

莫让“倒计时”成为压垮骆驼的那根草

建人建言

●真正的教育韧性,恰恰藏在那些被倒计时忽略的各种“慢的变量”里。



□朱建人

又是一年升学季,许多中学的操场上、礼堂里,又出现了熟悉的场景:“百日誓师”的口号声震天动地,学生声嘶力竭地喊着励志口号,群情激昂却难掩疲惫神色……这样的场景已成为当下许多中学毕业季的“标配”。

此类迎考仪式始于世纪之交。起初由部分毕业班班主任用以强化学生时间观念、激发备考信心,为学生注入学习动力。随着应试教育的不断升温,此类仪式便逐渐普及并不断强化。

高考与中考作为我国现阶段重要的选拔性学业考试,其竞争的激烈性不言而喻。倒计时牌与百日誓师大会的兴起有深广的现实土壤。如果其设计科学合理,那么在帮助学生强化时间观念、合理规划备考进度、让学生在相互激励中树立信心等方面能起到积极作用。但就当下状况而言,一些学校因教育理念偏差、专业能力缺失,且常将誓师活动外包给贩卖励志鸡汤的商业机构,对毕业季学生身心造成持续性、叠加式伤害。

从认知心理学的角度来考量,由誓师仪式和倒计时牌持续施压而累积的紧张焦虑情绪,在很大程度上会降低多数学生的学习效能。研究表明,倒计时通过持续激活大脑的威胁预警系统,会强化学生的“时间匮乏”认知,诱发杏仁核过度反应,由此容易形成灾难化思维定式,导致认知窄化与情绪耗竭,削弱学习主体的自主性与胜任感。简言之,这些仪式对那些自律性强且心态平稳的学生而言,或能产生一些正向效果;而对更多的普通学生而言,大概率会造成思维灵活性的下降和学习效率的严重降低。

从“健康第一”的教育要求看,不得当的誓师仪式与倒计时牌对学生身心健

康产生着隐性持续的不良影响。倒计时将教育压缩成了一场零和竞速,学生长期处于倒计时压迫之下,导致皮质醇持续升高、睡眠节律紊乱、免疫功能下降,抑郁、焦虑检出率会显著上升。时下学生睡眠不足、学习专注力下降是不争的事实。当教室里、走廊上挂满了“今日疯狂,明日辉煌”“提升一分,干掉千人”的标语,教育便褪去了育人底色,沦为焦虑的放大器。就如陶行知先生90多年前在《杀人的会考与创造的考考》一文中所痛斥的那样:“把肉儿赶跑了,把血色赶跑了,甚至有些是把性命赶掉了。”

从AI时代教育转型的趋势看,誓师仪式与倒计时牌催生的是犹如百米冲刺的速度比拼,而AI时代教育所需的是马拉松比赛所讲求的节奏调适。AI时代的学习更强调作为“人”的核心竞争力的底层能力而非线性追赶。倒计时思维与AI时代所需的学习力、创造力背道而驰。因此,破除倒计时幻觉,不是取消目标,而是重建时间观与学习观,让学生的学习回归“生长性节奏”,让时间成为成长的容器。

其实百日誓师大会与倒计时牌设立的初衷是提醒学生珍视时间的温柔刻度,如果其沦为追求形式、制造焦虑的工具,便会成为压垮骆驼的那根草——这根草的重量,源于教育评价体系单一化与社会期待窄化的双重挤压,也植根于当前学校教育中普遍存在的理性缺失与形式主义土壤。

教育是一场“慢”的艺术,备考是一个循序渐进的过程。真正的教育韧性,恰恰藏在那些被倒计时忽略的各种“慢的变量”里:师生间一次真诚的对话、一堂不赶进度的讨论课,甚至是午后阳光里静默中的自我观照……教育的终极目的,应该是培养一个个在漫长的人生道路上从容面对风雨、自信走向未来的大写“人”。

“深夜静默”治标难治本,防沉迷须从“心”出发

六理观察

●真正的防沉迷,不是将青少年与数字世界隔离,而是一场关于陪伴、引导与成长的“暖心工程”。



□胡欣红

针对未成年人短视频成瘾问题,全国人大代表唐利军提出短视频凌晨1点至5点实施“深夜静默”的建议,引发舆论关注。

未成年人短视频成瘾,严重危害身心健康。如今,越来越多的青少年深陷熬夜刷短视频的怪圈,随之而来的是睡眠障碍、免疫力下降、注意力涣散等一系列生理问题。更有神经科学研究证实,长期熬夜会对青少年大脑造成器质性损伤,阻碍其认知能力与身心发展。而短视频算法打造的信息茧房,还会让青少年视野变窄、三观易偏,甚至滋生“读书无用”之类的错误认知。

在此背景下,“深夜静默”的建议,通过对实名认证的未成年人账号实施强制下线,从时间维度切断熬夜刷短视频的成瘾链条,让青少年回归正常作息,可谓恰逢其时。这一建议直指青少年健康痛点,为未成年人的成长筑牢技术防线,其背后的公共健康考量,值得肯定。

不过,“深夜静默”之类的技术管控手段,存在诸多现实执行漏洞,难以摆脱治标不治本的局限。从技术层面来看,当前平台的身份核验机制尚未做到尽善尽美,未成年人冒用家长身份、购买成人账号等行为屡见不鲜,让强制管控效果大打折扣。从根源上来看,青少年沉迷短视频是诸多因素共同作用的结果。那些学习负担重、内心孤独、缺乏交流的未成年人,往往会把短视频当作情绪宣泄的出口。而家长自身沉迷手机、缺乏对孩子的陪伴与引导,更是让短视频成为孩子的“电子保姆”。如果只依靠技术手段切断使用渠道,却未解决孩子的心理需求与现实困境,那么即便没有深夜的短视频,也可能出现其他的沉迷对象,防沉迷的初衷终究难以实现。

回望未成年人网络保护的实践,从网游的限时规定到短视频的青少年模式,技术管控始终是重要手段,但“堵”永远不如“疏”。短视频并非洪水猛兽,

其本身是兼具娱乐与教育价值的工具,关键在于如何引导未成年人合理使用。正如清除杂草的最好办法是种上庄稼,防范未成年人短视频成瘾的核心是用优质内容、健康生活、正向价值占领孩子的时间与心灵,让他们主动走出虚拟世界,而非被动接受限制。

概而言之,技术管控虽能快速切断使用路径,却难以触及问题核心。未成年人短视频成瘾,本质上是心理需求与现实成长环境不匹配的外在表现——当现实生活无法提供足够的自主感与归属感时,虚拟空间便成为情感代偿的出口。破解困局,需转向“疏堵结合”的系统干预。

首先,家庭干预应从“管控”转向“情感联结”。沉迷往往是孤独感的代偿,家长与其紧盯使用时长,不如着力修复亲子关系,通过高质量陪伴重建孩子的情感锚点,使防沉迷从外部引导转化为内在自觉。

其次,价值引领应融入生涯教育与媒介素养培养。未成年人对网红的盲目崇拜,折射出职业认知的单一化。家庭和学校应引导他们树立多元职业观,理解光鲜职业的背后需要持续不断的专业深耕。同时系统提升他们的信息批判能力,使其认清清算法背后的商业逻辑,帮助他们在现实生活中构建意义感。

最后,治理体系需走向多元共治。政府应通过立法明确平台对内容的实质性审核责任。平台应将保护未成年人当作产品设计的底线,以优质内容对冲流量陷阱。学校则应建立心理预警机制,及时疏导因现实挫败而沉溺虚拟世界的学生。

真正的防沉迷,不是将青少年与数字世界隔离,而是一场关于陪伴、引导与成长的“暖心工程”。以疏代堵,以心换心,用优质内容滋养成长,用正向价值引领方向,让未成年人既能享受短视频带来的乐趣与知识,又能守住成长的初心与底线,这才是未成年人网络保护的最终目标。

求智论见

▶新闻回顾 近日,全国中小学生迎来2026年春季开学,“健康第一”成为多地开学第一课的核心主题。教育部召开2026年“新春第一会”,对学生身心健康工作作出全面部署,随后印发《关于全面推进健康学校建设的指导意见》(以下简称指导意见)。这意味着“健康第一”已被确立为教育改革的核心标尺,彰显了教育领域守护学生健康的坚定决心。

以“健康第一”校准教育航向

凝聚“健康第一”社会共识已迫在眉睫

□李平

这个春天,“健康第一”如春风化雨,成为教育领域最鲜明的核心议题。一系列密集举措,清晰释放出一个时代信号:守护亿万学生的身心健康,已是一项刻不容缓的任务,必须举全社会之力共同推进。

凝聚“健康第一”的社会共识,刻不容缓。这份紧迫感来自学生的“健康赤字”。近年来,儿童青少年近视呈现高发、低龄化趋势,肥胖率持续攀升,一些原本成年后才出现的慢性病开始在中小群体中出现。与此同时,心理健康问题检出率持续上升,且呈现普遍化、低龄化特征。这些问题相互交织,共同侵蚀着学生全面发展的根基。

尽管国家层面早已三令五申,但在一些地方及学校,“健康第一”仍停留在口号上,“唯分数、唯升学”的评价导向尚未根本扭转,升学率仍是衡量办学成效的“硬通货”,学生的身心健康往往沦为可被牺牲的“软指标”。家长们也陷入两难:一边心疼孩子,一边不敢放松对分数的追逐。这种集体焦虑,恰恰是

“健康第一”难以落地的深层症结。

紧迫性还来自国家战略的长远考量。教育部部长怀进鹏在“新春第一会”上以“三个充分认识”阐明要义:落实“健康第一”,是为党育人、为国育才的长远大计,是厚植人民幸福底色的民生基石,是夯实现代化人才基础的战略投资。在人口结构变化的背景下,我们正从“人口红利”向“人才红利”转型,而所谓人才,必以身心健康为先。对于正处于成长关键期的学生而言,身心健康要是早早透支,再优异的成绩都如同空中楼阁,难以支撑起长远的人生。

紧迫性更在于,如今AI已在重塑社会形态,时代正对“人”的价值发出追问。未来的人才竞争,拼的不是“谁更会做题”,而是谁拥有机器无法复制的能力——抗挫折的韧性、团队协作的共情、感受幸福和创造意义的能力。这些能力从哪里来?恰恰来自运动场上的奔跑、真实交往中的碰撞、身心健康基础上的全面发展。唯有坚守“健康第一”,方能培养出能真正驾驭未来的人。

以正确政绩观引领教育回归育人本真

□章啸天

让“健康第一”成为衡量教育工作的首要标尺,意味着正确政绩观要真正在教育系统落地生根。这一转变,是教育价值的深刻回归——教育的根本任务是立德树人,培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。而“体”与“心”的健康,正是“人”得以立起来的基石。

长期以来,在一些地方和学校的教育实践中,政绩观出现了偏差。衡量一所学校的质量,往往异化为升学率、清北人数;评价一位校长的能力,往往只看分数、排名。这种短视化、功利化的导向,让教育异化为“分”的竞赛,而非“人”的培育。在这样的政绩观下,学生的体质健康被让位于分数,心理健康成为盲区,体育课被挤占,课间静悄悄。然而,没有了身心健康这个“1”,分数再高、升学情况再好,终究是镜花水月。

正确政绩观在教育系统落地生根,首先要求各级党委政府和教育主管部门从思想深处真正认同“健康第一”的教育理念。要认识到,抓学生体质、抓心理健康,不是在给教学工作“增负”,而是在为学生的终身发展“奠基”;要认识到,健康学校建设不是“锦上添花”的可选项,而是每一所学校必须做到的“基础项”。正如指导意见中所明确的,将健康学校建设成效纳入教育督导内容,作为评价考核的重要参考。

政策信号已经发出,关键在于如何传导给每一位校长、教师。学校是政策落地的“最后一公里”,教育工作者的观念转变了,体育课才能真正开足开齐,课间15分钟才能真正还给学生,心理健康监测才能真正覆盖到位……如此,才能让学生不仅拥有强健的体魄、阳光的心态,还能拥有一个更有活力、更有韧性的未来。教育的本真得以回归,正确政绩观便有了最生动的注脚。

漫画快评

家校共育不止于“退群”

近日,辽宁省葫芦岛市推动班主任退出班级群,引发社会广泛关注。近年来,许多家校矛盾频发于微信群、QQ群等线上沟通平台,多地教育部门针对家长群乱象出台管理规定,但治理效果有限。当地推动班主任和科任教师退出家长群,改由教务人员入群统一管理,旨在规范家校沟通流程,减轻教师的非教学事务负担。这一举措不失为一条值得探索的破局路径。但需清醒地认识到,退群并非治本之策,要真正化解家校矛盾,仍需学校、家庭与社会三方协同发力。唯有各归其位、各司其职,才能构建健康有序的教育生态。(邱炯绘)



一线声音

高校要以立德树人作为正确政绩观的根本标准

□赵凯鹏

对高校而言,最大政绩是育人,最硬标准是立德。当前,浙江省正大力实施“双一流196工程”,加快教育强省建设。推动高等教育高质量发展,必须引导高校牢固树立和践行正确政绩观,把立德树人成效作为检验一切工作的根本标准,以正确导向引领办学方向,夯实育人根基。

牢固树立和践行正确政绩观,首要在于坚守育人初心、把牢办学方向。为党育人、为国育才,是高校的初心使命与政治责任。高校领导班子和干部队伍必须深刻认识到,办学的政绩不在于规模扩张、数字攀比,而在于育人质量、学生成长和长远贡献。要以服务创新浙江建设为引领,推动教育科技人才一体化改革进程。要坚决破除重科研轻教学、重指标轻内涵、重眼前轻长远的思维定式,始终坚持社会主义办学方向,把思想政治工作贯穿教育教学、管理服务全过程,将理想信念教育和价值引领落到实处,确保高校始终成为培养时代新人的坚强阵地。

牢固树立和践行正确政绩观,关键在于聚焦主责主业,夯实育人根基。教学是中心,学生是主体。高校必须将资源、政策和精力真正向人才培养倾斜,推动教授上讲台、优质资源进课堂,持续提升教育教学质量。要深化“三全育人”综合改革,持续推进“新时代真理的味道”大思政课建设,统筹推进思政课程与课程思政同向同行,实现价值塑造、知识传授与能力培养的有机统一。要用心用情做好学生学业指导、心理健康、就业创业、成长成才等各项工作,把育人做细做实,让每一个学生都能学有所成、全面发展。

牢固树立和践行正确政绩观,重在深化评价改革,发挥指挥棒作用。评价导向决定政绩取向。要持续深化教育评价改革,锚定“精准、务实、考出干劲”核心导向,构建科学完备、务实高效的考核体系,以考核改革撬动高校高质量发展。要坚决破除“五唯”顽瘴痼疾,把立德树人成效作为评价学校办学、班子履职、教师工作的核心标尺。评价高校,看质量、看特色、看社会贡献;评价干

部,看担当、看实干、看师生口碑;评价教师,看师德、看教学、看育人实效。要以科学评价引导高校不贪大求全、不盲目跟风,坚定走内涵式、特色化、高质量发展之路。

牢固树立和践行正确政绩观,贵在强化担当实干、务求长远实效。正确政绩观最终要靠实干来体现、靠实效来检验。高校领导干部要带头弘扬“六干”作风,多做打基础、利长远、惠师生的实事,不搞花架子、不做表面文章。要持续加强领导班子建设,深化完善党委领导下的校长负责制,坚持民主集中制原则。“一把手”与班子成员要相互支持、密切配合,形成整体合力。要扎实推进干部人才队伍建设,坚持“三看”“三破”“三到”的选人用人导向,激励广大教师潜心教书育人、静心治学,把立德树人融入学科建设、人才培养、管理服务各环节,以实实在在的育人成效展现办学担当、彰显治理水平。

国以才立,教以育本。全省高校要始终以正确政绩观为引领,锚定立德树人根本任务不放松,守正创新、真抓实干,持续提升办学治校水平。