

## 全面取消重点班 回归教育初心

□孔德洪

近日,广州官宣一项重磅教育改革:今年秋季起,全市小学一年级、初中七年级新生全面取消重点班,实行“双随机、三公开、区统管”的均衡编班模式。学生随机分配,教师团队随机匹配,分班权上收至教育部门,全过程接受多方监督。(4月22日 南方都市报)

义务教育的本质,是普惠、是均衡、是无差别对待,绝不能成为少数人的“特权赛道”。长期以来,少数学校借“分层教学”之名行“掐尖选拔”之实,将优质师资、教育资源过度倾斜给少数班级,人为制造教育落差。这种做法不仅让家长为“挤入好班”四处奔波、陷入焦虑内卷,更让刚踏入校园的孩子便被贴上“优生”“差生”的标签,既挫伤其自尊自信,也扭曲了教育的育人导向。

破解教育公平难题,关键在于用制度锁死人为操作空间。广州此次改革抓住了这一核心,规定将分班权从学校收归区教育局,从源头杜绝权力寻租;学生按性别均衡原则随机编班,教师团队先实现均衡配置再随机匹配,彻底打破“好老师扎堆、好学生垄断”的固化格局;编班方案、实施过程、最终结果全公开,纪检部门、人大代表、督学、家长四方全程监督,录像备查、有据可查。当分班不再靠关系、不靠分数、不靠运作,教育才能真正卸下功利包袱,回归立德树人的本真。

重点班的存在,成为加剧教育内卷的重要推手。它强化“唯分数论”导向,透支孩子的身心健康,扭曲教育价值观,破坏了良性的教育生态。广州此次改革明确,均衡编班的核心目的是破解教育内卷、回归育人本质,这不仅是招生分班环节的简单调整,更是教育理念的深刻纠偏。

当然,公平不会自动实现,制度必须长出“牙齿”。广州改革明确提出,对均衡编班实行零容忍、严问责、常态化管理,将其纳入开学督导重点内容,对违规设立重点班、分班过程中徇私舞弊等行为一查到底、绝不姑息。同时,配套推进教师教学能力提升、教育质量评价改革、拔尖人才培养等举措,让教育均衡既有制度约束,更有质量支撑。这传递出清晰而坚定的信号:均衡编班不是“一阵风”的临时举措,而是必须长期坚持的刚性规则。

从“有学上”到“上好学”,人民群众对教育的期盼,本质上是对公平的期盼。拆掉重点班的围墙,才能为每个孩子打开平等的成长可能。这场改革,广州开了个好头,期待这样的好政策推而广之,把平等的就学机会还给每个孩子,把清朗的生态还给教育事业。

## 手搓“小纸条” 彰显医者仁心

□关东客

很多人总觉得医生是一个“惜字如金”的职业,在门诊室里,往往“三言两语”就完成了诊疗过程。但是,在浙中二院(省新华医院)内分泌科,缪菁医生却不厌其烦地手搓了十几年“小纸条”,告诉患者检查流程、注意事项。短短一张纸,填满了一位医者满满的“牵挂”。有患者开玩笑说:“比说明书还管用。”(4月22日潮新闻)

医生的一张“小纸条”,看似微不足道,却承载着超出纸张本身的重量。它不仅是信息的传递,更是一种情绪的安抚、一份耐心的具象化。在医患关系时常紧张的当下,缪菁医生的“小纸条”之所以引发共鸣,恰恰因为它戳中了一个普遍的痛点:患者在医院里,太渴望被“看见”了。

现代医学高度分工、精细运作,医生在繁重的诊疗压力下,很难对每位患者做到事无巨细的口头解释。这是结构性困境,并非个体之过。但也正因如此,那些愿意在制度缝隙中多花一点时间、多做一点事情的人,才格外令人动容。缪菁医生手搓纸条,不是因为她比别人闲,而是她比别人多了一份“怕患者不明白”的牵挂。这份牵挂,是医者仁心最朴素的注脚。

缪菁医生的这张小纸条其实是重建医患信任的“契约”。当下的医患关系,时常因信息不对称和沟通不畅而紧张。患者在迷茫中容易产生焦虑,医生在疲惫中容易显得不耐烦,这种情绪的错位往往是医疗纠纷的导火索。而一张手写的纸条,通过“聆听与共情”,将单向的指令变成了双向的交流。它实际上是在告诉患者:你的困惑我懂,你的难处我知。这种基于尊重和接纳的沟通,比任何高精尖的检查都更能抚慰人心,也更能提高患者的治疗依从性。

当然,我们不必要求每一位医生都去手搓纸条,毕竟每个科室的工作强度和节奏不同。但这种“多做一点”的精神,值得被看见、被尊重、被倡导。医院也可以从中获得启示:是否可以通过更人性化的流程设计,来替代医生的个体化劳动?把医生从重复性解释中解放出来的同时,也让患者获得清晰指引,这或许是制度对善意的最好回应。

医疗的本质,是技术与人文的结合。精准的诊断、有效的治疗,是医疗的硬核实力;而真诚的沟通、温暖的关怀,是医疗的柔软底色。缪菁医生的“小纸条”,没有惊天动地的力量,却用十几年的坚守,温暖了无数患者的就医之路,也为医患沟通写下了温暖的注脚。它提醒我们,治愈身体需要药物,而治愈心灵,有时候只需要一张带着体温的纸。

## 以“最严罚单”守护“最美风景”

□吴志明



“五一”假期在即,泉州即将迎来八方来客。市市场监督管理局、市发改委近日联合发布提醒倡议,全面规范假日旅游市场价格行为,明确对各类价格违法行为从严查处,价格欺诈行为最高可处50万元罚款。一系列强硬监管举措,既是为旅游市场“保驾护航”的坚定表态,也是泉州守护城市名片、推动文旅高质量发展的责任担当。

旅游市场的价格行为,表面上是商家与消费者之间的交易定价,实质上关乎一座城市的诚信底色和治理能力。近年来,随着文旅消费持续升温,个别热门旅游城市屡屡曝出“坐地起价”“天价消费”等乱象,不仅让游客乘兴而来、败兴而归,更严重损害了城市声誉,对当地旅游产业造成长期负面影响。泉州此次主动出击、提前亮剑,彰显了“防患于未然”的治理智慧——与其事后补救,不如事前严防。

近年来,泉州凭借深厚的文化底蕴和独特的城市魅力,成为热门旅游

目的地。但随着游客数量激增,部分商家在节假日期间出现随意涨价、价格欺诈等问题,损害了游客体验和城市形象。此次监管部门提前介入,明确价格行为规范,体现了主动作为、靠前服务的监管理念,以及维护旅游市场秩序、保障消费者权益的坚定决心。

倡议明确要求经营者遵规守法、合理定价、明码标价,严守契约精神,杜绝“坐地起价”“虚假打折”等价格欺诈行为,同时明确了清晰的处罚标准:违反明码标价规定可处5000元以下罚款,价格欺诈最高可处50万元罚款,相互串通操纵市场价格最高可处500万元罚款,涉嫌犯罪的依法移送公安机关处理并曝光。联合倡议既为经营者划定了行为红线,同时也是一次面向社会的公开宣示:泉州将以“最严罚单”守护“最美风景”。

规范旅游市场价格,本质上是守护泉州的城市名片与文旅未来。一座城市能否将“流量”转化为“留量”,关键在于游客的体验感和获得感。而价格诚信,正是体验感的基石。此次“五一”价格监管举措,不仅是为了保障假期消费权益,更是为了擦亮“世遗之城”“时尚之都”“世界美食之都”的金字招牌。当游客感受到泉州的价格公道、服务贴心,才能形成“口碑相传、客流回流”的良性循环,为泉州文旅产业的长远发展注入持久动力。

当然,我们也要看到,50万元、500万元罚款的威慑力固然强大,但仅靠“五一”期间的集中整治远远不够。真正的诚信环境,需要常态化、精细化的治理机制。期待着泉州以此为契机,构建监管、自律、监督、保障四位一体治理体系:建立“日常巡查+专项检查+智慧监控”的常态化监管模式,依托科技实现价格违法行为早发现、早处置,杜绝“一阵风”监管;成立行业价格自律联盟,建立信用档案,通过奖惩机制倒逼经营者坚守诚信;同时优化12315投诉渠道,发动全民监督,借助媒体力量营造守信光荣、失信可耻的氛围;还应多部门协同,打破监管壁垒,强化行业培训,形成监管合力。只有将“节日监管”变成“常态执法”,才能让规范成为常态、诚信成为共识。

“五一”假期是一面镜子,照出一座城市的治理水平,也照出经营者的诚信底色。泉州发布的提醒倡议,划出了一道清晰的行为边界,彰显了守护城市名片的坚定决心。期待泉州在这个“五一”交出一份令人满意的答卷,更期待这份“严管”能够转化为持久的市场秩序,让诚信成为泉州旅游最亮眼的标签。



## 赛博养生

□本期主持:吴志明

用数据记录心跳、用AI解读舌苔健康状况,不少“脆皮”上班族热衷在工位上“赛博养生”。有网友认为,这是年轻人用自己熟悉且直观的形式,积极调整健康管理方式,但也有人不认为,与其“赛博养生”,不如加强对职场环境的管理。对此您怎么看?

### 有益尝试 值得点赞

**@谢先莉:**“赛博养生”是年轻人在快节奏职场中主动拥抱科技、珍视生命的聪明选择。赛博养生并非“花架子”,而是将健康管理从模糊感觉升级为精准行动。与其被动等待职场环境改变,不如先做自己健康的第一责任人。这种积极自救的姿态,恰恰体现了这一代人务实、理性的生命态度。为“赛博养生”点赞,与时俱进地呵护自己,何乐而不为?

**@湖北甘武进:**赛博养生贴合年轻人数字生活习惯,降低了自我管理门槛。上班族工作节奏快,这种轻量化、即时性的养生方式,能在碎片化时间里及时提醒、干预身体状态。它本质是主动健康意识的觉醒,让亚健康问题被看见、被重视,有效规避长期忽视带来的健康风险。比起放任不管,这种积极调整的态度,正是当代人对自身负责的务实选择。

**@秋实:**赛博养生是年轻人在高压职场下的健康觉醒,值得点赞。年轻人将抽象健康量化为可追踪的数据,把被动治病转为主动防病,契合数字时代生活方式。这种碎片化的养生方式,不仅能及时捕捉身体异常信号,还能通过完成小目标缓解焦虑,获得掌控感。“赛博养生”不是无奈自救,而是年轻人主动拥抱科技、对健康负责的体现,是传统养生与现代技术的有益结合。

### 可作参考 不可盲从

**@汪先生:**赛博养生多是碎片化、表面化的健康干预,治标不治本,难以从根源改善久坐、熬夜、高压等问题。上班族健康隐患多源于职场环境,如超长工时、不合理考核、缺乏休息空间,仅靠个人养生杯水车薪。完善职场健康管理,规范工时,强制休息、配备健康设施,才能系统性降低健康风险,比个人“赛博补救”更有效。

**@刚柔:**数据虽直观,却不能替代专业判断。算法给出的“健康建议”往往是基于群体统计的平均结论,忽略了个体差异与复杂病因。过度依赖,反而可能制造焦虑或延误真正病情。更值得警惕的是,部分健康类App存在数据隐私风险与商业诱导倾向。养生应回归科学与理性——工具可用,但不可全信;数据可参考,但不可盲从。

**@鹿台一卒:**健康数据仅能作为参考,无法替代专业医学诊断,过分纠结数字波动,只会徒增健康焦虑。而且,再精准的算法、再智能的设备,都无法弥补缺乏运动带来的身体损耗。久坐不动、作息紊乱等问题,绝非依靠数据监测就能解决。赛博养生可作为辅助手段,但更重要的是放下对数字的执念,通过运动锻炼增强体质。唯有兼顾科技助力与主动运动,才能收获真正长久的健康,让养生回归本质。

### 科技辅助 制度兜底

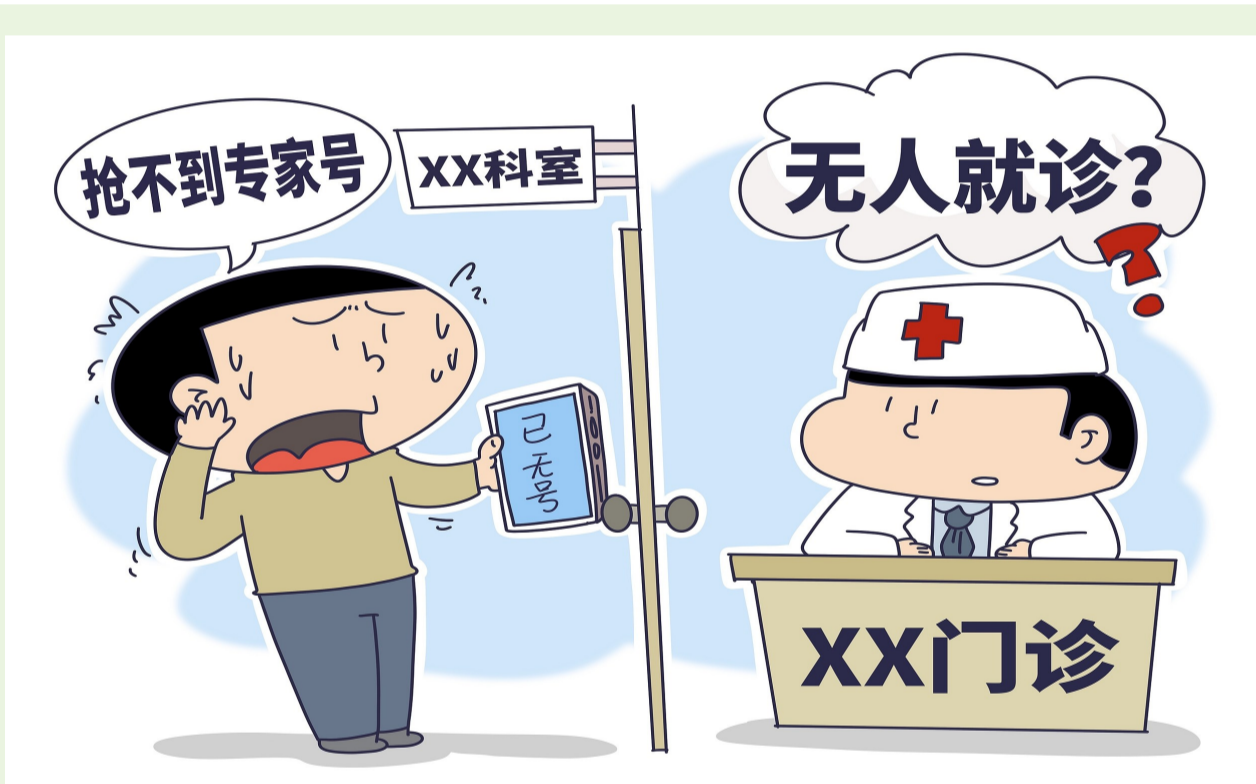
**@胡建兵:**赛博养生是数字时代年轻人应对健康挑战的务实尝试,但真正的健康仍源于规律作息、适度运动与良好心态,科技应为辅助而非替代。员工可将赛博养生作为健康预警工具,平时要注重放下手机后的休息和健身锻炼。企业应将员工健康纳入制度设计,构建涵盖心理支持、专业体检、健康干预的全链条服务体系。倡导健康生活方式,营造积极的企业健康文化。

**@仙水忍:**赛博养生之争,本质上是健康管理中个体责任与制度保障的边界讨论。理想的状态不是二选一,而是二者互补。一方面,社会应肯定年轻人自我健康管理的主观性,鼓励科技向善,同时加快对消费级健康产品的监管与标准制定。另一方面,劳动监察部门应明确用人单位在工位设计、工时管理、心理支持等方面的底线责任。个体自救与制度兜底并行,才是应对“脆皮”困境的务实路径。

**@则忧:**上班族用数据记心跳,靠算法配三餐、借AI看舌苔,把养生搬进工位,是年轻人对健康的上心,也是职场压力下的温柔自救。数字工具有提醒作用,却换不来真正的舒展。久坐的疲惫、长期的劳损,靠数据补不回来。企业该把健康落到实处,增设日间放松时段,优化办公环境,把关怀做进日常。年轻人用好科技的同时,也应多起身走动,好好吃饭睡觉。养生要走心,更要落地。

### 下期话题

日前,广东江门一网约车司机在车内摆放咖啡机、明码标价售卖现磨咖啡,引发公众热议。不少网友称赞司机有商业头脑,把等待间隙变成创收场景,但此举引发的交通安全、食品卫生问题如何保障,也是大众的疑虑所在。下期茶座,邀您聊聊“网约车卖咖啡”这个话题,您可在“温陵茶座”新浪微博留言,也可加入QQ群299935398参与讨论。



专家号刚一放号便“秒空”,诊室里却有大量号源闲置无人就诊。这一看似矛盾的场景,背后藏着一利用技术手段倒卖医疗号源的黑色产业链。日前,上海闵行警方成功捣毁一个非法抢号、倒卖医疗号源的犯罪团伙,揭开了技术倒号的隐秘面纱。该团伙通过“线上接单、技术抢号、层层加价”的模式,非法牟利高达650余万元,甚至侵入医院挂号系统,1秒即可锁定一个号源,再以“陪诊师”为幌子揽客转卖,将公共医疗资源变成牟取暴利的私产。(光明网/文 视觉中国/图)

## 大风夜免单 让商业更有温度

□王志顺



4月19日晚,山东菏泽东明县突发大风,当地一家串串火锅店内仍有40桌左右顾客在用餐。危急关头,店老板当机立断拿起喇叭,向顾客高声喊话“不用结账,直接走”,将食客安全放在首位,全力疏导大家撤离。此次临时免单让店铺直接损失约两三千——对小本经营的火锅店而言,这相当于数日净利润。事后,不少顾客主动折返补付餐费,均被老板夫妻婉拒。老板娘坦言,当时满心只想让顾客平安到家,因未能让大家安心用餐而愧疚,丝毫不因损失心疼。这则暖新闻迅速传开,收获无数网友点赞与敬意。(4月22日《新黄河客户端》)

在功利化色彩渐浓的商业语境下,逐利是市场主体的本能,但一味重利易模糊经营初心。菏泽这位火锅店老板的选择,看似“亏本”,实则守住了商业最核心的“以人为本”底线。小商户经营本就充满不确定性,两三千元的损失或许是他们起早贪黑备料、熬夜守店的辛苦所得,是支撑店铺运转、补贴家用的关键款项。但大风突袭时,老板毅然将顾客生命安全放在首位,一

句喊话既化解了潜在风险,更诠释了“钱没了可再挣,人心丢了难找回”的朴素智慧。

更动人的是,这场免单并非刻意营销炒作,而是发自内心的善意本能。事后老板夫妻未借机打造“网红店铺”,博取流量,甚至未张扬善举,便默默回归日常经营。这份纯粹真诚,正是当下浮躁商业环境中稀缺的品质。反观当下,不少商家在突发状况中只算利益账:暴雨天网约车坐地起价、食品出问题后推卸责任,这些行为不断消解着商业温度与底线。而菏泽老板用朴素行动证明,商业本质从来不是单纯的利益交换,更蕴含着人与人之间的体谅与担当。

这场善意抉择,不仅彰显个体品格,更折射出地域文化“重情轻利”的底色。巧合的是,同一场大风中,菏泽鄄城县一位烧烤店老板也做出了免单决定。两位相隔几十公里的小老板,危急时刻给出相同答卷,这绝非偶然,而是山东人刻在骨子里的“实在”与“讲义气”的生动体现。这种植根于地域文化的善意,从不是豪言壮语,而是危难时刻的本能选择,更是支撑社会温暖运转的坚实基础。

从深层视角看,小商户的善意担当,是对新时代企业社会责任生动的践行。绝大多数小商户或许不懂复杂的理念,却用朴素行动践行着最本真

的责任——对顾客负责、对生命敬畏。他们的选择告诉我们,社会责任从来不是大企业的“专利”,每一个市场主体,无论规模大小,都能传递善意、担当责任。这种基层的责任觉醒,比任何理论宣讲都更具感染力,更能推动商业伦理进步。

网友称赞“老板格局打开”,并笃定“顾客定会再来”,事后顾客主动折返补付餐费,这印证了善意的双向奔赴。老板危难时刻顾客周全,顾客也必将以长久信任与支持回馈真诚。两三千元的损失换来的是顾客认可与品牌口碑,这份无形财富远比金钱厚重持久。在流量至上、利益为先的当下,菏泽老板的举动如一股清流,提醒所有经营者:商业长久发展,靠的是真诚担当而非投机炒作;赢得市场,靠的是骨子里的善良而非低价营销。

大风终将平息,但善意的温暖与力量永不消散。这位平凡的火锅店老板,没有惊天壮举与慷慨誓言,却用一次免单、一句喊话,照见了商业本真与人心温度。快节奏、高竞争的商业时代,我们需要更多这样的“小善意”与有温度的经营者。唯有将善意融入经营,将责任刻进初心,才能让商业更有温度、社会更有力量。这份基层的微小担当,终将汇聚成暖流,推动商业伦理进步,让每个人都感受到人与人之间最朴素的真诚与守护。