

关注

近期，《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“双减”政策)正式发布，受到社会广泛关注。海南日报记者近日走访发现，目前，海口的学科类校外培训班均处于停课状态。在学科类校外培训被全面压减的大背景下，校外培训“减”下去，家庭教育如何“加”起来?近日，海南日报记者对此进行采访。



海口市市长滨小学学生与家长共读一本书。学校供图

「双减」政策背景下 家长如何做 加法

本报记者 计思佳

新政出台，家长有喜有忧

“双减”政策的出台，让海口市高女士很高兴，“过去，孩子班上的同学都上课外培训班。为了不让孩子输在起跑线上，我们只能跟风报班。每个周末，孩子不仅要上语数课外培训班，还要上自己喜欢的跆拳道、篮球、长笛班，时间排得满满当当，我们都感到身心疲惫。”

高女士认为，“双减”政策出台后能减轻学生负担，把更多休息时间还给孩子，让他们度过一个快乐的童年。

“双减”政策发布后，家住海口金盘的廖先生有点担心孩子接下来的学习。他的儿子自控能力差，学习积极性不强。这个暑假，他给孩子报了数学、物理、英语几个科目的高一衔接班，“8月初，受到新冠肺炎疫情疫情防控、‘双减’政策出台等因素的影响，这些学科类校外培训班全部停课，培训班已经把剩余的课费全部退还。”

无奈之下，廖先生只能找来高一的英语课本自己在家辅导孩子。“我是文科生，文科类课程还能辅导一下，但高中的数理化确实没能力教。”

廖先生说，“‘双减’政策希望给家长和孩子减负，但是我儿子如果不参加课外培训，可能就跟不上同学的学习进度。”

转变教育观念 回归育人本质

“学生的成长是一场马拉松。拥有健全的身心，是跑好人生马拉松的关键。”在海口市市长滨小学校长王先云看来，“双减”是一项系统工程，除了要大力整治培训机构外，家长和学校都要转变育人观念。

家庭教育、学校教育、社会教育共同构成塑造人的完整教育体系。这三种教育功能、场所、边界各异，互相之间既有分工，也有合作。其中，学校教育主要是老师引导学生进行有系统、有计划的课程学习。实施“双减”政策后，学科类学习将回归到学校主阵地中。学校充分利用校内课后服务时间，指导小学生在校园内基本完成书面作业、初中生在校园内完成大部分作业，并对学习有困难的学生进行补习辅导。家庭教育更多的是承担孩子生活习惯、实践

能力和人格品质的培养。“家庭教育有其独特的功能。它的主要作用不是帮学生提高学习分数。如果把家庭教育过度学校化和知识化，就背离了家庭教育的本质。”王先云说。

“双减”政策要落到实处，前提是要理解政策背后的教育理念。“我认为，这项政策背后的教育理念是‘全面发展、五育并举’。”王先云说，在此背景下，学生过去过重的作业负担将有所减轻，花在校外学科类培训班的时间减少，回家后自由支配的时间增多，“没有了压得喘不过气来的课外补习，孩子才有空闲时间进行体育锻炼或者发展自身兴趣爱好，才有可能获得全面发展。”

王先云认为，“双减”政策背景下，学校应不断提高教育教学质量和服务能力，让“学习”的问

题尽量在校内解决。同时，也应对家长如何进行家庭教育进行指导。在书面作业减少的同时，可以增加劳动作业、体育作业、阅读作业、音乐欣赏作业，家长可以参与其中。“这些实践类的作业，在培养孩子养成终身运动、阅读、劳动习惯，提升艺术修养的同时，也能够增进亲子关系。”

周末、寒暑假不上学科类校外培训班，学生应该如何更好地度过闲暇时光?上海世外附属海口小学校长夏兆平认为，大自然就是最好的课堂。海南风景秀丽，处处都是葱葱绿绿、幽幽果香。家长们可以利用周末时间，带孩子去亲近自然，感受植被生长的奥妙，了解海南的传统文化。到了寒暑假，可以来一场长途旅行，去游历祖国的大好河山，感受不同地方的风土人情。

最好的家庭教育，是父母言传身教

“与其时刻盯着孩子题目的对错、考试的分数，我更建议家长从自身做起，通过言传身教给孩子树立良好的示范，在潜移默化中提升家庭教育水平。”王先云建议，在家庭中，家长首先要

成为孩子学习的榜样，平时在家里要养成爱读书、爱运动的好习惯，而不是沉迷于刷手机、追剧、打麻将;其次，要给孩子营造安静舒适的学习环境，在家里多买一些好书，打造书香家庭的良好氛围;最后，要成为孩子学习的伙伴。孩子每天回家后，家长可以和孩子一起总结当天在学校的学习体会和学习感受，成为孩子学习的互动者、交流者。

海口市五源河学校德育处主任吴慧认为，和学校教育相比，家庭教育还有一个重要的功能，就是发现孩子与众不同的禀赋、特长、兴趣、爱好，积极鼓励孩子去自我实现。“教育的目的是促进孩子的成长，让每个孩子的优势和特长发挥出来。家长可以和学校任课老师、班主任加

强联系，加强对孩子的动态管理。针对孩子的性格特点、兴趣爱好、学习薄弱项和擅长项，一起帮助孩子扬长避短。”

吴慧提醒，家庭教育伴随人的一生。不同年龄段的孩子，家庭教育的侧重点也有所不同。“对于处于幼小衔接阶段的孩子，家长应该提前帮助孩子养成良好的行为习惯，包括适应课堂规则、学会整理书包等，同时做好成为一名小学生的心理准备;小学阶段，对于自控能力不强的孩子，家长要帮助孩子从小养成做事专心、不拖拉的好习惯等;中学生正处于青春叛逆期，家长要特别关注孩子的心理健康，通过沟通和交流了解孩子在学习、生活、人际交往中的困惑，帮助孩子更好地面对困难。”

人生好比马拉松长跑，而非百米冲刺~



@中小学生，这份指南助你打败“开学综合征”

“老生”要“收心” 新生要“调心”

热点

本报记者 徐慧玲

我省中小学校将于9月1日开学。面对新学年，有的学生准备充分、充满期待，也有些学生玩过了头，很难立刻将心收回。

“收心不到位，开学两行泪。”中小学生们应该如何从“假期模式”过渡到“开学模式”，以积极乐观的心态开启新学年的校园生活?海南日报记者近日对此进行采访。

“开学综合征”困扰部分学生

“暑假太放松，假期作业还没完成，现在感觉很焦虑”“假期过得太快了，我不想回学校”……近日，海南日报记者采访发现，临近开学，一些学生出现了紧张、焦虑等症状。

“玩起手机精神焕发，一提作业萎靡抗拒。”近日，说起16岁女儿的状态，海口市黄岚妮这样形容。“女儿开学后就要上高三了，她想在这个暑假玩个痛快，每天在家不是追剧就是打游戏。”黄岚妮说。女儿这种状态，让她感到忧虑又无奈。

对于即将开启的高中生活，海口初三毕业生陈杉(化名)既充满期待又有些紧张。“初中时，我的成绩并不突出，今年中考超水平发挥考入高中。我害怕开学后跟不上大家的学习节奏。”连日来，期待感和紧张感交织，导致陈杉睡眠质量下降，出现失眠的情况。

开学前后，一些心理素质较差的学生可能会出现心理不适、失眠、悲观等心理问题。有专家表示，这些学生出现的“开学综合征”症状，主要与学

业、情绪、人际关系有关。

营造轻松愉快的开学氛围

近期，我省多所中小学校通过给家长写公开信、在学校官方微信公众号上发布“收心秘籍”等方式，提醒家长引导孩子更好地迎接新学年的到来。

“学生不是机器人，按上开关键就能立刻从‘假期’模式转换为‘学习’模式。”海口市市长滨小学校长王先云认为，如果带着一颗散漫的心返回学校，学生开学前几周都会在浑浑噩噩中度过。往年刚开学时，有些学生在课堂上精神

状态不佳、呵欠连天、注意力不集中，影响学习效果。

国家二级心理咨询师、三亚市心理学会副理事长兼秘书长索显玲认为，引导孩子从暑假轻松的生活状态过渡到有规律的学习状态时，家长切忌操之过急。家长应营造轻松愉快的开学氛围，与孩子一起讨论新学年的学习规划，调动孩子的学习热情，提前帮助孩子调节假期“放纵”的生物钟，模拟开学节奏。

王先云认为，家长可以营造“仪式感”，引导孩子认真对待开学这件事。家长可以让孩子对假期生活进行总结，



近日，海南中学高一学生参加军训。

开学前带孩子去逛逛书店，购买新学期所需书籍和文具，唤起孩子对新学期的期待。

王先云说，家长希望孩子回归到正常的学习状态，自己首先要起到带头作用。家长不能一边让孩子早睡，自己却熬夜上网或看电视。

“家长不妨抽出时间，和孩子多聊聊校园生活。面对孩子对开学的排斥和焦虑，家长应学会接纳和理解这种正常情绪，积极引导和关心孩子。”王先云说。

面对新学年，“老生”要“收心”，新生则要“调心”。“对于初一、高一及大一新生来说，新学年是一个新起点。面对新学校、新老师和新同学，部分学生可能会感到孤独不安。建议他们学会自我疏导，遇到挫折时可以向老师、朋友寻求帮助。”索显玲建议，家长和老师要多关注孩子的情绪变化。如果孩子无法适应新学年的学习节奏，家长和老师要积极进行引导。

此外，还有专家建议，即将开学，学生们不仅要“收心”还要“收胃”。家长应安排好孩子的一日三餐，控制零食摄入量。同时，保持适当的运动量，也有助于孩子更好地投入到学习中。

校园达人

首次亮相全国学生运动会 乘风破浪的海南大学生“水军”

本报记者 王黎刚



海南大学生参加第十四届全国学生运动会帆船比赛。受访者供图

第十四届全国学生运动会近期在青岛闭幕。海南大学生帆船帆板队首次出现在全国学生运动会的舞台上，获得两项赛事第7名和一项赛事第8名，以及体育道德风尚奖。海南热带海洋学院教练邢增乐表示，队员们赛前只进行了3个月训练，能取得这样的成绩实属不易。

此次代表海南大学生“水军”出征全国学生运动会的是海南热带海洋学院休闲体育专业的10名学生。邢增乐说，本届运动会上，海南大学生组队参加了混合多人J80龙骨船公开赛以及男女单人艇激光雷迪尔3个项目比赛。

组队前，海南大学生帆船帆板队队员们虽然掌握了一些帆船帆板运动的理论知识，但实际操作经验匮乏，有几个队员还没有“下过海”。组队后，队员们利用课余时间在三亚湾训练。“经过3个月的训练，队员们都成为较为合格的运动员。”邢增乐说。

此次抵达青岛赛场后，海南大学生帆船帆板队队员发现，参赛使用的J80龙骨船比他们平时训练的船小了一号。队员们驾驶着组委会提供的帆船，赛前在青岛海面上进行了两次适应性训练。

此次J80龙骨船公开赛共有10支船队参加，这个级别的比赛主要考验团队合作的默契程度。比赛时，船上队员的总体重量不能超过350公斤。这也给教练员出了个难题：是派4个人还是5个人参赛?邢增乐说，比赛中，他会根据风力的情况安排每轮参赛的队员人数。

邢增乐说，J80龙骨船公开赛期间，青岛天气突变，海面上大风天多，海南大学生帆船帆板队队员从来没有在这么大的海浪中训练过，有些不适应。有一轮比赛时，海面上突然刮起了大风，海浪近3米高，影响了队员的发挥。

此次赛事中，海南大学生除了遇到大风的考验外，在第二轮的比赛中还遭遇球帆严重损坏。球帆损坏，意味着顺风时帆船没有动力。邢增乐说，当时海南队排在第3名，球帆损坏后，速度明显下降，一直掉到第9名的位置。不过，在队长莫俊宇的带领下，海南大学生帆船帆板队队员团结协作，勇往直前，在第二个迎风航段超越前方对手。最终，海南队获得了这个项目的第7名。

男女单人艇激光雷迪尔项目是奥运会项目，竞争很激烈，男女大学生各有16名选手参加，其中不乏接受过专业训练的大学生选手。最终，海南大学生姚伟斌和董少慧分别获得男子单人艇激光雷迪尔级第7名和女子单人艇激光雷迪尔级第8名。

海南热带海洋学院体育与健康学院院长孟东明说，本次比赛成绩来之不易，这是海南热带海洋学院建校以来第一次有学生代表海南省参加全国学生运动会，并取得3个项目前8名的成绩。



乘风破浪的海南热海院帆船帆板队。本报记者 王黎刚 摄