

让“无作业日”解锁无限可能

媒体报道，我市爱山小学教育集团推出的每月一次“无作业日”成为家长圈热议的话题。学生没作业，书包留学校，这一创新举措，不仅触及了教育减负的敏感神经，更引发了关于学生自律性、亲子关系以及教育本质的讨论。

面对“无作业日”，有家长担忧，在缺乏外部约束的情况下，孩子的自律性不足以支撑他们合理安排课余时间，恐怕“无作业日”会变成“放羊日”，导致学业荒废。这种担忧并非空穴来风，毕竟在应试教育的背景下，孩子们已经习惯了被作业填满的日程，突然的“自由”可能会让他们感到无所适从。然而，也有家长认为这是孩子周中难得的放松时间，有助于缓解学习

压力，增进亲子关系。

事实上，从校方的反馈来看，“无作业日”实施后，孩子们确实展现出了多样化的活动选择，无论是骑行、画画还是参与家务，都体现了他们在自主时间内的积极与活力。这不仅丰富了孩子们的课余生活，也为他们提供了探索自我、发展兴趣的机会。

教育的本质是什么？是知识的灌输，还是人的能力的培养？在这个问题上，“无作业日”给出了自己的答案。“无作业日”背后的逻辑，正是教育理念从单一的知识传授向人的全面发展转变。

可以说，“无作业日”不仅仅是一个减轻学生课业负担的举措，更是一种对个性化需求的尊重和满

足。在“无作业日”，在这个特别的日子里，孩子们得以挣脱传统作业的束缚，根据自己的兴趣与热情，自由选择适合自己的活动路径，与志同道合的朋友一起探索未知，享受学习的乐趣。这种基于兴趣的学习，是纯粹的、自主的，也是最能激发孩子内在动力的。

当然，对于“无作业日”可能带来的自律性问题，我们不能回避。但当某些孩子将“无作业日”视为拒绝一切额外学习的“免死金牌”时，这实际上揭示了一个更为深刻的教育问题，即培养孩子的自律性和自我管理能力的。这不仅是学校的责任，更是家庭教育的重要课题。家长应该利用“无作业日”的机会，引导孩子合理安排时间，培

养自主学习的习惯和能力。

“少年强则国强”，这不仅仅是一句口号，更是对教育者的殷切期望。在应试教育的压力下，我们往往忽视了孩子们作为独立个体的存在和需求。“无作业日”的实践，正是对教育真谛的一次深刻反思和探索。它提醒我们，教育的目标不仅仅是知识的传授，更是人的全面发展。

因此，我们不妨给“无作业日”一些掌声。希望以“无作业日”为契机，大众能够重新审视教育的意义和价值，让我们共同努力，为孩子们创造一个更加宽松、自由、充满爱的成长环境，让每一个孩子都能在阳光下舒展成应有的姿态。（孙琳）

快评

阳春三月，春花烂漫，在各大社交平台中，登山徒步、探梅寻花、骑行成为越来越多人亲近自然、释放压力、挑战自我的新选择。但由于山区地形复杂、自然环境和气候多变，部分爱好者装备不足、风险意识薄弱，缺乏正确的安全指引，说走就走的徒步之旅其实也暗藏风险。

日前，“南太湖号”报道称，1月至3月初，市公安局已累计接到8起登山徒步被困的相关警情，百余名警力紧急出动解救被困人员。而据我市消防部门统计，被困事件中，70%的游客缺乏手电筒、食物和水等必需品，30%因体力透支或失温加重险情。

安全的户外运动无疑对提升人的健康水平、培养勇于探索的精神大有裨益，然而，我们也必须看到，户外运动伴随着高危险性。运动千万条，安全第一条。如果仅凭一股冲动，任性、冒失地参加具有一定危险性的户外探险运动，会导致意外发生时缺乏应对能力，这也往往是一些户外运动新手容易犯的错误。

常言道：“人贵有自知之明，凡事三思且量力而行”。如果对大自然没有敬畏之心，对自身的运动能力、身体条件缺乏正确认知，对目的地的地理环境、天气条件没有做好充分了解和准备，在这种情况下贸然出行，相当于将自己置于险境，一旦遭遇突发情况，很难进行有效应对。

因此，户外运动爱好者应量力而行，理性选择运动项目。在追求刺激和挑战的同时，必须认识到户外运动的潜在风险。选择适合自己能力和经验的运动项目，遵循专业人士的建议和指导，是保障安全的重要一环。在出发前，也要详尽了解目的地的天气、地形和路线，做好气候变化的各种应对，选择适宜的路线，切忌因猎奇心理擅闯未开发区域，将自己置身于危险之中。

户外虽美，风险却无处不在，敬畏自然和生命，把安全作为第一要务，多学习一些户外知识，多掌握一些野外自救技能，尽量选择在专业领队指导下出行，才会在旅途中看到更为辽阔壮美的“诗和远方”。

减肥，从更新认知开始

3月9日，在十四届全国人大三次会议民生主题记者会上，国家卫生健康委员会主任雷海潮表示，将实施“体重管理年”3年行动，普及健康生活方式，加强慢性病防治。这意味着，我国在公共健康领域将进一步往前迈进，力求让健康管理成为全民共识。

肥胖，是关乎全民健康的公共卫生课题。有人可能认为，自己工作、生活压力已经很大了，多吃点不算啥，胖一点也无所谓。殊不知，肥胖不仅会导致2型糖尿病和心血管疾病，还会增加患睡眠呼吸暂停综合征、骨关节炎等疾病的风险。预防肥胖，不仅仅是摆脱大肚胸、水桶腰，还给自己一个健康的体态，更重要的是，如果在相关疾病尚未发生时进行有效干预，就可以避免治疗所需的高昂费用与潜在风险。科学减肥推动从“治已病”向“防未病”转变，可让身体和钱包都“少受罪”。

记者会上，雷海潮表示，将引导医疗卫生机构设立体重门诊，为受体重问题困扰的居民提供良好的专业咨询环境和平台。此前，国家卫生健康委员会也发布了《成人肥胖营养指南（2024年版）》。体重门诊侧重为受肥胖问题困扰的居民提供科学的意见建议，“食养指南”则十分细致，包括了体重的分类标准、超重肥胖的干预和治疗、健康体重的管理与维持、特殊人群的体重管理、规范化体重管理流程等内容，值得细细品读。这一系列务实之举，帮助人们有针对性地减肥、养生，规避减肥中的常见误区，如过分依赖药物、偏信某种单一食材、忽略运动环节等问题，形成正确认知。

国家“手把手”教，公民自己还得认真真学。减肥就像是一场与习惯的较量，每个人的新陈代谢、工作背景以及生活方式都各不相同，应当在科学、权威的方法指导下减肥，切勿贪多求全。同时，培养一个积极的心态，认真评估减肥过程中的得失。

“国家喊你减肥”，为全民健康把关。其实，这里的“喊”不过是一种倡议，让这份良苦用心落到实处，更在于每一个个体都重视起来、行动起来，逐步调整饮食和运动习惯，迎接一个更加健康、幸福的未来。（周泽中，载自《湖南日报》）

失信惩戒当刚柔并济

3月10日，最高人民法院新闻局举办直播访谈活动。最高法执行局局长黄文俊表示，近年来，人民法院通过推行失信惩戒分级分类、宽限期、单次解禁等机制保障重大疾病就医、近亲属丧葬等需求；对积极履行生效法律文书确定义务或主动纠正失信行为者，允许提前删除失信信息……一系列信用修复机制发挥了重要作用，既彰显法律的力度，也生动诠释了人性化执行的温度，对完善社会信用体系、优化法治化营商环境意义重大。

不过，在推进失信惩戒分级分类的过程中，也要警惕一些被执行人钻制度的空子、逃避执行。如何更精准识别“失信”与“失能”？如何防止宽限期沦为“老赖”避风港？这些都需要深入研究、精准施策，比如，进一步明确分级标准和比较程序，强化监督管理，保障制度公平公正实施；打通部门协作，完善信用评估模型，让失信惩戒更科学精准。相信这一机制的不断完善，将为社会信用体系建设添砖加瓦，让公平正义以更温暖、更有效的方式实现。

（皇甫思逸，载自《广州日报》）

优质本科扩招也要纠偏“重研轻本”倾向

提高人才培养与社会需要的适配度，是扩招背后的底层逻辑。

近日，我国多所“双一流”大学宣布今年本科将要扩招。清华、北大各扩招150名本科生，中国人民大学增加本科生招生名额超100人，中国农业大学则将扩招500名本科生……

3月6日，在十四届全国人大三次会议举行的经济主题记者会上，国家发展和改革委员会主任郑栅洁表示，将持续推动高等教育提质升级，进一步增加“双一流”建设高校本科招生规模，去年优质本科扩招了1.6万人，今年力争再增加2万人。

优质本科的扩招，能够满足更多考生上好大学的心愿，在一定程度上能缓解社会的教育焦虑。但也

要看到，即便优质本科扩容，但当下高考报名人数超过千万，“双一流”高校招生人数在整个高等教育大盘中的占比仍然偏低。

而优质本科扩招不是简单地加名额，也不是平均发力。提高人才培养与社会需要的适配度，更好发挥教育对科技、人才的支撑作用，是扩招背后的底层逻辑。

所以，人们会发现，重点面向国家急需的前沿技术和新兴业态，对基础学科、交叉学科、战略性新兴产业相关学科专业精准扩容，是这一轮扩招的显著特征。比如，北京大学新增计划将重点围绕国家战略急需、基础学科和新兴前沿领域。上海交通大学将扩大人工智能、集成电路、生物医药、医疗健康、新能源等学科领域的

招生规模。

扩招之后如何保障人才培养质量的问题，这是个重要课题。近年来，高校研究生持续扩招，很多名校的研究生数量已经超过了本科生。相比研究生的扩招步伐，各个高校本科生扩招幅度仍较小。

因此，如何保障人才培养质量，更关键的恐怕不仅在于高校师资数量、教学设施的扩容，而在于资源配置的优化，是将更多的教学资源、科研资源投入本科生教育，还是投入研究生教育。而这需要对一些高校“重研轻本”的倾向进行纠偏。

人才培养模式同样深刻影响培养质量。近期一系列硬核科技成果的涌现，彰显了我国的人才培养成效，也进一步凸显了人才竞争力在

国家科技创新全局中的作用。科技竞争，本质上是人才的竞争，是教育的竞争。

以AI人才培养为例，麦肯锡2023年发布报告称，到2030年，中国的AI人才缺口将达400万。而且，随着AI在产业中的应用加速，复合型人才严重不足的问题更加凸显，加快培养兼具技术和行业背景的复合型人才已成为当务之急。

优质本科扩招，不仅要回应老百姓上好大学的期待，更要立足培养能适应未来科技发展需求、引领并主导世界科技发展前沿的拔尖创新人才，急国家之所急，应国家之所需。扩招只是第一步，扩招之后的人才培养模式、教师评价机制等深层次改革更值得期待。（卓如，载自《新京报》）

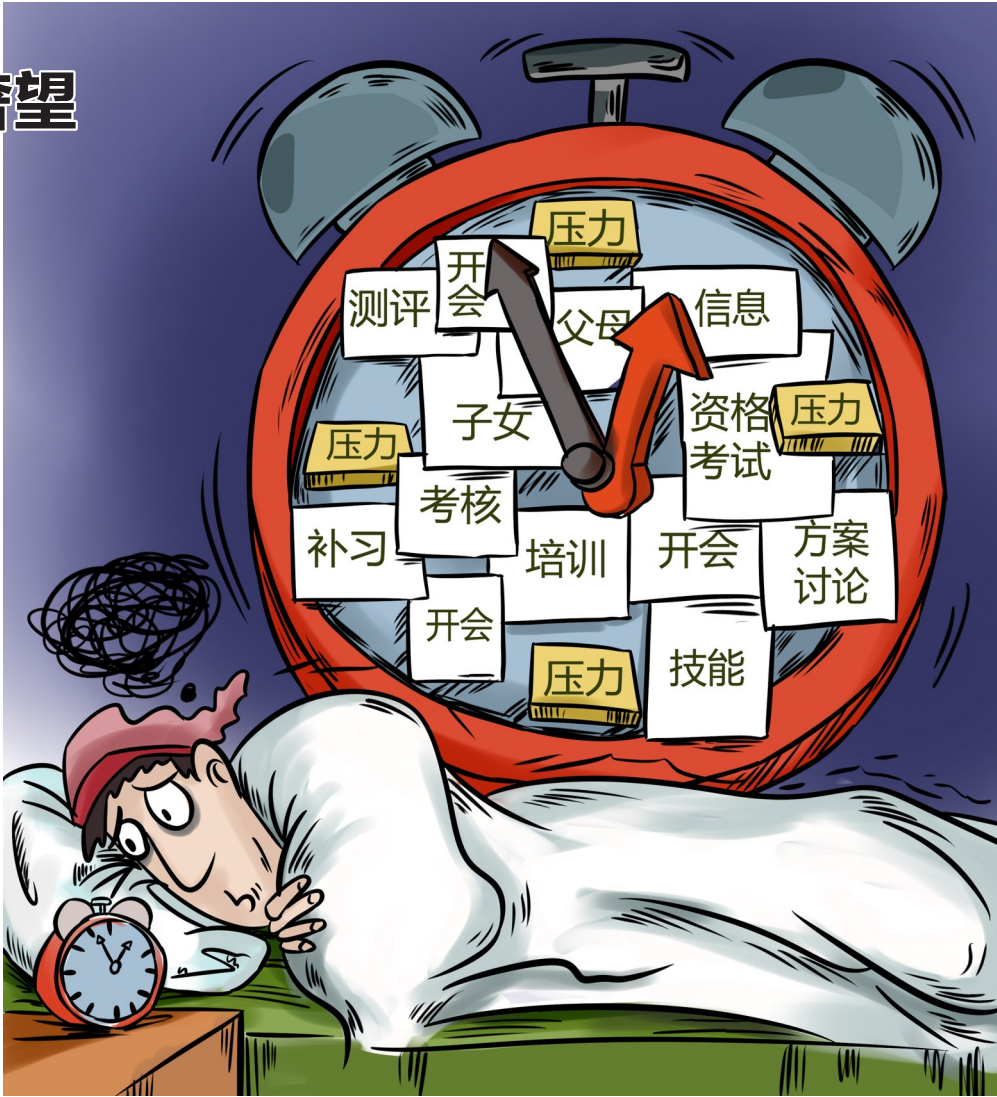
别让“睡个好觉”成为奢望

画话

近日来，“渴望加入‘睡门’”成为网络热词，其背后凸显的是现代人夜晚难以入睡的困扰。一面是“睡不够，睡不醒”，另一面则是“不想睡、不愿睡”，很多人不知不觉间已然成了“失眠者”。如此，失眠困境及身心健康问题急需被看见、被理解、被重视。

白天忙于学习、工作和社交，脑子里始终紧绷着一根弦，只有晚上的时间真正属于自己，但身心却不能完全放下来，有的为了弥补白天失去的时间手机成瘾，有的被工作占据了夜晚，有的受升学、考核、育儿、养老等现实生活压力困扰。渴望加入“睡门”，不仅揭示了现代人的失眠困境，更触及了深层原因他们内心深处的焦虑和无奈。面对“睡门”背后的困境，我们不能仅仅停留在表面的认知与了解上，更为重要的是要从源头上解决问题。从个体的行为选择说，可以坚持不把电子设备带进卧室，有意识地调控自己的睡眠。从社会环境上说，则是营造一个良好的社会环境，如微信回复慢了，并不会被视作一种不礼貌。发展不忘健康，不能让“睡个好觉”都成为一种奢望。

文 寿思越 图 王悦



东方美学为媒 中国动画电影大放异彩

在数字媒介重构文化记忆的当下，以《哪吒之魔童闹海》（以下简称《哪吒2》）为代表的中国动画电影新势力大放异彩。动画中哪吒形象从1979年《哪吒闹海》到当代的演变与重生，折射出传统文化传播方式在媒介融合时代的创新。时下，动画电影凭借其综合艺术形态的先天优势，打破了传统文化传播的时空壁垒。

当沉睡千年的三星堆青铜器在《哪吒2》的银幕上苏醒，青铜纹路化作结界兽闪耀的皮肤，考古密码被点化为会呼吸的文明使者。辛勤的动画工作者用动画特效让静默的文物在光影中重获新生。古器新生的背后，反映着博物考古与电影银幕之间的媒介碰撞。这不是简单的文物再现，而是以高科技数字视听重燃中华文明的火种。

社交短视频虽然通过算法推送形成了文化传播的优势，但其碎片

化特性难以承载完整的故事情节。游戏能与使用者互动，但其任务导向机制往往会消解文化内涵的完整性。相比之下，动画电影《长安三万里》却以光影为墨，把李白诗句变成能触摸的山水——观众跟着高适策马三小时，从黄鹤楼檐角的铜铃转到塞外雪原的旌旗，盛唐气象在银幕消费的视野中徐徐舒展。这种深度沉浸带来的文化认同，超越了绘本的线性阅读和手机直播的即时互动，形成耐人寻味的持久性文化记忆。

海外电影观众竟然也喜欢《哪吒2》！川剧锣鼓撞上好莱坞式的剪辑节奏，迸发出跨文化共鸣的璀璨火花，让海外观众无需字幕，就能在栩栩如生动画狂潮里读懂东方美学。动画电影将地方性文化元素转化为全球青年都能接受的案例，三星堆文物的数字化重构就是这种文化转化的典型实践。光影无国

界，动画的视听重组超越了史诗翻译的隔阂，像电影里的青铜神树在云端舒展，数字特效让传统文化有了时代感，让全球观众在视觉冲击中领悟中国符号。

当前动画电影的技术革新正在重塑文化传播的方式。虚拟制作技术对《哪吒2》中陈塘关神话建筑群的数字重建，不仅复原了唐代建筑形制，更通过动态光影再现了“晨钟暮鼓”的美。这种文化呈现，超越了绘画的二维表达，也区别于VR技术——在虚实相生中多角度复现传统神韵。数字技术不是传统文化的解构者，而是其新型记忆装置。

如何在社交口碑与算法推荐的流量逻辑中保持文化的完整性？怎样在跨媒介改编的产业实践中维系文化基因的纯粹性？短视频时代的动画电影自有生存之道——在技术赋能与文化自觉之间构建动态平

衡。当短视频推荐不断切割观众的注意力时，我们可尝试通过模块化故事单元与沉浸式体验相结合，既适配短视频平台的传播规律，又在长片结构中保留完整的故事情节。跨媒介改编中，可建立数字文化基因数据库，通过三维建模保存传统纹样的矢量数据。通过区块链给每个文化符号发“电子身份证”，使青花瓷纹样在二次创作时既保持基因纯正，又能在算法推荐中获得新生命。这既让传统文化乘上技术快车，又守住艺术创作的灵魂火种。

动画电影恰似传统文化在数字洪流中的破茧重生，这种更迭不是简单的媒介文化迁移，而是通过数字技术重构文化DNA的编码方式。《哪吒2》后，在可预见的未来，动画电影将持续扮演东方文化的现代转型先锋。

（王源 姜申，载自《光明日报》）