

如何“减”出教育效益？

——从各角色出发，展开教育新思考

何伟奇，汤芸霞，罗彦东

辽宁师范大学数学学院，辽宁 大连

收稿日期：2022年4月11日；录用日期：2022年5月18日；发布日期：2022年5月26日

摘要

本文主要依据现有官方调查结果和数据，以师范生为主体视角，从教育的不同角色出发，包括学生、家长、学校、培训机构，展开对于教育改革的新思考，展现教育合力的重要性。

关键词

双减，教育效益，师范生

How to Harvest Educational Benefits by “Reducing”?

—Starting a New Thinking about Education from Various Characters

Wei qi He, Yunxia Tang, Yandong Luo

School of Mathematics, Liaoning Normal University, Dalian Liaoning

Received: Apr. 11th, 2022; accepted: May 18th, 2022; published: May 26th, 2022

Abstract

This paper is mainly based on the existing official survey results and data, with normal university students as the main body, from the different roles of education, including students, parents, schools, training institutions, to start a new thinking on educational reform, and show the importance of educational synergy.

Keywords

Double Reduction, Educational Benefit, Normal University Students

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

2021年7月24日,《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》(详见参考文献[1])一经印发,便引起了各地区各部门的广泛关注,各个领域积极组织并认真贯彻落实。为落实立德树人根本任务,建设高质量教育体系,巩固学校主体教育地位,营造良好教育生态环境,“双减”主要从减轻学生过重作业负担和校外培训负担两个方面展开。这一政策的出台是社会发展到现阶段必然要经历的调整过程,身为师范生,应该紧跟时代步伐,善于换位思考,从多角度理解其内涵,拓展自己的思维。本文将从以下几个方面来谈谈各角色增益的新方法。

2. 学生:告别高压高负担,如何高效学习?

在“双减”政策出台前,各个阶段的学生都面临小到周考、月考、期中期末考试,大到小升初考试、中考、高考带来的焦虑,学生之间的竞争日益激烈,带给学生自身的压力也逐渐沉重。为了走在“考试独木桥”的前端,不被人流挤下去,适应当前教育大环境,学生从小就参加很多辅导班,上课刷题成了“家常便饭”,高负荷的学习占据了他们几乎所有的时间。随着教育内卷思想不断深入,在与别人家的孩子对比之下,有些家长对于孩子的期望也越来越高,甚至导致了部分孩子出现心理问题。针对教育这一病态现象,“双减”政策的实施在一定程度上帮助学生告别高压高负担,营造了更加轻松愉快的学习环境。

那么,“双减”教育环境转变前后,学生的学习安排有什么变化呢?依据文件具体要求(见参考文献[2]),本文整理如表1所示。

Table 1. New learning arrangements for primary and middle school students under the “double reduction” policy

表 1. “双减”政策下中小学生学习新安排

上课	小学不早于 8:20	中学不早于 8:00
教学模式	小学一年级:“零起点”教学	
考试	没有分班考试,不按考试排座位,没有任何名义的“重点班”, 考试结果不排名、不公布	
	小学一至二年级:没有纸笔考试 小学三至六年级:每学期一次期末考试	初中年级:适当安排一次期中考试, 每学期一次期末考试
体育活动	每天 30 分钟大课间(校内、校外各 1 小时体育活动时间)	
体育课程	小学一至二年级:每周四节 小学三至六年级:每周三节	初中:每周三节

Continued

午休	合理安排作息時間，確保達到規定睡眠時間要求	
書面作業	小學一至二年級：沒有作業 小學三至六年級：完成時間不超過一小時 (在校內基本完成)	初中：完成時間不超過一個半小時 (大部分在校內完成)
	難度不超過國家課標	
課後服務	自願參加；有特殊需求的学生，學校提供延時托管業務，初中可開設自習班； 主要服務內容為：補習輔導與答疑，拓展學習空間，開展科普、文体、藝術等 興趣小組及社團活動	

由上表可以看出新的時間安排重點考慮了學生的休息時間、學習時間、娛樂時間的合理規劃，貫徹“以學生為中心”的教育理念，着力改變“唯分數論”的教育陋習，為學生提供更加自由的拓展學習空間，在一定程度上激發學生自身的興趣與能力。面對各個方面的改變，作為未來的人民教師應該如何引導學生“另起爐灶”，提高自己呢？

幫助學生正確認識和理解“雙減”，適應教育新發展。教育“減負”並不是只是減少學生的壓力，它同時也在篩選更加優秀的人才，提高學生的總體素質。因此在重新建立教育秩序階段，教師應當推廣素質教育，注重學生的綜合培養。學生也應該認識到：雖然學習上的壓力減少了，但是社會上激烈的競爭依然存在，面臨的考驗標準還在不斷提高，不能因此鬆懈，而是及時調整，順應發展。

讓學生合理分配時間，提升綜合素質與必備能力。隨著減負措施的實施，一部分學生可能會徹底放鬆自己，盡情玩耍，無所事事，不知目標，不敢前進；另一部分學生開始將自己的時間合理的投入到自己的興趣愛好當中，為實現自身的“全面發展”做準備。顯然，後者的做法更值得學習和提倡。面對前者，教師應當及時關注，首先要引領學生提高自我管理能力的：倡導學生主動與老師和家長商議合理遊戲時間，避免過渡沉迷於網絡遊戲；疫情網課期間，時刻提醒學生嚴格要求自己，正確對待線上上課，做好自我監督。其次，幫助學生拓展知識：填補式的學習已然成為過去時，面對課堂上學生的遺留困惑，教師可以利用好課後服務時間，及時解決；鼓勵學生課餘時間去閱讀，去探索，從自身興趣出發，拓展自身的知識廣度，發揮自己的潛力。然後，要發展學生的創新能力：加強思維鍛煉，提升自身的專注；面對任何事物，展開自己的想像，積極發問，不斷思考，不斷進步。最後，做好學生心理輔導以提高學生心理承受能力：面對挫折，尋找適合自己的正確調解方式，多角度思考問題，化焦慮為動力，轉變自己的消極情緒，學會消化。

使學生學會自我反思，形成個性化的學習習慣。教育家葉聖陶說：“教育是什麼？就單方面講，只需要一句話，就是要養成良好的學習習慣。”在學校的學習中，教師布置作業應包含課前預習，課後複習。在課堂中營造敢於發問，積極思考，師生互動的良好課堂氛圍；在日常生活中，引導學生善於從生活中發現問題，提出問題，並會用理論知識解決實際問題，做到發現問題和學以致用，將實際與理論學習相結合，讓學生体会到知識在實踐運用中的魅力。

3. 學校：迎接教育新要求，如何培養優秀人才？

“雙減”政策大力促進教育均衡發展，鞏固學校在義務教育中的主導地位。與此同時，社會對於學校的期望也越來越高，“新學期”面臨“新挑戰”，學校應該從以下五個方面著手不斷革新，為培養優秀人才蓄力。

3.1. 坚持五育并举，立德树人

学校和教师在学生的发展过程中起着主导作用，要落实立德树人的根本任务，坚持五育并举培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。学校要以人为本尊重教育规律并顺应孩子身心发展规律，充分释放孩子的天性，突显孩子个性，让孩子身心得到解放，把快乐和童年还给孩子；要坚持教育回归正常，顺乎自然和包容差异，正确看待考试分数，正确对待孩子的成人教育和成才教育。

3.2. 着重提高课堂教学效率

双减下只有课堂变得高效了，才能保证学校教育的“减负”与“高质”。一是要在课堂上考虑到全体学生的接受情况，既要做到面对全体学生也要更具个别差异因材施教。二是在课堂上充分调动孩子的兴趣和积极性，激发孩子的思维和内动力，转变教与学的方式，把课堂还给孩子，让孩子主动学习、能动学习、合作学习、探究学习、愉快学习、高效学习。三是课上及时解决学生的疑问，减少课后负担，努力做到课上学课上会。

3.3. 加强高效的教师队伍建设

教师工作具有独特性、专业性、复杂性、创造性、连续性等特点。“双减”之后，老师的担子更重、压力更大，特别是课后延时服务和托管，无形中增加了老师们的工作时间。只有提升工作效率，营造良好的工作氛围，让老师们静下心来教书，潜下心来育人，才能实现“双减”预期效果，营造出良好的教育氛围。

3.4. 完善课后服务方案

课后服务的质量，决定着“双减”的减轻状况和程度。课后服务的内容和形式至关重要，课后内容不仅要包括为学生进行基础学科知识的巩固提升和疑难困惑的解答也要为学校特色发展和学生个性化发展提供可能。丰富课后服务内容包括学困生补习辅导、学有余力学生拓展学习空间、特长生凸显个性、对自己兴趣爱好的追求。课后服务的形式不能仅仅局限于自习、讲课，学校可以统一组织进行阅读、文体活动、兴趣小组任务及社团活动等。让课后服务为学生提供多元化的成长路径和成长方式还可得到家长的认可支持以及的社会满意。

3.5. 达成更加密切的家校合作范式

“双减”是一场教育观念和教育认识上的革命。学校是教书育人的主阵地，家庭是孩子教育的初启蒙，需要家校合作，让教育形成合力才能实现教育效益最大化。学校和老师需要对家庭教育方法进行指导。可以通过开办家长学校，成立家长委员会，配备家庭教育专职指导师等给予家长科学实用、容易操作的家庭教育方法指导，让家庭教育成为学校教育的有益补充和扎实基础。学校的教育措施和政策要做到尊重家长并广泛收取家长的意见，注重学校和老师与家长的经常联系及时沟通。力求在对孩子的教育理念上达成一致，在对孩子的教育思想上达成默契，在对孩子的教育目的上达成同向，在对孩子的教育手段与方式上达成吻合。家庭教育和学校教育觉不可各自独立，教育合力才是双减之下的最优模式。

4. 家长：喜忧参半，如何做好家庭教育与配合工作？

为进一步了解“双减”政策实施以来，全国义务教育阶段学生家长对“双减”政策的态度，共青团中央宣传部和中国青年报社社会调查中心开展以此为主题调查，收回 50 多万份问卷，抽取部分问题调查结果如图 1、图 2 (数据来源详见参考文献[3]):

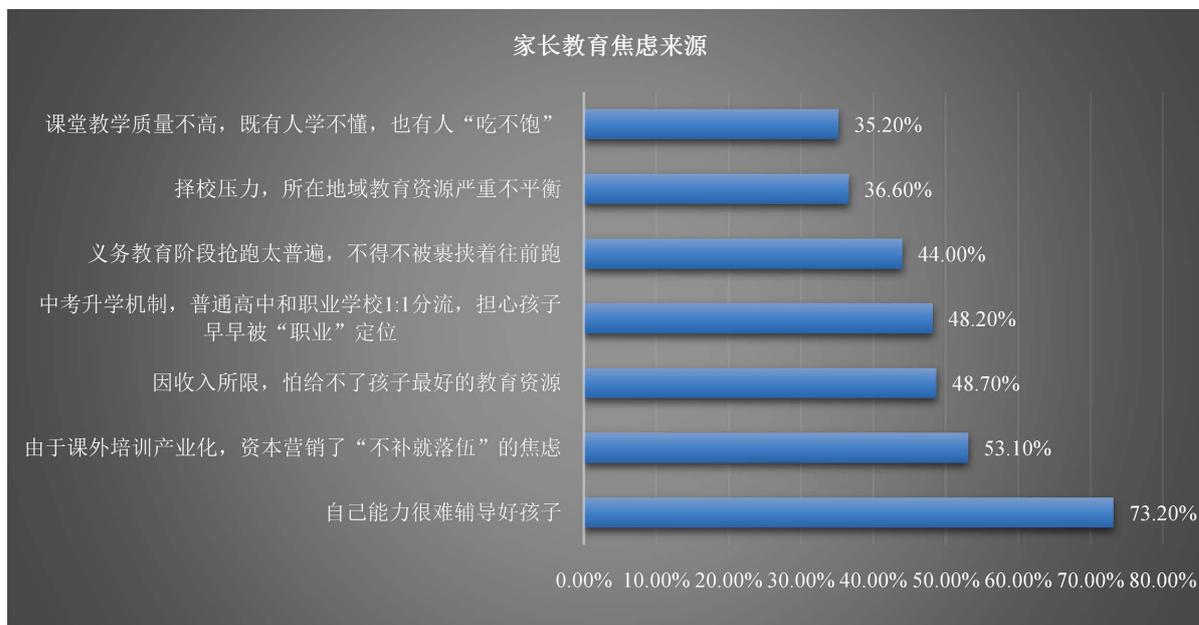


Figure 1. The reason and proportion of parents' education anxiety

图 1. 家长教育焦虑的原因以及占比



Figure 2. Parents' understanding of the double reduction policy

图 2. 家长对于双减政策的了解程度

不难看出, 家长的教育焦虑主要来源于一方面由于自己辅导不了孩子, 另一方面由于收入问题, 在教育不断内卷, 补习成为大势所趋的情况下, 没有办法为孩子提供优质的教育资源, 担心孩子未来的发展。而“双减”政策直面家长的心声, 减轻了孩子的学业负担的同时, 缓解了家长的经济压力和精神压力, 为创造良好的家庭教育环境奠定基础。但仍有很多家长对“双减”了解不足, 对于孩子未来的教育方法尚不明确, 也出现了对“不法”培训和无处辅导提升成绩心存忧虑的现象。家长们都在期盼优化校内外教育资源配套、加大优质教育的供给, 创新教育的公共服务模式等, 希望将“双减”落到实处。当然, 在这些逐步得到改善的同时, 离不开家庭教育的参与, 家长的作法至关重要。

家长首先应该意识到孩子们之间的竞争不在于现阶段刷题数目、补课科数、成绩高低等对孩子自身

发展积极作用很小的比拼，而在于从长远的角度看，学生的自我学习的能力，学习态度的积极性、规划学习的方法性、未来社会发展的社会性等使得孩子受益终身的习惯的较量。其次，家长应该明白家庭教育对于孩子的根本影响，好的家风家教会影响孩子一生，在教育孩子的过程中，陪伴与以身作则必不可少。最后，“双减”政策在减少家长压力的同时，也为家长布置了新的任务，家长可以经常参加一些由正规组织举办的家庭教育经验交流活动，取长补短，不断改善自身的教育方法，掌握自己独有的教育智慧。

5. 培训机构：面对严格管控，何去何从，如何实现合理转型？

近日，为巩固义务教育阶段校外培训治理成果，教育部办公厅印发了《关于开展义务教育阶段学科类校外培训治理“回头看”工作的通知》(详见参考文献[4])。这不禁引起我们的思考，“双减”并不是“双除”，其意味着不是彻底取缔校外培训机构，而是要进行适当的整改，把以往学校教育 with 校外培训的不良状态调整为积极的相辅相成的合理教育搭配，使培训机构从因材施教的角度开展教学。目前，由于大部分家长没有独自辅导孩子的能力，社会对于教培机构的需求仍然很大，其运营的总体模式有待及时调整(见参考文献[5])。

疫情之下，线上教学兴起，培训机构转型为线上不仅省去孩子去补习班的路程和时间，并且在互联网大数据下可以针对孩子的不同特点对孩子的学习情况进行分析，推断适合孩子的个性化课程。在建立基础的线上教育零售平台后，推动课程的深度研究与开发，丰富线上课程品类的同时，与教育共享相结合，实现线上教学和线下教学完美结合的同时，强化了校内校外教育的相辅相成工作。

6. 总结

本文针对“双减”政策之下“学生告别高压高负担，如何高效学习？”，“学校迎接教育新要求，如何培养优秀人才？”，“家长喜忧参半，如何做好家庭教育与配合工作？”，“培训机构：面对严格管控，何去何从，如何实现合理转型？”等现阶段存在的问题进行分析并提出对应建议，通过教育多方面合力，使得学生、学校、家长、社会教育能各司其职，不断达成教育共识，增强教育效益，落实立德树人根本任务。

参考文献

- [1] 中华人民共和国教育部. 中共中央办公厅国务院办公厅印发《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》[EB/OL]. http://www.moe.gov.cn/jyb_xwfb/gzdt_gzdt/s5987/202107/t20210724_546566.html, 2021-07-24.
- [2] 吴廷伟.“双减”政策出台，为教育改革鸣锣开道[J]. 河南教育(教师教育), 2021(10): 11-12.
- [3] 黄程翔, 郑泽豪.“双减”: 让人欢喜让人忧[J]. 四川省情, 2021(9): 48-49.
- [4] 教育部办公厅. 教育部办公厅《关于开展义务教育阶段学科类校外培训治理“回头看”工作的通知》[EB/OL]. http://www.moe.gov.cn/srcsite/A29/202204/t20220402_613211.html, 2022-04-01.
- [5] 甘哲.“双减”之下，教培从业者该去向何方[J]. 决策探索(上), 2021(9): 26-27.