



高校设“发呆区”走红,也是一种启示



近日,一则记录广东财经大学广州校区图书馆“发呆区”的视频,冲上了热搜。据该校图书馆馆长介绍,“发呆区”与学习阅览区相邻,互为配套,学生们可以在“发呆区”远眺遐思、说话交流、自由走动、饮食休憩,还可以欣赏远处的广州人工智能与数字经济试验区、珠江新城CBD的风景。

高校设置“发呆区”,让学生们在紧张学习的同时能适当放松,张弛有度,是一种人性化的举措。学生们走进图书馆,首要的动机和任务当然是读书学习。但在埋头苦学之后,能够有个“发呆区”放松思考,定定神,吹吹风,聊聊天,是一种身体上的休息,也是一种心理上的调适。事实上,发呆对身体健康的帮助,早已为现代医学所证明。早在2019年,国家卫生健康委相关司局就联合发起了“中国健康知识传播激励计划”,首次推出“5125”健康生活理念,其中就建议市民每天给自己留5分钟发呆时间。

同时,高校在图书馆设置“发呆区”,让学生们的大脑在高速运转间歇能够适当放



净化
王恒/漫画

空,有助于激发灵感和创造性。脑科学的相关研究证明,当人们在发呆或休息时,大脑中始终存在着一些神秘的“背景”神经活动,这有时会触发一些发散性的创新思维。日本东

北大学的一项研究也发现,人在发呆的时候,脑白质会更加活跃,可以更快地在神经细胞之间传递信号,让人“灵光乍现”。

高校设置“发呆区”走红,还折射出在当前这个快节奏的社会,松弛感是一种大众渴望的奢侈品。时下的大学毕业生面临的压力前所未有的。一面是绩点、实验、论文、证书等传统的学业负担,另一面是对前途的担忧。各种媒介中不时烘托着就业形势的紧张氛围,更让他们忧心忡忡。设置图书馆“发呆区”,让学生在书山题海中拼杀的年轻人,能随时抽身稍作休息、放慢节奏、静心思考,当然会受到年轻人的欢迎。

进言之,高校设置“发呆区”走红,也蕴含着一种对改善校园管理的启示。我们应当激励年轻人在学校中努力学习,掌握更多的知识与能力,同时也应当鼓励他们学会劳逸结合,保持适时适当的松弛感,这是维护心理健康、促进全面发展的必须。当然,发呆不是“摸鱼”,“发呆区”也不是“娱乐区”,学校应加强相关的使用制度建设与日常监督管理,避免一些为舆论担忧的负面情形发生,真正让“发呆区”成为学生忙里偷闲的放松空间,帮助学生建构更加丰盈的灵魂。光明网评论员



时事乱炖

读书纳入“双减”要秉持“科学算法”

记者从教育部获悉,教育部等八部门印发《全国青少年学生读书行动实施方案》通知,其中明确,义务教育学校要将读书行动纳入“双减”工作,为学生阅读创造空间;读书行动对学生不设定硬性指标,不以考试、“打卡接龙”等方式检验读书数量和效果,不增加学生、教师及家长负担。(3月29日《工人日报》)

毋庸讳言,读书对于中小学生的涵养人文素养、锻造学习习惯进而开阔视野、锤炼品格等意义深远。学会读书,本身也是学习方法和学习途径的科学掌握。所以,有好的阅读才有好的教育,阅读更是推动教育发展与实践育人目标不可或缺的重点和关键。2023年全国教育工作会议专门提出:“要把开展读书

活动作为一件大事来抓,引导学生爱读书、读好书、善读书”。而此次教育部等八部门将阅读行动纳入“双减”的要求,更是对中小学生学习的一次再安排、再细化和再规范,其对于进一步提高中小学生学习质量而言,更是一种精准的推进落实。

直观分析,中小学阅读行动的实施,无法回避阅读量等的深入与增加,对于青少年而言,也是绕不过去的“增负”,似乎和“双减”存在不可调和的对立关系。但事实上并非如此。

推进阅读行动,从表面上看是“阅读负担”的增加,但如果从丰富形式和内容的角度,运用“科学算法”进行立体化塑造,比如结

合校园文化建设实施专家讲座引领读书、结合家庭教育氛围营造和文明家庭创建开展亲子共读、结合青少年兴趣爱好特长开展多领域专题阅读、通过书香校园开展师生、生生共读,通过各类校内校外读书征文、分享、优秀作品推介等丰富读书载体……这些对于学生而言,只能是一种“成长空间拓展”与丰富内容供给方面的“多次方”意义提升,其意义与成效更是毋庸讳言。

推进青少年阅读行动,是一种意义深远的“增负”,如果秉持“科学算法”来实施,分明又是一种善意充盈的“高质量减负”和精准化“双减”,认识到这一点,恐怕阅读行动注定会效果可期,意义深远。 许朝军



热点冷评

“大胃王挑战赛”该退出历史舞台了

“浪费可耻!”这话大家从小耳熟能详。现在,浪费不仅可耻,而且可能还违法。近日,厦门市场监管综合执法支队在检查中发现两商家为吸引客流,全城寻找“大胃王”,涉嫌违反《中华人民共和国反食品浪费法》相关规定,目前都已被立案调查。(3月29日央广网)

前几年,类似这样的“大胃王挑战赛”风靡一时,尤其是伴随着短视频平台的兴起,“大胃王”们感觉找到了自己的用武之地,纷纷入驻短视频平台,开通账号,成为了所谓的“吃播”。与此同时,一些餐饮企业和商家,为了吸引流量,增加客流,纷纷以提供餐食、奖金等形式,举办“大胃王挑战赛”,然后通过短视频进行传播。

很快,在“大胃王”们的胡吃海喝下,弊端开始不断涌现。有些“大胃王”因为暴饮暴食,身体严重超重,甚至发生猝死悲剧;有些“吃播”为了吸引眼球,假喝假吃,遭遇网友诟病;还有一些“吃播”,则走上了无所不吃的路子,最终因为食用国家野生保护动物触犯法律,受到惩

处。而这些形形色色的“吃播”“大胃王”们带来的共同的问题,就是造成了食物的大量浪费。

《中华人民共和国反食品浪费法》第七条第二款规定:“餐饮服务经营者不得诱导、误导消费者过量点餐”。违反规定的,由县级以上地方人民政府市场监督管理部门或者县级以上地方人民政府指定的部门责令改正,给予警告;拒不改正的,处一千元以上一万元以下罚款。

我们吃饭是为了吃饱,为了吃好,但不是为了吃撑。吃撑的结果,不但超过了人体正常的营养需求,还会引发多种健康问题,造成食物的浪费。所以我们说,任何形式的所谓“大胃王挑战赛”,都应该退出历史舞台,不应该再有任何的生存空间了。我们希望那些饭量大的人,能够从自身健康的角度出发,拒绝参加这样的比赛,而餐饮企业也要积极承担反对浪费、倡导节约的主体责任,不要举办和组织这样的“大胃王挑战赛”。 苑广阔

非常道

心若无挂碍,时时是晴天

人生最好的治愈,就是放过自己,学会释然。有时候,如果对一件事执念太深,不肯放过自己,会让心负重太多。没有谁能折磨一个人,除了他自己。人若想真正获得快乐,唯有放过自己。凡事不强求,尽力就好。努力了,便是生活的强者。

往后,学会放松一点,别对自己那么苛刻。可以追求伟大,也要坦然接受平凡。其实很多时候,过不去的不是事,而是自己的心。往后,看淡得失,知足常乐。心若无挂碍,时时是晴天。 @新华社

微声音

教育好自己的孩子 是你最重要的事业

父母高质量的陪伴,是孩子幸福感的来源。教育孩子当然很麻烦、很累、很费时间和精力,但既然父母选择把孩子生下来,就要承担起为人父母的教育责任。每个孩子,都是站在父母的肩头,获利于父母提供的资源条件,以父母的平台为原点,走向更大的世界。教育,拼的也是父母。教育好自己的孩子,不只是老师的事,更是你这辈子最重要的事业。在教育孩子这件事上,父母是万万不能逃避责任的。@新华社

市场星报

出版单位 安徽市场星报社
地址 合肥市黄山路599号
时代数码港24楼



新闻热线 62620110
广告垂询 62815807
发行热线 62813115
总编办 62636366
采编中心 62623752
新闻传真 62615582



市场星报电子版
www.scxb.com.cn
安徽财经网
www.ahcaijing.com
Email: admin@scxb.com.cn



零售价 1元/份
全年定价 240元
法律顾问 安徽美林律师事务所
杨静 律师
承印单位 新安传媒有限公司
印务公司
地址 合肥市望江西路505号
电话 0551-65333666

星报传媒 全媒体矩阵



市场星报官方微信



《安徽画报》微信



掌中安徽APP



市场星报官方微博