

重要的是减轻中小学生的心理负担

谢维和

减轻中小学生的负担，是实施素质教育的一项非常重要的措施，也是保证中小学生身心健康和全面发展的十分必要的举措。近来，全国各地纷纷采取各种有力措施，从不同的方面减轻学生的负担。对此，我想进一步提出的是，我们不仅要减轻中小学生的学业负担，更重要的是要减轻中小学生的心理负担。

在减轻青少年学生学业负担的过程中，我们已经听到了“减负从哪儿下手”的困惑。（参看《中国教育报》2000年2月22日）有的学校尽管在“减负”上做了大量的工作，但仍然不敢不给毕业班补课，也不敢一点儿不许学生订购教辅材料；有的校长非常无可奈何地说，虽然自己并不希望青少年学生整天读课本上那些东西，但是，如果考试制度不改，中考和高考仍然靠分数说话，有些工作就很难到位。有些学校不给青少年学生补课，减少课堂学习时间和作业，可家长还有意见，认为这是耽误了孩子，而且，就在这个学期开学的第一天，不少家长仍然在书店为自己的孩子购买学习辅导材料。有的家长说，现在学校“减负”，可我们自己一点儿也不敢放松，因为现在考试和升学的压力还是挺大的。（参看《北京青年报》2000年2月22日）这些议论和困惑反映了“减负”的难度，但是，它也表明“减负”决不能仅仅局限在学业方面，更重要的是减轻青少年学生的心理负担。现在需要解决的是学习成绩和升学造成的压力如何缓解的问题，这是“减负”的大课题。因此，青少年学生在学习和发展过程

中所承受的心理负担，包括学校学习竞争方面的压力，父母的压力，升学的压力等等，首先应该减轻。

青少年学生的学业负担常常与他们的心理负担具有非常密切的关系。换句话说，青少年学生的心理负担是造成他们学业负担的主要原因之一。按照学习心理学的理论，兴趣是最好的学习动力，对青少年学生的学习来说更是如此。有一定的学习兴趣，青少年学生将如饥似渴地学习，而不会将学习和作业视为负担，即使占用了他们的娱乐和休息时间；而如果青少年学生缺乏一定的学习兴趣，即使没有太多的补课和作业，他们也会把必要的学习、作业与考试看作是一种非常沉重的负担。现在的问题就在于，对于部分青少年学生来说，学校的学习并没有太多的乐趣，而不过是由于考试成绩的压力、升学的压力以及父母和社会的压力而学习。在这些过重的压力下，他们在一定程度上失去了学习的乐趣，对学习产生了某种程度的厌恶，甚至是反感。更有甚者，由于这些压力本身的单一性（即都是为了考试和升学），使得青少年学生在生理和心理发展过程中多方面的需求得不到一定的满足，也往往会使得他们对学习产生强烈的抵触情绪，进而使学习对他们成为一种负担。

减轻青少年学生的负担的根本目的也要求我们更重视减轻青少年学生的心理负担。应该说，减轻青少年学生的学业负担本身并不是这次“减负”的目标，（下转第41页）

备和更多的资金投入,不能在黑板上养殖、种植、烹饪、缝纫。同样,高等职业技术教育和高等职业技术师范教育也有不同于更注重培养心智操作技能、能力的专业知识教学的普通高等教育和普通高等师范教育的特点,它更注重实用专业知识和实际操作技能、能力的形成和教学,也不能只通过在黑板上讲养殖、种植、烹饪和缝纫等培养高质量的职业教育教师。因此,通过改革普通高等教育和高等师范教育来发展高等职业技术师

范教育需要添置更多的实验实习仪器、机器、工具等教学设备和较大幅度地增加教育经费的投入。

〔作者郝文武系陕西师范大学教育科学学院副教授,西安 710062;周海涛系华东师范大学教育科学学院博士研究生,上海 200062〕

(本文责任编辑:赵永嵩)

(上接第9页)减轻青少年学生的负担的根本目标在于使他们能够更全面、健康、生动活泼地成长。我们可以想象,即使我们减少了青少年学生在学校的学习时间,压缩了一定的课堂教学的时数,取消了过去那样繁重的作业,给了他们更多的自主支配的时间和空间,但如果没有真正减轻青少年学生所承受的升学与考试的压力,没有减轻他们的心理负担,我们也并不能达到使青少年学生健康、全面发展的目标。我还担心,他们甚至会牺牲更多的休息去把学校开展其他各种课外活动所占用的时间补回来,由此形成更大的负担。所以,减轻青少年学生的负担首先应该减轻他们的心理负担,使青少年学生在生理和心理发展过程中多方面的需要得到充分的满足,使他们能够获得更丰富的发展空间,从而能够真正生动活泼地健康成长。

减轻青少年学生的心理负担,决不仅仅是教学改革的事情,它也应该是体制改革的任务;决不仅仅是学校的工作,也是整个社会的责任。从体制改革的角度看,不能仅仅重视教育管理体制改革,而应该更多地关注学习体制的改革与建设,即建立有利于学习者终身学习的体制。这种学习体制不仅能够从横向上给学习者提供各种不同形式的学习机会,并使各种不同

的学习形式具有同等的价值,从而使青少年学生能够根据自己的个性和特点选择不同的发展取向,不至于使某一种学习形式成为青少年学生惟一的追求,而且,它还可以在纵向方面为学习者创造持续不断的学习机会,使得青少年学生能够获得多次学习的机会,不至于使人生某一阶段的某一次学习具有过高的机会成本。这样,才能够真正有效地减轻青少年学生的心理负担。从整个社会的角度来看,不能仅仅重视物质和制度层面的改革与建设,而应该更多地关注文化层面的改革与建设,即建立一个具有多样化的成就取向体系,使“三百六十行,行行出状元”的价值观念得到社会比较普遍的认同,从而使青少年学生各种不同的才华和能力都能够得到社会的认可,使他们可以在社会各个不同的方面获得发展与成功的机会,不至于使某一种能力和成就成为衡量青少年学生发展程度高低与成功与否的惟一标准。这样,才能够做到为青少年学生的全面健康的发展创造一个宽松的环境。

〔作者系北京师范大学副校长、教授。北京 100875〕