

“双减”大家谈第五期

聚焦学生视角
下的“双减之问”：早睡政策如何真正落地？
如何坦然面对取消考试？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，由课外瞄特约，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

本期主持

瞿梓涵
羊城晚报学生记者
广州市天河区华景小学
五年级学生

本期嘉宾

王红
华南师范大学教师
教育学部常务副部长
广东省中小学校长
联合会常务副会长何勇
广州市执信中学
校长
广东省中小学校长
联合会副会长张锦庭
华南师范大学附属
小学校长
广东省中小学校长
联合会副会长花开须有时，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就，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，让孩子去参加各种培训班。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，反而会给孩子成长与进步带来更多的发展空间。

第二，从眼前来讲，家长也不必太担心孩子减轻了各种课业的负担，成绩就会下降。家长一定要对学校、老师有信心，学校老师都是有责任心和情怀的，“双减”下老师一定会加大自己的责任心和投入，在课堂上能强化对学生的教学和关注，能够更高效地解决学生的问题。现在有很多学校已经在采取措施进一步强化教师的课堂主阵地意识，家长有信任、教师负责任，这样家校联动才能提振士气。

第三，从长远来讲，家长一定要对孩子的发展有一种更长远、更客观的评价。每一朵花开的节奏都不一样，每一个人的成长顺序也都不一样，我们要静待每一朵花开。现实中有无数的案例说明当下成绩不好的孩子在未来一样有很好的成长，我本人以前学习成绩也很不好，在四年级数学百分制的考试我只考了18分，后来因0.5分之差我没有考上心仪的大学，但是这并不妨碍我现在成为自己想选的样子！对一个孩子来说，眼下的成绩并不能说明他的未来，每个孩子的生命潜力都是无穷的，你给孩子更大的发展空间，用更多的耐心去等待他，那么孩子的成长一定会给你带来意外惊喜。

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，学校要更多关注教师专业发展，老师在创新教学方法、激发学生主动学习上要多下功夫，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目标，但其实它包含着非常复杂的规律。

老师不仅先要把教学教材吃透，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，因而能更容易让学生听懂。老师要懂得用真实生活中的真实问题来引导学生学习，把知识和生活紧密联系起来，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、诗歌等方面的探索，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，再慢慢去引导孩子，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。

我们不妨作一个极端的假设，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。比如说黄埔东荟花园小学，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，也有中国传统的运动，像八段锦、太极拳等，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，玩耍有很多种方式，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，因为现在有一种自我保护意识，摔也摔不伤，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为。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，也就不好好吃饭，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不必要的东西，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任，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，我们中国传统文化讲究天人合一，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，那么对此何校有什么看法？

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。

我觉得学生在家合理使用

手机是可以的，但要在家长看得见的范围内使用，不要把自己关在房间里。我们有专门针对中小学生的“五项管理”，第一项就是手机管理，为什么会把一个手机管理提升到国家策略？因为现在学生不节制地使用手机已经产生了很多问题，除了沉迷游戏，让很多孩子变得无心学习外，还影响他们的视力。我建议学生要在家长眼皮底下使用手机，学生也可以和家長约定，比如星期六用一个小时来打游戏，然后大家都遵守规则。这样的话既能满足孩子的需要，也减少家长的担心。

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，如同拆盲盒，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，有责任感
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“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，就让孩子承受该承受的后果，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己的责任上面。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，有时未免得都能做得很好，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。