

数字时代，“分神”更难自控

□长江日报记者马梦娅



郭英剑。

近日，中国人民大学全民阅读教育研究院院长、外国语学院教授郭英剑在《中国科学报》发表《大学课堂为何沉默？听课的是“Z世代”，讲课者却还在旧时代》一文，直指当下大学课堂的普遍现象：教师在讲台上讲授，不少学生不愿积极给予回应反馈，而是低头看手机、笔记本等电子屏幕。传统的课堂互动模式正发生着改变。

这一现象并非中国独有，在国外一些高校也出现类似情况。美国教育学者厄内斯特·扎拉在相关文章中指出，Z世代（通常指出生于1995年—2010年的人群）学生更擅长与屏幕对话。

郭英剑表示，当前18—22岁的大学生基本属于Z世代，他们成长于移动互联网、自媒体与算法推荐环境中，知识接受方式、认知模式与表达习惯已发生根本改变。郭英剑认为，课堂上的“沉默与低头”并非缘于学生冷漠，而是代际认知模式错位带来的师生互动失衡。

针对课堂“低头”与教学适配问题，郭英剑提出两个思路：一是深入理解Z世代的认知与生存状态，引导学生而非降低教育标准；二是大学必须坚守深度思考、系统知识与理性精神的核心价值，在时代变化中传承这些价值。

读、感受，从词句出发引导学生猜测、体会、表达，把文学的魅力落实到具体细节中。

郭英剑强调，新时代的大学课堂应从知识传授转向思想交流，教师的角色不再只是知识的讲解者，而是学习的引导者与思考的陪伴者。

不是“这一代不行”，而是课堂生态变了

面对大学课堂里的“低头族”，郭英剑持两种态度：第一，理解学生；第二，理解教师。他表示，这两种立场并不矛盾。

理解学生，并不是为学生的沉默与分神开脱，也不是放弃教育的引导责任，而是拒绝把本应从教育结构、课堂机制和时代条件中解释的问题，简单归因于学生的态度、品质或所谓“这一代不行”。理解学生是为了更有效地引导学生，而不是为了降低标准、取消要求。只有承认沉默与分神在一定程度上普遍性与合理性，才能从教学设计、与制度层面寻找改进路径。

教师或许应该追问：在怎样的课堂结构、互动方式与评价机制下，“低头”与“沉默”的反应会出现得更频繁？又在什么条件下，它会被转化为投入与表达？

理解教师，指的是在此意义上，把教师从“应当独自解决问题的责任主体”，还原为“需要在制度、技术与教学设计支持下共同应对挑战的专业者”。

如果我们一边要求老师守住学术标准、保证教学深度，一边却无视课堂生态早已改变，既不提供新的教学方法、工具，也不给相应的制度空间，那么“提高教学质量”只会转化为对教师的压力与情绪消耗。

郭英剑认为，当下最紧要的，是帮助教师理解并适应这些变化，重新构建课堂的秩序与价值。

“分神”发生得更频繁也更难自控

“分神”不是数字时代才有的现象。

郭英剑在采访中与记者聊起自己的学生时代，“我们读书那时候没有手机，也会在课堂上偶尔偷看小说、传纸条、聊天、走神”。谈到现在，他说：“在职场，不少人也会‘摸鱼’。”数字时代，发生的变化不是“我们变得更漫不经心了”，而是干扰的供给结构变了：它更即时、更懂人心，也更难被看见。

过去的沉默与分神，大多是一种个体状态，是偶发的、可被纪律或提醒迅速纠正的。今天的沉默与分神，在相当程度上是结构性的，是这一代学生长期生活于数字媒介、算法推送与多任务环境中所形成的认知应对方式。

人们在和电子屏交互的过程中，算法提供高频、强化的刺激。我们都有这样的体会，刷手机时，往往不知道下一条内容会是什么，会不自觉地再刷一下。另外，学生面临的社交压力（消息必须回、群里不能缺席）、多任务错觉（我在学习同时也必须处理信息）等因素叠加，“分神”就发生得更频繁，也更难自控。

郭英剑以自己教学的经验举例。传统文学史教学往往按时代、按流派按部就班地罗列作家与作品，这样的课堂容易沦为单向灌输，学生难以进入精力集中的状态。他尝试在教学中不断调整方法，改变课堂形态，引导学生主动参与。

例如，在讲授文学史相关课程时，郭英剑会将这类基础内容交由学生课前预习，通过课前提问检查学生的预习情况，倒逼学生提前阅读，避免被动听课。他不只是靠“讲故事”吸引人，而是注重课堂的现场感与吸引力，带着大家阅

原有的课堂互动逻辑失效了

授课是郭英剑教授日常的工作之一，前往许多高校听课学习也是他工作中的重要部分。他和不少同行交流过，大家描述相似：老师在讲台上“很用力”，学生在座位上“很安静”。老师提出问题后，讲台下方往往是一片沉默。这种安静，并不是偶尔发生，而是许多课堂的常态。

绝大多数的教师是有自省意识的。遇到课堂沉默，他们会首先反省授课本身这件事——是学生没听懂，还是课堂积极性调动得不够？于是，他们点名要求学生发言……一系列操作下来，课堂上依然没有得到太理想的互动。他们意识到，这也许不是授课效果的问题，而是“面对不愿发言的学生，我们该如何应对”的问题。

在郭英剑看来，原有的课堂互动逻辑已经失效了。传统课堂往往假定：教师讲授—学生即时举手发言—教师点评—形成公共讨论。这套机制建立在两个前提下：其一，课堂是信息与权威的主要来源；其二，学生的参与主要以“当众说出来”为核心方式。

在Z世代的经验世界里，这两个前提都被改写了：他们习惯于多入口获取信息（搜索、社交媒体、短视频、AI），也习惯于“先在私域加工、再择机表达”（私信、评论、弹幕、转发、笔记、二次创作）。所以，当课堂仍要求他们在公共场合立即表达、当场形成观点时，很多学生会出现一种“退后”——他们不是冷漠，而是认知方式不匹配。

在郭英剑看来，这并非学生不愿学习，而是他们进入课堂时的“信息处理—表达—反馈”方式，与传统课堂的互动逻辑发生了结构性不匹配，教师和学生之间出现了“代际认知模式错位”。

访谈 “抬头率”不是全部，但也并非无关紧要的小事

回答可以慢一点，思考一定要被看见

谈+：在您看来，学生沉默时在想什么？他们会用其他的方式来与教师互动吗？

郭英剑：我把学生的沉默大概分为几类：一类是确实在走神，在忙自己的事情。一类是在进行“内部加工”。他们在消化概念、建立联系、针对老师的提问，用自己的语言组织回答。还有一类是在进行“评估风险”。他们可能在想，我这样回答会不会显得幼稚？会不会被反驳？会不会占用太多课堂时间？用他们的话说，就是会不会答得不够好而造成尴尬或者“社死”。他们需要一个更明确的问题框架或发言模板，也许有了这样的框架，他们认为自己的回答更稳妥。

我始终认为，他们的沉默未必等同于大脑一片空白。很多时候他们只是思考尚未成熟。

有学生跟我说过，他们在自己的社群里，大家表现得比在课堂上更活跃。群里经常会探讨课程作文怎么写，遇到有争议的思路，大家也会碰撞得很激烈。想象着他们在群里的表现，再看看他们在课堂上的矜持，感觉“反差”很大。这也就是说，有些学生的表达，不是在课堂上，而是在课后；不是用嘴，而是用笔、用键盘、用作业、用匿名问卷。他们不是不投入，只是换了一种节奏——先自己消化，再慢慢输出。

或许我们可以升级课堂互动方式：不再只看“举手发言”，而是用多种形式记录学习过程；不再比“谁反应快”，而是看“谁说得有理有据”；把课堂从紧张的比拼变成更安全、有支撑的共同思考空间。当学生通过反馈机制有所收获，他们自然会从沉默走向真正的表达。

谈+：学生们“沉默”或者“低头”，是很重要的事吗？按您刚才说的，要理解他们互动方式的变化，那教师们能默许他们都听懂了吗？

郭英剑：重要，但重要的不是“低头”这个动作，而是低头背后的含义。在课堂上，我们容易用一个外在动作去判断学生状态：抬头就是认真，低头就是走神。但今天的课堂，已经不宜用这种简单的标准去判断了。

比如我上一堂课，有时候是可以透过眼神交流、语言沟通来判断学生是否理解了，但有时候，我并不能以此作出判断。我遇到一些有意思的现象，在某些考试、考核环节，平时在课堂上不怎么抬头、也不怎么发言的同学，表现很不错，他们的课程论文也做得很优秀。我和一些老师交流过，他们也遇到过这种情况。这时候，我们会感到很欣慰。回看平时的表现，他们不能被判断为“没听讲”，只是没有以我们熟悉的方式给出回应。

当然，这并不意味着教师可以就此放心，默认学生都已听懂、都在沉默中学习。低头既不是“没事”，也不等于“有事”，学生课堂上的沉默，其实是一种模糊而复杂的信号——教师失去了对学生理解程度的即时判断。这也提醒我们：原有的课堂反馈机制，已经不再有效。

谈+：在这种情况下，教育者需要更新施教的方式吗？

郭英剑：在我看来，把注意力当作一种能力来培养、把数字环境当作一种生态来治理，也许是比较好的方法。

我听说，有的老师会在上课前让学生把手机全交讲台上，结果呢？有人交个模型机，有人表情写满了不情愿。据说，也有老师会跟学生商量，比如读文本、做讨论、推导公式的时候，全员专注，手机放桌面，谁也不碰。有些环节，比如查资料、小组展示、改论文措辞，我们可以用手机查找信息。虽然我从来没有这么做过，但据有教师反映，这样提前

说清楚，学生反而会配合一些。

我有个观察。学生走神，很多时候不是不想听，是课堂“有空档”。比如教师任务布置得较为模糊，就有人偷偷低头刷视频去了。我有一个建议，教师在课堂上，可以把时间切成不同的板块。比如讲十分钟理论，然后给三分钟让大家分组讨论，再鼓励他们写出关键词，或者画出简单的思维导图，任务一环扣一环。课堂变得更紧凑了，学生就会一直“有事做”。

还有一个变化，我在对学生的评价方式上做了调整。给学生期末评分时，我非常看重上课时的表现，这部分一般会占到50%、甚至60%的比重。在课堂上，我强调学生学习过程中的深入思考、积极发言、集体讨论。我对学生说过，我对成绩的评价是在你是否积极发言上面，而不是回答的正确性上。学生的表现若能体现出他们的阅读程度与思考的深度，那就可以得高分。

我之所以强调课堂发言，是因为只要针对具体问题的发言，那它必然是建立在阅读、思考的基础上，没有这两者，学生就很难张开嘴。如此一来，同学们课堂发言的积极性得到了提升。我想传递一个信息：思考本身是被尊重的。

不过，我们要警惕一种误区：把节奏调整误解为降低难度、迎合娱乐。真正有效的调整，是调整抵达深度思考的难度，而不是降低学习本身的难度。知识的系统性、学习的深度依然重要，只是方式方法要更贴合学生当下的注意力特点。

反对那种靠压制、靠信息差来维持的权威

谈+：在当前的状况下，教师的权威性会受到影响吗？

郭英剑：在学生思想不够成熟时，教师毫无疑问具有引领作用。当前，从表面上看，教师的权威性受到了一些影响。在我看来，这种权威性不过是发生了位移，即教师不再是提供答案的权威，而是变成了学生学习道路上的引领者。这种引领者的作用，其权威性与重要性不可低估。

我一直说要站在学生的立场思考问题，不等于我没有顾及教师的立场，更不是忽视教师的权威性。

我本身就是一线教师，讲授本科生、研究生的课程。我深知教师这份职业格外特殊——我们育人、更影响人，一言一行都影响着学生的成长与未来。它远不止一份普通工作，正因如此，我们更要有尺度、有底线、有方向地引领。

我之所以特别希望我们能多去理解今天的学生，理解他们的真实需求，而不是沿用过去的办法去管教，因为在数字化时代，知识早已不再只属于老师了。过去，老师是知识的传递者，也是大家获取知识最主要的渠道。我自己读书那会儿，教案是老师才有的珍贵资料，我们想多学点东西，都要跑图书馆、逛书店。可现在不一样了，孩子们能在网上找到各种各样的知识。如果我们还只靠“我知道的比你多”来站在讲台上，就真的不太适合当下的教育了。

课堂的系统性权威并没有过时，只是它的核心价值已从信息提供者转向了结构建造者。

我反对的是那种靠压制、靠信息差来维持的权威，我认同的是引领性的权威。教育的追求从来不是降低标准，而是优化路径，从结论上的权威转向方法上的引领。

谈+：有一种观点是，教育效果无法预知和衡量，作为高校里的学生，应该为自己的学习行为负责。引导者要做的事，是减少标准化的要求，尊重个体、激发内在。您如何看待这样的观点？

郭英剑：确实。大学生是成年人，应当为自己的学习负责；教育也确实不是一条“输入—输出”可精确计算的生产线，过度标准化会扼杀个体差异与内在动机。

我们要警惕把“抬头率”当作唯一指标、把课堂管理变成行为训导。但如果认为“抬头率不高也没什么”“教育效果无法衡量所以不必在意课堂投入”，会形成一种危险的简化：它容易把教师、学校应承担的教育责任，过早地推回给个体，最终导致“自由”变成“放任”，“尊重”变成“撒手”。

“抬头率”当然不是教育的全部，但它也不是无关紧要的小事。抬头率低，往往意味着学生的注意力长期外移，课堂正在失去作为“共同学习场”的功能。大学课堂的独特价值在于一种公共性的学习经验：共同听、共同讨论、共同接受挑战。若教师讲的是一套，学生关注的是另一套，他们会损失大学教育最珍贵的东西——共同体的知识生活。

“教育效果无法预知”不等于“教育过程不必优化”。教育确实无法像工业生产那样可控，但这并不意味着我们放弃对学习条件的改良。我们可以让课堂教学更清晰、更有挑战、有最优的参与路径。如若把“不确定性”当成“不作为”的理由，是逻辑滑坡。

“学生应为自己负责”成立，但责任是双向结构。学生有学习义务，教师与学校也有教育义务。我更倾向于这样的状态：大学提供高质量的学习设计与支持系统，学生在其中承担选择与投入的责任。

“减少标准化要求、尊重个体、激发内在”，我赞同其方向，但需要补上一句话：尊重不是无边界，激发需要可操作的结构。真正的内在动机并非凭空产生，它往往来自三个条件：胜任感（我能学会）、自主感（我能选择路径）、联结感（我被看见、我与他人共同学习）。这就要求教师提供多通道的参与方式：允许先写后说、先小组后全班；用过程性评价让努力可见；把技术工具纳入边界内而非靠或放。这样，教学过程中既避免“标准化衡量”，又避免“放任式尊重”。

谈+：从教育发展历史来看，每一次代际更迭都会给教育带来冲击。当下的代际差异，对高等教育有怎样的启发？

郭英剑：从教育发展的历史来看，高等教育从来都不是平稳向前的。一代又一代的大学生走进校园，促使大学重新调整自身定位与办学方式。

在中世纪，大学从早期师徒相授的学徒制，逐步发展为有专业、有体系的学科制，奠定了现代大学的雏形；近代大学则在工业化浪潮与民族国家建设的推动下，确立了教学与研究并重的基本模式；第二次世界大战之后，高等教育进入大众化阶段，入学人数大幅增长、社会需求更加多元，使得大学再次重构内部治理结构与课程体系。

大学的每一次重大转型，本质上都是在重新回答三个根本问题：大学为何而存在、如何有效运作、又应该对谁负责？

当下，Z世代乃至α世代（Generation Alpha，通常指2010年—2024年出生的人群）进入高等教育，其带来的冲击不只是教学方法层面的，更是制度与理念层面的。

代际差异进一步凸显了学习方式与制度节奏之间的错位。当代学生成长于数字环境，认知路径也呈现出非线性、多入口的特点；而大学的制度体系，仍大量沿用长学期、长讲授、期末一次性评价等模式。

在这个信息繁杂、价值多元的时代，高等教育最核心的目标是培养出有判断力的人。我们应该在坚守高等教育的系统性与深度的基础上，重构学习节奏、评价方式与课堂结构，让深度学习真正可进入、可持续。

读 +

周刊

8 长江日报
2026年3月24日 星期二
责编：李 煦 美编：陈昌
版式：陈笑宇 责校：刘明

沉默的课堂，摸索的起点

□王承芳

分神是Z世代的“新毛病”吗？不，人类的老问题现在遇到了新环境。

过去课堂上偷看小说、传纸条，属于个体行为，偶发的，老师一个眼神就能拉回来。现在的问题在于，分神变得“结构性”了。手机里的算法比你更高效如何留住你，每条推送经过精心计算；社交压力让你觉得社交媒体上“分分钟不能缺席”；多任务同时处理又让你以为自己很高效率……就这样，注意力被切割得七零八落。

这种分神仅靠“大家把手机收起来”不能解决，它已经嵌入了这代人的认知习惯里。

还有AI工具带来的“外包思考”。遇到难题，第一反应不是“让我想想”，而是“让我搜搜”。推理过程被跳过了，钻研的耐心被消解了，思考变成了“快速拿到答案”的行为。

这两点放在一起看，指向同一个问题：认知的便利正在悄悄侵蚀思考的深度。算法的即时满足、AI的快捷答案，都在训练我们追求更快、更省力的路径，而深度思考恰恰需要慢、需要费力、需要忍受不确定性。

沉默的大学课堂，面对结构性的分神，靠纪律是没用的，至少治标不治本，你没法跟算法抢注意力。也许能做的是：承认这个现实，然后把“如何与干扰共处”本身变成教学内容。教会学生识别自己的注意力状态，学会在碎片化时代找回专注的能力。

面对AI的“外包思考”，一味禁止也没用。更好的方式是：让学生明白什么时候该用AI，什么时候必须靠自己。比如用AI做资料整理、语法检查没问题，但遇到需要逻辑推演、价值判断的问题，跳过思考过程就是对自己的伤害。

本期“读+”封面专访中国人民大学郭英剑教授，他提出教师不再是知识的唯一来源，但可以成为“思考路径”的示范者。带着学生走一遍从“遇到问题”到“理清思路”到“得出结论”的全过程，让学生看到思考是怎么发生的，这比给一个标准答案有价值得多。

说到底，数字时代的教育困境不是“这届学生不行”，而是我们所有人（包括年长者和年轻人）都在面对一个前所未有的认知环境。两代人其实坐在同一条船上：年轻人在海量信息和算法的裹挟中寻找方向，年长者在努力理解一个自己并非原住民的数字世界。彼此需要的，不是指责，而是共同摸索。

沉默的课堂，或许可以成为这场摸索的起点。