

北大地震学副教授讲炒股走红

通识课十年受热捧获教学优秀奖



赵克常 授课教师

北京大学地球与空间科学学院副教授

研究方向：理论地震学和地球内部物理学

曾获北京大学第十四届十佳教师称号

近日，一份来自北京大学《地震概论》课的PPT《炒股挣钱》在全网刷屏。令人意外的是，主讲人并非金融系教授，而是北大地球与空间科学学院的赵克常老师。这门原本讲地质和地震波的课，因为加入了硬核的投资逻辑，瞬间成了全网热门“课”。

这门通过地震学逻辑、混沌理论分析股市的课程，其实是赵克常开设通选课《地震概论》的课后讲座。不少听过这门课的学生总结：课程真正想讲的并不是“如何快速赚钱”，而是帮助普通人建立对股市的基本认知，尤其是让初学者明白股市不是一个轻松致富的地方，而是一个充满竞争、风险和认知门槛的市场。

记者注意到，其实，赵克常老师和他的《地震概论》，早在十多年前就已经是北大热门课程。

2014年2月，北京大学微信公众号就曾刊文《开学第一课——那些年我们一起追的北大“热”课》介绍：大家知道北京大学第一大通选课是什么吗？答曰：赵克常老师的地震概论。

文章介绍，地震概论是全校第一大课，这不仅是赵老师的口头禅，也是燕园里同学们的共识。很多人更叫它“全校第一大水课”，但赵老师可不这么认为：“北大的课堂里从来就不存在水课，课水不水，完全取决于个人的态度，你要抱着混的态度去上课，所有的课都是水课。”地震概论每学期会设置两个班，上课总人数超过一千，第一大课的名号当之无愧。

赵老师用他那极具特色的嗓音告诉大家，“我们这堂课的特色就是不点名，不点名就是没有考勤，没有请假。”他给同学们解释，一堂好课就是不点名也会有很多学生来听，一堂苍白干涩的课就算严格考勤也是不得人心的。

据北大课堂网站介绍，赵克常是北京地球与空间科学学院副教授，研究方向是理论地震学和地球内部物理学，曾获北京大学第十四届十佳教师称号。

2014年4月，北京大学“PKU政观生活”微信公众号曾发布了对赵克常的专访。

赵克常在专访中谈起《地震概论》课火爆的原因时认为，“我想可能是多方面因素，其中一方面可能跟我的态度有关，我的确是认真对待的，我认真对待的原因也有很多，一方面主要是学生太多了，这自然有一种压迫感，让你不干也得干，心态就不能懈怠。而且人一多老师的自由度就很小，如果是上课就一定要上课，就算是外面有重要的活动也没有办法参加。所以每个学期定好地震概论的课之后，我就想好其他事情都为它让步了。别的课很多人都会停课，但是地震概论是不会的，如果教员不死的话，这门课就不会停。当然也不能迟到和早退，对教员来说有很强的组织效率性，但是对学生就是很宽松的。Attitude is everything,当然我也很感谢选地震概论

的学生，是学生把这门课撑起来的。”

对于备课，赵克常说：“除了要搜集素材，还要听其他优秀老师的课。我这门课其实是吸收了很多人的精华，包括国外一流大学的非常有名的课，将其中的精华移植到地震概论的课堂。我把地震概论北大化，把这些知名大学的讲稿的方案变成北大特有的、适应北大发展的课程。”

2018年7月，北京大学校报的“2018届毕业专刊”就曾邀请“地震概论”任课教师赵克常为毕业生送上寄语。赵克常提到三点对毕业生的嘱托中，第三点就是“学会理财本领”。

赵克常当时说：“随着大家从依靠家庭转变到家庭的依靠，理财是每个新时代青年的必修课。希望同学们爱党爱国，关心时政，把自己的命运和国家的命运紧密地联系在一起，准确解读领会国家政策的实质内涵，发现并把握机遇，力争早日实现财务自由。财不入急门，同学们要有韧性，并且在不影响正常生活的情况下要敢于承担合理的风险。经济基础决定上层建筑，财务自由对生活、学习、工作和事业都是积极的促进。”

2025年9月9日，北京大学官网正式公布了北京大学2025年教学奖和教学管理奖获奖名单，北京大学理论与应用地球物理研究所赵克常副教授荣获北京大学2025年教学优秀奖。

来源：澎湃新闻

资讯

江南大学明确：这类学生必修“减脂课”

近年来，体重管理成为热门话题，高校也开始出手管理学生体重，开设减脂专项课、必修课，引发广泛热议。

4月7日，江南大学教务处发布《江南大学学生体质提升专项行动方案》，对学校体育教育进行全面升级。学校将针对BMI超过28的肥胖学生群体，增开减脂类专项课，针对身体素质较弱的学生群体，增开体能类专项课，都为必修课。

BMI（身体质量指数）是衡量是否肥胖及其程度的重要标准。BMI=体重(千克)÷身高²(米)，即体重除以身高的平方。体重指数BMI高于24即为超重，高于28为肥胖。

方案提到，必修课严格执行本科阶段体育课程不少于144学时的规定，并在原有基础上增加体能专项课、减脂类专项课等内容。

其中，必修课改革具体的内容为：针对BMI超过28的肥胖学生群体，增开减脂类专项课，针对身体素质较弱的学生群体，增开体能类专项课；调整必修课教学方案，确保每节体育课的体质内容不少于30%，时间不少于20分钟；体育课程考核内容新增女生2000米、男生2400米。

此外，方案还提到，按规定全面实施《国家学生体质健康标准》，将体质提升、技能增强、运动参与、习惯养成等作为学生课程评价、教师教学质量评价与学院体育工作考核的重要指标，作为学生评优评先、毕业考核等方面的重要参考。其中一项具体要求为：作为学生综合评价的重要指标，身体素质成绩占比不低于总成绩的30%。

这样的“减脂课”，你想上吗？

来源：中国青年报

“渝超”决赛现场：一支特殊的乐队震撼观众

近日，“渝超”决赛前，一支由4个孩子组成的乐队震撼了现场观众——主唱是视障儿童，吉他手、贝斯手是听障儿童，鼓手是孤独症少年。这首《夜空中最亮的星》唱进无数人心里，被很多网友称为“渝超最佳节目”。这支乐队的名字叫“萤火计划”，来自重庆云阳县特殊教育学校的4个孩子均有不同类型的障碍，他们是如何走到一起的？

孩子和老师一起摸着石头过河

云阳县特殊教育学校乐队总监邓涵说，最初只是有学生对吉他很好奇，他萌生了教学的想法，“自己能不能教这群孩子，能不能把他们教好，其实都没有把握”，但在后续的相处与教学中，他发现孩子们的潜力远超预期。

教孩子的4位老师没有一个有音乐专业出身，大学时玩过摇滚的英语老师邓涵成了乐队的“音乐总监”，美术老师陈旭东、语文老师罗圣冰和周磊都是边学边教，没有现成的经验可以参照看，老师们便和孩子们一起摸着石头过河。

“视力障碍的孩子对声音非常敏锐，听力障碍的孩子对低音区那种‘咚咚咚’的震动感知力更强，自闭症的孩子喜欢架子鼓，同时也有很强的专注力……”

根据每个孩子的兴趣和特点，老师为他们量身选定了乐器，倪婉馨（视力障碍）担任主唱兼键盘手，龚雨馨（听力障碍）、瞿欣悦（听力障碍）分别是吉他手、贝斯手，张轩瑞（孤独症）担任鼓手。

开始排练后，真正的难题才刚刚开始，4个孩子障碍类型不同感知音乐的方式也不一



“萤火计划”乐队。

样，怎么让他们听明白节拍、看懂指令？

老师们想了一套自己的办法：用手指指挥孩子靠手臂摆动代表节拍速度，挥动一下是一拍，手比“二”代表二级和弦，左手做“一”的动作就代表二级和弦的升调，往下就是降调。

键盘手倪婉馨看不见歌词，老师就把歌词翻译成盲文一句一句教她理解，贝斯手瞿欣悦听不到旋律，老师们就一前一后地辅助，

吉他手龚雨馨手指力量不足，老师就让她练习抓矿泉水瓶，患有孤独症的鼓手张轩瑞，老师一遍遍演示，手把手带着他打，直到动作成为肌肉记忆……

希望孩子在音乐中找到快乐

老师们对孩子们的要求是排练时一定要认真，如果孩子们状态不好就会叫停，带他们玩耍、放松，初衷是希望孩子在音乐

中找到快乐，而不是把音乐作为任务强加给他们。

在这种温暖包容的氛围里，仅仅半个多月他们完整地练出了第一首歌，对于这些面临不同障碍的孩子们来说，站上舞台，培养自信意义远不止于完成一场演出。

因此，从乐队组建之初老师们便有意地为他们寻找各种表演机会，美术老师陈旭东感慨道：“上次参加比赛，演出到一半时我后背发麻，眼泪忍不住往外流，他们和普通孩子一样，也可以在音乐中收获快乐和自信”。

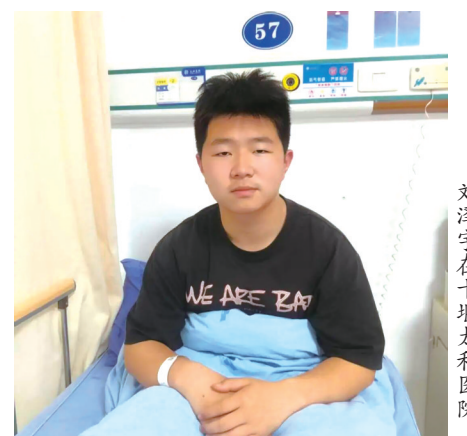
几个月的时间，孩子们不仅把曲子越练越熟，生活里也慢慢变了样，鼓手张轩瑞的妈妈道：“之前孩子不愿意和我交流，自从打了架子鼓后他不仅愿意沟通，还变得开朗、自信”。

孩子在音乐中找到自信与快乐，而老师也在孩子们身上重新读懂了教育的意义，“萤火计划”火了以后，学校里想学乐器的孩子越来越多，也获得了学校从制度到硬件全方位的支持，老师们又组建了第二支乐队，还是同样的教法，还是从零开始，从4个孩子到8个孩子，从一支乐队到一群追光的少年……

“萤火计划”的名字源于一份温暖的期盼——希望这群孩子像一只只小小的萤火虫，或许光芒微弱但汇聚在一起，便能成为一条璀璨星河，既能照亮自己也能温暖他人。如今，这条“萤火”正在变宽，鼓舞着更多特殊孩子勇敢发光。

来源：央视新闻微信公众号

高一学生捐髓救母



刘泽宇在十堰太和医院。



刘泽宇和爸爸妈妈的合影。

“妈妈，请在病房里加油，坚强下去！”4月8日，走出造血干细胞采集室的16岁少年刘泽宇给母亲朱朝霞打气，鼓励母亲勇敢攻克接下来30多天的排异期。

刘泽宇是湖北十堰郧阳中学高一学生，2025年11月的一天，他和往常一样到医院接做化疗的母亲朱朝霞回家，但当他走进病房时，只见母亲躺在床上，面色苍白得没有一丝血色。

刘泽宇慌乱中看向挂在床头的住院卡，那行“急性髓系白血病M2”瞬间让他明白母亲为何情绪如此低落。

“绝症”“高危”“骨髓移植”……回到家刘泽宇经搜索得知“急性髓系白血病M2”严重程度时，他被巨大的恐惧淹没，但随之产生一个清晰、不容动摇的念头：“我要救妈妈！”

父亲刘玉专程到武汉咨询专家获悉“捐献造血干细胞对健康青少年身体影响极小”，在儿子的坚持下刘玉最终同意。

同时，刘泽宇的舅舅也成功配型，但刘泽宇却坚决不同意：“这是我妈妈，我是她的儿子，我来最合适”。

4月8日，天刚亮刘泽宇就走进造血干细胞采集室，粗长的针头刺入刘泽宇一只手臂的血管，血液缓缓流出流经细胞分离机提取出血小板悬液，再将净化后的血液回输到体内，整个过程长达4个多小时刘泽宇没喊一声疼，没流一滴泪。

他一直心里默念：“妈妈，再坚持一下，儿子来了！”

采集结束，当那袋“生命之源”被火速送往无菌病房，输进母亲朱朝霞的体内时，这场跨越生死的接力终于完成了关键的一环。一直守在门外的父亲刘玉早已泪流满面，他在朋友圈写下：“我们的男孩长大了，一个人勇敢地扛起了一切，加油！”

捐献结束第二天，刘泽宇就赶回学校，回到课堂，当被问及母亲康复后最想做的事时，他脱口而出：“包顿饺子，一家人吃顿团圆饭”。

这几天，刘泽宇捐髓救母的事迹，引发社会各界广泛关注，据当地媒体统计，截至16日15时已有39位网友累计捐款10336元，用点滴善意温暖这个家庭。

来源：人民日报微信公众号

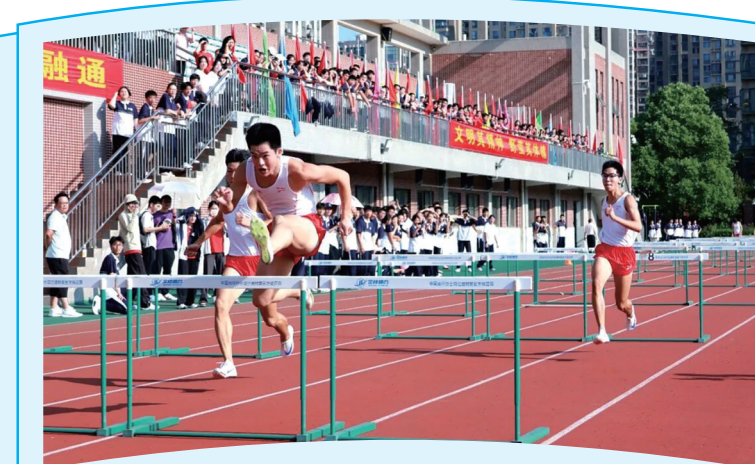
这所学校，体育不是副科是“富科”

近日，教育部印发《关于全面推进健康中国建设的指导意见》。中国教育报开设“健康校园 守护成长”栏目，聚焦各地各校落实“健康第一”教育理念的实践探索，挖掘一批守护学生健康成长的典型经验。今天和小编一起来看看长沙明德中学的探索——

近日，记者在湖南长沙明德中学采访时，高二学生小游告诉记者，初中时她的体重为74公斤，进入高中后，她被校园的运动氛围感染，逐渐养成了锻炼习惯，如今体重已减掉20公斤，还当上了班里的体育委员。

小游的变化并非个例，变化得益于学校系统的以体育人机制。“在我们学校，体育不是副科，而是‘富科’。”明德中学校长许韶歌介绍。近年来，学校深入构建“三层四维”以体育人体系，推动体育从“副科”成为“身体富健、精神富足的育人富科”，通过全面实施“每周2节体育课+每日60分钟大课间+每日30分钟体育锻炼”，推出早晚双大课间、课间“下楼即练”运动圈、赛事课程化等举措，确保学生周一至周五在校综合体育活动时间达到610分钟，每天122分钟。

走在校园里，运动的痕迹随处可见：学生书包里插着羽毛球拍，课桌抽屉里放着乒乓球拍；教学楼附近的区域放置着可移动式羽毛球架、乒乓球台和滑板等运动设施，真正实现“下楼即练、转身即动”。



校运会跨栏项目展示。学校供图



课间篮球赛。学校供图

值得一提的是，学校的体育设施很多是“学生说了算”，有学生联名建议增加乒乓球台，学校迅速响应，将球台从6个增至14个。第二个“大课间活动”也是根据学生提出的建议而设置的。

在课程安排上，学校3年间开齐开足体育课，绝不允许占用。“即使到了高三，体育课也必须上，不能不上。”高三年级组长黄宗康说。

学校确立了“百分百学生掌握篮球、排

球技能”的目标，并设计了“三年一体”进阶路径：高一夯实基础，高二强化技能，高三注重心理调适。面向高二年级26个教学班级1365名学生，开设足球、篮球、乒乓球等7项模块选修课，实行走班教学。

为将运动热情固化为持久习惯，该校每年度的体质健康测试引入第三方机构确保数据客观，结果直接与集体和个人荣誉挂钩。记者看到，在学校的荣誉榜上，排在前列的是体质监测表现突出的学生。

来源：中国教育报