



“双减”后如何帮助学生高质量学习

《人民教育》记者 施久铭 宋佳欣 谭希 程路

“双减”之后，从根本上消除家长的焦虑，关键还在于提高学生学习的质量。3月4日，全国人大代表、北京师范大学中国教育政策研究院执行院长张志勇，全国人大代表、重庆市谢家湾学校校长刘希娅线上做客中国教育报刊社“两会E政录”融媒体访谈直播间，接受了《人民教育》记者的采访，对如何帮助学生高质量学习进行了深入交流讨论。

主动、灵活、分层的课堂与作业是高质量学习的关键

记者：不少家长和老师认为作业是提高学习成绩的重要手段，作业越多越好，于是担心“双减”之后学生的学习效果会下降。如何帮助学生真正实现高质量学习就显得非常重要。请问什么样的学习才能称得上高质量学习呢？

张志勇：“减负”绝对不是简单地减量。这里几个观点可以帮助我们更好地理解“双减”背景下的高质量学习。

第一，要强动力。孩子们的学习要有思想理念做支撑，这样的学习才有高质量的状态。

第二，要增兴趣。如果孩子对学习是有兴趣的，他对学习过程的投入度是大不一样的，学习效果就特别好。

第三，要调结构。单一的学习往往让孩子陷入倦怠。高质量学习的内容应该是丰富的，不仅要有文化课，也要包括道德学习、体育、美育和劳动教育。

第四，要转变学习方式。我们需要主动、体验式的学习，而不是被动接受的学习。

最后，要尊重科学，提高效率。系统地做到这五个方面，才能减轻孩子那些重复、被动的学习负担，实现更高质量学习。

记者：课堂教学是影响学习质量



●访谈嘉宾 刘希娅
全国人大代表、重庆市谢家湾学校校长

的关键，请问如何在课堂上提高学生的学习质量呢？

刘希娅：提高学习质量最根本的渠道还是课堂。提升课堂学习质量，需要特别关注三个方面。

第一，目标的实践性。在落实课程标准过程中，老师要有意识地把教学目标更精准地对接每一类孩子的需求。如何找到真正适合孩子又能够探到孩子潜能的目标，这对老师来讲是一个挑战。

第二，内容的互动。虽然教材是统一的，但在与孩子发生互动的过程当中，老师们一定要考虑学习过程、学习方式的丰富性。要通过多种方式让不同的孩子和教材、媒介发生化学反应，每个孩子都成为一种教学资源，这样的课堂就会丰富。

第三，多主体的激活。课堂上有教师、学生、媒介，他们在发生交互的过程中，可以互为课程资源。

记者：除了课堂教学，作业也是提高学习质量的重要一环，从校长的角度，您觉得什么样的作业设计才能促进学生的高质量学习呢？

刘希娅：作业的最高境界是没有作业，让孩子们主动找老师要作业。

其实就是找到自己的兴趣，找到将来可能的人生方向。我不太赞成把功夫花在作业的门类或花样上，但对作业的布置、完成、反馈这三个环节比较关注。

作业一定要有三个对接：对接目标，我们说的分层作业就是对接不同孩子的目标；对接课堂学习效果，可能不同的课堂上，孩子的学习方式是完全不一样的；对接孩子的学习习惯，包括孩子的成长背景。在作业的布置上，我们建议要增强作业布置的针对性、个性化和适切性。

统筹课堂教学和课后服务才能给孩子更好的学习供给

记者：高质量的课后服务是帮助学生实现高质量学习的重要途径。怎样才能做到课后服务个性化与丰富性统一，实现课后服务的高质量供给呢？

张志勇：第一，不能孤立地看待课后服务，把课后服务和课堂教学搞成“两张皮”，必须统筹课前、课堂教学和课后服务的关系。课后服务和课堂教学同样都要贯彻落实党的教育方针。课堂教学是学科逻辑，课后服务是活动、生活、主题逻辑；课堂教学是学科知识的理解过程，课后服务是学生体验性的学习过程。

第二，按照“双减”政策的要求，课后服务有四项任务：一是指导学生完成作业；二是学困生的补习；三是学科拓展性学习；四是兴趣特长的培养。所以说，课后服务应是个性化、差别化的。学校是课程资源的供给方，学生是课程资源的需求方，如何做到精准匹配，这是对学校教育的巨大挑战。

第三，需要统筹好各类资源。要善于挖掘学科资源，同时开放优质校外资源来满足孩子多样化的课后服务需求。各级政府应该加大经费投入，同时给教师发放必要的课后服务津

贴。政府多拿一点儿，家庭合理分担一点儿，把原来市场化的、高负担的校外培训，转移到学校的课后服务里面来，把握教育的公益性原则，给孩子更高质量的课后服务。

记者：请问刘希娅代表，您所在的学校在课后服务方面是如何做的？

刘希娅：我们把课后服务纳入全天候一体化课程统筹考虑。

第一，提供多样化的课程选择。学校竭尽所能地为孩子们搭建平台，我们有200个社团、500个专题活动，专题活动都是从学科角度延伸和拓展开来的，与学科课程衔接。

第二，保障课后服务的基础性，让每个孩子都能基本巩固当天的学习。

第三，考虑优势发展。对学有余力的孩子，会有差别地给予一些自主探索的任务，引导学生用另外一个场景去发展自己、探索世界。

第四，保障关怀教师。我们探索弹性上下班制度，给教师们生日假、学术假、机动假等，给教师们发放补贴。在这里我想呼吁，要切实完善教师福利保障，同时全社会要给予教师们更多的关爱和尊重。

家长要如何帮助孩子科学地学习

记者：很多家长总是希望看到孩子在学习、写作业，不希望看到他们玩，您认为家长应该如何科学地帮助孩子高质量学习？

张志勇：“双减”背景下，家校协同更加迫切。

第一，家庭教育要重视习惯养成，很多习惯是支撑学校教育和学校生活的基础，比方说孩子的实践意识、任务意识、时间观念等。

第二，要重视家庭教育中的生活教育，很多生活教育看似无用功，其实是孩子理解学科概念、学科知识的重要经验支撑，可以让孩子理解得更

快、更透彻、更具创造性。

第三，家长不要再给课外作业加量了。我们更希望家长强化孩子课前有效预习，让课堂效率高起来，课后作业减下去，腾出时间让孩子们在家里坐下来看看书。

第四，正确理解“不公布学生成绩”“不排名次”的做法。我理解家长的焦虑，但实行等级评价，不给孩子排名，一方面，从法律上讲，是保护孩子的隐私，维护孩子的尊严；另



●访谈嘉宾 张志勇
全国人大代表、北京师范大学中国教育政策研究院执行院长

一方面，小学成绩差一两分，排名差十来位，其实没有实质性的区分。家长为了名次提前，让孩子反复练习，把孩子读书、社会实践的时间都挤掉了，孩子对学习的兴趣也会减弱。孩子在学习中的感悟可以升华为智慧，我们称之为觉悟的过程，如果通过“分分计较”给孩子制造焦虑，这一觉悟过程也会消失，这是得不偿失的。要缓解家长的焦虑，每次评价之后的家校沟通就显得特别重要，学校不排名，但是学校要把孩子考试之后的优势是什么、孩子的实际水平传达给家长。

记者：刘希娅代表，您作为一所

九年一贯制学校校长，对家长如何帮助孩子高质量学习有哪些建议呢？

刘希娅：“双减”后，家长要重新理解和定位什么是学习，学习不只是在说教时才发生，孩子们独自反思，独自创造，或者梳理学习过程也是学习。家长还要弄明白什么是负担，其实负担是主观体验，如果孩子乐意的、想做的事，那就不是负担。这里我给家长们三点建议：

第一，依法带娃，约束自己的盲目冲动。现在的家长抱怨没有补习班上了，但一年前大家抱怨最多的难道不是补习班多吗？最残忍的事是让千差万别的孩子非得去适应同样的成长路径和人生方向。《中华人民共和国未成年人保护法》反复提到家长要保障孩子的休息、娱乐和体育锻炼的时间，但不少家长剥夺了孩子的娱乐权。其实，娱乐也是学习，甚至单纯地与家长相处，模仿家长的言行、思维、为人处世也是学习。孩子的童年是一段不可逆的时光，若在补习中度过，家长就堵住了孩子发展的可能和探索的空间。

第二，要从教育焦虑中走出来，理性地理解教育本质。要更多地保持与老师的观念、方法同步，不给学校施压，学校教育就不那么容易变形。这些年高发的恶性事件，如果时间可以倒流五分钟，相信当事家长都会放下他们的执念，但只要恶性事件还没发生，他们又总在不断地试探孩子承受的底线……

第三，学校教育和家庭教育都不能让孩子失去自主性，这种素质是其终身需要的。孩子的自主性需要我们不断培养，在学习中也一样，如果他们有了极强的自主性和自主能力，他就能达成对自身的学习要求。这就要求家长和教师都不能急功近利，你可以确立一个短期目标迫使孩子马上达成，学生也能够做出你期望的任何一个姿态来迎合你，但这不是他自己真正想要的，而我们与孩子之间就有了隔阂，这也是教育最大失败的开始。

本文配图均由访谈嘉宾提供

福州大学

构建“两线三阶六训式”工程实践教学教育体系

福州大学是国家“世界一流学科建设高校”和省部共建高校，素有“福建省科技人才摇篮”之美誉。针对我国工程教育改革面临的系统性和复杂性问题，10多年来，福州大学以27项省级及以上教学成果奖项目为基础，持续深化改革，以培养扎根和引领产业发展、解决复杂工程问题

设计：瞄准卓越工程科技人才培养

福州大学构建的“两线三阶六训式”工程实践教学教育体系，“两线”即课内教育与课外教育两条线交替联动协同，“三阶”即“基础—创新—综合”三阶实践能力—综合实践能力—三阶式分级递升，“六训”即学科基础实验平台、专业实习实践平台、专业设计实践平台、科研训练实践平台、竞赛实践训练平台、综合训练实践平台六大实践训练平台协同推进。

该体系通过构建六大实践训练平台，重构了“基础—创新—综合”三阶实践教育内容，逐步提高实践训练的深度、难度、综合度；通过设计课内外两线交替联动，促使六大实践训练平台协同发力、逐步强化、竞赛实践训练的创新性、高阶性、体系化和综合化程度；通过建立协同育人机制与基于产出导向的管理和评价机制，整合校内外实践育人资源，增强课内外育人合力，实现学生综合实践能力的培养的质优量升。

该体系经过7年多的实践应用、迭代升级，推动了专业建设和工程人才培养。学校“化学科学与工程学科群”入选国家“世界一流学科”建设名单，5个工学学科进入ESI学科排名前1%；15个专业通过中国工程教育专业认证，16个工科专业入选国家一流本科专业建设点，25门课程入选国家一流本科课程。学校在国内较早率

的实践能力强、可持续发展素质高的卓越工程科技人才为目标，构建了“两线三阶六训式”工程实践教学教育体系，有力地破解了工程实践教学方面存在的目标定位低、内容更新慢、机制不完善等共性难题，在工程人才培养方面发挥了很好的引领示范作用。

头成立省级新工科教育联盟，获“全国高校实践育人创新创业基地”“全国深化创新创业教育改革示范高校”等10多项国家级别荣誉称号。

实现：工程实践教学体系落地与提升

（一）高阶性制定实践教育理念和目标

2011年，学校成立“卓越工程师教育培养计划”领导小组，确立“价值引领、知识拓展、思维训练、能力建构”“四位一体”的实践教育理念，并写入学校发展规划和文件。从2012年起，学校将解决复杂工程问题“思维活、能力强”确定为工科专业高阶培养目标之一，在全国率先增设“品德修养”为本科生毕业要求的首个指标项。有机融入全周期工程教育理念，按照“两线交替联动，六训逐级提升”的改革思路，反向设计课内实践课程群和课外实践项目群的对应学习目标，整体规划六大实践平台的功能定位。

（二）高站位重构实践教学体系和内容

在课内教育主线，大幅压缩总学分至165分，为学生开展课外实践活动和自主学习研究腾出时间；构建实验训练课程群、实习实训课程群、设计训练课程群三大实践课程群，制定三阶式课程支撑矩阵，确保课内实践学分占比约25%，高于专业国标的比例要求。

在课外教育辅线，打造科研训练项目群、竞赛训练项目群、综合训练

项目群等三大“高半阶”实践项目群，开展“实例研究—实境训练—实战检验”逐级递升的实践训练，建立第二课堂成绩单并灵活转换为实践学分。三大课程群对应三阶实践能力培养，三大项目群以“高半阶”形式成为三阶实践能力的连接环节。主辅两条线的实践内容遵循创新性、高阶性、体系化、综合化的互相转化原则进行设计。

据了解，2001年，福州大学在福建省率先开展本科生科研训练计划，项目数累计从2008年的2100多项增加到目前的6900多项，参与人数从7800多人增加到近27600人。

（三）高质量强化实践教育机制和保障

采用国家大学科技园、晋江科技园的“引企入校”，泉港石化、紫金矿业等集团的“引校入企”，建成紫金矿业学院、新大陆物联网学院等6种独具特色的多元主体协同育人模式。建立协同育人制度，促进学科资源与社会资源有效融通、学科与产业优势转化为教学动能。扎实开展专业认证工作，系统性地将课程思政与实践教育活动内涵要求纳入各环节测评点。通过“更新理念、师生共创、内部培养、外部引用、跨界共建、绩效激励”等方式，培养了一批满足工程实践教育需求的高水平师资，其中576名专任教师具有工程实践经验或身为“双师双能型”，319名兼职教师来自企业 and 设计机构，133名境外教师来校承担教学实践指导任务。学校引导各学院开展就地错峰实习、开放科研训练等，确保每名工科生都能得到长时间充分实践。开发科研信息共享平台，实现校内不同职能部门、校外政府部门、科研机构、行业企业的信息共享。

创新：引领示范工程实践教学教育改革

（一）目标理念创新

学校创新性地提出了“价值引领、知识拓展、思维训练、能力建构”“四位一体”的实践教育理念，并以此来统领和发挥工程实践教学对工程伦理、终身学习、系统思辨、沟通表达等非技术能力养成的重要指导作用。在国内较早牵头成立省级新工科教育联盟，引领全省工程教育建设。成果对当前国家关于工程科技人才的培养理念和定位要求进行了先行性探索。

（二）体系内容创新

学校提出了工程实践教学教育体系设计原则，在全省率先开展本科生科研训练计划并长期开展暑期助研、社会实践，经过不断积累迭代，成功构建了“课内外两线结合、三阶段分级递升、六大实践平台协同推进”的全新工程实践教学教育体系，实现了学生大学期间课内外实践创新能力培养不断线。

学校强化实践教育内容的项目化和研究性，创新了“四协同”教学组织模式，即课堂内外协同开展基于案例的讨论式实践、课程内外协同开展基于问题的研究式实践、校内外协同开展基于项目的参与式实践、网内外协同开展基于信息技术的线上线下实践，全方位推动实践教学综合改革。

（三）保障机制创新

一是创新“引企入校”“引校入企”的优势资源双向整合模式，创建了6种独具特色的多元主体协同育人模式。二是转换信息化治理思维，采用“统一+自主”实践管理方式，特别是利用国家大学科技园的科研平台和研发中心集聚优势，有效开展了自主开放实验、就地错峰实习、反复科研和卓越设计等实践活动。三是基于产出导向理念，全面修订和制定了涵盖培养方案等一系列管理制度以及保障六大实践训练平台持续发展的运行管理机制；学校层面制定出台的整套符合专业认证理念的治理文件，保障了一流本科专业建设和工程实践教学体系的实施，且推广应用于学校非工科专业。

应用：人才培养质量获广泛认可

（一）学生实践创新能力显著提升

毕业生就业率和就业质量“双高”，就业率连续多年保持在95%以上，99%的用人单位满意毕业生工作综合表现。如学校ACM创新团队2006—2019届毕业成员共262人，其中149人保送或考取研究生，占56.9%；113人进入国际、国内知名IT企业工作，占43.1%。2019届毕业生到重点单位或500强企业就业人数占35.62%，升研率28.66%；2020届毕业生到重点单位或500强企业就业人数占30.59%，升研率31.78%；2021届毕业生到重点单位或500强企业就业人数占70%，升研率33.83%。

学生工程素养获国际及行业认可。学校15个专业通过中国工程教育专业认证，2个专业通过国家住房和城乡建设部门专业评估，通过认证的专业数居福建省高校首位、全国高校并列第11位。16个工科专业入选国家、省级一流本科专业建设点，工科专业入选数位居全国地方高校前列。

学生是“两线三阶六训式”工程实践教学体系的实践者与受益者，年均60%的在校生参加各类学科竞赛并屡创佳绩。据不完全统计，近三年，本科生在国际学科竞赛中获奖108项，在全国学科竞赛中获奖1048项，在省级学科竞赛中获奖2297项；在前七届中国“互联网+”大学生创新创业大赛全国总决赛中获9金18银25铜，获奖总数居全国地方高校前列。在中国高等教育学会发布的2016—2020年全国普通高校毕业生就业排行榜（本科）中，福州大学名列全国普通高校毕业生第25名、全国“双一流”建设高校第23名、全国地方本科院校第3名、全国综合类本科院校第5名。“十三五”以来，本科生以第一作者发表学术论文407篇，其中被SCI收录79篇、被EI收录34篇，学生申请并获专

利授权594项，11个创新创业训练项目代表学校参加“全国大学生创新创业年会”交流和展示，两支团队获评全国“小平科技创新团队”。

（二）实践教学资源大幅拓展

学校先后建成7个国家级别、19个省级实验教学示范中心与139个校级专业基础实验室和创新创业实验室，6个国家级别、6个省级实验教学示范中心和540个校级校外实践教学基地，25个校级学科竞赛基地、10个校内创新创业创造实践基地、50个校外创新创业教育实践基地，1个国家大学科技园，12个国家级别、147个省部级科技创新平台。

学校建立了紫金矿业模式、泉港石化模式、晋江科技园模式、土木国际化办学模式、闽台联合办学模式等6种多元主体参与的办学新模式；每年持续投入资金1300万元以上用于学科竞赛、实践训练、师生奖励、工作经历等，吸引校友企业创立“新楚大学生创业助力平台”“青创百万基金”等大学生创业基金达5000多万元。

（三）实践成果被积极推广应用

学校获“全国高校实践育人创新创业基地”“全国大学生创业示范园”“全国深化创新创业教育改革示范高校”“全国创业孵化示范基地”等多项国家级别荣誉称号，连续获得4届“互联网+”大学生创新创业大赛先进集体和两届“青年红色筑梦之旅”赛道“高校集体奖”，入选国家教育部门首批“卓越工程师教育培养计划”试点高校和“国家工程教育相关教改研究计划”实施高校。学校“卓越计划”改革经验入选全国高校“卓越计划”十大典型案例。近10年，先后获得3项国家级教学成果奖、24项省级教学成果奖。主流媒体进行了大量跟踪报道。

2016年至今，全国近200批次本科高校来校考察学习，学校教职工发表了100多篇工程教育相关教改研究论文，为全国高校工程实践教育的深入开展和广泛辐射发挥了显著的示范推动作用。（于岩 张友坤 黄少钦）