

“双减”下，老师之变

本报记者 卢珍珍

清晨5点，傅莺斐两周半大的儿子醒了，她起床泡好奶粉，将儿子再次哄睡。等她起床洗奶瓶时，时间已经到了6点。

一直以来，她都是家里起最早的那一个。

简单洗漱好，再整理好出门所需的物品，傅莺斐进卧室叫醒还在睡梦中的女儿。7点左右，她和女儿出门，一同步行至离家不到600米的台州市白云小学。

傅莺斐，35岁，白云小学五年级的语文老师兼班主任。女儿张艺馨，是白云小学刚入学的一年级新生。

“双减”政策后，傅莺斐下班踏进家门的时间，推迟到晚上6点左右。

更多改变，发生在学校。

对于改变，现在各方的反应，在傅莺斐看来，很有意思又值得深思。例如，家长发信息给她确认小孩作业是否真的完成；自由时间充裕起来的学生，回家不知要干什么；为了控制书面作业时间，她每天得花精力统筹各科作业量……诸多问题交织在一起，最后又回流到傅莺斐这里，需要她参与一同处理。

在一个上午，傅莺斐坐在记者面前，细说了“双减”之后教师的各种“变”。

增与减

当一天的课程结束，放学铃声响起，白云小学的学生流向两个方向：部分回家、部分参与学校托管课程。

参与托管的这部分学生，学校提供了70多个项目可供选择，大致包含体育运动、艺术活动、劳动教育、科技创新、阅读教育等五个方面。

对于高年级段的学生来说，在托管课程内，完成自己的书面作业，是最佳选择。毕竟，课堂内，有任教老师可以答疑解惑。

一星期五节的托管课程，身为班主任，傅莺斐负责三节。

当天学生的作业统筹工作，由班主任完成，托管课程开始前，傅莺斐会在黑板上写下当天各科书面作业。

在各科作业定下来前，她得确保一件事，学生尽量能在校完成书面作业，实在完成不了，带回家的作业量也要控制在60分钟以内。作业量协调不过来的，傅莺斐还得和各科老师协商，酌情删减部分作业。

“开学第一周，我们班主任每天都得把各科作业发到班主任群，学校领导逐班查看作业量。校领导还会经常来班级随机抽查，询问学生能不能在60分钟内把书面作业完成，特别严格。”在白云小学从教9年，傅老师看到了这次“双减”力度之大。

学生课后的书面作业，除了教科书配套的课堂作业本，还有教师设计的自编作业。几个星期观察下来，傅莺斐发现，大部分学生能在托管时间内完成作业，速度快点的，30分钟左右就能完成。“剩余时间，他们进行预习或者课外阅读。”

“双减”更注重学生自由的成长，无论是身体，还是心理。如何优化作业设计，是一门新学问，“学生的个性化作业会增多，比如增加劳动实践、项目研学、科学探究等，需要动手动脑。打个比方，语文学科的阅读很重要，老师会将阅读和项目化学习结合在一起，培养学生的合作意识、创新能力。”

沟通

作业量减少后，最先恐慌的，是家长。

学期初，傅莺斐收到很多家长的询问，“孩子在学校把作业都完成了？”家长们不相信。更焦虑点的妈妈，开始向傅莺斐描述起，儿子回家后让自己不安的表现。

“那个妈妈告诉我，儿子回家后无事可做，就连续看了四集电视剧。她自己买的辅导教材，小孩不愿意配合做，多唠叨几句，小孩就逆反起来。”学校托管结束是 17 点 50 分，面对多出来的时间，很多小孩瞬间不知道该干什么。

傅莺斐关注到了学生的心理变化，“孩子习惯了大人安排好的每一步，课余时间丰富后，他一下不知道该怎么办，孩子自己也很迷茫，这时候如果家长给他加作业，或者批评他，小孩会有情绪。”

优秀的孩子背后，往往有一个注重教育的家长。但更多的家长，由于各种原因，无法给孩子一一指导。

遇到学习成绩差，家长又不上心的，傅莺斐也很头痛。“基础差的，做作业相对也比较慢。他把没做好的作业带回家，如果家长没有能力或者没有时间教，第二天他又原封不动地带回学校。一旦有空，我会让这些学生把作业补上，但问题是，今天新的学习任务又来了。这就形成了一种恶性循环。”许多家长表达困惑的同时，是想把孩子的学习问题，全部交给老师。

“这个阶段，需要家长和老师频繁地交流沟通，一同努力。”傅莺斐成了家长和学生之间的桥梁，“家长指导不了的，他们可以找我沟通。学生这块，比如课外阅读，我会私下向学生了解他最近阅读的篇目，以及他在阅读中遇到的问题，及时予以解决。”

傅莺斐给班上学生提了一个建议，制作一周时间安排表，“时间表是一种计划、一种提醒，小孩一看时间表，就能知道自己今天该干什么，到底是应该去打篮球，还是去散散步。”

挑战

没有课后辅导作业的加持，一切回归到课堂内容，对一个老师而言，“双减”最大的挑战，是自己如何能够提高课堂教学质量。

“它对老师课前的教学设计，课堂的教学内容、教学技巧挑战很大。”以前，学生可以通过辅导材料进一步巩固课堂知识，“双减”后，要想增加学生的知识面，提高他们的思考深度，势必要求老师提高课堂教学质量，优化作业设计。

今年暑假，傅莺斐已经将这学期的语文课文内容，进行了初期备课。每节课上课前，傅莺斐还会提前一两天对这一课的教案和课件进行精细化调整，以达到最佳的课堂教学效果。

“打个比方，针对这篇文章，学生会字词、阅读深度上遇到哪些问题，我会提前搜集相关问题，对课文的知识点进行补充，并直接融进课堂上去解决，帮助学生思考。因为思考深度增加了，课堂的知识密度也会增加。这很考验老师的教学技巧，以及对教学节奏的把握。”

课堂是教师的教学输出，没有常规考试，又如何能考察学生的掌握情况？这又是一个难题。

“语文学科，我们会通过听写、默写来检查，这是落实字词基础的。另外，我会让学生写阅读笔记、生活日记。通过阅读笔记，我能了解学生读了哪些课外书，读到哪个程度，他的理解深度在哪里。”

当然，考察一个孩子的在校情况，不仅仅局限在学习。白云小学的老师、家长都下载了一个叫“班级优化大师”的软件，在这个软件里，家长可以随时关注小孩在校的情况。

傅莺斐的班级有个很阳光的名字，叫“未来星中队”，里面 44 名学生，会因为自己在上课积极回答问题、热情主动、认真思考、团队合作、打扫卫生等方面加分，也会因为自己违反纪律而扣分。通过积分累计，学生有机会利用积分兑换奖品，比如学习用品、小零食等。

在分数浮动的前后，傅莺斐会特别关注进步的孩子，“分数比较低的，我就给他们创造加分的机会，比如劳动、助人为乐等等，让这些孩子在其他方面得到鼓励，以此带动他学习的积极性。”

时间

“你一天就两节课，怎么会这么忙？”老公曾多次问。

其实，傅莺斐更多的工作内容，都在课表之外。

和记者聊天时，傅莺斐的语速很快，早餐和女儿吃饭时，她也习惯性说“快点”，哪怕和女儿走在校园，她的脚步也会不自觉加快。

她总是很忙，因为她要快速处理手中的事情，以备突发事情的出现。

“一天批改作业大概2个小时，准备明天的课要花1-2个小时，如果没有其他事，这些一般能在学校完成。”但这个节奏会被打乱，可能是学生间发生小矛盾需要花一个中午来处理，可能是哪个学生学习状态不好需要谈心，也可能是学校临时通知的会议或者安排的紧急任务。

开学那么久，办公室用来午休的躺椅，她一直没有打开过。“中午在教室里批改作业，有时候太累了，就在讲台上趴会。”

双脚站立时间长和用嗓过度，是教师行业的职业病，“我声带上长了两处息肉，一旦用嗓过度就会沙哑或者咳嗽。嗓子不好的时候，我得用尽全身去发声，就会感觉特别累。”

执教这么久，傅莺斐也有情绪特别低落的时候。

去年下半年，她要准备一节市级公开课，夜里孩子入睡后的10点到12点，成了傅莺斐的工作时间。“那段时间除了市级公开课，还在撰写一篇征文比赛的稿件，两件额外的事情交叉在一起，我就分身乏术了。”评职称，是所有在职老师都会面临的压力，做课题、写论文、上公开课、赛课等，往往占了老师日常工作的大部分时间。

“真的压抑到了极点。”那是一段不美好的回忆，好几个深夜，傅莺斐一边敲键盘一边落泪。

母亲

如果下午负责托管，傅莺斐回到家已是6点多了。回家瘫躺在沙发上不说话，能让傅莺斐把一天的疲惫都卸下。

但这个时间不会太久，因为儿子又黏上来了。一旦见到妈妈，儿子就成了“跟屁虫”，傅莺斐走到哪他跟到哪。

最哭笑不得的是早上，如果儿子醒得早，傅莺斐和女儿去学校经常得“躲”。

“下楼时奶奶想了一个办法，我们住3楼，她按了2楼和1楼的电梯。电梯停在2楼时，儿子不知道就出去了，我们就赶紧走。”但这招只灵验了两天，“后来他奶奶故意快点，假装带他走小门，或者让爸爸带他去后花园。”几天一个招，家里人都得配合起来演。

下午5点多，见小区的奶奶们都散了，儿子知道放学时间到了，他也要去学校接妈妈和姐姐，有时候没接到，他回家后又折返，再去校门口等。

因此，当儿子见到傅莺斐的那一刻，他就几乎不离身。为了吸引傅莺斐的注意，儿子会在她面前滑新学会的滑板车，或者展示手中的新玩具。

“我陪儿子的时间很少，晚饭结束后，女儿写作业，我在她旁边备课。晚上9点左右，我给他们两个洗漱好，再睡前讲点故事，入睡要到10点。”夜晚的陪睡时间，是她一天内和儿子相处最长的时间段。

在傅莺斐身上，老师和妈妈这两个身份的切换，有时候也会失灵。“我自己都没发现，我老公说我对女儿的说话语气，经常是命令式口吻。我会不自觉把女儿和班里优秀的小孩比，觉得她字写得不好看，动作这么磨蹭……”

女儿没上过幼小衔接，身为妈妈的傅莺斐，也担心她跟不上。“真的也焦虑过，后来自己看了一些教育书籍、听了一些讲座，逐渐调整了心态。”

现在回想起来，傅莺斐反而放轻松了，毕竟，“双减”来了。

手记

我们的采访，安排在中秋假期的前一天。

那一天，傅莺斐在班级里安排了一场中秋文艺活动，允许学生带一些零食到校。

课间，一个女同学，忍不住从课桌底下拿出一个月饼，一定要傅莺斐尝一下。另一个男生，

则向傅莺斐递来几颗枣。

傅莺斐笑着拒绝了。

闲聊间，傅莺斐和我说起那个送她枣的男生，一个之前天天和同学吵架，后来变得总是笑眯眯的男孩。

怎么变的？

“感化他们！”傅莺斐说，就是一次又一次的谈心和鼓励。

傅莺斐说自己是个“话痨”，总会见缝插针式地寻找合适的机会教育学生。如果同学间有矛盾，或者哪个同学情绪有波动，她总会第一时间去发现，去干预。

当天语文课结束后，课上走神的男生，又被她叫来谈心。“如果没有及时处理他们的心理矛盾，这个矛盾就会越来越大。为了班级的良性发展，一有事情，我就及时处理，这样整个班级的秩序就会比较稳定。”

这个快速干预的代价，是消耗了老师的空闲时间，当然，也换来了学生们的认可。

前不久，傅莺斐布置了一个课后随笔，主题是“漫画”老师，她看到了很多学生眼中的自己：如部落首领，一呼百应，赏罚分明；如神气女王；如古代穿越之人……有一个学生，在文章最后附加了一幅漫画，旁边的注释是：傅老师，五（1）班班主任，时而温柔时而严厉。知名的好班主任，拥有无敌宝典——班级优化大师。

这是教师职业带给她的快乐。“虽然当老师很辛苦，但是我内心还是很喜欢孩子。再怎么调皮，他们的内心都有一块柔软的地方。当你走进他的内心，他就很愿意和你分享他的心事。你不经意间的一句话、一个动作，对他的整个人生来说，可能都是关键性的改变。”她这样说。