

大学素质教育

Chinese Association for Suzhi Education

学刊

Journal

主办：中国高等教育学会大学素质教育研究分会 2020年11月1日 第四期 总第30期

目 录

中国高等教育学会大学素质教育研究分会 2020 年年会 暨第九届大学素质教育高层论坛综述

开幕式·····	1
书记校长论坛：高层次理念引领新发展·····	4
专家学者论坛：高水平研究展现新成果·····	5
教务处长论坛：创新人才培养新模式·····	6
大学生论坛：深度访谈开拓新视角·····	7
企业家论坛：未来大学生综合素质新需求·····	8
专题论坛一：新时代素质教育·····	8
专题论坛二：通传融合培养模式·····	10
专题论坛三：通识课程教学创新·····	12
专题论坛四：素质教育与大学生成长·····	15
专题论坛五：大学生领导力教育·····	19
专题研修坊：中华优秀传统文化与通识教育·····	21
电影特映：《掬水月在手》·····	21
闭幕式·····	21

“素质教育与大学生成长” 征文选登

【校园文化与我的成长】

- 北京理工大学素质教育和我们的成长·····柳姝婷 北京理工大学 24
- 大学生活：寻找自己的姿态·····李小敏 延安大学 26
- 海纳百川，取则行远—优良校园文化让学生终生受益·····管乐之 中国海洋大学 29

【家风家教与我的成长】

- 家庭中的素质教育·····白志军 北京理工大学 31
- “家我”造就“佳我”·····宫昊 延安大学 32

【社团活动/学科竞赛与我的成长】

- 学生活动：让学生成为素质教育的主体·····陈思远 北京理工大学 35
- 专创结合—争做更好的自己！·····周翠翠 南开大学 38

【通识课程与我的成长】

- 通识蕴五育，师德润心灵·····牛南 北京理工大学 41
- 通识教育—我的启蒙之路·····谢亚文 中国海洋大学 44
- 文化传承与传播，我们在路上—中外学生学习共同体·····黄欢等 三峡大学 46

【社会实践与我的成长】

- 社会实践对大学生发展的影响—山西卫视实习为例·····原子煜 天津工业大学 52
- 践行青春使命，领悟气象服务精神—暑期三下乡社会实践·····
·····张子轩等 成都信息工程大学 55
- 我在实践育人的摇篮中茁壮成长·····李雪群 浙江经贸职业技术学院 57

【素质教育的贯通培养】

- 我求学经历中的素质教育·····杨镇 延安大学 61
- 核能工程本博路素质教育三纪实·····王嘉欣 清华大学 65
-

中国高等教育学会大学素质教育研究分会 2020 年年会暨第九届大学素质教育高层论坛综述



2020年10月15日至17日，由中国高等教育学会大学素质教育研究分会与河南科技大学联合主办的“中国高等教育学会大学素质教育研究分会2020年年会暨第九届大学素质教育高层论坛”在河南洛阳隆重召开。年会主题为“素质教育：让未来更美好”。来自200余所高校的600余位书记校长、专家学者、教师学生共赴一场素质教育的盛会。

论坛以“素质教育：让未来更美好”为主题，在专家学者论坛、教务处长论坛、大学生论坛、企业家论坛，以及六个平行专题论坛中，与会者围绕“新时代素质教育”“德智体美劳教育规律”“通专融合培养模式”“通识课程教学创新”“素质教育与大学生成长”“大学生领导力教育”等多个专题，以不同站位和视角进行了深入研讨。来自北京大学、清华大学、北京理工大学、河南科技大学、南开大学、电子科技大学、郑州大学、云南大学、大连大学、华东师范大学、西安交通大学、国防科技大学、首都师范大学、兰州大学、长安大学、哈尔滨工业大学、东北大学、重庆大学等高校的80余位代表作了专题发言。大会收到会议论文105篇。

会议高朋满座、嘉宾云集。中国高等教育学会副会长、秘书长姜恩来，河南省教育厅高教处处长张水潮，中国高等教育学会大学素质教育研究分会理事长、北京理工大学副校长、深圳北理莫斯科大学校长李和章，河南科技大学党委书记崔世忠等先后致辞。



大学素质教育研究分会顾问、北京大学原常务副校长王义遒，大学素质教育研究分会顾问、西安交通大学原副校长于德弘，郑州大学副校长张倩红，中国农业大学副校长王涛，南京航空航天大学副校长施大宁，南京农业大学党委副书记王春春，大连大学副校长李玉光，广东工业大学原党委副书记汤耀平，武昌理工学院校长赵作斌等多位研究分会副理事长，以及电子科技大学党委副书记申小蓉、泰山职业技术学院校长毕于民等多位高校领导出席大会。

北京理工大学教务部、学生工作部、相关专业学院、通识课程教师及学生代表共计20人参加了大会并分享报告。

2020年在洛阳主办的第九届大学素质教育高层论坛呈现出五大亮点：

一是会议前期举办了线上常务理事会，为会议成功举办奠定基础；

二是举办前置专题研修坊“中华优秀传统文化与通识教育”；

三是丰富论坛形式，加强跨界对话，会议特别安排了书记校长论坛、专家学者论坛、教务处长论坛、大学生论坛、企业家论坛……众多研究报告体现出“运用‘新思维’、抓准‘真问题’；探索‘新模式’、做好‘真研究’；开拓‘新境界’、推动‘真创新’”等特点。

四是疫情之下依然带来全球视野，特别邀请了美国、日本、中国台湾等国家和地区的嘉宾云端发言。

五是南开大学赠送电影《掬水月在手》在会议首映，带给与会者美的洗礼与精神享受。

灵活多样的形式、丰富多彩的研讨赢得与会者高度赞誉。大家纷纷表示，此次论坛形式新颖，内容丰富，进行了素质教育的理论探讨和实践经验分享，有意义、有内涵，质量高、收获大。对弘扬中国特色的素质教育思想，扎根中国大学发展素质教育富有积极意义。

开幕式

10月16日上午，大学素质教育研究分会副理事长、河南科技大学副校长宋书中主持了开幕式。姜恩来、张水潮、李和章、崔世忠等先后致辞。



姜恩来在致辞中充分肯定了本次年会的及时性与必要性，认为会议的主题极具战略意义。未来的社会将物质更丰裕，科技更发达，如何能够更好地帮助青年人在优越的环境中保有自我探索的热情，发展更为全面的能力，助力青年人在“两个大局”的时代变革中以一往无前的奋斗姿态、风雨无阻的精神状态担起民族复兴大

任，为实现“两个一百年”的奋斗目标顽强拼搏，乃是素质教育的时代使命。大学素质教育研究分会与河南科技大学通力合作，积极响应新时代“中西部教育振兴计划”，推动新时代素质教育的理论创新和实践探索。

李和章作工作报告，围绕分会五大品牌活动，即围绕教育主题，组织高层论坛；组织交流活动，引领素质教育；组织课题立项，推动理论研究；编辑出版文集，积淀宝贵资料；加强全球合作，提高分会影响，介绍分会活动开展和主要工作情况。



书记校长论坛：高层次理念引领新发展

张倩红作了题为“以中原文化为特色的大学文化育人体系的构建”报告。介绍了“秉承古代书院精神，彰显中原文化特色，挖掘文化育人要素，丰富文化育人资源，完善文化育人环境”的以中原历史文化为底色的郑大文化育人体系。



施大宁作了题为“课程思政教育理念的思考与实践”报告。提出了教学模式面临的三项改革：课程目标如何与立德树人紧密结合？课程思政元素如何与课程知识点相互契合？信息化技术如何与教育教学深度融合？引发了与会者的深度思考。



孔留安以“创新创业教育改革应双轮驱动联合发力”为题作报告。强调了大学生的创新创业教育应从“独轮车”到“双轮驱动”，甚至多轮驱动，帮助学生增强社会适应性，激发大作为。

王涛以“论促进人的全面发展的教育”为题作报告。从马克思人的全面发展观、“以人为本”的理念出发，进一步深入阐释论坛主题的“美好”本质，是“人的美好”，是实现精神世界的解放，是关注人与自我、人与人、人与社会、人与自然之间的和谐。





中原大学校长张光正在线作了题为“全人教育理念引领的中原大学通识教育”的报告。介绍了我国台湾中原大学的发展和展望，强调应当尊重学术自主、建立务实。

申小蓉以“新工科人才培养中艺术和科技融合教育探索”为题作报告。提出了艺术教育要融入人才培养体系当中，让科技与艺术的结合更加紧密。



赵作斌作了题为“素质教育：中国教育的时代标帜”的报告。分享武昌理工学院对素质教育的高度重视和不断探索取得的成果，强调了素质教育充分体现了中国国情，应当坚定不移地走中国特色素质教育之路。

专家学者论坛：高水平研究展现新成果

北京大学教育学院教授刘云杉作了题为“求学与做人，通专如何融合”的报告，讲述世界高等教育的发展历史和最新进展，强调教育社会学研究范式应更加注重理念落地，让学生在有兴趣的学习中真正掌握知识、提升能力。





研究分会学术委员、广岛大学高等教育研究开发中心终身教授黄福涛作了题为“日本教养教育：变化与启示”的在线报告，介绍了日本高等教育的发展历程，通专融合的培养模式在日本迅速得到了普及与发展。

加州州立大学首府分校终身教授周坚中作了题为“加州州立大学的通识教育对中国大学的启示”，分享了加州州立大学的建校历史以及教学科研发展概况，美国素质教育秉承着“教育全人”的理念，为中国大学培养全面发展的人才提供有益借鉴。



教务处长论坛：创新人才培养新模式



研究分会监事、北京理工大学教务部部长栗萍作了题为“北京理工大学人才培养改革与素质教育实践”的报告，对北理工人才培养改革、教育质量提升、校园文化传播作了简述，展现了北理工在新时代，培养担当民族复兴大任的时代新人的使命与担当。

南开大学教务处处长李川勇作了题为“服务学习推动的劳动教育课程建设”的报告，以劳动教育为核心，对志愿者服务、专业实习、社会实践进行了阐释与区分，融合世界各国的教育经验，号召新时期学生应该以解决实际问题为导向，在服务学习中不断提升自己。





华东师范大学大夏书院党委书记韩春红作了题为“书院制模式助力拔尖人才培养的思考和实践探索”的报告，分享华师大道德教育和学术自由平等开放的人才培养模式，在把握历史的脉络中，更好地继承并创新书院制，对学生进行专业化引导和管理。

大学生论坛：深度访谈开拓新视角



会议开拓论坛新视角，于 17 日上午进行了“大学生论坛”。该论坛由大学素质教育研究分会副理事长、秘书长，北京理工大学研究员庞海芍主持，邀请了北京理工大学材料学院 2017 级本科生白志军、国防科技大学气象海洋学院 2017 级本科生吕胤墀、北京理工大学人文与社会科学学院

2019 级研究生柳姝婷、河南科技大学法学院 2020 级研究生曹君娴，以访谈对话的形式，分享了学生视角下素质教育对大学生成长的影响。论坛热切讨论了学生们在成长过程中的心得与感悟，就“如何更好平衡学业与社会实践的关系”“社会活动对个人综合素质的提高产生影响”等问题产生了讨论，四位同学铿锵有力的回答展现了德智体美劳全面发展青年人应有的精神面貌。与会代表聆听了来自学生最真实的反馈。新颖的形式、热烈的互动，收获了一致好评。该论坛也吸引了研究分会顾问王义遒老校长参与讨论，王校长鼓励青年人要有拼搏力和战斗力，培养批判性思维能力；他强调素质教育就是让每个人找到自己，坚持学习，赢得美好未来！



企业家论坛：未来大学生综合素质新需求



洛阳国宏投资集团人力资源高级顾问、原第一拖拉机股份有限公司人力资源部部长郁勤明作了题为“装备制造业对大学生综合素质需求的分析”的报告，以用人单位的视角，对人才发展和培养提出见解，对企业文化特色进行逐一分析和深入说明，注重信息化时代学生思想性、实践性的建构。

专题论坛一：新时代素质教育

本论坛主要探讨在新时代背景下素质教育产生的新内涵、新形态，并以改革案例为依托分享实践成果，展望素质教育的未来发展。南开大学化学系教授杨光明、北京理工大学人文学院博士后曾妮主持了该论坛。



南开大学杨岚作了题为“中华美学精神的建构与弘扬”的报告，提出民间文化需要与现代时尚融合发展方能保持生机与活力，大学素质教育要重视对学生进行传统文化教育。

中国科学技术大学王晓燕作了题为“双一流高校本科生视角下的人文素质教育现状探析”的报告，对人文素质课程改革提出建议：理实交融、红专并进。

国防科技大学叶松、王春栋介绍了军校通识课程改革的实施情况，提出课程机制改革的深入思考。



北京理工大学曾妮作了题为“大学劳动教育：何谓与何为”的报告，对劳动与劳动教育、大学劳动教育与职业教育进行概念辨析，提出大学劳动教育在组织、对象等层面存在特殊性，进而引发思考：何为大学劳动教育。



云南大学杨舒然以双创教育为切入点，作了题为“融合与协同：创新创业教育人才培养模式构建研究”的报告，介绍了创新创业教育对人才培养的意义、目标、内容与成果，并提出未来建设规划。华东师范大学孙梦以该校优秀艺术类社团为例，提出“社团美育”创新思路并生动展示了多项实践成果。

首都师范大学苏寄宛、大连工业大学肖芑、南开大学鲁金凤、郑州西亚斯学院白萌、长春师范大学杨柏松分别从师德建设、信息化改革、创新性人才培养、全人教育理念、大学生文化素质教育等方面分享了关于新时代素质教育的理论研究与实践成果。





专题论坛二：通传融合培养模式



本论坛主要探讨了不同地区、不同类型院校关于通识教育与专业教育相融合的培养模式，首都师范大学高教所所长王晓阳、海南师范大学通识教育中心主任董宇艳主持了该论坛。



华中师范大学沈晔作了题为“以标准化建设推进大中小德育一体化的路径探索”的报告，强调从理念到目标、从过程到结果、从评价到反馈，标准化体现专业性，只有通过标准化路径，才能求同存异，使跨学段的衔接顺畅通达，回答“培养什么人、怎样培养人、为谁培养人”的根本问题。

西安交通大学的樊芃基于西安交通大学体系的实践，作了题为“大中小学素质教育衔接研究”的报告，通过分析各阶段学生的身心发展规律，总结不同阶段素质教育内涵和侧重点，从而实现各阶段间自然过渡，避免出现断层和理念冲突。



- 课程
- 课堂
- 学生
- 教师

南开大学李霞作了题为“基于 O-AMAS 模型的通识课程建设”的报告，以多维度学习结果(Objective)为导向，以互动学习活动为驱动力，通过快速激活(Activation)、多元学习(Multi-learning)、有效测评(Assessment)和简要总结(Summary)四个教学环节，引导学生主动学习、深度学习，建设以教学为纽带的师生成长共同体，提高人才培养质量。

海南师范大学的董宇艳作了题为“通识教育在海师”的报告，阐述了通识教育的内涵，介绍了海南师范大学通识教育“三三七”培养模式。

重庆大学刘扬、四川美术学院杨茂森、大连东软信息学院张晋、云南农业大学刘雅婷分别从通专融合与民族国家意识建构、艺术院校通识教育改革困境、基于 T-C 方法学的一体化素质教育探索、专业课程中素质教育探索等方面介绍了所在高校的相关理论与实践探索。





西安欧亚学院作了题为“西安欧亚学院通识教育体系重构与实践”的专题研讨，西安欧亚学院高级顾问戚世梁主持了本场专题。西安欧亚学院通识教育学院潘珊珊、梁正、卢卓元、杜永光、周鸿分别从工科通识教育课程改革实践、思政课建设与实践、通专融合背景下通识“大写作”课程体系构建、经济数学课程在商科教育中的改革与实践以及全人教育理念下的欧亚学院体育课程改革与实践这几个方面详细介绍了西安欧亚学院通识教育体系。

专题论坛三：通识课程教学创新



本论坛探讨了通识课程的教学创新理念，分享了不同专业学科在教学设计中的创新探索与成果。清华大学国家大学生文化素质教育基地的程钢、《扬州大学学报》常务主编孙显军主持了该论坛。



哈尔滨工业大学教授张昊春作了题为“润物细无声，为有源头活水”的报告，强调素质教育中思政教育的重要性，应当注重对学生进行思想和价值上的引领。北京建筑的北京市重点实验室主任、教授王崇臣作了题为“北京水文化通识教育设计与实践”

的报告，分享课程中将公民科学与水文化的结合，推进水生态和水环境的可持续建设。

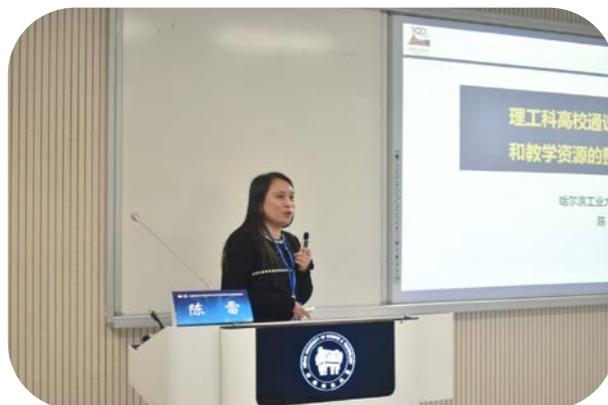
河北大学教务处董方旭作了题为“以学生为中心河北大学通识教育网络课程创新实践”的报告，阐述了通识教育的育人目标是坚持全面落实立德树人，深入推进课程育人，坚持以学生为中心，为学生提供更多更优质的公式教育课程。



云南大学文学院副院长陈芳作了题为“从文学专业基础课程向新文科素质选修金课的探索”的报告，以叙事教学课程建设强调培养学生“讲好中国故事”。



湖北大学通识教育学院薛梅教授以图文并茂、音视频结合的形式，作了题为“以慕课为基础，以学生为中心的人文通识教育案例”的报告，她认为育是蕴含着无限的可能的，在通识教育阵地，为各行各业打造有温度、有理想、高素质、大情怀、正能量的新时代优秀青年人才。



南开大学张树楠分享了“围绕宣传性照片的拍摄与呈现”报告，介绍了摄影课程在实践过程中打破固有思维，培养学生表达情绪的能力。哈尔滨工业大学（威海）教务处陈雷作了题为“理工院校通识课程教学资源的整合与有效利用”的报告，介绍了学校书院的“八融合”建设理念。



合培养探索”的报告，通过师生话剧演绎，在实践中培养学生对生命、对自然、对自己的思考。郑州大学马克思主义学院朱西周作了题为“基于慕课学习平台和美感培养的高校混合式教学模式实践研究”，结合信息化教育手段，融入美感元素，探索思政课长的教学创新。

西南交通大学土木工程学院张方作了题为“在结构设计原理课程教学中采取 PBL 的深度学习”的报告，与大家探讨了课程中如何实时地增加课程难度和深度，灵活掌握教学法的新观点。

云南大学民族学与社会学学院李伟华作了题为“《魁阁时代》学术话剧通专融



北京大学教育学院博士研究生谢心怡作了题为“大学生对通识课程学习成效的自我评价：一所中国精英大学的案例分析”报告，分享了自己的研究成果，强调博雅教育已逐渐脱离了与传统文雅阶层的联系，走向公民教育。

专题论坛四：素质教育与大学生成长



本论坛探讨了素质教育与大学生成长。西安交通大学教务处副处长杨建科、云南大学本科生院副院长王菊主持了该论坛。



泰山职业技术学院校长毕于民以题为“学生发展质量自我保证研究”作了报告，提出将学生全面发展目标贯穿于教育教学全过程，构建层次分明、内容关联的学生全面发展目标体系。济源职业技术学院学生处处长李会联创造性地将“愚公移山精神”“工匠精神”与学生素养成长相融合。

南开大学文学国家级实验教学示范中心主任涂俊指出，将数字素养培育模块化、体系化、通用化，不仅保证大学生的数字适应能力和应用能力，也提升其数字制作能力和创造能力，最重要的是强化其沟通、交流和思辨能力，从而形成卓越领导能力。



东北大学艺术学院副院长霍楷的报告题目为“竞赛育人与素质教育深度融合的立体混合式育人模式的探索与实践”，指出德育是先导、美育是基础、创新教育是灵魂、专业教育是根本，艺术教育需要强基、立根、固本、铸魂相结合。教师、方法、成果和能力



的混合，师资队伍混合是前提、教学方法混合是载体、教学成果混合是导向、能力培养混合是目标。云南大学本科生院副院长王菊通过对杨振宁中美教育经历的质性研究分析进而探讨“个人独创而自由的发展何以可能”。她认为个性得到健康发展的个体是最具有创新能力的个体，这样的国民也正是国家和民族兴旺发达的前提。



郑州大学电气工程学院教学督导委员会主任罗勇视学科竞赛为新时代提高大学生素质的重要途径。通过参与电子竞技等主流赛事可让学生快速地掌握相关的专业知识和技能，也可提高学生的综合素质，包括深思熟虑的决策风格、有效的团队合作、坚忍不拔的竞赛精神、大公无私的个人品德等。

南开大学公共计算机基础教学部赵宏的报告题目为“服务育人—育人润物细无声”，提倡将有意义的社区服务与教育结合，将所要学习的学术性课程与社区服务整合为一个教学单元，并安排学生完成一定的社区服务，培养学生公民责任感。



南开大学教授张伟刚的报告题目是“基于 P-MASE 模型的研究性教学与素质教育”，指出研究性教学是教师在教学过程中，将科学精神、问题意识、科研方法、创新思维等研究及探索因素贯穿于教学的全过程，充分调动学生的学习主动性，引导他们自主探究问题并建构知识体系。



西南交通大学力学与工程学院党委副书记孔祥彬团队作了“西南交通大学三全育人综合改革试点精品项目案例解析”专题研讨。包括“从游育人与新生研讨课”“以双严传统涵育优良学风”“努力讲坛全员育人平台”“学生党员先锋力行动”四方面内容，为高校育人方法提供了新思路、新途径。



分论坛四的下半场关注素质教育与大学生成长之间的密切联系，从具体的学生工作实践和研究项目探索素质教育与高校育人工作相结合的方式，由北理工人文与社会科学学院博士后高筱卉主持。

华东师范大学教育学部的胡航从辅导员的角度对培养大学生社会责任感这一主题进行了分享。样态分析显示，我国大学生具有较高水平的社会责任担当，但仍然面对“低龄化”“网络化”等一些问题，以及高校在培养过程中“缺课缺实践缺评价”的现实梗阻。基于这种现状，华东师范大学开展了正“知”、重“情”、强“意”、笃“信”、力“行”的一系列实践活动，实现了“全员全过程全方位”的培养路径。

中国地质大学的曹阳分享了美国高校居学社区实践的分析与启示。美国高校居学社区起源于亚历山大·米克尔约翰 1927 年在威斯康星大学的工作，于 20 世纪 60 年代走向专业化阶段，并最终在 20 世纪 90 年代进入普及化阶段。曹阳以威斯康星大学麦迪逊分校为例，分析了居学社区的特点、实施成效与难点，并指出其对于中国高校的教育理念、教育内容和管理机制的启示。

德州学院学生工作处副处长王凤群分享的主题是基于学生发展理论的学生事务管理实践研究。学生事务管理的基础在于对学生成长成才规律的遵循，在这一基础上，实现工作理念、内涵、方式和机制的转变。对学生事务管理的实践探索，德州学院以“师生互动”为宗旨，以“学生发展”为根本，建



立了学生学习与发展指导中心，推进了一系列线上线下平台及指导团队的建设，并开设了多种品牌活动，为学生工作提供了新思路、新经验。



重庆工程学院素质教育中心主任邹春霞教授分享了理工院校学生语言表达能力提升路径的探索与实践。重庆工程学院提出了三级九阶口才进阶训练模型，制定了《大学生口才训练操作手册》。同时，设立“演讲与口才”课程，组织开展晨课教学，创办校园演说比赛。



南开大学黄津辉教授从国际合作的角度探讨了素质教育的探索与实践。中加水与安全联合研发中心（中心）作为一所多方共同建设的国际联合研发机构，强调通过教学中的国际合作来拓展学生视野。中心每年派出硕士生、博士生参加国际会议及访学活动，设立国际化的教学项目，并积极举办国际活动。

南开大学辛琦老师以物理学院三全育人综合改革实践为例，分享了南开大学素质教育的实践探索经验。物理学院从校史系史中发掘育人资源，推动十个育人平台的建设，注重学生反馈，真正实现立德树人、五育融合的素质教育机制。同时，南开大学注重劳育在五育中的重要地位，开展一系列实践活动，取得了卓越的效果和良好的反馈。

专题论坛五：大学生领导力教育



本论坛从学生工作和行政管理的视角出发，探讨了大学生领导力的培养模式，以及领导力教育开展实施的路径。河南科技大学丽正书院院长杨国欣教授主持了该论坛。

刘惠教授介绍了电子科技大学工科学生领导力培养体系的构建和实践情况。电子科技大学高度重视大学生领导力教育，将大学生领导力教育纳入学校人才培养方案，进行统筹规划和顶层设计，并通过校院两级领导力“立人班”，在涵盖了学生总数 10% 的大学生中进行深入的领导力培养工作。在大学生领导力培养的过程中，电子科技大学紧抓价值观塑造，教育引导学生培养和践行社会主义核心价值观，教育引导学生做到刚健有为、自强不息。为了与时俱进地提升领导力教育水平，电子科技大学致力推进通专融合，即不断加强通识教育，通过加强通识教育推进大学生领导力教育，加快实现学校精英人才培养的整体战略目标。



李纪琛博士介绍了清华大学领导力“唐仲英计划”的理念与实践。“唐仲英计划”，是清华大学于 2011 设立，集“价值塑造、能力培养、知识传授”三位于一体的公共领导力培养计划。计划以培养公共管理知识与思维、公共服务能力与素养、公共治理价值与理念为培养目标，以课程

学习、拓展训练、实习实践、领导力行动为实施方案，以丰富多彩的课内外活动为载体，培养了一批又一批的优秀人才。清华大学“唐仲英计划”工作团队，秉承理念，十年如一日，开拓进取，在大学生领导力培养方面做出了突出的成就。

王学军教授介绍了兰州大学大学生领导力与社会责任研修项目的典型做法。兰州大学管理学院为落实学校“培养具有全球视野、本土情怀和社会责任感的卓越领导者”的培养目标，进行了深入的探索，自2014年正式启动“大学生领导力与社会责任示范研修班”，经过六年的不断实践，培养了一大批堪当重任的优秀大学生，在领导力培养中取得了显著成效。王学军教授还针对大学生领导力教育中遇到的新情况，分享了自己的思考与解决思路。



他希望学生干部在工作实践中努力做到心中所想、口中所述、笔上所写都是正确的和恰当的，学生干部要善于用新媒体传播学生组织的价值观，不断增强学生组织对青年学生的吸引力和凝聚力。

张骞文部长指出，提升学生干部的领导力，首先要解决角色的认识问题，即角色意识培养；其次要解决能力的大小问题，即角色能力提升。他从策划意识、一流意识、宣传意识这三个意识方面以及执行能力、创新能力、表达能力这三种能力方面对高校学生干部的培养作出了重要阐述。

何南峰副教授介绍了郑州西亚学院住宿书院主题教育的基本情况及大学生领导力主题教育的实践。郑州西亚学院思齐住宿学院为培养大学生领导力，通过“构建书院大学生领导力教育主题文化”“构建非形式素质教育课程体系”“营造领导力培养的书院文化实践氛围”“将领导力列入大学生发展评价指标体系”等措施，将大学生领导力弥漫性地融入书院育人的各个环节和各个方面。



杨国欣教授在论坛总结中讲道，进入新世纪以来，中国许多高校在推进大学生领导力教育工作中开展了多方面的积极探索，不少高校在大学生领导力教育中做出了突出的成就。但是相对于国家人才战略、社会人才需求、学生发展要求来说，大学生领导力教育还存在较大差距，无论是高校的重视程度、领导力教育的覆盖面，还是领导力教育的

效度等，都需要得到进一步提升。为此，我们呼吁全国广大教育工作者携起手来共同努力，以高度的责任感和使命感推进大学生领导力教育的科学、健康、深入、全面的发展。

专题研修坊：中华优秀传统文化与通识教育



研修坊由高等教育出版社（上海）特邀陕西师范大学文学院教授曹胜高、南京师范大学文学院教授徐克谦分享了“中华优秀传统文化课程体系的构建”与“大学通识教育中的中国传统思想文化教学”主题报告，热烈交流和深度学习，使参与者收获满满、高度称赞，三个多小时的研修坊仍觉犹未尽。

电影特映：《掬水月在手》

由南开大学赠送特映的电影《掬水月在手》，通过记录叶嘉莹坎坷而非凡的一生，弘扬中国诗词深厚的文化内涵与历史价值，带给与会者美的洗礼与精神享受，收获了观影者们的高度评价。



闭幕式

闭幕式上，李和章作了大会总结。他指出，素质教育工作者要基于对素质教育内涵的诠释和定位，来培养德智体美劳全面发展的高素质人才，解决新时代中国高等教育为谁培养人、培养什么人、怎么培养人的时代课题。高素质人才首先是有优秀品格，有敬畏心、感恩心、仁爱心、有中国心的人；二是有积极正确的人生态度、价值取向，有责任担当的人；三是有德行、有理性、有领导力、团结协作的人；四是知能合一的人，具备知识创新、方法创新、能力创新的人。素质教育是一种教育思想，也是教育方法，是全员全方位全过程的教育。作为素质教育工作者，第一，文化滋养，用文化滋润学生的心，使学生修身立德、明理悟道、滋阴养性；第二，科学教育，克服科学知识的碎片化、

科学教育的平庸化；第三，社会实践和创新创业，使大学生在实践创新中增强社会责任感、提升实践创新能力；第四，全课程全课堂，要给每门课赋予素质教育的责任，给每位教师赋予课堂使命，这个责任和使命就是培养大学生全面发展的素质教育，素质教育与思政教育、课程思政同向同行；第五、全场域的素质教育，形成师生员工素质教育共同体。

此次年会，河南科技大学高度重视，高效承办，李和章代表大学素质教育研究分会向河南科技大学致以衷心的感谢并颁发了感谢信。最后，会议进行了大学素质教育研究分会锦旗传递仪式，2021年年会将由武昌理工学院主办。

与会代表普遍认为，此次年会形式新颖、内容丰富，进行了素质教育的理论探讨和实践经验分享，有意义、有内涵、质量高、收获大。对弘扬中国特色的素质教育思想，扎根中国大学发展素质教育富有积极意义。会后的反馈调查显示，参会代表的满意度高达 97.88%；大家在调查问卷、微信群、QQ 群等留下近百条留言，如“素质教育越来越得到重视，必然是未来发展趋势与重心所在！”“教育不再是以前的教育，素质教育任重道远。”“各位专家学者对教育事业的热爱及科研精神深深感动了我。”“对于书院制有了更为深入的认识，也有了较为清晰的构想。”“这次参会让我找到了归属感，聆听行业的心声，借鉴各自的经验，探索自己的路子。”“感谢大学素质教育研究分会，感谢河南科技大学，意外参会，意外之喜！”……



与会专家们认为，素质教育是中国教育界开创的具有自身特色的教育思想和教育实践，在多年的发展中积极推动了中国教育向前发展。大学素质教育的开展必须以学生的德智体美劳全面发展为最终目标，结合高等教育普及化新阶段的具体特点，不断探索回应国家发展需要和学生成长需求

的素质教育发展模式，因地制宜地开展丰富多彩的素质教育实践，并及时提炼经验、总结规律、推广思想，努力构建中国特色、世界一流的高水平人才培养体系。

中共中央、国务院 2020 年 10 月印发的《深化新时代教育评价改革总体方案》中再次重申“发展素质教育”，也着重提到“要坚决克服重智育轻德育、重分数轻素质等片面办学行为，促进学生身心健康、全面发展”，这些都充分表明国家对素质教育的高度重视，同时也为素质教育今后的发展提供了根本遵循，指明了前进方向。

中国高等教育学会大学素质教育研究分会将一如既往，政治上坚持高站位；思路上坚持大格局；事业上坚持谋长远；工作上坚持善作为。加强素质教育重大理论和实践问题的研究，增强理论创新能力；深化重大政策研究，增强咨政服务能力；聚焦素质教育热点难点问题研究，增强引领改革发展能力；积极参与国际前沿问题研究，增强国际学术对话能力。努力建设成为具有中国特色、国际影响的教育学术社团！

“素质教育与大学生成长” 征文选登

编者按：学生成长既是大学素质教育的目标所在，亦是大学素质教育的结果检验。以学生的视角展现大学素质教育的现有成果，展望大学素质教育的可能路径，乃是切实推动大学素质教育发展的有效途径。本期学刊以“素质教育与大学生成长”为主题面向会员高校学生征文。本次征文共收到投稿38篇，选取了15篇具有代表性的优秀文章予以刊登，倾听学生从校园文化、家风家教、社团活动、学科竞赛、通识课程、社会实践及素质教育的贯通培养等方面对素质教育与自身成长的收获与反思。

【校园文化与我的成长】

北京理工大学素质教育和我们的成长

柳姝婷

北京理工大学宇航学院 2015 级本科生

北京理工大学人文与社会科学学院 2019 级研究生

素质教育一直伴随着我们的成长，引导我们全面发展。小时候，素质教育是老师家长的谆谆教诲，长大了，素质教育是生活工作的点点滴滴。本科，是一个特殊的时期，是我们由孩子成长为成人的一個过渡阶段。在这里，我想从个人角度来谈谈我的母校——北京理工大学的素质教育以及对我和身边的同学们带来了哪些影响。

很多人提到北理工，可能都会觉得这是一所又红又专且非常偏科的理工院校。但实际情况与大众想象截然相反，北理工的教育是非常综合，也非常包容的。注重学生综合素质的发展是它的一大特色。

从社团活动角度来看，学校非常鼓励我们参与社团活动，而且给予了我们大量的资源支持，这对大家的综合素质的发展起到了强有力的促进作用。我认识一位 2012 级北理工车辆学院的学长，他非常热衷于运动，并且和一群志同道合的朋友共同组建了足球队。学校非常赞同他们的活动，为这些同学的足球比赛提供了许多资金、场地、设施等方面的支持。在这些支持之下，这些同学得以没有后顾之忧地训练、比赛，他们充分发扬特长、提升自己。那位学长表示这段经历让他受益终生，他不仅仅收获了一群志同道合的好友，同时也锻炼了强健的体魄，更重要的是，他认为这段经历让自己的综合能力得到

了一个质的提升，比如沟通合作能力、表达能力、组织协调能力等，这些收获对他现在的工作（现在奔驰集团做项目管理）也有着非常大的帮助。北理工的社团类别也非常丰富，不仅仅限于体育类，还有公益类、科技实践类、学习研究类、文化艺术类等，总数多达八十几个，给我们提供了极为丰富的选择，也为我们多方面能力的培养提供了有效的途径。拿我自己来说，本科的时候我加入了一个艺术类社团—CG 艺术空间，我在那里学习了板绘以及视频制作。作为一名工科生，在社团中我开阔了自己的眼界，同时也获得了一些艺术上的培养。

素质教育当然也不能忽略专业素质培养。在这一点上，北理工的做法也令我记忆深刻。学校的“金工实习”对于每个工科学生来说，可能都是一场试炼，我们也不例外。在实习前，看到网上各种关于“金工实习”的段子，同学们不免心里发慌，车工、铣工、钳工，砂型铸造……天哪，想想就累得慌！很多同学娇生惯养长大，在家里极少接触家务，想想要下车间，真的还挺令人紧张的。不过到了实际操作的时候，我们的感受就变了。学校在校内准备了一个非常大的车间供我们使用，车间内器材齐全，每个人都可以得到充足的器材工具，老师也非常热情，耐心地指导着我们的操作。辛苦吗？那是当然的，但我们在这场实习中的收获要更多。我们手工打磨了小锤子，用激光切割了自己设计的图案，做了小陀螺，还学会了电焊！别看有些同学平时手无缚鸡之力，真到了干活的时候，一点不落人后，我想这也是值得骄傲的。这是多么有趣的人生经历啊，虽然辛苦，但是有价值！学校对于“金工实习”的投入和重视，正是“德以明理，学以精工”的重要体现—我们治学要严谨，在追求学问技术上不能怕辛苦，要精益求精。

对学生综合素质培育的重视，也同样体现在老师对学生的关怀上。以我本科的班主任谢侃老师来说，他是一位非常关心学生的老师。谢老师关注学生的学业成绩，但与此同时，更加关注学生的生活和心理，可以看到学生身上除学业以外的闪光点，不会一味地用成绩的高低来衡量学生。当时我的班长学习成绩一直不太好，很多人劝班长卸任，都认为应该先把学业成绩提高上来，再考虑学生工作的事情。但谢老师的看法不一样，他鼓励班长继续做下去，认为班长在领导上有天赋、有能力，不应该浪费自己的才能。一个人的领导能力和学业成绩一样，对未来的发展都是举足轻重的，既然有机会，为什么不好好发展呢？谢老师的眼光非常准，班长表现一直特别优秀，在老师的鼓励下，他连任了四年，获得了同学们的一致好评。毕业之后，班长去了拉萨，成为一名优秀的大学生村官。如何举办一场有趣的活动？如何吸引更多的基层群众参与？对很多初次参与基层工作的人来说，可能都是不小的挑战。但是班长做得游刃有余。班长告诉我，本科期间的学生干部经历，对他如今开展基层工作、组织群众活动帮助极大。现在，班长常

驻边疆，也在那边结婚了，生活十分美满。不得不说，如果没有谢老师的鼓励，没有这四年的学生干部工作的经验，班长想要成为现在这样一位独当一面的优秀基层干部，恐怕就不会这么顺利了。了解到班长的近况，感动之情油然而生。现在大家都在谈素质教育，但真正能够做到不被应试教育影响，支持学生去做他们想做的事情的，又能有几个呢？老师的鼓励对同学们来说是多么重要的支持啊。我很荣幸在大学期间可以遇到这样的老师，可以得到支持去做自己想做的事情。

大学四年，我非常庆幸可以在北京理工大学就读。尽管我只是一名普普通通的学生，但是面对未来，现在的我多了一份勇气去做自己想做的事情，去为了实现自己的理想、成为更优秀的自己而尝试、努力。感谢北理工，未来我们会继续努力，不断成长。

大学生生活：寻找自己的姿态

李小敏

延安大学历史文化学院 2020级本科生

秋去冬来，我也完成身份的转变。从前对大学的期待与理想已化作情绪万千积压在了自己的心底，我试着将隐忍与不甘化作自己寻觅路径的动力，因为有条路，自己终究要走下去。路由心而生，那我便逐理想而行。

时而听说，大学生如何陷入碌碌，更有甚者身陷囹圄……这些传闻也曾一度困扰过我。赴千里之外读书，乍到陌生的环境，风土人情、地域口音、饮食环境，我都需要一个人来适应，以至于我对这个环境都是持有怀疑和隔阂的。同时，听闻往昔同学们的所遇新奇，实有羡慕。就在这样并非敞亮的心境里，我开始了自己的大学生活，也开启了一段旅程。

初教育·迷彩绿逢秋

素有听闻军训难熬，让人劝退。可体验过后，才会有自己笃定的回答。所以今后倘若有人问我体验如何，我的一定是诚恳的回复：“莫辜负军训，因为它是我们许多人为数不多的来亲身经历迷彩生活的机会。”

犹记与教官见面的场景，他从整齐有序的列队而来，在接受命令后成为我们的连长，我也成为一个“兵”。作训的时间里不容疏忽，在烈日下站着军姿，我看向肤色黝黑的教官——刚结束集训的他们来带训，却是把继续接受非常规性训练当作是一次休整，所以我们认为的苦与他们作比，显然不值得宣扬。在接下来的科目里，我参与夜半拉歌，释放情绪，酣畅淋漓；我进行10公里拉练，过迷烟阵，警惕前行；我参观杨家岭旧址，感

怀先辈，敬畏不已；我练匕首操，动作有力度，马步扎下去……这些已成了我弥足珍贵的回忆。教官有留信，使我印象最深刻的是他写道：“人生每一段经历都有价值，愿你们可以像今日一样用汗水来赢得他人的尊重。”的确，我们的十一连以自己的实力，赢得了营队的赞赏，赢得了校方的肯定，更让自己的学院得到了嘉奖。

我曾是个略显娇气的“书生”，军训过后，却有人讲我的眼神里多了几分坚定。大学第一课，由此可见我的充实。

我以坚持与汗水得来的一次成长，因此告别军训，我分外不舍。

初经历·演讲我有光

犹记得自己参加以“祖国、社会、人民与我”为主题的演讲比赛，那是第一次穿正装的我，面向全院师生，用自己充满感情的言语来诉说我对“延安精神”的理解。这对于一个内向的大学生我来讲就是一个不小的进步。这次经历，让“好胜心”强的我明白了过程的珍贵。我始终难忘，对着镜子反复练习的自己，和学姐学长斟酌细节的自己，甚至在梦里也会背稿子的自己……我勇敢地报名，想证明自己可以写出演讲稿的同时也可以把握好它的情感。我也不再去羡慕老友参加活动的积极活跃，因为我要让自己的生活在一次次前所未有的尝试之下，逐渐变得生动而出彩。

所以在学校提供的平台上，我希望成为有耐心有恒心的舞者，解开一直埋首苦读带给我的行动枷锁，今后默默散发出属于自己的光芒。

初行动·志愿伴我行

偶然的志愿活动，使我有幸成为“张思德青年志愿者协会”的一员。记得刚到校园，对校级组织的了解浅浅，但这个组织却格外与众不同。因为就在我大学所在的这座城市，“张思德”似乎已成为助人向善求实的代名词。从前的我，对志愿活动的参与有些局限，也找不到合适的机会来动员自己，现今既然成为大学生，也恰巧成为“绿马甲”的一分子，我服从组织安排来到后厨协助一日食堂供应。

实际工作远超我的意料。蔬菜清洗是以盆为单位，土豆削切是以筐为单位。可是志愿活动的参与不是知难而退，所以不甚做家务的我决心投入，用一个上午来实践自己的志愿行动。看着熟悉的窗口端出的饭菜，即便不是我的点餐，但却是我弄好的佐料，一种不掺杂多余想法，单纯觉得“劳动最光荣”的感受油然而生。我的志愿活动，实没有辜负此行。

成长或许是悄然发生的，当面对每日的取餐，对此我在志愿活动过后就有着不同以往的虔诚心理。我想这就是大学生生活带给我的另一份改变。

初探访·参观芦山崮

对考古遗址的探访直到现在仍令我兴奋不已。院长带队，我们一行人向山上进发。黄土山丘起伏，山上的枯叶也悉数落下，铺满了山道。亲近秋天，探访遗址，让我多日来的阴霾一扫而空。路途上，有随行的老师讲解，有好学的同学提问，我在其中格外珍惜这样知行合一的教育。

不负有心人，在院长的带领下，全体师生成功来到芦山崮遗址考古现场。我首次见到了真实的考古工作者，看到了正在出土发掘的土坑，听到了对着实物的讲解……这种体验何其珍贵，又何其难忘。

其间，马领队耐心地讲解，讲述着 4500 万年前，在这片黄土地上存在着的文明，那是一个部族，也是远古中华文明史的一部分。我有机会能够如此亲近，真的心生敬畏。

返程的时候，我便向老师袒露了自己的心声：专业相近的缘故，我对驻守在荒凉土山上的考古工作队队员们产生了深深的敬意。因为他们自毕业后，便从事着所学专业，在物欲横流的当代，他们埋首在三秦大地，日复一日，年复一年。

我的专业是师范类，我希望自己将来能够成为一个讲好中华历史的老师。在此行之前，我还没有对自己的专业有深一层的体味，没有很肯定地要笃行所学。可是，这次参观之旅，或多或少带给我思想上更进一步的认识。我想这也是一次值得的成长。

结束·谈心声

我始终记着一句话：“在满地都是六便士的地方，却有人抬头看到了月亮。”这不是一个薄情的时代，相反，父辈一代的筚路蓝缕已经为我们创造了适宜的环境，我们亦处于社会主义艳阳天之下。自然当心有明月，那么身为当代新青年的我成长便不应该再轻易迷茫。

了解自己的怯懦与不足之处，我也曾为此而退缩逃避。但我今后不想再畏缩，因为我想要在这座城市、这所大学里留下自己的青春印记，可以不张扬但一定要有力量，足够让我多年后回味，让我能够无悔梦归处，热爱并留恋着我的母校——一所社会主义大学堂。

海纳百川，取则行远

——优良校园文化让学生终生受益

管乐之

中国海洋大学法学院 2019 级本科生

“海纳百川，取则行远。”

第一次听到中国海洋大学的校训，我不禁心头微微一震，好像被一把看不见的小锤子轻轻地胸口敲了一下。海纳百川，语出《庄子·秋水篇》，意指海大人应虚怀若谷，海大校园应百花齐放，能容纳各种学术思想、各路群英。“取则”典出晋陆机《文赋·序》，“行远”典出《中庸》，取则行远，意指海大人既能够遵循科学规律，又能够眼界高远且脚踏实地地朝着既定的目标奋进。

在海大学习的这两年，我才真正明白了这句校训的真正含义。

每天下了课之后，我们仍意犹未尽地思考和讨论着那些“深刻”的问题，匆忙收拾好书包走出教室，嘴里仍咕嘟着“人性和欲望”或者“建构主义”。傍晚的夕阳仍带有温度，像横亘在天空中的野火，烧得热烈又多情。我们就以这幅巨大的印象派画作为背景，沿着长长的樱花大道往回走，让春天的气味浸满头发和衣服。

晚上，宿舍里四个人一起抱着电脑写作业，每道题都好像有说不完的话，键盘上的每一声细小的“咔嚓”，都是一点青少年时期积攒的表达欲。夜深人静的时刻，宿舍里总是点着几盏暖色的灯光。有时候写累了，从屏幕上抬起眼睛，刚好和对面的室友迎上目光，彼此相视一笑，不言不语，心头却柔软温暖。

在两年的时光里，我们就这样彼此陪伴，进行着一场伟大的旅行。我们在宇宙的起点睁开双眼，看到粒子们相互拥抱亲吻，沉沉的黑暗中孕育着一次盛大的狂欢。随后，在某个瞬间，世界诞生。璀璨的流光里，一个个小小的奇迹出现又熄灭，映照在我们好奇的瞳眸中。空气、阳光和水，终于让生命这个惊人美丽的造物诞生。终于，东非的风声在远古的血液中响彻，人类的祖先用直立的双足丈量了这片大陆。在战火与和平的交替中，东方的智慧让这个民族紧密团结在一起，地中海流域出现了夺目的文明。对世界的认知让人们从窗户往外眺望，登上船舶，投入海洋就像投入母亲的怀抱。近代文明就此发端，世界比以往任何一个时代都更紧密地被联系在一起，人类在全球化的浪潮中激流勇进，寻求最沉稳的那一根锚。

在书本之外，我们也用双手触摸这世界。我们跨越祖国的山川，来到西安、台湾，在婺源追寻麦苗的香气。我们关心一个村落的出现与衰落，也亲手制作一双鞋子，我们在 25 年前发射的星光笼罩下，思考着大学生的责任与担当。

年初，由新型冠状病毒感染引发的肺炎疫情暴发，并迅速蔓延至全国。面对突如其来的新冠肺炎疫情严峻斗争，举国上下全力以赴投入抗击疫情的最前线。没有敌人，亦是战争；没有硝烟，亦是战场。那些日子，城市里交通停摆，商店关门，最初救死扶伤的医护人员也没法上下班……成千上万的青年志愿者，“逆行”在寂静的街区，成为这座城市的另一种“基础设施”。作为大学生，更是作为一名共青团员，我在结束居家隔离的第一时间就报名了志愿防控宣传员，在各个宣传点积极倡导“口罩文明”。我们胳膊上的袖标轻达几克，但肩上的责任却重达万斤。

在一次课题实践中，我的小组以“提高公民理性的社会参与意识——以海大学生为例”作为研究主题，开展了全校范围的辩论赛活动，想要以大学生的身份探索出一种解决问题的方式，将其推广到整个社会的范围内，真正尝试着去影响这个象牙塔以外的世界。可是，任何事情做起来都远远比看上去难得多。从问题意识到现况分析，从解决方案到公开立项，从策划到审核，从场地申请到人员安排，从经费申请到数据分析，我们这几个刚刚结束大二的学生经历了自学、讨论、争吵、妥协，终于以自己的力量为这个社会做出了一点微小的贡献。我们这几条湍急的河流，也终于在冲撞后汇合，化为一片广阔无垠的海洋。

回望两年时光，会发现中国海洋大学带给我们的，不仅仅是知识和能力，还有态度和方法。我们学会批判性思考，看待问题不再纠结“是非对错”，而是执着于探讨冲突背后的不同价值；我们学会了倾听，明白对话的目的是交流，而不是说服；我们学会了收集和掌握信息，在了解事物的全貌前不再进行价值判断。

思考的方式除了影响我们看待事物的方法，也永远改变了我们对于学习、对于生活的态度。作为新时代的大学生，我们的前途并非一条通天大道，在未来我们不可避免地会走到人生的分叉路口：或许是升学的压力，或许是方向的选择，又或者仅仅是在某一个深夜，我们突然忘记自己为什么出发。但是怀揣着行远精神的我们一定不会忘记，不会忘记曾经的我们对于未知的好奇，不会忘记我们肩上的社会责任，不会忘记在过去的七百个日夜我们曾思考过整个人类的前途，不会忘记我们曾一起许诺——就算再辛苦，也要选择烛火一样耀眼的人生。

中国海洋大学的老院长、我国海浪学科的开拓者文圣常院士曾经对海大校训进行了一番富有哲理的拆解读：“海大有容、纳贤礼士、百舸扬帆、川流不息；取经求法、则明理析、行云流水、远无不及。”现任校长吴德星则用“法自然，海纳百川；做智者，取则行远”的励志名言寄语一届届海大毕业生。我想，人生中有了在海大学习的这几年，我们一定能似海纳百川，取则行远。

【家风家教与我的成长】

家庭中的素质教育

白志军

北京理工大学材料学院 2017 级本科生

家庭是社会中的一个小单位，它能否发挥教育职能，不仅关系到子女的成长，家庭的兴衰，而且也影响着社会的安定和发展。虽然我国已有完善的教育体系，学校教育起主导作用，但我们的成长仍然离不开家庭教育，家庭教育是学校教育的基础和补充，所以好的家庭教育可以影响孩子的一生。

我的家庭很普通，父母都未曾小学毕业，所以他们都是以自己的经验以及对生活的感悟为基础来教育我。在生活中言行如有不当之处会及时提醒我，不是言语上的呵斥，而是谆谆教诲。我大概把他们对我的教育分为三个阶段：幼年、青少年、成年三个时期。幼年时期留给我的印象最深的是在我 6 岁那年偷拿了母亲口袋里的钱买冰棍吃，在母亲看来这是极大的错误，被发现后母亲狠狠地教育了我，在这之前她从没打过我。虽然挨了打但母亲还是耐心地讲述偷窃的危害并一再嘱咐我下不为例，而父亲则在一旁只是静静地看着我，当时的他应该对我失望至极。自打我记事以来，父亲从没打过我，偶尔会说我两句不是。

因为偷窃这个事，母亲给我立了规矩，其实也是她对我的美好期望，在每天晚上睡觉前她都让我背一遍：“我要成为一个善良、正直、诚实、人见人爱的人，不是自己的东西不拿，要礼貌对待长辈和老师，不抽烟、不喝酒、不做坏事，出家门前向父母报备，回家要向父母问好，不要让父母担心……”起初母亲让我天天晚上睡前背，后来就隔三岔五抽问我。因为母亲给我埋下了这样的种子，所以不知不觉就在往这些方面发展，虽不能做到百分百让母亲满意，但觉大多数的要求我都做到了。

除了言语上的教导，他们还会以身试教，起到了模范作用。但凡家里做了美食母亲都会给住在几公里外的爷爷奶奶盛一些过去，不论初夏秋冬；每当爷爷或伯伯训斥父亲时，他都是默默地听着，从来不会顶撞长辈；只要看到马路上有石子或者障碍物父亲都会清理；父亲曾被一位老者扇了一耳光（父亲无过错），血气方刚的他忍了，后来他向我提及此事并告诉我说：“儿子，吃亏是福，何况一个老人的亏。”母亲也经常教导我吃亏忍让，要知足，还讲了很多她和父亲的一些过往，并且总结说：“在我们周围总有人瞧不起我们，嫉妒我们，这么多年过去了我们的日子照样过得很好，从某种程度上来说是吃亏造就了这个家，知足让我们感到幸福。”这就是在我幼年时父母对我的教育，

不是生硬笼统地灌输做人的道理，而是通过他们的事例来教育感化我。

有了幼年时期父母打下的基础，在青少年阶段没怎么让父母操心，初中我就读寄宿学校，一周回一次家，到了高中就一年回一次家，见父母的时间也越来越少了，接触的时间少了自然也就很少教育我，可能是幼年时把该说的话都差不多嘱咐完了，这个时期我发现他们比较关注我的心理和情感世界。我们只有通过电话来交流感情，基本两天通一次电话，询问彼此的情况，聊天中几乎不聊学习，就聊聊我的一些趣事，他们和我聊聊家长里短。聊天内容虽然很简单，但我们感觉到彼此的温暖和关心。我虽然身在千里之外学习，但我们一家三口的心是在一起的。在生活方面父母已经对我放手了，从我从一开始衣食住行都可以自己独立完成，自己购物、做饭，打扫卫生等，15岁就一个人在内地求学。在我成长过程中这个至关重要的时期父母从来没有给我压力，不论是学习上还是生活上，给予我的是尊重和自由的空间，这让我在这个时期过得很轻松。他们唯独只要求我一件事，就是照顾好自己的身体。他俩常说：“学业咱上到任何程度都行，但唯独健康要一直保持，不要为了学习而伤害身体，得不偿失。”

在大学期间，他们鼓励我在大学多进行这些新的尝试，去寻找自己的爱好。可以说我的父母既是良师亦是益友。孩子的成长离不开环境，良好的家庭氛围对孩子的教育起着至关重要的作用，这就需要父母在家庭中起表率作用，还要营造民主和睦的家庭气氛以及正确的教育观点和方法。

“家我”造就“佳我”

宫昊

延安大学教育科学学院 2018 级本科生

《孟子》曰：“天下之本在国，国之本在家。”先修身，再齐家，才能治国平天下。父母是孩子的第一任老师，家庭是孩子的第一所学校。中国人重视家庭，更重视对孩子的家风家教。家庭是土壤，孩子是树苗，而家风家教是树苗茁壮成长所需的营养。孩子只有在无形的家风家教的熏陶下，才能让自己成为枝繁叶茂的参天大树。最近，随着“家风家教”一词的频繁出现，让我回忆起我父母对我的懿言嘉行。

父母的以身作则深深影响着我。将教天下，必定其家，必正其身。党的十八大以来，习近平总书记多次强调家风家教建设的重要性。我的父母不会只告诉我我应该怎么做，他们会用实际行动潜移默化地影响我。都说孩子是父母的缩影，这话一点也不假，父母平日里的行为作风会影响并体现在孩子的言行举止上。

我的母亲教会我尊重和礼貌。在生活中，因为父亲工作的缘故，我和母亲相处的时日最长。每每和母亲外出时，我都会被母亲的对每个人的尊重和礼貌感染到。母亲不会吝啬她的“您好”、“谢谢”、微笑和谦逊。无论在什么场合，我的母亲总是以温和的态度和优雅的举止来对待任何人。母亲时常和我说：“姑娘，做人应该有礼貌，每个人都值得被我们尊重，不论他是什么职业，在哪里工作，没有谁是理所应当为你做些什么。”叔本华说过，要尊重每一个人，不论他是何等的卑微与可笑，要记住活在每个人身上的是和你我相同的性灵。面对追着发传单的陌生人，母亲不会烦躁推开，而是会笑着拒绝并说声谢谢；面对打翻饭菜的服务员，母亲不会破口大骂，而是会起身帮忙并说一句没关系。是的，尊重别人，才能让人尊敬。我的母亲确实是一位值得尊敬的女性。

我的父亲教会我真诚和守信。父亲平日是比较忙的，但他并不会疏于对我的教育。林琰曾说，以诚待人，真诚做事，忠诚守信，坦诚相待。父亲很好地诠释了这句话。他是个真诚和极其守信的人，他从不说大话，也从不轻易答应他人做不到的事，量力而行是他真诚待人和讲信用的基础，说到做到是他打动人的基石。在工作中，面对上级的追责，父亲没有将自己的失误推给下属，而是勇于承担所有错误，并替下属着想，父亲的真诚赢得了下属的尊重和上级领导的赞赏。在生活中，父亲答应过我的事从来没有没做到过。父亲常说，我要求你诚实守信，我首先就要诚实守信。因此，父亲对母亲和我向来诚实守信。

我的家庭教会我善良和孝顺。善良是黑夜的月光，给夜行的人照亮前行的路；善良是寒冬的暖阳，给寒冷的人些许温暖的光；善良是酷暑的微风，给闷热的人一丝期待的凉。父母的内心是善良的，他们所教会我的尊重、礼貌、真诚和守信，都源于他们纯真温厚没有恶意的心灵。很喜欢这句话：世界上所有的惊喜和好运，都是你累积的人品和善良。

因为在故乡所接触到身边的人都是很有涵养的人，所以小的时候不觉得父母的一言一行有什么特别的。直到现在上了大学，接触到形形色色的人，才发觉良好的家风家教对一个人的成长有多重要。也真的很感谢父母对他们自己和我的严格要求，让我感受到了作为一个有素质有教养的人是多么的庆幸。

在大学生活中，家风家教体现在方方面面。

首先，体现在宿舍方面。宿舍是一个“大家”，是集体共同生活四年的场所，也是体现家教和素质的重要镜子。在宿舍的各种行为，不仅体现了一个人对细节的把握，更体现了一个人在家里的行为方式和父母对其习惯的纠正和教导。有的人在家“散养”惯了，在宿舍里表现得很随意，不雅的行为和言语就不自觉地呈现出来，比如说：舍友都

在时不注意自己的动静，说笑、开视频、手机声音大并且外放；舍友休息时不停地收拾东西、开关门、制造杂音；在宿舍蹦跳、拍墙、跺脚，影响楼下和隔壁宿舍的休息；在宿舍吃饭不注意卫生，菜汤、饭盒满地是……或许他们会说“我把宿舍当成家，我在家就是这样”。但是作为新时代号召的四有青年，他们可曾想过，宿舍家是大家，是来自五湖四海、有着不同生活习惯和行为方式的每一位同学的小家。宿舍家需要迁就、包容和理解，更需要自觉和克制。

其次，体现在学习方面。作为学生，我们的本职工作就是学习，最应该做的就是好好学习。到了大学，面对升学、就业的巨大压力，我们更应该努力学习，不断完善自己。但是在大学学习的过程中，却出现了无纪律、无信用、无礼貌的现象。大学课堂是开放的课堂，不再像初高中那样对纪律和电子产品要求严格，大学生可以携带手机进课堂，因此就出现了许多学生提前去抢最后几排最边上的座位，上课时睡觉、玩手机、不听讲、老师在说学生也在说的情况。在每学期的期末考试，总会有学生无视考试纪律、无视校规校纪，在考场中“大展身手”。或许是因为上了大学自由了没有人约束，或许是受身边人的影响，但这都侧面体现出自己的素质涵养和父母从小到大的教育，体现出她们的三低：自制力低、诚信度低、纪律性低。学习需要自觉、自制、谦虚和刻苦。

最后，体现在人际交往方面。都说进入大学后，就已经半只脚步入社会，而社会是一个复杂的组织结构，首先需要面对的就是复杂的人际关系。在我看来，大学交往中最容易出现的就是嫉妒心理和自卑心理。大学生中，总会有优秀的学生和一般的学生。有的学生会选择朝着优秀的学生不断努力，尽量赶上甚至超越他们；有的学生会选择否定自己，从此将自己封闭起来，自甘堕落；有的学生面对强有力的竞争对手，会选择用低下的手段、背后搞小动作、耍小聪明、团结小集体，甚至是编造“故事”，他们为达目的不择手段。这些学生或许在一定程度上反映了父母在与人交往过程中对其的影响，但更大程度上反映了这些学生因自己不正确的想法、父母不正确的教导而产生变态扭曲的心理，在成长过程中没有树立正确的人生观和价值观。大学的人际交往需要真诚、真心、热情和信任。

李岚清同志指出：“素质教育从本质上来说，就是以提高国民素质为目标的教育。”大学生的素质体现在日常行为、言语表达、人际交往等各方面，而成功的素质教育需要家庭、学校、社会的共同努力。父母和家庭是我们最早接触的老师和学校，但是父母不可能陪伴孩子一辈子，所以父母必须从小教会孩子有良好的品质和社会独立意识。大学生活中的为人处世，其实就是家风家教的投影。

随风潜入夜，润物细无声。家风家教的源头清澈了，我们才能在大学中更好地成长。

【社团活动/学科竞赛与我的成长】

学生活动：让学生成为素质教育的主体

陈思远

北京理工大学人文与社会科学学院 2019 级研究生

不知不觉中，人生已经走过二十四四个年头。看着窗外的秋日景象，我有时还会回想起四年前第一次走进大学校园的场景，我甚至也会回忆起那些高中时的憧憬，对大学生活的向往和规划。虽然再也不能重新体验那些情境下的心境，但这些都化为了我对自己年轻生命的体悟，以及逐渐完善的世界观和价值观。自开始教育学研究生阶段的学习以来，我对素质教育有了更加深刻的认识与理解，再次想到自己曾在大学校园里的一些生活经历，似乎可以站在学生的叙事角度，对素质教育的实现提出一些自己的看法。

回忆起我的四年大学生活，最为深刻的记忆往往附着在那些人和事上。说来惭愧，教科书上的内容在头脑里已经所剩无几，

如果我们说到“素质教育”，似乎是在意指一种发自教育者，而最终施加在受教育者身上的主动过程。虽然我们的最终目标是实现学生的自我完善和发展，但是何为“完善”，何处“发展”，仍然是由教育者来界定和衡量的。对于实现自我完善，道家思想中的“无为而治”强调在管理中尊重和顺应“道”而不妄为，以“无为”来促进主观能动性。《道德经》中有“大方无隅，大器免成，大音希声，大象无形”这样的叙述，对于教育来说，顺应发展的规律，尊重学生的天性，满足学生的需求，就能让学生在内在驱使下不断成长。

大学的素质教育会以何种形式被学生接受呢？按照学校的要求，我也修完了若干门学校开设的选修课，其中包含了艺术、自然科学、人文社会等不同的类别，虽然内容多样却往往不够深入，总体来说缺乏章法和统一完备的知识框架结构。学生选课往往有三个标准：一是教师给分的高低，二是课堂管理的松紧，三是课程和授课教师的“知名度”。尤其是对于有留学和保研需求的学生，选修课的成绩会对绩点产生影响，这就是“水课”比“金课”更受到学生欢迎的原因之一。假如学生的发展与指标而非素质更加相关，那我们对素质教育的诠释就会变得十分苍白。学生们也更喜欢不热衷于签到的老师，选修课上的人数往往会“一鼓作气，再而衰，三而竭”，在考试前或提交作业时则又出现“回光返照”的现象。如果签到成为学生参加课堂的唯一原因，那么这种方式本身也就失去了意义。每一所学校里往往会有一些“网红”课程格外受到学生的青睐，名额通常在开放选课的第一时间就被“抢购一空”。当然我也认为，课程的热度与其质量并不完全相

关。我曾选修过一门备受欢迎的“西方哲学史”课程，但一学期后我为这一决定感到十分后悔，虽然这门课很“有趣”，但内容的深度非常有限。总体来说，选修课的开设往往取决于教师的个人意愿，整体来说更像是“保留节目”和“即兴发挥”的一种结合。一些精彩的课程可能因为教师的安排而无法长期存在，一些学生感兴趣的领域则没有任何教师可以胜任。

对于素质教育来说，课程的局限性不仅限于此。人的完善不仅在于知识的积累，也在于能力的提升。教师往往会将自己课程的目标最后落在“能力”的提升上，这种能力通常是与知识密切相关的学习或应用能力。但对于一个人的毕生发展来说，所需要的能力要远多于此。沟通能力、表达能力、组织能力或者我们用“领导力”来指代的一切内容，都很难从课堂中习得。这是因为，与知识不同，能力的提升总是需要于实践中获得，即使在课堂上模拟接近现实的情境，也给人一种“游泳理论课”式的疏离感。

如何让学生在实践中获得综合素质的提升？校园中的学生活动和学生组织就是最佳的实践平台。如何最大化发挥学生活动和学生组织的育人功能？“无为而治”的道家思想仍然可以给今天的我们带来启示。我想用自己的几次经历来分享，大学生如何在学生组织里发挥主观能动性，实现综合素质的提升。

我从初中开始学习吉他，在高中时因为学业的缘故搁置许久，直到大学才重新拾起。军训时开始，我和几个不同专业的同学在一起，组成了一支乐队。我们参加了校内外的很多次演出，登上过农大、北科和一些场地的舞台。校内的晚会同样希望乐队来丰富节目的多样性，但最大的问题在于乐队长期需要一个稳定的排练场所。最初我们度过了一段在艺术团“寄人篱下”的生活，在艺术团管弦乐队练习的间隔趁机排练。好景不长，在艺术团的“学生领导”换届之后，我们不再被允许使用原先的场地，只得另寻他所。出于我们私下的交情，学校社团理事会（校级组织）借给我们一间地下室来排练，我们才得以完成后面的几次演出。

这段经历让我开始思考，学校如何能为学生的活动多创设一些有利条件？只有给种子提供一片沃土，它才可能结出更加丰硕的果实。仅以乐队来说，不单能够使其成员提升组织能力、沟通能力和在众人面前自我表现的自信力，也是对校园文化氛围和艺术美育的一种促进和补充。中外有很多著名的音乐人和乐队都发展于高校，如水木年华成立于清华大学，前成员李健仍然会回到母校演讲和演唱，成为学校宝贵的美育资源。

在乐队成员相继留学、准备考研的背景下，我们不再能够一起演出。我认识了一些喜欢唱歌的朋友，平时却少有机会能够将自己的才能发挥出来。经过两周的筹划，我找到了音箱话筒等设备，安排了大家的时间，准备了一些饮料，举办了第一次小型操场“音

乐会”。谁不期待和朋友们在星空下一起围坐歌唱呢？在活动中，我尝试尽量让所有人都能参与进来，给予内向的参与者多一些机会来表演。我们会唱起许巍和赵雷，也会共同唱起《敲响天堂之门》和《离家五百里》这样经典的歌曲，甚至引发了操场上其他观众的参与。后来我们这群人一起成立了社团—吉他社，我们也继续在校园里弹琴歌唱。但我格外珍视这次活动，因为从某种意义上来说它完全属于我一个人，它并不需要在老师的指导或者监督下来完成，也并非学院或学校的某种任务。

学生社团和校级组织作为学生在校园里发挥自己所长，提升各项能力的重要平台，需要教师、学院和学校在不同层面给予的支持，才能够实现最佳的效果。目前各类学生组织普遍都面临着一些问题，主要是由于学校及管理机构仍然将工作的重心放在监督和考核上，而非给予学生组织真正有效的帮助和引领。以我本科所在的学校为例，学生组织的活动主要受到以下几方面因素的影响：

学生组织缺乏活动空间。校园较大的学校更有可能为学生提供开展活动的空间，而在资源紧张的情况下，哪些场地可以对学生开放则是学校管理层需要考量的事情。我本科时曾加入校乒乓球队和乒乓球社团，校队可以每周进行训练，社团则因为没有场地而始终无法开展活动。对于学生乐队来说，没有排练场所更是使其难以继续演出。

学生组织缺乏经费来源。多数学生组织都有自己的外联部门，赞助商一般是校外的培训机构和一些商家。与学生社团相比，校级组织会得到更加自由的财政权，而学生社团的会费收取和校外赞助都受到严格的限制。如果学生组织不能得到充分的经费来开展活动，或者为此而过于倾向商业化，都会对学生在其中的发展产生不良影响。

学生组织缺乏专业指导。通常来说学生社团会有一位名义上的指导老师，而校级组织则会由校团委老师直接负责。对于社团来说，指导老师往往是最“好说话”的老师，而非专业领域与学生活动内容最为相关的老师。另一方面，教师由于时间有限，也很难在课外时间对学生活动进行指导。

学生组织缺乏长期的内部规范。校级组织内部的延续性往往是由换届、招新和几个每年举办的活动来实现的，而学生社团往往缺乏一个长期有效的纲领和规范，其开展的活动往往依赖于每年管理层的意愿和能力水平。这就导致很多学生社团无法保持其活动的质量，甚至无法保持其自身能够长期存在。

对于上述问题，学生很难通过自身的努力去改变。系统性的阻碍需要自上而下的措施来清除，这就要求学校能够真切地理解学生们的需求，了解学生们的能力水平，为其创造出有利发展的校园环境。为了实现这一点，首先学校应当改变观念，重视学生组织在素质教育中的重要性，不能将学生组织视为“学校命令的执行者”，也不能认为学生

活动是学生的“自娱自乐”。而意识到学生组织和学生活动的育人价值只是第一步，接下来就需要用一种科学的方式来建设校园里的学生组织。要定期和学生组织的负责人进行沟通，了解他们的切实需求，并且提供社团运营、活动策划等方面的指导。通过建立奖励机制来鼓励学生组织做出精品活动，对于学生组织做出的优秀活动，应当尽可能使其成为长期的、可重复的活动。在环境和条件上，尽可能地整合校内外资源，设立学生活动场地，为学生组织提供适宜环境和有利条件。

一百年前，北京大学学生干事会（北大学生会的前身）的成员已经投身于“五四”爱国运动，体现了青年学子对国家民族命运的关切与抗争。大学生具有青年人的热情、好奇心和创造力，也有对社会和人生的探索和思考，学生组织正是大学生发挥自身特长、提升自身能力的最佳平台。如果学生能在学校提供的良好条件下在学生活动中自我成长、自我发展，真正实现独立思考、自主行动、开拓创新，高校素质教育就前进了一大步。

专创结合——争做更好的自己！

周翠翠

南开大学商学院团委书记，讲师

当前，中国特色社会主义进入新时代，党和国家的事业发展迫切需要德智体美劳全面发展的人才，需要更多的德才兼备的人才来担当新时代的历史使命。对于大学生而言，全面发展的首要条件是在专业方面能够学有所长，如何通过对专业知识的探索和实践提升自身素质是每个大学生都要思考的问题。

我们每年都会带着学生不断接触专业竞赛、创新创业类竞赛，“创青春”全国大学生创业大赛、中国“互联网+”创新创业大赛、“毕马威杯”管理案例分析大赛、“尖锋时刻”全球商业模拟大赛、SYSBS-IVEY全球商业案例大赛……数不清的商科类专业竞赛和创业类竞赛，时时出现在我们的视野范围内。

要不要参加这些比赛？如何更好地参与这些比赛？参与这些比赛能够获得哪些收获？我想很多同学脑海里都会存在这样的疑问。因此，今天我要和大家说一说，我为什么推荐大家参加学术竞赛与创业比赛，同学们应如何通过专创结合，做更好的自己。

为什么的问题，是追根溯源的问题，是“道”的问题，也是最根本的问题。要问清楚，要理顺，才能更好地规划实现路径，更好地投入实践。

第一，不参加你不知道自己学的有多“弱”。

这要从我自己的一次经历说起，我在本科期间也参加了“挑战杯”中国大学生创业计划竞赛，最后获得了全国铜奖的成绩。到现在我还依稀记得那些在咖啡厅度过的日子，不断地修改创业计划书，在其中不断融入新的想法和不断地打破现有的战略策略。很累，累到你即使睡觉，依然在梦中思考如何构思出更好的商业模式，如何更好地将计划投入实践。

但是除了累，更多的是自我怀疑的不断升级，最重要的感受是不参加学术竞赛，你不知道自己学的有多“弱”。什么是 PEST，STP 怎么用，4P 怎么就变成了 7P，五力模型如何分析，分析了有什么用？什么是撇脂定价？我们是否有更好的推广策略？毫不谦虚地说，获得了国家奖学金、一门专业课程满分、已经保送本校研究生的我，在学术上碰了一鼻子灰。专业知识点我都懂，但是我不会用，用了效果不好。我就开始问自己，如果专业知识都学的不“牢靠”，那么和其他人比，我的专业竞争优势在哪里呢？

所以，我认为学术竞赛的第一个层次：参加学术竞赛能够将专业知识系统化、思维化，学了能够记得，记得能够应用，应用了有效果，专业知识就会内化为你自己的竞争优势！

第二，不走出舒适圈，就无法追寻最好的自己！

在全国的专业竞赛、创新创业大赛的平台上，我看到很多同学用流利的英语阐述自己的想法、与评委充分互动；很多同学用自己的商业模式去路演、去和投资者洽谈完善项目；看到很多同学，利用模拟系统去运营一个企业，为一个企业做价值几百万的决策；看到很多同学，主动和我们谈南开大学的“公能”教育、谈大学的教育、谈国际化的教育；我看到很多平台不如我们的学生，眼睛里都充满“光”，那个光是与更好的平台、更好的机会接触的欲望！

曾经有一个学生和我说，“走出南开大学，来到全国的平台，我才真正感受到学术间交流的魅力。南方高校与北方高校的不同，理科高校与文科高校的差异，国内高校与国外高校的对比等。感受的除了教学体系、校园文化的差异，更多的是看到更优秀、更卓越的人才，看到了自己在哪些方面还需要去精进，这才是最吸引我的地方。”

所以，我认为学术竞赛的第二个层次，就是走出舒适圈，站到更广阔的平台上去探索、去追求、去成长，与优秀对话，与卓越沟通，去追寻更好的自己！

第三，不参加，你不知道自己学的东西多么有用

“30 天，1250 吨、1500 万元、10 万人”，我给大家讲讲这些数据背后的含义。而这就是南开大学“农梦成真”团队最初成立时的成果，利用 30 天时间，依托线上平台，帮助山西临县滞销红枣疯狂销售 1250 吨，销售额达到 1500 万元，其背后解决的是 10 万

枣农全年的收入问题，是几十万人一年的生计问题。这个沟壑纵横的黄土高坡上的县城，拥有大自然的馈赠“枣滩”，这里的枣香甜可口，可是“丰产不丰收”的局面让10万枣农的眼睛和枣儿一样红肿。而这个项目的产生，就是这个团队的负责人彭俊看到临县的情景后立马着手做的事情。这样的团队还很多，当时还大三的学生郭鑫的“碳汇林”项目，从项目到商业模式再到企业模式的推进，使1000万的农民受益等。

说实话，很多同学在学习期间，经常难免会有这样的疑惑或者怀疑，“我的专业学习了有什么用”，也就是常常会对所学专业不自信。管理学是不是真的是假大空，数学教育是不是只能停留在书本等，这样的话经常环绕着我们，在社会上、在朋友圈扩散着。但是，专业是否有用，学习是否有价值，只有投入实践才能够得到检验。共享单车的出现，饿了么等外卖平台的崛起，网络直播的火爆等，不仅仅是时代的发展和人民生活需要的推动，更重要的是有人将理论与需求相结合，将商业模式与应用实践相结合，才能够创造出源源不断的价值，并且能够将这些商业模式不断推广、复制，服务更多需求与服务。所以，通过专业实践，我们可以看到，在学校期间学习的知识、获得的思维建设，真的是太有用了！

所以，我认为学术竞赛的第三个层次：参加学术竞赛，能够让我们扎到实处，从个人成长到服务社会，从个人受益到社会受益，我觉得这就是南开一直倡导的用“最能”实现“大公”！

特别是在当前社会的快速发展下，专创结合的快速发展的需求，更为同学们参加专业竞赛和创新创业类比赛提供了时代之大势；细数在大学期间能够参与的项目，专业、创业类竞赛有：“创青春”全国大学生创业大赛、中国“互联网+”创新创业大赛、“毕马威杯”管理案例分析大赛、CIMA、ERP、德勤税务精英挑战赛等，这是平台之势；每个高校都会为同学们提供指导教师、专项经费、孵化基地、资源链接等，这是资源之势；随着00后步入校园，受到网络和新媒体影响的他们，更具有创新创业的思维和投入实践的勇气，这是人力之和。无论大势，还是小运，同学们都已经在最好的时代。

所以，为了专业知识的提升、团队协作的磨砺、服务社会的初心还有那个期待成长的自己，强烈建议在校大学生参与专业类、创新、创业类竞赛！期待每个同学都能够在新时代的舞台上，披荆斩棘，乘风破浪。

【通识课程与我的成长】

通识蕴五育，师德润心灵

牛南

北京理工大学人文与社会科学学院 2020 级研究生

四年前，我拉着行李箱，来到泰山脚下的山东农业大学报到。抬眼望见学校主楼最高处与蔚蓝云端相接，泰山之巅上映射下的缕缕佛光，透射出片片青绿树叶的微凉，清风推着天上的云朵，四年学习生活的帷幕也慢慢拉开。

学习通识课程，广泛汲取知识，感悟文化底蕴，提升个人修养，在尽情感受通识课的熏陶和实践锻炼中，我的德智体美劳也得到了极大的延伸与发展。通识课程中蕴含的精神元素，课上的那些老师自身所带有的人格魅力，都在潜移默化地滋养着心灵，促进我的进步与成长。

一、思政育德

四年中，我系统地学习了思政课的基础课程。还记得第一次上课的时候，在正式学习课程之前，老师带着初入学校的我们先学习了这所历经风云巨变和蕴含百年沧桑学校的校训——“登高必自卑，行远必自迩”，并以此为引。他向我们解释，校训的发展内涵，出自西汉《中庸》“君子之道，譬如行远必自迩，譬如登高必自卑”“卑为低，迩为近，即登高山必须从低处开始，走远路要从近处开始，要脚踏实地，循序渐进”。这些不仅再现学校发展的点滴历史，更展现了学校老一代前辈和院士们与时俱进、不断进取和开拓创新的情怀和奉献。当代的我们不仅仅是这所学校的一员，更是社会的一员，自律自持，砥砺前行，学会仰望星空思考，脚踏实地办事。

马克思主义基本原理的课堂让我学会了用唯物辩证的视角来洞察万物，指引实践；思想道德修养与法律基础的课上让我懂得“明大德，守公德，严私德”的公民内涵，中国近代史纲以回顾过去的目光，“前事不忘后事之师”提醒着当代青年人，当今和平稳定的盛况来之不易；毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论让我见证中国的发展与成长。印象最深的是马克思学院的一个戴眼镜小个子的教授，在大教室给好几个学院学生上中国近代史纲要的课程，音视频结合的授课方式，伴随他生动的演绎解说，书本上枯燥的文字都伴随他明快的语言节奏一同跳动了起来。他将近现代的历史事件相串联，《南京条约》的签订使中国沦为半殖民地半封建社会，这是近代的开始；日军侵略的铁蹄踏入华夏，英勇革命志士守护中华，这是近代的泪花。

老师热忱而动情地向我们介绍民族的历史，作为当代青年人，我们的风貌代表着当

代中国的形象，要扎根中华优秀传统文化的沃土，将个人责任、民族使命和家国情怀融合一起，我不仅仅将他的话牢牢地记在了心里，更把这种理念融入生活，以民族复兴为己任，为中华崛起而读书。来自小城的我也渐渐懂得了：我们接受高等教育的目的，不是为了摆脱贫困的家乡，而是为了帮家乡摆脱贫困，生如蝼蚁，当有鸿鹄之志，为天地立心，为生民立命，为往世绝学，为万世开太平。

二、信息启智

21 世纪的学习型社会，时代的迅猛发展对现下的每个人学习提出了更高层次的新要求，我们不仅仅要树立终身学习的意识，更要学会学习，学习能力是衡量当代人是否具备竞争力的尺度之一，学会快捷检索、搜集处理信息也成为当代青年必不可少的技能。

大三的时候我选择了计算机选修课程之一的数据库技术与应用，数据库不同于其他办公软件的操作，算法是一环扣一环，一步接一步，若有一个环节无法完成或出错，是无法接着进行下面的步骤。这对我无疑是不小的挑战，开始为难以及时提交当堂作业而焦虑。第一次课后面临集体提交作业的任务，在临近下课前，才勉强在系统上提交成功，我怀着一颗忐忑的心，把我的困难告诉老师，她黑色镜框里那双眯着的眼睛微笑说道“不要害怕，肯定能克服的”。紧接着她详细询问了我哪些步骤觉得困难，哪些操作还没有掌握，鼓励我首先心理上不要畏惧，勤加练习，她有办法让我们每个人都掌握。在第二节课上课之前，老师给我们每个人都发了一本打印的小册子，上面密密麻麻写着数据库操作的详细步骤，帮我减负了不少。从那以后，我不仅仅保质保量完成课上任务及时提交，同时课下抓紧练习课上卡壳、需要看解析的步骤，多下功夫，倍加努力，以不辜负老师的心意。

在不断摸索和勤练勤学的时光里，从一份沉甸甸的负担转成了一个新的学习兴趣点，我不仅不再畏惧数据库操作，并且更愿意主动去学习和预习下一章的框架、知识建构，可能这就是数据库老师她充满善意、谦和有礼的人格所带给我的知识方法和良好心态的改变。我把学习数据库的技巧和方法融入其他办公软件的运用上，受益匪浅，也不再畏惧任何新情境下的信息化学习，我将每一次在新环境中，学习新操作技能的体验和历练，都当成一种成长的际遇。

三、足球健体

山东农业大学的体育锻炼给平日囿于课堂和自习室学习的农大人提供了必要的锻炼机会，让我们学生从书本和课业压力中得到了极大的解放。

有趣的是，足球课老师是一个脸上褶子叠了好几堆的老教师，可是他向同学们示范起来动作却一点都不含糊，从第一节课就让学生们称呼他师父，每次上课前，我们都整

整齐地向老师问好：“师父好”，老师则鞠躬回礼“徒儿们好”，他把每一个学生都当成了他自己的孩子，他为了不和我们这些“小青年”有代沟，第一节课就对大家说：“徒儿们，咱们建个足球群吧！”师父起了个群名“1818 足球课”，像小孩子一样开心地伸出手比划数字，告诉我们这个名字的寓意：每周一早上八点第一节课有 80 名同学来上课，我们在一片笑声中纷纷进群。每次在上课那天的早上 6 点，他都会发诸如此类的小提示“起床了徒儿们，吃好早饭，新的一天开始了，天天好心情”。每次上课，师父都会让我们在正式踢球前热身，先会是绕小操场跑两圈再做一遍热身运动。跑圈的时候，师父会先询问是否有身体不舒服的同学，可以预先出列不用跑；师父给我们分了小组，各小组在掌握要领后练习顶球、运球、颠球、射门等。不仅分小组，还要打比赛，这些丰富的课程形式让我们都具备了踢足球的基本方法和技巧，同时规则意识和团队配合也让多数不曾接触该类运动的门外汉，在这项体育竞技中得到了极大的进步，他常常带领分好的小组亲自上场，球场上的他像个大男孩儿，戴着小帽儿，神采奕奕地奔跑或是挥动他有力的臂膀，和同学一起跑，一起追，一起进球，这个饱含热情的老师和上课的同学们，彼此间不仅仅是师生情，更缔结了友情。

四、经典蕴美

“群文荟萃，饱读经典”是山东农业大学通识课程的特色课程，学汉唐文化，展中华雄风，以诵读、绘画、小组表演的多种形式，感悟中华经典文化的博大精深与独特魅力。经典文化的通识课，采用第一和第二课堂、线上与线下相结合的方式，允许学生自选感兴趣的传统文化板块进行深入的研读，极大地丰富了我们的精神世界，开拓视野之余也提升了自身精神力量，在品味经典中，发展个人欣赏美、感受美、鉴赏美的能力。学校为每一位学生的经典课程都制定了个性化方案，学生可以结合课程中感兴趣的点，作为结课时读书笔记和阅读心得的主要构成，我们学生在阅读经典中吸纳民族的智慧，提升自身领悟力，加强自身文化认同，树立起高度的文化自觉和文化自信。

在经典文化第一次导读课上，授课老师为了更好地让同学们对经典文化产生兴趣，以唐诗为引，在大屏上播放了《妖猫传》电影，这部电影讲述了盛唐时期一段奇幻的凄美史诗。癫狂诗人白居易与仰慕大唐风采的僧人空海相遇长安，却意外触发了横跨三十年、有关王朝兴衰的惊天之秘，随着各色人物一一登场、大唐繁盛绚烂与时代隐痛一一揭开，回顾了安史之乱前的朝代背景，思绪被电影情节的带动，同学们看得入迷，仿佛置身盛唐，看到那个满身才情的李白吟诵“云想衣裳花想容”，让我不禁想起现代诗人余光中的那首自由诗：酒入豪肠，七分酿成了月光，余下的三分啸成剑气，绣口一吐，就半个盛唐。无论远古还是近代，这些蕴含美感的词句诗篇包含的精神元素，都是我成

长过程中心灵的滋养。

五、“三秋”筑劳

农大的学校外有一大片属于学校自己、极具学校特色的试验田，这片到秋天便是满眼黄灿灿的景观不仅仅属于学校，也是每个农大学子的独家记忆。每个深秋前，各学院都会分批组织学生去试验田里割小麦、拖粒、谷道施肥，都和这片广袤的试验田有着解不开的情分。

“三秋劳动”作为公共必修通识课的一部分，采用高年级学生带领，附近村庄农民协助的指导模式，课程评价方式采用自评、小组互评、村民点评的形式，“锄禾日当午，汗滴禾下土”于我们而言，不再是简简单单的诗，有过这段特别的体验后，感触到的正是劳动人民生活的写实，刺眼太阳晒着我的肩颈，锋利的麦芒戳着我的手臂，湿滑的土地侵没鞋底的边缘……多少次想要彻底放弃，就有多少次鼓励自己一直坚持。在“三秋”劳动为期一星期的锻炼和磨砺中，当看到小组互评中的“满意”，指导我们的村民给我打了等级 A 后，不仅更加笃定了自己在这项劳动课程中的坚持，那股坚韧更成为未来披荆斩棘、战胜各种困难的力量源泉。

思政课程深厚的道德内涵，坚定个人政治信仰，强化了责任担当；信息课锻炼操作技能，启迪智慧；体育课有益身心，收获感动之余，快乐成长；文化经典课回味悠长，提升了个人审美力；“三秋”劳动，手脑并用，自我砥砺中愈发自律自强……可能带给我成长和感动的并不只有课程本身，还有这些代课的老师他们自身所蕴含的人格魅力。若说开设的专业课是硕大圆润的月亮，熠熠闪光，那么这些内容丰富，形式多样的通识课程，就如同广袤天空里璀璨生辉的片片星河，悄然融入生活，点亮学生知识的瀚海，而陪伴我一路走来那些通识课上的良师益友，则是天穹，无限广袤也无限宽容，身体力行的诠释并涵盖了道德理想、家国情怀、关爱他人、终身发展。

我不再像小学生那般简简单单地说“我爱通识课，我爱通识课上的每一位老师”，我更愿拾拾那些美好的记忆碎片，认真收藏，在未来的学业中不断深化提升，若能有幸，也愿成为通识课程教学事业里合格的建设者、接班人。

通识教育——我的启蒙之路

谢亚文

中国海洋大学文学与新闻传播学院 2020 级研究生

四年前进入那个被称为通识教育基地的书院的时候，我没有意识到，困扰鲁迅先生

的铁笼子问题横亘在我的面前，而我恰好是深处幽闭与黑暗之中的笼中客。在书院的第一次讨论围绕“启蒙是人类脱离加之于自己的不成熟状态”展开，站在精英主义立场阐明对蒙昧的态度时，我也没有意识到自己正是蒙昧的一员。在书院两年，修读八门通识课程之后，身临结业典礼的那一刻，我终于意识到，过去的两年是第一场讨论的注脚。在启蒙与被启蒙之间，我后知后觉地成为后者，又自然而然地进行着向前者的转换。这一切的发生悄无声息，回首时却使我茅塞顿开。

第一堂课在带领老师游览城市的过程中进行。初入书院，第一项活动是分组规划游览路线，向老师们展示我们就读的大学所在的城市。在激烈的讨论之后，我所在的小组决定将城市规划展览馆作为游览地之一，作为中文专业的一员，我分配到的任务是撰写精彩的导游词并在游览当天充当导游的角色。时至夏末，草木葱翠，知了威力不减，叫声在展览馆上空汇成海，一浪接着一浪，一浪高过一浪。年逾古稀的钱院长兴致勃勃地向我们讲解除草机的工作原理，而我早已迫不及待，未等钱院长落下话音，便包含情感地背诵起了我的导游词。“从这些栩栩如生的雕塑中，我们可以看到这座岛城丰厚的文化底蕴，它见证了历史的沧桑巨变，也留下了无数骚人墨客含恨的泪水。再往前是……”钱院长走到我身边，笑意渐渐消失。等我终于把最后一句话说完，他低声说：我的家在附近，我经常来这里散步，但是从来没有感受到像你提到的那样浓郁的文化气息。这是我在书院受到的第一记当头棒喝。钱院长踏着老迈而有力的脚步渐行渐远，我停在原地，终于意识到自己为想象中的岛城唱了一首赞歌。是的，即使生活了一年有余，我依然没有尝试去了解这座新兴城市的历史，它的美丽，朝气蓬勃，以及它“文化沙漠”名号的由来。

后来当《大学之道》的任课教授强调“大学”是“大人之学”的时候，我对于“大人”的第一个理解就是“看到现实”。沉浸在充满幻想或虚构的他者建构的世界之中，我一度蒙住双眼，按照幻想世界的逻辑建构现实生活，认为自己不经体验就能了解生活本身。钱老师的话迫使我反思自己对生活的认识，哪些来源于“应然”，哪些是“实然”，我发现自己对生活的认识贫乏而荒芜，并因此在不知不觉间成为一个对生活和自己说谎的人。

成为一个“大人”，是最初的目标。一个“大人”，正如罗曼·罗兰所说，是“看透生活的本质，却仍然热爱它”的人，但前提和关键是这个人有明确的立场，对世界有自己的态度和看法。因此，一个“大人”，首先是明确地知道“我是谁”的人。关于“我是谁”，是在每周例行的两次讨论课上，助教通过“你的想法是什么”不断提示的问题。也是在台湾，在婺源，在和陌生的环境接触时碰撞的回音。

在两年间的八门通识课程的课堂内外，很多机会让我认识自己。地质考察，天文观测，交流，实习……我们曾经在婺源的山野间回归乡野生活，在没有信号的深山被清晨的阳光唤醒，面对大山洗漱，扛着锄头劳作，然后被一场大雨浇回宿舍，围炉探讨小村落何去何从。也曾经和流水线的工人并肩工作，忍受他们随地吐痰的不良习惯，在聒噪的聊天声中聆听他们生活的辛劳和满足。在繁华热闹的台北的夜晚寻一僻静处，想想自己的体验，说说感受到的不同；在常常举行的团膳中，和朝夕相伴的不同专业背景的同学天南海北地聊天……一个人是他走过的所有路，看过的所有书，是他思考的方式，看问题的角度，是他的视野，他的知识，是他在人群中最舒服的相处方式。当看到了不同的城市、不同的人，聆听过不同的声音，我渐渐明白生活自有它的丰富性，或许它不浪漫、不宏大，但是却充满了细微处的遗憾和感动。当放弃刻板的评价标准之后，我是所有丰富的事物之一。

两年过去了，我发现自己很难复述在那些涵盖历史、物理、数学等知识的课堂上学到了什么具体知识。宇宙是如何形成的？西欧历史的来龙去脉到底是什么样？修昔底德陷阱在何种程度上成为可能，又如何不可能？时间滚滚向前，带走了曾经使我惊奇和震撼的答案。离开书院的两年里，我埋头于专业，考研，实习，读研，终于在和那些陌生领域的知识擦肩而过之后，彻底地忘记了它们。

我的导师曾经在考研复试的时候问我通识课程学习和专业课学习有何不同，我记得我当时的回答是通识课程让我看到了专业之外的世界，因此更加坚定地选择了未来专业研究的方向。我依然认同这个回答。当我在琳琅满目的公共选修课里选择和专业无关的海洋形势评析课程的时候，当我在兴趣的鼓舞下学习摄影的时候，在每一个跃跃欲试的时机，我都清醒地意识到，曾经在通识教育中试图去看并且最终得以窥见的世界告诉我，不管是知识还是生活，都丰富多样且环环相扣，更重要的是，每个人都有把握和认识它们的可能。我最终选择了自己最想了解的那部分作为自己的研究方向，同时并不打算放弃在其他方面进行探索的权利。

康德认为人类的“不成熟状态”是“不经别人的引导就缺乏勇气和决心运用自己的理智”，我不得不承认，在我捂住眼睛，按照幻想世界的逻辑建构生活的时候，在我未曾看见生活就为它定义的时候，在我依照刻板的标准要求自己的时候，我是不成熟的。在被迫和主动的反思及思考中，我不无痛苦地挣扎着摆脱已成为惯性的对既定看法的依赖，努力成为逻辑和知识的主人，同时也发现，启蒙之路任重道远。

在书院接受通识教育的两年始终活跃在我的记忆中。我发现，客观地讲述我在那两年里获得了什么是一件困难的事情。每一个新的认识里都包含着挫败、惊喜与新奇，都

饱含着当时当地难以磨灭的情感记忆。但或许不必回避，情感与知识，都在启蒙之列。在与世界和他人的接触中，在丰富性的认知与情感的流露中，我终于从几十位优秀的朋辈中发现了自己，并因为发现自己而对世界充满热情。

“青青校树，萋萋庭草，欣沾化雨如膏……”

清亮的歌声从礼堂升起，又一批院生从书院顺利结业。他们穿着工整的西装，昂首挺胸，一个接一个地走向主席台，领取属于他们的结业证书和院长祝福的拥抱。我看到未来广阔的道路铺展在他们面前，正如曾经铺展在我面前一样。

文化传承与传播，我们在路上——中外学生学习共同体

黄欢 李迎霞 常文倩 张礼欣 罗玉萍 王俊文

三峡大学外国语学院 2018 级本科生

2019 年，三峡大学外国语学院学生学习了胡晓琼老师及团队负责的、由文化教学团队开设的“中国传统文化”（英语）及“智慧英语中国说”等课程，该课程由胡老师及其团队同时担任中国学生和来华留学生的任课老师。学生们中外搭配分成若干小组，每小组形成一个“中外学生学习共同体”，所有组员在老师的指导下共同完成包含中国传统文化元素的表演以及短视频的拍摄，并在学期末面对所有师生在舞台上进行成果展示和结果评选。“中外学生合体讲述中国故事”活动是课程系列活动之一，也是三峡大学外国语学院推进素质教育的重大举措之一¹。

一、茶“花”情缘

以戏剧载情，以文化寄情，在这硕果累累的秋实中，我亦收获颇丰。将一身所学付诸实践，我们所收获的不仅仅是友谊，还有个性的绽放、能力的提升和文化的沉淀。

组建小组时，令我们印象颇深的是与留学生 Natasha 的会面。第一次见面，安静腼腆的 Natasha 就打破了我们对于非洲留学生的刻板印象。围坐在一起时，她显得有些局促，一双溜黑的眼睛不知该看向何处。在交谈中，我们了解到在中国生活的两年里，她刻苦学习中文，渴望领略更多的中国文化。她那标准的中文发音也着实惊艳到我们。可对于我们的夸赞，她总是说她做得还不够好。内敛、刻苦、谦逊，从她的身上我们窥见了熟悉的影子，那是在文化熏陶中沉淀的中国韵味，因而越发亲近和喜爱我们的这位外国朋友，

¹ 本文中的相关文艺汇演《智慧中国英语说》观看链接：

https://www.xuetangx.com/course/ctgu05021002045/4231373?channel=search_result

都亲切地叫她莎莎。频繁的互动令我们逐渐敞开心扉。我们大胆说外语，体会到了用外语交流的乐趣，也明白了真正的交流是从来不会局限于语言形式的。也因而提高了语言的表达能力和自信。

为了构思剧本，我们几乎把有关花木兰的视频看了个遍，哪怕一个动作、一句台词，只要是亮点，都会记录下来，就像不知满足的孩子贪婪地汲取着香甜的蜜糖。最终，剧本敲定了下来。我们决定采用时空交替的叙述手法，以《木兰辞》的开头段起兴，结尾段卒章显志，中间则采用英文演绎花木兰的传奇一生。

剧本定下后，便是排练了。在那半个月里，几乎每日午后我们都会在教学楼的空地上排练，抠动作，抠发音，抠时间，抠转场，竭尽所能去打磨我们的作品。午后秋阳流动在我们的身上，既温暖又有些许燥热，组员之间的关系也日益升温。整个筹备过程虽然辛苦，但大家也少有怨言。最终，我们小组戏剧《花木兰》在终演中成功问鼎。

其中，莎莎的台词大多取自《木兰辞》，但传统的中国文言文对她来说难度不小。她一度不解为何替父从军就是英雄？望着她那满是疑惑的眼睛，我们突然意识到，外语水平高并不意味着跨文化交际能力就高。在非母语的文化社会中，人们难免会对其所处的社会文化有不理解的情形。如何才能在不同的文化背景下进行良好的交流？我们的答案是：学习与实践。为了解答莎莎的问题，我们给她介绍了中国古代男尊女卑的社会现实，果然，在了解背景后，她对花木兰感到由衷的钦佩。此外，我们还给莎莎介绍了许多中国女英雄，例如刘胡兰、穆桂英、秋瑾，和花木兰一样，她们爱国爱家。听了故事后，莎莎直言要向我们学习，多爱自己的国家。而我们也从莎莎那里了解了许多的非洲文化，例如，非洲的舞蹈热情奔放，并不在于突出其外在张狂，而是在于体现其与天地间的联系，模仿自然的力量和宏伟。

课余时间，我们还邀莎莎共赴茶馆。其中发生的一件小事，每每回想起，总是忍俊不禁。在品茶的时候，莎莎端起茶闻了闻，夸赞茶香沁人心扉，但在品尝后，她却吐了吐舌头，直呼太苦了。我们忍不住笑了出来，而后便给她讲解了这“苦”茶的魅力和其所传达的精神：尽管饱受煎熬，依旧无私奉献；与世无争，悄然绽放，低调谦逊，有度量；众生平等，一视同仁等，莎莎听入了神，她说没想到简单的一个品茶竟然蕴含着丰富而深刻的内涵，她说自己爱上了中国的茶文化并约我们有空时再次去茶馆品茶。

二、翩跹雀舞

在这次活动中，一位美丽的留学生小姐姐（印度留学生 Bakul）作为我们的搭档。让我记忆犹新的是我们第一次会面，那是我第一次尝试和留学生进行交流，内心忐忑不已。然而，出乎意料的是，她非常友善，而且带来了她的朋友（刚果金留学生 Lucy）。在一

来一往的互动中，我内心逐渐泛起波澜，为自己当初对留学生的固化印象感到惭愧，留学生并不是我想象中的那样难以接触。在这次活动中我提高了自己的交际能力和语言表达能力，这也在很大程度上给予我参加跨文化交流活动的自信与勇气。

后来我们约定每晚八点进行排练，在排练孔雀舞的手势时，我们手舞足蹈地向她们展示中国传统舞蹈刚柔并济之美。面对从未接触过的孔雀舞，留学生们也勤于请教，勇于尝试，我们就一次次重复排练，从个人到整体配合，逐渐地，舞蹈和音乐完美地融为一体，所谓“功夫不负有心人”。在学习传统舞蹈的过程中，我们切身体验到古典舞之美，感受其风姿绰约的韵味，这深深地激发了我内心的爱国之情，民族自豪感也溢于言表。此外，这次亲身经历让我从留学生身上学到了勇于尝试的勇气，努力超越自己，实现自我价值，迎来自己的光辉灿烂。

此外，我们还进行了舞台剧排练，有小组成员甚至自己写了几个音乐片段，这对我们来说都是难以忘怀的经历。排练期间欢声笑语不断，期间，令我记忆犹新的是，有次夜晚排练过后，明月高悬，来自印度的 Baku 满怀真挚地告诉我们，能每天晚上和大家聚在一起，她很开心，希望在活动结束后，也能不忘友谊，可以时而欢聚，共享欢乐。后来留学生小姐姐经常和我们分享她们国家的文化特色和饮食习惯，不知不觉，友谊桥梁横跨两个国度，在无形之中建立起来！

往往汗水挥洒过后，便会迎来果实的芬芳，故而起初去做一件事的时候，不要过分地为了结果而努力，努力的这个过程才最有意义。我们一定要相信，流年不负有心人，时光不弃努力者，为了诗和远方，我们一定要坚持不懈，奋发前进！

三、见“微”知著

视频拍摄过程中有很多值得纪念的部分，但最有意义的是一起排练话剧的过程。我们选择的话剧是《孔雀东南飞》，选好剧本后根据每个人的性格特点分配好角色。每天晚上我们都在学校食堂相聚排练，迎着夕阳而至，伴着夜幕而归。日常的排练并没有让我们感到疲惫，而是让我们满怀期待。剧本《孔雀东南飞》我们中国学生高中就学过，但是印度留学生 Bakul 和刚果留学生 Luce mia 可是一次都没有了解过，她们会演成什么样呢？我们感到十分担心。不过接下来发生的事情消除了我们的苦恼，Bakul 饰演男主角焦仲卿，她根据自己的理解演出了焦仲卿对兰芝的爱意，和她分别时的悲痛以及和母亲谈话的无奈，每一帧都让我们拍手叫好。Luce mia 饰演的媒婆，穿着一身媒婆的红衣，讲起话来还带着一点“洋味”，又搞怪又可爱。还有其他的中国学生分别饰演凶狠的父亲、女主角刘兰芝、刘母、刘家大哥和焦母，《孔雀东南飞》就这样让不同肤色的学生栩栩如生地演绎了出来！这时我们明白，虽然文化不同，但是我们对文化作品的共情能

力都是相同的！

就这样，日复一日的排练没想到也很快过去了，正式的文艺汇演即将来临。直到今天我们对当天文艺汇演的情况仍记忆犹新，虽然我们排练了很多遍，但是由于稿子一改再改，我们的戏剧衍生了很多个版本，极其容易混淆。好巧不巧，在最终的文艺汇演上，Bakul 不小心漏演了一个情节，我们心里咯噔一下，心想完了！随后“焦母”硬着头皮接着剧情上了，“刘母”做出了调整，“严厉的父亲”也随机应变了，大家的反应十分迅速，配合也十分紧密，往日一遍排练产生的默契竟然起作用了！我们完美地完成了后来的表演！而最终的结果也没有辜负我们，我们的表演获得了一等奖！事后 Bakul 为自己台上的失误向大家道歉，而我们没有一人责怪她，因为大家都为此付出了汗水和努力，我们也最终为这次合作画上了圆满的句号。

以前，未经实践，我们以为这些课程只是简简单单地拍摄一些有关中国文化传播的短视频。但是在不断地深入相处中，我们发现它不仅是对日常交流的简单记录。视频背后是从“陌生人”到挚友的美好友情，是不同肤色不同国家的人之间和谐共处的见证，是两种文化磨合与交融发出的灿烂光辉！中外学生一起拍短视频的过程中，我们收获的远比想象的多：不仅锻炼了口语交际能力，提高了视频剪辑能力，还加深了对中国传统文化知识的了解，拓展了很多新知识、新领域，更收获到了难能可贵的友谊，感悟到来自不同文化背景的人原来可以靠得这么近。

课程和活动虽然结束了，但我们的心中却埋下了中外学生共建友谊之桥的美好种子。碰到留学生我们会朝他们热情微笑并 say hello，看到留学生在取快递、坐公交时有困难我们也会主动上前帮忙翻译，在我们眼里这一刻留学生和我们就是同胞、是朋友、是毫无差别的一家人。不止于此，在今年这样特殊的一年，全球疫情肆虐之时，我们对身处异国他乡的留学生嘘寒问暖，都希望对方平平安安；新学期开始后，社团的活动要对留学生发出邀请，我们脑海中第一个想起的也是 Bakul 和 Luce mia 这两位留学生朋友，而她们也对此热情友好地回应了。长久相处、深入体会，我们愈发感觉地球就是个小村落，我们不就该是一家人吗？作为新时代的青年大学生，我们不应当更好践行“中外学生学习共同体”的理念吗？不应当担负起促进文化交融互通的使命吗？四海之内皆兄弟，我们应该用包容的心态对待文化差异，身体力行去把校园建设得更加多元多彩，一个人的力量虽然很薄弱，但奋力前行的一群人、怀有共同目标和抱负的一类人手拉手一定能将一个学院、一个学校乃至一个国家变得更好。如同白岩松所说，当我们一个又一个变得更好的时候，你什么样，中国就什么样。

四、妙语连珠

听到指导老师对这次活动的构想后，我主动申请担任汇演的主持人，并负责寻找了另外三位小伙伴一起主持。

初赛时，因为参与人数众多，整个初赛从中午一点半一直持续到晚上十点。只有指导老师和主持人全程在场，其余同学因为课程冲突等原因无法一直留在这场，我们需要安排表演流程，与每个小组进行沟通，根据他们的时间调整表演顺序。我仍记得那日初赛结束后，所有同学都已离场，偌大的教室只剩我们四个主持人和指导老师，突然就有种曲终人散的落寞。我们和老师一起关灯、锁门，融入深秋的夜晚中。我还能忆起分别前，老师说担心我们排练辛苦、怨言太多，担心我们并不情愿做这些工作。那夜，我说这是我第一次做主持人的工作，这是我的第一次尝试，我能从中学到很多。到今日若再问我一次，我仍会感谢老师毫不犹豫地将这个机会给我，感谢她相信我并鼓励我直到最后。

经过老师的挑选，我们为进入决赛的小组举办了最终的大型汇演。不仅有英语系的同学们积极地前来观看，我们还吸引了许多其他学院的同学。除此之外，许多老师和一些宜昌的媒体也应邀前来。除了撰写开场白与结束语，我们还根据节目的特色，为每个小组准备了中英双语的串词，并在表演间隙播放了几个同学们精心准备的视频展示。这是我第一次主持这么重要的活动，看着台下坐着两排领导和老师，还有记者进行拍摄时，我是有些紧张的。刚上台时，感觉笑容都是紧绷在脸上的，但随着活动的进行，我也渐渐放松下来。报告厅内人群攒动，表演结束后掌声经久不衰。闭上眼沉浸在自己的回忆里，我仿佛还能看见那日同学们脸上洋溢着笑容，我站在舞台上讲着串词，同学们认真而热情地看着我，眼神明亮，充满期待。

就像老师所言，我们是串起一颗颗珍珠的绳索，缺一不可。我们四人多次趁下课休息期间进行讨论，最终被老师夸奖的时候，我为自己的付出与回报感到欣喜，我很高兴我在这次活动中得到了飞速的成长。我学会了如何和同学以不同的身份进行交流互动，简直受益匪浅！

这次活动对中国学生和留学生来说都是一笔宝贵的财富。无论是《孔雀东南飞》中哀婉悲壮的爱情故事，还是《花木兰》中巾帼不让须眉的英雄气概，同学们的表现都精彩纷呈，各放异彩。为了完美舞台的呈现，大家一次又一次排练，传播方式也是各具特色，这都凝聚着大家的奇思妙想。辛勤的汗水，终究孕育出万里花香。中国学生与留学生合体文化汇演活动也成功落下帷幕。我们的终演视频已经由胡晓琼老师及其团队上传至中国大学 MOOC。《三峡日报》《三峡晚报》以及电视台的光临和赞赏不仅是对我们这次活动的支持与肯定，更是我校素质教育取得一定成果的证明。这场文化碰撞的盛宴，

不仅加深了同学们对于中华优秀传统文化的了解，也让同学们认识到文化的传播是多么的精彩，多么的重要，同时许多同学们还收获了来自异国的友情。戏剧虽落幕，情丝永不断。我们仍会彼此分享有趣好玩的事情，空闲时间一起学习，一起玩耍。非常感谢敬爱的胡老师，给我们的人生中留下了一段美好且难忘的回忆。愿同学们永葆初心，在接下来的日子里继续做中华优秀传统文化的传播者，弘扬者和建设者！

参考文献

[1]胡晓琼, 赵鑫宇. 中国文化传播背景下“中外学生学习共同体”模式的建构[J]. 三峡大学学报(人文社会科学版), 2020, 42(05):74-78.

[2]杨冰峰. 虚拟文化浸润环境下的中国文化习得与传播——以《智慧中国英语说》(神话篇)线上教学的中外学生互动为例[J]. 三峡大学学报(人文社会科学版), 2020, 42(05):79-84.

【社会实践与我的成长】

社会实践对大学生发展的影响 ——山西卫视实习为例

原子煜

天津工业大学人文学院 2020 级研究生

社会实践是大学生教育的重要组成部分，俗称“第二课堂”，它不仅对学校教育是重要的补充，也是大学生提高综合素质的重要渠道。本篇文章记录在山西卫视《冲关大峡谷》实习的切身感受，讲述在社会实践过程中的思考和对自身成长的指引，提出对传统电视节目发展的个人意见，从而对个人经历的丰富、实践水平的提高、理论联系实际的能力达到一定的借鉴和参考。

作为传媒专业的学生，进入省级电视台的栏目实习是每个人学习的梦想和最终从业的理想归宿，我曾经在学校演播厅实习，对于导播台的控制和节目流程设置理解不到位，这让我充分意识到虽然自己在专业理论知识领域学的精通，但总归“纸上得来终觉浅”，运用到实践中还是不灵活、不得体，耽误节目录制进度。大学期间，山西卫视在母校进行暑假实习招聘，出于提高专业知识能力和增长见识的目的，我参加了此次招聘，在选拔中脱颖而出，最终7月进入山西卫视，担任《冲关大峡谷》栏目的实习编导。

《冲关大峡谷》是山西卫视的一档全国水上闯关类节目。节目选取的播放时间段为每天中午，由于节目的娱乐性与放松性，登上荧屏后就受到电视观众、游客的一致好评，凭借此档节目，山西卫视的收视率获得极大提高。如今，《冲关大峡谷》已经成为山西卫视的一档王牌栏目，节目至今已延续到第七季。本人于2018年有幸在该节目实习，作为实习编导，在该节目中承担选取选手、挖掘选手亮点、协助节目现场顺利录制的任务，以下内容为我该节目中的成长和切身感受。

一、社会实践提高专业知识，加强沟通能力。

沟通能力是指人们应该达到的能胜任工作的主要才能，人际沟通的能力就是指一个人与他人能够有效沟通的本领。一个拥有良好沟通能力的人，能够充分发挥和运用自己所学的专业知识和专业能力，在沟通过程中给对方留下深刻印象。节目编导必须拥有与人沟通的能力，并且要换位思考、注重倾听、提出自己的意见。我曾经在录制一期节目的过程中碰见过一位选手，出于我们编导挖掘选手故事的原因，必须在和他深入沟通的过程中慢慢了解，我问他的工作和兴趣爱好，他只会说：“你给我安排吧，你让我说什么我就说什么。”遇到这种问题，当时我的工作进度停滞不前，很棘手，我向总导演说明情况后，总导演说：“你不要有目的性地和他沟通，试着和他闲聊，在闲聊的时间里看看他身上存在什么优点。”我采用了总导演所说的方法，很快发现他是一位货车司机，或许是社会职业偏见原因，让他本人无法在台上自述自我职业，他用自己的身躯撑起一个家，撑起妻子和女儿的天，这是无数个特点鲜明负责任男人的典型代表。这次沟通让我明白如果一味地完成任务不存在人性化的理解沟通，不仅不能完成目标，还会起到适得其反的作用，每个人都是具有独立思维的独立个体，自己所学到的专业知识就要合理运用，遵循“以人为本”的思想和“为人民服务”的文艺观，用人文社科、艺术化的方法思想和别人进行平等对话，我们所呈现的节目最终还是艺术品，还是要以情感人，这也是区别于科学的根本所在，晓之以理、动之以情，让自己学到的书本知识淋漓尽致地体现，在沟通中成长。

二、社会实践需保持客观冷静，锻炼应变能力。

应变能力对于电视节目编导来说，是一种基本职业素质，这要求电视编导在筹备过程中，对节目发展的走向做出正确的预估判断，结合之前的实战经验，提出应对策略，这样即使出现突发状况，也可以及时采取措施进行处理，保证节目录制工作可以顺利进行，呈现出多样化的电视节目信息，提升节目的可看性。在录制综艺节目的过程中，可能出现各种突发状况，遇到突发情况后，需要保持客观冷静的头脑解决，要明白的是，突发情况虽不可遏制，但在解决问题的过程中，却能锻炼自我的应变能力和提高专业能

力。户外综艺节目的录制讲究“天时、地利、人和”，缺一不可。《冲关大峡谷》作为一档户外闯关类节目，尤其注重天气变化，夏季雨水带来的赛道湿滑容易影响选手的冲关体验和游戏乐趣。在第一期节目的录制过程中，所有编导对接确认第二天安排无误后，录制节目当天临近中午下起倾盆大雨，摄像设备要避免淋雨才能降低设备损耗，现场需要根据雨势暂停录制，并且要稳定选手情绪、疏导滞留游客，这就需要工作人员聚在一起立马想出能解决当前困境的最佳解，这无疑是巨大考验，眼看雨越下越大，时间容不得编导进行更多的思考。当下，我们总导演立马做出决断，安排一组实习编导稳定现场情绪、一组负责购买现场所需的应急物资、一组负责天晴之后正常录制的流程制定，总导演自己在现场临危不乱，拿起大喇叭向各位选手和现场人员表达真挚歉意，并且指挥各组人员的任务有序进行，最终我们共同克服了这次困难。从总导演身上，我看出一名合格的电视节目导演所应该具有的特质：专业能力过强、实操能力一流、从容应对突发情况，再回首我在学校演播室录制节目的过程中或者是社团活动、学习过程中，遇到难以应对的事情和突发状况时的慌乱，得以鲜明对比。慌张并不能解决任何问题，保持冷静，思考解决问题的最优解才能保证完成任务，不耽误录制节目进度，最后在预算范围内达到平衡。

三、社会实践需深入人物内心，激发共情能力。

共情能力，又称作移情能力，指的是一种能站在他人考虑问题角度，理解情感和问题的能力。尼古拉斯·艾普利在《心智》一书中建议，如果我们想要理解他人，最好直接和他们交谈，而非想象他们的感受。做节目，不仅要有与观众共情的能力，以此提高电视节目的收视率，还要有与选手、同组成员共情的能力。优秀的电视节目编导，可以在共情的过程实现对自我的重构，完成对自己心灵的净化，进一步提高思想道德情操。在社会实践过程中，与同组组员之间的互相思考，能解决社交过程中的一半“社交恐惧”，从而更好了解彼此，不同想法和方案的碰撞，如果能够理解对方心里所想，自然而然就能够“事半功倍”。与选手之间的共情，能够达到节目意想不到的效果。我在录节目的过程中遇到过一组很幸福美满的家庭，在常人看来不可思议，原因在于大多数典型的中国夫妻会经历所谓的“七年之痒”，即到七年这个节点后会互相厌倦，感情开始不稳定，相反，这一组家庭恩爱得让所有人觉得一反常态，当我和他们深入交谈后，了解到，丈夫和妻子经历了很多才走向婚姻殿堂，他们认为对于孩子来说，需要良好的成长环境，这不仅仅是对孩子履行父母的义务，更是对自己婚姻观的执着和坚守，他们希望给孩子做良好的榜样，与此同时，增加彼此之间的感情，也就是所谓的“相看两不厌”，这是他们来《冲关大峡谷》的第六年，从第一季开始就参加，年年相约如此，通关成功显然

是更好的事，即使不成功，参赛的经历会让一家人有美好的回忆。作为倾听者，将自己此时的心境放入对方描述的环境中，去理解，就很轻而易举地明白为什么这个家庭能这么幸福，编导会得到共情，那自然而然大多观众也能得到共情。列夫·托尔斯泰曾在《论艺术》中说道：“人们用语言互相传达思想，而人们用艺术互相传达感情。”这里节目被特定成为艺术，人们用节目进行沟通，互相理解，在短暂领悟的过程中，使故事在心头延留，最终达到心灵的契合一致，这个过程也是我自身自我共情共鸣的成长过程。

本次社会实践虽然仅仅只有一个月的时间，但一个月对我专业能力的改变，自身想法的改变有了巨大的影响。在这一个月的时间里，我曾同时协办了山西省长城游学推广活动，在传统省级电视台和各位电视前辈学到了对于广播电视和代季节目的改变和创新想法，“道之所存，师之所存也”，能够从人、事、物上学到知识，就要用努力谦卑的态度汲取他者的优点，补己之过。长风破浪会有时，只要心存向上的态度，终有一天会直挂云帆济沧海，看到不一样的自己。

同时，对于专业认识来说，传统电视节目发展已经遭受到网络综艺、短视频的冲击，在受众日益碎片化的观赏习惯诞生后，更应该考虑到数字媒体环境下，如何转型重回观众视野。虽然《闯关大峡谷》在区域内是爆款，但在全国范围内比较，知名度远不及湖南卫视的爆款《智勇大冲关》和安徽卫视每年热播的《男生女生向前冲》，节目编导应当思考如何对节目进行整改，比如说调整节目的播出时间；调整节目的播出平台（是否由平台反哺卫视）；将视频做成短视频等。传统电视节目的发展路漫漫其修远兮，需要有吾将上下而求索的心态，积极推进节目创新、人才培养、台网融合，才能在不断的变化中获得前进的动力。

践行青春使命，领悟气象服务精神

——暑期三下乡社会实践感悟

张子轩 成都信息工程大学大气科学学院 2018 级本科生

尹欣 成都信息工程大学大气科学学院辅导员

2018 年 7 月，我和同学一同参与了成都信息工程大学大气科学学院组织的暑期三下乡活动。起初，我们是抱着加学分的态度参加的，但是当我们真实接触到河北邢台的气象站、气象科普基地、预报员、受灾群众以及大山里的村民时，我们亲身感受到了气象服务的宗旨，便明白了此次活动的真正意义。

活动前一天，我们联系到邢台市气象局的张主任，向他介绍了我们队伍的活动内容以及预期目标。张主任说：“很高兴能和你们成都信息工程大学的学生一起进行这次气象防灾减灾的宣传，这几天的活动我会一直陪在大家身边，有什么困难尽管和我们说，能帮忙解决的事情我们一定尽力。预祝咱们这次活动圆满成功！”我被张主任的话鼓舞到了，他对我们志愿者的亲切与支持，让我感觉很惭愧，为了加分的想法瞬间在脑海里烟消云散。

天色渐黑，张主任带领我们来到员工食堂一起用餐，和我们聊起他的大学与初入气象局的经历，并对我们的大学经历表示好奇。张主任语重心长地和我们交流道：“千万不要把学习当作一项任务，而是当作乐趣或者是日常；如果对学习开始厌烦，那么就证明学累了，平时要注重劳逸结合，既要坐得住冷板凳，又要玩得来跷跷板。”把我们逗得开怀大笑，但是同样让我们受益匪浅。

第二天，我们在邢台医专皇寺校区的气象观测场工作，我从未想到过高空探测气球还需要加气、测球内气压、定时释放、雷达校准等如此复杂的步骤。听气象站的预报员和我们说：“现在的气象行业对人员要求越来越高，光学课堂知识根本不够用，需要气象与计算机、人工智能等多元化新型技术相结合，专业性知识需要往深处去研究，读博士将是气象行业今后的趋势！”我突然想起高中毕业面临大学与专业选择，我甚至记不得当时为何选择大气科学。但是通过在学校的学习，通过教授讲座了解，我们国家大气科学的发展和发达国家还有较大差距。既然我选择了大气科学，那么我就要在大气科学的领域里坚持下去，作为新一代的青年，国家的发展更需要我们的努力。不管气象行业未来发展方向如何，我还是要坚持走下去，为我国气象领域贡献一分力量。

预报员带领我们参观河北省邢台市建设中的气象科普基地。蓝色和白色的装修风格是大气科学的底色，不乏红、黄、黑等警示性颜色。听讲解员说，科普基地建成后，将免费对外开放，让任何人都有机会吃上我们的气象科普“大餐”。科普越来越成为时代的热点，如何才能让广大受众容易接受呢？怀着疑问，听着讲解员的讲解。我逐渐发现，有趣的科普是没有枯燥公式的讲解的，也没有绕口的理论。明白复杂多端变化的天气过程像是听《乌鸦喝水》一样简单而有趣。

仅仅两天，我便认识到，三下乡的目的不仅是学分，更是帮助自己加深对专业的了解，增强就业竞争优势。而第三天在受灾地区的经历，带给我最大的收获。

河北省邢台市路罗镇是我们第三天的活动地点，途径九龙峡峡谷群，然而由于受灾严重，景区暂停对外开放。行程的变化导致了我们活动时间的空缺，我们队伍里的每个人都不知道该如何是好。张主任的提醒拉回了我们的思考，提出提前来到路罗镇的办法。

我们在短暂的讨论后，一致决定提前前往路罗镇拜访受灾群众。与我们所预想的不一樣，受灾民众们并没有眉头紧锁、垂头丧气，而是笑容满面，那是对生活的热爱。村子里的一位大妈也说：“你们能来到这里，一定经历了很大的困难吧。现在像你们能来到村子里面来的大学生可不多了，可得好好给我们科普呀，万一以后再来个天灾，我们家家户户也能保护好自己。”在灾难面前，人类显得微不足道，而我们能够教给村民的只有防灾减灾的基础方法，面对灾难如何保护好自己。村民们的生活态度也是书本中学不到的，了解了路罗镇的人工降水过程后，我们便开始挨家挨户进行气象防灾减灾宣传。我很庆幸自己生在了好的地方，过着美好的生活，穿着时尚的衣服，有着比村子里比不上的家庭条件。离开路罗镇的晚上，我对一个调皮的孩子说：“一定要听妈妈和老师的话，好好学习，将来长大帮助家乡摆脱贫困，而不是摆脱贫困的家乡，一定要加油。”

回去的路上我依旧在思考教育的目的到底是什么。小时候的我接触最多的就是家庭教育和学校教育，这也是影响一个人性格的客观因素。教育带给我们知识与技能，但是同样也会带给我们失败的失落、胜利的快乐；教训的严厉、关心的亲切……随着学到的知识不断增多，接受的教育更加全面，个人的理想从科学家、飞行员慢慢转变为了变有钱，精神层面也变得越来越狭隘。物质的丰富更不会满足个人的精神需求，生活的快乐不仅仅在于物质得到的满足，而是在于经历与成长，以及个人的价值。经历与成长是一体的，在经历中成长，在成长中回忆自己的经历。而自身价值在于生活的快乐来自生命的意义，这同样是书本中学不到的。

大学生社会实践作为大学教育的一个组成部分，不仅有社会功能性，还有对大学生的历练性。国家需要人才，不只是专业知识过硬的人，而是方方面面卓越的人才。无论是心理素质还是身体素质，只有走出课堂，进入生活，才能得到实质的锻炼。在社会实践中，感受自己的价值，体悟自己的成长，这才是最重要，也是最难得的。素质教育的本真不是为了培养平庸的人，也不是培养非常优秀的人，而是教会我们做自己。同样的社会实践，也许培养一个贪官，也可能培养一个支教老师。所以社会实践还是需要与其他教育方式相辅相成，用积极向上的正能量作为引导，把握正确的大方向。

我在实践育人的摇篮中茁壮成长

李雪群

浙江经贸职业技术学院信息技术系 2019 级学生

在浙江经贸职业技术学院的校园里，有一条宿舍通向教学楼的必经之路，最为学生们印象深刻，这条路的名字叫做“四立路”。之所以命名为“四立路”，离不开学校自2010年实施启动的以“立德、立学、立能和立身”四立教育为核心的目标教育工程，背后蕴藏的正是学生综合素质的提升。

当我第一次在学校新生开学典礼上听闻“四立”“目标教育”这些词时，我便对学校“四立”教育理念满怀憧憬，立志要让自己在“四立路”上遇见阳光、遇见彩虹、遇见鲜花……直到遇见最好的自己。于是，我和身边许多同学一样，在院系大力宣扬“四立”目标教育的氛围中，一入学便开始规划新目标，积极参加各类素质拓展活动，不错过每一次精彩的锻炼机会。

今年暑假，在老师的指导下，我有幸成功申报学校社会实践队伍—赴浙江“传承抗疫精神 共助乡村振兴”暑期社会实践小分队前往省内各地开展社会实践。本次社会实践聚焦“疫情防控实践，青年助力乡村”，先后开展“疫情后复工复产”探访调研、“抗疫在前 温暖在后”温暖陪伴行动、“战‘疫’路有你 助力农民增收”青年助力行动、“同心战‘疫’，同‘屏’共振”健康宣传、“校园之友 共话疫情”五项实践活动，历时2周，8位核心团队成员走进杭嘉湖温衢5个地区的8个村4家企业1个街道。在指导老师和团队成员的共同努力下，我们的社会实践获得浙江省实践风采展“优秀团队”荣誉称号，而我们团队的每一位成员无一例外在这次特别的暑期社会实践中迅速成长，收获满满。与我而言，这次社会实践更为我在新的学生干部工作岗位上积累了做事做人的宝贵财富。

我在社会实践中悟“立德”

步入农村，探望空巢老人，陪伴老人，为老人们带来欢乐，让我们认识到中华民族敬老爱老的传统美德能为一个个空虚冷清的晚年生活带来怎样的爱与温暖；走进小“候鸟”，在欢声笑语中深入他们的内心，让我们了解到社会目前发展阶段还是会有无法团聚的家庭，感受到作为新时代的青年人，践行社会主义核心价值观不是空洞的口号，每一个词的背后具有深刻的含义和内在价值，是每一位公民必须践行的基本要求。曾在媒体上看到过这样一句话“我们接受高等教育的目的，是帮助我们的家乡摆脱贫困，而不是为了摆脱我们贫困的家乡，生如蝼蚁当有鸿鹄之志，为天下立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平”。作为青年学生，越早树立感恩意识、越早践行社会主义核心价值观，那将会在全社会形成强大的能量，为建设富强文明和谐健康美丽的社会主义现代化强国注入青春力量。

我在社会实践中促“立学”

一场突如其来的疫情，改变了人们的认知，也影响了社会经济方式，由此爆火的抖音直播助力乡村振兴瞬间点燃。我们走进农村，当起抖音主播助力乡村旅游尝试新技术新形态下的复工生产；我们深入企业单位，学习了解到大公司如何在疫情背景下迅速复工复产并做到零疑似零感染；我们走访当今国内最具流量的网红公司之一字节跳动旗下的巨量引擎，感受时代发展速度，感受企业和员工生存壮大的密码。在走访调研、与企业家面对面时，我深刻感受到光有一番满腔热血还远远不够，还要有“服务社会、服务他人”的知识和能力，这促使我不断深刻检视自己“我现在能服务什么？我还要学哪些知识和技能”，激发了我对专业知识和人文社会知识学习的渴望。

我在社会实践中强“立能”

从确定主题、组建团队、联络地点、具体实施到总结评价，一次看似简单的团队社会实践活动无疑是一次艰难的旅程，我和团队成员经历了前所未有的策划、讨论和熬夜，争取团队方案的圆满落地。作为队长，每一个阶段的任务对我来说都是一次次新的考验，我要做到的是反反复复地去修改和完善每一个计划，与团队成员做好沟通和协调，每日点评当天活动并完善第二天活动细节。虽然真正实践实践只有 2 周，但一项完整的社会实践，还包含了前期的策划准备到最后的总结梳理汇报，因此实际上，我们为了以最优状态总结展现我们的社会实践成果，我们几乎投入了整整 40 天。这期间，我和团队每一位成员的个人综合能力不仅受到了巨大的考验，而且也得到了质的飞跃，我们学会了更好的团队合作、沟通协调、总结凝练、资料查阅和文稿撰写，我们取长补短、通力合作，也庆幸最后取得意外惊喜的成绩。

我在社会实践中检“立身”

在一次次的实践锻炼中，我们发现良好的身心素质是不可缺少的，是行为之基，力量之源。社会实践正值浙江各地高温之时，我们顶着 38℃ 的炎炎夏日，通常选择乘坐公交车、骑自行车和步行，有时候还需要到客流量较大的场所进行问卷调查，对象牙塔里出来的我们似乎是头一次经历这样的“艰苦”。有的小伙伴 2 周社会实践下来脸蛋黑了，有的小伙伴眼袋明显了，有的小伙伴脚上起泡了，一天任务结束，我们最渴望的事就是立即在空调房间补个觉。即使这样，我们团队成员一天比一天更能忍耐，一天比一天更坚强，我们成功挑战了自己的身心承受能力，没有一位成员在中途说“放弃”，我们也从中深刻感受到“身体是革命的本钱”，感受到“现在幸福小康生活来之不易”。

高职学生素质教育途径之我见

高职院校学生相比本科学生而言，在文化科目学习、研究能力和学习自主性等方面较弱，但具有动手实践愿望强烈、动手实践能力强、职业目标和定位清晰等特点，因此，在我看来，高职院校学生素质教育应顺势利导，在实践育人中写好“学生综合素质教育”新文章，创新和丰富实践育人形式，拓宽实践育人途径，从而提升实践育人成效。

1. 空间维度：形成“校园—社会—政府—企业—家庭”全方位实践育人场所。学校作为育人的主体，需发挥“校社政企家”五方合作力量，建立更多更好的实践育人基地，拓宽实践育人空间，实现实践育人既有动态场所，又有固定基地，以满足学生多样化需求。如以社区为点建立志愿服务基地或党员服务基地，以校企合作单位为点建立短期长期顶岗实习基地，以新农村为点建立劳动实践基地等。

2. 时间维度：分年段分层次分目标实施实践育人具体活动。“素质教育”是我们这一代青年学生并不陌生的，早在中小学阶段，很多学校便非常重视素质教育。而大学作为素质教育的新起点、新阶段，也是学生接受素质教育的最后一个阶段，在我看来，学校更要抓住素质教育最后的关键期，以实践教育为主线，分年度分层次推进素质教育。比如，针对大一学生，侧重组织服务型的实践活动提升学生的服务意识和能力；针对大二学生，侧重调研创新型的实践活动提升学生的专业思维判断能力和创新能力；针对大三，侧重顶岗型的实践活动提升学生的准员工意识和岗位胜任能力。

3. 内涵维度：深化融“四立”为特色的实践育人举措。实践育人不能只是单一的、片段式的、热身式的一项教育运动，而是需要系统谋划、顶层设计、科学实施的一项整体教育。这就需要教育工作者在实践育人方案制定和举措落实中不断创新，深入挖掘实践育人在素质教育中的重要意义和作用，深刻剖析高职学校心理特点和素质教育切入点，实施深受学生喜爱，又能增长见识与才干的实践育人举措。我校提出“立德、立学、立能、立身”为核心的目标教育内涵与素质教育涵盖面高度吻合，也给高职院校素质教育开展带来启发，融“四立”为一体的实践育人举措特色明显、目标清晰、可操作性强，可以作为推进素质教育的主要途径。

4. 激励维度：形成过程导向为主、结果导向为辅的激励机制。素质教育已经不是原来的精英教育，而是普及教育，是提高国民素质的一项全员教育，这也就需要全体学生、家长和老师共同转变观念，各司其职，在青年最好的成长关键期提升个人综合素质。当前，很多高职院校已将素质教育作为一门课程，以学分制要求学生主动融入素质教育中来，我校也不例外。在学分制导向下，院系推进素质教育的深度和广度更加延伸，学生参与素质教育各项活动的积极性和主动性明显提升，但同时还存在少部分同学存在搭顺

风车现象，个人综合素质提升缓慢，离目标要求还有一定距离。个人建议，激励机制还要侧重过程导向为主、结果导向为辅，这就要求学生实际参与素质教育活动热情还要更高、投入时间还要更多，要求学校组织策划的素质教育活动质量还要更高，数量还要延伸，有关部门过程监管和指导服务的力度还要增强。

在我看来，在社会实践中“看到的、感受到的、理解到的”比“做成什么”更加重要！我们在社会实践中学习、成长，也同样在社会实践中反思、沉淀。我们满怀一颗感同身受之心走进社会，用心观察世界，聆听故事，用脚丈量，感受生活，逐渐形成正确的世界观、人生观和价值观，提升责任意识、创新能力和学习能力，使个人综合素质之花越开越艳，让时代文明先进之果越结越旺。

【素质教育的贯通培养】

我求学经历中的素质教育

杨镇

延安大学教育科学学院 2018 级本科生

我是第一届“00 后大学生”这个群体中的一员。在我的求学经历中，先后在农村设点学校，寄宿制学校，走读学校等不同组织形式的学校中求学，并于 2018 年 6 月参加高考，9 月进入本省的一所本科高校求学，就读于教育学专业，不论是专业自身学习还是课余之间兴趣发展的需要，每次在探讨我国教育领域的相关问题时，都离不开一个词——素质教育。

一、我是在明确实施素质教育背景下成长起来的第一代新人

2006 年我进入学校开启求学生涯，我接触到的与“素质”相关的说法也越来越多，如“学生素质”“教师素质”“国民素质”“个人素质”等，因而我称自己是在“素质教育背景下成长起来的学习者”。

在我的求学经历中，常常把“素质教育”与“应试教育”对立看待。这一观点受到了带课教师们影响，因为中小学普遍存在“素质教育吼的凶，应试教育抓得实”的问题，在升学压力下，老师和家长都以升学为第一要务，同时素质教育没有科学的、具体可行的措施，习惯了“教师中心，教材中心，课堂中心”教学模式的教师们并不清楚素

质教育具体该怎么执行实施，所以我们一学期会有两张课表，一张是素质教育的，一张是应试教育的。

二、初入学堂—原生态的成长是一次最好的素质教育

在农村设点学校中，采取的是复式教学模式。一个老师教授由六个一年级和四个二年级及两个学前班学生组成的班级，村委会的一间办公室用作了教室。2006年农村的辍学率还相对较高，我们入学的目的就是扫盲，没人告诉我们为什么要上学，所以经常会闹出孩子对父母说“我不给你学了”的笑话。老师也不会问我们的“理想”是什么，因为我们从小接触的都是勤恳朴实的农民，给我们的教书的老师也是“半农半教”，并没有明确的素质教育的概念。

通常在学校的一半学习时间结束后，回到家中要参加劳动。虽然自己干不了什么重活，却仍爱跟在父辈身后，看着他们劳作。而在农忙时节我们这些学生则要到老师家里帮忙抢收，休息时老师会把我们聚在树荫下讲故事，时至今日仍然印象深刻。这是我最早接受的劳动教育，也是最好的教育，用最简答的方式获取了最重要的知识，对劳动充满了感情。

我们的操场是一块空地，但我们从不跑操，因为每天早晨赶到学校就需要跑两里山路。虽然没有体育课，但我们身体很好，在上午课程结束后，我们有两个小时的休息时间，学校附近的树林，溪流，小河以及田间地头，都是我们的游戏场所，一群孩子疯闹够了，回教室时通常是灰头土脸的，但手中总会带点什么，几片树叶，一只螃蟹，或一只知了，在和大自然的接触中感受到大自然的四季变化和生命多姿多彩，这应该是一种别样的生命教育。

那时不知道什么是素质教育，但我们的内心深处知道尊重劳动，尊重生命，掉在地上的食物会捡起来洗干净吃掉，知了玩够了就放走了，这也许是我们今天素质教育想极力实现的，但我在潜移默化中已经完成了学习。

三、步入小学—兴趣是素质教育最好的敲门砖

在村里读完二年级后，我进入了镇里的中心小学。这是一所寄宿学校，接收着周围十几个村子的学生，我和这些同龄的小伙伴们开始独自在学校里生活和学习。在三年级开学典礼上，我收到了人生的第一张三等奖状，那天母亲高兴极了，家里空空的墙上终于等来了它的装饰，因为村里的学校从来没有发过奖状。

我遇见了第一个校长，是一个极有主见和个性的人。他把三年级到六年级的学生根据其兴趣选择，分成绘画，书法，武术，话剧，音乐，演讲等兴趣小组，每周三下午定时举行三个小时的培训。作为农家子弟，我第一次有了正视自己爱好的机会。虽然很多老师并不专业，但仍给了我人生第一次启蒙，在小学四年的学习过程中，经过许多次周三下午的培训，使我对自己的兴趣保持了长久的好奇心，并在后来的学习中不断自学深化，使其成为自己的技能特长。我今已大三，每次在介绍自己之时，自己的特长就是书法，国画，演讲这三项，且多年没有改变。而事实上我除了学习，考试以外，属于自身的特长并不多，仅此三项。而这最初的启蒙则是源自小学，幸运的是这并非花钱从课外辅导班学来的，而是在义务教育的学校中获得，因而每每都是满含感激去回忆那段时光，我觉得这就是最好的素质教育。

用今天对素质的标准来衡量的话，我所理解的素质教育是远不达标的。“素质教育就等于发展孩子特性，所以要多办活动”是个公认的错误命题，但这样的错误命题，很多学校办不到。近年来家长，老师们开始反思，我们的孩子除了会读书，会考试还会做什么？我对这个问题的答案是我会下地劳作，这是农家子弟的本分。除此外还会书法，绘画，演讲等，同时我还有对学习的热情，对世界与未知仍充满思考与好奇心。

四、中学教育——对素质教育渴望与忧虑并存的阶段

我进入中学时，仍是在培养学生德智体美劳全面发展的素质教育的背景下进行，但仍要面临“中考”“高考”这两个指挥棒的指挥。

在 2012 年的农村，互联网还并没有普及，有一部半智能手机和 3G 网络都会成为先进和时尚的代表，那时从我们学校去县里的班车每天只有两趟，很多同学上高中之前没去过县城，在上大学之前没去过省会城市乃至市里。我们接收的教育理念仍是“读书改变命运”，只有在初三分流的时候，老师才会悄悄告诉部分学生“读书并不是改变命运的唯一选择，人生还有很多出路”。

我作为一个纯正的“农三代”，对于“读书改变命运”的领会随着读书环境的改变而越发深刻。如果不坚持读书，家里的土地就是我一辈子的归宿。虽然农村学校环境单一，设施简单及校园文化缺乏，但淳朴厚实的乡村农业文化，以及乡村教师创造的扎根乡土教学的精神文化，共同孕育了独特的乡村素质教育形式，送出去了许多农家子弟。对于农家孩子而言，能走出大山的教育就是最好的素质教育。

在我所求学的高中，每年中考录取的学生中，60%的学生来自城里，而仅剩下 40%的名额被十几个乡镇学校争取，农村学生高考时也同样面临着类似困境。高中阶段的学习

过程中，学校在“高考”这个指挥棒影响下对应试教育始终坚持。在学习中我明显感受到身边人对这种教育模式的厌恶和叛逆，考试扼杀了属于青春时期的活力和张力，我在无数次考试中度过高中三年，2018年6月8号走出考场后，总算是对自己的应试求学生涯画上了句号。

十年树木，百年树人，教师教书育人不易，但农村孩子能坚持求学更为不易。在我求学记忆中，小学三年级的班上46个人，上初中后只有37个人，考入高中的有24人，参加高考的20人，最终考上本科的有10人，专科的5人。小学离开学校的同学如今早已成家，初中离开学校的同学目前大多在社会上打拼，高中离开学校的同学许多选择了职业技术学校学习。农家子弟上大学真不容易，46个学生最终只有15个人进入大学。我想这15个人大学毕业后，应该可以从土地中解放出来，用知识养活自己，而正是中学阶段的教育改变我们的命运走向。高中校长告诉我们：“文脉不绝，其家虽败必昌；文脉若绝，其家虽荣必衰”，这就是知识的力量吧。所以今天看我们在中学接受的应试教育，不能全盘去否定它，只能怀着复杂的心情去回想它。

五、大学—素质教育最可能实现的时期

在上大学后，我对自己专业知识进行横向拓展和纵向延伸，进行了大量的阅读和研究思考。感觉到大学教育与小学教育的“初心”是极为相似的，同时也不再担心大学考试，因为时间不会辜负一个努力的人。学习之余，我学会了摄影，不断进行兴趣爱好的学习，向着更专业的方向发展，同时参与学生管理组织，参加志愿公益活动，社会实践活动，寒暑假实习等，在做人、求知、办事、健体、审美、创造等方面有了巨大进步。在大学多元的文化环境中，我感受到素质教育达到了最可能实现的阶段。

在素质教育实施的背景下，基础教育阶段的目标应是教孩子们做人，掌握生活的基本准则和做人的特质与美德，正如苏格拉底所讲“美德即教育”。高等教育的任务是教青年们成才，因材施教，发展潜能。先做人，后成才，方可称之为合格的“人才”。

1. 在素质教育的培养的过程中，要抓住两个关键期。小学阶段应保留并发展儿童的天性。在这一阶段，不应该过早的教导他们进行竞争，在机械的学习中磨灭掉他们对外界探索的好奇心，儿童只有成长的力量，而没有改变世界的力量。给他们发现和发展自己的机会，让孩子发现自身的特长，培养他们对学习新知识，探索新领域的好奇心，激发他们对世界的求知欲，自我发展才是最有价值的智力发展。所以这一阶段应是让孩子们进行原生态的成长，在美德教育中点燃他们人性中的真、善、美的一面，在素质教育中让他们成长为一个“人”。大学阶段应激发学生青春的激情。这一阶段的学生经过中

考，高考的选拔后，进入大学的是一群有认真的求学态度，扎实的基础知识，良好的智力水准，对未来充满期望的年轻人，他们经过长期应试教育后，具有能吃苦，肯钻研，有理性，能服从的特质，具备实施素质教育的良好基础。梁启超曾说过课堂是教育的“阵地”，其“战果”应当是唤起学生的趣味。大学课堂教给学生的不仅是一门专业课，一门求生的手艺，更应该点燃学生激情，启发学生思考，培育学生做事做学问的品质，引导学生在现实中明白自己是一个什么样的人，自己要做什么样的人？“素质教育要培养什么样的人”在大学阶段是实现的关键时期。

2. 素质教育需要向着“终身教育”的方向发展。素质教育是终身的，不是对特定阶段提出的。随着信息化社会的到来，我们比任何时候都需要进入到“终身学习”阶段。在普及高等教育的背景下，学校教育的结束并不意味着一个人学习活动的结束，大学毕业也成为进入下一学习阶段的起点。步入工作也等同于进入另一个学习环境之中。只是这种环境竞争依然存在，但不再强调考试与分数，而是强调办事与做人。没有一种一成不变的文化可以永葆活力与青春，不想被社会淘汰，就要进行不断的学习，树立终身学习的观念，我们的素质教育也应该在向“终身教育”的方向发展。在教育目标上，侧重于教给学生学会生存；在教育方法上，教育的方式更具有民主性和多样化；在教育内容上，应由注重知识的掌握转向注重获取知识方法的掌握；在教育评价上，回归人的本身，以人和社会的和谐共生作为重要准则。要认识到教育与生活之间密不可分，教育如果脱离生活存在，那么会被现实淘汰，生活中缺少了教育，社会将停滞不前，人类会原地踏步。因此，教育的唯一主题就是鲜活的生活。

我们的素质教育要坚守初心。教育是一项培养人的社会实践活动，知识的唯一用途就是武装我们的现在，所以在教育过程中要尊重人的高贵性与完整性，不论是应试教育还是素质教育，我们追求的目的都是为了通过教育而实现获得幸福的目标，所以一个孩子的分数只能代表现在，而获得幸福才是他强大的学习内驱力，学习内驱力才决定将来，让我们的素质教育，变成一把点燃孩子内驱力的火炬，能培养出越来越多的幸福的人！

核能工程本博路 素质教育三纪实

王嘉欣 清华大学核能与新能源技术研究院 2017 级直博生

张昊春 能源科学与工程学院教授，博士生导师

时光荏苒，距离那个初次踏入高校大门的懵懂青年已经过八载春秋。在这近人生三分之一的年华中，我经历了3年国内1年公派法国的本科学习，选择直攻博后，于第三年公派德国访学，现回国继续博士第四年的学习。大学素质教育对各学生阶段有不同要求，也对应着不同的实践方法，而教师，作为素质教育实施的一线作业者，总会给予学生更直观、更深刻的感受。作为我国大学素质教育的直接参与人与多种教育模式的主观体验者，我想以自己的本科-海外-直博经历为例，记录求学路上恩师们对我的影响，浅谈不同阶段下教师之于学生、之于素质教育的意义，并对现有高校教育培养模式提出一点看法。

一、重思本科路

相比于高考前的教育模式，我认为本科的素质教育是连接式、启发式的，它对专业素质以及社会素质分别提出要求。专业素质方面，本科教育在夯实学生思维强度的同时，实现他教到自学的转变；社会素质方面，学生需要具备自主走进一个新环境或离开不适合团体的能力。一个人在独立前必先拥有精神上自主选择自由，因此本科学习多以上课为主，面对动辄百人的讲堂，各位教师们课上生动清晰地传授书本知识，课下为有需要的同学答疑解惑，其余时间由学生自己安排。我认为这是本科很好的设定，也非常认可后续开启的大类招生计划（即对本科生第一年实施不区分专业的基础课程培养，第二年再根据兴趣和双向选择原则进行专业分流）。本科生毕业设计之前并不存在导师的定义，只是为每个班级配置一位班主任。授课教师只对本门课程的教学质量负责，与同学们往往仅有数月之缘，班主任则是唯一贯穿本科全程的老师。因为学校并不会对班主任提出硬性要求及规定，所以现实中，该职位的效用在具体实施时差别较大，存在四年一面的放养模式，或事事报备的保姆模式，前者易成虚职，后者平添禁锢。

十分幸运的是，我所在班级的班主任做到了极好的平衡。他在入学初期主动组织班会，认真倾听每一位同学的想法，并主动为大一新生提供进入研究生实验室的机会。考虑到本科生考试压力大，班主任并未给我们额外的任务，但若我们在自己思考的过程中有对科研的疑问，他却总是第一时间予以解答。这种细心又包容的教育模式让班内同学获益匪浅，我们有足够的时间践行自己的小目标，也有足够的资源培养自己的专业素养。读研之前我并不清楚高校教师的工作内容，后期才了解到科研、项目、教学三座大山往往令教师们的节奏十分紧张，但是班主任却愿意把宝贵的时间无私分配给一个本科生并且极其耐心的指导，每每回忆至此我都会心怀感激。也正是因为这个契机，进入实验室后我可以更早地体会到研究生素质要求与本科生的区别，也在自我评估之后做出读博的选择。

二、留法十月间

时间线向后拖拽一下，我于 2016 年得到国家留学基金委的资助，9 月前往法国开始为期十个月的交流学习，并取得学士学位。在这期间我们并没有所谓的班主任或者导师，只有每门课对应的教师。

法方教学给我最大的印象是注重实用，从书本上学到的就要用到实际中。比如数学类，在初期理论学习的内容就是工数中较为简单的微分和积分，对此大部分中国学生都觉得相对轻松，但几节晦涩的算法课程后，老师就开始要求学生独立编程解决问题。相比国内试卷为重、上机只是辅助的课程设置，法方教学更要求学生注重成果转化。再比如实验方面，几节辐射屏蔽的理论课程后，法方便安排我们进入实验室，记忆犹新的是我们拿着铅板，对着辐射源，在仪器面前操作一整天。起初我们对这种实验方式和时间设置很不理解，我们所熟悉的国内实验是：课前预习报告（报告中包含了明确的实验步骤），课上重复操作，只要够细心，一般都能得到已知结果。但法方不会给出明确的实验方法，而是要求学生基于之前的理论课知识自行设置实验流程，如果没有头绪，老师会在实验课上慢慢引导，这也是为什么法方的实验课需要耗时一整天。我们起初认为这种设定极其低效，但之后回想，相比于看似“高效”的重复，这种“低效”的构思过程才是对科研能力真正的培养，为日后胜任工程师岗位打下基础。法方教师追根溯源式的培养模式也给我留下了很深的印象。

三、直博进行时

我于 2017 年 9 月在清华大学开启直博之路。我必须承认，直博的第一年是我所有求学生涯中最艰难的一年，究其原因，是我对于博士的培养目标没有清晰的认知。本科主要的任务是学习有范围的知识，解决已出现的问题；但博士的任务则是寻找问题，然后在无限的知识中寻找解决方法。

记得入学典礼上，校长就曾提出博士培养最需要的三个要素：惊异、闲暇、自由。本人的博士导师想法也与此吻合，这给予了我充足思考课题，独立搭建框架的空间。本科阶段教师的角色是引路人，而博士期间教师的角色渐渐偏向于摆渡人，他将你的思考引向一个全新领域，之后需要学生个人摸索如何上岸，如何深入。

然而，这种有限到无限，确定到未知的巨大转变曾让我在博士初期措手不及，或许是因为没有经历过硕士阶段“解决问题”式的思维训练，我对自己提出的逻辑、方法并不自信，因而时常处于自我怀疑、自我贬低的情绪低谷，充分的自由反倒成了无穷的压力。我曾尝试用本科时期末冲刺的状态对待科研，但是未知并没有减少，成果也没有展现，本科那种“付出即有回报”的情况不存在了，这让我极度慌乱并自责。

几经纠结后，我在一次组会上诉说了自己的心理。导师并没有指责我的问题，而是在宽慰我之后调整了他的培养方式。导师开始让我接触一些小课题，鼓励我调研文献，组会时向他汇报我所想出的解决方案。起初我认为，已有的知识由老师讲授，后续在这个基础上继续研究就好，又何必费时间自己总结一遍呢？但后续我慢慢知晓，做研究最重要的是思维方式，其次才是知识的储备，而思维方式的养成必须亲自体验，独立思考，才能在日后任何情境下去处理“这是什么”，“为什么要这么做”，“要怎样才能更好”这三个层级的问题，反之若只是知道结果，当面对新问题时仍会不知所措。我很感谢导师没有因为我的情绪低迷而所谓的“心疼学生，放低要求”，思维的历练过程是没有捷径的，而也只有走过后再看，才知道这份经历的珍贵，以及导师的良苦用心。

我于2019年9月公派前往德国进行为期一年的交流，得益于博士培养方式，我可以同外导自信地提出对项目的看法和意见，并高效地完成任务。2020年1月末疫情在欧洲开始爆发，大家不得不开始居家办公，对于身居他乡的留学生而言，几乎算时开启了隔离状态。在这期间我也感受到一个人的独立思考能力不仅作用在科研领域，其实也渗透于生活。在人心惶惶的时期，我可以冷静地权衡去留，决定留德后，评估各类行动的风险并得出最佳应对策略，推动课题的进展并保持谨慎乐观的心态。回想起来，这半年的隔离生活无疑是艰难的，但也不失为是一种历练与成长。

四、感悟与建议

必须承认的是，我所走的道路是学术界眼里较为“正统”的一条，我非常认同以培养独立探索能力为目的的博士生教学模式，以及以培养工程完成能力为目的的硕士生教学方法，但我并不认为它们完全可以渗入到本科教学中。我认为本科教育的目的，是在给予学生基础知识的同时，引导学生自身的定位，让学生懂得自己的喜好与擅长，重在启发性并允许学生多样发展的宽容度。本科阶段的培养方案一般由学院设置，学院很难向学生展示所有发展的可能性，因此学院本科课程设置的目的是可能更应侧重于如何对本学科潜在科研人员进行选拔和培养，让本科生尽可能感受本领域科研状态，从而权衡自己是否真的适合进一步在科研领域发展，并且给憧憬科研的学生充足的资源，给不想从事本行业的学生足够的自由。

目前国内各高校的博士生群体中“直博生”的占比逐年增加，甚至在本科生跨院校申研时，直博生名额已超过硕士名额。但在欧美国家“直博生”并不多见，博士生大都有硕士学历以及工作经历。可以确定的是，国内给予梦想深造的本科生以最高的效率、最简化的流程，使其可心无旁骛地开展学术研究。但如此快的节奏却可能导致师生双方缺乏必要思虑。如对于学生，未经历过硕士系统化的训练，甚至不知需要这样的训练，

本科接受式学习向博士自主探索式思考的急剧转变可能出现不适；于教师而言，需要区分过去博士生与如今直博生在心智和能力上的差别，至少在第一年应该以硕士培养的方法去对待直博生，在之后课题的探讨过程中，使其思维方式尽快向真正的博士生转变。

五、结语

习近平总书记曾向高校重点强调“培养什么人、怎样培养人、为谁培养人”这一宏观问题，教师作为一线实践人员，将这一问题微观化为如何培养一位学生成长为“有理想”“有本领”“有担当”的三有青年。回望过去八载，大学素质教育不仅带给我专业知识的积累，也在一点一滴塑造着我的人格与精神，使我不断成长。我很感谢求学路上的一位位恩师，他们践行了“立德树人”的高教态度，无论是专业知识的学习，学术科研的引导，人生发展的启发，都教会我太多，无论之后是否从事教育行业，我都想把这种精神传递给身边更多人。我也一直坚信，教育是为了人的幸福，这种幸福感不仅属于受教者，也应属于身处教育行业的每一个耕耘人。

主 编：李和章

执行主编：庞海芍

责任编辑：隋 艺

美术编辑：隋 艺 陈思远

邮 箱：cale_2011@163.com

地址：北京理工大学中心教学楼 409 室

大学素质教育研究会秘书处

QQ 群：696906044

电话：010-68918556

网址：<http://case.bit.edu.cn>