

经营大学生活系列

# 赢在大学起跑线

选题策划 易图强

主 编 冀学锋

副 主 编 易图强 杨智勇

编 委 (排名不分先后)

任羽中 廖欢 彭露 周瑛丽

龙晓岚 周丹 邓高红

中南大学出版社

# 目摇录

## 做自己情绪的主人·心理篇

大一心语 轶摇盈 轶

专家建议粘贴·做自己情绪的主人 轶

初进大学 轶摇坤 轶

专家建议粘贴·大一新生怎样度过心理失衡期? 轶

大一感触 粤月浩 蒋丹霞 轶园

感悟大一 轶摇毅 轶远

校园幽默下载·新生 灾杂老生 轶怨

从鹤立鸡群到鸡立鹤群 轶敬业 轶园

专家建议粘贴·必须对自己存几分原谅 轶员

雨摇伞 轶小琴 轶圆

象牙塔的颠覆与重建 轶摇伟 轶猿

专家建议粘贴·有了心理问题怎么办? 轶远

痛苦的蜕变 轶摇燕 轶苑

迷途羔羊的日子 轶建柏 轶怨

路在脚下 轶摇浩 轶猿

专家建议粘贴·不能降低自我期待 轶远

走出封闭 轶翠林 轶苑

退缩是永远的失败 轶志刚 轶怨

心如止水 轱瑛丽 轱圆

闺女曾想退学打工去 轱新民 轱缘

相关链接·你的心为何受伤？ 轱愿

懊悔给我动力 轱摇屹 轱圆

让自信与成功有约 轱晓岚 轱袁

“大一综合征”的调适方法 轱摇洁 轱圆

校园幽默下载·文科生理科生碰碰车 轱远

## 人生就是在做选择题·生活篇

一位大一女生的豪情壮志 轱湘鄂 轱愿

相关链接·社会最欢迎什么样的大学生？ 轱员

从已知走向未知 轱觅文 轱圆

大学生活意义随想 轱卫玲 轱远

校园幽默下载·“堕落”语录 轱愿

感激大一 轱圣瑜 轱怨

新闻搜索·开学不到 员天，花掉 缘元！ 轱圆

大学目标断想 轱建林 轱袁

更接近阳光 轱雪君 轱远

相关链接·大学的力量 轱圆

海阔凭鱼跃，天高任鸟飞 轱逸轩 轱员

新闻搜索·清华大学禁止新生在宿舍购置电脑 轱缘

特立独行大一时 轱摇执 轱远

志存高远 轱摇鹏 轱愿

相关链接·名人名言两则 轱员

大一——新梦开始的地方 轱摇认 轱圆

一个大一新生的日记 轶娟娟 轶缘

相关链接·用人单位不愿录用哪种类型的毕业生？ 轶愿

给新生的一封信 轶金花 轶怨

大一生活的简单与复杂 轶楚轩 轶员

发现你的热爱 轶苏力 轶源

校园幽默下载·笑不笑由你 轶苑

人生就是在做选择题 轶摇敏 轶愿

## 大二的学习无须过于专业化·学业篇

大一转系：三思而后行 轶国华 轶源

新闻搜索·复旦大学大转系 轶苑

无用之用乃大用 轶培刚 轶愿

相关链接·成功与所学专业并没有必然的联系 轶员

怎样摆脱“专业不理想”的困扰 轶摇洁 轶怨

专家建议粘贴·好专长比好专业更重要 轶苑

循序渐进由博入约——给大一新生的三封信 轶羽中 轶愿

相关链接·大二的学习无须过于专业化 轶猿

一位大学教授给新生的两封信 轶成良 轶源

相关链接·大一新生的急功近利令我吃惊 轶怨

送你一把金钥匙——怎样利用大学图书馆 轶章飞、宋小华 轶猿

新闻搜索·全球化浪潮下学生面临五大挑战 轶缘

英语学习之我见 轶英姿 轶苑

校园幽默下载·如此学英语 轶园

“精深”学英语 轶敏洪 轶员

校园幽默下载·幽默三则 轶园

## 没有朋友就无从划圆·交往篇

为自己撑起一片蓝色的天空 [辕摇桑 辕源](#)

相关链接·没有朋友就无从划圆 [辕远](#)

完美的开始帮你赢得新友谊 [辕腊梅 辕苑](#)

认识新同学结识新朋友 [辕敬业 辕园](#)

相关链接·大学应该培养“贵族” [辕园](#)

真好！遇到了你 [辕摇琪 辕璇](#)

专家建议粘贴·怎样尊重室友？ [辕远](#)

我站在快乐的右边 [辕摇雯 辕苑](#)

新闻搜索·大一新生为何要到校外租房？ [辕怨](#)

赢得“好人缘”的五个法宝 [辕摇颖 辕愿](#)

相关链接·世界是面镜子 [辕璇](#)

新生如何适应校园中的人际环境 [辕摇洁 辕源](#)

校园幽默下载·看你笑不笑 [辕园](#)

我们的梅老师 [辕摇苗 辕璇](#)

专家建议粘贴·大学老师欣赏什么样的学生？ [辕苑](#)

寻访身边的歌德——爱克尔曼的启示 [辕摇雄 辕愿](#)

## 海阔凭鱼跃，天高任鸟飞·实践篇

社团故事 [辕摇盐 辕园](#)

专家建议粘贴·怎样选择参加学生社团活动？ [辕远](#)

激情燃烧的大一 [辕摇思 辕苑](#)

专家建议粘贴·怎样使自己做事变得有恒心？ [辕怨](#)

找寻生活的重心 轱摇婷 轱源

新闻搜索·大一新生进校先扫公厕 轱源

再试一次——参加“挑战杯”竞赛的故事 轱高红 轱远

相关链接·“挑战杯”全国大学生课外学术科技作品竞赛是怎么回事？ 轱源

学会释怀 轱双双 轱源

相关链接·主要是度的把握 轱缘

转动大学舞台 轱忠玉 轱远

回味大一 轱摇丹 轱源

校园幽默下载·哈哈镜 轱源

不能脑袋空空，也不能两手空空 轱建柏 轱源

第一次打工遭遇 轱摇仪 轱源

专家建议粘贴·怎样看穿勤工助学中“美丽的谎言”？ 轱源

大一打工记 轱摇云 轱源

专家建议粘贴·这位大学生的做法对吗？ 轱源

一件让我心酸的事 轱年华 轱远

## 青青子衿，悠悠我心·爱情篇

大一的恋爱故事 轱玲令 轱源

梦醒时分 轱摇涵 轱源

相关链接·人的差异在于业余时间 轱缘

与你爱的人一起成长 轱腊梅 轱源

校园幽默下载·一笑而过 轱源

爱情扶贫 轱洪亮 轱源

校园幽默下载·爱情幽默 轱源

当时的栀子花 轳希娟 轳缘

大一的三种爱情 轳摇晶 轳远

爱情这只猪 轳若摇盐 轳愿

爱情物语 轳戡大海 轳璇

曾经的野百合 轳李摇月 轳缘

一位母亲写给女儿的贴心话 轳语摇嫣 轳愿

做自己情绪的主人

# 心理篇

# 大一心语

张摇盈（~~四级~~级）

片言只语沉淀了大一的生活，愿与步入大二的你一起分享曾经的心情。

## 呐摇喊

没想到我穿上一身绿还颇有几分军人气质，得意！

没错，从这一刻起我也成了一名大学生。

九月的空气里依然存留了夏末的味道。开始了军训，笑声中起床，歌声中洗漱，吸一口清晨的新鲜，抹一缕最年轻的光线；嘿咻，嘿咻，晨练在微风中开始又结束；阳光变得焦灼，被汗水浸过的皮肤却愈发光鲜；完结一天的疲惫，敲着锅碗瓢盆雄赳赳走进食堂；回寝室，谈笑风生，而一天天就在美梦中逝去。

那时的我轻松又满怀斗志，因为我终于大一。

是的，盼望过幻想过的大一……

我和已经大二的姐姐倚着沙发聊天。

我眯着眼问她：“大学要干些什么，怎么干呢？”

“那你觉得？”

“我要考证，过级，拿奖学金；我要经营社团，竞选学生会；我要每天都是满当当的。”

我笑了，眼前一片美好。

姐姐笑了，眼里一些深意……

于是寝室中我的一方天地被收拾得焕然一新。“修身，养性，齐家，治国，平天下”几个大字俨然伫立在床头；过级，考证，社团，竞选各种雄伟计划频频出台；信誓旦旦早睡早起，坚持自习，决不逃课；书桌上堆起了几本文学著作；书包里随身携带英语字典；日记里全是美好的憧憬，大好前程。

心中的呐喊阵阵，那时梦里都会笑醒。

## 彷徨

日子一天一天过，热情一分一分减。

渐渐忽略了床头那几个赫然的字，计划几乎成了一张张无用的纸，自觉不自觉地陷入了一片混沌。或许应了“当局者迷，旁观者清”，一旦真成了这片混沌中的当局者，就难以辨别得出要走的方向。忘了来时的路，又寻不到一个新的出口。

开学第三周星期二下午，生平第一次逃课。

我伏在桌上，懒懒地瞥见讲得口干舌燥的老师端着水杯出去，又睨到美丽大方的班长提着包蹑手蹑脚地走掉，心里突然有了一种冲动，猛地甩起书包，带动了一片桌椅碰撞的声音，继而可谓是夺门而出，一口气跑了几百米，停下来还能感到脸红心跳腿发抖。还记得那种前所未有的成就感，倒是忘了那个下午我究竟做了什么。

而后间或逃课，也许回家，也许排戏，也许闭门写信。

那时写了许多信，给同学，给朋友，给姐姐，给老师。一些是无病呻吟，颇有郁郁而终之势；而大多则是迷惘还有彷徨——我可以清楚地看到日渐接近的前途，而我却对将至的一切束手无措——我该为我那前途做些什么，对此我一无所知。曾经清晰的奋斗目标变得模糊而不可及。怀抱着不算空虚却决不充实的心游荡在偌大的校园，企图以排戏、练歌当成寻找慰藉的方式；依然

完备而工整地记笔记，也偶尔自习和泡图书馆，只是着实不怎么喜欢读书。类似于浮萍的心灵轨迹。

稚嫩的心还未长成，浅浅的。

## 伤摇曳

走过了鱼传尺素，云笺寄情的大一。我知道了我的歌声不够动听也不难听；我发现了我演戏演得不算太差；我了解了舞台上美丽自信的 ~~云笺~~；我明白了登台成功后的喜悦心情。只是眼前摆着一份不够理想的成绩单，不免扼腕叹息一番——我竟在浑噩中趟过了这一年。

平庸而无奇，直到逝去的一刻，才觉得有些悔恨和遗憾。

可惜了我的大一！

有如我一般“不务正业”者，他们寻机参加各种比赛，以求在多个舞台上展现自己。我是有些胆怯的，至少当时没有如此的勇气去面对这般的挑战；而另一些淡了学业，却丰了事业，成了“小款”，我当然从不，也决不羡慕的，只是叹一声自己一事无成还要浪费父母的粮食。

悲！

有如我一般游手好闲者，他们至少还有些闲情雅趣翻上一遍金庸、古龙。而我已忘记了高三疯啃《围城》《牛虻》《尘埃落定》的快感。书是少有翻动的，除了现当代文学课上要求必看的《白鹿原》，我倒是兴致勃勃地读了，只是合上它的时候，就依然没了读别的书之逸致。

伤！

也有跟我毫不相似，足以令我捶胸顿足者——他们从不缺课，每日自习必过十点，不到子夜不肯入眠，考试门门可得优秀。算是圆了我来时的梦。可望而不可及！

悲伤！

我忘了初衷，没有过级，没有考证；小小地拿了三等奖学金，而希冀的一等却一如泡影；成了戏剧社的副社长，而经营的冲动却已销声匿迹；没有太多的感悟亦没有太多的长进。有欲哭的冲动，却生不出半滴的泪。

悲之戚戚，伤之切切。

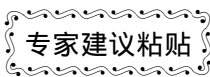
痛哉，痛哉！

## 祝摇福

大一过去，懵懂浮躁的心终于宁静了，虽不足以致远，也有了笑看人生的大度。成熟的迹象萌发在见到大一新生的一刻，好像见到了当初的自己。

模糊的方向又清楚起来，已经懂得在偶尔的迷失中回旋。脚步沉稳了许多，时常会微笑，总能体会到阳光的味道。

曾经的迷惘因为无知，失落因为年少，蜕去了无知和年少的浮华，用一颗依然年轻却淡然释怀的心去祝福自己，还有你——路很长，一路走好！



专家建议粘贴

摇做自己情绪的主人

我们每个人都可以做自己的心理医生，只要善于学习心理健康所需要的思维方式并将之运用于自己的生活实践中，我们便能正确地看待世事人情，减少情感困惑。我们可能做不了专业的心理治疗者，但我们至少可以做自己的心理治疗者，也只有自己才能做自己的心理治疗者。

有副对联说得好：您无法改变天气，却可以改变心情；您无法控制别人，但可以掌握自己。横批是：操之在我。

有句话也说得好：21世纪最重要的是知识，比知识更重要的是能力，比能力更重要的是心理素质。

——摘自肖峰《做自己情绪的主人》

# 初进大学

林摇坤（~~四年级~~级）

当我发现我所就读的大学连一个正式的校门都没有，失落感便油然而生。加之终日无人问津，每日上完几节课就可早操(飘)。我像一只在大海上无目的地航行的小船，找不到理想的港湾，真有一种被抛弃被遗忘的感觉。在认识到教学楼的本来面目后，也不得不在这古色古香的俄式建筑面前发出地老天荒的感慨。我曾铺上本书盖在面前来掩饰自己的失落与空虚，但残酷的现实又岂能让我拥有安稳坐上一会的根据地。于是只有在梦中我方有异想天开的权力。想起家人每次在电话中，问寒问暖，问长问短，我只是应付地“嗯”上几声，也难怪，心中难以名状的千言万语，想要一下子说出来，还真有难度，因为我不具有播音主持班同学的伶俐口才，只有把泪水往肚子里咽。

毕竟泪水只止渴不管饿，怀着“吃饱不想家”的心理，我跨进了食堂的大门，食堂里也确有不同于教室与寝室的特殊气息，迎面而来的是一口跟垃圾筒形状相似的大锅，还在冒着热气，走近一看，原来是免费汤，汤里漂着零星的菜叶和猪油，或是羊油，或是牛油的东西。虽然食堂内的光线不是很充足，但也看得出这汤还是清澈见底的。我打了三两米饭和两个小菜，吃着……这时食堂内的电视里正播放着足球赛，观看的同学个个神采奕奕，“指环王”劳尔的一个进球让他们欢呼雀跃。这时，在我的上牙与下牙之间也咯嘣一声，为进球助威啊！回过神来才体会到食堂也真是舍得，竟然把大理石这种贵重的东西也掺在饭里给

同学补钙。之后，每次在食堂吃饭更是长了见识，添了学问，要不，我怎么也不能区分出什么是海带炒肉丝，什么是肉丝炒海带，也更不会沾到别人的菜汤浇在我身上的便宜。

在寝室里书是自然看不下去的，因为音乐不断——楼上有古典乐，楼下有摇滚乐。钻进被窝里，蒙头盖脸，居然有效，我终于在“星沙之声”广播结束之前睡着了。第二天起来，人精神了不少，连头发也年轻了许多，可惜的是今天的天气还是那样板着脸，美梦过后还得迎接新一天郁闷的折磨。

不经意间，我感觉到自己身上的负担轻了许多，同学也说我比报到时苗条了，隐藏在生活中悄悄进行的我的消瘦，就好像藏在皮肤下流动的血液一样，终于在体验后被发现，原来量变是这样慢慢地促成质变的。

不经意间，我打开抽屉，看到的都是些长方形的有各种图案的，只有躯壳而无“灵魂”的电话卡，幸好街上有回收旧卡的，于是翻箱倒柜把所有的旧卡都找出来，合在一起数一下，也有一二十张，五角钱一张的话，又是一天的生活费啊！

不经意间，我发现原本虽然没有被撑破，但也被喂得鼓鼓的钱包像我一样消瘦下去，喘着粗气，开始摒住了呼吸。坐下慢慢计算这些时日的开支，账单上，从开始的五位数，到四位数，三位数，而现在只剩下可怜的两位数了，我不知道是人民币被蒸发而卷进了云里，还是化作泥沙随流水沉淀到湘江的底部。我想今后的日子，就是借债，每餐能吃上包方便面也就不错了。

这时那不知趣的风，从紧闭的门缝和拉严的窗帘挤了进来，它带来的不是清爽，而是丝丝凉意，从手指一直渗透到头皮，于是头皮发麻；从头顶一直渗透到内心，于是心里发冷。还有卷在其中的煽情的《离家的孩子》，我现在才真正理解同学打电话过来说的“终日以泪水做书签”的真正含义。

当我从迷彩装的队伍里找到一席之地时，就全身心地投入到

训练与写军训感想上。虽然训练时拖泥带水，但一天下来也被磨得筋疲力尽。晚上在台灯下搜肠刮肚，直感到每晚的灯光照得人睁不开眼。写完后，数一下，三四行，交到辅导员那里，险些被点名“表扬”，于是每天发誓要振作，可第二天竟还是那样。

上课时，就更有意思了。纵使老师在上面讲得怎样娓娓动听、表演得怎样眉飞色舞，同学们还是充耳不闻，视而不见。一个班到课的有一多半，这还是让人感到欣慰的，在这一多半里又有一多半在看课外书，还有一小半在听周公解梦，于是老师也只能对个别听课认真的学生挤眉弄眼，幸好表情没有被浪费。

也许军训时体会的只是疲劳与现实，上课的时间也短，还不能真正体会到初进大学的美，其实，从学生公寓到学院的距离有五里路，产生的不也是一种美吗？而且，这段距离也足以产生足够的美了，也算是扩大了我们的思维与想象的空间，还锻炼了我们的体魄。在途中，你可以欣赏到被店主那滔滔不绝的口水淹没的消费者（多半是大学生）的表情，还有那铁铮铮的名字在众人呼吸的水蒸气里硬是生锈的现象，还有路旁小店里那“展翅欲飞”的鸡翅伸嘴却啃不到的诱人的神色，还有那“独守破居，百感揪心”的壮阔诗句，你还可以在这里买到圆折以内的鞋子和“亏本”卖出的外套，还有……

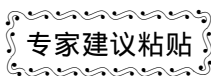
又是一场莫名的雨，打在了莫名人的身上有一种莫名的感觉，发出了莫名的感慨：被发配、流放到这所大学的这些日子里，堕落了、疯狂了不少、压抑了不少、苦恼了不少，但学的知识不多、能力提高也是不多，我正好借着这雨来个彻底的清醒。

我拣起一面古老的镜子，在那里我重新发现了我自己，我也分明地发现头发上的水滴在镜子上映出的一张畸形的面孔，我用毛巾拭去水滴，看清了我还有一双还有些光明的眼睛，于是我在镜前祈祷，我把我的左眼留给过去，而我的右眼注视着未来。

静下心来，站在阳台上眺望，原来对面的岳麓山真的很雄

伟，也不只是雄伟，还有掩在绿色下的勃勃生机；霓虹灯光在雨雾中真的很温馨，也不只是温馨，还有掩在彩色下的一颗火热的心。我凭着老师教给我的望远镜，好像看到了未来。

战胜了时间，此刻即是永远；战胜了空间，脚下即是天堂。我能否？



### 专家建议粘贴

### 摇大一新生怎样度过心理失衡期？

刚入学的大学生往往会出现各种心理问题，心理学上将这段心理问题高发期称为“大学新生心理失衡期”。可从以下几方面进行调节：

① 正确认识、评价自我，重新进行角色定位。要逐步接受已成为普通一员的事实，要能够接纳自我。应积极地与他人做比较，扬长避短，获得自信。

② 对心目中的大学进行调整，使其回归到现实中。新定位的角色只有建立在现实大学的基础上，才可能正确。

③ 培养独立学习与独立生活的能力。新生多为独生子女，在生活上要逐步学会自理，学会自主理财。在学习上，要变被动学习为主动探索，学会独立思考问题。

④ 学会与人相处，调整人际关系。要了解自己和他人的优缺点和性格特性，找到相同点。既要自尊，不要为了交往而有意委屈自己，又要尊重他人。与同学发生不快和矛盾时，应通过换位思考冷静处理。

⑤ 重新确立奋斗目标。要经常问自己“我来大学干什么”，“今后应该成为什么样的人”。方向的迷失是诱发心理问题的“病灶”。有了明确的目标，就会使心理指向集中于一处，无形中会转移注意力，有了内在驱动力，可促使人变得积极向上。

⑥ 面对各种不适应，除自己调试外，还可以积极寻求外部支持。应积极向老生请教，向老师反映，积极参加各种文体活动与学生团体组织。心理问题长久不能解决，就应该寻求老师和心理医生的帮助。

# 大一感触 ABC

蒋丹霞（四级）

有一点失落，有一点后悔。所有的感触，只不过是浮云掠影。真正的滋味，你尝过了，才知是甘是苦。

## A big letdown（大失所望）

相信很多同学在高中的时候，就不止一次地幻想大学生活的美好，翻看高三的日记，在大段大段灰色和沮丧的文字后面，总有这么一句话“上帝啊，让时间快点过去吧，进了大学，就解放了！”那时候，在大家的心里，没有早自习、没有班主任训话、没有家长会的大学无疑是天堂的代名词。记得曾有个男生坐在操场的台阶上，边弹吉他边哼唱高晓松的《冬季校园》：

“……我离开的时候 像现在一般落叶萧瑟 也像现在 漂亮的女生，白发的先生 像个爱情诗人，几个流浪歌手 记得校门口的酒馆里也经常有人大声的哭泣 漆漆的树林里，有人叹息 那宿舍里的录音机也天天放着爱你爱你 是每到假期，你们都仓皇离去……”

那时的我们，往往听痴了过去。

可是真的过上了大学的生活，你就知道，事情原来不是你想的这样。

九月灼人的骄阳下，提着大包小包的行李，挥汗如雨地走进校园。你可能悲哀地发现宿舍又旧又小，九个人要挤在一间比客