

“双减”政策对青少年心理健康的影响

黄 晓

(山东省妇女儿童活动中心 山东济南 250004)

摘 要: “双减”政策的出台可以通过校园、家庭、社会三个层面的作用机制对青少年学生心理健康起到良性提升作用。本文通过对这三个层面作用机理的一一解构,建构起了一个三维一体的“双减”政策对青少年学生心理的作用分析框架。校园机制包括校园秩序重构性、教师幸福感提升、内部运行机制完善三个层面;家庭机制包括家长心理的直接放松、家庭时间的持续释放两个层面;社会机制包括教培行业冲击、社会风气扭转两个层面。最后,本文提出了新时期青少年心理健康持续提升的政策建议。

关键词: “双减” 青少年 心理健康

中图分类号: G639.2 **文献标识码:** A

DOI: 10.12218/j.issn.2095-4743.2022.14.150

一、“双减”政策出台背景

2021年7月24日,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》(以下简称“双减”政策)。“双减”政策是新时期,既为了减轻学生成长负担、减轻学生心理压力而出台的重要举措,也是整个社会新时期新教育改革思路的重要体现。无论从哪个层面上来讲,“双减”政策无疑都是一场前所未有的教育革新。

“双减”政策作为一项直接影响青少年生活学习的政策,其所产生的溢出效应不可忽视。青少年心理健康作为现今十分重要而关键的重要问题,自然首先应该得到分析和研究。一方面,“双减”政策可以直接对青少年心理起到放松作用,让青少年的负担更少,成长环境更加宽松,让青少年学习过程中的硬性任务式约束得到减轻;另一方面,“双减”政策也会产生变化的学校-家庭关系、父母、子女关系、教师-学生关系,尤其是教育生态的改变^[1]。因此,“双减”政策对青少年的心理产生的影响效应将更加复杂。所以,探究“双减”政策带来的青少年心理健康作用这一问题显然十分必要而紧迫。

近年来,青少年心理健康已经成为一个亟待需要重点关注的社会问题,青少年心理的健康发展事关未来成长过程中人生观、价值观、世界观的形成,是不可忽视的重大课题。“双减”政策可谓应运而生。另外,校园、家庭、社会的多维层面都会受到“双减”政策的多元冲击,都能从多个方面对青少年学生的心理健康产生影响。而“双减”政策从根本上可以扭转校园家庭社会多维的社会风气转向,对青少年心理健康实现系统性影响。

本文拟创新地构建一个包含校园、家庭、社会的三方作用机制,一一解剖“双减”政策所形成的多个影响通道,对“双减”政策形成的青少年心理健康变化效应进行系统性分析,系统阐述“双减”政策如何作用于青少年心理健康,进而提出“双减”政策实施背景下,提升青少年心理健康水平的政策建议。

二、“双减”政策作用于青少年心理健康的校园机制

校园作为青少年学习的主要载体,对于青少年心理健康的形成将起到直接的决定性作用。青少年在校园进行长期的学习,这已经成为他们提前步入的“小社会”环境。在这一“小社会”环境中存在的相关社会性规则,无疑将对其产生极大的心理影响。课业是青少年在学习过程中的学习指标的一项硬约束,是必须要按时完成的。课业负担过重,将在无形之中对青少年每日的学习状态置于一种紧张状态之下。如果长期处于超载过度的情形之下,青少年心理健康失调将很有可能发生。

“双减”政策首先减的便是课业负担。“双减”政策将对课业的实施量、实施频次都将形成关键约束。青少年的课业负担减轻,影响青少年心理的时间约束、心理包袱、心理焦虑等变量都将发生变化,而作用的关键就是“双减”政策对校园秩序和氛围起到的重构性作用。校园秩序的变化主要体现在教学安排、教学备课、作业批改等因数量发生变化形成的工作强度舒缓减弱,氛围的变化主要体现在教师和学生在强度共同下降的情况而形成的心理减负。

在“双减”政策下,校园内部作业将得到大量减少,教师工作量大大得到减轻,能够将更多的注意力转移到课堂教学中去。课堂教学逐渐成为学习质量、学习效果提升的中

心,这既可以让学生对上课有更强烈的关注感,也可以形成课前强化预习的良好风气。作业的减负带有一种强制性,继而学生的关注点将更加聚焦于有限的课业,并倒逼形成主观能动性的强化。实际上,当作业数量大幅减少之后,学生逐渐降低对作业负担的抗拒和排斥心理,并将作业纳入自我学习全周期中的一个必要部分和关键环节,形成高效的自我管控。因此,“双减”虽然减掉了被动性接受,但却增加了主观性吸收,在成绩的提升上更加依赖个人的学习能力,而这对于学生独立心理的锤炼也是十分有帮助的。

教师幸福感的提升,也会对学生心理健康起到良好的促进作用。“双减”政策可以直接减轻教师的工作量,布置作业的批次和数量都将直接得到减少。教师可以将注意力更多地转向多作业布置结构优化的工作上。作业布置结构优化包括如何出具更加具有代表性的题目、出题结构如何更加符合学生的学习规律、出题频次如何更加适应学生对课堂知识温故的具体要求等。教师也可以对每位学生学习进步性、学习局限性、学习稳定性、学习变化性等进行更加细致的掌控,形成对学生学习效果的精细化管理、全过程控制。在教师更加精细的点对点沟通中,学生将更加能够感受到来自师者的细致关爱和真切情感,能够形成更加良好的健康学习情绪,进而形成对心理健康的良性促进。另外,教师愉悦的心情将会促进学生更加良性、积极的互动。这种良性互动是青少年在学校学习生活期间非常重要的“润滑剂”,会对于学习具有一定负担的学生心理压力持续下降的缓冲剂。这种师生良性互动的逐渐增多,将会促进学生向老师敞开心扉,阶段性地对心理焦虑形成有效化解,不断阻滞学生心理压力、心理焦虑、心理障碍、心理疾病的无序大量蔓延,持续形成对学生心理问题的较大缓解,进而对学生心理健康起到有益促进作用。

在“双减”政策实施下,校园内部运行机制将去除大量课业任务类工作安排。在面对多门课程学习任务繁重的情况下,校园运行机制的去重化将可以让学生从烦琐的任务被安排中解脱出来,并空出更多的时间进行体育锻炼等其他安排,这对于健康心理的有效形成将起到十分重要的辅助作用。体育锻炼等运动式行为将对学生的身心健康发展起到不可替代的重要作用,而且可以起到减压功效。实际上,很多心理问题的发生均在于长期过度沉溺于某一重复性行为,使得喜怒哀乐情绪的多元化过少,学生心理出现长期单一性、枯燥性,这都为学生心理问题的出现埋下祸根。“双减”政策对于单一重复性行为环节是直接的压缩减少,且对多元化

教学模式的强制性实施,自然也对学生的综合性发展指数起到有力的助推作用。学生的综合性发展指数将更高,素质教育的长远目标将逐渐得到实现。因此,“双减”政策也成为素质教育实施的重要手段。实际上,已有研究表明,校园环境对于青少年健康人格的养成将起到十分关键的作用^[2]。

三、“双减”政策作用于青少年心理健康的家庭机制

家庭是青少年学生作为未成年人需要被监护的场所,也是青少年对“家庭爱护、家庭观念、家庭理念”等事关家庭观形成的核心载体。家庭氛围的良好营造,对于青少年心理安全需要、健康价值观养成都具有很强的推动作用。目前,部分家庭已经出现了因青少年学业辅导问题的矛盾,家庭矛盾的加剧将对青少年心理造成阴影,厌学、逃学等不良行为会时有发生,形成心理健康疾病。这些问题都使得我们不得不重视家庭良好氛围的形成问题。家庭机制的主要作用者是家长这一监护人主体的行为影响,主要作用物是家庭气氛这一关系学生心理变化的直接载体。“双减”政策从直接硬性减除的角度,是对父母和子女的双重心理“松绑”,将对青少年心理健康起到有益的促进作用。

“双减”政策对于家长心理的直接放松是首要作用机制。“双减”政策因是教育部改革教育方向的重大信号,因此,将从整个家庭层面形成新的教育理念。“双减”政策的推出,将直接性在一定程度上让家长的压力有所放松。以作业指导为例,原有的晚间作业辅导让许多上班族家长十分困扰,而“双减”政策会直接以课业作业减少为手段,使得家长在孩子放学后的功课辅导工作量大大减少。这种情形将形成连锁传递效应,继而营造出更加和谐的家庭气氛。和谐的家庭气氛主要体现在家长会有更加充裕的时间来进行亲子关系的交流、培养,有更多的精力可以放在休闲娱乐等项目上,增强父母与子女的生活共同项目,强化基本认同感。

“双减”政策对于家庭时间的释放是重要作用机制。“双减”政策从客观上减少了课业负担,使得无论学生还是家长,都将从较为繁重的“写作业”和“辅导作业”的过程中解脱出来,并进而形成更加充裕的时间进行其他娱乐性、运动性活动。从主观上来看,“双减”政策作为一项社会广泛知晓和具有很强心理预期的中央政策,将如同一针强心剂打入家庭内部,形成极强的心理减负和焦虑缓解。从一定程度上讲,“双减”政策将对家长和孩子实现“双重心理松绑”,这种松绑将减少因为心理压力而焦虑、筹划等耗时性行为,为其共同亲子活动提供更加丰富的时间。孩子在与父母更多的良性互动中,将会令更多的心理活动向其敞开,进而减少

负面情绪的不当累积。有证据表明,现有青少年大多抑郁情绪的产生,主要是由其心理世界无法及时向父母敞开的缘由。在“双减”政策实施背景下,亲子互动可以更多元,尤其是青少年可以将部分时间投入到家务中去,承担部分家庭责任。实际上,家庭责任的正确认识也是培养孩子正确价值观形成的关键环节。

另外,“双减”政策同样会形成亲子沟通中的宽松愉悦气氛,这将对于家庭良性气氛的培育具有十分重要的作用。实际上,家庭气氛对于孩子心理健康的形成十分关键。如果一个家庭的父母对孩子升学考试保持高度紧张的关注,势必会在沟通上形成焦急、压迫等特征,这都会对孩子造成不必要的压力,继而形成心理的高度焦虑。“双减”政策作为一个轰动性、社会性的减负政策,将在家庭内部从某种程度上形成一定共识,这成为沟通交流的重要基础。父母的认知变化是首要的冲击,这对家庭内部沟通气氛起到一个基础性决定作用。实际上,目前家庭孩子对家庭产生排斥心理,最主要的诱因就是家庭中过于压抑的教育环境。父母始终对青少年子女的学习成绩停留在“反复交代、反复强调、反复叮嘱”的口中,让青少年学生不胜其扰,最终产生厌学情绪,形成家庭教育过当行为。实际上,家庭内核高质量教育需要一个十分安全的度,这个度的把握需要有一个准绳。而国家的相关政策是一个重大导向。在国家政策导向下,家庭父母的教育观会产生一个向心力,随着政策的强弱变化而实现力的强弱变化,进而对家庭教育气氛形成调节。“双减”政策即是从这一巨大向心力入手,形成了家庭应试教育这一层面气氛的弱化调节。

四、“双减政策”作用于青少年心理健康的社会机制

社会层面的发生机制是“双减”政策作用于青少年心理健康的大环境通道,是一种风气式、社会性的革新运动式洗礼。当整个社会对某一事件的看法发生改观时,这将不断发酵为一种新的文化事件,并最终成为新的文化秩序。“双减”政策作为中央层面出台的重磅性政策,将对整个社会各个层面的关联者形成连串、深入的影响,最终对青少年心理健康形成有效作用。社会是一种系统性的风气性传导,“双减”政策本身是席卷全社会的国家大政策,将势必对整个社会的青少年教育风气形成健康性引导。

“双减”政策对于整个社会教培行业的冲击是首要社会机制。在“双减”政策实施背景下,教培行业一定程度上形成了强制性缩减,教培行业的资本性无序扩张得到有效遏制。教培行业作为青少年校内教育的有益补充,需要得到规

范发展。而现有部分教培行业的发展,完全形成资本产业链式运作格局,甚至进军资本市场,这对于我国教育尤其是义务教育阶段教育而言是巨大威胁。当教培行业形成资本化运作局面,其内部系列管理也将形成企业式、绩效式等局面,其在招生宣传、抢夺生源、培训产品出台、续课订课等方面势必会产生无序延展。恶性竞争的局面一旦发生,一方面会是绑定式课程的广泛推销,家长、学生一旦陷入其中将成为依附者;另一方面,应接不暇的培训课程大行其道,学生广泛参与社会培训补课的社会性文化形成,将形成学生端的“恶性竞争”,青少年阶段的“内卷”将是不可避免。而“双减”政策则也是从这一层面出发,强制性减少非必要教培的量,让家长、学生自动从这一繁文缛节的教培事项中解脱出来。

教培行业的缩减将减少学生课外培训的需求。学生课外培训的减少会让学生更多地将剩余时间转向家庭和学校,参与更多有益于家庭和谐、丰富校园文化的活动,形成社会舒适性文化的稳步形成。不可忽视的是,仍然会存在部分不规范教培行业“地下”运作的情形,但这些情形都将随着政策的完善、社会文化的不断渗透而慢慢趋于消减。青少年学生在同学朋友的“圈子沟通”中的“培训攀比”情形将趋于缓和,依靠外界去揠苗助长式提升学生成绩的状况将逐渐得到扭转,青少年逐渐将学习的原动力回归自身,有研究表明,对于自身学习状态的更加深入关注会逐渐引导心理进入一个平静调节阶段,这对于健康心理循环调节机制的形成是极为有利的^[3]。

“双减”政策产生的社会教育风气大扭转是青少年心理健康作用的第二大社会机制。社会教育风气可谓是引导父母行为、学生行为的无形之剑。现代心理学认为,人的行为很大程度上由部分社会性行为推动^[4]。社会性行为与个人行为是互为因果的,然而众多重复性个人行为将逐渐累加放大为同一性的社会性行为。当放大到一定程度,个人行为将逐渐受到这一社会性行为的驱动。对于青少年广泛参与的教育培训而言,其主要源驱动力自然是对孩子全面健康发展的追求,而外界驱动力则是“大家都参与,我就要参与”这一社会性行为。在“双减”政策下,这一社会性行为因教培行业的萎缩而直接产生缩减,继而形成涟漪效应,引领社会性行为的良性转向。在这种社会行为的良性变化下,个人心理更加松弛,家庭气氛更加活泼,青少年健康心理也更加具备成长之基、发展之源。

五、“双减”政策实施背景下青少年心理健康提升的对策

“双减”政策的实施总体上将对青少年心理健康的提升

起到促进作用,对很多目前存有的青少年心理疾病、心理问题、心理压力形成有效疏导,对因青少年心理健康问题而衍生出的诸多社会问题形成有效缓解,对校园、家庭、社会三个层面的和谐度都将形成有益促进。未来校园、家庭、社会三个层面需要形成紧密配合,推动“双减”政策更优效果的良性释放,让青少年在义务教育阶段的学习生活更加健康和谐。

第一,校园层面应逐渐形成“双减”政策准确落地的运行机制。校园作为教学管理的主体,需要有力充分地将“双减”政策不折不扣地执行到位,坚决避免形式性“双减”、应付性“双减”,真正地实现孩子们成长教育过程中的减负。“双减”政策准确落地需要借助一整套行之有效的配套机制,如“双减”政策实施小组、“双减”政策执行小组、“双减”政策全过程监控中心、学生心理监控中心等相应机构的设置,以从机制层面对“双减”政策的执行形成内部推力。只有“双减”政策在校园真正落地生根,孩子们才有健康成长的广阔温床。

第二,家庭层面应不断营造孩子宽松愉悦成长的美好氛围。父母是孩子的监护人,是青少年心理健康的直接责任人。“双减”政策的出台,作为父母而言,应该首先从自身层面调整心态,以进一步反映到与孩子的日常生活沟通协调中。从客观层面来讲,大大减掉相应过重的校外培训任务,适当增加对孩子身心有益的运动类项目,多带领孩子参加一些社会活动,让孩子成长的空间更加多元化,为孩子的身心健康提供坚实基础。从主观层面来讲,父母应更加关注孩子的内心幸福感,而非孩子的课业成绩。不可否认,课业成绩是孩子升学的重点,但是对于孩子的心理变化同样是不可忽视的。如果父母长期忽视孩子成长过程中的心理变化,待发展到失控阶段,已很难挽回。“双减”政策实际上不仅提供了一个解决方案,更是向社会释放了一个强有力的信号:义务教育阶段的教育将不再以课业作为主要抓手,而是要更加聚焦培养质量、综合素质。面对此信号,家长也将会将更多的关注点转移到对孩子的全面发展上来。

第三,社会层面应持续强化对变相资本化教育的监管。

“双减”政策直接导致了教培行业的大大缩减,但是许多变相的资本化教育也不可避免存在。教育监管部门应该持续强化对一些隐形的资本化教育、资本化培训等进行有力布控,为社会不断实现教培行业净化。另外,应加强对家长心理的有效疏导,如果没有需求也就没有供给。家长趋之若鹜地对课外培训的需要,是教培行业资本化的最直接原因。“双减”政策会从一定程度上引起各方的不适应,尤其在家庭层面需要形成一定的缓冲机制,可以考虑建立政府统筹、学校参与的适度延伸教育,需要有明确的边界、功能划分,充分形成校内教育、校外教育协调发展的良性局面。

总体而言,“双减政策”从实施到真正落地需要一定的时间过程,尤其是对青少年心理健康真正发挥积极有效作用也将有一定的传导期。全社会要重点抓住这个传导期的机遇期,通过各种有效手段来积极释放“双减”政策所可发挥的巨大红利,争取将“双减”政策的有利效果发挥到最优状态。具体来看,“双减”政策的有效落地需要全社会的共同有效配合,尤其是校园、家庭、社会三方都需要有效参与,共同形成一个有效推力,共同营造出一个真正关心爱护青少年心理健康的良性社会环境,共同关注青少年的健康成长,共同呵护青少年的心理健康需要,为我国青少年心理健康发展形成有效合力,真正实现青少年心理健康、青少年健康成长,为中华民族伟大复兴的中国梦实现提供重要人才支撑。

参考文献

- [1]马陆亭,郑雪文.“双减”:旨在重塑学生健康成长的教育生态[J].新疆师范大学学报(哲学社会科学版),2022(1):79-90.
- [2]丁笑生.基于健康人格取向的青少年心理健康教育思考[J].思想教育研究,2016(12):89-91.
- [3]张大均,朱政光,刘广增等青少年社会支持与问题行为的关系:心理素质和自尊的链式中介作用[J].西南大学学报(社会科学版),2018,45(1):99-104.
- [4]孟娟.心理学扎根理论研究方法[J].吉首大学学报(社会科学版),2008,29(3):170-174.