

# 新学期，早读取消了

## 学校和家长努力在减负与学业质量之间寻求最优解



新学期伊始，全国多地学校出现新变化：早读取消了！取消早读，有家长赞同，“终于不用天天早上像打仗一样，孩子也能多睡一会儿了”，也有家长担忧接送时间冲突，还可能降低学习效率，引发竞争焦虑。两种态度折射出教育理念的分歧：更关注孩子的健康发展，还是更重视成绩与升学。减负与学业质量之间是否有一个最优解？



在教室朗读新书本内容。李华时摄  
在四川省乐山市翡翠实验学校，学生们正在

### 1 多地学校宣布取消早读

2026年春季新学期，四川省成都列五中学宣布，初中三个年级全面取消早读，学生到校时间统一调整为不早于7:50，正式上课时间为8:00。学校在通知中表示：为维护学生身心健康，保证充足睡眠与早餐时间。同时承诺“减负不减质”，将通过优化课堂教学和作业设计把时间“补”回来。

浙江省宁波市前湾新区初级中学也于今年春季学期取消了早读，以往雷打不动的7:30—7:50的早读时间，从这个学期开始正式取消，学生们只需在8:00前到校即可。

2月27日，广东省惠州市教育局发布《关于进一步规范我市义务教育学校课程和作息时间的通知》。针对当前中小学生学习普遍存在的睡眠不足问题，《通知》作出了明确的刚性规定。小学上课时间不早于8:20，初中不早于8:00，严禁学校变相要求学生提前到校参加统一教学活动。

今年2月，广东省东莞市教育局发

布《东莞教育2026年十项重点工作计划》，其中明确：小学阶段取消统一早读，规范中学晚自习时间，初中学校晚自习结束时间一般不晚于21:00，高中学校晚自习结束时间一般不晚于22:00。

江苏多地宣布推迟中小学到校时间，江苏南京多所中学取消早读，改为8:00到校；南通部分小学明确8点20分前不再组织集中教学，初中到校时间则统一推迟至7点半。南京市教育局给出明确回应：严格落实教育部通知要求，初中上午上课时间一般不早于8:00，学校不得要求学生提前到校参加统一的教育教学活动。

### 2 健康第一 持续发力

多校取消统一早读，是响应教育部此前出台的中小学生睡眠管理相关政策要求。该政策明确规定，小学上午上课时间一般不早于8:20，中学一般不早于8:00，学校不得要求学生提前到校参加统一的教育教学活动，同时要求初中生每天睡眠时间应达到9小时、小学生每天睡眠时间应达到10小时。

此前，不少学校将早读时间定在7:30甚至更早，导致学生清晨需摸黑上学，普遍存在睡眠不足、早餐潦草等问题，部分学生在早读时昏昏沉沉，学习效率低下。

此外，2月25日教育部在京召开深

入落实“健康第一”工作部署会。会上，教育部负责人介绍，近年来，教育部围绕学生身心健康，聚焦体育锻炼、美育浸润、心理健康、近视防控、校园食品安全等重点领域持续发力，大力促进学生全面发展。

2026年，教育部将深入实施学生体质强健计划，着力提升学生体质健康水平，严防“阴阳课表”，严查挤占体育课、课间不准学生出教室等行为。2026年，教育部将指导各地抓住幼儿园和小学这一关键阶段，充分保障户外活动时间，控制电子产品使用，改善教室采光照明，切实有效减轻学生用眼负担。

### >>声音

#### “保障孩子充足睡眠，也要设置缓冲时间”

多校取消统一早读、延后到校，是贴合孩子成长规律的温情改革。充足睡眠是高效学习的前提，昏沉晨读不如以饱满的状态投入学习。这既响应了教育部睡眠管理要求，也归还了家庭时间自主权。家长间的分歧本质是育人理念的碰撞，但减负与提质并非对立。不过这也提醒学校要做好宣教，同时设置缓冲时间让家庭做好准备。

(湖南省石门县三圣乡河口学校 刘斌)

#### “关键在于共同构建多元评价体系”

对取消统一早读的分歧，表面是时间之争，实质是对教育生态的不同认知。一方担忧效率与竞争，一方追求健康与人性。破题的关键在于能否跳出“时间=成绩”的线性思维。学校应探索高效课堂，家长应理性看待成长，共同构建多元评价体系，让每个孩子都能在自己的节奏中成长。

(河南省沈丘县洪山镇第一初级中学 王林利)

#### “晨间学习可以培养孩子良好的学习习惯”

将早读等同于负担而取消，未免过犹不及。一日之计在于晨，晨间学习可以培养孩子良好的学习习惯。减负的目的不是砍掉有益的学习环节，而是减轻过重的作业负担。孩子畏惧早读的根源在于睡眠不足，而非早读本身。切勿陷入“孩子怕什么，我们就减什么”的怪圈。

(陕西省铜川市新区第一小学 张军)

#### “将其作为统筹优化健康与教学的一个契机”

没有必要采取这种简单粗暴的“删除法”，保障学生有充足的睡眠，学校可以有很多方法。比如创新早读的内容和形式，将早读视为课堂学习的前置，在课前5分钟设置与学科内容相关的微型诵读，使其成为激发兴趣、搭建认知台阶的热身。核心是将其作为统筹优化健康与教学的一个契机，实现早读价值与教学规范的双赢。

(陕西省咸阳市杨陵区教研室 郭峰晖)

#### “以灵活设计适配多元需求”

取消统一早读需要弹性设计兼顾多元需求。部分学校距离居民区较远、双职工家庭接送需求特殊，统一到校时间易引发新的不便。

优化方向应聚焦三点：一是推行弹性到校时段，预留合理时间区间，方便家长根据实际情况接送。二是针对早到校学生，开设阅读、运动、趣味游戏等活动，兼顾身心健康与成长需求。三是鼓励学校结合区位特点、学情，探索个性化到校模式与配套课程。以灵活设计适配多元需求，才能让政策真正惠及每一个学生和家庭。

(山东省淄博市临淄区齐陵中学 杨志伟)



▲资料图：某地一小学的学生们在参加足球训练。  
图/新华社

### >>案例

## 广州一中学推行特色“醒脑”活动

“一日之计在于晨”，这句老话放在现在的初中生身上，有时却变成了“一日之困在于晨”。不过，在广州，有一所学校决定对传统的早读说“不”。

广东实验中学天河学校直接把初中生的早读环节给“砍”了，取而代之的，是唱歌、慢跑、快走，甚至每周三还能光明正大地睡个懒觉。

#### “花样早晨”让学生元气满满

这场改革的背后，是学校“健康而有个性”的育人目标。校长陈浩杰说得实在：“教育不能只比拼学习和时间，首要任务是保障孩子的身心健康。”

早读没了，换成了啥？别急，学校可不是让学生睡到日上三竿。他们把早晨的这段时间，玩出了新花样：周一、周四校长亲自带队，和孩子们一起慢跑、快走；周二、周五全班同学一起放声高歌、歌单由学生自己定；周三是最让打工族羡慕的一天，孩子们可以比平时晚20分钟到校，不用参加任何晨间活动，名曰“懒觉日”，在一周的中间来个“能量补给”。

面对一些家长的担忧，学校的副校长蓝敏，同时也是资深心理老师，道出了背后的“科学道理”。

“孩子脑子真醒了，学习效率才高。”蓝敏打了个比方，唤醒大脑需要三个条件：充足的睡眠、微微出汗的运动，还有愉

悦的心情。

蓝敏认为，传统的早读，虽然也能让身体动起来，但背后有背诵任务的压力，心情很难“舒畅”。而学校现在做的，是先通过运动、唱歌让孩子身体热起来、心情嗨起来，把大脑彻底“激活”，等正式上课时，再把精力投入到学习中。

效果怎么样？“改革后的早晨，我特意去观察，没有一个学生趴在桌子上打瞌睡。这在以前，早读课上总有几个‘特困生’趴桌子。”蓝敏笑称。

#### AI时代，拼的不再是“谁熬得住”

当然，家长最关心的还是那个灵魂拷问：学习时间少了，成绩怎么办？这恰恰戳中了这次改革最深层的思考。蓝敏直言，很多家长担心孩子学习效率降低，本质上是觉得“时间越多，效果越好”。但在当今社会，尤其是在AI时代，这个理论本身已经不成立了。

“我们现在要追求的是学习方法和学习效率，而不是卷时间。”蓝敏觉得很直接。

她举了个例子，自己今天早上带着孩子们跑完步，一整天都神清气爽，精神状态好得不得了。孩子们也是一样，大脑被激活了，听课效率自然就高。那种“只要学不死，就往死里学”的观念，真的过时了。

她甚至对“一日之计在于晨”这句老

话提出了新的解读：“这句话的背景是什么？是农耕时代！那时候你得早起安排农活，要看雨水、看阳光。它不是说你早上起得越早，学习效率就越高。”更何况，人的生物钟千差万别。有人是“百灵鸟型”，早上精力旺盛；有人是“猫头鹰型”，晚上灵感迸发。“不能一刀切，非得让所有孩子都在同一个时间点高效学习，这不科学。”

#### 把早读的任务做了“时间调度”

取消早读不是说学生可以不读书了。学校把背诵任务重新做了“时间调度”：

比如，利用好课堂黄金3-5分钟，语文、英语等需要背诵的课，老师会专门留出几分钟，在课堂上高效完成；利用好课间碎片时间，孩子们吃完午饭到午休，有30-40分钟的自由时间，可以用来散步，也可以找老师背诵未完成的任务。

还有睡前“魔法时刻”，这是最有趣的一点。学校请教了脑科学专家，发现睡前半小时到一小时是记忆的黄金期。因为你背的东西，在睡着后大脑会自动进行加工和储存。

甚至，连下午放学后的一个半小时，学校也“松了绑”。想学习的可以继续学，想运动的就去操场挥洒汗水，不再像以前



校长带队晨跑。

一样，必须“困”在教室里。

“让孩子睡饱、吃好、心情愉悦，比多读那20分钟书重要得多。一个不开心、没睡醒的孩子，他的‘心门’是关着的，你再好的知识也灌不进去。”当然，蓝敏也强调，这不是要有学校一刀切地取消早读。年级不同、孩子情况不同，方法也应该不一样。比如对于初三和高中的孩子，大脑逐渐成熟，身体机能更好，学业强度更大，适当的早起、读书和学习是必要的，但前提是，让孩子“愉快地”接受，而不是被逼着、拉着，带着抵触情绪去学习。

### 评论

## 中小学取消早读，教育没必要那么多“抢跑”

柳早

据中国教育新闻网综合报道，日前，多地多个学校开始取消早读。此前，不少学校将早读时间定在7:30甚至更早，导致学生倦怠不堪。而对家长来说，这也不是个小问题。尤其是双职工家庭，孩子要在7点多赶到学校，整个家庭都得提前“开机”。做饭、催起床、赶路上学，紧张节奏瞬间被拉满。某种程度上，过早到校把本该属于孩子休息的时间，变成了一种隐性的教育内卷。

正因此，取消早读的消息在互联网上收

获了不少好评。当然，早读也并不是没有好处。如在很多老师看来，清晨头脑相对清醒，用来朗读背诵确实有一定效率。对一些需要反复记忆的知识来说，早读也往往被认为是一种行之有效的学习方式。加之还有闻鸡起舞之类的励志故事，更让早读长期以来变得理所当然。

但在今天，这种观念已经受到了挑战。一方面是因为，如今的教学不能过于依赖死记硬背；另一方面则是因为人们更注重孩子的睡眠。如就在前不久，教育部表示，2026年将深入实施学生体质强健计划，着力提升学生体

健康水平。而睡眠，就是其中重要的一项。如果为了几十分钟的“学习效率”，牺牲重要的睡眠时间，显然已经不合时宜。

事实上，《中国睡眠研究报告2023》研究发现，学生群体每晚平均睡眠时长为7.74小时。而教育部曾在2021年发布“睡眠令”，明确小学生、初中生、高中生每天睡眠时间应分别达到10小时、9小时、8小时。可见，相当多的学生只怕还不达标。那么，眼下保证学生的健康睡眠是比强制早读更紧迫的任务。

而从更大的层面看，取消统一早读不失为一次教育理念的整体转向：社会整体越来越

重视“育人”的理念，而不只是“成绩”“效率”。教育的目标不仅是让学生掌握知识、提高分数，更是帮助他们形成健康的身心状态、稳定的生活节奏。

只有当学生拥有充足的休息时间和更从容的学习节奏时，学习本身才能真正成为一个可持续的过程。让孩子早上多睡一会儿，看似只是作息上的小变化，却也体现出教育从“拼时间”走向“重成长”的转变，折射的是教育回归育人本质的关键一步。

也要注意的，在网络上，不少人表达了对早读的认可。对此，在政策落地过程中要做

好释疑工作：学习模式的选择本可更多元和灵活，有学生喜欢早读，有的家庭也习惯了早起的模式，这也并无不可，但与之相比，孩子们的睡眠无疑占据更重要的位置。

不过，即便如此，这种观点还是有必要得到各方重视。尤其是，不能让其成为政策落地执行过程中的阻力。

回到此事去看，政策的关键是不再“强制”，从而赋予学生和家庭更灵活的调整空间，让充分休息有了更大的可能。这种尊重个性、给予余地的松弛本身，何尝不是教育改革的应有之义呢？