

走向制度化的春秋假，你期待吗

去年，国内多地大中小学施行春秋假制度，引发广泛关注。今年3月，春秋假因首次写入《政府工作报告》，再次引发公众热议。

今年的《政府工作报告》提出，支持有条件的地方推广中小学春秋假，落实职工带薪错峰休假制度。

目前，浙江已在全省推行中小学春秋假制度，安徽、湖北、湖南、江苏等多个省份也陆续布局试行中小学春秋假。

春秋假并非中小学专属。北京信息科技大学今年继续放春假，校长郭福在接受媒体采访时表示：“学生不管是参加研学，还是实习实践，或是看电影、读书，学校都支持。”

此外，中国人民大学、北京联合大学、厦门大学嘉庚学院、四川西南航空职业学院等多所高校，近年来也以不同形式为学生设置春假，鼓励他们走出教室、亲近自然、丰富社会实践。

从目前的趋势看，继暑假和寒假之后，春秋假正逐渐成为大中小学的又一假期安排。本期聚焦春秋假，听听学生、老师和家长等群体有怎样的理解和利用。

春秋假是游玩假吗

给大中小学放假，人们往往会联想到“玩”。但这样的理解，是否过于简单了？

“去年春假，我报名参加了‘文化传承武夷行’专项实践，与同学们一道前往世界‘双遗产’地的福建南平武夷山。”中国人民大学经济学院2023级博士研究生崔灿告诉记者，“这种走入社会、自主学习的经历，让我和同学们感觉收获颇丰。”

北京市东城区某中学初一学生家长胡女士支持施行中小学春秋假。她告诉记者，作为两个孩子的家长，她非常重视和关心孩子的心理健康发展。“孩子现在学业压力大，读万卷书不如行万里路，应该让他们的眼界在自然和社会中得到拓展。”她说。

谈及传统的寒暑假出游，胡女士表示：“寒暑假受天气和人流量等因素影响，旅行的体验感并不好。增加春秋假，既能实现错峰旅行，又能体验不同城市四季的魅力，非常必要。”

在中国地质大学（武汉）新能源学院综合办主任张川看来，春秋假能在一定程度上缓解学生和老师的学习工作压力。他认为，学校也希望通过春秋假，达成丰富学生第二课堂、促进学生社会实践、增强学生综合能力的育人目标。

北京市海淀区某中学初三学生家长李先生则提出了更辩证的看法。他认为，春秋假是否等同于游玩假，既与孩子自身有关，也离不开家长的引导。“低龄儿童大部分更关心玩得好不好，对于知识的渴望没有那么迫切，需要大人进行引导。”李先生以自己的孩子举例，“我家孩子小时候跟着我们去了很多地方，很难说直接学到了什么。上初中后，再去一些地方，会脱口而出一些诗句或者历史内容，我觉得这些很有意义。如果经济实力允许的话，我希望能有更多时间带孩子出去看看。”

从这些不同的声音中不难发现，春秋假的意义并非简单的“玩”或“不玩”，而是在于如何引导学生在行走中获得真正的学习与成长。假期形式的拓展，或许正为我们重新思考“教育在何处发生”提供新的契机。

假期多了，还有心思学习吗

一个值得关注的现象是，在现行国家法定节日的安排上，上半年假期相对集中。学生在寒假结束后至暑假前，会经历清明节、五一国际劳动节、端午节等节假日，若再叠加春假，难免让人担忧：假期是否过多？上课时间会不会被过度压缩？

“每次孩子们回来，都得花好几天时间来收心。”在北京市西城区某小学担任班主任的宋女士坦言，“我们老师还是很期待放春秋假的，毕竟平时工作压力确实大，有几天假期调整一下是好事。但增加了春秋假，等于又多出几天不上课的时间，教学进度只能加快。”

她的担忧，折射出一个现实问题：假期安排如何与教学节奏相协调，仍是一线教师需要面对的考验。

小学老师的顾虑并非个例，身为高校教师的张川也有类似感受。“从实际效果来看，三个法定节日再加上春假，容易在相近时间段内出现师生假期

过于集中的情况。长时间的‘休假’状态，可能让师生对学习和工作产生倦怠感，假期后重新调整状态也需要时间，客观上会影响效率。”张川告诉记者，“如何将春假用好，非常考验学校管理者的水平和智慧。”

采访中亦有观点认为，假期多未必不利于学习，反而可能成为增加学习收获的契机。中国人民大学教育学院讲师谢鑫表示：“我国本科生学分要求和课业压力普遍较大，平日课程安排紧凑，学生往往处于‘高负荷输入’的状态，难有充足时间进行深度消化与反思。假期恰恰提供了难得的‘留白’，使学生得以从容梳理知识体系，实现劳逸结合下的真正内化。”

他认为，学生在课程任务减少后，表现出更多的自主探究性学习行为，因此假期管理的关键在于如何引导学生从被动听课转向主动探究。

大学生群体业已成年，有能力也有责任对自己的学习生活负责。但中小学生对心智尚未成熟，家长对春秋假的担忧明显更多。不少家长认为，春秋假是否影响孩子学习状态，还需视具体情况而定。

“如果只是孩子放假，父母不放假，对于双职工父母来说，首先会担心孩子照看问题，学习方面更不敢多想。”李先生表达了对春秋假的多层考量，“就好比我家孩子，容易犯懒，放假后最真实的想法就是睡到自然醒，看课外书、听音乐、玩游戏、刷视频……只要不学习，干啥都行。”

李先生的担忧，其实是当前中小学春秋假在制度化推行中一个较为现实的阻力——“春秋假家长不放假”。当假期成为孩子的“空档期”而非家庭的“共同期”，如何让假期安排不仅“放得下”，还能“接得住”，正成为政策落地过程中不可回避的问题。

学生有假，家长没假，怎么办

采访中，身兼家长和教师身份的宋女士表达了这样的心声：“希望在给孩子放假的同时，也能给家长假期，这样孩子们才有人陪伴。不然的话，多了这个假期，就等于给父母增加了负担。”

今年全国两会上，有记者将浙江温岭一名小学生的心声带到了会场：“当我放假的时候，爸爸妈妈还在上班。春假和秋假最美的时光，我好想和他们一起分享。”全国政协委员、上海交通大学中国发展研究院执行院长陆铭给该小学生回信道：“很快，也许你的爸爸妈妈就可以通过灵活休假的方式陪伴你。”全国人大代表、安徽省农业科学院副院长赵皖平建议，把带薪休假制度的落实和中小学春秋假制度结合起来统筹考虑，才能真正让家长带着孩子走出去。

代表委员的想法，在今年的《政府工作报告》中得到了回应——“落实职工带薪错峰休假制度”。而在地方层面，具体的解决方案已陆续出台。

一些企业主动将职工休假与学校春假对齐。江苏苏州一家企业为全体员工新设三天带薪春假，时间与当地中小学春假完全重合。

更多地方则从政策配套层面入手。江苏南京宣布，4月1日至3日，全市义务教育阶段中小学推行春假期间，相关学校将统一提供免费托管服务；用人单位优先批准职工在子女春假期间的带薪休假申请，在春假期间尽量不安排有义务教育阶段未成年子女的职工进行集中性工作或值班值守工作。安徽合肥也提出，根据工作实际采取错峰休假、调休补休等措施，优先满足有未成年子女的职工休假需求。

部分地区还尝试建立正向激励机制。江苏常州明确，带薪休假制度、错峰休假政策执行成效明显的企业，有可能在就业创业、社会保险、人才政策、特殊工时许可有效期审批等方面得到“加分”。

这些政策安排，在一定程度上回应了“学生放假、家长在岗”的现实困境。不少媒体观点认为，“春秋假”和“带薪错峰休假”并行，是解决问题的关键。春秋假首次写入《政府工作报告》，有望成为落实带薪休假、实行错峰休假的有力抓手。

不久前，人力资源和社会保障部在其例行新闻发布会上表示，将推动修订《职工带薪年休假条例》，促进用人单位落实职工带薪年休假制度。这也可能成为撬动更多地区推广春秋假的有效杠杆。
(光明日报)

五育并举 构筑学生心理健康防护网

近日，教育部印发《关于全面推进健康学校建设的指导意见》，其中明确提出要“深化心理健康教育”，要求把学生心理健康工作摆在更加突出的位置，以德育人、以智慧心、以体强心、以美润心、以劳健心，把心理健康工作贯穿教育、教学、服务全过程。

当前，中小学生学习心理问题呈现出多因性、交织性特征，既有学业压力等教育因素，也有睡眠不足、网络沉迷等生活方式影响，还有其他环境因素影响。守护中小学生学习心理健康，需要构建多维度全方位的干预体系。坚持“五育并举”，将心理健康教育有机融入德、智、体、美、劳各育之中，突破了以往“心育”单兵作战的局限。通过强化生命教育和挫折教育筑牢心理防线，依靠体育运动释放心理压力，依托艺术活动陶冶情操，借助劳动实践培育积极人格，如此整合方能真正实现对青少年成长的全方位关怀与守护。

在价值多样的今天，青少年容易因意义迷失而陷入存在性焦虑。生命教育引导理解生命的意义，建立对生

命的敬畏，从而在根源上预防一些极端行为；挫折教育则着力培养学生的心理韧性，帮助他们形成积极的归因模式，将挫折视为成长的阶梯而非人生的失败。教育部此前印发《进一步加强中小学生学习心理健康工作十条措施》，明确“每月至少开展一次综合性教育实践活动”，正是希望通过体验式、浸润式的德育，将积极心理品质内化为学生的人格底色。实践中，一些学校将挫折教育融入心理健康课程，组织“失败分享会”，鼓励学生坦诚分享面对挫折的心路历程。监测发现，参与该项目的学生在心理韧性量表上得分显著提升，证实了德育促进心理健康的效用。

数据显示，我国中小学生学习日均作业时间超标率较高，睡眠不足问题普遍存在。这种高负荷、高竞争的学习模式，直接导致了焦虑等心理问题的高发。深化教学评价改革、规范考试管理等制度性安排，有利于扭转“唯分数论”等恶性竞争，为学生的心理调适留出必要的空间与时间。近年来，推进中考改革、扩大优

质高中招生指标到校等政策相继出台，传递出构建“绿色智育”的明确信号，即尊重认知规律，关注学习体验，培养乐于学习、善于学习的全面发展的人。这为守护学生心理健康注入了新活力。

研究发现，中等强度运动能促进大脑分泌内啡肽等化学物质，对缓解抑郁症状效果显著。一项追踪3万余名成年人11年的研究显示，每周至少进行1小时体育运动，可预防12%的抑郁症发生。打造“能出汗的体育课”、推行课间15分钟活动，确保体育活动不流于形式，让学生真正通过身体律动实现心理压力的释放。团队体育项目还能培养学生的规则意识、协作精神和抗挫折能力，这些都是单纯的心理健康教育中难以习得的重要心理品质。

音乐、美术、舞蹈等艺术形式能够绕过心理防御机制，直达内心深处，将内心的焦虑与紧张表达和发泄出来。学校丰富艺术兴趣小组和学生社团，能为更多学生提供情感表达的非言语渠道，起到不错的疗愈效果。鼓励学生

参与艺术活动，本身就是一种积极的心理建设过程，有助于培育丰盈的情感世界和健康的审美情趣。

劳动教育在心理健康中的作用常被低估。有研究指出，从幼儿期到学龄期（约2至12岁）的儿童主要通过实践活动获得自主感、主动感和勤奋感等积极品质。在现代家庭中，孩子参与劳动的机会大幅减少，这直接影响到其自信心的建立和责任感的培养。通过有组织的劳动实践和志愿服务，学生能够亲身体验创造的乐趣与价值，获得成就感与掌控感。这是抵御心理脆弱、塑造健全人格的重要路径。对此，我们不仅要在学校教育中强化实践类、志愿服务类社团的建设，在家庭生活中也应多鼓励孩子完成自己的任务，适当承担家庭责任。

当前，我国中小学生学习心理健康工作进入新发展阶段，确立了“五育并举”等整体系统的治理思路。让家校社协同努力，共同构筑起坚固的学生心理健康防护网，使每一个中小学生学习都能成长为身心健康、全面发展的时代新人。
(光明日报)