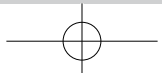


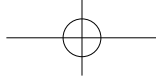
好父母 这样 爱孩子

高闰青◎著



清华大学出版社
北京





本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

版权所有，侵权必究。举报：010-62782989，beiqinquan@tup.tsinghua.edu.cn。

图书在版编目（CIP）数据

好父母这样爱孩子 / 高闰青著 . -- 北京 : 清华大学出版社 , 2025. 8.

ISBN 978-7-302-70020-3

I. G78

中国国家版本馆 CIP 数据核字第 202584QM18 号

责任编辑：张立红

封面设计：木 水

版式设计：方加青

责任校对：卢 嫣

责任印制：杨 艳

出版发行：清华大学出版社

网 址：<https://www.tup.com.cn>，<https://www.wqxuetang.com>

地 址：北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编：100084

社 总 机：010-83470000 邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969，c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈：010-62772015，zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者：河北鹏润印刷有限公司

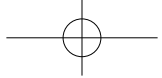
经 销：全国新华书店

开 本：170mm×240mm 印 张：19 字 数：292 千字

版 次：2025 年 9 月第 1 版 印 次：2025 年 9 月第 1 次印刷

定 价：88.00 元

产品编号：111061-01



序言 | FOREWORD

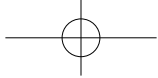
儿童是国家的未来。育儿是既关乎家庭幸福，又关乎国家昌盛的大事情。党的十八大以来，习近平总书记在多个场合反复强调“注重家庭、注重家教、注重家风”，同时就家庭教育作出了一系列重要论述，使得家庭教育成为全党全社会高度关注的焦点。

2021年10月，《中华人民共和国家庭教育促进法》（以下简称《家庭教育促进法》）正式颁布，使得“依法带娃”成了家长履行家庭教育责任的法律准则。2023年1月，教育部等十三部门出台了《关于健全学校家庭社会协同育人机制的意见》，提出了新时代家庭教育的新内容与新要求。2024年11月，教育部等十七部门又联合印发了《家校社协同育人“教联体”工作方案》，为新时代家庭、学校和社会协同育人赋予了新生态与新动能。

家庭教育本质上是做人的教育，是发生于家庭生活之中且与孩子身心特点紧密相关的教育，此中诸多事件和现象都是心理效应的体现。因此，父母通过学习心理效应来提升自身育儿的胜任力，对做好家庭教育有极其重要的作用，也是提升家庭教育质量的重要保证。高闰青教授长期专注于家庭教育，出版有多部相关的论著。这部著作《好父母这样爱孩子》立足于“育儿必育己”“成才先成人”的思路，论述了家庭育儿的新思维、新理念，具有较强的理论指导意义和实践应用价值。

我与闰青熟识多年。作为一名女性研究者，她不仅有着关注孩子成长的教育情怀，更有着聚焦孩子身心发展的满腔热情，坚持把科研“写”在教育的基础领域和孩子成长的底色工程——家庭教育这片土地上，笔耕不辍，履践致远，取得了有目共睹的研究成果。2024年11月初，收到她的新作后，我由衷地感到欣喜，深感她对家庭教育的时代脉搏把握之精准、思考研究之深入、所提对策之实用，也让我看到了家庭教育学术研究的蓬勃生机和强大动能。这是家庭教育研究领域的又一件好事，值得点赞和庆贺。

孩子是父母生命的延续，是父母心中最深的牵挂，承载着家庭的未来和希望。从这个意义上说，教育孩子是一个常谈常新的话题。在当今“少子化”问题日益突出、教育“内卷化”不断加剧，以及“剧场效应”带来的教育“内耗”

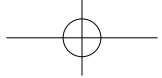


现象日趋严重的时代背景下，如何科学教育孩子对新生代父母来说已成为十分棘手的问题。尽管教育孩子面临一系列新的困难和挑战，但为人父母必须认真对待这个问题，因为它关乎孩子的成长成才、家庭的幸福以及国家的未来。作为一名教育孩子的“过来人”和长期关注并研究教育的学者，我认为教育孩子要讲究方法，抓住主要矛盾和矛盾的主要方面，这样才能事半功倍，取得良好的预期成效。

父母教育孩子，应以科学的教育理念作为指引。家庭堪称孩子的第一所学校，父母则是孩子的第一任老师，故而需率先树立科学的教育理念。蔡元培先生曾说：“教育的本质是培育健全的人格。”身为父母，若要实现对孩子的优质教育，须秉持先“成人”再“成才”的教育理念，将孩子的健康成长置于首要位置。只有夯实孩子“成人”的根基，“成才”才能拥有坚实的基础与保障。否则，倘若孩子欠缺强健的身体与健全的人格，教育孩子便如同缘木求鱼，难以收获理想的成果。当前，众多父母在教育孩子时所陷入的最大误区在于过度注重孩子的智育发展，也就是太关注孩子的考试成绩，却对孩子强健的体质、过硬的心理素质、健全的人格以及良好的行为习惯等素养视而不见，这种做法非要不得。

父母教育孩子，应以深刻的自我修炼为起点。列夫·托尔斯泰曾言：“教育孩子的实质是教育自己，而自我教育则是父母影响孩子最有力的方法。”其原因在于，孩子仿若一个敏感接收器，会对父母的话语和信息进行反馈，模仿并复制父母的思维模式、价值取向、行为习惯以及处事方法等，最终成为父母的“影子”。许多现象看似是孩子的问题，实际上恰是父母自身问题在孩子身上的“展现”。所以，父母在进行家庭教育时，应开启一场自我教育、自我革新、自我修行与自我成长之旅，以自身良好的言传身教，如春风吹拂、细雨滋润般对孩子产生影响和熏陶，促使孩子朝着积极、善良、美好的方向迈进。父母“机不离手”地刷短视频，却要求孩子不能玩网游；父母悠闲地躺在沙发上看电视，却要求孩子端坐在房间写作业等情形，都是极为错误且不可取的。

父母教育孩子，应明晰其要旨，掌握其方法。诚如俗语所云，方法得当，事半功倍；方法不当，事倍功半。鲁迅先生在《我们现在怎样做父亲》中提出：“孩子的世界，与成人截然不同；倘不先行理解，一味蛮做，便大碍于孩子的发达。”在教育孩子方面，父母首先需了解并熟稔孩子成长发展中各个阶段的规律，因时因地因人而教，方能做到胸有成竹、手中有策。其次，父母要做好踏上教育孩子的“漫长征程”的心理准备。孩子的教育是一个漫长的过程，其



间必定会有波折、烦恼，乃至痛苦。身为父母，需揣着一颗平常心，尊重和理解孩子，与孩子平等交流沟通，走进孩子的内心世界。学会欣赏孩子，善于运用鼓励，保持足够耐心，注重加以唤醒，帮助孩子克服成长中遭遇的困难，解决孩子成长中面临的问题。越俎代庖、拔苗助长、急躁冲动、简单粗暴等方式皆非科学的育儿之法。最后，父母要掌握一定的方法技巧。闰青在书中论及的掌握亲子沟通艺术、帮助孩子养成情绪智慧、提升孩子心理品质等内容，皆是切实可行的经验之谈，在此不再一一赘述。尤其是她把家庭教育的方法与案例相结合，并运用心理效应进行分析，让这些方法更具备了科学依据和实用价值。

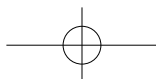
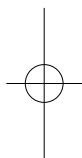
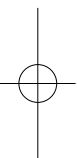
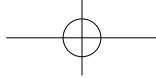
正如世界上没有两片完全相同的树叶一样，每个孩子的禀赋不同，成长的环境不同，遇到的机遇也不相同。他们有着各自独特的成长轨迹，未来也会在不同的工作岗位上呈现出不一样的社会价值。从这个角度来讲，父母教育孩子，最为关键的是助推孩子健康成长，让孩子成为更好的自己。期望正在养育孩子或即将养育孩子的父母，能够结合孩子的身心特点，树立正确的教育理念，培养科学的育人态度，掌握恰当的教育方法，与孩子在家庭这个“父亲的王国、母亲的世界、儿童的乐园”中，共同开启“双向奔赴、共同成长、静待花开”的幸福成长之旅。

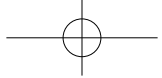
最后，诚挚期望所有父母，特别是新生代父母，能够通过心理效应的学习来提高自身的家庭教育素养，客观分析孩子成长中出现的问题，深入了解并熟练掌握科学的家庭教育知识、理论及方法，以科学的方式养育孩子，对孩子进行正确的教育和引导，促使其健康成长，使孩子成为对民族和国家有贡献的时代新人。

应作者之邀，特书此序！诚挚地向所有育儿的父母们推荐高闰青教授这一新作，愿《好父母这样爱孩子》能为家庭教育带来一缕新的阳光，让更多的孩子快乐成长。

（任玉岭，系国务院原资深参事，国家教育咨询委员会委员，第九届、第十届全国政协常委，《国家智库》《中国智库》主编，联合国开发署可持续发展首席顾问）

2024年12月





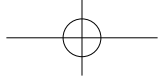
前言 | PREFACE

如是爱你亦容易

小时候经常听长辈们说：“为人父母不容易。”有了自己的孩子以后，我才真正体会到这句话的深刻含义。从孕育生命之初的妊娠不适症状，到挺着大肚子的行动不便，再到分娩时的剧烈疼痛……当孩子呱呱落地后，一个小小的、柔弱的生命来到我们身边，从他咿呀学语、蹒跚学步，到慢慢长大、渐渐成熟，他会用自己的身心去感知周围的环境和人，并让自己逐渐适应且融入其中。我们在感叹生命诞生的神奇之时，也体验到了孩子成长带给我们的欣喜与满足、幸福与快乐。但不可否认的是，我们也会有烦恼、有纠结、有担心、有牵挂……中国有句古话：“养儿才知报母恩。”这应该是大多数中国人养育孩子之后最深切的感受。

虽然养育孩子是一项具有挑战性的工作，但对于大多数父母来说，没有什么比孩子的未来更重要，父母往往愿意为孩子的幸福付出自己的一切，甚至可以牺牲生命。正因为父母这样珍视孩子、疼爱孩子，所以从孩子出生的那一刻起，大多数父母就会开始思考：我希望他成为一个什么样的人？怎样才能实现这个目标？我能教给他什么？我能帮助他什么？我能留给他什么？……所以，养育孩子是一件不容易的事情，父母需要了解育儿知识、经历各种挑战、解决很多问题，也需要对自己的生活做出重大调整，以适应孩子出生后对自己生活乃至生命轨迹提出的新需求。尤其是孩子在成长的过程中，会经历不同的人生关键点和转折期，这会对父母的教育理念和教育方法提出新的挑战，需要父母的身心能够随之发生相应的变化，并且能够随着事情的变化而调整自己的角色定位。

然而，要找到与孩子适配的教育，从来就不是一件容易的事情，这需要父母不仅有抚养能力，还要掌握一定的教育知识，懂得不同教育形态的目的、本质、特征和功能，还需要具备与孩子沟通、与家人协调、配合孩子学习、平衡育儿与工作等能力。遗憾的是，世界上没有几所学校能够科学地训练父母，为其提供可以参考的课程和合格父母的标准，让他们可以轻松又出色地完成育儿



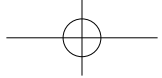
工作。所以，大多数的父母只能摸着石头过河，还必须事必躬亲。

我们知道，家庭是孩子的第一所学校，但这所学校全年无休，一天24小时，一年365天，随叫随到，并且没有报酬，你也不会因为日夜操劳而获得晋级。这种情况至少要持续到孩子成年，甚至有些家长在孩子成家后依然还要“上班”。可以说，养育孩子是最艰难、最复杂、最令人忧心忡忡、痛并快乐着的工作。在社会快速转型发展的今天，“父母”这个角色似乎比以往任何时候都更加复杂难为。难怪一提到孩子，不少父母就感慨万千，类似于“鸡飞狗跳”“一地鸡毛”的亲子关系、“内卷”“内耗”等教育状态也成为不少父母的一种生活常态。

但我们不得不承认：人生有许多梦想，是从有了孩子之后开始的；人生有许多顿悟，也是从有了孩子之后感受到的。于我而言，有孩子之前，我认为读书、上大学、当老师是我人生最大的梦想；待到有了孩子之后，我才发现其实我有更加美好的梦想，梦中的主人不仅仅是我自己，还有我的女儿，她能够健康快乐地成长就成为我最大的梦想，我甚至想过她可以帮我完成自己未竟的意愿和梦想。当然，最重要的是在她出生之后，我越来越清晰地知道，不管人生经历了多少挫折、磨难与失望，我们都应当好好生活，因为有她在，一切都会好起来。

中国人常讲：可怜天下父母心！因为大多数的父母，会把孩子当成自己的整个世界，宁愿牺牲自己的睡眠也不会去惊扰孩子的美梦，宁愿中断自己吃饭的时间也不会让孩子饿着，几乎愿意为孩子付出自己的所有。《我爱我家》的主题曲正是对父母奉献精神真实写照：“为一句无声的诺言，默默地跟着你这么多年。当你累了倦了或是寂寞难言，总是全心全意地出现在你面前……爱是一个长久的诺言，平淡的故事要用一生讲完……”听者无不被饱含温暖的智慧所感动，被平凡生活中的真爱所激励。但是，父母也是人！他们也需要休息，有时也会有情绪，有时也会有自己的困扰，所以，他们也难以做到无时无刻不围在孩子身边，或始终用平静的心态去对待孩子，甚至也会出现内心的矛盾与纠结。

对孩子而言，父母的爱就是生活的底色，应当无处不在、有求必应。但是父母也是独立的生命个体，自己的心态也会出现一些变化甚至矛盾。比如，在孩子、工作、他人和自己之间会出现取舍和平衡的问题。因为有了孩子之后，父母不再仅仅凭借自己的喜好、兴趣和价值观去理解世界和处理问题，还要考虑孩子的喜好、兴趣和价值观。当父母的喜好、兴趣和价值观与孩子的不一致时，该如何权衡或是调整呢？尤其是对“高分名校”的追逐，亲子关系的变化与矛盾越来越多，滋生的教育焦虑也越来越强。



放眼当今全世界的教育，各国父母的焦虑都是一样的。因为父母对孩子的爱都是一样的，“望子成龙”“望女成凤”的心情和愿望都是一致的。其实，父母对孩子爱的意义是帮助他们找到自己的道路，塑造自己的命运，而不是为他们选择道路，更不是为他们塑造命运。这就需要父母不断学习，不断成长，不断调整自己与孩子的关系。可以说，做一名合格的父母真的不容易。但孩子的成长只有一次，一旦错过便无法重来，因此非常值得父母为之付出，以便拥有好好爱孩子的能力。这就需要父母了解孩子的身心特点，掌握孩子成长的“密码”，用自己的智慧和艺术，引领孩子健康快乐地成长。

其实，家庭教育中许多现象之所以让人感到困惑，只不过是因为我们不明白它们背后的心理学原理和效应。心理学效应是指在特定的场景下，人们由于认知、情感和行为等多种因素的影响，会表现出某种特定的心理现象和规律，“是某种人物或事物的行为或作用，引起其他人物或事物产生相应变化的因果反应或连锁反应”^①。生活中有很多心理学效应，影响着我们的思维、情感和行为，而我们却浑然不知。为人父母，不仅需要了解孩子表现的行为特征，还要了解孩子成长的心理基础，用心理学效应指导和帮助自己做一名合格的家长，为孩子的行为方式找到科学的“阐释”和因应之道，为孩子的健康成长保驾护航。

2020年2月，在“居家”的那段时间，我集中地阅读了一些心理学的书籍，开始构思如何通过心理学效应指导家长育儿，但也一直是在打腹稿。2021年11月，提交《家庭教育理论研究与实践》的书稿后，我开始设计本书的框架，并开始学习心理学效应的相关理论，整理之前发表的文章、举办的讲座，并翻阅曾经记载的家庭故事，运用相应的心理学效应分析归因、梳理路径，但我一直定不下该用什么样的题目才能精准地表达我写这本书的初衷，回应家长朋友的期待。直到2024年的元旦，我突然灵感乍现，其实自己想要表达的就是让父母能够运用心理学效应指导家庭教育。我相信，只要方法得当，好好爱孩子并不难。

然而，家庭教育涉及的内容很广，与之相对应的心理学效应也很多，不是一本书所能囊括的。本书基于我30多年的教育教学经验，对10多年家庭教育理论研究与实践指导的关键问题进行梳理，每一个问题都用相应的心理学效应进行阐释，并以此提出针对性的家庭教育建议。主要包括以下五个方面的内容。

第一章，家庭生态建设。2022年1月1日起，《家庭教育促进法》正式实施，

^① 郑小兰. 改变一生的60个心理学效应[M]. 北京: 中国青年出版社, 2010: 4.

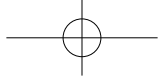


厘定了家庭教育的内容，明确了父母作为家庭教育第一责任人的法律要求，自觉“依法带娃”就成为法律赋予父母的职责与义务，避免陷入心理学的“旁观者效应”；“泡菜效应”告诉我们环境对人的影响作用，所以父母需要建设良好的家庭生态，为孩子成长提供肥沃的土壤；“锐化效应”的原理主要体现在价值观的塑造，父母要涵养和传承优良家风，为孩子凝聚心流；“荷花效应”提醒父母在家庭教育中要树立正确教育理念，注重知识积累，不断提升自身素养，当好孩子的引路人；“角色效应”启示父母要把握好自己的角色定位，履行好自己的职责，做孩子的坚强后盾；“马斯洛效应”的启示在于父母要不断调整自己与孩子的关系模式，匹配孩子成长的心理需求。

第二章，亲子沟通艺术。在育儿过程中，亲子沟通是父母每天都要面对的一个重要问题。“印刻效应”提醒父母，要与孩子建立早期的安全依恋关系，这是亲子亲密关系的起点；“情绪ABC理论”的核心要义在于诱发事件并不能直接导致行为结果，决定情绪的是我们的信念和想法，所以，正确处理亲子冲突，是化解亲子矛盾的契机；“奖惩效应”是对孩子进行外部强化和弱化的重要手段，奖惩得当会让孩子更受益；“反弹琵琶效应”在于正话反说，父母若能够讲究点儿说话艺术，就会使亲子关系升温；“古德曼定理”提醒父母要注重沟通技巧，学会倾听、及时回应，可以提升亲子沟通质效；“刺猬效应”反映了人与人之间的相处要保持适度的距离，所以，父母有责任为孩子立界线，从而重塑亲子关系模式，让亲子关系更稳固。

第三章，情绪智慧养成。情绪智慧主要涉及个体对自我及他人情绪的认知、表达、调控和利用能力。“巴纳姆效应”提醒父母要引导孩子排除外界信息的干扰，学会正确认识自己，悦纳自己，完善自己；“踢猫效应”反映了坏情绪传导的恶性循环效应，父母要为孩子提供正向的情绪价值，让孩子汲取更多的心理能量；“南风效应”强调温暖、理解和尊重的重要性，父母应通过“拆墙”、补“元素”、架“桥”等方式与孩子建立亲子情感联结的通道；“罗密欧与朱丽叶效应”的启示在于父母要理性地面对孩子的“早恋”问题，通过解锁青春期情感密码让亲子关系更加密切；“淬火效应”提醒父母面对青春期孩子应该保持冷处理的态度，“用心”帮孩子平稳度过青春期，为养成孩子的情绪智慧奠定坚实的心理基础；“皮格马利翁效应”提示父母，积极期望、温暖陪伴和专业帮助，是助力孩子走出抑郁困境的有力支撑。这也警示父母，要时刻关注孩子的心理健康，以正确态度和科学方法引导孩子，给予孩子积极期望，为孩子营造健康成长环境。

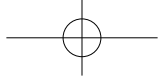
第四章，心理品质提升。心理品质是指一个人在认识过程、情感过程和意



志过程中所表现出来的稳定的心理倾向。良好的心理品质是孩子健康快乐成长的精神条件，也是孩子追逐梦想的动力源泉。“赛里格曼效应”告诉父母，在孩子遇到挫折时，不能让孩子陷于“习得性无助”，而是要帮助孩子提升抗挫力，让孩子以良好的心态积极应对学习与生活的困难和挫折；“自我决定论”启示父母，只有唤醒孩子的内驱力，才能增强孩子进取的动力和信心；“瓦伦达效应”告诉我们，无论做什么事都不要三心二意，父母须帮助孩子提高专注力，进而促进孩子学习能力的提升，增强孩子做事的定力；“互悦效应”的理念是你喜欢别人，别人才会喜欢你，所以，父母须培养孩子的交往力，让孩子拥有良好的人际关系；“延迟满足效应”告诉我们要学会等待，所以父母要增强孩子的自控力，提升孩子自律性和意志力；“墨菲定律”提醒父母坏事情的概率再低都有发生的可能，父母要帮助孩子增强防御力，避免受到校园欺凌的伤害，保障孩子健康快乐成长。

第五章，成长规律遵循。成长是有规律的，尤其是在孩子成长的关键节点，父母必须把握规律，为孩子的成长助力。“分离焦虑”提醒父母，精心帮助孩子做好身心等方面的准备，有效缓解孩子入园焦虑，缩短孩子的入园适应期；“文化冲击效应”提醒父母，要理解和接纳孩子由于环境变化带来的各种情绪状况，科学做好幼小衔接，帮助孩子轻松上小学；“詹森效应”提醒父母，在孩子面临重要的考试之前要智慧陪伴、理性助考，避免给孩子传导无形的压力，从而影响孩子考试水平的发挥；“控制悖论”提醒父母，大学是孩子走向独立的关键阶段，父母的角色仍停留在“安排者”和“监督者”，反而会加剧孩子的无力感，需要父母顺势而为，转变角色，从“挟着走”转向“陪着走”，帮助孩子度过大学生涯；“月曜效应”对孩子新学期的学习效率大有影响，所以积极助力孩子适应新学期是父母的必修课；“成熟机制理论”阐明了成熟是推动孩子成长的主要动力，父母只有遵循孩子的成长规律，尊重孩子的差异性，才能找到对孩子来说最好的成长方式。

虽然之前出版了几部家庭教育方面的著作和教材，但本书是一个新的视角，既有家庭故事的呈现，也有心理学效应的理论依据，在此基础上为父母提供家教建议，不仅使内容的科学性、逻辑性更强，同时具有方法论的意义。所以，撰写本书时，我有种别样的感觉。从内容来讲，我先收集了父母关心的问题，然后去学习相应的心理学效应，在此基础上提出具体的指导建议。但是，问题都是单个呈现的，难以自成体系，需要对其进行梳理与归纳；从呈现方式来讲，问题的来源都是自己生活中听到的、看到的、经历的，需要翻看以前的记录一一甄选，再用专业的理论阐释、规范的语言表述和严谨的逻辑结构将其



呈现。所以，本书从内容的选择，到章节的划分，再到理论的阐释，以及选题的逻辑与体系的结构，都经过了反反复复的认真思考和精心设计。

常年做研究使我养成了一个习惯，喜欢夜间独坐在灯下沉思，虽然是孤影相伴，但窗外的那份寂静带给我无比的充实和满足。每每写到投入时，我会有种时间停滞、兴奋不已的感觉，写完后才发现已是凌晨孤灯。在写作的过程中，有苦思冥想而不得要义时辗转反侧的困顿，还有半夜灵光乍现时披衣而坐的激动不已。这些心绪，在撰写本书的过程中更是体现得淋漓尽致。所以，真的很难表达在此过程中自己情感上的跌宕起伏，也难以数计曾经熬了多少个不眠之夜，有过怎样的心路历程。最能表达心情之要者，要感谢书中所引用的家庭故事，正是这些故事中的孩子和父母，给了我灵感、启发和力量，让我有了更多的思考，在家庭教育的道路上走得更加坚定。

感谢爱人高开平先生，他一直默默地站在我身后，用最朴实的方式给予我工作、学习和学术研究的大力支持！感谢女儿高一喆，用她的成长给予我的精神启迪和进取力量，让我对家庭教育重要性的认识更为深刻，对家庭教育的研

究更为执着。

感谢国务院原资深参事，国家教育咨询委员会委员、全国政协常委（第九届、第十届），《国家智库》《中国智库》主编，联合国开发署可持续发展首席顾问任玉岭先生多年来对我的支持与鼓励，并欣然应允为本书作序，使我备受鼓舞和鞭策。

感谢所有支持和帮助过我的人！书中引用了很多前人和专家学者的论说，无论是否已经在参考文献中列出，在此一并感谢！

每次书稿完成后，我都喜欢在灯下多坐一会儿，放飞自己的思绪。独坐灯下，手捧书稿，想到了曾经遇到过的孩子和父母，尤其是孩子那无助的迷离神情和父母那焦灼的渴求目光，令我思绪万千，五味杂陈，甚至心中会有隐隐作痛的感觉。但想到本书即将付梓，尤其是想到本书出版后会有不少的父母和老师看到，有不少孩子会因此获得身心的快乐，有不少家庭会因此变得更加幸福和睦，我内心十分欣慰，难掩激动与喜悦，两年多来的辛苦与付出也顿时释然。在养育孩子的过程中，我有一点感悟想送给各位父母：我们要养育的是所拥有的现实中的孩子，而不是心中所期待的那个“别人家的孩子”，让孩子成为最好的自己，是每位父母的职责所在。

心理学上有句话：“那些捋不顺亲子关系的人，很难过好这一生。”所以，作为父母，要善用心理学效应，不断助力自我成长，用日常生活中的点点滴滴，潜移默化地引领孩子，让孩子深切地感悟到父母对自己的灵魂安抚：我爱



你，所以我允许你是你自己；我爱你，所以我要做好我自己；我爱你，所以我不会辜负这场相遇；我爱你，所以如果有来生，我还要如是爱你。我相信，只要我们用对了方法，其实爱你亦容易！

“父母之爱子，则为之计深远。”育儿，是一场双向奔赴的成长，是充满机遇与挑战的马拉松，也是充满爱与奇迹的生命旅程。在孩子成长的历程中，父母的每一次引导都显得至关重要。本书不仅是父母必备的科学育儿读物，也可以作为学校教师、家庭教育指导师的重要学习参考。愿所有父母都能在育儿的道路上，以爱为舟，以科学为舵，巧用心理效应，走进孩子的内心世界，了解孩子的成长需求，引领孩子驶向美好的未来。

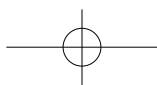
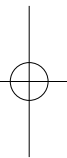
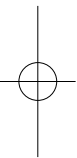
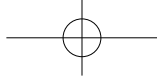
需要说明的是，由于心理学效应的辐射面很广，有些会辐射到多个不同的家庭教育现象，书中根据内容作出了相应的解释与应用；有的家教现象可能与多个心理学效应相关，书中根据内容选择吻合度最高的一个进行解读。其实每一种观点可以有不同的理解，所以，一个心理学效应可以有不同的解释，应用在不同的理论中。只要你读懂了，那它就是你所理解的意思，就能为你所用，成为你的育儿法宝。若有不当之处，敬请批评指正，并给予海涵！再次感谢在家庭教育的道路上与我一起努力奔跑的各位同仁！

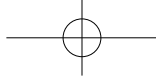
我特别喜欢安特斯的一首诗《儿童的权利》，与各位老师和家长朋友们共勉：

请让我生长得像我，
并请了解，
为什么我希望生长得像我，
不是妈妈所认识的我，
亦非爸爸所希望的我，
或是老师认为应该如此的我，
请试着了解和帮助我，
让我生长得像我。

高间青

2024年12月





目录 | CONTENTS

第一章 家庭生态建设 / 001

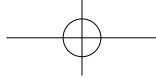
- 1 “依法带娃”履行家庭教育职责 / 003
- 2 建设家庭生态为孩子培沃土 / 014
- 3 传承优良家风帮孩子聚心流 / 023
- 4 提升素养当好孩子的引路人 / 031
- 5 把握好定位做孩子的坚实后盾 / 040
- 6 调整关系匹配孩子的成长需求 / 048

第二章 亲子沟通艺术 / 059

- 1 安全依恋是亲密关系的起点 / 061
- 2 冲突是化解亲子矛盾的契机 / 069
- 3 奖惩讲方法让孩子能更受益 / 076
- 4 艺术说话使亲子关系升温 / 084
- 5 用技巧提升亲子沟通质效 / 092
- 6 立界限改善亲子关系模式 / 101

第三章 情绪智慧养成 / 110

- 1 让孩子学会正确认识自己 / 112
- 2 为孩子提供正向情绪价值 / 121



- 3 建立亲子情感的联结通道 / 131
- 4 解锁孩子“早恋”情感密码 / 141
- 5 帮助孩子平稳度过青春期 / 149
- 6 引导孩子走出抑郁困境 / 158

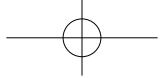
第四章 心理品质提升 / 169

- 1 提升孩子的耐挫力 / 171
- 2 唤醒孩子的内驱力 / 182
- 3 提升孩子的专注力 / 191
- 4 培养孩子的交往力 / 199
- 5 提高孩子的自控力 / 209
- 6 增强孩子的防御力 / 219

第五章 成长规律遵循 / 228

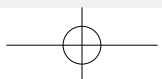
- 1 有效缓解孩子的入园焦虑 / 230
- 2 科学做好孩子的幼小衔接 / 238
- 3 智慧陪伴孩子面对中高考 / 247
- 4 助力孩子度过大学生涯 / 257
- 5 帮助孩子积极适应新学期 / 266
- 6 遵循孩子成长发展规律 / 275

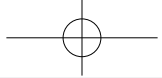
参考文献 / 283



第一章

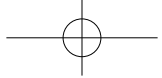
家庭生态建设





我国著名的语言学家、教育家吕叔湘先生曾言，教育的性质类似于农业，而绝对不是工业。工业是把原料按照规定的工序，制造成为符合设计的产品，农业可不是这样。农业是需要适合的土壤，充足的阳光、水分和空气，让他自己发芽生长，自己开花结果，来满足人们的需要。在此过程中，农民还需要帮它锄去杂草，施肥浇水，然后才能有收获。这个过程提醒我们，既不能忽视“种子”自身的特点和力量，也不能忽视环境对种子的影响。吕先生这个生动形象的比喻，深刻地揭示了外在环境对一个人成长的重要性。

家庭是人生的第一所学校，父母是孩子的第一任老师。《家庭教育促进法》的颁布，不仅把家庭教育上升到国家层面，而且为父母“依法带娃”提供了法律遵循，同时对家庭生态建设也提出了明确要求。父母须涵养良好家风，不断提升自身素养，把握好自己的角色定位，不断调整关系模式以匹配孩子成长的需求。这既是新时代家庭教育的基本要求，也是促进孩子健康成长的基本保障。



1

“依法带娃”履行家庭教育职责

在你们的家庭里，在你们的领导下，成长着未来的公民、未来的事业家、未来的战士。如果你们处理无方，教育出不好的人来，那么，由此所得的痛苦不仅是你们的，而且是许多人的，是整个国家的。

—— [苏] 安东·谢苗诺维奇·马卡连柯

家庭故事

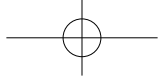
2021年10月27日，长沙市天心区人民法院受理了一起抚养权变更纠纷案，原告胡某请求法院判令将婚生女胡某茜的抚养权变更给原告胡某。

长沙市天心区人民法院少年法庭审理查明，原告与被告协议离婚后约定女儿由被告陈某抚养。被告离婚后再婚，并带着女儿搬到新的出租屋内，致使其两个星期未能上学。原告知晓后，通过找全托、请保姆的方式来履行其对女儿的抚养与照顾义务。从2021年2月起，女儿一直与保姆居住，被告只是周末过去接送孩子，并未积极履行其应尽的监护义务；原告虽然以找全托、请保姆的方式来履行其对女儿的抚养与照顾义务，但是原告让女儿一个人与保姆单独居住，说明原告只是履行了“养”的义务，但怠于行使“育”（教育、保护）的义务。

根据孩子愿意与母亲生活的意愿，法院依法驳回原告胡某的诉讼请求，判决被告陈某继续履行监护责任。但对法定监护人陈某的失职行为依法予以纠正，依据《中华人民共和国未成年人保护法》《家庭教育促进法》中的规定，法院依法对失职监护人陈某发出《家庭教育令》，裁定陈某多关注胡某茜的生理、心理状况和情感需求，具体做法为与学校老

003

第一章
家庭生态建设



师多联系、多沟通，与老师保持至少每周一次的联系频次，了解胡某茜的详细状况；裁定陈某与胡某茜同住，切实履行监护职责，承担起家庭教育的主体责任，具体做法为不得让胡某茜单独与保姆居住生活，应该与胡某茜同住，由自己或近亲属亲自养育与陪伴胡某茜；如义务履行人陈某违反裁定，视情节轻重，予以训诫、罚款、拘留；构成犯罪的，依法追究刑事责任。

这是我国自2022年1月1日起正式施行《家庭教育促进法》后全国第一例《家庭教育令》。《家庭教育令》是根据《家庭教育促进法》所出台的一项具体的创新举措，主要意义就是规范父母正确履行抚养孩子行为，在全社会营造促进未成年人健康成长的良好氛围。

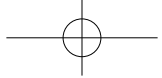
心理学效应——旁观者效应^①

“旁观者效应”也称为“责任分散效应”，主要涉及个体在群体中的责任感知和行为反应。即对某一件事情来说，如果是个体被要求独立完成任务，责任感就会很强，会做出积极的反应。但如果是要求一个群体共同完成任务，群体中的每个个体的责任感就会很弱，面对困难或遇到责任时往往会退缩。因为前者独立承担责任，后者期望别人多承担点儿责任。一方面，“旁观者效应”带来责任扩散，即在需要给予帮助の場合，帮助他人的责任被分散到每个人身上，降低了个体采取利他行为的动机。另一方面是情境的不明确性，人们有时难以确定某一情境是否真正紧急，这时其他旁观者的行为会影响个体对情境的判断和反应。

家庭教育启示

父母或监护人通常是主要的教育者，但如果他们过于依赖其他家庭成员或认为教育责任应由所有人共同承担，就可能降低他们的教育责任感，这种心态可能导致他们对孩子的教育投入不足，忽视孩子的成长问题，或者在教育孩子时缺乏必要的耐心和专注。

^① 李显一. 对旁观者效应的思考[J]. 大众心理学, 2023(9): 27-28.



《家庭教育促进法》对家庭教育做出了明确规定：“家庭教育，是指父母或者其他监护人为促进未成年人全面健康成长，对其实施的道德品质、身体素质、生活技能、文化修养、行为习惯等方面的培育、引导和影响。”所以，家庭教育不仅仅是家事，也是国事，关乎社会和民族的未来。“依法带娃”是父母履职尽责的法律要求，也是孩子健康成长的法律保障。

① 承担家庭教育主体责任，为孩子健康成长保驾护航

《家庭教育促进法》第十四条规定：“父母或者其他监护人应当树立家庭是第一个课堂、家长是第一任老师的责任意识，承担对未成年人实施家庭教育的主体责任，用正确思想、方法和行为教育未成年人养成良好思想、品行和习惯。”基于此，父母作为孩子的第一任老师，要积极履行主体责任，自觉“依法带娃”，为孩子的健康成长保驾护航。

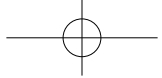
第一，履行自己的主体责任。

作为养育孩子的第一责任人，家庭教育不仅是父母的职责，也是其应尽的义务。无论孩子处在哪个成长阶段，处于什么样的生活境遇，有着何种心理状态，父母都要清楚地认识到自己在孩子成长过程中的重要作用，依法履行监护和教育的主体责任。因此，在日常生活中，父母要重视对子女尤其是未成年子女的关心和照顾，并以言传身教的方式对其进行教育与引导，关注孩子的需求和发展，制订明确的教育计划，为孩子健康成长提供必要的支持和帮助。

第二，厘清自己的责任边界。

当前，虽然家校共育已经成为一种教育发展趋势，但教育现实中仍然存在“家庭教育学校化”“学校教育家庭化”等责任不清的现象。比如，我们经常会看到家长和教师在微信群中的各种互动形式，如相互“叫阵”、“祈求式”咨询、“积极”配合却成绩不佳而引起焦虑等。

首先，父母要主动担责。家庭教育的主要任务是进行生活教育、人格教育和行为养成教育，家庭不应该成为孩子的“课后延时班”。所以，父母要明白教育孩子的责任边界，不是只关注孩子的学习成绩，而应主动承担起学校教育和社会教育无法触及之处的教育责任，更不能将教育



孩子的责任推脱到其他家庭成员或者亲戚身上。

其次，父母要平衡关系。现实生活纷繁复杂，父母想要履行好自己的职责，就需要平衡生活中的多种关系，保障社会生活的安全稳定，避免因各方关系的不平衡而产生苦恼，进而给孩子的教育带来不良影响。对此，父母需要做好家庭与工作之间的平衡、学校教育与家庭教育的平衡、陪伴孩子成长与促进自身发展的平衡、应试教育与全面发展的平衡、个人利益与社会利益的平衡等。父母要协调好这些矛盾关系，应对好生活中的每一个挑战，为正确履行好孩子教育的主体责任创造条件，促进孩子健康成长。^①

第三，主动参与家校社协同育人。

《家庭教育促进法》第五条明确提出：“家庭教育、学校教育、社会教育紧密结合、协调一致。”家庭、学校、社会作为不同的育人主体，承担着不同的教育责任，只有充分发挥各自的优势，建立协同育人机制，形成“1+1+1>3”的教育合力，才能共同促进孩子的健康成长。所以，父母要认识到家校社协同育人的重要意义，自觉参与学校组织的家庭教育指导和实践活动，加强与学校的沟通合作，认真践行育儿新理念，及时掌握孩子在学校的发展状况；积极参加社区、教育机构等组织的相关活动，科学合理利用各种教育资源，努力拓展家庭教育空间，为孩子创造参与社会实践的机会，助力孩子健康成长成才。

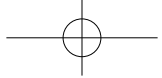
② 维护孩子合法权益，为孩子构建全面保障体系

每个孩子都拥有符合其年龄及发展阶段的权利和义务，应该受到充分的尊重和理解。《家庭教育促进法》明确提出：“要保障未成年人合法权益。”所以，父母要自觉尊重和保护儿童的权利，这是家庭教育的底线。

第一，尊重孩子基本权利。

根据联合国《儿童权利公约》，儿童基本权利主要有四种：生存权——每个儿童都有其固有的生命权和健康权，以及有权接受可行的最

^① 高闰青. 家庭教育理论与实践 [M]. 郑州: 郑州大学出版社, 2022: 305-306.



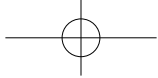
高标准的医疗保健服务；受保护权——免受危害自身发展影响的、被保护的权力，包括保护儿童免受歧视、剥削、酷刑、虐待或疏忽照料，当儿童需要时，随时提供适当的照料或康复服务；发展权——充分发展其全部体能和智能的权利，接受一切形式（包括正规和非正规）的教育，向儿童提供良好的道德和社会环境，以满足儿童发展过程中的身体、心理、精神的需要；参与权——参与家庭、文化和社会生活的权利，包括儿童有权对影响他（她）的任何事情发表意见，并参与家庭、社会和文化活动。^①基于此，父母要改变观念，尊重孩子的基本权利，保障孩子的生命安全，尊重孩子的自主意愿，为孩子提供生活照料，满足孩子发展的身心需求，为孩子创造自我发展的空间，培养孩子的主人翁意识，增强孩子的自我价值感。

第二，保障孩子正当权益。

2023年3月至6月，中国儿童中心专门成立课题组，联合首都师范大学中小学生校外教育研究院、北京大学中国社会科学调查中心在全国东、中、西部11省、12市调查显示，家长的焦虑仍集中于孩子的学业和职业成就。其中，升学在焦虑因素中排在第一位，有44.8%的受访家长对子女的升学结果感到非常焦虑或比较焦虑；排在第二位的是对孩子的学业成绩的焦虑（40.9%）；排在第三位的是对孩子未来职业发展的焦虑（35.5%）。相比之下，家长对亲子关系和孩子心理健康的焦虑程度要低得多，仅有一到两成家长对此感到比较焦虑或非常焦虑。在现实中，一些父母打着“为了孩子好”的旗帜，逼迫孩子超前学习、给孩子层层加码、对孩子过度培养，甚至把孩子变成考试机器和实现父母愿望的工具；有的父母外出务工不管孩子、推脱或放弃抚养监护责任；有的父母习惯于主观臆断，不屑于倾听孩子的声音，不给孩子选择的机会，扼杀孩子参与的动力……这些行为实质上是侵害孩子的生存权和受保护权，剥夺孩子的参与权，不仅会扼杀孩子的自我意识和独立意识，违背孩子的成长规律，还会弱化孩子在现实社会中生存与发展的能力。

根据《家庭教育促进法》的要求，父母应保护孩子的休息

^① 周可桢，吴回生. 新编教育学基础[M]. 厦门：厦门大学出版社，2020：310.



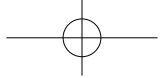
权，督促孩子按时就寝，保障每天充足的睡眠时间；加强孩子在家时间的合理使用指导，避免加重孩子的学习负担，更不宜给孩子提前报各种文化课的辅导班；引导孩子放学回家后完成书面作业，进行必要的课业学习，加强亲子共读；适度安排家务劳动，加强体育锻炼，制止和矫正孩子不正当的网络沉迷行为；不得因性别、身体状况、智力等歧视孩子，更不得实施家庭暴力，或者胁迫、引诱、教唆、纵容、利用孩子从事违反法律法规和社会公德的活动；禁止孩子参加以谋取利益为目的的不利于身心健康的娱乐活动。

第三，尊重孩子个性发展。

《家庭教育促进法》提出：“尊重未成年人身心发展规律和个体差异。”每个孩子都是一个独立的个体，希望父母能够尊重其个性发展，不要把他跟别人家的孩子比；通过自己的言语、眼神及姿态让孩子感觉到父母的肯定、支持和接纳；有质量地陪伴孩子，与孩子进行深度的亲子沟通与交流，增进亲子关系；支持孩子发展自己的兴趣爱好，与孩子一起做他感兴趣的事，促进孩子全面发展；让孩子做力所能及的家务事，锻炼孩子的生活技能，培养孩子的家庭责任感；关注孩子的身心健康，尊重孩子的独立人格，不用挖苦、讽刺或者冷落、不理睬等来实施冷暴力，保护孩子的隐私；在择校、零用钱管理、家庭事务、兴趣班、交朋友、娱乐方式、衣着打扮等问题上，注重听取孩子的意见，允许孩子根据自己的意愿做出选择。基于此，尊重孩子的自主意愿，为孩子提供生活照料，满足孩子发展的身心需求，为孩子创造自我发展的空间，培养孩子的主人翁意识，增强孩子的自我价值感。

③ 明确家庭教育内容，为孩子全面发展指引方向

《家庭教育促进法》的重要贡献之一是推动家庭教育回归本身，明确了家庭教育的六大核心内容，即家国情怀、道德品质、身体素质、生活技能、文化修养、行为习惯，囊括了家庭生活教育的各个方面。基于此，父母要依法对孩子进行这些方面的教育。



第一，培养家国情怀。

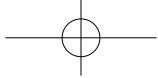
《家庭教育促进法》明确提出要“**教育未成年人爱党、爱国、爱人民、爱集体、爱社会主义，树立维护国家统一的观念，铸牢中华民族共同体意识，培养家国情怀**”，所以，父母要教育孩子厚植家国一体的崇高情怀。通过优良家风传承、家庭美德弘扬、家庭文化建设等让孩子涵养对家庭的眷恋，通过风俗民情、历史名人、美丽风景、风味美食等培养孩子热爱家乡的情感，通过学习中华优秀传统文化、游览祖国大好河山等让孩子感受祖国厚重的历史文化，从而培养孩子对自己的家庭、家乡和国家，以及人民的深情大爱和高度的认同感、归属感、责任感和使命感，成长为有理想、敢担当的一代新人。

第二，养成良好品德。

《家庭教育促进法》明确了家庭教育的根本目的是“**以立德树人为根本任务，培育和践行社会主义核心价值观**”，这是对家庭教育“培养什么样的人”的法律要求和明确规定，充分体现了注重孩子的个人道德与社会公德依然是家庭教育的主要内容。因此，父母要教育孩子崇德向善、尊老爱幼、热爱家庭、勤俭节约、团结互助、诚信友爱、遵纪守法，从小事做起，从身边的事情做起，培养其良好社会公德、家庭美德、个人品德和法治意识。

第三，坚持科学运动。

认知心理学代表人物皮亚杰认为，儿童在认识世界的时候，更多的是通过一些动作了解世界，促进其全脑开发。体育运动能帮助孩子发掘身体无穷的潜能，提升对自我的把控能力，增强孩子抗挫折能力，让孩子变得更加自信。《家庭教育促进法》明确提出要保障未成年人科学运动，这就需要父母坚持健康第一的理念，以培养孩子的运动兴趣、动作能力和心理品质为目的，通过跑步、跳绳、打球等方式，把运动融入生活，为孩子营造热爱运动的家庭氛围，掌握运动时间、力度、频率，循序渐进，让孩子养成运动的习惯。比如，坚持每周3~5次的体育运动，每次要保证1个小时以上的运动时间和适当的运动量；同时，鼓励和引导孩子培养一种兴趣、练就一项技能、体会一次成功、享受一份快乐，让他们身上有汗、眼里有光，脚下有力。这样不仅能增强孩子的体质，提高孩子身体的协调能力和环境适应能力，还能培养其自律性和意志力。



第四，锻炼生活技能。

“学会生存”是联合国教科文组织对21世纪人才的基本要求，社会实践、生活体验是获得生存能力的最好途径。因此，参加劳动、体验生活、掌握生活技能，才能让孩子“学会生存”，并从中获得对生活意义与生命价值的深刻体悟。《家庭教育促进法》提出，要“帮助未成年人树立正确的劳动观念，参加力所能及的劳动，提高生活自理能力和独立生活能力，养成吃苦耐劳的优秀品格和热爱劳动的良好习惯”。

家务劳动是孩子生存能力的最基本保障，父母应让孩子养成做家务的习惯，从而锻炼孩子的生活技能。

首先，力所能及，量力而行。对孩子做家务的要求应视孩子能力范围而定，不可刻意增加难度、强度，也不可敷衍了事。要让孩子做力所能及的事情，在做家务时逐渐培养自信，在劳动中获得快乐，感受到家庭生活的幸福。

其次，耐心指导，提高能力。在做家务的过程中，父母要有耐心、有步骤地指导孩子参与劳动，逐渐提高孩子的劳动能力。

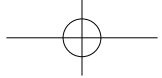
再次，长期坚持，培养习惯。父母可以与孩子一起列一个家务活动表，并张贴到一个醒目的地方，让孩子养成主动做家务劳动的习惯，且能够坚持下去。

最后，注意安全，避免危险。在孩子做家务的时候，父母要提醒孩子注意安全，并提供有效的防护措施，避免孩子陷入危险。尤其是使用刀具或危险工具时，父母要协助孩子，保证安全。家务劳动不仅提高孩子生活的自理能力，锻炼孩子的生活技能，更重要的是培养孩子的责任心以及关爱他人、服务他人的精神。

第五，提升文化修养。

《家庭教育促进法》提出：“帮助未成年人树立正确的成才观，引导其培养广泛兴趣爱好、健康审美追求和良好学习习惯，增强科学探索精神、创新意识和能力。”文化知识的学习是孩子成人成才的必要途径，提升孩子文化修养是父母的重要职责。所以，父母要关注孩子学习习惯的培养、学习兴趣和激发和学习方法的掌握。

首先，培养孩子良好的学习习惯。父母应充分发挥孩子的主观能动性，培养孩子的兴趣爱好，通过亲子共读等方式，让孩子懂得学习文化



知识的重要性，并形成良好的学习习惯。

其次，涵养孩子的丰富学养。“腹有诗书气自华”，涵养内在精神，追求真善美的和谐统一，才能发展成有宽厚文化基础、有高尚精神追求的人。作为父母，要积极引导孩子主动接受中华优秀传统文化的熏陶感染，融会贯通，提升人文情怀，培养审美情趣，完善学识修养和精神素养。

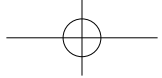
再次，培养孩子的科学精神。父母要呵护孩子的好奇心，在一言一行中帮助孩子养成探索求真的习惯，保持科学的态度和精神，鼓励孩子对生活中的事件主动探索、积极体验、大胆假设、反复求证，对一些生活物品的结构、原理、用途等进行探索，鼓励孩子发明创造、动手设计制作自己的玩具、道具、生活用品等，不仅可以提高孩子的认知水平，而且能培养孩子的创新意识和创新能力。

最后，做好孩子的榜样。父母要发挥自身的榜样示范作用，不断提升自己的文化素养，为孩子营造健康愉悦的学习生活氛围，让孩子在良好的环境熏陶下健康成长。

第六，养成文明习惯。

《家庭教育促进法》提出，要引导未成年人养成良好生活习惯和行为习惯，促进其身心健康发展。所以，父母要加强孩子文明习惯的养成教育，从而养成孩子良好的道德风尚和行为特征，促进孩子德智体美劳全面发展，促使其朝着更优秀的方向努力，从而获得幸福的人生。

比如：孝敬长辈，主动为家庭做力所能及的事；尊重父母，外出或回到家要主动打招呼；尊敬老师，见面行礼，主动问好，接受老师的教导，与老师交流；团结同学，同学之间互相关心，互相帮助；尊老爱幼，平等待人，不欺负弱小，不讥笑、戏弄他人；待人有礼，说话文明，礼貌用语；不骂人，不打架；处事有道，到他人房间先敲门，经允许再进入，不随意翻动别人的物品，不打扰别人的工作、学习和休息；规律生活，养成良好的生活作息，等等。



④ 运用正确教育方法，为孩子良好素质的养成奠定基础

任何一种好的教育都需要通过正确的方法获得理想的效果。研究表明，在所有影响儿童发展的家庭因素中，父母的教养方式对儿童发展的影响最为直接，特别是对儿童的自我概念、品德、成就动机、亲社会性行为等诸多方面的发展有着深刻而广泛的影响。《家庭教育促进法》第十七条明确提出，未成年人的父母或者其他监护人实施家庭教育，应当关注未成年人的生理、心理、智力发展状况，合理运用家庭教育方法。

第一，亲自养育，加强亲子陪伴。

所谓的亲子陪伴，并不是要求父母守在孩子身边一刻也不离开他，而是他在写作业时，父母可以坐在旁边看书；他在看电视时，父母能和他聊一聊电视剧里的故事；他在遇到困难时，父母能给他鼓励与指导；他在高兴的时候，父母与他分享这份快乐……即使父母不能天天陪在他身边，他也能感觉到父母的存在，尤其是在他成长的关键时刻，父母一直都在场。

第二，共同参与，发挥父母双方的作用。

共同抚养孩子是为父母的基本职责。所以，父母要履行自己的职责，把握好各自的角色定位：母亲不要越位，父亲不能缺位，父母之间还要相互补位。只有父母同心协力，孩子才能目标明确，朝着健康的方向发展。

第三，相机而教，寓教于日常生活之中。

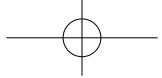
日常生活是最好的教育，父母要利用生活中的一粥一饭、一事一物、传统节日等教育契机，时时事事处处对孩子进行生活教育，让孩子在真实的生活场域中获得成长。

第四，潜移默化，言传与身教相结合。

言传身教是中华优秀传统文化的重要内容，父母要以身作则，用自己的良好行为方式和品德修养助力孩子的成长。

第五，严慈相济，关心爱护与严格要求并重。

父母对孩子要关爱有加，该严则严、当宽则宽，严中有宽、宽中有严，宽严有度、宽严审时，做到爱而不溺，严而不厉。



第六，尊重差异，因材施教。

父母要根据孩子的年龄和个性特点进行科学引导，因材施教，强化教育的针对性和实效性。

第七，平等交流，理解支持。

父母要予以孩子尊重、理解和鼓励，让孩子的价值获得认可，从而获得成长的动力。

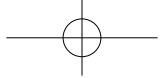
第八，相互促进，共同成长。

成长是父母和孩子共同的旅程。在孩子成长的每一瞬间，父母看到孩子，也就看到了自己；父母教育孩子，也就是教育自己。因此，父母与孩子要相互学习，共同进步，彼此成就，相得益彰。^①

小结

家庭教育的亲密性、持久性等特点决定了父母对孩子的影响无可替代。教育孩子是父母的法定职责，父母要自觉“依法带娃”，责无旁贷地承担起教育孩子的责任，掌握科学的家庭教育方法，善于反思自己的言行举止，以身作则、言传身教，切实发挥好家庭教育的主体功能，保障孩子健康成长。

^① 曹锦丽，高闰青. 新时代合格家长的基本主张 [J]. 郑州师范学院学报，2020 (6): 89-92.



2

建设家庭生态为孩子培沃土

染于苍则苍，染于黄则黄。所入者变，其色亦变；五入必，而已则为五色矣。故染不可不慎也！

——《墨子·所染》

014

好父母这样爱孩子

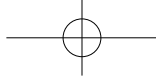
家庭故事

她的家庭与千万个家庭一样，是一个普通的家庭，但是他们非常注重家庭生态建设，全家人遵纪守法，互敬互爱，乐于助人，家庭和睦，幸福温馨，深受邻里的好评。

她是一位普通的女人，有着一副热心肠，自愿参加了市妇联的“爱心妈妈”活动，帮扶一位特困女童完成学业，女童现已成家立业，成为一名中学教师。除此之外，她发动全家为贫困大学生捐款，为山区贫困孩子助学，为儿童福利院捐赠脑瘫治疗仪。她的爱人更是热心肠，亲戚、朋友外出学习或工作忙，如果照顾不了孩子，就都把孩子寄托他们家，有的孩子甚至在他们家住几年。无论是谁家的孩子托给他们家，她的爱人都视如己出，照顾衣食起居，从来没有一句怨言。夫妻俩的感情更是恩爱有加，同心同德，为孩子的成长营造了良好的家庭生态。

在他们的潜移默化下，女儿学习成绩优秀，性格开朗活泼，考上了自己心仪的大学，毕业后当了一名老师，成家后用心经营自己的小家庭。小夫妻在生活上独立自主，在思想上力求上进，在事业上努力拼搏，都在自己的工作岗位上做出了应有的贡献，女儿还被评为市里的“优秀辅导员”。

为迎接中国共产党成立100周年，她策划开展了“童心向党 红色



故事我来讲”主题宣讲活动，通过讲述红色故事，激发青少年爱党、爱国的深厚情怀。活动期间，爱人帮忙录制活动视频，女儿也参加到他们的帮扶工作中，用自己的专业特长对所帮扶的山区贫困孩子们进行课外培训，为他们的活动提供多媒体教学设备，为活动方案提建议、做辅导，等等。可以说，在她的带动和影响下，家庭成员各司其职，共同努力，精心营造出了幸福祥和的美好家庭生态，被评为市里的“五好家庭”。

心理学效应——泡菜效应^①

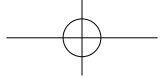
“泡菜效应”是指同样的蔬菜在不同的水中浸泡一段时间后，其味道是不一样的。同样道理，人在不同的环境里，由于长期的耳濡目染，其性格、气质、素质和思维模式等都会有明显的差别。“泡菜效应”揭示了“人是环境之子”的道理，环境对人的成长具有十分重要的影响作用。如果想要改变一个人的性格、气质或思维模式，只要将其置身于相当的环境中去，便会产生深远的影响。

家庭教育启示

“泡菜效应”具有深刻的启示，强调了家庭环境对孩子成长的重要性。正如泡菜的味道取决于其浸泡的水，孩子的性格、气质、价值观等也在很大程度上受到家庭环境的影响。基于此，父母应该努力营造一个积极、健康、和谐的家庭生态环境，让孩子在这样的环境中耳濡目染，自然成长。

中国有句老话：“近朱者赤、近墨者黑。”说的是环境对人的成长具有至关重要的作用。为人父母，就像在园子里种花，首先要提供一个营养丰富、安全稳定的环境，让各式各样的鲜花茁壮成长。这个过程提醒父母，每朵花自身的生命特点和生长力量固然重要，但环境对它们的影响也不可小觑。所以，孩子犹如花的种子，家庭就是培植种子的土壤，

^① 王闯.心理学常识[M].北京:中国纺织出版社,2020:50.



孩子的成长需要父母的精心培育。正如《人世间》那首令人久久回味的主题曲：“草木会发芽，孩子会长大，岁月的列车不为谁停下……我们啊像种子一样，一生向阳，在这片土壤随万物生长。”所以，父母要注重家庭生态建设，构建一个健康、和谐、稳定的家庭生态系统，为孩子健康成长培植沃土，让每个孩子都可以创造具有无限可能的未来。

① 家庭温暖：让孩子有安全感

作家黛博拉·坦纳曾说：“不仅要给孩子创造他所在的世界，还应告诉孩子，这个世界该怎样被温暖诠释。”^①家庭温暖是孩子感知世界温暖的起点。所谓家庭温暖，就是父母要给予孩子一个“有温度的家”，让孩子有安全感，幸福成长。

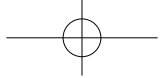
第一，家庭结构完整。

心理学上有个著名的“母爱剥夺实验”，讲的是将一群刚出生的恒河猴被从猴妈妈身边夺走，分别用一个“铁丝妈妈”和一个“布料妈妈”来代替猴妈妈的故事。结果是这些小猴长大后，都出现了自闭、反社会或攻击性的行为。虽然这个实验发生在动物身上，但有许多值得人类警觉的地方。当下“留守儿童”“单亲家庭儿童”等社会现象确切地证明了“母爱剥夺”对儿童的重大影响。这里的母爱剥夺只是一个象征，其实也包括“父爱剥夺”。也就是说，只要家庭结构不完整，或者父母不在身边造成父母之爱缺失，都会不同程度地影响孩子的身心发展。因为家庭结构的缺失或者瓦解，会让家庭生活陷于失序状态，不仅给孩子的生活带来诸多不便，而且对孩子的身心发展也会造成重大影响，容易导致家庭教育悲剧的产生，给社会的安全稳定带来隐患。于孩子而言，最幸福的事莫过于父母能够相伴变老，并且能够陪伴自己成长，所以，父母要尽可能给孩子一个完整的家庭，让孩子在一个父母双育的环境中长大。即使客观因素导致无法保证家庭结构完整，也要努力保证家庭功能的完善。

第二，家庭关系和谐。

苏霍姆林斯基曾说：“有些家庭的生活方式、家长之间的关系以及

^① 黛博拉·坦纳. 爱才这么说 [M]. 丁文蕾, 俞映辉, 译, 北京: 东方出版社, 2004: 16.



家长对社会义务的态度，会把学校在儿童身上培养的一切善良、美好和积极的东西都加以破坏，以致全部抵消。”^① 夫妻关系是家庭关系的核心，夫妻和睦是家庭的定海神针，父母的生活方式和相处之道对孩子的成长有着重要的影响。对于孩子来说，身心健康受到的最大影响莫过于父母没有好好过日子。如果父母把日子过得“天昏地暗”，亲子间一定会出现“鸡飞狗跳”，所以，孩子非常希望看到父母幸福的样子。父母过得幸福，孩子才会安心，也能带给他们对未来婚姻生活的憧憬，对美好生活的向往。同时，孩子通过观察和模仿父母的言语和行为去构筑自己的外在世界，夫妻相处的方式直接影响着孩子的情感体现方式、行为方式和性格的形成，以及他日后对待异性的态度，乃至婚姻的质量。

积极心理学中的 **HAPPY** 原则，值得夫妻在相处时借鉴。

(1) **H (Help)**：越帮助爱人越能感到快乐。没有什么比关心和帮助爱人更能深化夫妻之间的感情。

(2) **A (Appreciation)**：越欣赏爱人越能享受婚姻。

(3) **P (Pursue)**：越有追求，越有满足。追求本身会带来快乐，能让人感到独立、强大和自信。

(4) **P (Perspective)**：对婚姻越乐观就会越幸运。

(5) **Y (Yours)**：越自主，爱情越持久。

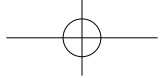
只要夫妻双方共同努力，就能够不断改善相处方式，形成和谐的夫妻关系，营造良好的家庭氛围，为孩子构建良好的家庭成长环境。

第三，家庭环境温馨。

家庭环境对于孩子健全人格的形成和社会化的发展具有最直接、最深刻、最持久的影响。良好的家庭环境是孩子健康成长所必需的“土壤”，父母应该为孩子创造温馨的家庭环境。

首先，创设干净整洁的物质环境。父母应注重为孩子创设温馨舒适的家居环境，如物品摆放整洁有序，衣着服饰得体美观，饮食搭配营养

^① 蔡汀，王高义，祖晶. 苏霍姆林斯基选集（第4卷）[M]. 北京：教育科学出版社，2001：787.



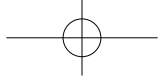
均衡，让孩子有独立的生活空间，拥有自己的学习园地，等等，从而让孩子有安全感、舒适感。

其次，营造积极向上的精神环境。父母应当注重家庭文化建设，创造积极向上的家庭生活氛围，培育积极健康的家庭文化，倡导民主科学的家教方法，构建人格平等、彼此关爱、相互包容、有效沟通的和谐家庭关系，让孩子的身心受到潜移默化的积极影响。一方面，父母要努力为孩子营造一种和谐温馨的家庭氛围，通过家庭成员间温暖的情感表达、顺畅的沟通方式、有序的生活节奏和对错误的接纳等，为孩子营造家庭的“松弛感”。另一方面，父母要为孩子创造家庭的温馨时刻。在家庭教育中，许多父母一门心思地辅导孩子作业，教授他们技能，纠正他们的过错，或者对他们严加管教，但忘记了享受和孩子们一起欢笑、一起创造的快乐时光，这些对于孩子的成长来说也是很重要的。

父母可以抽出固定时间创造属于家庭的“温馨时刻”。这个时间段要提前安排，提前预告，父母可以选择固定的时间段，排除一切干扰，放下手机，让时间完全属于孩子，陪伴孩子做他想做的一切。“温馨时刻”很像是在日常生活中刻意制造一种仪式感，夫妻之间、全家成员之间都可以有特别的“温馨时刻”。每月尽量安排两次举家外出的“温馨时刻”，每次在出门前需要大包小包的准备，随时要满足孩子吃喝拉撒睡玩的需求，携手应对各种突发情况。夫妻就是在这样一次次手忙脚乱的合作中相互磨合、共同配合，一起承担起家庭的责任。

② 亲子融洽：让孩子有存在感

爱、温暖和亲密关系，会直接影响一个人的应对机制。作为父母，你是什么样的人，你跟孩子关系怎么样，比你对孩子怎么做要重要得多。所以，对孩子来说，亲子关系比教育方法更重要。亲子关系融洽，会让孩子感到存在感和松弛感，从而获得成长的动力，可以凝神聚力地关注自己的事情。



第一，尊重孩子，增强孩子的价值感。

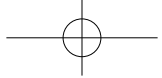
古人云：“敬人者，人恒敬之。”尊重的前提是平等。父母对孩子的尊重和认可，会使孩子从中获得价值感，使他们变得积极乐观、自信自尊，并且更有信心迎接挑战。因此，考虑孩子的尊严，尊重孩子的需要和情感，是父母的必修课。

首先，尊重孩子的人格。父母都希望自己的孩子乖巧听话，但不是孩子“听话”了，你才尊重孩子；而是你尊重孩子了，孩子才会“听话”。与孩子的“听话”相比，孩子具有积极阳光、乐观向上的精神品质更重要。父母应该以积极主动的方式与孩子沟通，比如轻轻地告诉他：“我爱你，我可以帮你一起解决问题，没有什么问题可以难倒我们。”我相信，如果孩子听到这些话，他一定会从心里接纳自己，也接纳父母的。

其次，尊重孩子的选择。每个人都有选择自己生活的权利，孩子也一样。父母必须尊重孩子选择的权利，这是父母应该具备的教育素质之一。父母不能根据自己的意愿替孩子做选择，也不能用成人思维来考虑问题，因为孩子有自己的世界和追求。这就需要父母学会在一定程度上尊重孩子的选择权，例如可以让他自己选择在什么时候完成作业，选择一项体育活动，选择一项自己的爱好作为业余时间的安排，从而让孩子感受到自己的存在感，学会对自己的决定负责，并持续感受到进步的喜悦和成就感，进而感受到快乐和幸福。

第二，信任孩子，坚定孩子的自信心。

所有的美好关系都建立在人和人之间的信任上。如果父母对孩子缺乏信心，不信任他，那么父母所有的说教和理念都无济于事。父母对孩子的信任，是基于对孩子的基本假设：孩子，你是最棒的，你可以成为最好的自己。因此，父母要经常鼓励孩子、信任孩子，并且要找到信任的触点，毫不掩饰自己对孩子的充分信任——“你在游泳方面进步很大，相信你一定能成为一名游泳健将。”“这件事情是个挑战，但你会动脑筋想办法，一定能解决的。”来自父母的信任和鼓励能给孩子带来尝试的勇气，并促使他们以一种愉快的心态去应对生活的挑战。哪怕结果是失败的，尝试的过程也将使孩子受用一生。父母只有信任孩子，孩子才会反过来信任父母，这是一个相互的过程，在这个过程中孩子感



到了全然的信任和肯定，亲子之间才能建立良好的关系。

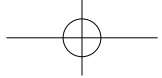
第三，肯定孩子，增强孩子的效能感。

肯定是一种积极的评价，能让孩子感到被理解、被接纳，获得自我认同感，增强自信心。当孩子有了“我”这个意识时，他非常需要获得父母的肯定、赞美和认同。比如，对孩子的正确行为给予及时表扬，表扬应该具体而微，且具有针对性——“你很遵守承诺！”“你今天的作业做得又快又准确！”“你今天的做法很勇敢！”如果说在安全感的给予方面，母亲比父亲更重要，那么在肯定和认同方面，父亲的重要性要大大过母亲。父亲对孩子的肯定、认同、赞美，不管是对儿子还是女儿，其分量都特别重。如果父亲愿意认真地对孩子说：“孩子，我很喜欢你，也很高兴你是我的孩子。”这句话孩子会铭记一生，并且会开心一辈子。如果父亲愿意用语言和行动表达出来对孩子的欣赏，如：“你很棒，爸爸好爱你。”孩子会认为：“我很好，爸爸妈妈觉得我很可爱。”他也会因此感觉自己是个有价值的人，充满信心地去面对他的人生。^①所以，作为父母，要多肯定孩子，肯定他的情绪、动机和做得好的地方，以及可以改善的地方，增强孩子的自我效能感。

第四，支持孩子，激发孩子的驱动力。

来自父母的支持是孩子成长的最强动力。所谓支持，就是让孩子拥有丰富多彩的生活实践，从而发现自己的潜能优势，激发强大的内动力，探索适合自己的人生道路。如果孩子在亲子关系中缺乏温暖和支持，他的自尊和自信就容易受损，很难表达自己的情绪情感，进而会影响孩子与他人建立积极关系，从而表现出一些异常行为，更容易与同伴发生冲突，不利于孩子形成良好的人际关系。基于此，父母要给予孩子充分的支持和鼓励，帮助他们建立自信心。当孩子遇到困难和挫折时，父母要耐心引导，鼓励他们勇敢面对，并从失败中吸取经验教训，为孩子注入更多的勇气和自信。同时，父母要关注孩子的情绪变化，及时发现并帮助他们缓解焦虑和压力，建立自信心和积极的自我认知。

^① 林文采，伍娜. 心理营养 [M]. 上海：上海社会科学院出版社，2016：8-10.



③ 生活幸福：让孩子有意义感

家庭生活是家庭教育发生的重要领域，家庭生活的幸福程度决定着孩子对生活的满意度，以及对生活意义感的体会程度。所以，父母要创造幸福生活，让孩子感受到生活的意义和价值。

第一，共同生活，让孩子感受生活的滋味。

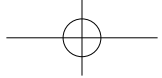
父母和孩子一起吃饭，一起说话，无时无刻不是在进行着交流和学习。心理学有一个很有趣的研究，发现孩子的词汇量和父母在家庭交流、尤其是在餐桌上交流的词汇量呈正相关。你在谈论政治，这个孩子可能今后对政治感兴趣；你在抱怨，这个孩子可能就会充满抱怨的情绪。家庭发生的一切，都会对孩子产生直接的影响。很多父母都以为跟孩子多说话没有什么意义，实际上你说的所有内容，即使他今天不懂，也都会成为他大脑思维的重要组成部分。更重要的是陪伴和共同生活，这决定整个家庭能否承担共同的责任，能否享受共同的生活，是否拥有共同的命运，在酸甜苦辣的交织中，让孩子真正感受到生活的滋味。

第二，丰富生活，让孩子体会生活的意义。

生活是最好的教育。生活中总是存在很多美好的事物，如沙漠中的绿荫，夜空中的星星，夫妻间的恩爱，人与人之间的友情……想让孩子感受这些美好，那就首先给他快乐的心情，培养他乐观的心态，然后再带领着他去触摸和感悟世界。比如，带他接触大自然，让他亲身感受大自然的一山一水、一花一草，让自然界的神奇魅力呈现在他面前，以此来启迪他的心灵，并唤起他对人世间真善美的向往；经营好家庭关系，让孩子生活在一个和谐、自由、充满爱的环境中，引导他在生活中感受人与人之间的友爱和谐，培养他的善良品德和温暖情怀；丰富家庭生活，从生活体验中让孩子感悟到劳动技能和社会经验对于个人成长的重要意义，让孩子体会生活的意义所在，从而生发出对美好生活的向往和追求。

第三，以身作则，让孩子对生活充满向往。

对于孩子来说，他的第一个榜样就是父母，父母用什么态度来面对生活中的问题，用怎样的方法来解决这些问题，是孩子将来走向社会以后处理问题的示范和模板。所以父母应始终以积极的态度经营生活，以乐观的心态面对困难，以主动的方式解决问题。父母要像园丁那样，致力于创造



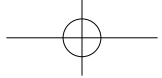
肥沃的土壤，涵养一个幸福温馨的家庭生态系统，提供一个充满爱、安全且稳定的保护空间，让孩子的无限可能得到蓬勃发展。在这样的环境中，孩子感受到的是幸福和谐、温馨美满，能够源源不断地汲取心理能量，体验到发自内心的喜悦，也更容易体会到幸福感，从而对未来生活充满向往，并成长为身体素质优、适应能力强和心理韧性强的一代新人，能更好地应对未来将要面临的不可预测的变化，去探索世界的所有可能。

小结

孩子的成长需要肥沃的土壤，需要良好的家庭生态。因此，父母要充分发挥亲情的凝聚力、向心力和感染力，经营平等、合作、相互支持、相亲相爱的家庭关系，建设温馨、和睦、有爱的家庭生态，助力孩子健康成长。

022

好父母这样爱孩子



3

传承优良家风帮孩子聚心流^①

家风家教是一个家庭最宝贵的财富，是留给子孙后代最好的遗产。

——习近平

家庭故事

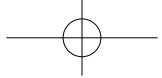
2021年教师节前，河南省公布了首批教育世家名单，55个教师家庭获评河南省首批教育世家，其中就有101岁的开封市第一师范附属小学退休教师朱美琳的家庭。她20岁开始教书，66岁离开工作岗位，光荣在党64年——从旧社会到新中国，见证并参与了教育事业的发展变革，参编了《开封教育志》；从无到有，她提议创办了开封市教育系统第一所幼儿园，解决了教师家庭孩子入园难题。可以说，教书育人是她一生的信念。在她的影响下，她的5个女儿全部踏上教师岗位，一家37口人中，共有19名党员、18名人民教师。他们兢兢业业、无私奉献，在各自的岗位上做出了不平凡的成绩。

谈起家庭的影响，在开封一师附小工作的外孙王鹏很动情地说道：“在姥姥的影响下，爱岗敬业、忠于职守、教书育人是我们这个大家庭中每位教育工作者毕生的信念和追求。以校为家，早来晚走，从无怨言，为三尺讲台献出自己的光和热，大家觉得应该这样做也都是这样做的。”这就是家风的传承。朱老师家的故事在河南省教育界传为佳话，他们的家风成为了我们学习的榜样。所以，良好的家风是孩子健康成长

023

第一章
家庭生态建设

^① 本部分核心内容刊发《当代教育与文化》2024年第3期，原文题目为《新时代良好家风建设的重要价值、主要内容与实践路径》。



的沃土，是塑造孩子美好未来的基石。（摘自光明网 2021 年 9 月 4 日）

心理学效应——锐化效应^①

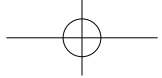
心理学上有一个“锐化效应”，来源于心理学家波斯托曼做的有趣实验。他事先对人们所重视的价值做了调查，接着把与这种价值有关的单词在荧屏上用瞬时显示器进行提示。在测定个人的认知阈限时发现，以前认为价值越大的单词，认知阈限就越低。因此，像这种由主体方面的内在条件促进知觉的作用，就是知觉的“锐化效应”。“锐化效应”指的是人的既有价值观能对其知觉产生促进作用的现象。当人们的价值观在知觉对象前被激活时，这种价值观对其知觉的作用是十分明显的。价值观必须与远景相结合并植入组织系统框架才能产生最佳效果，并且不依赖任何个人也能经久不衰。“锐化效应”在教育现象中的体现更为具体，例如，从小被教育要讲诚信的人，在知觉过程中会按照这个诚实的价值观去认识和判断，做一个诚实的人，并且更可能具有善良、热爱、随和、温柔等品质。

家庭教育启示

“锐化效应”意味着父母应该注重培养孩子正面的价值观和道德观念。通过日常的言传身教和互动教育，父母可以传递给孩子诚实、善良、尊重、责任等重要的价值观。这些价值观不仅可以帮助孩子形成健康的人格，还可以使他们在社会知觉过程中更加敏锐地辨别是非、善恶，从而做出正确的判断和选择。经过一代又一代的传承，这些价值观就会形成一种家庭文化，绵延后代，经久不息。

习近平总书记提出：“家风是一个家庭的精神内核，也是一个社会的价值缩影。”家风自古以来就是治家教子、修身处世的航向标，也是中华民族世代相承的传家宝，更是推动社会文明进步的强大正能量。正

^① 宋广文. 提升生活质量的经典心理效应 [M]. 广州：华南理工大学出版社，2023：335.



如马伯庸所言：“一个家族的传承，就像是一件上好的古董。它历经许多代人的呵护与打磨，在漫长时光中悄无声息地积淀。慢慢地，这传承也如同古玩一样，会裹着一层幽邃圆熟的包浆，沉静温润，散发着古老的气息。古董有形，传承无质，它看不见，摸不到，却渗到家族每一个后代的骨血中去，成为家族成员之间的精神纽带，甚至成为他们的性格乃至命运的一部分。”^①于家庭教育而言，良好的家风需要涵养和传承，才能成为教育孩子的宝贵资源，为孩子凝聚成长的心流，影响孩子的精神、品德及言行。所以，涵养和传承优良家风，不仅是家庭建设的主要内容，也是文化自信的体现，还是丰富孩子精神世界的重要途径。

① 用正确价值观引领家风建设

家庭是孩子“生于斯、长于斯”的地方，是启蒙之地，是成长之源，是熏陶之处。家风建设是一种文化品质的涵养，也是家庭文化的传承，需要由正确价值观引领。

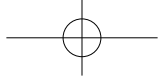
第一，把立德树人作为家风建设的主要内容。

在我国数千年的家风建设中，涵盖了许多方面的内容，其中立德树人是最主要的内容。孩子在社会化过程中，不仅逐步形成了善恶、是非、美丑等观念，而且还逐步熟悉了社会生活中的一些行事规则。所以，父母要注重孩子的品格养成，把立德树人作为家风建设的主要内容。

首先，父母要发扬孝长慈幼的道德风尚，自觉承担家庭责任，树立良好家风，强化家庭成员赡养老年人的责任意识，促进家庭老少和顺，弘扬尊老爱幼的优良传统。

其次，继承耕读传家的精神品质，让孩子通过读书，学习礼仪和知识，成长为对国家和社会有价值的人；带领孩子到田间地头走走，参加一些力所能及的生产劳动，让孩子体会耕种的辛苦和收获的喜悦，自觉产生对劳动者的尊重和对劳动的价值认同，培养孩子热爱劳动的崇高情怀和珍惜劳动成果的朴素精神。

^① 杜小艾. 亲子关系：有温度的沟通，感受有温度的爱 [M]. 北京：中国铁道出版社，2022：208.



最后，秉持俭以养德的立身之本，积极响应“节约粮食要从娃娃抓起”等关于勤俭持家的号召，禁止“舌尖上的浪费”，实施“光盘行动”，养成孩子勤俭节约的良好品德，弘扬与传承“俭以养德”的优良传统。

第二，以红色基因促进家风建设的传承弘扬。

红色基因是信仰之火，要让红色基因融入家风建设，让红色精神激发孩子成长的力量。

首先，在家风建设过程中，父母要注重挖掘革命先烈、爱国爱党人士等在孩子心中的红色基因生长点，用红色基因铺好孩子成长的人生底色，让孩子心向党、爱祖国、跟党走，成为担当民族复兴大任的时代新人。

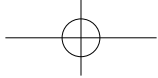
其次，父母要注重挖掘劳动模范、见义勇为者等身边的榜样，用他们的先进事迹教育孩子，通过榜样的力量激励孩子，让孩子认识“真善美”，获得正确积极的价值取向，让榜样的力量伴随其家庭和家族的发展，并在传承中辐射带动更多家庭。

第三，用家教家训作为家风建设的重要源泉。

古往今来，家教家训是家风传承的主要内容。

首先，父母要注重优良家教家训的传承。我国有许多丰富的优良家教和传世家训故事，如岳母为儿刺下“精忠报国”，于是“忠”即成为岳家子孙之家风；林则徐所言“贤而多财，则损其志；愚而多财，则增其过”，于是“俭”则成为林家子孙之家风；曾国藩家训有“第一贵早起，第二贵有恒”的“勤”字功夫，于是“勤”是曾家子孙之家风；纪晓岚家训有“一宜勤读，二宜敬师”，于是“读书”就成为纪家子孙之家风。还有《颜氏家训》《朱子治家格言》等流芳百世的家训传承。这些耳熟能详的家教家训是推动家风建设的重要力量，父母在日常生活中通过亲子阅读、讲故事等方式向孩子传授，并融入自己的家教家训中，从而推动家风建设。

其次，父母要通过家教家训涵养良好家风。根据家庭的职业特点和人员构成情况，一方面要继承家庭优良的家教家训，另一方面要融入新时代家风建设内容，形成具有新时代文化特色的家教家训，进而涵养良好家风。



② 借助日常生活涵育优良家风

家风的营造既需要日常生活积累，也需要利用好教育时机，把家风体现在一粥一饭、一言一行中。

第一，在生活点滴中涵养家风。

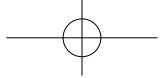
“垂大名于万世者，必先行之于纤微之事。”良好的家教家风蕴藏在日常生活之中。因此，父母应有意识地将家风融入家庭日常生活的具体活动中，教育孩子从身边的小事做起，用日常生活的一箸一食影响孩子，用日积月累的习惯养成为孩子的道德品质打好基础，养小德成大德；要因地制宜从生活中随时取材、示范引领、潜移默化地影响孩子成长。在日常生活中，培养孩子的道德品质，主要包括以下几个方面：在家里要洗衣做饭，叠被扫地，自理自立；孝顺父母、尊敬长辈，学会感恩；不挑吃穿，不乱花钱，艰苦朴素、勤俭节约。在学校要见面行礼，主动问好，尊敬师长，知礼重节；团结同学，遵守纪律，互帮互助，关爱他人；积极参加活动，认真完成任务，爱护公物，关心集体。在社会要帮助孤寡，帮助有困难的人，积极参加义工服务，做“爱心小天使”；遵守社会公德，做一个文明有礼的好孩子。

第二，在家庭仪式中孕育家风。

家庭仪式中饱含着教育意蕴和生活哲理，同时也流淌着家风的传承。它不仅是一种仪式，更是一种力量。

首先，在家庭的重要日子或孩子成长的关键节点，父母可以举办一定的家庭仪式，让平凡的日子彰显出特有的价值和意义，濡染家庭成员，进而形成良好家风。对孩子来说，约定俗成的相聚，成长中的生活碎片，生活中的小确幸，都是关于爱的认知与确定，都会点起心中的亮光，在时光的沉淀中变成精神的丰盈和内心的温暖。

其次，将爱和意义赋予普通的小事，让孩子感到幸福和充实。比如，一次放学后的拥抱，一本记录成长的相册，周末的家庭聚餐，定期给孩子写封信，与孩子一起逛书店，亲手制作一件礼品或者亲手缝制衣物饰品等，都远胜于金钱带来的价值和意义。充满仪式感的家庭，能让孩子体会家的温暖和欢愉，懂得生活的意蕴，这也是一种精神的滋养。它不仅能让孩子具体而微地感受到父母的爱和关怀，而且会在孩子心底



涌起一股心流，淌过孩子的心田，浸润孩子的身心，成为孩子心中的一道光，照亮孩子成长的路，让孩子对生活充满善意和期待，并用心去经营自己的人生，描绘自己的色彩。

第三，通过讲家庭故事传承家风。

一个好故事胜过一打大道理，用讲故事的方式来传承家族文化，无疑也是一件有趣的事情。对孩子而言，伴随孩子成长的不仅只有爸爸脸上那严肃的表情，妈妈口中那殷殷的叮嘱，若还有爷爷胡子上那长长的故事和奶奶眼中那慈爱的注视，将是孩子一辈子的底气和幸运。闲暇之时，一家人坐在一起，聊聊祖辈的那些故事，讲讲家庭的发展历史，良好的家教家风便在这个过程中口口相传、代代相继，潜移默化、润物无声，影响一代又一代人。

第四，通过传统节日践行家风。

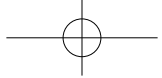
中国的传统节日，是一种习俗，也是家风传承的载体。传统节日是习得家庭礼俗、传承家风家教的绝佳机会。节日期间，一家人坐在一起，叙叙祖辈的老故事，谈谈春节、元宵节、端午节、中秋节等传统节日所蕴含的家国情怀和人文意蕴；讲讲清明节是对先辈的感恩和缅怀；聊聊重阳节登高吃糕寄托着人们希望健康长寿、实现人生境界步步高的美好愿望……就这样在不知不觉中把家风传承融入日常生活中。一家人沉浸在浓浓的亲情之中，直面生活中的家国情怀、人情冷暖，更容易产生情感的共鸣，对于“家国一体”有更深刻的体会。对于崇德向善、勤俭持家、廉洁自律等正向价值观更容易接受，也可以感受“修身、齐家、治国、平天下”的精神意蕴。

③ 父母言传身教形成良好家风

“忠厚传家久，诗书继世长。”良好家风一旦形成，就会作为一种相对稳定的精神气韵在家族里代代相传，持续存在，形成一股心流，滋养家庭成员的心灵。作为连接祖辈和子女的重要纽带，父母在传承良好家风、建设高质量家庭教育过程中起着关键作用。

第一，以德传家。

“积善之家，必有余庆；积不善之家，必有余殃。”家庭教育主要



是品格教育，教育孩子向上向善是基本内容，也是主要内容。修身先修心，心正意诚才能修身。所以，父母要心思端正，积极涵养家国情怀，努力提高自己的道德修养，热爱我们的党和国家，具有社会责任感和敬业精神，助人为乐，造福社会，用自己良好的行为方式、优秀的人格魅力和积极向上的生活态度影响和教育子女，培养他们的美好品德。“安贫真味齐眉馈，养善良方高枕眠。”孩子养成了良好的品德，就会有更好的人缘，也会有更多的发展机遇，并且会把这份善良传承发展为一个家庭的良好家风，使之成为一种家庭文化基因流淌在子孙的血液里，代代相传、经久不息。

第二，以文兴家。

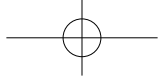
“立身以立学为先，立学以读书为本。”对于一个家庭来说，最好的传家宝就是让孩子养成读书的习惯。

首先，父母要让孩子有读书的地方，有想读的书，有固定的读书时间，有更多亲子共读的机会，有安心读书的环境。

其次，父母可以通过成立家庭读书会，设立家庭读书日，举办家庭读书节等，让家庭溢满书香，让孩子爱上读书，终身受益。在家庭读书节期间，父母可以举行一定的仪式，比如，买一些孩子喜欢吃的零食，用几个彩色的气球装扮一下客厅，可以全家人自娱自乐，也可以邀请几个小朋友一起参加，孩子会沉浸在这种愉快的氛围中，享受读书带给自己的愉悦与幸福。通过读书，让孩子开阔眼界、丰盈心灵，让家庭更加和睦，亲子关系更加密切。长此以往，读书就会成为一个家庭的家风，为孩子的成长提供精神滋养，为家庭建设带来精神力量。

第三，以勤养家。

“一勤天下无难事。”勤劳是中华民族的传统美德，已经作为一种传统文化基因，深深地融入了中华民族生生不息的血脉之中，成为中国人的内在素养和民族精神。“小娃勤，爱死人。”意思是勤快的孩子招人喜欢。所以，“勤”就成为守护家庭、呵护孩子的最好方式。比如，上学时勤奋，就会多掌握知识；工作中勤奋，就会做出成就；生活中勤奋，就会活出精彩。基于此，父母要进行示范，以勤养家，让孩子多参与家务劳动，养成早起的习惯，成长为一位勤快的劳动者。“撸起袖子加油干”，是孩子应该养成的基本人生态度。



第四，以俭守家。

“由俭入奢易，由奢入俭难。”俭可以守住家庭生存的底线，可以更好地应对不确定的风险，让家人在遭遇变故时有基本的生活保障，有生存的资源 and 能力。同时，生活节俭，欲望就会寡淡，能够减少隐患，保护家人，守住家庭。所以，父母要生活节俭，不铺张浪费，以俭养德，以俭守家，为孩子做好示范，并形成勤俭持家的良好家风。

小结

家风像一条绵绵不绝的河流，像流过孩子心田的一股清流，滋养着后代的精神世界。新的历史时代，传承和涵育良好家风，是为孩子凝聚起成长心流的重要途径，也是建设美好家庭的有效举措，更是建设和谐社会的必然选择。因此，父母要牢记“行胜于言”，把家风建设落实在行动上，渗透在生活里，贯穿在衣食住行中。从小处、小事入手，从身边的事做起，不断修正自己的行为，不仅成为孩子的“言之高格”，还要成为“行之高标”。让孩子通过看家风、听家风和学家风，沉浸其中，体验家风带给自己的心流，逐渐在内心形成稳定的认同，并落实在自己的日常行为上。