

教育历来是个系统工程，“双减”落地也为教育生态重塑带来全新的思考题——

# 孩子有了“空闲时间”，正是考验家长之时

■何美龙

2021学年开端，教育界迎来一场系统变革——“双减”落地。从全社会教育观念转变，到教育治理内容变化，从社会办学机构转型、双休日和节假日学生休假方式改进，到工作日城市交通学生上下学高峰和职工上下班高峰的错峰与叠加，“双减”政策可谓牵一发而动全身。

其实，教育历来是个系统工程，教育问题也从来不只是教育的问题。“双减”应该怎么减？在我看来，“双减”的不断推进需要学校、教师和家长智慧。

## “双减”令下，哪些必须减，哪些必须加？

【观点】帮助家长制订低年级学生在空闲时间健康娱乐、广泛阅读的计划，养成阅读伴成长的良好习惯，其意义不亚于学校提供的良好课后服务。

学校要确保小学一、二年级不布置家庭书面作业，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……这学期以来，很多学生从学校带回家的书面作业确实少了，但也有不少学生发现，自己休闲的时间并没有增加太多。原来，在学校想方设法给孩子减负的同时，有些家长或许仍在考虑，是否要悄无声息地给孩子“加码”。

“双减”之下，除了学校布置的书面作业，还需要“减”的，无疑是那些家长布置的超量课外任务。此外，部分培训机构面向学龄前儿童、义务教育阶段低龄学生过早的智力开发以及过多的艺术训练等，也在陆续“减”的范围之内。事实上，所有过多占用儿童游戏、玩耍、休息的必须时间，以致影响孩子身心健康成长的不当教育行为，都应在“减”的行列。

一方面，过重的负担必须减，但必要的负担和作业也必须给。儿童时期，正是良好的读书习惯、健身锻炼习惯的形成之时。双休日、寒暑假，如果没有一定的学习和作业任务，没有必要的规则约束和良好习惯养成指引，电脑一玩一整天，起床、睡觉、吃饭、上学大事小事都听之任之，没有规划，同样无法成长为优秀的学生。

“5岁觉得游泳难，放弃游泳，18岁遇到一个你喜欢的约你去游泳，你却只能说你不会。”这个段子很多人都听过。其实，如何帮助家长制订低年级学生在空闲时间健康娱乐、广泛阅读的计划，养成阅读伴成长的良好习惯，其意义不亚于学校提供的良好课后服务。

而对初中毕业年级学生和高中学生，减负另有含义：减掉那些不必要的负担，减机械的背诵记忆，减简单试题的



反复操练，减纯粹的知识复述。

减负须能增效，学校应该倡导过有质量的学习生活。中华民族历来有倡导刻苦学习的传统，如果高中生、大学生都不能刻苦学习的话，减负的宗旨就偏了。人类已经进入终身学习的时代，青少年时期正是学习的时机，勤奋才是成长最好的姿态。

## 没有学校“提质”，学生不可能有效减负

【观点】“办人民满意的教育”是办促进每个学生身心健康成长的教育，不是办过度追求升学率的教育。

实际上，若无校长和教师的主动“加码”，就没有学生的有效“减负”。“双减”落地后，课后延时服务让学校成为全方位育人的新阵地，除了针对部分作业困难、学习需要补差的学生开展个性化辅导，学校还可充分利用体育场馆、图书馆以及博物馆、展览馆等校外教育场所，为学生的个性化成长提供自主的学习空间，给学生以体育活动的空间、阅读的空间、社团活动的空间，也给学生以游戏、发呆的空间。

要看到，落实立德树人根本任务，着眼高质量教育体系建设的主阵地在学校。“办人民满意的教育”是办促进每个学生身心健康成长的教育，不是办过度追求升学率的教育。升学率不是地方政府的政绩观，更不是校长的绩效观。如何让教育回归育人的本质，给予人文、艺术、体育同等重要的地位，让生命与健康教育、审美教育、劳动教育、人文教育成为基础教育的核心？如何构建起满足学生充分选择和健康成长需要的课程体系、如何建设一支高水平的教师队伍、提高课堂教学实效？这些，才是校长要好好面对的思考题，也是校长的

责任所在。

配合“双减”落地，教师当努力做到不消耗学生。所谓不消耗学生，是指教师自己不熟悉、没有亲自解答过的题目，不是自己备课、命题的试卷，决不随便让学生做。布置给学生的作业必须检查或批改，检查和批改的作业，练习必须及时讲评。不消耗学生，就是不浪费学生时间，不让学生走“题海战术”之路，努力依靠每个学生学生的学习能力，让学生多体验一点，多成长一点。不消耗学生，绝不是放任学生在大数据时代中，在海量的知识星球中找不到学习方向。不消耗学生，是让学生在“研究性学习”“对话教学”等名义下，重复无数前人已经犯过的错误、再次走上毫无意义的低层次试错之路。

低学段学科教学的“周周练”“月月考”，割断的是学科章节内容内在的逻辑体系。这种简单粗暴的考试，除了能检查一些记忆背诵的东西，意义有限。我认为，教师须持续提升个人专业能力，以学科育人为宗旨，摆脱传统“育分”的窠臼，致力激发学生学科学习兴趣，发现学生学科学习品质，指导学科学习方法，积累学科学习经验。学科教育的独特功能和魅力在于学科对学生未来发展的价值，学科让每一个学生的未来生活更美好。学科教育的本质在于激发学生的学习动机。

## 所有的东西都要成为“敲门砖”？教育切莫如此功利

【观点】社会进步、时序演进，孩子的未来世界决非今日家长可掌控。年轻有为的形象也不该只是“收入高、学历高”一种。

虽然已经步入21世纪，但“望子成龙，望女成凤”“学而优则仕”的

传统观念，其实依然根深蒂固地存在于许多家长脑袋中。可是家长们想过没有，即便所有的孩子都竭尽所能地奋发图强，也不可能人人都成为“仕”，甚至大部分人都不能成为“仕”。难道大部分人没有成龙、成凤，就必然“失败”吗？

实际上，社会进步、时序演进，孩子的未来世界决非今日家长可掌控。年轻有为的形象也不该只是“收入高、学历高”一种。为人父母，不能把社会世俗的某些价值取向直接复制、强化在下一代身上。钢琴要考级、围棋要考级，书画、体育、班干部、参加社会志愿活动，所有的东西最好都要成为升学的敲门砖，教育切莫如此功利。

因此，家庭应该回到自己的教育职责中来，担负起原本属于自己的责任：注重孩子品性养成、劳动习惯习得、良好待人处世行为；为孩子打好积极融入社会的基础，形成与学校教育之间的功能互补。

减负对家长而言，是减去家长不擅长、不专业的学科学习辅导的负担，切不可减去家长“言传身教”、家庭教养的固有责任。家庭教育才是孩子未来职业生涯的第一启蒙。

当双休日、节假日、寒暑假大把的时间还给学生、留给家长的时候，也正是考验家庭教育落实之时。怎样加强体育锻炼，培养一两项艺术或体育锻炼的爱好和习惯，弥补学校体育、艺术活动场地以及课时、师资等的局限与不足？真正的体育和艺术训练，应注重习惯培养，不应该是学校的每天锻炼一小时，而是书面作业“双减”以后的闲暇，是双休日和节假日父母带着子女一起锻炼，让儿童参加社区体育、艺术的各项活动、比赛，父母、小弟弟、小妹妹在场边做着观众，一起加油的和谐社区生态。

(作者为上海市闵行中学校长)

# 冲破成功学的刻板公式才能走出“绩点困境”

■李海波

不少大学教授都说，大学里的学习与中学相比，从方式到目标再到本质都有巨大的差别。但“人间真实”是，经过高考艰辛磨砺的青年学子，又将在大学校园里展开新一轮的烽火角逐——以绩点为中心的学业竞争。

困境中的大学生甚至会这样回望高考：“我以为一切都结束了，原来只是一个开始”。为了在绩点赛道中领先，大家不得不延续“高考逻辑”，汲汲于每门课程的成绩和排名，并且熟悉各类提高GPA(平均学分绩点)的攻略。比如，“作业加码”，5000字的期末论文写到8000字；选课“看人下单”，比起课程质量和个

人志趣，更倾向于选择“打放宽松”的老师开设的课程，并积极打听、迎合任课教师喜好……在绩点世界里，劳碌取代深思，竞争盖过友谊，成功压倒成长。

清华大学一份学业评价调研报告指出，在“GPA导向的学业成就观”熏陶之下，学生普遍存在学习内在动力不足、功利主义和工具主义思想强烈等问题，这既不利于学生自身的全面成长，从长远来看也会影响高等教育的质量。

那么，应当如何理解和对待大学里的“绩点竞赛”？怎样在大学校园里安放身心？何以更好地实现高等教育为国育才的目标？这些都是学生、高校、教育部门乃至整个社会都需要认真面对的议题。

## 在大学愈演愈烈的“绩点竞赛”，根源是什么？

绩点竞争之所以激烈，关键在于GPA与评奖评优、保研推免、海外留学、求职就业等事关学生前途的一系列重要事项紧密挂钩。换句话说，不管未来规划是什么，无论明天走哪一条路，似乎绩点都是基本前提。我曾见过有人因为绩点没排进年级前30%，直接失去某家顶级企业的面试机会，也有人靠着0.01的微弱优势，直接拿下令人羡慕的保研推免机会。

以“保研推免”为例。在当前大学生就业形势相对严峻、竞争日益激烈的形势下，越来越多的家庭和学生寄望于提高学历，以增强就业的核心竞争力。故此，近年来考研人数屡创新高，2021年研究生考试报名人数377万，相比5年前人数激增一倍以上——在这场升学“锦标赛”中，获得推免资格意味着提前拿到入场券，吸引力自然非同寻常。再进一步看，自从2015年教育部施行推免生招生改革以来，高校推免计划猛增，部分顶尖

高校的优势专业只招推免生，这无疑助推了“绩点竞赛”的愈演愈烈。

本来，绩点制作为资源分配环节必不可少客观评价机制，实际上提供了一套公开透明的游戏规则，仍然是现阶段最为公平的竞赛方案。但是，由此引发的直接后果是，努力提高GPA成为不少大学生校园生活的“终极关切”。

北京大学教授李猛曾将燕园的学习氛围概括为“以绩点为中心——不同层次的学生都关注绩点，关注每一门课的绩点”。实际上这也是目前高校的普遍现象，只是在顶级学府里排名的“厮杀”格外惨烈。社会学家项飙也曾指出，大学生围绕GPA“内卷”的症结在于，这是一种不允许失败和退出的竞争。打个比方，如果一个人职场不顺心，想干点别的，开个面馆不行吗？如果回答是“不可以”，那么大家必定要挤在一条道上。

因而，当所有人都认准一个目标，以此为唯一追求，必定会带来过度竞争。

## 哪一类学生最容易陷入绩点漩涡？

大学阶段被不少人看作是职场“预备役”，这也是为何不少大学生往往把在同辈竞争中获得的优势位置与未来的前途和收入直接挂钩的原因。

如何才能从绩点的困顿中突围？这就需要回到教育的初心：认识自己，主动地掌控人生而不是被外部世界完全掌控。“我是谁”“此生为何而来”“人生的意义在哪里”……事实上，这些形而上的内在探索，本应是大学阶段最重要的智识活动，但在绩点竞争的外在压力下，往往被搁置一边。

微妙的是，自我认识教育的阙如，恰恰可能是卷入绩点困境的根源，缺乏强健的精神和清明的心智，更容易湮没在绩点浪潮中而无力自拔。相反，认清自己，以“自我实现”而非“自我变现”为鹄的，有助于将更多的精力与热情，投身于富有意义的阅读写作、知识探索和创造实践之中。那些内心充盈、目光长远、思想厚重的学

子，有着足够强大的心智品质，他们能正确面对绩点，也具备足够充沛的学习能力去战胜绩点，甚至藐视绩点——起码做到战术上重视，战略上藐视。

观察身边的年轻学子，我们会发现，那些不清楚自己终究想要什么、不明白自身志趣之所在的同学，更容易陷入绩点漩涡，也更容易生发苦闷。而反观那些“别人眼中的‘学霸’”，往往是学习、兴趣、才艺、生活样样精彩，按照自己所想，步伐稳健地迈向通往未来的每一步。

就此而言，短期的绩点困境背后，隐藏着深层的、长远的实质性问题，即对知识世界与社会生活的真切兴趣，以及自我实现的意志和抱负。即便不谈那些形而上的“意义”，单单从现实功利性的视角来看，在人生的马拉松中，志趣和雄心才是职场成功、事业有为的最重要保障，是真正的底层竞争力，大学绩点最多也仅是一张门票而已。

## 不想被输赢所羁绊，到底应该怎么做？

在倡导个体主动“突围”之余，眼下，越来越多的高校也在探索人才培养模式的变革。北京大学、清华大学、复旦大学、中山大学、浙江大学等著名学府相继开展通识教育，在理念上致力于打破把人作为工具和手段的“养鸡场”教育方式，在实践上探索“去绩点化”的评价标准和管理体制。

例如清华大学新雅书院对大一学生进行通识教育，大二可以完全自由地选择全校任何一个专业，没有任何绩点、比例限制，引导学生从DDL(Deadline，截止日期)、绩点、评奖等程序化的生活节奏中跳脱出来，从同辈竞争的漩涡中解放出来，致力于更加自由的心智探索和更接地气地社会实践，在广阔的世界中舒展自我。

绩点突围最后的“阵地战”，或许是社会的整体价值观，特别是超越眼下对于“成功”的狭隘定义，毕竟校园只是社会压力传导链条的末端。如果社会对“成功”的评价标准仅仅是“发达”“兴盛”“名利”等贫乏的概念，倘若家长对孩子的期待就是光耀门楣，如何指望年轻学子可以超然于绩点竞争之外？事实上，身边不

少学生的“内卷”动力，正是满足父母的期待，成为家长展示给亲朋好友的“别人家的孩子”，甚至被寄予了改变家庭命运的沉重使命。曾经有同学向父母表达了跳脱绩点攀比、追寻自身兴趣的想法，得到的并不是温情的理解和鼓励，而是“不求上进”“没出息”等斥责，“兴趣”被看作是“偷懒”的借口。

有位教授曾在第一堂课对学生说：“我会给你们两次逃课机会，一定会有什么事比上课更重要，比如楼外的晚霞，或者今晚的月亮。”清华大学今年的开学典礼上，教师代表梅贻珺给新生的寄语刷了屏：“与成功相比，失败能带给人更多可能性，会让你看见自己能力的边界、输赢之外的风景。谁也不想被输赢所羁绊，那就要保持自己的初心，把自己的精力投入到更有意义的知识探索和创造实践中去，想要成功就必须放下自己的包袱，要立大志，明大德，成大才，担大任。”在大学象牙塔里，一定有比绩点、比输赢更美好的东西，关键要有能够承接美的心智品质，以及滋养美的社会条件。

(作者为华东师范大学副教授)

# 抑制“控制系父母”的焦虑，才能从根本上为孩子减负

■梅洁

都说儿女是父母最重要的作品，但是当为人父母者“塑造作品”的愿望不可遏制地变成要让孩子成长的一切尽在掌握的“欲望”时，父母和子女之间的关系就悄悄地发生了变化。

越来越多的心理学和教育学研究发现，“控制系父母”是众多青少年儿童产生心理问题的原因之一，从根本上抑制“控制系父母”的焦虑，才能从根本上为孩子减负，其中有一点很重要：要让父母对孩子的成长、发展有合理期待。

## 一句不经意的玩笑，对幼儿的伤害可能并不小

在心理咨询中，我经常听到这类家庭中孩子的倾诉：“我的爸爸妈妈总想办法让我觉得，我的人生已经完蛋了”“每次和父母谈话后，总有一种很丢脸的感觉”“我总是不如别人家的孩子，总是让父母失望和伤心”……但是，大多数时候他们的父母丝毫没有意识到，正是他们的“控制”给孩子带来伤害。

有些话，家长们时常挂在嘴边，有可能只是一句玩笑或不经意的小小抱怨，但在年幼的孩子眼中，却并非如此。

对于年幼的孩子来说，家长这些不经意的话往往会造成孩子的愧疚感，而这种失落和羞愧常常引发孩子内心的焦虑和紧张，或者造成他们的“讨好型人格”。在年幼时，孩子会因为愧疚而加倍努力，而这往往也使父母更愿意通过这样的语言操控孩子的行为。当孩子逐渐成长，这种“操控”往往会造成他们在现实生活中拒绝和逃避承担责任，在学习阶段则常常表现为厌学。

一个从小被父母嘲笑没有自立能力的人，可能永远无法走出依赖的羁

绊；一个被父母认定为“半途而废”的人，可能每一次在遇到困难的时候，都会用曾经的经历让自己退缩；一个从小被认定为“五音不全”的人，即使内心再向往，可能都没有引亢高歌的勇气。

## 在“爱的枷锁”下，亲情容易变成悲情

父母的控制在儿童青少年发展中扮演着十分重要的角色，可以分为行为控制和心理控制。行为控制是指父母使用监视、体罚等管理孩子行为的教育方式，其目的是管理孩子的具体行为，而心理控制是以控制孩子的情绪感受和内心世界为目的采取的手段。

近年来，有部分学者认为，两者之间没有清晰的界限，父母实施的心理控制不仅可以控制孩子的思想和情感，同时也可以控制孩子的外在行为。

当父母的教育方式是压力式的、控制式的，给孩子带来压力性和控制性的体验时，此时的行为控制也就是心理控制。如以引发子女的愧疚感、焦虑感为特征，迫使子女绝对服从安排，或者有选择地给予子女爱和尊重，限制子女表达观点想法和感受，对子女的认可完全取决于其达成父母期望的程度。这种操控孩子思想和情感的行为，限制和违背了孩子对安全、归属和自主性的基本需要，破坏了个性独立与亲子依恋之间的平衡，孩子的自我效能感和认同感发展严重受限，常常导致青少年儿童适应困难，以及低自尊、焦虑、抑郁，甚至攻击、反社会行为和犯罪行为的出现。

所谓“控制系父母”，特指父母对子女的操控性的、侵入性的教养方式，以及父母在和子女的亲子关系中常常采取的隐蔽策略，如引发子女的愧疚感、焦虑感为特征。

有的家长对孩子的要求过分追求完美，他们认为孩子是自己的附属品，孩子做的每一件事都要严格按照自己的要求和标准，不允许有任何的错误，也不允许有任何的辩解和说明，他们常常忽略孩子的情感，限制孩子的思想表达。

此外，很多家长抱着“一切为了孩子”的观念，对孩子过度关注，将自己的生命价值捆绑在孩子身上，令孩子格外焦虑，引发孩子的“情感窒息”。在“爱的枷锁”下，有些原本成绩优秀、性格直爽的孩子反倒患上了抑郁症。这些自以为是的过分关注，往往会使亲情变成悲情，亲子关系越来越紧张。

## 孩子有时抗拒的并不是教育的内容，而是方式

家长对孩子的控制、给予孩子的不恰当期待，常常会引发孩子的压力、焦虑和厌学心理。时下，随着“双减”政策落地，家长该如何形成对孩子合理的期待？

首先，家长需要了解孩子当下的能力，明白哪些目标是通过孩子的努力可以达成的。家长的目标要和孩子自己的理想有契合之处，而不是让孩子放弃自我，全部接受父母的全部想法。此外，要避免不同家长给予孩子互相矛盾的期待。

事实上，孩子想到家长的期待，是会有紧迫感、的，会让孩子觉得被父母认可，如果做不成，也不应该让孩子认为父母会因此不爱自己。所以父母要给孩子提供必要的支持，让他们能够从身边可及的一个小目标开始，逐步去实现期待。

要将家长对孩子的期待，变成一句鼓励孩子成长的良药，而非使孩子寸步不前的障碍。著名心理治疗师斯科特·派

克在《少有人走的路》一书中指出：“爱最重要的体现形式，就是关注。我们爱某个人，一定会关注对方，进而帮助对方成长。我们必须把成见放到一边，调整心理状态，满足对方的心理需要。”

人本主义心理学家罗杰斯也提出，人们需要无条件的积极关注以接受人格中的所有方面。要知道，有条件的积极关注，往往是父母让孩子接受“只有你做到什么，或者按照我的要求做了，我才会接纳你，肯定你和喜欢你”，这会让孩子摒弃自己的真实情感和愿望，而只接受被父母赞许的那一部分自我，否认自己的错误和弱点，最终可能无法成为一个心理健全的人。

“双减”背景下，家长更要客观认识孩子的发展差异，和孩子一起科学分析孩子自身的优点和不足；要客观看待孩子的优缺点，关注和发掘孩子身上的闪光点，真诚地赞赏；对孩子的付出和努力适时地鼓励；根据孩子的兴趣、特点和能力制定适当的培养规划，切勿拔苗助长；要学会读懂孩子的心理需要，不将自己的心理需要强加到孩子身上。

要知道，有时孩子抗拒的并不是我们教育的内容，而是给予他的教育方式。所以，智慧家长一定要顺应孩子的年龄特点有效沟通。比如，在青春期，沟通交流一定要学会面对青春期孩子成熟感与不成熟之间的矛盾、独立性与依赖性之间的矛盾、开放性与闭锁性之间的矛盾，成就感与挫折感的矛盾交替。

所以，家长在交流中要多一些肯定，少一些否定；多一些倾听，少一些唠叨；多一些选择，少一些指令；给孩子多一份自主感，少一份控制感；多一些“我认为、我希望”的表达，少一些“你应该、你必须”的命令性的传达。

(作者为上海市中小学心理辅导协会副理事长、黄浦区教育学院副院长)



本版图片/视觉中国