

# 家校社须同频共振促“双减”

于志娜 史少博

“双减”政策实施以来,在义务教育领域全面铺开,已取得阶段性重要成果。家庭、学校、社会在功利化教育裹挟中形成的一些错误观念与行为正在被纠正,教育生态环境正在逐步优化。当前,尤其需要家校社的同向同行、协同一体,这是继续推进“双减”政策落实、助力高质量教育体系建设的必然选择。

家校社需要协同破解各自面临的难题。家庭、学校、社会在带有功利化、短视化色彩的教育环境的裹挟下,其各自均面临难题,亟待通过协作而结成有机整体来破解。

其一,家庭的人格教育作用被削弱。家庭教育是以亲缘纽带为基础、为孩子人格奠基的教育。但近年来,一些家长忽略了家庭教育的人格教育作用,将学校教育延伸到家庭,将考试成绩当成衡量子女优秀与否的唯一标准,过度注重子女的学业,忽视对其的人格教育和品格、习惯的培养,家庭涵养优秀人格的功能出现萎缩。

其二,学校的教育权威作用受到制约。学校教育具有国家性、权威性和专业性,在学生知识体系的形成和综合素质的提升中发挥主阵地作用。但是,由于现实中各种因素的影响,学校的教育权威性正在受到冲击和影响。比如一些家长对学校教学水平和管理水平缺乏信任,一些校外培训机构的推波助澜又在一定程度上降低了家长对学校的“依赖”,淡化了对学校教育的配合等。

其三,社会教育平台支撑作用彰显不足。社会教育作为教育格局的重要组成部分具有平台支撑作用,但长期以来,社会教育参与力度不够,公共文化设施服务形式不够多元,社区在少年儿童业余活动组织、心理健康辅导、人际关系协调等方面的服务作用不明显。

家校社需要目标一致构建良好教育生态。家庭、学校、社会具有共同的价值目标和育人目标,才能实现同向同行,才能真正推进“双减”政策的落地。

其一,家校社培育优秀人才的目标一致。我们需要看到,“双减”政策的全面落实还存在一定的制约因素,家长的教育焦虑尚未根本缓解。但是,学校、家庭和社会对“双减”政策的认识和理解日益深入,认同和支持力度不断加强。“双减”政策的实施使立德树人的教育目标更加清晰,尽管家校社在孩子具体而个性化成长的目标追求上会有差异,但培养德智体美劳全面发展的、人格健全的青少年已经成为家校社共同的理想追求和育人宗旨。

其二,家校社破解现实难题的目标一致。长期以来,很多家长在剧场效应和短期效应的驱使下被裹挟前行,迫切希望从教育内卷中解脱出来。教师要面对因学生在校外“抢学”导致的课堂进度和质量难以把握的难题,大都期望从不健康的教育生态中得以松绑。不同类型的社会教育机构希望为下一一代的教育成长出一份

力,但有点儿心有余力不足。落实“双减”政策,使家校社逐步各得其所,为各方找到自己应有的位置,为构建良好的教育生态,提供了一个非常好的契机。

家校社需要同频共振健全育人机制。“协同”强调协作配合,“一体”则意味着深度融合。这就要求家校社三个主体既要发挥各自优势,又要相互融合,同频共振。

其一,学校要做好三个设计,发挥教育主阵地作用。一是精心设计教学内容,提升课堂教学质量。二是科学设计作业,提升学生综合素养。既要在作业数量上充分考虑学段、年级差异,又要根据学生水平和层次差异确定作业方案,作业类型设计也要丰富多元。三是走心设计课后服务,满足学生多样化需求。学校要与社会团体、组织机构联络,开展丰富多彩的兴趣小组及社团活动,还应借助家长委员会、新媒体等平台与家长开展互动交流,以有效的沟通、高质量的课后服务来缓解家长焦虑。

其二,家庭要发挥协同育人的纽带作用,支持与回应“双减”政策的实施。家庭要回归帮助孩子全面健康成长的角色定位,家庭教育既要避免出现学校化倾向,又要跳出脱离社会现实的怪圈,充分发挥家庭连接学校与社会的纽带作用。一是突出道德品质教育,要积极配合学校组织的德育活动;二是强化身体素质提升,要鼓励孩子在校积极参加各项文体活动,

非在校期间合理安排孩子的营养、休息和体育锻炼时间;三是注重生活技能培养,引导孩子主动参与家务劳动、各项实践技能锻炼、志愿服务活动等;四是涵育文化修养,通过培育良好的家风、营造浓厚的学习氛围等方式,提升孩子的文化修养;五是引导孩子形成良好的行为习惯,要从认知、行为、情感等多方面加强对孩子行为习惯的训练,并密切配合学校有关行为习惯的管理与评价,鼓励孩子做到知行合一。

其三,社会要主动开发教育资源,帮助学校、家庭合力育人。相较于学校教育和家庭教育,社会教育力量具有广泛多元、资源丰富的优势,应积极予以开发利用,并主动参与到落实“双减”政策的实践中。首先,大众媒体要为“双减”政策的落地实施营造良好的舆论氛围,回应社会关切。其次,公共文化设施要不断提升服务水平,如文化馆、少年宫、科技馆、博物馆等定期向学生免费开放,尝试远程教育课程等,培养中小学生的爱国主义情感,提升综合素养。再其次,社区要发挥“最后一公里”优势,完善软硬件设施,将面向中小学生的教育常态化,建立学生社会实践和思想教育基地,参与学校课后服务,用良好的社会风尚和优秀的育人理念共同促进中小学生健康成长。

(作者于志娜系哈尔滨工程大学马克思主义学院博士研究生,史少博系哈尔滨工程大学马克思主义学院教授)

## 家校共育纳入发展全局

齐爱军 李振华

山东省阳信县第一实验学校自2015年4月开始探索家校社共育模式。经过7年多实践,家校社理念共融、机制共建、特色共创、环境共育、成果共享的“五共”模式初见成效。阳信县第一实验学校位于新城区城乡接合部,外来人口数量超过本地居民,在校学生大部分是外来务工人员的子女,导致家校社之间出现了“三少一多”现象:沟通少,教育少,合作少,责怪多。通过深入剖析和反思,学校领导班子一致认为,学校教育不能“垒起门子朝天过”,只有敞开门办教育,将家校共育纳入学校发展的全局中,才能推动协同育人工作落地生根。

### 家教指导促“同爱共育”

学校通过多种举措努力打造高效高质课堂,推动统整课程与家校社合力课程,积极推进校本教学实践,推开“三门”来听课,助力教师专业成长。首先,推开教师的“心门”,深入每个班级开展“推门听课”,打造真实高效课堂;其次,推开年轻教师的“目门”,让他们看到自己的欠缺在哪里,如何补足短板;再其次,推开骨干教师的“脑门”,让骨干教师发挥辐射引领作用,帮助他们形成自己的教学风格。同时成立家庭教育指导中心,组建专家团队、指导团队、讲师团队三支队伍,打造校内家长培训课堂、社区家长学校、网络云家教三级阵地,构建12345热线、教育满意度调查、家庭教育宣讲实时评价三大体系,面向学生家长开展“双减”政策解读,帮助家长树立科学育人观。

除了充分发挥家长学校和家长委员会的作用,学校还成为滨州市首批“三宽”(宽厚、宽容、宽松)教育试点学校,深入实施“同爱共育家长培训”工程。学校深入贯彻“只有父母成为更好的自己,学生才能成为更好的自己”的教育理念,组织家庭教育志愿者深入乡村、社区开展志愿宣讲活动,使近3万名家长和儿童受益。在疫情常态化时期,创新采用“教育+科技”“家长学校+互联网”思路为家长服务。“三宽”直播系统拥有专业演播室,提供家长课堂、名校课堂、育儿常识等多方位服务,全面助力家庭教育的高质量发展。截至目前,学校通过创建“三宽”家长微信群,已在线解决上千个家庭教育问题,超过4000个家庭受益。

### “双增双减”见育人实效

学校在落实“双减”政策的同时还实行“双增”:一是增加学生参与体育、户外运动和劳动的机会;二是增加学生音体美课外培训的时间和机会。

为此,学校破立并举,抓核心立特色。一方面以学生为中心,推行校本课堂教学。注重智能技术与启发式教学,组织“学术教学”小组合作学习并进行优质课评选,使学生懂得自学、有效互学、大方展学;推行教研组长示范课、骨干教师“学术教学”观摩课、人人执教“学术教学”规范课等教学模式。

另一方面优化作业设计与管理。进行“双减”背景下的作业研究,通过三轮设计,研制运用主题单元式分层作业清单,基础作业立足内化学习能力,拓展作业立足提升学习能力,自选作业立足体现学生差异。



本版图片由视觉中国提供

# 纾解家长焦虑 培育健康儿童

王博阳 刘毅玮



## 2 表征:过度教育焦虑带来系列负面影响

“双减”政策的实施旨在落实立德树人根本任务,促进学生全面发展和健康成长,也力图纾解家长的教育焦虑,给孩子营造更良性的成长环境。然而部分家长的教育焦虑仍然没有减少。家长的焦虑情绪必然对孩子的身心成长产生影响,家校如何同心协力,运用有效策略纾解家长焦虑,这是当下值得重视和思考的问题。

### 1 现状:家长的教育焦虑难以根本缓解

2022年3月,北京师范大学中国教育与社会发展研究院发布的《全国“双减”成效调查报告》(以下简称“《报告》”)显示,“双减”后,83.5%的学生未参加校外学科培训,75.3%的学生感到作业量比上学期减少。表明“双减”政策的实施在一定程度上减轻了学生的学业负担和家长的负担。

但家长的教育焦虑不是得到了根本缓解。《报告》显示,家长的教育期望普遍较高。91.2%的家长希望孩子将来能取得本科或本科以上学历;50%以上的学生认为,家长对自己期望太高是学习压力的最大来源;高收入与低收入两端的家长参加校外培训的占比高,社会经济地位高的家庭担心孩子成绩的比例高达93.7%;32.6%的家长常常为“让孩子上好学校”的事情感到很焦虑。

“双减”后家长又出现了一些新的忧虑:作业量减了,可考试或评价学业成绩的标准不变怎么办?自己家孩子减负了,别人家孩子不减怎么办?“双减”后,学业考试更多采取等级制,不如分数那么直观,怎么客观了解孩子的学业水平?未来的不确定性、安全感的缺乏、社会比较中的心理恐慌、对改变缺乏准备、心理不适应等一系列因素引发了家长新的教育焦虑。这种焦虑主要表现为对孩子学业表现和未来不确定性的担忧。

家长的教育焦虑是各种复杂的社会、文化、心理因素综合的结果。这种焦虑情绪不仅仅影响家长本人,还会无形中给家庭小环境及社会宏观环境带来影响,尤其是对孩子的情绪和心理产生较大的负面影响。厘清教育焦虑产生的原因,建构家校协同机制,共同帮助家长做好情绪管理,才能真正为孩子心理减负,为下一代创造健康的成长环境。

适度的教育焦虑不是坏事,它可以促使家长面对教育问题时积极思考并寻求解决方法,但过度的教育焦虑则会引发家长更多的负面情绪,并将这种负面情绪通过不同渠道传导给孩子、教师及周围环境。家长过度的教育焦虑通常有以下几种表现方式。

一是焦虑转移或泛化,即将教育焦虑转移或泛化到其他事情上,家长不但对孩子教育问题感到焦虑,甚至由此对自己的工作、家庭生活、社会变化都感到焦虑,导致家长在工作生活中变得

忙乱而无序,消极负面情绪扩散,甚至影响人际交往和工作效能。

二是焦虑下移,即将自身的教育焦虑下移到孩子身上。家长复制自己的焦虑甚至放大自己的焦虑,并通过言语、表情、行为等向孩子传递焦虑情绪。焦虑作为一种情绪状态可能以心境、激情、应激三种方式表现出来,而在焦虑下移的过程中,这三种状态往往交替混合出现,对孩子的情绪、学习态度等产生强烈影响,导致其出现考试焦虑、厌学、弃学等行为或心理问题。

三是焦虑分散,即让所有相关的人共同分担自己的教育焦虑。有的家长认为孩子的教育问题是社会的问题、学校教育的问题或同伴不良等问题导致的,所有相关的人都应该为孩子的问题分担责任。为此,家长不但将焦虑传染给别人,而且通过指责他人、要求他人为自己服务达到分散自己焦虑的目的。

还有一种焦虑表现是习得性无助状态,即不敢直面新变化和新闻,而是以逃避的态度或“绝望”的情绪听之任之,不去做任何改变和调整。

## 3 策略:家校协同帮助家长纾解教育焦虑

树立家校一致的正确育人观。深入分析家长教育焦虑产生的根源后不难发现,这与家庭和学校的育人目标和理念紧密相关。为什么现实生活中有家长会因为“双减”而喜忧参半,甚至产生新的焦虑?关键还是家长的育人观没有得到根本改变,仍然会不由自主地陷入到“剧场效应”中,因为担忧孩子落后带来恐慌和盲从。

在纾解家长教育焦虑的问题上,家校树立一致的、正确的育人观至关重要。首先学校和家庭应在信任、沟通、合作的基础上形成育人共同体,将立德树人和促进学生的全面发展作为教育宗旨,以孩子的身心健康成长作为育人标准,而不是用分数这个单一的标准来进行评价;其次学校也可以通过多种渠道如家长学校、家长会、公益讲座等,向家长传播科学的育人观念,帮助和支持家庭形成良性的育人环境;此外,还可以多开展一些社会实践活动或生涯规划指导服务,引导家长看到孩

子除了学业以外的优点与潜能,减少家长因孩子未来发展不确定性而产生的担忧与焦虑。

双向合作防止家长教育焦虑外溢。处于身心迅速成长阶段的中小学生极易受到他人特别是重要他人情绪的影响,表现出情绪的敏感性、不稳定性 and 波动性。家长过度的教育焦虑必然会通过示范和环境熏染的方式传递给孩子。除了对孩子的情绪和行为产生直接影响外,家长的教育焦虑还会影响教师的情绪甚至干扰日常的教育教学行为,导致教师在教育教学活动中出现更多的焦虑、犹豫、患得患失,不利于良好师生关系的构建和创新性教育行为的选择。

因此,首先家长有必要认识到自己的教育焦虑带来的负面影响,并主动调整心态和控制自己的焦虑情绪;其次,学校也有必要管控由于家长过度焦虑给正常教育教学带来的困扰,对教师开展与此相关的家校沟通技能的培训,帮助

他们更好地处理与学生家庭的关系,同时也提升教师的家庭教育指导能力;再其次,学校有必要更多关注学生和教师的情绪和心理问题,为师生营造更多积极的情绪空间。

帮助家长提升育人能力和信心。家长产生教育焦虑,还有一个重要原因在于缺乏育人的能力及信心。因此,促进家长学习和提升育人本领也是纾解教育焦虑的重要途径。为此,家校可以共同努力,将教育焦虑进行合理的转化,如引导家长将焦虑转化为家庭教育专业能力的提升、转化为家长的自我反思与学习成长等;帮助家长形成“控制可以控制的、改变可以改变的”“调整自己比调整孩子更重要”等理念和态度,优化环境、氛围、舆论等外部条件,帮助家长提升情绪管理能力和科学育人的能力。

(作者王博阳系河北省教育科学研究院助理研究员,刘毅玮系河北师范大学教授)