

华盛顿大学传播学系 2021 年毕业典礼演讲中文（简体）全文翻译

华盛顿大学传播学系主任 **Christine Harold** 教授开场致辞：

本篇演讲由 *Angela Liao* 翻译

各位 2021 届的毕业生们，大家好！欢迎你们，也欢迎所有的亲朋好友！我是 **Christine Harold**。我是传播学系的主任和教授。我今天非常高兴能够成为在这个前所未见的美好时刻恭喜各位的第一人。

真的非常高兴在过去几年中能够教导你们其中一些人，或看到你们走在传播系教学楼的走廊上，或在华盛顿大学的红场上听到你们的演讲，听闻你们的实习经历、获得奖项、以及毕业后的计划和目标。对我和我的同事们来说，真的非常荣幸能够有你们在传播学系的大家庭里，特别是在今年。在这个特别混乱的时刻，你们所展露的韧性、同理心、坚持、以及幽默感都是多么的振奋人心！

我能理解这样的典礼形式并不是你和你的亲人所期盼的。我们也一样。就像你们的家人，我们也都曾期待在你们走过台前领取毕业证书时能和大家握手、击掌、甚至拥抱。虽然线上版的庆祝或许都不是我们的第一选择，但我保证这一定会是一个我们所有人都难忘的一天。

我希望你们在华盛顿大学以及传播学系的这些日子能成为你们心中的一盏明灯，带领你们前往下一阶段的冒险，不论是在理想的职场圆梦、为自己所捍卫的立场发声、建立意义深远的人际关系，或领导他人以朝向更加公平正义的未来。

尽管如此，这一年的确是困难重重。或许，你们心中理想的火苗在现阶段还充满了不确定感，甚至会令你们感到心力交瘁。若是如此，请记住这都只是暂时的，而且你并不孤单。若这是你的话，我鼓励你给自己一些空间去调整呼吸、去休息、去反思。火焰终究需要氧气助燃，而我相信你们若能去滋养那毋庸置疑存在于你们心中的余烬，灵感不久后就会前来敲门。

也许你们的火焰正精力旺盛的燃烧得发亮，但却在你们无法控制的风吹拂之下显得有些漫无目标。若这是你，你也并不孤单。我鼓励你偶尔试着安静下来，去利用象征智慧的煤块为火苗添加燃料。火焰需要界线或容器限制，才能让它烧得旺盛却不拥有破坏性。而想让自己维持在选定的道路上更需要纪律。这并不是指那种充满指责与惩罚的严苛、不可改变的纪律，而是一种针对好习惯、工作重心以及支持关系的一致、可靠的结构。这样的实质架构将能开导你向期望的目标迈进。

火焰也是会转化的。在我们越去专注在我们自己的心灵之火的时候，我们越不容易受到其他资讯、想法、挑衅、炒作、或耳语等风声所影响。我们当然可以接收这些讯息，但我们更要用批判性的思维去处理它们，并磨练自己分辨有用和无用资讯、宽容者和顽固者、以及真实和虚构之间差异的能力。

最后，火焰也能温暖人心。它能让人们凝聚成为一个大家庭。对我们大多数人来说，这一年充满了孤独和距离感。但我们也发现了能让彼此聚再一起的创新方法，得以让我们享受友谊、共享学习、与共同合作的光辉。不论在什么情况，线上、线下、甚至是其他，我都鼓励你们用温暖和真诚持续培养自己的人际及事业关系。我们在这一年中了解到我们或许比自己想的还要更需要彼此，而且不管这有时会让我们感受如何，你们都不孤单。我们很荣幸能称呼你们为华盛顿大学传播学系的毕业生。而我们也邀请你们在未来的几年都能持续享受这个大家庭所带来的温暖。

我们为你们感到高兴。我们相信你们。而我们也迫不及待地想看你们未来的发展。祝贺你们！

华盛顿大学传播学系主任 Christine Harold 教授介绍毕业演讲嘉宾：

本段讲话由 Sam G 翻译

现在，我很荣幸地介绍我们今天的毕业演讲嘉宾。他是由我们的传播学系毕业生同学们选出的，来自华盛顿大学健康指标和评估研究所的 Vin Gupta 博士。今年，Vin Gupta 博士因为在 CNN、MSNBC、《今日秀》、半岛电视台、以及 CBS 新闻当中为人们解答有关新冠病毒的问题而变得为人们所熟知。Vin Gupta 博士是一位毕业于哈佛大学的重症医学专家和肺科专家。在华盛顿大学任职的同时，Vin Gupta 博士还担任了亚马逊的新冠疫情应急部门的首席医疗官、拜登-哈里斯总统过渡团队的新冠疫情医疗顾问、以及西雅图海鹰队新冠疫情的医疗顾问。

尽管我不确定 Gupta 博士是否曾梦想过他的肺科医学专业知识会把他推到全国的聚光灯下，成为我们在公共卫生领域最值得信赖的消息来源之一，但他在这个位置上表现得很出色。Gupta 博士的沟通目的很明确。这是一种通过受人尊敬的工作所获得的权威。他在一个充满不确定性、政治姿态、和虚假信息泛滥的时期捍卫着科学的事实和基于证据的真相。

在美国，当我们开始走出这场疫情最严重的阶段时，Gupta 博士提供的信息和见解与以往一样重要。Gupta 博士所倡导的健全的公共卫生信息和政策表明良好的、合乎道德

的沟通交流在我们的公共领域发挥着至关重要的作用。正如我们今年在许多方面看到的那样，有思想的、实事求是的、有同理心的交流确实有能力拯救生命。我非常感谢 Gupta 博士今天能抽出时间给我们做演讲。我很荣幸，现在把虚拟麦克风交给他。请大家和我来一起欢迎 Gupta 博士！

毕业典礼演讲嘉宾 Gupta 博士讲话：

本篇演讲由 Wendy Chen 和 Angela Liao 翻译

大家好，很荣幸可以在这个特别的日子——你们生命中最特殊的日子之一——大学毕业这一天，来到这里与你们交流。

我真的很高兴能够与未来传媒领域的领导者们交谈，无论你是未来美国的新闻秘书、未来的总统，还是一家大公司中的发言人，或者是一名记者，你正在进入一个从未像现在这样重要的领域，坦白说，在接下来的几年，如果不是几十年的话：大众传播媒体。

我们如何与公众沟通，我们说什么，我们怎么说，正如这场过去 16 个月的疫情所表明的那样——没有什么比有效的沟通更重要的了；清楚、清晰、以证据为基础——来自有效的信使。

我对你们所有人踏入这个领域感到非常兴奋；没有比这更好的时候了。我知道近期的大学生活对你们所有人来说都是出乎意料的，尤其是经历了与社会疏离的大四——可能包含你大三的一部分——所以会有很多意想不到的曲折，但你会得到一个强劲就业市场的回报；人们渴望你的技能和通往顶端的机会！为此，我想谈谈我在本地以及全国的各种平台上学到的一些东西，与人们谈论像是 Covid 等复杂问题，以及他们如何保护自己和亲人的安全。

我将在这里介绍一些我希望会对您有所帮助的策略，如果您有任何问题，我鼓励您通过 uw.edu 的 v_gupta_vgupta 联系我——v-gupta——，因为我不可能在短短几分钟内回答所有的问题。如果您有任何疑问，如果您正在寻找导师，或可以帮助你指路的某个人——我有很多导师帮助我，所以我想尽我所能提供帮助。请和我联系。

为此，这些是我想在今天这个非常简短的时间内讨论的策略：自信胜过肯定；提供可操作的建议；与人会面；以讲故事为主导；引导同理心；并保持乐于助人。

我将先从自信胜于肯定开始。我想首先讨论这个信心胜过肯定的概念，以及为什么我认为我们所有人都正确理解这一点很重要，并准确地理解我在这里指的是什么：这就是我们一直在谈论的方式疫苗。我们一直在努力传达对科学的肯定，但我们真正需要表达的只是信心——我们对什么有信心？

你们会看到这个——这是纽约时报的头条，关于阿斯特捷利康疫苗的有效率是79%——我对此提出了一个问题。我在社交媒体上发了一则推文，基本上从目前的状况来说，这并不是一个正确的标题。在我看来，有效性是我们所相信的。科学有效性——实际上意味着什么呢？意思是：“疫苗会让你远离医院吗？”在现实世界中，这就是我们所说的“疫苗有效性”的定义。

疫苗的功效是：“疫苗能预防轻度疾病、无症状疾病吗，还是让您远离了重症监护室？”是的，阿斯特捷利康疫苗（AZ 疫苗）的有效性为79%，但实际上它在让您100%远离医院。然而，一个主要的新闻媒体，以及许多其他媒体——我只是指的是《纽约时报》——一家主要的新闻媒体说AZ疫苗是79%有效。然而实际上是100%有效。这就是我们需要向人们传达的信息，可是我们没有。

为什么这很重要？你知道你们所有人都将进入一个需要技能组合的领域——一个重要的技能，理解细微差别，但只需要传达必要的事情。所以，你了解复杂性，但你没有传达复杂性；你传达其他人所需知得东西——表达观点，告知人们。至少，这就是科学传媒的重点。以及有效的科学传媒（这就是一些科学家喜欢谈论疫苗的方式，例如：，Sputnik（新冠疫苗）对B117变种病毒的有效性为92%，但是对B1351变种病毒的有效性为43%。”

这说不通。真的很让人困惑。我们已经看到有些人在国家电视平台上试图让人们实时浏览这些数据，但实际上，这些只有让人们感到困惑。我们真正需要关注的是关键性的东西，向人们传达我们觉得有自信的东西，而不是太注重科学确定性，就像这个表格：

这真的非常重要。这里，当我们谈到如何思考有效率的沟通方式时——我想带上这张简报，因为我认为这是有帮助于思考效率沟通的方式——有的时候不是我在对你多说，或者你在跟其他人交谈，但有效率地使用社交媒体，或者有效率地利用图形和视觉效果来传达那些需要用一百个字解释的东西。

我在试图传达的是，我在推特上发布了这个：这些是我的一个病人的断层扫描，右边的病人患有严重的Covid-19新冠肺炎。左边的肺是正常的——是健康的肺——重点是，「嗯，疫苗，美国所有疫苗的有效率都有近100%防止你的肺看起来像右边的肺一样

（此指不健康的肺）。展示出来要比说出来容易得多，尤其是在一个政治、分裂、和犹豫占据主导地位的地方。有时候你只需要用一张图片进行讲解。

因此，当我们讨论信心以及确定性时——关于在复杂空间中你应该与人们交流什么——利用所有你可以使用的媒介。不要只是说话；不要只是假设书面表达或口头表达就足够有效。使用所有可用的工具：影片、引人入胜的镜头，或图形——因为这才能真正有效地传达重点。

我不会在这里花太多时间，但有一个关键的信任——这也是每当我拥有一个平台时我总是尝试着去做的事情——就是与那些我知道可能正在观看的隐形观众建立尽可能多的信任。根据你的职业发展方向，有一部分将会是为人们提供可行的建议。当然，如果你是一名新闻报导的记者，你必须保持在工作范围内，但我确实认为我们所有的人在传媒领域中，都能够为人们提供可行的建议——他们能做什么来保证自己安全的建议。在这种情况下，去哪里寻求治疗。

我并不是总是这样做——我最初是在节目中会谈论事情有多糟糕的人——然后我意识到在某些时候这削弱了屏幕另一边的对方对我的信任；他们不想只是听到坏消息……他们需要帮助，他们需要能够保证安全的建议。因此，信息获取的民主化——可能复杂或难以理解——将为人们提供有用的信息（在这种情况下，寻找治疗方法；单株抗体）。这是一个建立信任的好方法，因为人们会说，「好吧，他在照顾我；她在照顾我。」

世界各地都存在信息不对称的现象，尤其是在医疗保健的领域，能够获得信息的只有那些拥有网络的、能理解复杂语言的、或是能知道去哪里找的人。这不仅仅是 Covid 和单株抗体——还有很多范例。你越是专注于解决这些不对称的问题以及获得好的信息，我向你保证这会让你得到更多的观众，或是阅读或聆听你作品的观众，因为这会让他们更加信任你。

建立信任的另一个关键部分是尝试站在人们的角度。这是我们一群人帮助西雅图水手队在 T-Mobile 公园安全重启训练的照片。其中一个指导原则是取理解人们会去棒球场，他们会去旅行，他们会做一些在这几个月中我们一直在说：“请不要做”的事情。这为我们提供了继续与他们接触的机会——例如，那些可能不想接种疫苗或是不愿戴口罩的人——这是一个很好的机会对他们说：「你可以这样做，但是如果你愿意接种疫苗或佩戴口罩，并且继续保持社交距离，则更可以保持安全。」有机会提供激励措施，以便人们可以做正确的事情来保护自己 and 他人，同时享受他们长期以来一直喜欢做的事情。因此，再一次，站在他人的角度下，制定他们看得懂的（对他们有吸引力的）沟通和条款，可以帮助你实现自己的目标。

这是另一张我的一位同事在西雅图水手队的俱乐部会所与球员交谈的照片，其中一个我尝试使用的策略——无论是与职业运动员还是与其他职业的人们沟通——都以讲故事为主。我无法告诉你这个策略，在试图接触人们、试图让事情变的真实、试图在建立情绪易感性的方面有多重要。这些是你们必须学起来的关键策略，尤其是在你们中的一些人，未来要深入研究公共卫生传播、政治或政治传播等复杂领域。讲故事是让那些拒绝听你讲故事的人感觉真实的好方法。

我曾试着利用社群媒体阐明在我希望的年轻听众说话时该注意的资讯。当我讨论新冠肺炎是如何影响着年轻人时，我并不只是引数据为证然后一味指责，而是引用并真实地讨论特定案例。这并不总是能行得通（对于现在正听我说话的你们或许就不行），但它确实比仅仅引证数据和一味指责好。然而这些却时常发生在我们设法说服别人该为他们自己的利益做些什么时；尤其是对年轻人，指责时常发生。我相信许多在座的你们都已为此感到厌倦，因此用说故事来领导是至关重要的。

我近期正好有机会为我们的西雅图海鹰做此尝试… Kyle Fuller 是一位刚得过新冠肺炎的年轻球员，而我和他一直在讨论他遭遇的一切问题。他曾对于接种疫苗感到不安，还在推特上发了文。我很欣赏他这么做，但就像对西雅图水手或其他工作场域一样，若能以故事为主导并尝试伸出援手…我们讲了很多关于我其他染疫的年轻病患（有一些也是体育选手）没有接种疫苗的事情，而他们都开始遭遇更长久的症状，甚至有些选手还无法回到体育场上了。为 Kyle 提供这些信息对 Kyle 帮助甚大，因为他主要的目标即是：“我希望为受训做好准备，这样一来我们才能准备好迎接秋季即将到来的比赛。”因此，这成为了他的助力：认识到如果他没有接种疫苗，他很容易受到冠状病毒感染的长期影响，因为我们现在认识到疫苗可以帮助减轻这些长期的潜在症状。

我知道我们的时间比较紧，所以我要来做个总结。我想要分享我自己在传播学系的训练——我曾有机会在我医学院的训练尾声时接触传播学——而这是一个关于 Steve Jobs 的范例：

若你还没听过他 2005 年对 Stanford 毕业生的演讲，我强烈建议你尽快找机会到 YouTube 搜寻，因为他是说故事的大师。而他用了——一个叫做“三法则”的策略，也就是将你的故事或讯息切成三个部分——这样你既能将你的讯息维持得短而巧，又能维持它的前后一致性。在他的范例中，即是“做你喜欢的事情”。我真的非常鼓励你们去听 Steve Jobs 那时的演说，就像我会希望你们去听以下这两个总统演讲一样：

他们是能教你如何表露并传达同理心的大师。建立同理心是极其重要的，尤其是那些将在组织或政府机关担任发言者角色的你们。这是一个必要的能力，因此我鼓励你们

去看 Obama 总统为 Clementa Pinckney 牧师作的悼词，以及 Reagan 总统对 1980 年代中期挑战者号航天飞机事故的公开演说；这些都是对于身为一个领导者及发言者如何用实际且明确的方式展示同理心的极好的示范。你或许会想，这是多么显而易见的策略，但它确实是很难做好的一件事。

最后，永远不要忘记拥抱希望。在座的你们都即将进入一个复杂且深受疫情打击的世界。我们也同时遭遇着许多其他复杂的问题，例如社会正义、投票的权利、气候变迁、疫苗接种上的不公平、以及因疫苗而生的种族隔离——但你们，身为传播领域的领导者，也将在这个同时能赐予你们绝佳契机的复杂时间点进入职场。这绝对是进入你所选择的专业职场的最佳时机，但你绝不能忘记怀抱希望有着必然的重要性。正如我之前所提到关于给予实际可行的建议时，没有人会只想听到仿佛世界末日的情节；他们会想得到帮助，而且会想得到希望，所以请永远记得去传达这样的消息。

而至少在健康相关的讯息传播方面，请记得你们将能去发掘更多的机会，而且这些机会将会以我们这一辈所不曾拥有的形式出现。许多不可思议的机会将等待着你们去全心投入；而危机传播研讨会，就像我现今在阿斯彭研究所带领的这一个一样，只不过是其中一个能展现在此社会中，横跨包含健康管理之不同领域的沟通能力的例子而已。

我认为，现在的我们比以往任何时候都更了解我们在公共卫生领域需要更多发言者。过去的 16 个月仿佛是暗无天日，但你们将成为能带领我们走过未来一切危机和疫情的领导者。我们需要更多像你们一样的人。我们的人才市场在渴望着你们的能力；渴望着拥有任务导向、且身怀能向普罗大众传达复杂议题的必备能力的年轻人们。我非常期待能见证你们的成长并向你们学习。若有任何需要，我会一直在这里：vgupta@uw.edu。

祝贺各位！请尽情享受这一天以及未来你们的一切成就。我支持你们！愿你们度过美好的一天。

华盛顿大学传播学系主任 Christine Harold 教授介绍下一位演讲嘉宾：

大家好！感谢 Gupta 博士。

最后，我想为大家介绍我亲爱的同事 Caley Cook。她不仅是我们的新闻项目的老师，也是我们本科学术项目的主管。这是一个非常具有挑战性的职位，包括课程规划、管理我们专业的事务、还有很多很多。我很感激 Caley 在担任这个角色时体现出的专业管理能力以及随和的个性。

除此之外, Caley 是一位屡获殊荣的记者和纪录片制作人。她的作品令人印象深刻, 内容广泛, 涉及法律、体育、音乐和戏剧等主题。欢迎, Caley。

华盛顿大学传播学系本科学术项目主管 Caley Cook 教授讲话:

本篇讲话由 Sam G 翻译

祝贺你们, 华盛顿大学传播学系 2021 届的毕业生同学们!

虽然我更愿意在阳光明媚、樱花盛开的华盛顿大学校园里与你们面对面交谈, 但我很荣幸在今年能够通过视频的方式与你们见面。

你们的努力和成就应该得到认可和关注。现在, 你们是大学毕业生了。我们见证了你们的成长!

似乎没有什么令人激动的东西足以让人们完全认识到你们为取得现在的成就所付出的努力。

作为教师, 我们每个学期在课堂、答疑时间、论文、以及考试当中与你们并肩前行。我们看到了你们的挣扎和努力。有时会失败。但是, 从另一角度来看, 你们在经历了挫折之后会变得更聪明, 更有耐心, 更见多识广。当你们在寻求新思维方式、新方法、新挑战时, 我们看到了你们的好奇心。我们看到你们的恐惧和疑虑变成了自信和精通。我们看到你们考得很好。我们听到你们问的一些有难度的问题。我们见到了你们的凯旋。我们看到你们回望每一个充满了新的知识的学期。

我们见证了你们的成长。

最重要的是, 我希望你们知道, 我们见证了你们的奋斗: 为了梦寐以求的实习机会, 为了相互理解, 为了学术包容, 为了改变, 为了善良, 为了一个我们能更有效交流的世界。我们希望你们知道, 我们见证了你们的成长。我们会铭记你们为你们的社区、你们的大学、和你们的世界变得更美好所做出的全部努力。

你们当中的许多人正在踏上进入职场的旅程(我们希望是这样的)。在新冠疫情的尾声, 你们将需要付出更多的努力来开拓自己未来的路。希望你们在华盛顿大学学到了积极的适应力。不过, 你们已经获得了成功。你们终将会有办法为自己创造一席之地。

为了来到华盛顿大学传播学系这个特别的地方，你们克服了许多困难，尤其是课程方面的挑战。你们已经赢得了在领奖台上的位置。

我将思念这一届学生。我教过你们这么多同学，听过你们自己的故事。这对我来说有着特殊的记忆。

我将记住一位毕业生同学的故事。他为自己为在体育新闻领域开辟自己的道路付出了努力。我还记得他为每句话而痛苦挣扎，拼命地想抓住美式橄榄球触地得分的戏剧性场面，季后赛失利的痛苦，以及第九局的胜利。我将记得他是如何努力讲述那些对他在他的报道中看到自己的成千上万的读者来说意义重大的故事。

我记得另一位毕业生同学在办公时间来找我。我记得是因为他告诉我他的教育对他意味着什么——他将成为家里的第一个大学毕业生。当他告诉他母亲他上了院长嘉许名单的时候，他哭了。他母亲把院长名单的公告挂在他们家的前门，正面朝外。

同时，我还想起一位毕业生同学的社区服务故事，她每周投入相当于一份全职工作的时间去义务为别人提供食物。我记得她描述了她在收容所的工作情况，以及一位收容所的长期居民是如何在人们安顿下来的时候帮助她学习的。

因为你们所做的一切，我会记住很多像你们一样的毕业生同学们。

在我的大学生活中，有一件事让我感到遗憾，那就是单一的视野——一种以目标为导向的从视野中消除了多余的信息的思维方式。当你朝着一个单一的目标冲刺时，很容易错过中途的停留。

我也许不能告诉你们很多关于 20 年前我自己大学毕业时候的事情——主要是因为我没有让自己停下来，去思考，去充分地体验那段时光。我已经开始奔向我的下一个目标，我的新工作，我生命中的挚爱，以及我在现实世界中作为“专业人士”的新头衔。

我相信大家可能都明白我的意思。你看到了自己未来的目标，并且你很擅长克服所有的障碍去达成目标——因为我们已经把你训练成这样了。但我希望你们不仅能看到眼前的目标，还能看到通往目标的道路。注意细节和现在的感觉。不要错过这个意义深远的时刻。

我希望你们能记住 2021 年毕业时的点点滴滴。这样，几十年后你们就能告诉你们的家人，这些经历给你留下了怎样的印记。它改变了你，挑战了你，让你变得更好。我们生活在一个历史性的时刻。

所以，做所有雄心勃勃的事情，比如得到理想的工作、成名、领导自由世界、纠正不公、坠入爱河——但当你朝着那些目标、那些终点线冲刺时，看看过去，看看周围，至少在你能做到的范围内注意所有的细节。注意世界现在的样子，以及你为使它变得更美好所做出的贡献。

活在当下意味着拒绝认为世界是微不足道的。它将你定位到思考未来。它把你的生活看作是一个稳定的连续的选择和冒险。

有一天，在 20 年、40 年、或 80 年后，当你回首往事时，你会想起这些时刻，就像今天，当你在场时，我希望你会说：这是光明的。

我们从未如此自豪。我们为你们加油喝彩。

再次祝贺你们，华盛顿大学传播学系 2021 届的毕业生同学们！