

# 形态尺寸兼顾学习与午休的舒适 中小學生午休课桌椅“国标”出台

记者9月1日获悉,国家市场监督管理总局(国家标准委)批准发布《中小學生午休课桌椅通用技术要求》国家标准,将于2026年2月1日正式实施。该标准根据学生身体发育特点,从设计、生产、检验、使用全流程作出规定,让午休课桌椅更舒适、安全、耐用。

标准要求午休课桌椅形态尺寸兼顾学习与午休的舒适。

上课时,小学课桌高度在455毫米至730毫米之间,中学课桌高度在565毫米至790毫米之间,椅子的座面宽至少达到360毫米,以保证坐姿端正。

午休时,椅子能展开成躺姿,整体长度不少于1050毫米,靠背能放倒到

135°以上,头枕宽、长分别至少达到180毫米、100毫米,搁腿的地方宽、长不少于250毫米、100毫米,学生能舒展身体好好睡觉。

桌子下方的空间也有讲究,小学的桌子净空高和座面的高度差不小于110毫米,中学的不小于150毫米,既能让腿活动自如,又避免午休时身体蜷缩导致不适。

标准对午休课桌椅的材料、性能和结构作出严格规定。在材料方面,要求桌面、椅面等塑料件抗冲击、耐老化,表面漆膜经得起水、潮气和摩擦,桌面沾了墨水、印泥之类的污渍,用普通橡皮就能擦干净。在结构和耐用性方面,要

求午休状态下椅子能承受多重重量测试,挂钩挂5千克物品不损坏,搁腿部件用2万次不会断,调节、折叠等功能用1万次还能正常用。

标准明确午休课桌椅从出厂到使用全链条质量保证要求。出厂前,每批产品都要抽样,检查外观、尺寸、结构安全等项目,防止不合格产品流入校园。如果产品的结构、材料、工艺有大改动,或者停产后半年再生产,需要进行全面检验,确保核心性能达标。同时,产品上要标明名称、规格、用料、厂家等信息,使用说明里要写明安装、保养和安全提醒等信息,方便学校和家长正确使用维护。

据央视新闻客户端

## 中央农办部署加强 农村高额彩礼问题综合整治

新华社银川9月1日电 综合整治农村高额彩礼问题是党中央关注、老百姓关心的一件民生实事。中央农村工作领导小组办公室将加强部署,推动农村高额彩礼综合整治落地见效。

这是记者1日在宁夏召开的部分省份农村高额彩礼问题综合整治经验交流会上了解到的。

近年来,各地区各有关部门在宣传引导、婚俗改革、婚恋服务、打击婚托婚骗等方面综合发力,推动局部地区彩礼上涨势头得到有效遏制。

中央农村工作领导小组办公室有关负责人在会上表示,农村高额彩礼问题是文化习俗、性别失衡、城乡差距等多方面因素交织造成的,必须持续用力、久久为功。要聚焦重点任务和重点地区,坚决打好农村高额彩礼整治攻坚战、持久战。扎实开展彩礼状况摸底调查,加强农村婚恋公共服务,依法规范彩礼行为,加强宣传教育引导。

此外,还要探索建立既治标更治本的长效机制,如扎实推进乡村建设行动,提高乡村宜居宜业水平,更好解决农村青年生产生活的后顾之忧;根据农村适婚群体的情况,有针对性给予帮扶和指导,帮助他们提高能力、增收致富、改善生活水平,提高婚恋成功率;依法依规出台一些“低彩礼”和“零彩礼”激励措施,让家庭切身感受到移风易俗带来的实惠好处。

## 白杰品股

### 开门红

问:周一沪指高开,盘中高位震荡,收盘上涨,你怎么看?

答:市场周一集体上涨,创业板指收涨2.29%表现最好,盘面上超3200只个股上涨,贵金属、珠宝首饰、能源金属板块表现较好。截至收盘,两市涨停超100只,仅1只个股跌停。技术上看,沪深股指均收于5日均线之上,两市合计成交27499亿元环比略减;60分钟图显示,各股指均收于5小时均线之上,60分钟MACD指标呈现金叉或即将金叉状态;从形态来看,9月首个交易日市场实现“开门红”,各股指均收出三连阳,深成指和创业板指继续刷新年内新高。值得注意的是,创业板指后来居上成为当下表现最强的指数,其从4月低点以来的涨幅已接近去年“9·24”行情高低点的幅度,由于短期升势并未有减弱迹象,即便短周期指标有背离信号,但只要不失守60小时均线,仍会延续强势。期指市场,各期合约累计成交、持仓均减少,各合约负溢价水平整体明显增加。综合来看,市场在巨额成交量的支持下继续保持结构性行情,由于中报业绩刚刚落下帷幕,机构调仓换股仍在进行中,后市个股操作仍需关注业绩支撑。

资产:周一按计划持股。目前持有华创云信(600155)90万股、鲁信创投(600783)60万股、湖南黄金(002155)28万股、龙旗科技(603341)8万股、呈和科技(688625)11万股、深科技(000021)50万股、中微公司(688012)2.5万股、长电科技(600584)14万股、太极股份(002368)20万股。资金余额15894624.72元,总净值72548624.72元,盈利36174.31%。

周二操作计划:湖南黄金、龙旗科技拟择机高抛,拟择机买入金山办公(688111)不超10%仓位,深科技拟先买后卖做差价,太极股份、中微公司、长电科技、鲁信创投、呈和科技、华创云信拟持股待涨。

胡佳杰

## 新闻调查

# 家长比孩子更『上头』? 开学焦虑

新学期来临,“开学焦虑”再度成为家长圈里的热议话题。家长的“开学焦虑”从何而来?对孩子会有何影响?又应如何科学化化解?且听专家怎么说。

### 家长多操心一点 孩子开学就更顺一点?

对照新学期课程表,帮孩子整理课本和练习册,一遍又一遍……开学前,广西南宁市民张筱敏频繁进出儿女的房间,忙前忙后。张筱敏说,“总感觉,每年都‘关键’,想要给孩子最充足的准备才能保障新学年顺利开始。”

记者调查发现,许多家长的“开学焦虑”并不比孩子弱。家长们的开学焦虑“收藏”在手机待办一件件事项中,“预约理发”“午托缴费”等行程密密麻麻排列其中;家长的“购物车”里也透露出焦虑,从餐盒、姓名贴,到书包、错题本,都要精心挑选。

对此,广西壮族自治区妇幼保健院临床心理科主任雷灵认为,家长在孩子开学前做的一系列积极准备,其本质是通过“可控行为”缓解对未知的担忧,在合理范围内具有积极意义。若焦虑超出合理范围,易对家庭氛围产生不良影响。

有别于中小學生家长,幼儿园园长的开学焦虑更多源于“分离”。“家长的‘分离焦虑’比孩子更应该关注,家长的‘分离焦虑’可能也会影响孩子。”广西自治区直属机关第三幼儿园园长黄煜淇说,幼儿的安全感主要来源于“稳定的亲子关系”和“对环境的可控



在武汉新华书店水果湖书店内,家长带着孩子选购学习辅助书籍。  
图据新华社客户端

感”。当家长长期处于分离焦虑中,会不自觉地表现出“不信任孩子”的态度,这种态度会让孩子产生“我做不到”“我需要依赖妈妈”的自我否定,逐渐失去探索新环境的勇气。

### 家长“瞎操心” 易为孩子开学“反向赋能”

适度的开学焦虑是家长重视孩子教育、关注孩子成长的体现。然而,多位受访中小学教师认为,不少家长会陷入“瞎操心”的误区,反而加重孩子负担。

广西南宁市桂雅路小学教师欧阳佳艳称,一些家长因“对比”滋生出开学焦虑,忽视孩子的个体节奏。比如,拿自家孩子和“邻居家”孩子对比,说“别人都会,就你还不会”;又如,督促孩子“超前预习”。“每个孩子的适应速度和基础不同,过度对比会强化孩子‘开学是为了应付竞争’,而非‘探索新事物’的意识,反而削弱学习兴趣。”欧阳佳艳说。

雷灵分析说,部分家长将“孩子学习适应难”“学习成绩落后”等小概率事件过分放大,本质上是自身内心安全感不足的外在表现;有的家长则将“孩子开学顺利”与“自身教育能力”强绑定,担心因准备不足被贴上“不负责”标签。还有一些家长在自身面临工作压力、生活琐事时,容易将内心的焦虑感转嫁到孩子开学这一“具体事件”上,把对未来的不确定感,转化为对孩子学习、习惯的过度关注。

雷灵提醒,家长过度的开学焦虑具有多方面的潜在危害,易引发亲子双重内耗。从心理层面看,家长的过度焦虑会通过言行传递给孩子,导致孩子将“开学”与“压力”错误地“捆绑”,由此可

能催生厌学情绪和自我否定,形成“家长焦虑→孩子抵触→家长更焦虑”的恶性循环。

### 化焦虑为动力 让新学期更“可期”

开学注册当晚,即将踏入小学生涯的刘熙然与父母一同在课桌前包书皮。灯光下,三个人的影子落在书页上,映出温馨亲子时光里的开学“仪式感”。

“爸爸说,包书皮是他小时候开学前最开心的事!”刘熙然说,同时,父母还分享了不少他们童年时的上学趣事,“听完以后也感觉想快点回到学校,对新学期充满了向往。”

雷灵认为,像这样的亲子互动能有效缓解家长与孩子的开学焦虑。与孩子聊开学的期待而非担忧,用轻松的互动替代对“学习任务”的强调,可以让亲子关系双方都能以更平和的心态迎接开学。

“从‘掌控孩子’转向‘调节自我’,是家长化焦虑为动力的关键。”

雷灵建议,一方面,家长应接纳“不完美准备”,同时相信孩子的自我适应能力;另一方面,减少“无效焦虑行为”,尤其是一些多次重复的物品检查、叮嘱等,可转而通过运动、与其他家长理性交流等方式释放压力。

欧阳佳艳等受访老师则建议,家长应学会换位思考,多站在孩子的视角理解开学适应期的状态,避免用高标准给孩子施压,同时可通过主动了解班级开学后的教学计划、课程安排等具体信息,适当减少因“不确定性”而产生的焦虑,但也不用“尽善尽美”,对于开学,家长轻松自如应对也能为孩子树立从容应对未知的榜样。

据新华社