

# 全民阅读视域下工科学生人文素养培育的经典阅读路径研究

全民阅读作为提升国民素质的国家战略,已在公共文化服务体系建设中取得显著成效。然而,高校工科学生专业课程繁重、评价体系“重术轻道”的倾向,加之数字媒介对深度阅读的侵蚀,导致工科学生人文素养发展面临结构性困境。本文从全民阅读的宏观背景出发,聚焦工科学生这一特定群体,分析其人文经典阅读缺失的现状与成因,并提出系统性培育路径。

## 问题的提出:经典阅读与工科学生人文素养的内在关联

人文素养指个体在文学、历史、哲学、艺术等领域的知识储备、审美能力与价值判断力的综合体现。对于工科学生而言,人文素养并非专业能力的点缀,而是构成其“完整工程师”素养结构的核心维度。我国工程教育专业认证通用标准中也包含“具有人文社会科学素养、社会责任感”等条款。经典阅读是提升人文素养最为基础且有效的途径。与碎片化信息获取不同,经典著作经过历史沉淀,承载着人类在思想、伦理、审美等领域的关键成果,能够为读者提供系统性、批判性及移情性的认知训练。阅读历史经典有助于建立因果思维、强化对复杂问题的理解以及训练逻辑推理与元认知反思。对于工科学生而言,这种通过经典阅读获得的思维品质,恰恰是解决非结构化工程问题、做出负责任技术决策所必需的“隐性知识”。

因此,将经典阅读引入工科学生人文素养培育体系,既是落实全民阅读战略的具体举措,也是回应工程教育改革内在要求的学术命题。

## 工科学生人文经典阅读的结构困境

第一,阅读总量偏低,且高度集中于功利性文本。工科课程体系繁重,学生课余时间主要投入专业学习与科技竞赛,课外阅读时间极为有限。在有限的阅读行为中,绝大部分指向考研资料、技术手册等工具体文本,人文经典书籍的阅读长期处于低位。

第二,阅读载体碎片化,深度阅读能力退化。随着移动互联网的普及,工科学生的信息获取习惯日益倾向于短视频和社交媒体。面对长篇、需要沉浸往复的经典文本,学生普遍表现出注意力分散、难以深入理解的现象。经典著作所要求的沉浸式阅读,与碎片化认知习惯形成尖锐冲突。

第三,校园人文阅读生态薄弱,缺乏制度引导。校内人文讲座、读书会等活动数量不足且参与度不高。课程大纲中对课外阅读没有明确要求,奖学金与保研评定也与阅读活动脱节。由此形成的评价体系,客观上引导学生将时间投入“看得见产出”的专业学习,而人文经典阅读则被边缘化。

## 全民阅读精准赋能工科学生人文素养的四重策略

针对上述困境,应从全民阅读推广的差异化策略出发,立足工科学生的认知特点与学习规律,构建“观念-制度-载体-环境”四位一体的干预路径。观念重塑:将人文素养纳入工程人才培养的核心叙事。高校应通过新生研讨课、工程伦理必修课程等渠道,系统阐述经典阅读对工程师思维发展的价值。可从认知科学关于阅读对同理心、模糊容忍度提升作用的研究成果入手,从“有用性”的角度说服工科生主动阅读人文经典。

制度嵌入:设置经典阅读的学分要求与评价机制。借鉴通识教育改革经验,可设立“经典阅读”模块,要求学生在大学期间完成一定数量的经典深度阅读,并通过小班研讨、读书报告等形式进行考核。同时,制度设计应避免形式化:书单需由文科教师与工科教授联合审定,考核应侧重学生的真实思考与迁移能力。

载体创新:开发“技术+人文”融合的阅读活动。针对工科生偏好任务驱动、问题解决的学习风格,可设计跨学科阅读项目,将经典阅读嵌入专业学习场景。例如,人工智能专业可结合伦理著作探讨算法与道德边界问题;土木环境工程可围绕工程安全主题结合纪实文本开展分析。此类活动使经

典阅读从额外负担转化为深度学习资源。环境浸润:营造促进深度阅读的校园文学生态。图书馆可设立“工科生人文经典推荐书架”;教学区可设置阅读角提供安静空间;宿舍区可举办轻量级共读活动。同时,利用校园新媒体推出导读音频或短视频,以短时长内容降低工科生的尝试门槛。关键在于让经典阅读触手可及,让书香成为校园生活的自然底色。

## 经典阅读如何塑造面向未来的工程人才

全民阅读的核心追求,在于通过阅读实现人的全面发展。对于工科学生而言,经典阅读所培育的人文素养,将在三个层面产生深远影响。其一,认知扩容,打破技术思维的单一框架,获得历史、社会、文化等多重视角,从而在复杂工程问题中识别非技术约束条件,提出更具包容性的解决方案。其二,伦理奠基,通过阅读不同时代的伦理叙事,建立对公平、责任、可持续等价值的感性认同与理性判断力,使技术决策有温度、有底线。其三,创新赋能,创造力往往来源于异质知识的碰撞。经典著作提供的隐喻与思想实验,能够为技术创新提供意想不到的灵感。

## 深化实践教学融入,打造沉浸式课堂

高校思政教育是传播红色文化的重要渠道,思政教师应深入挖掘红色史料、革命故事和英雄事迹,将其转化为课堂教学案例,采用案例教学、情景模拟、小组讨论等方式,让学生在聆听红色故事、感悟革命精神中深化对思政理论的理解,避免“照本宣科”。同时,可以依托地方红色资源开发特色校本教学内容,将本土革命旧址、英雄模范事迹整合进教材讲义,让红色文化更贴近学生生活认知,进一步强化课堂教学的思想引领效果。

## 强化实践载体融入,推动知行合一

高校可充分利用本土红色资源开展实践教学,结合思政课程内容,定期组织学生走进革命纪念馆、红色旧址、英雄故居等红色教育基地,开展实地研学、红色寻访、志愿服务等活动,让学生在实地探访中触摸历史痕迹、切身感受红色文化的厚重底蕴,打破课堂教学的空间限制。同时,鼓励学生围绕红色主题开展自主调研,整理当地红色口述史、梳理红色文化发展脉络,在

实践中将理论认知转化为情感认同和行为自觉,真正实现以行践知,让红色文化在实践落地生根。

综上所述,在全民阅读战略深入实施的关键节点上,通过重塑观念认知、嵌入制度安排、创新活动载体、营造书香环境,可有效提升工科学生的人文经典阅读水平,进而培育其人文素养。

(杨东林 李凯,湖北文理学院机械工程学院) 2025年度湖北省教育厅哲学社会科学专项任务项目(25ZX192)、湖北文理学院“课程思政示范案例”(志愿服务精神育人专项)(202530062101)德阳市哲学社会科学重点研究基地“红色歌谣研究中心”研究项目(项目编号:HS-GY2026YB12)

# 浅析红色文化融入高校思政课的路径

红色文化是中国共产党领导人民在革命、建设和改革历程中积淀形成的精神财富,承载着家国情怀、革命精神和价值追求,是高校思政课的鲜活素材。高校思政课作为立德树人的重要阵地,将红色文化有机融入教学全过程,既是落实习近平总书记重要要求的必然要求,也是增强思政育人实效的有力举措。

## 创新载体融合,拓宽融入渠道

高校可以依托校园新媒体平台打造红色文化传播矩阵,开设红色文化专题专栏,推出微党课、红色故事短视频和音频等学生喜闻乐见的轻量化内容,打破传统教学的时间限制,方便学生利用碎片化时间自主学习,让红色文化随时随地、可感可及。同时,还可以将红色文化与校园文化建设深度融合,打造红色文化长廊、红色主题景观,让学生在耳濡目染中接受红色熏陶,实现红色文化与思政教育的同频共振,以此厚植青年学生的红色底蕴与家国情怀,筑牢理想信念根基,推动红色基因代代传承、生生不息。

红色文化融入高校思政课是一项系统工程,需要久久为功、持续发力。高校应立足立德树人根本任务,不断创新融入路径,丰富融入形式,让红色文化真正走进思政课堂、走进学生心灵,引导青年学生传承红色基因、勇担时代使命,努力成长为能够担当民族复兴大任的时代新人。

(谷幸,首都大学马克思主义学院,谷倩,张家界民族小学)

本文为首都大学2025年思想政治工作精品项目、思想政治教育研究项目《红色文化融入高校思政课教学的路径研究》(项目编号:JSUSZYJ202529)

# 中华优秀传统文化中蕴含的自我革命思想智慧

立足中华优秀传统文化,挖掘党的自我革命理论的思想根源,厘清其内在逻辑关系,进而准确把握这一重大创新理论的内涵要义、战略价值和实践方向,具有重要的理论与现实意义。

## 中华优秀传统文化中蕴含党的自我革命“以民为本”的价值追求

民本思想历史悠久,是中华文明的显著特质之一,更是支撑中国共产党百年奋斗征程的价值基石。传统文化中舍己为公、民惟邦本等核心理念,与中国共产党人民至上的根本宗旨高度契合。民本理念中的富民、利民观念,与马克思主义群众观为人民谋幸福的初心相呼应。党始终坚守人民立场,既回应了群众对美好生活的向往,又延续了民族文化中以民为本的政治传统,让群众更容易理解和认同党的执政理念,不断巩固党执政的群众基础。中国共产党在百年锻造中形成的优良品质和鲜明优势,更是中国共产党融入血脉的政治品质,更是新时代应对国际挑战的关键法宝。在新时代的征程中,党在进行自我革命时更需要保持居安思危的警惕性不能松懈,更需提升忧患意识,既要关注眼前的利益,更需要将眼光放长远,才能更好地推动强国建设、民族复兴。

## 中华优秀传统文化中蕴含党的自我革命“修身自省”的实践路径

“修身自省”帮助人们将责任担当内化于心、外化于爱国之行,夯实国家发展的精神支撑,为民族复兴注入持久动力,助力社会和谐与国家长治久安。干部通过自省可看清自身不足、纠正言行偏差,避免因事务繁杂迷失方向。这既是坚守为民初心、扛牢岗位使命的内在要求,也能以清醒认知

## 中华优秀传统文化中蕴含党的自我革命“居安思危”的忧患意识

“居安思危”意识是中华民族的精神底色之一,忧患意识催生自我觉醒,因而成为滋养党的自我革命的重要思想养分。《周易》有言“君子终日乾乾,夕惕若厉,无咎”。它提醒人们要保持清醒的头脑,不可在安逸的环境中放松警惕。在党的自身建设中也是同样的道理。纵观中国共产党带领人民为实现民族复兴而拼搏的伟大征程,不难发现,中华民族的忧患意识早已同党的百年奋斗史紧密交织,成为中国共产党在百年锻造中形成的优良品质和鲜明优势,更是中国共产党融入血脉的政治品质,更是新时代应对国际挑战的关键法宝。在新时代的征程中,党在进行自我革命时更需要保持居安思危的警惕性不能松懈,更需提升忧患意识,既要关注眼前的利益,更需要将眼光放长远,才能更好地推动强国建设、民族复兴。

总之,党的自我革命所蕴含的核心要义、精神实质与实践导向,深深植根于中华优秀传统文化的丰厚沃土之中。中华优秀传统文化中那些传承千年的思想精髓,经由创造性转化与创新性发展,已成为马克思主义中国化时代化的重要组成部分。(郑燕妮,长春理工大学马克思主义学院)

# 破局“脆皮”:大学生体质、心理与行为协同干预的路径构建

诸如“打哈欠下巴脱臼”“伸懒腰脖子扭伤”“体测千米后紧急送医”“因挂科失眠一周”等看似夸张的案例,正频繁出现在大学校园中。2024年以来,“脆皮大学生”一词迅速走红网络,相关话题累计浏览量已突破亿级。这一带有自嘲色彩的标签,一方面展现了青年群体以幽默应对困境的态度,另一方面也揭示出不容忽视的身心健康危机。新形势下,简单指责“这届年轻人太娇气”既失之偏颇,也无助于问题的解决。如何切实引导大学生从“脆皮”走向坚韧,已成为当今社会发展中的重要课题。本文拟从思政教育与健康促进的交叉视角审视这一现象,探究其核心特征与生成机理,并构建一套体质、心理与行为协同干预的系统路径,以期为高校及家庭提供可操作性的实践参考。

## “脆皮大学生”的现状特征

就生理层面而言,大学生体质水平持续下滑所体现的“易碎性”不容忽视。根据北京大学宋逸团队(该成果发表于《柳叶刀-区域健康(西太平洋)》)的调研数据,大学生体质综合指数显著下降趋势,男生1000米与女生800米跑的平均用时逐年增加,体测不及格率已达30%。多数学生身体长期处于低功能储备状态,稍一活动便易感疲劳,运动损伤与日常意外事件频发。

心理层面亦呈现出较高的脆弱性。据中国科学院心理研究所与社会科学文献出版社联合发布的《中国国民心理健康发展报告(2021-2022)》,该机构对全国8万余名大学生开展的调查显示,抑郁风险检出率约为21.48%,焦虑风险检出率则高达45.28%。面对学业竞争、就业压力与人际冲突,部分学生缺乏有效的情绪调节与抗压能力,倾向于借助自嘲式表达来释放压力,形成一种“既脆弱又具韧性”的矛盾适应模式。

生活方式层面则呈现出系统性紊乱。不良生活习惯被证实为加剧身心脆弱性的直接诱因。多项调查指出,熬夜、饮食不规律、依赖外卖、缺乏运动等行为已成为大学生日常生活的“新常态”。南京理工大学的一项研究显示,90%的大学生除体育课外并不主动开展任何中高强度的锻炼。同时,算法驱动的即时娱乐具有高度成瘾性,进一步挤占了身体活动与深度社交的时间,最终形成“越宅越弱、越弱越宅”的循环。

## “脆皮”现象的生成机理

首先,宏观层面:教育惯性与社会压力的双重挤压。基础教育阶段的应试惯性使身体活动长期边缘化。在“唯分数论”的导向下,学生自幼被规训为“知识的容器”,身体素质积累被视作可有可无的“软任务”。宋逸团队的研究表明,大学生体质下滑的趋势早在中学阶段即已埋下伏笔,且这种“重智轻体”的惯性进入高校后并未根本扭转,高校体育教育模式僵化、高年级体育课程缺失,导致锻炼习惯难以建立。与此同时,高等教育普及化带来的“内卷”文化与就业市场的结构性压力,迫使学生将大量时间投入学业与实践,健康需求被系统性后置。身体规训的制度性缺失,是“脆皮”现象滋生的深层土壤。

其次,中观层面:家庭教育与数字生活的双重异化。一方面,部分家庭采取过度保护、包办替代的教养模式,制造了“无菌室”式的成长环境,孩子从小缺乏应对挫折的真实体验,独立生活能力与抗逆力严重不足。进入大学后,面对不可避免的学业竞争、人际冲突与生活自理问题,他们往往陷入不知所措甚至情绪崩溃。这种“温室化”养育直接削弱了个体的心理韧性基础。另一方面,数字媒介深度嵌入大学生日常生活,学生大量时间沉溺于碎片化娱乐,久坐行为显著增加。算法推荐的即时满足机制不断强化行为成瘾,致使中高强度身体活动严重不足。这种“保护伞”与“舒适牢笼”相互叠加,使健康行为难以启动。

最后,微观层面:自我标签化的亚文化认同。面对多重压力,大学生群体发展出“脆皮”这一自嘲式叙事。该标签在提供情绪宣泄与群体认同的同时,也固化了“我就是脆皮”的消极自我认知。当脆弱从一种临时状态被升格为身份标签后,个体改变现状的行为动机反而被削弱。社会心理学研究指出,这种“自我标签化”会产生认知定势,使学生将体质差、心理弱归因于固有特质而非可改变的后天状态,进而放弃主动干预。换言之,“脆皮”活法在提供情感慰藉的同时,也制造了“越自嘲、越无力”的心理陷阱。

## 现有干预模式的局限与协同干预的逻辑

第一,单一干预模式的不足。当前高校普遍采取的措施大致可分为三类:一是从体质维度推行的体育课程改革与“校园跑”等强制性锻炼;二是从心理维度开展的心理咨询与团体辅导;三是从行为维度组织的健康教育讲座与打卡活动。然而,这些措施各自存在较为明显的短板。体育干预往往“重考核、轻兴趣”,难以真正内化为学生的日常习惯;心理干预多停留在“出了问题再补救”的被动响应模式,缺乏前置性预防;行为干预则较少触及深层认知结构与身体基础。更关键的是,上述三类措施分属不同职能部门,彼此之间信息共享不足、策略联动欠缺,容易导致干预效果相互削弱或难以持续。

第二,协同干预的理论逻辑。体质、心理与行为三者之间存在着密切的相互强化关系。体质水平下降会加重个体的心理压力及无助感;心理韧性不足则容易引发行上的逃避与懈怠;而不良行为习惯,如长时间久坐、熬夜等,直接损害体质状况和情绪状态。反之,任一维度的积极改善也有助于带动正向循环。协同干预正是建立在这一逻辑基础之上,其目标在于打破“脆弱三角”的闭环,建立“韧性三角”的良性循环。具体而言,通过身体训练所获得的成就感可以转化为对自身心理状态的掌控感,借助认知层面的调整来激发行为改变的内在动机,通过行为习惯的矫正为体质提升创造可持续的条件。

## 协同干预的路径构建

第一,体质与心理协同:以身体训练反哺心理韧性。根据世界卫生组织相关运动指南,规律的中高强度有氧运动能够显著降低焦虑与抑郁水平,提升自我效能感与情绪调节能力。据此,协同干预首先应将体质提升作为心理韧性建设的物质与体验基础。具体策略包括:可设计低门槛、高包容性的“微运动”,例如每日10分钟宿舍徒手操、每周三次校园快走或爬楼挑战,优先保障参与的安全感与成功率。同时,引入团体性体育活动如慢跑小队、宿舍健身赛等,借助同伴支持与社会助长效应,使运动过程同时成为社交与情绪释放的场域。在评估环节,将运动目标的达成情况纳入心理韧性训练记录,帮助学生直观建立“我能坚持”“我在进步”的身体自信,进而迁移至学业、人际等领域的抗逆表现。

第二,心理与行为协同:以认知重构打破行为惯性。行为改变的前提是认知松动。当前大学生将“脆皮”内化为稳定的自我身份标签,形成“我本如此”的宿命式归因,严重削弱了行为改变的内在动机。因此,心理与行为的协同干预需要从归因训练入手。采用认知行为疗法的核心技术,引导学生识别并挑战“我做不到”“反正也没用”等自动化负性思维,将其重构为“我当前状态不佳但可通过行动改变”的成长型表述。在认知松动的基础上,采用行为激活策略,即设定微小可行目标,如每天五分钟拉伸、每餐记录一次饮食,每完成一项即给予即时正向反馈。为增强自我监控与反思,可设计“行为-心理”双向记录表,要求学生同时记录身体活动与情绪波动,借助可视化数据直观感受行为改变对心理状态的积极效应。这一做法契合班杜拉自我效能理论的“成败体验”来源,有助于逐步掌控自我控制感,打破“越自嘲、越无力”的心理闭环。

第三,行为与体质协同:以数字生活重构促进身体活动。行为维度的核心干预对象是过度屏幕使用与久坐行为。二者不仅挤占身体活动时间,还通过碎片化信息过载加剧认知疲劳与时间异化,形成“越刷越累、越累越刷”的恶性循环。协同干预要求将媒介素养教育与运动嵌入同步推进。开展系统的媒介素养教育,其重点在于帮助学生识别算法推荐机制对注意力的捕获逻辑,引导其自主设定每日娱乐性屏幕使用限额,并设立“无手机时段”,如用餐期间、睡前半小时。与此同时,将碎片化运动以强制性方式嵌入日常生活,具体包括站立拉伸、爬楼梯替代电梯等。可借助智能穿戴设备,如手环、运动App等进行体质监测,将运动数据加以可视化与游戏化处理,以增强趣味性 & 持续参与度。

第四,系统化实施:“个体-学校-家庭”三级联动。任何个体层面的行为改变均难以脱离系统支持。要使协同干预真正落地,需构建多层次的支撑网络。在个人层面,可引导学生签订“健康自我契约”,明确可量化的短期目标及相应奖励机制,同时组建同伴监督小组,借助社群互助来维持行为改变。学校层面则需推进体育课程改革,增设高年级选修课与兴趣社团;将心理韧性训练纳入通识教育,开设聚焦“反脆弱”的认知行为工作坊;建立“体质-心理”动态监测档案,每学期整合体测数据与心理普查结果,对处于低状态的学生自动触发精准帮扶,例如为其各配备一名运动伙伴与一名心理导师,提供结构化干预。家庭层面,通过家长课堂与沟通指南,引导家长从“过度保护”转向“赋权支持”,具体而言,可设计家庭挑战任务:如由学生主导一次家庭徒步或烹饪活动,家长仅作为安全顾问而非执行者,从而鼓励孩子自主管理作息、饮食与锻炼,减少包办与代劳行为。

只有当个体能动性、学校制度供给与家庭教育方式形成同向合力,协同干预方能超越短期效应,实现健康行为的持久内化。“脆皮大学生”现象并非个体偶然的脆弱表达,而是结构性压力、行为异化与认知固化多重因素交织的时代症候。本文揭示,体质、心理与行为三维失衡相互强化,形成难以突破的“脆弱三角”。单一维度的碎片化干预难以奏效,唯有构建身心一体、认知与行为联动、“个体-学校-家庭”协同的系统路径,方能真正打破困局。从“脆皮”到“韧性”的转变,既需要制度供给与专业支持的托举,更需要激发青年自身的健康主体意识。期待本研究能为高校学生健康促进提供理论参照,助力当代大学生走出“脆皮”困境,重建身心的坚韧根基。

(罗丽君 但裕娟,广东白云学院)