

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。

1 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。



昆明城市学院下午4:30后上锁的教学楼与暂停服务的图书馆。
新华社记者 岳冉冉 摄

2 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,马上就要补考。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。

3 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。

该校体育部主任羌梦华也很欣喜,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。”



▶获得“身体倍儿棒证书”的云南机电职业技术学院的毕业生。新华社记者 岳冉冉 摄

▲云南大学学生在进行体测。
新华社记者 岳冉冉 摄