

一位清华老师和他“理想的法学教科书”

■本报记者 陈彬

葛昕潼曾被手中的《行政诉讼法》教材“吓”到过。

那时，她是清华大学法学院大一新生。在一门名为“行政法与行政诉讼法”的课上，她看到了那本厚达700页的教材。尽管教材作者、清华大学法学院教授何海波就是课程的主讲老师，但葛昕潼承认，那时的她“没有好好读这本书”。

至于原因，则是“太厚了，怕自己读不下来”。不过就在去年，已经上大三的葛昕潼选修了一门研究生课程，授课老师还是何海波，那本《行政诉讼法》再次摆到了她的面前。这一次，葛昕潼只能认真读下去了。然而这一读，她忽然发现这本书“其实挺好读的”。

“它不像一般法律教材那样生硬、枯燥。如果潜心去读，它会用流畅的语言把作者的观点、思想一点点渗透给你。”葛昕潼觉得，“这是一本‘循循善诱’的书。”

葛昕潼不知道的是，就在她刷新对《行政诉讼法》认知的这一年，该教材获得了清华大学优秀教材评选特等奖；其第三版面世后，在网络评价平台“豆瓣”的评分达到了9.9分，有网友评价它是“理想的法学教科书”。

教科书也能“很好看”

何海波曾说过，“中国并不缺少法律教科书，缺少的是‘好看’的教科书”，而《行政诉讼法》的“好看”体现在很多方面。

比如，他始终觉得一部没有案例的法律教科书，就像一本没有画面的儿童书，是不“可爱”的。因此，在这本700页的教材中，他收录的行政诉讼案例达到了600多个。

“这些案例是我长年累月搜集来的。”何海波曾用两个学期时间，与研究生一起将《中华人民共和国最高人民法院公报》上的行政案例全部研读了一遍；同时，他也注重从网络和各种渠道搜集案例。“我会在网上进行‘地毯式’搜索，一旦找到具有典型性的案例，就有一种如获至宝的感觉。”

比如，针对“行政执法人员在何种情况下应回避”的问题，何海波曾用“地毯式”搜索的方式，找到了一个典型案例——

某地的市场监督管理局与某公司签订合同，让对方安装网线，包工包料。但当公司完成施工后，该质量监督局却以其所用材料不合格为由，不但拒绝付款，反而处罚了公司。

“在处理这起案件时，该行政机关是否需要回避？如果不看到案例，你可能想不到还有这样的问题；如果不通过案例来表达，学生们很难对‘正当程序’之类的概念产生直观感受。这就是案例的作用。”何海波说。

再比如，何海波自建数据库，尝试对220余万份行政裁判文书进行大数据分析。大量的案例、丰富的统计数据和图表让这本“描述式”的教科书有着坚实的实证基础。

这一点令葛昕潼印象深刻。“比如，目前我国对于司法审查标准的规定总体是比较完善的，但仍有部分内容并不十分清晰。”她说，但在《行政诉讼法》中，何海波却通过一个表格，清晰概括了司法审查标准各要素在不同行政主体的适用条件，以及行政程序、处理方式等。“那张表格并不复杂，给我留下了特别深刻的印象。”

“每本法律教科书的背后都有一种法律哲学，即法律应当如何阐述。”在一篇文章中，何海波曾提出一个问题：当我们向读者说法律规则是这样或那样的时候，我们如何证明这条规则的存在？这个问题并不好回答。要真正理解它，就要



何海波（右一）和他的学生们。

受访者供图

回到20多年前的2003年。彼时，正在英国留学的何海波第一次有了“编一本书”的想法。

以不变应万变

何海波的想法来源于他的一门研究性课程。其间，他认真阅读了英国著名学者威廉·韦德的著作。

在英国行政法界，威廉·韦德的教科书备受赞誉，并被广为引用。“他的著作权威到某次英国国会辩论时，政府部长直接拿着他的教科书说，韦德教授是这样说的……”

然而，令何海波印象最深刻的并不是著作的权威地位，而是书本内容明快、可读性强，以及作者在其中倾注的感情。

“在英国，行政诉讼被称为‘司法审查’，就是由司法机关审查行政行为的合法性。在英国历史上，相关制度曾有过一段低潮期，描述那段历史时，韦德的笔调哀婉；当上世纪60年代，司法审查在英国重新勃兴时，他的笔调又变得昂扬。”何海波第一次意识到教科书也能如此个性化，可以带有个人感情，甚至反映时代脉搏。

此外，英国法律教科书中的大量案例也给何海波留下了深刻印象。“他们会用案例说明法律是什么。”何海波说。但他在国内读书时，接触的主流教科书却以原理讲述为主，重点是法律的基本制度规定，没有细节。“那些书只是告诉你法律应当怎样，而不是实际上的法律是怎么样的。”

意识到这些问题后，何海波萌生了一个想法——用案例和统计数据，不但告诉读者行政诉讼法是如何规定的，也告诉他们实际是怎样的。这显然并不容易，何海波面临的第一个大问题便是“该搭一个什么样的架子”。

在法律界，行政诉讼法是一门公认的“令人头疼”的学科，其原因就在于行政诉讼涉及几十个政府部门的上百种行政行为，相关的规定散落在200多部法律、700多部国务院行政法规，以及难以计数的规章中。

“教科书的重要作用是将繁复的知识有条理地整理出来。在这方面，行政诉讼法有着先天缺陷。”何海波坦言，传统的行政诉讼法教科书有一

个很大的问题，即如何将知识进行体系化整理。“这个问题处理不好，读者即便通读全书，也有可能抓不住要害。这是行政诉讼法不受学生喜欢、老师也很头疼的重要原因。”

体系化的缺失还会引起另一个问题。

在我国的法律体系中，既存在行政法，又存在行政诉讼法。简单地讲，前者主要是行政机关应遵循的规则，后者则主要规定法院如何审理。“但打官司时，法院的判决还是要回到行政法范畴。”

这使得很多教科书会将这部分内容写成“两张皮”，即相同内容在行政法部分中出现，在诉讼法部分再次出现，且两者都没有将问题讲清楚。何海波举例说，比如对一项行政行为的合法性如何判断，这是行政诉讼的核心问题。“但很不幸，即便这样的问题，我们的教科书也没有讲清楚。”

在阅读韦德著作的过程中，何海波一方面为其中的激情所震撼，另一方面也在构思。“如果我写教科书，一定要把这个核心问题讲清楚。”

最终，他的教科书中超过1/4的篇幅都在讲行政诉讼的合法性判断问题，总字数超过20万字，“这已经是一本书的体量了”。

“在编写的过程中，我非常注意相关知识的体系化归纳，并有一套自己的逻辑和经验，从篇章到章，从大到小，这套体系我自认为是‘近乎完美’的。”何海波不无骄傲地说，行政诉讼法此后不管如何修改，这本书的体系都可以不变。“不管对于教科书本身，还是我们的司法实践，这都是非常重要的。”

不想“学术”，只想“通俗”

正是由于对一些核心问题的精雕细琢，以及大量案例和数据的搜集，何海波的书写速度并不快。《行政诉讼法》第一版“写了整整两年”，此后又经历了两次改版，每一次都会更新很多内容。

第一版出版后不久，发生了一件事情。那时，他正在给大二的学生授课。对于自己的新书，他没有将其指定为学生教材，只是告诉学生，有兴趣的可以读一下。

学期过半时，史瑞生找到了他。“她告诉我，这本书她快读完了，但有几个问题不太明白。”何海波注意到，这本厚厚的书已经

被她翻得有些蓬松，上面还做了很多批注。

学生的问题并不算很多。解答完问题后，何海波问她觉得这本书怎么样。那名女生说：“还好，嗓点不多，基本都能明白。”

这个回答让何海波很欣慰。“当时只是大一上学期。也就是说，这名学生其实只有高中生水平。她能看懂，说明这本书足够好读、易懂。”要知道，在写书之初，何海波就给自己设定了一个目标：一名勤奋好学的学生能自己读下来，而且愿意读。

这个目标并不好完成。

“我的想法是在保证准确的前提下，尽量少用学理概念，多用通俗化概念。”何海波举例说，“‘行政机关’与学理上的‘行政主体’在多数情况下都是一回事。不过，‘提到’行政主体’，大家还要在脑子里转一下，但‘行政机关’就很直白了，所以我在书中几乎通篇都用‘行政机关’”。

正是此类细节在很大程度上决定了一本教科书是否“好读”。

“我们必须面对一个现实——目前的学术界存在为了凸显所谓‘学术性’，刻意使用学术词汇的现象，似乎只有这样才能衬托出自己的‘高水平’。”何海波说。

比如，在法律界有一个名词叫“主观公权利”。“‘公权利’的概念众所周知，但‘主观公权利’又是何意呢？”何海波解释说，该词译自德语。德语中，表示“权利”和“法律”的可以是同一个词“Recht”。有时为了更明确地强调“权利”意涵，会在“Recht”前加上“subjective(主观)”。

“但问题是，在中文中，‘权利’和‘法律’完全不同。此时再加‘主观’的前缀，除了增加理解难度外，没有任何意义。”何海波说，他曾在很多场合呼吁抛弃“主观公权利”的说法，仅用“公权利”一词即可，但一些同行不愿放弃，觉得这样的说法更“学术”。

何海波不想“学术化”，他只想“通俗化”。

一流学者不写教材，“这非常可怕”

我国的近现代法学教育创办于19世纪末20世纪初，距今已有百余年历史。其间所出教材无数，但对于诸如重要概念不清、知识体系缺失等核心问题，乃至教材可读性的问题，一代代教材编写者就没有注意到吗？

“一个重要原因是教材写作的组织形式。”何海波解释说，目前主流的教材多是由某个机构组织编写——首先任命一位主编，再找来一批作者，每个人分配不同章节，有时甚至主编都无权决定哪些人可以参与写作。

这种集体编写的方式会产生高昂的协调成本，教科书中的某些思想也难以贯穿始终。“而且，大部分情况下，一名作者很难在某章节的写作上倾注大量时间。”

《行政诉讼法》一书则是何海波以一己之力完成的。因为不需要与别人协调，他反而可以花费大量时间构思写作，更重要的是，可以将某些思想贯穿其中。因此，相较于更多“官方教材”，何海波的这本“民间教材”显得更加个性化。正如司法部行政复议与应诉局局长徐运凯在评价这本书时所说，“这是一部具有鲜明个人风格的行政法著作”。

然而，不同于中小学普遍使用统编教材，大学教材类型多样，“民间教材”也并不鲜见，但似乎“有个性者”并不多。

对此，何海波直言，一本教材的“个性化”首先建立在教材有足够质量的基础上。但必须承认的是，目前很多教材连“质量关”都过不了。

事实上，何海波在受访时所提到的一些问题（诸如可读性差、知识体系混乱等），在其他学科的教材中并不鲜见。比如早在多年以前，就有高校一线教师在接受《中国科学报》采访时直言很多教材“东拉西扯”，并表示自己“尽管有选择教材的权利，却找不到几本值得选的可用教材”。

有了质量保证，才谈得上内容结构、材料选取，乃至语言风格上的个性化，这些都需要教材编写者付出大量时间和精力。以何海波的经历为例，在编写《行政诉讼法》第一版的两年间，他冒着评不上教授的风险，几乎把全部精力都放在了写书上；此后的第二版花费了半年时间修改；至第三版，他更是“断断续续修改了3年”。

然而，与这些付出相比，教材的编写在目前

高校的激励机制中并不“吃香”。

“一个很明显的事实是，在教师的职称评审中，教材是不太被认可的，甚至某些专业领域的书籍评奖也会将教材排除在外。”何海波说，这就导致一种恶性循环——因为教科书不被重视，教师们就不愿花过多时间编写教科书，教科书的整体质量随之下降，导致大家对于教科书的评价更低，教科书因此更不被重视……

对此，复旦大学文科资深教授葛兆光也曾在受访时直言，在很长时间内，国内有一个很不好的习惯，即认为一流学者不要写教材，这是降低身份。“这是非常可怕的事情。”

其实是一种教学方式

何海波却非常看重“写教材”，因为除了“学者”身份外，他还是一名高校教师。在他看来，一本教科书的背后，体现出的其实是一种教学方式。

在一篇文章中，何海波曾对此做过解释——时下主流的法律教科书，多是给法学院系的本科生，以及一些号称研究生，但以前基本没有读过法律的法律硕士生用的。上课方式往往是老师讲授，学生记笔记，考前复习背诵。相应地，教科书的內容是大概式的，主要讲述法律原理和制度概貌……尽量写“通说”，不鼓励异说，求稳妥、不追求创新、语言的个性尽量收敛、思想的棱角尽量磨去……

那么，何海波的教学方式是什么样的？给研究生上行政诉讼法课程时，何海波会要求学生每周写一篇读书报告，期末则鼓励他们写课程感想。去年年底，他收到了一名学生长达3页的手写课程感想。

写这篇感想的人叫李若馨。在感想中，她提到一个细节——何海波曾向她提出要求：“（读书报告的）知识点概括很细致，花了不少时间。接下来，每次写读书报告时试着提几个问题。”

类似的要求，何海波也曾向葛昕潼提出过。事实上，这几乎是他对所有学生的要求。

“我希望学生会追问：不仅了解行政诉讼法是如何规定的，还要在了解法律实际运行情况的基础上，知道问题在哪里，并对相关问题的解决有自己的想法。”何海波说。

然而他发现，即便是清华的学生，其学习方式大多数也仍停留在老师讲、学生记，考前再把PPT或笔记复习一遍上。“他们似乎不太会思考，不太会提问。”于是，何海波要求学生们“提问题”，甚至强制性要求“以后每次至少提3个问题”。

“我可能是第一个在课堂上向学生提出这个要求的老师。”他说。

至于学生的反应，李若馨这样写道——“刚做这件事时，我很担心问题该怎样找，但随着自己对基础知识掌握程度的增加，以及对课程内容的适应，我竟有了一种‘问题追着自已跑’的感觉，好像只要用心思考，就能收获一些灵感。终于，在后期的课程上，我感到自己状态越来越好，能像其他同学一样提出具有思辨性的问题了”。

这时她才意识到：“原来何老师是在培养我思考学术问题的习惯。”

葛昕潼也有过类似体验。她告诉《中国科学报》，有那么一段时间，何海波会在每节课上问大家：你们没有问题吗？什么问题都没有吗？“他会一直这样问，直到问得我们都不好意思了，开始认真思考，我真的没有问题吗？”

于是，葛昕潼认真地翻开了《行政诉讼法》。“开始时，书里讲得很清楚，但往后读，你会自然而然地产生一些困惑。带着这些困惑，你开始‘质疑’这本书，然后让这本书说服你，再延伸出更多的问题……”

这是这本书带给她的一个重要感受。在何海波看来，对于法学专业，乃至所有专业的学生来说，“提问题”都是一个很基础的要求，“但很不幸，我们的学生普遍没有提问能力，甚至没有提问题的意识”。

“法学有两个层面，一是相对确定的规则体系，这些内容我会在教科书里尽量描述清楚；除此之外，法学也是关于法律究竟该如何讨论乃至争辩的。”何海波说，法律如果是块布的话，这块布并不完全平整，还有些褶皱需要我们熨平。“但如果我们的学生只知道盯着这块布看，而不知道用什么方法把它熨平，那么我们即便教得再好，算是成功吗？”

成为健美世界冠军的大学老师

■本报记者 王一鸣

过去的几个月，对于史瑞来说颇有些“梦幻”。上个月，史瑞完成了自己的“终身大事”——一张从她婚礼上传出来的“史上最强悍伴娘团”照片火遍全网。照片上，处于“C位”的史瑞和几位伴娘一起上屈双臂，露出健美的肌肉。要知道，在这些漂亮姑娘中，有3位都是健美世界冠军。

史瑞本人便是其中之一。作为一名国家健身健美运动员，2024年10月，她在立陶宛举行的世界健身模特锦标赛（以下简称世锦赛）上，荣获了女子B组冠军和全场冠军。她也成为了首位获此殊荣的中国女性。

不过，史瑞的“原始身份”其实是湖北大学体育学院的一名教师。

从兴趣到专业：“斜杠青年”的健美进阶路

史瑞的健身之路始于2014年。那时，在武汉体育学院网球专业读本科的她，被健身这项很“时髦”的运动所吸引。“感觉很新颖、很洋气，便在业余时间考了一个教练证，期待能学以致用。”

拿到教练证后，史瑞开始在校内健身房兼职做教练。她原本只是想将其当作“斜杠青年”的一项技能，但一位专业老师的建议却让她看到了另一种可能：“你的条件还不错，要不要试着打一下比赛？”

这句话点燃了史瑞潜藏的热情，她尝试将参赛提到训练日程上，就此开启更系统的备赛训练。

健美比赛中，女子项目通常根据肌肉量维度、清晰度等标准分为健美小姐、形体、健身比基尼、健身模特等不同项目。史瑞选择了最符合自己特点的“健身模特”项目。该项目不仅要求运动员具备模特的高挑身材、优秀的骨架比例，还需具备出色的舞台驾驭能力，展示独特的身体线条与美轮美奂的气质。

经过勤奋的训练和大大小小的比赛实战，仅仅两年后，史瑞就在2018年全国锦标赛中获得了“组别冠军”，并由此收获了中国健身健美国家队的邀请。自此，她的人生步入了新阶段。

2019年，史瑞研究生毕业，成为湖北大学体育学院的一名教师。此后的4年间，她几乎包揽了全国健美锦标赛、全国冠军总决赛等赛事的所有冠军。但她仍未止步，又将目光投向了国际赛场——世锦赛。

从国内到国际：追求“极致状态”

2023年，28岁的史瑞初登世锦赛，并在与世界顶尖高手的一番角逐后，获得第四名。这一成绩的取得已属不易，但她有更高的目标。赛后，她联系裁判员，听取更专业的意见和点拨，并开始从战术层面深入研究国际赛事规则。

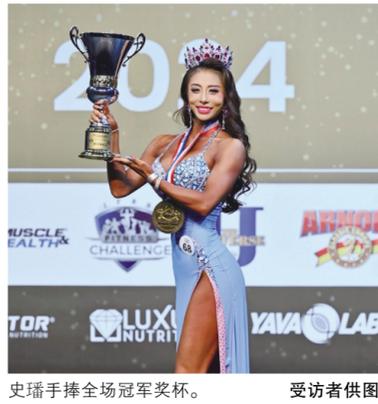
此后的一年间，史瑞将自己打磨至“最接近理想化状态”，结果也证明，她的努力没有白费。

2024年，新一届世锦赛的备赛周期从5月份开始。其间，史瑞要维持高强度的训练和严格的低脂饮食，这对她来说是身心和意志的极致考验。结合裁判的反馈，她严苛地调整自己的臀腿肌肉刻度、肩膀的分离度、巩固脂肪等薄弱环节。

同时，健身模特世锦赛对于舞台展现要求极为严格，裁判员在评判中往往注意细节。史瑞告诉《中国科学报》，亚洲选手在这种国际舞台上不占优势，“该项目过去一直被欧美选手垄断，裁判审美可能也会更倾向他们”。而为了让自己的舞台表现更有魅力，史瑞日常训练中反复在镜子前练习舞台动作，力求每一次站姿和转身都精准到位，逐渐将动作转化为肌肉记忆，确保在比赛中能自然、流畅地呈现出最美状态。

参加国内赛也是她保持竞技状态的途径。她从当年6月开始参加国内赛，“我有间歇性调整，例如比完7月的比赛后会休息一周，吃想吃的东西，恢复身体状态，然后再进行下一个阶段的准备”。史瑞介绍，最好的状态可能需要很长周期才会出现一次，过度压榨身体可能影响健康和后续表现，“想把身体极致状态留在世锦赛”。

最终，她成功地将“极致状态”带到了立陶宛。一番拼搏之后，当裁判喊出“冠军，中国史瑞”时，她觉得之前的一切付出都值得。等到心心念念的升旗、泰国歌环节，史瑞强忍泪水，告诉自己“妆哭花了，拍照就不好看了”。



史瑞手捧全场冠军奖杯。

受访者供图

从自律到传递：带动更多学生重塑身体

从国际赛场上回来，史瑞又成为了湖北大学师生眼中的“小史老师”。

在湖北大学，史瑞的公选课“健身健美运动”人气爆棚，学生纷纷抢课报名，一座难求。提及课程火爆的原因，她直言：“这门课能给学生身材带来实质性的改变。”

这种改变学生身材的例子并不少见。据史瑞回忆，曾有名男生在接触健身健美之前体型瘦弱，开始时，他连空杆都握不起来。但经过一年的训练后，该男生的身材变得非常漂亮，还在校内的健身健美比赛中拿到了名次。

“可能你之前驼背，健身后体态变好了，穿衣服都能把衣服撑起来，这时候就出现正反馈。”在史瑞的公选课上，不少学生因这样的“正反馈”对健身课热情很高，这门课也让他们看到了拥有理想身体的可能，继而踏上重塑身体之旅。

史瑞介绍，通过健身，学生心情也会变得更加开朗。健身时分泌的多巴胺和内啡肽能有效提升精神状态。许多学生开始健身后，逐渐形成了健康的生活方式。“我最喜欢看到他们通过自身努力，改变了体态，甚至在社交中也变得更加自信。”

随着课程内容的丰富，上课人数逐年增加，如今的史瑞已不再开设公选课。她的教学主要专注于“社会体育指导与管理”专业课上。专业课对学生提出了更高要求，要有能力为他人提供系统训练和科学饮食的指导。她要求专业课的学生必须参加一次比赛。“如果没有亲身体验过舞台，经历高强度训练和减脂，怎么为别人定制训练和饮食方案呢？”

史瑞深知，参加健美比赛是一次对身心的全面磨砺，对学生的成长意义深远。于是，她经常在朋友圈里分享学生的比赛成绩和故事。比如，曾有学生因为连续两次比赛的成绩都不理想，几乎放弃竞技，但史瑞却不断鼓励她坚持下去。最终，在2024年湖北省第二届大学生健身健美锦标赛中，该生获得了“组别冠军”。“现在，这名学生训练劲头特别足，他终于在赛场上找到了自己的价值。”她感慨道。

对于如今的史瑞而言，爱好早已成为事业。她认为，比健身知识和理想身材更重要的是，让更多学生拥有坚持不懈的毅力和对生活的热爱。新的一年，她的计划是挑战比基尼项目的比赛，继续追逐自己的梦想。