

# “家校社”协同为学生成长护航

## 读者来信

### 为眼保健操纳入中考总成绩叫好

■ 廖卫芳

#### 话题回放

近日,辽宁省教育厅等多部门联合印发《全面加强和改进新时代儿童青少年近视防控工作专项行动计划》,将眼保健操纳入中考体育与健康教育实践操作考试内容,考核结果计入中考总成绩。对此,有网友认为眼保健操纳入中考可以让课间更规范地做眼保健操,长期坚持对视觉疲劳和预防近视有明显效果。

辽宁明确将“眼保健操纳入中考总成绩”,这肯定不是一时冲动,更不是信口开河,而是经过反复推敲、慎重考虑之后而作出的决定。可以说,这无疑针对眼下“小眼镜”日趋增多现象的一种纠偏和矫正。

近年来,我国儿童青少年近视发生率持续上升,校园里“小眼镜”随处可见,近视已成为影响儿童青少年“眼健康”的重大公共卫生问题。

根据监测发现,我国学生近视相关危害因素广泛存在。比如,67%的学生每天户外活动时间不足两个小时,29%的学生仅有一个小时。73%的学生每天睡眠时间不达标,课后作业时间和持续近距离用眼时间过长,不科学使用电子产品等不良用眼行为普遍存在。

2016年11月,教育部、国家体育总局等联合印发了《关于加强儿童青少年近视防控工作的指导意见》,要求加强儿童青少年近视防控工作。2018年8月30日,教育部、国家卫健委等8部门联合印发《综合防控儿童青少年近视实施方案》,出台了一系列为儿童青少年“护眼”的硬措施,将儿童青少年近视防控工作、总体近视率和体质健康状况纳入政府绩效考核。可见,“小眼镜”问题已引起社会各方的高度重视。

眼下,学生视力“越来越差”的归因主要有二:其一,繁重的学业。在校学生尤其是中小学生,由于受升学“指挥棒”的影响,学生几乎整天“泡”在题海中,绝大部分学生除了在校有做不完的作业之外,回到家中还有做不完的作业,一些学生甚至到晚上十一二点钟还“埋”在题海中。如此日复一日,年复一年,学生的“小眼睛”不知要背负多少沉重的压力。其二,过多使用电子产品。互联网时代,智能手机、电脑等电子产品应有尽有。尤其是广大学生,由于自控能力较弱,好奇心较强,往往“粘”上手机,电脑等电子产品就会爱不释手。一些老师和家长虽然采取种种办法限制孩子玩手机、玩电脑,但很多学生还是“想方设法”偷摸着玩手机、玩电脑。时间久了,“小眼睛”自然也就近视了。

因此,笔者认为,此次辽宁明确将“眼保健操纳入中考总成绩”,无疑是有效遏制学生视力下降的一剂“良方”,这既能促使学生养成爱眼、护眼的良好习惯,又能引起老师和家长的高度重视。可见,“眼保健操纳入中考总成绩”值得肯定,值得叫好。

## 教育观察

### “读屏”时代该怎样阅读经典?

■ 孔德淇

“读屏”时代,“在网上读经典”正成为一种流行的生活方式。各大视频平台上,标着“三分钟读完名著”标签的短视频博主数量庞大,通过这些视频,人们能够在3至5分钟内获取一本经典名著的作家背景、文本含义和时代意义等大致内容,让人听得过瘾。随之而来的是,不少人会顺手在电商平台上购买原著阅读。

经典阅读在年轻人中的复兴是一件令人振奋的事情,但那些被话题和情绪驱使购买的原著,真正被阅读的有多少呢?一旦打开书的封面,对于经典著作的庄严感可能会让人畏缩却步,很可能连几页都没读完就被束之高阁。

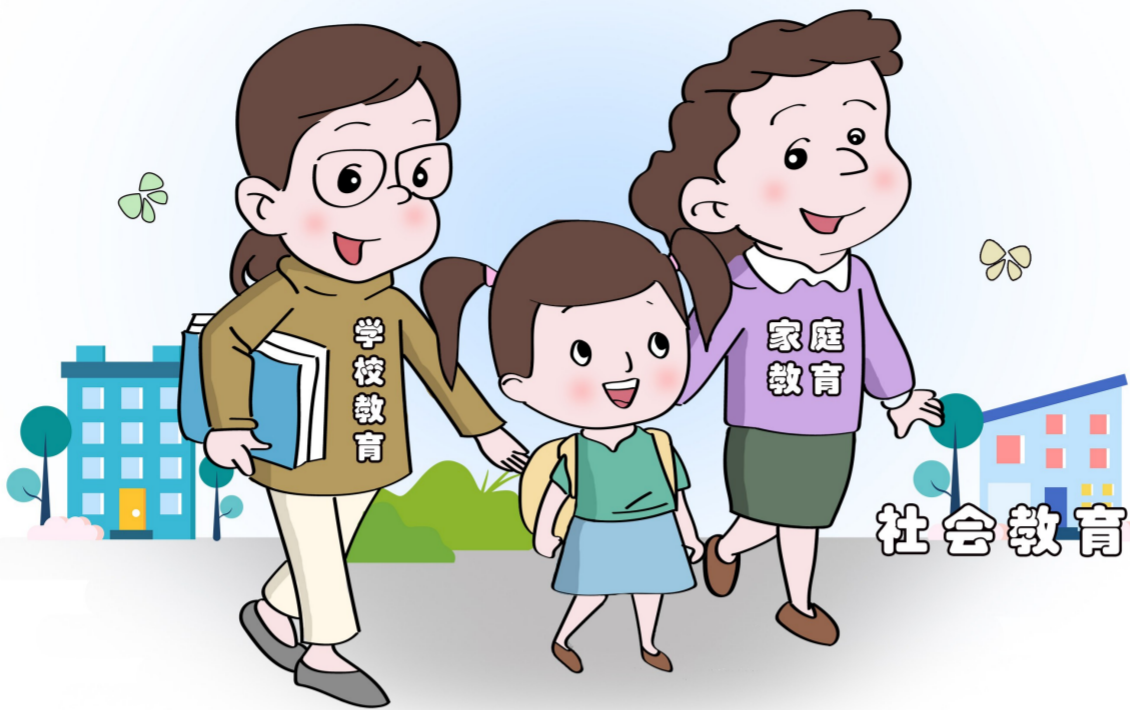
显然,想要阅读经典更好地融入人们生活,不仅需要借助短视频、直播和电商平台“引流”,还需要改变原著本身的阅读体验,使之更加亲民。

放眼市面上的经典纸书,一些出版社瞄准了年轻读者的口味,改变书籍封面和内页排版以及翻译风格,使原著更贴近当代的审美取向和表达方式,生发出崭新的魅力,让年轻人发现,原来这些经典作品并不遥远,与日常生活息息相关。另外,一些出版社还尝试分辑策划的方式,将经典作品分成更小的篇章,形成系列,以适应现代人碎片化阅读的习惯。读者可以根据自己的时间和兴趣逐步阅读,而不必一口气读完整本书。这些悄然发生的变化,似乎在向我们传递一个信息,阅读需要深刻、艰辛的一面,但书籍作为载体,无须刻意加深这种困难,而应以更多元、更灵活的方式带领读者入门。

数字媒体、新兴场景和创新形式改变了阅读的习惯,拓展了阅读的外延,但也应看到,无论是方寸屏幕上的短视频刷书,还是纸墨书香中的经典阅读,吸引读者注意力的并不仅仅是形式或载体,更多在于读者自身的需求。在实用主义盛行甚至连看剧都要倍速的文化环境下,人们的阅读习惯必然受到影响。然而,经典文本仍然有其独特的价值存在,它们能够提供深刻的思考和独特的阅读感受。

如今,阅读经典正经历着一场嬗变与挑战。通过创新阅读方式将经典作品与年轻人更紧密地联系在一起,引入新颖的表达方式和翻译风格,以及策划具有新鲜感的图书系列,这些都是为了让经典阅读更好地融入人们的生活。然而,同时也要提醒人们,阅读经典不仅仅是为了追求浅薄的片段知识,而是需要耐心和深思熟虑。

越是快节奏的生活,我们越应反思阅读的价值与意义。阅读经典作品不仅是为了获取信息和享受娱乐,更是为了思考人生、拓宽眼界、培养深度思考的能力。因此,我们应在“读屏”时代中保持对经典阅读的尊重和耐心,让经典作品继续发挥它们的作用和影响。让我们珍惜传统的阅读方式,同时也欢迎“读屏”时代为经典阅读带来的新可能性。唯有如此,经典阅读才能在当下焕发出新的生命力,并为年轻一代提供真正有意义的思辨之旅。



漫画/李昂

## 家长应努力成为“心理型父母”

■ 耿银平

日前,安徽铜陵一位母亲领着儿子走进派出所,称其儿子多次偷拿玩具回家,批评教育无果,只好请求民警帮忙教育。对此,著名育儿专家尹建莉说,这位家长带孩子去派出所,小题大做,伤害孩子自尊心,很容易培养出小偷人格。东西还回幼儿园就行了,并且还要和老师一起配合,肯定孩子知错就改的好品格。在一切事情上,要把孩子当好人看,不要当坏人看,孩子才能成长为好人。

虽然家长的初衷是为了教育孩子,然而将一件家务事闹到派出所,让警方介入解决,还是有点不妥。这可能会对孩子产生巨大的恐惧和心理阴影。特别是家长将孩子的行为定义为“偷”,这种过于武断的结论性评价,无

异于打碎了孩子的自尊和阳光心态。为避免此类不当的教育方式,家长应该努力成为“心理型父母”。

成为“心理型父母”,才能看见问题和矛盾背后隐藏的情绪,而不会轻易贴上“道德不良”的标签。一个人的言行举止,其实是情绪和思维在无意间的释放和迸发。当他高兴时,各种行为就会趋向明媚和灿烂,反之则会滑向黯淡和沮丧。因此,亲子关系好的家长,善于通过透视矛盾,看见、听见孩子内心的纠结紧张、不够舒展等不良倾向,并且能够理解和接纳这种现象并加以正确引导。

文中这位母亲,从错误中看到的仅仅是主观道德评判,而不是客观的情绪纾解,用大人的思维替代

孩子的思维,用过于主观武断的道德评判否定孩子的无知和无意识表现。这种不良的心理暗示多了,孩子可能真会被教育成父母口中的“问题孩子”。

成为“心理型父母”,才会将问题、矛盾当成前行的垫脚石,而不是一味斥责孩子。每一个孩子都不愿犯错,但是,“人不犯错,永远长不成大人”。所以,当孩子出现考试失误、顶撞老师、偷玩手机甚至是偷东西等不良行为,往往是贪玩、希望引起关注等个性的过度表达。此时,家长最需要的是斥责,而是心平气和与孩子站在一起,分析具体原因,并努力找到解决办法。

成为“心理型父母”,才能和孩子

形成深度而亲密共情,成为孩子最温馨、最坚固的心灵港湾。共情就是当孩子处在负面情绪漩涡时,父母总会站在孩子的立场,了解问题、分析问题、解决问题,让孤立无援的孩子得到温暖慰藉。人类的信任往往源于在最艰难时刻的心灵共鸣。当家长在孩子最需要关爱时始终陪伴在旁,孩子才会愿意与家长并肩携手,共同应对未来道路上的各种“拦路虎”,为孩子的健康成长提供充分的心理保障。

总之,家长能展现出“心理型父母”的特质,孩子就能更加阳光开朗,代际关系就会更加和谐亲密,孩子的天赋和创造力就能得到更好的保护发掘。

## 学校应成为立德树人“主阵地”

■ 张西流

在现行的应试教育体制下,学生学习成绩和升学率,成为衡量学校办学质量的主要标准,这是不争的事实。究其原因,当属应试教育体制下,教育部门及学校重学历教育、轻素质教育,重智力教育、轻品德教育,重书本教育、轻实践教学,重知识灌输、轻体育教学,重教学质量、轻法治宣传……可以说,从启蒙教育到高等教育,每个阶段都有所缺失。

从义务教育阶段使中小学校成为立德树人“主阵地”,须加强对中小学生的品德教育、法治教育,把主要精力放在过程建设上,做好长远规划和制度安排。比如,建立学生个人品德档案,注重平时对学生学习、课外活动的督查;积极营造良好的品德教育环境,

避免片面追求升学率。要知道,中小学生思想道德水平的高低,决定着未来大学生的整体素质,更决定着和谐社会发展的质量。

不可否认,在一些中小学校,体育等学科常常被语文、数学等各类“主科”挤占,沦落到可有可无的尴尬境地,培养出来的学生大都是高分数、低体质,近视眼、肥胖症更是比较普遍,并呈低龄化趋势。基于此,今年3月,教育部提出,强化体育课程开设刚性要求,严禁削减、挤占体育课时间。

立法保障体育课还须考查评价机制跟进,须从义务教育阶段开始,将体育学科纳入应试教育体系,纳入学校日常教育教学计划,成为中小学

生的“必修课”。同时,积极聘请体育教练、社会体育指导员、专业体育运动员、家长等担任课外体育教学兼任教师;学校和家长要对体育家庭作业进行检查和指导。特别是将体育学科课纳入中考、高考“必修课”,并提高体育技能占中考、高考总分的比重。只有这样,才能让大家更加重视体育教育和学生体质健康,不再“重文轻体”。

从我国应急救援普及和生命安全的现状来看,与发达国家相比,尚有差距。据统计,我国的应急救援普及率仅为1%,远低于世界其他国家。不仅是青少年,成年人应急知识也相对匮乏。很多家长在孩子外出时总是说“注意安全”,却不能系统

全面地引导孩子学会防范和规避生存风险的方法和技能。更重要的是,过去我们的学校应急教育几乎是空白,即使开展活动也多集中在交通安全方面,缺少系统教育。正因如此,重视应急救援培训及生命安全教育,增强青少年防范生存风险、规避人身意外的能力,显得尤为紧迫。

强化应急救援技能,须“加急”生命安全教育。中小学校应成为普及生命安全教育“主阵地”。全面系统地编写应急教育教材,才是对在校学生进行生命安全教育的关键。比如,在小学阶段就开始设置自救技能课,让学生从小就学会保护自己,经得住险情和灾难的考验,而且还要教会他们如何规避各类意外风险。

## 社会教育要推进资源开放共享

■ 毛旭松

学校教育和家庭教育是教育体系中不可或缺的重要组成部分,但随着时代的发展和进步,仅凭这两种教育方式无法满足儿童青少年的全面发展需要。人们对于社会教育的呼声日益高涨。

学校教育常为人诟病的是重视应试能力培养而忽视素质能力提升。学生们两耳不闻窗外事,一心钻研题海战术,老师们似乎也担心学生跟外界过度接触而分散学生的学习精力。这并不是科学的教育理念,校园内和校园外的教育同等重要,不可厚此薄彼,鲁迅先生的《从百草园到

三味书屋》就给出了最生动精彩的描绘。

如何打破旧有藩篱,将学校教育、家庭教育和社会教育三者有机统一起来?方式上可以借助图书馆、美术馆、博物馆、主题公园、爱国主义教育基地等场所,强化各类公益性社会实践和教育基地社会教育职责,推进社会资源开放共享,给儿童青少年创造亲身参与实践感悟的机会,引导他们将学校中所学的知识与社会实践进行有效衔接,从而达到融会贯通的效果。

之所以说社会教育是学校教育和家庭教育的有效补充,在于学校教

育和家庭教育中往往有些方面难以涉及或者即便涉及也难以给出解决方案,比如挫折教育。现在的大多数孩子都像生活在温室里的花朵,老师宠着家长惯着,在学习成长阶段遇到挫折的机会并不多,这就造成他们在顺境中游刃有余,一旦遭到挫折,便一蹶不振。通过社会教育比如夏令营、拓展训练等方式,可以培养儿童青少年克服困难、战胜挫折的能力,从温室里的娇弱花朵蜕变成经受风吹雨打的劲松。

当然,社会教育这片广阔的沃土,并非没有任何杂质,特别是儿童青少

年要面对的社会文化环境和网络生态中还有不少问题。如今是一个信息化的社会,来自方方面面的信息都影响着学生。不论是党政机关还是教师、家长都要以身作则,发挥好正确引导作用,为未成年人健康成长营造良好环境。

学校、家庭、社会是教育的三大支柱,三者相互依靠,协调发展。学校教育和家庭教育是当下普遍共识,社会教育也要从边缘位置迈向社会中心,进一步加强与家庭、学校的协同配合,为儿童青少年的全面发展和健康成长提供更好的支持和保障。