

家庭美育必修课

生命合伙人 II

写给艺术零基础父母的家庭美育指南

- 改变家族艺术基因，就从每个生活细节开始
- 享受育儿，识别亲子场景中的美育可教时刻

戴亚楠 / 著

中国青年出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

家庭美育必修课

生命合伙人 II

戴亚楠 / 著

中国青年出版社

（京）新登字 083 号

图书在版编目（CIP）数据

生命合伙人．Ⅱ，家庭美育必修课/戴亚楠著．—北京：中国青年出版社，2019.3

ISBN 978-7-5153-5509-2

Ⅰ.①生… Ⅱ.①戴… Ⅲ.①家庭教育 Ⅳ.①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2019）第 027992 号

中国青年出版社出版 发行

社址：北京东四 12 条 21 号 邮政编码：100708

网址：http://www.cyp.com.cn

责任编辑：刘霜 Liushuangcyp@163.com

编辑部电话：（010）57350508

电话：（010）57350370

三河市君旺印务有限公司印刷 新华书店经销

880×1230 1/32 9.5 印张 16 插页 300 千字

2019 年 4 月北京第 1 版 2019 年 4 月第 1 次印刷

定价：55.00 元

本图书如有任何印装质量问题，请与出版部联系调换

联系电话：（010）57350337





需要全本请访问 www.ertongbook.com

献给东黎、悠然

感谢你们带我发现生命的奇幻和美好

目录
contents

自序：最重要的是开始行动 / 001

导读　这是一个邀请 / 006

第一课　重塑关系：
通过艺术重新认识自己，认识孩子 / 009

1. 用艺术引领深刻的亲子交流 / 011
2. 艺术到底是什么？ / 012
3. 转换身份，人人都是艺术家 / 015
4. 孩子是天生的艺术家，与他互相学习共同成长 / 018
5. 从家庭美育课开始重新认识彼此 / 022
6. 了解儿童的艺术发展规律 / 023
7. 培养孩子的创作者思维 / 030

小结/家庭实践/实践案例 / 033

第二课　打造环境：
打造鼓励创作的家庭环境 / 046

1. 如何帮助孩子在家庭环境中进行艺术创作 / 047

2. 艺术家需要什么样的工作环境？ / 048

3. 儿童家庭创作环境的三个原则 / 062

4. 不买房也可以改造儿童艺术工作室 / 063

小结/家庭实践/实践案例 / 084

第三课　获取资源：

从自然和生活中发现艺术教育的资源 / 094

1. 美和艺术随处可学 / 095

2. 在家庭中寻找艺术的灵感和材料 / 098

3. 从自然中发现创作的资源和灵感 / 105

4. 随时获得创作支持的几个原则 / 114

5. 准备一个艺术应急包 / 121

小结/家庭实践 / 123

第四课　发掘潜能：

发现父母的艺术潜能 / 126

1. 父母为什么要画画？ / 127

2. 父母画画带动孩子创作 / 129

3. 通过艺术与孩子交流和陪伴 / 131

4. 打破艺术零基础父母的几个魔咒 / 133

5. 就是画不像是怎么回事？ / 139

6. 激发右脑思维 / 143

7. 怎样把画画变成我们的日常生活 / 151

小结/家庭实践/实践案例 / 157

第五课　自由游戏：

创造更多的家庭艺术游戏 / 161

1. 玩才是学，玩就是学 / 162

2. 你是会玩的大人吗？ / 163

3. 从玩到艺术创作的创造力螺旋 / 165

小结/家庭实践 / 188

第六课　走近艺术：

像去超市一样去美术馆 / 193

1. 我们为什么要带孩子去美术馆？ / 195

2. 展览的灵魂人物——策展人 / 201

3. 这个不走寻常路的观展群体 / 204

4. 到底什么样的展览，适合带孩子一起去看呢？ / 206

5. 带孩子去美术馆需要准备些什么？ / 215

6. 更多看艺术的方法 / 218

7. 艺术零基础父母必备的三个观展秘笈 / 224

8. 干货：以不变应万变的美术馆 tips / 232

小结/家庭实践/实践案例 / 233

第七课　影响他人：

成为家庭美育的传播者 / 243

1. 成为家庭美育导师 / 244

2. 寻找最适合自己的学习路径 / 253

3. 为自己营造美育氛围 / 259

4. 做一场家庭美育读书会 / 266

《生命合伙人——美育从妈妈开始》读书会方案 / 268

第一次在线读书会分享章节领读人分享摘要 / 271

课程结语 / 282

后记：写给十年后的自己 / 288

自序：最重要的是开始行动

学了再多的育儿道理都不如
在每天的生活中去实践、去发现

我的第一本书《生命合伙人——美育从妈妈开始》出版后收到了很多父母们的反馈，让我欣慰的是他们说读完书心有戚戚，但最让我幸福的声音是：

“读完你的书，孩子的爸爸和女儿前所未有地一起玩了很久很久……”

“我不焦虑了，画成什么样没关系，让我们一起玩得嗨起来……”

“即使是当年考上美院也不及我与孩子一次次家庭美育游戏中的触动大……”

最重要的是开始行动，美和艺术的教育不是理论，不是放之四海而皆准的方法和步骤，而是每个为人父为人母的成人，投入地和孩子活在当下，让美和艺术成为我们和孩子沟通的语言，与孩子心心相印。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

当然，还是有很多读者不断追问：“那么，我到底该怎么做？”

曾经以为，把我的研究通过我和我周围朋友的美育故事讲给大家，父母们回去就可以实践自己版本的家庭美育实验。但这些不断“怎么做”的提问让我反思：到底该如何帮助大家把家庭美育真正“做”出来？毕竟只有父母开始行动起来，做点什么，孩子们才会真正从中受益。

和读者父母们不断地沟通之后，大家反思在“操作”层面出现的困难有这样几个原因。

1. 我们这一代人的美和艺术的教育自小是缺失状态

我们自己并没有经历过自小在成长环境里自然习得这个“本领”，在面对孩子的时候就会无所适从。即便听到了不同版本的故事，学到了理念，却还是无法跨越阻碍你行动起来的那个心理上的“藩篱”。

2. 即便对美育心有向往，这个“没什么用的事儿”远远排在那些“刚需”后面

就像听到得最多的问题：“如何平衡艺术教育与应试教育不可调和的矛盾？”我们希望孩子的人生幸福，美和艺术是不可或缺的成本。即便孩子不会画画、弹琴，对美的感知力也能帮他获得更有品质的生活，矛盾在家长的心里。

3. 非黑即白的标准答案训练，在面对美和艺术的时候没有包容的态度

比如对著名作品的“热爱”，对天价作品的追捧，这些更是猎奇而非从内心和艺术关联。如果失去了“名”和“利”的包围，你对艺术的态度又是什么？可惜的是，这样的独立思考似乎从未被鼓励和表达过。

过于鼓励和强调所谓的“逻辑”，鼓吹左脑思考的了不起，而忽略了可以训练用直觉思考的艺术——往往它才可以帮我们洞察到事物本质。

有没有办法来推动一下，阅读之后、会心之后可以让美育这件事在家庭中真正发生？

于是有了这个“家庭美育必修课”，在内容上尽可能地涵盖打造家庭环境、提升欣赏能力、寻求艺术资源、父母艺术潜能挖掘几个领域……这些主题也是在《生命合伙人——美育从妈妈开始》出版之后被关注最多且大家困惑和讨论最多的几个话题。

第一次的“家庭美育必修课”实验课也是一个由一百个家庭一百天共创的项目，我和一土家长学校的一百个家庭共同开始了这个尝试。

每天看到大家在课程群中的打卡和交的作业，对我来

说都是极大的享受，看着大家忐忑地第一次带着孩子去看画展，看着无心插柳的艺术创作，看着孩子们第一次在自己的“家庭画展”前骄傲留影，看大家发明越来越多脑洞大开的玩法……感谢你们生命与生命的陪伴。

我把一土当作我的“试验田”，在这里撒下种子，看课程一步步成型，看一个个家庭在行动。在本书的插页和附件部分大家可以看到实验课的妈妈们真实精彩的作业实录。

这本书的文字基于在一土家长学校“家庭美育必修课”的直播实验课课件以及意外艺术视频课的文字内容整理而成，在整理的过程中编辑和补充了相应的资料，使之更适合阅读。

希望通过视频课程来学习的朋友，可以关注我的个人公众账号“悠然过一生”ID：kedouyouran，提供最新的课程信息。也欢迎各位把“作业”发送到 Life_Partner@ 126. com 与我分享。

要感谢的人很多，一诺、冯澍、馨竹、Abby，还有更多我叫不上名字的一土教育成员。一土教育是 2016 年始于美国硅谷、落地北京的教育创新项目。致力于在全球视野下，探索基础教育创新。培养“内心充盈的乐天行动者，理性创新的高效学习者”。“一土家长学校社区”集聚了来

自全球各地的教育创新探索者和家庭教育的践行者，深度打造家长成长项目，构建完整的家长成长体系，让家长从“焦虑的服务购买者”转变为“终身学习的同行者”。

要特别感谢的是冉小花，赶到美育沙龙现场现身说法，让“不可见”的课程成果变得生动起来。还有卡卡、微米、小月儿、赵照、陶然妈妈、带一本书去巴黎（她真的是个人）……你们要继续好好玩啊！

感谢所有的课程助教在导读和课程进程中的支持。我最爱的拉拉，冰雪聪明，总是能够 get 到我心所想，我们是有心灵感应的。

期待再次和你一起开启美和艺术的共创之旅！

导读　这是一个邀请

这不仅是一本书，更是一个邀请，邀请你去打开心灵和想象，通过艺术和美的教育重新认识自己和你的孩子。

去通过美和艺术发现你和孩子的内在如此的丰富和美好却被忙碌遮蔽被焦虑占据。艺术和美从未远离我们，一旦邀请它们进入我们的生活，就一定会收获喜悦和丰盈。

所以，请带着这张“邀请函”和我一起进入这个“课程”。

家庭美育必修课根据家庭美育和亲子互动的场景设计，在实验课里面，一百个家庭在每个部分都进行了尝试和反馈，希望通过作业的练习和实验家庭案例的分享可以帮助你跳出既往的艺术教育理念对你的束缚，获得家庭美育能力的根本提升。

在这里不是学习唯一的美育方法，而是要有能力找到适合自己和孩子的美育路径。毕竟每个家庭都如此不同，每个孩子都那样独一无二，每个作为父母的你也如此弥足

珍贵。

我邀请你去和你的孩子分享和实践我们的讨论，我邀请你听取孩子的声音，和孩子一起甚至被孩子引领。不仅仅在读这本书（上这个课）的时候，更通过艺术和美重塑家庭的氛围、亲子关系、记录下爱和联结。所以为了能够真正从中有所获得，强烈建议你去尝试完成每一节后面的作业。

如果说《生命合伙人——美育从妈妈开始》像很多读者发现的“可以随意打开一页看下去”的话，那么这本书则更适合按照顺序去和我一起交流每个家庭的美育话题，然后放下书去拥抱孩子，一起实践和玩起来。就像书里分享的“案例”一样，说到底，这些和孩子们共度的美好时光才是家庭美育最美的“产出”。

需要做哪些准备?

家庭美育需要做的准备其实很简单，一些常见的艺术创作的材料，简单的笔、纸、颜料，手边有什么就可以用什么。生活中的材料你也可以开发来用作创作，比如厨房、卫生间里的各种生活物品，第三课我们会专门来谈论这个话题。而最重要的就是你可以全情与孩子在一起的时间，放下手机，放下你生活中的烦恼和打扰，专注于和孩子一

需要全本请访问 www.ertongbook.com