



拯救“脆皮大学生”的三所高校为啥都火了？

□ 新华社记者 岳冉冉

最近，昆明城市学院的“430行动”火了。每天下午4点30分至5点30分，教学楼会被锁，图书馆会暂时关闭，大学生们会被“请”出教室，“请”去球场、操场、跑道……

这是我在云南采访“脆皮大学生”问题的第六年，我见证了三所高校用三种截然不同的方法拯救“脆皮”们。从“不发毕业证”，到发“身体倍儿棒证”，再到“4:30锁教学楼”，三个方法就像三把钥匙，指向了同一把锁。

第一把钥匙：下午4:30锁教学楼

在昆明城市学院，“430行动”最直观。

下午4:30，我亲眼看着教学楼大门上锁。没有商量，没有例外。学生们被要求离开教室、去运动、去劳动、去户外。

为什么会这样？校长王昆来亮出了一组令人揪心的数据：最近一次全校学生体质健康测试，合格率刚过90%，优良率不足20%，2025年心理咨询中心接待量比三年前翻了一番……

“体测800米、1000米特别累，爬三层楼歇两次，拿个快递喘半天。”王昆来言语中有着急，“‘430行动’不是要折腾学生，而是怕他们毕业后，身体撑不起梦想。当孩子们的健康亮起红灯，学校再不管，就真的没人管了。”

“锁楼、闭馆是否觉得被冒犯？”我悄悄问一个学生。女生答得很干脆：“我完全理解老师锁楼的出发点，学校是希望我们养成自觉锻炼的习惯。”她说到一个很美的场景，自己跑步时听到一位师姐说，这是大学四年第一次看到傍晚的操场长啥样。

我突然理解了这把钥匙的意义，它不是惩罚，而是一种“温柔的强制”。当“脆皮”成为大学生的标签，当个体的自律输给游戏网剧，外部的干预，恰恰是最直接的托底。

这把钥匙，它不是惩罚，而是一种“温柔的强制”。当“脆皮”成为大学生的标签，当个体的自律输给游戏网剧，外部的干预，恰恰是最直接的托底。

第二把钥匙：体测不合格不发毕业证

云南大学用的是一道“红线”。

2021年，该校的“最严体育校规”火了——学生体测不合格，不发毕业证。

这不是吓唬人。体育学院的老师给我看了一组数据：2015至2020年，该校学生体测合格率平均为68%，校规实施的2021至2025年，合格率提升到90%以上。

“一开始学生恨死我们了。”体育学院前院长王宗平笑着说，“但毕业之后回来感谢我们的，也是同一拨人。有的学生还说，从学校出来后，也没停下跑步。”

我曾碰到一个正在练800米的女生，大二，马上要补考。

她气喘吁吁地说：“我高中体育就不好，以为大学混过去就行。结果……现在每天都得练。”

“恨这条校规吗？”我问。她愣了一下说：“那是之前。这个寒假我妈说我气色明显好了，我突然觉得锻炼挺好的。”

云南大学的逻辑很硬核：毕业证不能发给一个连自己身体都管不好的人。

这条“红线”看似冰冷，但却划出了一条底线：守护好健康不是选修课，而是必修课。这不是苛刻，是负责。

第三把钥匙：发“身体倍儿棒证书”

2024年在云南机电职业技术学院，我看到了另一种力量。

毕业典礼上，学校会颁发一本“身体倍儿棒证书”，拿到这本证书也有门槛，只有连续三年体测总评成绩在80分及以上，达到“优秀”或“良好”的毕业生才能获得，而且证书由学校党委书记亲自签发。

一位拿到证书的女生对我说：“这是自己最骄傲的一张证书。奖学金证书很多同学都有，但这张，4000多名毕业生只有200多人有。”她说这话时，眼睛是亮的。

该校体育部主任姜梦华也很欣喜，她认为正向激励的

“赏识教育”同样值得提倡，“2024年我们有217名毕业生拿到了这张证，2025年数字上升到280人，相信今年会更多。”

三所学校，三种做法。云南大学用“不发毕业证”划出一条红线，让你不得不动；云南机电职业技术学院用“身体倍儿棒证书”竖起一个标杆，让你想要去追；昆明城市学院用“锁教学楼”创造一小时空间，让你先动起来，再慢慢爱上动。

这些方法有的“硬”，有的“柔”，有的“推”，有的“拉”。做法虽不同，底色却一致。教育者没有对“脆皮大学生”置之不理，而是在想办法、出实招，目的是把大学生从宿舍里、从手机屏幕前、从“下次一定”的拖延里“救”出来，哪怕办法有点笨，哪怕效果需要时间。

我突然想起王昆来的另一句话：“主动锻炼，从来不是被逼出来的，而是被点燃的。而教育者的责任，就是点燃那团火。”

【新华社昆明3月31日电】



3月20日，宾川县金牛镇二小“星星”管乐团的孩子们在进行日常排练。近年来，宾川县教体局持续推动中小学美育教育提质增效，指导各校不断完善艺术课程体系、丰富社团活动供给，让更多学生在艺术熏陶中提升审美素养、实现全面发展。

【通讯员 张义红 摄】



3月24日，云龙县科普大篷车驶入功果桥镇新山完小、汤邓完小校园，为孩子们带来了一场别开生面的科技盛宴。

象棋机器人对弈、无人机操控、VR沉浸式体验、人形机器人舞蹈等趣味项目轮番上演，孩子们在志愿者的引导下近距离触摸科技、探索未知，在他们心中播下科学探索的种子。

【通讯员 杨世英 摄】



3月31日，中国队球员杜月微（前右）在比赛中射门得分。3月31日，在陕西西安举行的2026CFA中国之队“丝路欢乐世界”西安国际青年足球锦标赛第三轮比赛中，中国U23队1比0战胜越南U23队，在本次赛事中取得一胜两平的战绩，因净胜球劣势，最终获得亚军。

【新华社记者 李一博 摄】



3月31日，游人在西安市长安区王莽街道上门峪村朗诵唐诗。眼下，位于秦岭终南山脚下的西安市长安区王莽街道6800余亩桃花盛开，当地举办桃花诗歌会等文旅活动，吸引了众多游人踏青赏花。

【新华社记者 邵瑞 摄】

趣味科学

红尾水鸟：剑湖溪涧的红尾精灵

在剑川剑湖湿地的清浅溪流、石滩岸畔与林间河谷，常能遇见一种红尾水鸟——溪涧间跳跃翩飞、自带亮色的红尾精灵。红尾水鸟（学名：Phoenicurus fuliginosus）是雀形目鹡科水鹡属的小型鸣禽，体长12至13厘米，体重13至23克，身形小巧轻盈。雄鸟通体暗灰蓝色，翅膀黑褐色，腰臀与尾羽呈鲜亮栗红色，如同缀着一团小火苗；雌鸟上体暗灰褐色，下体布有白色鳞状细斑，尾羽基部洁白，尾端黑褐，雌雄羽色对比鲜明，在水边石上极易辨认。它的喙呈黑色，跗蹠粉红，停栖时常轻翘尾羽，姿态灵动可爱。

红尾水鸟是剑湖湿地的留鸟，偏爱栖息在多石的山地溪流、河谷沿岸与湿地浅滩，也会出现在湖泊、水库周边。它们常单独或成对活动，步履轻快，在水边石头上跳跃觅食，主食昆虫、幼虫与小无脊椎动物。性格机敏温顺，领地意识较强，繁殖季会驱逐入侵者，鸣叫声尖锐清脆，飞行时贴水低掠，尾羽轻展，宛如溪面上的红色流星。

红尾水鸟的红尾格外醒目，为清幽溪涧添上一抹灵动暖意。它们依水而居，与卵石、水草、流水相伴，安静守护着自己的小天地，是湿地生态中最活泼的居民。

红尾水鸟是国家“三有”保护动物，对水质与溪流生态高度敏感，是水环境健康的天然指示器。它们常年稳定栖息，印证剑湖湿地水质优良、食物充沛、生态系统完整。

小朋友们，红尾水鸟生性胆小警觉，观鸟时请保持安静，不追逐、不喧哗、不靠近巢穴，让这些红尾精灵在剑湖的溪涧里自在生活、自由歌唱。（杨杰斌 文/图）

教育部：严禁宣传炒作中高考状元、名校率、升学率

新华社北京3月27日电（记者 王鹏）记者27日从教育部获悉，《关于开展基础教育规范管理巩固年行动的通知》于近日印发，提出20条负面清单，要求严禁以升学率或考试成绩对学校进行考核排名，对教师进行排名奖惩，宣传炒作中高考状元、名校率、升学率，在校园悬挂“高校生源基地”牌匾或其他诱导性升学标语。

通知提出，各地各校要深化义务教育阳光招生，推进均衡编班，落实普通高中属地招生，保障符合条件的随迁子女在流入地平等接受教育，纠正清理有违教育公平的招生政策和做法；持续整治“阴阳课表”、节假日违规补课、提前开学、延迟放假等行为，严格控制考试频次，规范教辅材料进校园管理，减轻学生过重学业负担。

针对各地出现的违规办学新情况新问题，通知在负面清单方面明确，严禁幼儿园采用小学化的教育方式，提前教授小学阶段的课程内容；严禁教师有偿补课或通过直播打赏、知识付费等途径向家长变相索财，发布贩卖焦虑的内容牟利；严禁组织中小学生参与违背身心发展规律、与年龄特点不符的商业性活动、竞赛类活动，或者在学生志愿服务记录中弄虚作假、买卖时长等行为。

此外，通知还要求，各地各校要完善校园安全风险防控和应急处置机制，定期排查校园及周边安全风险隐患，及时整改落实到位；深入落实社会事务进校园“白名单”制度，规范各类进校园活动，切实减轻教师非教育教学负担。



版式：何俊值