

从 20 岁开始

熊华夏

夏雪梅 / 著



四川大学出版社

校长妈妈和大学生女儿20天书信对话

送给即将走入大学的高中生和处在大学的大学们

——一个女大学生手记
关于家庭教育 · 关于爱



责任编辑:梁 胜
责任校对:陈 静
封面设计:墨创文化
责任印制:王 炜

图书在版编目(CIP)数据

从20岁开始:一个女大学生手记 / 熊华夏, 夏雪梅
著. —成都:四川大学出版社, 2018. 4
ISBN 978-7-5690-1728-1

I. ①从… II. ①熊… ②夏… III. ①日记—作品集
—中国—当代 IV. ①I267. 5

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第068725号

书名 从20岁开始——一个女大学生手记

著 者 熊华夏 夏雪梅
出 版 四川大学出版社
地 址 成都市一环路南一段24号(610065)
发 行 四川大学出版社
书 号 ISBN 978-7-5690-1728-1
印 刷 成都市新都华兴印务有限公司
成品尺寸 148 mm×210 mm
印 张 8.5
字 数 218千字
版 次 2018年8月第1版
印 次 2018年8月第1次印刷
定 价 32.00元



版权所有◆侵权必究

- ◆读者邮购本书,请与本社发行科联系。
电话:(028)85408408/(028)85401670/
(028)85408023 邮政编码:610065
- ◆本社图书如有印装质量问题,请
寄回出版社调换。
- ◆网址:<http://www.scupress.net>

前 言

本以为是一场没有终点的对话，却因外公的突然离世而终止。历时近 100 天与妈妈的日记交流，始于我的 20 岁生日，止于外公的离开。

20 岁生日那天，我在祝福声中获得重生的力量。外公离开的那天，我在惆怅悲伤中领悟死亡的真谛。既然开始于重生，那么结束不妨谈谈死亡。

对于我们大多数人而言，我们总是逃避死亡这个话题。我们认为它不吉利，抑或是离我们很遥远。不知道可爱的你有没有和我一样幼稚的想法，我总觉得自己和自己的家人是不会死亡的。直到我看到医生拔掉呼吸机那一刹那，外公突然睁开双眸，然后过了不到一秒那澄澈静谧的湖水又黯淡下去，直到闭上。我第一次经历亲人的离世，那种感觉是无法用任何一个词汇描绘的。死亡就在眼前，连最后的告别他都没有回应。

原来我们真的都会以不同方式离开这个世界。

或许，20 岁是思考死亡真谛的好年纪。

关于死亡，我看过两本书：《天蓝色的彼岸》《相约星期二》。

《天蓝色的彼岸》是我在小学六年级时阅读的，我记得那本

书的封面上写着：“让孩子不再畏惧死亡的启蒙书”类似意思的标题，但是我阅读完之后，我确实没有畏惧死亡，倒不是书对我的启发多大，而是我压根儿就没想过自己也会死亡。幼稚又可笑的我一直沉浸在同情哈里，永远只能以一个旁观者的身份观摩他以前的生活：不再属于他的大衣挂钩，校长先生不会太在意一个孩子出车祸死了这件事，他只会是在开会时顺口讲讲大家骑自行车时要注意安全……《天蓝色的彼岸》让我认识到这个世界不会因为一个人的离开而停止，不管你在世的时候多耀眼，一旦离开，总是逃不过被遗忘的宿命。我不知道是那时的自己不愿意相信，还是确实没有思考过：我也真真正正有一天会和这个世界告别。

十分钟之前，刚刚放下这本《相约星期二》，眼泪都还来不及擦干，我就迫不及待打开了电脑，敲下了这些文字。这本书讲述的真实故事发生在美国，主人公莫里·施瓦茨是一位社会学教授。他已年迈患了绝症，受一家电视台的“夜线”节目采访。他十六年前的一位学生，作家、记者——米奇·阿尔博姆偶然看到。学生匆匆赶来看望即将离世的老师。老师则宣布要给这位学生上最后一门课，每星期一次，时间是星期二。这样的课程没有一位学生会拒绝。于是，每星期二，这位学生坐飞机飞行七百英里赶到病床前去上课。这门课讲授了十四个星期，最后一堂是葬礼。老师谢世后，这位学生把听课笔记整理并且付梓出版，题目叫《相约星期二》。这本书引起了全美国的轰动，连续四十四周名列美国图书畅销排行榜。

在阅读这本书之前，对于外公的离世我有好多好多困惑，但是我不知道该怎么开口去谈论这件事情。一是不知道该找谁讨

论；二是害怕一开口那个熟悉的称呼蹦出来，又让空气变得凝重又悲伤。幸好遇见了这本书，幸好有莫里，在他身上我找到了答案。

在外公治疗的最后阶段，能感觉到病魔肆意又猖狂，外公被折磨得让人太心疼了。我记得每次做手术之前和妈妈一起去医院看外公，妈妈都会问外公：“爸，你还想活吗？”外公就像小孩子一样，噙着眼泪，带着哭腔，因为整个头浮肿得说话都不是特别清晰地喊着：“要，要，要，我要活。”其实每当这个时候，我都觉得好难受，我特别想问问外公：“如果给你一个没有病痛的一天，你会干什么？”

我也在心里问过自己，如果当我快要离开这个世界，给我健康的一天，我会做什么？我想：我要把我生命中最爱的人都找来陪着我，我要把柜子里的所有照片都翻出来放在地上，和他们盘腿坐在摆满照片的房间里，一张一张地看，一个一个地回忆照片背后和他们一起拥有的故事。莫里也思考过这个问题，他和我的答案一样，简单又实际。他说早上起床，进行晨练，吃一顿可口的、有甜面包卷和茶的早餐。然后去游泳，请朋友们共进午餐，我一次只请一两个，于是我们可以谈论他们的家庭、谈论他们的问题、谈论彼此的友情。然后我会去公园散步，看看自然的色彩、看看美丽的小鸟，尽情地享受久违的大自然。晚上，我们一起去享用上好的意大利面食，也可能是鸭子——我喜欢吃鸭子——剩下的时间就用来跳舞。我会跟所有的人跳，直到跳得精疲力竭。然后回家，美美地睡上一个好觉。莫里总是很强调真正的需要，他觉得如果有健康的一天应该是真实而不是奇异与奢

侈。奇异与奢侈大多数是做给别人看的，可能我们满足了自己内心最真实的需要之后，与他人建立爱、珍藏爱、回忆爱，可能是让最后一天最有意义的方法吧。

外公的离开和《相约星期二》的碰撞，让我明白了一个最深刻的道理：人的一辈子或许很短，但很多事情都来得及做出改变。就像莫里一样，直到说再见的那一天，他都还在改变自己。生活中，我们总是拿“来不及”来安慰别人顺便说服自己，于是我们错过好多美景、好多有趣的人、好多锻炼的机会。其实有时我们害怕的不是做的过程，反而怕最后的结果没有达到预期而不去尝试，于是总是拿“来不及”来搪塞自己，没有做怎么知道“来不及”，没有做怎么知道“无法改变”？

蒙昧无知，对死亡毫无思考，是《天蓝色的彼岸》让我知道了生命的重量都是有限的，不要妄估自己生命对他人的意义，接着外公的离世让我头一次真真切切地面对死亡，恐惧、悲伤、惶恐之后的怀念、思考、觉醒让我知道了生命的珍贵以及只有真实地面对自己，把追求真实需要以外的东西的精力放到关爱、奉献上去，我们的生命才更有价值，最后《相约星期二》，虽与莫里素不相识，但是他却解答了我许多的困惑，他让我明白生活中没有“来不及”，随时都是改变自己重新开始的最好时机。

向死而生，破茧成蝶。

熊华夏

2018.6

序一

这是一部“母女情书”，然而却带给已是不惑之年的我深度的心灵洗礼。时而轻快，时而深邃的文风一度让我沉醉其中。我个人觉得无论从文学的艺术美感，还是人生哲思上都达到了相当的高度。

我每次看到一封信的时候，鼻子都是酸酸的：女儿的每一句话都是真情的自然流露。在她率真地讲述当下的故事时，我一下子就被带入情境。有时不自觉地捧腹大笑，紧接着又会被带入沉思。这种对生命、友谊、爱情和亲情的沉思让我不自觉反观自己现在的生活，收获深刻的思想给养。读到深处情不自禁地会想：我什么时候能培育出这样一个女儿。

女儿说妈妈像一个心灵美化大师，自己每天在日记里与妈妈的对话，如果涉及不开心的事情，总是先陈述造成不快乐的经过，然后再想方设法地拿一大堆材料出来，给自己做心理建设。妈妈则在自己重建的心理大楼上，找出被忽略的墙面、被大风吹掉了的瓦片，继续缝缝补补。我则仿佛看到了温婉美丽的妈妈不为常人所知的一面。她每一天都在努力让自己变得更好，让自己所在的学校变得更好，让身边的人变得更好。有时候我在想，这

样一个柔美的人儿，是什么东西让她自觉自愿转成一只不知疲倦、转得沉醉的陀螺？

初识书中的“妈妈”——夏雪梅老师，是在10年前。也就是2008年。那时华夏妈妈还是双流区华阳实验小学的副校长，负责学校的德育工作。我们因为服务华阳实验小学的学校文化设计工作而结缘。她参与了我们服务的每一个环节，是各种资料收集、意见反馈的负责人。她的美丽、温婉、好学，给我们整个团队留下了深刻的印象。我当时记得她尤其对我们推导问题的逻辑演绎感兴趣。逻辑推演中难免会涉及一些新的概念或者著作，她会马上把这些资料收集过来学习。在下一次的见面讨论中我会禁不住感叹“三日不见，刮目相看”。当时我们都觉得这位美丽的校长年龄最多28岁。在闲聊中才知她竟然有一个12岁的女儿。女儿名叫熊华夏（小名妞妞），正在读初中一年级。在夏校长的帮助、支持、配合下，我们顺利地完成了华阳实验小学“春华秋实”的学校文化设计工作，也因此建立了信任和友谊。

事隔两年，2010年，已经调到双流区胜利小学当校长的夏雪梅邀请我到学校指导文化服务及建设。这次再见面，我们因工作上的深度交流彼此更深入地了解，心扉打开，就成了生活中无话不聊彼此信任的好朋友。就这样，夏校长的女儿华夏也走近了我！印象最深的是那年，华夏正在成都石室中学读高二，在和夏校长探讨完工作之余，我和她们母女俩一起在街头散步！我和华夏就一个写作问题展开的逻辑进行探讨，小姑娘滔滔不绝的表达，满眼满面的阳光，虽然还有点青涩和胆子小，但她的聪慧和

对生活的热爱，还是深深感染了我。我完全融入与她惬意、开放、有趣的谈话中。华夏妈妈只是微笑地看着我们，成为我们安静的倾听者。我们走了一条街，又走了一条巷，每个人都徜徉在交流带来的乐趣中。我当时就在想，这是多好的一对母女，多好的一个足以让其他孩子羡慕的家庭。

再后来，夏雪梅校长从胜利小学调到双华小学当校长，华夏也读完高中上了大学。我作为夏校长好朋友，小华夏成长的见证者，就成了这本书的样稿的第一位读者！

书中女儿的同学说华夏相比初高中变化太大了，我要说妈妈这几年的变化也真是太大了。那举手投足的深邃折射出的绝不仅是视觉看到的优雅，对问题关键的抓取和分析绝对精到令人震撼。所以说，正是妈妈的出色，才有如此出色女儿。书中提到或分享了大量的书目，我想这些书中便蕴藏了母女蜕变新生的力量。喜欢阅读、思考，注重心灵建设的朋友们有福了，推荐一看。

有一句话：为什么喜欢看书？因为想从别人的故事里找到自己的影子，又可以事不关己的思考和发表评论。我想把这句话改一下，喜欢看这部母女之间的真情告白，因为想从这对母女的愛里找到自己渴望的温暖，又可以装作司空见惯，自己也正在拥有。

这是一场真正有深度的灵魂交流，大概只有血浓于水或者真正爱着对方的人，才会有这样的对话。伟大睿智的妈妈和努力成长的女儿，我相信这是一部很有意义的作品呈现给社会。这哪里只是给高中生和大学生读的，对成年人灵魂也是一次深刻的精神

洗礼。看到的人无论在思想情感、家庭教育还是人生观方面，都会得到很好的启示和指引。

愿你与我同样有福，得享此书。

马昕 成都一鸣堂文化创始人

2018.5

序二

最近采访一位教育工作者，问及他对当代大学生的看法。他说，现在的部分大学生少有精英感，内心有被宠渴望，但缺乏爱和被爱的能力。我也有同感，直到我看到这部书稿。

这是一个女大学生和妈妈的通信集，是从20岁开始和妈妈的约定。

这是一个恰逢其时的约定，是一个学教育学专业的大学生在情感、价值观形成的关键期和一个教师——也是校长的妈妈的约定。

在七十七封信中，我们看到一次次情感交流和思考分享。

情感交流从友谊到爱情再到亲情。女儿信中有青春的激情和忐忑，与妈妈的温婉与稳重形成了一种张力。这种张力可以使读者感受一种可以触摸的真实。

母女的思考分享从学业提升、人生问题再到对生命本质追问。妈妈一系列的引导直指一个问题：如何在大学时期完成从学生到知识分子的转变？宛如天使拨开云层，照亮了一个青年的精神世界。

情感的真实与思想的深度交流，书写完成了这本大学生手记。

面对当今的大学生，作为父辈的我们也许不了解他们，他们比 20 世纪 80 年代的大学生的眼界开阔，获取信息的能力极强，渴望实现自我价值。只要有这样的妈妈引导，他们在大学完成人生转变的同时也完成了自我的价值的体现。

一个热爱教育学专业，立志成为教育人的大学生，以这样的方式与妈妈对话，也是自己与心灵对话，看到真实而美丽的世界，即使每迈出一步都有艰难的付出。

我们不禁要问，什么人可以超越时代？难道是被绑在柱子上面对岩壁，把岩壁上晃动的光影当真实世界的人？肯定不是的。超越时代的人一定是从洞穴往外爬，他们有勇气挣脱精神锁链转过身去；有不懈地坚持向外爬行，时刻超越自我，渴求真相、真理、美好的世界。

作为一个曾经上过大学的教育媒体人，我希望看到所有的大学生都从上大学开始与智慧的人对话，与自己内心对话。这样，才会涌现一大批超越时代的人。

姚曦：《新教育家》杂志社执行社长、联合创始人。资深媒体人。

2018.6

目 录

华夏写在生日 PARTY 上的感言	(1)
第一封信	
我不会因跟风和虚荣去恋爱 2017.4.7	(4)
第二封信	
公务员与文官考试 2017.4.8	(7)
第三封书信	
教育大师=一万小时理论+对孩子的爱 2017.4.9	(11)
第四封书信	
一个大时代到来之前，诗人最先呼喊 2017.4.10	(14)
第五封书信	
大自然不会犯错，而且每一个物种都是有其地位	
2017.4.11	(20)
第六封书信	
唯春日与读书不可辜负 2017.4.12	(23)
第七封书信	
一个男人要经历多少次情感才能成为一个男人？	
2017.4.14	(26)

第八封书信

用什么读懂《阿甘正传》? 2017.4.15 (30)

第九封信

选择嫉妒,你就输了 2017.4.16 (34)

第十封书信

要有苗条的身材,请把食物分给比你更需要的人们,
想用“轻盈”来形容一下今天。 2017.4.17 (36)

第十一封书信

自己整理的资料在手,就没有那么恐惧 2017.4.18
..... (40)

第十二封书信

红、白、蓝:篝火的红、冰雪的白、蓝天的蓝
2017.4.19 (43)

第十三封书信

评价的标准越多元,优秀的人越多 2017.4.20 (45)

第十四封书信

张晓风的文字是可以反复读的 2017.4.21 (48)

第十五封书信

时过境迁,但没有物是人非 2017.4.22 (51)

第十六封书信

有些时候辩论毫无意义 2017.4.23 (53)

第十七封书信

如何设计一个儿童教育类音频节目? 2017.4.25 (56)

第十八封书信

知道不要什么，比知道自己想要什么更重要 2017.4.26
..... (60)

第十九封书信

里尔克的《秋日》和我的《春光》 2017.4.27 (63)

第二十封书信

亲人之间说话，如何说出爱意 2017.4.28 (67)

第二十一封书信

能力和欲望相称，才是绝对幸福之人 2017.5.1 (71)

第二十三封书信

你的能力与欲望相称吗 2017.5.3 (76)

第二十四封书信

停下来，与自己对话 2017.5.4 (83)

第二十五封书信

一切福田，不利方寸；从心而觅，感无不通 2017.5.5
..... (89)

第二十六封书信

择偶标准：不土、不傻、不穷 2017.5.6 (94)

第二十七封书信

应试精英与时代精英 2017.5.8 (97)

第二十八封书信

进窄门，去长满荆棘的小路看风景 2017.5.9 (102)

第二十九封书信

对我将来教育方面有帮助的活动，我都会参加 2017.5.10
..... (106)

第三十封书信

一想到家意味着什么，我就傻笑 2017.5.11 (109)

第三十一封书信

关于记忆 2017.5.12 (113)

第三十二封书信

母亲节 2017.5.13 (115)

第三十三封书信

不必改变他们，只需寻找和你一样的人 2017.5.15
..... (119)

第三十四封书信

向苏格拉底学习的人永远都不会太蠢 2017.5.16 (123)

第三十五封书信

带着幸福感生活真好 2017.5.17 (127)

第三十六封书信

把钱当财富的人，都不太有钱 2017.5.19 (129)

第三十七封书信

田园环境就是一部大教材 2017.5.20 (132)

第三十八封书信

做事要下笨功夫 2017.5.21 (135)

第三十九封书信

从寻找新鲜感到寻找永恒的东西 2017.5.22 (137)

第四十封书信

尊重自己的内心，善于向别人说“不” 2017.5.23
..... (139)

第四十一封书信

逃避自由与舍得、放下 2017.5.24 (142)

第四十二封书信

要到山顶了，头有点晕 2017.5.25 (147)

第四十三封书信

把真诚与尊重传递下去 2017.5.26 (150)

第四十四封书信

幸福的小长假 2017.5.27 (154)

第四十五封书信

恐惧是人的本能 2017.5.28 (157)

第四十六封书信

好好说话万事兴 2017.5.29 (159)

第四十七封书信

对卢梭提出质疑 2017.5.30 (163)

第四十八封书信

六月的风一定是个男孩子 2017.5.31 (166)

第四十九封书信

儿童节的来历要不要告诉小朋友 2017.6.1 (169)

第五十封书信

充电五分钟，通话两小时 2017.6.2 (172)