

深度评论

严禁假期补课 为学生成长蓄力

张杰

教育部近日印发通知，明确要求严控暑期作业总量，坚决遏制节假日上课补课、提前开学、延迟放假等问题。今年以来，全国各地按照教育部的要求，推动中小学校落实周末双休、法定节假日。河北、江苏、河南等地纷纷对假期违规补课的行为采取压减奖补经费、取消学校省级荣誉、免职学校负责人等方式进行处理。湖南省采取暗访等方式查处违规补课行为，并对学校主要负责人采取约谈、通报、免职等处罚举措。

总的来看，中小学生学习超时的势头得到遏制，学生课业负担有效减轻，教育生态逐渐向好，但还面临着“时间投入=成绩”的观念难扭转、“抢跑”心态难消解、隐形补课现象难根治、部分学校“明减暗增”变相施压等问题。

学习之要，不在于时长，而在于效率。科学研究表明，高效学习与适度休息相辅相成。将假期还给学生的初衷，是引导学校从“时间战”转向“质量战”，将教育从时间争夺战的焦虑中解脱出来，进而转向对成长质量的关怀。一方面，假期给学生提供了充足的休息时间；另一方面，假期能让教师有充足的时间休息和备课，缓解高强度的工作压力，进而优化课堂设计、提升教学效果

■ 教育行政部门要以“零容忍”的态度保持监管高压态势,对违规补课和校外违规培训发现一起、查处一起,坚决治理教育功利化办学行为

■ 学校要回归教育本质,向课堂要质量、要效率,严禁变相延长学习时间,对不规范办学行为要做到令行禁止

率，帮助孩子在更短的时间内掌握核心知识。

成长之道，不止于课堂，更在于天地。节假日不仅是身体的休整期，更是心灵的成长季。我们应当鼓励孩子走进自然，感受生命的奇妙；沉浸阅读，沉淀思想的精华；参与运动，锤炼坚强的意志；投身劳动，体验生活的苦乐。研究表明，经常接触大自然、参加体育运动的孩子，不仅身心更健康，更少出现焦虑、抑郁等心理问题，而且求知欲、好奇心、探索欲更强。高强度的补课不一定能提高成绩，反而使人身心疲惫，压力倍增，导致学习后劲不足；过度补课还容易使孩子产生依赖心理，压缩了自我兴趣培养的时间，不利于全面发展。

未来之需，不在于分数，而在于能力。人工智能时代，是创新创造的时代，创造力、思辨力将成为真正的竞争力。长期困在高强度刷题泥潭中的孩子，会习惯

性被动接受知识，在面对复杂多变的现实世界时，往往无法灵活运用所学知识解决实际问题，这样的人才和时代所需难以匹配。当下，传统产业的转型升级和新兴产业的崛起，使得就业市场的需求结构发生了深刻变化，继而对高技能、复合型人才的需求增多。因此，对于教育教学而言，必须强化创新能力培养。目前，国家积极部署推动中高考招生改革，单纯依靠刷题的学习模式将难以获得高分。同时，拓展升学通道，现代职业教育改革不断深化，健全完备的职业教育格局逐步建立，一系列支持大学生就业创业的政策措施陆续出台。这些举措就是要加速构建基于核心专业素养的人才培养体系，让培养出来的学生更加适应社会发展需要。而节假日的落地实施，将为引导孩子进行自主学习探究和实践能力锻造，继而提升综合能力素养奠定时间基础。

教育之责，不止于独行，而在于共

担。让教育回归育人本质，需要家校社政协同发力，推动科学的教育观成为全社会共识。各级党委政府应树立科学的政绩观，严禁以任何形式下达升学指标或片面以升学率评价学校和教师。教育行政部门要以“零容忍”的态度保持监管高压态势，对违规补课和校外违规培训发现一起、查处一起，坚决治理教育功利化办学行为。学校要回归教育本质，向课堂要质量、要效率，严禁变相延长学习时间，对不规范办学行为要做到令行禁止。社会各界要共同营造良好育人环境，提供更丰富的公共教育资源，让假期不再是补习的延续，而成为探索世界的窗口。家长要转变“唯分数论英雄”的观念，更加注重培养孩子的健全人格，更加关心孩子的身心健康；要理性甄别自媒体和培训机构为蹭炒热点、贩卖焦虑而发布的不实消息，避免陷入过度焦虑的“信息茧房”；要充分理解支持学校正常教育教学工作，对违规补课办班、学习超时、作业超量、频繁测试、不落实双休及法定节假日等不规范的办学行为进行监督，共同维护良好教育生态。

教育就是要向着让人成为完整而自由的生命而努力。真心期待在这份“减负令”的护航下，更多的孩子走向户外，用汗水和欢笑书写健康未来。

（作者系湖南省教育厅基础教育处四级调研员）

微言

“净网”行动织牢未成年人保护网

欧阳晨雨

暑假期间，一场特殊的专项行动正在进行。据报道，为强化未成年人网络保护，营造良好网络环境，中央网信办近日印发通知，在全国范围内部署开展为期2个月的“清朗·2025年暑期未成年人网络环境整治”专项行动。专项行动将进一步拓展治理深度和范围，持续深入整治网上危害和影响未成年人身心健康的各种问题，严厉打击涉嫌针对未成年人的违法犯罪行为。

这次专项行动，并非首度开展，其延续了之前重拳出击的严打势头。翻看报道，去年7月中旬，网信部门即部署开展“清朗·2024年暑期未成年人网络环境整治”专项行动。从严厉处置各类危害未成年人身心健康的“毒视频”，到集中整治针对未成年人的“开盒挂人”乱象，再到从严打击隔空猥亵等网上恶性违法犯罪行为、深入整治网上涉未成年人违规售卖问题、排查下架一批涉未成年人违规网络应用，一系列举措有效守护了未成年人群体的合法权益。

在现代网络技术的加持下，社会在以前所未有的速度发展，而侵害未成年人权益的乱象，也在野蛮生长。据中央广播电视总台中国之声日前报道，部分诈骗分子以日结150元等条件为诱饵，诱使多名中小学生学习发送诈骗手机短信，助力诈骗引流。一些不法分子看中的正是未成年人群体的心智尚未成熟、社会经验缺乏、法治意识欠缺，故而利用金钱等作为诱饵，吸引一些青少年参与到诈骗活动中来。

面对不法分子的猖獗行为，持续开展“净网”行动，才能真正斩断黑手、打掉气焰，遏制不良势头。作为网络平台，应当通过大数据等技术手段，察觉这些苗头隐患，根据网络安全法、未成年人保护法的规定，履行报警等相关监管义务。作为职能部门，也应当“顺藤摸瓜”，及时发现不法分子的“老巢”，坚决一查到底，肃清余毒。

从今年的“净网”行动看，与往年专项行动覆盖直播、短视频、社交、电商等重点环节不同，主要聚焦各类新情况新表现，包括整治实施网络侵害行为、隐蔽传播违法不良信息、诱导参与线下危险活动、利用未成年人形象牟利等方面问题。以未成年人为对象，借绝版“谷子”、明星周边、免费学习搭子等名义，侵扰未成年人，实施网络欺凌等恶性违法行为，都在这次整肃治理范围之内。持续开展“净网”行动，每年选择不同的“主攻方向”，打出不同的“组合拳”，有助于形成全面保护未成年人的良好格局。

（作者系法律学者）



暑假期间，在安徽省合肥市庐阳区海棠街道全民健身中心，志愿者们引领下进行体能训练。赵明 摄

图说

抓住暑假契机 培养健康生活习惯

木亦

暑假期间，学生从课业压力中解放出来，这是养成健康生活习惯，提升身体机能的好契机。如何抓住暑假契机？对于家长来说，是要树立“留白”的意识，科学合理安排孩子的暑假生活，让

孩子有更多时间参与体育锻炼。同时，家长也要以身作则，为孩子做好爱生活、爱锻炼的榜样。

我们看到，各地社区也在统筹社会资源，通过开办体能训练夏令营等方式，组织学生参与体育锻炼。这一现象令人欣喜。社会力量主动积极参与进

来，为学生提供场馆、设施设备，组织专业人士提供科学锻炼指导，能为孩子解决去哪锻炼、如何科学锻炼等烦恼，帮助学生们养成热爱运动的好习惯。我们期待，凝聚社会各界的更广泛合力，让暑假成为孩子养成健康生活习惯的重要黄金期。

快评

以法治之力提升协同防溺水实效

叶强

暑假，是学生溺水事故的高发期。为防范此类事件的发生，教育部门和学校不断加强防溺水安全教育，很多地方还进行了家校社协同防溺水的实践探索。学生溺水事故的发生有复杂的社会原因，家庭照护不足、周边水域较多、防护举措不到位、不良网络信息接触等，都是影响因素。为此，教育部办公厅等五部门发布《关于做好预防中小学生溺水工作的通知》（以下简称《通知》），对各有关部门、学校、村（社区）和学生家长等责任主体提出了明确要求。然而，从现实情况来看，家校社防溺水的协同效力还不够，其法治化进程仍需加快。

在家校社协同防溺水的问题上，目前各地的普遍做法是：有关部门举办安全教育宣传进校园活动，通过短视频、微信群、公众号等新媒体进行线上宣传，组织相关力量参

与辖区内河道、水库、池塘、沟渠、蓄水池等各类水域巡查；学校以班级为单位，开展防溺水主题班会等教育活动；村（社区）向学生家长、辖区村民进行防溺水宣讲，有条件的社区在网格员参与下提供上门防溺水宣教服务；等等。

尽管这些做法在现实生活中发挥了积极作用，但仍存在完善的空间。其一，在责任分配上，家校社协同防溺水中的各主体责任不够明确，目前中小学教师尤其是班主任承担了较多的责任。其二，在防溺水安全宣教举措上，主要是发放防溺水告知书或者签署责任书等，缺乏系统性的场景设计、宣教标准、效果评估等机制，也缺乏对特殊群体

“一对一”的重点帮扶。其三，在协同力量上，根据《通知》规定，防溺水涉及教育、公安、民政、水利、农业农村等部门，但目前尚未建立强有力的牵头抓总、统筹协调机制。特别是在农村和偏远地区，缺乏安全教育资源的现象还较为突出。

做好防溺水工作需要家校社协同机制的进一步完善。针对“家校社协同育人机制”中职责定位不够清晰、协同机制不够健全、条件保障不够到位等问题，尽管教育部等十三部门联合印发的《关于健全学校家庭社会协同育人机制的意见》提供了清晰的解决思路，但由于该文件属于“家校社协同育人机制”的总体规划，尚难以应对某些领域的具体问题。因此，对于防溺水等迫切需

期待家校社协同防溺水的相关法规逐渐完善

“火出圈”的论文致谢之所以感人肺腑，更在于其以主人公作为教育受益者的鲜活经历，传递着教育的温暖与力量

郑翔

近日，北京工业大学唐博士的毕业论文致谢刷屏了。这位来自小山村的博士以近乎白描的笔触，勾勒出自己一路跋涉的足迹：12岁跟着父亲挖煤，19岁上专科，辗转于上海电子厂的车床、焦化化工厂的钢筋处、邯郸高速公路的沥青层、晋城煤矿的炸药堆与鄂尔多斯掘进面。历经专升本、考研、读博，多少个春秋里跌跌撞撞，最终如愿拿到博士学位并找到了心仪的工作。正如有网友所言，“一笔一血、一字一泪”。

每年夏天，总会有几篇毕业论文致谢以其独特的感染力“火出圈”，引发万千网友共情与热议。从中国科学院黄国平博士“我走了很远的路，吃了很多的苦，才将这份博士学位论文送到你的面前”的恳切言辞，到凉山彝族小伙苏正民回顾了自己在“坎坎坷坷”但“充满了光亮和希望”的求学之路，它们为何总能穿透喧嚣，直抵人心？不外乎是以真挚的情感凝聚了对努力和读书的信仰，传递了奋斗的力量和教育的温度。

毕业论文致谢是严谨学术论文末尾一片珍贵的“自留地”。在遵循学术规范的正文之外，这块空间允许学子卸下专业术语的铠甲，回归本真，以最贴近内心的语言去记叙、去抒发。它超越了研究数据与逻辑推演，成为个体生命轨迹与情感体验的独特载体。当严肃的学术文本戛然而止，这片“自留地”便成了学子回望来路、倾诉心声的园地，承载着最真实、最滚烫的生命故事。

“火出圈”的论文致谢之所以动人至深，在于它们以个体之“艰”映照出奋斗之“韧”，触动了普通人努力改变命运的社会情感锚点。人们往往乐见类似于从“挖煤小子”到工学博士的逆袭故事，但正如唐博士在接受媒体采访时淡然说道，不喜欢用苦和难来形容事情。这些真实的人生经历并非“逆袭爽文”，也非“苦难叙事”，它生动地告诉我们，努力与坚持终有回响。唐博士笔下“晋城煤矿上扛炸药”“鄂尔多斯煤矿掘进”的经历，苏正民从大凉山深处走来的漫长足迹——这些细节并非对苦难的刻意渲染，而是对生命顽强韧性的忠实记录。在“内卷”焦虑弥漫、“躺平”之声偶起的语境中，这些文字以无可辩驳的真实宣告：只要心怀“男儿到死心如铁”的执着，坚持努力奋斗，终能在看似板结的现实凿开光亮。

“火出圈”的论文致谢之所以感人肺腑，更在于其以主人公作为教育受益者的鲜活经历，传递着教育的温暖与力量。父母在贫瘠中的尽力托举，奠定了家庭教育的坚实基础；求学路上恩师的用心用情指导，点燃了学校教育的星星之火……正是这些涓涓细流的汇聚，共同塑造了他们淡然面对生活起伏、懂得感恩的性格特质，为他们铺就了一条走向学术殿堂的道路。

这是普通人努力改变命运的母题：把书念下去，然后走出去。当传统思想中“万般皆下品，唯有读书高”的优越感撞上骨感现实，难免令人困顿，甚至滋生“学历无用”“努力贬值”的错误观念。这些感人的毕业致谢的更大价值，就在于证明了学习的意义、拼搏的意义。“不学习、无以立”，时代的发展对青年的素质和能力提出了更高的要求，在困境中坚守求知，在奋斗中锤炼能力，就能书写好属于自己的人生脚本。

要家校社协同的细分领域，有必要考虑出台相关的上位法规。

一些省份的探索经验值得借鉴。例如，湖南省人大常委会去年制定并实施了《湖南省预防中小学生溺水若干规定》（以下简称《规定》）。这是我国第一部专门针对中小学生防溺水问题而出台的地方性法规。该《规定》将家校社协同防溺水机制表述为“政府领导、家校联动、社会参与、部门协作的联防联控机制”，并通过专门条款对家庭、学校、社会、政府在预防溺水工作中的责任予以明确，由此开启了家校社协同防溺水的法治化进程。

未来，期待家校社协同防溺水的相关法规逐渐完善。一方面，推动政府层面开辟可供孩子游玩的安全水域；另一方面，促进防溺水治理体系的不断完善，明确各方责任，形成制度合力，从而真正发挥家校社协同防溺水的效果。（作者系中南财经政法大学纪检监察学院[国家治理学院]副教授）

热评