



学生减负，缘何越减越“负”

代表委员分析课业负担难以减轻的原因，认为需缓解各方焦虑情绪

■本报首席记者 顾一琼

上午九点，走进办公室，手边一杯咖啡，满满的“美好新开始”体验。突然手机“滴答”声响，微信朋友圈里，社区妈妈群里晒出某家娃拿到的奥数比赛奖状。删去这条对话的同时，前一秒还满满的幸福感顿时减半。

中午时分，刚有进餐欲望，微信圈再度闪过，班级妈妈微信群里分享了一份“寒假兴趣班推荐”。立刻坐不住了——预定的汉堡简化为一份沙拉轻食，之后匆匆赶往瑜伽房，想平复一下内心的暗流涌动。

换好衣服，刚在瑜伽垫上躺下，身旁两位妈妈开始交流各自娃的升学面试经历，以及靠自己强大的“搜索引擎”所收集到的所有升学信息。一想到与自己所“比拼”的是如此“火力全开”的全职妈妈，内心几近焦虑；人生大抵也就是这样了……

减负减负，为何越减越“负”？究竟是哪里出了差错？

昨天的“两会”会场，面对市委书记

韩正所关心的学生减负问题，诸多人大代表和政协委员试图分析现象背后的成因。其中一点成为共识：减负是一项系统工程，需要缓解全社会的焦虑情绪。

培训机构良莠不齐扰乱秩序

市人大代表、徐汇区教育局局长庄小凤说，现在社会上各类培训机构覆盖面太广，覆盖了很广的学段和人群，从0-3岁的早教一路到考大学——幼儿园补课是为了考进好的小学，而小学补课是为了进好的初中……培训链也拉得很长；以前是后进生有针对性地补课，现在则是绩优生补得更厉害；补课的内容也远远超出了课堂教学进度，甚至有孩子在小学二年级时就拿到了基础口译证书。

但这样的“抢跑”并非教育的标准，从某种程度上更是破坏了孩子的理解、掌握知识的秩序。庄小凤说，但凡问及家长为何给孩子补课，答案几乎清一色：别人都在补，我们不补就会落后。

在培训机构渲染下，越早学就离“优秀”越近，这让“抢跑道”进入了恶性循环——培训机构越教越难，孩子越学越累。

如此情况下，教育部门都在做减法，家长们反而更“恐慌”，认为“学校什么都不教，只能外头学”。

恶果也被带进了课堂。很多老师反映教学越来越难，因为同一个教室里个体差异越来越大——有的孩子喂不饱，有的孩子喂过头。究竟该按照怎样的进度来教学？

市人大代表、延安中学校长郭雄也表示，当前学校在减负，但各种社会培训机构人气爆棚，教育质量良莠不齐；要加强对非学历教育机构的监管，建立培训机构的行业准入机制。

微信群催生“焦虑征候群”

市人大代表、黄浦区副区长李原直指学生学业压力重所折射的社会攀比风气和家长扭曲的心态。这其中，微信群成了“帮凶”。她说，有孩子的家长，手机里会有各种微信群，比如：班级妈妈群、社区妈妈群、各类补习班家长群等等，里面整天讨论的就是作业、升学、补习等等。

但凡有家长晒出孩子的优异成绩、

获奖证书，其他人就坐立不安了；有全职妈妈晒出各类陪学生生活，就有人如坐针毡了。即便是坐在一起，大家讨论的还是孩子，特别是孩子就读的学校。进入名校的，就难掩内心骄傲；而读上普通学校的，家长就忍不住焦虑。

种种微信群助长了畸形的攀比心态，天天熏染之下，很多原本抗压能力强的家长反复被“刷屏”，慢慢地内心便起了波动；原本很淡定的人，也终于坐不住了。

市政协委员、普陀区华阳路小学校长朱乃楣则提出了这样的问题：近些年上海教育部门为学生减负做了这么多努力，为何大家还是愉快不起来？这其中很重要的一点就是弥漫全社会的焦虑情绪。

她说，市教委每年都会对学校调研测评，一些学校家长、学生的满意度甚至达到了99%以上，但普遍的焦虑依然存在。微信群更是起到了推波助澜的作用。

用综合治理思维看待减负

市人大代表、普陀区华阴小学校长冯迪指出，这些年学校开始控制作业时间，对

每个孩子都进行零起点标准评价，去年起学校采用等第制加评语的方式，改变了用分数评价学生的方式。此外，包括集团化、学区化办学等一系列政策都是为了避免孩子因为择校而产生太大的压力。

冯迪指出，实际上，在“幼升小”以及“小升初”的自主招生中，已经不再笔试，而是通过游戏、活动考察孩子综合素质，这些举措都能化解盲目的“抢跑”学习。

他建议，政府一定要打好组合拳，多方努力共同施策。

市政协委员、杨浦区教育局局长邵志勇强调，在教育综合改革背景下，应该以综合治理的思维看待减负。比如，从学校内部控制好课时总量和课时结构，用好等第制，强化育人导向，特别关于作业问题，要有好的样板。对于校外培训机构，非要有好的打击，违规的要整治，要有科学的发现、评估、处置机制。目前，杨浦区就以区领导牵头，联合教育、工商等部门对违规行为进行整治。此外，在做好优质教育资源配置的情况下，要培育全社会良好的氛围，帮助家长确立正确价值导向，避免盲目攀比。

一线校长教师、家长、专家学者热议如何解开减负这个结

缓解课业负担需四股力量拧成绳

■本报首席记者 樊丽萍 记者 张鹏 见习记者 朱颖婕

如今的孩子，读书实在读得太苦了！在今年的上海“两会”现场上，中小学生学习减负，成为广受关注、议论颇多的民生话题之一。

可是，国人重教文化由来已久，优质教育资源又是公认的“刚需”，在此背景下谈学生减负，并不容易。从参加上海“两会”的代表、委员，到场外的家长、一线教师、专家学者，大家清醒地认识到，中小学生的减负是个复杂的系统工程，外有压力，内有阻力，只有政府、学校、家庭、社会——四股力量拧成一股绳，孩子身上过于沉重的课业负担，才有可能缓解。

家长对减负既想叫好又有后怕

今年上海“两会”会场上，减负话题一石激起千层浪。殊不知，会场外，还未放寒假的中小学生们，都开始纷纷走进培训班。

上周日晚临近9点，记者在沪上某家以全科辅导著称的培训机构看到，很多年幼的孩子背着比自己大一号的书包进出，小脸上都挂着“疲惫”二字。一名小学二年级学生的家长说，他们去年买下了连续3年的英语学科一对一辅导课程，一次性付掉了超过12万元。这名家长还说，一学期总计180个课时，每周日，孩子吃好晚饭就要来上3课时，共2小时的课，家长只得陪着。

在实地采访中，记者获悉，这家培训机构目前根本没有开设针对小学低学段的课程，如果家长和孩子非要报名，就按照高学段的价格收取费用。“学校里老师上课讲得比较简单，我们觉得这样的要求根本不够，只好来上培训班。”一位家长说。

“说实话，一听到减负，我们家长的内心是非常复杂、矛盾的，既想叫好，又有后怕。”在接受采访时，另一位小学生家长直说，目前很多公办学校已经在严格执行教育部门的规定，这直接导致的是面向一部分学生有余力学的知识点，因为减负被压缩了。“下游学校在拼命减负，上游学校却为了选拔，考试难度没有减——这个根本的问题不改，家长就不敢让孩子减负。”这位家长直言，自己的孩子到底在学习上是否有潜力，有没有能力进入好学校——这些本可通过学校教育来解决的问题，现在却都要拐个弯，到培训机构寻求答案。

“重复学、提前学，孩子学得大苦，并非教育部门一家出了问题。”在市人大代表、上海建平中学校长杨振峰看来，家长们都有“望子成龙、望女成凤”的价值诉求，并给教育赋予了功利化的价值，认为上好学校、考好大学就等于找到一份好工作。这种文化背景下，学校教育带给孩子的负担，不及家长的焦虑带给孩子的压力大小。

杨振峰看来，大部分家长还没有告别物质缺乏带来的紧迫感和焦虑感。实际上，按照国际惯例，我国高等教育即将步入普及化水平，让学生在学习文化知识之外，还要提升社会责任感等其他核心素养。“很多孩子被迫牺牲了童年的快乐去博升学的未必然算，从投入产出的角度来看，繁重的补课换取的文凭究竟能否让孩子在社会立足，这一点上早已与过去不同。”



静安区教育学院附属学校“后茶馆式”教学方式的中小学课程中，老师重点关注学生“相异构想”，让学生和老师充分对话。该教学方式说明：遵循学生认知规律，实现高质量的学习结果，完全可以把课业负担控制在合理范围内。

本报记者 叶辰亮 摄 (本报资料照片)

文化背景、家长对于升学和育人的理解误区、社会对于人才发展的导向等，都成为造成学生负担过重的原因。

要在源头加强管理，为低龄段孩子建立保护墙

而今，解决中小学生的减负问题之所以显得尤为棘手，一个重要的原因是，总有一只“看不见的手”，还在不断把水搅浑，拼命地打上“新结”。

“为什么这么多家长要把孩子送去补课，甚至连培训班报不上名都焦虑万分？很多培训机构都充当了故意制造焦虑、煽动升学焦虑的角色。”沪上一中心城区的教育局负责人谈及，在社交媒体时代，很多家长和一线教师获得信息的主要渠道是微博和微信朋友圈。而不少培训机构惯用的手法就是，通过自媒体或者对主流媒体发布的信息断章取义，拼命鼓吹“提前学”、散布不符合实际情况的升学状况，从而吸引更多孩子去上培训班。“举个最简单的例子，去年北京发布新中考改革政策后，才过了一天，就有培训机构通过微信公号发布信息，鼓动上海本地的家长先下手为强，对照北京方案早做准备。”

还有一些培训机构则通过公布各区域学校的学生升学比例、具体流向及学校排名等方式，给家长造成心理暗示，必须加足马力争夺优质教育资源——无疑，这种升学紧张氛围的营造，最终迫使很多家长不明就里，把孩子送去去补课培训。

根据中国教育学会日前发布的《中国辅导教育行业及辅导机构教师现状调查报告》，2016年我国中小学辅导机构市场规模已超8000亿元。在北京、上海、广州、深圳等大城市，参加课外辅导的学生约占全体在校生总数的70%。

年研究所所长杨雄直言，必须要像管食品安全一样，把孩子减负的问题管起来，要设立行业准入门槛，要对机构的资质以及对幼儿开展培训的内容等进行审核、备案——要在源头加强管理，为幼儿园和小学等低学龄段的孩子建立一道保护墙。

“不能让身心发育还未成熟的青少年儿童过早地承受他们这个年龄段无法承受的负担和压力。”杨雄看得真切，很多家长一面抱怨孩子负担重，一面拼命把孩子送去上辅导班，“打个比方，就像到球场里面去看球，前面的观众一站起来，后面的观众也跟着站起来——结果谁都没看清，场面一片混乱。”

二孩时代将至，再不抓住机遇减负就真晚了

谈到减负，静安大宁国际小学校长徐晓唯也很无奈。她告诉记者，时下，在零起点、等第制等一系列教育改革措施下，小学带给孩子的学习压力并不重。但现在，有的孩子还是学习很痛苦，这都是因为周末本该属于休息调整的时间，反而用在补课上了。

如何从源头上给孩子们学业减负？杨雄认为，必须出台分层、分类、分步措施，实现精准减负。比如，上海可以在考试招生制度上有所突破，可以通过命题方式、招考方式的变革，引导学生更重视综合能力的培养。“随着二孩时代的到来，未来几年我们将迎来一个入学小高峰，学业竞争的激烈程度较现在或许不是减轻，而是加重。所以切实给中小学生学习减负，必须抓住眼前的机遇，出台有效的举措。”

事实上，只要有学习就有课业，有课业就会产生一定的负担。华东师范大学最新发布的一项研究显示，适度的课业负担对于学生的学业来说是必需的，但超过这个度，学习的边际效应会递减。所以，对家长来说，还要记住超过了一定的度，同样会产生“熟能生厌”“熟能生笨”的后果。同样，补课也是如此，对于好学生和学困生来说，补课对学业提升的效果非常小，只有对那些中等生来说，才会产生较好效果。

华东师大启动的另一项大规模调查也显示，全国有70%以上的学生在补课——这样的补课范围实在太大了，远远超过了实际需求。调查发现，这些补课的学生中只有15%是老师建议补课的，还有30%是学生自己要求补课的，其它的都是在家要求下补课的。专家认为，对于学生是否需要补课，应该根据具体的情况进行分析，由教师的专业意见决定，而不应该是家长跟风来决定学生是否上辅导班。

减负切忌“一刀切”，须在增效上做文章

曹杨中学校长杨琳认为，提减负先要正确理解“负”是什么。在她看来，“负”应该是“不必要的课业负担”，也就是那些重复的、无效的、妨碍学生健康发展的课业负担，所以当我们呼吁减负时，切忌走入盲目“一刀切”的误区，必须明确的是，“减负是为了增效”。

杨琳提到，孩子在做自己感兴趣的事情时，常常“不知疲惫”，所以对于学校和教师来说，为学生减负的第一步，是挖掘他们真正感兴趣的学科领域，进而搭建更多平台，满足其个性化发展需求。在高中，有一些学习比较困难的孩子，减负难道就是放任他们不管吗？自然不是，帮助他们克服学业困难，并找到他们的个性化、多样化发展道路，才是正确的做法。她一再强调：“减负不是一句口号，也不是要盲目砍掉什么，找到个人的兴趣、特长所在，提高学习效率，这才是减负的意。”

“现在一听说学校给学生减负，家长的怒气就来了，很多家长认为学校减负就是减课时，就是老师不尽责——这个错误的观念一定要改过来。”沪上一所高中的校长直言，公众对于减负的错误观念是是时候要纠偏了。在他看来，要让家长从内心接受减负，学校教育必须要在增效上做文章。比如，要提高教师的授课、命题以及运用新技术增进教学效果等多方面的能力。

市教委新学期将推一揽子举措

中小学作业有望备案公示

本报讯 (首席记者樊丽萍 见习记者朱颖婕)昨天上午，市教委表示，新学期将推出一揽子新举措。目前，过多的低质量作业已成为学生学业负担的来源之一，对于广大中小学生的作业，上海正在考虑搭建教学信息化平台，各中小学对所布置的作业进行备案，并在平台公示。也就是说，教师布置给学生的作业必须在统一的平台“晒”出来，确保作业的质和量，避免让学生做大量无效的、机械重复的以及带有惩罚性的作业。教研部门将对备案作业进行有效分析的基础上，改进教师布置的作业。

借助信息化的手段，包括学生作业、考试测验以及学校的集体教学时间、教学内容等是否符合相关规定等，这些和学生减负直接相关的学校教学行为，今后都将纳入监管范围。市教委最近几年，一直将减轻中小学生学习过重学业负担作为上海深化教育领域综合改革的重点工作进行推进。2013年起，上海就在全市所有小学低年级推行零起点教学，目前这项改革已向高中年级延伸。

但另一方面，发生在日常教学活动中的某些不规范行为，也给减负推行带来阻力。为进一步实施“精准减负”，市教委目前已牵头成立市级层面的减负工作领导小组和6个分领域的工作小组，建立起跨部门统筹协调、协同推进的工作机制。

目前，市教委正从校内和校外两个维度，着手开展一揽子和学生减负相关的调研。具体调研内容包括：开展小学一年级学生家长“零起点”教学和“等第制”评价全样本调研；小学三年级学生家长等第制评价全样本调研；小学三年级语、数、外三科教师等第制评价全样本调研；初中学生学习情况全样本调研；高中学生学习情况全样本调研；民办中小学特色学校(项目)创建工作调研；社会教育培训机构办学情况调研等专题调研。

据悉，这些调研旨在全面了解上海零起点教学和等第制评价工作的实施情况、全市初高中学生学习基本情况以及本市民办学校和社会教育培训机构办学的基本情况，深入分析导致中小学生学习负担过重的问题症结，标本兼治研究本市校内外整体减负的顶层设计。据调研结果，市教委将制定进一步减轻本市中小学生学习负担的政策措施，在深化招生考试改革、实现公办学校减负增效、规范民办学校办学和招生、加强校外培训机构协同监管、发挥家校协同作用等减负主战场精准施策，以制度创新制定多元监管举措，形成减轻中小学生学习负担的长效机制。

市教委副主任贾炜详解“减负路线图”

让家长不焦虑孩子更愉快

■本报首席记者 张懿

如何为孩子们减负，本市教育主管部门正在筹划一系列具体措施。肯定的是，从零起点、课堂课业内容、老师们布置作业的方式，社会培训机构的立运营、义务教育阶段招生考试制度的进一步完善等方面，都会有新的政策出台。市教委副主任贾炜昨天在参加完市政协专题会议后接受记者采访时详细介绍了相关设想。

针对零起点教学问题，贾炜说，全市小学低年级零起点教学实施几年来取得了一定成效；但是家长们焦虑的心态来自群体性压力。这种压力和焦虑的逐步缓解是一个长期的过程。主管部门应该给予长期的定力来推动。

在此过程中，为了防止出现“形式上的零起点”，今后几年，上海将进行全样本的家长调研，今年从小学一年级开始，目的是了解一线老师、家长和推进零起点方面的工作成效以及家长的感受。在此基础上，上海要进一步加强市、区教研系统对零起点实施的指导，注重引导学生释放学习潜力，严格按照课程的标准进行针对性的教学，真正让零起点孩子学得愉快，有自信。

课业负担方面，在贾炜看来，减负的关键不只是课时的加减，而是规范教育教学行为，应该上多少课时就上多少课时，规定多少量的作业就布置多少。为改善管理，市教委正阳路推出“作业统筹制度”和“作业备案制度”。前者需在年级组层面对作业进行统筹，避免出现语文老师布置一大堆作业、英语老师另外也布置一大堆作业的情况出现。“作业备案制”也是教委考虑推出的新做法。具体来说，老师给学生布置作业时，应向学校备案，而学校应向区教育局和教研部门备案，最后区教育局主管部门再向市教委备案。如果推出这一制度，那么未经备案的作业和测试，

老师就不应该布置。贾炜说，备案将采取信息化的方式推行，希望通过社会的关注控制作业数量，提升作业的效率，减少重复性、惩罚性、机械性训练。对于社会教育培训机构规范，贾炜说，目前上海市层面已经建立了联席会议制度。市教委会同相关部门正共同进一步研究在运行中所需要健全的机制和管理办法，目标是使得职责更明确，流程更清晰，效果更明显。具体政策方面，贾炜说，上海将加强调研，在摸清情况的基础上推出政策。未来可能考虑对这类机构设立更严格的准入门槛，特别是对教师资质提出更严格的要求，改变目前“只要是一个外国人面孔就可以成为外教”的局面。课程设置要符合孩子的身心发展规律，教学内容要按照《义务教育法》和《未成年人保护法》落实审核。他举例说，从小学一年级开始学习奥数就明显不符合学生身心发展要求。此外，主管部门也要加强对社会培训机构的事中事后管理，化解安全隐患，监督教学质量，防止卷款走人等。贾炜说，上海正在考虑对培训机构进行量级分级管理，而“黑名单制度”也在考虑范畴之内。

在招生考试制度上，贾炜说，上海之前已公布了义务教育阶段民办学校的招生办法，未来还将按照这个办法的要求执行。但他强调，民办招生不应看学生学了多少，关键要看孩子今后的学习潜力，以及包括情绪管理、时间管理、学习习惯、人际交往能力在内的综合实力。否则，家长们就都会去“抢学”。贾炜说，控制好课时、作业量，提升教育质量，这是今年市教委在规范教育教学管理上首先要做的事。他同时希望加强家校互动，争取让家庭和学校的教育达成共识，通过综合施策，彻底让家长们们在落实减负的过程中不焦虑：“只有我们的教育生态好了，减负才会取得实质性的突破。”