

“双减”之下小学生家长教育焦虑缓解路径探究

□ 颍上县慎城镇中心学校 潘娅娣

在当今教育竞争愈发激烈的背景下，小学阶段学生家长所面临的教育焦虑问题日渐显著。家长们怀着子女成才的迫切期望，对孩子的教育投入了极大的时间、资源及财力，却常常深陷焦虑的困境。研究显示，家长若长时间处于教育焦虑状态，其子女更易出现情绪障碍及学习动力缺乏。因此，探讨缓解小学生家长教育焦虑的有效途径，具有紧迫的现实意义。

一、“双减”背景下小学生家长教育焦虑的具体表现

（一）对学业成绩的超常关注

家长们将孩子的学业成就放在首要位置，对考试成绩给予极大的重视。在孩子成绩出现微小波动时，便感到焦虑不安，频繁安排各种补习课程，加剧孩子的学习压力。

（二）盲目追求特长培养

看到其他孩子学习各类特长，家长们生怕自己的孩子落后，盲目跟风为孩子报多个兴趣班。不管孩子是否有兴趣和天赋，都要求孩子学习乐器、绘画、舞蹈等。这导致孩子课余时间被填满，压力巨大，而家长也在经济和精力上承受着沉重负担。

（三）担忧升学竞争

从小学开始，家长们就为孩子未来的升学忧心忡忡。为了让孩子进入所谓的“好学校”，不惜花费大量金钱购买学区房，或者四处托关系。在孩子就读小学期间，时刻关注升学政策的变化，担心政策变动影响孩子的升学前景。

二、“双减”背景下小学生家长教育焦虑成因

（一）家庭因素

在家庭教育中，家长往往对孩子寄予厚望，而这也成了捆绑孩子的枷锁。不同社会经济地位的家庭，对子女的期望值也有所差异。较高社会经济地位的家庭可能寄予更高期望，而较低社会经济地位的家庭则可能更担忧子女的未来发展。

（二）学校因素

学校评价机制显著影响家长心态。部分学校以成绩、排名为主要评价标准，迫使家长聚焦学习成绩。加之家长仅能通过家长群、家长会等途径获取孩子在校情况的片段信息，了解不足，进一步加重焦虑。

（三）社会因素

社会舆论对教育的过度关注，教育资源分布的不均衡，尤其是优质教育资源的稀缺，加上媒体对于“学科状元”“牛娃”的鼓吹追捧，引领了错误的舆论导向，使普通学生的家长身不由己地卷入，导致焦虑加重。

三、“双减”背景下缓解小学生家长教育焦虑的路径

在家庭中，家庭成员间的和谐沟通与合作也是至关重要的，一个温馨和睦的家庭环境是孩子健康成长的基石。家长们可以与孩子一同规划学习与兴趣的时间表，让孩子在参与中感受到被尊重和理解，从而激发他们的学习热情。同时，家长们还需学会自我调节情绪，避免将自身的焦虑转嫁给孩子，让他们能在无忧无虑的环境中茁壮成长。

学校需主动搭建家校沟通平台，让家长理解“双减”旨在促进学习回归校园、强化学校主阵地作用，其本质是提质减负。学校应提升课堂效率，优化作业设计，利用课后延时服务做好培优补差、分层教学，丰富课程内容以提升学生综合素养。同时，建立教师、学生、家长共同参与的科学评价体系，摒弃单一成绩评价。还可策划亲子互动活动，促进家长参与孩子成长，让家长了解孩子在校情况。

在社会层面，政府需加大教育资源投入，通过师资交流、提升硬件缩小校际差距，消除择校因素以缓解家长教育焦虑。媒体应引导正确舆论，宣传科学教育观念。社会可提供全面教育咨询及心理支持，如设立家长教育咨询热线、建立线上教育平台，提供资源与辅导，帮助家长应对教育问题。

家庭、学校、社会协同发力是缓解小学生家长教育焦虑的关键。可通过树立科学育儿观、构建多元评价机制、营造积极社会舆论等途径实现。这既能为孩子创造宽松的成长空间，促进其全面发展，也能让家长摆脱焦虑，更好地参与孩子成长。未来需深挖焦虑根源、优化缓解策略，持续改善教育生态，为下一代打造美好未来。

备注：本文系阜阳市2024年教育科学研究课题《“双减”背景下缓解小学生家长心理焦虑的策略研究》阶段性成果，立项号：FJK24098。

□怀宁县振宁第二学校 李国学 方 胜

乡土美食文化是中华文化重要组成部分，蕴含历史、文化与情感内涵，具有独特地域特色与文化价值。通过对乡土美食文化故事的新编，不仅可以激发学生创作兴趣，提高语言表达能力和思维能力，还可以传承和弘扬地方文化，增强学生文化自信和民族自豪感。本文以怀宁贡糕、山粉圆子、小市米粿等怀宁乡土美食文化故事为例，探讨在故事创意表达时，从新知识建构、新思维角度等方面，引导学生发挥想象与创造力，创作新颖别致的文化故事。

一、新的知识建构

在怀宁乡土美食文化故事新编中，可借创新手法赋予传统故事新生。顶雪贡糕故事打破“进贡皇帝”的固有框架，让贡糕在进贡途中展开救助路人、传递温暖的奇妙冒险，使故事内核从“宫廷贡品”转向“民间温情”，培养逆向思维。

龙凤贡面故事则突破传统情节，加入技艺竞争、风雪阻挠、口味争议等冲突，或融入匠心坚守、爱情传说等情感元素，以多元情节增强故事张力，激发学生想象力与情节架构能力。

讲述小市米粿时，融合地理（怀宁气候对米粿品质的影响）、历史（发展脉络）、科学（营养价值与种植技术）等多学科知识，让美食故事兼具文学、科学与历史价值，提升内涵与综合运用能力。

二、新的思维角度

在美食文化故事新编中，引导学生从多元角色视角讲述可让故事更立体。以怀宁粉蒸肉为例，突破传统厨师视角，可让学生尝试从厨师“初尝者”视角，描绘第一次品味粉蒸肉时的味蕾震撼与情感触动；或赋予食材（如猪肉、米粉）“人格化”视角，讲述它们历经挑选、研磨、蒸制的“变身之旅”。通过不同角色的内心独白与情感轨迹，故事更具代入感，既能深化学生对角色的共情理解，也能提升其情感表达与文学创作能力。

三、新的表达方法

直叙翻新：讲述蚕豆酱时，以“餐馆招牌酱料”“食客好评”设悬念，再回溯千年工艺与历史，穿插“灶王爷与酱缸”传说、文人吟诵典故，让制作流程（选豆、发酵、晾晒等）跳出枯燥，兼具文化厚度。

对话创新：讲鸡汤泡炒米时，用方言对话凸显本土风情，或设计古今人物跨时空交流制作与品尝心得，展现文化传承脉络，让故事更鲜活立体。

剧本革新：蓝莓糕故事可改编为舞台剧本，设计角色、场景、台词；或制成微电影剧本，以镜头语言、配乐等呈现，通过多元载体增强故事的表现力与传播力。

四、新的价值追求

个人追求。故事是学生情感的出口，创作怀宁发糕故事，可倾诉对家乡味道的眷恋；刻画米粿制作细节，能抒发对传统手工艺的珍视；以蓝莓为意象编织未来图景，则寄托着对美好生活的憧憬。这种创作让美食成为个人记忆与理想的具象化表达，赋予故事温暖的情感底色。

社会价值。故事需扎根现实土壤。讲述蓝莓产业故事，可展现乡村振兴中农民生活的蜕变；借雷打磨的采摘困境，能呼吁环保与可持续发展理念；通过龙凤贡面的传承难题，可探讨传统文化在现代的创新路径。学生在故事中观照社会议题，既提升对现实的敏感度，也让作品成为传递正能量的载体。

家国情怀。美食串联着民族记忆与家国认同，顶雪贡糕的进贡传说，暗藏怀宁先民对国家的朴素忠诚；稼先饼的创制故事，将科学家精神与地域美食结合，厚植科技报国情怀；黄梅戏与米粿的跨界叙事，则以艺术形式彰显地域文化底蕴。此类创作让学生在字里行间触摸历史脉络，增强对中华文化的归属感。

人类发展。故事需具备未来视野，有机蔬菜饼的创作，可延伸至农业文明与生态平衡的深层思考；营养早餐粥的叙事，能关联全民健康与饮食科学；太空食品的梦想，则将地域美食置于宇宙探索的宏大场景中。学生通过跨学科联想，让传统食材成为思考人类命运的切入点，赋予故事科学理性与人文关怀交织的现代品格。

五、新的评价维度

（一）是否写清楚

在评价学生美食文化故事新编作品时，首先要看故事是否写清楚。这包括故事的人物、情节、背景、主题等要素是否清晰明确，故事的发展脉络是否合理连贯，故事的语言表达是否准确流畅等。

（二）是否多角度

是否从多角度去讲述故事，这包括是否从不同的角色视角、不同的时间维度、不同的空间维度等去构思和创作故事。

（三）是否有意义

评价学生的美食文化故事新编作品还要看故事是否有意义，这包括故事是否具有一定的思想内涵、文化价值、教育意义等。

（四）是否生动有趣

故事是否生动有趣，这包括故事的情节是否新奇独特、富有想象力和创造力；语言表达是否幽默风趣、诙谐机智；人物形象是否鲜明生动、富有个性等。

综上所述，在“创意表达”背景下的美食文化故事新编教学中，通过引导学生进行新的知识建构、新的思维角度、新的表达方法、新的价值追求和新的评价维度，能够激发学生的想象力和创造力，提高学生的语言表达能力和文学创作水平。

备注：本文是安徽省教育科学基金项目《舌尖上的文化传承：农村寄宿制小学家乡美食特色课程开发研究》（项目编号：JK23009）阶段性研究成果。

关于小学音乐课堂中情境教学法的应用研究

□无为市滨湖小学 李彦彤

在新课程标准深化背景下，小学音乐课堂需聚焦学生核心艺术素养培育。情境教学法通过创设生动教学情境，能唤醒学生音乐兴趣、激发主动学习，对提升鉴赏力与综合素质意义重大。该教学模式强调在模拟或真实情境中引导学生感知、理解、创造音乐，契合小学生认知与心理特点，可有效调动积极性、增强参与感，助力审美与创新能力培养。研究围绕情境教学法在小学音乐课堂的应用展开，旨在为教育工作者提供优化教学效果、提升教学质量的实践借鉴，推动艺术课程改革向纵深发展。

一、创建探究情境提升学生的音乐素养

（一）设置故事情境激发学生兴趣

在小学音乐课堂中，故事情境教学是情境教学法的关键形式，通过构建生动故事环境，将抽象音乐知识融入其中，激发学生兴趣，增进对音乐的理解与感知。其优势在于调动多重感官、实现情感共鸣、增强记忆，培养想象力与创造力，提升音乐素养。教师可依据音乐主题编排故事情境，让学生身临其境投入学习，在角色扮演与体验中体会情感，深化对音乐内涵的认识，促进欣赏与表现能力发展。

以《毕业歌》教学为例，教师先讲述小学生毕业前的校园温馨故事，引导学生代入主角，感受对校园的不舍与对未来的期待。随后引入歌曲，将歌词、旋律与情境结合，让学生在听唱中产生共鸣，理解歌曲情感。实践环节，鼓励学生分组进行角色扮演或音乐剧表演，依据歌曲内容与情境，加深对歌曲内涵的理解，同时锻炼团队协作与艺术表现力。

（二）设置游戏情境引导学生深入体会音乐

在小学音乐教育中，设置游戏情境是一种极具吸引力和互动性的教学方法，它充分利用儿童喜爱游戏的天性，将音乐知识与游戏活动巧妙结合，使学生在轻松愉快的氛围中深入体会音乐的魅力。游戏情境教学法能够激发学生的学习兴趣，增强其主动参与意识，有利于培养学生良好的音乐感知能力、表现能力和创新思维能力，进而全面提升学生的音乐素养。

以《让我们荡起双桨》这首歌曲的教学为例，首先，教师可以依据歌曲内容设计一场模拟划船的游戏，让学生手持道具（如纸扇或轻便的木棒）模仿划桨的动作，跟随歌曲的节奏进行律动，通过身体动作直接感知和表现歌曲的节奏感和韵律美。

二、创建直观情境强化学生对音乐知识的理解

（一）整合教学资源丰富学生的学习体验

在小学音乐课堂中，创建直观情境是情境教学法的核心手段之一，旨在通过视觉、听觉、触觉等多感官通道，将抽象的音乐知识转化为具象、生动的情景，以强化学生对音乐知识的理解和掌握。直观情境的构建往往需要整合多元化的教学资源，包括但不限于多媒体素材、实物模型、艺术表演等，这些丰富的教学资源能够提供给学生更为立体、全面的学习体验，有助于提升他们的认知效率和学习兴趣。

（二）打破学科界限引导学生发散思维

在小学音乐课堂中应用情境教学法时，打破传统的学科界限，对于激发学生对音乐知识的深度理解和发散性思维至关重要。这种跨界融合的教学方式强调音乐与其他学科如文学、历史、美术、社会学等的联系，鼓励学生从多维度、跨领域的视角去感知和理解音乐作品。教师在构建直观情境时，可以巧妙地融入相关学科的知识点，比如在教授音乐节奏、旋律、曲式结构等内容时，同时讲述与其相关的民俗文化、历史故事或生活场景，促使学生在音乐学习的过程中，不断拓展思维边界，增强创新意识和问题解决能力。

三、创建体验情境提高学生学习的实效性

（一）引导学生通过学唱深化对乐曲的理解

学唱不仅是对歌曲旋律、节奏、和声等音乐元素的掌握，更是对歌曲情感、意境及背后文化

内涵的感悟。当学生置身于特定的情境中，他们能够更准确地捕捉音乐的细微之处，更好地理解和表达音乐的情感内核，从而全面提升音乐素养。

（二）组织学生进行乐曲创编

通过创编活动，学生能够在真实情境中深刻理解乐曲的构成原理，包括旋律设计、节奏安排、和声配置等核心要素，进而提升学生对音乐作品整体结构和风格特征的认知。同时，创编过程也是对学生个体音乐审美和情感表达的一种锻炼，有助于他们建立独立思考和批判性鉴赏的能力，从而实现音乐素养的全面发展。

综上所述，情境教学法是提升小学音乐课堂教学效率和品质的有效途径，值得广大音乐教育工作者在实践中积极推广与完善。未来的研究可继续深化情境教学法与其他教学模式的融合，探寻更多适应新时代要求的音乐教学策略，以更好地服务于我国小学音乐教育事业的发展。同时，也应关注教师专业成长与培训，提升教师情境教学设计与实施的能力，确保情境教学法能在小学音乐课堂中得到更为广泛而深入的应用。