

「双减」时代的教育内核



“双减”已经两年，这项致力于有效减轻义务教育阶段学生过重作业负担和校外培训负担的政策，开启了我国教育改革的新阶段。在实行“双减”的两年时间里，家长有何感触？什么是“双减”时代的教育内核？

近日，中国青年报社社会调查中心联合问卷网，对1334名义务教育阶段的学生家长进行的一项调查显示，74.1%的受访家长感到孩子所在学校的教育提质增效明显，且一线城市的家长比例最高。什么是“双减”时代的教育内核？62.8%的受访家长认为应当是老师善教，学生会学。

在规定时间内完成书面作业学生比例，由“双减”前的46%提高到90%以上
中国基础教育质量监测协同创新中心西南大学分中心副主任、西南大学教育学部教授彭泽平告诉记者，两年来，随着“双减”政策的落地，通过校内外同步推进落实，大力规范校外培训行为，学校教育主阵地的作用得到不断强化，“双减”工作取得了明显实效。

他分析，目前学校教育的“双减”成效主要体现在三个方面。首先是作业管理，教育部公布的数据显示，在规定时间内完成书面作业的学生比例，已由“双减”前的46%提高到了90%以上。另外，作业设计水平不断提高，“已有不少省份出台了作业设计指南，教育部还专门组织专业力量研制了《学科作业体系设计指引》和8个学科24册基础性作业，并在国家中小学智慧教育平台上供各地免费使用。”其次是课后服务。课后服务水平有了明显提升，学生个性化需求得到一定满足。当前课程教学质量不断提高，全国绝大部分省份出台了分学科教学的基本要求。

“双减”两年，学生家长对于孩子所在学校教育提质增效的感受明显吗？数据显示，74.1%的受访家长都感到明显，其中15.7%认为非常明显。进一步分析发现，一线城市的学生家长(80.4%)这一比例最高，其次是二线城市学生家长(75.7%)。在不同年级上，小学高年级学生家长(79.2%)比例最高，初中生家长(64.9%)最低。

“双减”的内核是让教育回归育人的本质
“有的老师不待见成绩不好的学生，只关注成绩靠前的，甚至因为成绩不好就觉得学生不优秀，这是大错特错的。评判人才的标准不能太单一。”来自湖南的初中生家长徐需认为，“双减”推动了素质教育的发展，让更多老师重视学生的全面发展，懂得去尊重学生的个体差异，因材施教，不再只盯着分数看。

“双减”时代的教育内核是什么？62.8%的受访家长认为应当是老师善教，学生会学，60.6%的受访家长认同是德智体美劳全面发展，46.7%的受访家长认为是教育回归本真，学生健康成长，40.2%的受访家长觉得是不唯分数论，因材施教。

彭泽平认为，“双减”的内核其实就是让教育回归育人的本质，在教育中将“人”的健康发展放在首位，以促进人的全面发展为价值追求，把立德树人作为根本遵循。只有立足学生身心发展规律和教育教学规律，破除“唯分数、唯升学、唯名校”的狭隘思维，关注个体全面发展和生命成长，在教育中牢固树立可持续发展的理念，才能让教育回归生命本真。

参与本次调查的受访家长中，孩子上小学低年级(1至3年级)的占49.8%，小学高年级(4至6年级)的占34.9%，初中的占15.4%。其中，孩子在一线城市就读的占30.6%，在二线城市的占38.9%，三四线城市的占21.9%，城镇或县城的占7.0%。
(新华网)

如何激发历史课生命力



一节历史课，不仅让学生在听课过程中沉浸其中，而且课后回味无穷，这样的历史课才是有生命力的课。如何打造一节有生命力的历史课？笔者认为，历史教师应做好以下三方面工作。

开场有新意。一节好的历史课，授课内容固然重要，但良好的新课导入也必不可少。在历史新课的导入设计上，需要教师精心构思，寻求最能引领学生顺利走入历史新课的导入方法。就历史课的导入设计而言，有文字史料导入，有图片史料导入，有音频史料导入，还有朗诵诗词导入等。教师应立足学情，根据不同的历史课题，选择最能打动学生的导入方式。若授课内容是制度史，教师可用文字史料和图片史料导入新课。这样导入历史厚重感十足，既能体现制度沿革的内在逻辑，又能直观反映制度演变的主要线索，更能增强学生探索制度演变规律的内在动力。若授课内容是人物评价，教师可用音频史料导入新课。这样导入入情入境一体，既增强了课堂的感染力，又让学生粗浅地了解历史人物的一生。若授课内容是文化史，教师可积极调动学生参与诗词朗诵、家书朗诵等。这样导入，既以文化人物所在时代背景为基础，又能让学生沉浸式地参与到文化史的体验中来。

课中有惊喜。历史教师在课堂教学过程中，创设历史情境固然重要，设置深度问题也必不可少。在创设历史情境时，为避免学生审美疲劳，教师需要将文字情境、图片情境和音频情境交替运用，尽可能地调动学生解读历史情境的积极性。除此之外，教师还要依据历史课题的具体内容，

设置一些深度问题，尤其要设置一些能引发学生激烈辩论的问题，从而在历史课堂上碰撞出思维新火花。

授课不仅考验教师对历史课内容的精心设计，还考验教师在授课过程中的艺术性引导。教师的艺术性引导，既与教师抑扬顿挫的表达相关，也与教师在授课过程中对学生的及时评价相关。教师在授课过程中应眼神和语言并重，注重对学生课堂表现及时作出评价，鼓励学生积极参与课堂互动。

课后有回味。历史课后给学生留下什么？是人生哲理？是家国情怀？是对世界形成新的正确认识？还是树立远大的格局观？这些都是教师在设计历史课的过程中需要认真琢磨的，也是教师切实落实立德树人根本任务的有效路径。历史课精彩的新课导入、丰富的课程内容、教师充满激情的讲授，学生可能若干年后会遗忘，但是历史课堂收尾部分的高度概括和升华，可能会给予学生丰富的历史滋养，让学生终身受益。在设计历史课的结尾升华部分时，教师应立足学生实际，紧扣历史课题，牢牢把握时代脉搏。若讲授中国古代史，教师应以史为鉴，紧贴当下中国社会治理、乡村振兴、体制建设等热点，适当在历史课堂升华部分的设计中植入相关热点，引导学生从中国古代史的学习中发现经验和教训。若讲授中国近代史，教师可紧扣中国革命史和中国共产党人的精神谱系等，适当在历史课堂的升华部分，引导学生潜移默化地在伟大的精神感召中汲取不断向上的滋养力量。
(中国教育报)

怎样培养独立学习能力

独立自主的学习态度

独立自主不是一种学习上特有和专属的能力，而是一种通用能力，表现在孩子生活的方方面面。一个孩子在生活中处处由父母包办代替和安排，在学习中也会有很强烈的依赖感，没有父母的提醒不知道该怎么带齐学习用品，没有父母陪伴，不知如何完成作业，这些都是孩子缺乏独立自主学习态度的表现。

父母应该从生活着手，让孩子先学会尽可能地自己安排好自己的生活，再引导孩子认识到学习是他自己的事情，而不是父母的事情，也不是和父母共同的事情，自己才是学习生活的责任者和执行者。

对学习和作业的正确认知

刚入学的孩子，虽然不会有太多的家庭作业，但是老师会给孩子布置一些在家里完成的学习活动或任务，有些孩子回家后能够很快完成，有些孩子就一直拖到很晚才开始进行，这就需要父母在孩子入学前反复和孩子强调，回家后要先完成老师当天留的作业和任务，再做自己的事情。这不仅是一个良好的学习习惯的培养，更是在端正孩子的学习态度，让他认识到，作为学生要把学习放在很重要的位置。

坚持执行的学习习惯

培养良好的学习能力，重在持之以恒。有些父母和孩子做事容易虎头蛇尾，最开始的时候干劲十足，但是坚持不了一两个月就开始出现松懈。比如，入学之初会坚持了解孩子每天在学校的学习情况，也会督促孩子放学之后第一时间完成老师交代的学习任务，但时间久了，就会因为各种原因打破这个习惯，遇到特殊情况。在假期里，父母和孩子就要有意识地开始坚持做一两件事情，比如观察植物或者是每天读10分钟绘本，相互督促，形成习惯。等开学后，再根据学校的安排制订持之以恒的学习计划。

帮助孩子提升从具体到抽象的思维

理解力从认知发展的角度来看，孩子在6岁以前的幼儿园阶段，思维大多处于具体的形象思维，但是进入小学以后，孩子的认知会逐渐迈向抽象思维。在这个过渡时期，特别是小

学低年级或是孩子初次接触某个学科的学习时，都需要一个转变和适应过程，孩子此时也容易遭遇挫折，产生畏难情绪，此时就需要父母多帮助孩子完成思维方式的转变和发展。

父母可以把速度放慢，跟孩子进行多角度的充分沟通，帮助孩子把在学校学习中没有完全掌握的内容一步步落实，这有助于帮助孩子尽快完成思维方式的转化，适应小学的学习方式。

进行碎片化的阶段性总结

当代社会，无论是父母还是孩子，都需要有能高效地利用好生活碎片时间的能力，在孩子进入正式的学习生活后，父母也要和孩子一起利用好碎片时间，比如送孩子上学、接孩子回家、一起吃饭、洗漱睡觉之前，都可以进行几分钟的学习总结，可以用提问的方式帮助孩子学会提炼，让孩子自己学会总结一天的学习生活中都学到了什么新鲜的内容，还有哪些不是很明白，这样的总结能力和习惯会对孩子的学习非常有帮助，需要早一点开始锻炼。

个性化的学习统筹

世界上没有完全相同的两片树叶，同理，每个孩子的学习特点是完全不同的。所以，父母要帮助孩子尽早发现适合他的学习方式，将各科的学习进行统筹规划和管理。比如喜欢的科目如何进行提升和总结，不擅长的科目如何巩固基础，帮孩子化繁为简，化难为易，这样也能提升孩子对学习的自信心。千万不要把“别人的孩子”的经验完全复制到自己家的孩子身上，这样有可能反而阻碍了孩子建立自主学习的能力。

小提示

小学的学习形式不再像幼儿园那样强调游戏和趣味性，会逐渐过渡到思考和严谨性，思维方式也要由具体到抽象逐步发展。幼小是孩子成长过程中的重要环节，父母不要功利性地追求小学知识的提前输入准备，而一定要注意培养孩子的学习能力和学习习惯，引导孩子拥有对学习正确的态度，这样才能逐渐培养出一个能够独立学习，并且越学越有自信的孩子。
(新华网)

别让孩子患上“大自然缺失症”

喜欢亲近大自然是孩子的天性，孩子可以在大自然中探索学习、释放天性、快乐成长。但对于现今的孩子尤其是生活在城市的孩子，亲近大自然似乎成了一件比较奢侈的事情。有的因为学业繁忙，课余时间都被学习相关的事情占满；有的因为父母忙于工作，没有时间带孩子去户外活动；有的因为沉迷电子产品或网络游戏，不愿意走出家门去接触大自然。作为父母，不应让孩子失去亲近山林、亲近自然的机会，让他们成为罹患“大自然缺失症”的孩子。父母至少可以从以下几方面努力为孩子创造亲近自然的机会，帮助孩子健康快乐地成长。

一是父母应充分认识亲近大自然的重要性，关注孩子的身心健康。

现在的孩子很容易被电子产品所吸引，不少孩子喜欢“宅”在家里玩网络游戏，参与户外活动的机会减少，与大自然逐渐疏离，人际交往能力也日渐受到影响。有的孩子用惯平板电脑、智能手机后，只喜欢在网络虚拟世界与人交流，沟通只讲求速度，容易词不达意，久而久之表达能力也会受到影响，这些现象莫不让人忧心忡忡。

在这种信息化时代环境下，父母更应该注重让孩子亲近和回归大自然，让他们用双手触摸花草树木，感受万物生长的气息；用双脚踩在田地上，体会泥土的芬芳和触感；用真心感受大自然的一切，体会生命的美好和意义。

二是父母在生活中为孩子做榜样，少用电子产品，多陪孩子接触大自然。

父母与其担忧孩子长时间使用电子产品，伤害身心健康，

不如起而行之，为孩子立下好榜样，自己先以身作则，平时生活中不再被电子产品绑架。以手机的使用为例，父母可以和孩子一起商量，制定家庭手机使用准则；并且自己先建立正确、良好的手机使用习惯，不要一回家或者有一有空就抱着手机不放，这样在要求孩子合理使用手机时才有说服力，才能建立父母在孩子心中的威信。

父母应该珍惜亲子共处的时光，享受全家共聚的乐趣，多创造机会和孩子一起去大自然中参加户外活动。比如周末，尝试与孩子一起去郊区爬山，去山林远足，去溪边或湖畔露营，在草地上玩游戏，在满天星斗下野餐……相信这样的时刻，会成为孩子生命中的美好记忆，父母也更容易贴近孩子的心。

三是在做好安全保障的前提下，多放手让孩子自由地去户外游戏和运动。

父母不要因为担心孩子的安全，所以不鼓励孩子去户外游戏或玩耍。只要父母做好必要的安全保障工作，并注意对孩子进行一定的安全意识培养和安全知识教育，就不要过度担心，而是让孩子可以自在轻松地走出家门，享受在户外游戏或运动的乐趣。父母的确有照顾孩子和确保孩子安全的责任，也应对外野或户外活动存在的安全问题有一定认识，帮助孩子远离危险和安全隐患。适度的危机意识和谨慎的心态是有必要的，但不要因此而束缚孩子探索自然的脚步。

希望父母们都能用更多的时间和更放松的心态，陪伴孩子看山、看水、看云、看海，见识大自然的各种美好，体验大自然的无穷魅力，从大自然中得到滋养，收获快乐。
(学习强国)

如果你有一个内向的孩子

能力的重要影响因素。可以和孩子一起用练习“反应性倾听”的方式学习表达：第一步是尝试描述孩子的感受，并表示尊重和认可，比如我知道你现在很不开心，因为这个环境太混乱了，如果换作是我，也会很不开心；第二步是帮助孩子描述需要和愿望，你是不是想让我帮你问问那个刚才来找你玩的小朋友，能不能继续一起玩？这样的练习不仅有助于培养亲子之间的信任感，而且会帮助孩子对自己的感受和行为有更强的控制力。

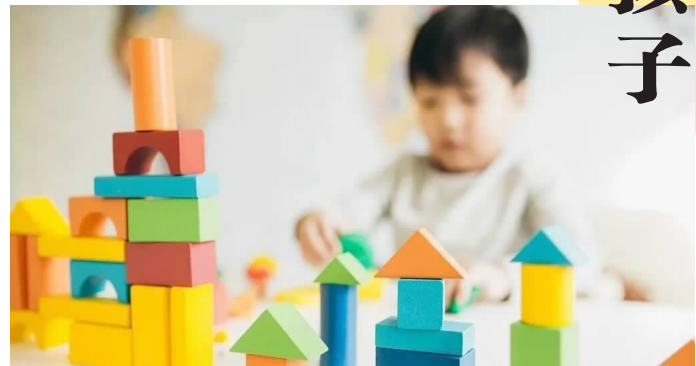
2.让孩子学会正向的心理暗示

内向的孩子在与人交往的过程中很容易出现不自信的情况，尤其是经历过几次失败的交往后，他们很容易产生挫败感和愧疚感，倾向于把失败的原因归于自身的不完美或者其他问题，所以我们要强化孩子在交往中的信心，多关注自己的优势，让孩子了解并不是自己不够好。

大多数内向的孩子都是天生的倾听者，可以主动地告诉孩子，你很喜欢他听你说话的样子，让他知道这是很重要的特质，增加他对自己的信心。

3.鼓励孩子多与同龄人交往

同伴是孩子影响形成性格和学会为人处世的重要因素，当孩子在社交中表现出合群，要及时地鼓励、强化，增强孩子的信心。也可以创造一些条件让孩子多与同伴接触，比如说内向的孩子喜欢安静，喜欢读书，可以为他找几个爱读书的孩子一起组成读书会。
(学习强国)



1.教孩子表达感受
内向的孩子拥有丰富的内心世界，但是往往不善于表达出自己的感受，而表达自己是提升交