

新时期如何做家长 之 习惯养成篇

MINGDEYUN
教师专业成长智库

牛琳

家庭教育专家
北京大学尔雅女性学堂客座教授



教师专业成长智库

家庭教育：是指父母或其他监护人为促进未成年人全面健康成长，对其实施的**道德品质、身体素质、生活技能、文化修养、行为习惯**等方面的培养、引导和影响。

----《家庭教育促进法》第二条

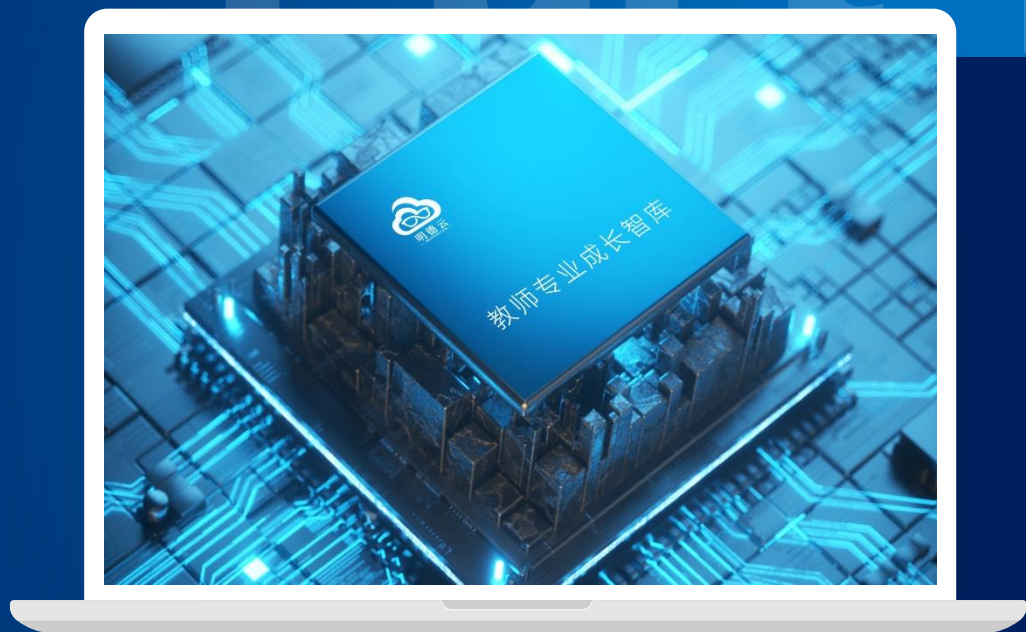
家庭教育缺“三力”。

- 即**精力、毅力和能力**。

**认识上重要
选择上次要
忙起来不要**

您忙对了吗？

Part I



上篇： 习惯养成



一、为人父母的理性思考

1、你为什么生这个孩子？

您准备好做父母了吗？

2、孩子对你意味着什么？

爱情的结晶（纽带） --- 夫妻共有
生命的延续（血脉） --- 传承种族
快乐和幸福（核心） --- 重在过程
希望和未來（投資） --- 承载晚年

您想培养一位什么样的后代？

二、抓住习惯培养关键期

- 中小学时期是人生的重要阶段，此时形成的习惯对他们的一生都会有很大的影响。

对学生进行良好习惯的养成教育非常重要！

1、习惯

- 习惯是一种相对固定的行为模式。
- 好习惯有利于孩子身心的发展。
- 而坏习惯则会妨碍他们健康成长。

2、习惯的分类

- 行为习惯：
动手就可以做。如：整理家务等日常行为 1个月
- 身体习惯：
让整个身体发生变化。如：早起早睡、减肥、3个月
- 思考习惯：
创意思维、批判性思考能力。1—2年

三、小学生阶段重点培养10习惯：

学龄前：作息、饮食、专注力

1、情绪管理习惯：

2、懂礼仪的习惯：

3、劳动习惯：

自理习惯、做家务的习惯 生活就是教育。

4、守时、惜时的习惯：

1分钟训练、作业当考试、借助闹钟等

5、遵守规则习惯：

一起建立孩子认同的规则、设立奖罚。

训练孩子坚持自律：

自律是一个人最崇高的品格。制定规矩表（成长表）并严格执行、推迟享受、多给孩子提醒，父母做表率。

6、运动习惯：

7、**阅读习惯**：是学习必须。

陪读、自读，发现和引导兴趣。一小时自读、家人共读、经常去书店感受学习氛围。

变聪明的方法：阅读、阅读、再阅读。

8、**专注习惯**：注重视觉、听觉、有意注意训练

9、**认真、独立完成作业习惯**：

10、**练字习惯**：培养规矩、稳定性和自我荣誉感

四、中学生阶段重点培养10个习惯：

1、坚持阅读：

小说、名人传记、诗歌；

掌握基本阅读方法：浏览、略读、精读；多渠道拓展阅读量（初中课外阅读总量不少于300万字）；

主动进行探索性学习，写读书心得和学会摘记；

2、坚持运动：

健康的身体、智慧的大脑、内心能力十足。

3、做家务：

培养责任。是一种能力，也是一生的财富。

成绩优秀率高出27倍。

4、做好计划：

学会管理时间。注意计划的重点性、统筹性、定期奖励

5、早起晨读：

有仪式感！练专注力（大声、有情感、全神贯注）

6、查漏补缺：

反复巩固、重点记忆，优势提升、薄弱提高、阶段复习。

7、提高效率：

戒掉懒惰，提升专注力。半小时练习法、视觉隔离法、环境影响法。

8、情绪管理：

9、预习新课：

提前起跑；检验预习结果（提出几个问题、试着复述）

10、练字：

键盘时代更重要。也是考试的必备。

THANKS 谢谢倾听!

大咖零距离 尽在明德云

牛琳



教师专业成长智库