

“双减”背景下家校共育对初中生心理韧性培养途径研究

郑金敏¹ 纪平²

1. 湖北省丹江口市大坝中学; 2. 湖北省丹江口市实验小学

摘要: 在“双减”政策背景下,降低学生课业负担与校外培训负担已成为当前教育领域一项重要工作。在这种情况下,家校共育对于培养初中生的心理韧性变得非常重要。本研究首先对“双减”政策、家校共育以及心理韧性进行了明确的定义,并特别强调了家校共育在培养心理韧性方面所扮演的关键角色。其次,对目前家校共育心理韧性培养过程中出现的家长理解不到位,学校扶持不到位,家校交流不顺畅等问题进行剖析。最后,提出家校共育促进初中生心理韧性发展的有效路径,主要有加深父母认知,强化学校支持,健全沟通机制和开展多样化活动等,其目的是通过家校协同有效地发展初中生心理韧性来迎接学习和生活所面临的各种挑战。

关键词: “双减”背景; 家校共育; 初中生; 心理韧性

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2024.10.022

引言

心理韧性作为个体面临压力与挫折时能积极应对与调适的一种重要心理素质,对于初中生健康成长具有十分重要的意义。但是,目前初中生心理韧性的发展却面临很多挑战。所以,强化家校共育对心理韧性培养的影响具有重要意义。家校共育既能增强学校与家庭的联系和协作,又能为学生心理韧性的发展提供更全面、更有效的支撑。

一、概念界定

(一) “双减”政策

“双减”是我国教育领域的一项重大政策,特指在义务教育阶段减轻学生过多作业负担与校外培训负担。该政策的出台与实施是为了在促进教学质量提高的同时,进一步完善义务教育阶段学生学习环境、减轻学业压力^[1]。通过完善作业管理机制等来保证学生在校期间完成所需作业,避免对校外培训机构产生过多依赖,以保证学生身心健康全面发展。各级政府及有关部门对落实“双减”政策非常重视。如中共中央办公厅,国务院办公厅联合下发的有关文件明确要求各地各部门要根据实际情况认真贯彻落实这一方针^[2]。

(二) 家校共育

家校共育是现代教育理念中的一项重要内容,它强调家庭和学校在育人过程中密切配合和相互影响。这一理念的核心是通过家庭和学校的合力来形成促进学生全面发展的教育合力。家庭作为学生发展的第一场所,对于学生的发展有着深刻的意义。家庭教育具有非正规性、时间优势、情绪优势、资源优势等特征。父母可从日常生活中的点点滴滴中传达价值观,养成行为习惯,给予学生个性化的爱与训练^[3]。

(三) 心理韧性

心理韧性作为一种重要心理品质是指当个体遇到挫折,压力或者逆境时能快速康复和适应。这一概念涵盖了许多内容,其中包括个人遇到难题后的主动反应,情绪调节,解决问题和自我成长^[4]。第一,心理韧性体现在个体面对逆境时的主动反应。在挫折与压力面前,心理韧性强的人才能保持平和与理性,并采取有效策略与方法迎接挑战。第二,心理韧性也包含了个体面对逆境时情绪调节能力。遇到不顺心的事,心理韧性高的人会控制情绪,以免过度焦虑、抑郁或者生气等负面情绪对他们造成伤害。他们能对情绪进行有效管理,用一种积极向上的态度去迎接人生的种种挑战。

二、家校共育对初中生心理韧性培养的重要性

(一) 家庭教育的基础作用

家庭是初中生刚开始与社会打交道的地方,是他们情感,认知与价值观养成的首要环境。在家庭里,家长们通过日常互动与言传身教将人生的睿智,感情的温馨与迎接挑战的勇敢传达给子女。这些体验对于初中生心理韧性的发展有着深刻的意义。第一,家庭教育具有连续性、稳定性,这为初中生心理韧性发展奠定了坚实基础。相对于学校教育而言,家庭教育更有其连续性、稳定性,更能不断影响儿童的发展。在家庭教育中,家长能及时发现儿童心理变化并及时提供关心与支持,有助于他们树立信心、乐观与坚强。第二,家庭教育中情感联系与亲密关系有利于初中生心理韧性发展。在一个家庭里,亲子间有着很深的情感联系及亲密关系,这让家长更能了解子女的需要及情感状态,进而给予更有效的支持及协助。

(二) 学校教育的引导功能

学校对初中生心理韧性的培养起到了至关重要的引

导功能。这种作用主要表现为：第一，学校教育是通过有计划的课程设置与教学方法来指导学生养成积极的人生态度与正确的价值观念。例如，学校可以通过提供心理健康课程，教授学生如何调整情绪、应对压力等技能，从而帮助他们建立一个健康的心理状态。同时学校也可通过德育课程来对学生道德品质以及社会责任感进行培养，让学生更注重集体利益以及社会进步。第二，学校教育通过创建积极的校园文化给学生心理成长提供了良好环境。学校可举办多种形式的课外活动、社团组织等，使同学们在参与的过程中体会集体的荣誉感、归属感、提高自信心、自尊心。

（三）家校共育的协同效应

家校共育协同效应是指家庭教育和学校教育有机融合对初中生心理韧性发展产生显著而深刻的作用。这种协同效应表现为：一是家校共育可以形成一种教育合力，有利于学生的全面发展。家庭教育占据着时间、情感、资源等方面得天独厚的优势，对学生进行个性化的关怀与训练；而且学校教育具有系统性、规范性以及专业性等特点，对学生进行全方位的知识与技能训练。二是家校共育可以提高学生学习动力。家庭和学校进行有效地交流，让父母可以及时地了解子女在校期间的学习状况，以便给予子女更多的激励与支持。同时学校还可根据学生家庭背景、教育需求等对家长进行有针对性的家庭教育指导与建议。

三、当前家校共育在心理韧性培养中存在的问题

（一）家长认识不足

目前，家庭与学校共同教育在培养心理韧性方面存在一个明显的问题，即家长对于心理韧性培养的理解和重视程度不够。这个问题表现在如下几个方面：一是父母普遍对心理韧性的重要性认识不足。据有关调查资料表明，有一半以上的父母认为把子女送到学校主要是为学业成绩好，但对心理韧性这一重要心理品质的发展却比较忽略。这一认识偏差使得父母在对子女进行教育时往往更加注重知识传授与学业成绩提高，却忽略心理韧性。二是父母对于心理韧性的培养方法与路径认识不足。很多父母对孩子遭遇挫折、遇到困难，常常会采取过分保护或者责备的态度，并没有引导他们主动去面对、去解决。这种教育方式既不利于发展儿童的心理韧性，也会让儿童产生依赖心理或者逃避心理。

（二）学校支持不够

家校共育过程中学校对心理韧性培养支持力度不够是急需解决的问题。这个问题表现在如下几方面：一是学校对培养心理韧性的意义认识不足。尽管心理健康教育在最近几年逐渐被人们所重视，但是心理韧性这一心理健康重要内容的培养却常常被人们所忽视。学校的教

育教学，通常比较注重学术成绩与技巧的教学，对心理韧性培养则缺少系统性、针对性教学计划。二是学校心理韧性培养师资力量欠缺。当前，很多学校心理健康教育专业教师匮乏，造成心理韧性培养没有专业指导与支持。甚至有些学校开设心理健康课程也常常因为师资力量的限制而很难满足学生个性化的需求。

（三）家校沟通不畅

家校共育过程中家校沟通不畅现象明显，对初中生心理韧性发展造成负面影响。家校沟通不畅的表现如下：一是家校对心理韧性发展的认识不同。父母对子女学业成绩及日常行为可能会更加重视，学校也会更加注重制定系统教学计划及开展心理健康教育。这一认识分歧造成家校对心理韧性培养目标与方法很难形成共识，进而影响家校共育成效。二是家校沟通渠道受限。现代通讯技术虽然给家校沟通带来了方便，但是很多学校仍然主要依靠传统家长会和电话沟通。这些途径通常缺乏即时性与互动性，很难满足父母对儿童心理韧性发展的重视与需要。

四、家校共育对初中生心理韧性培养的有效途径

（一）深化家长对心理韧性培养的认知

在家校共育框架内，加深父母对心理韧性发展的理解是促进初中生心理韧性发展的有效方法之一。心理韧性作为个体面临压力与挫折时能主动应对与调适的一种重要心理素质，它的发展需要父母的高度重视与主动参与。

首先，父母要意识到培养心理韧性的意义。心理韧性不只与儿童心理健康有关，而且对儿童学业成就，人际关系以及今后职业发展都有着深远的影响。父母要明确心理韧性的培养目标，也就是要帮助子女树立信心、乐观和顽强的性格，迎接人生种种挑战。

其次，父母要懂得科学的心理韧性培养方法。父母可透过参与学校举办的家长培训及阅读有关书籍及文章，了解怎样重视子女的情感需求，以及怎样引导子女正面应对挫折、怎样发展儿童自主性、责任感等心理韧性发展途径。这些方法可以帮助父母们更好地落实心理韧性的训练。

最后，父母要和学校紧密联系，一起制订心理韧性的培养计划。家长可通过家长会及家校联系平台了解学校对心理韧性培养的规划与举措，根据家庭情况给予建设性建议。同时家长也可积极参加学校举办的心理健康讲座、亲子活动以及其他心理韧性培养活动来和孩子一起学习和发展。

（二）加强学校对心理韧性培养的支持

在初中生心理韧性发展过程中，作为教育重要场所的学校应肩负起强化对心理韧性发展支撑的重任。为了实现这一目标，学校可以考虑从几个关键领域入手：

首先，学校要提高对心理韧性发展的认识和关注。通过强化教育理念与政策的传播，保证教职员工充分理解心理韧性对于学生整体成长的重要意义，把心理韧性融入学校整体教育计划之中。

其次，学校要增加心理韧性发展的资金投入。包括师资力量，教学资源，活动组织的大力支持。如介绍或培训心理健康教育专业教师对心理韧性的发展进行专业指导等；构建良好的心理咨询室并配备所需的心理测试工具对学生进行心理支持与帮助；为了提高学生的心理韧性和应对挑战的能力，组织了各种心理健康活动，例如心理讲座和心理剧演出等。另外学校应该和家长建立密切的合作关系。通过定期举行家长会，搭建家校联系平台，增进与家长之间的交流与沟通，联合制订心理韧性培养计划。同时学校可邀请父母参加学校心理健康教育，使他们了解心理韧性发展的方式与方法，以便在家也能够对儿童心理韧性的发展给予有效支持。

最后，学校要建立和完善心理韧性发展评价制度。通过建立科学的评价指标与评估方法定期评价与跟踪反馈学生心理韧性水平，发现学生存在的问题，及时提供相关帮助与引导。同时学校也可把心理韧性培养评价结果融入学生综合素质评价之中，从而调动学生更主动地投入到心理韧性培养活动中来。

（三）完善家校沟通机制，促进信息共享

要想更加有效地推进家校共育工作，尤其是心理韧性的培育，健全家校沟通机制，推动信息共享显得尤为重要。这样既可以加强家校之间的了解和信任感，也可以对初中生心理韧性发展提供更全面、更具有针对性的帮助。

首先，要建立定期沟通机制。学校和家长之间要定期举行家长会、座谈会及其他交流活动，围绕学生心理韧性发展问题开展深入探讨和交流。父母可透过这些活动了解学校教育理念及培养计划。学校更可瞭解家庭环境如何影响学生以发展更适合的教育计划。

其次，要扩大信息共享渠道。通过运用先进的通信技术手段，例如创建家校沟通平台和运用社交媒体等手段，实现了家校双方的实时交流和信息共享。这些平台既能发布学校教育动态，心理韧性培养活动情况，又能使家长对儿童心理状况及需求进行及时反馈，给学校更精准教育依据。

最后，要注重个性化的交流。学校与家长之间要根据每一位学生不同的状况与需要开展个性化的交流与沟通。通过对学生家庭背景、性格特点、兴趣爱好等情况进行充分了解，制定出更适合他们的教育计划以及心理韧性发展计划，从而给他们更准确，更高效的帮助。

（四）开展多样化、针对性的家校共育活动

为更加有效地推进家校共育对初中生心理韧性的培养，多样化和有针对性的家校共育具有重要意义。这些活动目的在于以丰富内容及形式增进家校间之联系及配合，以共同提升学生心理韧性。

首先，家校共育活动要多样。学校可通过举办心理讲座、心理剧表演、心理健康运动会等多种形式的心理健康教育来吸引有不同爱好与需要的学生及家长。这些活动既可以增强家长对于心理韧性发展的认识与理解，又可以使学生们在轻松愉快的气氛中增强心理韧性。

其次，家校共育活动要有的放矢。学校要针对学生年龄，性别和性格特点的不同，精心设计出适合学生心理发展需要的家校共育活动。如根据初一学生在适应过程中可能遇到的问题可进行“新生适应营等”这种形式；为了解决初二学生可能遭遇的学习压力，可以组织如“压力管理和情绪调节等”这样的专题讲座。这些针对性强的活动能更加有效地满足学生心理需求和心理韧性的培养。

最后，学校要构建家校共育活动长效机制。通过定期组织家校共育活动、建立活动档案及评估体系，保证家校共育的持续性与有效性。与此同时，学校也应该加强同社区，企业以及其他外部资源之间的协作，一起为学生心理韧性的发展提供更丰富，更综合的支撑。

结语

文章通过对家校共育对初中生心理韧性发展的重要性及实施策略进行分析，着重阐述家校共育对于初中生心理韧性发展所起到的至关重要的作用。从加深家长认知、强化学校支持、健全沟通机制以及开展多样化活动方面入手，能够有效提升初中生心理韧性水平并促进初中生全面发展。但家校共育对心理韧性发展的落实还需学校，家长及社区多方合力与不断投入才能保证其长期性与系统性。今后，希望通过更多的研究与实践，进一步探讨家校共育培养学生心理韧性的有效途径与方法，为初中生健康成长奉献更大的智慧与力量。

参考文献

- [1] 彭晓慧. “双减”背景下家校共育构建农村小学生心理健康教育模式的探索[J]. 大众文摘, 2023(34): 0063-0065.
- [2] 王娜娜. “双减”背景下家校共育促进农村小学生心理健康发展的培养策略[J]. 大众文摘, 2023(34): 0087-0089.
- [3] 卓维举. “双减”背景下农村初中生心理健康教育方法分析[J]. 试题与研究, 2023(34): 122-124.
- [4] 肖芳芳. “双减”背景下家校共育的现实困境与实践对策[J]. 创新教育研究, 2024, 12(3): 6.