家长来信

“双减”后首个寒假 愿我的孩子真能“闲”下来

人民视觉供图

□ 林 爻

春节临近，全国各地的中学生陆续迎来寒假。这是“双减”政策落地后的首个寒假，备受关注，我作为中学生家长更是满怀期待。不过，我所在的家长群最近多了一些这样的话题：“‘双减’后的第一次期末考试才知道谁在‘裸泳’”“‘双减’下第一次期末考试后，你还有勇气做‘佛系爸妈’吗”“‘双减’后的第一个寒假真的能‘躺平’吗”……

于是，家长群里又有人开始“攒班”了，部分家长也收到了某些“老师”可以进行语数外物化生“一对多”或“一对一”辅导的信息……一种不淡定的氛围在家长群体中开始显现。

我也有些困惑，课外培训把孩子假期“填满”的情景会不会重现？双减’后的这个寒假，我的孩子能真的‘闲’下来吗？

其实，随着中央“双减”政策的落地，不少学生和家长有过几个月“校内作业少、校外不培训”的日子，但是，随着期末考试的结束，这一情况在我身边正发生着微妙的变化。

不久前，我拿到了一份看似简单、却内涵丰富的表格。

说它简单，因为表格只有两行八列，第一行是“项目”，其中第一格是“姓名”，后面分别是“芋头”“熟食”“樱桃”“蒸蛋”“梨子”“乌鸡”“地瓜”“生菜”等几种蔬菜的名称，最后两格分别是“八种菜价”和“前六种菜价”，第二行则对应着每一种蔬菜的“价格”，一目了然很好理解。

说它不简单，在于外人很难真正领会这份表格的意义。最初看到这个表格，很多人容易把它理解为某人或某单位采买蔬菜的账单，但是仔细观察每种蔬菜下面的“价格”，又觉得非常离谱，比如，“芋头”下面的数字是94，“蒸蛋”下面的数字是76，“樱桃”下面的数字是88.27，“生菜”下面的数字是89，这些“价格”没有标注单位，很难对比，也与人们熟知的市场价格不相匹配。

经过“知情人”的指点迷津，我才了解，原来这些“蔬菜”并不是真的蔬菜，而是以每一种“蔬菜”首字谐音所代表的一门科目，比如，“芋头”代表“语文”，“熟食”代表数学，“生菜”就是“生物”，每种蔬菜下面的数字不是价格，而是相应科目的成绩，“八种菜价”就是八科成绩……

中央“双减”政策中明确提出义务教育阶段要“降低考试压力，改进考试方法，不得有提前结课备考、违规统考、考题超标、考试排名等行为；考试成绩呈现实行等级制，坚决克服唯分数的倾向。”各地公布的细则措施中也纷纷提出要“减少考试次数”“考试不公布分数和排名”“减少分数攀比”等。

但是，当期末考试来临时，这样一份“玄幻”的成绩单出现了。

这并不稀奇，在我孩子“小升初”时，我还遇到过一些“暗语”，比如，“择校热”时的“坑班”“DZ”（点招），校外培训乱象时的“鸡娃”“牛娃”等。“暗语”的出现，伴随着的往往是孩子们的“内卷”和家长的焦虑。

随着“双减”政策的落地，择校、“鸡娃”一下子没了市场，这些“暗语”自然销声匿迹了。但随着考试季的到来，类似的情形在我身边又稍有冒头。

“双减”后的首次期末考试和首个寒假，已经不仅仅是对学生学习成绩的一次检验，也是对学校“减负增效”的一次检验，同时还是对家长及整个社会教育观念的一次考验。

令人欣喜的是，不久前，教育部出台文件明确要求，寒假期间各地要严格执行日常巡查，严防义务教育阶段线下学科类培训机构违规开班、面向3至6岁学龄前儿童的培训机构违规开展线下学科类（含外语）培训、非学科类培训机构以“素质拓展”“思维训练”等名义超范围开展学科类培训等问题发生。同时也要堵住各种“暗道”，要严查隐形变异行为，严厉打击以“家政服务”“众筹私教”“研学”等名义进行变相违规培训。

其实我们家长很清楚，“忙”和“闲”是相对的。

“双减”前的孩子，确实很“忙”，他们每天走出学校大门，就不停地在各种培训机构间“赶场”，家长们也很奔波，忙着接送孩子。

但这种“忙”背后是一种懒惰。

特别是假期，往年，我们家长早早把孩子的课外班安排妥当，假期一到，便把孩子送进培训班，“万事大吉”：孩子有人看着了、学习有人管着了，见面少了连亲子矛盾都少了。

这种做法是把教育窄化成了“学知识”，也把家长的角色简化成了“司机+保姆”，这显然是不对的。体积庞大的冰山，露于水面上的往往只有山巅那小小的一部分。一个孩子的成长就如同一座冰山，知识的学习只是露于水面上的‘冰山一角’，水面之下的庞大部分是道德修养、身体素质、创新能力、意志品质等诸多方面组成的综合素养，这些才是支撑孩子能走得更好、走得更远的决定性因素，而家长却往往只盯着那‘冰山一角’拼命加码。

这也是我理解的“双减”政策实质内涵之一，它要减掉的正是只为“冰山一角”过多的、重复的付出，把“减”出来的时间和精力用于提升隐藏在“水面之下”的综合素养。

有家长说，不敢让孩子闲下来，是担心孩子在学习成绩上被落下，但在意识到只抓孩子学习其实是“丢了西瓜捡了芝麻”之后，那些真正注重孩子长远发展的家长，恐怕不会再纠结于当下。

还有家长说，不是不想让孩子闲下来，而是怕孩子闲下来的时间，马上被手机“占领”。其实，学习是一个不断试错并不断修正的过程，孩子只有在规划的过程中才能学会规划。孩子们在日积月累的被安排、被填满中，早已经失去了主动学习、主动规划自己的能力。

因此，这个假期让孩子“闲”下来，不仅是把孩子从沉重的培训负担中解放出来，也是帮孩子找到自我价值的过程，同时也是一种唤醒，唤醒孩子的内在动力，唤醒孩子独立思考的能力。

现在，外部条件已经具备，就看家长有没有这个勇气了。希望我有！

心理的“减”与“增”

心理老师：

您好！

上周，爸爸带我去买手机，我看中一款价格不菲、外形炫酷的手机。爸爸说，“这款手机功能虽然很多，但不实用，你还是个中学生，不能买那么贵的东西。”当时，我虽然有些不开心，但也没有说什么。

在回家的路，爸爸开着车，我在一边越想越气，他可是答应好给我买生日礼物的，怎么能这样言而无信呢。爸爸还不停地唠叨，半开玩笑地说，“你那么点成绩，还想买那么贵的东西，你能配上吗？”听到这句话，我一气之下，打开后车门就跳了下去，幸好后面没有车。当时爸爸也吓坏了，下车后气急败坏，把我丢在路边，然后就开车扬长而去。

过了几分钟，他可能气消了一些，开回来接我上车。事后，我也很后悔，这样的行为太危险了，但当时就是控制不住。这样的事情也发生过不止一次，当时就是觉得即便天塌下来，都没有这样发泄痛快，我该怎么控制自己的情绪呢？

小敏

小敏同学：

你好！

读完你的信，我也被吓了一跳，这样冲动的行为实在是太危险了。你虽然只是中学生，但身体在荷尔蒙驱使下冲动的结果，依然不可估量。

老师觉得，你遇到事情后能冷静地反思，考虑如何解决当前存在的问题，这种思维习惯非常好。

你有喜欢的生日礼物，希望爸爸买给你，这样的想法也没错。但是，要爸爸开心地送给你，最好也听听爸爸的想法。我觉得你和爸爸缺少的是沟通和倾听，让爸爸听听你的想法，你也冷静地听听爸爸的想法，或者各退一步，找一个折中方案，买一个款式、功能和价格大家都接受的手机，这样的结果会不会更好呢？

心理学上，我们的情绪分为原生情绪和派生情绪两种，原生情绪就是事情发生时本能感受到的情绪，比如你没有买成手机，心里肯定很不舒服，有些难过。而派生情绪是你压抑或逃避原生情绪后所发展出的情绪，这是一种叠加情绪，是对你之前情绪再加工的感受，比如爸爸没有给你买手机，在你难过的基础上，又开玩笑地说到你的成绩，让你既愤怒又羞愧。所以，这个事件经历了难过的原生情绪和羞愧的派生情绪，最后用跳车的方式去表达情绪。

我们要觉察自己的情绪，意识到情绪产生的来龙去脉，之所以会在某些情形做出失控的行为，其实是因为我们被派生情绪所控制了。你明白这一点，是我们调节情绪的关键。我们要学会情绪的控制，清晰地知道自己情绪稳定时和失控时是什么样子，觉察到情绪什么时候来，什么时候消退，学会给自己的情绪预警，让自己有意识地控制情绪。

老师教你一个情绪的演练，想想当时的情景，“我”换成‘你’就是一种很好的表达方式，可以用‘你觉得+情绪词”“因为+原因’这样的句式来试着演练。这能使你很快了解他人，并获得他人的信任和接纳。在生活中，我们不仅要学会表达自己的情绪，还要适当帮别人表达情绪。我们既要表达情绪，又要注意表达的方式，语言尽量不要伤害到同学。我们试试看！

最后，祝你心灵阳光每一天！

你的老师 曹刚

信后反思：

解决情绪问题的方法，不仅在于控制它，还在于觉察和正视情绪的表达。情绪的觉察和表达，是情绪两个相互影响的重要方面，只有准确觉察情绪，才能更好地表达，而准确表达又有利于更好地觉察情绪。情绪的觉察相对来说，属于内隐行为，很难量化和表现出来；情绪的表达相对来说是外显行为，可以通过语言、肢体动作和表情等表现出来。

视觉中国供图

真秀

最美是我

□ 周宏伟
湖南省隆回县六都寨镇中学八年级241班

一头乱糟糟的黑发，熊猫眼似的眼睛涣散无神，脸上长满了痘痘——没错是我了，一个长相不完美的少年。

我的缺点还有很多：易怒，爱打游戏，邋里邋遢，还贪吃。不过，要谈起我的优点来，那可就像我脸上的痘痘，数也数不完。像什么貌比潘安才比子建，英俊潇洒风流倜傥，都与我无关；“好看的皮囊千篇一律，有趣的灵魂万里挑一”，我的优点可不表现在外表，而是那有趣的灵魂。

无论什么让人无语的话，我都能接上茬儿；听到一些让人生气的话，我也能凭借三寸不烂之舌化解尴尬。我甚至一度认为，就凭我这舌头，到古代可能就没有孔明舌战群儒的份了。我们数学老师是个大忙人，有时，他未讲解完的题目就交给我来讲。

说到这里，我的优点已经很明显了吧，没错，就是乐观与自信！我是名副其实的乐天派，遇上挫折闭会儿眼就全忘了，第二天又会变回那个闪闪发光的我。有时甚至觉得，还有谁能像我一样“没心没肺”呢？

但我最感激的就是我的乐观，如果没有这种“没心没肺”的乐观，就不会有现在的我了。少年嘛，不乐观不自信还叫什么少年？虽然我缺点很多，但我非常自信地认为我配得上“最美少年”的称号。

当然，作为班长，我也经常被要求在各个方面做到完美，可从古到今，有几人能真正做到完美呢？所谓“人无完人”，我以为这不必苛求，尽力做到最好就行了。

这就是我，一个长相不完美，却有着有趣灵魂的最美少年。

（指导教师：刘海姣）

中学生‘双减’微调查：

作业虽减，焦虑犹存

编者按

随着“双减”政策的逐步落地，学生、家长、教师等利益相关者对此如何评价，他们的学习、生活、工作又发生了哪些变化？郑州市第十六高级中学小记者团对这三方面群体做了微调查，虽然样本量不大，却从当事人、同龄人的视角做了一定程度的还原，或可作为“双减”落地效果检验的参考，特此刊发。

黄烃钰 毛华盛 王倩雅 梦 欣
郑州市第十六高级中学小记者团

“双减”政策就像一场风暴，正在改变整个基础教育的面貌。“禁止学科类辅导班利用节假日补课”“推行丰富的课后延时服务”等，很多政策正在落地生根，影响莘莘学子，惠及千家万户。

学生、家长、教师如何看待‘双减’？“双减”政策给学校教育带来了哪些影响？带着这些问题，郑州市第十六高级中学小记者团（以下简称‘小记者团’）走访了一些初中生、家长、教师。

学生：乐趣与焦虑并存

在受访的60名初中生中，有56人表示对‘双减’政策‘非常了解’，他们认为，“双减”是为了减轻学生学习文化课的负担，便于大家有更充足的时间锻炼身体、增长课外见识、培养创新精神和综合素质等；另有4人表示‘有所了解’或‘不太了解’，他们同时认为，学习是自己的事，需要自己要把握好，该怎么学还怎么学，跟减不减负关系不大。

随着‘双减’政策逐步落地，九成受访同学发现，课余时间多了起来，学习压力减轻了。原因主要有两个：一是95%的同学表示，校内各科老师布置的作业量明显减少，其中大部分在校内就可以完成；二是87%的同学表示，周末、寒暑假不允许辅导班开展学科类课程，其他课程的作业量也少了很多。

那么，多出来的课外时间，如何合理利用呢？

陆一鸣同学说：“学校安排了丰富的社团活动，我们可以根据兴趣参加毽球社团、篮球社团、合唱团、美绘社团、管弦乐团等，指导老师会带着大家开展各种活动；当然，我们也可以在教室上自习、看书，有老师负责答疑。”

陈飞龙同学说：“政策出台前，我就想学美术，但那时周末作业根本写不完，没法兼顾文化学习和兴趣特长。现在爸爸给我报了周末绘画班。”

当然，另有近一成受访同学表示，在校日常学习的压力还是很大，学业负担并没有减轻太多。苏沪玉同学说：“毕竟我们还要参加中招考试，只有一半学生可以上普通高中，上好高中的比例更低，有竞争就有压力，感觉还是很难。”

视觉中国供图

也有少数同学表示，老师布置的作业量是减少了，难度却没有变小。邵美琪同学说：“在学习成绩上，我是一名中等生——那些优等生不用上辅导班成绩也很优秀——周末、寒暑假不让上文化课辅导班了，我们这些中等生‘逆袭’之路该如何走呢？”

“双减”倡导减负提质，有‘减’就有‘增’，在减去学生作业过重负担的同时，应该增加什么内容来提升中学生的综合素养呢？同学们对‘双减’未来的期待主要有两点：一是希望学校的美育课程更完善，能让美术课、音乐课的活动更丰富些，给同学们更多展示才华的舞台；二是希望学校在假期组织开展更丰富的科学及社会实践活动，培养同学们的动手操作能力和社会实践能力。

家长：有人欢喜有人忧

小记者团采访了60位家长，93%受访家长对‘双减’政策表示理解、欢迎、支持。具体表现在两个方面。

一是减轻了家长们的经济负担。吴一明同学的家长表示，如今，国家对课外辅导机构管理更严了，家长们也更理智了，不再盲目跟风、往辅导班砸钱‘内卷’了。

二是减轻了家长的精神负担。以前，孩子作业堆成山，家长忙完工作回到家，常因为作业问题和孩子吵得鸡飞狗跳，血压上升是很常见的，有的干脆把辅导作业的任务交给辅导班；现在，孩子们在学校基本完成了书面作业，回家只有一些读背的口头作业，家长们从中得以解放，心情比以前好了很多，有更多时间可以自由支配。

刘珊珊同学的家长还向小记者团展示了一条朋友圈，那是她女儿弹古筝的视频，所配文字是：“感谢‘双减’，可以让孩子做她喜欢做的事情，成为她想成为的样子，女儿可以每天弹一个小时琴了。”

当然，仍有7%的受访家长表示忧虑，他们让孩子在课余时间保持高强度学习，来应对升学考试。

李子升同学的家长说：“3年后，中招考试时，好高中录取还是要看分数的——有的高中分数线六百五六十分——分数不过线，就没法上好高中。”

有家长表示，中招考试录取模式不改，“双减’就难以真正落地，初中生学习负担就难以彻底减下来。

教师：‘双减’势在必行

所有受访教师都表示完全支持国家的“双减’政策。南琳老师说：“势在必行，不治不行！希望各地真正落实‘双减’，而不是走形式。”

为什么这么说呢？南老师认为，现在的初中生学习压力过大，在他们的生活里好像只有学习，从早到晚坐在教室里一直学，很少有进行文娱活动的时间，缺少了这个年龄本该有的活力。娄秋丽老师认为，“双减’政策的实施，留给孩子们足够的休息时间，让孩子去培养发展除了学习之外的爱好和兴趣，让学生更加阳光、健康地成长。

“双减’政策的出台也深深影响了教学，教师们也在适应改变。

李飞老师说，教学普遍降低了难度，课堂上减少高难度试题的讲解，更注重抓基础，抓学生思维能力的提升。

宋艳敏老师说，由于‘双减’政策出台，市里、区里取消了期末统考，这就不再需要为了统考而赶课，而是根据本班学情灵活安排教学进度，分层次布置作业。

教师们还对家长、学生提出一些建议。

一是加强家校沟通。虽然作业量明显减少，但确实有少数孩子的作业质量仍然没有提高，加强家校沟通，可以让老师进一步掌握孩子在校外的情况，对孩子的自学规划提出建议。

二是要真正理解政策出台的初衷，让孩子全面发展；要消除对于职业学校的偏见，要树立劳动最光荣的思想，积极配合国家方针政策的落实，不要被补习班‘洗脑’。

三是尊重孩子的选择。家长要尽早发现孩子的爱好和兴趣，在支持孩子的同时，尊重孩子的意愿选择，不要把自己的很多看法强加到孩子身上；学生也要充分利用课余时间去发展特长，让自己有更多的道路可以选择。（文中受访学生均为化名）

（指导教师：吕贻晓 陈世栋）