

## <<大学生心灵鸡汤>>

### 图书基本信息

书名：<<大学生心灵鸡汤>>

13位ISBN编号：9787544034500

10位ISBN编号：754403450X

出版时间：2008-8

出版时间：山西教育

作者：郭斯萍

页数：201

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;大学生心灵鸡汤&gt;&gt;

## 前言

在我心目中，人生有两个季节最值得怀念、也最值得审美：一个是童年，一个是青春——尤其以“大学”为标志的青春。

它们是人生流程中最璀璨的两座时空，人生最诗意的元素、最浪漫和绮丽的风光都寄宿在里面，不夸张地说，它们拥有的生命美学含量，占去了人生的大半。

童年是懵懂的清晨，像沾露的牵牛花，枝条鲜嫩、柔软，充满汁液和梦幻。

而青春则是朝阳时分了，用一位政治家的话说，是“八九点钟的太阳”，尤其种植在学里的青春，更犹如黄金般的向日葵，不仅是激情、昂扬、蓬勃、灿烂的同义词，更重要的，它是理想主义的代名词。

若赐我一次机会，让我在人生选择一个时空再来一遍，我会毫不犹豫地举起它：大学青春。

或许是偏见吧，我一直觉得，真正的“青春”，只有借大学这块领地才能演绎得淋漓尽致，其他舞台上的青春都是打折扣的。

我说的“青春”，并非一个年龄符号，而是一种与“青春”匹配的生命状态和精神风光：从自然性上讲，“青春”乃生命力最鲜活最旺盛之时，就像一枚能量充沛到高潮的电池，此前此后都是减量的了；从精神性上看，“青春”是一个最让人心旌摇荡的季节，情感枝叶最茂密，理想天线架得最高，就像夏日里的爬山虎，它能把触角疯长到一切可攀之处……从某种意义上说，大学是“青春”的天堂，也只有在校园如此纯粹和唯美的特区里，像“花样年华”这样的词，才能得到真正的孕育和诠释。

如此美好的时节，怎样才不辜负它呢？

作为一个送别了青春的人，作为一个奢想着将它再来一遍的人，有什么想法要对大学的你们说呢？

想来想去，聊几点值得珍惜的细节吧。

因为，这些细节正愈发成为我——一个远离校园者的羡慕与怀念。

珍惜“共栖”。

在我眼里，大学生活有一道最为迷人的风景线：同窗共栖。

无论教室、餐厅、宿舍、礼堂、风雨操场、夜自习、林荫道、运动会……你都不是形单影只，你都和孤独无缘，你的前后左右都环绕着“同窗”（仔细想想，“同窗”是多么美的一记汉语！

），你的胸前都佩戴着“院系”“班级”这样的概念……那种集体的热烈，那种被众多体温簇拥着的感觉，那种平等而亲密的并列和同龄关系，那种无须太多周折就可以缔结的友谊和情义……或许很久以后，置身成人社会后的某一天，你才会突然发现，“单位”“科室”“同事”“级别”“人际”这些词的含义，比起“班级”“宿舍”“课堂”“同学”“室友”——不知复杂和深奥了多少倍，又冷漠和乏味了多少倍。

大学，它天然地把你们的青春设定为“连体”和“联盟”的关系，它为每个人的青春都预备了那么多的“同伙”，你们应学会感激、珍惜才是，因为它将不复再来。

多年以后，无论你站在大街的茫茫人海中，还是坐在自家的居室里，你都会由衷地怀念那操场上的汗流浃背、食堂里的举杯相庆、夜自习的灯火通明，还有寝室里那些小小的波澜和风暴，当那首《同桌的你》或《睡在我上铺的兄弟》悠然飘来，你会隐隐动容，微笑或惆怅……前些日子，我所在的电视频道做过一档节目，用镜头记录了毕业前北京几所大学的日常生活，有一幕画面让我久久感动：2007年6月1日晚，在北理工的操场上，几千名毕业生聚集在那儿，他们屏息静气，翘首等待着一幅情景的诞生，对面宿舍楼的灯全部熄了，但很快，一间宿舍的灯亮了，一连串的宿舍亮了，操场开始沸腾，最后，夜色中竟然出现了五个用灯火缀成的大字——“再见，北理工”……面对那些热泪盈眶的面孔，我的心里也湿润了，我知道，这是青春的告别，这是大学里的童话。

我为这样一个仪式而感动。

就是这样的一声“再见”，他们是用13个楼层、几百间宿舍拼写出来的。

再见了，朝夕相处的兄弟，同窗共栖的日子……他们用宿舍的灯光完成了最后一次牵手和拥抱。

“同窗共栖”，这是大学送给你们的一份珍贵礼物，一份唯青春特有的生活秩序和精神方阵，在我这个过路人眼里，它多像一片灿烂的葵花地！

好好守护，学会欣赏和迷恋吧。

## &lt;&lt;大学生心灵鸡汤&gt;&gt;

有报道说，现在一些大学生厌倦了宿舍，溜出校园，在外租房独居（或与恋人同住），我听后有些黯然，说实话，我不认为这样做违反了什么纪律（若真有纪律的话，那纪律也是对自由和选择的一种侵害），我只觉得你们辜负了一份天然契约，辜负了生活的一份美意和盛邀。

要知道，你们有的是机会从伙伴们身边逃走，有的是时光躲在私密空间里享受寂静，那将是个漫长的成人岁月。

而“宿舍”的风景将不复再来，成为永远。

我没有指责谁，只是为你们提前与伙伴失散而遗憾，这是青春的隐痛和损失。

某次策划一档电视节目，有人让我评价一下由易中天们率领的“百家讲坛”现象，我只说了一句：“它让千万成年人又回到了教室，成为了同学！”

我这样说一点讥讽的意思也没有，这确是我对“百家讲坛”场景的最大感受。

看电视时，我很留意那些现场“同学”的状态，尤其表情特写，你会看到，早在未开讲前，当这些大龄“同学”在自己的座位上落定时，那些面孔、那些拿着小本子和钢笔的手指，就开始闪烁一种兴奋、一种激动，无论教授们讲得如何，那种幸福的光彩从未消失过……后来我明白了，其实这种坐在讲台听课的机会、这种饰演“同学”的荣幸本身就很让成年人满足了，除了听讲，他们还会想起什么呢？

或许，他们会有一种恍惚感，觉得自己又年轻了，又回到了大学的教室，回到了昔日的青春时分……

这算是一种“情景力量”和“角色美学”吧。

我想，对于那些坐在电视机前的观众来说，这种“回到教室”的幻感也会有的。

至少我有。

罗嗦了这么多，或许我只是想传递一个信息：珍惜你们最后的教室和板凳时光吧！

珍惜你们被人唤作“同学”的这个春天吧！

许多年后你们将发现，那是青春最有力的徽章和证件。

最佳时季，根据我的体会，人生最充分的领略和最重要的阅读，都是在大学里不知不觉完成的。

尤其那些专业外的营养，文学、历史、自然、宗教、艺术……无形中，它们将支撑起你心灵美学、人格品性和精神信仰的核心部分。

在我看来，人的发展有二：一是智力，一是心性。

智力是一辈子的事，心性也是一辈子的事，但心性有个特点，那就是它的奠基阶段很重要，往往决定一生的走向，而大学就无形中扮演了这个奠基角色，许多人影响其一辈子的书都是在大学里读到的。

步入成人社会后，劳务繁忙和俗事纠缠将大大削弱一个人的精力、时间和心境，与书的缘分越来越淡，即使有暇，但心境已荒，搬弄的也往往是一些快餐读物。

在大学，我强烈推荐你们多作“纸质阅读”，我有个固执的己见：唯有纸做的书才配得上叫“书”，一旦离开了纸的质感，书的血肉和风骨即荡然无存，只剩一堆信息。

这是个信息载体日益多元的时代，尤其对青春来说，网络文化、影视文化、数码文化有着巨大的时尚诱惑，我一点也不诋毁对方的魅力，我提醒的只是不要因此而轻慢了书籍，因为对现代人来说，它实实在在有被废掉的危险。

作为维系几千年的文明载体，纸质书册承载着书卷文化特有的一些美学细节，它会给你许多信息之外的东西：它有分量、有体积，它可拥、可携、可藏、可赠，可圈可点可展可掩，它是会呼吸和有灵性的，它染有每届主人的指纹和体温——它属于真正的“贴身文化”。

人有人格，书有书品，人与书之间的那种偎依感、亲密性和互动程度，乃电脑所远不能及，所谓“书香”，即人对之的亲情比喻。

书的阅读情景和使用状态与电子模式截然不同，它是独立自主的一个系统，不像电脑那样需要复杂的配置和昂贵的支持，书的消费极为清廉，没有门槛，随时随地简便易行。

另外，最特殊的，也是我最看重的，还在于纸质阅读对人之心性的熏陶和濡染：读书的氛围是朴素、恬静的，节奏悠闲、舒缓，纸质阅读鼓励目光的停留，鼓励掩卷冥思和字斟句酌，鼓励人之从容、静气和定力，而网络阅读的高速滚动和声光音噪，激弹起的往往是人的焦灼和匆忙情绪。

而且，从信息储存的安全性看，书还有一种“忠实”的品质，像个守信用的君子，值得托付。

除了纸质阅读，我还建议多做些“重磅阅读”和“漫长阅读”，即尝试着多去拜访大师和大书，尤其

## &lt;&lt;大学生心灵鸡汤&gt;&gt;

是叩响那些堪称“经典”的厚重之门。

我想，对现代人来说，如果他们一生有机会接触一些大书的话，那十之八九是发生在大学里了，因为你实在想不出，除了大学这方水土，还有什么样的环境和心境能促使一个人面对这些“不实”“务虚”“漫长”之物。

再提醒一点：无论你的专业是什么，在你的书单上，都尽量别少了诗歌、哲学和长篇小说，因为我觉得这几样元素很重要，像一组不同色调的家具，它们搭配起来，你生命的那座房子，无论智识客厅、精神阳台还是心灵卧室，都会更雅致、更辽阔和更温馨。

大学乃书的殿堂，其尊严和底座源于书的厚度。

大学的空气就是“书卷气”。

大学之最高使命就是培养“书生”（千万不要为“书生”这个词感到羞愧，否则一定是你误解了它。

在我看来，“书生”的全部内涵就是“理想主义”）。

评价“书生”的直接尺度，就是看他 and 书的亲密关系。

珍惜“动情”。

和青春形影不离的词中，论及最敏感和最美妙的，那就非“恋爱”莫属了（我没用“爱情”这个词，因为我一直有个己见：爱情其实是一件开始很早、但醒悟太晚的事。

若不出意外，一个人恐怕要到三十岁后才懂得爱情）。

而“恋爱”，我一直把她视为一个动词，也就是说，你可以做出这个动作，但你未必真的懂她。

换言之，人未必要等到真正懂她之后才做出这个动作。

我想，我对恋爱的态度已渐渐明朗了。

青春怎会不动情呢？

“动情”是青春里所发生的最美丽的一件事（在我个人看来，它甚至比恋爱还要美）。

从“动情”到“恋爱”还有一段距离，如果说“恋爱”是一个事实的话，那“动情”则是一桩秘密，且是青春最大的秘密。

一个人的秘密，就像花园深处的小径，只适于一个人走。

其实，我暗暗希望你能在这条小径上走得慢一点，孤独一点，直到走出足够长、足够远……不要让它匆匆结束。

“动情”是一个关于“心跳”的故事，它有一个丰富的美学系统：邂逅、萌芽、慌乱、羞涩、期盼、惴惴不安……各种元素和细节你最好都要充分体验，别省略，别偷工减料、急于求成，按它的自然原理和天然节奏，像小说里的那样，像对待一件使命那样……在我心目中，“动情”本身就应该是——长篇——长篇叙事诗。

太短则是一种损失和辜负。

接下来，可能就是“恋爱”了……恋爱就变成了两个人的合作，这是一个交换过程，也是一部成长故事。

无论结局如何，我都忍不住想推荐席慕容的那首诗，摘抄给你——在年轻的时候，如果你爱上了一个人，请你，请你一定要温柔地对待他。

不管你们相爱的时间有多长或多短，若你们能始终温柔地相待，那么，所有的时刻都将是一种无瑕的美丽。

若不得不分离，也要好好地说声再见，也要在心里存着感谢，感谢他给了你一份记忆。

长大了以后，你才会知道，在蓦然回首的刹那，没有怨恨的青春才会了无遗憾，如山冈上那轮静静的满月。

无论一个人的动情还是两个人的恋爱，都要怀揣一颗神圣之心。

别轻浮，别鲁莽。

因为这件事儿实在太美好，太理想主义，像天上的云，像彩虹。

最后，我想小心翼翼提一个建议：不要随意和尽快地尝试性。

你打开了一扇门，就等于关上了一扇门，从审美的角度看，最美妙的门一定是虚掩着的那种……青春最感人的是绽放，而非收割和斩获什么最终有用的东西。

要知道，花朵总是比果实更令人鼓舞。

## <<大学生心灵鸡汤>>

春天里，为什么非要急于做秋天的事呢？

秋天总要来的，而且漫长和现实……否则，你们会因秋的提前降临而隐约怅然，会因激情的透支而早显疲惫，甚至荒芜了心野。

和外面的世界相比，我一直认为，大学生活里，应该有一种精致的“慢”：慢慢地读一本书，慢慢地写一封信，慢慢地喜欢上一个人……在这样一个什么都贪图“速效”的快餐年代，这点尤为珍贵。

（按说恋爱属极度个人的事业，外人是没有资格说三道四的，可我还是说了些，权当一己之言，私人交流吧。

）打着“珍惜”的旗号，我已唠叨了太多。

其实，对于青春，怎么想像和演绎都不过分，你们是自由的，每个人的青春都不会重复。

所以面对青春，我只道“珍惜”，不说“必须”。

包括接下来你们要打开的这本书，它也只是一份援手，而非“教导”。

你们遭遇的“教导”已经太多太多了。

建国初，有位作家写过一首著名的诗，叫《时间开始了》，抒发的是“新生活由此开启”之激动，我觉得此激动用在你们身上也是合适的，你们也开始了，开始了，一段值得羡慕的人生开始了。

祝福你们！

## <<大学生心灵鸡汤>>

### 内容概要

亲爱的同学，当你获得进入大学的荣耀时，也接受了一份人生的挑战。也许你会有些不知所措，甚至有些慌乱，但你千万别将大学之路视为畏途，这本书将会给你心灵的慰藉和镇定。打开它吧，它会忠实地陪伴你今后四年的日日夜夜，请你现在就开始倾诉和聆听吧！



## &lt;&lt;大学生心灵鸡汤&gt;&gt;

## 书籍目录

恰同学少年——献给大学里的你们(代序)1 新生适应 快快适应大学生活 拥有良好生活习惯 我的时间我做主 崭新的宿舍生活 网络是一把双刃剑 我的业余生活 辅导员和我 班集体之外的集体——社团理想的大学 现实的大学2 校园思考 摆脱成绩的枷锁 学习两个字好辛苦 读大学到底值不值得 打造流水般的思维 畅游学海,享受学习人生 让“专业抗拒”成为“专业兴趣” 如何处理学习与娱乐的关系 找到学习的目标和动机3 学习方法 如何提高记忆力 关键时刻总是记不起所学的知识 如何提高阅读效率 怎样才能提高学习效率 战胜考试焦虑 让“生物钟”为学习“保驾护航” 邀请灵感来做客 学习常“走神儿” 攀越“学习高原”4 个性天地 今日事今日毕 张扬个性,成就人生 走自己的路,让别人去说吧 培养健全人格,到达成功彼岸 化自卑为自信 如何培养独立能力 告别浮躁 谦虚使人进步 培养毅力5 人际交往 克服孤僻,融入群体 虚伪不一定是罪 真诚的心也会带来伤害 让自己变得能言善谈 如何与同学搞好关系 选择说“不” 不再受困于别人的目光 怎样让友情维持得更长久6 情绪旋风 微笑面对未来和挑战 复杂的情感——内疚 勇敢面对恐惧心理 控制愤怒,培养理性 怎样才能不乱发脾气 如何处理周期性的情绪低落 如何保持稳定的情绪 如何让情绪发挥积极的作用7 行为塑造 见义勇为还是冷眼旁观 避免盲目从众 告别优柔寡断 把生理缺陷转化为成功动力 坦然面对压力 遇事不急躁,做事有耐心 战胜欲望,拒绝诱惑 如何改变自己的暴力冲动 怎样改变盲目消费的习惯8 瑰丽爱情 揭开爱和喜欢的面纱 我不懂什么是爱情 异性间的友谊也很美丽 真心和责任,孰重孰轻 走过失恋,迎接灿烂的明天 初恋离我而去 快毕业了,妥善处理这段感情 在学业和爱情的十字路口 培养健康的女性心理9 生涯规划 我的大学如何安排 工作VS考研 我适合什么工作 进入职场的准备 如何应对面试 出国也是一种选择 魅力口才——职场金钥匙 点燃创新之火 自力更生,自主创业10 人生理想 告别平庸,开创新天地 如何实现人生目标 天生我材必有用 女生当自强 寻找适合自己的发展方向 怎样活得更有劲 生命的意义到底是什么 理想对我们有什么实在的意义

## <<大学生心灵鸡汤>>

### 章节摘录

1 新生适应快快适应大学生活郭老师：您好！

我从小就对大学生活充满了好奇和希望。

漂亮宏伟的教学楼、实验楼，藏书丰富的图书馆，学富五车、才高八斗的教授、学者，五彩缤纷的校园文化等等。

经过十余年的寒窗苦读，我怀着无比激动的心情踏进了大学校门。

但在过去的一个月的生活中，我发现和中学时没有多大的差别，而且老师的讲课甚至比中学还要枯燥。

每天我几乎把所有的时间都用在了专业课的学习上，但觉得收获和付出不成比例。

这些让我常会感到干什么都没有意思，心里总有种失落、空虚、痛苦的感受。

请问我该如何尽早适应大学生活？见招拆招们不妨先看一个小故事。

沙漠中的狐狸养了一窝小狐狸，小狐狸长到能独自捕食的时候，母狐狸把它们统统赶了出去。

小狐狸恋家，不走。

母狐狸就又咬又追，毫不留情。

小狐狸中有一只是瞎眼的，但是妈妈也没有给它特殊的照顾，照样把它赶得远远的。

因为妈妈知道，没有谁能养它一辈子，小狐狸们从这一天起便长大了，那只瞎眼的小狐狸也终于学会靠嗅觉来觅食。

物竞天择，适者生存。

金秋九月，大家以高昂、饱满的激情走进大学，开始那企盼已久的大学生活。

但不久会有不少同学因为不适应新环境，而出现失落、空虚、焦虑、失眠等心理问题的困扰。

那么。

为何会出现如此状态呢？下面我们来一起看看其中的一些主要原因吧。



## <<大学生心灵鸡汤>>

### 编辑推荐

《大学生心灵鸡汤》是由郭斯萍编写的。  
和外面的世界相比，大学生活里，应该有一种精致的“慢”：慢慢地读一本书，慢慢地写一封信，慢慢地喜欢上一个人……在这样一个什么都贪图“速效”的快餐年代，这点尤为珍贵。  
其实，对于青春，怎么想像和演绎都不过分，我们是自由的，每个人的青春都不会重复。  
所以面对青春，我们应该“珍惜”，不说“必须”，包括接下来你们要打开的这《大学生心灵鸡汤》，它也只是一份援手，而非“教导”。

<<大学生心灵鸡汤>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>