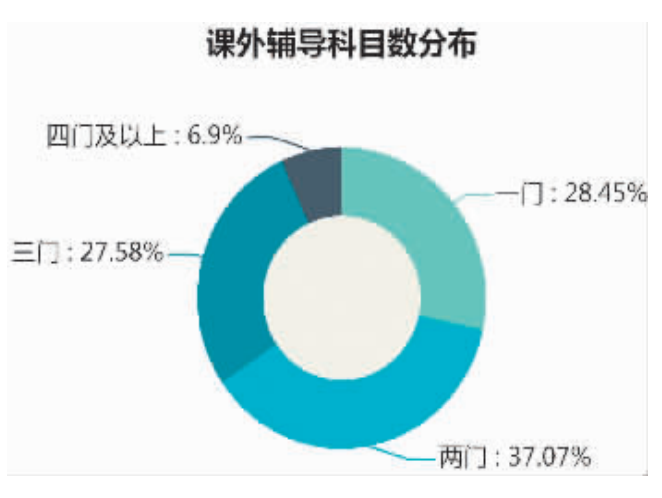
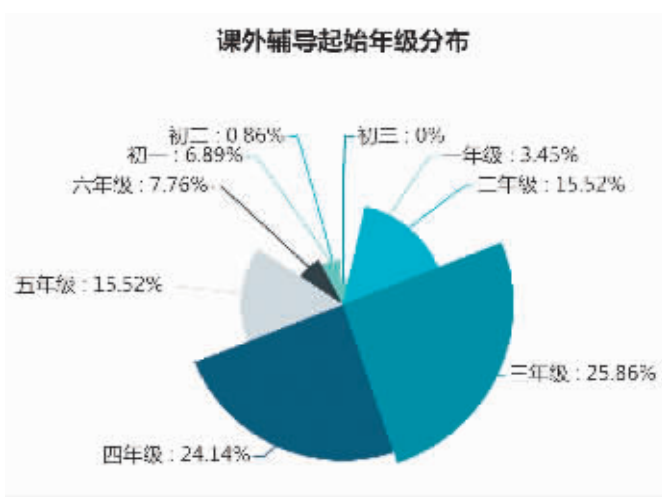
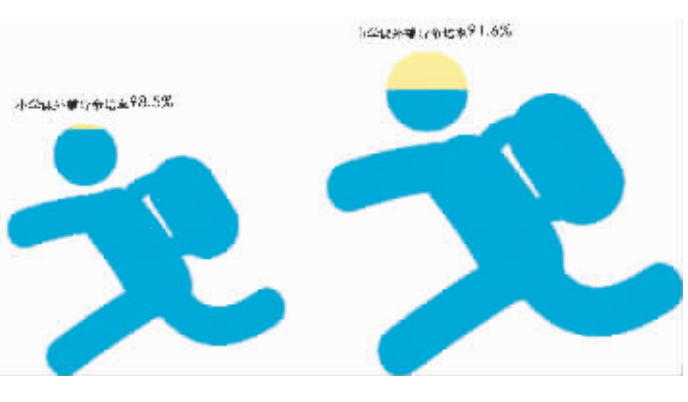


本刊选取了城区一所小学的五年级班级，一所中学的初二班级，制作发放了调查问卷，分别收回问卷68份、48份，据此制作了相关统计表。



提前到来的焦虑

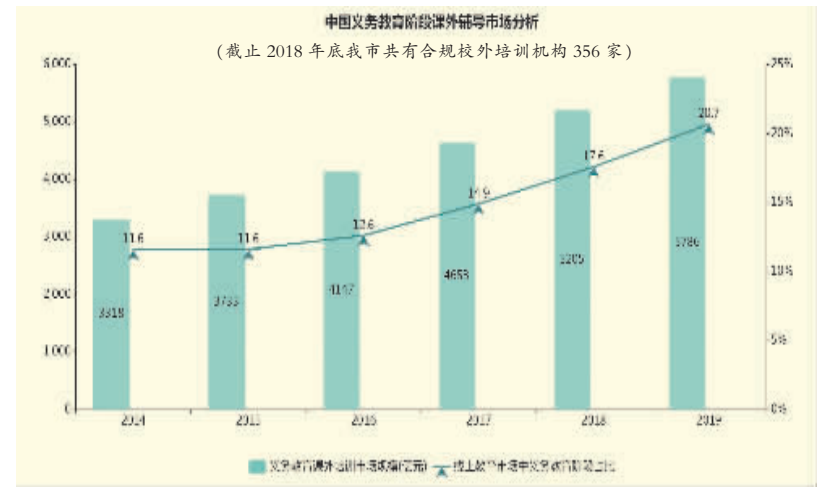
“中小学生减负”的话题喊了很多年了，可是一方面要求学校老师减少作业的布置量，另一方面课外补习班如火如荼的开办；一方面要求降低教材的难度，另一方面课外奥数英语班招生火爆。以前，我们最期盼的是周末和假期，现在的孩子周末和假期比上学还忙还累……这是一个让人不得不思考的怪圈现象。
我是一个11岁男孩的妈妈，和所有的妈妈一样，焦虑并分裂着：我期望孩子有美好的童年时代，希望他有更多的时间强健筋骨、博览群书、陶冶性情，因为一个只会考试的孩子他能够达到的高度是有限的，成年后他内心的幸福指数也是不高的。但我不又不得不担心如果因为分数的问题而使孩子无法去到一个好的平台和环境，这对孩子又是极不公平的……
虽然我觉得“中小学减负”并不是一个带有贬义的命题，因为人生正是在肩扛一个又一个的负担中逐渐走向强大的，但是当它被加上“繁重”二字修饰时，意义就发生了变化。所以，那些一味要求取消家庭作业的建议是不符合知识学习规律的（至少对于绝大多数智力水平的孩子而言），“预习——学习——巩固”这是获取知识的三个阶段，学校学习时间有限，如何帮助孩子巩固新知，如何检测孩子对当天学习知识的掌握情况，家庭作业显然是最有效且最直接的方式。我们做家长的都有体验，老师布置的作业孩子会心怀着敬畏地完成，家长布置的作业孩子是很有抵触情绪的。因此，如果彻底取消家庭作业这一环节，对于很多孩子而言在“知识巩固”这个阶段是缺失的，那么也必然影响知识的掌握程度。
那么，如何去掉“繁重”？我觉得是对老师和家长的要求。对于老师而言，布置的家庭作业要体现出学习的价值和创造性特点。兴趣是学习的动力，如果孩子们在做作业的过程中体验到了乐趣，那么就不会觉得有负担。事实却是一个班级中孩子们的学习参差不齐，老师在布置作业时更多的是照顾整个班级的学习情况。因此，对于基础较差的学生，作业太难，完成有难度，就失去了学习的兴趣，也达不到巩固知识的目的；而对于学习好的孩子，简单的重复性的作业缺少创造性，也会让他们失去学习的乐趣，最后成为真正的“负担”。所以，我一直认为分级布置作业是很好的方式，但是，学校老师每天的工作量也很大，很多时候没有办法做到分级，那么老师就应该给孩子和家长一部分权利，那就是根据孩子的学习情况选择完成。于是对于家长来说，及时掌握孩子学习的情况是很重要的。孩子基础差，一般性的作业就要认真完成，万丈高楼平地起；孩子知识掌握的程度好，“处理作业就应该快”，把大量的时间用在阅读上，用在创造性地学习上。“因材施教”才能培养出具有个性特点的、富有创造性和想象力的孩子。
自去年以来，家长们的焦虑提前到来，因为中考制度的改革使高考的压力提前而至。虽然国家鼓励职业教育发展的政策方针是没有问题的，而且在南方城市职业教育发展的已经相当成熟。但问题是，我们这里的职业教育还没有如此成熟的情况下，家长是否放心把孩子送到这些学校？如果职业院校的教师教学的理念还没有改变，校园的人文环境还没有提升，软实力不够的情况下，对于那些没有通过考试反应出真实学习水平的孩子来说是不是也是不公平的？

这一夜，我彻夜未眠

叮铃铃、叮铃铃……一阵急促的电话铃响起，我拿起电话，“你好！我是小刚的班主任黄老师。”一听到是孩子班主任打来的电话，赶忙说：“黄老师好！是小刚在学校闯祸了吗？”“这倒没有，但是昨天布置的家庭作业小刚没有按时完成，你们当家长的要督促孩子的学习。”我赶忙说：“一定一定，谢谢老师的关心。”电话挂断后我心里顿时怒火中烧，心想：现在这孩子怎么这么不懂事，我们家家长为了他每天都东奔西走，辛勤工作，为他提供一切的物质保障，他就这样回报我们？心里越想越气。
我早早回到了家，下午6点40分，小刚打开了家门，我刚想动手，但看到孩子消瘦的脸庞上戴着一副大大的眼镜，单薄的身板背着一个鼓鼓囊囊的大书包，感觉把背压着都有点弯了，耷拉着脑袋站在门口。看到这副可怜相，我把手放下，大声呵斥道：你为什么没有做作业。小刚小声说：“我昨晚实在太困了，作业没做完。”我说：“家里什么家务都没让你做，衣来伸手饭来张口，就这点作业你还没做完，你是怎么学习的？”小刚又小声说：“昨天下午体育课跑了800米，作业又太多，我实在太累太困了。”我说：“才跑800米就把你累成这个熊样，我们小时候上学走5里山路都不带喘气的，作业多？我今晚陪你一块做，看看到底是作业多还是你不认真。”
吃完晚饭，7点30分我和小刚准时坐在书桌两边，小刚开始做作业，我拿起他的作业记录本看今天布置的作业：数学试卷一份；语文完成练习册15到16页，按要求预习第六课，完成一篇小练笔（字数不少于300字），阅读《湘行散记》第七、八两张，每段做注释，完成好词好句摘抄积累，写出每章中心思想；英语完成练习册11到13页，听写错误的短语一个罚抄20遍，背诵本课重点单词和短语，明早听写；生物完成练习册第三课，背诵本课重点；历史完成本课练习册，背诵重点事件。
时间到了10点半，小刚还趴在桌子上做作业，一刻也没停滞，我说：“小刚，作业快做完了吧？”小刚抬起头说道“做完一半了”，然后又低下头写作业去了。我再一次拿起作业单看着，心里默默算了下，数学大概做1个小时，英语作业带罚抄大概做1个小时，语文作业1个小时，读《湘行散记》大概40分钟，生物、历史大概做1个小时，还要背诵，总时间差不多要做5个小时呀，真是不算不知道，把我着实吓了一跳，也就意味着小孩从7点半一直要做到12点半才能把作业做完。
时间飞快地过着，转眼快到12点了，小刚仍趴在桌子上写作业，我不禁说了句：“你们作业可真多呀。”小刚抬起头揉揉眼睛看着我：“这还不算太多，有一次我班一个同学说他是罚抄太多，晚上实在熬不住了，十二点多睡觉，早上5点起床接着做，这才把作业做完。”此时此刻，我先前的怒火早已不知道哪里去了，对孩子只有怜悯和无奈，看着他疲惫的神情，我说：“作业不做了，睡觉，身体要紧，明天老师问你为什么作业没做完，我和老师说。”孩子苦笑拒绝了 my 说法。
终于在凌晨12点半作业做完了，等到我上床睡觉已是凌晨1点，在床上翻来覆去，心里为小孩如此多的课业负担、不能好好休息拖垮身体而担忧，又害怕小孩没有努力学习而考不上高中而焦虑，这一夜，我彻夜未眠。

一个高中生的自述

我是一名高中生，减负对于我们这阶段的学生来说是没有感觉到，因为高中已经到了整个学生生涯最后冲刺阶段，正是积极努力的时候，大多数学生在这个时间段都已明白学习的重要性，对于学校的安排都适应。还有很多同学自发上了课外辅导班，极少数不上辅导班的同学也会在上课认真听讲，勤学好问，充分利用学校的资源学习。如果学校减负，不上晚自习、周末也不上课，那么很多人就会去外面各种补习班，或者自己买试卷做。
我觉得家长也挺矛盾的，他们想给我们减负，但是现实不允许。外面的竞争压力那么强，稍有松懈学习就会退步。很多家长的焦虑其实也来自于我们的学习，他们会因为我们近期学习下滑，出现烦躁心情，一旦学习稳定心情便会很愉悦。他们还担心紧张的学习导致我们睡眠和精神上的压力。我们每天从早上六点到晚上十一二点，有的甚至还要熬夜，晚上休息只有四五个小时，每天几门功课，平均一门功课完成时间是四十分钟，六门功课也需要近四个小时。家长会担心我们每天睡眠不足，长时间下去，导致学习效果不好。
其实我觉得学习习惯挺重要的，而且要从小养成，这样才能达到“轻负担，高效率”的目的。如果从小养成独立思考的习惯，养成勤于整理、善于归纳总结的能力，学习效率自然也就高，才会更好地适应高中学习。（小王同学）



我这样看减负

如何正确看待减负，减负的根本目的在于激发学生的学习兴趣，唤起学生的积极性和主动性；减负就是还学生以自由，把过重的课业负担剥夺的时间还给学生，把无休止的考试复习剥夺的空间还给学生；减负的本质是要减轻学生的过重负担，促进学生身心健康；减负不是减少作业的数量，而是要减少一些无用的作业，不浪费时间做无用功。
当前的减负形式大于内容。现在的减负，无视学生个体的差异，无视城乡教育的差别。基础好的在减，基础不好的也在减；教育资源丰富的城市学校在减，资源短缺的农村学校也在减。这样的减负，对那些基础较差，无人监管的农村留守儿童而言，如何保证他们的学习质量？如何促使他们综合素质提高？又怎样让他们去适应将来激烈的社会竞争？流于形式的减负也引发了新问题：第一，公办学校教学质量有下滑趋势，课外补习产业迅速发展。优质师资、生源和富裕家庭都选择去私立学校了，同时课外补习产业迅速发展，很多家长认为学生如果不上额外的补习班，就很难考上好大学。第二，大大增加了家庭的额外教育支出。私立学校的费用和补习班的花费增多，家庭教育负担倍增。第三，新形势的教育不公平出现。公办学校教学时间和要求降低，私立学校和补习班不是每个孩子都上得起，最终的结果很明显，谁有钱，谁快谁远。
安康学院教育学院副院长 王丽娟

“减负”顾名思义是“把负担减掉”，矛盾的焦点在“负担”，准确的说，应该是“不合理的负担”，关键点则在对“不合理”的认识和界定上。这个问题不但因人而异，而且因事而异，因时而异。不同的人或群体对待同等负担和压力的感知、理解和承受力必定是大相径庭的。同时，不同的立场、角度和状态亦或产生各种各样的认识和情绪。所以，笔者认为要把“减负”这件事办好，不能是单向的，更应该是决策者、施策者与施策对象三者的相向而行、相互理解和相互支持。
安康市教研室教研员 李昊

教师在“减负”中的作为

何为“减负”，为何“减负”？在教育部的顶层设计里，初衷是“减去不必要的负担，减去超出教学大纲的内容，让学生全方位发展。”在这一指导思想下，教育部门的各种“减负令”“禁令”“规定”等文件层出不穷，措施一次比一次严厉。但效果却微乎其微，甚至适得其反。
用“剧场效应”来形容当前的中国教育现状是最恰当的：在一个剧场里，大家都在看戏。每个人都有座位，大家都能看到演员的演出。忽然，有一个观众站起来看戏，周围的人劝他坐下，他置若罔闻，求助剧场管理员，管理员却不在岗位。于是，周围的人为了看到演出，也被迫站起来看戏。最后全场的观众都从坐着看戏变成了站着看戏。

如何突破“减负”困局

中小学生学习负担过重问题，是中国教育中最典型的“老大难”问题。说它老，从建国之初就已经存在，被称作当代中国教育最大的“顽症”。认真阅读了2018年12月教育部发布的“中小学减负30条”后你会发现，政府真是下了很大的决心要减负。不能不说，“减负”问题之所以成为老大难问题，与整个社会至今没有找到导致中小学生学习负担过重的根本症结有关。
笔者根据二十二年的工作经验发现，寻找中小学生学习负担过重的根子和治本之策，必须正本清源，观念不变减负难“减”。减负困局的产生有诸多深层原因，家长需要转变“拼娃”观念，政府要扭转“唯分数”倾向，真正改变“一考定终生”局面，达到公平、科学选才的目的。在这个意义上，减负首先需要一场观念和认识上的革新。
小学教师 任毓萍

学校怎样“减”才行之有效

在“减负30条”的文件中，提到的是学校、培训机构、家长和政府的责任。如今，一年快过去了，学校的确按时放学了，留的作业更少了，老师也不进家长群了。但家长们却“减”不下来，他们该报班报班。培训机构更是没得“闲”，他们该赚钱赚钱，最终学生负担还是没有减下来。这减负减的是家长迷茫与焦虑，学校堪忧，教师担忧，学生忙碌。
做基层学校，我们改不了现行评价体系和社会用人制度，怎样做才能让学生的减负“减”的行之有效？是值得研究的话题。要想减负减的行之有效，首先得明白近年来家长对课业负担过重的抱怨点在哪里？减负目的意义是什么？
作为家长对课业负担过重抱怨点在于：作业机械训练，反复训练，题海战术，一切的评价唯分数论，分数好了，什么都好。教育部出台减负的文件，其目的意义就是让教育回归本真，既要重视智育，也要重视德、体、美、劳。我们不但要关注学生的成绩，更要关注学生的情感培养和兴趣发展，关注孩子的精神世界以及整个生命的发展。
安康高新区高新四小校长 张平德

(详细见解见六版)

减负：被素质教育与中高考轮番撕扯的谜题

确定做“减负”这个话题之后，我们联系了很多话题对象，好几个家长(主要是父亲)发出灵魂拷问：“让我说这个，有什么用？能改变现状吗？”质问中透着绝望。
前几天，澎湃新闻转发“减负2019，中国家长已喊”；《半月谈》更是在近期接连就减负问题发文、发声，引发网友的热烈讨论。感兴趣的读者可以找来来看看，他们讨论的意义又何在呢？
一说减负，首当其冲的就是必须面临的中高考，这在“一考定终生”的中国现状下，的确是减负最大的“拦路虎”，甚至是挡箭牌。这就导致，中小学生的课业负担不仅没有减轻，反而越来越重，家长越来越焦虑，质疑的声音更是一浪高过一浪。

中国家长都是被裹挟在滚滚洪流之中的剧场观众，是当一名漠漠无助的看客，还是当一位能够共情的有识之士？正如《半月谈》采访中某位教育局长谈到的，“减负是门技术活，要有科学性，要从内涵上着手去减负，以优质的教育教学来减负，要促进基层想法设法地进行教学创新。”这也可见做本刊的初衷和愿望。我们欣喜地看到，教研员李昊提出教师在“减负”中的大有作为，张平德校长对“减负增效”提出了自己的看法；我们认为，任毓萍老师曾主导的“O型考试改革实验”和邱岭女士提出的分级作业，是因材施教的真谛，也是目前最现实可行的方法之一。不过，前提是，要有老师愿意这样做。但我们相信，肯定是能够做到的。因为据我们了解，至少有

汉滨区培新小学某班的数学老师，已经在给学生分级分层甚至对个别学生单独布置作业了。而最令人唏嘘的是，这位老师还是一名初三学生的家长，也正处于焦虑之中。这便是共情的力量。
我们相信，没有人能比老师更熟悉所在领域的教学规律和自己的学生，没有人能比校长更擅长调动学校老师的积极性。我们希望的是，用我们的话题和平台，让有识之士可以发声，引发更多的人来思考，以此激发更多的理性声音，进而哪怕影响到一位校长或者老师，能够直面社会、家长普遍存在的焦虑和不安，并能够在自己的能力范围内，为自己的学生做点什么，就善莫大焉了！

汉滨区培新小学某班的数学老师，已经在给学生分级分层甚至对个别学生单独布置作业了。而最令人唏嘘的是，这位老师还是一名初三学生的家长，也正处于焦虑之中。这便是共情的力量。
我们相信，没有人能比老师更熟悉所在领域的教学规律和自己的学生，没有人能比校长更擅长调动学校老师的积极性。我们希望的是，用我们的话题和平台，让有识之士可以发声，引发更多的人来思考，以此激发更多的理性声音，进而哪怕影响到一位校长或者老师，能够直面社会、家长普遍存在的焦虑和不安，并能够在自己的能力范围内，为自己的学生做点什么，就善莫大焉了！

Timeline of policy implementation: 2019年12月12日, 河北省教育厅等九部门共同制定《河北省中小学生减负措施实施方案》。 2019年11月7日, 重庆市教委等九部门联合发布《重庆市进一步推进中小学生减负工作实施方案》。 2019年10月23日, 宁夏印发《宁夏回族自治区贯彻落实〈中小学生减负措施〉的具体措施》。 2019年9月5日, 天津市教委等九部门发布《天津市进一步做好中小学生减负工作实施方案的通知》。 2019年12月11日, 浙江省教育厅正式出台《浙江省中小学减负工作实施方案》。 2019年11月5日, 贵州省教育厅等九部门关于印发《贵州省中小学减负实施方案》通知出炉。 2019年10月14日, 云南省教育厅等九部门印发《云南省中小学生减负措施》。