

尚学龙泉家庭教育教材

SHANGXUE LONGQUAN JIAOTING JIAOYU JIAOCAI



尚学龙泉
SHANGXUE LONGQUAN

XINXI JIANKANG YINGZAI XIGUAN

心系健康 赢在习惯

主编◎ 谯 宏 李鹏飞

成都市龙泉驿社区教育中心
四川西部教育研究院



电子科技大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心系健康 赢在习惯 / 譙宏, 李鹏飞主编. — 成都 :
电子科技大学出版社, 2017.5
ISBN 978-7-5647-3649-1

I. ①心… II. ①譙… ②李… III. ①家庭教育
IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 107907 号

心系健康 赢在习惯

主编 譙 宏 李鹏飞

出版：电子科技大学出版社（成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦 邮编：610051）

策划编辑：刁晓桐 徐寸铭
责任编辑：刁晓桐 徐寸铭
主 页：www.westep.com.cn
电子邮箱：westep@westep.com.cn

印刷：成都市川侨印务有限公司

成品尺寸：170 mm × 240 mm 印张 10 字数 198 千字

版 次：2017 年 5 月第一版

印 次：2017 年 5 月第一次印刷

书 号：ISBN 978-7-5647-3649-1

定 价：29.80 元

■ 版权所有 侵权必究 ■

◆ 本社发行部电话：028-83202463；本社邮购电话：028-83201495。

◆ 本书如有缺页、破损、装订错误，请寄回印刷厂调换。

家庭是社会的基本细胞，是人生的第一所学校。不论时代发生多大变化，不论生活格局发生多大变化，我们都要重视家庭建设，注重家庭、注重家教、注重家风，紧密结合培育和弘扬社会主义核心价值观，发扬光大中华民族传统家庭美德，促进家庭和睦，促进亲人相亲相爱，促进下一代健康成长，促进老年人老有所养，使千千万万个家庭成为国家发展、民族进步、社会和谐的重要基点。

——习近平

充分发挥家庭教育在儿童少年成长过程中的重要作用。家长要树立正确的教育观念，掌握科学的教育方法，尊重子女的健康情趣，培养子女的良好习惯，加强与学校的沟通配合，共同减轻学生课业负担。

——《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》



前言

家庭教育就是与孩子一起成长

谯 宏 李鹏飞

家庭教育是什么？这个类似“一千个读者就有一千个哈姆雷特”的问题，在教育专家和普通父母心中有不同的解答。从微信上转发率较高的内容来看，似乎大多数父母更关心能轻松有效地“搞定家里那个不听话的小冤家”的那“一招”，于是各种“如何……”“怎样……”的技术贴大行其道。

这样的局面是否偏离了家庭教育的真道？今天的家庭教育应该有哪些核心价值观？我们应该如何反思家庭教育自身独特的规律、使命和价值？

我们认为，家庭是社会的基本细胞，是国家发展、民族进步、社会和谐的重要基点。家庭教育是基于家庭活动与家庭成长而展开的生活化、个性化的终身学习和相互影响。家庭教育，就是与孩子一起成长。

“家庭教育的实质就是改变父母自己”。作为“尚学龙泉”的家长，第一位的工作就是学习并运用家庭教育规律，明确自己在家庭教育中的主体责任，更新家庭教育观念，强化十项修炼，切实提升自身素质，提高育人水平，在“平等与尊重”“智慧与等待”“宽容与理解”“寻找与引领”中实现与孩子的共同成长。

“健康第一，学习第二”。健康不是一切，但失去健康就没有一切。作为“尚学龙泉”的家长，必须把孩子的健康放在家庭教育的首位，在家庭生活、家庭成长中让孩子动起来，快乐成长，拥有健壮的体魄、阳光的心态、应变的能力与健全的人格。

“教育就是培养习惯”。作为“尚学龙泉”的家长，应该牢记“播种一种思想，就会收获一种行为；播种一种行为，就会收获一种习惯；播种一种习惯，就会收获一种性格；播种一种性格，就会收获一种命运”这一真理，让培养孩子的好习惯

成为家庭教育的新常态，为成就孩子的精彩人生奠定坚实的基础。

这就是教材的三条主线，也是“尚学龙泉”家教的三大宝典。为了开阔视野、丰富信息、强化实践，在编写体例上，我们围绕专题深度阐释之后，再从“家教贴士”“智慧阅读”“域外家教”（或“域外教育”“域外故事”）和“实践体验”四个侧面逐一铺展，铸就了本书特色。

一本书无法改变整个世界，但很可能影响孩子一生。诚愿本书能够成为“尚学龙泉”家长们在与孩子共同成长中的良师益友。

聚焦“善学”促“善治” 服务“两城”大发展

龙泉驿区人民政府副区长 刘 奎

近年来，龙泉驿社区教育积极完善保障机制，丰富服务内容，拓展服务方式，大力探索社区教育促进社区建设和推动社会治理创新，坚持以“善学”促“善治”，打造“尚学龙泉”品牌，构建终身教育服务体系，推进学习型城区建设，提升城乡居民素质和社会文明程度，在服务龙泉驿“两城”（世界级汽车产业城、国际化生活品质城）建设中，实现了龙泉驿社区教育发展的新跨越。先后被教育部评为“全国数字化学习先行区”和“全国社区教育示范区”。社区教育已成为龙泉驿区区域社会平稳健康发展，全面致富奔小康的又一新动力。

一、聚焦“善学”促“善治”，实现社区教育新跨越

从2007年开始到今天，龙泉驿区社区教育经历了以电大教育为主，社区教育是“拼盘”为主要特征的“第一代”社区教育；经历了以满足老百姓文化艺术和休闲健身的学习需求为主，“写写画画，唱唱跳跳”为主要特征的“第二代”社区教育；在发展中，随着龙泉驿社区教育人不断地学习、实践和探索，深刻地认识到“社区教育是促进全员全面发展和社区可持续发展的教育活动”，是为民、化民、富民、惠民的教育，不仅仅要满足于城乡居民品质生活学习的需求，更要扎根社区，服务社区建设和社会转型发展带来的社会治理创新学习的需求。在《教育部关于推进社区教育工作的若干意见》（教职成〔2004〕16号），关于社区教育工作的指导思想中明确提出：“要把社区教育作为社区建设的重要内容和基础性工作，贯穿在社区建设的各项工作中。”为此龙泉驿社区教育人从2012年开始深入社区教育工作站的实践和探索，逐渐形成以“善学”促“善治”，促进社区建设可持续发展，推动社会治理创新为主要特征的“第三代”社区教育。今年又按照新思路圆满完成“第三代”新格局构建、开展新探索、推进新常态的任务，实现龙泉驿社区教育历史性的新跨越。

二、聚焦“善学”促“善治”，推动社会治理新探索

善治是以民众为中心，实现社会公共利益最大化的良好治理，是一种多元治理、和谐治理的社会形态。社区“善学”促“善治”在推动社会治理中发挥了积极作用。一是对社区建设的创新实践。龙泉驿将社区教育与社区建设深度融合，在社区营造“尚学、乐学、善学”氛围，通过积极整合各类教育资源，培训社区“两委”，转作风，提素质，强能力；通过创建各种学习平台，使城乡居民“学有阵地，玩有项目，乐有舞台，辖有自治”；实现“善学”促“善治”把“矛盾化解在社区，把稳定落实在社区，把公平推进到社区，把和谐构建在社区，把幸福汇聚于社区”。二是对统筹城乡的主动服务。随着龙泉驿区工业化、城镇化和生态移民快速推进，大量农民入住城镇，已形成25个新市民社区，新市民25万人，超过户籍人口的1/3。新市民客观存在思想观念、生活习惯有待转变，文明素养有待提高，就业创业技能有待转型的现实问题。多年来，龙泉驿社区教育坚持把新市民教育作为重点项目，实现善学”促“善治”的“教育引导维护环境优美、技能培训保障生活富美、价值引领推动风尚新美、德法兼育促进社区和美”。三是对学习型城区建设的强力支撑。2013年，社区教育专业委员会专门下发了《关于推进社区学习型组织建设的意见》。对学习型企业、学习型社区、学习型社团分别提出了要求，明确要求把创建学习型社区作为社区教育创建学习型组织的重点来抓，通过创建学习型组织，在全国形成一批具有典型示范作用的先进单位，推动基层社区科学管理、民主管理，提高创新能力和执政能力，促进社区和谐发展。近年来，龙泉驿区通过大力培育各类学习型组织，拓展社区教育服务的内容和手段，把贴心服务与普惠服务有机结合，学习型企业创建率77%，学习型社区创建率61%；学习型机关创建率91.3%，陈守朝、周俊明等获得“全国百姓学习之星”荣誉称号，社区教育的市民满意度90%，社区“善学”促“善治”已经成为龙泉驿学习型城区建设的有力支撑。

三、聚焦“善学”促“善治”，打造“尚学龙泉”新品牌

近年来，龙泉驿社区教育以构建终身教育服务体系，服务全民终身学习，推进学习型社会建设，提升城乡居民素质和社会文明程度为宗旨，紧紧围绕“尚学龙泉·品质生活”主题，以“善学”促“善治”，推进社区建设可持续发展，推动社会治理创新为目标，按照“价值引领、聚焦中心、服务需求、教育先行”的工作思路，坚持以新市民教育和家庭教育为重点，以特色教育项目和数字化社区建设为载体，以充分整合各类教育资源为抓手，广泛开展教育培训活动和创建各类学习型组织，打造“尚学龙泉”品牌。一是点面结合打造“尚学龙泉”。龙泉驿社区教育坚持沉底社区（村）教育工作站，以点带面，整体联动，分层推进，努力推进“村村点火，户户冒烟”，逐渐实现龙泉驿区社区教育真正满覆盖，重点出彩。2016年上半

年，社区教育工作站开展“尚学龙泉”系列课程教育 680 多场，受益群众达 10 万余人次。二是整合资源打造“尚学龙泉”。社区教育学院充分整合各类教育资源和力量，通过购买服务、引导社会力量参与，开展家庭教育、4:30 学堂，打造“尚学龙泉”学习体验基地，“4050”妇女创业就业基地，开展百万助学体验等活动。仅 2016 年上半年，通过购买社会服务，“尚学龙泉·社区家庭教育”做合格家长、育优秀孩子系列培训课程受益的家长、学生、社区教育骨干达 1.2 万余人。三是数字化学习打造“尚学龙泉”。龙泉驿建立了西部首家具有独立域名和 IP 地址的“龙泉驿区社区教育网”，网上有四种九大类数字化课程 4700 多门；设置 10 余个线下学习统计终端，建立了线上和线下结合的市民终身学习累积学分档案，辖区内各社区、街镇学习账户积分档案，为每年评选学习之星、学习型社区和学习型街镇提供了定量依据。目前，“龙泉驿区社区教育网”点击率 570 多万次，实名注册账户已达 15.5 万人，占全区常住人口 19.4%，有 60% 的个人账户有学分积累，排名全国同类网站前列。四是项目、课题化打造“尚学龙泉”。近年来，全区各相关部门和街道（镇、乡）校站，将社区教育教学活动整理包装成项目争取各方资源力量支持，形成社区教育强大合力，巩固已形成的精品项目，不断探索实践新的精品项目；将社区教育教学活动以课题的方式开展实践和探索，不断提高社区教育人的专业能力，推动社区教育专业化发展。近年来，先后有 30 余篇社区教育论文公开发表或获奖。五是品牌化打造“尚学龙泉”。立足区情、社情和市民的学习需求，以构建终身服务教育体系，推进学习型社会建设为目标，开展内容丰富、形式多样的社区教育，推动项目实施，提炼成功经验，努力打造“一校一品，一站一特色”的社区教育新格局；积极培育龙泉驿社区教育“尚学龙泉”新品牌，新形象，新标识，借助各种渠道、利用各级媒体，包装宣传龙泉驿区社区教育“尚学龙泉”系列品牌，增强龙泉驿社区教育的品牌效应。

“善学”让生活更幸福，“善治”让城市更美丽。我们将在区委、区政府的正确领导下，统一思想、凝聚力量，锐意进取、攻坚克难，加大社区教育与社会治理的深度融合，实现公共服务的最优化，推动社会崇德向善，推进社会公平，促进社会和谐，把社区建设成为提升居民综合素质的舞台和提升生活品质的福地。

（原载《尚学龙泉》家教报第 2 期）

目 录

第一章 十项修炼

- 第一节 发挥家庭正能量/2
- 第二节 树立正确的家庭教育观念/6
- 第三节 家庭教育重在培育核心素养/14
- 第四节 保持和睦的夫妻关系/20
- 第五节 营造温馨家庭氛围/25
- 第六节 实施有效亲子沟通/31
- 第七节 把“快乐童年”还给孩子/41
- 第八节 当个好爸妈/48
- 第九节 家校顺畅沟通/62
- 第十节 家长“持证上岗”/68

第二章 心系健康

- 第一节 健康新概念/74
- 第二节 我运动 我健康/84

2 心系健康 赢在习惯

第三节 让孩子拥有一颗健康的心/90

第四节 科学饮食 完全营养/94

第五节 让孩子拥有黄金睡眠/103

第三章 赢在习惯

第一节 培养习惯概述/112

第二节 培养习惯的十种方法/115

第三节 培养五种习惯/130

后记：成功家庭教育的检验标准/148



第一章 十项修炼

家庭，和谐的乐章，温馨的港湾；家庭教育，一头牵着儿女，托起明天的太阳，一头维系民族，圆梦中华复兴。用推动摇篮的手，推动国家的发展，责任重于泰山。我们怎样才能肩负这一历史重任？十项修炼，是提高家长素养和家教质量、促进孩子健康成长的首要课题。

第一节 发挥家庭正能量

家庭在人类的发展过程中举足轻重。它承载着民族的繁衍和文明的传递，像一个个细胞，共同构成了有机的社会整体。我们每个人都从家庭中走出来，也都将回归家庭。家庭生活与家庭成长、与家庭的每个成员息息相关。

有这样一个故事，发人深省。故事的主人公名叫罗拉，是一个女孩子，表面看来，她生活在幻想中，被诊断为精神分裂症。大家都认为她是一个病人，但是考察了她的家庭才发现：原来是由于她的母亲和哥哥之间有冲突，当母亲和哥哥的关系紧张时，罗拉便会介入他们之间的冲突，使他们把注意力放到自己身上，从而转移了关系紧张的焦点，也降低了冲突爆发的可能性。所以罗拉在她的家庭中扮演了一个极为重要的角色，她维系了这个家庭的表面和平，也就是说，罗拉的病不是一件坏事，因为这样可以保持家庭的完整。由此可以看出，罗拉的病不仅仅是她自己的问题，而是她的家庭病了，她才不得不生病。

故事很普通，也许这样的故事就发生在我们的身边，或我们自己身上，问题在于我们是否能意识到我们的家庭出了问题，才会引发这样一些不快。随着文明的进步，我们发现，家庭对于人的影响力远远大于我们的想象，诚如一位家教工作者所说：“一个人成年以后所有行为都可以在他幼年时期的家庭环境寻找到答案。”家庭作为孕育个体生命并促进个体成长、成熟的地方，其影响已在其成员身上烙下了深深的印记。

“幸福的家庭都是一样的，不幸的家庭各有各的不幸。”作家列夫·托尔斯泰的这句感慨深刻地说明了这两者的区别。幸福的家庭都很相似：都有爱、有亲情、有温馨，可以帮助其中的每个成员健康地成长；不幸的家庭虽然各有不同，但有一点是相同的，那就是它会伤及家庭中的每一个成员，并让这种看不见的伤害传递下去。因此，家，可以是个温馨的避风港，也可是个折磨人的伤心处。我们的责任在于：认真审视自己的家庭，以充分发挥其正能量，让每个人都能在幸福中成长；而同时，把家庭的负能量降到最低点，特别是不能使我们的孩子受到伤害、生活在痛苦中。

■ 家教贴士 ■ 孩子·家庭·国家

孩子的健康成长关系着千家万户的幸福，更关系着中华民族的未来与希望。千百万家长渴求正确的家庭教育，亿万孩子呼唤家长关爱和健康成长的科学指导。研究发现：一个好学生，一个走上社会后品格高尚、有成就的人，大都与他从小受到良好的家庭熏陶和影响有直接的关系。而学校的问题学生以及走上社会后暴露的种种问题，大都可以在家庭环境和家庭教育中找到根源。优秀家长营造优秀家庭，问题家长促成问题孩子。一个问题孩子的背后，一定站着一个有问题的家长。

作为家长，无论父母有多大的成就，孩子教育的失败，整个人生就不算成功。无论国家多么发达，家庭教育失败，整个国家就会陷入衰败。“国民的命运，与其说是操在掌权者手中，倒不如说是握在母亲的手中。”正如有一种说法：推动摇篮的手，也推动国家的发展。以色列有句名言也说：一位好母亲胜过 100 所学校。因此，优秀的家庭教育不仅是孩子成人、成才、成功的保证，也是实现民族复兴梦的基石。

■ 智慧阅读 ■ 当前教育最大挑战在家庭

当前学校教育的观念和方法固然存在很多问题，但制约儿童身心健康成长的首要问题却是我们所有父母的态度以及由此形成的整个社会风气。家长的观念以及各种不负责任的做法才真正制约了孩子的健康成长。

越来越多的研究已经表明：每个孩子出生的时候都有着无限的潜能。教育的基本功能是让每个孩子的潜能得到最大限度的发挥。每个孩子都有自己的专长，每个孩子都可能被培养成一个相对自己而言有重大成就的人，相对自己而言更加自信、更快乐的人。对父母和社会而言，就是要善于发现孩子的兴趣，发现孩子的专长，在日常生活和教育中给予其尊重、激发和培养。

中国人历来重视孩子，认为孩子是一个家庭的重要组成部分，相应地，孩子在中国家庭中的角色定位存在 3 种形态。第一种形态，孩子是父母的附属品、财产，想打就打，想骂就骂，这也是很多家庭暴力案件思想和观念的源头。比如，最近贵州金沙 11 岁女童惨遭亲生父母“酷刑”，饱受虐待长达 5 年。我们每年都会遇到这样的案件。第二种形态，孩子是家庭的主人。家长对孩子极为溺爱、娇惯，尤其是在经济条件好的家庭，由此出现近几年社会上比较关注的“富二代”“官二代”“星二代”现象。这些孩子理所当然地把父母的权力、利益看作是自己的，李刚案、

李天一案都是此类。第三种形态，孩子承载了父母过高的期望，父母把自己不能实现的梦想强加给孩子，给孩子带来过大压力。如河南郑州高二学生杀母案、河南法院院长父女被杀案等案件中，孩子都成为父母愿望的载体。

这三种形态都不是健康的，也是不正常的。孩子是家庭的“过客”，这种说法或许冷漠，但这不仅是事实，也是家庭教育必须正视的现实。孩子终究要离开我们的家庭，走向社会去开创他们自己的事业，建立属于他们自己的家庭。如果孩子早一天意识到这个现实，他们不仅会感激父母的爱和照顾，而且还能早些时间独立并有所担当。

孩子是家庭的“过客”，这种观念会相应地带来家庭教育的3个改变。第一个转变是孩子是独立的，必须尊重他们的权利、兴趣、人格、尊严。从教育角度来说，尊重孩子的兴趣是最好的教育方式，孩子的兴趣爱好同样也是孩子的一种权利，孩子不是家庭的附属物，他是独立的，应该受到尊重。第二个转变是，孩子一定要自理自立，父母要让孩子正确看待、清楚地理解，父母的成就或财富、贫穷或失败跟孩子是有差异的。子女成为父母成就、财富的享有者或失败、贫穷的承受者，那么孩子要么懒散骄纵，以享受父母的成就、财富为理所当然；要么自卑沮丧，小小年纪便嫌弃、抱怨父母无能。所以我们必须从小就培养孩子的自理、自立能力，让他们有能力去寻找自己的工作，赚自己的钱，成自己的家。第三个转变是，孩子与父母的情感不是天赋的，而是处出来的。我认为这非常有针对性。很多父母忽视与孩子的情感经营，现在有多少父母跟孩子是很好的朋友，互相尊重对方说的话？当父母的对这一点要清醒认识。

——摘自《当前教育最大挑战在家庭——访中华全国律师协会未成年人保护专业委员会主任佟丽华》，原载《中国教育报》2013年5月30日

■域外家教■ 以色列家长爱子很特别

★犹太人不养“啃老族”

全世界都知道犹太人理财术独步天下，殊不知，犹太家长从小就给孩子灌输“不劳无获”的法则。以色列家庭教育有句口号：要花钱，自己挣！当孩子想要父母满足他们的愿望时，犹太人的父母会告诉他的孩子：你必须通过自己的努力，才能换得你想要的东西。尤其是富爸爸们对这样的教子理念更是鼎力支持，没有一位“拖后腿”“走后门”“搞小动作”的。在犹太人父母看来，优越的家庭条件并不一定是好事，再富也不能富孩子。

别误会犹太人的孩子帮父母做家务，或者让孩子出去打点小工，是受钱的驱动，

是把家庭关系蜕化成金钱关系。在犹太人的父母看来，金钱教育绝不仅仅是一种理财教育，它在很大程度上还是一种人格、品德教育。犹太人对孩子的培养，重视长线投资。他们不会担心，孩子今天去练摊了，就代表他要一辈子练摊。只有让孩子们品尝了生活的真实味道，才能使他们寻找到人生的坐标，才能激发孩子们树立人生理想的愿望。相比之下，锦衣玉食的孩子反而更不容易树立目标。

犹太人的家庭一贯以产生博士为荣耀。犹太人中产生的诺贝尔奖获得者、学科领域的代表人物以及各类专业人才，其人数之多，占人口比例之高，是其他民族望尘莫及的。对犹太人的父母来说，他们愿意支持孩子读博士、博士后，目的不是为了让孩子拿到一纸文凭，而是帮助孩子拥有实现美好人生的能力和素质。

★不让孩子陷入甜蜜陷阱

犹太人的家庭教育之所以成功率很高，就在于他们很重视从小给孩子建立家范。为了让孩子更好地理解家范、尊重家长，他们还独具匠心地设计了很多小技巧，如：家长们特别建议学校组织一些“了解家情”的活动，从而让孩子学会珍惜家长的劳动和明确自己的责任。

我儿子所在的中学就曾经组织过“爸爸妈妈的一天”的社会调查，让孩子们调查爸爸、妈妈从早晨起床到晚上就寝所做的事情，这让儿子和他们的同学感触颇深。儿子回来跟我说，在调查总结课上，好多同学都哭了，他们没想到，爸爸妈妈挣钱是这么不容易。一个曾经跟妈妈要名牌溜冰鞋的同学，参观了妈妈所在的工厂，亲眼看到妈妈和同事们一起在嘈杂机器声中忙碌的背影，他惭愧地说：“调查那天，我看着妈妈的胳膊都累得抬不起来。”他为自己平时不珍惜妈妈的劳动果实而羞愧。

以色列家长有一个教子谋略特别可爱，翻译成中文大意就是：没有条件创造条件也要做。他们要创造的是什么条件呢？要做什么？原来，不论富人家庭还是普通家庭，父母们会有意识地“创造”一些艰苦的环境，磨炼孩子的意志和逆商。很多犹太富爸爸们还经常安排自己的孩子去参加“饥饿体检”，比如带孩子一起去非常贫穷的地区参观或做义工，让孩子了解这个世界。

★家长退后做孩子军师

以色列孩子读到小学高年级后，家长绝对不会盘旋在孩子头顶，他们只是在关键时刻才出现。即家长从孩子身边向后退一步，做孩子的军师，对孩子自己的事情，负责参谋、观察、提醒，而不是越俎代庖、包办代替。

我在以色列的特拉维夫有一位做医院院长的朋友。一天，我和他聊起了孩子职

业选择的话题，他对我说：“我不会跟孩子说，‘医生收入高，所以你报医学院吧’，因为他如果只为收入而做医生，迟早会后悔的。医生行业极其艰苦，没有治病救人的理想，只是受金钱力量的驱使，他将来也不会成为一个好医生，所以，我想让他考虑清楚自己的兴趣后再做出选择。”

这种后退一步让孩子挺身而出做选择的爸爸在以色列很普遍。犹太父母正是因为爱孩子，为孩子人生大计着想才选择退居二线，以此锻炼孩子的自我思考能力。他们说，如果孩子没有自主性，就算家长这边吹响了冲锋号，孩子那边却可能是鸣金收兵了。与其如此，家长还不如分析孩子的特质，做他们的参谋和军师，帮他们尽快找到兴趣和愿景，让兴趣和愿景代替自己焦灼的身影，引导孩子走向更广阔、更富有理想的世界。

——摘自《中华家教》2011.5（上）

实践体验

家教大数据：尝试网络收集、分析“家庭教育与孩子成长”的正反案例。

第二节 树立正确的家庭教育观念

著名哲学家黑格尔指出：任何改革，归根结底都是观念的更新。正确的家庭教育观念，是智慧家庭教育的先导，是引领家庭教育成功的灯塔和航标。

我们应该树立哪些家庭教育观念呢？

一、树立让孩子全面发展的观念

《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》要求我们：“培养德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人”，这是全面发展观念的权威诠释。为了孩子的全面发展，作为家长，尤其要注意以下4个方面。

1. 树立健康第一的观念。身心健康是个人发展的物质基础，是服务社会和人生幸福的基本前提。要改变轻视体育、忽视心理健康的传统观念，确立让孩子科学强身健体为家庭教育第一要务的牢固观念，努力使孩子体魄健壮、心理健康。

2. 树立注重习惯的观念。习惯具有顽强而巨大的力量，可以主宰人的一生。要努力培养孩子良好的锻炼习惯、良好的学习习惯、良好的思维习惯、良好的生活习

惯和良好的交往习惯——播种习惯，将收获幸福。

3. 树立高尚做人的观念。家庭教育必须优先关注孩子做人问题，确保孩子形成正确的人生观、世界观、价值观。面对当前社会价值多元化的状况，必须加强社会主义核心价值观的教育，倡导爱国、敬业、诚信、友善，提高孩子的思想认识和社会责任感、完善孩子人格。

4. 树立能力为重的观念。培养孩子，要德才兼备。如果说“德”解决人生方向问题，那么“才”解决的是服务社会的本领问题。家庭教育要着力培养孩子4种能力，即学习能力、实践能力、创新能力和生存能力。

全面发展观念的4个方面，可以这样概括：健康是基础，习惯是保障，能力是重点，人格是根本。

二、树立每个孩子都能成才的观念

每个孩子都有丰富的潜能，每个孩子都有自己的智能优势。美国著名心理学家霍华德·加德纳创立的多元智能理论认为，每个人都拥有言语/语言智能、逻辑/数学智能、音乐/节奏智能、视觉/空间智能、身体/运动智能、人际交往智能、自我反省智能、自然观察者智能、存在智能9种以上智能，而且每个孩子的智能都有自己的表现形式，都有自己的智能优势，都有发展的潜能。只要因材施教，教育得当，每个孩子都可以不断获得新的进步。当然，人人成才不是让孩子千人一面，毫无个性，恰恰相反，要在充分了解自己孩子智能优势的基础上，让孩子充分发挥他的个性特长，得到生动活泼的自主发展，成为“最好的自己”：是泥土，让他烧成砖瓦；是铁矿，让他百炼成钢；是金子，让他闪闪发光。

下面是一个发展特长的经典案例。

★他只懂踢足球

你知道贝利吗？那个踢进1000多个球的神射手，那个为巴西接二连三夺得世界杯的前锋，那个在全世界拥有众多狂热球迷的10号队员贝利。在赛场上，他有如水银泻地、无孔不入，那动作的轻巧灵活，简单出神入化，怪不得人山人海的观众席上时时发出震动天地的“贝利！贝利！”的欢呼声。

然而举世闻名的“球王”在学习上却是个“傻瓜”。他上课爱讲话，爱做小动作。4年小学他整整念了6年，留了两次级。贝利小学毕业时，老师都舒了一口气，觉得卸了一个包袱。贝利自己呢？更加觉得头上好像掀掉了一块压板。

可是，在足球上，贝利却劲头十足，既不傻也不懒。他家附近住着一帮子年龄和他不相上下的孩子，孩子们聚在一起，学着俱乐部职业球员的样子踢球。孩子们买不起球，就找来大人的袜子，塞满破布或旧报纸，尽量捏成球形，用绳子扎紧，