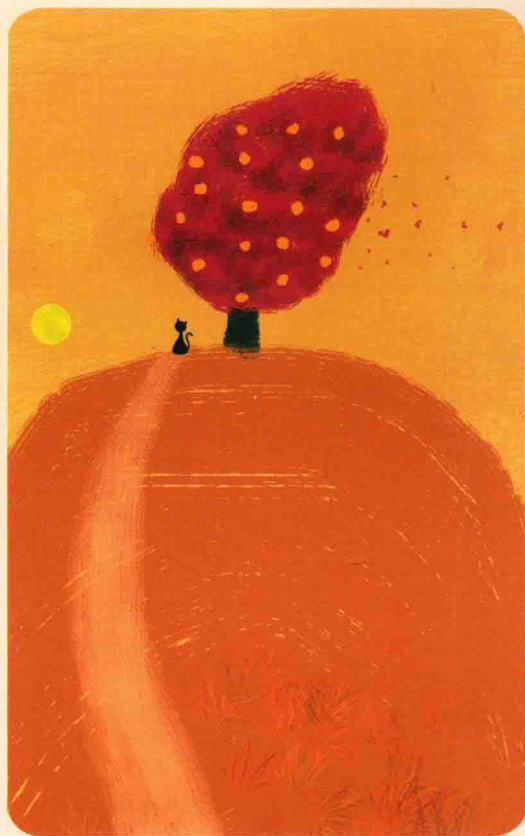


# 辅导行思成长

一个辅导员的七年之『氧』

丁莉婷 著



『七年辅导员生涯的浓缩

七年用爱与信念汇集的“氧”分——

助力学生自由呼吸健康成长

陪伴同行点燃情怀走近梦想

馈予岁月款款谢意初心永葆』

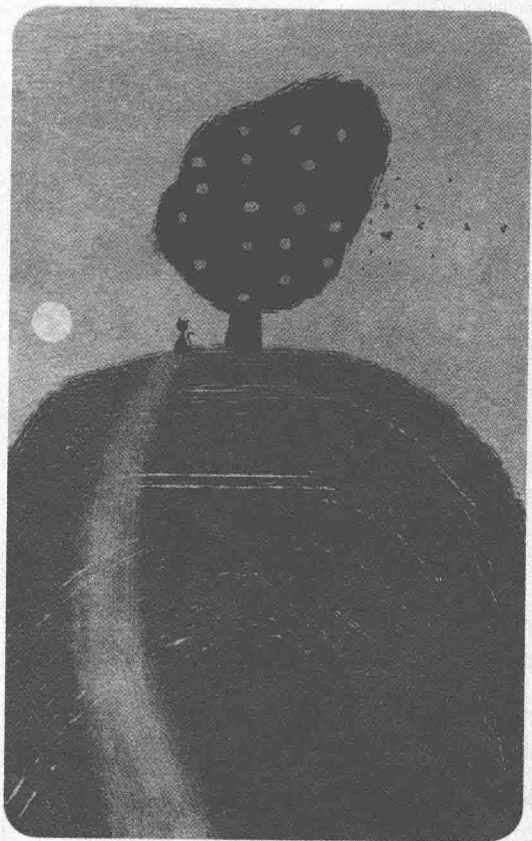
北京出版集团公司

北京出版社

# 辅导行思成长

一个辅导员的七年之『氧』

丁莉婷 著



『七年辅导员生涯的浓缩  
七年用爱与信念汇集的  
助力学生自由呼吸健康  
陪伴同行点燃情怀走近  
赋予岁月款款谢意初心水保』

北京出版集团公司  
北京出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

辅导 行思 成长——一个辅导员的七年之“氧” /  
丁莉婷著. — 北京: 北京出版社, 2018.11  
ISBN 978-7-200-14439-0

I . ①辅… II . ①丁… III . ①高等学校—辅导员—工  
作 IV . ① G645.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 236213 号

辅导 行思 成长——一个辅导员的七年之“氧”  
FUDAO XINGSI CHENGZHANG  
YIGE FUDAOYUAN DE QINIAN ZHIYANG

丁莉婷 著

\*

北京出版集团公司 出版  
北京出版社  
(北京北三环中路6号)

邮政编码: 100120

网址: [www.bph.com.cn](http://www.bph.com.cn)

北京出版集团公司总发行  
全国各地书店经销  
定州启航印刷有限公司印刷

\*

787 × 1092 16开本 13.75印张 240千字

2018年11月第1版 2018年11月第1次印刷

ISBN 978-7-200-14439-0

定价 49.00元

版权所有 翻印必究

质量监督电话: (010) 58572293 58572393 85725188

## 写在前面

出这本书的缘起多少有些偶然。2018年4月，我因工作调动离开了工作七年的中国人民大学历史学院，离开了我深爱的辅导员岗位。为方便工作交接，我开始整理工作文件以方便接替者开展工作。出乎意料的是，这整理仿佛是一次全景式的时光倒流，让我沉浸在曾经的岁月中无法也不想自拔。看着和孩子们在一起的每一张照片、读着他们写给我的每一封邮件、浏览着我曾写给他们的每一句叮嘱，每一次内心都充满了感动，每一次都希望时光可以倒流。那段时间，我每天都沉浸在对岁月的回忆中，恨不得把每篇文字都细细回味一遍，再次徜徉在那段充满爱与感动的岁月中。因此，我整理工作文件的进度异常缓慢，虽然是“剧情”回放，却不愿错过任何一个细节。面对跳跃式“回放”无法让我解馋的局面，“贪心”的我干脆决定：那就把这些关于学生、工作和成长的文字系统整理出来，让自己再畅快淋漓地感受一次并永久保存那段充满爱的旅程。就是怀着这样一份冲动，我开始系统整理自己做辅导员期间的文字。

我从2011年硕士毕业就在历史学院工作，至今整整七年。七年间，我做过所有和学生相关的工作，陪伴1000余名学生度过了美好的校园时光。从学生入学到毕业的每一个流程、细节都有我的身影，拥抱过他们也批评过他们、和他们一起欢笑过也一起悲伤过、和他们彻夜长谈过也相拥而泣过、陪他们走出过生命低谷也分享过无上荣誉……“知心姐姐”、“万能妈妈”是孩子们送给我的最亲昵的称呼。其实我最标准的称呼是“辅导员”，是中国高校千百万辅导员中的普通一员。虽然离开了辅导员岗位，但我对这份职业依然有着深厚的感情和一时间难以抽离的浸入其中的诸多情感。正是这些情感让我内心涌动着整理这些文字的冲动，也恰是这份冲动带给我一次意想不到的审视过往的机会。

说实话，我并没想到自己七年间留下了这么多文字。我庆幸自己在高速运转的生活与忙碌无暇的工作中没有放弃写作的爱好，坚持聆听内心的声音并及时记录，让心灵得以滋养，令初心始终如一。因为这些文字不仅是一种情绪的

流泻，更是一种垂问内心的思考与自我鼓励的良剂。我庆幸自己在时间的夹缝里留下了这些文字。这七年也许是我人生轨迹中斜率最大的七年：从学生变成老师，从家庭走向社会，从女儿变为人妻、人母，从一个青涩懵懂的女孩儿变为懂得感恩与自强的女人。也许，人生任何一个阶段都不会这样同时充满着多重角色转化的冲击，都不会像这个阶段蕴藏着如此多的无限可能。更重要的是，这是人生最宝贵的青春韶华，是千金难换的年少无瑕。这些文字真实地计算出了这个大大的斜率，让我的人生有起伏变幻的美妙。

最让我庆幸的是，在这最美好的七年，我从事了辅导员的职业，收获了无数真挚的情感、美好的友谊，体验了自我成长过程中的艰辛与甘甜，感受到了国家的发展与时代的脉搏，并以自己的绵薄之力参与到了立德树人的教育事业中。这七年，作为一个辅导员，我切身感受到了国家对教育事业的日益重视、对人才培养的用心良苦、对思政队伍建设的大力投入、对培育新时代国家建设生力军的高瞻远瞩与身体力行。所以，作为一个普通辅导员，我才有可能申请到教育部、教工委的课题，有机会参加京津冀辅导员挂职交流，有可能通过辅导员职业能力大赛的平台锻炼提升，有机会参加诸多提升辅导员职业能力的培训。所以，我的学生可以有更多出国交流的机会，有更多奖学金与助学金的保障，有更优越的学习生活环境，有更自主的学习与实践选择，有更多更好的就业机会，有了更多实现人生梦想的可能。所以，作为一个普通人，在国家稳定发展的大环境中、在国家和学校提供的日臻向好的工作氛围中、在与一群阳光向上的年轻人的朝夕相处中，我可以以一颗宁静感恩的心去体味生活、去思考如何更好地生活。而这些，恰是我这些文字表达的内容，恰是我这七年用爱与感恩储蓄的“氧”分。

作为一名这个时代的辅导员，我是无比幸运的——我幸运自己从事了一份好的职业，能陪伴与培育国家未来的建设者；我幸运自己赶上了一个好的时代，能感受与见证国家的发展尤其是对教育事业与教育工作者的愈加重视与尊重；我幸运自己在最好的年龄踩上了时代的鼓点，在助力青年人实现梦想的同时书写了自己的梦想。尽管在前行道路上我们遇到过困难、荆棘甚至有过失望与彷徨，但我们对这份职业的热爱只增不减，我们看到越来越多的优秀学生跨越了教育转型的阵痛迎风成长。

所以，虽自知水平有限，但我却义无反顾地完成了这些文字的整理。既是对逝去的七年辅导员岁月的回忆，也是对这七年幸运之旅储蓄“氧”分的传

递——作为一个深爱学生的老师，我希望把七年的陪伴心得赠与需要在大学期间茁壮成长的孩子；作为一个深爱辅导员工作的普通辅导员，我期望把七年的工作体悟分享给辅导员战线上的战友；作为一个从校园向职场转型还算顺利的女人，我乐于把能够积极应对生活转型和不确定性的心态传递给渴望变得更好的女孩儿；作为一个幸运的普通人，我祈望把感恩与乐观的心态传递给身边的每一个人；作为一个普通公民，我希望每一个中国人都能在时代的大潮中踩准属于自己的鼓点，舞动精彩人生。

本书共三部分，每部分文章均以写作时间为序。“辅你前行”是对大学生成长过程中各种现实问题的答疑解惑与贴心引导，是送给大学生的“氧气”助他们自由呼吸快速成长；“育人行思”是对辅导员工作理论与实践相结合的深入思考与身体力行，是送给自己和同行们更好发挥热量的“氧气”助燃剂；“自我成长”是对七年成长心路历程的真实记录与点滴细节，是让自己永葆感恩、乐观与年轻心态的“抗氧化剂”。这些，便是我用爱储蓄的七年之“氧”。

我还想以这些文字特别感谢我的家人、朋友、学生和那些萍水相逢却愿意报我以帮助与微笑的陌生人。是你们的关爱、帮助与扶持给了我无限动力坚定地走下去。

最后，我想对我亲爱的学生们说，感谢你们七年的陪伴。出于师者的身份与责任，我始终尽己所能、毫无保留地引导与守护着你们，但也许你们不曾知道你们给了我多大的力量——因为要引导你们成为更好的自己、因为不能辜负你们无条件的信任，我必须要首先身体力行地努力以对得起优秀至此的你们！而这本书就是我再一次身体力行的诠释。我要以这种方式告诉你们，即便离开了辅导员岗位，我依然深爱着你们，依然为你们祝福、以你们为傲，依然珍惜与你们之间不可割舍的师生情谊，依然会以一个辅导员的责任要求自己，依然要努力追赶你们飞速成长的步伐，依然希望有朝一日还可以心安理得地听你们叫一声“知心姐姐”、“万能妈妈”。

时值我的第一本随笔集《青青之痕》出版十周年，也算是对自己人生的又一次脚注吧。

丁莉婷

2018年8月于人民大学宜园

## 序

丁莉婷同志将其在历史学院工作七年的体会，尤其是从事学生辅导员工作的各种思想感悟和实践经验加以总结，即将结集出版，并嘱我写篇简短序言。由于我们工作上多有交集，对其在本科教务秘书和学院团委书记、党务秘书和党委委员等岗位上付出的艰辛努力和取得的优秀成绩，都有所了解，故答应了下来。

由于我自己没有真正从事过专职的学生辅导员工作，如何在专业学习以外和学生打交道并没有多少经验和体会。1991年入职后的一年时间，我名义上是“专职政治辅导员”兼党务秘书，那也只是在党团组织内挂职锻炼的专业教师，角色完全与专职的辅导员不同。不过，担任两轮本科生班主任的经历，倒是多少与本书中写到的一些年轻人之间的思想交流感同身受，时有共鸣。后来多年承担院系本科教学管理和基层党建工作，投入的时间精力不少，但缺少系统的梳理总结。总体说来，作为专业课教师我觉得自己的投入和表现还差强人意，但在学生思想政治工作和日常辅导方面，理论建树和实践经验都乏善可陈，包括丁莉婷在内的许多同事都是我应该学习的榜样。对这部饱含青春热情和展现真诚投入的文集，我本难以置喙，仅结合自身工作经历，就高校基层党团组织如何做好学生工作略陈管见，权以为序。

真诚是取得学生信任的不二法门。任何时代，辅导员不能端架子，不能对学生一味训导，甚至不能用纪律整齐划一地要求每一个学生。要宽容个性，接受差异。当今形势下，尤其如此。有些在冷酷的纪律面前显得有些散漫甚至出格的学生，只有通过真诚的思想交流，才能发现甚至发掘出其难能可贵的品格和能力。从中学到大学，无论日常生活还是专业学习，学生们都面临着许多的转型，也难免遇到而各种各样的焦虑与困惑。作为和他们接触最多的辅导员，其实承担着思想品德教育、心理咨询、学业和职业规划、矛盾纠纷调解等多方面育人的职责。面对学生的焦虑与困惑，如何悉心引导他们说出来，既需要爱心、细心与恒心，更需要良好的沟通能力。只有真诚倾听，才能取得学生的信任。

也只有取得了学生的信任,才能让他们真心倾述。而要做到这一点,就必须坦诚,在和学生交流的时候,把自己的人生体验诚恳地讲述出来,而不仅是讲大道理,背红头文件。学生们肯定愿意和一个真实的人交流,而不太可能和一个带着面具的人交心。当然,随着十数年来大学的扩招,信息技术的进步和交往方式的变化,要做到真诚倾听学生的心声,工作量之大是可想而知的。

公平是在学生中树立威信的首要条件。基层党团组织尽管不再承担分配工作这样决定学生人生命运的任务,但是毋庸讳言,还是掌握着一定的发展机会和资源的分配权力。工作中难以避免表露出个人好恶,客观上也可能存在远近亲疏,但在涉及学生切身利益的问题上,一定要坚守公平公正公开的原则,不私自承诺,不违反程序。做学生工作贵在深入实际,接触各方面的学生并倾听他们的想法,而不是只听取学生干部的汇报,同时向任课教师了解学生的学习表现,而不只是关心他们的社会工作。学生工作不能将学生的在校生活割裂开来,以课堂教学为中心的专业学习,是大学生的主业,各种学生工作自当围绕这个主业。在全员育人的理念下,党团组织和任课教师在培养学生的过程中目标和任务是一致的。了解教学、熟悉专业,建立起和任课教师的良好沟通机制,是对学生做出客观公正评价的重要条件,进而在处理学生利益问题的时候就能够尽量做到公平合理。

乐观是带动学生进步的精神动力。大学校园注定是青春飞扬的、朝气蓬勃的。时代在变化,大学生的理想主义情怀永远也不会丧失。辅导员和任课教师随着年龄的增长,难免与学生之间产生一些距离。铁打的营盘流水的兵,我们每年迎接的都是早上八九点钟的太阳,这就要求我们避免老气横秋和老调重弹,要跟着年轻人进步,真正做到教学相长。学生们在学习生活中遇到的问题尤其是挫折与困惑,我们大部分应该也经历过。不经一事,不长一智,风物长宜放眼量。辅导员也是从学生阶段走过来的,谁没有年轻过呢。乐观的人懂得付出的价值,明白没有人能够随随便便成功的道理,不至于将一时的失误挫折低落与懈怠化作长期边缘化的抱怨。一个充满乐观情绪和理想情怀的辅导员,一定是不断提供正能量的良师益友。

以上几点,愿与丁莉婷及各位从事学生思想政治教育和日常管理、辅导工作的同志们共勉。

刘后滨

2018年仲秋

# 目录

CONTENTS

001

辅你前行

- 写给“读史读经典”项目的初创团队 003
- 扛起责任，绽放梦想 005  
——致 2014 级新生
- 倾我所爱，做学生的“筑梦人” 007  
——在 2015 年北京市辅导员职业能力大赛复赛中的演讲
- 比赛有尽头，成长却无涯 009  
——参加第三届北京市高校辅导员职业能力大赛有感
- 陪伴，是最好的辅导 012
- 送给每一个将创造神话的你们 014  
——在 2015 年团学青换届大会上的讲话
- 再见，不哭 016
- 你紧张给谁看 018
- 学会思考 020  
——写给一年级的你们
- 有时，“对人好”需要强制 024
- 怎样看待“副修” 028
- 要参加集体活动吗 030
- 单身是自我成长的最好时机 032
- 真正的美丽是眼下的充实 034

- 036 耶鲁不会开玩笑
- 038 为什么学霸的时间比我多
- 041 相信与鼓励，是最好的成长之翼
- 044 耀眼的“星光熠熠”，积累于点点滴滴
- 045 从学校到社会，你准备好了吗
- 047 如何引导学生读书
- 050 生我，就育我；录我，就教我
- 052 成为你自己  
——写给入学之初的你们
- 055 送君三句话，但求无愧心
- 059 紧抓机遇，做时代的弄潮儿  
——写给新时代的青年人
- 063 辅导员：导源，导愿，导远

## 067

### 育人行思

- 069 固历史之根基，弘核心价值观之大义  
——记中国人民大学“读史读经典”活动
- 076 高校辅导员在核心价值观培育工作中的原则探析
- 081 大学生核心价值观培育过程中的问题及对策分析
- 086 新时期大学生社会主义核心价值观培育工作探析
- 093 以交流拓眼界，以行动促远航  
——京津冀高校辅导员挂职心得

- 高校学生基层组织作用发挥状况研究 098  
——以中国人民大学历史学院为例
- 新生入学教育的创新模式 106  
——以中国人民大学“新生引航工程”为例
- 高校培育社会主义核心价值观模式研究 113  
——基于辅导员的视角
- 如此思政课，温暖又闪亮 130  
——班主任笔下的北京高校市级思政理论课之“名家领读经典”
- 辅导员在大学生文化自信树立过程中的角色定位与实践探索 135
- 新形势下辅导员思想政治教育能力评价体系研究 142

## 153

### 自我成长

- 重温人大，点燃激情 155  
    ——2011年新职工岗前培训心得
- 优雅，是一种态度 159
- 对生活充满感激 160
- 诗一首：清晨喜见玉兰花开 161
- 诗一首：雨雪初霁 162
- 诗一首：壬辰春赴杭州，挚谢包老师 163
- 诗一首：赴平型关途中驻足赏景 164
- 诗一首：飞狐峪 165
- 诗一首：读诗感怀 166

- 167 学会“驻足”
- 170 写给自己
- 174 悦纳自己
- 175 2015年母亲节送给妈妈的祝福
- 176 生活，慢慢来过
- 178 工作，是种修行
- 180 生活无须急躁
- 183 心宽敞，何惧居室之狭
- 186 良好的关系在于距离
- 188 我们究竟想要什么样的生活
- 190 安心做更好的自己
- 192 慢，才是生活的本色
- 195 谁真正在意你的生活
- 198 美丽的捷径
- 200 我只是享受依赖你的感觉
- 203 温暖细节
- 205 成功的秘笈：一次只做一件事

辅 你 前 行



“读史读经典”是中国人民大学本科人才培养路线图的核心项目，面向所有一年级本科生，以修读学分的方式推广对历史经典的阅读，从2013年开始实行，由学工部和历史学院共同举办，历史学院的具体工作由我负责推进。在推进过程中，我们遇到了诸多困难，但我们初创团队一直不忘初心，用不惧困难的勇气和迎难而上的担当顺利完成了各项任务。这篇文章写于一个工作日的清晨，我看见团队成员为推进工作深夜在群中讨论的记录，感动不已，便写下这些文字。

## 写给“读史读经典”项目的初创团队

各位亲爱的战友：

一早打开电脑便看到了你们的对话，好感动！面对种种困难与纠结，你们不只保持了难得的冷静，而且时刻在为我着想，时刻想着让我免于种种难堪、帮我分担各种压力。一遍遍地默读着那些充满着真挚情感和无限关心的文字，我真的难以抑制自己内心的感动与感激！整个“读史读经典”项目推进到今天，经历了各种困难、争议、纠结以及我们每个参与人内心的挣扎与困惑，我们这一群热血青年为了当初的理想与承诺，一起面对来自学工部、自己同学、导师、13级学生、各种媒体等各方面的压力，一起承受来自于我们自己内心那种坚守理想和诺言时的挣扎与饱受委屈时的辛酸……这一切，其实无须道明，因为我们每个人心中自知。尤其是你们对我的支持、理解和关心，我深深感激！没有你们，便没有今天的“读史读经典”，也没有能坚持到今天的我。所以，我在这里深深地向大家道一句“谢谢”！谢谢你们的辛苦付出，谢谢你们的倾力投入，谢谢你们的不渝坚守，谢谢你们的真挚关心！是你们给了我坚持的动力和勇气，一种没有理由退缩与畏惧的信念。

在这个过程中，你们每个人都收获了成长，不知你们是否感觉得到，但我看得到。沉稳取代了曾经的急躁，冷静驱走了当初的忙乱，理智战胜了初期的冲动，未雨绸缪的处变不惊代替了慌乱无措后的亡羊补牢，从起初面对批评与误解时的怒发冲冠到如今学会了艺术地处理与冷静地面对……你们的成长让我

感动，更让我开心。因为，较之这个所谓的项目的顺利开展，我更期待看到的是你们自身的成长与蜕变。关于“读史读经典”，相信每个人都会有属于自己的、独一无二的记忆与收获；关于这段烦碌的岁月，相信大家都会有自己的评判与价值定位。但不管怎样，至少我觉得：这样的忙碌与付出会有收获。

活动至此，我们克服了很多困难、疏解了不少压力。但面对不可知的未来，也许会有更多的问题需要我们解决。不管怎样，希望大家始终保持今天这样的冷静与睿智，责任与热情，以及对他人和自己的一份真实与担当。

言犹未尽，然工作当前，暂且搁笔，来日方长。

诸位，加油！

## 扛起责任，绽放梦想<sup>[注]</sup>

——致 2014 级新生

中秋方逝，满月今圆——中秋佳节团圆月的温婉尚在心间，你们便离开家门，负笈求学于此，开启一段新的人生旅程。

所谓“新”，不唯是简单的时空转换、岁月流转，更是人生阶段的开启与社会角色的转变。在这里，你不再是家里那个说一不二的“小皇帝”；在这里，你不再是老师手头的“香饽饽”；在这里，你不再是那个被全班同学仰望的学习榜样；在这里，你不再是那个只有一心一意搞好学习就万事大吉的“省心人”……因为，从今天起，你在这里、属于这里、扎根于这里并描绘着这里。从今天起，你不仅是你自己，更是中国人民大学的一员、是诠释“国民表率、社会栋梁”的一员、是用行动践行“实事求是”的一员、是用生命传承并光大我人大精神的一员……从今天起，你站在了中国人民大学这个精彩的舞台上——忆往昔，是无数让我们为之骄傲的熠熠生辉之校友；看明朝，是我们今天都不敢也无法想象的人民大学之耀眼辉煌。而你们，正是舞台上此刻的主角，承曾经之熠熠，书未来之辉煌，是谓“承前启后，继往开来”！

也许，今天这个时刻，作为一个普通人，我该说的是“祝贺与欢迎”；但作为你们的老师，我想我更应该说的是这番关于“责任”的嘱咐与叮咛。因为“逝者如斯夫，不舍昼夜”；因为“少壮不努力，老大徒伤悲”；因为“少年强则国强，少年独立则国独立”；因为“高尚、伟大的代价就是责任”；因为“‘能够负责’是人类存在最重要的本质”……因为，我不希望看到理应成为“社会栋梁”的你们泯灭于波涛汹涌的社会洪流之中。

所以，希望你们从此刻起，捋清自己的角色，扛起自己的责任。也许，前面那些关于责任的名言会让大大家不知道何以尽责，但其实很简单，就像歌德说的“责任就是对自己要求去做的事情有一种爱”。用一颗充满爱的心去面对生活、面对同学、面对出现在自己生命中的每一个人、每一件事——做一个爱学习的

[注] 本文发表于2014年9月的《中国人民大学校报》。