

不内耗的教育

MINGDEYUN

教师专业成长智库

何江



教师专业成长智库

四则新闻

原创 家长谈养娃压力：躺不起卷不动，生得起养不起，花费令人沉默

2023-03-08 09:27 发布于：江西省



网友心疼“学生边输液边做题”，北京市教委发通知

2023-11-27 20:41 来源:中国教育新闻网微信公号

2岁鸡娃上耶鲁、5岁备考私校！精耕细作的鸡娃时代，妈妈们孤注一掷，却换来惨淡收场？

2023-08-17 11:01



寒门学子：进得去的名校，抹不掉的阶层烙印

2017-04-21 10:01

教育焦虑已成为普遍性的社会问题

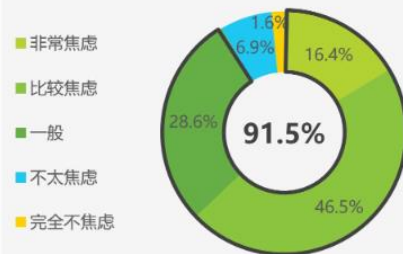
2019年 成长焦虑 白皮书

iResearch

艾瑞咨询

孩子是焦虑制造者

2019年中国父母对孩子成长的焦虑度



孩子也是快乐源泉

2019年中国父母感到生活充实
而有意义的方面



2019年中国父母焦虑的孩子相关问题



孩子心理/情绪管理



孩子学习/教育



孩子独立能力/生活习惯



孩子社交能力



孩子生理




孩子逻辑思维能力



与孩子的沟通/相处



孩子兴趣/技能培养



**怎样打造好的家庭教育，
助力孩子的每一个梦想？**

TEAM

ILLY

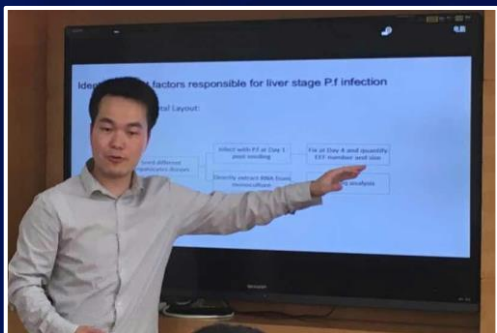
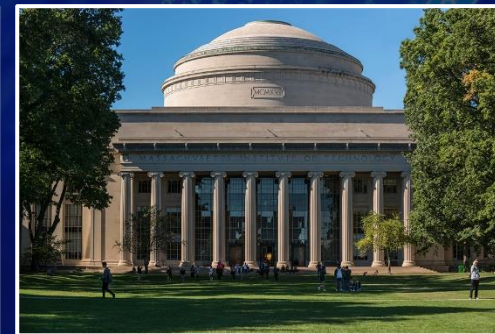
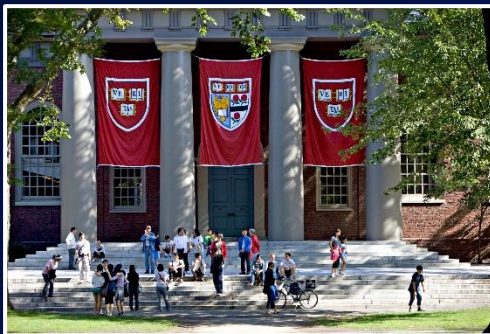
我的历程：

- 1994-1999 湖南省长沙市宁乡县南田坪乡竹山小学
- 1999-2002 湖南省长沙市宁乡县南田坪乡停钟中学
- 2002-2005 湖南省长沙市宁乡县一中
- 2005-2009 安徽省合肥市中国科学技术大学（生物专业）
- 2009-2015 美国哈佛大学（生物物理与生物化学博士）
- 2016-2018 美国麻省理工学院（生物工程博士后）
- 2019-至今 知名生物科技公司 Vizgen 联合创始人兼研发总裁

童年：在乡村



留学生活：哈佛大学&麻省理工学院



生物科技创业：美国波士顿





首位哈佛大学毕业典礼演讲的华人学生代表



福布斯“30 位 30 岁以下医疗健康领域青年俊杰”



畅销书作者



知名空间生物学公司Vizgen联合创始人兼研发总裁

从农村到哈佛，再到“福布斯”榜单，教育秘诀是什么？



“起跑线”并不是一个人成功的决定因素。
即使家庭条件与资源都是短板，只要用对了教育理念和方法，
我们仍能利用有限的资源，实现人生翻盘。

何为教育？

教育是在人与人的交往中，通过知识内容的传授、生命内涵的分享，以及行为举止的规范，将传统交给年轻人，使他们在其中成长，舒展自由的天性。

——雅斯贝尔斯

通往教育成功的密码

- 密码一，家庭教育需要培养孩子对未知事物的好奇心。
- 密码二，学会培养孩子独立自主的思辨力。
- 密码三，努力培养出孩子跨出舒适区的勇气。
- 密码四，培养孩子持之以恒的耐心。
- 密码五，是培养孩子乐观积极的心态。



家庭教育中父母的角色与任务

- 父母要为孩子营造一个良好的、有相互参与度的家庭环境。
- 帮助孩子树立正确的价值观。
- 帮助孩子培养出属于他们的思维方式。
- 帮助孩子培养出良好的习惯。
- 帮助孩子培养步入社会的软实力。

家庭教育的任务：孩子习惯养成

- 核心习惯、辅助习惯和迷你习惯
- 习惯的养成一般遵循这三步：

日常行为 → 坚持某类日常行为，习得思维方式 → 思维方式套用到不同场景，形成做事习惯

1. 起床后，将一天的任务列个清单；
 2. 在一天内回复短信、微信和邮件；
 3. 总是明确告知他人自己将做什么及日程安排；
 4. 开会和约会提前五分钟到；
 5. 睡前读半个小时书；
 6. 半夜醒来不看手机；
 7. 将生活琐事，如洗衣服、洗刷碗筷在最短时间内做完；
 8. 一经介绍，就记住对方的名字；
 9. 与人交谈时，保持良好的眼神接触；
 10. 至少把每月收入的十分之一用于适合自己的某种投资；
 11. 定期给家人或朋友打电话；
-
12. 在学校吃午饭时拒绝一个人单独吃；
 13. 定期健身；
 14. 保证每天的饮食健康；



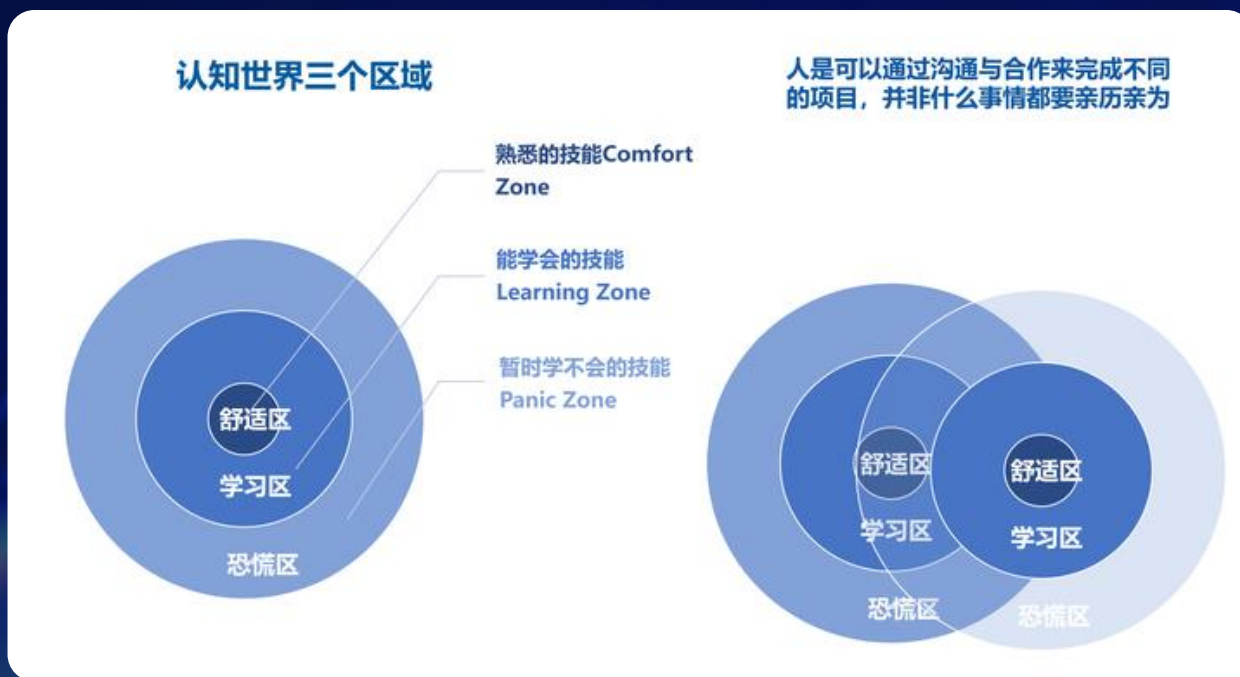
1. 多站在他人的角度想问题；
2. 每天鼓励自己学个新知识；
3. 做事有明确的优先等级；
4. 多为问题想个解决方案；
5. 永远信守承诺；
6. 带着问题去听他人讲话，带着问题进行阅读；
7. 说服他人时，多用实例论证；
8. 没有自我调查前，不轻易下结论；
9. 遇到想不通的问题，多征求他人意见；
10. 自己不擅长的工作，不轻易给人承诺；



1. 永远保持一颗好奇心；
2. 多从身边发掘常人看不到的机会；
3. 避免三分钟热度；
4. 做事情要么不做，一旦开始，便做到最好；
5. 多尝试学习舒适区以外的知识；
6. 保持乐观积极的心态；
7. 学的时候拼命学，玩的时候拼命玩；

家庭教育的任务：孩子成长与突围

- 帮孩子梳理现状，认清舒适区；
- 教孩子屏蔽刻板印象和不当标签，为未来创造更多的可能性；
- 杜绝横向比较，引导建立属于孩子自己的评判标准；
- 有“进化迭代”的观念，在生活中带孩子历练突围。



孩子渴望的家庭关系： 也许是陪伴，而非陪读、陪学

- 学会放手，给孩子充分的信任；
- 父母尊重孩子的独特性，理解孩子的兴趣和需求，并给予适当的支持和鼓励；
- 拥有平等、开放的沟通渠道；
- 建立明确的界限和规矩，使孩子知道什么是可以接受的行为，什么是不可以的。



亲子交流：一起成为孩子，一起成为大人

□ 亲子交流不畅的原因：

- 缺乏共情，话语权不均衡，沟通频率不足，“双标”和批评，不尊重隐私，不会控制情绪，不给予足够支持和鼓励。

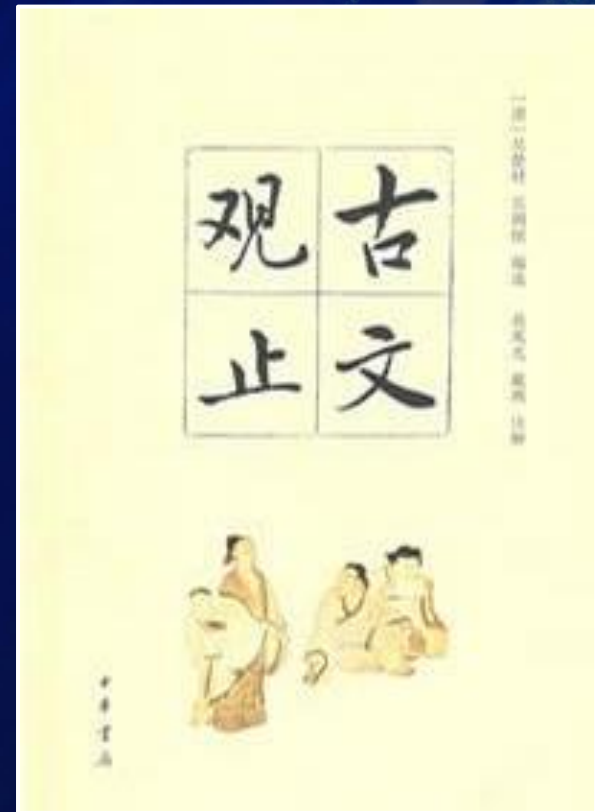
□ 建立良好亲子交流模式的方法：

- 寻找共同的兴趣爱好，建立共情基点，促进亲子之间的情感连接。
- 改变话术，学会用请求代替命令、要求和唠叨。
- 学会培养孩子的情感表达能力。
- 学会识别孩子的个性，根据孩子性格调整亲子交流模式。

自主学习力： 引导孩子学会自学，形成“终身学习”的观念

□ 自学的具体操作步骤：

- 找到合适的学习资料，进行新知识的消化吸收。
- 学会把一本书读薄，然后，再将这本书读厚，充分理解新知识。
- 学会提问以及与人交流，将自主学习的内容吃透。
- 学会在实践中运用自主学习的内容，强化所学。



面对没有标准答案的人生， 如何教孩子学会独立自主？

□ 思辨力缺失的表现：

- 碰到新讯息时，往往不知道如何提问，只会跟风被动接受
- 认知能力停步在了记忆、理解的简单层次，不会对知识信息进行分析、归纳、评论和创造
- 患得患失，导致我们不能全面地思考清楚问题
- 做选择时不擅长回归常识进行思考

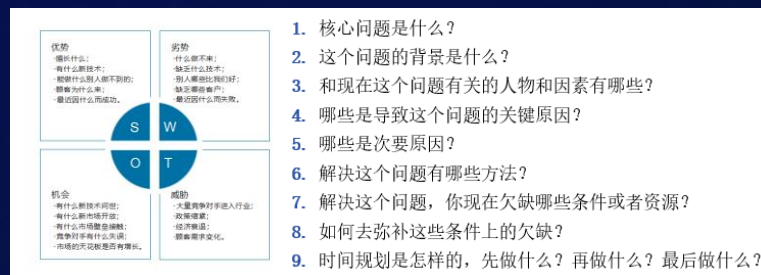
□ 如何练就高阶思辨力？

● 科学思辨法

- ✓ 提出问题和假设 -> 根据所提的问题与假设找证据和材料 -> 对所搜集的材料做分析，检验假设的真伪 -> 根据分析检验的结果做出解释，并写成报告或文章

● 模拟辩论法

● 思考提纲法



复盘：教会孩子寻找人生旅途上的灯塔

□ 复盘自我

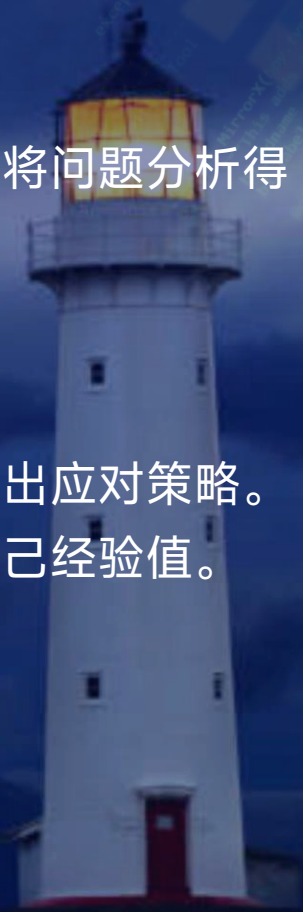
1. 回顾目标，梳理出我做一事情最初的目的和期望；
2. 评估比对当下结果与我原定期待是否相符，并找出相应的优缺点；
3. 分析做得好和差的地方，通过自我剖析和他人建议，综合多方因素，将问题分析得越透彻越好。如果自己难以分析清楚，则找过来人咨询建议；
4. 根据分析，总结出做某一类事情的经验。

□ 复盘对手

- 根据复盘分析，推演出在某类场景下对手将会做的动作，从而提前想出应对策略。
- 碰到强劲对手时，孩子可以通过复盘，学习对手成功的原因，增长自己经验值。

□ 复盘全局

- 现在状况如何？
- 当初是怎么做的决定？
- 什么导致现在的状况和原定计划偏离了呢？



培养社会软技能，不做“小镇做题家”

□ 父母帮助孩子进行职业规划的几条原则：

- 父母引导孩子寻找职业方向的过程中，需要有意为孩子设置一个试错区间。
- 职场备战，父母需要引导孩子获得有区分度的经历，以及可转移的知识技能。
- 求人问路，父母做好引路人，孩子最好不要过度依赖年龄与自己有太大差别人的职场经验。
- 孩子在做职业规划时，父母做好把关人，确保孩子为自己准备一条后路。

□ 职业规划分为如下几大步骤：

- 自我评估：了解自己的兴趣方向，未来职业期待，自己期望的人生状态，自我优势和劣势分别是什么
- 鉴定方向：通过试错，找对方向
- 相关知识学习：全面提升自己学习能力，从零基础学习知识
- 实习操练



技术爆发的新时代，孩子需要学会什么？

If future generations are to remember us more with gratitude than sorrow, we must achieve more than just the miracles of technology. We must also leave them a glimpse of the world as it was created, not just as it looked when we got through with it.

---Lyndon B. Johnson - Former President of the United States of America

如果子孙后代要更多地怀着感激而不是悲伤来记住我们，我们必须实现的不仅仅是技术奇迹。我们还必须让他们了解这个世界被创造时的样子，而不仅仅是我们经历过这个世界时的样子。

——林登·约翰逊 - 美国前总统

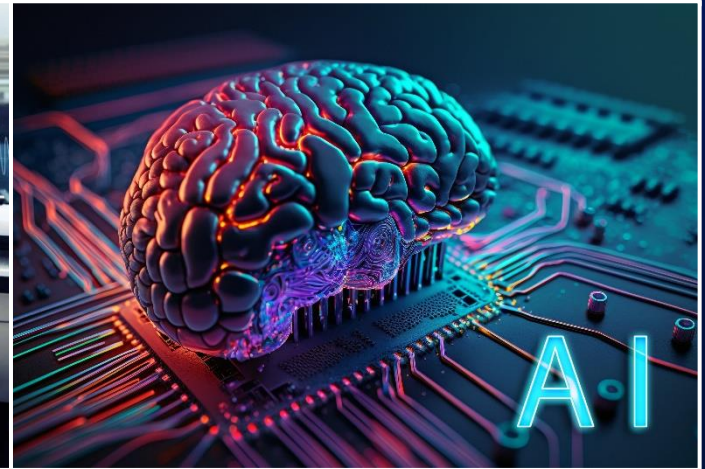
创新的时代



THE BLOG 12/02/2015 11:12 am ET | Updated Dec 03, 2016

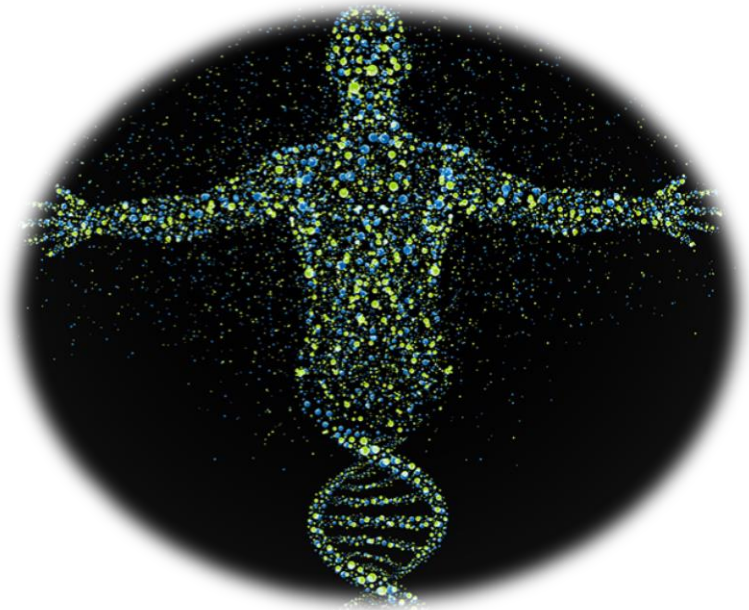
How HIV Became a Treatable, Chronic Disease

By The Conversation US

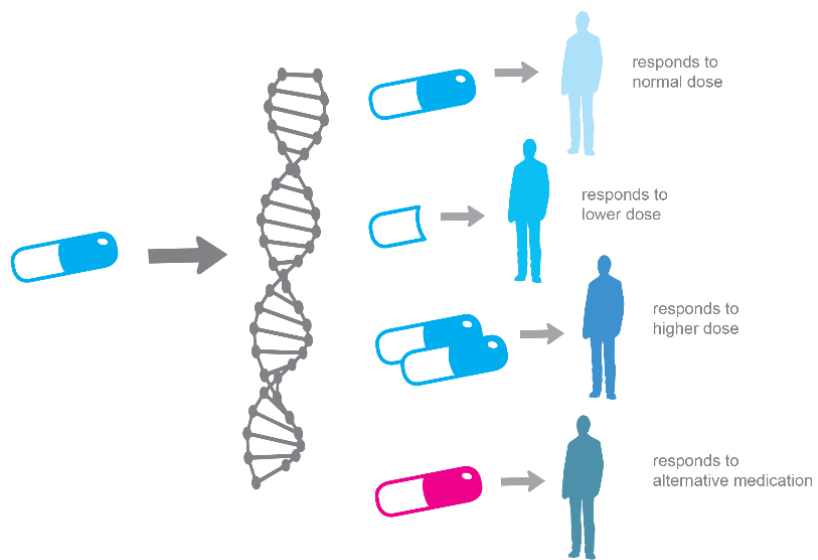


学科空前交叉的时代

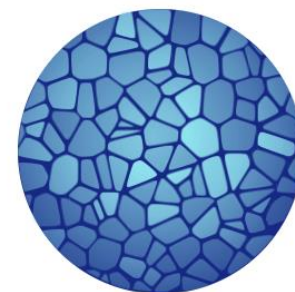
大数据与生物医学



个性化治疗

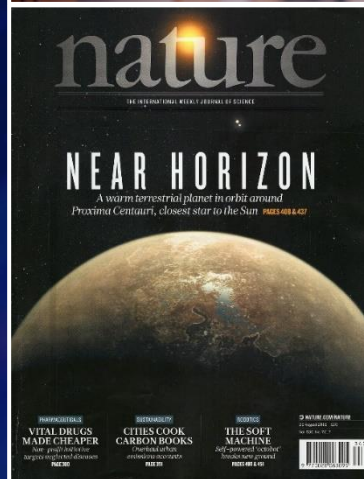


Cell Atlas



**HUMAN
CELL
ATLAS**

认清行业前沿：教孩子与时俱进



ENDPOINTS NEWS

Monday, August 14, 2017 | XBI 75.77 ↑ 1.3 (1.75%)

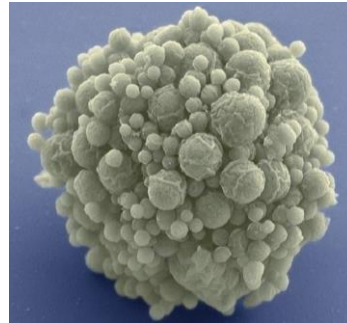
STARTUPS, VENTURE

A fast-moving entry in the gene editing race is speeding to the clinic, fueled by an \$83.5M

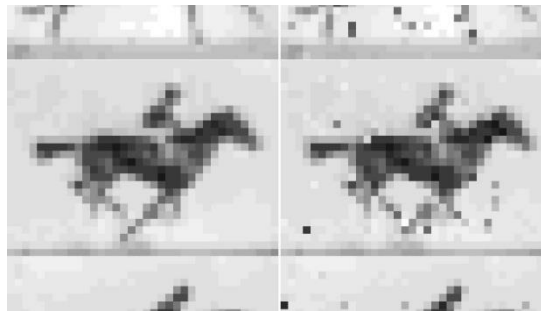
突破与创新：培养孩子的开放的思维



合成生物学之父
George Church



合成第一个生命体



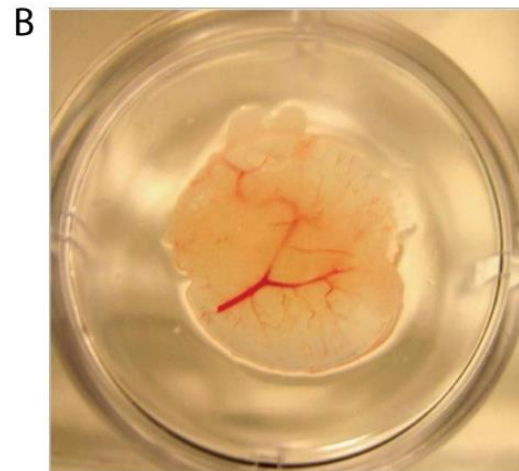
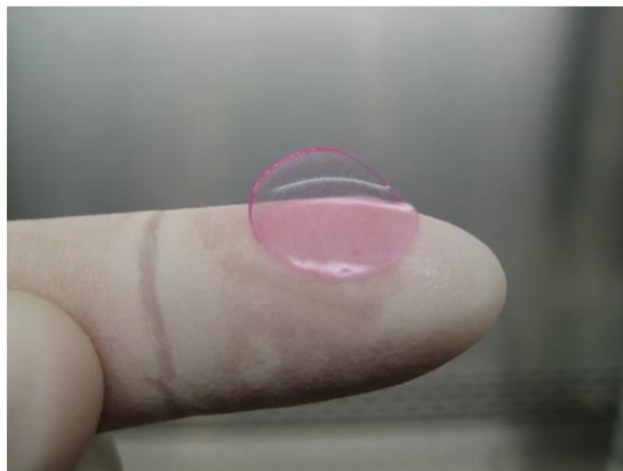
第一个存储到细菌基因的电影



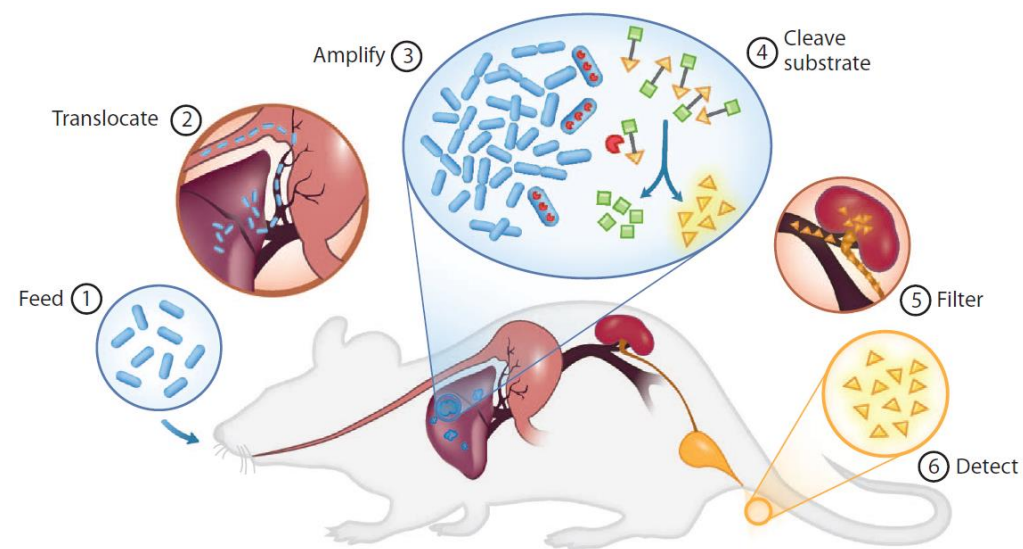
复活猛犸象

从生活中汲取灵感

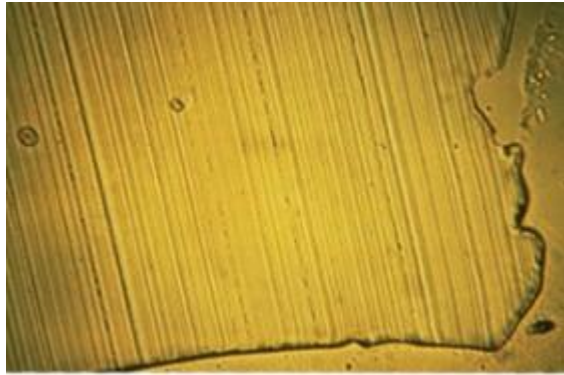
人造微型肝脏及肝脏疾病研究



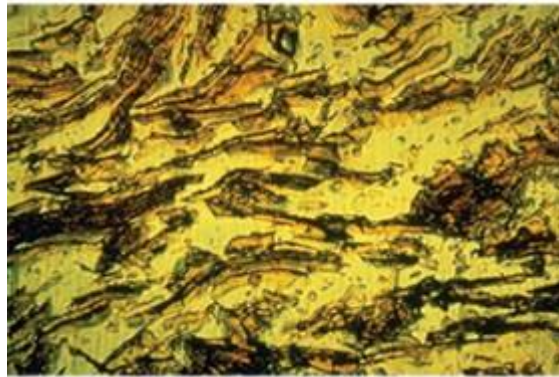
癌症早期灵敏检测



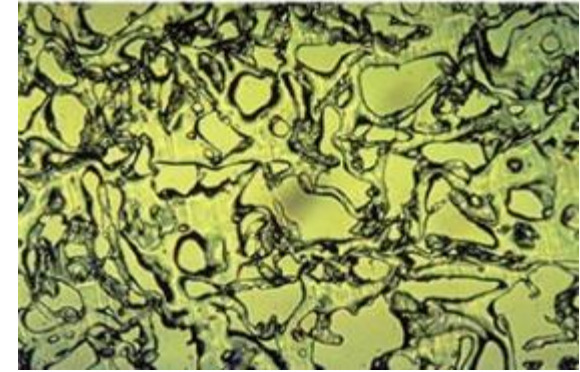
跨界思维：化工合成与药物递送



No drug



Drug



Drug after release



多问一个为什么：材料学与化妆品



Tress test: How No Frizz can work in 100 per cent humidity - even on someone with curly hair such as this model

更多精彩内容 请关注新书

大咖零距离 尽在明德云

