

减负，从哪里突破

中小学生学习负担过重的根源在哪里

■陈玉琨 韩映雄

学业负担过重一已经引起政府高度关注的问题。1981年至2013年，国家颁布的关于切实减轻学生学业负担政策文件85项，平均每年颁布的关于学业负担政策文件2.58项，其中2001年的颁发数多达10项。由此可见政府对该问题的重视。在上海，市委市政府与市教委对中小学生学习负担过重问题也给予了高度关注，几乎每年都针对新问题，发出减轻学生负担的新举措。

对于学业负担过重的成因，有研究者认为根源在于社会竞争；有的认为根源在于学校，学习时间过长、上课时数过多、作业量过大、

学习乃至整个学校生活过于单调、枯燥、无趣和压抑是学生学业负担过重的原因；有的认为根源在于学生自身，由于缺乏责任意识、主体意识、判断选择和抵御干扰的能力薄弱、缺乏竞争意识和心理承受能力的脆弱，造成了学生自己主观上认为学业负担过重。

为深入了解学生学业负担与各种因素的关系，受华东师范大学教育科学部委托，华东师范大学考试与评价研究院于2016年10月至12月在上海与我国东南西北中7个城市进行问卷调查。除上海外，其余6个城市其中5个为省会城市。每个城市抽取600个样本，男女生各半，在七个城市共回收有效问卷为4142份，有效率为98.62%。

学生课业负担过重：问题依然严峻

调查表明：只有28.5%的初中生可以保证日均8小时以上的睡眠时间，71.5%的初中生日均睡眠时间不足8小时，有一部分初中生甚至无法保证每天6小时的睡眠时间。国家规定初中生日均睡眠时间在8小时以上，7成多的初中生没有达到这一标准。可见初中生群体中存在比较严重的睡眠时间不充足的问题。

几乎所有的小学生每天都有书面作业。48.6%的小学生日均书面作业的时间在1小时以内。51.4%的小学生日均书面作业时间超过1小时。

此外，41.1%的中小小学生参加了学校组织的统一补习。大部分学校组织的统一补习的时间在2小时以内，有一部分学校的补习时间甚至达到了3小时以上。56.5%的中小小学生参加了校

外补习。大部分中小小学生每周参加校外补习的时间在4小时以内，平均每天在30分钟以内。一部分中小小学生每周的校外补习时间在8小时以上，每天平均在一小时以上。国家规定中小小学生不参加任何形式的补习，这一规定并没有得到很好地落实，仍有超5成的中小小学生有校外补习的负担。

58%的中小小学生可以保证每天体育锻炼时间达到30分钟以上，31.6%的小小学生可以保证每天体育锻炼时间达到1个小时以上，42%的中小小学生每天的体育锻炼时间不足30分钟，另有约10%的中小小学生每天的体育锻炼时间只在10分钟以内。国家教育部阳光体育运动要求：中小小学生每天要保证1小时的体育锻炼时间，调查表明，较大部分的中小小学生并没有达到这一标准。

学业负担与学业水平

学生过重的学业负担是否有效地提升了学生的学业成绩？这是本研究调查的另一问题。通过对中小小学生日均睡眠时间与学业成绩之间的关系进行分析，调查表明：睡眠时间的多少并不会对中小小学生学业成绩产生显著的影响，当然，极端情况除外。然而，睡眠时间过少，将引起学生学习精力不宜集中、注意力下降、学习兴趣低落等一系列问题，这些问题的存在大大降低了学生学习的效率。且从长远来说，非常不利于学生身心健康的发展与成长。

关于学生休闲时间的调查表明：学生每天休闲在“90分钟以上”与“10分钟以下”组没有显著差异，而与“10分钟以上”与“90分钟以下”组相比有显著差异。日均休闲时间在61-90分钟的小小学生学业成绩最好。可见休闲时间太少并不利于小小学生学业成绩的提高，这表明，适度的休闲对提升学生的学习质量很有好处。小小学生校内补习有助其学业成绩的提升，其原因可能在于小小学生自律能力较弱，在学校有与没有教师的帮助对其发展有较大影响。但过多的校内补习影响了学生休闲与睡眠时间，有可能降低学生学习质量，所以并非

校内补习时间越多，学业成绩越好。初中学生校内补习时间和学业成绩之间存在显著性相关，两者也存在因果关系。参加校内补习使得初中生的学业成绩下降，其原因在于初中生自主意识较强，希望有更多时间自己吸收与消化课堂内的知识，校内的补习剥夺了他们自由思考的时间，并不利于他们成长。

从7城市的调查来看，在总体上，中小小学生校外补习时间和学业成绩之间不存在显著性相关。校外补习时间的多少并不会对中小小学生学业成绩产生显著影响。

调查表明，考试科目的设置对学生负担有重要影响。在7城市的比较中，上海中小小学生的课业负担最轻，与其他城市相比有显著性差异。在其他6个城市中，西南某市中考科目设置与上海相同，其学生负担其次，与其他5市有显著差异。其他5市中中考科目设置相对较为复杂，学生课业负担相对较重，他们之间没有显著差异。上海的这一成绩得益于多年来积极推进的课程改革、招生考试制度的改革。适当的中考科目的设置为上海义务教育阶段学生减轻学业负担提供了空间。



“妈妈的焦虑”成负担的来源之一

新世纪以来，尤其是2010年以来，学生课业负担过重问题的根源已经与上世纪有了很大的不同。调查表明：“妈妈的焦虑”已经成为中小小学生课业负担过重的主要原因。相对于父亲，母亲对孩子教育的关注度更高。且初中及以下文化程度的母亲焦虑程度更高。

“知识改变命运”，这是她们从生活中得到的信念。也是校外教育培训市场日益火爆的重要原因。

在笔者的一项深度访谈中，列出了两项指标，四种选择：
1. 高负担，高质量（在“妈妈”眼中也就是高升学率）；
2. 低负担，高质量；
3. 高负担，低质量；
4. 低负担，低质量。

调查结果使笔者大跌眼镜，她们的选择大多为第一项：高负担高质量。其理由是没有高负担那来高质量，低负担高质量都是学校偷懒的说辞，在没有看到结果之前，她们宁可孩子负担重一些。

人以“群”分。新媒体的出现，大大改变了人们的通讯方式。现在还有多少家长没有加入某校某班的家长“群”？不同的家长处在不同的学校、不同的班级，加入不同的“群”。在“群”中她们获得了学校、班级的各种信息，无论是准确的，还是错误的。让她们最抓狂的是，“群”告诉她们今年的寒假或暑假，又有谁的孩子报考了什么什么班，进步了多少多少

少名，而自己的孩子竟然没有参加。还有，班主任老师在“群”里公开或“点对点”地表扬了“小某”今年期末考试进步了多少名，希望再接再厉。晚上，其他孩子必然要受到父亲、母亲对孩子教育的关注度更高。且初中及以下文化程度的母亲焦虑程度更高。

“熟人比较”是“群”里的一个特征。“妈妈”最担心的就是熟人的孩子在进步，自己的孩子还在原地踏步。在她们的中心，现代的社会就是一个竞争的社会，尽管这一竞争并不会在她家小孩与邻家小妹之间展开。但是，邻家小妹仍然是她心目中竞争的标杆。

其实很多人都很清楚，因为孩子心智还未成熟，过早地让孩子学习某些知识是低效的，有碍孩子好奇心的发展，且不可持续的。但是，她们不得不承认，早学先知的学生在班里就会有更多表现的机会。那些真正“零起点”的学生在这些活动中往往被边缘化。这对孩子来说是真正的心灵伤害，并在一定程度上造成孩子的自卑心理。这是造成孩子家长纷纷谋求把孩子送进各种培训机构的主要原因。

在这一意义上，应当说“妈妈”是极其理性的。校外辅导唯一的作用就在于它有助于学生树立自信，尽管实践证明其最终效果是不可持续的。（陈玉琨为华东师范大学教育科学部学术委员会主任，韩映雄为华东师范大学考试与评价研究院院长）

减负政策建议

学生课业负担过重是一社会问题，仅仅依靠教育是无法得到根治的，当然，教育在其中也可以发挥很大作用。对此，我们仍然可以通过一些政策性的措施来改善中小小学生学业负担过重的问题。

1. 加强家校合作。

应当说，“妈妈”的焦虑有其合理的一面，当然，更多的是她们从竞争的角度，无端的焦虑。

从这一角度来说，学校可以有更多工作可做。比如，在学校各种活动中给每个学生提供公平的机会，而不要把学生当作展现学校成就的工具。否则“零起点”的学生就成了被边缘化的学生，这对家长来说是难以接受的。而这也意味着我们对于学校的考核方式是否需要改善。

2. 善用新兴媒体。

新兴媒体的崛起势不可挡，善用新兴媒体将为学校与家长的沟通带来极大的便利。但是，现在在我们的学校，某些教师有意或无意地借用新兴媒体。

很多时候，在教师来说只是“点对点”的一句表扬，被家长们一转发就变成“点对点”的信息。兴奋了一家人，遭殃了一批人。微信或微博可以成为教师了解学生及其家长想法的很好窗口，但当教师发出每一信息时就要考虑它传递的究竟是什么信息。借用新媒体将会给学生带来很大的负担。

3. 强化培训管理。

教育培训已经被不少机构看成一块肥肉，不管有资质还是没有资质，都蜂拥而入，这对减轻学生课业负担造成极大障碍。为此，政府需要抬高教育培训机构进入门槛，清理无资质机构随意办班。

对于这些培训班的治理要以事实说话：面向学生的各种培训在大多数的情况下，只是拔苗助长，对学生长远而言，甚至对提高高中生升学率而言都是没有意义的。

4. 提升教师素质。

教师素质对学校办学质量有着重要影响。教师素质的提升不仅要提高教师的学科素养，而且要注重教师对教育本质的理解。教师不仅要教书，而且更重要的是育人。

3. 无论是英语阅读还是英语写作能力的训练，通过对比英语思维模式以及汉语思维模式来帮助中学生抓住英语语言的特点来更好地学习英语是今后中学英语教学的有效方法。

英语能力提升才能弥补短板

今年春考英语卷透露出来的导向：在今后的英语教学中，不能孤立地学习词汇、语法，要放在段落和篇章中，从整体上来掌握。在这个学习的过程中，教师要有意识地引导学生注意到英语思维模式与汉语思维模式的异同点，知道他们顺应语言和思想的规律来有效提高英语能力。如果只是机械地背诵单词和句型，把词汇的用法和句法当成一个孤立的知识点来记忆，像完成数理化的选择题一样完成英语题，这样不仅不能提高英语水平，连应试能力都要下降了。

中学英语教师以后需要为学生提供更多的阅读材料，不是要求学生刷题，而是要让他们刷题，多读多背。中学生应该自觉地利用英语学习网站或是英语学习APP，每天都应该读上五六篇英语阅读材料。VOA慢速英语的材料很适合中学生练习阅读。另外，也向高中生推荐原文《哈利·波特与魔法石》，七卷本中的这本第一部，词汇量有四千出头，忽略那些不影响理解的魔法词汇后，上海的高中生大部分可以读懂这个精彩的故事，感受英语的魅力，不知不觉之中爱上英语阅读。

（作者为上海外国语大学副教授，高考英语阅卷中心组成员）

从高考改革看“题库”建设

■潘禹威

自从2014年我国国务院颁布《关于深化考试招生制度改革的实施意见》以来，升学类的英语考试，如高考英语和研究生入学英语考试的题库建设就提上日程。不少学者在各种场合纷纷提出，中国作为“考试大国”，没有成熟的题库对人才的科学选拔不利。“题库”一词也成为外语教育界中各种新媒体追逐的网红。此外，冠以“题库”的练习册和复习资料满天飞，似乎让学生在新一轮的考试改革中找到了新的曙光。社会上甚至有一种误解，认为掌握了所谓的题库不断刷题，就具备了“制胜克考”的法宝。这说明，成熟的题库建设，并非一朝一夕。

并非题量大的就能成为“题库”

虽然教育界和非教育界的人都热议题库，但是究竟什么是真正的题库，很多人都有误解。

国际上的英语水平考试，如托福、雅思等都是题库作为命题依据的，我国的大四、六级英语考试亦是如此。作为世界最大的私立非盈利性教育考试和评估机构，美国教育考试服务中心(ETS)对“题库”的定义是“具备教育测量学参数、可依不同需求和难度特征等进行组卷的单选题集合”。

可见其中至少包含了三层重要内容：一是题库组成的个体是每个单选题(在语言测试领域亦称为项目)，而非针对某一测量目标的系列试题，亦非已成套的试卷。

二是每个单选题背后有大量的数据。题目本身有其测量的目标和所依托的文本内容。除此以外还有大量的统计数据，这些数据通过试测的方式取得，涵盖了题目的难易度、区分度、猜测度、信息值和能力值等等。

三是题目之间可以通过一定的方式组卷，但组卷本身并非人为，而是系统根据单题背后的大量信息在优选论的基础上进行组合。

因此，反观教辅市场上的“题库”材料，大多只是针对某一知识内容的习题，既无试测数据支撑，亦无组卷机制构建。这种所谓的“题库”胜在“量大”，充其量是“题集”，根本无“库”可言。

高考改革中，题库的建设必不可少

近几个月来，各省市相继颁布了新高考改革方案，高考英语几乎都是“一年两考”。题库可以为此带来什么呢？

在此姑且不评论这种做法的优劣，从现实情况出发来分析，我们可以发现，题库的使用可以提高考试的公平性。

首先，高考英语在成绩报告中采用原始分，不作等值处理，那就给“一年两考”的难度均等提出了挑战。

如果采取等值处理，虽然有一定程度的科学性和公平性，但考生和家长却很难接受。这是因为原始分很有可能因为某次考试难度的降低而被降分(比如125分在等值后可能成为120分)。此外，等值后的分数由于与原始分不同，也将大大增加考场的查分工作，并带来巨大的舆论压力。因此，在“两考”成绩不作等值处理的情况下，如仍沿用封闭式命题的经验命题，则“两考”的难度均等很难实现。

正是由于源头的控制极为重要，真正意义上的“题库”就给源头把控提供了可靠的门岗。

前文提到，题库中的题目是有预先试测的，而试测群体接近考生群体的实际水平和作答情况。即使无法做到完全对等，也可通过项目反应理论等统计手段实现同质。这样，“两考”所反映出的难度、能力值等参数就可以在组卷的过程中加以定义，确保“两考”成为极为近似的“平行卷”，在现有的考试制度下达到最佳的妥协。不得不谈的题库风险

任何成熟运行的题库都会受到试题曝光的困扰。试题曝光不仅发生在题库的建设阶段，也可能发生在施考的过程中。在建库阶段，如果命题来源不合理，比如命题人员学缘结构单一、人员配备不足、选材资料过于陈旧，这些因素都会对题库的建设带来负面的影响。而且题库建设初期库容量有限，可供组卷的试题更是捉襟见肘，如果新的题目打磨之后即入题库，则很可能会与同期上市的试题选材重合。

国内成熟运行的题库中，一道题目从征题到磨题，再到入库一般要经历三至四年左右的时间，这不仅可以有效避免免题被试测群体曝光的可能，也可避免与同时期的教辅试题撞车。加上现在社会培训机构对考试的关注度持续提升并不断跟踪某些考试的命题思路，极有可能会发生考题与前面所提到的“题集”发生“巧合”的情况。

其次是施考过程中的试题曝光。比如雅思考试每次施考的题目并不对外公开，但却在我国的考试市场中盛行着“机经”，即考生在考试结束后马上回忆考试内容并试卷编号，之后在网络上传播。通过几年考试的轮转，雅思考生似乎已在“还原”题库的全貌。因此，我国高风险的考试在运用题库命题后，如何规避施考过程中的试题曝光问题也是值得深思的。

成熟的题库建设不是一蹴而就的，而是通过十几年、甚至是几十年的打磨臻于完善的，其中征题和磨题的质量仍是题库建设的重中之重。在利益不冲突的情况下，题库的建设理应是高校英语教育者义不容辞的使命，参加征题的人员不仅应具备命题的知识和能力，也应遵循语言测试者的职业道德。

（作者为广东外语外贸大学副教授）

通过阅读和写作提高英语思维能力

——从上海春考英语卷主观题命题变化看未来中学英语教学方向

■许立冰

为了自己的学生能够考出好成绩，每一年的高考真题都会被中学教师反复阅读、细细分析，意图吃透命题思路，为自己新一年的教学找到方向。每年高考试题对于下一年或未来几年内的高中教学都有强烈地导向作用。

英语高考主观题量和题型变动最大

笔者参加上海市高考英语阅卷已二十多年，参与阅卷中心组工作也已第七个年头。印象中，上海英语卷主观题部分的题量和题型一直在变动。

最初，主观题部分只有写作，后来增加了翻译，逐渐又增设了听写、语法以及阅读理解。

主观题的变化，无疑反映了命题思路的转换：英语高考需要考查的是考生是否养成了英语思维能力，而不仅仅是掌握了多少英语知识。从英语专业角度来看，这是一个可喜的变化，从高考英语的答题情况可以切实看出考生的英语能力，甚至他们的思维水平。

今年上海春考的英语试卷与往年相比，阅读仍然保持了量大的特点，语法与词汇、阅读理解以及概要写作三个部分一共涵盖了八个篇章，说明了命题组依然重视对阅读能力的考查，而主观题部分比较大的变动有两项：

1. 阅读理解的第三部分不再采用简答题的形式，而是采用了新题型：六选四，也就是说，在篇幅为三百余

词的文章中抽走四个完整句，要求考生在正确理解原文的基础上，从试卷上提供的六个完整句里选出正确的四个。

2. 增加了概要写作(summary writing)，也就是俗称的小作文。

为什么说命题组所做的这两个变动能够更好地看出考生的英语能力？因为这两种题型都是要求考生从篇章的结构出发，从整体上进行理解和表达。如果考生忽略了英语的特点，用汉语的思维模式把自己的英语知识拼凑起来答题，那在这两个题型上失分会很厉害。

英语写作与汉语写作差异值得关注

需要说明的是，在议论文和说明文这两种应用得非常广泛的文体上，英语写作和汉语写作有很大的不同。

英语写作要求开篇点出主题，接下来分段从不同的方面论证作者的论点。为了达到这样的目的，英语文章中每个段落的句子按照功能划分为两种：主题句(the topic sentence)和支句(supporting sentences)。主题句要告诉读者，这一段的主要思想；支句提供逻辑分析、数据或是例证，是对主题句的支撑。主题句和支句之间、支句与支句之间通过过渡词、语法规则和词汇组带这三种手法进行逻辑衔接。

而汉语写作并没有这样的要求，汉语段落写作并不要求用主题句来表现段落的主要思想，甚至很多时候，中国人推崇的是“不着一字，尽得风

流”——不直接说出自己的思想或是主张，而是要让读者自己体会，从而得出结论。

从这一点可以看出，熟练掌握英语段落写作的规律可以帮助学生尽快找出文章或是段落中的主题句与支句，发现文章的主题，以及作者是如何发展自己论点的，这对英语阅读理解能力的提高有非常大的影响。

我们先看今年的“六选四”：从文章里抽出的四个句子既有主题句，也有支句。考生需要在通读文章的基础上，理解句子，并且借助找出过渡词(比如but)和语法照应(比如代词使用)这样的辅助手段，把抽出来的四个句子放回原来的位置上。

这道题要想正确完成，需要从整体上把握文章的结构和主题，同时把握每个段落的中心思想以及作者是如何通过支句来发展段落中心思想。即，考生要想得满分，必须先掌握英语篇章和段落的理解诀窍。

其次是从今年高考新设的写作题：概要写作。概要写作在英语学习中非常重要，它首先考查的是阅读理解能力和概括归纳能力；考生需要在短时间的阅读过程中抓住文章的主题以及主要结构，也就是作者是从哪几个方面来说明或是论证这一主题，其次还必须理清重要的和次要的细节；然后，考生还需要用自己的语言在60个词以内把文章的主题和主要结构表达出来。

这两个要求不仅考查了上海中学生的英语阅读能力以及写作能力，同时也反映了他们是否具备了最基础最核心的学习能力。

主观题的满分考生非常少

今年的主观题考试结果不是很乐观。今年高考的概要写作内容满分是5分，语言满分也是5分。其中内容一项只要能够点出孩子的家庭生活、各国文化以及现代高科技的发展这三项因素就有可能得到3分，如果考生能够进一步说明这三个方面是如何影响孩子培养社交能力的，就可以再加2分。在实际阅卷过程中笔者发现，内容分能够拿到5分的考生非常少，大部分考生能够点出三个因素，但是不能说明上文所说的三个因素为何导致孩子社交能力低下的原因。这说明很多考生不仅英语能力不足以完成“六选四”这个新题型，连基础的归纳和总结这两项能力都很欠缺。

从这点来看，今年高考英语卷主观题部分的变动可以更加有效地考查学生的英语能力，这个有效性体现在考查的重点是英语能力，而不仅仅是考生英语知识的掌握程度。笔者认为，仔细分析2017春考英语卷主观题部分的变动可以得出以下结论：

1. 以后的英语高考命题会更加着眼于考查考生的英语能力，而不仅仅是英语知识的掌握程度。

2. 英语阅读能力不仅是考查的重点，而且还是提高词汇量、培养语感、提高翻译水平和写作能力的基础，会成为今后上海市中学英语能力培养的重点。