

# 快乐的运动场，“寂寞”的课桌椅

直击“双减”后开学首个周末



新华全媒头条

沉甸甸的书包，疲惫的脚步，周末曾经忙着补习的小小身影，在2021年秋季开学后的第一个周末，奔跑在运动场，徜徉在图书馆，雀跃在郊野绿地……

国家“双减”政策强调，校外培训机构不得占用国家法定节假日、休息日及寒暑假组织学科类培训。在政策落地后新学期开学首个周末，记者在首批试点城市中的上海、广州、成都、南通等地直击“双减”带来的变化。

## 把周末还给孩子

9月4日(周六)上午7点半，成都市盐道街小学五年级学生王翼成起了个大早。他迅速穿上球衣，兴冲冲地收拾着打篮球的装备。让他开心的是，今天不用再去上校外语文学辅导班，可以做自己喜欢的事情。

早上9点，在成都市一所体育场馆内，随着整齐划一的运球声，王翼成和小伙伴们在教练的带领下开始了篮球训练。从小爱打篮球的王翼成目前是学校篮球队的候补队员，想多加练习“转正”成为主力队员。

上午10点半，在江苏南通市通州区图书馆，大厅阅读区的沙发上有很多家长在陪孩子阅读，大家戴着口罩保持着安全距离，专心致志地遨游书海。一位妈妈说，孩子爱阅读，以前周末补课没时间看书，现在有空做自己喜欢的事，孩子挺开心。

曾经一到周末就门庭若市的培训机构变得静悄悄的，与之相反，记者下午2点半在江苏南通市通州区体育中心看到，每一块球场上都有中小学生挥洒汗水的身影，孩子们脸上洋溢着笑容。

9月5日(周日)，上海市宝山区青少年活动中心里充满孩子们的欢声笑语。配合“双减”，中心增设“听风者”无线电通信、“巴斯德”生物实验、“起舞飞扬”创意舞等10余门体验课程。中心主任虞海洲从没有哪个周末如此忙碌，“看着孩子们的笑容，我特别开心。”他说。

结束了在宝山区青少年活动中心的茶艺体验课，小学四年级学生鲍蕾下午跟着父母去艺术馆和公园游玩。“即使是兴趣课，也没必要给孩子排得那么满，需要让她彻底放松身心。”父亲鲍先生说，“双减”前，想去趟公园是件很“奢侈”的事，现在可以比较从容地安排，亲子关系至少是改善了。

## 机构转型进行时

在广州校外补习机构集中的天河北，记者来到新东方教学点，曾经填满初中、小学学



九月四日，广州市二沙岛体育公园内，孩子们在踢足球。  
新华社记者黄国保摄

生的教室，如今只有“寂寞”的桌椅。现场工作人员说，因为只能周一至周五上课，报学科补习的孩子大大减少，他们大多从语数英三科全报，减少到报一科。

记者走访广州新东方多个教学点，周末托管服务正在招生中。据现场工作人员介绍，托管主要是针对小学生辅导校内作业以及安排阅读、艺术等相关课程。

广东本土校外培训机构卓越教育目前全力将学科类培训向素质教育转型，计划将现有素质、学科二八占比的业务结构调整为五五占比。“拥抱监管，积极转型。”卓越教育董事会秘书蒋易皇用八个字形容他们面对“双减”的态度。

记者走访广州各类素质班，除足球、篮球、游泳、跳绳等热门项目外，一些小众项目如滑板、轮滑、帆船等，报名人数也显著增加。

## 减轻过重作业负担

开学后，给孩子一个快乐的周末，让他们做自己喜欢的事情，需要减轻过重的作业负担。2021年秋季学期，是中小学全面落实“双减”政策的第一个学期。减轻义务教育阶段学生过重作业负担，是“双减”的主要任务之一。

对此，教育部基础教育司司长吕玉刚指出，要对义务教育学校逐一检查，重点检查是

否制定了完善的作业管理办法，是否建立了作业总量调控和质量定期评价制度，是否做到了绝大多数学生能够在规定的时间内完成作业，是否建立了对学习有困难学生的辅导帮扶制度等。

落实好“双减”政策，既要做好减轻学生过重的作业和校外培训负担的“减法”，也要调整优化学生的学习和生活结构，做好促进青少年全面发展的“加法”。

“中小学生的学习，不仅需要掌握书本知识，更需要通过实践活动，促进其智慧的发展。”北京师范大学中国教育政策研究院执行院长张志勇说，“实施‘双减’政策，必须调整中小学的教育活动结构，着力加强学生的综合实践教育。”

据了解，为推动“双减”各项政策落地见效，“双减”督导已经被列为2021年教育督导工作“一号工程”，国务院教育督导委员会办公室也建立“双减”专项督导半月通报制度，督促各地聚焦重点任务，加大工作力度，确保取得实效。

## 从焦虑到开始可以从容一些

随着“双减”政策落地，家长的心态也在发生变化。王翼成的妈妈魏蓉告诉记者，自己从焦虑到开始可以从容一些。“以前看到别的

孩子报班，自己怕孩子掉队，一个学期给孩子报了5个课外班，语数英全覆盖，结果发现效果并不好。”

停掉过多的学科类校外辅导班后，魏蓉发现儿子有了更多的时间阅读课外书籍、发展兴趣爱好。“教育是一场长跑，与上补习班、靠外力监督孩子学习相比，培养孩子自主学习能力更重要，家长要培养孩子形成良好的学习习惯和阅读习惯。”她说。

“我们也在反思，过去给孩子报那么多校外培训班，孩子和家长都很疲惫，究竟值不值得。现在至少可以利用周末干两件事，一是让孩子发现自己感兴趣的事，或者把过去无奈放弃的兴趣捡回来；二是有了更多家庭活动的时间。这个周末，全家就一起去体育馆打了羽毛球。”上海家长贾女士说。

南通市紫琅第一小学二年级学生王许爱的母亲许晶也感觉不那么焦虑了。她说，这个年龄段的孩子应该全方位拓展兴趣和思维，而不是把所有课余时间束缚在学科教育上，“孩子的后劲还在后面。”

“双减”后开学首个周末，家长有获得感，孩子更快乐。

(记者郑天虹、王鹏、吴晓颖、吴振东、杨丁淼) 新华社北京9月6日电

# 丁宁退役上北大，刘国梁等送“叮咛”

新华社北京9月6日电(记者岳冉冉)乒乓球大满贯得主丁宁6日在微博宣布退役，同时她表示自己将进入北京大学攻读体育专业硕士学位，开启学习生涯。

6日上午9时许，丁宁在微博发布了退役声明。“今天来北大报到啦！以后就是北大新生‘学习宁’了。学海无涯苦作舟，我会继续加油！未来希望继续为体育事业、为大家贡献自己的力量。人生有很多精彩，也会有无限可能。从今天开始，我的乒乓球运动员生涯就要画上句号了，未来，我要朝着新的梦想努力，去挑战新的可能。”

配合文字声明，丁宁还选择了三张有照片：5岁左右正在练球的自己、里约奥运会夺得女单冠军手拿金牌的瞬间、手持北京大学录取通知书报到的留影。

回顾自己的乒乓球生涯，丁宁这样总结——

“26年与乒乓相伴，每个瞬间，我都觉得无比珍贵；5岁开始学打球懵懂的我，10岁来到北京逐梦的我，国际赛场为国征战的我，在奥运会上收获冠军完成‘大满贯’的我，在里约奥运会闭幕式上担任中国代表团旗手的我……乒乓球教会我无论是在高峰还是低谷，‘永远保持一颗勇敢的心’，追求梦想的道路从来没有‘容易’二字；没有谁是常胜将军，没有谁是无坚不摧，当遭遇失败和困境时，勇敢面对；在几乎崩溃和想要放弃时，选择坚持，你就一定能够抵达心中的彼岸。体育精神远不止输赢。”

在声明最后，丁宁做了致谢，“感谢中国乒乓球队这个伟大的集体，感谢一路上教导我的教练们，以及和我并肩作战的队友们，爱你们！还要感谢我最爱的家人、可爱的叮当们(注：丁宁球迷的称呼)、球迷们，你们的支持和陪伴让我成为更好的我。”

据悉，丁宁已于6日到北京大学报到，成为该校全日制体育专业硕士研究生，学制两年。

丁宁1990年6月20日出生于黑龙江大庆市，为中国女子乒乓球队主力队员，共

获得包括奥运会、世锦赛、世界杯在内的21个世界冠军。她2003年进入国家青年队，2005年进入国家一队，2016年夺得里约奥运会女单金牌后成就大满贯壮举。2017年2月，丁宁成为中国女乒队长。

**刘国梁寄语丁宁：继续发扬国乒精神 点亮自己照亮别人**

新华社北京9月6日电乒乓球大满贯得主丁宁6日宣布退役，中国乒协主席刘国梁送出寄语，他希望丁宁继续发扬国乒精神，点亮自己、照亮别人。

谈及对丁宁的印象，刘国梁表示，一是她赛场上坚忍的意志，另一个是她赛场下阳光的心态。刘国梁认为，丁宁在赛场上取得了非常多的成绩，职业生涯无疑是非常成功的。在成功的背后，其实丁宁也曾遇到挫折，无论是2010年莫斯科世乒赛，还是2012年伦敦奥运会，她都遇到过非常大的困难。

“她在面对这些挫折的时候表现出来的坚韧品质，帮助她不断去战胜困难，实现自己的梦想。这是她在赛场上最大的特质。”刘国梁说，场下的丁宁又非常有亲和力，“无论什么时候见到她，都是笑着的。她那种阳光的性格，特别干净，也特别有感染力。”

刘国梁认为，身为国乒女队队长，丁宁用自己点点滴滴的言行为年轻队员树立了一个非常好的榜样。尤其是备战东京奥运会这个周期，丁宁和球队一起训练、比赛、竞争、生活，她对整个球队起到了传帮带的作用。

刘国梁回忆起丁宁最初向他提出退役想法时的情景：“她非常伤心，当时就掉了眼泪。我对她说，特别能理解她的心情，希望她能在退役之后做好转型。作为运动员，我也经历过退役的时刻。我相信丁宁做出这个决定也是经过深思熟虑的。”

拿到21个世界冠军的丁宁，如今成为北京大学体育硕士专业全日制研究生。“她作为乒乓人，真正的乒乓生涯才刚刚开始。”刘国梁说。

他表示，丁宁不仅在中国乒乓球队和乒乓球项目中，更应该在中国体育甚至全社会中传递乒乓正能量，体现自我价值。他认为丁宁有这方面潜质。

刘国梁说，丁宁选择去北京大学读书，继续充实自己、丰富自己，是特别好的一个选择。系统学习一些理论知识，再结合自己的实践，他相信丁宁能迎来华丽转身。

“希望丁宁继续发扬国乒的精神，将她身上那种阳光、那份正能量，带到她转型之后的学习生活中去，也希望丁宁能够不断进步，点亮自己、照亮别人。”刘国梁说。

**李隼、张怡宁希望丁宁：发扬国乒传统 挖掘更大潜力**

新华社北京9月6日电对于即将前往北京大学读书深造的国乒女队前队长，女队主教练李隼以及同为大满贯得主的张怡宁提出了发扬国乒优良传统、挖掘更大潜力的希望。

李隼表示，丁宁给他最大的印象就是阳光，整个人特别积极，对待乒乓球特别执着。他回忆起1997年第一次见到丁宁时的场景，“当时国家队去大庆封闭训练，那时候她刚刚开始学打球，我们一起去集训，他们小孩就没事地练了。我记得她就爬到一堆垫子上看我们训练，对我她就特别有印象，感觉什么都不怕，整个人非常积极阳光。”

李隼回忆说，丁宁来到北京队跟着张怡宁、郭焱训练，一开始总被年纪稍大些的队员说对攻都打不好，但是“她依旧是乐呵呵，一点点练习，一点点进步”。到后来进了国家队，打到世界冠军，整个人都非常有韧性。

“2012年伦敦奥运会到2016年里约奥运会的那段时间对她的磨炼特别大，从她每天训练课上的投入和眼神，都能感受到她的执着。那种对冠军的渴望，日常的付出，不达目的不罢休的劲头，让我在她身上看到了当年张怡宁的影子。”李隼说。

听闻丁宁退役，张怡宁为她高兴的同时也有一点不舍。“从丁宁10岁开始，我就带着她打比赛，那时她还是个初出茅庐的小朋友。我们一起征战了国际国内那么多的大赛，我看着她一步步成长，她真的是靠每一个球、每一场比赛积累的经验，才打到了自己的巅峰。”张怡宁说。

在张怡宁看来，丁宁性格开朗活泼，无论做什么事都认真负责，对事业绝对执着和专注，赢就赢在了专注上。“丁宁的退役，让我感觉自己离乒乓球好像也更远了一些，所以感觉有一些不舍。”

李隼表示，尽管丁宁职业生涯中也遇到过挫折，但她总能直面困难，最终取得大满贯，这是她多年付出的回报，也是她自己精神的体现。

他认为，丁宁的乐观积极也一直影响着球队，尤其是她后来成为女队队长，在日常训练和生活中，她通过自己的言行，影响和带动着年轻队员，给年轻队员树立了一个很好的榜样。

“希望她能把中国乒乓球队的这些优良传统，把她积极、阳光的精神带到新的学习生活中去，也希望她能像运动员时一样，在学业上发扬自己那种执着的精神，早日学有所成。”李隼同时祝愿丁宁能在这个过程中找到自己的另一半，有一个更丰富、圆满的人生。

深知运动员转型的不易，张怡宁在学习方面为丁宁加油鼓劲。“都说学习是‘苦读’，不是件容易的事。而且对于我们来说，学习和打球是‘两股劲儿’，毕竟我们的基础没人厚实，这就需要丁宁付出更多。希望丁宁接下来能在不同的领域挖掘出自己更大的潜力，也许除了乒乓球和体育领域以外，还有更多更大的潜力在等她去挖掘。”

“丁宁的乒乓球职业生涯现在画上了一个完满的句号，之后走上学业这条路，我相信她能走得一如既往的好，我也会一如既往地支持她。”张怡宁说。

## 中国聚焦

新华社北京9月5日电(记者娄琛、任垚媞、吉宁)600多岁的故宫是世界遗产和中华文明瑰宝，这座昔日的皇家禁地正通过数字化之路进一步走近大众，走向世界。

在举行的2021年中国国际服务贸易交易会上，故宫首次以数字化形态亮相展会平台。

全景摄影技术让这座宫殿在虚拟世界中随意变换季节和景色；高精度三维数字采集技术使各种文物立体呈现；戴上AR眼镜，参观者仿佛走进已经回填的故宫考古遗址现场；语音交互和人工智能技术让故宫断虹桥的小狮子有了虚拟身份，与小程序用户互动。

故宫博物院数字与信息部主任于壮说，故宫展台大概285平方米，主要分为数字考古、数字文物和数字服务版块，精彩的呈现引人驻足。

建成于1420年的故宫是世界上现存规模最大、最完整的古代木构宫殿建筑群，也是世界上收藏中国文物最多、来访观众最多的博物馆，藏有186万余件文物。

“故宫数字化已经走过20多年的历史，最根本的目的是通过数字技术让如此大体量、珍贵的人类文化遗产得以永久保存和永续传承、利用。”于壮说。

“近年来，世界各地关于文化遗产的损毁情况时有发生，我们深感责任重大，故宫数字化的脚步也应该越来越快。”他说。

20世纪末开始，故宫博物院开始了数字化的构想与建设。2001年，故宫博物院网站开通，成为数字故宫建设的起点。

目前故宫博物院已经完成70余万件文物的基础数字化工作，目前每年以7至8万件的数量在有序推进和加快基础数字化工作。“我们力争让所有的实体文物能尽快拥有自己的数字身份证。”于壮说。

未来，故宫将使用知识图谱等技术，整合文物信息，支持智能化搜索。“怎样让人们能更直接、便捷地找到想要的文化内容，是我们需要研究的课题。”他说。

于壮举例说，故宫的文保部门曾拆解、修复过一座清乾隆时期的升降塔钟，这座高108厘米、宽44厘米、厚38厘米的广式钟表的拆解修复全过程和几乎每一个零件都使用超高清三维数据采集技术记录下来了。“如果采集测量精度足够高的话，我们未来甚至可以使用3D打印等技术真正复原这座复杂精密的钟表文物。”他说。

服贸会现场，来自天津的观众高峻在展现清代“粉彩开光四季山水图转颈瓶”的屏幕前驻足。“文物制作细致，非常吸引人。”他说。

故宫的数字化之路体现了构建“数字孪生”的理念，数字媒体和网络平台也让中国文化传播得更远。

截至2019年底，中国备案博物馆数量达到5535家。中国“十四五”规划纲要提出，未来将推进公共图书馆、文化馆、美术馆、博物馆等公共文化场馆免费开放和数字化发展。去年以来，新冠肺炎疫情加速了博物馆行业的数字化进程。

“线下无法促成的文化交流可以在云端实现。”于壮说，未来，来自世界各地的博物馆文物或许都可以在云端齐聚、互动，能够快速形成国际化的展览，进行穿越时空的文明对话和文化交流，这非常令人期待。

2016年和2017年，故宫连续两年举办“太和·世界古代文明保护”论坛，探讨人类文化遗产保护传承等话题。据介绍，故宫数字化成果已经传播到200多个国家和地区，故宫也积极与国外同行开展数字化人才、技术等方面的交流。

服贸会现场，故宫博物院数字与信息部的李隼说，如“故宫名画记”使用的图像切片技术，已经在国内外博物馆一些高清展示的项目中得到较为普遍地使用。

“数字化工作是为了让已经延续600年的这座人类文化遗产得以永久保存。面向未来，故宫的下一个600年依然辉煌灿烂。”于壮说。

## 2022年《故宫日历》在京发布



9月6日，记者拍摄2022年《故宫日历》。2022年《故宫日历》发布会在北京故宫博物院建福宫举行。2022年《故宫日历》以“吉虎迎新岁，山河庆升平”为主题，全书选取故宫馆藏的表现虎与武备、骑射、运动相关的文物藏品，从不同角度呈现了365件不同朝代、不同类型、不同材质的珍贵文物。

新华社记者金良快摄

# 六百岁故宫在数字世界中开拓未来