

深圳市南山区构建立体式家庭教育平台

智慧父母学院解锁育儿“幸福密码”

通讯员 连燕纯 本报记者 刘盾

贾东（化名）是深圳市南山区松坪第二小学的一名家长，他原来在教育孩子时管得过细过严，导致父子关系紧张。在“南山区智慧父母学院平台”（以下简称“智慧父母学院”）上开展一段时间线上学习后，贾东开始反思自己的教育方式，他逐渐给孩子更多自主成长空间，如今的亲子关系得到了明显改善。

为帮助更多家长优化家庭教育观念和方法，深圳市南山区成立了家庭教育促进中心，搭建智慧父母学院，构建分级课程体系，还甄选专家和讲师团队，通过授课、辅导等多元方式，有效提升家长的家庭教育能力。



左图：深圳市南山外国语学校（集团）沙河小学家校共同开展郊野徒步探索自然活动。

右图：深圳市南山区蛇口学校开展“爸爸课堂进校园”活动。

1 直击难题,提供灵活有效学习方式

“我也想学习更多家庭教育知识。”原来让家长邓素芳苦恼的是，平常工作忙，难以抽出足够的时间参与线下的家庭教育讲座等活动。

南山区教育局在调研中发现，许多家长对家庭教育知识、技巧有学习需求，但面临时间不集中、易受环境影响等困扰。

如何给家长们提供更灵活的学习方式和途径？南山区教育局精准出招，直击难点。在2023年5月，南山区顺势推出智慧父母学院。该平台通过移动端，面向家长提供家庭教育系列课程。很多课程属于微课形式，每节课时长不超过10分钟。家长可随时随地学习。

智慧父母学院帮邓素芳这样的家长解决了很多困扰。“我可以在午休时，用几分钟时间打开手机学习就行了。”遇到家庭教育困扰时，家长们还能在平台上快速搜索相关微课，从中学习破解问题的方法和技巧。

南山区在调研中还发现，部分家长由于缺乏系统的管理、跟踪和激励，他们的学习积极性不高，学习效果不佳。为努力破解“有学习无管理”的问题，南山区构建了数字化线上管理系统，为家长的学习状态“画像”，并进行激励。家长在智慧父母学院学习一节基础课、提升课、通识课，可分别获得5分、10分、20分的积分。

智慧父母学院还设置星级认证机制，可依据家长的学习时长为其动态评定星级。如果家长学习的活跃度下降，其星级也会下降。这有效激励了很多家长的学习热情。系统还根据家长的学习时长，动态生成排名前十的课程和学校，帮助区内学校及时了解家长的学习情况，从而进行有针对性的督促和激励。

截至目前，南山区已有95所学校启用智慧父母学院，近5万家长参与学习。很多学校还通过开展多项活动，鼓励家长尤其是父亲积极在平台上学习，努力营造“父母好好学习，孩子天天向上”的良好氛围。

聚力·融合·共育

“教联体”建设在行动

教育部基础教育司 | 中国教育报 主办

2 精准滴灌,构建分级系列课程体系

张军的孩子就读于南山区第二外国语学校（集团）学府中学。现在智慧父母学院成了张军在家庭教育方面的“智多星”。智慧父母学院不但拥有丰富的家庭教育课程资源，而且针对父母在教育孩子过程中容易遇到的问题，从应对态度、方法等方面给予了科学、系统的解答。这使张军从中学到很多科学育儿方法，更好地陪伴孩子成长。

“我们调研发现，当前在部分地区，家庭教育存在着‘有课程无体系、有知识无能力’的问题。我们希望为家长量身定制一套合适的课程体系。”南山区委教育工委书记，区教育局党组书记、局长杨翔介绍说，南山区组织了15所学校的教师和家长，通过开展座谈会、问卷调查和咨询沙龙，收集家长们在家庭教育中的实际需求和困扰。在经过多次分析研讨后，再精准选定课程主题，并以纵向分级、横向分类、弹性分层为原则，构建“三分课程”系列课程体系。

3 培养讲师,创新育人共同体模式

南山区通过线上线下结合的方式，在区内多所学校和社区推广讲师团课程，并广泛吸纳经验丰富的校长、教师、心理咨询师、医生、律师等，组成南山区家庭教育的“百人讲师团”。讲师团根据12个家庭教育主题，划分成不同指导小组。南山区为讲师团开发了系列精品课程，并对他们开展多种形式的培训。

“南山区家庭教育促进中心为我们提供了丰富的线上培训和线下专家指导，帮助我们夯实理论基础，提升家庭教育指导水平。”王莉娜作为南山区名班主任工作室主持人，她和团队成员加入了“百人讲师团”，致力于开发家长沙龙系列课程。南山区通过梯级培养、理念培训等多种形式，努力提升

为努力开发科学化、序列化和模块化的课程内容，南山区邀请多位有经验的教师，制作家庭教育微课。

孩子在不同学段所面临的挑战不同，家长也会遇到不同的家庭教育问题。南山区针对幼儿园、小学、初中和高中四个学段的家长，分别开发了家庭教育分级系列课程，包括视频课、音频课和图文课。在此基础上又将小学划分为三个学段，为不同学段提供对应的课程。

不同学段的课程又分为方法课和通识课，其中方法课细分为基础课和提升课，涵盖心理健康、情绪管理等多个领域。南山区在每个学段都开发了48节家庭教育视频课，分为必修课和选修课。

同时，南山区借助平台强大的数字化算力，精准地分析出家长的实时需求，变“大水漫灌”为“精准滴灌”。

讲师团成员的专业水平、理论素养和实践能力。

在南山区教育局大力推动下，区内很多学校建立了家长学校和三级家委会。南山区还鼓励各校（园）采用“组团”“树榜样”“结对子”等方式，构建家长成长共同体。其中，南山区蛇口育才教育集团育才二小、南山实验教育集团南头小学、前海小学创新模式，创办了“爸爸团”“童友队”等家长成长共同体，收到了很好的效果。

为促进家校共育，南山区教育局依托智慧父母学院，联合西丽街道总工会、西丽街道大磡社区和粤海街道海珠社区，开辟了智慧父母学院线下家庭教育实践基地。该基地着力构建集学习、交流和实践于一体的平台，为家长和学校搭建紧密联系的桥梁。

圆问答

高考成绩不理想，如何与孩子共同面对？

读者提问：

我的孩子今年刚参加完高考，孩子平时成绩还不错，但是状态不稳定，高考结果出来后就确实很不理想，离预期有较大的差距。孩子很沮丧，我们该如何面对孩子的挫败感，如何陪伴他以更积极的态度去共同面对这个挫折？

专家答问：

家长您好！首先要向您表达敬意，虽然孩子高考成绩不理想，但是您不但没有去指责孩子，还在想着如何去安慰和鼓励情绪低落的孩子，陪伴他共同面对挫折，这说明您是一位很有同理心和包容心的家长，您的态度本身也是对孩子的一种安慰和支持。经过这么长时间的努力，没有取得理想的高考成绩，孩子感到沮丧是很正常的，但未来的路还很长，我们作为家长的确需要有更多智慧去陪伴孩子并帮助他规划未来，让这份不完美的阶段性结果成为成就未来的起点。

一是共情孩子，耐心倾听。当孩子出现如懊恼、后悔、抱怨、自责等消极情绪时，我们先要允许孩子情绪的产生，并通过耐心倾听，让孩子感受到父母对他心情的理解与接纳，甚至鼓励他们那些压抑的情绪用无害的方式表达出来。如可以说：“孩子，我们知道你心里很难受，如果想哭就哭出来，我们能理解你。”孩子在面对挫败、心情低落时，能够感受到来自父母的接纳和理解，对他们来说是一种很大的支持力量，会帮助他们从情绪中走出来，去开始理性地分析和思考问题。

二是正确归因，认识自我。当孩子的消极情绪逐步平复下来后，如何选择和规划未来的发展道路就会自然地摆在父母和孩子面前。但是，在此之前最好要帮助孩子一起理性分析出现挫折的原因。“君子畏因”，只有以敬畏之心去探寻产生这一结果的原因，才能让孩子学会思考和总结，也会以客观全面的态度去认识问题、认识自我。父母可以和孩子一起回顾和反思过往的学习道路，比如有哪些值得保持的好习惯，也要探寻为何平时学习状态不够稳定，还有这次高考没有发挥好的主要原因是什么，有哪些值得吸取的经验和教训……反思与归因虽然不能改变一时的结果，但是能帮助孩子更好地规划未来。

三是面对现实，积极规划。高考只是人生的一个重要节点，父母要引导孩子将眼光放得更长远，不要因为高考成绩不好就自暴自弃，而是一方面要面对现实，从实际出发看待和规划未来的方向和道路，另一方面也要有成长型思维，看到未来更多的可能性。孩子的成绩可能上不了心仪的大学或专业，但也不要因此灰心丧气。大学对人的发展的确很重要，但也只是人生的一个阶段，未来还有很多继续学习和深造的机会。道路虽然曲折，只要方向不错、目标明确再加上自身的努力，就能抵达想去的地方。还是要鼓励孩子不要放弃信心，勇敢去探索自己的道路和梦想。



特邀专家：

殷飞，南京师范大学心理学院院长助理、副教授，江苏省“脑科学与心理健康”科学普及教育基地副主任

动态

北京市家校社协同育人工作现场会在海淀区召开

本报讯（记者 陈明）近日，北京市家校社协同育人工作现场会暨海淀区推进“教联体”育人新模式研讨会在中关村国家自主创新示范区召开。

会议由北京市教委主办，北京教育科学研究院、北京市海淀区教委承办。北京市各区教育部门代表、教育领域专家学者以及海淀区各相关单位代表参加了会议。

据悉，北京市海淀区一直以来高度重视家校社协同育人工作，特别是将科技文化赋能家校协同育人作为工作重点，积极规划并建设“人工智能产业+教育”资源群，开发科技课程、特色活动、实践项目，用科技赋能育人共同体，“教联体”内涵持续深化。2024年海淀区获评全国学校家庭社会协同育人实验区。

北京教育科学研究院主要负责人表示，他们着力破解协同育人在政策、理论、实践方面的重难点问题，未来将充分发挥“教育智库”作用，联合海淀区形成“区院共建”“政教协同”工作机制，共同探索并建立科学、高效、可持续的家校社协同育人工作的“海淀模式”，为全市输出更多“教联体”建设经验。

会上，海淀区教委与北京教育科学研究院签署了战略合作意向书。双方将建立项目负责机制、研讨会商机制、资源共享机制、评估反馈机制等多种合作机制，在联合研究与标准建设、实践平台与项目共建、能力建设与专业支持、成果凝练与推广辐射等领域开展合作。

为进一步促进家校社之间的资源共享和优势互补，海淀区人大、区教委、区文旅局、区妇联、北下关街道等作为代表，在会上举行了海淀区“教联体”育人协作联盟成立仪式。该联盟将通过搭建对接互联、开放融合的创新平台，推动建立全方位、多层次、立体化的家校社共育新生态。

（作者系本报记者）

生态圈观察

陈明

一年一度的高考成绩出分以后，又是几家欢喜几家愁。不论是为孩子成绩发出的欢呼声还是叹息声，或是其他各种情绪的流露中，有一种来自父母的声音和态度都显得特别温暖，就是对孩子说一句：“我们不如其他人比，你尽到自己的努力就好了……”而与之形成鲜明对比的是给无数孩子带来心理阴影的一句话：“你看看别人家的XX比你强多了！”

在家庭教育中，父母的攀比心既会破坏孩子的自尊和自信，也会破坏家长自身心态，容易让自己陷入焦虑、妒忌等不良情绪中，同时会对亲子关系产生负面影响，让孩子觉得自己不被父母认可，甚至产生一些消极心理，比如觉得自己再怎么努力也达不到父母的期望，产生习得性无助心理或变得自暴自弃等。

攀比心是人类心理中一种复杂的社会现象，其存在既有人类进化层面的深层原因，也受到社会文化和个人心理因素的影响。有心理学家认为，攀比有可能是由于人类对群体归属感的一种需求，渴望通过比较来确立自己的地位，希望

符合群体规范，避免被边缘化。无论是什么原因导致攀比心的产生，我们都应警惕这种心态带来的不良影响。

尤其是在今天容易产生教育焦虑的大环境下，父母要有一定的觉察，不要让过度的攀比心扭曲了育人观，从而对孩子成长带来消极影响。我们需要看到，在物质文明极度发达的今天，消费主义和功利主义等文化盛行、社会将成功定义为可量化指标、社交媒体制造虚假的参照系、剧场效应带来盲目跟风等现象，也容易无形中放大或刺激人的攀比心。如何才能做有定力、有智慧的父母，在养育孩子的过程中保持一个清醒的头脑和一颗宝贵的平常心？

首先，父母要看到孩子独一无二的个体价值，孩子不是流水线上的标准化产品，每个孩子都有自己独特的天赋、兴趣、优势和潜能，因此不必拿自家孩子与“别人家孩子”比较。比如有孩子天生内向不擅交际，但也许有很强的思考和阅读能力；有的孩子学习成绩一般，但也许喜欢和擅长艺术，有丰富的创造力……父母要善于发现孩子身上的优势和亮点，而不要总是盯着孩子的短处

不放，或者拿自家孩子不擅长的地方去和别人家孩子的长处比较，以致让自家孩子产生自卑心理。被欣赏、被鼓励的孩子才能有更健康、更积极的自我认知，才能有更多内在力量去发展自己，有更多勇气去追求和实现自己的梦想。

其次，对于成功的评价标准从单一转向多元，从外在转向内在。现实中，不少父母容易将学业成绩作为对孩子唯一的评价标准，一旦成绩出现波动或者排名落后了就变得异常焦虑，而容易忽略孩子在过程中付出的努力或者孩子内在情绪心理的变化等。父母不妨将关注点多放在孩子自身的成长而非外在的评价上，不要一味地进行横向比较，而是可以引导孩子多和自己作比较，比如这次考试比上次有进步就好。即使一次考试成绩不理想，也不要进行全盘否定，可以客观地与孩子一起分析失利原因，同时看到孩子有进步的地方，并给予应有的鼓励，孩子才会产生更多内在的成长动力。

再次，父母要有意识地远离喜欢攀比、制造焦虑的不良圈子和环境，不要被剧场效应所裹挟和影响。有的父母可能原本并没有强烈的攀比心，但一旦加

入一些容易制造教育焦虑的家长群或经常接触这样的环境后，就变得不淡定了，看到别的家长炫耀自己孩子又取得哪个方面的成绩时就开始担心，自家孩子是不是又落后了，是不是又会在竞争中处于弱势了，自己是不是没有尽到做父母的责任，是不是应该再给孩子多报几个培训班……科学的育人观是父母保持内心稳定的“锚”，父母要有这样的定力，努力抵御外在环境的冲击和影响。

最后，父母也要关注自身的心理健康，减少未来的不确定性带来的不安全感，也避免将自身压力转嫁到孩子身上。现代社会生活节奏加快，环境变化加剧，AI时代的迅猛发展也带来更多不确定性，这些都是客观存在的压力因素。但是未来既然无法掌握，父母也不可能为孩子铺好所有的道路，那不如放下内心的担忧，着眼于当下的努力，着眼于培养孩子能够应对未来挑战的品质。另外多一些对生活的感恩心，也可以帮助父母们减少攀比心，在养育孩子的过程中拥有平和、乐观和良好的心态。