

家庭教育·成长改变类栏 慧爸慧妈手记

“最严限考令”来了，家长圈里为什么炸开了锅

文/章清清

12月17日，教育部发布《关于进一步加强中小学日常考试管理的通知》，采取一系列“减法”措施为基础教育减负。文件详细规定了日常考试管理的“20项举措”，核心内容集中在三个方面：

第一，明确小学、初中、高中的考试频次，核心原则是“能不考则不考”。具体安排如下：

小学阶段：一、二年级不进行纸笔考试，强调低年级以学习过程评价为主，尽量减轻考试带来的压力；三年级以上每学期进行一次期末考试，用于阶段性检测学习情况。

初中阶段：初一、初二每学期可根据教学需要增加一次期中考试（每学期累计两次）；除初三年级外，不允许跨区域或跨校联考，初三仅允许组织1-2次模拟考，用于教学诊断，不作为排名依据。

高中阶段：通知首次明确提出“严格控制考试次数”，但未给出具体次数上限。与小学、初中的强制规定不同，高中阶段的要求更偏向倡议，执行上留有较大余地。

第二，提升考试质量，杜绝偏题怪题。通知要求，严格按照国家课程标准和教学实际命题，强化核心素养立意，创新试题形式，杜绝偏题怪题，科学优化试卷内容结构、题型结构和难度结构，逐步增加应用性、探究性、开放性和综合性试题比重。

这一要求旨在让考试回归初心——考试不是为了难倒孩子、给家长添堵，而是像一次“体检”，真实反映孩子的知识掌握情况，方便老师对症下药。未来，题海战术的效果会逐渐减弱，孩子真正理解知识、善于思考、能灵活应用才是关键。比如，数学考试可能会出现更多与实际生活相关的应用题，语文考试可能会增加更多开放性写作题。

第三，严格管理考试分数公布，克服唯分数倾向。通知要求，义务教育学校日常考试实行等级评价，考试结果不排名、不公布，以适当方式告知学生和家长。

这一举措旨在改变过度依赖考试、唯分数论的倾向，更好地促进学生全面发展，让学生有更多时间发现并发展自己的爱好，为教育创造更多可能。总的来看，这一改革不仅针对学生，更是对家长教育心态的引导，因此被网友称为“最严限考令”。

但这“最严限考令”一出，也让家长圈炸开了锅。

有家长担心：“一年级到八年级不频繁考试、不排名、不统测，到了初三要中考，这不等于直接开盲盒？”“平时没有实战演练就直接上‘战场’，还能指望一步到位、超常发挥？”

也有家长举双手赞成，直言“早该这样了，孩子的压力实在太大了”。还有网友调侃：“表面上一学期只有一次期末考试，但实际上还有课堂限时训练、现场作业、学情检测等，换汤不换药。”

确实，要更好地让政策落实，在我看来至少还需要两个条件：

首先，考核指标要变。如果上层要求减负，但各地升学竞争的核心逻辑没有根本改变，评价学校的依然是升学率、重点率。那各种周考、月考依然会换个“学情测试”“素养考察”的马甲出现。

其次，考试方向要变。尽管“双减”政策强调建立多元化评价体系，关注学生全面发展，但在部分学校，考试成绩仍然是衡量学生学习成果和教师教学质量的核心指标。这种单一评价方式，使得教师为了提升班级整体排名，不得不采取“题海战术”，通过增加练习题量来巩固学生知识。要真正减轻学生负担，就必须从根本上改

变现有评价体系，建立多元化、全面化的评价机制。只有这样，才能让教师摆脱分数束缚，更关注学生综合素质培养，让学生在轻松愉快的氛围中学习成长。

3那么，家庭教育该如何调整？家长们不妨关注文件中的一个细节——“优化考试内容”，要求“减少机械记忆和套路化题目”。这意味着教育“指挥棒”正在转向，开始重视学生的思维能力和真实水平。虽然只是起步，但方向是明确的。

首先，家长可以有策略地为孩子“减负”：减掉为了攀比而报的辅导班，减掉孩子不感兴趣的“素质项目”，把时间和金钱花在刀刃上——培养孩子的自学能力、阅读习惯和运动热爱。这些才是机器无法替代的“硬通货”，能支撑孩子终身成长。

其次，“鸡成绩”不如“鸡特长”。在学习这件事上，我们不得不承认个体差异的存在：有的孩子逻辑思维强，数学学得又快又好；有的孩子记忆力突出，博闻强记方面格外出色。家长在孩子的教育规划中，最重要的作用是帮助孩子找到自己的闪光点，从而建立价值感和自信心。一味要求孩子门

门优秀、面面俱到，忽视他们的个性特征，越“鸡”可能适得其反。

最后，放下焦虑，回归理性。面对新规，家长需要调整心态，从“焦虑”转向“理性”。虽然看不到孩子的考试排名，但可以通过与老师的常态化沟通，了解孩子的学习情况和进步空间。同时，要注重培养孩子的底层能力——自我驱动、自主学习、自我负责的意识和能力。

所有教育的最终指向都是自我教育和自我成长。真正优秀的人几乎都是终身学习者，没有一次考试、一所学校能必然决定一个人的人生幸福和成就。一个人最终是否成材，往往不取决于学历长短和课堂知识的多少，而取决于是否善于自我教育——在没有他人指导和监督的情况下，依然有勇气和能力构建并运用自己的自驱力持续成长。



宝宝的成长是一个美好过程。在宝宝和家人互动的过程中，流动着温暖和爱，也体现了生命的神奇、教育的力量。

《小爱日记》专栏以细腻真实的笔触，描绘一个家庭对新成员“小爱”的呵护与喜爱，并分享有关家庭教育的感悟。

孩子，本就不该被我们设计。真正的养育，是蹲下身，透过他们清澈的眼眸，去欣赏此刻的独一无二，并坚信那未来必将绽放的、更大的与众不同。

第一次到电视台录节目 文/姜欣(湖南省妇联原主席)

小爱收到邀请，要去湖南电视台金鹰卡通频道录节目。

那时小爱才两岁半，录节目其实还太小。但家人觉得这是一次极好的锻炼机会，导演也在电话里说：“我们会想办法让小爱放松，愉快地与主持人哥哥姐姐互动，像玩游戏一样完成录制任务。”

导演发来一首频道原创歌曲《草莓》，要求小爱用几天时间熟悉这首歌，并且能边唱边跳。

对于小爱学歌，我们是有信心的——她听过几遍的歌，大多能跟着哼唱。听《西游记》的故事，学会了《敢问路在何方》；中秋节前，学会了《明月几时有》；还有《萤火虫》《小星星》等等。

但这首《草莓》节奏欢快，舞蹈动作也有些难度，我们一度有些犹豫，跟导演商量要不要等一段时间再录。导演坚定地回应：“录制时间已经确定，孩子能发挥到什么程度就顺其自然，我们会把控好节奏。”

家里人立刻紧急动员，每天循环播放《草莓》，跟着哼唱，

家里到处都回荡着“草莓，草莓，我是红扑扑的草莓”的歌声。在这样的氛围下，小爱在短短几天里就学会了这首歌。

录制当天下午，全家人陪着小爱，热热闹闹地来到金鹰卡通频道的演播厅。先在化妆室给小爱换上小草莓造型的服装，再由化妆师为她化妆。这是小爱第一次化妆，她乖乖地闭上眼睛，让化妆师打腮红、画眼影，还主动嘟着小嘴巴配合涂口红。化妆师笑着说：“我还从来没给这么小的孩子化过妆，她也太乖了！”

录制正式开始，主持人小喵姐姐和小虎哥哥带着小爱走上舞台。这是一个虚拟演播厅，整个背景都是绿色的，明亮的灯光打在舞台上，几台摄像机同时对准他们。小爱一开始有些

蒙，在台上呆呆地站着，看着身边的主持人哥哥姐姐跟着音乐欢快跳舞，自己却没反应过来。过了一会儿，小爱才慢慢适应舞台环境，跟着音乐节拍跳了起来。

金鹰卡通频道是专门面向孩子的频道，工作人员们对孩子特别有爱心和耐心。导演、摄像师、主持人等都给了小爱充分的时间适应，允许她自由发挥。在欢快的音乐中，小爱渐渐放开自己，在舞台上欢乐蹦跳、转圈，做出各种萌萌的动作，录制氛围十分轻松愉快。

这次录制的最终成片还没有发布。无论结果如何，小爱都拥有了一次极不寻常的锻炼和尝试机会，这对她的成长来说，无疑是一份珍贵的回忆。



宝宝的成长是一个美好过程。在宝宝和家人互动的过程中，流动着温暖和爱，也体现了生命的神奇、教育的力量。

《小爱日记》专栏以细腻真实的笔触，描绘一个家庭对新成员“小爱”的呵护与喜爱，并分享有关家庭教育的感悟。

孩子，本就不该被我们设计。真正的养育，是蹲下身，透过他们清澈的眼眸，去欣赏此刻的独一无二，并坚信那未来必将绽放的、更大的与众不同。

第一次到电视台录节目 文/姜欣(湖南省妇联原主席)

小爱收到邀请，要去湖南电视台金鹰卡通频道录节目。

那时小爱才两岁半，录节目其实还太小。但家人觉得这是一次极好的锻炼机会，导演也在电话里说：“我们会想办法让小爱放松，愉快地与主持人哥哥姐姐互动，像玩游戏一样完成录制任务。”

导演发来一首频道原创歌曲《草莓》，要求小爱用几天时间熟悉这首歌，并且能边唱边跳。

对于小爱学歌，我们是有信心的——她听过几遍的歌，大多能跟着哼唱。听《西游记》的故事，学会了《敢问路在何方》；中秋节前，学会了《明月几时有》；还有《萤火虫》《小星星》等等。

但这首《草莓》节奏欢快，舞蹈动作也有些难度，我们一度有些犹豫，跟导演商量要不要等一段时间再录。导演坚定地回应：“录制时间已经确定，孩子能发挥到什么程度就顺其自然，我们会把控好节奏。”

家里人立刻紧急动员，每天循环播放《草莓》，跟着哼唱，