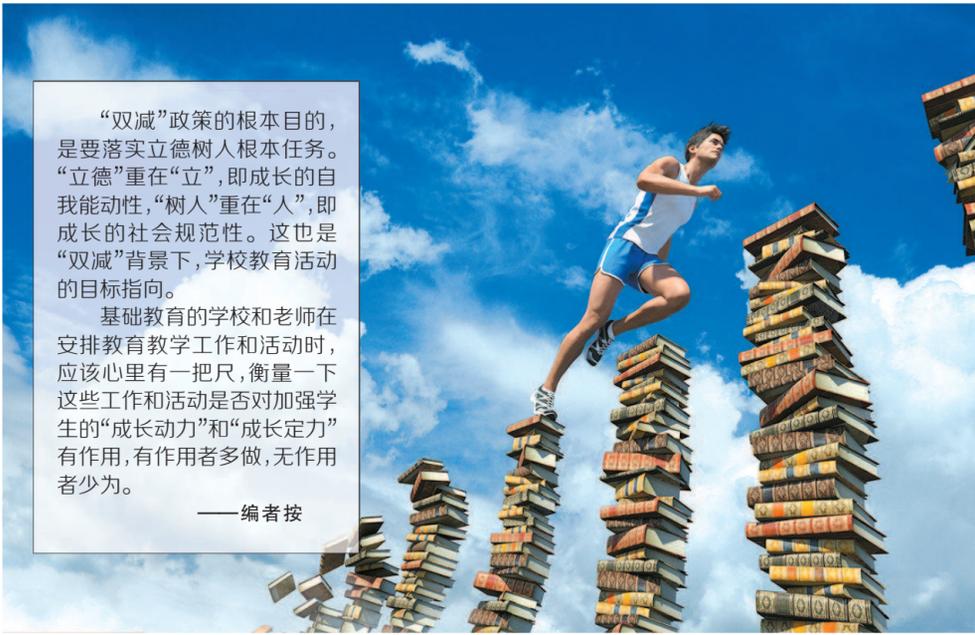


# 决定孩子学习竞争力的关键要素是什么？



“双减”政策的根本目的，是要落实立德树人根本任务。“立德”重在“立”，即成长的自我能动性，“树人”重在“人”，即成长的社会规范性。这也是“双减”背景下，学校教育活动的目标指向。

基础教育的学校和老师在安排教育教学工作和活动时，应该心里有一把尺，衡量一下这些工作和活动是否对加强学生的“成长动力”和“成长定力”有作用，有作用者多做，无作用者少为。

——编者按

## ■陈国强 孙旭东

“双减”开展以来，上海义务教育阶段学校学生的作业负担、校外培训负担有效减轻。家长们在对此支持、点赞之余，有时也不免产生新的焦虑：升学考试压力还在，孩子竞争力弱了怎么办？大量培训班没了，孩子放学及周末时光是不是只能“放羊”？对于国家来说，高素质人才的要求没有“减”，也不会“减”。

在此背景下，中小学积极行动，推出增效举措：增课堂有效教学、增学校延时服务、增文体活动、增劳动训练、增教师责任感、增教育教学能力……

应该看到，这些“双增”行动很有必要，也将对丰富校内教育与学、确保学校“接得住”“留得好”发挥积极作用，但这类行动都是以学校为“主语”，即学校要增什么，而“增”的目标指向是什么，还需思考与分析。

我们认为，“双减”的根本目的是落实立德树人根本任务。“立德”重在“立”，即成长的自我能动性，“树人”重在“人”，即成长的社会规范性。这是“双减”背景下，学校教育活动的目标指向。因此，“减”所对应的“增”也一定要以学生自我成长与社会对人才的需要为关注中心，要站在学生角度追问思考“双减”前学生失去了什么，方可明确“双减”下学生成长过程中需要增加什么。

## “双减”归根到底改变的是重实用、重短期、轻责任的教育理念

那么，“双减”前学生的学习状况如何呢？让我们把视角拉长一些。上世纪80年代，学科类校外培训刚刚出现时，主要功能是补差。随着时间推移，分数竞争逐渐激烈，家长对孩子期望值水涨船高，学科类补习从部分学生参与变成“双减”前几乎所有学生参加，“剧场效应”就此产生。有人总结：个别学生补习可以提高分数，大家都补习只能提高分数线。

同时，在这一激烈竞争下，校外补习的内容由最初针对个别章节发展成完整的课程，其本质是校内课程的提前学。这一现象的出现，彻底改变了补习的性质，其已不再是校内教学的补充，反而在一定程度上左右着校内教学，一些教师在课堂上处于两难境地，上新课也不是，不上新课也不是，还有教师把“刷题”当成最后的办法，一套题没有效果，就再来一套。

家庭经济压力增加、青少年近视问题凸显、初三学生学到后半夜……这些都是“双减”前屡见不鲜的现象。透过这些现象，我们继续追问：学生究竟在这样的环境下失去了什么？

## 回归传统文化，增加学生的“成长动力”和“成长定力”

适时出台的“双减”政策，是对义务教育阶段教学长期存在的功利化倾向的一次纠偏，也为推动学校教育回归育人本原提供了好时机。

为积极落实“双减”，我所在的学校推出了一系列活动。比如，开设“家校聊天室”，就学生学习习惯、学习心态、亲子关系、家庭气氛、青春期学生特点等与数十位家长进行深入交流；开设“有声读书社”试点，探究深层次“双增”的内涵及实现路径。这些活动的最终目的是增加学生的“成长动力”和“成长定力”。

“成长动力”就是前文所述的成长内驱力。心理学认为，内驱力是在需要的基础上产生的一种内部唤醒状态或紧张状态，表现为推动有机体活动以达到满足需要的内部动力，而这样的内驱力通常来自三个方面，一为榜样，二为兴趣，三为习惯。增加“成长动力”，树立榜样、确立理想、发展兴趣、养成习惯尤为重要，且势在必行。

“成长定力”则有必要对其内涵做出解释。《大学》讲“知止而后有定”，“知止”就是知道自己要达成的目标或境界，明白这一生什么是一定要做的，什么是绝对不能做的。如今，多数家长对孩子的要求，局限于所谓好的高中、好的大学、好的工作、好的生活……这些都无可厚非，但目标过于单薄，很难成就有意义的人生。我们在家校聊天中设计过一个简单的问题：“做人的第一原则是什么？”答案有“真诚”“善良”“勇敢”“执着”等等，但这些原则可以生发出一个人成长的所有优秀品质吗？

让我们回归中国传统文化。《礼·祭统》中说“孝，从爻从子。效也。子承父也，善事父母也。顺于道，顺天之意，循于伦，循地之义。”可见，“孝”不光是给父母洗个脚、听父母的话、给父母养老那么简单，“孝”是要从侍奉父母开始，达到顺应、遵循天地之道的终极目标。有了“孝”，一个人的学习和成长就不仅是自己的事，他应该是为了让自己有尊严地生活、让父母有尊严地生活、让民族有尊严地生活，对“孝”的追求可以产生自强的力量，这种力量何尝不是一种的成长的“定力”。

孔子云：“朝闻道，夕死可矣”，讲的是学习的最终目的在“志于道”。既然是“志于道”，学习还能听凭自己的个人好恶吗？当一个人以“志于道”为学习的目标时，便会“不以物喜，不以己悲”，把学习视作一种责任、一份天职，内心一旦恒定，成长的“定力”也会慢慢养成。

## 从阅读开始，增强学生对责任感、使命感的坚守

“有声读书社”这个大家庭里互相支持、互相监督、携手坚持，投票选出喜欢的文章，及时交流心得，使阅读进一步落实为自觉的行为。

“阅读是这世上门槛最低的一种高贵，阅读使自己的思想得到了净化，同时，也为我的生活增添了乐趣。”我从叛逆少年的改过自新中，读出了教育方式的力量；从被宠溺儿童走向堕落中，懂得了自律、自立的重要；从贫穷男孩不屈与奋斗中，读出了尊严的可贵。……从这些学生写下的体会里，阅读对于成长的意义显而易见。

那么，读一些正能量文章就能达成增强成长“动力”和“定力”的目标吗？答案是不能。但我们相信：学生通过了解正确的“三观”，以及形成正确“三观”影响下的学习观，动力就会产生；通过坚持就会形成习惯，当好的习惯成为惯性时，定力就会产生。

“看似寻常最奇崛，成如容易却艰辛。”这正说明了引导青少年价值观、帮助青少年迈好人生第一个台阶的重要性，而扣好这“第一粒扣子”需要学校协同实施德、智、体、美、劳全方位教育，需要学校、家庭、社会的协力配合。在推动“双减”工作走深走实背景下，学校和教师更需增添一份“自觉”，在安排自己教育教学工作和活动时，应该心里有一把尺子，衡量一下这些工作和活动是否对加强学生的“成长动力”和“成长定力”有作用，有作用者多做，无作用者少为。

（作者分别为华东师范大学附属进华中学校长、教师）

## 人工智能时代培养外语人才要更具创新意识和能力

### ■杨云

记得2017年我所在的甘泉外国语中学参加上海市特色普通高中复评时，有一位评委提出了这样的质疑：“人工智能时代，翻译工作都可以由机器完成，那么外语及小语种的学习，其意义和价值何在？”

随着科技的发展与进步，语言隔阂将会被逐步打破，语言的传播等其他方面却进入了更深刻的时代。但目前除了少数知名外国语大学及经贸等特定行业外，大多数人对于“一带一路”相关国家和地区的语言学习关注不够，特别是一些非通用语或小语种少有人问津。

家长们在为孩子选择学习小语种时，往往会考虑：这门外语难学吗？考试能取得高分吗？考大学时专业选择受影响吗？学这门语种未来可以从事什么工作？

其实，重要的不是孩子未来是否

用哪一种语言就能“走遍天下”，而是要帮助学生及家庭在面对多元化、多极化的时代变局中，从志趣爱好、生涯规划、城市定位、社会发展、国家召唤等多重维度去综合考量，理性选择小语种学习。

这种综合考量，包含掌握信息处理能力、自我评估能力、社会调查能力、分析研判能力等；掌握从一门外语学习到母语学习、双语学习的正迁移能力，掌握语言学习与认知的元素

高外语学科国家课标对“核心素养”的强调，更加突出了外语教学在塑造学生的思维品质与文化品格方面的育人功能。这些都直接关系到中学生未来参与构建人类命运共同体的必备品格养成，关系到中国开展国际形象传播的关键能力培养。

面对全球化进程，学生除了需要熟练掌握外语，更需要在理解文化的多样与差异的同时，以文化自信的立场在国际交流中开展积极平等的对话，增强文化敏感性与识别力，文化互动力与反思力，提升行动研究力与参与力。

同时，80后作为独生子女一代，成长环境与过去相比已有较大改善，他们更关注发展孩子的自我意识和自由发展，却往往淡化了与“自由”相伴的“责任”与“义务”。迁移到学习上，孩子就容易把学习当作任务而非责任。我们知道，履行责任与完成任务的心理体验截然不同——一个是主动追求，一个是被动应对。

现在，我们可以初步得出结论：“重实用、重短期”势必会促使家长重视眼前成绩；而一味地“重自由、重个性”又会减少学生学习的内驱力。正是基于这两点，“双减”前，作业与校外培训的量不断增加，让学生陷入从身体忙碌到动力不足再到身体疲劳的循环往复。

## 生涯教育贯通全学段，方能缓解升学焦虑

### ■张蔚然

近年来，我国高校毕业生规模持续上升。2010年，全国普通高校毕业生人数为631万人，而根据教育部的预测，2022年我国高校毕业生规模将达到1076万人。从生涯教育的视角来看，大学生就业与职业生涯规划密切相关，但实际上，个体需要做出生涯决策的时刻，远早于大学毕业求职。尤其在新高考改革启动后，选考选考也带来了学生生涯决策前置。然而，生涯决策能力的发展并非一蹴而就，生涯教育应该贯穿大中小学教育的全学段。

生涯教育，教育部门开发了《优质生涯教育指南》，并在国家层面构建了贯通中小学的生涯教育课程框架；芬兰通过多部法规明确规定生涯教育是学生的合法权利，将生涯教育确立为中小学国家课程中的必修课程，并且近年来通过相关政策不断增加生涯教育的规定学时数。

在我国，新业态的产生、无边界职业生涯的来临要求及早培养和发展学生的生涯适应力；而高考改革推动了高中育人方式变革，也日益凸显生涯教育的价值。

新高考改革、高中育人方式变革凸显生涯教育的价值

在我国，新业态的产生、无边界职业生涯的来临要求及早培养和发展学生的生涯适应力；而高考改革推动了高中育人方式变革，也日益凸显生涯教育的价值。

生涯教育不仅可以提早开展，提前到“入口端”，而且应当贯通教育的各个阶段，相互衔接形成合力，改变解决升学、就业问题“头痛医头、脚痛医脚”的现象。生涯教育应以培养学生的生涯适应力、促进学生生涯发展为目标，以发展性、预防性的思路进行构建；以深入浅出、分层递进的方式进行组织，囊括自我认识、生涯认知、生涯探索和生涯决策与规划等相关内容；以整体性、系统性的方式进行实施。

在每一个学段，除了以课程形式培养学生生涯生涯适应力，帮助他们认识和发展自我，探索职业世界，学习如何决策和制定计划；以个别指导的方式为有需要的学生提供咨询和指导；还可以综合家庭、学校、社会的资源，结合综合实践活动，开展类似芬兰“工作体验项目”、英国“工作相关学习”的生涯探索活动，让学生在真实情境中增进对职业

的确，随着人工智能等技术的应用，单纯语言知识与技能的习得意义被淡化，越来越多的“言传”“同传”工作可以被机器取代，“语言证书”是否还能成为未来社会优秀人才的“敲门砖”呢？如果答案是否定的，那么中学阶段，开展外语教育的视角需要有怎样的转变呢？

## 从一门外语学习走向双外语、多语的选择教育

用哪一种语言就能“走遍天下”，而是要帮助学生及家庭在面对多元化、多极化的时代变局中，从志趣爱好、生涯规划、城市定位、社会发展、国家召唤等多重维度去综合考量，理性选择小语种学习。

这种综合考量，包含掌握信息处理能力、自我评估能力、社会调查能力、分析研判能力等；掌握从一门外语学习到母语学习、双语学习的正迁移能力，掌握语言学习与认知的元素

高外语学科国家课标对“核心素养”的强调，更加突出了外语教学在塑造学生的思维品质与文化品格方面的育人功能。这些都直接关系到中学生未来参与构建人类命运共同体的必备品格养成，关系到中国开展国际形象传播的关键能力培养。

面对全球化进程，学生除了需要熟练掌握外语，更需要在理解文化的多样与差异的同时，以文化自信的立场在国际交流中开展积极平等的对话，增强文化敏感性与识别力，文化互动力与反思力，提升行动研究力与参与力。

同时，80后作为独生子女一代，成长环境与过去相比已有较大改善，他们更关注发展孩子的自我意识和自由发展，却往往淡化了与“自由”相伴的“责任”与“义务”。迁移到学习上，孩子就容易把学习当作任务而非责任。我们知道，履行责任与完成任务的心理体验截然不同——一个是主动追求，一个是被动应对。

现在，我们可以初步得出结论：“重实用、重短期”势必会促使家长重视眼前成绩；而一味地“重自由、重个性”又会减少学生学习的内驱力。正是基于这两点，“双减”前，作业与校外培训的量不断增加，让学生陷入从身体忙碌到动力不足再到身体疲劳的循环往复。

生涯教育，教育部门开发了《优质生涯教育指南》，并在国家层面构建了贯通中小学的生涯教育课程框架；芬兰通过多部法规明确规定生涯教育是学生的合法权利，将生涯教育确立为中小学国家课程中的必修课程，并且近年来通过相关政策不断增加生涯教育的规定学时数。

在我国，新业态的产生、无边界职业生涯的来临要求及早培养和发展学生的生涯适应力；而高考改革推动了高中育人方式变革，也日益凸显生涯教育的价值。

新高考改革、高中育人方式变革凸显生涯教育的价值

在我国，新业态的产生、无边界职业生涯的来临要求及早培养和发展学生的生涯适应力；而高考改革推动了高中育人方式变革，也日益凸显生涯教育的价值。

生涯教育不仅可以提早开展，提前到“入口端”，而且应当贯通教育的各个阶段，相互衔接形成合力，改变解决升学、就业问题“头痛医头、脚痛医脚”的现象。生涯教育应以培养学生的生涯适应力、促进学生生涯发展为目标，以发展性、预防性的思路进行构建；以深入浅出、分层递进的方式进行组织，囊括自我认识、生涯认知、生涯探索和生涯决策与规划等相关内容；以整体性、系统性的方式进行实施。

在每一个学段，除了以课程形式培养学生生涯生涯适应力，帮助他们认识和发展自我，探索职业世界，学习如何决策和制定计划；以个别指导的方式为有需要的学生提供咨询和指导；还可以综合家庭、学校、社会的资源，结合综合实践活动，开展类似芬兰“工作体验项目”、英国“工作相关学习”的生涯探索活动，让学生在真实情境中增进对职业

略，从而推动他们面向其他学科及需要的学习内容的自适应学习能力提升；掌握能够借助资源和工具、开展人文交流和思维互动的素养和能力。

同样，外语国学的语种开设不能是只有英语唱主角的“一枝独秀”；不能盲目地“开门开花”，造成办学资源的稀释与浪费；更不能过分追求“眼前红利”，把小语种考试当成升学跳板，而忽视学生人文素养的培育和多语种人才早期培养的长远目标。

## 人工智能时代，外语教育走向跨文化素养培育

主流，语言在应用场景中的语用功能和文化属性不断放大。此外，在传统教育中，以学生为主体的教学组织形式已经成为共识。大胆推测一下，未来的学习不仅仅是以“学生为中心”的二元模式，而是形成以虚拟环境中资源为基础的“学习中心体”的立体模式。很难说，未来的外语学习，是借助“资源”学好外语，还是在虚拟环境中，成为外语及文化传播互动的资源主体之一。

科学研究也表明：学习外语、双语，甚至是多语种的孩子，在其成长过程中展现出了更为流畅、活跃、创新的思维能力。大数据时代来临后，语言背后的文化、思想与思维的传递内容和方式将实现前所未有的跨越和跨越，辅助外语学习的资源和工具也将不断更新换代，例如目前普及率极高的电子词典、电子教材、各类外语资源平台等，都可能因

为信息技术的不断更新成为“过去式”，外语的学习需要更加强调在实景中开展双向互动与思维创生，从而构建属于学习者自己的更“个性化”的认知体系。

有学者曾经说过：“语言是思维的方式、交际的工具、文化的载体，任何类别的语言教学实际都是人文素养的教育，它的魅力在于引导人们向善、向美。”从“人的发展”本质来看，外语及跨文化学习又与学习者的社会情感能力发展、思维模式构建、人格品质淬炼都有着密不可分的关系。学习外语及跨文化的最终目的是：推动以“人”为中心的发展，无论是语言能力，还是跨文化素养，以及人格品质、社会情感能力、行为与价值取向，能够让学习者以积极的姿态和必备的能力参与多元的社会生活，平等地和世界展开对话。

（作者为上海市甘泉外国语中学副校长）

主流，语言在应用场景中的语用功能和文化属性不断放大。此外，在传统教育中，以学生为主体的教学组织形式已经成为共识。大胆推测一下，未来的学习不仅仅是以“学生为中心”的二元模式，而是形成以虚拟环境中资源为基础的“学习中心体”的立体模式。很难说，未来的外语学习，是借助“资源”学好外语，还是在虚拟环境中，成为外语及文化传播互动的资源主体之一。

科学研究也表明：学习外语、双语，甚至是多语种的孩子，在其成长过程中展现出了更为流畅、活跃、创新的思维能力。大数据时代来临后，语言背后的文化、思想与思维的传递内容和方式将实现前所未有的跨越和跨越，辅助外语学习的资源和工具也将不断更新换代，例如目前普及率极高的电子词典、电子教材、各类外语资源平台等，都可能因

为信息技术的不断更新成为“过去式”，外语的学习需要更加强调在实景中开展双向互动与思维创生，从而构建属于学习者自己的更“个性化”的认知体系。

有学者曾经说过：“语言是思维的方式、交际的工具、文化的载体，任何类别的语言教学实际都是人文素养的教育，它的魅力在于引导人们向善、向美。”从“人的发展”本质来看，外语及跨文化学习又与学习者的社会情感能力发展、思维模式构建、人格品质淬炼都有着密不可分的关系。学习外语及跨文化的最终目的是：推动以“人”为中心的发展，无论是语言能力，还是跨文化素养，以及人格品质、社会情感能力、行为与价值取向，能够让学习者以积极的姿态和必备的能力参与多元的社会生活，平等地和世界展开对话。

（作者为上海市甘泉外国语中学副校长）

本版图片：视觉中国

## 良好、贯通的生涯教育改善学生志愿填报和就业盲目跟风

当以贯通中小学阶段的生涯教育打好基础后，当前困扰学生、家长和学校的多数升学、就业问题就能缓解。

比如在高中选考之前，如果学生已经对自己的兴趣、能力、特长有清晰的了解，并且获得了与专业、职业相关的充足信息，同时还通过生涯探索和实践活动对于未来的职业方向有了一定的勾勒后，并具备了决策和选择能力，那么他们就能基于充分的信息做出明智的选择，摆脱跟风选科的困境；在高考志愿填报时，也能够避免出现听从“父母之言”盲目报考自己不喜欢也不擅长的专业，白白浪费了四年宝贵的大学时光的情况；而当年轻人在自己做出的生涯决策驱动下来到大学，清晰的职业目标、具体的生涯规划以及灵活的应变力会给他们的大学生之旅保驾护航，也会让他们从学校到职场的转换更加顺畅，不再成为困扰家庭、学校乃至社会的问题。

（作者单位：上海市教育科学研究院智力开发研究所）