

“双减”政策如何助力学生快速全面发展的建设与思考

陈希莹

天津市静海区模范中学

摘要：随着社会的建设和发展，2022年我国高校毕业生人数将超过1000万，回国就业的留学生人数也有望突破近100万。孩子们未来竞争激烈的就业现象以及其他因素的冲击，这些都更加重了家长和学生对于学习的焦虑情绪。然而，多年来，“分分分学生的命根”这种思想在家长学生的心中根深蒂固，以分数作为衡量教育质量的好坏、学生品质优异的标准，这无疑会造成学生和家长严重的心理负担。因此，本文采用观察法和问卷调查法进行研究，并为解决上述问题提出了以下几条方法。首先，我们要培养学生结合自身能力设立学习目标；从根本上改变学生家长的观点。并且，不仅要减负，还要尊重学生的个体差异性，进行分层教学。通过以上方法，我发现有利于积极开展“双减”政策工作。

关键词：“双减”政策；动机水平；家校社协同；分层教学；课后延迟服务

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2025.02.005

引言

在当前社会背景下，我国教育事业不断发展，“双减”政策全球化是必然发展趋势。如今现阶段，我们需要紧跟时代的步伐，积极响应“双减”政策。“双减”政策的实施不仅能有效地减轻学生学业负担过重的现象，而且有助于减少学生过重的心理压力，促进学生德智体美劳全面发展。只有真正落实“双减”政策，才能更好地促进我国教育教学事业的发展。

针对目前“双减”政策实施一周年的情况，第三方对全国32个省75万师生家长的调查显示，79.42%的学生没有参加校外学科类培训，全国校外学科类培训机构超过九成。

夸美纽斯在其著作《大教学论》^[1-2]中更提出泛智教育的理念，即所有人都应有德、智、体、美、劳五方面的全面发展，是促进人天性的自然发展；也是改进教育体制和管理系统教育的机会。通过泛智教育思想，促进学生全面发展，使之成为全面和谐发展的人。这才是“双减”政策的意义所在。

为了落实“双减”要求，减轻义务教育阶段学生过重作业负担和校外培训负担的问题，结合自身的思考和实践，我认为可以从以下几点进行改进。

一、培养学生适当的动机水平，结合自身能力设立学习目标

小时候，本该是自由自在、无忧无虑、轻松而愉快的，可我们的孩子们为什么都在喊累呢？越来越多的孩子失去了青春活力，日复一日的问题海战术使孩子们越来越疲惫，严重影响了孩子们抽象逻辑思维和创造性思维的

发展。耶克斯·多德森定律^[3]认为，中等强度的学习动机更有利于学习的完成。过低或过高的学习动机都会对学习效果造成一定程度的影响。近年来，越来越多的学生长期处于高强度的学习压力中，这种超负荷的学习状态不仅会引起极大的学习焦虑，严重影响学生的学习效果，而且在学生遇到学习问题时，会丧失自信心，产生无能为力的心态形成一种较为低迷的自我效能感，这对学生身心健康发展有极大影响。因此，我们在平时的教学活动中，要培养学生积极乐观的学习态度。在各科学习中适当控制学生的学习动机水平，培养学生的自学能力，营造良好的积极学习氛围。

首先，调动学生的内在学习积极性。教师根据教学内容深层次剖析教材，结合日常生活能够接触到的内容为学生创设生动的教学情境，让学生沉浸感受英语知识的实用性和趣味性。比如，进行英语教学时，涉及超市、价格、买卖等内容，教师为学生创设模拟超市购物的场景，让学生分别饰演不同角色完成售卖和购买的全英文交流。锻炼学生英语口语表达能力的同时，还能让学生树立自信心、拓宽文化视野，增强学生对相关短语、句型等知识点的记忆掌握和运用效果，实现在轻松愉悦的环境中完成学习的目标。

然后，帮助学生认识到自身能力。教师在课堂上除了传授知识点，还要观察不同学生的课堂参与度、小组合作的配合能力、随堂测验结果、作业完成情况等方面，对观察结果进行记录。在这个过程中对学生进行引导，让学生对自我学习情况做出评价，并分析学习过程中造成负担的原因，明确长处和劣势。在这个过程中，教师

能让学生更好地认识到自身能力水平，为制定学习目标提供参考依据。

最后，教师协同学生完成学习目标制定。为了实现学生的整体水平提升，减轻负担，需要保证学习目标的个性化和针对性。将负责的学生根据基础水平、多方面特点进行分层，不同层次的学生量体裁衣的制定巩固基础、适当提升、挑战性的学习目标。比如，基础薄弱的学生以夯实基础为主，巩固教材对应的知识点；基础适中的学生根据能力来完成适当的拓展；基础好的学生放弃基础巩固部分的内容，节省时间用在挑战性题目。根据实际需求来进行目标布置，并定期检测学生的学习能力，分阶段对学习目标进行调整，实现学习大目标的阶段性划分，陪同学生一起实现全方位的提升。

除此之外，教师还要定期关注学生的学习情况，根据学生的实际需求进行动态调整。在学生日常学习时，教师除了应用多元化的教学方法，还要定期为学生推荐相关的课外延伸资源。比如，课外书籍、纪录片、电影、歌曲等，并留出足够的时间和学生沟通，检查学生学习目标和自我提升的完成度，给予适当的反馈、鼓励和引导，帮助学生实现全方位的提升和发展。

二、建立家校社协同专业机制

“双减”政策明确提出学校与社会合作，但政策实施以来，主要负责的是学校，家庭与社会责任不明确，行动路径不清晰。学校教育的优势是集体性的课程教学，家庭教育的优势是生活化教学，而社会教育的优势是个性的体验式教学。

“双减”政策推行之下，学校严格践行相关政策，培训教师、调整教学目标、重组课堂结构，为学生减轻作业负担，并对校外各类补习班进行了严格管控，让学生能够在轻松高效、愉快的环境中完成学习。在整个减负过程中，学校的能动性很明显地体现出来，但家庭和社会的责任无法得到有效体现。部分家长依旧高喊“分数至上”“成绩万岁”的口号，对“双减”政策认知不够明确，依旧应用传统观念来为学生增加作业量、课外辅导等辅导，没有对学生的学习和心理状态进行有效引导。而社会层面，在“双减”政策推行后，社会舆论、媒体等渠道在一定程度上对其进行了关注和宣传，但因为社会机构、相关单位对“双减”政策的了解不够详尽、责任划分不够明确，导致部分资源划分界限不够清晰，在“双减”背景下学生全方位发展支持出现断档，助力运用大幅度下降。

“双减”政策下家庭和社会层面还存在着行动路径不清晰的问题。以家庭为例，第一，部分家长积极响应“双减”政策、鼓励学生实现全面发展，但在真正践行实施时，因为自身对全面发展和相关减负政策的理解不够全面，导致无法为学生提供相应资源。第二，一些家长对于减负虽然给予支持的态度，但在学校减负以后，对学生获得的空闲时间不知道进行怎样的安排。尤其是在课余兴趣爱好培养方面，无法进行正向引导，导致学生在协调阅读、运动以及其他领域的有益活动时，无法进行科学协调。从社会层面进行分析，与“双减”相关的有关机构在缺乏明确行动路径的情况下，无法保证参与力度和有效性。像社会公益组织、文化机构不能将自身优势对外宣传和发挥，导致学生能够获得的课外活动资源不断缩减，也会让“双减”和学生的全方位发展缺少社会层面的支持。

因此，我们应及时和家长传达“双减”政策实施的意义和目的，及时和家长沟通，转变家长只重视学生分数的陈旧观念。让家长成为我们学校“双负”工作的监管者。在以往的工作中，“监督”工作往往被视为冷漠的一环，而监督的力量在不起眼的角落里扮演着重要的角色。比如，教师在班级群里发布每日作业，家长着重关心学生的作业数量、完成时间，并进行记录。若是发现作业数量和学生完成时间不符合“双减”政策要求，及时向教师和学校反馈；帮助学校检查校外培训机构是否遵守相关法律法规，一旦发现问题后，及时报告给有关部门，实现和学校的有效联手；积极配合并支持教师和学校的一切工作，像座谈会、学习交流会、全面发展、双减相关的培训会等，结合自身的经验来为学校贯彻实施“双减”政策提供帮助，也让学生在活动中获得知识，获得乐趣，获得幸福，健康愉快的发展。其实，只要作业留得巧，学生们就不会再将枯燥二字和作业联系起来，任何学习做起来也可以达到如沐春风的效果。此外，我们还可以联合社会的力量，例如让社区主动整合资源创新机制，积极培育志愿者，开展社区托管服务以减轻学校托管服务的负担。正所谓“持久功，久久为功”。家、校、社协同合作就很好地解决了这个问题。“双减”政策除了“减”还要“加”！在减轻义务教育阶段学生过重作业负担和校外培训负担的同时，我们还需转变教育观念，在多方积极配合下，才能让教育回归初心。如何做好“双减”时代的加减法，是重中之重。

三、分层次教育，尊重学生的个体差异性

每个学生都是独立的个体，在教育教学中，我们要尊重学生的个体差异性，根据不同学生自身的性格特点，因材施教，进而不断地改进教学方法。像基础知识薄弱型的学生，身为教师，我们不仅要对其进行基础知识巩固，更要激发学生对于学习的浓厚兴趣。相反地，对于学习成绩较为优异的学生，同样也需要引起老师们的高度重视。在实际教学中，我发现，学习好的学生长期生活在喝彩声中，面对批评容易产生抵触心理。与差生相比，大多数优生更容易降低对自己苛刻要求的程度，甚至犯了错误都不在乎。因此，班主任及其任课老师一定要采取适当的协助措施协助优生克服放纵心理，做到不迁就、不偏袒，遇到问题，严厉地指出其不足之处，做到尊重学生与严格要求学生相结合。同时，在教育教学中，我还发现，中等生是最容易被教师忽视的群体，而中等生占班级人数，所以他们是班级中最能挖掘潜力的群体。因此，不仅要关注差生和优生，我们还要深入到中等生之间，主动关注他们，了解他们，在老师们的激励下，共同进步。比如，在教师授课时，适当提升中等生发言的频率，并给予对方鼓励，帮助其树立自信心；进行小组活动时，教师调整小组人员搭配和对应的任务，让中等生能够更好地突出自身；结合家长增强沟通频率，给予中等生充沛的情感价值，让中等生实现全面发展和持续进步。

四、提高课后延迟服务水平，满足学生个性化需求

开展学生课后延迟服务，是促进学生健康成长、解决家长按时接送学生困难的重要措施。在中学阶段，学生抽象逻辑思维的发展进入关键期，由“经验型”向“理论性”不断转化，学习的知识也不断地脱离知识的具体形象。因此，学生不会有太多的作业，但是也是需要同学们独立完成。这样一来，课后延迟服务就不失为一个不错的方法。我们都知道，在家完成作业的速度和效果与在学校完成的不同，在学校老师的监管下，学生们可以更有效率地完成作业，还可以锻炼自己自主完成作业的能力。另外，课后延迟服务也是学生拓展训练的好机会。课后延迟服务期间，老师们也会根据学生的兴趣，开展多种多样的社团活动和兴趣小组。不仅增强了学生之间深厚的友谊和团结合作的能力，开阔了自己的视野，也为学生的全面发展奠定了良好的基础。

首先，课后延迟服务水平要针对不同学科进行拓展。比如，语文学科对应的中外小说作品鉴赏、写作技巧、

古诗词拓展等；数学开拓奥数等内容培养学生的逻辑思维；英语则是增添原声优秀电影鉴赏、英文戏剧作品、英语美文等方面的拓展，为学生课后学习提供充足资源。然后，调查学生兴趣爱好，保证兴趣课程的类型丰富。像音乐、舞蹈、计算机、美术、体育等，“双减”政策下的全面发展是促进学生身心健康的全方位发展，也是让学生在学之余，发掘自身的爱好并进行培养。最后，结合新时代的信息科技发展速度，设置科技创新方面的拓展。比如，编程、机器人制作等内容，让学生在动手实践的过程中，感受科技的力量，并为后续学习和职业规划提前做好基础。

同时，为了保证课后延迟服务质量，要鼓励校内教师发挥自身能动性，定期参加专业技能培训以及行业内兴趣课程发展的有效培训。加大资金投入力度，提升优秀教师的各方面代入，在保证培养校内教师的同时，增加教师队伍的新鲜血液，实现互相促进和教学方法、理念的提升，引入各个领域的专家参与到课后延迟服务中，保证服务质量的提升和指导的专业有效。

在课后延迟服务进行到一定程度后，要建立科学完善的反馈机制。定期通过和学生沟通、线上问卷链接发放等方式来了解学生对课后延迟服务的态度和意见，并对其进行分析和调整；通过微信群、线上教育平台和家长保持沟通，听取家长对课后延迟服务的意见，了解家长的想法和学生课后表现，作为参考素材；教师分阶段对自身课后服务参与程度做出分析和总结，记录问题并制定优化方式，保证自身稳步成长的同时，也促进了课后延迟服务的水平提升。

结语

通过以上几项措施，我相信越来越多的孩子不必在校外教育机构跑来跑去，而是能享受更自由的生活，体验更多元的教育实践。在未来的日子里，我坚信，家庭教育支出和家长相应的精力负担将得到有效减轻，人民群众对教育的满意度将明显提高。

参考文献

- [1] 夏英明. 夸美纽斯教育思想的渐变性感解读——以《大教学论》为例[J]. 齐鲁师范学院学报, 2022, 37(04): 56-63.
- [2] 张莉萍, 李利娟. 论夸美纽斯的儿童道德教育思想及其启示[J]. 陇东学院学报, 2022, 33(04): 98-102.
- [3] 吴晓宁. 基于耶克斯-多德森定律的激发式网络营销课程教学体系构建[J]. 科技资讯, 2018, 16(35): 190-191.