



在鹿特丹“闭关修炼”

我于2024年秋前往荷兰鹿特丹伊拉斯姆斯大学交换半年。主要上了Political Economy和Public Choices and Voting Methods两门本科生课,这两门政治经济学课程均以选举为核心,以数理模型为研究方法。旁听了一门Real Estate Economics的硕士课,因交换的本科生不能选硕士课程,但我对房地产和城市经济很有兴趣,于是采取了旁听的办法。

Erasmus的课程结构与复旦差别很大。这里的课由lecture和tutorial两个比重基本相等的部分组成,lecture是教授讲课,tutorial是助教讲解习题。我曾经以为做习题是很应试的教育方法,但真正静下心来练习,并且通过tutorial充分讨论后,发现这非常有利于理解和应用知识。

在上课方面,还有一件值得提的事。我在这里上的所有课,课堂上学生提问和回答的比重都很高。最初我上lecture时不敢说话,只是在tutorial上和助教互动。但到了中后期,一方面是被氛围带动,另一方面是英语水平

也提升了许多,我就经常与教授们互动了。Voting Methods这门课的期末作业是为给定场景选择一种投票方法,并证明它的优越性。我在构思时有了一个有趣的想法,下课后拦住老师,在白板上向他展示了我的模型设置和argument。在没有任何准备的情况下流利地表达了学术想法,这与学期初不敢发言相比,真是一大进步。

交换生活的另一大元素就是探索外国。一方面是在自己长住的城市深度地感受生活,另一方面是在旅行中有广度地感受世界。我的旅行方式主要为两种:一是周末随机地逛周边城市,二是集中一周多的时间专门旅游。我住在欧洲第一大港鹿特丹,它的特点是社会多元、治安堪忧、生活悠闲。周五下午五点多,我想买点零食。上街一转,发现许多店已经关门,有家糕点店甚至将打烊告示放在门口,而老板坐在店里玩手机,把我看的瞠目结舌。

但事实上,这半年对我的最

大价值在于“静”。交换学期的一大特点是自由,几乎不受任何管理,可以完全自主地选择生活方式。我选择了极其安静的生活方式。从10月天气转凉后,我没有课时就不去学校了,全天都在房间里。生活模式是这样的:早晨七点起床,做一个三明治后边看新闻边吃饭;早餐后正式学习,久坐的间隙站起来活动同时练英语;提前囤很多份沙拉和面包,午饭就取一份沙拉和若干片吐司,饭后继续学习;傍晚,我换上运动服跑去健身房锻炼,同时听播客上的时评;回屋后继续学习直到十点,然后看几集电视剧睡觉。在所有的这些个人时间中,我看了很多书,了解了很多信息。如果用一句话来总结这半年,我选择“闭关修炼”。我在本科的中间时刻,跳出原有的生活,在一个谁也不认识我、我也不认识谁的地方自由地安静地度过了半年,找回了纯粹宁静的心态,让我调整方向、积蓄力量。

尚旭康(2023级PPE专业本科生)

光影书画



留春

玉阶连天草色新,
红娇傍水探头频。
春朝易醉难常在,
落墨生花沁纸酒。

朱永超(2019年国学班)

西海固的平凡一年

第一次到王民中学要追溯到23年5月,已经确定前往王民中学支教的我跟随学校老师来慰问24届的学长学姐,第一个慰问的便是王民中学。

那天,大巴驶出县城,黄土、梯田、玉米地、盘山公路,西海固的一切与我的家乡一般无二,随着大巴翻过一段陡坡,我一下就认出王民中学标志性的红白建筑。

正式开始教学工作的那天,清晨的日光下已经透出一股深秋的

寒意,怀着一种既兴奋又忐忑的心情,我走上了第一节课的讲台。

我爱好篮球,发现篮球同样是学生最喜欢的运动之一,下午第二节课下课铃响罢,校园里8个篮球场瞬间被学生们占据。第二周我“披挂上阵”,一来二去就与学生们成为“球友”,有时周末学生也会找到乡里的场地去打球。

晴天的王民,晚自习下课后一抬头便是满天繁星,每一颗都闪烁着不同的光芒。家乡同在

黄土高原的我熟知当地的风土人情,甚至方言我也能听个大概,所以我理解乡镇中学学生的心态与想法。

离别时,学生们说让我常回家看看。看着默默远去的他们,看着空荡荡的教室,看着远处的山峦,看着学校花园里的支教亭,我想,它们赋予了这平凡一年以意义。

牛嘉阳(2024级计算机科学与技术学院研究生)

喝咖啡的正确姿势

咖啡是“续命神水”,但有讲究,不然可能越喝越困。

咖啡发挥提神效果的最大功臣是咖啡因,它是一种天然的神经兴奋剂,能水溶也能脂溶,进入血脑屏障后,拦截我们大脑里的“疲惫信使”腺苷,间接刺激多巴胺、肾上腺素等递质的释放,提升愉悦感和反应能力。所以,喝咖啡不仅是为了“清醒”,还“续命”+“开挂”。

考虑到身体的自然节律和咖啡在体内的清除时间,正确的咖啡时间是:第一次咖啡在9:30-11:30,第二次咖啡在13:30-15:30,这两个时段皮质醇水平下滑、容易犯困。此时喝咖啡能与生理低谷配合,提神更明显,更不容易上瘾或扰乱激素节律。

健康成年人每日咖啡因不超过400mg,约为3-4杯中杯美式。因此控制浓度、不过量、不

要空腹喝。

需要快速提神,选择浓缩一口干。爱喝拿铁但乳糖不耐受选无乳糖牛奶或植物奶。爱喝但咖啡敏感选择低因咖啡。

咖啡能提神,但不能替代休息;能提升效率,但不能依赖上瘾。合理摄入、节制搭配,咖啡就能成为生活和工作的“增效器”。

付思芸(2024级附属中山医院级博士生)

相辉纵论

在哲学中理解马克思主义

《马克思主义哲学史》这门课程是本科阶段的主干课程,也是哲学方向的必修课,所以选课人数比较多。我教学的核心目标是让同学们在哲学上成为马克思主义者。

这门课有两个主要目标:一是从思想史和哲学史的角度,帮助同学们较好地理解马克思主义的形成同西方哲学传统(特别是德国古典哲学)的关系,同时能将其与19世纪末至20世纪哲学的发展联系起来,并进一步衔接到西方马克思主义的发展。二是在哲学存在论的维度上理解历史唯物主义。同学们能够通过了解马克思、恩格斯走向唯物史观的过程,在自己的世界观和历史观中理解唯物史观,形成唯物史观的立场。

选择《1844年经济学哲学手稿》(下文简称《1844手稿》)作为课程的核心文本是经过多次试错的结果。《1844手稿》兼顾了经

典,又与当代的前沿问题相结合,既能为同学提供阅读经典文本的训练,同时也让同学们始终在当代的意识和思考当中看待马克思主义哲学。

最困难的事情是如何引导同学们展开讨论。我分三个步骤来解决这个问题。第一安排助教在同学展示前与每位同学交流。我也会针对同学的准备预先提两个示范性的问题,同学们可以根据问题提前阅读材料。第二是在课上,着重地看同学的思考到达了怎样的层次,而不是对于知识点的掌握程度。第三是聚焦于《1844手稿》的文本内部。

可以将3学分的《马哲史》课程看成是一条叙述性的长河,而《1844手稿》是在一个时间点停下来,并深入地向下挖掘文本。这一横一纵的视角基本上构成同学们理解马哲史、找到自己问题的视野。

祁涛(哲学学院副教授)

人生跨越4000公里

2021年,土邓江白踏上从昌都飞往成都中转的航班,来上海读高中。

三年前,土邓江白第一次离开高原熟悉的山和雪,来到父母老师口中“人生可能不一样”的上海读初中。三年后,他考入西藏班考生心中排名前三的复旦大学附属中学西藏班继续高中学业。

在西藏一些学生眼中,这几乎是一条“默认”的路:争取前往内地读初中,中考考入高中西藏班,再努力进入好大学。

土邓江白家在西藏昌都市,是农牧民家的儿子。小学三年级,重视教育的父母将他送到拉萨市读书,由姑姑照料。他常常听到老师的鼓励话语“考到内地去,你的人生就会不一样”。渐渐的,土邓江白对“出去读书”有了期待。

2018年,土邓江白以昌都市状元的身份如愿进入上海市共康中学。他加入了校足球队,汉语逐渐流利,但对未来没有非常清晰的设想,更多是“走一步看一步”。中考填报志愿时,他写了复旦大学附属中学和北京第八十中学——这是两所在学生心中最好的高中西藏班。土邓江白不知道最终能走到哪里,但朦胧感觉到,考上复旦附中,意味着与考入不错的大学又更接近了一步。

复旦附中中长满掌状梧桐叶的国权路一分为二,学生叫它们“383”和“384”。383号是教学的地方,从操场眺望能看到复旦大学正大体育馆,384号则是学生吃住的地方。2002年,复旦附中西藏班招收了第一批西藏内高班学生,共13人。现在,复旦附中西藏

班每届人数稳定在43人左右。

来上海六年,土邓江白有时觉得自己验证了老师当时的那句话:“去了内地以后,你的发展前景就会不一样。”他偶尔会想象自己没能到内地读书的生活轨迹:可能会不服管教变得叛逆;家住的社区人员混杂,可能会成为其中一员;可能考不上复旦大学——中途有太多变数,一切都可能是另一副模样。

但在现在的时间线中,土邓江白走上了不一样的人生。他在浓厚的文化氛围中找到了对人文学科的兴趣,2014年进入复旦大学新闻学院,高中的努力在大学逐渐得到回报。

来上海读书打开了认识世界的窗户,但最让土邓江白印象深刻的是高中毕业旅行,全班43人和两位生活老师一起前往江西婺源,夏季的三清山很美,绿山高耸入云间。那是和西藏不一样的美,但土邓江白觉得很亲切,在内地看到山和雪总会这样,感觉到家乡一样。

土邓江白的家乡芒康县是茶马古道进藏的第一站,有千年的古盐田,但是少有发展。尤其是看到家乡与拉萨、上海的差距后,他觉得未来可能需要做出一些贡献。这样的念头虽然偶然被现实的烦恼盖过,但他仍然想把它们放进未来的人生中。

卫雅琪(2021级新闻学院本科生)

副刊投稿邮箱:

Fudan_media@fudan.edu.cn