

【内部文件，严禁传播】



# 课程报告

课程主题：不内耗的教育

授课专家：何江

授课时间：2024年3月1日



# 目录

## CONTENTS

平台介绍	/ 02
专家介绍	/ 04
课程金句	/ 05
课程大纲	/ 06
思维导图	/ 07
精品讲稿	/ 08



### 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



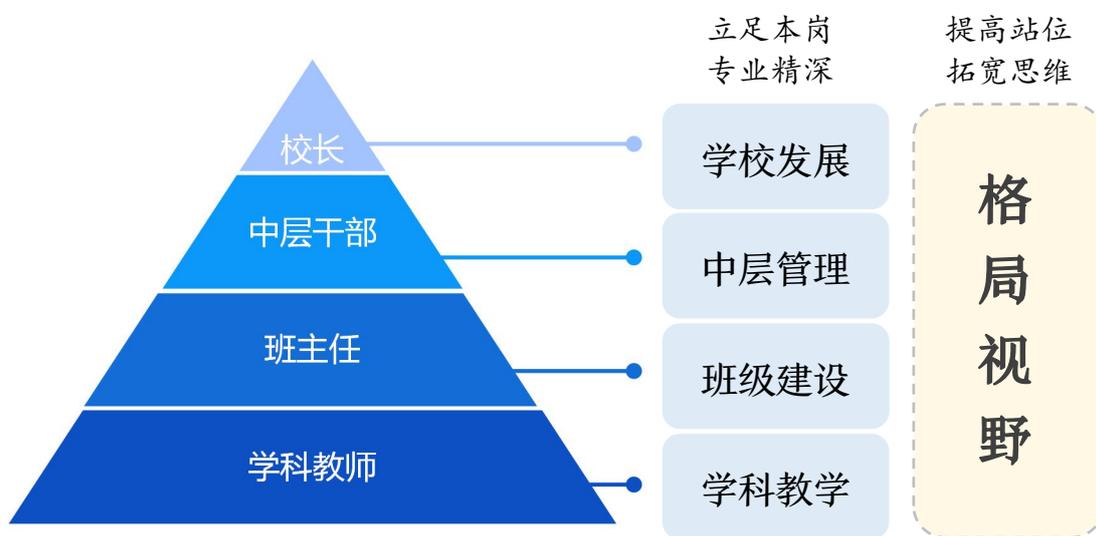
# 平台介绍

## 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

### 何江

- ◇ 哈佛大学博士
- ◇ 麻省理工学院博士后
- ◇ 福布斯“30位30岁以下医疗健康领域青年俊杰”
- ◇ 美国知名生物科技公司 Vizgen 联合创始人兼研发总裁
- ◇ 曾在哈佛大学毕业典礼上作为首位华人学生代表演讲，在国内外引起广泛关注和报道

## 不内耗的教育

### 何江

哈佛大学博士，麻省理工学院博士后，  
福布斯“30位30岁以下医疗健康领域青年俊杰”，  
美国知名生物科技公司Vizgen联合创始人兼研发总裁。

#### 会员年度课程

Annual Membership Course



## 课程金句

  
何江《不内耗的教育》

**课程金句**

“起跑线”并不是一个人成功的决定因素。

  
何江《不内耗的教育》

**课程金句**

要想孩子的习惯最优,需要先改变孩子的日常行为。

  
何江《不内耗的教育》

**课程金句**

努力培养出孩子跨出舒适区的勇气。

  
何江《不内耗的教育》

**课程金句**

最理想的状态是处于“学习区”,学习具有适当挑战性的东西。

  
何江《不内耗的教育》

**课程金句**

更应该引导孩子和自己的昨天比、和自己的过去比。

  
何江《不内耗的教育》

**课程金句**

思辨力是孩子需要培养的一项非常重要的技能。

  
何江《不内耗的教育》

**课程金句**

在理解和包容中,家庭成员之间形成了紧密的情感联系。

  
何江《不内耗的教育》

**课程金句**

自学和长期学习的能力对每一个人的未来有很大的帮助。

  
何江《不内耗的教育》

**课程金句**

越是这样创新的时代,孩子越应该紧跟时代,与时俱进。

# 课程大纲

## 一、个人经历

- (一) 四个高光时刻
- (二) 教育秘诀是什么？

## 二、如何做好家庭教育

- (一) 何为教育？
- (二) 通往教育成功的密码
- (三) 家庭教育中父母的角色与任务
- (四) 家庭教育的任务：孩子习惯养成
- (五) 家庭教育的任务：孩子成长与突围

## 三、如何建立良好的家庭关系与亲子沟通模式

- (一) 孩子渴望的家庭关系
- (二) 亲子交流

## 四、家庭教育对孩子学习认知能力的培养

- (一) 自学的具体操作步骤
- (二) 培养孩子的思辨力
- (三) 复盘：教会孩子寻找人生旅途上的灯塔

## 五、培养孩子社会软实力和技能

- (一) 父母帮助孩子进行职业规划的几条原则
- (二) 职业规划的步骤

## 六、技术爆发的新时代，孩子需要学会什么？

- (一) 认清行业前沿：教孩子与时俱进
- (二) 突破与创新：培养孩子的开放的思维
- (三) 从生活中汲取灵感
- (四) 跨界思维
- (五) 多问一个为什么

# 思维导图



## 精品讲稿

### 何江：不内耗的教育

大家好，我是何江。非常荣幸能够在明德云的课堂演讲。和往期的嘉宾不同，我不在教育行业，而主要是从事科技领域的工作，同时也是畅销书《过往皆为力量》、《不内耗的教育》的作者。今天，我将从我的教育经历出发，讨论当下教育内卷的痛点问题，并结合我的专业探讨科技创新时代教育需要关注什么。

不知从何时起，教育焦虑和内耗在家长群体中蔓延。网上“鸡娃”遍地、名校招聘的标准越来越高，学生的学习负担也越来越重。家庭教育进入“拼爹”时代，资源竞争也越来越内卷。前一阵子学生边输液边做题的新闻席卷网络，每一个家长都为孩子心疼，也让我们问自己，我们的教育究竟是怎么了？孩子学习卷，家长“鸡娃”也卖力，孩子“超前学”已经成了很多父母心照不宣的共识。补习班、教育班、兴趣班，父母带领孩子一路抢跑，一路领先。而随之而来的便是家庭教育支出的居高不下，生得起养不起，成了很多家庭的心头痛。然而，即使花费很高，鸡娃也不一定有成效。就像有一则新闻讲的：不少家庭孤注一掷，结果却浪费了钱，最后惨淡收场。

这还只是针对有资源的中产家庭。对于一些寒门学子来说，通过教育跃迁来实现自己人生跃迁的可能性也越来越小。即使进了名校，他们身上也有抹不掉的阶层烙印，成了很多人口中的小镇做题家。可以说教育焦虑已经成了普遍性的社会问题。在2019年发布的成长焦虑白皮书里，多数的父母都焦虑孩子的成长。孩子的心理及其情绪管理、学习与教育、独立能力和生活习惯以及社交能力是家长普遍关注的四个重要的问题。但不可否认的是，教育仍然是一个家庭最好的投资，知识改变命运的故事无论在哪一个时代都在上映。

在这样充满焦虑的大环境下，怎样教育我们的孩子才能实现最佳的回报？怎样打造好的家庭教育，助力孩子实现自己的梦想？**在回答这些问题前，我想先来分享一下我的经历。**我是一名 85 后，出生在湖南农村，家庭条件特别普通。我就读于乡下的小学 and 初中，之后考入县城的一中，接着进入了中国科技大学读本科。大学毕业后，我在哈佛大学攻读博士，毕业后在麻省理工学院做博士后。2019 年，我在波士顿创业，成立了 Vizgen 的公司，专注空间基因组的研究以及仪器的开发。

我的父母都是农民，文化水平不高。当时乡下的学习环境很简陋，我就读的第一个小学，土坯房子因为年久失修，一半的房子曾在一场大雨里面倒塌。我不得不翻山越岭转学到邻村的小学就读，后来我们小学也被列入了希望小学。2005 年我考入中国科技大学，是家族里面第一个上大学的孩子。大学四年，我保持全院第一。大学毕业后，我申请了出国留学深造。我在哈佛攻读了生物博士，在著名的华裔科学家庄小威教授的实验室从事超高分辨率显微镜的成像研究。哈佛大学毕业后，我到了麻省理工学院 Sangeeta Bhatia 的实验室进行研究，负责人造肝脏以及癌症的早期检测的研究。庄教授和 Sangeeta Bhatia 教授都是美国人文与科学院、发明家院和医学院院士，对我的科研和职业生涯影响深远。2019 年，为了实现科研成果的转化，我在美国波士顿成立了生物科技公司的 Vizgen，致力于开发新一代基因组学研究工具。不到三年，我的公司完成总数超过 1.32 亿美金的多轮融资，并在全球推出了第一款单细胞空间基因组学仪器，产品销售进入欧美、亚太、中东等十多个国家。引以为豪的是，公司的平台技术被顶尖的学术期刊《自然》评为年度突破性技术，公司也多次被评为全球十大空间生物学公司之一，成为该领域的领军者。

在我的成长过程中，**有几个高光的时刻。**第一个是 2016 年，当年我博士毕业，作为学生代表和好莱坞的大导演斯皮尔伯格在哈佛毕业典礼上演讲。这一年，我成了在哈佛毕业典礼上演讲的首位中国人，在国内外引起了广泛的报道和关

注。第二个是我的研究受到了业内的认可，获得《福布斯》杂志“30位30岁以下医疗健康领域青年俊杰”荣誉，也被世界顶级智库阿斯彭研究院评选为阿斯彭思想节聚焦健康学者，并获得美国生物科技新星奖。第三个是在求学之余，我也爱好写作，是畅销书《走出自己的天空》、《过往皆为力量》、《不内耗的教育》的作者。其中《走出自己的天空》关于母亲的选节和文学大师莫言、季羡林、史铁生等人的散文同在央视《读书》栏目中一起播出。最后是关于我的创业。从零开始，不到两年，我们推出了高科技的产品，并在四年达到超过2.5亿的销售业绩，在生物科技行业也算是出类拔萃。

从农村到哈佛再到“福布斯”榜单，每一步都是一个跨越。可能很多的人在听到我的成长历程之后，都会好奇我究竟是怎样逆袭突围的？在我的成长过程中，我的父母扮演怎样的角色？我成功背后有什么教育秘诀吗？回顾我的成长历程，我最大的感受是：“起跑线”并不是一个人成功的决定因素。即使家庭条件和资源是短板，但是只要用对了教育理念和方法，我们仍然能够利用有限的资源来实现人生的翻盘。

在今天的课程里面，我们将重点关注家庭教育，来讨论家长在教育过程中的职责、任务和方法，如何实现不内耗的教育。这次课程主要分为两部分，第一部分着重探讨教育是什么，如何做好家庭教育，拒绝内耗，为我们的孩子打造最经济、高回报的家庭教育。第二部分，我将结合自身专业来探讨科技创新时代教育需要关注什么。

首先我来问一个问题，何为教育？《什么是教育》的作者雅斯贝尔斯指出，教育是在人和人的交往中，通过知识内容的传播、生命内涵的分享以及行为举止的规范，将传统教给年轻人，使他们在其中成长，舒展自由的天性。狭义的教育是指专门的组织的教育，比如说学校教育；广义的教育，则泛指一切有目的的影响人身心发展的社会实践活动。其中，家庭教育因其经年累月的时长，更是对一个人品性的塑造有不可估量的影响。我们讨论家庭教育时，首先应该想明白家庭

教育的目的，找准方向，只有这样，才能有效地引导孩子健康成长。

在这些年，我关注来自哈佛、麻省理工的科学巨匠、成功商人、政治家，其实发现每一个优秀人士的背后都有一些特性。我想先分享这些优秀人士背后的一些成长密码，以此为孩子的教育方向定个基准。我总结了通往教育成功的五个密码。第一，家庭教育需要培养孩子对未知事物的好奇心。第二，学会培养孩子独立自主的思辨力。第三，努力培养出孩子跨出舒适区的勇气。第四，培养孩子持之以恒的耐心。第五，培养孩子乐观积极的心态。这些听起来非常容易理解，但是实践起来却不容易。

我用一个小故事来分享我个人关于跨出去舒适区的一点体会。我从高中一直学的是理科，到了哈佛，也是做自然科学的研究。刻板的印象里，理科生常不善言辞，而我恰恰也不常在公众场合发言。哈佛毕业那年，我收到了一封邮件，大意是，毕业生可以申请哈佛毕业典礼的演讲。这是学校给予学生的最高荣誉。初看邮件，我想都没敢想。可一次偶然的的机会，我和哈佛的一位教授聊天，她鼓励我去尝试一下。她说试都不去试一下，你怎么知道自己会不会成功呢？再说了，即使失败，也没有多少的损失。在教授的鼓励下，我提出申请并走出了公众演讲的第一步，也恰恰是由于这一次破冰式的尝试，使得我成为了哈佛毕业典礼历史上首位登台演讲的中国人。这件事情对我的影响非常大。在很长一段的时间，我变成了公众人物，也引发了全社会对于寒门学子逆袭突围的一些讨论。它也让我有机会在科研、教育、出版等很多领域找到了难得的机遇。可以说如果没有敢于突破的勇气，我很难想象自己今天会站在讲台和大家来分享我的成长和教育经历。

回答了家庭教育需要做什么，现在来讨论一下如何做的问题。教育是多维度的，学校教育系统化地帮助孩子来学习知识，而家庭教育则润物细无声地带着孩子来培养素质和习惯，这两种教育相辅相成，缺一不可。做最好的父母，其实首先我们需要理清家庭教育的几个关键任务以及父母的角色，明白父母在孩子的

成长过程中扮演的职能，这样才能助力孩子的健全发展。关于家庭教育中父母的角色和任务，我列举如下几点，首先，父母要为孩子营造一个良好的、有相互参与度的家庭环境。因为和学校教育不同，家庭教育没有固定场所，它可以发生在吃饭时、睡觉前、家庭聚会时。正是因为家庭教育的场景边界非常模糊，作为父母更应该为孩子构建一个有辨识度的家庭教育环境，才能够有效地培养孩子。很多父母为孩子设置亲子时光，或者在一定的时间段来陪孩子玩耍，其实就是这样

一个道理。

第二，父母要帮助孩子树立正确的价值观。什么是该做的，什么是不该做的；什么是合法，什么是不合法的；什么是值得学习的，什么是需要摒弃的。是非曲直判断，是一个人为人处事的底层逻辑，能左右我们在关键问题上的抉择。只有根正了，孩子的天性才能更好发展。第三，父母要帮助孩子培养出属于他们的思维方式。常规意义上的思维方式是指如何来观察、分析和解决问题——一个人看到新的事物，从怎样的角度去观察，提出怎样的问题……系统化的思维方式，对一个孩子的成长大有意义。第四，父母需要培养孩子的好习惯。常见的习惯包括时间观念、做事的优先取舍、对待挫折的方式和态度等等。小孩子的时间观念是缺失的，一些年纪偏小孩子甚至对于什么时候上学、放假都没有太多的概念，更别说来合理的安排时间了。作为父母有必要在家庭的教育过程中，通过合适的引导，帮助孩子建立完整时间观念。最后，父母其实也要帮助孩子培养步入社会的软实力。在当下应试教育的环境中，家庭和学校关注更多的是孩子的学习能力，对于孩子综合素养能力的培养重视度不够。可每一个孩子最终都是要步入社会，进入职场。社交能力、情商表达能力其实对一个人长期的发展有很大作用。

我们怎样来培养孩子来养成这些习惯？首先来对我们的习惯做一个分类，我们习惯其实有三大类，叫核心习惯、辅助习惯和迷你习惯。第一类核心习惯是一个人生活里最重要的一些习惯，它能够让一个人在很多的领域中提升能力，取得进步。比如说在生活中如何来按优先等级处理事情的习惯、拒绝拖延的习惯等等。

这一类习惯对一个人的做很多事情的方式影响很深，培养起来相对来说也很难，但是对个人非常重要。第二类辅助习惯能帮助我们来完成核心习惯。没有它们，我们的能力、才华不一定能够得到最大程度的展示。就像有一些人说话的时候有一个习惯，开口之前先停顿 10 多秒，想清楚的时候再说。这其实是辅助习惯的一种，它能够帮助一个人更清晰地表达自己的想法。最后一类习惯是迷你习惯，这些习惯看上去非常琐碎，看上去不是很重要，但是在不经意间会给我们带来一些意想不到的收获。琐碎的迷你习惯，越往后面走，其实是更高维度的一些习惯。核心习惯、辅助习惯和迷你习惯相辅相成，积极的影响了我们的生活。

习惯的养成一般是遵循如下的三步，首先是日常行为，然后来坚持这一类日常行为，习得一定的思维方式，再通过思维方式套用到不同的场景里面，最终形成做事的一些习惯。要想孩子的习惯最优，需要先孩子的日常行为。孩子通过重复一系列的日常小事，从改变行为到逐渐养成好的习惯。这些小事涵盖到生活的方方面面，孩子可以从多方面的训练改变行为，并建立一定的新习惯。

## 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. 在一小时内回复短信、微信和邮件；
3. 总是明确告知他人自己看什么及日程安排；
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、洗碗刷碗在最短时间内容完；
8. 一控介绍，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. 实际健身；
14. 保证每天的饮食健康；



1. 多站在他人的角度想问题；
2. 每天强迫自己学个新知识；
3. 做事有明确的优先等级；
4. 多为问题整个解决方案；
5. 永远信守承诺；
6. 带着问题去听他人讲法，带着问题进行阅读；
7. 说服他人时，善用实例论证；
8. 没有证据调查前，不轻易下结论；
9. 遇到想不通的问题，多征求他人意见；
10. 自己不做长档工作，不轻易替人承诺；



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. 做事请坐稳不脱，一旦开始，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；

孩子习惯养成后，下一个阶段便是成长蜕变。成长蜕变其实是一个自我突破的过程。很多时候孩子自己看不清楚，作为局外人的父母，对孩子了解会更多。在家庭的教育过程中，我认为父母也应该有方法来指导孩子的突围，这一个非常

关键。具体来说要怎样做，我认为有如下几个大的步骤，首先是要帮助孩子来梳理现状，认清楚孩子舒适区。第二要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。第三是要杜绝横向比较，引导建立属于孩子自己的评判标准。最后是要有“进化迭代”的观念，在生活中带孩子历练突围。

密歇根大学商学院教授诺尔·迪奇（Noel Tichy）把学习知识的状态分了三个区间，分别是舒适区、学习区和恐慌区。舒适区中是学习难度比较低的知识，或者我们平常习以为常的一些任务，孩子处在舒适区的话，他不会感到不适。当往外走就会进入到学习区，这个情况下他可能会有一点点小小的焦虑，但是也不是太难受。最外面的一圈是恐慌区，是超出孩子能力范围的一个区域，会让孩子的心理产生严重的不适，甚至可能会导致他心里崩溃以致放弃学习。对于一个人来说，最理想的状态是处于“学习区”，学习具有适当挑战性的东西。一段时间之后学习区变成了舒适区，然后舒适区会不停地变大，这样我们的恐慌区也会逐渐变小。

父母记得这三个区域的划分，在教育孩子的过程中就有了一定的指导原则。需要弄明白孩子的舒适区、学习区和恐慌区分别是什么，然后在这个基础上转化为教育的家庭教育具体的问题。比方说自己孩子最喜欢怎样的科目？他喜欢读怎样的课外书？是不是喜欢在别人的面前说话呢？了解清楚了孩子的学习水平和程度，当他们碰到新的问题的时候，父母作为旁观者才能够对症下药，帮助他们，然后从学习去过渡，让恐慌区不停地变小。

人生突围说到底是一个人的成长过程，而成长的过程其实有的时候是免不了要比较。很多人习惯进行横向比较，比方说在学校很多家长会经常来比较孩子的成绩。出了学校进入社会找到工作了，可能又比较工资，比较职位的头衔等等。但是我们应该明白的每一个人的起点是不一样的，家庭环境也不同。过度的做横向比较，很容易使父母在教育孩子的过程中产生的焦虑投射到了孩子的身上，无形中会影响孩子的成长。所以作为父母，我们更应该引导孩子和自己的昨天比、

和自己的过去比。一点一滴积累，时间到了，孩子总会有提升。这一点其实我有很深的体会。因为每到一个阶段，我都是从一个相对资源要差一点环境过来的。如果当时我不停地跟我周围的同学朋友来比，很容易就会有自卑的情绪。但是从乡下到县城到城市，再到哈佛，每一步我其实都是跟自己的过去比，看到自己的成长，这一个成长的过程让我反而有更多的信心走到下一步。

为了帮助孩子，作为父母，其实免不了要来指导孩子。但是并不是所有的家庭亲子关系都非常顺畅，很多的父母过度的干涉孩子的生活，怀疑他们的能力和判断力，甚至对孩子的选择和决定也持有很大的质疑态度。这些年由于教育越来越内卷，很多鸡娃也很给力，所以很多父母就开始焦虑起来，给孩子很早就提前制定好所谓的规划、成长路线，孩子按部就班的按父母提前做的学习课程规划来做。父母过度的参与使得孩子没有太多的成长空间，很多的父母努力去在这个过程中给孩子施加压力，孩子没有自己的声音。在这个过程中就出现了**亲子关系僵化的问题，使得孩子有时候不太愿意来表达自己的感受，害怕和父母进行沟通**，进一步加深了家中成员之间的隔阂。有时候父母指导孩子学习时，经常就会吵起来。

我和家人在 2017 年录制了湖南卫视的《儿行千里》的首期节目，讨论了亲子关系和家风教育，以及我们一家人的相处模式。在这里我分享在当时的节目上面总结的一些关键点和信息。**孩子渴望的家庭关系究竟是怎样子的？**在良好的亲子关系中，第一，父母应该对孩子应该有信任感，相信他们有自主决策和解决问题的能力。第二，父母应该要尊重孩子的独特性，理解他们的兴趣和需求，并给予他们适当的支持和鼓励。第三，良好的亲子关系也意味着要有足够的开放沟通渠道。父母鼓励孩子表达自己的想法和感受，倾听孩子的心声，和孩子进行真诚的交流。第四，父母应该给予孩子足够的支持和鼓励。无论在学业、兴趣爱好还是其他的方面，父母都是孩子的支持者和激励者，帮助他们的克服困难，树立自信心。第五，良好的亲子关系其实还意味着在家庭关系中建立了明确的界限和

规矩，让我们的孩子知道什么是可以接受的，什么是不可以的。这样的规矩可以给孩子提供安全感和稳定性，同时也有助于培养出他们责任感和自律性。最后，良好的亲子关系其实也建立在彼此的理解和包容基础上。父母能够理解孩子的需求和情感，尊重他们个性，而孩子也愿意理解和体谅父母的角色和责任。在这种理解和包容中，家庭成员之间形成了紧密的情感联系。

可能有人会说，有这样的成长并走到今天，是不是个例？其实我还有一个弟弟，他现在也做得非常的成功。他加入了医疗器械领域的领头公司，而今超越很多人成了研发部门团队负责人，并在上海安家立业。所以说在好的家庭环境、家庭教育理念的支持下，父母能够给孩子带来很多的帮助，引导孩子在未来的成长，并在孩子学习过程中和出社会之后给予很多指导。在这个过程中，有时亲子沟通不太顺畅。亲子交流不太顺畅的一些原因，包括缺乏共情、父母和孩子的话语权不均衡、沟通的频率不足，“双标”和批评，以及不尊重隐私等。这些原因非常容易理解，我就不做过多的阐释。我关键想要探讨的是，怎样才能做好良好的亲子交流？

第一个有效的方法是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。父母其实可以主动了解孩子感兴趣的事物，参与到孩子所做的事情里面。无论是一起玩游戏、看电影、阅读书籍，还是一起运动、绘画等等都可以。通过这些共同活动，父母和孩子对增进彼此的了解，建立更深层次的情感连接。第二个方法是学会改变话术，学会来用请求代替命令、要求或者唠叨。举一个非常简单的例子，比方说在日常生活里，父母会问孩子，你能不能帮爸爸妈妈来扫一下地？这个简单的句子，仔细听的话，其实包含了一个要求的口吻。但是如果改成如下的表达方式：你帮爸爸妈妈扫下地好吗？意味就不同了，孩子会觉得自己是被需要的。改变话术后，孩子的逆反心理会少很多。同样父母还可以采用开放式的问题来引导对话。比方说跟孩子交流的时候问，“今天在学校过得怎么样？”或者“你有什么有意思的事情可以和我一起来分享？”这样的问题可以激

发孩子进行更多的思考和表达，让沟通更加的顺畅和深入。

第三，学会培养孩子的情感表达能力。情感表达其实也是一个技巧，当孩子需要表达情感的时候，我们的父母需要来聆听，并用肯定的方式来回应，让孩子能够感受到被认可和理解。在适当的时候也可以分享自己的一些情感和经历，让孩子知道自己作为父母也有类似的感受，从而建立情感上的一些共鸣。同时父母也需要帮助孩子来学习情感词汇，因为很多的情况下，小孩子的词汇量还是不够的，不太会表达一些自己的想法。第四，学会识别孩子的个性，根据孩子性格调整亲子交流模式。我们每一个孩子都有不同个性，比方说敏感型的孩子，内心是比较脆弱的，容易激动、多愁善感，他们很需要认同感；活跃性的孩子，有的时候没有那么关注自己的内心，更在意自己的影响力；反应型的孩子喜欢一些比较刺激性型的活动、新兴的事物，也喜欢探索事物之间的一些关系，他们更加容易分散注意力，也更需要来引导。

到目前为止，我们讨论了很多家庭教育对孩子有什么样的影响。下面我们来集中讨论家庭教育对孩子学习认知能力的培养。孩子个人的成长离不开长期的学习，自学和长期学习的能力对每一个人的未来其实是有很大的帮助的。很多优秀的人都是拥有非常强大的说自主学习的能力，这时他们在面对未知事物的时候不太会心存畏惧，反而能够跳出舒适区，勇往直行来学习新知识。有什么好自学的方法能够帮助想要自学的孩子快速掌握新的知识？在这里我列举了自己成长求学过程中的一些体会，以及包括自学的一些具体的操作步骤。第一步是学会找到合适的学习资料，进行新知识的消化和吸收。第二步是学会把一本书读薄，然后，再将这本书读厚，充分理解新知识。第三步是学会提问以及和其他人交流，将自主学习的内容来吃透。最后一步是学会在实践中运用自主学习的内容，强化所学。

在我的求学路上，其实是需要不停地来尝试学习新知识的。我有一个学习的习惯是，把一本书按照自己的思路重新再理一遍。比如我在学习《古文观止》的时候，经常一个人按我自己的思路重新来整理。我会想，如果我是这本书的作者，

我会怎样来编排来内容，撰写书里面的一些章节等等。这样使得我能够把这本书上百页的内容吃得很透，关键的内容段落在哪一页什么位置，经常都能够记得丝毫不差。

学会了自主学习的能力之后，其实下一步就是**思辨力的培养**。思辨力是孩子需要培养的一项非常重要的技能。生活里我们经常会看到一些孩子遇到新的讯息时，往往不太知道怎么来提问，只会跟风接受。或者说他们的认知能力停留在了记忆、理解，简单的层次，也不太会知道如何来进行分析、归纳或者说评论创造这些信息。还经常患得患失，不能够全面的思考问题，也是做选择的时候不擅长回归常识来进行思考，这都是孩子思辨力缺失的表现。如果不改善的话，他们会在做关键决策的时候拿不定主意。所以说如何提高思辨力对孩子的成长也非常的**重要**，有什么好的方法来帮助我们的孩子练就高阶的思辨力，强化所学？

在这里我来分享几个我认为非常重要的方法。第一个是科学思辨法，起源于16世纪的一个方法。它的代表人物是英国的弗朗西斯·培根和法国的笛卡尔，他们为现代的科学和哲学的发展打下了非常坚实的基础。这一套方法其实在欧美的很多课堂教学里面非常常见。首先是提出问题和假设，然后根据所提的问题与假设来找出证据和材料，对所收集的资料来进行分析，检验假设的真伪，最后根据分析检验的结果做出解释，并写成报告或文章。这个科学思辨法在科技行业，甚至在做项目课题的时候也经常用。第二个方法是模拟辩论法，其实很容易理解。真相是可以通过辩论来越来越接近的，通过辩论我们可以来判断这个选择合适还是不合适，也能够了解自我和他人思考方式一些差异。最后是思考提纲法，这是我在面对复杂问题的时候经常用的一个小方法。小到每一个学科的复习，大到解决公司的一些产品问题。我经常会把核心的问题，问题背后的背景等等很多细节，罗列一个提纲，迅速地梳理这些问题，制定出最好的一些策略。

每个孩子成长的过程中也会经历一些挫折和失败。面对失败，我们怎样做才能够吸取经验教训？在未来怎样做才能避免一些错误？其实归根结底就是一

**个复盘的过程。**复盘这个词可能很多人听到过，它其实是围棋的一个学习方法，指的是一个人在下了一盘棋后，重新摆一遍棋子，看看在哪里下得好，哪里下得不好，对棋局来进行分析推演，从而优化自己的一些方法和技巧。这个方法有两个作用，第一它运用于自身，找出下棋的过程中，有哪一些下的好的路数，第二个是用在高手下棋，来看看通过高手之间如何过招，来学习别人的一些经验。复盘梳理其实最终的目的是提升我们自己的能力，经常分为如下的三个阶段，复盘自我、复盘对手和复盘全局。复盘自我一般指的是回顾自己的目标，来梳理做一件事情最初的目的和期望。评估对比当下的结果和我原定期望是不是相符，并找出优缺点。然后综合多方面的一些因素，将问题分析透彻，总结出某一类事情的经验。

复盘对手需要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。在遇到强劲的对手的时候，也可以通过复盘，学习对手成功的原因，来增长自己的经验值。复盘全局主要是为了明白现在的状况是怎么样子？当初为什么做了这样一个决定？导致现在这个状况和原计划偏离的原因是什么？通过复盘，我们可以来了解自己究竟哪些地方做得好，哪些地方做得不好。这三个复盘，如果我们父母在家庭教育的过程中能够为孩子把关，教孩子做好，孩子就能够增长很多经验值。

每个孩子其实最终都是要走入社会。**这个过程中职业规划、社交能力和展示自我的软实力、情商等等都是在走入社会过程中需要掌握的技能。**我们的孩子如何周面地规划自己的人生职业方向，是当下很多家长其实都关注的一个问题。在这个过程中父母需要来注意什么？在我看的话，**这里有几个非常重要的原则。**首先父母在指导孩子寻找职业方向的过程中，需要有意为孩子设立一个试错区间。允许孩子探索不同的防线，好确定未来想走的路。第二是在职场备战的过程中，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。在当下，求职的优秀简历其实看上去都差不了太多。怎样让孩子培养出属于自己的独特经

历，让他们在求职过程中脱颖而出呢？这个其实很值得思考。第三是求人问路的时候，父母要做好引路人，孩子也最好不要过度的依赖年龄的自己有太大差别的人来问职场经验。因为当下的时代很多信息，还有一些职业的发展太快了，太久远的职业信息不一定是有效的。最后孩子在做职业规划的时候，父母也应该要做好把关人，确保他们有一条后路。不能把所有的东西都放在一栏里，应该要多准备一条后路。

要想孩子做好职业规划，父母在这个过程中怎样来指导？这里我列举了几个比较关键的步骤。首先是要为孩子来做自我评估，帮助孩子了解自己的兴趣方向，未来的职业期待以及自己期望的人生状态。同时也需要知道自己的优势和劣势的分别是什么，这样才好帮助我们的孩子来建立方向。然后再通过试错找对感兴趣的方向，找好方向以后全面来提升自己的学习能力，从零基础来开始学习知识，最后进入实习操练。这些方法势必会帮助我们孩子提升他们的职业成长方面的一些软实力。

在上半部分我们讨论了家庭交流的一些方法和任务。在课程的最后的一部分，我想结合我的专业来讨论一下，在**技术爆发的新时代，孩子需要学会什么？**因为现在的世界在飞速发展，我们的教育也应该要跟得上时代，才不至于让我们的孩子学习脱节。现在是一个科技创新的时代，我们人类拥有了基因剪刀，现在是不是可以像上帝一样操纵改变人和动物的基因？科学家在最近的十几年里面开发了很多新的方法，使得艾滋病变成了一个可治愈的疾病，变成一个长期的慢性病。癌症在很多年前被认为是一个不治之症，但是在最近的几年的科技的发展中，治愈癌症也成了可能性，一部分的癌症病人甚至是可以被完全根治。有的工程家、科学家也在思考如何将人类从地球移民到火星。人工智能使得自动驾驶成了可能。去年 ChatGPT 横空出世，生成式的 AI 颠覆了无数传统行业的想象。我们可以想象在十年或二十年后，我们的行业、我们的世界会是一个完全不同的状态。同时这也是一个学科空前交叉的时代。以生物学专业为例子，从上个世纪

人类基因组测序到现在，基因测序使得我们有能力解码每一个人的基因，结合生物信息学、统计分析、计算机算法等等，我们现在可以设计个性化的药物来治疗病人的各种疑难杂症。

2017年，科学家推出了21世纪的一个新计划，叫人类细胞组计划，使得我们人类对人体的每一个细胞在什么位置，这些细胞之间如何交流等基本的问题都有了一个崭新的认识。在这样一个科技爆发的时代，对于孩子的教育我们需要关注一些什么？孩子当下所学的一些知识，在十几二十年后还有用武之地吗？生成式AI出来之后，很多家长问，AI变得如此强大了，还有必要让孩子死记硬背一些知识吗？这些问题现在变得越来越需要一个答案。在我看来，越是创新的时代，孩子越应该紧跟时代，与时俱进，认清楚行业的前沿动态，才不至于在未来走太多的弯路。怎样做才能让孩子跟得上一些新的发展？我想讲述我们行业的几个标杆。麻省理工的Bob Langer教授是生物科技行业的当代爱迪生。他个人拥有1,000多项目专利，发表1,000多篇论文，同时他的实验室以独立或合作的方式创办了多达40家公司。其中最著名的公司是Moderna，这是在新冠疫情时代借率先成功研制mRNA疫苗的公司。如果我们来想了解电影行业最新的进展，我们自然会去关注一些大导演拍的电影。同理，如果我们能够了解这样一个泰斗级的人物，他在做什么，他在这个行业里面引领了怎样的创新，追踪他的一些新闻，他的科技进展，其实很容易对整个行业都有一个不错的了解。关注实验室发表的论文，关注的新闻上他所做的融资的动态等等，很自然的对于Bob Langer教授下一步的动作，以及整个生物科技行业的大发展会有一个认识。从这一个例子可以看到，可以通过认清楚行业里领军人物所做的事情，来让我们的孩子与时俱进。

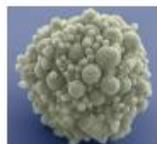
在创新的时代，同时还需要培养孩子创新和开放性的思维，才能让其在不同的领域大放异彩。哈佛医学院George Church教授，他是合成生物学之父。这个教授有非常多的脑洞大开的成果。很多时候你会惊叹他怎么想到的，比方说

他合成了第一个细菌，是全世界第一个合成了有机生命体的科学家。同时他也是第一个将人类历史上首部电影存储到细菌基因里面的人。教授在近几年也开了一家公司，来研究复活远古的猛犸象。其实很像《侏罗纪公园》里面通过提取远古生物的基因，然后在近代复活。这样一些脑洞大开的思考，对人类未来具有很大的推动作用。很多人会想，教授究竟是怎样想到，具体又怎样实现听起来像是科幻片里面的情节。但是如果我们细想并跟进现在科技动态的话，会发现相对来说是可实现的。比方说在西伯利亚冻土层发掘到了保存较为完好的猛犸象遗体，在这些遗体里面保存好的标本，如果提取出 DNA，再通过基因编辑整合到现代的亚洲象的基因里面，就很有可能创造出一个融合的嵌合生命体。有些想法初听起来是天方夜谭，但是实际去了解行业动态的话，它又有很强的可行性。在当下，如果孩子能够紧跟时代，接触一些类似的想法观念，以后他们才更容易参与到对前沿的一些进展中来。

## 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

可能有的人会说，我举的这两个例子跟平常生活太遥远了，是少数的科学家才可以做的。但其实创新跟生活是很近的。麻省理工实验室的教授 Sangeeta Bhatia 有两项代表性的成果，一个是人造微型肝脏，一个是癌症的精准检测。这两项工作都非常重要。肝脏在我们人体里面是一个可以再生的一个器官，如果

我们把肝脏切除了 1/3 之后，它其实还可以重新长回来。但是如果将肝脏切除放到体外之后，肝脏细胞很快会失活，这是肝脏移植中一个很大的挑战。如何让肝脏切除后在体外保持细胞活性是行业里面需要亟待解决的一个问题。Sangeeta Bhatia 教授就由细胞的 3D 结构想到通过 3D 打印的方法制造微型人类肝脏。她把 3D 打印从不同的一个领域套用了生物工程里面，创造出了很新的生物工程工具。

Sangeeta Bhatia 教授还设计了“合成生物标志物”，提供包括癌症、血栓症、纤维变性等疾病的高灵敏度检测。该方法通过注射，使用纳米粒子将酶底物传递至病变组织，然后生成释放到尿液中的合成生物标志物。这些标志物能够很简单地被尿液试纸读取，从而实现检测。在此基础上教授想到，酸奶里有很多益生菌，人体在喝酸奶的时候，一些益生菌有时也可以进到不同的组织里面去。这种情况下，如果把益生菌表面修饰一下，让它能产生某种信号，当肝癌转移时，这些信号在尿液中就会很容易被发现。那是不是就可以通过喝酸奶进行癌症检测呢？这些听起来非常遥远的科技创新，其实跟我们的生活又很贴近。只要我们能够从生活里面汲取灵感，通过不同的想法运用到另外一个领域来，有的时候能迸发出很多的火花。

最后我认为新时代的孩子其实需要培养另外一个技能是跨界的思维，不同学科之间的碰撞能够碰撞出不同的火花。Robert Langer 团队设计了一种药物递送系统，通过调整封装药物分子的高分子聚合物比例，控制药物的释放时间，只需一次注射就可以实现药物分子的多次释放。这个是听起来是完全是生物制药领域的一个东西，但跨界思维在 Langer 实验室是经常层出不穷的。他的实验室曾经有一个博士后看到了洗发水上面的成分总是那么几种，而且不论是哪一家公司，不论推出了多少新的产品，最核心的洗发水的成分其实就那么几个。博士就思考有没有可能来改变这个现状？洗发护发成果很多情况下是根据头发的柔顺程度判断。头发柔顺是化学物质包裹了每一根头发丝造成的效果，与药物递送

系统,通过包裹药物分子的基本概念是差不多。于是该教授就尝试了很多种材料,最终发现了几种很好用的材料,放在洗发水里面,能够防止头发分叉。

这个结果出来之后,一个创业的想法马上就形成了,团队与其他公司成立了 Living Proof 化妆品公司。老友记中好莱坞女星詹妮弗·安妮斯顿是这家公司的代言人,现在其市场口碑也非常好。可以说这是多问一个为什么,再通过跨界思维将材料学和日用品、化妆品行业结合的一个非常有意思的例子。这个例子也是想说明在这样一个时代,创新并不是那么的高大上,并不是那么的遥远的东西,它可以跟生活结合起来。而如果能够帮助孩子来培养创新思维,跨界思维,对他们未来发展肯定会有很大的帮助。

教育其实是一个长期的过程,这个过程中需要家长参与出谋划策才行。内卷时代,作为父母,更应该回到教育的底层逻辑来仔细思考,真正的教育是什么,做好哪些东西对孩子的成长才是最重要的。很多的内容因为时间关系,没有时间和大家来一一展开细讲,主要是总体的一个总结思考。如果大家感兴趣的话,可以关注我的两本新书《不内耗的教育》、《过往皆为力量》,书中结合生动的例子来阐述了很多关于教育学的理论、具体的特质和实际操作的方法。欢迎大家关注,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