

## 青年观察·大学的路怎么走

平台更多样,工具更智能,学习和学业需要做好规划——

## 大三学生怎样看待“卷”与“躺”

□ 人民日报记者 黄超

大学,是人生中重要的一环,是成长中的关键时期。在大学里,青年人由青涩走向成熟,由单纯走向丰满,知识框架渐成体系、价值观逐步养成。新学期,各地高校迎来一批新同学,他们将在大学校园里度过一段别样的时光。

如今,大学校园里是怎样一番天地?当代大学生在学习生活中面临哪些困惑?如何不虚度这段美好的年华,让未来之路走得更远?本版今起推出“大学的路怎么走”系列报道,走进大学生的学习、生活场景,关注他们关心的话题,倾听他们的所思所想。

——编者

晨光熹微,浙江大学紫金港校区,人流开始涌动。有的同学提前到教室预习,有的踩着铃声赶来,还有的在晨跑后神采奕奕地走向教学楼。对新学期入学的大学生来说,适应新的学习日常是一门“必修课”。

“第一次读全英文专业论文时,我一边查翻译一边焦虑,两小时才读完3页。”一位大三学生说起初次接触专业文献,那份无措至今难忘。研究生们还担着科研任务:“有时,实验连续失败好几周,挫败感比考试失利更让人难受。”

学习和学业无疑是大学生活的重心。怎样规划大学的学习生涯,如何找到自己的学习节奏?移动互联网时代,网络信息高度发达,人工智能“亲测好用”,当代大学生何以学习、所学为何?近日,记者走近浙江大学大三学生,看这里的大学生以怎样的姿态面对学习。

课堂内外的兼顾:  
关键是找到“内驱力”

临近考试周,浙江大学图书馆一座难求。教学楼、文化长廊、学院自习室等各类自习区域,从早到晚座无虚席。而玉湖4舍的220寝室,已然成了安静的自习空间。

书桌前,植物保护专业大三学生童浩哲正在专心致志地复习。墙板上钉着详细的复习计划表,面前打开的《植物化学保护学》满是标记和批注。

“这部分知识点比较多,容易混淆,得专门拿下它。”童浩哲指着计划说,“下午先复习3个章节的知识,晚上‘刷个夜’,拿历年题练练手,这样更有条理。”

除了“应对”阶段性考试,更多学生选择投身长期的研究型学习。

在茶学实验室,同寝室的张哲威每周三、周四下午都雷打不动地来到这里。“日常课程以外,我都会留出固定时间做科研训练,科研的长周期教会我目光长远,合理规划时间。”张哲威说。

随着学校以及院系各类科研培养计划的推进,越来越多学生从大一、大二起便走进实验室、课题组,开展科研训练和课题研究。“这种学习模式不仅能满足学生探索个

人兴趣、突破知识边界的内在诉求,更能锻炼他们独立思考的能力、提升复杂问题解决能力。”农业与生物技术学院教授陈云说。

信息高度发达的今天,课堂已不再是获取知识的唯一渠道。学生对课堂教学的看法也在变。“我们更渴望在课堂上接触到新前沿的内容,了解理论知识在实际场景中的应用和其背后的意义,学会解决问题的思维方式,真正学到些‘活’的知识。”张哲威说。

课堂之外,互联网成为不少大学生自主学习的重要平台。

“除了学校的在线课程,我经常在‘中国大学MOOC’平台选一些名校慕课,进一步学习专业课中自己更感兴趣的内容。”农学专业大三学生赵鼎言还经常“泡”在网络平台B站的学习区,“身边不少同学在课余时间跟着UP主学习编程、PS、视频剪辑等技能,能够快速上手。”

“大学不像高中,要让学习成为一件自主的事情,根据自己的兴趣和目标规划学习路径。”童浩哲说,“既可以为了满足专业深化与应对备考而学习,也可以为了兴趣自主探索学习。总之,关键是要找到学习的‘内驱力’,保持对这个世界的好奇。”

节奏与效率的优化:  
善用各类新型学习工具

对园艺专业大三学生张雨洁而言,掌控学习节奏是关键。“在学期初规划整体计划,在考前进行针对性冲刺”是她把握课程学习的策略。

安静的教室里,农业资源与环境专业大三学生刘润卿的电脑屏幕上,同时开着几个窗口:好几篇关于“土壤有机碳”的文献,正在运行中的统计软件,还有他精心维护的数据库文件。

与那些需要“摆弄瓶瓶罐罐”的实验室不同,他的“实验场”是海量的学术论文与数据集,科研训练是一场在数字与文字间进行的漫长跋涉。他把这段漫长的科研之旅,拆解到每周、每日的文献阅读与数据处理日程中,让每一步思考与发现都变得清晰且踏实。

当下,越来越多大学生选择借助各类日程软件管理时间。

点亮手机屏幕,赵鼎言展示着日历APP中五颜六色的区块。“橙色代表的是专业课,固定课表的情况下,我一般会设置每周重复日程;绿色代表科研任务,蓝色是学生组织的活

动,紫色的时间留给运动。”他笑着解释,“每周日晚上,我都会专门留出几格‘空白时间’,就像日程表里的‘应急车道’,万一实验做晚了或者突然要开会,也不至于手忙脚乱。”

如今,合理运用各类学习工具,已成为大学生的常态。“这两年,DeepSeek、豆包等AI工具成为我们自主学习的重要辅助。这些工具能快速解答疑问、辅助梳理思路、即时补充知识,是提升学习效率的助手。”刘润卿说。

“与以前被动接受知识不同,现在的学生主动出击,把在线课程、学术数据库、开源社区等都变成自己的资源库。”在陈云看来,学生们为自己定制学习资源,学习效率确实有所提升。

然而,即便规划再细、热情再足,学习路上仍有“独自扛不住”的时刻:实验熬到深夜没处觅食、专业难题“卡壳”想找咨询、压力积累到想中途“摆烂”……对此,浙江大学搭建多层次支持体系,为学生提供化解这些困境的“缓冲垫”——辅导员、班主任、“新生之友”等多方力量协同发力,共同帮助新生适应大学节奏;各类专业分享会、专题讲座为同学们打开认知专业的窗口;进入专业学习后,朋辈辅导、本科生导师制等多元指导体系持续发力。

在农业与生物技术学院,“桃李有言”师生交流平台为学生个性化发展和高质量成长提供支撑。“我们想让学生知道,遇到坎儿不用硬扛,无论是学业困惑还是心理压力,都能找到人聊,一起面对。”辅导员刘耀威说。

“卷”与“躺”的认知:  
在竞争中保持自治

为了“刷”绩点,不断投入已掌握知识的学习;为了攒简历,跟着社交平台上的攻略报考各种证书……有人说,现在的大学生竞争压力大,学习太“卷”了;也有的同学自认“卷”不过,干脆选择“躺平”。学生如何看待大学学习生活的“卷”与“躺”?

“其实,我身边不少同学既不是跟风‘卷’,也不是盲目‘躺’。”童浩哲的观点具有一定代表性。就他而言,面对部分通识选修课,会以相对松弛的心态选择性参与;而遇到感兴趣的科研训练项目,则愿意全身心“泡”在实验室,主动自学课外技术。“这对培养科研技能、衔接研究生阶段特别有意义。”

“学习,是青春的主旋律。重要的是,找到自身兴趣所在。”在刘润卿看来,健康有益的“卷”,是实现自我成长,而非为了压倒别人。“不能简单说花时间多、做事多就是内卷。如果是为了个人追求和长远发展,付出更多时间就是值得的。”刘润卿认为,找到一件能让人抛开“卷”“躺”之争的事情,并为之投入,学习便会成为值得期待的成长。

陈云担任过多年班主任,他时常对学生说:“要时刻关注国家需求和农业及生命科

## 做学习的“自定义者”

初入大学校园的同学们:

与你们相处的日子里,我发现不少同学已加入“绩点竞争”“就业选择”等讨论。有人凌晨泡图书馆一直到天明,有人沉迷刷剧直呼“学不动”,这种对比容易被简单归为“用力过猛”与“完全躺平”。然而,无论是校园里还是今后走向社会,并非在这二者之间二选一。

怎样做学习的“自定义者”?作为一名浙江大学毕业留校的一线辅导员,我有几点真诚的建议分享给大家:学会“校准坐标”而非“跟风导航”。有同学告诉我:“跟着别人报了3个竞赛,结果全成‘炮灰’”“照搬学霸时间表,却越学越迷茫”。大学的包容性就在于,你可以先用两三年的时间找到自己的热爱,而非用四年时间复制别人的经历。关键是用自我需求替代他人标准。

锻造“内力”比盲目追赶进度更有意义。学校为同学们准备了丰富多样的“工具”:跨学科选课、科研训练、企业实训等。与其纠结别人都在学什么,不如花更多精力专注自己的领域。

给自定义学习留足空间,这是更好续航的基础条件。长期追求每天学习12个小时的极致自律,不一定可取。尝试适度娱乐、劳逸结合,反而能缓解压力、保持热情。当然,自定义不是随心所欲,而是在“精进”与“松弛”间找到平衡。

亲爱的同学们,大学给你们的不只是学习资源和平台,更是成长的舞台。当你还在“卷”与“躺”中摇摆,不妨以理性的态度管理实践、明确目标,做学习的“自定义者”,以创新思维规划成长路径,更有智慧地读书,更有选择地奋斗。

浙江大学辅导员 黄丹

核心阅读

第十一批国家组织药品集采中选结果即将正式公布。本次集采,规则调整成为亮点。新规则聚焦“稳临床、保质量、反内卷、防围标”,医疗机构可按厂牌报量,设置“锚点价”与复活机制,引导市场良性竞争,为医药产业健康发展营造良好环境。

10月31日,备受社会关注的第十一批国家组织药品集采拟中选结果结束公示。该结果即将正式公布,预计患者将于2026年2月用上新一批质优价廉的中选药。

10月27日在上海举行的药品集采申报信息公开大会上,272家企业的55种453个产品获得拟中选资格。这意味着,国家医保局成立以来,国家组织药品集采纳入的药品品种增加到了490种。

此次集采开标前,“规则全面优化”的信息已让业界有所期待。“稳临床、保质量、反内卷、防围标”等系列原则,从医疗机构报量、企业投标门槛、竞价入围等方面作出一系列调整。记者在药品集采申报信息公开大会现场,采访了相关人士。

## 七成以上厂牌报量获得成功,供应能力强、质量有保障的主流企业多数中选

此次集采药品的种类,覆盖慢性病与重大疾病的常用药、救命药,涉及抗感染、抗肿瘤、抗过敏哮喘、糖尿病、心血管病用药等。以往集采,中选药落地进院,可能出现医院优先使用的药品厂牌与患者原来所用厂牌不同的情况,虽为患者减轻负担,也带来了一些烦恼。

此次集采优化报量方式,医疗机构既可以按通用名报量,也可以具体到厂牌。根据开标前的统计,4.6万家医疗机构中,有77%的量报到了厂牌。这有利于让更多医疗机构和患者在不更换厂牌的情况下用上价格更低的药品。

从中选结果看,医疗机构要求采购产品报量的75%得到满足。供应能力强、质量有保障的主流企业多数中选,每个地区均有多家中选企业供应,中选品种更加丰富多元。

相比于价格,药品质量同样备受关注。此次集采新规更加关注企业质量控制水平,提高了企业投标的质量门槛,对企业的实际生产经验提出要求,并明确投标药品2年内不得存在抽检不合格,所在生产线2年内不得存在违反GMP(《药品生产质量管理规范》)的情况。

## “反内卷”规则发挥一定作用,若低于成本,企业理性不接招

10月27日,对不少参与集采的厂家代表来说,都是漫长的一天。

“同事早晨6点多就去排队,幸运地排到比较靠前的位置,我们已经把材料交上去了。”10月27日一大早,会场外,浙江一家医药企业华东地区的销售负责人告诉记者,“投了3个品种,听说顺利的话结果也得到晚上,希望能早点结束。”

根据国家组织药品联合采购办公室统计,由于参与本次集采的企业数量较多,竞争激烈程度远高于以往。

记者在10月27日开标过程中了解到,多个品种确实出现最低中选价比平均报价的50%更低的情况,由于此次集采不再将此类报价作为“锚点价”联动约束其他企业中选价格,保障了高于最低报价一定幅度的药品有机会中选或者“复活”,“反内卷”的初衷一定程度得以实现。同时,前期反复宣传引导企业科学报价等措施也起到了一定作用,此次集采保持了较高中选率,中选产品平均价差较此前批次明显缩小,说明不同企业的预期或成本一致性在增强。

不仅如此,新规也让企业多了一分理性。有部分企业面对“复活”机会时,考虑到医疗机构报量较少,即使“复活”也难以凭借较大规模采购量分摊成本,理性选择放弃。

## 引导企业科学立项,防范“内卷”需从源头抓起

在入围企业接受中选最高价“复活”签单现场,一家医药行业颇具实力的企业代表告诉记者,虽然自己的企业能接受中选价格,但此次中选的多个品种利润都十分微薄。

药品集采的目标,一方面要降低参保人用药成本,提高医保基金使用效率,多为药品价值买单,少被药品营销水分消耗;另一方面也希望促进仿制药行业转换经营模式,提高市场集中度,倒逼原来靠生产仿制药过好日子的企业走出“营销为王”的路径依赖,更多关注质量和创新等核心竞争力的培育。

按照此次集采的遴选条件,“参比制剂和通过一致性评价的仿制药企业数达7家及以上”,而实际上,平均每个品种有14家企业,其中有3个品种超过30家企业竞争,竞争最激烈品种二羟丙茶碱注射液,竞标企业数量达到48家……现场专家评价,这样的竞争一方面反映出我国医药产业拥有充足的生产供应能力,有利于形成充分竞争的市场环境;另一方面,动辄几十家企业竞争的情况下,很难避免个别品种产生报价较低的情况。

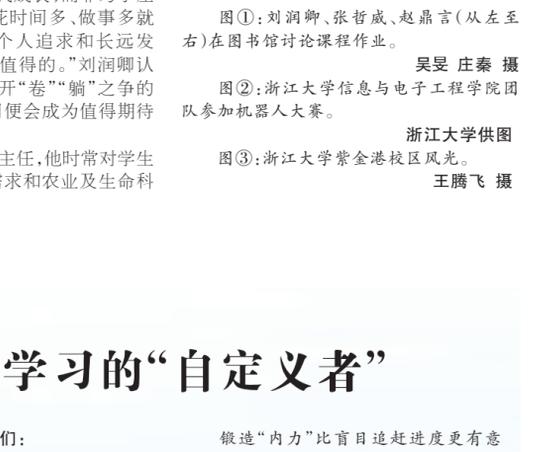
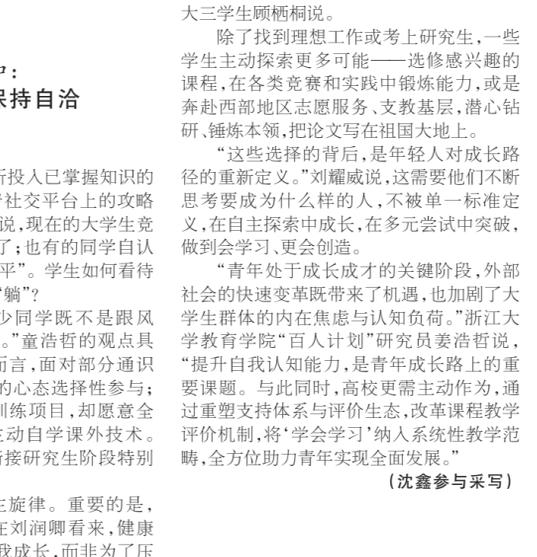
令人关注的是,去年,二羟丙茶碱注射液因为没有满足过评企业7家以上的条件,没能开展集采,一年之后,获证企业突然增加了40多家,也让这个品种成了“卷王”。

“从立项到拿证得花好几年,成本也得上千万元。证拿了,不参加集采,投入就变成了沉没成本。”一家刚进入集采仿制药竞争赛道的厂家代表说。“立项时了解过竞争格局吗?还有那么多仿制药无人涉足,为什么不选?”面对记者的问题,这名代表没有回答。

观摩指导此次集采的多位专家表示,未来,集采规则还将持续优化,但仿制药赛道“反内卷”不应局限在下游采购环节,相关部门有责任引导企业科学立项,避免集中扎堆生产同一种药品,加剧同质化竞争,从源头防范“内卷”。否则,将行业“反内卷”的目标全部寄托在集采新规则上,不科学也不现实。

第十一批国家组织药品集采中选结果即将正式公布  
药品集采,新规则带来新变化

□ 人民日报记者 孙秀艳



图①:刘润卿、张哲威、赵鼎言(从左至右)在图书馆讨论课程作业。

图②:浙江大学信息与电子工程学院团队参加机器人大赛。

图③:浙江大学紫金港校区风光。

浙江大学供图

王腾飞 摄

