

寒假“余额”不足 收心有方 开学不慌

本报融媒体记者 谢海芳

2025年寒假进入倒计时，近日，记者发现，微信朋友圈中，孩子做作业照片与收心计划清单交替刷屏。这个春节，有的家庭选择带孩子旅游过年，感受不同地域的风土人情，有的则在商丘古城感受年俗文化，不同的过年方式带来多彩假期体验，却也给开学前的状态调整带来挑战。面对即将到来的新学期，如何让中小學生摆脱假期模式，顺利切换至“学习频道”？记者采访了数位家长和老师，探寻科学收心的实践路径。

家长们对于孩子开学收心有不一样的感受和做法。带孩子到云南旅游的家长王梦说：“孩子在旅途中很开

心，现在快开学了，有点担心他不能快速进入学习状态。”而选择寒假带孩子在本地的家长张敏表示：“过年期间家里人多、热闹，孩子的心都玩‘野’了，这几天要尽快帮他收心。”

我市有着多年教学经验的教师张静华表示，调整作息是关键。家长可以在一周内将孩子每天的起床和睡觉时间提前30分钟到1个小时，逐步适应开学后的作息。对于小学生来说，家长可以和孩子一起整理书包、准备文具，让孩子参与到开学准备的过程中，增强他们的仪式感。家长还可以多和孩子聊聊学校里的好朋友，唤起他们对开学的期待。同时，每天安排固定的时间让孩子阅读、做简单的手工或练字，逐渐找回学习的感觉。

初中生和高中生学业压力较大，更需要规律

的作息来保证学习状态，家长要监督孩子减少熬夜和睡懒觉的情况。初中生已经有了一定的自主意识，家长要和孩子一起制订合理的学习计划，明确新学期的学习目标。比如，根据课程表安排每天的预习和复习时间，确定想要提高的学科和想要达到的成绩。此外，鼓励孩子参加一些体育锻炼，既能增强体质，又能缓解压力。高中生面临着更重的学业压力和升学任务。开学前，学生要对寒假作业进行查漏补缺，认真梳理知识漏洞。家长可以帮助孩子营造一个安静的学习环境，减少干扰。同时，引导孩子对新学期的学习内容进行预习，了解重点和难点，为课堂学习作准备。张静华建议，家长可以和孩子一起分析上学期的学习情况，找出优势和不足，制定有针对性的提升计划。

市民张洁的女儿读九年级，面临中考的升学压力。她说，假期里她为孩子制订了张弛有度的计划。在接下来的一周内，她会和孩子一起分析上

学期的学习情况，找出孩子的优势和不足，制定新学期的学习目标。此外，她还会鼓励孩子参加一些体育锻炼，如跑步、跳绳等，让孩子在运动中释放压力，调整状态。“身体是学习的本钱，只有保持良好的身体状态，才能更好地投入到学习中。”张洁说。

无论是老师还是家长都认为，帮助学生从寒假状态切换到学习状态需要多方面的努力。家长要给予孩子足够的关心和支持，与孩子一起制订合理的计划，帮助他们调整作息、减少电子产品使用时间、做好学习准备。老师则要在开学后关注学生的学习和心理状态，及时给予指导和帮助。

此外，也有不少家长和老师表示，要让孩子适当“收心”，但也不要给孩子太大的压力。毕竟寒假是孩子放松身心的时间，要在收心和放松之间找到平衡，让孩子以积极的心态迎接新学期的到来。



夏邑县第二小学

检查寒假期间校园安全

本报讯（记者 张壮伟）2月6日，夏邑县第二小学校领导班子带领相关人员组成检查组，对校园消防和安全隐患进行大排查。

此次检查主要涉及各重点部位区域的水电安全、消防安全、仪器设备安全等方面的情况。检查过程中，该校负责人认真听取了寒假期间值班人员对安全工作的安排及安全隐患排查、落实情况，并就安全工作的重要性、整治安全隐患等问题进行了深入沟通和交流。该校负责人要求，学校要

切实树立“安全无小事”的观念，进一步强化安全责任意识，加强监督检查，发现问题及时整改，不留死角。

居安思危，思则有备，有备无患。校园安全工作责任重于泰山，必须常抓不懈。通过此次假期安全检查，进一步消除了该校存在的安全隐患，寒假期间，学校将继续全面排查整治各类安全隐患，加强值班值守和监督检查，筑牢安全防线，为全校师生的健康成长、学校高质量发展保驾护航。



2月6日，在睢阳区长江路新华书店内，不少学生手捧书本沉浸阅读，利用寒假时光充电学习，于书香中汲取知识。

本报融媒体记者 梁晓晨 摄

如何让孩子更优秀？我市家长是这样做的

本报融媒体记者 谢海芳

日前，2025年全国工作会议在北京召开，为未来教育的发展指明了方向，坚持立德树人根本任务、深化教育教学改革、推动教育公平等成为关键词。近日，记者采访了几位学生家长，倾听他们在培养学生方面的心声。

我市小学生家长邢娜表示：“我觉得孩子在小学阶段，最重要的就是培养良好的学习习惯和品德。要坚持‘五育并举’，不能只注重孩子的学习成绩。”她会鼓励孩子积极参加学校组织的各种文体活动和社会实践，让孩子在活动中锻炼沟通能力和团队协作能力。她的孩子就读于市第一实验小学，十分注重孩子的心理健康，会定期开展心理健康课程和活动，这让她很放心。

对于初中学生的培养，市民唐振有自己的看法：“初中

是孩子成长的关键时期，学习压力逐渐增大，但是也不能忽视综合素质的提升。”他认为，我市在推进义务教育优质均衡发展过程中，学校的教学质量有了很大提高。他希望孩子在学好基础知识的同时，能够发展自己的兴趣爱好。“现在学校的社团活动很丰富，孩子参加了科技社团，不仅学到了很多课外知识，还培养了创新思维和动手能力。”唐振说。

谈到高中阶段的教育，家长董艳春深感责任重大：“高中面临着高考的压力，但是也不能为了考试而学习。”她希望孩子能够在老师的指导下，制订合理的学习计划，提高学习效率。同时，她也关注到全国工作会议中提到的县中振兴计划，认为这对于我市的高中教育来说是一个很好

的机遇。“希望我市的高中能够借助这个机会，提升教学质量，为孩子提供更好的教育资源。”董艳春说。

在采访中，家长普遍认为，家庭教育在孩子的成长过程中起着至关重要的作用。正如一位高中生家长唐昌周所说：“家长是孩子的第一任老师，我们要以身作则，为孩子树立好榜样。”在孩子的成长和教育过程中，他一直积极与学校老师沟通，了解孩子的学习和生活情况，共同为孩子的成长努力。

此外，家长也对我市教育如何发展提出了期望。他们希望教育部门能够进一步加强教师队伍建设，提高教师的专业素养和教学水平；加大对教育资源的投入，改善学校的硬件设施；继续推进教育改革，让教育更加符合孩子的成长需求。

通过对家长的采访可以看出，他们对2025年全国工作会议指明的教育方向有着深刻的理解和认同，也对我市教育的发展充满了信心。在迈向建设教育强国的新征程中，我市教育正朝着高质量发展的目标迈进，家长与学校、社会携手共进，家校社共育，共同为孩子的未来创造更多可能，促进学生全面发展。

王说家教（四十八）



本栏主笔：邵超杰

本期话题：网友“跨年联联不想说”留言，他的儿子硕士学位，毕业后求职一年，还没找到满意的工作，不如他的女儿，就读于某所职业专科学校，毕业后去南方城市找到了工作，工资可观。当年儿子考上研究生时，他认为儿子的未来有无限可能，想不到学历贬值这么快。

杰说家教：从去年的“学历贬值”到今年的“烂尾娃”，事关教育的吐槽名梗层出不穷，教育领域的变化令人瞩目。曾经那句“不要让孩子输在起跑线上”的口号激励着无数家长和孩子在教育的赛道上奋力奔跑。然而，现实却给了人们沉重的一击，“烂尾娃”一词的出现，让家长不得不重新审视这一场旷日持久的“教育军备竞赛”是否值得。

全国高考大省某重点高中的心理咨询室里，贴着一张统计图：2023年，该校学生日均睡眠时间5.2小时，抗焦虑药物使用率较五年前增长380%。窗外的操场上，“211起步，985保底”的红色横幅在风中猎猎作响，与心理咨询室里的数据形成荒诞对照。这场持续二十年的教育军备竞赛，正将一代人锻造成精密的考试机器。

而教育投资的边际效益崩塌比预想中来得更快。深圳中学2023年教师拟聘名单显示，47名新教师中32人拥有世界Top50高校背景，牛津大学化学博士与麻省理工数学硕士并肩教授初中课程。这种“超配教育”现象正从一线城市向县城蔓延——河北正定中学去年引进的12名教师中，7人手持清北硕士文凭，他们在三角函数与化学方程式中消磨掉的科研黄金期，构成了学历贬值时代最昂贵的沉没成本。

而很多家长仍在异化孩子的成长轨迹。邻家孩子小敏周一至周五放学后要参加3个小时的奥数培训，周末全天“浸泡”在机器人编程与托福基础班里。这个11岁孩子的年度教育支出达2.8万元，相当于家庭可支配收入的42%。小敏不是个例，他们的童年被切割成精确的45分钟单元，情感发育让位于解题技巧，创造力淹没在标准答案里。

春节期间，一亲戚的孩子从南方回来，他从小是学霸，再加上爸妈“鸡娃”得紧，他考上了双一流高校，本科毕业读硕士，硕士毕业后到某大城市就业，发现学历没优势，最终在一家小公司屈就，内心很不甘。而他20岁的弟弟，这个中考分流出来的“淘汰者”目前正在上海调试自主改造的数控机床，如今他手握三项国家专利，尚未毕业已被多家制造企业开出30万元年薪预定。他弟弟的故事像一束穿透乌云的光，照亮了教育多元化的可能路径。2023年教育部“产教融合”试点数据显示，先进制造业领域高职毕业生起薪五年增长187%，远超普通本科毕业生薪资涨幅。

教育生态的自愈能力正在显现。在大城市，学科类培训越来越不吃香。北京海淀区教改试点取消“重点班”后，学生抑郁筛查阳性率下降41%；浙江某民办学校推出的“无作业日”后，毕业生重点大学录取率提升12%。这些反直觉的数据揭示着一个教育真相：当教育回归育人本质时，“教育军备竞赛”构筑的焦虑高墙才会崩塌。

随着教育的真相逐步被揭开，“鸡娃”家长的状元梦也会被唤醒。让花成花，让树成树，“烂尾娃”的春天正向孩子们招手。希冀家长不再把孩子的人生当作赛道，而是看作需要深耕的田野——那里不需要起跑线与终点线，每粒种子都值得拥有自己的生长节律。

“杰说家教”栏目垂询电话：0370-2616006

手机：13849660198（微信同号），欢迎网友提供话题，参与互动。

『烂尾娃』的春天

夏邑县高级中学

一毕业生获南京大学人民奖学金

本报讯（记者 张壮伟 通讯员 朱卫星）近日，南京大学向夏邑县高级中学发来喜报，祝贺该校优秀毕业生孙昭典获得南京大学人民奖学金。

贺信中说：“长期以来，贵校为我校输送了一批批优秀学子，他们怀壮志而来，携硕果而归，于我校尽显芳华，在各领域崭露头角，为我校争光，亦为贵校添彩，在此向贵校表示热烈祝贺！”

据悉，多年来，夏邑县高级中学秉承“文明致美 务实争先”的办学理念，坚持立德树人，自觉规范办学行为，扎实推进素质教育，为高校输送了大量的优秀人才。

国家金融监督管理总局商丘监管分局 注销保险许可证公告

经国家金融监督管理总局商丘监管分局批准，下列机构终止营业并注销保险许可证，现予以公告。

机构名称：泰康人寿保险有限责任公司河南商丘市收取营销服务部

机构编码：000020411402001

许可证流水号：00058912

业务范围：经国务院银行保险监督管理机构批准并经上级公司授权的业务。

批准日期：2009年9月25日

机构住所：河南省商丘市睢阳大道与长江路交叉口东100米路南

发证机关：中国银行保险监督管理委员会商丘监管分局

注销日期：2025年2月5日

以上信息可在国家金融监督管理总局网站（www.cbirc.gov.cn）上查询。

公 告

为了加强商品房预（销）售管理，维护交易双方的合法权益，依据《城市商品房预售管理办法》（中华人民共和国建设部令第131号）的规定，我们对虞城县申宇置业有限公司提交的“建业山水湖城·湖山境二期”项目（坐落于虞城县至诚七路西侧），申请办理商品房预（销）售许可证的有关资料进行了审核，并对该项目进行了现场勘察，认定该项目符合预售条件，现准予销售。预售范围为：36#、37#楼。预售许可证号：2025年第001号。

特此公告。

虞城县住房和城乡建设局
2025年2月7日

公 告

为了加强商品房预（销）售管理，维护交易双方的合法权益，依据《城市商品房预售管理办法》（中华人民共和国建设部令第131号）的规定，我们对虞城县正和置业有限公司提交的“绿城·虞城和园一期”项目（坐落于虞城县工业大道北侧、至诚四路东侧），申请办理商品房预（销）售许可证的有关资料进行了审核，并对该项目进行了现场勘察，认定该项目符合预售条件，现准予销售。预售范围为：G8#、G9#楼。预售许可证号：2025年第002号。

特此公告。

虞城县住房和城乡建设局
2025年2月7日

公 告

为了加强商品房预（销）售管理，维护交易双方的合法权益，依据《城市商品房预售管理办法》（中华人民共和国建设部令第131号）的规定，我们对商丘市腾置业有限公司提交的“虞城建业新筑二期（二批）”项目（坐落于虞城县诚信大道北侧、庐山路南侧），申请办理商品房预（销）售许可证的有关资料进行了审核，并对该项目进行了现场勘察，认定该项目符合预售条件，现准予销售。预售范围为：1#、15#、16#楼。预售许可证号：2025年第003号。

特此公告。

虞城县住房和城乡建设局
2025年2月7日