

“双减”之后如何当父母

别再把家庭教育的问题甩锅给手机和时间

“以前每天回家辅导一下作业、周末上几个课外班，带孩子虽然很忙很累，但是时间过得很快，现在，仅剩的一个英语课外班也停了，真不知道以后这么多时间怎么打发了。”北京的小学生家长姜婷(化名)说。

长久以来，学生学业负担重是我国义务教育阶段的一大“顽疾”。

今年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》，“这意味着我国教育改革迈入了深水区。”北京师范大学心理健康与教育研究所所长、教育部家庭教育指导专委会秘书处边玉芳在近日由中国青年报社、北京卫视主办的青少年家庭教育研讨会上这样。

“双减”政策落地以来，变化已经显现：孩子上学时间晚了，作业大多在学校完成了，周末也不用再去一个课外培训班“赶场”了。那么，多出来的时间干什么？家长应该如何利用这些时间？“双减”之后如何当父母？成了摆在很多家长面前的一道“必答题”。

与此同时，《中华人民共和国家庭教育促进法》已经出台，并于明年起正式实施，这意味着“家长是孩子的第一任老师”已不再是“说说而已”，而是写入了法律：“父母或者其他监护人应当树立家庭是第一个课堂、家长是第一任老师的意识，承担对未成年人实施家庭教育的主体责任。”

由此，家长管娃这件“家事”将成为法律框架下的“国事”。家庭教育的质量在孩子成长中的重要性也越显明显了，家长必须承担起应负的责任，而不能再当“甩手掌柜”。

如果说“双减”之前的家长们是想尽办法“鸡娃”、“拼孩子”，那么“依法养娃”之后，就要“拼”家长们了。

家长们是时候该作出改变了。

改变一：不能再用锅给手机

家庭教育中最大的难题是

什么？不少家长都投票给手机，甚至有些家长把手机称为家里的“不定时炸弹”，很多家庭矛盾都由它而起。

不久前，共青团中央与中国互联网络信息中心(CNNIC)联合发布了《2020年全国未成年人互联网使用情况研究报告》。

该报告显示，2020年，我国未成年网民达到1.83亿人，互联网普及率为94.9%，超过三分之一的小学生在学龄前就开始使用互联网。

同时，手机是未成年网民的主要上网设备。

这是一份针对全国近3万名小学、初中、高中及职业学校学生的抽样调查，他们中有00后，更多的则是05后和10后。

这些数据的背后，是网络对于05后和10后这一代孩子来说已是有如空气般的存在，与上一代不同，他们与网络之间的桥梁已经从电脑变成了更为便捷的智能手机。

而当这些抽象数据还原为真实的家庭生活时，痛苦和冲突随之而来。

一名中学生曾经这样对记者说：“爸妈拿着手机就是在工作查资料，怎么我一拿起手机就是玩游戏？他们越这么说，我就越玩。”

不久前的一个夜里，华欣起床喝水，突然瞟见儿子房间里闪过一道微弱的光，华欣很纳闷，便轻轻地走进了儿子的房间，并没有发现什么异常，儿子也闭着眼似乎已经睡着了。

华欣离开前，准备把放在儿子枕边的手机换个地方。“刚一碰到手机我就发现手机竟然是热的，甚至有些烫手。”华欣说。

就在华欣还没反应过来怎么回事儿时，儿子突然坐了起来，从华欣手中大力抢过了手机，并瞪起了眼睛。

突然发生的变化让华欣感到震惊，而更让她震惊的是，儿子眼中冷漠的目光。

就在一抢一夺之间，亲子之间的和谐不见了，家庭矛盾也随之升级。

问题是不出在手机上呢？当家长们对手机“恨之入骨”的时候，中国社科院社会学研究所研究员、青少年与教育社会研究室副主任朱迪告诉家长们：“网络里也有风险，面对网络风险时大多数青少年的处理方式是‘不理会’。”

她所在团队的研究显示，如果分享的话，他们告诉同学的比例是16.24%，高于告诉父母15.29%的比例。按理说，父母本应该是孩子们最信任的人，尤其是在遇到危险时。但事实是，青少年在面对网络风险时，他们更多的时候选择沉默，或者是告诉他的同辈朋友，之后才是家长。

手机难题的背后，是在一次亲互动和摩擦中，父母正在失去孩子的信赖，而这才是家庭矛盾频频发生的症结所在。

研究表明，青少年上网所做的事情排名第一的是学习，包括查资料、传递作业等等，排第二的是听音乐，排在后面的是游戏、聊天以及短视频。”中国人民大学教授、中国心理学会理事雷雳说，从这个排序来看，问题并没有家长想象得那么严重。

一名中学生曾经这样对记者说：“爸妈拿着手机就是在工作查资料，怎么我一拿起手机就是玩游戏？他们越这么说，我就越玩。”

北京市家庭教育研究会秘书长恽梅指出，现在的家庭教育中有一种“经验性伤害”，就是父母总带着自己过去成长中的经验去要求现在的孩子。

“我们已经进入了后喻时代了。”恽梅说。家长不能再把原来的经验用在家庭教育上了，必须跟孩子一起学习。只有如此才能真正了解孩子，在此基础上才能找回原来的信任。

雷雳教授指出，当下网络对于青少年的成长来说还有另外一层意义。

“青少年为什么特别喜欢网络、音乐、游戏？”雷雳说，每一个青春期的孩子，都有一个成长中必须完成的心理发展任务，就是解决自我认同的问题：要搞清楚我是谁，别人怎么看我，我的未来是什么样？网络恰恰给青春期

的孩子提供了探索的平台和空间，而且，在网络中犯错需要付出的代价也比较小。比如，一个男孩子在现实社会中穿裙子上学去，可能会“社死”，但是在网络上，大不了改回来就行了。

要防止青少年的网络沉溺，但是绝不能用“堵”的办法，更不能不让青少年接触网络。

改变二：不能再用锅给时间

“家庭教育领域中存在着一种习惯性外包的现象。”恽梅说。

以前，一说到家庭教育，不少家长就会说“没有时间”或者“工作太忙”，于是把学知识的事交给课外培训机构、把学技能的事交给专业的教练，连给孩子增强营养的事也“包”给了外卖。

是时间的问题吗？

边玉芳提醒大家关注一个现象：去年年初，因为疫情防控的需要，不少孩子和家长留在了家里，按理说家长跟孩子在一起的时间增加了，可以更好地实施家庭教育了，但是亲子冲突却明显增加了。“这说明不是时间的问题，一些家长不知道应该如何安排孩子，很多家长不知道如何跟孩子相处。”边玉芳说。

中国青年报的一项调查显示，80.7%的受访家长平时在家庭教育中有很多的困惑，94.7%的受访家长期待家庭教育促进法能够帮助自己缓解教育的焦虑。

其实，并不是家长们没有能力给孩子们制定“时间表”，而是“时间表”上的内容过于单一。

在由奥运冠军、腾讯成长守护沟通计划发起人邓亚萍主导策划的《敞开心扉的少年》节目中，有这样一个典型的家庭。

7岁的小女孩上小学一年级，学习成绩非常好，但是妈妈看到周围有孩子还会额外学习一些内容，担心女儿被别人赶超，便四处找题，每天给女儿额外加作业，小女孩形容每天的题量“有正面两张A4纸那么多”。

这样的例子虽然极端，但是并不少见。

“有一次我给大学老师做讲

座，提到家长应该把孩子40%的时间空出来，一位大学老师马上说‘那是绝对不可能的’。”中国教育科学研究院研究员、中国家庭教育学会理事兼专家委员会委员储朝晖说，因为这位家长已经用学习把孩子所有时间填满了。

“我们的家庭教育知识化、学校化、技能化的特点已经越来越突出了。”中国青少年研究中心研究员、家庭教育首席专家孙云晓说。

家庭教育与学校教育是完全不一样的教育，家庭教育没有大纲和教材，更没有做不完的习题。家庭教育其实要经历一个“去学校化”的过程。

家庭教育应该是什么样呢？

“家庭教育一定是这样的，今天家里发生了一件事，孩子做得不够好，这时候，家长的教育机会来了；或者邻居家发生了一件事，也可以成为家长的教育机会；同样，社会上发生了什么事，也是家长的教育机会。”边玉芳说。家庭教育应该发生在每一天的任何一个时刻，应该就发生在饭桌上。

中国青少年研究中心每5年会进行一次中国少年儿童发展状况的调查。该中心2015年的调查显示，有近六成的孩子每周有6~7天与母亲一起吃晚饭，与父亲一起的比例为四成多，与2010年相比有小幅增长，但是同时，也有近两成的孩子每周跟母亲一起吃晚饭的次数不足两次，三成的孩子跟父亲一起吃晚饭的次数不足两次。

参与青少年家庭研讨会的多位专家指出，家庭教育要回归生活，一家人一起吃饭是家庭生活中最典型的场景。

都说这一代家长学习能力强，但是会学习并不意味着会教育。“很多父母看书的读书笔记就很厚，重要的是要把学到的内容做出来。”恽梅说。

所有的改变，归为一点就是家长要改变高高在上的姿态，放下身段，真正拉近与孩子的距离。

据《中国青年报》

全国政协社法委召开对口协商座谈会 加快推进适老化改造 积极应对人口老龄化

第七次全国人口普查数据显示，我国60岁及以上人口已达2.64亿。预计“十四五”时期这一数字突破3亿，我国将从轻度老龄化进入中度老龄化阶段。

社会适老化改造是积极应对人口老龄化的重要内容，这项推进多年的工作取得了怎样的成效？还有哪些短板？能否承担起应对人口老龄化的重任？

11月18日，全国政协社会和法制委员会就加快推进社会适老化改造召开对口协商座谈会，围绕专项民主监督议题开展交流协商。今年是全国政协社法委将连续五年开展的“加快推进社会适老化改造”专项民主监督的第一年，这次会议是2021年专项民主的“闭环”，是在前期对十省市千户家庭、300个社区进行定点问卷和手机网络问卷调查，赴湖南、四川实地调研并形成调研报告基础上，就有关意见建议与部委进行的反馈性协商座谈。

与会人员普遍认为，要深刻认识做好社会适老化改造工作的重要性和紧迫性，针对当前社会适老化改造工作中存在的问题，从加强组织领导、明确分工协作、推进重点突破等方面着手，扎实做好新时代社会适老化改造工作，积极应对人口老龄化。

建立完善统筹协调机制

适老化改造涉及老年人生活的方方面面，遍布老年人从家门、到楼门、到小区门、到车门、到各个场所大门，一步步参与社会、融入社会的各个环节。

调研组调研了解到，前期有关部门和地区的适老化改造工作基本上是分领域、分系统的，缺乏统筹设计和考虑，政策衔接不够，改造方案协同性不足，工作合力有待加强。

“居家适老化改造与居住环境适老化改造，包括城镇老旧小区改造、乡村振兴、农村人居环境整治等工作是有机统一的，与公共配套设施及服务如日托照顾、护理陪伴、配餐送餐、医疗服务、家政服务、文娱休闲等，也是密切关联的。但是，目前这些工作分属不同部门主管，相互衔接、补充、协调不够。”全国政协委员黄浩涛举例说。

全国政协社会和法制委员会副主任强卫同样认为，各部门在自己职权范围内出台了适老化改造的政策措施，也在努力推进这项工作，但由于缺乏统筹协调，部门与部门、工作与工作之间的衔接还不够顺畅。

全国政协社会和法制委员会副主任黄树贤建议，明确分工协作，按照既有部门职责分工，教育部、工信部、民政部、司法部、人社部、住建部、交通部、文旅部、卫健委、退役军人部、人民银行等相关部门分别负责做好分管领域适老化改造工作，重点抓好适老化规划落实、适老化技术和产品科技创新、适老化资金投入和统筹使用、适老化人才培养、人员培训和适老化政策、标准制定，为适老化工作提供全要素支撑。

应统一适老化改造标准

自从接触了适老化改造工作之后，强卫经常留意相关情况。

强卫注意到，大城市的道路越修越宽，为了方便行人过马路修了

很多过街天桥。可这些越修越高的过街天桥，却给老年人带来不小的困难。在成都等一些城市，过街天桥装了电梯，但更多城市并没有这种设计，“要系统、全面、科学地梳理一下新建标准和改造标准，把工作做到前面，推动适老化改造更加有效有力推进”。

全国政协常委、国务院参事甄贞直言，统一标准体系的缺乏，已经困扰了适老化改造工作多年。公共设施适老化改造在“十二五”时期就已启动，目前最大的瓶颈是系统性问题——缺乏体系化的公共政策供给，缺乏全国完整统一的公共设施适老标准体系，缺乏适老化改造实践的功能衔接体系。

全国政协委员成平注意到，虽然不同区域、不同经济条件、不同年龄和体力的群体需求不同，但都有一个相同需求——对国家出台统一的标准以指导推进“适老化改造”的呼声很高、希望迫切。

“比如旧楼电梯安装、老旧小区的适老化空间等，因法规和标准的缺乏或不适应，导致实施中矛盾困难缺乏协调依据，即使有资金也难以实施。”成平建议，建立健全适老化改造的标准体系，制定适老化改造的产品质量安全标准，制定适老化服务标准。同时，要结合智慧化进程以及老龄群体特点，制定智能产品及服务平台(系统)适老化应用的国家标准，解除老龄群体应用智能化产品与系统的障碍。

突出重点抓好政策落实

与会人员认为，适老化改造工作是一个长期过程，需要长期筹划，这项工作包含多个方面，不能“眉毛胡子一把抓”，要突出重点抓好政策落实，尽快让老年人有最直接的获得感和幸福感。

“建议选择当前与老年人生活密切相关的交通出行、文化娱乐、养老服务、就医购物、智能技术运用、政府部门办事等主要领域和高频事项为重点，率先实施适老化改造，先易后难，从点到面，逐步推开，让老年人明显感受到获得感、幸福感和安全感。”黄树贤说。

全国政协委员顾朝曦认为，人口老龄化已经成为中国基本国情，老城区居民楼逐渐进入“老龄化”阶段，社区适老化改造势在必行。

“提升老旧小区电梯安装率、日间照料中心配置率，成为破解社区养老难题的实在之举。提高新建居住社区配建养老服务设施达标率，更成为‘治未病’的关键。”顾朝曦说。

在甄贞看来，推进适老化改造面临着一个共性问题——家庭适老化改造精准性困难和公共设施适老化改造系统性匮乏。因此，有必要在“十四五”前期阶段建立市场化多元投入机制，进而实现适老化改造的精准性和系统性。

甄贞建议，发现、培育、支持提供适老化产品和服务的企业。例如，在家庭适老化改造方面，鼓励政府主管部门总结困难家庭适老化改造实践，编列地方性家庭适老化产品和服务准入标准，通过市场竞争培育一批本土化优质家庭适老产品企业，延长深化地方适老化改造产业链。在公共设施适老化改造方面，编制全国公共设施适老产品和服务标准，通过市场竞争培育一批本土化优质企业，延伸产业链，提升适老化改造产品的服务水平。例如，在家庭适老化改造方面，鼓励政府主管部门总结困难家庭适老化改造实践，编列地方性家庭适老化产品和服务准入标准，通过市场竞争培育一批本土化优质家庭适老产品企业，延长深化地方适老化改造产业链。在公共设施适老化改造方面，编制全国公共设施适老产品和服务标准，通过市场竞争培育一批本土化优质企业，延伸产业链，提升适老化改造产品的服务水平。

甄贞建议，发现、培育、支持提供适老化产品和服务的企业。例如，在家庭适老化改造方面，鼓励政府主管部门总结困难家庭适老化改造实践，编列地方性家庭适老化产品和服务准入标准，通过市场竞争培育一批本土化优质家庭适老产品企业，延长深化地方适老化改造产业链。在公共设施适老化改造方面，编制全国公共设施适老产品和服务标准，通过市场竞争培育一批本土化优质企业，延伸产业链，提升适老化改造产品的服务水平。

甄贞建议，发现、培育、支持提供适老化产品和服务的企业。例如，在家庭适老化改造方面，鼓励政府主管部门总结困难家庭适老化改造实践，编列地方性家庭适老化产品和服务准入标准，通过市场竞争培育一批本土化优质家庭适老产品企业，延长深化地方适老化改造产业链。在公共设施适老化改造方面，编制全国公共设施适老产品和服务标准，通过市场竞争培育一批本土化优质企业，延伸产业链，提升适老化改造产品的服务水平。