



陪伴青春

陈卉◎著

南京大学辅导员

与大学生的成长对话



南京大学出版社

陪伴 青春

陈卉◎著

——一位南京大学辅导员
与大学生的成长对话



南京大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

陪伴青春：一位南京大学辅导员与大学生的成长对话 / 陈卉著. — 南京：南京大学出版社，2016.9

ISBN 978-7-305-17109-3

I. ①陪… II. ①陈… III. ①高等学校—辅导员—工作②大学生—人才成长 IV. ①G645.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 132141 号

出版发行 南京大学出版社

社 址 南京市汉口路 22 号

邮 编 210093

出 版 人 金鑫荣

书 名 陪伴青春——一位南京大学辅导员与大学生的成长对话

作 者 陈 卉

责任编辑 张婧妤

编辑热线 025-83686659

照 排 南京南琳图文制作有限公司

印 刷 江苏凤凰通达印刷有限公司

开 本 700×1000 1/16 印张 22 字数 320 千

版 次 2016 年 9 月第 1 版 2016 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-305-17109-3

定 价 50.00 元

网址：<http://www.njupco.com>

官方微博：<http://weibo.com/njupco>

官方微信号：njupress

销售咨询热线：(025) 83594756

* 版权所有，侵权必究

* 凡购买南大版图书，如有印装质量问题，请与所购图书销售部门联系调换

序 一

大学生是十分宝贵的人才资源，是民族的希望，是祖国的未来。加强和改进大学生思想政治教育，提高他们的思想政治素质，把他们培养成中国特色社会主义事业的建设者和接班人，具有重大而深远的战略意义。

随着网络信息技术的飞速发展，新媒体以不可阻挡之势占领了大学生的日常学习生活。互联网上形形色色的信息、观点和思潮给大学生思维方式、生活方式、学习方式、交往方式甚至语言习惯都带来了深刻影响和剧烈冲击。如何充分利用好新媒体引领大学生世界观、价值观、人生观，已经成为新时期大学生思想政治教育工作必须研究解决的新课题。高校辅导员工作在大学生思想政治教育的第一线，是开展大学生思想政治教育的重要力量。思想引领是辅导员开展大学生思想政治教育工作的核心和灵魂。2014年，教育部在《高等学校辅导员职业能力标准（暂行）》中提出，辅导员要构建网络思想政治教育重要阵地，有效传播先进文化、弘扬主旋律，并明确要求辅导员应该具备熟悉网络语言特点和规律，熟练使用博客、微博及微信等新媒体技术的职业能力。

近日，《人民日报》、新华社、中央电视台等中央主流媒体开辟“两学一做：我为什么入党”专栏，首期聚焦南京航空航天大学辅导员徐川。接地气、聚人气、见实效的“川哥”火了，其实江苏一直有这样一批能够沉下心、俯下身开展大学生思想政治教育的辅导员，本书的作者南京大学辅导员陈卉就是其中一位。2008年起，陈卉老师在南京大学小百合论坛上建立工作博客“卉声卉色”，将“互联网+”的思路引入思想政治教育工作中，坚持八年扎根一线工作，听取青年之声，解答青年之惑，陪伴青年成长。如今，“卉声卉色”已逐渐成为南京大学校园内乃至全省高校思想政治教育新媒体舞台上的一个闪光点。

本书是一本可读性很强的辅导员博文集，涵盖了辅导员工作的各个领

域，内容丰富，思考深入，语言风格朴素、平实、生动，充分体现了“随风潜入夜，润物细无声”的育人之道。本书既可以作为大学生的第二课堂读本，也可以作为高校思想教育工作者，特别是广大辅导员的工作手册，在提高网络素养、提升利用新媒体开展大学生思想政治教育的能力和水平方面具有启发性意义，值得学生工作者品读学习。

展望未来，我们要牢牢把握高校网络文化建设和大学生思想政治教育的主动权，利用新媒体平台，充分体现时代性，准确把握规律性，大力增强实效性，俯下身讲好高校故事，传递教育好声音。广大辅导员要围绕“立德树人”根本任务，准确把握学生成长中的新情况、新问题，创新表达方式、实现真诚沟通，争做青年学生心中的“川哥”“卉姐”。

江苏省委教育工委书记 潘漫

序 二

翻阅陈卉老师送来的这份书稿，形成的一个强烈印象是，这本书既是她敬业工作的生动印记，也是她享受工作的难忘实录。

大家都知道，近年来，南京大学以“三三制”本科人才培养的教育教学改革为切入点，卓有成效地探索以个性化培养、自主性选择、多元化发展为特征的拔尖创新人才培养的新模式与新路径。与此相应，南京大学的学生教育管理工作主动对接人才培养变革带来的挑战，构建并完善了以“学生工作指导委员会”为运作主体的“大学工”协同机制和服务体系，着力营造全员育人、全程育人的良好氛围。在这一过程中，南京大学涌现出了一大批优秀的辅导员和学生管理工作，入围“2012年度全国辅导员年度人物”的陈卉老师就是其中一位。

陈卉老师于2008年研究生毕业留校，先后担任南京大学工程管理学院本科生、研究生辅导员。她用爱心、热情和坚持影响和教育着自己的每一个学生，《中国教育报》、教育部门户网站、新华网、新浪网、江苏教育电视台等数十家媒体曾先后报道她的工作事迹。为了更好地在新时期引领、服务学生，她大胆创新师生对话平台，在“全国高校百佳网站”南京大学小百合论坛上率先建立博客“卉声卉色”，通过线上及时、耐心、周到地解答学生成长困惑，记录学生成长点滴，总结工作心得感悟，实现了与学生的“零时空零距离”的亲密接触。博客广受大学生欢迎，点击率屡创新高。为了让这种“互联网+思想政治教育”的工作理念和创新经验启示更多从事大学生教育管理工作的同仁，应南京大学出版社的邀请，她将博客中的100篇博文精选整理汇编成书。我想，每个读过整本书的人，都会感动于这样一位年轻的辅导员爱岗敬业的踏实、执着与坚守：没有对学生成长的关切、没有对学生教育管理工作的热爱，这样一本沉甸甸的、带有温度、展示着高校辅导员工作专业化与职业化水平的文集绝不会呈现在我

们的面前。

全书以“成长”为主线，以“对话”为载体，语言风格朴素平实、生动深情，每一篇文章紧扣一个主题，几乎涵盖了大学生成长的方方面面：信仰、理想、学习、情感、理财、社交、升学、实习、择业、就业……值得一提的是，文中的许多观点都非常新颖、鲜活，有着笔者独立的思考和独特的见解，饱含感情又充满智慧。透过这些文字，我们不仅能够感受到她对于工作的辛勤付出与投入，同时也能真切地体会她在工作中多方面的精神收获与享受。而这种始终以积极、乐观和正能量的态度面对有着极大挑战性的工作，在不断深化对于自身工作的理解和认识，持续提升工作的水准和品质的过程中感受工作、生活的美好的极佳状态，不正彰显了 21 世纪新一代高校辅导员所特有的精神面貌与个人风采吗？

是为序，并向包括陈卉老师在内所有南京大学的辅导员们表达最美好的祝愿！

原南京大学党委副书记 任利剑

第一章 思想交响曲

- 致青春 不平凡 / 3
- 说说 90 后的偶像 / 6
- 青春绽放 节日分享 / 8
- 新学期的三层“祝福蛋糕” / 10
- 别把诚信弄丢了 / 13
- 入党，没那么简单（一） / 16
- 入党，没那么简单（二） / 20
- 谁该上青共校？ / 24
- 党员阳光手机报——今天你收到了吗 / 26
- 在南大，你幸福吗？ / 29
- 劳动的美好 / 31
- 贫困是一笔财富 / 34
- 慈善离我们有多远 / 37
- 从新生班委竞选想到的 / 39
- “学生工作”这门辅修课 / 41
- 寻找好研究生干部 / 44
- 研究生干部的完美准则 / 47
- 最可爱的人 / 51
- 社团——大学的美好记忆 / 55
- 别人眼中的自己 / 58
- 有趣的情商小游戏 / 62
- 5.25——我爱我 / 65

第二章 学习进行曲

- 看胡适如何选专业 / 69
- 假如遇到“不那么喜欢”的老师…… / 72
- 酸甜苦辣咸的大学考试 / 75
- 关于英语四级考试——不得不说的秘密 / 79
- 有趣的“反刍”式学习 / 81
- 你会读书吗? / 84
- 奖学金——让我悄悄靠近你 / 88
- 国际交流——身未动，心已远 / 91
- 别错过了大学里的“隐形福利” / 94
- “导师您好”三部曲（一） / 97
- “导师您好”三部曲（二） / 100
- “导师您好”三部曲（三） / 102
- 如何孕育第一篇学术论文 / 105
- 做好学术报告的“小诀窍” / 108
- 切莫触及的学术道德的高压线 / 112
- 论文查重了吗? / 115
- 你适合读博士吗? / 118

第三章 生活小夜曲

- 君子淑女必修课（一） / 125
- 君子淑女必修课（二） / 128
- 君子淑女必修课（三） / 133
- 君子淑女必修课（四） / 136
- 从复旦投毒事件想到的 / 139
- 睡在我上铺的兄弟 / 142
- 乔迁风波 / 144
- 别了，东八! / 146

早睡早起——想说爱你也容易 /	148
宅男宅女动起来 /	151
减肥这件大事 /	154
假如没有微信 /	158
“都教授”去哪儿了? /	160
谁为你的恋爱买单? /	162
亲密关系中的倾听艺术 /	165
分手快乐 /	169
“包容”的味蕾 /	172
做快乐的租房客 /	175
户外探险≠生命冒险 /	180
美丽工管美丽家园 /	183
天下无贼 /	185
那一抹温馨的爱——推荐一部文艺片 /	187
股市那么好，我想去看看 /	189

第四章 就业奏鸣曲

给理想一点时间 /	195
当咖啡遇到温水 /	198
小马过河 /	201
The Road Not Taken /	203
从摩西奶奶身上看到的 /	207
两封自荐书的故事 /	210
实习不妨眼高手低 /	212
摆正择业观，天地无限宽 /	215
做求职路上睿智的“小熊” /	218
致考研路上的勇士们 /	221
又是一年揭榜时 /	223
迟到的录取通知书 /	225
师兄师姐都去哪儿了? /	227

女研究生的就业烦恼 / 230
全日制专硕的就业困境 / 234
二线城市——风景这边也好 / 238
创业：痛并快乐着 / 240
说说“神秘”的政审工作 / 244
毕业生毁约的那些事儿 / 247

第五章 导员畅想曲

第八个教师节，感恩与期待 / 255
研究生辅导员 VS 本科生辅导员 / 257
再见，08 工管 / 260
有这样一群学生…… / 265
三年之约——做自己的“人生大赢家” / 269
与本科教学评估零距离 / 271
“封禁网游”该不该？ / 274
拿什么拯救你，我的网瘾学生 / 276
奇妙的招生之旅 / 281
狮城归来 / 284
悼念汪骏远同学 / 288
探索主题教育活动创新之路（一） / 291
探索主题教育活动创新之路（二） / 295
探索主题教育活动创新之路（三） / 298
探索主题教育活动创新之路（四） / 301
辅导员博客的科学和艺术
——南京大学辅导员研讨会发言 / 303
守得云开见月明
——第 59 期全国高校辅导员骨干培训感悟 / 307

释放创新能量 助力德育工作

——第五届全国高校辅导员工作创新论坛发言

/ 313

高校学生党支部工作的六个一

——南京大学学生党支部书记培训班工作分享

/ 316

附录 书 评

陪伴青春的旋律

——南京大学党委学生工作部部长龚跃

/ 325

动人的“卉”声

——南京大学党委研究生工作部部长杭祝洪

/ 327

在心灵最深处与学生相遇

——南京大学心理健康教育与研究中心主任

费俊峰 / 329

用心浇灌学生的成长乐园

——南京大学工程管理学院党委书记陈伟

/ 331

时光的胶片

——南京大学工程管理学院 2008 级本科生、2013 级研究生张晓强 / 333

和“卉声卉色”的二三事

——南京大学工程管理学院 2014 级研究生

叶梦栖 / 335

后 记 / 337

第一章 思想交响曲

大学是青春的净土，是成长的乐园，更是启智明德、修身铸魂的殿堂。每一位大学生在享受青春美好、经历成长蜕变的过程中都会面临相同或者相似的迷茫困惑：关于信仰、关于梦想、关于幸福、关于奉献、关于财富、关于劳动……在成长的道路上，你并不孤单，也从不寂寞，卉老师与你共同倾听，共同对话，共同分享，共同感悟。

致青春 不平凡

最近在追一部电视剧，名字叫做“平凡的世界”，是根据路遥先生的同名小说改编的。这部小说相信多数同学都听过、读过，不少同学甚至读过不止一遍。多年来，在当当、京东等购物网站的图书专栏中，《平凡的世界》在图书畅销榜上始终名列前茅；在城市、机场、车站的各大书店里，《平凡的世界》总是被摆在显眼的位置；南京大学图书馆的馆藏图书中，《平凡的世界》的流通量也是惊人的。如此种种，足可见这本书的魅力之大。有句老话说得好，一百个人的心中有一百个哈姆雷特。对于《平凡的世界》的理解，相信每一个用心阅读的读者都能在这本书中找到共鸣。卉老师今天想着重说的，则是小说中的两位青年主人公对于我们当代青年人的启示。

小说的主人公之一孙少安，是一位在平凡的黄土地上留守家园、努力奋斗的青年农民形象。他小学毕业就辍学回家，开始和父亲共担生活重担。“亲情是剪不断的线。”在少安的心中，对家人负责任是天职，这种勇于承担和自我牺牲的精神，是超乎常人的，在他身上始终闪耀着动人的亲情至上的光辉。他是一个平凡、朴实的农民，但又不是一个简简单单的农民。他敢为天下先，在没有征求上级领导意见的情况下，便与社员商议，率先在生产队搞起承包责任制，带着村民一起摆脱了贫穷的帽子，填饱了肚子。他是一个改革中的先觉者，用现在时髦的话说，是“创新创业者”的典范。一次偶然的机会，让他接触到烧砖窑这个行当，他凭着敏锐的触觉、坚韧的品质，办起了砖厂，成为了一个农民企业家。少安致富后，扶危助困的精神并没有在这位“乡村新富”身上泯灭，他在村里修建了一所学校，当乡亲向他借钱时，他总是慷慨解囊。

一个青年农民企业家能有这样的胆量、见识、觉悟和良心，在拥有财富后，又能如此保存本色，谁能说这个土土的青年农民不是我们当代青年人的楷模呢？

小说的主人公之二孙少平，在物质极度匮乏的年代，为了求学，为了获得知识，为了领略未知的大千世界，他甘愿忍受饥饿带来的痛苦，却并未被苦难压倒。不论是做揽工汉还是做煤炭工人，他时刻不忘读书看报，不忘思考前行，在一次又一次的知识沉淀中，少平的精神得到了升华，眼界得到了拓展，一步一步成长为一名乐观、积极、拥有自我认知的青年人。现实和理想境界的矛盾，几乎是每一个青年人步入社会时面临的共同问题。对于那些志存高远的青年，这方面的矛盾和困惑则表现得更为突出。在少平的身上，兼有着“自尊的信念与贫瘠的生活，自强的气质与屈辱的地位等多种矛盾的冲突”。他痛苦过，彷徨过，但无论是借助阅读中“想象的翅膀”，还是现实中“行动的脚步”，他始终没有放弃对于理想的追求，毅然投向“外面广大的世界”。辛苦的劳作并没有奴役他的精神，对于金钱，对于人生，他都有着自己独到的见解。少平这样看待金钱：“我们过去太穷了，我们需要钱，越多越好。可是我们又不能让钱把人拿住了，否则我们仍然可能活得痛苦。我们既要活得富裕，又应该活得有意义。”对于生命，少平认为“没有什么力量能扼杀生命，生命是这样顽强，他对抗的是整整一个严寒的冬天。死亡的只是躯壳，生命将涅槃，生生不息，并会以另一种形式永存”。这样一个平凡的青年，对于生命的存在价值有着自己的标杆和尺度，在面对苦难和挫折时，不是消极懈怠，而是抗争进取，难道不是我们当代青年人的楷模吗？

历史的车轮滚滚向前，客观而言，书中所述的孙少安、孙少平的困境，与我们当代多数青年人的生活相去甚远，但历史总是循环演进，每一代青年人都有自己的困境，都有自己的艰辛与不易，都在追寻梦想的道路上抗争着、进取着、战斗着、收获着。少平说：“我只是一个平凡的人，但我可以过不平凡的生活。”这句至简至纯的话，送给每一位在平凡世界里的奋斗着和热血着的青年们。致青春，不平凡！

《平凡的世界》里最走心的十句话：

1. 生活不能等待别人来安排，要自己去争取和奋斗；而不论其结果是喜是悲，但可以慰藉的是，你总不枉在这世界上活了一场。

2. 其实我们每个人的生活都是一个世界，即使最平凡的人也要为他生活的那个世界而奋斗。从这个意义上说，在这些平凡的世界里，也没有一天是平静的。

3. 要知道，春天的道路依然充满泥泞！

4. 当然，普通并不等于庸俗。他也许一辈子就是一个普通人，但他要做一个不平庸的人。在许许多多平平常常的事情中，应该表现出不平常的看法和做法来。

5. 人生啊，是这样不可预测，没有永恒的痛苦，也没有永恒的幸福。生活像流水一般，有时是那么平展，有时又是那么曲折。

6. 青年，青年！无论受怎样的挫折和打击，都要咬着牙关挺住，因为你们完全有机会重建生活；只要不灰心丧气，每一次挫折就只不过是通往新境界的一块普通绊脚石，而绝不会置人于死命。

7. 人之所以痛苦，在于追求错误的东西。如果你不给自己烦恼，别人也永远不可能给你烦恼。因为你自己的内心，你放不下。好好地管教你自己，不要管别人。

8. 命运总是不如愿。但往往是在无数的痛苦中，在重重的矛盾和艰难中，才使人成熟起来，坚强起来；虽然这些东西在实际感受中给人带来的并不都是欢乐。

9. 因为你能痛苦，就说明你对生活还抱有希望！

10. 什么是人生？人生就是永不休止的奋斗！只有选定了目标并在奋斗中感到自己的努力没有虚掷，这样的生活才是充实的，精神也会永远年轻！