处处皆课堂

吉亚矫

“请大家用乐高积木搭出心目中的自己。”教授边说边给每人发一份小积木。是的，你没听错，这不是小朋友们的游戏，而是在美国读研时的第一节课。心目中的自己究竟该是什么样子？也成为萦绕在脑海里的疑问。

初到国外求学，的确有很多困惑。美国大学的课程设置，除了几百号学生一起听教授讲座，还有十几人一组的小班研讨，课堂参与度是考核的指标之一。不少留学生都经历过“小尴尬”，当本地学生各抒己见、侃侃而谈时，我们还在担心发音够不够标准，语言组织够不够流畅。为了打破僵局，只能提前准备。于是，针对每一节课的主题查找相关的中国案例，在课堂上和来自世界各地的同学们交流。既丰富了课堂主题内容，又增加了大家对中国文化的了解。

数字经济的应用、文娱产业的蓬勃、新兴生活方式的潮流……都让国际友人们充满好奇与赞叹，引发热烈讨论。有一次在个人演讲时，配合幻灯片和视频介绍中国电影文化市场的发展，结束后，一位当地同学主动过来说，“你的分享很有趣。”这真是超有成就感的一刻。

团队实践是课程中的“重头戏”。以笔者所在的传播学院为例，大厅海报上写着“传播与交流就是鼓励一切人与人之间的互动”。

于是，选修体育传播的课堂在赛场上，实况转播、球员采访、赛事评论；选修广告营销的课堂在公司里，设计产品、建立品牌、售后反馈；选修影视制作的课堂在片场中，前期编排、确认嘉宾、现场录制……在这个千变万化的时代，需要的不仅是教授传授知识，学生接受知识，更需要的是学生在实践中为行业的未来寻找方向。

分头模拟组建两个公司PK对战，用两个月时间调研，为真实客户提供咨询解决方案，汇报展示并由客户做出最终决定，被成功采用方案的一方获胜。这是一门传播管理与战略咨询选修课。客户会搭理没经验的学生吗？项目过程中四处碰壁怎么办？“这一刻起，你们不再是学生。”来自教授的提醒，让大家意识到，真正的挑战开始了。

坐在图书馆外的台阶上，经过来自中国、美国、韩国、德国和泰国朋友们七嘴八舌的讨论，一家名为“指南针战略咨询”且充满国际范儿的模拟公司成立了。成员分别承担项目经理、咨询师、财务等角色。

我们的任务是为属于美国国家公园体系的魔塔国家公园，提供成立公益基金会的战略管理方案。慈善资金将用于改善公园的游览环境，并用于周边居民的健康、教育等公益项目。

就这样简单的筹备，指南针战略咨询公司开工了！和客户第一轮电话会议后，就要提交初步方案设计，包括项目背景、分步方案、预算和执行时间表等。这份提案虽不到千字，却经历几轮打磨，毕竟这是给客户出具的第一份正式文档。

脑海里幻想过商业精英的模样，自信专业、风风火火。然而现实却是顶着黑眼圈焦虑。法律法规范围内公益组织承担什么责任？需要查阅大量的资料进行背景调研。在路边发放调查问卷总被礼貌地拒绝怎么办？团队一起设计展台、组织互动、发放礼品吸引参与者配合。成熟的国家公园公益基金会是如何管理运营的？分头联系国家公园管理处的工作人员和其他公园基金会负责人进行采访。项目就是在遇到问题—抓狂—解决问题中不断推进。

项目实施过程还有一个神奇功效，就是专治社交恐惧症。开课前，指导教授明确提出，每个成员必须充分参与。项目结束后，成员之间根据各自表现进行同行评审，并计入期末成绩。团队合作从来不是一件容易的事情，尤其是成员来自不同国家，有不同文化背景。从最初意见不同，项目推进缓慢到相互配合默契。计划执行力强的成员负责项目统筹，思维天马行空的成员负责带领团队头脑风暴，严谨细致的成员负责财务和文档管理。每天在图书馆碰头分配任务，每周和客户电话会议，采访提纲和采访记录内部两轮审核再提交，撰写工作日志，按时完成中期报告并根据客户反馈进行下一阶段工作。

忙碌的日子总是过得特别快。转眼到了汇报展示的大日子。正装出席，每组30分钟，每人上台发言，幻灯片展示，文档清单核对，互动提问，客户打分……一系列紧张的环节后，指南针公司终于收获了第一份业务订单。

我们的庆功宴在一家叫“老地方”的东北餐馆举行。显然，是我推荐的地方。各个国家的队友们吃着烤串，在干杯声中回想起，也曾因理念不同产生争执，也曾因进度滞后一起熬夜赶报告，也曾因被采访对象拒绝而想要放弃。不过现在看来，那都不是事儿。

这是大家完成最累的一门课，却也是记忆最深的一门课。指导教授对我们说，“只有尝试舒适区以外的东西，才能激发出真正的创造力和勇气”。这是一位在战略管理行业有20多年从业经验的教授，她的课好像什么都没教，但大家都收获很多。

几年后，再回忆读书时的课堂，书本上的知识已经模糊。然而，敢于面对未知挑战的冲劲犹存。回国参加工作后，更深有体会。日新月异的变化，广阔无边的舞台，无限的可能正在被创造。让我不禁又想起开学第一堂课布置的小作业，“请用积木搭出心目中的自己”。你会如何搭建呢？

“说”出自信

钱 通

2021年6月初的一天，在法国古桑维尔一所普通高中的教室里，一名高三学生在两张拼凑的课桌前站得笔直，双手交叉在身前，脸上的口罩也无法完全掩盖略微紧张的神色，另外5名学生则围坐在课桌前，就像考官一样认真听着她的发言。

实际上，她们正在老师的支持下进行学术上的“角色扮演”，模拟法国2021年高考最新内容“大型口试”的场景。目的就是能在2021年法国高考中从容应对“大型口试”这一新的“拦路虎”，而这个画面则是法国众多高三学生2021年的缩影。

“大型口试”这一法国高考新增内容并非临时起意。2018年2月份，法国国民教育部公布法国高考改革计划，对原有考评科目及形式进行调整，而2021年正是该项改革实施的第一年。

毋庸置疑，“大型口试”今后将成为法国高考中的热门话题。对于古桑维尔的高三学生哈贾尔而言，对于日常表达能力的忽视使得这个“拦路虎”比想象中更凶猛。“这不是我们在学校学习时必须擅长的技能，我们的笔试比口试多。而且我们忽略口语太多了，这让我非常害羞。”哈贾尔的想法代表了众多学生，但学生们并不怀疑口语表达的重要性。另一名学生亚辛认为，“如果我们必须通过面试来获得工作，我们不得不沟通，我们必须学会如何表达自己”。

在古桑维尔的高中教授历史与地理的朱丽叶·贝内利教授认为，相比之下，学生平日对于口语的重视程度显然不如笔试，更现实的问题是如何在短时间内提升学生应对“大型口试”的能力，“让学生练习口语技能是一个好主意，但我们必须给老师时间来找到教授学生的方法”，她甚至放弃了部分原有的授课计划来帮助学生准备口试。

在大多数人看来，热情洋溢、崇尚自由的法国人民或许一张嘴便会吐出浪漫的话语，法国学生生长于此自然也不应例外，表达能力不说是出类拔萃也应是流利大方。然而有时人们会被自己的惯性思维所误导，心中认为的与实际情况往往不尽相同。

在南特大学儿童心理学名誉教授阿涅斯·弗洛林看来，法国学生自信不足的一大重要原因正是由于老师过多的灌输、学生主动表达的缺失，“老师90%的时间都在发言，孩子们至少需要50%的发言时间”。

事实上，法国教育界已然开始转变自身的教学方法，越来越多的老师明白，与学生之间的充分交流是一种无形但坚韧的信任纽带，让学生说话不仅能够检验他是否充分理解所学的知识，更重要的是在培养对方由内而外的自信，而陪伴学生一同成长的自信心或许是比书本知识更加重要的东西。

玛格特是伊芙琳省的小学老师，每周一她都会要求小朋友们拿出卡片写上一个同学的名字，并说出他值得赞美的地方，通过诚挚的沟通来练习表达能力，并增加被赞美人的自信。在玛格特看来，孩子自信心的建立必须从小时候开始。

索林·布尔德维尔-维西埃是一所公立大学的历史与地理教授，在她的课堂上，深入的探讨与交流是最主要的授课方式，让学生处在积极氛围中自由表达是她的主要目的，“我希望我所有的学生都能自由地表达自己，而不是害怕在同学面前说话”。如何让学生敢于发言，索林的窍门则是让嘲弄与刻薄的评论“留在教室门外”。

不仅老师在努力，法国国民教育部推出“大型口试”的初衷也是为了帮助学生们培养清晰地表达观点的能力，并希望在法国学校建立起口语文化，但更重要的是帮助学生建立自信，不仅有能力更要勇于表达自己。

法国用高考中的“大型口试”引导人们对学生口语与自信心培养的重视，但表达能力与自信心的培养绝不仅仅是法国学生群体的需要，无论是在何种环境下，无论是在哪片大洲上，我们都要踩着自己成长的土地，自信地说出自己的声音。

积极真诚的表达与交流是一种可贵的能力，它能帮助我们创造人际交往的良性循环。在法国学校的课堂上，老师与学生通过交流传道授业、培养人才；在各个国家中，不同职业的人们通过交流推动科技进步、经济繁荣；在世界各国间，同样需要真诚、积极的交流，在交流中百花齐放、多元共存才是世界应有的相处之道。

肯尼亚因“长跑王国”而闻名，长跑不仅成为肯尼亚人脱贫致富的一条捷径，也为肯尼亚带来了GDP。运动服、跑鞋、能量棒……利用中长跑运动员的知名度，肯尼亚不断扩展与跑步有关的更多商业赛道。“跑步经济”寄托着肯尼亚振兴的期望。

奔跑吧！肯尼亚

田士达

在不久前的东京奥运会闭幕式上，肯尼亚马拉松选手切普奇奇和基普乔格先后登上最高领奖台，分别领取女子、男子马拉松比赛金牌。不仅如此，肯尼亚在东京奥运会上赢得的10枚奖牌，全都来自中长跑项目，“长跑王国”名副其实。

肯尼亚人为什么如此能跑？这引起了许多科学家的研究兴趣。

肯尼亚地处东非高海拔地带，这让人们从出生开始，就适应了低氧、偏热的环境。他们的肺活量更大，血红细胞更多，能为肌肉输送更多氧气，将脂肪转化为能量的效率也更高。这几乎成了肯尼亚人“刻在基因里”的生理优势，让他们到低海拔的平原地区比赛时毫不费力。

有了跑的天赋，还得有跑的耐力。科学家研究发现，由于公共交通不便，肯尼亚小孩上学一般都要走10公里以上。有氧运动帮助他们从小就培养起耐力，也养成了坚韧不拔、吃苦耐劳的精神。

饮食也是运动员培养中的重要环节，肯尼亚运动员饮食中的碳水化合物含量较高，脂肪含量较低，保持着合理的蛋白质摄入量。一般来说，肯尼亚人主要食用一种叫“ugali”的食物，这是一种玉米粉或小米粉制作的“馒头”。肯尼亚人只是偶尔吃一些肉类和鱼类，绿叶菜、牛奶、鸡蛋等是肯尼亚运动员常吃的食物。

最有意思的是，科学家还发现，由于拿奖拿到“手抽筋”，肯尼亚运动员建立起了强大的心理优势。这让他们在训练和比赛中信心倍增，能够将运动天赋发挥到极致。

不过，对于科学家们的研究成果，一位肯尼亚跑步教练却不以为然。他曾说：“我们长跑的奥秘就是没有秘密。”在他看来，肯尼亚长跑运动员的刻苦训练和全心投入才是“背后的秘密”。

尽管许多地方跑道条件有限，但许多人仍然“玩命”似的跑步。根据肯尼亚旅游局披露，东京奥运会男子马拉松比赛冠军基普乔格每天早上5点准时起床晨跑，每天25公里至30公里，每周210公里。难能可贵的是，基普乔格这样坚持了将近20年。

像这样奔跑的人还有很多。几乎所有肯尼亚长跑运动员都来自贫困的家庭，其中的佼佼者“跑”出了落后的村子，在马拉松比赛中赢得好成绩后，开着豪车衣锦还乡。这些先富起来的跑者让肯尼亚人从小就耳濡目染，认为只要努力跑步，生活就有出路。

跑步是肯尼亚人脱贫致富的一条捷径。不仅有国际马拉松赛事的奖金，运动员成名后更是赞助商争抢的“香饽饽”。

但“一夜暴富”后，肯尼亚运动员的烦恼也不少。连年的长跑训练，让很多运动员早早辍学，甚至从未上过学，普遍缺乏理财能力。突然获得一笔巨款后，运动员往往开始挥霍，在几年后再次遭遇经济困境。

而且，在肯尼亚的某一个“长跑之乡”，还聚集着不少金融诈骗团伙，瞄准刚刚获奖的运动员，“忽悠”他们跳入投资陷阱。更让人难过的是，还有运动员遭遇伤病困扰，很难重新起跑并获得佳绩，无法将自己再次拉出贫困的泥沼……

跑步或许能够改变一个人的命运，为国家争得荣誉。但对于肯尼亚整个国家而言，更重要的问题是如何为肯尼亚“跑”出GDP，为普通民众开辟“跑道”之外的更多出路。肯尼亚政府和相关行业已经做出了一些探索。

参加国际马拉松比赛时，肯尼亚运动员往往备受关注。在赛前举行的招待会上，“粉丝”们有机会近距离与体育明星互动。这成了肯尼亚推销本国商品的绝佳场合。“粉丝”们不仅可以吃到冠军食品“ugali”，还能品尝肯尼亚的咖啡和茶，欣赏玫瑰花等，了解并购买肯尼亚的特产。

肯尼亚在对外宣传中将自己描述为“长跑王国”，吸引全球爱好跑步的人前来游览。除了跑步冠军的家乡，野生动物保护区也是到肯尼亚旅游必须“打卡”的景点。观光者一般都是坐车的，不过有的景点另辟蹊径，欢迎游客在自然保护区跑步观光，与斑马、长颈鹿等野生动物近距离接触。当然了，跑步爱好者肯定不能跑到猎豹的栖息地，因为人家才是跑得最快的生物！

还有肯尼亚企业琢磨出了跑步的“周边商品”，比如运动服、跑鞋、能量棒等。他们利用肯尼亚中长跑运动员的知名度，扩展与跑步有关的更多商业赛道。“像肯尼亚人一样吃穿”“与肯尼亚人一起跑步”，都成为了肯尼亚“跑步经济”的广告语，寄托着肯尼亚振兴经济的殷切期望。

本版编辑 陈 艳 刘 畅 美 编 王子萱

社址：北京市西城区白纸坊东街2号 读者服务：13911270606（同微信号） 查号台：58392088 邮编：100054 传真：58392840 零售每份：1.00元 广告许可证：京西工商广登字20170090号 广告热线：58392178 发行热线：58392172 昨日（北京）开印时间：3:10 印完时间：4:20 印刷：