

◇展示最纯粹的校园生活
◇讲述最真实的大学故事

◇谱写最壮美的青春之歌
◇演绎最绚丽的人生梦想

大学的守望者

程孝良 曹俊兴 孙爱珍 编著



海洋出版社

大学的守望者

程孝良 曹俊兴 孙爱珍 编著

海洋出版社

2008 年 · 北京

图书在版编目(CIP)数据

大学的守望者/程孝良,曹俊兴,孙爱珍编著. —北京:海洋出版社,2008. 10

ISBN 978 - 7 - 5027 - 7137 - 9

I. 大… II. ①程…②曹…③孙… III. 大学生—心理卫生—健康教育 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 162512 号

责任编辑:陈莎莎

责任印制:刘志恒

海洋出版社 出版发行

<http://www.oceanpress.com.cn>

北京市海淀区大慧寺路 8 号 邮编:100081

北京海洋刷厂印刷 新华书店北京发行所经销

2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷

开本:880mm×1230mm 1/32 印张:9.625

字数:200 千字 定价:18.00 元

发行部:62147016 邮购部:68038093 总编室:62114335

海洋版图书印、装错误可随时退换

前 言

大学，是数以亿计的青年才俊向往的地方。每年虽有数百万风华正茂的青年夙愿得尝，跨入了大学校门，成为大学生；但更有数百万同样风华正茂的青年未能如愿以偿，无缘大学。能进入大学校门，是幸运的，是天之骄子。与此同时，每年全国有数以万计的曾经风光无限的“天之骄子”铩羽而归，不得不退学离开大学；更有数以十万计的大学生，迷茫地徘徊在大学校园，欲进不能、欲罢不忍，甚至酿成令人痛心的悲剧。

大学是学习的地方。大学生的问题，表面上是学习的问题，绝大部分退学者是因为学习成绩达不到学校的要求而被迫退学；实则有多种多样的原因，根据我们分析，主要有：因缺乏明确的努力目标而失去了学习的积极性与动力，不能自我管理与自我约束，不能适应大学的教学与管理方式，就业压力等社会因素造成的迷茫，颠倒学业与课外活动的关系，个人情感失意等等。我们长期分析研究大学生的学习问题，为那些铩羽而归的大学生感到深切痛心。虽然相对于 2000 多万在校生而言，万余失败者的确只是绝对比例上的少数，但对当事者个人及其家庭则是绝对无可补救的失败。自 2006 年承担中国高等教育学会“十一五”教育科学研究规划课题





《大学生学习问题研究》以来，我们一直在思考如何才能更好地研以致用，使研究成果对在校大学生，尤其是刚跨入大学校门的新生及在大学里生活不如意的在校生有所助益。经反复思考与讨论，我们认为编写一本可为大学生解惑提供借鉴的通俗读物可能是最好的方式。经几易其稿，我们终于完成了呈献给读者的这本《大学的守望者》。何谓大学的守望者？守者，守护也；守护千百年来积淀、传承下来的大学精神，以此传承文明、开启心智、服务社会、造福人类；望者，仰望也；仰望浩瀚知识的星空、仰望人类文明集结的山峰，开拓进取、引领文化方向、创新人类文明。

大学是传承文明、开启心智、发现知识、创新文化的殿堂。大学是绝大多数社会精英必经的心路历程。大学生想要成才，必须用心经营自己的大学时光。四年大学生活，如熬，则长；如博，则短。进退成败全在一念之间，全在你的态度！如果能在大学阶段确立自己的人生奋斗目标并为此努力拼搏，你的大学将卓尔不凡；如果能在大学阶段读一本好书、交一批好朋友、做成一件自豪的事情，你的大学将会成功。你想让你的大学成功还是失败？如果你不知道如何才能使你的大学成功，请读读这本书，至少，它可以让你避免失败。

曹俊兴

2008年8月

绪 论

经过12载寒窗苦读，历经多年梦想蓄积、催化，经历了恩师和同窗的教诲与帮助，承载着亲朋故友的祝福与期待……走过6月的冲刺、穿越7月的等待、收获了8月的喜悦，怀揣全新的梦想与希望，你步入了向往已久的大学殿堂，步入了放飞年轻梦想的地方。

新的生活、新的人生，在这里你将迎来一个新的起点，翻开崭新的篇章。大学是一幅怎样的新画卷？似水年华里怎样谱写无悔的青春之歌？

梦里依稀大学景

曾经，我们多少次在梦里见过迷人的大学：在校园里，挟着书徜徉在林阴大道旁；看秋叶一点一点变黄，一叶一叶落在地上草上，落在头上身上；看春风和煦，夏日炎炎，秋高气爽，白雪皑皑……四季轮回；在这样的树阴下，走过4年的春夏秋冬。找一个不一定美丽（英俊）但有才气的她（他），谈一场不一定有结果但一定罗曼蒂克的恋爱；遇上一帮不一定帅气（漂亮）但无话不说、有见识的朋友，为一个离生活很远但很严肃的话题争得面红耳赤，最后，大家相视一笑；参加一个文学社团，写一些看似深情深奥的文字；或





在雨雪纷飞的早晨、黄昏，就那么一个人孤独地走，把自己沉浸在一个人的浪漫和伤感中；或在毕业散伙之际，痛快地醉一回，唱一回或者哭一回……

大学，我来了

大学是一个舞台，给人展示的机会；大学是一面镜子，让你认识自己；大学是一个超市，任你自由选择；大学是一个富矿，等待人们去开采；大学是年轻人梦想的天堂和世外桃源……

大学是智慧的象征，是探求知识、追求真理的地方。这里崇尚自由、科学、民主的精神，这里充溢着智慧的灵性与光芒。大学是实现理想的工场，更是酝酿崭新人生的作坊。她将滋养我们的思想与人格，激荡我们的灵魂与心智，孕育我们新的精神与智慧。大学，是一个浓缩的世界，她将教会我们如何去面对人生的成功与失败，她无穷的能量会助推我们实现青春飞扬的梦想。

大学是精神的家园，是不断丰富头脑、提高素质的地方。这里有着无可比拟的人文与科学资源：博学睿智的专家学者、高效精悍的管理队伍、勤奋好学的同窗学友，形式多样的学术交流、缤纷多彩的课余生活，先进尖端的科研设备和丰富翔实的文献资料……这里有取之不尽、用之不竭的宝藏。

大学是人生成才、事业成就的新起点，是人生最重要的转折点。她既是对过去知识与经验的延承，又传授给我们挑战未来的方法与技能。学习、工作、生活、社交等都需要从这里开始去摸索、思考、实践。在这里将学会理解与宽容，





培养海纳百川的豪迈气概；接受高雅艺术与文明精神的熏陶，培养健康向上的人格魅力；学会思考与探索，找到个人兴趣，点燃求知动力。

一切从“零”开始

曾经的曾经，也许你是高中的佼佼者，是同学的榜样，家长的骄傲。也许你在一考定乾坤的独木桥上走得不顺，但那，只是过去。大学，是传道授业的延续，更是开拓创新的开始。曾经的辉煌和荣耀，只是更上一层楼的基石；曾经的苦涩和汗水，只是拼搏路上的小插曲。

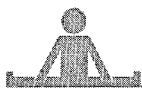
一切从零开始并不是忘记一切。人生犹如交响乐，曲中那静默的休止符不是可有可无的点缀，它是极为重要的总结，也是新的开始的预示，哪怕只有 0.1 秒的终止，但那份整齐的无声无息的宁静犹如超脱。当乐曲再一次响起，由轻快转为高昂，时而波澜壮阔，时而万籁俱寂，让人知道什么是扣人心弦，如美丽的蝴蝶脱去沉重的外壳翩然起舞……这就是从新开始的精妙之处！

零是每个阶段的起点，有了这个新的起点，你从前的知识和积累就有了量的变化，质的飞跃，带着经验，怀着希望，踏上新的征程。“千淘万漉虽辛苦，吹尽狂沙始见金”。让我们以新的起点，拍拍身上的尘土，抖落曾经的疲惫，一切从零开始，论成败，人生豪迈，让我们从头再来！

路就在你脚下

鲁迅说，世间本没有路，走的人多了，也就成了路。

其实，路就在你的脚下，每个人都有自己的路，而且有



千万条。怎样走好你的路，完成你的人生之旅呢？

生活中总有无数的可能性，而还没等我们完全看清楚它的来龙去脉，又总是在不知不觉中消失了。这才有了迷路者，才有了人生中的遗憾……

“记得刚进大学时，我对大学生活充满了幻想和憧憬，当现实的大学生活和梦想存在落差时，我感到茫然。蓦然发现大学生活是理想的真空，没有目标的我，有一种失重的感觉，无所适从，就像在茫茫大海上的一叶孤舟，没有方向，没有海岸……”

“走进大学校园，看着眼前的一切，我好几次偷着乐，也禁不住感慨：‘暗无天日’的中学时代终于成为过去式。于我而言，大一那年，几乎天天是阳光灿烂的日子，我陶醉在‘人在画中游’的校园美景中：古色古香的校门、中西合璧的‘红楼’、别具匠心的湖心花园、现代气派的学生公寓……这里的校园，落英缤纷，绿草茵茵，松如盖，风为裳，水为佩——一草一木都蕴藏着人文内涵和历史底蕴，一砖一瓦都显现出无形的感染力和传承力。可是，也就在我抒发‘思古之幽情’和感念‘追今之潮流’时，旷课、失恋、补考成为我大一无法承受之重。”

路——虽然就在你脚下，可是要怎样走，却不是一件容易的事情。有的人，在思考中前行，尽管前方荆棘满布，终究会开辟出自己崭新的道路，而不至于伤痕累累，鲜血淋漓；也有的人，盲目地跟着他人前行，走别人的路，根本不管这条路是否适合他，最终四处碰壁，怨天尤人。

路就在你脚下，让我们用智慧来延伸它！

目 录

第一季 赢在起点

第一章 在新的起跑线上	(3)
一、我是谁	(3)
二、定位我们的青春	(7)
三、把握自我	(12)
四、大学规划——绣出你的大学生活	(17)
第二章 大学之“大”	(51)
一、大学之“大道”	(51)
二、大学之“大师”	(55)
三、大学之“大众”	(60)
四、大学之“大容”	(62)
五、大学之魅力	(65)
六、大学之大不在大楼之大	(67)

第二季 梦想起航

第三章 大学之“学”——做快乐的骄子	(73)
一、上大学，学什么	(73)
二、在学习中学会学习	(89)
第四章 呵护身心——做健康的骄子	(103)





一、关注你的健康	(103)
二、健康在于运动	(133)
第五章 学会生存——和谐人际关系	(137)
一、建立良好的人际关系	(137)
二、亲情、友情、爱情	(155)

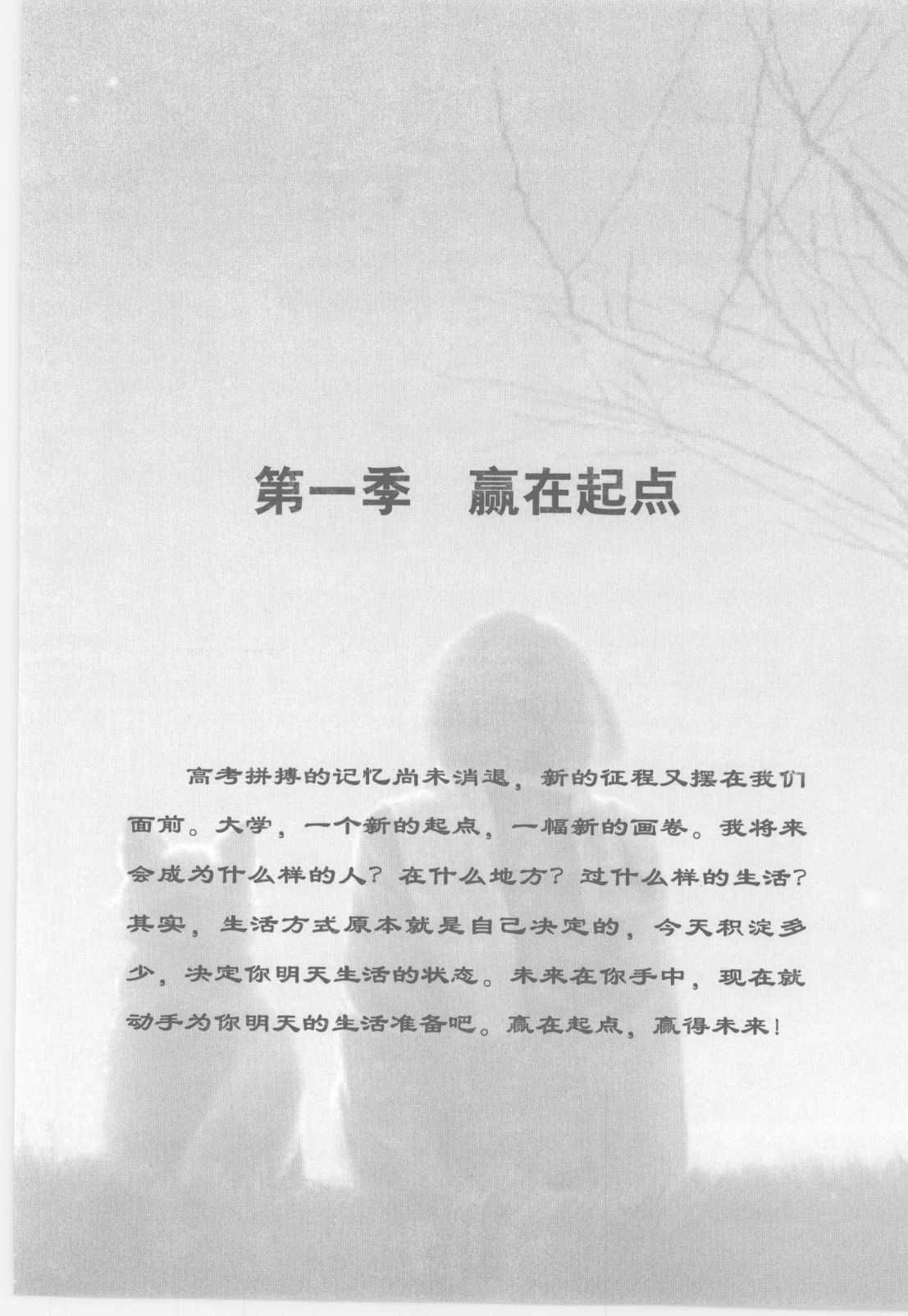
第三季 激扬青春

第六章 E 网情深——爱上你是对还是错	(165)
一、网络无处不在	(166)
二、虚拟世界的真实感触	(180)
第七章 缤纷社团 多彩生活	(189)
一、丰富的大学生社团组织	(189)
二、社团的选择和参与	(200)

第四季 放飞梦想

第八章 职业生涯规划	(211)
一、决战明天，你准备好了吗	(211)
二、我的梦想我做主	(222)
第九章 决战职场	(237)
一、选择的困惑——校园“三岔口”	(237)
二、考研：体验人生百味	(241)
三、就业：“骄子”成“焦子”	(247)
四、创业：你不是一个人在战斗	(263)
五、出国：想说爱你不容易	(287)
结束语：成为你自己	(292)
参考文献	(294)
后 记	(296)



A person is seen from behind, looking out at a misty landscape. Bare trees are visible in the background, and the overall atmosphere is hazy and contemplative.

第一季 赢在起点

高考拼搏的记忆尚未消退，新的征程又摆在我们面前。大学，一个新的起点，一幅新的画卷。我将来会成为什么样的人？在什么地方？过什么样的生活？其实，生活方式原本就是自己决定的，今天积淀多少，决定你明天生活的状态。未来在你手中，现在就动手为你明天的生活准备吧。赢在起点，赢得未来！



第一章 在新的起跑线上

进入大学，就是一个新的环境，接触新的人，对大学新生来说，所有过去只是一张白纸，过去你成功了，并不代表未来还会成功；过去失败了，也不代表你的未来就要失败。因为，高考成绩与大学的学习成绩相关性不大，只是代表过去。那些在高考中成绩最优秀的学生，在大学中不见得表现出特别的优势，而很多在大学的學習中出类拔萃的学生，他们的高考成绩并不是最优秀的。大学是最好的重新塑造自己形象的时机，忘掉过去的一切。未来是靠现在来决定的，你现在干什么，选择什么，就决定了未来是什么！翻开人生崭新的一页，以全新的形象出现。所以，重新审视自身是必要的。

一、我是谁

“我是谁？”这是一个角色认知和角色认同问题。对“大学生”这一角色，如果模糊不清，就会出现角色错乱，大一、大二就会变成高四、高五；而如果认同不自信，“University”则成为“由你玩四年”，大学人生有可能成为“大混人生”。

人生的境界由自我的意识组成，浮华的世界仿佛越来越





模糊这一点。太多的亲人期望，众目已待，太多的众望所归充实进我们的生命，造成了自己理想世界的空白，这样的空白太宽太大，如栖鸟飞过汪洋，使人言语起来陷入了犹豫，在夜阑时分清醒地想像，什么是你孩提时的憧憬和梦想，如今它们在你生命的哪个角落？

同样存在着人的空间里，我们不免发现古人的自我认识相当清醒。太多的文人骚客，仿佛除了写作与习画，其他的事顾及很少。李贺说：“我生二十不得志，一心愁谢如枯兰。”才20岁的人，心旌已经褴褛，像他这样的年龄，正是旁人急于升官进士，正是他人期望宦达的年代，而他却不顾暇这些，当后人抽丝剥茧地打开他固守的精神世界的产物时发现，凄美与惊艳——这样令人惊讶的精神果实，唯独没有蒙翳。

跟随他人的期望可以声名显赫，可以去争取物质世界的充裕，这事实上已成为一种倾向。像古人那样自娱自乐的人在这个精神世界日渐泯灭的社会中，早已销声匿迹。但只是在无功利的同时，内心澄澈如水，如入无碍之境。司马迁在他人眼里完全是个废人，苏格拉底日日拖着肥大的身躯蹒跚而行，贝多芬在他人看来是个聋子，但他们都超乎他人的期望，成为伟人。我们不禁要反省他们对于人生的自我认识，凡是精神伟大的人都拥有一颗自我认识的心，强烈的精神意识能帮助他们摒除外界走向的干扰。在他们心中，自己选择的走向是通向精神殿堂的捷径，不论世殊事异，他们在自己选择的路上奋斗拼搏，从未放弃。“艰难困苦，玉汝于成”，他们在他人期望的悖论中走向辉煌。

有人用一生的光阴，寻求他人期望的成功人生，商业家





劳心劳神，政治家殚精竭虑，只有有心人才会追源溯流，从自己认定的精神家园中打捞成功的鱼群，最终他会像渔家拉动海带一样，将自己成功的人生越拉越绵长，最终拉动整个大海。

曾经在《意林》上看到这样一个故事：在张家界爬山，从七星阁下山，看到一个在蜿蜒山路旁歇息的年轻人。他身旁放着一个背袋，里面装满碎石。年轻人的衣服已被汗水湿透，肩头处的衣服已经破烂不堪了。年轻人大口喘息着，我和他攀谈起来。

年轻人背袋里装的是 50 公斤的碎石，从山脚下迈 1600 个石阶到山顶的施工现场，背一袋 4 元钱，一天下来可以背 4 袋……我突然想起在七星阁上，那两个身着民族服装的土家阿妹，她们每陪客人照一张相收取 10 元钱，最好的时候一天可以收入上千元。我对满脸往下淌汗的年轻人说起土家阿妹赚钱的技巧，问他如此劳累是否心理平衡。年轻人憨憨地说道：“阿妹能做的，我做不了。我只知道如果连石头都不背，我就一分钱也得不到。”

对每一个人来说，重要的不是渴望做什么，而是知道自己能做什么。

我是谁？我为什么要生活？我努力奋斗为什么？生命的意义是什么？大学生成长中各类困惑的背后往往都是这些千百年以来哲人思想家尝试并寻求答案的关于自我认识的问题。

人最好的朋友是自己，最大的敌人也是自己。我们时刻都在与自己相处，如果一个大学生能够认识并接纳自己，对自己有合理的期望，善于利用每个成长机会改进自己、完善





自己，他的一生就会快乐、充实、有意义。反之如果他未能建立良好的自我形象，就会产生一种角色混淆的感觉，他会不知道自己是谁，不知道自己属于谁，与人相处也困难。大学阶段是一个人从青春期向成年期转变过渡的重要时期，也是人的自我意识发展、完善的重要时期。正确地认识自我、评价自我、悦纳自我、有效地控制自我，科学地发展完善自我，有助于增强自信心，健康地生活。

正因为人能自觉地“认自”，所以才能通过个性中的意志结构实现对自身行为的控制调节，从而实现自我管理，达到自我教育的目的，促进自身健康发展。

由于正处在从青春期向成年人发展的过渡时期，大学生心理素质还不够稳定，因而往往对自我认识不清，不知道“我是谁？”

通常，完整的“我”包括以下三个方面：

物质的我，即自己的年龄、身高、体重和外貌；

社会的我，即自己在团体中的地位、角色、与他人的关系等；

精神的我，即自己的智力、情绪、性格、气质、兴趣爱好、道德观和人生观等。

每个人的自我认识又分为三个阶段：第一个阶段，是“以自我为中心的想像时代”。在没有任何外界对比的情况下，好像处在一个没有镜子的时代，这一方面形成了以自我为中心的观念，一方面形成了唯我独尊的思想。第二个阶段是“一面镜子的时代”。到了青年时期，在外界的冲击和比较下，个人开始了对自我的重新认识，这当然是一个巨大的进步。

