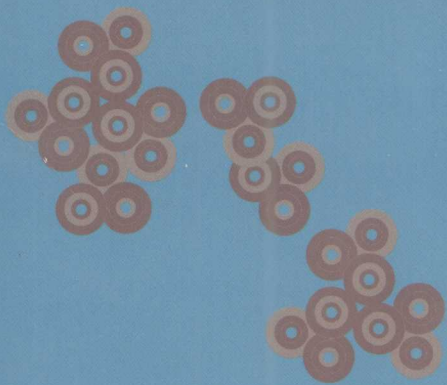




大学生心灵鸡汤

Nous Alimentation
Of Academic

主
编

郭
斯
萍



亲爱的同学，当你获得进入大学的荣耀时，也接受了一份人生的挑战。也许你会有些不知所措，甚至有些慌乱，但你千万别将大学之路视为畏途，这本书将会给你心灵的慰藉和镇定。打开它吧，它会忠实地陪伴你今后四年的日日夜夜，请你现在就开始倾诉和聆听吧！

大学生
Of Academic
Nourishment

心灵鸡汤

主 编	郭斯萍			
副主编	陈四光			
编 著	陈四光	陈 晖	章世钦	
	肖丹华	吴 昱	汪胜亮	
	孙艳玲	张 玲	王 娟	
	梁 婷	童碧柳	舒予吁	
	方 芳	雷万胜	徐丹丹	
	郭 薇	李 丽		

山西出版集团·山西教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生心灵鸡汤/郭斯萍主编. —太原: 山西教育出版社, 2008. 1

ISBN 978-7-5440-3450-0

I. 大… II. 郭… 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 (2007) 第 179141 号

大学生心灵鸡汤

责任编辑 孙 轶

装帧设计 王春声 陶雅娜

印装监制 郭 勋

出版发行 山西出版集团·山西教育出版社 (太原市水西门街馒头巷7号)

印 装 山西晋财印刷有限公司

开 本 787×1092 1/16

印 张 13

字 数 350千字

版 次 2008年1月第1版 2008年1月山西第1次印刷

印 数 1—5000册

书 号 ISBN 978-7-5440-3450-0

定 价 19.80元

J70050 94-97 1384/838

恰同学少年

——献给大学里的你们（代序） 王开岭

1 新生适应

- 快快适应大学生活 8
- 拥有良好生活习惯 10
- 我的时间我做主 12
- 崭新的宿舍生活 14
- 网络是一把双刃剑 16
- 我的业余生活 18
- 辅导员和我 20
- 班集体之外的集体——社团 22
- 理想的大学≠现实的大学 24

2 校园思考

- 摆脱成绩的枷锁 27
- 学习两个字好辛苦 29
- 读大学到底值不值得 31
- 打造流水般的思维 33
- 畅游学海，享受学习人生 35
- 让“专业抗拒”成为“专业兴趣” 38
- 如何处理学习与娱乐的关系 40
- 找到学习的目标和动机 42

3 学习方法

- 如何提高记忆力 45
- 关键时刻总是记不起所学的知识 47
- 如何提高阅读效率 49
- 怎样才能提高学习效率 51
- 战胜考试焦虑 53
- 让“生物钟”为学习“保驾护航” 55
- 邀请灵感来做客 58
- 学习常“走神儿” 60
- 攀越“学习高原” 62



个性天地

- 今日事今日毕 65
- 张扬个性，成就人生 67
- 走自己的路，让别人去说吧 69
- 培养健全人格，到达成功彼岸 71
- 化自卑为自信 73
- 如何培养独立能力 76
- 告别浮躁 78
- 谦虚使人进步 81
- 培养毅力 83

人际交往

- 克服孤僻，融入群体 87
- 虚伪不一定是罪 89
- 真诚的心也会带来伤害 91
- 让自己变得能言善谈 93
- 如何与同学搞好关系 96
- 选择说“不” 98
- 不再受困于别人的目光 100
- 怎样让友情维持得更长久 102

情绪旋风

- 微笑面对未来和挑战 105
- 复杂的情感——内疚 107
- 勇敢面对恐惧心理 109
- 控制愤怒，培养理性 111
- 怎样才能不乱发脾气 114
- 如何处理周期性的情绪低落 117
- 如何保持稳定的情绪 119
- 如何让情绪发挥积极的作用 121

行为塑造

- 见义勇为还是冷眼旁观 125
- 避免盲目从众 127
- 告别优柔寡断 129
- 把生理缺陷转化为成功动力 131

坦然面对压力	133
遇事不急躁，做事有耐心	135
战胜欲望，拒绝诱惑	138
如何改变自己的暴力冲动	140
怎样改变盲目消费的习惯	142

8

瑰丽爱情

揭开爱和喜欢的面纱	145
我不懂什么是爱情	148
异性间的友谊也很美丽	150
真心和责任，孰重孰轻	152
走过失恋，迎接灿烂的明天	154
初恋离我而去	156
快毕业了，妥善处理好这段感情	158
在学业和爱情的十字路口	160
培养健康的女性性心理	162

9

生涯规划

我的大学如何安排	165
工作 VS 考研	167
我适合什么工作	169
进入职场的准备	171
如何应对面试	173
出国也是一种选择	175
魅力口才——职场金钥匙	178
点燃创新之火	180
自力更生，自主创业	182

10

人生理想

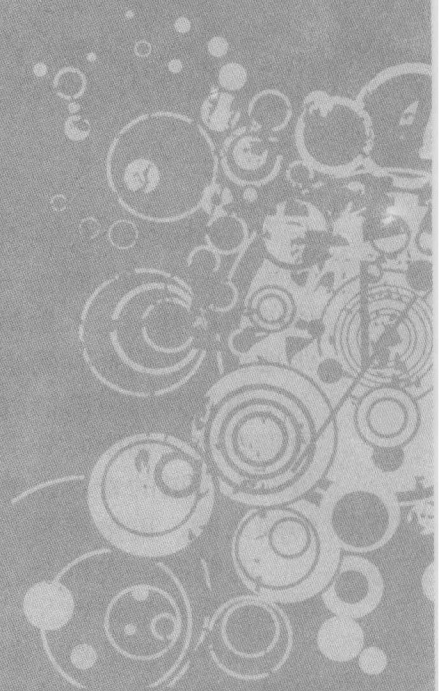
告别平庸，开创新天地	185
如何实现人生目标	188
天生我材必有用	190
女生当自强	192
寻找适合自己的发展方向	194
怎样活得更有力	196
生命的意义到底是什么	198
理想对我们有什么实在的意义	200

恰同学少年

: 代序

——
献给大学里的你们

王开岭



在我心目中，人生有两个季节最值得怀念、也最值得审美：一个是童年，一个是青春——尤其以“大学”为标志的青春。它们是人生流程中最璀璨的两座时空，人生最诗意的元素、最烂漫和绮丽的风光都寄宿在里面，不夸张地说，它们拥有的生命美学含量，占去了人生的大半。

童年是懵懂的清晨，像沾露的牵牛花，枝条鲜嫩、柔软，充满汁液和梦幻。而青春则是朝阳时分了，用一位政治家的话说，是“八九点钟的太阳”，尤其种植在大学里的青春，更犹如黄金般的向日葵，不仅是激情、昂扬、蓬勃、灿烂的同义词，更重要的，它是理想主义的代名词。

若赐我一次机会，让我在人生中选择一个时空再来一遍，我会毫不犹豫地举起它：大学青春。

或许是偏见吧，我一直觉得，真正的“青春”，只有借大学这块领地才能演绎得淋漓尽致，其他舞台上的青春都是打折扣的。我说的“青春”，并非一个年龄符号，而是一种与“青春”匹配的生命状态和精神风光：从自然性上讲，“青春”乃生命力最鲜活最旺盛之时，就像一枚能量充沛到高潮的电池，此前此后都是减量的了；从精神性上看，“青春”是一个最让人心旌摇荡的季节，情感枝叶最茂密，理想天线架得最高，就像夏日里的爬山虎，它能把触角疯长到一切可攀之处……从某种意义上说，大学是“青春”的天堂，也只有在校园如此纯粹和唯美的特区里，像“花样年华”这样的词，才能得到真正的孕育和诠释。

如此美好的时节，怎样才不辜负它呢？

作为一个送别了青春的人，作为一个奢想着将它再来一遍的人，有什么想法要对大学的你们说呢？想来想去，聊几点值得珍惜的细节吧。因为，这些细节正愈发成为我——一个远离校园者的羡慕与怀念。

珍惜“共栖”。在我眼里，大学生活有一道最为迷人的风景线：同窗共栖。无论教室、餐厅、宿舍、礼堂、风雨操场、夜自习、林荫道、运动会……你都不是形单影只，你都和孤独无缘，你的前后左右都环绕着“同窗”（仔细想想，“同窗”是多么美的一记汉语！），你的胸前都佩戴着“院系”“班级”这样的概念……那种集体的热烈，那种被众多体温簇拥着的感觉，那种平等而亲密的并列和同龄关系，那种无须太多周折就可以缔结的友谊和情义……或许很久以后，置身成人社会后的某一天，你才会突然发现，“单位”“科室”“同事”“级别”“人际”这些词的含义，比起“班级”“宿舍”“课堂”“同学”“室友”——不知复杂和深奥了多少倍，又冷漠和乏味了多少倍。大学，它天然地把你们的青春设定为“连体”和“联盟”的关系，它为每个人的青春都预备了那么多的“同伙”，你们应学会感激、珍惜才是，因为它将不复再来。多年以后，无论你站在大街的茫茫人海中，还是坐在自家的居室里，你都会由衷地怀

念那操场上的汗流浹背、食堂里的举杯相庆、夜自习的灯火通明，还有寝室里那些小小的波澜和风暴，当那首《同桌的你》或《睡在我上铺的兄弟》悠然飘来，你会隐隐动容，微笑或惆怅……

前些日子，我所在的电视频道做过一档节目，用镜头记录了毕业前北京几所大学的日常生活，有一幕画面让我久久感动：2007年6月1日晚，在北理工的操场上，几千名毕业生聚集在那儿，他们屏息静气，翘首等待着一幅情景的诞生，对面宿舍楼的灯全部熄了，但很快，一间宿舍的灯亮了，一连串的宿舍亮了，操场开始沸腾，最后，夜色中竟然出现了五个用灯火缀成的大字——“再见，北理工”……面对那些热泪盈眶的面孔，我的心里也湿润了，我知道，这是青春的告别，这是大学里的童话。我为这样一个仪式而感动。就是这样的一声“再见”，他们是用13个楼层、几百间宿舍拼写出来的。再见了，朝夕相处的兄弟，同窗共栖的日子……他们用宿舍的灯光完成了最后一次牵手和拥抱。

“同窗共栖”，这是大学送给你们的一份珍贵礼物，一份唯青春特有的生活秩序和精神方阵，在我这个过路人眼里，它多像一片灿烂的葵花地！好好守护，学会欣赏和迷恋吧。有报道说，现在一些大学生厌倦了宿舍，溜出校园，在外租房独居（或与恋人同住），我听后有些黯然，说实话，我不认为这样做违反了什么纪律（若真有纪律的话，那纪律也是对自由和选择的一种侵害），我只觉得你们辜负了一份天然契约，辜负了生活的一份美意和盛邀。要知道，你们有的是机会从伙伴们身边逃走，有的是时光躲在私密空间里享受寂静，那将是个漫长的成人岁月。而“宿舍”的风景将不复再来，成为永远。我没有指责谁，只是为你们提前与伙伴失散而遗憾，这是青春的隐痛和损失。

某次策划一档电视节目，有人让我评价一下由易中天们率领的“百家讲坛”现象，我只说了一句：“它让千万成年人又回到了教室，成为了同学！”我这样说一点讥讽的意思也没有，这确是我对“百家讲坛”场景的最大感受。看电视时，我很留意那些现场“同学”的状态，尤其表情特写，你会看到，早在未开讲前，当这些大龄“同学”在自己的座位上落定时，那些面孔、那些拿着小本子和钢笔的手指，就开始闪烁一种兴奋、一种激动，无论教授们讲得如何，那种幸福的光彩从未消失过……后来我明白了，其实这种坐在讲台下听课的机会、这种饰演“同学”的荣幸本身就很让成年人满足了，除了听讲，他们还会想起什么呢？或许，他们会有一种恍惚感，觉得自己又年轻了，又回到了大学的教室，回到了昔日的青春时分……这算是一种“情景力量”和“角色美学”吧。我想，对于那些坐在电视机前的观众来说，这种“回到教室”的幻感也会有的。至少我有。

啰嗦了这么多，或许我只是想传递一个信息：珍惜你们最后的教室和板凳时光吧！珍惜你们被人唤作“同学”的这个春天吧！许多年后你们将发现，那是青春最有力的徽章和证件。

珍惜“阅读”。尤其是缓慢的纸质阅读。大学是领略知识和艺术的

最佳时季，根据我的体会，人生最充分的领略和最重要的阅读，都是在大学里不知不觉完成的。尤其那些专业外的营养，文学、历史、自然、宗教、艺术……无形中，它们将支撑起你心灵美学、人格品性和精神信仰的核心部分。在我看来，人的发展有二：一是智力，一是心性。智力是一辈子的事，心性也是一辈子的事，但心性有个特点，那就是它的奠基阶段很重要，往往决定一生的走向，而大学就无形中扮演了这个奠基角色，许多人影响其一辈子的书都是在大学里读到的。步入成人社会后，劳务繁忙和俗事纠缠将大大削弱一个人的精力、时间和心境，与书的缘分越来越淡，即使有暇，但心境已荒，搬弄的也往往是一些快餐读物。

在大学，我强烈推荐你们多作“纸质阅读”，我有个固执的己见：唯有纸做的书才配得上叫“书”，一旦离开了纸的质感，书的血肉和风骨即荡然无存，只剩一堆信息。这是个信息载体日益多元的时代，尤其对青春来说，网络文化、影视文化、数码文化有着巨大的时尚诱惑，我一点也不诋毁对方的魅力，我提醒的只是不要因此而轻慢了书籍，因为对现代人来说，它实实在在有被废掉的危险。

作为维系几千年的文明载体，纸质书册承载着书卷文化特有的一些美学细节，它会给你许多信息之外的东西：它有分量、有体积，它可拥、可携、可藏、可赠，可圈可点可展可掩，它是会呼吸和有灵性的，它染有每届主人的指纹和体温——它属于真正的“贴身文化”。人有人格，书有书品，人与书之间的那种偎依感、亲密性和互动程度，乃电脑所远不能及，所谓“书香”，即人对之的亲情比喻。书的阅读情景和使用状态与电子模式截然不同，它是独立自主的一个系统，不像电脑那样需要复杂的配置和昂贵的支持，书的消费极为清廉，没有门槛，随时随地简便易行。另外，最特殊的，也是我最看重的，还在于纸质阅读对人之心性的熏陶和濡染：读书的氛围是朴素、恬静的，节奏悠闲、舒缓，纸质阅读鼓励目光的停留，鼓励掩卷冥思和字斟句酌，鼓励人之从容、静气和定力，而网络阅读的高速滚动和声光音噪，激弹起的往往是人的焦灼和匆忙情绪。而且，从信息储存的安全性看，书还有一种“忠实”的品质，像个守信用的君子，值得托付。

除了纸质阅读，我还建议多做些“重磅阅读”和“漫长阅读”，即尝试着多去拜访大师和大书，尤其是叩响那些堪称“经典”的厚重之门。我想，对现代人来说，如果他们一生有机会接触一些大书的话，那十之八九是发生在大学里了，因为你实在想不出，除了大学这方水土，还有什么样的环境和心境能促使一个人面对这些“不实”“务虚”“漫长”之物。再提醒一点：无论你的专业是什么，在你的书单上，都尽量别少了诗歌、哲学和长篇小说，因为我觉得这几样元素很重要，像一组不同色调的家具，它们搭配起来，你生命的那座房子，无论智识客厅、精神阳台还是心灵卧室，都会更雅致、更辽阔和更温馨。

大学乃书的殿堂，其尊严和底座源于书的厚度。大学的空气就是“书卷气”。大学之最高使命就是培养“书生”（千万不要为“书生”这个词感到羞愧，否则一定是你误解了它。在我看来，“书生”的全部内涵就是“理想主

义”)。评价“书生”的直接尺度，就是看他和书的亲密关系。

珍惜“动情”。和青春形影不离的词中，论及最敏感和最美妙的，那就非“恋爱”莫属了（我没用“爱情”这个词，因为我一直有个己见：爱情其实是一件开始很早、但醒悟太晚的事。若不出意外，一个人恐怕要到三十岁后才懂得爱情）。而“恋爱”，我一直把她视为一个动词，也就是说，你可以做出这个动作，但你未必真的懂她。换言之，人未必要等到真正懂她之后才做出这个动作。我想，我对恋爱的态度已渐渐明朗了。

青春怎会不动情呢？“动情”是青春里所发生的最美丽的一件事（在我个人看来，它甚至比恋爱还要美）。从“动情”到“恋爱”还有一段距离，如果说“恋爱”是一个事实的话，那“动情”则是一桩秘密，且是青春最大的秘密。一个人的秘密，就像花园深处的小径，只适于一个人走。其实，我暗暗希望你能在这条小径上走得慢一点，孤独一点，直到走出足够长、足够远……不要让它匆匆结束。

“动情”是一个关于“心跳”的故事，它有一个丰富的美学系统：邂逅、萌芽、慌乱、羞涩、期盼、惴惴不安……各种元素和细节你最好都要充分体验，别省略，别偷工减料、急于求成，按它的自然原理和天然节奏，像小说里的那样，像对待一件使命那样……在我心目中，“动情”本身就应该是一个长篇——长篇叙事诗。太短则是一种损失和辜负。

接下来，可能就是“恋爱”了……恋爱就变成了两个人的合作，这是一个交换过程，也是一部成长故事。无论结局如何，我都忍不住想推荐席慕蓉的那首诗，摘抄给你——

在年轻的时候，如果你爱上了一个人，
请你，请你一定要温柔地对待他。
不管你们相爱的时间有多长或多短，
若你们能始终温柔地相待，那么，
所有的时刻都将是一种无瑕的美丽。
若不得不分离，也要好好地说声再见，
也要在心里存着感谢，感谢他给了你一份记忆。
长大了以后，你才会知道，在蓦然回首的刹那，
没有怨恨的青春才会了无遗憾，
如山冈上那轮静静的满月。

无论一个人的动情还是两个人的恋爱，都要怀揣一颗神圣之心。别轻浮，别鲁莽。因为这件事儿实在太美好，太理想主义，像天上的云，像彩虹。

最后，我想小心翼翼提一个建议：不要随意和尽快地尝试性。你打开了一

扇门，就等于关上了一扇门，从审美的角度看，最美妙的门一定是虚掩着的那种……青春最感人的是绽放，而非收割和斩获什么最终有用的东西。要知道，花朵总是比果实更令人鼓舞。春天里，为什么非要急于做秋天的事呢？秋天总要来的，而且漫长和现实……否则，你们会因秋的提前降临而隐约怅然，会因激情的透支而早显疲惫，甚至荒芜了心野。

和外面的世界相比，我一直认为，大学生活里，应该有一种精致的“慢”：慢慢地读一本书，慢慢地写一封信，慢慢地喜欢上一个人……在这样一个什么都贪图“速效”的快餐年代，这点尤为珍贵。

（按说恋爱属极度个人的事业，外人是没有资格说三道四的，可我还是说了些，权当一己之言，私人交流吧。）

打着“珍惜”的旗号，我已唠叨了太多。其实，对于青春，怎么想像和演绎都不过分，你们是自由的，每个人的青春都不会重复。所以面对青春，我只道“珍惜”，不说“必须”。包括接下来你们要打开的这本书，它也只是一份援手，而非“教导”。你们遭遇的“教导”已经太多太多了。

建国初，有位作家写过一首著名的诗，叫《时间开始了》，抒发的是“新生活由此开启”之激动，我觉得此激动用在你们身上也是合适的，你们也开始了，开始了，一段值得羡慕的人生开始了……祝福你们！

1: 新生适应

新生入学报到指南

2023年9月1日

大学是人生中最重要的一段旅程。在这里，你将遇到来自五湖四海的同学，他们将与你一起度过四年的青春时光。为了帮助你更好地适应大学生活，我们特别整理了这份新生入学报到指南。希望它能成为你大学生活的第一份礼物。

首先，你需要了解学校的各项规章制度。这些规定不仅关系到你的学业，也关系到你的生活。请务必仔细阅读并遵守。其次，你需要熟悉学校的校园环境。了解图书馆、实验室、食堂、宿舍等的位置，能让你更快地融入学校生活。

此外，你还需要学会独立生活。在大学里，你将不再有人为你安排一切。你需要学会自己洗衣服、做饭、管理财务等。这些能力的培养，将对你未来的生活产生深远影响。最后，建议你积极参加学校的各项活动。这不仅可以帮助你结交新朋友，还能让你更好地了解学校的文化和氛围。

总之，大学生活充满了挑战和机遇。只要你保持积极的心态，勇于面对困难，你一定能够在这里收获成长和进步。希望这份指南能帮助你顺利开启大学生活，祝你学业有成，生活愉快。

最后，请记住，无论遇到什么困难，都不要放弃。学校和老师会一直陪伴在你身边，为你提供支持和帮助。加油，新生们！

快快适应大学生活

Say you Say me

郭老师:

您好!我从小就对大学生活充满了好奇和希望。漂亮宏伟的教学楼、实验楼,藏书丰富的图书馆,学富五车、才高八斗的教授、学者,五彩缤纷的校园文化等等。经过十余年的寒窗苦读,我怀着无比激动的心情踏进了大学校门。但在过去的一个月的生活中,我发现和中学时没有多大的差别,而且老师的讲课甚至比中学还要枯燥。每天我几乎把所有的时间都用在了专业课的学习上,但觉得收获和付出不成比例。这些让我常会感到干什么都没有意思,心里总有种失落、空虚、痛苦的感受。请问我该如何尽早适应大学生活?

见招拆招

我们不妨先看一个小故事。沙漠中的狐狸养了一窝小狐狸,小狐狸长到能独自捕食的时候,母狐狸把它们统统赶了出去。小狐狸恋家,不走。母狐狸就又咬又追,毫不留情。小狐狸中有一只是瞎眼的,但是妈妈也没有给它特殊的照顾,照样把它赶得远远的。因为妈妈知道,没有谁能养它一辈子,小狐狸们从这一天起便长大了,那只瞎眼的小狐狸也终于学会靠嗅觉来觅食。

物竞天择,适者生存。

金秋九月,大家以高昂、饱满的激情走进大学,开始那企盼已久的大学生活。但不久会有不少同学因为不适应新环境,而出现失落、空虚、焦虑、失眠等心理问题的困扰。那么,为何会出现如此状态呢?下面我们来一起看看其中的一些主要原因吧。

理想与现实的反差。有不少同学在高一时,就对大学的期望值很高,理想中的大学是完美无缺的。一旦进入大学校园,感到大学校园也不过如此,大学生活基本上仍是“三点一线”,从而感到失望,造成心理上的阴影。

心理上的落差。有些同学从小学到高中一直都是班里的佼佼者,进入大学后,发现“山外有山,人外有人”,自己的优势地位消失了,大学的老师也不像高中老师那样把自己当宝贝看了,同学们也不再对其刮目相看了,一下子受到多方面的冷落,心理上就形成了落差感,从而一时难以适应而陷入苦闷之中不能自拔。

目标暂时失去的“间歇心理”。在高中时大家通常都把考上大学定为奋斗目标,可一旦考上大学,目标丧失了,一些同学就显得无所适从,对全新的自由的自主型学习生活不适应,对大量的空余时间不知如何支配才好,这便会产生空虚、失落等负面心理问题。

人际适应不良。有些人入校后,想和别人交往,却又不知道该怎样交往。有的和别人交往

时“碰壁”，致使其心理上产生自我封闭，严重的甚至会出现交际恐惧等心理异常。

另外，还有一些同学依赖性强，入校后一切都需要自己动手，加之对饮食、作息习惯的不适应以及缺乏理性消费观念，这也引起其对大学生活环境的不适应。大学里大家要懂得学会与人共处，学会在群体中发展自己；要注重对自己能力的培养；要学会了解社会，接触社会，融入社会；要丰富自己的内涵、个性和道德修养。大家快快适应自己的大学生活吧！

军师亮剑

该如何来适应大学的生活呢？

正确看待、相信自己。你用什么方式来看待自己决定着你是否能尽快地适应新环境，也决定着你是否能取得成功。不相信自己的人往往会忽视自己的长处优点，总觉得别人比自己强、比自己好、比自己聪明、比自己快乐、比自己更受欢迎；不相信自己的人往往会从悲观的角度来看世界，对周围的人和事抱着否定、怀疑的态度，这样的不自信的人是难以适应环境的。

融入集体中，多交新朋友。我们要主动了解和接受新环境，使自己尽快融入集体，多交一些朋友。在集体中生活，我们要学会尊重和理解他人，学会关心人，以诚待人，相互信任，建立真诚的友谊。尤其是要学会帮助困境中的朋友。同时，安排健康丰富的集体活动，在活动中彼此增进了解，消除隔阂。

合理安排自己的课余生活。大家可以积极参加社团活动、参加社会实践以丰富自己，也可以多听演讲、报告以充实自己，还可以博览各类书籍来增长知识，同时也不要忘了娱乐和体育锻炼。值得大家注意的是：懂得分清轻重缓急，学会驾驭生活和时间，有张有弛，有规律地安排学习生活和娱乐。

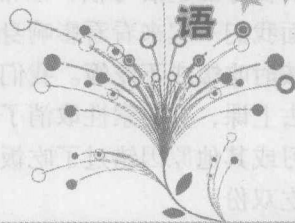
养成良好的消费习惯。大家应该懂得：手中的钱是父母用血汗换来的，是用于学习和生活的。我们要注意节俭，量入为出，合理安排每月的费用。尤其是一些家庭特别困难的学生，应积极寻求学校和老师的帮助，参加勤工助学活动，用自己的双手劳动来克服生活上的暂时困难，顺利度过大学生活。

及时消除不良情绪。我们可以通过倾心的聊天、轻松的音乐、适当的运动、新鲜的空气、诙谐的幽默来宣泄不良情绪，而且我们还可以去学校开设的心理咨询室，向心理老师求得专业的帮助。

美国著名教育家、心理学家卡耐基教你如何赢得大家喜欢：

1. 真诚地对别人感兴趣；
2. 微笑；
3. 要记住名字是一个人所有语言中最美、最重要的声音；
4. 做一个好的聆听者、鼓励别人谈论他们自己；
5. 谈论别人感兴趣的事；
6. 真诚地使别人觉得他是重要的。

薰衣草语



拥有良好生活习惯

Say you Say me

郭老师：

您好！我是大一的学生，很想回家，因为在学校我吃不好、睡不好。以前在家时，妈妈会在准备好早餐后叫我起床。现在因为晚上常常和室友聊天到很晚，而早上起不来，所以总是顾不上吃早饭就往教室冲去，上课迟到成了我现在常有的事儿。还有，我觉得学校食堂的饭菜简直是太难吃了。因此，我常常会买来一大堆的零食来填肚子。好想念以前在家时妈妈做得可口的饭菜。好想念在家的日子。

见招拆招



子俩住山上，每天都要赶牛车下山卖柴。老父较有经验，坐镇驾车，山路崎岖，弯道特多，儿子眼神较好，总是在要转弯时提醒道：“爹，转弯啦！”

有一次父亲因病没有下山，儿子一人驾车。到了弯道，牛怎么也不肯转弯，儿子用尽各种方法，下车又推又拉，用青草诱之，牛一动不动。

到底是怎么回事？儿子百思不得其解。最后只有一个办法了，他左右看看无人，贴近牛的耳朵大声叫道：“爹，转弯啦！”

牛应声而动。

牛由于条件反射而固定行为模式，而人则因习惯而延续自己的行为。一个成功的人知道如何培养好的习惯来代替坏的习惯，当好的习惯积累多了，自然会有一个好的人生。

中学时期，我们大多数人居住在家，即使寄读学校，也离爸妈很近。为了考取大学，家长们几乎包揽了所有的家务，我们有不少人是衣来伸手，饭来张口。步入高校后，习惯了爸妈的呵护、帮助，使得某个小小的生活问题常常能令我们一筹莫展、无所适从。依赖性与独立性的反差和矛盾使得我们产生深深的思家之情，我们感到孤独和苦闷，进而造成无法体会到大学生活和学习的快乐。因此，过去习惯于依赖的我们应在入校之时去努力改变自己，培养自己的良好的生活习惯，以帮助自己成为一个自立自强的人，从而更好地适应今后的生活。下面我们一起来看看影响身体健康的不良生活习惯，主要有如下几种：

不按时吃饭或不吃饭。我们有不少人的饮食不规律，有的同学早晨起床较晚，来不及吃早饭便去上课，有的索性取消了早饭，有的则在课间饿的时候随便吃些零食。还有些同学会由于学习或其他原因错过了吃饭的正常时间，于是就吃点饼干、方便面来对付，等下一顿饭时再吃双份。

不按时就寝。我们中有些人会因为学习、聊天、玩电脑等活动，而到深更半夜都不睡，

甚至通宵达旦。但这样的夜生活方式，会破坏了我们的正常生活规律，影响我们的身体健康。

不讲寝室和个人卫生。在家已习惯由父母来打扫房间、洗衣洗袜，我们来到学校独立生活后，对于这些就不愿意干了，使得寝室里呈现这样的情景：垃圾成堆没人倒，衣袜成堆没人洗，书桌上乱七八糟没人整。

缺乏体育锻炼。除体育课外，大部分学生很少安排课外体育锻炼，学生体育锻炼无计划，没有体育锻炼的习惯，没有终身体育意识。



如何培养良好的大学生生活习惯？

与室友共同协商制定作息时间表，合理地安排作息時間。因为有规律的生活能使大脑和神经系统的兴奋和抑制交替进行，长期这样对促进身心健康是非常有利的。据研究表明，睡眠充足不但能帮助我们有效地恢复体力，同时还能帮助我们提高创造力。通常我们的睡眠时间应保证不少于7个小时。

养成良好的饮食习惯。我们有很多人没有按时吃早餐，有的甚至不吃忍饥挨饿等到中餐一起吃。但这样不按时吃早餐或不吃，会使我们精神不振，出现头晕、胃部不适、注意力不集中等现象，影响学习效率和身体健康。营养学家们的研究证明：早餐吃饱、吃好，对维持血糖水平是很必要的；用餐时不能挑食偏食，要加强全面营养，还要多吃水果和蔬菜。

参加适当的体育锻炼和文娱活动。学习之余参加一些文体活动，可以消除我们的疲劳，使头脑清醒，思维敏捷，有利于我们的身体健康。例如在打乒乓球、篮球时，我们的双眼要紧紧盯着穿梭往来、忽远忽近、旋转多变的来球，使眼球不断运动，血液循环增强，眼神经机能提高，从而能使眼睛疲劳消除或减轻，起到预防近视的作用。

养成讲究卫生的好习惯。寝室是我们学习、生活的重要场所，除上课外，我们大部分时间是在寝室内度过，因此我们要注意保持寝室卫生，以有利于我们的身体健康。我们要注意养成饭前便后洗手，早晚刷牙、饭后漱口，勤洗换衣服、被褥，常剪指（趾）甲，勤理发，睡前洗脸和洗足，不随地吐痰，不随地抛掷或倾倒垃圾等好的卫生习惯。