

我的时间哪儿去了?! *

——一个普通中学生的呐喊

王彤

北京外国语大学

摘要: 中国基础教育学生学业负担重的问题已经凸现,本文采用质性研究方法,通过观察和访谈,深入研究一名北京市普通中学初二年级的学生个案,分析时间管理在学校层面和学生层面的现状,剖析存在的问题,提出学校要建立高效的课堂教学,家长要成为发展型家长,切实减轻学生的课业负担。

关键词: 基础教育; 时间管理; 课堂高效学习; 高效课堂; 学习方法

一、导语

“我的时间哪儿去了?”“我睡觉的时间被谁偷走了?”“我的眼睛为什么老是肿着?”这些问题从中国中小学生口中问出,就像一把把利剑直刺基础教育的核心。现行的教育实践为什么让孩子这么累?为什么让他们本应闪烁着求知火花的双眼变得肿胀酸涩?为什么孩子大喊“我的时间哪儿去了?”

本文研究对象李大宝(化名),北京市一所普通中学初二年级学生,男,14岁。小学阶段成绩中等。从初一年级开始,感到学习压力大,任务重,成绩徘徊在及格线上下。进入初二年级,学习任务持续加重,第一学期各科月考成绩下滑,期末成绩在及格线之下。学生及家长思想负担较重。本研究聚焦一名学业处于临界边缘的学生案例,旨在通过展示一个真实的学习者故事,反思中国基础教育的低效率现象以及时间管理现状,从而给参与中国基础教育的学校、教师、家长及学生本人提出建议。

* 荣获2013年北京市海淀区减负增效优秀论文评比三等奖。

二、课堂研究文献综述

“课堂教学作为教学方式在我国已有近百年历史。它随新学校的诞生而逐渐形成”（叶澜，2004）。长期以来，我国受到前苏联教育家凯洛夫教学理论的影响。凯洛夫强调上课是教学的基本组织形式，充分肯定教师在教育和教学中的主导作用，并强调教科书是学生获取知识的主要来源之一。在凯洛夫理论指导下，我国形成了传统的教学模式，即以教师为中心，视知识传授与技能训练为主要任务。然而，以教为主导的教学模式有着它的弊端，最主要的弊端是在教育中忽视学生对知识的接受。从1985年开始，我国全面推进教育改革。1985年，《中共中央关于教育体制改革的决定》颁布。从体制入手，我国教育改革全面推进。1993年，中共中央、国务院颁布《中国教育改革和发展纲要》。我国办学体制、管理体制、投入体制改革向纵深发展。1997年10月，国家教委印发了《关于当前积极推进中小学实施素质教育的若干意见》，这是第一个以“素质教育”作为核心词发布的国家教委文件。“意见”中明确界定素质教育是以提高民族素质为宗旨的教育。它是依据《教育法》规定的国家教育方针，着眼于受教育者及社会长远发展的要求，以面向全体学生、全面提高学生的基本素质为根本宗旨，以注重培养受教育者的态度、能力，促进他们在德智体等方面生动、活泼、主动地发展为基本特征的教育。1999年，《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》颁布。《决定》对教育观念、教育体制、教育结构、人才培养模式、教育内容和教学方法等方面的改革作出了部署。

教改实施30年，时至今日，素质教育和教学改革推进艰难。叶澜（2011）分析了两点原因：应试教育顽强、社会缺乏与教育关联视角的改革。然而，对新课堂、新教师、新实验的呼声却越来越高（王鉴，2003；田惠生，2005），也有越来越多的学校和教师投入到教改实验的队伍中来。

高效课堂是课程改革中的核心词。笔者认为，高效课堂仍然是从以教为核心的视角提出的，仍然有以教为主，以学为辅的不平等色彩。这里，笔者提出“高效课堂学习”的概念。无论教师教得如何精彩，没有让学习在有限的课堂时间内在每一位学生身上发生，教师也是失败的。高效课堂学习的设计者是每一位学科教师，实施的舞台是课堂，主角是学生和教师，评测方法是检测每一位学生是否在课堂内掌握了核心知识与能力。一些研究者提出，课堂不仅仅局限于获得知识，它也是一个体验生命的过程。“生命课

堂”就是在课堂教学中，不仅仅是为了知识而教学，而是为了人的发展而教学。“生命课堂观”就是在课堂教学中注重三维的教学目标，即“知识与技能、过程与方法、情感态度价值观”（王鉴，2003）。在生命课堂上，课程是开放的、多元的、生成的；教师是研究者；学生是学习的主人；不仅学生可以解放他们的眼、耳、口、手、脚等器官，而且更为重要的是学生在课堂教学中有了自己思维与活动的时间与空间，学生在学习知识、掌握技能的过程中，将自己的体验与兴趣结合起来，将自己的方法、价值观与知识的获取结合起来。课堂将由过去“死”的课堂转变成为“活”的课堂，课堂将由过去“静”的课堂转变成为“动”的课堂，课堂将由过去“教”的课堂转变为“学”的课堂。如果每一位教师把课堂上升到生命课堂的高度来实践，每节课堂都将是一个个异彩纷呈的世界。

教育家朱永新通过新教育实验，勾勒出理想课堂的三重境界：第一重境界为落实有效教育框架，这个框架分为教学目标、预习作业、个体学生学习清单和教学板块。预习是学生独立学习的机会，是真正的自主学习。教师列出个体学生学习清单，突出体现了让学生的学习成为课堂的真正核心的教育思想。教学板块则要求课堂清晰划分若干模块，注上每个模块要解决的目标及可能需要的时间。在讲究必要的节奏、方式灵活多样的基础上，让每一分钟都有所计划、富有成效。第二重境界是发掘知识这一伟大事物内在的魅力。优秀的课堂教学是重现知识的发现与创造的过程，核心是智力挑战、思维训练。第三重境界是知识、社会生活与师生生命的深刻共鸣，理想课堂不会停留于人与知识的对话这一维度，而要展开三重对话：人与知识（世界、文本）的对话，人与他者（教师、学生、其他读者）的对话，人与自己的对话（反思性的）（曾国华，2010）。

反思现实，如果大部分课堂能够达到第一重境界，那么课堂对于学生来讲已经是学习发生的重要阵地了。

然而，低效课堂、无效课堂、负效课堂仍普遍存在。本研究的主角，李大宝，就是被低效课堂压得累弯了腰的一个典型案例。

三、李大宝的个案研究

本研究提出七个问题，围绕李大宝在校、在家以及周末的学业生活，探究以下方面：学习态度、主要学习困难、在校时间安排、在家时间安排、周末时间安排、爱好与梦想、措施与方案。

问题一：李大宝的学习态度怎么样？（问家长）

孩子母亲：李大宝的学习态度基本端正，他自己认为学习是目前最重要的一件事。考试考不好会难过，能够在家庭会议上反思自己的学习困难，寻找方法。每天回家后第一件事是做作业，无论多晚，必须完成。有时甚至学习到深夜12点。可是由于成绩较差，自信心没有树立起来，对学习有畏难情绪，具体表现是老师和家长给他讲题时，有不懂装懂的现象，怕别人说。有时害怕家长多布置额外作业。在学习中，孩子学习的劲头不太足，等着老师和家长牵着走，处于被动状态。老师反映他平时很少主动问问题。

你对学习这件事怎么看？（问李大宝）

李大宝：学习很重要。我主要是没有掌握好的学习方法，做题时头脑有些模糊。我考试的时候总是想着不要做不完题呀。

看来，李大宝对待学习的态度是认真的，但准确地说是被动地认真。虽然成绩不理想，他仍在坚持努力。考试时由于追求速度，忽视了做题的正确性，这也是导致他成绩低的一个原因。

问题二：您认为李大宝在学习方面的主要问题是什么？他的困难学科有哪些？（问家长）

孩子母亲：这个孩子的主要问题是学习方法不当，效率低下，没有抓住课堂。每天回来做作业、预习、复习，疲惫不堪。时间根本不够用，基本上是晚上11点多上床休息，早上6点半起床。要说在家的学习效率，我认为还是比较高的，但是在学校里的效率，家长就无法监控了。学校里的学习效率我认为太低了。李大宝的困难学科是数学和物理。可能是卷子太多，他一度出现不把卷子往家拿的现象，不拿就是不做了。后来被我们发现了，这才改正了那个坏习惯。

你认为哪些科目对你来说有困难？难在哪儿？（问李大宝）

李大宝：数学和物理有困难。做题时头脑模糊，就是平时做题太少了。语文和英语不难。

看来，学生和家长对困难学科的认识是一致的。时间不够用似乎是做题太少的主要原因，时间不够也是家长和学生的共识。

问题三：李大宝在校的时间安排是怎样的？

一名普通的初中学生在校学习时间安排究竟是怎样的呢？效率如何呢？表1是李大宝班级的官方课表。

表1 李大宝班级课表

| | 上午 | | | | | 下午 | | | |
|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----------|
| | 第一节 | 第二节 | 第三节 | 第四节 | 第五节 | 第六节 | 第七节 | 第八节 | 第九节 |
| 周一 | 政治 | 数学 | 信息 | 体育 | 语文 | 物理 | 英语 | 班会 | 年级 安排 |
| 周二 | 英语 | 物理 | 语文 | 生物 | 数学 | 地理 | 历史 | 自习 | |
| 周三 | 数学 | 数学 | 物理 | 英语 | 历史 | 体育 | 语文 | 生物 | |
| 周四 | 英语 | 英语 | 美术 | 语文 | 体育 | 数学 | 地理 | 外教 | |
| 周五 | 数学 | 政治 | 物理 | 英语 | 英语 | 语文 | 语文 | 放学 | |

从表1中看，除了周五上七节课，其他四天均为每天九节课。每天早上7:20分开始早自习，中午12:20分午餐，下午14:10分上课，17:20分放学。学生每天在校总时长达10个小时，除去午休时间，共有8小时参与各类学习活动。一个成年人每天法定的工作时间不也就是8小时吗？超过8小时的强制性工作即为非法。对于未成年学生来说，如果这8小时是高效的，那么他们应该能够完成当天的学习任务，掌握核心知识，应该能够在一天长时间学校生活后回到家里放松休息。然而，几乎每所学校都留有家庭作业，也就是说每个孩子都被强迫进行8小时之外的学习。孩子们的学习压力和负担可想而知。回到家里，现实情况是怎样的呢？

问题四：李大宝在家的时间安排是怎样的？（问家长）

孩子母亲：李大宝放学回来的时间安排可以用马不停蹄来形容。家里有三个大人，奶奶管生活，爸爸负责理科（数学、物理），妈妈负责文科（语文、英语）。三个人都盯着他。孩子是放下这样拿起那样，成了一个停不下来的陀螺。所以孩子特别盼望周末，尤其是周五放学后晚上可以和家人去咖啡屋放松地喝一杯可可。放学后根本没有时间系统运动，我们就购买了一个骑车运动机，在有时间的时候骑个几公里。孩子的身体不能垮呀。

根据孩子妈妈的描述，李大宝每天放学后的时间安排见表2。

表2 李大宝每天放学后的时间安排

| | | | | | | |
|-------|-------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------|------|
| 17:40 | 17:40—19:15 | 19:15—21:30 (周五除外) | 21:40—23:00 (周五除外) | 23:00—23:15 (周五除外) | 23:15 | 6:30 |
| 到家 | 晚餐、上卫生间、运动（如果有时间） | 作业 | 巩固复习 (父母辅导) | 洗漱 | 睡觉 | 起床 |

你每天这样学习累不累？（问李大宝）

李大宝：累呀，但我知道这样是对我好。我们班同学还有凌晨4点起来学习的呢。

李大宝的这个回答说明了他认可高强度的作息安排，没有抱怨，没有委屈。如果仔细计算一下，李大宝每天回家学习的时间达到了4个小时。家长认为这4个小时是高效的，否则会完不成作业，完不成巩固复习的任务。加上白天在校的8个小时，李大宝一天已经有12个小时在有计划、有安排的情境下进行学习活动。每天睡眠时间7个小时。那么，周末两天李大宝能否休息呢？

问题五：李大宝的周末安排是怎样的？（问家长）

孩子母亲：以前我们没有系统地在培训机构补过课。进入初二，班主任老师侧面地告诉我们，班上其他学生都有家教。再加上李大宝成绩一直上不来，我们赶紧报了培训机构的一对一辅导。结果，周末比平时还要累，一是完成作业，二是参加补课，补习数学、物理、语文。

你觉得补课有效果吗？（问李大宝）

李大宝：不知道，还行吧。

短短三个字“还行吧”，包含了李大宝多少情感在里面。朴实无华的三个字是对现行做法的无奈。

李大宝的这个回答应该让中小学教师反思：课堂高效究竟怎样落实？究竟怎样能让学生在在校学习时间内完成学习任务？这个回答应该让家长反思：你们究竟还要夺去我多少睡眠时间？夺去我多少发展兴趣的时间？这个回答应该让中国基础教育反思：我们的教育究竟该怎么办？

除了学习不好，李大宝身上有什么特长和亮点吗？

问题六：你有什么爱好吗？（问李大宝）

李大宝：我喜欢游泳和画画。我还得了几个奖呢（说到这儿，孩子脸上立刻灿烂起来）。我画的画得了个北京市二等奖和三个海淀区二等奖。

问：你的学习这么紧张，有时间画画吗？

李大宝：周末画，有的时候假期画。平时没有时间。

看来，学业的重负已经把李大宝发展兴趣和特长的时间挤占得少得可怜。然而，这点时间创造出来的成绩令他兴奋，令他自我肯定。

你以后想干什么？（问李大宝）

李大宝：我想当电脑工程师。

这是个有梦的孩子。但是现有的学业压力不知道能否给他足够的时间和

鼓励，让他成为追梦的青年。

问题七：针对李大宝的学习现状，作为家长，你们想怎么办？（问家长）

孩子母亲：在学业上，我们不敢有丝毫懈怠，只能挤出时间来奋起直追。我们特别希望孩子在学校里提高学习效率，能够解决大部分的学习问题。这样，回家后的压力就不会那么大。我们甚至想，如果课堂对于孩子的效率还是这么低的话，可以考虑让他不上课了，一对一辅导算了。当然，这是不得已而为之的下策。我们也曾问过孩子想不想重读初二。李大宝说他会努力跟着自己的班学习。

李大宝母亲的无奈是出于对学校教育低效的失望甚至绝望。想让孩子离开课堂是对课堂教学的最大讽刺。李大宝不想重读初二说明他没有放弃学习，没有放弃努力。这是一个在学习面前多么坚强的男子汉。

四、李大宝的时间究竟哪儿去了？

李大宝作为一名普通的初中生，他的个案具有一定的代表性。作为一个生物人，每天可供耗费的精力资源是有限的。在一天24小时中，李大宝学习时间约12小时，运动时间少于1小时，睡觉时间约8小时（含午休），其他活动约3小时。从投入产出看，学习时间投入最多，然而效果最不理想。李大宝的时间究竟哪儿去了？从表面上看，是被学科学习夺走了。在更深层面上，是被低效的学校教育夺走了。如果学生在校的10个小时中，各学科教师提高课堂效率，真正让学习发生在每一个学生脑中，让每个学生基本掌握当天教授的核心知识，让每个学生接受基本的解题训练和思维训练，这就是对学生有限资源的最大保护。这样，学生省下来的精力和时间就可以投入到兴趣培养、特长开发、身体锻炼、社会实践中。随着人的全面发展，自信心也将随之提升。总之，提高在校时间内的学习效率已成为中国基础教育迫在眉睫需要解决的问题。

五、建议

（一）提高课堂效率，在校完成学习任务

教师和学校不能够因为课堂和学校教育的低效率而疯狂挤占学生放学后的时间。更令人不齿的是，挤占行为在不少学校和教师的意识中竟然是冠冕堂皇的：“哪个学生回家不学习呢！”学生回家学习的必要性决不能是因为教师不精于教学而无休止地拉长课堂；学生回家学习的内容决不能是因为学校教育的低效率，而继续让学生啃会课堂上应该解决的问题。低效学校教育、

低效课堂危及学生和家长，为民族带来的危害就是培养不出高质量人才，更不用提创新型人才的培养了。

那么，哪些学习内容是学生在校时段该掌握或解决而不应该再占用放学时间的呢？笔者认为，至少有三个教学任务是课堂应该解决的：基本概念、核心知识点、核心习题的讲与练。检测的标准不是教师讲了没有，也不是部分同学掌握了没有，而是所有学生是否在课堂上真正地学会了（学生严重厌学等个案情况除外）。如果每一堂课能够做到如此高效，能够通过提高教育效率从而解放学生，解放家长，那么，可以想象学校教育将是一幅多么生动活泼的画面，多少学生和家长的脸上可以洋溢着幸福的微笑。

学生放学后的任务可以是什么？学生回家开展的学习和实践任务应具有以下特点：自主、提升、发展、实践。从内容上讲，可以是学科能力的提升，可以是特长的发展，可以是人际交往，还可以是参与家务劳动。这样，学生的一日生活才会变得鲜活而灿烂。学生将从一个被动的机器变成一个主动生活的人。

要实现以上目标，需要学校和教师在学校生活中，切实落实在课堂时段让学习在每个孩子身上真实发生。

如果李大宝所在班级的课堂是高效的，那么，他放学后的学业负担就不会如此之重，他一天的时间也不会除了学习什么也剩不下，他也不会发出沉重的呐喊：“我的时间哪儿去了！”

（二）不做功利型家长，要做发展型家长

学生生涯非常短暂，综合素质和能力都需要培养，这比简单的成绩高更为重要。因此，家长不能够重成绩轻素质，不能只为了提高几分而牺牲了学生的全面发展，牺牲了学生主动支配生命的权利，牺牲了学生特长发展的空间。家长不应把放学后的时间简单变成学校课堂的延伸，更不能认为学习好就是能力强。家长应立足于为未来培养优秀的世界公民的高度来培养他们的孩子。

李大宝的家长是低效课堂的受害者，他们不得不充当孩子放学后的教师角色，重炒知识的冷饭。他们需要解决的重要问题是如何帮助李大宝提高学习效率，尽快品尝到学习成功带来的自信。同时，要帮助孩子发展美术特长，以长补短，让特长滋养孩子的成长，让特长助力孩子的学习。

（三）培养课堂学习高效的学生

对于每位学生来说，一天的时间长度是相等的，一个班级的学科教师是一样的。然而，有一点却千差万别，那就是学生是否掌握了适合自己的高效

学习方法。早日找到对自己有效的学习方法是帮助学生早日享受学习魅力的唯一办法，而这个寻找的过程其他人都是配角，只有学生本人是主角。

李大宝同学就是一个尚未找到高效学习方法的学生。他忙碌而困惑，但是他没有放弃。因此，为了让李大宝早日摆脱低效学习的恶性循环，教师和家长应该在方法上寻找突破口，题海战术终究是苦海无边。

六、结语

为了还给李大宝睡眠的时间，为了让李大宝有更多的时间发展特长，为了让千千万万个李大宝享受幸福学习，学校和教师承担着不可推卸的责任，那就是让学习在每个课堂上真正发生在每一个孩子身上，让学校时光成为高效时光。家长要成为发展型家长，立足长远，培养综合素质全面的未来公民。家长的近期责任是根据孩子的特质，帮助李大宝尽快找到适合自己的有效的学习方法。李大宝的故事是中国千万个普通中学生的案例缩影。李大宝发出的呐喊“我的时间哪儿去了！”如果不能震醒中国的基础教育，也应该让它发出应有的声音。

参考文献：

- 田惠生. 2005. 时代呼唤教育智慧及智慧型教师 [J]. 教育研究, (2).
- 王鉴. 2003. 课堂重构：从“知识课堂”到“生命课堂” [J]. 教育理论与实践, (23).
- 叶澜. 2004. 让课堂焕发出生命活力 [J]. 学理, (1).
- 叶澜. 2011. 素质教育推进现状及其原因辨析 [J]. 教育发展研究, (4).
- 曾国华. 2010. 朱永新解析“新教育”理想课堂三境界 [J]. 今日教育, (3).