



嘉兴大学报



JIAXING DAXUE BAO

中共嘉兴大学委员会主办
《嘉兴大学报》编辑部出版

国内统一连续出版物号:
CN33-0839/(G)
半月报



关注热点 聚焦重点 打造亮点

网址: <http://www.zjxu.edu.cn/>

2025年1月10日 第3期(总第706期)

4版

新闻热线 0573-83642223

第144讲

“我们是在哪儿认识的?《东方时空》还是《焦点访谈》?终于有机会可以现场和大家说‘谢谢收听’了。”

2024年12月6日,中央电视台播音指导、著名电视节目主持人敬一丹应邀作嘉兴大学省身讲堂144讲,开讲《有一种能力跨越你的专业:沟通与传播》。

敬一丹曾主持央视《焦点访谈》《东方时空》《感动中国》等知名节目,曾三次获得全国节目主持人金话筒奖。她以深厚的主持功底获得了广大观众的认可。

讲座现场,敬一丹围绕“你愿意和人打交道吗”“你善于当众表达吗”“运用媒体与更多人沟通,你准备好了吗”三大话题,从一名媒体人的视角,带领大家认识沟通与传播的重要性。

以下内容整理自敬一丹的讲座,有部分删减。



有一种能力跨越你的专业:沟通与传播

你愿意和人打交道吗?

我们都应该问问自己,你是否愿意和人打交道?也就是我们常说的你是E人还是I人。其实在生活中我们的个性都应该得到尊重,无论你是一个什么性格的人。但如果沟通成为一种需要,那我们就必须先认识自己,自我认识这件事一直持续在我们的成长过程中。

在今天的社会环境里,作为一个受过高等教育的社会人,如果说我们在与人沟通、进行传播的过程中有弱项的话,我们要有一番自我认识的。有人就会说:我就是不愿意和人打交道,那又怎样呢?还有人是因为性格等原因不敢与人打交道。如果你觉得这样很舒服,那当然好。但如果你觉得不舒服,心里有事儿或者就算有想法也不爱跟别人交流,这会让你觉得更舒服更幸福吗?如果不能的话,我们是不是要自我认识一下了。

我曾经采访四川的一个留守儿童,他很小性格就非常封闭。我跟他交流,他全都是回答不知道,或者不作声。他跟奶奶在一起生活都不怎么说话,我当时想这孩子不爱跟人说话,憋也把他憋坏了吧,我就特别难过。后来终于来了一个志愿者,这个小孩是可以和志愿者聊天的,这说明不是他心里没有话想说,也不是他真的不想和别人打交道,是因为他没找到一个合适的人可以交流。

在今天这样一个自媒体的世界里,和人打交道成了一个要强调的话题。如果你心里是有想法的,但不表达出来,那就很可惜。我觉得这是跨越你所学专业的一种能力,无论你学什么专业。我愿意和人打交道吗?我能够和人打交道吗?这是一种基本能力,而且这种基本能力不光是针对学生,也包括成年人。成年人也不一定很会和人打交道,比如你在电视上看到一些成年人,一出口说的话就全都是文件上的官话和客套话,这也不算会和人打交道。

这世界有那么多人 应该有自己的声音

和人打交道是可以小范围的,一对一的。但当众表达是要面对很多人的,那你愿意当众表达吗?可能有的人说我要为什么要当众表达呢?首先你是这个世界上独一无二的个体,我要向这个世界表达。有很多机会要当众表达的,你不可能一直都只是听众。“我要说”是最基本的表达。

我们面对世界可以有各种各样的表达,不一定非得要说话,也可以有别的,比如唱歌、跳舞、写字、画画这些表达,包括你的行为都是一种表达。“说”是最基本最常用的表达,它不是才艺,不需要多大的努力就能获得。所以“我要说”这句话,可以作为对自己的一个提醒,这世界有那么多人,应该有你的声音,这是对自我的一个认识。

当众表达,在成人世界是需要补课的,很多成年人也不太会当众表达。大家也在电视上看到,哪怕做了新闻发言人,也不一定是真的善于表达的人。

我女儿读初中的时候,他们同学推举她去参加学生会竞选,我女儿回来跟我说她肯定选不上。我说为什么呢?她说因为他们学校学生会全是高中的。我说这正是你的条件,你竞选的时候说我们这么大的学校怎么能没有初中生的声音呢?然后她就按照这个思路去演讲,结果就是成功入选了。所以说语言表达能力不仅仅只是语言,还是思维,主要看你怎么想,想了怎么说。

将来大家走出校园去就业的时候,就业考察方式也是各种各样,其中有一种是叫无领导小组讨论。大家讨论一个主题,你从头到尾没抢上说话机会,这多可惜;但是如果从头到尾都是你在说,那给人家的印象是也不太能合作。其实在无领导的这种讨论中不仅可以看出来谁是领袖,还能看出这个人的性格。假如说你碰到这样的情况,你会不会有点打怵?我到底怎么拿捏这个分寸?大家都七嘴八舌的时候怎么样能让别人对你所说的话留下印象,给你高分,这都很考验人。

除了智商和情商以外 还有一个词叫「媒商」

今天的媒体已经是我们环境里的一部分了,现代技术提供了无限的可能,各种各样的媒体让人眼花缭乱。除了智商和情商以外,还有一个词叫“媒商”,就是你运用媒体的能力,其实能否善用媒体特别能反映一个人的综合素养。就算你没有当焦点人物,但是有一些事情也会与你产生一些意想不到的关联。每个人都不是孤岛,我们都要和这个世界系着。

过去我们了解新闻的方法来自报纸、广播、电视,这些放在现在都属于传统媒体了,现在大家几乎都是通过网络这种新媒体的方式来了解这个世界。你都无法想象如果没有这种与媒体的连接,我们怎么了解这个世界?所以和媒体打交道是我们今天的一个刚需,我们要让自己成为一个有“媒商”的人。过去说看纸质报纸和听广播不用和镜头打交道,但是现在有哪个媒体没有视频呢?视听传播成为一个非常重要的传播。当镜头无处不在的时候,我们就要学会如何运用媒体和更多人沟通。

镜头就像一双双眼睛,众目睽睽之下会给人带来压力。当你在一个镜头之下,能保持常态,那就表明你已经有好的自控力,如果能比常态更精彩,就是接近专业水平。状态,它看不见摸不着,是一种心理,在镜头前它会外化成你的表情、你身体的感觉。

我刚刚经历了两个主持人大赛,亲眼看到状态给别人带来的影响。有个女生她忘了词,忘了词这件事特别能考验出一个人的心理承受力,看你能不能接下去。但这个女生忘了词就很慌乱,脑子一片空白,最后没能完成最基本的表达。还有选手在第一天彩排的时候快崩溃了,导演就安慰她,说如果她状态好的话,就会有很好的表达,回去好好调整一下自己的状态。这个女孩内心很强大,回去以后好好调整一下自己,第二天成了拿高分的那一个。舞台上的内容都是有准备的,状态在这个时候就起了决定性的作用。

镜头前的语言应该是干净的口语,而不是字、教科书、文件、官方的文章,也不是书面语。仔细想想,口语其实是不简单的。镜头前视频和音频的传播是线性的,它不像文字,你可以上下反复看,而听觉这种语言是一闪而过的。所以说话的人要有一种耳朵意识,我要直接到达你的耳朵,让你不产生干扰,让你最大程度地捕捉到。

什么样的句子是这样的呢?短句。短句的主谓宾要离得特别近,你不能有一大堆的修饰,让人听半天还要组织这个句子。那听众接下来再听你下面句子的时候,会形成一种阻碍,会影响信息的有效到达。

我们通过媒体的方式面对公众的时候,要想到公众的接受能力是不一样的,所以要用最通俗、准确、鲜活的方式来表达出自己的语言。还有一种副语言表达方式,你可以通过视觉获得的。一个人的气质、行为方式、眼神、表情,其实这都是一种语言。

一次我参与面试,进来一个T恤衫印的是玛丽莲·梦露的女生。最后她失败了,因为面试的时候,别人的注意力被她衣服吸引住了。为什么我们播新闻的主播是不戴首饰的呢?因为不能让观众走神。

我觉得良好的沟通和传播,会让我们的生活更平静和愉快。我们要先让自己是一个很平静的,不是孤零零的人,要先从和自己关系最亲密的人做起,和你的家人一定要有一个最好的、用心用情地沟通。然后是你的同学,到更广大的人群,这可以让我们变得平静而幸福,再往前说,还可以为你们的成长添一双翅膀。你的专业很好,这是你的优势,如果你有很好的沟通和传播能力,那会让你变得更好。这个世界有阴影的一部分,也有光亮的一部分;有让人闹心的一部分,也有让人温暖的一部分。这就是我们面对的世界,所以我们要头脑清醒地来和这个世界沟通。

笃行不怠铸华章 奋楫扬帆创一流

嘉兴大学2025年新年贺词

全体师生员工、校友们,社会各界朋友们:

一元复始万象新,岁月流金盛年来。值此辞旧迎新之际,我们谨代表嘉兴大学,向全校师生员工、离退休老同志、广大校友和关心支持学校事业发展的各级领导、学生家长、社会各界朋友,致以最诚挚的问候和最衷心的祝福!

2024年,是时任浙江省委书记习近平同志来校视察并致贺信20周年,是学校办学110周年,也是学校推进高水平建设嘉兴大学的开局之年。这一年,学校以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,全面贯彻落实党的二十届三中全会精神和全国教育大会精神,聚焦中国式现代化伟大目标,牢记习近平总书记殷切嘱托,抢抓机遇、迎接挑战、乘势而上,各项事业迈出高质量发展坚实步伐。

这一年,我们坚持党建引领,展现团结奋进新作为。我们以中国革命红船起航地大学的政治担当,深入学习贯彻党的二十届三中全会精神、全国教育大会精神和省委十五届五次、六次全会精神,扎实开展党纪学习教育,坚定捍卫“两个确立”、坚决做到“两个维护”。学校基层党建固本强基,“一融双高”熠熠生辉,干部队伍焕发新貌,清廉学校建设卓有成效,群团组织活力四射,荣获全国五一劳动奖状等多项表彰。

这一年,我们坚持改革赋能,开启高质量发展新篇章。嘉兴大学正式揭牌,办学110周年高质量发展大会隆重举行,我们立足学校发展新起点,召开全面深化改革会议,深入推进有组织高质量发展综合改革,谋定“建设有特色、善创新的综合性高水平大学”新定位,明确“冲‘A’、拼‘博’、创一流”新任务,作出“1358”战略新部署。

这一年,我们坚持创新驱动,实现一体发展新突破。我们自觉担当服务发展新质生产力的重要使命,统筹推进教育科技人才一体发展,构建“1+N+X”学科建设新体系,实施“登峰学科”冲“A”拼“博”行动,教师再次入选浙江省顶尖人才计划,团队再次赢得全国高校教师创新大赛一等奖,荣获第九届高等学校科学研究优秀成果奖(人文社会科学)二等奖、浙江省科学技术进步一等奖,获批全省重点实验室2个,立项省部级以上科研项目百余项,实现1000万元级重大横向项目的突破。

这一年,我们坚持立德树人,开创五育并举新局面。我们深入实施新时代立德树人工程,构建德智体美劳五育并举的教育体系,持续擦亮红船精神育人“大思政”品牌。高质量完成教育部本科教育教学审核评估,高标准推进本科教育教学审核评估整改,组建省身学院等推进拔尖创新人才培养,新增省部级教育教项目近40项,学生获国家级竞赛奖项160余项。学位点建设实现新跨越,新增硕士学位点11个,高标准培育博士学位点。研究生培养体系日趋完善,荣获“挑战杯”等多项国家级大赛最高奖。

这一年,我们坚持开放融合,构筑合作办学新格局。我们主动服务浙江“一号开放工程”,搭建高层次国际化教育交流合作平台,国际访问交流日趋活跃,国际合作协议接连签署,“留学嘉大”品牌持续擦亮,国际学生规模稳步扩大。嘉兴市委常委会会议再次在学校召开,校地企战略合作深入推进,我们与地方政府、龙头企业共建共研共创共赢,有组织服务区域经济社会高质量发展开展新局面。

回首2024,追梦路上,我们重任在肩、笃行不怠,不以千钧为重。这一年,学校教育事业蒸蒸日上,发展舞台更加宽广。在此,我们真诚地感谢每一位方正为人、勤慎治学的嘉大人,也真诚地感谢每一位无私关怀、全力支持学校发展的各级领导、各界朋友!

展望2025,前行途中,我们扬帆起航、奋楫一流,不以山海为远。2025年是“十四五”规划的收官之年、“十五五”规划的谋划之年,是学校深入贯彻落实党的二十届三中全会精神和全国教育大会精神,牢记习近平总书记殷切嘱托,大力弘扬伟大建党精神、红船精神,紧紧围绕立德树人根本任务,锚定冲“A”、拼“博”、创一流新任务,加快建设有特色、善创新的综合性高水平大学,为谱写中国式现代化浙江新篇章贡献嘉兴大学的智慧和力量!

百舸争流奋楫者先,千帆竞渡勇进者胜。新的一年,让我们携手并进,砥砺前行,以更加昂扬的姿态迎接新的挑战,以更加辉煌的成就书写新的篇章。

祝愿伟大祖国繁荣富强、国泰民安!
祝愿嘉兴大学乘势而上、再谱新篇!
祝愿全球各地的嘉大人和社会各界朋友新年快乐、皆得所愿!

校党委书记 沈希 校党委副书记、校长,中国工程院院士 陆军

2025年1月1日

谨贺新年
HAPPY NEW YEAR





嘉大荣耀时刻·2024年度大事

2024年是中华人民共和国成立75周年,是浙江“勇当先行者、谱写新篇章”的再出发之年,是时任浙江省委書記习近平同志来校视察并致贺信20周年,是学校办学110周年,更是学校高质量推进高水平大学建设的开局之年。这一年,学校在上级领导的亲切关怀下,在各级党委政府的全力支持下,在广大校友和社会各界的鼎力相助下,在全校师生员工的共同努力下,全面贯彻落实党的二十届三中全会精神、全国教育大会精神,深入贯彻落实习近平总书记关于教育的重要论述、考察浙江重要讲话精神和在浙江工作期间视察学校时的重要指示精神及省委十五届五次、六次全会精神,聚焦中国式现代化伟大目标,全面融入教育科技人才一体改革发展布局,实现高标准定位、高水平办学、高质量发展,谱写了接续奋斗、改革创新、跨越发展的精彩华章。

1. 嘉兴大学揭牌起航 开启高水平大学建设新征程



二十年磨一剑,五年大决战,一朝圆梦。2024年1月18日,嘉兴大学正式揭牌,各级领导、院士专家、兄弟院校代表、合作单位代表、学校师生代表和校友代表等800余人齐聚一堂,共同见证学校发展史、嘉兴发展史上这一重要里程碑时刻。自此,南湖畔、红船旁有了一座以嘉兴命名的大学,嘉兴高等教育翻开了崭新篇章,嘉兴大学坚持国家所需、区域所盼、学校所能,迈开了高起点定位、高水平建设、高质量发展的矫健步伐。

2. 党建事业“一融双高” 激活高质量发展新引擎



学校自觉担负起中国革命红船起航地大学的政治担当,把引领推动事业发展作为党建工作出发点和落脚点,坚持和加强党的全面领导,大力弘扬伟大建党精神和红船精神,深入实施“抓院促系、整校建强”工程和“四个融合”行动,在加快建设教育强国新征程上彰显了学校各级党组织的新担当、新作为。深化党建思政群团工作品牌建设,荣获全国五一劳动奖状,1个支部通过全国党建样板支部验收,新增全国全省党建培育创建、“强国行”专项行动、“艺术联建”项目等11项,学校入选全省干部教育培训高校基地、全省高校示范性党群服务中心示范单位,获评省关心下一代工作成绩突出集体。持续擦亮红船精神育人品牌,聚力打造高水平重点马克思主义学院,构建嘉兴地方文化德育资源图谱,赋能新时代思政建设,大中小学思政课一体化建设,“红船旁的大思政课”辐射影响力持续提升。高质量开展党纪学习教育,推进全面从严治党“四责协同”,招标采购公权力大数据监督应用获评清廉学校建设第一批“创新案例”、全省纪检监察系统政治监督“提名案例”。

3. 110周年校庆欢欣鼓舞 汇聚接续奋斗磅礴新力量



百十载薪火相传弦歌不辍,新时代奋辑一流再续华章。2024年10月19日,嘉兴大学办学110周年高质量发展大会隆重举行,时任省委书记易炼红同志、时任省委副书记、省长王浩同志对学校办学110周年做出批示,省市领导、院士专家、各界嘉宾与学校老领导、老同志、校友、师生员工一起共襄盛举、共庆华诞。校庆期间,世界著名物理学家、学校名誉校长朱经武院士来校指导工作,海内外高校、科研院所、企事业单位以及广大校友发来贺信贺词,广大校友、社会团体、各界爱心人士捐资助物助力学校发展,学校与嘉兴各县(市、区)、建德市签订校地合作协议,成功举行发展战略咨询会、学术研讨会、文化体育活动、校友总会理事会换届、校园文化景观揭幕等活动,汇聚起了新时代全体嘉大人守正创新、追求卓越、续写辉煌的磅礴力量。

4. 冲“A”拼“博”创一流 综合改革激发事业发展新动能



把握新态势,锚定新目标,塑造新架构。深入学习贯彻党的二十届三中全会、全国教育大会精神,牢记习近平总书记殷切嘱托,立足学校发展新起点,召开全面深化改革会议、第一届“双代会”,谋定“建设有特色、善创新的综合性高水平大学”新定位,明确“冲‘A’、拼‘博’、创一流”新任务,作出“1358”战略部署。联合发起成立浙江省普通本科高校教育评价改革联盟,构建支撑高水平大学建设的中国特色现代大学治理体系,纵深推进有组织高质量发展综合改革,统筹推进教育科技人才协同发展。坚持“学院主体、授权赋能、强院兴校”,推进发展模式转变,办学效能提升,全面激发广大师生建设高水平大学新动能。

5. 启动“登峰学科”建设 打造卓越研究生教育新篇章



以马克思主义理论、信息与通信工程学科为引领,启动“登峰学科”冲“A”、拼“博”行动,构建“1+N+X”学科建设新体系,加快推进一流学科、新兴学科建设,推动“人人进学科,学科有团队,团队连产业”,深度赋能新质生产力发展。学位点建设实现新跨越,研究生培养体系不断完善,博(硕)士点培育高标准启动,新增硕士学位点11个、浙江省研究生联合培养基地5个,新增全国研究生教育指导委员会入库案例3个、浙江省研究生教育成果奖1项,研究生在全国“挑战杯”、企业管理创新大赛等赛事中斩获最高奖。

6. 高质量完成教育教学审核评估 一流本科建设迈出新步伐



坚持“以评促建、以评促改、以评促管、以评促强”,高质量完成教育部本科教育教学审核评估,高标准推进本科教育教学审核评估整改。根据高水平大学建设新目标、一流本科教育教学新要求,瞄准国家战略和区域发展急需,组建机械工程学院(机器人工程学院)、人工智能学院、省身学院,实施“三育三融”“创新驱动”行动,多学科融合、多方共建、多平台共享推进拔尖创新人才培养。获批智能制造工程新专业,新增教育部高等学校虚拟仿真教学创新实验室项目2项、教育部产学合作协同育人项目15项,新增省级重点支持现代产业学院1个、省级“十四五”教材建设项目16项、省级一流本科国际化课程3门。

7. 科学研究立地顶天 科创赋能区域发展立新功



开展重大科研成果培育,聚力支撑高水平科技自立自强,校长陆军院士牵头的国家重点研发计划项目顺利启动,学校获批全省多模态感知与智能系统重点实验室等省重点实验室2个、国家社科基金重点项目等省部级以上科研项目118项,荣获第九届高等学校科学研究优秀成果奖(人文社会科学)二等奖、浙江省科学技术进步一等奖、中国有色金属工业科学技术奖一等奖等省级以上(行业协会)科研奖项13项,到校科研经费1.8亿元,实现1000万元以上重大横向科研项目的突破。与中国人民大学、复旦大学、北京外国语大学一起成为“世界政党智库合作联盟”共同理事长单位,成功承办中国数学会学术年会、量子科技标准与产业化大会、世界政党政治新发展学术研讨会等。深度服务高质量发展建设共同富裕示范区、长三角一体化发展等重大战略,聚智开展重大课题研究、重大决策咨询、重大科研攻关,举办共同富裕理论与实践创新论坛、长三角国际神经科学会议、长三角G60科创走廊汽车产业整零对接会等,出版《中国民营经济史》《共同富裕实践探索》等系列专著。

8. 顶尖人才项目再获突破 一流队伍建设呈现新局面



教师再次入选浙江省顶尖人才计划,教师团队再获全国高校教师创新大赛一等奖,位列省属高校前列。新增国家级人才4人、省级人才6人,引育博士教师70人,13位教师入选2024“全球前2%顶尖科学家榜单”。人才为先激发创新活力,深化政校企“三位一体”联动引才,构建青年教师阶梯式培育体系,制定“人才服务清单”,完善岗位聘任机制和薪酬分配机制,推动人才“第一资源”作用发挥,人才队伍建设经验做法入选浙江省第四批教育评价改革典型案例,学校入选全省高校首批“人才会客厅”重点建设单位。

9. 嘉大学子各显身手 五育并举展现新成效



深入实施新时代立德树人工程,构建德智体美劳五育并举的教育体系,获赠天安门广场国旗,获批全国高校“礼敬中华优秀传统文化”、省级思政项目案例奖项等18项,嘉大学子斩获学科、文体竞赛国家级奖项160余项,在中国国际大学生创新大赛中再获全国金奖,在“挑战杯”全国大学生课外学术科技作品竞赛“揭榜挂帅”专项赛中获特等奖3项,首获中国青年志愿服务项目大赛金奖,在空手道、皮划艇等全国体育竞赛中摘金夺银。“益满湘西”学生爱心团队获评“浙江省志愿服务工作突出贡献集体”“浙江省青年文明号”。2024年学校招生生源结构与质量实现双突破。

10. 稳步推进开放办学 构建国际合作交流新格局



主动服务浙江“一号开放工程”,搭建高层次国际化教育交流合作平台,新增国际交流合作项目10项,14个国家的20余个代表团来校交流。深入推进国际学术交流,成功举办Sci20年度大会、第九届中日韩高校师生艺术设计作品联展、第十二届金融经济国际研讨会等。深耕“留学嘉大”品牌,面向五大洲35个国家招收310余名国际学生,国际学生在世界互联网大会乌镇峰会、“一带一路”国际学生数字媒体大赛、“嘉田四季”助农惠企等活动中向世界讲好嘉兴故事、传播中国声音。

11. 校地双向奔赴 共绘融合发展新篇章



嘉兴市委常委会再次在学校召开专题会议,作出支持嘉兴大学建设高水平大学的重大决策部署。嘉兴大学成立服务嘉兴办公室,与嘉兴所有县、市、区、市司法局、退役军人事务局等部门,北京理工大学、清华长三角研究院等驻嘉企事业单位达成战略合作协议,有组织服务嘉兴经济社会发展高质量发展。校地合力打造服务民生品牌,共建嘉兴退役军人教育学院、嘉兴企业创新传播服务中心、嘉兴大学附属实验学校、附属第一小学(平湖崇文校区)、附属嘉善医院、附属海盐医院、附属海宁医院等,附属实验幼儿园被认定为省一级幼儿园,学校40%毕业生在嘉兴就业创业。

12. 着力建设高品质校园 合力奏响幸福嘉大新乐章



着力办好民生实事,可容纳2000个床位的学生公寓工程项目开工建设,4栋学生宿舍改造提升项目顺利完成,“未来学习中心”建成开放,图书馆自修室改造完成,WiFi6无线网络校园全覆盖,五芳斋、麦当劳等人驻嘉大,高品质校园建设持续推进。学校校史馆建成开馆,美育中心揭牌成立,校园集体婚礼甜蜜举办,老年大学、“嘉里学堂”如约开课,高层次人才音乐会、校友音乐会精彩演绎,原创铁子书《仁心仁术铸华章》获省特别金奖,师生合力奏响幸福嘉大新乐章。