



my l

博客

相册

音乐

播客

个人中心

首页

博文

收藏

博客圈

博文

致所有晚睡的夜猫子们

亲爱的们：

这两天我每天上班的第一件事情就是打开电脑，查看博客，我知道，你们的来迟，或许会留下县

这篇话，你们一定也看到了我，一生中最明朗的，1994年在此，你们一定也看到了我，但都爱得格

有你们陪伴，你们一定也看到了我，一生中最明朗的，1994年在此，你们一定也看到了我，但都爱得格

你们一定也看到了我，一生中最明朗的，1994年在此，你们一定也看到了我，但都爱得格

你们一定也看到了我，一生中最明朗的，1994年在此，你们一定也看到了我，但都爱得格

你们一定也看到了我，一生中最明朗的，1994年在此，你们一定也看到了我，但都爱得格

你们一定也看到了我，一生中最明朗的，1994年在此，你们一定也看到了我，但都爱得格

你们一定也看到了我，一生中最明朗的，1994年在此，你们一定也看到了我，但都爱得格

你们一定也看到了我，一生中最明朗的，1994年在此，你们一定也看到了我，但都爱得格

你们一定也看到了我，一生中最明朗的，1994年在此，你们一定也看到了我，但都爱得格

你们一定也看到了我，一生中最明朗的，1994年在此，你们一定也看到了我，但都爱得格

你们一定也看到了我，一生中最明朗的，1994年在此，你们一定也看到了我，但都爱得格

你们一定也看到了我，一生中最明朗的，1994年在此，你们一定也看到了我，但都爱得格

你们一定也看到了我，一生中最明朗的，1994年在此，你们一定也看到了我，但都爱得格

“博”导人生

——上海高校辅导员优秀博客文集

主 编：莫负春

上海教育出版社



发纸条

加关注

,952

这两人我每天

因此，所以

得格外轻快。

但今天計我

Bodao Rensheng

博导人生

——上海高校辅导员优秀博客文集

主 编：莫负春

副主编: 赵 扬 耿绍宁

上海教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

“博”导人生 / 莫负春主编. — 上海: 上海教育出版社, 2009.12

ISBN 978-7-5444-2740-1

I. ①博... II. ①莫... III. ①高等学校—辅导员—工作 IV. ①G645.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 201313 号

“博”导人生

—— 上海高校辅导员优秀博客文集

主编 莫负春

上海世纪出版股份有限公司出版
上海教育出版社

易文网: www.ewen.cc

(上海永福路 123 号 邮政编码: 200031)

各地新华书店经销 上海书刊印刷有限公司印刷

开本 700×1000 1/16 印张 18.5 插页 1

2009 年 12 月第 1 版 2009 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5444-2740-1/G·2140 定价: 38.00 元

(如发生质量问题, 读者可向工厂调换)



序

博客 相册 音乐 播客 个人中心
首页 博文 收藏 博客圈

博文

在《中共中央、国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》颁发五周年之际,这本反映上海高校辅导员网络思想政治教育的博客文集出版发行了。本书通过辅导员博客这一新颖载体,全景式地展示了高校辅导员对大学生进行“网上导航”,开展富有实效的学习指导、生活服务、心理教育、生涯辅导、帮困育人,创造性地推进大学生思想政治教育。建议高校教育工作者,特别是辅导员认真一读。

近年来,随着现代信息技术的突飞猛进,网络已成为覆盖广泛、快捷高效、发展势头强劲的大众传媒,成为各种社会思潮、各种利益诉求的集散地,成为意识形态较量的重要战场,越来越深刻地影响着大学生的价值观念、文化情趣和行为方式。在这样的背景下,如何运用网络开展有针对性的思想政治工作,就成了高校教育工作者,特别是辅导员必须直面和努力破解的新课题。从2004年伊始,上海高校不少辅导员开始建立博客,以日志和帖文的形式,在网上与学生进行交流,受到学生们的广泛欢迎。五年来,上海高校辅导员博客从无到有、由点到面、从有到精,逐步发展成为大学生网络思想政治教育的新品牌和新亮点,起到了意想不到的育人效果。借助于辅导员博客,大学生和辅导员已成为亲密无间的“网友”、“博友”。辅导员将自己的博客比作“心灵花园”,大学生则将辅导员的博客看成“心灵的鸡汤”。

阅读此书可以给我们丰富的启示:一要树立“网络德育”的理念。在思想政治教育工作中,我们必须敏锐把握网络特点,遵从虚拟世界教育引导工作的规律,注重契合学生的接受意趣,沉下身子、放下架子,变现实中的师生关系为网上的朋

友关系,在平等宽松的网上平台交流中对大学生进行思想引导。二要树立“生活德育”的理念。我们要把思想政治教育的目标和内容有机融入生活,在看似漫不经心的网络聊天中,在看似无关痛痒的言谈和生活碎片中,发现思想政治教育工作的有效切入点和着力点。三要树立“创新德育”的理念。我们要顺应网络变革,主动求新求变,善于运用SNS社交类网站、微型博客、即时通讯工具等网络新媒体,拉近与学生的距离,网上和网下相结合,在观念、载体和方式方法创新中开创大学生思想政治教育工作的新局面。

我们由衷地希望,通过本书的出版,进一步推广辅导员博客的成功经验,并顺势加快推进高校网络文化建设和管理,把校园网建设成为传播社会主义先进文化的前沿阵地、提供公共文化服务的有效平台、促进大学生精神文化生活健康发展的广阔空间。

中共上海市教育卫生工作委员会书记

李宣海

2009年11月1日

my li

目录

辅导员精品博客

高海峰的博客

(复旦大学 高海峰)	/3
快乐学习	/5
选你所爱 爱你所选	/7
《基医枫情》: 心灵鸡汤	/9
在考试中锤炼自己	/11
常怀一颗感恩的心	/12
专家点评	/13

现在前行

(上海交通大学 钱静峰)	/15
赋予奥运火炬新的力量	/17
看清大势 找准机遇	/18
准备大四	/20
外推直升,从自知到自信	/22
在自省中学会成长	/23
专家点评	/25

同济青年教师支教团的blog

(同济大学 江鸿波、董爱华等)	/27
写在第16批辅导员赴定西支教团出发之际	/29
感受同济魂 永记西部情	/30
黄土地上的快乐与感动	/33
燃情岁月	/36
让梦想照进现实	/38
专家点评	/40

Dora—你可以,做最好的自己	
(华东理工大学 崔美娜)	/41
大学生了没?	/43
想要好“鱼”,还是要自己去“渔”	/45
谢谢你们	/47
今天,给爸妈打个电话!	/49
生命,青春,我的大学	/50
专家点评	/52
和你们在一起	
(上海财经大学 秦文佳)	/53
给freshman的一封信	/55
对双专及跨校辅修问题的回复	/57
和你们在一起	/58
郁闷不等于抑郁	/60
那一刻,忍不住泪流	/63
专家点评	/64
予人玫瑰,手有余香	
(上海理工大学 张 炜)	/65
做一条快乐的大鱼	/67
今天起,做一个幸福的人	/68
永远的记忆	/69
压力 责任 使命	/70
幸福	/72
专家点评	/73
国航07之家	
(上海海事大学 唐乐佳、朱玉华)	/75
读大学是否需要如此忙碌?	/77
寻找职场第一座灯塔	/78
戏里戏外的精彩	/79
许三多与期末考试	/81
又谈学习雷锋好榜样	/82
专家点评	/83

	孙帅梅的“校内”博客	
博客	(华东政法大学 孙帅梅)	/85
	大学新生五问自我	/87
首页	大学生“七不要”	/88
	享受读书	/90
博文	到农村去,到需要你的地方去	/92
	大学生就业,其实不难!	/93
	专家点评	/98
	自得居	
	(上海师范大学 王建慧)	/99
	找到自己的江湖方式	/101
	讲座的尴尬	/103
	与同学们共勉	/104
	如此生气的理由	/105
	宽容处世 心开莲花	/107
	专家点评	/108
	星星向蓉	
	(上海立信会计学院 肖景蓉)	/109
	辅导员的“惑”与“思”	/111
	班级日志:我们的精神家园	/114
	痛,并快乐着	/116
	考证热的理性思考	/117
	在“平淡”与“激扬”之间	/120
	专家点评	/122

辅导员博文精选

思想教育	
这个冬季,谁温暖了我的心?	/125
教育需要“放手”	/127
写在一年级结束之时	/129

给M同学的回信	/130
聆听内心的声音	/132
面对选择	/136
又是一年毕业时节	/139
一年了,你们还好吗?	/141
Hey, Guys	/144
像刺猬一样相处	/146
演好自己	/147
我始终都记得一句话	/149
学习指导	
入学第一课:写给大学新鲜人	/151
培养智慧 砥砺坚强 树立崇高	/153
通识教育,学什么?	/155
大学之道	/157
理想与现实之间	/159
大学生必须做和应该做的事	/161
上课出勤,不需要理由	/163
让优秀成为习惯	/164
和一个学生的约定	/166
转专业带来的忧伤	/167
学会储能	/169
回应“经典读书计划揭秘”	/171
生涯指导	
面对风暴 逆风飞扬	/174
学会经营自己	/177
大学生活应该怎么度过?	/179
关注就业,大三大四应该这么过	/181
前行	/183
手无利器,安能驰骋江湖?	/184
薪水不是幸福生活的全部	/186
看清之后再选择	/189
关注并行动	/191

硬实力和软实力 /193

专业选择与就业出路 /195

了解自己 规划未来 /197

学医：职业或信仰？ /199

兴趣是坚持的理由 /200

心理辅导

给生命化妆 /201

在“单飞”中丰满羽翼 /203

相信时间，让我们慢慢成长 /205

友情是大学生活的美丽财富 /209

理智对待爱情 /211

由萨提亚模式引发的思考 /213

经历岁月，我们应更坚强 /215

走出象牙塔，迎接挑战 /216

抉择 /218

组织建设

给入党积极分子的一些话 /220

感谢你们，生命的使者 /221

班级齐心 其利断金 /223

简单爱 简单幸福 /224

赢好，输也好 /225

乐秀乐 YOUNG 的青歌赛 /227

写给我亲爱的伙伴们 /228

由一些大学生干部素质说开去 /230

成就优秀的学生会干部 /231

大学生的科学发展观 /232

学之实 思之论 行之励 /235

生活园区

南22——我们共同的家 /237

致所有晚睡的夜猫子们 /241

小寝室 大学问 /242

女生宿舍里的风波	/244
分寝室	/246
由寝室关系引发的思考	/248
加强生活园区博士生楼栋服务的随想	/249
生活指导老师是同学们的知心朋友	/251
 学生管理	
荣誉,就那么回事	/254
评人,评事,评奖学金	/255
关于本次优秀实习医师的评选	/256
Hero	/258
伤逝	/261
珍惜生命 热爱生活	/262
《活着》和生命教育	/263
冷静应对寝室被盗	/264
 社会实践	
关爱老人 情暖人间	/267
这是一个特别的冬季	/269
世博志愿者印象组	/270
假期你们过得好吗?	/272
实习你准备好了吗?	/273
实习须知	/275

附录：开博平台介绍

一、中国大学生在线	/278
二、上海大学生在线	/279
三、新浪博客	/280
四、搜狐博客	/281
五、MSN 空间	/282
六、Q-zone	/283



博客 相册 音乐 播客 个人中心
首页 博文 收藏 博客圈

博文

常怀一颗感恩的心

傍晚,细雨,餐厅、聊天,对不起了,可能失态了,以至于去接女儿下课迟了。等我匆匆赶到时,女儿已经是最后一个在教室里的孩子了。好在有一位同学的外婆主动留下来,帮着女儿换好了衣服。心中真是充满了感激,但是一向很善言辞的我此时却无从表达,倒是阿婆说起我——

辅导员精品博客

fudacyuan jing pin bo ke

好友

发纸条

留言

加关注

级: 22

分: 123

问: 6,784,952

气: 684



高海峰 (有 1151 人看过) 参加篮球比赛的同学们加油, 都是好样的! 最好包揽冠军, 这样的话, 我请客! 三天前 | 更多

个人主页 资料 日志 相册

查看主人装扮



高海峰 发表日志 人一生要懂的100个哲理---No.56 纠正错误, 内心坦然

一位名医, 在当地很有盛誉。有一天, 一位青年妇女找她看病; 检查后发现, 她的子宫里有一个瘤, 需要手术切除。手术很快就安排好了。手术室里都是最先进的医疗器械, 对这位有过上千次手术经验的名医来说, 这只是个小手术。他切开病人的腹部, 向子宫深处观察, 准备下刀。但是, 他突然全身一震, 刀子停留在空中, 巨大的汗珠冒上额头。他看见了一件令他难以置信的事: 子宫里长...

41分钟前 收起回复 | 赞

添加回复



高海峰 分享 方海棠 的相册 PPT 公认的最佳背景图片&&珍藏珍藏 (不断更新中)



共210张图片

10小时前 收起回复 | 赞



高海峰 发表日志 一位青年妇女找她看病, 检查后发现, 她的子宫里长...



一位青年妇女找她看病; 检查后发现, 她的子宫里有一个瘤, 需要手术切除。手术很快就安排好了。手术室里都是最先进的医疗器械, 对这位有过上千次手术经验的名医来说, 这只是个小手术。他切开病人的腹部, 向子宫深处观察, 准备下刀。但是, 他突然全身一震, 刀子停留在空中, 巨大的汗珠冒上额头。他看见了一件令他难以置信的事: 子宫里长...

41分钟前 收起回复 | 赞



10小时前 收起回复 | 赞

最近来访



张水晶



赵宏硕



金佟



朱宇



吴可菲



吴轶慧



陈定



苏丹



许明

关注的公共主页



中国日报



环球时报



中国日报



环球时报

他的好友 (24)



好友



好友



好友



好友



好友



好友



好友



好友



好友



好友



好友



好友

博客: 高海峰的博客

链接: <http://renren.com/profile.do?id=253888540>

作者: 高海峰 (复旦大学上海医学院)



博客介绍:

“高海峰的博客”包含日志、相册、留言、共享等栏目,建设一年多来,发表日志百余篇,留言近千条。日志内容包括辅导员周记、美文转载、科普人文、哲理故事等。留言栏是博主和同学们沟通的快速通道,无论是留言还是悄悄话,博主都会及时做出解答。班级活动的照片都统一上传到相册中,供大家分享。博主期待自己的博客能对同学们的学习生活有所帮助,有助于同学们增强专业兴趣,树立正确的人生观,成为优秀的大学生。

博主宣言:

大学生具有显著的时代特征,辅导员要平等对待每个学生,欣赏他们的点滴进步;要具有亲和力,成为他们的良师益友;更要坚持以学生为本,真正将思想教育融入为学生服务之中。辅导员博客是与学生交流的一个很好的平台,实现了网络与教育的完美融合,使辅导员更能贴近大学生的学习和生活。千教万教,教人求真;千学万学,学做真人。我不是最优秀的辅导员,但我和最优秀的学生在一起!

快乐学习

近来通过应对陆续的考试,大家都经历了来枫林校区后的一次洗礼。大一学年的松散态度,延续到了你们对医学基础理论知识的学习中。成长必须要付出代价,可能转变还需要过程和磨练吧,我知道大多数人都是真正用心了,只是方法不对。经过这回,希望期末能看到各位的进步!

学习,是每一个人成长过程的必然经历;学习,也是每一位成功者走向成功的阶梯。哈佛大学图书馆里面有不少启迪人心的格言,其中之一是:“学习的程度意味着将来幸福的程度。”哈佛大学图书馆还有一条“训诫”:“学习并不是人生的全部,但是,如果我们连人生的一部分——学习都不能征服的话,我们还能做什么呢?”这句话中的哲理,对于那些学习懈怠了或痛苦于学习的人应该有所触动。

曾几何时,大学校园流行“六十分万岁,多一分浪费”的口头禅,在今天的大学生中已逐渐销声匿迹,学习成绩已成为影响大学生情绪波动的第一因素。有人说,当今的大学生在学业上更具进取心,我想,但愿果真如此。其实,当前大学生更加普遍感到学习压力大,有不少学生表示有厌学心态,也有部分学生对考试存在着不同程度的焦虑,特别是学习基础比较差、性格比较内向、学习方法不够灵活的学生更容易产生考试焦虑症状,严重者还伴有失眠和神经衰弱等症状。

很多人在进大学时选择志愿是根据父母、老师或者亲友的意见,或者因为都不了解就随便填了一个志愿,或者因为调剂而到了根本都不想去的专业。读了一段时间之后,发现所学非所爱,想学的东西没有时间或者没有办法去学,而所学的课程、要参加的考试又都是令人厌烦和头疼的。这种现象在班级中应该是蛮多的吧?那这个时候该怎么办呢?

首先,需要注意对学习保持比较理性的态度。暂且不说“三百六十行,行行出状元”,即便是为了顺利地拿到学位和毕业证书,也必须让自己不断培养对本专业的积极热情。兴趣是学习最好的老师。

其次,大学的时候多半是自学,课外阅读量增大,灵活性与创造性增强,各个专

业又各有独特的学习方法与技巧。许多同学来到大学之后,看到别的同学学习那么好,而自己始终不得要领,就有些苦恼和焦虑。“吾生也有涯,而知也无涯。”一个好办法,就是多去向别人学习,和那些学得好的同学多聊聊,多观察他们的学习方法,也多向老师和学长请教,许多好的技巧就是这样学到的。但是,仅仅单纯地学习别人也不完全正确,归纳、总结、发展出适合自己的学习方法,才是最重要的。你是听觉型、视觉型还是触觉型的?要根据自己的学习类型,找到更好的学习办法。

再次,许多同学对自己期望过高,总想把每一门功课都学好,还要多做科创、多写论文、多参加活动,争取保研和拿奖学金。还有一些同学在托福、雅思上花费了很多的时间和心思,这些本无可厚非。但是,有的时候,在学习的同时还要做许多另外的事情,精神长期处于高度紧张的状态下,这极可能会导致抑郁症、焦虑症、强迫症等心理疾病的出现。所以,要估计一下自己的能力和精力,量力而行,不要给自己设定过高的目标,也不必拿永远要当No.1来证明自己。只要把自己能够做好的事情做好,就足够了。

最后,如果单以应试教育的标准来衡量,能够考上名牌大学的学生,在高中阶段肯定都是相对优秀的。可一进了大学校门,你们就会发现优秀人才多的是,自己再也不像以前那样“鹤立鸡群”了。于是乎,有人就会产生一些极端的想法。其实,死读书,取得最好的成绩,分数超过所有的人,这并不能保证在未来的工作中你就会出类拔萃。你们将来的工作,更多的是动手能力和创新思维能力的综合体现。较佳的办法是欣赏和采纳他人之长,取长补短,但同时,也要学会欣赏自己的优点,在自己感兴趣和更擅长的方面取得优势,毕竟这个世界的美好是多方面的。每个人都有长处,我们自己也是。不需要超越所有的人,我们也可以成为一个优秀而快乐的人。

一曲《何必流连》唱得好:“何必叹息,何必流连,穷困挫折是磨练。夕阳西下,明朝还会东升。擦干眼泪抬起头,幸福靠自己追求,抛开忧愁挥挥手,迈开大步向前走。”它令人懂得不必为过去没有得到而忧伤,坎坷和挫折能磨炼一个人的意志;不必为过去的辉煌而骄傲,也不必为过去的失意而沉沦,重要的是珍惜今天,