

# 让家庭教育回归美好

作者：洪明《光明日报》（2022年02月15日 15版）

## 【专家视点】

作业减少了，孩子自主时间增加了；学校课后服务丰富了，孩子活动机会增多了；课外班规范起来了，孩子负担明显减轻了……面对“双减”后的这些变化，大多数家长非常高兴，但也有许多家长内心里隐忧依然存在：没有作业，孩子成绩落下来怎么办？没有课外班，孩子面临学习问题找谁去……寒假即将到来，这种担忧不免加剧，于是有的家长开始寻找“地下家教”。

“双减”是个系统工程，要想走出迷茫，当务之急还是要在认识上真正理解“双减”背后的用意，知道如何配合“双减”。其实，“双减”不是目的而只是让教育回归常态的手段，其真正用意不是简单地理解为不做作业或少做作业，不是降低学习质量，而是让孩子全面发展、生动活泼地发展。

**注重家庭建设，让家庭变得幸福和谐。**家庭是每个人温馨的港湾，“家庭和睦”“相亲相爱”应该是家庭的主旋律，和谐美满的家庭不仅是人生幸福的基础，也是培养出好孩子的最好土壤。家庭教育的前提和基础是家庭建设，家庭建设的关键在于传承优良家风。家风是家庭的整体风貌，是父母或长辈长期崇尚、身体力行并用以约束子女后人的行为准则、思维方式、价值观念等。家风体现在家长的言谈举止、为人处世的点点滴滴之中，对子女产生了先入为主的影响，奠定了人格的基础。家风是一个家庭最重要的软实力，是最宝贵的教育资源库。

**设计好家庭生活，让家庭教育回归本源。**家庭说到底还是家人共同生活的地方，是社会最小的细胞。家庭具有经济、文化与教育、休闲娱乐、抚养与赡养等诸多功能，只有功能完备的家庭才能称之为和谐完美，每一种功能的实现背后都意味着一种生活形态。教育是家庭的核心功能之一，但有的家庭过分突出了家庭的教育功能从而导致其他功能弱化，有的父母自从有了孩子之后，孩子便成为家庭的核心（小太阳），家庭所有成员都围绕着孩子在打转，其实最终也不利于孩子的成长。家庭教育孕育在家庭的劳动、休闲、交往、相互关怀等生活之中，单调、不合理、不和谐的生活才是家庭教育的最大敌人。因此，改善家庭教育就是要改善家庭生活，统筹好家庭的休闲、娱乐、健身、修心、交往、创造等生活形态，让孩子在丰富的生活中汲取营养，提高生活能力。

**学会提升孩子的学习力。**虽然说家庭教育最重要的任务是做人的教育，但不可否认，孩子日常最主要的工作是学习，指导孩子如何应对学习自然也是家长的重要任务。但家长该怎么关心孩子的学习？家长往往会犯两大错误，一是把学习等同于最终的成绩和排名；二是提升学习的方法主要是报班和反复训练，这势必造成孩子大量负担，引发多数孩子对学习的厌恶。家长帮助孩子学习，至关重要的是引导孩子学会学习、热爱学习，提高孩子的

学习力，学习成绩只是学习力的结果。家长不一定都能够辅导孩子语文、数学、英语等学科，但可以对孩子的学习力进行培养，比如通过环境设置和任务安排，提升孩子的专注力；通过保护孩子的好奇心、问题意识和对话能力提高孩子的思维品质；通过让孩子画知识树、思维导图、提炼作品关键词等，提高孩子的信息加工能力等。

**掌握两种主要的家庭教育方法。**家庭教育方法很多，比如注重陪伴、言传身教、严慈相济等，但最为关键的有两种：一是立规矩，二是会沟通。规矩是做事做人的规范，是品德价值观的具体体现，立规矩要坚持“早、细、明、严”四字诀。所谓的“早”，是事情发生之前就要告诉孩子做事的目标和要求是什么；所谓的“细”，就是要具体，不能抽象；所谓的“明”，就是要让孩子明白，要解释清楚，最好能够现身说法；所谓的“严”，就是在执行过程中严格要求，做不到时要学会反省及时改正等。沟通是日常家庭教育中最重要方法，沟通时要尊重孩子，不要简单粗暴地埋怨、指责、压制；父母要保护孩子的说话权，引导孩子敢说话、说真话，对孩子的表达给予支持肯定；沟通时要表明自己的立场、态度和理由，不能只是迁就迎合。

（作者：洪明，系中国青少年研究中心研究员）