

和孩子一起 读大学

◎金海燕 杨亮 著

——大学新生家长必读



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

和孩子一起读大学 ;大学新生家长必读 /金海燕、杨亮著 .
—杭州 :浙江大学出版社, 2012 .3
ISBN 978-7-308-09583-9

I .①和… II .①金… ②杨… III .①大学生—家庭教育
IV .①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 011571 号

和孩子一起读大学

——大学新生家长必读
金海燕 杨 亮 著

责任编辑 王元新
装帧设计 十木米
出版发行 浙江大学出版社
(杭州天目山路 148 号 邮政编码 310007)
(网址 :<http://www.zjupress.com>)
排 版 杭州中大图文设计有限公司
印 刷 杭州杭新印务有限公司
开 本 700mm×960mm 1/16
印 张 11.75
字 数 127 千
版 印 次 2012 年 3 月第 1 版 2012 年 3 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-308-09583-9
定 价 29.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换
浙江大学出版社发行部邮购电话 (0571)88925591

序

孩子上了大学，家长就可以轻松了吗？理应如此。但是，现实情况并没有这么乐观。现实的大学并不是安乐窝，也不是保险箱。大学期间，学生正面临交友、恋爱、求职等重大成长课题，不仅要完成并不轻松的课业，还要应对激烈的竞争，要作出各种重要的选择。甚至，总有一小部分学生会面临被淘汰的命运。

因此，孩子上了大学并不意味着父母对子女的教育培养已经万事大吉，家长还有必要“和孩子一起读大学”。我不鼓励家长过多干涉已经上大学的子女们的生活，但也反对对他们放任自流。这时，父母亲应该站在远处，默默关注孩子的成长。在孩子向你求教、与你商议时给予及时的反馈和建议；在必要的时候，还应毫不犹豫地伸手相助，帮助孩子成功跨越成长途中的沟沟坎坎。

二十五年的大学生教育管理经历使我深切体会到，在校大学生的心理行为问题多数情况下有不良家庭教育的痕迹；要解决大学生的心理行为问题，单靠学校或心理专家还不够，家庭的配合非常关键。

本书作者都是具有多年大学生教育管理经验的大学教师，每个人都有辅导员的工作经历或正在从事辅导员工作。

他们将多年的心得凝结成该书，希望的就是向家长们介绍大学期间学生可能面临的各种问题，分享与大学生子女进行有效沟通的方法与诀窍。我相信，不同的家长都能从中有所收获。

金海燕

2011. 11



前 言

学生们的高考结束了。

中国的“教育”承载了无数家庭的期望，这样的期望太沉重，以至于很多家长和学生会把进入大学作为征途的终点而长舒一口气；这本书也不希望让所有人像拧上发条一样继续捆绑在分数的战车上奔跑，那不是教育，更不是大学的教育。

家长们的高考在哪里？

这本书揭示了课堂之外、教育之内并常常为我们所忽视的方向——家庭教育。家庭教育对于孩子的重要性不言而喻，但在前面将近十多年的家庭教育中，大多数家长因为“身在其中”而不可能把自己的孩子当作教育对象去思考和看待，广大家长也常常把分数教育和排名教育误读为家庭教育的全部，甚至积累了一些错误的指导观念。对于一个已经准备就读大学的学生来说，远在“千里之外”的家庭教育会有什么作用呢？多数孩子在高考之后，即将离开父母身边独自求学，从前的家庭教育方法方式受制于主观与客观环境的变化也面临着巨大的挑战，需要有所思考

和变革。同时，在这个越来越讲求个性、尊重个人的时代，对于广大独生子女来说，学校的教育辐射很难超越到课堂之外去“干涉”学生的自我教育和自我成长细节之处，学校教育之外充满着无数“空白地带”，在这个时刻绝不能忽视家庭教育的重要性。

“和孩子一起读大学！”

这本书汇集了大量长期工作在学生辅导第一线的老师们的心得体会，通过一个个真实的小事例为家长揭示当今大学生的思想状态和价值观念，在孩子进入到新的求学阶段之后，引导广大家长适应在孩子人际沟通、专业选择及职业规划等各种成长历程中所需要扮演的角色，让家长们真正掌握和驾驭这些满怀的“对孩子的爱”，为家庭教育提供指导和帮助。尤其是多年的学生工作表明，在很多有问题的学生身后，其家庭教育必然会存在着一些问题；在没有问题的学生身后，其家庭教育也频频充满着各种困惑。为了让大学生父母们远离这些引导误区和错误的决策意见，这也是出版本书的目的所在。相信这本书能够给大家带来不小的启示。

目 录

大学生人际交往沟通解码	郑玲玲 沈 燎	1
用“归因教育”成就孩子的未来	王庆文	11
你真的了解自己的孩子么	杨 亮	19
了解性格 接纳性格 让孩子快乐成长	龚惠香	31
家庭教育的沟通技巧与冲突处理	杨 亮	41
家庭内部氛围对大学生成长影响及案例分析	张 慧 钟蓉戎	50
对大学生自我管理能力的思考和给家长们的几点建议	蔡 荃	56
习惯就是最好的教育	杨 亮	62
从“沉溺网络”现象思考大学生家庭教育	潘 健	70
孩子谈恋爱了,家长该怎么办?	陈 庆 杨 亮	76
家长应如何教育“大学生个人理财”	杨 亮	88
从个人权益保护谈大学新生法律意识培养	梁清华	93
适度看待专业选择 认真完成社会化前期的各项准备	黄任群	104

将选专业决定权交给孩子,家长收获的不仅仅是省心	王万成	111
择准专业 展翼未来	郑玲玲	117
当代大学生家庭教育的职业观引导	佟 鑫	125
走近教师家庭,畅谈家庭教育	杨 亮	131
致高中毕业生家长们的一封信		140
写在他们进入大学之前		144
致大一新生家长们的一封信		153
致大二学生家长的一封信		159
致大三学生家长的一封信		164
致大四学生家长的一封信		170
致 谢		175
参考文献		177

大学生人际交往沟通解码

郑玲玲 沈 燎

人生的美好是人情的美好，人生的丰富是人际关系的丰富。十六年寒窗苦读后，我们很多孩子充满希望和幻想来到梦寐以求的高等学府——心中的象牙塔，继续求学之路。他们幻想着在大学里能够寻觅到志同道合的知音，能够让梦想在这一片天地里自由驰骋。然而，当孩子们离家来到一个全新的环境独立生活，同时还要适应复杂的人际关系以及与高中完全不同的学习方式时，很多意想不到的问题出现了。他们或许得到的并不是梦想中的快乐，他们眼中的一切都与理想中的大学有着不小的差距，尤其是在人际交往方面。而此时，家庭教育作为学校教育与社会教育的重要基础，能否成功地成为孩子们走进大学、迈向社会的基石与坚强后盾，将是我们亟待探索和解决的关键问题。

★ 您的孩子是否向您抱怨过“大学里好难找到好朋友”？

★ 您是否发现您的孩子足不出户，整天“宅”在寝室？

大学是传授知识的学府，也是充满自由的广阔蓝天。尽管有辅导员和老师关心着孩子们的学习、工作和生活，但他们始终无法对每一个孩子都做到面面俱到。处于青春期的孩子们往往对人际关系的追求带有较多的浪漫主义色彩，希望不带任何杂质。当他们一旦发现现实的残酷就不免失望，或有迫切的交往需要但又不表露，深埋心底，甚至产生一种消极逃避的心理，长此以往人际交往的适应力就会不断下降。因此，和其他人群相比，大学生“人际交往障碍”已经成为当下一个不容忽视的心理问题，在新生中尤为突出。本文希望通过对一个典型案例的分析，让家长们对大学“人际交往障碍”有所了解，进而对大学时期家庭教育有所思考，及时防范和解决孩子们在人际交往过程中可能出现的问题和难点。

案例 龙某，男，19岁，独生子女，家庭条件并不十分优越，平日沉默寡言。据同学反映，该同学十分爱“炫富”，并且难以亲近，基本上不主动与同学讲话，有自闭倾向。半年下来，常出现翘课行为，整天“宅”在寝室，沉溺于网络游戏，一日三餐通常吃泡面、饼干或外卖，生活极度无规律。

这是一个典型的“人际交往障碍”案例，大学里很多同学都容易出现像龙某一样的情况，通常表现为不主动与陌生人交谈，不爱参加集体活动，对同学态度冷淡，甚至产生焦虑、恐惧、孤立、抑郁、敌对等负面情绪。大学是一个开放式的小社会，来自五湖四海不同环境背景的人聚

☞ 没有体谅和信任，便没有友谊

到一起，需要不断地磨合与理解，加上学分制选课、同班不同窗，同学之间相对陌生，班级凝聚力不强，磨合的难度也进一步加大，需要的时间也会更长。这意味着，孩子们如果不积极主动地去打破人际坚冰，而等着对方来结交自己，就无法掌握人际交往的主动权。长期的学生工作经验表明，性格内向只是大多数人际交往困难的同学的某一特质，背后可能存在更为深刻的缘由。所以，在发现该同学状况后，辅导员老师迅速与龙某进行了面对面的谈心，进一步了解到：

1. 该同学进入大学后的四个月内学习情况非常良好，部分课程学习节奏甚至赶超老师授课进程，不免有沾沾自喜倾向，甚至开始出现逃课行为。但是第一次期末考试后，几门必修科目成绩都在63分左右徘徊，恰巧的是考试题目几乎出自他缺席的几节课内容，由此他开始对必修课程以及学习产生很强的恐惧心理，害怕去面对。加上大学高手如云，很多同学比自己更见多识广、综合素质更强，优越感的消失让他产生了强烈的自卑感——怕见生人，唯恐别人笑话自己，进而演变成“宅”在寝室、整天不上课。

2. 该同学来自偏远地区，民风淳朴，自进入大学后他时常感叹“为什么这里的人这么冷”：外面有人叫门，室友全部在里面，但无一人应答；早上想6点早起英语晨读，室友们全起来了却不叫他，等他7点半醒来又得匆匆上课，室友斥责他还晨读什么；家庭条件并不十分优越，没钱买电脑，想借用室友的电脑选课，又无人肯借；班级同学一起活动时，他也不会说话，不知道该怎么跟人家交流……每每碰到不顺心的事，他就觉得所有的人都疏远他，他越发怀念单纯美好的中学时光，感慨大学同学都那么“复杂”。

3. 虽然无法很好地适应大学新环境，但该同学与他人交往的愿望非常强烈，希望能为集体所接受。于是在他强烈的要求下，父母为其配置了笔记本电脑，衣着打扮都开始追求“名牌”，以此来引起他人的注意。尤其电脑对他而言意义重大：通过 QQ 告知老乡和亲朋他的生活依旧如往日一样“风光”，而网络游戏不仅让他体验到一种无比强烈的被依赖感和成就感，而且自认为通过此方式可以与其他同学建立共同语言，达成他所谓的“不仅要学得好，还要玩得好”目标，进而成为人人钦羡学习的“楷模”。然而，事与愿违，学业成绩的落差让该同学顿感一切设想都失去了着力点，他觉得再也没人会瞧得起他，没有人会乐意再与他交往，于是便放纵自己寄情于 QQ 和网络游戏之间，一发不可收拾。

4. 该同学一直都很清楚沉迷网络的后果，每次辅导老师找他谈话完他都受益匪浅，但没两天又恢复原样。有时候早上醒来 8 点钟，正是上课时间，一想又赶不上了，只好“宅”在寝室，而在寝室没其他事情可做，只能无休止地沉迷网络，甚至一度产生了强烈的恶心、呕吐症状，期



间不断循环往复，但他还是控制不了自己的行为。

从这些相关信息我们不难看出，该同学在新环境下的人际交往能力偏低，面对学业等困难的抗挫折能力也相对较弱，但自我期望值非常高，虚荣心也较强，而这些都是可能导致其选择以“宅”的方式消极逃避“人际交往障碍”的症结。在掌握了这些基本信息后，我们随即与其父母进行沟通，深入地挖掘到该同学的成长背景：

1. 该生从小到大学学习成绩很好，在同龄人中一直被公认为“优等生”，父母非常荣耀，对其寄予了很高的要求和希望。初中时期，该生曾一度成绩严重滑坡至全校100名开外，但他一直强忍着一口气、积极上进，在中考时以全县第5名、全校第1名的成绩顺利进入省重点高中；高中时期成绩也多次出现沉沉浮浮，最后化险为夷；此次高考虽然没有如学生本人意愿考上理想大学，但也不差。加上，孩子从小就在寄宿学校长大，生活自理能力较强。综上，父母亲一直相信该生具备足够的学业自我调节和情绪休整能力，不需要操太多的心。

2. 该生父母都是农民，初中文化水平，平时忙于农事，认为在学业上给予小孩指导的可能性不太大，随着孩子自我成长和懂事，注意力更多地集中于物质支持上。当得知小孩在学校里因为没有电脑怕被人瞧不起，而且又影响到学业时，没有过多询问就直接给添置了。

3. 该生节假日因路途遥远一般都留在学校，平素不怎么与家里通电话，即使有，更多的是讲述大学生活的绚丽多姿和自己学业方面的优良成绩，传递给父母的都是“好消息”。有时候父母问起辅导老师的联系方式时，该生总是以各种方式婉拒，认为没有必要进行沟通，父母也默认了。

4. 该生是独生子女，父母视为掌中宝。一直到高中，父母为了不让该生学习受到干扰，孩子在家期间基本不看电视，也没有同龄人来家一同学习或玩耍，甚至在节假日也不带他去走访亲朋好友，更不用说旅游以及其他娱乐活动。

至此，我们可以初步断定，在该同学的成长过程中，其父母主导下的家庭教育模式存在很大的“空白地带”，值得我们去共同探讨。

首先，孩子的家庭教育逻辑一成不变，无法适应新时期大学生自我成长的需求。真正的大学已不再是纯粹的“知识教学”，强调学生“做人做事做学问”的综合能力。该生父母一直沿用旧有的“高标准严要求”的惯性思维，从未想过自己的孩子某些时候也可能如同脱了缰的马，高估孩子过硬的心理承受能力和良好的心理自解能力，没有引导其合理调整心态，特别是如何正面不如意的高考结果；更重要的是，在孩子迈入高手如云的校园后，没有及时为孩子找准定位、瞄准方向，使得孩子丧失目标意识。

其次，孩子的家庭教育缺乏沟通与对话，很难应对外界大环境带来的冲击。该生从小在不需要太多人际交往技巧的简单环境中长大，父母一直“唯学至上”，而忽视了其与亲朋好友、师长、同伴等的交流与沟通。加上，父母自身文化水平不高，可能对孩子生理、心理的关注度较少，将注意力集中投放在物质支持上。当小孩一提出怕同学看不起、不能跟上节奏选课，就不论真相如何马上应允了，而没有意识到该生人际交往能力偏低但又渴望被人注意、有较强的虚荣心这一对矛盾。平时孩子由于自卑感作祟，怕别人嘲笑，也不太愿意将自己在大学的所有情况都如实

汇报给父母，总是“报喜不报忧”，父母亲也没有保持很强的敏感性，追根究底，主动与辅导员老师联系以进一步增加了解。

当我们和其父母对该生目前的现状和背后的经历进行综合分析后，一致认为，无论是“宅”居生活还是沉迷网络并不是该生主观意愿的，当初也是为了与同学建立共同语言、排解现实生活中交友不利等苦闷，谁想会恶性循环、误入歧途，不仅耽误了学业，还陷入了网瘾的泥潭，跟同学互动交流的可能性越来越小，而身在异地的父母又无法了解孩子们的心路历程和精神压力，各类问题长期积压，像滚雪球一样越积越多。该生父母非常心疼孩子在大学之初因为人际交往不适应而产生的身心折磨，强烈恳求学校能够予以协助，一同将该生引导到正常的人生轨迹上。我们也根据该生的实际问题，提出以下几点建议为家长排忧解难：

1. 当永远在线的心灵咨询师。大学生家庭教育其实不只是新生入学前的临时补救，而应该是由家长持之以恒地向孩子传授正确理念的过程，包括教导学生应该如何面对



挫败感、如何在新环境中待人接物以及如何与他人团结协作等。面对大学生青春期的诸多转变，要敏锐观察到离开家的孩子很可能缺乏外在的约束与驱动力，家长要学会转变心态，不应该再是以前那个只关注学业的严苛家长，而应该是和蔼可亲的聆听者、循循善诱的咨询师，让陷入迷惘的孩子们能听到鼓励的话语而不是质疑的声音、能得到切实的建议而不是潦草的敷衍。我们知道，家长不应该只是在校学生的经济支柱，更应该是赋予家庭教育情感化的关键，让远在异地的孩子感受到家庭的温暖，并能够将父母的爱转化为面对生活的勇气和动力。

2. 让温暖的沟通不停歇。我们鼓励孩子们主动与家长沟通，更欢迎家长主动与校方联系。一些家长来到学校才发现大学生生活距离学生和家长的预期往往相差很大。比如说，有的家庭可能会习惯在暑假安排旅游出行，但从来没有意识到大学生在暑期时间可能有课堂之外实践活动的要求，如果不能及时了解 and 掌握这些情况，很可能造成自己的孩子和身边同学群体的脱节，甚至影响大学毕业的若干环节。孩子一时贪玩，“因小失大”，可能会失去更多潜在的机会，比如出国交流活动等。孩子的每一步成长，都需要孩子、家长、学校三方向共同的目标迈进。一方面，学校将力争让家庭教育与学校的培养目标一致，促进家庭教育运作的科学化，另一方面，我们也需要家长们通过多样化的沟通渠道联系我们，一起交流学生成长过程中出现的问题，通力合作，一起解决孩子成长道路上的烦恼。

3. 心底无私天地宽。鼓励孩子放下偏见，摆脱以穿名牌、相互攀比来赢得注意力的心理暗示，不断增强人际交往经验和实战能力。首先，家长引导孩子以开放的心态去

接纳身边的同学、朋友，主动融入寝室、班级集体生活，从自身习性开始改变，营造自己需要别人、别人也信任自己的和谐局面。家长可将自己成长过程中的所得所触所感与孩子一同分享，让其明白“虚拟世界”只能产生暂时的麻痹作用，最终代替不了现实社交的快乐和满足感，更重要的是现实世界中的人脉资源将是个人未来竞争力构成的关键一环，从而和孩子一同战胜网瘾。其次，引导孩子正视当前课业压力，设立阶段性目标，对薄弱科目进行各个击破，重拾学业信心，提高其应对困难挫折的勇气，而不再把学业成绩作为相互比拼的一种手段方式。一旦在学习过程中碰到难点，要敢于向有专长的同学请教，互助互进。

处于青年期的大学生，价值多元、思维活跃、精力充沛，他们希望被人接受、理解，渴望成才、成功。然而进入大学后，理想与现实的差距时而让他们处于孤独与无助之中，他们需要最亲近的人为他们指明方向，为他们提供温暖的港湾停泊，帮助他们渡过这一适应期，克服心理障碍，找准定位，积极生活。学校教育和家庭教育都是孩子成长过程中不可缺失的支撑力量，我们相信，通过家庭教育的正确引导，我们的培养教育体系将更加完善，我们的孩子们也能够比同龄人更顽强、更能经受历练，以最阳光的姿态面向社会、迎接明天。