

大学 我的心灵家园

DAXUE WODE
XINLING JIAYUAN

张俊豪 / 主编

中央民族大学出版社
China Minzu University Press

大学 我的心灵家园

DAXUE WODE
XINLING JIAYUAN

主 编：张俊豪

副主编：阿力木 乌小花

编 委：张阳阳 孙 娜

张宏宝 白 洁

中央民族大学出版社
China Minzu University Press

图书在版编目(CIP)数据

大学 我的心灵家园 /张俊豪主编. ——北京: 中央民族大学出版社, 2011. 7

ISBN 978-7-5660-0026-2

I. ①大… II. ①张… III. ①大学生—心理健康—健康教育—文集 IV. ①B844.2-53

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第117287号

大学 我的心灵家园

主 编 张俊豪

责任编辑 红 梅

美术设计 汤建军

出 版 者 中央民族大学出版社

北京市海淀区中关村南大街27号 邮编: 100081

电 话: 68472815 (发行部) 传真: 68932751 (发行部)

68932218 (总编室) 68932447 (办公室)

发 行 者 全国各地新华书店

印 刷 厂 北京华正印刷有限公司

开 本 880×1230 (毫米) 1/32 印张: 11

字 数 330千字

版 次 2011年7月第1版 2011年7月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5660-0026-2

定 价 29.00元

版权所有 翻印必究

序 言

中央民族大学是一所以培养各民族优秀人才为主的综合性高等院校，学校历来十分重视学生的心理素质教育工作。近年来，学校认真贯彻落实党中央、国务院《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育工作的意见》，坚持把大学生心理健康教育作为学生工作的重要内容，作为教书育人、塑造健全人格的重要内容，作为营造和谐安定、文明有序校园环境的重要内容，不断加强和改进大学生心理素质教育工作，取得了良好成效。2007年，学校正式成立了心理健康教育与咨询中心，为各族学生的心理素质教育提供了更专业化保障。在校师生的共同努力下，学校心理健康教育与咨询工作逐步形成了以专业化队伍发展为主，以院系学生工作系统为基础，以学生骨干队伍为辅的心理素质教育工作机制。

学校积极探索构建“以开设心理健康教育课程为主要载体、以开展心理辅导和主题活动为重要方式、以实施危机预防与干预为关键环节”的心理健康教育模式，大力加强学生心理素质教育。学校坚持教育为主，采取切实有效措施普及心理健康知识，帮助学生解决心理方面的困惑。在学校开展的一系列心理主题活动中，心灵阳光征文是其中非常有特色的一个主题内容，从2007年至今已经举办6届。每一次的心灵阳光征文活动都受到了学生们的关注，大家踊跃投稿，把自己在大学学习和生活中的所思和所悟都化为优美的文字，展现了当代各族大学生关爱自我、关爱他人、自强不息的风貌。这本文集即是对历次征文来稿中优秀篇章的选编，希望透过这本集子，展现我们各族学子的阳光心路历程，使我们能更好地了解民大学子们的所思所想，为学校更有针对性地开展心理素质教育提供思路。希望广大同学们热爱生活、珍爱生命、顽强拼搏！祝同学们能够在大学这所心灵家园中快乐健康成长，拥有幸福美好的未来！

中央民族大学党委 副书记



2011年5月

目录

我的自强之路

我心飞翔·····	2
一路同行·····	5
离箭下的弯弓·····	8
心中的勉励·····	11
微雨静夜的遐想·····	13
我听见风吹过蓝天的声音·····	16
自强不息 厚德载物·····	19
田田·····	22
凌寒傲放的一株梅·····	27
罗拉，快跑！·····	30
我的自强之路·····	32
我的人生，我的梦·····	34
那年冬天，没有回家·····	37
自强人生·····	40
永不言弃·····	43
风雨过后是彩虹——记一个女孩的自强之路·····	47
我的自强之路·····	50
自强面对大学·····	53
给天堂里父亲的一封信·····	55

阳光洒满心灵

一米阳光·····	59
与幸福有关·····	61
学会沟通——我有我的舞台·····	63
青春选择 百舸争流·····	66
给爸爸的一封信·····	68
靠近爱·····	73

洗礼·····	75
观《山魂女》有感·····	77
在阳光下成长·····	79
父爱伴我成长·····	82
它们，来自我的日记本·····	84
芒果街 青春 那些幸福的小雨点·····	87
今天我活着·····	90
心在征途·····	92
体味进行时·····	94
携手相伴的成长·····	96
生活从未欺骗我们·····	98
吾爱·····	100
幸福·····	105
青春·····	107
学会感恩·····	109
大学心路历程之感动瞬间·····	111
阳光洒满心灵·····	113
至美·····	115
街道尽头的小屋·····	117
生命与阳光·····	119
打开心窗 享受阳光·····	123
游园会·····	126
学会珍惜·····	128
心灵的旅途·····	130
成长的插曲·····	132
快乐的成长·····	134
悄然绽放·····	136
听，种子的心·····	139
生活，是一种享受·····	141
痛·····	144

尘埃在歌唱·····	146
梦想照进现实·····	150
风狂·路坎·志坚·我心飞翔·····	152
坦然面对·····	155
成长的烦恼·····	157
一个人在途上·····	159
在成长之路上感悟亲情·····	161
那年夏天的成长日记·····	163
点滴青春——送给青春的故事·····	169
谁言寸草心，报得三春晖——致母亲的一封信·····	173
父母的爱，就像那座山·····	176
心星之火，可以燎原——我们，在一起·····	178
梦中的那些花儿——读杨绛《我们仨》·····	182
让阳光洒满心灵·····	184
一米阳光·····	187
阳光心理——亲情、友情、爱情之我见·····	189
让灵魂永远站立·····	192
青春·····	196
一缕阳光·····	198
打开心灵的那扇窗·····	200
生命的遐想·····	202
生命闲谈·····	204
心灵在旅行·····	206
明亮的眼眸·····	208
起舞青春·····	212
我写我想写·····	214
第一次飞翔的时候·····	219
笑看生活·····	220
让爱的阳光温暖心灵·····	222

写给妈妈的一封信·····	224
给妹妹的一封信·····	226
被风吹散的过往·····	229
爱情·····	232
当梦想遭遇“北京”·····	236
春风沉醉的季节·····	238
寻找四叶草·····	241
求职日记——心灵的对话！·····	243
夜间狂想曲·····	245
希望你一点点快乐·····	247
“偏见”心理学相关思索·····	250
我坚持相信的那些·····	253
昨夜星辰，昨夜风——追忆我的高考·····	255
安于心安·····	257
晴天娃娃·····	259
生活的意义·····	261
采撷幸福·····	263
最珍贵的东西是免费的·····	267
光芒·····	270
让心灵阳光·····	272
旅行过阳光·····	274
大学生应如何应对挫折·····	277
For · ever·····	280
玉兰飘香·····	283
多给父母打电话·····	285
念念不忘·····	287
心灵阳光·····	289
独在异乡奋斗·····	292
色彩 眼光 生活——畅谈能动性·····	294

每人心中开出一朵花

心中永远的格桑花·····	297
慵懒，你慢慢地开·····	299
你心里的花·····	301
筑梦心田·····	303
让心底盛开一朵花·····	305
寂寞山谷，百合飘香·····	307
玉树荫下 心花盛开 ·····	309
生命不可承受之轻·····	311
一年春回首·····	313
心中盛开一朵花——因为茂盛，所以幸福·····	315
心有花香·····	318
我多么想给你一片晴空·····	320
泪花·····	322
绿洲·····	325
流香岁月·····	327
点燃这时光·····	330
菊花心语·····	332
我的心里每天开出一朵花·····	334
你是我心里的一朵花·····	336
后记 ·····	338

我的自强之路



WO DE ZI QIANG ZHI LU

我心飞翔

乐俏俏

人如春蚕，假若希望看到冲破黑暗后的光明，就必须经历从蛹到茧、随后破茧成蝶的痛苦并快乐着的过程，否则将会永远待在茧中，遗憾一生。

——题记

蛹的努力

每一个岁末，总会翻起陈年旧事和往日情愫，自作多情地感动一番。把每一个情节都写在胸口，把每一次微笑都交给明天。忘记了迷路，也许只有重回原处，才能找回那份尘封的记忆。一个人静静地对着黑夜沉思、遐想，重温着当初的第一个眼神、第一份欣喜、第一次执著……

回忆往事，点点滴滴犹在心头。我不知道自己是否可以称为一个勤奋好学、刻苦钻研的人，但是，我能够毫无愧疚地说：“我从来不敢挥霍自己的时间，哪怕只是一分一秒。”记得从我背起书包、迈入小学门槛的那一刻开始，我便暗暗告诉自己：“从此我是一个学生，而学生的天职就是学习！”虽然那时的我尚且年幼，但是我尽力在课堂上汲取知识的营养，在家里咀嚼消化，同时广泛涉猎各种书籍，为以后的学习奠定了坚实的基础。此外，我对文学产生了浓厚的兴趣，因为我惊喜地发现，文字是一种不用言语却可以表达千言万语，抒发内心真实情感的神奇方式。于是，我参加了无数的写作大赛，也获得了各种荣誉，为我六年美好的小学生涯又增添了几抹亮色。

茧的煎熬

我的中学时代，可以毫不夸张地用八个字来概括：紧张、艰苦、充实、忙碌，面对人人必须经历的中考和高考，我有说不出的恐惧和无奈。尽管我清楚明白这是检验自己能力和知识的途径和手段，可是父母、老师对它的重视，以及周围人们关注的眼光，让我觉得这不仅是一次衡量所学的考试，而是人生极其重要的转折点。也许，因为一次意想不到的发挥，令你傲然人前；也许，因为一个无法预料的失误，令你沮丧万分。我开始害怕这种近乎残酷的选拔，虽然我深知，人总是在磨砺中成才，何况这

只是人生征途上一段小小的插曲。在这种艰难又满足的学习中，我日夜忙碌，书成为我寂寞生活中唯一的亲密伙伴，而其中能使我开怀一笑的只有一件事，便是学习上的点滴进步。尽管这样度过的四季枯燥无味，可是现在回想起来，却有不少值得品味的片断。在那看似漫长又短暂的六年时光里，我懂得了坚持，懂得了克制，懂得了等待，懂得了勤勉。即使我没有能力预知未来，过程的美好要也同样会镌刻在脑海深处，成为永不磨灭的记忆。

有时候，我真的憎恨老天，为什么我12年的寒窗苦读换来了一张不尽如人意的高考成绩通知单？我实在想不明白，也无法释怀，太多安慰自己的理由也难以抚平内心的创伤。“一分耕耘，一分收获”，这句从小信奉的至理名言，已经在我心中动摇。高考结束的那段日子里，我终日在以泪洗面、怨天尤人中度过，甚至产生其他的念头。但是，我很幸运，父母一直在身边默默地支持我、关心我、帮助我，让我走出这个阴影。我至今牢记母亲的一番话语：“人就是在压力和挫折中不断成长的，难道你可以拒绝成长吗？”是呀，虽然我有无数个借口可以继续消沉，但是更有千万个理由需要马上振作，投入到新的学习中。可能，最后我仍然远离胜利的彼岸，我也能无愧于心，尽吾志亦不能至者可以无悔矣！

蝶的飞翔

我坦诚民大不是我那心中的圣地，那燃烧青春的熔炉，那展现个性的舞台，但是我已经不可自拔地爱上了它，而且强烈炽热。刚到民大，失望和无奈便袭上心头。特别是在挤似罐头的宿舍听窗外“白杨多悲风，萧萧愁煞人”时，在清晨里比希望还漫长的打水队伍中望着喜鹊掠过树梢时，在带着一身疲惫却仍不辞辛劳抢占自习室一席之地时，我这叶孤舟，突然有一种说不清、道不明的迷惘与失落。

这就是我心中的民大吗？我不止一次地问自己，却始终没有答案。然而，当我经过整整三年的努力，手捧一张张烫金的奖状，屡次成为一等奖学金的获得者，并且有幸获得保送为浙江大学硕士生的资格，向众人证明我的实力之时，我霎时明白生存的价值所在：任何机会都是自己把握的，一切辉煌都是个人创造的。我曾经苦苦地寻觅，寻觅那源滋润心田的理性与智慧的活水……在滚滚的历史长河中采撷，在忙碌的日子里聆听，在自己狭窄的视野间搜索……想远山茫茫，看近水淙淙；知宇宙之大，悟人际之繁。每次举步风景幽深处，我都会有新的惊叹：现实世界气象万千，



人生旅途别有洞天！于是，我甘于在图书馆孜孜不倦，甘于在宿舍里忍受喧哗，甘于在人流中找寻属于自己的一片天空。我无悔，我无怨。大学生这个神圣的称谓赋予我生命中不可承受之轻，它是一种荣耀，更是一种使命。我们无权拒绝，生命的字典不能缺乏接受。徜徉间，我有了自己的选择，命运在校园的熙熙攘攘和踽踽独行中已经开始了贯穿生命的思考和呼吸。

人生数载，而大学四年凝结了许多人青春最炽热的几度年华。有些人在这里立下一生的誓言，也有人在这里走向久远的迷失。铭记于心的大学生活，是笑泪相融的统一体。但是无论如何，它都是真实而坦诚的。骄傲的青春的心灵，曾经是颤动的阳光下最温柔的角落，青春的心事，是一生中最难忘的记忆。

一个故事，总要留点遗憾才有感人肺腑的美丽；一种结局，常需带些惋惜方显言尽意未穷的回味。挫折纵然无情，却给人无数的砥砺；失败固然残忍，但使人趋于坚强。人生就是在这样的不甘寂寞与幻灭中周而复始，演绎一出亘古至今的忧伤与难忘——人生多风雨，世事足悲泣！

人生如梦，猜得到开头却想不到结尾。我所能做的也只有把这些故事尘封脑海，依稀循着成功者的足迹以出世之心入世，向着那透着灵气和闪着智慧的地方走去……

一路同行

何松洁

每一个成功人士的背后都有一位伟大的母亲，而且，我坚信每一个人都可以成功，因为所有的母亲都是那么平凡，那么伟大！

如同春雨润物一般，母爱也是静静的、无声的。在人生路上的每一处，它都陪伴着我们，与我们一路同行。

我的母亲也是一位平凡的女人，但就是这个平凡的人教会了我如何面对生活，也就是她造就了如今这个自立自强的我。在我的人生道路上她给了我很多很多……

感恩的心

从记事起，我就生活在一个陌生的地方。因为在那个江苏省边界的小村庄里，我只有母亲一个亲人。父亲还没来得及看我一眼就离开了，母亲为了生活带我嫁到那儿，之后和继父有了两个孩子——我的两个妹妹。在那个重男轻女思想深入骨髓的地方，我们三姐妹成了母亲苦难的根源，但她依然是那么爱着我们，所有的苦难她都含泪吞下，从不抱怨上天的不公。

在我很小的时候母亲就将我的身世告诉了我，于是我的词典里再也没有了“父亲”这个词，因为我不想认一个和我没有任何关系的人做父亲，更何况他对母亲那么凶。我对他只有恨，从此在我幼小的心灵里就有了阴影。记得有一次，他让我叫他“爸爸”，我瞪了他一眼，边哭边骂：“你是坏蛋，你不是我爸爸，我讨厌你……”他气急了，扬起手给了我一记耳光，然后摔门而去。闻声赶来的母亲紧紧地抱着我，也哭了。那是我第一次见到母亲的眼泪，她哭得好伤心，久久压抑的心情终于在一瞬间崩溃了。看见母亲哭，我反而不哭了，呆呆地看着她。就在那天，母亲郑重其事地告诉我：“其实你应该叫他的。他对你不错，你不是他女儿，但他已经把你当作他亲生女儿了，不然他为什么让你叫他爸爸呢？”我还是不太明白自己为什么应该叫他，所以问：“可是你说我爸爸已经离开了，难道他又回来了？”“不，不……他走了就不再回来了，这个嘛，你长大了自然就懂了。”母亲接着说：“当然，你实在不喜欢就别叫他，不过一定要感激他，感激他那么辛苦地挣钱养你，将来你一定要记得报答他。”



对那时的我来说, 真正懂得那些话是不可能的, 但我却记住了我应该做的: 可以不叫他, 但必须感激他。我的确没叫过他, 但我也的确很感激他。母亲的话让我明白一个道理: 别人为你付出了, 你就得心存感激。只有懂得感恩的人, 才真正称其为一个人。

微笑面对生活

在我十岁那年, 母亲和我告别了年龄尚小的妹妹, 到了外婆家——云南省。当时我并没意识到什么, 只是兴高采烈地问母亲: “妈妈, 我再也不用见他了吗? 他再也不会对你凶了吗?” 母亲只是轻轻地点头, 并没有像我那么开心。我当时激动极了, 接着问道: “妈妈, 你以后别给我找爸爸了行吗? 我不喜欢, 我只要你就够了, 好吗?” 这次母亲没说什么, 只是紧紧地抱着我, 我看见有泪在她眼眶里闪烁, 于是不再说话, 只是傻傻地看着她。

到了外婆家我们已经身无分文。外婆家也不富裕, 舅舅在外婆家的木板楼上给我们铺了张床。除了一张床, 什么也没有了。每天晚上, 成群的老鼠在板楼上结队而行, 我总是被吓得紧紧搂住母亲, 但是不敢哭出声。那时, 我特别怕下雨, 因为板楼漏雨, 偏偏云南是个多雨之地。那时的狼狽如今想来就像一场梦, 一场不想再做的梦。

母亲为了挣钱去了一个石厂打工。石厂到底是什么概念一开始我并不了解, 因为母亲怕我受伤从不让我跟她去, 我不但不理解反而埋怨她不陪我。后来我自己偷偷去了一次, 眼前的景象把我惊呆了: 整个石厂都是灰, 碎石随时从天而降, 震耳欲聋的机器声让人发疯, 工人们不停地铲石头、抬石头、倒石头, 像机器人一样, 不同的是他们的眼睛在动, 成股的汗在流, 而且当时整个工厂只有母亲一个女人! 这一切都超乎我的想象, 就在那一刻我明白了母亲的苦心。我在母亲发现我之前就跑掉了, 在路上我放声大哭……

母亲在那个石厂干了整整一年, 她每天努力地工作, 干着只有男人才干得了的体力活, 到年终结账时, 除了平时领取的生活费, 母亲只剩下2000块钱, 但她依然那么高兴, 把我抱起来转了个圈, 高兴地说: “我们可以另外盖一间小房子了, 而且你不是一直想要一套《西游记》吗? 哈……” 应该可以想象2000块钱的房子是什么样子, 但是我们都很高兴, 因为它是我和母亲的, 而且, 它不漏雨。母亲还用300多块钱买了一些饲

料和30只小鸡，三个月后，卖了将近1000块钱。于是我趁机说服她别去石厂干活了，她答应了。

虽然养鸡挺挣钱，但也让人劳累，我感觉母亲比在石厂还忙，便感到不平：“为什么别人的父母都没你忙，可他们挣的钱却比你多呢？”母亲笑着刮了刮我的鼻子，说道：“傻孩子，你不用担心这么多，虽然我们不是很有钱，但是我们不是过得挺好吗？你不觉得咱们的小房子很可爱吗？”我点点头，笑了。

虽然我当时很小，但我还是明白了母亲的意思：重要的不是你在过什么生活，而是你怎样面对你的生活。只有微笑面对生活的人才有机会成功，从而过上真正想要的生活。

勇敢的飞翔

经过我们的努力，我和母亲的日子已经过得不错了，生活终于进入轨道。但我总感觉家里少点什么，慢慢的我终于想明白了：我们需要一个完整的家。于是高二那年，我向母亲提出让她再去寻找她自己的幸福。终于，她再次有了自己的归宿。看着她日渐灿烂的笑脸，我特别高兴。我很爱继父，他是个沉默但很善良的人，而且他很爱我母亲。我高一就开始住校，因思念我而日渐苍老的母亲现在终于又年轻了。

没多久我就开始了高三生活，经过一年的努力，我考上了这所向往已久的大学。不久就到了分别的时候，但我很舍不得，我不想离母亲太远，是她一直陪在我左右，伴我走过了人生的一步又一步。我突然特别害怕，害怕离开她。但母亲微笑着对我说：“鸟妈妈在小鸟长大后都会推它一把，逼它飞。现在，你的翅膀也硬了，到了该飞翔的时候了。这时没人能帮你，只有自立自强才是出路。当然了，如果小鸟失足的话，鸟妈妈是不会坐视不管的。”就这样我独自一人到了这个陌生的地方，我不怪母亲狠心，因为我明白：翅膀硬了就应该勇敢地向远方飞翔。

亲爱的母亲，你还好吗？我已经拥有了自己的一片天空，我会让这片天空越来越广阔，我知道你正在不远处的枝头上望着我，我知道你会一直陪着我，与我一路同行。

离箭下的弯弓

潘丽霞

缺月挂梧桐，夜静人初定。一如往常，疲倦的我静静的坐在床上，享受着夜色包裹的安然。寝室里匀缓深沉的鼾声此起彼伏，白天匆匆的步履此刻可以止步。脑海中往事一幕幕如黑白电影一页页闪过，心灵深处，说不清是苦涩还是甜蜜，是浮躁还是平和，一浪又一浪情感的潮水泛上心头，汹涌澎湃，不断拍击我的心扉。

大学的第一个寒假我回家了。原本说好是不回去的，可千里之外的父母打来电话说还是回吧！虽然车费贵了一点，可他们实在不忍心让我在万家团圆的除夕夜一个人孤零零的待在冷清的校园里。几年来为了挣钱供我上学，父亲一直在工地打工，直到我放假时父亲还在成都。因为身边没有亲人，加上父亲所在的工地工程已接近尾声，两人一起彼此也有个照应，母亲便决定让我在工地等着父亲，以便到时候能与父亲一起回家。

在人流的裹挟下，我拉着重重的行李走出了火车站。熙熙攘攘的人群里，我一眼便认出了焦急等待着的父亲。父亲刚从工地急急地赶到车站，气喘吁吁的他忙不迭地在衣服上蹭了蹭手，接过我手中的行李。在凛冽的寒风中我看见父亲很久没理的头发上满是工地上的泥灰，仿佛马路边蒙着一层尘土的野草，一件姨父送的大衣披在他身上，将他瘦削的身躯衬托得更加瘦小。

穿过弥漫着汽油味的马路，我随父亲来到了城郊的工地，那是一个建筑工程即将结束的住宅小区。在呛人的尘土和刺耳的焊接声中，工人们正忙着推沙、粉刷、焊接，他们如蚂蚁般忙碌穿梭着。六点半了，天快黑了，和工友们一起，父亲带着我回工棚打水。远远望去，马路边的工棚是一个刚用红砖砌成还未安门窗的房子。绕过房前堆积如山的废弃木料，我心里一惊，这才发现在阴冷空旷的屋子里唯有用竹板将空间划分出的一个个床位，每个小单间上都没有顶盖，直通到高高的房顶。推开父亲床前那门扉似的竹板，疲惫的我一下坐在床上，好凉！我仔细一看，才发现薄薄的毯子下是冰凉透心的硬木板。成都阴湿的空气让我的双脚几近麻木，我不禁跺着双脚，回望工棚的四周，我才发现红墙上那本应用作窗户的大洞上飘着一些工友的衣裤，阴冷的北风正透过这些窟窿直往屋里灌。摸着身旁冰凉僵硬的木板，看着床上皱成一团的薄薄的棉被，我呆呆想起小时候