5月15日是第29个国际家庭日，今年正式开始施行的《中华人民共和国家庭教育促进法》规定，每年国际家庭日所在周为全国家庭教育宣传周。在这样一个非常有意义的日子里，由中国教育学会主办的2022年家庭教育学术年会以线上直播的方式召开，受到社会各界的广泛关注，线上平台观看量累计达到167万余人次。特将会议综述和专家发言制作成专辑，以飨广大读者。
——编者

家庭教育促进法是生活化的家教读本

朱永新

今年正式实施的《中华人民共和国家庭教育促进法》（以下简称“促进法”）不仅是一部具有约束力的法律文本，也是一部生活化的家庭教育普及读本，值得广大父母认真学习。这部法律不仅充分论述了家庭教育的任务、原则、内容等，对于家庭教育的具体方式方法也提出了明确而详细的要求，非常具有指导性和实用性。

第一，亲自养育，加强亲子陪伴。童年只有一次，陪伴无法替代。父亲是男人最重要的工作，母亲是女人最神圣的天职。中国教育学会家庭教育专业委员会曾经进行过中国城市家庭教养中的祖辈参与问题调查，结果显示，近八成家庭有祖辈参与教养。隔代养育有经验丰富、时间充裕、情感亲近等优势，但也有观念相对落后、方法相对陈旧、边界难以把握等缺点。促进法提醒父母，父母是儿童成长的首要责任人，即使有隔代抚养，祖辈也不应该替代父母承担责任，而应该发挥辅助、协助作用。

第二，共同参与，发挥父母双方的作用。教育孩子是父母双方的共同责任，父亲和母亲都不能缺位。许多家庭的传统是“男主外、女主内”，教育责任主要由母亲承担，父教缺位，或成为所谓的“影子父亲”，对孩子的成长非常不利。促进法明确提出要发挥父母双方的共同作用，其中第二十条还规定，即使是分居和离异家庭，父母双方也应当相互配合履行家庭教育责任。

第三，相机而教，寓教于日常生活之中。家庭教育的最本质特点就是寓教于日常生活之中。正如陶行知先生所说的那样：“是好生活就是好教育，是坏生活就是坏教育；是认真的生活，就是认真的教育，是马虎的生活，就是马虎的教育；是合理的生活，就是合理的教育，是不合理的生活，就是不合理的教育……”家庭中到处是教育的资源和契机。父母应该抓住各种机会，用生活本身来教育和影响孩子。

第四，潜移默化，言传与身教相结合。最好的教育是在潜移默化中实现的。父母的教育方式即使是正确的、合理的，也尽可能不要用强制的灌输的方法，不要居高临下、我说你听，更不能用家庭暴力、我打你挨。孩子是通过模仿父母来学习的，不仅复制了父母的遗传基因，也复制了父母的行为特征。父母既要说得对，更要做得好，言行一致才能成为孩子的好榜样。

第五，严慈相济，关心爱护与严格要求并重。家庭教育中，经常容易发生溺爱和严厉两种极端，有的家庭则分别由母亲和父亲担任“白脸”和“红脸”两种角色。有原则、有智慧、有底线的爱，是教育的底色，也是教育的前提。过度的宠爱会让孩子“消化不良”，过度的严苛也会让孩子不堪忍受。家庭教育要将严格要求与关心爱护相结合，关键在于父母掌握教育的度，智慧地平衡两者的关系。

第六，尊重差异，根据年龄和个性特点进行科学引导。孩子就是种子，每一粒种子都蕴藏着巨大的可能性，教育的作用不是用同一个标准把本来具有无限可能性的孩子变成相同的人、单向度的人，而是尽最大努力尊重孩子的差异，挖掘孩子的潜能，根据孩子的年龄特点和个性差异进行有针对性的教育，让树拥有树的挺拔、让花散发花的芬芳。

第七，平等交流，予以尊重、理解和鼓励。由于年龄、知识、经验、能力等天然优势，父母在家庭教育中很难以平等的身份与孩子商量、讨论、交流，而更多是命令、教训、强制甚至责罚。作为具有独立人格的儿童，或者是处于叛逆期的青少年，对此具有天然的抵触情绪。只有以平等、尊重的方式进行家庭教育，才能取得好的效果。

第八，相互促进，父母与子女共同成长。许多优秀父母的案例告诉我们，教育孩子的过程也是向孩子学习的过程。孩子是未经雕琢未受污染的个体，身上保存着人类最珍贵的品质——好奇好问、纯洁天真、无忧无虑、活泼好动、不惧权威等，怀着敬畏心教育孩子、与孩子一起成长，是家庭教育最好的风景。

第九，其他有益于未成年人全面发展、健康成长的方式方法。教育有方，教无定法，关键是父母要真正意识到家庭教育的意义与价值，不是把家庭教育作为沉重的负担，既不为孩子能否考上名校、找到好工作而焦虑，也不因为教育的内卷而“躺平”。父母好好学习，孩子天天向上，有智慧的父母自然能够找到和创造科学的养育方法，享受与孩子一起成长的快乐。

（作者系中国教育学会家庭教育专业委员会理事长）

晏霁昱（湖南师范大学美术学院）绘

走出家教误区 回归美好生活

陈明

无论时代和环境如何变迁，家庭永远是我们身心的归宿，也是人类创造美好生活的重要起点。今年家庭教育学术年会的主题定为“家庭教育与美好生活”，与会专家围绕家庭教育的本质、家庭教育与美好生活的关系等问题进行了追溯和思考，对我国家庭教育面临的一些现实问题也进行了深入讨论。在当前家庭教育进入法治时代的大背景下，这样的探讨和交流有着非常现实和深远的意义。

从2015年开始，由中国教育学会主办的家庭教育学术年会已成功举办了六届，此次年会仍然由中国教育学会家庭教育专业委员会承办，由中国教育报刊社提供支持。

1 学好用好促进法，让法律成为美好生活助推器

2022年对于家庭教育的发展是有里程碑意义的一年。《中华人民共和国家庭教育促进法》（以下简称“促进法”）于今年1月1日起正式实施，这是我国家庭教育法治化建设道路上的重要节点，不少与会专家都谈到了这部法律对于我国家庭教育发展带来的深刻影响。

中国教育学会副秘书长高书国在致辞中说，随着促进法的落地实施以及近期《关于指导推进家庭教育的五年规划（2021—2025年）》的发布，我们将迎来一个以法治为引领和驱动、以社会主义核心价值观为主要内容、以立德树人为根本任务的家庭教育新时期，“针对家庭教育本质的探讨和交流，具有非常重要的学术意义和社会意义”。

中国教育学会家庭教育专业委员会理事长朱永新指出：“促进法最重要的意义，是明确了家庭教育的责任、国家支持家庭教育的责任和家庭、学校、社会、政府协同育人的责任。”他从家庭教育的责任主体、根本任务与主要原则、主要内容与方式方法三个方面，详细阐述了应如何学好用好推广好这部法律。

朱永新认为，促进法实施近5个月来，相关部门对家庭教育的重视程度有了明显提高，社会对于家庭教育资源的需求和积极性也明显提升，但总体上学法、普法和用法三方面还存在明显不足，亟须进一步落实落地。“要加大促进法的学习力度和普及力度，提高广大父母对于促进法的知晓度；要提升促进法的执行力度，希望有越来越多涉及促进法的判例，给更多的父母和有关责任主体带来警示和约束；还要落实各级政府和相关部门的责任，构成全社会协同育人的网络。”

年会还举行了《〈中华人民共和国家庭教育促进法〉解读》的新书发布。新华出版社社长匡乐成认为，这本由中国教育学会家庭教育专业委员会编著、十余位从事家庭教育研究及实务的专家学者共同执笔完成的书，针对促进法中全社会最关心、最重视的问题进行了详细解读，帮助父母和家庭教育工作者了解、学习、运用这部法律，让法律的制定和实施能真正在实践层面起到规范和指导作用。

2 生活是最好的教育，让家庭教育回归本质和初衷

围绕“家庭教育与美好生活”的年会主题，与会专家对家庭教育如何回归本质、如何发挥其在育人中的独特功能及家庭教育与生活教育的密切关系等话题发表了精辟见解。

谈到家庭教育的高品质发展路径时，中国教育学会家庭教育专业委员会常务副理事长鹿永建提出高品质家庭教育的体现之一是实现自己的独特性。“浸透爱的管教，才能塑造美丽心灵”，他认为这是喧嚣之中正在沉淀的家庭教育常识之一。“在家庭生活中进行家庭教育，是要维持的主流形态。学校教育可以通过在线方式完成，家庭教育则必须通过在家庭中的关系，才能形成亲子之间的亲密关系。”

“国际家庭日的标志是屋檐下心连心的图案，寓意着六大理念，即家庭应该是充满温暖、接纳、关怀、包容、安全和相聚的地方。”中国教育学会家庭教育专业委员会副理事长王大龙强调“美好生活从家开始”，认为家庭教育应该是用生命影响生命的教育，不应让孩子只学会考试而不学会生活。

还有几位专家不约而同提到了现代家庭教育中出现的“学术化”倾向值得警醒。他们一致认为，家庭特有的情感功能和生活教育功能无法取代，生活化是家庭教育最重要的特征，不应该让家庭成为学校的延伸、让家庭教育沦为学校教育的附庸。

中国教育学会家庭教育专业委员会副理事长卢勤分享了妈妈的言传身教对自己成长的重要影响。她举了此次上海疫情防控期间一所小学的例子，孩子们在老师的引领下在家里阳台办起家庭小农场，既培养了生存技能又体会到劳动创造的快乐，强调了让孩子懂得劳动价值的重要性。

近日，教育部正式印发《义务教育课程方案和课程标准（2022年版）》，将劳动课正式列为中小学的一门独立课程。中国家庭教育学会副会长孙云晓认为，应抓住这个时机，让家庭教育走出远离生活的误区，回归创造美好生活的本质，“现在家庭教育的一个明显短板是，孩子做家务非常少，但家庭是生活的组织，没有生活教育就不存在真正的家庭教育”。

“生活教育是孩子终身发展的需要，是立德树人的需要。道德的形成必须以生活实践为基础，没有深厚的生活实践，立德树人的目标难以实现。”孙云晓认为，生活技能是一种综合能力，不只是做饭、洗衣等基础生活本领，还包括与人建立良好关系的能力，“培养孩子的生活技能，是通过家庭教育创造美好生活的突破口和关键点。”

3 适应时代变化，让家庭教育观念和策略与时俱进

如何适应时代的发展变化来调整家庭教育观念和策略，应对一系列新环境带来的考验和新问题带来的挑战，也是与会专家关注的热点问题。

“家庭看似一个壳，没有什么变化，其实壳的内部一直在变化着。”中国教育学会家庭教育专业委员会副理事长吴重涵在谈到现代家庭生活的特点与教育形态时，引用了著名社会学家吉登斯的这句话。他认为，家庭生活的内容和结构不可逆转地发生了现代性转变。

吴重涵总结了现代家庭生活呈现的5个特点：核心化、网络化、儿童中心化、学习化、儿童生活“结构化”。“要看到当前家庭教育凸显出来的人格培养的短板，如儿童的玩耍越来越多地被缺乏自主性的‘训练’所替代，忽视了对孩子独立、有能力、有爱心的自治人格的培养，自治人格是家庭养育的黄金标准。”他还提醒父母不要把所有有意义的家庭活动都转变为有明确教育目的的活动，“这样容易导致家庭生活的异化，不利于孩子的成长。”

现代青少年的认知方式和价值观的变化，也需要家长转变观念、调整策略，才能更好地与孩子沟通。中国教育学会家庭教育专业委员会副理事长杨雄分析了一份对出生于2000年—2006年的青少年进行的问卷调查结果，发现成长于中国经济高速发展和互联网时代的“00后”一代，获取信息的途径更多元、眼界更开阔、个性更开放和包容，对一些社会问题的看法呈现出“观念分层”的新特征，同时表现出对传统文化的认同、对权威意识的淡化等。“这代青少年也表现出心理弹性较弱、自我效能感和内驱力不足、边界意识模糊等问题。还有新冠肺炎疫情的暴发等重大社会事件也必然对他们的认知特点和行为方式带来影响，在他们身上烙下时代印记。”

“疫情让美好生活的外延变窄，但却让家庭教育回归初心。”中国教育学会家庭教育专业委员会副理事长汪凌分享了疫情防控期间她的家庭如何通过高质量的陪伴、基于互相尊重的双向沟通及劳动教育等方法和途径，让孩子在面对疫情的冲击和挑战时也能感知生活的美好。

我国的家庭教育事业正面临前所未有的发展机遇，也面临前所未有的挑战。任重而道远，需要全社会的共同努力，推动家庭教育在回归育人初衷、创造美好生活的路上发挥其应有的作用。

疫情时期，如何让孩子感知生活美好

汪凌

一场突如其来且旷日持久的新冠肺炎疫情，打破了生活的平静，让我们习以为常的美好生活遇到了巨大挑战，我们不能再尽情享受美食美景，不能再来一场说走就走的旅行，孩子们的学习和生活也不可避免地受到冲击与影响。可以说，疫情让美好生活的外延变窄了，但从某种角度为家庭教育回归初心提供了契机。

给予孩子高质量的陪伴

陪伴是最好的家庭教育，但亲子陪伴的一个痛点是不少父母没有意识到，陪着不等于陪伴。比如有的父母一边刷手机，一边看着孩子写作业，还有的父母带孩子出来吃饭，坐在一起但不交流，各自拿着手机刷刷刷。甚至一些父母自己也沉迷网络，这样的陪伴几乎毫无价值。

其实有很多高质量的陪伴方式，比如亲子阅读、游戏、劳动、运动等，通过看见需求、共同参与、积极交流、建立互信这几个方面，可以让孩子们即使在疫情中也能体会到生活的美好与丰富。我是两个孩子的妈妈，老大12岁，老二5岁。在我家的这些陪伴方式中，我努力给予孩子们高质量的陪伴，和他们建立更好的关系。

我的大女儿今年12岁，上初一，已经住校了。青春期的孩子容易和父母闹别扭，但又特别需要倾诉与关爱。作为母亲，我也希望了解她的情况和想法，希望和女儿之间有亲密的关系。每周六晚上她回家的时候，我会和她一起上健身课，然后在轻松的环境下聊聊她的校园生活、她的小八卦之类，这已经成为我们每周的例行活动。

我家二宝非常喜欢拼乐高，乐高兴趣班在疫情防控期间停课了，每天晚上孩子爸爸都会陪他一起拼乐高。每晚睡前，我们也一定会有半小时的亲子阅读时光。这些和孩子共同参与的活动，极大地促进了我们的亲子关系，也消减了疫情对家庭生活的不良影响。更重要的是，只有通过用心的陪伴才能提升双方的互信，孩子在遇到困难、挫折的时候，才会第一时间与父母沟通。

建立基于互相尊重的双向沟通

在互相尊重基础上的双向沟通，是让孩子感知到美好的重要方式。疫情防控期间，居家上网课让不少家庭的亲子关系面临巨大挑战。父母和孩子之间建立良好的沟通，可以说是一个重要的破局点。父母可通过沟通，帮孩子自主设定学习目标和计划，做好学习与娱乐的时间分配。建立这种沟通机制时父母要注意四个原则。

一是建立亲密但有界限的亲子关系。最近在一些心理类综艺节目中，有不少孩子倾诉自己的苦恼都是来自父母的强行包办，吃什么、穿什么、学什么、和什么人交朋友，父母都要管。这种毫无边界的亲子关系让孩子感到窒息。

二是改变衡量孩子的标准。父母需要有正确、科学的成才观，而不是将分数作为衡量孩子是否优秀的唯一标准，这也是缓解亲子矛盾，与孩子建立好的关系的重要前提。每个孩子的能力与特点都有差异，有的孩子擅长学科学习，有的孩子擅长体育运动，有的孩子动手能力特别强，有的孩子是社交达人，这些都值得家长看见并肯定。

三是因材施教，坚持做难而正确的事。在家庭教育中做到因材施教，其实比在学校教育中要容易很多。在学校，一个班主任要管几十个孩子，一个科任老师可能要管上百个孩子，但在家庭里，父母有足够的时间和精力去做好这件事情，让孩子发挥自己长处，获得成长的价值感与满足感。如能做到这一点，亲子之间的沟通压力也会小很多。

四是坚持赏识教育，这是有效沟通的重要一环。父母会欣赏孩子，并及时地肯定与鼓励孩子，既是有效沟通的润滑剂，也是孩子持续成长的基石。

当然，这几个原则的底层逻辑是父母将孩子看作独立的个体，平等地对待孩子、尊重孩子、理解孩子。

劳动教育和言传身教是法宝

甜和苦是对立统一的，通过劳动让孩子感受生活的艰辛，有助于让他们体验生活的美好和来之不易。比如网络上曾有一个案例，一位父亲通过劳动教育让厌学的儿子体会到了“是笔重还是锅重”。

中国的父母容易忽略让孩子做家务劳动的重要性。通过一组各国小学生每日劳动时间的统计数据，可以看到中国的小学生每天的劳动时间是最短的，其中美国小学生是72分钟，泰国小学生是66分钟，英国小学生是30分钟，而中国小学生只有12分钟。有的中国家长还习惯把家务劳动作为惩戒孩子的工具，这也是非常不可取的。疫情防控期间，父母不妨让孩子多参与家务劳动，让他们既培养生活技能又体会到劳动的快乐和不易。

在家庭教育中还有不可忽略的一点是，父母的言行对孩子的影响至关重要。父母对待生活的积极态度、对自我情绪的自控能力，还有持续向上、向善、向美的能力等，都是孩子成长的助燃剂，能有效帮助孩子感受成长与生活的美好。

我女儿最近在学校参与了一次班级演讲，她演讲的主题是语文的学习方法。她在演讲中总结语文学习的秘诀是“广泛阅读勤练笔，表达完整常练字”。在“勤练笔”这个环节，她引用了我的微信读书笔记。我有每周读一本书的习惯，有时也会和女儿共读一本书。我发现，自己的学习与阅读习惯，潜移默化地对孩子产生了很大影响。

无论在什么环境下，家庭教育的本质不会改变。即使面临疫情的挑战，父母依然可以用心让孩子感受到生活的美好与成长的动力。

（作者系中国教育学会家庭教育专业委员会副理事长）

社址:北京海淀区文慧园北路10号 邮政编码:100082 电话中继线:82296688 发行单位:北京市报刊发行局 发行方式:邮发 京海市监广登字20170213号 印刷:人民日报印刷厂 定价:每月30.00元 零售每份:1.80元