

教育时论

# 反思调整教养模式走出过度焦虑

杨三喜

第一代 鸡娃 们成年了,他们过得如何?人生画卷怎样展开?日前,媒体采访了四个成人的 鸡娃,向公众呈现了第一代 鸡娃 的现状以及他们对自身成长经历的反思。

这四个主人公未必能代表所有成人的 鸡娃,但他们的故事仍具有代表性,且具有不少共同的特点。比如,出生在世纪之交,成长经历伴随着教培机构的迅速发展,完整地经过教培机构的填鸭式 教育,完整地在校外培训激烈竞争的包围中成长。在他们的成长过程中,父母不计成本地投入金钱,各类培训班、补习班的开销高达数十万。有些家庭经济条件并不宽裕,但即便在时间和金钱投入上力不从心也要全力以赴。

虽然取得了亮眼的学业表现,但他们也普遍面临一些烦恼与困惑。比如,由于一直在高压环境下成长,即便名校研究生毕业,但仍有很大的危机感,时刻保持中小学时代形成的那种紧张、焦虑心态,担心一旦放松,就会被别人比过去,已不能接受空闲下来。有人与父母保持一种紧张的关系,面临家庭陪伴、情感关怀等方面的遗憾。长大后,有些人也逐渐意识到,培训班剥夺了自己大量的时间,认为自己是 单调的人。眼光狭隘,被 唯成绩论 影响太深。如何弥补 鸡娃 经历带来的情感、心理等方面的遗憾和不足,成为普

遍诉求。名校毕业的他们确实获得了某种意义上的成功,这似乎也论证了 鸡娃 的价值。但如果从更全面、宽泛的视角来看,这种持续高压、紧张、焦虑的成长经历,对他们的心理所产生的影响仍不可小觑。

一直紧绷着,成人后依然无法摆脱那种高压竞争的焦虑,自然是难言幸福的。成人的生活和工作不可能事事如意,长期保持一种不能输、不愿输的心态,在遭遇生活工作的挫折时或将难以应对。同时,缺乏对世界的探索,也会扼杀他们的创造力和获取幸福生活的能力。也许有人会问,牺牲一时的快乐,换取一个名校学历是值得的。但如果生活和工作中总是缺少快乐、幸福的味道,这种 成功 至少是要大打折扣的。如何去衡量幸福与成功,坐标系里不应只有求学时学校排名的前后,工作后收入的多寡、职位的高低。

中华民族有着重视教育的传统,而且随着社会的发展进入知识经济时代,知识在财富创造中的作用越来越重要,受教育水平对工作的获得、职业的发展影响越来越突出的背景下,在尊重孩子兴趣、尊重教育规律的基础上重视子女教育并为此投入是一件再正常不过的事情。

从大处讲,尊师重教是国家之所望,人心之所向,时代之所唤,从小

处讲,教育是个人成长的不竭动力。另一方面,社会变革对人才的要求也在提高,更关注综合素养提升是大势所趋。因此,关注孩子的全方位成长,为孩子提供更多元的教育资源,让孩子获得文化课程、艺术课程、体育课程等,也就是自然而然的事情。当下,家庭教育支出在教育总投入中占比在不断增加。家庭对子女教育重视与投入,区别其实不在于愿不愿意投入,更多在于拥有多大的投入能力。但也要反思一个问题,对子女教育的重视和投入就是为孩子报各种各样的培训班、补习班吗?金钱的投入只是重视和投入的一个方向,为孩子提供高质量家庭生活,营造良好的家庭氛围,建立融洽的亲子关系,让孩子感受父母对他们关心与爱,远比一味投入金钱重要得多,也更能渗透进孩子的内心。

反思教养模式,不是要否定对子女教育的重视和投入,而是反思应该以什么样的方式去重视和投入,以及如何把握投入的方向。家长切莫把投入金钱作为爱孩子全部。一起做一顿丰盛的晚餐,一起经历一场艰辛的远足,一起去海边看一次日出日落 这些幸福的亲子相处时光,在孩子成长过程中留下的印记可能要比上好多个培训班更有价值。

站在成人的视角,让孩子去弥补自

己的遗憾,实现自己未曾实现的目标或梦想,忽视孩子的意愿为孩子规划设计成长路径,甚至以牺牲孩子童年幸福以及身心健康为代价追求学业目标 这些违背儿童成长规律的方式是不可取的。让孩子的童年生活被 上不完的课外班 考不完的证书 填满,以一种每个成长关键期都不能输 的心态去看待成长,那么不仅孩子将身心疲惫,家长也将力不从心。

教育要面向未来,为未来生活做准备,一种教育或教养模式是否科学合理,要在十年后甚至更远的未来去检验。成长又是不可逆的,今天不采取严格的教育方式,不 鸡娃,等孩子长大了会不会后悔?这是很多家长的疑惑和焦虑所在,也是他们丢掉教育定力选择跟风 鸡娃 的重要原因。

但关于教育、关于成长,必然有恒定的价值值得坚守。比如,尊重孩子的兴趣和禀赋,从孩子的视角出发为其选择适合他们的成长道路,把孩子当作独立的个体而不是自己的翻版。第一代 鸡娃 已经成年,第一代 鸡娃 父母的教育选择正在受到现实的检验。他们是一面镜子,当下的父母们应该以此作为参照,审视自己的教育选择和教养模式,并进行调整和修正,这样将有助于从过度的焦虑中解放出来,也是真正对孩子的未来负责。

(作者系本报记者)

微言

## 以劳动教育为突破口 办好乡村学校

姜朝晖

据媒体报道,4年前甘肃省兰州市城关区伏龙坪小学仅有100多名学生,由于教育教学质量原因,学校生源流失严重。现在,全校学生已增加到337人,学生数量实现了大幅增长。原来,该校把劳动教育作为改革突破口,使得学校教育面貌大为改观。该校的成功做法和办学经验,对于一些薄弱学校特别是乡村学校办学,具有很好的借鉴意义和重要启示。特别是在当前国家大力实施乡村振兴战略背景下,乡村学校劳动教育应该大有可为、大有作为。

劳动教育对学校的综合育人价值不言而喻,以劳树德、以劳增智、以劳强体、以劳育美、以劳创薪,加强新时代劳动教育,理应成为各级各类学校教育的重要生长点和发力点。无论从国家政策还是实践层面来看,劳动教育受到越来越多的关注和重视。在国家 and 各地教育主管部门的大力推进下,我国许多大中小学积极探索,建立起了相对完整、成熟的劳动教育体系,涌现了一批优秀的劳动教育示范区和示范校。

乡村学校作为我国学校体系的重要组成部分,是乡村教育振兴乃至推动实现乡村振兴的重要文化力量。对乡村学校来说,开展劳动教育有更多资源优势,相对容易取得成功。由于存在路径依赖,许多城市学校在实施劳动教育的过程中,反而可能流于形式;有些学校受办学条件资源限制,也未能真正开展好劳动教育。相形之下,对于乡村学校来说,乡村本身就是天然的劳动教育基地,乡村教师大多拥有丰富的劳动教育经验,反而有了城市学校不可比拟的优势,可以走出一条以劳动教育为特色的办学之路。

总体上,推进我国新时代劳动教育还有很大空间。乡村学校开展劳动教育,形成办学特色,可以从如下五个方面进行探索。

树立先进理念,形成发展劳动教育的普遍共识。从学校管理者开始,要认真带头学习研究劳动教育的有关政策和制度,引领教师、学生、家长对传统的教育理念进行更新,对劳动教育的固化认知进行重塑,积极弘扬劳动最光荣、劳动最崇高、劳动最伟大、劳动最美丽的风尚,引导学生热爱劳动,珍惜劳动成果,为学校发展劳动教育创造良好的发展氛围。

不可否认,当前 银龄讲学计划的实施范围还比较有限,还有更多地区、更多学校有实际需求,相关的保障政策也需要不断完善之处。

面向未来, 银龄讲学计划 应进一步扩大实施范围,扩大支持学段;做好政策传播,进一步激发更多退休校长、教师回到教育一线继续奋斗的热情;完善管理和保障举措,提高 银龄教师的待遇,更好地挖掘 银龄教师的经验和智慧,做到授之以渔,变输血为造血,帮助乡村教师提高专业水平,为振兴乡村教育多作贡献。

(作者系华东师范大学国家教育宏观政策研究院副研究员)

科学准确定位,寻求发展比较优势。一所学校若要办出特色,打造精品,就必须准确定位、科学发展。对于乡村学校来说,更是要走差异化发展道路,特别是在落实立德树人根本任务、发展素质教育方面要敢于先行先试,走出一条适合自身特点的办学之路。乡村学校开展劳动教育,具有深厚的土壤和先天的优势,完全有可能形成特色,打造劳动教育特色学校亮丽品牌。

积极加强劳动教育整体规划,构建劳动教育一体化的课程体系。要将劳动教育纳入学校常规建设,形成专项工作方案和常态化的工作机制。同时,要积极构建劳动教育一体化课程体系,按时保质完成国家课程对于劳动教育的安排,积极加强劳动教育有关的地方课程和校本课程建设,还要在各学科各课程之间进行渗透,尽可能地让所有课程都涉及到劳动精神、习惯、技能和意志的培养,努力做到全员、全过程、全方位地开展劳动教育。此外,还要加强与自身与家庭、社会之间的联系,特别是要充分挖掘所在乡村的劳动教育资源,形成协同育人的合力。

建设一支数量充足、具有劳动教育专业素养的教师队伍。师资条件是开展劳动教育的基础保障,对乡村学校来说,既要做大增量,也要扩大存量。要严格按照国家的要求,配备劳动教育有关的专业教师,也要充分发挥已有教师的作用,调动他们开展劳动教育的积极性。同时,还要吸引所在乡村的能工巧匠,甚至具有一技之长的家长和志愿者加入到学校劳动教育中来,不断壮大劳动教育师资队伍,创造性地开展丰富多彩的劳动教育。

优化劳动教育评价,带动学校整体质量提升。要对劳动教育进行规范化的课程管理,采用多元化、可持续、可操作的评价方式,真正将参与劳动教育课程学习和实践情况纳入学生综合素质档案,通过评价达到完善教学目标、提高劳动教育的效果。同时,还要以点带面,以面带全,以劳动教育为重要的突破口,不断改善师生的精神面貌,优化学校的发展环境,进而全面提升办学质量。

(作者系中国教育科学研究院教育理论研究所副所长、副研究员)

## 因地制宜开展 体育课后服务益处多

罗树庚

两年前,四川凉山州一名校长带领学生跳鬼跳舞,一度成为全社会热议的话题。两年后,啦啦操将成为体育课后服务课程,又成为大家关注的热点。近日,《关于提升学校体育课后服务水平促进中小学生健康成长的通知》印发。《通知》指出,体育课后服务活动课程应设置足球、篮球、排球、武术、啦啦操等项目,还明确了鼓励设置与有条件设置的中华传统体育项目等。不论开设何种项目的体育运动,加强体育课后服务课程建设,目的都在于促进学生健康快乐成长。

去年7月,双减 出台,课后服务在全国范围内全面推开。课后服务实施一年来,全国各地探索出了许多积极有效的创新举措,学生在校时间明显增加。但课后服务也要关注学生身心健康。因此,从坚持 健康第一 的教育理念出发,从学生身心健康出发,从学生长远发展出发去思考课后服务,就要把体育运动作为课后服务的一个必选项。课后时段,要留出足够的时间,让学生进行户外活动、体育运动。这个时段,除了组织学生完成家庭作业之外,更重要的是让学生放松身心,舒活筋骨,满足学生个性需求。学校应组织一些面向全体的户外活动、体育运动,确保每一名学生有足够的时间,让自己的身体动起来。

啦啦操等创意体育项目不断融入中小学生的体育锻炼,很重要的一个原因是能够引起孩子们强身健体的兴趣。课后服务如何更好地与体育结合,首先要考虑中小学生的

兴趣所在。这类项目,易学好做运动量大,而且动感十足,不仅能锻炼身体,提升身体的协调能力,还有利于放松身心,提升中小学生的精气神。

课后服务要更好地与体育结合,还要注意面向全体、因地制宜。加强体育课后服务课程建设目的是促进学生健康成长。在项目设置、活动安排上,一定要面向全体学生。体育课后服务课程,要因地制宜。南方多雨,经常受天气影响,学生不能进行户外运动,学校要开发一些室内操,开发一些室内运动项目;北方冬天气温低,冰雪充足,可以开发一些冰雪运动项目。学校占地面积大,运动场地多,可以多开设一些球类项目;学校占地面积小,运动空间少,可以组织一些类似于啦啦操的项目。总之,要因地制宜、面向全体。中小学生在运动中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志,促进身心健康、全面发展。

课后服务要更好地与体育结合,还要注意紧跟时代潮流,巧用社会资源。信息时代,网络上有极其丰富的资源,中小学校领导、体育老师要做个有心人,将社会上流行的、火爆的又适合中小学生的的一些运动项目引入校园。把这些好的运动健身短视频推送给学生,让孩子们跟着学。孩子们接受新鲜事物的能力强,往往不教自会。要积极和体校、社会公益类体育俱乐部建立联系,依托这些优质体育资源,开展体育课后服务提供支持和指导。

(作者系浙江省宁波国家高新区实验学校校长)

焦点时评

# 发挥“银龄教师”优势振兴乡村教育

李廷洲

近日,教育部办公厅、财政部办公厅印发《关于做好2022年银龄讲学计划有关实施工作的通知》,提出银龄讲学计划 将在2022年义务教育阶段招募5000名讲学教师。这对于充分利用退休教师优势资源,拓宽农村教师补充渠道,并通过引领示范,进一步加强乡村教师队伍建设、提高农村学校办学水平、让农村的孩子都能享受公平而有质量的教育,具有重要意义。

党的十八大以来,我国教育事业全面发展,中西部农村教育明显加强。但由于历史原因和区域经济社会发展不平衡,中西部地区农村教育仍是我国教育事业发展的短板。城乡教师在学历水平、队伍结构、岗位吸引力等方面还存在差距。与此同时,一些地区的优秀退休教师身体健康,且拥有丰富的经验、较高的专业水平,但他们却面临 无书可教 的局面。

在此背景下,2018年,教育部、财政部研究制定了《银龄讲学计划实施方案》,向社会公开招聘优秀退休校长、教研员、特级教师、高级教师等到农村义务教育学校讲学,发挥优秀退休教师引领示

范作用,促进城乡义务教育均衡发展。2018—2021年间,共有18个省份及新疆生产建设兵团实施了该计划,共招募到15000余名退休讲学教师。这些讲学教师有效推动了农村教育发展,缓解了农村地区、边远地区优秀师资薄弱的问题。

党中央、国务院高度重视教师队伍建设,特别是农村教师队伍建设。实施 银龄讲学计划 既是贯彻落实中央决策的重要举措,又是缓解农村学校优秀师资总量不足和结构不合理矛盾的政策创新,是一项惠及农村的民生工程。银龄讲学计划 和 公费师范生 特岗计划 中西部欠发达地区优秀教师定向培养计划 等专项政策,都是弥补乡村教育短板的务实之举,共同构成了我国促进欠发达地区教师队伍建设的 补偿式 政策体系。

从实践来看,银龄讲学计划 聚焦薄弱地区和学校,为乡村振兴作出了突出贡献。银龄讲学计划 招募的优秀讲学教师将充实到急需优秀教师的地区,包括脱贫地区、欠发达的民族县、革命老区县、边境县以及新疆生产建设兵团团场等,尤其是国家乡村振兴重点帮扶县、原 三区三州 等深度贫困地区。这些地区是我国教

育事业发展的薄弱地区,也是对优质师资需求最强烈的地区。聚焦这些地区突出体现了 银龄讲学计划 的政策精准性。

银龄教师在教育教学、学校管理、指导青年教师等方面发挥了重要的示范引领作用,将为乡村教育带去新气象。申请 银龄讲学计划 的退休教师普遍都是政治可靠、师德高尚、爱岗敬业、业务精湛、经验丰富的教师,以校长、教研员、特级教师、骨干教师为主。他们甘于奉献、不怕吃苦、作风扎实,有些担任受援学校的副校长,指导和参与学校的管理工作;有些根据专业特长和受援学校的教育教学需求进行听课评课、开设公开课、组织研讨课、举办专题讲座,并指导青年教师、开展教研活动等,充分发挥示范和辐射作用,带动提升受援学校教育教学和管理水平。银龄讲学计划 帮助广大乡村教师解决教育教学过程中遇到的困难和问题,也让他们更好地传承名优教师宝贵的育人经验。

银龄讲学计划 还是充分挖掘优质人力资源的创新之举。第七次人口普查数据表明,2020年我国65岁以上

人口比例达到了13.5%。未来,我国老龄化还将加速。刚退休的教师经验丰富,也有很高的威望,是教育界乃至全社会的宝贵财富。如何将低龄健康优秀教师这一 宝库 运用好,让有意愿的退休教师能继续贡献自己的人力资源和智力资源,成为逐渐步入深度老龄化社会的中国面临的现实问题。从这个意义上讲,银龄讲学计划 是人口老龄化背景下的重要政策创新,不仅对于中西部地区教育发展具有重要意义,也对其他领域的政策制定具有重要的示范引领作用。

不可否认,当前 银龄讲学计划的实施范围还比较有限,还有更多地区、更多学校有实际需求,相关的保障政策也需要不断完善之处。

面向未来, 银龄讲学计划 应进一步扩大实施范围,扩大支持学段;做好政策传播,进一步激发更多退休校长、教师回到教育一线继续奋斗的热情;完善管理和保障举措,提高 银龄教师的待遇,更好地挖掘 银龄教师的经验和智慧,做到授之以渔,变输血为造血,帮助乡村教师提高专业水平,为振兴乡村教育多作贡献。

(作者系华东师范大学国家教育宏观政策研究院副研究员)

策论·“暑假提升自我管理能力”系列评论之二

## 引导学生做自己情绪的主人

刘在花

对于很多学生来说,暑假是休闲的最佳时光,可以逛公园、看电影、出门旅游,还可以和同学聚会、走亲访友等。然而,对美好假期的翘首以待可能会因为疫情防控而改变。反复的核酸检测、出行受限、长期居家的烦闷等,都可能会引起他们的情绪波动,对其心理造成的不良影响不容小觑。

假期里,如果中小学生社会交往受阻,长期缺少与他人的沟通、情感联结,缺乏社会支持,就很容易产生无助、孤独、焦虑、抑郁等负面情绪。对此,一方面,学校、家长和社会应该关注学生的心理健康,加强心理健康教育;另一方面也要有意识地引导学生做自己情绪的主人,掌握保持心理健康的秘诀。

比如,引导中小学生学习 国家中小学智慧教育平台 上的心理健康教育课程或者学校公众号及微信群推送的居家心理调适方法与居家健身技巧等,掌握人际交往技能,合理调控情

绪,增强意志力,提升心理弹性、抗挫折能力和心理承受力,预防心理问题发生。无论学校还是家长都要鼓励中小学生主动与亲朋好友联系,多视频通话,保持情感联结与归属感,强化社会支持系统,厚植亲情与友情,增进人际关系。特别是留守儿童,由于远离父母,亲情缺失,更要保持亲子沟通的频率,弥补情感缺失。

疫情以来,亲子冲突频率大幅度增加。疫情防控常态化,中小学生在暑假 宅家 时间增加,更容易与父母产生摩擦,造成亲子关系紧张,引发亲子冲突。亲子沟通是亲子关系维系的桥梁。亲子之间缺乏沟通容易造成父母与子女之间的敌对、疏远和隔阂。这在青少年中非常普遍。研究发现,积极的亲子互动可以改善亲子关系、有助于亲子共同解决问题。因而,要引导中小学生学习理解和尊重父母,主动与父母沟通,聆听父母的心声,向父母表达自己真实的想法和意愿,与父母一起找出亲子冲突

产生的原因,共同商讨解决问题的办法,努力构建融洽的亲子关系。

当下,中小中小学生已经成为网民群体中重要的组成部分,网络成为中小学生的生活一种重要的生活方式。漫长假期,中小学生自由支配的时间增多,如果家长监督不到位或者缺乏监督,自律性差的学生容易被短视频、游戏所吸引,导致使用网络的时间剧增,带来网络成瘾的问题。网络成瘾最大的危害是浪费时间、严重影响心理健康。沉迷网络的学生普遍存在人际交往困难、孤独、自卑、焦虑、抑郁及人生目标模糊等心理问题。解铃还须系铃人,个体在网络成瘾的发生发展过程和防治中发挥至关重要的作用。中小学生可以根据自己的心理状况和实际需求,有选择地阅读两类有益于心理健康的书籍。一是有关心理健康的期刊书籍,帮助自己增长心理健康知识,提高自身心理免疫力,筑起一道牢固的网络防火墙。二是辩证阅读治疗书目,如解决交际困难的

书刊、名人传记以及解决人生目标问题的书刊等。

研究证实,网络成瘾者的时间管理能力确实比非网络成瘾者差。据此,中小学生的可采用以下时间管理技术:打乱自己惯常的网络使用时间表,让自己适应一种新的时间模式,从而打破自己上网的习惯;运用闹钟等外部手段促使自己按照父母的安排准时下线,从而逐步减少上网时间;设定合理的目标。此外,中小学生还可以在电脑上安装相应软件或放置醒目的卡片或制作便于携带的卡片,提醒、约束自己,控制上网的时间和次数。

如果经上述努力后,心理健康状况仍然不佳,出现焦虑、烦躁、抑郁等负面情绪持续超过两周。这时,中小学生就要与父母师长进行交流或主动寻求专业帮助,打好心理防疫战,以防中招。

(作者系中国教育科学研究院心理与特殊教育研究所副研究员)