

“一带一路”高校行动

宁波大学：让世界听见中国好故事

■本报记者 温才妃 通讯员 郝文婷 游玉增

在美国阿拉斯加州的德纳利公园度假村，来自宁波大学外国语学院英语专业的学生孙宇彤告诉朋友们，在中国可以“零现金出门，一个手机就足够了”时，土耳其小伙 Merve 露出了不敢相信的眼神，待孙宇彤展示给大家看之后，Merve 赞叹不已很是羡慕，她希望土耳其也能早日享受到共享单车和移动支付带来的便利。

孙宇彤隶属宁波大学外国语学院习近平新时代中国特色社会主义思想外宣宣讲团。该宣讲团成立于2018年，核心骨干40余人，均是宁大外国语学院英语、德语、日语等专业学生。“要讲好中国故事，展现真实、立体、全面的中国，提高国家文化软实力。”谈到建立这个宣讲团的初衷时，骨干成员刘帅说。

据统计，自2018年成立以来，宁大外宣宣讲团40余名成员先后整理文字材料30余万字，凝练宣讲方案28套，足迹遍布世界14个国家，成为“中国故事国际传播者”。

“中国这么好，我想让世界看到”

“With Alipay, you don't need to take any cash but a cellphone in China.(在中国，你不需要带现金，只要一个装有支付宝的手机就够了)。”在“一带一路”沿线国家罗马尼亚加拉茨县，宣讲团成员2016级英语语言文学专业的赵雪晴正在向当地人讲述中国的“新四大发明”。

据了解，宣讲团成立以来，成员们利用出国游学、交换、孔子学院志愿服务以及国内的外事活动志愿服务等机会，通过讲述“改革开放40年的中国故事”和“阳明文化中的中国故事”，共向俄罗斯、美国、英国、日本、澳大利亚、马达加斯加、摩洛哥、冰岛、瑞典等14个国家的国际友人传播中国历史和文化，描绘中国改革开放40年的巨大变化和新中国成立70年来的伟大成就，宣传人类命运共同体的国际主张。

宣讲团成员还利用中国传统节日向来自摩洛哥、法国、韩国、印度、泰国等十余个国家的百余名宁大留学生开展了多次集中宣讲，中外学子在同过中国节、同写中国字、同唱中文歌、同品中国味等活动中，共叙文明交流互鉴、共话“一带一路”倡议等主题。

走出国门，为外国人讲述中国故事，宣讲团成员强烈感受到不同国家的文化差异，以及作为中国人的骄傲和自豪，“中国真的很好”。

谈及国内外比较，赴德国海德堡的宣讲团成员丁丹说：“国外的办事效率跟我们的‘最多跑一次’比起来差远了。”“他们的列车也真的是



外宣宣讲团成员与留学生同编五彩绳，向他们讲述中国端午文化

从“世界那么大，我想去看看”到“中国这么好，我想让世界看到”，宣讲团成员向世界讲述中国故事。

太慢了。”

孙宇彤到了美国才发现，在资讯如此发达的时代，竟然有很多人仍不是很了解中国，对我们的印象还停留在几十年之前，甚至有很多偏见。

赵雪晴则第一时间把自己的感慨发到朋友圈，从“世界那么大，我想去看看”到“中国这么好，我想让世界看到”。

做专业的“中国故事国际传播者”

身在阳明故里宁波，宣讲团成员们觉得既有优势，也有责任加大阳明文化“走出去”的步伐，为世界带来更多积极影响。

他们在深入学习《传习录》的基础上，历时

12个月完成近千页《心学智慧——〈传习录〉中英双语漫画读本》，并绘制以王阳明人生经历为基础的《阳明传奇》中英日德四语系列儿童故事绘本，提供配套语音朗读免费下载。目前，漫画读本已被多家省、市级外事部门采用。漫画电子书已在海外6所孔子学院作为辅助教材投入使用，各孔子学院纷纷表示，该读本激发了汉语学习者对中国文化的兴趣，是中华文化海外传播的有益尝试。

今年5月，由他们完成的作品——“传好中国文化：阳明文化对西传播的实践探索——基于《传习录》海外传播比较研究后的优化升级”，经过层层比拼，最终斩获浙江省第十六届“挑战杯”大学生课外学术科技作品竞赛特等奖。

与此同时，团队成员历时一年半的时间，搭

建了容量为40万字(词)的《习近平用典双语语料库》。《习近平用典双语语料库》囊括了《习近平谈治国理政》一卷书中所涉的157条用典、14家英美主流媒体报道译文、《敬民》《为政》《立德》等十二个篇章，每篇包括引言、讲话原文(包括讲话时间和地点)、原典释义、国内权威译文、英美媒体译文、习近平用典解读6个内容，既能对比国内译文与英美译文的异同，又能从中了解原典的来龙去脉和当代的现实意义，为编纂《习近平用典双语词典》提供全面、真实的语料来源。

据悉，该双语语料库已被近十家研究和外事机构采用，并被作为用英语讲述中国治理故事的主要素材和相关研究资料。

从党团中寻找力量

除了在国内宣讲，宣讲团成员还走访了国家外宣“窗口”——中国外文局教育培训中心和《人民画报》编辑部等机构，也采访了讲述中国故事的共和国同龄人和校友，从中凝练宣讲精神和故事，化为内功。

“榜样是引领我们前行的力量。”宣讲团成员周思钰说。此外，宣讲团成员通过制作宣传册，将榜样的故事总结提炼为微党课、微团课，进党支部宣讲，将优秀榜样的故事讲给更多的党团支部。

“我志愿加入宁波大学外国语学院习近平新时代中国特色社会主义思想外宣宣讲团，弘扬爱国主义，练就过硬本领，勇于砥砺奋斗，不忘初心、牢记使命，讲好中国故事，担当时代责任，彰显学生党员的先锋力量！”……这是外宣宣讲团成员在党日活动上的宣誓词。

今年3月，外宣宣讲团成立了功能型党支部。该院党委书记方晓春表示，未来，外宣宣讲团党支部将继续遵循功能型党支部“小型、灵活、多样”的原则，并利用微党课、主题党日、节日活动等载体，进一步加强支部内的系统性、专业化和交流；同时运用“互联网+”思维，探索宣讲新模式、丰富宣讲新内涵，将宣讲团成员培养成为新时代中国文化对外传播的新锐力量，并着力围绕“一带一路”沿线国家把中国声音传播得更深远。

此外，外国语学院不少毕业生也在宣讲团的感召下，赴吉尔吉斯斯坦、肯尼亚、斐济等国工作，不少师生赴冰岛、马达加斯加等孔子学院开展志愿服务，积极传播儒家文化，讲述中国故事。

教在中国

雅西老师，你好！

■本报通讯员 胡景明 赵琦璇 见习记者 许悦



雅西和孩子们

“来到石大，学在石大，工作在石大，让自己的青春年华在这里度过，于我而言，这是我人生中一次‘最美好的约会’，这种感觉比拿到中国绿卡还要美妙得多！”

他曾是中国石油大学(北京)的一名学子，现在是在华生活20年、扎根石大的好教师。“两学一做”演讲比赛的讲台上，他慷慨激昂；教职工厨艺大赛上，他技压群芳；他讲得一口流利好中文，写得一手好阿拉伯书法，他就是中国石油大学(北京)苏丹籍教师雅西。

求学之梦

1993年，雅西从苏丹科技大学机械工程专业本科毕业；1999年9月21日，对雅西来说意义重大——那一天，他踏上了中国首都北京的土地，从此开始了他在华20年的生活。

此前，究竟到哪里学习才能获得更好发展是他一直思考的问题。当他得知在中国留学不仅能获得奖学金，还能自由选择学校时，雅西心动了。但远离故乡，独自一人前往一个完全陌生的国度求学，对他而言，仍是艰难的抉择。

经过仔细考虑，雅西还是怀揣着自己的梦想，告别非洲大陆，远渡重洋，义无反顾地踏上了中国这片土地，选择在中国石油大学(北京)就读石油工程专业。凭借自身努力，雅西顺利获得了硕士研究生学位。

然而，雅西又要面临新的难题。在石大，许多国家的留学生是本土石油公司资助委派的，但雅西并不是，如果他想在中国继续攻读博士学位，必须自费。这令雅西痛苦、彷徨，因为学费方面他的确存在困难。后来学校了解了情况，同意他分期付款。

通过几年的学习和努力，雅西完成博士论文《苏丹 Nile Blend 地区原油的流变性研究与管道运行安全措施》，并顺利获得博士学位。

毕业后，当他得知由于自己具有出色的语言能力、优秀的工作能力而可以留在石大工作时，他分外惊喜。

一路走来，雅西获得了学校、学院、导师和同学的许多帮助，怀着一份感恩之情以及对石大、对中国的热忱，他再一次做出了选择，决定留在中国工作。“我很喜欢中国石油大学，喜欢北京昌平这个风景秀美的地方，能在这里度过我人生中非常重要的时期，我感到很幸运，也很开心。”雅西说。

文化使者

雅西出生在苏丹首都喀土穆的一个文化氛

围极浓的家庭。他从小就喜欢书法，在本国上了专业书法班学习传统阿拉伯书法，并成为伊拉克书法家协会会员。在电脑普及之前，喀土穆多家报纸、杂志、广告公司聘请他用传统阿拉伯书法写文章的标题、广告等。

来到中国后，雅西同样对中国书法着迷，同多位中国书法家、画家相互交流切磋。在2017年继续教育学院新年联欢会上，雅西展示了精湛的书法技艺，创作了一幅包含中阿文字的书法作品，让台下师生称赞不已。此外，雅西还曾多次举办个人书画展，也曾在中苏建交50周年大会、中阿经贸论坛上展示书法作品。

中阿书法虽然存在许多不同，但是雅西却将中阿文化元素巧妙地融合在一起，使书法作品不仅具有阿拉伯风情，也具有中国书法的古典韵味。

除了书法，雅西还是一位烹饪爱好者，不断探索厨艺之道。在石大举办的教职工厨艺大赛上，雅西再一次展示了他的融合技巧，以创新菜肴“阿拉伯式地三鲜”取得第二名的好成绩。

“当时参加比赛，要求每个菜肴必须有一个中文名字，我当时想把中苏两国的文化结合在一起，就起了这个名字，我本身也很喜欢中国的美食。”雅西笑道。

在雅西看来，一个国家的菜肴能在某种程度上呈现出这个国家的文化特色。而“阿拉伯式地三鲜”这道融合了中阿特色的菜肴，也正是中阿文化融合交流的体现。雅西介绍说，在苏丹首都喀土穆，中餐已获得了当地百姓的认可，有10多家中餐馆陆续开张。在中国，雅西一般很少光顾西餐厅，最偏爱中餐里的面条。

师者之道

在石大教师的眼中，雅西是他们最亲切、幽默的同事，而在他的学生眼中，他则是“引导者”，是学生们心灵的“旗手”，为他们答疑解惑。

曾有一些对未来规划不确定的留学生这样问他：“你在石大学习，又在石大工作，在石大度过自己美好的年华，我们如何才能像你一样优秀？”雅西对他们说，最重要的是自身的努力，要给自己确定人生的一个一个小目标和面向未来的大目标，石大给大家提供了实现人生目标的好

环境。“所以我推荐很多人来中国、来石大学习，因为这是一个很好的选择。”

作为石大的一分子，雅西还曾带队走访沙特阿拉伯王国驻华大使馆、尼日尔驻华大使馆等，与驻华大使馆会面，推动石大的国际交流与合作。他认为，石大是一条连接友谊的纽带，借助这条纽带，石大为一些发展中国家提供了大量接受继续教育和学习汉语言文化的机会，雅西也在学校积极推进留学生的汉语教育。

作为一名工程技术研究人员，雅西还想通过他的努力，把中国科技工程投资项目介绍到国外，同时介绍国外朋友来中国交流、学习、参观、旅游、考察。

“第二故乡”

对于在中国留学、生活多年的雅西来说，这里已经成为他的“第二故乡”。

雅西平日鲜少回国，他把更多的时间和精力都花在了学习和工作上。思念亲人的他经常通过越洋电话，与远在苏丹的家人话家长里短、诉思念之情。每到古尔邦节，雅西也都会向家人送去节日的祝福。

行在当下，做好当前。2016年，雅西参加了继续教育学院举办的“两学一做”学习教育演讲比赛，受益匪浅。

“我认为‘两学一做’学习教育演讲比赛很精彩，不仅让我了解了中国共产党的历史，提高了自己的汉语水平，也增进了我与同事之间的情感。我和同事在校园一起为演讲活动准备，他们给了我很大帮助，让我更好地融入集体。”

雅西在演讲中提到，习近平主席与李克强总理积极构建中非良好关系，多次向苏丹提供人道主义援助，获得两国人民的共同认可。苏丹是领土面积较大的非洲国家，中阿的合作互信和2013年提出的“一带一路”倡议对于苏丹发展有很大帮助，双边贸易迅速发展，苏丹的基础设施建设近年来获得快速发展。

兼具“石大校友”与“石大教师”两个角色，而且在石大获得了硕士和博士两个学位，雅西倍感自豪。“来到石大，学在石大，工作在石大，让自己的青春年华在这里度过，于我而言，这是我人生中最‘最美好的约会’，这种感觉比拿到中国绿卡还要美妙得多！”

域外传真

运动可应对大学生心理健康危机

■吉姆·斯派塔

目前，青年人中有心理健康问题的人数在急剧增长，焦虑和抑郁的案例频发，这是美国所要面对的极大挑战之一，同样也是世界许多国家要解决的问题。

随着 Z 世代(美国流行用语，意指在 1995-2009 年间出生的人)学生们从高中升入大学，他们已经开始面临心理健康问题，可以说，大学成了现今危机的起点。

有调查显示，在 13 岁到 18 岁的青少年中有三分之一患过焦虑症，每八个人中就有一个在承受着抑郁的折磨。美国疾病控制和预防中心有报告称，22% 的高中女生和 12% 的高中男生有过自杀的念头，40% 的青少年曾有过自杀行为，而青少年中女生自杀率则创下新高。

早在 1985 年，加州大学洛杉矶分校高等教育研究所对其新生进行调查时，就发现有 18% 的新生表示承受压力过大；2000 年，这一数字上升至 28%，2016 年更是达到 41%。而去年的美国大学生心理健康评估调查显示，40.8% 的学生感到绝望；58.2% 的学生感到孤独；30.5% 的学生感到抑郁，难以控制自己的情绪；6% 的学生心理问题已经严重到产生自杀的想法。大学内心理健康咨询中心也因咨询人数激增了 30%-40%，而配置了更多工作人员。

可见，心理健康问题已经越来越普遍，那么引发这一问题的因素有哪些，我们该如何着手解决？

事实上，对于青年人心理健康危机背后的原因，专家学者有过许多分析和讨论，除了高含糖的饮食、社交媒体的使用、不良的睡眠习惯和压力等因素外，长期不运动也加剧了心理健康危机。

有数据显示，如今美国人的运动水平越来越低，许多人醒着的时间中，有 60% 是久坐不动的；大约 80% 的美国人没有做到健康标准应有的每周 75 分钟剧烈运动，或 150 分钟普通强度的有氧运动。另有超过 60% 的大学生体育运动不足，这尤其令人不安，因为学校为了省钱越来越多地取消体育课。久坐的生活方式加上缺乏锻炼，已经日益成为全球健康的主要威胁。

一些研究表明，有规律的运动锻炼有助于治疗或预防焦虑和抑郁，至少和药物治疗和心理治疗一样有效。因此，要想应对这一危机，除了采取传统的心理健康干预措施外，我们还应该辅以预防性措施，其中鼓励青年人增加运动无疑是一剂良方。

剑桥大学的研究人员追踪调查了 1 万多人，他们发现，与久坐相比，参与者在从事体育活动时会感到更快乐。另一项发表在相关期刊杂志上的研究表明，当抑郁个体从事体力活动，特别是剧烈运动时，他们的心理健康状况得到了明显改善。

研究人员推断，运动能增强精神健康，因为它能抑制防御性病理反应，增加各种激素、神经递质(如谷氨酸、 γ -氨基丁酸和多巴胺)和其他有利于大脑健康的化学物质的分泌。

随着心理健康问题如滚雪球般愈发严重，相关机构开始越来越多地考虑在已然负担过重的心理健康咨询中心之外，采取更广泛的干预措施。许多大学校园内的健康和娱乐中心已成为重要的合作伙伴，各机构正在探索更全面的方法，以解决心理、身体、情感、社会等领域的健康问题。

各大学为缓解学生心理健康问题，各显神通。学校除了配备最先进的健身房外，还开设了太极、拳击、瑜伽、冥想甚至尊巴(一种由舞蹈演化而来的健身课程，它将音乐与动感易学的动作还有间歇有氧运动融合在一起)等课程，鼓励学生“动”起来。

除了上述课程的开设，各高校、机构需要做更多的工作，逐步促进、形成一种以体育活动和锻炼为主的校园文化氛围。以预防性和整体性干预(包括体育活动)相结合的方式作为传统疗法的补充，将有效改善学生的心理健康，缓解心理健康危机。

回看一下古希腊的先贤们，他们没有一个是“沙发土豆”(整天坐在沙发上娱乐、一动不动的人)，体育教育应该再次被重视起来。

(作者系匹兹堡大学约翰城分校校长，许悦编译)

