

树荫下，我们走过了十八个寒暑。
翅膀硬了，我们飞了出去，
在象牙塔里拥有了属于自己的天空。
有人赞美生活的美妙，有人埋怨生活的辛苦。
但特别的存在状态，特别的心境，
让我们有了特别的大学时光。

刘丹 李焰◎主编

成长的足迹

清华学子心路历程

II



清华大学出版社

刘丹 李焰◎主编

成长的足迹

II

清华学子心路历程

清华大学出版社
北京

内 容 简 介

本书通过清华大学的 137 位学生讲述自己如何适应大学生活的经历,让更多的同学了解大学生活的真实一面,帮助其更好更快地适应大学生活,应对各种或大或小的困难和挫折,培养积极的品质,提高适应性,促进大学生心理的全面健康发展。

本书适合大学生(尤其是新生)阅读,也适合学生家长、辅导员、心理与教育科学工作者等作为参考。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

成长的足迹——清华学子心路历程. 2/刘丹,李焰主编. —北京:清华大学出版社, 2015

ISBN 978-7-302-41169-7

I. ①成… II. ①刘… ②李… III. ①清华大学-学生生活 IV. ①G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 184636 号

责任编辑:杜春杰

封面设计:刘超

版式设计:魏远

责任校对:王云

责任印制:杨艳

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编:100084

社总机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者:三河市金元印装有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:170mm×225mm 印 张:23

字 数:328 千字

版 次:2015 年 11 月第 1 版

印 次:2015 年 11 月第 1 次印刷

印 数:1~4000

定 价:39.80 元

产品编号:055313-01

编 委 会

丛书总编 史宗恺

主 编 刘 丹 李 焰

副 主 编 赵 亮 赵丽珠 张玉坤

王 旭 李松蔚

编 委 （按汉语拼音排序）

柴骏临 戴安娜 林志云

刘 媛 田 浩 阎 博

推荐序：全方位科学地营造 让清华学生健康成长的环境

清华大学心理中心自成立到现在，已经 27 年了。

27 年里，我们经历了对学生心理指导工作不断的认识和再认识。这其中，既包括在学生心理发展状态对学生健康成长影响方面认识的转变与深入，又包括通过学生心理咨询工作的开展而带来对学生成长产生的积极有效的成果。中心名称由“学生心理咨询中心”调整为“学生心理发展指导中心”，也反映了我们对心理工作认识的转变与调整。例如，“学生学习与发展指导中心”的成立，就是基于对心理中心多年工作的总结梳理，而对我们的工作所做的进一步细化。

心理发展指导中心的工作，已经成为清华学生工作中的重要组成部分。就清华的人才培养而言，心理发展指导中心发挥着重要的科学指导功能和作用，影响着人才培养工作的各个方面。教师、辅导员等方方面面都充分重视对学生心理状态的了解和把握，在此基础上，科学地营造让学生健康成长的环境，推动学生身心全面健康成长。心理发展指导中心也从学生心理健康成长的角度，正在对班级集体进行深入研究，从中摸索优秀班集体成长的规律，来指导我们的工作。

我还想谈谈从事学生心理发展指导工作的教师，我那些亲爱的同事们。这些年来，他（她）们为学生的成长可谓竭尽全力。尽管在工作中承受了巨大的精神压力，但是，他（她）们展示了作为教师的出色品质，特别是对学生的关爱，高度的责任意识，以及出色的业务能力。他（她）们努力学习，把心理学等学科的研究成果应用到实际工作中，并且产生着积

极的作用。

我们需要很好地总结这些年来，我们所取得的一系列的经验，同时也需要仔细地分析工作中的种种不足、问题以及教训。相信在大家的共同努力下，我们会做得更好。

史宗恺

清华大学党委副书记

清华大学学生工作指导委员会主任

2015年9月

主编寄语：梦醒清华

《成长的足迹——清华学子心路历程》第一集已经出版了五年，期间多次印刷，读者反应热烈。此书的读者，既包括刚刚迈入清华校园的新生，也包括这些人艳羡的天之骄子的父母亲朋，还包括那些渴望了解清华大学校园、了解清华学子生活和心态的高中学生，以及他们的父母亲朋。这本书帮助大家揭开了罩在清华园上空的神秘面纱，让人们看到了校园中的他们留下的那些冷暖自知的、或深或浅的足迹。

这本书的作者，全部来自我课堂上的学生。我开设《大学生心理训练与潜能开发》这门课已经满十二年了。这门跨年级、跨专业的全校选修课受到了学生的追捧，被评为清华大学校级精品课，课容量逐年增加，经常还有研究生、外校的同学来旁听。听过课的人总是强烈推荐学弟学妹在清华的四年里一定要选修此课，以免留下遗憾。十二年来，校园依旧是那个美轮美奂的校园，但学生换了一拨又一拨，他们的故事也变幻出不同的色彩，流淌出多样的旋律。

为了满足读者的强烈要求，我们决定编辑出版《成长的足迹——清华学子心路历程》第二集。在第二集中，我们能看到来自不同年级、不同专业的同学们分享自己在清华生活、学习的感受。很多内容，是清华学生在其他时间和其他场合很难有机会交流和表达的，其中最难以诉说的，就是梦想破碎的感受。跨入清华校园之前，年轻人已经在头脑中无数次地把清华想象成为一个天堂——每位教师都是和蔼而睿智的大家、每栋大楼都是现代化的实验室、每个学长都满腹经纶、谈吐非凡，他们的父母和亲人也有着类似的想象。他们在为高考奋斗的岁月里，常常念一句“咒语”——考上清华，一切就都好了。所以，当他们带着玫瑰色的梦想走入清华园，接触到

不是大师的教授和不够非凡的学长、看到不够崭新的教室和食堂、走到到处都是施工工地的校园时，会有种美梦破灭的感觉。当女生遇到学习骑车的困难时、当男生在军训中踢不好正步被罚时、当省状元在机械制图考试中挂掉时，就好像冬天的早晨要从温暖的被窝里爬出来一样，现实是“冷”酷的，但你必须起来，开始一天的生活。现实，是必须要面对的！

这是成长中必然要迈出的一步！每个清华学子都或轻松或沉重地走过了这一步。在本书中，你可以看到，一个大二计算机系的男生，怎样为了应对数学的挑战而较劲儿；一个社团骨干如何突破自我克服压力与社会人员打交道；一个不愿意暴露姓名的同学，怎样真诚地告诉老师自己学业上遇到的困难并得到老师无比耐心的辅导；一个患有脂肪肝的同学怎样常年坚持绕着清华园跑步而彻底恢复了健康……这些都不是什么大的灾难，但是却实实在在地发生在清华学生的身上，并给人带来或多或少的烦恼。清华学生，就是在应对这样的日常小事中，从一个青涩的新鲜人，逐渐成长为一个有能力适应未来并为社会做出贡献的成熟青年的。这里记载的就是这些年轻的清华学子在莘莘校园里或深或浅成长的足迹。

VI
本书的编辑们也都是我课堂上的同学和一些热爱心理学的毕业生。这本书的出版，也是他们青春足迹的证明。我永远记得在这个寒冷的冬天和花开的季节，编辑小组的同学无数次聚在一起讨论书稿，并分享自己成长经验的情景。他们现在有的还在读博士，有的已经工作，也有的远渡重洋去海外求学。我看到他们在人生和事业上渐行渐远，就把这本书的出版，作为对他们青春岁月的记忆吧！祝福你们！

年轻的时候，我们都会做梦，而我们也终究会从梦中醒来。祝愿每个人都在梦醒后，留下坚实的足迹！

刘丹于清华园 10 号楼 121

2015 年 7 月 19 日 星期日

目 录

第一篇 离家的感觉

不曾离开家	2
我，一个人	4
我在北京挺好的	6
心中的那一缕思念	8
静夜思	11
跨越 1080	12
擦干泪水，勇于面对	15
假如生活欺骗了你	18
学骑自行车	20

第二篇 独立的起点

做回真正的自己	24
傻姑娘	27
淡泊明志，宁静致远	30
从贵州到北京——走得很累	33
开始独立，不再依赖	35
无法完成的任务	38
破晓	41
青春不 2 不精彩	44
你寂寞寂寞就好	46

学会成长，学会生活.....	48
风雨如歌——记我在清华的点滴成长.....	50
学会独立，告别依赖.....	53
告别午睡.....	55
学习独立.....	57
未来会怎样.....	59
没有妈妈的日子.....	61
我的室友.....	64
军训的辛酸.....	66
一道浅浅车轮印.....	68

第三篇 知识的天空

让我告诉你什么是大学.....	72
别较劲儿.....	75
走出颓废——一笔宝贵的财富.....	77
突然转变.....	80
如果我的一生就这样庸庸碌碌地度过.....	83
一个酒井人的计算机之路.....	85
我行吗.....	87
坚持理想.....	90
倔强地活在牛人之中.....	92
用生命来学习.....	95
百年纠结.....	99
患得患失.....	101
做我自己的选择.....	104
认识法学.....	107
记一次存在性危机.....	110

转系的艰难	113
-------------	-----

第四篇 一起走过的日子

陪你一同走过	116
借助风的力量飞翔.....	119
我的态度是拥抱	121
把心打开	123
我们	125
我想好好睡觉	128
一人食	130
为什么孤独一人	132
那难以挽回的悲剧.....	134
柳暗花明的“断奶期”	136
爱的力量	138
没有 RP 的悲哀.....	140
沟通触动我心	142
有闺蜜真好	144
经历抑郁	146
素质测试	155
伴随微积分考试度过的生日	157
我的生日	159
旁观者	162

第五篇 是在空中的王子

爱情呀你慢慢来	166
误以为爱情、真正的爱情.....	169

身往重洋，心向何方	171
独恋	174
在清华的情感小出轨	177
一见钟情不可靠	179
我的王先生	180
悬在空中的王子，失去翅膀的天使——被风吹过的夏天	183
天堂地狱人间	186
没有不会好的伤	189
雨后·阳光温热	191
失恋过去时	193

第六篇 刻骨铭心的伤痛

突如其来的灾难	198
走出严寒，春暖花开	201
突如其来的痛	204
是福是祸？一波三折的清华路	206
我得了脂肪肝	209
刻骨铭心的伤	212
清华印象之体育	214
放低目标，相信自己	217
付出与收获	219
拉练有感	221
跑步的体悟	223
退课风波	225
我的裁判进阶之路	228
全力奔跑	230
苦痛中的挣扎	232

第七篇 多样的身份

来华学日语	236
我的成长	238
大学,可以和以前一样快乐吗.....	240
做梦与现实	242
孤独	244
在异乡奋斗的一年.....	245
绝望与重生	246
我想当翻译家	248
语言障碍	250
关于朋友的定义	253
一个更好的自己	255
那一次我哭了	257
“必须”与“真正”	259
逆袭的“工科男”	261
成长的足迹	263
军旅生涯感悟	266
磨炼,是为了更好地成长.....	268
在清华奏响乐章	270

第八篇 自我管理的旅程

大一在清华	274
复调梦想	276
阳光长跑的教训与反思.....	279
午睡——难以割舍的情结	281

寻找自己的节奏	283
睡觉乃一大要事	286
三年清华，无悔青春	288
接受一切，重新生活	293
走开，拖延症	296
决心改变自己	299
我的“演讲恐惧症”	301
并没有想象中那样糟	303
晚睡与自制	306
走出迷茫	308

第九篇 自我认识

我为什么来这里	312
安安和小岛的故事	315
惨烈而丰富的童年	318
听自己的声音	320
颓废与逃避	323
为什么班长不再是我	326
悲剧主义的花朵	329
我去哪儿了	332
强者的天空	334
我的心路历程	336
哪有那么多的不敢	340
在清华遇到的困难和解决过程	342
我要放弃吗	345
“自立”与“自理”	348
我的“胆怯病”	351

第一篇 离家的感觉

作为一位父亲或母亲，面对孩子的离开，他们一定是恋恋不舍。这不舍的背后更多的是担心，担心孩子能否照顾好自己，担心孩子在外面的安全，担心……作为孩子的我们在父母的羽翼下生活惯了，衣来伸手，饭来张口，天塌了也有父母顶着，甚至恨不得自己永远在父母身边，由父母作陪。但人总要长大，总要学会独立，总有一天要离开家，离开父母，甚至跨越千里之遥，只身独立。面对起初的分离，大多数孩子都难以适应，而真正意义上的成长和独立也就在此拉开了帷幕。



不曾离开家

袁 源

爸妈刚到家时我便拨通了家里的电话，妈妈在哭，我忍住伤感安慰妈妈：“妈，你放心吧，我已经长大了，我会照顾好自己。”话筒转到爸爸手里时，爸爸居然也在啜泣，顿时，我泣不成声……

紧接着我收到了堂姐的短信：“源，你最近还好吧。我知道你现在很伤心，其实你爸妈的心情也和你一样。我当年离开家去县城读书时也是这样的心情。用缤纷多彩的大学生活充实自己吧。”那天我又和堂姐聊了很久，终于释怀了伤感。

记得高中时一位来省城读书的同学说过，“我妈在这儿陪我，所以我没有离开家。”

对于我而言，第一次离家，便是爸妈离开北京那一天。

我曾以要他们在北京多玩几天的名义，多留了他们几天。然而学校的入学考试、入学教育总让我无法陪他们。终于，到了他们该走的那一天。

其实之前的每一天我都觉得过得很自然，对自立甚至有一种期待。然而，那天中午，看着爸妈微笑着离开的背影，我的眼泪却不听使唤地流下。我试着告诉自己“我是男子汉，赶紧把眼泪收回去”。慢慢地我收回了泪水，但却收不回离家的伤痛。

记忆回到小时候，爸妈一去外地出差我就会哭，总被“再哭当心飞机掉下来”唬住而停止哭泣。这时的我似乎也像个孩子一样，只想要回家。

此时的我好像已全无对个人价值的追求之心，我想要的只有与家人在一起的幸福。同时我又在责备自己不够坚强，没有对自己和家庭的责任心。

一位高中同学的爸妈也在当天离开，他邀请我一起围着清华园漫步，我问他离开爸妈是否有些怪怪的感觉，他迟疑了一下，说没有。

我继续陷入了自责中。

妈妈以“好男儿志在四方”激励我，爸爸建议我去找朋友聊天、进行体育锻炼。我想家的心情渐渐恢复，又不断反复。

在大学的前几周，我一直找不到人生目标，感觉没有奋斗的理由。但从思修老师那里我得到了最基本的答案——爸妈就是你奋斗的理由，有很多东西，只有你做了父母你才能彻底明白。

想家的思绪已渐渐淡去，但我仍与家里联系频繁。妈妈曾说她要陪我一辈子呢，而我能否每天“陪”他们一小会儿呢？

在外求学的游子啊，不要吝啬一通电话的时间。这通电话能让你的爸妈知道，你不曾离开过他们！