

# 这一道“睡眠令”，或许是改变的开始



本报评论员  
魏英杰

“睡眠令”提醒了保障青少年睡眠的重要性，也意味着开始有学校、家长对当下的学习恶性竞争说“不”。

小孩入学后，除了学习，家人经常焦虑的一件事情就是他的睡眠。作业多，课外培训班加码，让许多小学生难以保证充足的睡眠。据钱江晚报·小时新闻报道，日前，绍兴诸暨市实验小学教育集团向全体师生发出一道“睡眠令”，其核心是保证学生在晚上9点前睡觉，为此学校要求老师严格控制作业量，改变作业的方式。

睡眠不足，会影响人的身心健康，这不用多说。刚刚过去的世界睡眠日，旨在引起人们对睡眠的重视。其间，中国睡眠研究会等机构发布的《2021运动与睡眠白皮书》显示，目前中国超3亿人存在睡眠障碍。另据一项最新调查显示，95.5%的小学生、90.8%的初中生和84.1%的高中生的睡眠时长未达标——这么高的比例，再次敲响了青少年睡眠健康的警钟。

青少年正处于长身体阶段，睡不好难免影响发育。宁愿作业少一点，让孩子多睡一会儿，这应是很多家长的共识。问题大家都知道，道理大家都明白，可为什么落到实处时

总是雷声大雨点小？这在于，在应试教育下，睡眠不得不让位于学习，作业一点点地挤压了青少年的正常睡眠时间。

所以，要保证孩子们的睡眠，必须拿作业“开刀”。如果作业量减不下来，让小学生9点前睡觉也就成为一句空话。诸暨这所学校肯定明白这个道理，所以这道“睡眠令”提出的解决方案，就是作业减量或换种方式。据报道，此举取得了切实效果。学校的抽样调查显示，“失眠令”发出不到一个月，学生9点前入睡的人数明显增加。全校12个班级学生9点前入睡的，从原来的平均每班15人增至33人，增加了120%。这就能说明问题所在。

只不过，如果睡眠问题真的这么容易解决，也就不需要学校发什么“睡眠令”了。有人就担心，这是学校发出的“睡眠令”，家长不配合也得配合，没得选。也就是说，这其中不排除有些家长只是提交了一个“正确”答案，而不一定是孩子就真的按时睡觉了。还有人认为，就算学校减少了作业量，那些牛娃的爸妈

也不会放过给孩子加作业量的机会——别人减少作业，牛娃增加作业，岂不是更能够保持绝对优势？

这就涉及作业背后的应试教育体制。换句话说，只要中高考的指挥棒功能依然有效，无论家长还是老师，都不敢掉以轻心。路就这么点宽，不做作业或少做作业，凭什么竞争得过学霸、牛娃？于是，这又陷入了“剧场效应”的无休止循环之中。

以个人经验来看，“睡眠令”对低年级小学生来讲，可能有点效果，对高年级小学生，作用会越来越弱。对初中生、高中生，则更难以落实。其背后的逻辑在于，大多数孩子都面对一样的终点，如果没办法杜绝别人抢跑，自己就先放慢了脚步，这在有些家长看来，不啻是一种自我放弃。

一道“睡眠令”，载得动几多愁？应该说，“睡眠令”提醒了保障青少年睡眠的重要性，也意味着开始有学校、家长对当下的学习恶性竞争说“不”。有了这种迫切意识，就是自我改变的开始。



本报评论员  
高路

一言不合就扣帽子，想封杀别人，这样的公司谁又敢去呢？

## 得不到的就要毁，如此招聘损人不利己

据浙江电视台“1818黄金眼”报道，郭女士在杭州找了份工作，收到通知要求在3月16日到公司报到。但郭女士因为要忙老家拆迁的事情，觉得来回跑太辛苦，就不太想去上班了，便提前一天跟公司人事部的陈经理进行了沟通。陈经理称，岗位是急招，说她“一点诚信都没有”，还将她的信息发到了朋友圈，并配文：“这种人，各位同行你们还敢再用吗？”

其实，招聘过程中“因为各种原因擦肩而过”的情况挺常见的，大家投简历不可能只盯着一家投，总会多投几家，通过面试与面谈从中选择一家自己认为最合适的，和另外几家就会“擦肩而过”。这是个双向选择的过程，企业在挑人，员工也在挑企业，双方只要没有明确表示，就算不上什么失信行为。况且，郭女士是因为老家有事不得不婉拒，就更情有可原了，她也提前跟人事经理作了沟通，可以说整个过程并没有明显的过错。

人事部经理每天都在跟这样的情况打交道，有什么好大惊小怪的呢？哪怕员工接入职通知书，在正式入职前还有个岗位、待遇再确认的过程，同样也可能谈崩掉。企业不也是广撒网，然后再从中找合适的人吗？一个谈不拢再通知下一个。把这种选择行为视为不诚信，还暗示同行要悠着点，这就过了。相中的人不来，企业不妨多反思一下自己，是不是给出的条件不能匹配应聘者的要求？如果觉得非对方不可，那就提供对方无法拒绝的条件。

至于在朋友圈里贴个人信息，指名道姓，这就泄露了他人隐私，涉嫌违法了，何况用了这种带有强烈暗示性和一定污辱性的语言。你没有权力公开他人隐私，更没有权利以暗示性的语言，试图影响其就业前景。一言不合就扣帽子，想封杀别人，这样的公司谁又敢去呢？

郭女士如果觉得自己的名誉受到损害，完全可以提起诉讼。现在法院的判决书会对社会公开，一家企业打了哪些官司一目了然。留下这样的不光彩纪录，对企业而言也是个惩戒。

一家企业给社会的東西，不只有商品，也不只有服务，还有关于这家企业的方方面面信息，比如员工的待遇怎么样，企业有没有失信纪录，社会责任履行得好不好，有没有官司缠身。招聘是企业运营中非常重要的一环，严格规范的招聘会给企业形象加分，博得社会的好感。

优秀的企业不仅产品和服务是优秀的，它的方方面面都在努力做得优秀。而显然，那家侵害郭女士隐私权的公司，则既不宽容，也不专业。看看几乎一边倒的跟评就知道，大家对这种行为有多反感，那家公司给自己的形象减了多少分。



特约评论员  
谢军

影视女星们，与其追求做“腰精”，不如追求形象清，面对公众别做“任我行”，而应多点责任心。

## “漫画腰”不是真功夫，明星应多点责任感

最近，“漫画腰”在微博、朋友圈悄然走红。为秀“漫画腰”好身材，有个别女明星接连挑战高难度动作，引发粉丝跟风模仿。很快，就有医生出来说，做这种高难度动作来秀腰，不仅给当事人带来健康隐患，也易造成大众身材焦虑。好在，一些秀“漫画腰”的艺人察觉问题后，及时删掉动态并道歉。

知错能改，善莫大焉。特别是影视明星，生活在社会的聚光灯下，一言一行备受关注，受到的监督也理应较普通人更严格。因此，艺人要想有个好口碑，不仅要维护好良好的个人形象，更应把沉甸甸的社会责任扛在肩上。

影视明星是公众人物，其言行举止不只代表个人形象，也影响着大众特别是粉丝的

价值认知。如果影视明星因为自身因素犯下错误，可以说是咎由自取。而在一些可以弥补的错误上，及时改正、主动道歉，则体现了自身的素养，也易获得社会公众的谅解。

一份职业，就有一份职责。无论哪个圈子，想要出彩，既不能缺少真功夫，更不能没有好形象。社会形象是公众人物赖以生存的基石。对于影视明星来说，社会形象好了，作品才有推向公众的资格，才能在圈内站稳脚跟。社会形象的塑造，离不开成年累月的积淀，但社会形象的摧毁，可能就在一举一动之间。

个别影视艺人，守不住职业伦理，甚至触碰了法律的底线。结果，其社会形象大打折扣，还为荒唐行为付出了惨重的代价。曾经红极一时的某流量明星就是一个鲜活的例

子，不仅拒绝配合机场安检、用粗话辱骂公职人员，还企图利用网络舆论，对抗执法人员，结果引发社会批评，其个人事业受到很大影响。

值得思考的是，为何一些公众人物犯错后，能够勇于承认错误，而有些却不知悔悟？原因恐怕在于，后者身上还没有足够的社会责任心，在提升文明素质、个人修养方面还需要继续努力。

影视女星们，与其追求做“腰精”，不如追求形象清，面对公众别做“任我行”，而应多点责任心。如果影视明星爱惜羽毛，为自己的一言一行负责，讲道德、守法律、有责任，相信不仅能帮助自己在舞台上站稳，还能给大家带来更多的温暖和力量。