

整个班级的学习氛围非常浓厚，常常充斥着你争我赶的竞争压力。很多孩子从小学甚至幼儿园开始就一路补习。“尽管每个科目的老师布置的作业都不算多，但加在一起他还是要搞三四个小时才能做完。”林晓宇的妈妈说，孩子的学习习惯不够好，是事实。但是每天课外延长放学已经差不多6点钟，晚高峰乘坐公交车到家差不多就要7点钟了。“这周已经四个晚上弄到深更半夜了。”母亲的叹息里藏着无奈，孩子最近总说头痛，体检单上的视力数据又降了。

初三学生张丽的周末被切割成六个时段：周六上午数学补习班，下午物理课，晚上作文集训；周日上午英语口语班，下午化学补习班，剩下的时间完成学校作业。“我们看着都心疼，让她不要去补习班了，学校的试卷都做不完，补习班又发了一堆。但她自己不肯啊，说是不补习，肯定连现在的成绩都保不住。”张丽的父母一个毕业于浙江大学，一个毕业于复旦大学，如今身处上海教育“内卷高地”闵行区，他们颇有几分无奈，虽然已经不指望女儿能够延续他们的学霸人设，但还是希望她能够顺利考上大学。“如果按照她现在的成绩，考高中都困难。在强手如云的同学面前，我们觉得孩

子已经很努力了，上次班级组织春游，她居然带着试卷在车上做。”张丽母亲的话语里满是痛心。

高中生李玥为了冲刺“双一流”高校，学校里大大小小的考试评测就没停止过。她所在的班级每次考试后座位都按分数重新编排。一次模考失利后，她把自己关在房间里整整两天，日记本上写着：“我好像只是个做题机器，不知道活着的意义是什么。”

这些发生在校园里的真实片段，正是中小学生学习负担过重的缩影。当机械刷题取代了探索热情，分数排名碾压了个性成长，教育便偏离了育人的本质。在此背景下，教育部从2018年开始，出台了一系列减负政策，2025年末连续更是出台减负新规，力图重塑基础教育的生态。

“减负”组合拳

我国的减负政策早已形成系统性布局。2018年教育部等九部门出台的《中小学生减负措施》（“减负三十条”），从办学规范、作业管理到校外培训等维度划定红线，成为减负工作的纲领性文件。

2021年教育部推行的“五

项管理”专项行动，以手机、睡眠、读物、作业、体质健康为切入点，提出“小学生每天睡眠10小时、初中书面作业不超90分钟”等刚性要求，将减负落到具体生活场景中。而2021年7月中办、国办印发的“双减”意见，通过压减作业总量、规范校外培训、推动课后服务全覆盖等核心举措，掀起了基础教育的深刻变革。

如果说此前政策搭建了减负的“四梁八柱”，2025年末密集出台的两项新政则标志着减负进入“精准深耕”阶段。11月7日印发的《关于进一步减轻中小学教师非教育教学负担若干措施》（以下简称《措施》）与12月16日发布的《关于进一步加强中小学日常考试管理的通知》（以下简称《通知》），看似针对不同主体，实则构成了“减负提质”的双重保障。

《措施》通过发文前置审核、清单管理督查检查、社会事务进校园“白名单”、严控教师借调、精简数据填报、完善课后服务保障、健全监测核查及强化部门工作协同等方面提出8条措施，为教师减负，间接保障学生减负政策落地，让教师回归教学主业。

长期以来，教师被大量非教学任务裹挟：各类督查检查、