

开展“六大教育”，落实“减负增效”

易 斌 郝 圆

桂林市第十八中学，中国·广西 桂林 541004

【摘要】双减，既要“减负”，又要“增效提质”，如何做到呢？本文提出了能从“根”上减负的回归教育本真的六大教育：理想教育、养成教育、生命教育、品质教育、方法教育、成功教育。通过六大教育，把学生培养成人格高尚者、习惯良好者、终生运动者、责任担当者、问题解决者、优雅生活者、知恩图报者、灵魂有趣者，真正实现“减负增效”。

【关键词】理想教育；养成教育；生命教育；品质教育；方法教育；成功教育

Carry out "Six Major Education" and Implement "Reduce Burden and Increase Efficiency"

Yi Bin, Hao Yuan

Guilin No. 18 Middle School, Guilin 541004, China

[Abstract] Double reduction, not only to "reduce the burden", but also to "improve efficiency and quality", how to do it? This paper puts forward six educations which can reduce the burden from the root and return to the essence of education: ideal education, formation education, life education, quality education, method education and success education. Through six major education, students are trained to become noble personality, good habits, lifelong exercisers, responsibility takers, problem solvers, elegant life, gratitude and gratitude, and interesting souls, so as to truly achieve "reducing burden and increasing efficiency".

[Key words] Ideal education; Formative education; Life education; Quality education; Method education; Successful education

为提高教育质量，落实立德树人的根本任务，中共中央办公厅、国务院办公厅印发了《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》（以下简称《意见》）。《意见》要求在中小学落实好“双减”。同时，教育部曾发文称：双减，不减责任！不减质量！不减成长！双减，既要“减负”，又要“增效提质”。

笔者一直在思考，负担的根源是什么？是不是没有作业和培训，学生就没有负担了？显然不是。笔者研究发现，负担是心理造成的，比如对游戏感兴趣的学生，让其三天三夜玩游戏，也不会觉得累，不会觉得有负担。因此，负担的根源在心理，要减负，就是要减掉学生的心理负担。笔者非常认同浙江省特级教师俞正强对“减负”的观点：减负的根本是把无意义的忙，绝望的苦，无趣的累减掉，别让孩子的努力衰减磨灭。所以，要想“减负”，必须让教育回归本真。

笔者在“双减”之路上以德智体美劳“五育并举”为指导思想，孜孜探索，且行且思，探索出能从“根源”上减轻学生心理负担的回归本真的教育，那就是对学生开展“六大教育”，即理想教育，养成教育，生命教育，品质教育，方法教育和成功教育。通过六大教育，培根铸魂，启智润心，打造班级文化，培养学生核心素养，打开学生的心灵世界，拓展学生的眼界和胸襟格局，导人向善，使人崇美，努力把学生培养成人格高尚者、习惯良好者、终生运动者、责任担当者、问题解决者、优雅生活者、知恩图报者、灵魂有趣者，真正实现“减负增效”。下面谈谈六大教育的内涵。

1 理想教育

俗话说：“人无志不立”，理想是人的精神支撑，是人生

发展的风向标，是人生远航的灯塔，是勇往直前的精神力量……。纵观古今中外，凡是有成就的人，哪个不是抱有远大理想的人：马克思有理想，才会为人类的幸福而献身，贝多芬有理想，才会扼住命运的咽喉，创造出伟大的音乐；鲁迅有理想，才使锐利的思想穿透历史的天空，化作永恒；周恩来有理想，才会有“为中华之崛起而读书”的豪言壮志。因此，要开展理想教育，引导学生树立远大的人生理想，进而树立“为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平”的人生抱负，真正做到立德树人^[1]。

理想教育就是让学生树立人生奋斗目标和远大理想的教育，包含人生目标追求教育，人生理想信念教育。人生目标追求教育可以通过畅想未来，崇拜偶像等方式进行，让学生心中有梦想、奋斗有目标，并学会将人生目标分解为短期目标，中期目标，长期目标来达成。而理想信念是一种精神支柱，是一座在茫茫大海中指航的灯塔，给人以方向和希望。可以通过诵读经典、唱响红歌、学习党史、红色研学、学习楷模等方式对学生进行坚守理想矢志不渝的理想信念教育，补足学生的精神之钙，增强学生的“四个意识”、坚定“四个自信”，渗透社会主义核心价值观，激发他们的爱国、爱党情怀，奋发图强、勇担责任、把青春梦融入中国梦^[2]。

2 养成教育

推行养成教育是党中央，国务院对中小学德育的明确要求，《中共中央，国务院关于进一步加强对改进未成年人思想道德建设的若干意见》明确指出，德育对于中小学更多的是养成教育。

养成教育，就是培养学生养成良好行为习惯的教育，包含学

习习惯、阅读习惯、语言习惯、生活习惯、做事习惯、健体习惯、卫生习惯、自省习惯、劳动习惯、思考习惯、谋划习惯、感恩习惯、安全习惯、文明礼仪习惯等。当我们从事工作后，在学校学的知识都已几乎全部忘记，而剩下的最有用的就是学习过程中养成的习惯。一位诺贝尔奖得主曾说，对他影响最大的是在幼儿园时养成的“用完东西放回原处”的好习惯，每当他查阅资料时，用完资料就立即放回原处，这样使他在寻找资料时不必浪费时间。有一家著名的新闻媒体采访了十几位诺贝尔奖得主，问影响他们成功最重要的因素是什么，大多数获奖者都说小时侯持之以恒养成的一些习惯，比如按规律作息，按时吃饭、睡觉，勤锻炼，不乱吃零食，饭前要洗手，做事要有条理，有始有终，不懂就问，对人友善、诚信……因此，培根说：习惯可以主宰人生。良好的行为习惯，孕育着一个人的发展和未来，犹如一笔巨大的财富，让学生受用终生。著名教育家叶圣陶先生说过：“什么是教育？简单一句话，就是养成良好的习惯”。英国作家萨克雷说：播种行为，可以收获习惯；播种习惯，可以收获性格；播种性格，可以收获命运，这就是常说的“习惯决定命运”。

开展养成教育，一是要弄清各种习惯包含的内涵；二是要探讨各种习惯的培养方式，如有些习惯可以通过讲座，主题班会等形式以“渗透”的方式培养，有些习惯可以通过实践活动，竞技比赛等形式以“体验”的方式培养；三是要弄清各种习惯的培养步骤，通常来讲，行为习惯的培养分为六步（第一步-----激发兴趣，引导孩子对养成某个习惯产生兴趣；第二步-----明确规范，让孩子对养成某个良好习惯的具体标准清清楚楚；第三步-----榜样教育，让孩子对养成某个良好习惯产生神往；第四步-----坚持训练，让孩子由被动到主动再到自动，养成某个良好习惯；第五步-----评估奖惩，鼓励孩子养成好习惯，改掉坏习惯；第六步-----形成风气，营造氛围，让家庭生活和学校环境成为孩子养成良好习惯的支持力量。）；四是要成立习惯养成月，有计划地每月让学生形成一种或多种习惯；五是要开展主题教育活动，以各种活动为载体，让学生在活动中吸取教训，反思与改进自己的行为，在日积月累的点滴沉淀中自然养成某些习惯；六是要表彰习惯好的优秀学生，树立好习惯的学生榜样！

3 生命教育

生命教育就是以生命为核心，以教育为手段，倡导认识生命、珍惜生命、尊重生命、爱护生命、享受生命、超越生命的一种提升生命质量、获得生命价值的教育活动。在生命教育中要引导学生正确看待“生死”、探索与认识生命的意义、尊重与珍惜生命的价值，热爱并发展个人独特的生命，研究并感悟人类自然生命、精神生命和社会生命的存在和发展规律，从而树立正确的生命观，将自己的生命与天地之间建立美好的共融共生关系，领悟生命的价值和意义，促进生命的和谐发展。

生命教育的教育维度是让学生认识生命、尊重生命、珍爱生命和发展生命，从而尊重自然，敬畏生命，珍视生命，实现生命价值。认识生命是前提，尊重生命是基础，珍爱生命是关

键，发展生命是目的。生命教育具体包含认识与尊重生命教育、珍爱与发展生命教育、生命意义与价值教育、健康教育、心理教育、挫折教育、审美教育、责任教育、安全教育、法制教育、青春期教育、生涯规划教育、劳动技术教育、禁毒和预防艾滋病教育等内容。目前，挫折教育已迫在眉睫，现在的学生大多生活在“风调雨顺”的环境中，没有经受过挫折，没有培养起战胜困难的勇气与信心，面临困境时，大多只能选择退缩、逃避，有些学生甚至以自杀来解脱，因此，挫折太少了对学生的发展不利，挫折教育当成为学生的必修课，要让学生认识到“酸甜苦辣，都是营养”，鼓励学生欣然接受逆境、勇于接受挫折，接受磨难，敢于战胜困难，实现生命的价值。还有，目前心理教育非常“饥渴”，现在的学生面临越来越多的压力，心理问题越来越多，越来越严重，从而定期开展心理教育活动，及时疏导学生的心理问题，已经成为教育的“加油站”。

开展生命教育，一是要开展丰富的生命教育的专题讲座、主题教育、专题讨论活动。如学校可邀请校外专家进行认知生命、珍爱生命的专题讲座，可在纪念日、升旗仪式等活动安排以生命为主题的教育活动，班主任可在班上组织关于生命价值观的专题讨论活动，探究生命的可贵、生活的意义、感悟生命的价值。二是要开设生命教育的校本课程。可开设生命教育选修课程，使学生在专人指导下，从个人、家庭、集体、学校、社会等各个层面，加强对生命的认识和理解。还可开设综合实践课程，让学生在观赏动植物园、自然博物馆及绿地和农村劳动体验等活动中，感受自然生态保护和美育、劳育对促进个人身心健康的重要性；通过情景模拟、角色体验、实地训练、志愿服务等形式，培养学生在灾难面前的人道主义救助精神；充分利用各类教育基地开展生活技能培养、人文艺术欣赏、传统工艺制作等生命教育活动，拓展学生的生活技能训练和体验。

4 品质教育

俗话说：“人，左边一撇表示学识，右边一捺表示品格，只有两样都具备的才称为人。”，这表明人品是人的“名片”。立德树人，就是要培养和锤炼学生优良的品质，教会学生做人。教育的核心就是培养什么样的人，因此，现代教育的第一要义就是要教会学生怎样做人。不管学生将来能成为什么，我们首先是要教会他们懂得做人，把他们培养成“人”。

品质教育，就是培养学生崇高的品德、健全的品格、端正的品行、高端的品位，让学生修炼“人格魅力”的教育。开展品质教育，就是通过学习偶像、英雄、楷模等专题讲座，开展各类班级活动，教师用自身的行动来影响学生，用自己的人格魅力来感染学生，培养学生正直、善良、诚信、自信、自立、自律、宽容、友爱、孝顺、感恩、大度、谦虚、进取、勇敢、勤奋、坚韧、合作、分享、负责、乐观、奉献、幽默、节俭等美好品德，把学生培养成好品质、高素质、大写的“人”。

品质教育中要特别加强感恩教育，滴水之恩，涌泉相报，是感恩的写照，是人类广为传诵的美德。感恩教育是以灵魂唤醒灵

魂的人性教育，是以德报德的品性教育，是以情动情的情感教育，是教会学生学会做人的“润心”教育。感恩的心是一颗高贵的心，懂感恩是做人的最高智慧，社会学者研究表明：人不成功往往是因为没有在第一时间回报恩人！因此，为引导学生走向成功，教师应对学生进行感恩教育，通过感恩专题讲座、观看感恩典范视频、学习身边感恩榜样、走向社会开展感恩行动等活动，在学生内心播种一颗感恩的心，让学生自然生发出感激父母的养育之恩、老师的教导之恩、他人的相助之恩、敌人的激发之恩、自然的润泽之恩……，懂得孝敬父母、报答老师、支持母校、报效祖国、学会和大自然生灵和谐相处、学会和不同性格、不同阶层、不同文化背景的人相处。学生只有内心始终常怀一颗感恩之心，常怀一份感恩之情，常怀一种感恩之念，才能成就阳光灿烂的人生。

5 方法教育

1996年国际21世纪教育委员会向联合国教科文组织提交了报告《教育——财富蕴藏其中》，报告最核心的思想是：教育要使学习者“学会认知、学会做事、学会共处、学会生存”。这一思想很快被全球各国所认可，并被称为学习的四大支柱。因而教育不是只向学生灌输各种各样的、枯燥乏味的、死记硬背的知识，而应该以学生的发展作为出发点和归宿点，“教给学生一生有用的东西”，使学生学会认知、学会做事、学会共处、学会生存。什么是学生一生有用的东西？无疑就是应对问题的方法。古人云：“授人以鱼，只供一餐，授人以渔，可享一生。”所以，“授人以鱼不如授之以渔”，教给学生“死”知识，不如教给学生得到知识的“活”方法。

方法教育就是培养学生处理各种问题的技能的教育，包含教会学生探究方法，学习方法（特别是自主学习方法），考试方法，实践方法，创新方法，心理疏导方法，自我调整方法，待人处事方法（与人相处方法、与人合作方法），生活生存方法等，即教师要对对学生进行学法指导（如形成“预习——听课——笔记——复习——刷题——反思”六步曲学习方法）、考法指导（如形成“梳理知识——归纳题型——提炼方法——调整好状态”备考策略）、心理引导，生活技能与生存本领培养，让学生学会学习、学会考试、学会探究、学会创新、学会反思，在各种挫折中懂得调适自己的心理，在各种巨变的环境中能游刃有余地面对机遇和挑战、坦然有序地生活。让学生能够“出师”，实现陶行知主张的“教的最终目的是为了不教”。

6 成功教育

“天生我材必有用”，教师要冲出“生源决定论”的误区，走出“朽木不可雕也”的悲观情绪，要做到“四个相信”，即相信上帝在每个人身上都注射了成功基因，相信每个孩子都有成功的愿望，相信每个孩子都有成功的潜能，相信每个孩子都可以

取得多方面的成功。

成功教育是因材施教，发现学生的优点和专长，激发学生内驱力，开发其潜能，推动他们各自在原有基础上向更高层次的目标奋进，为每个学生创造成功机会，让学生尝试成功，逐步达到自己争取成功的教育。成功教育的“成功”是：①成功的下限是达到义务教育的基本要求；②成功意味着“超越”，即超越自我，超越他人；③成功的本质是不断发展，不断提高；④成功总是相对于原有基础而言，没有终极意义的，是无止境的；⑤成功的最高境界和目的是主体获得自己争取成功的能力。

对学生而言，“发展即成功”，发展是指学生在原有基础上的不断进步。比如知识的发展，能力的发展（包括分析理解能力、沟通交往能力、实践操作能力、学习研究能力、探索创新能力、控制调节能力等），人格的发展（有高度的责任感与进取心、自信心、顽强的毅力、强烈的竞争意识和友善的合作等）等，都算成功。

“成功始于自信”，自信是成功的第一秘诀，自信的人会坚定信念，不惧挑战，勇往直前；“成功成于相信”，教徒信上帝信耶稣，所以虔诚修炼才成正果，同样，教师也只有充分相信学生，才能成就学生。“糊涂的老师总是在学生成才后才知道：原来你就是牛顿！你就是爱因斯坦！聪明的老师是在教孩子时就相信他们中有牛顿，有爱因斯坦。”，“成功是成功之母”，要让学生多体验成功，用小成功激励学生获取更大的成功。

“赏识”是成功教育的“秘方”，“成功的孩子都是夸出来的”，“生命因赏识而美丽”，赏识能够激发学生心灵的火花，让学生去发展和发挥自己的特长，在某领域取得成功。

课堂是成功教育的主战场，课堂教学中教师要解放学生思想、激活学生思维、给予学生更多的时空，努力发现、赏识或培养每一个学生的兴趣、优点和特长，采取以长扬长的策略，注重开发学生的闪光点，让他们先从擅长之处实现成功突破，由此尝到成功的喜悦，发现自我价值，激发起追求更多更大成功的热情和自信心，继而全力拼搏，最终成就成功的人生。

德国哲学家雅思贝尔曾说：教育是一棵树摇动另一棵树，一朵云推动另一朵云，一个灵魂唤醒另一个灵魂。“六大教育”就是摇动树、推动云、唤醒灵魂、回归教育真谛的教育。

参考文献:

- [1] 班主任教育工作的探索[J]. 易斌. 天津教育. 2020(30).
- [2] 中学生感恩父母教育之途径和方法研究[J]. 樊广明. 成才之路. 2017(20).

作者简介:

易斌，广西桂林，大学本科，广西首届教学名师，正高级教师，特级教师。