

编者按:

近日,关于中小学生学习减负的话题再次成为热点。浙江、宁夏、重庆、甘肃等地先后出台了新一轮政策,采取多种手段为中小学生学习减负。

与此同时,也有另一种声音表达了对某些一刀切措施的担忧,认为在现行的选拔制度下,没有家长敢真正让自己的孩子减负,学校里的各种减负措施,反而加重了家长和学生的课外负担,把大家推向补习机构。

在朋友圈刷屏的《南京家长已疯》一文戏称,“宣传了这么多年的素质教育和减负,也没见学生负担变轻了,素质提高了。倒是觉得家长各方面素质高了不少,挑选补习班的素质增强了,自己辅导功课的素质也提升了”。

对此,教育部相关负责人表示,合理的课业负担是必需的,学习不可能没有负担。科学减负应当有增有减,把不合理的负担减下来,着力激发培养学生兴趣,促进学生德智体美劳全面发展。

那么,究竟什么是不合理的负担?学生学习“轻负高效”有可能实现吗?家长为什么会“抵制”减负?本期议事厅与“有问”合作,邀请部分教育界相关专家,一起讨论这些问题。

# 学生减负「困」与「阻」



▲6月26日,河北省内丘县实验小学学生在参加无人机特色课程。近年来,该校推进素质教育,让学生走出教室,参与到内容丰富、形式多样的特色教育活动中。

新华社记者朱旭东摄

## 策划主持



刘梦妮

## 访谈嘉宾

- 王健:上海师范大学教育学院党委副书记
- 高政:国家教育行政学院副研究员
- 王捷:中山大学政治与公共事务管理学院特聘副研究员
- 张敏:中国教育学会家庭教育专业委员会委员
- 马海燕:杭州市上城区教育评估与监测中心主任



扫描二维码,上“有问”平台阅读更多减负话题的内容。

# 什么是应该减去的“负”

王健:合理的、必要的课业负担具备“指向清晰、梯度合理、作业量适中、与学生发展水平匹配”等特点。比如我们在小学阶段,要求学生反复诵读乃至背诵经典古诗词和美文,这符合语言学习的规律,通过反复流利朗读,不但能理解文字表达的意思,更重要的是能奇妙地感悟文字背后的很多“韵味”。

**时间负担的减少相对容易实现,也看得见,于是减时间负担就成了减负主要举措。其次是减认知负担,比如降低考试难度。这些做法,本质上没改变负担源头,无法真正减轻学生负担**

如果学生不经历这样的过程,是很难形成对母语的亲近感的。但是我们如果要求小学生不加区分地背诵、默写所有的课文,这就成为不合理、不必要的负担。我们从来不反对记忆和背诵,我们只是反对不加区分地机械地记忆和背诵。

高政:从政策文本上看,合理必要与不合理不必要之间的界限,主要在于教师布置作业的目的和出发点是什么?有教师会惩罚性地布置作业,比如反复抄写单词、生字、课文很多遍,这明显不合理。有的教师会提前超纲教学,让学生提前掌握,这也不太合理。

张敏:我认为以下几种情况就是不合理不必要的课业负担:一是大量的惩罚性质的作业、简单重复的作业、低效无效的作业;二是不符合学生认知规律、年龄特征的超度超纲“抢跑”;三是压榨学生正常的睡眠、运动、阅读时间,把全部时间都用来刷题培训;四是各任课老师之间缺乏协调,虽然单科作业适量,但总量对学生来说就是巨大的负担。另外,也不应该布置要求家长完成的作业。

马海燕:学生的负担是否合理,要根据学生的抗压能力和学习效果而定,即要在学生能承受的范围内,长期这么做不会对学生的身心产生伤害。比如对于初中生,做作业做到了11点,偶尔一两次,不是负担;学有余力,继续在某个领域深入学习,也不是负担,某个阶段,比如为了某项比赛做准备,学到晚上11点,也不是负担。但长期晚睡,身心疲惫,就是不合理的负担。

作业太难,学生努力了还是不会做,也是不合理的负担。反之作业已经掌握了,还要重复做,更是不合理的负担。

再比如,学生各有所长,有人擅长逻辑思维,数学能考满分,可他没有语言优势,语文得不了高分。如果逼着学生多上课多刷题来提高语文成绩,学生的语文成绩也许提高了五分,但他为此投入了过多的时间和精力。这种学习,也是不合理的负担。

时间负担的减少相对容易实现,也看得见,于是减时间负担就成了减负的主要举措。其次是减学生的认知负担,比如降低考试难度。这些做法,本质上没改变负担源头,无法真正减轻学生的负担。

我们监测的结果表明:最有效的减负,就是减缓学生的负担感受,也就是让学生不认为是负担,学生学业负担感受越重,学业成绩越低。当学生愿意学,不认为作业多,不觉得考试多,不为考试结果焦虑,不觉得父母的期望是压力时,学生的负担感受就轻,学习成绩就好。

# “轻负高效”真能实现吗

王健:我认为“轻负高效”这个提法本身就值得商榷。我们可以把它作为我们追求的目标,但真正实现目前还存在很多困难。

首先,地方政府和教育行政部门目前还是唯分数论,没有真正摒弃教育GDP。不管出多少减负红头文件,只要政府官员心目中那个升学率在,真正意义上的“轻负”就很难实现。

其次,即便地方政府和教育行政部门放弃追逐教育GDP,老百姓内心深处喊着“减负”,实际却通过辅导机构或者主动加压来强化孩子的应试训练,内心深处的想法是最好别人都去减负,自己孩子就可以超然而出。

第三,教师队伍的素养也制约了“轻负高效”的实现。目前,大多数教师没有受过专业的命题和作业设计训练。师范院校的职前培养和职后培训中,这都是空白和薄弱环节。没有这样的训练,布置的作业怎么能有精准的指向、适切的匹配、合理的梯度、可以选择的多种形式?

所以,要减负,必须提高教师的专业化水平,让教师的教学能够更加精准、更加高效。而要提高教师专业化水平,需要优化教师教育体系,更需要增强教师岗位的吸引力。

**“高效”是有可能的,通过教学方法的相关研究,可以实现高效的教學。但“轻负”比较困难,因为好的教育资源是稀缺资源,是竞争的结果**

孩子的学习特点和知识掌握基础布置作业,避免无意义的重复。

另一个就是教师在教学过程当中的高效。在课堂上就把大部分问题都讲清楚讲透,学生自然不需要做很多作业来加深理解。

王捷:“高效”是有可能的,通过教学方法的相关研究,可以实现高效的教學。但“轻负”比较困难,因为好的教育资源是稀缺资源,是竞争的结果。

最极端的情况是,所有的孩子都掌握了高效的学习方式,那么接下来的比拼,就是智力和学习时间。真要“轻负”,要么把时间交给学校,并严格监管学校的教学安排;要么就是社会分配能够实现全民社会经济地位的平等。也就是分工不同,但这种不同不会带来社会经济地位的不同。我想,前者是近期方法,后者是远期方法。

张敏:在学校教学一线确实有个别“轻负高效”的老师,这是基于老师个人的专业素养和教育良知,但对大多数学校和老师来说,短时期内很难实现真正的“轻负高效”。

他们面临的挑战有教育的顶层设计、教育的评价、整个国家的用人导向、中高考制度的优化、学校及班级规模的适度、教师素质的提升等,这些深层次的问题不改进,“轻负高效”就是一个高调的口号。

马海燕:我觉得现实中实现“轻负高效”很难。现在的基础教育,整体就是超负荷学习。只要能学,所有学生都在拼命地往死里学,全社会对“高质”的理解,都简化为要考高分。那些“轻负高效”的典型,很容易被“高负高效”的群体超越或淹没而不被发现。

其次,“轻负高效”,对教师的要求很高。要对知识融会贯通,有整体的学科知识框架,能对学生学习特点和学习方法做出判断,再把知识转换成学生能够理解和接受的方式进行教学。他们还懂得学生心理,善于调动学生,让学生能投入到学习中来。

现实中这种老师,但坚持不易。相比较而言,“高负高效”的教师,还会因为负责任、肯投入等师德因素,更被社会认可和传颂。

# 家长为何要“抵制”减负

王健:家长“抵制”减负,实际上折射的是家长对减负政策稳定性、持久性、落实性、有效性的不信任。

**优质的教育资源总是有限的,激烈竞争不可避免。这些问题不解决,单凭教育系统自身的努力去减负,只是治标不治本,家长肯定会通过报班等方式来给孩子学习加码**

过去各类减负政策朝令夕改的教训都在,没有真正守规则的家长有获得感,反倒是偷跑、抢跑的人得益,所以家长内心深处焦虑是不可避免的。

如何通过升学评价制度的综合改革,让真正守规矩的家长有获得感,让盲目训练的家长没有机会钻空子,这是我们教育政策设计者值得深思的问题。

高政:学业负担之所以存在,并不仅仅是教育系统自身的原因。根据我的研究发现,社会分层、基尼系数、社会保障、文化传统等等社会现实因素,才是学业负担重的根本原因。教育除了培养人,还承担着筛选和选拔的功能。

优质的教育资源总是有限的,所以教育系统的激烈竞争不可避免。这些社会现实问题不解决,单凭教育系统自身的努力去减负,只是治标不治本,家长肯定会通过报班等方式来给孩子学习加码。有些北欧国家学生学习负担之所以低,和高福利社会、低社会分化高度相关。

马海燕:学生的负担是否合理,要根据学生的抗压能力和学习效果而定,即要在学生能承受的范围内,长期这么做不会对学生的身心产生伤害。比如对于初中生,做作业做到了11点,偶尔一两次,不是负担;学有余力,继续在某个领域深入学习,也不是负担,某个阶段,比如为了某项比赛做准备,学到晚上11点,也不是负担。但长期晚睡,身心疲惫,就是不合理的负担。

如果高校改革不推进,职业技术教育没有实质性的提升,社会的用人导向不扭转,家长的“抵制”会愈来愈强烈。

马海燕:过去,全社会认为学生负担重、作业多、起得早、睡得晚,认为学校教得太难学得太慢,于是从学校开始减负,减作业、保睡眠。当学校开始点半放学,开始少留或不留作业时,学生的负担还是重,他们还得完成大量家长布置的作业和培训班的作业。我想这就是这一轮减负背后家长“反对”的心声。

马海燕:过去,全社会认为学生负担重、作业多、起得早、睡得晚,认为学校教得太难学得太慢,于是从学校开始减负,减作业、保睡眠。当学校开始点半放学,开始少留或不留作业时,学生的负担还是重,他们还得完成大量家长布置的作业和培训班的作业。我想这就是这一轮减负背后家长“反对”的心声。

张敏:在实际的操作中,家长成了减负最大的阻力。最爱孩子的家长,为啥要“抵制”本为保障孩子健康成长的减负,使得越减负负担越重,陷入一个死循环,这是一个大问题。

如果高校改革不推进,职业技术教育没有实质性的提升,社会的用人导向不扭转,家长的“抵制”会愈来愈强烈。

马海燕:过去,全社会认为学生负担重、作业多、起得早、睡得晚,认为学校教得太难学得太慢,于是从学校开始减负,减作业、保睡眠。当学校开始点半放学,开始少留或不留作业时,学生的负担还是重,他们还得完成大量家长布置的作业和培训班的作业。我想这就是这一轮减负背后家长“反对”的心声。

马海燕:过去,全社会认为学生负担重、作业多、起得早、睡得晚,认为学校教得太难学得太慢,于是从学校开始减负,减作业、保睡眠。当学校开始点半放学,开始少留或不留作业时,学生的负担还是重,他们还得完成大量家长布置的作业和培训班的作业。我想这就是这一轮减负背后家长“反对”的心声。

# 体育为何在减负中加码

王捷:作为政策制定者,需要对学习时间进行控制,因为这涉及到儿童的身心健康。教育政策需要防止大家过分看重短期利益。保证孩子的睡眠、体育锻炼和社交时间,保证孩子的全面发展时间。

因此,减负过程中体育的加码是好事,但也要保证公平。特别是如果体育要进入考试的话。

要考篮球,就要让所有孩子都有免费学习打篮球的机会。要考高尔夫,就要让所有孩子免费获得高尔夫的机会,拥有练高尔夫的装备。

另外,还要有科学的考试手段以及公平的评价标准。当然,这些技术问题在当代其实都比较好解决。比如引入人工智能作为考官,就是一个有趣可行的方向。

张敏:研究表明,小学阶段的6到12岁,是脑缘系统发育的关键期,与人的情绪、运动、血压、血糖相关的神经系统主要在这个期间发育。很显然,中国小学阶段惨烈的分数淘汰、过量的作业、差生等侮辱性命名,对脑缘系统的发育造成了干扰。

世界上最具影响力的PISA(国际学生评估计划),为我们提供了一些值得注意的统计数据:中国与芬兰的学生成绩相近,但是中国学生每周学习时长比芬兰学生多20多个小时;与此同时,

**减负过程中体育的加码是好事,但也要保证公平。特别是如果体育要进入考试的话。要考篮球,就要让所有孩子都有免费学习打篮球的机会。要考高尔夫,就要让所有孩子免费获得学高尔夫的机会,拥有练高尔夫的装备**

中国芬兰分别是校外学习时间最长和最短的国家。

中国的学习效率相当低,学生的多余学习时间,可能“恶补”了很多知识性东西,但是并没有转换成学业综合能力。保障孩子的睡眠和更多的户外活动很重要,但在学业压力下,似乎目前口号大于行动。

现在大家也慢慢意识到这个问题,越来越重视体育,这是好事。但目前除了用体测、中考来推动体育,别无他法。体育一旦进入应试化的通道,很可能也会成为伤害孩子的工具。

比如,现在有的学校非常重视跳绳,但如果强制要求孩子必须每分钟跳到多少下,他们就很难从运动中感

受到愉悦,更多的是痛苦。

当前的体育加码,可以先从让孩子下课能走出教室做起。体育应该成为学校最重要的学科。学校要多管齐下,上好每节体育课,开设各种体育社团,举行各种体育竞赛,科学评价学生参与体育运动的情况。

马海燕:身体第一,道理都懂,但执行无力,所以体育还得加码,在中高考的分值可以加大,全员能够参与体育的项目还可以增加。

虽然用应试来推动体育的发展很无奈,但至少可以让孩子从教室走出,走向操场,走向球场。

高政:体育加码是好事,素质教育的核心要义就是全面发展。除了懂知识,会学习,擅考试,更要身强体壮,心理健康,有审美品味与现实情怀。

体育教育发展要从加强建设和重视评价两个方面来推进。加强建设包括加强师资队伍、课程建设、硬件设施建设等。重视评价就是体育在中高考等升学考试中的分值应该充分凸显。