

从哪到哪去

世界百年变局与中国和中国共产党

2021年12月2日 星期四 要闻编辑部主 编 袁 杨 阳 / 美 编 湛 晓 宜 / 校 对 黎 松 青

A5



CBA 北京紫禁勇士篮球俱乐部主教练斯蒂芬·马布里:

中国是我的家 我被照顾得很好

作为首位获得中国“绿卡”的CBA外援，CBA北京紫禁勇士篮球俱乐部主教练斯蒂芬·马布里来到中国已经11年了。作为演讲嘉宾，他受邀参加此次“读懂中国”国际会议，并接受媒体专访。他表示，“中国是我的家，在这里我不是在‘读懂中国’，而是在感受中国”。

作为一名运动员，斯蒂芬·马布里离开NBA来到中国后，取得了巨大的成功。2019年，他转换职业赛道，在中国开启了职业教练生涯。在采访中，马布里回忆起了这一段经历，他说，当初决定离开NBA来到中国打球是为了接触新鲜事物，寻求新的挑战。那段时期发生很多事情，在他最需要帮助的时候，山西民众给予他的帮助让他至今难忘。

从2009年来到中国至今已11年，您认为您“读懂中国”了吗？对于记者提出

的问题，斯蒂芬·马布里表示，“中国是我的家，用我妈妈的话来说‘我从来没有被照顾得这么好过’。在这里我感觉很平和，中国人的热情好客让我觉得很棒。当我和这里的人产生连接之后，他们也感受到了我对这个国家的爱。”

从去年年初开始，斯蒂芬·马布里将其微博封面换成了钟南山院士，因此被网友称为钟院士“头号铁粉”。斯蒂芬·马布里向记者分享了他“粉”上钟南山院士的故事，“当遇上新冠肺炎疫情时，大家都很紧张、害怕，这时钟院士挺身而出，告诉中国人及世界如何抗击病毒，保护我们。我通过媒体报道看到了他的故事，也发现他会说英文，我觉得非常好，所以我发了他的照片，成为了他的一个粉丝。”

羊城晚报记者 罗仕 柳卓楠

2021年“读懂中国”国际会议(广州)于12月1日至4日在广州召开。12月1日大会第一天，与会嘉宾围绕“新时代、新青年、新担当”“中国特色志愿服务”“教育与健康中国”“读懂中国电视片对话会”等展开专题讨论。

与此同时，大会还开展了“读懂中国”TED演讲等多种形式的配套活动，向大会嘉宾全方位、多维度展示中国、解读中国。



中国男子跳水队队员、奥运冠军陈艾森:

希望青年都能坚持梦想不懈努力

12月1日，2021年“读懂中国”国际会议在广州召开。当天上午，“新时代、新青年、新担当”专题论坛在暨南大学举行，中国男子跳水队队员、奥运会冠军陈艾森分享了体育故事。

3岁时，陈艾森就被体校教练选中，起初练习体操，7岁时开始学习跳水。在2016年巴西里约奥运会上，陈艾森一举夺得跳水比赛男子双人10米跳台、男子单人10米跳台两枚金牌，成为奥运历史上第一位在男子跳水项目上同时收获单人10米台和双人10米台金牌的运动员。但挑战也随之而来，之后2年多的时间，由于伤病，陈艾森难以系统完成训练，疼痛让他甚至无法举起手臂。

“尽管身体状态不理想，但我一直狠抓体能，完全卸下身上的光环，重新扮演起追赶者的角色。”他说。功

夫不负有心人，在今年东京奥运会上，陈艾森终于重新站上了奥运领奖台，获得跳水男子双人10米跳台银牌。在今年9月全运会上，他又获得跳水男子单人10米台季军，男子团体、男子双人10米台冠军。

“我认为，体育的力量从来不限于赛场上那些激动人心的瞬间。体育不仅让肌体更加有力，也让灵魂越发坚毅；体育鼓舞人们在任何时候都要努力拼搏，不抛弃、不放弃。”陈艾森说。

陈艾森指出，新时代的年轻运动员，在奥运会的大舞台上展现了当代中国人的英姿和风采，以奋斗的姿态吸引了世界的目光。“我们要通过奥林匹克运动和文化传播，讲述中国体育故事、弘扬中华体育精神，加强国际体育交流合作，为推动我国同世界各国文明互鉴、民心相通作出积极贡献。”他说。

对于个人获得的荣誉，陈艾森表现得淡然，他深知这背后离不开自己拼搏训练时挥洒的汗水与泪水，更离不开国家的培养和支持。“在今后的训练中，我将更加严格要求自己，为小队员们做好榜样，用自身行动告诉他们，没有运动员天生是冠军，要不断刻苦训练、严格要求自己。”他表示，在之后的运动生涯中，将调整好自己的身体、思想状况，把该做的事情尽力做到更好。

陈艾森还以自身作为例子勉励广大青年。他说道，他是土生土长的广州人，也是从广州体校一步步走到国家队的，如今更是暨南大学经济学院的在读研究生，明年即将毕业。“希望所有青年都能坚持自己的梦想，并为之不懈努力。”他说。

羊城晚报记者 符畅

讲好中国故事 展现和平发展智慧

「读懂中国」四场专题论坛多维度解读中国实践

《2020年中小生命与健康素养调查报告》发布 中小学生学习健康素养 随年级增长逐年提升

在疫情防控常态化的大背景下，生命与健康成为了全球备受关注的课题。在2021年“读懂中国”国际会议(广州)上，以“教育与健康中国——生命健康与中国未来教育”为主题的专题论坛受到了与会人士的关注。在12月1日下午举行的专题论坛现场，一份名为《2020年中小生命与健康素养调查报告》正式发布，报告显示，受访学生的健康素养随着年级的增长逐年提升，女生健康素养水平高于男生；值得注意的是，受访学生的睡眠时间普遍不足；在调节情绪、缓解压力和应对焦虑等方面的健康素养整体处于中等偏下水平。

初中生均须加强健康技能方面的系统训练。

在应对焦虑方面 小学生相对较弱

睡眠是影响青少年健康成长的重要因素。国家规定小学生每日睡眠时间是10小时，初中生每日睡眠时间为9小时。调查显示，三年级学生每天睡眠时间在9—10小时以上的占46.2%，五年级学生认为自己睡眠充足的占54.2%，六年级学生每年睡眠时间在9—10小时及以上者占52.4%，小学生将近一半睡眠时间不足。报告提示，全社会都需要加强学生睡眠的健康促进工作，保障中小学生学习、促进中小学生学习健康。

学生心理健康一直是各方关注的问题。调查结果发现，学生在调节情绪、缓解压力和应对焦虑等方面的健康素养水平整体处于中等偏下。分析发现，三年级学生中，当感到难过或悲伤时，能够以正确方式调节情绪的学生占比为48.4%；四年级学生中，当遇到伤心事件时，能够以正确方式调节情绪的学生占比为59%；能够以正确方式缓解和管理压力的学生占比为5%；五年级学生中，能正确认识情绪的学生占比54.0%，能够以正确方式缓解焦虑的学生占比60.0%，能够正确认识压力对自身影响的学生占比49.0%；六年级学生中，能够正确认识压力对自身影响的学生占比为47.0%，能够对压力产生积极身心反应的学生占比62.0%，能够以正确方式调节情绪的学生占比58.0%；七年级学生中，能够正确认识情绪的学生人数占比43.3%，面对压力能够积极采取行动减少压力的学生占比44.3%，面对突如其来的新冠肺炎疫情，80.5%的学生能够积极采取行动维护心理健康；八年级学生中，能够正确认识情绪的学生人数占比60.3%，面对突如其来的新冠肺炎疫情，83.6%的学生能够积极采取行动维护心理健康。

羊城晚报记者 丰西西

女生健康素养 总体高于男生

这份由教育部教育发展研究中心和国创会教育研究中心共同发布的调查报告，以三到八年级学生为调查对象，选择了覆盖14个省份的35555名女生参与调查，男女比例均衡。

本次调查包括六大健康领域和四个健康维度，六大健康领域是健康生活方式、疾病预防、安全应急与避险、珍爱生命健康成长、心理健康、社会适应与环境健康；四个健康维度分别是健康知识、健康态度、健康技能和健康行为。

记者留意到，本次调查的中小学生在中、五年级、六年级和八年级整体健康素养水平超过30.0%，三年级和七年级整体健康素养水平超过20.0%。只有四年级获得优秀与良好等级(80分及以上，即具备健康素养)的学生12.9%。对比发现，随着年级增长，学生健康素养得分整体呈上升趋势。在三到八年级学生中，女生总体的健康素养得分均高于男生。在不同的年级中，女生的健康素养得分均也都高于男生。

同时，四年级、七年级、八年级学生的健康知识水平相对较低；一半以上的受访者具有良好的积极的健康态度；但在健康技能上，小学和

教育部基础教育教学指导委员会副主任张卓玉：“双减”更应减无形压力

“中国学生的学习时间几乎是芬兰的两倍，比新加坡、韩国每周多出10小时以上，学生应该享有休息权！”12月1日，在2021年“读懂中国”国际会议(广州)以“教育与健康中国——生命健康与中国未来教育”的专题论坛上，教育部基础教育教学指导委员会副主任、北师大中国教育创新研究院学术委员会主任张卓玉发出疾呼，引发许多与会者纷纷点赞。

在主题演讲中，张卓玉以《谈学生的休息权和休闲素养》为题，呼吁政府、家长、学校、企业等社会各界，尊重和保障学生的休息权。他表示，“双减”政策下，不仅要为学生们减少有形的负担，更应当帮助他们减少无形的压力。

张卓玉指出，劳动者在经过一段时间的体力和脑力消耗以后，依法享有获得恢复体力

和脑力的、或用于休闲的、可以自己支配的时间的权利。包括休整权(睡眠等体力方面的恢复)、休假权(享受法定节假日)、休闲权(自主支配闲暇时间)、安宁权(免除外在的干扰、压力)。

“有质量的学习，需要自由、安宁、宽松的心境和心情，可对于孩子们来说，没有外在干预的自主自由状态其实很少。”张卓玉说，当代中小学生学习面临着各种压力和负担，有的有形负担来自学校，比如超标教学、超标考试、超量作业；有的来自家庭，比如家长为孩子报的各种补习班等等；孩子们也还会面临各种无形的压力，比如成绩压力、竞争压力、考试排名、名校指标等，也要应对家长们对成绩的攀比，甚至是对孩子休闲的恐慌，“这些都是当代中小学生学习面临的无形压力，它们剥夺了孩子们的休息

权。”张卓玉说。

那么如何保障孩子们的休息权呢？张卓玉说，首先应当厘清教育权力的界限，明确哪些不可为，哪些不应为。最重要的还是学校和家长应改变观念，乐于看见学生(孩子)的休闲状态与休闲活动；保障学生(孩子)休闲的自由与自主权利。他还强调，应当相信无意图结果，让孩子们在自由自主、安全安宁状态中玩出兴趣、玩出个性、玩出成就。

“应当培养孩子们拥有休闲(闲暇)素养，让他们拥有享受休闲生活的观念和勇气。”张卓玉表示，应当保障孩子们的休闲时间，同时提供社团、课程等机会，帮助他们培养休闲素养；家长们也应当陪伴和参与孩子们的休闲活动，帮助孩子们找到自己喜欢的休闲方式。

羊城晚报记者 丰西西

数读

健康生活方式

小学阶段中五年级表现最好，四年级整体健康素养水平最低，仅有12.5%的学生具备健康素养；初中阶段两个年级的表现均不理想，健康素养达到优秀和良好等级的学生人数占比均小于20%

疾病预防

小学阶段健康素养水平均较好；初中阶段两个年级均不理想，仅7%和10%的学生达到了优秀和良好

安全应急与避险

各个年级水平均较高，且呈现出随着学段升高而升高的趋势

珍爱生命健康成长

不同年级的差异很大。三年级的受访者具备健康素养的人数比例达到73.6%，显著高于其他年级；七年级和八年级中没有达到良好和优秀等级的学生

心理健康

健康素养水平最高的是八年级学生，有49.5%的学生具备健康素养；最低的是三年级，有19.2%的学生具备健康素养

社会适应与环境健康

六个年级调查学生具备健康素养人数比例均超过20%；五、六、七、八年级甚至超过50%

本版图片：羊城晚报记者 宋金峪 摄



白岩松主持中国特色志愿服务专题论坛：广东志愿服务将有巨大增量

12月1日，在2021年“读懂中国”国际会议(广州)中国特色志愿服务专题论坛上，来自全国各地的志愿服务领域专家、志愿者们分享了在志愿服务过程中的感悟。

天津市和平区新兴街道朝阳里社区党委书记、居委会主任苗苗讲述了该社区志愿服务队伍，她们活跃在我们身边。立足社区、面向家庭、扶危济困、守望相助，这是我们的宗旨所在。“全国妇联宣传部部长刘亚玫说。她表示，过去，志愿服务是人们表达爱心的途径。现在，女性更多将志愿服务作为实现人生价值、追求美好生活的一种选择。未来，参与志愿服务将成为更多女性丰盈自己精神世界、使得人生更加出彩、促进社会共同富裕的必由之路。

中国文联文艺志愿服务中心主任、中国文艺志愿者协会副主席、秘书长冀彦伟提到，要打造“螺旋上升”的文艺生态圈，让老百姓参与文化艺术实践中。“我们开展文艺志愿服务行动，确定832个贫困县，组织129所高校的400多名有

艺术专长的老师，从美术、音乐、舞蹈、书法等领域进行精准帮扶，打造一支留得下来的文艺工作者队伍，已有5万名乡村老师从这次行动中获益，惠及贫困县的200万孩子。”

天津市和平区新兴街道朝阳里社区党委书记、居委会主任苗苗讲述了该社区志愿服务队伍，她们活跃在我们身边。立足社区、面向家庭、扶危济困、守望相助，这是我们的宗旨所在。“全国妇联宣传部部长刘亚玫说。她表示，过去，志愿服务是人们表达爱心的途径。现在，女性更多将志愿服务作为实现人生价值、追求美好生活的一种选择。未来，参与志愿服务将成为更多女性丰盈自己精神世界、使得人生更加出彩、促进社会共同富裕的必由之路。

此次论坛由中央广播电视总台主持人白岩松主持，他分享了自己在志愿服务中的感悟。“志愿服务作为一种善举，在中国文化中像一条河一样地流淌，它来自我们内心的爱。”白岩松说，此次来到广州的第一感觉就是温暖，而这个

“温暖”除了因为宜人的温度，还有无处不在的爱和善意。

多年来，白岩松一直活跃在志愿服务的舞台上。广东的志愿服务氛围给他留下了深刻印象。2001年，白岩松就作为中国首批“中国志愿服务大使”来到广东深圳参加国际志愿者年庆典晚会。

2010年广州亚运会上，白岩松又获聘为志愿者形象大使，在赛会期间与普通志愿者一样参与志愿服务。同年，全国首家由政府主导兴办的志愿者学校——广州志愿者学院挂牌成立。“广州是现代意义的志愿服务开展得非常好的地方。”白岩松表示。

他指出，广东志愿服务未来还有很大的提升空间，特别是社区志愿服务，将会有巨大增量。“广东每年新流入的人群数量是非常庞大的，常住人口的平均年龄低于全国水平。”他说，“外来人口这么多，如何让他们感觉到温暖？如何让他们迅速地融入广东这片土地？志愿服务在其中有很大的空间。”

羊城晚报记者 符畅