

# 如果大学四年可以重来

专 家 调 档  
家 查 案

如果大学四年可以重来，你会想做什么？是否还记得，当年在即将告别学生时代，走上社会，开始全新的人生体验时，自己的感受？有点兴奋，有点憧憬，有点担忧，有点茫然……很多人会回顾刚刚过去的四年，有哪些想要做但没有完成的心愿。回顾，是在人生旅途一个小小的稍息，事实上，在人生不同阶段，我们常常需要这样的稍息，回望来路，可以帮助我们更好地确认未来的方向。至于那些想做还没有做的事情，现在开始做也来得及。

## 【事件回放】

大学毕业季来临，摄影师在杭州电子科技大学采访毕业生，假如大学可以重来，会如何选择自己的大学生活。在镜头面前，很多学生都写下了自己的心愿：“不理工科女”“过六级”“800米跑进4分钟内”“走遍大江南北，吃遍所有的美食”“重拍《我们的旅行》微电影”“去大西北”“我要考研，再混几年”“省钱，减肥，做学霸”“申请香港留学”……

(来源：新华网)



另类“吐槽”透露对未来的憧憬和焦虑

相关统计数据显示，今年应届毕业生的签约率比往年低，这个现象，一方面有经济大环境的影响，一方面也和现在的年轻人生存压力相对比较小有关，在求职的过程中，他们有更多的期待，也比较容易对未来的个人成长，产生更多的迷茫。

“800米跑进4分钟内”“走遍大江南北，吃遍所有的美食”“去大西北”……看完最近在网络上热传的这组照片，心理学家说，他的第一感受是“青春”，这些即将告别自己的学生时代，走上社会，开始全新的人生旅程的年轻人，在以这个年龄的人特有

的“吐槽”的方式“致青春”。“感慨之余，让人忍不住有一点心疼。在他们这些心愿中，可以读出他们的心情，也读出他们的集体无意识——他们知道进入社会之后会有各种的条条框框，不可能再像学生时代那么自由不羁。”

知道走出象牙塔后的日子会不一样的年轻学生们，或多或少会有一些焦虑。日常工作中，会有一部分时间在高校做心理咨询工作的程巍发现，如今，对于未来的焦虑不是面临毕业的大四或者研三的学生的专利，不少学生在大二、大三的时候就会前

来咨询。比如，有师范专业的学生告诉程巍，“我不喜欢当老师。”或者“下个学期要去实习了，但是，我还没有做好准备成为一个老师。”

也有一些学生自己认为大学四年混得不好，希望快点结束，“这类学生对于未来通常有过多的期待，这些期待和憧憬背后，其实是他们对自己现状的不满和逃避。当你问他们对未来具体是期待什么，他们往往是迷茫的，对自己的状态、喜好都不那么清楚。”程巍说，对于这样的学生，自己一般会先帮助他们调整认知。

## 2 设定具体目标改变可以从当下开始

对于未来的焦虑往往藏在一些乍一看去并不相关的具体的事情上。“学生们往往在一开始来咨询的时候，是带着某个具体的问题，比如，人际关系上遇到了麻烦，随着咨询的深入，常常会表现出对未来的焦虑、迷茫。”程巍说，“我一般会帮助他们看看，自己遇到了什么状况。看看自己的优点和缺点。有的时候，来访的学生充满了抱怨和愤怒，我会让他停一下，问他，你觉得快乐吗？你给自己的幸福指数打几分？你想要怎样的生活？期待怎样的职业？……让他的关

注点回到自己身上，而不是一直在说别人。”程巍提醒说，很多时候，只有把关注点放回到自己身上，才能意识到自己内心的情感需求，自己的状态——“原来我就是想要……”

搞清楚了自己想要什么，接着就是设定目标。程巍说，给自己的目标“画一幅蓝图”，是很好的方式。设想一下，这个目标实现的时候，会是什么样子的，描述得越具体越好，就像马上可以触摸到。之后要考虑的就是，要达到这个目标，现在还缺什么？要怎样去获得所需要的资源？“比如，

有的学生认为，自己之前混日子，所以专业知识掌握得不够扎实。那就制定一个专业知识的学习计划，具体到每一天的积累。有的学生课余时间在做家教，但是，对于自己的沟通能力缺少信心，我会鼓励他把家教作为自己练习与人沟通的机会。”

每个人都可以设定自己的目标，目标有长期的、中期的、短期的。只要你愿意，改变可以从当下开始。一天、两天、一周、一个月……渐渐地，你会发现还可以做很多事情，而不只是干着急。

## 3 回顾来路有助于在今天获得成长

程巍经常在咨询工作中，让前来求助的学生回顾一下自己之前的生活、学习，帮助他们重新认识自己。回顾，是一个非常积极的行为，不只是在大学毕业的时候，而是在人生不同的阶段去这样做。“比如，在你有些倦怠、迷茫的时候，也可能你自己没有意识到这

种倦怠，但是你的身体却已经给出了信号——头痛、睡眠不好，或者其他不舒服，这个时候，可能真的需要让自己停一下。”

“从一个形象的角度来说，回顾，就是停下来回头看的动作。从来不做回顾的人，可能是一直往前冲，从来没有停下来过。我们处于

复杂的社会环境，一路上会有来自各个方向的压力，影响到我们的方向。停下来，回头看，是把自己暂时抽离出来，看看出发时的目标，和现在的方向之间是否还保持一致？是否需要调整未来的方向？读懂过去，可以帮助我们在现实层面收获成长。”  
(据《新民晚报》)

## 害羞

早市有个卖粽子的大姐，长得圆圆胖胖的，很热情，带四川口音。那年汶川地震，我曾问她是四川哪里的，她说她是雅安的，没事。前不久，四川省雅安市芦山地震，第二天一早，我下楼，特地跑到她摊位前，看她在忙碌着，心里稍安定，然后犹豫不决地走过去，害羞地一气呵成地问她：“老家地震没事吧？”她一抬头，泪水夺眶而出：“谢谢你，谢谢你，你真是好，我家没事，都好！”我赶紧走开，顾客、众贩都热辣辣地看着我。

这两年，房租狂涨，我家出租的那套房子，6年都是一个价，因为他们是老租客了，太熟悉了，不忍心提价。在左邻右舍、中介等鼓动下，我才弱弱地结巴地对我家三个房客(合租的)说，要涨一点意思意思……这个真的很难启齿，仿佛跟人家提分手似的；不敢当面提，做了心理建设后，再喝了一口料酒、做了深呼吸才拨打电话……本要涨500元，结果电话那头还没还价，我自己就对半砍：“算了，就涨250吧！”

某日，午夜，写字楼下来，电梯里就我和她，有漫长的时间，从44楼到1楼。与她不熟，但是我觉得气氛很闷，我含羞地看她一眼，似乎看见什么，然后犹豫地说：“你唇边有一粒芝麻。”她说：“谢谢。”接过我递的纸巾，转身用手机照了她的脸，她笑了：“对不起，是我的痣。好多年了！”我有些窘迫，愣在那里……她把手里的纸巾折好，收进包里，动作温柔、疼爱。我真后悔没在纸巾上写几个字：抱歉，我眼神不好！

那天中午，艳阳高照，趁公园没什么人，我趴在草地上拍蜜蜂，平常人多，只是不动声色地“随手拍”，即快速拍下就赶紧溜，怕人把我当艺术家围观。想不到，一位老大爷不知鬼不觉已跟着跪下来“看望”我……即便如此，老人家还是搞不懂我“怎么了”。我没怎么了，只是还有一些童趣与腼腆，对他点头微笑，赶紧起身就跑，害羞真的解释不清。

很多时候，一个人的宽厚、温暖，是经过沧桑岁月后的反哺；而一个人害羞、干净，则是纯真岁月的长期积淀。岁月总在流逝，其实也在我们身上刻下什么，或是疤痕，或是光亮。我很庆幸，岁月待我不薄，还算顺利，可以一路天真，所以我心里那份温暖特别纯净，不蒙尘，不灰。喜欢丰子恺先生的一句话：你若爱，生活哪里都可爱。既然没有净土，不如静心。既然没有如愿，不如释然。

害羞、害臊是性格的，也是心灵的态度、色泽，古语说，知耻而后勇，其实，知耻更可以净白心灵，尘世或脏或杂，我常常靠害羞来自我洁净、向善。

(罗西)

