

## 落实“双减”政策系列报道④

编者按：“双减”政策落地后，家长与孩子相处的时间、空间多了，家长胜任力的提升势在必行。家长跟孩子共同成长是美好的。树高千尺，营养在根，如何一起呵护好家庭教育的根是我们需要关注的。本期关注——

## 家庭教育为孩子打下温暖底色



□浙江师范大学副教授 张颖

自“进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担”，即“双减”政策施行以来，多地将回归教育规律、创建良好的学校教育生态列为“双减”工作的支撑点；浙江省的实施方案也将“减轻学生过重学业负担、家庭教育支出、家长精力负担”列入主要工作目标。

时代对家庭教育提出了新要求，家庭教育观念新的塑形期正在到来。优秀的父母，能给予孩子科学而正确的亲情之爱，既能像教师那样引领教育孩子，也能像研究者那样去探索孩子的发展。可见，合力营造积极、有教育意义、高支持性、科学的家庭教育生态，成为助力孩子发展的关键因素之一。

#### 重塑“积极关系”的家庭共同体

“双减”，无疑是家庭关系得以重塑的契机。

如果我们把家庭核心成员，如孩子、父母视为一个共同体的话，父母是决定共同体性质的最重要部分。积极、稳定、关爱、互助的家庭共同体，是孩子健康成长的根源。高质量的、积极的亲子关系，既能使父母感到幸福、欣慰，也利于孩子形成良好的心理弹性，成为孩子一生中力量的源泉。

## “双减”促家庭生态良好发展

在孩子发展的任何阶段，一件小事，甚至一个眼神、一种表情，都是父母与孩子形成良好关系的媒介。与孩子建立亲密关系，需要投入爱、智慧，以及时间。科大讯飞智学网调研数据表明，学生做的练习题中60%属于“无效训练”。父母应珍惜“双减”剔除无效学习而带来的松弛环境，合理利用“双减”带来的时间，放下手机，暂别成人的社交，来到孩子的亲情世界，策划与孩子沟通共情的有意义事件。无论是陪孩子探索自然，还是寻踪于城镇，无论是共同挥洒汗水，还是相互相望努力的背影，无论是感受着同样的感受，还是共同做好一件事，只有在真实世界的相处中，才能实现家庭力量的凝聚，增进相互理解与沟通。

积极家庭关系的创建，增加了家庭生态的“甜度”，这将会是“双减”献给每个家庭的厚礼。

#### 塑造发展适宜性的家庭教育理念

教育者提倡学校教育的发展适宜性，笔者认为，家庭教育同样应遵循适宜性的规律，即在了解孩子发展规律、个性的基础上，给予适宜的家庭教育，正如为孩子脱下不合脚的鞋子，他才能快乐地奔跑。

面对紧迫而无法喘息的繁重作业，家庭容易出现极高控制或者无能无为

两种比较极端的现象。“双减”给予了整个家庭重建相互“觉知自我”的可能，给予了家长放缓牵拉着孩子冲刺的步伐，并给予差异性抚育的空间。

不同的孩子，会有不同的智力与能力结构、不同的身体特征与健康水平、不同的生理节律、不同的情绪情感表达方式、不同的学习模式、不同的性格特征、不同的兴趣爱好、不同的自我概念、不同的道德水平，而学习的态度、目的、计划等，更会因人而有所不同。这些不同，应当受到家长合理的重视。家长也应当允许孩子走一条最适合自己的路。学校教育多从学生身体、社会性、情感、认知、语言能力、读写发展等方面着手，这些方面，同样也是家庭教育需要关注的。

对于孩子成长中的诸多问题，家长感到有很多问题难以解决。而大部分父母，缺乏教育孩子的专业知识。笔者建议，有关部门要组织普及家庭教育专业知识的活动，以促“未来家长”更早更完整地理解适宜性家庭教育的意义，增强家庭教育的力度。

#### 塑造学习型家庭

社会不断发展，塑造学习型家庭是社会对我们的期待。如杨绛女士与钱锺书先生的家庭，就是学习型家庭的典范。



□浙江省博物馆副研究员 石超

随着国家“双减”政策实施，不少学生得以从繁重的周末培训中脱身，为此我要鼓掌。然而，现在孩子时间多了，陪伴孩子或者帮孩子适应周末没有学科学习的生活，对家长也是一种考验。在此，我谈谈自己的一点经验。

我儿子是小学二年级学生。我没有让他参加学校托管服务，借此培养孩子自己管理时间的能力。正常放学回家后，孩子会吃点水果，稍微放松一下，然后完成当天该做的作业。他每周两个晚上打羽毛球，两个晚上学习数学；周六下午学习编程，晚上到外婆家吃饭；周日晚上一个半小时练毛笔；每周6天英语阅读打卡。虽然这样的安排有点紧凑，但孩子并没有感觉到很累。我们平时也注意观察孩子的情绪，如果发现情绪不好，会酌情减少一些我们自己布置的巩固课堂学习的作业。

古人云：人生有三件大事，立德、立功、立言，做人立德为首。一个人是否有利他之心、怜悯之心，是衡量一个人品德的重中之重。我每天和孩子聊得最多的是：你在学校有没有帮助同学、老师做一些力所能及的事情，如果有，我会很开心。我发挥自身所长，组织了很多活动，服务了很多人。如组织大学校友会、小区业委会、学校家委会活动，尽己所能为他人服务，孩子都看在眼里。周末，我和孩子一起参加西子义工，为游客服务，在服务中收获快乐，提高与他人交往的能力。看到孩子在帮助他人中获得快乐，我从心底里感到高兴。以后，我还会带他参加环保志愿活动，成为博物馆、美术馆等场所的志愿者，让他在服务中增长本领、提高处理各种问题的能力。我们要求孩子自己洗袜子、自己整理书房等，这是一个人的基本生活能力。习惯会影响自己一辈子。条理性，可以从日常做家务中得到锻炼。

为孩子创造良好的成长环境，十分重要。有些基本的礼仪，比如尊老爱幼、孝敬父母，必须从小教育。原则性的东西，不用多讲道理，必须遵照执行，打牢基础，孩子成长的方向就不会偏。外公和妈妈写毛笔字非常用心，对孩子坚持学习书法，起到很大的作用。爷爷和爸爸喜欢看书，一家人就安静地享受阅读的快乐。我们一起看《中国诗词大会》，一起参与节目互动，其乐融融。孩子在看电视时，喜欢龙洋、李子柒，我们都支持，毕竟追求美好的东西，是人之常情。

我一直觉得功夫在诗外，孩子一定要多到大自然中去体会，去观察，去感受四季的变化。我们有时让儿子参加观鸟、观昆虫、观植物等户外考察活动。我带儿子到植物园，闻花香，听鸟鸣，脚踩在铺满松针的泥土上，自己也感觉回到了快乐的童年。我利用周末空闲的时间，带孩子参观博物馆与美术馆，去自然类和人文艺术类的展览，欣赏古今中外先贤留下来的伟大艺术品。多看了，多感受了，他的审美水平自然就提高了。每个周日的上午，我都会选择一个点，或者将景点串成一条线，带孩子徜徉在西湖的山水间，不仅带着儿子，也带着他的同学或者喜欢活动的的朋友们，在游历中既增长了知识，也增强了友谊。希望我种下的种子，在这些孩子身上能开出美丽的花朵。

我们总是希望孩子向自己预想的方向发展，也常会盯着孩子的缺点不放，但通过与家长的交流，通过学习心理学，我们发现，这个年龄段的孩子有属于自己的成长规律，家长不必过分焦虑。每一个孩子都是独一无二的，父母要用心观察孩子，因材施教。但是教育也有共通的地方，追求真善美的方向是不会变的。

「双减」下，我们这样做家长



□兰溪市教育局党委书记、局长 李益民

以前，放学后背着沉重的书包从学校往培训机构“赶场子”是许多孩子的常态。随着“双减”政策的落地，孩子们的“常态”发生了改变——很多孩子直接回家了。孩子回家之路也是教育理性的回归之路。家庭，孩子生命中的温馨港湾，能否在“双减”之后发挥其作用，是值得重点关注的。孩子能否真正减负，最为关键的要素是家长。家长胜任力的提升应该成为新时代教育需要聚焦的课题。兰溪市教育部门将提升家长胜任力作为“双减”背后的重点，充分利用“美美+家”三室合一、联村导师制等举措为家长更好履职提供支持。

#### 一、家长成长的价值取向：温和、坚定、智慧

传统的家庭教育把道德教化作为首要任务和终端目标，以说教的方式进行落实。几千年前形成的家庭教育模式有其局限性，在当今知识爆炸的时代，家长们已不得不接受“子教三娘”的尴尬，很多时候是孩子在教育家长。转型期间家庭结构的复杂性和多元文化的冲突使家庭教育面临新的挑战。时代在变，家庭的职能没有变：家是每一个孩子心中温馨的港湾。但家长的教育方式必须变，变得能跟上时代的步伐。家成为孩子心中温馨的港湾，其前提是父母成为孩子温暖的依靠。家长需要温和与智慧。

兰溪市在学校和社区设立30多个“美美+家”工作室。工作室的墙上都会挂着写有“温和守望 美美绽放”8个大字的书法作品，以此提醒走进工作室的每一位家长，教育是一种守望，要用温和的态度守护好自己的孩子。同时，教育的守望需要坚定，因为家庭教育是家长需要承担的重要天职。习近平总书记曾高屋建瓴地明确家长职责：家长要给孩子传人生之道、授生活之业、解成长之感。家庭教育既要温和又要坚定，自然更需要家长拥有智慧，这份智慧来自科学的原理。兰溪

## “双减”后如何提升家长胜任力

市基于心理学原理，编印《知心育人手册》，引导家长遵循孩子的成长规律，抓住关键期、敏感期，让孩子在不同的阶段发展良好的品质，通过不同教养方式的比较，引导家长形成民主的教养方式。

温和、坚定、智慧，让家长价值得到重新定位。温和让家长添了一份亲和力，让爱有更多的温暖与感动；坚定让家长多了一份教育力，让孩子成长提供保障；智慧让家长多了一份学习力，让教育有更多的选择和灵动。这种价值的理性引领，让家长不再在虎妈猫爸、狼爸猫妈之间纠结，不断提升胜任力。

#### 二、家长成长的路径探索：微文推送、家长剧社、个别辅导

个体心理学创始人阿德勒说过：“幸福的人用童年治愈一生，不幸的人用一生去治愈童年。”家长对孩子的影响是一生的。家长是孩子的第一任老师，也是孩子的终身教师。

与家长重要性形成鲜明对比的是家长自身成长的随意性和单一性。

兰溪市在家长成长路径方面做了很多探索，微文推送是最便利的方式。“美美家庭教育”公众号是兰溪家长接受家庭教育知识的重要路径。从兰溪家长俱乐部到家长成长剧社，利用家长的团体动力，从家庭教育的现实问题出发，通过场景再现、情境表演的方式，家长们分享自己的做法和想法。在专家引领下，家长们可以学习到符合科学规律、适合家长使用的方法，体现了人民教育家陶行知倡导的“教无定法，教学有法，贵在得法”的理念。美美家庭成长剧还被拍成微电影，成为“学习强国”的学习素材。

兰溪还有一群被家长称为“麦田守望者”的人，他们就是“美美+家”家庭教育指导教师。2017年，兰溪在学校、社区、社会综合治理中心开设工作室，聚焦家庭教育个性化问题解决之道，探索家长成长中个性化问题的解决路径。个性化的指导让家长在问题解决中实现成长。良好的社会效应引起了市委市政府的关注，家长有困惑

可以通过市长热线预约辅导。2019年7月3日，人民网以《“美美+家”：从家庭教育层面护航考试季》为题对“美美+家”开展的工作作了报道。兰溪这一家长成长路径被复制到杭州滨和中学和汶川第二小学。

#### 三、家长成长项目创设：赋能沟通卡、成长型思维打卡、美好记忆创建

亲子关系是家庭教育最重要的路径。家长胜任力提升的主要路径是提升亲子互动的质量。常态下的亲子互动往往局限于解决问题。如何让亲子互动成为亲子双方互相赋能的过程，是兰溪行动的主攻方向。

疫情让家长教育经历了一场严峻的考验。2020年2月4日，兰溪市教育部门与电信部门合作开通“美美+家”家庭教育指导热线。面对亲子冲突问题，“美美+家”工作室设计赋能系列，通过印制卡片、推送微文等形式为家长赋能。

兰溪市教育部门着力推进家长成长型思维训练。埃利斯的情绪ABC理论告诉我们，人的情绪和行为不是由所遭遇的事件决定的，而是个体对事件认知和评价产生的。情绪、行为等就像一个木偶，操控它的是大脑和思维。如何让家庭教育不再被问题表面左右，导致头痛医头、脚痛医脚？兰溪市教育部门将成长型思维作为家长成长的主要路径，设计了21天思维打卡，让家长在家庭教育现实情境中觉察、反思，最后实现自我成长。

兰溪市教育部门还对家长成长的现实路径进行显性的行为设计，家庭美好记忆创建、家庭成长剧等形式深受家长欢迎。美好记忆是指家长用一本本子，将孩子符合家长期待的行为记录在本子的左面，具体包括时间、地点、孩子的具体行为、家长的感受；将孩子不符合家长期待的行为记录在本子的右面，具体包括时间、地点、行为简述，以及家长打算如何协助孩子。每天早上起床后，吃饭或睡觉前，将符合期待的行为记录念给孩子听，并表达家长的心情感受（不是说教），确

保孩子吃得香、睡得甜、白天有活力；对于不符合期待的行为，暂时搁置。允许孩子偶尔犯错；但如果犯错是经常性的行为，温和而坚定地协助孩子一起解决问题。

#### 四、家长提升的多重保障：联动、中心、组团

家长胜任力提升是个十分复杂的工程，既有人多面广的问题，也有家长素质个体差异的问题，还有家长配合度参差不齐的问题，因而实施起来难度不小。部门联动使兰溪儿童青少年心理建设形成一张安全网络，家长在孩子出现问题时能感受到来自部门的联合支持，为家长提升胜任力提供制度上的保障。

兰溪市成立政府层面领导小组，有效整合组织、宣传、纪委、政法、卫健、民政、工会、团委、妇联、新闻等部门的职能，参与基于心理学原理的家庭教育工作，以“美美+家”工作室为依托开展工作。妇联、民政部门将公投经费向工作室倾斜；卫健部门、工会、团委加强义工队伍支援；政法部门不仅提供强有力的法律咨询服务，还在市综合治理中心面向普通市民设立了“美美+家”工作室；组织部门、纪委将心理健康建设引入公务员身心建设范畴；宣传、新闻部门强化心理健康知识宣传和氛围营造，消除人们认识误区。

兰溪以“美美+家”工作室命名学校心理辅导室，将学校心理辅导室拓展为师生心理维护、基于心理学原理的家庭教育指导、亲子关系构建3个功能，深受家长欢迎。家长俱乐部、家长成长剧社在兰溪的各所学校常态化开展，丰富了家长成长的内容，切实提升了家长胜任力。

针对农村薄弱环节，兰溪市还推出了联村导师制，教师们组团进村社、进礼堂，将家庭教育指导送到村里、家里，打通了服务最后一公里，达到了全域覆盖治理，形成了家庭教育服务指导工作闭环。一些以前仅靠学校解决不了的问题，在多方面的有效协调、共同努力下迎刃而解。



扫一扫，关注“浙江教育报 前沿观察”  
微信公众号，了解教育前沿观点