



同濟大學
马克思主义学院

同济大学思想政治理论课

学生社会实践报告

课 程 名 称: 马克思主义原理

班号 (8 位): 54011111

学 号: 2351753

姓 名: 黄保翔

任 课 教 师: 尹健

时 间: 2024 至 2025 学年度 第 2 学期

2025 年 6 月 6 日

同济大学马克思主义学院

双休政策的现实实践与社会认识

引言

近年来，我国基础教育领域不断深化改革，落实“双减”政策，推进双休日制度成为社会关注的焦点。双休政策的本质在于改善学生的身心状态、减轻课业负担，推进素质教育。然而，在现实执行过程中，该政策的效果受到多方面因素制约，呈现出“政策愿景与现实落差并存”的状况。

不同群体在不同视角以及不同阶级中对待双休问题的看法存在着显著差异。双休问题不仅仅涉及休息时间本身，还涉及着学生在校时间，家长的教育责任，学校的教育政绩观等多方面问题。双休和减负的制度改革，不仅与教育相关，还与社会观念有关。

为了深入了解社会各群体对双休政策的认知与态度，通过与小组进行问卷合作调查，本文依托对184份有效问卷的数据分析，从马克思主义基本原理出发的全面发展”理论、“教育的阶级属性”等观点，剖析双休政策背后的结构性矛盾与社会根源，提出政策完善的现实路径。

一、当今中国教育的问题

1.1 学生主体性的系统性消解

在应试教育的强大压力下，学生被简化为“分数生产机器”，其独立思考能力、创造潜能和个性特质遭到系统性压制。许多学生本应在最为青春的年纪探索世界，展现自我，却在学校的教育体系中被磨去棱角。

浙江某重点中学的心理咨询档案显示，“焦虑”出现频率高达93%，“自我否定”占比81%，“家庭冲突”标记超过200次。这些数据所反映的是标准化教育体系对学生心理健康的侵蚀。更为严重的是，随着生产力的不断提高，智能手环监测专注度、算法推送错题集等“科技赋能”手段，令学生的处于“科技”的严密监视下。学生这一群体，俨然成为了做题机器，其存在的唯一目的就是取得成绩，

他们作为人的主体性正在不断消解。

1.2 教育目标的极端功利化

从马克思主义“教育服务于人的全面发展”的价值出发^[1]，在当今教育不断市场化，行政化的当下，教育逐渐脱离其育人的本质，而是蜕变成升学的工具。在市场化的环境下，“7天攻克文言文”，“30天数学满分攻略”类的快餐式课程占比达45%。而在行政化的环境下，高中甚至初中的升学率成为了评判学校好坏与否的关键指标。在这种以分数优先的导向下，学生的思维生长空间遭到效率逻辑的扼杀。长此以往，习得性无助的现象越发广泛，学生在遇见困难时首先想到的是放弃而非尝试，这种主体性消解源自长期的“他者决策”，青少年在“为你好”的温情暴力中，逐渐丧失了自主选择与决策的能力。

1.3 教育资源分配的结构性不平等

教育的行政化产业化造成了基础教育资源的不平等分配。一方面，重点中学比普高高了半个行政级别，导致师资力量与教育资源的集中化趋势。另一方面，地区的经济差异也造成了教育资源的不平等，在同一张试卷下，沿海地区的分数线普遍高于内陆地区。在师资力量，教育资源落后的情况下，部分学校还想维持高升学率，只能通过不断“压榨”学生，延长学习时间的方式，完成上级下达的升学指标。同时，市场经济因素进一步扭曲了教育生态，课外辅导班和培训机构的泛滥使教育成为家庭经济资本的竞技场，家长为提高孩子成绩“拼命报班”，导致学生休闲娱乐时间被完全剥夺，教育彻底背离了其公共性与公益性本质。

二、高中双休制度的必要性：基于马克思主义教育观的论证

2.1 学生休息权的基本人权

马克思指出，资本主义剥削的本质在于通过延长劳动时间（绝对剩余价值）或压缩必要劳动时间（相对剩余价值）榨取工人剩余劳动。休息权作为基本人权的法律与伦理基础构成了双休制度的首要正当性依据。马克思主义认为，充分的休息是劳动力再生产的必要条件，也是人的全面发展的基本前提。

教育部等九部门于2024年10月联合印发的《关于全面推进普通高中双休日制度的实施意见》明确规定，自2025年秋季学期起，全国普通高中全面实行周末双休制度。这一规定将双休权设定成了学生的基本权利。

尽管如此，一些学校在升学指标和成绩的压力下，通过晚自习，周末补课等方式，变相延长学生在校时间。这实际上是在剥夺了学生的法定休息权，违背了马克思主义关于人的全面发展的基本理念。

2.2 人的全面发展与教育本质回归

马克思在《德意志意识形态》中明确指出，未来社会的教育应当使每个人都能自由发展其全部潜能。这一思想深刻揭示了教育的本质目的即培养自由而完整的个体，而非标准化的人力资源。

当今社会普遍存在的所谓的“衡水模式”，这种模式实际上是将学生异化成分数的机器，丢弃了学生的本性，违背了教育的本质。通过这种模式获得较高的分数无异于饮鸩止渴：尽管短期获得了优秀的学历，但是长远来看，是在培养残缺不全的灵魂。当教育过程与人的本质发展相分离，沦为纯粹的工具性活动时，教育就丧失了其本真意义。双休制度通过保障学生不可侵犯的自主发展空间，为恢复教育的人本性质创造了必要条件。

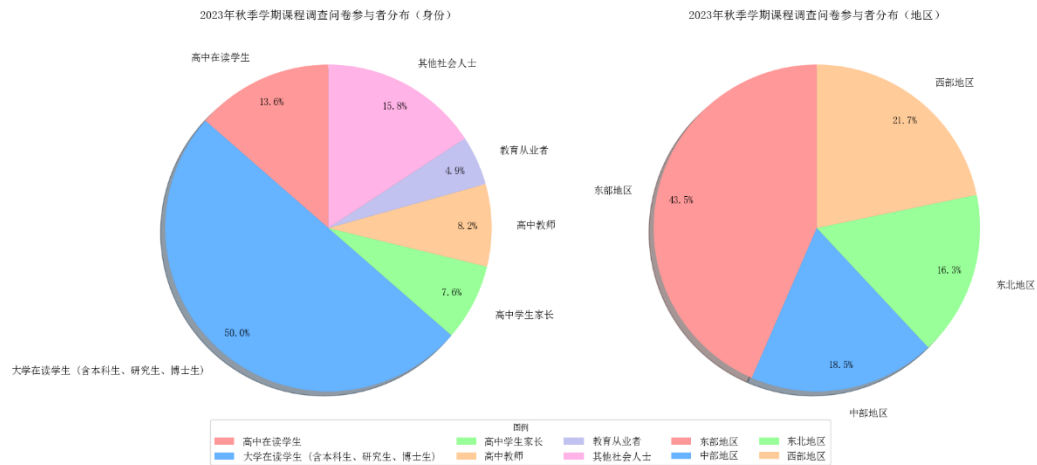
2.3 教育公平与社会正义的促进

当前教育异化的一个重要方面是教育资源的不平等，行政级别更高，地方经济更发达的学校拥有着更好的师资力量。教育资源分配不均本质上是阶级再生产机制在教育领域的表现。双休制度通过统一限制学生在校教学时间，一定程度上缩小了不同师资力量所带来的差距。一些人担心家庭经济资本差异导致课外培训机会不均，但教育部严禁节假日补课的政策配套，如果严格执行，实际上抑制了家庭经济资本对教育公平的侵蚀。

三、问卷数据分析：政策效果与公众认知

3.1 样本结构

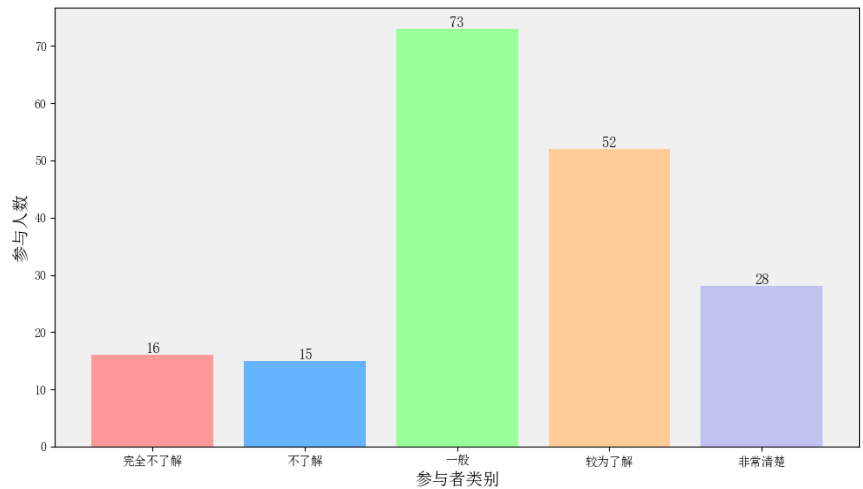
本次共计发放问卷200份，回收有效问卷184份，有效回收率92%。着重调查高中阶段的双休政策效果以及公众对于双休政策的认知。在所有调查样本中，样本来源数据如下，包括身份以及地区，其中东部高校学生占比最多。



数据表明，受访群体以大学生为主，反映出该群体对双休政策的关注度较高，可以理解为这一代大学生是经历过高度内卷的高中生活从而进入高等学府的，他们对于当前的教育制度体会更深，因此我们的调查也更能真实的反应学生群体对双休政策的看法。

3.2 政策认知与执行感受

关于受访者对所在地区双休政策了解程度上，超过三分之一的受访者表示了解有限，大部分人对于双休政策的了解一般，由数据可知，大部分学生尽管在平时生活中对于双休政策有所了解，但是很少能够深入，体现出双休政策仍需进一步宣传。

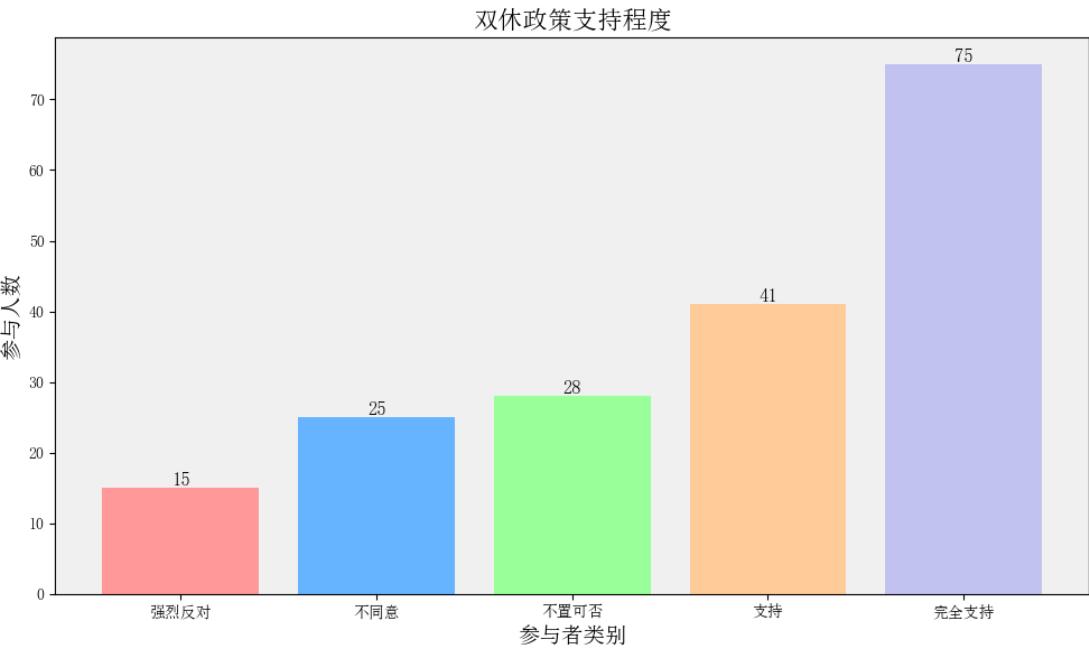


选项	小计	比例
学校注重升学率，仍安排大量补课、自习等教学活动	121	65.76%
教学进度安排不合理，不得不利用双休赶进度	94	51.09%
教育主管部门监管力度不足，对学校违规占用双休时间的行为惩处不严格	101	54.89%
社会竞争压力大，就业形势严峻	80	43.48%
传统教育观念根深蒂固，认为多学习才能出成绩，忽视学生身心健康	80	43.48%
教师劳动权益保障机制不完善，教师对不合理的双休占用抵制力量薄弱	53	28.8%
其他（请填写）	47	25.54%
实行度高	74	40.22%
本题有效填写人次	184	

在双休政策的执行方面，5题设置为滑动打分题，满分20，平均分为8.32分。可见当今社会对于双休政策的落实还有待欠缺。学校对升学率的注重仍是最主要的原因（占比达65.76%），符合了我们上文对于教育行政化的现象分析。除此之外，多数受访者还表示教育部门的监管力度不足也是重要原因。不难看出，这也是教育行政化，通过升学率衡量学校好坏所带来的后果之一。

3.3 对双休的支持与担忧并存

问卷调查了受访者对于双休政策的支持程度，大部分群众对于双休呈现支持态度（其中完全是支持占比达40%，支持占比达22.28%），最主要的支持原因



还是在于缓解身心压力，探索兴趣爱好，以及锻炼身体，反应了学生群体对于美好青春生活的朴素渴望。双休政策顺应民意被看作是缓解教育内卷、推动素质教育的重要举措，也对学生身心健康和家庭关系具有积极的影响作用。

此外我们还不应忽视反对的声音，有一小部分人对于双休政策强烈反对（占比8.15%），还有部分受访者也对双休持不同意态度（占比13.59%）。这实际上反映出了双休政策背后做事隐含时代更深层次的矛盾。

其一是学生的娱乐焦虑困境。有65.76%的受访者认为双休会导致原有的学习节奏被打乱，一些学生可能因此掉队，或是因沉迷游戏影响正常学习，还有受访者因担心“比别人少学”而更加焦虑。

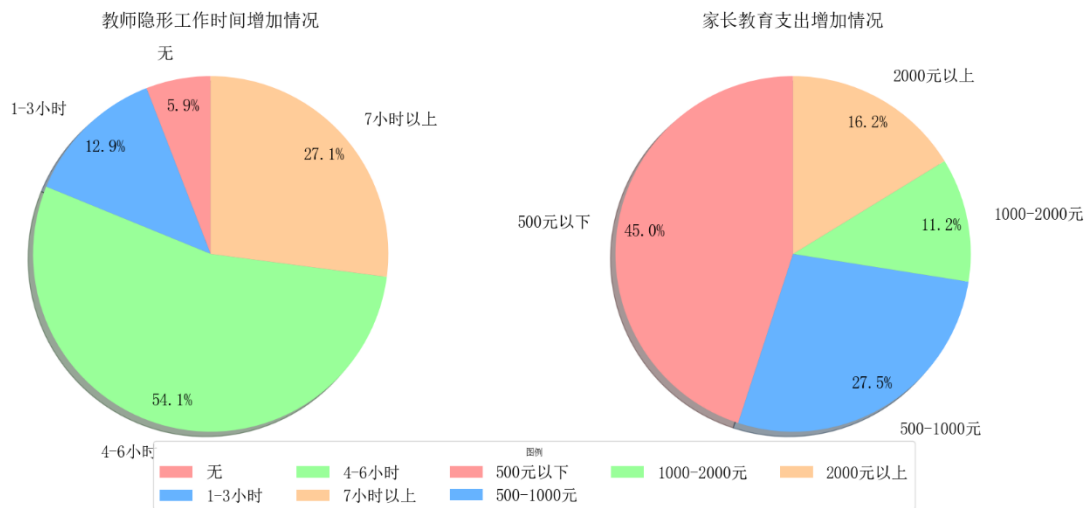
二是校外转移现象。校内减负校外增负的现象也成为受访者反对双休政策的重要原因之一，与之相关联的还有家长因补课或资料等产生额外支出，进一步加剧因家庭环境所产生的教育不公平现象。

这些反对意见并非单纯否定政策本身，而是直指政策执行中的现实困境：如果缺乏配套措施，双休可能成为新的问题，甚至加剧目前教育的不公平，比如经济条件优越的家庭通过校外补课维持优势。因此双休政策需要配套措施多管齐下，保证教育公平。

选项	小计	比例
补课监管机制	123	<div><div></div></div> 66.85%
教师权益保障	102	<div><div></div></div> 55.43%
公共活动设施建设	101	<div><div></div></div> 54.89%
家庭教育指导	85	<div><div></div></div> 46.2%
心理健康服务	101	<div><div></div></div> 54.89%
升学制度改革	109	<div><div></div></div> 59.24%

3.4 双休政策对教师以及家长的影响

问卷统计了教师因双休政策所增加的隐形工作时长和家长增加的各种支出。可见，大部分教师群体由于双休政策增加了4到6小时的工作时长，这也说明了双休政策和其他配套措施使用。若仅强调学生权益而忽视教师负担，将加



剧教育系统的内部矛盾，教师一侧会分担极大的社会压力，甚至影响双休政策的可持续性^[2]。

四、制度分析：双休政策中的结构性矛盾

本段将从社会根源，升学制度，评价体系，劳动尊严这几方面着重分析双休政策迟迟无法落实到位的深层次原因。

4.1 社会根源与文化惯性

中国社会长久以来认为“万般皆下品，唯有读书高”的病态理念，伴随着改革开放所带来的市场经济催生出的激烈竞争文化，形成了一种独有的集体焦虑氛围。在从小接受的“成为人上人的”理念熏陶下，人们迫切的通过内卷防止自己被别人掌控以及掌控别人。在教育领域，当部分学校违规补课时，其他学校被迫跟进，形成“不补课就落后”的集体恐慌^[3]。叠加中国特有的高考制度，形成了别人补我不得不补的囚徒困境。在中国教育三十人论坛第十届年会上，王文湛指出，工资制度、劳动制度和社会观念是当前分配、分工、分层的决定因素。因而，学生负担重，源头在社会，不在教育^[4]。中国的社会奉行不养懒汉的理念，因此社会兜底机制可谓微乎其微，不同阶级生活水平差异巨

大，中国家庭对子女教育投入呈现出近乎非理性的狂热，根源在于将教育视为社会阶层流动的唯一通道。在这种观念下，整个社会将人的价值简化为生产力与分数时，休息权自然被视为可牺牲的“奢侈品”。单纯的推行双休政策只会让家长寻求其他内卷方式，甚至因为家庭阶级财富的不同加剧教育的不公平。

4.2 升学制度与高考指挥棒

我国独特的“一考定终身的”高考选拔制度也成为双休政策难以落实的阻碍。围绕升学率展开的恶性竞争生态，使得双休制度在现实中屡屡被架空。一方面，学生和家长通过高考获取人生中相对最轻松的阶级上升通道，在从小精英观念的培养下，其本身就不愿意放过这样的机会。尽管高考制度设计的初衷是提供公平的上升通道，但在实践中却异化为教育目标的终极指向。另一方面，地方政府将升学率看作是衡量政绩的重要指标，迫使这学校通过压榨学生满足其政绩需求。在这种双向奔赴中，双休政策反倒成了学校与家庭共同的敌人，甚至出现家长集体到市民问政平台投诉学校实行双休的情况。当休息被视为升学机会的威胁时，双休这一政策的合理性就会受到质疑。

4.3 教育资源的缺失和教育思想的落后

成绩的高低与许多因素有关，但却由于教育体系的落后或是因为教育资源的缺失。成绩被简单的使用学习时间这一因素进行提高，不少人还坚信着只要学习时间够长就能有所提高的错误思想上。这背后反应的是师资力量不够和教育资源缺失所带来的无奈之举。张桂梅在接手华坪女高时采用了刷题策略，并不是因为刷题最有效，而是在学校缺少教育资源下的无奈之举。在北京四中举行毕业舞会时，河南河北的学生正在为高考最后冲刺。双休政策在没有解决教育资源的情况下强行拉平学习时间，实际上是扯掉教育公平的遮羞布。

五、政策建议与优化路径

5.1 强化政策执行监管

构建刚性问责机制，明确各部门的监管职责。将双休政策纳入地方考核指标，对违规补课等行径实行严格的追责机制。同时利用新技术，建立大数据监

管平台，将学生门禁信息纳入政府统一监管，防止学校的一面之词。建立“吹哨人”保护制度，对如实举报的教师、学生给予奖励和保护。定期开展“双休政策落实”专项督导，结果向社会公开。

5.2 构建多元评价体系

高考的单一评价体系使得群众难以摆脱内卷的现状。只要高考仍是唯一的评价体系，内卷就仍会存在，双休也难以落实。探索新的选拔制度，拓宽阶级上升空间，提供更多公平的上升渠道，一方面可以减轻学生的课业压力，充分拓宽学生思维，促进全面发展，另一方面也可以改进政府评价指标，由以往的只看升学率转变为重视学生的全面发展。这样一来，既减轻了学生学业负担，也促进了学生学业发展。

5.3 完善社会保障制度

扩大“综合评价录取”试点范围，增加素质评价在升学中的权重。推行“学科能力等级考试”，打破“一考定终身”的格局。大部分的学业焦虑来源于高考，追其本质是对社会保障机制的不信任，害怕由于高考失误造成往后余生生活水平的下降。健全完善社会兜底制度，让学生敢于探索高考以外的出路。纠正社会“唯有读书高”的错误风气，从小灌输工作平等的理念，杜绝因焦虑所带来的内卷现象。

六、总结

本文以“双休政策的认知与实践”为主题，基于184份调查问卷的数据分析，结合教育实践现实和马克思主义视角，系统的梳理了当今双休政策的执行情况以及其背后的深层次原因。

调查显示出民众，尤其是学生对于双休政策的支持态度，但是还有一部分人担忧双休所造成的一系列如教育不公等问题。显示出政策在执行过程中所面临的诸多挑战，包括学校升学压力持续存在、课业负担变相转移、教师工作强度上升、家庭经济负担加重等问题。

通过在社会层面的系统剖析，我们分析了双休政策迟迟不能落地的原因，

其背后折射出的是整个社会目前存在的诸多问题，包括社会文化，保障制度缺失，升学压力，以及教育不公。双休政策落实不到位的根源并不局限于个别学校或执行主体，而是与整个教育体制的深层结构密切相关。

为此，本文提出了几点解决方法，一是强化政策执行监管，二是完善配套政策，三是完善社会保障制度。唯有真正打破体制性障碍，才能真正的贯彻双休政策，为新时代教育现代化建设与青少年健康成长奠定坚实基础。

参考文献

- [1] 马克思恩格斯全集（第 25 卷）[M]. 北京：人民出版社，2001.
- [2] 卞书彦. 落实“轻松教育”，消减“隐性负担”[J]. 教育家，2025，(18)：50.
- [3] 蒋平，林雍. 中国式现代化背景下义务教育“双减”政策的制度遵循、现实困境与实践路径[J]. 教育评论，2024，(10)：35-46.
- [4] 程婷. 专家谈“教育减负”：学生负担重的源头在社会，不在教育[N]. 澎湃新闻·教育家，2023.

附件

双休政策及认知调查

第 1 题 您的身份是 [单选题]

选项	小计	比例
高中在读学生	25	<div><div></div></div> 13.59%
大学在读学生 (含本科生、研究生、博士生)	92	<div><div></div></div> 50%
高中学生家长	14	<div><div></div></div> 7.61%
高中教师	15	<div><div></div></div> 8.15%
教育从业者	9	<div><div></div></div> 4.89%
其他社会人士	29	<div><div></div></div> 15.76%
本题有效填写人次	184	

第 2 题 您所在的区域是 [单选题]

选项	小计	比例
东部地区	80	<div><div></div></div> 43.48%
中部地区	34	<div><div></div></div> 18.48%
东北地区	30	<div><div></div></div> 16.3%
西部地区	40	<div><div></div></div> 21.74%
本题有效填写人次	184	

第 3 题 您曾经获取双休政策信息的主要渠道 [多选题]

选项	小计	比例
----	----	----

政府公告	72	<div><div></div></div> 39.13%
学校通知	104	<div><div></div></div> 56.52%
社交媒体	127	<div><div></div></div> 69.02%
新闻报道	102	<div><div></div></div> 55.43%
亲友讨论	49	<div><div></div></div> 26.63%
其他（请填写）	1	<div><div></div></div> 0.54%
本题有效填写人次	184	

第 4 题 您对所在地学校双休政策具体内容的了解程度 [量表题]

本题平均分：3.33

选项	小计	比例
完全不了解	16	<div><div></div></div> 8.7%
不了解	15	<div><div></div></div> 8.15%
一般	73	<div><div></div></div> 39.67%
较为了解	52	<div><div></div></div> 28.26%
非常清楚	28	<div><div></div></div> 15.22%
本题有效填写人次	184	

第 5 题 您认为所在地学校对双休政策的普遍执行程度（考量因素包括但不限于休息时间、课业繁重程度、课外活动等） [滑动条]

本题答卷总分值：1531；平均值：8.32

第 6 题 您认为所在地双休政策实行度不高的可能原因是（若上题值大于 12，可直接选择最后一个选项） [多选题]

选项	小计	比例
----	----	----

学校注重升学率，仍安排大量补课、自习等教学活动	121	<div><div></div></div> 65.76%
教学进度安排不合理，不得不利用双休赶进度	94	<div><div></div></div> 51.09%
教育主管部门监管力度不足，对学校违规占用双休时间的行为惩处不严格	101	<div><div></div></div> 54.89%
社会竞争压力大，就业形势严峻	80	<div><div></div></div> 43.48%
传统教育观念根深蒂固，认为多学习才能出成绩，忽视学生身心健康	80	<div><div></div></div> 43.48%
教师劳动权益保障机制不完善，教师对不合理的双休占用抵制力量薄弱	53	<div><div></div></div> 28.8%
其他（请填写）	47	<div><div></div></div> 25.54%
实行度高	74	<div><div></div></div> 40.22%
本题有效填写人次	184	

第 7 题 您对双休政策的支持程度 [\[量表题\]](#)

本题平均分：3.74

选项	小计	比例
强烈反对	15	<div><div></div></div> 8.15%
不同意	25	<div><div></div></div> 13.59%
不置可否	28	<div><div></div></div> 15.22%
支持	41	<div><div></div></div> 22.28%
完全支持	75	<div><div></div></div> 40.76%
本题有效填写人次	184	

第 8 题 您认为实行双休对学生群体乃至整个社会有以下哪些好处？ [\[多选题\]](#)

选项	小计	比例
睡眠质量改善、缓解身心压力	117	<div><div></div></div> 63.59%
探索兴趣爱好、实现全面发展	102	<div><div></div></div> 55.43%
锻炼时间富余、身体素质提升	85	<div><div></div></div> 46.2%
家庭矛盾缓解、改善亲子关系	88	<div><div></div></div> 47.83%
倒逼教学效率提升、教育制度变革	75	<div><div></div></div> 40.76%
有利于教育资本化链条松动	75	<div><div></div></div> 40.76%
其他（请填写）	33	<div><div></div></div> 17.93%
本题有效填写人次	184	

第 9 题 您认为实行双休对学生群体乃至整个社会有以下哪些不利之处？

[多选题]

选项	小计	比例
学习节奏被打乱，自律性差的学生容易掉队	121	<div><div></div></div> 65.76%
校内减负，但校外增负	90	<div><div></div></div> 48.91%
部分学生可能沉迷手机游戏，影响正常学习效率	126	<div><div></div></div> 68.48%
学生可能因担心“比别人少学”而更加焦虑	61	<div><div></div></div> 33.15%
家长因补课或资料等产生额外支出	72	<div><div></div></div> 39.13%
其他（请填写）	45	<div><div></div></div> 24.46%
本题有效填写人次	184	

第 10 题 您认为，为了适配双休政策的实施，最需要加强的配套措施是

[多选题]

选项	小计	比例
----	----	----

补课监管机制	123	<div><div></div></div> 66.85%
教师权益保障	102	<div><div></div></div> 55.43%
公共活动设施建设	101	<div><div></div></div> 54.89%
家庭教育指导	85	<div><div></div></div> 46.2%
心理健康服务	101	<div><div></div></div> 54.89%
升学制度改革	109	<div><div></div></div> 59.24%
其他（请填写）	56	<div><div></div></div> 30.43%
本题有效填写人次	184	

第 11 题 您是否认同“双休政策反而扩大了教育不公平” [\[量表题\]](#)

本题平均分：2.51

选项	小计	比例
很不认同	46	<div><div></div></div> 25%
不认同	56	<div><div></div></div> 30.43%
一般	41	<div><div></div></div> 22.28%
认同	25	<div><div></div></div> 13.59%
非常认同	16	<div><div></div></div> 8.7%
本题有效填写人次	184	

第 12 题 作为教师，您每周因双休政策增加的隐性工作时长 [\[单选题\]](#)

选项	小计	比例
无	5	<div><div></div></div> 5.88%
1-3 小时	11	<div><div></div></div> 12.94%
4-6 小时	46	<div><div></div></div> 54.12%
7 小时以上	23	<div><div></div></div> 27.06%

本题有效填写人次	85	
----------	----	--

第 13 题 作为家长，您每周因双休政策增加的各种支出 [\[单选题\]](#)

选项	小计	比例
500 元以下	36	<div><div></div></div> 45%
500-1000 元	22	<div><div></div></div> 27.5%
1000-2000 元	9	<div><div></div></div> 11.25%
2000 元以上	13	<div><div></div></div> 16.25%
本题有效填写人次	80	

第 14 题 若您有对双休政策的想法或建议，可以提出在下面 [\[填空题\]](#)



题目平均分之和：[9.58](#)