



从焦虑到成长：“双减”时代学生心理支持的双重路径

——不止于“副科”老师系列报道(二十)

“双减”政策落地后，学生的心理需求发生了深层演变。舟山一初文婕老师指出，学业压力缓解仅是表象，自我价值感的重建才是破除“空心化”困境的核心；定海三中黄孟孟老师则让学生从绘画等多元价值中重拾认同。两位老师从“治标”与“治本”双重视角出发，共同揭示了心理教育的关键：不仅减轻负担，更需引导学生看见分数之外的闪光点，从而建立持久的内生动力与健康自我。

“【新区教育】在您看来，学生在“双减”后最需要的心理支持，是来自学业压力的缓解？还是自我价值感的重建？为什么？”

价值感重建：从“不痛苦”到“敢成长”

舟山一初 文婕



个人认为，学生在“双减”后最需要的心理支持是自我价值感的重建。我在长期一线工作中发现：学业压力缓解只是表层、阶段性的心理需求，学生真正迫切、长期需要的核心心理支持是自我价值感的重建。压力缓解解决的是“不痛苦”的问题，而自我价值重建解决的是“有动力、有方向、敢成长”的根本问题。

“双减”减轻了学生的一些外在学业压力，比如作业有所减少，校外学科培训负担有所减轻。短期来看，压力的释放让学生的焦虑情绪得到缓解，心理状态趋于平稳。但学生只是减少了负面消耗，并没有增长正向成长动力，根本上的心理困境依然存在。

许多学生的心理问题是典型的“空心化”状态。“双减”后减少补课、刷题等外部压力后，部分学生缺乏自我目标与规划，找不到学习意义，出现拖延懈怠、敷衍学习等情况，从而导致部分学生出现极端情绪状态，如：过度在意成绩和他人评价，稍有挫折就崩溃、易怒、冲动对抗，或用“无所谓”伪装自己，刻意逃避问题。两种状态都是心理防御，时间一长容易滋生焦虑、低落等负面情绪，这都是价值感不稳定的表现。学业压力缓解只能治标，自我价值缺失才是困扰学生的核心症结。

“双减”的核心育人目标是让教育回归育人本质，打破唯分数

论，培养全面发展的学生。相较于短暂的压力缓解，自我价值感重建是支撑学生终身成长的核心心理基石。自我价值感是学生对自我能力、自身价值、成长意义的认可与接纳。“分数至上”的误区让学生一旦遇到成绩波动，就会自我否定、自卑内耗。很多孩子看似是厌学、畏难，本质是因为长期得不到正向认可，丧失了自我认同。当学生不再仅凭分数定义自己，能够看见自己的优点、接纳自己的不完美，才能彻底摆脱焦虑、自卑、迷茫的负面情绪。

匹配“双减”育人目标的心理支持，必然是帮助学生重建多元价值认知。自我价值感重建让学生明白，优秀从不局限于分数。学生自律、乐于助人、坚持运动、动手能力强、有艺术特长等闪光点，都是珍贵的价值。在我的心理咨询过程中，当学生改变了对自己单一的价值认知、关注到自己的闪光点，也是他们真正摆脱焦虑，拨开迷雾，疗愈和自我成长的开始。

同时，自我价值感是学生学习内驱力的源头。学业压力是外在推力，只能逼迫学生被动学习，而自我价值带来的自我认可，能催生主动成长的动力。当学生坚信“我能行”“我的努力有意义”，就会自发规划学习、主动突破困难。这种由内而外的成长力量，远比暂时的压力释放更持久、更重要。

我通过开设“悦纳自我”“我的优势”“我的学习风格”等主题课程，引导学生发掘自身优势，重构自我认知，让他们充分认识到“分数只是能力的一部分”，纠正“成绩差=我很差”的错误思维，引导学生接纳自身的不完美，这些都是自我价值感重建的尝试体验。

所以，“双减”后学业压力缓解是基础保障，而自我价值感重建是核心刚需。新时代的教育心理支持，不仅有表层的“减压减负、缓解焦虑”，更要聚焦学生的心灵成长。通过多元评价、正向鼓励、价值引导，帮助学生跳出分数枷锁。建立稳定、健康的自我认同，让学生拥有自信、热爱、底气，真正实现身心健康、全面成长。

在分数的缝隙里种一颗种子

定海三中 黄孟孟

推开咨询室的门，进来的学生很少有轻松的表情，他们大多低着头，说话的声音轻得像是怕被谁听见。这样的场景反反复复出现，我想这大概不是天性如此，而是在学校和家庭里，那个被反复提醒的缺陷，让很多孩子在不知不觉中把自己藏了起来。

小萱走进来时也是这样。

“双减”政策落地后，作业量得到了控制，排名也不再公开。最初我以为学生的心理负担会轻一些，可几年下来，我发现来咨询室的学生并没有变少，他们讲述的那些让人透不过气的事情，也没有因为作业少了就自动消失。

小萱的压力主要来自家庭。学校不公布排名之后，她的母亲反而更加焦虑，每周都要想方设法跟班主任打听情况，然后回家反复念叨，而且还总从身边找出一个“别人家的孩子”来跟自己家孩子比较。以前至少还有一张排名表，母女俩都能看到那个数字。现在表没有了，妈妈更慌了，她也更慌了。学校减下来的负担并没有消失，只是从作业变成了父母的不安，从晚自修变成了饭桌上的追问。

小萱的成绩其实不差，一直稳在中上游，但每次聊到分数，她的眼神都会暗下去。她不知道自己要做到什么程度才能让妈妈安心。

辅导过程中，我试过时间管理、考前调整这些常规方法，不能说没用，但总觉得隔着一层。后来我意识到，这些学生被压得喘不过气，往往不是因为某一题不会做的题，而是因为生活好像只剩下“考得好”和“考不好”两个选项。他们缺的不是减压技巧，而是另一种确认自己价值的方式。

于是我不再跟小萱谈考试。我问她：“做什么事情会觉得时间过得特别快，做完之后心里还挺不错？”她想了好久后告诉我，说喜欢给同学画头像。我让她画给我看看，发现她画的头像线条干净，抓的特点很准。我认真看了很久，告诉她：“你有一双很会观察的眼睛。”



她抬头看我，那个眼神有一点惊讶，也有一点亮。

后来，她偶尔会来跟我聊几句，有时候说画了新作品，有时候说想学板绘。有一天她跑来告诉我，妈妈终于夸了她一次——不是夸成绩，是看到班级板报得了奖，随口说了一句“画得还行”。就这么四个字，她记了快两个星期。

她的成绩没有突飞猛进，妈妈也还是念叨，但她的状态不一样了。每当妈妈念叨的时候，她就在心里想“自己的某幅作品要怎么修改”，想着想着好像就没那么难受了。虽然不能消除成绩带来的压力，但它给了她一个分数之外的支点。

“双减”给了我们重新思考的机会。但如果只是减少作业和考试，没有帮助学生建立“除了成绩我还有自己的位置”的确认感，只会变成新的焦虑来源。心理老师的工作不是消除压力，我能做的，是发现学生自己忽略或快要忘记的东西，然后指给他们看。

后来，偶尔在走廊里碰到小萱，她会主动冲我挥挥手，迎面碰上人的时候目光也不再躲闪。我没有问她“现在觉得怎么样”，因为我感受到她正在用自己的方式，一点一点地看见自己。在分数的缝隙里种下一颗种子，它也许长不成参天大树，但它能让学生知道——除了试卷上的那个数字，自己的手里，还握着别的东西。