

岁末，身边的“年度热词”



初冬明湖 （查云其 摄）

“双减”减掉的是焦虑，减掉的是教育“内卷”，但恰恰增加了学生童年的幸福感，增加了学生全面发展的可能性。

期待“双减”发挥更大力量

■王 晓

提起2021年度热词，“双减”以持续热烈的讨论高居年度十大网络热词榜。说实在话，这也应该是教育领域为数不多的闯进年度热词的一个代表。何谓“双减”，是指要有效减轻义务教育阶段学生过重作业负担和校外培训负担。

2021年，教育部将“双减”督导列为教育督导工作“一号工程”。“各位老师，本学期开始我们将要正式实施‘双减’工作，请大家认真学习相关文件，并提前做好准备。”学校教学副校长在9月开学季会议上，明确提出了“双减”工作的落地，且时间紧迫。全体教师在上级指导下第一时间学习并了解相关政策，并着手制订“减轻学生过重作业负担”的计划。在学习的过程中，我读懂了国家层面“双减”政策的用意，也深深明白这是为减轻学生学业压力，还学生一个快乐健康童年的必然选择。当前，我们的教育存在着不均衡，甚至内卷化现象日益严重。课外培训机构的盲目扩张，家长对孩子教育问题的焦虑，孩子学习包袱的日益加码，已然成了亟待消化的社会现象。如若任其发展，受伤的最终还是我们的孩子。从叫停“校外培训机构占用国家法定节假日、休息日以及寒暑假组织学科类培训”开始，明显感受到了该政策的严肃性和不可逆性。而校内，我们的老师则在积极研究作业的“科学布置”及“优化设置”，只为孩子的健康成长“保驾护航”。

我曾一次次看到我们的老师在备课组内交流探讨如何减轻学生作业负担的对策。令人感动的是，我们的老师为了让作业内容和数量更科学，都纷纷化身成了“出卷专家”。每个教研组内，老师们都会精选习题，避免重复性和同类习题的出现，把关学生作业总量。甚至很多老师都会花费大量精力选题、出题，不厌其烦，让减负落到实处。学生的作业登记本则是衡量作业总量是否合理的晴雨表。每位学生都会记载每项作业的书写时间，从而做到对作业总量的理性把握。为了更好地推进此项工作，保障年级作业总量，学校还创新设立了作业公告栏，张贴在各班门口，供大家相互监督。而作业申报平台的推出，则是管理模式的进一步提升，也能让学校层面及时了解各班作业布置的科学合理性。凡此种种，都深刻诠释了老师们对待政策、对待孩子的重视，也深信“双减”政策的落地是给孩子们“全面发展”成长空间的重大利好消息。所以，老师们的精心与用心，将成就孩子们明天的美好发展。

作业总量少了，意味着学生课余时间增多了。因此，学校还在课后服务上增设兴趣拓展项目，啦啦操、编程、合唱、线描、太空画等课程，让孩子们徜徉在身心活力发展的海洋里，真正减轻了他们的课业负担，多方面锻炼了能力。在假期里，各类实践作业的出马，也让学生们在实践拓展中提升思维能力、运动技能、艺术素养……

“双减”之热”，不应在于表面，更应在于内涵。我想，“双减”减掉的是焦虑，减掉的是教育“内卷”，但恰恰增加了学生童年的幸福感，增加了学生全面发展的可能性。因此，唯有真正落实政策，以铁腕之势阻断所有影响政策实施的外力，那么“双减”的落地才能发挥出应有的力量。

是的，他们或许平凡，但他们都在用自己微小的力量改变着这个社会、这个国家。于是，无数个平凡人、无数个这样的小城，在这片土地上汇聚成磅礴的力量，向世界庄严宣告：强国有我们！

“强国有我们”

■瞪瞪法医

凌晨三点，夜已深。我被枕边的电话铃声吵醒，有一起案件的现场需要前去进行勘查——作为一名警察，我的工作就是这样，不分日夜。虽然时常睡不好觉，但这样也有好处，比如，我见过这个城市的二十四个小时。

这次便是如此。去勘查现场的路上，天灰蒙蒙的，坐在警车里望着空无一人的大街，唯有路灯照亮前行的道路。突然，我的困意被前头传来的一些汽车鸣笛声打断。抬眼望去，我们车行进的道路上竟熙熙攘攘挤满了各种车辆。这个时间点不应该有堵车啊！

“这是怎么回事？怎么凭空出现了这么多车？”

“前面是菜场了，菜贩们已经开始一天的生意了！”车里有人回答。我朝他指的方向看去，果然路边是城北最大的菜场，菜场前的广场上已是人头攒动，不时传来吆喝声，人们正将一车又

一车的菜品卸下来，然后搬运进菜场里。

“他们竟都这么早！”我惊叹。“当然，做这个生意赶的就是早。我一个叔叔就是在这里卖海鲜的，卖了快二十年了，每天都是这样，凌晨两点多就要起床，先去进货。进货一定要早，海货才新鲜。三点半左右回到菜场，有时有大单的先提前把货送完，然后差不多第一拨客人就要上门了。买菜的也都知道，越早去菜场买到的菜，越是新鲜。”

菜场是一个城市烟火气开始的地方。民以食为天，在我们对于农贸市场越来越放心的背后，凝结着许多人对农贸市场提档升级的努力。限售令让城市更加环保、智慧化管理让食材来源可以追溯、完善的供应链满足百姓需求……我不禁感叹，原来方寸之地亦可以做锦绣文章！

短暂的堵车之后，我到达了现场，这是一个工业园区。“法医来了，快让他来看看伤势情况

吧！”原来，加班中的两名工人因为一些矛盾打了起来。我拿出标尺测量了一名工人额头上的伤势，仔细地询问他们产生冲突的具体情况。其实我很多次都会经过经开的工业园区，常常看到这里彻夜灯火通明，工人们一岗接一岗几乎没有停下来时间。他们中的一些人脸上写满了疲惫，这来自从早到晚的劳碌。我曾经同他们中的一个交谈过，他已经在厂里干了五年。他说，真的很累，有些生产线需要从早上开始就站着，一直到下班。一天下来最累的不是手和眼睛，而是脚。然而，那些走在下班路上的，并不是每个人的脸上都写满了苦闷，更多人的脸上却扬着笑容与希望。为什么呢？这里的每个人都在努力奋斗着，为什么要奋斗而苦闷呢？更加应该喝彩吧！“大港梦”“整车梦”“铁路梦”“数字梦”的背后，是无数奋斗者的缩影，他们的喜怒哀乐也是奋斗最美的姿态。

“不知道回去还能睡几分钟？好像马上又要上班了……”处理完这起警务，我们寻思着不知道还能否有个回笼觉可以睡。远处天空泛起橙色的朝霞，校门口已经有熙熙攘攘来上学的孩子了。每当看到这些孩子，我总是忍不住回想起自己的学生时代。那时，我们每个人都有无限的可能，我们期待自己的将来能够做些什么。如今的我，成为了一名人民警察。其实，无论做什么职业，都在为这个社会贡献自己的绵薄之力。于是，每当看到这些孩子，总可以穿过时空，感受到那个美好的未来。

我经历过这个小城的日与夜，在每个时间里，都有许许多多的平凡人忙碌着。是的，他们或许平凡，但他们都在用自己微小的力量改变着这个社会，这个国家。于是，无数个平凡人、无数个这样的小城，在这片土地上汇聚成磅礴的力量，向世界庄严宣告：强国有我们！

无论是个人还是企业，掌握了一门安身立命的本领，就是“核心竞争力”，不在已经饱和的市场里捉对厮杀，而是利用核心竞争力，发现人生和市场的新蓝海，摆脱“内卷化”。

老张是如何摆脱“内卷”的？

■邵 磊

我总觉得2004年的春天来得更早，现在想来，也许是老张天南海北地去赶考，衣服一会儿多一会儿少，打乱了我对季节的感知。老张是我的高中同桌，成绩一般，但爱琢磨。食堂的早饭是馄饨，打到你碗里有多少没个定数，一会儿五个、一会儿七个。老张琢磨了一个礼拜，在一节体育课后，神秘兮兮地告诉了我结果。食堂的孙师傅，抠门，但有个习惯，就是七点半后他要赶着送孙子去幼儿园，这之前，他都按照自己的规矩来，一碗五个，但七点二十五分之后，孙师傅的急性子就上来了，给学生碗里的馄饨就越来越多，赶紧弄完，赶紧走人。我没去验证老张的说法，但他的早饭，总是比

我们多两个馄饨。

高三了，老张开始担心起未来，觉得自己的成绩在高考的混战中肯定是第一批被拍死的。开学不久，老张开始捣鼓电路板，他说，要造一个机器人，我只当他发神经。半年后，老张真的造了一个会跑、会叫、会根据编下程四处溜达的机器人，虽然有着非主流的跑马灯，但我承认它是个机器人。老张不断改进自己的机器人，不断地去参加各所学校的特招考试，三月份的时候，老张告诉我，他拿了全国的什么比赛二等奖，武汉某大学特招了他。我内心有高兴又有失落，高兴的是去武汉有人带我玩了，失落的话，按照现在的讲法，就是当年说好了一起“卷”，你却提前跑了。

康德在两百多年前第一次提出“内卷”这个词的时候，应该没有想到，这个词在今天成为了青年人解释工作困苦、生活无趣原因的注释。百度百科是这么解释的，“内卷”现指同行间竞相付出更多努力以争夺有限资源，从而导致个体“收益努力比”下降的现象。可以看作是努力的“通货膨胀”。也许是受老张影响，我现在也爱琢磨，老张当年为什么可以成功不“卷”了？十多年后，我终于明白了，他拥有了“核心竞争力”——会造机器人，老张换了条赛道，以更快的速度达到了制高点。

放到现在，我觉得老张的经验一样有效，无论是个人还是企业，掌握了一门安身立命的本领，就是“核心竞争力”，不在已

经饱和的市场里捉对厮杀，而是利用核心竞争力，发现人生和市场的新蓝海，摆脱“内卷化”。

其实，把目光放得更远，内卷化的解决之路已经明晰。十九届五中全会党中央就提出，坚持创新在我国现代化建设全局中的核心地位，把科技自立自强作为国家发展的战略支撑。这就是要依托创新做大蛋糕，而打造共同富裕示范区，则是为分好蛋糕探路。

前几天，我在微信上见到了老张的朋友圈，早茶晚书的，我评论了一句：“在企业做高管这么轻松的啊？”老张回了：“嘿嘿，不做高管了，回家里开了一家民宿，这里山好水好，民宿市场一片空白。”我觉得，老张，好像又跑在我前面了……

每一个能让人“破防”的画面中，都有英雄的身影，他们来自各行各业，在平凡的生活和工作中，干出不平凡的事，这就是英雄。

致敬让人“破防”的英雄

■钱澄蓉

2021年12月1日，人民日报公众号播放了题为《2021那些破防瞬间》的短视频，令无数人瞬间“破防”，泪水模糊了双眼。反复观看这个只有3分多钟的视频，那些令人瞬间“破防”的画面萦绕在脑海中，温暖着每个人的心，令人感动、催人奋进，给了我们无穷的力量。转眼又到新的一年，岁末年初回头盘点这一年，我们不免感触颇多，种种“破防”又何尝不是出现在我们身边呢。

我“破防”于逆行战士的背影，因为那是使命担当。疫情防控，就是与时间赛跑。2021年11月3日，桐乡市报告一例新冠肺炎无症状感染者，乌镇连夜启动大规模人群核酸筛查，我市200名医务工作者迅速集结，有人是在下班路上直接调头、有人抛下吃了一半的晚饭、有人赶到时发梢还带着来不及吹干的水珠……此后两个月，这支医护“突击队”，前后多次集结出征。一群面对疫情时挺身而出的“背影”，以白衣执甲、逆向而行书写着“人民至上、生命至上”，用青春和生命彰显着使命担当。

我“破防”于无所畏惧的那组身一跃，因为那是敢作敢为。2021年8月的一个凌晨，我市的退伍军人张继中在下班路上，遇到一名女子意外落水，听到呼救的他毫不思索，纵身跃入深不见底的河中，在最危急的时刻挽救了女子生命。事后的张继中却说：“这是一个退伍军人应该做的。”当突如其来变故袭来，需要在顷刻之间作出最重要抉择的时候，有人毫不犹豫地选择了付出，这是一种在平凡生活中对人生价值追求的自然流露，也是舍己为人、甘愿付出的无疆大爱，可以折射出蕴藏在心底深处熠熠闪烁的人性光辉。

我“破防”于那句“来，咬我的手”，因为那是坚守为民情怀。不久前的1月2日，寒冬的街头，孩子路边发病，不断抽搐咬舌，辅警余金达帮忙送医途中，将自己的手指放入孩子口中，近二十分钟的路程，辅警的手被咬伤了，而孩子送医得救了。在困境来临时，他们舍己为人，倾情付出守护生命，用实际行动践行了“为人民服务”的铮铮誓言。其实，从来没有岁月静好，只是有人人在为我们负重前行罢了，身着一身警服，他们的身影，就是一道道守护幸福的铁壁铜墙。

习近平总书记指出：“中华民族是崇尚英雄、成就英雄、英雄辈出的民族，和平年代同样需要英雄情怀。”每一个能让人“破防”的画面中，都有英雄的身影，他们来自各行各业，在平凡的生活和工作中，干出不平凡的事，这就是英雄。2022年，我们期待，让这种普通人民义举中传递出的人性之美，能够引领社会的主流追求和美好风尚，共同点亮和平时期人们心中追求美好生活的幸福明灯！

“征途漫漫，惟有奋斗”的“躺平”不是妥协认命，而是“坐着云卷云舒”的宠辱不惊；不是停止前进，而是短暂性的休养生息，为下一步踏出坚实有力的步伐而积蓄能量！

“躺平”需要“有度”

■徐登峰

继2020年度热词“佛系”之后，“躺平”当选为2021年度热词之一，其消极程度更甚，与“觉醒年代”“强国有我”等正能量热词显得格格不入。一时间，网上批判者有之，信奉者亦有之，两种观点针锋相对，好不热闹！我认为，既然“躺平”能当选为年度热词，必然是当下许多人，特别是年轻人生存现状和心理状态的真实反映，具有一定的社会普遍性与存在合理性，值得探讨。

在一定程度上，我理解那些

信奉“躺平”的人。当今社会节奏不断加快、生存成本不断上升，一些无谓的、过度的竞争愈演愈烈，使深处“内卷”旋涡中的人们苦不堪言，消耗着人们生活的热情和斗志。作为一名上有老下有小的“85后”，对这种压力可以说是深有体会。在这样的环境下，一部分人开始放慢脚步，重新找寻努力方向；开始抛弃欲望，去思索生命意义。这样的“躺平”，可以说是一种低欲望的生存方式，是一种随遇而安的豁达，是一种对社会固有规则和不良风气的无声反

抗，也未必是坏事。

其实，“躺平”本身并无对错，是一个度的问题。而且在每个人心中，对“躺平”的理解也并不一致。我相信，大部分人还是把“躺平”当成是一种调侃和自嘲。当然，作为一名思政老师，对于恶性的“躺平”，我还是要坚定不移地扬起批判的大旗。恶性的“躺平”，是没有目标过一天算一天的生存方式，是没有尽力便轻言放弃的处世态度。俗话说“人无远虑，必有近忧”，但“人无近虑，必有远忧”同样富有哲

理。寒号鸟只享受眼前的快乐，结果就冻死在寒冷的冬天。很多人能够享受性的“躺平”，只是建立在他人的无私奉献上，一旦这样的外力消失，自己需要承担一切的时候，就必然对生活无所适从。

“躺平”说到底是为了两个字，舒服。但苦与乐是辩证统一的，如果只是躺平，没有奋斗，快乐从何谈起？偶尔的“躺平”让人欣喜，但长时间的“躺平”只会让人内心空虚，这并不快乐。如果人生一切都太过顺利，没有矛盾、

没有苦难，便体会不到奋斗后的成就感。人只有在遇到困难、解决困难中才能不断升华自我、完善自我。

但请记住，你“躺平”的地方，不会永远是平的。发展是世界永恒的主题，勇于跳出舒适圈，时刻保持学习和自我更新，亦是当下时代的要求。“征途漫漫，惟有奋斗”的“躺平”不是妥协认命，而是“坐着云卷云舒”的宠辱不惊；不是停止前进，而是短暂性的休养生息，为下一步踏出坚实有力的步伐而积蓄能量！