

大夏书系·青春热线精选丛书

青春热线

QING CHUN RE XIAN
XIAO YUAN MANG YU MANG

校园忙与茫

丛书主编/陆小娅 本书主编/郭韶明



华东师范大学出版社
EAST CHINA NORMAL UNIVERSITY PRESS



大夏书系·青春热线精选丛书

QING CHUN RE XIAN
XIAO YUAN MANG YU MANG

青春热线

校园忙与茫

丛书主编/陆小娅 本书主编/郭韶明



华东师范大学出版社
EAST CHINA NORMAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

校园: 忙与茫/郭韶明主编. —上海: 华东师范大学出版社, 2007. 1

(大夏书系·青春热线精选丛书)

ISBN 978 - 7 - 5617 - 5217 - 3

I. 校... II. 郭... III. 大学生—学生生活

IV. G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 016268 号

大夏书系·青春热线精选丛书

青春热线·校园 忙与茫

主 编 郭韶明
策划编辑 吴法源 李永梅
文字编辑 任红瑚
装帧设计 奇文云海
责任印制 殷艳红

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062
电 话 021 - 62450163 转各部 行政传真 021 - 62572105
网 址 www.ecnupress.com.cn www.hdsdbook.com.cn
市 场 部 传真 021 - 62860410 021 - 62602316
邮购零售 电话 021 - 62869887 021 - 54340188

印 刷 者 北京振兴华印刷有限公司
开 本 700 × 1000 16 开
印 张 15
字 数 210 千字
版 次 2007 年 4 月第一版
印 次 2007 年 4 月第一次
印 数 8 000
书 号 ISBN 978 - 7 - 5617 - 5217 - 3/B. 298
定 价 25.00 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题, 请寄回本社市场部调换或电话 021 - 62865537 联系)



主编简介

郭韶明，2005年毕业于武汉大学新闻系。

把自己的专业锁定为新闻，源于内心强烈的向往。这使她有足够的动力在本科读图书馆学专业的同时，攻下新闻学第二学位这个目标。2002年，考上本校新闻系硕士继续学习。

毕业后进入《中国青年报》的心理版“青春热线”，如同突然打开另一扇门，让她在个人成长和工作领域之间建立了紧密的联结。在忙碌的版面工作中，得以慢慢梳理自己的成长脉络，并渐渐认识和触摸心理学。

终发现，在新闻这个大圆内，也需要一个专业“载体”作为自己的圆心，而这个“载体”需要自己的探索、挖掘，才能沉淀下来往纵深处行走。

青春热线简介

1991年11月23日，青春热线在中国青年报社一间办公室中诞生了。从那时起直到现在，每天晚上18:30—21:30都有热线志愿者值守在电话旁，为青少年朋友提供免费的电话心理辅导。

1993年1月，为了回应变革年代青少年成长的需要，《中国青年报》又创办了“青春热线”专刊。

一条热线，一个版面，数百名志愿者和四代编辑，十几年的探索、坚守和创新，使“青春热线”成为千百万年轻人的成长伙伴，也成为为青年服务的著名品牌。

2000年，“青春热线”专刊被评为全国副刊好专栏。

2004年，“青春热线”志愿者团队被评为北京十大志愿者（团体）。

青春热线电话：（010）88569081

服务时间：每晚 18:30—21:30（法定节假日休息）



华东师范大学出版社

大夏书系 (部分)

◆ 大夏书系·青春热线精选丛书

丛书主编 / 陆小娅

- | | |
|------------------|--------|
| 1. 《青春热线·校园 忙与茫》 | 郭韶明 主编 |
| 2. 《青春热线·家庭 爱与碍》 | 汪 文 主编 |
| 3. 《青春热线·职场 获与惑》 | 张丽丽 主编 |
| 4. 《青春热线·自我 结与解》 | 陆小娅 主编 |

◆ 大夏书系·成长阶梯

- | | |
|--------------------------|----------------------------|
| 1. 《分心不是我的错：注意力障碍儿童父母必读》 | 刘翔平 主编 |
| 2. 《非常父母》 | 陶继新 著 |
| 3. 《做最好的母亲》 | Cherie Carter-Scott 著 朱衣 译 |

◆ 大夏书系·教育艺术

- | | |
|---------------|--------|
| 1. 《教育中的心理效应》 | 刘儒德 等著 |
|---------------|--------|

更多图书信息, 请浏览: www.dxjy.com (大夏教育网)

丛书策划 / 吴法源 李永梅

装帧设计 / 奇文云海

www.qwyh.com

自序

郭韶明

每个人的青春都如同一场迷局,在拨开云雾的过程中渐渐变得清晰。整理书稿的过程中,我也在梳理自己的成长脉络。仅仅一年多前,我还感觉自己一直在向前走,和身边的每个同龄人一样,匆匆忙忙、跌跌撞撞,可却停不下来,总在为“前方有什么在等着自己”而忧虑不已。

本科四年,硕士三年,一直在为各种目标而奔忙,似乎焦虑和紧迫永远在身后追赶。大一不喜欢自己的专业,痛定思痛后重新选择了另一个方向;大二、大三一直在本专业和“方向”专业之间寻找平衡,同时应对突然而至的恋爱;大四则里里外外一团糟,毕业论文、找工作、实习,相同的流程我要同时走两遍,因为我跨了两个专业……

当考取硕士的消息切断了找工作的艰辛之路,新一轮梦想的追逐随之而来,这一轮的时间又是三年。眨眼之间,登记表上的年龄就从18岁跳到了25岁,身份也从“校园人”更换为“职场人”。

在“青春热线”这一年一直被我标定为第8学年,前7年的困惑与不解、迷

茫与焦虑都在这一年沉淀下来,一方面成为策划的专题素材,一方面又让我重新认识自己、接纳自己。

小娅和汪文充当了“引路人”的角色,不仅为我的困惑寻找出口,还带我走上为他人寻找出口之路。主管“青春热线”版的王永午老师则玩笑地称我为“问题孵化器”,好像所有的成长问题都能在我身上或我周围的人身上找到印证。

事实上,哪一段青春不是积累了厚厚一沓“困惑”?哪一种成长不是在相似的“结点”上向前延伸?

这些“困惑”与“结点”包括:

大一时惶惑不已:能否在新的坐标系中找准自己的位置?离开了旧有的人际圈子,能不能迅速建立新的支持系统?面对突如其来的自由,是不是有些不知所措?如果专业偏离了兴趣的轨道,应该怎么办?……

到了大二、大三,适应的同时又诞生了新的问题:开始寻思逃课,开始尝试恋爱,开始攀比消费,开始盲目考证考级……在投入的过程中,依然会有疑虑:课堂缺席该不该愧疚,恋爱应保持怎样的安全距离,奢侈的攀比之风如何看待,考证考级是进取还是无奈……

临近毕业,则开始彷徨失落:心中怀着对未来不可知的恐惧,对以往不如意的追悔;许多毕业矛盾也随之而来:人际关系因面临竞争而变得微妙,校园恋人因即将分离而变得凄然,未来职业因缺乏规划而变得迷惑……

相信多数人,都能从这些轨迹中找到自己无助的影子,或者再为这些轨迹增添一些新的素材,因为青春总是在寻找和迷失中变得更加充盈。当问题与困惑越来越少,破解的乐趣也会随之减少。

专题中的专家点评,并未提供具体的解决途径,因为在心理问题的化解上,从来就没有灵丹妙药。他们帮助大学生们理清的,仅仅是他们真正的需要,调动的是他们内在的能量。

前段时间刚读大二的表妹发来邮件,列举了自己的优势和种种未来——

包括出国、二学位、国际企业实习、考研、就业等,让我帮她分析,最后小心翼翼地问“自己是不是太急功近利了”。

当然,这不是急功近利,而是一种对未来的迷茫。读了大学,目标的单一性被打乱,前途突然分叉了,出现了诸多可能性。很多时候,他们是追寻着别人的脚步去做自己的决定,而很少站在自己的立场上,想想自己的目标在哪里,现有的努力与实现目标之间又有怎样的关系。

一位生涯规划师曾建议有同样困惑的同学“先停下脚步,好好规划一下,不要盲目地胡乱奔跑”,那位学生的回答特别有意思,“我怕停下来就来不及了,还是边跑边思考吧”。

“边跑边思考”,典型的压力心态!在不知道下一步要落在哪儿时已经抬起了脚。因为年轻,所以脚总是抬得很轻易,放下得也很坦然。在每一次抬起与放下的过程中,其实就已经完成了一种选择,放弃了很多种可能。可如果他们的脚抬得慎重一些呢?比如,认清当时的状况,分析自己的处境,问问自己的内心,做个合理的规划。选择的确耽误了一会儿时间,但这绝不是浪费,而是借了一盏探照灯,把未来的路看得更远一些……

大学生中还有一种典型的心态就是“为比较而累”。学业上,我为什么不能总是第一;人际交往上,我为什么不如别人八面玲珑;消费上,为什么别人穿名牌用名牌而我不能……

为什么非要跟别人比,而不多和自己相比呢?比如,我比中学时在社会见识方面、在能力发展方面、在与人交往方面、在认识自身方面是不是有所进步?

大学生是自我意识发展成熟的关键时期,也是人的一生中社会角色变化最多的时期。面对成长中的烦恼,唯一的办法就是接受现实,接纳自己不如别人的地方。

我期望自己成为怎样的人?离自己的期望还有多大的差距?当你找到自己的新位置时,就会重新找到自我。

人人心中都有这样那样的问题,答案也因所处的具体环境、内心倾向、行为模式的不同而出现许多差异。所以,当再出现困惑的时候,不妨先问问自己:我到底想要什么?

喜欢这样一句哲人的话:请赐给我宁静的心,去接受我所不能改变的一切;请赐给我勇气,去改变我所能改变的一切;并赐我以智慧,去认清这二者之间的分别。

目 录

CONTENTS

1 自序

| 惶惑布阵 |

在校园的舞台上,有很多优秀的人都在“跳舞”。升入大学,“尖子”云集,你是否在新环境中找准了自己的位置?

3 在新的坐标系中遭遇成长之痛

专家点评:找准定位适应角色变化 接纳现实重新发现自我

进入大学后,世界仿佛突然变大了,漫长的地平线是如此空旷。

12 大一新生 突然成了时间富翁

专家点评:度过梦想间歇期

专业与兴趣、能力倾向相协调,才会产生动力,有助于将来的职业发展。如果事与愿违呢?

21 当专业偏离了兴趣的轨道

专家点评:转专业不成先安心学习 职业辅导是未来趋势

处于陌生环境,青春洋溢的年轻人都渴望真实的友谊,却猛然发觉——上了大学,突然没了朋友。

31 我的友情失落在哪里

专家点评:寻找友谊渴望远离孤独 掌握技巧减少交往盲区

从宁愿悄悄关上自己房门的那一刻,我们已经开始长大了。

38 从独处中获取成长的潜能

专家点评:独处:青春期的主动选择 成熟期的基本形态

| 一个人的博弈 |

走进大学校门,仿佛从地球的一隅被空投到了繁华的都市,融入比逃避艰难得多。

49 贫困阴影笼罩下的身份自卑

专家点评:心理贫困制约现实发展 找到自我才会豁然开朗

只要是名牌,再丑也可以骄傲;如果不是,再漂亮也要低头。那个被称为符号的标签,真的那么有价值吗?

59 大学女生名牌崇拜多棱镜

专家点评:品牌时尚体现社会进步 盲目跟风造就不良风气

没有风险,扭头就走!大学里,逃课正在成为一种流行病。

67 逃课是酷,不逃课是呆?

专家点评:压力缺失造成课堂缺席 智慧品格激活学生兴趣

他们的亲密举动是情之所至,还是一场浮华的表演?

75 我们与校园恋人的安全距离

专家点评:浪漫爱情需要表达 私密公开应有边界

每月、每周、每天,他们都会按照星座的各类运程指数安排生活。

91 寄居在星座的非典型生活

专家点评:预言暗示是把双刃剑 何必用星星限制自我

新的算命游戏“塔罗牌”风靡大学校园。恋爱要算、工作要算、前程要算,有时连个感冒都要算……

99 浮在卜卦游戏上的青春谜团

专家点评:校园算命 学生关注个人发展 把握主动 增强控制外界能力

通过动漫人物和情节,他们建构着自己对是与非、善与恶的评价系统。

108 动漫一族:躲进襁褓 VS 驾船启航

专家点评:虚拟世界规避现实压力 理性思考有助心智成长

除了兴趣诉求外,在现实生活中得不到的认同感和理解,也能在这样的社团找到。

116 校园里的“异类”社团

专家点评:个性协会体现兴趣诉求 志同道合追求认同理解

社会的快速发展将更多的人裹挟到压力的大魔盘中,原本轻松惬意的校园也是压力密布。

123 别让青春在压力中湮没

专家点评:活在当下感受灵动生活 学会包容构建支持系统

| 收官,没有输赢 |

消费无序、混乱、情绪化……有钱就花,没钱就借,反正有父母在背后撑腰。

139 大一大四消费清单

专家点评:调整心态避免情绪消费 认识自我做好理财规划

大家都考研,所以我考研;父母要求我考研,所以我考研;考研能改善就业环境,所以我考研。

152 考研无意识:前途僵局还是青春迷局

专家点评:目标缺失造成前路迷惑 生涯规划避免盲目奔跑

相处快四年的宿舍室友,在就业竞争的压力下突然变得陌生。

161 毕业前夕和我上铺的兄弟反目

专家点评:毕业矛盾 转折期的应激反应 日常关系尚不成熟

当你在强化自己的“个性特征”时,招聘者看中的是“职位特征”。

168 应聘时我曾马失前蹄

专家点评:面试从踏进大门的3秒钟开始

是个人秀场还是团队合作?在这里,大家命运攸关,荣辱与共。

176 面试遭遇无领导小组讨论

专家点评:正确看待面试形态 避免陷入形式误区

种种签约心态,折射种种毕业心情:对过去的怅惘,对现实的无奈,对未来的憧憬……

186 终于把自己签了出去

专家点评:毕业焦虑困扰学生群体 职业探索是个动态过程

在工作定下来到离校这段时间,似乎处于一种责任的真空状态,他们恣意放纵着……

199 分别在即,为何不能安静地离开

专家点评:非理性行为弥漫大学校园 建设性引导贵在理解尊重

以前可以给予鼓励、支持、帮助、指导的人统统不见了,只剩下自己被孤独和寂寞包围。

206 毕业了,人不漂泊心漂泊

专家点评:理想现实冲突带来心理落差 自我心态放开寻求群体支持

生涯规划是一股力量、一种反思、一段调整,它让我们从懵懂的状态中尽快走出,不至迷失。

213 职业规划:我要飞得更高

225 后记

A black and white photograph. In the foreground, a large, textured, leafy plant, possibly a ivy-covered wall or a large bush, dominates the left and center. The leaves are dark and pointed. In the background, a person's silhouette is visible, standing in a field of tall, thin grass. The person is facing away from the camera, looking towards the right. The overall mood is contemplative and somewhat mysterious.

惶惑布阵

从小学到中学,到大学,再到研究生,每一次求学经历的变迁,都会带来新的人际环境,进而产生新的竞争氛围。

成长坐标不断变换,你是否还在寻找过去的优越地位呢? 在大学的舞台上,很多优秀的人都在“跳舞”。不能永居第一,做做第二又何妨?

| 在新的坐标系中遭遇成长之痛 |

CASE 1

被社团拒绝的风云人物

考进名牌大学新闻系带给我圆梦般的欣喜,而在开学后第二个星期,我就遭受了被社团拒之门外的挫折,有一种梦破灭了的感觉。对于好强自尊的我来说,是生命中不能承受之重。

我简直不敢相信这个结果。从高一起,我就是校广播站站长和学生会宣传部部长。在我的策划和组织下,广播站和宣传部的工作受到一致好评。进入大一,学校里很多社团开始“招兵买马”、广纳新人。我也毫不犹豫地报名参加了大学生通讯社、广播台和学生会宣传部的初试。可是,我做梦也没想到自己竟

惶惑布阵