

# 大学

你得好好读



7年一线学生工作经验  
300多篇原创辅导员博文  
数万人次的咨询问答  
.....

她是一名大学辅导员  
更是学生心中的“娘亲”

梁钦  
/ 著

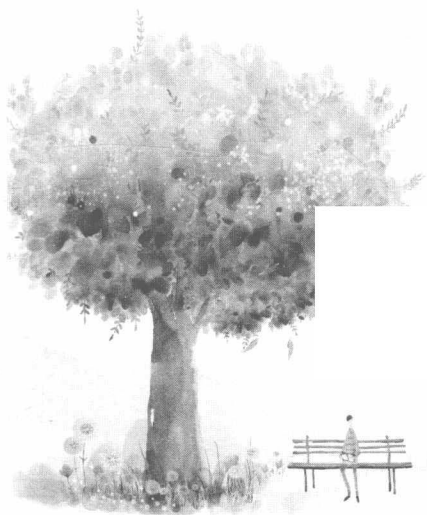


上海交通大学出版社  
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

# 大学

你得好好读

梁钦 / 著



上海交通大学出版社  
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

## 内容提要

本书是上海交通大学辅导员梁钦陪伴学生成长、为学生答疑解惑而撰写的辅导员周记精华合集。针对当代大学生校园生活中遇到的烦恼与困惑，紧紧围绕如何真正地迈入大学、如何度过大学、如何规划大学之后的人生这三个核心问题展开探讨，具体编辑成大学适应篇、学习规划篇、人际交往篇、心理情感篇、理想信念篇五个版块。

本书适合高校教师、家长、大学生、高中生等阅读。

## 图书在版编目 (CIP) 数据

大学, 你得好好读/梁钦著. —上海: 上海交通大学出版社, 2018

ISBN 978-7-313-19547-0

I. ①大… II. ①梁… III. ①大学生-学生生活-通俗读物  
IV. ①G645.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 124702 号

## 大学, 你得好好读

著 者: 梁 钦

出版发行: 上海交通大学出版社

邮政编码: 200030

出 版 人: 谈 毅

印 制: 苏州市越洋印刷有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

字 数: 118 千字

版 次: 2018 年 7 月第 1 版

书 号: ISBN 978-7-313-19547-0/G

定 价: 39.00 元

地 址: 上海市番禺路 951 号

电 话: 021-64071208

经 销: 全国新华书店

印 张: 6.5

印 次: 2018 年 9 月第 2 次印刷

版权所有 侵权必究

告读者: 如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话: 0512-68180638

本书由“上海交通大学思政工作专著  
出版支持计划”支持出版

上海交通大学思政工作系列专著编委会

顾 问 姜斯宪 林忠钦

主 编 张安胜

副 主 编 林立涛 梁 齐

编 委 胡 昊 王亚光 吴静怡 陈贤峰

谈 毅 蒋立峰 方 曦

## 上海交通大学思政工作系列专著·简介

为不断提高大学生思想政治教育工作的针对性和实效性，落实立德树人根本任务，鼓励广大思政工作者聚焦工作中的难点和前沿问题开展研究工作，进一步总结经验，探索规律，特推出上海交通大学思政工作系列专著。

专著聚焦大学生价值引领、党团建设、学风建设、就业引导、事务管理等工作领域，通过对理论创新、工作案例、特色经验等方面的成果梳理，凝练大学生思想政治教育工作中的经验和体会，促进理论和实践成果的转化应用，切实提升大学生思政工作科学化水平。

# 序

从2018年开始，会有一大批2000年以后出生的、被称为“00后”的孩子进入大学。受时代的影响，这会是一个朝气蓬勃的群体，他们思想活跃、思维敏捷，他们有很强的自我意识和独立性，他们敢想敢干，乐于表现个性。

同时，身处科技时代与信息时代，他们将面对更多的选择与诱惑，也有更多的途径追求自我、表达自我。由于中小学时期生活阅历单一，学习目标明确而唯一，他们对历史和国情了解得不多，对社会现实和人际关系也没有全面的认识。因此，大学是人生的重要转折点，是人生观、世界观、价值观、职业观逐渐形成的关键期，而帮助“00后”大学生们在纷繁复杂的社会生活中培养和保持良好的思想政治觉悟、文化道德素质，是当前大学生

思想政治教育需要面对的问题。

上海交通大学党委始终把立德树人、教书育人作为核心使命。扎实推进“学在交大”，以“价值引领、知识探究、能力建设、人格养成”四位一体的人才培养理念为指导，注重利用新媒体平台，大力推进网络思政工作的建设与完善。

辅导员梁钦就是在学校学生工作指导委员会推进辅导员网络素养教育下涌现出的代表。她因时而进、因势而新，从2012年工作伊始就利用新媒体和大学生互动交流，在互联网上撰写与当代大学生息息相关的原创辅导员周记，目前已经写下330余篇、80余万字。梁钦老师充分利用网络平台教育学生、服务学生、关心学生，受到广大学生与家长的认可与喜爱。

不仅如此，梁钦老师还在2015年开通了微信公众号“辅导员娘亲”，以打造当代青年交流平台为宗旨，持续推送原创的正能量文章。目前，该平台关注人数超过3.5万人，累计回答学生关心的问题万余条，辐射人数超过5000万。其中更有不少文章在《人民日报》《光明日报》《中国青年报》《文汇报》，以及新华网、省级卫视等相关媒体发表。

本书选取梁钦发布在“辅导员娘亲”公众号上的经典文章，围绕如何真正地迈入大学、大学应该如何度过、大学之后如何规划人生等关键问题，将其编辑成大学适应、学习规划、人际交往、心理情感、理想信念五个版块，让结束了高中生活的准大学

生们尽快了解并适应大学生活，引导在校大学生们珍惜大学时光，学习专业知识、全面提高思想意识以及自身的综合素质，在奋发有为中不负大学的青春岁月。

本书凝结了梁钦（“娘亲”）多年担任大学一线辅导员的丰富经验，对即将步入大学和已经开始大学生活的当代大学生们都大有裨益。同时，这本书也是我校积极推进网络思政教育工作的成果之一，体现了网络思政工作在高校教育中的重要作用。

是为序。



2018年6月

## 前言

从2012年留校担任上海交通大学辅导员开始，不知不觉已经第七个年头了。一直很喜欢和学生交流，可以分享他们成长的快乐和烦恼。感谢“辅导员”这个身份，让我成为学生们心中的“娘亲”。

除了日常的辅导工作、谈心谈话之外，我一直在互联网上为学生们撰写原创的周记，解答他们的各类问题。当中既有自己所带的学生，也有来自全国各地的大学生们，还有一些对大学充满憧憬的初高中学生，他们的问题涉及大学学习、生活的方方面面。本书所选的文章都源自平时和学生们的交流问答。

从幼儿园到高中，一直以来，我们的最终目标唯一且明确，那就是考上一所理想的大学。高中时，班主任会对我们说：“只

要考上好大学，想怎么玩都行！”家长会对我们说：“辛苦三年，幸福一生。只要考上好大学我就不管你了！”

“上大学后就轻松了”，只要经历过高考的学生都会有这样的印象，而大学也似乎真的比高中“轻松”：我们不需要一周从早到晚地上课，不会被任课老师耳提面命地监督，也不会被班主任、父母时刻催促。

只是，在这里我们需要重新定义“轻松”的概念：大学的轻松在于它宽松、自由的环境，大家拥有了更多主动选择的机会，需要自己设置目标并为之努力，同时培养自我管理的能力。

因此，想要读好大学其实并不轻松。

高中和大学有什么不同？

大学不谈恋爱是不是不完整？

要不要入党呢？

什么是所谓的“前途”？

为什么大学会如此迷茫？

……

做辅导员以来，我遇到过很多优秀的学生、“别人家的孩子”；也遇到了很多迷茫、困惑，甚至于“堕落”的学生。是什么造成了他们的差距？为什么进入同一所大学的同学，毕业时的差距会如此之大？

其实，我觉得最主要的原因在于他们是如何度过这四年大学

时光的。那大学到底应该怎么读呢？这就是本书想为大家解答的问题。

全书分为五个篇章，让我们从五个方面好好地“读大学”。

### 第1章 大学适应篇

大学和高中有哪些变化？这一章告诉初入大学的你应该怎样快速地适应大学学习生活。

### 第2章 学习规划篇

学习应该始终是大学阶段的主要任务，这一章指导你如何进行大学学习规划和职业规划。

### 第3章 人际交往篇

如何坦然面对大学的各种关系是大学的一门必修课，这一章教会你如何处理好大学里的各类关系。

### 第4章 心理情感篇

心理情感问题一直困扰着当代大学生，这一章帮助你应对心理情感的诸多困惑。

### 第5章 理想信念篇

正如习总书记提醒青年学生的“人生的扣子从一开始就要扣好”，树立正确的理想信念对于大学生而言尤其重要，这一章帮助你进一步坚定理想信念。

此外，还有一个附录篇，解答大学的各种常见问题。

进入大学后，我们面对的是整个将由自己主导的人生。也许

会恐惧，也许会无助，也许会觉得这种压力是多么的沉重。没错，因为长大就是这样。从现在开始，我们需要承担责任，每一个选择的责任，每一个成功和失败的责任。

设定了目标，不要放弃，不要偷懒，因为没有人会为我们分担后果。所以尝试去做一个对自己负责的人，从规划自己的未来、踏实做好眼前每一件事起，让大学作为一个好的开始，画出我们指数向上的人生轨迹。

# 目录

- 1 第1章 大学适应篇
  - 为什么大学会如此迷茫?
- 3 接受你的大学
- 6 让父母送你来大学吧
- 9 一起断奶吧
- 12 为什么大学会如此迷茫?
- 16 大学最应处理好的十大关系
- 20 老师，教务处在哪？
- 24 昨天，学生是怎么被骗走一万块钱的？
- 28 寒暑假“一”计划

- 31 第2章 学习规划篇  
大学最大的误区
- 33 大学最大的误区
- 37 每天都有一个理由不学习
- 40 为什么努力和成绩不成正比？
- 43 也许 ta 就是比你“聪明”
- 46 和考试焦虑说“拜拜”
- 48 期末挂科了怎么办？
- 50 睡懒觉的沉痛代价
- 53 退学前，他给了我一个拥抱
- 57 大学生如何向退学警告说“不”
- 61 大四的你，为何崩溃？
- 67 第3章 人际交往篇  
请让你的孤独恰到好处
- 69 人际关系“挫败感”是一门必修课
- 73 请让你的孤独恰到好处
- 76 大学不谈恋爱是不是不完整？
- 79 他是那个男孩吗？
- 82 女生该主动向男生表白吗？

- 85 男生喜欢冷战？
- 89 可以抬头看着我吗？
- 92 爸爸是最帅的
- 96 我是那么爱他
- 
- 103 第4章 心理情感篇  
年轻的你为什么不敢呢？
- 
- 105 老师，孩子以前很优秀的
- 109 年轻的你为什么不敢呢？
- 113 你说你因为体育不好而很自卑
- 116 愿你的每个决定都不是因为逃避
- 120 你可能得了冒名顶替综合征
- 123 又有三个学生通宵了
- 127 我就是见不得别人比我好
- 129 高校陪读家长——一个特殊的群体
- 134 美国心理学家讲述如何缓解拖延症
- 
- 139 第5章 理想信念篇  
什么是所谓的“前途”？
- 
- 141 请快乐平安

- 144 刚好比你“惨”一点
- 147 什么是所谓的“前途”？
- 150 读书是自己的，与任务无关
- 154 “祁同伟”值得同情吗？
- 158 为什么入党呢？
- 163 来到美国，我发现自己更爱国了
- 168 不忘初心，无悔青春
- 171 唯有努力不辜负
- 174 新时代大学生当有“八不怕”
- 
- 178 附：大学生常见问题解答

# 第 1 章

## 大学适应篇

为什么大学会如此迷茫？