



中青报·中青网记者 杜园春

劳动教育对学生劳动观念、实践能力与责任意识的培养都具有不可替代的作用。然而在教育实践中，一些地方往往容易出现劳动课程内容单一、与实践脱节等问题，使育人效果打了折扣。如何才能让劳动教育课充分发挥作用，真正成为学生成长的“必修课”？

前不久，中国青年报社社会调查中心联合问卷网（wenjuan.com），对1603名中小学生家长进行的一项调查显示，

让劳动精神在孩子心中生根 七成受访家长首重言传身教

让劳动教育课真正发挥效果，70.6%的受访家长认为家长要言传身教，与孩子一同参加劳动；68.1%的受访家长希望学校因地制宜，合理建设劳动场所。

杨铭辉是安徽省亳州市某县城小学的学生家长。他的孩子所在的学校特意规划出了一片菜园子，由老师带着学生耕种、养护、采摘，“我家孩子特别喜欢照顾菜园子的活动，偶尔还会给我讲讲果蔬怎么生长的。”他感觉学校的劳动教育课让孩子对农耕播种产生了兴趣，效果很好。

湖北省荆州市一所小学的学生家长陈勉说，去年孩子班上组织过一次春游，带着孩子去乡下体验种棉花，孩子们兴致都很高。他希望学校能多组织一些类似的社会实践活动，寓教于乐，既能提高孩子参与的积极性，也能让孩子

体会到农民的辛苦，懂得尊重劳动者。“学校可以和实践基地合作，制订一套完整的流程，加强实践环节的系统性、规范性、安全性。”

在河南省一所小学担任语文教师的王羽认为，劳动教育可以从知、情、意、行4个维度开展，以劳动认知教育为基础，以劳动情感教育为重点，以劳动意志教育为保障，以劳动实践锻炼为落脚点。

同时，她建议采用多元评价模式评价学生的劳动学习，比如将终结性评价法和过程评价法相结合。“终结性评价的直接目的是对教育效果作出评判，它客观简便，易于量化和施行，但终结性评价过度强调学科知识体系，忽视了人的全面发展，容易影响到学生的参与积极性和创造性，不利于学生综合能力的培养。而过程性评价以科学性、导向性、多元性、激励性、情感性、可

行性为原则，是一个教学、学习和评价的整合过程。两种评价模式能够互补。”

开展好劳动课，王羽认为，一方面学校要安排好学生劳动教育的上课场所、课时和体系化的教学内容；另一方面，学校也要充分利用社会力量，开发劳动教育资源。此外，也需要家长支持、配合学校的劳动教育，形成家校合力，比如让孩子在家随时分担一些力所能及的家务。

北京师范大学教育学部教育基本理论研究院院长班建武指出，现在有很多社会机构都提供劳动教育方面的服务，但“只有劳动，缺乏教育”是普遍问题。班建武认为，重视改善社会风气，尊重所有劳动者也很重要。“我们校园里经常跟孩子们讲‘劳动不分贵贱’‘劳动光荣’，可他们到了社会上，看到一些歧视劳动者的现象，回到家里，再听到家长说‘不好好学

习，你将来就得去扫大街’这类话，难免会使劳动教育的效果大打折扣。所以，做好劳动教育，需要家校社共同努力。”他强调，劳动教育并非单一的教育改革，而是涉及整个国家社会文化制度的系统性、深层次的变革。

让劳动精神在孩子心中生根，真正发挥劳动教育课效果，70.6%的受访家长认为家长要言传身教，与孩子一同参加劳动；68.1%的受访家长希望学校因地制宜，合理建设劳动场所；67.9%的受访家长建议家长不包办代替，培养孩子热爱劳动意识；57.5%的受访家长希望学校开发丰富课程资源，寓教于乐；42.2%的受访家长呼吁社会做好保障，共建劳动实践基地。

（姚奕鹏对此文亦有贡献，王羽为化名）



体重管理就只看体重？

饮食控制、规律作息、健身运动是受访者管理体重的主要方式

中青报·中青网记者 王品芝

随着“体重管理年”活动的推进，越来越多人将体重管理付诸实践。近日，中国青年报社社会调查中心联合问卷网（wenjuan.com），对1338名受访者进行的一项调查显示，68.4%的受访者进行体重管理是为了保持身材，改善体态形象，64.4%的受访者是想预防慢性疾病，减轻疾病风险，55.8%的受访者是为了强身健体，提升运动能力。

“我虽然不是特别胖，但看起来比较壮。为了减肥，我买了体重秤、克重秤，下载了健康管理App，每天吃东西前都要称一下食物的重量，计算热量。”刚参加工作的杨清雨身高160厘米，体重在130斤左右，经过一段时间严苛的饮食控制后，她瘦了20斤。

“但没坚持多久，就反弹了。”杨清雨意识到，控制体重必须有科学的方法，不能只控制饮食，“而且身体健康才是最重要的，体重管理是为了更好地生活，不能为了瘦牺牲健康”。

调查显示，受访者主要尝试过饮食控制（72.0%）、规律作息（62.1%）、健身运动（59.9%）、使用健康管理App（30.2%）、医疗干预（28.0%）等体重管理方式。

00后唐晓涵就体重管理问题咨询过相关门诊的医生，医生先详细询问了她一系列问题，包括身高、体重、三餐是否规律、饮食结构、是否有运动习惯、作息情况、生活习惯、既往体重变化、减肥目标等，随后通过专业仪器测量了身高、体重、BMI、体脂率、肌肉量等指标并出具了报告。

“医生根据报告的指标为我进行了分析，在医院标准化食谱的基础上，给我做了个性化调整，针对我饮食结构中蔬菜偏少、水果偏多的情况，建议增加蔬菜的摄入量，同时针对我肌肉量偏低的情况，医生建议适当做一些无氧运动来增加肌肉量。考虑到我的运动习惯比较差，但体重基数不大，医生就让我从散步或游泳开始，保证每天半小时左右的运动量。”唐晓涵还了解到，对于体重严重超标的患者，医生还会安排基础代谢、人体成分检测等检查，给出更加具体的食谱和运动建议。

如何科学进行体重管理？调查显示，体重绝对数值（57.7%）、体脂率（55.8%）、BMI指数（51.9%）是受访者主要关注的方面。其他还有：外观形象（45.8%）、身体代谢指标（36.3%）、腰臀比（32.2%）、个人体感舒适度（29.4%）等。

“体重管理并不是越轻越好，不要过度减重，体重太轻、体脂率太低也不健康。”中国人民大学体育部副教授李林说，体重是一个重要的身体指标，但不能完全依靠这个指标来判断一个人是否健康，“我们在大学体测的过程中发现，一些体重在正常范围内的学生，也可能存在肌肉含量少、肚子大等问题”。

李林认为，进行体重管理，养成良好的运动习惯非常重要，要鼓励大家动起来，这样就能逐步走上运动的良性轨道。

受访者中，00后占10.3%，90后占45.5%，80后占33.9%，70后占8.3%，60后占1.8%，其他的占0.2%。在校学生占5.6%，企事业单位在职人员占76.7%，灵活就业/自由职业者占16.7%，其他的占1.0%。

（梁子祺、覃继淇对此文亦有贡献，应受访者要求，唐晓涵为化名）

置了体重秤。“这对我这样在减重期的人来说很实用，每天早晨称一下体重，提醒自己出门在外也要注意体重管理。”

此外，49.9%的受访者期待加强宣传倡导，提升全民健康意识，44.3%的受访者建议对中小學生、久坐上班人群重点干预，36.7%的受访者建议发布权威饮食指南，提供科学专业指导，30.9%的受访者建议规范吃播内容健康标准，杜绝暴饮暴食等内容，20.2%的受访者建议引导食品产业向有利于体重管理的方向研发产品。

郭文文期待更多激励性措施。“我觉得企事业单位的工会可以在这件事上发力，鼓励大家动起来，关注自身体重。比如鼓励大家每天完成一定步数的运动并发放一些小礼品，坚持一个月，就能在一定程度上帮助个人养成运动习惯。学校可以组织学生们跑早操或晚操，通过各种方式督促大家锻炼。”

受访者中，00后占10.3%，90后占45.5%，80后占33.9%，70后占8.3%，60后占1.8%，其他的占0.2%。在校学生占5.6%，企事业单位在职人员占76.7%，灵活就业/自由职业者占16.7%，其他的占1.0%。

（梁子祺、覃继淇对此文亦有贡献，应受访者要求，郭文文为化名）

近八成受访家长认同劳动课需将“出力流汗”作为重要考量

67.3%受访家长关注劳动教育是否会流于形式

中青报·中青网记者 杜园春

自理能力培养、菜园耕种实践、厨艺技能学习、手工模型制作……当前，各地中小学依托地域资源，结合办学特色，正在开展多元立体的劳动教育实践。劳动教育不仅是落实“五育并举”的关键一环，更是帮助青少年扣好人生第一粒扣子的重要实践。学校应如何开展劳动教育？

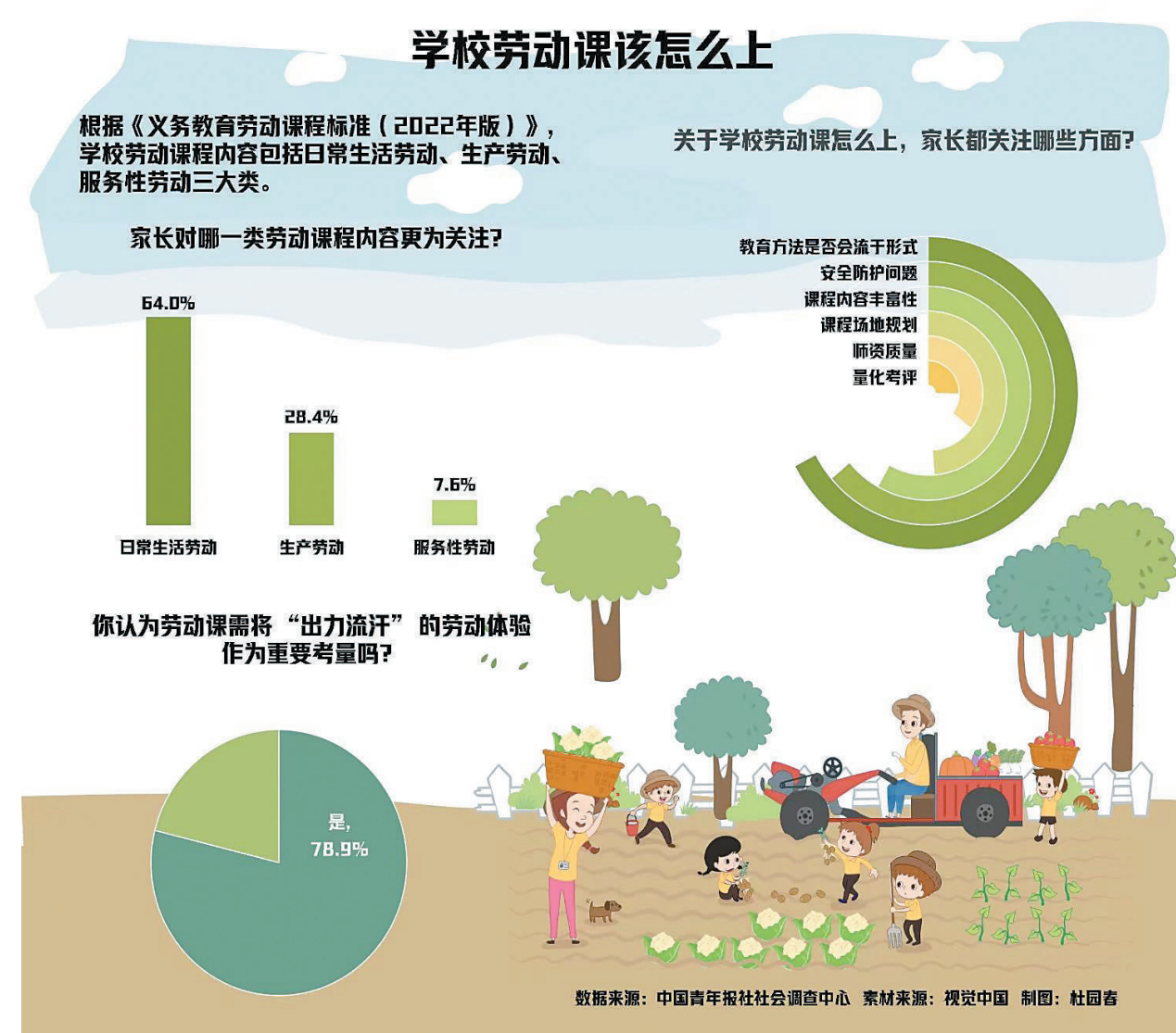
前不久，中国青年报社社会调查中心联合问卷网（wenjuan.com），对1603名中小学生家长进行的一项调查显示，对于学校劳动课怎么上，67.3%的受访家长关注教育方法是否会流于形式，63.8%的受访家长看重安全防护问题。78.9%的受访家长认为，劳动课需将“出力流汗”的劳动体验作为重要考虑。

必须立足孩子的生活实际去开展劳动教育，才能引起共鸣

“我儿子上小学三年级了，玩具总是弄得家里到处都是，自己从不收拾归位。垃圾也不丢进垃圾桶，弄得餐桌、书桌、茶几上到处都是。”湖北小学生家长李潇对此很发愁，“经常提醒他，也还没养成收拾整洁的好习惯”。李潇觉得，日常生活劳动是最基础的，也是孩子了解和學習其他类劳动的基本前提。

根据《义务教育劳动课程标准（2022年版）》，学校劳动课程内容包括日常生活劳动、生产劳动、服务性劳动三大类。调查显示，64.0%的受访家长对日常生活劳动（包括清洁与卫生、整理与收纳、烹饪与营养、家用器具使用与维护4个任务群）更为关注，28.4%的受访家长关注生产劳动（包括农业生产劳动、传统工艺制作、工业生产劳动、新技术体验与应用4个任务群），7.6%的受访家长关注服务性劳动（包括现代服务性劳动、公益劳动与志愿服务两个任务群）。

“日常生活中，孩子接触最多的劳动形态就是日常生活劳动。到了中学，亲身参与服务性劳动的机会才会多一些。”北京师范大学教育学部教育基本理论研究院院长班建武表示，这一数据提醒教育者开展劳动教育必须立足孩子的生活实际，才能引起他们的共鸣。



“我们的教育是全人教育，注重人的整体教育”。河南省一所小学的语文教师王羽指出，如今，“劳动教育”作为独立的课程展开，正是实施全人教育的重要体现。“从学生层面看，劳动教育能够培养劳动教育观念和劳动技能；从学校层面看，劳动教育能够丰富校本课程（指学校在国家课程和地方课程基础上，根据自身办学理念、学生需求及社区资源，由教师主导开发的多样化、个性化课程体系，旨在补充国家课程并体现学校特色——编者注），落实立德树人根本任务；从国家层面看，劳动教育有利于提升国民的整体劳动技能水

平和精神风貌。”

67.3%受访家长关注劳动教育是否会流于形式

湖北省荆州市一所小学的学生家长陈勉有点儿担心孩子学校的劳动课会流于形式，“就拿体育课来说，之前被其他学科占用、上课自由活动等情况就时有发生。如今开展劳动课，我也担心有类似的问题。”他还关注安全问题，“上劳动课难免会接触到一些农具，孩子们如果错误使用或不认真对待，一不小心容易伤到自己和他人，需要老师的叮嘱和引导。”

河南马晓英的孩子今年上初中，她也十分关注劳动课是否会流于形式。她认为，真正有效的劳动课应不仅教会孩子劳动技能，还要帮助他们树立劳动意识，并将在学校学到的劳动技能拓展应用到实际生活当中去。“劳动场地、教学方式方法、学生考评办法等也要做到科学合理。”

对于学校的劳动课，家长关注哪些方面？调查显示，67.3%的受访家长关注教育方法是否会流于形式，63.8%的受访家长看重安全防护问题，58.1%的受访家长重视课程内容丰富性，其他还有：课程场地规划（48.7%）、师资质量（35.6%）、量化考评（25.5%）。

关注体重管理，你行动起来了吗

加强全民体重管理，73.0%受访者认为能提高国民身体素质、提升个人健康水平

盐、高糖、高脂食品，57.2%的受访者希望社区、企事业单位开展多种形式的健身运动。

77.5%受访者了解“体重管理年”相关政策倡导

90后章杰体重在200斤左右，近来他一直在加强运动。“我主要是为了减肥，控制体重。前几年工作压力比较大，现在节奏慢下来之后会更关注自己的健康，谈恋爱后对自己的外形也更关注了。”

章杰减少了糖分摄入并坚持每晚戴护膝慢跑。“体重控制是我准备长期坚持的事情，也在不断摸索适合自己的锻炼方式，但我不会追求急速降低体重，那样反弹的可能性大。”

80后王惠在怀孕期间查出妊娠期糖尿病，当时要求严格控制饮食，每天吃什么、吃了多少都要严格记录，每天测血糖。从那之后她就非常关注自己的体重，“虽然生产之后我的血糖水平恢复了正

常，但我母亲有糖尿病，所以我更要注重体重管理，预防疾病”。

调查中，77.5%的受访者了解“体重管理年”的相关政策倡导。日常生活中，47.9%的受访者一直很注重体重管理，34.8%的受访者是在相关政策出台后开始加强体重管理，11.9%的受访者在生病或妊娠期等特定时期偶尔关注体重，5.4%的受访者从不管理体重。

“总体来说这两年我周围的人都比较重视体重管理。我们单位以前有几个人体重较大，现在基本都减下来了。”70后郭文文发现，身边一些人上年纪后，普遍比较注重加强锻炼，比如午休时出去散步几步，锻炼一个小时。

“体重过重或过轻都是不健康的，体重过大，‘三高’的风险也会增加。”中国人民大学体育部副教授李林说，控制体重非常重要有必要，现在很多人有颈肩腿痛的问题，体重过大是一个原因，这会使膝盖、腰椎的负担过重。

王惠认为，“体重管理年”活动是全

社会范围内的一次动员，同时为大家进行体重管理提供了具体可行的方法。她注意到，《“体重管理年”活动实施方案》中还提出要关注儿童等群体，“现在‘小胖墩’比较多，我在养孩子时就非常注重她的营养均衡，避免暴饮暴食，同时从小培养她良好的运动和饮食习惯”。

加强全民体重管理，73.0%的受访者认为能够提高国民身体素质，提升个人健康水平，62.7%的受访者认为可以使部分特殊人群健康状况得以改善，61.2%的受访者认为有助于培养全民健康观念，养成良好社会风气，48.5%的受访者觉得可以降低医疗系统负担，节省公共资源，24.5%的受访者认为有助于促进健康产业发

展。“糖尿病、心脏病等慢性疾病和体重有一定关系，将体重保持在正常范围内对身体健康非常有益。”郭文文说，体重在合理范围内的人，仪态较好，会更自信一些，在着装上可以有更多选择，一些体重较大的人往往只能穿运动装，无形中会加

重其自卑感。

60.8%受访者期待推进健康食堂建设，减少高盐、高糖、高脂食品

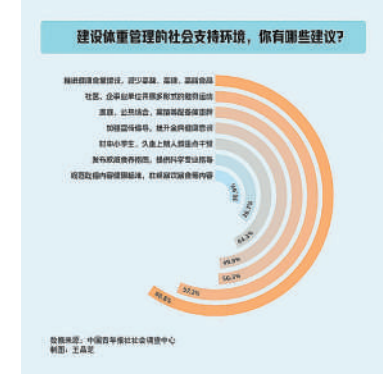
李林认为，体重虽然不是衡量身体健康状况的唯一指标，但能简单直观地反映一个人的身体状态，在公共场合放体重秤不仅容易普及，也很实用，可以提醒大家关注自己的体重。此外他表示，科学的宣传指导也很重要，希望通过一些趣味性的文字介绍或图片、短视频，让大家知道怎么有效地控制体重、怎么科学健身。

建设体重管理的社会支持环境，60.8%的受访者期待推进健康食堂建设，减少高盐、高糖、高脂食品，57.2%的受访者希望社区、企事业单位开展多形式的健身运动，50.3%的受访者建议家庭、公共场合、宾馆等配备体重秤。

章杰近来出差时发现，很多酒店都配



扫一扫 看视频



中青报·中青网记者 王品芝

2025年，“体重管理”成为全民关注的社会议题。去年，国家卫生健康委等部门联合印发《“体重管理年”活动实施方案》，提出力争通过3年左右时间，实现体重管理支持性环境广泛建立。今年国家有关部门持续推进“体重管理年”行动，各地也推广建立体重管理支持性环境，推动全民体重管理意识的提升。

近日，中国青年报社社会调查中心联合问卷网（wenjuan.com），对1338名受访者进行的一项调查显示，73.0%的受访者认为加强全民体重管理能提高国民身体素质、提升个人健康水平。60.8%的受访者期待推进健康食堂建设，减少高

置了体重秤。“这对我这样在减重期的人来说很实用，每天早晨称一下体重，提醒自己出门在外也要注意体重管理。”

此外，49.9%的受访者期待加强宣传倡导，提升全民健康意识，44.3%的受访者建议对中小學生、久坐上班人群重点干预，36.7%的受访者建议发布权威饮食指南，提供科学专业指导，30.9%的受访者建议规范吃播内容健康标准，杜绝暴饮暴食等内容，20.2%的受访者建议引导食品产业向有利于体重管理的方向研发产品。

郭文文期待更多激励性措施。“我觉得企事业单位的工会可以在这件事上发力，鼓励大家动起来，关注自身体重。比如鼓励大家每天完成一定步数的运动并发放一些小礼品，坚持一个月，就能在一定程度上帮助个人养成运动习惯。学校可以组织学生们跑早操或晚操，通过各种方式督促大家锻炼。”

受访者中，00后占10.3%，90后占45.5%，80后占33.9%，70后占8.3%，60后占1.8%，其他的占0.2%。在校学生占5.6%，企事业单位在职人员占76.7%，灵活就业/自由职业者占16.7%，其他的占1.0%。

（梁子祺、覃继淇对此文亦有贡献，应受访者要求，郭文文为化名）



扫一扫 看视频