

湖南两大学辅导员教女生谈爱



今日女报/凤凰网记者 刘艳

对于大学生谈恋爱，以前不管是家长还是老师，都是不大赞成的，最多也是“不支持不反对”。但是现在不同了，对于孩子恋爱，家长们并不是那么管得死死的。因为父母发现孩子们出了校园找男女朋友很难，导致大龄单身男女太多，所以子女婚姻大事成了他们的心头之痛。而对于高校老师来说，学生恋爱，只要没有太大的伤害产生，也不必“一律禁止”，恋爱也能让一个人变成成熟。前不久，一位高校辅导员录RAP告诉学生们要怎么恋爱，她鼓励女生不要胆小害羞，遇到喜欢的人就要勇敢表达，因此受到学生好评。我们也找来两位湖南的高校辅导员，看看她们对于大学生恋爱有什么样的建议。

饮食男女 >>

要敢爱，也要会爱

大众传媒职业技术学院辅导员 Penny

1、勇敢去爱，但必须克制。

爱情是世界上最美好的事，他在你面前，一个眼神一句话就能让你怦然心动。爱上一个人的内心活动，是无时无刻的在意和关注，是小心翼翼的试探与前进，是一万只蝴蝶在心里翩翩起舞，是一个摇头和拒绝就让你失魂落魄一整天。越是爱一个人，越是要克制。你们不过是刚刚长大还在学着成长与成熟，千万不要在爱一个人的途中迷了路。

2、爱情绝不是人生的唯一，先爱自己，别人才会更爱你。

恋爱的起初都是美好的，你们恨不得24小时都

粘在一起，他在哪里，你就在哪里。然后你慢慢成为了他的样子，却好像丢失了自己的模样。爱情固然重要，但绝不是生活的唯一，它是调味剂，但不是必需品。只有你自己，是必需品。

3、你歇斯底里吵架的样子，一点也不好看。

人们说，男女之间，暧昧最美。那是因为，一旦你们把最真实的一面袒露在对方面前，可能并不是想象中那么美好。你们会吵架，会撕破脸，吵架架只记得彼此最丑陋的样子，却忘记了当初为什么要吵架。你一定要记住，爱情不是比赛，爱情是舍与得。

4、爱一个人的前提是

独立，绝不能当罗子君，但也没必要把自己逼成唐晶。

优秀的人，只会跟优秀的人在一起。恋爱的奥秘，是平等。在爱情里的每一步进退，都是靠自己走出来的。不知所措、患得患失、不能自拔的原因，都是因为你不独立。

5、不要在当学生的时候做妈妈，你无法兼顾两种身份。

性是爱情永远避不开的话题。我无法完全阻止你关于人的天性和欲望，但我们都到了必须为自己行为负责的年纪。你无法同时做好两件事，也无法承受两种身份带来的麻烦。学会保护自己，你才会拥有更好的。

谈，可以；性，Say No!

湖南商学院辅导员 萱萱

1、首先国家政策已经允许大学生在校期间结婚。

2、从我个人的工作经验来看，现在相对来说，父母没以前那么保守。以前他们会对孩子说，毕业前不要恋爱，但现在他们会对自己的孩子说，遇到合适的可以谈谈。

3、大学里的恋爱并不是真的必谈不可，遇到了就谈，这是幸运。如果遇到，也不要因为别人谈了你就病急乱投医，随便找个人谈。如果是因为孤独寂寞冷、看

着别人都谈了，那我也将就谈谈吧，这种恋爱咋能叫恋爱呢？爱情也许并不是神圣不能沾染的，但也不是这么随便便用来排解寂寞的呀！

4、现在渣男比较多，女孩子要清楚地了解对方的情况，不要看到他很帅很大方很浪漫，就以为自己遇到了霸道总裁。越是懂套路的男人，越要看清他套路背后的真实人品。尽量和学校里的男生恋爱，社会上的男生不管怎么说，情商和心机都比学校里的男生要复杂。

5、关于婚前性行为，尽量 SAY NO！终究是在大学谈恋爱，存在未知数。并不是说这件事就很羞耻很不好，而是目前中国大学生的性知识，跟不上他们的恋爱知识，所以必然会造成伤害。最后受伤的是女孩子，所以，才会有这样“一刀切”的建议。



扫一扫，把这些恋爱技巧分享给闺蜜。

■美文

内优而外秀

文/李昱龙

前段时间在网络上看到一则报道：高考过后学生中掀起一股整容热，起因在于学生想在大学有个全新的形象。此初衷是好的，但做法却有点偏激。且不说通过手术是否能有个更好的形象，即便是真的外貌变得更加姣好，但内心却不会通过手术变得更美。

外貌的华丽不代表拥有全新的形象。现代人喜欢以貌取人，即一个人若是外貌讨喜，就会被认为是善人。这太荒唐。外貌的华丽只能让人眼前一亮，却不能持久。在谈吐之后，内心的空虚以及浅薄导致短板日益彰显，待到旁人发现，也为形象崩塌之时。华丽的外表与孤陋的内心对比起来，缺陷格外刺眼，形象也不攻自破。《送东阳马生序》有言：即使外貌烨然若神人，却不知口体之奉不若人也，亦是枉然徒劳。

内在的优秀形象深入人心，即便外在形象不尽如人意，内在修养亦能很好地在旁人心中留下痕迹。在长年累月的交谈中，内优者谈吐使

人打心底里敬佩。即便你的外在不使人为之倾倒，但内在醇厚的修养也会建立起优雅的形象，并且此种形象并非一瞬间，会随时间的积累，日益得到升华和巩固。外在的形象亦会随之得到飞跃，使内优者亦得到外秀。

成大事者并非一定外表华丽，却一定内在优秀。马云的外表是经常被众人打趣的，也是他喜欢自嘲的地方。他的外表也确实不敢多加评论，但他卓越的成就与他卓越的内在息息相关，他的创新精神以及不畏艰难的品质，使他成为众人心中一个优秀且值得尊敬的人。可见，做大事之人，不是颜值当道，而是内涵争优。

内优而外秀，先内优而外秀，相由心生亦应如此理解。空使外貌优越而不注重内心者，是无法得到众人长久敬佩的。内优而外秀，内心的充实才是关键，才可使外表令人舒适。

（作者系国防科大附中1502班学生；指导老师：高原）

■资讯

2017长沙国际马拉松赛即将开跑，边跑边做公益



今日女报/凤凰网(记者周纯梓)11月7日，由华融湘江银行独家冠名的2017长沙国际马拉松赛新闻发布会在长沙贺龙体育中心新闻发布厅举行。本次活动是由中国田径协会、中央电视台、湖南省体育局、长沙市人民政府主办，湖南省田径运动管理中心、长沙市体育局承办。华融湘江银行股份有限公司常务副行长张建国等赞助商代表出席本次发布会并致辞。

据悉，华融湘江银行2017长沙国际马拉松赛定于11月18日鸣枪起跑，共设马拉松、半程马拉松、迷你马拉松、欢乐跑四个项目。赛道全程围绕长沙“两江两岸”，沿途覆盖贺龙体育场、杜甫江阁、岳麓书院、湘江风光带、橘子洲、岳麓山、洋湖湿地公园等城市地标、红色旅游景观点。

张建国告诉今日女报/凤凰网记者，今年是华融湘江银行连续第二年冠名长沙国际马拉松赛，是积极响应国家倡导全民健身的号召，积极履行社会责任的展现。同时，华融湘江银行“稳健、创新、和谐、发展”的

价值观，与马拉松运动“挑战自我、超越极限、坚韧不拔、永不放弃”的体育精神，也实现了高度融合。

据赛事工作人员介绍，本届赛事是“奔跑中国·红色之旅”的收官之战，赛事组委会始终以提高赛事服务和保障水平，提升选手的参赛体验为办赛理念。在跑者服务上做了全面升级：“实名制”的专属号码簿，靠近即可显示成绩的炫马时钟，独具城市特色的起点拱门，为官方配速员、赛事救援者、国际跑者精心设计的感恩徽章，特色赛道补给及赛后数据分析等。同时，组委会进行了“中华跑者·英雄湘会”招募活动，将为300名英雄跑者提供“英雄”号码簿、专属短片故事、专属通道、专属奖金和数据分析服务，进一步打造长沙马拉松的赛事文化和品牌形象。

据记者了解，在本次大赛上，华融湘江银行还招募了一支“融耀跑团”，倡议发起“光脚跑”，为偏远山区的孩子捐赠跑鞋，为今年的赛事注入公益元素。今年的赛事已由去年国际田联铜标赛事升级为银标赛事，更具专业水准。