

“双减”背景下家长教育焦虑的消解途径

朱 姝

(南京市陶行知学校<小学部> 江苏南京 210019)

摘要: 国家“双减”政策的推行,使得家庭、学校、社会的教育职能随之发生变化,人们对家校社协同育人产生了全新的思考。“减负”政策已推行多年,但效果却不尽如人意,校外培训机构如雨后春笋般涌现,直接原因就在家长依然存在深深的教育焦虑。学生负担过重、家长焦虑不安等情况已成为我国教育优质均衡发展的主要阻碍。本文从家长的教育焦虑表现入手,提出“学校助力,端正家长教育观念”“明确责任,构建良好教育生态”“五育并举,改革教育评价体系”的消解途径,助力“双减”政策落地。

关键词: “双减” 教育焦虑 消解途径

中图分类号: G622.0 **文献标识码:** A

DOI: 10.12218/j.issn.2095-4743.2022.40.052

随着“双减”政策的推行,原本愈演愈烈的教育“内卷”得到了极大的控制。“双减”政策不仅能够营造良好的教育环境,更能促进学生的身心健康,是重塑良好教育生态的有力举措,也是守护学生身心健康的国家行动。但是,对于推行不久的“双减”政策,不管是家长还是教师等一线教育工作者,都存在一定程度的担忧。

一、“双减”背景下家长教育焦虑的表现

(一)不能“输在起跑线”

应试教育传统和一定程度的攀比心理让家长们觉得自己的孩子从小就不能比“别人家的孩子”差,这样将来在升学和就业中才能获胜。我们很容易理解家长的常见思维:如果想拥有一份体面的工作,就要努力上一所好大学;如果想要上一所好大学,自然需要上一所好高中……以此类推,最终要从上一所好的幼儿园开始。这一逻辑使得孩子在家长的催促下,在“起跑线”上拼命“抢跑”。随着时代的发展,家长和孩子的焦虑时限不断拉长、频次不断增多、程度不断加深,以至于弥漫孩子成长的整个阶段。

(二)教育竞争“内卷化”

“内卷”一词已成为当下热词,你给孩子报两个补习班,我就报三个,甚至提前学习高年级课程……这一概念精准地反映了当前我国社会的一种真实状况,即在各种竞争日趋激烈的趋势下,普遍存在着以付出更多努力去争取有限资源的现象。这在教育领域表现得尤为明显,即学生们为了好成绩或考上名校而超时超限地学习,教师们也在各种竞争的压力下超时超限地加班,大搞“题海战术”“层层加码”等,最终

形成了不断暗自加码的恶性循环。如此的教育“内卷”不仅让孩子丧失了学习的兴趣,也让家长、老师身心疲惫。

(三)好成绩≠好工作

随着高校扩招,大学毕业生就业难的问题越来越凸显出来。接受高等教育不再是获得好工作、社会阶层流动的保障。教育投资与收益不对等的情况,成为家长最焦虑的问题,就业的迷茫让家长遭遇了教育困境。

二、“双减”背景下家长教育焦虑的原因剖析

(一)对成功的认识误区

当下,固有的、片面的成才观在家长中普遍存在,这是引发教育焦虑的一项重要原因。传统观念中,考上名校是学生成功的重要标准。从一定意义上来说,名校生在知识储备、思维认知、自律耐心等方面相较于非名校生存在优势。名校一般具有更好的文化氛围、设施配置、教育资源,学生有机会站上更大的平台,获得更多的机会。在其就业、发展上,名校生也更容易获得用人单位的青睐。但是,名校的教育资源有限,招生计划更加有限,极少数同学才能凭借天赋与努力获得进入名校的机会,大部分学生无法被名校录取。于是,为了获得名校学习的机会,成为幸运的“少数”,学生在付出更多努力的同时,其背后家庭往往也会通过一些途径助力。长此以往,教育和其他社会领域的不公平现象加剧,导致家长教育焦虑现象愈发严重。

(二)对学校功能的认识误区

随着教育功利化风气愈演愈烈,大家的目光似乎都聚焦于教育的结果,却忽视了教育的过程。孩子接受好的小学教

育是为了接受优质的初中教育，接受优质初中教育是为了进入重点高中，考入重点高中是为跨入重点大学打好基础，重点大学毕业意味获得更多的工作选择。不少家长把学校当作提升社会阶层的跳板，而不是学习知识、文化，树立正确价值观的学习场域。在功利化教育观念的影响下，家长纷纷加码，形成了教育内卷的洪流。

此时，大量培训机构如雨后春笋般涌现，抓住家长的焦虑心理利用攀比之风加大营销，使家长认为学校的知识学习不足以应对日益激烈的社会竞争，孩子如果不补习，学习成绩就会落后于其他人。“抢跑”似乎成为家长转嫁教育忧虑的常用途径。实际上，学生的内在学习动机才是提升学习能力的关键因素，过度补习反而会使学生丧失学习兴趣、降低学习动机，从而影响学习成绩。同时，过度补习还容易影响学生的休息，导致课堂注意力不集中等问题，甚至会引发厌学、焦虑、抑郁等心理问题。

（三）对教育评价的认识误区

家长教育焦虑的根源在于中高考这两根指挥棒没有变，考不上好高中、好大学，孩子似乎就成为一个失败者。“学而优则仕”是我国传统的教育评价标准，这样的观点依旧影响着当前的教育体系。当前的人才选拔大多是检测学生所获得的知识技能，通过书面考核检测学生的知识掌握情况，以此评价学生的学习效果。这种单向的考查方式属于甄别性评价，看重的仅仅是学生的学习表现。

当冰冷的分数成为评价学生优秀与否的标准，“好大学”自然也就成了学生唯一的出路。要想缓解家长的教育忧虑，就必须改变以往的教育评价制度，使教育评价更关注学生的全面发展。但从“双减”政策出台后家长的反应来看，教育评价制度改革似乎并没有落实到位，家长们纷纷为孩子上不了校外辅导机构而担忧，继而对孩子的未来产生深深的忧虑。教育评价制度的变革任重道远。

三、“双减”背景下家长教育焦虑的消解途径

教育问题在家庭中的外显表现就是家长的教育，这一问题恰是家长无法自己解决的。这样的教育焦虑使家长的压力日益增加，产生了认知障碍，影响了家长的教育观念，从而压抑孩子的全面发展。“双减”除了对学生进行减负，

也关注了家庭教育对孩子成长的重要作用。家校合作是促进家庭、学校沟通的一道桥梁，是舒缓家长教育焦虑的一剂良药。

（一）学校助力，端正家长教育观念

教师需要有一定的教育资质才能“上岗”，那作为家庭教育重要一环的家长，在对孩子实施教育行为之前是否也需要一定的“资质”？有政协委员建议父母在实行家庭教育时也必须“持证上岗”，学习先进的教育理念、科学的教育方法。转变家长的教育理念，使其在学习、培训中形成健康、民主的教育观，是缓解教育焦虑最有效的路径。

家庭教育是每个家庭都要践行的“大众化”行为，但不是所有家长在现有的认知水平下都能做好的，它贯穿着孩子成长的各个阶段。这些“迷茫”的爸爸妈妈有时对孩子的负面情绪手足无措，只能凭借经验尝试解决，其结果常常事倍功半。北京市委教育工委书记李奕在新闻发布会答记者问环节对家长提出了几点建议：希望家长加强和老师的沟通、一起建立协同育人的共同体，精准统筹各类资源，确保孩子健康成长。

学校可以发挥其对家庭教育的指导作用，通过线上、线下等多方途径开展家庭教育指导，向家长传授科学、可行的家庭教育方法，使家长明白“过犹不及”的道理，遵循孩子的身心发展进行适切的教育，而不是超前的教育。在家校合作中，学校应起到积极的推动作用，使家长获得丰富的育人知识，确保家校育人思路的一致性。通过学校的指导以及社会正确的价值导向，共同纾解家长教育焦虑。

（二）明确责任，构建良好教育生态

国家教育咨询委员会委员钟秉林指出，减轻学生学业负担并不代表没有负担，课后练习是检验知识理解与运用的重要手段。“双减”的关键在于深化教育评价改革、教育教学方式变革。在“双减”的推进过程中，各中小学是责任主体。学校应认真学习、贯彻“双减”《意见》的精神，助力学生的健康成长、全面发展。

1. 压减作业总量、时长

“双减”《意见》明确指出：要全面压减作业总量和时长，减轻学生过重作业负担。学校要确保小学一、二年级不布置

家庭作业，可在校内适当安排巩固练习；小学三至六年级书面作业平均完成时间不超过60分钟，初中书面作业平均完成时间不超过90分钟。

2.大力拓展课后服务

在课后服务过程中，学校应始终坚持立德树人，把核心价值观、道德品质培养放在首位。五育并举，推动艺术、劳动、科技创新课程建设，开设丰富多样的社团，满足学生的个性化需求。同时学校要加强对课后服务教师教学资质、教学质量的审核，确保教学质量。

3.改进课堂教学质量

学校在日常教学中应始终践行“零起点”教学，将重心放在提高教学质量，确保学生达到国家规定的学业质量标准。教师应遵照课程标准进行教学，不能随意提高教学难度、加快教学进度、增减教育时长，更不得出现违规统考、考试排名等行为，防止唯分数倾向。规范学校教学，提高学校课堂效率，是医治“教育内卷”的良药。

（三）五育并举，改革教育评价体系

“双减”政策能否顺利落地，家长以及一线教育工作者能否结束观望状态，心中焦虑能否彻底解除，最终还是取决于教育评价。对学生应采取多元化的评价方式，遵从孩子的成长规律和学习规律，可以从以下四方面入手：

1.从单一评价到综合评价

当下，还存在着一些错误观念，比如“唯考试”“唯分数”。究其根源是没有科学的制度保障，而非考试分数本身的错误。此时，以“五育并举”为核心的全要素综合评价就为学生提供了很好的教育机会。“五育并举”是指在现代化的教育中通过重视并实施德育、智育、体育、美育、劳动教育，促进人的全面发展。以“五育并举”为核心的评价体系并不是以分数衡量“德智体美劳”的成绩，而是建立一套科学化的评价体系。比如，可以用等级评估的形式评价学生的德育学习情况，可以从人的成长规律出发，如小学侧重于习惯、初中侧重于自律。对于美育、体育也可以采用等级评估的形式，作为升学的基本条件。体育可以采用综合性评价形式，美育和劳动教育还可以采用代表性成果评价的形式。多元的评价方式更有利于“人的全面发展”。

2.从结果导向到过程导向

一直以来，考试都是衡量、评价学生学习情况的重要手段，教师和家长往往更关注考试结果，而忽视了考试更主要的作用是发现问题、诊断问题。因此，我们应该由结果导向转为过程导向，丰富考试形式、改变考试的功能，让考试成为检验学生学习、教师教学的好帮手。

3.从苛责批评到欣赏鼓励

教育应该“多几把尺子衡量学生”，全面发展并不是各个学科、各个方面都要发展，不能对学生求全责备。每一个个体都有着不同的成长环境，是独立、独特的，所以应建立基于个人特点的特色化评价。应建立欣赏式评价机制，从孩子擅长的领域入手，让每一个孩子都有自信的底气。

4.从识记知识到提升能力

教育的目的不是获得知识而是提升能力，成长型思维、合作创新思维等关键能力和核心素养才是新时代教育的目标。因此，在各类检测尤其是中高考命题中应重视思维、能力、素养的考查，而不是机械的、死记硬背的知识。借助中高考“指挥棒”的转变有力地推动学习的变革、课堂的变革、教育的变革。

参考文献

- [1]王洪才.教育失败、教育焦虑与教育治理[J].探索与争鸣,2012(02):65-70.
- [2]吴信英.教育焦虑现象的成因及纾解之道[J].人民论坛,2019(24):138-139.
- [3]张海.如何缓解当下严重的教育焦虑[N].环球时报,2021-06-24.
- [4]杨小微.中国家长教育焦虑的问诊、探源与开方[J].人民论坛,2019(34):104-105.
- [5]陈华仔,肖维.中国家长“教育焦虑症”现象解读[J].国家教育行政学院学报,2014(2):105.
- [6]马忠虎.家校合作[M].北京:教育科学出版社,1999:62-69.
- [7]吴愈晓.社会分层视野下的中国教育公平:宏观趋势与微观机制[J].南京师范大学学报(社会科学版),2020(4):57.