



73岁老人直播教成年人识字：他们不该被忽视

□ 伍里川

近日，73岁退休教师杨维云开直播教识字的故事，引发社会关注。

据《北京青年报》报道，杨维云当过50年教师。去年开始，她在短视频平台开起了喜洋洋拼音课堂。她原本定位的受众是学龄前后的孩子，可随着时间流逝，她发现成年人反而是学生的主体，中年人居多，大部分是女性。因为不会拼音，他们一直生活在挫折和自卑中。她在直播间不带货，不收报名费，也不收学费，真正实现了无偿授课。

看到这条消息，我的第一感觉是，杨维云是在以一个人的力量帮一群人圆梦，填补着某种空白。这些身份特殊的学生背负着不识字或不会拼音的秘密，在世间遭遇了种种窘迫。用杨维云的话说便是，很多不识字的成年人生活在自卑中。例如，因为不认识字，一些人连坐车都不会，他们不敢去陌生的地方，担心自己教不好小孩，打工时也看不懂老板的文字指令。而他们的苦恼，很多时候是隐形的，没有被注意到的。

昔日，我的祖母也曾经和我说起不识字的苦恼，那时我祖父给她的信件或旧物，她多会拿给我认字，但当时的我

并未往心里去。在她去世多年之后，我才明白，我本来是可以教会她一些字的。

很多时候，人们热衷于渲染知识爆炸带来的高亢体验，对于不识字现象则会下意识无视和回避。在这种情况下，不识字、不识拼音的痛楚淤积在不为人知的地方，鲜有人关切。而杨维云的主动作为，不经意地开启了一场深度改变，带来了一场课内课外的共情。

数据告诉我们，不识字的痛楚，绝不只是个体的遗憾。据报道，第七次全国人口普查显示，全国不识字成年人一共3800万，这个群体里女性占比达75%。杨维云的一个直播间就获得了几万名学生，

这样的求知需求，隐隐代表着一个广阔的市场。这个市场有待于有识之士们去进一步开掘。

比起当年的扫盲，新媒体时代的拼音补课，具有双重意义：帮人识字、识拼音，既让人消解了缺憾，完成了基础性的训练，又让人可以借此展望更广阔、更友好的生存空间。识了字，还可以使得文化课和人生际遇发生化学反应，令个体少一些挫折，少一些不便，乃至开启改写命运的故事。例如，杨维云的学生张梅（化名）学会了写自己的名字，还找到了工作。3800万不识字群体的存在，无

形中提交的是一份对于知识的渴望、对于常识教育的需求。一个人的直播间毕竟资源和力量有限，要想消解众多不识字者的困窘，帮助他们取下身上的文盲标签，需要更多的杨维云。令人欣慰的是，杨维云并不孤独。有报道提及，不少类似的主播都在将识字的希望带给更多人。

应该看到，杨维云们的主动作为，是对知识普及项目的有益补充。近年来，不少基层政府机构兴办的各类识字班，对于减少不识字人口起到了核心作用。在这个基础上，我们乐见民间识字课和政府识字项目的共鸣与合作。

学习二十大精神系列谈

自我革命：破解大党独有难题的利器

□ 池步云

党的二十大报告提出：经过不懈努力，党找到了自我革命这一跳出治乱兴衰历史周期率的第二个答案，确保党永远不变质、不变色、不变味。党的自我革命理论及其实践，有力回答了新时代建设什么样的长期执政的马克思主义政党、怎样建设长期执政的马克思主义政党这一重大课题。学习贯彻党的二十大精神，要牢牢把握以伟大自我革命引领伟大社会革命的重要要求。

先进的马克思主义政党不是天生的，而是在不断自我革命中淬炼而成的。勇于自我革命是对马克思主义政党性质宗旨的生动诠释，是中国共产党区别于其他政党的显著标志，体现了中国共产党努力看清楚过去为什么能够成功、弄明白怎样才能继续成功的历史主动。在党的历史上，有六次具有里程碑意义的自我革命。第一次是1927年八七会议，第二次是1935年遵义会议，第三次是延安整风运动，第四次是新中国成立前后践行两个务必，第五次是党的十一届三中全会开始的全面拨乱反正，第六次是党的十八大以来开展的全面从严治党新征程。

为中国人民谋幸福、为中华民族谋复兴的初心使命揭示了党的自我革命的根本动力。早在新民主主义革命时期，毛泽东提出人民监督是党跳出治乱兴衰历史周期率的第一个答案。经过不懈努力，党找到了党跳出历史周期率的第二个答案，即自我革命。外靠人民民主，内靠自我革命，体现了中国共产党对于建设长期执政的马克思主义政党的规律性认识，揭示了百年大党长盛不衰、风华正茂的奥秘。

推进党的自我革命，要坚持加强党的集中统一领导和解决党内问题相统一。自我革命既包括党的建设，又涵盖党的领导，创造性地将过去相对独立的两部分内容整合起来，呈现更为丰富的思想内涵。坚持和加强党的领导需要以党的建设为保障，推进党的建设需要以加强党的领导为目标，

二者构成自我革命紧密衔接的两个重要组成部分。

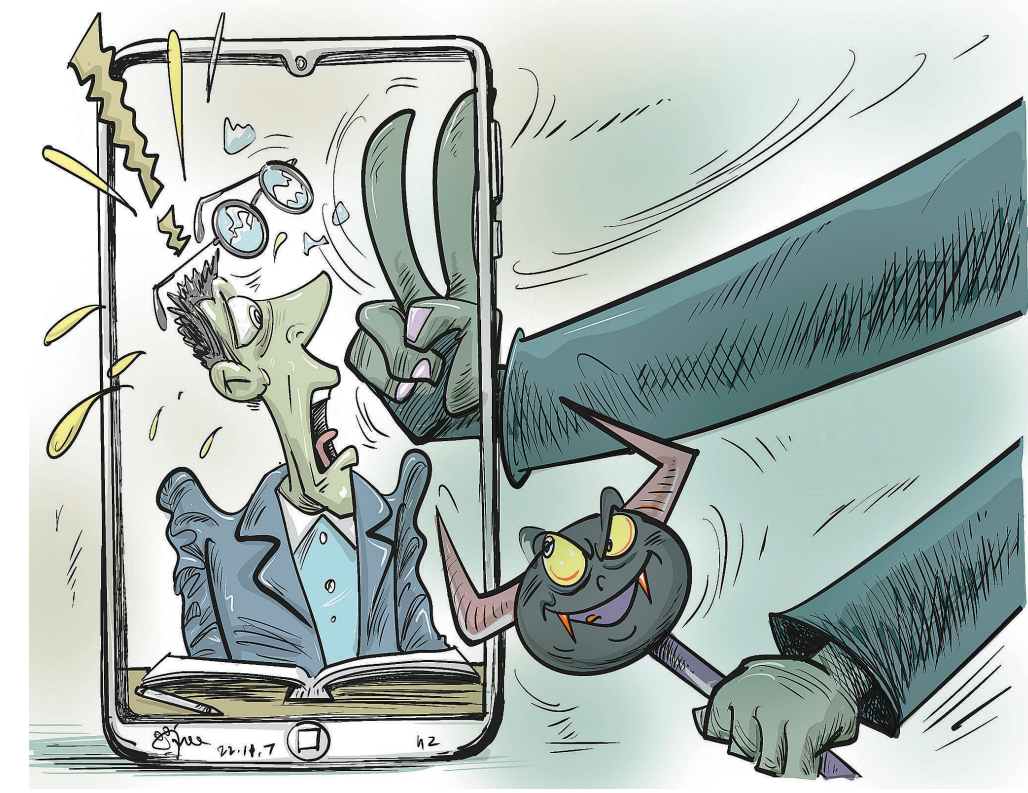
在新时代，我们党必须以党的自我革命来推动党领导人民进行的伟大社会革命。社会革命是自我革命的根本目的，自我革命是社会革命的根本保证。建设社会主义现代化国家、推进中华民族伟大复兴，关键在党。党的二十大重申了分两步走把我国建设成为社会主义现代化强国的宏伟战略规划。党的自我革命与这一战略规划相匹配，为战略规划的实现保驾护航，这是管长远、管根本、管全局的战略考量。

自我革命概念体现了鲜明的问题导向和忧患意识。自我革命本身就是对问题去的。针对党内存在的突出问题和严重隐患，自我革命以解决各类问题为切入点，在革除弊病的基础上守正创新。党的二十大报告指出：我们党作为世界上最大的马克思主义执政党，要始终赢得人民拥护、巩固长期执政地位，必须时刻保持解决大党独有难题的清醒和坚定。中国共产党面临的四大考验、四种危险将长期存在，决不能有松劲歇脚、疲劳厌战的情绪，必须持之以恒推进全面从严治党。

自我革命也是一种奋发有为的精神状态。回顾走过的路，中国共产党正是始终保持了自我革命精神，保持了承认并改正错误的勇气，一次次拿起手术刀来革除自身的病症，一次次靠自己解决了自身问题。批评与自我批评是中国共产党人的优良作风，坚持真理、修正错误是共产党人的精神品格。自我革命精神贯穿于以伟大建党精神为源头的中国共产党人精神谱系之中，丰富了马克思主义政党的精神宝库。

党的自我革命理论及其实践是一个有机统一的整体，体现了系统观念。在内容上，自我革命包含党的建设的全部方面。在方法上，自我革命兼顾主体能动性客观限制，既注重教育和引导，也强调规制与奖惩。在过程上，自我革命体现出破立并举的特征，贯穿从除弊到兴利的全过程。自我革命覆盖各级各类党组织，形成一个上下联动的有机系统。

（作者为浙江大学中国特色社会主义研究中心研究员）



网课入侵

线上会议、线上教学是人们熟悉、常用的工作、学习方式之一。网课爆破通过网络入侵，以强行霸屏、辱骂等极端方式，恶意扰乱教学秩序。《关于切实加强网络暴力治理的通知》要求，建立健全网络暴力预防机制，强化网络暴力受害人保护、严防网络暴力信息传播扩散。（央广网11月6日）

漫画 徐简

职场人有没有午休自由

□ 赵志疆

据极目新闻报道，近日，杭州一公司发布通知称，入冬后禁止午间趴在桌上午睡，由此引发舆论广泛关注。企业相关负责人随后表示，公司并未禁止员工午睡，只是建议大家不要趴在桌子上睡，万一感冒发烧了，大家都不方便。

趴在桌上睡不允许，这实质上不就是禁止员工午休吗？对于涉事公司的这番解释，很多网友都不买账。

与此同时，另一则与午休有关的新闻也引起热议。近日，广州市中级人民法院审结一起劳动争议民事案件。该案中，一名员工在午休时间多次外放玩手机影响别人，公司依据《员工工作规则》7次警告未果后将其辞退。没想到，涉事员工一纸诉状将企业告上法庭，并索要赔偿金15万余元，理由是“午休时间有自由活动的

权利，公司开出的午休安排及处罚是变相的欺压。最终，法院驳回诉求，并作出解释：劳动者虽然享有休息的权利，但理应以不影响其他人员为前提。

接连登上热搜榜的两起事件，对应着午休自由的两种困境：要么是企业提供条件，要么是被人打扰。对此，有媒体进行了一个小调查，结果无外乎两种选择：忍或逃。维护午休自由还有没有其他选择？要回答这个问题，首先要搞明白一个前提：午休占用的到底是谁的时间？

在禁止员工趴在睡事件中，杭州市西湖区劳动监察大队一工作人员表示，劳动法没有对午休时间及方式作出明文规定，这属于公司内部的管理。午休自由属于公司内部家务事，这是包括劳动部门在内的普遍共识。

不过，劳动法虽然没有明确规定午休时间及方式，却对工作时间有明确的法律

规定：国家实行劳动者每日工作时间不超过8小时、平均每周工作时间不超过44小时的工时制度。由此不难看出，如果午休时间包含在每日8小时工作时间内，确实可以视为公司内部事务。但如果超出8小时之外，显然就应该属于个人劳动权益。

讨论午休自由，不应该忽略每日工作时间，这既是保障个人劳动权益的起点，也是甄别公司福利的关键。如果公司连法定的个人休息时间都想打主意，又如何会为员工提供更多实实在在的福利呢？其实，即使是在8小时工作时间内，也并不意味着员工只能无休止地进行劳动。法定工作时间不仅包括作业时间和准备时间，还包括劳动者自然需要的中断时间，比如吃饭、上厕所等。因此，不管是用人单位严格限制员工的如厕时间，还是禁止员工在8小时工作时间之外自由午休，都是对合法劳动权益的侵犯。

别让零息美容贷暗中坑害大学生

□ 熊志

近期，广东省佛山市消委会收到不少美容纠纷的投诉，主要为诱导高额贷款、虚假宣传产品功效、办理美容预付卡后退款难等。其中，一名大四女学生，因为零息美容贷与上海某小贷公司签订借款合同，背上了近6000元的贷款及高额利息。（11月7日《广州日报》）

本来是追求变美的道路，却导向了高利贷的陷阱，这名大四女生的遭遇，其实绝非个案。近几年，随着美容市场的快速发展，与之相关的行业乱象也不断涌现，打着零息、低息等幌子的美容贷正是其中之一。

美容贷不是天然有罪，贷款消费是很正常的金融行为，问题的关键在于，

是否存在虚假宣传、诱导套路等行为。比如在此事中，涉事美容机构先是以低价引流，将顾客吸引到美容机构后，推销各种高价套餐，诱导付不起钱的大学生下载App贷款透支消费。直到最后被催收，她才知道此前商家承诺的零息是假的，自己为此背上了高额的利息。可以说，这名大学生是被连环骗地进行了贷款消费。

医美市场鱼龙混杂，融入一些诱导网贷的金融运作手段之后，无疑更加套路满满。一方面，对美容机构来说，和网贷公司合作，推出一些伪零息的贷款等，既能够获得贷款分成，也能够大大降低医美门槛，诱导消费者超前消费、过度消费，提升业绩；另一方面，医疗美容市场快速增长，美容机构用变美的话术进行推销，同样能够为网贷公司的业务引流。

前些年，校园贷曾被明令禁止。现在

美容贷等再度盯上大学生，将他们当成了收割的对象。值得注意的是，除了线上渠道，充满诱惑的美容贷还在被一些美容机构暗中线下推广。一些医疗美容机构不仅在服务项目上虚假宣传、诱导消费，在网贷服务的撮合过程中，同样各种蛊惑诱导，让消费者掉入高利贷的陷阱。

对这种坑害消费者的行为，当地市场监管机构以及金融监管机构，理应在监督执法层面予以严厉打击，当罚则罚，提高违法犯罪的代价，净化医美市场生态。

至于消费者，也得擦亮眼睛。天下没有免费的午餐，充满诱惑的低息甚至无息贷款，往往潜藏着各种陷阱。在选择美容机构时，首先要搞清楚其有没有正规资质；如果是选择美容贷，更要审慎评估风险，仔细审查贷款合同的条款。总之，谨慎一点，适度消费，不是坏事。

特殊教育融合。落实特殊教育融合的要求，需要保障实施融合教育的师资、设施建设，并探索评价改革，扭转学校办学理念。强化学生过程纵向评价，就旨在扭转强调终结性评价的评价体系，重视特殊儿童的成才过程、发展与进步。这其实也是我国整体教育评价改革的内容。

当然，要让所有特殊儿童都随班就读，目前还不现实，这就需要特殊教育学校的兜底。根据2021年全国教育事业发展统计公报，2021年，我国招收各种形式的特殊教育学生14.91万人，在校生91.98万人。其中，在特殊教育学校就读在校生33.04万人，占特殊教育在校生的比例35.92%。需要注意的是，兜底不是低质量教育，而是指让所有特殊儿童都有求学的机会，补齐特殊教育的短板。

概言之，办好针对特殊儿童的两种教育方式，推进提升我国特殊教育的质量，是办人民满意的教育的重要内容，也将有助于实现建立高质量教育体系的改革目标。

提高办学水平 促进特殊儿童最大限度发展

平等的受教育权，有利于消除对特殊儿童的歧视，让特殊儿童更好地融入社会。

这次发布的《评价指南》，就提出要引导特殊教育学校和随班就读普通学校持续提高办学水平，促进特殊儿童最大限度发展。《评价指南》既强调地方政府要做好兜底保障，如针对政府履行职责，提出人口20万以上的县（市、区）独立设置一所通过标准验收的特殊教育学校；又追求让特殊儿童享有平等的教育环境与教育过程，接受更高质量的教育，如针对学校组织管理，提出做好无障碍物理环境建设、无障碍校园人文环境、推动信息无障碍建设。不论是强化兜底保障，还是让特殊儿童享有更高质量的教育，都需要从特殊儿童成长、发展

的实际需求出发，让每个孩子享有公平而有质量的教育。

推进特殊教育与普通教育融合，实施随班就读，就是检验这一公平观和质量观的试金石。很多特殊儿童家长都希望孩子能进普通学校随班就读。但是，除了有部分家长反对班级里有特殊儿童，提出特殊儿童转学等无理要求外，一些学校也欠缺接受特殊儿童入学的条件，如缺乏特殊教育师资、无障碍教学设施建设滞后等。由于部分学校办学存在唯分数、唯升学倾向，它们还担心特殊儿童拖后腿。

《评价指南》提出，要尊重特殊儿童身心发展特点和成长规律，推动普通教育、职业教育、医疗康复及信息技术与特

修驴蹄 视频为何成年轻人解压神器

□ 杨宝光

不知从何时起，修驴蹄的视频开始被越来越多年轻人浏览、观看，成为解压神器。视频的场景多发生在农村养殖场：老师傅提起驴蹄，拿着专业工具通过剪、切、削、磨一系列操作，将驴或上翘或畸形的蹄子归置整齐。

对不少年轻人来说，观看此类视频俨然成为一种习惯。每天下班后或是睡觉前，都要点开几个。看过瘾，偶尔还会在大数据的推荐下，顺便看看切肥皂、切胶皮球、洗地毯、修复老物件等视频。

年轻人之所以喜欢观看此类视频，起初多是出于猎奇心理。很多人都好奇：修驴蹄疼不疼？切完的肥皂、胶皮球会是什么样？脏地毯、老物件的本来面目到底如何？可以说，这本质上与小朋友一探究究竟的执拗并无二致。

当然，令人好奇的事物有很多，并不是所有东西都让人持续着迷。很多人喜欢上此类视频，还在于它能带给年轻人不少爽感。看完视频后，我们会感叹老师傅三下五除二地将驴蹄修整妥当的技术，会感叹修复师化腐朽为神奇的还原手段，还会因一块充满污垢的地毯恢复整洁而感到莫名舒爽。

伴随着爽感而来的，还有一种即看即悦的情绪。短则十几秒，长则十几分钟，我们就能看到截然不同的两种状态：驴蹄变短变薄，地毯焕然一新，肥皂由整体变成颗粒。这是一种从无序到有序，从粗糙到精致的完美蜕变，甚至称得上是某种意义上的新生。

对于一些因工作、生活不顺，身处凌乱状态下的年轻人来说，这无疑能够提供不少积极的心理暗示：你知道视频的结尾一定是变得更好。

解压是短视频大数据给予此类视频最准确的标签，也是受众最大的情绪满足点。对当下的年轻人来说，无论是生活还是工作，都存在着不少压力与焦虑来源。

据丁香医生发布的《2022国民健康洞察报告》显示，在各种健康困扰中，情绪问题（焦虑、抑郁等）连续3年位居榜首。另据2021年中国科学院心理研究所发布的《中国国民心理健康发展报告（2019—2020）》显示，18—24岁年轻人的焦虑与抑郁水平平均高于成年期其他年龄段。因此，年轻人需要释放压力的情绪出口。观看此类视频，本质上也是年轻人在进行自我疗愈与情绪调节。

仔细梳理一下，会发现此类视频内容大致可以分成两个部分，一个是破坏，打破原有状态，比如修驴蹄、清洗老旧物件，或者直接暴力切割肥皂；另一个则是重复，比如涂色、堆积木等。

理解青年对解压视频的喜欢，不妨把这种破坏看成是一种宣泄。从心理学层面看，压力、焦虑来自人们对某件事情的过分聚焦与担心，导致精神处于紧绷状态。看驴蹄一步步修好的过程，可以让人情绪逐渐释放出来，让压力得以消解。同时，心理学也有研究证实，玩积木、画本涂色等简单重复的活动，可以有效缓解人们的压力，减轻焦虑症状和负面情绪。

解压视频可以满足年轻人的情绪需求，帮助他们回归元气满满的状态。不过也要提醒一句，看修驴蹄等视频虽解压，也要注意适度，如果沉溺于此类视频，只会让自己越来越累，最后得不偿失。

提高办学水平 促进特殊儿童最大限度发展

□ 熊丙奇

据教育部网站消息，近日，教育部印发《特殊教育办学质量评价指南》（以下简称《评价指南》）。《评价指南》根据特殊教育办学特点，明确了政府履行职责、课程教学实施、教师队伍建设、学校组织管理、学生适宜发展等5方面评价内容。

实施特殊教育教育，有两种方式：一是建设特殊教育学校，专门招收特殊儿童；二是推进随班就读，让普通学校招收特殊儿童。前一种方式是兜底教育，其优点是保障能接受教育的特殊儿童一个都不少。后一种方式则是将特殊教育与普通教育融合，让特殊儿童享有和其他儿童

发送小礼品。有的高校则尝试为运动会注入更多流行因子，比如强化入场式的参与度，将运动会打造成人人参与的集体活动。

当然，想要真正让运动会激发大学生的运动热情，就不能只进行内涵的挖掘，也要进行外延的拓展，形成更多维的赛会体系，为全校健身添砖加瓦。我们看到，有的高校把运动会办成体育节、体育周，甚至邀请奥运冠军、世界冠军参加；还有大学举办运动嘉年华、趣味运动会，通过龙舟、格斗、瑜伽、趣味夜跑等活动吸引更多同学参与；有的高校还进行别样竞赛，比如夜跑大赛，不记跑的速度，只记打卡次数，即使运动基础较差的同学，只要每天坚持，依然能够金榜题名。

有很多网友表示，小时候运动会让我们血脉偾张，很重要的原因是每个班级都是一个集体，无论参赛者还是助威者都是为班级奋斗、为班级呐喊，但到了大学后这种情感淡了很多。这启示我们，只有锚住学生的心理支点，才能发挥出运动会这根杠杆的撬动作用，形成广泛的辐射力与号召力。

说到底，想要真正营造让大学生爱上运动的校园氛围，还需要校园文化层面的基础建设。这离不开高水平竞赛的示范与带动，但更重要的是功在平时，让运动融入校园气质，让体育文化成为校园文化谱系中的一部分，让运动热潮在校园内涌动不息。这是大学、青春该有的样子，也是全民健身、健康中国的中题中应有之义。