减负，不“内卷”

 不久之前出台的“双减”政策，在减负的基础上又细化到减轻学生作业负担和校外培训负担，且要求迫切，这是在教育领域做出真正的可操作性的变革。初心肯定是促进教育公平，为了每一位学生的发展，实际操作中却受很多因素左右。

由于义务教育范围内的学生还未成年，身心发展不成熟，特别要考虑孩子的心理健康，过重的作业或者学业负担肯定是不可取的。在近几年多发的轻生情况看，频率越来越高，孩子的年龄也越来越小。即使这些孩子想要改变，自己能力毕竟有限，做法大部分还是取决于家长。

文件中指出减轻作业负担，一个是孩子的，另一个是家长的，也就是说不应该给家长布置变相的作业，比如检查或者批改孩子的作业，反之培养孩子良好的学习习惯显得更加重要。当然，家长大部分都是望子成龙，望女成凤的，因此不惜花费大额的精力，财力去培养孩子，其实这也是激化负担的做法。即使政府再怎样打压校外培训机构，有想法的家长还是会想尽办法把孩子送入各种培训机构，家长的观念不改变，这样的市场就不可能杜绝。

文件中提出非盈利化的教育培训，作为老师当然很赞同，教书育人本是教师的天职，按理说这不就是最简单粗暴的方法吗？可是不排除“物以稀为贵”的古怪想法让家长宁愿花大价钱也不愿意尝试免费福利。其实，教育公平更多的是需要学习资源公平化，公开化，共享化，而不应该被资本所垄断。

过多的学科教学给孩子造成很大压力，因为传统的观念就是读书出头，在当今社会，在掌握了基本的文化知识的基础上，往后生活的好坏不是光靠死读书就能决定的。职业技术教育也是应当倡导的，家长甚至教师其实都不应该有职业技术低人一等的观念。同样，艺术可以陶冶情操，对于孩子来说可能更有兴趣对其形成健康的心理也是有促进作用的。

另外，打击线下的培训机构，是不是意味着线上的培训更加方便了呢？在义务教育阶段，学业难度其实并不是很大，只是不断的内卷让教育逐渐变形。培养孩子良好的学习态度和习惯比考试成绩重要的多，培养孩子健康的心理和健全的人格比学习知识重要的多，逐渐培养起孩子的能力，良好的性格，才是做任何一件事的基础。

作为一名普通教师，更应该反思自己的教学。对于平时容易忽略的作业上，避免粗枝大叶的布置一些重复机械的抄写，更应该结合学生实际，布置有意义，高效率的作业。作为新教师更应该坚持学习，把握好学校的平台，多看多学多思考，不断提高自己的教学水平。和学生一样，教师的教学资源也应该共享，公开，让年轻教师能成长更快，促进教育公平和教学质量提高。

减负顾名思义是减轻负担，而现在提出的“双减”更是要减轻两种负担，“内卷”相对的是“躺平”，事实上却是，在减负的大背景下，内卷却越来越严重，变相的加重了负担。躺平不是说行动上的佛系，顺其自然，而是干实事的同时，心态更应该放平。“欲速而不达”，我们要减负，然后就不内卷了，或者可以说不内卷，也许才减负。