

施索华◆著

施 说 心 语

大学生的心灵花园和成长驿站



她的手机24小时为学生开着，电子信箱里全是学生的问题和问候。上课、讲座、交谈、回复学生来信、组织学生开展社会实践……她把自己的时间和精力全部交给了学生。她知道对大学生进行思想政治教育不能局限于三尺讲台，从星期一到星期日，学生们永远可以在第一时间里找到她，“对学生从不说‘不’”是她的信条；她崇尚学高为师、身正为范，多年来她潜心钻研，大胆创新，她用散文诗般的语言来诠释思想政治理论课的内容；她对学生动之以情，晓之以理，她的课深受学生的欢迎和爱戴。无论是在课内还是课外，她都是学生最信任的良师益友。

上海交通大学出版社

施索华 ◆ 著

施 说心语

大学生的心灵花园
成长驿站



上海交通大学出版社

内 容 提 要

本书是著名的思想政治理论课教师施索华老师回复大学生网络咨询、为大学生解疑释惑的书信集,包括“独学而无友,则孤陋而寡闻”、“不学礼,无以立”、“境由心造”、“发乎情,止乎礼”、“君子不器”等五个部分,专注于大学生如何与人交往、大学生如何践行礼仪、大学生如何保持健康心态、大学生如何面对爱情、大学生如何成长成才等大学生活的五个最重要的方面,还收入了为大学生广为传诵的“施索华语录”,金玉良言,篇篇锦绣,字字珠玑。

图书在版编目(CIP)数据

施说心语——大学生的心灵花园和成长驿站/施索华著.

—上海:上海交通大学出版社,2009

ISBN978-7-313-05673-3

I. 施... II. 施... 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(2009)第 018782 号

施 说 心 语

——大学生的心灵花园和成长驿站

施索华 著

上海交通大学出版社出版发行

(上海市番禺路 951 号 邮政编码 200030)

电话:64071208 出版人:韩建民

常熟市文化印刷有限公司 印刷 全国新华书店经销
开本:787mm×960mm 1/16 印张:12 字数:166 千字

2009 年 4 月第 1 版 2009 年 4 月第 1 次印刷

ISBN978-7-313-05673-3/B 定价:28.00 元

版权所有 侵权必究

序

以德立教，止于至善

“对大学生进行思想政治教育要在坚持传统的政治导向的基础上拓展领域和丰富内容，把思想政治教育与学生（心灵）的关怀融为一体。通过谈心、疏导、咨询等情感的交融与心灵的沟通，使思想政治教育成为大学生的‘心灵花园’和‘成长驿站’。”

——这是施索华老师的新书《施说心语》里的一段话，作为一名教育工作者，我为上海交大有这样一位老师、同行而感到欣慰和自豪。2008年7月，中央宣传部、教育部在京联合召开加强和改进高校思想政治理论课工作会议，中央政治局常委李长春同志会见会议代表并作重要讲话。李长春同志指出：高校思想政治理论课是对大学生进行思想政治教育的主渠道，对大学生世界观、人生观、价值观的形成有着不可替代的作用，是培养中国特色社会主义事业合格建设者和可靠接班人的重要途径，也是社会主义大学的本质体现。在长期和学生交流沟通的过程中，我们感到，新一代的大学生独立自主、个性鲜明、勇于创新、接受新事物快、崇尚公平正义，这是他们的长处，但是在与人交往、人际协调、抗挫折能力和社会适应能力等方面还有待加强。在青年人成长最重要的大学期间，广大教师，特别是思想政治理论课教师，不仅是知识的传递者和创造者，同时也是学生道德的引导者、思想的启迪者、心灵世界的开拓者和情感意志的塑造者。

在本书中，施老师以对话的形式，结合当前思想道德教育的新情况、新特点，采用大学生乐于接受的方法，通过师生问答把课堂教学内容与日常生活中的具体问题结合起来，贴近同学的思想，贴近同学的感情，贴近同学的实际，具有很强的可读性与指导性。



德育是一种触动人心灵的教育,它的魅力在于开启心扉,把人性中最深层、最美好的东西激发出来。而真正深入人心、拨动心弦的德育过程是人与人之间的沟通与融合。在这种沟通与融合的过程中,教师的引导作用非常重要。“师者,所以传道授业解惑”,此之谓也。

“一腔热血浇桃李,满腹文章育芬芳”。施索华老师为人谦和,师德垂范,她把自己所有的时间和精力都给予了她的学生。她用一份真情、一份真心、一份真意感染和感动了学生。“最受欢迎的老师”、“在大学里最让人难以忘怀的老师”等等,是同学给予她的实在评价;全国优秀教师、全国思想政治理论课优秀教师等等,表明她的努力赢得了同行的尊重。她一步一个脚印地走来,用对学生的爱心和对教育事业的忠诚,诠释了一名教师的崇高使命。

开卷有益。希望年轻的学子们和所有关心教育事业、关心当代大学生成长的朋友们都读一读这本凝聚了一名德育教师的智慧、热情、爱心与汗水的好书,让笃学尚行、止于至善的为学之道、为事之道和为人之道蔚然成风。是为序。

马德

2008年11月于上海



目 录

序 以德立教,止于至善 / I

马德秀

独学而无友,则孤陋而寡闻 大学生如何与人交往 / 1

我为失去昔日好友而沮丧 / 3 我的室友很虚荣 / 4 我找不到知心朋友 / 4
我只能看着别人说话 / 5 怎样帮助单亲家庭的她 / 7 我对“朋友”这个概念很失望 / 7 与人相处,我常常无话可说 / 8 男女生交往如何掌握分寸 / 9 怎样和不喜欢的人相处 / 10 好朋友疏远了我 / 11 我接受不了戴“面具”的人 / 12 家庭富裕成了我与人交往的障碍 / 13 男女之间是否存在真正永久的友谊 / 14 他做了对不起我的事,我该怎么办 / 15 如何平衡助人与利己的关系 / 16 我是个“孤家寡人” / 17 朋友的一些做法我看不惯 / 18 室友总是对我说三道四 / 18 我的室友太小气 / 19 如何面对情绪化的人 / 20 怎样处理宿舍人际关系 / 21 室友不讲卫生 / 22 寝室里的矛盾 / 23 与他交往我只能做听众 / 24 彼此都不喜欢,怎样合作 / 25 “穷人”VS.“富人” / 26 听不懂上海话,我很尴尬 / 27 在上海真的要精通上海话吗 / 28

目
录
·
·
·
i

不学礼,无以立 大学生如何践行礼仪 / 29

如何才能给人良好的“第一印象” / 31 明天要演讲 / 32 寝室里也讲礼节吗 / 33 我不该嘲笑别人 / 34 礼仪在生活中真的很重要吗 / 34 理工科女生魅力何在 / 36 怎样说“不” / 37 赞美别人怎样把握分寸 / 38 女大学生在旅途中要注意哪些事项 / 39

境由心造 大学生如何保持健康心态 / 41

大学生活不像我想象的那样美好 / 43 我的优越感在一点点消失 / 44 当孤独已





独学而无友，
则孤陋而寡闻

大学生如何与人交往



忍耐比欣赏更艰难,这是成长过程中的一种历练。

“三人行,必有我师。”

世界上没有两片完全相同的树叶,要允许别人和你不一样,甚至是完全相反。这就是生活啊!

我为失去昔日好友而沮丧



施老师，我为自己失去了一个高中时的好朋友而沮丧。我们曾经是那么好的朋友，无话不说，无所不谈。高考时我们考进了不同的大学，尽管身在不同的城市，学着不同的专业，但我们依然彼此关注着对方，并且保持着联系。为此，我疏于与大学同学的交往，失去了拥有真挚友谊的机会。现在，我们的联系已不像以前那样密切了，甚至是变得冷淡，她好像很忙，忙得连回我电话的时间也没有。我在大学里也没有什么新朋友，我感到很难过。

古人说：“人生得一知己足矣。”可生活中还有一句：“人生不如意十之八九。”生命的历程就如一辆轰隆隆开过的列车，每一段旅途都有每一段旅途上的旅伴，而每个人上车和下车的地点也都不一样。我不会因为你而改变我人生的某个站台提前下车，你也不会因为我而错过自己人生的某个站台推迟下车。友谊是分阶段的，随缘而来，也有随缘而去的时候，不好强求。我在大学里也有一个很要好的女同学，两个人情同姐妹，现在也不大联系了。因为生活在不同的城市，不同的社会环境，有着不同的生活状态，大概还有着不同的心境。我现在的朋友是我的学生和同事。



人们说朋友如酒，越久越醇。人们也说朋友如风景，人不能总是看一幅画吧，你抬头望望，还有许多更新更美的图画。

好的朋友是一面镜子，我们通过这面镜子反观自己，完善自己。

有一句歌词：“有了新朋友，不忘老朋友。”只要你自己不忘就是了，她忘了，就忘了吧。



我的室友很虚荣



施老师,我的一个室友跟我关系不错,两个人常常一起上课,一起自修,一起打游戏,相处得还可以。但是我发现他很虚荣,或者说是很虚伪,常常故意掩饰一些什么事情。我是应该揭穿他,还是应该继续装作不知道呢?

其实,虚荣或者虚伪常常是人缺乏自信的表现,生活中他们得不到想拥有的东西,得不到别人的理解和尊重,于是就有意地伪装出一副他们已经拥有或能够得到别人理解和尊重的形象,来求得一种心理上的平衡。

面对这样的同学,你首先要理解和尊重他,不要在他面前展示是你的优势而恰好是他的劣势的地方。要让他知道你的劣势,却正是他的优势,彼此找到一个平衡点。大学生之间的交往相对于成年人要单纯一些,没有比较功利的色彩,同学之间相处,非原则性的问题也不要太计较。人与人之间贵在相知,只有相知才能相惜。如果你们成了知心的朋友,彼此能够袒露自己的情怀和心愿,干吗还要伪装呢?他自然就会脱掉自己的“迷彩服”,而你干吗还要揭穿呢?



我找不到知心朋友



施老师,您曾说过在人的一生中,一定要有两个知心的朋友和五个泛泛的朋友,对吗?可是我已经读大二了,却还是形单影只,连一个真正称得上朋友的人也没有。怎样才能像老师说的那样找到知心的朋友呢?

按照人际交往的原则，一个人来到一个陌生的群体中过集体生活，两三个月过去了，就应该有了志同道合或比较谈得来的朋友。校园生活中，我们常常发现这样的事情，一个新生九月份来报到，到国庆长假的时候，他的朋友已经前呼后拥了，有本班的朋友，外班的朋友，本学院的朋友，外院的朋友，就连马路对面的小店里都有他的朋友。可是生活中我们也发现，一个同学读到大二、大三了，也仍然是形单影只，独来独往。有一首儿歌小朋友都会唱：“找呀找，找朋友，找到一个好朋友。”从某种角度讲，朋友是找来的，不是送上门的。想想自己在人际交往方面是不是有不太主动的因素呢？

我年轻的时候，读了许多三毛的书，其中有一篇文章讲：一个人向三毛抱怨：“为什么你有那么多朋友，而我却没有呢？”三毛说：“你不会笑啊。”

老师在课堂上讲过人际交往的原则和方法，其中的一项内容就是：“学会微笑”。生活中你有没有见过一个邋邋遢遢的小孩子，忽然抬起头来，露出一张天真无邪的笑脸？你会不会觉得这个小孩子很可爱呢？

我知道你是一个沉默寡言、有点拘谨和保守的人。你不太会主动地对别人微笑吧？如果是这样，从现在开始，学会微笑。方法是把双颊自然鼓起，唇角上翘，嘴形变得轻松可爱，同时舒展眉毛，眼睛不要睁得太大，把上眼睑向上抬。按你的性格和长相，这样的表情羞涩中透着亲切和可爱，瞬间给别人留下了美好的印象。之后再主动和人打招呼：早晨见面，早上好！中午见面，中午好！晚上见面，晚上好！明天再见这个人，仍然是：早上好！中午好！晚上好！到了后天，你们就可以成为朋友了。

当然，学会微笑只是赢得友谊的第一步，至于要交到两个知心的朋友和五个泛泛的朋友嘛，还要有第二步、第三步、第四步……以后老师再与你分解。



我只能看着别人说话

施老师，我到大学里一年多了，学习上没有什么障碍。我从初中时就开



始住校了,生活自理能力挺强的,也比较能够接受新的环境,基本上已经适应了大学里的生活。现在最大的问题是:跟宿舍里的同学很难融合在一起。宿舍里四个人,其他三个人谈笑风生,我却不知道该说些什么。他们说话的时候,我很想插话,可又不知道从何说起,常常是一个人呆呆地看着别人说话。有一段时间,我很自卑,很失落,甚至很忧郁,我该如何摆脱这种尴尬的局面呢?

其实谈话是一种艺术,也是一门学问。有的人才高八斗、学富五车,却不知道如何去表达自己,而会说话的人在任何场合都能够游刃有余、挥洒自如,并成为人们关注的焦点。以你的情形看,要想介入别人的谈话,要掌握这样几点:

一、牢记别人说过的话,下一次就可以引出他感兴趣的话题:“今天我发现了一件事,确实跟你上次说的一模一样。”这可能是他不经意间的一句话,而你却牢牢记住了。于是他很感动,于是便有了共同语言,可以沿着这个话题进行下去。

二、学会如何插话。他说:“我们中学有一个很大的室外游泳池,夏天的时候,我们每天中午都会去游泳。”你要说:“是吗,那么你一定游泳高手了!”你千万不可说:“是吗,我们中学有室内游泳池的,无论春夏秋冬都可以去游泳的。”

三、要学会引出话题。一个同学一脸的阳光灿烂,你可以说:“有什么高兴的事情吗?说出来分享分享。”如果他真有喜事,他会很愿意说的。于是就有了谈话的内容。接下来:“为什么会这样呢?”“怎么可能呢?”“果真这样吗?”“真是太不可思议了!”这些都是你提出的问题,他来回答,于是谈话就会很热烈地进行下去,不知不觉中你就是谈话的主角了。

另外,在生活和学习的过程中,同学之间要互相关心,守望相助,增强你对别人的吸引力和凝聚力,同学们就会主动地接近你。想一想:你有没有这方面的问题呢?



怎样帮助单亲家庭的她

施老师，我有一个同学在单亲家庭中长大，我发现她在与人交往的过程中，常常小心翼翼、瞻前顾后的，显得很紧张。我很想帮助她，让她快乐和轻松一些，可是又不知如何帮她。

一般来说，单亲家庭的孩子也可以健康、快乐地成长。但由于每个人的气质、性格、内心体验不同，对事物的看法和表达的方式也会有所不同。

有的单亲家庭长大的孩子比较敏感，情绪波动大，还会忽冷忽热的。大概是由于经受过挫折或打击，出于本能而保护自己，对身边的人与事怀有一定的戒备心。因为受过伤，就害怕再受伤。于是在没有人保护自己，没有人为自己分担喜怒哀乐的情况下，就习惯了谨慎和孤独。有句话叫：事出有因，情有可原。你要理解她，就要多给她一些关心和帮助，多去鼓励她，让她多参加一些集体活动，在活动中锻炼和表现自己，增强自信心，培养乐观豁达的心态，慢慢地她就会快乐和轻松起来了。

我对“朋友”这个概念很失望

施老师，什么样的朋友才算得上真正的朋友？现在的人都很自私，关键时刻只为自己考虑。上大学以来经历的几件事情，让我对“朋友”这个概念很失望。

要说朋友，春秋时管仲与鲍叔牙算是真正的朋友了。管仲贫穷的时候，一切生活费用都是鲍叔牙帮助的。他们一起做生意，管仲给自己多分了红利，鲍叔牙也不在乎。后来鲍叔牙侍奉的公子被立为齐桓公，鲍叔牙为向齐桓公推荐管仲为相而自己甘居其下。在管仲的辅佐下，齐国日益强大，最终成为“力分诸侯，一匡天下”的霸主。成功后的管仲十分感慨地说：“生我者父母，知我者鲍子也。”

这样的朋友在现代社会恐怕很难求到。所谓人生得一知己足矣，如能碰到这样的朋友真是人生之大幸。但是也不能因为这样的朋友碰不到，就不交朋友了，是不是？

在现代社会，“朋友”这个概念比古代有了更广的外延。现代社会的朋友可以分为不同的层次，有可以两肋插刀的，有相敬如宾的，还有点到为止的，有来往多、亲近一些的，也有来往少、不大亲近的。年纪轻的人看问题容易理想化，对朋友的要求比较高。不过期望越大，失望就越大。

我记得有句话叫：上天只助自助者。在人生的旅途中，有人能陪你走一段，有人能陪你走两段，但是没有任何人能陪你从头至尾走到终点，所有的路必须靠自己，一个人两条腿走下去。

与人相处，我常常无话可说



施老师，从小学到中学我的目标都是考上大学。由于光想学习了，同学之间的交流不多。进入大学以后，学习不太紧张了，闲暇多了一些，我竟不知道该怎么跟同学交流。与同学们相处，我常常觉得无话可说，我该怎么办？

你先尝试着放松自己，慢慢地去加入别人的谈话，看看他们都在说些什么。也许有些东西你感兴趣，这时就可以慢慢地说出些内容来。不要怕说得不好，其实别人也很期待你的意见。另外，你也可以多去参加一些集体活动，比如社团、志

愿者活动等，在这些活动里尽量多做些工作，你会发现其实自己和别人还是有很多交流话题的。

生活中人与人之间感到无话可说，是因为彼此没有找到可以交流的话题。你想和同学们相处得更融洽，那就从你熟悉的话题开始。我知道，你学习很好。这就可以是你与同学交流的切入点。有些同学一定很想向你请教，但可能因为你外表的矜持而止步了。尝试着放松自己，尝试着去接受大家。和大家分享你的思考和你的成就，慢慢地你就会和大家有更多的话题，可以融入大家的活动了，尽管走出这第一步很难。老师知道，上大学之前，学习好是第一要务，而且同学之间有着激烈的竞争，中学时候同学之间在学习上很难敞开心扉与大家分享，都或多或少地防着对方，这也可以理解。但是，到了大学则不同了，分享才能获得更大的成功啊！在大学里，你们所学习的知识已不再是高中时几门基础的课程，要学得更好，就要大家更多交流更多分享。一个人看一本书，十个人就是十本书，就可以开个交流会了。如果每个人都看十本书，那么可以组织读书会之类的活动了！我刚才说的只是交流的起点，有了好的开始，你就会发现你和同学之间的话题变多了，你的爱好变广泛了，你变得外向了，你的朋友也增多了！老师祝你成功！

男女生交往如何掌握分寸

施老师，我是一个快乐的女孩子，可是最近的一件事情让我非常烦恼：一个大我一届的男生和我是同乡，我们相处得还不错。可是在一次同学聚会的时候，他竟然向别人介绍说我是他女朋友，而其他同学也就真的把我当成他女朋友了，无论我怎样解释他们都不相信。甚至还有人问我：“是不是又有新的目标了？”我又尴尬又难过，男女生交往该如何掌握分寸，才能不被对方和别人误会呢？