聚焦「双减」落地
大家谈

家校共育话“双减”——

做好“加减法” 解好“成长题”

■ 记者 周睿 梁童童 / 文 刘磊 / 图

“双减”落地至今，学生、家长、老师的生活都发生了很大的变化。减去以往过重的学习负担，孩子们终于能够从书山题海里解放出来了。然而，我们的教育做的这一次“减法”背后，还有许多需要“加”的东西。“双减”是减总量、减过量，减轻孩子的负担，但不减家长责任，不减成长质量。

“减法”之后，我们还需要做怎样的“加法”？作为家长，又该如何转变观念，高质量地陪伴孩子成长？专家、校长、老师、家长从家校社协同育人的角度入手，对如何做好“双减”背景下的教育“加减法”展开了讨论。

家校社协同发力，为成长做『加法』

学校 提质增效，成为孩子精彩人生的见证者和成就者

“双减”，减少了作业量和培训班，孩子怎样才能学足学好？为了解答这个问题，学校在“提质增效”上做了很多“加法”，探索出不少有益的经验与做法。

成都市东城根街小学以“四加四减”来促进“双减”的有效落地，即“课上加，课后减；实践中加，学科上减；老师上加，学生上减；最终实现质量加，数量减”。东城根街小学校长赖晗梅介绍，以“课上加”为例，学校加深了教学研究，以“思维四jian”来建构思维课堂，让孩子们的思维可以看见、可以建构、可以实践、可以借鉴。

“‘双减’以后，我们在学生的体质、艺术素养、科创能力、信息技术素养、劳动实践、项目式学习、场馆课程等提升学生能力、素养方面做加法，让孩子们从‘灯光课堂’（教室）走向‘阳光课堂’（户外），开展跨学科学习。银杏树下的习作课、‘巴金’树下的昆虫密码、校园里的数字和形状……这些基于课标、链接教材、提升能力、解决问题的学习设计，有效提升了孩子们的综合素养。”赖晗梅说，学校还为学生设计了场馆研学课程，形成七大课程群，并编进了《行走的学习——场馆课程的编制与实施》一书。

为了丰富学生的校园生活，提升课堂品质，在电子科大附中·成都华西中学，“双减”之后也实现了“多增”。学校在严格落实“5+2”相关规定的同时，增加了社团课、分层辅导课、心理健康课等特色课程以及大师讲坛、减压操展演、校园吉尼斯大赛等丰富多彩的活动。电子科大附中·成都华西中学校长文波介绍，“双减”之后，学校的课程和活动加入了很多学生自己设计和探究的环节，“比如，学校运动会的开幕式需要进行点火仪式，取火方案就是由学生自己去设计的。”

除此之外，电子科大附中·成都华西中学还建立了一系列内部督导机制，从4个层面来落实“双减”是否到位。“比如，我们要组织学生问卷调查，看作业的时间是否有效缩短了。”文波说，“经过近一个学期的实践，‘双减’起到了非常好的成效，孩子们学得越来越快乐，学习的质量也越来越高。”

课堂在做“加法”，老师的教育教学管理也在做“加法”。

“‘双减’以后，我们学校老师的研究课、示范课、公开课，比以前翻了一倍。”文波谈到，学校通过教育教学督导、教师培训提升、学习课程开发、教学改革创新、丰富作业设计等方式提升教师的专业水平，老师们根据学生的学习方式和特点来进行课堂设计、作业设计和活动设计，寻找教育的最佳落脚点。“以初一年级学生的语文部落文学创作活动为例，老师们引导学生走进诗歌、走进四大名著、走进写作，最后出版了一本学生的文学创作专刊，学校还为他们举行了一场新书发布会，这是以前从来没有过的新鲜事。”

“双减”政策的落地，要转变家长的观念，这就需要学校在家校共育上做“加法”。

“‘双减’背景下，家长和老师的关系、家庭和学校的关系，比任何时候都更加重要。”赖晗梅谈到，“双减”之后，作业减少了，为了加强家校联系，让家长了解孩子在校的学习生活情况，东城根街小学为孩子们准备了一个“信鸽本”，孩子们会在上面记下“我今天学到了什么”“我在学校里做了什么”“我今天受到了老师的鼓励”等等，然后把本子带回家和爸爸妈妈分享。这个有爱的“信鸽本”，成为了老师和家长之间温暖的联系。

在成都市成华小学，家校共育通过“千名教师进万家”活动得到很好的落实。成华小学五（6）班班主任罗倩介绍，老师们通过家访，跟不理解“双减”政策的家长沟通，消除家长的顾虑，引导家长转变观念，建立起对学校的信任，和老师一起，注重孩子的习惯培养，注重孩子的全面发展和身心健康。

罗倩说，家访过程中，老师们还会根据孩子的具体情况，给出一些有针对性的家庭教育指导建议。比如，低段的孩子，刚进入小学，上课容易走神，注意力不集中，家长可以有针对性地对他们进行专注力的训练，以此提高孩子的学习效率。家长还可以根据教材中的一些内容，创编一些关于拼音、识字、口算的小游戏，在跟孩子玩游戏的过程中，了解孩子的学习情况。中高段的孩子，家长则可以尝试引导孩子利用课余时间进行一些项目式学习和实践性学习。比如，了解自己居住的社区，去纪念馆、博物馆、美术馆、农场参观学习，和自己兴趣爱好相似的同学组成学习小组，共同学习、探讨。

社会 拓宽教育视野，为学校和家庭提供支持

家庭教育与学校教育、社会教育是一个有机的整体，营造良好的教育生态，实实在在地推进“双减”政策落地见效，社会教育是不可或缺的一环。

那么，如何提升社会教育对学校教育和家庭教育的支持与拓展，为孩子的成长助力？赖晗梅给出建议：

社会可以多为孩子们提供一些学习的场馆、基地，比如爱国主义教育基地、科技空间、文化传承的陈列馆等，拓宽学校教育的视野，丰富家庭教育的体验，让孩子们走向“学习在窗外、世界即教材”。

有条件的单位可以为孩子们提供一些职业体验的机会。东城根街小学的孩子就曾去过重症监护室，通过亲身体验，唤醒了他们对生命的尊重意识；孩子们还去过青羊区地税局，当一天“小税官”，体验如何交税、如何办证。这些职业体验能帮助孩子在高中阶段对生涯规划有更真切的感受和认识。

提供专门的特殊教育人才或第三方机构，为学校“随班就读”的孩子提供专业的帮助，缓解普教老师对“特殊儿童”教育不够专业的困局，在“双减”背景下，更好地关注到每一个孩子。

“有一句谚语，培养一个优秀的儿童，需要一个社区，需要整个村庄。”在赖晗梅看来，未来学校最好的样子，除了有未来的课堂、未来的老师，未来的孩子，还应该有一个社会里的学校。

家校社如何协同育人？刘立频颇有经验。她认为，社区中蕴藏着巨大的支持教育的资源，有待进一步开发。比如，“五老人员”、各类志愿者组织，完全能够胜任对确有困难家庭孩子的托管与作业辅导。

“社区还能为家长们提供家庭教育的方法和经验。”刘立频举例说，成都市青羊区草堂路社区充分发挥社区资源，根据家庭教育生活化的特点，针对社区内家长与孩子沟通不畅，与学校沟通无效的问题，设计了“种花家”亲子成长营项目。项目由两个部分组成，分别是“浇花课堂——家长成长营”和“小花盆成长课——儿童成长体验”。

“家长成长营”以邀请专家授课、开展家长沙龙等形式，为家长们打造了学习、交流的平台；“儿童成长体验”则为孩子们搭建了公益实践的平台。孩子们成立了少年志愿者服务队做绿色环境保护公益活动，同时邀请父母一起参与，联合社区附近学校的资源做垃圾分类宣传，走上街头分发垃圾分类宣传单、清除共享单车上的小广告、清理小区里的动物粪便等。通过一系列实践活动，家庭与学校之间多了一分理解，家长与孩子之间也多了一分亲密。

家庭 育儿先育己，陪伴是最长情的告白

“双减”政策落地数月来，家长们也切身感受到了变化：作业少了、考试少了、课外培训少了，孩子们脸上的笑容多了，街头巷尾，孩子们撒欢的身影随处可见。“双减”，减去了孩子的学习负担，但并不意味着家长可以就此“躺平”，相反，需要家长在家庭教育中做更多的“加法”。

首先需要加的是家长自身的成长。“在‘双减’背景下，家长要更加关注自身的成长，为孩子做出表率，对孩子来说，这是最直接、有效的教材。”中学家长代表周琪说，“你想要一个怎样的孩子，就试着去做怎样的家长。成长、不分年龄，行动永远比语言更有说服力。”

营造良好的家庭氛围也是必须。“心理学家李玫瑾教授曾说过：毁掉一个孩子很简单，不是游戏和贪玩，而是来自父母常年的吼骂。”现场，周琪分享了一次她和女儿的对话。那一次，周琪因为没有控制住情绪跟女儿道歉，女儿只回了她一句“可是妈妈，我从来没跟你说过一句狠话。”这句话让周琪印象深刻，“那一刻，女儿就是我的老师，这是我听过最有哲理的一句话。”这也更让她意识到，孩子最好的成长环境就是和谐的家庭。

家校共育更是必加项。周琪说，家长要更加坚定地相信学校和老师，不要在孩子面前议论学校和老师，多给孩子一些正向的反馈。当女儿跟周琪抱怨，体育课下雨，老师却没让她们回教室，而是坚持把课上完时，她立刻跟女儿说：“今天的毛毛细雨怎么可能不坚持上体育课呢？我喜欢这样的体育老师。”女儿觉得妈妈说得挺有道理，那以后，她也学会了欣赏老师，还经常回来跟爸爸妈妈分享每个老师的优点。

作为小学家长，刘莉在家庭教育上做的加法是加强自身成长，给孩子健康的身体，充分的爱和尊重。

孩子上小学，刘莉也开始攻读博士学位，因为写论文的压力比较大，没有时间带孩子玩，她便把孩子带在身边，去图书馆查资料、看书。工作允许的时候，她和老公也会把孩子带在身边，让孩子看到爸爸妈妈在工作中的勤勉状态。刘莉认为，这些都可以成为孩子学习的一种方式，“在实践和行动中传递给孩子的知识，比说教影响更大。”

刘莉家里有一本家庭日记，每逢特殊时刻，一家人会把想对家庭成员说的心里话写在上面。比如，孩子过生日时，刘莉和老公都会给孩子写一封信，信中回顾这一年里家庭成员的进步和对未来的希望。孩子看过之后会很感动，这样的相互理解会让孩子感受到自己是家庭中的一员，感受到爸爸妈妈的爱。“把孩子当成独立的生命个体来对待，为孩子制定每个阶段的成长目标，告诉孩子享有的权利和应尽的义务，能让孩子感觉到爱与尊重。”刘莉说。

“未来，孩子会面对更加复杂的学习任务和挑战，家长要给孩子储备好精力，打好基础。”刘莉分享道，“双减”之后，她还在孩子的睡眠时间和锻炼时间上做加法，既增强了孩子的体质，也能促进孩子大脑健康发育，“这其实是给孩子完成更复杂的学习和成长任务打基础，就像一棵树，只有根基强壮，未来才会枝繁叶茂。”

中国陶行知研究会家庭教育专委会副理事长刘立频对两位家长的做法非常赞同，她认为，在孩子的成长过程中，合作、宽容、坚持、耐心、诚实、责任心等品质是成功的要素，而友情、亲情、自由、乐观、健康、自尊、品位等是幸福的因素，这些品质、素养和情感，远远超过了智商的作用。

怎样安排好孩子“双减”后的生活，让孩子在家长的有效陪伴中健康成长呢？刘立频给家长们支招——从运动、玩耍和劳动中下功夫，把“双减”后的时间真正还给孩子。

刘立频认为，运动对人一生的发展具有重大价值。中国青少年研究中心对3300多名中小学生的运动状况研究发现，运动时间是否充足与学习成绩高度相关。每天运动1—2小时的学生，成绩在班级属于上等和中上等的比例分别高于不运动的学生9.1%和11.5%。研究还发现，体育成绩好的学生朋友更多，更愿意与伙伴一起玩、更善于沟通。“因此，想让孩子提高成绩、有朋友、性格开朗、善于合作，就带孩子多运动吧。”刘立频说。

玩耍在家长看来常常最没有意义，孩子的休闲时光要么被忽略、要么被安排。家长更想让孩子阅读经典文学而不是欣赏电影，学摄影技能、研究考古发现；更想让孩子选择数学、英语、语文等课外培训而不是陶瓷、攀岩、滑雪、木工等活动。“有的家长甚至要求孩子玩耍也必须有意义，比如去郊游要求孩子写一篇作文。”刘立频提醒家长，“无用之用，方为大用”，孩子需要自由自在的时间，很多看似无用的休闲时光，正是滋养孩子成长的精神养分。家长一定要给孩子能自主安排的时间，不干涉、不限制，让孩子自己放开了玩，才能让他们的压力得到释放，情绪得到缓解，自主性得到提升。

除了玩耍，一些家长认为劳动也不重要。在刘立频看来，劳动有利于促进手眼协调发展，减少感觉统合失调导致的学习障碍。而这些障碍在孩子12岁之前加以训练是可以纠正的，12岁以后往往难以改变。“眼里有活儿的孩子更善于观察，更善于换位思考，爱劳动的孩子心中有他人，也更有责任心。这些都是孩子在未来发展中必须具备的品质。”刘立频说，让孩子从小就做做家务，对孩子的视觉、触觉、听觉、平衡性、协调性、责任心、独立性、自信心等都有很大的益处。

放下焦虑，给心理压力做『减法』

做好生涯规划 不负当下，方能走向最好的未来

“双减”之后，尽管学校、家庭和社会都为孩子的成长做了很多有效的“加法”，但很多家长在孩子的规划方面还是感到有些迷茫。

“孩子不努力、不补习，考不上好高中，就上不了好大学，找不到好工作。”这是最近与刘立频交流的初中家长几乎都在担心的问题。

在文波看来，家长们的这种焦虑，还是因为对教育政策、教育生态的不够了解，“我们初中，包括许多小学家长的焦虑，都可以概括为‘四七九’焦虑。”

在很多成都家长的眼中，只有“四七九”（成都市石室中学、成都市第七中学、成都市树德中学）才是“好”学校，上了“四七九”，考“双一流”大学才有了保障。文波指出，这是家长们认识上的误区。

文波有着丰富的从教经历，曾在树德中学工作21年，在都江堰外国语实验学校担任了3年校长，现又在电子科大附中·成都华西中学担任了3年校长。“30年时间，3个学校的经历，我可以非常负责任地告诉我们的家长，每一所学校的老师都非常好，孩子在这些学校，都能得到很好的教育。”

都江堰外国语实验学校有一个特殊的孩子，到了食堂以后，会忽然忘记自己要吃饭。于是，他的班主任每天都会帮他把饭打好，在他的座位上陪他吃饭，三年如一日。电子科大附中·成都华西中学老师杨文，总是用自己洪亮的声音、丰富的肢体动作，带领学生充满激情地早读，轻松地背完课文。文波觉得这是“最美早读”。

“优秀的老师，并不只‘四七九’才有。”文波说，“大多数老师为了学生的成长，都是倾尽全力地付出。不管是哪一所高中，我们的孩子都一定能够得到长足的发展。”

文波还提到，从明年开始，成都市内的所有高中都会有相当幅度的扩招，对各个初中的指标到校比例也会有相当幅度的增长。这对于学生来说，意味着选择面的扩大，更有希望读到自己心仪的高中了。

此外，文波还谈到了自己对职业学校的认识。近两年的走访，成都市内的职校生给文波留下了阳光、健康的好印象，学生的就业率也很高。“所以，我们要相信现在的教育质量，无论是普高还是职高，都能给孩子一个美好的未来。

作为一名初一学生家长，周琪对孩子未来规划的态度是：“不可规划”。这里的“不可规划”，并不是说不去为孩子的未来做打算，而是说在社会如此高速发展的大环境下，盯着一个具体的目标、机械地去“训练”孩子是不可取、也不可实现的。

“作为家长，我认为面对10年、20年后不可预知的未来，给孩子最好的生涯规划就是去培养孩子多元的能力，以适应未来多元的变化。”周琪说。

现场，周琪分享了女儿的故事。从小，女儿就特别喜欢跳舞，就算是之前没有听过、没有学过的曲子，一听到音乐，她就能跟着节奏跳起来——“好像身体就是知道该怎么去跳。”

上周六，女儿做完了作业，突然对周琪说：“妈妈，我想跳支舞”。跳舞，已经成了女儿的情绪出口，是她最喜欢的休息方式。

周琪说，女儿个子很小，以后从事专业舞蹈相关行业的机会其实很渺茫。“但我们还是选择支持她，因为她跳舞的时候是那么地投入、自信，整个人都在发光。”

而能让周琪和丈夫如此坚定地支持女儿，正是因为“双减”。

尽管上了初中，周琪的女儿仍然坚持每周花3个小时的时间跳拉丁舞。“3个小时的时间，要是用在学科补习上，能做多少道题，学多少个知识点啊！”周琪感慨，“如果没有‘双减’，现在女儿的同学们个个都在校外补习，我还能这样坚定吗？我不太敢肯定。”

有一定的“留白”时间，让孩子找到自己的兴趣、特长，去接触更大的世界，这对于孩子的成长是极为宝贵的。这段空出来的时间，让孩子成为自己的主人，知道自己是“谁”，要成为“谁”；知道自己在哪里，未来要去哪里……需要在了解自己与社会的过程中，把自己在校的学习和未来的生涯发展联系起来，视野才能更开阔，才能更清晰地知道自己的目标是什么。

“不再依赖家长和老师来帮你作决定，孩子要学会为自己的决策负责。”周琪说，“而这一切的前提，都是要把时间还给孩子，让孩子去成长、去发现。”

学会接纳 每一个孩子都最完美，也最普通

现代社会，每个人都处在市场化、信息化、城镇化联动高速发展的社会进程中，我们有各种方式和渠道获取更多的信息和资源。以前“望子成龙”的期望，变成了当代家长们“鸡娃”的热情，加上此前教育被逐利的资本裹挟，“考高分——读好学校——上好大学——找好工作”，成为众多家庭教育的过程与终极目标。

在这个过程中，有部分家长只盯着那个最终的目标，而忽视了孩子的心理状态、情感需求、精神成长，造成孩子厌学、退学，甚至出现心理疾病。“双减”之后，我们有了更多时间来关心孩子的心理健康，家长可以做些什么？

文波认为，学习这件事，既是快乐的，也是辛苦的。一周的学习结束，孩子会感到疲惫，难免会积累一些不良情绪。而家庭，是消除这种疲惫和不良情绪最好的地方，对成人是这样，对孩子更是如此。

如果经过5天的学习，孩子们还要继续去培训班，孩子的负面情绪就会逐渐增长，长此以往，可能产生更加严重的心理问题。

“我们一定要把周末玩耍的时间还给孩子。”文波倡议，“让孩子在亲情中、在运动中、在阅读中、在玩耍中、在独处中，去慢慢找回好心情。这样度过一个周末之后，星期一才会‘满血复活’。”

文波分享了今年国庆期间，他所看到的一个“美丽的背影”。那是一个晴朗的夜晚，文波突发奇想，想去楼顶转转。上到天台，竟然发现那里静静地伫立着一个背影——一个架着天文望远镜的男孩。

原来，这个男孩热爱星空，国庆7天，只要天气允许，他就在楼顶观察土星、土星卫星，记录土卫四的星空图。“我被这个孩子仰望星空的背影深深地打动了。”文波说，“君子慎独，这个孩子在独处，但陪伴他的是整个星空。”

人的精神成长靠阅读，人的意志品质靠体育锻炼，人的全面发展靠艺术熏陶、人文滋养，人的创新精神靠独自相处，独自探索，而这一切，都需要时间。还时间给孩子，让孩子与自然对话、与星空对话、与名著对话、与家长对话、与博物馆对话、与小动物对话，孩子就会健康、快乐、高质量成长。

对于那些担忧没有了周末培训班，自己无法教好孩子的家长，文波建议，可以先学习最新出台的《中华人民共和国家庭教育促进法》。“不懂就要学，不能‘等靠要’，现在‘家事’已经变成‘国事’，家长必须转变观念，积极应对。我们希望孩子不要‘躺平’，那我们自己更不能‘躺平’。终身学习的理念必须深入人心。”

在赖晗梅看来，家庭教育与学校教育之间是有边界的，各自的分工也相对明确。

拿《说文解字》中的“教”和“育”来说，“教”，实际上就是一个人拿着手杖教另一个人，这其实就是学校的主要功能：让孩子学知识、学方法、建构思维。而“育”，是一个头朝下的婴儿，就是一个孩子出生到长大的过程。所以，家庭的功能更多的是养育，是教孩子品德、灵魂、温暖、行为。

“我们的家庭，应该成为任何时候都能为孩子注满能量的一个场所。”赖晗梅认为，有的孩子不尊重自己的生命，大多数原因都在家庭。“所以，在孩子的身心健康这方面，家长应该负起责任。”

家庭应该给予孩子什么？赖晗梅总结了四点：安全感、归属感、愉悦感、支持感。这“四感”建立起来后，孩子就能保持积极向上的心态，嘴角始终有微笑，因为他的内心有来自家的温暖和力量。

家长要做的关键的一点，就是接纳孩子，相信“他就是我最完美的孩子，同时，他也是一个最普通的孩子”。学会倾听、共情，不去做孩子的人生导师，而是成为他的护航者，给予他安全感、归属感、愉悦感、支持感。“当有了这四感后，孩子在学校、在社会上才能大胆地去尝试，不害怕犯错，成长为一个勇敢、坚强的孩子。”赖晗梅说。

资料图片