



教育导报  
微信号

教育导报网

Education Guide

在这里,见证教育的无限可能……

国内统一刊号:CN 51-0052 邮发代号:61-141 第91期 总第3619期



## 家教周刊

2021年10月23日 星期六 今日4版 四川省教育厅主管 四川教育报刊社主办

### 聚焦「双减」落地

#### 家校在行动

关于“双减”

#### 家长的真实感受

“双减”政策出台后,减去了作业的总量,减去了课外培训,学习回归课堂,但同一个班级的孩子各有所长,在普遍性的教育模式中,难免出现行为和成绩上的差异。对于多数家长来说,感到既担忧又迷茫。

活动现场,蓝继红校长通过中国青年报社社会调查中心的一组调查数据引入话题。最新调研显示,“双减”政策出台后,家长的心态各不相同:有开心、有焦虑、有迷茫,还有观望。不少家长并没有想明白,“双减”到底减的是什么?蓝继红认为:“其实,形式上是为减轻孩子的学业负担,实际上是要让教育回归本位,让家庭教育回归生活。”

对此,家长李先生现场发言表示,从短期看,自己的焦虑情绪确实是增加的,但从长远来看,还是对“双减”政策抱有充分信心,相信国家可以出台相应的配套措施,帮助政策更平稳地落地。

数据显示,对于提高校内教学质量,同时减轻学生校外培训负担的情况,86.8%的受访家长表示支持,10.2%的受访家长表示说不好,仅有3.0%的受访家长表示不支持。

“双减”,就是对过度追求学业成绩说“不”,并从极度的内卷中抽身出来,全方位回归教育的本质。在蓝继红看来,“双减”是一场教育观念和认识的纠偏,需要家庭、学校及社会的全力配合,走出教育内卷的“囚徒困境”和“剧场效应”,才能缓解教育焦虑。

调查数据显示,“双减”政策发布之后,36.8%的受访家长选择保持观望,看后续配套措施。26.8%的受访家长会自己多花时间辅导孩子。蓝继红认为,好的教育,从来没有偷懒的父母。孩子的教育,父母最不能缺席。

没有了校外培训,学校的课后辅导是否能够起到作用?68.3%的受访家长关注课后服务内容安排是否充分,63.3%的受访家长关注时间能否高效利用,55.0%的受访家长关注能否符合孩子兴趣。蓝继红表示:“作为家长,要重新思考教育的本质是什么,思考社会今后需要什么人才,而自己的孩子又适合干什么的教育问题。”



## “双减”后 家长如何远离焦虑?

记者 梁童童

“双减”政策出台后,把孩子从繁重的作业负担和课外培训负担中解放出来,家长似乎也松了一口气。政策实施以来,家长的感受究竟如何?“双减”政策能否缓解家长的焦虑?家长又该怎么做?为此,四川省教育融媒体中心联合四川广播电视台妇女儿童频道,通过品牌栏目《金熊猫说教育》,策划了最新一期特别节目“双减后,家长可以怎么做?”

省特级教师、巴德美国际学校校长、《教育导报·家教周刊》特约专家蓝继红,四川广播电视台妇女儿童频道教育发展部副总监周斌受邀作客访谈现场,与现场数十位父母共同探讨了这个话题。

“双减”之下

#### 不减家长责任

孩子的成长,离不开父母的教导,家庭的熏陶。减轻学业负担,不代表减去父母的责任,与之相反,它更要考验父母的责任担当。

“双减”决不是一减了之,也不代表家长可以由此“躺平”。“双减”后,家庭教育有些地方需做“减法”,有些地方需做“加法”。

周斌表示,“双减”政策后,更重

要的是,让学生能把更多的时间放到自己感兴趣的学科上面去,最大化发挥自己的优势,他在现场分享了自己孩子的案例:“我女儿从4岁开始学习英语,现在已经是一名初中生了,在外出旅游的时候,她可以成为我们家长的导游,这更加激发了她学习的兴趣。”周斌始终认为,父母应该学会为孩子创设机会和平

台,帮助孩子找到兴趣所在,发挥自身所长。

“‘双减’就是让学习回归学校、回归家庭,让孩子更轻松和快乐地成长,把快乐还给童年,但快乐不仅仅是单纯的‘放松’,其实也是成功的副产品,从学习中我们同样能够找到快乐,在攻坚克难中也能找到快乐。在这个意义上讲,快乐是多

方面获得的。”

教育界曾有一个“5+2=0”公式,说的就是家庭教育对孩子的影响。5天的学校教育颇有成效,但2天的家庭教育没有跟上,那孩子的教育就会始终在原地打转,甚至会变得越来越差。周斌认为,“双减”会减掉的是那些不负责任的家长和不愿学习的学生。

孩子回归家庭

#### 家长应该怎么做

“双减”时代来临,家长的角色回归,孩子自我安排的时间更加宽裕,我们该用什么样的方法进行行动过渡?

蓝继红校长通过八大关键词,给出家长提出建议——

第一,亲身垂范。父母是孩子的第一任老师,孩子的性格基因很大一部分来自于家长的示范,如果想培养一个积极乐观的孩子,那么家长在面临困难的时候,也应该给孩子做好表率,重视言传身教的意义,为孩子营造热爱学习的家庭氛围。

第二,时间管理。对于孩子来说,能够驾驭时间很重要,让孩子从小就认识时间,并做好计划,而不是命令孩子先做什么,后做什么,逐渐让孩子养成独立自主的好习惯,哪怕

是玩游戏,也让孩子自己规划好游戏的时间,一个时间的主人必将是生活的主人。

第三,情绪管理。如果孩子平时容易哭、暴躁、敏感,家长应反思自己的情绪是否影响到了孩子,并教会孩子如何正确对待自己的情绪,做好情绪疏导工作,与孩子沟通的态度应该是“温柔而坚定”。

第四,交往指导。家长应该了解孩子的成长规律,对于孩子的一些行为多一些理解和包容,例如在碰到孩子打架的问题时,可以与孩子一起画思维导图,让孩子自己分析解决办法,避免说教。要知道,一个有朋友的孩子就会有团队,有了团队,才能帮助孩子找到兴趣相投的伙伴。

第五,阅读陪伴。童年最重要的学习习惯是阅读,家长应把自己培养成爱阅读的人,可以把家里打造成小型图书馆,不需要很整洁,也不要给孩子规定读书的方法,阅读除了能够帮助孩子拓宽视野,更重要的让你和孩子拥有共同话题。

第六,体育锻炼。体育锻炼应该作为孩子一生的兴趣去坚持,因为体育锻炼不仅能够强健体魄,更能让孩子学会自律和坚持,一个热爱生活的孩子,一定是一个受欢迎的孩子。

第七,问题处理。家长应该从小培养孩子解决问题的能力,培养孩子关注事关国家大事,民族大业,家族担当的大问题。人生大问题是目前学校忽略的方面,家长应该弥

补上这一重要的一课。

第八,家庭活动策划。永远不要把家庭活动局限在吃饭、看电视等普通的娱乐活动上,家庭氛围的营造需要仪式感,在这个过程中,可以引导孩子去规划和设计他喜欢的活动,努力创建更美的家庭。

听完两位嘉宾的分享后,家长们纷纷表示受益匪浅:“现在我们感觉没有那么焦虑了,也希望‘双减’政策能够落实到位,我们也会履行好家长的责任,帮助孩子找到兴趣所在。”家长周女士说。

双减政策是国之大计,家之大业,更是家长素质和孩子能力的双重比拼。让我们做一个有担当的家长,和在学校共同努力下,为孩子们成就更美好的明天。

## 比“鸡娃”更重要的是……

成都市实验小学校长 李磊

“双减”这个席卷全国的高频词,直指中小学阶段学生作业负担和校外培训负担。这一石激起千层浪,触动机构利益,牵动社会关注,撬动学校改革。

首先,我觉得“双减”之下,比“鸡娃”更重要的是家长要消除焦虑。一个朋友的孩子刚上一年级,这个暑假里,她几乎每天把精力都投放在了孩子的学科学习上,生怕老师的“配方”会让孩子的“营养不足”,所以她买辅导书,打印资料,甚至自己出题,想尽办法用各种方式给孩子“加餐”。

她之所以这么焦虑,并不是孩子的学习真的糟糕到需要不断补习的地步。她担心就算是“双减”政策落地,别人也会想方设法地“鸡娃”,如果自己“不鸡”,就是吃了大亏,上了大当。

于是,宁可错“鸡”多“鸡”,也决不漏“鸡”少“鸡”。

这是教育中典型的焦虑转嫁,“鸡娃”源于当前的教育生态与环境,中国的孩子真的很苦;源于家长求自己内心安慰,反正我给他报了各种补习班没亏了他,他就应该可以比肩其他孩子;源于对子女过高的期待,望子成龙、望女成凤的美好愿望;更源于对我们做家长的内心不够强大,不敢去面对孩子未来的不确定性。

“双减”之下,我认为“鸡娃”一定要注重“留白”。那天和一个朋友聊天,她问我:“李校长,我都不知道还上不上奥数?孩子根本做不来,上课就是坐飞机,连他爸做起来都很吃力。一做奥数,整个家里就河东狮吼,地动

山摇,很有撕裂感。但我又怕他不上,别人都在上,心里害怕。”

我也曾经是小学生家长。儿子在很多年前参加过一次奥数竞赛,那场面让我至今记忆犹新:万人空巷,极度火热,全城堵车。我真的佩服培训机构的运作能力,也很汗颜从未在学校里见过如此场面。但这不是有些本末倒置?奥数本来就是少数有数学天赋孩子的竞技场,却因为贩卖教育焦虑引来了无数家长的趋之若鹜,我当时也未能免俗。但好在那次竞赛之后我再也没有让儿子参加这样的考试,因为对于不擅长奥数的孩子来说,这真不是建立自信心的过程,反而是摧毁学习动能的利刃。我们家长也学学做减法,有时留白比填满更有

生长力。

“双减”之下,家长们要主动跳出内卷的陷阱。造成教育内卷的原因当然是多方面的,但是,我觉得其中一个重要推手便是各种各样的“家长群”或是“培训群”。真的是可怜天下父母心,我也经历了陪伴孩子从小学到高考的全过程,当家长真的不容易。“群”成为大家相互依赖相互传递信息的重要渠道,其实从侧面反映的还是中国家长的集体焦虑。

我希望在学校中看见眼里有光、心中有爱的孩子,而这需要家长们给孩子充分的时间和空间去放空、去探索、去做他们喜欢的事情,让孩子们有孩子的样子。这样他们才能拥有无限可能的未来,所以比起“鸡娃”,家长们

更该做的是去爱、去关心、去尊重,去放手!真正优秀的学生都不是“鸡”出来的,比“鸡娃”更重要的是激发孩子求知的内驱力。

我想,对一个孩子来说,今天的学习成绩只能代表他的过去,而好奇心和创造力,则有可能影响到他自己和我们这个国家和民族的未来。用力“鸡娃”或许能取得眼下一时的成绩,但付出的代价却可能是抹杀孩子求知的内驱力,这代价是不是也太大了呢?

我希望家长们能真正看见自己的孩子。因为我们养育孩子,不是为了让他去跑赢什么比赛,而是为了让他能找到自己的价值,成为更好的自己。愿每个家庭都能享受彼此共度的时光。