

# 学生午休，如何实现“躺睡自由”

今年全国两会上，多位代表委员建议为中小学生创造“午休躺睡”条件，引发广泛关注。目前，中小学作息时间内通常安排约2小时的午间用餐与休息时间，但受条件限制，有的义务教育阶段的学校无法保障学生睡足、睡好。

近年来，部分学校陆续开展校内午休“躺睡”试点，推动午休方式从“趴睡”向“躺睡”转变。这一转变带来了哪些积极影响？如何让更多孩子在校园里“躺得下、睡得好”？

## 趴桌午睡有多伤身

“我家孩子总说中午趴着睡觉手麻，希望早点实现躺睡的愿望”“趴睡过来的80后，记忆中总是手麻腿麻，尴尬的是口水流一桌，脸上压的红印子好久才消”“趴睡还压迫眼球，长此以往不利于孩子视力发育”……一句句朴素的话，道出了无数中小学生对家长的心声。

一段时间以来，受条件限制，许多中小学生在午间只能趴在课桌上短暂休息。今年全国两会期间，全国人大代表、辽宁省鞍山市第十三中学语文教师官启军带来一条建议——希望在“十五五”时期，推动实现中小学生在“躺平午睡”。

这份建议源自她在一线教学的深刻体会。看到学生们在狭小的座位间，趴在硬邦邦的课桌上勉强午休，官启军十分心疼：“中小学阶段正是孩子生长发育的关键时期，睡眠不足会直接干扰生长激素分泌，还会影响大脑发育。”

2025年，官启军在深圳调研时惊喜地看到，有的学校引入可躺式课桌椅，学生们只需轻轻一按，课桌椅便自动放平，秒变舒适的午休椅；有的学校将体育场馆变为午休区。“这些小小的改变，让学生睡好了觉、恢复了精力，也让课堂效率事半功倍。”

全国人大代表、湖北恩施高中青年教师张琼丽对此感触尤为深切。早在2023年全国两会期间，张琼丽就曾提出改善中小学生在午休方式的建议。让

她倍感振奋的是，建议提出后迅速得到社会各界的积极响应，多地开始试点推广可躺式课桌椅。“目前我们恩施州已经有近4万名中小学生在午休‘躺睡’。”张琼丽说，“我也展望未来，全国的中小学生在未来都能实现躺下午休。”

中小学生在午休“躺睡自由”为何如此重要？趴着睡究竟哪里不够健康？

首都医科大学附属首都儿童医学中心普外科副主任医师叶茂介绍，长期趴着睡不仅难以达到良好的休息效果，还可能对孩子身体造成多方面损害：首先，趴睡时上肢长时间受压屈曲，阻碍血液循环，容易导致手臂麻木；其次，眼部易受到压迫，可能引起短暂视力模糊，长此以往甚至会对眼部健康造成损伤；此外，颈椎被迫长时间扭曲，不仅容易引发颈部不适，还可能导致颈椎损伤风险增加。因此，为孩子创造更健康的午休条件，让他们真正实现“躺睡自由”，对他们的身心发育至关重要。

## 课桌椅有了新国标

实际上，针对中小学生的午睡问题，政策层面的关注已持续多年，改善学生午休条件也早有明确的政策导向。

2017年以来，教育部先后出台《义务教育学校管理标准》《综合防控儿童青少年近视实施方案》《关于进一步加强中小学生睡眠管理工作的通知》等文件，明确要求确保中小学生在充足睡眠时间，广泛宣传充足睡眠对于中小学生健康成长的重要性，提高教师思想认识，引导学生养成良好睡眠卫生习惯；结合实际情况合理确定中小学作息时间，合理安排课间休息和下午上课时间，有条件的地方和学校应保障学生必要的午休时间。

在此基础上，2023年6月，中共中央办公厅、国务院办公厅出台《关于构建优质均衡的基本公共教育服务体系的意见》，明确提出各地区在

推进学校建设标准化的同时，可结合实际支持学校适当扩大教室学习活动时间，为非寄宿制学校提供学生就餐和午休条件。

在政策引导下，部分省市已率先开展实践，为学生创造“躺睡”条件，积累了一批可借鉴的经验。例如，山西省逐步在全省城市主城区和县城公办非寄宿制小学提供午休及午间活动服务；河南省郑州市郑东新区教体局鼓励学校将多功能室、阅览室、体育馆等场所，在午休时间向学生开放，配备午休设施，加强午休管理，提高学生午休质量；山东省实验小学在教室四周安装靠墙式折叠收纳床柜，折叠为柜、拉开为床，有效改善学生睡眠条件。

随着各地午休实践的不断推进，市场上适用于学生午休的课桌椅产品逐渐增多，但各类产品在形态、质量、安全性等方面参差不齐，亟须统一标准规范。为此，2025年9月，市场监管总局（国家标准委）正式发布《中小学生午休课桌椅通用技术要求》（GB/T 46016—2025）国家标准，该标准根据学生身体发育特点，对课桌椅的设计、生产、检验和使用全过程作出规范，并于2026年2月1日起正式实施。

## 推广“躺睡”难在哪里

课桌椅新国标出台后，各地实践也在不断升级。春季开学以来，多地对照新国标，积极打造校园健康午休新场景。

“小躺椅，轻轻放，一提、二翻、三拉、四按……”今年春季，新疆乌鲁木齐市多所中小学陆续启用新课桌椅，2000套可躺式课桌椅走进校园，孩子们告别了“趴桌苦睡”的日子。据了解，“教育供给提质暖心”已列为乌鲁木齐2026年民生实事，计划在不少于70所中小学试点更换“可升降”课桌椅5万套（“可躺式”课桌椅2000套），进一步改善学生学习环境。

在深圳，目前已有400余所中小学校推进“午睡工程”。新学期，深圳计划

再推动200所学校实现学生午休“舒心躺睡”，并依照最新国标升级午休体验。深圳实验光明学校副校长倪娟介绍，学校将午休椅的倾斜角度从135度升级至165度，让孩子睡得更舒服。针对不同年龄段学生的特点，学校还采取了灵活安排：高年级学生使用午休椅，操作便捷、实用高效；低年级孩子则安排午休房、使用午休垫，更注重安全防护。

尽管多地中小学已在午休“躺睡”方面展开积极探索，但从整体实践来看，目前能够主动创造条件让学生实现“躺睡”的学校仍属少数。全面推广究竟面临哪些现实难题？

多地教育部门曾对此作出专门回应，多数学校尚未配备专用午休设施，主要受限于以下几方面因素：一是场地限制。多数学校教室空间紧凑，班额饱和，若要改造午休空间，需重新规划布局，可能影响日常教学秩序。二是资金压力。“可躺式”课桌椅采购或改造午休室的成本较高，若全面推广，所需投入巨大，短期内财政难以全额覆盖。三是管理复杂性。午休“躺睡”并非简单配备设施即可，还涉及安全管理、教师职责调整、作息时间优化等一系列配套措施，需要系统设计、统筹推进。

标准的生命力在于落地，从纸面标准到课堂实景，打通这“最后一公里”，仍然需要各地因地制宜拿出实招来。

对此，多位有识之士建议，结合学校布局调整，统筹推进学校建设，支持有条件地区先行先试，因地制宜为学生创造“躺睡”条件；逐步推出中小学生在午休管理意见，明确学生在校午休的时间、条件标准以及相关安排等，对学生午休进行制度化规范和保障；加大财政统筹力度，鼓励社会力量参与，形成多元筹资机制，加快设施普及；盘活教室、功能室、体育馆等存量空间，推广经济实用的可折叠午休设备，让更多孩子享受到“躺睡”的幸福。

（人民网）

# 做好心理抚育 走进孩子的世界

今年《政府工作报告》提出，健全学校家庭社会协同育人机制，促进学生身心健康、全面发展。据报道，前不久，北京市宣武回民小学举行了一场题为“懂孩子胜过爱孩子”的专题讲座，近170名家长与社区工作者齐聚一堂。讲座上，有关“爱孩子是本能，懂孩子需智慧”的探讨引发普遍共鸣。

很多时候，父母对孩子的爱意深厚无比，但孩子有时视而不见甚至避之不及，原因为何？家长又该如何真正做到理解与共情，并且长久陪伴孩子？答案或许就藏在“心理抚育”这一命题之中。

心理抚育的核心在于情感联结。懂孩子意味着家长作为孩子的第一任启蒙老师要走进孩子的内心世界，关注孩子的情感需求，给予他们积极的情感反馈。现实中，有些家长以爱为名，用各种课程填满孩子的生活，看似是爱，实则忽略了孩子的心理需求与成长空间。孩子的内心世界无比丰富，那些对世事的新奇、懵懂、兴奋等情绪，都是这一年龄段独有的特征。这意味着家庭

不应仅关注衣食住行的保障，更应注重心灵的陪伴与同行。家庭教育从来不是生硬地讲道理，而是要注重情感的联结、认同与感化。例如，父母与孩子在同游世界、探索新知的过程中，能够筑起坚实的情感纽带，让家庭教育以更为丰富的形式有效开展起来。

要走进孩子的世界，还需要我们从俯视到平视的认知转变，以同理心走进孩子的精神世界。做好心理抚育，要求家长俯下身去，用孩子的视角观察世界、用孩子的认知理解世界，并且共情孩子的喜怒哀乐。实际上，孩子眼中的世界与成人的认知有很大区别。例如，一个7到11岁的孩子，其思维模式尚处于对具象事物的直观感知状态，家长倘若用成年人逻辑要求孩子按照预设“举一反三”，无异于让刚学会走路的孩子尝试参加百米赛跑。所以，家长不如尝试从孩子的身心发展、认知结构出发，让他们真正感受到“被看见”“被理解”，从而回应情感诉求，引导他们拥抱更加多姿多彩的未来。

做好心理抚育，需要我们接纳孩子

的不完美，培育适宜的成长土壤。孩子的个性、禀赋都是独一无二的，他们有着自身的发展节奏与前进方向。事实上，孩子是映照家长行为的一面镜子，子女行为往往是父母潜意识的外化表现。很多时候，家庭教育的困境往往来源于父母尚未完成的自我成长。正如一个不愿沟通的孩子背后，往往有一个不允许表达的家庭环境。这些揭示出一个朴素却深刻的道理：心理抚育既要要求家长陪伴孩子成长，又帮助家长实现自我“育心”。例如，当我们抱怨孩子沉迷手机游戏时，是否反思过自己刷短视频停不下来？所以，接纳孩子的不完美，本质上是在接纳真实的自己。当我们放下“孩子必须优秀”的执念时，反而可以看到孩子闪闪发光的样子。正是在这种镜像中，我们与孩子一起接纳缺点、完善自我，在保持个性独立的同时，实现双向成长。

当然，心理抚育作为家长理解孩子的重要方式，并不意味着一味地迎合与纵容。实现有效的心理抚育，需要家长“授之以渔”，引导孩子获得卓越的竞争

力。不过，这种引导不是传统的说教，而是要用参与式引导丰富孩子的阅历、提升其思想深度、拓展其成长边界。例如，家长与孩子共同规划旅行路线、参加公益活动、让孩子管理压岁钱、在游戏中学会对弈……这些方式不仅有助于了解孩子的真实想法与思考过程，而且可以帮助他们在真实情境中学会规则与合作、思考与表达，培养其决策能力与责任意识。当我们不再是单向灌输地“授之以鱼”，而是在尊重孩子主动性的基础上与孩子“共事”，那么就可以帮助他们获得探索世界的的能力。

实际上，最成功的父母不是无所不能的“超人”，而是与孩子共同成长的探索者；最好的家庭教育不是塑造孩子的模样，而是能够激发他们内在的生命力，并朝着心之所向坚实迈步。这样的成长，不仅发生在家庭内部，也需要学校与社区的合力托举。正如这场讲座所呈现的，只有家校社三方携手，在“懂孩子”的道路上同向而行，才能为孩子营造一个更有爱、更包容、更有力量的成长环境。

（光明日报）