



孟雪莹 剑桥女孩

6

时代文艺出版社

袁鹏 主编 田雨 编著

剑桥，是一座令人神往的传
统大学城。剑桥大学在自然
科学领域的成就尤其突出，
哺育出牛顿、达尔文这样开
创科学新纪元的科学大师。
多位诺贝尔奖得主曾在剑
桥留下了足迹，这在全世界
都是少有的荣光。人们怀着
敬佩的心情称剑桥为：自然
科学的摇篮。

● 素质教育纪实报告 ●

剑桥女孩孟雪莹

袁 鹏 主编

(六)

时代文艺出版社

第十二章 大学的生活

——孟雪莹自述

1. 写给大一新生

如果说，我能够步入剑桥是一种成功的话，那么细细回想一下，这份成功不是一朝一夕就能得到的。充实、完善、有效的大一生活学习则是腾飞的基础。因此，在我看来，大一一是至关重要的，我有必要也有义务为后来的学弟学妹们说上一两句。

大一新生，刚刚经过严酷的高考战场的洗礼，步入大学校园，一切都还很陌生。眼前的大学、初尝的大学生活似乎是与想象中的相距甚远，校园并不美丽，生活并不丰富多彩，学习也并不轻松。但是，你必须认识到，你要在这里度过你四年的大学生活，而且要发生质的改变，可以说是脱胎换骨。

333

大一刚来，还沉浸在从高考中解放出来的喜悦之中，似乎忘记了学习，每天看看电视、玩玩球、写作业是唯一的负担。我虽不逃课，但课堂上却总是睡觉。这样，期中考试成绩极低。下半学期，决心重整旗鼓，很紧张的忙了半年，头脑里把学习看得很重要。结果呢，成绩上来了。从此以后，我保持着这种势头至毕业。这正如学长们所说的：“大一不知道自己不知道学习，大二知道自己不知道学习，大三知道学习，大四知道学习之重要。”也许你们认为大学学习并不重要，最重要的是提高个人能力，那你必须先了解：大学里要提高能力，是必须以学习成绩为基础的。

334

大一一年的生活里，你将会发现，自己变化最大的是思维，转变最大的是思想。大学，可以说是你人生中一次重大的转折，而大一是你在这次转折中转变思想的过程。一年后，你会发现，自己有了爱好，自己的思想不再单纯，自己对事物有了观点，自己已经有了一种思想，有了一种与社会上的人不同的观念，这就是你在大学里所获得的新生。

大一你也许会参加社团，也许会参加其他工作，这是你会发现原来还有工作的能力，而且还是这么出色，这是因为你有信心，有责任心。工作一年以后，你会看到结果的。

大一的生活，很多人还没有规律，要么沿袭中学的老一

套，要么是杂乱无章，懒懒散散、随随便便。这样，你不是觉得无聊，就是自食苦果。大一你必须规划好自己的生活，是要丰富多彩，乐趣无穷，但又有其规律性。

要我说自己大一的切实体会，那么最苦的是学习过程，最乐的是学习之后的收获，最兴奋的是发现自己的价值，最成功的是自己建立了新的思想，最大的安慰是知道了该如何做一名大学生，如此而已。

大学是一个人才经济、竞争激烈，学习紧张，提供自立的场所。这对每一个刚刚步入大学之门的学生来说，都需要有一个适应过程。据心理专家讲，大学一年级是心理卫生问题的多发阶段，这一阶段的心理卫生问题主要表现为对新生生活的心理适应不良，其中人际关系适应不良问题尤为突出，从而影响到大学新生的生活学习和心身健康。所以走好大学生活第一步是十分关键的，必须解决好许多问题。作为一位过来的大姐姐，深切希望其他师弟师妹能顺利渡过这一段。

记得进入北大的第一天，就有老师跟我们讲“大学的相对平庸化”问题。在目前高考淘汰率仍然较高的情况下，能够升入大学的，一般都是中学里的“尖子”，其中的大多数在中学时代处于优越的地位，既受父母的宠爱，又是老师眼里的“才子”，更是同时代的“幸运儿”。在一片赞扬声中，他们不仅对自己的能力、才华和未来充满信心，更有人会自

以为是永远的“状元”。俗话说“山外有山”，当各地中学的“尖子”都集中到大学之后，就一定会有高低之分，那时，面临的是新的分化和竞争的严峻局面，在新的环境中，不少人逐渐发觉自己原来的优势已不复存在。尤其是当在学习、社交等方面暴露出某些不足时，就会陷入怀疑自己，否定自己的困惑中，产生自卑感。这即所谓“相对平庸化”。因此，对于刚进入大学校门的新生来说，除了需对前途未来充满信心外，还必须积极地获取新环境中的各种信息，在进行分析综合比较后，根据新群体中的实际情况，重新客观地审视自己，选准参照系，结合自己的能力，个性特点，扬长避短，定出新目标。这样才能最大限度地发挥自己的优势，使自己的发展建立在比较实际的基础上，消除十全十美的幻想。那么，经过努力是会取得成功的。

或许我比较幸运吧，父母的谆谆教导和中学的阅读使我清楚了这一问题，没有出现大的波折。

对于刚刚离开家庭，步入大学的新生来说，获得一种良好的人际关系，对于其适应大学生活具有独特的意义。新生之间的互相关心和帮助、相互信赖的理解，有助于新生较快地熟悉新的学习和生活环境，得到友谊和力量，减少对父母的依赖感，减轻心理压力和冲突，减少孤独和寂寞。特别是随着现代社会的迅速发展，大学生的人际交往能力也作为衡

量其能否适应社会的重要标志之一。这是因为良好的人际关系除了具有促进身心健康作用外，还具有交流信息，协调关系，扩展生活，合作智慧等作用。因此，当代大学生必须增强社交意识。学会交往能力。

在当代，信息交流频频，单打独斗的传统方式已渐渐不能适应社会，于是乎“团队精神”愈来愈受到重视。新入学的大一生除了为“减少孤寂感”而学习“交往”，更应着眼“团队合作”，为了在今后社会生活立足而加强人际关系。

人际交往是一个互相的过程，一方的行为会引起对方相应的行为。一个人只有真心喜欢、尊重、信任、帮助他人，才能获得他人的喜欢、尊重、信任和帮助。这就是“爱人者人皆爱之”。由于我是学外语的，因此专业本身更强调“沟通”的成份，因此我常常涉猎一些心理学方面的著作。根据人际关系的这个理论，在交往过程中具体地必须做到：善于掌握交往技巧，注意倾听他人的讲话，适当表达自己的见解，态度诚恳，措词文雅，处处替他人着想，切忌自我为中心，克服傲慢和妨嫉心理；还要积极参加集体组织的各项活动，这不仅是联络感情的机会，也是培养自己多方面的情感，提高自己活动能力和社会适应力的一种途径，千万不能不屑一顾而予以拒绝。总之，刚入校的新生似乎对此不太重视，中学时期的“宝贝心理”还有深刻影响，与“相对平

庸”现象发生冲突后常受到打击。不利于成长，望切记。

在学习方面，中学时期学生常被课堂教学、作业和复习压得喘不过气来，自行支配的学习时间很少。而到了大学则不然，课堂上教师只讲重点，列出参考书，有较多的时间是由学生自己支配的。由于这种学习特点的不同，以及有些人认为进入大学后如同进了“保险箱”，从此可以高枕无忧了，因而把大量的时间消耗在看小说，侃大山，打扑克，睡懒觉上，甚至连课也不愿听，更谈不上复习功课。而大学的学习却是繁重而高深广博的。学习形式是复杂多样的。大学一年级是学习基础课关键性的一年，放松了对自己的要求，加上对学习方法的适应，学习环境的不适应，就会在学习上造成被动局面。可见，大学生新生千万不能陷入“保险箱”的误区。如何走出误区？关键是学习机会，把今天的大学学习与将来的成才联系起来；提高学习兴趣，激发强烈的求知欲；端正学习态下，下决心，立大志，勤奋努力，刻苦钻研，为顺利地完成学业奠定基础。其次是要掌握学习规律，讲究学习策略和方法，提高学习效率。再则是学会科学地运筹时间，发挥它的最佳效用。在具体学习内容安排上，分清主次，优先掌握基础的、带规律性的、应用价值较大的专业知识，兼顾其他方面的知识，在学习方法上注意具体和抽象相结合，实践和理论相结合。

除了心态，学习方法的不同恐怕是中学与大学的最大区别了。所以首先要全面认识大学的学习方法，按规律办事，才能做到事半功倍。

大学生在进校前大多由于一帆风顺，富有优越感，使他们中的有些人自认为不会与挫折沾边，缺乏对挫折的心理准备和适应能力。一旦遭受挫折，就容易造成对挫折认知上的偏差。要么不愿承认和接受挫折，采取回避方法，态度消极，冷漠，面对自认为不该发生却又发生的事实束手无策；要么以偏概全，碰到一点挫折和不幸，便认为自己“无能”，“一切都完了”，走上自我否定、悲观失望的狭路；要么夸大后果，把某一个挫折的发生想象得非常可怕，糟糕透顶，自己吓唬自己，以至对自己过去有过的失败经验不敢再作新的尝试一人。凡此种种，就会陷入情绪的困扰中而难以自拔。其实，每个人都必须明白，挫折是存在于每个人的生活中，贯穿于人的一生。任何一个人，无论他多么足智多深，神通广大，在现实生活中都会碰到各种不可避免的困难和挫折，经受各种不摆脱的压力。

正如巴尔扎克所说的：世界上的事情永远不是绝对的，结果完全因人而异，苦难对于人才是一块垫脚石，对于能干的人是一笔财富，对于弱者是一个万丈深渊。”因此，不要把挫折看作是人生的厄运，前进的阻碍，而把它看作是生活

的挑战，成长的机会，在面临挫折和失败时不逃避，不惧怕，不灰心丧气，不悲观失望，百折不挠，顽强拼搏，成为生活的强者和成功者。同时要学会正确使用积极的心理防御机制，起到缓冲心理压力，减轻焦虑和自卑情绪，以利及早化解困境，变消极因素为积极因素，坚定地朝着预期目标奋进，最终实现自己的愿望。当代大学生，平时需有对挫折正确地、合理地认知，有意识地加强锻炼，打好基础，遇到挫折时就能应付自如，掌握主动权。

从中学到大学，虽说是人生道路上的重要一步，但只要学会在现实环境中，在与他人的相互关系中，在自己的学习生活中，认真思索，善于学习，努力实践，不断总结，就一定会很快适应大学的学习和生活，并迈向成功之路。

2. 牛刀小试：成熟中的大一感悟

感悟（一）

数年前，在北京，也是秋天。如同现在的景致一般，树丛中杂生的野草和不知名的野花，发疯似地绽放最后的辉煌，和深瑟的枯叶一起昏殁成尘。那时我还是北大校园的一个陌生行客，到处横冲直撞，有一种幼稚无恙的天真，思想

却像放了缰绳的野马，纵横延伸。的确，回忆过去是人人都不大情愿开的创痛，且把它诉给素昧平生的朋友更显不道德的行径。今天我回忆是因为我要写下。我只希望我轻佻的笔端如瞬间即会散去的云烟，让不爱它的人依然眼净心明，让爱它的人留存一个遥远的印像。

当你们一大团的生命层层地走来，层层地压来，带着欣喜、迷惘，自傲、不羁；而我感觉缺少的是那段流浪和求索的心态。虽然这种缺憾还在萦绕着我及我们整整的一代人。喜欢把你们叫做孩子，如同年长的朋友把我们叫做孩子一样，这一称呼不仅是因为年龄和知识的差异，也是因为尊重和爱的距离。也因为这种情结我才敢说：“如果我错了，我也错得很诚实。如果你也诚实的话，即便是错了，也错得可爱。如果我的想法是对的，那是因为我们共同的理性，我们同样有做听理性呼声的愿望。”

我的想表达一种关怀而又无法通畅诉诸笔端的辛苦。这种苦，也许你也有的。卢梭在《爱弥尔》中曾举过这样一个例子：正如一个梦游病者一样，当他昏昏沉沉地在一个深渊的边缘上徘徊的时候，如果突然一下把他叫醒的话，他就会掉到那个深渊中去的；我的爱弥尔就是这个样子，他在天真、无邪的睡梦中反而能逃脱他看不见的危险，如果我突然叫醒他，他就会失足摔下去的。我们首先要使他离开那个深

渊，然后才唤醒他，远远地把那个深渊指给他看。它的喻意正如它字面的表述。临危者从容无声的改变和旁观者胶着的凝望，也许才是他逃脱险境的最好的办法。

感悟（二）

不管哪个时代的人类，都是共同构筑一种价值体系，而这种价值本身又牵绊了他们。进步是我们不曾停歇的梦和大光明的顶峰。进步产生了竞争，而竞争的结果，必然是个人利益胜过一切，促使每个人给罪恶蒙上美德的外衣。几百年来，人类是在飞快地进步、骄傲、自诩，伟大都是旁无羞赧之色的字眼。但我们忘记了，头顶上灰蒙蒙的天，角落里成堆的污物，充斥两耳的轰鸣。不论是昌平近郊的北大桥水、还是学院路的蓟门桥畔，曾以清廉的水波如今只剩浑浊如泥和令人捂鼻的臭气。还有几涓细流在桃源仙谷这样僻壤的岩间缠绵有续？难道这就是进步的报偿？

我们应该庄重地悲哀，这悲哀如同广厚的夜幕，是深浓的悲哀。公元前，我们颓唐地踟躅，公元后我们疯狂地飞奔。少有智者真正预言到辗转之间悲剧的诞生。人类正在弥补，已是近乎穷途祈祷和默祝。任何一种发展的价值都难以永恒，“所有一切健康和真正有益于是人的观念是人类最初就知道的观念，他们在任何时候都是社会中唯一真正的纽

带。”盲人的进步而且非真正的进步，没有反思的追求只能是酷寒冰冻时美丽的窗花。

感悟（三）

或许某夜一声无声的春雨会让你从这个世界里长大很多，睹视那些有灵性的生命，你会惊异发现它们居然也能有与你相似的志趣。于是，马，草原，还有稻谷都成为你歌唱的朋友，成为你诗歌里的生命。这时你所能的善和正义就是眼中天地平衡的秩序和急促的呼息，即使是死亡也不会在战争和友爱中留下任何污迹。如果真能找到这样撑渡的支柱，就让它做心灵的祖国。

胡适先生说过：“生命本没有意义，你要给他什么意义，他就有什么意义。与其终日冥想人生有何意义。不如试用此生作点有意义的事。”

3. 大学生活之夜晚版

原以为，上了北大能够自由自在，来了以后才发现，第一位的“工作”是“自习”。

记得学生会发起并组织了一次活动：征集十大校园“常

用语”。结果是“自习”在排行榜上高居第三。众所周知，大学生们白天是要上课，进行体育锻炼的。自习不言而喻将是在灯火阑珊的夜晚。

这不，当你在晚间走进大学校园的“学习区”时，这里的“夜晚静悄悄”，只见教学大楼的每间教室里，雪白日光灯下，课桌边坐满了莘莘学子正在苦读。有的教室里还有教师在讲课，学生们认真地听着，记着笔记，这多半是选修课的课堂以及学校办的夜大学，在大学里，不少同学觉得自己的知识面还不宽，纷纷选修专业课外的学科，也为“充电”。

在教室外的走廊上，几位大学生边“呼吸新鲜空气”，边讨论着一个问题。时不时伸个懒腰，打几个哈欠，说：太累了，太累了。一位同学告诉我，有时也觉得天天晚上上自修，很是“无聊、没劲”，但是又屡屡听到来自“前方”的消息称人才市场需要有真家伙，且有不少“过来人”大谈今天不努力，明天要倒霉，把自己“吓得只有往教室里走才踏实”，另一位同学说，上大学就是来学习的，晚上上自修，“此乃天经地义”，对他来说。自修已是他晚上的生活习惯。更有一位同学在他的毕业生登记表上“兴趣”一栏里填上“自修”二字。这一栏填得再真实不过了，在同学眼里，他大学四年在校期间没有哪一天没有去晚自修过，只是时间有长短而已。有一对大学生恋人，相约每天晚上一起去上自

修，晚饭过后，稍事休息、他们便朝教学楼进军。奇怪的是他们并不坐在一起。而是分散在教学楼里相邻的两个教室，在学习一段时间后，他们再从各自的教室里出来，于教学楼下小聚片刻。他们说，此举在于不相互影响，能集中精神学习。一时，他们被同学称为“模范恋人”，事实也是，他们在各自的系里均是优秀生，获一等奖学金。

北大校园文化舞台，在晚上是最美丽的，上完一天课后。不少大学生也希望能休息、放松，使得课余文化生活丰富多彩。要把学生们集中起来，让他们参加诸如文艺演出、讲演赛、辩论赛、联欢等活动，从现实出发，须在大多数学生没有课程安排的时间“行动”，实践证明，晚上是最佳的选择，在学校的海报栏里、各种活动广告“铺天盖地”，某某系的卡拉 OK 大赛、某某系的讲座、某某院的辩论，细看举办时间，都是晚上。

有位老师说，大学的夜空是学生干部们的，晚上学生干部们最活跃，他们要前前后后张罗活动，多数的学生只是在活动中到场，参与参与，有好几位系学生会主席老是说，这段时间太忙了，一个星期有三个晚上有活动安排。给人一副大忙人的形象。他们的同学则戏嘘：我们的主席一到晚上便神龙见头不见尾，宿舍里见不到人影，书包也放在宿舍的座位上，据说去搞活动去了。

学生干部们晚上忙，这当然要牺牲他们的学习与休息时间，一位学生干部这样评价他所“从事”的活动；要是这些活动吸引了不少同学参加。而且反应不错，我们再忙也值；苦的是辛苦一场，没有什么反应，参加同学不多，“白忙”了一回。我听到不少学生干部在叫：现在搞活动太难了！在我们生活的社会不断变化中，如何在大学校园里举办能吸引较多同学参加而且品格高雅的活动，学生干部和大学教师都在“想”，但是想出的“高招”并不多。我到这儿，当然也没闲着，参加了几个社团，做了几次大型活动，后面再给大家细说。

非干部的学生很轻松的说，文艺演出太没水平了；老是让我们坐在台下“干听”别人水平不高的讲演与辩论。烦不烦？一搞活动就是老三篇：座谈、听报告、开舞会，“没一点新意”、于是在大学校园里，我们每天总能听到有活动在“上演”，但是去一看、参加人数少得可怜。只有那些如校内外名人来讲座，社会知名演员来演出，才有点象模象样。一位大学生“很聪明”地说，每次满怀希望去参加活动，参加完后，总觉得又浪费了一个晚上，总结了经验教训，他现在已下再“受骗上当”。有一个班级开班会讨论在过期搞一次活动，一番面红耳赤后，大家一致同意，在周末晚上捐款买饺子皮回来包饺子“打一次牙祭”。班干部负责收钱与采购。

事后，大学认为，这是大学有史以来“最有意义的活动”。

虽然面临“挑战”，学生干部们并没有气馁，他们仍在忙碌着，也在思考新的活动点子。他问的哲理是：没有学生会拒绝好的校园文化活动的召唤，因为大学主在渴求高质量，高品味，与他们有共同点的校园文化形式。

只有几位学生干部在那里“乐”，校园是活跃不起来的。校园的夜空是全体大学生的，大学生们面对校园文化建设不要说局外话。有识之士指出：当今的大学立加强校园文化建设，不断推出好的活动，吸引同学参加，让大学生门在活动中有所感，有所得，在活动中提高素质修养。

北大里各样的学生都有，有学生在晚间以去自修学习为主，有学生把时间分给“当干部”，有的当然也想逍遥。而即便是常去自修的同学，在组织各种活动的干部，也需要娱乐。每个学生都要介入学校的方方面面，只是在介入程度上有不同。存在以什么为主的区别。

在夜幕降临时，校园里除了有一股人流流向教室，还有三五成群的学生向学校的电影院、录像厅走去，一部不漏的看完学校电影院放的电影，称得上是一个标准的影迷。影视成为大学主课外的主要的生活。现在喜欢看港台，欧美的惊险、武打、言情、恐怖片，对影视的欣赏多局限在娱乐，消遣和感观刺激。“看电影、录像可以充实生活”；“与几个朋