

【内部文件，严禁传播】



课程报告

课程主题：新时期如何做家长之习惯养成篇

授课专家：牛琳

授课时间：2024年1月29日



目录

CONTENTS

平台介绍	/ 02
专家介绍	/ 04
现场直击	/ 05
课程金句	/ 07
课程大纲	/ 08
思维导图	/ 09
精品讲稿	/ 10



版权声明

课程报告属明德云内部学习文件
仅供VIP客户学习，请勿外传
内容仅代表专家观点
不代表明德云学堂立场



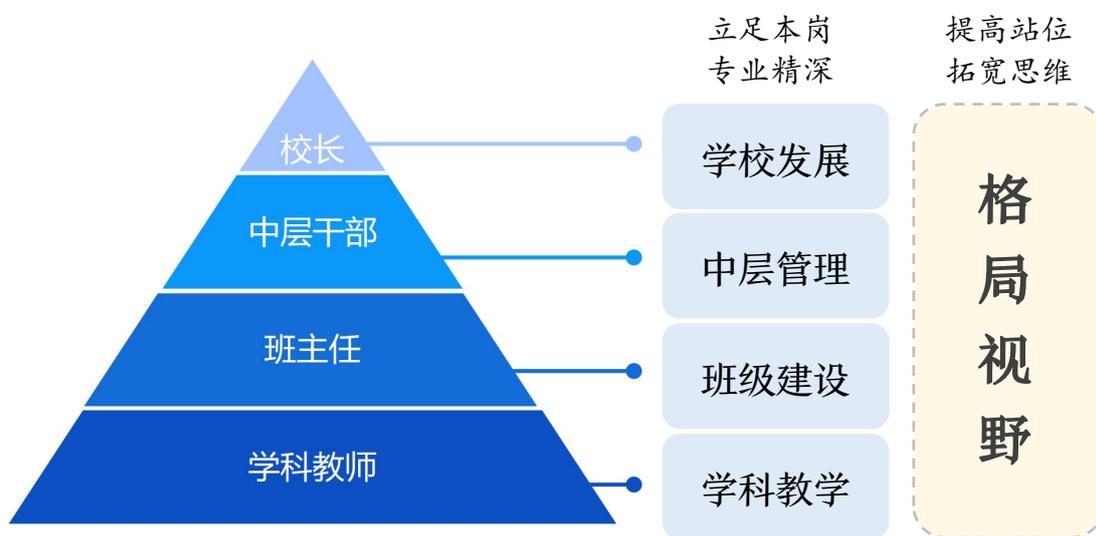
平台介绍

明德云学堂 教师专业成长智库

明德云以科技赋能教育，是教育数字化内容和平台提供商。

明德云学堂是明德云旗下专注教师专业发展的在线教育智库，聚焦前沿教育理念，秉承“助力教育数字化转型”的品牌使命，通过系统的培训体系、高端的培训内容、精细的培训服务与在线学习平台有机结合，推出“个性选课，集中学习；线上内容，线下服务”的特色师训学堂，以面向未来的培训理念和方式，致力于打造优质前沿的线上教师培训平台与教师终身学习平台。

课程架构



双线发展：“专业精深”与“格局视野”双线学习路径，培养复合型教师人才

分层分类：构建分层分类系统化培养体系，加强专业纵深，助力全员持续成长

· 课程内容

明德云学堂抛弃浮躁的碎片式培训和短期式培训，坚持系统性、持续性的课程编排，以“线上直播，名家引领，分层学习，集中研讨”的教学模式，面向各会员校校长、管理干部、班主任及科任教师开设精品课程。

明德云学堂 2023-2024 年度直播课分为名家引领、名师示范和名校云访三大模块。其中，“名家引领”通识类课程共 88 节（包含明德云学堂 2022-2023 年度课程 50 节、明德云学堂 2023-2024 年度直播课 38 节）；“名师示范”即专业类课程，共 37 节（包含小学示范课 15 节、初中 13 节、高中 9 节）。

名家引领	提升格局开阔视野	名师示范	最新示范课	
	管理干部能力提升		小学 9 科	评课解读
	班主任队伍建设		专题讲座	
	教学教研能力提升		初中 13 科	学科教学实践
	青年教师培训		单元教学	
	心理教育专题		作业设计	
	教师职称评定		高中 9 科	复习策略
	家长教育		科学备考	
	学生教育		高考志愿填报	
名校云访	校园文化线上参观	明德云将分别选择一所小学、中学及大学开展名校云访，带领学员在线深入全国知名学校参访学习，汲取名校经验、借鉴名校模式、形成名校视野。		
	中小学办学特色			
	中小学线上听课、教研			
	大学专业介绍及学习生活			

专家介绍

牛琳

- ◇ 家庭教育专家
- ◇ 北京大学尔雅女性学堂客座教授
- ◇ 全国妇联现代女性大讲堂主讲嘉宾
- ◇ 教育部关工委家庭教育中心课题组教育专家
- ◇ 全国教育学会家庭教育专业委员会理事
- ◇ 先后担任中央电视台经济频道、少儿频道、科学与教育频道等教育栏目特邀嘉宾

新时期如何做家长 之习惯养成篇

牛琳

家庭教育专家，北京大学尔雅女性学堂客座教授
全国妇联现代女性大讲堂主讲嘉宾
教育部关工委家庭教育中心课题组教育专家

会员年度课程

Annual Membership Course



现场直击





课程金句


牛琳《新时期如何做家长之习惯养成篇》

课程金句

家庭教育缺三力、精力、毅力和能力。


牛琳《新时期如何做家长之习惯养成篇》

课程金句

教育孩子的事情,正确的永远不晚。


牛琳《新时期如何做家长之习惯养成篇》

课程金句

生活就是教育。


牛琳《新时期如何做家长之习惯养成篇》

课程金句

运动的习惯要贯穿我们的孩子一生。


牛琳《新时期如何做家长之习惯养成篇》

课程金句

让孩子在阅读过程当中去感悟他人的人生。


牛琳《新时期如何做家长之习惯养成篇》

课程金句

把家长当成拐棍的孩子不会有好的成绩。


牛琳《新时期如何做家长之习惯养成篇》

课程金句

字,也是孩子的一个名片。


牛琳《新时期如何做家长之习惯养成篇》

课程金句

动手的能力,也就是动脑的能力。


牛琳《新时期如何做家长之习惯养成篇》

课程金句

想让孩子变,家长首先变。

课程大纲

一、家庭教育缺三力

- (一) 精力
- (二) 毅力
- (三) 能力

二、为人父母的理性思考

- (一) 你为什么生这个孩子
- (二) 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
 - 希望和未来（投资）——承载晚年

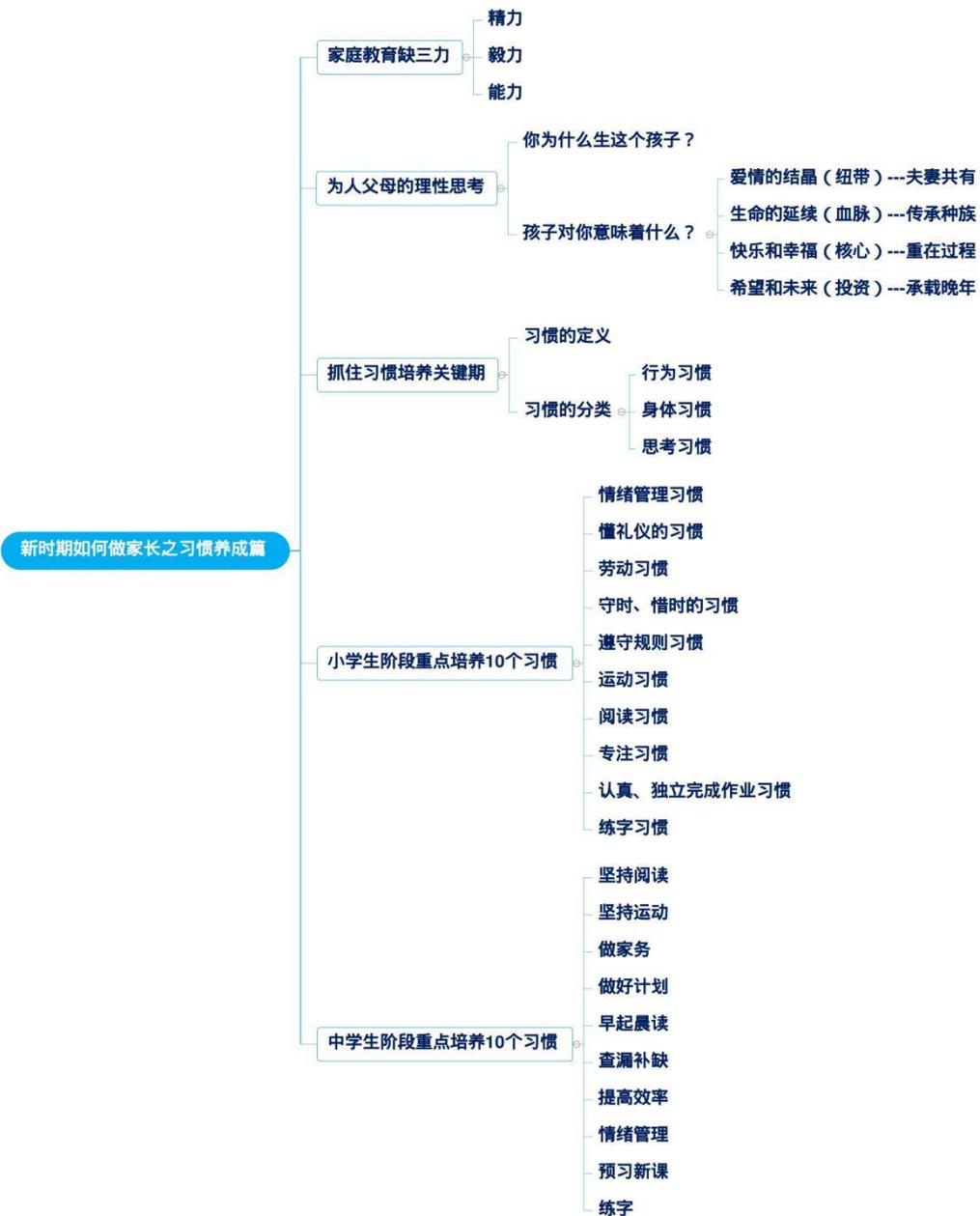
三、抓住习惯培养关键期

- (一) 习惯的定义
- (二) 习惯的分类
 - 行为习惯
 - 身体习惯
 - 思考习惯

四、小学生阶段重点培养 10 个习惯

五、中学生阶段重点培养 10 个习惯

思维导图



精品讲稿

牛琳：新时期如何做家长之习惯养成篇

亲爱的家长朋友们，大家好，很高兴来到这里。今天，我跟大家分享的第一部分内容是《新时期我们如何做家长的习惯养成篇》。在 2022 年的 1 月 1 日，我国颁布了家庭教育促进法。这个促进法中明确提出，家庭教育是指我们的父母和我们的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：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

法律上给予我们的规定，在实际的家庭教育过程当中，各位家长是否落实到位？在月初的时候，我去重庆讲课，并做了现场的调查，提到这部家庭教育促进法，有很多家长说我没有听过，那就更谈不上学过了。我不知道屏幕那边的您学习到这个法律了吗？您是不是按照法律来去教育我们的孩子？在我从事教育工作这 40 多年来，我发现我们的**家庭教育缺三力**，那就是**精力、毅力和能力**。现

在我们每个人有着生存的压力，发展的压力，上有老下有小，然后我们还要教育孩子，要发展自己的事业，所以我们的精力是有限的。那我们能拿出多少时间给予我们的孩子？我不知道您是否每天或每个星期，每个月都抽出固定的时间来和孩子亲子共读，来跟孩子共同地做游戏，起到您教育、培养和引导的作用。

还有一个力，那就是毅力。我发现许多的家长心情好、高兴的时候，会对孩子实施一下教育。当工作上遇到烦恼，遇到很难解决问题的时候，就会把孩子撵到其他地方。孩子冲着父母的高兴笑脸，被给到的却是一个当面的打击。

第三个就是能力。您有教育孩子的能力吗？我们都是第一次做家长，可能现在有了二胎，有了三胎，但是您在教育和影响孩子的过程当中，是否做了细致地学习，然后有计划地、有步骤地去了解我们的孩子在不同年龄段的身心发展规律？是否采取正确的教育方法和方式去和我们的孩子进行沟通、引导和陪伴？

所以家庭教育缺三力——精力、毅力和能力。

在我看来，大多数家长的心目中，会把家庭教育在认识上看作是重要，选择上是次要，忙起来是不要。当我们的孩子一旦上了学，我们关心的就是孩子的学习成绩。当把孩子送到学校时，您会说我把教育孩子的任务交给了老师。您忙？您真的忙对了吗？所以我经常跟我们的家长说，您的事业当中最重要的一部分就是教育孩子。今天我们就习惯的养成，来谈以下几方面的内容。

我知道家长们很忙，因而从事 40 多年的我经常跟家长说，我们要抓住重点教育孩子，其实只需要做好三件事。第一个就是习惯的养成，第二个亲子关系，第三个是教孩子学会学习。这三个内容在我的上篇讲座和下篇讲座当中，我会一贯穿。所以我希望屏幕前的您也拿起笔和纸，将您认为重要的信息做一个记录，培养好习惯。

亲爱的家长朋友，我们**先来思考两个问题**。首先，**您为什么生这个孩子**？有的人可能会说，牛老师，不瞒您说，我稀里糊涂就生了孩子。其实我们深知，我们完成一项事业，做任何一件事情，都要做学习、做计划、做总结，然后再去实施。

做父母的您持证上岗了吗？有的人开玩笑说，牛老师，我连结婚证都没有，我孩子就要了。当您匆忙地要了孩子的时候，**您想到孩子对您意味着什么吗**？我给大家总结了4点，首先孩子是爱情的结晶，夫妻共有。其次孩子延续了我们的血脉，传承了我们的家族，所以我们要感谢我们的孩子，他延续了我们的生命，因为现在适龄的夫妻，不孕不育的就占了6%到8%的比例，您有了您的血脉，您有多么的庆幸。并且在育儿的过程当中，孩子还带来了快乐和幸福。最后一点就是孩子是我们晚年的希望和未来。有的人会说，我的孩子我指望不上，这个指望是什么？有的是物质上的，有的是精神上的，但是在我看来，您精神上的寄托和心理依托占了很重要的一部分。各位家长扪心自问地想一下，您想培养一个什么样的后代？

那么我们需要**抓住习惯培养的关键期**。孩子在中小学时期是人生的一个重要阶段，这个重要的阶段所形成的习惯对孩子的一生有着很大的影响，奠定了孩子生命的基础。对孩子进行良好的习惯培养，不是说他到了小学，到了中学才可以做的，孩子生下来的那一时刻，我们就要意识到培养孩子良好习惯的重要性。但我常说，教育孩子的事情，正确的永远不晚。

所以**第一个小问题，习惯。**

现在我们伸出双手，做一个十指交叉的动作，我数123，然后做十指交叉。123，请您低头看一下，您是哪个手的拇指在上，再看一看您旁边的朋友是右拇

指在上还是左拇指在上？我们再做一遍，大概率还是和上次一样，这就是习惯。
习惯就是一种相对固定的行为模式。好的习惯对孩子的身心发展是有利的，而不良的习惯对孩子的身心发展是不利的。我们就需要改掉阻碍孩子身心发展的习惯。我们经常听到一句话叫做 21 天培养好习惯，这句话对不对？在牛老师看来，这句话是商家宣传的口号，这就涉及我想要讲的第二个问题，习惯的分类。

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

第一个行为习惯，这个符合 21 天改变行为习惯。刚才的十指交叉就是一个习惯，我们坚持 21 天做交叉动作，反复地练习千次万次，就会改变。只不过改变初期您会很不舒服，但是随着您的不断练习，慢慢就会适应。孩子帮助整理家务，日常每天早晨起来做一个简单的运动，或者大声朗读等，这样可以通过身体就能够完成的事情，我们的孩子坚持 21 天、28 天，就能建立这一个习惯。有人说我的孩子都上中学了，这个习惯难建立好。牛老师告诉您，3 个 21 天孩子一定会建立好只需改变手口身体的行为习惯。

第二个习惯就是身体的习惯，这里指的是改变了整个身体，比如说减肥、早睡早起，你的饮食结构等，这需要 3 个月。所以如果我们的孩子比较肥胖，容

易睡懒觉，贪吃贪玩，要改变这些已经躯体化的部分，就要坚持3个月。

第三个习惯就是思考的习惯，这是又上了一个台阶的习惯。要不断地通过学习，通过总结，然后孩子形成了一个创意的思维，提升了批判性的思考能力，这个是需要1—2年的时间。同时还应该有家长和老师相互的影响，那才是能有帮助的，才是能有改变的。

以上我讲了两部分，还有两部分，请家长做好记录。第三部分就是小学生。**小学生这个阶段我们重点培养哪十个习惯？**孩子在学龄前的时候，我们要让孩子的作息有规律，饮食不挑食，专注力持久，为孩子的上学做好准备，因为它由以玩为主的生活变成了以学习为主的生活，变成了由老师来主导着孩子生活节奏的生活。

在小学阶段我们要培养的**第一个习惯就是情绪管理的习惯**。我把情绪管理放在了第一位，它归在情商的部分。我们的孩子能不能自觉地去认识自己的情绪，是否能够管理好自己的情绪，这个对于我们的孩子来到集体生活当中非常重要。而我们的家长在家庭当中是不是经常地对孩子发脾气？我们能不能够教育我们的孩子？我们能不能够在家里面降低我们的语调，用温和的语气，用准确的语言来跟孩子说话？所以我建议我们的父母在培养孩子情绪管理习惯的过程当中，一定要以身作则。跟孩子交流的时候，嘴是用来说话的，我们要用语言来解决问题，而不是用情绪来解决问题，这一个很关键。孩子在小学阶段，特别是小学一二三年级这个低龄段，他们特别容易模仿我们家人的互动模式，比如夫妻之间的互动，跟孩子之间的互动，跟您老人的互动，所以再一次请大家做好情绪的管理者。在各位家长回到家之前，在门口先梳理一下你的情绪，把工作带来的不愉快抛到脑后。回到家里，家是一个讲爱的地方，讲亲情的地方，所以各位家长，您能否

从此时此刻管理好您的情绪？

第二个就是**懂礼仪的习惯**。一个懂礼貌的孩子人人爱，您在教育孩子的过程当中，可能您对孩子的要求胜过了您对自己的要求，我们要求孩子见人打招呼，在外面要有礼貌，那您的孩子在家里是否有礼貌？是否是尊敬老人？是否讲究餐桌上、行为上的礼仪？是否能够将我们的家长对他的要求落实到这个实际行动？您是不是能带头去做一个礼仪的示范？中国是一个礼仪之邦，所以在这里我不展开。懂礼貌的习惯不是把他带出去懂礼貌，而是从家里的点滴做起。

第三个就是**劳动的习惯**，我们的孩子一定要参与家庭的劳动，特别是孩子上小学开始。其实在这个幼儿园阶段，孩子有了自我意识，你偏不让他做的，他偏要做，他要证明自己的存在。而孩子到了上小学这个阶段，他也要证明自己是家里的一份子，证明自己的能力，我都是小学生了，我不再是小孩子了，他会是这样认为。所以我们一定要将生活当中他自己能够自理的部分要交给他。每天起床叠叠被子，自己来洗袜子那样小件的物品，衣服干了以后让他自己晾晒自己的衣物，分门别类地把它叠放在柜子里，当然也可以帮助爸爸妈妈去叠衣服，然后放在固定的位置上。所以在培养劳动习惯的同时，也要建立孩子的秩序感。孩子的卧室打理得井井有条的话，这个孩子就能够做事有秩序。

我不知道有没有很多的家长会代替孩子做一切？但是包办代替会害了您的孩子，所以各位家长，一定要养成孩子做家务的习惯，比如说您做饭的时候，让孩子做一个小帮厨，我们包饺子，你教他如何去捏饺子，包包子如何去捏褶，如何去擀面皮儿，手脚并用。有这样一句话说得非常好，人的聪明体现在指尖上，会做家务的孩子，他的学习成绩不会太差。生活就是教育，我们生活当中点点滴滴都起到教育的作用，所以我们常说教育的渠道无处不在。不要觉得孩子上学了，

就把作业完成好，学习成绩搞上去，家里的事情不用管。各位家长，您一定要意识到，在生活当中培养孩子的动手能力，其实也就培养了孩子的动脑能力。

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：

第四个就是**守时惜时的习惯**。小学生的磨蹭马虎是孩子的普遍现象，这么多年，在我的个案咨询当中，有很多的家长都说，我的孩子特别的磨蹭，他行动的速度是我吼的音调的高低，我小声说快点不好使，最后发脾气了孩子才行动。那平时我们就要训练，小学生阶段我们做好了守时惜时的这个训练的话，到了中学，孩子也会自觉地遵守时间，能够去自己制定学习计划。

孩子在一年级和二年级的上半年，家长是可以坐在他的旁边辅助他做作业的。孩子到了二年级的下学期再往上，我建议各位把完成作业的任务交给孩子，家长侧到一边，最好给孩子提供一个安静的、有隔离的这样的一个环境。而您在另一个房间做有引导性的事，比如说您可以去看书，可以做点有意义的事情，而不是在打麻将、看电视，刷手机。所以在孩子一年级、二年级上学期之前，我们可以坐在孩子的身边。如果孩子今天学了生字，我们可以做一个比赛，即一分钟训练，比如说第一个字用了1分11秒，第二个字就只用了1分08秒了。随着

孩子的这个专注力的提升，惜时的习惯产生了，孩子自己就不会去磨蹭了。孩子到了高年级时，我们可以在他每次做作业的时候，根据孩子的这个作业量，让他把作业当成考试，跟他说这次的考试时间是一个小时或者是 45 分钟，或者是半个小时。这样做训练，慢慢地孩子会形成习惯，你没把它当成考试，他自己也当成了考试。孩子做事的时候，我们也可以借助闹钟来完成，家里要给孩子准备闹钟和沙漏，有 5 分钟的沙漏，有 15 分钟的沙漏，半个小时的沙漏，孩子能感受到时间的流逝，闹钟也能起到这样的作用，两个可以结合着使用。

孩子的每个日常行为，包括孩子几点钟起床，几点钟吃早餐，几点钟上学，然后放学以后几点钟，做一下运动，几点写晚间作业，吃晚饭，包括孩子晚上以后学哪些，比如说阅读的书目，还需要学什么，我们把时间和行为都规定下来。比如我说 9 点钟我们必须是洗漱的时间，9 点半必须上床睡觉，这样的我们把时间固定好，让我们的孩子生活得有秩序，有规划，慢慢在小学阶段把它建立起来。可能现在有的孩子的习惯建立得很好，但有大多数的孩子到了假期就为所欲为了。注意，守时惜时的习惯一旦建立，无论到任何时候，雷打不动，坚持下去。

第五个就是**遵守规则的习惯**。遵守规则的习惯对于小学生非常重要，要用孩子能够接受的态度和语气语调来跟我们的孩子去制定孩子成长的规划表。小学生阶段，特别是低年级，我非常建议在我们的家的墙壁上有个孩子的成长表，这个孩子的成长表里面我们根据孩子的不同时机，归类不同的内容。比如说如果你规定说每天能看 5 分钟的手机，他做到了会得到什么样的一个奖励？我们可以用笑脸来表示，用赞来表示。吃饭不说话，按时起床，自己穿衣服，自己收拾书包，帮助做家务等等都可以规定。您认为孩子哪方面需要规范，您就在列在这样的一个表格当中，然后一旦建立起来了，孩子也同意了，我们就严格执行。这里提到

了一个推迟和享受，指的是什么呢？推迟指的是我们这个成长表要每周来建立，一周一总结。从周一到周日下来都有考核，星期六、星期天可以增加其他的内容。你认为孩子应该在哪方面去规范好？写在一个成长表里，有的可能是6条，有的7条，甚至是10条，但我不建议超过10条，太多了孩子就有畏难情绪了。所以我们规范孩子从5条、6条做起，然后再慢慢地去增加，在过程当中去调整、推迟。

享受指的是每周我们根据赞的积累或者这个笑脸的积累进行奖励，比如积累了200个，会带孩子到哪里去游玩，或是到哪里去做一个体验活动，会去买一个什么书去奖励孩子，或去吃一顿营养餐，让我们的孩子感觉到通过自己的不懈努力，是能够享受到自己的成果的，让孩子尝到成功的喜悦。

在孩子执行的过程当中，有些孩子的自觉性一定会有所欠缺的，所以这个时候我们的家长一定要多给孩子提醒，今天你哪方面做得还不够好？每天晚间我们在贴哭脸的时候就提醒孩子，你这个方面还需要提升。孩子需要提升的时候，一定要注意你的语气和语调，不要太强硬。我们的孩子慢慢地由这样的一个成长表建立良好的日常行为规范，养成自律这种崇高的品质。

第六个习惯，那就是**运动的习惯**。运动的习惯要贯穿我们的孩子一生。孩子的运动从小开始。小学阶段，学校安排得很好，每天有早操的练习，中间操的练习，课间也让孩子去运动。在家里也应该每周拿出固定的时间让孩子做运动，低年级的孩子可以穿针引线，捡豆子等，即精细动作的训练。虽然说是幼儿园的小活动，但其实这样的精细动作在我们的小学生阶段，我们家长也要重视。

孩子到了小学的中高年级的时候，我们家长一定要给孩子报一个孩子喜欢的运动班，学小球类，大球类都可以。要我们的孩子从小将运动就纳入身体的机能

里，因为孩子运动的时候，会产生多巴胺，会尝到运动喜悦。无论是有氧运动，无氧运动，孩子运动完之后出了一身汗，他很快乐，特别是到了青春期的时候。孩子运动会身体健康，不再请病假了，在学校里有抵抗力了，有好的身体了，然后也直接影响他的学习，影响他的情绪。所以各位家长，如果您是一个不爱运动的人，此时此刻，为了孩子，您也要运动，和我们的孩子一同动起来。

第七个是**阅读的习惯**。阅读伴随着人的一生。阅读对于一个人的人生来讲，它的巨大的价值难以估量。前苏联教育家苏霍姆林斯基曾经这样说过，想让孩子聪明，那就是让他阅读，再阅读。让我们的孩子在书籍中去看到这个世界，因为书籍当中包揽了古今中外，上知天文，下知地理的知识，这是课堂上给予不了的。孩子在书籍当中学会了思考人生，学会了动脑，学会了动手，这也是我们老师和家长给予不了的。在我们孩子脚步不能丈量的地方，书籍带他去丈量，他的眼睛看不到的地方，书籍带他去看到。所以各位家长一定要培养孩子的阅读习惯，这个习惯要贯穿于孩子的一生。孩子小的时候父母讲睡前故事，慢慢地让孩子自己读；到了小学的一、二年级，给他有漫画和文字结合的书籍；慢慢地随着孩子上三四年级了，每个星期都要带孩子去一趟书店，让阅读成为他生活的一种仪式和生活的一种方式。让孩子在阅读过程当中去感悟他人的人生，去思考自己的人生，这是我们任何一个课堂，任何一个人传递不了的信息，它是一个自我教育的过程。

第八个是**专注的习惯**。孩子的专注力是我们家长最头疼的一件事情，我们的孩子马虎，这是孩子视觉的问题；孩子的磨蹭，是孩子性格的问题和我们的习惯的养成问题，不惜时的问题，以及专注力的问题。所以各位家长，从今天开始我们对孩子要做专注力的训练。专注力有视觉上的训练，有听觉上的训练，还有有

意注意的训练。视觉上的训练，可以让我们的孩子通过观察找不同，找错误。也可以用我们专业常用的舒尔特方格法，我们自己在家里面给孩子做舒尔特方格，可以从9宫格，然后16宫格、25宫格这样做起，让我们的孩子每天训练几页，这是视觉上的训练。听觉上的训练，我们可以让孩子去听新闻联播的前5—10分钟，让孩子去学，既练他语言的标准化，又练习听力专注。也可以听闹钟的嘀嗒声，排除干扰，听另一种声音，这都要训练的。生下来就会的是本能，其他的都要学习，只要加以训练，就成了一个习惯。无论是哪个方面的冠军，这都是他多年训练的结果。

各位家长，您一定有这样一个经验，比如说您在锁完门之后到了楼下，您会想，这门我锁没锁？去了单位了，进了办公室想，刚才我的车锁没锁？为什么会出现这个现象？就是因为您在锁门和锁车的时候，是做了无意的动作，而你大脑里在思考其他的事情。如果您锁门的时候心想：我在锁门，我向右拧了两圈半。锁车的时候心想：我锁车了，我现在已经把车锁上了。这样您一定不会出现自我怀疑的内心活动。这就是有意注意的必要性。有意训练可以这样做，在家的茶几上或者是餐桌上放上10件物品，孩子小的时候物品减少，孩子多的时候物品增加，让孩子去记忆，孩子记好了，就用一个布给它盖上，然后问孩子，你刚才看到了什么？我什么位置放的是什么东西？

第九就是**认真独立地完成作业的习惯**。刚才我谈到了孩子在二年级上学期之前，家长可以坐在孩子的身边去督促和帮助孩子去完成作业。如果到二年级的下学期之上，除非需要有家长帮助听写的或帮助的部分，其余的时间把学习的任务交给孩子，让他独立去完成作业，依赖家长做作业，把家长当成拐棍的孩子不会有好的成绩，因为他的自觉性不够，习惯不够。

小学阶段第十个习惯是**练字的习惯**，这里我要强调的就是孩子在幼儿园阶段不要求孩子去学书法，到了小学我们就应该开始教正确的握笔姿势。小学阶段如果学校有这个书法班，我建议各位家长要给孩子报。如果周末有时间，我也建议给孩子报一个硬笔书法班，让我们的孩子规规矩矩地写字。在规范写字的过程中，锻炼孩子的稳定性，当他有一手好字呈现在班级面前的时候，呈现在同学面前的时候，他自己会有自我的荣誉感，同时得到他人的赞美。字，也是孩子的一个名片。

字写得好的孩子，他的学习成绩差不到哪去；学习相对差的孩子，他字也不好。所以小学阶段我们要让孩子去练习写字，家长也陪同孩子一起练习。有的时候真的一笔一画写字，我们可能还写不过孩子。这是小学阶段要培养的习惯，当然还有其他，这里我就重点指出了这十个习惯。

第四部分，**中学生阶段，我们重点也要培养十个习惯。**

第一个叫做**坚持阅读的习惯**。刚才小学生阶段，我已经把阅读的好处说给了各位家长，在中学阶段，阅读的内容就要发生改变了。阅读小说，特别是名人传记、诗歌这样的类别的书籍，对我们中学生孩子的词汇量、阅读量的掌握是有积极帮助的，而家长要教孩子学会学习，也就是说哪些书籍我们是浏览一番的，比如说小说、名人传记等。我们也要挑一部分的内容，可能这一段落我们是要把它背下来的，这一段是要精读的给它复述下来的。您可以探索性地学习，也可以做读书笔记，如果某一段对孩子特别有帮助的话，就把它记录下来，有一个读书的笔记。孩子可以多看几遍这个书籍，然后写一个学习的心得。因为小学阶段我们养成了一个阅读的好习惯，孩子到中学阶段就可以将这个习惯延续了下来。

第二个习惯就是**运动的习惯**，这和小学生是一样的，只不过到了中学生，孩

子到了青春期，孩子的内分泌系统大量地分泌这个激素，特别是我们的男孩子。他见着那墙，可能要去踹两脚，拿个球他也要往墙上拍，他要把他的身体多余的能量去释放。所以各位家长，我建议您跟孩子共同做有肢体对抗性的运动，这样爱上体育运动的孩子早恋的孩子比较少。所以各位想让您的孩子不早恋，可以让您的孩子坚持运动，因为这时候孩子他的大脑的兴奋代替了他对异性追求的爱恋心理，所以坚持运动，特别是和男孩子有肢体上碰撞的运动对孩子非常的有利。

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。

第三个就是**做家务**，小学生阶段做家务，是量力而行。到中学阶段了，不要觉得学习任务加重了，家里的工作就家里其他人做，家务就不需要孩子做了。不是这样的，孩子也要力所能及地帮助洗洗碗，倒些垃圾。到了节假日，孩子可以帮助父母做菜，给家里客人端茶倒水，做一些力所能及可以做的事情。有一个统计数字说，会做家务的孩子，成绩的优秀率要高出不会做家务孩子的27倍。所以动手的能力，也就是动脑的能力。

第四个就是**做好计划的习惯**。做任何事情我们都要做计划，特别是孩子到了中学，我们就要讲究学习方法和学习策略。这个时候要有一个计划性，哪些是重

要的事情，哪些是次要的事情，哪些是我该做的事情，哪些是我想要做的事情，做一个有重点性的、统筹性的、定期奖励式的这样的一个计划。让孩子学会先做该做的事，再做想做的事。当该做的事和其他事发生冲突的时候，要划重点，哪些是重要的事情，要首先要完成，哪些是必须要做的事情，要必须要完成，哪些是可以放一放的事情。

第五个习惯就是早晨起来的**晨读习惯**。孩子到了中学阶段，各位家长可以让我们的孩子过有仪式感的生活，早晨起来以后，对照镜子，给自己留一个正向的心理暗示，今天是美好的一天。接着我们的孩子可以大声地去朗读，大声地去背诵，有情感的，全神贯注的，时间不用长，5—10分钟就可以了。如果每天坚持10分钟，想想看365天我们的孩子会取得什么样的一个变化。早晨的时间是孩子精力最旺盛的时间，是大脑记忆力最强的时间，也是影响一天好心情的时间。这个时候我们的家长和我们的孩子要共同地面向着早晨阳光。当然，如果今天是阴天，也可以给自己心里充满阳光。作为家长，要给孩子披上一个御寒的外衣，给孩子的心理加能量。

第六就是**查漏补缺的习惯**，孩子在学习过程当中可能会出现偏科，会存在着有优势的部分，有劣势的部分。无论是高考还是中考，孩子如果偏科的话，那一定不是高分的孩子。我曾经写过一本书叫《教孩子学会学习》，我走访了清华北大的30多位状元，发现了他们的共同点就是平衡均衡发展。

第七就是**提高效率**，要让我们的孩子戒掉懒惰，提升孩子的专注力。特别孩子到了高中阶段，同等时间要好的学习成绩，这是高中生必须要做到的。那我们一定要让孩子在一个没有干扰的环境下去学习，家里要制造这样的环境，干扰孩子学习的这样的因素，都把它拿掉，给孩子有一个学习的空间。家里占空间

最大的部分应该是孩子的书柜、学习桌。如果孩子星期六、星期天不在校，也要养成一个去图书馆学习的一个好习惯。

第八就是**情绪的管理**。到了中学阶段，特别是孩子到了青春期，孩子的青春期有这样几种类型，有不声不响型，有我行我素型，有暴跳如雷型。如果你碰到暴跳如雷型的孩子，怎么办？在小学阶段，我们没有把孩子情绪管理好，他到了中学阶段就会延续着向你发脾气。这个时候我们的家长要耐心去接纳我们孩子，去理解他，并控制好自己情绪，用自己的情绪去感染孩子的情绪，去影响孩子，因为情绪是可以传染的。

第九就是**预习新课的习惯**。我们的孩子要学会预习，学会弯道超车，特别是寒暑假来临的时候。我们的孩子要预习，对预习的内容我们可以提出几个问题，然后回答这几个问题，试着去复述一些问题，形成一个预习课程的习惯，孩子的学习成绩会事半功倍。

最后一点就是**练字的习惯**。中学生练字是考试的必须，有的孩子喜欢打电脑写字，电脑易操作。但是我们在考试的时候是需要书写的，并且是电子批卷。如果字迹潦草，可能本来能考上重点高中，能上这个重点大学，就因为字迹和这个重点无缘，到时追悔莫及。所以假期的时候一定选个好的字帖，让孩子每天练几个字，这是考试的必须也能成为孩子一个自信的名片，孩子一手漂亮的字，代表了孩子的学习成果的一个展示。

我用 40 多分钟的时间，谈到了习惯对我们的重要性，谈到了小学生阶段我们要培养 10 个习惯，中学生阶段我们要培养 10 个习惯。我用十指交叉的动作表明了有的时候不自觉地就形成了一些习惯。

最后我们以这样的一个动作来结束。刚才用拇指在上的现在把它放在下边，

刚才左拇指在上的您交换一下，您看舒不舒服？我们举起手来，一起来做。要想让孩子变，家长首先变。您变了吗？您说老师，我和刚才一样，我没变，为什么没变？没变就是我们的大脑忘了告诉我们的行为要变。当我们的的大脑告诉自己，一定要变，为了孩子的优秀，也要改变，您一定就会变，所以各位家长加油。

这节课我就讲到这里，谢谢大家。



校长内参

一个好校长就是一所好学校



明德云学堂

大咖零距离 尽在明德云