

圆  
热点

■ 本报记者 计思佳

近期，省教育厅、省卫生健康委员会印发《海南省儿童青少年近视防控指南》（以下简称《防控指南》）。其中，最令家长和老师们关注的规定是“小学一至二年级不留书面作业，三至六年级书面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”。

布置书面作业一直是检验学习效果、巩固课堂知识的重要方式。减少书面作业的要求，能否落到实处？在具体执行过程中，学校应该对原来的作业规定做出哪些改变？海南日报记者近日对此进行采访。



新学期开启，海口市市长滨小学二年级学生在教室上课。学校供图

# 不留书面作业，留什么？

现状：仅有部分学校低年级不留书面作业

海南日报记者在海口走访时了解到，很多家长反映，目前中小

学

生作业多是常态，仅有部分学校低年级不留书面作业。

5年前，王女士来到海口工作，她的儿子也转入海口市龙华区的一所公办小学就读。王女士说，儿子的作业很多。特别是到了六年级，儿子作业做到晚上十一二点是常态，“以前孩子晚上还有空做手工模型，现在连睡觉的时间都不够。”

家住海口市新华南路的陈先生有一儿一女，儿子读小学一年级，女儿读小学六年级。“儿子每天的作业大概1小时内可以完成，女儿在2个小时以上，期末考试前作业会更多。”在陈先生看来，这样的作业量在可接受的范围内，但已经超出《防控指南》的要求。

其实，早在2018年教育部出台的《中小学生减负措施》中就有类似规定。但一些学校老师给海南日报记者的反馈是，相关规定现实中很难做到。

“不留书面作业，很多家长会很焦虑，担心孩子输在起跑线上。而且小学生自制能力差，若没有书面作业，又缺少家长有效的监督，有些学生每天晚上的时间可能就白白浪费了。”海口市美兰区一所公立学校的老师说。

中国人民大学附属中学海口实验学校（小学部）是我省目前为数不多的、不给低年级学生布置书面作业的学校。“除了不留书面作业。对于一年级的孩子，我们每年的期末考试也打破了纸质化的考试模式，通过‘诗人手牵手’‘我是小导游’等有趣好玩的‘闯关’活动，对学生所学的学科知识和技能进行考核，让学生们感受学习之趣，体会成长之乐。”该校二年级班主任田夏说。

问题：作业如何‘有减有加’？

2月22日，春季新学期开启，这意味着《防控指南》中的相关规定也将落地。在实际操作中，如何在控制书面作业的同时确保教学效果，是家长、老师们关注的焦点问题。

“从短期应试的角度，适当布置书面作业有利于知识的巩固，但从学生长远的发展看，小学阶段控制书面作业时间，有利于学生身心健康和全面发展。”在海口市市长滨小学校长王先云看来，落实这项政策的前提，是家长、老师要转变观念，“学生的发展是一场马拉松，拥有健全的身心状态，是跑好这场人生马拉松的关键。”

王先云认为，不留或少留书面作业，这是在做必要的“减法”，但有“减”就要有“加”。如果只“减”不“加”，学生的学习效果上不去，学校的教学质量上不去，学生全面发展的目标就实现不了。

“要做好‘加法’，首先是课堂教学效率要提升，要彻底改变教师讲授为主的倾向，要以学生为中心，坚持教为学服务，切实落实讲练结合，做到精讲多练，从而提高课堂教学的质量。提高课堂教学质量，是减负的关键。其次，可以增加体育作业、劳动作业和口头分享作业。比如，学生回家后，可以将一天的学习收获讲给父母听，或者将看过的书的内容讲给父母听，这样可以有效促进学习。”王先云建议。

在创新作业形式方面，海口市第二十七小学副校长梁彩娥早有尝试。近一年多的时间里，她一直在学生中开展“每日一题讲解”的教学实验，取得不错的效果。具体而言，就是让学生们每天回家后挑选一道数学题，当自己的“数学老师”，把解题思路写出来。整个过程由家长拍摄视频，并传到班级微信群里。

“与其让学生们重复做很多题，不如让他们精讲学透一道题。”梁彩娥说，练习题的讲解包含理解题意、说思路、解题过程、解题方法归纳、知识延伸5部分。如果想获得好的评价，必须花时间精心准备。“和单纯完成书面作业相比，这样的学习方式让学生从‘被动学习’‘机械学习’转变为‘自主学习’，让数学思维可视化。在题目讲解的过程中，除了数学思维，学生的阅读能力、思考能力、表达能力等综合素养都能获得提升。”

建议：改变评价机制，完善‘五育并举’育人体系

不过，不少家长和老师在接受采访时也表示，在竞争激烈的教育现状下，以“取消书面作业”的方式给小学一二年级的孩子减轻学业负担，是否能获得良好的效果？是否可能导致学生被转入“校外补课战场”？目前，考试成绩和升学率仍是检验学校以及教师教学质量的重要指标，如何让学校在不留作业的前提下，提升教学质量？这些问题都值得深思。

“‘减负’是一个系统工程。学校布置作业的减少，与给学生‘减负’，并不是简单的对等关系。”海南师范大学教育学院教授段冬表示，要想真正达到“减负”效果，关键是要改变学生和学校的评价机制。“归根到底，还是指挥棒的问题。在义务教育阶段，没有必要把考试弄得这么难，门槛定得这么高。同时，建议将现在的考试成绩从分数变为ABCD等级。”

王先云也认为，从长远来看，只有真正落实全面育人的评价观，才能让《防控指南》相关规定有效落实，“我们评价学生，一定要将‘唯分数’转变为‘五育并举’；评价学校，要把‘唯考试成绩’转变为立德树人的成效。”

为了防止相关规定“雷声大、雨点小”，段冬建议，可以借鉴上海等地的经验，让老师们每天把布置的作业在网上公布，接受家长、媒体和社会的监督，从而遏制随意布置作业的情况。

快言快语

## “青少年模式”不能形同虚设

■ 杨三喜

日前，国家互联网信息办公室等七部门联合发布《关于加强网络直播规范管理的指导意见》（以下简称《意见》），提到重点规范网络打赏行为，推进主播账号分类分级管理等内容。《意见》明确应当向未成年人用户提供“青少年模式”，防范未成年人沉迷网络直播，屏蔽不利于未成年人健康成长的网络直播内容，不得向未成年人提供充值打赏服务。

据统计，目前我国网民达9.4亿人，其中有2亿多为青少年学生，占比超过20%，而短视频和直播平台又是青少年网民高频使用的软件。规范短视频和直播平台的运营，加强未成年人保护，为未成年人营造一个绿色、健康的网络环境不仅关系行业的长远发展，也关系青少年的身心健康。此次七部门发布《意见》，为一些一直以来存有争议的问题确立了规范。比如未成年人是否可以注册网络主播账号，未成年人打赏怎么办？《意见》明确网络直播平台应当严禁为未满16周岁的未成年人提供网络主播账号注册服务，为已满16周岁未满18周岁未成年人提供网络主播账号注册服务应当征得监护人同意。在打赏方面，《意见》要求建立健全直播账号分类分级规范管理制度，并明确对未成年人冒用成年人账号打赏的，核查属实后须按规定办理退款。这一系列规定有利于规范网络直播行为，防范非理性、激情打赏，遏制商业营销乱象，强化对未成年人网民的权益保障。



“青少年模式”向来备受关注，是强化未成年人网络使用行为的干预，防止网络沉迷的重要手段。据不完全统计，过去近一年就有50多家短视频和直播平台推出了“青少年模式”，从使用时段、时长、功能和浏览内容等方面规范未成年人上网行为。此外，“青少年模式”通常还禁止使用平台的打赏、充值、提现、直播、发布观点等功能。但由于很多平台推出的“青少年模式”并非强制，其效果如何一直存疑。当下的问题或许不是“青少年模式”有与无的问题，而是能否发挥应有作用的问题。早前就有媒体调查发现个别平台的主播以抽奖返利为由诱导青少年使用父母手机对其进行充值、打赏，而“青少年模式”并非强制，反倒成为平台“免责金牌”。

如何确保“青少年模式”真正发挥保障青少年的作用，要求平台坚持正确的导向，真正履行自身的社会责任。从技术层面来说，平台掌握先进的技术，并借此收集、掌握着大量的用户数据，可以对用户进行精准的内容和广告推送，为何在“青少年模式”上却无能为力？恐怕不是能与不能的问题，而是为与不为的问题。通过用户数据分析、实名认证、人脸识别等技术手段其实可以有效识别青少年用户，从而破解“青少年模式”形同虚设的问题，关键是看平台愿不愿意牺牲部分流量来换取未成年人保护的加强。

让青少年防沉迷系统发挥威力，既需要互联网企业认真履行社会责任，也需要社会各界共同努力，为青少年健康成长营造清朗的网络空间。而鼓励社会各界共同参与网络直播行业治理也是《意见》的要求。比如，邀请家长以及青少年教育专家共同参与内容审核、制定内容运营规范。又比如，今年寒假期间，抖音就邀请青少年教育专家团队发布视频，讲解假期孩子和家长关心的问题，如怎么合理规划时间、识别网络陷阱，推出未成年人保护系列视频，通过短剧、动画的形式，解密假冒警察、冒充皮肤等针对青少年的常见骗术，累计触达超2.3亿人次。与“青少年模式”着眼于“堵”相比，打造健康的短视频内容池，提升青少年网络素养，引导青少年合理规划时间、识别网络陷阱作用在“疏”，更具长效价值。

（据《中国教育报》）

## 开学啦，请给新学期立4个flag

惠君老师：

您好！我是一个初二学生的家长。经过一个寒假，孩子在学校养成的规律生活和学习习惯被打乱了节奏。新学期开学了，看到孩子手忙脚乱的样子，我们也跟着着急。俗话说，好的开始是成功的一半。请问如何引导孩子用积极有序的状态迎接新学期的到来？请支招，谢谢！

——一个盼望获得帮助的家长

盼望获得帮助的家长：

您好！又是春季开学时，中小学生在寒假中相对闲散的身心要切换到紧张的学习模式，有些人会出现身心的不适应，引发压力感和无助感。新学期开启后，许多学生将迎来考试季，可能加剧他们的学习压力和焦虑程度。

压力=不可预见性+没有控制权。我们身处充满不确定性的环境中，不可预见性是永恒不变的客观存在。要想减少新学期带来的焦虑和不适感，我们可以引导孩子通过立flag（目标）的方式，增加预见性和控制感，以降低压力带来的困扰。

根据自身实际设立学期目标，可以给新学期一个仪式感，提高对未来

的预见性、做事的计划性和增加对生活的掌控感。为了更好地开启新学期，不妨引导孩子给新学期设立以下四个目标：

**立一个学业目标。**家长可以指导孩子设立一个力所能及的学业目标，并根据自身实际拟订达成目标的具体行动清单。所谓力所能及，包括学习能力、学习时间、学习精力和学习资源上的力所能及。家长要指导孩子做好时间管理，引导孩子把精力专注到够得着的目标上，鼓励孩子做自己胜任的事。例如，初二学生在本学期要面临会考的挑战，顺利通过会考并尽量争取获得好成绩是初二学生新学期重要的学业目标。考生可以针对这个目标列出自己可为之事、可用资源、时间安排等，给新学期的学业规划制定一份“作战地图”，做到心中有数、有章可循。

**立一个休闲目标。**学会用自己喜欢的事安抚身心。休闲的主要功能是休息、放松和补充能量，积极的休闲生活能滋养身心、补给能量，是提高学习效率和生活品质的补给站。开学后，学生们忙于学业任务，休闲时间少之又少，提高忙里偷闲的生活品质就显得尤其重要。建议家长与孩子一起建立休闲的规律与仪式感。拟订每天、

每周、每月的休闲时间与项目，给休闲赋予积极的意义。开学后所选择的休闲项目，应尽可能与学业任务有关或互补，比如，阅读、做手工、做家务、看电影等。周末和节假日有较长时间休闲，可鼓励孩子与朋友结伴共度休闲时光，满足他们与同伴交往的需要。定期、高品质的休闲，既能有效放松疲惫的身心、缓解压力，又能补充心理能量，可谓一举多得。

**立一个运动目标。**坚持运动打卡保持活力。运动是保持体能和身心活

力的最佳途径，也是抵御心理困扰的良药。有一句话说得好，“有一种出色，叫天天坚持，而不是天生如此。”除了学习和阅读，人最应该做的一件事就是运动。生命在于运动，运动有愉悦身心、增强体质、增加活力和调节情绪等多重功能。在繁重的学习压力下，运动可以增加抗压能力，让自己远离身心疾病的困扰。建议每天安排相对固定的时间做运动，每天早起认真做早操、跑步或进行伸展运动、瑜伽运动。不论时间长短、强度大小，只要坚

持打卡运动，就能获得稳定情绪和增强体质的效果。

**立一个家庭目标。**互相配合营造抱持性环境（即提供一种“情感支持”的环境，减少外界环境对孩子的负面影响）。孩子开学后，家庭的生活节奏会发生相应变化，此时就需要家庭设立一个开学期间的目标，营造一个彼此支持、互相滋养的环境，明晰各人的责任，打好“配合牌”。

心理学家温尼科特的亲子理论认为，最好的养育环境是抱持性的，具备两个特征：孩子发展好的时候，认可他；孩子受挫的时候，支持他。心理学家曾奇峰曾说过，在抱持性环境中，父母会给孩子一种感觉：无论你认为你是好还是坏，我都相信你；在你最惨的时候，我也愿意帮助你。这是每个未成年孩子都需要的良好环境。有中考、会考、高考生的家庭，父母更要在后勤保障、情感支持等方面给予孩子充分的支持和承诺，让孩子在树立目标的过程中没有后顾之忧，可以心无旁骛地逐梦前行。

祝您的孩子和同伴们新学期开局美好，惊喜不断！

惠君  
（作者系海南省心理健康教育特级教师）



2月22日，海口市玉沙实验学校学生迎来新学期。本报记者 张茂 摄