

各國都在探索教育公平

編者的話：9月1日，全國大多數中小學迎來“雙減”下的首個新學年開學。“雙減”風暴下，孩子們的學業壓力下降，家庭作業減少，課後不再上輔導班，考試成績不公開……“雙減”政策落地，是我國實現教育公平均衡發展的有力手段。那麼，世界各國在促進教育公平方面，都做了哪些努力？

德國：不按成績論好壞

德國非常重視教育公平，從幼兒園、中小學到大學，都不分重點班，大部分聯邦州的公立小學實行分片區就近入學，很少出現跨區擇校現象，也沒有所謂的“學區房”，這與德國教育水平比較均衡有關。

德國幼兒園三年中，不進行學科教學，主要任務是學會認識社會。德國小學祇上半年課，下午1點左右就放學。一二年級的教學以遊戲和互動為主，不給孩子排名，三四年級才開始系統性知識教育。即使初中和高中，壓力也不大，中小學的家庭作業從半小時到一小時不等。

德國2/3的中學生就讀職業學校，進行雙元制職業培訓，一邊在學校進行理論學習，一邊在企



業實習。這些學生也可按自己興趣參加高考，祇要考試及格，基本可以申請到普通大學或技術學院。

對於家庭經濟困難的學生，進入大學後也不用發愁。這些學生可以申請國家助學金，每月可以獲得600歐元作為生活費。助學金可以在大學畢業工作後逐步還清，而且祇要歸還一半錢。

有調查顯示，德國孩子在整個受教育期間（從小學到高中畢業）的花費平均為2萬歐元，祇占德國家庭平均年收入的近一半。因此，在德國，很少有人抱怨教育不公平。而且，不管職業學校畢業的技工，還是大學碩士畢業的工程師，工資差距也不大，晉升機會很多。

法國：課後輔導都免費

在法國巴黎，小學生課外托管主要有午間班、自習看護、主題工作坊、作業輔導、“藍色工作坊”等形式，這些活動屬於法國學校“課外活動教育”的一部分，主要由地方政府依托學校和各類協會提供。

其中，自習看護是主要形式，每次約1.5~2個小時。孩子們在下午4點左右放學後可以留在學校，會有專門的輔導員在班級監督，還會有零食和活動時間。這類自習看護價格根據家庭收入計算，一次費用在0.64~8.32歐元（約合人民幣4.8~64元）不等，目前巴黎已有2.3萬名小學生註冊了該類看護。

此外，孩子們還可報名參加由學校和當地市政活動團隊及一些文化協會共同組織的“工作坊”，大部分是免費或祇收取很少的註冊費用。為培養孩子的閱讀興趣，巴黎市政府與巴黎學區選



合作推出免費的“閱讀工作坊”。對於開始擁有家庭作業的中學生，法國教育部自2017年底推出“完成作業”計劃，為學習困難的初中學生提供免費課後輔導，以消除由家庭因素造成的學生學習資源不平等現象。學生可在學校完成作業，且有輔導老師免費進行輔導、答疑解惑。

假期，孩子除了同家人一起度假，還可根據興趣選擇參加由法國教育和文化部門及地方政府共同組織的各類校外活動，這些活動大部分是免費的。此外，學生還可參加“寄宿學習夏令營”，其中80%的住宿費用（上限為每名未成年人每周400歐元）由政府支付。

日本：老師六年一輪崗

在日本，國立和公立中小學教師的身份都是公務員，是服務大眾的行業，輪崗是基本制度之一。東京都教育委員會公布2021年度教師輪崗名單，總人數達到了5501人，其中校長654人，副校長732人，指導教師、主管教師431人，主任教師327人，一般教師3357人。

日本輪崗制度規定，教師在一所學校工作的時間最短為3年，最長為10年，一般6年一換，上至校長、副校長，下至一般教師，有些教師不到6年，也可提前申請自願輪崗。不會出現一名教師長期在一所學校和一個市區內發揮影響力、掌握話語權的情況。這一制度開始於1949年，日本國會通過並頒布了《教育公務員特例法》，推行教師定期輪崗制度，以促進基礎教育的公平性和優質教師資源的合理分配，穩定促進日本的教育質量。

當然，為了教育公平，可能對教師產生了一些困擾，出現不得不離開家人到偏遠地區上任的情況。不過由於教師都是公務員身份，所以無論在哪所學校教課，所享受的福利待遇和社會保障都是一樣的。在偏遠地區，地方政府還會給予特別補貼。日本教師的平均工資比行政機關的公務員高出約30%。同時，輪崗制度會考慮教師自身情況，新任教師3年內不輪崗，女教師懷孕產假期間不輪崗。

韓國：廢除重點中學

20世紀六七十年代，韓國政府為解決日益激



兩歲半前 沒記憶

很多人對小時候發生的事情全然不知。小寶寶3歲前或6歲前，到底有沒有記憶？

記憶分為感覺、短暫記憶和長久記憶三個不同系統。長久記憶需要再認和重現，1歲以內嬰兒祇有再認而沒有重現。隨著年齡增長，重現能力增強，3歲可重現幾周前的事，4歲可重現幾個月前的事。幼年以機械記憶為主，慢慢地，邏輯記憶逐步得到發展。

最近，加拿大紐芬蘭紀念大學的研究人員發表了一篇題為“你最早的記憶是什麼”的論文。研究表明，平均而言，人們能回憶起的最早記憶可追溯到2歲半。研究人員對現有數據進行為期21年的研究才得出這個結論。世界最著名的“漸凍人”霍金稱自己最早記憶在2歲半，當時他站在托兒所嚎啕大哭，周圍的小孩都在玩玩具，而他不想參與進去，因為感到害怕。這說明，3歲左右到學齡前的孩子，是有記憶的，那為什麼大多數人對這個時間段的事情沒印象？

研究人員認為，多數成年人有“童年失憶癥”。在我們的大腦顳葉中，有一個神秘的地方——海馬體，專門負責收集神經元傳遞的信息，并把信息儲存為長期記憶。但海馬體容量有限，小孩子神經元長得快，新神經元霸道地擠走舊神經元，甚至直接取而代之，原本串好的長期記憶回路也就不復存在了。雖然很難想起小時候的事，但某些印象特別深刻的事情，比如父母揍你揍得最凶的那次，却還依稀記得。這是因為事情太深刻時，自我意識會與周邊事物，如父親發脾氣的樣子、棍子等發生記憶聯想，形成了堅固的長期記憶。所以，那些善于聯想記憶的孩子能記住更多事情。

猛起、排尿、服藥……

都可能導致低血壓發作

高血壓因癥狀明顯、危害大，早已引起了大多數人的關注和警惕，但低血壓很容易被忽視。長期低血壓會影響正常工作與生活，導致年輕人工作效率低，出現心情壓抑等精神障礙；老年人容易突然跌倒而骨折，甚至發生意外，嚴重低血壓還可能誘發腦梗和心肌缺血。一般認為，成年人下肢動脈血壓低於90/60毫米汞柱，即為低血壓。導致血壓過低的原因包括以下幾種：

體位改變。在體位發生變化，如蹲起站立、長時間站立時，由於頭部供血不足會出現眼前發黑、頭暈欲倒等癥狀。此類低血壓多見於血管硬化的老年人，原因主要有二：一是多數老年人會有動脈粥樣硬化病變，導致血壓調控能力下降；二是有些老年高血壓患者因服用降壓藥不當造成的。

服用藥物。患者服用利尿劑後，血容量會降低，可能引起體位性低血壓，出現頭暈等癥狀。吃完擴血管藥，也容易造成體位性低血壓。服用這類藥物時，患者應注意不要突然變換姿勢。

排尿。排尿後，由於膀胱突然排空，腹腔壓力下降，回心血量減少，就可能引起排尿性血壓下降，人會出現頭暈、心慌、出汗、眼前發黑等癥狀。

體弱。體質低血壓在體質衰弱者及女性中較多見，有的沒有任何癥狀，有的可能出現長期眩暈、乏力、氣短、精神不振、易疲勞等問題。不少白領由於工作繁忙，極少進行體育運動，時間一長，血管的活動隨之減少，反應性也逐漸變差，突然進行下蹲等動作時，血壓不能輕鬆回升，就會產生眩暈感。此外，有些女孩為了減肥，過度節食或飲食結構不合理，長此以往容易導致體內營養供應不足，產生低血壓癥狀。

餐後低血壓。餐後低血壓指老年人進食後，引起的低血壓及相關癥狀，主要發生在早餐後，中餐和晚



烈的升學考試競爭，減輕學生和家長負擔，相繼取消初、高中入學考試錄取制度，開始推行“高中平準化教育”改革。採取措施包括廢除重點高中，實行抽籤定校的招生制度，教師、設備實行統一標準等。

20世紀90年中後期，隨着全球化到來，精英化教育模式開始抬頭並得到政府鼓勵。2002年，韓國政府出臺《英才教育促進法》，旨在給天資聰明的學生特殊教育，各種科學類高中、外國語高中等“精英高中”出現，逐漸脫離“平準化教育”的本質。由於“精英高中”的師資力量和教學質量比較高，畢業生更容易進入名牌大學。在這一環境下，申請精英高中的人越來越多，入學難度越來越大，迫使很多家長花費大量金錢用於課外輔導，加劇了學生課業負擔、家長經濟負擔以及教育不公平和階層固化。

為縮小教育差距，韓國教育部宣布2025年起廢除所有“精英高中”，統一轉為普通高中。同時，政府計劃在未來5年，投入超過2萬億韓元（約合110億人民幣）用於提高普通高中的教育質量，普及高中義務教育。

芬蘭：學生從來不補課

芬蘭孩子從出生的第9個月到5歲之間會進入“芬蘭幼兒教育與保育”服務體系，相當於中國的幼兒園；6歲進入學前班，7歲開始接受學校9年制義務教育，然後升入高中。在芬蘭，無論哪個年齡段的學生對“補課”一詞都十分陌生，學校課程也十分輕鬆。在如此“自在”環境下，芬蘭學生的成績仍名列前茅。2018年世界經合組織（OECD）發表的第七輪對國際學生閱讀、數學及科學素養三大學科的測評結果顯示：芬蘭學生三項測試成績均高於OECD國家的平均水平，位居第三。

芬蘭的教育體制是如何實現“學習——生活”兩平衡狀態的呢？一個公開秘密是，無論地理位置或社會經濟背景如何，芬蘭各地的兒童都能獲得同樣高標準的教育。芬蘭教育部長李·安德森公開表示，芬蘭人可以相信當地的任何一所學校都是世界上最好的學校之一。芬蘭政府實施了許多促進學生身心健康的舉措，如芬蘭每一所學校都會向學生提供一份免費營養午餐；90%的芬蘭綜合學校實施了一項名為“KiVa”的反欺凌計劃；70%的芬蘭學校響應國家號召，參與促進兒童體能的訓練，體能訓練能有效激發兒童腦神經。同時，芬蘭九年基礎教育體系不僅為學生們提供均衡的教學大綱，還為他們營造輕鬆安靜的學習氛圍。圖書館內散發着香氣的綠植、看上去就想躺着看書的“懶人沙發”等都為學生減壓產生了積極影響。高年級學生一般會三五成群到圖書館自主閱讀或共同研究老師布置的小課題等。此外，教師在芬蘭是一個地位極高且受尊敬的職業，也是芬蘭教學質量高的原因之一。



餐後也可發生。符合3條標準之一者就要引起注意：1.餐後2小時內收縮壓比餐前下降20毫米汞柱以上；2.餐前收縮壓≥100毫米汞柱，餐後<90毫米汞柱；3.餐後出現心絞痛、乏力、頭暈、暈厥或意識障礙等癥狀。這主要是因為，進餐後內臟血流量增加，導致心臟等器官血液灌注不足，健康人可通過壓力反射、交感興奮、血管活性肽的釋放等機制維持餐後血壓正常，但若以上一個或多個機制出現障礙，就可能導致代償不足，出現餐後低血壓。

低血壓一般不需要藥物治療，重在預防。不論年輕人還是老人每天都應堅持鍛煉，如果難以耐受劇烈活動，可以選擇一些強度不大的運動；合理飲食，加強營養，不偏食，不節食；夏季是低血壓的高發季節，建議晨起喝杯淡鹽水，補充血容量，防止血壓下降；老年人要特別重視防止體位性低血壓；高血壓患者一定在醫生指導下服用降壓藥，不要隨意換藥或減量；如果癥狀長期得不到緩解，要及時去醫院診斷低血壓類型，並接受治療。