“双减政策”下小学生如何进行自驱型成长研究

斯琴格日勒[1] 乌日娜[2]

（1. 集宁区物流园区小学；2. 集宁师范学院 菲律宾克里斯汀大学 内蒙古乌兰察布 012000）

摘 要：随着双减政策的出台和落实，小学教育在各个方面受到了硬性规定的限制。学校和教师对于孩子成长的干预有所减少，同时小学生获得了更多自行探索成长方式的时间和机会。面临这样的教育环境，考虑到家长在小学生取得自驱型成长方面可以发挥相对重要的作用，学校和教师应该更加有效地发动家长参与到小学生的实际成长过程中，投注更多的时间在陪伴小学生成长，为家长提供专业化的教育理论指导。自驱型成长的核心是自律能力，应当始终围绕自律的自我管理面向小学生进行更加科学合理的引导，帮助小学生掌控更加切实有效的自我成长能力。为此，应当从多种方面出发针对小学生进行自驱型成长的具体方式进行研究和实际探索，如何更加具体地更加有效地进行有效研究分析及实践探索逐渐成为家长、教师和学校应当切实予以解决的关键命题。

关键词：双减；小学生；自驱型成长

A Study on Self-driven Growth of Primary School Students under the“ Double Reduction Policy ”

Svengage[1] Urina[2]

（Jining District Logistics Park Primary School:; 2. Jining Normal University, Christine University, Philippines, Ulanchap, Inner Mongolia 012000）

Abstract: With the introduction and implementation of the double reduction policy, primary school education has been restricted in all aspects by rigid regulations. The intervention of schools and teachers in children’s growth has been reduced, while primary school students have more time and opportunities to explore their own growth patterns. Faced with such an educational environment, considering that parents can play a relatively important role in achieving self-driven growth of primary school students, schools and teachers should more effectively mobilize parents to participate in the actual growth process of primary school students, invest more time in accompanying primary school students, and provide professional education theory guidance for parents. The core of self-directed growth is self-discipline. We should always guide pupils more scientifically and reasonably around self-discipline self-management to help them control more effective self-growth ability. Therefore, we should carry out research and practical exploration on the specific ways of pupils’ self-driven growth from various aspects. How to carry out effective research, analysis and practical exploration more concretely and effectively has gradually become the key proposition that parents, teachers and schools should earnestly solve.

Key words: double subtraction; pupil; Self-driven growth

在双减政策下，教师和学校在小学生的成长推动方面逐渐乏力，小学生得到了更多的时间面对自己。因此，学校和教师应当发动家长参与到小学生的成长过程中，更多地进行陪伴，更好地进行引导，促成小学生的自驱型成长。而在当下，超出半数的家长对于家庭教育的具体教育方式缺乏充足的认识，大部分家长认为教师和学校需要在小学生教育方面负全责。在双减政策背景下，部分家长对于学校和教师在小学生成长过程中的参与度逐渐降低逐渐感到焦虑。实际上，家庭教育才是一个人的终生教育的最初起点，是后续参与学校教育和社会教育的必要前提，小学生的自驱型成长离不开有效家庭教育的支撑。学校和教师应当与小学生家长通力合作，通过面向小学生家长提供专业性教育理论指导，实现更加有效更加持久的家庭教育，进而推动小学生更加自律地进行自我管理，最终得到自驱型成长的成长成果。

1、鼓励小学生进行自主化的阅读

阅读对于小学生的成长来说，可以提供十分显著的积极促进作用，帮助小学生养成阅读习惯可以为小学生今后接受更加深入的教育提供必要的基础。学校和教师应当面向小学生家长提倡与孩子共同阅读，在持续阅读的过程中引导小学生进行自主思考，进而更加习惯于认识自己的成长状况，根据自身实际需求取得更加符合实际的成长。鉴于小学阶段在整体教育过程中处于相对初期阶段的性质，在该阶段帮助小学生培养阅读习惯可以较好地影响到他们今后的学习和成长。举例而言，家长可以与小学生共同阅读经典篇目和优秀文章，在阅读的过程中与小学生分享自己对于以上文章的感想，引导小学生自行针对文章内容进行一定的思考，进而帮助小学生实际体会自行思考的过程及其魅力。通过大量的共同阅读，小学生可以更加有效地提升自身在阅读方面的能力，获得更加有利于今后学习的知识积累，进而可以在口头表达和书面表达两个方面获得更加可持续的长远发展。在自主化的阅读过程中，小学生可以更加综合地培养自身学习能力，为终生教育学习奠定一定的必要性基础。真正切实有效的教育在于自我教育，只有在自我教育的指引下，小学生才可以取得自驱型成长。因而家长应当引导小学生进行自主阅读，养成自主化的阅读习惯，鉴于小学生对于家长较为依赖的情况，采取共同阅读的方式可以较好地帮助小学生在阅读过程中保持充足的注意力。在阅读书面选择方面，应当由学校和教师进行一定的指导，帮助家长选择更加适合小学生的阅读内容，通过对此进行共同阅读引导小学生学习自主阅读和自主思考。

具体而言，应当首先由学校和教师发起共同阅读计划制定和后续遵守情况跟进，以制定三方阅读计划的形式敦促家长更加切实地参与到共同阅读工作中，进而在阅读篇目选择方面为小学生提供更多的自主选择空间，从根本层面出发帮助小学生培养自主能力。在制定计划前，学校和教师应当首先提供一份符合小学生认知水平和发展需求的阅读内容清单，并从专业角度出发进行一定的推荐和指导。家长应当按照学校开具的阅读内容清单事先按照小学生的实际发展状态和阅读兴趣进行初步筛选，然后以初步筛选得出的阅读内容范围为基础，要求小学生自主地进行尝试阅读，并根据自己的实际兴趣和具体喜好进行自主的选择。最后，家长应当暂时与小学生共同阅读，进行一定的引导，在小学生养成一定的自主阅读习惯后可以适当地减少共同阅读的时间。与此同时，家长应当设定一定的反馈方式，以便切实地了解小学生自主进行阅读的实际状况。

2、设计和开展生活化的各项活动

在双减政策背景下，小学生在学校学习中的负担相对有所减缓，繁重的课外培训活动也不再大量占用课余时间，获得了更多的自由时间。学校教育应当由传统的竞争型学习成绩比较教育模式做出一定的转变和调整，走向更加倾斜于小学生自驱力的教育模式。具体而言，学校应当根据小学生的实际身心发展状况进行需要的科学分析，进而组织各种符合小学生认知水平和兴趣的综合性实践类活动，邀请小学生家长参与其中，帮助小学生在参与活动的过程中自主地进行探索和成长，通过自主探索的过程感受自驱型成长的魅力。

举例而言，学校应当切实地做好课后服务，以小学生的实际生活活动为基础，开展相对生活化的实践活动。学校可以设立主题各有不同的各种小社团和小型活动，委派教师进行指导和监督，为学生自主按照自身兴趣进行选择并参与其中，通过自主选择的方式帮助小学生培养自驱型行动采取能力，同时在自我发展需求、兴趣满足需求和心理归属需求等多个方面帮助小学生予以满足。在此过程中，学校应当鼓励和发动家长参与其中，为家长参与创造必要条件，以带动家长共同参与的形式为小学生参与活动减少压力和阻力。针对小学低年级的学生，可以开展植物种植活动，通过引导学生在家中进行植物种植时实时地进行多媒体化的种植记录留存，可以较好地帮助小学生培养自主能力。在自主进行植物种植和过程记录时，小学生可以更为充分地锻炼自身在表达方面的各种能力，养成勤于

观察和勇于实践的良好习惯。

此外，学校和教师还可以鼓励家长允许小学生参与家中的各项家务劳动，帮助小学生树立不劳者不得食的观念，通过引导孩子有序地参与家庭各项家务可以较为充分地帮助小学生树立家庭责任感，进而更加切实地养成自我意识，更加主动地更加自觉地参与家务劳动。通过引导小学生参与家务劳动，可以较为有效地帮助小学生理解父母需要兼顾工作与生活的不易之处，更加充分地认识到生活活动的实际状况。借助家务劳动教育，可以帮助小学生自觉地感受劳动的艰辛与劳动后的愉快，进而帮助小学生培养勤劳及努力等优秀品质，获得更加独立的人格，最终实现自驱型成长。

3、提倡更加常态化的体育运动

双减政策的设立根本在于帮助学生更加充分地培养自身道德水平和认识能力，进而实现更加全方位的未来发展。学校和教师仍然在此过程中肩负着较为沉重的负担，而家庭也在过程中为学校和教师分担了一部分教育压力，通过二者的通力协作才可以更加切实地帮助小学生实现自驱型成长。

具体而言，首先应当排除小学生教育进行过程中的各种焦虑与压力，因为焦虑与压力对于小学生从事体育运动将会产生较为不利的阻碍作用。随着新媒体的出现和普及，各类信息对于小学生的影响日益加剧，家长因此面临的教育压力也在逐渐增大。在这样的情况下，家长所面临的各种焦虑也会在共同生活的过程中传递至小学生，使得小学生同样陷入非自觉的焦虑情绪中，而小学生的身心发展状况不足以支撑焦虑情绪处理过程。因此，学校和教师应当始终奉行双减政策的各项要求，减少不必要的干预；家长则应当更加注重在日常生活中的压力及焦虑表现，以防为小学生带来不良影响，做出不佳示范的情况。家长应当尽量地在情绪控制方面做出表率，尽其所能地减少在与小学生交流时释放的压力，帮助小学生树立更加符合情绪控制管理要求的情绪管理观念。家长应当将小学生与自身分离，为小学生预留充足的自主成长和自主发展的时间和空间，而不是过度干涉小学生的各种生活活动。

学校和教师其次应当面向小学生家长强调体育运动的重要性，要求家长指导小学生进行更加常态化的体育活动。家长可以根据小学生的实际运动兴趣进行具体的运动活动选择，制定每天定时定量共同进行体院锻炼的计划，通过执行共同体育锻炼计划确保小学生每天均可以达到应当达到的体育锻炼量。通过家长的示范带头作用和具体陪伴过程，小学生可以更加通过在更加多样化的各种形式中自主做出选择的方式完成体育锻炼目标，进而实现自驱型成长。家长与小学生共同进行体育运动，可以通过适当的敦促和指导更加长久地进行家庭式的体育锻炼，进而帮助小学生保持更加健康的体魄，进而为小学生自驱型成长添砖增瓦。

最后，还可以从睡眠出发为体育锻炼计划的实际实施提供坚实的基础。小学生处于相对关键的成长阶段，睡眠时间和睡眠质量确保对于小学生的成长非常重要。睡眠时间缺乏将会为小学生带来慢性的长期压力，进而妨碍到小学生的自我意识形成，变相地对小学生的学习和生活产生较为恶劣的影响。因此，家长应当首先以身作则保持良好的作息习惯，维持较为健康的睡眠时间，为小学生做出相对良好的表率，引导小学生自发进行睡眠时间调整和生物钟控制。

4、鼓励小学生通过彼此互动学习

为求更好地帮助家长在小学生自驱型成长方面做出切实有效的引导与指导，学校和教师应当以班级为单位，发动小学生家长参与家庭教育研讨小组，联合所有家长进行家庭教育经验交流，帮助所有的家长获得相对科学合理的家庭教育能力。只有在家长具备充足教育知识的情况下，才可以更加有效地引导小学生取得更加科学合理的发展。在家长的家庭教育研讨小组指导下，应当相应地设立小学生互动学习小组。借此，小学生可以更加切实地体会与人交往的实际方式，学习处理彼此之间实际矛盾的有效方法，进而通过掌握换位思考取得更加独立自主的思考能力培养。考虑到不同家庭的状况有所不同，教育能力和教育知识储备也不尽相同，不是每一位家长在面对双减政策下更加严苛的家庭教育要求时都可以切实地应对，因而组成家长家庭教育研讨小组可以较为有效地缓解教育能力及其相关知识较为匮乏的家长在实际进行家庭教育的过程中所面临的巨大压力。

通过互动合作研讨的方式，家长首先可以以身作则向小学生做出互动学习表率，进而通过科学合理的家庭教育方式进行家庭教育，更加有效地引导小学生进行互动学习。具体而言，学校和教师应当首先构建学校家庭合作教育小组，发动教师或者社会志愿者参与其中，通过多样化的社会实践性质活动，为每个家庭提供互动学习的机会。学校和教师还可以建立与之相应的微信群，将家长小学生互动学习纳入常规学习之中，通过互动式的学习帮助小学生保持相对自律的学习和生活方式，进而促成小学生的自驱型成长。实现互动学习可以较为有效地帮助家长学习科学合理的家庭教育方式，进而间接地帮助小学生培养自身创造能力、合作能力和沟通能力，实现更加切实的自我成长。

5、注重教师自身的成长与发展

在帮助小学生取得自驱型成长的过程中，教师尽管不再需要过多地关注小学生在学业方面的应试化成长，但是仍然需要适度地进行引导，帮助小学生更加全方位地自行发展自身各项能力。因此，教师自身也需要持续成长和发展，从而适应不断改变的教育环境，更加有效地帮助学生取得成长。在双减政策下，教师可以用于教学的时间和空间逐渐减少，而教学目标本身没有太大的变化，因而对教师的教学专业知识、教学专业技能和教育专业情感培育能力提出了更加严苛的要求。教师应当立足于双减政策的政策精神和实际实行状况，针对自身各项教学教育能力及技能发展现状进行分析，在实际的教育教学过程中创新探索引导小学生进行自驱型成长的具体方式，针对自身能力及技能发展现状中无法适用于促进小学生进行自驱型成长的部分进行优化和调整。

小学生在校时间绝大多数集中在课堂中，课堂是小学生在校学习和发展的关键环节，为此，教师应当针对课堂教学现状进行一定的分析，更加科学合理地构造教学方式体系。在实际的进行过程中，教师应当在备课阶段就考虑到小学生的自驱型成长对于课堂教学提出的要求，着重在课堂教学具体环节中予以体现，引导学生养成自主进行学习的习惯，帮助学生在持续的自主学习过程中理解自驱型成长的价值和意义，进而发挥主观能动性更加主动地学习，生活和成长。小学生才是课堂教学的主体，教师应当切实地注意到这一点，最初可以更多地进行引导，在之后的教学过程中应当逐渐地将教学活动由教师驱动转为学生驱动。在教学活动结束后，教师还可以在作业设计中体现自驱型学习能力培养意图，在布置作业时可以有针对性地根据不同学习进度的学生设计多套作业方案，通过差异化的课后作业布置为小学生自主选择自己感兴趣或是擅长作业形式预留出一定的自主选择空间，借此帮助小学生习惯自驱型学习及巩固过程。在针对课堂表现和课后作业进行评价时，教师同样可以创新自身评价方式，提升自身评价能力，针对不同的小学生设定不同的评价方式。只有根据不同小学生的不同身心成长状况，差异化地进行引导，教师才可以更加切实地帮助每一位小学生挖掘自身性格和能力之中的潜在发展优势，探索自主进行学习的具体方式，最终更加有效地帮助小学生实现自驱型成长。

6、结语

综上所述，在更加深入化执行双减政策的教育环境大背景下，小学生在自主学习和自主管理方面的空间与时间大幅增多，推动小学生进行自驱型成长逐渐成为教育领域的普遍共识。通过自驱型成长，小学生可以形成更加符合自身条件的学习习惯和学习能力，进而实现更加全方位的综合性发展。支撑自驱型成长的自律自我管理不仅仅是一种生活方式，更是有助于今后终生成长的关键能力。在双减政策下，家长应当更加关注小学生的成长而非单纯考量小学生的学习能力和学习成绩，教师和学校也需要为家长提供专业性的指导，以便更好地帮助家长促成小学生的自驱型成长。为此，应当从鼓励小学生进行自主化的阅读，设计和开展生活化的各项活动，提倡更加常态化的体育运动，鼓励小学生通过彼此互动学习，注重教师自身的成长与发展等角度出发，为小学生创造可以进行自驱型成长的成长环境和成长机会，积极主动地引导小学生提升自我管理能力，更加自主地进行发展与成长。只有切实地迹象宁自驱型成长，小学生才可以更加实际地立足于自身实际生理心理成长状况和家庭环境取得更加合理更加符合成长需求的自驱型成长成果。

参考文献：

[1] 陈港港，葛万莹，徐明昊．“双减政策”下民族传统体育对小学生身心健康发展的影响研究 [C]//.2021 年全国武术教育与健康大会暨民族传统体育进校园研讨会论文摘要汇编（二）.[出版者不详],2021:209-210.DOI:10.26914/c.cnkihy.2021.043638.

[2] 马陆亭，郑雪文．“双减”：旨在重塑学生健康成长的教育生态 [J]. 新疆师范大学学报 (哲学社会科学版),2022,43(01):79-90.DOI:10.14100/j.cnki.65-1039/g4.20211112.001.

[3] 赵红光，聂倩．“双减”背景下学校课后服务质量的问题、原因及策略——以重庆市大足区双路小学班级课后服务实践为例 [J]. 教育科学论坛 ,2022(05):12-15.

[4] 李淑娟，谢薇，严鑫. 鼓楼教育 减负提质 让成长花开有声 [N]. 福州日报 ,2021-12-27(009).DOI:10.28240/n.cnki.nfzra.2021.000762.

[5] 李鑫．减负提质，让学生幸福成长 [N]. 图们江报 ,2021-12-23(001).DOI:10.28797/n.cnki.ntmjb.2021.000912.

[6] 张国豪．浅谈双减政策下如何加强作业管理提高教学质量 [C]//. 课程教学与管理研究论文集 (五).[出版者不详],2021:366-368.DOI:10.26914/c.cnkihy.2021.050424.

[7] 莫俊，陈媚．扛起“教书育人”新担当 让孩子幸福健康成长 [N]. 南宁日报 ,2021-11-24(B02).DOI:10.28604/n.cnki.nnnrb.2021.003735.

内蒙古自治区教育学会“十四五”教育科研规划课题研究项目，项目号：KT20210629