



《谁的青春不迷茫》
《青春、爱情及其他》
《爱自己。爱宿舍的人》
《做学生干部有什么好处》
《凭什么让别人无限容忍你》
《老师，难道贫穷是我的错吗》
《辅导员的心声，你能听见吗》
《老师，到底是考研还是就业啊》
《教育的美好就在于“无用之用”》
《人与人之间应该以什么样的态度来相处》

“范范”老师继《在海滩上种花：一个大学辅导员的工作日志》之后的又一力作

奔跑吧，青春

范蕊◎著

——一个大学辅导员的工作日志



幸福来源于内心的满足感，
静静地做一个麦田守望者，幸福着学生的幸福，快乐着学生的快乐！

 中国言实出版社



奔跑吧，青春

范蕊◎著

——一个大学辅导员的工作日志

 中国言实出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

奔跑吧, 青春: 一个大学辅导员的工作日志/ 范蕊著.

-- 北京: 中国言实出版社, 2018. 3

ISBN 978-7-5171-1715-5

I. ①奔… II. ①范… 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(2018)第041090号

出 版 人: 王昕朋

总 监 制: 朱艳华

责任编辑: 宫媛媛

文字编辑: 张慧敏

责任印刷: 佟贵兆

封面设计: 锦 瑟

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路180号加利大厦5号楼105室

邮 编: 100101

编辑部: 北京市海淀区北太平庄路甲1号

邮 编: 100088

电 话: 64924853 (总编室) 64924716 (发行部)

网 址: www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京温林源印刷有限公司

版 次 2018年3月第1版 2018年3月第1次印刷

规 格 880毫米×1230毫米 1/32 7.75印张

字 数 223千字

定 价 45.00元 ISBN 978-7-5171-1715-5



读到范蕊老师《奔跑吧，青春——一个大学辅导员的工作日志》的初稿，我由衷地为她的孜孜不倦感到欣喜。奔跑吧，青春，是一幅多么壮美的画面。对于辅导员而言，这是一种付出之后的责任、勇气与担当，更是一种为师者“桃李不言，下自成蹊”的思想境界。

在高校，辅导员是开展大学生思想政治教育工作的骨干群体，也是关心学生、助力学生全面发展和健康成长的一支重要力量。对于每一个朝气蓬勃的青年学生而言，作为他们的人生导师，一个辅导员的职业素养至关重要。作为学校基层辅导员战线上的一员，范蕊老师能够在其中脱颖而出，先后得到同行、领导，尤其是大学生的认可，获评山东省十佳辅导员和全国辅导员年度人物，我觉得的确是得益于她较高的职业素养，以及多年来自己坚持不懈的努力。她善于从纷繁复杂的学生教育管理中梳理出这些点滴感悟，把工作实践上升到规律层面来把握，做得有滋有味，显得非常难能可贵。

在这本书里，我看到了一个辅导员对自己工作的清醒认知，对思想政治教育的不懈努力，以及隐藏于这之后的问题意识。在这些朴素而不失精巧的文字背后，我看到的是一个辅导员尽力在

工作范围之内和之外的所有角落，去观察、去思考、去体验。范蕊对工作中遇到的每一个问题，都会认真去思考，探究小问题背后蕴藏的大道理，再用宏大的时代背景去考量这些小问题，知其然又知其所以然。这是一个辅导员应有的一种宝贵品质，这也是我期望在每一个辅导员身上看到的。

这样看来，辅导员就不仅仅是一份简单的工作，它更意味着一种责任与付出。习近平总书记在党的十九大报告中指出“要全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务”，“青年兴则国家兴，青年强则国家强”。这就要求我们的辅导员要把青年学生始终放在心头，始终做到“以学生为本”。当今世界局势复杂多变，网络新媒体日新月异，新一代大学生的独立性、选择性要比任何时代都明显，这就要求我们辅导员不仅要把握形势，更要准确把握时代脉搏，具有独特人文情怀。学会用自己的智慧与学生交流，在交流中做到潜移默化地影响和传承。在这本书里，我看到了作者与学生真正的心与心的沟通。

只有坚持自己的理想信念，才能在润物细无声的教育过程中真正引导青年入树立正确的价值观，而青年的价值取向又决定了未来中国社会的价值取向，正如习近平同志强调的“一种价值观要真正发挥作用，必须融入社会生活，让人们在实践中感知它、领悟它。要注意把我们所提倡的与人们日常生活紧密联系起来”。因此，如何通过多种传播渠道进行教育引导，把社会主义核心价值观内化为青年大学生的精神追求，是需要每一名辅导员去认真思考并为之努力践行的。

《奔跑吧，青春——一个大学辅导员的工作日志》是继《在海滩上种花：一个大学辅导员的工作日志》出版之后，作者推出的第二本辅导员工作日志。我希望她的这本日志也能启发更多的辅导员同行去挖掘平凡工作背后的点点滴滴，思考辅导员工作本身的丰富内涵，学会讲好自己的故事，为新时代中国高校的思想政治教育工作作出更大胆的尝试。

是为序。

·山东大学（威海）校办主任 杨玉

2017年12月10日



自序

这是我要出的第二本关于学生工作的书，第一本《在海滩上种花：一个大学辅导员的工作日志》出版后，没想到的是，得到了众多辅导员和学生的认可，这让我始料不及，也喜出望外。这也让我更坚定了把工作日志记下去的信念，因为这样会让人在书里看到大学，看到青春，看到自己。

在辅导员岗位上工作时间越久，便越能体会这个工作的不易与辛苦，以及在其背后蕴含的强大能量。

前一阵子，看了一篇文章，杭州的一位辅导员为了解救自己的学生，深入传销团伙，四天三夜。

刚入职的时候，听山东的一位优秀辅导员作报告，她曾经为了保护学生，扮成学生的表姐，与黑社会头目周旋。

跟外校的同行交流，她说起有一次，半夜学生遇车祸，她前往现场，一个女孩子从路边伸出带血的手抓住她的粉色羽绒服。大白天，寒意顿生。

前几天，与同事聊天，了解他曾经几次进入太平间，甚至帮着家长拾骨灰。

在温暖的春天，想起这些人，一股深深的敬意油然而生。

很多人并不知道他们在做什么，甚至很多人并不知道还有这样一个岗位。他们大都负责管理两百到一千名学生。白天听课进宿舍做各种表格，奖学金、助学金、发展党员不一而足，有时间找学生聊天，帮学生处理各种问题。下了班还要继续处理各种白天没有处理完的事情，或者备备课做做科研。晚上，要入睡了，也不敢关机，害怕万一学生出事，要随时待命。我永远记得凌晨两点一个人在漆黑的夜里，穿过醉酒的人群打车前往医院，看着孤寂寂的走廊时的心惊胆战与忐忑不安；我永远记得半夜电话铃响起时心脏忽地拔高又落下的骤然紧缩；我永远记得面对学生与家长误解甚至谩骂时的委屈与无奈；我永远记得在派出所里无聊而又漫长的等待，不过是为了学生，才能低下从来很难低下的头笑着恳求；我永远记得那曾经发生过的点点滴滴，从未忘记；它们不是只发生在我身上，而是发生在全国的每一位辅导员的身上。

他们每天充满活力地活跃在工作岗位上，他们好像并不知疲惫与倦怠，他们好像分不清工作与生活，他们好像永远忙着处理眼前的苟且，他们好像永远不去想诗和远方的田野。

不是他们不愿，而是他们不能。

因为他们必须要立足当下，必须要为每一位学生负责，他们必须要对得起自己的良心。

哪怕在每一个夜晚，他们迷茫委屈难过悲伤，然而，第二天，他们依然会满血复活，仿佛之前从未脆弱。

有辅导员在群里问，辅导员的幸福来自哪里？

一个辅导员的答复得到群里所有辅导员认同，他说，幸福来源于内心的满足感。辅导员看到自己的学生点点滴滴成长，是满足的，是幸福的。

这就是这个职业给人最大的认同感，只是静静地做一个麦田守望者，幸福着学生的幸福，快乐着学生的快乐而已。

谨以此文和此书，向全国十三万多名奋斗在一线的辅导员致以深深的敬意。

范蕊

2018年1月10日

目录

1.不带学生的日子	1
2.没有一种努力是白费的	
——送给考研学生	3
3.是你在选专业，而不是父母选择	5
4.大一新生来了	9
5.父母都是老师	12
6.他们很喜欢鼓掌	13
7.于浮躁的世间寻找安静	15
8.微信过时了吗	17
9.老师，你为啥总用这个表情	19
10.你的付出，他们都记得	21
11.她最终选择了退学	23
12.希望我的忙碌是值得的	25
13.午夜响起的电话铃声	27
14.每一场离别都是无可替代的记忆	31
15.你是对大学失望，还是对自己失望	33
16.老师，别忘了吃饭	36
17.做学生干部有什么好处	38
18.爱自己，爱宿舍的人	42
19.觉得分身乏术	45
20.我们去查宿舍啦	47
21.我们愿付出长久的耐心	49

22.没有奖金，你忙啥啊	51
23.一场女性生理健康讲座	53
24.这可真是职业病	54
25.爸爸是我的噩梦	56
26.如果他真爱你，一定会保护你	60
27.他们告诉我，他走了	63
28.你在消耗生命，别人在努力奋斗	66
29.“素养”这个词儿	69
30.家长来陪读了	72
31.把自己变成那个让别人可以仰望的人	75
32.凭什么让别人无限容忍你	77
33.老师，难道贫穷是我的错吗	79
34.老师，到底是考研，还是就业啊	82
35.大学生的智商，小学生的情商，谁之错	86
36.亲爱的家长，能让孩子找我吗	89
37.他们封住了耳朵	92
38.你熟悉的姿势，或许意味着拒绝	94
39.这个世界上没有这么多的感同身受	97
40.老师，我之前讨厌过你	99
41.老师，一定要让孩子多学点东西	102
42.大学老师的困惑	104
43.老师，我好累	108
44.老师，有缘我们再见吧	109
45.有人用枣打人	113
46.所谓的归属感，是你会和我站在一起	115
47.我学不会数学	117
48.有一种不称职的父母叫辅导员	119

49.同学,如果你不能来,请早点告诉我	122
50.人与人之间应该以什么样的态度来相处	124
51.给他报了处分	127
52.同学,请记得请假	129
53.自己不努力,请不要要求给高分	132
54.为什么我这么努力还是挂科	134
55.我本来以为你和我妈妈不一样呢	137
56.请换一种方式表达关爱	139
57.“孩纸孩纸”,像不像纸老虎	142
58.快乐与分数哪个更重要	145
59.我羡慕你的生活	148
60.失恋之后怎么办	150
61.存在感,不是手机可以刷出来的	153
62.一位爸爸的感谢	156
63.妈妈,我爱你,但是我说不出来	159
64.对一件东西的渴望是因为我们未得到	161
65.他休学了	163
66.如何做人	164
67.你要幸福,要微笑	168
68.还是赶紧转身离开吧	170
69.青春、爱情及其他	172
70.亲爱的小孩儿,请你大声点哭	174
71.你们不是草莓,要当樱桃	177
72.你不为金钱困扰,是因为有努力着的家长吧	179
73.你的过度关注对别人而言可能是一种负担	182
74.有一颗愿意相信和接纳的心	184
75.辅导员的心声,你能听见吗	186

76.为什么不会选择、不能选择	188
77.我把孩子交给你	191
78.我对你付出那么多，你却从来没有感动过	193
79.谁也不必把自己看得太重要	195
80.谁的青春不迷茫	197
81.虚惊一场	
——辅导员最爱的成语	199
82.有一种气质，叫大学辅导员	201
83.漂亮的女生和白发的先生	203
84.一出有关情绪与人性的话剧	205
85.教育的美好就在于“无用之用”	207
86.我想要改名	209
87.老师，我不会拒绝别人怎么办	212
88.请不要随意给自己贴上抑郁症的标签	215
89.老师，这不公平	217
90.不要做那只大乌鸦	219
91.她拒绝了悲伤	221
92.腹有诗书气自华	223
93.人生的路，只能自己走	229
94.老师，你好漂亮	232
后记	235

1. 不带学生的日子

终于到了暑假。2015届学生总算毕业了。我又送走了一届学生，虽然离别的时候很难过，然而，当他们都走了以后，我却感觉到从来没有过的放松。



四年里也就只有这么一段闲暇的时光，可以让心安静下来，晚上也终于敢关掉手机睡觉了。

然而，自己最不关心的身体却跟着出了问题，仿佛是忙碌了四年，什么大问题都没有，却在自己要放松下来的时候，出问题。

半个暑假都在为了身体四处进行调理，今天去补牙，明天看眼睛，后天耳朵又患了中耳炎。

郎晓宁的电话就是那个时候打来的。

他考上了一个地级市的公务员，需要办政审手续。

必须是周五下午的三点。而周五下午三点，我恰恰约了一个专家给我看耳朵。

那个专家是自己好不容易托人才约到的。

所以，我让郎晓宁问问对方是不是能改成上午或者下午两点之前或者五点之后，因为是假期，谁也不能保证天天在岗等候。

过了一会儿，郎晓宁回答道：“对方委婉地拒绝了。”

我实在有些发愁，也有些生气对方的拒绝。

郎晓宁非常理解我的为难，就说别着急，只需要帮忙把鉴定材料写了就可以。其他的事情他可以找别的老师帮忙。

当天晚上我赶紧跑到办公室把鉴定材料写了并签上了名。

签完名，我就打电话叫郎晓宁过来取，顺便问郎晓宁找到可以帮忙的老师了吗？

郎晓宁说：“找到了，找了一个任课老师。”

“哪个老师？”

“啊，我不知道老师的名字啊。”

我觉得不可思议，说：“你不知道老师的名字，你怎么能不知道老师的名字呢，不是这个老师帮你政审吗？”

他有点不好意思，挠了挠头说：“老师只是给我们上过一个学期的课，我们大部分人都记不得老师的名字。要不，老师，等我回去查查吧。”

我又能说些什么呢？我只能告诉他说：“以后去了单位可不许这样，记住别人的名字是一种尊重，何况是你的老师？”

然后，我在心里为那个老师哀伤了无数遍。



2. 没有一种努力是白费的 ——送给考研学生

晚上九点半，鬼使神差地打开手机QQ，忽然一个毕业的学生说话了：

“老师，我的心情特别差，差到了极点。”

我的心忐忑不安，作为辅导员，最害怕晚上听到学生说这种话。虽然她已经毕业了，我还是条件反射性地感到害怕。

很快，她怕我担心，说：“老师，您先别怕，就是想跟您说说话。”

我立刻把要睡觉的女儿塞给她爸爸，赶紧跟学生聊天。但是也因为她后面这句话，让我感到一种如履薄冰的幸福。

聊了一阵子，才知道，她正在准备二次考研，却不料误打误撞点了一个网址，里面是一些诅咒的话，说是点了这个网站的人考试一定不会过。

她很害怕，因为后天就要考研了，却进了这样的网站。

我知道，现在说什么都没有用，便告诉她：“范老师是一个运气很好的人，所以也可以把自身的运气给你，你是我的学生，所以不会有问题，我的能量会通过手机传给你。”然后，我又教给她一段咒语，让她吧啦吧啦念一阵子。

她心情好了很多，我才放心倒头睡去。

微信平台开通之后，有一些学生通过平台留言，来抒发自己



考研的痛苦，因为还有几天就要考试了，他们既感到一种梦即将要醒的轻松，又感到一种要走上刑场的痛苦。

我很理解他们的心情，这段时间太难熬。我亲眼看见我的学生把智能手机换成老式的手机，以免受到打扰；我亲眼看见学生在宿舍里贴上“必胜”的标语；我亲耳听见一个个奋斗励志的故事。我知道，每一个人的故事都可以成为传奇。

只是，忽然想起来胡适曾经说过的话，“没有一种努力是没用的”。他说，在佛经里有这样一句话，叫福不唐捐，意思就是福气不会白白地丢失。那么，换成努力也是一样的，那就是你的努力也不会白白不见的。如果现在没有立刻显现出来，它一定会在将来的某个时刻显现出来，就像我们种下一粒种子，可能今年春天没有立刻发芽，但是谁知道下一个春天会不会发芽？

想起一个学生跟我说：“老师，读书有什么用呢？”

和所有的努力一样。有人的努力立刻看到了结果，有人的努力不能立刻看到结果。那么，现在努力有什么用呢，还要不要努力？

“有什么用”其实是这个世界上最让人悲哀和无奈的话语了，因为，一句“有什么用”就把我们曾经的努力付诸东流。

其实，现在未必有用，因为你读过的书、你努过的力、你拼过的时间都会慢慢留在你的记忆里，成为你一生的财富。而且说不定在某一个时刻，它会有用，甚至帮你度过那些你觉得很难过的日子。

很多东西，比如时光，比如爱人，可能都会辜负你，但是，只有一样东西，永远不会辜负你，那就是知识。那些你在学生时代囫囵吞枣也好，细嚼慢咽也好，学进去的知识一定会慢慢地沉淀在你的知识体系里，成为你一生的财富。

而考研也不过是人生中经历的若干场考试之一。

这名学生最后考上了研究生，她打来电话说：“老师，您的咒语真好用。”

“哈哈，我骗你的，根本就没有咒语。不过是你当时心情太恶劣，世界上哪有什么诅咒？如果有的话，就什么也不用干，天天诅咒不就好了吗？”



3. 是你在选专业，而不是父母选择

送完毕业生后，立刻投入紧张的迎新生的工作中。

去做高考咨询宣传。旁边坐着一个中年男人。我们想和他换座位，他表示不情愿，但又觉得不太好意思，就解释说：“因为你们的座位在中间，坐着很不舒服，我不太愿意换，很抱歉。”他的礼貌给我留下印象。于是，聊起来，谈起教育。

他有一个上小学的儿子。这所小学在当地很有名，托了关系才进去的。只是，压力很大。每天孩子写作业到晚上九点。老师会把作业的答案发到家长的手机上，家长进行批改。如果孩子考试的成绩在班里排名倒数的话，家长要被叫去谈话，老师会动员家长转学或者让家长写下保证书，保证下学期成绩要有起色。

我有些震惊：“那孩子岂不是成了机器，孩子的多元性呢，孩子的个性呢？”

他说：“我坚决不要二胎。”

天气很热，招生宣传。

家长们领着孩子在各个招生摊位间穿梭，问着几乎同样的问题：

“你们学校是211、985吗？”

“是。”

“你们威海校区和山东大学本部有什么区别？你们的毕业证和学位证有没有威海两个字？”

“没有。”

“你们的就业率是多少？”

“90%以上。”

“你们的保研率多少，考研率是多少，你们的特色专业是什么？”

……

百分之九十的咨询是由家长进行的，除非家长说的是方言我们实在听不懂，那个躲在父母背后的孩子才会走到前面来，怯生生地问几个问题，然后家长在旁边紧张地盯着，生怕孩子说错一句话。

电话咨询里几乎也都是家长，他们说：“我是某某考生”，我特别想说：“你不是某某考生，你是某某考生的家长。”

很多时候，我会一边回答家长提问，一边看那个躲在父母身后的孩子。他们有的很紧张，有的一脸木然，有的则是一脸的不以为意，有的游离天外……

闲下来的时候，我就在想，他们到底想问什么呢？

所以，难得有学生本人来咨询或者亲自打来电话，我会忽然觉得开心，会很耐心地解答他们提出的各种问题，哪怕那些问题很幼稚。

我总是觉得，未来的路，需要他们一个人走。而家长只能在后面给予能给予的力量和支持。

另一个问题又来了，孩子的问题一般都是“老师，你能给我一个建议吗？你觉得学什么专业比较好呢？”

我一般会问：“你喜欢什么呢？”

他们会很茫然地说：“我喜欢数学，我喜欢物理，但是，听说这些专业不好就业，所以，我很纠结。”

我无意去指责他们的纠结。

因为谁也没有权利站在某一个角度对他们说：“你们不要把眼睛盯在就业上，不要把眼睛盯在保研上，你要看你的兴趣爱