

► 新声

# 以身心健康为突破点强化“五育”并举

本报评论员

促进学生身心健康、全面发展，是党中央关心、人民群众关切、社会关注的重大议题。教育部党组书记、部长怀进鹏在出席北京市教育大会时指出，要深入学习贯彻习近平总书记在全国教育大会上的重要讲话精神，全面落实《教育强国建设规划纲要（2024—2035年）》部署，高质量推动教育强国建设开局起步，切实发挥重要的示范引领作用。怀进鹏强调，要以身心健康为突破点强化“五育”并举。

当下，“小胖墩”“小眼镜”以及心理健康问题不同程度困扰青少年的身心健康成长。强调以身心健康为突破点强化“五育”并举，不仅着眼于当下青少年身心素质有待改善的现实，凸显了把学生身心健康作为一切工作的出发点和落脚点的育人方向，也是对青少年成长规律的精准把握。

促进学生身心健康，要充分发挥体育在“五育”并举中的基础性作用。体育不仅是强身健体的途径，更是促进心理健康的重要方式。一场激烈的篮球赛、一次酣畅淋漓的长跑，不仅能让身体充满活力，还能缓解学习和生活带来的压力，驱散心灵的阴霾。正如毛泽东同志在《体育之研究》一文中所

## ■ 身心健康是青少年全面发展的基石

### ■ 在这个快速发展的时代，身心健康不仅是学生当下成长的需要，更是他们未来走向社会，面对各种挑战的底气所在

言：“体者，为知识之载而为道德之寓者也，其载知识也如车，其寓道德也如舍。”身心健康是青少年全面发展的基石，只有拥有健康体魄，才能精力充沛地投入到知识学习、品德修养、审美培养和劳动实践中。

过去，部分学校和家长过度重视文化知识学习，忽视体育锻炼，担心把时间和精力用在运动上会影响成绩。但科学研究表明，适度的体育锻炼能提高大脑的供氧量，增强记忆力和注意力，反而有助于知识的吸收和理解。在品德培养方面，团体体育项目和体育竞赛能培养学生的合作意识、竞争意识和规则意识，这些都是品德塑造的重要组成部分。优美的姿势、良好的体态是体育带来的外在美感体现，而参与体育赛事的组织、场地布置等工作，则能培养学生的动手能力和实践能力。正因为体育具有养德、益智、健美、助劳等功能，是促进学生思想道德素质、科学文化素质和身心健康素质协调发展的重要抓

手，才能成为强化“五育”并举的突破点。

促进学生身心健康，必须充分发挥学校体育的主阵地作用。近年来，《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》《教育部关于加强新时代中小学体育教师队伍建设的若干措施的通知》等一系列政策文件陆续出台，健康第一理念深入人心。把学校体育工作摆在更加突出位置，开齐开足上好体育课，工作目标和方向进一步明晰。从实践来看，“课间十五分钟”微改革，让学生在课间有更多活动时间，更从容走出教室、走向室外。每天一节体育课、每天运动两小时的口号在各地中小学校叫响。各地各学校加强和改进学校体育工作的实践精彩纷呈。就在近日，北京市发布中小学“体育八条”，明确杜绝“阴阳课表”，杜绝“说教课”和“不出汗”的体育课，并要求将身心健康教育融入学校全员、全方位、全过程育人体系。这一系列举措不仅是对政策的落实，更

是对学生身心健康的切实关注，引发社会广泛关注和期待。

促进学生身心健康，必须凝聚起校家社的广泛合力，让健康第一理念扎实落地。家长能否树立健康第一理念，以正确的育儿理念处理好身心健康与知识学习的关系至关重要。从更宽广的视野来看，呵护儿童青少年健康成长，是一项复杂而艰巨的社会工程，不能仅靠教育，也不仅仅是家庭的责任，还需要坚持政府主导、强化部门协作、整合优势资源、创造支持环境，把政府、专业机构、学校、家庭、社区的力量汇聚起来，共同为孩子们创造一个健康、积极的社会环境。比如，为青少年开展体育锻炼提供便利的场所、营造良好的氛围；倡导健康生活方式，把健康理念融入日常生活等。

强化“五育”并举，身心健康是重要突破口，更是破解阻碍落实立德树人根本任务障碍的钥匙。在这个快速发展的时代，身心健康不仅是学生当下成长的需要，更是他们未来走向社会、面对各种挑战的底气所在。只有深刻认识到这一点，将身心健康教育贯穿于教育的全过程，将健康理念融入各项政策，织牢织密健康防护网，才能让青少年在健康的环境中茁壮成长，成为拥有蓬勃生命力、无限创造力和高尚品格的新时代追梦者。

► 一家之言

## 期待新时代新雷锋越来越多

许抗

几十年来，无论时代如何变迁，总有这么一句朴实的话语“学雷锋，做好事”嵌在时代的路标上，它将“做好事”与“学雷锋”画上等号，已成为一种全民文化风尚与集体意识。雷锋形象，成为国人心目中的道德丰碑和精神偶像。

20多年前，我参军在外地时，总以自己是雷锋家乡人为荣，唱得最多的是《学习雷锋好榜样》，打心底里认为雷锋是军人，军人就是雷锋。现在作为湖南教育人，我接触到不少师生，他们思考着“学雷锋，做好事”的具体内涵，有的将“学雷锋，做好事”这句话具体化为“学雷锋，做好事”，“如果你的一言一行体现了‘学雷锋，做好事’，把事情做好”，还有人理解为“学雷锋，做传人”……这也是“向雷锋同志学习”这7个普通汉字所蕴含思想的丰富性、先进性的魅力所在。

雷锋是欣欣向荣的社会主义建设中走出来的优秀一员，仿佛穿越时空而来的战友、邻家兄弟。如果回到“学雷锋，做好事”这个原点，我愿意同大家一起讨论有关“雷锋精神”的一些基本问题。

雷锋精神是向善的。“如果你是一滴水，你是否滋润了一寸土地”“永远愉快地多给别人，少从别人那里索取”……我们回溯雷锋的故事、雷锋的日记等，就会发现，向善是雷锋的生活本质特征之一。向上向善、与人为善、从善如流、上善若水……这些特质构成了中华民族一部分精神底色。所以当遇见一个人做了善事时，我们会不由自主地竖起大拇指。这个赞赏，便是我们心里对这个行为的回响：我们同雷锋一样，也是那种拥有良愿，愿付诸行动，善始善终、善作善成的人。

雷锋精神是给人以温暖的。他说过，对待同志要像春天般的温暖。如果说这个世界免不了有寒凉，那么雷锋就是愿意付出温暖、温情、真心，给予这个世界暖意的人。如果说善良是一种优良基因，那么温暖则是一种在善良基础上积极作为后散发的善意。出生于苦难旧中国的雷锋，懂得珍惜幸福生活，不止步地学习和奉献，不知疲倦地劳动，接受生活的磨炼，这些为他积累了相当大的能量，已然成为一颗能发光发热的小小星球。现在我们流行说“正能量”，雷锋精神的温暖价值与意义，就是正能量的释放与照射，而且他所拥有的温暖是持续的，可以循环往复以至无穷的。

雷锋精神的外在表现是快乐的。一个人做一件好事不难，难的是一辈子做好事，可贵的是将做好事“融入日常、化作经常”。雷锋的生命短暂，但他践行了“把有限的生命投入到无限的为人民服务之中去”的诺言。究竟是什力量支撑雷锋持续做好事？最大的可能，就是他得到了做好事时的快乐与幸福，一如他所说的“把别人的困难当成自己的困难，把同志的愉快看成自己的幸福”。

“无论时代如何变迁，雷锋精神永不过时”“学雷锋在人民群众特别是青少年中蔚然成风。”雷锋精神蕴含着丰富的中华优秀传统文化元素，有着深厚的永恒性和有力的传承性。雷锋人人可学，人人可为，你我皆可成为雷锋。

“学雷锋，做好事”，其实就是需要我们做成一件又一件好事，成为一个个真诚的好人。这个好人，他的心地是那么善良，予人温暖，快乐自在。我们期待新时代新雷锋越来越多，期待雷锋精神绽放更加璀璨的光芒。（作者系湖南省委教育工委宣传部长）

## 年轻人“追戏”令人欣喜

范阳光

刚结束的春节假期中，各地各类非遗活动精彩纷呈。其中，戏曲节目、戏曲表演更是频频出圈。从春晚节目《借伞》串联京剧、粤剧、川剧、越剧四个剧种，再现经典引发全民热议，到各地各类借助戏曲表演等文化活动，掀起一场传统文化与现代文旅深度融合的热潮。传统戏曲在当下焕发新的生机，受到更多关注，尤其是年轻人的青睐。

年轻人被古老的戏曲圈粉，原因是多方面的。在表演形式上，近年来，通过小剧场戏曲、歌歌、戏曲网络晚会等形式，利用跨界融合、技术应用、场景多样化、互动体验等方式，为戏曲注入了新活力。戏曲与现代科技的融合，在舞台、视觉方面下功夫，让古老的戏曲变得更时尚。比如，借鉴融合大型演唱会、旅游实景秀等大型演艺舞台设计，让戏曲舞台更具沉浸感。结合虚拟现实、增强现实和混合现实等技术，让表演效果耳目一新。戏曲不再仅仅是传统意义上的节奏缓慢的咿咿呀呀，其表演形式、视听效果更契合年轻人的审美需求。在传播方式上，借助短视频和社交媒体的传播，打破了时空界限，也让戏曲实现了破圈传播。此外，当下年轻人有更强烈的文化自信和文化自觉，作为中华文化瑰宝的戏曲契合了这种趋势和需求，成为年轻人表达文化认同的方式。当国潮成为时尚，非遗成为生活，戏曲成为流行歌曲，传统戏曲艺术正在以全新的姿态融入现代社会。

更多年轻人成为“追戏人”，令人欣喜。一方面，年轻人对戏曲产生兴趣，戏曲艺术就有了持续的受众基础，戏曲团队就有了更加稳定的收入，这对于提升戏曲行业的人才吸引力至关重要。另一方面，年轻人具有创新思维和充沛的精力，通过参与戏曲创作、表演，结合现代技术，能够探索戏曲的青春化、现代化表达，能让戏曲更好地跟上时代节奏，吸引更多受众，形成良性循环。

吸引更多“追戏人”是戏曲在新时代焕发新机的关键。如何吸引更多年轻人爱上戏曲？一是要创新戏曲创作。要不断挖掘戏曲自身的潜力，借助现代科技与创新理念，创作出更多贴近时代、贴近观众、符合时代审美的作品，从作品题材、内容、质量上吸引年轻人。如越剧《我的大观园》对《红楼梦》进行现代化改编，融入了现代人对爱情、友情的理解，让年轻人更容易产生共鸣。二是要探索戏曲传播破圈路径。既可以借助现代多媒体平台的传播优势，通过影视作品、线上直播等方式实现多媒体传播，让更多人关注接触到优秀戏曲，也可以探索多元表演空间，通过打造大剧院、小剧场以及形式丰富的演艺空间，吸引年轻人走进剧场。（作者系中国艺术研究院博士研究生）

► 青年说

新闻回放

“过去一年，‘抠搜抠搜’地花了很多钱。”“几百块钱的手办说买就买，5块钱的邮费能省则省。”刚刚过去的春节假期，不少年轻人在社交媒体上分享一年来的消费总结，有些现象看似矛盾，背后却有着年轻人独特的消费逻辑。青年消费群体是消费市场的主力军。日新月异的互联网时代，消费新场景、新业态、新模式不断涌现，年轻人的消费观念、偏好、行为模式经历着巨大的变化。这些新特点形成了新趋势，蕴藏着新商机，为消费市场带来全新的机遇和挑战。



涂凌波

中国传媒大学电视学院教授、博士生导师

主持人语

在数字经济浪潮席卷下，消费新场景、新业态、新模式不断涌现。作为消费市场主力军之一，这一代年轻人的消费行为正在发生着急剧“反差”的变化：既多方比价寻找“平替”，又愿意为情绪价值“一掷千金”；既对符号性品牌商品逐渐“脱敏”，又十分注重消费的体验性、人文性、品质感。青年群体有着怎样的新消费观？他们的消费需求和消费模式会对消费市场带来怎样的机遇和挑战？“既要、又要”的消费特征背后我们又该如何冷静思考？

## “悦己消费”又何妨

席云水（中国传媒大学电视学院2024级硕士研究生）

从“为他人买单”到“为自己消费”，年轻人的消费观念正在悄然发生着一场变革。他们在购买过程中以愉悦自我为首要目的，通过消费满足自己的内在需求和情绪价值，也提升个人的生活品位。

“悦己消费”离不开青年一代多样化的价值需求，他们不再满足于物质的简单堆砌，而是希望通过消费拓宽生活的边界，增加人生的厚度。一场说走就走的旅行，不是为了发朋友圈炫耀，而是为了感受未知的山川湖海；一次沉浸式的音乐演出，不是为了打卡，而是为了在旋律中找到共

鸣；一场古今交织的展览，不是为了拍照，而是为了在艺术中寻找灵感。在这个过程中，这些消费形式不仅让生活更有趣，也让年轻人在体验里一步步构建起自己的审美品位和生活方式。

通过消费满足情绪价值是当下年轻人消费方式的重要特征。现代社会的快节奏和高压力在一定程度上增加了人们承受的压力，而这种“悦己消费”恰恰成了年轻人情绪的“解压阀”。消费者更加关注自身的情感体验和精神需求，希望能在消费里找到情感的慰藉与力量。午后的全糖奶茶、心仪已久的

## 莫因“比价”陷入消费陷阱

牛妍（中国传媒大学电视学院2024级硕士研究生）

在“可以买贵的，不能买贵的”的消费宣言背后，反映出这一代青年群体“热衷比价”这一看似理性的消费习惯。但这种方式是否真如表面所见般靠谱？

过度追求低价容易使年轻人产生消费焦虑和决策疲劳。为了找到最优惠的价格，年轻人投入大量时间寻找最低价，研究攻略等待促销，其为节省金钱付出的精力成本，早已超出商品本身价值。当这种“精打细算”逐渐演变为“不‘比’吃亏，越‘比’越累”强迫症式的消费行为时，便会陷入“决策疲劳”。

此外，“比价”能力已经成为一种自媒体赛道和互联网社交资本。在小红书、抖音等热门平台上，“购物省钱攻略”这类内容常常能获得百万级别的阅读量。这一现象背后，反映出群体普遍存在的选择焦虑。消费者在抢到“超低价”商品后沾沾自喜，而又会因为某一商品“买贵了”感到懊恼与不甘，进而形成消费主义视角下“谁买得便宜谁厉害，谁买得贵谁愚蠢”的新型“鄙视链”。

商品价格与价值具有一致性，在追求性价比时，应警惕“物美价廉”“物超所值”背后的消费主义陷阱。经济学中“生产成本理

论”表明，一般来说，商品质量越高，成本越高，企业为确保利润，自然会提高价格。这意味着，同一标准下，想要买到既便宜又优质的东西是不现实的。年轻消费者在“货比三家”之后看到的“惊喜价”，很有可能是商家先涨后降、牺牲品质降低成本等一系列不正当操作实现的。这种模式的背后，损害的可能还是消费者的合法权益。

价低未必质优，买得便宜不一定用得开心。在追求性价比的道路上，要认清价格与价值的本质关系，理性看待商品价格，不被低价迷惑，以免落入消费主义陷阱。

## 青年群体消费热潮催生新业态

郭苗苗（中国传媒大学电视学院2024级硕士研究生）

青年群体不仅是消费者，更是消费市场新业态的共创者。从盲盒的“不确定性狂欢”到国潮产品的“文化觉醒”，青年群体正以其独特的消费行为催生消费市场新业态。新的消费业态注重个性化、体验化。青年群体成长于信息与物质丰富的时代，不再满足于标准化的产品与服务，转而追求自我表达、深度参与的消费体验。比如，密室逃脱从单纯的解谜游戏发展为全感官沉浸的社交消费活动；动漫IP、明星偶像的周边产品，不再是简单的文化衍生品，而是被打造

为消费潮流；文旅景区从传统的观光游览模式升级为融合沉浸式演出的体验空间。这些新的消费活动，不仅为年轻人提供了个性化的选择，也为市场的发展注入新活力。

在消费新业态的生长过程中，青年消费需求激发文化产业创新，文化产业创新又反哺青年消费体验，实现消费与文化的双向赋能。青年消费者为传统文化IP注入现代审美，他们穿上兼具古韵与时尚感的新中式服饰，拆开以经典传统文化IP为蓝本开发的盲盒，创造出鲜活的“可体验的文明”。传统文

化因消费焕发生机，消费也因文化更具内涵，展现出文化自信在这个时代的新商业表达。

作为“新消费主力军”，青年群体催生消费市场新业态的背后是青年与市场的双向奔赴。当企业为青年需求开启“柔性供应链”时，我们看到的是一场青年与市场的默契互动。青年消费力正在倒逼市场形成更加多元的业态创新机制，重构传统与现代、文化与商业、供给与需求的互动关系，为经济高质量发展开辟出充满更多可能性的新航道。

## 助力孩子们丝滑过渡到新学期

要给孩子们提供一份“收心指南”，助力他们顺利完成开学后的角色转换，元气满满地迎接新学期

金维民

寒假结束，新学期开启。从假期轻松惬意的节奏过渡到紧张有序的校园学习生活，或许会给孩子们带来一些挑战。如何帮助孩子们丝滑过渡到新学期，以最佳姿态迎接新的挑战，成为摆在广大教师及家长面前的必答题。开学伊始，我们要给孩子们提供一份“收心指南”，帮助他们科学调整作息、做好心理调适和学业准备工作，助力他们顺利完成开学后的角色转换，元气满满地迎接新学期。

经过一个寒假的放松，有的孩子可能

会因为从家庭的舒适环境转变为学校的集体生活而感到不适应，有的也会因为自由支配的时间变成了紧凑的课程安排而感到不安，有的还会因为假期作业的遗漏而感到焦虑。这些问题如果不能得到有效解决，不仅容易影响孩子们学业成绩的提升，还可能引发他们的心理问题。

开学“收心”不仅关系到孩子们新学期的学习状态，更影响着整个学期的成长轨迹。如何从“假期模式”丝滑地切换到“学习模式”，是一场关乎成长的蜕变之旅，就像最近火遍全网电影《哪吒之魔童闹海》中。哪吒面对重重考验，在师父和父母帮助下完成了真正的成长蜕变。同样需要家校携手合作，共同为他们提供有效的支持和帮助。

一方面，家长应引导孩子合理调整作息。提前与孩子一起制订新学期的作息时间表，逐步调整孩子的生物钟。通过提前

上床睡觉、早晨按时起床等方式，帮助孩子逐渐适应学校的作息时间，也可以鼓励孩子在睡前进行一些放松身心的活动，如阅读、听音乐等，以提高睡眠质量。另一方面，家长应帮助孩子做好心理调适。面对新学期的到来，他们可能会产生一定的焦虑情绪，家长应关注孩子的情绪变化，及时与其进行沟通交流，了解他们的想法和担忧，通过积极的引导和鼓励，帮助孩子树立信心，增强面对挑战的勇气。此外，还可以与孩子一起制定新学期的目标和计划，激发他们的学习动力。

同时，家长还要督促孩子完成学业准备。家长可以和孩子一起预习新学期的课程内容，了解新知识，为开学后的学习打下坚实的基础。为了培养孩子的独立性和自理能力，家长也可以与孩子一起整理书包、文具等学习用品，并鼓励孩子自己完成一些力所能及的家务劳动，这样不仅有助于培养孩子的责任感与独立性，还能

增强他们的自信心与成就感。

在帮助孩子们适应新学期的过程中，学校是必不可少的责任主体。学校可以在新学期初组织一系列适应性活动，如小组合作游戏、团队挑战比拼等团队建设活动，缓解学生紧张情绪，增进同学之间的友谊，激发他们的团队合作精神，帮助学生们尽快融入校园生活。同时，学校要加强与家长的沟通，通过家长会、家校联系群等方式，及时向家长反馈孩子在学校的表现与进步，共同制订有针对性的教育计划，关注每一个孩子的成长与发展。

新学期的到来既是挑战也是机遇。我们要引导孩子合理调整作息，做好他们的心理调适与学业准备工作，为他们提供一个积极向上、和谐有序的学习环境。只有这样，孩子们才能以最佳的状态迎接新学期的变化与挑战，不断成长与进步。

（作者系中国教育科学研究院德育与学校党建研究所助理研究员）