

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点在群里问点事儿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

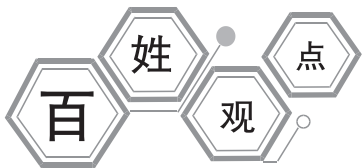
致孩子们房间里的灯总是亮到深夜,孩子们的世界,也少了点云彩、花朵、鸟叫虫鸣。

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。而在这个事中,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”,不能不有所畏惧,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。

