



理想的大学 是让每个人都成为自己



本版图片均由视觉中国提供

大学教育如何避免 白开水化

□ 马亮

又是一年开学季,大学生期待的校园生活又开始了。当下,关于大学教育如何创新求变的问题也引起关注。从一名教师的角度而言,我认为大学教育只有适应新时代的要求办出特色,才能让大学生的四年时光过得更充实、更有意义。

当前,存在一些大学课程的教学内容白开水化,教学形式老套僵化,教师在和手机争夺学生注意力的比拼中败下阵来等情况。课堂抬头率每况愈下,教师的教学获得感也越来越低。不少学生一方面在学校不出勤不听讲,另一方面则付费参加校外网上课程,这无异于是对大学教育的反讽。如果大学教育不创新求变和突出特色,那么长此以往,大学培养质量将令人堪忧。办好大学教育,归根结底是要创造自

由开放的校园环境和求学氛围,并提供多元化课程等教学服务。就像点菜吃饭会众口难调,每个学生的学习兴趣都有所不同,这就要求大学提供的教学套餐要营养丰富,并使学生有更多点菜的自由。大学要让学生有更多自主选择权,可以根据自己的兴趣爱好搭配组合。就此而言,对学生的培养方案也要进行合理调整、瘦身,压缩过于臃肿的必修课,增加跨院系的选修课,使大学课程更加丰富多彩。

大学课程的教学形式可以更为丰富多元,增强教学的互动性、参与性和研究性,避免填鸭式的满堂灌。这就要求增设各类校外实践类课程,使大学生走出校园并走进社会,避免理论和实践两张皮。

今年暑假,我所在的中国人民大学公共管理学院组织本科教育教学改革项目面向治理实践和文化传承的公共管理本科人才培养模式创新方案。在这个项目

中,我带领多位大学生前往江苏省南通市各地各部门,深入调研市域社会治理现代化在综合执法、食品安全监管、河湖水质监测等方面的创新应用,使同学们将课程所学同最新实践相结合。这次调研活动的信息密度很大,同学们学习了很多新知识,认识到了理论学习和现实实践的诸多差异,也收获了很多课堂外的知识。

与此同时,还应避免课程作业和考核方式的单一化,使学生摆脱为了绩点而绩点的无谓挣扎。比如,一些课程考试以结课论文为主,学生之间相互攀比,导致论文越写越长,甚至是为了拼字数而写作。加之期末作业密集布置,不少课程论文动辄数万字,学生通宵达旦码字,老师一目十行阅卷,这种情况使很多老师和学生都深受其扰。

在加强大学教育过程管理的同时,也要做好大学教育的入口和出口工作。比如,

□ 毛布衣

走出高考考场,我内心出乎意料的平静,也许是自信,也许是对前途的无可预测。经过了一个奔波的6月,强基计划录取结果公布。打开录取通知书的那一刻,烙印着清华园三个字的二校门出现在眼前,短暂的欢喜后是对未来大学生活的憧憬与向往,高中生活结束了,一个全新的开始即将到来。

高考就像一道分界线,将成长刻画得淋漓尽致,而伴随成长的往往是迷惘。离开熟悉的环境,来到完全陌生的城市,心中难免会有犹豫与踌躇,既担心自己不能独立生活,又担心不能与同学友好相处,甚至害怕因生活过大的变化而举步维艰。应对变化的方式是积极调整心态,不断提高自理能力,尽快适应新生活。适度的紧张有利于提高学习与生活的效率,让人不再胡思乱想,专注于当下。当感觉到生活是被自己掌控的时候,也就不会有过多的焦虑。

通过假期里的一次次新生微沙龙,我对清华的生活有了初步了解。在教授、学长



□ 谢永华

2019年1月,《国家职业教育改革实施方案》提出开展本科层次职业教育试点,同年,教育部批准设立南京工业职业技术大学等一批职业本科学校,从政策上,实践上打破了职业教育止步于专科层次的天花板。作为我国高等教育中的一类新型高校,目前职业本科高校现有32所,其中10所是公办职业本科高校。

当前,我们正处于中国制造向中国创造转变、中国速度向中国质量转变、中国产品向中国品牌转变的新时代,新一代信息技术、高端装备、新材料、生物医药等重点领域产业的突破发展,亟须高质量的一线高层次技术技能人才提供智力支撑。开展职业本科教育为广大学生接受高层次职业教育提供了多样化入学形式,扩

□ 苍鹭

理想中的大学什么样?我的第一个念头是成为自己。

什么样的大学能够允许甚至鼓励学生成为自己?作为一个关注教育心理学的研究者,在这个问题上,美国教育学者劳拉·伦登(Laura Rendón)的理论给了我不少启发。在高校工作期间,劳拉·伦登有着不断观察、反思个人工作经历的习惯,对当下的高校文化提出了批判和建设性意见。在她看来,许多高校都过于依赖逻辑思维和语言表达评判教学成果,师生之间过远的距离和权力差异,崇尚竞争,以忙碌为荣,而无暇顾及及内省与反思。她所推崇的校园文化,鼓励师生用更加多元的方式求知,倡导人与人之间联结与合作,并且认为每个人都应该有休息、娱乐与自我反思的时间。

除此之外,我的本科导师,一个关注儿童养育的家庭治疗师,也让我受益良多。在我们实验室的组会上,很少有人作正式的报告,老师不要求学生通过研读学界泰斗的著作去了解专业理论。多数时候,我们会围坐在一起看亲子真人秀节目,随时暂停,每个人都可以对嘉宾的亲子互动发表自己的看法,我们把这种学术活动叫作“看小片儿”。老师招收学生的方式也不是看对方的简历,而是邀请感兴趣的同学来参加我们的组会,一边“看小片儿”,一边聊聊天。能够顺利融入的同学就会留下来,而更喜欢严肃风格的同学,则会去别的实验室继续追求学术梦想。

每逢年底,老师都会带着我们挑个时间聚餐,保留项目是“资历最深”的两个硕士生竞争“大师姐”的位置,多年来乐此不疲。这几年的聚餐地点,通

常是几个已经毕业的师姐一起开的工作室,大家一起包饺子。美食和小屋见证了我们之间的联结和合作。老师也不喜欢摆架子,她最喜欢叮嘱学生的话,不是做实验也不是读文献,而是要多注意休息,别太累。她甚至会幽默地在毕业论文答辩前一天和学生说:你们8点钟给我打个电话确认我按时起床了,我要是迟到或者缺席的话,你们该毕不了业了。

写到这里,我忽然想起,自己最初选择心理咨询这个专业方向,最重要的原因并不是想要帮助别人,也不是为了读文献写论文,而是因为我想要好好照顾自己。从童年到青春,我所接触到的成年人,包括我的父母,家里的其他长辈,以及学校里的老师,总是有做不完的事情。而我的本科导师大概是我见过的第一个有意识地给自己留出时间休息、娱乐、内省的“大人”。她曾经说,我一天只能干3件事,如果非让我干第4件事的话,我就会特别焦虑,特别不舒服。第一次听她这么说的时

候,我非常震惊,大概是因为习惯了身边成年人的忙碌和疲惫,我觉得导师的这份坦然简直酷极了!那段时间,我恰好接触到了另外几位心理咨询工作者,他们都在不经意间展现出了一些照顾自己的神奇技能,我之所以会觉得这些技能神奇,是因为极少在其他人身

上看到,而正是这些不经意的展现吸引我选择了这个行业,并且一路读到了博士。

遗憾的是,不论是劳拉·伦登对高校文化的愿景,还是我对理想大学的想象,目前都还未实现。所以,我很少有会在正式的学术交流场合分享自己选择入行的真正原因。但这并不妨碍我为自己的选择感到骄傲。对我来说,冒险选择心理咨询这个小众而不稳定的行业,是我成为自己过程中一个高光时刻。而我作为一个博士生,没写出来多少论文却把自己照顾得还不错,能够真诚欣赏并愿意尝试多元的求知方式,在项目上交到了可以在生活和学术上相互支持的好朋友,常常以发呆的方式休息和内省,甚至尽我所能创造自己理想中的大学。

最后,我想引用电影《你好,之华》里的一段台词,来结束我对自己理想中的大学的描述:人生有艰难的时候,也有痛苦的时候。在那样的时候,我相信我们一定会想起这个大学。这个让我们觉得自己的梦想还有无限可能的地方,这个让我们所有人都平等、尊贵、闪耀的地方。愿每个人都能坦然地成为自己,做自己相信的事情,说自己相信的话,然后以自己本来的样子活得平等、尊贵、闪耀。

(作者系北京大学心理与认知科学学院本科毕业生,目前在美攻读博士学位)

在清华园开启尽情奔跑的岁月

学姐的讲述中,我仿佛站在清华园的门口,听到的是自强不息、厚德载物的铿锵校训,是“吾校庄严,岿然中央”的校歌声声,看到的是水木清华的清幽环境,是精彩纷呈的百团大战,感受到的是“大鱼前导,小鱼尾随”的从游文化,是器识其先、文艺其从的优秀传统。学长学姐口中的清华生活令人心向往之,也激发了我对未来精彩生活的向往。

我心目中的大学生活,应该是紧张而有意义的。良好的学习氛围,会让每一个学子感受到知识的重要。我希望和那些出现在教科书上的前辈一样,投入到紧张的学习中去,不教一日闲过。教室中一个个求知若渴的同学,一位位学识渊博、谈吐优雅的师长,将陪伴、指引我成长。校园里,有青春的碰撞,有心灵的交汇,有思想的激荡,有人生的体悟。在大学中的每分每秒,都是莘

莘学子汲取养分的最佳时机。

与高中不同,和课堂相比,图书馆、实验室,应该也是大学生生活中的重要部分。正如杨绛先生所说:站在图书馆书库的书架前任意翻阅,就好像家家户户都可任意走进,这是唯有身经者才知道的乐趣。走进图书馆,座无虚席,放眼望去,尽是聚精会神、奋笔疾书的学子。在这里,无论年龄、身份,每个人都是学生,满满的笔记记录着自己的收获。踏进这里,任何敷衍和懈怠都将变成亵渎。畅游书海,只为充实自身,而努力也不会被辜负,而实验室则是理工科学生的第二个家,整日整夜的努力只为最终得到成果的欣慰与轻松。那些与同学、导师并肩奋斗的日子,都是将来美好的回忆。

除此之外,丰富的课余生活,也是大学吸引我的地方。从异彩纷呈的社团活动到



本版图片均由视觉中国提供

考上好大学 有人却得了 空心病

□ 兰婷

金秋九月,又是一年开学季,即将迈入大学的学子可能心情有些复杂,既盼望着人生即将展开新的一页,也有些忐忑:离开家人的庇护,面对陌生的环境,全新的人际关系,我能适应吗?我要如何从心理上作好准备呢?

从心理调适的层面来说,笔者有一些具体建议。

首先,大学新生要防止“空心病”,探索人生的意义与方向。不少年轻人在高中时有着明确的目标,那就是提高学习成绩,全力迎战高考,考上一所好大学。一旦这个目标实现后,会出现目标丢失和理想真空的现象,内心失去了支柱,陷入“空心病”的状态。这往往表现为情绪低落、兴趣减退、快感缺乏,但和典型的抑郁症相比,这些症状并不突出,只是会有一些程度的孤独感和无意义感。

从根本上来说,这是因为自我的迷失。过去我们刻苦学习、备战高考可能是因为父母的叮嘱和期待、老师的鼓励,而我们自己对未来的规划是什么呢?我们喜欢什么?擅长什么?以后打算做什么?这些本该早就开始思考和探索的问题,在高中时都被高考这座大山遮蔽了。如今翻过了这座大山,我们将面对这些终极之问。

心理学上有一个名词“延缓偿付期”,指的是社会给予青年人暂缓履行成人



的责任和义务的机会,而大学正是这样的阶段,年轻人刚进入大学,就需要抓住这个宝贵的“延缓偿付期”。

当然,要适应陌生环境,还得掌握身心调试的方法。进入大学后,生活方式、习惯、环境发生剧烈变化,加上远离家乡、亲友和同伴,这对缺乏自理能力和人际交往技能的学生来说,无疑是个不小的挑战。

这就需要大学新生保持健康的生活方式,保证充足的睡眠时间,每天坚持运动。观察一下年轻人的生活方式,会发现坚持做到这两点的人少之又少。有不少人熬夜玩游戏,还有人整天宅在宿舍里,足不出户,这些都是慢性伤害身体,而身心是一体的,身体不健康,心理也难愉快。

面对一个崭新的环境,我们可能会遇到一些压力,从而产生焦虑、抑郁、悲伤、愤怒等负面情绪,在这里提供一些疏导负面情绪的小技巧:首先,可以写情绪日记,把自己的想法和感受在日记中表达出来。情绪不宜压抑,而是需要表达,日记是一个可以随时表达的空间。再者,可以向家人或好友倾诉,表达内心的感受,获得心理支持。倾诉本身是一种有效的情绪疏解途径,而如果有一个人能倾听你的烦恼,这是最可爱的人。另外,还可以多多参与文艺活动,如听音乐、看戏剧、画画等。心理咨询中的艺术疗法就很重视这些活动,看起来无用,实则对心灵的陶冶和滋养大有帮助。

无论我们如何积极应对现实问题,都可能陷入心理困境,这背后可能是原生家庭带来的伤害,也可能是恋爱中的失落与困惑,或者是难以融入宿舍的群体,感觉被排挤。在一个新的环境中,遭遇困境是很正常的现象,每一个困境蕴含着成长的机会。如果我们去直面而不是逃避问题,就会收获新的成长。除了寻求父母、朋友、师长的帮助外,还有一条专业途径,寻求心理咨询师的帮助。

长期以来,我们对心理咨询存在较大的误解,以为心理有病的人才去寻求心理咨询,这让很多人耻于走进咨询中心。其实心理咨询不仅针对心理健康问题,还针对个人成长与发展。如果遇到心理困扰,自己想尽办法也无法应对时,尽管大胆地向学校心理咨询中心求助,在专业人员的帮助下,年轻人会更顺利地走出心理阴霾。

(作者系心理咨询师)

企业构建联盟,主要面向技术下游企业实施现代学徒制培养,打造技术联盟型培养平台,要与地方政府、产业园区和头部企业合作,建设应用技术研发中心、产业技术研究院等,打造协同创新型服务平台,要通过深化与地方政府、行业企业合作,积极建设大学科技园、创业园、双创示范基地等,打造双孵化型实践平台。

职业本科教育前途广阔,大有可为。理想的职业本科大学应成为支撑区域产业转型升级的重要力量,在若干应用技术领域与行业领军企业开展深度合作,发挥引领作用,培养的高层次技术技能人才成为企业技术创新、工艺改进的骨干力量,在弘扬“劳动光荣、技能宝贵、创造伟大的时代风尚、传承精益求精的工匠精神中发挥重要作用,成为面向世界贡献中国职教学业的先行军和示范者。

当前,职业本科教育仍处于起步阶段,与建设理想中的职业本科大学还有不小差距。展望未来,需要我们坚定职业教育办学方向,不断开创职业本科教育的美好明天。

(作者系南京工业职业技术学院校长)

打破学历 天花板 让学生有更多选择

大了学生升入本科学校的机会,让学生有更多选择,将职业教育学位体系纳入现有的学士学位体系当中,将进一步完善我国的学位制度体系,有效衔接本科及以上职业教育与国际接轨的重要一步,有利于我国职业教育在同一话语体系下开展合作,提升国际影响。

职业本科教育既不是专科高职的“升级版”,也不是应用型本科的“复制版”,而是职业教育的本科层次和本科教育的职业类型的辩证统一。

一是聚焦“三性”定位,创新培养模式。“三性”即掌握多项技术技能的复合性、通晓基础理论和核心技术技能的精深性、适应和推动技术变革的创新性。通过增加专业方向课、选修课程比例,提升学生跨专业、跨学院选课比例等措施,提升学

生技术技能复合性,强化基础理论课程学习,夯实学生学科和专业基础,增加基础实验实训课程的深度和比重,强化实验实训室建设和实践教学改革,找准专业核心技术技能,加强能力培养,科学增加训练强度,提升学生面向就业岗位的核心竞争力,提高技术技能精深性。聚焦行业企业实际问题,设计项目化、案例式等课程,重点教会学生将创新方法运用到专业技术开发领域,着力提升技术技能创新性。

二是深化“三师”融合,优化师资结构。要坚持把教师作为职业本科教育发展的第一资源,推进校内教师、企业工程师、领军技术大师融合发展。做强校内专任教师队伍,推进骨干教师“专家化”、博士教师“双师化”、专业教师“国际化”。做实校外企业兼职教师队伍,合作企业长期派驻校内的工程师全程参与人才培养方案的制定与实施。做特领军技术大师队伍,建立技术大师工作室,引培全国技术能手,重点参与指导学生综合实训、各类技能和创新竞赛,推进技术革新、工艺改造。

三是构筑“三型”平台,强化协同育人。以技术为纽带,与行业领军的技术上游

企业构建联盟,主要面向技术下游企业实施现代学徒制培养,打造技术联盟型培养平台,要与地方政府、产业园区和头部企业合作,建设应用技术研发中心、产业技术研究院等,打造协同创新型服务平台,要通过深化与地方政府、行业企业合作,积极建设大学科技园、创业园、双创示范基地等,打造双孵化型实践平台。

职业本科教育前途广阔,大有可为。理想的职业本科大学应成为支撑区域产业转型升级的重要力量,在若干应用技术领域与行业领军企业开展深度合作,发挥引领作用,培养的高层次技术技能人才成为企业技术创新、工艺改进的骨干力量,在弘扬“劳动光荣、技能宝贵、创造伟大的时代风尚、传承精益求精的工匠精神中发挥重要作用,成为面向世界贡献中国职教学业的先行军和示范者。

当前,职业本科教育仍处于起步阶段,与建设理想中的职业本科大学还有不小差距。展望未来,需要我们坚定职业教育办学方向,不断开创职业本科教育的美好明天。

(作者系南京工业职业技术学院校长)