

昆明城市学院破解亚健康难题——

一到下午4点半，学生都被请出教室

每天下午一到4:30，云南昆明城市学院的教学楼会上锁，图书馆会临时关闭，学生们会被“请”出教室，“请”到体育馆、篮球场、田径场……

为什么会有这样的现象？昆明城市学院的校长王昆来亮出了一组不太“好看”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……

“我注意到，现在的大学生，白天上课坐一天，晚上刷手机到凌晨，体测800米、1000米特别累，爬三层楼歇两次，拿快递喘半天，所以我们留出4:30到5:30的时间，让大家从教室和宿舍走出来，动起来、嗨起来，美起来、强起来。”

校长在全校“430行动”启动仪式上的讲话，不仅揭开了大学生“脆皮”问题的现状，更道出了学校的良苦用心——“430行动”就是要打破这个亚健康循环，把4:30后的一个小时还给孩子。

这场行动从本学期正式开启——每天下午4:30到5:30，教学楼锁门，图书馆暂时关闭，全体学生

走出教室，要么去操场参与跳绳、武术、跆拳道，要么去学烹饪、器乐、花艺，还有三大球的“班超联赛”……30个项目覆盖“强心健体、向美而行，修养有道、以劳强技”四大领域。

平时不爱动的大三学生李佳婷选了4:30的篮球课，练了一段时间，觉得“有点上瘾”。

“以前下课是买吃的回宿舍追剧，现在算是勇敢迈出运动一小步，下午出汗睡眠质量都高了”。大二学生赵杰翔喜欢运动，过去田径场上同学不多，如今看到大家参与其中很兴奋：“独乐乐不如众乐乐，同学们成为了队友、拳友、搭档，我们的运动场从来没有这么‘燃’过”。

大二学生杨玉萍表示“完全理解学校锁教学楼的出发点”，“老师们是希望我们真正动起来，一旦我们养成自觉锻炼的习惯，教学楼肯定不用锁了，我跑步时曾听到一位师姐说，这是自己大学四年第一次看到，傍晚的操场长什么样。”

体育老师刘擎志忙并快乐着：“以前学生找我多是问会不会挂科，现在他们找我是想加入体育社团，想在‘班超联赛’为班级争



学校下午四点半后丰富多彩的体育活动。

光，当运动渐渐成为孩子们的生活方式，作为体育老师很有成就感。”

校长王昆来说得很实在：“我们不是要折腾学生，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。我不指望一个小

时能练出运动员，我只希望孩子们毕业时，拿走的除了毕业证，还有一副好身体。”

云南省教育厅体卫艺处副处长李华海说，这几年来，云南的高校一直在探索，提升大学生体质健康的各种方案，从“体测不合格不发

毕业证”，到给毕业生发“身体倍儿棒”证书，再到如今的“430行动”，这三招有惩罚、有奖励、有过程管控。初衷都是践行“健康第一”的理念，衷心希望有一天，“脆皮”不再是大学生体的标签，“阳光奔跑”才是。

来源：新华社微信公众号

资讯

北京 中国高校人才培养联盟成立



由中国人民大学主办、中国人民大学全球领导力学院与重阳金融研究院承办的全球领导力论坛(2026)，3月29日在北京举行。

论坛期间，由中国人民大学牵头发起，联合国9所高校国际教育相关机构共同成立“全球领导力”中国高校人才培养联盟，并发布多项研究成果及全球领导力学院2026年招生计划，深入探讨中国高水平开放与全球领导力人才培养的战略路径。

中国人民大学校长马怀德在论坛致辞中表示，当前国际社会呼唤构建新型全球领导力，需要能够驾驭复杂局面、引领合作共赢的领军人才。中国人民大学率先启航，创立中国高校首所全球领导力学院，创新“理论教学、智库合作、实地调研、圆桌讨论”的特色化培养路径，探索一条植根中国、面向世界的全球领导力培养“新路”。

据悉，“全球领导力”中国高校人才培养联盟由中国人民大学牵头发起，联合国9所高校国际教育相关机构共同成立，旨在推进中国高等教育在全球领导力培养领域的创新实践，深度构建开放协同、资源共享、理念互鉴的高校合作平台，共同探索具有中国特色、世界意义的全球领导力培养路径。

吉尔吉斯斯坦前总理卓奥玛尔特·奥托尔巴耶夫在特邀主旨演讲环节表示，当前中国正致力于为世界培育全球领导力人才，成为全新的全球人才枢纽。

来源：中国新闻网

四川 中小学校建立 校园膳食监督委员会

“无论是城市地区，还是偏远农村地区，每一所中小学校均已建立校园膳食监督家长委员会。”日前，四川省教育厅副厅长蔡光洁透露，全省中小学校已实现校园膳食监督家长委员会100%全覆盖。

据介绍，家委会成员由各班家长通过民主推选产生，具有广泛的代表性，能够充分反映不同年级、不同家庭的实际需求，为家长有序参与“校园餐”监督搭建了制度化、常态化的平台。

近年来，四川大力推广“互联网+AI监管”模式，集成视频资源汇聚、视频流抽帧分析、AI预警处置闭环等核心功能，提升监管效能，目前省级平台已接入学校食堂16134家，覆盖率达84.26%。同时，在食材询价、验收、陪餐等关键环节，家长的参与也逐步走向深入和常态化。

对家长提出的意见，四川建立起“收集—处理—反馈—改进”的闭环机制。四川在全省推行“校园餐”陪餐评价系统，家长陪餐后可通过扫码自主评餐，评餐结果直达省、市、县级教育主管部门。各校普遍设立家长意见反馈渠道，对于家长提出的意见建议，学校会进行研究处理，并及时向家长反馈结果。教育主管部门则定期汇总分析辖区内家长反馈情况，针对共性问题开展专项督导，推动供餐管理持续优化。校园膳食监督家长委员会也会定期收集家长意见建议和发现的问题，分类反馈或直送教育主管部门、市场监管部门或纪检监察机构核实处置。

来源：光明日报

浙江 大学生体质提升专项行动启动



近日，浙江省教育厅启动“活力校园 浙青健行”大学生体质提升专项行动，明确树立“健康第一”教育理念，聚焦影响大学生体质的关键问题，要求全面加强高校体育教学、活动、竞赛、文化、保障等关键环节的工作，鼓励各地各校积极探索，帮助大学生养成科学锻炼习惯。

根据行动要求，高校要在课程项目设计上体现浙江特色，完善“一校一策”方案。除完善课外体育锻炼制度外，专项行动还鼓励高校大力传承中华优秀传统文化，弘扬体育精神，推动武术、龙舟、游泳等传统及特色运动项目普及推广。

行动还提出，学校要根据学生基础、学科专业特点、教学资源条件，分层分类设计选项式体育课程内容。

行动不仅聚焦体育课堂，还要求构建全员参与的课外锻炼体系。例如：组织学生每周至少参加3次有强度的课外体育锻炼，鼓励每名学生在在校期间至少参加一个体育社团等。优化体育竞赛活动体系，借鉴“浙大”“苏超”等赛事经验，构建“新里阳光”大学生体育竞赛体系，高质量开展校园“三大球”联赛和“班超”等形式多样、学生喜爱的赛事活动。

此外，行动还要求高校要完善激励评价与健康监测，建立全周期全过程的学生体质健康档案，对体质健康水平持续下降的学生，及时提供“一生一策”科学指导；配齐配强体育教师队伍，加强体育学科高水平师资建设；积极整合各类场馆资源，保证课余时间节假日开放，实现体育设施“随时可用、随处可享”；综合运用“人工智能+体育”等技术，加强数字化体育基础设施和智慧体育校园建设。

来源：中国教育报 央视网

大学生以二次元摄影创业 零投入盈利50万

拧开补光灯，调整相机参数，李佳哲半蹲下来，对准一位穿着《黑神话：悟空》COS服装的模特按下快门，这样的拍摄场景，他已经重复了无数次。

如今，大学生玩自媒体很常见。麦可思调查研究显示，大学生毕业做自媒体比例上升，从2021届的6.8%增加到2023届的7.1%。但许多学生博主也在思考，如何从“网红”到“长红”？浙江工商大学杭州商学院会计专业00后男生李佳哲的秘诀是——内容为王。他认为，自媒体的核心是“与人共情”，唯有坚守初心、深耕内容，才能实现长久发展。更有意思的是，他还把自己的专业知识用于经营之中。

大学四年，李佳哲利用业余时间练习摄影，现在已经是位小有名气的“二次元摄影师”，别看他的全网粉丝量只有8.3万，但粉丝黏性强，特别是他制作的摄影教程，很受大家欢迎。目前，他以二次元摄影为主的创业项目已实现0投资成本盈利超50万元。

1 摄影太“烧钱” 00后男生决定做博主

张佳哲与摄影的缘分，始于高一那一年。那时候他攒了挺久，买了人生第一台相机，没事就到处拍拍。

到了大学加入动漫社后，他发现社团里不少同学都有拍cosplay写真的需求，随口说了句“我会拍”，于是双方一拍即合，他从此走上了二次元摄影这条路。

那时候，他经常帮社团同学拍cosplay写真，拍着拍着就发现：手里的设备不太够用了。

“摄影是个比较烧钱的爱好”，张佳哲坦言，“大一二的时候生活费有限，想体验更好的相机、镜头，全靠家里给的生活费根本撑不住。”他算过一笔账：一台全幅相机加上两支常用镜头，动辄两万起步，这对他来说是个天文数字。

怎么办？租。他开始在网上找二手平台找器材租赁，一次租两三天，花一百多块钱，拍完赶紧还回去。他说，那时候每次租器材都特别珍惜，生怕磕了碰了，拍的时候也格外认真，因为机会难得。

有一次漫展，他正拿着租来的相机拍照，旁边一个摄影博主凑过来看了一眼他的取景框，说了句“构图不错”。聊着聊着，对方告诉他一个消息：做摄影博主可以和品牌合作，提前体验新器材，甚至还能拿到稿费。

张佳哲当时眼睛就亮了。“当时我的时间和精力都比较充足，这件事特别适合我。”

回到宿舍，他翻出之前帮同学拍的照片，剪了第一条教学视频，教大家如何做漫展布光。他的第一批粉丝，就是靠这些“冷门知

前不久，张佳哲作为相机租赁者被央视采访。

识点”慢慢攒起来的。他算过，早期一条教学视频的制作成本几乎为零，但带来的粉丝留存率特别高。“因为来的人都是真心想学的，不是随便刷到就划走了。”

后来，他开始尝试做课程。他发现很多刚入门的摄影爱好者和他当初一样，在网上找不到系统的学习资源。

“我当时就想，既然我自己从零开始摸索出了一套方法，为什么不把它整理成课程，让更多人少走弯路？”张佳哲说。于是，“茶色光影摄影课程”就这么诞生了。课程推出后反响热烈，学员很快破千。“很多学员学完之后，也开始接单赚钱了，给我发消息说谢谢，那种成就感比我自己拍出一张好照片还爽。”

同时，张佳哲也挣到了第一桶金，目前，他的创业项目已实现几乎0投资成本盈利超50万元。“茶色光影摄影课程”已经拥有超过1000名学员，他还和“神牛”“南光”“大疆”等专业器材品牌达成商务合作，受邀参与中国国际动漫节、ChinaJoy等大型展会。

作为会计专业学生，张佳哲也面临过学业和创业难平衡的问题。“我们经常有会计实训课程，很多都安排在周六周日，周末恰恰是约拍最多、工作最忙的时候，所以冲突对我来说是常有的事。”

如果遇上时间撞车，他会自己权衡。“如果这个合作非常重要，必须到场，我会跟老师请假。杭院的老们都比较通情达理，请

2 算成本、挣利润 会计专业知识也能用上

从租器材起步，到拥有自己的课程和学员，张佳哲的摄影之路越走越宽。很多人好奇，一个会计专业的学生，怎么把摄影玩得这么转？

“会计培养了我理性、严谨的思维方式，和摄影创作里的感性部分刚好形成互补。”他举了个例子：拍二次元夜景写真时，场景里有一扇窗户，按照剧情设定，晚上应该有月光照进来。“很多人可能会随便打一盏灯，觉得亮了就行。但我会想，月光是从窗外照进来的，那灯应该放在窗外那个位置，再在模特旁边适当补光，才能真实模拟月光洒下来的效果。”

这种“逻辑化的布光”，成了他作品的一大特色。“而且我有会计基础，记账、算账都很顺手，完全不用像外行一样摸不着头脑。”他说，自己做摄影工作室以来，每一笔收入和支出都记得清清楚楚。“比如一条视频，花了多少时间、投入多少设备成本、带来多少粉丝和单，我都会算。哪些内容值得深耕，哪些可以放弃，心里有数。”

关于流量，张佳哲也很看得开，“我做摄影干货，本身就是深耕垂直领域——只想吸引真正喜欢摄影、想学习这门技术的人。”他思路很清晰：专注做垂直内容，筛选精准用户，既方便后续变现，也能让想学习的同学以很低的价格为知识付费。他始终认为，自媒体的核心是“与人共

情”，唯有坚守初心、深耕内容，不盲目追逐热点、不妥协流量诱惑，才能实现长久发展。

说起未来的打算，热爱归热爱，他还是给自己留了条退路。

如今的张佳哲，在二次元摄影领域已经小有名气。但采访的最后问起毕业之后的打算，他的回答却出乎意料：“如果之后摄影这条路没有太大起色，我可能会选择按部就班找个班上。”

“我觉得想做自由职业没问题，但在做之前，一定要给自己留好退路。”他坦言，当爱好真正变成职业后，其实也会产生倦怠感。“有时候拿起相机，会感觉是在上班，反而少了最开始纯粹的热情。”

3 一边上学一边创业 他却底气十足

假之后再找室友要一下重点，课后自己补上。”

在杭院，每个创业学生都会配备导师。张佳哲特别感谢辅导员赵泽人，“赵老师经常把我叫到办公室，和我沟通学业与创业的问题，每次都会认真倾听我的想法，再给出中肯的建议。他对我在校外创业非常支持，也反复叮嘱我不能把学业落下。”

记者了解到，初期张佳哲曾面临设备不足、客户信任度不高、同质化竞争激烈等难题，学校众创空间为他提供了免费场地和创业指导，就业指导中心的老师为他梳理

创业思路，优化运营方案，动漫社的同学也成为他的首批客户和合作伙伴，为项目起步奠定了坚实基础。

学校给他的这种“托底”，让他在追求摄影和自媒体事业的时候，心里有底气、有安全感。“不用一边拼命往前冲，一边担心学业崩盘、没有退路。正是这份包容和支撑，让我可以更安心地去尝试、去拼搏。”

“青年学子的就业选择，从来没有标准答案，张佳哲的成长故事就是最好的案例。”会计学院党总支书记文琴老师表示。

来源：潮新闻