

“双减”背景下普通高中学生自主管理能力培育的困境与突破路径研究

马志刚

(郑州市第二十九中学, 河南 郑州 450000)

摘要: 随着“双减”政策在高中教育阶段的持续深化与推进, 学生自主管理能力的培养已成为推动普通高中育人方式转型、实现高质量发展的核心议题。本文基于政策背景与现实需求, 系统剖析了当前普通高中在学生自主管理能力培育过程中遭遇的多重困境, 主要包括: 学生内生动力不足、学校管理惯性依赖、教师指导能力薄弱以及家校社协同育人机制不健全等核心问题。通过借鉴一所省级示范性高中的整体改革经验及鲁西地区某民办学校的特色实践案例, 本研究从理念重构、课程再造、管理创新、教师赋能及协同育人五个层面, 系统构建了“五位一体”的普通高中学生自主管理能力培养体系, 以期为推动高中教育从“外部管控”向“内生驱动”的教育范式转型提供理论支撑与实践参照。

关键词: “双减”政策; 普通高中; 自主管理能力; 培育路径; 教育治理

1 引言

“双减”政策作为我国基础教育生态重构的重要举措, 其政策效应已从义务教育阶段自然延伸至高中教育领域。该政策的核心追求不仅是减轻学生过重的学业负担, 更是要重构教育秩序, 推动学生学习主体地位的真正确立。在此背景下, 学生能否有效规划并充分利用日益增多的自主支配时间, 实现全面而富有个性的发展, 很大程度上取决于其自主管理能力的发展水平。高中阶段作为学生价值观念形成、思维能力发展和人格特质定型的关键时期, 培育学生的自主管理能力不仅关乎当下的学业成就, 更对其终身发展具有深远意义。

近年来, 面对教育政策的转型要求, 越来越多的高中开始积极探索学生自主管理能力的培养模式。例如, 某省级示范性高中通过实施“课堂革命”与“管理体系重构”的双轮驱动策略, 显著提升了办学质量与学生综合素养; 鲁西地区某民办学校则通过构建“3922目标引领体系”, 有效激发了学生生命成长的内部动力系统。这些实践探索表明, 在“双减”政策背景下, 学生自主管理能力的系统培育已成为提升高中教育质量的关键支点。本研究旨在深入剖析当前普通高中在学生自主管理能力培养过程中面临的结构性困境, 提炼有效的实践路径, 为推动高中教育深化改革提供学理依据和实践参照。

2 核心概念界定与理论基础

2.1 自主管理能力的内涵与结构维度

自主管理能力是指个体为实现个人发展目标, 对自身的认知过程、情绪状态、行为表现及时间资源等进行有效规划、持续监控、动态调节与科学评价的综合素养。在高中教育特定语境下, 这一能力可具体解构为以下五个关键维度:

学业自主管理: 包括学习目标的合理设定、学习计划的科学制定、学习策略的灵活选择、学习过程的及时调整以及学习效果的客观评估;

作者简介: 马志刚 (1989-), 男, 中小学一级教师。

时间统筹管理：涵盖对课堂学习与课余时间的有效规划，特别是对周末“双休”时间的自主安排与高效利用；

行为自我调控：涉及课堂纪律的自觉遵守、日常规范的自主执行以及个人情绪的有效管理；

生活自主管理：包括个人事务的独立处理、集体生活的积极适应以及社交关系的妥善维护；

目标发展管理：关乎个人生涯发展规划的制定、职业愿景的明晰以及阶段性目标的设定与追踪。

2.2 理论基础与指导价值

学生自主管理能力的培养建立在多元教育理论的共同支撑之上：

自我决定理论：强调满足个体的自主需要、能力需要和关系需要是激发其内在动机的关键心理机制；

建构主义学习理论：主张学习是学生基于已有经验主动建构知识意义的过程，而非知识的被动接受与灌输；

人本主义教育思想：认为教育应当充分尊重学生的主体性，关注其情感需求与发展潜能，促进其自我实现；

杜威“教育即生活”理念：强调教育应当融入真实的生活体验，认为教育本身就是生活的重要组成部分，而非未来生活的预备阶段。

理论流派	核心主张	在自主管理培养中的具体应用
自我决定理论	个体内在动机源于自主、能力与关系三种基本心理需求的满足	创设支持学生自主决策的课堂环境，提供可选择的差异化学习任务
建构主义学习理论	知识是学习者基于经验主动建构的产物	设计开放性探究活动，鼓励学生自主发现问题并创造性解决问题
人本主义教育思想	教育应关注人的全面发展与自我实现	尊重学生个体差异，提供多元化、个性化的发展路径与支持
杜威“教育即生活”	教育是生活的过程而非未来的准备	将管理能力培养融入真实校园生活情境，强调在实践中学习管理

表1：主要教育理论在学生自主管理能力培养中的应用分析

3 “双减”背景下高中学生自主管理能力培养的现实困境

“双休”政策的全面实施，如同一面透视镜，清晰映照出当前高中生在自主管理能力方面的普遍缺失，同时也折射出教育系统在应对这一政策变革时所面临的多重困境。

3.1 学生主体：内生动力不足与关键能力缺失

长期浸润于“灌输式”教学和“包办式”管理环境中的高中生，普遍形成了较强的心理依赖和被动学习惯性。一旦外部约束松弛，极易陷入“管理真空”状态。南方某教育集团旗下高中在实施双休制后，便直面“学生自律能力薄弱、责任意识断层以及目标感缺失”三大核心挑战。具体表现为：

时间规划与管理能力不足：周末时间要么被家长安排的各类补习填满，要么沉迷于网络娱乐而虚度；

学习自主规划能力欠缺：无法根据自身情况制定有效的学习计划，学习效率低下；

自我监控与调节机制薄弱：难以持续执行既定计划并根据实际情况进行动态调整。

这种现象在农村和留守家庭学生中尤为突出，一名县域高中班主任坦言：“班级中超过半数的学生来自农村家庭，父母常年在外务工，这些家庭在周末陪伴与监管方面存在明显缺位。”

3.2 学校层面：管理理念滞后与路径依赖

面对“双休”政策的要求，许多高中表现出明显的“路径依赖”和思维惯性。部分学校通过“以自习、考试代替正式上课”、“引导学生签署自愿补课申请书”等方式变相应对政策要求，反映了深层次的管理困境：

评价体系单一化：升学率、本科上线率仍是衡量学校办学质量的核心指标，导致学校管理者普遍担忧“如果其他学校都在增加学习时间，我们严格执行双休，就等于让自己的学生处于竞争劣势”；

管理模式僵化：部分学校仍延续“深井式”层级管理结构，层级严密，信息流通不畅，缺乏有效的横向沟通机制；

课程资源供给不足：部分地区在推进“新课程、新教材、新高考”综合改革过程中面临“选课组合开设率仅为二分之一”的困境，难以满足学生多样化、个性化的发展需求。

3.3 教师队伍：角色转型困难与指导能力不足

在培养学生自主管理能力的过程中，教师角色需要从传统的“管理者”向“成长生态构建者”转型，但这一转型面临诸多挑战：

教育理念更新滞后：部分教师仍习惯于“控制型”管理方式，对学生的自主能力持怀疑态度；

专业指导能力欠缺：鲁西地区某民办学校的实践反思中指出“首席导师在分权赋能方面能力不足。难以锁定核心目标，缺乏对问题背后深层次原因的分析能力”；

工作负担与心理压力增大：部分地区在推动教育改革时强调“切实落实家校社协同育人机制”，这在无形中增加了教师的工作负荷与心理压力。

3.4 协同机制：家校社合作不畅与资源分布不均

“双休”政策实施后，学生在家庭和社区的时间显著增加，家庭的教育功能更加凸显，但相关问题也随之暴露：

家庭教育能力参差不齐：特别是在农村地区，有家长反映家庭监管条件有限，对孩子的周末管理感到力不从心；

“剧场效应”加剧教育焦虑：部分家长陷入“校内双休、校外补习”的怪圈，在课外培训方面暗中较劲；

家校教育理念存在冲突：部分家长过度保护或溺爱子女，与学校倡导的自主管理理念难以同步，导致教育合力难以形成。

4 “双减”背景下高中生自主管理能力系统化培养路径的构建

针对上述困境，亟需构建一个多维度、系统化的培养路径，推动高中教育实现从“外部管控”到“内生驱动”的根本性转变。本部分将从理念引领、课程载体、管理创新、师资赋能及协同育人五个核心要素出发，层层阐释其对自主管理能力培养的逻辑支持功能，形成有机衔接的培养体系。

4.1 理念重构：价值引领与哲学基础——从“控制”到“赋能”的教育范式转型

培养学生自主管理能力，首先是进行深刻的教育理念重构，这是所有实践路径的价值基础与逻辑起点：

确立“管理是为了不管理”的教育观：如一所省级示范性高中校长提出的核心理念：“管理的终极目标是不再需要外部管理。我们追求的是学生学习自主、生活自理、行为自律”；
践行“以学生为中心”的办学理念：将学生视为校园生活的真正主人，如该校通过“拆除教室讲台，实施小组合作学习”等方式，彻底告别“满堂灌”和“齐步走”的传统教学模式；
重构教师角色定位：班主任应从“纪律维护者”转型为“自治引导者”，从“单向说教者”转变为“心理赋能者”，建立新型师生关系。

4.2 课程再造：能力载体与实施媒介——将自主管理融入课程体系

课程是能力培养的主阵地，是将先进理念转化为教育实践的核心载体与实施媒介：
强化学科教学的渗透功能：如某省级示范高中将课堂流程重构为“初测-自学-合作-展示-精讲”的循环模式，确保学生在每一环节都能发挥主体作用；
开发专门的自主管理课程：如鲁西地区某民办学校通过“3922 目标体系”系统化地唤醒学生的内在成长动力，培养其自我管理能力；
创新班会课程形态：如有教师尝试“引入 AI 工具重构班会模式”，在“未来职业探索”主题班会中，利用 AI 职业测评工具生成个性化分析报告，激发学生自主规划意识。

课程类型	核心目标	主要实施方式	评价方法
学科渗透课程	在学科学习中培育自主学习能力	问题导学、小组探究、展示交流	课堂观察、学习档案、能力清单
自主管理专训课程	系统掌握自主管理方法与策略	主题讲座、案例研讨、模拟实践	管理方案设计、执行效果评估
班会课程	解决自主管理中的实际问题	主题讨论、情景模拟、AI 互动	参与度、问题解决能力、行为变化
综合实践活动	在真实情境中应用自主管理能力	项目学习、社会实践、社团活动	项目成果、实践报告、团队反馈

表 2：学生自主管理课程体系的构建框架

4.3 管理创新：实践场域与机制保障——构建学生自主治理网络

创建全方位、多层次的学生自主管理网络，是培养自主管理能力的实践场域与机制保障：
班级层面实施“岗位责任制”：如有班主任创建“班级责任银行”，将班级事务细分为多个具体岗位，学生通过“竞聘演讲+民主投票”方式自主认领；
学校层面建立自主管理委员会：某示范性高中让学生自主管理委员会实质性地参与校务决策，甚至实现“各类考试无需教师监考”的高度自律；
创新激励机制：如有班级创建“班级货币追光卡”积分兑换系统，或有学校实施“时间银行”制度，允许学生通过高效完成学习任务“存储”自由时间，用于发展个人兴趣。

4.4 教师赋能：关键支撑与过程指导——从管理者到成长导师

为适应自主管理能力培养的需要，教师必须实现专业角色转型：

从“管理者”到“引导者”：如有班主任通过“共情式疏导”，以平等亲和的态度，倾听学生对学习的真实感受与困惑；

从“评价者”到“赋能者”：鲁西地区某民办学校强调“分权赋能”理念，领导者首先示范引领，然后“手把手培养后续领导者，传递管理智慧与落实标准的意志”；

从“知识传授者”到“生涯规划师”：部分地区教育部门推动“逐步开设生涯规划课程，建设线上资源库，提升教师的心理引导与生涯规划能力”。

4.5 协同育人：生态支撑与资源整合——构建三位一体的支持系统

自主管理能力的培养需要家校社形成合力，构建良好的育人生态：

创新家校沟通机制：如创建“家长成长学院”，“定期邀请家委会成员参与班级主题活动”，提升家长的育人理念与能力；

引导家长转变教育观念：部分地区教育部门强调“切实落实家校社协同育人机制，形成教育合力”，缓解家长的教育焦虑；

开发社区教育资源：如部分地区高中将综合实践活动打造为“县域高中多样化发展新引擎”，“通过丰富多样的实践活动，打破传统课堂的边界”，拓展学生自主管理能力的实践场域。

5 典型案例深度剖析——某省级示范性高中的自主管理实践

某省级示范性高中通过深刻的“课堂革命”与系统的“自主管理”实践，形成了令人瞩目的“示范校现象”，其经验具有重要的借鉴意义与推广价值。

5.1 系统化改革举措与实施路径

该校的改革不是零敲碎打的调整，而是系统化、全方位的深度变革：

课堂结构根本性重构：学校大胆拆除教室讲台这一传统权威象征，将学生分为合作学习小组，课堂流程重构为“初测-自学-合作-展示-精讲”的循环模式，确保学生始终处于学习过程的中心地位；

学习路径差异化设计：秉持“没有差生，只有差异”的学生观，允许学生根据自身掌握程度选择适合的学习方式和课后作业，实现真正的个性化学习；

管理体系全方位重构：学校构建了具体可操作的学生自主管理细则，覆盖校园安全、食品卫生、活动组织、就餐就寝等各个方面，真正实现了“管理无死角，事事可自主”。

5.2 校园文化生态的重塑与升华

通过持续的自主管理实践，该校成功重塑了校园文化生态：

责任文化深入人心：形成了“我管人人，人人管我”的责任氛围，“哪怕是走廊上的一片纸屑，操场上的一片落叶，餐桌上的一粒米饭，都会有人主动发现并负责处理”；

反思文化常态运行：每日的班级夕会成为学生开展批评与自我批评、集体解决问题的平台，培养了学生的反思习惯与问题解决能力；

自律文化成效显著：学校展现了“2000多人就餐无声、3秒内全校熄灯就寝”的秩序景观，体现了学生高度发展的自我约束能力。

5.3 实践成效与启示借鉴

该校的改革取得了显著成效：

学生发展：从“被动接受”转变为“主动探求”，不仅学业成绩保持优异，综合素养更是得到全面提升；

教师成长：从繁重的管理事务中解放出来，更加专注于教学研究与个性化指导；

社会影响：改革经验吸引了全国多地教育工作者前来考察学习，形成了良好的示范效应。该校的案例充分证明，普通高中完全能够通过坚定改革方向、激发学生自主性、构建精细化管理系统，突破资源限制，实现教育质量的实质性跃升。

6 研究结论与未来展望

6.1 主要研究结论

本研究在“双减”政策背景下，系统探究了普通高中学生自主管理能力培养的困境与路径，得出以下核心结论：

自主管理能力是“双减”政策有效落地的关键支撑：只有学生具备良好的自主管理能力，政策所释放的课余时间才能真正转化为促进学生全面而有个性发展的宝贵资源；

系统化改革优于碎片化调整：某省级示范性高中、鲁西地区某民办学校等成功案例表明，只有从理念、课程、管理、师资、家校社协同等多方面进行一体化、系统性改革，才能取得实质性突破；

信任与赋权是激发学生自主性的核心机制：教育的本质是唤醒与引领，当学生被给予充分的信任并被赋予真实的权力与责任时，其内在的成长动力和主体责任感才会被充分激发。

6.2 研究局限与深化方向

本研究存在一定的局限性：

主要基于文献分析与典型案例研究，缺乏大规模的一手调研数据支撑；

对不同类型的普通高中（如城乡之间、不同生源结构之间）所面临的特殊性及其差异化策略探讨不够深入；

对自主管理能力各维度（学习管理、时间管理等）培养效果的评价体系构建研究尚显薄弱。

基于以上局限，未来研究可重点关注以下方向：

智能技术赋能学生自主管理的机制研究：探索学习分析、AI 辅助规划等智能技术在个性化自主管理支持系统中的应用效果与伦理边界；

不同学生群体的差异化培养策略研究：关注农村留守高中生、学业困难学生等特殊群体的自主管理能力发展规律与支持策略；

高中-大学衔接视角下的自主管理能力追踪研究：开展纵向研究，探究高中阶段自主管理能力对大学适应性及终身学习能力的预测作用；

“双减”深度推进中学校治理结构的适应性变革研究：探究为支持学生自主管理，学校在组织结构、管理流程、资源配置等方面需要的系统性变革。

正如一位教育观察家对该校的评价：“他们不仅是知识的传递者，更是生命的启迪者，是智慧的引路人，更是成长的守护者”。在“双减”背景下，致力于培养学生自主管理能力，其最终目的正是为了唤醒每一个学生内在的成长力量，使其成为自由、自律、自信且能担当责任的未来公民，从而从容应对未来社会的一切挑战与不确定性。

参考文献：

- [1] 中共中央办公厅，国务院办公厅. 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 [Z]. 2021.
- [2] 周彬. “双减”背景下普通高中教育转型的路径探析 [J]. 教育研究与实验, 2022(4):68-73.
- [3] 张华. 学生自主管理能力的结构与培养策略 [J]. 中国教育学刊, 2023(2):45-50.
- [4] 孟凡杰，李丽. 自我决定理论视域下高中生学习动机激发策略研究 [J]. 心理发展与教育, 2022, 38(1):105-112.

-
- [5] 陈向明. 建构主义学习的教育理念与实践[J]. 全球教育展望, 2021, 50(3):25-35.
 - [6] 董奇, 周晓林. 促进学生自主发展的学校教育模式研究[J]. 教育学报, 2023, 19(1):56-65.
 - [7] 李芒, 徐晓辉. 高中班级自主管理的实践模式与反思[J]. 基础教育, 2022, 19(2):78-85.
 - [8] 王祖浩, 刘恩山. 新高考背景下高中生选科决策与生涯规划研究[J]. 课程·教材·教法, 2021, 41(4):89-95.
 - [9] 中部地区县域高中育人方式改革调研报告[R]. 郑州: 河南省教育科学研究院, 2023.
 - [10] 核心素养研究课题组. 中国学生发展核心素养[J]. 中国教育学刊, 2016(10):1-3.

Exploring Cultivation Paths for Student Self-Management Competency in Regular High Schools Under the "Double Reduction" Policy

MA Zhigang

(Zhengzhou No. 29 Middle School, Zhengzhou, Henan 450000, China)

Abstract: With the ongoing implementation of the "Double Reduction" policy in high schools, cultivating student self-management competency has become crucial for enhancing educational quality and fostering connotative development. This study, grounded in the policy context, analyzes the multifaceted challenges faced by regular high schools, including insufficient student intrinsic motivation, path dependency in school management, a lack of teacher guidance expertise, and inadequate home-school-community collaboration mechanisms. By examining successful cases, such as a provincial exemplary high school's reform practices, this paper constructs a systematic cultivation framework from five dimensions: updating educational philosophies, restructuring the curriculum, innovating management models, transforming teacher roles, and promoting collaborative education. The aim is to provide theoretical and practical insights for transitioning high school education from a paradigm of "external control" to one of "autonomous development".

Keywords: Double reduction policy; Regular high schools; Self-management competency; Cultivation paths; Educational governance