

【今日观察】

从今夜起，记得跟自己说晚安

□高亚洲

3月21日为“世界睡眠日”，中国睡眠研究会日前发布了《2017中国青年睡眠现状报告》，“睡个好觉”成为青年人的奢望。有专家表示，中国青年人的睡眠状况不容乐观，尤其是不规律的作息，对身体造成潜在危害。

从“世界睡眠日”设立的背景来看，至少说明两个问题：一是睡眠障碍由来已久，毕竟这个节日是在2001年发起成立的；二是存在睡眠障碍的群体基数是相当大的，不仅国内存在这个问题，全球范围都存在。

不过，从此前的调查数据来看，国人在睡眠上的障碍是远基于全球平均水平的。根据世界卫生组织在2016年的调查数据，大约是27%的人存在睡眠障碍，而根据此次国内权威组织的调查，竟有76%的受访者表示入睡困难，其中超过13%的人甚至感觉处在痛苦状态，只有24%的受访者表示睡眠整体状况不错。

笔者也是一个睡眠障碍者，

“睡个好觉”也一度成为我的奢望。至于原因，根据媒体的调查，再结合个人的情况，无非有三：一是压力、焦虑、情绪低落；二是电子产品的依赖；三是外界环境，尤其是城市噪音的影响。

既然找准了原因，自然就应该对症下药了，但是，客观来说，对于这三个原因来看，似乎并不是那么容易“对症下药”。从表面上看，压力、焦虑可能是伴随一个人终身的存在，关于电子产品的依赖，在技术高度发达的今天，要让一个人远离电子产品，恐怕也是不现实的，而至于外界环境的影响，要实现真正的改良，更不是一日之功。

那么，这是不是意味着纾解睡眠障碍就完全无解了呢？事实并

非如此，如果说外界环境可能非个人力量所能改变，对于前两个问题，是可以在个人能力范围内进行纾解的。比如说压力和焦虑，它可能是影响睡眠的最大凶手。

但是，回到最根源问题上来说，压力和焦虑真的那么不可撼动吗？就如幸福是个人的体感一样，而所谓压力和焦虑，同样是个人的感受。它的严重与否，既取决于外界的试压大小，同样也取决于个人的调节能力。

换句话说，当我们把压力和焦虑视为睡眠最大元凶时，这会不会是个人对自己的心理暗示呢？面对普遍存在的压力和焦虑，这其中到底有多少是自寻烦恼呢？与压力和焦虑相比，我们更多的是不是应

该学会与自己和解呢？当自己的心境变得从容，那些压力和焦虑还真的足以严重影响我们的睡眠么？

再回到电子产品来说，它对我们的控制力，真的有那么大吗？到底是电子产品的吸引力太大，还是自己的控制力不够强呢？我们到底有没有尝试过提醒自己把电子产品放在一边，抱着枕头或是爱人安然入眠呢？

于此而言，面对逼仄的睡眠障碍，在看似难以逾越的三个问题面前，我们可能需要对自己有更多的审视，比如慢慢尝试调节自己的心绪，比如尝试着把电子产品放到一边，在夜深人静之时，尝试跟自己说晚安，跟身边的人说声晚安，然后，享受久违的睡眠愉悦感。

【有话漫说】



“零办案”被约谈

□索文

2016年，铜川市纪委25个派驻纪检机构初核各类案件信件41件，立案9件，但仍有13个派驻纪检机构为“零办案”。3月15日，铜川市纪委书记对2016年“零办案”的13名派驻纪检机构负责人进行集体约谈。

（3月20日澎湃新闻网）

对待“假课文”要有“真”态度

□刘志权

据中国青年报报道，最近，一篇《校长怒了！还有多少假课文在侮辱孩子的智商》的帖子在网上流行，再次引发了大家对语文课本的关注。说是“再次”，因为大家对语文课本的“挑刺”从来没有停止过。就在三个月前，还有小朋友指出人教版教材关于宋代官帽的一幅配图有误。

平心而论，教材有“刺”与读者“挑刺”，都属正常。教材的地位非常特殊，其人物或言辞，流传之广，影响之深，可以说无出其右者。这一点，我们每个人，只要回忆下自己的成长历程，相信都会感同身受。因为如此，教材当然得力争尽善尽善。但是，“零误差”的确也很困难。因为小到标点，大到故事，它不得不长期面对着全国人民的“挑剔”。

这其实完全可以成为一段佳话：语文教材在全体人民“火眼金睛”的锤炼之下，输攻墨守，不断改进，终于铸就了毫无瑕疵的精品。这样的受益者当然是我们的孩子。但

这需要一个前提：攻守的双方，都持着“一切为了孩子”的善意。

目前专家的回应，大致可以归纳为以下几点：一、教材可以批评，但不要拿来炒作；二、有些修改可能“会牵扯到历史深处的东西，……要由专业的机构、权威的专家经过反复的、严谨的考证”；三、有些修改是为了“适合教学的需要”；四、比如儿童文学作品，很多就是虚构的；五、小故事属于文学作品，可以适当虚构。

争论最激烈的《爱迪生救妈妈》一文，把电影中故事拿出来，而这个故事实际上并不符合历史。分析上

面的回应，前四点都回避了“爱迪生的故事”是否有问题的判断，也回避了是否属于“有些修改”的范围，甚至多少有点“王顾左右而言他”，扯虎皮做大旗的味道——一个小小的爱迪生的故事，会牵扯到哪些历史深处的东西，或者为了什么样教学的需要呢？正面回应问题的，只有第五条，但是，却引出了一个“真”问题：语文教材中，类似爱迪生这样的故事，可以虚构吗？

说是个“真”问题，是因为这个问题在历史上曾经发生过多次争论。比如，在1963年《人民日报》与中国作协联合举办的报告文学座谈会

上，就曾达成如下看法：“（2）如写出真姓名，更要求完全真实，经得起考核；（3）写真姓名就全部真，假就全部假，不要真假不分”。在半个世纪之后的今天，“真假”倒再次成了问题。退一步讲，语文教材中，这一问题也许并不能只由一两位专家说了算，应该经过慎重讨论，形成一个公之于众的标准。

从“真”的态度看，爱迪生救妈妈的故事，即便可以虚构，也应该做好注释：本文内容未经证实。互联网时代，孩子获得“真”的权利优先于求“真”的思维。

要让规则也“不是吃素的”

□张丽

19日两张“北京野生动物园自驾区内一家人下车”的照片引发关注。爆料者称，19日上午，有游客驾车进入北京野生动物园自驾区，在第一个水禽区下车，被工作人员劝阻，在后一个白虎区，再次下车，最终在工作人员劝阻后才回到车上。随后，北京野生动物园官方证实了此事。

在八达岭野生动物园老虎伤人事件和宁波雅戈尔动物园有人为逃票命丧虎口之后，还有人这么不长记性，难怪“平安北京”微博在转发此新闻时，再次提醒“老虎不是吃素的”。至于网友们调侃说这是“老虎有了全家桶”云云，其实真的笑不出来。因为过往的事件表明，一旦发生意外，无论对老虎还是人类，其结果都是惨痛的。

所以，我们不得不再一次大声呼唤规则意识。罔顾规则的人，总是心存侥幸，而且总是为这些侥幸所

带来的一点点小便宜而沾沾自喜，并自以为得计。此外，也由于我们对于破坏规则者的处罚还不够严厉，对有些小小不言的错误，或者见怪不怪的劣行采取了姑息纵容的态度。以至于某些人在破坏规则的道路上由跬步而至千里，从闯红灯到明知身处老虎出没的地方，也要违规下车，不在乎自己的命、也不在乎孩子的命。

对这样的现象，道德上的教化固然重要，恐怕处罚惩戒上还应该适度从严从重。明代名臣张居正曾

经说过：“天下之事，不难于立法而难于法之必行；不难于听言而难于言之必效。”比如前述受到老虎伤害的违规者，诚然应从人道主义的角度对其给予帮助和关怀，但也要对其破坏行为造成的后果追究责任。这不是冷血不冷血的问题，而是尊重规则的问题。

当然，有破坏规则的，也有严格遵守的。这次的有惊无险，还要归功于园方各个环节都很好地执行了规则。据媒体报道，该国自驾区内但凡有猛兽的展示区都设有一个壕沟，

将猛兽与游客隔开。壕沟外围装有电网，可在紧急情况下防止猛兽越出。园方规定中，允许游客在游览过程中“开车窗、开天窗”，但明确要求“禁止下车”。另外，猛兽区还设置了疏导员，其位置相距20至50米，而且中间少有阻挡，相互可以看见。只要有游客下车，至少有两个疏导员会看到。只要看到有游客下车，疏导员便会劝阻。正是这些看似繁琐刻板的规定得到了严格执行，所以才在关键时刻能够及时响应，既保护了游客也保护了老虎，善莫大焉。

【网言个论】