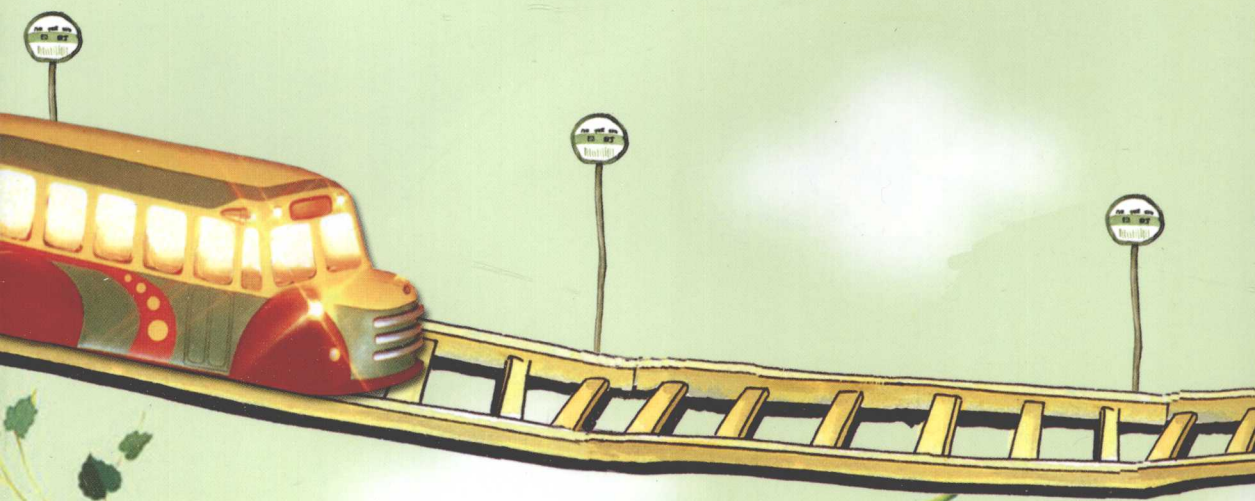


杭州师范大学心理健康领导小组组织编写

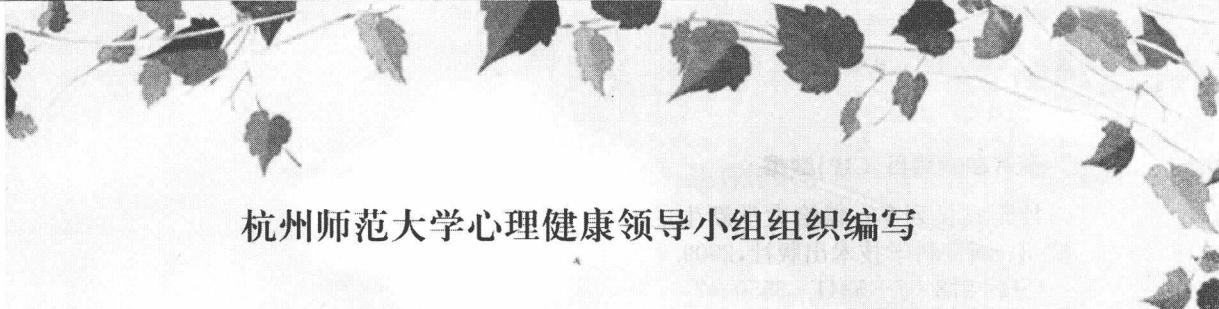
校园成长列车

——献给大学新生的心灵礼物

主 编 黄 丽
副主编 李 梅



浙江科学技术出版社



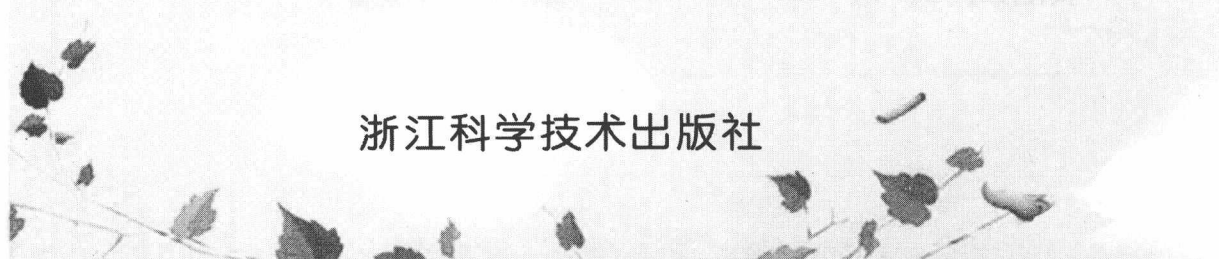
杭州师范大学心理健康领导小组组织编写

校园成长列车

——献给大学新生的心灵礼物

主 编 黄 丽
副主编 李 梅

浙江科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

校园成长列车: 献给大学新生的心灵礼物/黄丽主编.
杭州: 浙江科学技术出版社, 2009. 9

ISBN 978-7-5341-3550-7

I. 校… II. 黄… III. 大学生—入学教育 IV. G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 170488 号

书 名 校园成长列车——献给大学新生的心灵礼物
主 编 黄 丽
副 主 编 李 梅

出版发行 浙江科学技术出版社
杭州市体育场路 347 号 邮政编码: 310006
联系电话: 0571-85170300-61704

排 版 杭州大漠照排印刷有限公司
印 刷 杭州丰源印刷有限公司
经 销 全国各地新华书店

开 本	710×1000 1/16	印 张	11.5
字 数	160 000		
版 次	2009 年 9 月第 1 版	2009 年 9 月第 1 次印刷	
书 号	ISBN 978-7-5341-3550-7	定 价	19.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题,本社负责调换)

责任编辑 宋 东 刘 丹 王 群 封面设计 金 晖
责任校对 顾 均 责任印务 徐忠雷

《校园成长列车——献给大学新生的心灵礼物》

编委会名单

主 编 黄 丽

副 主 编 李 梅

编 者(按姓氏笔画排序)

王智勇 卢晚秋 孙小菲

陈 鑫 周凤琴 胡 俊

徐 袁 徐其虎 高 飞

郭旭鹏 蒋雯意 韩 鹏

管庆江 缪周维

插 图(按姓氏笔画排序)

石 娜 卢静怡 司马佐佑

林 扬 周建晓



在大学里,经常会有学生问我:“老师,你还记得自己是在哪个夏季里成熟变成大人的吗?”我想了想说:“或许是进入大学的那个夏季,抑或是毕业的那年夏天。”因为我清楚地记得,那几个夏天有许多的冲突和困惑,有憧憬也有快乐,更有许多的迷惘和不知所措,而这些恰恰是进入大学的年轻人所要面对的种种境遇。

在这本书中,大家会读到很多故事,而这些故事真真切切地发生在你们的周围;那些关于生命、生活、大学、友谊、爱情、孤独、忠诚等等的思考,都将帮助你们破解通向大学并走向未来每一站的“通关密语”。

本书的主编黄丽老师是一位深受广大师生喜爱的心理学教授。这本书凝聚了她和同事们几十年的爱心与智慧,并用他们的方式,引领着那些热爱生活的人们,去认识自己、探索未知,并发现、直指人性中美好的东西。

相信读过这本书的人,都会拥有一块自己的心灵花园。我期待一直在用热情探索生命的同时也带给大家幸福的黄老师和她的同事以及学生们,用这种最真诚的方式,带大家往更值得期待的驿站奔去。

杭州师范大学党委副书记

朱军

2009年盛夏于杭师大惠风湖畔

前言

学校党委对大学生的心理健康工作一直高度重视,从心理工作者队伍的专业化建设,到对学生的心理健康教育与心理咨询工作,再到危机干预的各个环节,都投入了大量的心力。也正因为学校对心理健康工作的支持和投入,2006年,在浙江省教育厅组织的首届浙江省高校心理健康教育示范机构评选中,杭州师范大学荣获示范基地称号。之后,我们继续不断地探索更适合大学生心理成长的道路。

写一本大学生乐意读,具有积极性和建设性的读本是我们工作过程中长期以来的心愿。最初的计划是在2008年为08级新生献上一份能够让他们迅速度过大学新生适应期,帮助他们更好地走过大学四年学习、生活时光,并对他们一生长成有益的心灵礼物,但因为“5·12”汶川地震,心理辅导基地主任赴地震灾区进行心理援助,撰写计划搁浅。

2009年上半年学校重新启动这项工程,并由校党委副书记朱军亲自挂帅组织这项工作,由校学工部原部长江山舞和现任部长袁坚春具体落实和实施,由学校心理辅导基地主任黄丽教授负责编写,同时确立编写一本以具有时代和年龄针对性、可读性、建设性和启发性为目标的大学生自助心理读本。

为了达到目标,我们先后三次组织大学生座谈,聆听他们的需要和建议。为了更贴近学生的心理状态,我们组织了第一届大学生心理健康漫画大赛,并邀请优秀作品的作者绘制了本书的插图。为了让参与学校各院系心理健康工

作的心理辅导员能提高他们的心理健康工作能力和增加他们对心理健康工作的兴趣，我们要求每一位老师编写一部分。让学生和心理辅导员参与这项工作，主要是想通过工作，使从事心理工作的团队能够更具有凝聚力和增强合作能力。我们知道这样做带给我们自己的是更大的压力。稿子收上来以后，他们的创作给了我们不少启示，我们用了一部分，修改了一部分，也重写了一部分。因为我们认为，这是一项必须严肃而认真的工作，必须尽我们的所有能力和爱心完成它。

大半个暑假在完成修改和重写工作，一遍一遍地读稿子、修改稿子，一次次觉得离我们编写的初衷越来越近。当稿子日趋成熟的时候，我们的心也渐渐安宁起来。

书即将与新生见面，我们期待这个由杭州师范大学师生经过共同努力完成的作品，能给新生们带去我们对你们真诚的欢迎、祝贺和希望。欢迎走进大学校园的每一位新同学；祝贺你们开始了新的人生之旅；希望你们在未来的日子里有新的创造、新的收获。

尽管我们觉得已经付出了很大的努力，但想一想也有不少遗憾，比如：还有一些大学生常见的成长事项未能写入书中，还有一些成长议题总觉得难以理顺。我们会继续探索，期待在改版的时候有更大的提高。为此，希望广大师生、同人在阅读的过程中对本书的不足及错误之处给予批评指正，并提供给我们宝贵的修改意见。



2009年处暑于丽江束河云水山房



第一站 坐上驶向大学的列车

——大学新生活 / 1

第二站 与自己“钱袋子”相处的技术

——成为金管家 / 17

第三站 品质学习

——知识是成长的力量 / 29

第四站 与自己相处的艺术

——读懂自己,爱就会在生命中流动 / 43

第五站 与生命握手

——让每一个生命都如花绽放 / 58

第六站 个性风景线

——因为有你,世界才如此美丽 / 73



第七站 给情绪安个家

——学会与情绪共处 / 88

第八站 人际关系的真谛

——揭开人际和谐的面纱 / 102

第九站 弥足珍贵同学情

——陪伴你一生的财富 / 119

第十站 学习爱情

——大学“爱的选修课” / 130

第十一站 采摘“甜蜜”的季节

——大学生性心理保健 / 145

第十二站 又到凤凰花开时

——为自己职业生涯做准备 / 159

第一站

坐上驶向大学的列车

——大学新生活





成 长

词曲 胡 波

独自走在青春长廊岁月匆匆忙忙
偶尔停下来回头张望才发现路走了很长
离开生我养我的家乡来到这异乡课堂
偶尔在宿舍不眠的晚上又想起故乡的月亮
把所有的惆怅都收藏在心上今夜我不再忧伤
还记得离家在车站的晚上我说过要自己去闯
人生总归有许多次离家的时候独在异乡望着月亮
在这一次一次想家的晚上我们开始成长

.....

这一段歌词是刚入大学时每个人内心的真实写照：踌躇满志、思念、惆怅、孤单……有人把人生比喻成一趟单程列车，这个比喻的动人之处在于它切合了人生的几个特点：时间不可逆转的一维性、人生内容的流动性，以及沿途风景的丰富性。我们每个人从不同的轨道汇集到大学这样一个站台，再从这个站台出发，沿着自己的风景线向着各自的梦想飞奔而去。



站 台 风 景

在每个人心里都珍藏着一些画面：拖着行李，告别家人，学校新生的接站台，开学典礼，军训，第一个在异乡的中秋节……这些画面，就像张惠妹在《永远的画面》中唱到的美景一样，是伴随我们每个人的“永远的画面”。

对于栗静来说也不例外。每次回想大学时光，最先想起来的总是离家入学的一幕又一幕。



虽然上的是本省的大学，但到达学校所在的省会城市需要大半天的时间。报到那天天还没亮，慈爱的母亲就准备好了早餐，叫父亲和栗静起床。母亲做了鸡蛋面条，在家乡常给要出远门的人准备面条作为早餐，寓意是能有好的发展并与家的牵连源源不断。昏黄灯光下，一家三口默默吃着早餐，不舍的气氛在空气中萦绕。

从家里出来还要走一段路才能乘上最早班的汽车。天色还暗，不太能看清路面，栗静不由自主地放慢了脚步。走在栗静前面沉默寡言的父亲，伸过自己的大手握着栗静的手简单地说了句：“我走在前面，你不用怕，只要跟着我走就是了。”后来，每当栗静在学习、生活上遇到困难，情绪上遭遇低谷时，父亲的这句话总是给她无尽的力量与慰藉。

在车站与母亲道别，母女两个都忍不住红了眼眶。栗静依依不舍地上了车。抵达目的地车站时，有许多穿着志愿者服装的学长学姐在接站，他们的热情就像九月的艳阳天一样融化了栗静的离愁别绪。一路上一位学姐很亲切地跟栗静拉起了家常，栗静也向学姐询问了关于学校的一些情况。

这位学姐从车站一直陪同栗静到了校园，并领着栗静去办理了入学手续，见到了辅导员老师。第一次见到大学校园，栗静觉得非常大而且整洁。由于老生已经入校，时不时看到背着书包在校园穿梭的学长学姐，栗静心里暗暗羡慕他们在这里生活得怡然自得。办理好了各种手续，学姐带着栗静来到宿舍。

四人间里已有同学入住。细心的学姐帮助栗静铺好了床铺，这让栗静觉得非常不好意思。学姐笑着对栗静说：“没关系啊，这是我们学校的传统，每一届的学长学姐都会把新生迎接进来，让学弟学妹有来到新家的归属感。明年就轮到你做这些事情了。”

之后，宿舍四个女生迅速熟悉起来，大家交换姓名、爱好以及自己高中还有家乡的点点趣闻，开始了四个人形影不离的一段日子。开学的这些新奇与离家的愁绪交织是这一段时间最深刻的感受。

伴随着这些经历和感受，大学也撩开了它神秘的面纱，将它的真实面貌展现在我们每个人面前。



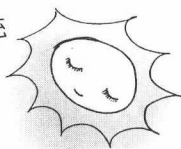
想象中我的大学

高考前想象中的大学

我们对大学的了解,是从想象开始的。没有进入大学之前,脑中总有一幅宁静、安然的大学美景图像,这是一幅天堂的图像:

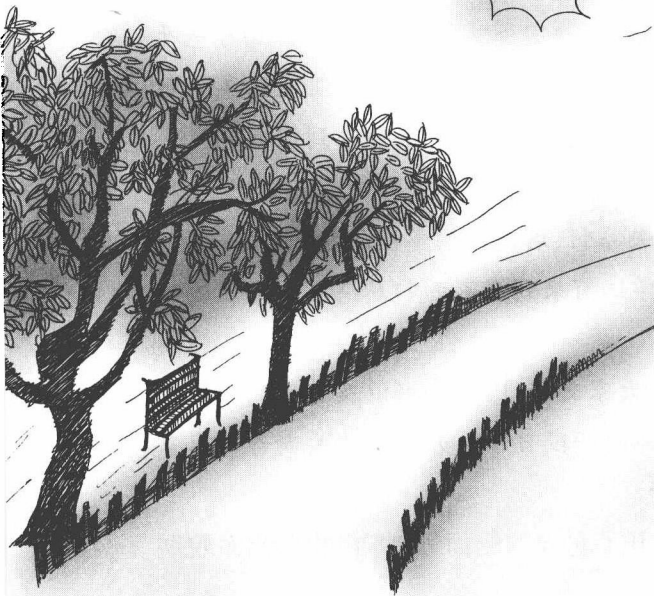
清晨,绯红的朝霞跃上了高远的蓝天,将天空映得红彤彤的。旭日冉冉升起,映射出柔和、恬淡的朝晖,让人心情舒畅、精神亢奋。杨柳树的叶子在晨风中

校园的清晨:没有遮挡视线的尘烟,没有躁动不安的心灵;充满朝气,充满热情,充满活力……



飘动,乍看上去,仿佛无数银片在空中飞舞。紫色的牵牛花吹起了小喇叭,似乎在欢唱清晨的到来。一群雪白的鸽子展开双翅,在自由的天空中开始了远征,一切都充满了勃勃的生机和新生向上的活力。

操场上轻轻地溢着晨雾,身着各色运动服的同学们,脸上洋溢着青春的活力,眉宇间闪烁着智慧的光芒——他们正在奔跑着、跳跃着:向着理想的前程奔跑;向着更高的目标跃进。他们的身影在明丽的阳光里显得格外矫健,他们的步伐在清新的晨曦中显得格外坚定。这就是校园的清晨:没有遮挡视线的尘烟,没有躁动不安的心灵;充满朝气,充满热情,充满活力,散发着一股不可遏制的力量,催人一路向前,永不懈怠。





踏进宽敞明亮的教室,同学们不停地忙碌着编织着自己的未来,用渴求的目光在知识的海洋里寻找人生的坐标。一位年逾花甲的老教授,用他那双辛勤的双手,在黑板上书写着生命的轨迹。

内心的这幅图像几乎是我们缓和紧张高中生活最重要的灵丹妙药。

收到《录取通知书》后心中的大学

当确定被某所大学录取后,每个人对大学的想象会有一个转变,由之前宽泛、抽象的想象落实到具体的某所大学。很多同学虽然没有去过大学校园,但也通过学校的网页以及各种论坛获得了学校的相关信息。这些信息包括校园的风光、周边环境以及学校的各种趣闻逸事。他们想象着自己在某幢教学楼聆听博学多才的教授讲授在高中从来不曾接触过的专业知识;想象着自己早晨在校园某个角落读背英语;想象着自己在某个活动现场邂逅自己心中的白雪公主或白马王子……

每个人在即将开始一段新的生活时,内心总是踌躇满志,希望在新的生活中能有一番作为。尤其是对那些觉得自己高考失利的同学来说,这种心态表现得更为明显,因此对大学生活更充满了想象和期待,有时恨不得赶紧开学,便可以在大学校园中一展宏图。大学在未来学子内心的“理想主义色彩”也在此刻达到全盛时期。



现实大学生活的迷茫

而初次离家,真正置身于大学校园,亲身经历和体验大学生活的我们,会觉得“现实版”的大学生活和“理想版”的大学生活是如此的不同。每年在新生始业教育心理适应课程中,主讲老师都会让学生回答一个问题:进入大学的这段时间里,大家最大的感受是什么?绝大部分学生都选择了这个词:迷茫。



生活的迷茫

小强是一个典型的90后大学生,家庭条件优越,学业上也一直很顺利。他的发言说出了很多“独生一代”的心声:刚入大学校门的时候,有一件事让我特别纠结。从小到大,洗衣服、做饭、收拾床被,甚至是安排作息时间都是父母一手操办的。进了大学后,由于自己生活上什么都不会,母亲为了方便我生活,特地给我买了洗衣机,但学校宿舍规定不能使用,所以只能把一个星期的脏衣服都堆在一起,弄得满屋子都是汗臭味。室友们对此也有意见,后来还是跟着室友去了洗衣房,才使我解决了难题。

对于小强的尴尬处境很多同学都会有同感。上大学之前,同学们大多数是家里的“重点保护对象”,大部分时间和精力都用在在学习上,连一些最基本的起居生活和日常事务也都由父母来打理。这种“被照顾”的最直接的结果是,很多同学上了大学以后,基本的生活常识不懂得,基本的生活技能没有掌握。

现实的缺失与要求带给大学生第一重冲击波。集体生活、吃食堂饭、洗衣洗被、打扫卫生等,都要自己料理。饮食方面的差异、气候与语言环境的变化、作息制度与卫生习惯的不同,这些具体而琐碎的生活事件让许多同学头痛不已。一切从头学起,这让象牙塔里的学子第一次体会到了生活的“艰辛”。

学习的迷茫

小梦在高中阶段成绩一直很优秀,高考成绩比大学里同班的其他同学甚至高了40分,还获得了学校的新生奖学金。但大学的学习让她这样的“学优生”感觉特别不适应。就像她自己描述的那样:以前每天刻苦自律地学习,因为心中有一个梦想,要考进一所理想的大学。进入大学后,最迷茫的是,突然不知道努力读书为了什么,而且学习方式上也挺不能适应。厚厚一本教材,像高中那样一字一句读下来基本不可能,老师讲课不按着教材讲,也不再画重点,一上午的课程下来,都不知道听到了什么,因而在学习上感觉很挫败。

她说她还有一位高中学姐,以高中学校第一名的成绩考上了北京某名牌大学。可是在那所高等学府,所有的学生都是来自全国各地的学习尖子。她第一学



期成绩就落后全班,还有一门“挂科”,在严重的失落感和自卑感下,心理产生严重扭曲。

大部分同学来到大学以后沿袭了高中时期的学习方法,等待老师布置作业,期待老师给予学习的监督。但是,来到大学以后却发现学习的监督机制少了许多,尤其是大学第一学期的课程安排以公共课为主,很多同学觉得这些“副科”不重要,也不需要花精力学习,因此有了大把的空余时间。其中一些同学开始渐渐适应这样的状况,学习自己管理自己的学习,也有一些同学不知如何改变自己以适应这样的变化,发出大学生活实在太无聊、太空虚的感慨。

迈入大学校园,虽然不再有升学的压力,但学习任务是十分艰巨的,既要学专业知

识,也要学专业外的知识;既要热爱专业,同时又不能囿于狭窄的专业范围之内;既要学科学研究方法,也要学实验、技术操作。更为重要的是,学习不能拘泥于死记硬背,还要将其与应用联系起来。知识再多,不会运用,也只能是一个“知识库”、“书呆子”。

发展道路的迷茫

悠悠说自己进入大学后的一个重要感受是生活内容多了起来。以前高中的时候,自己喜欢画画,可妈妈总说自己不务正业,画画得再好,也不能代替高考的分数,等于白搭,这让自己特别郁闷。在读大学之前,悠悠的生活都以学习为中心,似乎是为了分数而活,剥夺了她的业余时间,也剥夺了她的业余爱好。而到了大学,悠悠觉得自己一下子有了用武之地,不仅参加了书画社,还竞选了学生会的宣传干事,同学们都很羡慕,自己也很有成就感。但刚入校的时候也不是没有迷茫,学校琳琅满目的社团、学生会、勤工助学……都打出各自的宣传口号吸纳新鲜血液。但究竟选择哪些成为自己的生活内容呢?那段时间,悠悠觉得自



生活的迷茫、
学习的迷茫、
发展道路的迷茫，
不怕……
我们一起学着长大……



已无比忙碌却不知道都忙了些啥。

为了培养同学们的各种工作能力(包括组织能力、策划能力、交往能力、创造能力等),学校为大学生搭建了丰富多彩的校园文化活动平台。同学们可以通过这个平台培养、展现自己的各种能力。在各个大学的校园里,我们会发现一个共同的特点:校园里到处张贴着各种活动的海报,不论你的兴趣爱好如何,你总能够找到自己喜欢的项目;同时你也会发现,校园里的很多活动都是同学自

己组织的,在各个活动场地上,忙碌的都是同学们的身影。学校学生会、学院学生会、各类社团,组织、策划了贴近同学们需要的各类活动,老师只是在细节或某些要求上进行指点。虽然很多看起来和学习没有关系,但我们不能小看这些舞台,它是更广泛意义上的学习,很大程度上提高了我们的能力,完善了我们的人格,甚至激发了我们的潜能。在面对众多选择时,同学们有了当家做主的感觉,但同时也体会到了“不做主不知道当家难”的道理。上百个社团中,我究竟是到舞蹈协会去满足自己“想跳舞就跳舞”的梦想,还是到青年志愿者协会去挥洒自己的热血呢?究竟是做外联的干事,去锻炼自己与人交流沟通的能力,还是去宣传部做干事,发挥自己的绘画优势呢?这些选择就像“鱼”和“熊掌”那样,让我们每天在其中纠结不已。

除此以外,考试成绩虽然还是大学重要的评价指标,但已不再是唯一指标;大学对学生的评价体系已经纳入许多综合能力和各种素质。比如:每学年都有各类奖项的评选,其中奖学金的评选是最为重要的一项,它是根据学生在一学