

# 深耕家庭教育沃土 赋能成长新征程

——深圳市第二十二高级中学家庭教育的创新实践与探索

□ 杨远南

深圳市第二十二高级中学始终坚守立德树人根本任务，紧扣新时代家庭教育发展需求，以破解家长焦虑、构建高质量家庭教育生态为目标，深度融合学校“以人为本、全面发展”的教育理念，积极探索“家校协同、育己育人”的家庭教育实践新路径。本文将聚焦家长焦虑的生成根源、战略型家长的核心内涵与思维转型、家校协同的实践路径三个维度，系统阐述深圳市第二十二高级中学在家庭教育领域的思考与实践，为新时代中学家庭教育高质量发展提供可复制、可借鉴的实践方案。

## 溯源：新时代中学家长焦虑的生成逻辑

家长群体的焦虑情绪并非偶然，而是社会结构、教育体系、家庭认知等多重因素交织作用的结果，其根源可以从社会与家庭两个维度深入解读。

社会层面：三重核心矛盾的挤压。其一，教育作为阶层流动的重要渠道，承载着家庭对未来的憧憬，家长普遍希望孩子进入名校享受优质资源，但优质教育资源供给有限、名校名额稀缺，形成“千军万马过独木桥”的竞争格局，导致竞争压力不断下移。家长为了让孩子“赢在起跑线上”，被迫陷入“抢学位”“报补习班”“刷竞赛证书”的内卷循环，焦虑感不断累积。其二，尽管素质教育理念已倡导多年，但“分数至上”仍然是升学评价的核心导向，绝大多数家长不得不将主要精力聚焦于孩子的课业成绩。这种单一的评判标准忽视了孩子的个性、兴趣、潜能，迫使孩子放弃多元发展的可能性，陷入“刷题提分”的恶性循环，家长也在“唯恐落后”的恐惧中不断加剧焦虑情绪。其三，人工智能、产业升级、全球化浪潮正在重塑未来的职业形态与人才需求，家长普遍面临“当下选择”与“未来需求”脱节的困境，“现在学的技能十年后是否有用”“热门兴趣班能否适配未

来竞争”等疑问带来的未知感让家长陷入决策迷茫，既怕“选错路”耽误孩子，又怕“不行动”导致孩子落后，这种不确定性带来的失控感进一步放大了焦虑情绪。

家庭层面：三重“认知迷雾”的束缚。其一，多数家长习惯以自身成长经验规划孩子未来，将“应试成功”等同于“人生成功”，试图让孩子复制“刷题逆袭”之路。然而，他们又深知未来社会需要的是具备创造性解决问题能力、协作能力与韧性的复合型人才。这种“经验主义”与“未来需求”的矛盾，使家长陷入“明知不可为而为之”的纠结，焦虑感油然而生。其二，新高考改革虽提出“分类考试、综合评价、多元录取”导向，传递出“唯分数论”落幕、重视综合素养的明确信号，但多数家长对改革的理解仍流于表面，始终将成绩作为衡量孩子优劣的唯一标准，坚持“题海战术”“补习班堆砌”等传统教育模式，方向偏差下的“用力过猛”让家长陷入“付出越多、焦虑越重”的怪圈。其三，在“望子成龙”的期待下，家长将大量精力投入知识灌输与技能培养，却忽视与孩子的心灵沟通，很少关注孩子的真实感受和想法。这种“重外在、轻内在”的教育方式，导致孩子内在动力耗尽、亲子关系紧张，而亲子矛盾的加剧又进一步放大了家长的焦虑。

家长群体的焦虑情绪并非偶然，而是社会结构、教育体系、家庭认知等多重因素交织作用的结果，其根源可以从社会与家庭两个维度深入解读。

社会层面：三重核心矛盾的挤压。其一，教育作为阶层流动的重要渠道，承载着家庭对未来的憧憬，家长普遍希望孩子进入名校享受优质资源，但优质教育资源供给有限、名校名额稀缺，形成“千军万马过独木桥”的竞争格局，导致竞争压力不断下移。家长为了让孩子“赢在起跑线上”，被迫陷入“抢学位”“报补习班”“刷竞赛证书”的内卷循环，焦虑感不断累积。其二，尽管素质教育理念已倡导多年，但“分数至上”仍然是升学评价的核心导向，绝大多数家长不得不将主要精力聚焦于孩子的课业成绩。这种单一的评判标准忽视了孩子的个性、兴趣、潜能，迫使孩子放弃多元发展的可能性，陷入“刷题提分”的恶性循环，家长也在“唯恐落后”的恐惧中不断加剧焦虑情绪。其三，人工智能、产业升级、全球化浪潮正在重塑未来的职业形态与人才需求，家长普遍面临“当下选择”与“未来需求”脱节的困境，“现在学的技能十年后是否有用”“热门兴趣班能否适配未

来竞争”等疑问带来的未知感让家长陷入决策迷茫，既怕“选错路”耽误孩子，又怕“不行动”导致孩子落后，这种不确定性带来的失控感进一步放大了焦虑情绪。

家庭层面：三重“认知迷雾”的束缚。其一，多数家长习惯以自身成长经验规划孩子未来，将“应试成功”等同于“人生成功”，试图让孩子复制“刷题逆袭”之路。然而，他们又深知未来社会需要的是具备创造性解决问题能力、协作能力与韧性的复合型人才。这种“经验主义”与“未来需求”的矛盾，使家长陷入“明知不可为而为之”的纠结，焦虑感油然而生。其二，新高考改革虽提出“分类考试、综合评价、多元录取”导向，传递出“唯分数论”落幕、重视综合素养的明确信号，但多数家长对改革的理解仍流于表面，始终将成绩作为衡量孩子优劣的唯一标准，坚持“题海战术”“补习班堆砌”等传统教育模式，方向偏差下的“用力过猛”让家长陷入“付出越多、焦虑越重”的怪圈。其三，在“望子成龙”的期待下，家长将大量精力投入知识灌输与技能培养，却忽视与孩子的心灵沟通，很少关注孩子的真实感受和想法。这种“重外在、轻内在”的教育方式，导致孩子内在动力耗尽、亲子关系紧张，而亲子矛盾的加剧又进一步放大了家长的焦虑。

## 转型：战略型家长的核心特质与思维转型

破解家长焦虑的关键在于引导家长从紧盯分数的“战术监护”转变为关注长远发展的“战略型家长”。学校基

于中学教育特点和学生成长规律，明确战略型家长的核心内涵，倡导家长完成三大思维转变，将焦虑转化为赋能孩子成长的动力。

战略型家长是具备长远教育眼光、科学教育理念、高效教育能力的家长群体，其核心特质具体体现为：以孩子的全面发展为目标，而非单一追求中考、高考成绩；以赋能成长为手段，而非通过控制约束实现短期目标；以自我提升为基础，而非单向要求孩子进步；以尊重差异为前提，而非盲目跟风与攀比。

从“只看分数”到“关注内核”：聚焦核心素养培育。学校深刻认识到分数只是学生成长的“副产品”，真正决定终身发展的是分数背后的核心素养。这些“内核”能力包括认知能力、情绪管理能力、社交能力、运动能力与创造力，它们是学生应对高中阶段学习压力、适应未来社会挑战、实现幸福人生的基础。

从“时间填满”到“能量充满”：优化成长生态管理。许多高中家长陷入“时间焦虑”，认为孩子的空闲时间就是“浪费”，必须用学习任务填满，但这种“填鸭式”时间管理会导致孩子身体疲惫、精神透支、学习效率低下，甚至产生厌学情绪。学校倡导“能量管理比时间管理更重要”的理念，让孩子的成长获得充足的“能量供给”而非单纯的“时间投入”：一是守住健康底线，保障充足睡眠和每日运动，二者是孩子成长的生理基础；二是敢于“留白”，每天为孩子留出半小时到一小时的自由时间；三是营造温暖的家庭氛围，让家庭成为孩子的“充电站”，让孩子在关爱中汲取心理能量。

从“权威命令”到“深度沟通”：搭建亲子信任桥梁。高中阶段是亲子矛盾的高发期，许多冲突的根源在于沟通渠道的堵塞。传统家长习惯于以权威者姿态发号施令，忽视孩子的想法与感受，而战略型家长倡导平等尊重的深度沟通，将孩子视为独立个体，通过有效沟通建立信任、实现情感联结。家长应将孩子视为独立的个体，注重倾听、共情与赋能，在沟通中尊重孩子的想法，鼓励孩子表达情感，以成长的眼光看待孩子的进步与不足。

建亲子关系。高中阶段是亲子矛盾的高发期，许多冲突的根源在于沟通渠道的堵塞。传统家长习惯于以权威者姿态发号施令，忽视孩子的想法与感受，而战略型家长倡导平等尊重的深度沟通，将孩子视为独立个体，通过有效沟通建立信任、实现情感联结。家长应将孩子视为独立的个体，注重倾听、共情与赋能，在沟通中尊重孩子的想法，鼓励孩子表达情感，以成长的眼光看待孩子的进步与不足。

## 实践：家校协同视角下家庭教育的落地路径

成为战略型家长并非一蹴而就，需要学校与家庭共同努力。学校以“育己育人”为核心，搭建家校协同平台，通过一系列具体实践引导家长转变教育理念，提升家庭教育能力，构建“学校引领、家长参与、学生受益”的家庭教育全新生态。

坚持“育己为先”：搭建家长成长赋能平台。一是系统开展家庭教育培训，学校定期举办家庭教育系列讲座，邀请教育专家、心理学教授、优秀班主任等围绕“新高考改革下的家庭教育”“青春期亲子沟通技巧”“核心素养培育方法”等主题开展培训工作，助力家长更新教育理念，摆脱经验主义束缚。二是提供个性化咨询服务，学校设立家庭教育咨询室，由专业的心理教师和经验丰富的班主任提供一对一咨询服务，家长可就亲子矛盾、孩子厌学、学习规划等问题寻求专业指导，获取个性化解决方案。三是搭建家长交流互助平

## 山东省菏泽经济开发区实验小学

# 搭建小学师生沟通与班级成长的桥梁

□ 魏 静

既是构建和谐班级关系的主要载体，也是记录班级活动、搭建师生互动桥梁的重要媒介。日志创建作为了解班级综合情况、确定师生沟通与班级成长的“靶向目标”，教师需要结合实际情况充分了解学生的学习成绩、思想道德、个性品质，挖掘学生多元化成长需求，尊重学生人格与个性发展，设计具体的班级日志。此外，学生作为班级管理的主体，教师需要充分围绕学生的成长与发展，以“我是‘班级日志’管理的小主人”为原则，鼓励学生参与班级日志的设计过程，比如开展“‘班级日志’设计大会”——首先从纪律管理、学习目标、管理反馈等方面向学生明确展示班级日志的创建目标，然后在班级内通过问卷调查、一对一访谈等方式了解学生对班级日志的看法和期望，同时要求学生发挥

自己的想象力，结合个人能力共享管理经验和成果。

从日志执行的视角而言，班级日志绝非一本简单的“流水账”，它是承载班级文化的载体、连接师生情感的纽带、自主成长的阶梯，也是班级管理工作的主要活动方式。在班级日志执行过程中，教师需要秉持针对性、应用性原则，让学生轮流值日负责记录，同时加强过程监控，保证班级日志的执行效果，避免班级日志流于形式。一方面，教师可以在班级中建立“‘班级日志’轮流制度”，鼓励每个学生都成为日志撰写者，同时轮流参与班级日志的记录工作，通过执行记录经历班级管理工作的过程，提升学生对班级管理工作的参与感与体验感。另一方面，班级日志是持续性过程，需要师生共同管理，所以为了从执行

过程的角度保证班级日志的效能，教师可以制定科学的管理制度——首先组建包含班主任、班干部和学生在内的三级管理网络，内部成立日志监督小组、日志记录小组、批阅反馈小组、问题解决小组等，各个小组各司其职、相互配合，同时四个小组互为监管，对于其他小组的管理不足之处在每周班会上提出改进建议。

从日志检查反馈的视角而言，班级日志的功能不应局限于简单的记录日常生活，其核心目标应是多维度的信息反馈，成为教师洞察班级管理问题的窗口和拉近师生距离的载体，同时提供一个让学生表达真实想法和感受的平台，从而实现师生互动的深化和班级管理氛围的和谐。反馈也是班级管理工作的关键环节，也是为后续班级管理工作调整方向与形式的

主要依据，教师需要结合学情创新反馈方式。对于日志的后续反馈而言，教师需要经常检查批阅日志，从学生的表达中提取关键信息，倾听学生的心声，了解学生的真实需求。此外，对于学生在班级日志中反馈的问题，教师应当及时答疑解惑，为学生提供解决办法。比如，如果学生在班级日志中只写了一句“我想回家”，教师就应该抓住这个信息，从学生的性格特征入手，及时与学生谈话交流，发现学生“想回家”的真实原因。当得知学生由于对家人的思念，无法适应学校生活时，教师应及时安抚学生情绪并表示理解，不仅要在课堂加以关注，课后也要积极学生的监护人进行交流沟通。在班级日志中，大部分学生不会将真实的困惑完全吐露出来，这就需要教师从细节入手，发现

学生身心、学习、人际关系等方面的各种问题。

在素质教育改革不断深化的背景下，为了强化学生在班级学习与生活中的主体地位，教师应深刻践行“以学生发展为根本”的教育理念，通过创新班级日志的应用方式，更好地记录学生的成长轨迹，关注学生的个体差异，从而提供个性化指导，促进学生全面发展。在现代化教育中，班级日志不再是角落里沉默的纸张，而是班级脉搏的记录仪、师生情感的共鸣箱、集体成长的里程碑，不仅连接了“个体”与“集体”，而且连接了学生的“当下”与“未来”。

本文从日志创建、日志执行、日志反馈三方面提出针对性优化建议，期望将班级日志由传统的“流水账”转变为学生成长的记录册，同时通过突出全员参与的重要性，让班级日志成为学生学习生活的一种重要体验和享受。在后续的研究中，笔者也将继续深耕小学班级管理工作中，期望能够通过更先进的技术和工作工具优化班级管理方式，搭建师生沟通和生生互动的“桥梁”。

中华诗词是传统文化的精髓，小学语文诗词教学是文化传承与素养培育的关键环节。新课标强调诗词教学需要兼顾内涵解读与学生认知规律，然而当前教学中方法固化、内容脱离生活等问题很多。新课标明确将诗词教学作为培育学生文化自信、审美感知的核心载体，要求教学既立足文本内涵，又贴合小学生认知规律。在中华优秀传统文化复兴的时代背景下，小学语文诗词教学已成为传承中华文脉的重要途径，但从实践现状来看，教学仍存在与创新诉求脱节的问题：部分课堂仍以逐字翻译、机械背诵为主要形式，对诗词的意象解读、情感体悟缺乏具象化引导，既未能充分响应新课标对素养培育的要求，也未能有效衔接小学生以形象思维为主的认知特点，需要通过路径创新实现教学质量提升。

教学方法固化单一，难以契合小学生具象化认知特点。多数课堂仍沿用“逐字释义+中心思想归纳”的传统教学模式，依赖板书罗列字词含义、写作背景，缺乏结合小学生具象思维的可视化呈现。教师多以单向讲解为主，很少运用情景模拟、实物联想、画

面还原等方式，无法将抽象的诗词意象转化为学生可感知的具体场景，导致以形象思维为主要认知方式的小学生难以真正理解诗词意境，只能被动记忆文本。

诗内容解读脱离生活，无法支撑素养导向教学目标。一些教师在教学中对诗词的解读多局限于文本本身，过度侧重历史背景、修辞手法分析，忽视了与小學生日常生活经验的联结。比如，讲解田园类诗词时，未能关联学生熟悉的乡村风光、农事体验；解读情感类诗词时，未能结合学生的亲情、友情经历，导致诗词成为脱离现实的“古老文字”，既无法让学生体会诗词的现实意义，也难以达成新课标要求的审美感知、文化自信等素养目标。

师生互动形式匮乏，难以调动学生主动探究诗词的兴趣。许多课堂互

动停留在“教师提问+学生应答”的浅层模式，缺乏鼓励学生自主表达、合作探究的设计。既没有围绕诗词意象、情感开展的小组讨论、创意表达等活动，也没有结合诗词内容的游戏化互动、生活化实践等，使得学生始终处于被动接受的状态，难以主动参与诗词解读过程，对诗词的探究兴趣也逐渐弱化，无法实现从“学会”到“会学”的转变。

那么，小学语文诗词教学的创新路径和实践策略应该指向哪些关键点呢？

推行多元化教学方法，适配小学生具象化认知特点。立足小学生以形象思维为主的认知规律，教师的教学方法需要打破单向讲解的局限，通过可视化、情境化等手段降低学生的理解难度。教师可以利用多媒体资源将诗词内容转化为动态画面，比如讲解

《咏柳》一诗时播放柳树抽芽、春风拂枝的短视频，搭配古筝配乐还原诗意场景，同时借助实物教具展示柳叶、柳枝等实物，让学生触摸观察，直观感受“碧玉妆成一树高”的形态。此外，还可以开展“诗词绘画”“情境角色扮演”等活动，让学生根据诗句绘制意象图，或分组扮演诗人和诗中角色，通过动作、语言还原诗歌场景。比如，学习《村居》一诗时，教师可以模拟儿童放风筝的动作和心情，将抽象的诗句转化为学生可感知的具象体验，让学生在沉浸式参与中理解诗词内涵。

构建生活化解读体系，锚定诗词教学素养导向目标。教师应该以学日常生经验为纽带，为学生搭建诗词与现实的桥梁，让素养培育落地生根：解读田园类诗词如《四时田园杂兴》时，结合校园种植园的劳作体验，

让学生对比诗中农事与校园种植的异同，体会劳动的艰辛和乐趣；学习亲情类诗词如《游子吟》时，引导学生分享与父母的亲情瞬间，将“临行密密缝”的牵挂与日常的家庭关怀相关联。同时，应挖掘诗词中的生活元素，如《悯农》可对应食堂“光盘行动”、《清明》可联系节日祭祖习俗，让学生在生活场景中印证诗词内涵。此外，还可以鼓励学生用诗词记录生活，比如用“春风又绿江南岸”形容校园春色，用“举头望明月”表达思念，让诗词成为表达生活情感的工具，帮助学生在诗词学习中提升审美感知和文化自信。

设计多样化互动形式，激发学生主动探究诗词的兴趣。教师需要摆脱浅层问答模式，通过多层次互动设计调动学生探究热情，让课堂成为学生主动参与的平台。教师可以组织“诗

词意象探究小组”，围绕“诗中的月亮有什么含义”“诗中的春风有哪些特点”等问题，让学生分工查阅资料、分享见解；开展诗词游戏闯关活动，设置意象猜谜、诗句接龙、典故配对等关卡，帮助学生用有趣的形式巩固诗词相关知识。课外可以延伸互动场景，布置家庭诗词分享会任务，让学生向长辈讲解诗词含义，搜集家庭中的诗词故事；组织校园诗词打卡活动，让学生在校园角落寻找与诗词匹配的场景并拍照配文分享。此外，还可以举办班级诗词朗诵会、小小讲解员大赛等，帮助学生搭建展示平台，让学生在表达和展示中加深对诗词的理解，逐步从“被动接受”转变为“主动探究”。

小学语文诗词教学的创新，核心在于搭建诗词与学生认知、生活的桥梁。多元化教学方法、生活化解读体系、多样化互动形式既破解了传统教学的固化困境，又让诗词教学回归了素养培育本质。因此，只有持续立足学生发展需求，深耕诗词实践创新，才能让诗词文化真正浸润学生的童年，助力学生在体悟诗词之美的同时提升审美感知、筑牢文化自信。