

“双减”大家谈第五期

策划/统筹 陈晓璇
文/蔡旭嘉

作为“双减”政策的主体，学生是最能感受“双减”给自己的学习和生活带来的变化，课外辅导班不用上了，作业减少了，甚至考试取消了，属于自己的时间多了……但作业如何减量不减质，如何坦然面对考试取消，家长又如何减少焦虑？

在羊城晚报社、华南师范大学教师教育学部、省级中小学教师发展中心指导下，由课外辅导特约，广东省中小学校长联合会与羊城晚报教育发展研究院联合策划推出《“双减”大家谈》系列访谈节目。本期“双减”大家谈特邀羊城晚报学生记者担任主持，提出学生视角下的“双减之问”。



图/视觉中国

1 花开须有时，唯有静待之 家长把眼光放长，给孩子更大成长空间

羊城晚报学生记者：“双减”三个月来，我们的作业确实减少了，课外辅导班也减少了，但其实家长都挺担心我们的成绩会下降，你们有什么办法可以来减少他们的这种焦虑？”

何勇：家长担心孩子的分数，这是近期目标。对于国家“双减”政策，我更着眼于基础教育要回归到正常轨道，要尊重学生的成长规律。很多家长的焦虑在于孩子作业少了，考试少了，孩子考试分数可能也会跟着下降。世界著名数学家丘成桐学生时期成绩也不是很好，但并不妨碍他后来成为伟大的数学家。我希望家长把眼光放得更长远，既要看到孩子现在的成绩，更要看到孩子未来持续、健康的发展。

王红：如何减少家长的焦虑？我想从三个方面阐述。首先，教育出现“内卷”，是因为家长不知道如何给孩子带来向外发展的空间，于是就使劲向内投入各种资源，让孩子参加各种培训班。家长认为即使孩子成绩不升，至少也能保底，但会适得其反，很多补习班往往是超前学习的，导致孩子在课堂就不听课了。所以，“双减”把课外补习减掉了并不会带来真正的损失，相反会给孩子成长与进步带来更多的发展空间。

2 如何帮助老师提升专业能力？ 教学设计要与学生实际生活相联系

羊城晚报学生记者：有什么办法可以帮助老师的课堂“提质增效”，让我们在课堂上一学就会，一听就懂？

王红：在课堂上高效解决学生学习的问题，老师专业能力的提升是关键！如果老师的课堂教学能力没有提升，学生减了写作业和学习的时间，那学习质量肯定会下降。如何帮助老师提升专业能力呢？我想，要加强教师队伍建设，学校要多关注教师专业发展，老师在创新教学方法、激发学生学习主动性上要多下功夫，比如一个知识点如何让学生一听就懂，这看起来是一个很简单的目标，但其实它包含着非常复杂

的规律。

老师不仅先要把教材吃透，更要注重教学设计与学生实际生活相联系。比如学分数，学生拿一张纸对折，这可以帮助学生形成分数的概念。但如果老师让几个同学分披萨吃，它也是分数的概念，而分披萨的方式因为与学生的真实生活相联系，因而更容易让学生听懂。老师要懂得用真实生活中 的真实问题来引导学生学习，把知识和生活密切联系起来，学生的学习就会更加有趣，也更容易一听就会。杜威的生活教育理论，其实强调的就是让教学与生活紧密相连的道理。

3 从自由选择，到慢慢引导 孩子多参加活动、多看书，让提质更健康

羊城晚报学生记者：“双减”政策下，我们的作业减少了，如何做到“减量不减质”？

张锦庭：“双减”的主阵地在学校，首先，我们要把课本结构化，老师要集体备课，布置作业要有针对性，哪些学生适合做哪些作业，做到什么程度，增加面改的机会，这很重要。

第二，我们可以把课后延长的时间拿出一半，由老师直接来辅导孩子，那孩子的成绩基本不会降。从学校角度来说，学校要根据实际来设计更多的课程，让学生们有选择的机会。课程设置要根据党的教育方针，让孩子德智体美劳全面发展。在德育方面，可以开展一些实践性、拓展性的活动，开拓孩子的视野。同时，我们要增加探索性的智力游戏，比如高级思维的探

索，数学思想、语文阅读、诗歌等方面探索，这看似与学科没有关系，但是融合在一起，孩子们会学得很开心。在体育方面，我们可以从原来的基础性项目像游泳、田径、篮球，拓展到跳绳、跆拳道等更多体育项目。我们学校现在也开设了102门课，只要三个人以上选了这门课，我们都会开课。

当然，最重要的还是要利用好三大图书馆，包括开放性图书馆、学校图书馆和班级图书馆，不是所有的孩子都要参加兴趣课，他也可以看书。我们从一开始的自由选择，再慢慢去指导孩子，比如说怎样阅读才更好，怎么锻炼才能更健康，这样一来孩子的活动就更有目的性和针对性。



访谈现场

4 过度保护会限制学生运动 让学生在“摸爬滚打”中提高身体素质

羊城晚报学生记者：“双减”之下，体育也是一个不可或缺的发展道路，校长们对运动的发展有什么看法？

王红：我曾经做过一个非常有意思的调查，让老师们把“德智体美劳”重新排序，大家基本上达成的共识是“体”排在第一位。对于孩子来讲，身体健康是基础，只有身体健康了，才可能有健康的心理，有了健康的心理才可能有阳光的心态，才可能有高效的学习。

我们不妨做一个极端的假设，假如说德智体美劳里面只能让你选一个的话，我想一定是要选身体好。无论是家长还是学校，都要把孩子的身心健康，尤其是身体的成长与发育放在至关重要的位置。比如说黄浦东荟花园小学，跳绳跳出了花样，跳出了世界冠军，跳绳让学生变得越来越阳光，越来越自信。

“双减”之后，我也呼吁家长要更多地跟孩子们一起运动，体育活动有多种多样，除了有现代体育运动，也有中国传统运动，像八段锦、太极等，这些虽然说是比较慢的，可能小孩子不一定会喜欢，但在这

个过程中你能体会到身心和谐。

何勇：我们反思中国教育存在什么问题，第一条就是青少年的体质在下降，很多孩子连一个俯卧撑、一个引体向上都做不了，在青少年的体质测试中，我们会发现他们的速度、耐力、柔韧性呈下滑的趋势。

所以“双减”实际上也是把时间还给孩子，去还原他们的生活。孩子的生活就是玩耍，玩要有很多种方式，体育是其中一种。像我们学校有个特别的比赛是引体向上，一开始很多学生一个都做不了，但现在男生起码能做两三个，而且每年都在打破自己的记录。也就是说只要给孩子们运动的机会，他们的身体素质就能得到很好的提升。

我也呼吁要恢复以前的一些运动，尤其是体操运动，因为体操能很好地锻炼人的柔韧性、协调性。现在运动会基本都会有人受伤，因为现在的学生不会摔。我们小时候前滚翻、后滚翻、打跟斗，整个人的身体协调性很好，打球时有一种自我保护意识，摔倒不伤，所以我呼吁让孩子们在“摸爬滚打”中提升自己身体的协调性和柔韧性。

5 四种可能导致孩子没法早睡 对症下药解决“睡眠”痛点

羊城晚报学生记者：“双减”政策要求我们小学生每晚21:20睡觉，初中生22:00睡觉，高中生23:00睡觉，但其实我们很多人做不到，感觉这个政策难以落地，如何做到？

张锦庭：保证孩子的睡眠时间对孩子的健康至关重要。性格背后是习惯，习惯背后是具体的行為。长期以来，我们对孩子的睡眠不是很重视。孩子的作业比较多，压力比较大，或者家长引导不到位等因素，造成孩子睡眠质量不好。第二天孩子注意力不够，这样上课效果很差。所以，“双减”下，首要的就要把睡眠调整好，第二要让营养跟上，很多孩子因为睡眠不足，胃口不好，也就好好吃饭，导致营养摄入不均衡。

此外，睡眠要和学习有机地结合起来，既要保证时间，也要讲究质量。这个过程家长起很重要的作用，在孩子睡觉的时候，家长不应该影响，比如灯不应该亮；孩子做作业或看书的时候，家长不应该在旁边看电视。

关于睡眠，家长也要起一个示范引领的作用，睡眠时间到了就要让孩子放下没必要的东西，让孩子把心稳住，比如家长不要在孩子睡前半小时批评孩子，比如睡前责备孩子“作业没做完”，这些很容易让孩子睡不安稳。我们要趁“双减”的机会，把孩子的睡眠质量和时间扭转过来。

王红：为什么孩子很难早睡？我想存在以下可能——

第一，作业太多完成不了。过去很多作业都是机械记忆、重复训

练的无效作业，占用学生很多时间。“双减”后老师作业布置的能力会进一步的提升，将来学生的作业量也能够有所减少。

第二，学生自己拖拉，导致没法按时睡觉。同学们要提醒自己不要拖拉，同时家长也要有契约精神：不管作业写没写完，到点孩子就要睡觉，作业写不完只能挨老师批评，这叫做自然后果，由孩子自己去承受，慢慢地孩子就能学会对自己负责，拖延的情况也会减少。

第三，睡觉前比较兴奋，睡不着。因此家长在睡觉前不要让孩子太兴奋，要保持心情的平静。

第四，孩子觉得没必要早睡。这需要家长和孩子都要意识到及时、及早睡觉的必要性，我们中国传统讲究天人合一，我们睡觉时间是和日月星辰起落有联系的，从中医的角度来说，你的经络跟日月星辰保持同步，到了晚上阳气下降，人的经络也要慢慢进入到一种安静的状态了，等到太阳升起的时候，人也要起床了。人出国为什么要倒时差？倒时差就是让自己的睡眠与当地的时间相适应，就是为了顺应日月星辰起落的规律。所以，认识到睡眠的规律非常重要。

另外，有的孩子可能会说就算早睡了也睡不着，甚至还可能因为早睡而导致失眠。这一点不要怕，睡不着躺着闭目养神也好，要明白，“对失眠的恐惧比失眠本身带来的危害更大”，即便失眠也不要担心，睡不着也要早睡静躺，慢慢就会养成早睡的习惯。

6 在家长眼皮底下使用手机 家长孩子共同约定并遵守规则

羊城晚报学生记者：我之前看过一个电子产品使用时间的报告，报告说，学生和家长对于手机使用时间的分歧很大，学生支持1周使用3~5个小时的手机，而家长们认为1~3个小时是最好的，那么对此校有什么看法？

何勇：现在手机已经不是一个纯粹的通信工具，人类对手机的依赖越来越大，这也是一个社会问题。学习、作业等很多东西都可以通过手机来实现，但最大问题是孩子没有自制力，所以家长不放心让孩子去使用手机。

我觉得学生在家里合理使用

7 取消考试不等于不评价不负责 设计一套科学的评价体系很重要

羊城晚报学生记者：小学一二年级取消考试，如同折翼盲盒，真的可以这样坦然面对吗？

张锦庭：取消考试是非常好的，但取消考试不等于让孩子放松、自由，不等于不对孩子的学业进行监督，学校设计一套科学的评价体系是非常重要的。

随着学生年龄增大，综合性活

动，项目式学习、研学旅行等都要融入学习当中，所以用一张试卷来评价孩子既不公平也不科学。每个孩子在学习中遇到的问题都不一样，有些孩子逻辑思维很强，有些孩子阅读能力很强，甚至有些孩子还有自闭症、多动症……国家也看到了这个问题，所以取消考试，但取消考试不等于不评价，不负责。

8 培养孩子自信、自律，有责任心 和孩子做家务，走向自然和社会

羊城晚报学生记者：“双减”下家长们应当做好哪些表率，让我们学生的负担真正减轻？

王红：首先，家长一定要端正认识，对孩子的成长要看得更远一点，不要因为孩子表现不好就过于焦虑。家长一定要把孩子身体健康放在首位，然后培养孩子自信的人格，把孩子的“小宇宙”培养起来，一旦孩子自信了，后面所有的事情都好办，一个充满自信的人，做什么事情都能做成做好。

第二，家长要尽可能跟孩子有亲子活动，包括做家务劳动。孩子天生是爱劳动的，但有时家长嫌孩子烦，怕孩子帮倒忙就不让孩子做家务，家长不知道哪怕孩子帮了倒忙，对他的成长也有收获，所以要给孩子创造更多的机会来参与家庭生活。另外家长要陪孩子一起走向大自然，走向社会。有研究表明人的大脑在山水间的振幅频率是不一样的，是有助于大脑发育的，这就是为什么国家要强调研学旅行。

第三，家长要跟孩子建立起契约精神，在契约精神的引导之下，

一旦出现违约行为，就让孩子承受该承担的后果，由此让孩子更加学会自律。

第四，家长要把责任更多地交回给孩子，不要认为没那么多的作业，孩子肯定就要放纵，然后在面前各种唠叨。其实有时候家长管得越多，孩子越对自己不负责任，反而家长给孩子更多的信任和责任，孩子就会对自己负责。

在“双减”之下，如果每个孩子都建立起自我负责的主体责任体系，我想家长是不用担心的。过去我们都把对孩子的担心寄托在课外辅导班，而没有真正寄托在孩子对自我的责任上面。所以我说“双减”它不是一个单纯的教育问题，而是需要家长、学校、学生、社会整体转变的社会问题。

第五，同时也需要慢慢培养孩子对家长的理解。家长要尽可能多陪伴孩子，多给孩子作示范，但是家长的社会责任多，有时见不得都做得很好，孩子也不能以此为借口拒绝按要求做，孩子也要看到家长的努力，相互理解。