

# 让孩子早一点关灯睡觉

■张凡

对于不少中小学生来说，这个寒假并不轻松。“几乎每科的学习任务都很重，孩子每天晚上都睡得挺晚”“11点没睡觉的大有人在，即使你12点在群里问点儿事也不用担心没有人回答你”……来自学生与家长的“诉苦”，让中小学生课业负担重、睡眠不足的问题再次引发人们关注。

早在2008年，教育部印发的《中小学健康教育指导纲要》就已要求，小学生每天睡眠时间10个小时，初中生9个小时，高中生8个小时。但从实际看，中小学生睡眠时间无法得到充分保障。去年12月发布的一份《2018年中小学生减负调查报告》显示，仅有23.99%的学生可以睡到自然醒，高达76.01%的学生要由闹钟或他人叫醒；甚至有29.26%的学生睡眠时间不到8个小时就被叫醒，到了小学六年级这一比例更是达到39.5%。睡眠不足、身体素质下降、“小胖墩”“小眼镜”越来越多，成为教育领域的重点问题、难点问题。

孩子们睡得越来越晚，除了一些人是因为玩手机、打游戏等主动晚睡外，更主要的原因还是学业负担过重。记得以前，很多人总会说，小时候多好啊，无忧无虑的；而如今，听到更多的反而是，现在的孩子太辛苦了，压力太大。话语上的转变，折射着现实的问题。当下，“一个学期做半尺多厚的卷子”“一个假期上七八个补习班”，是不少学生的常态；升学的压力，学校之间的竞争，父母的教育焦虑，施加到学生身上，也让他们难言轻松。而这些因素共同作用，导

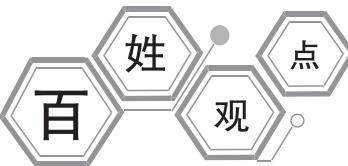
致孩子们房间里的灯总是亮到深夜，孩子们的世界，也少了点云彩、花朵、鸟叫虫鸣。

一位中学老师曾如此说道，如果学生睡眠得不到满足、体质在下降、近视在增加，那我们的教育就难言成功。的确，教育不仅要“文明其精神”，也要“强健其体魄”，如若体质健康无法保证，又何谈知识之精进、文明之培养、思维之修炼？近年来，从不断增加优质教育资源供给，到改变“一考定终身”的选才模式，再到出台各种细致的“减负令”，我们在增强学生体质健康、减轻学生学业负担上下了不少功夫。但也应清醒看到，让学生从熬夜、刷题、补课中解放出来，还有很长的路要走。

当然，真正为学生减负，还需要整个社会教育价值观念的转变、教育科学精神的提高。当所有人都要求孩子必须跑步前进的时候，教育就不再是“一朵云推动另一朵云”的心灵唤醒，而完全成了一场你追我赶的竞争。这样的竞争，必然有输有赢，可能还会有人体力透支，跑不下去。但其实，孩子培养得怎么样，要看拿什么样的尺子去衡量。每个孩子都是独一无二的，都有自己的特长。如果只以谁分数高来贴标签，就难免泯灭了一些孩子身上的闪光点。让每个孩子的禀赋、才能、爱好都能被发现，让每个孩子都能够按照适合自己的节奏成长，才能让他们体会到学习的成就和成长的快乐。

孩子的成长，需要我们点亮一盏灯，但也要让他们可以早一点关灯睡觉；孩子的前行，需要树立一个目标，但也要允许他们以适合自己的方式去抵达。只有如此，成长才不只是埋头赶路，而是一段精彩的旅程。

## 当美德成为你我的自觉



■周珊珊

近日，大连发生了这么一件奇事儿：乘客全城找的哥追着付钱，的哥则一个劲儿地拒绝收钱。

原来，据媒体报道，市民杨先生打车，下车后才发现，当时选的支付方式余额不足，车费没转过去。而的哥相信杨先生，当时也没查。结果，这笔37.4元的车费让杨先生一宿没睡好。花了好多心思、通过多方渠道，杨先生终于辗转找到司机杨师傅。杨师傅被他的这份诚信所感动，当即表示车费不要了，在杨先生的反复坚持下，才收了钱。

这件事让人感动之处，莫过于当事双方的品德都很高：虽然钱不多，但乘客不想占人便宜，钱没给成，就睡不好觉；而的哥拒绝收钱，一来受感动，二来几十块钱的事，算了算了。换位思考，克己敬人，这两位为人处世的态度值得我们学习。

不占人便宜，在经常面对面的环境里，在朋友、亲戚之间，或是在有监督的情况下，

是比较容易做到的。毕竟，抬头不见低头见，占人便宜，让人鄙视，影响自己的形象和交际，划不来。而在这件事中，乘客下次打车还能碰到同一位司机的概率实在太低了。在这种陌生人一次性博弈的情况下，仍然坚持不占人便宜，推己及人，就不容易做到了。

如何才能具备这种品德？报道里有一句话值得深思。乘客说了：“这钱必须得还上，不能让司机怀疑咱的人品。”

朴素的话里透出这样一种价值观：要想做到在没人监督的情况下进行自我监督，入暗室而不欺，就得时常自问一句，这么干别人会咋想咱？这就是自我设置一个参照系、监督者，就像在心中立起了面镜子一样，时刻对照反省，以求达到修身育德的目的。这么做的，古人就有。

汉代时，有人送金子给太守杨震，说夜里没人知道这事，你就收了吧。杨震严词拒绝：这件事情天知地知我知你知，怎么是没人知道呢？

杨震的“四知”论，就像是自己给自己立起了四面镜子，在照镜子的过程中，不敢不“正衣冠”，不能不有所畏忌，不能不有所为有所不为，从而实现自我监督、自我修正、自我提升。我们在日常生活中，待人接物时，就应该像杨震这样自觉在心中立起一面镜子，照着照着，身子就正了，走得也稳了。

