

“双减”视角下的家庭教育现状与解决策略

梁红霞

南宁师范大学师园学院, 广西 南宁 530226

DOI:10.61369/ECE.2025040023

摘 要 : 在持续“双减”背景下,为调查家庭教育现状,本研究自编《“双减”政策下家庭教育调查问卷》对南宁市1503名家长进行了问卷调查,探索“双减”政策实施以来家长对“双减”政策的态度、家长的压力感和焦虑感变化、孩子的课外培训、睡眠等情况,以及“双减”后家长对家庭教育指导需求。在调查基础上提出从家校社协同、聚焦家长教育、职能部门形成联动等方式,促进“双减”的持续落实。

关 键 词 : “双减”政策;家庭教育;家校社协同育人

Current Situation and Solutions of Family Education from the Perspective of “Double Reduction”

Liang Hongxia

Shiyuan College, Nanning Normal University, Nanning, Guangxi 530226

Abstract : Under the background of sustained "Double Reduction", to investigate the current situation of family education, this study compiled the Questionnaire on Family Education under the "Double Reduction" Policy and conducted a questionnaire survey among 1503 parents in Nanning. It explored parents' attitudes towards the "Double Reduction" policy since its implementation, changes in parents' sense of pressure and anxiety, children's after-school training, sleep and other conditions, as well as parents' demand for family education guidance after the "Double Reduction". On the basis of the survey, it is proposed to promote the continuous implementation of the "Double Reduction" through ways such as the collaboration of family, school and society, focusing on parent education, and forming a linkage among functional departments.

Keywords : “Double Reduction” policy; family education; collaborative education of family, school and society

引言

2021年“双减”政策发布后,教育部等相关部门为进一步落实“双减”政策又相继出台文件,对减轻学生作业和校外培训,提升课后服务、考试管理等做了明确的规定。义务教育“双减”政策是促进基础教育良性发展的生态保障,推进“双减”政策落实是构建高质量教育体系的重要环节^[1]。“双减”政策的有效落实不仅依赖于学校和社会教育培训机构贯彻执行,家庭作为教育生态系统中的重要一环,更是推进“双减”政策落地的关键阵地。本研究以南宁市为研究样本,通过实证调查方法,系统考察“双减”政策实施以来家庭教育生态的变迁特征与现存问题。研究旨在构建科学有效的家校社协同育人机制,促进“双减”工作的持续推进。

一、研究对象与方法

进行数据统计和分析。

本研究前期通过访谈和开放式问卷对中小学教师、家长共352人进行调查,在此基础上编制正式问卷,问卷设置了以下几个部分的内容:(1)家长对“双减”的态度和认识;(2)“双减”后家长的压力感和焦虑感变化;(3)“双减”后孩子的课外培训情况;(4)“双减”后孩子的睡眠情况;(5)“双减”后家长对家庭教育指导的需求情况。将问卷发放给南宁市义务教育阶段的1655名家长进行线上填答,回收有效问卷1503份。对回收的问卷

二、研究结果的分析与讨论

(一)对“双减”政策的态度和认识

有57.88%的家长支持“双减”政策,也有33.93%的选择“没有意见”,这部分家长对“双减”是否有利于孩子的教育和发展不太明确。有8.18%的家长持反对意见。可见,大多数家长对“双减”持支持态度。有一半的家长认为“双减”符合教育期待,

基金项目:南宁师范大学师园学院科研项目“‘双减’政策下的家庭教育现状与对策研究——以南宁市为例”(编号:2021KY01)。

作者简介:梁红霞,女,副教授,南宁师范大学师园学院、广西职业技术学院教师,研究方向:心理健康教育、家庭教育。

双减可以减少孩子的压力，助力孩子健康成长，也有少部分家长认为，“双减”不能满足对孩子教育的需求，减少作业和校外培训会让孩子学习落后。男性家长(68.1%)对“双减”的支持率显著高于女性家长(53.4%)，且男性家长认为“双减”可以减少孩子的压力，助力孩子健康成长。这反映了女性在教育理念上与男性的差异，女性在孩子教育上有更多的焦虑感。

(二)“双减”后家长的压力感和焦虑感

40.19%的家长认为“双减”后家庭教育的压力减轻了，39.92%的家长认为没有什么变化，而19.89%的家长感知到压力增加了。57.88%家长认为“双减”后孩子的压力减轻了，32.47%的家长认为没有变化，较少的家长认为孩子的压力增加了。家长的教育焦虑感增加、减轻和没有变化的选择都是30%多，相比多数家长认为孩子的压力减轻，家长的焦虑感却并未相应减轻。说明家长的焦虑感依然明显，甚至因缺乏培训资源而感到更加焦虑。

(三)“双减”后孩子参加课外培训情况

仅有20.5%的家长明确有安排孩子参加校外学科辅导的计划，剩下79.5%的家长并无相关计划安排。9.51%的家长送孩子参加了校外辅导。已有研究表明，“双减”后家庭校外教育投入从学科类转向艺术类^[2]。本研究调查也发现，孩子参加的培训班以文化艺术类、体育运动类相对较多。仍有9.5%的家长送孩子参加了学科类的培训班，参加社会实践类的培训最少。不同学历的家长在对让孩子参加校外学科辅导的态度和认识上也存在显著差异，呈现出学历越高的家长，越想让孩子参加校外学科辅导。

(四)“双减”后孩子的睡眠情况

调查显示，“双减”后有79.97%的孩子晚上睡眠时间在8-10小时之间，10小时以上的有3.73%。但值得重视的是，仍有16.3%的孩子睡眠时间在8小时以下。数据显示，随着孩子年级的增加，8小时以下睡眠时间的比例越高。

(五)“双减”后家长的亲子陪伴情况

本研究数据显示，家长每天陪伴孩子的时间在1小时以上的比例最高，为49.63%。其次是半小时-1小时，仍有13.11%的父母没有时间陪伴孩子。陪伴形以聊天的比例最高。其他依次为：写作业、亲子课外阅读、娱乐、运动。此外，妈妈陪伴更多的有69.06%，显著高于爸爸以及其他家长。随着年级的增加，家长陪伴孩子的时间减少。小学阶段家长陪伴孩子的形式更多元，初中以后的陪伴形式主要是聊天。随着年级增加，爸爸陪伴有所增加，而妈妈的陪伴逐渐减少，初中阶段其他家长的陪伴的比例显著高于小学阶段。

(六)“双减”后家长对家庭教育指导的需求

根据对家长填答的词频统计，我们可以发现有三个重要特点：一是在很多家长的观念里，家庭教育仍然以智力教育为主，学习“作业”出现的次数非常高。很多的家长希望得到如何更好地辅导孩子的作业和学习的指导。二是“家庭教育”“教育”等词出现较多，从家长的回答中也发现很多“如何”“提高”“指导”“辅导”“帮助”等词，也体现了家长在家庭教育方面的诸多困扰和诉求，比如“如何开展家庭教育”“希望能得到教育孩子的方法指导”“怎样教育孩子认识玩游戏的危害”。三是在家庭教育的具体

内容方面，除了关注学习外，家长对亲子沟通、心理辅导方面的指导需求较为强烈，如“如何进行心理、生理教育辅导”、“帮助家长进行孩子叛逆期的教育、沟通问题”等。

三、建议与对策

(一)家校社持续协同行动

有研究发现，“双减”政策实施以来，减负成效较为显著，未来应构建“双减”政策共同体^[3]，需要实现“家校共育”的双轮驱动^[4]。家校社需持续协同发挥合力以助力“双减”持续落实。

学校作为“双减”政策的主阵地，在落实“双减”政策方面仍有待改进。目前很多学校的课后服务只是起到托管和辅导学生完成作业的作用，在促进学生素质和个性化服务上还明显不足。作为学校，不仅要确保课后服务时间，还要注重课后服务的质量，让课后服务多样化、差别化，有利于拓展学生的综合素养。

社会方面，针对“双减”政策落地，政府部门可牵头搭建数字化协同治理平台，将教育行政机构、培训机构、社区及家长代表纳入动态监管体系，鼓励多主体共同参与。校外培训机构削减了学科类培训，但可转向综合素质拓展领域。本调查显示，学生参加的校外培训以体育运动类、文化艺术类为主，科技思维类和社会实践类很少，这一方面与家长的教育理念有关，也反映了校外培训内容的局限，校外培训机构需要开发更多的社会实践类培训，助力孩子的全面发展。比如针对南宁市民族文化资源丰富的特点，培训机构可开发壮锦技艺、东盟语言文化等特色课程，既传承本土文化，又符合“双减”导向。

家庭是青少年成长的第一教育场所，倘若减负工作缺乏家庭教育的支持，“双减”政策将难以有效持续开展。家长作为孩子的监护人，对“双减”的态度、理解和信心将直接影响着“双减”能否落到实处。本调查显示，部分家长对“双减”的目的认识不足，认为减少作业或校外培训会让孩子学习落后。如果家长没有改变观念，不能正确看待校外培训、校外辅导对孩子成长的影响，那么将影响“双减”的持续推进。

(二)聚焦家长教育促落实

1. 家长提升教育理念

李婧玮、田友谊认为，目前的家庭教育中功利化的家庭教育育人理念明显^[5]。家长的成才观、成功观，对“双减”的实施有重要影响作用。家长需要改变对成才和成功的执念，改变将学习作为评价孩子的唯一方式。正如调研显示，在回答最需要的家庭教育指导是什么时，出现概率最高的是“学习”“作业”这样的词，这反映了目前家庭教育仍然以智力教育为主。家长要了解家庭教育的基本内容，除了智力教育，重视孩子的学习和分数外，家庭教育更要重视孩子的非智力教育，如人格教育、心理健康教育、性健康教育、生命教育等，要重视孩子的全面发展。

2. 家长协助孩子进行科学的课余时间管理

“双减”政策落地，学生从繁重的作业负担和繁忙的校外培训中解放出来，如何科学地利用好课余时间将成为学生和家庭面临的问题。近年来，中小学生对网络的依赖程度日益加深，网络

成瘾、游戏成瘾的预防与克服直接关系中小学生学习时间的有效利用。这就需要家长具备科学的家庭教育观念和时间管理经验^[6-7]。如引导孩子规律作息、参与劳动实践、科学合理写作业等，提高孩子的自主管理能力。开展研学活动，开阔孩子的视野，磨炼孩子的意志，丰富课余生活。

3. 家长陪伴形式多元化

“双减”政策实施以后，孩子的作业负担减轻，家长有更多的时间陪伴孩子。家长要重视亲子沟通，跟孩子建立良好的关系，是亲子教育的基础。本调查显示“双减”后，每天陪伴孩子1小时以上的家长比例最高，占49.63%。在陪伴孩子的主要形式上，以聊天和陪写作业为主，亲子陪伴形式较为单一，在亲子课外阅读、娱乐、运动等多元化亲子陪伴方式方面显得不够。家长应重视多元化的亲子陪伴形式，尤其是多采用亲子阅读的陪伴方式，是促进家庭亲密感，改善亲子关系重要陪伴方式。

（三）各职能部门形成联动指导家庭教育，助力持续“双减”

“双减”政策指出，教育部门要会同妇联等部门，办好家长学校或网上家庭教育指导平台，推动社区家庭教育指导中心、服

务站点建设，完善家长培训体系。结合《家庭教育促进法》的要求，各职能部门要形成联动机制，在自身的权利和责任范围内，协助开展家庭教育指导工作^[8-9]。首先，政府应依据《家庭教育促进法》要求，明确将家庭教育指导服务整合至基层公共服务网络，通过政府购买、公益创投等方式引入专业社会组织参与服务供给。同时，各级政府需强化家庭教育与“双减”政策的联动性，将学生减负成效纳入家庭教育工作考核指标，建立健全家校社协同育人机制。其次，教育行政部门、妇联统筹协调社会资源，协同推进覆盖城乡的家庭教育指导服务体系建设^[10]。指导中小学校开设家长学校，提高家长对“双减”政策的认识以及家庭教育的责任意识，掌握家庭教育的先进理念和方法。通过开展全面的家庭教育宣传活动、提供差异化的家庭教育辅导服务以及实施个性化的家庭教育咨询服务，实现多元化的指导模式。再次，其他组织机构如共青团、关工委以及社区居委会、村委会等各类组织也可立足自身职能，主动投身于家庭教育相关工作，为家庭教育的推进以及“双减”政策的落实提供有力的社会支撑与协同助力。

参考文献

- [1] 蒋平，林雍，刘丹. 党的十八大以来双减政策的演进历程、价值遵循和实践路径[J]. 教育与教学研究, 2024, 38(8): 60-72.
- [2] 彭妮娅. “双减”后家庭教育期望、供需偏差与“家校社”协同构建——基于全国范围“双减”前后家庭教育投入的变化调查[J]. 中国教育政策评论, 2022(下): 199-213.
- [3] 张小花，马焕灵. “双减”政策执行效果之多元主体满意度管窥[J]. 广西民族师范学院学报, 2024, 41(3): 91-98.
- [4] 秦涛. “双减”背景下家校（园）共育刍议[J]. 中国成人教育, 2023(24): 24-48.
- [5] 李婧玮，田友谊. 家庭教育育人功能的异化与回归[J]. 教育文化论坛, 2021(3): 112-117.
- [6] 陈雅娟，王操. “双减”政策背景下家庭教育存在的主要问题及对策研究[J]. 黑河学刊, 2022, (06): 123-128.
- [7] 俞静宜，郑君辉. “双减”背景下家庭教育的困境及提升策略[J]. 现代教育, 2022, (09): 24-27.
- [8] 蒲春红. 浅谈数字化时代家庭教育的挑战与对策[J]. 家庭教育论坛, 2025, (01): 11-16.
- [9] 卞增霞. “双减”背景下初中英语教学与家庭教育的融合策略[J]. 校园英语, 2025, (09): 72-74.
- [10] 吴少红. “双减”背景下的家庭教育新思路探索[J]. 当代家庭教育, 2025, (03): 19-21.