



辅导员 心语

爱相随·伴成长 ——春暖花开的世界

如果你渴求一滴水/我愿意倾其一片海/如果你要摘一片红叶/我给你整个枫林和云彩/如果你要一个微笑/我敞开火热的胸怀/如果你需要有人同行/我陪你走到未来.....这是一个春暖花开的世界,一个充满了爱与温暖的世界,一个辅导员的世界!

一、题记

面对学生们一张张稚嫩的脸蛋,我不禁开始思考:对于他们来说,我是什么?是管理者还是引导者?我的工作有哪些?我将以怎样的方式开展工作?我将以怎样的姿态去更好地陪伴学生们走过这最宝贵的大学时光?我的学生又会因为我的存在而有怎样不一样的收获和成长?带着这些思考、带着沉甸甸的责任,我开始描绘我的辅导员之梦。

我的工作理念:“爱相随·伴成长”

古人云:“师者,所以传道、授业、解惑也”。在教师的职责里,“传道”是第一位的,而作为大学辅导员的我到底应该带给学

生什么? 泰戈尔曾说“教育的目的应当向人传递生命的气息。”是的,教育之“育”应该从尊重生命开始,使人性向善,使人胸襟开阔,使人唤起自身身上美好的“善根”。教育是人的灵魂的教育,而非单纯的理智知识和认识的堆积。 因此,我在工作的过程中一直坚持这样的两个工作理念: 爱相随:爱是教育的灵魂!冰心曾说:有了爱,就有了一切!是的,没有爱就没有教育!爱是给予,是付出,爱是担当,是无私。一个孩子对于学校来说可能是千(万)分之一,但对于他的家庭而言则意味着百分之百。作为辅导员我就是学生的在校家长,对于学生的爱应该融入血液,内化于心,外化于行,成为我的一言一行,一举一动,因为爱是能给予学生健康成长最好的“营养”。因为爱,让我感到爱不觉累! 伴成长:陪伴是送给学生最好的礼物!我相信学生的潜能是无穷的,他们是自己人生路上的主角,而我,不应该是他们的保姆,不能替代他们去做事,我要做的是到达他们的内心,去激发他们的潜力,为他们的成长助力。“陪着就是教育”,这样的教育,没有痕迹,如水般柔和,直抵心灵,浸润生命,通过对生活的热爱,对生活的激情,传递给学生热情、自由与爱的温度。

我的工作方式: “大学生雏鹰计划”

带着这样的工作理念,我认真地梳理了我的工作:抓住一条主线(学生日常思想政治教育、班级党团组织建设、学生管理综合评价)、握紧两把利剑(学生紧急事件应对与处理、学生网络行为的规范与引导)、擎开三面旗帜(校园文化建设、学风建设、社会实践)、挑起四项重任(困难学生资助、学生勤工助学、职业生涯规划、心理健康与危机干预),当然,如何把这些有意义的工作做得更有意思?这是我在工作中不断探索的一个课题! 我的学生涵盖专科、本科、专升本,大一、大二、毕业班,不同层次,不同年级具有不同的特点,我特别为他们量身定制了一套大学生雏鹰计划。 针对大一学生,我设计了雏鹰起飞计划。在学生中开展了:“我不想等到毕业的时候才.....”学生们在镜头前,在全班同学面前坚定地许下美好的承诺。“写给四年后的自己”,我与学生们许下了个约定,待大学毕业后,我们一起开封这特殊的来信。同时,我利用自己的心理学专业背景,给他们做团体辅导、个体咨询等等,把“让优秀成为一种习惯”这一理念传递给给学生,帮助他们更快地适应和开启大学生活。

针对大二的学生,我开展了雏鹰展翅计划。我指导他们开展了“超级演说家”,“生涯人物访谈”、“简历制作”、“读书沙龙”、“每日晨读晨练”等活动,提升学生能力。 针对毕业班学生,我开展了雏鹰高飞计划。我给他们进行求职心理指导、简历制作和面试指导,职场适应,为学生求职导航。

我的个人提升: 不断前行,浴火重生

我深知,为了能给学生提供更加职业化、专业化的辅导,对于刚刚工作三年的我来说,还有太多太多未知等着我去探索与开辟,还有太多太多内容等着我去学习与领悟!尤其在今天这样日新月异的信息时代,我更应该要磨炼崭新之心,时刻保持与时俱进的学习劲头,只有这样才能保证自己这桶水、这潭水不会干涸,才能端给学生更清澈、更优质的一碗水。 因此,我一直踏实工作,积极参加系列培训如GDF全球职业生涯规划培训、CCPE职业素养提升培训,教育部心理健康教育与危机干预培训等,努力参与各类比赛如辅导员职业技能大赛、青年教师教学大赛、学生工作论文评比等,用心聆听各种讲座,潜心阅读更多书籍,不断提升自己。我一直觉得,作为年轻人的我们更应该多做一些事

情,多吃点苦头,所有的一切都是学习,所有的痛苦都会成为我们不断成长的养料。我们要把艰难困苦作为磨练自己的机遇,把小事当作大事干,一步一个脚印往前走。

我坚信:滴水以穿石! 我一直在路上!

我的工作感悟: 一切的付出都是值得的

有人说选择了辅导员就选择了艰辛与苦楚,有人选择了辅导员就选择了无私爱与奉献。作为辅导员的我们,工作是辛苦而繁琐的,在工作的过程中,我们会有无助、也有无奈,我们会紧张、也会手足无措。但是,当回忆起这一张张可爱的笑脸,当读着学生给我们的一串串的祝福,当聆听学生内心的故事,当学生第一时间与你分享他们按捺不住的喜悦时.....我们会由衷地感到,这一切的付出都是值得的! 回想这三年的辅导员生活,有太多太多美好的回忆,也有太多太多难忘的点点滴滴。感谢我的学生们,是他们让我感受到我是富有的!感谢我的领导同仁们,是他们一直无私地把宝贵的经验传递给我!感谢我的朋友们,是他们用心地陪伴着我的成长!感谢我的亲人们,是他们一直在背后默默地爱着我支持着我!

我将用我所知、尽我所能,陪伴学生成长!爱相随,伴成长,因为我热爱这份工作! 这就是我的世界,一个春暖花开的世界,一个充满了爱与温暖的世界。

(会计学院 姜金花)

作者简介:



姜金花,1986年9月生,毕业于北京林业大学应用心理学,硕士研究生,2012年9月起从事辅导员工作,现任会计学院辅导员,国家二级职业指导师,心理咨询师,曾获福建省辅导员职业技能大赛三等奖、福建省高等学校思想政治研究会2014年学术年会论文三等奖、福建省青年教师教学竞赛三等奖、福建省职业指导教学竞赛三等奖、福建江夏学院辅导员职业技能大赛一等奖、福建江夏学院青年教师教学竞赛一等奖、福建江夏学院首届微课教学竞赛二等奖、福建江夏学院学生工作案例三等奖、福建农林大学学生工作论文一等奖、福建农林大学职业指导教学竞赛一等奖等荣誉,主持校级教改课题一项,团建课题一项,参与省级课题一项。

心灵日出

走在大道上

你不知道自己有多能跑?

行百里路半九十,这话多指因意志不坚定而半途而废。但九十里路,也就是四五十公里路到底意味着什么?现代马拉松的长度,是42.195公里。而能跑完马拉松的人,不论怎么看,都不是普通人。 1915年,心理学家博伊德·巴雷特曾经提出一套锻炼意志的方法。包括从椅子上起身和坐下30次,把一盒火柴全部倒然后一根一根地装回盒子里。这种方法看上去似乎有些愚蠢,因为它更像是一种可以随手完成的游戏。但80年后美国罗德·艾兰大学心理学教授詹姆斯·普罗斯的另一项研究,却似乎说明这种做法未必无效。 普罗斯教授研究过一组打算从元旦起改变自己行为的实验对象,结果发现最成功的是那些目标最具体、明确的人。其中一名男子决心每天做到对妻子和颜悦色、平等相待。后来,他果真办到了。而另一个人只是笼统地表示要对家里的人更好一些,结果没几天又是老样子,照样吵架。从这个角度看,捡火柴或许就是属于那种实实在在的改变。 詹姆斯·普罗斯教授在经过一系列的试验后,发现人们一旦要做出某种改变,势必分为四个步骤。一开始是“抵制改变”,随后“权衡得失”,接着“开始行动”,最后才是“长期坚持”。 而其中“抵制改变”几乎贯穿

始终,但“权衡得失”的过程并不难,比如长跑会让你健康,不长跑则无法改变目前不健康的状态等等。可我们经常是认知容易,行动难。特别是有的人属于“慢性决策者”,他们知道自己应该开始跑步,但决策时却优柔寡断,结果无法付诸行动。 其实也没有那么难。譬如村上春树,这个因《挪威的森林》而出名的大作家,在33岁时才开始尝试长跑。那时的他已经有了微微的将军肚,每天要吸六十根香烟。第一次长跑,不到30分钟就气喘吁吁,无法支撑。然后,事情发生了一些变化,他的路程越跑越远,他也越来越喜欢这样的运动。 在过去的三十年中,这个著名的作家,每天要跑28公里,上午16公里,下午12公里。他说,在奔跑的过程中,也是自我对话的过程,脑海中想着形形色色的人和事,一篇好故事或许就会在奔跑的路程中如泉水汲水一般迸然而出。 和大多数运动一样,长跑的“开始行动”是最困难的,很多刚刚参与这项运动的人,都会在开始长跑时产生类似“长跑恐惧”的心理压力。毕竟五公里的路程是可以想象的,但是十公里、二十公里甚至更长的路程,似乎并非人力所能及。 要克服这种“长跑恐惧”,最有效的方法,就是选序渐进的设置目标。比如和村上春树一样,一开始可

能只需要三十分钟,五公里,然后不断探索自己体力和意志力的极限,一天一个新的成就,最后固定一个适合自己的距离。 而另一种恐惧,则是在坚持长跑之后时常会有无法达成目标过程中产生的挫败感,比如今天计划十五公里,但是在十公里处觉得体力不支,状态不好等等,最后无法完成。而后自暴自弃放弃了第二天的长跑。这涉及到自我认知的问题,其实每个人每天的生理心理状态都不是稳定一致的。比如生理周期,不仅是女性有,男性也有,有的人昨天奔跑三十公里都觉得状态好,但是在今天可能奔跑五公里就力所不逮。 要正确认识到自己状态有高潮也有低潮,然后合理设定每日目标。同时,确保运动安全的原则格外重要,如果有生理疾病或者其他一些问题,就不要要求在关键时刻“坚持一下”。毕竟这项运动更多的时候,是自己对自己的挑战,不在一时,而在长久。 运动心理学认为,类似长跑的有氧运动对心理健康有好处,国外一项对马拉松训练者的追踪研究发现,训练后,他们的心理压力和

抑郁情绪少了。因为它可以让人充满激情,并且尝试以自己曾经的成绩标尺,不断前进和突破。 从这点来说,长跑更像是一种具有很强精神意味的个人修行,哪怕跑得慢,但每一天用脚步丈量,都能成为你变得更完美的证据。 (组织部 王伟燃) 阳明龙场问心 终悟道,释迦菩提久 坐获正果。要义便在 知难而上,行动不 息,以知行合一证天 地大道。圣人与凡人并无二 致,皆因时而生,处世而存。 凡是人者,度日如年是道, 光阴似箭是道,恰似周而复始的钟 摆,转瞬即逝的烟火一般,殊途同 归,曲径通幽,都有时空的去处,都是 生活的念想。 于念想二字,今合于心乃信念, 心观万相故有想。一念成佛,一念成 魔,善恶之念,只在片刻间,抉择时, 片刻,时间的微尘处,短暂又美好,生 命和灵魂可于此随意驻足,欲望和净

扎可以自由喘息。灵感的涌动、困惑的顿悟成就此时此刻的荣耀加身,殊不知却也是多少他年往日无所畏惧的追求未果。当放眼省身,发现没有永恒与永恒之时,方知瞬时与瞬间的分量。 最不起眼的是微末,最夺目乃细节。微本不足道,却足以成道。大音希声,大象无形,虚空可演八卦,草木亦知情意深。无为道母,何况有微。 生命的起传承承只是历史长河中的微小缩影。我们往往记得星空的闪烁,却总是淡忘时间漫长的演变;我们往往记得时间的流逝,却总是忽视历史分秒的蔓延。这似乎成为了人类世界的共有的割裂通病。若论时空与历史的不可分割,中国总能在其中占据重要一席。中国历史浩如烟海,也曾饱经沧桑历遭劫难,却不曾磨灭,究其原因何其多也,窃以为根源之一在于中庸二术。儒家讲究中庸,道家推崇变易,不偏不倚是中,顺势而为乃易,儒之中流砥柱和道之易于反掌共同作用下的文化坚守与融合,锻造了中华历史香火绵延的神话和颠扑不倒的传奇。这是中国的庆幸,却也是中国的悲哀。幸在国之不亡体

有完肤,哀在大一统主导意识下,个性人格之残缺。灵肉的分隔和重组,这种交错的矛盾充斥了整个中国发展史,再譬如文人总相轻,自古而然;人文却厚重,薪火相传。文人之层出不穷成就就人文之璀璨星空,这也许正是国人可气又可爱之处——反者道之动,我们伟大的先人似乎远在深沉的德国人之前就深谙并善用对立统一的辩证之道。 神话和传奇,即使再渺小也能得到历史的垂青和后人的景仰。而个性和人格,若微弱不振,则民族和国家则可能会处于未来的边缘,甚至是无情的被淘汰。幸而意识觉醒时代慢慢到来,飞扬的青春和多元的触角给崛起的中国带来了新的动力。倏忽感叹,这不是最好的时代,却也是一个走向更好的时代,正如青春,去的最是残忍,却也盛开的最是灿烂,放肆的释放与促进的销魂融于一体。一切仿佛有了完美的契合点,从此刻开始。 青春见底,安放着的是不安的日月。匆匆年少光阴,时而炫目,时而暗淡,是自然的状态,也是生活的常态。生活如水,去而不回,淡而有味,就像身后的你,曾经多少快乐分享,曾经多少哀伤倾诉,只是换了时空到如今,回首时略有有所思若有所悟,而后嫣然一笑继续前行。许久过后,终于明白青春只是生命的一站,而生命啊,生命是一条没有方向的河,我们都在偷渡。人生却不是随波逐流的舟,总要在漂泊中寻找归宿。 青春的归宿似乎总是心神不宁游离不定,而生命的归宿却总逃不过大千世界泱泱一方水土。于是乎,当人世间形态渐渐从身份向契约从熟人向生人转化时,一切都在激荡地变革,也许漫漫人生旅途处于拥挤陌生社会里,生命和人类才最终达成了千百年来孜孜以求的最佳共振;才最终明白“人定胜天”与“存天理,灭人欲”只是历史恢弘冰山的一角和漫长画卷的一段;才最终响应了人类最原始的天人合一的淳朴梦想——天人合一的调适和天道人心的彰影。 未经青春,正经青春和曾经青春的人们始终行走在大道上,一直找寻并体现着自己的大道,这便是“人道”与“己道”相互辉映浑若一体的精彩绝伦之处。 (公共事务学院 苏海贵)

之于幸福。

无人知晓的花

开了吗? 花就这样开着,此刻,盛开的花儿托得天空明亮了许多。宿舍楼的墙壁中孕育出了那粉红的花朵,好似夜空中绽放的烟火,上帝打了瞌睡,它便永恒定格在那里了。树枝繁茂,那依偎在枝头的花儿也顺势垂到了地上,粉红色就如如此与大地相遇了。在一天的秋风里人们在树底下不断穿行,人们拂去低垂的枝叶走过,匆匆忙忙。花儿在树梢上依旧笑得灿烂。花儿永远在注视着你,它甚至悄无声息地爬到了你的窗台之上。它们在等你们的双眼。但我们似乎永远在路途奔波着,眼睛永远盯着前方奋力前行。人们各自寻找着他们所追求没有的东西,却忘记了生活给予我们的美丽,存在他们身边之美也尽然不在意。 我们永远在前行,没人想要告诉我们

有时需要停下脚步,驻足观看。在中午,不远处总是传来鸟的鸣叫,但它往往被嘈杂的人声给轻轻抹去。树梢的花儿想留下行人与其交谈,却也被人们匆忙的脚步声给阻止了。时间要想以马儿食草的悠闲姿态出现,但却无奈被策鞭而奔跑。我们的生活将变得极其简单又快捷迅速,若是花儿绽放只为爱情,当学习只为了生财之道,吃饭只为了吃饱,一切都被束缚到了一匹狂奔的马,你难以停下来。 人生路途遥远,但此时的我们正如八九点钟的太阳,美好之物就如同阳光下的花朵,我们给予它们阳光助它们成长,它们的存在赋予我们意义。我们与它这般地接近,我们轻松地可以感受美的呼吸,聆听美的低语。 (2014级人力资源管理三班 林宝胜)

《少年维特之烦恼》的导语中有一句话“最伟大的幸福只有在渴望中找到,而真的渴望总是必然针对那些无法得到的东西时才有”,我对此表示很深的质疑,我觉得幸福是每一个人都可以得到的,而最伟大的幸福会在不经意间就光临你的大门,这些幸福可以来自于很多的方面,父母亲友老师同学同事战友等等。 有些追求幸福的人在旁人看来可能不是那么“高尚”,意思是你可能看不懂他们的所作所为,他们的一些举动在你看来非常的不可理喻,你甚至会觉得他们就是在犯傻,在那些追求者的眼中,你可能会看到悲伤,受挫,但在这些的背后永远有一颗坚毅的心,虽表面上看起来很“懦弱”,但他们的眼神中藏着狮子,总有一天会让你震惊。 有些追求幸福的人可能只是为了了一件很小的事情,或许是一个肯定,一个赞扬,一个拥抱,一个微笑,他们为的只是平凡的快乐,有时候与世界无争是一种境界,只求自己活得快乐,不枉此生。

在追求幸福的道路上也许不是一帆风顺,也许你孤身一人地一直走着,留着汗留着泪,这其中包含着酸甜苦涩,自己慢慢品尝,受伤了,找个孤独角落像狮子一样舔舐着自己的伤口,走下去不回头,就像那些登山的人,不到山顶永远不会有“一览众山小”的感觉,那一刻你是幸福的! 曾经在书上看到了这样一句话“每天见不同的人,每个人几乎在说不快乐的事,事业成功的在说工作压力大,工作清闲的人说这行业没前途,没有成家的人说为什么还遇不到适合自己的人,遇到的说不合适,幸福像足球一样踢来踢去,烦恼像奖杯一样不可撒手。其实我们拥有的才是自己的幸福,争取的既是希望,失去的只是记忆,而快乐是源自内心。”这现象就像是一颗种子,在每个人的内心深处发芽扎根,见面总会抱怨自己最近的遭遇,很难说起自己的开心事。所以那时我就很虔诚地记下了这段话,我自己跟自己说我是幸福的,我不想成为这样的人,选择了某些事物,就不要后悔,因为那是你

自己的决定,抱怨只会让你陷得越深,无需去想那些莫须有的东西,让它困扰着你的内心。 幸福说到底是一件很简单的事情,它不需要铺垫,不需要伏笔,很坦坦荡荡,它就站在前方,只需你带着勇气与信念去追逐。《站在幸福来做门》中,克里斯说过很多话,有一句话是这样讲的“幸福自己会来做门,生活也能得到解脱。”但在这期间,克里斯可谓是受尽很多的挫折,一个男人能够流下只能在他近乎绝望的时候,但最后凭借自己的努力找到属于自己的幸福。 很爱这样的一句话“我们活在这个世界上,我们不断地奔跑,甚至奔跑、追逐着,是世俗的需要,而非心灵的追求。富可敌国的人,未必找到了快乐;权倾一方的人,未必寻觅到了幸福。快乐和幸福说到底,不是金钱和权力,只是心底里的那一份安宁与宁静,我们绝不要错过眼前的美景和手头的幸福!” (14级物流管理3班 钟晓睿)