数据挖掘

睡眠！睡眠！

为了下一代健康成长，五大问题亟须解决（二）

□ 周秀平 金志峰 吴 晶 李廷洲

党的十九届五中全会提出，要坚持健康第一教育理念。充足的睡眠是国际社会公认的三项健康标准之一（另两项为均衡的饮食和适当的运动——笔者注），它不仅帮助儿童青少年消除身体疲劳、保证大脑健康发育，还能提高记忆力和学习效率。

我国是睡眠问题高发的国家。根据世界卫生组织的数据，中国有38.2%的人存在睡眠问题，高于全球27%的平均水平。相关调查显示，2013至2018年，中国人平均睡眠时间由8.8小时缩短到6.5小时。其中，中小学生是存在睡眠问题的重要群体，根据国家卫健委的统计数据，我国73%的中小学生每天睡眠时间不达标。

睡眠不足正成为影响学生身心健康发展的重要制约因素，不利于国家和民族的长远发展。为此，华东师范大学国家教育宏观政策研究院组成课题组，2020年，在吉林、内蒙古、北京、浙江、上海、河南、湖南等地，分别选取省会城市、地级市、县级市的高中、初中和小学进行问卷调查，共收集有效问卷1.8万余份，对这一问题展开专项研究。

我国中小学生睡眠时间严重不达标

课题组的调研数据表明，我国中小学生的睡眠时间严重不达标。按照我国《义务教育学校管理标准》《教育部等九部门关于印发中小学生减负措施的通知》《儿童青少年近视防控健康教育核心信息（公众版-2019）》等相关政策文件的分学段睡眠标准，小学生日均睡眠时间应不少于10小时，初中生日均睡眠时间应不少于9小时，高中阶段学生日均睡眠时间应不少于8个小时。国家卫生健康委办公厅发布的《新冠肺炎疫情期间儿童青少年营养指导建议》提出，8-10小时是睡眠充足的标准，按照每天8个小时的最低睡眠标准，我国初中和高中生的睡眠时间严重不足，小学生睡眠情况一般。课题组的调研数据显示，小学、初中、高中学生睡眠达标的比例为59.9%、19.6%、2.3%。同一学段内各年级的睡眠时间差异并不显著，但毕业年级的睡眠时间出现了明显的降级，52.6%的小学六年级学生、88.5%的初三学生、98.2%的高三学生睡不足8小时。

分性别看，女生睡眠时间少于男生，女生睡眠不足8小时的比例高于男生5.5个百分点；分学校类型看，公立学校的学生睡眠时间总体少于民办学校的学生，公立学校学生睡眠不足8小时的累积比例76.75%，比民办学校高17.4个百分点。

睡眠时间不足严重危害我国青少年儿童身心健康。睡眠是机体复原、整合和巩固记忆的重要环节。特别是对于中小学生，其成长发育阶段所需的大部分生长激素都是在睡眠过程中分泌的，睡眠时间不足将导致生长激素的分泌紊乱，对体格发育产生不良影响，导致肥胖等问题。此外，睡眠还影响学习效率。睡眠不足可导致记忆力、注意力、理解力衰退，精神状态变差，长期睡眠不足将导致内分泌、植物神经功能紊乱、心理异常等。

三大主要因素影响中小学生睡眠问题

课题组分析，教育理念存在误区、校内外课业负担较重和睡眠质量不高是影响中小学生睡眠问题的三大主要因素。

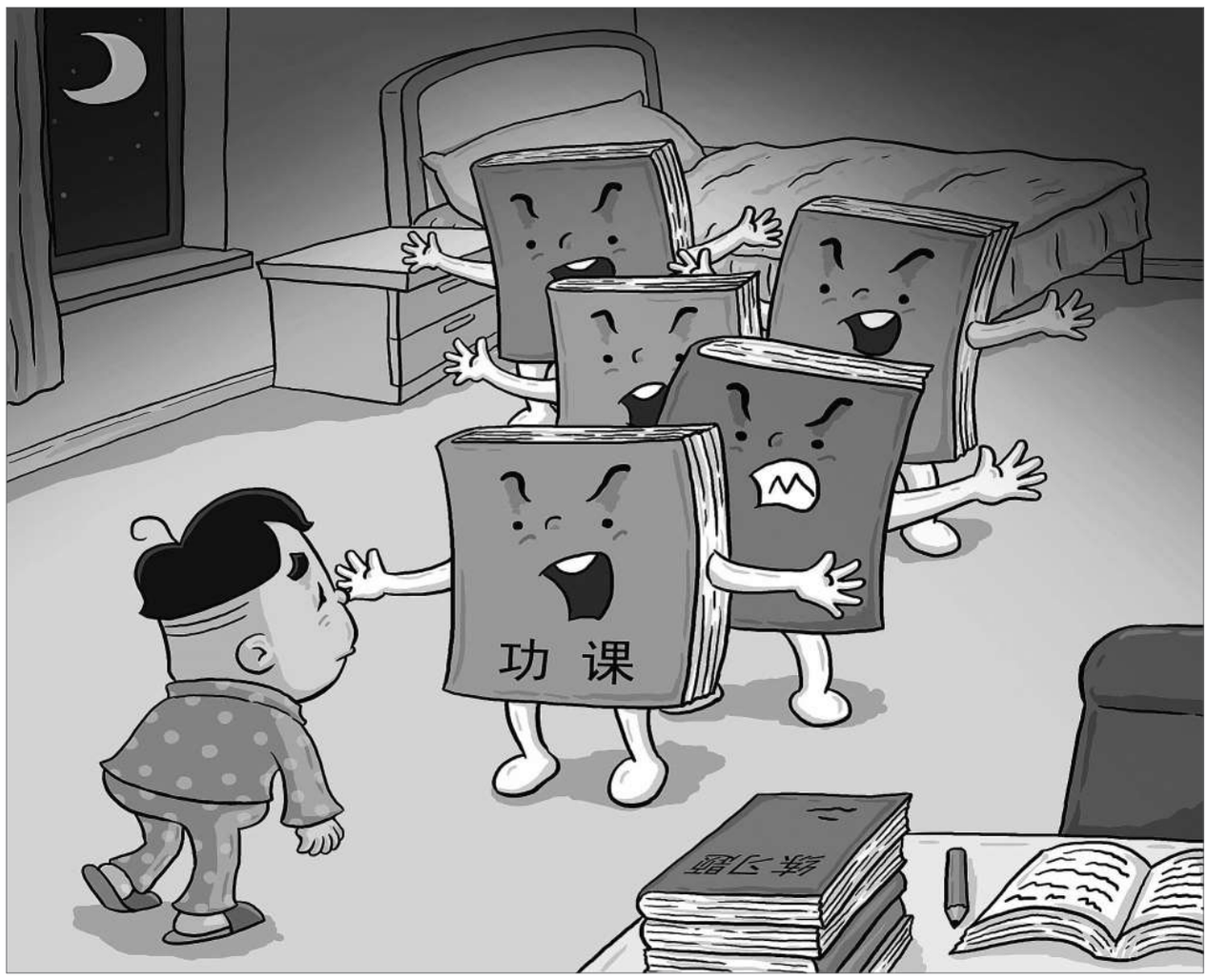
一、教育理念存在误区，将勤奋好学等同于熬夜苦读

勤奋刻苦，是我国自古以来所推崇的学习态度。“三更灯火五更鸡，正是男儿读书时”是对此形象的写照。直至今日，很多家长、教师、学生为了追求更好的成绩、更高的排名，依然信奉“头悬梁、锥刺股”的苦读精神。但实践中，不少人将勤奋好学等同于熬夜苦读，不仅效率低，而且影响睡眠。一些学生给自己心理暗示，认为只有延长学习时间、熬夜苦读才能证明自己的刻苦，却忽略了睡眠问题。同时，在不少家长、教师、学生的观念中，考上大学即意味着痛苦的学习生涯的结束，使我国教育出现“玩命的中学、快乐的大学”现象，进一步影响中小学生睡眠。中国基础教育质量监测协同创新中心的监测数据显示，不少地区的高中生睡眠时间不达标，盲目牺牲睡眠时间追求高成绩的现象很普遍。

二、校内外课业负担较重，挤占中小学生睡眠时间

PISA测试的数据表明，我国学生的学习时间是全世界最长的，每周阅读时间达57小时，远超OECD平均水平（44小时）。而我国教育部等八部门印发《综合防控儿童青少年近视实施方案》的通知，要求“小学一二年级不布置书面家庭作业，三至六年级书面家庭作业完成时间不得超过60分钟，初中不得超过90分钟，高中阶段也要合理安排作业时间”。课题组调研数据显示，按照上述标准，小学生、初中生作业时间超标的比例分别为82.7%、93.3%，有44.0%的高中生每天作业时间在3个小时以上。作业时间挤占睡眠时间的背后，是政策执行不力、学校管理不到位、社会氛围等多重因素的综合影响：

一是减负政策执行不力，落实不到位。具体表现为：以文件落实减负要求；选择较低年级的学生减少课业要求；以兴趣班、补差、提高之名举办课后补习等；二是学校内部管理不到位，过分强调竞争。课程设置偏科，主课、周课时超标严重，体育艺术类课程开设不足。教师对“减负”的理解不到位，无法在课堂时间内达成预定教学目标，加重学生课后负担。分班、教师绩效评价、师生参与校园决策等学校管理模式，加重学生的压力感；三是让学生减轻负担、保证足够睡眠的社会氛围尚未建立。个别地方教育行政部门仍单凭分数评价和考核学校，家长和社会仍简单依据重点大学升学率衡量学校办学质量，使学校更加聚焦知识性教学，通过刷题提高学生成绩。还有部分家庭有晚睡的环境和睡眠习惯，严重挤压了学生的睡眠时间；四是生活方式改变，学生对电子产品的依赖性较强，影响作息时间的安排。课题组调研数据显示，64.4%的学生拥有个人专属智能电子产品，其中小学、初中、高中学生的该比例分别为50.7%、64.6%、77.4%。电子产品使用时间直接挤占睡眠时间，打扰规律的作息安排，特别是晚上使用电子产品会提高大脑皮层兴奋性，导致入睡困难、睡眠潜伏期延长。



视觉中国供图

三、睡眠质量不高，进一步压缩有限的睡眠时间

入睡困难、失眠等睡眠质量问题，将中小学生本就不多的休息时间进一步压缩。课题组分析：

一是人际关系困扰等情绪行为影响中小学生睡眠质量。已有研究表明，情绪行为与睡眠具有高度相关性，未解决的内化心理冲突将导致睡眠问题。处于青春期的中小学生，面临同伴关系和人际关系的困扰，容易产生失眠等睡眠质量问题；二是运动时间不足影响中小学生睡眠质量。运动有助于缓解焦虑情绪，提高睡眠效率，改善睡眠质量。研究表明，运动时间大于1小时的学生，睡眠时间更为充足。课题组的调研数据显示，每天运动时间大于1小时的中小学生仅占12%，高压的学习环境得不到缓解放松，不利于睡眠质量的提高；三是不健康的饮食习惯影响中小学生睡眠质量。奶茶、咖啡、可乐等含有咖啡因的饮品受中小学生喜爱，长期摄入使学生处于长期神经兴奋状态，导致失眠。偶尔失眠会造成第二天的疲倦，长期失眠会产生注意力不集中、记忆力衰退、工作学习力不从心等不良后果。

应对中小学生睡眠问题的三点建议

如何能更好地解决中小学生的睡眠问题？课题组建议：

一、引导学校和社会树立正确勤奋观

通过熬夜的方式，以牺牲睡眠时间换取高分数，并不是正确的勤奋。需要引导学校和家长树立科学的勤奋观，正确看待睡眠时间与学业成绩的关系，避免牺牲睡眠时间换取好成绩。为此，课题组建议：一是引导学校更多将学生作为成长发育中的人来看待，在保障学生身体发育的基础上，开展教育教学活动；二是引导家长更多关心学生的身心状况、关注学生在学习中的主观感受和体验，合理分配时间；三是帮助、引导学生找到正确的学习方法。帮助学生找到适合自身基础的高效学习方法，做好时间管理，高效率地利用时间以达到事半功倍的效果，实现真正的勤奋。

二、建立对学校的预警和问责机制，降低学生课外负担

对此，课题组有四点建议：一是建立畅通的信息沟通渠道，收集学生和家长关于睡眠不足、作业过多等方面的情况，对问题学校进行实地走访调查，及时监督整改。对违背学生身心健康、片面追求升学率等行为进行问责；二是定期对学生睡眠情况进行监测，并向学校和家长公布。向学生睡眠充足、学业水平较高的学校取经求教，分享经验，总结其合理的做法并予以推广；三是治理校外培训机构，整治超标超前培训行为，减轻学生课外负担；四是切实落实就近入学原则，确保学生住所与学校之间的合理距离，减少因上学路上时间过长而造成的睡眠时间不足问题。

三、以提高睡眠质量为核心，培养学生良好的睡眠习惯

儿童越早形成稳定的睡眠周期，越能促进大脑发育、避免精神症状，这需要各方帮助孩子从小养成良好的睡眠习惯。课题组建议：一是政府部门提供提高学习效率的指南和准则，调动专家与社会资源，创建线上健康宣教平台，指导健康睡眠、均衡饮食、合理运动、良好习惯等；二是发挥医疗人员、心理学家、社工等社会资源的作用，指导家长改善家庭睡眠环境、养成科学睡眠习惯；三是学校向学生提供心理、睡眠咨询的服务。通过家长学校、家委会，引导家长发挥好日常督促、鼓励与陪伴其子女养成良好习惯的家庭教育功能，帮助学生提高睡眠质量。

（周秀平为北京师范大学中国教育政策研究院副教授；金志峰为北京师范大学中国教育政策研究院教授；吴晶、李廷洲皆为华东师范大学国家教育宏观政策研究院副研究员）

编者：我们希望这里是真正的圆桌会议，尽量接近理性，尽量远离口水，尽量富于建设性，谈论那些从胎教开始就争论不休的教育问题。为此，我们拉出一张“教育圆桌”。

jiaoyuyuanzhuo@sina.cn，等你发言。

基层回声

如何浇灭越烧越旺的“课业大火”

□ 高 洁

前不久，《中国青年报》教育圆桌版推出《为了下一代健康成长，五大问题亟须解决（一） 作业，想说爱你不容易》一文。时下，中小学生课业负担越来越重，导致“小眼镜”越来越多、睡眠时间越来越少等一系列连锁问题，引起了人们的高度重视。特别是教育工作者和广大家长朋友，迫切需要一场或若干场及时雨来浇灭这越烧越旺的“课业大火”。《中国青年报》能推出相关讨论，令人拍手称快。

在所有的课业负担中，名目繁多、量大、题目怪难的作业首当其冲。为什么中小学生的作业多到了做不完的程度？为什么一个简单的阿拉伯数字“1”，连续多少天，每天必须写两三页？为什么10以内的加减法，老师要求学生家长每天要出20-30道练习题，让学生翻来覆去地做？为什么小学一年级的学生，中午都要做语文、数学两套试卷？

有关学生作业，有太多的“为什么”在等待老师的回答、教育行政部门的回答、家长的回答、学生的回答，甚至社会的回答。在笔者看来，答案归结起来无非一个词——分数或成绩。

作业大多是老师布置的。更多的老师追求的是全班学生的集体优秀。例如，据笔者了解，一个小县城的一所小学，低年级语文、数学的平均成绩低于95分，老师就有可能被否定。学生这样的双科成绩也可能是班上倒数几名，家长是要被训的！而有家长倒给笔者的苦水是，这种高高在上的成绩，导致不少的学生一入学，即厌学。再比如这所县城一所知名初中，七年级某个普通班的数学，期末150分的题，平均分竟达到了120多分，其中还包括有两个学生的数学成绩只有30分左右。试想，这个班的学生刷过了多少题才能取得这样的红色成绩。他们重复完成了多少不该完成的作业？

在教育教学中，谈到考试成绩，有一个概念叫“正态分布”，即统计结果是两头低，中间高的一条曲线。而现在的中小学，有的年级、有的科目，成绩成了高高在上的一条直线。这是极不正常的。这背后究竟有多少不该流的汗水呀！

作为教师本身而言，有着太多的无奈。大多数老师不想违心地那样做。但是，残酷的现实摆在那儿，你不投降，似乎都由不得你。教师真没责任吗？非也。笔者认为，只是教师不愿面对罢了。

其他的都不必多说。有句话是这样说的：我们无力改变别人，更无力改变世界，但我们至少可以改变自己。那好，就让我们每一个教师从自身做起，从改变自我做起，恰当、科学地设置学生作业。

如何做？端正我们的思想，端正我们的“心”态。把我们所教的每一个学生都当成自己的孩子，看看我们每天布置的作业是否适合他们的年龄特点，是否超出了他们的能力范围，是否留给他们足够的思考时间和空间；他们完成了我们布置的作业之后，是否有一定休息、玩耍的时间、自由支配的时间和充足的睡眠时间。思考清楚了这些问题，我们就一定知道究竟该布置怎样的作业了。

从内心深处把学生当成自己的孩子吧。疼他们，爱他们。为他们身心健康发展着想，为把他们培养成一个合格的人着想，为激发他们的兴趣爱好着想，为挖掘他们的潜质着想，把他们培养成德、智、体、美、劳全面发展的一代新人。从这个角度出发，不仅仅是布置作业，教育教学中的很多事情都会处理得更加得当。

（作者为甘肃省兰州市第六十三中学教师）

减轻无意义的作业量，才是真正为师生减负

□ 詹 梅

前不久，《中国青年报》教育圆桌版刊发了《为了下一代健康成长，五大问题亟须解决（一） 作业，想说爱你不容易》，文中论述了当前学生的作业，存在“功能被异化、质量低下、负担过重以及管理失效”等问题，笔者深有同感。同时，作为一线的语文老师，对文中提到的分层作业和学科间统筹等方法，也想说说自己的做法和困惑。

先说说本次期末考试前的事吧。当时各类检测题、模拟题、强化题，如浪潮般，涌向紧张备考的学生。笔者布置了一个有关“盼”的片段作文。许多学生这样写道：好盼望寒假，盼望春节。春节到了，就可以不用写没完没了的作业，可以自由自在地玩耍了。文中还戏谑地说，只有在过春节的那几天，他们可以将“洛阳亲友如相问，就说我在赶作业”，改成“洛阳亲友如相问，就说我要耍一回”了。

学生完成作业，是为了巩固所学知识，加深对知识的理解，逐步提升学习能力和运用知识的能力。每位老师都是从学生时代走过来的，何尝不知道写作业的艰辛？只不过，老师们也明白，大量刷题，熟能生巧，是提高学生得分率的有效途径。

减轻学生的作业量，又不影响学习效果，这肯定是每个老师的愿望。笔者和另一位语文老师，就曾尝试过分层布置作业。我们心目中的分层作业，就像一座宝塔一样，具有多层次、多梯度、个性化的特点，能够照顾到学生的学习基础、能力和兴趣等，有的放矢，因材施教。这样的作业，既避免同类作业的简单重复，又能充分考虑学生现有的学业水平；既注意难度适中，又能兼顾作业量适度。面对各有特点的学生，我们只是粗略地将他们分为优、中、弱三类，借用课文后面和《练习册》上的作业，有时也适当补充题目，稍加分层。这样的作业布置，很受学生欢迎。但由于教学任务繁重，加上缺乏足够的智慧和耐心，我们的分层作业布置，常有力不从心之感，摸索实践到现在，也还只是亦步亦趋地开了头。

采用学科间统筹布置作业的方式，我们也曾思考过。在我们的预想中，学科间协商着布置作业，不是困难的事。以一个班为例，如果所有任课老师，统一思想，都根据当天的教学内容，以及其他学科作业量的多少，决定布置的题量，这是不难做到的。另外，学生完成作业的方式，也尽可能多样化。以语文学科为例，可以将书面作业与记背积累、阅读感悟与片段写作、仔细观察与深入思考等作业，有机地结合起来。

每堂课结束，老师布置作业是职责。也许每个老师都认为自己布置的作业，不算太多，但一天学习结束，学生面对的是好几个学科，作业自然就不少了。在以分数考核老师教学成绩优劣、决定学生升学与否的制度下，每个学科都显得重要，要实现学科间统筹，其实是不容易的。

不过，在笔者上晚自习时，若是别的学科作业多，笔者会尽量少布置或者不布置。少布置的作业，或者以课堂练习方式完成，或者去粗留精，分散在后面的作业中。实践证明，偶尔减少学生的作业量，让他们感受到老师的理解，能有效促进学生“亲其师，信其道”，这对提高教学效果，是非常有益的。

我们都知道，学生完成适量的作业，是促进他们成长进步的助推器。但若是每天面对的都是如山的作业，长此以往，学生对作业、对学习，必然会心生倦怠。事实上，对于过量的作业，许多学生都停留在应付的层面上，还有少数学生，因为种种原因，不能按时按量完成，就以“借鉴”“参考”为名，抄袭作业。仅仅为了按时上交作业，就养成弄虚作假的习惯，或者敷衍了事的做事作风，这绝对不是布置作业者的初衷。

让学生爱上写作业，确实不太容易。但要是老师们在布置作业时，在题量和深难度上，能全盘考虑，关注大多数，学生对待作业的态度，应该要好得多。

（作者为四川省德阳市岷江东路逸夫学校教师）

起跑线

□ 殷伟荣

说到教育焦虑，广大家长最甚，从小学开始，为孩子的学习成绩、名次忧虑不已，直至大学毕业。其次是中小学教师，为升学率，为平时月考终考的班级名次而焦虑。然而，随着儿子上了幼儿园大班，我发现这一现象已经传导到幼儿园了，幼儿园老师的焦虑有时竟超过家长，进而引发家长的焦虑。

今年下半年，儿子上了大班后，明显感觉和中班不一样了。不但读写背算的任务多了，打卡检查的要求也高了。写数字，每天都有任务，今天写到数字几，明天写几行，都非常明确，第二天还要一一检查；背诗、背儿歌，每周都有那么几首，要在微信群里发视频打卡。没有完成的，要点名批评。对于这些新的学习措施，很多家长感觉不习惯，不能按时完成者有之，抱怨者有之。老师可不管这些，该批评的批评，该点名的点名，毫不妥协，说是为了幼小衔接，不得不如此，如有家长不同意，也可以特殊对待。此话一出，那些异议者只得偃旗息鼓。孩子在老师手里，谁敢造次呢！

去年上半年，因为新冠肺炎疫情，开学后最后一个多月，儿子没有去上学，7以内的分成学得踉踉跄跄。我倒是不太着急，着急的是除了我之外的一大家子。我跟他们说，孩子还小，这些知识将来不可能不会，他又是班上最小的，现在不会只是时机未到，过一段时间他肯定都会了，用不着多教。没人相信我的观点，尤其是岳父，当面说服不了我，只好背着我私下教儿子。有时儿子被逼烦了，非常抗拒，就用我的话作挡箭牌：我爸爸说的，现在不会没有关系。岳父非常无奈，忧心忡忡：别的孩子都会了，我们不会，跟不上别人，那可咋办！

国庆节前一个多星期，这位老师调走了，新老师进班。虽是新老师，却有着十几年教龄，辗转任教过多个幼儿园，更关键的，是教学风格比前一位老师更有过之而无不及。这种“过之”，是更强调幼小衔接的教学，以数学和识字为主。具体来说，先让学生背会10以内分成，每天都要在群里发视频打卡。识字方面，将每周一个绘本故事里的主要汉字制成字卡，让小孩子一一识读。

到了国庆节长假，依然每天都有数学作业，还要在微信群里打卡。终于，有一个家长忍无可忍了，直接向老师“开炮”：天天学数字，天天打卡，国庆8天放假，7天布置作业，还每天分开布置？这是素质教育？还有家长抱怨：假期在外游玩，还得找地方写作业，扰乱游玩心情。

老师倒是心平气和，将其孩子在小学二年级班级群里的微信截图发出来，里面内容有直接点名某某家长孩子哪方面作业没有完成，表明小学老师每天逼得有多紧，幼儿园不跟上，到了小学会很难适应，并说了这番话：“咱们这代的父母是很累的，不是我们想让孩子学习，而是社会逼着学习，小学逼着学习——请家长、群里直接点名、孩子被骂，真的操碎父母的心。”

这一次争论之后，家长无话可说，只得认同老师的教学模式，每天打卡、督促孩子完成作业——老师是为了孩子好呢。此后，学习内容由分成变成10以内加减法，天天操练，近乎小学一年级的学习模式了。而我儿子，开学一个多月后，终于跟上节奏，数学作业基本都能做对，家里人也不再天天聒噪，要我多给儿子补习。家庭内部的焦虑暂时休眠。当然，我知道，这只是暂时的。

元旦前夕，一场大雪如约而至。儿子从幼儿园回家，对外公说：“告诉你一个好消息！”外公问：“什么好消息？是不是数学又考了100分？”儿子回答：“错！考100分不重要，重要的是今天下雪了！”是的，下雪比100分更重要！但是，有多少人会真正认同孩子的观点，并付诸实践呢？

前段时间，国家专门发文禁止幼儿园小学化教学。这种幼儿园小学化的教学方式，既是不懂教学规律的体现，又是教育焦虑使然，因为中小学严酷的竞争促使起跑线不得不向幼儿园延伸，只有多教一些小学的知识，才能领先他人，实现超车。但是，家长焦虑也就罢了，幼儿园教师，完全没必要火上浇油，加剧焦虑传导。

（作者为江苏省泰州市姜堰区蒋垛中学教师）