



山西省社会学学会教育文化专业委员会 协办



第 255 期 投稿邮箱:kxdtb_box@163.com 国内统一刊号 CN14-0015 邮发代号:21-1030 网址:http://www.xdxzw.com.cn

本期话题

为破解暑期教育内卷困境,回归育人本质,教育部多次印发专项通知,持续推进暑期作业减负工作。那么,人们要问——

暑假,如何为孩子作业减负?

策划 靳雨茹

盛夏蝉鸣阵阵,暑期如约而至。对于中小學生而言,暑假本应是告别课堂紧绷节奏、拥抱自然、滋养兴趣、沉淀自我的成长黄金期,是劳逸结合、蓄力前行的专属时光。然而长期以来,海量抄写、重复刷题、同质化堆砌的暑期作业,层层加码的课外补习、家长自主附加的学习任务,让本该轻松愉快的假期沦为“第三学期”。孩子们被困在书桌与习题册之间,被繁重的课业压力裹挟,失去了探索世界的热情、自由玩耍的空间和自主成长的机会,身心透支、厌学情绪滋生,违背了教育的初心与青少年成长的客观规律。

为破解暑期教育内卷困境,回归育人本质,教育部多次印发专项通知,明确要求严控暑期作业总量、科学规范作业布置、杜绝违规补课加码,持续推进暑期作业减负工作。暑期减负绝非简单的“减少作业”,更不是放任自流的“放羊式假期”,而是一场立足孩子终身发展的教育革新,其核心是摒弃机械低效的题海战术,优化作业设计、重构暑期成长模式,把时间、自由与快乐还给孩子,让暑期成为滋养身心、锤炼能力、充盈心灵的成长沃土,助力青少年全面健康、快乐向阳成长。

深度溯源:

多重偏差,催生暑期教育内卷困局

暑期作业负重、假期教育内卷的乱象,并非单一因素导致,而是教育理念偏差、评价体系单一、家校认知错位、社会氛围裹挟等多重因素共同作用的结果。深挖问题根源,才能精准破局,让暑期减负落地生根。

其一,功利化教育理念根深蒂固。长期以来,应试教育思维深刻影响着基础教育生态,分数至上、成绩优先的评价导向贯穿中小学教育全过程。部分学校将学生考试成绩、升学率作为核心办学指标,忽视学生的综合素质、身心状态和终身发展能力,认为“假期多刷题、平时少掉队”,依靠海量作业巩固成绩、提升排名。而多数家长将分数、升学作为孩子成长的唯一目标,把假期当作赶超他人的关键契机,认为快乐成长就是“虚度光阴”,牺牲孩子的假期自由与身心健康,换取短期的学业优势,这种短视的教育理念,是暑期课业负担过重的核心根源。

其二,教育评价体系存在结构性短板。当前中小学教育评价仍未彻底摆脱唯分数、唯升学的桎梏,综合素质评价落地不够细化、不够刚性,学校办学质量、教师教学业绩、学生优秀评判,依旧高度依赖考试分数和升学率。单一的评价导向,让学校不敢放松假期教学,教师不敢精简作业总量,只能通过加码作业、强化刷题的方式保障教学成绩。同时,作业设计缺乏科学标准,多数教师凭借经验布置作业,没有结合学生年龄特点、认知规律、能力差异分层设计,出现“一刀切”的过量作业问题,导致优生“吃不饱”,后进生“吃不下”,作业育人价值大打折扣。

其三,家校认知错位,形成教育内耗。学校将假期教学责任转嫁家长,部分作业要求家长监督、批改、纠错,变相增加学生作业压力;而家长过度焦虑,盲目跟风内卷,不尊重孩子的成长节奏和兴趣特长,一味加码学习任务,双方缺乏科学的教育共识,学校减负、家长增负,政策减负、现实加码,让暑期减负政策难以落地见效。很多家长忽视了暑期的育人价值,不知道假期是培养孩子自主能力、生活能力、兴趣特长的关键期,只盯着短期学业成绩,本末倒置,错过了孩子全面发展的黄金契机。

精准施策:

提质减量,构建科学暑期作业体系

暑期作业减负,核心不在于“彻底取消作业”,而在于“优化作业质量、严控作业总量、创新作业形式”,实现减负与提质双向兼顾。学校作为作业布置的主体,需立足素质教育要求,结合学生年龄特点、学段差异,认知水平,重构暑期作业体系,告别机械刷题,打造精准、高效、多元、有趣的优质暑期作业,让作业成为成长助力而非成长负担。

第一,严控作业总量,实现科学减量。各地学校需严格落实教育部暑期减负政策,明确各学段暑期作业时长上限,低年级不布置书面暑期作业,中高年级每



日书面作业时长严格管控,杜绝超量作业、重复作业、惩罚性作业。学校需建立暑期作业审核公示制度,各学科教师统筹协调、协同发力,避免单科过量布置、多科叠加超标问题,对同质化、机械性、无效性作业全面删减清理,从源头减轻学生课业压力。同时坚决杜绝手机布置作业、要求家长批改作业等违规行为,卸下学生与家长的双重负担。

第二,分层精准设计,适配个体差异。每个学生的学习基础、认知能力、成长节奏各不相同,“一刀切”的作业模式必然导致优生吃不饱、学困生吃不下。学校需推行分层作业、弹性作业设计,根据学生学业水平分为基础巩固型、能力提升型、拓展探究型三类作业。基础薄弱的学生侧重基础知识巩固,适量完成基础习题,夯实学科根基;中等学生侧重能力提升,适度拓展题型,强化思维训练;优秀学生侧重探究创新,开展课题研究、深度阅读、学科拓展学习。通过因材施教的分层设计,让每个学生都能在适合自己的作业中收获成长、建立自信,实现“减量不减质、减负不减效”。

第三,创新作业形式,丰富育人内涵。打破传统纸笔作业的单一局限,构建多元化、生活化、实践化的暑期作业体系,让作业走出课本、走进生活。低年级重点布置生活实践类作业,比如学做家务、整理家务、记录家庭收支、观察植物生长、践行垃圾分类,在动手实践中培养生活自理能力、责任意识和观察力;中高年级侧重探究体验类作业,开展非遗民俗调研、社区志愿服务、生态环境观察、红色文化研学、科技小发明等实践活动,通过查阅资料、实地走访、动手实践、撰写报告,锻炼自主探究、团队协作、语言表达、创新实践等综合能力。同时增加阅读、运动、美育类作业,引导学生每日坚持课外阅读、体育锻炼、艺术熏陶,实现德智体美劳全面发展。

多方协同:

家校社联动,守护快乐成长假期

暑期作业减负绝非学校单方面的工作,而是需要家庭、学校、社会三方协同发力、同频共振的系统工程。唯有打破单一主体的局限,凝聚家校社育人合力,破解学校减负、家庭增负、社会内卷的困境,才能真正把快乐假期还给孩子,让减负政策落地生根、惠及每一位青少年。

学校要主动担当,当好减负主力军。作为教育育人的主阵地,学校需率先转变功利化教育理念,坚决落实暑期减负各项政策,严控作业总量、优化作业设计、创新作业形式,从源头杜绝课业超标问题。同时,学校要做好暑期教育引导,通过家长会、线上宣讲、成长指南等形式,向家长普及科学的教育理念、暑期育人方法,解读减负政策内涵,缓解家长教育焦虑,引导家长摒弃盲目内卷、过度补习的错误认知。此外,学校可整合优质资源,推出免费公益研学、课外阅读、体育拓展、兴趣辅导等暑期服务,为学生提供

多元化的成长平台,让学生在轻松氛围中提升素养、快乐成长。

家庭要理性赋能,做好成长守护者。家长是孩子暑期成长的第一责任人,家长的教育心态与教育方式,直接决定减负成效。首先,家长要摒弃功利化成才观,尊重孩子的成长规律与个性差异,放下分数焦虑、攀比心理,主动为孩子课业“减负松绑”,不盲目报班、不额外加码刷题任务,拒绝教育内卷。其次,家长要学会适度放手,把假期时间管理权还给孩子,引导孩子自主制定暑期计划,合理分配学习、运动、阅读、娱乐、实践时间,在自我规划、自我调整中培养自律能力和自主管理能力。同时,家长要高质量陪伴孩子,多带孩子走进自然、参与公益、体验生活、锻炼身体,丰富孩子的暑期生活,滋养孩子的身心品格,让孩子在陪伴中感受温暖、收获快乐、茁壮成长。

长远赋能:

以减负促提质,赋能终身全面发展

暑期作业减负,不是一次短期的政策调整,而是一场关乎基础教育高质量发展、关乎青少年终身成长的深度教育变革。短期来看,减负能够直接减轻学生课业压力,缓解教育焦虑,让孩子拥有快乐充实的假期;长远来看,减负能够重塑育人模式,重塑教育生态,助力青少年摆脱应试桎梏,实现身心健康、能力全面、人格健全的终身发展,为人生长远发展筑牢根基。

减负能够滋养身心健康,夯实成长根基。身心健康是孩子成长成才的首要前提,没有健康的身心,一切学业成绩、能力发展都无从谈起。过重的暑期课业压力,透支的是孩子的身体素质和心理素质,容易滋生焦虑、自卑、厌学等负面情绪,影响人格健全发展。暑期减负为孩子留出充足的运动、休息、娱乐、放松时间,让孩子走出书桌、走出房间,拥抱自然、强健体魄、愉悦身心。充足的睡眠、适度的运动、快乐的体验,能够有效提升孩子的身体素质、心理素质和抗压能力,培养积极乐观的心态、阳光开朗的性格,为身心健康成长筑牢身心根基。

教育是慢的艺术,成长是一场循序渐进的远行,从来没有一蹴而就的成才,也没有急功近利的成长。暑期作业减负,减掉的是多余的负担、浮躁的焦虑、功利的枷锁,留住的是教育的初心、成长的速度、未来的可能。

站在基础教育高质量发展的新时代,家校社三方需始终坚守立德树人初心,尊重孩子的成长规律,守护孩子的童年快乐,持续深化暑期减负改革,优化暑期育人模式,摒弃教育内卷、告别功利短视,让暑期回归休息调理、实践成长、蓄力赋能的本质。让每一个孩子都能走出题海桎梏,在松弛有度的节奏中滋养身心、锤炼本领、充盈心灵,在快乐成长中奔赴更远、更宽、更精彩的人生未来。

山西工程技术学院 获“挑战杯”省赛 5 项奖励 创历史最佳成绩

科学导报讯 6月14日至16日,第十五届“挑战杯”山西省大学生创业计划竞赛决赛圆满落幕。经过激烈角逐,山西工程技术学院选送的20件参赛作品从全省众多项目中脱颖而出,喜获特等奖2项、一等奖4项、二等奖8项、三等奖5项,并荣膺省赛“优胜杯”,创下了在该项赛事中的历史最佳成绩。

本次参赛作品紧密结合先进制造、新一代信息技术、新能源新材料、现代农业与食品科技、新消费与文化创意、现代服务与社会治理等重点领域,聚焦实际问题,坚持学以致用、服务社会,实现了学科专业优势与社会发展需求的深度融合,充分展现了新时代青年学子勤勉笃行、锐意探索的精神风貌。其中《“碳链矿安”——矿区地表形变与碳汇智能监测云平台》《晋电智控——移动通信基站能效智能调控先行者》在选题立意、调研分析和成果转化等方面表现卓越,荣获特等奖殊荣。

此次获奖,是山西工程技术学院长期致力于大学生科技创新工作、推进创新教育的生动体现。备赛期间,该院精心策划、系统布局,构建了多部门协同、上下联动的工作机制。自2026年1月校内选拔赛启动以来,全院10个系部积极参与,累计提交作品157件,覆盖学生1234人次、指导教师151人。经过三轮严格评审,最终确定20件作品代表学院出征省赛。备赛过程中,该院组建“挑战杯”科普宣讲团,邀请校内外专家对参赛作品进行多轮审阅和精准指导,各参赛团队以高度的责任感和进取精神,反复演练、精益求精,为优异成绩的取得奠定了坚实基础。

下一步该院将认真总结大赛经验,持续整合优质资源,全力以赴备战第十五届“挑战杯”中国大学生创业计划竞赛,并以此为契机,进一步完善科创育人工作机制,持续营造浓厚的科技创新氛围,引导更多学生投身创新创业实践,以更加丰硕的育人成果助力学校高质量发展,谱写新时代青年学子奋发有为的崭新篇章。

(张丽 闫珊)

晋中信息学院 开设户外特色幸福实践课程



科学导报讯 近日,晋中信息学院远景学院、崑崙书院依托田间梨园劳动实践基地,开设户外特色幸福课程。本次活动创新融合劳动实践、情感教育与心理健康教育,让青年学子走进乡土田间,在农事劳作中体悟美好、沉淀自我,切实提升综合素养。

活动特邀农业科技特派员现场授课,结合自身从业深耕经历分享农耕故事,以案释法激励青年学子坚守热爱、脚踏实地,在实践奋斗中锚定人生方向。同时,该校幸福课教师结合青年成长特点,运用专业心理学知识,现场指导学生掌握人际交往技巧、理性处理亲密关系,引导学生树立健康正向的交友观、婚恋观与价值观。

梨园田间,劳动实践有序开展。学生们分工协作、相互配合,认真完成套梨果、挂瓶寄愿等实践任务。大家在亲手劳作中感受农耕不易,在互帮互助中体会陪伴温情,在笔墨寄语中抒发美好期许,沉浸式感受劳动之美、陪伴之暖、成长之乐。

活动结束后,参与学生纷纷表示,本次田间实践课接地气、有温度。沉浸式的劳动体验让大家学会珍惜劳动成果、包容彼此差异、明晰自身责任,为青春成长留下了深刻且珍贵的实践记忆。

此次梨园幸福课是晋中信息学院深化完善教育、落实五育融合育人理念的创新举措。学校将农事劳动、心理德育、自然美育有机融合,依托户外实践平台锤炼学生品格,增长综合才干。该校始终坚守立德树人根本任务,聚焦青年心理健康与人格培育,持续打造多元化特色育人活动,助力青年学子成长为有理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗的新时代优秀青年。

(通讯员 何洁 杨张博 任梓轩/文·图)



网易山西
科教频道



扫码可查询论文



现代教育微信公众号



现代教育
周刊数字报



现代教育微博



现代教育
投稿微信号



立媒报业公众号



校园新动向



现代教育微信
(今日头条)

本版组稿

黄晶 张丽 闫珊