

小学没毕业，初二重点课程学完了

2021年7月，“双减”政策正式出台。4年后的当下，有的地方超前学习风气依旧浓烈。记者在多地调研了解到，不少家长担心孩子“输在起跑线上”，大搞超前学习，小学生忙着上初中课程，有的甚至提前学完初二重点课程，孩子们过早背上了沉重的课业负担。

小学生进军初中课程 超前学习成“军备竞赛”

暑假本是孩子们放松身心、避暑休闲的好时光，但东北某城市五年级学生王清清（化名）这个暑假差不多有一半的时间，是在补课中度过的。

周一周三上初一数学课，周二周四上新概念英语课。“语文简单一点，我妈妈周末在家给我讲。”谈起这个假期，王清清的言语中有些失落，不过她很快调整过来，“好多同学都在补课，不补课的话，新学期开学会跟不上的。”

不光学生们辛苦，家长同样忙碌。“接送倒没什么，就是心疼孩子。”王清清的爷爷每天负责接送，70岁的老人很是困惑，“好不容易放个暑假，基本天天上辅导班，晚上回去还得忙着写作业，实在太累。”

在东部某沿海城市，记者在辅导班看到，不少学生家长坐在补课班课堂角落里，和孩子一起上课、记笔记。“我和孩子爸爸都是文科生，现在初中数学有的题挺难，怕孩子学不会，我就跟班学习，回家孩子哪里不会，我再给他讲。”一位小学三年级学生的妈妈说。

这位学生家长介绍，除了上辅导班，回家还要辅导孩子写作业，有些题太难，她就和孩子父亲在网上用AI软件查题的解法，自己看会后再讲给孩子听。“没办法，大家都在补，我们不补，孩子学不会怎么办？”这位母亲说。



▲抢跑

（朱慧卿 / 作）

记者采访了解到，一些地区高中生超前补课现象也不同程度存在。在北方某城市，高二学生小徐的暑假补课计划从早上9点半排到晚上8点：每天上午补习数学、地理，下午补习语文、英语、历史、政治……整个暑期40天，补课天数超过25天。

“从高中开始孩子基本就没有寒暑假的概念了，一切都是为高考做准备。”家长张女士说，孩子从初中到高中，学习深度突然增加，课堂上常出现听了之后学不懂的情况，就得通过补课来强化，特别是寒暑假，是最关键的“超车”阶段。“进入高中以来，基本都是利用寒暑假提前学习下一个学期的基础知识，能学多少学多少，开学之后再行巩固和进一步练习，身边很多学生都是这样。”

不少在校大学生在课余时间也同样忙碌。上述东北城市

一名大三学生陈辉（化名）每周有4天为学生辅导功课。“我带两个学生，一个三年级，一个六年级。六年级的学生主要讲初中数学，家长担心孩子上初中跟不上，让孩子提前学。”谈起这种超前学习，陈辉也有些不解，“我家在县城，小时候基本没补过课，暑假做完老师留的作业，就可以自由自在玩了，现在的孩子课业压力比我们那会大多了。”

不输在起跑线上 家长深陷“囚徒困境”

“不让孩子输在起跑线上”，是不少家长奉行的教育信条。这种观念下，家长们纷纷给孩子报名参加各类超前学习辅导班，形成了一种事实上的“囚徒困境”——自己本身并不想让孩子这么累，也不想让家庭经济负担这样重，但如果不给孩子补课，别人家补了，

自家孩子就有可能在考试大军的竞争中“败下阵来”。在这场教育“军备竞赛”中，家长们害怕自己的孩子落后，只能不断投入时间和金钱，让孩子提前学习更高年级的课程。

“超前学习”现象的背后，是家长们对教育竞争的焦虑。在优质教育资源有限的情况下，家长们担心孩子在未来的升学考试中失利，所以选择让孩子提前学习，试图为孩子争取更多优势。

社会上一些舆论和培训机构的宣传，也在一定程度上加剧了家长的焦虑。部分培训机构为了招生，夸大超前学习的效果，营造出一种“不超前学习就会落后”的氛围，让家长更加坚定地“豪掷千金”。

专家认为，超前学习可能在短期内让孩子在成绩上表现出色，但从长远来看，可能会对孩子的学习兴趣和在学习能力造成损害。辽宁省心理咨询行业协会感觉综合专业委员会主任纪红表示，如果孩子过早接触超出其认知水平的知识，一些孩子可能因为理解能力不够而产生挫败感，进而对学习失去兴趣。同时，超前学习对孩子的专注力也会造成损害，可能导致孩子在课堂上不再专心学习，因为他们觉得老师讲的内容自己已经学过了。

为“超前教育”踩刹车

“超前学习”现象不仅加重了学生的课业负担，也对教育生态造成不良影响，亟待整

治。专家呼吁，要从根本上解决超前学习问题，需要政府、学校、家庭和社会各方共同努力，营造一个健康、和谐的教育生态环境，让孩子们能够在适合自己的节奏中学习和成长，真正享受快乐的童年。

首先，继续加强对校外培训机构的监管。辽宁省开原市民主小学校长佟波表示，针对部分培训机构违规开设超前学习课程的问题，有关部门应继续加大查处力度，严格规范培训机构的教学内容和教学行为。例如，东部某省教育厅近期开展专项整治行动，对违规开展超前学习培训的培训机构进行关停整顿，并对相关责任人进行处罚，起到了一定的震慑作用。

其次，学校应发挥教育主阵地作用，让教学提质增效，并严格按照课程标准，进行“零起点”教学，杜绝超前教学。一方面，不断提升教师专业水平，以优质高效课堂质量提升学生的学习能力和学业水平，落实核心素养；另一方面，学校应加强对学生学习情况的监测和评估，及时发现学生在学习过程中遇到的问题，并提供针对性的辅导和帮助。

再次，家长也应树立正确的教育观念，理性看待孩子的学习和成长。辽宁省心理咨询行业协会青少年心理健康专业委员会副主任曾祥云表示，家长要尊重孩子的成长规律，关注孩子的全面发展，而不是仅仅关注孩子的学习成绩。

（孙仁斌 王莹）

心理学 小课堂

真正高能量的人， 都有这3种顶级心态

人生顺遂与否，不在于外在环境如何，而在于自身内在能量的高低。

当内心充满能量，我们才有更多向前奔跑的动力。

以下这3种顶级心态，可以帮你成为一个内心能量满满的人。

成见归零

心理学上有个光环效应，是指我们觉得一个人某一点很好时，便会下意识认为他的其他方面也很好。

生活中，我们很容易因为外界因素，而产生某方面的认知偏差。

殊不知，当生出成见时，以老眼光看人，容易误解别人的善意；凭旧经验办事，反倒走了弯路。

而行走世间，只有把成见归零，

做到对事不对人，才不会一叶障目。

无论在任何阶段，人都要学会将自己适时“归零”。

将自己的成见归零，将自己的“固有认知”归零。

当我们敞开心胸去迎接新的人、事、物时，人生也会变得更加饱满、丰厚和精彩。

傲慢归零

人一旦傲慢，就容易妄自尊大，听不进他人意见。

真正有高能量的人，都是虚怀若谷的。

他们总是保持着一颗“归零心”。

归零是同过去告别，向未来招手。

归零是给自己一个机会，没负

担地前行。

归零更是一种沉静，在空旷的世界里，察觉真实的自己，遇见更好的人生。

庄子在《逍遥游》中说：“至人无己，神人无功，圣人无名。”

让心归零，做到极致，就是无我的大境界。

傲慢归零，放低自己，放平心态，方能存住能量，成就自己，人生才会焕然一新。

情绪归零

很喜欢这样一句话：“给时间以时间，让过去成过去。”

人生，就是一个不断经历、不断提升的过程，不断修炼，才能充盈自我。

即便世事纷繁芜杂，但只要回

归本心，不受外物所扰，就能笑对人生。

人不是优秀了才有好习惯，而是有了好习惯，才成就了优秀的自己。

时时为自己的情绪做个保洁，将情绪归零，把躁动的思绪安定下来，保持心的平静，才有富余的地方盛放幸福。

真正的情绪归零，并非无风无浪，亦非强压波澜。

情绪归零是在生活的礁石骤然显现之时，依然能升起内心的灯塔。

在面对无谓的喧嚣与粗砺时，懂得优雅转身。

在真实的幸福面前，懂得适时退让。

唯有情绪归零，才能抚慰身心，生活变得柔和，人生柳暗花明。

（据新华社微信公众号）