

# 大学生 成长简史

杨 东 / 著

## 100个故事读懂大学生生活

DAXUESHENG  
CHENGZHANG JIANSHI

100GE GUSHI  
DUDONG

DAXUE SHENGHUO

西北大学出版社

DAXUESHENG CHENGZHANG JIANSHI

# 大学生成长简史

—— 100 个故事读懂大学生活

杨 东 著

西北大学出版社

· 西安 ·

## 图书在版编目(CIP)数据

大学生成长简史：100个故事读懂大学生活 / 杨东  
著. —西安：西北大学出版社，2020.9  
ISBN 978-7-5604-4593-9

I. ①大… II. ①杨… III. ①故事—作品集—中国—  
当代 IV. ①I247.81

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2020)第 171462 号

## 大学生成长简史

——100个故事读懂大学生活

杨东著

西北大学出版社出版发行

(西北大学校内 邮编:710069 电话:029-88305287)

<http://nwupress.nwu.edu.cn> E-mail: [xdpress@nwu.edu.cn](mailto:xdpress@nwu.edu.cn)

---

新华书店经销 西安日报社印务中心

开本:787毫米×1092毫米 1/16 印张:21.75

---

2020年9月第1版 2020年9月第1次印刷

字数:435千字

---

ISBN 978-7-5604-4593-9 定价:68.00元

---

如有印装质量问题,请与本社联系调换,电话029-88302966。

# 前 言

高考后，如何快速适应大学生活？如何在大学里脱颖而出？如何在大学里积累人脉资源？如何在毕业后找到一份理想的工作？如何面对学生时代的感情困扰……

这些难题如同魔咒般困住了当代大学生的心，让他们感到困惑又不知所措。《大学生成长简史》用学习、生活、就业、情感、励志 5 个篇章 100 个故事来阐释大学生生活中成长的疼痛，故事涵盖了大学期间学生思想、行为、习惯、性格、心态、情绪、意志力、人际关系等多方面的问题，也解答了面对厌学、网瘾、自卑、就业等诸多问题的正确选择。书中的每个故事、每句箴言，或许并不能即时改变大学生的人生，但不可否认，它们恰似远处的盏盏明灯，能够指引大学生去面对大学的迷茫。

本书用通俗易懂又不失风趣的语言、生动鲜活又不失真实的案例，为成长中的大学生提供了参考与借鉴。这些发生在身边的故事，与大学生息息相关。故事的背后是榜样的力量与切实可行的建议，将鼓励大学生坚强面对美好而充实的大学四年。这既是当代大学生的缩影，又是一部指导大学生职业生涯规划，使其从容步入社会的成功学教程。

2020年5月

# 目 录

## 学习编

- 高考志愿填报，到底听谁的 / 3
- 高考失利后，我们该如何面对未来的路 / 6
- 魏瓔珞的成功经验启示：大学进阶攻略 / 10
- 我的青春我的团，教你玩转大学社团 / 13
- 大学转专业必须要读懂的问题 / 17
- 大学课堂，为什么很少有人举手 / 21
- 读万卷书不如行万里路，这是个伪命题 / 23
- 读懂分享的意义，才能让自己更优秀 / 26
- 你的选择没有错，错的是你没有选择 / 30
- 英语，想说爱你不容易 / 32
- 我是如何努力成为一名赛霸的 / 34
- 大学里，你尽管刻苦，不要在意别人的眼光 / 37
- 大学期末备考攻略，总有一款适合你 / 39
- 考研党 VS 保研党 高处不胜寒的纠结 / 42
- 面对考研热，说给考研党的三点建议 / 45
- 考研备战，我的成功法则 / 48
- “二战” 考研选择延长学制可取吗 / 50

考研四轮复习法，我的成功上岸法宝 / 53

我和大学，谁是最后的赢家 / 56

人生永远没有“毕业” / 59

## 生活编

一个学生会部长的故事 / 65

兼职辅导员体验：事无巨细，贵在用心 / 68

把兴趣和爱好发挥到极致，就能成为特长 / 73

都读大学了，莫让父母再担心 / 77

大学生入党那些事儿 / 81

莫让拖延症成为大学生的时代病 / 84

我只是丢了手机，却仿佛丢掉了人生 / 87

拒绝校园贷，远离青春债 / 90

如何在同学当中获得好“人缘” / 93

有钱就能获得幸福感吗 / 96

时间管理的本质是管理自己 / 100

她的鞋子上万，在我眼里却是一件廉价品 / 105

不好意思，请不要过度麻烦我 / 108

毕业工作半年之后，我终于把花呗还清了 / 111

孤独是人生的必修课 / 114

做好这件事，寝室里没人讨厌你 / 117

大学防骗指南：揭露网络营销代理黑幕 / 119

什么是合理消费？谈谈大学生的消费观 / 123

从辅导员的角度谈什么是三观 / 127

别在最好的年纪活成油腻的样子 / 130

## 就业编

如何克服毕业综合焦虑症 / 135

毕业后我们为什么要选择大城市 / 139

自我介绍如何完美展示自己 / 141

面试过程中扶扫帚的学问 / 144

你还在纠结第一份工作的重要性吗 / 146  
如何看待自己的第一份工作 / 150  
毕业生找工作要做好哪些准备 / 153  
就业还是择业？到底是什么决定我们的选择 / 156  
职业规划到底有多重要 / 159  
追逐梦想，能力是敲门砖 / 163  
海归女硕士当厨娘，活成自己喜欢的样子有多难 / 167  
我的求职之路，为梦，也为她 / 170  
应届毕业生找工作，薪资高低重要吗 / 174  
父母面临延迟退休，我们却在选择“慢就业” / 177  
如何从职场小白成长为职场大咖 / 181  
创业：始于梦想，成于践行 / 185  
十年职场，从打工仔到创业者的心路历程 / 188  
莫让求职输在简历上，这样写才是王道 / 191  
机会为何总是垂青于懂得自我推销的人 / 195  
写简历最难把握的 10 个问题及解决方法 / 201

## 情感编

感恩当下，不要等到将来后悔 / 207  
爱国，是个技术活儿 / 210  
高考假期之旅，我在建筑工地做小工 / 214  
我不是你的王子，治不了公主病 / 217  
你哭的时候，我却不能抱紧你 / 220  
父亲的“双十一”狂欢 / 224  
如果可以，我想站着爱你 / 227  
当时年少轻狂，以为那就是世界 / 231  
朋友，没有疏远，只是遗忘 / 235  
生活不止眼前的苟且，还有为了生存的妥协 / 237  
被玩坏了的 90 后朋克养生 / 240  
人生很贵，别把自己活成埋怨的样子 / 243  
请对世界留存一些善意 / 246

为爱情吃泥的人，大多为情所伤 / 249  
有多少关心输给了不了解 / 252  
异乡人的惆怅，写给初进大学的你 / 255  
你不是不幸福，只是缺乏幸福感 / 259  
最好的友情是：各自忙乱，相互牵挂 / 263  
你还陷在那个急于摆脱单身的怪圈吗 / 267  
《奇葩说》：这世上哪有什么原谅，只不过是算了 / 270

## 励志编

你我皆寒门，生在拼搏中 / 275  
再见！那个半吊子的自己 / 278  
剑尚未佩妥，转眼便已是江湖 / 281  
我又矮又胖，努力起来都比别人费劲 / 284  
不是孩子，不像大人 / 287  
当你感到不公平，先问自己是否足够努力 / 290  
真正的合群，是和懂你的人走过 / 293  
自信的时候，整个世界都是美好的 / 297  
就读双非大学，改变自己有多重要 / 300  
时间不会等我长大，却教会我如何长大 / 303  
有梦想挺好，养梦想挺难 / 307  
再不疯狂，我们就老了 / 311  
听说你还在抱怨保研的人数多 / 313  
高考失利，如何把握自己想要的未来 / 316  
有多少人的大学，对得起当年那个奋战高考的自己 / 319  
不管你是堕落还是奋斗，时间都是一样的马不停蹄 / 322  
没有撤退可言，勇敢追梦做自己 / 324  
底薪 1700，我还能撑多久 / 328  
读过的书，终会铺成你脚下的路 / 332  
你有多努力，就有多给力 / 335  
  
后记 / 338

# 学习编

---

六月的风在回忆里呢喃，稚嫩的我们带着青涩的笑容，眉眼间依稀还留有懵懂和困惑。就这样，我们在九月的暖阳中走进了大学校园。我们都知道，在大学里，学习依然是一件至关重要且将伴随我们整个青春旅程的大事。

但是结束了高考这样的背水一战，没有了老师的叮咛嘱咐和严厉的校规约束，消弭了紧张的生活节奏，究竟为什么学？怎样学？我们茫然，我们失落，我们兜兜转转找不到未来的路。

大学里的学习不仅仅是为了应试，为了毕业证，为了种种评奖和保研，大学里的学习还是人生道路的铺设。它，既是为将来接受社会选拔进行的知识储备，为就业和个人发展打下坚实的基础，为自己向往的生活积攒经济社会资源和人脉——人脉的本质正是价值交换；也是确定自己终生兴趣爱好的过程。热爱可抵岁月漫长。那么，在接下来的篇章中，让我们手指轻轻触动一个又一个文字，品读字里行间的累累经验和人生智慧吧！

学会学习，是我们大学四年的必修课。

## 高考志愿填报，到底听谁的

### ——献给高考后迷茫的你

---

**导语** 常言道，七分考，三分报。十几年的寒窗苦读，为的就是在高考后被录取到自己理想的学校。然而，高考志愿填报，不仅是理想与现实的冲突，也是父母与孩子观念的碰撞。是听从父母的万全安排？还是遵循自己内心最初的梦想？希望你读完下面这位同学的经历后，能从中找到自己的答案。

---

高考过后，每个人都要经历一次重大的人生选择：志愿填报。在中国家庭，孩子读什么大学，选什么专业，就是天大的事。

我想说说我当年的经历。

高二的我热爱历史，热爱文学，每天都要放空自己，梳理历史情节。

当时的我非文科不报，非史学不读，但由于我所在的学校是个传统的理科学学校，学校的文科班简直惨不忍睹，里面的学生水平参差不齐，又没有办法中途转校，因此我只能深陷于理科题海之中，偶得闲暇便赶紧抱起喜欢的书看看，仅高三下学期抽空看的书就有十多本。

每天晚上从教学楼回宿舍的途中我都会感到时间格外漫长，心想这样的日子什么时候是个头，什么时候我才有选择的权利。

大多数学校的老师和学生家长都喜欢打压“异类”——和大多数学生不一样的人。别人在学习你在搞爱好，别人在学习你在看小说，别人在学习你在谈恋爱，这样的你，就是老师和家长眼中的“异类”。

总而言之，在老师和家长看来，学生应该不是在学习，就是在去学习的路上。像我这样喜欢干啥就干啥的人倒也少见，不过其实我在高三阶段并没有什么压力。

高考后，我们又投入了紧张的报考环节。

家长们各显神通，有去老师家里问的，有去教育局的，还有联系市里面报考机构的。有时候踏入某“资深”老师的办公室，里面的气氛紧张到像自己的孩子能拿 400 分上北大清华似的。

高考后我妈一直在联系一个十分“有名”的报考专家，对此我是十分不屑的。专家的方案里八个学校几乎全是保底，没有办法发挥分数的正常优势。

但我还是被逼到每天早上很早起来去找他，听他的分析。终于忍了几天后，我再也没去“看望”过他。

我妈又去找我的班主任，班主任详细地跟我妈解释了优惠政策的好处，我们大多数学生可以享受国家某优惠政策，以致让我妈偏执地认为这个政策最少能给我加 30 来分，而我所不知道的是，后来的矛盾就在此时埋下了种子。

与此同时，老师给我妈推荐了一个十分有“钱”景的专业，但学校在一个连四线都排不上的城市。我无法接受要在这样的城市生活四年，但她实在不能理解大学除了学习还有课余时间这种生活方式，铁了心要让我报这个学校。尽管这个学校只录取一个人，而且根据往届的录取资料，我的分数根本不够。

在我强硬地拒绝了之后，她还不死心，有事没事来找我，都被我回绝了。

她撇着嘴，一脸失望地走了。之后又过来跟我说：“以后你的事情别让我管，你爱去哪去哪。”

我实在不想因为这样的事情影响心情，最终有些自暴自弃地妥协了，“来说吧！你说报哪就报哪！”

我妈，一个没上过大学的家庭妇女，这时候犹如军师一样命令我填哪个大学，报考哪个专业。

看着周围跟我一样报考提前批的同学的录取结果都已经下来，有些甚至都是第一志愿，我焦急地等了一天，最终接受了没有被提前批录取这个现实。

我跟我妈说了这个结果后，她一时间还无法理解这是什么意思，甚至还问我：“不能和工作人员说说情？”

我不说话，静静地躺在床上，让眼角自己湿润起来，我恨，却不知道要恨什么。

接下来几天，我们俩人爆发了几次争吵，每次都以她“还不是你不坚持你自己的意见”和“都怪你们老师跟我乱说”收场。

我不坚持自己的意见吗？没错，每当我想坚持自己，她就跑过来貌似很懂的样子宣传那所学校有多好多好。

当我拒绝她后，她就开始卖可怜，跟我说“以后的路自己走”，她是没有拿刀架在我脖子上逼我，但是她用了我最无法接受的、最让我讨厌的方式。

之后为了安慰她，我还修改了那个学校的招生网页，跟她说那个学校其实有很多

弊端。可是到后来我才发现，她根本没理解我在说什么，她还是只用自己的想法考虑事情。

万幸的是，第一批次是我自己报的志愿，第一个差一分；第二个刚刚好，我的分数就是投档线；第三个差两分。我当时在想，这可是压线啊，是上天在眷顾我吗？

九月，我提上行李便来到了现在的这所大学，结束了这一场噩梦。

写这篇文章不是为了抒发我的不满，我的母亲确实有些地方做得不合理，但也不至于用一辈子惩罚她，我只是客观讲述事实罢了。

我还想说说另外一些事。

中学生是最郁闷的一群人，在最大胆的年纪却小心翼翼地活着，想谈恋爱不敢光明正大，想做自己的事怕被老师发现，想读自己喜欢的书怕被家长收走，想报考自己喜欢的专业却有各种限制。

高考结束后，瞬间拥有了自由，或者是一大笔财富，却茫然了，不知道该干什么。

喜欢的姑娘再有不到三个月就分开了，曾经迷恋的兴趣爱好再也提不起兴致，喜欢的书也因为没有了“偷偷摸摸”的感觉而再也拿不起来，同学聚会只是在胡吃海喝，好像获得了自由，其实自己把自己锁在牢笼里，失去了挣脱的能力与追求的方向。

拥有了选择的权力？不好意思，有人在垂帘听政。

给你钱，但你想买啥就买啥，高考前说好的毕业旅行被家人一句“不安全”拒绝了，或者“去也行，不给你钱”。由于各种各样的原因，我们绝大部分中国学生在成年后其实并没有能力独立生活，我们一直都在被限制着，从未有真正的自由。

在高考后，或许你并没有像你想象的那样放飞自己，冲出校门，更可能的是有一阵空虚席卷你的全身，让你格外平静。有点儿像断了线的风筝，思维开始漫无目的地飘。

从那时开始，你长大了。

是啊，你长大了。

你要自己意识到自己长大了，应该懂得为自己做决定，为自己选择并承担后果。

或许报考志愿是你的第一次正式的选择，这会是你要逃脱“牢笼”或“温床”的第一步。勇敢地踏出来，告诉你的父母、你的老师，你到底想要什么，以及捍卫自己梦想的决心！

我唯一能给你的建议是：为自己负责！

或许，你认为十八岁成年，十八岁成人，但在中国，高考前的叫青春，高考后的才是人生！

谨以此文献给高考后迷茫的你。

## 高考失利后，我们该如何面对未来的路

### ——我们是谁并不重要，重要的是我们想成为谁

---

**导语** 高考也是一场薛定谔的考试，虽然确定因素往往大于不确定因素，但是在最终结果显现之前，没人可以预测它的结局。有成功，必然有失败，有人大喜，必然有人大悲。这才是人生的常态。本文的主角就是一个很不幸没有考出理想分数的女生，她注定要比别人多经历一些磨炼，才能真正地与自我和解。是选择，决定我们成为怎样的人。

---

从小到大总会有人说，你一定要成绩好，一定要多读书，一定要考个好大学，不然以后没有办法找到好工作，没有办法过想过的生活，好像好大学就等于好的人生。

如果你现在也正有这样的想法，我希望看完这篇文章后，你的心里能好受一些。

我从小一直都是大家口里的乖女孩，独立自主，性格开朗，成绩优异。在学习上基本没让人失望过，生活上也不需要大人操心，本来一直以为自己的人生会顺顺利利地过下去，但这只是我以为。

后来我遇到的事我想你也能猜到，但我还是想认真地跟你说一说，关于我的故事。

高考失利之后，我曾经一度很颓废，我想不通我这么多年的努力为什么白费了。

小学到高中 12 年的时光里，我一直是家长口中“别人家的”孩子，引人注目。但名落孙山之后，我再也不是大家口中品学兼优的好孩子，甚至会被别人作为反面教材告诉他们的孩子，不要像这个姐姐一样，在人生的转折点掉链子，这对一个从小顺顺利利的孩子来讲是个毁灭性的打击。

查完成绩的那天晚上，我一直没有哭，一滴眼泪都流不出来，我以为是我不够悲伤。

我只是一直没睡。第二天早上，我跟爸妈说，我想要出去走走。

沿着西北环线走，我一直在生病，感冒、高反、水土不服，一路走一路病，到青

海湖的时候我的脸色已经很难看了，在湖边都快站不起来了。

司机叔叔和妈妈一直在劝我回去，他们都觉得是我身体不好，只有我自己知道，我只是太难过了。

快到达雅丹魔鬼城的时候，路上已经开始荒芜，全是戈壁和沙漠。我选了座最高的山上去，一个人坐在上面，看着眼前荒芜的一切，耳畔是撕裂的风声，突然间觉得自己很孤独，特别孤独。

正是这种莫名的孤独感，让我真正意义上的哭了出来，从小到大我都没怎么哭过，这次感觉像是把18年来所有的委屈都哭了出来。也是那一瞬间我才开始接受自己高考失利的事实，我才知道为什么我之前哭不出来，不是不难过，是没有办法去表达这种悲伤。

虽然爸妈没有过一句责备，但是我知道他们很失望，这种失望和难过不比我少。

那天晚上我给爸爸发了很长一段话，除了想安慰他，更多地，是我想安慰自己，安慰心里的委屈；我想原谅自己，原谅心里的落败。西北回来之后，我大病了一场，在医院躺了小半月。高烧的时候，脑子里全是茫茫戈壁，我一个人站在里面，我走不出去，别人也走不进来。

原谅别人很容易，但是要怎么原谅自己？

我记得爸爸问了我一句话：“你要复读吗？”

这句话一直压得我喘不过气，坦白说，我没有勇气再去经历一次高考。

了解自己，我想就算我去复读，结果也不会比现在好。

下一届的高考正是高考改革，复读就意味着我要去适应全新的政策、全新的考题、全新的学习模式，这是个非常没有把握的事，所以最终我放弃了复读。

在填报志愿的时候，我的分数只够进一个很普通的二本学校。如果说心里一点儿都不难过，那是不可能的，从重本落到普通二本，跨过这个心理落差需要时间。

最后为了进一个好一点儿的大学，我选择了一个完全陌生的领域，并且我很不喜欢这个专业。

进入大学的第一个月，我一直在试着努力调整自己的心态，去适应全新的领域，去适应全新的环境。

我告诉自己，就算我没有进到一个好的大学，我也要努力向上。

家里就我一个孩子，爸妈把所有希望都放在我的身上，高考已经让他们失望了，大学我不想再让他们失望。我放下了喜欢的写作，放下了旅行的步伐，一心扑在学业上。

高考过去了，高考失利的后遗症明显地留在了我身上。

很多人都说，上了大学之后就轻松了，可以逃课睡觉谈恋爱，但我的大学不是这样。

大一上学期，一整个学期我从来没有迟到旷课，每天醒来就开始看书，我想追回

心里的落差，可是效果并不明显。每次等成绩都是个很煎熬的过程，看着自己的努力一次次落空，这种感觉会不停地告诉自己你很差，你很糟糕，你很失败，这种感觉不比高考落榜好过。

上了大学后我渐渐明白一个道理，有些事，除了努力以外，还需要天赋。

如果做一件事让人一直有挫败感，这种感觉会让人很绝望，这种绝望会让人放弃自己。

很长一段时间我都在想，如果我高考没有落榜，或者我选择复读，这一切会不会不一样。

这个问题一直困扰着我，我不知道要怎么去解决，因为我没有办法回到高考前，我也没有办法劝自己继续走下去。

我有想过找朋友好好聊一聊，但是我发现，他们除了安慰我，也帮不了我。

没陪我走过这段路，怎么形容都觉得苍白，我心里的委屈，除了自己消化，没有人帮得了我。

有人问我，既然不快乐，那为什么还要继续在这条路上走下去呢？为什么不去做自己喜欢的事？

后来我开始想，如果我放弃现在的专业，不再花时间在这上面，我会不会过得更快乐？这个过程并没有想象中那么简单，如果去做自己喜欢的事，那就意味着我会花比别人更多的时间和精力，而且没有专业的人进行辅导，我只能自己摸着石头过河。

而且如果我这么做，我爸妈会难过吗？我想了很久，最终还是决定这样做，我不想也不能看着自己一步一步沉沦下去。

当我开始尝试着这样做的时候，在这个过程中我很疲惫。

我身边的人——我的室友，我的老师，都在同一条路上走着，而我只能孤零零地走在自己的路上。

但是会很快乐，我会一点一点发现自己的闪光点，看着自己把自己从沼泽里拉出来。走着走着，就会遇到我的同伴。

我喜欢写作，那就继续写下去；我喜欢远行，那就多去看看这个世界。当我拿起笔、背起背包的时候，才是真正的我。

现在我依然在我喜欢的这条路上走着，尽管偶有风雨，但我看得到希望。

写下这一切，是希望我的经历能给后来跟我有同样困惑的学弟学妹们一点宽慰。

如果正在经历高考失利，不要责怪自己，因为高考终究会过去；如果选择复读，那就好好学习，把握住重新来过的机会；如果跟我一样要被迫学自己不喜欢的东西，不要强迫自己，不要浪费时间在不喜欢的事情上，你可以有更多的选择。

你读的大学可能会成为别人评判你的标准，但那不是你评判自己的标准，大学的

时光足够让你进入你喜欢的领域，趁来得及的时候多去做一些自己喜欢的事，成为想成为的人。

故事说起来总是荡气回肠，现实的故事总是百转千回，高考落榜，让我经历了将近一年的绝望、痛苦、颓废、麻木。

还好，最后我没有放弃自己，希望你也不要放弃。

不要困在原地，要原谅自己。