减负，做到实质

礼河实验学校 曹娇

给中小学生减负的问题讲了很多年了，就是减不下来，你这边减了，那边又在增，此起彼伏。很明显，谁要真的减负，谁就会在升学考试中吃亏。

不久之前读到北京大学数学科学院教授、中国科学院院士姜伯驹先生的一篇文章，题为《新课标让数学课失去了什么》。姜伯驹先生对“新课标”提出的批评我完全赞成，我说这些话不是打顺风旗，而是当“新课标”的教材一出来的时候我就大致看了一下，非常吃惊。正如姜伯驹说：“这跟减负没关系。我们要问：是现在的学生负担重，还是过去的学生负担重？恐怕大多数人都会说，现在的学生负担重。从数学课来看，现在的学生所学的知识并不比过去多。而且，不是学得多负担就重。相反，老师讲得越少、考得越刁，学生的负担越重。现在学生们都陷在‘题海战术’里，考试不是考学生的能力，而是考学生的熟练程度。因为考试往往有选拔的意义，如果你就学一个‘九九表’，怎么考？只能千方百计出怪题、偏题，把考试搞成‘脑筋急转弯’。”今天推行了“新课标”，老师教学还要靠“教辅教材”，没有“教辅教材”整个应试教育无法应付，那么“新课标”又起什么作用？学生也就成了做习题的机器。

姜伯驹还说：“比如‘三角形内角相加是180度’，你真用尺子去量，可能会有误差，也许就得不到这个180度。现在这些概念都不讲了，只让学生认识一个具体的角，这还是数学吗？”这个问题问得很好，一个并不复杂的证明被取消了，似乎在减负，但是却违背规律，忽视学生逻辑思维的培养，一个经典的基本原理的证明不要了，但无用的习题让学生做个没完没了，一点用处都没有。而学生的沉重负担就从这里产生，心理压力由此产生。

 据《扬子晚报》报道“五一”期间“去心理咨询室做心理调适的学生和家长越来越多，其中，仅厌学一项就高达八成。”5月5日的这篇报道说：“部分学生可分为几种不同的情况：一是虽想学好，但太过焦虑紧张，从而导致学习成绩下降，引发厌学情绪；二是学生自己感觉没信心，不想学，从而厌学。还有一种最常见的厌学原因是：长期学习带来的心理疲劳。另外，师生关系的生疏以及个人的情感变化都会引起学生不同程度的厌学。”报道还说：“另一方面，带着孩子前往就诊的家长绝大多数都陷入了一个误区。他们似乎并不了解孩子之所以厌学的根本原因，只是一味地给孩子请家教，想以此提高孩子的学习成绩。对此，周医生建议，家长应多和学生沟通，明确孩子厌学原因后，再对症下药。否则，只能适得其反。”中科院社会心理研究所林春教授认为：“目前，来自社会和家庭的压力，导致产生越来越多的学生暴力，并且，年龄普遍趋小。”

学生厌学，学校暴力频出，这已经是一个社会问题，许多学生的压力主要来自学业负担，这种压力问题不都是能通过心理咨询和适当的心理沟通能够解决，因为源头是学业负担和压力。这种负担不仅反映在学生身上，也对教师产生影响。升学率的考核同时也增加了教师的负担，教师的心理和身体也出现一系列问题，让人忧虑。因此减负的另一个意义也是给教师减负。

文章从教育学、心理学的角度剖析了中小学生过重的学业负担和心理负担，阐述了“减负”的必要性和紧迫性；分析了影响“减负”的思想观念、社会环境、教育体制、教师素质等因素；并从宣传舆论导向，制度建设，教学模式的改进及教师素质和提高等方面提出了落实“减负”的建议性对策。

[关键词]学生 减负 必要性 对策

“减负”，即减轻中小学生过重的心理负担、课业负担，是关系学生身心和人格健康发展的一件大事。本文从教育学、心理学的角度，对减轻学生学业负担，推进素质教育，培养德、智、体全面发展的合格人才淡一些看法，供同仁参考。

一、“减负”的必要性和紧迫性

中小学生负担过重是长期以来困扰我国基础教育的顽症，一直是社会各界和广大群众十分关注的问题。近年来，各级教育行政部门以及中小学采取了一系列相应措施，减轻学生过重的负担，但收效不大。学生负担过重的问题依然不同程度的普遍存在，有的地方还相当严重，已成为当前全面推进素质教育的障碍。因此，减低中小学生过重的心理负担、学习负担已刻不容缓，势在必行。

“减负”就是减轻学生的学习负担。这里所指的负担，主要体现在以下几个方面：

第一，从素质教育方面来看，主要指用于单纯的知识记忆、书本知识的掌握、机 械重复的时间过长过多，占有了学生过多的自由活动、自由创造的时间。

第二，从生理方面来看，由于学习过长、作业量过多、考试频繁，造成学生生理负担过重。在过重的学习压力下，学生不得不牺牲大量的自由活动时间，缩短正常的睡眠和休息时间，减少娱乐、体育活动等来完成学习任务，导致学生睡眠不足，体质下降，引发不同程度的近视、失眠、神经衰弱等生理疾病，影响学生的健康成长。

第三 从心理方面来看，由于学习上的竟争、升学、择业、就业上的压力，特别是在高考指挥棒的作用下，学生对未来的前途担忧，心理上过度焦虑、忧郁，产生厌学情绪、逆反心理。严重的还会造成学习心理失衡，引发一些恶性事件，造成一系列社会问题。

作为教育工作者，应深刻认识“减负”工作的必要性的紧迫性。

1、减轻学生过重负担是提高民族整体素质和青少年一代健康成长的需要。中小学生是国家和民族的未来，是社会主义事业的建设者和接班人。其素质的提高关系到国家、民族的前途和命运。中小学生负担过重，是违背青少年身心发展规律和教育规律的，对青少年的健康成长带来直接影响。这种忽视全体学生、全民族的、全社会长远利益的行为，如不根本改变，其危害是很大的，不仅影响一代人或几代人的健康成长，而且影响到亿万劳动者素质以及整个中华民族素质的全面提高。

2、减轻学生负担是提高人才创新精神和实践能力，增强我国在21世纪竟争能力的需要。即将到来的21世纪是以知识创新和应用为重要特征的知识经济时代。

现代教育在培养民族创新精神和创造性人才方面，肩负着特殊的使命。因此，减轻学生负担不仅关系到到青少年的身心健康，更重要的是为培养学生的创新精神和创新能力创造良好条件。

3、减轻学生过重负担，是全面推行素质教育的需要。全面推进素质教育，其实质就是以提高民族素质、民族创新能力为根本宗旨，以培养学生的创新精神和实践能力为重点。而学生负担过重已成为制约全面推进素质教育，提高教育教学质量的“瓶颈”。为此，要贯彻落实党的教育方针，全面推进素质教育，必须切实减轻学生负担。

二、影响减负的主要因素

中小学生沉重的学习负担一直减不下来，成为长期困扰我们基础教育的问题。其原因是多方面的，归纳起来，主要有以下一些因素：

1、观念上的因素。目前“减负”工作实效性不大的一个重要原因，在于传统的人才观在人们心目中仍根深蒂固。现代人受传统教育“重教轻学，重师轻生，重知识轻能力，重理论轻实践，重理性轻情感”等影响较深。因而，在人才观上倾向于具备扎实的基本知识、基本技能的知识型人才，而忽视学生的个性、情感、健康人格等多方面素质的培养和发展。在学生和家长心目中，只有按部就搬好好读书、好好学习，上大学、上名校才能成才，才能有所作为；加之传统的人才观形成的时间较长，在许多人的头脑中扎下了根，所以“减负”工作的开展难度较大，收效甚微。

2、环境方面的因素。社会大环保的诱导，就业竟争压力的增大，也增加了“减负”工作的难度。“学而优则仕”，读了大学在激烈的市场竟争中也能找到好的工作或合适的工作，增加就业机会。而就业上的竟争必然引起升学上的竟争。于是，“优胜劣汰”的选拔教育，以升学为目的应试教育在现代教育，特别是中小学教育中占据了主导。不少教师为应付“选拔考试”，必然加大教学难度，增加教学时间和作业量，从而加重学生的学习负担。

3、体制因素。造成我国中小学生学习负担过重的状况有着深刻的经济背景。从一定意义上讲，学生学习负担过重是由我国经济发展状况所决定的教育状况而引发的一种链锁反应。我国人口基数大，落后的经济基础不可能为人人提供中、高等教育的机会。正是由于教育规模的限制，决定了在学生升学考试上是“千军万马过独木桥”的现实。这种人才选拔制度，影响了社会、学校对人才的评价标准，也影响到了用人制度，助长了社会对高学历的追求。所有这一切的不良导向，使学生背上了沉重的竟争、升学、就业包袱，造成学习负担过重。

4、教师素质因素。目前，我国中小学教师队伍的素质状况，也是影响学生负担过重的一个重要因素。特别是市场经济条件下，有的教师过分注重经济效益，缺乏事业心、责任感。有的教师把课堂教学的内容，通过布置作业的形式给学生，加重学生的负担。有的教师缺乏教育学、心理学的理论知识，认为学生重复练习次数越多越好，布置大量的作业，加重了学生学习负担。

三、落实“减负”工作的基本对策

“减负”是一项系统工程，它不是一个单纯的减量问题，更不意味低质量的标准。要使“减负”工作落到实处，必须上下联动，多方配合，学校、社会、家庭齐抓共管，综合治理，方能达到预期目的。本人认为应采取以下对策：

1、抓宣传教育和舆论导向，树立科学的素质教育人才观。首先，要加大素质教育的宣传力度，营造素质教育的舆论氛围。逐步转变用教科书里的知识传播的学习来衡量教学质量的传统教学质量观；转变学生是被动接受知识的容器的传统学生观念。树立科学的素质教育的新型人才观。素质教育是一种可持续发展的教育，从心理学的角度讲，要求培养的学生身心健康、德、智、体全面发展，具有创新精神、创新能力、创新水平的开拓型人才。为此，二十一世纪的人才，不仅要掌握“双基”，更重要的要学会怎样学习，养成良好的学习习惯，掌握科学的学习方法，为以后的终身学习和解决未来生活中的新问题打下基础。实现这个目标，就要求教育工作者必须解放思想，更新观念，改进教材教法，既注重知识型、学术型人才的培养，又要注意学生的个性健康与和谐发展，培养具有多方面综合素质的创新型人才。只有具备创新精神、创新能力的人才，才能使我国在未来的国际竟争中立于不败之地。这不仅要求我们的教育行政部门，学校，家庭要转变观念。从整个社会来讲，也应建立一种多样性化的人才成就价值取向体系和多层次、多规格的人才培养机制，树立“三百六十行，行行出状元”的人才价值观，以促进和推动素质教育的全面实施。

2、建立健全相关制度，切实减轻学生负担。要从根本上减轻中小学生过重的学习负担，需要在改变教育观念的基础上，对现行的教育体制、教育投入、分配机制等进行相应改革，建立健全相关制度，以规范管理，使“减负”落到实处。尤其要改革传统的以单一分数作为评价学生、教师、学校标准的不合理的教育评价制度，建立起有利于调动学生、教师、家长三方面积极性的新型教育评价制度。充分发挥教育评价制度的导向激励功能。同时，学生在“减负”之后，课余活动时间增多，作为学校乃至整个社会应为学生提供健康有益的活动场所，开展丰富多采的课余文体活动，调动和培养学生多方面的兴趣，促进学生身心健康和全面发展。

3、改变传统的课堂教学模式，全面推进素质教育。要减轻中小学生过重的心理负担、课业负担，做到“减负”不降质，必须从教学模式上进行改革，打破课堂内容和形式的封闭，在开放中构建新的模式：一是可以采取学生个别学习、小组学习、大组讨论、教师讲解、师生一问一答等多种教学形式，把学生从“笼”中放出来，激发其学习热情和兴趣；二是课堂教学不囿于教室、教材、实验室、图书室、运动场等都应成为课堂，并向社区、工厂、农村扩展，向图片、画报、影视等延伸，实行开放性教学，拓宽学生视野；三是积极采取现代化教学手段。认识心理表明：课堂教学中，学生所接受的信息约20％来自听觉。应用电化、计算机多媒体、网络等现代化教学手段进行教学，可以大大增加学生的视觉和信息接受量，极大地调动学生学习热情、培养学生获取信息，运用和处理信息的能力。

4、努力提高教师的职业道德水平，理论修养和教学业务水平。百年大计、教育为本，育人大计、教师为本。从教师素质的层面落实“减负”工作，有待于进一步提高教师的职业道德水平，增强教师的敬业意识、事业心和责任感。在此基础上，要鼓励教师的科研意识和创新精神，努力钻研教学业务，创新教学模式、教学方法，应用教育学、心理学、生理学方面的知识，指导教学实践和学生的学习，提高课堂教学的效率和教学质量，切实减轻学生的课余负担。为培养面向二十一世纪的德、智、体全面发展的社会主义现代化事业的建设者和接班人做出新的贡献。

―――――――――――――

 参考资料；

（1）、李承武。现代教育学[M].[重庆](http://www.sogou.com/sogoupedia?query=%D6%D8%C7%EC)；西南师范大学出版社。（1997、10）

（2）刘电芝。教育与心理研究方法 重庆；西南师范大学出版社。（1997、8）