

“双减”背景下 初中生课余时间管理能力培养策略

◎程国超 方意(广东省广州市黄埔区港湾中学, 广州 510700)

摘要:“双减”背景下,学生可以自主安排的课余时间大幅增多,学习生活更加具有弹性、个性和趣味性,这对学生的课余时间规划和管理能力提出了新的要求,不少学生对此感到迷茫和不知所措。学校可通过心理健康教育实践活动,帮助学生树立时间观念,培养课余时间管理能力和规划能力,让学生的课余时间过得愉快充实而有意义,提高学生的综合素质。

关键词:“双减”政策;时间管理;初中生

中图分类号:G44 **文献标识码:**B **文章编号:**1671-2684(2022)05-0021-04

一、“双减”背景下初中生课余时间管理现状

2021年7月,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》(简称《意见》),这是义务教育阶段“双减”措施的重要政策,引起了学校、老师、家长和学生的广泛关注,成为当下的热点问题之一。《意见》要求在义务教育阶段,校内要全面压减学生作业总量和时长,减轻学生过重的学业负担,提升学校课后服务质量,满足学生的多样化需求;校外要减少学生补课,严禁学科类培训机构进行学科培训,校外培训不得占用国家法定节假日、休息日及寒暑假组织学科类培训。“双减”政策“忽如一夜春风来,千树万树梨花开”,为初中生带来了欣喜和福音,广大学生如沐春风,心旷神怡,从以往繁重的学业和紧张的各类学科培训中得以释放,一片其乐融融的景象。然而,这种表象的后面也出现了一些学生因课余时间管理能力不足而导致的新问题。

在心理课堂中,当我讲到初一新生学习适应性时,问道:“同学们,进入中学后,我们学习的学科多了,作业多了,大家应该如何应对呢?”这一次学生的答案让我大吃一惊,和以往学生大不相同。以前学生总是抱怨作业多了,时间不够用,晚上写到很晚。这一次,学生竟然说:“我非常喜欢我们中学,这里的作业比我们小学还要少,我一般在学校就把作业写完了,都不用带课本和作业回家,真是太好了。”为了进一步了解学生的学习情况,我

随即让认同作业比小学还少的学生举手,结果同样出乎我的意料,居然有一半多的学生认为中学的作业比小学更少,大部分学生表示,现在在学校课后托管中就能够基本完成作业,回家也不需要再为作业烦恼了。从学生满含笑容的回答中,我看到“双减”政策带来的可喜变化,学生们真是比以前开心了许多,有什么能比学生久违的笑容更加重要呢。

二、“双减”背景下提升初中生课余时间管理能力的重要性

“双减”政策确实让学生的学业负担减轻了许多,学生们能够更加健康快乐地成长,然而“双减”政策不仅仅是为了减轻学生的学业负担,减少作业量,同时更要提高学业质量,目的是追求更高效率和更高质量的教育。“双减”的重要意义之一也在于让学生高效学习,更好地成长。学生的课余时间现在更加充足,以往被各种学科培训排得满满的,他们被动学习、被迫学习,对如何安排时间具有较少的自主选择权利,甚至根本不需要思考如何安排课余时间的问题。现在周末、假期等不用再上补习班,作业也减量了,大量的周末、假期等课余时间需要学生自主安排。学生需要根据自身实际和需要培养自己的特长,发展自己的兴趣爱好,提高自身的综合素质,这就对学生的课余时间管理意识、时间管理能力、自我监控能力和自我控制能力等提出了新的要求。提高学生的综合素质,使学生能够科学合理地安排自己的课余时间,显得尤其重要。

作为心理教师,如何引导学生重视课余时间管

表1 学生活动记录表

	活动1	活动2	活动3
主题	“双减”前后你对时间的感受	感受特定长度时间的价值	假如时间是一场租赁……
你的思考启发			
“我将怎么做”			

表2 学生搜集的课余时间管理方法

项目	番茄工作法	精力管理	生物钟规律	猴子法则	三只青蛙	6点优先法	莫法特休息法	时间四象限法
内容	一段时间专注于某项工作，不打断，结束后短暂休息。	管理时间就要管理精力，在精力好的时间内先处理重要事情。	尊重个人的生理特点，根据个人的生活和学习规律安排活动。	明确自己的责任边界，在适当的时间，用正确的方法做正确的事。	找出自己某段时间内最重要的“三件事”，集中精力解决它们。	把每天要做的事情按重要性排序，然后按重要性依次处理。	隔段时间改变工作内容，避免大脑疲劳，如不同学科交替学习。	根据要处理的事情的轻重缓急四个方面来处理自己的事务。

理，劳逸结合，科学合理安排课余时间，成为“双减”背景之下值得我们思考和探索的问题。我在教育教学中以心理健康教育课为载体，培养学生时间管理的能力，取得了良好效果。

三、初中生课余时间管理能力培养实践

（一）澄清学生的时间感受，引导学生树立时间观念

1. “双减”政策下学生对时间感受的变化

在实践中，我发现，以往在“双减”政策出台之前，学生的课余时间比较少，周末、假期等课余时间往往被各种培训班占据，学生们在提前安排好的各种学科培训之中忙忙碌碌地度过。在合理安排时间的主题教学中，我让学生分享他们对于时间的感受，往年大多数学生的反映都是：忙碌、好累、精疲力竭，有时上课昏昏欲睡，每天生活按部就班，参加各种培训，疲于应付等。他们感慨，自己的时间其实都不属于自己，每天都是被迫应付、被动应对、消极面对。试想，在这样的状态下学习，学习效率怎么会高？

现在我让学生们在课堂上分享对于时间的感受（见表1），学生们说：“现在作业少了，培训少了，我们感觉轻松多了。只是我们写完作业了，就自己做想做的事情，有时不知道自己要做什么，感觉挺无聊的，就和同学聊聊天。有时在家里，感觉毫无头绪，浑浑噩噩中时间就过去了。”

显然，关注学生对时间的感受、对时间的真实想法，也是关注学生的心理活动，引导学生关注自己的心理感受，宣泄对于时间的负面情感，

从而真正提升学生对时间的观念和态度。从活动中可以看出，有的学生对于多出来的课余时间感觉是迷茫和不知所措的，他们并没有形成良好的时间观念，没有珍惜时间和进行良好的课余时间管理的习惯，不能让课余时间最大限度地发挥出它应有的价值。那么，怎样才能让学生意识到时间的宝贵呢？

2. 感受时间的长度和价值

为了引导学生感受不同时间的长度和价值，我设计了时间感受活动（见表1）。

在活动中，我让学生用下面的句式来创造情景句，从而生成关于时间的知识，“假如你要体验1（毫秒/秒/分/小时/天/月/年/世纪……）的价值，你就去问……”

活动前，我进行了示范：假如你要体验数毫秒的价值，就去问问校运会（奥运会）上50米短跑的亚军。

学生们非常积极地参与了分享活动，提出了许许多多富有创意的答案，“假如你要体验几秒钟的价值，就去问问发生交通事故劫后余生的司机；假如你要体验数分钟的价值，就去问问正在急救的医生和病人；假如你要体验一个世纪的价值，就看看一个大国的崛起和王朝的更替……”

在活动的启示分享中，有学生分享道：“以前我都没想这么多，每天不知不觉就过去了，听了同学们的分享，我才知道，不同长度的时间可以用来做什么，它到底有多重要。其实，并非时间不重要，只是我们没有意识到而已。想想以前，我还真是浪费了不少课余时间，挺可惜的。”

表3 我的课余时间消费卡

项目	洗脸、刷牙、吃饭等日常必备时间	写作业	睡眠	上下学、交通往返	特长发展和训练	玩手机游戏、上网	看电视	同学闲聊	看课外书	体育锻炼	发呆、白日梦	其他活动
每天耗时												

3. “假如时间是一场租赁……”

英国心理学家弗兰克·托里斯博士做过一次调查：如果生命是一场租赁，你会对生活有什么样的再认识？这次调查引发了人们对生命的再认识和思考。受此启发，我设计了这样一个情景（见表1）：“时间是组成生命的原材料，假如你的时间是别人租给你的，你会有怎样的感受？”学生们从来没有思考过这样一个问题，他们觉得挺有意思，纷纷分享了自己的看法。

有的学生说：“假如时间是一场租赁，我希望我是那个时间的包租公。如果我只能是租客，我想我会感到很大的危机与压力。”

有的学生说：“我会更加听从时间主人的话，遵守规矩，遵守租约，免得被主人收走了我的时间，收走了我的时间就等于收走了我的生命，那我就什么都没有了。”

有的学生说：“我会更加珍惜身边的一切，更加珍惜时间，做有意义的事情和自己想做的事情。”

以上活动中，学生先思考并填写上表内容，教师再抽取一部分学生根据所写的内容分享启发和做法，以便学生有更多时间去思考。在活动的体验和感受中，不少学生受到启发，领悟出许多道理，从而达成从活动感受到思想升华的目的。

通过以上三个活动，学生对时间有了更加深入的认识，认识到了时间的宝贵价值。他们开始从思想上重视课余时间，主动加强课余时间的规划和管理，树立了珍惜时间的思想观念，产生珍惜时间的危机感，从而重视课余时间管理。

（二）引领学生自主探索，培养学生的时间管理能力

1. 锦囊妙计：管理课余时间有高招

教师：同学们，通过以上活动，我们认识到了

时间的宝贵，那么，我们应该如何对待时间？是继续像以前有的同学那样得过且过，过一天是一天，觉得时间有的是，不着急，慢慢来？还是觉得一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴，好好珍惜当下的时间，过好每一天？你会选择哪一种做法？我想大家的答案不言而喻：珍惜时间，安排好课余时间。那么，我们应该如何科学合理地安排课余时间？你都有哪些方法来进行时间管理？下面，请大家献出自己的妙计吧。

教师在活动课前，让学生先以小组的形式，利用课余时间搜集整理管理课余时间的理论方法，课上每个小组派一位代表上台，至少介绍一种管理课余时间的方法。活动课中，学生搜集了许多时间管理的妙计，现将学生分享的时间管理方法简要整理（见表2）。

通过课前搜集活动，让学生合作学习，自主探索管理时间的方法，并与同学们分享，从而达到做中学的目的。这样既激发了学生活动的积极性，也加深了学生对时间管理方法的印象，记忆更加深刻。从学生的分享中，我们可以看到，学生比教师预想中准备得还要充分，学习非常深入，搜集的方法多样而详细。可见，充分发挥学生的自主性，在教学中不为学生设限，让学生自主生成有多么重要。学生在时间管理方法的搜集、整理和分享活动中，深刻地体验到时间管理原则的要领和操作，为更好地进行课余时间管理奠定了基础。

2. 学以致用：我的课余时间消费卡

教师：同学们，我们已经学到了很多课余时间管理的方法，这是可喜的。现在，让我们一起来回顾一下，在以往的学习中，你是不是经常在熄灯时才想到今天最重要的一件事还没有做？你是不是经常处于一种散漫盲目的生活状态？你是否有时不知

道自己当下应该做什么？你是如何使用自己每天的课余时间的？你有详细的每天时间消费清单吗？让我们回顾一下自己的课余时间管理情况，认清自己的时间管理现状吧，我们一天有多少时间可以自己安排，都用在了什么地方？请同学们制作自己的课余时间消费卡（见表3）。

学生根据自己的实际情况填写表格，从这些方面去反思自己的课余时间使用情况。在制作表格时，“其他活动”这项可以多预留一些空间，让学生去补充和完善。之后，教师让学生自愿展示分享自己的课余时间消费卡，或根据情况统计学生课余时间利用的整体情况，分析学生的课余时间利用有什么特点，再提出有针对性的课余时间管理建议。

接下来再让学生分析：自己在以往的课余时间使用中，你觉得哪些活动是必备的？哪些是非常重要的，对自己的成长很有帮助？哪些事情是可以不做或者少做的，节约出来的时间可以用来做哪些更重要的事情？比如，在课余时间管理中，可以让学

生遵循轻重缓急的时间管理法则，用课余时间管理的四象限法，来分析自己的课余时间安排等。学生回答后，教师继续提问：让我们根据今天学习的时间管理妙招来审视我们的时间消费卡是否科学合理，如果时间可以重来一次，你将会如何修订自己的时间消费卡，并运用在今后的学习生活中？

在“双减”政策下，学生不用被强行推进校外学科培训的教室，这也减轻了学生的学业负担，大大压缩了初中生单调重复的学科训练时间和低效的学习时长，把更多的课余时间还给了学生，让学生可以自由支配。这让学生的学习生活更加具有弹性、个性和趣味性，学生有更多时间去发展自己的兴趣、爱好和特长等。在这种情况下，心理教师也要与时俱进，科学地引导学生更好地利用课余时间，帮助学生树立时间观念，培养学生的课余时间管理能力和规划能力，让学生的课余时间过得愉快充实而有意义，提高学生的综合素质。

编辑 / 张国宪 终校 / 石雪

封面人物档案

王锋，中小学一级教师，河北省沧州市沧县件龙堂乡中学语文教师，兼任学校教研主任及心理健康研究室主任。王老师在学校上过十几个主题的心理辅导课，给师生、家长做过十几次专题讲座。曾举办与心理健康教育普及相关的系列活动，包括有关教师的论文、个案、班会课评优，有关学生的“心灵之窗”广播、手抄报评比等，这一系列活动推进了心理健康教育工作在学校的普遍开展，取得显著成效。王老师负责成立了学校心理咨询室，对学生进行经常性的个案辅导。

王老师提出班主任在心理健康教育方面也需要引领，在他的推动下，学校德育工作与心理健康教育工作实现了有机结合，学生的行为习惯和学习习惯培养成效显著，受到家长和社会的普遍认可。王老师长期关注农村留守学生心理健康问题，为每一级新生开展心理健康教育问卷并建立问题学生心理档案。

从2020年新冠肺炎疫情暴发以来，在全国人民的团结和努力下，我国战“疫”取得了巨大的成就，但是一直持续的疫情给教学工作和每个学生及其家庭带来了巨大的影响，由于网络条件不足、家长监管力度不够、学生自律性差等条件限制，学生很容易荒废学业，产生焦虑、懈怠心理。王老师在配合学校安排保证学生正常接受知识学习的前提下，通过网络家长会等形式及时了解学生的心理状态，加强心理防护教育，让学生的心态更稳定，对病毒有足够的防范意识，促进学生健康成长。疫情后期，他为一名智障学生多次送教上门，耐心调整该生因网课学习带来的心理不适应状态，其事迹被中共中央宣传部《学习强国》教育平台以《点燃折翼天使的梦想》为题进行了报道。此后《沧州晚报》《沧州日报》《沧县融媒》等媒体相继报道，在社会上起到了弘扬真善美、传递正能量的积极作用。

一路走来，王锋老师收获了很多荣誉，包括河北省师德标兵，沧县政府记功、嘉奖，沧县道德模范，沧县优秀教师，教育教学先进个人，控辍保学先进个人等。在2020年应对新冠肺炎疫情心理辅导教案征集活动中，他撰写的《面对疫情 我们不是局外人》荣获县级二等奖。2021年参加共青团系统“心理健康辅导员”中级培训，荣获心理健康优秀辅导员资格证书。