

家庭教育：回归生活教育才更健康

■孙云晓

家庭教育对一个人的成长乃至社会的发展都非常重要。在教育越来越受到关注的当下，不少家长对于家庭教育却愈发感到焦虑，甚至使家庭教育出现异化现象。从本质上来说，家庭教育与生活教育有着天然的密切联系，当下，人们对美好生活的追求已成社会共识，而回归生活教育的家庭教育才可能走出焦虑，也更健康。



“有温暖的家”是中小學生心目中排在首位的期待

家庭教育最重要的基础是家庭生活，家庭教育的中心是亲子互动。在家庭生活中，家庭成员通过互动增强家庭关系、完善家庭功能。家庭教育问题从根本上说是家庭生活的

问题。

但是，目前许多家庭正忽视家庭关系和幸福生活的发展，家庭教育出现知识化和学校化的误区。

2017年中国儿童中心编写的《中国儿童参与状况报告》显示：“从家庭中亲子沟通的内容来看，48.4%的中小學生每天都会跟父母谈论学习，34.5%的中小學生每天都由

父母辅导学习。”可见，父母和孩子沟通最多的是学习以及与学习成绩相关的事宜。

当孩子本该自然而丰富的家庭生活逐渐被作业、考试、辅导班、兴趣班所侵占，家庭教育也成为单一的知识教育。

纵然，学习是儿童发展的天职，也是家庭生活不可或缺的部分，但并非唯一重要的内容，过分偏重学习和培养技能会严重弱化家庭的教育功能对于孩子成长的作用。

2018年，北京师范大学对全国18万中小學生的大型调查显示：中小學生

最需要的是“有温暖的家”。“有温暖的家”排在学生心目中人生最重要事情的首位。无论是四年级还是八年级学生，在他们的观念里，人生中最重要事情均为“有温暖的家”，其选择比例分别为39.3%和49.4%，远高于对其他价值追求的选项。八年级选择“有温暖的家”的人数比例比四年级高10.1个百分点，表面上看，青春期的孩子对家长的依赖明显减少、渴望独立、与家长的沟通和相处时间减少，但实际上家庭在他们心中地位反而变得更加重要。

家庭关系的好坏决定着家庭教育的

成败，也关系着家庭的和谐与幸福。亲密和谐的家庭关系对孩子来讲尤为重要。

家庭关系中，最核心的就是夫妻关系，父母关系越好，孩子越有安全感；反之父母关系越差，孩子越有危机感。夫妻关系对孩子的影响也最为深刻，父母时刻在以自己的行为告诉孩子如何对待父母、对待他人。在亲子关系方面，家长要尊重儿童的各种权利，包括生存权、发展权、受保护权和参与权等。通过构建和谐的家庭关系，才能促使家庭生活教育形成最具稳定性的内在教育影响力和向心力。

好的家庭教育应有丰富的生活内容

其实，家庭生活的内容丰富多彩，不仅包括日常生活，还有非日常生活；不仅有外在的生活，还有内在的精神生活。

家庭教育的本质是生活教育，美好的生活要靠劳动来创造，一个在家里从来没有劳动岗位或任务的孩子，

难以有责任感，生存能力也难以得到进一步发展。

研究显示，童年养成劳动习惯的孩子，长大后更有可能具有责任心，也更容易适应家庭生活和职场的工作；反之，他们更有可能成为生活和职场的失败者。劳动教育既可以培养孩子的自理

自立的能力，也可以培养孩子的自信心和责任感，因此，劳动教育是家庭生活教育的必修课。

值得注意的是，我们不仅仅要培养孩子认识劳动的价值并且有劳动的体验，更要注重劳动习惯的养成，因为习惯才是稳定的、自动化的行为。

父母要充分发挥家庭生活教育的优势，抓住日常生活中的劳动实践，以身作则激发孩子对劳动的热情，鼓励孩子自觉参与、掌握家庭生活中的几项劳动技能，并进行具体的训练，长期坚持以养成习惯。

在家庭生活教育中，应该创建良好的家庭文化生活。

和谐的家庭关系、积极健康的家庭生活方式，各种各样的家庭规则等都会形成一种独特的家庭文化氛围，潜移默化地影响孩子的成长，同时孩子也会在家庭文化的熏陶下不断汲取营养，滋润心灵和精神。例如，可以构建学习型家庭，进行阅读、音乐绘画欣赏；建立家庭档案，逐步积累家庭文化成果；注重挖掘、利用传统家训家规中的优秀资源，制定符合时代需求的家规，形成良好的家风文化；进行亲子游戏互动，构建和谐的家庭关系，让孩子在充满爱的

家庭生活中成长。高质量的文化生活，努力向上充满活力的家庭文化，不仅能够丰富孩子的内心世界，还能够塑造孩子对美的感知和体会。

此外，家庭生活教育也应包含有意义的家庭闲暇生活。联合国《儿童权利公约》第31条明确指出：“儿童有权享有休息和闲暇，从事和儿童年龄相宜的游戏和娱乐活动，以及自由参加文化和艺术活动的权利。”儿童享有闲暇生活的权利要求我们要尊重和保障儿童的闲暇生活，家庭生活教育也应该发挥其重要的作用。例如，旅行可以开拓孩子的眼界，艺术可以熏陶心性，家庭游戏和运动能够增进亲子关系，阅读可以丰富孩子的内心世界，同伴交往可以满足情感上的需求等。

许多家长对于家庭闲暇生活的价值认识并不到位，导致儿童的闲暇生活大量被课外班兴趣班所挤占。近年来，随着互联网的普及，电子设备成了儿童闲暇生活的主要选择，这在很大程度削减了孩子在闲暇时间与父母、朋友之间的交往。安排好家庭闲暇生活，提高闲暇生活质量，才能让孩子有充足自由的时间进行创造、探索，这也是家庭生活教育不可忽视的内容。



七种方法引领家庭生活向上发展

改善家庭教育需要从改善家庭生活开始，如何让家庭教育根植于家庭生活并引领家庭生活向上向前发展？根据家庭生活教育的情感性、体验性和潜移默化性等特征，我总结了七种家庭生活教育的方法。

★榜样教育法

在生活教育中，父母的一言一行都会影响到孩子，父母做什么比说什么更加重要。因此父母要以身作则，提高自己的思想道德素养，注重自己的思想言行，做到知行合一。其次，父母要尊重、引导孩子进行多样化的榜样激励选择。

中国青少年研究中心关于儿童的偶像与榜样的研究表明，小学五年级阶段，榜样的影响力达到高峰；初中二年级阶段，偶像的影响力达到高峰。父母要认识这一规律，理解和尊重孩子的这种行为，并引导孩子进行多样化的榜样与偶像的选择。

★情感熏陶法

孩子对家庭具有很强的情感依赖，是对社会、他人情感、态度、价值观的动力来源。家庭教育的情感性特征要求家长要注重营造良好

的家庭氛围，注重家庭关系的维持，构建良好的亲子关系，强调家庭成员的尊重与平等，在语言和情感上进行有效的亲子沟通，让每一个家庭成员都能感受到家人之间的关爱、理解和信任。

★实践体验法

家庭生活是丰富多彩的，孩子在分担家务劳动，参与家庭活动决策的时候可以体验到为建设家庭幸福生活的责任；在亲子游戏、亲子运动中感受到家人之间的情感和互动的快乐；在与大自然亲密接触时，体验个人与自然的关系，感悟生命的奥秘和自然的规律；在阅读、影视欣赏中可以体验更广阔的世界，在一个个小小的成功体验中不断获得自信和力量。

★因材施教法

作为父母，要尊重孩子的成长规律，了解孩子身心发展的实际情况，在孩子成长道路上保持平常心，不急于求成、而要循序渐进。其次，父母要深入了解孩子的内心需求，通过观察、沟通等方式了解孩子的内心需求，尊重、接受孩子的情绪、感受，再根据孩子的实际情况和成长特点采取不同的教育方式。此外，父母要减

少比较之心，减少与“别人家孩子”攀比情况的出现，要在生活中善于发现孩子的优点，发挥其优势，让孩子的个性得到充分发展。

★习惯养成法

家庭生活教育的核心目标就是教会孩子如何做人，培养孩子的健康人格，重要途径就是培养良好的习惯。习惯养成一般需要六个步骤：一是提高认识，激发动机，引导孩子对养成某个习惯产生兴趣；二是明确规范，要让孩子对某个良好习惯的具体标准明白清楚；三是通过榜样示范引领，让孩子对养成某个良好习惯产生亲切而向往的感情，并且获得精神动力；四是通过坚持不懈的行为训练，持之以恒，让孩子由被动到主动再到自动，养成某个好习惯；五是及时评估，让孩子在成功的体验中养成良好的习惯；六是形成环境，让家庭生活、家庭环境成为孩子养成良好习惯的支持力量。

★家庭契约法

在日常生活中，父母可能会经常遇到一些令人头疼的事情。比如孩子无节制看电视、玩手机，父母说了很多遍的话，孩子也不为所动等。父母应该在日

常生活中树立规则意识。行事前约定，按照约定执行是家庭生活教育的有效手段。通过制定合理的规则，从约束性到自觉性再到习惯性的过程，可以培养孩子的自制力和养成好习惯。

★家校协同法

家校协同育人推进家庭教育现在已经成为共识。但家校协同育人的方向不是把家庭变成学校，而是让家庭更像家庭，要积极促进家庭建设，发挥家庭生活教育的功能。学校应该在家庭教育中承担指导责任，开展家庭生活教育指导活动。在家校协同育人推进家庭教育过程中，要尊重家庭的传统与个性，注意发现和总结家庭的成功经验，而不是忽视个性强求一致。总之，改善家庭教育要从注重生活教育开始，让家庭教育回归美好生活，给家庭生活以教育，在家庭生活中进行教育。家庭教育要为儿童的幸福生活打下坚实的基础，让儿童在家庭生活中拥有走向独立与幸福的能力，从内心生发出一种强大的精神支撑，一种让家庭生活与个人发展更富有力量的生命力量。

（作者为中国青少年研究中心家庭教育首席专家、首都师范大学特聘教授）

“因脑施教”破译孩子的“成长密码”

■王大为

真正理解每一个孩子的唯一性与独特性，是破译孩子“成长密码”的关键，也是解决当下不少家长教育孩子的苦恼的根本途径。

每个孩子的“智能”都不一样

正如多元智能理论之父霍华德·加德纳的研究结果所阐释的那样，每个孩子都像一棵树，没有两棵树是一模一样的。因此，每个孩子的智能构成都是不一样的，而且各具特点。无论是先天的基因遗传，还是后天所受教育，每个孩子个体智能的发展方向和程度都受到环境和教育等因素的综合影响与制约。为此，加德纳提出了八种智能。

这八种智能分别是：言语-语言智能，音乐-节奏智能，逻辑-数理智能，视觉-空间智能，身体-动觉智能，自知-自省智能，交往-交流智能，自然观察智能。

但是，对每一个孩子而言，他们不是仅拥有哪一类智能，而是以八种智能中的一种为主，与其他七种不同的智能组合共同形成了他的独特智能。

如果不了解每个孩子的独特性，不能因材施教，因脑施教，则会在教育的过程中倍感困惑，不单单是教育者，被教育者同样如此。单一的衡量标准抹杀了孩子充分发挥自己特有智能模式的潜能。就仿佛让一群动物，大象、猴子、狐狸、狼这些不同类的动物比赛同一种技能，比如让它们同样比赛爬树，用一个标准衡量。

长期的研究显示，对于教育者来说，在实际运用多元智能理论时，必须注意两个方面。首先是个性化，即尽可能了解学生的智能结构，用更适合他们的方式帮助他们学习。其次是多元化，分析什么是最重要的，并投入大量精力在重要的事情上，以更多地激发学生在这一方面的智慧和创造。同样，家长在上述个性化和多元化两个方面都可以发挥积极的影响。

归根结底，每一个家长都需要记住：你的孩子是独一无二的，请不要以单一的智能标准来衡量他的表现，即使那个标准是社会上主流的衡量标准。

了解孩子不妨先读懂大脑发育时间表

千百年来，因材施教一直是教育的重要议题。近年来学者的研究与思考，让“因脑施教”的理念有了重大发展。尤其是脑科学的进展，更是为因材施教提供了有力支撑。

人类最关键的思维器官是大脑。大脑指导着人所有的行为、意识、言语和思维。因而，了解孩子的大脑并根据每个孩子独一无二的思维特点有针对性地采取外部教育措施，将成为家长实施家庭教育的关键利器。

首先，了解孩子大脑发育的时间表，是家长科学教育孩子的基石。

学前是大脑发展最快的阶段。孩子从出生到2岁左右是大脑成长的敏感期。尽管运动技能和第二外语技能等到孩子15岁左右也同样可以学习，但部分研究者认为上述技能的学习可以在早期开始。

0-2岁大脑发展通常又被称为“机会之窗”，情感、感觉动作、听觉和视觉都会在这个时期重点发育。2-5岁大脑发展要为上学做好准备。此阶段要在学术、情感、社交技巧、营养和健康方面帮助孩子做好学前准备。比如在学术方面，给孩子多读书，给他们时间自己探索和学习。多跟孩子交流，并多问他们问题。提供简单的玩具，让他们的想象力得到充分发展。在情感和社交情感

层面，家长要尽可能增加与孩子的交流时间，同时尽量减少他们看电视的时间。这个年龄段也要多给孩子提供参与社会游戏和活动的机会，为孩子提供稳定的情感依托和善良品质的榜样，教给孩子如何与同辈交流，教给孩子如何在家长不在身边的时候感到舒适。

从5岁到青少年时期，孩子的大脑已经基本掌握一门语言，发展了感觉运动功能，并且开始主动探索世界。尽管大脑发育的速度明显放缓，但是大脑还在持续成长。在接下来的五年里，孩子大脑的重量将发育到成人脑重量的90%。在这个阶段一定要关注孩子的饮食健康，引导孩子吃健康有营养的食品，尽量少吃垃圾食品。

抓住言语发展的“黄金期”

3岁前，孩子的大脑处在发展特别快的时期，尤其是言语发育，在此阶段，大脑每秒钟都有700个神经原诞生并产生连接。因而这一阶段对孩子的言语能力发展非常重要。

国外的研究实验表明，父母的陪伴和受教育水平都将显著影响孩子的言语发展水平。如父母双方都是受过大学教育的，孩子36个月时能够掌握约1200个单词，而且这个词汇中不单有名词，还有动词、形容词、副词、甚至连词。这表明孩子的言语发展进入了一个很高的水平。而在父母没有受过大学教育的普通家庭，孩子36个月掌握的词汇大约在500-600个，差了近一倍。留守儿童家庭和孤儿院孩子掌握的词汇量就更少。有国外研究者研究过一部分孤儿院的孩子，发现在36个月时只掌握了约200个词汇。

因此，每个家长都要尽可能多地陪伴孩子，多跟他交流说话，进行亲子阅读。之所以说亲子阅读是发展孩子言语能力的重要途径，是因为这个过程能够不断培养孩子的言语交流能力，这是儿童发展的核心素质，它会迁移到其他能力，比如数学、物理、化学和其他课程的学科能力，还有孩子的情商和与社会交往能力等等。因此，三岁前的言语能力是家长尤其需要关注的。

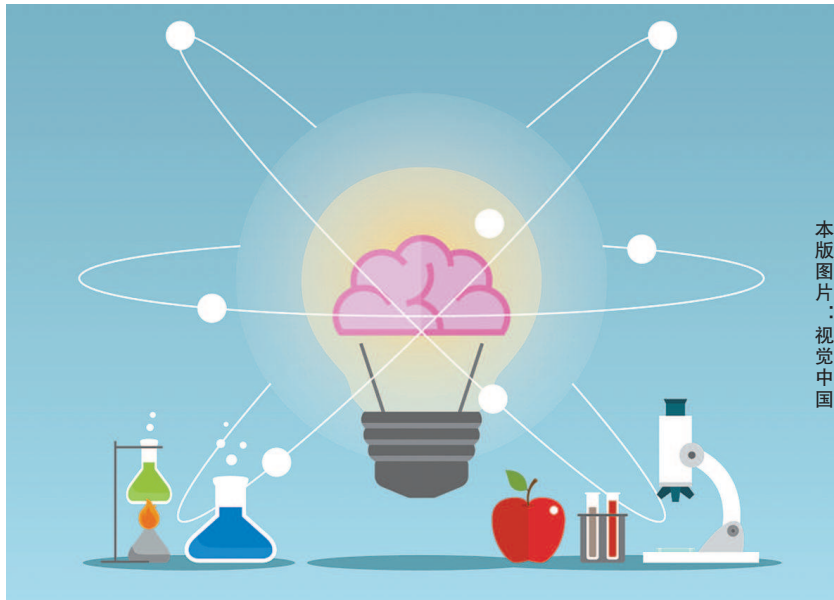
在外语学习方面，一个非常普遍的现象是——非双语家庭里很多3岁前就开始学第二语言的孩子，其第二语言发音非常接近母语。通常认为，7岁前都是孩子学习第二语言的敏感期。7岁前接触第二语言的孩子与7岁后开始学习第二语言的孩子相比，虽然他们在“读”“写”和“听”的方面可能差异不大，但在大脑中与语言相关的两个区的激活点差异就比较明显。从脑科学角度来看，虽然外语可以在任何年龄阶段学，但如果条件允许最晚从7岁就可以开始学了。

此外，运动和良好的睡眠对儿童的大脑发育也非常重要。体育运动能够训练大脑整体的认知觉协调，对孩子的手眼协调以及思维、专注度与注意力分配都非常有益，是开发大脑潜能的一个重要途径。

在睡眠方面，家长要尽量培养孩子良好的睡眠习惯，尽可能让孩子自然醒。研究表明，坚持每天按时睡觉起床，自然醒的孩子，一天的智力水平都居高不下。良好睡眠对于孩子正常的学习生活非常有好处，睡眠好的孩子大多学习成绩也好。通常而言，幼儿园阶段到6岁以前的孩子一般需要10个小时睡眠，小学低年级学生需要9小时，小学高年级学生则需要8小时睡眠。

总而言之，抓住孩子大脑发育的“黄金期”，持之以恒地陪伴孩子，“因脑施教”，帮助他们养成良好的生活、道德、学习习惯、都将大大助力孩子的健康成长。

（作者为中国教育学会家庭教育专业委员会副理事长）



本版图片：视觉中国