

学生、家长、老师各抒己见

“双减”减负担 大家都轻松

近来，教育领域开始了深刻的变革。力度空前的“双减”政策，切实减轻家长和学生的负担，为学生们营造宽松的环境，让他们在学习知识时，身心也能得到充分的锻炼和陶冶，而不至于被书本和试卷压垮。

在“双减”政策下，中小學生是否可以真的从繁重的考试和课外培训中解放出来？请听学生、家长、老师的声音。

“双减”有必要 强身又健体

■ 江丽 甘肃临洮 第三实验小学体育教师

从2009年参加工作以来，我一直工作在体育教学一线。今年，教育领域迎来了深刻变革——力度空前的“双减”政策。作为一名教师，我认为政策的出台非常及时且有必要。

毋庸讳言，过去一段时间，学生面临较重的课业负担。以我所在的县城小学为例，学生不仅要完成学校老师布置的作业，周末和节假日，许多学生还额外报名校外培训班。早些时候，一些成绩落后的同学，通过校外培训的确实现了成绩提升。可这些年却有全员补习的趋势，无论成绩好坏，大家一拥而上，导致学生叫苦、家长喊累，焦虑情绪蔓延。

作为体育老师，我也很无奈。过去，体育课长期被置于“副科”的地位，每周开课本就不多，还常常被其他任课老师挤占，我和学生们“敢怒不敢言”。为啥？家长看重的是文化课成绩，体育课显得无关紧要，因此，体育老师也“人微言轻”。如今，“双减”政策出台，坚持学生为本，着眼学生身心健康成长，保障学生休息权利，尤其提到“开展适宜的体育锻炼，开展阅读和文艺活动”，促进学生全面发展，是利好政策。

本学期开学后，学校积极落实“双减”政策，制定了专门的实施方案，严格执行相关课程设置，压减作业总量和时长，开齐开足体育课，让孩子们在学习文化知识的同时，身体也能得到充分锻炼。目前，开学时间虽不算长，但告别了过重负担的孩子们，脸上的笑容明显增多了。

“双减”政策提出，“合理利用校内外资源，鼓励有条件的学校在课余时间向学生提供兴趣类课后服务活动，供学生自主选择参加。”这学期，学校开设了多种特色社团，学生们可以根据爱好和特长自主选择。我在完成本职工作任务的同时，主动申请了足球社团教练，组建起课后兴趣班，目前带着60名学生在放学后开展一个小时的足球训练。我发现，孩子们上足球课特别开心，既丰富了校园生活，也帮助家长解决“课后四点半”难题。

最近，有班主任悄悄告诉我，学生的学业压力在运动后得以释放，课堂效率变得更高，班级凝聚力也在集体比赛后变得更强。这让我进一步提高了对体育课程的理解，从而更加坚定做好一名体育老师的信心。

可以说，“双减”政策的出台，让我看到国家对教育改革的决心和力度，它不仅减轻了家长的负担，且“还孩子一个快乐的童年”。与此同时增强了我作为体育教师的责任与担当，督促我努力提升教育教学质量，为“双减”政策全面落实尽一份力，让学生快乐幸福成长。

本报记者 赵帅杰整理

长远来看政策的效果

■ 齐建华 北京海淀 国企员工

“双减”新政出台后，有些家长却并不想将孩子放在学校托管，想自己安排孩子的放学时间。他们希望利用孩子放学后的时间能够多学习一些知识。

作为一名家长，我对这些父母的想法感同身受。谁不希望自己的孩子能快乐成长呢？但是孩子的学习一旦放松，那么他的中考、高考该怎么办？自己的孩子放松了，别人的孩子在拼命学习怎么办？孩子怎么跟别人的孩子竞争？这种焦虑并不是“双减”之后才有的。长期以来，教育资源配置的不均衡，乱象丛生的校外辅导培训，让孩子和家长长期处于疲于奔命的状态。

就拿我所在的海淀区来说，几乎绝大多数孩子都会参加各种辅导班，孩子上课，家长跟着记笔记，这或许畸形，但这确实是现实，脱离不了社会，所以只能跟随。教育是头等大事，但教育支出一旦占到全家的支出比重严重不合理，就不可等闲视之了。

今年以来，北京市密集出台教育改革措施，从学区房价治理，到北京版“双减”政策落地；从严禁超纲超前、坚持零起点教学，到全面清理整顿校外学科类培训；从调整上学、放学时间到试点辖区内教师全面轮岗，公众都能切身感受到教育领域的明显变化。

“双减”的真正意义，是为了减少孩子在学习中的种种压力，减轻压在他们身上的额外负担。而家长的顾虑依然是孩子升学。但是，从长远考虑，“双减”也是为了能使孩子有更强的竞争力，让他们可以健康成长，培养良好的学习习惯，使他们在未来的学习中可以拥有更强的动力。

北京版“双减”政策出台之时，明确提出，改革的目标之一就是让群众教育满意度明显提升。我相信，随着“双减”的效果逐步体现，家长焦虑的心态会逐渐趋于平和，对政策的满意度也会越来越高。

本报记者 贺勇整理

我家里有两个男孩，大的10岁，在深圳罗湖一所小学上五年级；小的5岁，幼儿园中班。说到课外培训，两个孩子都有报名，哥哥学的是英语和语文，每周三节课，都安排在周末。当时给孩子报班并不是因为学习跟不上，而是看到大家都在学，担心自己的孩子不参加课外培训会被落下。而且，我给孩子报的都是兴趣爱好班，不是刷题赶进度那种高强度的培训，孩子学起来还挺有兴趣。

在教育这件事上，我们家其实不算激进，甚至还有点“佛系”，但身边有不少孩子压力还是很大。比如有些家长从幼儿园开始就给孩子报班学小学的课程，然后三年级学六年级的课本，六年级学初中的课本。我家孩子每周就上三节培训班，有时候也会抱怨没什么时间可自由支配，那些拼命报班的孩子是什么状况可想而知。教育“双减”

“丁零零”，一阵急促的铃声把我从梦中惊醒，一看时间7:30了，虽然身体还没有清醒，可脑袋已经开始飞速运转：今天星期六，上午国际象棋，下午语文、数学；明天上午体能训练，下午英语；周五的作业还有一张数学题单，一篇周记没写……一周辛辛苦苦上了5天课，周末还有这么多补习班等着我，好希望这只是一场梦！

唉，不对，这是上学期的“老皇历”了。新学期，国家施行了令所有小朋友兴奋不已的“双减”政策，在学校让老师们减少我们的作业，放学后让家长减少我们的课外补习班。顿时，我停止了脑海里的碎碎念，伸了个懒腰，把没有与时俱进的小闹钟往后调了一个小时，

去年我考上初中，那时我的常态是：家庭作业往往要写三个小时以上，一边打哈欠、一边吃宵夜，还得继续写作业。第二天上午上课时，尤其是早自习后的两节和下午第一节室内课，眼皮总是有些发沉，即使很努力睁开眼睛，甚至掐自己大腿和手背，却还是情不自禁地对老师不断地点头“敲股勤”。但我依然在半睡半醒之间坚持用歪歪扭扭的笔迹写笔记，直到趴在课桌上完全睡着为止……周末和寒暑假，各种补课“加餐”，也令我应接不暇、手忙脚乱。

即使这样，我的学习效率并没

今年，白沙小学一共有357名在校生，其中住校生占了一大半，留守儿童占比接近1/3。一直以来，我们学校都在想办法解决住校生和留守儿童的学习和兴趣发展问题。“双减”政策满足了孩子们的需求。

以前下午三点半放学，大多数孩子回家、回寝室都不会主动学习。“双减”政策下，在减轻孩子们作业量的同时，每天到下午五点半的课后延时辅导提高了他们的作业质量。与此同时，依托少年宫开展的运动、手工、书法、音乐、绘画等十七个兴趣小组也已经开展起来，孩子们都积

“双减”后，配套制度要跟上

■ 钟萍 广东深圳 社区工作者

确实到了非做不可的时候。

身边家长们在说起“双减”时，还是有些纠结的。一方面觉得孩子、家长的压力确实大。比如，我们家每年在课外培训上的花费在6万至7万元，在家庭支出中占了相当大的比例，那些拼命“鸡娃”的家庭开支只会更大。课外培训市场的全面降温，确实能减轻我们的经济负担和精神压力。

另一方面，大城市的教育资源毕竟有限，家长要想让孩子读个好学校、考上好大学，最后还得拼分数。比如，有的小学因为名气大，在入学面试的时候就要考乘除法，这就逼着大家提前报班去学。

在不少人心， “花点钱请个老

师分数就上去”的思想已经根深蒂固。没有培训机构，很多人可能也会去找一对一私教。坦白说，如果哪天我的孩子出现学习跟不上、希望冲一冲分数的情况，我可能也会想办法去找人给他补习功课。因此，在教育这件事上，政府还得发挥好指挥棒的作用。

此外，从过去高强度的竞争环境，到现在突然放松下来，家长和学生都需要一段时间适应。听说现在有些地方的小学，连考试都取消了，但如果不开考，单凭日常作业也比较难掌握孩子真实的学习情况。所以正常的测验还是得有，可以不用把考试气氛搞的这么紧张。

这才是真正的周末

■ 高云朗 四川成都 泡桐树小学六年级五班学生

打算继续刚刚没有做完的美梦，这才是周末该有的样子嘛！

8:30，身体和灵魂同时醒来，从容地洗漱、吃早饭，然后去上我超爱的吉他课。吉他老师是个很酷的哥哥，读书的时候成绩超好，自学吉他和作曲，还参加了好多高水平的演出。他还去世界各地旅行，用相机记录了很多难忘的瞬间，他丰富的经历实在令我太羡慕了，真希望我也能像他一样从事自己喜欢又有意义的工作。

下午是国际象棋课，这是我从

小学一年级起坚持的爱好，爸爸妈妈从不强求我考级，他们说有一项爱好并且能尽可能地坚持就足够了。有一句话说：唯有热爱可抵岁月漫长。应该就是这意思吧。

因为所有的作业都在每天的延时服务时段做完了，作业有什么错老师也能当面批改的时候告诉我了，所以周末就没有了作业，这才是我们心目中的真正的周末。以前周末从不奢望能和小朋友一起玩儿，一是自己有上不完的补习班，做不

在轻松愉快中学习

■ 刘湘煜 湖南长沙 初中生

得到提高，人还常常显得有些萎靡，缺乏少年应有的朝气。那时候，我们默认的模式是“初一高一紧，初二高二急，初三高三苦”。之前学校按考试成绩给学生调整分班、排座位，总是令我们提心吊胆，“考考考，老师的法宝；分分分，学生的命根”，令我们有着切身体会。

今年初二的我，开学后在学校感到了史无前例的“双减”政策带来的影响：学校实行课后服务“5+2”模式：即每周5天、每天不少于2小时，也可以在征得家长和学生本人的意愿前提之下，对学生进行适当的“个辅”。

同时，学校还开展丰富多彩的德育、体育、艺术、科技创

希望更多精力放在学生身上

■ 姚华敏 贵州省普安县 白沙小学教师

极参与。

我们班有个叫刘毅涵的学生，平日家中只有她和爷爷。之前她放学后马上就回家，基本不和老师交流，现在她有更多时间在学校和老师相处，人变得积极开朗起来，经常大老远就跟老师打招呼，体育场也成了她常去的地方。

长期住在学校与孩子们一起生活，我们看到孩子们有了好的改

变，都觉得每天两个小时的无偿辅导有了意义。

当然，“双减”政策实行后，我们也有了新的烦恼。一直以来，老师们都承担着APP答题、投票、迎接与学校无关的检查等非教育教学任务，现在课后辅导和兴趣小组工作开启以后，对于那些任务，我们实在是力不从心。我希望以后能让教育的归教

当前是一个充满竞争的时代，通过考试从小培养孩子的竞争意识，也不完全是一件坏事。

我们都清楚，政府出台“双减”政策，是希望在轻松的学习环境中培养人才、选拔人才，减轻家长和学生负担。但每个孩子学习能力各有千秋，有些人需要重点补基础，有些人可以提前培养。人才培养应该因材施教，“一刀切”式的改变是否真的合理，也值得思考。

最后，我想说“双减”肯定是一件好事，但教育改革一定要有前瞻性，相关的配套政策也要完备起来。现在作业少了、时间多了，家长肯定希望孩子能多参加体育运动，或者进行益智类的游戏，但孩子在家里看电视、玩起游戏来，也挺容易失控的。如何规划好孩子们的课余时间，让他们健康成长，学校应该多为家长提供引导和帮助。

本报记者 吕绍刚整理

完的作业；二是小朋友们也和我差不多，怎么也约不上。

现在不同了，周一至周五晚上有时间窝在自己的小天地里看看书，还可以约上小朋友切磋切磋棋艺，或者在楼下院子里跑上几圈也是开开心心呢。到了周末更可以和爸爸妈妈一起去郊游，或者和小朋友们去打球、攀岩、泡书店，怎么开心怎么来。最关键的是，爸爸妈妈也不唠叨我的作业了，毕竟我的作业都不用带回家。我也可以理直气壮地说：学习是我自己的事情，你们就放心吧！

感谢“双减”，减掉了我们过重的学习负担，增加了我们去探索世界的时间和空间，也增加了未来我们改变这个世界的可能。

本报记者 王明峰整理

新、劳动实践、社团活动等综合素质拓展类活动，提供菜单式、多样化服务项目，引导学生自愿参加。

如今，我们初中生的家庭作业不超过90分钟，我们每天睡眠时间达到9小时，我的精气神也更足了。“双减”让我们真诚地面对学校的课程、课堂和课后，养成良好的学习习惯，从学习、阅读、运动、劳动、家庭生活、兴趣爱好中进行强化训练，自主学习，提升综合素养，在轻松愉快的氛围中，提高学习效率。

黄自宏整理

育，行政的归行政，老师们能有更多精力放在学生身上。

在白沙小学当老师，工作就是生活，家庭成了远方的牵挂。我们大多数老师不是本乡镇的人，大家一般都得两三周才能回一次家，工作和家庭不能两全，家庭成为了被忽略的那方。为了照顾这群孩子，特别是班里的留守和单亲儿童，我一岁多的女儿也成了留守儿童，我和她现在基本靠网络维系感情。“双减”以后，我可能更没有时间回去看她了，也希望有关部门能够协调解决这种情况，让我们能够把工作做好，也把家照顾好。

汪志球 李佳整理