

# “双减”之下，须对家庭教育做加法

■沈斌 周

近年来，义务教育阶段的减负问题始终是社会各界广泛关注的重要话题。2021年7月中共中央办公厅、国务院办公厅印发《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》（“双减”政策），首次从国家最高层面把学生的“减负”工作纳入政府正式议程，以期调节教育改革中的重大结构性矛盾，引导基础教育回归公共性与公平性。2022年1月1日施行的《中华人民共和国家庭教育促进法》（以下简称家庭教育促进法）将家庭教育纳入法治化轨道，家庭教育由“家事”上升为新时代的重要“国事”，明确呼应“双减”政策。

党的二十大报告指出：“实施公民道德建设工程，弘扬中华传统美德，加强家庭家教家风建设，加强和改进未成年人思想道德建设，推动明大德、守公德、严私德，提高人民道德水准和文明素养。”家庭是人生的第一所学校，家长是孩子的第一任老师。“双减”政策下，家庭教育进入新时代、面临新要求，应建立起新时代亲子关系培养模式，以期发挥家庭教育在促进孩子健康成长中的重要作用。

## 增强责任意识 承担家庭教育主体责任

家是最小国，国是千万家。家庭教育是形成健全人格的基础。和谐美好的家庭是孩子情绪稳定、获得安全幸福感的源泉，也是学校教育及其他社会活动受阻时的避风港和加油站。目前，儿童青少年的教育中还较多存在“家长缺位”问题，持有不当观念、因为种种客观原因对孩子疏于看护，许多家庭特别是留守儿童、流动儿童等家庭还较多存在急于履行家庭教育责任的问题；一些监护人的家庭教育主体责任意识不强，有的甚至将实施家庭暴力混同为家庭教育方式。

家长的主体责任意识是提升家庭教育水平的前提条件。家庭教育促进法明确将

家庭教育定义为父母或者其他监护人对未成年人的培育、引导和影响，规定未成年人的父母或者其他监护人负责实施家庭教育；要求父母或者其他监护人树立家庭教育是第一课堂、家长是第一任老师的责任意识，承担实施家庭教育的主体责任。同时，细化了父母或者其他监护人的教育职责：在家庭教育内容上，强调教育未成年人崇德向善、遵纪守法，培养其良好社会公德、家庭美德、个人品德意识和法律意识；在家庭教育实施上，要求关注未成年人生理、心理、智力发展状况，尊重其参与家庭事务和发表意见的权利，合理运用各种方式方法；在具体职责上，要求监护人树立正确家庭教育理念，掌握科学方法，提高家庭教育能力，在父母分居或者离异、委托照护等情形下，依法履行好家庭教育职责。

## 消解教育焦虑 认清教育的本质是立德树人

根据“双减”政策：“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。”“教师要指导小学生在校内基本完成书面作业，初中生在校内完成大部分书面作业。教师要认真批改作业，不得要求学生自批自改作业。严禁给家长布置或变相布置作业，严禁要求家长检查、批改作业。”“个别学生经努力仍完不成书面作业的，也应按时就寝。”

“双减”政策有助于家长培养一个德智体美劳全面发展的孩子，也有助于孩子身心健康。但一些家长没有理解“双减”的用意，家庭教育没有做好，没有帮助孩子养成好的学习习惯和行为习惯，错把写作业和抓学习成绩作为家庭教育的重要内容。当前，仍有部分家长存在教育焦虑。一方面，学而优则仕等传统文化观念根深蒂固，有些家长希望通过教育使子女实现阶层跨越；另

一方面，应试化的学生评价导向、软而无效综合素质教育，导致家长难以兼顾学生的学习成绩和身心健康、智力发展与全面发展；此外，学科类校外培训资源由“全面过剩”转向“短期不足”、客观上优质教育资源供给不平衡、家长对“双减”政策的误读等引发焦虑。

家庭教育最重要的是品德教育，是如何做人的教育。孩子有多方面的成长需要，他们首先是一个人而不是一台机器，他们需要丰富的生活和感受、快乐的童年和体验，需要拥有积极向上的生活态度、强大的内心和抗挫折能力，需要找寻人生的意义、清楚自己的价值，做一个拥有强大价值感的人。家庭教育促进法将“道德品质、身体素质、生活技能、文化修养、行为习惯”规定为家庭教育的根本任务，明确了家庭教育立德树人、培养和践行社会主义核心价值观的要求。因而，家长需要明确的首要任务是教会孩子“如何做人”。

## 注重教育方法 营造积极健康的成长环境

爱是教育的起点，家庭教育的基础在于努力为孩子营造一个充满爱、自由和尊重的成长环境。“双减”政策背景下，家长需要更新家庭教育观念、探索提升家庭教育水平的新路径、培养新时代亲子关系。

表达爱与信任，接受孩子的不完美。家长要接受孩子的不完美、学校不完美、老师不完美，并教会孩子学会与这个不完美的世界和平相处。即使遇到困难，孩子也会满怀信心与热情，积极应对。在接纳不完美中进步，这是一种快乐的进步，而不是在焦虑、恐惧中的进步。家长要做的只是把孩子扶上马，送一程，相信孩子能在探索中学会、学好，然后，静待花开，做那个站在路边鼓掌的人。

站在孩子的角度，引导孩子健康成长。父母参与孩子教育应该兼顾价值理性和工具理性，避免从个体利益最

大化出发而造成囚徒困境，并最终回归到价值理性，即孩子作为独立个体的不断自我完善与发展。父母需要开放心态，相信、尊重和保护生命的自发向上性，树立正确的期望观和育儿观念，认识个体发展差异性，了解个性特点和潜能，培养良好的习惯，帮助提高学习能力，引导孩子健康成长。家长要以身作则，学习家庭教育的知识。

加强情感交流，注重家教家风建设。无论孩子们的字是否写得漂亮、考试成绩是否理想，父母都应保持对生命的敬畏心，保持良好的心态，积极向上，情绪稳定，加强亲子交流，注重休闲教育，主动表达爱和信任，营造“宽松、温情、尊重、和谐”的家庭氛围，关注孩子心理感受，并经常和孩子聊聊他们的内心感受，用正确的思想、方法和行为教育未成年人养成良好思想、品行和习惯，而不只爱表现好和学习成绩好的他们。因为人生本就是一场马拉松，起跑速度快并不等于能笑到终点。家长首先要蹲下来，看到孩子内心真实的声音和需求，避免以成年人的标准和需求给孩子指定规则，强迫孩子服从。其次要尽己所能，在保证不影响孩子人身安全的情况下，满足孩子的真实需求。如果孩子的真实需求能被父母看见并满足，孩子将获得更多的安全感和幸福感，增加爱和被关注的体验，减少各种“问题行为”的发生。

寻求外界支持，形成家校社共育生态。家庭教育促进法第十九条明确了家长应当与学校、社区密切配合，协同育人。这一规定背后的理念基础即家庭、学校、社会是促进儿童健康成长的共同体。虽然家庭教育重在教孩子修身立德，学校教育重在教孩子求知明志，社会教育重在教孩子实践担当，三者的教育任务各有侧重，但三者都围绕一个共同的教育目标展开，即促进儿童的全面发展和健康成长。如果三者各自为政、相互脱离，就会带来教育无效现象。

家长应自觉履行家庭教育促进法关于家庭责任的相关规定，积极协同学校及社会，共育时代新人。要认识到“家校社”协同育人的重要意义，主动参与“家校社”协同教育。具体而言，一是要树立以儿童为本的现代意识，不能把儿童视为私有财产，不能把家庭教育当作纯粹的私事，认为教育孩子是自己家的事情，家庭教育出现问题了是“家丑”，“家丑”是不可外扬的。二是要积极参加学校组织的家庭教育指导和实践活动，加强与学校的沟通合作，理性表达诉求。在此过程中，最为重要的是要正确处理家校矛盾。应把握两个基本原则，即接纳家校间的不一致，以积极的态度去面对它；以孩子的发展为出发点和落脚点来解决矛盾。同时掌握关键技巧和重要原则：不要在孩子面前批评、抱怨和否定学校及老师；保护好老师和学校在孩子心目中的位置，不能因个别错误而破坏孩子对教师和学校的信任。三是要积极沟通，发现不一致后及时与老师沟通，沟通过程中充分共情，站在教师的立场充分接纳和理解教师的意见和情绪。要理性沟通，切忌意气用事，以“较闹”等非理性的方式解决问题。要遵循教育相关的法律规范，虚心接受他人的意见、建议与监督，养成经常反思与改善家庭教育的习惯，言传身教，给孩子展示积极向上的生活态度和从容应对的抗挫折能力，把家庭建设成为促进孩子身心健康成长的沃土。四是要积极主动地参与各方提供的专业学习与交流机会，成为一个终身学习者，积极参与社区、公共文化服务机构等组织的家庭教育指导和实践活动，在活动中提升家庭教育能力、紧密亲子关系；同时科学合理地利用社会的各种教育资源，为孩子创造社会实践的机会，如鼓励孩子参与社会志愿服务，带领孩子参观博物馆、美术馆等校外教育场馆，引导孩子开展职业体验等。（作者系北京市中闻律师事务所律师）