

高校辅导员100系列丛书

主编 高 杨 赵 东

优秀高校辅导员给大学生的100封信

主 编 赵冬冬 饶先发

副主编 宋小兵 黄 晖 张 锐 谭亮魁

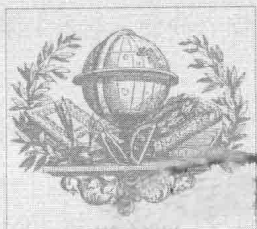
朱以财 李定坤 谭贻群

优秀高校辅导员给大学生的100封信

主 编 赵冬冬 饶先发

副主编 宋小兵 黄 晖 张 锐 谭亮魁

朱以财 李定坤 谭贻群



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS
广西师范大学出版社

· 桂林 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

优秀高校辅导员给大学生的 100 封信 / 赵冬冬,
饶先发主编. —桂林: 广西师范大学出版社, 2014.11
(高校辅导员 100 系列丛书 / 高杨, 赵东主编)
ISBN 978-7-5495-5852-0

I. ①优… II. ①赵…②饶… 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 (2014) 第 200148 号

广西师范大学出版社出版发行

(广西桂林市中华路 22 号 邮政编码: 541001)
(网址: <http://www.bbtpress.com>)

出版人: 何林夏

全国新华书店经销

湛江南华印务有限公司印刷

(广东省湛江市霞山区绿塘路 61 号 邮政编码: 524002)

开本: 880 mm × 1 240 mm 1/32

印张: 13.375 字数: 340 千字

2014 年 11 月第 1 版 2014 年 11 月第 1 次印刷

印数: 0 001~5 000 册 定价: 40.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

总序 ZONG XU

教育部思想政治工作司司长 冯 刚

高校辅导员是大学生思想政治教育工作的直接组织者和实施者,是大学生健康成长的指导者和引路人,肩负着引导大学生积极践行社会主义核心价值观的重要使命。如何完成时代赋予的新使命,成为一名能够指导和帮助学生健康成长的优秀辅导员老师,不仅是高校辅导员自身成长发展的需要,也是高校辅导员完成培养社会主义建设者和接班人的时代重任的需要。2014年5月4日,习近平总书记与北京大学师生座谈时强调:青年要自觉践行社会主义核心价值观,与祖国和人民同行,努力创造精彩人生。高校辅导员应该在引导青年学生自觉培育和践行社会主义核心价值观方面发挥积极作用。

大学生是青年群体的一个重要组成部分,是青年群体中的佼佼者,理应走在践行社会主义核心价值观的前列。大学生正处于价值观形成和确立的关键时

期,而他们的价值取向影响着未来整个社会的价值取向。习近平总书记指出:“对一个民族、一个国家来说,最持久、最深层的力量是全社会共同认可的核心价值观。”的确,经过几代人的努力,今天的中国已经站在了新的历史起点上,比历史上任何时期都更有条件实现中华民族伟大复兴的梦想。而实现中国梦需要广大青年自觉践行社会主义核心价值观,需要他们在践行中激扬青春、开拓人生、奉献社会。在今天,共塑富强、民主、文明、和谐,自由、平等、公正、法治,爱国、敬业、诚信、友善的价值观念,已经成为全国各族人民的共识。大学生们只有牢固确立社会主义核心价值观的理念,一辈子的路才能走得正,走得宽,走得远。而随着移动互联网技术的快速发展,文化传播的速度在加快,社会思想环境日益复杂,这对高校辅导员做好思想工作提出了新要求、新挑战,使他们在通向优秀之路上需要付出更多的努力,这也正是辅导员工作的价值和魅力所在。

“高校辅导员 100 系列”丛书正是为了帮助高校辅导员应对诸多新挑战而编写的。它涵盖了各个层面的辅导员工作,是辅导员队伍建设领域的一项重要实践成果,对进一步推动辅导员队伍建设,提升思想政治教育工作的科学化水平具有积极的作用和重要的参考价值。丛书由 4 本书组成:《优秀高校辅导员给大学生的 100 封信》是 100 名优秀辅导员以“给大学生的一封信”为题写成的 100 篇文章,是他们最想对学生说的话,或者是他们认为最有必要给学生的提醒和建议;《给高校辅导员的 100 条建议》的作者是有着多年基层学生工作经验,练就了学生工作“十八般本领”的一线辅导员老师,他们结合自己工作中的体验和思考,对辅导员尤其是新辅导员提出最为实际和有效的 100 条建议,是辅导员做好工作的重要参考;《高校辅导员“微”心语 100 篇》选取 100 篇全国高校辅导员的优秀博文,以“中国梦·育人梦”为主题加以贯穿,既能引导大学生解决思想、学习、就

业、心理等方面的实际问题,又可帮助辅导员理清工作思路、交流工作技巧;《一位高校辅导员的100篇“微”日志》的作者虽然是辅导员岗位上的“新面孔”,却早已在学生工作领域里“耳濡目染”多年,作为“微时代”的辅导员,他抓住了“新媒体”这对翅膀,其撰写的系列文章既有对学生成长的悉心指导,也有对辅导员自身成长的深切关注,以独特的视角映射了一个新时代辅导员的成长之路。

党的十八大报告指出,要把立德树人作为教育的根本任务,培养德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人,培养学生的社会责任感、创新精神和实践能力,这对在高校育人过程中发挥重要作用的高校辅导员队伍提出了更高的要求。不少高校也把辅导员队伍建设放到高等教育改革发展稳定的大局中进行谋划和推进,逐步完善标准体系、制度体系和培训体系,扎实推进高校辅导员队伍的专业化、职业化建设。在此过程中,要想成为一名优秀辅导员,不但需要良好的政治素质和道德修养,而且需要不断提升职业素养和业务水平。相信这套丛书能为高校辅导员们提供有益的帮助。

是为序。

2014年11月

序言

朋友们：

你手中这本《优秀高校辅导员给大学生的 100 封信》是大学生生活自助方面的一部手册，它总结、凝聚了百名优秀辅导员工作中的点点滴滴，用平实的语言、深刻的警句、鲜活的案例描述了大学生活的方方面面，如同一位明智的老朋友一般，与你分享解决问题的好经验、好办法、好点子，并一路陪伴你演绎精彩的大学生活。

这些信，是辅导员对学生学习、生活轨迹的描述；

这些信，是辅导员对学生最真挚、最朴实的爱的表达；

这些信，是辅导员对学生美好未来的热切期待；

这些信，是辅导员送给学生不断成长的礼物；

.....

这本书是面向全国优秀辅导员发起的“写给学生的一封信”活动的作品精选集。书中不仅浓缩了这百名辅导员的育人实践和思考，也诠释了辅导员对学生、对学生工作的热爱。该书的出版是大学生思想政治教育工作的一项重要实践成果，对进一步提升大学生思想政治教育工作精细化水平具有积极的意义。

这是一本分量十足的书,书的内容涵盖了高校大学生思想政治教育工作的方方面面,为大学生和一线工作的辅导员提供了真实的带有普遍性的参考,借鉴性和可操作性强。

这也是一本“接地气”的书,书中的每一封信都是辅导员的点滴感受和体会,都是真情流露,将道理寓于情感之中,可读性强。

这亦是一本实用手册,每封信都包含一个故事、一个道理、一份情意,文字虽短小,寓意却深刻,读来能引发强烈共鸣、深入思考。

辅导员作为大学生思想政治教育和管理组织者和实施者,是大学生健康成才的引路人。如何突出解决学生实际问题,关注学生所需所求、所思所想、所忧所虑,切实为学生多办实事、多解难事、多做好事是每位辅导员思考的重点。本书所选取的百名优秀辅导员,用典型案例讲述道理,用切身感受传递经验,通过新鲜的视角、鲜明的案例、独特书信的形式对学生进行教育和引导,做到了深入而不深奥,浅出而不浅薄,生动而不生硬。

本书所选的一百封信是实践的结晶,是工作的凝聚。每一封饱含真情的信,都让人感悟到了一种温暖,一种理解,一种精神,一种力量,不仅适合高校辅导员开展学生工作学习和阅读,也能够为在校大学生指明学习生活的方向,值得广大辅导员和大学生认真学习。

目 录

第一章 起点 适应

- | | | |
|----|-----|-------------------|
| 2 | 刘珠润 | 送你五个锦囊 |
| 7 | 杨俊静 | 大学第一课 |
| 11 | 李少杰 | 梦想属于有准备的人 |
| 14 | 陆忠华 | 启航 |
| 17 | 徐喜春 | 让大一轻舞飞扬 |
| 20 | 莫世亮 | 志存高远 脚踏实地 |
| 25 | 雷桂平 | 用青春构筑心中的大学梦 |
| 30 | 刘鹏博 | 亦师亦友 共同成长 |
| 35 | 周闻名 | 如何让大学生活更“给力” |
| 39 | 陈 星 | 让我们携手并进，共同成长 |
| 43 | 林 征 | 如何快乐适应新生活 |
| 48 | 罗 燕 | 找准定位，规划未来 |
| 52 | 虞剑英 | 在大学里做个“动与静”完美结合的人 |
| 56 | 郑 伟 | 起点轻舞 |
| 58 | 吴成林 | 仰望星空，脚踏实地 |
| 62 | 刘 辉 | 告别青涩时代，迈向理想港湾 |
| 65 | 李晋馥 | 走好大学里的每一步 |
| 69 | 梁广东 | 如果看不清未来，那就做好现在 |

- 71 朱代洪 成功=智商+情商+逆商

第二章 教育 发展

- 76 杨 邦 过好大学时光，让青春无悔
- 80 傅 超 青春凝聚梦想
- 83 杨志华 创造有梦想的人生
- 87 朱广生 做一个有教养的人
- 91 时昌桂 做学生干部，你真的准备好了吗？
- 96 王锐琴 荏苒大学，梦
- 100 王 莎 请带着这样的情结去过大学时光
- 105 鲍金勇 别让缺点蒙住你的双眼
- 110 张振岳 谁的大学不迷茫
- 115 谢 静 如何精彩度过大学时光
- 119 王西斌 和你一起读大学
- 122 陈尔波 脚踏实地，昂首向前
- 125 陈 霞 写给即将步入大二的你们
- 130 秦文佳 做自己的主人
- 133 柳丰林 大学，总要为自己的梦做点什么
- 137 胡瑞年 培养大学生“走向成功”的十大要素
- 144 于 辉 助梦成真
- 148 向章婷 寻找你的大学合伙人
- 152 马永甫 有问题才有成长
- 156 燕国华 亲爱的你们，我有多么不舍
- 159 张更辉 做好认知，学会选择

第三章 学习 成才

- | | | |
|-----|-----|-----------------|
| 164 | 张志为 | 大学到底学什么 |
| 168 | 崔晓亮 | “大学”之“学”一二三 |
| 173 | 许春雷 | 校正方向，选择坚持 |
| 177 | 汪雨申 | 向着理想的方向，一路前行 |
| 180 | 黄成龙 | 合理规划，逐步推进 |
| 184 | 苏靖淋 | 过来人的点滴分享 |
| 188 | 王连生 | 学习恒久远 立志在当前 |
| 191 | 赵 敏 | 思路决定出路，行动实现梦想 |
| 196 | 覃锐钧 | 关于大学里的学习之辩 |
| 200 | 程恩思 | 如何做一名合格的学生干部 |
| 204 | 王志堂 | 贫困是一所最好的大学 |
| 208 | 江鸿波 | 勿以善小而不为，勿以恶小而为之 |
| 212 | 杨文蕴 | 我的分数我做主 |

第四章 安全 生活

- | | | |
|-----|-----|------------------|
| 216 | 饶先发 | 大学生必须懂的六句话 |
| 220 | 陈富泉 | 做人做事做学问 梦想责任助飞翔 |
| 227 | 董业凤 | 相信自己，用心去飞 |
| 232 | 周 博 | 聊聊文艺范儿辅导员与我的工科学生 |
| 237 | 唐 莉 | 珍惜现在 把握未来 |
| 240 | 李瑞奇 | 致君书：青春不是年华 |

- 246 罗 洁 学生宿舍防盗治理的那点事
250 李定坤 关爱生命，学会生存，快乐生活
255 孙 婷 坚定你的选择

第五章 人 际 情 感

- 260 郭洪涛 恋爱心理学，一个都不能少
264 华秀梅 校园恋情：选修课？必修课？
268 黄 晖 爱情花开：如何将爱情进行到底？
273 肖满英 为了遇见你
277 邓 敏 关于爱情，一位辅导员想对你说
281 兰涵旗 让我们来谈谈爱情
285 杨鹏飞 毕业离别的絮叨：生命不息，“逆袭”不止
288 刘颖春 严格，也是一种爱
291 钱晶晶 青苹果

第六章 心 理 健 康

- 296 郑孝莲 学会“带着镣铐跳舞”
299 马新龙 大学，我将与你们一起走过
301 何映敏 微笑向阳，陪伴成长
305 谢 莎 学会放下 轻装上阵
308 范玉朋 珍爱生命，感恩生活，学会生存
313 李泽涛 前进的路上也需要释压
316 刘 珺 一名辅导员的中国梦

321	杨子仪	家庭经济困难的学生，不贫困
325	权方英	找回学习的心理动力，激发改变的内在潜能
329	宋鹏飞	用心做，谁与争锋

第七章 考研 就业

336	崔庆波	坚守人生信念 绽放绚烂青春
340	肖 微	实习到底“习”什么
344	田昊然	站在十字路口，你选择好了吗？
348	吴根生	让毕业生找工作犯难的那些事
351	张 勇	求职路上，心骚动，不如人行动
354	赵 颖	留个微笑给自己，把压力化作力量的源泉
357	孟健男	考研英语复习之我见
361	祝 鑫	和这个世界谈谈我的学生
364	刘开源	毕业后，我们仍需脚踏实地，逐梦前行

第八章 感恩 奉献

368	李 咪	激扬青春志，成就中国梦
372	马远理	青春·责任·感恩
376	朱以财	大学，究竟该怎么读？
381	王学军	大学生学习重在实践“止于至善”
385	陈 勇	不要忘了“本”
388	张 晶	诚信，考验你的人生
392	谢承红	成长从点滴开始

- 396 谭亮魁 大学生：请远离懒惰，做一个有良心的人
- 401 廖元新 路上偶遇，及感想两则
- 407 段明旭 莫愁前路无知己

后 记

第一章 起点 适应



作者简介:刘珠润,女,中共党员,硕士研究生,现担任江苏信息职业技术学院艺术设计系主任助理(分管学生工作)。曾获学院“优秀党务工作者”“优秀共产党员”,江苏省“优秀辅导员”等荣誉称号。已发表学术论文5篇,主持3项学院课题。

送你五个锦囊

——致大一新生朋友们

亲爱的新同学:

每逢遇见毕业生,我总是爱问一个问题:回想你的大学生活,你有遗憾吗?我听到有的说后悔自己学艺不精,有的后悔自己放弃了很多锻炼的机会,有的遗憾错失了一个铁哥们儿,有的说现在无论如何不知道自己当年为啥废寝忘食地沉迷于寻仙和 dota……

如何过好自己的大学生活,让自己爬得更高,走得更远,多一点怀念,少一点遗憾,我想是每一个新同学都要面对的问题。在你我相见的第一天,送大家五个锦囊,希望对你们有所帮助。

一、安全记心间,健康又平安

“慈母手中线,游子身上衣。”每一个外出的孩子都牵动着父母、亲人的心。为自己、为爱自己的人和爱自己的人,请记住:

1. 防电信诈骗。不要登录非法网站。不要相信那些铺天盖地的中奖信息,在你稀里糊涂地交完“所得税”之后,你会深刻体验到“天上不会掉馅饼”!

2. 防火防盗防水电危险。不要有任何侥幸心理,把违章电器统统带回家。随手关门,出门上锁,不要把自己的电脑、手机放在桌子上引诱别人犯错!

3. 多锻炼,养成良好的作息习惯。每天到操场跑两圈,哪怕走两圈,既放松心情又给自己一份最靠谱的“保险”。日出而作,日落而息,给身体一个充分排毒、休整的时间。每一次熬夜的背后,都是一张身体健康的透支账单!

二、期待高一点,下手狠一点

三年后的今天,肯定有同学已经成功创业,有的转本或接本,还有的顺利毕业、就业。但也许还有人因为学分、处分等各种原因拿不到毕业证。你,想成为哪一个?

期待高一点,就是要为自己树立一个高的目标。要知道“法乎上,得乎中;法乎中,得乎下”。创业还是就业?转本还是接本?加入团学还是社团?只要你想,你努力,都可以成功!很多学长已经向我们证明,“鱼”和“熊掌”也能兼得!

不要为懒惰找理由,不要为恶习找借口,对于对自己不好的、错的东西下手一定要“狠”一点。所以,不论你想一如既往地保持你优秀的本色,还是想改掉过去二十年里的陋习,你需要做的,就是从今天起谨言慎行,勤奋努力!在你迷茫看不到希望的时候,在你坚持不住想要放弃的时候,在你遇到挫折心情难过的时候,你要对自己说:我要做的,仅仅是做好今日今时而已。当你坚持了一日又一日,迷雾终将散去,梦想就会逐渐清晰!

三、动脑又动手,没“事”会找“事”

手脑并用,就是既要提高自己动脑思考、分析判断的能力,又要提