

大学新旅程 如何不失方向地自主探索

●光明日报记者 周世祥

刚刚过去的暑假,“高大衔接班”成为不少家长眼中的“香饽饽”。培训机构推出高等数学、大学英语等预习课程,单科收费近千元,却因为号称可以帮助孩子“赢在大学起跑线上”而受到热捧。

金秋时节,近千万本专科新生迈入大学校园,这份“超前准备”背后的焦虑,却在入学后转化为新的迷茫。华北某高校新生林华表示自己遇到了“选择困难”:想自由体验大学生活,又怕耽误读研、出国等长远筹备;想根据兴趣和爱好来制定学习计划,却害怕陷入“策略性选课”“分分必较”的桎梏。

大学四年,该以何种方式开启?如何把握自主的尺度,计划又怎样适配变化?就此话题,记者展开了采访。

①学生在中国海洋大学崂山校区图书馆内上自习。 新华社发

②2025年中国大学生机械工程创新创意大赛智能精密装配赛京津冀鲁联赛上,参赛选手在比赛中。 新华社发



油污遍地,食材和垃圾桶摆放在一起……你是否会担心,吃得津津有味的外卖,有可能出自一些卫生环境堪忧的无堂食小店?

近期,一些地方通过制定行业标准、创新监管方式,推动无堂食外卖规范经营。各地规范成效几何?如何拧紧食品安全监管“安全阀”、把好“入口关”?

“看不见的厨房”存隐患

近两个月来,记者在部分省市调查发现,无堂食外卖从业者投资5万元左右就能做套饭、麻辣烫等快餐品种,门槛低、点多面广,加上竞争激烈,食品加工过程“不对外”,一些外卖商家仍存食品安全隐患。

——部分经营场所环境脏乱。重庆华宇·北城中央汇小区临街商铺大部分是无堂食外卖商家,记者走访看到,部分商铺垃圾桶随意摆放,空气中弥漫着一股异味。一些无堂食外卖门店内,食材、厨具、储物箱等杂乱放置,灶台烟机上满是油渍。

在石家庄市某农贸市场,记者穿过市场楼梯转角处的一条昏暗通道,发现一家专做外卖的粥铺,入口处气味刺鼻,通道内堆放着废纸箱、鸡蛋壳等杂物,悬挂的粘蝇板上粘满蚊蝇,厨房旁摆放着猫笼。

——食品加工制作失范。重庆中心城区一些街道是无堂食外卖集中区域,少数店员直接在垃圾桶旁处理食材,或将食材与垃圾桶摆放在一起,肉类等食材不经隔离便放在门口。

在部分地区,无堂食外卖聚集在商场、农贸市场的地下楼层,由于不通风、设施简陋、天气闷热,一些男性经营者上身赤裸、汗流浹背地制作外卖。

——“一址多店”、一证多用。在石家庄市某农贸市场内,记者发现一间厨房门前挂着“招牌肉酱面”“肉酱米线”“生烫牛肉米线”三张招牌,3家外卖商家共用一间约10平方米的厨房,厨房内仅2名配餐人员,内部未分区或划定隔间。

为何会出现这种情况?华北水利水电大学教务处副处长孟俊贞分析,从高中进入大学,学生从“两点一线”的封闭环境进入“相对自由开放”的空间,从“被人管”向“自己管理”转变。“对大一学生来说,首先面对的是电子产品的诱惑和对校园外世界的好奇,自控力弱的人容易沉迷网络,导致挂科太多无法毕业。”她表示。

北京交通大学心理素质教育中心专职副主任耿梅芳表示,学生之所以容易陷入以上两种误区,主要原因是认知混乱和社会支持不足。“学生进入新环境,会进入一个认知改变期,容易引发内心的冲突和迷茫。如果没有得到足够的支持,就很容易感到压力、孤独和无助。”她说。

“一些学生把放纵当作自由,陷入旷课、熬夜、沉迷游戏的混乱与空虚;一些则机械复制他人成功经验,盲目将‘考研’或‘考公’设定为唯一目标,打乱专业学习与实践探索,把大学变成‘超长备考期’。这两种大学生活的‘打开方式’,其实都是失去了自我。”天津市十佳辅导员、天津科技大学副教授王穗洁指出,“大学阶段的核心任务之一,是探索自我兴趣与优势,全面了解学科、行业、社会的真实状态,再做出审慎选择并全力以赴,这才是水到渠成的成熟规划。”

知己知彼,实现“知行合一”

大学四年,是沿学长学姐的路“按图索骥”,还是一步步摸索自己的路?

王穗洁认为,面对这一问题,首先要知己知彼。“所谓知己,就是通过回顾自己过去的学习和生活经历,或者借助一些简单的职业测评工具,对自己的优势和短板进行综合测评,了解自己对这些学科或活动感兴趣,分析自己的性格特点和适合的工作环境等;而知彼,就是要缩小信息差,多渠道了解自己所学专业的课程设置、就业方向 and 行业未来发展趋势,了解优秀学长学姐的成长路径。”她说。

“纸上得来终觉浅,绝知此事要躬行。大学生的成长,更重要的是在实践中力行。”王穗洁认为,在认真完成课业、筑牢学业根基的同时,参与各类专业实践活动恰恰是实现“知行合一”的关键路径,如投身科创比赛,在项目攻坚中锻炼创新思维与动手能力;参与社会实践,深入社区、企业或乡村,在调研与服务中理解社会需求,把论文书写在祖国大地上,让知识更具现实温度;加入志愿服务,在奉献中培养责任担当,学会在协作中沟通、在付出中成长。“这些实践经历,不仅是学业生活的有益补充,更能让大学生在亲身体验中打磨综合素质,为未来的成长之路积攒坚实力量。”她说。

记者发现,为破解“分分必较”问题,一些高校也在探索评价改革和学生成长路径优化。2015年起,清华大学、中国人民大学等校陆续推动实行等级制学分成绩记录;今年7月,北京大学发布通知,从2025级新生开始不再使用绩点体现成绩,学生可在规定范围内选择一门课以“合格制”方式记载成绩;部分高校扩大实行本研、本博贯通培养的范围,引导学生本科阶段立足长远规划学业目标,而非短期“刷分”。

“大学四年,有些东西比‘卷学分’更重要。比如,关注自身的成长和和完善,注重理想



信念和责任感的培养,学会辩证唯物主义和历史唯物主义的科学态度来看待人生和社会问题;主动适应大学的学习方法,改变被动学习习惯和依赖心理,建立符合时代发展的系统知识结构;积极投身社会实践,增强家庭亲情纽带,学会拓展社交面、寻求外界帮助,提高心理调适能力。”耿梅芳说。

动态校准,在“有方向的旷野”里深耕

从迷茫到清晰的成长轨迹里,每个学子都会面临方向的抉择,“走岔路”的风险与试错成本也成为许多人心中的隐忧。受访专家表示,要把握好时间节点,动态校准自我目标,成长之路才能更稳健。

“大学规划不是固定蓝图,而是动态路线,及时复盘调整至关重要。”孟俊贞提出“阶段性规划法”:大一筑牢专业学习基础,了解3至5个发展方向,通过社团、讲座等接触陌生领域;大二确定核心方向,掌握专业核心技能,如专业细分领域、科研与就业的侧重、考研目标等;大三深耕细分领域,积累科研、竞赛、实习等成果;大四则以毕业设计串联积累,确认就业、读研等最终方向。“总之,四年规划的核心不是僵化执行,而是在‘精度控制’与‘创新探索’之间找到平衡,有拥抱变化的勇气。”

王穗洁建议,可以以学期或季度为节点,回顾目标的推进进度,比如“期末专业排名进入前20%”的目标是否达成,是否一次性通过了英语四六级等。“复盘时,既要肯定做得好的部分,更要分析未达标的原因。是目标设定超出当前能力,还是执行过程中缺乏持续动力,并在此基础上及时修正完善。如发现某类课程学习效率低,可优化学习方法;若意识到原方向并非自身兴趣所在,也可结合新认知转换赛道。”王穗洁认为,通过“复盘—分析—调整”的循环,能让学业规划始终贴合自身成长节奏与外部变化,避免因墨守成规陷入被动。

对邹明而言,一次偶然加入学生科协的经历让他打开了成长的视野。他认识到“刷分”不是大学生活的全部,并且积极投身到机械创新设计、工程能力训练等比赛或项目中。“我突然意识到,理论要和实践相结合,要服务国家重大战略,因此学习也更有动力了,最终顺利推免本校博士生。”如今,他还担任了新生朋辈导师,为师弟师妹们介绍如何在学科竞赛、创新大赛中提升自我。

从“高大衔接班”的焦虑,到大学阶段的迷茫与探索,新生群体的成长困惑,实则指向教育的本质——不是预设完美轨迹,而是培养在旷野中找准方向的能力。正如王穗洁所言:“最好的大学打开方式,是在自主探索中锚定目标,在动态调整中深耕自我,最终成为有方向、有弹性、有力量的成长者。”

(文中部分采访对象为化名)
(据《光明日报》)

记者从市场监管总局了解到,10月1日起一批重要国家标准开始实施。手表外观件强制性新国标将明确有害物质限量,湿巾产品推荐性标准将提高安全性,机器人三维视觉系统、云计算通用要求等有了国家标准……这些标准的实施,将为规范产业健康发展、营造良好消费环境、保障人民群众生命财产安全提供标准支撑。

手表、湿巾等产品国标提高安全性

手表是直接与皮肤接触的产品,其与人体皮肤接触的外观件中的有害物质可能产生使用者皮肤过敏等影响。《直接接触人体皮肤的手表外观件中有有害物质限量的规定》强制性国家标准,规定了手表表壳、后盖、表带等外观件材料中镍释放量、可迁移重金属元素、游离甲醛等18类有害物质的限量要求,适用于金属、皮革、塑料等7类材质的普通手表及儿童手表,其中儿童产品额外增加邻苯二甲酸酯类增塑剂等专项限制。

厕用湿巾、宠物用湿巾、厨具用湿巾、擦镜片用湿巾、地板用湿巾……市场上各类湿巾产品琳琅满目,相关产品标准也在细分领域进一步完善。《湿巾及类似用途产品 第1部分:通用要求》《湿巾及类似用途产品 第2部分:婴童湿巾专用要求》《湿巾及类似用途产品 第3部分:消毒湿巾专用要求》一系列推荐性国家标准,对各类湿巾产品提出了明确的规范,保障消费者使用安全。

保障燃气安全,《燃气燃烧器和燃烧器具用安全和控制装置 特殊要求 气动式燃气与空气比例调节装置》《燃气燃烧器和燃烧器具用安全和控制装置 特殊要求 排气阀》推荐性国家标准,对燃气燃烧器等阀门材料结构提出要求,将进一步完善我国燃气燃烧器零部件国家标准体系,提高整机安全性和可靠性。

完善机器人、云计算等国家标准体系

随着世界机器人大会、人形机器人运动会的“出圈”,具身智能和人形机器人已不再是科幻概念,而是实实在在的产业新风口。今年以来,市场监管总局在多模态大模型、智能体、具身智能等前沿方向,以及其他传统行业应用方面,新发布了10项国际,立了48项技术文件。

《工业机器人 动态稳定性试验方法》《工业机器人 三维视觉引导系统 通用技术要求》《服务机器人信息安全通用要求》推荐性国家标准的实施,将有力推动工业机器人动态稳定性测量系统的研发与产业化,提高机器人三维视觉系统在制造业里的应用,促进服务机器人产品信息安全水平提升。

《信息技术 云计算 超融合系统通用技术要求》《信息技术 云计算 云超算通用要求》推荐性国家标准的实施,将为第三方测评机构实施测试和评价提供参考,将进一步完善我国云计算标准体系,提升我国超融合领域核心竞争优势。

更好满足养老、政务等社会需求

老年人由于年龄或自理能力等因素,需要借助相应的康复辅助器具。《养老机构康复辅助器具基本配置》推荐性国家标准,规定了养老机构康复辅助器具配置的基本要求和配置要求及基本配置清单,有助于提高养老机构的无障碍和适老化水平,让失能老年人得到更好照顾,改善生活质量。

更好满足群众精神文化需求,《乡镇(街道)综合文化站图书室管理与服务》推荐性国家标准,规定了乡镇(街道)综合文化站图书室的总则、管理和服务等内容,有利于规范乡镇(街道)图书室的建设与管理,全面提升我国基层图书室服务水平。

推动更多政务服务事项“跨省通办”,《全国一体化政务大数据体系 第2部分:数据共享交换要求》推荐性国家标准,适用于各级政务数据平台开展数据交换工作,为其他组织依托各级政务数据平台参与数据交换工作提供参考,有利于打通数据共享堵点。

际经营场所与资质载明地址不一致的商家,立即采取下线处理,将严重违法商家列入高风险名单。

让“隐蔽后厨”实现全链条管理

如何进一步加强对无堂食外卖的监管,消除可能存在的隐患?

业内人士表示,无堂食外卖现行标准多为地方性团体标准,在经营场所布局等方面缺少强制性,同时平台监管职责不明晰、消费者知情权保障不足,是行业健康发展亟需解决的问题。

9月24日,市场监管总局组织起草的《外卖平台服务管理基本要求(征求意见稿)》正式公开征求意见。针对“幽灵外卖”等乱象,从商户入驻、信息审核等方面提出系统要求,严守食品安全底线。业内人士认为,这是平台经济治理走向精细化、标准化的重要标志。

重庆大学经济与工商管理学院教授廖成林建议,通过进一步完善强制性规范或标准,确保经营场所符合相关法规要求,不能私自任民房、地下空间等不符合标准的环境中开展食品经营活动,从源头把好准入关,杜绝“黑厨房”滋生。

尽管多个外卖平台通过商家入网审核、线下核检、公开外卖后厨视频等举措加强管理,但受访业内人士表示,部分无堂食外卖商家在食材采购、食品加工等信息方面仍处于不透明状态。

陈音江建议,引导更多商家安装后厨摄像头,公开商户食材采购、后厨卫生、食品加工等信息,推广“食安封签”守护外卖安全“最后一公里”。通过后厨可视化、食材溯源化、订单全留痕,让“隐蔽后厨”实现穿透式、全链条管理。

此外,业内人士提出,应加大无堂食外卖线上信息核对、线下执法检查力度,要求平台对未达标且整改不到位的商家下线处理;鼓励消费者、外卖骑手举报投诉,加大曝光力度,提高失信违法成本,让每份外卖都吃得安心、放心。(据新华社)

多地规范无堂食外卖： 如何把“入口关”？

●新华社记者 周凯 冯维健 张璇

记者在杭州某无堂食外卖聚集区发现,一些商户上传至平台的门店照片与实际不符,明明没有堂食区域,但在平台上却有堂食区域的照片。

中国法学会消费者权益保护法研究会副秘书长陈音江介绍,研究会曾通过技术手段对网络餐饮平台进行调查,发现有商家存在一证多开、虚假地址等问题,实地核查中发现,部分“幽灵”餐厅存在提供食物场地达不到食品安全要求,食材可能受到污染、变质或过期等风险。

多地出招强化监管

重庆市渝北区岸西餐饭店主营炸鸡柳等外卖轻食。记者近日走访看到,该店后厨烹饪区、分餐区等分区明确,厨房内安装了高清摄像头。

“有顾客在订单备注里说,看得到厨房卫生状况和加工过程,现在吃得更放心了。”店铺负责人孙超介绍,在监管部门发布的行业规范指导下,店面现在做到了食材分类储存、分区加工。

“现在,清洗配菜等前期准备工作可以在粗加工共享区完成,厨房里有摄像头记录食品制作全过程。”在杭州膳小厨房网络餐饮聚集区,“卤汁儿烧卤饭”的邵大姐戴着口罩介绍,提

升整治过程中,政府协调运营方减免了房租,共享仓库、粗加工共享区等改造费用也不用商户承担,减轻了负担。

这些变化,折射出多地对无堂食外卖监管整治的系统性改革举措。

一些地方出台和实施了更为严格的行业标准,从从业者准入门槛、食品加工制作等方面,引导商家提高管理和食品安全水平。

今年7月1日,重庆市市场监督管理局发布的《无堂食外卖经营服务规范》正式实施。杭州市发布的《无堂食外卖聚集区管理规范》团体标准也于7月13日正式实施。

一些地方通过创新监管模式,推动外卖行业从数量竞争向品质提升转变。

在湖南株洲,市场监管部门聘请骑手担任食品安全监督的流动“哨兵”,协助市场监管部门及时发现、收集食品安全违法线索,实现食品安全风险隐患“早发现、早处置、早化解”。

位于杭州市拱墅区方园金街商业中心的无堂食外卖区,曾是一处市民投诉的重灾区。如今,经过市场监管部门、运营单位、商户的共同努力,这里焕然一新——无堂食外卖店依次排开,每家店的出餐口整齐划一,内部厨房布局干净整洁,聚集区设有共享粗加工间、共享仓库和小哥驿站。

外卖平台也进一步强化资质审核、公示监督等举措。记者从美团获悉,今年以来,美团建立违规商家公示机制,对实