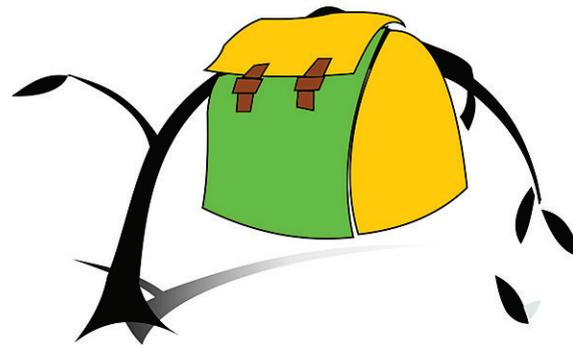


减负，听听孩子的声音

现在读书的孩子心里都在想什么？他们最需要什么？他们最大的学业负担是什么？对此最有发言权的无疑孩子自己，这也关系到孩子自身的健康成长。近些年来，中小学校一直在实施“课业减负”政策。然而，减负似乎一直以来都是上层和学校的事情，很少来问一问，孩子们到底想减些什么？

所以，当我们在不断讨论“减负”话题时，不如弯下腰、俯下身，听听孩子们的声音，也听听大人们曾经藏在心里的声音。



儿子的两次补课经历

为了提高儿子的写作能力，我在他小学三年级时报了个作文辅导班，一周一次课。一个学期下来，儿子的作业以背诵佳作片段为主，因此作文水平并没有多大的提高。退出补习班后，我给儿子办了张图书卡，利用周末带他到图书馆看看书，我还给他订阅了图书，让他经常翻阅。一段时间后，不知不觉培养了儿子的阅读兴趣，增加了阅读量，他的作文水平有了很大的提升。

儿子升入高中后，在一次家长会上，我得知全班同学几乎都报了各种

补习班，我急忙选了儿子的一门弱项报了补习班。儿子每周六风雨无阻，早早起床，坐地铁去市区补习，周日还要完成学校布置的作业。一个学期下来，补习班布置的作业他几乎无暇顾及，我问老师为什么不督促学生交作业，老师理直气壮地说：“学生要靠自觉的，学生主动交作业我们才批改。”

对学习态度不端正的学生，与其选择一对一的课外辅导，不如家长正确引导，让孩子将补课的精力和时间用在学校老师的教学上。再则，补

班安排在周末，对孩子来讲更是有害无益。上了一个星期的课，本来可以利用周末的时间舒缓一下神经，放松一下心情，对一周的学习进行总结，把需要补的作业补上，再用点时间预习一下新内容。参加补习班的话，孩子根本没有时间休息和总结，长期恶性循环，会对孩子的学习效率大打折扣。

所以说，上补习班不但不是孩子提高成绩的“灵丹妙药”，反而会加重课业负担。要减负，不如先让孩子们减去补课吧！

吴晓霞

一颗平常心

如何给孩子的课业减负？光从外部减少补课时间、减少作业量，是治标不治本的。要解决这个问题，我想最根本的就是要从改变学生心态着手，让他们以平常心对待学习，配合采用有效的学习办法来提高效率，才能真正治本。学生舒心、家长放心，学校才有信心办好教学。

我读书时，除了上学校的日常课程外没参加过任何补习班，即使高考前关键时期也同样没补过课。一方

面是受家里的经济条件限制，但最主要的原因是父母和我自己从没有动过这个念头。现在说来，有些人也许会不信，但我觉得，上课时认真听讲，做好笔记，按时完成回家作业，跟着老师的节奏走下去就行。当然闲暇之余能补充一些课外阅读，丰富自身底蕴则更好了。

所以对待学习要放平心态，不要看得过重，有好成绩了不自大，这次分数低了，下次就要努力。只有心放

松了，才能正常发挥所能。因此，家长不要做督促者，而是要学着鼓励孩子，不要营造紧张的气氛，给孩子增加无形的压力。对于学生本人，受挫折也是一种能力锻炼，因为一颗平常心需要坚强的意志来支撑。

凡事都要一步一脚印，以平常心慢慢积累，只要付出汗水了，相信在学习过程中一定有收获，而且不仅仅只体现在成绩上。“减负”，不能只是一个口号。

张欢

给心减减负

最近，我经常在小区里看见一对父女在打排球，问之曰：“要考排球，记入中考分数。学校里没时间练，只能回家抽时间练。”顿觉现在的教育很可悲，上层设计将体育纳入会考分数，想通过行政手段让同学们获得锻炼、增强体质，可惜在实践中却变味，无形中增加了家长和学生课后的负担。

我的孩子两岁多了，属于散养状态，看着她每天乐呵呵的样子，我们

也觉得很开心。可是每有聚会，朋友们必定会问：早教了吗？他们会苦口婆心地告诉我：“不早教暂时没问题，但幼小衔接时，就有的苦了。”

回想我们学生时代，如果听闻哪个同学在补课，那么第二天就会成为大家说笑的话题，因为当时补课是成绩差的代名词。如今，补课却是上进孩子的标志之一。晚上十点过后，小区里谁家书房还亮着台灯，那他家就可能有个读书郎。楼上有个小学生，

时常趁着倒垃圾的时候顺路跑到我家坐一会，不超过十分钟时间，楼上妈妈就会呼唤起来了：“怎么还不上来写字啊？跑哪里去？”这个孩子就快快乐乐地走了，说一句：“做不完的作业，哎！”

按照目前的教育体系，想要减负，估计很难。但家长和孩子们可以学会放宽自己的心，别老是盯着作业和升学，也许就没这么累了。

甘黎敏



我幻想中的学校

“减负”在我的学生时代就是一个被热议的话题，从教育部颁布的《小学生减负十条规定》，到如今减负一词被提上两会议题，其背景也显而易见——口号喊了这么多年，政策条例也一应俱全，可真落到学生身上，为啥就是那么难？

其实，老师和家长也深陷在一个囚徒困境中。我一直记得初中时的一个场景：英语老师在给同学播放听力，发现半数同学昏昏欲睡，她按下停止键对我们说：“大家都趴在桌上睡一会吧，五分钟之后我们再听！”事到如今，我仍要用感激涕零来形容当时的心情，我知道老师心中也一定是心疼加无奈吧！

还有一次，高中时学校要求学生补课，有个家长觉得孩子太过辛苦，不想让孩子参加，但他又提出要求：“所有的学生都不应该补课，否则不来学

校补课的孩子势必要落后。”那时，我们都当作一个笑话来讲，但那时的我们又如何能明白一颗意图反抗的心是多么无助和不安！

如今，学生的世界里有一个三足鼎立的局面：学校、补习班、家庭像是束缚孩子业余活动的枷锁，我们需要找到一把钥匙将兴趣释放出来。我曾经幻想有这样一所学校：学生的课后作业能够在放学前上交，同学们可以独立完成或者相互交流；回家作业会布置，但交不交全看学生的自觉，也可以选择不做，专注做自己薄弱环节的习题。

总而言之，与其高层领导和专家们七嘴八舌地讨论如何减负，不如俯下身来问问孩子们的意见，让更多的学习内容，由他们自己说了算，让他们拥有更多自己支配的时间。

思安

“减负”先“减压”

为了给学生“减负”，教育部门先后下发49次通知，但收效甚微。缘何？其实，学生承受沉重学业负担的背后，隐含着巨大的社会压力。这种压力来自以升学为主导的教育体制下，学校承受升学率优劣的考核；教师承受择优上岗的竞争；家长承受子女就业的困惑，而这种种压力最终统统转嫁到学生身上。如果这一根本体制不改革，素质教育就不会不到位，学生背负的压力永远减不下来。因此，“减负”须先“减压”。

记得我小时候读书时，作业一般都在学校完成，没有感觉作业成为负担，而真正有压力的反而是家庭经济问题。当时，一家六口全靠父亲一人工资生活，既要缴四个孩子的学费，又要付母亲的医药费，经常是捉襟见肘。那时，我每天放学回家不是到医院取药，就是做家务，有时还要去抓皮

虫喂鸡，好让母鸡多下几个蛋给母亲补营养。暑假，更是玩乐的时间，到郊外捉蟋蟀、捕知了，去野泳、钓鱼……但学习成绩始终名列全班前茅。

初中毕业后，我按照父母的意见放弃报考重点高中，成了机电一局代训的艺徒。工厂教育科见我成绩好，做艺徒太可惜了，便让我一边工作一边读中专。后来，我还走上了自学考试的道路，花了五年时间，经过不懈努力终于取得了华东师范大学中文系本科的学历，但我始终没有觉得学业是我的负担。

如蔡元培先生所说：“决定孩子一生的不是成绩，而是健全的人格修养”。如果我们的家长、学校、社会不那么太看重孩子的成绩，少给孩子一点压力，多关心一些孩子的人格修养，也许减负这件事，就能慢慢走上正轨吧！

谭同政



七嘴八舌

我们“80后”是实行素质教育的第一代，那时候原本上六天课，提出减负后，课时改为五天半，另外半天是课外活动，操场上总活跃着一个个兴趣小组，到处是同学们的欢声笑语。而今，我们却时常听到体育课等副科被主课挤兑的事情，甚至连地理等会考课程也被压缩了。

——@saras

如今，“题海战役”打得天昏地暗，苦了孩子。谁都知道，橡皮筋尚需松弛，一直紧绷容易拉断。看看

周围，多少中小小学生小小年纪鼻梁上架起了啤酒瓶底般厚的眼镜？他们因过重学业负担，起早贪黑、精疲力竭，磨损了活泼好动的天性，也消褪了五彩缤纷的情趣。

——@瑞清

老师如果能洞察并升华学子们的兴趣爱好，让学生们有时间做自己爱做的事情，这也是一种减压吧。

——@糖糖