缩短在校时长，把“好觉”还给学生

大海捞真



●让每一个学生都能告别疲惫、内卷，在充足睡眠中滋养身心、积蓄力量。

□邓海建

近日，江苏南京等地多所高中缩短学生在校时长。入校时间由原先6:40—7:10，逐步调整为7:00—7:40弹性到校；部分学校明确，早到不组织学科教学、不集中辅导，由教师值守看护。放学时间也错峰收尾，各年级分段离校，高中走读生多数控制在21:00—21:40。

长期以来，过长的在校时长、过度的学业负荷，不断挤压学生的睡眠时间。如今，各地悄然推行缩短在校时长、优化校园作息的举措，没有轰轰烈烈的变革声势，却藏着最温柔的教育善意：把睡眠还给学生，把从容还给成长，让教育回归温润本真的模样。

睡眠是成长的基石，是学生身心发育、认知提升的刚需，而非可随意挤占的“闲置时间”。教育部早已明确，小学生每日睡眠应不低于10小时，初中生不低于9小时，高中生不低于8小时。但权威调研数据，直观撕开了理想与现实的巨大鸿沟。一份中小学生睡眠调查数据显示，77.19%的小学生每日睡眠不足9小时，72.34%的初中生睡眠不足8小时，超六成高中生睡眠时长未达7小时标准。

长期睡眠“欠费”，透支成长潜力。医学研究证实，儿童青少年的生长激素分泌、大脑修复、记忆力巩固大多在深度睡眠中完成。长期熬夜缺觉，不仅会导致视力下降、免疫力降低、发育迟缓等生理问题，更会造成注意力涣散、思维迟钝、记忆力衰退等认知层面的问题。睡眠不足的学生，课堂专注度不足，白天听课昏昏沉沉，课后只能靠熬夜补进度，最终陷入“熬夜低效、晨起疲惫、学业滞后、再度熬夜”的恶性循环，消耗着学习热情与成长活力。

“时长即努力、刷题即提升”，这个误解由来已久。部分学校通过延长早读、压缩午休、推迟放学的方式堆砌学习时长，家长也陷入内卷焦虑，主动加码课外补习、海量习题，误以为堆砌时间就能换来成绩提升。但事实证明，无效学习时长的堆砌，远不如高效睡眠的滋养。缩短在校时长，绝非降低教育标准、放松学业要求，而是砍掉机械重复的无效耗时，摒弃低效拖沓的教学模式，倒逼课堂提质、作业减量、教学增效。

优化在校时长、保障充足睡眠，是尊重成长规律的教育初心，更是破解教育内卷的关键切口。充足的睡眠，能让学生以饱满的精神状态投入课堂，提升听课效率与思维活跃度，实现事半功倍的学习效果。同时，富余的自主时间能让学生跳出题海桎梏，亲近自然、锻炼身体、培养兴趣，在松弛有度的节奏中，实现学业提升、身心成长、综合素质的全方位发展。

当然，缩短在校时长、落实睡眠保障，不能止于政策调整，更需校家社协同发力、久久为功。政策落地过程中，要杜绝“形式减负、变相加压”的乱象，严禁通过压缩课间、变相补课、布置海量作业的方式转嫁压力。家长更需放下教育焦虑，摒弃攀比内卷心态，不用课外补习填满孩子的课余时间，主动引导孩子养成规律作息、高效学习的习惯。社会也要重塑教育评价理念，跳出“唯分数、唯升学”的固化认知，接纳多元成长、从容成长的教育常态。

大学课堂何以滋生“讨好式”教学？

伟伟道来



●学生不分青红皂白地打好评，最终损害的是自身成长。教师靠讨好自保，最终牺牲的是课堂质量。

□程振伟

近期，高校“讨好式”教学现象引发舆论关注：部分教师靠放宽考核要求、降低难度，就能拿到更高的学生评教分数。

选课时，给分宽松的“神课”一座难求，要求严格的硬核课程反倒遇冷。当评教结果与教师的考核评价、职称待遇深度绑定，课堂被量化打分绑架，师生关系很容易异化为消费关系。

追根溯源，是高校教学管理陷入了“唯数字论”的路径依赖。然而，教学量化考核能测出勤率、及格率等显性指标，却测不出思想深度、精神触动与人格浸润。当定量完全脱离定性评价，评教结果被无差别用于职称、绩效、课程去留，管理者就从教育生态构建者退化为纯粹的统计者。教师为避免拉低评教分数，只能靠讨好自保，课堂的严谨性、教学的价值感、纪律的边界感都被悄悄牺牲。

更值得警惕的是，“讨好式”教学是师生关系异化的表征。原本尊师重教、教学相长的人格影响关系，异化为“学生当顾客、教师做服务”的交易关系，知识沦为商品，高分成了对“服务态度”的打赏。这种颠倒的关系，既让教师失去课堂主导权，也让学生产生认知偏差，把宽松当成友善、把放水当成尊重、把高绩点当成教育的全部。在学校被“宠溺”的学生，步入社会后很容易遭遇现实落差。这本质上会造成大学教育功能的弱化与异化。

要让大学课堂跳出单一学生打分的束缚，核心是理顺管理者、教师、学生三方权责，让教学评价真正回归“以评促教”本位。

学校管理要坚持定量与定性结合，学生评教仅作参考而非唯一标准，引入同行评议、专家听课、课程目标达成度等多维评价，重点保护“严而有度、严而有方”的教师。教学管理部门要从考核者转向服务者、生态构建者，不再单纯以分数排名问责，而是有针对性地帮助教师发现课堂问题、优化教学，让教师从考核焦虑中解放出来，敢于严要求、深耕课堂。

教师要守住教书育人的定力与教学艺术自觉，靠把课讲深讲透、打磨高质课堂赢得学生认可，而非靠降低要求、难度换取评教高分。严格不等于粗暴，认真不等于刻板，兼具教学魅力、学术底气与育人温度的课堂，哪怕考核要求高，学生也会觉得收获满满。教师要主动守住课堂主导权，以高质量教学立身，不靠高绩点的“慷慨”换好评。

学生也要端正评教认知，尊重事实、秉持公道。不能把教师要求严不严、学分好不好拿当成唯一标尺，更不能把严格要求视作刁难，把放水宽松当成善待。学生不分青红皂白地打好评，最终损害的是自身成长，也污染整体教育生态。学生应做谦逊的求学者，而非高高在上的打分者；评教要回归真实教学反馈，不能变成对“服务体验”的任性评判。

大学课堂绝不能被单一的学生打分绑架。量化能统计知识点的覆盖程度，却称不出思想的重量；分数能标出成绩高低，却标不出教育的成色。教育的本质不是交易，而是点燃；课堂的逻辑不是迎合，而是唤醒。让管理者守护教育生态，让教师主导课堂阵地，让学生回归求学本位，大学课堂才能真正回归严谨、求索与育人的正道。

求智论见

►新闻回顾　今年以来，多所高校密集落地AI算力普惠：中国科学技术大学推出“词元计划”，为全体师生每日发放1亿词元（Token）；北京邮电大学为近万名新生开通免费算力账户；同济大学向全体师生每周发放1亿词元额度。AI算力正从科研专属稀缺资源转变为高校面向全体师生开放的公共基础配置，高校对AI的治理逻辑正从严防AI作弊、规范使用边界，转向主动搭建校内算力平台、为师生配齐免费AI资源，这一现象持续引发热议。

算力普惠后，大学教育如何作答？

AI算力正从“加分项”变成学习刚需

□关育兵

高校免费向学生发放词元，本质上是在直面一个难以回避的现实：AI算力早已从少数学生探索新技术的尝鲜，转变为支撑绝大多数人日常学习的刚需。如果课堂仍把AI视作可有可无的额外工具，只会和当下真实的学习场景彻底脱节。

这种刚需，有着三层清晰的实际内涵：一是使用普遍化。AI已经深度嵌入从文献检索、数据运算到内容整理的全学习链路，是学生启动陌生课题、降低入门门槛、快速获得即时反馈的常用入口。课堂不该再停留在“禁不禁止AI”的讨论，要把重心转向教会学生如何合理用好这一工具。

二是能力基础化。学会用AI精准提炼问题、交叉验证内容、整合碎片化信息、清晰划定自身与AI的人机协作边界，是AI时代读写算核心能力的自然延伸。课堂要引导学生建立起“先形成独立思考框架，再借助AI拓展思路，最终靠一手证据和逻辑完成校验”的完整学习闭环。

三是资源可及化。如果AI算力完全交由学生自费购买，那么不同家庭背景的学生之间会在原本的学习差距之上，再叠加一层新的“算力鸿沟”。值得注意的是，目前仅有少数重点高校能够承担全员免费词元的成本，绝大多数地方普通高校难以独立覆盖这笔持续增长的开支，校际的算力资源差距，已成为亟待正视的问题。

需要明确的是，承认AI算力是刚需，不等于放任学生形成依赖。高校开放公共AI算力，是拓展新型学习场景的重要举措，绝非默许学生放弃独立思考、依赖AI生成内容。越是把AI当成基础学习配置，越要守住课堂不可替代的核心：提出真实问题、同伴思辨交锋、教师即时点拨、对结论保持审慎怀疑。AI能缩短从产生困惑到得出答案的路径，却不能代替学生走完整个理解过程。课堂要把AI做成“学习脚手架”，绝不能让它变成“答案自动售货机”。

发放词元与明确使用规则须同步落地

□李　平

算力放开不等于“无边界使用”，向学生发放词元的同时，配套规则必须同步跟上。

这一点早有明确政策导向。今年4月，教育部等五部门联合印发《“人工智能+教育”行动计划》，明确要求“引导学生科学认识、合理利用智能技术”——既不搞“一刀切”全面禁止，也不放任自流，核心标尺就是“合理利用”。5月，中国学位与研究生教育学会发布的《规范研究生学位论文与实践成果中人工智能工具使用指南》进一步明确，学位申请人是学术诚信第一责任人，核心论点与创新贡献须独立完成；使用AI工具，必须如实标注工具名称、用途、具体环节，以及对生成内容的核验调整过程。

高校免费发放词元，直接将此前学生私下使用AI的行为，从“地下状态”摆到台面上。过去学生偷偷用AI完成作业、论文，学校只能靠检测工具被动守住底线；如今学校主动开放算力，明确AI是合法学习工具，“而AI怎么用不算越界”的边界，必须由学校主动划清。此前学生私下使用AI时，至少清楚这种行为是在打规则擦边球；如今光明正大使用，模糊的边界换不来真正的学习自由，只会换来规则失守。

国内已有多所高校探索出成熟可行的落地路径：江南大学要求所有AI辅助生成内容在脚注中明确标注，湖南大学要求学生出具正式的AI工具使用声明并建立个人使用电子档案，深圳大学要求完整留存提示词、AI原始输出内容及后续全部修改痕迹。这些做法既避免了“一刀切”禁用的僵化，也从流程上堵住了AI代写、学术不端的漏洞。先行试点的实践已经证明：规则先行，善意才不会被钻空子的人利用。

同步立规不是限制AI使用，而是让AI使用全流程可追溯、可评价：明确标注的场景倒逼学生厘清独立思考与AI辅助的边界，留痕溯源让“人机协作的分寸”从模糊的个人感知变成可核验的明确教学过程。规矩立得越早，AI使用越能从学生眼中“偷偷摸摸的捷径”变成摆在明面上的规范学习环节。

算力下沉倒逼大学教育完成深层迭代

□何　勇

部分高校免费发放词元的探索，更是一场深刻教育变革的先行信号，倒逼高校直面AI时代的育人命题。

算力触手可及，动摇的不只是单门课程的教学方法，更是大学长期以来的知识垄断格局。当知识获取不再稀缺，判断力、提问能力与价值选择反而成为真正的稀缺能力，而传统的知识灌输模式、教师作为“知识守门人”的角色都不再能适配新的教学场景。

站在AI重塑大学教育的节点看，最直接的改变先落到考核端。当每个学生都拥有充足AI算力，过去靠死记硬背、机械刷题就能完成的课程考核会失去意义。先行高校已启动课程大纲调整：将大模型工具使用、AI辅助问题设计纳入必修环节，淘汰低阶记忆类考核，转而重点考查学生提出问题、定义问题、指挥AI解决复杂真实问题的能力。算力普惠绝非课堂的“外挂工具”，而是推动大学教育从知识传授向能力培养深层转向的核心动力。

考核体系迭代，意味着教学内容必须同步调整：过去以知识点讲授为核心，现在要把“如何提出问题、如何规范使用AI、如何核验AI生成结论”作为核心教学环节，课程大纲要为人机协作留出明确空间，教学重心要从“让学生记住什么”转向“教会学生如何独立判断”。

教学内容转向，最终指向育人目标的升级。高校一直倡导的价值塑造、能力培养、知识传授“三位一体”育人模式，在AI时代有了更清晰的优先级：AI可以辅助完成知识获取环节，但独立思考、独立判断、负责任行动的能力，以及清晰的价值选择，才是大学教育不可替代的核心。高校必须把价值塑造摆在首位，培养出能驾驭AI、适配新质生产力的创新人才。

这也要求高校以算力普惠为契机，打破学科、校际的资源边界，重塑教育理念与育人模式，重构课程、评价体系，把算力供给和学生识别AI错误、纠正AI偏差、作出AI不可替代的个性化判断的能力培养直接挂钩，防止AI工具替代独立思考。

漫画快评



别让无效测评磨灭求职热情

正值秋招季，不少求职学生投完简历后，等来的是接连不断的测评链接，行测、性格量表、AI面试环环相扣。有调研显示，超六成大中型企业已将线上测评列为校招必选项，让人疲于应对。标准化测评本是提效工具，如今这类层层加码的同质化测试、互不通用的题库、黑箱式AI评判，把求职变成刷题闯关的畸形游戏，也消解了测评的真实参考价值。技术只能作为招聘辅助，企业当少些形式消耗，营造更公平友好的求职环境。

（邱　炯　绘）

一线声音

让青少年体育培训回归育人本位

□汪昌莲

近日，国家体育总局印发《青少年体育培训行为规范》，11月1日起实施，有效期5年。

这份规范为青少年体育培训划定清晰的行为准则：体育培训不是简单的技能售卖，更不是竞速考级的流水线，核心目标是立德树人、强健体魄。新规落地，就是要纠治行业乱象，引导青少年体育培训跳出逐利误区，真正回归育人本位，助力体教融合走深走实。

“双减”后，青少年体育培训市场持续升温，不少家长把运动纳入孩子成长必修课。但繁荣背后乱象丛生：有机构重营销轻教学，把考级拿证当核心卖点；有机构盲目拔高训练强度，超前过量训练，忽视青少年骨骼发育规律；有机构教练资质存疑、场地防护不足，预收费积压、退费难等问题频发。功利化导向下，运动本该带来的快乐、坚韧、协作精神，被单一成绩指标冲淡，体育培训的育人价值持续弱化。

体育育人，贵在尊重成长规律。体育运动带给青少年的，不只是运动技能，更有不服输的意志、协作意识、规则素养。新规要求课程匹配青少年的年龄、身体状况与运动能力，同时严控班额，强化高危项目管理，正是对“科学运动”的重申。优质体育培训，应当教会青少年享受奔跑、直面输赢，而非一味求速成、攀比考级，更不能用超负荷训练透支青少年长期健康。

筑牢安全底线，是回归育人本位的前提。新规对场地标准、执教资质、背景审查、应急处置、预收费管控等作出刚性约束，要求配齐急救物资、留存教学视频、落实全员保险保障，系统性堵住过往安全管理漏洞。教练是体育育人的直接执行者，相关部门和机构严格审核资质、筛查背景，把不合格人员挡在行业门外，既是为守护青少年的人身安全，也旨在守住育人底线。规范预收费、推行官方示范合同，更能从源头减少机构“卷款跑路”风险，打消广大家长的顾虑。

规范落地不能止于一纸条文，需要多方协同形成治理合力。体育、教育、市场监管部门要打通跨部门协同监管链条，常态化开展巡查抽查，对违规宣传、超量训练、资质造假的机构依法依规处置。行业协会要发挥自律引导作用，推动机构转变经营思路，从“卖课程、拼考级”转向提供科学、有温度的体育教育。培训机构也要主动对标新规打磨课程体系，将体育精神融入日常训练，摒弃流量至上的营销套路。

家长观念同样需要校准。不少家长把体育培训当成升学筹码，执着于考级竞速，无形中助长了行业的功利风气。家长需理性看待体育培训，放下对速成的期待，才能让孩子在运动中放松身心、健全人格。