

向内演化是内卷，向外演化为进化。“内卷”一词本没有褒贬，但随着网络的发展被异化为重负的代名词。在教育中，“内卷”的使用频率一直居高不下，实际上是一种对压力的无法消化。作为教师，面对扑面而来压力，如何进行自我疏解，并帮助学生走出压力怪圈？本期3位教师认为，或许读书，是破除“内卷”的路径之一。

读书破内卷

近年来，统编普通高中语文教材在全国范围内陆续推广使用，其在语文教育界引发的最为广泛的讨论话题就是围绕“整本书阅读”这个学习任务群，以至于许多专家屡次出面给“整本书阅读”降温，警惕语文老师不要把整本书阅读异化成了琐屑冗沓之学，反而加重学生的学习负担，令学生陷入更为“内卷”的精神内耗境地。

在我看来，“整本书阅读”若是实施得当，正是破除“内卷”的一剂良药。因为导致学生内卷的主因在于严峻的升学压力，来自学校、家庭和社会的种种压力严重压榨了学生的课外阅读时间，破坏了学生的阅读趣味。据我调查，在我校高一新生中，有的学生居然从小到大没有读过一本课外书，尽管这个学生的情况属于个案，但他初中阶段学习使用的是统编语文教材，这套教材每册均有整本书阅读学习任务群，然而并没有发挥应有的作用。

在近6年的整本书阅读教学实践中，我发现整本书阅读的推进其实并不困难，关键在于选择恰当的经典书目。对于中学生而言，最容易引起多数学生阅读兴趣的作品主要还是故事性比较强的中长篇小说，像沈从文的《边城》、余华的《活着》、塞林格的《麦田里的守望者》、菲茨杰拉德的《了不起的盖茨比》、海明威的《老人与海》等这种体量的作品，最适宜开展整本书阅读的教学活动；在此基础上，可陆续引导学生阅读其他体裁的文学作品，如木心的散文集《哥伦比亚的倒影》、海子的诗文集《神的故乡鹰在言语》、老舍的《茶馆》等，逐渐拓宽学生的阅读领域；在大量阅读文学作品的过程中，还可以逐渐引导学生阅读人文学科各个学科领域的经典著作，如费孝通的《乡土中国》、黄仁宇的《历史学名著》（万历十五年）、宗白华的《美学散步》、汉娜·阿伦特的《政治学名著》（艾希曼在耶路撒冷）、加缪的《西西弗神话》等，要给学生设计一种由易到难、循序渐进的阅读序列，由此才能达到从“读懂一本书”到“读懂一门学科”的学习效果。

整本书阅读对于语文学科而言，不单单是将课文由单篇短文拉长

还记得几十年前，我第一天上小学时的情形。老师要考查新生水平，看看有多少学生能从1数到20。我骄傲地说：“老师，我能数到100！”那时候能从1数到100就算高水平了。

不记得当初老师是否调查过认得多少字，那时候绝大多数学龄前儿童都是真正的“零基础”。他们每天要做的事情不是识字，而是和泥、摸鱼、上树……而今天的孩子呢？还没上小学，不少家长就因为孩子做不到自主阅读而焦虑不已了。读书在这个时代肉眼可见地“内卷”起来了。

小学阶段，小小年纪，不少孩子就已经被老师或者家长要求读四大名著。学校还会开展评选读书小博士之类的活动，要比一比谁读的书更多。也有一些学校甚至要求学生晒出自己与书的合影，高高的一摞书堆在那里，与小小的身体比较起来也算是“阅读等身”了。

到了初中又如何呢？要进行整本书阅读，但因为各科学业负担很重，于是名著阅读常常沦为为考试而进行的阅读，许多学生把“名著阅读一本通”之类的练习册当成救命稻草，记住了一些与名著有关的碎片化知识及情节，并没有真正静下心来读

教育是慢的艺术，它原本应朴素安静。但在社会关注度、家长期待值日益提高而资讯又趋于扁平化的信息时代，学校的“围墙”被拆除，在无形的攀比中，更多人追求当下立竿见影的效果。在赶超追逐中，形式多阵仗大，教师却常感虚空。

如何破解“内卷”困境，作为教师个体来说，读书是一条重要的途径。以我的个人教育和阅读经验来说，做会“加减乘除”的阅读教师，可以实现教育的自由与理想。

有效联结，做“加法”。教育是对人的塑造，只有教师心灵富足、丰盈，完整才能与教育对象发生真正有效的联结。“一生二，二生三，三生万物”。教师有了完整的“1”，教育才有其他千姿百态。

读书，是与自己也是与他人进行对话，是认识自我、理解他人、发现世界的过程。教育的开始，应该从教师对自我的认知开始。我是谁？我要做怎样的教师？我不能一天比一天更好？通过阅读，教师对这些问题有明晰的答案，心中便多了一份自由和笃定，课堂会变得更好。我们不仅要传授学生知

经典背后，是自足的人

□ 王召强

到长篇整本那么简单，虽然对于师生而言，他们在课内外要处理的信息远远超出了单篇教学和单元学习，但是真正的挑战来自如何在有限的课时之内完成整本书阅读的学习任务。作为教师而言，必须在师生共读完一本书之后，及时收集学生的问题，从中提炼出阅读这本书的核心问题，从而拟定出最有价值的教学目标。相对于单篇课文或单元学习而言，学生在阅读整本书的过程中产生的问题，往往既分散又杂乱，教师要能够精准确定整本书阅读的核心价值，并通过整体设计将之有序分解到有限的课时之中，让学生真正做到读有所得、学有所获，这样才能持续激发学生参与整本书阅读这种高强度和高难度学习任务的兴趣。

至于师生普遍担心的整本书阅读应当如何评价的问题，也就是如何考查学生整本书阅读能力的问题，2023年上海秋季高考的语文试题已经给出了一个比较令人满意的答卷。整本书阅读考查的不是学生

是否记了《乡土中国》中的主要概念，或者《红楼梦》中的具体故事情节，而是学生是否掌握了阅读整本书的主要技能，例如是否掌握了目录与书籍内容之间的内在关系，是否掌握了书评与书籍内容之间的逻辑关系。如此一来，学生就不必死记硬背《乡土中国》的主要概念，也不必缩略简化《红楼梦》故事情节，只要勤于读书，善于总结读书经验，就足以应对高考题目。

此外，我在教学实践中发现，与其通过摘抄精彩段落、撰写读书札记等常规形式检查学生的阅读效果，不如通过创意写作或者批判性写作的方式检验学生的学习成果。因为摘抄是最不用动脑筋的，而经典作品的评论铺天盖地到处都是，学生很容易借鉴甚至抄袭各种评论。但创意写作的学习任务学生几乎是没办法抄袭的。例如我在组织学生整本书阅读芥川龙之介的短篇小说集《罗生门》的过程中，就从中提炼出创作推理小

说的核心知识，再让学生根据近年来的社会热点案件，如江歌案、余祥林案等，查找相关资料，创作出一篇“罗生门”式的推理小说。开始布置这份作业的时候，我有点担心学生创作不出来，结果作业提交上来后，我才发现学生的创作热情非常高，不但模拟写出了“法医秦明”体的推理小说，还模拟写出了“柯南·道尔体”“东野圭吾体”“阿加沙·克里斯蒂体”等，总之让我大开眼界。其实中学生是很热衷于阅读各种通俗题材小说的，像科幻小说、玄幻小说、推理小说、校园小说等，都可以让学生尝试进行创作，说不定下一个创意写作的天才编剧就藏身其中。

整本书阅读虽然不是语文教学的灵丹妙药，组织起教学来困难重重，但它真的值得我们广大教师勇敢迈出一大步，从引领学生共读一本书做起，做一个真正的读书人，做一个无限的人。因为每一部经典的背后，都有一个自足的人，都有一个自足的世界和时代。每读懂一本书，就是读懂了一个人，就是读懂了他所处的时代。如此一来，你就可以打破时空的局限，成为一个无限的人，成为一个无须内卷的人。

（作者单位系复旦大学附属中学）

（作者单位系复旦大学附属中学）

当读书也“内卷”起来

□ 于晓冰

书，就更不用说品味鉴赏了。

饶是如此，如果有了小学阶段那看数量庞大的阅读作为底子，学生的语文水平应该也不会太差吧。但事实并不乐观。初一语文考试，我让学生写出带“兔”的成语，结果呢？翻看学生的答卷，仿佛是在看一个笑话集。有写兔兔赛跑的，有写鸡兔同笼的，甚至兔年大吉也堂而皇之出现了。即使能答对，大多数人也不过是写个守株待兔，而能写出狡兔三窟、兔死狐悲、兔死狗烹之类成语的学生少之又少。

为什么会这样？小学阶段看似轰轰烈烈的读书，对相当一部分学生而言也是不真实的。不是要写读书报告、评选读书小博士吗？那就在网上摘抄一些，交上去就算完成任务。读书变成了走形式、走过场。许多人觉得，与其一本又一本地读下来，还在考试阅读中丢分，不如直接多做些阅读题来得高效，于是“做阅读”代替了“真阅读”。

这样做的后果是什么？考试阅读的材料，为了考试需要或多或少有这样那样的删改，于是难免造成语言干瘪、逻辑断裂等问题，经常读这样一些文本，自然也就取法乎下，得之下了。想通过这样的“伪读书”提高语文素养，必然是缘木求鱼。

那真正的读书应该是怎样的呢？真正的读书一定不是完成任务式的，而是要以趣味为先。我在给学生上课时，从不指定必须读什么书，而是想尽一切办法激发他们的阅读兴趣。比如，在讲《狼》这篇课文时，我就扩展开来给他们讲《聊斋志异》中有趣的故事，讲到高潮处，戛然而止：“欲知后事如何，且听下回分解。”其实没有下文，真想知道接下来发生了什么，就要课下自己找书来看。大约七八年前，一位已经毕业很长时间的学友送给我一本他写的小说《神探蒲松龄》。这本书以《聊斋志异》中的故事为底本，把志怪小说改造

成了探案推理小说。在前言中，他特别提到我当年讲《聊斋志异》时对他兴趣的激发，有谁会想到多年前埋下一粒种子，会以这样一种形式发了芽呢？

真正的读书一定不能急功近利，而应以无功利为主。今天的学生读书，常常是考什么读什么，不考就不读。这样会导致阅读面窄，而且考后即忘。事实上，阅读的作用不是立竿见影，而是厚积薄发。常常有人对着我家里几十组书柜发问，这些书你都读过吗？我很坦白地告诉他们，大部分都没有仔细读过。然后他们接着的问题就是，既然大部分都没有读过，买这么多书来干什么？不是浪费吗？“操千曲而后晓声，观千剑而后识器”。虽然并不是每一本书都仔细读过，但总是约略翻过，正是这大量与书接触的经历，才逐渐养成了在短时间内迅速判定某一本书价值的的能力。

真正的读书一定不能脱离现

实，而必须与现实相结合。读书不能纸上谈兵，从纸面上来，到纸面上去，脱离生活谈死书。我常常在课堂上就某个现实生活中的现象用《论语》中的话语做一些解读。学生最初觉得有些奇怪，为什么今天发生的事情，“子”在两千年前就曾经“曰”过呢，难道他有未卜先知的本领？我告诉他们这就是经典的力量，书中所讲的“理”可以穿越时空与现实生活中的“事”有机结合。经典只有与现实不断碰撞，才有真正持久的生命力。

在读书内卷的当下，有些人总是期待寻找一个终南捷径，以为只要读几本书，就可以在某个领域登堂入室，那实在是难以实现。书要一本一本地读，不要奢望一口吃成个胖子，当然也不要奢望读几本书就能让自己渊博起来。

打开读书的正确路径是什么呢？冰心先生说得好：“读书好，好读书，读好书。”我以为就是要循着自己的兴趣，踏踏实实连连不断读起来。这里看看，那里瞧瞧，在书海中遨游，慢慢发现各种宝藏，然后就不会再为读书“内卷”而焦虑了。

（作者单位系北京师范大学实验中学）

做一名会“加减乘除”的老师

□ 王迎春

识，更重要的是联结他们的心。孩子的喜欢，会为教师赋能，为教师增添新的动力。

高能高效，做“减法”。近年来，为教师“减负”的呼声和文件越来越多，这是教育主管部门的导向，而作为教师个体，做一个“高能”“高效”的教师，可以实现自我解救，从杂事堆里抽身出来。

《小王子》中说“本质的东西是看不见的”。充满动力，具有能量感的教师善于抓住事物本质，会思考洞察，不同的事分轻重缓急来做，花不同精力来做。指向学生成长、教学发展的事情，拼尽全力用心做。事务性工作合理统筹，用最少的智慧应对，减少抱怨，完成就好。阅读让教师打开格局，看得“清”，也看得“明”。把那些有真正意义的事做出价值，心灵才能获得能量。

除了“高能”，还要“高效”。教师如果不能凭借专业素养控制时间成本，就会陷入低效消耗的“泥潭”。

一次常规巡视，我发现两位年轻教师在和一个三年级孩子谈心，师生都不愉快，各自赌气。细细询问，纠结点在一个不重要的细节处。如果多读一些儿童心理学的书，走进儿童了解孩子，沟通就会顺畅有效。我推荐河合隼雄的《孩子的宇宙》《孩子与学校》给两位教师读，读过之后，他们觉得走进儿童世界才能更好地与孩子对话。“减负”是节约时间，妙招是努力提升自己的专业素养。

深度工作，做“乘法”。育人是一个整体，深入做好一件事，就能一举多得，连同相关的许多事一起做好。不论一项活动的策划还是一个教学环节的设计，一门课程的开发，我们要融入自己的

思考，结合实际有针对性地完成，合理制定目标，做好过程动态管理，抓住事物的本质、核心和关键，就能牵住“牛鼻子”，起到事半功倍的效果。

深度工作，要处理好内容与形式之间的关系。比如现在学校的各项赛事，教师疲于应付，轰轰烈烈之后好似什么也没有留下。拿班级合唱比赛来说，班级一般会在服装、道具上下足功夫，尤其是大中小学之间的竞争更激烈。静下心来思考，声音才是合唱的关键。而好声音的打造和训练由音乐教师素养决定。所以，班级合唱比赛的目标应该首先设定为：通过比赛促进学生音乐素养的提升，然后才是班级文化凝聚力的培养。有了好的导向，工作才顺畅且充满意义。

杨白伍编译的《教育，让人成为人》，张祖庆的《教育可以不同——

让教育多一种可能》等充满哲思的教育书籍，能让教师分辨明晰，让教育焕发更多魅力。

重返童年，做“除法”。童年只有一次，但是在儿童文学的世界里，我们却可以“有意重获童年”，重返“自由儿童”的状态，恢复儿童与生俱来的天赋。

对于教师来说，可贵之处在于可以与天真烂漫的孩子在一起，我们可以经由儿童的眼睛看世界，获得教育的灵感。多读经典儿童文学是一种非常好的亲近儿童的方式。读《我和小姐姐克拉拉》，你会被这对世界上想法最多行动力最强的姐弟弄得哭笑不得，读彭学军老师的《塔顶上的狗》，你会了解一个儿童渴望成长的迫切愿望能赋予他们多大的动力。

在这些可爱伟大又清新有趣的作品里，你能重返童年，将自己归零，那些儿童与生俱来的天赋能让你灵动轻盈，你会感觉全身都散发着光，朝向教育理想之门，欢欣雀跃地迈进。

（作者单位系湖南省长沙市岳麓区周梅溪湖小学）