

“双减”背景下初中学生自主学习能力培养研究

梁志超

商洛学院城乡规划与建筑工程学院, 陕西 商洛

收稿日期: 2026年4月5日; 录用日期: 2026年5月4日; 发布日期: 2026年5月12日

摘要

2021年“双减”政策实施以来, 义务教育阶段教育生态持续优化, 育人本质逐步回归, 对初中生自主学习能力提出了更高要求。本文围绕初中生自主学习能力培养问题展开研究, 通过分析当前存在的现实困境, 在此基础上, 从学生、教师、家长三个层面提出针对性培养策略。研究旨在为“双减”背景下提升初中生自主学习能力、促进学生全面健康发展提供实践参考。

关键词

双减, 初中生, 自主学习能力

Research on the Cultivation of Junior High School Students' Independent Learning Ability under the Background of "Double Reduction" Policy

Zhichao Liang

School of Urban and Rural Planning and Architectural Engineering, Shangluo University, Shangluo Shaanxi

Received: April 5, 2026; accepted: May 4, 2026; published: May 12, 2026

Abstract

Since the implementation of the "Double Reduction" policy in 2021, the educational ecology of compulsory education has been continuously optimized and the essence of education has gradually

returned, placing higher requirements on junior high school students' independent learning ability. This paper focuses on the cultivation of junior high school students' independent learning ability. By analyzing the current practical dilemmas, it puts forward targeted cultivation strategies from three dimensions: students, teachers and parents. The research aims to provide practical references for improving junior high school students' independent learning ability and promoting their comprehensive and healthy development under the "Double Reduction" background.

Keywords

Double Reduction Policy, Junior High School Students, Independent Learning Ability

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

2021年中共中央办公厅、国务院办公厅印发《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“双减”)¹, 这标志着我国教育改革进入一个新的深化阶段[1][2]。“双减”政策是国家针对义务教育阶段日益突出的学生负担重、教育功利化、家庭经济与精神压力大等一系列深层次问题, 从战略高度进行的一次系统性调整与综合施策, 旨在重构健康的教育生态, 保障学生全面发展, 回归教育育人本质。自主学习能力是指学生在教育环境中, 主动承担学习责任, 能够自觉设定学习目标、规划学习进程、选择学习方法、监控学习状态, 并根据反馈可进行自我调节的综合能力[3][4]。

“双减”政策推行后, 对初中生的自主学习能力提出了更高的要求。如何培养初中生的自主学习能力, 是学生后续学习和成长的基础和保障。对于校内教育, 学生的自主学习能力直接决定着“双减”政策的落地实效性, 主要原因体现在两个方面, 首先“双减”政策要求下, 学生的校内和校外作业时长被缩短, 这对学生的自主学习能力提出了更高的要求, 初中生需借助更有效的学习方法和手段才能达到既定的学习目标。其次, “双减”政策鼓励激发学生兴趣、自主学习, 尤其是学习主动权回归学生之后, 对学生的自主学习能力提出了更高的要求[5]。

综上所述, 在“双减”政策推进的背景下, 义务教育阶段正从减负增效转向育人本质的回归, 也对初中生学习方式提出了深刻变革。其中初中生自主学习能力的培养突出前所未有的重要性和紧迫性。因此, 强化初中生自主学习能力, 不仅至关重要, 而且势在必行。

2. 初中生目前自主学习能力培养面临的现实困境

通过文献阅读和实践调查, 发现初中生自主学习兴趣、自主学习目标、自主学习认知、自主学习动力和自主学习方法是影响其自主学习能力培养的关键因素。然而, 这些关键因素也是目前自主能力培养所面临的主要问题。

(1) 学生自主学习兴趣不足, 缺乏学习动机

爱因斯坦曾言: “兴趣是最好的老师。”“双减”有效减轻了学生课业与培训压力, 但也暴露出一个关键问题: 部分学生长期依赖外部驱动下的被动学习状态, 压力消退后便失去学习动力, 并未能自然转化为主动、自觉的学习者, 反而表现出学习兴趣不足、内在动机缺失的困境。兴趣的缺失使得初中生在课堂上集中力下降, 他们对学习目标模糊、意义感不强, 不能将所学知识在未来职业规划相联系, 只停

¹https://www.gov.cn/zhengce/2021-07/24/content_5627132.htm

留在单纯的学习书本知识来应对考试，容易在“多”出来的自主时间内感到迷茫和低效。这种兴趣与动机的缺位，既削弱了学习效果，也阻碍“双减”政策下学生全面发展的实现。因此，如何有效点燃学生的学习内驱力，已成为落实“双减”、培养学生终身学习能力所必须面对和解决的核心挑战。

(2) 学生自主学习目标不清晰、认知不足

部分学生自主学习目标模糊，缺乏清晰的自我规划与方向感，不清楚为何学、学什么、怎么学。在缺少外部约束时，容易陷入盲目散漫、效率低下的状态，学习缺乏持续性与主动性。这种目标意识的缺失，直接导致学习动力不足，难以形成稳定的自主学习习惯，也制约了自主学习能力的真正提升。

不少学生对自主学习的认知存在明显不足，缺乏对自主学习重要性的理解，不清楚自主学习的方法与要求，习惯于被动接受知识，缺乏主动思考、主动探究的意识。面对自主学习任务时，往往不知从何入手，难以合理安排时间、规划内容，导致学习效率低下，难以真正实现自主发展。

(3) 学生自主学习动力偏弱、方法不当

学生自主学习动力普遍偏弱，主要表现为学习主动性不足，缺乏内在求知欲与探索热情，多依赖外部督促与任务驱动。在缺少教师和家长监督时，容易出现拖延、敷衍、效率低下等问题。加之学习目标模糊、成就感不足，难以形成持续稳定的学习意愿，进一步导致自主学习难以长期坚持，学习效果大打折扣。

学生普遍存在自主学习方法不当的问题。多数学生缺乏科学的学习策略，不会合理规划时间、梳理知识结构，也不懂得预习、复习与总结反思。学习时缺乏条理，要么盲目刷题，要么机械记忆，缺乏主动思考与归纳。面对问题时不善于查找原因、调整方法，导致自主学习效率不高、效果不佳，难以形成有效的自主学习能力。

(4) 教师缺乏先进的教育理念

部分教师教育理念更新不及时，难以适应新时代教育发展要求。在“双减”政策背景下，教师需要在有限的教学时间内提质增效，对老师本身的专业与教学观念均提出了新的要求和挑战。首先，教育理念与教学实践之间存在脱节，一部分教师缺乏钻研意识，不能主动求变、学习探索新的教育理念；一部分教师只是碎片化地对新理念进行了理解，但缺乏系统理解，最终难以将其应用于日常教学中。其次，“双减”政策背景下，课堂时间被缩短，导致教师在课堂上的教学时间过多，学生自我思考、小组讨论时间被压缩。整个教学过程，教师成为主导，而学生只能被动的被灌输知识。最后，教师的评价模式导致以学生成绩为主要指标的评价体系越来越根深蒂固，教师不愿意甚至不敢去尝试自主学习的新模式，只能采取填鸭式教学以期达到考核目标。

3. 目前初中生自主学习能力培养策略分析与思考

结合上述分析，主要从学生方面、教师方面和家长方面对目前初中生自主学习能力培养进行分析与思考。

(1) 学生层面：激发学生学习兴趣、树立学习信心、制定学习目标、选择学习方式

兴趣是最好的老师，激发学生的学习兴趣和内在动机，首先要明晰学习价值，帮助学生树立合理目标，让他们理解学习的意义，增强成就感与方向感。同时，注重正向激励，多鼓励、少施压，保护学习热情。最后，培养自主学习方法与习惯，引导学生学会规划、反思与自律，由被动完成转向主动探索，真正唤醒持久的内在学习动力。

初中生在学习过程中，每天都要暗示自己，时刻将“自己是最优秀的”，“别人可以做到的，我也能做到”此类激励语句放在心中。在学习过程中，建议从小事、简单的事开始做起，如从简单的题开始，从中获取信心，再逐渐往复杂的题过渡，在这个过程中逐渐积攒信心。只有树立学习信心，才能不惧难

题，解决难题。

当初中生树立学习信心之后，重要的就是制定学习目标和选择适合自己的学习方式。“双减”政策背景下，学生自主学习时间增多，学生更应自己制定学习计划。例如，与班级学习好的同学作对比，制定下一步学习目标，可以细化到每一门课程上，在阶段性模拟考试结束后进行目标分析，总结本阶段的不足。或是在定量的制定目标，某门课程期末考试比上次进步 10 分等，以此来提升自己的学习成绩。同时，选择适合自己的学习方式也很重要，不能盲目的学习。“双减”下，充分发挥自主时间，课前进行预习，将自己的疑惑记录下来，有目的地上课。课堂上认真听讲，抓住重点，认真学习老师的解题思路和方法。在课后，勤练题并完成老师布置的作业，在此基础上增加课外学习。

(2) 教师层面：更新教育理念、提升自身素养、丰富教学方法

在“双减”政策背景下，初中生自主学习能力的培养对教师同样也提出了新的要求和挑战，教师需更新教育理念、提升自身素养和丰富教学方法。

教师应尽快将课堂从“教”转变为“学”，改变传统照本宣科，课堂上不仅只以传授知识为主，更为重要的是培养学生的自主学习能力，让学生学会善于批判，在自主学习中发现、思考、解决问题，从这个过程中提升学生的学习能力、理解能力和自身素养。如何更新教师教育理念，需鼓励和要求各位老师参加教育研讨会和培训会，充分了解最新的教育理念，最终应用于实际教学中。

教师不仅要更新教育理念，还要努力提升自身素养。教师在熟悉课本知识、教学大纲的同时，还需不断的学习与书本相关的文献以及各平台上的名师课程。同时，面临现在初中生早熟、早恋和叛逆等情况，教师还要加强心理学和教育学等方面知识的学习。俗话说“打铁还需自身硬”，教师的一言一行时刻影响着学生，不断加强自身的道德修养，坚持立德树人的教学理念，用自己的知识和行动去感染学生、带动学生和影响学生。

恰当的学习方法能够使学生的学习事半功倍，这对教师的教学方法提出了更高的要求。初中生的学习知识，更多的是理解而不是死记硬背，教师应合理设计教学方法，在有限的课堂时间里，丰富教学方法，提升教学效率，优化教学设计。“双减”政策下，课堂时间被缩减，教师需精简重复内容，课堂上突出重难点，实现高效教学。同时，采用多样化的教学方式，如情景式教学、问题驱动教学、小组合作教学等，以此激发学生主动学习和自主学习的兴趣。利用多媒体、数字化教学资源，将抽象的知识直观化、复杂的问题简单化，增强教学的趣味性和互动性，有助于学生对知识的理解和内化。此外，教师应关注学生的差异，分层布置作业，真正的实现减负。最后，教师应及时反思自己的教学方法，不断优化教学设计，实现教学创新，以适应“双减”与新课改对初中教育提出的新要求。

(3) 家长层面：营造良好学习氛围、积极给予鼓励与肯定、建立有效沟通

在“双减”背景下，家长应从学习氛围营造、正向鼓励与有效沟通三个方面发力，为孩子减负增效、全面发展提供有力支撑和帮助。

在营造学习氛围方面，家长要打造一个安静、专注、有序的家庭学习环境，保证孩子充足有效的学习时间，尽可能减少电子产品和游戏的干扰，督促孩子建立规律的作息和学习时间，让孩子身心轻松地投入到学习中去。

在给予鼓励与肯定方面，不能单纯的以分数论优劣，应多关注孩子在这次考试中有哪些地方进步和努力，在这些方面给予孩子肯定和鼓励，让孩子感受到被认可和鼓励的感觉，才能保护孩子学习的兴趣与自信心。

在有效沟通方面，始终保持与孩子之间有效的双向沟通，了解孩子的学习状况和现阶段学习需求与困难，并给予及时的关心和支持，这样才能保证孩子拥有一个健康的心理，才能更好的全面发展。

综上所述，应采用合适的研究方法来实现并验证以上策略的合理性，如采用分层随机抽样法，选取

1~3 所初一至初三学生、教师和家长,进行问卷调查和深度访谈,深入剖析“双减”政策如何通过影响学生的自主需要、胜任需要和归属需要,将获取的实际数据与所提出策略的有效性进行初步验证,从而使对策的提出更具学理依据。

4. 结论

“双减”政策的深入推进,既是对义务教育阶段过重负担的有效减负,更是对学生自主学习能力的培育契机。当前初中生自主学习能力培养仍面临学生内在动力不足、目标与方法缺失,教师教育理念更新滞后、教学模式单一,家庭教育支持不够精准等现实困境。破解上述问题,需要构建学生、教师、家长协同发力的育人体系:学生作为主体,应主动激发学习兴趣,树立自信,科学制定目标并掌握适合自己的学习方法;教师作为主导,需加快转变教育理念,提升综合素养,创新教学方式,把课堂还给学生,真正落实减负增效;家长作为重要支撑,应营造安静有序的家庭学习环境,以鼓励代替指责,以沟通代替施压,形成稳定的家庭教育支持力。唯有三方协同、同向发力,才能切实提升初中生自主学习能力,推动学生从被动接受走向主动发展,让“双减”真正回归育人本源,为学生终身学习与长远发展奠定坚实基础。

基金项目

2025 年陕西省教育学会项目(SJHYBKTGS203);2025 年陕西省教育科学规划课题(SGH25Q524);2025 年商洛学院校级博士基金(25SKY014)。

参考文献

- [1] 张宇琼.“双减”背景下初中生数学自主学习能力提升研究[D]:[硕士学位论文].重庆:西南大学,2024.
- [2] 赵东华.“双减”背景下初中学生英语自主学习能力培养策略探究[J].中学生英语,2024(30):55-56.
- [3] 田鲜春.“双减”背景下初中学生英语自主学习能力的培养[J].校园英语,2022(33):102-104.
- [4] 高瑞兰.“双减”背景下小学生数学学科自主学习能力的培养[J].甘肃教育研究,2025(10):62-64.
- [5] 黄焕.“双减”背景下初中语文教学中学生自主学习能力培养初探[J].华夏教师,2023(36):34-36.