

# 双减政策对初中生英语自学动机的影响及激发策略研究

李金娟

九江双语实验学校

**摘要：**近年来，中国政府出台了“双减”政策，旨在减轻中小学生的课业负担和校外培训压力。这一政策对初中生的英语学习产生了深远的影响。双减政策的实施一方面减轻了学生的课业负担，给予了他们更多的自由时间，另一方面也限制了课外培训班的数量和规模，从而迫使学生更加依赖自学来提升英语水平。本文通过分析双减政策对初中生英语自学动机的影响，探讨在新形势下如何有效激发学生的自学积极性。本文提出了多种激发策略，以期教育工作者和家长提供参考，帮助学生在新的教育环境下更好地提升英语水平。

**关键词：**双减；初中英语；自学动机

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-627X.2024.09.036

## 引言

“双减”政策，即减少作业负担和校外培训负担政策，是中国教育改革的一项重要举措，旨在减轻中小学生的学习压力，促进学生全面发展。政策的实施引起了广泛关注和讨论，尤其是对于初中阶段的学生，英语作为一门重要的学科，其学习方式和动机受到的影响尤为显著。在传统的教育模式下，学生往往依赖于学校和培训班的系统教学，而双减政策的推行改变了这一模式，要求学生在较少的外部帮助下，自主进行学习。本文旨在探讨双减政策对初中生英语自学动机的影响，并提出相应的激发策略，以帮助学生在新的教育背景下保持或提升英语学习的热情和效果。

## 一、双减政策的概述

近年来，中国基础教育领域面临着学生课业负担过重、校外培训泛滥等问题。为了应对这些问题，教育部在2021年发布了一系列文件，明确提出了“双减”政策的具体措施和执行标准。2021年7月，中共中央办公厅和国务院办公厅联合印发《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》，这标志着“双减”政策正式进入实施阶段。该文件指出，要从制度和机制上解决学生课业负担过重的问题，并提出了具体的减负措施和时间表。

政策出台的社会和教育背景是复杂多样的。近年来，随着社会经济的发展和教育竞争的日益激烈，许多家长为了让孩子在升学竞争中占据优势，不惜花费大量时间和金钱送孩子参加各种校外培训班。这种现象不仅加重了学生的学习负担，也在一定程度上导致了教育资源的不公平分配。此外，过度的课业和培训压力还对学生的

身心健康造成了不良影响，学生在高强度学习环境中往往难以获得全面发展。因此，减轻学生负担、促进学生全面发展成为社会各界的共识。在这种背景下，教育部出台了“双减”政策，旨在通过系统的政策调控，优化教育生态，促进教育公平和质量提升。

“双减”政策的主要内容包括减少作业负担和控制校外培训机构两个方面。在减少作业负担方面，政策明确要求各地教育部门和学校严格控制作业总量和作业难度，合理安排作业时间，确保学生有充足的休息和锻炼时间。具体措施包括：小学一、二年级不布置书面家庭作业，其他年级每天书面家庭作业完成时间不超过一小时，初中学生每天书面家庭作业完成时间不超过一个半小时。同时，学校要提高作业设计质量，减少机械性、重复性作业，增加探究性、实践性作业，鼓励学生自主学习和创新。

在控制校外培训机构方面，“双减”政策提出了一系列严格的规定。首先，政策要求全面规范校外培训机构的办学行为，严禁超纲教学、提前教学和强化应试培训。培训内容不得超过国家课程标准，培训时间不得与学校教学时间冲突，严禁在法定节假日、休息日及寒暑假期间组织学科类培训。其次，政策对校外培训机构的审批和管理提出了更高的要求，规定新设立的校外培训机构必须取得相应的资质证书，并接受教育部门的监督和管理。同时，政策还要求现有校外培训机构进行全面整改，不符合标准的机构必须依法依规进行处理。此外，政策还强调要加强对校外培训机构的收费管理，严格控制培训费用，防止过高收费和乱收费现象的发生。

“双减”政策的预期目标主要包括促进学生身心健康和提升教育质量与公平性。首先，通过减少作业负担和控制校外培训，学生的课业压力将大大减轻，这有助于学生在学业之外有更多的时间和精力进行体育锻炼、兴趣培养和社会实践活动，促进身心全面发展。同时，减少过度的课业负担还可以改善学生的心理健康状况，缓解焦虑、抑郁等心理问题，提高学生的幸福感和满意度。其次，政策的实施将有助于提升教育质量。通过规范作业设计和校外培训行为，学校和教师可以更加注重课堂教学质量和学生的自主学习能力培养，推动教育教学改革，提升整体教育水平。

此外，“双减”政策还致力于提升教育公平性。校外培训机构的过度发展在一定程度上加剧了教育资源的不平衡，导致经济条件较好的家庭能够通过购买培训服务获取更多的教育资源，而经济条件较差的家庭则难以承担高昂的培训费用，从而影响了教育公平。“双减”政策通过规范校外培训市场，限制培训费用，减少不必要的培训，能够有效遏制这一现象，促进教育机会的公平分配，保障每一个学生都能在公平的教育环境中获得发展。

## 二、双减政策对初中生英语自学动机的影响

“双减”政策，即减少作业负担和校外培训负担的政策，对初中生的英语自学动机产生了深远影响。内在动机和外在动机是学生学习英语的两大驱动力，而“双减”政策对这两种动机都带来了显著变化。在内在动机方面，学生的学习兴趣可能会有所增强或减弱。政策实施后，学生从繁重的作业和培训中解放出来，有更多的自由时间，可以根据自己的兴趣选择学习内容。这种自由度的增加可能激发一些学生对英语学习的兴趣，特别是那些对英语文化或语言本身有好奇心的学生，他们有机会自主选择阅读英语书籍、观看英语电影或参与英语相关的活动，从而提高学习动机。然而，对于那些需要外部压力和明确指引才能保持学习积极性的学生来说，过多的自由反而可能导致学习兴趣的减弱。

外部奖励和惩罚机制的变化也是影响学生英语自学动机的重要因素。以前，许多学生依靠校外培训班和学校作业的高强度要求来保持学习节奏，这些外部压力和奖惩机制在很大程度上驱动了他们的学习行为。双减政策实施后，这种高强度的外部驱动减少，学生的学习行

为不再受到频繁的外部考核和评价。这种变化可能会对学生的学习态度产生两方面的影响。一方面，减少外部惩罚和压力可以减轻学生的焦虑，促进他们以更积极和轻松的心态面对英语学习，从而提高学习效率。另一方面，缺乏外部激励机制的约束，部分学生可能会放松对自己的要求，学习动机和学习效果可能会因此下降。因此，外部奖励和惩罚机制的变化要求家庭和学校在新的政策环境下，找到新的激励方式，如通过设定阶段性学习目标、表扬和鼓励学生的自主学习成果等方法，来维持和提升学生的学习动机。

学习环境的变化是“双减”政策影响初中生英语自学动机的另一个关键因素。政策实施后，家庭和学校在学生在学习中的角色发生了变化。学校减少了对学生的课业负担，更多地强调课堂教学的质量和效率，同时也减少了对学生课外时间的管理。家长在这种情况下，需要承担更多的责任，帮助学生规划和管理他们的课外学习时间。家庭环境的支持和引导在学生自主学习过程中变得尤为重要。家长需要为孩子提供一个安静、舒适的学习环境，并积极参与到孩子的学习过程中，给予必要的指导和帮助。此外，学校也需要通过多种方式支持学生的自主学习，如提供丰富的学习资源、开设自主学习指导课程等。同时，学习资源的可及性也在新政策下发生了变化。以前，学生可以通过校外培训班获得大量的学习资源和练习机会，而“双减”政策限制了这些途径。学校和家庭需要共同努力，为学生提供多样化的学习资源，如图书馆、在线学习平台、英语角等，使学生能够在没有校外培训班的情况下，依然获得足够的学习支持和资源。

总体来看，许多初中生的自学能力仍然较为薄弱，他们在自主规划、时间管理和学习方法上存在不足。这种现状对“双减”政策提出了更高的要求，即如何在减轻学生负担的同时，提升他们的自学能力。学校和教师需要在教学过程中，注重培养学生的自学能力，教授有效的学习方法和技巧，如如何进行课前预习、如何利用多种资源进行自学、如何进行有效的时间管理等。同时，学校可以通过开展自学能力培训课程、设置自主学习项目等方式，帮助学生逐步提升自学能力。在家庭中，家长也需要积极参与，鼓励孩子自主学习，并提供必要的指导和支持。例如，家长可以与孩子一起制定学习计划，

帮助他们设定合理的学习目标，并定期检查和反馈学习进展。此外，家长还可以通过营造良好的家庭学习氛围，如设立固定的学习时间和学习空间，帮助孩子形成良好的学习习惯和自律能力。

### 三、双减背景下激发初中生英语自学动机的策略

在“双减”政策背景下，激发初中生英语自学动机成为了教育工作者和家长面临的重要课题。首先，增强英语学习的趣味性是激发自学动机的关键。采用游戏化学习和互动式教学能够极大地提升学生的学习兴趣。通过将英语知识融入游戏，学生可以在轻松愉快的氛围中学习，从而激发他们的内在学习动机。例如，教师可以设计英语单词拼写游戏、情景对话角色扮演等活动，让学生在游戏中的语言应用能力。此外，互动式教学也能增加课堂的趣味性和参与度。教师可以组织小组讨论、辩论赛等互动活动，鼓励学生积极参与，锻炼他们的英语表达和交流能力。引入多媒体资源和课外阅读材料也是增强学习趣味性的有效途径。通过播放英语电影、动画片或使用英语学习APP，学生可以在真实的语言环境中感受英语的魅力，增强学习兴趣。同时，教师和家长可以推荐适合学生水平和兴趣的英语读物，鼓励学生进行课外阅读，丰富他们的语言知识和文化背景。

其次，培养自学能力是帮助学生在“双减”政策下有效学习的关键。提供自学方法和技巧培训能够帮助学生掌握科学的学习方法，提高学习效率。学校和教师可以开设专门的培训课程，教授学生如何进行有效的时间管理、如何制定学习计划、如何利用多种资源进行自学等。同时，通过设置自主学习目标和计划，学生可以明确自己的学习任务和目标，增强自我管理能力和责任感。例如，教师可以指导学生制定每周或每月的学习计划，并定期检查和调整学习进度。这样的目标设定和计划管理不仅能够帮助学生保持学习的动力，还能培养他们的自律能力和责任感。此外，学校可以组织自主学习小组，让学生互相监督和激励，共同进步。通过这样的方式，学生不仅能提高学习效果，还能增强合作意识和团队精神。

利用信息技术辅助学习是现代教育的重要手段。在“双减”政策下，使用学习APP和在线课程平台可以为学生提供丰富的学习资源和个性化的学习体验。各种英语学习APP和在线课程平台不仅包含了大量的词汇、语法、听力和阅读练习，还提供了智能评估和反馈功能，

帮助学生及时发现和纠正学习中的问题。建立线上学习社区和讨论组也是利用信息技术辅助学习的有效方式。通过参与线上学习社区，学生可以与来自不同地区的同龄人交流学习经验、分享学习资源、讨论学习问题。这样的交流和互动不仅能激发学习兴趣，还能开阔学生的视野，增强他们的语言应用能力和社交能力。

创建良好的学习环境是激发学生自学动机的重要保障。家庭是学生进行自主学习的主要场所，因此营造一个安静和有序的家庭学习空间尤为重要。家长可以为孩子提供一个独立、安静的学习区域，避免干扰，确保孩子能够集中注意力进行学习。同时，家长也应注重家庭学习氛围的营造，通过积极参与和支持孩子的学习，增强家庭成员之间的互动和交流，形成良好的学习氛围。学校在“双减”政策下，也应为学生提供丰富的学习资源和良好的学习环境。学校可以开设自习室，提供安静的学习场所，并配备各种学习资源，如图书、电子资源、学习工具等，方便学生随时查阅和使用。此外，学校还可以组织各种学习活动和项目，鼓励学生参与，通过丰富多样的学习形式，激发学生的学习兴趣 and 动力。通过家庭和学校的共同努力，为学生创造一个良好的学习环境，能够有效激发学生的自学动机，提升学习效果。

### 结语

双减政策的实施在减轻初中生课业负担的同时，也对他们的英语自学动机产生了复杂的影响。虽然政策减少了课外培训的依赖，但也可能导致学生缺乏学习紧迫感，从而影响学习效果。为了在新的教育环境下有效激发学生的英语自学动机，教育工作者和家长需要采取一系列积极的措施，包括增强英语学习的趣味性、培养学生的自主学习能力、充分利用现代信息技术等。这些策略不仅有助于学生适应双减政策下的学习环境，还能提升他们的英语综合能力，为未来的学业发展奠定坚实基础。

### 参考文献

- [1] 贾喜红. “双减”政策下初中英语教学中存在的问题及应对策略[J]. 当代家庭教育, 2022(18): 173-176.
- [2] 容雪晴. 基于“双减”政策的初中英语高效课堂构建研究[J]. 智力, 2023(5): 151-154.
- [3] 张希豹. “双减”政策下初中英语课堂教学策略研究[J]. 学周刊, 2023(4): 85-87.