

■教育经济与管理

关于减轻我国中小学生课业负担问题的研究

戴宇晗

(淮北师范大学教育学院, 安徽淮北 235000)

摘要:中小学课业负担不仅严重影响到了学生的生理发展,更为严重的是对于学生心理上的忽视而导致学生焦虑、厌学等不良现象的产生。课业负担是在学校、学生本身、家庭和社会综合影响下形成的,应当通过教师培训提高教学效率、家校沟通关注孩子心灵、政府宏观调控推进素质教育等一系列措施来切实解决中小学生课业负担问题。

关键词: 中小學生;课业负担;减负

中图分类号: G521

文献标识码: A

文章编号: 2095-770X(2016)11-0119-05

PDF 获取: <http://sxxqsfxj.ijournal.cn/ch/index.aspx>

doi: 10.11995/j.issn.2095-770X.2016.11.028

On Reducing the Schoolwork Burden of Primary and Middle School Students in China

DAI Yu-han

(HuaiBei Normal University, HuaiBei 235000, China)

Abstract: Primary and secondary school schoolwork burden not only seriously affected the physical development of the students, but also make students neglect their psychological development which caused students anxiety, weariness, and other undesirable problems. The reason of having the burden is from the comprehensive influence: the students themselves, school, family and society. Therefore we should improve the teaching efficiency through the teacher training program, the communication between children, family and schools, the public policy to promote quality education and a series of measures to effectively solve students' schoolwork burden.

Key words: middle school students; academic burden; burden

近年来,我国中小学生课业负担过重的问题受到广泛关注。社会各界针对这一问题提出了各种各样的解决方案,但收效甚微。课业负担到底指什么?产生课业负担问题的原因是什么?它给广大中小学生带来了怎样的影响?长期以来的课业负担对中小学生来说,其压力究竟归因于何处?课业负担问题严重阻碍了我国素质教育进程,因此,如何切实解决我国中小学生课业负担问题是新时期基础教育的重大课题。

2010年,国家教育部颁布了《国家中长期教育改革与发展规划纲要(2010—2020)》,其中明确提出

“减轻中小学生课业负担。”的要求。那么,到底是怎样的严峻形势才使教育部将“减负”这一任务上升到了国家发展任务的层面?为了实现政府所提出的减负要求,社会各界又应该采取怎样的应对措施?

一、课业负担的内涵

“课业负担”到底指什么?长期以来,我国学者们争相提出许多如何减轻中小学生课业负担的措施和建议。然而,且不说这些建议是否真的落实到各个中小学校中去还有待考证,仅仅是这些建议本身都没有明确指出,减轻的到底是什么?他们到底是

减轻了学生的课业负担,还是打着“减负”的旗号,又给学生增添了新的任务?

若要解决一个问题,就必须首先了解这个问题本身。课业负担问题迟迟没有得以解决,除了一些客观原因之外,其根本原因就在于我国学者对于“课业负担”这一概念的模糊理解和严重缺失。笔者查阅了大量文献资料,其中对于课业负担的明确概念和解释很少:有的仅仅是一带而过,有的根本就没有提到课业负担的概念……其中,笔者认为比较有代表性的是“课业负担是指学生身心所承受的与学校课程有关的一切学习的负荷量。”^{[1]40}笔者认为,这一概念中的侧重点在于“身心”二字:生理上的客观负担和心理上的主观负担。在“课业负担”这一概念中,核心词是“负担”。《辞海》中对于名词“负担”的解释是:“承受的压力或担当的责任、费用等。”^{[2]279}因此,笔者在以上两者的基础上对课业负担的定义是:“课业负担是指学生在学校课程中由于过于繁重的学习任务而导致其承受的身心压力。”

(一)生理上的客观负担

中小学阶段正是儿童生理逐渐生长发育的关键阶段。而在大部分中小学,校方过于重视学生的课程任务是否完成,而忽视了学生身体的成长发育。因此,学生生理上的客观存在的负担也是影响学生素质全面发展的关键。

第一,影响了学生日常的生活方式。大量的学习任务布置下来,学生必须将这些学习任务完成,于是他们花费大量的时间坐在课桌或书桌面前,一刻也不抬头地完成相应的学习任务。这样一来,长时间得不到运动或者锻炼的学生,其身体细胞极度缺氧,对学生的身体造成很大的压力。有的学生长时间不运动之后,长得越来越胖,造成中小學生中过度肥胖的学生越来越多,其长大以后由于肥胖而引起的病症也越来越多。

第二,影响了学生的智力和精力。有些学生因为要完成学校和家长布置的学习任务,睡眠严重不足。“睡眠的缺失会对学生的身体健康产生很消极的影响。睡眠不足会使神经紊乱,大脑思维缓慢,久而久之就会影响智力的发展。”^[3]睡眠不足会影响学生的智力,上课时注意力难以集中,会严重影响学生对教师所授知识的接受程度,于是又开夜车进行弥补,结果第二天又会睡眠不足,这样一来就形成了一种恶性循环,影响学生的学业完成度。

另外,影响了学生正常的身体发育。有的学生看书姿势不正确,而教师和家长却完全忽略了这一点,对于学生的眼睛的视力、骨骼的生长均存在恶劣的影响。长时间近距离看着书本,眼睛得不到休息,导致很多学生在五、六年级,有的甚至在三、四年级就带上了近视眼镜;有的学生为了节省力气,弓着腰趴在桌上看书写字,而中小學生正处于身体生长发育阶段,长时间下来,其脊椎骨骼得不到正常生长,不自觉地就长弯了。这样的情况在中小學校比比皆是。

(二)心理上的主观负担

学生心理上的负担主要是指巨大的学习任务和日益激烈的学校竞争机制所导致的学生精神上的负担。这样的精神负担,严重影响了学生正常的学习和日常生活。

第一,学生焦虑。学校大力倡导学生之间竞争学习,但同时却不注重学生的心理建设。学校所提倡的应该是学生之间的良性竞争,学生通过良性竞争寻找自身的不足,“取人之长,补己之短”。然而,落实到学校中去的“竞争”却演变成了恶性竞争:学生靠攀比成绩来显示自身学习优秀,已经偏离了学校真正提倡竞争的用意。在这样的竞争中,难免有的学生心理承受能力较差,在越来越激烈的竞争中,由于自信心和自尊心的强烈受挫,再加上如果没有按预期地完成学习任务、达到学习目标,教师也会对其进行批评教育,学生会因这些原因对自己施压,长时间下来,学生会不自觉地陷入一种焦虑的状态。若家长和教师及时发现,轻度焦虑还可以通过心理辅导等方法进行治疗。但若学生焦虑并未被及时发现并治疗,这种状态极有可能演变成为重度焦虑。“儿童在课业上产生严重的焦虑会引起儿童精神分裂症,这是全世界普遍存在的一种病症。”^[3]所以课业负担过重也是学生焦虑现象产生的原因之一。

第二,学生厌学。学习本应当是一件快乐的事情,学校本应该是培养学生学习能力、教会学生怎样快乐学习的地方。然而,现在大部分学生不喜欢学校,甚至讨厌学校,为什么?因为学校压抑了学生的本性,使其不能在学校里发挥自己的各项才能,学生于是变得越来越不喜欢学习。更何况,正如笔者前面所说,学校里提倡学生之间的竞争学习,同学之间长时间的竞争,而没有合作,长期下来,会导致同学之间矛盾频发,常常因为一言不合就“老死不相往

来”,甚至大打出手。这样的事情在如今的中小学中屡见不鲜。学生长期生活在这样一个学习环境中,也不能静下心来学习,更遑论体会学习的乐趣所在了。所以,学生厌学也就不显得多么稀奇了。

二、中小学生课业负担的产生原因

说到中小学生课业负担产生的原因,应当是多方面的,不仅仅是学校单方面的责任,同时也包括学生自身、家庭、社会层面上的原因。

(一)社会层面

1. 教育资源分配不均

国家教育经费投入的不足,导致国家教育资源分配不均匀,地区之间的教育资源不均的布局,使大部分学生流入具有优质资源的地区,于是资源被瓜分的越来越多,学生之间的竞争越来越大,由此产生的压力也越来越大。而在学校资源分配中,往往是按照学生的成绩和分数来进行分配,于是,学生必须通过大量的作业、考试,甚至是通过课外补习班来提高自己的成绩,以占有更多的教育资源。

2. 功利化教育观影响

功利化的教育观也是学生课业负担产生的原因。受到社会功利化倾向的影响,教育也不可避免地走上了功利化的道路。社会上选拔人才时注重人才的学历而并非能力。学历越高,社会对你的评价越高,相反,学历低的人就找不到好的工作。学生则从中小学生时代起就深受社会功利化教育价值取向的影响。学生学习不是为了使自己得到全面发展,而是为了以后能够考上好大学,找到一份好工作。由此看出,社会功利化的人才选拔和考核制度已经延伸到了教育领域,因而给学生们带来了巨大的负担。

3. 教育体制的缺陷

我国现行的应试教育体制以及片面强调考试成绩的高考制度是我国中小学生课业负担过重的另一个原因。所谓的应试教育,是脱离社会发展需要,违背人类自然发展规律,以应付升学考试为目的的教育理念和教育方式。“应试教育”采取强制的做法,紧紧围绕考试和升学需要,考什么就教什么,实施局限的知识教学,大搞题海战术,不仅加重了学生的课业负担,也使学生的能力得不到全面的培养,甚至磨灭了学生的兴趣与个性。但同时,由于应试教育的高升学率,我国众多学校不自觉地采用了这样一种

教育方式。因此,在这样一个教育体制下,为了能够升入更好的学校,学生所承受的压力成倍增长。

(二)学校层面

1. 学校评价机制

不合理的学校评价机制是产生课业负担的原因之一。大部分学校以分数、成绩作为评价学生的标准。“目前中小学教育教学评价机制尚不健全,许多学校仍以及格率、优秀率、升学率等为标准评价一所学校、一名教师的优劣。”^{[4]27} 这样以分数为基准的学校评价机制使学生和教师都太过于重视分数,而忽视了学生内心的成长和关怀。

教师常常在学生耳边说的一句话就是:“只有多背多记、多做多练,考试的时候才能拿到好成绩。”这句话本身是鼓励学生们勤奋学习的,但被“考试”这一座大山压在头上,就变得扭曲了。学生的大部分精力都放在了对知识的刻板记忆上,无疑加重了学生的课业负担。

2. 教师自身原因

除了学校本身的制度原因,低素质的教师群体也是加重学生课业负担的“帮凶”。教师上课时没有采用科学的教育方法,并且其教育观念落后,导致课堂效率低下。因此学生课后需要花费大量的精力来弥补这一缺失,这样一来,学生的课业负担又更进一步地加重。

学校是通过考核评价机制来加重学生的课业负担,而教师则是用“题海”战术来提高自己的合格率。教师为了使达到自己心目中所谓的“达标率”而选择采用压迫性的“题海”战术,剥夺学生大量宝贵的课余时间,原本应该是学生娱乐休闲的时间却被书山题海压得无一丝空隙,使学生们感受到沉重的课业压力。

(三)家庭层面

“望子成龙,望女成凤”用来形容家长对于孩子的期待是最适合不过的了。我国社会的普遍现象就是家长对于孩子的期望过高从而导致孩子身心压力太大,加重学生的课业负担。每一个家长都期望自己的孩子成龙成凤,这是一个很好的愿景,但是潜藏在这一愿景背后的是家长认为只有成绩好、分数高,以后才能成龙成凤,进入名校。于是家长开始对孩子施加压力,要求其背死书、得高分。其实成绩并不能代表一切,但是家长将这一块看得很重要,因而对孩子的期望过高,一旦孩子没有达到他们的要求,家

长便对孩子感到失望,于是孩子的身心压力变得更大,无疑加重了孩子的学习负担。

(四)学生层面

在大量的教育实践中我们可以发现,相同的课业负担量对于一些学生来说是可以接受的,但对于另外一些学生来说,却是过重的。出现这一现象的首要原因是这一部分学生的心理素质较薄弱。由于现代中小学生的心理健康课被大部分所谓的“主科”给占用,还有的学校根本就没有这一课程,因此,学生的各种心理问题得不到有效的开解。若是心理素质较强的学生,其承受能力较强,他们可以承受一定量的课业负担;但对于心理素质较弱的学生来说,其承受能力也较弱,课业中的一点点重量都会使他们感觉到压抑和痛苦,又给其心理上造成新的负担,形成一种恶性循环。

除了心理素质薄弱以外,学习方法的错误也是给学生自己加重课业负担的原因之一。不同的学生学习时采用不同的学习方法,每个学生都有自己的一套方法。但有的学生难以发现适合自己的学习方法,就照搬别人的学习方法,也不管是否适合自己,就生搬硬套,最终没有掌握到这些方法的精髓,反而加重了自己的学习负担。

三、切实减轻中小学生学习负担的对策思考与建议

要做到切实减轻中小学生学习负担并非学校或家长单方面的、一朝一夕的事情,这需要社会各界团结一致,确立一个共同的目标,并经过长期的努力与实践之后方能见效。“切实减轻中小学生学习沉重的课业负担必须要立足长远、系统考虑、整体推进。”^[5]

(一)政府要深化高考制度改革,推进素质教育

现代社会是媒体“横行”的时代,政府应当充分利用这一点,加大宣传力度,通过舆论的力量,更新教育观念,在整个社会范围内真正树立正确的教育观念。通过宣传让大众明白,教育应当是使学生得到全面发展的素质教育。对于学生来说,课业负担过重对于其身心健康发展并无益处。随着社会的发展,在以后的社会中,学生仅凭一纸文凭难以在社会上立足。因此,破解我国中小学生学习负担问题的关键就在于深化高考制度改革,全面推进素质教育。

另外,政府也应当加强市场管理。为了迎合广大家长为孩子补习的需求,越来越多营利性的辅导

班铺天盖地地出现。几乎每个中小学的门口都会有好几个辅导班相互“争风吃醋”。各种各样的宣传海报、宣传板在城市中随处可见。为了赢得家长的信任,不断给前来补习的学生加大学习量,布置大量高难度课外作业,让学生强制练习,大大加重了学生的课业负担。而这样一来,教育也极易被一些不法分子和利益集团所操控,沦为工具。只有家长不再盲目跟风,积极配合政府的规范化教育整治活动,才能从根源上减轻学生的课业负担。

(二)学校要进行教师培训,提高教学效率

低素质的教师队伍是学生课业负担过重的重要因素之一。因此,教师素质的提高是减轻学生课业负担的关键。而教师是学校教育不可或缺的一部分,所以教师素质的提高应当依赖于学校对于教师的培训力度。

学校对于教师的培训应当加强两方面:一是教师的教学效率应当加以提高;另一方面是教师本身的教育观念的改变。教学效率的提高需要教师具有专业的教学知识。有些中小学聘用没有相关从业资格证的人员充当教师,这样的教师没有专业的知识,无法对学生进行系统的教育,其课堂效率十分低下。学生为了更好地理解新知识,需要在课后花费大量的时间进行自学,这不但加重了学生的课业负担,还妨碍了学生对于知识的理解和掌握。其次,有些教师的教育观念十分落后。知识是不断更新的,有些教师固步自封,认为自己的知识足够“应付”这些中小学的学生。用过于陈旧的知识去教育学生,学生对于新时代的知识掌握甚少,那么减轻学生课业负担就只能是一句空话,这样的教育也不可能有什么起色。教师的知识体系首先应当与时俱进,这样一来,他们传授给学生的知识才能够应用于实际生活,而并非纸上谈兵。^{[6]51}

另外,笔者要说明的是,提高课堂效率并不仅仅是教师的责任。教师的教学效率和学生的学习效率,只有二者共同提高才能最大限度地提高课堂效率。学习应该采用什么样的方法,才能最便捷有效地完成学习任务,为学生自身节省出时间,从而减轻学生的负担呢?据笔者本身的经验来说,学习并没有一个固定的方法,不同的学生,其认知结构不同,因此,适合自己的学习方法才是最有效的方法。例如有的学生擅长于联想记忆,但却采用死记硬背的方式来记忆知识,那么其效率明显就低于其联想记

忆时的效率。所以,不同的学生应采用不同的学习方法,即最适合自己的学习方法,有效提高学习效率。

(三)家长要改变教育方式,关注孩子心灵

相对于减轻学生的课业负担量来说,孩子沉重的心理负担显得更为重要。心理脆弱的孩子,承受不起一丁点儿的打击,累积越来越多的负面情绪在孩子心理难以承受时爆发出来,会使孩子的心灵崩溃,造成难以挽回的后果。

父母是孩子的第一任导师。孩子的心理深受家庭环境的影响。若父母都是积极乐观的人,那么这样的家庭出来的孩子大多也是积极乐观的。但若父母都是悲观消极的人,那么孩子的心理也多数是悲观消极的。所以,父母对孩子的教育应当以孩子的心理教育为基础,其次才是德智体美劳等教育。

作为家长,应当重视孩子的学习兴趣、学习态度、学习习惯等主观心理因素。积极健康的人格是孩子做人的基础。家长不能以社会上那种功利化的价值观影响对孩子的教育。家长应当让孩子明白,学习并不仅仅是为了上一所好大学,找一份好工作,

学习是为了促进自身的全面发展。有些家长急功近利、攀比炫耀的态度,再加上社会上各种各样以盈利为目的的辅导班,使孩子难以摆脱沉重的课业负担。因此,大部分家长需要改变自己的教育方式和教育观念,着重关注孩子的心灵,减轻孩子的课业负担。

[参考文献]

- [1] 姜丽华. 中日中小学生课业负担现状的比较研究[J]. 辽宁师范大学学报(社会科学版),1999,(1):40—42.
- [2] 王保华. 现代汉语辞海(上)[M]. 吉林:北方妇女儿童出版社,2003:279.
- [3] 范爽. 关于“课业负担”的若干基本理论问题研究[D]. 辽宁:沈阳师范大学,2013.
- [4] 张晓东. 中小学生学业负担过重的原因及对策[J]. 教育理论与实践,2013,(26):26—28.
- [5] 中央教育科学研究所教育理论研究中心. 我国当前十大教育热点问题[J]. 基础教育参考,2011,(9):4—16.
- [6] 李玲. 浅谈如何减轻中小学生的课业负担[J]. 课程教育研究,2013,(36):51.

[责任编辑 李亚卓]

(上接第94页)

六、结语

医学院校公共艺术教育这些年虽然取得了显著的进步,但还缺乏应有的地位,存在管理体制不完善、课时数较少、教学资源不足等各种问题。保持一定比例的艺术教育是提高医学生人文艺术素质的保障,为此,医学院校要转变教育观念,避免急功近利,在艺术教育课程设置和教学管理上下功夫。

纵观艺术教育比较成功的西方国家,他们对艺术教育的认知已不再局限于单一的某个方面,更强调艺术与学生的兴趣及现实生活的结合度,更强调本土文化艺术资源的融入。以提高学生对本民族文化的认同感,同时提高学生对世界多元文化的认识、尊重和包容,培养他们的人文关怀精神。

[参考文献]

- [1] 吴修林. 爱音乐·赏音乐·学音乐[J]. 大众文艺(理论),2008(8).

- [2] 吴冰. 高《标准》下的普通学校音乐教育——读《美国艺术教育国家标准》之我见[J]. 大众文艺(学术版),2012(10).
- [3] 郭兰兰. 美国艺术教育的几个热点问题[J]. 教育学报,2011(6).
- [4] 严先琴,周元培. 论高校艺术教育过程中的民族文化遗产[J]. 艺术科技,2015(1).
- [5] 黄婷婷,张凯茨. 高校公共艺术教育微博教育的可行性研究[J]. 艺术百家,2014(5).
- [6] 李晓燕. 山西省高校艺术与文化产业融合发展的策略研究[J]. 音乐创作,2015(10).
- [7] 秦小云,尹德伟. 高等医学院校艺术教育的研究与实践[J]. 教育教学论坛,2015(38).
- [8] 刘春. 新疆医学院校艺术教育现状及存在的问题研究[J]. 美术教育研究,2013(23).
- [9] 罗红路. 深化高等医学院校艺术教育的思考与实践[J]. 艺术教育,2005(2).

[学术编辑 唐海朋]

[责任编辑 熊伟]