



Zx

ZHONGXIAOXUESHENG
XUEXI FUDAN GUOZHONG
WENTI YANJIU

中小學生 學習負擔過重問題研究

鄧志祥 編著



電子科技大學出版社

中小学生学习负担 过重问题研究

邓志祥 编著

电子科技大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中小学生学习负担过重问题研究 / 邓志祥编著. — 成都:
电子科技大学出版社, 2009. 9
ISBN 978-7-5647- 0375 - 2

I. 中… II. 邓… III. 中小学—教学研究
IV. G632.0

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 159057 号

中小学生学习负担过重问题研究

邓志祥 编著

出 版: 电子科技大学出版社 (成都市一环路东一段 159 号电子信息产
业大厦 邮编: 610051)
策划编辑: 曾 艺
责任编辑: 曾 艺
主 页: www.uestcp.com.cn
电子邮箱: uestcp@uestcp.com.cn
发 行: 新华书店经销
印 刷: 荆州市鸿盛印务有限公司
成品尺寸: 140mm×203mm 印张 6.75 字数 170 千字
版 次: 2009 年 9 月第一版
印 次: 2009 年 9 月第一次印刷
书 号: ISBN 978-7-5647- 0375 -2
定 价: 18.00 元

■ 版权所有 侵权必究 ■

- ◆ 本社发行部电话: 028-83202463; 本社邮购电话: 028-83208003。
- ◆ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

前言

一、选题缘由

中小学生学习负担过重是长期困扰我国基础教育的顽症。新中国成立以来,党和政府一直十分重视中小学生的健康和学习,坚决纠正加重学生负担的不正确做法。早在1950年6月19日,毛泽东就给当时任教育部部长的马叙伦写信:“此事宜速解决,要各校注意健康第一,学习第二。营养不足,宜酌增经费。学习和开会时间宜大减。”^①1951年1月15日毛泽东又致信提出“健康第一,学习第二”的方针^②。20世纪60年代中期,毛泽东再提出,“课程多,压得太重,是很摧残人的,学制、课程、教学方法、考试方法都要改”;“学生要有娱乐、游泳、打球、课外自由阅读的时间”;“现在的考试办法是用对付敌人的办法,实行突然袭击,这种做法是摧残人才、摧残青年,我很不赞成,要完全改变”^③。1978年,邓小平在全国教育工作会议上指出:“学生负担太重是不好的,今后仍然要采取有效措施来防止和纠正。”^④20世纪90

① 毛泽东,致马叙伦·毛泽东书信选集[M].北京:人民出版社,1983: 381

② 毛泽东,致马叙伦·毛泽东书信选集[M].北京:人民出版社,1983: 401

③ 中国教育事典·初等教育卷[G].石家庄:河北人民出版社,1994: 48

④ 邓小平文选(1975~1982)[M].北京:人民出版社,1983: 125

年代初，江泽民就减轻中小学生学习负担，促进学生生动活泼地健康成长作出过重要指示。2007年10月15日，在中国共产党第十七次全国代表大会上，胡锦涛在政府工作报告指出：“更新教育观念，深化教学内容方式、考试招生制度、质量评价制度等改革，减轻中小学生学习负担，提高学生综合素质。”

为了落实关于减轻学生过重负担的指示精神，教育行政部门曾发布了一系列文件，采取了一系列措施。早在1955年7月1日，教育部就发出过：“关于减轻中小学学生过重负担”的指示^①。特别20世纪80年代以来，开展了多次减轻中小学生学习负担的专项工作。新千年的钟声刚刚敲响，教育部召开的第一个大会就是关于减轻中小学生学习负担问题的电视大会，紧接着又出台了一系列“减负”的措施。

据国家统计局、教育部的调查，35%的校长、37%的教师、58%的中学生认为负担“比较重”或“过重”，其中高三学生早上6点前起床的有34%，晚上11点半后睡觉的超过40%。假期补课现象仍较为普遍，其中中学周末上课平均超过6小时，暑假补课平均超过21天。一些城市调查，80%的小学生参加过各种形式的奥赛班、兴趣班、考级班，并多数在两个以上。许多中小学生学习作业多、补课多、考试多和睡眠少、体育活动少、社会实践少，因此而失去快乐的童年、自由成长的空间和多样性发展的可能^②。

教育部周济部长向全国人大常委会作关于普及义务教育和实施素质教育的工作报告时指出，教育发展不均衡、办学行为不规范等问题，在某种程度上助长了应试教育之风。目前应试教育倾

① 何东昌.中华人民共和国重要教育文献[G].海口：海南人民出版社，

1998：1144

② 素质教育调查组：共同关注——素质教育系统调研[C]北京：教育科学出版社，2006：26

向仍未从整体上得到改变，学生课业负担过重的现象未能得到有效扭转^①。

《国家中长期教育改革和发展规划纲要》的征求意见稿中：“这里面有三个问题始终是高居前位，一个是农村教师队伍的建设，一个是高中文理分科，第三就是今天我们要讨论的，关于如何进一步减轻学生课业负担，解决学生课业负担过重的问题。”^②

可见，时至今日，中小学生学习负担依然未得到彻底解决。

笔者曾从事武汉市中小学校校长培训工作十多年，主持过多次端正教育思想专题研讨，从纠正片面追求升学率到“应试教育”向素质教育转轨，再到2000年减轻中小学生学习过重负担大讨论。现在也经常深入中小学作调查研究。从直接的观察和间接的了解中，笔者发现中小学生学习负担实在太重，且久减不轻。课程改革也没有达到预期效果。按《基础教育课程改革纲要（试行）》的精神，课程改革应该适当降低课程难度，减轻学习负担，促进素质教育的实施，但从实践结果看并没有完全达到预期效果。如初中阶段，武汉市选择了综合课程《科学》，似乎把物理、化学、生物及自然地理部分综合成《科学课》减少了课程门类，降低了课程难度。但实际上，由于师资跟不上，教材不成熟，中考还是考分科拼盘，高中仍然实行分科教学，结果学生不仅要学综合课程，学校及家长又补理、化、生等分科课程的旧教材，学生负担还加重了，社会反响很大。再如高中课改，教育大省江苏省，由于学生要进行学业水平必修科目测试（俗称“小高改”），必修科目考不好参加

① 程刚. 周济详解应试教育为何愈演愈烈[N]. 中国教育报, 2006-04-28

(1)

② “减轻中小学生学习负担”征求意见座谈会 <http://www.moe.edu.cn/> 教育部网站, 2009-02-23

不了高考,把学生高考的负担移到了高二,导致学生负担更重了^①。2007年11月30日武汉市教育局出台《进一步加强中小学管理减轻中小学生课业负担的意见》(简称减负“十七条禁令”),这是该市提出的涵盖面最广、力度最大的一次“减负”举措。“减负令”对中小学作息时间、日托班、课外作业量、考试次数、竞赛项目、培优补课等方面作出了明确规定,然而实际情况依然是有禁不止。2008年1月28日中国教育报以《“减负令”缘何遭遇尴尬》为题,用大幅篇幅作了报道。对此笔者感触很深,想把“减负”问题一直追踪研究下去。

二、研究方法

1. 文献分析法

通过图书馆、中国期刊全文数据库等查询与本课题相关的学术书籍、专著、论文、报告等资料,并对文献进行综合归纳分析,为本课题的研究,提供借鉴和参考。

2. 个案研究法

笔者分别选取了三所有代表性小学、改制初中、省示范高中,抽查了小学三年级、七年级(初一)、高中一年级在校学生(均为非毕业班)的学习时间、学习难度以及在校时间与在家做作业时间,双休日的学习安排等情况,并对其进行具体研究,探讨中小学生学习负担过重的症结。

3. 调查研究法

作者走访了武汉市、区教育行政部门,调查了若干所中小学,并和部分家长进行沟通,了解中小学生学习负担过重的现状,分析其产生的原因,提出了相应的治理策略。

① 教学打乱 负担加重 高校为难——江苏 2008 年高考方案让人头晕
[N]. 教育文摘周报, 2008-05-07 (2)

目 录

第一章 中小学生学习负担过重的求证	1
一、学生学习负担的界定	1
二、学生学习负担的类型	6
三、学生学习负担的特点	10
四、学生学习负担的表现	12
第二章 中小学生学习负担过重的危害	21
一、损害了学生的身体健康	21
二、伤害了学生的心理健康	23
三、影响了师生关系	36
四、加重了家长负担	37
五、严重阻碍了素质教育的实施	38
六、妨碍了现代文明精神的培养	39
第三章 中小学生学习负担过重的沿革	43
一、中小学生负担过重	43
二、片面追求升学率	47
三、“应试教育”	51
四、中小学生学习负担过重	55
第四章 中小学生学习负担过重的原因	61
一、教育方面的失误	61

二、体制方面的制约	77
三、观念方面的影响	97
四、家庭方面的盲目	114
第五章 发达国家学生学习负担的启示	117
一、美国教育改革的启示	117
二、前苏联教育改革的经验	127
三、日本教育改革的教训	138
第六章 中小学生学习负担过重的治理	142
一、改革制度	142
二、转变观念	155
三、改进操作	170
附 录 “减轻中小学生学习负担过重”大事记	185
参考文献	197
后 记	204

第一章 中小学生学习负担 过重的求证

为了对中小学生学习负担过重问题进行科学的研究，有必要对学习负担进行科学的界定和合理的分类。

一、学生学习负担的界定

在讨论学生过重负担的文献中，经常会出现“学业负担”、“课业负担”和“学习负担”这三个概念。诸多“负担”概念的出现，使“负担”的含义显得十分混乱。因此有必要对上述三个概念作一辨析。

1. 课业负担

没有查到定义，只是谈中小学生学习课业负担过重不仅体现在学习内容难、课程多、辅助材料多、考试频繁、重复练习多、机械记忆多、学习时间过长等方面，而且还体现在学生在学习过程中的沉重的心理负担方面，严重影响了学生的身心健康^①。

2. 学业负担

用这个概念的人较多。么加利^②认为对“学业负担”质的规定性的明确认识是“减负”的前提，因为它决定了“减负”应该减什么的理性认识与怎样减的实践操作。对“学业负担”本质认识

① 陈至立.在关于减轻中小学生学习过重负担的电视大会上的讲话[N].中国教育报, 2000-01-08 (1)

② 么加利. 审视“减负”问题[J]. 江西教育科研, 2001 (3): 16

的模糊与随意必然会导致“减负”流于表面化与片面化并使之成为走过场的形式。因此，“学业负担”内涵的界定，构成其立足点与出发点。何谓负担？根据《现代汉语词典》的释义，意为在进行某种活动中所“承担的压力或担当的责任”^①。把“负担”之含义引申到学生的学习活动中就是“学业负担”，即学生在学习过程中，所担负的责任、履行的任务与身心承受的压力。它具体表现为在学习过程中伴随担负学习责任与履行学习任务时所产生的身体上的疲劳与心理上的紧张。根据以上对“学业负担”内涵的认识，我们可对“学业负担”作如下理解：首先，“学业负担”是由外在于负担的承受者的压力或动力所促成，没有外在的压力或动力，则构不成“学业负担”；第二，“学业负担”是学生在参与学习活动中的一种身体或心理感受，是主观性的东西；同样的学习，对有的学生构成负担，对有的学生则构不成负担；对有的学生构成可以承受的负担，对有的学生则构成不可承受的负担。第三，“学业负担”的大小与有无制约于学生本身的身心特点如智力、意志等与外在与于学生本身的各方面因素，如社会、家庭及教育等。这说明，“学业负担”既是一个个人问题，也是一个教育问题，同时还是一个社会问题。

施铁如^②分析说，首先是我们必须对学业负担作出界定。否则，人们在不同的含义上来讨论是难以取得共识的。学业负担，又称课业负担，不是一个简单的时间度量，尽管我们在考查学生学业负担时往往采用每天的学习时间作为一个衡量指标。学业负担更主要表现在学生的身心负担。上海市 1994～1995 年进行的中小学

① 中国社会科学院语言研究所词典编辑室编. 现代汉语词典（2002 年增订本）. 北京：商务印书馆，2002（393）

② 施铁如. 学业负担模型与“减负”对策[J]. 教育导刊，2002（2～3）：

生课业负担问题的研究曾对学业负担做过这样的界定：“在学习过程中，学生需要对自己的情绪与行为进行有意控制，这会产生一定程度的体力与心理上的疲劳。一般而言，假如这种身心疲劳程度在休息后可以得到恢复，不影响身体或心理健康，则被认为是合理的课业负担；倘若学生学习任务太重，学习时间过长，由此造成的身心疲劳程度在休息后也难以调整和恢复，并产生某种疾病或心理偏差，如视力减退、厌学情绪、考试综合症等，则被认为是课业负担过重！”^①这种界定是以后果——生理负担和心理负担为依据，而不是其原因——学习时间（物理）负担为依据。但它毕竟与学习时间有关，故我们可以把学业负担概括为：学生完成一定学习任务所需要的学习时间所引起的学生生理和心理上的负担。学业负担过重则是这种由学习任务引起的学生生理和心理的负担超过了学生可以承受的限度，从而造成身心的损害。从学业负担的界定本身可以反映出，学业负担与学习时间不是简单的正比关系。学业负担是学习任务、学习时间、学生素质、教师授课质量等因素交互作用的结果。

也有论者提到了“学业负担”这一词语，但没有下定义。认为减轻学生过重的学业负担主要有三层含义：一是减轻过重的学业负担，首先要减掉对学生带有惩罚性的作业，当然，教材重复、过深、过难也要改变；二是减轻过重的身心负担，过重的学业负担直接导致学生身心负担过重，表现在没完没了的作业。一方面，使得学生疲于应付，每天只能睡上五六个小时，正常的休息得不到保证，身体素质下降。另一方面，作业完不成，怕老师向家长告状，怕老师罚做更多的作业，心理压力很大；三是减轻学生家长过重的经济负担，学生学业负担过重导致了学生家长经济负担

① 王厥轩等，上海市中小学生学习负担问题的调查与研究[J]，上海教育情报，1995（2）：2

过重,今天要买这本书,明天要买那本书,双休日补课要收费,掏的全是学生家长口袋里的钱。学业负担过重会影响学生身心健康,紧张、沉闷的课堂教学给学生造成很大的心理压力,不利于学生品德、智力、心理、体质的和谐发展^①。

3. 学习负担

阴国恩^②从心理学的角度进行了阐述,认为,“在校学生学习负担”简称“学习负担”一词比较恰当。它指的是与在校学生学习活动有关的各种负担,其中既包括主体以外的客观环境因素构成的学习负担,也包括主体本身精神因素构成的学习负担。在学习活动中,学生何以产生学习负担?心理学认为,学习负担是在个体与环境(物理的和社会的)的交互作用过程中,对个体提出要求而产生的学习压力。学习压力在心理上的作用一般用“紧张”这个概念来表示。那么,在学习活动中,如果对一个人提出充满紧张的要求,是否一定会在心理上产生学习压力而形成学习负担呢?回答是否定的。因为要求与压力之间的关系是有条件的,其条件为:首先,这个充满紧张的要求必须被学生所感受;其次,学生必须在利用他的能力去应付要求时,理解了这种要求;第三,学生必须感受到潜在的后果,当满足这三个条件时才可能在心理上引起学习压力。

笔者倾向于提“学习负担”比较合理。给“学习负担”下一个确切的定义首要涉及的是对“学习”和“负担”的本质的理解。在传统的心理学中,学习是指人及动物在生活过程中获得个体的行为经验的过程,凡是以个体经验的方式发生的个体的适应都是

① 吴子琦,吕婵如.减轻负担、提高质量、全面推进素质教育[J].教育导刊,2000(8~9):15~17

② 阴国恩.学习负担的心理学分析[J].天津师范大学学报,1993(3):

学习。而人的学习，就行为的属性和任务的重心来分析，又可细分学习（侧重于人类经验的习得）、生活（侧重于劳动成果的消费）、工作（侧重于劳动成果的创造）三种。学习负担的“学习”指的是人类个体以个体经验的方式对人类经验吸纳、加工以认识和适应生存环境的过程。“负担”是一种承受、负载以及与此相应的生命的消耗，它总是与目标、任务、责任或兴趣相联系的。人在达成目标、实现任务、履行责任的过程中必然有所承载和消耗，但“个体的适应”方式和水平是各不相同的。个体对“负担”的体验与其对目标、任务和责任的价值判断和自身素质的现行状态大致维持一种反比例关系。价值判断愈高，自身状态愈好，体验到的负担就愈轻。因此，“负担”不仅是可感受的，而且还带有鲜明的个体差异性。

基于此，我们可以把“学习负担”定义为人类个体以个体经验的方式。在对人类经验吸纳、加工以认识和适应生存环境的过程中，对认定的目标、承担的任务和责任所带来的压力的一种体验，以及为此而消耗的生命。体验是主观的，消耗（生理、心理、时间）则是客观的^①。

笔者认为：学习负担过重主要体现在三个方面：一是数量上超负，突出表现在在校时间过长，超过教育行政部门规定的中小学生在时间；回家做书面作业时间过长，超过控制作业时间的有关规定；二是在标准上超负，主要指教师在课堂教学或考试中，超出国家课程标准的难度或学生的实际接受能力进行教学或考试。三是学生的学习过程是单调、沉闷、枯燥的，他们得到的不是获取知识、获得成功的愉悦感，而是厌烦，是一种苦不堪言的情绪体验。这种学习过程持续时间长，学生投入精力过多，超出

① 肖建彬. 学习负担：涵义、类型及合理性原理[J]. 教育研究, 2001(5):

了他们心理生理上的正常承受能力。

二、学生学习负担的类型

学习负担可从不同角度进行分类。

(一)从负担的性质看,学习负担可分为身体负担、智力负担和非智力负担^①

1. 身体负担

中小学生的学习活动是中等强度的机体活动,会造成体力消耗,而且“人类的自然状态的体力是有限的,经过特殊训练的运动员,其体力比常人最多也只能超过几倍”^②。体力有限使我们提出一个现实问题,那就是要注意学生的身体负担。

2. 智力负担

人脑是智力活动的物质基础,大脑资源可以为智力活动提供必要的物质支持。脑科学研究表明:脑的储存量足以记录每秒1000个新信息单位(从出生到年老)而仍有富余。最近的实验提出,事实上我们可以记住发生于我们周围的每一件事^③。“一个人的大脑可储存的知识量相当于美国国会图书馆的50倍(该图书馆现藏书1000万册,就是说一个人大脑可储存的知识量,相当于50亿册书的知识量),记忆能力可保持70~80年以上”^④。而我们大脑

① 秦玉友,陈旭远. 学生负担结构论[J]. 教学与管理, 2000 (7): 11~

12

② 陶同. 对象学——大爆炸与哲学的振兴[M]. 北京:中国民航出版社, 1996: 217

③ [英]彼德·罗赛尔. 大脑的功能与潜力[M]. 北京:中国人民大学出版社, 1988: 144

④ 彭文晋. 人才学概论[M]. 哈尔滨:黑龙江人民出版社, 1983: 49

资源的实际利用率仅在二十分之一到十分之一^①。这可以从脑科学的角度说明智力潜力的相对无限性。

3. 非智力负担

非智力负担是由需要、情感、期望等意向性心理因素引起的负担(包括学生的成就动机和家长、老师的外在要求等给学生造成的心理负担)。非智力负担往往易被人们忽视。在现实生活中主要表现在教师、父母等对学生缺乏理解、沟通等。这会使学生的心理压力加大,非智力负担加重。2000年1月发生于浙江省金华市的徐某杀母事件^②就是学生非智力负担过重的一个信号。管教方法简单,教育者与学生缺乏平等沟通,学生心理压力增大,逆反心理和怨恨情绪积淀,就可能做出常人想象不到的事。

(二)从负担的表现看,学习负担可以分为显性负担与隐性负担两类

1. 显性负担

显性负担指看得见的学习负担,主要表现为:学生在校时间长,节假日补课,教师拖堂;布置形式单一的作业或惩罚性作业;教学内容重复、过多、过难、过重、过深、占时多;竞赛、考试频繁;学生休息时间和自由支配时间少,体力透支严重,体质越来越差;书本资料多,书包重。

当代中国少年儿童发展状况大型调查表明,我国近半数中小学生学习超时,睡眠不足。为高考把腰坐“弯”者已不新鲜。由于长期伏案读书、写字,过度疲劳,9岁儿童得颈椎病者有之^③。课业负担过重,心理压力过大,已经严重影响了我国中小学生的

① 冯克诚,西尔森.实用课堂教学模式与方法改革全书[M].北京:中央编译出版社,1994:633

② 辛东.“高压”下的悲剧[N].中国教育报,2000-02-15(3)

③ 桂杰.九岁得了颈椎病[N].中国青年报,2000-02-23(5)

身心健康。

2. 隐性负担

隐性负担主要指心理负担，这是中小学生的最大负担，其主要表现是厌学。在学习上无快乐感，对学习和学校感到恐惧；人际关系紧张，主要表现在与同学的关系、与教师的关系及与父母的关系上；自我意识强，社会意识、责任意识等淡漠，关心自己胜过关心他人；社会适应能力弱^①。中科院心理研究所的一项权威调查显示，我国三成中小学生有不同程度的心理异常表现。一些学生因为心理健康问题而休学、退学、甚至出走、自杀。浙江金华徐某杀母虽是极端事例，除了法制观、道德观差外，心理压力过大、心理素质差也是一个重要原因。这将严重影响学生的身心发展及良好个性的形成，其副作用绝不亚于显性负担

（三）根据“学习负担”的有无，可以把学生分为两类：无负担者和有负担者^②

1. 无负担者

无负担者包括如下两个群体：那些真正能做到以自己的兴趣全身心地投入到学习中者和学习的完全失败与丧失信心者。第一个群体往往表现在那些学习成绩优秀的学生之中，这些学生以学习为乐事。学习对他们来说已经不是一种外在的要求，而变成了一种内在的追求乃至享受。孔子曾描述过学习的三境界：“知之者不如好知者，好知者不如乐知者。”作为一名学生，如果能达到“乐知”即“乐学”的境界，他们就会把在他人看来是负担、是“苦事”的学习视为一种自愿投身其中的“乐事”，如此，由

① 李小伟. 减负为了孩子的健康成长·减轻负担首重心理[N]. 中国教育报, 2000-03-23 (4)

② 么加利. 审视“减负”问题[J]. 江西教育科研, 2001 (3): 16