

社会眼 关注“双减”系列报道

既有缓解压力之感又有莫名不安 “双减”政策下，如何做一名智慧家长？

黑龙江日报全媒体记者 孙铭阳

“双减”政策落地后，在减轻学生负担的同时，家长们喜悦参半，既有缓解压力之感，又有莫名的不安。严格控制学校考试次数，是否会学校的教学管理、教学质量带来负面影响？孩子会不会“放羊”？网络游戏趁虚而入怎么办？

近期，省教育厅进一步密切家校合作，针对广大家长关心的“双减”工作有关政策和问题，邀请家庭教育专家，结合实施我省中小学“百万家庭赋能”工程，举行了推进落实“双减”政策家庭教育专题培训。

因材施教

更有助于孩子综合素质发展

“考考考，老师的法宝；分分分，学生的命根。”这是一句流传于几代人之间的顺口溜，如今随着“双减”政策出台，这句话也将随之成为过去时。

“小学一二年级不进行纸笔考试，义务教育其他年级由学校每学期组织一次期末考试。其实，小学的排名和成绩对一个人的成长没有实质性的意义。相反，学生能否融入集体、能否学会交朋友、能否用语言表达自己，才是真正有价值的。”

“双减”落地前，家庭与学校出现同质化趋势，学校像考场，家里还是像考场。而“双减”落地后，其底层逻辑就是要把学校教育回归学校教育的主阵地，减轻家庭负担，这就要求学校教育和家庭教育回归各自的角色。

家庭不再是考场，父母不再是考官，明确了自身角色，家长才能更好帮孩子减轻焦虑。“过多的期望使学习压力增大，孩子由于达不到家长的目标而产生无力感；过度关心使他们不安，怕万一考不好辜负了父母而产生内疚感；过多指责使他们情绪烦躁出现逆反心理；过分呵护使学生对挫折、失败缺少心理准备。考生很难以自强不息的状态投入考前准备，把焦虑变成动力。家长减轻对孩子的压力，孩子自己的压力就会减轻。”刘静说。

以身作则

让阅读成为一种终身学习能力

一份关于我省中小学生学习家庭阅读现状的调查问卷显示，96.61%的家长认为孩子阅读课外书很有必要，必须重视和加强。这对推进“双减”政策下，家庭阅读行动提供了非常好的理念认同、思想基础和情感保障。

父母是孩子的镜子，家庭教育的重要性到任何时候都不可忽视。“想让孩子养成某种习惯，家长首先应该反省自己有没有这样的习惯。你想让孩子成为什么样的人，你就做个什么样的人，孩子有复制的功能。”省教育系统专家教师杨修宝说，孩子的好习惯是父母养成的，没有任何一个时期，像今天这样父母和老师共同学习，和孩子共同成长。

比起网络游戏，阅读无疑更有助于孩子的成长。关于如何养成阅读的良好习惯，杨修宝说，阅读是一种终身学习能力，家长要引导孩子每天坚持读，每天抽时间陪孩子读，让孩子没有压力地读，教给一些方法刺激读，同时以身作则，家长也要读，不要用玩手机诱导读，营造一个舒适环境读，或者带孩子去有书的地方读。

杨修宝说，如何给孩子选书也是摆在家长面前的一个难题，“家庭阅读行动”要从选好书、读好书开始，用好书激发孩子阅读兴趣，读好书养成孩子阅读习惯，才能让孩子们好读书、读好书。关于具体的选书策略，杨修宝建议，可以参考“一不三有”的原则，“一不”即不读日本漫画口袋书，这样的书缺少文学性，属于快餐文化。“三有”即有意思的书、有意义的书、有意蕴的书。给孩子选书，要选有意思的书，有童心、有童真、有童趣的书，尤其是给不太喜欢阅读的孩子选书，就要从这方面选。

形成合力

构建和谐家校关系

家长辅导孩子作业被气得血压飙升的短视频一度在网上广泛传播，各种关于作业的段子在网上也屡见不鲜。在某种程度上，作业已经成为家长、孩子以及学校教师的矛盾点和痛点。

“双减”政策出台一个月来，家长已感受到了诸多方面的变化。“我省教育系统专家教师赵宏国说，面对让学习回归校园这样的新情况，有的家长深感焦虑：学校不留作业、不考试，学生不补课，这能行吗？有的家长则拍手叫好：太好了，以后再也不用给孩子报班了，能省下不少钱，孩子的学习都归学校管，这太省心了。但这些想法都有些偏颇。

赵宏国解释，“双减”政策出台的目的在于通过加强学校教育，提高学校课堂教学质量、课后服务质量和提升学生的综合素养，让学科教育重新回归学校主阵地。减轻孩子过重的学业负担和课业负担，减轻家长的精神负担和家庭的经济负担，而不是减轻做家长的责任。

那么如何在减轻责任、减轻质量、减轻成长中，做落实作业管理的好家长呢？赵宏国认为，首先，面对老师们布置的作业，家长们应当要求孩子把作业带回家，可以翻看孩子的作业，了解老师作业批改反馈的情况，与老师形成合力，督促孩子高质量的完成老师精心布置的作业内容。其次，家长应示范引导，当父母发自内心地爱上学习，不断成长，孩子自然能从中汲取充足的能量。

在省教育厅基础教育处处长王晓霞看来，实施“双减”政策是一个循序渐进的过程，她说：“要密切家校联系，积极参加家长会、家长学校，主动与教师沟通，了解学生的学习和身心状况，制订有针对性的家校联动教育的方案，构建和谐家校关系。同时，要更新育人观念，把眼光放长远，现在就业格局已经悄然发生变化，大量有趣、新兴、前沿的工作岗位需求量大。如何让孩子找到兴趣所在，发挥优势，不枉天赋，理性规划孩子未来发展方向，才更是家长要思考的课题。”

哈工程智能监测系统投用

为我国首艘万吨级海巡船定制“私人医生”

本报讯(黑龙江日报全媒体记者赵一诺)为船舶植入传感器，让船舶对自身的健康状况有自我认知，航行过程中智能判断遇风浪能否安全航行。日前，我国首艘万吨级海事巡逻船“海巡09”轮在广州南沙列编，该轮配备的船舶结构智能监测和辅助决策系统由哈尔滨工程大学船舶与海洋工程结构力学所任慧龙教授团队研发。



调试设备。图片由受访单位提供

“系统可实现对船体进行全寿命监测，自动进行健康体检。”项目技术负责人哈工程船舶工程学院周学谦教授介绍，该系统可通过监测数据对当前海况下船体与海洋平台结构强度进行评估，对疲劳寿命进行预测，并根据船舶航行工况和结构响应特征，给出驾控决策和维护建议。

大庆炼化以“质”取胜内塑核心竞争力

(上接第一版)对汽柴油、航煤、丙烯腈等产品数据进行比对，共比对样品11个，分析项目109个，对改进分析方法、提升化验分析准确性起到了良好的促进作用。

炼油生产一部设置生产部内部质量控制指标，升级质量考核管理，每天对不合格样品进行统计通报，由生产部直接考核并公示。9月以来，大庆炼化汽柴油馏出合格率达100%；炼油生产二部在提高产品质量合格率上下功夫，不断增强样品的可追溯性、员工分析能力、员工的责任意识、异常情况监管力度及全员参与意识，从源头上消除不合格品的发生概率。截至目前，产品质量合格率99.94%，高于去年同期0.24%。

质量硬指标确保公司效益最大化

针对18条生产线的物料温度、瓦斯阀位投自动，化工生产四部统一制作标准反应曲线，出现波动及时调整配方，确保了聚丙烯酰胺产品一级品率保持在98%以上，日产量最高达到450吨以上，创历史新高。有了过硬的质量，才有增值益

编者/按

不久前结束的东京残奥会上，我省残疾人运动员刘玉、赵平、吴晴3人勇夺3项1铜。其中，刘玉打破两项世界纪录。接踵而至的全国第十一届残运会暨第八届特奥会上，我省获得“体育道德风尚奖”，打破5项世界纪录，5项全国纪录，收获68.5金45银30铜，创造了黑龙江参加特奥会的历史最好成绩。

在为国争光、为龙江添彩的竞技体育舞台上，残疾人运动员不遑多让。一连串优异成绩，充分展示了我省残疾人运动员奋力拼搏、突破自我的精神风貌，也是我省残疾人体育事业蓬勃发展的有力体现。

骄人成绩的背后，是我省残疾人服务保障体系的强有力支撑，以及我省残疾人体育事业的稳健发展。省委省政府高度重视残疾人体育工作。省残联牢牢把握“面向基层、面向农村、面向基本需求、面向残疾人”的工作方针，通过融合资源、建立体系、建强队伍、打造精品，践行“我为残疾人群众办实事”，不断推动龙江残疾人体育工作取得新成效，以残健融合，促进残疾人平等参与社会活动，展现出龙江社会人文关怀的新风尚新气象。

康复体育融合 健康运动融合 让运动成为残疾人的一种生活方式

近年来，省残联以“按需响应”式服务持续开展康复体育进家庭暨运动共享康复体育行动。每年为全省1000户有需求的贫困重度残疾人提供康复体育器材，累计培训480名体育指导员走进残疾人家庭，为其制定个性化体育健身方案，指导开展体育健身锻炼。

黑龙江日报全媒体记者 王彦

东京残奥会上，我省3名运动员入选中国体育代表团参赛。刘玉在女子150米个人混合SM4级比赛和50米仰泳S4级比赛中夺得2枚金牌；赵平获得乒乓球男子团体MT3级比赛冠军，夺得1枚金牌；吴晴在受伤情况下获得铅球F36级铜牌。

9月3日，女子仰泳S4级决赛。当刘玉以破世界纪录的成绩为中国残奥代表团再添一金的画面播出时，省残联会议室一片欢腾，“太棒了”“了不起”不绝于耳。他们，最知道残疾人运动员的付出与不易。省残联党组书记、理事长董濮视频连线激动地说：“你们挑战极限、超越自我的精神，必将激励和鼓舞全省更多残疾人兄弟姐妹自强不息、拼搏进取，主动融入社会，创造美好生活，为人生添彩、为龙江争光。”

随后，全国第十一届残疾人运动会暨第八届特奥会于10月22日在陕西举行。此次西安主赛期，我省代表团派出运动员90人、教练员20人，参加10个大项的比赛。比赛首日，老将吴晴再战赛场，克服伤痛，以7.16米的成绩摘得女子铅球F36级别金牌。夺取首金后，龙江运动

员势如破竹，不断突破极限。每一个比赛日，都有龙江残疾人运动员奋勇争先的身影，都有龙江残疾人运动员站在高高领奖台上兑现自己为龙江争光的誓言。仅28日，我省运动员即收获18金8银9铜，在赛场上取得绝对优势。

据统计，短短一周的主赛期，我省在田径、游泳、乒乓球等残奥夏季项目夺得奖牌47枚，特奥游泳、轮滑、羽毛球、篮球等项目夺得奖牌77枚。

荣光的背后，是汗水，是伤痛，是我省残疾人运动员默默持久的努力和对梦想坚持不懈的追逐。是一次次对自我的

挑战，更是对自我的一次次突破与超越。接连参加东京残奥会和全国残运会的吴晴，由于出生窒息导致脑瘫，双腿蜷曲、足部内翻、右腿跟腱短，走路不稳。训练初期，为了把腿脚的筋撑开，教练每次都要找来5个人帮她压腿，人为把已经扭曲10多年的筋拉直。吴晴每每都是眼含泪水忍受撕裂的疼痛。为了提高成绩，无论训练还是日常走路，她的双腿上总是绑着两个沉重的沙袋。就这样，吴晴征战四方，接连刷新世界纪录。

此次残运会上一人独揽3金的伊思源同样如此。比赛时，这位19岁的男孩需要辅助人员将他从出发台抱到水中，并趴在出发台用双手抓住他的双脚，发令枪响起松开，此时才发出。每一位运动员搏战的每一个瞬间，都是那么令人动容。

赛场上有争夺，更有顽强拼搏后对胜利的超越，那是精神的满足和愉悦。全国第八届特奥会我省队员中，有“糖宝”，有自闭症，有智力障碍，有多重残疾。他们有老将，也有初出茅庐的新手。通过与外省强队交锋，队员的团队配合、技术能力及战术素养都得到了极大锻炼和提升。

黑龙江残疾人运动员，无论输赢，无不享受了比赛，体验到体育带来的快乐，获得了成长。

残疾人体育，崛起的龙江力量

黑龙江日报全媒体记者 王彦

并举行的格局被确定下来，得到社会的广泛好评及残疾人群众的拥护。

运动提升自信 体育诠释精神 让体育成为残疾人的一种精神追求

几年来，省残联多次组织我省优秀残疾人运动员集训并参加全国比赛。

2018年，我省在全国残疾人体育单项赛事中共获得10枚金牌、11枚银牌、3枚铜牌，积累下丰富的实战经验。

为了备战天津2019年全国残疾人运动会，我省残疾人体育以培养新运动员为工作重心，组织11个项目124名运动员进行了赛前集训，赛场上龙江代表团成为一支夺目的劲旅。

平昌冬残奥会和雅加达亚残运会，我省运动员取得优异成绩，更是在我国残疾人体育事业上书写下浓墨重彩的一笔。

2018年平昌冬残奥会我省共有6名运动员、4名教练员入选中国代表团，以我省轮椅冰壶队为主力阵容的国家队，实现了我国在冬季残奥会历史上首枚金牌和奖牌为零的双重突破。亚残运会于同年10月在雅加达举行，我省2名运动员、1名教练员和1名工作人员入选中国代表团，参加了田径、举重2个大

项、2个小项的比赛，荣获1枚金牌和1枚铜牌。举重小将韩森雨在女子73公斤级举重比赛中以130.5公斤的成绩创造了新的亚洲纪录。

截至2020年6月，我省有29名运动员、7名教练员参加了2018年雅加达亚洲残奥会、2019年冬季残奥会等世界综合性残疾人运动会，获得18金、9银、5铜的好成绩。

经过高层设计布局部署推动，“十三五”期间，我省残疾人群众体育日趋活跃，硕果累累。

打造重点项目 备战冬残奥会 让冰雪运动成为高质量发展的力量展示

如何充分发挥冰雪优势？省残联以“残疾人健身周”“残疾人冰雪运动季”“康复体育进家庭”三大品牌活动为载体，带动全省17万人次残疾人参与到群众冰雪健身活动中来，享受体育康复、群众体育的快乐。

为迎接2022年北京冬残奥会，省残联提出：服务夯实基础，保障提高水平，让冬残奥助推龙江残疾人体育高质量发展。

加大重点项目重点队员培养力度，多渠道提高训练质量和训练水平。我省冬残奥项目得到空前发展，拓展为高山滑雪、单板滑雪、越野滑雪、冬季两项、轮椅冰壶、残奥冰球6个大项，实现了项目全覆盖。

主动服务并积极参与由科技部、中国残联共同立项的“科技冬奥”专项“冬奥运动员运动表现提升的关键技术”项目，为残疾人运动员提供技术解决方案、运动评价体系等，以科技手段为备战训练助力。

先后承担多个国家队集训任务，在训练场地、运动队食宿、运动队管理、科研服务等方面给予全方位保障。近300名国家队运动员常年在我省集训，在国际比赛中夺得金牌29枚。轮椅冰壶队夺得2019年世锦赛冠军，首次实现大满贯。

2019年，承办第三届中国残疾人冰雪运动季主场活动，掀燃燃爆残疾人群众冰雪运动；2020年残奥越野滑雪“亚洲杯”比赛、第十届全国越野滑雪和冬季两项比赛、越野滑雪和冬季两项全国锦标赛等，承办各类重要赛事10余次，参赛人数多达1100余人次。

2021年，又率先在全国推出《残奥冰雪运动项目图形符号》黑龙江省地方

标准。围绕集训、参赛、管理和保障等重点环节集中发力，我省从技术、人才和办赛经验等等各方面为北京冬残奥会提供助力。

中国残联充分肯定我省为残疾人事业特别是残疾人冬季体育发展做出的贡献，希望在全国带好头、做表率，并与省政府签订了《发展残疾人冬季体育战略合作协议》。我省成为第一个与中国残联签署战略合作的省份，标志着中国残联与黑龙江就备战2022年北京冬残奥会、加快冬残奥项目发展、推动我国残疾人冰雪运动普及等正式建立战略合作。

马不停蹄。2022年北京冬残奥会倒计时。省残联党组书记、理事长董濮表示，省残联将乘势而上，按照省委的要求和嘱托，以“服务北京冬残奥会、助力北京冬残奥会，全力以赴配合中国残联做好备战2022年北京冬残奥会各项工作”为使命，以钉钉子的精神强化责任担当，把实干的要求贯穿工作全过程，把雷厉风行和久久为功有机结合，力争在冬残奥会上再创佳绩，进一步推动我省残疾人体育事业高质量发展。