

施索华 ◆ 著

『施礼』有话

与大学生的心灵对话



交大有一位施索华老师，她把思想政治课上得像诗歌散文一样优美；她没有节假日，全天候为学生服务；她对学生动之以情，晓之以理；她的课深受学生的欢迎，有的学生甚至把选修施索华老师的课作为“人生完整”的必备内容……



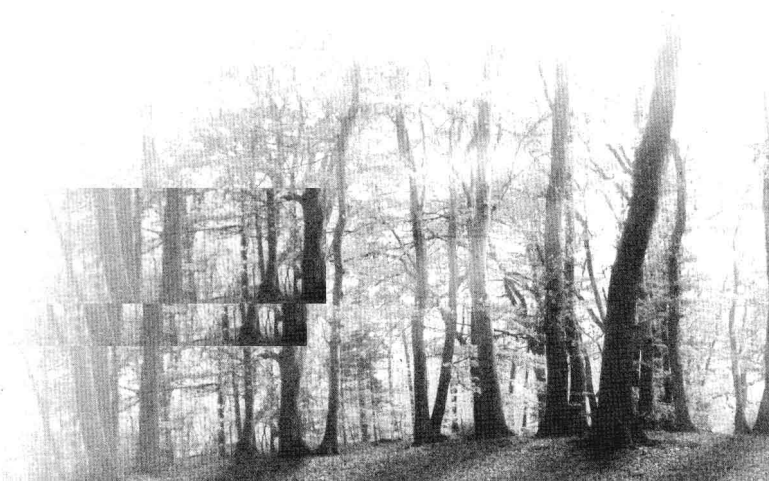
上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

『施礼』有话

与大学生的心灵对话



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS



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咨询、为大学生答疑解惑的书信集。该书包括“人际与人生”、“心理与人生”、“爱情与人生”、“大学与人生”四个部分,针对大学生如何与人相处,如何调整心态,如何对待爱情,如何谋划未来等与学习生活最密切相关的领域和大学生进行沟通和交流,为大学生提供专业的心理指导和建议。书中还收录了施索华老师的随笔,字字情真,句句意切,读来感人至深,受益匪浅。

图书在版编目(CIP)数据

“施礼”有话——与大学生的心灵对话/施索华著. —上海:
上海交通大学出版社,2012
ISBN 978-7-313-07876-6

I. 施... II. 施... III. ①大学生—青年修养 ②大学生—学生生活 IV. G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 226990 号

“施礼”有话

——与大学生的心灵对话

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

常熟市梅李印刷有限公司 印刷 全国新华书店经销

开本:787mm×960mm 1/16 印张:10.75 字数:158 千字

2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-313-07876-6/G 定价:28.00 元

版权所有 侵权必究

告读者:如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话:0512-52661481

人与人之间心灵和情感的交流能使文化、道德、素质、能力等得到最佳的传递。

谨以此书献给我钟情的教育事业和我那些可爱的学生！

——施索华

施索华寄语大学生朋友：

把感激写在脸上，别人看得到，就会回馈给你明媚的阳光。

一个人一心渴望成功，成功却了无踪影；一个人认真做好每一件小事，成功不期而至。

把细节当成一种习惯，当成一种积累，也当成一种智慧，你会得到一种水到渠成后的惊喜。

一个积极主动的人不是被动地等着别人告诉自己应该做什么和不应该做什么，而是主动地去了解自己想要做什么，能够做什么，然后找到一个平台，在这个平台上好好地规划它们，尽心尽力地去完成。

一个人的人文背景越宽，视野就越宽，融会贯通的能力就越强，进而创新思维的能力也更强，也就更有可能接近科学的前沿。

序

来上海交通大学工作之前,我就听交大的学生说过,交大有一位施索华老师,她把思想政治课上得像诗歌散文一样优美;她没有节假日,全天候为学生服务;她对学生动之以情,晓之以理;她的课深受学生的欢迎,有的学生甚至把选修施索华老师的课作为“人生完整”的必备内容……

学生对老师的肯定是教师从事教育的最大成功,我为身边有这样一位被学生称赞的同事而感动和自豪。教育不是简单的同化式的说教,而是贴近学生,通过心与心之间的交流来激发学生自我学习和自我领悟的潜能。“人与人之间心灵和情感的交流能使文化、道德、素质、能力等得到最佳的传递。”这是施老师的新书《“施礼”有话》中的一句话。《“施礼”有话》是施索华老师继《施说心语》之后又一本与大学生心灵对话的精选集,书中施老师娓娓道来,用真挚的情感、优美的语言、丰富的内容对大学生在学习和生活中常遇到的问题进行了解读,并对新时期大学生思想政治教育面临的新情况和新特点进行了阐释,分别从大学生的人际交往、大学生如何保持健康的心理状态、大学生的爱情与生活、大学生如何面对人生及全面发展四个方面帮助学生去观察、思索、实践和选择,在潜移默化中引导大学生让青春承担责任,让责任引领人生,与时代同步伐,与祖国共命运。

施索华老师创新地把思想政治理论课的教学理念和教学方法融合在一起,由第一课堂(三尺讲台)向第二课堂(日常生活和社会实践),甚至向第三课堂(网络世界)延伸和拓展。施老师通过对大学生的人文关怀和心理疏导,分析和解读大学生在成长成才过程中遇到的具体问题,把枯燥抽象的理论变成了大学生脚踏实地践行的指路明灯。施老师的教学特色和工作实效受到了教育部、



上海市和交大师生的认可与欢迎,在上海交通大学“最受学生欢迎教师”的评选中施老师多次榜上有名。2008年上海市高校思想政治理论课名师工作室—“施索华工作室”成立,施老师通过公开讲座、个人访谈、电子邮箱、电话热线等多种形式,为上海交通大学和全国各地的大学生及大学生家长答疑解惑,她总是能在学生们最需要的时候,为他们化解难题,施老师的手机被学生称为“永不消逝的电波”。

近年来,上海交通大学逐步建立了“知识探究、能力建设、人格养成”三位一体的创新人才培养体系。其中,强调以学生为中心的“知识探究”,是交大育人理念的基础。因为随着网络信息时代的到来,知识的获取方式已经发生了根本的变化,知识的老化速度也在加快,单纯把大学定位为知识传授的场所,已经不能够满足人才培养的需求。“能力建设”是交大育人理念的核心,主要包括:发现和提出问题的能力、系统解决问题的能力、知识整合的能力以及跨文化沟通和交流的能力。“人格养成”是交大育人理念的根本,大学是学生人生观、价值观定型前的最后成长阶段,对于现在的大学生尤其是独生子女的一代,大学时代是人格养成的最重要阶段,建立健全的人格是学生“全人”发展的关键因素,大学的思想政治教育在其中承担着极其重要的责任。上个世纪初,交通大学老校长唐文治先生提出“欲成第一等学问、事业、人才,必先砥砺第一等品行”。在今日来看,“第一等品行”中,最应受到重视的是体现“爱国主义”的感恩和责任,以及实现“改革创新”所不可或缺的激情与梦想。

党的十七届六中全会提出,必须把社会主义核心价值体系融入国民教育中,弘扬以爱国主义为核心的民族精神和以改革创新为核心的时代精神,树立和践行社会主义荣辱观。大学里的思想政治课主要承担着培养大学生正确的世界观、人生观、价值观及健康的人格和优秀品质的责任。因此,在教育教学活动中,思想政治理论课教师不仅要掌握一般的教学规律,研究教育对象的生活背景和社会环境,更重要的是需要在教学实践中推进社会主义价值体系的具体化,运用生动、客观的事例和国际化、面向未来的视野做到理论联系实际。

人才培养是大学的主要使命,也是大学教师的职责所在。我相信,在施索华老师的示范作用引领下,思想政治理论课教师从事思想政治教育的吸引力和感



染力将会进一步提高,学校的精神文化建设也会进一步得到推动,上海交通大学
将为国家和社会培养出更多优秀的创新型领袖人才。

是为序。

张 杰

上海交通大学校长、中科院院士

2011年11月28日

序

……

Ⅰ



目 录

序 / I

张杰

大学生人际与人生 礼形于外,德诚于中 / 1

怎样拉近彼此的距离 / 3 怎样适应寝室环境 / 4 怎样解决寝室里的矛盾 / 5
怎样处理竞争和合作的关系 / 7 毛遂自荐可以吗 / 8 如何变被动为主动 / 10
怎样和导师相处 / 12 怎样接待外教 / 13 怎样关心别人 / 15 同学聚会太多
怎么办 / 16 怎样才是善意的谎言 / 18 怎样给人留下一个好印象 / 19 送礼
物也要讲礼仪 / 21 帮助人也要给人面子 / 22 怎样当好经理助理 / 23 男生
的仪表形象 / 25 怎样才有“老师样” / 26 魅力女博士 / 28 礼仪是智慧的外
延和文明的象征 / 30 这样的父母怎样相处 / 31

大学生心理与人生 木桶原理与人的全面发展 / 33

怎样才能把一件事情做好 / 35 “被嫉妒”，该怎么办 / 36 不敢在众人面前讲话怎么办 / 37 为什么不做贼也心虚 / 39 过于追求完美怎么办 / 41 怎样忘却不愉快的事情 / 42 嫉妒别人是一种坏习惯 / 44 没有了学习激情怎么办 / 45 如何拿得起，也放得下 / 47 守不住秘密怎么办 / 48 听得了赞扬，听不了批评怎么办 / 50 怎样协调自我身心的关系 / 51 因为口吃不敢讲话 / 53 怎样避免心猿意马 / 54 怎样调控自己的情绪 / 56 怎样改变拖拖拉拉的习惯 / 58 怎样克服自卑心理 / 60 怎样保持正确的考试心态 / 61 怎样让自己更成熟和理性 / 63 思想政治教育与大学生心理健康 / 64

大学生爱情与人生 人生若只如初见 / 67

爱情的走向一定是婚姻吗 / 69 干得好不如嫁得好吗 / 70 我该不该把银行卡



给她 / 71 忍让的爱情会长久吗 / 73 同时爱上了两个人怎么办 / 74 异地恋怎样坚持 / 75 有介于爱情和友谊之外的情感吗 / 76 怎样辨别他是真情还是假意 / 78 怎样退出爱情 / 79 怎样面对骚扰自己的人 / 80 怎样和自己性格完全不符的恋人相处 / 81 赌气的爱情要不得 / 83 爱情不能将错就错 / 85 在爱情生活中学会关心、学会理解 / 86

大学与人生 大学之道,在明明德 / 89

适应新环境,迈好大学生活第一步 / 91 成功的人没有懒汉 / 92 学学海豚的生存之道 / 94 平衡好学习与社会活动之间的关系 / 96 大学以来的第一场考试 / 97 就业还是择业 / 99 择业还是创业 / 100 科学素质与人文素质的融合 / 101 艰难困苦,玉汝于成 / 103 怎样给自己定位 / 105 如何展示自己 / 106 课堂教学与社会实践的关系 / 108 在大学里应该成为一个怎样的人 / 109 共产党员如何坚守自己的理想信念 / 111 大学生之大在于责任之大 / 113

“施礼”有话 随想录 / 115

教育部网站 上海交通大学“名师工作室”拓展人才培养舞台 / 151

致施索华老师的一封信 / 153

宋倩玉

后记 我的伯父 / 156

附录 施索华工作室介绍 / 160



礼形于外，德诚于中

大学生人际与人生



思想道德修养,是指人们按照一定社会或一定阶段的思想道德要求在个人品质和个人情操方面的自我教育与自我塑造。“礼形于外,德诚于中”,礼仪修养形之于外,思想道德修养内蓄于中,即律己和敬人。

现代心理学认为,在这个世界上善于关心别人的心理,关心别人的利益,关心别人的兴趣和爱好是一个优秀的人必须具备的素质和能力。大学生要学会与人交往,首先要懂得礼貌待人,懂得关心和尊重别人,从德育上讲,是具有了一个良好的道德意识,从社会适应性来说,是一个真正强者所具有的社会适应能力和行为智慧。

怎样拉近彼此的距离



施老师，我是一名大二同学。因为转专业的原因我来到了一个新的班级，也搬到一个新的寝室，我感到很不习惯，尤其是在寝室里，另外三个同学经常在一起说说笑笑，尽管她们对我也很礼貌，可我还是感觉自己是一个多余的人。我很想主动拉近与她们的距离，参与到她们的生活中去，可又不知道该怎样走近她们。

首先，“知己知彼，百战百胜”，主动地走近对方并被对方接受。第一步是收集对方的情报，三名同学的籍贯、家庭环境、兴趣爱好、性格特点、学习成绩等等，对这些情况你要有个大致地了解。你不可以直接去问人家，可以通过学长和辅导员侧面地了解一些，这样在主动沟通的时候就有了一个突破口。一个同学是湖北籍，你刚好是湖南籍，相同的地理环境、相同的气候特点、相同的饮食结构，让湖北人走近湖南人是不难的。你在平时的生活中也要善于去观察她们，找机会在恰当的场合投其所好，即使是微不足道的小事情都有可能变成关键的节点，让你参与到她们或者其中一个人的生活中去。



第二，主动参与有三名同学在场或者有三名同学之一参与的集体活动。这是加深与新同学、新朋友关系的最好途径，比你直接参与三个人的活动要从容一些。在学校范围内的集体活动，大家彼此都是陌生人，相比起来你却是她们或她的“熟人”，这样你自然就和她们融合在一起了，在这期间你要尽可能地展示你的才能、你的修养、你的礼貌、你的热情和友好，接下来大家就会很高兴地接纳你。

第三，拉近彼此的距离，雪中送炭比锦上添花效果要好。人是很容易被感动的，尤其是在无助的时候。比如，当你发现有个同学身体不佳或者情绪不对的时候，你主动地送上你的关心和关照；帮生病的同学打饭、拿药、倒水；陪心情不好



的同学聊聊天,给予一些安慰和劝导等。

第四,把握好与新同学交往的尺度。你说三个同学经常在一起说说笑笑的,那是因为她们彼此熟悉,也没有什么猜忌,你不可以,在你观察和了解三位同学的同时,三个人也同时在观察和了解你。你说话办事要有分寸,不能想什么就说什么,想做什么就做什么,更不能随心所欲地表达自己的情绪和情感,你在三个人的面前是孤立的,如果你给其中的一个或两个留下不好的印象,三个人会集体排斥你,所以“话到嘴边要留半句”,“开门之前要三思”。

怎样适应寝室环境



施老师,我是一名大一新生,从小到大是在爸爸、妈妈、爷爷、奶奶无微不至的关怀和照顾下长大的,坦白地说我连被子都没有叠过。到大学里快两个月了,我的床铺和书桌一直是乱七八糟的,寝室长对我很不满意,说我影响了寝室的文明程度,我也很想改变自己,可又不知道怎么改。



在东汉时期,有个叫陈番的人,他年轻时很想干一番大事业,立志要“扫除天下”,可是他却从来不动手把自己家里的环境打扫干净。当时就有人批评他说:“一屋不扫,何以扫天下?”陈番连扫地这样的小事情都不愿意去做,那他的大志向就是不实在的。同样,一个大学生连自己的床铺和书桌这样简单的事情都整理不好,将来怎么能够成为全面发展的人呢。

对大学生来说,寝室是主要生活环境之一,在大学里三分之二的时间是在寝室里度过的,所以寝室的面貌,在一定程度上体现和反映了大学生的文化素质和道德修养。你说你从小到大什么都没有干过,可以理解,因为像你这样的大学生挺多的,那么到了大学里就要从头开始,像学习专业课一样学会在生活上自理和自立。

第一，寝室里被褥要折叠得整齐美观，并放在和其他同学一样的位置上，如果自己叠不整齐的话，可以向寝室同学或宿舍管理员阿姨请教，没有人会拒绝你。夏天如果使用蚊帐的话，白天要用帐钩钩好；床单要遮住床，床边不能露出来，除了被褥枕头外，床上不能放置其他物品，床铺要保持整洁。

第二，保持书桌的干净和整洁，每天都要擦拭和整理，书桌上的书按规格或大小长短摆放好，不能摊在桌子上。瓜果皮、纸屑、吃剩的东西也不能往书桌上放，要及时处理掉。

第三，衣服、鞋帽、水杯、热水瓶、脸盆等，按要求统一整齐地放在规定的地方。换下的脏衣服、脏袜子要及时洗干净并晾干，没洗前不能乱丢乱放，更不能放在枕头底下，或者是塞在隐蔽的地方。如果有没吃完的食物，你还要注意密封好，每一种食物都有不同的味道，可能有的同学不喜欢这样的味道。

第四，贵重的物品，照相机、摄像机、笔记本电脑等不用的时候要锁在自己的橱柜里，并保管好钥匙。寝室是同学们共同生活的地方，安全也很重要。

第五，寝室内外的墙上和门上不要乱写乱画，也不能粘贴你喜欢的明星照、大头贴等。寝室门前的过道，也要保持整洁，不能随便堆放垃圾。

第六，如果需要借用同学的东西，虽然是室友，也必须得到物主的同意，不能随便动用，用后还要及时归还并表示感谢。另外有些个人用的东西是不能借用的，比如毛巾、水杯、餐具、脸盆等。

有句话叫性格决定命运，还有句话叫细节决定成败。你将来要想成为一个有作为的人，那就从寝室里的作为开始吧。



怎样解决寝室里的矛盾



施老师，我们寝室里以前晚上11点之前断网不断电，从这学期开始就



不断电也不断网了,于是就有同学整夜看电影或者网上 QQ,他们严重影响了我的作息時間,眼看已经后半夜了,他们还没有结束的样子,我几次善意地提醒:“时间不早了,明天还要上课呢。”一位同学就很不耐烦地说:“已经静音了,你还想怎么样?”事实上不是静音的问题,他们看电影的时候会发出笑声,还会叽叽咕咕地说话,我很生气也很无奈,还不知道该怎么办?

美国著名教育家卡耐基说过:一个成功的管理者,专业知识所起的作用是 15%,人际关系则是 85%。据说,美国大学曾对十年前的毕业生做过跟踪调查,其结果是:在校学习成绩优秀而不善于人际沟通的学生,毕业后获得事业成功的只占 20%,而那些在校时学习成绩一般却很善于人际沟通的,在他走向社会后获得事业成功的占 80%。这个调查结果告诉我们有效的沟通有利于建立良好的人际关系,有利于发挥个体的内在潜能,在人的发展过程中也会起到非常重要的作用。

过集体生活就是这个样子,每个人的生活习惯不一样,兴趣和爱好不一样,理想志向也不一样,我们没有权利也做不到让别人适应我们的生活习惯,也没有权利也做不到要求别人按照我们自己的要求生活。但我们却是可以互相沟通,互相体谅,互相迁就的。你所说的他们,应该是两位同学或者是三位同学吧,那么说寝室里四个人中你是比较孤立的一个了? 1 比 3 你肯定是势单力薄的,试着和其中的一位同学先沟通,沟通的时候要弯一弯腰,低一低头,人际交往中有的时候弯腰是一种修养,低头是一种智慧。男孩子之间因为年轻气盛,有的时候是吃软不吃硬的。沟通好一位再沟通另一位,那局势就由 1 比 3 变成 3 比 1 了,你不要同时和三个人对着来,也不要一味地指责人家,那只能加深彼此的矛盾,还会让自己变成孤家寡人。

人是社会关系的产物,我们生活的环境,不可能一点声音都没有。老师本身也是属于很敏感的人,不要说有人制造声音,就是换一个环境,甚至换一个房间也会睡不着觉,可是我经常出差,于是身上就带着安眠药,我不能因此而拒绝不



去工作吧。再换一个身份说，假如我是一个男孩子，今年刚好 20 岁，我要参军去了，我不能说我换一个环境甚至换一个房间就睡不着觉而拒绝服兵役吧。

生活有的时候真不是按照自己的愿意来的，我们要学会适应环境。

另外，在学习之余，你也要抽出一点时间和同学打成一片，培养自己多方面的兴趣和爱好，以兴趣结交朋友，以爱好交流信息，这样才可以融洽与室友的人际关系。如果你和你的室友是非常好的哥们，是无话不谈的朋友，哥们是可以两肋插刀的，真正的朋友是可以同生死，共命运的，那还存在现在这样的矛盾吗？

当然了，要达到这样的境界有点难，也不是一朝一夕的事情。还有一个比较折中也算是比较无奈的办法吧，很简单的，两只耳塞、一只眼罩就可以了，如果在网上买的话，很便宜，十块钱就够了。如果我们改变不了别人，那就只能改变自己了。

生活是一个大课堂，我们每个人都需要不断地学习和实践，读好书的同时也要读好自己、读好他人啊。

怎样处理竞争和合作的关系

施老师，我要参加一个科研创新活动，我和我室友在一个小组，老师说让我们每个人拿出一个方案来，谁的方案通过了，就作为这个组的项目，方案的设计者就是这个小组的组长，我有点小纠结，嘴巴上说不在乎，心里还是很在意的，平时我们做作业、订计划都是互相商量互相合作的，可是这个方案的设计就有点敏感，我该怎样面对这件事，怎样处理竞争与合作的关系？

大学生科创活动的宗旨是为了宣传推广大学生科研创新的理念，使爱好学