

“双减”背景下家长亲子沟通能力提升策略研究

金丽 李英

鞍山师范学院, 辽宁鞍山, 114007;

摘要: “双减”政策的落地实施, 对家庭教育与亲子关系产生了深远影响。学生校外时间的增加使家庭教育的重要性愈发凸显, 而亲子沟通作为家庭教育的核心环节, 其质量直接影响孩子的身心健康与全面发展。本文基于“双减”政策背景, 分析了该政策对亲子沟通带来的新挑战与新要求, 剖析了当前家长在亲子沟通中存在的观念偏差、技巧缺乏、情感疏离等问题及成因, 并从更新教育理念、掌握沟通技巧、构建良好家庭氛围、借助外部支持等方面, 提出了提升家长亲子沟通能力的具体策略, 旨在为优化“双减”背景下的亲子关系、促进孩子健康成长提供理论参考与实践指导。

关键词: 双减政策; 亲子沟通; 沟通能力; 提升策略

DOI: 10. 64216/3080-1494. 25. 08. 048

引言

2021年7月24日, 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“双减”政策)落地实施, 明确指出要减轻义务教育阶段学生的作业负担和校外培训负担, 为促进学生全面发展、健康成长提供政策保障^[1]。“双减”政策旨在破解教育内卷、回归教育本质, 让教育回归学校、回归家庭。政策实施后, 学生作业量减少、校外培训大幅缩减, 自主支配时间显著增加, 这使得家庭教育在孩子成长中的作用更加突出。亲子沟通是指父母与子女在亲缘关系的基础上, 在共同创建的独特的家庭情景中, 基于各自不同的态度和需要, 运用各种沟通方式传递信息、交流感情的过程^[2]。亲子沟通作为家庭教育的重要载体, 是家长与孩子传递信息、交流情感、形成共识的重要途径。然而, 在“双减”背景下, 许多家长因教育观念未及时转变、沟通技巧不足等原因, 面临着亲子沟通的诸多困境。本研究通过对大量文献进行梳理研究, 针对部分家庭出现的亲子沟通问题, 如家长过于权威、管理方式专制, 这些问题愈发明显, 导致不少家长在与孩子交流时, 常常陷入无从下手、难以应对的困境。^[3]因此, 研究“双减”背景下家长亲子沟通能力的提升策略, 对于构建和谐亲子关系、促进孩子全面发展具有重要的理论与现实意义。

1 “双减”政策对亲子沟通的新挑战与新要求

“双减”政策不仅改变了学生的学习节奏, 也对亲子沟通的内容、方式和目标提出了新的挑战与要求。

1.1 沟通内容从“学业导向”向“全面发展”转变

“双减”政策前, 家长与孩子的沟通往往围绕作业

完成、考试成绩、校外补习等学业问题展开, 形成了“唯分数论”的沟通模式。“双减”政策实施后, 学生有了更多时间参与体育锻炼、艺术活动、社会实践等, 家长的沟通内容需从单一的学业关注拓展到孩子的兴趣培养、品德养成、心理健康等多个维度。例如, 家长需关注孩子在课外活动中的收获与困惑, 引导其形成正确的价值观和兴趣爱好, 而非单纯以“是否影响学习”作为评价标准。

1.2 沟通频率与场景的拓展对家长耐心提出更高要求

“双减”后, 孩子在校外时间延长, 与家长相处的场景从“课后辅导”扩展到“共同做饭”“亲子运动”“家庭游戏”等日常生活中。沟通频率的增加要求家长具备更强的耐心与共情能力, 避免因琐碎事务引发冲突。例如, 当孩子在自主安排时间时出现拖延现象, 家长需以引导代替指责, 通过沟通帮助孩子建立时间管理意识, 而非简单否定其行为。

1.3 家长教育焦虑的转移对沟通心态的影响

“双减”政策在减轻学生负担的同时, 也加剧了部分家长的焦虑—担心孩子成绩下滑、缺乏竞争优势。这种焦虑容易转化为沟通中的控制欲, 如过度干预孩子的课余时间安排、暗中寻找“地下培训”等, 导致亲子沟通陷入“表面和谐, 实则对抗”的状态。因此, 家长需调整沟通心态, 从“焦虑驱动”转向“信任引导”, 以平和的态度与孩子共同面对政策调整带来的变化。

2 “双减”背景下家长亲子沟通存在的问题及成因

2.1 主要问题

2.1.1 沟通方式单一, 缺乏双向互动

许多家长仍沿用“说教式”“命令式”的沟通方式, 将自己的观点强加于孩子, 忽视孩子的感受与需求。这与文档中提到的部分家长只注重单向沟通、态度强势, 不愿听取孩子想法的问题一致。例如, 在选择兴趣班时, 家长往往基于“功利性”考虑(如升学加分)替孩子做决定, 而非倾听孩子的兴趣所向, 导致孩子产生抵触情绪。而且这些家长大多仅依赖口头交流, 很少尝试亲子阅读、亲子游戏等其他方式, 久而久之让孩子对沟通感到厌烦, 进一步降低了沟通效率。

2.1.2 沟通内容失衡, 忽视情感需求

尽管“双减”推动沟通内容多元化, 但部分家长仍难以摆脱学业焦虑, 沟通中仍不自觉地聚焦于学习成绩, 对孩子的情感需求(如孤独、压力、成就感)缺乏关注。一些父母对孩子的关注重点仅停留在学习成绩、在校表现等方面, 忽视了孩子更深层次的心理需求。例如, 孩子分享课外活动的快乐时, 家长若回应“玩了这么久, 作业写了吗?”, 会让孩子感到自己的情感被忽视, 进而减少主动沟通的意愿, 长此以往, 孩子可能会觉得父母不理解自己, 逐渐关闭心门。

2.1.3 沟通时机不当, 引发亲子冲突

家长常因工作繁忙等原因, 选择在疲惫或情绪不佳时与孩子沟通, 导致沟通效率低下甚至引发争吵。这与文档中提及的沟通氛围受个人情绪影响的情况相呼应, 家长自身情绪管理不当, 会让沟通氛围紧张。例如, 家长下班后因劳累对孩子的“小错误”(如玩具未收拾)大发雷霆, 实际是将工作压力转移到亲子互动中, 破坏了沟通的氛围, 还可能让孩子感到恐惧和压力, 不利于建立亲子间的信任与合作关系。

2.1.4 沟通内容空洞, 缺乏针对性

亲子沟通的内容缺乏针对性, 直接影响了亲子沟通的效果。不少家长在教育孩子时习惯长篇大论, 抓不住关键问题, 只对孩子存在的问题进行批评、制止, 却不向孩子说清具体原因, 也不告诉孩子应该怎样改正, 从而导致孩子既不知自身存在的问题, 更不知从何改正。

[4]

2.2 成因分析

2.2.1 传统教育观念的束缚

“望子成龙、望女成凤”的传统观念使部分家长将孩子的成功等同于学业成就, 难以接受“双减”政策下“慢成长”的教育节奏, 导致沟通中仍以“分数”为核心评价标准。而且家长与孩子的沟通内容空洞、缺乏针对性, 源于家长对沟通目的认知模糊, 仅将其视为纠正孩子行为的手段, 忽视对原因和改正方法的说明。

2.2.2 家长沟通技巧的缺乏

多数家长未接受过系统的亲子沟通培训, 缺乏倾听、共情、非语言沟通等技巧。例如, 当孩子表达对学习的畏难情绪时, 家长常以“别人都能学好, 你怎么不行”等话语否定孩子的感受, 而非尝试理解其背后的原因(如知识点断层、老师教学方式不适应)。

2.2.3 家庭沟通氛围的缺失

部分家庭缺乏民主、平等的沟通氛围, 家长权威至上, 孩子不敢表达真实想法。例如, 在家庭决策中, 孩子的意见从未被采纳, 长此以往会形成“沟通无用”的认知, 导致亲子间的情感疏离。

2.2.4 社会环境的间接影响

尽管“双减”政策旨在缓解教育内卷, 但社会层面的竞争压力(如升学选拔、就业竞争)仍通过亲友、网络等渠道传递给家长, 加剧其焦虑, 进而影响亲子沟通的心态与方式。

3 “双减”背景下提升家长亲子沟通能力的策略

3.1 更新教育理念, 确立“以孩子为中心”的沟通导向

3.1.1 从“功利教育”转向“全面发展”

家长需认识到“双减”的核心是让教育回归育人本质, 沟通中应关注孩子的身心健康与个性发展。例如, 当孩子考试成绩波动时, 家长可引导其分析原因(如学习方法、心态), 而非单纯指责或奖惩, 帮助孩子建立成长型思维。

3.1.2 尊重孩子的主体地位

在沟通中赋予孩子表达权与选择权, 尤其在课余时间安排、兴趣发展等方面, 通过“协商式”沟通达成共识。例如, 家长可与孩子共同制定“家庭时间表”, 明确学习、娱乐、运动的时间分配, 让孩子感受到被尊重, 从而提高执行的主动性。

3.2 掌握科学沟通技巧, 提升沟通有效性

3.2.1 学会积极倾听, 捕捉孩子的“弦外之音”

倾听是沟通的基础。家长需放下手机、停止打断, 专注于孩子的语言与非语言信号(如语气、表情、肢体动作), 理解其背后的情感需求。例如, 当孩子说“今天不想去打球了”, 可能并非懒惰, 而是在球队中遇到了人际关系问题, 家长需通过追问(“是不是和同学有矛盾呀?”)引导其说出真实想法。

3.2.2 运用“我信息”表达, 减少对抗情绪

当孩子的行为令家长不满时, 避免使用“你总是……”“你怎么又……”等指责性语言, 改用“我信

息”表达感受与期望,如“当我看到你作业没写完就玩手机时,我感到担心,因为这可能会影响你的休息(感受),希望你能先完成作业再娱乐(期望)”。这种表达方式能减少孩子的防御心理,促进其反思自身行为。

3.2.3 善用非语言沟通,增强情感联结

非语言信号(如拥抱、微笑、眼神交流)在亲子沟通中具有重要作用。研究表明,肢体接触能促进亲子间催产素的分泌,增强信任感。例如,当孩子遇到挫折时,一个拥抱比“没关系”更能传递支持;日常相处中,与孩子并肩散步、共同做家务等“非语言互动”,能在潜移默化中拉近心理距离。

3.3 构建良好家庭沟通氛围,营造沟通“安全区”

3.3.1 建立家庭沟通“仪式感”

设置固定的沟通时间与场景,如“晚餐聊天”“周末家庭会议”,让孩子形成“沟通是家庭日常”的认知。在会议中,家长可引导孩子分享一周的收获与困惑,共同讨论家庭事务(如假期安排),让孩子感受到自己是家庭的重要一员。

3.3.2 允许孩子“犯错”,包容沟通中的分歧

“双减”背景下,孩子需要在自主探索中成长,家长应接纳其试错过程。当沟通中出现分歧时,避免强行说服,可采用“暂时搁置”“换位思考”等方式,如“妈妈理解你的想法,我们可以都再想想,明天再讨论”,给双方留出缓冲空间。

3.3.3 家长以身作则,树立沟通榜样

家长的沟通方式会潜移默化地影响孩子。例如,夫妻间以尊重、平和的方式沟通,孩子会模仿这种模式与他人相处;反之,若家长经常争吵、指责,孩子可能会习得攻击性的沟通方式。因此,家长需先改善自身的沟通习惯,为孩子树立榜样。

3.4 借助外部支持,形成沟通能力提升的合力

3.4.1 参与学校与社区的亲子沟通培训

学校可通过家长会、专题讲座、工作坊等形式,向家长传授“双减”政策解读、亲子沟通技巧等知识,如邀请心理学专家讲解“如何应对孩子的叛逆期”。社区可组织亲子活动(如亲子读书会、户外拓展),为家长提供实践沟通技巧的场景。

3.4.2 利用专业资源,化解沟通困境

当亲子沟通出现严重问题(如孩子拒绝交流、冲突频发)时,家长可寻求心理咨询师、家庭教育指导师的帮助,通过专业干预找到问题根源。例如,心理咨询师可通过家庭治疗,引导家长与孩子重新建立信任,改善沟通模式。

3.4.3 构建家长互助社群,共享沟通经验

家长可自发组建线上或线下社群,分享“双减”背景下的亲子沟通案例(如“如何引导孩子自主学习”“怎样与青春期孩子聊天”),互相借鉴经验、缓解焦虑。这种同伴支持能让家长感受到“不是一个人在战斗”,增强提升沟通能力的动力。

4 结论

“双减”政策为家庭教育回归本真提供了契机,而亲子沟通能力的提升是发挥家庭教育作用的关键。家长需顺应政策要求,从更新教育理念入手,掌握科学的沟通技巧,构建民主、平等的家庭沟通氛围,并借助学校、社区、专业机构的支持,形成提升合力。唯有如此,才能破解“双减”背景下的亲子沟通困境,让孩子在和谐的家庭氛围中实现全面发展。

未来研究可进一步结合实证数据,分析不同年龄段、不同家庭结构中亲子沟通的差异,为家长提供更具针对性的指导策略。

参考文献

- [1]中华人民共和国教育部.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[EB/OL].(2021-07-24)[2024-03-07].http://www.moe.gov.cn/jyb_xwfb/gzdt_gzdt/s5987/202107/t20210724_546566.html.
- [2]毛怀勇.亲子沟通视角下中职生家庭教育的问题与对策研究——以上海市X学校为例[D].上海:华东师范大学,2016.
- [3]弓新林.“双减”政策背景下小学生家长家庭教育指导需求研究——以L市为例[D].山西师范大学,2024.
- [4]李一平,张杲阳.从“涵养”视角看亲子沟通的听说艺术[J].中小学心理健康教育,2022(32).
- [5]周静.爱要怎么出口——家长沙龙之亲子沟通的困境与策略[J].中小学心理健康教育,2021(32).
- [6]彭聪.非暴力沟通对话模式下新型亲子关系的建构探析[J].教育观察,2022(18).
- [7]彭静雯,曹根.超越西方亲子沟通的实用工具:中国家庭教育“铁三角”模型的构建[J].中国人民大学教育,2022(1).

作者简介:金丽(1982.9—)女,汉,辽宁辽阳,博士研究生,讲师,研究方向:教师教育、学前教育。

李英(1985.07—),女,辽宁鞍山,硕士研究生,讲师。研究方向:教师教育,学前教育。

项目来源:LJJK2024-066 辽宁省家庭教育2024-2025科研课题。