■“双减”一周年特别报道⑤

从数据看变化

“双减”一周年，校外培训少了，学校育人主体加强了，宁波教育生态发生了很大变化。这种变化有没有带动家长教育理念的转变？

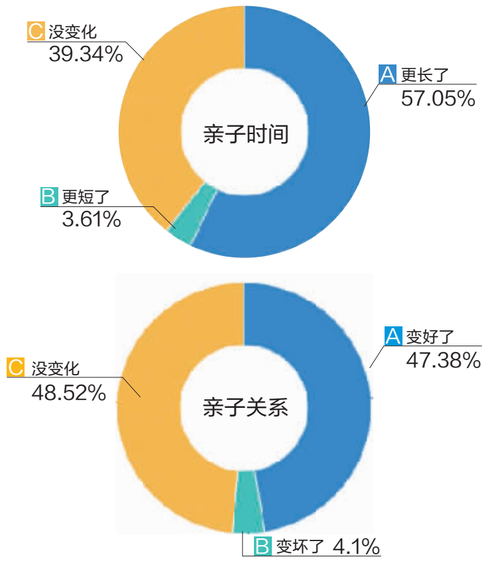
近日，记者做了个问卷调查，受访人群为义务教育段家长。让人惊喜的是，610位受访家长中，57.05%的人表示“相较‘双减’前，陪伴孩子的时间更长了”，选择“亲子关系较‘双减’前更好”的占比达47.38%。相对应的是，“双减”之后，家长组织参与孩子学习、成长的时间更多，活动也更加丰富。

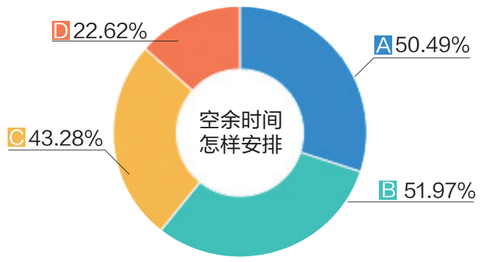
值得一提的是，调查显示超七成家长在教育理念上更倾向“长期主义”，也就是尊重孩子个性发展，注重培养其行为习惯、价值观塑造等，但“孩子学习”仍然是让家长心焦的头号原因。

□现代金报丨甬上教育记者 王冬晓 钟婷婷 实习生 曹月婷

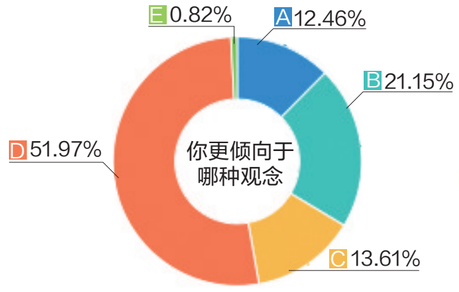
约一半受访家长表示

陪伴的时间长了 亲子关系更融洽

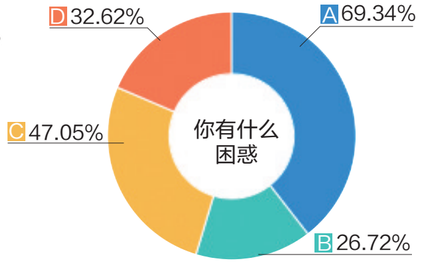




A 家长陪伴指导孩子学习，一起制定学习计划等
B 周末、节假日组织家庭活动，例如出游、访友、打卡博物馆等
C 给孩子安排体育、艺术类培训班
D 其他



A 学习成绩才是最重要的，毕竟中高考还是成绩（实力）说了算
B 尊重孩子个性，激发培养其探索欲和行动力，孩子的人生要由他自己定义
C 成绩是表象，更关注学习习惯和学习品质的养成，不太计较一两次的考试成绩
D 更关注孩子的行为习惯、性格养成、价值观塑造，这是伴随一生的财富
E 其他



A 孩子学习上的困惑（包括学习习惯养成、学习态度、学习成绩提升等）
B 孩子生活上的困惑（包括如何与同学朋友相处，生活习惯，自理能力）
C 孩子成长中的困惑（包括如何疏导孩子心理、亲子关系如何沟通等）
D 家长自身困惑（包括面对升学压力与尊重孩子个性发展的纠结）

数据

超五成受访家长表示 陪伴孩子的时间更长了

上周末，记者就亲子关系、教育理念、教育方式等问题，对义务教育段家长做了问卷调查。

610名受访者中，小学低段和高段家长各占四成，其余是初中段家长。让人惊喜的是，不管小学还是初中，均有超过一半的受访者表示“陪伴孩子的时间更长了”，将近一半的家长说“亲子关系更好了”。

家长陪伴孩子做什么呢？调查显示，学习、娱乐两不误。

平时家长会辅导孩子学习，周末组织家庭活动，打卡博物馆和网红景点等。到了暑假，家长帮助孩子制定学习计划、查漏补缺、完成暑假作业。虽然“学习”是暑假生活主旋律，但送孩子去参加艺体类培训、给孩子报名夏令营、或者带孩子回老家住上一段时间，也是家长丰富孩子暑期生活的主要方式。

数据显示，相较于“双减”前，家长参与孩子学习的程度明显提高，这种“参与”体现在辅导作业和指导孩子制定学习计划，以及家校沟通中。这两个选项在学习有关的问题中排在前列，“报培训班”排在了末尾。

在教育理念上，记者注意到，51.97%的受访者更认同孩子“行为习惯、性格养成、价值观塑造的重要性，这是伴随一生的财富”；21.15%的家长认为应该“尊重孩子的个性，激发培养其探索欲和行动力，孩子的人生要由他自己定义”。相较于另外两个有关学习的选项，73.12%的家长认同“长期主义”，也就是家庭教育更应关注孩子的未来。

对孩子的教育，你还存在哪些困惑？调查显示，在家长困惑中，最让人挠头的是“孩子学习”，包括如何培养孩子学习习惯、怎样提升学习成绩等，其次是孩子成长中的困惑，比如亲子沟通、青春期心理等。

变化

无论辅导作业还是一起玩耍 家长回归家庭教育应有位置

颢颢参加夏令营。受访者供图

对于“双减”前后的变化，今年秋季读五年级的颢颢深有感触。

2020年，还没放暑假，颢颢妈就制定了七八月份暑期课程表，两个月时间安排了将近40天课程，8个线上线下课程，包括英语、作文、水粉画、游泳、科学和乐高等，上午八点到十二点英语课，下午四点到晚上六点，还有其他培训。

颢颢觉得之前的暑期真没意思：“放假就去培训班。换了个地方，换了个老师，换了同学，继续上学。”

今年暑期，颢颢玩嗨了，放假伊始就参加了建德四天三晚的夏令营。在建德航空小镇，颢颢穿上机长服，驾驶模拟机，翱翔盘旋；在灵栖洞来一次丛林穿越；在新安江水电站做水质检测实验……没有培训班的暑假，让颢颢玩了个痛快。

痛快玩，并不是暑期生活的全部。颢颢妈妈制定了学习计划。“儿子喜欢写作文，春季学期自己在班里组织几个学生，仿照图书，编写了一本诗集，老师狠狠夸奖了他，他现在一有空就写写东西，可就是不爱读散文。”颢颢妈妈开展了“母子共读佳文”计划，每天一起读一篇小散文，一起讨论。

“之前把孩子送培训班，暑假里一天至少接送四趟，多的六趟。与孩子的交流也只是培训班上学了什么，学得怎样。现在自己亲力亲为指导孩子学习，累是累的，矛盾也是有的，但潜下心来陪孩子，母子之间的话题多了，对他的了解更丰富，看着他一天天长大，很安心。”颢颢妈妈说。

记者采访了解到，陪伴成了这个暑期的高频词。不管是陪着玩还是陪着学，无论是鸡飞狗跳还是母慈子孝，更多的相处时间，更多元的亲子互动，“双减”让家长回归到家庭教育应有的位置。

刘秣希回到老家体验乡村生活。受访者供图

今年秋季就要读初中的刘秣希，暑假和爸爸一起回了趟辽宁老家，下农田干活、土灶上烧菜、喂羊、和小狗玩耍……纯朴自然的乡下生活，让刘秣希非常快乐。

回到宁波，没有补习班，没有暑期作业，刘秣希自己安排生活，无论运动、阅读还是提前预习初中课程，他是自己的“主人”。

“马上读初中了，不督促孩子学习吗？”记者很好奇家长的“心大”。

“这和我的教育理念有关，我觉得孩子是独立的个体，尊重孩子让孩子有掌控感，寻找到自我发展道路才是最重要的。”刘秣希的妈妈姜帆告诉记者，她很信任儿子，也敢于放手，“再加上我工作确实很忙，还在儿子读小学低年段的时候，我就告诉他要自己安排学习生活，他一直都非常独立。”

放手并不意味着“放任”，不报补习班也不意味着不学习。

刘秣希妈妈参加完储能学校的新生家长会，立马把会上六个学科老师所讲解的学习要点整理成笔记，一一讲给儿子听。至于学习，她让儿子登录国家中小学智慧教育平台，看网课自学。

授人以鱼不如授人以渔。姜帆认为，与其追着孩子成绩时悲时喜，不如教会孩子学习的能力。

“学习不应该只发生在课堂和学校，学习是每个人终其一生的生活方式。”姜帆并非不注重知识性的学习和学业成绩，而是相比之下更加在意内在素养的培育和家风建设。“我要求儿子必须诚实，诚实守信是安身立命之本，然后才是享受，活得淋漓尽致，活出自己的生命力。”姜帆奉行“长期主义”，这让她少了焦虑，多了淡然，也正是稳定的心态和教育理念的坚守，让孩子的成长少了波折。

记者在采访调查中发现，家长对教育理念的摇摆和纠结，让孩子在成长中变得无所适从，甚至造成亲子关系的紧张。不过好在“双减”给教育内卷摁下“暂停键”，也给家长一个机会，那就是停止盲从，认真思考教育的意义，把握如何教育孩子的机会。

解惑

记者在调查中发现，家长教育理念奉行“长期主义”，但孩子学习仍是让人头痛的主要原因。

此外，“双减”之后当孩子有更多时间回归家庭后，家长们也迫切想提升自身的教育素养，有些家长存在焦虑与困惑。

对于家长的困惑，本报记者梳理了3个共性疑问，邀请宁波市教育科学研究所副所长、宁波市中小学生成长指导中心主任杨娜，鄞州区教育局德育与家庭教育研究指导中心书记张跃娟解答，给家长启发和帮助。

1 “双减”后，孩子们有更多时间回归家庭，家长们也迫切想提升教育素养。但是“管”与“不管”的界限该如何区分，能否给一些建议？

杨娜认为，家庭教育中的“管”与“不管”，很难有绝对标准。“不管”其实是提醒家长不要“过度”。比如，家长不需要过度关注孩子的“分数”“排名”，不需要过度承担孩子力所能及的事情，也不需要过度干涉孩子的个人空间，这样有助于孩子从“依赖”走向“独立”，得到真正意义上的成长。

家长需要“管好与孩子的关系”。在家庭教育中，父母正是通过与孩子的关系来影响孩子、教育孩子、改变孩子。因此，“管好与孩子的关系”是家庭教育的基础和关键。

家长还要“管”好孩子的“生活习惯”。给孩子安排力所能及的家务劳动，提醒孩子开展适宜的体育锻炼，开展家庭中的阅读和文艺活动，约定与监督电子产品的使用，提供参与社会实践的机会等。

2 初三家长直言，近两年中考题目越来越简单，的确没有出现什么偏题、怪题，但是录取分数普遍偏高。如果不鸡娃，又担心落下。家长的焦虑该如何纾解？

杨娜指出，首先，我们要认识到，无论是“双减”前还是“双减”后，家长在养育孩子的过程中存在焦虑是非常正常的现象。适度的焦虑能够促使家长寻求更好的方式方法，来努力解决遇到的问题，促进孩子成长。

对于过度焦虑的家长，张跃娟建议，可以通过以下几种方式进行缓解：

第一，家长要重视自我提升，更新教育观念，学习与时俱进的家庭教育知识。掌握科学有效的沟通技巧，避免将不良的焦虑情绪传递给孩子，影响孩子的心理状态。

第二，充分尊重孩子的个性特点，完整接纳孩子成长过程中的各种优点和不足。不把学习成绩作为评判孩子的唯一标准，设定符合孩子自身情况的目标，避免打击孩子的自信心。

第三，加强有效的家校沟通，了解学校、老师为中考所作的各种安排和孩子的学习状况，做到心中有数，避免无谓的着急、担心、焦虑。

3 有家长说，原本成绩中下游的孩子，在没有报补习班后成绩下滑了；自觉性差的孩子以“双减”为由，抵制家长的督促，不肯做家长布置的课外作业。家长该如何引导？

张跃娟表示，影响孩子学习成绩的因素有很多，如孩子的学习动力、学习目标、学习方法等。不能把学习成绩下滑与取消补习班画等号。

如果孩子没有积极主动的学习态度和科学有效的学习方法，家长想单纯用上培训补习班或增加课外作业的办法来提高学习成绩，往往效果不会理想，反而浪费时间，容易使孩子产生拖拉、抗拒的心理。

反思一下，父母是不是有“反正做父母的已经花钱给你补课了，你读不好是你自己的事情”“多做几道题总是好的”“比在家里打游戏看电视好”等这样的想法？而孩子的想法可能就是“反正做完了还有作业，父母不会给我时间休息的，更不会让我做自己喜欢做的事情”。

要让孩子在快乐学习中取得好成绩，必须要激发孩子的内驱力，要向孩子传递信任、欣赏、尊重孩子的信息，寻找或发现孩子的优点。比如可以和孩子这样谈学习：“这个难题你是怎么做出来的，做得这么好？”只要孩子享受到学习的快乐，就会乐在其中不觉得辛苦，就会有进步与提高。

对于“自觉性差的孩子以‘双减’为由，抵制家长的督促，不肯做家长布置的课外作业”这个问题，在杨娜看来，如果一个孩子想抵制家长的督促，那一定会找到千万种理由。“所以我们要关注的并非是这个‘理由’，而是‘理由’背后更深层次的原因，继而才能对症下药地来引导孩子。”