

聚焦

教育观

## “双减”之后，家庭需要做什么

生活处处有课堂，这个课堂的老师就是家长。家长随时随地鼓励孩子动手、动脑、探究、尝试、创新，启发他们将学科知识与生活实践结合起来，形成活的知识，活学活用，知行合一，提高他们综合运用所学知识解决复杂问题的能力，实现学习的即时性、趣味性、实用性和创新性。



■ 陈若葵

“双减”政策实施，学科培训班关停，学科教育回归学校教育，家庭作业减少，孩子的课业负担降低，闲暇时间多了。但是，不少家长们喜忧参半，既有缓解压力之感，也有莫名的不安。他们的焦虑又转移到“双减”会不会造成孩子“放羊”而影响未来的竞争力、会不会出现“私教”盛行现象、教育“内卷”能否真正停止等方面。那么，“双减”之后，什么样的孩子能够走得更远？父母怎样引导，才有利于孩子脱颖而出？

### 家庭教育回归生活教育

“双减”之前，对大多数家长和孩子来说，家庭教育是学校教育的延伸，家长是老师的助教。“双减”之后，孩子们的学习负担明显减轻、分数不再被视为衡量孩子的唯一标准了，家长的压力也得到一定程度的缓解，有利于家庭教育发挥其应有的教育功能、回归本源。

家庭教育的本质是做人教育，生活教育和养成教育是其中的重要内容。

孩子是在与周围的环境、事物和人的互动过程中，在观察、思考、动手、探索中，不断形成认知、学会知识、掌握技能、建构经验的。实践性，是家庭教育的特色之一，也是家庭教育的优势。“双减”之后，家长可以借助日常游戏、观察自然、体验感知、生活操作等方式开阔孩子的视野，教会他们相应的知识和技能，丰富孩子的生活经验。

家庭生活情境中充满源源不断、生动自然、随机而又包含内在关联的教育契机，家长细心观察孩子，捕捉他们的好奇心和学习的兴趣、热情，创设问题和挑战，引导孩子成为学习的主人。比如，和孩子一起观察天上的蓝天、白云、星星、闪电等自然现象，了解天文知识；一起查看电表水表，了解家庭用电用水情况，聊聊节约水电话题，培养环保意识；家人一起说说发生的新闻事件，各抒己见，向孩子传递正能量，引导孩子明辨是非，树立正确的人生观、价值观……

生活处处有课堂，这个课堂的老师就是家长。家长随时随地鼓励孩子动手、动脑、探究、尝试、创新，启发他们将学科知识与生活实践结合起来，

形成活的知识，活学活用，知行合一，提高他们综合运用所学知识解决复杂问题的能力，实现学习的即时性、趣味性、实用性和创新性。

家庭养成教育的核心是培养孩子良好的习惯，建立规矩、设立底线，让孩子懂得敬畏规则，知道该做什么、不该做什么。它包括健康的生活和卫生习惯、规律的作息，规范的行为习惯、秩序感、做事善始善终、自律的习惯、良好的学习习惯、坚持阅读的习惯、积极思考的习惯、欣赏艺术的习惯、适当上网的习惯、自主安排时间的习惯等等。这些，是孩子未来人生发展的基石。但这些习惯的养成，不能寄希望于学校和孩子的自觉，需要家长坚持不懈地引导、示范和督促。

运动习惯的养成，是孩子成长中不可或缺，它更得益于家长的言传身教。在孩子小的时候，父母需要经常带孩子一起运动，培养一两种运动爱好和特长。据中国青少年研究中心对3300多名中小学生的运动状况研究发现，每天运动1~2小时的学生，成绩在班级属于上等和中上等的比例分别是19.1%和42.7%，不运动的学生属于上等和中上等的比例分别为10.1%和31.2%。体育成绩好的学生，学习成绩上等的比例为24.8%。研究还发现，体育成绩好的学生朋友人数更多，更愿意与伙伴一起玩、更善于沟通。运动，让孩子终生受益。

孩子的很多技能可以从家庭劳动中习得。劳动不仅能够促进孩子手眼协调能力的发展，减少感觉统合失调导致的障碍，眼里有活儿的孩子更善于观察，善于换位思考，心中有他人，也更有责任心。这些都是孩子在未来发展必须具备的品质。“双减”之后，孩子有了空闲时间，家长可以从小事做起，给孩子安排一些固定的家务劳动，让他们承担家庭生活中事务，做家里的小帮手，比如教孩子使用家用电器，或者动手安装简易的花架、组装桌椅，教给孩子生活技能，使之养成爱劳动的习惯和责任感、独立性、自信心，成就孩子更好的自己。

### 培养孩子的审美情趣而非技能

一直以来，部分家长培养孩子的兴趣爱好、艺术特长存在功利倾向，或希望孩子通过一技之长获取进入理想学校的敲门砖。然而，随着“双减”的进一步实施，特长生等加分政策被取消，有些捷径被堵死，艺考门槛也越来越高。同时，教育部及各地教育主管部门逐渐将美育纳入中高考的做法，为中小学生的全面发展给予了明确的指引，即美育教育，旨在让孩子在兴趣体验中培养审美素养、艺术素养、强身健体。

在这样的大环境中，家庭对孩子才艺培养的功利性被明显降低，家长可以更关注孩子的真正喜好和天赋禀赋，创设更具个性化的空间，帮助孩子发现、发展自己的爱好，从中获得更多的心理体验、愉悦感、幸福感，感受生活之美，滋润心灵，最终成就孩子的健康人格，使他们成长为最好的自己。

比如，在培养孩子的音乐素养中，家长需要重新审视曾经忽略的一件事情，即学音乐≠学乐器。父母可以从唱歌跳舞、尝试视唱练耳、接触节奏感强的打击乐等帮孩子入门，在玩耍和游戏中，使他们的身心与音乐自然融合，激发孩子的听觉想象能力和对音乐的感知力。有了这些基础，如果孩子有兴趣，再开始学习乐器，孩子相对容易坚持下去，也更容易体会音乐之美，把音乐发展成自己一生的爱好，而非一练琴，家里就鸡飞狗跳，最终导致孩子学了一门技术，却恨了一门艺术。

### 共情，让孩子拥有好情绪

据《中国国民心理健康发展报告(2019-2020)》数据显示：小学阶段的抑郁检出率为一成左右，初中阶段的抑郁检出率约为三成，高中阶段的抑郁检出率接近四成，抑郁水平随着年级升高而提高。而中国青少年研究中心与中国科学院心理所的合作研究也显示，中学生中18.1%的孩子有过

自杀想法。之所以出现这种现象，与家庭的教养方式有很大的关系。

中国青少年研究中心在中美日韩四国高中生的对比研究中发现，中国家长最关注孩子的学习成绩，最不关注孩子的情绪和交友。但情绪和交友恰恰包含在孩子快乐幸福的要素中，也是孩子最容易出问题的部分。

良好的亲子关系是孩子拥有良好情绪的基础，也是家庭教育的前提。“双减”将孩子和家长从应接不暇的课外辅导班中解脱出来，从没完没了的作业、练习题和考试中解脱出来，亲子关系有了踏踏实实相处的时间，父母要做的就是高质量地陪伴孩子，友好互动，比如一起游戏、阅读、参观博物馆、走进大自然……共同做孩子喜欢的事情、聊孩子喜欢的话题，了解他们的想法，分享他们的快乐，关注他们的困惑，分担他们所遭遇的挫败带来的伤心与郁闷，给予必要的帮助、鼓励和支持，让孩子感受到自己是被关爱、被理解、被接纳、被尊重、被帮助、被激励的，在这种融洽的氛围和良性互动中，孩子的喜怒哀乐都能得到正向的释放，心情舒畅，家长的教育意图更容易实现，家庭教育的含金量也会大大增加。

培养孩子良好的情绪，需要父母的高情商。生活中，父母应允许孩子充分表达自己的各种情绪，特别是在批评孩子的时候，允许孩子辩解，让他讲出自己的理由；惩罚孩子的时候，允许他哭泣，发泄不满和愤怒，并引导他如何恰当地表达不满和愤怒，逐渐学会得体地释放自己的情绪。

在此过程中，父母要能换位思考、善解人意、设身处地、感同身受，与孩子共情。这一方面能让孩子从父母的眼睛里看到真实的自己，更好地认识自我、接纳自我、完善自我，有自信和勇气面对未来可能遇到的挫折和困难；另一方面，也能教会孩子换位思考，建立同理心，学会与他人共情，为他人着想，摆脱自我中心，在未来的生活中拥有更健康的人际关系，在与人合作中最大限度地发挥自己的潜能。

■ 冯永平

很多家长一直为孩子能养成良好的学习习惯煞费苦心，然而，事实与期望总是有较大差距。有家长诉苦，大多时候，我们对孩子学习严防死守，可偶尔刚离开一会儿，孩子就东张西望，坐不住；也有家长说，我们天天跟孩子讲，学习要认真不能马虎，孩子左耳听右耳冒，一会儿就忘了；还有的家长羡慕别人家的孩子。

为了孩子健康成长，好习惯是非养成不可的。我国现代著名教育家、作家叶圣陶先生说过：“好习惯养成了，一辈子受用；坏习惯养成了，一辈子吃亏，想改也不容易了。”但是很多人忘了，“儿童不是用规则可以教得好的，规则总是会被他们忘掉的。习惯一旦培养成功之后，使用不着借助记忆，很容易地自然就能发生作用了。”

在家庭教育中，如何让孩子养成良好的学习习惯？一位学霸的父亲说：“我每天都要看书、看资料，他妈妈每天也要备课。我们哪有那么多时间管他！孩子从小跟我们身边，拿着我们的书和笔翻来覆去地玩。后来识字了，我们给他买了很多书，我们看书时，他也拿着书跟在我们身边看。遇到不认识的字就不停地问。”这个父亲的话令笔者确信，因为他本人勤奋，完成了某重大科研任务，荣获杭州十大杰出青年称号；孩子的妈妈是某大学老师，教学和科研任务也很多。可以说，是好读书、勤学上进的家庭氛围让孩子对书、对学习倍感亲切；是爱读书、爱学习的家风不断熏陶孩子幼小的心灵。良好的家庭环境，使一颗爱读书爱学习的种子深深地植根在孩子的心底。热爱学习，热爱读书，父母们心无旁骛地以身示范，浸濡成长在这样的家庭环境里，在这样的家风熏陶下，孩子一路成长一路优秀就不足为怪了。

有好家风助力，孩子良好行为习惯的养成是很自然的事。家风就是一个家庭的门风，是一个家庭崇尚的风气，是家庭环境的总称。好家风激发孩子发展潜能，不良家风会使孩子发展受到阻力。良好的家庭氛围、家风不是知识分子家庭独有的，更不是父母身份、地位，以及经济条件能决定优劣的，普通家庭、普通父母，依然能为孩子营造良好的家庭环境，形成令人钦佩的良好家风。

笔者曾在一家网约菜店看到店主10岁左右的女儿趴在桌上写作业，她的父母始终在忙着招呼顾客；前几日，笔者又看到小女孩戴着胶皮手套帮妈妈剥榴莲，小手上沾满了榴莲糖汁，桌子上放着刚写完的作业。我从没看到女孩的父母督促孩子认真写作业的场景，孩子是怎样养成既能安静学习，及时完成作业，又懂事儿忙里偷闲帮助父母做家务的呢？十数次的观察发现，是父母勤快朴实的生活态度影响了孩子，是父母踏实认真对待生活的精神无声地鼓舞教育了孩子。父母可能想不到言之凿凿地告诉孩子父母很辛苦，要帮父母做家务，要好好学习，认真完成作业，却每天都在以自己的行为，无声地教育和影响孩子：做好自己该做的事情。

很多家长经常教育孩子好好学习认真读书，自己一转身就拿起手机看直播，追韩剧；有的父母告诉孩子好好学习，自己一转身就投入到麻将桌上吆五喝六。父母自己不努力不上进，却要求孩子努力上进；在这样的家庭环境下，有这样的效仿榜样，想让孩子养成专心读书热爱劳动的好习惯，何其艰难！

父母是孩子最好的老师，父母与孩子之间的血缘关系、长时间相伴形成的亲密感、信任感，使父母对孩子的教育最具权威性，父母的行为方式能最深刻地影响孩子的思维与观念。莫言先生曾说，你生活在这个家庭里面，你的长辈，你的亲人，他们以一种什么样的方式对待工作、对待他人，我想，会给孩子产生非常直接的、潜移默化的影响。因此，我觉得有好的家风，确实是对孩子非常有利的。

让孩子好好学习，天天向上，父母也要勤勉上进，为人表率；让孩子养成爱学习的好习惯，父母至少也要对知识和文化有亲近感，哪怕您不常看书，至少也要忙里偷闲，多听听孩子屋里室外朗朗的读书声，多体味一下孩子写作业时的沙沙声。父母做事认真，孩子就懂得了认真是必须的事；父母孝顺长辈，孩子便懂得了孝的含义，并学会了模仿。教育，尤其是家庭教育，常常是孩子默默看着父母的背影，无须言语就跟随父母学会了一切。

(作者系浙江省妇女干部学校《家庭教育》编辑部副编审)

## 好家风助力孩子养成好习惯

### 图文传真



“我和我的祖国一刻也不能分割，我爱您祖国母亲！”“我们现在的幸福生活，是无数革命先烈烈士英勇无畏，前仆后继，用鲜血与身躯换来的。所以，我们应努力学习。”

“祖国，我的母亲，你越来越强大，我们也要越来越努力，少年强，则国强。”

这些话语，是孩子们参与中国儿童中心开展的“我和我的祖国”线上系列活动中所留言的。

近日，中国儿童中心以“我和我的祖国”为主题，开展线上系列活动，邀请儿童和家长云端相聚，引导广大少年儿童和家庭厚植爱国爱党情怀，培育和践行社会主义核心价值观。

活动以庆祝中国共产党成立100周年为主线，包括“童乐享佳节”“童祝祖国好”“童心永向党”三大版块内容，立足爱国主义教育，内容丰富，贴近儿童生活且富有仪式感，促进儿童在快乐活动中涵养品德、收获成长。“童乐享佳节”版块围绕家庭教育在儿童发展、尤其是品德教育中的重要作用，以书画作品征集和“我是小小中国通”趣味猜灯谜活动，引导儿童及家庭体悟中华民族优秀传统文化的精神内涵，激发爱国主义向心力，让中华优秀传统文化浸润儿童及家庭的家国情怀。在该版块留下书法作品的小朋友，爱国要从小事做起，练好中国字，发自内心的热爱祖国。

“童祝祖国好”版块围绕“爱国”和“祝福”，以“祖国我想对您说”留言征集活动和“我与国旗合个影”照片征集活动，引导儿童及家庭用文字和照片表达对祖国的祝福和热爱。全国各地的孩子热情参与，在网上晒出了自己与国旗同框的照片。

“童心永向党”版块以“少年儿童向党”线上文艺汇演和“我的红色之旅”线上研学活动，通过故事、诗朗诵、情景剧、线上研学等形式，讲述党的故事、英雄的故事、革命的故事，引导儿童及家庭感悟党的初心使命，致敬英雄模范，让红色基因、革命薪火代代传承。8岁的天津小朋友成成在活动中留言，“我最喜欢文艺汇演，可以和各地小朋友一起同唱一首歌。看到国旗、天安门，我内心感到激动和自豪。”

在体验“我的红色之旅”活动后，徐懿藻家长表示，看着一个个研学地点，回忆起中学时代的自己，同时，我和孩子体会到过节的仪式感，爱国情怀油然而生。

据悉，此次“我和我的祖国”线上活动将持续至10月18日。（小尘）

### 我做妈妈

## 教女儿敬老

■ 刘希

女儿乐乐放学回家耷着脸，像受了什么委屈。我问道：“宝贝，有啥不开心的事呀？”“奶奶喝我的牛奶！”女儿指了指正在换鞋的婆婆，捏着拳头跪在婆婆背上敲了几下。听到我严厉地说：“不能打奶奶”，她才停下来。

婆婆解释，接乐乐时带了一瓶牛奶，乐乐喝了一半就去操场上和同学玩，婆婆以为她不喝了，扔了可惜，就喝了剩下的半瓶。没想到，乐乐玩完一看牛奶没了，就对她发脾气。

女儿自小任性，独占欲强。看到女儿对婆婆的态度，我意识到问题的严重性，决定好好教育她，让她成为一个孝敬老人的孩子。

我严肃问女儿：“你没告诉奶奶把牛奶留给你，奶奶喝了有什么错？再说，奶奶是长辈，你怎么能动手打呢？你必须给奶奶道歉，还要做一件让奶奶高兴的事。”女儿撇着嘴。婆婆忙给她台阶下：“小孩子懂什么，等她长大了就好了。”我态度坚决，女儿拗不过，只好道歉。见婆婆揉着腰，于是我建议：“你给奶奶揉一下腰吧。”她摇头说不会，我便示范给她看，女儿这才极不情愿地学起来。

此后，女儿知道，如果她不尊敬爷爷奶奶，我就会惩罚她，不敢对老人不敬了。但是，却没从根本上养成孝敬老人的好习惯。

平日常，我特意播放孝亲敬老的电视纪录片给她看，还训练她帮奶奶倒水，帮爷爷拿拖鞋，帮我择菜、整理家务。凡是她力所能及的事情，我都尽量请她“代劳”，并适时夸奖。久而久之，不用我提醒，她都会做这些小事了，女儿也从中体会到孝亲敬老的快乐，很是兴奋。

婆婆生日的前两天，女儿提醒我说：“妈妈，后天是奶奶的生日，奶奶太辛苦了，生日那天，我们给她放一天假

吧？她要做的，我们俩做！”说完还得意地笑出声来。

我说：“你会做什么？”她掰着手指头，说：“奶奶要拖地，我也会拖地；奶奶要择菜，我也会择菜；奶奶要接我放学，我自己认得路，一个人可以回家。还有，那天我不会跟奶奶抢电视，她想看什么就让她看什么吧。”我由衷地赞叹：“这个礼物真的很棒，奶奶一定会喜欢的。”

我很庆幸自己及时发现并纠正了女儿的坏习惯，不仅让她懂得孝敬老人是应尽的义务，还让她体会到尊老敬老是快乐的事，也是光荣的事。