

少年2022  
E计划  
Project E



毅恒挚友  
PEER



# 大学生存手册



## 前言

2020年，第一届少年E计划的高三毕业生们带着自己对未来的憧憬完成了第一版《大学生存手册》。他们想象着如何选到适合自己的课、如何面对大学期间可能出现的各种问题，并在导师的带领下，通过问卷、访谈等方式进行探索，思考着学术、财务管理、活动参与、人情关系、宿舍关系以及身心健康等诸多方面的内容。或许正因他们没有经历过，我们才能从这些文字中了解学生对大学体验的期待、对大学精神的思考。这些想法弥足珍贵，却也透露着学生对大学想象的局限性。因此，我们邀请了一些大学在读的PEER学生共同编写《2022版大学生手册》，希望通过这本手册让准大学生们了解大学生活的真实样貌，看到大学生活的更多可能性，在进入大学之后不拘泥于琐碎的“收到回复”或繁杂的学生工作，而是能够更自由地探索，享受大学时光。

《2022版大学生存手册》的前奏，是一个名为《挚友笔记》的共享文档。在这个文档里，我们划分了大学共同体验、PEER回忆录、自由区、有奖征集和在线讨论区五个板块，分别设置若干话题，邀请PEER的伙伴们共同参与、畅所欲言。没有定义、没有理论，也没有所谓的真理与答案；只有故事、吐槽、分享，以及纯粹的连接。高三毕业生们，你们会在大学开学的时候真正与《挚友笔记》见面，在了解其他人大学生活的同时，也期待着你们共同参与，用文字写下PEER的回忆、你的大学生活。

在《挚友笔记》内容逐渐丰富的时候，我们真正开启了《2022版大学生存手册》的编写工作。在多次的讨论之后，确定了学业篇、财务篇、生活篇、人情关系篇、校内课外活动篇、疫情篇和挚友篇这七大板块，通过回忆、整理、约稿和访谈等方式，尽可能为大家呈现真实而多样的大学生活。其中，有干货满满的学业指南、省钱技巧，也有喜闻乐见的宿舍故事、美食地图，更有充满PEER意味的探索故事、终生学习成长分享……我们并不打算通过手册告诉你们应该如何做，或如何选择，也并不奢求通过这几十页的内容向你们展示大学生活的所有可能，而是期待着你们在了解这些故事与想法之后，有自己的思考和判断，有属于自己的E种体验。构思结尾时，我们也纠结了一番，既希望附上一些寄语，又更期待你们的表达和参与。因此，在挚友篇之后，我们增加了一个暂时没有任何内容的未来篇，作为《2022版大学生存手册》的结尾，也作为你们大学生活的开篇，交给你们来创作。如果你在大学发现了手册中没有提及的体验，或有其他想传达给更多少年的思考和感悟，也期待大家参与明年《大学生存手册》的编写。

希望这于你们而言不是一本翻过就放下的说明书，而是一本有活力、充满可能性的“问题之书”。

王仁婧

2022年6月

# 目录

|                  |    |
|------------------|----|
| 学业篇              | 1  |
| 一、学业基础篇          | 2  |
| (一) 选课           | 2  |
| (二) 考核           | 4  |
| (三) 专业           | 5  |
| 二、学业进阶篇          | 6  |
| (一) 竞赛           | 6  |
| (二) 科研           | 7  |
| (三) 综测           | 7  |
| (四) 评奖评优         | 8  |
| 财务篇              | 9  |
| 一、赚：兼职           | 10 |
| (一) 线上兼职 Tips    | 10 |
| (二) 线下兼职 Tips    | 10 |
| 二、花：节省           | 11 |
| (一) 每月生活费 1500 元 | 12 |
| (二) 每月生活费 2000 元 | 12 |
| (三) 每月生活费 3000 元 | 12 |
| 三、留：防骗           | 13 |
| (一) 下载国家反诈中心 APP | 13 |
| (二) 当今诈骗的主要种类与内容 | 13 |
| 四、存：省钱 Tips      | 14 |
| 生活篇              | 15 |
| 一、心理健康           | 16 |
| (一) 校内的心理咨询中心    | 16 |
| (二) 校外的心理机构/医院   | 16 |
| (三) 辅导员          | 16 |
| (四) 其他           | 16 |
| 二、生活作息           | 17 |
| (一) 运动 Tips      | 20 |
| (二) 户外活动         | 20 |
| (三) 体测           | 20 |
| 三、膳食营养           | 21 |
| (一) 正经养生版        | 21 |
| (二) 喜闻乐见版        | 21 |
| 四、兴趣爱好           | 24 |
| 人情关系篇            | 26 |
| 一、宿舍             | 27 |
| (一) 寝室人物类型       | 27 |
| (二) 保持界限感        | 27 |
| (三) 从陪读到寄宿       | 27 |
| (四) 宿舍故事         | 27 |

|                       |    |
|-----------------------|----|
| (五) PEERs 眼中的室友 ..... | 29 |
| 二、恋爱 .....            | 30 |
| (一) 采访一下 .....        | 30 |
| (二) 谨慎恋爱 .....        | 32 |
| (三) PEERs 的爱情故事 ..... | 33 |
| (四) 关于恋爱中的金钱关系 .....  | 34 |
| 三、家庭 .....            | 36 |
| (一) 保持联系 .....        | 36 |
| (二) 家庭对话 .....        | 36 |
| 四、大学新角色 .....         | 39 |
| (一) 朋辈 .....          | 39 |
| (二) 班主任 .....         | 39 |
| (三) 辅导员 .....         | 39 |
| (四) 教师 .....          | 39 |
| 校内课外活动篇 .....         | 40 |
| 一、学生组织 .....          | 41 |
| 二、学生社团 .....          | 41 |
| (一) 选择 .....          | 41 |
| (二) 招新 .....          | 41 |
| (三) 留任 .....          | 42 |
| (四) 创办社团 .....        | 42 |
| 三、图书馆探索 .....         | 42 |
| (一) 种类繁多的书 .....      | 42 |
| (二) 参观探索 .....        | 43 |
| (三) 图书漂流活动 .....      | 43 |
| (四) 拼贴诗 .....         | 43 |
| 四、PEERs 的课外活动 .....   | 44 |
| 疫情篇 .....             | 45 |
| 一、疫情故事 .....          | 46 |
| 二、对话疫情 .....          | 47 |
| 挚友篇 .....             | 50 |
| 一、校外探索 .....          | 51 |
| (一) 实践与实习 .....       | 51 |
| (二) 城市探索 .....        | 53 |
| (三) 省外探索 .....        | 54 |
| 二、终生学习成长 .....        | 56 |
| 三、我与家乡 .....          | 59 |
| 四、关于出路的探索 .....       | 60 |
| 未来篇 .....             | 69 |

# 学业篇



编辑：林荣涛、张俊杰、向凯阳、钟生鹏

# 一、学业基础篇

## （一）选课

即将步入大学的你，是不是很期待能够自主选择喜欢的课程？亦或是想了解有关选课的一些“内幕”？接下来，请你先自主完成这两道题目，再翻看最后的结果。

1.假设你在课表上看到了以下三门**必修课（必须要完成该门课程）**，你对这三门课会有怎样的想象呢？（PS：这三门课并不是每个专业的必修课，只是举个例子~）

A1.教育基本理论

B1.学术写作

C1.大学体育

2.假如你在选课系统中看到了以下四门**选修课（可以结合兴趣和时间进行选择）**，但是时间冲突了，你会选择哪一门课程呢？

A2.大学生恋爱问题研究

B2.中西文化比较

C2.新媒体运营

D2.计算机编程

### 第一题：必修课

#### A1 教育基本理论

本门课程是专业基础课程，必修。老师是非常有名的学术大牛，上课内容很有深度，对学生的要求也很高，但也因此有名的课业重、给分低。

牛奋斗同学：一向勤奋好学的他在课上毫不畏难，经常向老师请教问题、课下自己阅读无数专业论文。可惜，老师给分低并非空穴来风，牛同学最终分数并不是很高。但某次参加校招面试时，面试官问了他关于教育学原理的专业问题，凭借 A 课上的磨练，牛奋斗对答如流，获得面试官的青睐。尽管他并没能在 A 课拿到高分，却收获了坚实的专业基础知识。

王华水同学：他一心想着：“老师不会想再见到我一次的，肯定会让我过的”，因此他在课上并不积极，也只是通过网络完成课程作业，最终取得了 61 分的成绩，在后来的面试中，面对课程相关的专业问题时，无法回答上来而错失机会。

#### B1 学术写作

专业基础课程，必修。尽管课程内容是本专业中很重要的知识，但老师上课很划水，常是念 PPT 了事，也从不布置作业，只有期末一篇大论文作为评分依据，并且老师给分实在是太好了，人均 90+。

王华水同学：老师讲课他一个字也没听过，“反正有期末论文就好了”。划水一学期后，他很轻松地拿到了 91 的高分。他的室友牛奋斗常觉得不公平——凭什么你划水一学期分数还这么高？王华水却认为“选择比努力重要”。殊不知，这门课当中涉及的知识是下学期的 C 课的基础。王华水划水了一整个学期，自然对专业知识一无所知，这让他在下学期的 C 课中吃尽了苦头。“唉，要是再给我一次机会，我上学期一定好好学 B 课。”

## C1 大学体育

虽然为必修课，但是课程简单，老师也比较划水。期末考试以所学进行考核，分数高。大学通常会开设不同类型的课程，如篮球、排球等球类，健美操、武术等其他类型，可以根据自己所擅长的进行选择，同时也可以选择自己感兴趣、想要学习的内容，珍惜大学选择体育课项目的机会哦~（一般羽毛球会比较抢手，2秒空）

牛奋斗和王华水：虽然他们没有在一门课上，但是获得的分数都很高。

## 第二题：选修课

### A2 大学生恋爱问题研究

A同学：在抽签环节从500名学生中脱颖而出，成为参与大学生恋爱问题研究课程的50人之一（注：部分学校选课有抽签环节，即不限量、可以选择喜欢的课，但最终上课学生名单由系统抽签决定，意味着有的人欧气十足，有的人……也有学校无该环节，抢课全拼手速和网速。）但是他在这门课的学习很无聊，老师并没有讲一些有意思的事情，反而一直在讲很理论性的知识，最终的课程考核是一篇论文。

### B2 中西文化比较

B同学：运气不是很好，在最后只抢到了中西文化比较。刚开始觉得这门课程会很无聊，但是老师会通过讲中西方故事来进行对比，幽默风趣的老师让这门课格外有意思，B同学也产生了许多兴趣，最后的考试是写一篇中西方某个方面对比论文，因为B同学的全程参与，成绩很不错，自身也增长了文化见识。

## C2 新媒体运营

C同学：对新媒体运营非常感兴趣，但第一节课有点劝退Ta，老师要求期末时，个人社交平台账号（如某音、某手）的粉丝数、点赞数达到一定高度，但她犹豫之后选择坚持上课，最终学习到很多涨粉的技巧。

## D2 计算机编程

D同学：喜欢计算机，也如愿拿到了该课程。一向勤奋好学的他在课上毫不畏难，经常向老师请教问题、课下自己也经常编写代码，也会去阅读大量优秀的代码。最终获得了90+的分数。他比较轻松地完成了比赛，并且获得了继续参加更高比赛的资格。

### 小编说：

你的选择是什么呢？看完是否对你的大学选课有所期待呢？

以上同学的遭遇仅供参考哦，不同学校的课程哪怕名字相同，内容、讲授方式也不会完全相同。绩点固然重要，但还是希望大家能在大学的体验中有所收获~

## 选课 Tips

1.提前了解选课流程，不同学校的流程不尽相同，有的学校会设置几轮选课，比如第一轮不限制，可以任意选，由系统抽签决定哪些学生选中该课（特别抢手的课甚至会出现限额30人，有500多学生报名的情况，拼欧气的时候到了），一般学校都会有抢课的环节，即先到先得，拼手速和网速啦~

2.一般来说各学校的选课系统在开放的时候一定会崩（毕竟很多学生一起挤系统），如果有特别想选的课可以盯着系统，提前选课占据先机很重要。

3.不同学校、不同专业的培养方案不同，要提前了解清楚自己在各类课程中所需的

学分，可以规划一下，有的学校会分为通识选修、通识必修、专业选修、专业必修等类别，还有的学校会更加复杂，比如艺术类、创新类、人文素养、科学精神等等，一定要看培养方案。

4.对于专业内的选修课，可以向本专业的学长学姐提前了解，毕竟就算是同一门课，不同的老师教可能就意味着天堂和地狱；对于公选课，大部分的学校私下都会有对各门课的总结传承，因为有些课程的奇葩会超出地平线的限制。

## （二）考核

### 1.期末考试

无论开卷还是闭卷，大学的考试一般会以老师讲过的内容、题目为主，即学什么考什么，一定要好好复习老师讲过的内容，在老师划重点、划范围的时候保持大脑在线，也要注意答卷的态度。另外，开卷考试不意味着可以带手机，尽量听清楚老师的要求，因为有时候半开卷考试会更加艰难（比如只能带一张 A3 纸，你可能需要手抄知识点……）这部分就不多说啦，小编充分相信大家考试的能力~

补充：上机考试

如需上机考试，正式考试之前会有一次模拟性操作，一定要按着步骤来，因为机考非人工可控，出了错误改回来很麻烦，比如在考试界面，稍微切换界面可能电脑会善意地帮你提交试卷；又或者是你存储的考试答案不在指定的路径，系统无法识别，则会被判定为白卷。

### 2.论文/报告

大学文科专业的论文和报告会相对而言更多一些，大多会给一个范围进行自主选题，在阅读文献、辩证思考，甚至实施调研之后下笔，阐释、论证自己的想法和观点。这类考核具有一定的主观性，但是建议不要复制粘贴网络、知网的内容哦，写得简单、不够学术没关系，毕竟老师也知道各年级学生的水平~

### 3.课堂展示

课堂展示一般会以小组为单位进行，要制作 PPT、准备发言稿、在课上进行展示；老师不分组时，需要自己去同班同学组队，如果遇到好的队友，就可以分工合作、效率奇高；但如果遇到摆烂队友，自己就可能要担负起资料查找、PPT 制作、课堂演讲的任务，毕竟小组作业=谁急谁的作业（啊，很荣幸以上经历小编都经历过）。

### 4.平时成绩

平时成绩一般会占总成绩的 20%-40%，可能包含课堂出勤率、平时小测、课堂表现、课后作业等几方面，具体情况一般老师会在第一节课说明。

一些学校会规定：请假或缺课三次以上则无法参与期末考试，成绩直接不合格，因此不要无故逃课和请假。平时小测要看老师的要求，如果分数会折算百分比计入总成绩的话，要好好备考~另外课后作业一定要按时提交，不提交就会少这一部分的分数，但总而言之这部分认真听老师的要求完成即可。

平时课上回答问题容易加深老师对你的印象，相应的表现分会很高，可以想象在 100 多人的课堂让老师记住你，如果你可以认真听课、积极互动，也可以在选择座位的时候往前坐哦，比如第一排第二排。

### 5.其他考核

不同的课程，考核的方式不同，所以也有着天堂和地狱的区分，例如一门课只要你每次上课都来，就不会有考试，直接打分满分，这就是天堂；又或者一些课程像哲学类的，可能会让你写自己的墓志铭，音乐类也可能会让你唱一首歌，这就是人间；最后一



些地狱级的课程，不仅会有闭卷的理论考试，还需要提交 2000+甚至 5000+的论文。

(三) 专业

1.不同专业的特色

每个专业有不同的特点，大家还是要根据自己的个人能力和兴趣多多上学校官网查找，或者向老师/学长学姐请教。这里为大家举几个例子：

(1) 法学

背诵内容多。法条、理论知识、法律术语需要大量的背诵。只能说专业选的好，年年赛高考。主要的职业方向有：律师/法务/公检法机关公务员。法学相关职业较为体面，薪资也比较可观。当然竞争也非常激烈……

(2) 计算机

需要掌握一门编程语言，有自学能力；熟练 office 办公软件；需要提高打字速度；不同的专业方向所学的内容还会有所区别，比如 Java 方向和 net 方向所学的就不同，以后所从事的职业也不一样。

(3) 教育类

如果是非师范类教育学等学科，在课程设置和培养方面会比较注重学术能力和思辨能力，关注时事新闻并且尝试用所学思考、有自己的想法很重要，可能从事教育管理、教育研究等方向的工作；如果是师范类教育学或某学科的师范生，则会偏重于教学能力，注重实操性，可能还有外出见习的机会，要把握好。



2.专业培养方案

培养方案应该会在开学下发，一定仔细阅读，可能包括了未来每学期要学习的课程、你的各类学分要求等，还可能有研究生招生、考试的相关信息，总之要利用好。

3.转专业

如果对自己的专业实在是没有热情，也不要放过转专业的机会！

(1) 时间

一般在大一下学期，一定要关注班级群，以及学校官网、教务网站等信息平台。

(2) 要求

学生在规定时间内提交转专业申请——所在学院批准——向拟转入学院递交申请，并进行资格审查、专业基础能力测试和相关考核——拟转入学院提交同意转入的学生名单——教务处审核报批，经公示无异议后，统一报送各相关部门。

学生在校期间只能申请转专业一次，且不能再转回原专业。

学生转专业后须修满转入专业培养计划规定的课程方可毕业。

### （3）注意事项

一般来说，转专业会对绩点有要求，但是如果你真的对某一专业抱有非常强烈的热爱，或者非转不可，老师也不会过于为难你。可以提前询问一些有经验的学长学姐，做好准备。

## 4.辅修/双学位

辅修/双学位意味着你需要在兼顾自己现有专业的基础上再学习一个专业，达到相关要求，如学分和毕业论文，则可以申请双学位。比如：A同学的专业是教育学，Ta辅修了一个心理学专业，并且成功通过毕业论文答辩，则Ta将获得教育学学士和理学学士两个学位。

### （1）时间

辅修/双学位的开放一般在大一进校或大一第二学期末，具体请关注相关信息平台。

### （2）要求

辅修专业原则上招收符合条件的一年级、二年级的本科生。辅修专业适合学有余力的学生修读，学生确定修读前，应充分评估自身学习情况和特点。各辅修专业院系在招生时，可对学生实施考核，考核通过者，方可参加辅修专业学习。

### （3）注意事项

辅修的课程一般会安排在周中晚上，或周末整天，所以也要综合考虑自己的主修学业压力、课余时间安排以及个人兴趣等。除此之外，部分辅修专业的招生会在大一结束后开展，也意味着可能会对你的绩点和排名有要求，如果非常希望修读第二学位，可以提前向学长学姐请教一下。

根据最新的学位证书要求，主修和辅修会打印在一张学位证书上，即，如果你的辅修没有按时完成毕业论文、完成答辩，那么你很有可能也拿不到主修的学位证书，所以在毕业这件事上不可以拖延哦~

## 二、学业进阶篇

### （一）竞赛

#### 1.渠道

- （1）学院辅导员或班级会转发部分竞赛的通知；
- （2）自己上网查找，例如某某竞赛官网、学校主页官网；
- （3）咨询学长学姐和导师。

#### 2.必要性

在部分竞赛中，当你获得一定的奖项，会为你的保研加分甚至直接获得保研名额。不同大赛的含金量不同，对专业帮助也大不一样，主要是依据个人的专业以及兴趣爱好来自自己决定。

以大学生创新创业竞赛为例：

对于萌新宝宝的新生自然是增加经历为主，因为这种综合性的大型比赛，想要获得好的名次，需要很多方面的准备，诸如资源、队友、自身能力之类，甚至是有些人会继承毕业学长学姐们的项目，在前人的帮助和指点下参赛。

我们参加主要是增加经验值，比如会让你学会 word 文档的编写，excel 文档的应用，PPT 的制作；比如面对摆烂的队友如何避免做那个冤种队友；比如搜集资料的渠道；比如辅导老师对我们思考的思维方式的提升；比如参加比赛时抱到大佬组队，获得更多经验与能力。最后就是丰富自己的简历、提升自己的专业能力和实力，这对你申请奖学金、加入学生会等等都有所帮助，将这些写在简历，相对于没有的人来说也算是有着不错的优势。

### **3.注意事项**

（1）别忘了本，学生的职责就是学习，没有专业学习能力和成绩作为基础，也很难做到锦上添花。

（2）组队期间擦亮眼睛，队员尽量不找自己熟悉的人，除非你有特别熟悉并且有责任心的人。

（3）有了组队的人，资源可以找自己的班级导师、年级辅导员，大学里每个老师，可能教学方面不是十分优秀，但绝对都是有实力的那种，总是有适合你的那一款。专业里的老师很多都愿意为参加竞赛的团队进行一些指导，所以要主动向老师请教，多和老师联系！

## **（二）科研**

科研是一个大方向，具体划分有很多种，想要一直走科研道路的人需要很大的毅力，不仅需要对目标的坚持努力，还有道路的选择，当你大学毕业，你会面临工作还是考研的选择，其次面临学术型硕士和专业型硕士的选择，再然后就是博士。其中的艰辛不只是表面的困难，只有经历过的人才真正体会得到。

### **1.初入大学**

（1）树立自己的目标，设计一套合理的自我规划方案，并且坚持下去；

（2）打好学科的基础，成绩不能落下；

（3）增加自己的阅历，多阅读专业相关书籍和文献，参加竞赛、实践，甚至自己举办活动。

PS：这是总的大致方向，细化下去很复杂，当你真正走下去自己就会明白该怎么做的~

### **2.科研 Tips**

（1）期间，有的困难可以向你的学长学姐、班助、导师、辅导员，家人以及你爱的人寻求帮助，不要觉得不要意思，这是很重要的一环。

（2）可以听一些真正有价值、有帮助的讲座，学院一般也会组织，可以有选择性地学习。

（3）没事儿的时候可以熟悉熟悉电脑上的各种办公软件的基本操作，学会使用学术网站，查找网上各种资料。

（4）通俗来讲，刚进入大学的你，或许需要学会眼观六路耳听八方；导师的教诲不可忘，学长学姐的经验资料不可少，基本操作技能不可无。

## **（三）综测**

### **1.什么是综测**

综测，即综合测评，是新一学年开学初开展的一项测评活动，对于上一学年的德智体美劳综合表现进行评价。综测是外人评价一个大学生最直观的数据，重要性就像你的

期末考试，只不过综测会涵盖你的学业成绩和其他表现。

每个学校综测的方式不同，以我们学校举例子：每个科目的成绩会是大头，成绩好你的综合成绩就会很好，排名自然就会在前面，但是排名前列的人很多，可能就差了0.1分，你的排名就差了十几个，因此除了考试提高综测成绩，还可以参加学生会、参加竞赛活动获奖、当选班干部等等，但是这些方式提分有限，可能就0.1分，可就这么点的分对排名靠前的同学很受用。

## **2.如何提高综测分**

加分项：参加学生会等学生组织，担任一定职务加分会更多；获得竞赛奖项，国家级奖项在某些学校能够增加1-2分；国家级证书（长沙某校认可结婚证）等，具体的可以提前向本专业的学长学姐请教，询问时要注意礼貌哦，因为开学的时候总容易信息爆炸，而且他们也会很忙，彼此体谅、保持礼貌，你会更容易收获答案和建议~

不同学校、不同学院的综测评分规则有所不同，以上仅供参考。

## **（四）评奖评优**

### **1.奖学金**

#### **（1）国家奖学金**

在整个大类的排名靠在前百分之几（各学校不一），意思是想要获得国奖，不仅要和本专业的同学比拼，还要和其他专业的同学较劲。所以能获得国奖的人特别的厉害。

#### **（2）校级奖学金**

各个学校的奖学金设置的金额不同，无一例外，都是看你的排名和经历。可能没什么概念，换一种说法，可以获得校级奖学金的人都是转专业和保研的种子。

#### **（3）院级奖学金**

最基本的一种奖学金，即使是最低的奖学金也有硬性要求：不准挂科。不过也不是所有学校都有~

#### **（4）其他奖学金**

其他奖学金会有不同的要求，但总的来说，提升自己、做好自己总不会错。

#### **（5）助学金**

需要个人写申请书准备相关材料，只要符合条件，只要你没有任何造反心思，保持着一颗爱国爱校的心，没人会阻拦你获得。

### **2.奖状荣誉类**

校级的优秀团员、优秀学生干部、三好学生；院级的优秀团员等。

首先大前提是不准挂科、没有记过，然后需要自己写申请，从班级评选，筛选出可以参与竞争这些奖项的名额，再送到辅导员手中经过评委的一系列评选，得出获奖者。

这其中最重要的就是写的申请书的内容够不够硬核、真实，可以在参加军训的时候多多表现，或者积极参与其他自己喜欢的学生工作、志愿活动；其次就是考验自己在班级的群众性，一些评选需要班级投票确定。

# 财务篇



编辑：张俊杰、刘静

# 一、赚：兼职



## (一) 线上兼职 Tips

- 1.一般来说，你的自媒体账号只有在能接到广告的时候才会有收益，因此效果在一定时间内不会很显著；
- 2.一般来说，一个网络小说作者只有在小说签约上架之后才会有收益；
- 3.一些刷视频赚钱的 APP 如快手极速版、抖音极速版等只能赚到很少的钱，因此在上图中没有体现，只在这里提及一下。

## (二) 线下兼职 Tips

- 1.基本上每个学校都有勤工俭学项目，具体可以咨询学校的有关部门或直接咨询班主任、辅导员；
- 2.校内校外店铺的兼职因具体地区不同而不同；
- 3.由于你刚过高考没多久，可能有机会用你的经验去做家教，具体看你是否能找到这种有需求的家庭；
- 4.一些学校有送外卖上楼的服务，叫“跑楼”，跑楼的人因为要进宿舍，所以都由学生充任，可以去咨询你所在的学校有无这种兼职工作。

## 二、花：节省

这是一个互动环节：

假设你的一个月的生活费是 1500 元，你会怎么花呢？

[illegible]

## （一）每月生活费 1500 元

### @同学 A

“4 月总支出是 1326 元，每个月伙食费大概九百多，也就是一天的支出以 30 为基准上下浮动。这已经能保证我每天伙食的荤素搭配了，因为基本都在食堂吃（甚至荤还能吃多一点哈哈）。4 月是当当的书香节，趁大促买了几百块钱的书，拆快递的感觉真不错。我就是买书如山倒，读书如抽丝~每个月会结余一两百块钱，可以用来应对一下突发情况。或者五一大吃一顿，嘿嘿！”

### @同学 B

“整个四月由于疫情根本没出过校门，饭都在食堂吃，共计 800 块多一点，五一放假前终于出了一次校，剪了个头发，15。买了将近 100 块的零食准备着五月吃，万一又封校呢。”

## （二）每月生活费 2000 元

### @同学 C

“上个月总的来说还是花销有点大，1900+。看了一下微信统计的账单，在食堂吃饭花了 816，外卖吃了两百多，饮食支出基本上还算可以。钱主要花在购买东西上了：和室友去五一广场逛了一次gai，看到一双鞋子还不错——459。原神氪了个 128，Steam 上面还买了几个游戏，一两百。还有一些杂七杂八的支出，比如去橘子洲撮了一顿，当时每个人平摊，好像五十多吧。交通费用不多，因为不太出去，毕竟还是打游戏比较适合我们寝室哈哈。这个月可能暂时就不在 Steam 上买游戏了，先把买了的玩完再说。”

### @同学 D

“饮食的话，基本上都点外卖，每天 20 上下，当然，券后价。除了外卖还会经常买零食（线上或线下），有时候喝奶茶，一杯十多块。一个月奶茶和零食大概二百多。然后，每个月都有同学和朋友过生日，会给她们买礼物，控制在一百左右。每个月也会买我家 idol 的周边，大概 90-150。哦，同寝室聚餐也有支出，一个月至少一次，基本上去吃烤肉（很少吃麻辣烫），连着交通费大概一百（主要坐公交，偶尔打的）。每个月还有桶装水和洗衣机，二三十块钱。总支出我没有仔细算过。钱挺够，不够的时候随时问爸妈要。”

## （三）每月生活费 3000 元

### @同学 E

“3 月总开销 2894 元。我每个月会有记账的习惯，这样的话可以控制一下自己花钱的多少。

淘宝：1709 元（会买一些衣服；还有必要的书；偶尔会有一些特殊需要，比如买个电脑硬盘）

饮食：1157 元（经常点外卖，每顿差不多 20 元上下；偶尔会吃食堂，大概十几元；周末偶尔会和好朋友出去吃，不过不会吃很贵的餐厅）

交通费：28 元（平时电动车需要充电，出门的话偶尔需要坐地铁）”



### 三、留：防骗

#### （一）下载国家反诈中心 APP

在各大应用商店搜索【国家反诈中心】APP 即可下载。

#### （二）当今诈骗的主要种类与内容

##### 1.线上

###### （1）兼职刷单

刷单一般是由卖家提供购买费用，帮指定的网店卖家购买商品提高销量和信用度，并填写虚假好评的行为。刷单是违法行为，大家千万不要参与！充当收费水军同样违法，大家千万不要参与！

###### （2）电信诈骗

如冒充客服、快递站人员、公安人员，银行人员等要你提供银行卡号，验证码等。

###### （3）冒充熟人电话/微信/QQ 等向你借钱

在熟人向你线上借钱时，一定要确认他的身份。现在语音合成技术越来越精致，可能不会有一些骗子乘虚而入，利用伪造的语音和视频骗你的钱。

###### （4）虚假活动中奖

这些活动一般都是没有参加过，有听说过的线上活动，遇到此类中奖信息不要信。

###### （5）情色诈骗，如网恋、裸聊等

谨慎网恋，不要裸聊。如果有人想和你裸聊，直接举报。

###### （6）钓鱼网站

主要指一些盗号者利用被盗的号发布不明链接，以链接后的自建网站非法获取链接点击者的相关信息。**切记，不明链接不要点击！**

###### （7）校园贷

不要轻易去贷款！那些宣扬低利息快速放款的都是口蜜腹剑。

PS：至于花呗，白条等 APP 也尽量少用，不要形成对借款 APP 的依赖。

###### （8）以学校名称开头发送邮件

**千万！不要！随便！扫码或点击链接！**

部分诈骗会把自己伪装成学校，以 xxx 学校开头大家容易上当，千万保持清醒，学校的通知一般会通过学院、班级进行发送，不要相信这种突如其来的东西哦~

##### 2.线下

###### （1）推销物品骗局

在一些学校，可能有人假充大三，大四学长学姐，谎称自己在进行社会实践，向你推销一些物品（如中性笔等）。这些物品一般属于鸡肋，可有可无，用处不大。如果你确实需要，可以在正规商店购买，请不要在私人手上购买，以免被坑钱。

###### （2）电话流量卡“骗局”

来到一个新地方，有时候不免要办流量卡，电话卡，尤其是在这种卡与校园网的使用权挂钩的时候。但是大家在办理电话流量卡的时候，一定要问清楚所有的套餐，选择自己需要的那一种。不要盲目听信推销者（一般是学长学姐）的话，因为校园网肯定是要长期使用的。如果选择的套餐不合适，会让你每个月多支出一些钱。

**更多线上线下诈骗类型可下载国家反诈中心 APP 了解~**

## 四、存：省钱 Tips

（一）网购早餐类食品代替早八跑食堂吃早餐。如：豆浆粉、奶粉代替豆浆、牛奶，代餐面包、魔芋粉、芝麻糊、即食卤蛋、罐头等。

（二）美团优选、兴盛优选、多多买菜等等平台；

（三）在有大额外卖券的时候点外卖；

（四）外出聚餐时采用 AA 制；

（五）在需要购买相关学习书籍的时候，可以适当考虑二手书；

（六）牛奶买临期一两个月的最便宜；

（七）奶茶就是牛奶+糖+茶，自己在寝室就可以制作，对于喝奶茶频率极高的人，少买几杯奶茶，就可以省下好几十；

（八）不要染上烟瘾，否则每个月的支出极有可能逐年增加；

（九）建议养成记账的习惯，如果太麻烦不想记账，可以在打款日的一个月后看一下自己的电子账户余额，掂量掂量自己的支出是不是太大了，如果是的话，适量减少消费。

# 生活篇



编辑：向凯阳、刘静、钟生鹏

## 一、心理健康

人是有生理、心理与社会层面的统一。人不仅仅是一个生物体，而是有着复杂的心理活动、生活在一定的社会环境中的完整的人。健康的人并不仅仅是身体，健康是一种生理、心理与社会适应都臻于完满的状态。高中的知识告诉我们每时每刻都有细菌病毒在我们身边，你的身体偶尔会小感冒，也是身体在锻炼自己的免疫系统。心理的健康也是如此，人际交往、社会变迁、生活环境改变、自我实现、生活事件、自我冲突这些就是我们身边的“细菌病毒”有时候是有益菌有时候是有害菌。心理疾病并不是豺狼虎豹而是一场心灵的“小感冒”。

也许你周围常常听到他人讨论“那个孩子太脆弱了”、“那个人有精神病”、“抑郁症很可怕”这都是上一辈对心理疾病这个词的污名化，当你来到了大学，这里有着这个时代最包容的、最多元化的、年轻的群体，大家可以正常地去看待心理疾病群体，就像看一个在打喷嚏的普通人。心理疾病是可以治愈的、也很好控制的，现在国家也逐步重视青少年群体的心理健康，因此大家在学校就可以找到相关的帮助。

### （一）校内的心理咨询中心

一般每个学校都会设立相关的心理咨询中心，会有专业的心理咨询师进行免费的心理咨询服务。可以提前在学校网站上查好开放时间、地点，和老师提前预约。

### （二）校外的心理机构/医院

当心理问题较为严重时，一定要主动到专业的机构寻求帮助！每个城市都会有精神疾病医院，提前挂号好就可以去了。

### （三）辅导员

辅导员一定程度上也可以提供一些心理疏导。但这要建立在你对辅导员的信赖之上。但辅导员毕竟不是专业人士，对于你个人的情况可能也不够了解，能够提供的帮助可能相对有限。

### （四）其他

- 1.朋友：找志同道合的朋友是很好的办法，烦恼分享了就少掉一半
- 2.其他：家人、老师、心理健康委员等
- 3.免费心理咨询热线

全国心理援助热线

| 省份  | 热线名称         | 电话号码                                   | 开通时段                                | 主办单位         |
|-----|--------------|----------------------------------------|-------------------------------------|--------------|
| 北京  | 北京市心理援助热线    | 010-82951332<br>800-810-1117           | 24小时                                | 北京回龙观医院      |
| 天津  | 天津市心理援助热线    | 022-88188858                           | 24小时                                | 天津市安定医院      |
| 河北  | 河北省心理援助热线    | 0312-96312                             | 24小时                                | 河北省精神卫生中心    |
| 山西  | 山西省心理援助热线    | 0351-8726199                           | 周一至周五8:00-12:00,14:30-17:30         | 太原市精神病医院     |
|     | 山西运城市心理援助热线  | 0359-5553999                           | 周一至周六8:30-12:00<br>周一至周五15:00-18:00 | 山西运城市稷山县精神病院 |
| 内蒙古 | 呼伦贝尔市心理援助热线  | 0470-7373777                           | 24小时                                | 呼伦贝尔市精神卫生中心  |
|     | 内蒙古自治区心理援助热线 | 0471-12320-5                           | 24小时                                | 内蒙古自治区精神卫生中心 |
|     | 鞍山市心理援助热线    | 0412-6220188                           | 8:00-16:30                          | 鞍山市精神卫生中心    |
|     | 大连市心理援助热线    | 0411-8468959<br>5                      | 24小时                                | 大连市第七人民医院    |
| 辽宁  | 抚顺市心理援助热线    | 024-57520521                           | 12:00-16:00                         | 抚顺市第五医院      |
|     | 辽宁省阜新市心理援助热线 | 0418-3780123                           | 8:30-11:30, 13:00-16:30             | 阜新市第四人民医院    |
|     | 锦州市心理援助热线    | 0416-3215120                           | 8:00-15:30                          | 辽宁省锦州市康宁医院   |
|     | 沈阳市心理援助热线    | 024-23813000                           | 24小时                                | 沈阳市精神卫生中心    |
|     | 辽宁省心理援助热线    | 024-73835706<br>12320-3                | 8:00-17:00                          | 辽宁省精神卫生中心    |
| 吉林  | 长春市心理援助热线    | 0431-8968500<br>0<br>0431-8968533<br>3 | 24小时                                | 长春市第六医院      |

| 省份  | 热线名称         | 电话号码                                         | 开通时段                                     | 主办单位         |
|-----|--------------|----------------------------------------------|------------------------------------------|--------------|
|     |              | 0431-12320-6                                 |                                          |              |
| 黑龙江 | 大庆市心理援助热线    | 0459-12320                                   | 24小时                                     | 大庆市第三医院      |
|     | 哈尔滨市心理援助热线   | 0451-8248013<br>0                            | 9:00-次日1:00                              | 哈尔滨市第一专科医院   |
| 上海  | 上海市心理援助热线    | 021-12320-5                                  | 8:00-22:00<br>(周一、三、五、日)<br>24小时(周二、四、六) | 上海市精神卫生中心    |
|     | 苏州市心理援助热线    | 0512-12320-4<br>0512-6579100<br>1            | 24小时                                     | 苏州市心理卫生中心    |
| 江苏  | 徐州市心理援助热线    | 12320-6;<br>0516-8344712<br>0<br>15950665120 | 24小时                                     | 徐州市东方人民医院    |
|     | 无锡市红十字心理援助热线 | 0510-8800099<br>9<br>12320-3                 | 24小时                                     | 无锡市精神卫生中心    |
| 浙江  | 杭州市心理援助热线    | 0571-8502959<br>5                            | 24小时                                     | 杭州市第七人民医院    |
| 安徽  | 合肥市心理援助热线    | 0551-6366690<br>3                            | 24小时                                     | 合肥市第四人民医院    |
|     | 福建省心理援助热线    | 0591-8566666<br>1                            | 24小时                                     | 福建省福州神经精神防治院 |
| 福建  | 泉州市心理援助热线    | 0595-2755080<br>9<br>18159526768             | 8:30-12:00; 13:30-21:00                  | 泉州市第三医院      |
|     | 厦门市心理援助热线    | 0592-5395159                                 | 24小时                                     | 厦门市仙岳医院      |
|     | 漳州市心理援助热线    | 0596-6613580                                 | 24小时                                     | 漳州市第四医院      |
| 江西  | 九江市心理援助热线    | 0792-8338111                                 | 8:00-22:00                               | 九江市第五人民医院    |
| 山东  | 山东潍坊市心理援助热线  | 0536-6231120                                 | 24小时                                     | 潍坊市精神卫生中心    |

| 省份 | 热线名称            | 电话号码                           | 开通时段                               | 主办单位           |
|----|-----------------|--------------------------------|------------------------------------|----------------|
|    | 枣庄市心理援助热线       | 0632-8076100                   | 24小时                               | 枣庄市精神卫生中心      |
|    | 临沂市心理援助热线       | 4001539120                     | 24小时                               | 临沂市精神卫生中心      |
| 河南 | 河南濮阳市心理援助热线     | 0939-6188620                   | 8:30-17:00 (周一至周五)                 | 濮阳市精神卫生中心      |
|    | 河南省心理援助热线       | 0373-7095888                   | 24小时                               | 河南省精神卫生中心      |
|    | 开封市心理援助热线       | 0378-3921120<br>4001-096-096   | 09:00-17:00                        | 开封市第五人民医院      |
|    | 漯河市心理援助热线       | 0395-3701120                   | 24小时                               | 漯河市中心医院西城分院    |
| 湖北 | 武汉市心理医院“心语”心理热线 | 027-85844666                   | 9:00-21:00(国家法定假日休息)               | 武汉市精神卫生中心      |
| 湖南 | 常德市心理援助热线       | 0736-7870909                   | 24小时                               | 常德市精神卫生中心      |
|    | 东莞市心理咨询求助热线     | 0769-2211331<br>1              | 8:30-23:30                         | 东莞市第七人民医院      |
| 广东 | 广州市心理援助热线       | 020-81899120<br>020-12320-5    | 24小时                               | 广州市惠爱医院        |
|    | 深圳市心理援助热线       | 0755-2562945<br>9              | 8:00-22:30                         | 深圳市康宁医院        |
|    | 佛山市心理援助热线       | 075782667888                   | 24小时                               |                |
| 广东 | 江门市心理援助热线       | 0750-3125678                   | 24小时                               | 江门市第三人民医院      |
|    | 中山市心理援助热线       | 0760-8888412<br>0              | 24小时                               | 中山市心理卫生中心      |
| 广西 | 广西心理援助热线        | 0772-3136120                   | 8:00-22:00                         | 广西壮族自治区脑科医院    |
|    | 南宁市心理援助热线       | 0771-3290001                   | 8:00-22:00                         | 南宁市第五人民医院      |
| 海南 | 海南省心理援助热线       | 96363                          | 8:00-17:30                         | 海南省安宁医院        |
| 重庆 | 重庆市心理援助热线       | 023-12320-1                    | 24小时                               | 重庆市精神卫生中心      |
| 四川 | 阳光心理热线          | 0816-2268885                   | 24小时                               | 绵阳市精神卫生中心      |
| 省份 | 热线名称            | 电话号码                           | 开通时段                               | 主办单位           |
| 云南 | 昆明市心理援助热线       | 0871-5011111<br>0871-12320-5   | 24小时                               | 昆明市心理危机研究与干预中心 |
|    | 云南省保山市心理援助热线    | 0875-2130595                   | 8:00-17:30                         | 保山市第三人民医院      |
| 陕西 | 汉中市心理援助热线       | 4008096341                     | 8:00-11:30; 13:00-16:00            | 汉中市精神病医院       |
|    | 西安市心理援助热线       | 4008960960                     | 10:00-18:00,20:00-24:00            | 西安市精神卫生中心      |
| 甘肃 | 兰州心理援助热线        | 0931-4638858<br>0931-12320-5-1 | 8:00-12:00,14:00-17:00<br>(法定假日休息) | 兰州市第三人民医院      |
|    | 天水市心理援助热线       | 0938-822119或<br>0931-12320-5-2 | 8:00-12:00,14:30-18:00             | 天水市第三人民医院      |
| 青海 | 青海省心理援助热线       | 0971-8140371<br>18997267291    | 24小时                               | 青海省第三人民医院      |
| 宁夏 | 宁夏心理援助热线        | 0951-2160707                   | 24小时                               | 宁夏回族自治区宁安医院    |
| 新疆 | 新疆石河子市心理援助热线    | 0993-2851261                   | 10:30-13:30,16:00-19:30            | 新疆石河子市精神卫生中心   |

PS: 咨询前请通过官方网站、公众号等平台确认是否准确~

## 二、生活作息

这是一个互动环节：

如果你有时间，可以选择任一年级，畅想一下你大学一周的生活，完成大学一周时间空间表（畅想版）；如果你把这个手册带到了你的大学校园，也可以写一下你一周的实际生活，对比一下，或许会很有意思~

# 大学一周时间空间表（畅想版）

[illegible]

大学一周时间空间表（实际版）

[illegible]

## （一）运动 Tips

不知道你在畅想的过程中，是勤奋更多，还是娱乐更多呢？但无论是哪一个版本，我们依旧希望你可以定期锻炼哦~

1. 建议保持运动锻炼的习惯，结合自己的身体素质和具体情况开展，不过还是可以在大学坚持一项运动，比如可以作为基本技能的游泳；

2. 有些学校有要求有跑步打卡。比如每学期打卡 48 次，每次女生 2.5 公里，男生 3.5 公里；有的学校是每学期打卡 80 公里。建议不要水，坚持下来很酷！

3. 锻炼前热个身，把关节活动开，特别是球类竞技如排球、乒乓球、羽毛球之类的，跑步跳远之类的要压腿，增肌练腹的需要注意循序渐进；

4. 无论什么运动，要注意补水、补充矿物质；

5. 运动结束后，不要马上休息，比如跑步可以慢下来走一走再休息；

6. 如果在午后，或者太阳比较大的时候运动，注意防晒、防中暑；

7. 尽量有人陪同；哪怕不跑步、不高强度运动，在操场和朋友走一走也是好的，这种慢生活最能促进彼此之前的感情~

## （二）户外活动

1. 娱乐：可以跟着学校社团一起组队在学校周边跑图，或者像滑板可以一起刷街。

2. 正经一点：每个学校的田径操场，个人的话可以相约组队，一起跑更有氛围，久了之后也可以将跑步用登山代替。

3. 正经二点：关注 B 站 UP 主刘畊宏或者其他博主，可以在宿舍或者安静的地方，个人练习健身操，瑜伽等。

4. 比较专业：健身房（需要办理健身卡），提前咨询本校的体育生和其他有经验的同学，制定一系列合理的健身计划，不然面对一堆铁疙瘩，对小白不友好，一般都是先找教练（行内消息：这些都是忽悠小白的，教练提供的知识网上都有，这是没办法的情况下），然后就进健身房开始撸铁咯。

## （三）体测

每学年会有至少一次体测，有的学校体测分数会作为体育课成绩的一部分，占比 30%-40% 左右，具体要看各学校的安排。另外，有的大学是体测 60+ 才可以毕业哦~

体测项目大概有：长跑（女生 800 米/男生 1000 米）、跳远、短跑（50 米）、坐位体前屈、女生仰卧起坐/男生引体向上等。800 米/1000 米跑可能会占体测成绩的 40%，每年的合格、满分要求不同，具体可以请体育老师发给你们。



### 三、膳食营养

#### （一）正经养生版



#### 1.健康饮食 Tips

- （1）减少外卖次数；
- （2）多喝水；
- （3）减少咖啡摄入；
- （4）注意营养均衡，每天可以一个鸡蛋或者一杯牛奶！
- （5）两餐间隔 4~6h；
- （6）早餐吃热食；
- （7）多吃水果、深色蔬菜；
- （8）晚上别吃冷饮，饭后甜点要少吃；
- （9）少吃盐；
- （10）每天吃一次纤维食品。

#### （二）喜闻乐见版

##### 1.PEER 2022 定制版美食地图

# PEER 2022版美食地图



永州: 江华艾叶粑粑、手搓凉粉  
 长沙: 臭豆腐  
 郴州: 抖辣椒  
 衡阳: 鱼粉  
 株洲: 醴陵酱板鸭  
 湘潭: 灯芯糕  
 娄底: 猪血丸子  
 怀化: 溆浦鹅  
 益阳: 擂茶  
 岳阳: 洞庭银鱼  
 常德: 糖油粑粑  
 吉首: 米豆腐  
 张家界: 三下锅

相信我不放地图上你们也知道这是哪儿了吧.....

其他地方期待你们继续开发和完善哦~



## 2.省份代表版美食地图



## 3.食堂&外卖

|    | 食堂              | 外卖        |
|----|-----------------|-----------|
| 优点 | 食品安全有保障，管理严格    | 方便，不用出门   |
|    | 价格便宜            | 选择多样化，平台广 |
|    | 距离教学楼近，上课中途吃饭方便 | 口味佳       |
| 缺点 | 菜品固定单一          | 食品安全难以保障  |
|    | 口味可能一般          | 有一定丢失风险   |
|    | 饭点排队时间可能较长      | 图片与实物也许不符 |

## 4.宿舍小锅历险记

简单的小锅也能创造出酸甜苦辣，使用电器前还是要知道自己宿舍的额定用电哦，一般大功率电器是不可以用的，购买要注意确认电器的功率，以免功率过大直接停电了。

PS：一般小锅/大功率电器还是不让用的，有的学校还会严查严惩，大家要注意~



### 泡面锅

轻轻松松实现螺蛳粉、火鸡面、凉面……自由！！



### 养生壶

diy各种养身茶~



### 蒸蛋器

万物皆可蒸



### 榨汁机

## 四、兴趣爱好

大学，能为我们提供一个相对自由的环境，小编也建议大家在课余时间发展自己的兴趣爱好，来看看 PEERs 的故事吧~

### @师新宇

其实我的兴趣爱好很多很杂，大学开始进学校也加了很多协会社团之类的。最后只留下了两个，一个是我担任协会副会长的证券投资协会，另一个就是基于爱好的足球协会。炒股和足球，这两个兴趣算是我大学一直以来都很关注而且坚持的兴趣吧。关于足球，它是我的兴趣，某种意义上来说也是我释放压力的一种方式。我从初中起就喜欢足球，喜欢看，也喜欢踢。我也有喜欢的球星，梅西。关于他我不仅喜欢他的球技还有他的故事经历，某种意义上来说他也是我的榜样和某种信仰。我也喜欢在球场上肆意奔跑的感觉，喜欢那种大汗淋漓的感觉。大学其实生活很自由，有的人学习活动很多每天很忙，多到寝室可能就真的只是用来睡觉。而有的人很闲，寝室也就是睡觉。所以在大学有自己的兴趣爱好真的很重要，可以认识一批自己志同道合的好伙伴，可以在自己压力很大的时候有个发泄和释放的好地方。就我来说，当我学习和工作压力大得很不舒服的时候，我就穿上球鞋去操场和协会的小伙伴们好好踢一场球。每个人心里自我消化能力都

是有限的，在我看来有时候借助外力也是十分必要的，所以兴趣很重要。

### @向莹

大学期间我最大的兴趣爱好是手工。

在大学会有很多很无聊很空闲的时间，就是做完作业没有课也没有任何工作更不想看书只想自己呆着的时间。也可能和专业相关，我很喜欢动手做东西，然后经常在小红书啊一些 APP 上面看，就看到了很多关于手工制作的東西，例如：石塑粘土、手工饰品、旧物改造等。

我是一个比较喜欢接触新鲜事物的人，但也是一个新鲜感很容易过去的人，手工是我坚持得很久并且想要一直继续的兴趣。

手工是很容易就有成就感的，当你做成功一个自己想要的物品，或者想出了一个效果很好的设计，搭配出了大家喜欢的饰品等等，都会产生成就感。我记得在去年六一儿童节的时候，我做了很多粘土并把它们送给了我的朋友们，虽然做的东西只是一些小物件，但是大家都很喜欢，我也非常开心超级有成就感。当我第一次做饰品，成功地做出了一条项链，可能不是很美观也不是很完美，但还是会觉得很开心，尤其是当有人很喜欢你做出的手工的时候，成就感爆棚。

我觉得手工是容易让人满足的，在做手工的过程中我可以锻炼自己的设计、搭配、动手能力，在这个过程中我也收获鼓励、快乐以及自信。

### @杨冰雁

想跟大家分享我学习吉他的故事。

其实，学吉他这件事我从上大学开始就想了，从想到做中间跨越了一年的时间。大一一整年的时间我被部门、班级等各种琐事牵绊着，真正属于个人所支配的时间少之又少。而在这样毫无目的的忙碌过程中，我渐渐迷茫了起来，会有些讨厌那样机械工作的自己，所以在大二的时候我没有选择部门留任，空出的这块时间我便想着做点自己喜欢的事情，就选择报了个兴趣班学吉他。

很惊喜的发现是学习吉他有在帮助我接纳自己。每次上课前，老师都会让我们一个一个地弹奏上节课学习的内容，这个环节会让我无比紧张和抗拒，是因为和其他同学相比我弹得很不好，再加之大家都会注视着你，会有种公开处刑的感觉，我的内心会是“怎么办，我弹不好，好丢脸啊”，越这样即使我在课后练得再好，不够自信还是会让我在课前检验的环节不够好。我就跟我朋友倾诉，她当时跟我说“本来就是兴趣爱好，为啥非要学得很好呢？”那一刻我才明白过来，不用非得任何事情都要做得非常好，好好地去享受这个过程会更重要。我慢慢地不去那么在意结果，或者说，是在接纳这个真实又有很多不足但依旧可爱的自己。

希望我们都能够好好地爱自己啊。

# 人 情 关 系 篇



编辑：肖典洋、戴瑞茜、侯俊英



# 一、宿舍

## （一）寝室人物类型

大学通常会用学号排序的方式划分宿舍，在不同的宿舍中，涌现了一大批不同类型的人物：学霸型、宅寝型、运动型、社交型等等，大家会在自己的大学宿舍生活中有所感受~



## （二）保持界限感

宿舍关系不是绝对重要的。作为刚刚认识的新同学，大部分又是成年人，在熟络的同时，也会有陌生的不自在感，特别在大一期间，如果室友不合自己的“口味”，的确是很难受的事情，但是，作为未来几年的同学，关系最好不要闹僵，保持距离的同时尽量彼此联结。

## （三）从陪读到寄宿

大学期间大部分是寄宿（因校而异），拿小编来说就是全员寄宿。对于以前没有住宿经历的伙伴来说，可能需要一定的适应期，但大学宿舍和食堂一般比高中会好很多，不用太担忧，而且并不建议大学刚开始就去外面住，因为学会和室友相处也是大学学习的一部分，舍友也将是交际圈中重要的组成。

或许因为大学比较自由，也有可能被憋坏了，手机电脑突然的自由，不自觉的伙伴可能会通宵达旦的“开黑”，口吐芬芳。白天还好，但到了晚上有的想梦游，有的在网游，难免会有不同的声音，甚至碰到个别情商低的刺头还会产生冲突，这方面也比较考验大家处理问题的能力，也算是大学期间会碰到的难题。

在这里还是建议游戏有度，千万不要黑白颠倒，养成良好的作息规律，也希望不要充当宿舍刺头，碰到刺头也不要畏惧，大不了装上床帘，戴上耳罩。

## （四）宿舍故事

### 1. “文艺复兴”

男生寝室总是荷尔蒙爆棚，在窄小的寝室里，每天上演着不同的“文艺复兴”，下铺在对着电脑大声唱着《黄昏》，对角处的“键盘侠”作为最专业的业余电竞选手，碎碎念国粹指挥队友的同时发出咆哮，“求你了，不要把黄昏唱成日落”，夹中间的“小清醒”，对着镜头舞动身姿，引来无数人的驻足和窃窃私语。旁边电脑桌上放着青马工程的视频，屏幕前的人十五分钟抬一次头，听着国粹演唱会，看着对面主播现场舞蹈，娱乐完了还有旁边思政课的讲解，真有一种古代帝王感觉，俗话说高处不胜寒，彻夜理朝，周末真可谓三更灯火，索性也就坐起来写下我们的欢乐与喧嚣。



## 2. 仙女屋

讲一个曾经温馨的小故事吧。

刚进大学的时候我们宿舍六个人用宿舍公款买来一本好看的日记本，约好每个人可随意在上面记录下今日心情和见闻。后来临近毕业，室友某两人因为琐事交恶分裂甚至大打出手，其他人也关系渐淡，连各自结婚都不知道。

毕业那会，我在阳台的垃圾堆里看到了这个落灰的小本子，就收藏了下来，很多年后我又翻到这本日记，读着上面用各种字体简单记录的小心情：某一天谁吃多了美味的面条；谁第一次跟男朋友约会；谁参加了英语比赛全寝室出动支持；谁给谁起了外号；谁第一次喝酒；还有比如密谈爆料的晚上……感觉真的很温馨，也回想起了我们刚入学时的青涩。但很快记录就永远停止在大三的某一天了，唉，没想到女生之间的友谊瓦解得这么快哈哈。



## 3. 方言杂烩

九月，来自天南海北的四位怀揣着对未来无限憧憬的有志青年相聚在 203。开学前怕自己的方言会让舍友笑话，他们早早地在开学一个月之前，便准备着自己那并不普通



的普通话，希望可以给舍友们留下一个正常的印象。开学的第一天，他们发现自己的准备是有必要的，因为舍友们都操着一口自以为很流利的普通话。至此他们也都为自己练习普通话而窃喜。然而这窃喜仅仅留存了二十四个小时而已，刚入宿舍的第一天夜里他们便委心任去留，畅谈宇宙间。他们辛勤练习一个月的不普通的普通话，终于在一夜之间消失在与舍友滔滔不绝的未来、理想、信念、宇宙之中。他们各自飘着自己那独特的方言却没有丝毫违和感，至此他们四人第一次在与家乡相隔万水千山的 203 中找到了家乡的感觉，感受到了故人的关切。在不知不觉中他们那不拘一格的方言融合在了一起，形成了 203 宿舍独具特色的语言风味。

#### 4.都是作息惹的祸

室友 A 以前晚上打游戏到十二点多，吵到了室友 B 睡觉，B 做出了让步，买了眼罩和耳塞，最近几天，A 连续四五天闹钟调到六点钟，自己还从来不起床，同时也没有关闹钟，6:00 响一次，6:10 响一次，6:20 还响一次，此次的室友 B 决定在学校表白墙匿名投稿，吐槽室友 A。

#### 5.令人头疼的卫生问题

卫生问题历来为每个寝室必争之题。因为寝室的卫生总会经历一些特殊的过程。首先是打扫，因为随着时间的推移，八个人总会越来越懒，一开始按部就班按表打扫，到偶有室友忘记，寝室长辛勤催促，再到偶有打扫，仅需两个月，打扫发生在每周检查卫生的那天中午，成为寝室少有的打扫卫生的时间，其次是保持问题，辛苦打扫两小时，弄乱仅需五分钟。到如今，寝室总是一团糟，据室友 A 实名吐槽某室友 B，B 在上上周日买的奶茶，直到上个周六都没扔掉垃圾，由此室友 B 遭到全寝“爱的嘲笑”。

### （五）PEERs 眼中的室友

我们在《挚友笔记》中也看到了一些 PEERs 的宿舍故事，一起来看看吧~

2021+长沙：理想中：宿舍里我的对面是某某省的状元，我的旁边是某某科目的满分获得者，剩下一个是拥有着科技专利又低调的大佬，而我是个初入新手村的菜鸟，靠着这里偷学一些那里偷学一些，然后逆境中翻盘，成为新一代领军人物。

实际上：舍友是菜且爱玩，凌晨一两点还大喊大叫并且两三点才睡，睡后还有震耳欲聋的呼噜声（自行脑补），并且有着各种陋习，不断刷新三观的操作（脑补），而我从一个菜鸡的角色变成一个卷心菜（有着卷死别人的心，但实际能力特别菜），每天都在及格线徘徊，总是忙一整天，到了晚上回想起，又不知道自己在忙什么（狗头）。

——摘自《挚友笔记》

2021+长沙：关系很重要，有矛盾很正常：保持和室友的良好关系也是高质量生存的一个重要方面，不过别太恐惧遇到奇葩室友，那种毕竟才是少数，这个世界还是正常人多一点，保持美好期待和良好心态，处得来就处，处不来算了。

——摘自《挚友笔记》

## 二、恋爱

### （一）采访一下

这可以是一个互动：你可以在翻看后面的爱情故事之前，想一想自己对这几个问题的答案~

Q1.大学期间要不要谈恋爱呢？

Q2.什么样的人才是适合自己的呢？

Q3.恋爱期间该怎么相处？

Q4.要不要为了对方的爱好改变自己，比如你不喜欢篮球，但是对方特别喜欢打篮球，希望你去看他打篮球，要不要去？或者说你不喜欢打游戏，但是对方很喜欢打游戏？

Q5.介不介意对方有异性朋友？

Q6.情侣之间该不该什么事都报备？

Q7.情侣之间要AA吗？

Q8.长时间不回消息，要不要提分手（24小时以上）？



来看看大家的答案吧~

Q1.大学期间要不要谈恋爱呢？

@诗意怡佳

大学期间我建议谈一场恋爱，两个方面考虑：

短期：大学时光内，没有社会生活带来的压力，可以谈一场真真切切的恋爱，与异性相处，懂得如何爱自己、爱别人，很多事情只有自己亲身经历过，才能更好地应对未来；

长期：可以清楚地了解自己对爱情对家庭最真切的向往与需求，可以在年轻试错，找到合适的另一半，培养两人的共处和磨合，推荐是可以一起朝着一个目标积极向上。

@喂喂

大学校园恋爱纯粹而美好，可以让人在一段恋爱中不断成长，在不影响学业的前提下，如果遇上了心动的人，不妨去尝试。需要提醒的是，要对正确的恋爱观有基本的认知，恋爱是陪伴，是倾听，也是互相成长。

Q2.什么样的人才是适合自己的呢？

@诗意怡佳

没有百分百的合适，只有愿不愿意共同度过磨合期，恋爱本身就是两个人相互包容接纳的一个过程，在经历过热恋期的甜后，总要度过平淡且漫长的磨合期，如果两个人愿意沟通，愿意解决磨合期存在的问题，那就是合适的（如果实在是三观不合的极端情况，可以早点解脱）。

**@喂喂**

一开始可以不用去预设怎样的人才是适合自己的，恋爱是双向的，是需要去探索和发现的，在过程中，会对“适合自己的人”有越来越清晰的认知。

Q3.恋爱期间该怎么相处？

**@诗意怡佳**

两个人要多包容，多理解，不要占有欲太强，也不要把恋爱当成自己生活的全部；两人都要留出自己的时间和空间，不断提升自己的内涵和能力，这样可以让另一半感受到你的成长和新鲜感。可以多一些分享欲，每天要有固定空余的时间沟通、联络（根据自己的情况去分配）。可以忙，提前和另一半说一下，不要让别人心里等不到你消息而难受。

**@喂喂**

恋爱中需要相互包容、相互成长。每个人都是不完美的，这些不完美也会随着相处的时间增加逐渐显露出来，需要去正视这些不完美，找到双方互补的点。遇到问题需要坐下来好好商量怎么解决问题，才能让感情持久。

Q4.要不要为了对方的爱好改变自己，比如你不喜欢篮球，但是对方特别喜欢打篮球，希望你去看他打篮球，要不要去？或者说你不喜欢打游戏，但是对方很喜欢打游戏？

**@诗意怡佳**

可以了解对方的爱好，轻度参与，这样可以培养两人的感情；举个我的例子，我喜欢踢球，我更喜欢我女朋友去看我踢球，但是次数不需要太多，偶尔几次就行，这样我就会很满足；她知道我的兴趣爱好，我去踢球也会提前和她说一声。她喜欢看剧，我空的时候也会听她的分享，和她一起看（虽然大多数我也坚持不下去看完整部电视剧哈哈）。清楚对方的兴趣爱好但不做过多干涉（打游戏上瘾肯定不行啦）。正如前面说的，不要因为对方而丢掉真实的自己。

**@喂喂**

如果说是无关紧要的改变，并且自己愿意改变自己，还能培养共同的兴趣爱好，这样也会有更多的共同话题，未尝不可，可以让感情升温。但如果涉及自己的一些底线和原则，我认为只要双方都能理解，不强行改变对方，是比较好的。

Q5.介不介意对方有异性朋友？

**@诗意怡佳**

不介意双方都认识的异性朋友，如果突然多一个不了解的异性朋友，建议和对方说清楚情况，并自觉保持好与异性的距离，主要是维系好和另一半感情，避免产生不必要的裂缝。

**@喂喂**

每个人都有自己的社交圈，都有自己的社交自由，只要异性朋友之间的相处不触碰恋爱中的底线，我觉得是没有问题的。但最好在和异性朋友相处的时候，可以让对方知晓，减少一些不必要的猜测和误解。

Q6.情侣之间该不该什么事都报备？

@诗意怡佳

不该什么事都报备（比如说一日三餐啊，睡觉上厕所啊这些平常的事情就不必要），但是有什么特殊事（工作，聚餐等）可以提前说一声，让对方心里有个底。

@喂喂

可以报备，出于尊重对方。但是报备不是指对方可以过度干涉自己的行为，人本身是独立的个体，两个人在一起是陪伴，是成长，而不是束缚。

Q7.情侣之间要 AA 吗？

@诗意怡佳

看情况吧，我和我女朋友没有固定的 AA，有时候她会为我买很多东西，我出去也会主动付款，在我经济能力之内的消费，我不会让女友付钱；我如果实在没钱的时候，我会主动和女友说，她也会体谅我，最直接的是给我发钱；但是我们两个都有存钱的习惯（我是向她学习的），一般很少过度消费。

@喂喂

大学期间，大部分同学还是在靠父母支持上学，AA 是没有问题的，但不是绝对的 AA，比如这次你出钱，下次我出钱，有来有回就好。如果经济自由，那另当别论。根据自己的情况来。

Q8.长时间不回消息，要不要提分手（24 小时以上）？

@诗意怡佳

可以问清楚原因，是突发意外情况还是两个人没了最初的感觉；还是找不到话题聊等等，如果感情可以挽救，我不建议轻易分手（我是属于劝和不劝离吧），两个人愿意沟通解决问题在一起是最好的。

@喂喂

长时间不回消息有两种情况。第一种是对方遇到了不得不集中精力解决的事情，有可能忘了回消息，这个需要事后进行沟通，而不是出现这样的情况就选择分手。另一种情况是故意不回消息，如果是这样的情况，就需要双方进行沟通，是不是感情中出了什么问题，如果有问题，那么就要想着怎么去解决问题。而不是一遇到问题就想到要分手，这也是比较不成熟的表现。

小编说：

在爱情里，这些问题似乎都没有正确答案，但依旧希望大家能够保持独立，以正确的态度和观念面对这种关系，更不要因此失去自己。

## （二）谨慎恋爱

在谈到谨慎时，大家往往会想到 PUA、海王、渣男渣女等不良现象，相信很多人还是很讨厌这类人的，但是并不代表他们不受欢迎，没有单向的 PUA，很多情况下对于感情的随意性，不正当目的都会滋生心怀鬼胎的人。

树立正确的恋爱观也是极其重要的，因为中学期间学校的绝对干预，到了大学突然

的“政策放开”，难免有期待激进的心理，但大多数作为青涩小白，一定要保持自己度量，过于躁动激进都会遗患无穷，小编建议还是保守为主，适当进行。

### （三）PEERs 的爱情故事

#### @肖存

作为一个临近毕业的大学生，回顾大学四年发生在自己身上或者他人身上的爱情故事，虽然启示性不强，还是有几个故事可以分享。

一个故事是湖南男生和上海女生的恋爱，这一对情侣在地位上属于男强女弱，女生很体贴、听男生的话，有点小鸟依人的感觉。可是快到毕业，女生因为一些政策直接得到了带编制的上海教师工作，而男生研究生并没有考在女生工作的地方。后面男生大哭了一场，认为之后和女生的恋爱肯定难以为继。

第二个故事，是一位男生当新生的教官，军训结束后，和一位新生在一起了。先说明的是男生是没有谈过恋爱，不鬼混，不属于渣男。谈了大半年左右，女生认为男生不够体贴，常常挑刺，最终说男生是个渣男，就和男生分手了。后来男生有一次喝得大醉，还是很喜欢那个女孩子，我们都劝说算了，对于这种恋爱，还是要理智。

第三个故事，一位女生很喜欢高中认识的一位男生（或是同学），后面喝了点酒，鼓起勇气打电话向那位男生告白，在一起半年左右就分手了。原因是，男生并不想和女生讨论两个人的未来，一直说走一步算一步，并且男生外出吃饭旅游都是让女生一个人付钱。

第四个故事，男生和女生是初中同学，大学才在一起的，是异地恋。两个人每个月都要见一面，最近男生回到老家实习，打算考出来到大城市工作，因为这是女生的梦想，女生一直鼓励他。

上面几个故事其实并不是大学恋爱的全部，只能说是部分人的折射，但很想劝看到这几个故事的同学们，首先自己不要成为玩弄他人感情的人，再次是要远离玩弄感情的人，最后是对待每一段恋爱都要慎重，不要一时冲动。很多同学可能在大学前都认为，大学不谈一场轰轰烈烈的恋爱不完整，我认识不少人，都是大学保持单身，也不乏双方都很努力最终保研，都在学校里十分优秀的情侣。实际上，谈一场有未来，积极向上的恋爱才是正确打开方式。祝大家都有美好的未来。

#### @向容容

我刚上大学的时候给自己定下的目标之一是谈一段轰轰烈烈的爱情。但是那时候我太着急了，第一个学期谈了两段只持续一周左右的恋爱，那时候就是想试试，就是有人告白，我就想想就接受了，后来发现也不过如此，主要分手的原因还是因为太草率了。我发现自己没啥恋爱的感觉，自己对于自己真正想找一个什么样的另一半也没有想得很清楚，这样谈下去对自己和别人都不负责，就分了。第一个分了之后还是不甘心，以为是自己运气不好，再接受了一个，结果还是一样的。第二个分手的时候他还抱着我哭，但是我一点感觉都没有，然后就再也没有联系了，我也开始明白，我不能接受和喜欢我但是我不喜欢的人在一起。

总之，建议就是，一定要谈，谈才会更好地了解自己喜欢什么、不喜欢什么，适合什么、不适合什么。

草率结束两段感情之后，我开始思考，我到底喜欢什么适合什么。后来我空窗了半年多，这半年多也在参加各种活动扩大交际圈以及让自己变得更优秀，也在寻找那个他。然后就遇见了我的前男友，我们在一起一年多，这是我第一次彻彻底底完完全全地去爱

一个人，我们非常热恋，甚至想要私定终身。但是毕竟我太年轻了，随着我自己慢慢成长起来，我发现前男友是一个没有责任心也没有能力的人，和他在一起我看不到未来，并且由于他的自卑他开始在社交穿着打扮等各方面限制我，经历过无数次失望之后我就提出分手了。这一段感情让我明白，另一半是否有责任心大于一切，以及，认识一个人真的需要很长很长的时间，当然每一段感情都有无尽的甜蜜和痛苦，在一起有多甜分手的时候就有多痛。

再后来我遇到了现在的男朋友，当然我也进入了热恋、甜蜜，每天傻笑、无限的亲密，以及他无微不至的爱意与呵护。恋爱是一件非常美好的事情，如果遇见了对的人的话。我们也需要很多时间和精力来磨合，我们有过无数的争吵，但矛盾从不过夜，当然这一次我是带有理性的，他是我接触过的最有责任心的人，我们一起规划未来，制定两个人的一个月计划、一年计划、五年计划、十年计划……我可以清晰地看到可以实现的未来。而且他支持我的一切爱好与发展，在他的陪伴和帮助下我也在变得更好，这就是我想要的“稳稳的幸福”吧。总之，道理其实大家都懂，但是都要自己踩一遍才会真的懂，所以我的建议就是，去恋爱、去踩坑吧，幸运的话可以一次成功，不幸的多踩几个坑也能离幸福更近哦。

看了这些故事，你有受到什么启发吗？或许每个人的想法不尽相同，但爱情，或许也并没有标准答案，在甜甜恋爱的同时也要注意保护自己哦。老规矩，来看看《挚友笔记》中，大家的故事分享吧~

2020+长沙：在网上认识的人，因为两人都有些特殊的癖好，在网上能聊某些方面能聊得很好，但对方是专科，学历相差有点大，离的也很远，从来没有见过面。一方面觉得很难继续下去，一方面又觉得重新找一个太麻烦太费精力。其实沉迷于其他事情的时候脑子里不会浮现想要谈恋爱的想法，但又想要被关注，想要获得分享的喜悦，所以这样的想法偶尔也会冒出来。互删过几次，但觉得难以割舍，不知道要不要继续。

——摘自《挚友笔记》

2021+北京：刚开学的时候有一个男生跟我走得特别近我也莫名对他有了好感，但是他可能就真的只是把我当朋友一样特别照顾我经常跟我聊天，我甚至幻想过和他在一起……但是后来我才知道他一直拿我当朋友而且他喜欢女生……有点绝望但是也没难几天……那时候心里也是一直难过那么可爱的人真的好可惜还自己蒙着被子大哭几天……后来还是该干啥干啥也没去怎么样……

——摘自《挚友笔记》

#### （四）关于恋爱中的金钱关系

恋爱中绕不过的就是有关金钱的问题，我该不该为我的另一半花钱？

我最支持的必然是在外出或者其他花钱之时采用AA制（或这次你来，下次我来的方式AA），但不可过度。为对方花钱，应当是出于一种，我愿意付出我能力范围内的一些（这种付出如果不是双向的话，热情也会被浇灭），如果变成了出于讨对方欢心（不花钱就闹别扭）、求得认可那么是否应该考虑一下被PUA了？

先来看一下案例吧~





在以上事例中，借钱这个话题本身就属于一个敏感的问题，但是有一点很清楚，当一段亲密关系中间出现债务关系的时候这段感情可能会有些许的变化，而这种变化经常是负面的。如果只是一味地索取或被索取，也希望看到这段文字的大家，可以保持清醒，捋一下这段感情。

小编以为，骗我感情可以，骗我钱不行。总之呢，在感情中，保护好自己（也保护好自己的钱），爱别人的前提是先好好爱自己。

## 三、家庭

### （一）保持联系

高中期间，父母叮嘱最多的是好好学习，考上好大学；上大学后，不管你读成什么样，父母第一关心的，永远是你的安全健康，离家远的，寒暑假才会回去，很多父母调侃我们不主动联系家人，主动联系就是要钱的前奏。



### （二）家庭对话

许多有趣搞笑的梗，背后体现的是与家庭沟通的尴尬境地。





小编说:

我们总是享受着网购的便捷,会给自己买很多东西,但是不要忘了去关心我们的父母,我们也可以利用网购的便捷去给他们买一些水果,买一些吃的,毕竟啊,他们总是关心我们,反而自己不舍得花钱。



(高三班级家长群的聊天记录)

**小编说：**

高三的时候，很多家长放弃自己的工作来陪读，陪读的时候，我们几乎是父母的中心，他们从早忙到晚，都绕着我们转。而如今我们到了大学，父母会感到空落落的，大家记得多和父母打打电话，聊聊天~

**情景 A：**

（下午 2:34）

家长：在哪里？

家长：吃饭了吗？

（下午 4:40）

家长：在哪里？

（晚上 8:35）

家长：怎么不接电话？

家长：（通话未接听）

家长：是出什么问题了吗？怎么不回复消息？

家长：已经五天没联系了，你现在在学校安全吗？

（晚上 11:46）

孩子：我刚打游戏呢，没看到。

孩子：在宿舍。

家长：以后要及时回复消息。五天一点消息都没有，万一你是出了什么危险怎么办？你考虑过我们怎么想吗？

孩子：但我平时真的很忙啊，要考试，要和同学多联系，没时间每天打电话。

家长：那这样吧，以后每天给我们发条消息。我们得保证你的人身安全啊。

**小编说：**

很多时候我们独自在外地，父母很不放心。还是应该多些理解，比如每天发条消息给父母，可以是今天吃的什么饭，或者正在上课的图片。都可以让远在千里之外的父母知道我们的安全，更放心。同时这样的办法也不会浪费我们自己过多的时间。

**情景 B：**

长沙自建房坍塌事故后……

孩子：（因为一下午睡懒觉，未使用手机）

家长：连续通电话，微信电话，消息。

孩子：醒来后发现家里六条消息，一通微信电话，两通手机电话。马上给家里人电话。

家长：哎呀，你干嘛去了，电话也不接，消息不回，听说你们学校附近坍房子了，我还担心着嘞，听说埋了你们学校不少人，哎真是可怜。

孩子：哎我刚才睡过去了，没开手机，我没什么事，是隔壁学校，我们学校还好喽。

家长：没事就好，有些旧房子别乱去，在学校搞学习，就要期末了，你还嚷着考研嘞，这样既安全又学习。

孩子：嗯好好好，晓得啦，最近都没怎么出去，你们也注意安全。

家长：好，注意吃晚饭，还有钱用吧，没有就讲啊，有什么事就打电话，别乱走，，，

孩子：好呀好呀，钱还有点，要给也行喽嘿嘿，等下要上晚自习了，

家长：没什么事就先这样，那边还加班，就先挂了，有事就说啊。

## 四、大学新角色

### （一）朋辈

同学：大学的班干部设置和中小学类似，相信大家都有经历过，不过在大学，如果你希望参与一些评奖评优，可以选择竞选一下班干部，因为大学的奖项大部分是需要民主支持、投票决定的。同时，这也不失为一个锻炼自己的好机会~

学长学姐：大学中除了同届、同班的同学，还需要注意和学长、学姐的沟通和交流，因为他们往往是得知很多信息的第一来源，比如实习岗位内推、选课技巧等。和学长学姐有礼貌的沟通交流，能够给你带来一些帮助。

PEER 社群伙伴：分布在天南地北，一般寒暑假参与项目时会认识很多，也是往期伙伴相聚的好机会。

### （二）班主任

有些大学会设有单独的班主任角色，也有一些高校辅导员相当于班主任。小编的大学班主任，好像除了每个学期和我们谈心谈话，并没有在很多场合出现，不过既然是老师，也要注意保持礼貌呀。

### （三）辅导员

相当于以前的班主任，不同的是辅导员可能会管几个班级，高中班主任会说：“我们班级如何如何”，而大学辅导员会说：“你们班级如何如何”。一般来说，辅导员会负责评奖评优的相关事宜。

### （四）教师

大学的教师比如任课教师、本学院教师、其他学院教师等。和老师处理好关系，总是对自己有所助益的，比如在某课程的给分、在某些机会的争取等，当然也对自己的专业知识、综合能力提升有所帮助。

# 校内课外活动篇



编辑：侯俊英

## 一、学生组织

- (一) 学生会：分为校级和院级，下属多个部门或队伍
- (二) 学生社团联合组织（学社联）：管理校所有社团
- (三) 团委、党委
- (四) 校艺术团：活跃在校各大晚会、校内外艺术比赛与演出之中
- (五) 大学生科学技术协会（大科协）：全校性学生学术科技组织，注重学术研究，创新创业

PS：每个学校基本都有这些组织，但是可能名字不一样，uu 们可根据兴趣加入哦~

## 二、学生社团

### （一）选择

参与社团以个人兴趣为主，可以遇到志同道合的小伙伴、学习相关的知识（比如 PS、PR、微信公众号推文的制作等等），并且在社团内，除担任社长、部长等职务外，普通社员一般只需要参与社团的活动，比如手工社可能就是每周一起学习做手工等，不会太多额外的压力和负担，大家可以根据自己的兴趣进行选择。



PS：加入学生社团可以丰富自己的课外生活，一般情况还可以加综合测评分。不过也不宜加入太多，毕竟参与社团活动也需要一定的时间精力。除此之外，可能一些社团需要交一定的社团费用，用于社团活动、相关物资采买等等~

### （二）招新

大部分学校会有百团大战，可以了解到很多的社团和学生组织。相比之下学生组织的面试会更复杂、要求更严格一些，需要自我介绍，一轮、两轮，甚至三轮面试都有可能，如果涉及一定的专业性工作，可能还需要一些作品。比如：面试新闻部中的摄影组，需要看你之前拍过的照片。

### （三）留任

一般任期为一年，一年后可选择留任或离职。如果想继续在这个组织发光发热的话，可以选择留任，有些事情只有你当上了（副）部长主席（中高层）之后，才会体验到，是一个锻炼成长的好机会。

### （四）创办社团

当学校没有你感兴趣的社团时，也可以尝试自己创立社团。

1.需具备的条件：有一定的人数，创办社团的计划书，指导老师。

2.流程：准备材料→初审→社团答辩会→社团内部筹备大会→试运行→终审→成立。

3.准备的材料：社团组建申请报告、社团章程、社团活动内容、范围及形式、发起人和指导老师简历、筹备人员名单、未来一年暂定的活动计划。

PS：每个学校可能会有些许的不一样，具体的可以查阅学校的学生手册哦~

## 三、社会实践

### （一）学校带领的实践活动

在某些学校，参与社会实践是修学分的一部分，比如前往敬老院、参与福利社区义务劳动，不过最终目的还是培养学生社会责任感，建立社会连接。

补充：三下乡（中央倡导的大学生社会实践活动之一）

三下乡是文化、科技、卫生方面的内容知识在农村普及，促进农村文化、科技、卫生的发展，可能有义诊，支教……（PS：每个学校会根据自己的特色开展）

### （二）自发找寻所在城市的组织或活动

比如 PEER 所在地，主要在北京和长沙，每个季度会有相应的实习生、义工、志愿者招募，作为社群伙伴，课余时间参与进来绝对是不错的选择。除此之外，还可以自发寻找周边或者线上的社会实践、实习、志愿活动机会等。

## 四、图书馆探索

“若一个现代化的图书馆只用来自习，就有暴殄天物之嫌疑。”

——肖边·塔·磁基硕德

### （一）种类繁多的书

在这个节奏轰鸣的时代，读书赋予了我们难得的理性视角，逃离庸众价值观的束缚。



对于有读书习惯的人来说，最令人激动的伴侣总是书，因为每一本好书似乎都在挑逗你，叫嚣着想要跟你回家，但就像每一段虐恋那样，最令人痛苦的也是书，因为爱看书的人一般都没有大房子（哭），你不知道把那么多书放在哪里。所以有了这样一句话，博尔赫斯说：“我心里一直在暗暗设想，天堂应该是图书馆的模样。”图书馆不在于新旧，高大宽敞与否，在于它所承载的内容。

（二）参观探索

图书馆里面不仅有书籍，还有很多宝藏等着你去发现，比如校史馆、科学馆、中药标本馆、绘本馆、数字阅读空间、朗读亭、太空舱、电子钢琴……（虽然每个学校的图书馆不全有以上的这些东西，但是仍然有它自己的特色，等着各位去探索~）

（三）图书漂流活动

源于上世纪六七十年代的欧洲，读书人将阅读过的书，贴上特定的标签，放在公共场所，捡获此书的人可随意取走阅读，阅毕再将其放回公共场所或转给下一位漂友阅读，这样层层传递，让书籍不断漂流下去。

（四）拼贴诗

是将报纸、杂志、以及其他书面来源的词语、短句剪贴下来，按照自己的灵感再创作，产生出新的文字意义，拼贴而成的新作品。（不要随意剪贴学校图书馆的书籍哦）



（桑植一中 PEERs 创作）

## 四、PEERs 的课外活动

2021+长沙：课余时间过得很有意义啦。上了大学后，接触到了飞盘这项运动，它是一项年轻的运动，也是一项让人年轻的运动，遇到了很多热爱飞盘的小伙伴。哇啊啊，一起训练，一起打比赛，一起干饭哈哈哈哈哈哈！它让我感受到了从未感受到的集体感，团队的感觉。还有还有，加入了志协部（志愿服务），做了一些公益活动，也让我觉得不负此行。2022 年的暑假，说不定我还会去支教呢（如果面试过了的话），加油吧，冲冲冲！

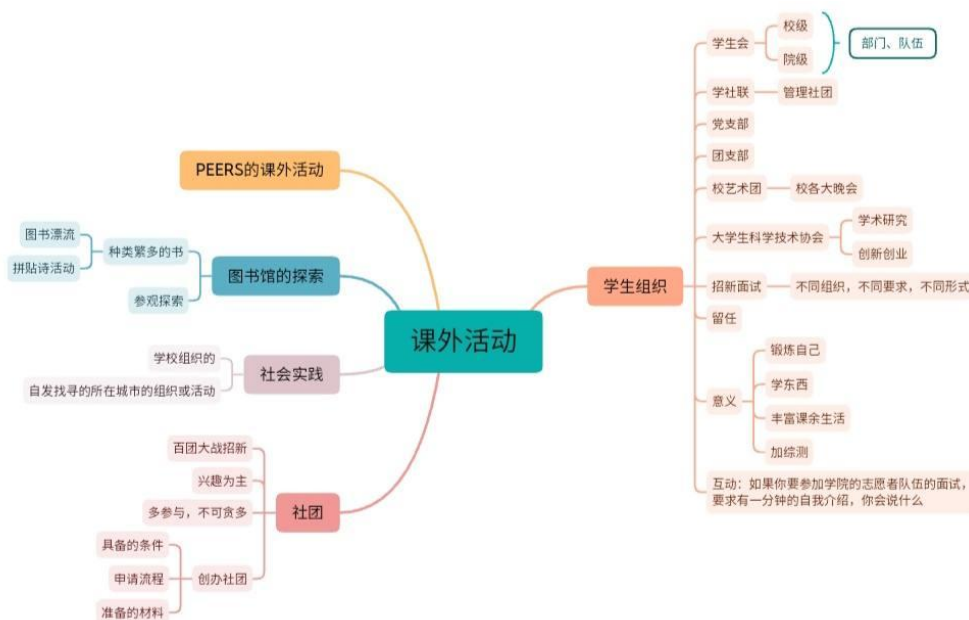
——摘自《挚友笔记》

2021+长沙：好玩，体验了很多曾经羡慕的经历，如象棋比赛、魔方、滑板、VR 实景等等。可以想象，慵懒的下午，一本书，一首歌，吹着微风，乘着凉阴度过，累了有奶茶，困了有咖啡。亦或是图书馆内，落地窗、书桌旁，帅气的小哥哥或漂亮的小姐姐独自坐着学习，你可以捧一本书，轻声向 Ta 询问：“你好，对面这个位置有人吗？”

——摘自《挚友笔记》

2021+衡阳：大学的生活真的很自由！！！我终于可以整日躺在图书馆里翻阅自己喜欢的书籍啦～我还买了一把尤克里里，强行把音乐拉进自己的生活。

——摘自《挚友笔记》



# 疫情篇



编辑：肖典洋、戴瑞茜、刘静

## 一、疫情故事

@甄嬛传二三事



@提前体验养老生活



@做好防疫措施





在上网课

老师  
XX同学 (睡觉那个)  
回答一下这个问题。

XX同学  
好的老师, 这个...  
和... 一样...

呼噜声马上  
停止并  
对答如流

耳机里传出同学的呼噜声

zzz

xxx理论

xxx理论

Q1.疫情如何影响了你的生活，比如你和他人的情感交流、你的兴趣爱好？

我在杭州，但是我的好朋友都在上海，所以本来准备去上海旅行、过生日。但是呢，在4月中旬的时候，上海的大学生们应该是连宿舍都出不去，所以，我过了一场线上生日。我用微信视频聊天的方法，跟我的朋友们在那里视频聊天，然后他们看着我在宿舍里面拆蛋糕、许愿、吹蜡烛、吃蛋糕。跟朋友本来可以见面聊，他来杭州或者我去上海，但是因为疫情，这些基本上也都被取消掉了。所以说，就我的朋友们被困在宿舍的时候，最大的感觉就是孤独，对于我们来说，缺少了非常多跟朋友交流的机会。

我和我男朋友是异地恋，然后他是在乡里，刚开始我打算这个学期开学的时候去找他。但是我们学校的入学要求是行程卡上面只能是你家乡的地址，而且不能超过那个省份的两个地址。我就说，那我等在上海这边，14天之后再去找他，当时车票都订好了，3月初的票。然后疫情突然就来了，我们学校就封了，我就跟我男朋友商量晚一些见，我当时想应该过几天上海会好，因为按照之前的经验来说，上海零零星星有一些，但是没有想到会这么严重，我们一推再推，现在还没见上面。

2022 年，我们好像过得很艰难：疫情反复、天灾人祸……许多变数令人焦虑，我们活在未知的担忧里。可，在那些焦虑和担忧的背后，我也能抓到一些闪光的碎片。

47

便利贴上写满了暖心的话语，每一朵鲜花都被精心地包装。惶惶细碎的日常也能感受到学校的一丝温暖。

2022 年，其实也没有那么糟糕。因为疫情，我们更倍感珍惜拥有的一切。

Q2.疫情过后，你最想做的事是什么？可能是一场说走就走的旅行，可能是一场想念已久的演唱会，可能是一场春暖花开的相见……

**@米兮**

去年高三毕业旅行去了武功山，但是因为天气不好，很遗憾没能看到日出，等疫情结束后，希望能和好朋友们，再去一次武功山看日出！

**@小 K 骑士**

越过寒风凛冽的冬天，穿过温暖湿润的春天。疫情过后，让我们回到家的港湾吧！

**@扬惠**

最想回家了，很久没有回家了。开学到现在都没有回家。

**@梦**

可能疫情过后我最想做的事情就是出去多逛一逛吧。因为毕竟大学四年有三年是疫情，然后很多地方想去的都没有时间去。希望疫情可以快点结束，可以好好地去看看我们美丽的中国！



**@紫彤**

待疫情散去之时，继续兼职赚钱之路，去见想念的人，去看想看的风景，享受生活中的点点滴滴，偶尔约上三五好友外出郊游，好好拥抱一下这世界的千奇百怪。

**小编说：**

疫情，一个 2019 年末以来就绕不开的话题，疫情让我们的生活以那一年为界限，分成了疫情之前与疫情后。对在读大学，或即将读大学的我们来说，都是不得不面对的问题。封控、核酸检测似乎成了日常生活的一部分；我们从县城出发前往大学之时，这个问题也切切实实摆在了我们面前：疫情之下的大学生活，我们该何去何从呢？

疫情会让我们与所爱之人产生物理上的距离，但是也让我们更珍惜在一起的每一段时光。病毒很可怕，可我一想到下次再见这样美好的词，便也觉得岁月不再漫长；返乡之路再长，我们也能回到魂牵梦萦的家乡。封控或许孤独，但人生的本质不正是孤独吗？也许，享受孤独在孤独中成长也不失为一件好事。疫情的带来的影响更让我们坚定了对生活、对祖国大好河山的热爱——我们确确实实地珍视着我们生活中的一切，珍惜着生活中每一个小确幸。长期的封控中，我们所产生的那些负面情绪都将让我们更热爱这个世界。

或许与你的想象有所不同，但也要记得享受疫情之下的大学生活~





# 挚友篇



编辑：钟生鹏、侯俊英、肖典洋、吴浩

# 一、校外探索

## （一）实践与实习

@邢前雯怡

我们在想象任何事情的时候，都会依托某个空间。或许你在畅想大学生活时，所依托的物理空间是大学校园。但现在，我想邀请你把这一空间拓展到你大学所在的城市，到该城市所在的省份、到中国、甚至到世界的各个角落。

作为一个即将离开大学校园的大四毕业生，我有些特别后悔没做的事儿。其中就包括没能多在大学所在地（南京）多走走转转、没能在大一大二多去出去看看话剧/戏曲/live house、没能多参与一些博物馆组织的志愿活动、以及没能早点意识到实习和实践的重要性等等。

对于刚刚高中毕业的你说来，可能还是习惯于把学业当作生活中的极大一部分（好吧，可能也有刷手机。不过相信我，手机刷多了真的会感到无聊）。我的肺腑之言是，你的大学生活只有这3~5年，这几年的生活在人的生命里挺特殊的，除了学业以外，它的边边角角都值得你去多多留意、观察、体验和探索。校外探索与校内“生存”同样重要，且需自己主动为这块儿抬高优先级，划分出时间。或许校外的世界更能帮助你找到心之所向。

### 1.我可以做哪些校外的实践与实习？

校外的实践和实习在定义上是广义的：回到家乡帮助父母做事、去往某个城市打工、由学长学姐引荐去与专业相关企业/组织实习、参与由学校老师发起的科研项目、自行发起的创业/组织/活动、和同学们一起撺掇出一个想法并且去实践它等等。这些都是极为宝贵的实践和实习经历。

不过，这些活动到底有多“宝贵”，更取决于你的态度。是让自己更体恤父母的辛劳了？是更了解自身扎根的土地了？是赚得了第一桶金？增强了学术能力？收获了专业知识外的经验？填充了自己的简历？回应了自己心底最深处想做的那件事儿？还是说，能让自己为这个世界变得更好而添砖加瓦了？可以问问自己，这些东西在你心中是否有过分量，分量又有多少。

这里由于个人经验太有限，我只能从个人的角度出发，分享一些我自己的心得（前面的校内课外活动篇 Part 3 的社会实践中已经提到过一些，例如 P.44 你可以自发找寻所在城市的组织活动等等）。

### 2.实践与实习的重要性

我还是想花一些篇幅来强调其重要性。现在回想起来，我的大一暑假和寒假就是完全闲置的。那时候没有转变过来学生思维，觉得假期就该呆在家里。说不上是在家里玩吧，就是呆在家里呆着。呆着。当时看到部分高中和大学同学都在假期找到了事儿做，我还在纳闷儿：诶，这些人从什么时候开始找的实习？做这些事儿又意味着什么？

假期对于大学生来说非常重要。去年我在运营大一新生的时候，和一些管理员聊天，发现其实大家也都对自己的假期少了一些安排和想象。作为一个成年人，没有学校、学业、校内活动的牵制，你大可去探索、去尽情尝试一切（去做一些，比如我在第一部分列举的那些事儿）。对于实习这块儿，也不用等到大四或者学校给你安排再去参加，若大一、大二和大三的假期若有余力，大可勇敢去探索。

虽然这句话可能被说烂了（我看前文也有不少同学写到了）不过还是想强调：多去尝试，尝试了才知道自己喜欢什么不喜欢什么。在被困于泥潭停滞不前时，直接拔出一

条腿开始行动起来，无论是什么行动。这样，你才会在大毕业时走得更笃定。不过，对于实践和实习，若你不在日常生活中去留意和挖掘资源和机会，第一份实践或实习当然不会自己找上门。

### 3.怎么找校外实践和实习？

很多人，包括我自己，在一开始会有点儿不知所措：我什么经验都没有，如何找实习？

首先你可以留心关注学校就业中心（若有），或者校内一些链接资源的社团的微信公众号。上面可能会定期汇总一些活动安排。不过在考虑是否参加活动之前，大家也要千万注意辨别真伪和实践活动的含金量。有这么几个维度是可以让你判断该项目是否靠谱：活动的主办方是谁？注册公司？网上是否能找到对外的官网信息？有一些小组织会把宣传文章包装的琳琅满目，但那不代表其内容经得起推敲（可以留心注意一些让你交钱的旅游类实践项目，有部分是不太靠谱的）。

再者，若你毕业后想找份不赖的工作，想在大学阶段先试试找正儿八经的公司/组织/机构实习，特别推荐你先去广泛地检索公司类型和岗位 JD。岗位 JD 永远是最新、最全也最实在的行业需求一手资料。搜索岗位 JD 有两个切入口：一是直接浏览公司/组织/机构的招聘官网中的实习生岗位 JD，你可以先在官网中探索职能部门的分类。二是利用各路招聘软件（不是每家公司都有官网的），自由检索实习生职位。这里给你提供一个基础的手脚架，可以在探索的过程中照此进行记录和对比：

- （1）岗位名称
- （2）学校、专业、语言、身份和其他硬性要求
- （3）硬技能职责描述
- （4）软技能职责需求

反正是否想找工作，多提前看看了解一下都是好事儿。

最后，我还想说，不要小瞧自己的每一份小小的爱好和经验。与我同一学院的某位同学没有任何实习经历，但在毕业后成功找到了一份不错的工作。她是二次元 JK 的发烧友，曾买过一些 JK 后在某鱼平台上转出售卖。她找我们一起帮她修改了简历，然后发现，其实在某鱼平台上售卖时所积累的文案撰写、与网友沟通以及监控交易动态的经验等等都有着可迁移的能力点。

比如：“自创建账号来积累近百笔交易记录，500+粉丝，0 差评记录”和“平均商品浏览量达 1000+，累计收入金额近 XXXX 元，积累了一定销售经验和市场洞察的能力”等等。第一条中的“500+粉丝和 0 差评记录”可以展现出沟通能力，而第二条中的浏览量和收入金额又能体现出一定的文案和销售能力。这样的沟通和市场销售能力，其实正是一些公司/组织/企业运营岗位所可能会需要的能力。

可能我能想到的分享目前就是这些。其实还有很多想说的，和一些步骤性的建议，但发现也不必全部说出，可以等着大家进入大学后一一探索。

最后也想送给各位高中毕业生们一些话。

我的一位文学老师在大一的时候对我们说：“大学就是要过得‘野’一点儿。”（很可惜那时我还没体会到这句话的重量。）

大学需绽放。你无需像花朵般绽放，却更该向植物学习。你无需生长得美丽，但必须要有旺盛的生命力。

希望刚刚高中毕业的你好好畅想大学生活。

生活中处处皆知识，点滴即可学。

行动起来，用力生长。

## （二）城市探索

### @黄庆林

我的校外探索是从大一上学期开始的，准确来说是从那个寒假开始的，长沙有一个地方叫 P8，那里有很多的公益组织，其中就有 PEER，我还了解到了湖湘自然，倡导深刻而有意义的自然学习和体验。还有的话就是我们学校有公益部门，他们和校外有合作。我知道的有泉蒙公益，是做县域阅读推广的，还有长沙 home 共享家，做的是社区发展。另外我比较喜欢逛独立书店，我会微信搜索或高德搜索长沙独立书店，把搜索到的全逛一遍。独立书店的话，他们会定期举办一些读书交流会，通过这个，我会认识不同的人，然后不同的人又会给你推荐一些好玩的东西。但最后是一个收敛和聚焦的过程，因为你认识的人多了，他们干着不同的事，然后你只能选择一件事做，时间是有限的。最后我选择了公益教育。

### @曾玉萍

我的校外探索分两条线，一条和实习有关，另一条和参与的角色有关。实习的话，一个是在家里，一个在广州。疫情那段时间，有很多空闲时间，就去了当地的基层法院实习了一个月。广州的话，有两次经历，成败参半。广州一个关于流动儿童的公益组织，当时有实习的经历，我看到它的推送就递了简历过去。但后来并没有收到 offer，因为它那边实习需要一周三天坐班，又不支持线上，而我那个时候课程比较满，还有一个原因是他们那边觉得我才大一上学期，还太年轻。第二个的话，就是在 PEER 社群里，看到一个姐姐发了实习推广，然后本来之前和那个姐姐认识，就联系了她，刚开始也是时间原因，做的是志愿者，不过一个月后，我变成了实习生。其次，参加 PEER 的活动也是比较多的，比如 E 计划，分享会……PEER 之外，有一些体验感很好的活动，也有体验感不怎么强的活动。有一个业内评价还可以的机构，但是我觉得体验感不是很好，后来反思了一下，大概是因为没有很多观念的讨论而是直接去体验，其次是一起参与的人，年龄上有点层次，我会觉得适配度不高，更倾向于同龄人吧。

### @潘溶

第一次比较深刻的探索，就是高三毕业，参加 PEER 的启挚学舍，之前来长沙都只是旅游，但那次才是真正地 and 长沙有了联系，是到达心里面的接触。然后，不同城市的当地人，也能够让我感受到城市的温度，我更看重的是这些人留给我的温度。还有的话，就是会想要找一个放松自己、或者探索自我的途径。我会和朋友们去到各种集市，起初是以闲逛为目的，直到后来，以志愿者的身份加入。在这个过程中，以不同的身份去遇见一些人，去感受他们每个人独有的魅力。

### @杨晟

我在杭州上学，经常去西湖，心情不好了去西湖，心情好也去西湖，沿着湖边转，我会觉得很有意思。还有，是我在做家教的时候，他们都是本地人或者是浙江省其他市的人，他们会做一些当地的小零食给我吃。还有一家人，也是会做吃的，同时如果我想去哪里，就可以跟他们聊，因为他们的了解要比我多一点，然后他们又会给我推荐其他地方。还有一个，之前做学校的科研项目《老年人的语言认知能力》，当时我的任务是到社区中带着老人填问卷。因为那个问卷非常长，非常复杂，就还需要向他们解释。在这个过程中，老人可能会拉着你的手，说他们是怎么来杭州的，他们过去的生活是怎么

样的……这一待可能是一个下午，然后，爷爷奶奶们又会去接小孩子们放学，这种社区的场景，就是我小时候生活的场景，会觉得很有意思。

## 探索 Tips

### 1.出去玩不等于探索

(1) 发现城市不一样的地方。不一样的，可能包括城市里的人，城市里的一些特色的东西，或者是别人没有发现但你却发现了的东西。

(2) 提前设定目标。比如这次只能拍十张照片，那么你会更加的投入去感受周围，去发现哪些会是值得的；必须和至少一个人聊天……

### 2.不要盲目参加活动

(1) 灵魂三问。到了大学我们有很多活动可以参加，但是我们的时间和精力都是有限的，我们参加活动之前可以自问三个问题：这个活动真的有意义吗？参加这个活动，我的时间上是否有冲突？对于这个活动，我有什么期待？

(2) 自己是更注重体验还是思想上的碰撞？

(3) 看参与的人与自己的适配度。问过自己后，发现这个活动真的很可以，那就好好地准备，好好地学习，好好地享受！

### 3.一定一定要注意安全

探索意味着到不熟悉的地方，有很多未知性，在探索的同时，我们也要注意安全问题，要有自我保护意识哦，探索千万种，安全第一重。

### 4.有哪些方式

(1) 城市独立书店。它像是独立灵魂的栖息地，在这里，每一个独立而又丰富的灵魂，都有处可栖。对于一座城市而言，它是一个独特的空间，一个给市民提供读书、观影、会友、或是小憩场所的空间，一个让快速发展的城市有机会停下来、慢下来思考的空间。面对电子商务、电子阅读的熊熊烈火，书店不过是燃烧的亚马逊雨林中的一棵树罢了。独立书店的发展环境可能不会很好，但是它不会消失。

(2) 艺术空间。像长沙 P8 星球一样有意思的创新艺术社区，会有很多的活动~

(3) 城市美食探索。这里强烈推荐，可以由本地人（室友，朋友……）带领探索。

(4) 历史文化街区。走进街区，像是走进了一处历史记忆的博物馆。在峥嵘岁月中，传承与保留下来的历史文化底蕴，让它装满一座城的传奇故事。在这里，探索老社区老房子，也别有一番风味，像是在寻宝一样，有很多宝藏等着你去发现。

## （三）省外探索

### @杨晟

我在杭州上大学，属于江浙沪一带，离上海非常近，上海也有自己的很多的同学，因此大一去上海多次，拜访朋友。朋友们经常会做的活动就是“互相探访对方校园，看一看彼此的生活环境”。印象深刻的一次是参加了上海莫奈画展，里面有很多印象派大师的作品，最有名的就是莫奈，展馆在外滩，与黄浦江就隔了一条马路。当时的感受是人超多，但是很有氛围。不过总体而言感觉省外探索机会并不多，主要是因为大一大二我们学校专业课程比较紧，考试比较多，这是阻扰我省外探索的一个点。另外一个问题就是资金问题，出去玩毕竟还是要花钱的，还是需要考虑一下生活费的问题。

### @向秒

湖南人，在贵阳上大学。

在外地上大学，我给自己定的第一个目标是校外探索，所以疫情下，争取出校（PS：大家还是要配合防疫哟）。等把省内这个圈探索完成后，开始把圈拓展放大。我旅行经历比较多，去了15个城市，都是在上学期间。大二上期，我先了解大学所在城市，我不喜欢去当地的一些景点、步行街，反而喜欢去一些棚户改造区、老居民区，我觉得我必须去能Get到城市精髓的那种地方，特别喜欢那些接地气的地方。之后省内玩，去到了凯里，去追寻毕赣导演的电影场景。还去了安顺，是一个很小小不知名的小城市，大家都没有听过的地方，印象比较深的是，有一天早上在苗寨的阁楼醒来，推开窗户，看到四周全是在山谷之中峭壁之上的吊脚楼，一层一层又一层，那种袅袅炊烟的感觉仿佛一下子到了千与千寻的世界一样。我本身之前比较排斥山山水水这种感觉，但是那一刻我感觉我的精神复建了，大自然给了我非常奇妙的体验，我也就喜欢上了大自然。我自己还会去凑假，就是周末加上一些逃掉的水课，还有就是中秋节、学校运动会之类的，获得三到四天的时间。看地图以贵阳为中心探索省外的城市，比如重庆、成都（向秒小贴士：一个人出省外旅行可以住青旅）。当时在重庆住青旅认识了一个国外的小姐姐，她还挺有趣的，一起约了重庆的天坑，后来因为疫情没办法她就回国了。然后第二天一个人探索的时候其实会觉得有点无聊，然后我就会和当地人产生一些连接，但是我其实是一个很失控的人，我会和出租车司机聊天，反正他也不认识我，但是我可以收获很多那种重庆的故事，我觉得这是一个比较好的去了解外省的一个点。后来就去了成都，成都这座城市给我带来的是一种悠闲，我一个人在成都的青年旅舍的时候，坐在那里的阳台上，我想到了一句话，**这个世界都是你的大学**，当时我就是会觉得好像是这么回事。疫情出行的唯一的一个好处就是它的物价会非常的便宜，学生党是可以承受的，我当时去大理客栈都是四五十间，但是环境非常的好。

### @幼珍

在甘肃上大学，马上毕业旅行，学校组织的下乡活动（省内外）、实习、参观红色文化、实践实习。

我主要是实践和实习。大一末在河北的工地实践，在那里工作了一个多月。之后根据专业实践参观了当地的博物馆。大二时去了西安和宝鸡，主要也是参观博物馆。

后来在北京待了一个月，这次是一种类似生活式地观察一座城市，但是定居本身的活动范围就是自己的一个生活圈，初步印象也就是每天通过散步和坐公交车观察北京。当时寒假去，人不多，过年北京街道很冷清，空荡荡的。但是平常早晚上下班时地铁人超多！

在北京工作生活和个人感觉还不错，与上大学感觉不一样，可以接触到各种类型的人，各种东西都很丰富，丰富了视野的感觉。还去过天津，但是也只是在一个区里面流动没有过多去了解。然后另外一个就是去广东那边比较多，在那边进工厂打暑假工，对暑假工这样的一个状态了解了一些。有一个省外探索的小建议就是在家乡学校之间路线中途下车去自己想去的地方或城市看看，因为有往返的学生票价格会有优惠，感觉这样比较合算。

### @玉琴

湖南人，在上海上学，学校经常会组织各种出校的活动，但是都局限于上海，没有很多省外探索经历。其实比较后悔大一的时候没有去上海周边城市游玩一天。只有一次是和室友去过一次南京，对那次印象很深，当时室友去找她的朋友，我自己一个人就上网搜攻略，去了明长城，旁边就是秦淮河，当时已经临近傍晚，太阳落下，我一个人在



古代建筑上感受落日，突然让我觉得这里的生活特别舒服特别巴适，感受到了这其中蕴含着古朴生活的魅力，很庆幸自己去了南京，但是也很后悔自己大一没有多出去行走，大一的时候没有疫情，可以想去哪里去哪里，去一次南京也就三四个小时，但是只去了一次。

关于其他的城市探索不多，就是回家时路过长沙，在长沙住个两三天参观朋友的大学，中南呀湖大之类。另外一个地方就是西安，和南京一样是古都，我喜欢古都与众不同的韵味。行走在西安的城墙之上，看它遗留的遗迹，总是让我非常有感触。

我在上海读大学，感觉上海有很多资源、景点。大二大三因为疫情就主要在上海活动了。大二暑假我觉得自己非常骄傲幸运的一件事就是参加了上海市的一个暑托班。当时因为疫情没有返乡，在上海给小朋友上课，这是一份很美好回忆，也感觉上海与湖南小孩子差异，感觉上海小朋友了解很多课外知识，感觉根本不是一个小朋友能够问出来的东西，比较深奥，更加成熟。除此之外我还以志愿者身份参加许多展会活动，比如二次元展会、人工智能大会、摄影大赛。从内部进行了一个参观，深度了解知识，就感觉学习到很多东西。大二暑假没有回家让我感受到了城市探索的魅力，看到了很多书本上不会学到的东西。

## 二、终生学习成长

@李向妍

### 终身学习习惯（一）——上网课

上网课是一个无敌的学习手段，可以直接该领域最厉害的老师学习，打破时空的限制。

我是在高三毕业的暑假接触网络课程的，当时新东方还很火，为了提前学习英语，我搜到了新东方名师孔玮老师的西方文学讲解课程。这位老师就是盘着腿坐在家，开着录播给大家上课，让我耳目一新。除了基本的翻译鉴赏以外，孔玮老师还会“痛心疾首”地力劝大家多读经典读好书，我听得如痴如醉。

初次利用互联网学习感兴趣课程的经历，像是打开了新世界的大门，让我有了靠自己探索新学科的自信，同时也有了在大学课堂无聊时睡觉或者上别的网课的自由。B站是在用的最顺手的网课资源基地，这里拯救了我的期末考试，也让我品味了高质量大学课堂的魅力。其中我最喜欢的两门课程是欧丽娟老师的红楼梦课，还有“哈佛幸福课”（积极心理学）。在这里也能听到许多大师的讲座，还有一些有趣的up主对于时事的点评。当然网课资源还有很多平台都有，只要你有一颗求知的心，总会找到你的梦课。

### 终身学习习惯（二）——阅读

读书的重要性，各位朋友肯定已经知道了，但人总有犯懒的时候，我想谈谈我在大学是如何保持不间断阅读的。

#### 1.明确阅读的紧迫性

上大学之前看过不少大佬的大学经历，大佬们都提到阅读的重要性。其中有一位名人的发言让我特别紧张，他说一个人的格局和高度往往在他大学毕业的时候就已经定下了。我立马审视了眼下的自己，发现格局太小，高度也不够，所以立下了大学通过阅读来提升自己的决心。

#### 2.营造阅读的环境

大一我只选择了一份校里的学生工作，在图书馆值班，也就是每周都强迫自己去一

趟图书馆。很多人大学四年毕业了都没去过图书馆，我也是懒人，所以就逼着自己进入图书馆的环境。其实人只要迈出第一步就好了，进入图书馆以后就自然而然会找书看。

### 3.提升阅读的层次

大一刚入学时我只能看得懂小说，就天天泡在文学馆里，看《平凡的世界》《红楼梦》《大江大河》这些长篇小说。接近大二的时候我开始接触社科著作，如孙立平教授的《断裂》《乡土中国》，当时我感兴趣的是社会学，然后就拓展到本专业的经济学著作，教育学、心理学、人类学……学术类作品看完以后，我就开始对哲学艺术产生了兴趣，开始读马克思，重温儒家经典，看苏格拉底打辩论……慢慢地识别书的品味也就熏陶出来了，现在有了微信读书就更方便了，方便我们时时刻刻都能读书。

### 终身学习习惯（三）——请教他人

有一句话是看一本好书如同和一位智慧的人谈话，所以学习最高效的方式其实就是直接和智慧的人谈话！

“三人行，必有我师焉。”

去了大学以后首先我们会认识室友，大家会来自不同的成长环境，在接下来的四年又会有许多共同面对的挑战。小到早起、打扫卫生、写作业，大到考试周写论文、恋爱分享、和父母吵架、未来发展方向讨论。在这个过程中，我们和室友会不断发生价值观的碰撞，面对差异要采取一个尊重学习的态度，当然你也不是说全盘吸收，得有自己的价值判断。

走出寝室以后，会参加各式各样的学生工作，我们就有机会和各个专业甚至各个学校不同的同学交友。其中和音体美三院的艺术生交朋友给我的体验最深刻，我也是在一所只看分数排名的县中接受的教育，所以特长生常常是在鄙视链最下方。但是你接触了艺术生以后，才会发现人家只是天赋点和你不一样，他们的团队协作能力、领导力可能都在你之上。总之交友要尽可能广泛，还可以和留学生群体交朋友，不同文化的冲击又会给你带来全新的视角。

最后也是最重要的，要去给自己寻找导师，向你觉得敬佩的年长的人请教，大胆抛出你的问题，能被你看见的老师一定是和善且乐于分享的。他们也是从年少走过来，经历过你的困扰烦恼，老师的点拨或者是开的书单一定会帮你节约大量自己摸索的时间。

至于社恐我是怎么克服的？参加新生演讲比赛，社死一次就浴火重生凤凰涅槃了。

### @袁玲娜

文字前的朋友你好，很开心你能够看到这段文字，我是袁玲娜。我来自湖南省绥宁县，我们校长最常说的话就是：“同学们，你们要努力学习考出大山啊。”我的大学是在湖南工商大学度过的，然后我就跑到湘西的吉首大学来读研啦，现在刚好读完研一。

我现在仍然觉得自己读研是有点恍惚的，在我的人生的前二十年中，我从来没有打算过自己将来有一天会去读研。我孩提时代，隔壁的大妈问我：“妹崽你读书以后要做什么？”我总是响亮地回答：“考大学啊。”

大学读完了，好像也没有什么稀奇的。那读书还有什么意义？

我的大学过得很将就，所以我大四毕业那年很是煎熬，可能人就是在煎熬中成长的吧，我随大流考研的那几个月，静下心沉下气来的几个月，让我明白了我的不满足。我对我目前所拥有的能力，所能够够得着的选择很不满意，我想，我还是要继续学习。我要在学习的过程中去认识这个世界，我还要通过学习这个平台去认识更多优秀的人，我还要通过学习这条路径，走得更远！

后来我听到一个说法：我们长大后似乎觉得学习没有什么作用，但心底又坚持着“学

习能够改变人生”的信念。我还听北京大学的一个老师说：在大学四年里需要完成自己的重生。我会有一种这样重生的感觉存在。

如果你现在问我学习意味着什么？我大概会回答，坚持不断地学习，意味着我在某种程度上掌控着自己的人生吧。

## @周敏

大家好，我是周敏，也可以叫我三三，作为 15 年的挚行者，很开心用文字的方式跟大家见面。

我来自湖南长沙，目前在北京。期待可以跟伙伴们约饭畅聊。在这里很荣幸跟大家分享关于在大学期间养成哪些终身学习习惯的故事～当然，我更愿意将这个话题理解为大学期间哪些行为或者态度可以让我成为更好的自己，并持续投入学习。

高考结束后我的起点不是很高，没有考上父母理想化的学校，也对未来充满着期待、迷茫和好奇。在进入大学前，建议大家可以开始思考：“我”要过什么样的生活？（不用管现在如何，大胆去假设。）

进入大学后，我经常陷入迷失，毕竟面对那么多的选择，我也不知道那一个是正确的。但是人生从来没有唯一的答案。不用担心，相信自己放手去做就好啦。如果你在大学期间感觉自己的状态不对，想要养成好的终身习惯，建议不妨做一些小的事情来调整自己的节奏。

比如我喜欢经常做的三件事：

1. 保持自信，跟不同优秀的人对话
2. 保持不断的思考和反思自身
3. 找到自己的兴趣点，不断地深入学习和探究

在大学期间，我经常去 PEER 空间与不同的伙伴们交流。在交流的过程中你会发现，大家有着不同专业的背景，来自五湖四海，有着不一样的故事。而这些经历会为你打开新世界的大门。我在 15 年当挚行者认识了我的伙伴小 A 和小 C，后来的日子里，我经常去“不要脸的”打扰他们，他们带我参观清华，并在清华享受美味的午餐，进一步的感受到了清华学子的日常。在跟大家认识的过程中，我自己经常会发现：在这个过程中无意识地扩宽我对世界、对不同行业的认知，同时还交到了很多超级棒的朋友，偶尔我还会收到来自远方伙伴给我邮寄的明信片。

如果你担心不知道如何找到优秀的伙伴，别怕！PEER 欢迎你！

如果你在大学期间跟我一样找到了自己喜欢做的事情，那就去放手做。同时需要每过一段时间停下来查看一下自己的生活学习状态，适时调整自己的目标。

在大学期间我很喜欢做营会，于是在大学的时候我决定要成为一名优秀的营地导师，开始找不同学习的机会去尝试和挑战。在成为一名优秀的营地导师的过程中，我发现自己有很多不足的地方，同时还缺少很多知识和技能。发现一名优秀的营地导师不仅要有对孩子的耐心，还需要自己的特长和技能。于是我开始分析一名优秀的营地导师应该是什么样子，同时不断地反思每一次活动过程自己的亮点和不足的地方。制定半年的成长计划，一个月复盘自己的状态和学习进度。在此过程中，我经常失败，我不是那种一学就很聪明的人。但是我更喜欢失败后发现自己不足的时刻。承认失败是需要勇气的，能发现自己可以更好是一种难能可贵的长处。不断地学习和探索，成为更好的自己。

如果你不知道自己的兴趣点是什么，可以从你感兴趣的，你想做的事情为切入口，比如读书、徒步、摄影都可以。前提是你喜欢就好。

如果你想问如何保持不断地思考和自我反思？我个人习惯是：

- 1.睡前 15 分钟回顾今日，问一下自我感觉如何。
  - 2.用文字的方式记录重大事件带给自己的触动，例如：一场活动的成功或失败的因素，是大部分靠自我的表现还是他人的帮助？
  - 3.别人说的话始终保留“建议权”，不盲目全部听信，思考为什么他会这样说，为什么会有这样的结论？学会将适合的方式应用在自己的身上。
- 以上的分析，仅供参考~希望看到这篇文章的你可以过上你想要的生活，虽然这个过程中你会享受美好的瞬间，落败的孤独。你要相信只要我们信念足够，故事的结局都会成为最好的我们。为最好的自己而奋斗撒花！

### 三、我与家乡

#### @戴茜

上大学后，我觉得家乡成为了一个我不太了解的地方，当我跳出来从外面去看这个我生活了十多年的地方，我才知道对于它，我有很多不了解的地方。我的家乡是苗族自治县，每当我向别人介绍我是个苗族人，大家都会好奇苗族的习俗，可是对于这些我却一无所知，所以当离开这个地方之后，我觉得它变得更加神秘，更加让我想去探索。

#### @陈铖

这几年我和很多年轻人一样，寒暑假回家闷在家里，和身边外放抖音的人格格不入，在家乡，却想着怎么逃离乡土，把自己活成一座孤岛。

起因是和朋友共读了《回归故里》，作者回忆了自己从小时候到离家的这段经历，用社会学的视角看待了教育、家庭、阶级、同性恋、政治等问题，在社会规则与社会秩序之下，作者一边在不断成为自己，一边在不断背离自己。如何与自己、家庭、社会达成和解？

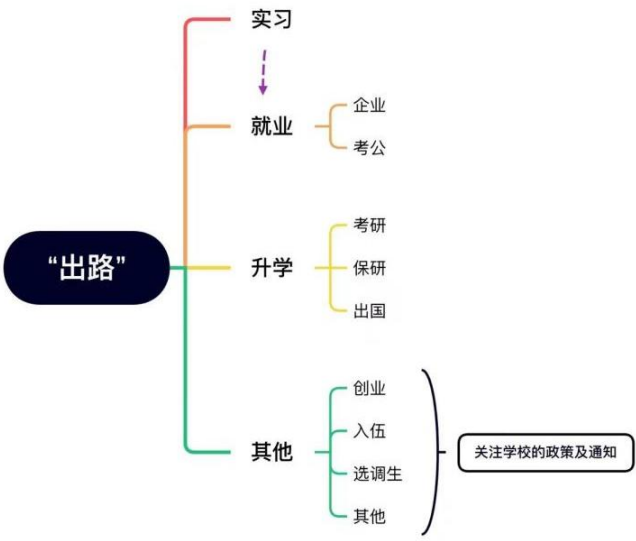
读完这本书我开始审视自己与乡土的关系。这是一个起因。

看到笛子作为在沅陵一学期的挚行者，她积极地探索沅陵，她和一家鸭粉店老板成为朋友，去了鸭粉姐姐的家马底驿，还把他们的故事写成上中下三篇推文。她让我羞愧，我一个本地人，对家乡的探索欲都不如她。因为她。我也会关注一些沅陵的文章转发给她。曾经我觉得是“王婆卖瓜自卖自夸”的文章，一个凤凰山罢了，有什么值得写几篇散文赞美的呢？当我放下偏见，仔细阅读之后发现，这是一群热爱生活热爱家乡的人，用文字去表达对生活的热情啊。以前我看到的是一通乱夸，没有价值。那价值又是什么？是谁可以定义的吗？

我发现自己带有“读书人的傲慢”，觉得看福柯要比看抖音高雅。现在我明白，在多思考和阅读的下一步就是谦卑的看见。笛子推荐梁文道的《开卷八分钟》，能读很多书的人其实是小众的幸运，因为有幸运的机会被引入这条路，知道自己是因为某种幸运之后就会保持一些谦卑。读书人身上应该是谦卑，而不是看不起人的疏离与傲慢，傲慢其实是一种狭隘。

热爱生活的人是值得嘉奖和敬佩的，不管你是看福柯还是看抖音。

# 四、关于出路的探索



@黄庆林

很高兴收到 PEER 秘书处的邀请，我是一位老皮尔斯。我在 2016 年于湖南的某十八线县城参加高考，在 2020 年毕业于长沙某高校土木工程专业。

关于大学期间大致经历的事情，我列了一个表（下表），具体细节我就不一一赘述了。一是我文学工笔不强，很容易把过往经历写成让你们读起来觉得昏昏欲睡的流水账；二来，每一个人的大学都是不一样的经历，所以，我个人的经历“是何”并不重要；第三，“如何”参与或者如何找到这些组织/活动也不特别重要，工具方法的持续进化、对外部组织与人的连接方式取决于个体内心的驱动方向与想法。所以，我想把更多的文字分享放在“为何”，我想通过找找我做出那些行动时所处的背景或者自己在那个时候想追寻的“意义”。在阅读下面文字的时候，大家也可以适时对照我列出的这张表格。

| 板块   | 具体项目            | 时间    | 为什么做                     | 具体是                                     | 怎么做                                       |
|------|-----------------|-------|--------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------|
| 专业学习 | 图书馆自习           | 大一至大三 | 学习使我快乐                   | 包括以土木专业课为内容的自习、考前备考、在图书馆逛书库，借书阅读        | 学会找到在图书馆最适合自己的角落；找同伴一起更容易坚持               |
| 专业实践 | 参加长沙住博会、装配式建筑论坛 | 大一至大三 | 为职业规划提供参考                | 通过参加校外的、有企业参加的论坛来扩大自己的知识面，提前了解专业未来的发展前景 | 通过老师、学长打听是否有相关的论坛信息渠道；微信或者浏览器关键词搜索找到相关的平台 |
|      | 国际太阳能十项全能竞赛     | 大二至大三 | 拓展自己的专业视野；认识优秀的同学；锻炼实践能力 | 参加学校组织的世界范围内的建筑竞赛，手动造一座太阳能房子            | 大二上学期报名参加学校的赛队招募                          |

|      |                  |         |                                     |                                                                    |                                |
|------|------------------|---------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| 学生工作 | 大一班长             | 大一      | 喜欢服务同学；<br>锻炼自己的综合能力                | 大一担任班长、学院某部门的干事                                                    | 大一参加班长竞选                       |
| 公益服务 | 学院春晖工作组          | 大一      | 认识学生会的优秀学长学姐；丰富校内生活                 | 参加学院一个公益部门，主要是做乡村捐书和校内公益服务的工作                                      | 大一参加学生会部门招新面试                  |
|      | PEER 毅恒挚友        | 大一暑假至大三 | 加入是因为 PEER 挚愿者都很优秀；持续参与是因为服务-学习让我成长 | 2017 年暑期沅陵一中挚愿者；2017 年秋季-2018 年春季空间项目部实习生；2018 年秋季-2019 年春季空间项目部义工 | 关注 PEER 公众号，及时留意招募推送；尽最大努力参与面试 |
|      | 启行营地教育           | 大三      | 尝试自己全职从事教育的可能性                      | 2019 年春季参加启行导师培训                                                   | 通过朋友推荐知道启行；关注启行公众号、留意招募信息      |
| 行走探索 | 走访独立书店、参加观影会、读书会 | 大一至大四   | 放松身心                                | 参观长沙的独立书店；参加各种小众社群的观影会、读书会                                         | 关注长沙本地的一些艺文公众号；地图搜索独立书店        |
| 就业准备 | 企业实习             | 大四      | 专业认识<br>求职准备                        | 大三下学期在珠海万科实习                                                       | 关注实习招聘信息；和参与实习招聘的同学一块儿交流       |
|      | 校园招聘             | 大四      | 毕业参加招聘                              | 秋招与春招                                                              | 确定方向、准备简历、参与面试、总结经验            |

### 1. 在一个优秀的环境里成长让自己更优秀

和很多人一样，我从一个标准化考试的环境里长大，2016 年的夏天，我经历高考，同年秋季，我来到大学。我大概算是一名典型的小镇做题家，在过往单一的分数评价体系里，“优秀”是我从小始终在意的事情。虽然到现在我还未完全搞清楚这个词语的意思，但是我在不同阶段对这个词语的理解构成了我做选择与分配自由时间的驱动力。从高中到大学，最大的不同就是我可以自由支配的时间变多了，老师给我们安排和规划的时间变少了很多。刚刚进入大一的时候，那个时候，我还不知道怎么做自己，我有刚刚进入大学不适应的迷茫、焦虑与不知所措。所以，那个时候的我把“向优秀的人靠拢”作为自己规划大学时间的主要原则。由此，我选择竞选班长，参与学生会部门的面试（3 个部门挂了 2 个），想尝试认识更多不同的、优秀的人，以及在学生工作的历练中让自己变得更成熟稳重。

所以，在大一的时候，“优秀”这一偏外部评价性的因素是我赖以构建与确认生活意义的方向。这也是我从高中尽自己最大努力高考选一个好大学好专业的动机的延续——考一个好分数，选一个好大学，在更加优秀的环境里面，让自己变得更加优秀。也正因为这样，我也有时候对自己、对同学、对周围环境的要求与期待比较过激与天真。那



那个时候，我对宿舍楼栋晚上会有很多同学联机开黑打游戏到晚上两三点钟倍感反感，也会对很多同学在课堂上睡了一节课嗤之以鼻；会对部分老师在课堂上照本宣科倍感失望，也会对学生工作中嗅到的形式主义、官本位愤愤不平。甚至有时候，我在想这是我理想中的大学吗，我愿意在这里花4年度过吗？甚至有一段时间在规划退学复读的事情。

转机出现在大一的时候，听过了一些学院优秀毕业生的分享会，听他们分享他们的大学经历以及毕业之后的去向（读研、工作等）。我发现，就算大部分周围的人是得过且过的人，但是大学还是存在一些值得自己学习的人的，如果我待在这个环境里面，我也可以成为那个独一无二的，在这四年能够找到自己意义的人。不能因为大部分群体的表现而否定个体在这个环境中的可能性，这是我完全接受并踏踏实实地在这个大学学习与生活的原因与答案。

## **2. “优秀”的背后，是广义的“意义”**

大一下学期，我报名参加 PEER 并且随后作为挚愿者参加 PEER2017 年在沅陵一中的夏令营，在此期间，我认识了不同学校不同背景的挚愿者小伙伴。我发现，优秀是一个模糊的概念，它不简单是我平常理解中“优秀学生”的“名牌学校、学习好、学工强、爱运动、有才艺”的一二三四五。它可以指一个人观察并体会周围个体感受的敏锐程度，它可以指一个人在群体中作为记录者或协调者或主导者推动某个项目的的能力。它可以让营员的眼里重新找到光芒，它可以让人与人的连接变得自然与自洽。它让我感受到理性与感性的冲突与和谐，它让我发现程序正义与结果正义的不同与统一。总之，那时我觉得凡是让自己豁然开朗的、感到温暖的、深受影响的东西都是“优秀的”。从此，我开始放弃对“优秀”的某种标准化定义与框架式地理解。我忘记语言性的描述本身，不带任何判断，加入这场夏令营的体验之旅中。我在 PEER 收获了很多诸如以上的种种“意义”，因此，我也连续花了一年的时间作为 PEER 实习生服务于 PEER 空间项目部。在这段时间，我总结出了“了解-理解-判断”的三部曲，也学会了设计体验式工作坊的初阶能力，也同时认识了更多教育公益领域的同仁。

## **3. “意义”有时源自于这件事本身**

我先后加入 PEER 毅恒挚友和 EV 青年的月捐计划，在相关社群的互动中，我认识了 EV 青年的发起人刘斌。收到他在微信群的推广，我在 2019 年底参加了北京千天计划儿童早期发展工作坊，2020 年初我自己尝试做了几例家庭教育咨询。这个过程中，我在思考的问题是：什么是影响一个人最关键的时期或者最关键的因素。我慢慢从青年时期追溯到幼儿时期再追溯到影响一个人成长的原生家庭。通过数次不同的尝试与对话，我慢慢发现，在教育方面我最感兴趣的是家庭教育。这个过程中，当我下决心把精力花在这些事情上时，我发现做这件事本身就能带给我快乐，一次次家庭教育线上分享会的打磨，一次次与家长的对话，让我通过与别人对话的同时，也更加理解了自己。

## **4. “意义”之外，还有外部的推动**

很多决定，看起来是自己主动做出的，实际上是自己根据当时的背景情况结合短期预期做出的最优选择。大三下学期，同学们都开始准备毕业之后的生涯规划。我放弃了考研，一是因为家里人不特别赞同读研；二是我发现我不是特别热爱土木这个专业；三是考研风险很大。就业方面，本专业基本上就只有三个方向：房地产、施工企业、设计单位。因为薪资与体面的原因，大部分同学都会尝试到竞争激烈的房地产公司面试。如果是非本专业的同学，我会想尝试教育方面的可能性。所以，大三下学期我做了两方面的准备。我在 3 月份去北京启行营地教育参加了他们的夏令营导师培训，在 4 月份参加了房地产公司的实习生招聘面试。5 月份，我收到了两家房地产公司的实习 offer（其中一家是头部房企万科）。这个时候，我得选择大三暑假去地产实习还是去启行营地教育做

夏令营导师。不同的选择导致我在大四上学期秋招的时候有不同的基础准备。因为大一的时候开始就对万科这家公司充满好感、对创始人王石充满崇拜，身边的同学对能够去头部房地产公司实习趋之若鹜，在这样的背景下，我毫不犹豫选择了大三暑假去万科实习。在珠海万科实习期间，我从直属领导的身上学到了很多工程从业者需具备的素质与习惯，也深受他们的影响。

### 5.除了外部的推动，还可以主动寻找

大四秋招的时候，由于当时已感觉房地产行业面临重整，我对尾部房企不是特别感兴趣，所以我只面试了头部的几家房地产公司，由于秋招激烈以及地产缩招，面试量少的我在秋招结束时一个房地产公司的 offer 都没拿到，我暂且降低标准签了一家装饰装修施工企业的录用协议。2020 年初，春招开始的时候，我重新进行了信息搜索，选择了海外工程的方向，并参加了几次面试，最终选择了我所在的公司，现在分在阿联酋常驻工作。

### @阳霞

各位好，我是唐阳霞，2015-2016 年在城步 PEER 空间担任挚行者，没错是两个学期。我在 2016 年年初开学的时候，就开始准备参加 2016 年的公务员考试，当时准备了 2 个月的时间，然后通过笔试、面试、体检等，于年底正式上班，成为一名乡镇公务员，至今工作 6 年了，目前处于乡镇的管理层也就是副科级别。

我 2015 年大学毕业，说实话，在大学期间，我对公务员并没有兴趣，甚至从未思考过将公务员或者进体制作为职业选择方向。有一点比较明确的是我自己一直喜欢参加各类志愿活动，也有想去帮助别人的想法。每年都参加学校献血活动、也参加学院或社团组织的志愿、募捐活动，自己也曾组建了英语学习志愿队。期间有很长一段时间比较迷茫，特别是进入大三后，考研考公或找实习等已经成为同学们讨论的热点，但我甚至没有一个明确的方向，当时做得最多的就是带领一群学弟学妹每天早上 6 点钟起来学习英语口语。直到大学快毕业，才决定参加公务员考试，当时可能是深受毛主席爷爷“为人民服务”思想，总以为公务员和公益差不多，都有个“公”嘛，都是帮助他人。也决定回家乡发展，第一次并没有考上，所以后面有机会参加 PEER 后，我毫不犹豫就选择回到城步，准备第二次继续考试。

决定考公务员后，立即买了相关的书籍和网络课程，一整个寒假都在家备考刷题，每天除了做题还是做题，过程并不辛苦（就我工作后的状态而言），只是比较煎熬，因为结果未知。第二次备考是在 PEER 空间担任挚行者，还是采用刷题模式，抽空就刷题。这次笔试成绩第二名，笔试过后，就报名了一周面试的培训班，也可能跟我大学经历有关，在培训期间和面试的表现都比较好，不怯场，思路清晰，面试成绩出来后，综合成绩第一名。此处并非炫耀，而是想说，很多的经历都有可能成为你今后的助力和资本。

简而言之，如果你处于迷茫时期，那就做好当下最应该做好的事情。如果你目的清晰，目标明确，那就为之好好努力。与其浪费时间焦虑不如好好静下心来汲取营养（喜欢的书也是一种方式）。

给大家说下我当前的工作情况和感受吧。

我是属于乡镇基层公务员，所谓基层就是党组织的最底层，直接与群众联系。工作环境出门就是山，见面就是乡亲。主要负责基层党组织建设工作。内容包括发展党员培养、党员队伍管理和教育、换届选举等，就但凡你们在电视上看到的习大大的讲话发言都是我们工作的内容之一。除了主管业务还有驻村工作，以及协助其他部门的工作，包括森林防火、防汛、环境卫生以及各类志愿服务活动等，这是 2021 年以前的。2021 年

后很多日常工作都变成了乡镇重点工作，包括村级产业发展、乡村振兴、疫情防控、社会治理、禁毒反电诈等等，比如社会热点、难点工作以及国家方针政策要求开展的工作一致，也是国家政策方针实现的最后一公里。

所以工作内容很多，工作压力非常非常大，没有节假日和双休是经常的事，甚至春节已经连续三年被缩短至 1-2 天时间。在春秋雨季防汛、夏季高温防溺水、清明节前后森林防火、低温雨雪天气防冰冻灾害，重大节假日疫情防控，加班常态化。同比，这些工作内容压力不止传导到乡镇公务员，也同样传导给村干部。就国家制定的任何一项有关群众的方针政策都是靠基层干部来执行，来为村民服务到位，所以在当前环境下，压力可想而知。

以上是说县级及以下干部的工作内容，真实工作内容远比我描述的要繁杂。但在基层，并非只有繁重的工作，更多的是农村农民生活越来越好的变化和更加鲜活的精神状态，也改变了公务员在村民心中“只要喝喝茶看看报纸”的印象，村民经常能看到镇干部今天下村来了、明天下村来了、后天又来了的现象。

乡镇工作有苦有累，但是很值得，非常锻炼人也能让人快速成长。在这里，你能看到国家政策在村民生活中最直接的作用、能看到国家对底层人民最大的关怀和保障、能感受到祖国的强大给予底层人民好好生活带来的底气，能看到很多人用实际行动诠释爱国爱民之心，也能看到人性里善和恶、愚昧与精明交织碰撞。

如果有人喜爱热火朝天的工作和生活，怀揣“为人民服务”情怀，想回到家乡，乡镇公务员是不错的选择。顺便透露一下，我当前工资缴纳“五险一金”后每月 4 千多，一年 7 个节日有福利，年底有绩效奖金 2 万左右，没有灰色收入（这个无需置疑），待遇相比在城市工作确实不是很好。但不是有话说嘛“当官不发财，发财不当官么，当官的想发财，发财之道都写在刑法里了”。

但即便是这样的又辛苦待遇不高的工作，也是我一个农村女孩经过很多努力才获得的，我也非常热爱这份事业，所以，聪明如你们，好好努力，就会比我走向更好的路。

出路，有选择才有出路，最好的路就是你选择的路。

## @悸玥

何处是归处

很多时候身处于某一阶段时，总有一种想法围绕着我们，那就是“到了下一阶段就好了”。于是在大学时，就会觉得工作了就好了。可是，大学有专业选择，工作也有许多种类，究竟什么是适合自己呢？不随波逐流是我给自己的答案。

从上大学之初，在辅导员的启发下就有了考研的想法，因为自己高考没有发挥好，最后去的学校并不是特别符合自己的预期。因此在大三下学期就开始按部就班地准备考研，此时觉得自己以后还是会去考公务员，尤其是当时正值疫情期间，大家都开始向往公职人员的工作。初试过后，有和几个同学一起去春招的现场，发现自己的专业在企业里面薪资、发展空间都不是自己想要的，考研也就不只是我的知识提升平台，还是我的探索自我待业期。于是，自己开始思考自己的专业可以做什么工作，再思考一下自己的个性与背景（对死板规则并没有很强烈的遵守感，有自己的行事逻辑与规则，没有很强大的资源），就决定以后去企业里面试试，这样就明晰了现在最主要的就是学好基础知识，提升个人实践能力（PPT，展示和审计等）。现在也不知道之后会怎么样，但起码不是一头雾水了。

## @佳捷

我是来自溆浦县第一中学的罗佳捷，18年考入武汉理工大学船舶与海洋工程专业，后转入同学院的交通工程专业，后获得免试资格，保研至本校继续学习，目前即将毕业。

如果用一个字形容我的大学经历，那一定就是“造”。

是的，在大一的时候，我刚刚从一个“无趣的高中”进入“活动丰富的大学”，我兴奋地参加了感兴趣的各种不同类型的活动，玩的超开心的同时也还是保持着学习成绩的稳定。进入大二后，意识到读研的重要性，了解了保研政策后，开始“卷竞赛”，途中也经历了超级多失败，其他时间也还是要用来“参加活动（玩）”。后来大三的时候，则是更加聚焦了努力的方向，找准了自己的定位，几乎所有的时间都用来投入到学业和竞赛中了，确实也获得了一些成绩。进入大四，保研尘埃落定后，上半学期体验风土人情，在大学所在地进行了不少玩乐，下半学期就做做毕设，就这样毕业啦~

我的“出路”：在大三结束的时候，我获得了保研资格，后来也参加了一些外校的保研夏令营，但是参加的几个最终未取得录取资格，所以最后保研至本校继续读研。

为什么选择这一条路：保研是我在一下学期时就定下的一个目标，因为当时认识到，诸如我就读的交通工程这样偏传统的工科专业，本科生的就业竞争力实在不太理想，所以那个时候就已经决定要读研了。相比之下，保研是一条更加稳妥的路。

为什么不选择其他路：没有选择考研去更好的学校，是因为确实对考研的不确定性有些担忧，也没有足够清楚地认识到保研至顶尖外校的困难程度；没有选择出国升学，一方面是因为亲友中准备出国的非常少，对此认识不足；另一方面是感觉近几年疫情的影响也蛮严重，感觉不是很安全。

### 1. “选择大于努力”

回首大学四年，我认识到在一些节点做出的选择对我们整个人生的影响是多么显著。就我目前而言能想到的几个，有：高考填写的每个志愿是否都能接受；是否需要转专业以及转什么专业；确定未来2-3年努力的方向是读研/工作；选择哪种升学路径；选择哪个学校读研。所以作为“过来人”的建议是，在做出这些选择的时候，请务必收集可能的靠谱信息，帮助我们做出比较合理的决策。这些靠谱的来源可能包括：大学老师、学长学姐、对口职场人员等。

### 2. 大学拥有无限的可能性，优秀的定义是多面的

在毕业的节点上，我见证着我的同学们奔向不同的“出路”，有的工作，有的读研，有的甚至回家创业。大学这四年来，我也见过太多为了保研参加好多好多项目组、为了刷绩点拼命堆砌文字的同学。但是其实我觉得，就我个人经验而言，不论选择哪条出路作为自己的努力方向，还是应该少一些功利心，尽力从“追梦”的过程中感受到成就感和美好。如果在“卷”的过程中感觉不到任何做这件事本身的快乐，有可能意味着这条出路并不适合我们，可以考虑换一条出路。大学的魅力在于包容和多种可能性，没有人可以定义哪一种成长路径才是“主流”或者“正确”的。

祝愿大家都能找寻到适合自己的出路！

### @徐柳

现在很流行说躺平这个词，回想我的大学生活，倒有点像“仰卧起坐”。从县城高中一路入读省会师范院校，没有家长约束和强烈目标的我在前两年基本上躺平状态，除了学业也没有探索社团、发展爱好特长等，但是学习也是得过且过，想的很多却做的很少。从大三开始，为了申请海外研究生，我有了清晰的努力目标，每天过着自律的生活去提升绩点，准备相关实习以及参加研究项目，作为英语专业的学生，我们有翻译、师范、语言学、文学四条道路可选，通过每次专业课坐在第一排，汲取的专业知识和与老

师的互动让我发现以自己的性格对于咬文嚼字的工作不太感冒，受班里当时推崇理论的风气影响，我自己在英语教学和语言学中也选择了后者（现在想来确实后悔）。研究生时才有机会更加深入专业课程，对语言的研究其实更加理论、严谨而且要求颇高，我只能一边认真学习保证不挂科，一边暗暗发誓绝不读博。神奇的是，现在虽然我在学校工作，我却慢慢发现在我的每次教学，每次与学生的反馈中，我想要变得更好，以科学研究而不是经验的角度来分析语言教学，所以我目前也有了申博的想法。回首大学生活，似乎在绕远路的我很晚才确立了目标，自己现在也有更大的压力和挑战，有时候真希望自己可以一鼓作气地成为“别人家的孩子”，可是我发现自己就是这样的性格，刚入大学的我就会有这样的迷茫，自己也属于所谓的高敏感人群，不过现在还是很感谢当时自己不知道干什么的时候，还是尽可能去尝试，而那些遇见的人、走过的路都很有意义。比如说我至少学会了从语言学相关视角去更好地理解教学，而在研究生期间也遇见了一生挚友。

### @肖二帆

我当初在填报志愿的时候，没有具体的职业规划，但是有两件很确定的事，一是一定不选师范专业，二是得选择会继续学数学的专业。最后阴差阳错被分到了经管学院。大学四年我过得还算充实，尝试了很多有挑战的东西，不管是在学业上、校内活动上，还是各类竞赛项目中，我都收获到了超出我预期的结果。大二那年的暑假，我参加了PEER的暑期项目，让我印象最深的是我第一次站上讲台上研讨课的时候，我突然发现，我并不惧怕讲台，甚至还从学生的积极反馈中收获到了前所未有的愉悦。在项目结束之后，我开始正式把“教师”这个行业列入我的职业规划之一。大三的时候，我和室友相约去考了教师资格证。唯一的插曲是我本来报了数学教师资格证，第一年由于要赶车错过了最后一门考试，第二年想着那段时间没怎么接触数学了，不如考英语吧。是稍显仓促的一个决定。

毕业之后我选择了回家就业，成为了一名县级中学的英语老师。头一个学期过得焦头烂额。由于专业不对口，我得一边学习专业知识，一边管理班级，常常是处理学生问题处理到半夜，又拿起教材开始备课。我想这是每个跨专业就业的人职场上都会面临的首要挑战。好在“教师”这个行业，总能收到即时的反馈。我惊喜于学生的每一次进步，也窃喜他们每一次愿意与我真诚的分享。这个职业偶尔会给我一些挫败感，但也给了我很多成就感。“人来疯”的性格让我越来越享受课堂。

选择职业是个很困难的事，它充满了矛盾和焦灼，让十八岁选专业的我们和二十二岁毕业的我们去做这个决定，显然过于艰难。不妨在这四年中去大胆试错，尝试不同的生活方式，自己去体会个中滋味，不要总是“他们说”，做一匹勇敢的小马吧！

### @雨梅

我本科在武汉大学，武大自由的氛围深深影响了我，让我明白人生不止一条路可以定义成功。于是我就想拓展人生的深度和广度，因为人生的前十八年也从来都没有出过国，就萌生了出国看看的想法，大一暑假我做了三份兼职（家教、图书馆值班、给实验室老师做项目），加上奖学金一共攒了七千块钱，跟学姐一起去了香港、柬埔寨和泰国，玩了半个多月，虽然旅途也很辛苦，也在机场睡过两晚，但是觉得一切都是值得的。

自此之后，我探索的世界就从未停过，也萌生了出国留学的想法，要实现这个想法，我需要从英语+资金+履历三个方面努力。于是，我大一开始考托福，虽然一开始啃得很艰难，但是付出确实有回报，我四六级从未准备过，但是裸考都过了。我知道自己家庭

条件一般，但是也了解到有很多途径，奖学金和花费少的留学都是很不错的选择。后来在刘泓老师的影响下我又了解到海上学府这个项目，而且他们给奖学金，我可以花最少的钱体验到留学生活的同时还能去十几个国家，提高自己的英语和履历。

毕业之后，我又申请到了澳大利亚打工度假签证，于是一毕业就飞到了南半球的墨尔本开启了打工度假的生活。我也在餐馆端盘子，在商场当销售，帮慈善组织在街头募捐，还运营了两套 Airbnb 房子当二房东。大学+毕业后的经历都铺垫了我后来的留学申请。后来因为疫情回国，但是我还没有放弃留学这个想法，于是就一边在小红书和字节实习，一边准备 GMAT 和雅思考试，写材料申请国外研究生。那段时间很艰难，我也想过放弃，包括录取后，原本想申请的国际学生贷款也因为疫情原因停止对中国学生贷款了，我就想办法跟身边的人借，也遭到了很多人的拒绝和不理解。好在身边还有一群支持我的朋友和家人，还有弘慧和 PEER 的一些朋友或多或少支持着我，让我能够实现自己的想法。

近期的感受和想法：当然是努力工作赚钱还贷款呀！

疫情的这两年，我更多地集中精力在专业领域，因为我明白要步入职场还是需要成为那个领域的专家，我很享受现在的生活，也在很努力地生活。这条路看起来很“光鲜”，但是对于家庭条件一般的人来说也很辛苦！需要承受很多压力和拒绝，需要及时调整自己的心态，我也常因为经济压力学业压力失眠，但好在只要动起来，就不会那么焦虑啦。分享一句影响我很深的话“关键在于有多想，剩下的都会水到渠成”。

走得慢点没关系，人生还很长，没有人可以定义你。

## @叉布

我叫叉布，湖南人，清华大学经济管理学院本科，目前已工作 2 年，计划今年秋季开学后回到本校的公共管理学院继续攻读硕士。我对自己的未来规划是硕士毕业后走地方选调，回到家乡、建设家乡。很荣幸有机会让大家看到这些文字，但以下我个人的思考与选择，不一定对您有参考价值和意义，还请辩证地、批判地阅读。

先向大家介绍我的本科生活。我的专业为经济与金融，当年与计算机并列最热门专业，收分比较高，且听说很有赚头，为了不浪费分数，在他人的推荐和鼓动下选择了此专业。入学后发现该专业的多数就业选择与我个人的价值观不太匹配，脑海里总有声音告诉我，好不容易考上清华，不要辜负祖国花费的资源。对专业不感冒，加上对身边部分同学价值观的不理解，于是度过了压力较大的头两年，同时也在本专业外寻求归属感，加入了学校的一个教育扶贫类学生协会，认识了大批同志，结交了大量挚友。读了一些西方哲学（非常肤浅的），为自己根基不深的价值观找到了功利主义和罗尔斯自由平等主义这两棵大树。在同志们潜移默化的影响下，在价值观的推动下，我决定未来一定要从事公共事业，绝不能仅为自己和家人度过自私的一生。于是为自己定了两条打算尝试的路，一是公益组织，二是进入体制内。

分两条路走，公益组织方向，我继续参与各类公益活动，上社会学、教育学的相关选修课，并在协会前辈的推荐下进入 PEER 毅恒挚友实习了一学期，同时在保研季与学校研究公益组织的教授们有过一些交流，发现公益组织的工作于我个人而言，更多的是价值观契合而非能力契合，且我清楚了自己的兴趣点其实更偏向面向公益组织的研究而非公益组织的工作本身。于是暂时搁置这个想法。

体制内方向，我先是加入了学校的公共部门就业相关的学生协会，并修了行政管理的二学位。在兴趣和职业发展的驱动下，通过上课、找前辈咨询、实践实习等方法，主动了解了体制工作的方方面面，包括进入途径、职业体验、工作内容、个人发展等情况，

不算太深入，但发现了自己对此有较强的兴趣。于是希望在这条路上做更多的尝试。

清华的特殊性在于，绝大多数人的选择为保研、出国、工作这三类，考研人比较少。大三下学期进入保研季，我 GPA 一般，且没有太多拿得出手的成绩，仅有推本校其他院系和其他学校的机会，保研压力较大。这个阶段，其实身边很多人都陷入了对未来不确定性太强的恐慌中，人均崩溃边缘。

在压力驱使下，大三到大四的暑假，我参加了一个清华公共管理学院举办的、全国性质的案例赛并获奖。加上自己的本科期间修的二学位、参与的学生协会、寒暑假进行的实践实习等经历，都帮我讲好了一个故事——我一直在为成为一个好的公共管理者而努力。于是在面试发挥不佳的情况下仍成功保研到了公管学院攻读政策分析方向硕士。根据该保研项目的要求，我需要分别在学校、地方基层工作 1 年，2 年后再返校就读，而这正是我所期待的、深入感受体制工作的最佳机会。我第一年在学校的就业处工作，了解了较多就业选择和毕业生们的故事。目前，我正处于第二年快结束，今年 9 月份返校读研。

以上是经历，另外想跟大家简单分享 4 个话题：

### **1.如何过好大学生活？**

（1）保持头脑清醒，知道自己要做什么；如果不知道，就通过阅读、咨询、实践等方法寻找答案；

（2）可以不做苦行僧，该玩玩、该乐乐，培养兴趣爱好，结识志同道合者，保持身心愉悦；

（3）重视价值观塑造，重视职业发展。

### **2.如何做职业选择？**

（1）简单来讲，可以看三方面契合程度：兴趣、能力、价值观；

（2）复杂来讲，可以参与职业生涯的辅导，做一些专业的咨询，对自己的各方面情况做一个较为清晰的分析；

（3）具体操作上，多咨询（业界学长学姐、经验丰富的前辈长辈），多体验（实践实习），多利用身边资源（学生社团、学校学院就业处）。

### **3.进入公共部门的主要途径有哪些？**

（1）公考。即公务员考试，社会人士亦可参加，千军万马过独木桥，难度大、准备周期长；

（2）选调。地方人事部门面向应届生开放的考试，通常有党员、优秀学生干部、校级荣誉等要求，竞争压力较公考小很多；

（3）人才引进。花样较多，不一而足，对专业、水平有较高的要求，通常会给到一定的职位和补贴。

（4）其他途径。如“托关系进去”，不一定是行政编制、事业编制，可能会是政府雇员、临聘人员等更偏向“临时工”性质的身份。

### **4.选调这条路如何？**

（1）政策：博士通常可任正科（和镇长一个级别），硕士通常可任副科（和副镇长一个级别），本科无级别。可能会有数万到数十万的生活补助。各个地方不同年份，选调政策差异很大，仅供参考；

（2）优点：稳定。缺点：稳定的穷。所以很看个人追求，如果想发大财，别来，高危行业。如果想当大官，谨慎，平凡之路。如果想做大事，深思，可能碌碌无为一辈子。如果期待稳定，想要为人民做点小事，想要离家近一点，有道德底线但没有道德洁癖，可以考虑考虑。更多的，自己去实践去探索吧！



# 未来篇



大学，我要

准大学生：

记得填好上一页的“大学，我要\_\_\_\_\_”并签上自己的名字。

这是 PEER 毅恒挚友《2022 版大学生存手册》的结尾，也是你们大学生活的开篇，交给你们书写。

开学时，你们会见到属于 PEERs 的《挚友笔记》，记得来写属于 PEERs 的回忆、属于你的大学体验！

**Study Hard, Play Harder.**

### 《2022 版大学生存手册》编辑名单

|         |      |     |     |     |
|---------|------|-----|-----|-----|
| 总 编     | 王仁婧  | 杨 晟 |     |     |
| 学业篇     | 林荣涛  | 张俊杰 | 向凯阳 | 钟生鹏 |
| 财务篇     | 张俊杰  | 刘 静 |     |     |
| 生活篇     | 向凯阳  | 刘 静 | 钟生鹏 |     |
| 人情关系篇   | 肖典洋  | 戴瑞茜 | 侯俊英 |     |
| 校内课外活动篇 | 侯俊英  |     |     |     |
| 疫情篇     | 肖典洋  | 戴瑞茜 | 刘 静 |     |
| 挚友篇     | 钟生鹏  | 侯俊英 | 肖典洋 | 吴 浩 |
| 未来篇     | E 少年 |     |     |     |