

■上期延伸

睡眠不足危害多

近日,抖音上一条视频让不少家长心疼:初二女生写完作业已凌晨3点,坐在地上喜极而泣。再一次引发我们对学习成绩与睡眠的讨论。

当下,很多焦虑的家长信奉“赢在起跑线上”。于是,孩子们从幼儿园开始就进入到各种补习班中,在他们心目中完成作业取得好成绩才是日后成功的准备,即使天天熬夜也值得。其实,为了短暂的学业表现而让孩子天天熬夜牺牲充足睡眠的做法无异于杀鸡取卵。有调查研究显示,长时间睡眠不足的孩子智力低下、记忆力差、情绪不稳定,容易产生“多动症”类似症状。而且,不但考试成绩差,短时记忆居多,一出考场就会遗忘。

充足睡眠  
有助修复大脑

波士顿大学科学家的一项脑科学研究表明:当我们睡着的时候,大脑正在被清洗。这张照片史无前例地拍下了大脑被清洗的过程:红色是血液,蓝色是脑脊液。血液会周期性地大量流出大脑,每当血液大量流出,脑脊液就趁机发动一波“攻击”,占据血液留出的空间。脑脊液进入之后会清除“毒素”,比如导致阿尔茨海默病(俗称老年痴呆)的β淀粉样蛋白。而这样的清洗,只有在睡着后能做到,没睡着的时候,脑脊液并没有充分的机会乘虚而入。只有经过这样一个过程,我们一觉醒来才能在清晨拥有一个清爽的大脑。

这个发现告诉我们,睡眠不仅仅是一种生存状态,更是一项非常特殊的功能:大脑的修复,更是在清醒的时候,细胞因为各种工作消耗着一天的能量,同时也会分解成各种副产品,比如腺苷。当腺苷积累起来的时候,人体会产生困倦感,即睡眠压力,其他代谢物也会积聚在大脑中,如果不清理出去就会导致大脑和思想超负荷运转。科学家们发现了一种脑部淋巴系统,当我们睡觉时它们会更加活跃,它们利用脑脊液来清除细胞间的有毒物质,为免疫细胞进入大脑血管提供畅通的渠道。所以,只有让孩子睡够了觉,大脑得到了修复,学习效率才会更高。

充足睡眠利于身高发育

不仅如此,睡眠还与孩子的成长发育息息相关。我们知道,孩子的身高70%取决于父母基因,30%取决于后天。在这30%的后天因素中,睡眠对身高的影响排名第一,超出运动和饮食。

1岁以内的婴儿,脑垂体可以24小时不分昼夜不停地分泌生长激素,所以婴儿长得特别快。1岁以后,脑垂体只有在晚上睡眠时才会大量分泌生长激素。其中两个时间段对孩子长高至关重要。一个是晚上9点至第二天凌晨1点,特别是晚上10点前后,生长激素的分泌量达到最高,可以达到白天的5-7倍。另一个是,早上6点前后的两个小时,生长激素也有一个分泌小高峰。

不过并不是一到晚上9点,生长激素就开始按大量分泌,它的大量分泌必须有个前提:只有在深度睡眠时才会发生。如果孩子还没上床,或者已经上床但还没睡着,又或者已经睡着但还没进入深睡眠状态,那么它的分泌量就会大大降低。而人一般在入睡后半小时内至1小时,才进入深度睡眠状态。

所以,睡得越迟,分泌的生长激素就越少,对孩子的身高发育越不利。

养成良好的睡眠习惯

如何帮助孩子们从小养成健康充足的睡眠习惯呢?

首先,需要成年人有正确的科普储备,彻底抛弃“起早贪黑等于勤学苦练”的错误观念,从理念和认知上重视充足睡眠对孩子生长发育和学习成绩的重要影响。

其次,培养孩子睡前时间管理的好习惯,上好两种闹钟:以小学生9:20就寝为例,提前40分钟设定好睡前准备闹钟——收拾东西、洗漱、上床。再设定20分钟床上阅读时间,这样每天按照睡前四步——整理、洗漱、阅读、睡觉去进行时间和任务管理,不但会保障他自己按时睡觉,同时培养孩子自我管理的能力,在睡前40分钟内心安定平和井然有序地完成既定任务,相信睡梦中都是鲜花灿烂。

最后,全家总动员创造良好的睡眠环境,锻炼按时入睡的好习惯。家长需要以身作则,养成早睡早起的好习惯。在家庭规则中提出明确的作息要求,一家人互相监督提醒。到了规定的入睡时间,就要关灯,关掉一切电子设备,全家一起健康幸福营造舒适安静的睡眠环境。

(作者系北京师范大学教育学部儿童发展与家庭教育研究院副院长)

孩子睡足觉,发育才更好

李浩英

全国“区域教育质量健康体检”结果发布

## 教育质量综合评价升级为3.0

本报讯(记者 张惠娟)在2021年4月16日于北京师范大学珠海校区召开的第六届中国教育创新成果公益博览会新闻发布会上,北京师范大学中国教育创新研究院院长、中国基础教育质量监测协同创新中心首席专家刘坚教授、刘红云教授团队发布了“区域教育质量健康体检”报告。

该报告梳理了团队七年多来在181个区县的2638所小学、1322所初中和140所高中采集到的区域教育质量健康体检结果,并从教育质量综合评价的角度提出一系列统筹推进国家“建设高质量教育体系”所需关注的重要问题,充分体现了教育评价的导向作用。

2014年3月,该团队曾发布“区域教育质量健康指数”(以下简称“指数”),引起了各级政府和社会公众的广泛关注。本次发布是



中小學生品德發展狀況總體良好,公平、助人、責任等維度的表現有待提升

通过分析东、中、西部地区连续多年的监测数据发现,多数中小學生品德行为表现良好且相对稳定。不同区域在品德行为各分维度上的表现呈现一些共性特征:小學生在正直、友善、诚实等维度表现出较高水平,初中生在正直、友善、信赖等维度上表现出较高水平;中小學生在公平、助人、责任等维度的表现有待提升,提高小学生的个人责任感、初中生的社会责任感以及学生的公平意识与助人行为,将是学校未来德育工作的要点;研究发现,影响小學生品德行为表现最主要的三个因素分别是师生关系、同伴关系和学习压力;影响初中生品德行为表现最主要的三个因素分别是同伴关系、教师教学方式和学习自信心。

无论是在东部、中部还是西部区域,监测数据普遍显示四、八年级学生在品德行为不同维度上存在差异并表现出共性特征。如东部某省监测数据显示:四年级学生高正直的人数比例达到了81%,在公平、个人责任等维度,高水平表现的学生所占的人数在55%及以下。八年级学生高友善的人数达到了88%,但在公平、助人等维度高水平学生比例分别为46%和55%。

上述趋势在中部、西部地区同样存在。因此,提高小学生的个人责任感、初中生的社会责任感以及学生的公平意识与助人行为,将是学校未来德育工作的要点。

可见,在小学阶段重视构建良好的师生、同伴关系以及减轻学业压力,在中学阶段重视同伴关系发展、改善教师教学方式对于开展德育工作十分重要。

义务教育阶段中小學生学业表现总体优良,少数欠发达地区學生学业达标情况需要高度关注

在所有参测的181个区县中,有81%的区县九成以上小學生学业水平达到国家课程标准的有关要求,有72%的区县九成以上初中學生学业水平达到国家课程标准的有关要求。虽然學生学业水平表现总体优良,但是西部少数欠发达地区小学四年级學生的学业水平合格率仅在40%~60%之间,值得引起关注。

中小學生手机依赖比例呈上升趋势,农村地区手机依赖情况尤其值得关注,子女往往会效仿父母的手机依赖行为

中小學生心理健康是最近几年来社会普遍关注的热点话题。以手机依赖为例,项目组研究发现,中小學生有手机依赖的學生比例均呈现逐年增加的趋势,且中學生手机依赖情况比小學生更严重。相比于城市和县城,农村地区學生手机依赖情况尤其值得关注。由于手机依赖對學生的学习兴趣、身心健康有负面影响,因此,引导学生正确使用手机非常重要。同时,研究还发现子女手机依赖行为的产生受其父母手机依赖行为的影响较大。所以,父母应重视自身手机依赖行为可能对孩子造成的负面影响。

学生使用手机的现象较为普遍,学生拥有手机的比例越来越高,有一定比例學生已出现手机依赖(小学7%,初中19%)或手机依赖倾向(小学5%,初中9%)。

在参测学校中,學生有手机依赖或有手机依赖倾向的比例差异很大,最高的学校有近七成的學生有手机依赖或手机依赖倾向。整体看来,中學生手机依赖情况比小學生更严重,多年

继“指数”发布以来区域教育质量评价研究领域的又一标志性成果。

在依托2014年发布的“区域教育质量健康指数”框架基础上,该团队以學生发展五大维度及影响學生发展四方面因素为线索,采用机器学习技术、增值评价分析、结构方程模型等多种统计方法,分别从品德行为、学业发展、兴趣爱好、身心健康、学业负担及影响學生发展的个体因素、家庭因素、学校因素、社会因素等对我国基础教育发展面临的共性问题 and 全社会对教育领域的普遍关切进行系统剖析,并生成了10条基本结果。

据项目负责人刘坚介绍,本次区域教育质量健康体检结果发布是落实中共中央、国务院印发的《深化新时代教育评价改革总体方案》,推动教育质量综合评价从2.0时代迈

向3.0时代的一项探索性工作。评价指标方面更加丰富多元;评价理念从单纯对教育结果的评估转向了教育发展的评估;评价目标从服务区域教育督导转向助推地区教育教学改进;数据采集方法从横断的、点对点的监测转向纵向的、追踪数据的积累;而数据分析结果所反映的教育问题既关注某一个区域、某一所学校的个性化问题,也基于全国“准常模数据库”,逐步实现对我国教育发展本质问题的再思考,充分发挥第三方评估的独立性、专业性及客观性。

刘坚表示,虽然从教育质量综合评价1.0到3.0时代所解决的核心问题和采取的手段方法各有侧重,但其背后有一条始终贯穿全局的主线,就是以破除“五唯”“坚持科学教育评价导向”“从根本上解决教育评价指挥棒问

## 全国“区域教育质量健康体检”报告

教育评价事关国家教育方针的全面落实。某种意义上讲,有什么样的评价指挥棒,就有什么样的办学导向。如何以教育评价改革为牵引,服务我国“建设高质量教育体系”的总体发展战略?如何让孩子健康幸福成长?本期摘编推出北京师范大学刘坚教授、刘红云教授团队发布的“区域教育质量健康体检”报告,以飨读者。

——编者

兴趣、艺术兴趣、体育兴趣较高的學生比例将分别下降7.6%、3.2%和2.6%。同样,初中二年级學生若每天减少1小时睡眠,学习压力较大的學生比例将上升4%,网络成瘾的比例将上升8%,主观幸福感较高的學生比例将下降10.5%,学习兴趣、艺术兴趣、体育兴趣较高的學生比例将分别下降6.4%、1%和2.8%。

保障睡眠、规律早餐、每天锻炼、坚持阅读、丰富亲子活动让超过九成的小學生和八成的中學生感到幸福

提升學生幸福感,做好基本保障至关重要。项目团队综合分析了學生睡眠(基本达到国家要求的睡眠时间)、早餐(每周至少五天早餐)、体育锻炼(每天均参与体育锻炼)、阅读习惯(每天阅读半小时)及父母对子女生活的关注程度对學生主观幸福感发展的潜在影响。数据表明:以小學生为例,得到五项基本“保障”的學生比例仅为12%,而在这些學生中,感到幸福的學生比例为91.5%。当所有“保障”均不能满足时,學生感到幸福的比例仅为48.9%,平均而言,每缺乏一项“保障”,學生幸福感比例会下降10%左右。

多阅读、喜欢阅读、阅读有益的书,有助于學生发展

数据表明,阅读有助于學生学业及心理健康的发展,有助于降低网络成瘾和手机依赖,提高主观幸福感。每天阅读半小时,就能給學生带来较大收益;当家中藏书量相当时,拥有较高阅读兴趣的學生学业表现较佳;此外,有选择地阅读也非常重要,阅读故事书及介绍人物或自然的书,有助于學生发展。

数据显示,以小學生为例,藏书量越多,成绩越佳。当家中藏书量仅为20本以下时,學生学业成绩平均为514分,而家中藏书量达200本以上的學生,学业成绩平均为607分。数据表明,只要保持良好的阅读习惯,例如每天阅读半小时,就能够比完全没有读书习惯的學生高出42分(相当于多接受了约1学年的学校教育)。读书的益处除了体现在學生学业表现外,也体现在學生心理健康发展方面。数据发现,家中藏书量越多的學生,其网络成瘾和手机依赖的程度越低,且主观幸福感越高。

中学阶段,父母过多关注子女学习,尤其是考试成绩或名次,往往不利于學生的成长和發展

项目团队对家长参与子女生活和學習的内容和程度等做了长达七年的追踪调查,并基于多年数据对小、初、高三学段的家长参与情况进行深入分析。数据结果显示:“父母如何参与子女的学习和生活”对不同学段的學生影响不同。

在小学阶段,无论是家长对學生学习还是生活方面的参与,均能够有效促进學生在学业、兴趣和心理健康等方面的发展;在不同的家长参与组合中,“父母参与生活多、参与学习多”的學生学业成绩最佳。而在初中阶段,不同家长参与组合的學生学业表现差异并不大,相较而言,“父母参与生活多、参与学习少”的學生学业成绩更高。到了高中阶段,“父母参与生活多、参与学习少”的學生总体学业成绩最佳,且优势较为明显。通过对不同组合的比较可以发现,“父母参与学习少”的學生,学业发展甚至更好。

由此可见,无论是小学、初中或高中,家长更多关心子女的日常生活、爱好特长、同伴关系或学校氛围,都能够有效促进學生在学业、兴趣和心理健康等方面的发展;但是,若家长更多关

注子女的学习情况,尤其是过度关注子女考试成绩及名次,对于初中、高中段的學生发展可能适得其反。因此,全社会应引导家长树立科学的教育质量观,创造有利于學生成长的家庭环境。

校长课程领导力对教师教育满意度影响显著,其中实行民主决策是绝大多数校长的短板

数据表明,校长课程领导力对教师教学方式、教师工作满意度等都会产生较大的直接影响。然而,不同学校间校长课程领导力差异较大,西部地区校长课程领导力相对较弱。就全国情况看,在学校管理中实行民主决策是绝大多数校长的短板。

在学校,影响學生发展的重要因素几乎都与教师有关,比如师生关系和教师教学方式等。而教师对学校是否满意,将直接影响到学校的教育教学质量。调研数据表明,影响教师教育满意度的最重要因素是校长的课程领导力。

在不同参测学校中,中小学教师对校长课程领导力的评价差异较大,认为自己学校的校长能够做到民主决策,鼓励教师创新和教师专业发展的比例从0%到100%,且小学教师对校长的评价普遍高于中学。

以小学为例,不同地区校长课程领导力指数不同,东部和中部地区均为75,西部地区为63,相对较低。数据表明,在校长课程领导力指数的三个子维度:民主决策、鼓励创新和教师专业发展上,教师普遍反映校长在民主决策方面表现有待提升。事实上,有72%的小学校长和66%的初中校长在民主决策方面表现相对较弱。

良好的家庭和学校人文环境能够帮助处境不利學生取得学业上的成功

“叛逆學生”指的是家庭经济地位处于后1/4,却能克服相对不利的成长环境,在学业成绩上进入前1/4的學生。国际上通常用这些學生在相同家庭社会经济背景學生中的占比来衡量该区域的教育公平状况。统计结果显示,小学阶段叛逆學生的比例为15.5%,初中阶段叛逆學生的比例为17.5%。不同区县叛逆學生比例差异较大,其中小学阶段各区县叛逆學生的比例为3.4%~26.3%,初中阶段各区县叛逆學生的比例为5.3%~32%。进一步分析发现,如果一个地区的亲子关系良好,学校普遍注重校园文化建设,教师能营造良好的师生关系,并采用得当的教学方式,那么该地区學生的叛逆比例将显著增加。

数据分析发现,小学阶段区县社会经济发展水平更高的地区叛逆學生比例反而较低,而初中阶段两者之间相关不显著。国际相关研究表明,经济发展较好的地区往往更容易出现教育两极分化现象,当學生成长于经济条件较好的地区时,富裕家庭能够为孩子提供更多、更好的受教育机会,使得家庭条件困难的學生难以实现叛逆。

进一步研究发现,家长若能够与孩子保持良好的亲子关系,该地区小学和初中叛逆學生的比例将分别上升50%和53%;若家长能够充分利用社区教育资源(如博物馆、文化站、科技中心等),丰富子女课余生活,则小学和初中叛逆學生的比例将分别上升11%和15%。如果学校能够注重校园文化建设,小学和初中叛逆學生的比例将分别上升33%和66%。如果教师能够营造良好的师生关系,小学和初中叛逆學生的比例将分别上升14%和17%;如果教师能够采用恰当的教学方式,那么小学和初中叛逆學生的比例将分别上升32%和47%。