

每天早上 7:40 分准时上课,对我们小学生来说太早了点。我们有的小朋友冬天经常迟到,春天上课有时会睡过头,这是因为我们的睡眠不足。

查阅资料,知道小学生一般应该保证 9-10 个小时的睡眠时间,才能健康地成长。看看身边的人,大多数小学生睡眠不足已经不是个案。随着孩子进入初中、高中学习,负担就更重,到临近“中考”、“高考”时,有的学生更是一天睡不了多少觉。

孩子的睡眠

每到冬天的早晨,我把女儿叫起来,看着她背上沉重的书包去上学的时候,天还没亮。这个时候我就想,为什么我们这块土地,孩子总得 8 点就必须进教室?孩子起床的时间就更早,大概 6 点多就得钻出被窝。

有一天我看到一些资料,英国的小学生是上午 9 点进校,美国的小学生也是上午 9 点上课,世界上还有许多国家的小学生都是 8 点 30 以后直到 9 点才上课,我的心里感到很吃惊。

也许有一天,女儿会向我提出多睡一会儿的要求。

我就回答:孩子,你凑合着睡吧,别知足!

有这么对孩子说话的吗?有,那就是中国当今的父母。我的宝贝,你得理解爸爸,理解妈妈,理解老师,理解中国的教育体制,理解万岁!

你要不理解了,你睡懒觉去吧,你天天迟到,不到一个学期,老师准保把我叫去臭骂一顿,然后让你夹起书包滚蛋。我们的义务教育说“一个都不能少”,你可以转学呀,转到同意你多睡一会儿的学校去。

上海第五次少代会组委会收到青少年提案 1568 件,其中涉及到青少年身心健康的提案 501 件,提出减轻学生负担的提案 320 件。

孩子们普遍感到睡眠不足,四年级小朋友朱瞬杰 10 岁,他写道:“每天早上 7:40 分准时上课,对我们小学生来说太早了点。我们有的小朋友冬天经常迟到,春天上课有时会睡过头,这是因为我们的睡眠不足。”朱瞬杰小朋友说,他希望上课时间推迟到 8:30,让他们多睡一会儿。

中小学生对作业熬夜已经不是个别现象。很多小学五六年级的孩子晚上做作业要到 10 点多,而中学生往往要做到十一二点,甚至凌晨一两点钟。一名初二的学生对记者说:“我们上学比你们上班还累呢!”一位中学生的母亲则说:“我早晨把饭做好让孩子吃,孩子一点食欲都没有。他还没睡醒呢,真不知道这一天的课是怎么上下来的。”

中小学生的睡眠状况让人担忧,约有 2/3 的小学生和 3/4 的初中生睡眠严重不足。中国青少年研究中心副主任孙云晓 2005 年春节后向新闻界公布“中国城市少年儿童生活习惯研究”课题组对青少年生活习惯研究的一组数据。

数据显示孩子平均每天在校时间长于父母的工作时间,平均每天在学校的时间长达 8.6 个小时。过多的作业、各类学习班和培训班占据了绝大部分课余时间,孩

孩子们玩得并不开心。少年儿童运动健身，学校是其运动健身的主要场所。77.4%的少年儿童参加体育运动是为了“增强体质”，57.2%的孩子是为了“放松和休息”，53.6%的孩子因为“感兴趣，寻求快乐”。但由于没有时间、缺乏合适的场所等条件所限，有一半以上少年儿童感到运动量不足；同时，课间活动在很大程度上被忽视了。

这个课题的调查还表明少年儿童睡眠不足、质量不高、习惯不良的问题非常突出。66.6%的小学生、77.1%的中学生睡眠时间不达标(小学生不足10小时，中学生不足9小时)。48.2%的中小学生对睡眠不足，23.5%的中小学生对晚上很难入睡，睡眠质量欠佳。

“2.1%的中小学生对需要借助药物或者保健品才能入睡”是“中国城市少年儿童生活习惯”课题的调查结果。这个课题于2003年12月开始在全国范围内实施，共对长春、北京、上海、广州、兰州、成都等6个城市的2617名儿童和2573名成人进行了调查。调查显示，虽然有90%的中小学生对睡眠很重要，但是在实际生活中他们的睡眠时间严重不足。小学生中每天睡足10小时及以上的为33.4%，初中生每天能睡足9个小时及以上的只有22.9%。教育部对中小生睡眠时间曾经有明确的规定：小学生的睡眠时间应该超过9个小时，初中生应该达到9个小时，高中生的睡眠时间要达到8个小时，按照这样的规定，我国约有2/3的小学生和3/4的初中生睡眠时间严重不足。除了睡眠时间不足以外，中小学生的睡眠质量也存在着很大的问题。23.5%的中小学生对晚上很难入睡，64.8%的中小学生对早晨不是自然醒来，而是被叫醒或被闹钟叫醒，还有20%的小学生和13.3%的中学生对夜里做梦“特别多”。另外，由于课业负担过重等问题，多数中小学生对没有形成良好的睡眠习惯。66.4%的小学生和77.1%的中学生对没有午睡的习惯。还有2.1%的学生不能自然入睡，要借助药物或者保健品才能进入睡眠。

北京师范大学的高影君教授指出，睡眠对孩子的成长发育起着关键性的作用。因为人的脑垂体前叶分泌的生长激素与人体的生长发育关系最为密切，而这种激素主要在夜间分泌，孩子只有睡眠良好，才能长高长壮。

由于睡眠不足和睡眠质量不高，很多学生已经出现了精神恍惚、记忆力下降等问题。本次调查中10.7%的小学生和34.5%的初中生回答自己“经常”或“有时”出现“听课和写作业时打瞌睡的情况”；35%的小学生和59%的初中生回答“经常”或“有时”感到“身体疲乏”。

是什么在侵蚀着孩子们的睡眠时间呢？过大的学习压力成了剥夺孩子睡眠的“罪魁祸首”：49.5%的中小学生对因为“作业太多”而不能早睡觉；排在第二位的是“写作业太慢”，获选率为32.3%；以下原因依次是“学校要求到校时间早”(24.4%)、“校外学习”(13.4%)和“家教补习”(6.7%)。

应该说，家长是最希望孩子能睡个好觉的，调查显示，绝大多数家长知道科学的睡眠观念，他们中有95%左右的人同意：“有规律的作息对健康非常重要”、“睡眠能够促进孩子的生长发育”、“足够的睡眠和补充营养对身体同样重要”等等，但是当面对“学习”时，家长们的观念动摇了，有11.3%的家长觉得“为了学习，孩子少睡点儿觉没关系”。学习是为的什么呢？当然是为的考试，在应试教育的模式下，不考个好分数，你就不能出人头地，甚至连生活都没有出路，家长怎能不为孩子的“前途”而牺牲孩子的健康和童年呢？这是一个多么奇怪的逻辑，本来人是为活得快乐才产生追求的欲望的，但是在今天中国大陆的教育模式下，人们逼着孩子做的是，为了

明天的锦绣衣食你必须牺牲今天的童年和乐趣。这样做的后果，并没有给人培养出什么创造能力和创造性，相反是克隆出一批又一批的“模仿秀”，一个比一个僵化，一个比一个惟利是图。

现在中国的城市，中小学大多在早上8点准时上课，由于城市大，交通堵塞严重，孩子们不得不提前一两个小时起床。而在我生活的城市，政府市级机关及企事业单位已经改革，改到9点上班了。没有见大人提出睡眠不足，要求推迟上班时间的。可是我们都能为公务员着想，至于孩子，我们就不考虑了。

上海黄浦区的小朋友武田荣华是个日本籍的五年级学生，他说，在日本小学生上学的时间是8:30左右。到中国来，他也感到睡眠不够。好啦，我马上要武田荣华小朋友闭嘴！这个事可不能让中国的小朋友知道，我们要对我们的孩子说，乖乖，你必须上进，不能学落后的东西，日本的小朋友都贪睡，你可别学他们。

想起来，我绝对是个坚决要求孩子进步的代表，我始终代表了先进的前进方向。我让我的女儿学弹钢琴，学拉提琴，学英语，还支持她妈给她布置更多的作业，配合学校现在很时髦的提法，搞素质教育，只要学校要求上的课外辅导课、兴趣课，我都送孩子去，花点钱是小事，素质提不高，那事可就大了！

当然你别把我当成钢铁是怎样炼成的代表，我还有革命意志动摇的时刻，例如怀疑我们天天吵吵嚷嚷的所谓素质教育，难道就是拼命给孩子加负？怀疑惟恐孩子们做的作业不够多，惟恐孩子们考试不能得个高分，要让他们什么都会，比如成钢琴家、成画家、成舞蹈家、成我们欲望里想要他们成的一切，这才是提高素质？

这就是悲哀所在，我们一面怀疑，一面革命；一边动摇，一边追求，连我们自己也不敢保证自己就走得有多么远。

我想，中国的父母大多是在惶惑中坚持自己的理想，教育孩子的。

中国的老师大多是循规蹈矩，良民大大的，习惯于以分数来判断学生，判断自己的教学成绩，而这些又都是我们社会追求功利的价值观念所决定的。

中国的学校，大多是维护传统的道德规范，于开拓进取不足，于整饬纪律有余的。所以学校里没有朝气。学校也像衙门一样，死板教条，等级森严，最怕的就是有谁“标新立异”。

英国德威学院是世界上久负盛名的教育机构，他们的研究人员对中国的学校评价是，严格有余而创造性不足。

什么叫严格有余？说明白点儿就是僵化。真理走过了头，哪怕只是一丝一毫，就成了谬误。

什么是素质教育？培养创造性才是真正的素质教育。否则，我们考试的分数再高，再会解多难的数学题，国际奥林匹克竞赛再多拿几个奖，我们培养的学生顶多也只是个考试机器，充其量是个模仿秀。这也是为什么历史上我们的祖先能够为人类贡献四大发明，而我们今天只能跟在别人屁股后面亦步亦趋地模仿的道理了。

我有个同事，他的儿子读小学四年级，上课的时候伏在桌子上睡着了。老师叫孩子站起来，问他为什么在课堂上睡觉。小朋友回答，头天晚上做作业晚了，12点多才上的床。老师很不高兴地说，别的同学都能很快做完作业，就是你这样的差生搞不好学习。后来这个被称作差生的小朋友又在课堂上打瞌睡，老师让他站起来，

到教室外去“醒醒瞌睡”，那一堂课这个孩子有半堂不能听。事后老师还把孩子的家长叫到学校去训了一顿，气得孩子的父亲回来用巴掌把孩子“教育”了一顿。

我的女儿也在课堂上打瞌睡，她的班主任老师要讲人性一些，只是把孩子的母亲叫去，提醒她注意别让孩子睡晚了。可是老师们布置了那么多的作业，孩子不做完敢睡吗？

上海少代会小朋友的提案说明，上课打瞌睡的小朋友不是个别现象。可是我们会有谁会听听孩子们的呼声呢？即使听了，又有谁会愿意为孩子们做点儿实事，改掉我们的陈规陋习呢？

我自己的孩子几乎没有时间玩，天天做完作业，读读英语，再练练琴，躺到床上已经是十一二点。观察我周围的同事、朋友，有的孩子在幼儿园能玩一玩，上小学就开始辛苦了，一大堆家庭作业（课堂里要做多少还不算），反应快点儿的，要做到夜里十点、十一点，反应慢点儿的，深夜十二点还伏在桌子上。我的小孩有几次做家庭作业竟然做到晚上一点多。孩子们升入初中，压力就更大了，没有听说过谁家的孩子读初中，能不做家庭作业到深夜十一二点的。我有个同事的女儿在读高中，她说每天看见自己的女儿深夜十二点、一点，要考试前甚至是凌晨三四点还在做作业时，她就忍不住要掉眼泪。

人都有自己的切肤之痛，每一个做父母的也都这样。我真想问一句，当代大陆的教育模式是在为孩子好，还是变着戏法儿摧残孩子？

很多家长都有这样的经历，孩子小的时候，想起所谓的素质教育，宁愿花点儿钱，赔上些精力，在孩子做完学校的作业后，还挤出点儿时间把孩子送去学学钢琴啊、提琴啊、舞蹈啊、书法啊、画画啊什么的，刚刚学得一知半解，孩子进入中学了，再也没时间把这些东西继续下去了。我身边的朋友、同事，就经常发生孩子学这些半途而废的事。这真是对人力、物力、资源的浪费，是对父母热情的嘲讽，是对我们所谓素质教育的捉弄。

一个朋友问我：“你的孩子还学琴吗？”

我回答：“还学，钢琴已经考七级了。”

她说：“我女儿不学了，上初中，没时间弹了。”她女儿的钢琴已经考过六级，我之所以让女儿学钢琴还是受她的影响，看见这个例子，我不由为自己的女儿担心，她现在读六年级，上中学还能有时间把钢琴弹下去吗？

我妹妹的女儿原来也学钢琴、学舞蹈，现在孩子读五年级，已经没时间弹钢琴了。她还在为孩子上中学后有没有时间把舞蹈继续学下去而发愁。

开发智力也好，素质教育也罢，最重要的是让孩子有创造力，我们的教育才有希望。让孩子在不能承受的年纪承受本来不应该加在他们身上的压力，让孩子在童真的时候像个成年人一样的来思考，这不是教育的成功而是失败。

对家长来说，揠苗助长，白白浪费了精力和金钱；对孩子来说，浪费了幼小年华的宝贵时间；对社会来说，这是浪费了一笔资源、一笔财富。更可怕的是，我们通过我们愚蠢的行动，让儿童幼小的心灵接受以下一个事实：那就是一个人做什么事都可以不切实际，只要坚持不下去了，就可以随意放弃，半途而废也无所谓。想想吧，当我们把孩子培养成可以对自己付出过的不再珍惜的人，我们还能寄希望孩子提高素质吗？还能寄希望孩子将来具有创造力吗？

近年来，中国人一直大声嚷嚷，要搞素质教育。我们都希望自己的孩子多才多艺。可是我们不给孩子一点儿时间，让他们来进行创造，有益于自己的身心健康，不给孩子一点儿空间，让他们来想像，使自己的思想自由飞翔。只是不断地使用高压手段，强迫孩子变成考试机器，疲于奔命地来应付丧失人性的考试，而这场“独一无二”的考试从小学考到中学又考到大学，只不过是让人耗掉青春年华，毁掉自由活泼的思想，把人的才华变成教条的“复读机”，从而用青春年华来博取功名利禄，换得后半辈子当上个公务员，找得个好岗位，能被上级提拔个一官半职，过上锦绣衣食的生活。如果考试仅仅成了一个人获得这些的手段，我们“独一无二”的考试除了以学生为敌，还有什么更积极的意义？对人类社会还有什么更可贵的价值？

我们自以为得计，制造了重重叠叠的障碍，壁垒森严的考场，把一个个生灵送进去涂炭，只是苦了我们的孩子，小小的年纪，正是生长发育的阶段，却连睡眠都没有保障。

查阅资料，知道小学生一般应该保证 9-10 个小时的睡眠时间，才能健康地成长。看看身边的人，大多数小学生睡眠不足已经不是个案。随着孩子进入初中、高中学习，负担就更重，到临近“中考”、“高考”时，有的学生更是一天睡不了多少觉。长此以往，我不得不叹服中国孩子的抗疲劳耐力，还用得着那些个教育家给孩子们开什么药方，如在家里开个运动场，跳绳半小时，每天不背几百个单词不解气，冬天冲凉水澡锻炼毅力吗？让我们做点儿人事吧，别再用故弄玄虚的伎俩误导社会，误导我们的后代了。

如果孩子在课堂上打瞌睡，怪不得他们，要怪只能怪我们这些制定“严格有余”的纪律的大人。我们的学校是很严格的，孩子在上课时睡觉了，就是破坏课堂纪律。为这个曾经有报道，有的老师维护严格的纪律对上课睡觉的儿童处以体罚，有的组织同班同学羞辱睡觉的小朋友。我想说的是，我们的教师多数也是为人之父、为人之母的，现在还没做父亲做母亲的，将来也是要做父母的，我们难道都是铁石心肠，不会为孩子们哀求动一动恻隐之心吗？

孩子，你要求再给你一点儿睡觉的时间，这个要求并不过份。但是我们有我们的国情，我看你还是凑合着睡吧。我要敢于让你睡足了，你的考试也就完了，你还要不要读大学，而且还要读名牌大学？要不要以后找个好工作？再说你的老师，他要让你少做作业了，他还想不想拿工资？想不想上级表扬他，提拔他？你得为父母、为老师想想呀！你现在作业是多了点儿，可是比起红军叔叔爬雪山、过草地，那算得了什么？你就算是锻炼毅力吧，一个人应该意志坚强，道路是曲折的，前途是光明的，以后应该会解决你睡眠的问题，到那时可能你已经成了大人。你得有点儿革命的理想，到你的弟弟、妹妹当上少代会代表或者到你的孩子当上少代会代表时，希望他们不用再提关于睡眠的议案来烦领导了。你们应该知道领导是日理万机的，别给他们添麻烦。

这是我给你的忠告，你看好不好？

在很多有关教育的报道中看到这样的消息，中国的学校正在德育教育上下工夫，教育儿童们、青少年们要懂得尊重别人。深圳建立了“心理健康教育”课题组，北京种下了道德教育“实验田”，上海老师们加大了对学生道德教育的力度，全国的城市一夜之间都在教育学生要学会尊重自己、尊重他人、尊重社会、尊重自然、尊重知识。

作为神圣的教师，我们尊重学生们了吗？作为制定教育政策的官员，我们尊重少年儿童们要求减负的呼声了吗？教育人的人，教育人要尊重他人的人，是不是该先补补学会尊重别人的课？

美国前总统克林顿在当阿肯色州的州长时，被称作“重视教育的州长”。他不仅进行教育改革，而且提出议案要求州的参众两院议会通过，以立法的方式确定对阿肯色州的教师进行知识和道德两方面的测试和考评，他认为教书育人的教师必须自己先具备从事教育的资格。而在我们的土地上，考的永远是学生，学生为考试疲于奔命。为什么在别的国家学生能快乐地学习，我们这里学习就要“快乐”地折磨学生呢？难道社会制度不同，人性也不同吗？难道社会制度不同，做人的价值也不同吗？这不是区别，是封建意识根深蒂固，还在左右我们的价值判断，而使中国人落后于先进的科学的人文发展观。

我引用这个例子时当然不能忘记美国总统是美国资产阶级的代表，而且美国是个资产阶级国家，我们却是要走向共产主义的这一伟大理想。只是有一点我老批判不下去：一种我们宣称的比共产主义理想落后得多的意识形态，一个这样的国家和她的总统，对教育怎么会比我们做得更有人性，那是为什么？

教育是立国之本，教育是兴国之道，教育是民族发展的根本大计，是关系民族未来和希望的基石，我们都知道或者说嘴上都大谈特谈这些道理，可是做起来就是另外一回事了。我们泱泱大国，有着几千年文明史的民族，面对日益激烈的竞争，难道就没有点儿紧迫感吗？

我们的各级官员都热衷于做形象工程，最根本的形象工程是教育，这点我们反到忘记了。我们民族要想立于世界之林而不败，就必须使我们的教育走在世界先进行列，如果把这点忘记了，本末倒置，我们是会遭到报应的。我们做老师的，做家长的，做手里握着人民给的权利的官员的，是不是该反思，我们应该给孩子做个什么榜样？在尊重孩子的人格，尊重孩子的权利方面，我们是不是应该有所作为了？

要有所作为，就要学会尊重人。在你尊重别人的同时，你也该得到尊重。儿童、青少年是未成年人，但是他们首先是个人！到这里好象有涉及人权之嫌。

人是生而平等的，我相信人生而具有权利，所谓人权就是人与生俱来的权利，它是不可分割的。也因为这样，人是生而自由的。人权不是法律赋予的，法律也不可能赋予人与生俱来的权利，如果法律能赋予人权的话，那么通过法律也就可以剥夺人权了。其实，法律不能赋予也不能剥夺人权，法律的任务是保障人权的尊重和得以实现，并且任何人在行使自己的权利的时候，不得侵害别人的权利。

人权没有什么民族的特殊性，它是全人类的话题。

过去很长一段时间，我们是忌讳谈人权的。后来羞羞答答的开始说我们的人权观，我们的人权观是把生而平等的人说成不平等，说什么在中国人权就是生存权、发展权，为了解决生存，你的其他权利都由不得你了。按照这样的理论，人一生下来就分出了高低贵贱，有的国家富，他那里的人生存已经有保障，他可以享有与生俱来的权利；你这个国家穷，你连生存都还是个问题，你就别要求做人的尊严以及那些维护尊严的权利了。一个人你让他饿着肚子，能要什么自由、什么民主、什么做人的权利？要这些东西干什么？没用呀！他只能先解决生存。多妙的逻辑！人的生存和人的权利似乎是对立的，只有你富了，才有做人的尊严，你穷就活该不能享

有与生俱来的权利了。你要解决生存呀，你怎么能不切实际地要求做人的尊严呢！牛呀、羊呀、猪呀、狗呀也都在生存，它们和你的权利也等同了。现在我们总算有了个了不起的进步，把人权写进了宪法，开始承认“以人为本”。可是儿童还是弱者，毕竟他们的一举一动还要我们来“教育”，我们该怎么来做家长呢？上个世纪初鲁迅就大声疾呼，“我们怎么做父亲？”今天我们依然面对这个问题，不能不回答。

其实我想告诉孩子，家长不是牧羊人，老师不是牧羊人，官员不是牧羊人，你也不是羊羔，咱们的品格谁也不比谁低，谁也不比谁高。