

# 普职分流引争论 取消是最优解吗

中考普职分流一直是社会关注的热门话题,今年两会期间,多位代表委员就普职分流等话题建言献策。

如何看待围绕普职分流的讨论?中考改革能解决升学压力吗?记者就此话题采访了中国教育科学研究院研究员储朝晖、中国教育发展战略学会学术委员会委员陈志文。

## 问题一:普职分流需要担忧吗?

对于近年来一些家长对于中考普职分流的担忧,陈志文认为,这背后透露出大众对于普职分流的两个误解。

**误解一:50%的初中生不能上普高。**他表示,5:5式普职分流的说法,近些年来没有提过,也没有哪个地方实现过这个分流目标,官方近年的相关说法仍是“大体平衡”,甚至强调“职普协调发展”。而且从教育部公布的数据来看,2022年有6成以上学生读了普高,并非是5:5。

**误解二:中职学生不能考大学。**陈志文表示,这也是不存在的焦虑,中职同样可以考大学,而且有非常宽广的路径,现在还有一个单独的赛道叫职业本科。

## 问题二:“取消普职分流”,可行吗?

有人认为,为了缓解家长和学生的压力,应该取消或延迟普职分流。在储朝晖看来,取消普职分流,目前缺少客观的实际条件。职高和普高都是要让不同

的人能人尽其才,能根据天赋和社会需求进行培养。如果都按考试分数来划分,可能会影响孩子的发展。

在他看来,以前的传统教育一直强调读书考试,但单一的评价体系,会让教育与社会发展、科技发展等离得太远,也不能把人的才能发展出来。他认为,家长需要转变思想观念,只要孩子的优势发挥出来,就会有前途。

## 问题三:取消中考,可以缓解压力吗?

还有人提出,应取消中考,直接普及高中教育,以此来缓解孩子的压力。对此陈志文表示,从毛入学率来看,高中教育可以说是普及的,所以取消中考本质是想取消普职分流。

“这还涉及到一些问题,中职还要不要,谁去上中职,谁去上某某著名中学和隔壁中学,这些问题都解决了,再来说取消中考的问题。”

他认为,中考、高考都是高利害关系的考试,涉及到老百姓的切身利益,牵一发而动全身,所以中考改革一定要先立后破,循序渐进,谨慎推进。

## 问题四:如何推进普职协调发展?如何提升职业教育吸引力?

近年来各地都在大力发展职业教育,但对很多学生和家来说,仍然缺乏吸引力,如何改善?

陈志文表示,教育部在2022年调整了中职教育的定位,从单纯“以就业为导向”转变为“就业与升学并重”。2023年,教育部等多部门出台文件,提出要积极发展综合高中。

他表示,中职定位的调整就是让大家放心,中职学生上大学的道路是畅通的。综合高中是普高和职高两条线并行发展,也是为了缓解家长的担心。

至于提升职业教育的吸引力,陈志文认为,一方面要提升职业教育的质量,另一方面还要解决产业升级问题,通过产业升级提升中职学生的薪酬待遇。

## 问题五:如何进一步减负?

这两年,减负是中国教育的热门话题,如何进一步减负?储朝晖认为,这些年教师和学生负担重,是由于外在教学的要求太多。减负的关键,就是把跟教学没有直接相关性的内容减掉。

他还提到,调研发现,中小学生在两个突出现象:被动性人格和孤立性人格。为此他建议,不要把孩子的时间和空间塞得太满,要让孩子有自主活动的的时间和空间,有自主实践和自主选择的内容。

陈志文认为,只要学习必然有它应该有的负担,要减的是多余的负担。其次,家长也需要解决观念问题,不要着急,让孩子多尝试、多体验,人生是扬长避短。

本报综合消息

## 居民整体睡眠质量欠佳 年轻人成熬夜主力

居民整体睡眠质量欠佳,近1/3的人群睡眠时长不足,22%的人群睡眠质量较差,00后入睡困难,70后夜醒频繁……3月16日,在2024世界睡眠日中国年度主题发布会上,《2024中国居民睡眠健康白皮书》揭示上述现象。

《白皮书》自今年2月启动,基于超1万名的研究用户,主要人群包括学生、上班族、退休职工等人群。

### 居民平均在零点后入睡

#### 夜间睡眠时长只有6.75小时

《白皮书》显示,居民平均在零点后入睡,夜间睡眠时长普遍偏短,只有6.75小时。平均夜间清醒次数不多,为1.4次。居民总体睡眠得分为75分,睡眠质量欠佳,还有较大提升空间。

从夜间睡眠时长来看,只有27%的人群睡眠时长在8小时以上,45%的睡眠时长为6小时-8小时,28%小于6小时。从夜间睡眠得分来看,有36%的人群在80分以上,64%的人群睡眠质量欠佳(<80分),其中睡眠质量较差(<70分)的人群占比22%。

大多数人都曾有过睡眠困扰,易醒/早醒、入睡困难、夜间如厕是最主要的睡眠困扰,64%的人群睡眠困扰频次小于1次/周,27%的人群达到1次-2次/周,更有3%的人群达到3次以上/周。此外,咳嗽/鼾声高、做噩梦、呼吸不畅、疼痛不适等也是睡眠困扰的原因。

53%的人群处于睡眠呼吸暂停风险偏高的状态,睡眠呼吸暂停风险偏高人群夜间睡眠时长显著偏短,比低风险人群每日平均少睡43分钟。《白皮书》提示,90后和00后的人群中,睡眠呼吸暂停高风险的比例约有33%,低风险比例为67%。

睡眠呼吸暂停高风险比例最多的是70前,比例为85%,70后、80后分别有74%、61%。

频繁饮酒人群睡眠时长短,睡眠质量较低。饮酒人群比不饮酒人群平均每晚少睡27分钟。饮酒频次越高,睡眠质量越低,每周饮酒大于7次的人群比从不饮酒人群,睡眠得分低4分。

体形过胖也会影响睡眠质量。《白皮书》显示,随着BMI的增大,睡眠得分大于80分的人群比例逐渐减少。当BMI≥28时,只有21%的人群睡眠得分大于80分。

### 入睡困难成为00后、90后、80后最大的睡眠困扰

《白皮书》显示,不同年代的人面临着不同的睡眠困扰。

入睡困难成为00后、90后、80后最大的睡眠困扰,比例分别为22%、26%、20%,第二大困扰因素则是夜醒/早醒,比例分别为17%、18%、19%。70后最大的睡眠困扰则是夜醒/早醒,有20%的人群面临这一困扰,入睡困难和夜间如厕并列排第二位,均为17%。70前则是夜间如厕、夜醒/早醒并列排第一位,均为21%,14%的人群存在入睡困难问题,平均每晚清醒2次,睡眠质量偏低。“要关注退休人群的睡眠质量问题。”中国睡眠研究会理事长黄志力说。

从入睡时间来看,仅有29%的人群在23点前入睡,47%的人群在零点后入睡,其中13%的人群在凌晨2点后入睡。00后平均入睡时间为00:33,70前入睡时间为23:02。

年轻人成为熬夜主力。大学生非工作日的入睡、觉醒时间会比上班族更晚,手机日使用时长偏高,熬夜严重。56%的大学生每天使用手机超过8小时,且有51%的人在零点后入睡,更有19%的人入睡超过凌晨2点。“要重视大学生群体的睡眠健康,养成良好的生活习惯。”黄志力说。

上班族群体在非工作日晚间睡眠往往更充足,比工作日平均多33分钟入睡,觉醒时间也会比工作日晚一点。黄志力强调,应加强睡眠科普教育,培养健康睡眠习惯。

热爱运动的人群(月运动频次≥10次)偏向于早睡早起,平均23:56入睡,7:26觉醒,比月运动频次≤3次的人群的夜间睡眠时长少将近14分钟。

### >>>多知点

#### 白天补觉有用吗?

中国医学科学院广安门中医院心理(睡眠医学中心)主任医师刘艳称,白天睡眠状态下,人体内促进觉醒、工作激情的物质一直在分泌,晚上熬夜后第二天白天不要进入一个睡眠周期,可以午后短暂小憩40分钟-45分钟,对恢复前一晚熬夜带来的影响更有帮助。

#### 饮酒能够助眠吗?

复旦大学营养研究院高翔教授称,研究发现,喝酒越多,综合睡眠质量越差,呈现剂量-反应关系。饮酒能帮助人快速入睡,然而睡眠很复杂,不仅仅是入睡,还有睡眠期间的质量以及醒来后的状态等,饮酒会造成整晚睡眠时间的片段化,易醒且易做噩梦。

本报综合消息

本报综合消息



四川雅江森林火灾暂无人员伤亡

3月17日,消防救援力量抵达火灾现场,展开扑救。

记者从四川省甘孜藏族自治州相关部门获悉,截至17日10点,四川省甘孜州雅江县呷拉镇白孜村发生的森林火灾暂无人员伤亡报告,起火原因正在调查。

3月15日17时,雅江县呷拉镇白孜村发生一起森林火情。后因火场风力突然增大,火势迅速扩大蔓延成由南向北3个火场。

新华社发(四川省森林消防总队供图)

## 在家“上学”,合法吗?靠谱吗?

最近,“杨威双胞胎女儿在家上学”话题引起热议。

一段时间以来,孩子反复发烧生病,已经成为家长的新困扰。孩子回家上学,合法吗?靠谱吗?

### 专家:在家学习要看情况,需谨慎

近日,体操奥运冠军杨威在社交平台发布视频称,由于去年两个女儿连生好几场病后,他跟妻子杨云做了个大胆尝试,让上一年级的两个女儿暂时不去学校念书,全程在家上私教。

他表示,这是为了让孩子调养身体,也是为了让她们学得更好,玩得更好。他介绍,妻子亲自担任班主任,给孩子制定了专属课表,所有的课程都安排了不同的家教,上课地点改为他们的公司。

这条视频在网上引起热议。有网友赞同,认为在学校天天生病,还不如在家学习。也有人认为,这不是长久之计,孩子需要在小伙伴的陪伴下健康成长。

14日杨威再发视频回应,因为孩子一年生病了11次,请假回家调养身体,才选择请私教弥补功课,并不建议大家效仿,等孩子恢复好了,自然会回归学校。

“在其他国家也有这种情况,前些年还有比较多的案例。”中国教育科学研究院研究员储朝晖认为,孩子能不能在家里上学是根据家庭条件决定的,孩子生病只是个诱因。

他认为,实际上现在中小学要求学的东西,部分已经超过了学生的发展水

平,在这种情况下,如果家长觉得自己能够把孩子教育的责任承担起来,也可以去做这种选择,但如果条件不具备就不要勉强,不能为了在家而在,需要慎重。

可以注意到,教育部于2017年发布的《关于做好2017年义务教育招生入学工作的通知》中曾提到,适龄儿童、少年未按《义务教育法》相关规定入学接受义务教育的,学校及教育部门要立即落实失学辍学学生劝返、登记和书面报告责任。对于因身体健康等原因确需缓学的,父母或其他法定监护人应向县级教育部门提出申请,获批准后方可缓学,不得擅自以在家学习替代国家统一实施的义务教育。

### 孩子反复生病困扰家长,咋办?

孩子反复生病,三天两头请假,近段时间以来,这种情况并不少见。此前还有媒体报道,在山东济南有的学校班级达到半数缺席。

“小学低年级的孩子容易生病,尤其是冬天。”上海的家长李女士说,她儿子正读小学一年级,去年冬天因患支原体肺炎两周没去上学,第一周孩子一直在发烧,在家也没办法学习,第二周才开始补作业,也只能是在孩子精力还可以的时候才能学一些。

在李女士看来,孩子都在一个集体中,交叉感染是不可避免的,但主要还是孩子自己的免疫力,因为她儿子后来几次都是在外边玩着凉才生的病。她表示,孩子生病了,家长也得请假看孩子,

不小心全家都会被感染,“太崩溃了”。

此外,孩子生病后,谁来照顾孩子、反复生病是否会影响免疫力等也成为家长们面临的难题。

上海市肺科医院呼吸与危重症医学科副主任胡洋表示,一般来说,反复感染对身体肯定是有伤害的,但是否对免疫系统有伤害,则主要看患者本身的免疫功能。“免疫系统的功能从幼年到成年是在不断增强的,有些人感染一次反而有利于刺激其免疫系统产生抗体,但有些人本身免疫功能就比较低下,又有基础性疾病,感染一次可能就会加重一次,免疫力也会更差一些。”

在储朝晖看来,孩子经常生病,原因很复杂,一方面可能是学校的活动太少,当孩子总是坐在教室里面,活动量不够,就可能容易生病。也有可能是教室的室内环境原因,比如室温不稳定,此外流行性疾病也是很大的原因。

他认为,孩子经常生病,首先要找对原因,看是自身免疫力原因还是外部原因,如果不是外部原因,并不建议家长把孩子带回家里学习。他建议,对此学校也可以作相应改进,比如根据学生的年龄段灵活调整课程安排,保证室温稳定等。

储朝晖还提到,最近教育部、国家卫健委等四部门发文,其中提到,中小学校每节课间应安排学生走出教室适量活动和放松,每天统一安排30分钟大课间体育活动。

本报综合消息