

树荫下，我们走过了十八个寒暑。
翅膀硬了，我们飞了出去，
在象牙塔里拥有了属于自己的天空。
有人赞美生活的美妙，有人埋怨生活的辛苦。
但特别的存在状态，特别的心境，
让我们有了特别的大学时光。

刘丹◎主编

成长的足迹

清华学子心路历程



清华大学出版社

—18

刘丹◎主编

成长的足迹

清华学子心路历程

清华大学出版社
北京

内 容 简 介

本书通过 77 位清华大学的学生讲述自己如何适应大学生生活的经历,让更多的同学了解大学生生活的真实一面,帮助其更好更快地适应大学生活,应对各种或大或小的困难和挫折,培养积极的品质,提高适应性,促进大学生心理的全面健康发展。

本书适合大学生(尤其是新生)阅读,也适合学生家长、辅导员、心理与教育科学工作者等作为参考。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

成长的足迹——清华学子心路历程/刘丹主编. —北京:清华大学出版社,2010.10

ISBN 978-7-302-23713-6

I. ①成… II. ①刘… III. ①清华大学-学生生活 IV. ①G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 165611 号

责任编辑:钟志芳 吴颖华

封面设计:刘 超

版式设计:杨 洋

责任校对:张彩凤

责任印制:杨 艳

出版发行:清华大学出版社

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座

<http://www.tup.com.cn>

邮 编:100084

社 总 机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 刷 者:北京市清华园胶印厂

装 订 者:三河市溧源装订厂

经 销:全国新华书店

开 本:170×225 印 张:14 字 数:190 千字

版 次:2010 年 10 月第 1 版 印 次:2010 年 10 月第 1 次印刷

印 数:1~4000

定 价:23.00 元

产品编号:037554-01

编委会

主 编 刘 丹

副主编 赵丽珠 张玉坤 李晓苗 肖 凌

编 委 (按姓氏笔画排序)

丁雀英 刘 丹 李晓苗 李苏东

杨晓雪 张轶博 张孟春 张银娜

赵丽珠 段淑文 徐峤峰 崔铭常

推荐序：乐观而积极地成长

在大学生面临学业、情感及就业等方方面面压力的时候，重视提高学生的心理健康水平、强调促进学生的人格健全发展，已经成为教育工作的重要内容。二十多年来，在这个领域我们已经做了大量富有成效的工作。清华大学校级精品课程——“大学生心理训练与潜能开发”及其系列教材教辅的出版，就是其中的重要成果之一。该系列课程获得了2010年度清华大学优秀教学成果二等奖，深受清华学子的喜爱和推崇。

不仅如此，掌握心理学的基本概念，学会了解同学们的心理状态，运用心理咨询基本理念和技术对学生开展思想工作，也已经成为清华大学对教师和辅导员的工作要求，成为他们必须具备的一项职业技能。我很高兴地看到，越来越多的辅导员在努力学习心理学的相关理论，并且在很大程度上已掌握了新的工作方式和方法。我知道，心理咨询中心的各位老师不仅承担了同学们大量的心理健康教育、心理咨询工作，而且在培养老师和辅导员的心理咨询基本技能方面，也发挥着重要的骨干作用。“大学生心理训练与潜能开发”课程及其系列教材教辅中展示的教学理念、运用的教学方法，都对教学和学生辅导工作有着重要的影响，起到了良好的示范作用。很多辅导员把从这门课程中学到的方法运用到实际学生工作中，取得了意想不到的效果。这给我们的学生思想工作带来许多启发，使我们体会到，从事学生的思想工作，不仅要有责任心和热情，还要掌握广泛的科学知识与技能，来巩固我们的工作基础。

我们也注意到，很多时候，同学们到心理咨询中心倾诉烦恼、寻求帮助，但其中一些问题并不是仅靠心理咨询师的工作就可以解决的。我们需要全面、认真地分析问题，以便找出解决问题的关键所在。比如，有些同

学由于某一门或几门课程学习的困难，产生强烈的挫败感，时间久了就演变为严重的心理问题。针对这些同学学习上遇到的具体困难，我们要提前入手，采取相应预防措施，帮助他们树立面对挫折的正确态度。在这个过程中，同学们所在的班级、同班同学、班主任及辅导员、任课教师和助教，都可以从不同角度、以不同方式发挥作用。实际经验证明，这种做法符合教育规律，也更有效。学生所关心的职业发展问题、情感问题等，也可以在这样一种环境和氛围中，得到关心和解决。

在过去的几年里，作为教师，我们还感受到两种幸福：一种是帮助同学们解决各种问题，与他们共同体会克服困难、取得收获的成就感；另一种幸福是在学校的、教师的、心理咨询师的努力帮助之外，我们总能欣喜地看到大学生依靠自己的力量，不断成长与成熟——他们充满自信地迎接大学生涯中极具挑战的学习和生活，充满勇气地应对成长过程中遇到的各种困难，就像《成长的足迹——清华学子心路历程》一书中他们所描述的那样，平凡而精彩！

他们乐观而积极，我们也更乐观而积极！

史宗恺

清华大学党委副书记

清华大学学生工作指导委员会主任

2010年8月30日于清华园

主编寄语：梦醒清华

我讲授“大学生心理训练与潜能开发”这门课已经八年了。这门课是跨年级、跨专业的全校选修课，经常还有研究生、外校的同学来旁听。在课堂上，我总能听到来自不同年级、不同专业的同学们分享自己在清华生活、学习的感受。很多内容，是清华学生在其他时间和场合很难有机会交流和表达的。

有一次，我请大家谈谈在清华最囿的事情。一个女生“满腔悲愤”地抱怨说，“我昨天丢了第四辆自行车！”这时，一个男生平静而悠长的声音从另外一个组传来，“我已经丢了八辆了。”全班立刻哄堂大笑起来。“看来，清华并不是天堂！”我说。然后，我告诉他们，“上学期，我们全家在‘清清比萨’吃饭。两个多小时后要结账的时候，我发现找不到包了。三步并作两步地奔到外面，我的包安静地躺在车筐里，钱包里面的身份证、信用卡和几千块钱安然无恙。我还有四次忘记锁自行车，都被保安发现并帮我保存了钥匙。你们看，清华，也不是地狱。”

然而，一些年轻的学生跨入清华校园之前，已经在头脑中无数次把清华想象成为一个天堂——每位教师都是和蔼而睿智的大师、每栋大楼都是现代化的建筑、每个学长都满腹经纶谈吐非凡……不仅是学生们如此想象着，他们的父母和亲人也有着类似的想象。莘莘学子们在为高考奋斗的岁月里，常常念一句“咒语”——考上清华，一切就都好了。所以，当他们带着玫瑰色的梦想走入清华园，接触到不是大师的教授和不够非凡的学长、看到不够崭新的教室和食堂、住在没有空调没有淋浴的宿舍时，会有种美梦破灭的感觉。当女生遇到打热水的困难、男生考不过3000米、省状元也在《机械制图》考试中挂掉时，他们的感觉就好像冬天的早晨要从温暖的



被窝里爬出来一样——现实是“冷”酷的，但你必须起来，开始一天的生活。现实，是每个人必须要面对的！

这是成长中必然要迈出的一步！每个清华学子都或轻松或沉重地走过了这一步。在本书中可以看到，一个大二的学生，怎样为了完成一个大作业而挑灯夜战；一个社团骨干如何平衡学习和社会工作之间的时间安排；一个男生怎样顽强地努力最后通过“恼人”的3000米；一个睡觉不好的同学怎样应对打呼噜的室友……这些都不是什么大的灾难，但是却实实在在地发生在清华学生的身上，并给他们带来或多或少的烦恼。清华学生，就是在应对这样的日常小事中，从一个青涩的新鲜人，逐渐成长为一个有能力适应未来并为社会做出贡献的成熟青年的。这里记载的就是这些年轻的清华学子在青青校园里或深或浅的成长足迹。

本书的编辑们都是我课堂上的同学，这本书的出版，也是他们青春足迹的证明。我永远记得那个火热的夏天，编辑小组的同学一起挥汗如雨地讨论书稿，然后一起吃西瓜分享经验的情景。他们现在有的还在读博士，有的已经工作，也有的远渡重洋去了海外求学。我看到他们在人生和事业上迈开一个又一个坚实、沉稳、向上的步伐，就把这本书的出版，作为对他们青春岁月的记忆吧。祝福大家！

年轻的时候，我们都会做梦，也终究会从梦中醒来。祝愿每个人都在梦醒后，留下坚实的足迹！

刘丹于清华园

2010年8月27日

编者的话

“清华”这两个字，在中学生心目中是多么神圣啊！那是梦想所在的地方！每个清华学子都不会忘记怀揣着烫金的录取通知书走进心目中的象牙塔——清华大学这座美丽的园子时，内心那份久久不能平静的激动。然而梦圆之时，也该是梦醒之时。因为大学生活并非如梦般美好。清华学子过的是实实在在的生活。当生活中的种种困难——学习的、日常生活的、情感的、工作的……一齐向你扑来的时候，你做好准备了吗？你是否能尽早从梦中醒来？你还会像以往那样勇往直前吗？

也许忙碌的生活会让你遗忘生命中重要的角落，也许前行的途中会让你找不到方向，没有了坐标，因为未曾料到这许多困难。你也许会迷茫，也许会苦闷，但是，这里有许许多多的人，在经历你所面临的困难。有的人，绕开了困难，甩甩头，心中黯淡；有的人，闯过了困难，再回首，风轻云淡……年轻缺乏的是经历，当看到你的同龄人经历着和你或相似、或迥异的历程，你对生活就会有不一样的看法和思考角度。透过他人的经历和心境，或许你就能够找到一种适应的方式，在大学校园里快乐地生活。

本书记录了 77 位清华学生在大学期间遇到的困难挫折和他们战胜困难的经历。这里的每一页，都记载着不同的人、不同的事、不同的心路历程……但我们绝不是给你提供一两种教科书式的标准解答，也不会告诉你遇到困难时怎样做才是对的，因为每个人的人生都是独一无二的。我们希望让你了解到并不是你一个人经历着这样或者那样的困难，让你觉得有人与你同行，如果你能从他人的经历中吸取到有益的启示，那我们就很欣慰了。

正是出于这样一个目的，我们编辑小组的同学才走到了一起，共同为你奉献这本书。或许每个刚刚圆梦的人，或是每个刚刚梦醒的人都该有这



样一本书相伴，看看身后留下的条条车辙，想想自己前进的方向……

由于我们是初次尝试编书，如若书中有不妥之处，希望广大读者朋友不吝指正，意见请发邮件至：xinli@tsinghua.edu.cn。

编 者

目 录

五味生活

认路.....	2
睁大眼睛去观察.....	5
学车在清华.....	7
打水——生活调节剂.....	9
小困难，大麻烦.....	11
被电脑整惨了.....	14
牙齿的蜕变.....	17
与噪音的斗争.....	19
感受非典.....	21
战胜胆怯.....	23
一个人吃饭.....	25
糊口记.....	27
我在清华的小脚印.....	29
给自己加压.....	32
当心，受骗！.....	34
无法逃避.....	36
喜欢晚睡.....	40
在伤痛中成长.....	43
“卧谈”问题.....	45
朋友，你在哪里.....	47

迷失的默契.....	49
朋友，就在身边.....	52
Impossible=I m possible，超越自我！	55

鞠躬尽瘁

清华制造.....	60
意外惊喜.....	63
难忘的两星期.....	66
做支书的日子.....	70
体委的困惑.....	72
社会实践中的小插曲.....	75
学普通话.....	77

学海无涯

Delete	80
59 分之痛.....	83
我的成长历程.....	86
定向.....	88
编程之痛.....	90
我不怕.....	92
学会赞美.....	95
Deadline	97
走出结管分流的彷徨与困惑.....	100
在宿舍里赶作业.....	102
留下数学的脚印.....	104

在平凡中成长.....	107
忙碌——消除忧虑的灵丹妙药.....	109
最大的困惑.....	111
努力的回报.....	114
机考恐惧症.....	116
计算机人的计算机问题.....	118
虚荣，要时刻警惕.....	121
往“绝路”上逼.....	123
回到自习室.....	125
建筑人生.....	127
推研感悟.....	131

深情流露

我挂科了.....	136
冲沏生活，茶香四溢.....	138
生活，依然在非典的时期美丽地继续.....	141
成长感言.....	143
漫漫回家路.....	147
只要用力呼吸，就会看到奇迹.....	151
跨越.....	154
噩梦醒来.....	156
依旧在阳光下微笑.....	158
人在清华.....	162
寻找新的方向.....	167
没有喧嚣的夜里.....	169
内心的转变.....	171

寻找出口.....	174
-----------	-----

五十年训

向上 拼搏 超越.....	178
3000 米伴我行.....	180
马拉松进行曲.....	184
困难中的抉择.....	188
跑过 3000 米的传奇.....	190
在清华的 21 公里.....	192
剑魂.....	194
初征 1500 米.....	196

闪烁星光

ⅩⅡ	体味生活，享受快乐.....	200
	让我记住你的名字.....	203
	走过大二的迷茫.....	205

五味生活

树荫下，我们走过了十八个寒暑。
翅膀硬了，我们飞了出去，在象牙塔里拥有了属于自己的天空。
有人赞美生活的美妙，有人埋怨生活的辛苦，
但特别的存在状态，特别的心境，让我们有了特别的大学时光。
记得为一个大作业在电脑前奋战到废寝忘食，
记得熄灯后所作的那些饶有情趣的争论，
记得狂风中被吹得不知去向的衣裤，
记得在喝彩声中让实况里的球场成为欢乐的海洋……
把这些写进人生的字典里去，当作宝贝，一生珍藏；
如同美酒，日久弥香。



我们的周围会有很多提示，只要冷静地思考，循着线索，一定会找出路。

认 路

崔铭常 精仪系 02 级

认路问题，是我每去一个新的环境中首先会遇到的问题。虽然我觉得自己在与人交往方面不会有什么问题，甚至可以马上与新同学结识，再搭伴一起出去，就不用再怕认错路了，毕竟有几个人一起走，“羊群心理”总会起点作用，但是初来乍到，却怎么也不愿意在太陌生的人面前暴露自己的弱点，所以一般前几天我都不会主动向其他同学求助。面对着如此现实而迫切的问题，自己解决起来确实并非易事。

根据我以往的经验，要认识学校里的路，绝不是骑着自行车转几圈就可以从此来去自如的。初来清华，自然有学长会带着我去各个招新点办理繁复的入学手续。他们很负责，走得很慢，边走边介绍周围形式各异的建筑。我也在尽力记路，但大量的信息却无法全部进入大脑。到最后，只记得紫荆公寓前一条大路旁有两个饭堂：左拐后有一个，再右拐后又有一个。

又是我的经验起作用，对于一下子办不成的事情，我总是不啻于留着它先晒太阳，然后自个儿干别的事去。办完入学手续，1:30 和同来的父亲一起吃了顿毫无味道的午饭，然后回到宿舍，收拾行李，铺垫床被，摆好书籍，洗了个脸，又到晚饭时间了。因为 7:00 还有招新大会，这顿饭也比家里提早了一个小时吃完。下楼集合，全班、全系，甚至于全年级的同学浩浩荡荡地走往综体。综体是白天取包裹时去过的地方，记忆特别深刻。这样学校的东北地区被我认了个八九不离十了。

第二天，招新工作还有很多，但既然过了一天，该做的也做得差不多

了，所以总的来说有了很多空暇，我便和父亲沿着大路探了一番。父亲凭着昨天一下午的探索，毫不费劲地将我带到了一个卖自行车的地方。后来知道那原来叫照澜院。回来的路上，走的就是主干道，旁边一拨拨的教学楼，然后又是一拨拨连牌都没挂的楼房，两个“丈二和尚”就这样什么也不知道地过了一早上。终于南北这条主线被我牢牢记住，这为我进一步的探路奠定了重要的基础。

第三天，也是父亲留校的最后一天。趁着早上没有日程安排，我决心尽儿子的义务，带父亲在这个未来四年内属于自己的空间里游个够。凭着这股热情和干劲，我对父亲说：“我带着你走吧，有地图在，怎么也不会走丢”。于是，一次征程开始了。

学校地图上有个大圈，被南北东西两条主干道分成四大块，东北地区在前两天已经被我“攻陷”了，还有三大部分。原本认为要认清楚它们是简单不过的事，但却忘记了建筑师的高超头脑——他们居然把东门做到朝南了。这样一来，从东门到南门有条路，经过精仪系馆，然而从南门到西门却没有外圈，只能回到中心点重新开始西行。当时站在南门路口，煞费苦心也找不到一条像样的大路，反而让我们钻进了照澜院的“西伯利亚地带”，我们团团地转了半天才终于出来，回到了学校的地理中心，进一步完成整个路途。

不得不感谢父亲，让我有了当主人的勇气，完成了这次艰难的探路过程。学校框架在大脑建立起来后，细节只需交由日后日积月累的润饰和丰富。在我和父亲的努力下，这座巨大的校园的布局终于全部印入我的脑海中。

其实有很多时候，摆在眼前的问题并不是一定要马上解决的。“蚕食”也好，“鲸吞”也罢，有时其实还不如先搁一下，做罢了别的事情，自然会有相关的线索将问题的某些方面牵引出来，顺着藤，摸到瓜，再发散开去，就可以从无数个“一斑”中窥见“全豹”。

当然，我们需要有足够的毅力克服突然出现的困难。