

## “作业熔断机制”给孩子成长“松松绑”

近日,苏州工业园区教育局发布了《致园区家长的一封信》,该公开信表示,学校实行“作业熔断机制”,中小学生在夜间一定时间仍未完成作业的,让孩子停止作业及时就寝,第二天向老师说明情况即可,未完成部分无需补做。(12月9日 澎湃新闻)

所谓“作业熔断机制”,指的是一旦超出规定的时间,作业便无条件停止。这一举措毫无疑问是对“双减”政策的强有力

呼应,是教育回归育人本质的关键重要一步。

教育宛如一场漫长的马拉松,绝非是百米冲刺。“作业熔断机制”并非是降低学生的学业要求,而是倡导一种更为科学、更为合理的教育节奏。它促使教师不断提高课堂教学质量,精心规划设计作业,极力避免重复性、机械性的低效作业,努力实现作业的“少而精”。从长远来看,这有利于培养学生的自主学习能力和创新思维能力,让他们学会

合理有效地规划时间,提升学习的效率,为终身学习打下坚实的基础。

当然,“作业熔断机制”的具体实施也面临着众多的挑战。如何能够精准无误地确定熔断时间?怎样确保教师和家长积极主动地配合?如何防止“作业熔断机制”仅仅流于表面形式?这些问题都需要教育部门、学校、教师、家长等多方面协同合作,共同探索并加以完善。

但不管怎样,苏州工业

区勇敢地迈出了这一步,这一步,是对孩子成长的尊重与精心呵护,是教育理念革新的生动实践。

一棵小树苗长成参天大树的最好方法就是让它自由生长。期待这一机制在实际操作过程中不断优化完善,为更多地区的教育改革提供富有价值的借鉴,让孩子们在健康、宽松的教育环境里茁壮成长,绽放出独属于他们的光彩。

(据“红网”12.11 黄芷珺/文)

## 鞋里的小石子

汤姆和他的老师德怀尔横穿森林,走着走着,德怀尔突然坐到一块大岩石上脱鞋。“我的鞋里进了一块小石子。”他解释道。

“可您停下来干吗?我鞋里也进石子了,我们根本就没时间停下,请您别再拖慢我们的速度了!”“汤姆,我停下来非但不会拖慢我们,反而能为我们节省时间,避免前方道路上可能产生的疼痛。”

汤姆对老师的话不屑一顾,把那“固执”的老头远远地落在身后,任其处理那“无关紧要”的小石子。

大约20分钟后,汤姆惊奇地发现老师竟然已经追上他了。

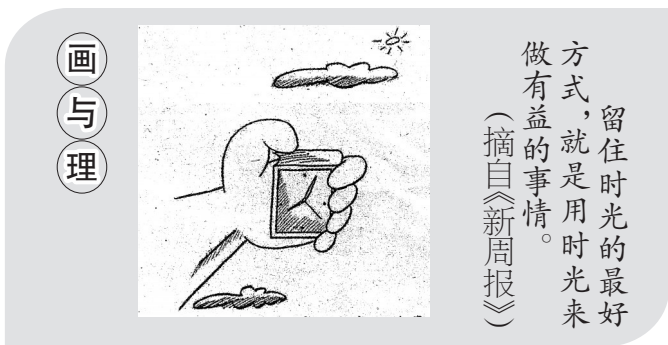
“汤姆,你一瘸一拐的,为什么不停下来把石子取出来?”老师问。“因为我没有时间!”汤姆重申他的理由。

师生二人又向前走了一段路,尽管汤姆尽了最大努力,却不得不放下全部骄傲,因为他发觉脚的疼痛明显开始拖慢速度了,于是,他坐到一根大木头上,想把鞋里的石子取出来。当他脱下鞋时,发现袜子上已经血迹斑斑了。

“知道这说明了什么吗?遇到问题要立刻处理!可能你认为自己没那个时间,但如果你带着硌脚的小石头走太远的路的话,你的速度会变得越来越慢,脚也会很疼。”德怀尔一点儿也不同情他的学生。

生活,是一双遍布路人小石子的鞋。各种问题,似乎不值一提,却一点点影响我们的正常步调。现在,立刻着手处理它们。

(摘自《哲思》班超/文)



## 如是说

最难的就是自己该干的活,其次是不该干的活,最容易的是别人干的活。

——人们总是误以为自己是最痛苦的

健康:尽可能长久地保持生命活力。

富足:做好财务准备,从容度过一生。

丰盛:建立新的人生目标并努力去实现

前段时间下雨太多,跑步间隔太久,我恢复跑步时,一跑便觉得腿有点沉。身体出过状况,我比较小心。到底像往常一样跑5公里,还是只跑3公里?我的心里有点犹豫。

一定要做的事,且迫在眉睫了,我的通常做法是先起步再说。所以,我决定先跑起来,再见机行事,根据实际情况作出选择。我一边跑,一边提醒自己:放松,能跑多少就跑多少,不强求。我是匀速慢跑,慢慢地,我觉得腿没开始跑时那么沉了,不适感消失,状态回来了。我便下定决心,还是跑5公里。挺过开头的辛苦,跑的过程总体来说是轻松的,最后速度还有微提升。

如果一开始就知难而

它。  
——中国老人的三  
个人生原则

法律的力量应当随着公民,就像影子跟着身体一样。

——意大利法学家贝卡利亚

爱是在对方的软弱处找到自己的责任。

——会爱的人背后也有着善良的品格  
(摘自《新周报》)

## 不妨先起步

退,不敢尝试,就不会有后面的收获。

像我这样的跑友现在挺多,跑步的快乐在于大汗淋漓后浑身舒爽、精神焕发。长跑结束后,我边享受这种快乐边做拉伸,回想刚才经历的心理和速度变化,自己也悄悄一笑,思绪还一下子跳跃到30多年前坐绿皮火车远行的体验上。

那时车次少,车上人很多,有时挤得快喘不过气来。有经验的乘客会喊一句“车开动以后就好了”,以求彼此理解和关照。火车一开动,挤在门口、过道的人,你挪一脚,他移一步,人与人之间果然会进行“自然微调”。漫长的旅途中,我明显没有上车时那么挤得难受,有

老师或父母老是说,努力努力就会走到巅峰——才怪。

如果这样,那不是所有人都走上巅峰了吗?没有人开始不努力,后来不努力是因为努力没有效果。

人生不是走斜坡,你持续走就可以走到巅峰;人生像走阶梯,每一阶有每一阶的难点。学物理有物理的难点,学漫画有漫画的难点,你没有克服难点。再怎么努力都是原地跳。

所以,当你克服难点,你跳上去就不会下来了。就像你学会语言,即使你十年不讲,碰到状况就会讲;就像学脚踏车,十年没骑,碰到脚踏车,上去就可以上手一样。

当然,不是说不去努力,努力只比不努力好一点而已,是要会思考。

我的结论就是,人生其实很简单,只要你找寻你最拿手、最喜欢的事物,把它做到极致,无论做什么,没有不成功的。(据一席演讲微信公众号 蔡志忠/文)

## 为什么有些努力没有用

时还有闲情逸致看看车窗外的风景。现在我常乘坐地铁出行,在高峰期还会有这种体验。不过,因为知道这趟车没有赶上,下一趟很快就到,不耽误事,所以心没那么焦躁。

我的人生经验很多都是在先起步中得到的:长跑因为开始有点疲惫便不跑了,就不可能有后面的超水平发挥和奔跑的愉悦感;乘车时把上车的拥挤看得过重就不上车,怎么可能知道车开动后人群能“自然微调”,还能看到沿途的风景?有的人回想一生时感叹遇上许多的“后悔当初”,说本应该如何如何,其实很多时候差的就是这么一口气、一个起步与坚持不懈。

(摘自《广州日报》陈启银/文)



## 养老机器人能替代护理员吗

近年来,随着人工智能技术的发展以及老龄化程度的加深,机器人不仅能在老年康复领域大展身手,帮助部分失能老人恢复行动能力,而且还能替代一部分护工的工作,并有望成为老人的“精神伴侣”。创新技术在赋能养老产业的同时,谁来为这些尚未完全成熟的技术买单?

### “还有一个漫长的过程”

失能老人的护理工作一直是护理领域的一大痛点。记者了解到,针对护理工作过程中的“疑难杂症”,目前市面上已经有机器人能够进行按摩、舒缓皮肤压力、帮老人翻身以及预防褥疮以及转移失能老人等方面进行协助,但这些操作仍然需要在人的监督下进行。

“我认为护理机器人要真正取代人类护理员,未来除了能辅助老年人的日常起居之外,精神方面的陪伴更重要。”同济大学电子与信息工程学院副教授齐鹏表示,“智能陪伴机器人的出现,不仅能满足老年人的情感需求,还能对老人进行简单的健康监测和提醒。”

一位投资人告诉记者:“护理机器人肯定是个热门赛道,考虑到有大量的失能老人的护理需求。然而对于老人的护理必须得非常谨慎,一丝

一毫的偏差就可能致命,因此机器人要真正‘能上岗’恐怕还有一个漫长的过程。”

针对人形机器人何时将能投入护理领域的应用,国家重点研发计划智能机器人专家副组长陈殿生表示,目前,政府方面、研究机构和企业非常重视人形机器人领域的投入。但从技术的角度来看,人形机器人比以前的智能产品难度更大,技术也更复杂。

从产品研发成熟到走向应用端,甚至能像保姆一样对老年人提供全方面照护,可能需要10年左右的时间。

护理机器人主要面向的是失能老人的照料需求,而除了这部分老人之外,一些脑卒中、脊髓损伤等神经系统损伤的半失能老人有望在未来借助脑机接口等新兴技术,通过意念自主实现行动能力,这也成为康复领域的“新风口”。

半失能老人要实现诸如

取水或者行走的能力,需要可穿戴康复设备及外骨骼机器人来帮忙。在脑机接口的控制下,可以将采集到的老人的脑信号反馈给这些可穿戴设备,从而完成简单的动作。

清华大学生物医学工程学院教授、博睿康医疗首席科学家洪波告诉记者:“这些康复设备使用非常简单,患者在家里就能进行训练。”

复旦大学附属华山医院院长毛颖表示,借助于复旦大学平台的整体科研能力,未来将有更多脑机接口方面的基础研究向临床上转化,并有望将脑机接口疗法与细胞基因治疗等药物疗法相结合,来应对阿尔茨海默等老年重大疾病的挑战。

### 上百万元机器人谁来买单

近年来,国内部分机器人公司察觉到了价格与消费者需求之间存在的巨大鸿沟,如外骨骼机器人等康复医疗设备售价甚至高达一百多万元人

## 减肥背后的“生意经”

糟糕得令人震惊,带我参观的教练却说,‘你是来减肥的,享福是不能减肥的。’

“这种模式下,谁进去都会瘦!”李潇潇感慨道。她还提到,“学员大概有120多人,我观察了一下,每个人看起来都很疲惫,气色很差的样子。”

李潇潇看到的并非个例,社交平台上,还有网友分享了自己的“入营”经历,称本以为是专业又科学的安排,没想到每天重复固定几种高强度运动,没有考虑每个人的身体状态和承受能力,饮食也是清汤寡水,饿得人眼冒金星。

公开报道显示,近年来不乏减肥训练营学员猝死的案例:2023年5月,短视频博主“翠花要逆袭”在陕西省华阴市一家健身训练营不幸离世;2024年3月,山西林先生在西安一家减肥训练营训练时从“动感单车”上滑落,不省人事,后不幸离世……这些悲剧

令人唏嘘,也让人思考,这种高强度全封闭的减肥模式真的健康合理吗?

### 良莠不齐需监管

据了解,根据营地标准、各地消费水平以及个人肥胖程度,减肥训练营的费用从几千到几万元不等。部分训练营还存在隐性收费问题,即入营前宣传低价或免费项目,入营后学员却发现需要额外支付费用。比如,一些训练营可能会额外收取训练设备、生活用品、食物等费用,甚至出现“喝水、洗澡都要办水卡”的情况。

更有甚者,在签订合同时设置许多“霸王条款”,使学员难以满足退费条件。一些训练营承诺学员在28天或30天内减掉体重的8%至10%,并承诺“签约减重,无效退款”。然而,这类合同往往有条件:不能违反训练营的任何规定,比如不能请假、迟到、旷课、偷吃等。即便是符合各项规定

民币,很难有养老医疗机构负担得起,更不用说普通消费者。

这些公司积极通过材料、系统集成等方面的研发,以更低的成本进行机器人的生产制造。但机器人成本的降低背后需要大规模需求的支撑,这也意味着必须有人为早期尚未成熟的技术采纳买单。

借鉴国外经验,一方面一些养老地产开发商已经开始打造医养结合的智慧养老平台,提供以机器人为核心的整套智慧住宅解决方案,应用于居家养老,通过对老年人家庭的智能化改造,让老年人在自己家里享受智能化的养老服务;另一方面,机器人公司还与保险公司进行合作,形成完整闭环的商业模式。

此外,采用租赁的模式也能帮助缓解机器人价格高昂、接受度低等问题。租赁模式可以从一定程度减少医疗机构在添置大型设备资金上的一次性大额投入,让医疗机构和广大老人在使用的过程中逐渐了解接受养老机器人,有助于市场培育。

(据第一财经微信公众号12.8)

但仍没有达到承诺的体重,也可能因为训练营的各种借口导致退费难。

一些价格低廉的减肥训练营则是以牺牲训练、住宿、餐食的质量为代价,为消费者编织了另一个消费陷阱。“1980元28天,包吃包住,专业教练……”社交媒体上,不乏这样的招生广告。然而从运营成本来看,要达到宣传视频中的质量与水平,这类机构想要盈利几乎是不可能的。

### 训练营要尽到安全保障义务

对于在减肥训练中学员出现死亡事故,组织方是否负有责任,法律专业人士也给出了肯定的回答。北京大成律师事务所合伙人郭琳表示,减肥训练营一般被认为是公共场所、经营场所,其责任人需要尽到安全保障义务,具体指责任人在其经营、控制的场所对消费者、潜在的消费者或者其他进入场所的人的人身、财产安全依法承担安全保障义务。

(摘自《环球时报》12.14)