

# 见信如晤：在大学成为更好的自己

读大学的那段时光，一直被认为是人生中最好的时光。但几乎所有的大学生，在大学四年间，也是面临人生问题和困惑最集中的时段。这个时候，有个体己的领路人多好。

时下，上海的一所大学里，“见信如晤”正在成为师生间交流的一种新颖方式。这个学期，在上海杉达学院，学生们时不时地就可以在学校的网络平台上，读到不同学科专业的老师写给大家的信。除了专业课教师，给同学上思政课的社科部老师，大学体育课老师以及外语老师——一批执教大学公共课的教师，纷纷给学生写信。

和荧屏上《见字如面》《朗读者》等一批“高而不冷”的文艺清流成为收视热点相应，师生之间“见信如晤”的交流模式，也受到广大学生的喜爱。

在如今的大学，比起专业课程，公共课的教学更是一块难啃的骨头。如何燃起学生对公共课的兴趣？上海杉达学院社科部的老师们找到了一个独门秘笈：先和学生交朋友，构建亦师亦友的关系。

在社科部，老师们在业余时间花了不少时间，和学生们通过微信、QQ等，建立了及时交流的渠道。学生在关心什么，学习上遇到哪些问题，又有哪些困惑……师生间时常通过私信的方式，“点对点”地沟通。有的老师眼望着学生在学习或生活上遇到大问题，就会洋洋洒洒，写上一封长信，道述过来人的看法。

“只有老师先成为受学生喜欢、爱戴的人，学生才能发自内心地接受老师在课堂上讲授的知识。”上海杉达学院党委副书记、副校长王馥明透露，在去年做全校教学调研时就发现，在学生评教系统里，比起专业课，思政课获得的认可度要高出一筹。显然，这和社科部老师在学生中的高人气有关。

能不能将老师们写给学生们的一封信，通过公开的渠道发布，让更多的学生受益？针对学生们在大学求学阶段可能遇到的一些共同困惑，可否由一些德学兼备的资深教师集中解答？这个学期，上海杉达学院做了有益的尝试。这就是如今在杉达校园里正走红的“见信如晤”。

## 我们需要什么样的通识教育？

■詹丹

通识教育，是高等院校为弥补当下本科教学建设缺憾而施行的重要举措。

### 通识教育是知识的宏观融通，而不是通俗和普及

谈及通识教育，目前有不少教师认为，所谓“通识”就是普通、通俗的知识。甚至有一些教师认为，大学的通识课就是提供给非文史哲专业的大学生学，以拓宽他们的知识面，如果让本专业的学生去选，必然是在浪费时间。

这真是一个莫大的误解。通识教育肯定不是学术的通俗化，但也不是现代学科分类学意义上的独立的专业课。而是从打破学科壁垒、超越专业范围构建起的具有宏观高度的学术课程，它看似也是以某特定专业为依托的一门课。比如，像归属于哲学的复旦大学丁耘教授开设的《理想国》导读课，归属于文学的华东师范大学毛尖教授等开设的“爱情文学”研究课，这些课程其实是为各专业的学生提供了交融互通的知识一体化平台。在这样平台上，各学科的专业思想和理论精华，得以充分交流，并最终落实于现代新人的健全人格和健康心智的培养上。也就是说，通识教育必然是与“全人”的培养紧密相关的。

### 高水平的师资是保证课程质量的前提

通识课内容的基本构成是以经典导读为主还是学科导论为主，这是目前引起较多争议的一个问题。

据复旦大学开设通识课的经验看，经典导读课容易获得学生较高评价，而学科导论课获得的好评就不多。一种观点认为，现在教师们都忙于搞科研，对本科学术的投入本来就有上限，上课时“放水”现象。所以，如果是上经典导读类的通识教育课，即便教师备课不充分，上课“放水”，至少还有经典原作依托着，学生在教师带动下读了原作，仍有收获。而如果是学科导论课，教师上课“放水”，那学生听课真是在浪费时间了。

在笔者看来，评价一堂课能不能让学生真正获益，与课程内容的构成究竟是经典导读还是学科导论没有必然关联。真正的关键是取决于教师本身，取决于教师有没有水平，愿不愿意为备课花费大量时间。因为即使是经典导读课，上起来也未必容易。

### 借助联合课程，高校应孵化一批骨干师资

既然教师是决定通识课程成败的关键因素，那么是不是就应该因人设课呢？在课程体系设置时，是否应只设置一些有高水平老师能承担的课程呢？

虽然这一点听上去可以操作，但其实远远不够的。一方面，我们固然应该根据已有的高水平师资力量来设置与其对接的课程；另一方面，学科知识的系统性、以及跨学科的宏观性的要求，使得我们面临一些绕不开、必须开设的通识课程。

目前，在高水平师资队伍短缺的情况下，可以通过开设校际联合课程，来弥补这方面的不足。当然，以往的联合课程，比如复旦大学开设的“国学经典导读”、华东师范大学和上海科技大学开设的“世界名著导读”、上海科技大学开设的“中华文明通论”等等，都是请各方向学有专攻的教师七八位，各自以自己擅长的，一部作品或者一个方面。有人认为，采取这样的教学模式，因各人风格不一，关注点也有很大差异，会给人碎片化的感觉。但笔者认为，各教师毕竟是各领域的专家，能够把学生在整体上带到学术的最前沿。不过，联合课程开一、二轮还容易，如果要每轮课程长期都这么坚持下来，那么多教师互相配合，其实是不容易的、甚至是不现实的。

### 通识教育的宏观整合还有很大的拓展空间

沪上几所高校目前开设的联合课程，虽然教师人数有多至七、八人，研究的侧重点也有差异，但他们几乎都是来自同一学科或者同一门类。所以，虽然通识教育是一个整合多学科知识的宏观平台，但课程内容结构的张力设置，还是有发展的余地。

举例来说，华东师范大学毛尖老师等团队组合开设了“爱情文学”课程，他们本来是以“爱情”为引子，既讨论20世纪中国文学，又把现在危机重重的爱情问题带入课堂。但学生在选修该课时，也会向老师询问自身亲历的爱情危机问题，希望教师来出谋划策。这样，一门理论探讨课，也可能变成一种更为实用的心理咨询课。开始他们有些郁闷，不过很快做出了调整，用毛尖的话来说，要“让通识课程成为一种既具有专业含量又有身心建设作用的设置。期中作业，我们就嫁接了教室内外，让学生读经典作品写自己故事，藉此，他们或许可以通过写作既理解作品也理解自己。”在这里，写作的理论和实际应用、他人和自我，构成了颇具张力的课程内容。但他们合作开课的几位教师，毕竟还是以文艺学出身为主，如果把文学、艺术学、社会学、心理学、哲学、政治学的教师都联合起来，开设一门“爱情”主题的课，或者名著导读的课程，这样的格局是否也值得尝试呢？

就目前来说，通识教育面临的另一个有待提升的教学问题是：马恩思想作为思政教育的重要组成部分，与现

## 成为更好的自己

寄信人：游昀之（上海杉达学院思政课教师）

孩子：

你好！

当我在静静的深夜，坐在桌前准备写下这封信时，感觉有千言万语想要表达。我想这就是所有的母亲终究会变得唠叨的原因。

因为爱，使我们希望把自己所知道的一切都告诉你，希望你们不要重蹈我们走过的弯路，不要经历我们曾经的遗憾……当然，我知道这也不过是我们的愿望而已。

一如我年轻的时候，也会把父母的唠叨当作负担，等到经历之后才来感慨他们的预见。想必这就是人生的真理，作为长辈永远不可能代替你们生活。但是我依然可以把我对人生的理解告诉你，让你有一天通过自己的经历去验证。

其实，大学校园里不乏茫然的年轻人——几乎没有认真思考过人生，不清楚自己想要的是什么，不知道如何去应对正在面临和即将到来的人生种种……但是，假如你能够意识到你人生的四分之一已经在不知不觉中悄悄地溜走，或许是时候该去思考和改变了。

常常有同学在遭遇挫折时，来问我一些类似的问题：“我是不是应该改变自己去适应环境？”事实上，每个人都有不同的特点、不同的人生目标和不同的人生际遇，对这个问题显然没有相同的具体答案。

但是它让我想到了多年前曾经看过的一则小故事：孩子在外面遇到了挫折和打击，回到家里垂头丧气，一蹶不振。妈妈拿来三样东西给孩子看，一个鸡蛋，一根胡萝卜和一小把茶叶。

当孩子莫名其妙时，妈妈烧了一锅开水，把这三样东西放进开水中，随着时间的推移，三样东西都在水中发生了变化。敲开鸡蛋壳，里面由液体变为固体；胡萝卜则从坚硬变为软烂；而茶叶不仅改变了水的颜色，而且使水散发着茶的清香。

这三样东西经过开水的煎熬所发生的变化，很像是三种人面对人生挫折而发生的改变——

鸡蛋虽然外表坚硬，但其实内心脆弱，在经历磨难之后，他通过把心变硬来适应环境；

胡萝卜看似强硬，但经历挫折之后，却变得软弱无比，不堪一击；

只有茶叶，让小小的叶子，释放大大的能量，积极去适应环境，并使环境变得更好，从而发挥出自身的最大价值。

（我希望你知道这只是一个比喻，不要从事物的属性来一定要和我争个高低，虽然我知道这也是你这个年龄喜欢做的事情）。

人无法预知未来会发生什么，也一定会遇到必须通过改变自己来适应环境的时候，但是改变并非只有一种方式、一种结果。我希望你在选择改变时永远遵循一个原则，那就是：让自己变得更好！这或许就是“天将降大任于斯人也”的现代解读吧。

而我所能做的，就是站在你的身后，目送你在奋斗之路上跋涉前行。当你成功时，挥舞双手表达对你的鼓励；而当你碰壁时，张开怀抱抚慰你的伤痛。

毕淑敏曾说：人生其实毫无意义，但你可以为自己的人生赋予一种意义。希望你能把你所有的经历，无论好坏都作为一种财富、一种动力，为自己的人生赋予独特的意义！努力成为更好的自己！

祝一切顺利！

你的朋友：游昀之  
2017年3月7日

## 请远离“舒适区”

寄信人：安全（上海杉达学院大学英语教学部教师）

同学：

很高兴遇见青春的你！五年前，当我毕业回国选择来到大学任教，正是被你们身上散发出的朝气蓬勃所吸引。然而，在与你们的交谈中，我还是听到了这样的抱怨：“都读大学了，为什么还要这么辛苦？”我笑了，因为这也曾是学生时代的我有过的抱怨。

当孩子变成社会人，从学生变成老师的时候，我终于明白，也许我们应该这样回应：生活本该如此，只是我们以为它会很“轻松”；只有对自己有更高的要求，我们才能体会到真正的舒适。请远离“舒适区”，明天的你才不会讨厌今天的自己。

三年前，我教过一个学生，他来自偏远地区，大一刚入校时，他的英语成绩居于班级末位，口语表达更是几近为零。第二学期初，他略带顽皮地跟我说：“下一学期我一定能让英语四级，您信不信？”说实话，根据他当时的英语水平，距离过英语四级还有不小的差距。

一年后，当我再次碰到他时，没等他开口，我便从他的表情中读到了好消息：是的，他做到了！他“快速充电”的方法令我佩服：“从上学期开始，我就不玩网游了，手机里只有播放听力材料的软件和用来跟家人、同学联系的微信。除了做练习题，我买了纸质版的英文报纸和字典，这样读起来不容易分心。遇到不认识的单词，我就翻字典，等过一段时间再去读，直到全文没有生词为止。这一年都没什么娱乐，每天四点一线：除了食堂和床，就是教室和图书馆，真赶上高三了！”

听着他骄傲地描述，除了欣慰，我更为之感动和振奋。面前这位“90后”刚刚通过近一年不“舒适”的奋斗，换来了自己一个梦想的实现！这位同学的“逆袭”经历并不新鲜。可是，这样的人和努力就出现在我们身边。如果你也想离自己的梦想更近一步，趁着青春，请远离“舒适区”，奋斗吧！

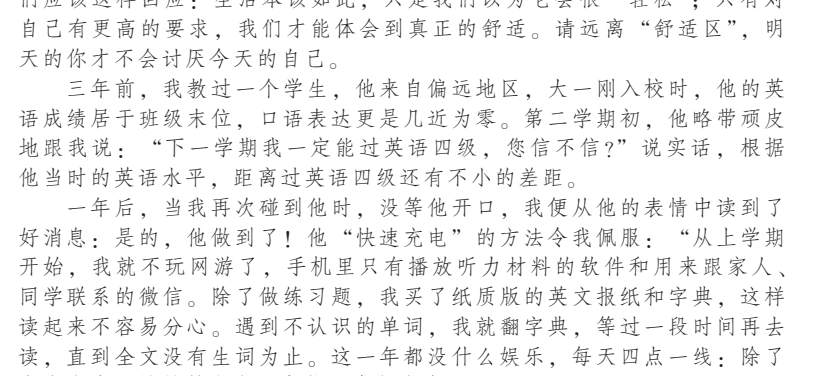
为了使自己远离“舒适区”，我坚持长跑。8年初到英国求学时，看到大街小巷跑步的男女老少，我为以英国人只是热衷于减肥罢了。后来听房东聊到：很多人跑步是因为不想让自己太舒适，否则他们会厌倦生活。

再后来，当我也爱上跑步时，才意识到：跑步的过程中，最先要停下来，不是身体，而是意志力。每次跑完步，那种精力充沛和自信心“爆棚”的感觉，正是对逾越自我的一种嘉奖。在写完这封信，合上电脑之后，我会去跑每周至少三次的10公里。你要一起吗？趁着青春，请远离“舒适区”，“奔跑”吧，少年！

远离“舒适区”，不是一种选择，更是一种生存之道。请善意看待那些帮助你走出“舒适区”的老师们；也请你相信，今天你的奋斗，会换来未来某个生命时段的舒适。愿我的这封来信，可以促使你离开“舒适区”。只有那样，明天，你才会感激今天的自己。

祝一切安好！

亦师亦友：安全  
2017年3月19日



## 因为儿时那段光辉岁月

寄信人：陈理（上海杉达学院体育教师）

亲爱的朋友们：

还记得那个每学期初都会王婆卖瓜的体育陈老师吗？我记得你们！今天，想和大家探讨一个问题：你知道快乐是什么吗？

我诞生在一个标准理科家庭，这也是我名字的由来。小时候，我总觉得和小伙伴一起满世界乱跑才是我获得快乐的最大源泉。

那时候，母亲常忙于工作，父亲虽严厉，但时常出差不在家。每当这时，警报解除，我就像匹脱缰的野马驰骋在我快乐的小天地。当然，在父亲回家的那一天，我也做好了充分的思想准备——一顿打是少不了的。在这样的循环中我长大了……

或许是因为儿时那段“光辉岁月”，让我慢慢地发现了自己与生俱来的能力。学校运动会中，班里大多数同学都没我跑得快、蹦得高、跳得远。那时，男同学的欢呼声和女同学的目光，常常可以让我获得自信和满足。

足球是我最喜欢的运动之一，从小学到大学都以此为自己的爱好和专业。现在作为老师依然没有放弃，因为我感受到足球的乐趣，也感受到运动带来的快乐。

我始终觉得将一项运动变为个人终身爱好的经历是充满魅力的。它通常能让我们心态积极乐观，告诉自己永不言败。这就是一种体育精神。彼此陌生的人可以通过一场球赛成为永远的朋友；竞争的对手也可以因为一场球赛而惺惺相惜。

前几日的欧冠首回合0:4惨败，在所有人眼中已经被判死刑的巴萨，却以次回合6:1翻盘的例子活生生地诠释了什么叫涅槃重生——无论深陷何种逆境，永不言放弃。

在体育精神中，也包括良好的执行力和优秀的领导力。每一个球队的队长只有在获得队员信任和支持的前提下才能展现其非凡的领导能力。

历史上有数位重量级人物，他们中有国家领袖，也有社会名流，他们崇尚的体育哲学——团队至上，勇于担当。英国著名的伊顿公学有一个宗旨——运动第一，学习第二。因为他们认为，在体育运动中，团队合作、顽强拼搏，坚持不懈，崇尚荣誉，都是一个人的社会化指标，体育的核心就是人格塑造。常有毕业的学生吐槽，离开学校之后，日益繁忙的工作消耗了他们的精力与时间，想约场球都很难，真怀念当初在校园里的日子，有球有朋友……

未来，难道你想成为他们中的一个吗？若不，那就行动起来吧！让体育融入你的生活，它能让你体会到生命的可贵，感受到生活的快乐，教会你用真情换朋友！

在运动场上找到快乐的你，让这种快乐弥漫整个校园！

你的朋友：陈理  
2017年4月2日



## 世界大不同

寄信人：魏云巍（上海杉达学院外语学院副院长、大学英语教学部主任）

亲爱的朋友和小朋友：

感谢你们每天在朋友圈和QQ空间中分享美照和美好的愿景，让我的小小世界多姿多彩，每天都大不同。

我从小在部队大院长大，12岁之前没有离开过方圆30公里的海岛。小小岛民每天梦想着去看看千里之外、甚至大洋彼岸的世界。为了这个仿佛遥不可及的梦想，小学四年级的我每天放学就气喘吁吁跑回家，守在电视机前看“英英学英语”。坚持了一个月，终于学会了26个字母和十几个单词。

当年的小朋友现在人到中年，每天的工作就是帮助更多的小朋友学习英语。经常听到的问题是：“老师，我没有出国进修计划，将来的工作也用不到外语，为什么还要学外语？即使有需要外语的情况，你不知道现在的翻译软件有多神奇吗？”

是啊，中国已是领先的经济体，世界已经触手可及，科学技术日新月异，为什么还要学习外语？学好外语呢？对于每一位大朋友和小朋友，科学技术可以解决语言交流中的燃眉之急，却无法带来深切的体验。精加工的食物，方便快捷，可以饱腹，却失去了本来的风味。

学会外语，你能够打开一扇窗，用自己的双眼看到世界大不同。多了这一扇窗，你的世界一定多了对照和思考。学好外语，大小朋友们更可以自信地走出去，深度体验世界之大不同。

如今，生活在信息社会的小朋友早已习惯于身边丰富的英语学习资源，而我想提示各位小朋友的是学习知识、学习外语必备的三件宝物：好奇心、耐心和宽容心。

还记得《中国诗词大会》中优美的“飞花令”让好多人折服于诗词之美，进而有兴趣去学习中国古典诗词。同样，一首清新的《Hey Jude》扣动了很多朋友的心弦，朗朗上口的歌词展示了英语的韵律之美。我们因此认识了甲壳虫乐队，还逐步学习到音乐背后轰轰烈烈的嬉皮文化。

去年春天，妙趣横生的动画片《疯狂动物城》让我们在影院里笑得前仰后合。这部好莱坞主旋律电影让我们看到了一个求同存异、和平共处的乌托邦世界，同时也轻松学会了“Utopia”这个单词。好奇心让我们从只知其一到刨根问底，从一知半解到乐在其中，学习因此而变得有趣，不那么难了。

背几千个英文单词，牢记语法规则，看原版喜剧片时笑得出来，和外国朋友开玩笑甚至辩论，这些实在是需要很多耐心和恒心才能完成的任务。有了耐心和恒心，在面对繁瑛日常和高难度工作时才能多一份自信。

宽容心是学习外语带来的另一个礼物。推开门窗，看到世界大不同，而且发现某些情况下，只有不同，没有孰优孰劣，没有对错。狭隘的抵触和盲目的自大只会让自己更加恐惧和孤独。只有宽容和理解，才能有效沟通，让世界知道并认可我们的美和我们的好。

从今天起，试试新版“吾日三省其身”：我有好奇心吗？我有耐心吗？我有宽容之心吗？如果都是肯定回答，加之丰富的学习资源和科学的学习方法，学习外语的难题应该可以迎刃而解了。

你的朋友：魏云巍  
2017年3月13日

