

“睡眠管理”要做好“加减法”

□谭敏

近日，教育部联合国家卫生健康委、国家疾控局印发《关于切实抓牢幼儿园和小学近视防控关键阶段防控工作的通知》，要求做好幼儿和小学生睡眠管理，保证幼儿每天睡眠时间10小时以上，小学生每天睡眠时间达到10小时。

睡眠是机体复原整合和巩固记忆的重要环节，充足的睡眠对促进中小学生大脑发育、骨骼生长、视力保护、身心健康和提高学习与效率至关重要。睡眠不足，不仅会导致生长激素分泌不足，影响小朋友的体格发育，还会导致注意力不集中、记忆力下降、思维迟钝等问题。长期睡眠不足的孩子，免疫系统功能会受到影响、容易生病，有的孩子甚至会出现情绪不稳定、易怒、焦虑、抑郁等心理问题。

道理一目了然，可在现实生活中，小学生睡眠不足的现象却普遍存在。学业的压力、课外培训的负担、电子产品的诱惑，都在挤占孩子们的睡眠时间。中国睡眠研究会发布的一项调查显示，我国约63%的少年儿童每天

睡眠不足8小时，13到17周岁青少年儿童睡眠不足8小时的占比达到81.2%，6到12周岁的这一比例为32.2%。由此可见，加强睡眠管理，确保孩子们有足够的睡眠，已刻不容缓。

各层级都在积极推进，可是，在执行层面，要保障每个小学生都睡足10小时却是一块难啃的“硬骨头”。一是客观上不允許，不少小学生放学后到睡觉前的时间被安排得满满当当，哪怕学校老师没有留作业，还有家长安排的作业和各种钢琴班、围棋课、口语课等，学业负担太重难免挤占睡眠时间；二是孩子主观上不愿意早睡，好不容易干完大人安排的事情，孩子们还想拥有自己的娱乐时间，玩手机、用电脑、看课外书，哪怕少睡一会儿也愿意。因此，要让孩子们睡饱睡足需要家长、学校、社会一起做好加减法。

真正把负担减下去。“双减”政策实施以来，学校作业减了，家长的“加餐”又来了，孩子的负担仍然不轻。要减

少家长焦虑，就必须在优质教育资源均等化、义务教育就近入学全覆盖上进一步努力，减轻因升学压力传导而带来的负担。在课外兴趣班的选择上，家长要尊重孩子的意见，找准其兴趣点，少一些精一点。

切实把责任加上来。保障小学生睡眠时间需多方协同、合力共管。网络平台和企业要加強“未成年人模式”的执行力度，限制未成年人在睡眠时间使用网络；学校要加強学生睡眠宣传和监测，帮助学生养成早睡习惯；教育管理部门要将学生睡眠状况纳入学生体质健康监测和教育质量评价监测体系，倒逼责任落实；家长更要以身作则，减少错误示范，为孩子早睡创造更好的氛围和环境。

让孩子健康成长是全社会的责任。唯有各方携手，啃下这块硬骨头，方能让孩子们都能睡个好觉、做个好梦。①2

南都论坛

全国晚报优秀专栏

线下社交更应有“真诚回响”

□钟颐

一根网线，似乎将社交分成了“两面”：线上侃侃而谈，线下惜语如金。

最近，一项面向1335名受访者的媒体调查显示，56.6%的受访者有来电恐惧或迟疑，且年龄越小这种情况越凸显。有感于对线上社交的长期依赖，68.0%的受访者认为，自己线下社交能力有所退化。

与其说是“退化”，不如说是一种“戒断反应”——离开了“舒适区”，整个人便不自在了起来：没有流行语和表情包加持，聊天就好像失去了灵魂；哪怕双方近在咫尺，也下意识地选择了“键对键”。就连无须四目相对的电话，有的人还是难掩焦虑。相较之下，社交媒体就多了一丝安全感。毕竟，就算是那句可能意味着试探和博弈的“在吗”，也至少给出了回旋

余地，留足了反应时间。

线上社交的优势无须多言，但其弊端也显而易见。眼神变化、肢体动作等非语言信息的缺席，时不时会带来“交流的无奈”；沉迷于加了滤镜的“印象管理”，难免会错过周遭的美好；“轻量化社交”越来越普遍，虽然随时可以抽离，但总有那么一天会黯然发现，长长的好友列表中，竟然找不出一个可以倾诉的人。无论是个人生活，还是职业发展，过度依赖线上社交，显然不利于获取多元认知，化解各种负面情绪，应对现实的复杂。

要说年轻一代不愿意线下社交，恐怕只是看到了事情的局部。一方面，年轻人选择用何种媒介交流，某种程度上也暗含了对某段关系亲疏远近的体认，比如普通网友就不必“奔现”，若是志同道合、相谈甚欢，自然就另当别论。另一方面，社交不一定就是深度社交。比如，从“饭搭子”

“健身搭子”，到“考研搭子”“旅游搭子”，这种弹性很强、期待值不高的“搭子文化”，一度颇为盛行。而这些社交活动，恰恰很多都在线下发生，从中也不难窥见一些人的矛盾心理：既强调“悦己”、注重边界感，也呼唤理解、渴望亲密陪伴。

无论时代如何发展，人与人之间的深度联结永远值得追求。坦率地说，在一个深度媒介化的年代，在人来人往、步履匆匆之中，有温度、有黏性的人际关系，的确不是那么容易形成。尽管一些胆怯、试探乃至碰壁不可避免，第一步终归要迈出去，唯有循“心”渐进，方能克服“能力退化”。正如学者胡鹏辉强调，在一段关系中，既有正反馈，也有负反馈，学会处理关系中的负反馈尤为重要。

以心相交，成其久远。更好地认识自己，积极地拥抱真实的生活，相信总会换来真诚的回响，带来更多信心和勇气。①2

每日箴言

南阳华龙高级中学 告诫广大学子——

● 衡量成功并不是看一个人到达什么地位，而是看他在迈向成功的过程中到底克服了多少困难和障碍。

● 最受欢迎的人：与人结伴时不哗众取宠，独自生活时不顾影自怜，自己的事认真对待，他人的事不过分干涉。

● 每个人都会面对一段没人帮忙、没人支持、没人嘘寒问暖的日子。过去了，这就是你的成人礼；求饶了，这就是你的无底洞。

● 不要把你的生命献给无知、平庸和低俗。

● 人并不容易老去，直到悔恨取代了梦想。

● 把努力当成你的一种习惯，而不是一时的热血，这就是成功的前提。

● 如果问题来了，你却不敢勇敢解决掉，它一定会再来。生活就是这样，会一次次让你去做“功课”，直到你学会为止。

● 过去的路已经走了，满脚泥污，让它自己干；过去的花环已经凋谢了，就摘下来扔掉，赢取新的花环；过去的陷阱已经跌入，所幸爬了出来，就小心别在回头时掉进另一个陷阱。环境很难改变，既然改变不了别人，就改变自己。

● 人总是在不断的自我检讨中加以完善。

● 有一个好的对手，对自己而言，是一件幸运的事情。他就像是一面镜子，不但能够使你更好地看清自身的不足，还能够鞭策自己永不懈怠。

● 你总会发现，纠结和拖延带来的损失远超失败。不用怕失败，但要有足够的勇气从泥沼一样的纠结中走出，不再拖延，好像一棵枝叶繁茂的大树，没人知道在它挺拔的外表之下有过多少盘根错节的挣扎。真正的骄傲是行动，然后是沉默。

● 我们喜欢仰慕别人的幸福，蓦然回首，却发现自己也被别人仰慕着——你的幸福，常在别人眼里，却不在于自己心里。

● 股票和彩票的区别：一个把我的整钱拿走，一个把我的零钱拿走。

● 肚量大小决定一个人的成就高低，肚膈大小则未必。

● 这个世界是公平的，我眼睛小，可鼻子大；我个子矮，但颧骨高；我嘴唇厚，可脸皮薄；我眉毛短，但脸长；我脑门窄，但心宽。

● 有种吃醋叫——你俩慢慢聊，我困了；有种生气叫——哦；有种喜欢叫——晚安、早安；有种撒谎叫——我没事；有种真心叫——我可以等；有种付出叫——我不后悔；有种感情叫——你开心就好。

● 人生拥有了阳光，我们会发现天更蓝了、云更白了、风更轻了、生活是那样美好。人生多拾一抹书香，我们会理解生活更多的意义，更多一些自主，更多一些幸福。

● 使人变得渺小的感情可耻，使人变成孩子的感情可贵。

● 离开奋斗的沃壤，天赋的种子便寻不到春华秋实的前程。不要在人格上轻易相信别人，不要在能力上轻易怀疑自己。

● 人之所以犯错误，不是因为他们不懂，而是因为他们自以为什么都懂。

● 成功不是回首，不是寄望，而是把握现在。

● 我们不怕不懂，就怕装懂；不怕不足，就怕不满足。

● 失败，是成功蜕变后的虚壳；成功，是失败破裂后的彩蝶。

● 世界上最富有的人，是跌倒次数最多的人。世界上最勇敢的人，是每次跌倒都能爬起来的人。

——摘自图书珍藏书目郭同春校长编著的《精粹语言汇编》

