

神仙湖



SPRING & SUMMER 2025
THE FAIRY LAKE

About
Nature
(自然)

神仙湖 田舎



SPRING & SUMMER 2025
THE FAIRY LAKE

About
Nature)
(自然

2025 年 9 月 第 1 期 总第 15 期
Spring & Summer 2025

刊名《神仙湖畔》由校长徐扬生教授题赠

主管

Authorities in Charge

香港中文大学（深圳）

The Chinese University of Hong Kong,
Shenzhen

主办

Sponsor

传讯及公共关系处

Communications and Public
Relations Office

出品人

Producer

马明霞

Ma Mingxia

主编

Editor-in-Chief

北海

Beihai

副主编

Deputy Chief Editor

徐涵

Xu Han

李佳阳

Li Jiayang

张筠尉

Zhang Junwei

学生编委会

主编

Chief Editor

惠诗雅 Hui Shiya

副主编

Associate Editor

刘璐嘉 Liu Lujia

董 溢 Tong Yi

编务组

Editor

责任编辑

Managing Editor

董楚珮 Dong Chupei

石佳奇 Shi Jiaqi

陈欣怡 Chen Xinyi

梁倍宁 Liang Beining

唐嘉谣 Tang Jiayao

高子悦 Gao Ziyue

罗筱茜 Luo Xiaoqian

采编

Editor

徐晗熙 Xu Hanxi

谭景文 Tan Jingwen

石语瞳 Shi Yutong

张恩禧 Zhang Enxi

蒲严博 Pu Yanbo

王思元 Wang Siyuan

姜芊汛 Jiang Qianxun

杜 可 Du Ke

曹 哲 Cao Zhe

陈 滢 Chen Yan

Liv Amelia Fern

魏宇非 Wei Yufei

张艺凡 Zhang Yifan

文宣组

Art & Publicity

活动宣传

Publicity

伍彤悦 Wu Tongyue

黄语忻 Huang Yuxin

刘懿范 Liu Yifan

陈贞呈 Chen Zhencheng

美术编辑

Art Editor

董迅羽 Dong Xunyu

杜奕伶 Du Yiling

Jessica Angela Tyahyo

摄影

Photographer

张芯仪 Zhang Xinyi

王 鹏 Wang Peng

傅圣涵 Fu Shenghan

行政组

Project Management

Organization

叶未央 Ye Weiyang

穆思慧 Mu Sihui

吴诗彤 Wu Shitong

王梓涵 Wang Zihan

好照片收集

好照片，自己有故事

PHOTOGRAPHY

影像记录 瞬间永恒

投稿方式

扫描二维码，进入云空间
建立文件夹，上传照片



好照片
INVITATION

《神仙湖畔》杂志社 The Fairy Lake Magazine

E-mail: fairylake@cuhk.edu.cn

电话: 0755-84273523 Tel: 0755-84273523

地址: 行政楼东翼 303 室 Address: E303, Administration Building

声明: 本作品版权由香港中文大学（深圳）所有。

未经许可，不得翻印。

Copyright ©2025 by The Chinese University of Hong Kong, Shenzhen.

All Rights Reserved.

版次 2025 年 9 月深圳第 1 版

September 2025 Shenzhen 1st Edition

开本 215mm × 285mm

Format 215mm × 285mm

CONTENTS 目录

1 演讲

8 徐扬生校长在第九届研究生毕业典礼上的讲话

2 科学说

12 初窥方兴未艾的计算化学
——专访理工学院朱军教授

16 从 DeepSeekR1 看大语言模型的发展
——专访数据科学学院孙若愚教授

3 主题报道

22 About Nature 自然

PART 1 观之于自然

25 行走于天地间

41 观猩有道，见己无声
——《珍·古道尔的传奇一生》观影沙龙纪实

PART 2 人类世的自然反思

50 人与自然：人类世的自然反思

55 湖畔沉思录：浮躁时代的本真回归与自然启示
——记《瓦尔登湖》读书会

63 荐书启思：解锁自然与生活的智慧密码

PART 3 自然：教育与疗愈的双重路径

66 从教育到疗愈：循“自然”之法
——专访人文社科学院邹婧教授、学生健康辅导中心蔡媛媛老师

75 被自然包裹着的我们

4 人物

84 依然纯深：专访人文社科学院朱纯深教授

92 以经济学思维解成长方程
——专访经济科学专业陈绪成同学

98 Bridging Worlds: Mark Crimmins on Literature Identity and Learning

104 寻找校园里的“守夜人”

5 i 思享

112 业余的消失：从热爱到失语的时代命题
——记神仙湖分享会《业余的消失》

6 校长专栏

118 在自己的时间里开自己的花

7 书院

122 古今交融承文脉，中西荟萃暖书院
——专访厚含书院办公室与宿生会师生

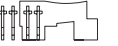
SPEECHES

演 讲

分享观点 碰撞思想

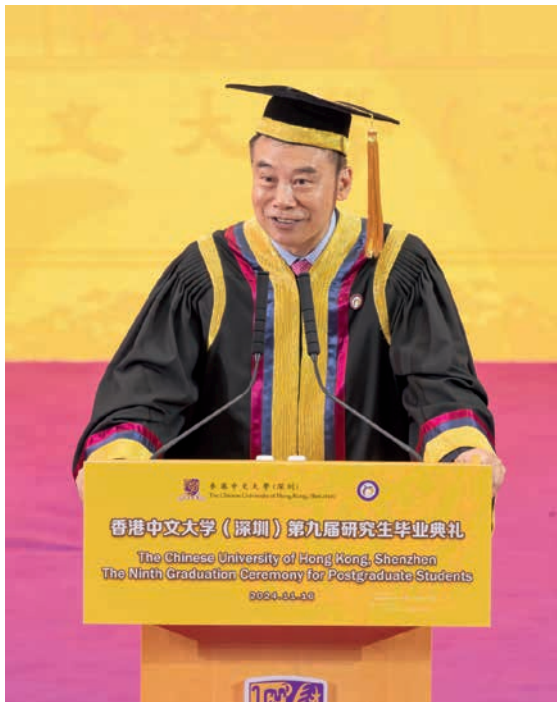
Sharing and
exchange of ideas

1



徐扬生校长在第九届研究生毕业典礼上的讲话

● 学生编辑 / 徐晗熙



徐扬生校长在第九届研究生毕业典礼上讲话。

各位同学，各位朋友，大家上午好！今天是个喜庆的日子，我们共聚一堂，见证 2024 届研究生的毕业典礼。此次我们共有 1500 名毕业生完成学业，在此请允许我代表大学向所有毕业生表示由衷的祝贺！我要特别感谢孟晚舟女士和程伯中教授为此次毕业典礼担任主讲嘉宾，相信两位的真知灼见会为这批年轻学子带来受益终生的启发与思考。

今年是香港中文大学（深圳）建校十周年，也是我校第九届研究生毕业典礼，我们吸引了来自全球各地的无数优秀学子来到港中大（深圳）求学深造，为各行各业培养、输送了众多优秀的人才。

同学们，感谢你们对母校的深情厚谊，是这所大学成就了你们，也是你们成就了这所大学，十年风华，你们是这所大学最宝贵的荣耀和财富。

同学们，在这里我想给你们讲一个小故事，这个故事来自契诃夫的小说《对赌》。有一位银行家与一位年轻的律师在一个派对上相遇，为了“无期徒刑与死刑哪一个更人道一些”展开了激烈的争辩，互相不服，最后两人打赌，如果律师能够在一间房子里独居 15 年，不能出门，不能见人，不能同任何人说话，如果能这样生活 15 年，那么这位银行家将给律师 200 万卢布。

于是，这位律师在银行家花园后的一个小屋里住下了，在第一年里，他读了一些消遣的书，有爱情故事、侦探故事等等，后来读了很多古典作品，包括科学、哲学著作等等，就这么开始了长达 15 年的阅读生活，读到后来他一年能读 600 多本书，但再后来，他读的书变得越来越少，最后他只读一本书。

再说这位银行家，他的生意一落千丈，15 年快到之前，他想如果他把 200 万卢布都输给这位律师的话，他可能会破产，成为一名乞丐。银行家非常后悔，内心极度不平，因此他在最后一个晚上想要溜进律师的小屋里去杀死他。那个晚上律师似乎睡着了，但银行家在他的桌子上发现了一张纸，律师在纸上写着，这 15 年的阅读让他看破了这世界的一切，他非常蔑视这世俗的一切，他会在明天中午 12 点前，也就是约定的 15 年期限到来之前离开小屋，自认输掉对赌，放弃那 200 万卢布。银行家读后满眼泪水，第二天清晨，律师果然离开了小屋。

同学们，这个故事可以有很多种理解，你们也可以自己去想想这个故事的涵义。我的理解有三点：第一，人生很奇妙，磨难是个宝。人生是一条山路，一条艰难、崎岖、寂寞的山路。这条山路是要靠自己去走的，山路上的磨练就是思想升华的过程，山路愈往上走愈开阔，你的思想愈升华，一个人真正的成熟是发现你可以责怪的人愈来愈少，发现你自己变得愈来愈超脱。

第二，人生在不同阶段，追求是不一样的。从追求高考成绩、男女朋友、GPA 到事业成功、富贵名利，所有的追求不过是追求幸福，而幸福最主要的基础是安宁和满足。所以，人到最后更多的是精神层面的追求，而非物质上的。要意识到今天我们所追求得死去活来的东西，明天可能都会觉得没那么重要。虚荣是人的弱点，因此我们要学会放下。我对一位信佛的家长说：我们要放过孩子，我们要放过自己，我们自己也是“众生”。

第三，人生是变化的，15 年后的你不是现在的你，也不是现在你想要成为的那个你，而是经过 15 年的沧桑磨练后你不得不成为的你。你到底会成为怎样的你，主要看你在这个过程中学会了些什么，思考了什么。因此，同学们，你们今天在学校的学习是完成了，但永远记住不要停止学习，不要停止思考，不要低估自己未来的可能性。十年前，我在那个由废弃厂房改建的图书馆里，挂了一幅字，上面是这样写的：“在我们前进的历史战车中，我们并非是一只微不足道的轮子，只要我们把握住自己的舵，我们就是在参与这个时代的创世。”

所以，同学们，我的建议是：坚毅一点，超脱一点，往前走，慢慢走，不要停！

同学们，我祝福你们！

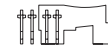
SCIENCE FOCUS

科学说

科学前沿 浅显解读



*A brief interpretation of
the frontier of science*



初窥方兴未艾的计算化学

● 学生采编 / 谭景文
责任编辑 / 董楚珮、石佳奇
学生主编 / 刘璐嘉
编审 / 北海



朱军，香港中文大学（深圳）理工学院教授、校长学者、万人计划青年拔尖人才（2014）、科技创新领军人才（2023）。研究领域为金属有机化学，利用量化计算和机器学习，长期从事结构、成键（芳香性）和反应性（氮气活化）研究，提出了经典 Hückel 规则及 Baird 规则之外的自适应芳香性，将芳香化学由单态芳香推进到两态芳香时代，并挖掘了该概念在单线态裂分材料中的应用。

前言

2024 年诺贝尔奖在万众瞩目中揭晓结果，AI 参与的计算化学凭借设计和预测蛋白质结构斩获化学奖，计算化学这一学科也渐渐走进了大众视野。计算化学究竟是一门怎样的学科？与传统的实验化学相比有何特别之处？计算化学会怎样影响化学未来的发展？带着这些问题，《神仙湖畔》杂志社专访了在化学与计算机科学的交叉领域卓有建树的朱军教授，一起揭开计算化学的前沿探索与应用潜力。



2024 年诺贝尔化学奖颁发给计算蛋白质设计和蛋白质结构预测。（来源：@The Nobel Prize）

计算化学：① “另类”的化学

化学本身作为一门实验学科，自古以来普遍遵循一种研究定式——研究者在实验室将不同的物质混合，通过调整与优化实验条件，观察反应并分析实验结果进而得出结论。在这个过程中，常常需要探究反应机理（如反应历程、中间体），以及分析产物的性质。随着化学学科不断发展，实验化学也暴露出许多短板。比如有些反应过程可能极为迅速，反应中间体的寿命往往仅有数微秒，这使得捕捉中间体再进行实验研究难上加难。又比如实验产物含量过低的问题会影响对产物的分离提纯，是后续实验探究的一大绊脚石。此外，对产物的成键与轨道分析的本质其实是对分子中电子运动状态的计算，而单单依靠实验化学是难以完成这些探索的。正是在这样的困境下，计算化学应运而生。

朱教授谈到，计算化学作为理论化学的一个分支，融合了理论化学的数学手段和计算机科学带来的强大算力，在预测实验、完成预筛选工作以及为实验提供指导与参考方面功不可没。计算化学不仅大大降低了实验的试错成本，还很好地弥补了实验化学的缺陷。诸如富勒烯分子、金属苯分子的合成，以及朱军教授对于氮气活化方法的理论预测和实验验证，都是借助了计算化学的设想，并以其为参考进行研究才得以实现。

朱教授通过对比计算化学与传统实验化学，来展现计算化学的闪光点。首先是寻找反应路径。计算化学可以依靠已知的知识，通过电脑模拟，提出多条反应路径并研究，最后得出一条或几条合适的反应路径，并在此基础上可对反应机理进行调控。其次是探究分子性质。计算化学可以通过理论计算对电子结构进行深度分析和模拟，进而探索出它的性质。

正是这些优点，使得计算化学在科研的应用中具有门槛低、周期短的特点。在电脑程序中输入需要计算的分子后，快则几分钟便可以完成计算；而进行实验耗费

的科研时间往往长达几个月，一旦失败，又需要从头投入实验，耗费数倍时间。通过培训掌握程序的使用方法和基本的化学知识后，即使是大一新生也能具备在特定领域通过计算化学进行科研探索的能力。朱军教授在自己授课的荣誉普通化学课程中也让新生参与到了计算化学科研的尝试中。相比于实验化学要求科研工作者有坚实的动手能力和大量时间投入，计算化学显著降低了科研的门槛和时间成本，得以另外一种方式来进行化学探索。

因此，通过计算化学进行科研的最关键一步并非计算本身，而是找到想要解决的关键科学问题。有了科学问题后，计算化学可以高效地对科研人员的想法进行验证。若结果反常，探究其背后隐藏的原因，从而能够对已有的化学知识进行补充，填补化学发展的空白。正因如此，计算化学比起实验化学更适合解决化学学科中的部分非常规问题。它不仅能诠释实验现象，理解成键与反应机理，更能进行理论预测，为实验提供参考。



朱军教授接受《神仙湖畔》学生记者采访。（张凌康 / 摄）

计算化学科研实例

2

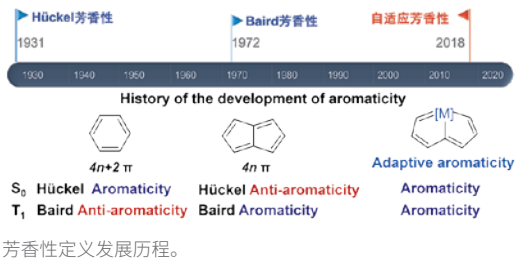
芳香性的探究

为了更好地说明计算化学的重要作用，朱教授用他在计算化学领域正在研究的芳香性为例子进行了阐述。芳香性（Aromaticity），最初因苯及其衍生物具有特殊气味（香味）而得名。顾名思义，科学家们最初判断芳香性的办法就是闻一闻，确认有无特殊的香味。随着定义不断发展，芳香性从某种可通过感官感知的真实的气味，演变成为一种从实验化学很难捕捉得到的因电子离域导致的热力学稳定性，也可以说科学家在研究某个分子是不是具有芳香性，其实是在研究分子是否具有拥有一种特别的“稳定性”。区别于大多数其他常见的物理或化学性质，芳香性是一个相对模糊的概念。它无法在实验中被仪器直接测量出来。也就是说，单靠实验化学难以判断某个物质的芳香性。此时，计算化学的特长便彰显出来，它擅长评估电子的行为，并通过多种数学近似与电脑程序分析这些行为，是研究、判断芳香性的重要工具。

计算化学判断芳香性的手段丰富多样。针对基态环状分子，计算化学可以从多方面对分子进行分析，如：

1. 电子数量检查：计算分子环上的 π 电子总数，是否符合“ $4n+2$ ”规则（如 2、6、10、14 等）。这一条件可以通过分子轨道计算直接验证。
2. 电子分布分析：计算电子在环上的分布是分散（离域）还是集中在特定区域（定域）。电子离域程度越高，芳香性越明显。
3. 键长均匀度分析：计算环内所有化学键的长度是否接近于理想共轭状态。HOMA 值越接近 1，说明键长越均匀，芳香性越强。
4. 能量稳定性对比：假设分子失去芳香性结构（如打破共轭环），计算其能量变化。如果原始结构能量显著更低，说明原分子更稳定，可能具有芳香性。

值得注意的是，当上述评估手段出现矛盾时，需要具体问题具体分析。一般而言，分子的几何结构和电子结构均需满足芳香性要求。



在解释分子的性质之余，朱教授利用计算化学在芳香性的概念上也做出了新的贡献。目前主流的判断芳香性的规则是休克尔规则（Hückel's Rule）与拜尔德规则（Baird's Rule）。休克尔规则规定在基态环内有着 $4n+2$ 个 π 电子结构的分子是具有芳香性的，相反地，基态环内有着 $4n$ 个 π 电子的分子则是反芳香性的；拜尔德理论则恰恰相反，它指出激发态的情况下 $4n$ 个 π 电子的分子具有芳香性，而有着 $4n+2$ 个 π 电子结构的分子则是具有反芳香性的。为了更直观地解释这两个规则，我们以苯分子为例，由于苯分子环内有着 6 个 π 电子，符合休克尔芳香性而违反拜尔德芳香性，所以苯分子的基态显示出芳香性，而激发态显示出反芳香性。一个分子的基态与激发态往往有着相同的 π 电子数，要么基态芳香，要么激发态芳香。受休克尔和拜尔德规则所限，基态与激发态都展示出芳香性的分子之前从未报道。若能找到两态都展现出芳香性的分子，则将推动芳香化学的进一步发展。有了这样的想法，再结合过渡金属具有大量 d 轨道的性质，也许能够挖掘出有两态芳香性的分子。机缘巧合之下，朱教授 2018 年在金属有机化合物的计算过程中发现了具有两态芳香的金属杂茂搭烯，提出了全新芳香性概念——自适应芳香性（Adaptive Aromaticity），化不可能为可能。这一概念的提出为化学家理解芳香性提供了一种新方式，帮助他们更好地理解 and 利用分子的灵活性与动态性，将芳香化学从单态芳香推进至两态芳香时代，也因此将化学的发展推向了新的高度。

化学的未来：

3

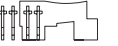
计算化学单手遮天？

计算化学虽然目前是化学研究中一个非常重要的领域，但单单这一条分支对于化学主学科的支持是片面且不足的。朱教授表示，要想化学学科得到更长足的进步，理论计算、AI 和实验三者必须紧密配合，互相促进、互相支持。值得注意的是，近年来兴起的 AI 化学（人工智能化学）虽然与计算化学同属理论工具，但两者在方法论上存在显著差异：计算化学主要通过物理原理和数学建模进行分子性质预测及反应模拟，而 AI 化学则侧重于利用机器学习算法对海量化学数据进行模式识别和规律挖掘。计算化学的初期发展是建立在大量实验化学的结论上的，而随着计算化学的不断发展，其在科研中逐渐发挥先导作用，可以在实验之前给出参考和建议。同时，计算化学结合上实验化学的实验数据，正在共同哺育 AI 化学的发展。可以预料，在不久的将来，AI 化学也会反哺计算化学与实验化学的发展。

提出了自适应芳香性这一概念之后，朱教授后续与首都师范大学的付红兵教授合作探究了单线态裂分材料领域中有机的两态芳香性的稳定作用。朱教授在采访中透露，他正在尝试实验验证自适应芳香性这一全新

概念。自适应芳香性是基于计算化学的结果提出的全新概念，创新性极高，若能从实验上得以验证，必将促进芳香化学的长足发展。

在采访的最后，朱教授祝愿所有化学工作者能同时享受化学与生活，对事业和生活保持初心、保持好奇、保持热爱，也分享了他对于未来化学发展的看法：化学学科以及其各分支领域的发展，远非单一方向的努力所能推动。所谓和为贵，无论是宏观层面的学科建设，还是微观层面的分支突破，都需要多维度协同合作——即便是高度专业化的细分领域，也绝对不能闭门造车，而是要多元协同，方能破解关键问题。唯有通过大学科内部乃至多学科交叉的合力，而非孤立分散的各自为战，化学才能在现在和未来科研环境中下实现突破性发展。



从 DeepSeekR1 看大语言模型的发展

专访数据科学学院孙若愚教授

● 学生采编 / 谭景文
责任编辑 / 石佳奇
学生主编 / 刘璐嘉
编审 / 北海

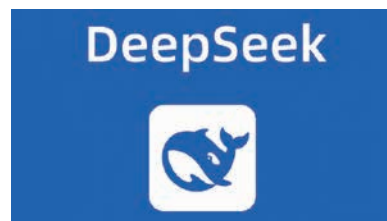


孙若愚，香港中文大学（深圳）数据科学学院副教授、博士生导师。他的主要研究领域为人工智能和机器学习、数学优化理论与算法、无线通信和信号处理等。他在人工智能与机器学习会议 NeurIPS, ICML, ICLR, AISTATS，顶尖信息论与通信杂志 IEEE，顶尖数学优化与运筹杂志 Mathematical Programming, SIAM Journal on Optimization, Math of Operations Research 等会议与杂志发表数十篇文章。目前担任 NeurIPS, ICML, ICLR, AISTATS 等人工智能会议的领域主席。

引言

近期，中国 AI 企业深度求索（DeepSeek）推出的 DeepSeek-V3 和 DeepSeek-R1 大语言模型引起全球科技界瞩目。这两款模型在保持与 OpenAI 同等性能水准的同时，展现出显著的成本优势，更在 2025 年 1 月迎来关键里程碑——英伟达正式宣布 DeepSeek-R1 登陆其 NIM 生态系统，与亚马逊云科技、微软 Azure 等全球云服务巨头同步接入。英伟达技术白皮书将其定义为“当前最先进的大语言模型”，标志着中国 AI 技术首次在基础模型层面对全球产业格局形成实质影响。

在此背景下，我们选择以 DeepSeek-R1 为技术锚点进行深度解析。该模型不仅代表着行业技术发展的前沿，还是商业落地与学术创新双重维度的价值标杆，是解读 AI 发展潮流的绝佳样本。我们不禁产生疑问，DeepSeek-R1 利用的强化学习方式究竟有什么优势？以 DeepSeek-R1 为代表的大语言模型经历了怎样的发展历程？未来几年里又可能会有哪些技术层面的发展？《神仙湖畔》杂志社有幸请到了人工智能和机器学习领域的专家孙若愚教授，聚焦强化学习的核心技术内核，带领我们探寻大语言模型的发展前景。



DeepSeek 图标。（图源：百度）

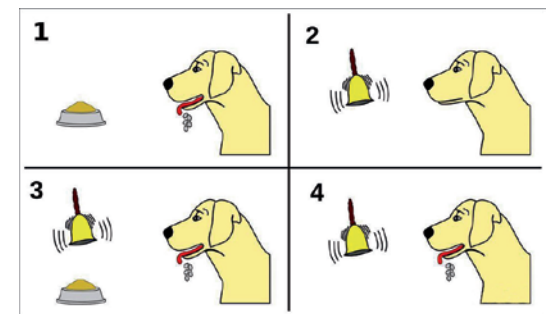


孙若愚教授在深圳市大数据研究院。（陈鸣 / 摄）

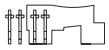
DeepSeekR1 ① 运用的强化学习原理

近年来，强化学习技术被广泛应用于大语言模型的训练中。孙教授以巴甫洛夫的条件反射实验作为切入点，深入浅出地向我们介绍强化学习的原理。首先，狗有一种固有的生理反射，即看到食物本能会分泌唾液。在巴甫洛夫的实验中，每当铃声响起，实验者才给狗喂食。久而久之，即使不提供食物，听到铃声响起，狗也会不由自主流出口水。在实验过程中，铃声这一条件与神经的反射（看到食物流口水）之间的关联经过多次训练得到强化，进而形成了条件反射，创造了本不属于生物本能的行为。机器学习与之类似，在人为设定奖励函数的基础上，机器会趋向能够获得奖励的选择，再经过多次迭代，最终改变其决策，这一行为也被成为“奖励塑造行为”。强化学习则是在机器学习的基础上，将每件任务解构，对每个步骤都进行奖励，从而学习得到正确路径。这是目前主流的训练模式——RLHF (Reinforcement

Learning from Human Feedback，基于人类反馈的强化学习) 的训练思路。这种训练方式能够让输出更加符合人的判断，而其缺点便是人为成本过高——需要对复杂过程中的中间步骤输出进行奖励。这也是 DeepSeek 的优化方向。



巴甫洛夫条件反射实验示意图。（图源：百度）



DeepSeek-R1 通过“可验证奖励的强化学习”技术显著提升了推理能力。这一思路的核心在于仅需验证最终结果（如答案的对错），无需人工标注中间过程。为了更直观地理解这种机制，孙教授用教学场景进行类比：在数学课程（如线性代数）中进行做题训练时，教授只提供正确结果，学生通过反复尝试得到正确答案，并在此过程中自主推导出有效解题思路，继而掌握解决一类问题的手段。与之类似的强化学习的方法也就被称为“可验证奖励的强化学习（Reinforcement Learning with



对用于训练的数据本身也有着质量和数量方面的要求。（图源：unsplash）

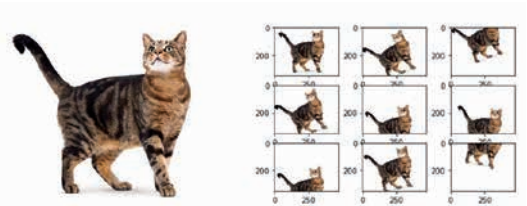
Verifiable Reward）”。其优势体现在人力标注成本相对较低。但其目前的应用仅仅局限在结果可客观验证的任务中（如数学证明、代码运行）；主观性相对更强的推理任务，如日常生活中的模糊推理，结果不太容易验证，较难通过对结果的判断提供奖励信号，更难以学习。

而对用于训练的数据本身也有着质量和数量方面的要求。在质量方面，尽管目前学界已经明确了质量是很重要的评定标准，但是具体如何影响训练结果还没有定论。在数量方面，学界在数据总量必须充足这一点上已经达成共识，因为这与能否掌握某个领域的知识直接相关。目前研究的关键在于模型预训练完成后对于增量数据需求的重新评估，因为不同场景下的数据需求可能大相径庭。如尽管已有本科基础，但医学领域从业者依然需要多年专业训练才能上岗就业，而算法工程师可能只需要几个月的培训便能掌握岗位技能。不论哪种场景下，充足数据必然有效，但最小数据量阈值仍在探索中。

通用大语言模型的发展历程与未来展望

2010 年左右，神经网络处理特定模态数据（如语音、图像等）取得显著进展。由于卷积神经网络（CNN）和大规模标注数据（如 ImageNet）的出现，图像分类问题率先在 2012 年实现了突破。2018 年左右，语言大模型迅速兴起，并在 2022 年获得巨大成功。近年来，多模态模型（如文本、图像、语音、视频）的研究也成为热门方向。这种由单一模态向多模态发展的路径，并非人为预设的最优策略，而是根据当时的技术水平、算力资源以及数据特性，逐步演进而形成的。

目前的 AI 大模型已初步具备解决一般性任务的能力，



图像数据。（图源：知乎）

但在涉及专业知识或特定领域的复杂任务上，仍存在明显不足。孙教授谈及这个问题时表示：虽然理论上，能够通过训练大模型使其在每个方面都能解决行业尖端问题，但是这所需要的投入大得令人难以想象。这种想法如同培养一个在所有专业都达到研究生级别的大学新生。客观来讲，如果真的培养出这样的学生，则世界上绝大多数问题都能够得到很好的解决；而问题在于有没有必要牺牲几十年甚至更久的时间进行这样的培养。目前的 AI 大语言模型训练正面临着类似的情况。要想培养全方面全能的模型，需要的数据量可能是现在投入训练数据量的几百亿、几千亿倍，甚至更多。考虑到效率问题，孙教授认为，未来短时间内不会、也不可能会在解决所有行业尖端问题的“通才”方向有很大的突破。

AI 大模型的优化：推理模型与记忆能力

在谈到未来几年内大语言模型可能的技术突破时，孙教授分享了他的见解：对于大模型能力的优化和特定方向的训练都会是未来发展的重要方向。就目前看来，未来 AI 大模型的优化可能会注重大模型推理和记忆能力的训练。

推理能力是目前大多数人相信能够提高 AI 模型表现的重要因素。不论是数学能力、代码水平，还是文字分析编辑能力，都离不开推理能力。因此推理能力的提升被认为能够显著提升大模型整体表现，让大模型在未来解决现实生活的复杂问题中更加得心应手。不过，目前推理模型发展遇到的瓶颈并不在计算机与数学领域，而在于用于训练的数据数量与质量不足以支持模型的建立。比如对一篇文章进行分析，目前并没有一个量化严谨的评分标准，也就不能用简单的 RLHF 方法来训练。但是在后续的数据补充后，通过训练也能够习得文本分析能力。

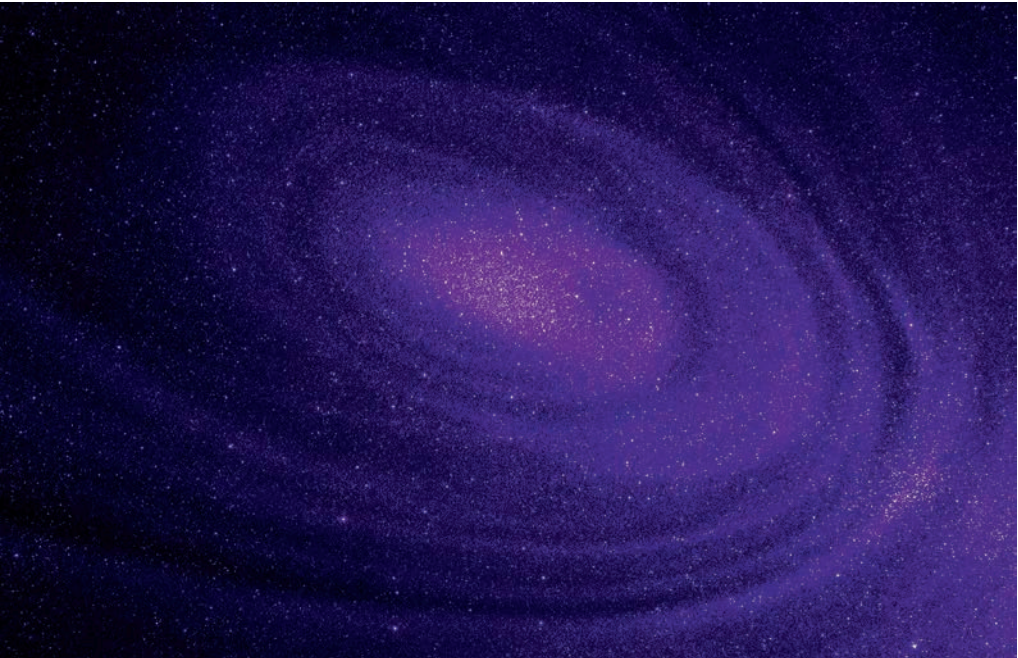
记忆能力是指 AI 大模型有效存储并利用先前输入的信息或交互经验以辅助解决当前问题的能力。例如用户

在对话过程中提到了前几天的某项成果，而这项成果并没有存入 AI 数据库，要想让 AI 针对此回答，就需要联网搜索。问题在于如果想要后续继续追问，大模型也不能直接调用该事件数据，而是重新搜索。这一过程不仅耗费时间与算力，也会降低决策的效率。记忆能力在未来的机器人领域可能会发挥极其关键的作用。以家政机器人为例，当机器人第一次进入一个陌生的厨房进行整理时，需要花费时间去熟悉环境。如果第二天，机器人被派往同一个小区内另一个家庭整理厨房，它无法利用第一次任务的经验，那么它就需要像第一次一样，重新花费大量时间去熟悉这个新厨房，效率很低。AI 掌握记忆能力后，机器人领域可能会显著受益。有了强大的记忆能力后，机器人能更快地理解新环境，做出更好的决策，并显著减少重复学习的时间。



扫地机器人。（图源：unsplash）

AI 大模型领域拥有着不可限量的未来。（图源：unsplash）



在采访的最后，孙教授也谈及了作为新兴领域，AI 大模型的未来发展可能会超出大多数人的预料。虽然学科内对于未来 AI 大模型发展方向也并未形成统一的意见，没有一个人，哪怕是领域内的专家，能够准确预测未来 AI 大模型的具体发展将会如何。

FEATURES

主题报道

聚焦青年话题 洞察青年思想



Spotlight on youth



About Nature 自然

处在自然之中，无论有意无意，我们与自然的互动时刻进行着。若你是徒步爱好者，迎接你的是山中的雾气，脚下的砾石和登顶时的山风；若你是美食家，挑拣食材，嗦一口鲜美的菌子汤即是自然的馈赠；若你爱好摄影，变幻无穷的云朵，路边不知名的花草树木是极好的素材；若你以上皆非，夏日和蚊虫的斗智斗勇，也姑且算是自然对你的“磨炼”……这些和自然直接的互动，是我们生活中不可或缺的一部分。

在司空见惯的互动背后，是对人与自然关系的思考。也许你并不会主动探究这一命题，但全球频发的自然灾害、日益严峻的生态破坏和环境污染，呼唤我们重新审视人类和非人类的共生关系。于是，我们将回溯前工业时代人类与自然的互动，反思“去人类中心主义”的观点，讨论“素食主义”、建立自然保护区等保护实践的可行性。

最后，我们回归当下的社会现实。工业文明的发展使我们相较前辈，与自然的接触机会不断减少。当我们被普遍的焦虑与浮躁裹挟时，诉诸自然、回归自然或许可以帮助我们获得久违的放松与平静。在这一背景下衍生的“森林浴”“自然冥想”等新型疗愈方法便是证明。此外，日益兴起的自然教育，使我们对自然保有觉知和好奇心，为我们与自然建立长久的链接提供可能。

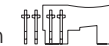
愿你能有一天可以躺在草地上，感受掌心抚揉草地时微刺而又熨帖的触感，顺便和路过的蚂蚁打声招呼。

● 学生主编 / 童溢

PART 1

观之于自然

在这一部分，我们主要围绕 nature 作为自然这一意义展开，唤起大家对于我们赖以生存的自然的基础印象。从同学们投稿的自然影像集出发，我们在欣赏山河俊秀之余，不忘流连校园里的一二角落，将自然由一个笼统的概念化为一个个真实可感的瞬间与画面。此外，我们举办了《珍·古道尔的传奇一生》观影会，从人与自然、女性力量、科学与直觉等角度对影片进行思考与提炼，以珍·古道尔亲近一个黑猩猩群落的生命历程为切入口，探索人与自然深度交融时的所感所悟。我们在他人的眼中看到自然的影子，在邂逅自然时逐渐体悟其中的人文内涵。



WALK (行走于天地间)

● 学生采编 / 石语瞳
责任编辑 / 陈欣怡
编审 / 北海

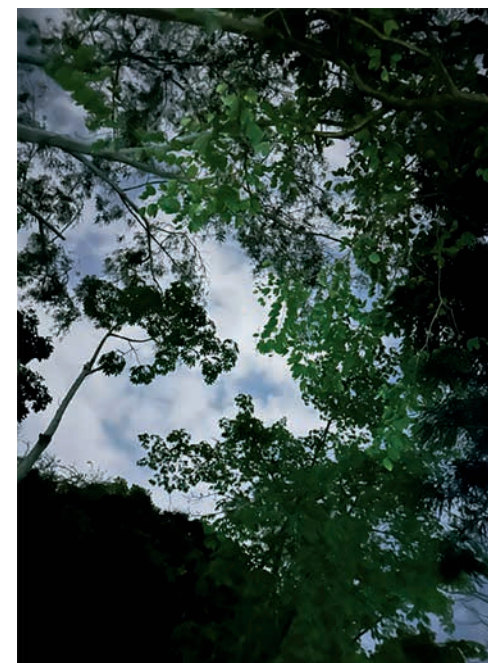
叮咚！

这是自然的一封来信，请接收！执笔者是自然中的山水生灵，和行走于天地间、细心记录的观察者们。

或许你会好奇这封信中会囊括哪些景致——近至大学校园中的莲花池、神仙湖、建筑前的树木，远至我们所处的城市、国家，乃至异国他乡的独特风景。无论是你司空见惯的场地，还是虽不能去但心向往之的地方，都值得我们去探索和欣赏。

行走于天地间，一人只有一双眼、两条腿，所见大多有限。希望这封信可以打开自然中新的一角天地，让你能用另一种方式遇见山河湖海、花鸟草木，遇见美与纯粹！

(童溢 Tong Yi
2023 级
人文社科学院)



神仙湖畔的夜晚



香港中文大学（深圳）的图书馆门前，树上有一个很大的鸟巢





四川省·甘孜藏族自治州·康定市

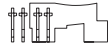
Liu Lu Jia
(刘璐嘉)
2023 级
经管学院



北京·颐和园冰湖



云南·玉龙雪山



英国 • 白崖



南京 • 玄武湖畔



广东从化 • 石门国家森林公园



深圳 • 甘坑古镇

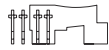


深圳 • 弘法寺



深圳 • 仙湖植物园

Yuan
Hao Rui
(袁皓睿)
2024 级
医学院



山东省日照市·东港区石老山



深圳市·大鹏新区七娘山



The entrance of the Fairy Lake

(Sarahi
交换生
人文社科学院)

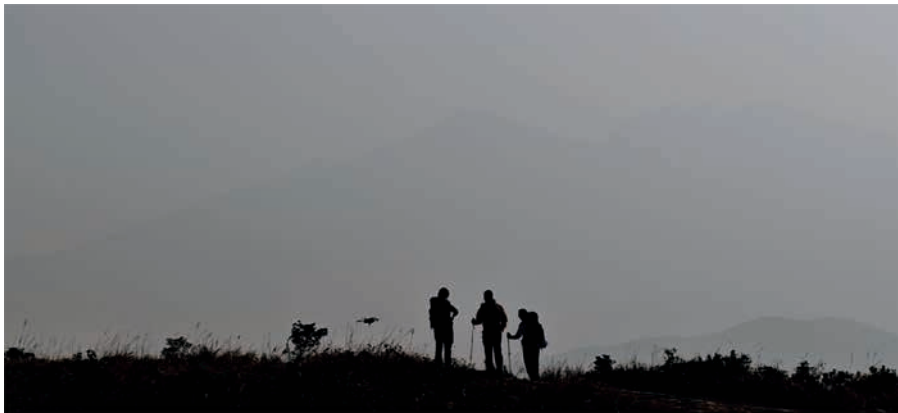


Next to the Student Center, the lake of lotus

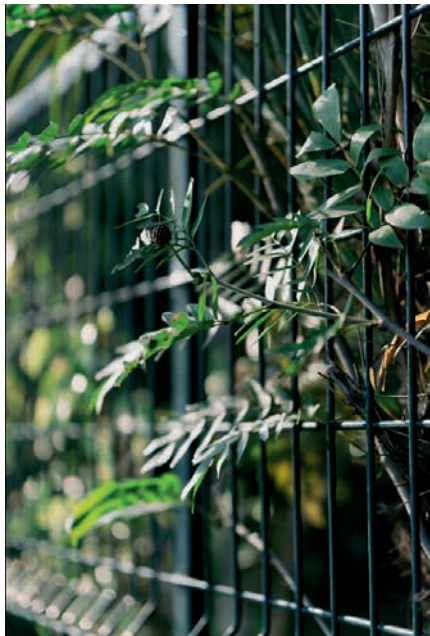


Student Center, second floor, near the canteen

(Shen
申佳冉
2024 级
数据科学学院)



深圳市·大鹏新区七娘山

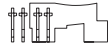


神仙湖



道扬书院

(Tao
陶承启
2021 级
经管学院)



西藏·林芝

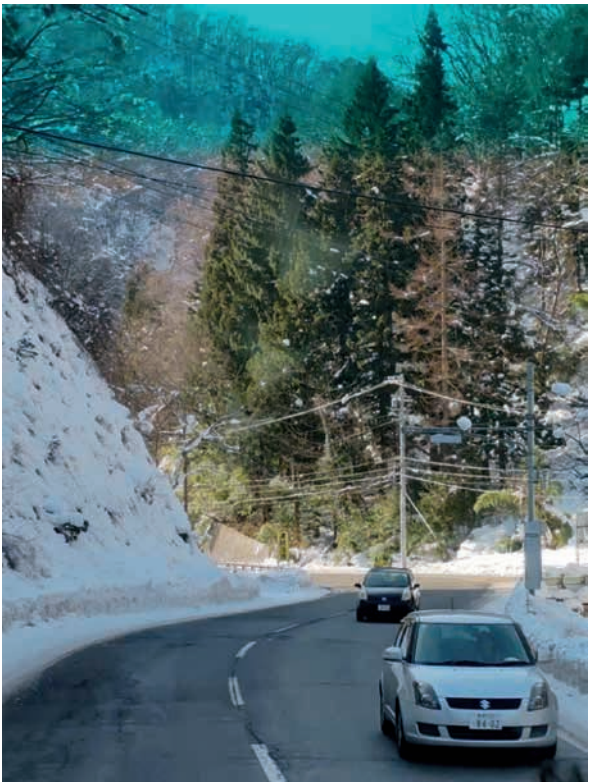
Liao
Yu Jing
(廖予婧)
2023 级
医学院



港中深的一处草地

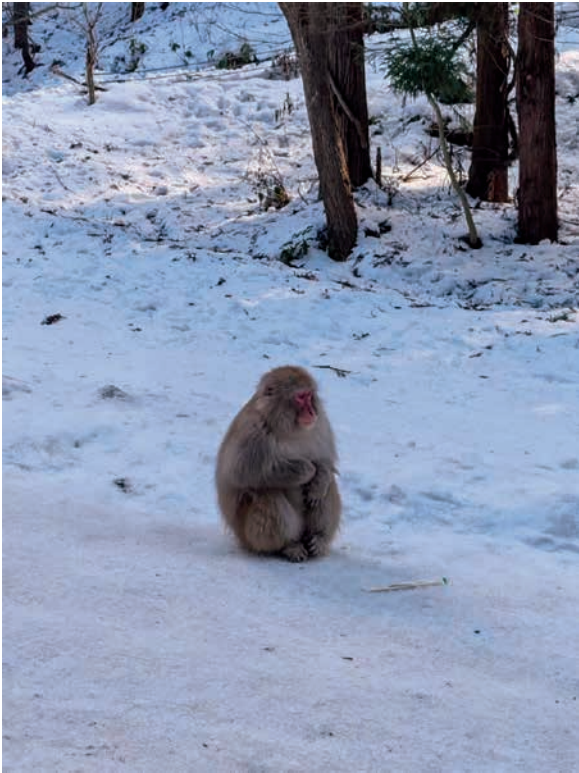


深圳湾



日本·白马

Ma
Yu Tong
(马宇彤)
2023 级
数据科学学院



日本长野·地狱谷



黑龙江·雪村
雪村里的木屋戴起了厚厚的雪帽，显得十分可爱。远离了城市的喧嚣，去享受这份难得的寂静。

Li Nuo
(李诺)
研究生
音乐学院



吉林省·松花江
松花江上，汽车路过冰面，扬起一层冰雾，在夕阳的映衬下，显得格外耀眼。

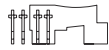


吉林省·长白山
冬日暖阳给雪山批了件绒毯，温暖得让人忘了这是最冷的季节。



日本·富士山旁





学一食堂门口，黄花风铃木落下，像给大地铺了一层黄地毯。

Hu Si Tian
(胡思恬)
2022 级
数据科学学院



走向老南门外卖柜，沿途一排木棉，沉浸式听各种鸟鸣。



TC 教学楼靠马路侧，每年春天欣赏一遍小叶榄仁的发芽过程。



江西婺源·篁岭

Hu Yang He Jun
(胡杨赫俊)
2023 级
数据科学学院



照片摄于 2017 年 3 月，当时正值二月兰的花期，我当时在读高一，放学回家路上看到了一片花海，正好带着相机就记录了下来。

Wu Wang He He
(吴王禾禾)
2024 级
经管学院



Han Zi Yi
(韩孜一)
研究生
人文社科学院



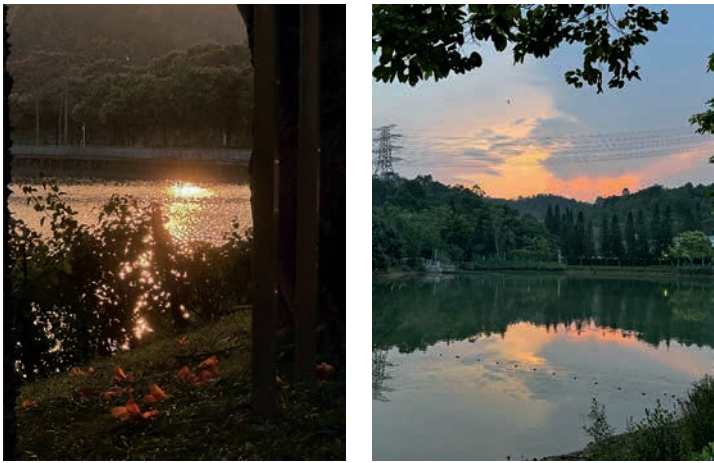
深圳·仙湖植物园



深圳·荷兰鲜花小镇



Liang
Bei Ning
(梁倍宁)
研究生
人文社科学院



意大利 • 撒丁岛



意大利 • 托斯卡纳



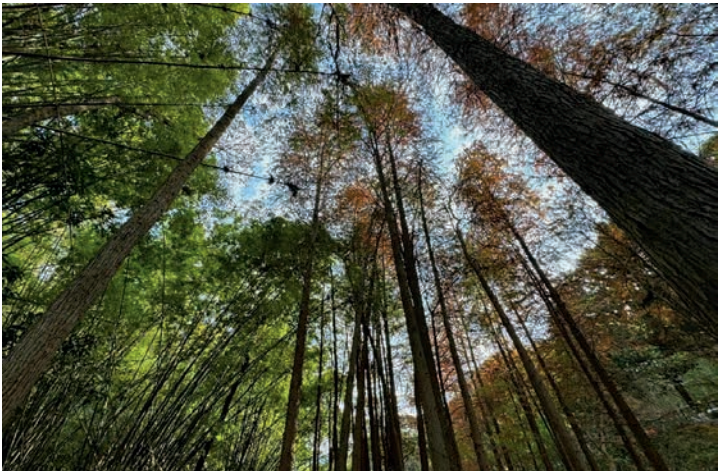
神仙湖



冰岛



意大利 • 佛罗伦萨



深圳 • 马峦山郊野公园

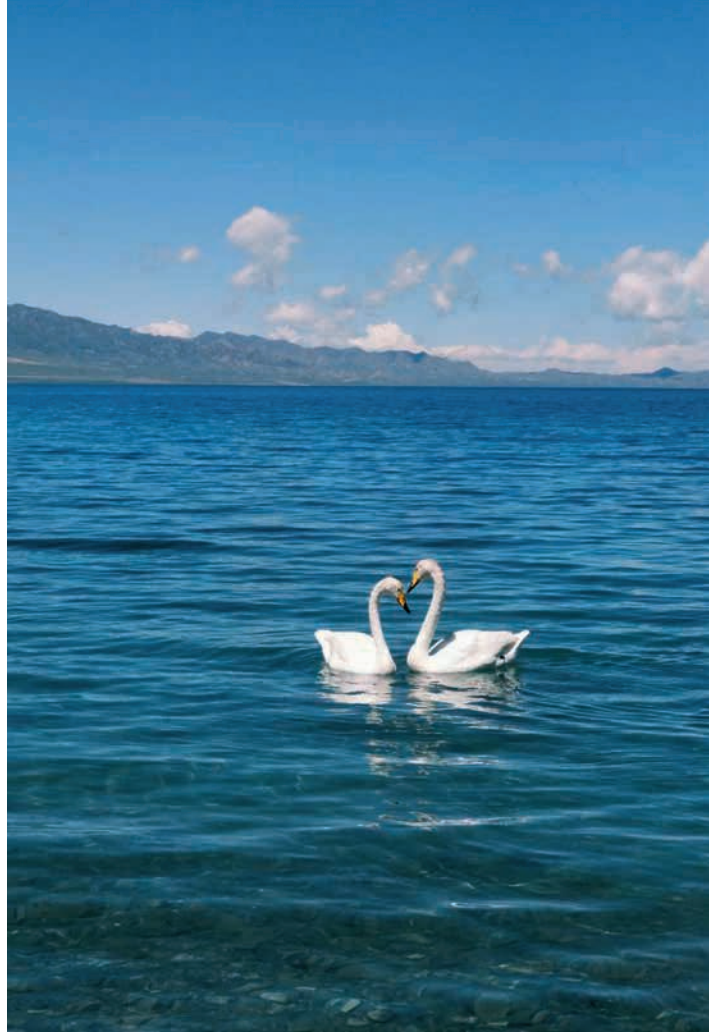
Zhang
Xin Yue
(张欣阅)
2022 级
医学院



新疆



新疆

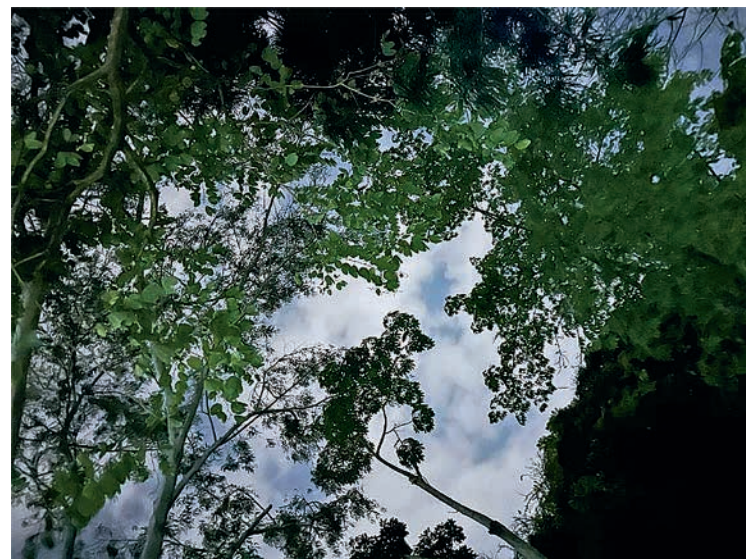


观猩有道， 见己无声

——《珍·古道尔的传奇一生》观影沙龙纪实



图片源自网络。



神仙湖畔

Wang Meng
(王萌)
2023 级
数据科学学院

前言

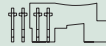
《珍·古道尔的传奇一生》是一部由国家地理频道出品的纪录片，讲述了世界著名动物学家、环保主义者珍·古道尔与黑猩猩共同成长的传奇人生。作为最早深入非洲贡贝森林、长期观察灵长类动物行为的女性科学家，珍以细腻的目光、持久的陪伴，打破了人类与“自然界”的边界，架起了一座情感与理解的桥梁。

在这个人类活动日益压缩自然空间的时代，珍的故事唤醒了我们对“自然”更深的意识：自然不仅是遥远的丛林和山川，更是我们精神得以依存的背景。她以身体力行告诉我们：亲近自然不是逃避现实，而是重新

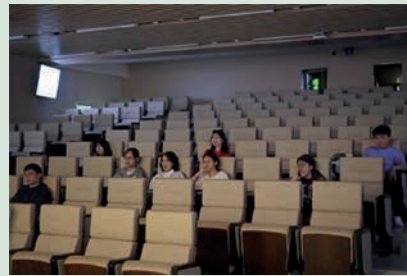
认识生活与生命本身。

在探索与自然联系的同时，纪录片还带来了更丰富的延展视角：我们从珍贵的黑白影像中，看见生命的真实、柔软与震动；从珍独特的研究方式中，看见情感与科学并行的可能；从她的选择与坚持中，看见一位女性在时代夹缝中的成长轨迹；更在她与自然共处中，看见现代人精神困境的倒影。在人工智能加速涌现的今天，珍·古道尔的“原始观察法”反而照亮了一种更真切、更有温度的认知路径——她让我们相信，在人类走得越来越远的时候，回头看见自然，也就是回头看见我们自己。

● 学生采编 / 张恩禧、蒲严博
责任编辑 / 陈欣怡
编审 / 北海



在本次观影沙龙中，我们希望以珍·古道尔的镜头和人生为起点，讨论自然带给人类的慰藉、启迪与力量，反思我们与自然的关系，也重新思考我们所置身的时代、知识与生活之间的联结方式。



观影会现场。（陈欣怡 / 摄）

胶片回顾 ① 走到丛林中去

QUESTION
(讨论问题
影片中哪个片段最触动你?
为什么?)



黑白影像与彩色画面交织的纪录片中，黑猩猩的凝视、生命的终止与延续，为我们打开了一道看向自然的新窗口。这并非一部以旁观者视角讲述“动物世界”的纪录片，而是一种亲历式的情感召唤。人与自然之间，不只是距离，更是连接。

陈欣怡：影片中最打动我的片段是一段黑白影像。相比起纪录片前半段温情的、生活化的叙述，纪录片的后半段多了一些较为沉重的、有关生死的命题，让人感受到自然界是残酷真实的，而非完全简单纯粹的。在此之前，黑猩猩的世界给我一种比较理想化的、世外桃源的感受，但当生死临别来到，我们才意识到它们的世界并非飘渺遥远的，而是真实可感的。此外，虽然黑猩猩与人类是不同的物种，但我发现，当自我感觉与自己有关联的人、事、物发生变化时，自己的心境和生活也可能随之而变化。

蒲严博：影片中有一段台词很打动我：“在森林里死亡不会隐藏起来。死亡无时无刻不发生在你周围，这是生命无尽循环的一部分。”我们不可否认，黑猩猩的生活是贴近自然的，但同时也接近危险甚至死亡，这是无法违背的生命规律。在我们的文化语境中，这样的生命规律是被压抑着的，我们甚至可能刻意逃避死亡之类残酷的话题，但在自然界中，死亡是被赤裸裸地展现出来的。

梁倍宁：在我看来，珍·古道尔的母亲在珍的生命中扮演了一个非常重要的精神导师的角色。无论是一开始支持珍前往贡贝从事黑猩猩的研究，还是后面提供关于婚姻、家庭与事业等关键抉择的建议，她的言行对珍而言都是很大的支持和帮助，母女二人之间强大的女性力量是我们难以想象的。另一个很触动我的点在于珍是一个很“自然”的人。珍的一切行为都很自然，始终跟随心之所向，顺其自然。此外，影片中珍年轻时的影像与现在苍老的画面穿插交织，让我们得以看到珍生命的自然流逝，这也让我感到莫名的感动。我认为，珍所体现出来的“自然”包含两层含义，其一是她接触的大自然，其二是她自然而然的生命状态。

QUESTION

(讨论问题
如果用三个关键词概括这部纪录片，你会选择什么?
为什么?)



张谷琦：在我看来，珍·古道尔充满了人性的光辉，我想用“坚韧”、“突破”和“无私”来概括我对她的感受。首先是“坚韧”。珍·古道尔在很年轻的时候就选择前往人烟稀少的贡贝从事黑猩猩相关研究，抛弃了许多物质方面的追求。在职业女性普遍面临的事业与家庭难以平衡的困境中，珍·古道尔并没有一味为了自己毕生追求的黑猩猩研究而放弃家庭，而是选择在研究之外花更多的时间陪伴孩子。虽然珍将儿子送往英国接受教育并由自己的母亲抚养，但她始终对其有正面的引导，教导他亲近自然、与自然和谐相处，并对他的一生都产生了深远的影响。第二个关键词是“突破”。在那个年代，野外考察被普遍认为是男性才能从事的研究工作，珍·古道尔选择只身前往贡贝并开展黑猩猩研究的举措，已经是女性职业选择方面的巨大突破。此外，“无私”也是珍·古道尔的重要品质。据我了解，珍·古道尔现已 91 岁，不再在雨林中开展一线的研究，但她始终以流动的身份参与与自然相关的教学与演讲活动，躬耕于自己毕生热爱的事业上。

QUESTION

(讨论问题
影片旁白由珍·古道尔本人叙述，这种第一人称视角给你带来了哪些独特的感受?)

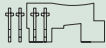


蒲严博：在珍·古道尔年轻时，她的声音清亮甜美，加之其金发碧眼的姣好面容，这与其职业属性的刻板印象形成鲜明反差。尽管珍·古道尔从事的科研工作具有重要意义和价值，但社会对其的关注却过度集中于她“美女”的形象标签，而非她的研究工作和学术贡献。随着年龄增长，珍·古道尔的声线逐渐转变为浑厚沧桑的质感，这种变化似乎使她的形象更符合公众对自然科学家的传统认知。然而，我认为这种认知变化是值得商榷的，因为珍·古道尔自始至终都在做同一件伟大的事，我们对科学家学术价值的评判本应超越对其样貌特征的评判。

此外，第一人称的叙述视角也让观众能够清晰地感受到珍·古道尔个人的成长是与黑猩猩紧密联结的。珍·古道尔从最初对黑猩猩的单纯观察，到后来通过观察黑猩猩芙洛的育儿行为而萌生自己养育人类幼儿的意愿，甚至将人类幼儿与黑猩猩幼崽进行对比研究。这种第一人称的历时性叙述生动展现了珍·古道尔与芙洛之间动态发展的深层联系，使观众得以窥见并深入感受生命与自然相互交融的流动状态。

不只是研究 ② 更是与之相处

珍·古道尔的研究方法曾被质疑“不够科学”，因为她用“共情”而非“中立”靠近黑猩猩，为它们命名，并记录它们的情感与习性。但也正因为如此，她所揭示的，不只是灵长类动物的行为，更是人类看待自然的方式。当“理解”不再只是理性的收集，而是出于关怀的陪伴，科学也因此多了一份温度。



珍·古道尔和黑猩猩近距离互动。



珍·古道尔说自己是何其幸运，能够完全地被一种自由的野生动物全然接受。

QUESTION
讨论问题
对比 AI 技术飞速发展的今天，珍·古道尔依靠“原始观察法”取得突破，对我们的学习与研究方式有何启示？



蒲严博：我认为，珍·古道尔对黑猩猩的研究始终是受强烈的好奇心驱动的。《珍·古道尔的传奇一生》虽然记录的是科学研究，但真正打动人心的是其中流露的真挚情感。这种情感表达与科学研究并非对立，而是相辅相成的。以纪录片中为黑猩猩注射疫苗为例，珍及其团队面临着科学与人道的双重考量。当一只黑猩猩濒临死亡时，她选择以安乐死的方式减轻它的痛苦。事实上，这一决定很难用纯粹的科学标准来衡量——我们无法确知这样的干预会对黑猩猩的心理或群体关系产生何种影响。这引发了一个更深层的思考：珍为黑猩猩接种疫苗的行为，究竟是出于科学目的——防止脊髓灰质炎在种群中传播，还是源于对黑猩猩群体的情感关怀？实际上，这两者在她身上是统一的。她的科学实践始终包含着对研究对象的深切关爱，这种“科学的感性”正是她研究工作中最珍贵的特质。

张谷琦：无论是珍·古道尔的野外观察，亦或是我们的研究实验，都会面临挫折和失败。珍·古道尔花了 38 年进行黑猩猩研究，这个漫长的过程充满挫折。在纪录片中，珍·古道尔说：“我不是失败主义者，失败只会让我更加坚定。如果放弃，我会一辈子看不起自己。”这句话在今天尤其发人深省。我认为，珍的成就恰恰源于她直面失败、坚持原始观察法的经历。在人工智能高速发展的当下，我们可以利用 AI 辅助搜索和完成任务，但完全依赖 AI 的产出往往是浅薄的。技术可以辅助研究，但不能替代研究者自身的探索与思考。想要在真正感兴趣的领域取得突破性进展，仍然需要像珍那样：保持耐心，通过长期持续的亲身实践来深化认知。

QUESTION
讨论问题
珍·古道尔发现黑猩猩会“制造工具”时，学术界曾质疑她“不够科学”，但这一发现最终颠覆了人类中心主义认知。你认为科学与直觉、感性是否可以共存？



QUESTION
讨论问题
珍·古道尔为黑猩猩命名并记录其情感，这种“拟人化”研究方式（将研究对象大猩猩视为与人类地位平等的、与人类生活具有相似之处的物种，并在心理上感到亲近）是否会影响科学客观性？为什么？



廖予婧：我认为拟人化研究方法在一定程度上会影响科学客观性。然而，由于研究者与研究对象同为动物，当珍·古道尔将自己置于与黑猩猩同等的位置时，反而可能获得更真实的行为数据。特别是当珍成为母亲后，她对黑猩猩育儿行为的理解也变得更加深刻。这种影响客观性的“拟人化”方法，或许是为了获得真知而做出的必要牺牲。

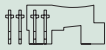
张谷琦：在我看来，所有科学观察都不可避免地带有研究者视角。珍·古道尔“拟人化”研究方式的价值在于，她始终保持着严谨的记录态度，提供的是详实的观察而非武断的结论。这些基于长期田野工作的发现，能够为人类对自然的理解提供重要参考价值。

梁倍宁：我始终对科学界默认量化数据和客观方法必然优于质性研究的观点保持质疑的态度。在我看来，量化研究最大的问题在于泯灭个体、消解个体独特性，将鲜活的生命体验简化为冰冷的数据分母。珍·古道尔的“拟人化”研究方式让我们得以了解黑猩猩亲子关系的真实样态，以及它们与人类互动之间的差异。她的研究方法与结果证明，情感介入同样能产生重要科学发现。既然科学的终极目标是认识世界本质、追问“是什么”，为什么客观的一定是正确的？为什么要将方法论局限在单一范式？

蒲严博：在我看来，自然科学是科学下面的一个小分支，需要针对其学科特性的特定的研究方法，如建立普适性的研究规范，包括统计方法和量化数据等。我记得纪录片中珍·古道尔曾说，自己最珍视的是那些记录黑猩猩日常行为的影像资料，因为在她看来这些才是最真实、最直观的研究素材。这种影像叙事比抽象数据更能打动普通受众，也是让大众能够了解并获取知识最高效的方式，因而具有独特的教育价值。也正因为如此，我认为珍·古道尔的“拟人化”研究方法在当代尤为重要。后工业时代的人们常常陷入以更高等物种自居的傲慢，而珍的工作重建了人与自然的联结：通过充满温情的观察，让公众意识到人类无权支配自然，只是自然中的一环，与其他生命形式共享着本质的相似性。这种方法不仅具有科学价值，更重新唤起了人们对自然的敬畏和温情。

重塑规则 ③ 在边缘处绽放“她”的生命力

身为没有专业背景的年轻女性，珍·古道尔在男性主导的科学界中曾被边缘化，但她用五十年的坚持，完成了对主流标准的回应。在她的成长轨迹中，我们看到的不仅是职业成就，更是一个人在忠于热爱的过程中所释放出的能量。这种成长并非线性的胜利，而是一次次在家庭、社会期待与自我价值之间的抉择。



QUESTION

（讨论问题
作为“未受过专业训练的女性”，
珍·古道尔在男性主导的学术领域取得了突破。你认为她的成功更多源于天赋、机遇还是坚持？）
对当代年轻人有何启发？）



廖予婧：纪录片中，珍·古道尔本人将成功多归因于机遇，常提及“获得上天的帮助”，但她母亲却认为珍所获得的一切成就绝非偶然，而是源于她持续五十年的坚守——珍的研究很可能是灵长类野外研究中最长的连续观察记录。尽管最初接受博士邀请时，珍确实缺乏专业训练，但她始终葆有对野生动物的热爱，这也是支撑她坚持黑猩猩研究的重要原因。珍也多次提到自己比较幸运，但她所谓的“幸运”，其实是长期坚持后与黑猩猩建立起的深度共鸣。

张谷琦：我认为，珍·古道尔这种持之以恒的观察具有不可替代的价值。在珍之前，灵长类研究多停留在远距离观察阶段，如此长期的近距离研究实属罕见，对女性研究者而言更是重大的突破。正是因为这份坚持，珍与黑猩猩独特的互动关系得以建立——这种双向交流既深化了珍对黑猩猩的认知，也为科学研究提供了珍贵的一手资料。

QUESTION

吴戈序阳：在我眼中，这种自然与人类母性的互文表达深刻展现了母性伟大这一共通性。珍·古道尔在观察芙洛抚育幼崽时，不仅称赞其为“伟大的母亲”，更从中汲取育儿的方法和经验，并尝试将其运用于自己对儿子的相处方式中。她特别强调要给予孩子许多爱，并不认为这会影响到孩子未来的独立性，这种理念是受到芙洛育儿方式的直接影响的。通过黑猩猩与人类母亲的平行叙事，纪录片生动地呈现了自然与人类社会中女性在育儿层面的内在一致性。

廖予婧：影片中珍·古道尔对育儿方式的思考呈现出复杂的面相。一方面，她借鉴芙洛的育儿经验：给予孩子充分探索的空间，仅在必要时提供保护。然而当儿子到独立年龄却仍依赖母亲时，芙洛的案例引发了珍的反思——芙洛去世后，其已经成年的儿子因生活完全无法自理，三个月后也随之离世。这不禁令人质疑：完全照搬自然界的育儿模式是否妥当？虽然珍的观察提供了自然启示的借鉴，但人类社会的育儿显然需要更复杂的考量。



（讨论问题
导演通过黑猩猩母亲“芙洛”与
珍的育儿经历交叉叙事，你如何
看待这种“自然与人类母性”的
互文表达？）



珍·古道尔赞扬芙洛是黑猩猩母亲的典范，其育儿方式体现了保护欲但又不会过度。



从观察黑猩猩中，珍·古道尔了解到黑猩猩宝宝会得到很多的爱。于是，珍·古道尔和丈夫雨果在养育孩子的过程中也努力给孩子以爱和安全感。

慢与近 ④

自然如何照见我们的焦虑

QUESTION

（讨论问题
影片提到“她的故事治愈现代人的
精神内耗”，在竞争压力与生态
危机并存的当下，年轻人如何
从自然中获取力量？）



当我们看到黑猩猩间的争斗、看到珍的坚守，我们也在反思自己的生活：焦虑、比较、疲惫、迷茫……这些当代人的通病，似乎都能在她的“慢”与“近”中得到一点舒缓。珍没有提供解决方案，但她的姿态与行动本身就是一种答案。自然从来不是逃避的出口，而是照见现实的镜子。

吴戈序阳：影片中黑猩猩间的斗争场景让我印象深刻：即便是被认为比人类“更善良”的黑猩猩，同样存在黑暗面。那些好斗、争夺的基因贯穿了整个生物进化史，自古以来便一直存在。对照人类，我们的精神内耗与焦虑，在自然界的宏大尺度下显得如此渺小。因此，倘若我们不将个体看得太重，而是把自己作为置于自然整体中的一粟看待，或许能减轻许多精神负担。

蒲严博：在我看来，动物与人类的压力本质不同。动物的压力集中在生存层面，而人类则困于社会竞争与自我实现的焦虑。这让我想到马斯洛需求理论：当基本生存需求满足后，人类开始追求社会地位和自我实现。但在东亚文化中，这种追求往往趋于同质化，导致巨大的群体压力，大家所形成的共识对个体而言压强是很大的。反观自然界，每个物种都有独特的生存方式，每个物种自我实现的方式也各不相同。

梁倍宁
&
陈欣怡：

这个问题可以分为两部分：一是珍·古道尔的故事如何帮助我们缓解精神内耗，二是我们如何从自然汲取力量，这两个问题实质上也是相互关联的。对于第一个问题，珍·古道尔在参与《十三邀》的访谈时曾说：“我不觉得我们愿意承认自己是万物的尺度，我们更愿意觉得我们是进化的巅峰。因为我们其实是自然界的一部分，所以我们应该有一种新的心态，一种新的前进方式，来认真思考，我们是如何影响自然界的。”当代人之所以精神内耗严重，或许正是因为我们太把自己当回事。然而，当我们目光拉向太空俯瞰地球，我们就会发现，在宇宙尺度下，个人的烦恼实在渺小。此外，在充满不确定性的现代社会，人们很难像珍·古道尔那样找到终身使命。但我们可以尝试将当下视为有意义的事，若发现得不到正反馈再及时调整。对于第二个问题，我非常推荐大家减少与人的纠缠、多接触自然，帮助我们转换心境。我发现许多人喜欢听与自然相关的白噪音，这对人的身体健康以及缓解焦虑、提升效率等都是有利的。此外，我建议大家能够葆有一个充分接受并拥抱自然的心态，根据自然的时令和规律来生活和工作，从而获得一定的自我疗愈。

QUESTION

讨论问题
影片中黑猩猩族群的“战争”
行为与人类社会的冲突是否
有本质区别？为什么？



张谷琦：纪录片中，珍·古道尔记录的黑猩猩“战争”行为虽然残酷，但最终仍会回归到生离死别的自然化解。黑猩猩的争斗更多是为了生存必需——争夺领地、食物等基本生存需求。相比之下，现代人类社会已较大程度上解决了温饱问题，我们的竞争更多是精神层面的“内卷”。在我看来，我们当下需要对自己保持清醒的认知：明确自己的目标并为之而奋斗，专注于自我提升并与他人互不影响。这种坚定的信念和强大的内心对于我们自身发展是至关重要的。

蒲严博：从本质上看，黑猩猩战争与人类冲突都是利益再分配的过程。无论是黑猩猩族群分裂后的资源争夺，还是人类社会的各种冲突，核心逻辑都是对现状不满引发的秩序重构。相比黑猩猩群体间的争斗，人类的战争由于波及范围更广、武器装备更先进等因素，造成更强的破坏力。随着人类社会的进步，我们发展出谈判、经济制裁等看似文明的解决方式，但这些手段同样可能造成深层次的精神霸凌、经济压迫等隐性伤害，形成更隐蔽而持久的创伤。

结语

珍·古道尔用一生告诉我们：自然不是人类之外的存在，它是我们的镜子，也是我们精神的母体。在她的故事中，我们看到了一种可能的生活方式：不需要宏大的宣言，也不依赖剧烈的改变，只要真诚地看、用心地听，与自然建立一种持续而深刻的联结。正如她所言：“我们每一个人，每一天，都可以选择影响世界的方式。”

本次观影沙龙，我们邀请大家共同回顾珍·古道尔的故事，它不只是一位传奇科学家的传记，一段生命与自然相遇的旅程，更是一卷并未滞留在过往、时看时新的寓言。我们用一个夜晚的时间，思考研究方式有无高低之分，感叹女性力量的无限潜能，探讨现代人的生存指南。珍·古道尔的故事或许有落幕的一日，但我们大抵始终能从这卷及更多影片里捕获生存乃至生活下去的光点。愿我们也能像她一样，在有限的生命里，守护无限的生机。

贡献者名单：

- 陈欣怡 2024 级 人文社科学院 逸夫书院
- 蒲严博 2021 级 经管学院 祥波书院
- 梁倍宁 2023 级 人文社科学院 永平书院
- 廖予婧 2023 级 医学院 祥波书院
- 张谷琦 2022 级 医学院 逸夫书院
- 吴戈序阳 2023 级 医学院 思廷书院

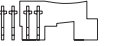


PART 2



人类世的自然反思

进入人类世，人类意志与活动深切影响自然。工业化、城市化在追逐经济科技效益的同时，也将环境污染、生态破坏、气候危机带给了自然界，人与自然的关系岌岌可危。此时，我们不禁停下脚步，以理性思考与道德良知，深入审视人类在自然中的位置。如何面对地球创伤？如何解决人地矛盾？如何与动植物相处？在工业文明与原始田园之间，在征服自然与敬畏自然之间，我们试图以文学作品为窗口，以学术访谈为途径，去触达人性深处的拷问，启发对自然、生存、未来的思考。



人与自然： （人类世的自然反思）

ANTHROPOCENE

● 学生采编 / 王思元
责任编辑 / 梁倍宁
编审 / 徐涵

王易孚，现任香港中文大学（深圳）人文社科学院助理教授。王易孚教授是一位致力于研究人类与野生动物互动的保护社会科学家。她的研究方向为生物多样性保护、野生动物贸易、人与自然和谐共存、城市生态等，主讲课程包括“城市生态与保护”“城市可持续发展”“生物多样性保护”等。她对人类与野生动物的互动有着深刻的理解，通过使用跨学科的方法，研究人与城市动物的共存以及野生动物贸易等问题，从而推动自然保护与人类福祉的发展。



采访现场，从右至左为王易孚教授、采编王思元和责编梁倍宁。（北海 / 摄）

引言

人类活动正以前所未有的规模和速度改变着地球生态系统，气候危机、物种灭绝、环境污染等问题日益严峻。在人类越发成为影响地球的决定性因素的当下，人类学学者讨论人类世 (Anthropocene)， “人类世”旨在描述当前时代人类活动对地球的全球性和持久性影响，被认为是自工业革命以来的

工业化和人口增长对地球环境的巨大影响的结果。“人类世”也是一种视角，要求正视人类所导致的全球性的生态困境，并重新审视人与地球、其他物种的关系。在这一背景下，我们邀请到人文社科学院王易孚教授，与我们共同探讨当代人与自然关系的困境与出路。

生态折叠：

城市化进程中人与自然关系的反思

在工业化、全球化背景下，人类活动对生态产生的巨大影响几乎已经渗透到各个方面。以我们的校园为例，在校园的建设过程中，这里原本的地形地貌已被深刻改变，而原本生活在此的野生动植物，也不得不让位于人类的发展需求。深圳的情况尤为典型，作为一个迅速发展的城市，深圳的急速扩张直接导致大量自然地貌被转化为人类聚居区，而野生动植物原本的栖息地在这个过程中快速缩减。在自然栖息地不断被城市建设侵占的同时，生态保护也在进行，野生动物开始进入城市空间——城市生态面貌在自然与开发之间不断被更新、重构，人与自然的的关系因此呈现出交错的复杂状态。

谈及当前面临的危机，王教授将其归纳为三类。首先是气候变化，工业革命以来，化石燃料的大量使用导致温室气体排放激增，这是气候变化的主要原因。其次是生物多样性的丧失，这受到气候变化和环境污染的影响，也与城市扩张、人口增长带来的土地利用方式变化相关，这些变化直接威胁到许多物种的生存空间。最后是污染问题，工业发展和生产过程中的污染物排放，造成了严重的环境负面影响。这三大危机与城市化和工业发展密不可分，而城市化的发展也不可避免地带来了人与自然的冲突。



噪鹃鸟
图片源于网络。

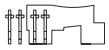
在深圳，噪鹃就是一个典型的例子。噪鹃的叫声很大，因此很多居民可能对此感到困扰。深圳市城市规划局下设的野生动物保护部门多次接到市民的投诉，居民们以通话或者写信的方式，要求把噪鹃“搞掉”。这类现象在深圳的城市化进程中层出不穷，因城市快速扩张的需要，许多原本属于自然的栖息地被改造为人类的聚集区。

尽管如此，深圳在环保理念上还是相对先进的，通过实施多项生态保护措施助力保护和恢复生物多样性。比如，近年来深圳的鸟类数量有所增加，野猪等大型野生动物出现在城市中的频率未来也可能增加。为了应对这样的趋势，深圳及国内其他城市或许可以借鉴香港的经验。王教授提到自己在香港从事人类与野猪冲突的博后研究的经历，“香港的生态保护做得比深圳更早，也更有系统性。例如，香港有超过 40% 的陆地面积被划为自然保护区，而深圳目前只有大约 24%。所以香港的野猪数量较多，会经常出现在市区、居民区等人类活动密集的地方。”人与动物之间的新型互动和潜在冲突，是生态恢复过程中不可避免的。而如何应对这种新的关系，是王教授目前研究的一个重要方向。

在王教授看来，生态保护的关键因素之一是保护区的设立。她提到全球性的生态保护纲领中的“3030”目标，即到 2030 年之前，各国应将至少 30% 的陆地和海洋面积纳入保护区或受保护状态。其次，是保护意识的增强。本质上我们需要管理的是人类活动：人如何使用这些区域、如何与自然交互。王教授列举了在香港的“公民科学”的实践机会，从中居民可以直接参与科研项目和生态保护行动。在深圳，也有红树林基金会等 NGO (Non-Governmental Organization, 非政府组织) 在积极推动相关项目。“深圳其实也做得不错，但就普及程度和居民的参与度来说，根据我们掌握的数据，相比香港还有提升的空间。”



王教授工作时的照片。



就如何控制城市扩张和人类活动对自然可能造成的侵占时，王教授回应道：“城市、经济和科技的发展是我们不能阻止的事情。”在城镇化全球推进的浪潮下，我们可以思考的问题，是如何更好地“经营”已开发的城市空间，如何更高效、更有价值地使用已占用的区域。王教授提到，以深圳为例，城市更新是现阶段非常重要的

方向。在二三十年前快速开发时，很多区域的规划可能不够合理，或者使用效率不高。因此，我们现在可以考虑的发展方向，便是如何提升现有区域的使用效率和价值。城市的发展不一定要依赖外延式扩张，而是可以通过更有效的内部更新来实现。相较一味的侵占与蔓延，垂直和更新的视角，可以为未来提供另一种可能性。

量温室气体，特别是牛羊通过排气产生的甲烷。相比于蔬菜水果的生产，在所有的肉制品的生产过程中，都会消耗掉更多的能源和资源。因此，更多地消费素食，有益于控制整个社会的碳排放量。王教授曾做过两年素食主义者。在提到素食主义的好处外，她也提醒素食是一件需要专业知识的事情。这是因为人类作为杂食动物所需的一些微量元素很难通过纯素食获取。即使王教授当时采用蛋奶素

的方式，并有意识地补充营养，也仍感到身体状态不是特别理想，所以两年后并未继续。当然，王教授也表示这只是个人经验——每个人体质不一样，如果注意饮食结构和营养搭配，也完全可以健康地长期坚持素食。她贴心地建议：如果真的想尝试素食，需要事先了解基础知识，也需要注意搭配，补充微量元素，如主要来自动物来源的维生素 B12。

从蜜蜂到素食主义： 去人类中心主义的现实困境

我们了解到，在当代人类学中，很多学者要求重新审视人类与非人类的共生关系，并强调一种“去人类中心主义”的思考角度。讨论到如何反思人与自然的关系时，王教授坦言，这个问题更多属于哲学层面，并不完全属于其研究领域，不过她仍愿意分享自己的看法。她认为，应该以审慎的态度去看待“去人类中心主义”的话语。虽然我们作为人类主体，可以尝试从客观的自然或生态保护角度出发看待问题，但若要求所有人都以自然为中心来理解世界，既不现实，对生态保护而言也未必是必要的。相比之下，她提出了“以人为本”的角度——我们毕竟是人类，在规划和发展时，无法完全跳脱人类的视角。就如同蜜蜂的视野和我们不一样，它们可以看到我们看不到的颜色，而我们作为人类，也永远没有办法去理解蜜蜂的世界到底是什么样子的。正如古人所说“子非鱼，安知鱼之乐”，这样的差异意味着“从自然的角度思考”可能是不现实的。不过王教授也指出，“以人类为中心”不应等同于“人类与自然对立”。我们想要反对的，其实是把自然当作纯粹可被剥削和利用的对象。如果我们单纯将自然视为可掠夺的资源，那其实也无益于人类自身的长远发展。因此，真正以人为本的视角，也应包含对自然的尊重与可持续的考量。在进一步讨论如何理解自然这一问题时，王教授补充，虽然很难真正从非人类的角度看待世界，但可以通过模拟的方式尝试靠近。例如，她曾参与一个以野猪为主题的项目，试图从野猪的感知出发进行“landscape design”。该项目尝试从野猪的感官系统出发——尤其是其极为敏锐的嗅觉——设计气味隔离带、控制风向与气味分布，从而引导野猪活动于特定的区域。

这样的思考方式提供了很好的尝试，即以动物视角出发，去理解如何更好地与动物共处。

王教授进一步区分了“动物保护”与“动物权利”两个相关但不同的概念。前者多聚焦于种群和物种层面的存续，后者则更关心个体的生存与权利。在“利用”的问题上，动物权利或动物福利倾向于反对一切形式的利用，而动物保护并不杜绝所有形式的利用。以校园中的流浪猫为例，校园中的动物保护协会主要关注的是猫的个体福利和生存质量，即其“动物权利”。但从“动物保护”角度看，猫作为一种外来物种，在很多生态系统中都可能对生物多样性构成威胁。猫对鸟类、小型哺乳动物等生物具有高度的捕食性，可能对原生物种构成威胁。流浪猫的大量存在也可能与深圳本地豹猫、小灵猫产生竞争与生态冲突。校园里我们与猫的共存案例展现了人与动物互动的复杂性，不过似乎难以作为“如何与自然共处”的恰当案例。我们在讨论动物保护的意义时，个人偏好其实难以避免，但这并不意味着关注个体就没有意义。从个人的价值观和道德出发，因为喜欢猫、觉得猫很可爱而去关注它们，是完全可以理解的。王教授承认自己非常喜欢猫，家里也养了两只，不过大家应该更诚实、客观地看待自己的偏好：因为喜欢猫而去关心猫的处境并不等同于野生动物保护。她也提醒说，猫的存在可能会对鸟类和两栖动物的生存造成影响，所以不能简单地认为这是保护生态。

对于素食主义，王教授认为，从个体权利、动物福利和环境保护的角度出发，这都是很有意义的。我们生活在生产和消费过盛的时代，素食主义可以反对过度消费，关注动物福利。养殖业排放大

从认知到实践： 人类的价值选择

访谈最后，我们思考了未来有哪些可能的实践，使人类与自然建立更和谐的关系，我们作为学生个体可以做出哪些努力，以及迅速发展的科技将把我们带向怎样的未来。

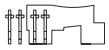
王教授表示，素食其实可以作为一个选择，在学习和理解了相关知识之后，可以健康地实践素食主义，也可以注意减少牛羊肉的消费。因为人类作为杂食动物，并不需要每天大量地摄入肉类。在这个过度消费的时代，减少肉制品的消费是完全可行的，同时她也特别强调减少浪费。在她的课程中，会给学生介绍一个数据：从全球视野来看，大约有三分之一的食物被浪费，这个比例是非常惊人的。生产这些被浪费的食物本身就需要耗费大量资源，也会在生产过程中带来温室气体排放和环境污染的问题，这些都与前面提到的三大危机息息相关。因此，在日常生活中最容易做到的就是减少浪费。例如，在食堂打饭时，可以根据自己的食量主动要求少量米饭或减少菜品分量。避免过度消费和浪费不仅适用于食物，也适用于日常消费品。

在谈到城市系统中的可持续实践时，王教授指出，城市中的保护区比例仍需提高，尤其是在深圳及国内很多其他地方。更多的地块被保护起来之后，才能真正保证当地的生物多样性和自然质量。除此之外，她也分享了参与环保组织的方式。例如，深圳有一些非常活跃的 NGO 组织，如红树林基金会、大自然保护协会等。这些组织会定期举办各种科普讲座、环保实践。比如关注珊瑚与海洋生态的组织“潜爱”，会安排成员在沙滩捡垃圾，甚至潜入海底去清理珊瑚周边的垃圾。这些都是非常具体的环保行动。即使不能亲身

参与，也可以通过捐款、转发信息等方式支持这些组织，从而提高环保意识，鼓励更多人参与。

王教授也介绍了自己作为“保护社会科学家”，相关的研究如何推动自然保护与人类福祉。自然保护的本质其实是在管理人类行为。虽然名称是“自然保护”，但真正被管理的是人类如何与自然接触、如何使用自然资源，这本质上是一门关于人的学科。在生态保护领域，生态学和自然科学能够提供重要的基础数据，但并不足以指导具体的保护行为。只有从“以人为本”的视角出发，才更有可能找到切实可行的方案。人类仍然需要经济的发展和生活质量的提高，因此，如何在保障这些的同时更好地保护自然，是王教授关注的主要问题。王教授也讲到，除了减少浪费、参与 NGO 活动、支持环保组织之外，更重要的是要思考一个根本问题：我们到底应该如何与自然相处？虽然我们听过很多讲座、上过很多课、学过很多知识，但归根结底，这关乎个人的价值判断，只有真正认同了某个价值体系，才可能在日常生活中付诸行动和做出改变。

在当前世界极度不稳定的背景下，人类正面临着各种各样的生态危机。王教授坦诚地说，对于人类在当今世界中的处境，大家都并不乐观。尽管像气候变化这样的问题已经得到了科学界的广泛认可，是一项明确的全球性危机，但我们目前所采取的应对措施仍远远不够。面对这种危机，单靠一个或两个国家的努力是无法解决的，需要全球范围内的合作。但即使有如此坚实的科学证据支撑，我们仍难以在全球范围内达成共识、共同采取行动。这也正是为什么从人文社会科学的视角出发，我们需要去深入理解人类自身的问题，



正因为如此，人文社科在现代社会中显得尤为重要。我们已有充足的科学证据，但要想真正实现生态治理目标，就必须更好地理解人、理解社会、理解政治与经济——这些都需要从人文的角度出发。中国在近几年正在向生态保护的领导者角色努力。从“昆明—蒙特利尔全球生物多样性框架”会议，到国家层面出台的环保法律法规，再到各类投入，都表现出较强的前瞻性。例如深圳就有很多“零碳”“碳中和”的尝试。不过，仅凭一个国家的努力仍无法有效解决全球性的生态危机。

我们也聊到了“蚊子灭绝计划”，王教授解释到，我们通常讨论的只是两三种传播疾病的蚊子，如埃及伊蚊。它是一种入侵物种，尤其在传播登革热方面具有显著影响。但是，要彻底灭绝蚊子是极为困难的。因此，目前的目标不是灭绝所有种类的蚊子，是灭绝个别会传播疾病的蚊子。某种程度上，蚊子种群的扩张也与人类活动密切相关。而从现实的角度看，这些蚊子传播的疾病（如登革热、疟疾）在不发达地区每年造成大量死亡。例如她曾到访的西非国家贝宁，疟疾仍然是致命疾病。这样看来，人类为自身福祉采取控制特定蚊种的措施，是现实中难以回避的选择。正如王教授所说，我们常常希望摆脱人类中心主义，试图以更谦逊的方式与自然共处。但在现实中，很多选择仍必须从人的需求出发，从“以人为本”的角度思考。这或许正是人与自然之间最复杂、最真实的张力所在。在她看来，也许重要的不是拥有一个完美的答案，而是在理解这样的复杂性之后，仍然愿意去思考、去选择、去尝试改变。

面对未来，科技逐渐成为影响生态格局的重要议题。对于诸如人工智能等迅速发展的高新技术，王教授认为，科技是一把双刃剑，关键在于人类如何使用它。在野外科研中，红外相机可以自动捕捉动物图像，加上 AI 的辅助，可以极大提升分析效率，甚至能做到对个体的识别，这对科研和生态保护都有很大帮助。然而，如果技术被用于偷猎等行为，同样也可能带来破坏。同时，科技发展不可避免地伴随更高的能源消耗，增加碳排放，对自然资源造成更多开采压力。因此，我们必须意识到科技带来的潜在负面影响，它可以带来很好的机遇，但也要警惕带来的威胁。面对这样的趋势，我们不禁思考：科技会把我们带向怎样的未来？似乎并没有一个确定的答案，但正如我们面对自然的复杂性时所做的那样，面对科技，也需要保持警惕与想象力：在认识局限的同时保持思考，在承认现实的同时不放弃想象，在这个动荡的、不确定的世界中寻找可能。由此，我们才能更好地探讨人与自然的相处和共生。

湖畔沉思录： 浮躁时代的本真回归与自然启示

——记《瓦尔登湖》读书会

● 学生采编 / 姜芊汛
责任编辑 / 梁倍宁
学生摄影 / 郭晓澄
编审 / 北海



读书会参与者在草坪上围坐一圈，讨论《瓦尔登湖》中的问题。

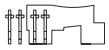
前言

在这个被钢筋水泥和数字屏幕包围的时代，我们似乎离自然越来越远。每天匆忙穿梭于城市丛林，被各种任务和通知驱赶着前进，可曾想过：生活是否还有另一种可能？170年前，一位名叫亨利·戴维·梭罗（Henry David Thoreau）的年轻人带着一把借来的斧头走进瓦尔登湖畔的森林，用两年时间践行了一种与自然共存的生活方式。在湖畔的每一天，他观察四季更替，聆听鸟兽私语，在简单的生活细节中发现生命的真谛。这种与自然深度联结的状态，或许正是当代人最渴望却又最难触摸的理想境地。

本次读书会，我们将阅读场搬到户外，于日落草坪间共读梭罗的经典作品《瓦尔登

湖》（Walden）。我们将探讨独处的艺术，思考如何在孤独中获得精神的自由；审视消费的悖论，追问自己内心真实的需求；发现自然的疗愈力量，寻找与土地心灵沟通的可能；以及体悟慢生活的智慧，学习在快节奏时代守护一方静好的田园。

梭罗曾说：“我到林中去，是因为我希望有意识地生活。”这句话道出了本次读书会的真谛。在这里，我们不追求标准答案，而是珍视真诚的对话；我们不急于得出结论，而是享受思考的过程。让我们暂时停下匆忙的脚步，一起叩问这个永恒的话题：什么才是真正值得过的人生？



静谧与喧嚣之间： 自然独处与社交权衡

QUESTION
讨论问题
“独处”是否意味着“孤独”？
在日常生活中，你更倾向于独处
（如梭罗笔下的种田、阅读、沉
思等方式），还是从人际交往中
获得能量？“与人为伴”和“与
自然为伴”哪种陪伴方式能让你
获得更多快乐？



梁倍宁同学在读书会中分享关于自然与社交的感悟。

梭罗说：“大多数时候独自生活都是有益的。而与人为伴，哪怕是最优秀的人，也很快变得乏味、空耗精力。我从来没有发现比独处更好的伙伴。随众人一起出游，相比于一个人待在家里，前者往往会让我们孤独，如果一个人在思考，工作时也孑然一身，那就任他去吧，孤独并非以一个人和他同胞的空间距离来衡量。”梭罗崇尚独居生活，他眼中的孤独生活，会给他自由思考的空间。孤独不是问题，不能与孤独和谐共存才是问题。

梁倍宁：大概从去年年底开始，我有意识地增加了与自然相处的时间。对我来说，不必要的社交是消耗精力的。今年我养成了每天去神仙湖散步的习惯，还参加了植树、写生、徒步这些活动。比起与人相处，大自然确实能带给我更多的平静，像“天然能量场”一样与我对话，倾听、治愈我，并且是温和无害的。在社交方面，我可能更倾向于精准地选择少数亲密的朋友，而她们身上也往往具备“自然”般令人舒心的品质。我想，与其说是“独处”，不如说是诉诸一种“自然的能量”，无论是山花鸟兽还是人类本身，你都能在你的世界感知到其踪迹。

姜芊汛：梭罗的观点指出频繁而浅层的社交容易让人疲惫——那些短时间的相处往往缺乏深度，对话也无甚价值。但我认为，与真正精神相通的朋友保持适度联系能带来很多珍贵的东西：快乐的分享、生活经验的交流，这些都是无可替代的。对我来说，朋友是生命中不可或缺的一部分。独处时的沉思固然重要，但完全脱离人际互动的心灵就像封闭的生态系统，终将因缺乏能量交换而趋于贫瘠。那些能够坦诚交流、相互启迪的友谊关系让我们得以从不同角度观照自我，突破认知的局限。这种高质量的友谊与消耗性的社交有着本质区别：前者是主动选择的精神共建，后者则是被动接受的社会惯例，往往止步于情感的浅层互动。

杨若岚：我想到我和朋友的相处状态：在最近和朋友朝夕相处的五天中，每一刻都充满愉悦。临别前夜，我提出想提前离开，并非因为不快，而是我需要独处的时间消化这段经历。朋友听完后说，她觉得最舒服的关系就像“七分饱”——这段时间我们每天相处得刚刚好，既满足又留有余地，剩下的时间可以各自消化。人和人之间的相处，仿佛饮食之道，适量才能体会到满足，留白反而让关系更舒适。

物欲与生活之度： 消费时代的真实需求

QUESTION
讨论问题
工业文明发展如何改变了人们的
物质需求？消费主义是否塑造
了“虚假必需品”，影响我
们的消费选择？我们又该怎样
准确区分真实需求与消费主义
催生的欲望？

陈美仪：我们对生活的很多想象，往往掺杂着消费主义塑造的额外需求。比如购买某件商品或追求某种生活方式，其实包含着很多被外界植入的想象成分。以空调为例，严格来说，没有空调的夏天并非不能生存——事实上，欧洲很多城市至今仍普遍不使用空调，即使遭遇高温天气。这并非因为他们无法负担，而是出于环保意识的主动选择。这种生活方式表明，即便在工业化社会，人们依然可以保留对物质需求的理性判断，有意识地去生活中非必要的冗余部分。

梁倍宁：我记得在本科的市场营销课上，教授常强调一个理念：“不要寻找需求，而要学会创造需求。”从生产者角度来说，这当然是一种值得褒奖的策略创新，但从消费者角度、或者商业世界之外的全球生态视域来看，却何尝不是一种并不必要的“伪需求”？这让我意识到，“必需品”或许是一种虚构的创造，每一次消费前，我们都应再次叩问自己内心真实的需求。

尹敏娜：高中时期我就有着不一样的想法——我极度抗拒被物质束缚，对赚钱也没太大兴趣，只想专注创作这类自己真正想做的事。那时候，我和朋友经常讨论如何维持最低限度的生活，并尝试按照这种理念规划日常。虽然最终发现完全践行这种生活方式不太现实，但我始终认为这是一种值得探索的生活可能。关键在于要在理想和现实之间，找到那个自己能够接受的平衡点。

梭罗所处的年代，正是从农业社会转向工业社会的时期，人们对物质的追求到达一种近乎贪婪的地步——砍伐树木，开垦荒地，使生态环境遭到极大的破坏。梭罗指出，“绝大多数人似乎从来没有想过房子是什么，只是看到邻居有房子，便想着自己也必须有一座，于是落得终生穷困。就好比有人已经穿着裁缝为他量身定做的皮衣，逐渐抛弃了棕榈叶做的草帽，却还是抱怨生活过得太艰难，因为他没有钱给自己买一顶皇冠！”梭罗观察到很多人为此付出了极大的代价：无论是在店铺、在田野，那里的居民仿佛赎罪般地从事着成千种惊人的苦役，人们委屈地生活、拼命地做工。正如他书中所写，通称“必然”的命运支配了人，他们所积累财富，被飞蛾和锈霉再腐蚀掉。

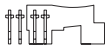
姜芊汛：在工业文明的影响下，物质需求的增长速度远超人们的实际需要——产品迭代不再遵循使用价值，而是被刻意制造的过时感所驱动，生产线制造标准化的商品，广告塑造“完美生活”的幻象……于是，我们陷入了一场无止境的追逐：非为需求，只因恐惧落后于潮流。然而如同梭罗所启示的，真实的需求往往简单而有限。



陈美仪同学在“物欲与生活之度”的讨论中发表观点。



尹敏娜同学在“物欲与生活之度”的讨论中发表观点，其他同学认真倾听。



曹斯瑜：在探索极简主义时，许多人受《瓦尔登湖》启发，追求极致简约的生活方式，比如用天然皂替代洗护用品，或以布制品代替卫生巾。这种极端实践容易让人陷入“过度断舍离”的循环——冲动丢弃后又因需求重新添置。其实，极简主义的本质并非物品数量的竞赛，而是“意向型生活”：保留真正需要的，舍弃冗余的。经过尝试，我逐渐在极端简化和过度消费之间找到了平衡。

此外，如果想深入了解极简生活，我很推荐近藤麻理惠的《怦然心动的人生整理魔法》。这本书不仅实用，还能帮助分辨哪些是真正属于自己的物品，哪些只是外界强加的标签。整理的过程，也是重新认识自己的过程。最终留下的，才是真正属于你的、能让你怦然心动的物品。

杨若岚：我觉得我们不必完全否定物欲。若纯粹出于对物品本身的喜爱——比如欣赏一条项链的设计或材质——这种发自内心的渴望其实是美好而纯粹的。就像童年时，我们都曾想象过自己理想中的房间——有人憧憬满墙的书架，有人渴望柔软的玩偶，这恰恰说明“必需品”因人而异。问题的关键不在于物品的多寡，而在于区分真实需求与消费主义制造的虚假欲望：是为真心喜爱而消费，还是为炫耀地位而购物？正如《项链》中的玛蒂尔德的教训所示，物欲本身没有错，重要的是保持清醒的自我认知，让消费服务于真实的自我需求，而非被外界塑造的欲望所支配。



曹斯瑜同学（右）、杨若岚同学（左）在读书会中分享对物欲和消费的见解。

诗意的平衡之道： 旅游热潮与生态挑战

人们常常有一种浪漫主义的情怀，向往田园生活的美好，向往古城古巷的意韵，不少旅游景区因此打造了迎合需求的“人造田园”。旅游，成为人们短暂逃离现实生活的窗口。梭罗的《瓦尔登湖》将马萨诸塞州的康科德描绘为“与自然对话的乌托邦”，吸引全球游客慕名前往。然而，近年来游客激增导致湖岸植被被践踏、垃圾堆积和湖水污染。当地政府不得不限制每日游客数量，并设置围栏保护核心区域。此外，如作家李娟的《阿勒泰的角落》以诗意笔触描绘新疆牧区生活，吸引大量游客涌入。喀纳斯湖、禾木村等地的民宿和公路建设侵占草原，自驾车辆碾压草场，垃圾处理设施不足导致污染。在 2023 年夏季，禾木村日均游客超承载量 3 倍，牧民被迫迁离传统牧场。

QUESTION
讨论问题
（现代人旅行消费的“田园场景”，与梭罗笔下真实的“自然体验”有何本质不同？网红景点打卡和景区过度商业化给当地生态环境带来了哪些负面影响？）

杨若岚：我想分享一个有趣的观察。以汕头南澳岛的“孤独的树”为例，这棵原本自然生长在悬崖边的树，因独特的姿态在社交平台走红后，当地管理部门却在树下铺设橡胶地面，并竖立醒目标识，使其转变为刻意营造的人造景点。类似的情况屡见不鲜。例如那些新建的“古镇”，本应是体验自然和传统文化的场所，结果却全是刻意打造的仿古建筑和商铺，失去了最珍贵的原生态韵味。

梁妍：如今的古镇大多失去了独特性，变得千篇一律。走在任何一座古镇的街道上，看到的都是同质化的景象：商铺里陈列着大同小异的纪念品，上演着程式化的民俗表演，售卖着如出一辙的文创产品。这种过度的商业化让每个古镇都变成了彼此的复制品，原本的地域特色和文化底蕴被淹没在统一的商业模式中。



梁妍同学对于生态旅游展开讨论。

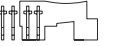
陈美仪：当自然景点被过度开发后，其原有的“野趣”便不可避免地消逝。因此古人所云“心远地自偏”，在游客如织的当下愈发难以寻觅。相较景点，我发现自己越来越喜欢逛当地的菜市场。那里保留着最本真的生活气息，能让人触摸到一个地方真实的过去。自己探索发现的、未被精心设计的场景，反而能带来最本真的体验，这与商业化景点刻意营造的氛围形成鲜明对比。

梁倍宁：这或许正是我们这代人特有的困境。梭罗时代虽已进入工业革命，但至少还能找到生态完好的自然之地。现在回想小学时读的《小石潭记》、《桃花源记》，书里描绘的明净山水已经很难寻觅。就像我老家，父辈记忆中可以捞鱼的清澈小溪，如今却变成了污水的水沟。

曹靖琳：环境破坏的严重程度，让我们几乎找不到真正原始的自然去接触，只能退而求其次选择那些人工旅游景点。但这些景点本身就是矛盾的产物——它们既是对自然的模仿，又是对自然的改造。更值得思考的是，现代旅游往往变成了对预期印象的验证：我们去古镇不是为了了解卖花女孩的真实生活，而是为了在预设的打卡点完成拍照。这种“体验消费”的需求，反过来又促使景点建设越来越迎合游客的想象，形成了一个自我强化的循环。

姜芊汎：这种旅游体验更像是一种“选择性受用”——我们并不真正在意目的地原本的模样。那些标榜保留传统风貌的古城古镇，本质上已成为供游客消费的舞台布景：当地居民仍在为生计奔波，而我们却在精心包装的打动人心的氛围中寻找短暂慰藉与娱乐。旅游景点的体验也是如此，我们接受这种“人造真实”，因为它恰好能满足我们对于某种氛围或者情怀的期待。

梁妍：我一直在寻觅一处能够静居的所在——我曾先后旅居宏村、丽江古城与大理，选择的都是当地民宿，却始终难逃喧嚣侵扰。尤以丽江为甚，入夜后整条街巷的酒吧乐声震天，令人难以安眠。作为一个性格内向的人，我向往的是这样一种生活：在某个地方住到刚和邻居有些熟识时就离开，体验这种恰到好处的短暂温情。但现实是，现在的旅游胜地早已失去这种可能——同隔壁住户最多只是点头之交。商业化让每个人都变成了匆匆过客，这些地方失去了原本的社区氛围，游客和居民之间筑起了一道无形的墙。



有用与无用之辩：

功利社会的价值重审

QUESTION

讨论问题

在诉诸工具理性的绩效社会，如何看待那些被归于“无用”的美德，例如沉思、真诚、审美、对自然的敬畏等？联系我们的实际生活，如何理解“无用之用”？在快节奏、功利化的社会中，怎样坚守自己的初心？

功利社会中，人们往往面对一种被裹挟的、被动的选择状态。社会是单向度的、工具理性主义的、经济维度至上的。人们把绩效当成唯一的衡量准则，于是时间被切碎成小细末子，人们会因为滴答的钟声而不安，仿佛不按照高效率生活便被视为懒惰。梭罗说：“我们最优美的德行在这里成了多余的本可避免的劫数。我们的生活在琐碎之中消耗掉了。”沉思、真诚、审美、对自然的敬畏等美德被贬为冗余的“劫数”，一个践行美德的人或许反倒不适应这个社会了。这或许是多数现代人面临的困境：为适应社会而内卷、追求绩效，而心中难免有所遗憾：心中的那个瓦尔登湖，明明那么向往，但从未抵达。

曹斯瑜：在功利社会的职业选择中，像创造力、审美这些品质常被视为“无用之美”。现实中，艺术之路确实需要天赋与经济基础的双重支撑，这使得多数人转向更务实的领域。但有趣的是，那些兼具这两者的艺术家，往往能将这些“无用”的品质转化为惊人的价值。这让我们思考：所谓“无用”与“有用”的界限，是否本就模糊？

曹靖琳：我认为职场绩效和个人美德本来并不冲突——遵循职业准则和保持善良本可以并行不悖。但问题在于，现代工作制度正在不断侵占人的剩余时间。通过即时通讯工具，现代工作制度实现了对员工时间的持续性侵占。从基础教育阶段开始，个体就被纳入职业竞争的体系，导致人生大部分时间都被功利性的追求占据，留给自己的仅剩碎片时间。正是这种时间上的压榨，让我们难以兼顾职业要求与内心坚守，最终造成了绩效与美德之间的矛盾。

姜芊汛：正如梭罗所说，在自然法则下，这些被现代社会贬低的美德，或许才是生命最本真的状态。我们常常意识不到自己正在失去什么，因为社会教给我们的“经验”悄无声息地取代了天性中的美好。诸如善良、天真、想象力等品质，它们不像钱财可以存在银行，其消逝往往不被察觉。直到我们读到童话，或是接触那些跳脱社会功利标准的事物时，心底才会泛起一丝异样的触动，仿佛在提醒我们遗忘了什么重要的东西。



姜芊汛同学（右）关于“有用与无用”的主题发言，曹靖琳同学（左）专注思考。

杨若岚：现代社会的评判标准已经深刻影响了我们。观察身边的朋友，他们大多陷在“今天要考试”“明天要交科研报告”这类具体的事务中，把工具理性奉为圭臬。尽管人人都在焦虑的漩涡中挣扎，却鲜有人知道该如何应对。但值得思考的是，即便在这样的环境中，那些本质善良、有自己独立价值观的人，仍会觉察到内心与外在标准的不协调——真诚、沉思、对美的感知这些品质，会在不同环境中持续呼唤他们回归本真。

这让我想起一位优秀的同事。从实习到职场，他始终处于高度竞争状态。当他问我“毕业后该卷什么”时，他流露的迷茫让我意识到这种生活方式的悖论：表面的成就往往掩盖了内心的焦虑。这不禁让人反思：我们是否被单一的“成功”标准所困，而忽视了生活本应有多样可能？

曹斯瑜：我们当下对技术层面的狂热追求，某种程度上是在追逐一个空洞的外壳。技术固然在不断迭代，但那些最根本的伦理准则和善良本心，才是真正重要的基石。问题在于，技术成果看得见、摸得着，能带给我们即时的反馈和成就感，这让我们更容易被其吸引。相比之下，伦理和善良这些内在品质难以量化，它们的价值往往需要更长时间才能显现。这种不对等的反馈机制，让我们不自觉地更倾向于追求那些能带来立竿见影效果的技术进步，而忽视了更本质的人文关怀。

梁倍宁：我时常想，时间或许是个“环”，我们回望历史神话，憧憬未来科幻，最终可能指向同一个本质。尽管远古时期科技滞后、经济原始，但谁能说那个时代就是愚昧的？轴心时代相对自然的社会生活自有其智慧与平衡，依旧能孕育出老子、孔子这样伟大的圣人。反观当下，我们急促地追逐所谓的进步，却很少思考：这样的匆忙究竟要把我们带向何方？或许我们需要的不是更快，而是更明白。

自然与自我之寻：

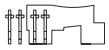
看见生命的多元可能

梭罗说：“我离开森林，就跟我进入森林，有同样好的理由。我觉得也许还有好几个生命可过，我不必把更多时间交给这一种生命了。惊人的是我们很容易糊里糊涂习惯于一种生活，踏出一条自己的轨迹。”梭罗走进森林，是为了与自然深度对话，寻找生活的本质。他在简朴的日常中发现力量，重新思考人与自然、物质与精神的关系。而他的离开，同样是一种清醒的选择——不愿被单一生活方式束缚，渴望探索更多可能。

这让人联想到我们被各种既定标准所定义——求学、工作、成功的模式似乎都已预设好。在这条轨道上奔忙久了，我们渐渐忘记追问：这真是我想要的生活吗？如同梭罗所警示的，我们很容易在不知不觉中陷入一种惯性的生活模式，失去对其他可能性的敏锐感知。



杨若岚同学分享自己关于“有用与无用”的主题的经历与看法。



QUESTION

讨论问题

你有过哪些不同于世俗标准的、特别的人生经历？如梭罗走进森林，你还有哪些“自然”的方法来减轻自己面临的压力？你更倾向于世俗意义的成功还是自然和谐的生活？如何看待二者关系？

姜芊汛：我的生命体验或许没有太多跌宕起伏的故事，但我在平凡日子里常构建属于自己的精神世界。于我而言，自然总能为我带来启发——当仰望天空的云朵，我会思索：这片云或许曾游历远方，又将飘向新的天地，它提醒着我生命本应无拘无束。这些体验让我逐渐理解：真正的自由不在于地理上的远方，而在于心灵能否超越世俗标准的束缚。

在生活方式的选择上，我认为世俗成功与自然和谐并非对立，而是可以相互促进的辩证关系。物质基础确实能为亲近自然提供条件，而自然体验又能滋养心灵，使人以更健康的状态面对职场挑战。关键在于建立清晰的优先级：以内心真实需求为导向，让职业发展为生活服务，而非相反。

梁倍宁：在同辈队伍中，我并非是一个符合世俗意义成功标准的人。我在完成商科学位后，经历半年多的 GAP 与思考，决定投回文学的怀抱。那时正在欧洲商学院求学，课业之余我认识了许多当地学文学、艺术、建筑的朋友，和她们游历冰川海洋、深山旷野，看艺术珍品、听有趣的故事。我渐渐感受到，心里有股强烈的力量催促我去做真正热爱的事情，世界如此广阔，我没有理由不自由。我开始去美院附近买颜料纸笔，延续油画的爱好；自学电影剪辑，第一次尝试以导演身份拍摄文艺小短片；从零开始搭建文学史基础，试图恶补那些被枯燥数据挤占掉的自由阅读的日子……这些在外人看来过于不务正业的散漫行为，却成为我至今最稳固的内在能量来源。

我想无论是走进森林，还是住进沙漠、山洞、海边的小屋，本质上都是给自己一个时刻停下来，回想起这个世界赠予你的所有。我们每个人都有与众不同的禀赋，就像鸟儿会唱，泉水会流一样，不必因日渐异化的功利标准而蒙蔽自己的存在的意义。即便日后有任何世俗意义的成功，我想，那也应当是内求自洽和谐前提下的一种自然显化吧。

结语

在本次《瓦尔登湖》读书会中，参与者们围绕该书展开了一场深度的思想交流。从探讨独处的艺术，到审视消费的悖论；从反思旅游对生态的影响，到思考功利社会中美德的价值，再到追寻自然与自我的关系，大家积极参与，各抒己见。

《瓦尔登湖》就像一面镜子，映照出人们在现代社会中的种种困惑与追求。它让我们思考，在物质日益丰富的今天，我们的精神世界是否同样充实；在社交看似繁多的当下，我们是否真正找到了内心的宁静。书中梭罗在瓦尔登湖畔的生活，是对自然的尊崇与回归，提醒着我们自然不仅仅是我们生活的环境，更是我们心灵的寄托与智慧的源泉。

而本次活动的“人类世的自然反思”主题，在大家的讨论中得到了充分的诠释。我们认识到，人类的活动对自然产生了深远的影响，从工业文明带来的生态破坏，到旅游开发对自然景观的改变。但同时，我们也在思考如何从自然中汲取力量，实现人与自然的和谐共生。

梭罗的思想启示我们，生命的价值不在于物质财富的多少或世俗成就的高低，而在于是否能清醒地认识自己，认识我们与自然、与社会的关系。在这个快节奏、高压力的现代社会中，我们可以在物质与精神、独处与社交、追求效率与学会沉思之间找到动态的平衡。我们可以像守护内心的“瓦尔登湖”一样，保留心中那片纯净的自然之地，在那里，我们可以不断追问自由的真谛，反思生活的本质。希望通过这次读书会，大家都能带着这份对自然与生活的思考，在未来的日子里，更加清醒、从容地前行。

贡献者名单：

杨若岚 2023 级 人文社科学院 永平书院
曹斯瑜 2023 级 人文社科学院 厚含书院
尹敏娜 2022 级 人文社科学院 道扬书院
陈美仪 2023 级 数据科学学院 祥波书院
梁 妍 2023 级 人文社科学院 永平书院
曹靖琳 2022 级 经管学院 逸夫书院
梁倍宁 2023 级 人文社科学院 永平书院
姜芊汛 2022 级 经管学院 逸夫书院

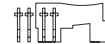
<div>BOOK</div> <div>荐书启思：解锁自然与生活的智慧密码</div>	
	<p>梁倍宁：我想向大家推荐冯至的散文集《山水》。这本小书收录了冯至在工作与创作之余的朴素随笔，包括了他的旅欧经历及在国内的昆明、吴淞、北平等地方的生活。其中写于 1942 年昆明的《一个消逝了的山村》尤为畅美动人，他把目光聚焦在鼠麴草、彩菌子、加利树，以极其谦逊而真诚的心爱着每一种生命：“在这谦虚里没有卑躬，只有纯洁，没有矜持，只有坚强。”不同于其他游记，冯至在中国传统山水中融合了多年来德文研究的哲学性思考，寥寥数语间拨动人与宇宙、刹那与永恒的体悟，读罢每每回味悠长。</p>
<p>杨若岚：我想推荐赫尔曼·黑塞的《悉达多》。书中有一段特别触动我：“智者可以向河流学习智慧，难道人从其他事物获得的教诲，能比一条河流给予的更多吗？”这句话让我明白，万物皆可为师。河流以其亘古不变的流动，教会我们关于时间的耐心、关于变化的从容。这种向自然求取智慧的方式，或许正是现代人最需要学习的生活态度。</p>	
	<p>姜芊汛：我想推荐李娟的作品，比如《我的阿勒泰》《阿勒泰的角落》，还有《遥远的向日葵地》。她的文字充满幽默感，笔下的人生也格外开阔——或许这正是阿勒泰那片土地赋予她的独特气质。虽然我们可能无法亲身经历那样的生活，但通过她的文字，我们至少能在精神上来一场远行，感受那片土地上鲜活的生命力。这种阅读体验，就像是为困在都市生活中的我们打开了一扇通往远方的窗。</p>

	<p>胡思恬：我想推荐的是赫曼·黑塞的《克林索尔的最后夏天》。这本书最打动我的是黑塞像画家一样浓烈的自然描写——阿尔卑斯的夏日在他笔下仿佛打翻了调色盘，金红的晚霞、墨绿的山影都带着生命的热度。他以“漫游者”的身份沉醉其中，最终悟出：人生就该像夏天一样炽热地去体验。</p> <p>读完后，我竟在期中考试前一天像克林索尔一样“发疯”，跑去校园里拍春天盛放的花和奋力生长的树。那一刻我突然懂了：所谓顿悟，未必在深山，而在我们愿意为一片落叶驻足的瞬间。这本书不是自然指南，而是一封邀请函，邀你以全部感官去爱这个世界。</p>
<p>Sarahi: I will recommend the movie named <i>The Lorax</i> and <i>WALL-E</i>. Because these films teach us the importance of our planet and the need to see how we impact it before damaging it further. I'm even more pleased that they're animated films, which I think is the best way to help children realize that the planet can suffer like this, and they obviously wouldn't like it. This way, they can cultivate the idea of caring for the planet for its natural beauty.</p>	
	<p>李诺：我推荐的电影是《白日梦想家》。因为这部电影里有许多冰原、大海、喜马拉雅山的壮丽景色，能够让观众领略自然之美，感觉不同地域的壮丽风光。</p>

(文中所用图片皆源自网络)



对于作为学生的我们来说，“自然”似乎是一个有些空泛的词汇。那么在校园中是否有着与自然交互的实践？我们带着这个问题采访了人文社科学院的邹婧教授与学生健康辅导中心的蔡媛媛老师，并在学生群体中征集与自然互动相关的感想与图片。最终找到了答案：自然教育与自然疗愈，这是在校园中进行自然实践的最主要方法。在自然教育中，港中大（深圳）正在探寻一条强调觉知、亲历的教育路径；在自然疗愈中，学生健康辅导中心采用了“体验式疗愈”，同学们也拥有着自己独一无二的自然疗愈方式。



从教育到疗愈： 循「自然」之法

——专访人文社科学院邹婧教授、
学生健康辅导中心蔡媛媛老师

● 学生采编 / 梁倍宁
责任编辑 / 唐嘉瑶
学生摄影 / 王鹏、董溢
编审 / 北海

引言

在工业文明加速割裂人与自然关系的当下，我们呼唤以“自然”为方法找回人类迷失的初心，通过“自然教育”，借助“活动”与“课程”帮助人类重新建立与自然的认知链接，将自然保护转化为触手可及的实践；通过“自然疗愈”，借助感官唤醒与科学干预，为现代人的高压情绪提供温和、自然的

疏解出口。为此，我们采访了人文社科学院的邹婧教授、学生健康辅导中心的蔡媛媛老师，二位受访者分别讲述了在自然教育、自然疗愈领域的校园实践与个人故事，并与我们分享如何在现代社会以自然为方法，找到一条可持续的生命发展路径。

EDUCATION

(自然教育： 觉知、行动、好奇心)



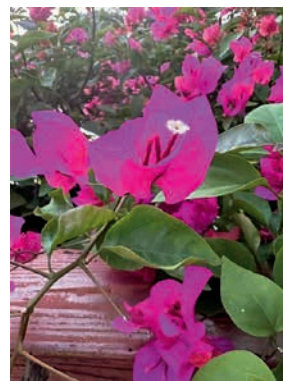
邹婧，香港中文大学（深圳）人文社科学院助理院长（学生事务）、副教授（教学），中国林学会自然教育师。她的研究方向为环境友好型新能源、环境教育及自然教育，邹教授已主持、参与国家、省市区级科研及教学项目 8 项，发表 SCI 论文近 30 篇，主讲课程包括“与自然对话”“重新思考大湾区的环境保护”等，在通识教育及自然教育领域具有丰富的经验。

自然教育的核心 ① 在于唤醒觉知

传统的科学教育往往以知识和技能为导向，而香港中文大学（深圳）的“与自然对话”通识课堂却始终在探寻一条不同的教育路径。作为通识教育践行者的一员，邹婧教授同时也是“自然教育”的亲身践行者，谈及与传统理工课程教育形式的不同，她着重强调自然教育是一种亲身的、在地的、与自然的链接：“我们在‘与自然对话’这门课中，最强调一种意识层面的‘觉知’，即 you are aware of yourself，你意识到了你自己是自然的一员。”在邹教授看来，自然教育的核心理念是在教学中激发学生的自然意识，通过亲身体验去唤醒对自然原始的好奇与感知，进而想要去掌握一些技能，建立一些态度——“我们要保护自然，我们不要随便去伤害鸟类或花花草草，不要随便去破坏它的平衡。”在自然教育的理念下，我们不再功利性地将获取知识与技能作为直接目的，而是强调先“觉知”后“知识”，始终遵循一种从个人感受出发的“自然”的成长逻辑。



“与自然对话”课程的同学在神仙湖畔做报告。



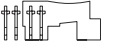
香港中文大学（深圳）校园中的三角梅。



《林间最后的小孩：拯救自然缺失症儿童》图片来源于网络。

谈及校园自然教育实践，邹教授回忆起“与自然对话”课堂上读达尔文《物种起源》一文的趣事：“我发现，每每到了那一章，同学们就会读不下去，因为语言特别复杂冗长，还有许多动植物的学名，于是，我就自己去找一些花花草草的例子，想办法让这门课变得有趣。”邹教授抬起头，指向远处行政楼旁的三角梅说，“三角梅那看似红如花瓣的部分其实并不是它的花，而是它的叶子进化而来的苞片。这些植物自身与昆虫产生有趣互动的现象，若不是亲身去发现和观察，则很难直接领会到书本中达尔文所记录的奇妙所在。”疫情期间，邹教授将课堂搬到户外，在逸夫书院旁的莲花池或神仙湖畔等校园一角都能看到邹教授带同学们观察蝴蝶与树木的踪影。“你会发现自然这种东西，一旦去好奇、去观察，就会有许多意想不到的惊喜，而这对于同学们理解文本也是很好的支持。”把课堂带到户外，增加与自然交互的“体验式教学”，也正是她教学设计创新的核心体现。

美国作者理查德·洛夫的《林间最后的小孩：拯救自然缺失症儿童》是一部自然教育主题的图书，书中所描摹的“自然缺失症”，恰是我们当今大多数生活在中国钢铁森林中的人们所面临的共同问题。邹教授认为，在高校开展自然教育最直接的价值，莫过于帮助同学们觉知自然，缓解压力，借助回归自然的方法重获身心健康。“我小时候上学是要爬山的，有时我会一边走一边画画，或者采点野花、不知名的野果来吃。虽然有被‘毒死’的风险，但这个过程其实是很宝贵的，你会很清楚地知道哪个能吃，哪个不能吃，这就是你从真实生活中学到的经验。”邹教授回忆起儿时悠然自得的自然生活，和如今从小生活在城市中为补习班发愁的小孩们大为不同。她指出，大学生接受自然教育，不必将之置于教育的框架下变成应试功利的压力，而是给自己一个真正与自然对话的空间，去有意识地接触自然、亲近自然、链接自然，即便不是为了生态保护的目的，也至少拥有一段放松而舒心的历程。



自然教育师 ② 给予了我教学工作的启发

作为材料科学与工程领域的专业人士，邹教授如今投身自然教育事业，获得了“中国林学会自然教育师”的称号。“起初，我是去参与深圳福田城管局依托公园场地开展的自然培训活动，涵盖昆虫、鸟、植物等多门类有趣的课程，从中我也认识了许多热爱自然的伙伴”，邹教授说，“这些圈子里的人都很可爱，他们都愿意为热爱的事情长期坚持下去，我在与他们交流的过程中也获得了持续做下去的动力。”第二年，她继续参与了红树林基金会的自然培训，这场培训更侧重于教育项目的传播与实践技能：如何有效感染他人参与自然教育，如何基于特定展馆或现有课程向小朋友进行生动讲解。在培训过程中，她逐渐开始思考如何提升自己的专业性，为后续成为“持证上岗”的从业者奠定基础。后来恰逢中国林学会在深圳组织自然教育师培训，邹教授便顺理成章地成为了其中的一员。

“在这个过程中，我发现他们的课程设计都是非常注重结构化目标设置的，这对我自己日常教学中的课程目标和课程安排都带来了启示，让我更加明确了我在教育环节中最想要做什么。”邹教授坦言，自然教育师的培训是与自己本职工作的互动，她也因此获得了诸多教学的灵感与启发。

谈及跨界自然教育的动因，邹教授直言“因为小孩”——“没有孩子不喜欢花花草草小动物”。疫情居家期间，邹教授深感与自然联结缺失给孩子带来的不适，开始陪同孩子参加深圳的自然公益活动。正是在这些活动中，她被自然教育的魅力深深吸引，甚至“迷上了”。她主动报名参加面向成人的公益培训课程，并在学习过程中深受启发：例如，看到其他老师将《诗经》中的植物与其现代命运发展史巧妙结合；了解到不同机构、专业、背景老师们的多元实践。这些见闻让她思考：“自然教育中的游戏和案例，能否融入我的大学课堂？”此后，邹教授积极探索将自然教育的理念与方法应用于教学，在讲授《寂静的春天》时，创新设计了“生物网游戏”：让学生们分别扮演柳树、鲟鱼、河狸、杀虫剂等角色，通过互动体验生态链条的破坏过程，直观感受书中描述的连锁式生态崩溃。“以自然游戏开头，用它来破冰，一旦有了这样的氛围，大家互动起来就会容易很多。我发现这个很适合用在我们课堂里面。”她说，“与自然对话”这门课是学校给予她的馈赠，也让她与自然教育真正结缘。自然仿佛有种魔力，天生吸引着孩童，也令每一个热爱自然的



邹教授获得“自然教育师”证书。

人焕发童心。邹教授无疑怀揣着这份赤诚的童真与热忱，将自然教育的活力注入大学课堂，生发出独特的教学魅力。

许多人认为“自然教育”等同于“环保主义”，那么自然教育是否与科技、效率相矛盾呢？科技发展对自然的影响始终是个争议话题，理工背景的邹教授相信技术能够解决一些问题，尽管并非全部。面临人类日益增加的环境压力，需要依靠技术、政策、实践意识的共同驱动，而非将所有希望寄托于科技的缓兵之计。作为一个自然教育的先行示范者，邹教授却并不认为自己是极端意义的“环保主义者”，“大多数人都或多或少有环保理念，只是有没有践行的问题。”她对生活在现代社会中人类的“效率追求与环保理念”问题表示理解，认为对大多数人而言，激发环保意识、树立环保理念已是足够有意义的事情。“当你亲身接触到那些吃进塑料垃圾的动物，了解到微塑料对健康的影响时，我想你还是会有所触动的。这时我们可以选择闭上眼睛，但我相信某些生根发芽的意识，总有一天会融入到你的行动中去。”邹教授也将这种对“意识觉醒”的重视延伸到AI时代，她强调：“不要让自己成为数字化的人。”在近期探讨生物多样性保护与通识教育的会议中，她深刻体会到：AI是工具，但生态保护的最终抉择、人文艺术的深度体验，都还是依赖于人类的觉知力与情感联结。毕竟，驱动学习和感受的，始终在于“主动”塑造完整人性内核的意愿与行动。

校园可持续 ③ 是一件了不起的事情



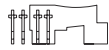
邹教授带领同学们参观红树林自然保护区。

2025年，在香港中文大学（深圳）教育基金会的支持下，由邹婧教授和王易孚教授主持的“建立生物保护多样性基础数据库1.0”项目入围了“高校生物多样性保护及筹资项目资助计划”。这项计划是在2022年联合国《生物多样性公约》第十五次缔约方大会（COP15）推出《昆蒙框架》的国际背景下，由腾讯公益慈善基金会联合华北电力大学等高校自然保护中心共同发起的高校可持续发展实践，试图聚焦小型社区与大学，以此实现《昆蒙框架》的“3030目标”，即到2030年保护全球30%陆地与水域。邹教授提到，目前第一年的项目内容主要在于大学生物多样性本体数据的建设，“我们先早早做一个摸底，然后在校园建设的同时做好保护与恢复，而不是等到破坏之后再保护。”大学周边的神仙岭与神仙湖是天然的生态资源宝库，邹教授计划和王教授一起组织同学们，通过样方样线法（在划定区域和特定路线中进行生物调查统计）、设置红外摄像头等方法参与动植物数据的实地调研。正如她所言，我们这所年轻的大学拥有年轻的同学校友，这些新生的力量凝聚在一起，必将成为校园可持续发展实践的重要力量。

同时，邹教授也为同学们提供了一些可持续的行动建议。首先，一定是多出去走走，为与自然的相遇创造机会。其次，有必要了解一些基本的常识，比如不要随便投喂鸟类，不要随意惊扰野生动物，出行使用化学品时要注意用量和排放等，这些看似微不足道的小改变都足以对自然保护产生重要的积极影响。最后，如邹教授一直所强调的，“有意识即是一切最好的开始”，如果对一只昆虫

好奇，那么自然会去关心它，也自然会去关心是什么在破坏它。知识和技术可以通过后天学习培养，而好奇心意识却是产生这一切的开端，在她看来，这也恰是通识与自然教育最重要的核心所在。

无论是通识课程中自然教育的践行还是自然保护项目实践，邹教授都不断肯定大学部门组织对此的重视，尤其是大学教育基金会对校园生物多样性保护项目的大力支持。“行政、教学和科研人员一起来做这个事情，不像其他的科研项目往往只交由科研人员执行，我们更多需要的是一种‘科研管理’，与教育活动一起联动，最后落实成为一个可以长期执行的可持续项目，我觉得这是一件很了不起的事情。”她进一步指出，这种校内的协同创新并非孤立存在，而是与更广泛的社会力量共同凝聚成推动自然教育的强大动力。放眼深圳全市，企业与政府、NGO（Non-Governmental Organization，非政府组织）以及社会政策也合力推动自然教育的发展：目前，全市已建成45个自然教育中心，培训了2100多名志愿者，华侨城国家湿地公园、深圳湾公园等是其中的重要基地；而根据规划，到2025年将构建包含100个自然教育中心及自然教育径在内的完整的公园自然教育体系（综合《深圳商报》、《广州日报》报道）。面对我校未来的自然教育与生态建设实践，邹教授持乐观态度。她提到许多大学部门机构如学生事务处社会实践中心、学生社团组织都已开展多项自然保护活动；再加之社会力量的源源倾注与优秀高校的先行示范影响，相信我校的自然教育发展会愈发开放与成熟。



HEALING

（自然疗愈：链接生命的温柔）

蔡媛媛，香港中文大学（深圳）学生健康辅导中心（SHCC）副主任，应用心理学硕士，国家二级心理咨询师，心理咨询行业从业 17 年。其所在的学生健康辅导中心曾开展多项心理健康讲座、工作坊及自然疗愈主题活动，如“睡眠与香氛工作坊”“沉浸·疗愈：睡眠音乐会”“友思动物园 FurryStars”等，以学生更易接受的方式提供心理压力疏导，深受同学们喜爱。



采编同学准备的“自然疗愈”相关材料。

果。另外，有德国研究显示，长期生活在工业化城市中的人群会比生活在自然环境下人群的杏仁核更容易激活，也因此更容易产生焦虑；也有其他研究证实了“森林浴”所代表的自然活动可以降低人体皮质醇水平，而皮质醇水平正与情绪压力显著相关。作为芳香疗愈的实践者，蔡老师着重介绍了天然精油如何通过嗅觉区直达边缘系统而调节情绪，还现场带来了许多自己珍藏的精油，为我们详细展示野橘精油的使用方法。她介绍道，精油一般采用“嗅吸”和“按

借助自然的力量 ①

疗愈身心

“自然疗愈”是近年来愈发盛行的新兴领域，谈及对它的定义，蔡媛媛老师指出，自然疗愈是基于自然的健康干预方法，强调通过人与自然环境及自然要素的互动来实现疾病恢复和健康促进的目的。如果要从“自然”切入，可以有几个不同层面的理解。首先，狭义的自然疗愈必然需要借助自然的环境，强调走进“大自然”，比如我们所熟悉的日本“森林浴”、社交媒体上宣传的“躺坪”、山间徒步等活动。其次，从专业医学视角来讲，自然疗愈是一种与传统侵入性干预治疗非常不同的疗法，比如看病、吃药、做手术都是借助“非自然”的手段，而自然疗愈则是“自然”的手段——强调治疗过程的“非侵入性”和身心一体的“整合性”。由此延展开去，还有许多疗愈行为都可算作自然疗愈，比如我们在生活中少吃过度加工的高科技产品，多吃自然、干净、健康的食物；比如激发

人体五感的芳香精油、曼陀罗绘画等。后者虽然细究起来更近“艺术疗愈”，但因其取材自然而又疗法温和，也可划入广义的自然疗愈范畴。另外，相较于现代西医的化学合成药物，传统中医、印度阿育吠陀所用到的天然草药，某种程度上来说也是更为自然的疗法。因此，从广义角度来说，凡是与大自然有关、借助自然的能力与资源帮助我们达成身心平衡的方式，都可被理解为自然疗愈。

面对“自然疗愈是否科学”的质疑，蔡老师坦言，目前关于自然疗愈的科学研究还未十分透彻，但就心理健康治疗的应用实践来看，它确有一定的理论依据支撑。蔡老师以音频疗愈的颂钵和音叉为例解释道，当这些乐器发生的频率与人体的自然频率相匹配时，会产生共振效应，可以帮助身体恢复平衡。虽然音频疗愈的机制尚未完全被现代科学彻底解析，但已有一些研究和理论支持其部分效



蔡媛媛老师带同学体验芳香疗愈。

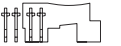
自然疗愈 ②

是高压时代的自救

摩”的方法，嗅吸法最为常用。不同的精油往往有不同的功效，多种精油混合在一起甚至能达成“一加一大于二”的效果。在蔡老师的指导下，我们体验了野橘精油的明朗、薄荷精油的醒神、生姜精油的温暖，正如她所说，“通过嗅吸芳香味道，你会很容易感受到解压和愉悦。”

如今，市场上充斥着不少过于商业化的精油营销与夸大宣传的疗愈课程，蔡老师提醒大家要谨慎对待，保持理性与边界的认知。自然疗愈并不是“玄学”，不宜和灵修、迷信联系在一起。“如果你真的生病了，肯定要去医院接受治疗，而自然疗愈的作用更多体现在预防和辅助上，比如有些医院就会有专门的‘治未病’科室。”所谓“治未病”，就是去预防未来还没有发生的疾病。蔡老师认为，自然疗愈与科学医疗是一种相辅相成的关系，在心理咨询领域，如果有学生已经达到了患有精神类疾病的状态，那么当然需要去医院接受正统的药物治疗；但仅仅吃药也是不够的，还应有一定的疗愈措施来辅助预防，而这也正是自然疗愈发挥作用的部分。另外，蔡老师还提到，自然疗愈并不像药物治疗那样即刻见效，它需要时间，需要当事人带着感受与思考于现实生活中慢慢改变，如她所说，“真正起作用的开始是一个人走出心理咨询室的那一刻。”

自然疗愈得以盛行，离不开社会环境的推动作用。后疫情时代以来，人们尚未从与自然的隔绝中缓过神，却又紧接着投入功绩主义效率至上的大重建中，灵魂的修复赶不上现实潮流的裹挟。蔡老师说，从上世纪 80 年代开始，人们非常渴望从农村走向城市，工业化与城市化进程不断加快；而到了如今，网络与信息技术飞速崛起，我们似乎离自然越来越远，高精度快节奏的生活让我们的身心日益失衡。在这种高压的状态下，自然疗愈呼之欲出，在她看来，



这其实就是一种当代人的“自救”。蔡老师提到，有数据显示，常见的精神类疾病中，主要受先天基因遗传影响的精神分裂症多年来的占比相对稳定，而抑郁症、焦虑症的占比却是逐年攀升。可见，心理压力的增大以及相应疗愈需求的增长，是与社会大环境——人类的生活越来越违背自然规律所息息相关的。

聊到自然与生命健康的关系，蔡老师进一步指出，我们的身心健康与自然的生活状态有着本质关联。“如果我们处在一个非常自然的生活状态下，除却基因变异的可能，我想大多数人都能保持基本的身心健康。”古人往往“日出而作，日落而息”，虽然看似“低效”，但这样的睡眠是足够的，符合人体昼夜节律。反观我们现代城市人的生活，却往往违背自然规律：睡眠不足、饮料提神、长期久坐……这些“不自然”的生活方式直接损害身体，是对生理本能的刺激和反抗。

那么，年轻人该如何在日常生活中实践自然疗愈？蔡老师认为，最简单的方式便是回到大自然的环境中去，打通身体的“五感”：视觉、嗅觉、听觉、味觉、触觉，与自然客体产生交互。比如，多去看看周围的绿色，去闻自然的芳香，去听风声、海浪、鸟鸣的

声音，去吃健康干净的食物，或是脱掉鞋袜去草坪或沙滩上走走，去感受身体与自然的交流，这在心理疗法中也被称为“Grounding（接地气）”。她提到一个很重要的概念，叫做“与周围产生链接”：“现在的网络和AI技术越来越发达，人与人之间的真实链接反倒变少了。在心理学中，如果一个人能够和周围的人、环境产生更多真实的链接，那么他身心出状况的可能性就会变小。”蔡老师所任职的学生健康辅导中心（SHCC）就曾策划开展过两期“龙大慢游日记”校园打卡活动，旨在鼓励同学们走出“两点一线”的课业生活，“得闲慢游，重建附近”，重建与校园环境的链接和情感，在发现自然日常之美的过程中重获生活的力量。她也建议同学们可以尝试养养花草绿植、泡泡水果种子，有条件的可以养小猫小狗之类的宠物。“当你去浇灌它、养护它、陪伴它时，便会与之产生链接，这种能量同样也会疗愈自己。”此外，蔡老师还介绍了“正念”的概念，强调“关注当下而不做评判”，训练我们对当下的专注力与感受力，从而减少对不确定的、未知虚空的忧惧。这些方法都能在日常学习生活中帮助我们有效缓解情绪困扰，走出对过去或未来的焦虑迷茫。



SHCC 开展的“龙大慢游日记”活动海报。



采编同学在宿舍水培的菠萝蜜种子。

在疗愈他人的过程中 疗愈自己

③

蔡老师的心理咨询之路，始于对身心平衡的主动探索。她坦言，自己本科是学自动化专业的，后来因为一些生活变故，便萌生了自学考研心理学——重新探索职业发展的想法。“身边的朋友都说我蛮适合跟人打交道”，她说，“换到心理学之后，虽然起初也有后悔，毕竟这个行业起步需要投入大量的财力成本，但到现在，我觉得自己在这个行业工作是开心的。在帮助别人的时候，我自己也在被疗愈，这是一个相互的过程。”她发现，这个时代对心理咨询的需求在上涨，“我想这个行业不会担心失业的问题，而且随着年龄和经验的增長，优秀的心理咨询师会更加被需要。”蔡老师透露，她与“自然疗愈”的相遇始于2021年，那时因为要处理大量学生心理危机的事情，她的压力变得很大，于是逐渐产生对嗅觉的更高需求。最初她尝试用香水缓解情绪，但发现“香水的味道过于精加工”，转而接触天然精油。在系统学习芳疗课程后，她将自然疗愈融入工作场景，和团队策划开展了多场有关香薰精油、睡眠音疗、曼陀罗绘画的自然疗愈主题工作坊。她特别提到学生的真实反馈：“有不少男生表现出对香薰包括香膏的极大兴趣”“有位女孩参与过曼陀罗绘画后对艺术疗愈产生了持续的共鸣”“中心推出的疗愈活动名额几乎一经发出就会立刻‘秒光’”……这些校园实践让她感受到了自我工作的价值，也让她对自然疗愈在高校心理咨询中的应用发展充满信心。

作为一名长期的心理咨询工作者，每日接受大量负面情绪却依旧能从中获得快乐，必定需要强大而专业的能力。面对“如何避免情绪消耗”的提问，蔡老师着重强调与人交往的“边界感”。在她看来，咨询师是站在来访者身后的人，提醒他看路，而不是替他走路。“不要把来访者的猴子背在自己身上”，她强调，“每个人都有自己的山要去爬，有自己的议题去经历，明确边界感就是明确你能做什么、不能做什么。”她认为，咨询师要始终记得“自己并不是所有问题都能解决的”，当我们放下对自己的期待时，也就不会被过多的负面情绪所裹挟。另外，蔡老师还提到“督导”在心理咨询行业中所扮演的重要角色，他们如同“第三只眼”帮助咨询师审视与来访者的关系，从而避免咨询师过度消耗自身能量，或卷入不必要的漩涡。



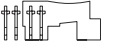
蔡媛媛老师分享自身从事心理健康行业的经历。

谈及未来，蔡老师对我校的心理健康服务充满信心。她谈到，中国大部分高校的心理健康教育往往是学工部下属的一个分支，而港中深的学生健康辅导中心是一个独立的机构，专注于学生心理健康辅导工作，对咨询师的专业能力要求也更高。疫情之后，学校领导对心理健康高度重视，大力推动中心独立发展，并持续增加人员



“沉浸·疗愈：睡眠音乐会”“睡眠与香氛工作坊”活动现场。





和资源投入。在基本的心理咨询工作和心理健康教育讲座之外，学校也鼓励学生社团参与开展多项有趣的活动，如中心旗下的学生组织“友思 $Y \infty UTH$ ”，创办至今已开展全校性质的原创活动超 40 场，服务上万人次，还首次将“动物辅助疗法”（Animal-Assisted Therapy，简称 AAT）引进校园。蔡老师坦言，“纯粹知识性的内容并不缺少，但至于如何切身行动减少焦虑，学生可能懂得比我们更多。”

关于未来校园心理服务建设，蔡老师透露，学校计划开放更多心理学实习机会，同时邀请心理学界的大咖名师入驻，吸引更多专业人才与感兴趣的同学们参与进来。她鼓励同学们重视并关注自己的情绪状态，多接触自然，多参与校园的心理健康活动：“我们希望为更多同学提供心理健康教育与疗愈活动的机会，无论是以‘自助’还是‘求助’的方式，都能找到身心平衡之道。”



友思 $Y \infty UTH$ • 动物园活动现场：同学们与小动物互动获得疗愈力量。



（感谢邹婧教授、蔡媛媛老师提供的部分活动图片）

NATURE

被自然包裹着的我们

● 学生采编 / 杜可、石语瞳
责任编辑 / 唐嘉谣
编审 / 北海

每一次与自然的交互，都带给我们独特的体验。有人热爱徒步，在山川河海中“仰观宇宙之大”，于是日常生活中的不如意得以释怀；有人有心看花看草看树，却无意中总和虫子撞个满怀；有人将自己躺进秋天的落叶，融入落日的余晖，重获久违的放松与惬意……走出户外，拥抱自然的那一刻，我们被感动、接纳与治愈。

Du
Yi Ling
（ 杜奕伶 2024 级 经管学院 ）

我不怎么读现代诗，却唯独偏爱穆旦的《我看》，最喜欢他那句“让我的呼吸与自然合流”。以前我说，在自己无限接近大自然的时候，似乎更加能够理解意识流的创作。呼吸与自然共振，山川起伏如同肌肉曲线，河海远去也似血液奔流。彼时万物与我为一，息息相

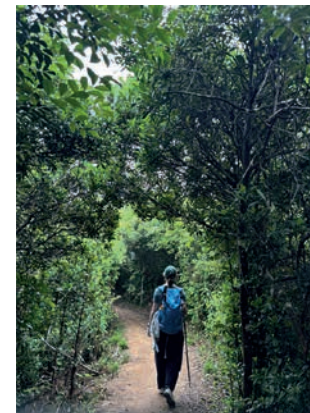
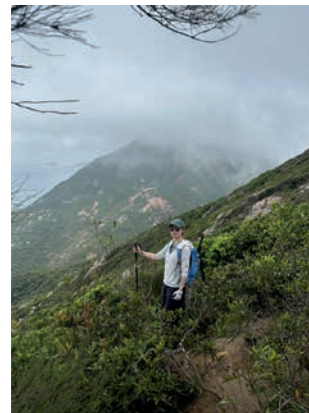
生。于广袤的环境下，思想也得有更多自由流淌的空间，如水银泻地，不受拘束，欢脱自在。

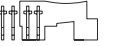
在自然的宏大背景下，人会觉得自己渺小，这很正常。但也正因为深知人生有限，世事无常，不过时间序列中的一粒尘埃，我们更容易在自然中释怀，在壮阔的永恒面前忘却种种恩怨纠葛破除我执，卸去禁锢自身的纷繁桎梏。这对我而言犹如存在主义的旷野呼声，它提醒我们，

在自然巨力面前生命似乎渺小虚无，似乎一切都会随风散去荡然无存，但是正因为我们能够接受它原本的无意义，我们才更加有勇气去接纳生活中的各种可能。

如何与自然深深交互？我选择了徒步。我喜欢脚踏在土地上的踏实触感，喜欢树荫笼罩的郁郁深绿，喜欢上山下坡时的辗转腾挪，喜欢自己用手掌抹去汗水时的松快，喜欢在某个山腰转角处突然吹来清新的风。我徒步时从未真正想过征服自然，而是享受它的陪伴。奔涌的溪流，葱绿的苔藓，斑驳的树干，都是某种故事的存在形式。在徒步中我与自己对话，也与它们对话。

自然是书，徒步是我丈量世界的脚注。吐纳生息，舒展胸怀，视野通达，灵魂方能如山，在巍峨天地间成就永恒。





Tong Yi
(童溢)
2023 级
人文社科学院



我觉得有趣的是，每当我回想起自己接触自然的经历，似乎印象最深的——大多和虫子相关。上个暑假，和朋友一起去川西玩，最后一天临走前在海拔 4000 多米的高原上拍照。还没等张牙舞爪摆好姿势，我们就受到了一群不知名的蝇虫的“亲密接触”。高原的风水养蝇，和我见过的苍蝇相比，这些蝇不仅硕大，而且吸附力强，轻轻一扇根本飞不走，只能用所带的物品把它们掸下来。每个人都中招，但如果你有一头散下来的飘逸长发，且没有帽子保护，那恭喜您，头发就像是强力粘蝇贴，一旦吸附，就很难把蝇赶下来。我身边的一个姐姐很勇敢，我叫了一声：“你头发上有虫子！”她手一挥，撩了下头发，留下句“没事”，又兴冲冲地拉着对象拍照去了。奇怪的是，这是上高原的第五天，前四天都没有遇见或者留心这样大的蝇虫，到走时才和它们有了一次遇见。或许，这是一种独属于自然的赠别礼物？

另一次，是参加学校里的写生活，地点在神仙湖畔。去之前，我已经想好自己的任务：写生，加上记录感想，以备主题报道投稿的不时之需。感想的话，可以考虑春天的景色，来往的行人，湖中的鸭子和天鹅。但事实还是超出了我的预期。刚坐定还未提笔，我的画纸上就出现了一只健硕的红蚁，爬得很快。我用力一吹，没走，它只是反方向爬到了纸的背面。我只好把画放地上，拿起来时红蚁才从视野中消失。所以后来，虽然我满眼都是画的对象——一棵树，但满脑子都是担忧的对象——一只红蚁。

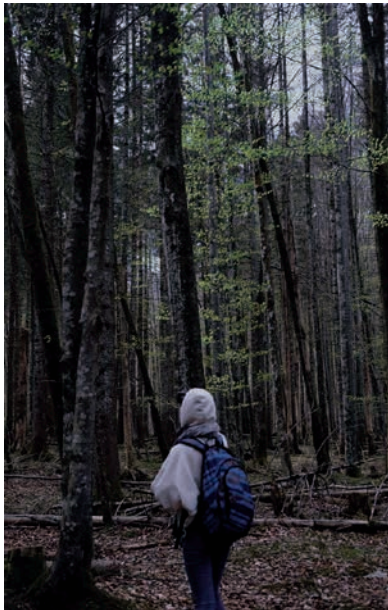
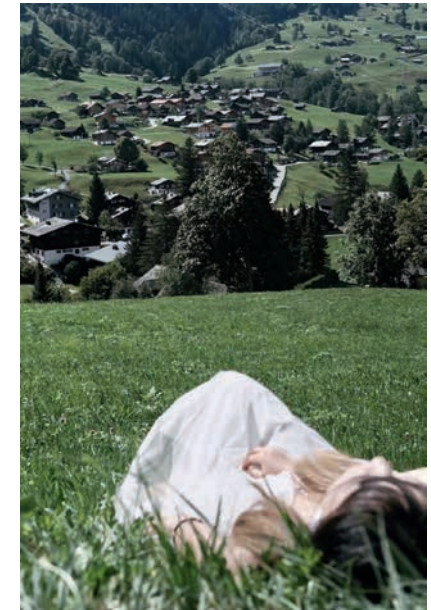
感谢红蚁姐姐 / 大哥，我总算憋出了一些东西：早，恍惚从床上爬起，至神仙湖畔写生。坐定，阳光直照左脸。未及两笔，一蚁惊现纸右上方，红身长足，爬行甚快。岂有此蚁！深吸一口气，欲以风渡之。然此蚁甚黏，藏于纸后，无可奈何。人色变，置纸于地，口念阿弥陀佛，欲放生之。提纸细看，蚁已不见。然目之所及有限，蚁之活动无限。或匿于衣裳，背包，裤脚，人不知，但觉惶恐。乃于纸右上工笔细描一蚁，以纪念此缘，人方安。

我不知道自己和虫子们的缘分是何时结下的，或许是来到港中深，在雨后挡了路上一只只蜗牛的路开始？



欧洲游学的一年让我有机会走出自己既往的小世界，深切地拥抱自然。记得一次去瑞士旅行，越过旅馆的后山，我们遇见了格林德沃最美的一片山坡。不远处，一个背包客女孩独自坐在树下，眺望眼前无际的山绿，久久发呆。我和同行的伙伴也不由得停下脚步，放弃“特种兵”旅游规划，就地躺进草坪。刚下过雨，草木间还有晨露沁人的芳香，那一刻我们觉得自己从来都属于自然。

同年秋天，我几乎每天都“困”在室内对付论文，一天起床后，我看见窗外一缕温煦的阳光打在沙发上，当即决定出门到公园去。我找到了一棵可以依靠的梧桐树，掏出画本，秋天的落叶已堆叠覆满树根。金秋，树叶，阳光，眼前一切都是充满生命力的金色。好像不必刻意就会自然地进入心流模式，随笔尖叶脉触达整片树林的神经。写生，写就的正是自然的生生不息。



Liang Bei Ning
(梁倍宁)
研究生
人文社科学院

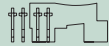
Li Nuo
(李诺)
研究生
音乐学院



跟朋友一起去香港尖沙咀的维多利亚港口旅行，那天的天气非常好，我们也很幸运地追到了日落。傍晚时分的景色，就像一幅流动的油画，渡轮停靠在波光粼粼的水面上，让我们感受到港湾的宁静诗意，在昼夜交替的瞬间，展现出最迷人的模样。

欣赏完维多利亚港的日落，我们继续逗留在尖沙咀，找了一家露天酒吧小喝一杯，结果发现日落还没完全结束，夕阳的余晖非常美～真希望时间能够静止在这一刻！





Liao
Hong Yi
(廖泓怡)
研究生
理工学院

合奏
落地窗外
是绿叶鲜花
和摇曳的春风
阳光
闪过钢筋的框架
斜照进来
响应的书脊
泛着金光
闪烁着人类文明
埋头
在沉默的呐喊中
和春天齐舞

在图书馆看论文看得两眼昏昏，抬头，向左看，被眼前窗外的景象狠狠治愈。



Wu
Tong Yue
(伍彤悦)
2023 级
数据科学学院

在学校的紫花风铃木开的最漂亮的周末，跑到
树下坐着拍照发呆了半个小时！



责编手记

自然，哦，自然。第一次接触到这个选题时，心头浮现出的是一种粗浅的刻板印象：生态保护。“亲近自然”的话语仿佛再现了小学手抄报的威力，让人敬而远之。这种观念延伸出的是一条孤独的路，一条将日升月落、辰宿列张与我的生存、生活隔离开去的路。这种隔离不是现实中的远离，而是发自内心的，果决地斩断一个小小的我与无尽的自然之间的羁绊。我以为，这是一种城市病的幼稚形态，久居城市的人吟咏不出采薇那种雅俗共赏的生活趣味，亦难以继承祖辈与田地、草原、山林的浓厚情谊。

然而我们依旧憧憬自然，这大抵是基因的馈赠。即便是城市化加速发展的今日，高山低谷总引人心向往之，置于自然中的事物往往更易起到疗愈之效。阿勒泰、观鸟、口袋公园成为流行词，这些词语或代表着一炮而红的网红打卡地，或诉说着人们打造一种全新的生活方式的愿景。除却美景本身，我们有意地将目光投注于人与自然的关系上，从而记录这个时代，人们对于这个问题的些许思考。

一个很流行的话术是追求“人与自然和睦共处”。其实，我一开始只能理解其含义，却很难被这句从诗意中剥离的话语打动，直至遇到珍·古道尔的故事。在纪录片承载的记忆中，人们曾猎奇地打量着这个“长腿美女”深入雨林、与大猩猩“建交”，仿佛茶余饭后的一件轶闻，但猩猩与其栖身的雨林却能读懂她的理想与真诚。大猩猩向她展示着自然的温和与暴烈，而后预言了她命运的周折颠簸。山中没有时间，只有不断发生的故事。她的本意是保护，保护雨林里这一日渐凋零的物种，但当她的目光与它们的目光相触，她的身影便失去了遮天蔽日的伟力，化形为另一个世界的一只黑猩猩。大家都只是生灵，从来如此，不是么？若无钢筋混凝土筑起的城池，人类何以俯瞰众生？她什么都没说，只是敲碎了人类中心主义者的梦，继而拂去了自然中心主义者眼底的惧意，这便是她以为的“和睦”了。

我们渴望看到更多私人化的思考与故事，于是发起了照片征集，以期获得多向度的自然剪影。收获是意料之外、情理之中的。相片或是描绘山川行止，日月大观；或是记录校园一角、所行所幸。自然是流动的空间，而相片却是瞬时的艺术，二者碰撞出的火花竟然如此生动而动人。借由摄影师的视角，我们不见得能速通名山大川，但能够体会另一份情愫的温度，这是人与未至之境相逢时生发的别样心怀，这是自然这一天然的生命舞台赋予我们的灵感。行笔至此，我忽然明了与自然对话作为通识课的价值——科学史的延伸是科学伦理的自省，在代代更迭的科学范式之后暗藏着探索的内驱力，这是孩童般真挚的好奇心。在这个科学理性主导的时代，我们往往将自然视作客体去打量，惯于用概念去截取生活或自然场域中的某一帧，却忘记了自己恰也“身在此山中”。只是去打量，而不是去生活、去存在。

我个人以为，将 nature 译作“人性”已然是一种衍生，除却自然外，它的另一个本意是“性质”。扑面而来的老庄味道，各在其位，便是合宜。而事实上，这种恰到好处分寸，往往很难把握。就如同之前讨论的“与自然和睦共处”，很难有人提出绝对无异议的标准。或许我们不用为了深刻而去深刻。我们很难真正定义什么是人与自然之间“恰当”的关系，但也许可以将观察放在日常的场域里，而不是将自然视作打卡景点，忽略了人与自然这一核心而深刻的命题。但愿我们都能过上“松花酿酒，春水煎茶”的惬意日子，在与自然的朝夕相对中描画“合宜”的尺度。

陈欣怡



责编手记

2025 新年之际，我在备忘录写下“从此开始与自然相遇”。没想到短短一个月后加入杂志社，便亲历了“自然”从私领域的小念头，到讨论会上被通过的提案，再到如今公然显化的活动、采访、稿件等等书写与创造的全过程。我想，无论多少年后回望，这短短一学期的经历，都将是校园中最热忱的一群人文关怀伙伴曾赠予一个即将（再次）毕业之人的——最好的礼物。

去年春天，为论文寻找灵感的我无意间捕获了“生态诗学（Ecopoetics）”这个词汇，由此便展开了追随自然书写、生态电影、自然哲学等一系列的缘分之路。也许是在功利体系的教育环境中成长多年，我发现自己以及身边的大部分同龄人，很少有空停下来思考，或至少看一看身边的世界。我们常因急于赶路，错过细嗅站台两旁雨后清甜的草木香；因忙于规划未来，忘记抬头回应几年一遇的星月问候；因过分用力聚焦自己，反而遗憾、抱怨、迷失了自己。我喜欢冯至在随笔中借朋友 C 君说的话：“我觉得现在人生的唯一妙诀是‘上穷碧落下黄泉’，上穷碧落是研究天文，下黄泉是弄地质。这两件事都同‘人’不大发生关系，你整天在自己的小世界内挖一挖龙的骨头，或是拿望远镜望一望天上的星宿，那是不会有人管你的，你也落得把生命在一种近乎奇险的生活里消磨掉。”何尝不是自然，给予了生命长度和厚度。每个骄纵或迷失的个体，都应记得自己是从自然而来，也终将回到自然中去。

这半年闲暇时常去神仙湖畔散步，夜晚到宿舍楼下的小广场吹风观星，我也没想到一个文科生有朝一日会下载天文 APP，对宇宙、自然、生命、地球内外的一切近乎疯狂地痴迷。其余大部分时光都在杂志社的活动中度过，从生活到工作，倒也算是彻头彻尾浸润“自然”了：我们在夕阳下开展草坪读书会，在暴雨将息的夜晚观影珍·古道尔，在温煦惬意的午后访谈同样深爱自然事业的教授和老师。而在与老师们的交谈中，我才意识到自然之于当今人类的意义何其深重，而我们又还需要多少努力去唤醒觉知、付诸实践、重塑自我。我想，如果这半叠纸页能给予你任何自然的启发，或是拨动一点兴趣的心弦，那么就是这期主题传播的意义所在。

如若在这期报道的各个角落看见这个忙碌的名字，还请诸君莫厌烦。我不敢自定任何“自然环保主义者”，但却始终相信，你我都是与生俱来的“自然人”。感谢一期相遇，感恩所有伙伴和读者。无论如何，都祝愿看到这里的你找到一种更为自然、自在、自由的人生。

梁倍宁



责编手记

起初发现本期主题报道以“自然”为题时，我有一点小小的担忧，“自然”似乎是一个太宏大、太抽象的词语。但在与邹教授、蔡老师对谈过后，我得以重新认识到自然其实与个人息息相关。第三部分我们主要集中在校园中的自然，是实践的、在地的、贴近生活的。在这里，自然是一种方法，一种帮助我们抵御焦虑并看到更大的世界的方法。

在与邹教授的访谈中，我们一反在会饮或会议楼进行采访的常态，选择在行政楼阶梯旁的草坪上坐下来，让身体真正触碰到自然。邹教授会一边讲话一边指着附近的植被，我们能从她闪闪的眼眸中看出她对自然的好奇与热爱。蔡老师则拿出了各种精油与香薰，每一场自然疗愈活动名额都会“秒光”。在被钢铁森林覆盖的城市里，自然看似与人们无关，却在潜意识中被人们需要。

提起对自然的亲身体验，我会想到我的童年时期。那时爸妈工作忙，每天要先在外公外婆家吃完晚饭再回自己家。外公外婆住在罗湖区的老小区里，有一个自己的小院子，外公在小院子里中了葡萄、枇杷、黄皮、太极花……还有一株很大的仙人掌，我最喜欢下雨天，偷偷跑到院子里淋雨，雨后的太极花有着不同于以往的香气，但大多数时候只是一瞬间，因为我会马上被外婆拽回屋里去。院门外的广场上种着很多大榕树，在课后吃饭前，我会和表哥一起去爬树，对于小小的我们来说爬树是一种挑战，所以每次爬到树干上我们都气喘吁吁，于是便趴在树上观察一排排路过的蚂蚁。这是我最接近自然的时候，到了小学之后，繁忙的课业以及“防晒”意识让我鲜少踏足自然，但想想那时的确是最快乐的时候。邹教授说：“喜欢自然的人都是无比纯真的。”我想是的，在无比纯真的时候人们会自发地亲近自然。

在第三部分中，我们还加入了同学们与自然互动的体悟。从维港到格林德沃，亦或是学校的图书馆，每个人都拥有着与自然互动的独特方式。在前两部分对“自然”的探讨之后，我们更想做的是让“自然”落地，成为一种生活方式、教育方式、疗愈方式，让“自然”真切地回归到人本身。或许有些读者依旧会认为“自然教育”与“自然疗愈”的概念依旧太抽象，那么请先从在校园内散散步开始吧。

唐嘉谣

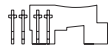
PEOPLE

人 物

记录人物故事

4

Stories about
inspiring faculty and
students



依然纯深： 专访人文社科学院朱纯深教授

INTERVIEW

● 学生采编 / 曹哲
责任编辑 / 刘璐嘉
学生主编 / 刘璐嘉
编审 / 张筠尉



朱纯深，香港中文大学（深圳）翻译学教授。自 1982 年起开始教授翻译，先后在福建师范大学、新加坡国立大学、香港城市大学任教，现兼任香港浸会大学翻译学中心荣誉研究员、北京外国语大学客座教授、西交利物浦大学兼职教授，以及《中国翻译》和 *The Journal of Interpreter and Translator Trainer* 编委、*The Translator* 国际顾问委员会成员；他先后在 *British Journal of Aesthetics*, *META*, *Target*, *Multilingua*, *TTR*, *Journal of Pragmatics*, *ITT* 和《中国翻译》等期刊上发表中英文翻译研究及其他课题的研究成果，曾三次获得宋淇翻译研究纪念奖；近年译著包括奥斯卡·王尔德的《自深深处》和洛根·皮尔索尔·史密斯的《浮生琐记》。

引言

在翻译的天地里，朱纯深教授是一位以诗意与哲思在语言中行走的旅人。他的学术生涯如太极推手，柔中带刚，将东方智慧与西方理论融会贯通：无论是知青岁月的孤灯苦读，还是异国他乡的太极传艺，朱纯深教授始终以感恩之心拥抱每一次际遇，以童心之真体悟每一段文字的回响。这位将名字融入生命境界的教授，用他的人生故事告诉我们：在语言与文化的星空中，永远存在着等待被倾听的独特光芒。

以感恩之心回看成长之路：

①

“生命对我来说就是一份巨大的礼物”

“什么样的灵魂就需要什么样的养料。”王小波曾这样写道。若将这句话倒过来，似乎也同样成立——什么样的养料，就会滋养出什么样的灵魂。朱纯深教授的成长之路，正是这句话的生动写照。从福建街巷间的一名“顽童”到翻译界备受敬爱的学者，回忆一路走来的人生旅程，朱纯深教授提到最多的词就是“感恩”。那些照亮过他的人与事，被他一一珍藏、吸收，最终化作他对世界的智性思索或抒情咏叹，正如他所言——“生命本身就是一份礼物”，而他所做的一切，不过是对这份礼物的微小回馈。

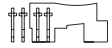
朱教授给同学们的印象始终是自信和无畏的。他认为这来自于童年时期长辈对他天性的呵护与培养“我奶奶疼我疼得不得了，”朱教授笑着回忆道。小时候他喜欢趁大人不留神就趴在院子里的井口，对着井水扮鬼脸，看蓝天倒映下的自己。祖母一看到便扑过来拽着他，悉心看护他的一举一动，生怕他掉进井里，但拗不过这场自娱自乐的游戏，只好纵容他“调皮”的天性。孩提时代祖母的爱让他保留了人儿之真与牛犊之勇，这种特质后来成为他学术研究的底色——不盲从权威，敢于挑战既定框架。多年后，当他在英国诺丁汉大学完成博士论文时，扉页上郑重地印下：“以此文纪念我祖母。”童年的滋养仿佛永驻心间的温暖光芒，不仅照亮他幼时就生根的对世界的好奇心与探索欲，更伴随着他负笈中西的漫漫求学路，让他在语言与文化的丰茂土壤中抽枝展叶，终成不惧风雨的乔木。

在上山下乡的知青年代里，书籍成了朱教授最忠实的伙伴。没有老师指导，他便自创“回译法”学习英语：先将课文译成中文，数日后再凭记忆译回英文，通过比对找出差距。柴油灯让收工后的夜晚蒙上了一层昏黄，也熏黑了他的鼻孔，但翻译却是这暗夜里的一束亮光——他说：“是翻译陪着我度过了那些无光的夜晚。”他还说，能挨过这段漫长而孤独的自学之旅，幸好有当地农民老乡朴素而真挚的支持。“房东特地为我腾出一处阁楼，看我读书，不会觉得我‘不思扎根’，反而鼓励我：‘你以后一定会成为很好的人。’念着这句话，我必须感激我周围所有的人和上天给我的机会。”他说。这番话让我不禁想起那首悠扬的新亚书院校歌——“艰险我奋进，困乏我多情”，恰似为这段知青岁月写下的最贴切的注脚。

这段自学经历为他日后的深造埋下了伏笔。恢复高考后，朱教授考入福建师范大学 77 级外语专业，开始系统学习英语和翻译。后来，他又获得远赴英国诺丁汉大学访学的机会。虽然最初只是交流身份，但凭借着自身的不懈奋进与导师们的知遇之恩，他成为了诺丁汉大学英文系第一位来自中国的博士。



知青时读书的阁楼，摄于 1990 年代回乡探访时。



在港中深的第一堂课，摄于 2017 年 9 月。

初到英国求学时，博士奖学金尚未到位，为了生计，朱教授不得不在假期打工谋生。偶然的机会，他找到一家养老院的工作。一天试用，是否受雇，选择权不只在雇主手中，还要听院里老人们的集体意见——一群白发苍苍的英国老人，最终要了这位黑发黄肤的亚洲人。

“那些老人像孩子一样可爱，”他回忆，“是他们选中了我这个异乡人，说只是因为——我爱笑。”后来，在副校长和系主任的帮助下，他顺利获得诺丁汉大学和英国政府的双份奖学金。“现在回头看，我其实什么都不是。”他谦逊地说，“但英语系的老师都对我非常好。”这份珍贵的情谊，成了他日后为师时，传递与践行下去的精神力量。

如今，在港中大（深圳）的课堂上，朱纯深教授总是以开放、平等的心态对待每一位学生。“我很感谢同学们愿意来听我讲课，”他说，“就像现在我同样感谢你们来采访我，听我讲这些故事。”这种双向的感恩，让他的教学超越了知识的传递，成为一种生命的对话。“老师应该感谢学生，因为没有学生，老师就不能成为老师；就像父母应该感谢儿女，否则他们也成不了父母。”无论是文学翻译、学术研究，还是教学工作，他并非为了学术声誉，而是因为“季节到了，自然要开花”。这种不受功利束缚、全凭本心引领的工作态度，恰似他童年时那口映照蓝天的古井——无波无澜地映照着生命最纯粹的模样。

“生活给了我这么多的好老师，我无以回报，只好尽力把我所受的好传给我的学生，免得亏欠太多，对自己我总得有个交代。”朱教授说。这句话也正是最契合他的精神写照：人生最大的意义，不在于索取，而在于回馈。在他看来，每一次相遇都是馈赠，每一段经历都是礼物，而感恩，则是生命最自然的回应方式。“我一直处在一种感谢中，感激别人将我高举，给我愉快，而被人感激反而让我思考自己是否值得。”这种谦卑而温暖的人生态度，或许正是他最想送给大家的珍贵礼物。

以太极之道推动翻译的诗学灵气：②

“这篇论文是我对生命的一个交代”

话题渐渐转到朱纯深教授的研究领域，我说自己对他的 一篇论文印象深刻——《翻译的阴阳诗学：太极推手、浩然之气、纯语言》。这篇文章让人不禁好奇：他是如何从太极中汲取哲学启示，并将其运用于翻译诗学的思考，最终完成这篇跨领域的“梦幻联动”之作？听到这个问题，朱教授眼睛倏然发亮：“这也是一种因缘际会，我觉得我很幸运。”1979 年，他同时开始学习翻译和太极拳，当时并未料到这两条看似平行的生命线索，会在多年后交织成一幅深邃的思想图景。

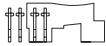
被问及与太极结缘的起点，朱教授说：“当时的想法其实很简单，就是想全面地锻炼自己——我读的是英文专业，那也一定要学好中文；我从‘文’，就要以‘武’作伴。”当校园里的同学们在篮球场上尽情奔跑时，他却沉浸在太极拳一张一弛的节奏之中。老家一位邻居有太极的家学渊源，是他的开拳师傅。在福建师范大学，体育系学生的武术队长成了他的拳友和私人教练，留校第一年带的毕业生中有一位会醉拳，两人还一起“醉”蹦了一阵。这种独特的“文武兼修”之道，看似率性而为，却在不经意间为他日后学术灵感的迸发、落地埋下了伏笔。



教堂内外：诺丁汉太极班的最后一堂课，摄于 1993 年 6 月。

1993 年赴英留学时，太极拳成了朱纯深教授打开异国大门的钥匙。在诺丁汉，他不仅创办了太极社团，更在社区开设太极班。“太极给了我一个得天独厚的机会，来深度融入当地的生活。”他教过的那些学生，都成了他在异国他乡真正的朋友，他们会分享自己的喜怒哀乐，更会在需要的时刻互相帮扶，甚至有会计师帮他办理房贷，有木匠为他修缮屋台。

而最特别的，是他与学系退休返聘的老教授艾伦建立的深厚情谊。除了共同的乒乓球爱好之外，每周固定的“太极 - 英语”互学课程成为两人心照不宣的约定：艾伦教授会带他朗



读一些优美的英文诗篇和散文，悉心纠正他的发音；他则指导艾伦的太极动作。“打拳之前，我们会一起读英文，我现在还存着他的录音呢，”朱教授回忆道，“结束练习之后，艾伦往往立刻掏出他的小日记本，问我‘下周什么时候再见’这段故事仿佛就发生在昨天。”这种跨越年龄与文化的相互滋养，恰如太极推手中“不丢不顶”的哲学——不抗拒外来能量，而是接纳转化。

太极如暗涌的潜流，三十年来一直涵养着他的学术生命，终于在思想的原野上开出令人惊喜的花朵。2008 年，朱教授在国际会议上提交了这篇文章的初稿，其后不断酝酿，八年之后才正式发表。回看一路而来的耕耘与求索，他感慨说：“这篇论文是我对自己生命的一个交代。”他在论文中写道：“如果翻译负有语言再创造这一更高级的使命，那么所谓翻译，就是借原文为催化剂，催生一次语言间的推手，以此努力去达致一个更丰富、更宏大的身份认同，养育自己的语言使之接近纯语言，在后者的神性中得到终极的救赎。”这种思考源自他对“气”这一概念的独特理解：“我们的语言中带有能量，中文称之为‘气’。太极用气不用力，因为气背后是意。就像指月之手，虽然触及不到，但意念可以无限延伸接近月亮。”

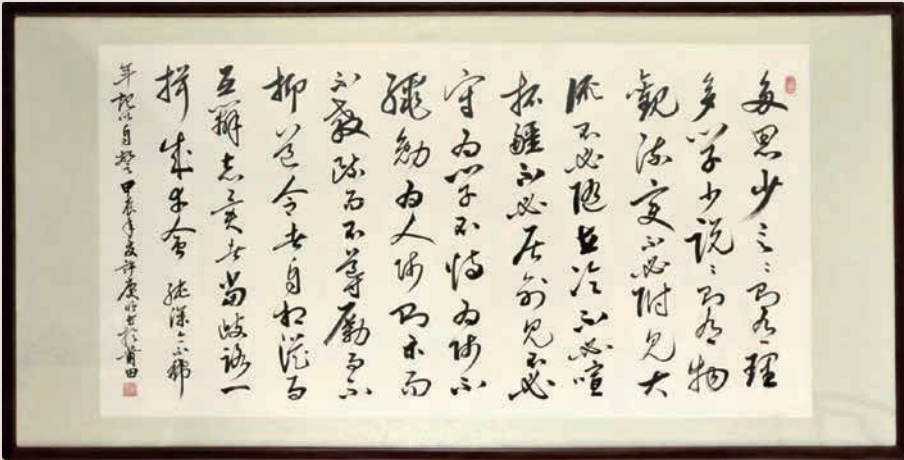
他以这种“意”看待翻译，认为真正的翻译关注语言但超越字面意义，如太极推手中的“听劲”般捕捉转化原文的“气韵”导入译文自己的“气韵”——亦即超越文化藩篱，在更高的维度让语言如推手般粘连对话。他进一步解释道：“人的成长就像蛇蜕皮，需要一层一层褪去文化背景造成的各种偏见。不断淘洗心中的成见，来养孟子所说的‘浩然之气’。在这个维度上，你超然地看到了语言中成见的来来往往，因为超然所以超越，突破一时一事、一词一语的成见逐渐进入对生命的思考。”



朱纯深教授在接受《神仙湖畔》杂志的采访。（刘璐嘉 / 摄）

“人生就像酿酒，酒越陈越好，所以装酒的瓶子也要牢靠，”朱教授用这个比喻作结，“太极教会我的道理是，从小就照顾好自己的身体。”这句话既是对学生的叮咛，也是他对自己的期许——以太极涵养身心，有了坚实的生命基础，才能更好地在天地间舒展身手，通达精神。这位以“太极老师”身份为豪的学者，在动静之间游走于文武之道，将东方古老的生命哲学自然地融进学术思考，酝酿着自己独特的“浩然之气”。

以慧眼童心聆听生命回响：③
“七十不稀，依然纯深”



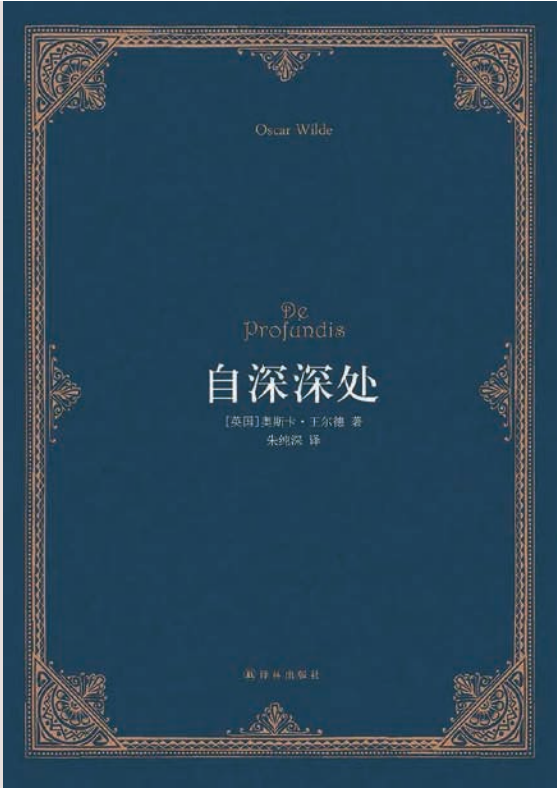
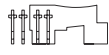
朱纯深教授办公室书法图片。

多思少言 言則有理
多學少說 說則有物
觀流變不必附 見大流不必隨
立論不必喧 拓疆不必居 創見不必守
為學不恃 為師不繩
勉為人師則示而不教
疏而不導 勵而不抑
道合者自相從而互辯
志異者當歧路一揖成幸會
——純深今不稀年記以自警



翻译《自深深处》时，1997 年摄于新加坡家中。

听到此处，我不禁感叹，生命可以像一支交响曲。听朱纯深教授娓娓道来，如同在读者、译者、师者、学者等不同声部间灵动的转换中，领略到一曲丰富而纯一的人生乐章。当被问及如何在多重身份间游刃有余时，朱教授指向办公室墙上的一幅书法作品。那是他在七十岁那年写给自己的箴言，特意请他的莆田同乡帮忙题写。他笑说古语有云“人生七十古来稀”，古来稀而今不稀，回首与展望之间，人生似乎又有了一个新的起点。



朱教授译著：《自深深处》封面。

“赏花、观鱼、听星”，朱教授用这六个字概括自己的人生态度。其中“听星”是他最珍视的心灵状态——像接收遥远星辰的信号那样捕捉灵感。他引用巴什拉说的“*We must listen to poets*”来解释“听”的深意。他认为，真正的阅读其实是倾听，就是把心全然打开去接收文本在语言中的呼唤，真正的倾听需要放下所有成见，就像闭着眼睛超然于尘世来聆听心中一片星空的低语。于是乎，“全然”成了“纯然”。谈到翻译的过程，他生动地描述：“我读着原作，聆听来自异邦的灵魂同我说话，玩味经过思考陶冶过的话语，一个字一个字地体悟这话语带给我的经验——感谢它为我开门，让我住进它的世界，沉浸在不一样的生命体验中，再用自己的语言把这份体验化成一个新的文本世界。”开放的心，让读者在阅读时总能保持一种初次相遇般的新鲜感。

“如果说理论的研究对我有什么启发，那就是砥砺我对语言的敏感。”循此我们聊到他最喜欢的一位学者，“本雅明让我对语言的本质有了顿悟性的感觉。”而本雅明“纯语言”的理论，冥冥之中仿佛也与他名字中的“纯”相互呼应。他谈到自己对“纯语言”的理解，说：

“每一种不同的文化都命定带着自己对世界的偏见，这种偏见就体现在语言里。在这个意义上，所有的人类语言便都‘不纯’了。而翻译让我们看到悬于语言之上那基于偏颇的知识所做的善恶评判，既发现了自己的偏见，也发现了对方的偏见。翻译帮助人类消除偏见，一小步一小步往‘纯粹’靠近。让语言认识到自己的不足而对姐妹语言开放，不啻语言的一种自我救赎。”

他说：“因此我阅读一本书，看到一个新理论，永远当作一个 first-time experience。我把我的主观性悬置，有意识与过往经验形成的评判保持距离，来全心全心地感受在眼前展开的一个新的言说。”这种开放而警醒的心态，使他在多重身份间游刃有余。“各域分明”是他的处世哲学：翻译时是虚心倾听的读者，研究中是抽丝剥茧的学者，课堂上是以身示教的老师。

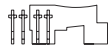
在理论更迭如走马灯的学术界，他保持着独特的研究态度，正如他自记所提及的“观流变不必附，见大流不必随”：不盲从新潮，不拘泥旧说，只关注思想本身在当下的关联性；“立论不必喧，拓疆不必居，创见不必守”——在他看来，生命中的里程碑同路边的里程碑石一样，不是用来敬仰的、也无需执守，立了是要标出我们的旅程，告诉自己到底跨越了多少距离。正如他常说的那样，人生就是一个不断“开窍”的过程，把自己活得像个“筛子”——听到这里，我对他这个幽默的自诩有了更深一层的感受：纯是不带成见的聆听，深是永不停歇的开窍。而他的“筛子”自喻，是时刻都在接纳和迸发新的灵感星辉。

作为师长，他践行“为师不绳，示而不教，疏而不导，励而不抑”的平等原则。这来自于他将翻译教学视作一种心灵的美育，重点不在技巧训练，而在于培养学生发现不同语言文化之美的能力。他上课时特别指出：“故美之教育，不在教美之技，而在育辨美审美之心，又于辨美审美中，求人之真情，存人之真心。故翻译之为美育，其异于译技之训练者，在于育人审美求真之心，而不困于一己文化之囿也。”

将这种培育“审美求真之心”的理念融入当下人工智能的浪潮，朱教授认为 AI 确实能帮助人类将文明推向更高的层次，但过度依赖技术工具又可能让人的思考退化。人类如若把机械性工作交给 AI 代劳，那留出的更多精力就应该投入到创造性活动中。而对于 AI 的创作，他依旧提醒大家放下成见：“我们用了几分耐心去认真看待 AI 的作品？当我们让 AI 为人代言表达信息传递感情时，我们便要学会欣赏、感受它所代言的那颗心发出的声音，审度那声音是否以及如何让你感动。如果我们在 AI 的文本中听到了一个人真心的言说，那么假手 AI 与否，又有什么不同呢？我觉得最大的问题在于我们是否有真心真情来激扬 AI 的文字，又是否真有能力来审查 AI 的文字是否说出了我们的心里话。于是我们在 AI 时代的翻译课，就更要通过审视语言的对话，来培养这种真性情和真能力。”

最后，朱教授说到自己的教育理想：“翻译让你跳脱出自己所处的文化，走入更阔大的天地，再从一个新的视角回看反思。而我从事教学，也只是为未来的各代尽这一代的努力。文明就是这样的接力，因此文明就这样永恒地继续下去。”

访谈到了尾声，我抬起头，看到这幅“今不稀”的书法对面，挂着苏轼的《定风波》：“莫听穿林打叶声，何妨吟啸且徐行。竹杖芒鞋轻胜马，谁怕？一蓑烟雨任平生。”两个相隔千年的灵魂，在这个书斋里达成了奇妙的共鸣，或许这就是朱教授微信名“依然纯深”最生动的诠释——历经岁月洗礼，依然追求着思想的深邃与心灵的澄明，与山头的斜照相迎相映。



以经济学思维解成长方程

——专访经济科学专业陈绪成同学

● 学生采编 / 陈滢
责任编辑 / 高子悦
学生主编 / 刘璐嘉
编审 / 张筠尉

引言

在学科交叉与终身学习成为趋势的当下，大学生普遍面临专业选择、跨领域适应与多任务平衡的挑战。陈绪成从高中的文科背景，到大学选择经济科学专业，他的经历映射了当代青年突破学科壁垒的探索。从他担任微观经济学 USTF（本科助教）时火爆的 Tutorial 课程，到跳过中级经济学课程、直接修读研究生级别课程的跨越，从科研实

践到国际交流，他以行动描绘了不断挑战自我、突破上限的蓝本。不仅如此，他通过高效时间管理实现学术、社交、兴趣发展多丰收，呼应了当代青年对“学术深耕与生活品质并重”的追求。本期人物栏目，陈绪成讲述了他的故事，为迷茫于专业转型、学业压力与自我定位的同学分享了他的答案。



陈绪成，2023 级，道扬书院，经济科学专业。

立志：始于热爱，精于取舍，忠于价值

AMBITION

高中纯文科背景，大学却选择了偏理的经济科学专业，陈绪成的求学轨迹显得独树一帜。与经济学结缘，还要从大一的初级微观经济课程说起。在学习的过程中，这门学科强烈的秩序感和逻辑性便在他心中播下了一颗火种。大一暑假在伦敦政治经济学院的求学经历则将对经济学的认知从课堂延申到现实世界，燃起了他对宏观经济学的热情。在异国的日常消费中，汇率波动具象化为超市价签的变动，引发了他对经济学模型的思考：“汇率在怎样影响我的生活？购买力平价指标有没有局限性？”这些鲜活的见闻加深了他对经济学的理解，启发了他的学习兴趣。



陈绪成在英国上暑课。

在进行专业选择时，除了兴趣的引导，陈绪成同样考虑到了经济学的基础性。相较于聚焦细分领域的学科，基础学科未来可选择的空间更广阔，向专长学科转型也较为容易。经济学作为研究人类经济活动本质规律的基础学科，既保持着与金融、管理等应用学科的衔接通道，又能与人文社科领域交叉融合——用计量模型解析社会现象，以数据实证补充定性研究，这种跨学科特质正与他的职业理念相吻合。这些理性分析最终让他确信，经济学将成为他探索世界的最佳支点。

- 2023 年
- 9 月
- 作为新生代表参加香港中文大学（深圳）的英语预备营（EPC），发表主题演讲，线上线下观众近 600 人。
- 加入香港中文大学（深圳）英语辩论队（EDT），开始参与校际辩论比赛。
- 成为道扬书院宿生会成员，主持学院“第一课”活动。
- 10 月
- 参加 Novice Debate Challenge 辩论赛，进入半决赛，并正式成为英辩队成员。
- 全年
- 担任香港中文大学（深圳）经管学院新闻部正式编辑和学生记者，报道学院活动并采访教授。
- 入选院长荣誉名单（Dean’s List），获得 Bowen II 奖学金和道扬书院励志奖学金。
- 2024 年
- 1 月
- 担任香港中文大学（深圳）经管学院助教，负责微观经济学和金融管理课程，辅导学生并制作教学材料。
- 7 月
- 参加伦敦政治经济学院（LSE）暑期学校项目，选修宏观经济学课程并排名第一。
- 8 月
- 成为香港中文大学（深圳）经济学会学术部部长兼副主席，组织学术讲座和论文研讨会。
- 开始担任 Prof. Zhongchen Hu 的研究助理，研究女性创业者在招聘中面临的障碍，进行文献综述和线上实验。
- 其他
- 参加 Macau Debate Open 辩论赛，小组排名第一，主题涉及财政政策和市场自由主义。
- 在广东省大学生数学建模竞赛中获得二等奖，研究基于缺陷率优化的生产决策模型。
- 2025 年
- 全年
- 获得 SME 学术表现奖学金（Top 3%）、Dean’s List，继续获得道扬书院励志奖学金和 Bowen II 奖学金。
- 在 Greater Bay Area Novice Championship（GBANC）辩论赛中获公开组半决赛第四最佳辩手。
- 获 SME 新闻部“年度热搜奖”和《神仙湖畔》杂志“人物专栏”采访。
- 未来计划
- 计划参加加州大学伯克利分校全球访问项目（BGA），选修博士级课程（如高级微观经济学、随机过程等）。
- 计划选修博弈论、行为经济学、中国经济学等课程，并寻求更多研究助理机会。
- 致力于学术研究，探索经济学与社会问题的交叉领域，培养跨学科思维。



陈绪成在接受采访。（王鹏 / 摄）

然而，学习经济学专业需要辅以大量的数学课程，这成了让陈绪成犯难的一道坎。经历适应期的阵痛后，他渐渐摸清了数学的定位：“数学对我来说只是一个帮助我得到经济学结论的工具，我不需要把所有数学定理研究到很透彻。”从“生啃硬骨头”到“不求甚解”，卸下数学这个完美主义心理包袱，他终于在计量模型与实证分析中找到了属于自己的节奏。

谈及职业规划，陈绪成希望深耕经济学领域，成为一名经济学教授。他认为“一名合格的研究者不能让自己的科学研究脱

离人类社会”，而经济学的实用性恰好契合了他的科研信条。他还认为，**研究的过程就是创造价值的过程，解释经济现象本质就是在参与人类文明进程**：“我希望通过我的方案，把人类的知识积累传递下去。”同样，他的职业理想也离不开身边教授的深刻影响。那些在讲台上从容解构复杂模型的学者们，用实际行动诠释着薪火相传的永恒价值，加深了他对这份职业的憧憬。从汲取到反哺，从求证到开拓，陈绪成正在这条充满智识愉悦的道路上坚定前行。

SINCERE
BEHAVIOUR
笃行：
勇于挑战
不懈探索



陈绪成讲授 tutorial 课程。

作为经管学院的本科生助教，陈绪成的 tutorial 课程以“一座难求”著称。面对同学们的如潮好评，他谦逊地表示，这得益于自己社交广泛，吸引了许多同学前来捧场。但真正支撑起课程质量的，是他对教学始终如一的投入。在备课过程中，他尤其注重预判学弟学妹的认知难点：“我惊讶地发现，我自己学微观经济学时所产生的问题，学弟学妹们同样也会遇到。”他将当时整理的笔记、向教授请教的解答悉数分享。他说：“我曾经花了很大力气从我的学长、USTF、教授那里去获得这些问题的答案，现在我就可以帮助他们减轻获取知识的成本。”不仅如此，他还特别注意英语口语表达的流畅度和精准度，力求清晰明了。“准确地遣词造句是我追求的目标。我在语言方面下功夫，争取让同学们听得舒服一点。”他分享道。

谈起工作中充满成就感的瞬间，他回忆起大二上学期开设期中复习讲座的经历。“当时预估只有两百个人，但是最后来了三百多个人。整个阶梯教室都坐不下，很多同学甚至坐在地上听。”看着台下一双双全神贯注的眼睛，站在台上的他内心霎时充斥着兴奋和

紧张，更盈满了不辜负大家期待的使命感。“讲完上半场那一瞬间，我就觉得很自豪，因为我觉得我做得很好。”他笑着说，“在那一刻，我找到了自己的价值，更加坚定了自己的道路。即便未来有很多艰难险阻，想到我曾经做过一份有价值的工作，我就会觉得这些困难都不算什么。”



陈绪成讲授期中复习讲座。

对待自己的学业，陈绪成始终保持着一颗勇攀高峰的上进心。在上一暑假前往伦敦政治经济学院交流期间，他整日泡在图书馆，废寝忘食地翻阅着经济学专著。“有问题我就想要找答案，想找答案就会去看书。这个教科书没办法给我答案，我就会翻另外一本教科书。”两个月下来，他几乎搬空了书架，针对宏观经济学做了详细的笔记。回国后，他不满足于课堂知识的浅尝辄止，毅然跳过了中级宏观经济课程，向本科生课程金字塔尖的高级宏观冲锋。“我和大三的学长学姐只差了一年，并不存在明显的思想鸿沟，所以不妨逼自己一把，扩大学习的‘边际收益’。”当然，越级也意味着需要付出加倍的努力，克服更棘手的困难。面对高阶课程的挑战，他形成了独特的问题解决机制：先预约助教答疑，获取博士生视角的全局分析；再与高年级同学探讨，明确前置知识储备；同时善用 ChatGPT 等工具，通过反复纠错深化理解，并借助 AI 检索相关文献。他还特别提到教授们的鼓励增强了他的信心，坚定了在学术道路上探索的决心。

除了跳级上课，陈绪成也已经迈入了科研的门槛，担任教授的研究助理。他一边亦步亦趋地跟随教授的研究了解业内的运作规律，一边探索自己的兴趣方向，为日后独立研究做准备。他鼓励本科生尝试科研：“开展科研的过程本质上是探索世界过程。不必把它异化为升学的指标，**向世界发问并使用工具尝试解惑本身就是意义。**”

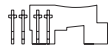


陈绪成在 LSE 图书馆学习。

陈绪成脚踏实地突破自我的秘诀就藏在他的日常习惯中——读书学习。在这个信息爆炸的时代，他清醒地意识到，那些看似丰富多彩的碎片化娱乐，虽然能带来短暂愉悦，却往往让人在信息洪流中悄无声息地落入自己编织的信息茧房。“我们表面上获取了很多信息，实际上却加固了我们原有的认知。我投入了时间，但我的产出却如此之低，”他笑道，“非常不‘经济’。”这种认知让他更坚定地选择系统化学习。与碎片化信息获取不同，读书产生的“边际效益”不仅能拓宽视野，还能体会知识体系层层构建的满足感。他尤其享受书中的谜团被逐个解开的畅快感，这种感受激励着他不断克服阅读过程中的思维阻塞，如同思想上的闯关游戏。“坚持往困难的地方走，你就可以获得柳暗花明般的体验。”他说。



陈绪成参加本科生研究会议。



BALANCE

（平衡：
学业、兴趣
社交间取舍的智慧）

陈绪成不仅保持着优异的成绩，而且活跃在宿生会、英辩队等组织中。面对“如何兼顾学业、兴趣与社交”的疑问，他用经济学概念给出答案：“我会考虑活动之间的联系，希望得到一石二鸟的产出。如果一个活动没有‘溢出效应’，我会审慎地去安排选择。”他以自身经历举例：“比如我因为爱好加入英辩队，同时我的口语水平也能在辩论中提高；口语水平提高，能更好地支撑我的USTF工作；当USTF则有更多和教授交流的机会，从中获得学业方面的启发。”通过巧妙运用“溢出效应”，他将看似单维的时间投入转化为多维度的成长收益，获得快速的自我提升。



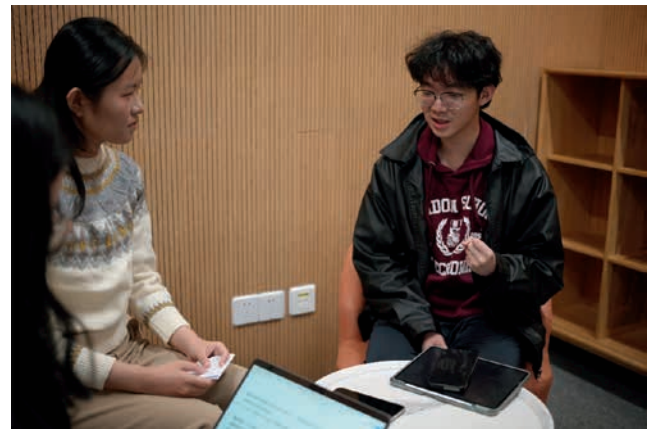
陈绪成为同学们答疑。

这种对时间与资源的战略性规划，不仅体现在长期发展的布局上，更在突发状况下展现出其独特的价值。“有一次我在tutorial开始前三个小时发现自己没有备课，”他回忆道，“虽然慌乱，但还是顺利完成了备课。”他分享道，“速成”备课的秘诀就在于徐扬生校长那句箴言：“急事缓办，缓事急办”——对于急事，如果

很急躁地处理，很容易考虑不周；对于缓事，则需要提前蓄力，等到事情来临，便能够从容应对。“正因为我在学期初课业负担相对轻松的时候学习了Latex公式编辑器，才能在做课件时熟练运用，所以迅速备完了课。”提前规划，分散学习成本，方能在关键时刻游刃有余。

当然，人总会有不“走运”的时刻。正如绪成所说，“我们必须接受‘生活很容易失控’这个事实。关键不在控制，而在于失控后的风险管理。”安排事务时给自己留有余地，避免紧急情况导致心态崩盘。落实到日常生活中，则需要从点滴习惯入手，增强自控力。例如，陈绪成去图书馆学习时，会强制自己从二楼走进，顺手把手机锁进柜子里避免分心。一个微小的举动，不仅提升了他的时间管理效能，更帮助他在可控与“失控”的动态平衡中找到了从容前行的姿态。

即使一时学业压力大，心态受挫，陈绪成也有一套独特的应对哲学：允许情绪发生，但最终需要冷静下来解决问题。陈绪成分析道，情绪只是矛盾的外在表现形式，根源还在于悬而未决的问题。解决问题后，结果变好了，情绪自然而然就会消失。一方面，他会向外寻求资源和帮助，比如向教授请教；另一方面，“继续努力呗，”他笑着说，“如果天赋不高，那就需要加倍努力来弥补它。如果加倍努力之后，你发现投入产出太低了，那就需要改进方法。但如果投入为零，你根本没有办法感觉到你的投入产出，更谈不上调整了。”同时，给予自己适时的鼓励也很有必要。他特别指出，我们应当珍视自己的每一份努力，不管它没有转化为成果。调整好心态再继续前行也为时不晚，再坚持片刻就能到达成功的彼岸。



《神仙湖畔》杂志社学生记者采访陈绪成。（王鹏 / 摄）

“每一次我向问学长学姐寻求建议的时候，他们都告诉我：不要焦虑。”陈绪成说，等到我自己给建议的时候，能想到最重要的还是“不要焦虑”。焦虑本身没有意义，唯有行动起来，才能从根源消除焦虑。

“从结果来讲，焦虑也是不必要的。所有事情都会向好的方向发展。经济学有一个概念叫‘均衡点’，就是从长期来看，所有短期的最优选择最终会把你推向由你自己定义的‘均衡点’。我们很容易盯着那个均衡点焦虑，或者因为短期的曲折而受挫；但只要停下来，聆听内心的声音，相信自己的每一个选择，就能找到属于自己的平衡。”

END

（尾声：
但行好事
莫问前程）

正如陈绪成的故事所展现的，人生规划如同绘制动态均衡曲线——在专业选择中锚定方向，在学术探索中突破边界，在时间管理中积蓄能量。那些看似离散的“溢出效应”实践，终将在持续行动中收敛至属于个人的最优解。当焦虑化作前行的动能，当短期波动回归长期均衡，我们终会理解：所谓成长，不过是带着问题意识与解决方案，在认知迭代中完成一次次自我超越。正如经济学原理揭示的那样：**真正的均衡永远在探索的旅程里，而非预设的终点线上。**



陈绪成在英国。

Bridging Worlds

Mark Crimmins
on Literature
Identity and Learning



Interviewer / Liv Amelia Fern
Editor / Gao Ziyue
Chief Editor / Liu Lujia
Reviewer / Zhang Junwei

Forward

From navigating the challenges of a childhood reading disability to becoming a distinguished scholar of English literature, Professor Mark Crimmins's academic journey reflects both resilience and a deep passion for literature. Born in England, he completed a BA in English Literature at Brigham Young University, followed by an MA and PhD in English Literature from the University of Toronto. His professional path led him to Japan, where he worked as a consultant and became fluent in Japanese skills that later supported his role as Assistant Librarian at the Cheng Yu Tung East Asian Library at the University of Toronto. He went on to serve as a professor there before joining the faculty of The Chinese University of Hong Kong, Shenzhen in 2016.

In this interview, Professor Crimmins offers thoughtful insights into the intersection of Eastern and Western literary traditions and shares his experiences living and working in China. Moreover, he reflects on the evolving landscape of literary and creative writing education all through the lens of his rich and multifaceted career.

With his enduring engagement in literature, a deep exploration of identity across cultures, and a lifelong commitment to learning and teaching, the three elements of literature, identity, and learning have undoubtedly formed the foundation of Professor Crimmins's scholarly and creative pursuits.

East and West in Dialogue

When asked whether twentieth-century literature continues to influence Chinese writing today, Professor Crimmins responded with enthusiasm, “I see a lot of cosmopolitan foreign influence in Chinese literature. A characteristic of great writing everywhere is that it's cosmopolitan. It's interested in what's being done in other countries.” He explained that such global exposure has had a profound impact on Chinese writers. For instance, he pointed to the contemporary author Yu Hua, whose early works were clearly shaped by Latin American and 'French avant-garde movements. Though his stories are often set in Beijing, their experimental style reflects a wider literary heritage.

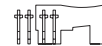
Even earlier, Chinese writers in the pre-war era found inspiration in Japanese literary movements, especially those who had close proximity to Japanese culture before the The War of Aggression Against China. Their works often carried noticeable Japanese influences, underscoring the long-standing cross-cultural exchange. According to Professor Crimmins, this dynamic exchange is a hallmark of twentieth-century literature, which fostered a new sense of internationalism in writing. He viewed this cosmopolitan character as a driving force behind the literary revolutions of the twenty-first century. However, he also emphasized the enduring uniqueness of Chinese literary tradition, especially since their works have been praised as great works of masterpieces in world literature. “That's how you get to the heart of Chinese culture,” he explained. “You see Chinese literary influences being original, complete Chinese, and they spread out into the broader cultural sphere from Japan and Vietnam to Thailand and beyond.”

Such literary dialogues to happen across cultures is not spontaneous. It relies on the crucial mechanism of translation. For Professor Crimmins personally, literature in translation has shaped his worldview-

dating back to his days as a factory worker, even before he began his undergraduate studies. Today, the Chinese works he reads are in translation, and they continue to open doors to diverse cultures and realities for him. Yet translation are facing its challenges. A key issue lies in how abstract concepts are transferred across languages. For example, the German word Geist encompasses both mind and spirit in English, yet these meanings may not always translate seamlessly. These nuances, he said, highlight the urgent need for a new generation of skilled translators. “I think many of us have understood great literature in a profound way through translation,” he reflected. “In fact, if we take translation out of the picture, how would all this cross-cultural influence even be possible?”

He likened the process of literary and cultural exchange through translation to China's growing prominence on the global stage. As international interest in China and its literature continues to rise, more readers seek access to Chinese works in their own languages-underscoring the vital role translation plays. It remains, in his view, an essential bridge connecting East and West.

1. The French avant-garde movements: experimental artistic and literary currents in the early 20th century that sought to break traditional forms and challenge conventional ideas of meaning, logic, and expression.



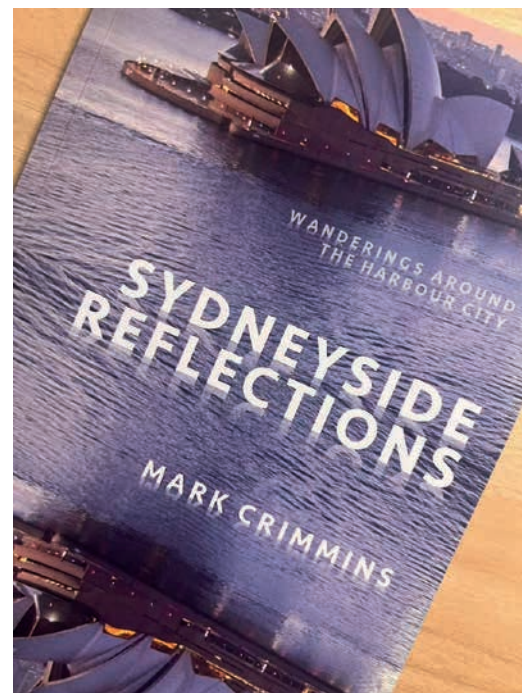
Ink, Identity, and Influence

Professor Crimmins's literary works often delve into deeply philosophical and psychological terrain, reflecting his fascination with the blurred boundaries between fiction and autobiography. He described his writing process as one that draws from personal experiences, not necessarily recreating specific events, but taking something similar and transforming it through narrative. This balance between fact and fiction gives his stories a layered quality, often grounded in realism yet shaped by introspective imagination. A recurring theme in his work is the exploration of subjectivity and the inner workings of the mind, particularly through the use of stream of consciousness. He takes great care in shaping his characters' voices, believing that their speech reveals not only personality but also eccentricity.

When asked what literary genre best defines his style, Professor Crimmins confidently identified with ²autofiction. “Most of the great writing works now are autofiction,” he said. “With this genre, you can make the reader wonder does this really happen, or is it made up? It's hard to say with autofiction.” He noted that in contemporary literature, the boundary between fiction and autobiography is often intentionally blurred. His award-winning essay ³Melton Street exemplifies this, described as an instance of retrospective autofiction realism. Though the events portrayed don't actually occur, they feel deeply authentic to the reader.

Professor Crimmins explained that realism plays a key role in his work, yet what sets his writing apart is his focus on the odd or unexpected- details that disrupt the reader's expectations and direct their attention toward what he wants them to see. He often picks the strange and unusual details, as they're not only interesting to talk about, but they shift the reader's perspective as well.

Philosophically, he described himself as a ⁴postmodernist at heart. However, his style moves fluidly between traditions. With a ⁵modernist lens, he explores stream of consciousness; with postmodernism, he enjoys experimenting with form. “I don't think I have to be only realist, or only modernist, or only postmodernist,” he mused. What matters most to him is that readers are attracted by his stories and left confused about the reason why they're so affected.



Cover page of the book *Sydneyside Reflections: Wandering Around the Harbour City*



The interviewer took a photo with Professor Mark. (Photo / Gao Ziyue)

This interplay of memory, form, and reflection is especially evident in his book *Sydneyside Reflections: Wandering Around the Harbour City*. While rooted in autofiction, the book also embraces ⁶psychogeography—a literary approach that investigates how landscapes, buildings, and cityscapes influence human thoughts and emotions. “It's about the psychological process,” he explained. “How the landscape, cityscape, and mind interact. You see this, you think that it's a dynamic process of reflection.”

The book unfolds through the lens of walking through Sydney, with each encounter triggering thoughts, memories, or inner shifts. Even his mental slips and cognitive missteps become creative tools. Rather than correcting them, he leans into the error— twisting it into something vivid, humorous, or unexpectedly insightful. “That's very incidental you have to study your own mind to realize something like that,” he said. For Professor Crimmins, great writing invites the reader to journey alongside the writer, transforming ordinary details into vivid and often entertaining fragments of life.

In this way, Professor Crimmins' own writing becomes a bridge, one that not only connects truth and fiction, but between the internal world of memory and emotion, successfully integrating the external world of cities, cultures, and the readers themselves. By placing oneself at the heart of a narrative, he links creativity with identity, showcasing firsthand how storytelling can serve as a powerful means of connection.

2. Autofiction: literary genre that blends autobiography and fiction, where the author writes a narrative based on their own life while intentionally blurring the line between reality and imagination.

3. Melton Street was Professor's Mark Crimmins essay writing which won first prize in 1986 Mayhew Writing Competition.

4. Postmodernist: someone who challenges traditional narratives, embraces ambiguity and irony, and often experiments with form, structure, and meaning in art, literature, or philosophy.

5. Modernist: someone who seeks to break away from classical and traditional forms, emphasizing innovation, individual consciousness, and fragmented perspectives to reflect the complexities of the modern world.

6. Psychogeography: the study of how physical environments affect human emotions, behaviors, and thoughts, often with wandering heightened awareness.

The Future of Literary Education

In his Analytical Writing course, Professor Crimmins focuses on helping students sharpen the logical soundness of their writing. His goal is to cultivate analytical rigor and train students to produce writing that is professional, coherent, and academically grounded instead of being solely driven by emotion. He emphasizes that as more CUHK-Shenzhen students pursue graduate degrees, this skill will be invaluable in meeting the expectations of top universities worldwide.

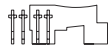
While his course prioritizes critical thinking over creativity, Professor Crimmins finds ways to bring storytelling into the classroom. Through carefully chosen anecdotes and examples, he illustrates logical principles in ways that remain engaging. Still, he acknowledges the challenge in balancing logic with creativity, “Making students logical and making them unleash their creativity are totally two different segments,” he explained. “But a lot of great thinkers are creatively analytical.”

Professor Crimmins is deeply enthusiastic about his students' growth, especially admiring their attitude toward learning. He noticed whenever they received their paper feedback, they don't just glance at the grade, they sit down and actively seek the suggestions from the professor. “It speaks very well to the students.” he said, “It shows me they are interested in my feedback, and how much they want to learn.” He noted a key difference between CUHK-Shenzhen students and their Western counterparts: while our students may not have had the same early exposure to literary analysis, they possess an incredible determination to improve. In China, writing about literature isn't as widely taught as in North America, which may create an initial gap. Despite this, Professor Crimmins is consistently impressed by how quickly his students make progress. “I'm very impressed in the period of 4 months, during which I get to teach them, hand in their writing and give feedback during their final piece of writing, most times, the improvement is amazing,” he shared. What stands out most to him is their commitment to revisiting his comments and putting in the effort to grow.

“They don't have prior advantage,” he observed, “but they have a cultural advantage in their attitude in studying, their determination to be better.” He believes the key to overcoming initial academic hurdles lies in determination, patience, and a trusting relationship with one's professor. “If the professor is any good,” he said with a smile, “it's because he wants your writing to be stronger.”

Reflecting on his own study path, Professor Crimmins noted that he has always been an international student. “I was an English student at an American university, then an American citizen at a Canadian university,” he mused. Despite always being slightly on the periphery, he looks back on this with appreciation. The opportunity to study and live in different countries allowed him to meet people from diverse cultures and explore unfamiliar places. His advice to students: “Go out there. Even if it's natural to keep yourself happy, to stay with your community, and might be dangerous if you don't, you are still recommended to try this: make friends with the native students and travel around together. Immerse yourself in that culture.”

As the interview came to a close, Professor Crimmins shared his final thoughts on the value and future of literary studies. While he acknowledged the common perception that literature is not a lucrative field, he offered a personal counterpoint. “For me, studying English opened up the whole world,” he said. His degree led to unexpected opportunities from working in the IT sector to securing a finance job in Japan, and later teaching in China. He credits his training in literature with not only building his writing career but also connecting him to people across the globe. Above all, he remains a firm believer in the quiet power of literary studies: “In human terms,” he reflected, “the study of literature have just opened so much doors.”



寻找 校园里的“守夜人”

● 学生采编 / 魏宇非
责任编辑 / 高子悦
学生主编 / 刘璐嘉
编审 / 张筠尉

引言

夜色笼罩校园，仍有一群“守夜人”在任劳任怨，她们就是学校值夜班的工作者。夜班工作并不“清闲”——熬夜、生物钟混乱、紧急事件频发是常态，却鲜少被我们看见。本次采访希望走近这些夜间工作者，倾听她们的故事，看到平凡生活中不平凡的一面。

专访永平书院前台张阿姨



魏宇非 / 摄

EXPERIENCE (工作经历 与日常职责)

Q：张阿姨您好，您是什么时候加入学校工作的？平时主要负责哪些事务？

A：我在永平书院西翼 A 栋筹备阶段就来工作了，当时学生还没入住，所有设施都在装修，我们称为“开荒”，我的工作包括跟进装修进度和检查设施。现在的日常工作主要包括三部分：一是环境卫生检查，每天早班要跟着保洁检查卫生死角，发现问题及时通知处理；二是处理学生报修，比如断电、水管问题；三是管理前台，包括进出登记、夜间巡逻，还要对接老师办公室的需求，比如安全检查或临时事务。

目前，我们实行“三班倒”的工作制度，晚班从 21:30 到第二天早上 7:30，时间最长，也有很多突发情况，比如学生生病、设备故障，所以必须时刻保持警惕，不能有丝毫懈怠。

CHALLENGE (夜班的挑战与应对)

Q：夜班最常见的突发情况有哪些？

A：晚上比较常见的突发情况是学生半夜生病或受伤。我们前台常备急救箱，能简单对伤口进行处理，同时我们还提供创可贴、绷带，甚至拐杖和轮椅。如果情况严重，我们会立刻联系校医室，必要时让医生到宿舍确认是否需要送医院。另外像夜晚水管爆裂、停电这类问题，我们需要直接打电话给工程部夜班人员并且紧盯进度。我还记得有一次，有同学投诉楼下吵闹影响睡眠，我出来一看才发现下沉广场有一群学生在开派对，发出的声音直接影响对面低楼层的寝室。在几次劝说后，还好他们都离开了。后来我们把那附近的椅子搬走了，防止以后再发生类似事件。

Q：夜班还有其他压力吗？

A：熬夜本身就很累，尤其是刚轮班时生物钟混乱。如果后半夜没什么事，我们可以在前台趴着休息，但不能离岗。群里的消息必须 5 分钟内回复，所以睡不踏实。下班后靠白天补觉，慢慢也习惯了。

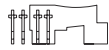
TRUST (与学生的 互动与信任建立)

Q：您和学生平日有哪些互动呢？

A：可能因为我在这里工作时间长，进进出出经常打招呼，有些同学就熟了，平时没事也会聊上两句。又比如到了期末周，有同学压力大，半夜睡不着会到前台和我聊天。之前有个女生凌晨在前台转圈，看上去十分焦虑。在我的反复询问下，她终于慢慢敞开心扉，还告诉我“这是第一次和别人说起”。当时我觉得自己不单是一个宿管阿姨，更是学生的妈妈。毕竟我年长些，有更多社会经历，于是我反复安慰她，帮她分析事情的各种可能，后来她终于情绪平复了。

Q：您希望同学们更主动沟通吗？

A：当然！我非常希望和同学们能有更多的交流。看到咱们的学生也让我想起自己的孩子。有的同学从老家带特产分给我们，像腊肉、糕点，这份心意让我特别感动。我们是学生在生活方面可以第一时间找到的人，虽然不懂专业心理辅导，但生活上的问题都能帮着出主意，如果遇到什么特殊情况，也能帮忙联系校医、老师。



WORK
(工作成就感
与想说的话)

Q：支撑您坚持这份工作的动力是什么？

A：我之前十几年全职带孩子，孩子上大学后才重新工作。这里环境好，同事相处融洽，院长和老师也很亲和。最开心的是时间灵活，比如早班下午三点结束，能兼顾家庭。而且看着一届届学生毕业，有种“陪伴成长”的感觉。比如有个男生从入学到毕业留校，什么事都来找我聊——面试、租房，甚至和同学闹矛盾，后来他留校工作，见面还喊我“阿姨”，特别亲切就像是自己的孩子一样。

Q：想对同学们说些什么？

A：出门在外别怕麻烦阿姨！生病了来拿药，压力大了来唠几句。我们虽然要巡逻、查卫生，但更愿意听你们说话。记住，前台不止有登记本，还有愿意帮忙的“书院家长”。



张阿姨在接受《神仙湖畔》杂志社的记者采访。

专访天猫夜班店员可乐

DUTY
(工作职责
与值班安排)



魏宇非 / 摄

Q：可乐您好，您在天猫超市工作多久了？主要负责哪些事务？

A：我是去年9月份入职的，一直固定值通宵班，从晚上11:00到第二天早上7:30。主要工作包括收银、补货、检查食品保质期、清洁卫生，以及处理夜间突发情况。

由于夜班人手不足，经常是连续上10天班才能休息一下。

夜班的日常性工作有清点货物和补货上架。然而供应商送货时间不固定，有时下午5、6点来，有时凌晨才到，这就需要夜班的同事来完成对接工作。面包和牛奶这类新鲜度要求高的食品，必须每天检查保质期，其他品类则每月月中和月底全面检查一次。

此外，我们也需要保持店内卫生。有时候，学生吃完夜宵不收拾垃圾，我们就要擦桌子、拖地、清理垃圾桶。早上6点前还得把加热设备擦洗干净，确保早餐时段正常营业。

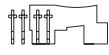
INTERACTION
(与学生的
日常互动)

Q：夜间学生的消费有什么特点？

A：晚班干久了，逐渐发现同学们的一些“夜生活”习惯。一般周一到周四凌晨3点后人就很少了，但周五到周日常有学生通宵打游戏或玩桌游，甚至早上6点才走。晚上同学会来买夜宵吃，尤其是期末和考试周，很多人学到半夜饿得受不了。所以我们在晚上也会现烤烤肠，就是为了让同学们随时能吃上热乎的。夜班卖得最多得就是面包、牛奶和泡面了，这些非常受同学们的欢迎。

Q：有没有印象深刻的客人？

A：晚上来买东西的基本都是学生，偶尔也会遇到老师。有几个学生固定占座，每次都坐在那几个位置，把桌子当自己“据点”，电脑、书包堆得满满的。还有几位同学几乎每天晚上都会来买夜宵，一来二去地也就和我混熟了，见面面还和我聊天，甚至会和我开玩笑说：“姐，我们多买点关东煮帮你提提业绩！”我只能赶忙和他们解释说卖出去多少和我的业绩没有关系（笑）。



NIGHT SHIFT

（ 夜班挑战
与身体负担 ）

Q：通宵班最大的困难是什么？

A：最折磨人的是熬夜本身。白天补觉最多睡 5 小时，下午还要接孩子放学，根本没时间休息。长期下来，眼睛干涩、身体疲惫，整个人像被掏空一样。有时候凌晨两三点不忙了，困得直打瞌睡，只能让自己忙起来。比如检查货架保质期、补货、打扫卫生。但后半夜人少的时候，实在扛不住就趴桌上眯几分钟，不过也要确保能随时回复领导消息。

PERCEPT

（ 工作感受
与想说的话 ）

Q：这份工作对您来说意味着什么？

A：我是宝妈，孩子上幼儿园后需要兼顾家庭和收入。夜班虽然累，但时间灵活——白天补觉，下午接孩子，晚上哄睡后再来上班。因此对于我来说这份工作的时间很合适。只是由于连续熬夜十分疲惫，尽管和领导提出了改进措施，例如白班夜班轮换，但由于人手不足还是只能由我来连续上夜班，希望以后可以有所改变吧。

Q：想对同学们说些什么？

A：别把熬夜当习惯！饿了来买吃的没问题，但少喝酒、多注意身体。还有，记得随手收垃圾，别让阿姨们收拾到天亮啊！超市的桌子是公共资产，希望同学们以后可以顺手把自己的垃圾扔到外面垃圾桶，方便之后的同学使用桌子。另外就是不要用私人物品占座，我常常见到同学把插线板、雨伞、书包等东西丢在桌上或地上，不但给我们清理卫生造成了很大麻烦，也很容易造成私人物品的丢失。天猫的环境靠大家维护，希望同学们可以随手带走自己的物品！



可乐在接受《神仙湖畔》杂志社的记者采访。

结语

夜班工作者的日常是疲惫与责任交织的缩影。有耐心开导深夜焦虑同学的张阿姨、有反复检查食品保质期的可乐，还有许许多多跟她们一样坚守岗位的夜间工作者在守护我们的生活，校园的夜晚也因她们的存在而更加温暖。我们能做的很简单——轻手轻脚减少吵闹、随手带走垃圾、递上一句问候……这些微小善意，就是对她们最暖心的支持。

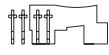
CLASSROOM DISCOVERY

i 思 享

课程启迪 思辨延展



From in-depth
learning to
creative thinking



从热爱到失语的时代命题

——记神仙湖分享会《业余的消失》

● 学生采编 / 惠诗雅
责任编辑 / 惠诗雅、童溢
编审 / 北海

当代社会正处于一个技术与人文深度交汇的转折点。人工智能的迅猛发展不仅重塑了产业结构与工作方式，也深刻影响着我们的认知方式与精神生活。人类的行为越来越受外界功利的影响，而非源于“热爱”与“兴趣”这类内在动因。昔日人类赖以构建个体意义与文化共同体的“业余精神”，似乎也正悄然退场。

2024 年 12 月 15 日，香港中文大学（深圳）举行第四期“神仙湖讲座”，特邀文化评论人梁文道先生以“业余的消失”为题展开演讲。他以亲历与观察相结合的方式，回望“业余精神”在科学、艺术与日常生活中的历史角色，批判性分析现代社会中兴趣与热情的结构性危机，并试图唤起人们对非功利性精神活动之价值的重新认识。



梁文道，文化评论人、资深传媒人。1970 年生于香港，在台湾成长，1985 年回港升学，1994 年毕业于香港中文大学哲学系，被喻为华人世界最有影响力的文化观察者之一。

历史中的“业余精神”：①

推动文明发展的隐形力量

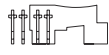
“业余”一词在当代语境中往往被赋予负面含义，其语用常指涉“不专业”或“技术拙劣”。但从词源学角度考察，英语中的“amateur”源自拉丁语“amator”，意为“爱者”，指出于热爱而非营利目的参与某项活动的个体。此一“出于热爱”的实践动机，在人类知识系统与文化生成史中占据重要地位。梁文道从文化史与科学史出发，认为在制度化科学体系建立前，大量关键性理论成果往往产生于非专业身份者的“业余时间”。

他以 1905 年爱因斯坦在瑞士专利局任职期间所完成的四篇奠基性论文为例，强调这位“公务员物理学家”在非体制化背景中完成的工作对 20 世纪科学认知体系构成的影响。相对论与量子力学这两个后世物理学的奠基理论，其研究动力，既非来自学术体制的指令性任务，也并非基于职业评价指标，而是个人出于内心热爱对宇宙本体的持续沉思。

同样地，达尔文作为 19 世纪典型的“绅士科学家”，依托家庭资源，自主开展博物学研究，其《物种起源》不仅开启了现代生物学的大门，也促成了关于人类地位的哲学重估。这一知识生产模式同样体现出一种非体制性的认知力量：即业余者以高度热情、持续投入与反思能力，参与学术与文化建构。

梁文道认为，“业余精神”本质上是一种非制度化但高度自主的认知实践动力，帮助世人能够在没有职业回报机制的前提下维持长期投入。这种以热爱为基石的“认知自由区”，不仅在少数天才人物身上催生了科学革命与哲学突破，更广泛存在于普通人的日常文化实践中。在梁文道先生的论述中，这一现象被生动展现于 19 世纪的维也纳音乐传统与 20 世纪初北京的京剧文化。维也纳之所以被誉为“音乐之都”，不仅因其聚集了海顿、莫扎特、贝多芬等伟大作曲家，更在于其市民阶层中广泛存在的大量“业余乐手”——他们白日从事各类职业，夜晚则结伴排练室内乐，甚至购买并练习新出版的乐谱，以亲身参与的方式支持音乐创作的传播与演进。而将视角转回国内，北京京剧的黄金年代也离不开广大“票友”的热情参与。这些非专业观众不仅具备较高的艺术鉴赏力，甚至能对名伶表演提出专业性建议。这种由群众参与构建的文化土壤，正是业余精神最具活力的体现。在没有市场强制、也无制度安排的情境中，人们因热爱而投入，因投入而专业，最终反过来推动了整个文化生态的繁荣。

此类历史观察提示我们，任何真正生机勃勃的文化系统，都离不开这类非功利、非制度化的“业余动能”，现代学术体制的专业化并非唯一合理路径。“不为功利”的“旁逸斜出”也构成文明可持续性的重要一环。



“业余”的崩塌：②

兴趣与嗜好的集体失语

梁文道在演讲中描述了一个非常无办的情况：当一代青年被问到“你最喜欢什么？你有什么兴趣或爱好吗？”时，回答常常是“我不知道”。这类热情难寻的现象，不仅是当代青年心理状态的显性体现，也是社会文化结构转型下的深层病灶。他指出，这类“兴趣的失语”，指向的是个体与内在动机之间的断联。



梁文道先生分享“业余的消失”话题，图片源自网络。

他指出传统社会中“兴趣”往往通过“嗜好”的形式得以培养，无论是音乐演奏、体育锻炼，还是集邮集币等看似“微不足道”的业余活动，都是在允许个体在非功利性活动中获得技能积累、时间感经验与内在满足感。在日常实践中，兴趣的积累不仅带来技能性成长，更生成了一种意义上的存在感：我因投入而获得进步，因进步而获得满足。

然而，当代社会高度工具理性化的发展逻辑，使得今天的兴趣往往必须证明其可变现性 与社会价值。在被全面工具理性化的价值坐标系中，爱好如果不能通向职业、不能纳入资本化路径，便逐渐失去正当性。梁文道指出，这种对“无用之用”的否定，不仅压抑了人的创造性，更切断了个体与世界建立“非功利连接”的通道。

更进一步，兴趣与嗜好推动了过去社会社交关系的亲密。梁文道以“票友”“球友”“书友”“琴友”等多种业余社群为例，指出这些基于兴趣的交往，不仅构成了个体日常生活的精神支撑，也在潜移默化中培育出社会的公共性与文化温度。人们因爱好聚集、切磋、互助，不求产出价值最大化，却在无意中生成了情感共同体与价值共识。这类基于“业余”的人际关系，往往是一种更稳定且深刻的自然情谊。

技术时代的反噬：③

算法压缩与业余空间的崩塌

探寻“业余的消失”的原因，梁文道将其与移动互联网的崛起关联。他以 2007 年第一代 iPhone 面世与 2010 年后社交媒体算法化崛起为历史转折点，指出技术在结构性上改变了人类的注意力机制、兴趣形成路径及社交方式。

他批判当前社交媒体以“推荐机制”替代“搜索机制”的倾向，认为这导致了兴趣空间的“封闭化”：平台以用户既有偏好为依据，推送更多类似内容，从而构建出信息茧房与情绪回音室。个体在此过程中不再拓展兴趣边界，而是不断重复、放大原有偏好甚至情绪刺激，这类“兴趣”虽看似符合个体偏好，实则通过机制性重复锁定认知维度，使兴趣愈发单一化、即时化、碎片化。

更严重的是，社交平台的核心驱动机制往往是情绪动员，尤其是“愤怒”这类负面情绪。梁文道引用研究指出，Facebook 等平台的算法对愤怒内容的传播具有高度放大效应，使得情绪成为内容的主要选择依据。这种算法设计在无形中推动用户朝向更为极端的表达方式，加剧不必要的情绪波动。

而线上交往媒介的广泛流行，也正在逐步替代传统的社群生活——后者需要“在场性”与“身体性”的经验。平台交往中，关系的深度被压缩为数据指标（点赞、转发、关注数等），导致个体社交技能的扁平，也让集体生活的情感逻辑受损。他以“附近的消失”为关键词，指出技术环境正在侵蚀人类原有的社会性实践空间，从而进一步压缩“业余”与“嗜好”赖以发生的社会场域。

后记

在演讲的最后，梁文道并未提出解决方案。他坦率指出，面对“业余精神”的式微，当下尚无成熟路径可供参考，而我们只能在持续的反思与抵抗中争取新的文化生存空间。正如他所强调的：“我不是在声讨技术，而是在提醒我们可能正在失去某些极为宝贵的东西。”

“业余”的消失，并不仅仅意味着某种生活方式的退场，更是一种文化意义上的裂解现象。它揭示了一个社会是否允许个体进行非功利性投入，是否提供结构性自由，去容纳那些出于内在动机的行动。在“附近的消失”的当下，我们或许更应建构“出于热爱”的支点，让“业余”的价值重新回归。

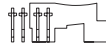
PRESIDENT'S COLUMN

校长专栏

体 察 思 悟



*Thoughts about life
from President Xu*



TIME

(在自己的时间里 开自己的花)

● 作者 / 徐扬生
学生编辑 / 徐晗熙

我认识这对夫妇已经很多年了，他们在另外一座城市工作，都是一家研究所的骨干，年纪比我大不少，多年前就已经退休了。我与他们已经很长时间没有联系了！想起来，真是不应该，常常不是我忙，就是他们在忙，时间凑不上。后来疫情三年，我很挂念他们，但他们不用微信，这样就几乎失去了所有的联系。

前阵子，正好有个机会去他们的城市，我想可以抽空去看望一下他们，打电话过去，老夫妇高兴得不得了，一定要请我吃饭，我说我来做东，他们不肯，坚持要请我去一家他们喜爱的江南餐馆，邀请我去品尝一下。

那天，我应邀赴约，司机按着地址开车，开了一个多小时，还没有到，而且路很不好走，山里山，湾里湾，兜兜转转，不知道要开到哪里去，好不容易到了这家餐馆，我下车一看，原来是建在山谷之中一个小山坡上的一家像是“农家乐”一样的餐厅，我独自往山坡上走，走到几间土房跟前，一时不知道店门在哪里……好在这个时候，那对老夫妇从里面走了出来，听到他们的笑声，久违的见面，实在好开心，什么餐馆也都无所谓了……

这个餐馆有一个大门，几张桌子，里面大概有一两个包房，老板说房里不整洁，不如坐在大厅，我说挺好，大厅里空气新鲜，于是我们就找了一张临窗的桌子坐了下来。

细看他俩的气色，虽然至少有十年不曾见面，但他们的气色真是很好啊！让我都颇为惊讶，男主人鹤发童颜，眯着一张笑脸，像极了我的父亲。女主人几乎一头乌发，精神干练，一直跟我介绍这家餐馆有多好，这里有我喜欢吃的酒酿汤圆，汤圆里还有两个双黄蛋……

我着实为他们高兴，这几年大家都不容易，疫情把每个人的身心都折磨得一塌糊涂，而他们不仅挺住了，而且还这么好！……谈着谈着，我问他们，这十年来，你们怎么会保持这么好的状态呢？是因为锻炼？气功？饮食？还是什么？

男主人一本正经地说，主要是因为我们现在有所分工，我只管大事，其他事都归她管……说着他指了指身旁的女主人，我不禁问，那什么是大事呢？

他说，大事嘛，比如说特朗普当选总统、俄乌战争，这是大事，由我管。其他嘛，都是小事，统统都归她管。

我不禁大笑起来，问旁边的女主人，是不是这样？她也在那里笑，不出声，过了一会儿，说了一句，“其实，到我们这样的状态，人生也没有什么是大事……”我不禁望向她，心想这位从前的科学家，现在倒有点像哲学家。

男主人接着说，两个小孩上学后，以为孩子的教育是大事，后来发现，自己想管也管不了，什么事情都要听学校的安排，也要看他们自己的造化。后来他们长大都出了国，我们想帮忙也帮不了，他们的妈妈想着孩子大概想吃家乡的东西了，寄了一块腊肉到国外，结果差点害得他们去蹲班房，两个小孩最后说，你们还是不要给我们帮倒忙了，你们管好自己就已经很好了……后来又讲到两个小孩结婚，这个好像是大事！但忙到最后发现自己也是在帮倒忙……好了，现在反正没有什么大事了……

我想，这个“大事”“小事”的划分，确实很奇妙！人生到底什么是“大事”？什么是“小事”？生与死大概是大事吧！但这个“生”和“死”也不是我们所能管得了的啊！我们来到这个世界，是我们不得不过来，我们离开这个世界，是我们不得不走！除去“生死”，那我们还有哪些是大事呢？

我们所处的时代，是一个十分匆忙、十分浮躁的信息时代，每天好像都有无穷无尽的“大事”在轰炸着你，本来只应国家领导人知道的信息，现在每个小巷百姓都知道，于是每个人都很焦虑、很恐惧，这些“大事”把每个人都压得喘不过气来……到最后，绝大多数的“大事”其实都与自己没什么关系。

那顿饭吃得很不错，聊天更是愉快！吃完饭，走出餐馆，发现餐馆后面还有一个小小的花园，大概也就是三、四个平方的样子，各种各样的花正在盛开着，有紫色的、蓝色的，我根本说不出名字的花，很少见过。我说，这个小花园太美了！今天可能只有我们三个人看到了这个小园中的花，如果我们不来，这些花儿开得真有些可惜！

男主人却说，“他们在自己的时间里开自己的花呀！”

是的，来不来客人，花是顾不上的，也许我们是这些花儿生命中唯一的过客，正好看到了她们的盛开，这是我们的幸运，也是我们的缘分。

我突然发现，这对老夫妇的生活，像极了这个小花园里的花朵，有没有人来看花，有什么人来看花，就像头上的白云飘过，风儿吹过，统统都是“小事”，他们只顾自己，在自己的时间里幸福地开着自己的花。



刘璐嘉 / 摄

有同学问我，生命的意义是什么？我想，我们在这个地球上的角色，就像小花园里的花，开自己的花就好了！顺其自然！美是天成的，每朵花都有自己不同的美，你的美会被那些自带着美的人来欣赏。你的美并不取决于来看你的人多或是人少；也许人家来了，但看不到你；也许人家来了，但你的花没有开。这些都不重要，因为花的灵魂是安静的。人也是一样，只有当你静默下来，才会发现与自己的灵魂靠得最近，才会有自我认知，才会有独立人格……否则，就会在匆匆忙忙、热热闹闹中虚度一生。

有同学问我，人的一生中什么东西最珍贵？你总有一天会明白，你一生中最珍贵的东西是时间，“时间”很多，但真正属于你的自己的时间，只有一点点，短暂得可怜。所以，千万不要在与别人的攀比、嫉妒和恐惧中浪费时间，浪费生命！其实，一个人的价值，主要体现在他或她对待时间的态度！

有同学问我，什么是真正的觉醒？我想，等到一定的年龄，你会明白，真正的觉醒就是向内求，尽情地开自己的花。我们开好自己的花，不是为了被人采摘后放在花瓶里供人观赏，而是在自己的小花园里随风起舞，自由自在，与大自然一起，充满生机！

古人云，“甚念伤吾生，正宜委运去。纵浪大化中，不喜亦不惧。应尽便须尽，无复独多虑。”人生无须过分多虑，世上没有太多大事，不要去焦虑未来，未来还未到来。不要去担忧别人，别人自有自己的命运。珍惜自己的时间，在自己的时间里开自己的花！

刘璐嘉 / 摄

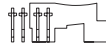
HOME

书 院

成长、温暖与爱



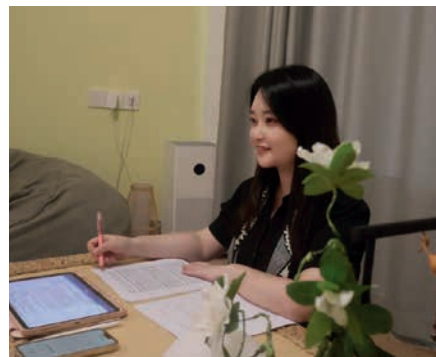
growth of love
and care



古今交融承文脉 中西荟萃暖书院

——专访厚含书院办公室与宿舍会师生

● 学生采编 / 张艺凡
责任编辑 / 罗筱茜
学生主编 / 刘璐嘉
编审 / 北海



厚含书院办公室老师魏韵竹正在接受采访。（张艺凡 / 摄）



章珺豪，现任厚含书院宿舍会主席。

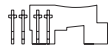
“结合传统与现代，融会中国与西方”是我校始终坚持的办学理念。在这一理念指引下，各书院在举办文化活动时，既注重传承中国传统节日的文化内涵，又巧妙融入现代化新元素。于 2023 年成立的厚含书院虽然年轻，却已成功举办了多场富有创意的文化活动。为此，《神仙湖畔》杂志社特别采访了厚含书院办公室魏韵竹老师与宿舍会主席章珺豪同学，让我们一起聆听他们如何在书院节日文化活动中实现“各美其美，美美与共”的生动实践。

遗脉 相承

谈到节日活动中的传统文化基因，魏韵竹老师介绍道，厚含书院有一个以“非物质文化遗产”为主题的系列活动，名为“遗脉相承”。以书院周年庆为例，师生们精心策划了一场别开生面的苏绣服装走秀。在走秀开始前，书院将每一位模特带领到宝安区的苏绣线下店里，一一试穿，选择出最合适的华服。最终在活动现场，传统苏绣与现代时装相得益彰，呈现出令人惊艳的视觉盛宴。



“遗脉相承”苏绣服装走秀。



港式奶茶制作非遗实验室。

在活动主题选择上，书院充分尊重学生意愿。通过前期调研发现，相较于传统手工艺，同学们对饮食类非遗项目表现出更浓厚的兴趣。为此，书院举办了“港式奶茶制作非遗实验室”活动。港式奶茶作为一项“非物质文化遗产”，非常贴合年轻人喜爱的奶茶元素。这种融合文化传承与大众兴趣点的活动，充分调动起了同学们的参与热情。



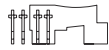
厚含书院院长郑绍远教授帮同学们戴发髻。

值得一提的是，书院不仅关注中秋节、端午节等主流传统节日，更着力挖掘一些相对小众的民俗文化节。今年农历三月初三，书院成功举办了“非遗春赋——厚含书院蟠桃盛会”上巳节主题活动。上巳节源自周代祓禊之礼，承载着驱邪祈福、临水宴饮的传统。在这一天，文人雅士曲水流觞，百姓制青团佩香囊，以寄寓平安健康之愿。书院的活动现场设置了多个体验区：青团制作区传承着时令饮食习俗，中草药香囊工坊延续着佩香祈福的传统，彩蛋涂鸦区则再现了古人春日嬉游的雅趣。不仅如此，在场地布置上，书院也别出心裁地还原古代场景。比如一比一复刻的曲水流觞桌，同学们在桌前对诗，沉浸式体验上巳节的氛围。此外，活动中还有一个特别的仪式——及笄礼。在古代，女子十五岁成年时会由家中长辈为其戴发簪。而在这场游园会中，院长作为厚含书院的大家长，在现场为女生们戴发簪，传递美好祝愿。



非遗春赋——厚含书院蟠桃盛会”上巳节主题活动。

遗迹相承系列活动，不仅发扬传承了中国传统文化，还兼具趣味性，吸引了不同书院的同学前来参与。宿生会主席章珺豪同学感慨道，在活动参与过程中深深体会到了“文化是民族之基、民族之魂”这句话的分量。



文化
混血

创新，可为传统节日赋能。厚含书院在中国传统节日活动中，巧妙加入西方与现代化元素，以形式创新促成“文化混血”。以去年的中秋节为例，书院巧妙地将霓虹灯饰等现代设计语言与传统节日氛围相结合，活动现场既有传统灯谜，又设置了 Switch 游戏区和篮球互动区，让古老节日焕发青春活力。魏老师表示，书院希望在未来的非遗系列活动中融入机器人等 AI 元素，将传统文化与现代科技有机结合。

除了中国传统节日，在西方节日的庆祝方面，书院同样倾注创意。在同学们的热切期盼中，2024 年底，厚含书院宿生会和厚含书院办公室合办了“一鹿有你，礼遇暖冬”大型圣诞主题游园会。章同学分享道，这次活动是他最喜欢的书院活动之一。“这是我主要负责策划的第一个活动。在活动策划执行的过程中，我作为宿生会主席看到了宿生会同学们对办好这个活动的热忱。同学们通力合作，对接了二十余个大学社团和学生组织，精心策划了各式各样的摊位，排演主题活动。我最大的快乐和收获就是看到活动现场来参与的同学们的一张张笑脸。大家能够在书院广场的圣诞树下欢聚一堂，共同庆祝节日的到来，是非常有意义的。”



书院圣诞节活动，各书院社团的同学前来表演。

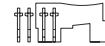
传统与现代、中国与西方的创新性融合，给同学们带来了更加多元立体的文化体验。在传统节日的“文化混血”改造中，虽进行了形式创新，但依然葆有传统文化根基。

文化即人生
之温情与意义

钱穆先生曾言：“文化即人生之温情与意义。”厚含书院将这一理念融入日常，通过温暖的活动传递人文关怀。春节，是中华民族最盛大的节日。每年春节，郑院长都会邀请同学们来到自己家参加家宴。在家宴中，围坐一堂的师生共享烤乳猪、话家常，其乐融融的场景恰似家人团聚。这份温情如涟漪般扩散，舍监老师们也决定，在冬至这天邀请同学们参加家宴。三位舍监老师来自不同的地方，他们纷纷亲手制作自己家乡的美食，与同学们分享品尝。这种爱的文化，在厚含书院传递着，如星火般温暖延续。



院长家宴活动。



年轻人 也爱过节

关于“年轻人不爱过节”的社会热议，魏韵竹老师提出了独到见解。她指出，年轻人并不像社会上猜测的那样对节日抱有排斥的态度，而是对节日主题与活动形式，有着差异化的需求。据了解，同学们更加喜欢与食物相关的活动，因此，厚含书院投其所好，在端午节举办了粽子品鉴大会。浸泡在节日氛围中品尝美食，的确是一桩美事。除了活动主题，有趣的活動形式也不可或缺。在上巳节的游园活动中，书院为每位参与的同学发了一张身份卡，共包含“司桃仙子”“云中君”等六种角色。同学们需要根据身份匹配规则，自行组队完成闯关挑战。魏韵竹老师分享道，活动现场“青鸟使在哪里”的呼唤声此起彼伏，场面热闹又欢乐。

值得一提的是，在活动安排上，书院也展现出独特的人文关怀。在期中考和期末考试期间，同学们的学业任务较为紧张，往往无暇参加课余活动。因此，厚含书院在活动时间选择上通常会避开期中期末周，希望大家不会因为客观原因限制，遗憾错过有趣的活动。此外，在考试周期间，书院会为同学们派发早餐，上面写着“逢考必过”“拿铁拿A”等加油打气的话语。魏老师表示，希望书院成为同学们放松的地方，不希望书院的活动给同学们带来额外的压力。因此在节日活动中，尽管有文化科普与教育意义，但形式上还是以娱乐放松为主。学校之所以将上园与下园分开，大概也是希望同学们能将学业与生活分开吧。



国际生一起包青团。



在厚含书院，“家”的概念超越了师生范畴。除了师生，物业工作人员也是书院大家庭的重要成员。在劳动节这天，厚含书院宿生会向物业工作人员致以节日祝福并赠送礼物，物业的叔叔阿姨们收到祝福和礼物后喜笑颜开。章同学表示：“通过这些活动，我也深刻感受到‘书院一家’的含义——不仅仅是同学们之间和睦相处，书院工作人员也是我们朝夕相伴的家人。”

书院是同学们日常生活的地方。它不仅仅是一处住所，更是老师、同学和工作人员们共同组建的大家庭。它如同避风港，包容着每一个孩子。不论是承受着学业压力，还是经历了生活中的负面情绪，书院永远敞开着温柔的怀抱。

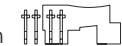


厚含期中能量补给站。

正如魏老师所言，想要活动吸引人，关键在于“以学生为本”的活动设计理念。书院在组织策划活动时，要站在学生视角思考，迎合同学们的喜好。但在娱乐化的同时，也要保留宣扬节日文化的内核，避免将节日活动变成“游乐场体验”的娱乐消费品。

（活动照片由厚含书院提供）

《神仙湖畔》杂志社学生编委会



主编



惠诗雅
2022 级 人文社科学院 道扬书院
I am rooted, but I flow.

副主编



刘璐嘉
2023 级 经管学院 厚含书院
金星木星水星火星土星和黑洞什么时候撞！地！球！



童溢
2023 级 人文社科学院 道扬书院
吃吃喝好开开心心

责任编辑



唐嘉谣
2023 级 经管学院 厚含书院
迎风远扬 静承天休！



石佳奇
2024 级 数据科学学院 思廷书院
我将笑对大雪纷飞
雪花落处会生长玫瑰



陈欣怡
2024 级 人文社科学院 逸夫书院
云烟过眼，浮生为我求



梁倍宁
2017 级 人文社科学院 永平书院
因地生灵



高子悦
2023 级 医学院 厚含书院
首先你要快乐，其次都是其次。



董楚珮
2021 级 经管学院 学勤书院
不增不减



罗筱茜
2023 级 经管学院 道扬书院
Cause for a moment a band of thieves in
ripped up jeans got to rule the world !

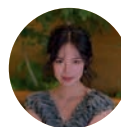
学生采编



张恩禧
2022 级 经管学院 逸夫书院
怕什么真理无穷
进一寸有一寸的欢喜



杜可
2021 级 人文社科学院 逸夫书院
公无渡河



姜芊汎
2022 级 经管学院 逸夫书院
生活像一场春天沉寂的烟火绽放，
绽放在海洋纷纷的氧气里
花火四溅。



谭景文
2024 级 理工学院 逸夫书院
今でもまだ燃えています。



蒲严博
2021 级 经管学院 祥波书院
苏世独立，横而不流兮



魏宇非
2024 级 人文社科学院 永平书院
让我们憧憬着转瞬即逝的风景，
流连于这世间事物美妙的愚行



王思元
2023 级 人文社科学院 祥波书院
Think responsibly.



陈滢
2024 级 数据科学学院 道扬书院
行你所行，爱你所爱。



徐晗熙
2024 级 经管学院 厚含书院
。



曹哲
2017 级 人文社科学院 永平书院
着力即差



石语瞳
2024 级 人文社科学院 祥波书院
会像恶犬一样咬住认定的事物不放！



Liv Amelia Fern
2024 级 经管学院 厚含书院
a little chaos and calm
goes a long way



张艺凡
2022 级 人文社科学院 道扬书院

活动宣传



黄语忻
2022 级 人文社科学院 道扬书院
West with the night



伍彤悦
2023 级 数据科学学院 厚含书院
Let nature take its course.



刘懿范
2024 级 经管学院 逸夫书院
天天开心 ^_^



陈贞呈
2022 级 人文社科学院 道扬书院
我

美术编辑



董迅羽
2024 级 理工学院 道扬书院
You are what you love.



杜奕伶
2024 级 经管学院 道扬书院
勉励自由一杯酒



Jessica Angela Tyahyo
2024 级 经管学院 厚含书院
Your future is whatever
you make it, so make it a
good one.

摄影



张芯仪
2021 级 理工学院 逸夫书院
有时间内耗不如攒钱买双反



王鹏
2024 级 数据科学学院 逸夫书院
内心丰盈者，独行也如众



傅圣涵
2023 级 经管学院 厚含书院
深自缄默，如云漂泊

流程编辑



叶未央
2023 级 理工学院 逸夫书院
自由一生是我的全部野心。



王梓涵
2021 级 经管学院 思廷书院
在文字的海洋里，寻找知识的
宝藏



穆思慧
2023 级 经管学院 厚含书院
才识是年岁的冠冕



吴诗彤
2023 级 理工学院 逸夫书院
每天睡满 18h

2025 年春夏季合刊贡献者名单

主编

惠诗雅 2022 级 人文社科学院 道扬书院

副主编

刘璐嘉 2023 级 经管学院 厚含书院
童 溢 2023 级 人文社科学院 道扬书院

宣传

伍彤悦 2023 级 数据科学学院 厚含书院
黄语忻 2022 级 人文社科学院 道扬书院
刘懿范 2024 级 经管学院 逸夫书院
陈贞呈 2022 级 人文社科学院 道扬书院

摄影

张芯仪 2021 级 理工学院 逸夫书院
王 鹏 2024 级 数据科学学院 逸夫书院
傅圣涵 2023 级 经管学院 厚含书院

流程编辑

叶未央 2023 级 理工学院 逸夫书院
吴诗彤 2023 级 理工学院 逸夫书院
穆思慧 2023 级 经管学院 厚含书院
王梓涵 2021 级 经管学院 思廷书院

[演讲]

学生编辑
徐晗熙 2024 级 经管学院 厚含书院

[科学说]

责任编辑
董楚珮 2021 级 经管学院 学勤书院
石佳奇 2024 级 数据科学学院 思廷书院

学生采编
谭景文 2024 级 理工学院 逸夫书院

编审
北 海 CPRO

[主题报道]

责任编辑
陈欣怡 2024 级 人文社科学院 逸夫书院
梁倍宁 2017 级 人文社科学院 永平书院
唐嘉谣 2023 级 经管学院 厚含书院

学生采编
石语瞳 2024 级 人文社科学院 祥波书院
张恩禧 2022 级 经管学院 逸夫书院
蒲严博 2021 级 经管学院 祥波书院
王思元 2023 级 人文社科学院 祥波书院
姜芊汛 2022 级 经管学院 逸夫书院
梁倍宁 2017 级 人文社科学院 永平书院
杜 可 2021 级 人文社科学院 逸夫书院

编审
北 海 CPRO
徐 涵 CPRO

[人物]

责任编辑
刘璐嘉 2023 级 经管学院 厚含书院
高子悦 2023 级 医学院 厚含书院

学生采编
曹 哲 2017 级 人文社科学院 永平书院
陈 滢 2024 级 数据科学学院 道扬书院
Liv Amelia Fern 2024 级 经管学院 厚含书院
魏宇非 2024 级 人文社科学院 永平书院

编审
张筠尉 CPRO

[i 思享]

责任编辑
惠诗雅 2022 级 人文社科学院 道扬书院
童 溢 2023 级 人文社科学院 道扬书院

学生采编
惠诗雅 2022 级 人文社科学院 道扬书院

编审
北 海 CPRO

[校长专栏]

学生编辑
徐晗熙 2024 级 经管学院 厚含书院

[书院]

责任编辑
罗筱茜 2023 级 经管学院 道扬书院

学生采编
张艺凡 2022 级 人文社科学院 道扬书院

编审
北 海 CPRO



香港中文大學(深圳)
The Chinese University of Hong Kong, Shenzhen