

家庭是人生第一所学校，帮孩子扣好人生第一粒扣子

聚焦「双减」落地

大家谈

社区开起“坝坝会”
共话“双减”解疑惑

■ 记者 梁童童

近日，一场“‘双减’大家谈·阳光问责问廉坝坝会”在成都市青羊区苏坡街道清波社区广场举行。家长们聚在一起交流疑虑、分享经验，老师、校长解读政策、展示方法，让大家对“双减”政策有了更深刻的认识。

校长视角

从底层逻辑开始，重构教育

草堂小学西区分校校长付锦，结合校长的工作经历和作为一名高三妈妈的经验，以“重构”为核心分享给了家长3个“锦囊”——重构认知、重构观念、重构行动。

付锦先讲述了曾发生在学校门口的一个令自己印象深刻的场景。早晨，临近上课时间，校门口的孩子已经很少了。付锦忽然听见一个又急又气的声音响起：“我看你这个样子下去怎么考得上初中！”

原来是校外，一位妈妈正冲冲走进校门的儿子发脾气。那个孩子没有回头，小小的身体背着一个书包，在妈妈的训斥声中慢慢地朝教室走。

付锦上前询问那位妈妈，为什么这样生气，没想到她一下子就流下了泪：“校长，我为了他辞职当了全职妈妈，可是他做什么都是慢吞吞的，根本不听我的话！”

“我们的家长，真的是太焦虑了。”付锦说，“大家可以想一想，这位焦虑的妈妈这样吼了孩子，孩子就能‘快’起来了吗？还是会以一种糟糕的心情度过这一天？”

在付锦看来，“双减”希望帮助家长减轻焦虑，而家长们也需要积极学习，重构认知、重构观念、重构行动。

重构认知，就是重构底层逻辑，重新思考我们教育孩子的目标是什么，我们想把孩子培养成什么样的人。

如果以分数为目标，那么带孩子出去玩、给孩子买他喜欢的东西、给孩子做美食，都有可能成为分数的“要挟”，全部变了味。在这样的目标下，父母变得功利、焦虑，孩子长期生活在父母的催逼中，也丧失

了学习的内驱力。

那么，我们应该重构什么样的底层逻辑？付锦提到了2021年全国两会期间，“网红校长”唐江澎的观点：好的教育，应该是培养终身运动者、责任担当者、问题解决者和优雅生活者。以这“四个者”作为教育的底层逻辑去建构观念和行动，许多思路就清晰了起来。

“‘双减’让我们重新回到教育的本来：立德树人，五育并举、全面发展。我们要守住孩子的身心健康和人格健全的底线。”付锦说。

认知之后是观念。树立什么样的培养观？换句话说，我们要培养孩子的哪些素养？付锦认为，有价值的素养很多，但是未来世界最需要的、最核心的素养是审美力、想象力和同理心。随着教育的发展，基本的人文社科知识会成为每个人都能具备的基础素质，审美、想象和善良，会塑造出与众不同的竞争力和个人魅力。

重构了观念之后，就是行动，如何做的问题。这里，付锦送给家长们3个“锦囊”：关系力、文化力、教育力。

第一个锦囊是关系力。在付锦看来，家庭教育很大程度上就是关系的学问，如何去润滑、和谐关系，亲子关系是否融洽，决定了家庭教育的质量和效果。提升关系力，关键词有三：接纳、赋能、滋养。

首先是接纳。要接纳孩子的性格特点，不能要求一个比较内向的孩子必须开朗。性格特点也是一种天赋，需要家长尊重，而非要按照家长的喜好去改变孩子。要接纳孩子的情绪，孩子难过的时候需要的是父母的安慰，

而不是站在对立面去指责、评价孩子的情绪。

然后是赋能和滋养。家长要用自己精神的能量、思想的能量给予孩子成长的能量。因此，家长需要终身学习来不断地充实自己。孩子能吸收父母的能量，能通过父母来认识世界，也能通过以父母为榜样来激励自己成长。

第二个锦囊是文化力。学校有校风，家庭也应该有家风。家里，孩子的吃喝拉撒睡，都是家庭物质文化的组成部分。精神文化层面，家长应该关注孩子的精神状态和情绪。积极的精神状态能让我们好像做什么事都很顺利，更能克服困难，获得提升。

无论是在物质文化还是精神文化层面，都需要家长做示范。“示范可太重要了。如果您是一个爱学习的家长，您的孩子肯定不会厌恶学习；如果您善良友爱、乐于助人，那您的孩子肯定也是一个能给人温暖的孩子。”付锦说。

第三个锦囊是教育力。关系力、文化力，最终都指向教育力，有教育力的家长，就是有常识、懂常理、擅长做的家长。家庭教育的常识，就是家庭要给孩子安全感，要成为可以疗愈孩子、可以为孩子赋能的一种场所在。

懂得这一点，还要知行合一，也就是“擅长做”。“家庭教育，更多时候是无言之教。”付锦说，“比如有的老人会说‘我没有教，是他爸妈在教’，其实只要参与了孩子的生活，那就在参与教育了。就像我们学校的保安师傅、保洁大姐，他们都是我们学校没有教师资格证的老师。”

家长视角

“双减”不减责任、不减质量、不减成长

“‘双减’政策刚出台的时候，网络上有一句话：一减不优秀的学生，二减不负责的家长。”薛爸爸的开场引起了现场许多家长的讨论。薛爸爸认为，这是对“双减”的误解，但是这种说法能流传开，确实也代表了一部分家长的担忧。

“但无论如何，孩子都会随着时间的流逝不断长大，与其担忧，我们不如把眼光放在当下。”薛爸爸就“双减”之后，他的家庭教育经验，分享了3条“心法”，3个做法。

第一条心法是：“双减”不减责任。家长是孩子的第一任老师，“双减”之后，更考验家长的担当。“优秀的父母不在于能挣多少钱、学历多高，而在于我们是否有意识去陪伴孩子一起成长。”薛爸爸说。

第二条心法是：“双减”不减质量。这里的质量，既指学习质量，也指生活质量。“双减”减去了作业、课外培训的量，但孩子对生活质量是有需求的，有的孩子学习有天赋，有的孩子体育、艺术方面有所长，那么，学校托住知识学习的底线，家庭就应当去发现孩子的特长。从孩子的特长入手，大家都轻松；硬要孩子做他不擅长的事情，那大家都痛苦。

第三条心法是：“双减”不减成长。“成长”听起来有点空，实际上就是我们看到、并且参与到孩子生活的点滴变化中去。我觉得这是3条心法里最核心的一点。”薛爸爸认为，孩子的生活不只有读书和分数，家长需要“看见”孩子的状态，帮他认识自己、成为自己。薛爸爸爱养多肉植物，从孩子小时候“只能看不能摸”，到后来“可以摸、轻轻摸”，再到“你来浇水，浇水要浇透”，这也是孩子成长的过程。

“心法”之后，薛爸爸还有3条做法。

第一，陪伴有质量。薛爸爸举了两个“没有质量”的反例：“娃娃说，我今天在学校怎样怎样，妈妈

嘴里应付‘嗯你乖’，眼睛却只盯着手机看。”

这是其一。“爸爸带孩子出去应酬，以为是陪伴，直到喝多了才摸摸孩子的头说，‘你要做一个有格局的人’。”这是其二。薛爸爸说，这两种看起来都是和孩子呆在一起，却并没有关注孩子，是无效的陪伴。真的把心思花在孩子身上的陪伴才是有效的。“咱们工作都忙，但哪怕只有半个小时陪孩子，我们也要好好陪，把这个时间花得‘饱满’一点。”

第二，做好指导。这种指导，更多是心灵上的指引。就拿学习来说，家长的指导应当是让孩子不惧学习，知道学习也可以获得快乐。这比直接教孩子怎么做题、怎么得分要有效得多。

第三，做好督促。“双减”之后，作业减少了，在学校有老师督促孩子学习，回到家就需要家长负起责任了。并且，学习只是其中之一，还需要督促道德修养、品格的锻炼。“孩子长大之后，能不能在社会上立足，除了在学校学习专业的技能知识，还需要家庭给予的软

实力和基地。”薛爸爸说。

最后，薛爸爸还对学校的工作表示了认可，尤其是课后服务工作。课后服务的时间里，孩子在老师的指导下完成了作业，提高了学习的效率，为回到家后的亲子时光腾出了时间。

艺体拓展方面，不仅学校有更多的选项，还有专业的场地和专业的老师指导。“体育运动其实非常需要专业指导。”薛爸爸说，“我们家长也会带孩子运动，但是很有可能因为不了解，做了错误、无效的指导，就很容易造成运动损伤。而在学校，有专业的老师带着孩子用正确的方式运动，即便不小心受伤，也能得到专业的康复指导，很让人放心。”并且，在学校可以跟同学一起参加活动，孩子玩得既开心，又有意义。

“孩子心情好，身体好，比什么都强。”薛爸爸说。

理解政策才能前方有路、心中有底

老师视角

成都市草堂小学西区分校的一年级语文老师何萍，以“重新转变、重新出发”为题分享了自己对“双减”政策的理解。

自去年7月“双减”政策落地至今，同许多家长一样，何萍对“双减”有两个直观感受。

第一是孩子回家的作业减少或没有了，许多家长都不用“鸡飞狗跳”地辅导孩子作业了，亲子关系好了不少。

第二就是课外培训班，几乎一夜之间就消失了许多，被各种培训广告增加的焦虑也减少了。

“我们之前也经历过很多政策上的调整，但是从没有像‘双减’这样触动过我的心。”何萍说，如果能站在国家的层面上去看“双减”，视野就能打开许多。

世界的格局，从二战以来到现在，已经发生了很明显的变化，而中华民族的复兴之路也走到了一个关键的时期，所以，未来社会对人才的要求也在更新。“我们的国家就像一艘巨轮，如果要调转方向，那一定是经过了深思熟虑之后定好的方向。当它靠岸以后，我们一定能够到达目标的彼岸。”何萍这样比喻“双减”。

国之下是家。于家而言，何萍说，“双减”也是十分必要的。当代家长，许多都是通过自身努力改变命运的“70后”“80后”，面对下一代，会更加重视教育，但同时，也很容易被市场裹挟，一步一步地形成了之前的“内卷”局面。

最终，这种压力会在市场的作用下渗透进每一个有孩子的家庭，压在每一个孩子身上。“我们一边心疼孩子累，抱怨自己累，但一边又无法走出这个困境。现在，国家重拳出击，帮助我们减负。”何萍说。

何萍认为，作为老师，必须要有“双肩”挑着国家和孩子的未来”的觉悟，必须要去理解每一项教育政策，“只有这样，才能厘清每一个孩子在社会所要经历的变化，才能做到前方有路、心中有底，我们才知道怎么样去制定我们的教学策略。”

“双减”之后，何萍同教研组的老师们认真研究高效课堂以及精选作业的方法，让孩子们在学校就能“吃饱、吃好”。

学习情境化就是其中之一。针对一年级家长最头疼的拼音教学，草堂小学西区分校一年级语文组将教学“三步走”，老师们亲手制作相应的学习材料。何萍展示了一份拼读单，通过图片、拼音、文字的结合这种符合儿童认知规律的设计，便于儿童理解、记忆，降低了学习的难度。

例如“pi”这个拼音，配的图片是一个放屁的小孩，小朋友们就觉得很有趣。

“孩子只要进入了学习的情境里，有了兴趣，就有动力去攻克困难。”何萍说。

至于“双减”之后，家长应该做什么？在何萍看来，在小学阶段，家长应着重培养孩子良好的性格、不怕困难的勇气、良好的学习习惯、调节情绪的能力。“培养孩子就像盖房子，这些品质就是地基。只要打牢了地基，今后孩子想盖楼房还是宝塔，都没问题。”何萍建议，面对“双减”，家长不必过度焦虑，也不要置之不理，而要用平和的心态给予孩子引导和支持。