

*Letting Go:*

*A Parents' Guide to Understanding the College Years*

# 放飞

——大学生父母指南

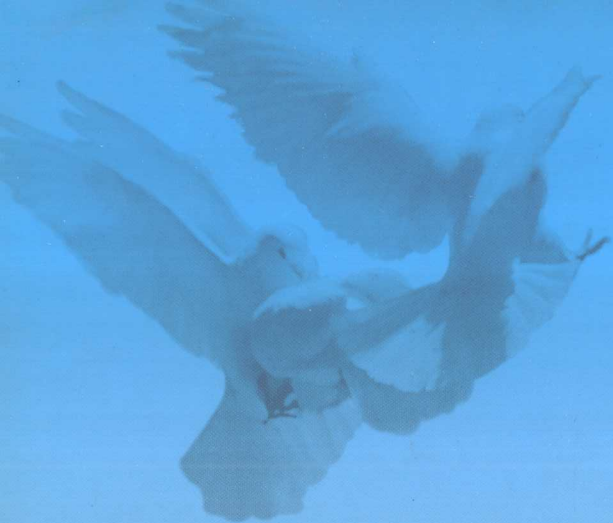
Karen Levin Coburn

Madge Lawrence Treeger

凯瑞 L·库本 梅琪 L·特罗格 著  
郑 鸽 译



高等教育出版社  
Higher Education Press



ISBN 978-7-04-022289-0



9 787040 222890 >

定价 19.80 元

Letting Go:

A Parents' Guide to Understanding the College Years

# 放飞

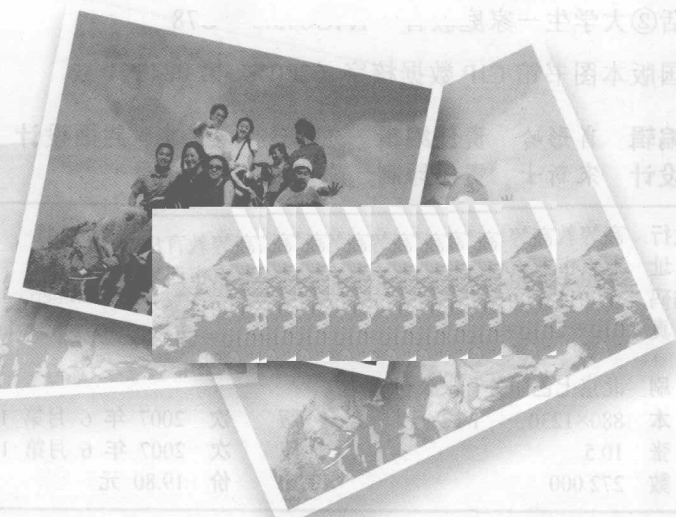
## ——大学生父母指南

Karen Levin Coburn

Madge Lawrence Treeger

凯瑞 L·库本 梅琪 L·特罗格 著

郑 鸽 译



高等教育出版社  
Higher Education Press

图字: 01-2007-2514 号

LETTING GO: A PARENTS' GUIDE TO UNDERSTANDING THE COLLEGE YEARS (FOURTH EDITION) by KAREN LEVIN COBURN AND MADGE LAWRENCE TREEGER

Copyright: ©2003 by KAREN LEVIN COBURN AND MADGE LAWRENCE TREEGER

This edition arranged with DIANA FINCH LITERARY AGENCY  
through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2007 HIGHER EDUCATION PRESS

All rights reserved.

### 图书在版编目(CIP)数据

放飞: 大学生父母指南/(美)库本(Coburn, K.L.),  
(美)特罗格(Treeger, M.L.)著; 郑鸽译. —北京: 高  
等教育出版社, 2007.6

书名原文: Letting Go: A Parents' Guide to Under-  
standing the College Years

ISBN 978-7-04-022289-0

I. 放... II. ①库...②特...③郑... III. ①大学生—学  
生生活②大学生—家庭教育 IV. G645.5 G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第084391号

策划编辑 肖彤岭 责任编辑 史本玲 袁冰 封面设计 张志奇  
版式设计 宋新士 责任印制 陈伟光

出版发行 高等教育出版社

购书热线 010-58582141

社址 北京市西城区德外大街4号

邮政编码 100011

网 址 <http://www.hep.com.cn>

传 真 010-58581000

<http://www.hepsd.cn>

印 刷 北京七色印务有限公司

开 本 880×1230 1/32

版 次 2007年6月第1版

印 张 10.5

印 次 2007年6月第1次印刷

字 数 272 000

定 价 19.80 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 22289-00

## 内容简介

---

《放飞——大学生父母指南》是美国圣路易斯华盛顿大学两位资深学生工作人员，以二十多年工作经验为基础所著的旨在帮助大学生及其家长完成高中—大学—社会转型阶段的指导性用书。该书自1997年第一次出版后，立即成为大学生和家长争先阅读的畅销书，目前已经进行到第四版，在美国拥有30多万册的销量。

本书共分两部。第一部以当代大学生所面临的主要问题为切入点，从多角度对当代大学的变化进行了宏观介绍；第二部分以大学生涯的时间为线索，结合每个阶段的具体问题，分别介绍了大学申请及准备、一年级综合适应、二年级以后的成长和就业准备等各个阶段的生活和学习问题，并辅以丰富的实例，能够很好地帮助大学生及家长解答有关大学生涯的种种困惑与迷茫。

本书的翻译保持了原著的平实、通俗，并体现出强烈的人文关怀特点，可读性强，也为本书能够成为读者的良师益友奠定了很好的基础。

# 序

他山之石，可以攻玉。郑鸽女士翻译的《放飞》一书，是我所见的第一本关于大学生家长的书，它使中国的大学生和家长有了最适合的用书。我长期从事大学生教育工作，深感本书蕴含的价值。

中国素有“书中自有黄金屋”的认识传统。随着知识经济时代的到来，将孩子送入大学更加成为望子成龙的中国父母最大的心愿。大学代表着希望和成功，父母们不惜倾其所有、奉献一切，为的就是能在残酷的高考竞争后收到一纸孩子的录取通知书。然而，当孩子真的进入大学之后，父母们常常会有一种失落感——不仅是时间和空间的分离，同样会有一种精神上的远离感，他们常常会因为对孩子的大学生活一无所知而紧张，也会因代沟所造成的种种疏远或摩擦而失落。

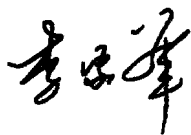
对孩子来说，在经历了无数次考试的厮杀，在听腻了家长无数遍的语重心长之后，终于进入了大学，难免会感到异常的自由和快乐，以为从此一切就可以任由自己支配。但事实是，当大学这个多年以来的梦想终于实现之后，孩子往往会陷入一种空前的无目标状态，习惯了被家长和教师主宰的

他们，手中忽然拥有了充分的选择权，一时间竟不知该何去何从，把握不好未来的方向。正是由于不知道该如何有效利用大学时光，很多孩子在不知不觉中荒废了光阴，及至大学将毕业才幡然醒悟时，往往一切为时已晚。

其实，大学生活并不仅仅属于孩子，更属于每一个家庭。孩子在大学所要面临和解决的方方面面问题，离不开家长在精神上的陪伴。父母的关爱和理解是孩子面临各种境遇、解决各种困难时的坚强后盾。在这一过程中，父母跟孩子一起成长，心灵也更加贴近，亲情的纽带也更加牢固而温暖。

《放飞》一书，详细地介绍了如何填报志愿、如何进行入学准备、如何应对一年级的综合适应期、如何有效利用二三年级、如何在大学四年级时做好再次选择等问题，每一个阶段都是站在有利于家庭和睦、孩子发展的角度来阐述。读过此书的家长和学生，将在丰富的实例中找到属于自己的问题所在，减轻对大学生活的茫然无措感，继而制定出适合的大学生涯规划，我想这是本书能够在美国畅销不衰的重要原因。

此外，由于本书的作者是两位资深的大学学生工作者，使本书自然而然地侧面反映了美国大学学生工作的内容和特点，对我国有很高的参考和借鉴价值，是一本值得学校管理者选读的参考书。



# 读者对《放飞》一书的评价

这本书永远是大学生父母最好的读物，它持久的价值就在于：你可以经常回头去翻看，在你和孩子经历大学的某一阶段时阅读相关章节，并从中得到启发。

——马克·戈文尼（卡利顿大学 教务长）

对于许多父母而言，送孩子去大学，感觉就好像送他们去月球。这本书太棒了，它为这次月球旅行提供了智慧而幽默的指南。假如所有的大学新生父母，在飞船出发前能读读这本《放飞》，我这个大学校长的工作将轻松许多。

——罗伯特·J·克鲁斯（斯沃恩学院 校长）

《放飞》应成为每一个大学生父母必读的教科书，它反映了当今大学生的真情实感。它帮助家长以及他们的子女，为他们共同期待的令人兴奋的大学经历做好准备。

——玛西·维斯（斯坦福大学 教务长）

第四版《放飞》比以往任何一版都好，书中补充了最新的具有实用价值的信息。对于那些正要与即将上大学的子女

一起走入人生下一个舞台的家长们来说，这是一本必读书。  
毫无疑问，这是目前为止能看到的最好的指南。

——帕迪沙·维特雷博士（迈阿密大学 副校长）

这是一本敏锐、信息量大、写得很生动的指南，它帮助父母了解：在他们的子女离家上大学后，进入的是一个什么样的世界。书中充满有实用价值的忠告和心理分析，对于正在准备送孩子上大学的、不安的家长们来说，是一剂最好的灵丹妙药。

——本·利伯（阿姆赫斯特学院 教务长）

作为大学的管理人员，同时也是大学生家长，我们感到《放飞》这本书对我们和孩子在这个起伏不定、充满喜悦与尝试的大学阶段是极有价值的资源，它提供了睿智的忠告和正确的思维方法，告诉未来的大学生们即将面临的挑战，以及如何认真作好准备迎接挑战，必将使他们受益匪浅。

——瑞安·伯特拉（史密斯大学 学生事务部助理部长）

汤姆·瑞迪尔（史密斯大学 大学新生部副部长）

毫无疑问，这是我所读过的有关这类专题中最好最全面的一本参考书。它睿智、系统，以非常专业的态度和诚挚的爱心进行研究和探讨。其中有关科学技术进步对大学巨大影响的论述真是太精彩。

——史蒂芬·辛格（纽约哈瑞斯·曼安学院  
大学咨询中心主任）

作为一名大学管理人员，我经常要与刚刚解除了高中压力，又马上面临大学新生活的大学生以及他们焦虑的家长打交道。我特别欣赏他们的坦承、执著，也理解他们对复杂的大学生活的困惑。《放飞》这本书不仅具有极其丰富的信息和时代特征，而且读后让人感到温暖和宽慰。我认为它是一本父母、老师和大学辅导人员必备的书。

——詹姆斯·艾伦·阿斯特曼博士（洛杉矶 奥克伍德学院 院长）

当我做了10年大学新生部门的主管，每天都要告诉家长如何放飞他们上大学的孩子后，我自己的第一个孩子也上了大学。像我的所有女友一样，我经历了一段紧张而伤感的时期。而此时，我自己的职业经验通通不管用了，是《放飞》这本书一次又一次给了我安慰，打消我的疑虑。它是非常实用的参考工具，不断帮助我在充满挑战和迷惑的道路上，逐渐成为一名合格的大学生家长。

——多瑞茜·丹伯格（巴纳德学院 院长）

这绝对是一本写给那些在21世纪时进入了自己人生新阶段的大学生和他们父母的最好的指南。我将把这本书当成从高中到大学整个“放飞”过程的“圣经”。它将是学生和家長首选的参考书。

——多瑞西·斯沃恩（亚特兰大本杰明·梅斯高中 学生顾问）

对于已经和即将成为大学生家长的人们来说，这是一本绝好的温馨读物。

——布鲁斯·顿诺温（布朗大学 副校长）

# 译者的话

大学是人生的一个重要阶段，大学生们第一次离开父母，品尝独立的喜悦、挫折和痛苦。作为放飞了他们的父母，此时既兴奋无比，又战战兢兢。他们同样在学习如何做合格的大学生父母。这是父母和他们长大的孩子关系发生根本性转变的时期。

每次打开《放飞》这本书，我就会感到离上了大学的孩子更近了一步。在这里，我能够感受到大学生活的脉动，能够听到大学生们的倾诉，听到他们面对新的环境新的挑战时内心的感受和挣扎。同时，我也听到他们对父母既爱又怨且恨的复杂情感的表达，这让我震惊不已。作为父母我们不是这个世界上最爱他们的人吗？他们对于我们而言不是比命都宝贵吗？可我们怎么成了“给他们最大压力的人”，“最不理解他们的人”和“在他们最需要时缺席的人”呢？

我们感到困惑与迷茫。我们为他们付出了近 20 年的时间和心血，带着他们一路拼拼杀杀，终于看着他们走进了大学的校门。可为什么我们却觉得他们在离开家门的那一刻起，就开始与我们渐行渐远？我们和孩子之间的交流变得稀少而困难，我们越来越读不懂他们，就算他们站在我们面前，他

们的心也不知在何处。在心理距离上，我们隔着何止千里。

我们和他们的世界是不通的，我们不知道他们那个大学世界究竟是什么样子，尽管我们自以为知道；我们不知道他们内心的迷惑和烦恼，尽管我们嘴上说知道，心里却只想着：上了这么好的大学，他们理应更上一层楼，把人生的机遇把握好。

不相通的结果，导致彼此的距离越来越远。我们想拼命拉近这个距离，他们却拼命想把我们推开。这种距离，不仅使父母痛苦和忧虑，实际上，也常常使我们的子女在艰难的成长之路上孤立无援。大学是他们人生最重要的阶段，也是他们感受成长的快乐、烦恼以及痛苦的最初舞台。不论他们离家多远，他们仍然需要亲情的温暖与抚慰，需要睿智的成年人的忠告，也仍然渴望父母的理解和鼓励。同时，刚刚迈出的独立的步伐和不断增长的独立意识，又使他们惧怕失去自由成长的空间，惧怕父母的干涉与控制。双方都在痛苦，都在挣扎，我们中间仿佛隔着一道屏障。

《放飞》这本书帮助我们找到了将两个渐行渐远的终端连接起来的桥梁，为我们打开了了解大学世界的窗口。一位大学校长这样评价说：“对于父母而言，送孩子去大学，感觉就好像送他们去月球。这本书太棒了，它为这次月球之旅提供了智慧而风趣的指南。假如所有的大学生和他们的父母在飞船出发前，都能读一读这本《放飞》，我这个大学校长的工作将轻松许多。”

这本书的两位作者，凯瑞和梅琪博士是美国华盛顿大学负责学生工作的副院长和心理咨询专家。他们在大学从事学生工作几十年，帮助无数的大学生顺利地走过了大学的转型

期。同时，他们通过巡回演讲和研讨会，帮助家长了解大学，了解他们的孩子，促进父母与大学生子女之间的沟通、交流与理解。正像作者说的那样：“作为每天都工作在大学校园的专业人员，我们希望为这一段大学经历提供一个真实而多方面的观察——它是一个伴随着磨炼与艰难，但又令人振奋、充满机会与前途的大好时光。”这本书不是一本学术论著，而是一本送给大学生和他们父母的温馨读物。我们从这本书中所获得的是一种真实的感受。它通过大量的实例，借助大学生们的自述和父母的回忆，让我们了解：当我们把孩子放飞之后，他们面对的是个什么样的世界；他们内心的疑惑和苦闷；他们经受的压力与挣扎。

作者在这本书中，介绍了大学校园在过去的20~30年间发生的重大改变；大学生在寻求自我认知，追求独立的过程中遭遇的老问题和新挑战；社会的高速发展和科技进步给大学校园带来的惊人变化和巨大的冲击。介绍了从高中最后一年的准备考大学，到新生入校，到以后四年大学的各个阶段，学生们会遇到哪些难题，会有什么样的心理反应和行为特征，他们需要父母给他们什么样的帮助。作者说：“当我们父母了解了孩子们在大学所经历的一切时，我们会逐渐理解他们所面临的真正挑战，那不是我们这一代人凭自己以往的经验 and 观念所能应对的。”

许多大学的校长建议父母和大学生在他们进校之前好好读读这本书，书中引用了大量的实例介绍大学的人文环境、竞争压力，以及大学生的真实经历和内心感受，是帮助大学生做好上大学准备的不可多得的教材，也是父母在未来几年中陪伴和帮助孩子顺利完成大学学业的不可多得的参考书。

“它提供了睿智的忠告和正确的思维方式，它告诉未来的大学生们他们将面临的挑战，以及如何认真做好迎接挑战的准备，必将使他们获益匪浅。”

父母对今天的大学多一分了解，少一分想当然，就会对孩子将要面临的挑战多一分理解和宽容，而不是不切实际的期望和要求。有了这样的共识，也将为以后与子女顺畅地交流奠定基础。书中许多家长通过亲身体验，为你如何与自尊、敏感、多变的孩子沟通和相处提供锦囊妙计。

这本书最适合作为大学生送给父母的一份礼物，这里面包含他们内心对父母的期待，包含了他们想对父母诉说的苦闷，想从父母那里得到的理解，想从父母那儿获知，即便是他们没有做好，父母依然信任他们、支持他们、爱他们。大学生们可以借助和父母一起讨论书的内容，向父母表达他们以前没有机会说或说出口的内心感受，借助书中别的学生和家长的作法，向父母表达他们心中的期望。

这本书以平实的语言和生动的实例告诉父母，把养育了多年的子女送进大学的同时，父母也面临着人生的一个重要转折，放飞的过程也是父母学习和成长的过程，我们有太多新东西要学习要探索。我们要开始学习倾听，学会尊重，学会与他们密切联系的同时放弃控制，学会接受并扮演好我们在子女未来生活中的新角色。它告诉我们该真正放手让孩子自己飞了，该把成长的责任交到他们自己手里了，让他们为自己的成长、自己的前途、自己的人生负起责任，并最终成为他们自己。这，才是放飞的全部含义。

放飞不是我们与长大了的孩子关系的终结，而是一个崭新的开始。大学阶段正是父母与孩子建立一生关系的最佳时

期，因为这个时期，他们已经长大了，经过了迷乱、冲动、逆反的青春期，他们走到了自己人生的一个新的起点。他们离开了父母的呵护，独自走上人生舞台，他们已初次体验了社会的冷暖和现实的冷峻。此时，他们比小的时候更容易感受父母为他们付出的心血，更能体会父母的良苦用心，这成为父母与大学生子女有效沟通和交流的最好的基础。

父母们千万把握好这个机会，不要错过了这个最佳时机。把《放飞》当成你最好的朋友，用心去了解你的孩子。了解是有效沟通最重要的前提，只有了解，我们才能知道应该什么时候倾听，什么时候诉说，什么时候行动，什么时候等待。当他们感觉快要累垮的时候，我们知道是该说“别太累了！孩子，出去放松放松吧”，还是该说“别松劲！再坚持坚持就过去了”。我们和孩子们终会因了解而相通，因理解而接近，因理解而成为终生的朋友。

《放飞》这本书对于那些即将出国读书的学生和他们的家长来说，还有一层更重要的价值——它是一本不可多得的留学参考书。这本书被美国的大学校长和教育专家们誉为“迄今为止，在同类著作中最全面、最系统、最深入地介绍美国大学的学生管理体系、服务机构、人文环境和校园文化的一本书”。出国留学必然比在国内读书更具挑战性。在我们的孩子出发前，好好地读读这本书，对国外大学从管理、教学、服务设施、学生团体，到校园活动、校园文化，能够有一个全方位的了解，知道如何充分利用大学提供的教学资源和服务设施，学会与来自不同国家和地区、不同族裔、不同生活背景的同学和睦相处，知道在遇到学习和生活上的难题时应该向谁求助。更重要的是，它能够帮助第一次离开父母、走

出国门的学生以及他们的家长们做好充分的心理准备，消除不切实际的幻想和期望，同时也消除不必要的紧张与焦虑，使孩子们出国后，能够尽快融入全新的学习环境，较好地适应国外大学的生活，在面临新的挑战时更加从容和自信。

郑 鸽

2006年2月28日

## 第四版再版前言

当我们聚在一起，开始写《放飞》第四版时，就像重新打开了一本家庭的老相册——心中充满对旧日的怀念和温馨的回忆，它让我们想起自己的孩子在大学经历的那段时光。在新的一版里，我们的老相册里又增加了许多新的学生、父母、大学教职员和管理人员，他们慷慨地为我们提供了他们的亲身经历和感悟。

梅琪已经不在大学工作，她现在是一位活跃的心理治疗师。凯瑞现在是华盛顿大学负责学生事务和新生工作的副院长，她把全部精力都投入到这项充满挑战又备受欢迎的工作中。

每当我们重新聚在一起写作时，都会为我们之间和谐的合作感到欣慰。收集和研新的数据、论文和报告，让我们兴奋不已，从中我们强烈地感受到时代的快速变化；每一次新的面谈，看到学生们成长的远景，都会激发我们的热情，让我们产生新的旺盛精力。我们能从周围沸腾的景象中感受到这么多年来大学发生的令人震撼的变化。

每当我们漫步在大学校园，就能立即感受到这种变化：手机，在我们写上一版《放飞》时还是稀有物，如今已成为