

# “双减”落地 希望升空

——全国政协委员、上海市教委副主任倪闽景谈教育改革新动能

文/本报记者 张惠娟

## 谈“双减”： 生命有缝，阳光才能照进来

记者：法国思想家卢梭曾提出，儿童应该通过自由活动积累对周围事物的感觉经验，快乐自主地生活。我国著名教育家陶行知先生也说“生活即教育”。结合您自己的成长经历，请谈一下生活中的教育会对一个孩子的人生打上怎样的底色？

倪闽景：对于儿童而言，他们“周围的事物就是一本”书。所以，在向生活学习的基础上，再对孩子进行道德和文化知识的教育才是最好的。

我出生在江南水乡浙江嘉兴农村。现在回忆童年时光，最美好的画面就是和伙伴们在稻草堆里做“防空洞”游戏、在河里摸鱼捞虾……无忧无虑、自由自在。我成长的家庭虽然贫困，但不失爱和温暖。父亲是村里的拖拉机手，心灵手巧，会修理机械，也是村里的文化宣传骨干，会拉二胡、打快板，十分热爱生活；母亲读过一段时间的高等教育，虽然后来辍学了，但十分重视教育，她会拿出家里仅有的一点钱来给我买书。这让我从小养成了读书的兴趣，即便现在也是每晚雷打不动地读书1小时才睡去。

所以，在那样的环境下，无论是玩儿还是学习，我的时间几乎都是自己安排的，这极大地锻炼了我独立思考的能力。举个例子，那时父母想让我考中专，但我一心想上县城最好的高中，所以参加中专考试那天我根本没进考场，而是背着父母去县城玩了两天，当然后来我如愿以偿地考上了高中，15岁离开家开始了更加独立的寄宿学习之旅。我认为，恰是乡村这种恬静的环境和家里自由和爱的氛围，让我形成了独立的人格和独立思考的能力，这是一个人在儿童青少年时期最宝贵的财富。

记者：“双减”政策提出从校内校外两方面减轻学生负担。您的成长经历也恰印证了国家推行“双减”政策的初衷。在工作中，您分管学生处、终身教育处、体育卫生艺术科普处、校外培训管理处等方面的工作，应该说，都是和“双减”政策最密切的领域。您怎么看待“双减”的社会意义和效果？

倪闽景：对于一个人的成长来说，知识学习很重要。因为知识是学习的线索，教室是成长的平台，考试只是成长中的一个抓手。“双减”是针对当前基础教育阶段学习过度“内卷”而提出的。所以“双减”最根本的逻辑是减少无意义的作业和培训，让孩子们有时间全面发展。

“生命有缝隙，阳光才能照进来”，这体现我们教育的一个根本性的价值观。但我们倡导减负，绝对不是不需要孩子们努力学习、刻苦奋斗了，而是要促进学生全面发展。这是一次深刻的教育观念的变革，也是教育改革的重点。关键问题是我们的教育工作者能否找到恰当的教育方法，让孩子们能够以苦为乐，在学习中磨砺精神、塑造理想、增添勇气。

记者：“双减”推行以来，取得了一定成效。据教育部数据显示，在规定时间内完成书面作业的学生由“双减”前的46%提高到90%以上，73%的家长反映教育焦虑有所缓解。但是还有部分家长“不买账”：认为孩子作业少了、成绩下降了，将来考不上好学校、找不到好工作……您怎么看待家长的担忧？

倪闽景：家长的这种担心背后实际上反映出三个认知误区。

第一，家长认为所有负担的根源在于高考，只要不取消高考，“双减”就是不对的。实际上大多数国家都有“高考制度”，相比之下，我国的高考制度是相对公平的。试想：若没有高考，“内卷”只会更惨烈。国家按照高考成绩，招考学生进入不同的高校和专业学习，这种做法将长期存在，高考绝不是“内卷之源”。

第二，家长认为多写作业、多参加培训对提高成绩十分有效。其实，教育教育有其自身规律，孩子不是机器，并非作业越多成绩越好。PISA（国际学生能力测试项目）用全球几百万学生的测试数据告诉我们，15岁孩子的周作业量最好控制在11.2小时之内，作业太多学生成绩反而下降。PISA还表明，校外补课与学生成绩相关性并不大，而与学习主动性和师生关系相关。那么，家长们为什么会坚信“培训真的

“学生的阅读率提高了、体测优秀率提升了、视力不良率下降了、笑声多了、腰板直了、脚下有根了、自主学习的效率高了……”3月4日，在全国政协十三届五次会议第一场“委员通道”上，来自基层教育一线的政协委员介绍了“双减”之后中学校园里悄然发生的新变化。

这些变化，与全国政协委员、上海市教育委员会副主任倪闽景了解的情况差不多。

时针回拨到去年的这一时间，习近平总书记在看望参加全国政协会议的医药卫生界教育界委员并参加联组会时关于教育发展的重要讲话精神，成为振聋发聩的教育改革号角。4个月后，“双减”政策出台，很快在全国落地见效。

当下，“双减”正在进行时，我们要把什么还给孩子？又要再给他们的成长增加些什么？这是指向未来人才培养的时代之问，也是倪闽景履职表上的关键词。

从22岁成为教师到担任上海市教委副主任，倪闽景一直深耕在教育行业。担任全国政协委员以来，他关注的话题也从未离开教育。在他看来，“双减”的目的，绝不是简单地让孩子们“越学越少”，而是引导教育回归本质，让孩子们在兴趣盎然的状态下学会学习、学得更多样、学得更快乐，最终指向提高民族素质，为国家培养适合未来社会发展需要的人才。



## 委员简介

倪闽景：  
全国政协委员，上海市教育委员会副主任兼上海市红十字会副会长，全国成人教育协会副会长。

很有用”呢？实际上，这是很多培训机构在刻意误导——通过内部考试，从成千上万的孩子中选出少量优等生，冠以所谓“英才班”等名义培训，在中考、高考中取得好成绩后极力对外宣传。

第三，家长认为孩子考不上一所好的大学，那么一生就“完”了。我想说，家长们的想法完全正常。从表面上看，名校毕业生将来的职业道路比较好走，这是事实。但是，考上名校不等于就一定拥有成功且幸福的人生。不上名校，一样也可以拥有幸福人生。

记者：对家长来说，“双减”也是一次思考教育观的新启蒙。在“双减”背景下，家长需要重新审视成人成才的关系，以及幸福与成功的关系。在您看来，优秀的人才成长背后蕴含着怎样的关键词？

倪闽景：家长一定要明白一个道理：孩子是父母和家庭的，也是社会和国家的。所以，家长不能将自己的主观意愿强加给孩子。基于我多年教育工作的经验，优秀的孩子身上大都有三个基本特质：一是特别有自主性，学习很自觉、有独立人格；二是有特别良好的师生关系、生生关系和亲子关系；三是特别有韧性，遇到困

难不退缩、有拼搏精神。有了这三个素养，这个孩子的成长一般都错不了。因此，一个人不是因为考上名校而获得成功和幸福，而是有了这三个素养才能取得成功、获得幸福。

如果孩子学习的动力是为了应付老师和家长，如何形成学习自主性？整日面对繁重的课业负担和无底线的竞争，怎么能培养出良好的生生关系？培训班连轴转，孩子疲于招架、家长应接不暇，怎么能发展出良好的亲子关系呢？所以，从这个角度来说，“双减”是孩子提升自主能力、情商和韧性的关键所在。

## 谈创新： 学习力解码教育新动能

记者：随着“双减”政策的落地，孩子成长的空间变大了，学习的课堂变广了。家庭学校社会如何配合才能将社会大课堂的价值有效地利用起来？

倪闽景：是的，“双减”政策推出后，我在多个场合呼吁让孩子多走向社会，多让孩子在参加体育运动和劳动实践中成长。

2020年中共中央、国务院颁发《关于全面加强新时代大中小学劳动教育的意见》指出，要把劳动教育纳入人才培养全过程，贯通

大中小学各学段，贯穿家庭、学校、社会各方面，与德育、智育、体育、美育相融合。但很多家长舍不得孩子做家务。实际上，越不舍得用孩子，孩子就越不中用。

哈佛大学的学者曾经对那些从小爱干家务和不爱干家务的孩子做跟踪研究，得出一个令很多人意料不到的结论：成年后，前两者的就业比例为15:1，犯罪比例为1:10，且前者离婚率更低，心理疾病的患病率也更低。家务劳动能让孩子觉得自己在家里被需要，从小自理、自立、自强，提高独立生活能力。

“双减”政策的落地需要全社会的共同努力。教育工作者要明白，通过教育系统自身努力是可以减负上有所作为的；家长们要明白，只关注学业成绩是有风险的，孩子的全面发展不是靠学科培训实现的；更要让培训机构明白，无论是校内教育还是校外教育，其根本目的都是立德树人，不能把良心行业变成逐利产业。

记者：一个国家的崛起，依靠着科技的发展。科技发展依靠人才，而创新人才的成长同样离不开创新思维的培养。在科学技术飞速发展的今天，您认为创新的本质是什么？我们又该如何培养孩子的创新思维？

倪闽景：婴儿一出生，就开始用好奇的眼光打量这个世界，感知着他所看到、听到、感觉到的一切，从这时起学习就开始了。所以，学习力是关乎人生存、成长、成才的基本能力。

当下世界进入了物质丰富、知识密集、信息爆炸的时代，对孩子的学习能力提出了很高的要求。我们之前熟悉的经典学习已经演变为“超级学习”。

未来的学习有两个本质含义：在心理学方面，学习的本质是塑造人的大脑；在社会学方面，学习的本质是建立社会关系。在大脑空间里建立神经元连接，在社会空间中建立人和人的连接，这两种连接都是学习的结果，又是开始新学习的“脚手架”。所以说，创新不是靠智商高，而是靠思维灵活。

记者：科技的快速发展对教育提出新的要求和挑战。而无宇宙等新名词的出现也为教育发展注入全新的想象力。这一系列的新变革对我们未来的教育教学带来怎样的启示？

倪闽景：学习是要付出代价的，这种代价来源于学习的机理，也来源于社会的价值取向。教育工作者必须要了解脑科学的发展趋势，特别是脑科学在学习方面的新发现，以此来提升教育教学的科学性；同时要关注科技与社会不断进化的趋势，把握技术对社会产生的颠覆性改变，深切理解未来社会对于人才的基本需要，以此来凝练教育教学的方向性。

历史朝代更迭的周期律，本质上是因为每个时代的技术发展了，但是社会关系没有跟上，从而产生的颠覆性动荡。同理，如果科学技术发展了，教育方式还因循守旧，教育出来的人才就会被时代淘汰。只有让学习的方式同步产生进化，才能让我们的孩子未来发展的前列。

进化一词的英文是evolution，源于拉丁文，其原意是将一个卷在一起的东西打开，意指事物的生长、变化和发展。学习本身确实是进化的，分三个阶段——自然学习、经典学习、现代学习。近几十年来，由于信息技术的突飞猛进，学习进入了现代学习阶段，其主要矛盾体现为学习者学习能力停滞不前和知识增速不断加快之间的矛盾，虽然我们每个人都在不断地学习，也追不上知识的爆炸式发展，实际上这是教育焦虑和学生学业负担重的最根本原因。

记者：也就是说，造成当下教育“内卷”的根本原因是学习进化和文化进化之间出现了背离？在“双减”攻坚期，如何才能拨开“内卷”的云雾，让成长路上洒满阳光？

倪闽景：在现代学习阶段，“内卷”之所以会如此突出，不是因为老师不优秀，不是因为教育不均衡，也不是因为教育投入不足。内卷情况最严重的地方，恰恰是经济最发达的地区、教师最优秀的地区、教育经费最充足的地区，比如北大清华所在的北京市海淀区。

所以，如果我们的学习不进化，哪怕有再多的教育投入，哪怕学生和教师再优秀，“内卷”也不能被破解。教育投入再多、教师们再优秀，也不能保证所有孩子都能上北大、清华。学习是文化发展的基本作用力，如果文化进化的速度超过了每个人的学习速度，家长会“鸡血”，孩子会“躺平”。文化进化让社会更加开放和多元，开放和多元意味着提供更多选择。所以，在物质匮乏时期，一个人若有选择权，就会有一种优越感；但我们面对超大规模选择的时候，选择就会变成一种负担，而且相当耗费精力。

我曾经接到一个家长的电话，反映孩子在某周末上午同时有数学和英语两个竞赛，希望教委能协调分开竞赛的时间，好让孩子都能参加。而当我说明原因无法调整的时候，这位家长瞬间放声大哭起来，感觉孩子的前途快完了……这件事让我沉思了很久，感叹我们的教育缺少了“学会选择”这一重要一课。

我们不应该追求让孩子们学得更多，而是要追求让孩子们学得更多样；我们不应该追求让孩子们学得更快乐，而是要追求让孩子们学得更快乐！一句话：当前破解教育“内卷”的要点在于教会孩子学会选择，实现学习的进化。

## 谈发展： 大国人才培养需育有爱之师

记者：曾有学者说过这样一句话，如果你对社会的未来还有美好的期许，那就应该让今天的校园发生改变。现在我们踏上实现第二个百年目标的新征程，时间表直指2049年。今天坐在教室里的孩子，27年之后，正值人生中最具创造力的黄金年龄。实现伟大复兴中国梦、赢得国际间竞争的关键，就取决于今天坐在教室里读书的孩子。教室是孩子成长的平台，不论什么样的改革，都要从教室里生长。在“双减”背景下，我们要营造怎样的教室新生活？

倪闽景：孩子是家庭的希望，是民族的未来。当前，世界面临百年未有之大变局，科技和人才竞争日趋激烈。党和国家事业发展对教育的需要、对科学知识和优秀人才的需要比以往任何时候都更为迫切。教育的价值在于形成孩子们的核心素养，而不是把升学作为唯一追求，相反，孩子们的核心素养形成了，成绩也会变得更好，将来也会更成功。

从这个角度看，良好的教室生态，不是指教室技术和硬件上的升级，而是以促进师生关系和生生关系为目的的教学模式的确立，其本质是合作大于竞争，追求教学方式的多样化，通过解决旧问题来提出新的问题。只有这样才能走出“内卷”的泥潭，在教室中萦绕思想和温暖的气息。

记者：作为孩子生命成长中除了父母之外的重要他人，教师的育人观需从“关注分数”转到“关注每一个生命”上来。这对教师的职业发展提出怎样的要求？

倪闽景：遇到一个好老师，对孩子成长成才太重要了。不论在什么时代，好老师身上永远离不开两个关键词：师爱和教育智慧。

我们来看个陶行知“四块糖”的故事。陶行知先生当校长时，有一天看到一男生用砖头砸同学，便将其制止并叫他到校长办公室去。当陶行知回到办公室时，男孩已经等在那里了。陶行知先掏出一块糖给这位同学：“这是奖励你的，因为你比我先到办公室，说明你很守时。”孩子不敢接，陶行知又掏出一块糖说：“这也是给你的，我不让你打同学，你立即住手了，说明你尊重校长。”男孩将信将疑地接过两块糖。陶行知又说道：“刚才我迟到了是因为去了解情况，知道你打同学是因为那个男生欺负女生，你打抱不平，说明你很有正义感，我再奖励你一块糖。”这个男孩子拿了三块糖就哭了，他说：“陶校长我错了，以后再也不打人了。”陶行知再掏出第四块糖说：“你是好孩子，知错就改，我再奖励你一块。我的糖发完了，我们的谈话也结束了。”这个故事生动地展现了陶行知的教育思想，也体现了教育的强大力量。

所以，师爱是教育成功的基础，没有爱就没有教育。所谓的师爱，就是“有教无类”，对待无论是怎样的孩子，都充满了关切之心。孩子们入校时，有的可能已经认识上千个字，又十分乖巧，而有的孩子可能一个字都不认识，而且行为习惯很差，这个时候最能看出教师的爱心。如果对于“落后”的孩子态度嫌弃，只爱那些“可爱”的孩子，那就不是真正的师爱。所谓的教育智慧其实还是“因材施教”，这是教育高质量实现的保障。很多人将“因材施教”的“教”字理解为教学，那就贬低了孔子对教育的洞察。这个“教”绝不仅是指按照学生的学业基础情况来布置不一样的作业、提不一样的问题。这个“教”是教育，是育人。所以说，看见那些暂时落后的孩子眼睛放光，不抛弃、不放弃，甚至是认为教育机会来了的教师，才是真正有教育情怀的人，那就是爱与智慧。如果我们的教师都能达到这个境界，家长们就不会焦虑。

总之，我希望在“减负”后时代，我们的学校家庭社会要形成合力，让基础教育的发展能真正面向未来的需要，指向每一个孩子的幸福成长，从而为实现我们的中国梦提供有力的人才支撑。