

我经常会为自己从事的工作莫名地
感动。我觉得我在做一件很有意义的
事，或者说是一件伟大的事。无关名
利，只在于内心的安详和平静。只为引
导学生走在正确的路上，追寻生命的意
义，思考心灵的归宿。



时雨集

一位大学班主任与学生的书信往来

杨志彪 著

君子之所以教者五：有如时雨化之者，有成德者，有达财
者，有答问者，有私淑艾者。此五者，君子之所以教也。



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS



时雨集

一位大学班主任与学生的书信往来

杨志彪 著

内容提要

本书是一位大学班主任与学生自 2013 年 9 月至 2017 年 7 月,四年间书信往来的合集。

四年来,这位班主任老师大学伊始和每学期期末都会给家长和同学写一封公开信,信件内容涉及理想、信念、学习、生活、家庭、感情、交友、健康、选择等等。累计共九封信,四万余字。同时,也与许多同学通过信件进行个别交流,也有几十封信。通过这些交流,感觉到学生的成长,了解学生的思想动态,帮助学生树立正确的人生观、价值观、世界观,塑造学生的理想信念和科学精神,培养学生具备识别真伪、区分善恶、分辨利害的能力,认识世界、认识自我,找到人生的意义。

本书语言真挚朴实,读来感人至深。适合高校班主任、高校思政教师、高校管理者以及高校大学生及其家长阅读、参考。

图书在版编目(CIP)数据

时雨集:一位大学班主任与学生的书信往来/杨志彪著.—上海:上海交通大学出版社,2018
ISBN 978-7-313-18629-4

I. ①时… II. ①杨… III. ①书信集-中国-当代
IV. ①I267.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 329479 号

时雨集

一位大学班主任与学生的书信往来

著 者: 杨志彪

出版发行: 上海交通大学出版社

地 址: 上海市番禺路 951 号

邮政编码: 200030

电 话: 021-64071208

出 版 人: 谈 毅

印 制: 当纳利(上海)信息技术有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 880 mm×1230 mm 1/32

印 张: 6

字 数: 108 千字

版 次: 2018 年 1 月第 1 版

印 次: 2018 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-313-18629-4/I

定 价: 49.00 元

版权所有 侵权必究

告读者: 如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话: 021-31011198

上海交通大学思政工作系列

本书由上海交通大学思政工作专著
出版支持计划资助出版



作者简介

杨志彪，上海交通大学农业与生物学院副研究员。2013–2017年期间担任上海交通大学2013级动科班班主任。

上海交通大学首届“教书育人”一等奖获得者，曾获校十佳班主任、三育人先进个人、金钥匙奖、连续两年校优秀班主任、连续两年校优秀社会实践指导老师、校教学成果二等奖、农业与生物学院最受欢迎的青年教师二等奖等。所带班级曾获上海交通大学“先进集体”、“五四红旗团支部”。主持国家自然科学基金、国家重点研发计划等科研项目10余项，曾获上海交通大学优秀博士后奖励二等奖，上海交通大学首届晨星学者奖励计划后备人才一等奖，教育部科技进步二等奖、上海市科技进步二等奖等荣誉称号。

上海交通大学思政工作系列专著编委会

顾 问 姜斯宪 林忠钦

主 编 张安胜

副主编 林立涛 梁 齐

编 委 胡 昊 王亚光 吴静怡 陈贤峰

谈 毅 蒋立峰 方 曦 陈 垚

齐 红 周 培 龚 强

上海交通大学思政工作系列专著·简介

为不断提高大学生思想政治教育工作的针对性和实效性,落实立德树人根本任务,鼓励广大思政工作者聚焦工作中的难点和前沿问题开展研究工作,进一步总结经验,探索规律,特推出上海交通大学思政工作系列专著。

专著聚焦大学生价值引领、党团建设、学风建设、就业引导、事务管理等工作领域,通过对理论创新、工作案例、特色经验等方面的成果梳理,凝练大学生思想政治教育工作中的经验和体会,促进理论和实践成果的转化应用,切实提升大学生思政工作科学化水平。

序

随着时代的发展，大家已经习惯于在移动自媒体进行沟通，静下心来、落到笔头的交流越来越少。然而，书信，仍然是最有情怀最有温度的表达方式之一，一笔一画写的是心声，传递的是真情实感，也最是能打动人。这本班主任与学生的书信集就是最好的印证。

班级是学校教学和管理工作的基本单位，是学校教育的重要阵地之一，它在学校完成立德树人的根本任务中所起到的作用是十分重要的。班主任是学校育人工作的重要参与者，更是学生工作的一线“指战员”，“权力”虽小，责任重大。一个人遇到好老师是人生的幸运，一个班级遇到好班主任是学生和学校的幸运。杨志彪同志作为我校农业与生物学院的专业教师，以极大的热情和担当投入到学生工作当中，长期担任班主任。杨志彪老师坚持每学期给学生及家长写一封公开信，字里行间流露的是对学生的关爱关心和关怀。杨志彪老师注重学生价值引导，致力于推动学生思政教育与专业教育融合，取得了突出成效，也因此获评学校首届教书育人一等奖。

去年12月，全国高校思想政治工作会议召开，高校“立德树人、教书育人”的核心使命更加凸显，这既是党中央对我国高等教育的普遍要求，也是对上海交通大学这样的高水平研究型大学的突出要求。高校的根本在于立德树人，只有培养出一流人才的高校，才能够成为世界一流大学。上海交通大学始终强调“价值引领、知识探究、能力建设、人格养成”的有机统一，以学生健康发展为中心，积极推进“学在交大”，着力培育学生远大理想和学术志趣。这就需要各方形成合力，扎实推进全员全过程全方位育人。班主任无疑是其中一支重要的力量，杨志彪老师就是其中最为出色的一位。

榜样是最好的说服，希望这本《时雨集》的出版能够给广大班主任们一些借鉴。于无声处润物最生动，希望这本书也能给大学生们一些启迪。

上海交通大学党委书记

A handwritten signature in black ink, reading '姜斯俊' (Jiang Sijun), the name of the Shanghai Jiao Tong University Party Secretary.

2018年1月1日

目 录

上篇 公开信 001

思索大学意义，提高心灵修养 003

和学生共同成长 010

合理利用假期，坚持成就梦想 019

科学精神进课堂 032

慎独、坚毅、乐观 047

珍惜当下，憧憬未来 059

梦想，成就最美的人生 077

我们改变着自己，改变着命运 085

我只会祝你们幸福 091

下篇 私信往来 101

专业选择 103

在大学里追求生命的真谛 104

专业选择仅仅是漫长人生路上的一个小站 114

凡事早做打算 117

追寻自己的本心 120

传道解惑 127

道法自然 128

这是一个甜蜜的烦恼 139

适度舍弃，让你的世界变得更加安静 143

我把你们当成自己的孩子 151

生命意义 154

中国传统文化确实有取不尽的宝藏 155

像爱惜自己的身体一样去爱这个国家 161

以天下苍生为己任 167

以出世的精神，做入世的事业 172

后记 181

上篇 公开信

从 2013 年 9 月至 2017 年 7 月，我一直担任上海交通大学农业与生物学院 2013 级动科班班主任。在工作中发现，单纯的谈话、班会、活动，并不能有效地解决所有的思想问题，因此我产生了写公开信的想法。四年来，我在大学伊始和每学期的期末都会给家长、同学写一封，信件内容涉及理想、信念、学习、生活、家庭、感情、交友、健康、选择等等，累计共九封，约四万字。这些信倾注了我对同学的热爱、对教育事业的理解、对人生意义的思考等，谈不上字字珠玑，但却是句句真情。



在办公室给学生写信

思索大学意义，提高心灵修养

——2013年9月大学伊始致全班同学的公开信

我经常为自己从事的工作莫名地激动。我觉得我在做一件很有意义的事，或者说是一件伟大的事。无关名利，只在内心的安详和平静，只为引导你们走在正确的路上，追寻生命的意义，思考心灵的归宿……我希望在座的各位同学，都能有这样的生命体验：在交大，就是要把她当成象牙塔，从纷繁复杂的社会中抽离出来，汲取甘露，不光学习知识，更要提高自己心灵的修养。在很大程度上，后者比前者更重要。前者只关乎技能，后者则关乎是否是一个“人”——一个精神和体魄都健全的人。



2013年9月7日，国旗广场，新生开学第一天

各位同学：

你们好！秋风送爽，天朗气清。在这个美丽的季节我们迎来了新的学期，新的生活，我们即将——不，已经开始一段新的生命旅程。我不知道你们此时的心情如何。对于我来说，这个学期与以往的新学期有着很大的不同——我是怀着敬畏、喜悦、激动和平和的心情开始新学期工作的。为什么呢？因为有了你们！

我是第一次做班主任，可能存在经验上的欠缺。但是，我很愿意做这个工作，是从心底里愿意。从拿到你们名单的那一刻起，我一直在想，是什么让我们相遇？宇宙之大，浩淼无穷，人之渺小，沧海一粟。我们相遇，则是千世万世之缘。就在缘起缘灭的一刹那，我们从祖国各地来到交通大学，从此我们将有一个共同的名字：F1315002 班。

在你们来之前，大多数同学我都通过电话。只有小万同学和小陈同学没有联系上。因为小万同学的电话一直打不通，我大概打了不下 20 次，每天打几个。小陈同学没有留任何联系方式。其他同学都打过交道了。我自己上学的时候从来没有人关心过我这些事，所以我深知在异乡有个人帮忙该有多好，多方便啊。

咱们班一共有 25 名同学。有八位同学来自上海，其他的同学，有的来自山清水秀的浙江——美丽的西子湖畔，有的来自红色摇篮江西，有的来自天府之国四川，有的来自美丽

的天山脚下和齐鲁大地，有的来自刘三姐的故乡，有的来自醉倒天下、盛产美酒的贵州。当然还有一名留学生。你们怀揣着梦想，带着家人和师长的嘱托，共同相聚在思源湖畔。我知道大部分同学都对自己目前的状态满意，但我知道肯定有些同学是不满意的，对于考上交大农学院还是耿耿于怀。今天我可以告诉你们，其实，咱们班应该有 27 名同学，贵州的小罗和山东的小夏同学没有来报到。我们在祝福他们的同时，也感到些许遗憾，因为我们与他们失之交臂了。还有，在交大每年都有学生因为不满专业，不能顺利毕业。我就亲身经历过两个学生，一个是山东的，一个是内蒙的。四年了，因为有太多的功课没有考试，只能再读一年，都是父母请假陪读，一个个找任课老师。我每次看到这种事情，心如刀绞。怎么会发生这种事情呢？究竟是什么原因导致了这样严重的后果呢？如果这几个同学遇到我是班主任会是这样吗？咱们班会出现吗？这件事情，是促进我做班主任工作的初衷。

今天我看到这么多新同学报到，大部分同学都有亲人陪同。不由地想起我刚上大学时的情景。我生在内蒙古的一个农村，我的本科是地方的一所高校，专业是兽医。我还清楚地记得是 1992 年 9 月 4 日我从老家自己坐火车二十几个小时，来到学校报到（那时你们可能都还没有出生吧）。虽然是一个地方的、很不知名的、专业看上去又不是

那么华丽的学校，但我仍然很兴奋！怀着对新生活的憧憬报到了，怀着百倍的热情开始新生活了。新学期开始就是军训一个月，我还获得了军训标兵称号。随着与同学们的交流的深入，我才发现全班 30 名同学，只有我一个人填报了兽医这个志愿，其他同学都是调剂。所以其他同学都是闷闷不乐，觉得没有考上一个好的学校，觉得专业不好，很丢人。而只有我，是阳光地、积极地、充满激情地生活和学习着。现实是无法改变的，喜欢也好，不喜欢也罢，都要在这里待上五年（兽医专业是五年制）。五年十个学期，我得了 9 次一等专业奖学金。五年的洗礼，足以改变一个人的观念，随着时间的流逝，同学们也都能正视现实，并顺利毕业。现在我们班的同学都在从事本专业，几乎都是本单位的领导或业务骨干。所以，当 10 年聚会时，大家回想起当初的青涩和幼稚都无限感慨。

其实，专业的好坏完全在于个人心态。我们来到交大，不为浮名不为利。我们为了什么？有的同学说，为了实现人生的价值，有的同学说为了实现梦想。那么我问你，人生的价值是什么？实现梦想又为了什么？或者说，人为什么而活着？我们来到交大，就是为了学好专业，找好工作，挣高工资，娶白富美，嫁高富帅的吗？答案显然是否定的。这些也值得追求，但不能是全部。那么我们干什么来了？我们更应该提高自己心灵的修养！微观上，要善于发现问题、解决问

题。宏观上，要有宇宙观。掌握了这两个主线，所有的问题都会迎刃而解，比如感恩、责任，比如人际交往，比如爱情家庭，比如仁义礼智信……

一个人活在世上，既有空间的广度亦有时间的长度，但相比于浩瀚的宇宙，实在是微不足道。而人同样又是善于思考的动物，有七情六欲。我们既不能妄自尊大，也不可妄自菲薄。与自然万物一样，我们同样是宇宙中的一粒尘土。所以我们要对这个世界充满敬畏，包括对所有的动物、植物、微生物，对你周边的人，以及任何事物。现在我们遇到的环境、生态、人口、社会问题等等，其实都是缺乏对自然的敬畏而引起的。同样的，我对你们也是充满敬畏之情，因为你们是一个个鲜活的生命。这就是为什么我一开始说“我是怀着敬畏的心情”开始新学期的原因。

同大多数同学一样，新的学期我充满喜悦之情。因为有这么多新的面孔。我很喜欢大学这种环境，这也是我最终在大学任教的原因。教师可以变老，楼房可以变旧，但只有学生永远年轻。大学的四年就像春夏秋冬四季的嬗替，春生、夏长、秋收、冬藏。你们刚一入学，恰似春苗，长势喜人，怎不令人喜悦？

喜悦之后就是激动，我经常莫名其妙地激动。当然不是发脾气，而是我为自己从事的工作莫名地激动。我觉得我在做一些很有意义的事，或者说是一件伟大的事。无关名利，只

在内心的安详和平静，只为引导你们走在正确的路上，追寻生命的意义，思考心灵的归宿。

道生一、一生二、二生三、三生万物，而万物皆在本心。从简单到复杂，又从复杂归于平和，这是我最后一个心情。我希望在座的各位同学，都能有这样的生命体验：在交大，就是要把她当成象牙塔，从纷繁复杂的社会中抽离出来，汲取甘露，不光学习知识，更要提高自己心灵的修养。在很大程度上，后者比前者更重要。前者只关乎技能，后者则关乎是否是一个“人”——一个精神和体魄都健全的人。

开学伊始，我就有这四种心情：敬畏、喜悦、激动、平



2013年9月7日，霍英东体育中心，开学典礼