



三江热议



让中学生睡得好,该从哪里“挖潜”?

胡晓新

近日,宁波市康宁医院一份针对近4000名初中、高中学生的调查显示,我市青少年的睡眠质量真不怎么样,虽然夜里在床时间不短,但真正有效的睡眠时间却不多,因此,白天打瞌睡的现象比较突出。是什么动了孩子们的睡眠?从宁波市心理咨询治疗中心接触的多起案例可以看出,一部分孩子睡眠习惯不好,玩手机到很晚才肯睡,还有一部分孩子因为人际关系、学习压力过大,睡眠时间、睡眠质量受到了影响。

3月21日《宁波晚报》

中学生睡眠质量不好的后果,做老师家长的最清楚了:轻则影响注意力、记忆力,减退学习效率及创造性思考力,重则诱发多种疾病。谁都希望中学生睡得好,可理想很丰满,现实很骨感,而且中学生睡眠“成绩”不理想的情况,并非宁波一地才有,我国青少年研究中心公布的统计数据显示:中学生平均睡眠时间仅为7小时20分,有77.1%的中学生睡眠时间达不到卫计委和教育部规定的9小时标准。随着年级的升高,孩子们上床时间会相应延迟,睡眠时间也有所减少。调查显示,高二的学生,普遍比初一的学生晚睡半小时左右。

对此,学校、老师、家长,还有睡眠专家等,从合理安排学习和作息时

间、科学睡眠的角度,提出提高作业效率、不睡懒觉、睡前不看电子设备、定期运动、听音乐等建议,的确起到了一定的作用。但对于学业任务繁重的中学生来说,时间安排得再紧凑合理、睡眠调整得再科学严密,提高睡眠时间和质量的空间与潜力也十分有限。毕竟,各门功课的课时排在那里,老师布置的作业放在那里,更有中考、高考升学的压力摆在那里,在这样的情形下,要想在非休息日睡个自然醒的好觉,对许多中学生来说,近乎奢望。

相反,如果对中学生的睡眠质量问题有足够的重视,对教育部门、学校与老师来说,可供挖掘的“潜力”就相对大得多。比如,像前几年推迟小学生上学时间一样,适当推迟中学生早上上学时间;安排心理老师,通过心理辅导缓解部分中学生的心理压力、改正不良习惯等。也就是说,从这方面着手“挖潜”,比光从学生那边“打主意”,要管用得多。

其实,全社会一直在“心疼”睡眠不足的中学生们。在今年召开的全国“两会”上,对现在中学生睡眠时间过少、伤害了身体的现状,全国政协委员董恒宇就提出5条建议:中学生早晨到校的时间最好推迟半小时,如7:00到校改为7:30;中学的生理卫生课要专门主讲“人与睡眠”的课,所有的师生都要听课;语、数、外等任课老师不得犯本位主义,不顾及学生的其他课程和休息,加大作业量。各年级组长有权减少任课老师的作业量;学校要明确规定最晚的放学时间,时间一到要清校,任何老师和学生不得留校;校长、教务处长要检查学生的睡眠情况,随时提出改善措施。因作业量过大、长期睡眠不足发生学生猝死的,要追究学校的责任,并影响校领导和老师工作业绩的评定。这5条建议,条条针对教育部门、学校与老师,可谓抓住了矛盾的主要方面。

图评天下 文明“落”地



南京鸡鸣寺路附近,一位男子为了造“花雨”自拍,脚踹樱花树。近日南京樱花盛开,一些行人为图一己快乐,行为很不文明,例如为制造樱花雨脚踹樱花树、爬树拍照等等。

3月21日 光明网

这位男子,为了造“花雨”自拍,脚踹樱花树,

虽然制造出了“美丽风景”,满足了自己的一时快感,但是却糟蹋了树木,让文明一地鸡毛。

制造樱花雨自拍,虽然很“开心”,但这种“开心”,却让文明很受伤。这种自私的“独乐乐”,损害的是其他更多人的“众乐乐”。要想快乐,当然可以,但不能践踏文明,以别人的“失眠”为代价!

吴玲

“撞翻变道车”是以恶制恶

汪昌莲

3月5日,广东东莞一轿车被后车撞翻,交警认定前车违法变道负全责。后车车主唐锦湘将行车视频传上网,称“只要对方全责就去撞”、“已撞过7辆车”,被众多网友指责,但交警调查确认他只是在吹牛。央视新闻频道最新一期《新闻周刊》的本周人物就是上述这位唐先生,他称“撞他是在维护路权”。

3月21日 澎湃新闻网

这种“撞翻变道车”的恶行,后车车主居然称“撞他是在维护路权”,一副善恶不分的法盲做派。

不可否认,司机强行变道,属于违章行为,可能会妨碍到其他车辆正常行驶,甚至给公共安全构成一定威胁。然而,即便是如此,也不能成为后车车主故意撞变道车的理由。如果说司机违章变道是一种恶,那么,故意撞变道车,就是在“以恶制恶”。殊不知,以恶制恶,也是一种恶。即使司机强行变道已涉嫌交通违法,也应通过正当的法律途径去解决,由交管部门依法处理,而不是像后车车主,采取故意撞变道车这种极端的方式,去滥用“私刑”。

因违章变道引发交通事故,变道司机承担全部

责任,无可争议。但是,如果后车车主故意撞变道车,也应该承担违法责任。特别是,这两名司机存在“斗车”行为,均已涉嫌交通违法,危及双方和不特定人的人身和财产安全,已构成危害公共安全的行为,轻则面临治安处罚,重则可能会被追究刑事责任。幸亏后车车主称“已撞过7辆车”,是“吹牛”之说,否则,其就是屡犯,应加重处罚,更应该受到道德谴责。

事实上,面对司机强行变道,后车车主完全可以选择理性、合法的方式解决。如报警、跟踪、拍下证据等。其之所以选择“斗车”和撞变道车,源于“以恶制恶”的病态思维作祟;而这种病态思维,在当今社会比较普遍。比如,有人对随地小便现象“忍无可忍”,便在显眼处立个“随地小便猪狗不如”之类的“恶语”警示牌;有人对违章车辆“深恶痛绝”,便到街头怒砸闯红灯的车辆。结果,不仅没有达到“制恶”目的,反而使自己的行为变成了一种“恶行”,甚至受到法律惩罚,真是得不偿失。因此,以恶制恶,或者语言暴力,绝不是正义之举,必须加以摒弃。对于交通违法行为,还是交给执法部门去解决吧。

热点快评



【广东回应男童注射疫苗死亡:与山东问题疫苗无关】近日,河源市紫金县中坝镇一名4岁男童在注射疫苗后,莫名死亡,事件引发众多网友关心。21日下午,省卫计委回应,河源疫苗事件与山东问题疫苗无关,具体原因尚在调查中。

3月21日《今晚报》官方微博

山东问题疫苗余音未了,又出了广东男童注射疫苗死亡事件。且不论这两地的疫苗有没有相关,重要的是,家里有小

孩的百姓看了后害怕了!害怕什么呢?害怕自己的孩子重演“4岁男童注射疫苗死亡”的悲剧——即便是真疫苗都不是百分百安全,那么,怎么才能保证孩子们接种疫苗时百分百安全呢?各地接种部门有没有在“落针”之前一一落实相关应急预案呢?

害怕某些医院和药商之间有着看不见的交易,害怕相关部门抓了一小撮“卖药”的,不抓满大街“买药”的——果真如此,孩子到了接种疫苗的时候,接还是不接呢?

【阿里巴巴宣布电商交易额突破3万亿元】21日14点58分,阿里巴巴集团2016财年电商交易额突破3万亿元人民币。沃尔玛220万员工用54年时间成为世界第一零售平台,阿里8000名小二只用了13年时间便达到这一商业体量。这意味着传统商业时代告一段落,全球最大网上经济体已经诞生。

3月21日新浪网官方微博

这些年来,阿里巴巴给这个世界带来了太多变化。

越来越多的“剁手党”痛并快乐着;越来越多的逛街族消失在街头。这对于广大忍耐已久的陪逛一族来说,无疑是最大的解放,最大的福音。

越来越多的店小二被迫“改良”或改行;越来越多的淘小二粉墨登场,鼠标一点,一声“亲”字,瞬间刷了个盆满钵满。瞧得那些仍苦苦死守“一亩三分地”的店小二头冒虚汗,寒战不已。

本期主持 朱志莹

街谈巷议



裸女“烙铁烫癌”烫出公共救助硬伤 一名光头全裸女子,躺在床上哭泣,左臂绑着留置针;一名小女孩从炭火中取出烙铁,伸向她的背部。这些触目惊心的照片,配以“山东女子无钱治白血病,裸拍‘烙铁烫癌细胞’照片求助”标题,3月20日凌晨始热播全国网络,并被频频推送。

3月21日 新华网

女子全裸“烙铁烫癌”,折射出了弱势群体的茫然无助。

女子全裸“烙铁烫癌”,烫出公共救助硬伤。正因为贫困家庭不可承受之重,正因为社会群体在援助贫困者上显得比较迟缓,正因为大病救助制度的乏力,正因为当地政府及有关部门救助机制的缺位,没有让公共服务挺身而出,在救助危重病患者时发挥积极作用,才导致贫困女子感觉走投无路,不得不痛苦地选择全裸“烙铁烫癌”。如果当地医院从救死扶伤的公益层面考虑,从人道主义关怀的角度出发,主动减免一些治疗费用,也许她就不会“裸身出境”。

张西流

“垃圾倒床上”,是一种教育冷暴力 有学生报料,称白云区一学校的教官,因为某个同学没有及时倒垃圾,就将这些垃圾直接倒在了学生床上。教官的做法让学生们觉得不可思议。学校相关负责人表示,确有其事,目前已跟进处理。

3月21日《信息时报》

从带“绿领巾”到“砸手机”再到“垃圾倒床上”,教育冷暴力随处可见。出现教育“冷暴力”的根源在于,我们的教育者缺乏对教育科学的正确认知,缺乏对学生人格、权利的尊重。相较于体罚给孩子造成的外在伤害,“冷暴力”给学生造成的心理伤害更不容易被发现,亦更难恢复。如果学生的心理创伤得不到及时的发现与治疗,有可能给其带来自卑、孤僻等性格缺陷,还可能导致抑郁、焦虑等心理疾病。

斯涵涵

投稿邮箱 nbwbplj@163.com