

# 加强自律是重要的大学“必修课”

贾梦宇

近日,中国计量大学校长徐江荣在该校2022级新生开学典礼上致辞时表示,“上了大学就轻松了”是对大学学习的严重误判。他向全校同学提出忠告:“网络游戏是最大的校园毒品,每年被取消学籍的同学90%因为游戏,100%不值得同情。”这一说法迅速在网上引发热议,甚至一度登上微博热搜榜。(据中国新闻网9月5日报道)

“被取消学籍的同学90%因为游戏”——这一数据是否科学精准暂且不论,但校长对学生爱之愈深责之愈切的深厚情感溢于言表。如何在大学这个“关键阶段”扣好人生的“扣子”,这番坦诚、犀利的开学忠告值得大学生们认真听取。

截至2022年6月,我国网民规模为10.51亿,互联网普及率达74.4%。作为

“互联网原住民”,当代大学生在短视频兴起的浪潮中成长,生活中始终有网络存在。然而,刷视频、玩游戏、网络交友……不少大学生将大量时间花在了网络娱乐上,在不断的“打怪升级”中寻找成就感和满足感。

互动性强、沉浸性强、仿真性高的网络游戏,已成为一些学生的学业“杀手”。早在2000年,华东理工大学针对237名学生分别予以退学、退学试读、留级处理,其中八成都与平时沉迷网络游戏和上网娱乐有关。最近几年,各地都有不少大学生因沉迷网游被高校取消学籍。平心而论,网络游戏并不必然导致学生堕落,很多人遭受处分,归根结底还在于自律意识不足、自制能力太差。中国计量大学校长此次忠告,是对网络游戏危

害的再一次警示,也是对大学生切实增强自律制的强烈呼吁。

大学生活自由度高,对自律的要求也更高。如何正确对待网络游戏,合理安排时间,已经成为大学生们的必答题。前不久,一份浙江大学学生自律作息表在朋友圈刷屏。密密麻麻的时间标注里,一些同学坚持从清晨学习到深夜,每天完成多项任务。“浙江大学学霸作息表”映照的,正是自律自强的精神之美。

学习是成长进步的阶梯,自律是磨砺心志的宝贵品质。那些志存高远的人,无不通过自律自强来追逐梦想。无论是隐姓埋名三十载建造核潜艇,抑或是治病救人七十八载,九旬高龄仍然坚守岗位,“眼里看的是病,心里装的是人”的吴孟超,都为我们树立了自律专注的光辉榜样。

学生,“学”字当头,不能把大好年华消磨在虚拟的游戏之中,而应把加强自律作为重要的“必修课”。当更多青年自省自律、脚踏实地,用滴水穿石的韧劲和久久为功的坚持,学有所悟、学有所成,就一定能够奏响自强不息、奋发有为的青春之歌,与更好的自己、更美的明天“不期而遇”。

害的再一次警示,也是对大学生切实增强自律制的强烈呼吁。

大学生活自由度高,对自律的要求也更高。如何正确对待网络游戏,合理安排时间,已经成为大学生们的必答题。前不久,一份浙江大学学生自律作息表在朋友圈刷屏。密密麻麻的时间标注里,一些同学坚持从清晨学习到深夜,每天完成多项任务。“浙江大学学霸作息表”映照的,正是自律自强的精神之美。

学习是成长进步的阶梯,自律是磨砺心志的宝贵品质。那些志存高远的人,无不通过自律自强来追逐梦想。无论是隐姓埋名三十载建造核潜艇,抑或是治病救人七十八载,九旬高龄仍然坚守岗位,“眼里看的是病,心里装的是人”的吴孟超,都为我们树立了自律专注的光辉榜样。

学生,“学”字当头,不能把大好年华消磨在虚拟的游戏之中,而应把加强自律作为重要的“必修课”。当更多青年自省自律、脚踏实地,用滴水穿石的韧劲和久久为功的坚持,学有所悟、学有所成,就一定能够奏响自强不息、奋发有为的青春之歌,与更好的自己、更美的明天“不期而遇”。

纵横谈  
中国新闻名专栏  
zonghengtan@126.com

微评

## 共享经济不能陷入涨价怪圈

王丽美

共享单车、共享汽车、共享充电宝……共享经济的发展,便利了人们的生活,提高了社会资源的配置效率。不过,最近消费者发现,各大共享经济品牌相继调价,不少共享消费正在变贵。(据《人民日报海外版》9月6日报道)

市场经济条件下,由于原材料价格上涨、运营成本增加等原因,商家可以调整商品价格。但在服务不变的情况下,依然大幅、多次涨价,甚至串通涨价,则有悖于市场经济规律。各大共享经济品牌相继调价的背后,有成本提高的因素,更多的则是想从前期引流形成的消费群体中谋取更多利润,玩的是“先低价引客,后涨价收割”的套路。而且,他们的定价

规则缺乏公开性和透明度,什么时候涨、涨多少完全由自己说了算。这不仅侵害了消费者的知情权,还涉嫌违法。

互利、共赢是共享经济的显著特征。共享平台要明白,市场最终的选择权在用户手里,把消费者当“韭菜”,先想着收割,只会搬起石头砸自己的脚。珍视用户资源,注重用户体验,下功夫提升服务水平,为消费者提供质优价廉的商品与服务,才是长久之计。

当然,对于共享消费“涨价”一片现象,单靠平台企业自律远远不够,有关方面还应建立健全相关法律法规,对不合理的涨价行为及时予以纠偏,保护消费者合法权益,促进行业健康发展。

集思录

## 文明积分让文明成为一种习惯

贾东亮

去年底,北京市门头沟区妙峰山镇探索开发“文明积分银行”,建立积分奖励制度,一定积分可兑换相应钱数,或兑换消费券,村民在便利店即可完成各类消费。(据《北京日报》9月6日报道)

文明积分奖励制度,把讲文明融入群众的日常生活之中,让其日用而不觉。有了明确的积分,文明行为得以量化,群众尝到了讲文明的“甜头”。这是工作理念和方法的创新,是群众路线的体现,更有着可操作性强、群众参与度、文明行为可量化、工作被动变主动、成绩看得见等诸多优点。

“小”奖励转化为文明“大”热情的实践表明,“文明积分银行”是积分兑换平台,更是宣传和引导文明行为的有效途径,其根本目的是要让讲文明内化为每个人的习惯。可以想见,在文明积分的长期引导、激励下,整个村子会渐渐形成一种讲文明的风气,村民们会渐渐习惯于讲文明。将来即使没有这样的积分,村民讲文明的习惯也不会轻易失去。

文明习惯重在养成、贵在坚持,持之

以恒做下去,才会取得良好效果。这需要每个人不断做好自己,今天打扫环境卫生、明天参与垃圾分类、后天参加文体活动……日复一日、年复一年,践行文明事、累积文明分,积小胜为大胜,积行动为习惯。

文明习惯重在引导。从一些地方的实际来看,精神文明建设方面如果存在模糊认识,或缺乏正确引导,就很难持久,更难以见到实效。这就需要有关方面充分认识精神文明建设的重要性、必要性和紧迫性,积极向群众宣讲文明、树新风,养成文明习惯的意义,通过采取文明积分之类的方式引导群众提升文明素养。同时,要建立健全各项制度规范,形成有效激励和约束,多管齐下鼓励、教育、引导群众把讲文明内化为一种习惯。

当前,文明积分制度正在被越来越多的地方所采用。期待各地能够通过持之以恒的坚守和点点滴滴的行动,让人们从中得到满满的获得感,让讲文明在全社会蔚然成风。



画里有话

## “未成年人打赏退款”岂能成“薅羊毛”工具

图/张建辉 文/李英锋

今年5月发布的《关于规范网络直播打赏 加强未成年人保护的意见》,明确禁止未成年人参与直播打赏。相关法律规定,未成年人打赏行为不具有民事法律行为效力,应该退还。然而,一些人瞅准了平台的未成年人打赏退款机制,有的伪装成未成年人发起恶意退款,再把主播送出的礼物转手卖出牟利;有的表面上提供协助未成年人退款,暗地里却以“资料费”“预付款”等借口骗取钱财。(据《法治日报》9月5日报道)

一项保护未成年人合法权益的机制,却成了一些人“薅羊毛”的工具。对此,职能部门要依法严厉打击,防止“未成年人打赏退款”成为一门生意。

## 社会

# 坚守乡村谱芳华

——走近河北省优秀乡村教师和优秀乡村教育工作者

河北日报记者 霍相博

### 在坚守中播撒智慧

乡村教师是乡村教育“活的灵魂”,是许多农村孩子看外面世界的“第一面镜子”。

为进一步弘扬尊师重教良好风尚,增强广大乡村教师、乡村教育工作者的荣誉感和责任感,吸引更多优秀人才投身乡村教育事业,今年,省教育厅、省财政厅、省人力资源和社会保障厅共同组织开展了2022年河北省优秀乡村教师和优秀乡村教育工作者评选表彰工作,评选出270名“河北省优秀乡村教师”和30名“河北省优秀乡村教育工作者”。

教师节前夕,记者走到这些优秀乡村教师和教育工作者中间,近距离感受他们扎根农村、坚守乡土,教书育人、默默奉献,用实际行动谱写乡村教育美好篇章的平凡与伟大。

从农村走出来,学成之后毅然回到农村,蠡县大百尺中学教师张永龙认为,他的手中攥着一根光荣而沉重的接力棒。

“在求学过程中,我遇到了很多好老师,是他们为我指引了方向,让我考上了师范大学,更让我深刻体会到教育对改变农村孩子命运的重要性。”张永龙说。

帮助学生走出心理困境,一次又一次把他们从徘徊犹豫中拉回到学习中来;拿出工资帮助贫困学生,为他们送去希望和温暖;照料残疾学生的日常生活,鼓励其融入班级大家庭。张永龙坚持,在求学的道路上班里的孩子“一个都不能少”。

扎根农村教育17年,张永龙以校为家,全身心投入到教育教学工作中。疫情期间,面临新学期学生没有课本的难题,他组织年级教师将教科书分发到居住在三个乡镇几十个自然村的1400多名学生手中,顺利实现了停课不停学。

在农村,像张永龙这样默默坚守在教育一线的乡村教师还有很多。唐山市路北区韩城镇中学教师饶伟英就是其中一位,她说:“从踏上讲台那一刻起,便爱上了学生们渴望知识的眼神。”

2006年10月初的一天,饶伟英像往常一样在教室里讲课。但讲着讲着,她的嗓子却突然发不出声来。到医院检查后才知道,由于嗓子疲劳过度,饶伟英的喉咙里长出一块不小的息肉。

在医生的指导下,当天下午,饶伟英进行了手术。但仅仅两天后,她又带着一贯的笑容回到学校。

2016年,饶伟英又查出了髌关节先天发育不良,走路、站立都要忍痛。医生建议她做手术,不能劳累,可是她不愿因此耽误毕业班孩子的学习,坚持保守治疗。

这一站,又是四年。

从教27年,她的身体屡遭病痛,却从未停下传道授业解惑的脚步。

连续21年担任班主任,连续21年带毕业班。在饶伟英的坚守和奉献下,她的班级多次获得区、市优秀班集体称号。

### 在坚守中不懈进取

2004年,远在大山深处的钓鱼台中学撤并

到卢龙县石门镇庄坨中学。时任庄坨中学教导副主任的唱志刚看着每天都要跋涉20里地来求学的孩子们,眉头紧锁。

“这样下去,孩子们怎么能安心学习!”唱志刚与学校领导商量,腾出仓库改做宿舍和食堂,并主动承担起住校生起居及晚自习管理的担子。

回家草草收拾了一下,唱志刚背上行囊就住进了男生宿舍。

生炉子、补衣服、端水送药、巡逻执勤……除了语文老师,唱志刚的身上又多了宿舍管理员、安保员的角色。

当年,庄坨中学有32名初三毕业生考上县高中,创学校历史新高。随后几年,庄坨中学中考成绩均进入全县前六名。

在老师们的坚守和努力下,大山里飞出了一批又一批“金凤凰”。

“实现‘三亿人上冰雪’,我能做些什么?”作为承德高新区上板城小学的一名乡村体育老师,徐海东一直思索着。

为了让更多的农村孩子能享受到冰雪运动的乐趣,徐海东选择了冬夏皆可开展的轮转冰项目。

自费租赁场地,晚上独自忍着严寒浇冰,只为让学生有自己的训练冰场。跟着视频学技术,自费前往石家庄、吉林等地参加培训,40多岁的徐海东努力提高自己的执教能力。

经过四年的努力,2020年9月,冰雪运动顺利进入了上板城小学的课堂,每名同学都享受到了冰雪运动的快乐。

在徐海东的心里还有一个信念:让更多农村的孩子走出农村,站到市里、省里,乃至全国的领奖台上。

2020年,徐海东培养的1名队员代表承德市拿到了河北省短道速滑比赛的冠军,被调入省队;2021年,这名队员的成绩已达到了国家一级运动员的标准。

### 在坚守中守护初心

在大名县城东南方向30公里处的埝头乡埝头村,有一所地地道道的偏远农村中学——埝头中学。

由于地处偏远、设施简陋、管理混乱,一段时间内,这所中学教师、生源大量流失,随时可能“关停”。

“绝不能让我们这些农村孩子失去就近接

受教育的机会。”2013年,刚刚升任为埝头中学校长的张殿力,几经努力为孩子们留住了大学生到埝头中学顶岗实习的机会。

为了让更多的教师“留得住”且“教得好”,张殿力积极争取政府支持,在学校建起了教师周转宿舍,打消他们的后顾之忧。同时,坚持推行教师积分制度和“推门课”制度,强化教师队伍管理,提高教学质量。

张殿力一步一个脚印,推动埝头中学完成了华丽转身。目前,学校有学生1000余名,教职工75名且教师都达到本科及以上学历,中考成绩在全县乡镇中多年来一直名列前茅。

想方设法为农村孩子创造好的学习生活条件,一直是乡村教师共同的努力方向。

10年来,赤城县样田中心小学校长张兴春东奔西走,只为让孩子们在最好的环境里读书。

在他的争取下,样田中心小学建成了藏书4400册的图书室,陆续收到了10余万元的冬季校服捐赠,为学校家庭贫困且品学兼优的学生设立了爱心助学基金。

由于没有学生宿舍,学生们每天只能趴在课桌上午休。

“宁可我们挤一挤,也要让孩子们有个休息的地方!”张兴春以身作则,带领学校教职工合并了办公室和教师宿舍,为学生们提供了午休场所。

2017年,他又抓住对口帮扶契机,对学校进行了整体改建,一所花园式学校在田野间拔地而起。

在坚守中播撒智慧,在坚守中不懈进取,在坚守中守护初心,这样的优秀乡村教师和教育工作者还有很多。

深州市魏家桥镇潘家庄小学教师张金丽扎根远农村23载,用爱心、耐心和教师的责任心关爱着留守儿童;

文安县辛庄中学教师谷艳平在自己家乡执教二十余年,将学生视作亲人悉心培养,“就算累到耗尽最后一滴血,也心甘情愿”;

枣强县大营镇金子中心小学教师李海燕,24年间抓住一切可利用的资源发展乡村教育,把“是否有益学校、有益学生”作为标尺衡量自己的得失;

……

他们牢记为党育人、为国育才使命,衷心热爱教师这份职业,像钉子一样扎根在乡村教育一线,为农村孩子的成长领航。

## 我省开展“美丽乡村行”交通安全巡回宣传活动

河北日报讯(记者刘冉 通讯员郭俊岭、张婉茹)近日,省公安厅交通管理局联合石家庄市公安局交通管理局举办的“美丽乡村行”交通安全巡回宣传活动走进灵寿县;民警结合肇事车辆展为群众进行以案说法。

活动现场,民警向观众展示一辆辆彻底变形、“面目狰狞”的事故残骸车辆,包括货车、小客车、摩托车、农用车等不同车型,事故原因涵盖酒驾醉驾、超速行驶、无证驾驶等农村常见严重交通违法行为,每一个车辆残骸上都标注着事故发生时间、地点、事故原因以及肇事者追责等情况。民警用讲故事的方式逐辆讲述每一辆残骸车背后的事故原因和给家庭带来的巨大灾难。现场参观的村民深受震撼,表示今后一定要遵法守法,将交通安全意识牢记在心。

据介绍,今年7月以来,全

省各地以乡村振兴重点帮扶县村为重点,组织了百余支“美丽乡村行”小分队走进田间地头,齐聚村民广场,对广大农村群众面对面开展了形式多样的宣传活动。“美丽乡村行”巡回活动每经过一村,宣传民警、特邀宣传员都会主动走进村广播室,通过村大喇叭给村民上一堂生动的交通安全课,并且为每个村量身录制广播提示语,受到村民的热烈欢迎。

活动期间,民警还会发放调查问卷,调查村民交通安全知识盲区,了解农村群众对宣传教育的需求,为今后提高宣传教育的针对性和有效性提供科学指导。

“只要老乡们有普法需求,我们就会将这样的肇事车辆送到身边、摆在田间地头,把最直观、最有用的交通安全知识带给父老乡亲!”石家庄市公安局交通管理局有关负责人说。

## 我省举办小学校园足球夏令营

河北日报讯(记者崔丛丛)近日,由省教育厅主办,河北师范大学承办的“2022年河北省小学校园足球夏令营”在河北师范大学御风运动场举行颁奖仪式。来自我省11个设区市和定州市、辛集市、雄安新区的小学校园足球特色学校中选拔出的50支队伍,共计564名运动员参加了此次夏令营8个场次的比赛。

两天的比赛时间里,小运动员们克服了大雨、酷暑等不利因素,在赛场上努力拼搏、切磋球技,赛出了风格和水平,增进了了解和感情。经过激烈的角逐,比赛决出了小学五年级男子组、女子组,小学四年级男子组、女子组的前

八名队伍。按照规则,经组委会认真评选,评定了“优秀组织奖”“体育道德风尚奖”“最佳射手”“希望之星”“优秀教练员”“优秀裁判员”“优秀指导员”等多个奖项。

校园足球夏令营是集比赛、人才选拔、爱国主义教育等内容为一体的活动,旨在为青少年校园足球优秀运动员提供高质量的训练、竞赛和交流的机会,是教育部校园足球竞赛体系的重要组成部分。自2016年起,每年一届的小学校园足球夏令营在河北已连续成功举办六届,成为检验全省校园足球、练、赛效果的一个重要平台,有力推动了校园足球的蓬勃发展。