

# 培养好习惯 成就孩子未来美好人生

关注

“双减”政策的出台,促使家长转变教育观念,不再一味唯分数论、成绩论,更加注重家庭教育。而下月起施行的《中华人民共和国家庭教育促进法》,旨在引导父母在家庭教育中更多关注未成年子女品德、科学探索精神和创新意识

的培养,以及良好学习、行为、生活习惯的养成。

那么,如何培养孩子的好习惯?记者近日采访了几位家长和陕西省家庭教育研究会副会长叶海燕,看看他们在家庭教育中有哪些实用建议。



请收下这份攻略

案例一

言传身教代替命令

西安同福生物科技有限公司经理杨杰(儿子7岁)

“双减”政策出台之后的孩子该如何教育,尤其是刚入学的孩子,作为家长很迷茫。在今年暑假的时候就开始给孩子做思想工作,告诉他小学和幼儿园的区别,怕他不适应新环境。真正开学才发现我自己也不适应。

男孩子好动,争强好胜,不服管教,在小学生活开始的一个月内逐步显现,他会反驳我的很多观点,例如为什么大人就可以一直玩手机而他不行,如果你制止他,他就会想办法在你看不见的地方拿起手机等等。就像秀才遇到兵,大道理到了孩子这儿,完全没有了说服力。如何正确引导他真的很头疼,过于严厉会引起逆反心理,可是放任不管又完全不可行。

在与很多同龄孩子家长沟通之后发现言传身教其实是一个非常有效的教育手段,我不再强迫他一定要去看多久的书,而是在陪他练字画画的时候,我自己也拿起一本书看;早上起床在他嚷嚷着要看动画片时,我会打开手机听英语新闻或者背几个单词;我会给他示范,从第三节开始,就可以很快剥开一只虾的硬壳,而不再是一个一个去投喂他……

就这样,我适当退出爸爸的角色,也逐渐学会了不再用语言去命令他学习、成长,而是引导他自己去感受这个世界的运行规律和法则,以身作则告诉他,应该怎样去努力成为一个优秀的人,让他知道只有靠自己的努力做到想去做的事,才能成为想成为的人。

案例三

跟“沙漏”比赛培养孩子时间观念

西安欧亚学院教师赵敏(女儿12岁)

我觉得最重要的还是正向引导,然后就是关注。在培养孩子写作业习惯方面,我采取三种方式:一是跟“沙漏”比赛的方式,当时还被托管班推广使用。写作业时,把沙漏摆在旁边,让她与沙漏比赛,有10分钟、15分钟、30分钟,循序渐进培养她静心写作业的习惯。二是让她自己确定一项作业大概需要多长时间,起到自我约束的作用。三是鼓励,对她取得的成绩及时跟进,对她说“你真努力”,而不是“你真聪明”。

在培养孩子生活习惯方面,我尝试了很多做法:在她小时候刷牙时,最初会提醒,后期我会制作一个表格,每天刷牙后让她在上面画勾进行打卡,先以7天为一个周期,然后再以21天为周期,让孩子养成习惯;在家庭分工方面,制作“家庭条例”贴到墙上,例如做饭洗衣服是妈妈做,洗碗晾衣服是爸爸做,孩子负责捡碗筷、扫地等,让孩子意识到这个事情是她需要完成的,养成为父母分担的意识。

在培养孩子自立方面,最初只让她下楼买东西,然



后逐渐走远,例如十分钟的路程,再放手让她自己坐公交车上下学;为培养她理财意识,每个月给她20元零花钱,让她分配使用,然后列出清单。其实这些看似非常简单,却需要一个过程来培养。孩子总是要成长的,所以需要她慢慢适应独立自主的节奏。

养成好习惯让孩子赢在起跑线

自从教育部门出台“双减”政策之后,对环境的变化、形势的变化、家长的期待,都提出了新的要求,让教育回归学校,把时间还给孩子。

那么家长就不要过于去操心孩子的成绩,学习由教师来教授,家长要做的就是打好孩子的根基,培养孩子良好的习惯,包括思想习惯、行为习惯、生活习惯和学习习惯。只要把孩子的习惯培养好了,有了良好的内因,孩子就会健康生活,主动学习,变得越来越优秀。

“双减”政策的底层逻辑是通过教育管控的手段,让不同的受教育者找到适合自己的擅长的领域,从事相关的工作,让合适的人做合适的事情。从本质上说,是符合教育规律和学生成长规律的。

孩子的教育,应该是家庭、学校和社会三位一体的,学校主要负责知识教育,社会主要负责做人做事的教育,而家庭主要负责思想和习惯教育。让孩子养成良好的习惯就像学走路,一步一步脚印走稳扎实,未来的路才能走得更加稳健。

家长不应该把目光聚焦在“减”字上,更应该看到“加”的意义。先培养孩子的好习惯,再谈成绩。但是如果家长面对“双减”,面对自己的孩子,放任不管,让孩子自由野蛮生长,或者任由自己的脾气乱管一气,就有可能在孩子的成长过程中出现严重后果。作为家长,要做的就是了解孩子、发现孩子的特性;多陪伴孩子,蹲下身子与他交往;做好习惯的示范和榜样,耐心引导,让孩子做好自己,慢慢能够掌控自己的生活、行为和学业。同时,不断鼓励,不断坚持培养,一直到孩子形成良好的习惯。习惯不是一朝一夕就能养成的,生活中更需要多一些耐心和爱。

可以说,“双减”之前,补习班盛行,拼的是父母的硬实力,而“双减”之后,开始拼的是父母的软实力,就是家长要具备一定的培养孩子好习惯的教育意识和能力。所以,“双减”之后,作为家长,要明确和回归自己的角色,抓好孩子习惯培养,不越位,不错位,也不失位,这样才能使孩子真正赢在起跑线。 □鲜康

□本组稿件除署名外,均由本报记者牟影影采写



案例二

在家庭生活中传递正能量

碑林区总工会干部张红喜(女儿16岁)

穿衣服、洗碗筷、擦桌子、打扫卫生等日常家务,凡孩子自己动手能做的事情,大人绝不代劳——这是我们家定的“铁规”,十几年来全家把这当作好的家风沿袭了下来。培养孩子在家里养成良好的生活习惯,就是靠平时一点一滴、日积月累形成的。

我家大女儿从小在渭南姥姥家长大,2012年接回父母身边有点娇气,放学回家不想写作业,疯玩起来没个时间。作为父亲,当时我想,爱玩是孩子的天性,对女儿稍有放任。爱人见状心里着急,说孩子从小不能娇惯,每天孩子放学回家,要求先按时吃饭,饭后帮着大人收拾碗筷,然后再写作业,作业完成才下楼和小朋友玩。

按照孩子妈妈的安排,女儿坚持着这个好习惯,但有几次给家长谈条件,问能不能先玩再写作业?我心里有些松动,但爱人坚决说“不”。就这样,孩子晚上八点写完作业,玩到九点回家,洗漱完毕九点半上床睡觉,保证充足的睡眠,养成良好的作息习惯,对于孩子健康成长和学习进步大有裨益。

在家里,孩子跟着大人做家务也是必不可少的。如铺床叠被、擦桌子、扫地,有时还让她帮厨择菜,和大人一块儿包饺子等,让孩子在劳动中获得赞许,在家庭生活中快乐成长。

说到底,家庭教育才是一个人受到的最好教育。面对生活,或许孩子一开始显得生疏,但只要我们从容不迫、持之以恒,传递阳光雨露和正能量,就会给孩子营造一个良好的成长空间。

专家:

培养习惯需要科学的方法

中国家庭教育百名公益人物、北京大学学生心理西北研究中心主任、陕西省家庭教育研究会副会长叶海燕

孩子的成长过程中,会应对很多挑战,其中有一些事情是固定会发生的,像作息时间和每天刷牙等。如果能够有良好的习惯,为生活注入正向的力量,加以时间累积,聚沙成塔,孩子的成长就不会太差。

世界著名心理学家威廉·詹姆斯有句名言:播下一个行动,收获一种习惯;播下一种习惯,收获一种性格;播下一种性格,收获一种命运。因此,对于家长来说,教育孩子首先要培养孩子的好习惯。

培养好习惯的常用方法:

1.表扬鼓励法

当孩子做对某件事情时,家长要及时给予肯定。让孩子明白,坚持好习惯的做法能够得到赞扬,进而不断巩固好的习惯。

2.示范法

孩子的模仿能力非常强,如果想让孩子养成某种习惯时,家长要起到示范作用,孩子自然而然会去模仿

家长,从而养成好习惯。

3.练习法

想要培养孩子的自理能力,就需要练习,因为能力的增长是需要不断试错的。例如培养孩子整理衣物的习惯,家长可以通过游戏竞争的形式,引导孩子反复练习,直至熟练掌握这种能力并养成习惯。

同时要注意,家庭教育和学校教育要保持一致,孩子在学校得到良好的行为习惯的建立,家长应该积极配合,对孩子进行一致教育,以免家校教育脱节,不利于良好行为习惯的形成和巩固。

4.暗示法

孩子易受暗示,要充分运用这一特点,及时巩固孩子的好习惯。

5.随机教育

培养好习惯,是一个随时随地都要做的事情,比如带孩子去公园,看到有人乱丢的垃圾,可以和孩子一起清理,探讨垃圾的处理方式。

记者手记

家庭教育影响孩子的眼界和性格

记者采访中发现,在“双减”政策出台前,家长更多的是关注孩子的学习成绩。在“双减”政策出台后,很多家长变得不知所措,这也透视一种家长深层次的教育焦虑。有些家长认为自身在教育过程中不太具备教育孩子的一种水平或者能力,甚至不懂得如何教育和引导孩子,从而产生一种严重的焦虑。

家庭教育是贯穿一个人一生的教育,直接影响

着一个人的眼界、性格、为人处世的方式。家庭教育最关键的就是培养孩子良好习惯,最直接、最有效的方式就是家长的言传身教,这也是奠定孩子美好人生的基础。

所以,在教育方面,家长与孩子其实处于同一起跑线,应该注重规范自己的行为,才能为孩子做好榜样,潜移默化中对孩子进行正向引导。

## 赓续红色血脉 把责任担当扛在肩上

——省劳模王振峰奉献职业教育的故事

教坛精英

“忙!忙!每天睁开眼睛就开始忙技能教育和促进就业的事情,一年也难得有几日清闲……”回忆奉献职业教育的经历,陕西省劳模王振峰似乎有讲不完的故事。

今年54岁的王振峰,1985年高考后被军事院校直接录取,之后一直在部队高校待了整整18年,历任排长、连长、参谋、副处长等职,中校军衔。2003年转业时,他选择自主择业,投入陕西民办职业教育事业。

之所以这样选择,他的理由很特别:“爷爷当年参加八路军,跟着共产党干革命,是为了民族独立解放,让穷苦人家过上好日子。而我成长在和平建设时期,帮助青年学子实现就业创业,走上家庭脱贫致富之路,这既是秉持共产党的初心,又保持了和爷爷一样的责任担当。”

把忠孝融于办学

以什么样的形式切入职业教育?那就是紧紧围绕促进高质量就业这个目标。2004年秋季,王振峰创办的“西安机电信息职业技术学院”诞生,如今更名为“西安城市交通技师学院”。

当时,从选择办学方向、层次、申请审批、筹资、征地、建房,到招聘行政管理人员、专业教师、宣传招生等项事务,每一项工作都充满了挑战。

面对许许多多的困难,他保持军人本色,把挑战当机遇,以坚忍不拔的毅力和坚定的信念,克服了前进路上一个又一个的坎坷和险阻。每次在信心将要动摇的时候,他鼓励自己:“如今遇到再大的困难,至少没有生命威胁,而爷爷当年追随中国共产党干革命,每一天的处境都在

枪林弹雨中,随时都有生命危险。”

“我也在打江山啊,这是民办教育的一座江山。”王振峰说,遇到什么困难,只能咬紧牙关,千方百计想办法克服。

17年来,他带领全院教职员工拼搏进取,开拓创新,蹚出了一条超常发展的道路。目前学院占地总面积380余亩,建筑总面积约15万平方米,在校学生一万余人。学院在发展中,先后建成了航空、铁道、汽车、学前教育、健康医护、智能制造等8个二级院系,开设航空乘务、无人机应用、高铁乘务、高速动车组维修、高铁供电等20多个实用技术专业。

走进绿树成荫、花草芬芳的校园环境中,很多块金字招牌便在人们眼前不断闪光,比如:省级重点技师学院、省级示范职业技能鉴定站、国家级高技能人才培训基地、陕西省自主择业军转干部就业创业基地、全国职业教育先进单位、国家高技能人才培育突出贡献奖等。

目前,学院为社会累计培养了5万余名各类技能人才,98%都实现了较好就业。有相当一部分毕业生成为企业的技术骨干和管理人员,发挥着重要作用。

在推动学院走向一流民办院校的过程中,始终坚守“立德、忠孝、精技、成业”的办学理念,目前已成为师生的一种文化自觉。

有个“儿子”叫小杰

当年,有位来自边远地方的贫困家庭学生名叫“小杰”,他在学校的学习生活感受就像在自己家里一样温暖。“全校的师生都知道,我把

他当‘儿子’一样看待。”王振峰说:“小杰在学院汽车专业学习三年,毕业后,很顺利在西安找到了一份汽车销售工作,月薪5000多元。”

17年来,扶贫帮困对王振峰来说并不是什么新鲜事。在广义上讲,他创办的这所技师学院,对所有学生都是扶贫帮困,让他们通过技能成才,实现稳定就业,改变个人和家庭命运,走上小康之路。

在全国脱贫攻坚战打响后,他积极响应党中央关于精准扶贫的号召,大力开展技能扶贫工作,并相继将西安市的周至、雁塔、高新、延安市的吴起、安塞、宜川、甘泉等9个县区确定为定点联系帮扶县区,针对建档立卡贫困户子女到学院学习开通绿色通道,实行“三免三送”,即免学费、免住宿费、免书本费,送被褥、送校服、送生活用品。5年来,为定点帮扶县区的学生共减免在校学习期间的应收款280余万元。

同时,学院还选派优秀教师到定点帮扶县区,采取“送技能上门”的形式开展农民工技能培训,先后在安塞、志丹、甘泉、黄陵等地共开展育婴员、电工培训班6次,共培训学员300余人,积极有效促进了他们依靠技能脱贫。与高新区、雁塔区就业服务中心联合为辖区贫困劳动力、农民工进行育婴员、电工、电梯、汽车保养等专业的技能培训,培训贫困劳动力105人,培训农民工400余人。

借力校企合作,利用学院与校企合作单位共建共赢的平台和资源优势,共同扶贫攻坚,优先选送贫困家庭学生到合作单位就业。

在扎实做好技能扶贫之外,王振峰还多次主动发起组织或参与“救助灾区儿童在行动”“用爱

心温暖战友”等各种形式的救灾和帮困活动。

拥军优属大作为

省退役军人事务厅组建后,为了更好地服务退役军人,王振峰积极主导,于2019年在学院成立了一个二级学院——退役军人培训学院,专门从事退役军人就业培训工作。

牌子挂上了,事情怎么做?王振峰积极寻找并根据企业用人需求,采用校企合作模式,开展“订单式”“定岗式”培训。在用工企业选了一批优秀的专业人才,管理人才来校担任退役军人的培训讲师,强化理论与实践实现无缝对接,不断提高培训的针对性和实效性。两年来,先后举办了物业管理、电梯维保、中级消防设施操作员等专业技能培训班,累计培训退役军人1800余人,其中35岁以下的就业率达98%,35岁以上的就业率达70%。

学院创办至今,目前吸纳就业的退役军人,其中在学院担任院领导2人、系部领导4人、教师及管理岗位30人。

不仅如此,在学院建成后,他主导制定了军子女、后代入学优惠办法,规定凡军队(武警)、烈士子女入学学费全免;老红军、八路军的后代、革命伤残军人子女、军队自主择业干部子女及省级劳模子女入学,免一年学费。17年来,学院已为316名军子女、后代减免学费等累计300余万元,帮助他们圆满完成了学业。

“正是从军的这段经历,让我更加意识到拥军优属工作对建设强大国防的重要性。”王振峰坦言。 □本报记者 杨志勇

校园消息树

本报讯(宋孝茹)近日,安康职业技术学院、武警安康支队联合举办了“军地共享一本书,加深军民鱼水情”读书分享活动。学院“知行读书会”会员代表、支队官兵代表30余人参加了活动。

活动特邀本土作家、安康市汉滨区作家协会会员宋孝茹原创作品《穿过季节那条河》走进军营。据悉,学院于2020年在武警安康支队建立了学院图书馆武警分馆,军地共建书香社会,大力开展阅读推广活动。每季度定期更换书籍,为武警官兵送去精神食粮,引导他们多读书、读好书,用实际行动与部队共建学习型军营。



日前,西安市雁塔区第十二幼儿园开展了秋季趣味运动会。本次运动会以健康生活、快乐工作为主题,旨在营造积极向上的园所氛围,丰富教职员工的业余文化生活,增强身体素质,促进团队凝聚力。 □闫慧军 摄

安康职业技术学院 武警安康支队 联合举办阅读分享活动