

# AI时代

# 家庭教育的挑战与应对

# MINGDEYUN

教师专业成长智库

杨咏梅

中国家庭教育学会宣传教育专委会副理事长  
第二届中国家庭教育“十佳”公益人物



教师专业成长智库

## BBC预测300余种职业前景 最容易被机器取代的是.....

1. 无需天赋，经由训练即可掌握的技能；
2. 重复性劳动，无需过脑，只需手熟；
3. 工作空间狭小，不闻天下事。

**“五秒钟准则”：**

低技能，可以“熟能生巧”的职业。



序号	职业	被取代率
1	电话推销员	99.00%
2	打字员	98.50%
3	会 计	97.60%
4	保险业务员	97%
5	银行职员	96.80%
6	政府职员	96.80%
7	接线员	96.50%
8	前 台	95.60%
9	客 服	91%
10	人 事	89.70%
11	保 安	89.30%
12	房产经纪人	86%
13	厨 师	73.40%
14	IT工程师	58.30%
15	图书管理员	51.90%
16	摄影师	50.30%

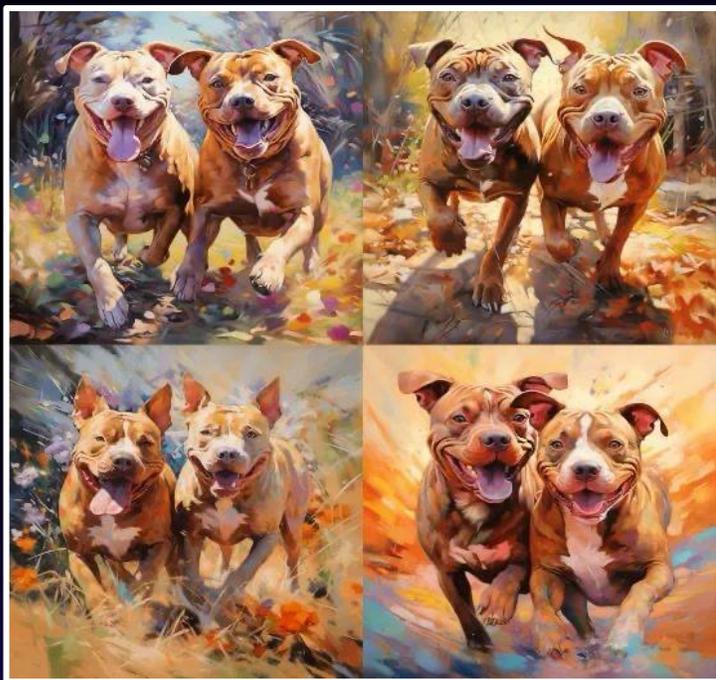
17	演员、艺人	37.40%
18	化妆师	36.90%
19	写手、翻译	32.70%
20	运 动 员	28.30%
21	警 察	22.40%
22	程 序 员	8.50%
23	记 者	8.40%
24	保 姆	8%
25	健身教练	7.50%
26	科 学 家	6.20%
27	音 乐 家	4.50%
28	艺 术 家	3.80%
29	律 师、法 官	3.50%
30	牙 医、理 疗 师	2.10%
31	建 筑 师	1.80%
32	公 关	1.40%
33	心 理 医 生	0.70%
34	教 师、酒 店 管 理 者	0.40%

包含以下技能要求的工作，  
被取代的可能性非常小：

1. 社交能力、协商能力、  
以及人情练达的艺术；
2. 同情心，以及对他人真  
心实意的扶助和关切；
3. 创意和审美。



# AI 意味着什么？



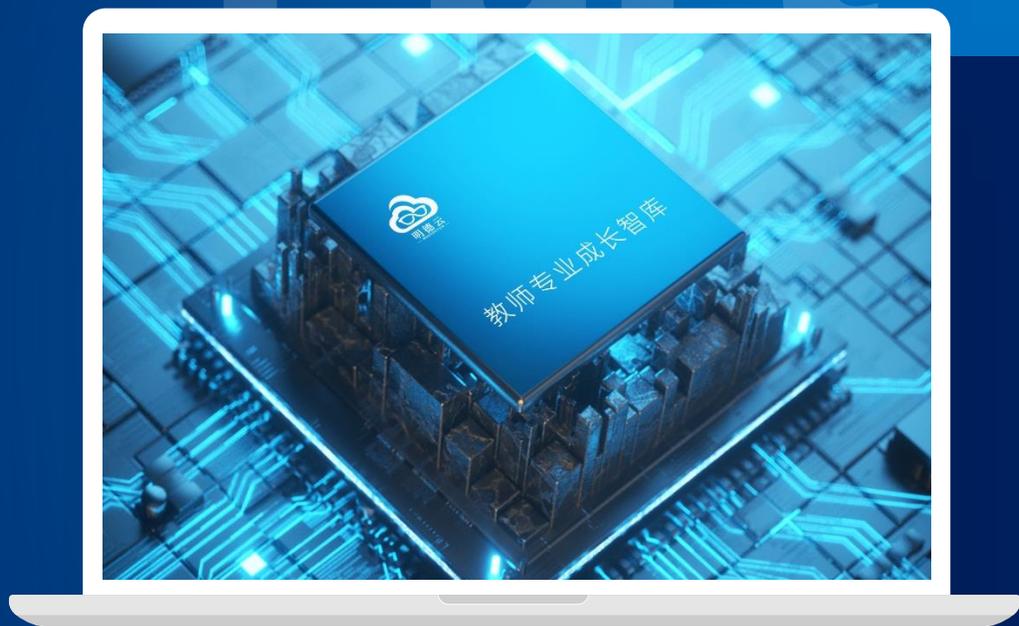
- “哀”——悲哀，绝望，躺平？
- “癌”——科技巴别塔，毁灭人类？
- “唉”——焦虑不安，病急乱投医？
- “爱”——**回归常识，固本养正！**

- **你在培养孩子的竞争心还是竞争力？**
- **是否感受到人工智能对就业环境的颠覆？**
- **哪些核心能力让孩子应对未来的竞争？**

# 回归教育常识 培养内在动力



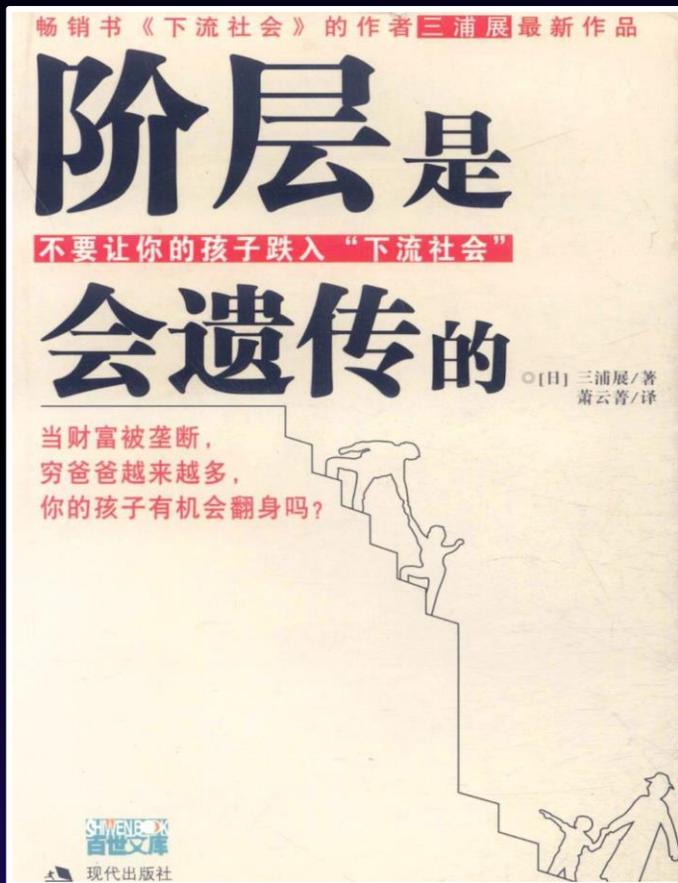
# Part 01



## 把孩子养成 三好生

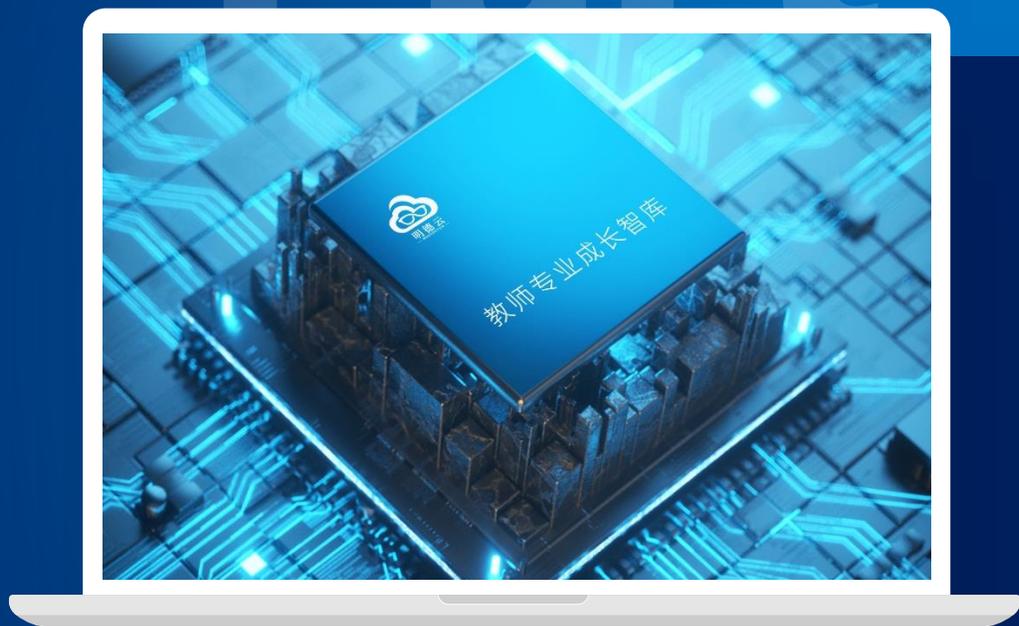


# 父母的生活习惯影响孩子的学习成绩



- 日本社会学家三浦展：
- 父母能做的就是改善孩子的生活习惯。如果孩子在家中生活中没有成为“三好学生”（身体好、性格好、生活习惯好），就很可能成为学校的“差生”……无论教师与校长多么能干，也很难改变孩子“差生”的命运。

# Part 02



## 培养孩子的 运动能力



# “素质教育从操场开始”

- 联合国教科文组织：学业困难的原因，第一睡眠不足，第二运动不足；
- 运动充分的标准：《中国儿童青少年身体活动指南》  
“6-17岁儿童青少年，每日累计60分钟的中高强度身体活动，包括每周至少3天的高强度身体活动、增强肌肉力量、骨骼健康的抗阻活动。”



助力家庭建设 涵养教育生态

## 调查显示

# 朋友多、爱运动的孩子更快乐

本报记者 杨咏梅



吴沁 摄

## “六色童年” 才没有缺憾

孙宏旭

让孩子快乐成长是每一位为人父母者的愿望,也是党和国家对儿童的殷切希望。习近平总书记说过,“孩子健康成长更好,是我们最大的心愿。”全社会都要了解少年儿童、尊重少年儿童、关心少年儿童、服务少年儿童,为少年儿童提供良好社会环境。那么,现在的孩子到底快乐不快乐?孩子的生活怎样才能快乐呢?

为了量化少年儿童的快乐,我们开展了少年儿童成长指数研究。课题组结合国内外关于幸福、快乐的理论,得少年儿童的快乐分解为身体健康、情绪积极、生活满足、人际和谐、人格健全、理想高远等6个指标维度。其中,身体健康包含饮食平衡、睡眠质量、体育锻炼等3个指标;情绪积极主要指积极情绪和消极情绪两个方面去考察;生活满足包含愉快的校园生活和丰富的课余生活两个方面;人际和谐从家庭关系、师生关系及朋辈关系等3个方面去考察;人格健全主要考察能够影响少年儿童人格特质的理想高远是否包含理想且并努力去实现两个方面进行考察。

影响少年儿童快乐成长的这6个维度,恰好可以形象地称之为“六色童年”——生机勃勃的绿色代表身体健康,热情洋溢的红色代表情绪积极,阳光活泼的橙色代表人际和谐,鲜艳明快的紫色代表生活满足,沉稳包容的蓝色代表人格健全,庄重高贵的紫色代表理想高远。因此,课题组会提出用“六色童年”这一概念形象地概括少年儿童快乐成长的目标。我们说童年时代是多姿多彩的,少年时代是色彩斑斓的,这6个维度恰好组成了孩子快乐成长的童年底色。

很多父母以为孩子小时候学习好了,长大了好了才能过好状况。但事实研究证明,孩子的好习惯是在小学阶段养成的,很多和学习无关的因素,对孩子的快乐影响较大,却常被成年人忽视。很多案例也证明了,小时候不快乐的人,长大后也生活得不快乐。

调查数据显示,快乐感得分高的孩子爱运动、睡眠质量、与父母沟通好。这三项因素在生活中常被父母或者老师忽略。有的老师为了多讲几道题占用了学生的体育锻炼时间,有的家长为了让孩子多一会儿作业把孩子的睡眠时间一再挤压,也有的父母虽然知道应该与孩子沟通,却把玩手机说成与孩子聊天,有的父母甚至心不在焉,家长专注并感兴趣地与孩子交流的比例不足半数。

教育的核心不仅是传授知识,还要培养孩子形成健康的人格。成年人在日常生活中应该给予孩子的快乐,让孩子的生活不缺少“六色童年”的任何一种颜色。

父母要不断学习。这意味早已经成为学生家长,但是从目前数据中可见,父母学历越高,孩子快乐指数越高。这是因为学历高的父母更懂得尊重孩子,能与孩子良好沟通。这并不是要求父母再去啃书本学历,而是意味在互联时代父母更应该不断学习,并引导孩子学习,与孩子一起成长。

### 越大越不快乐 缘于学习挑战

学习负担与孩子的幸福观有着显著的正相关。成绩好的孩子认为朋友、健康能给他带来更大的幸福,而成绩不好的孩子认为自由、金钱能给他们带来更大的幸福,幸福观相对消极。

调查显示,高达七成大的快乐是有了好成绩,其次是和朋友玩(43.3%),被老师或父母表扬(42.7%)。上网、被同学表扬占比例也占两成左右。这些都是体现一个自我价值与效能的因素。这说明小学生非常看重自我价值感,自我效能感的实现。

学习是少年儿童成长中的重要任务之一,学生的学习负担、学习结果会对其主观幸福产生直接影响。本次调查发现,超过三成少年儿童认为学习负担重,只有14.0%的少年儿童认为学习比较轻松,4.8%的孩子认为非常轻松,并且随着年龄的增长,认为学习负担重的比例更高。有的学生说压力大,是因为他们理解到更多的学习挑战,要求要更大的学习压力。

从数据看,孤独、忧郁、胆小、自卑、注意力不集中、被打入骂人等不良情绪,中学生的比例均高于小学生。成绩越差的学生,越容易出现这些不良情绪。这说明,学习负担重、成绩不好,越容易出现这些不良情绪。这说明,学习负担重、成绩不好,越容易出现这些不良情绪。

### 体育成绩越好 学习压力越小

体育成绩与孩子的幸福观关系密切。体育成绩好的孩子幸福观更积极向上,更具有社会性,而体育成绩不好的孩子,幸福观则偏向于以个人享乐为主。

中国青少年研究中心2014年的调查发现,体育成绩好的孩子知心朋友更多,体育成绩差的孩子缺少知心朋友。此次调查的数据显示,体育成绩不好的孩子幸福观的测量时,“有知心朋友”这一项的比例最低。可见,体育成绩不好的孩子并不认为有知心朋友能给他们带来幸福。将两次调查数据结合起来看,或许说明体育成绩不好的孩子知心朋友少,因此也不能因此获得幸福。

调查显示,体育成绩好的学生认为考好成绩、被老师或家长表扬、被同学赞扬、与朋友一起玩是更大的快乐。体育成绩不好的学生认为吃零食、上网、睡觉、有零花钱、买新衣服能带来快乐的比例更高。

可见,体育成绩好的学生对快乐要素的感知更倾向于精神层面,这一点与学习成就高的学生相同,而体育成绩不好的学生更倾向于享乐层面的快乐。关于学习压力的感受,体育成绩分高的孩子与学习压力分高的孩子有比较相同的趋势。体育成绩好的学生由于学习负担重,精力更充沛,越能胜任各项任务。

### 知心朋友越多 孩子越幸福

幸福观是一个人对幸福的看法,是一个人对幸福的体现。对幸福内涵和意义的理解,从哪些方面衡量幸福,用什么标准判断幸福,体现着一个人对自我生活价值的追求。

数据调查显示,63.7%的少年儿童认为知心朋友是幸福的第一要素,有零花钱(60.5%)、睡眠(41.9%)、快乐(36.5%)、自由自在(25.5%)比例也较高;而受到尊重(17.7%)、为社会做贡献(11.8%)、事业成功(10.7%)的比例略低;有怨(6.6%)、有权有势(3.5%)、享受(3.2%)的比例不足一成。可见中小学生对幸福的理解总体偏向积极和积极向上,更偏向个体幸福,而不太认同为社会做贡献等幸福观。从年级特征来看,“为社会做贡献”“有怨的怨”都呈现下降趋势,说明对于初中生而言,同辈伙伴对他们的幸福感知影响在增大,家庭的影响在下降。

同时,上网能给他们带来的快乐超过被同学赞扬、睡觉、美食、零食、有零花钱等,说明同伴对他们的幸福感知影响在增大,家庭的影响在下降。

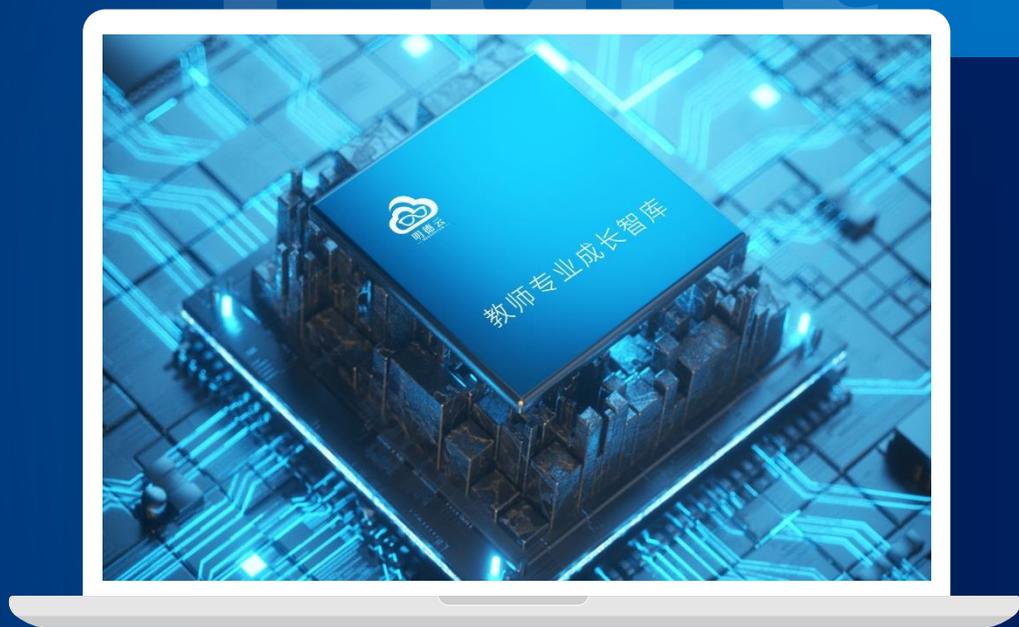
同时,上网能给他们带来的快乐超过被同学赞扬、睡觉、美食、零食、有零花钱等,说明同伴对他们的幸福感知影响在增大,家庭的影响在下降。

# ● 年级越高、学习成绩和体育成绩越差的学生越不快乐。

# ● 中国青少年研究中心、北京大学互联网发展研究中心等机构联合发布首个“中国少年儿童快乐成长指数”。

9月20日,中国青少年研究中心、北京大学互联网发展研究中心等机构在北京联合发布的首个“中国少年儿童快乐成长指数”显示,少年儿童认为最幸福的三件事是有知心朋友、有趣的家、健康。最快乐的三件事是考了好成绩、和朋友玩、被长辈表扬。超过三成少年儿童认为学习负担重,超过三成少年儿童经常存在孤独、忧郁、注意力不集中、焦虑、睡不着等不良情绪或感受。逾六成学生认为自己的快乐可以达到90分以上,但是也有7.5%认为自己的快乐“不及格”。年级越高,学习成绩和体育成绩越差的学生越不快乐。

# Part 03



## 培养孩子的 家务能力



# 会做家务的孩子，成绩更优秀

- 调查结果显示，孩子专门负责一两项家务活，成绩优秀的比例相对较高
- 家长认为“只要学习好，做不做家务都行”，子女成绩优秀的比例仅为3.17%



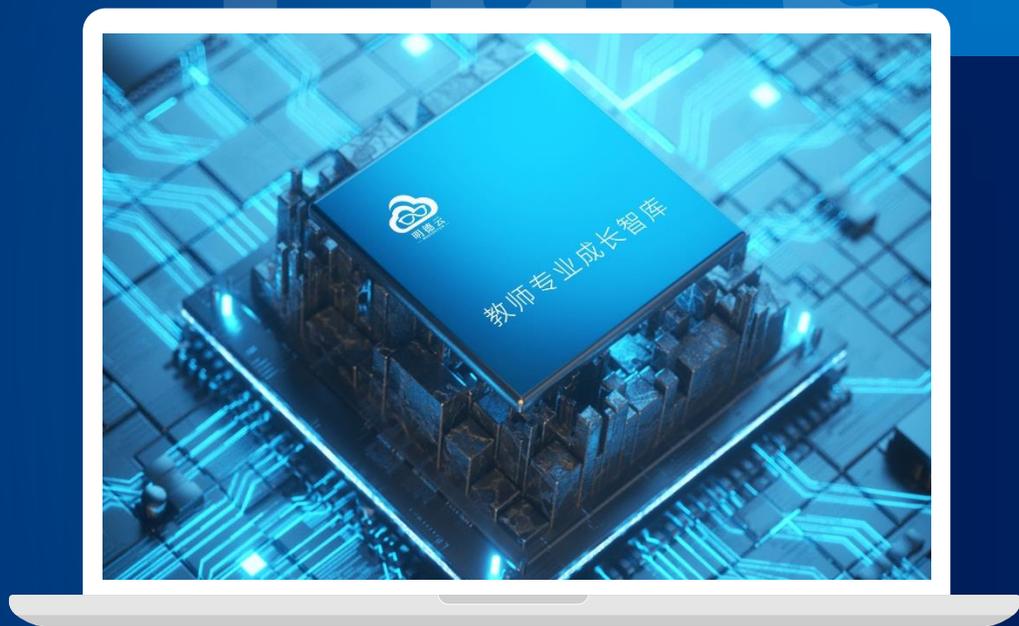
**家长认为“孩子应该做些家务”  
子女成绩优秀的比例为86.92%**

# 今天的儿童面临两大时代挑战： 知识学习过度，生活学习贫乏 学习能力被高估 生活能力被低估



- 家庭教育的本质是生活教育
- 生活是儿童的智慧之源
- 家庭生活能为学科学习提供经验支持
- 知行合一才是人才成长的根本规律
- AI时代儿童缺乏的是生活和实践
- 在生活经验的积累过程中觉悟道理
- 是儿童智慧发展的真实过程

# Part 04



## 培养孩子的 阅读能力



**家里随处有书可读**

**孩子随时看到父母阅读**

**定期带孩子去书店或图书馆**

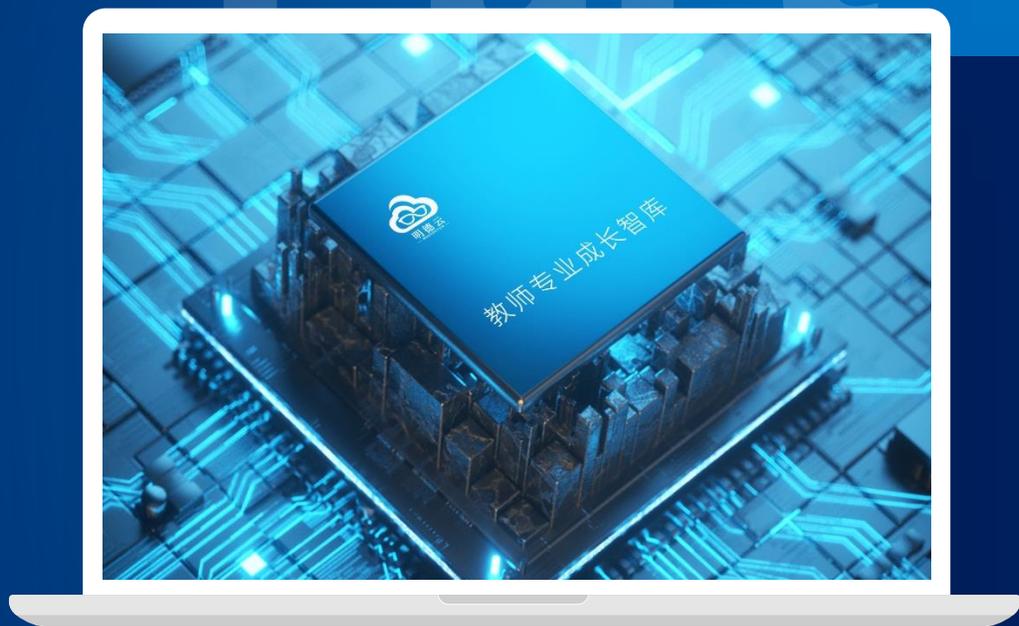
**自主阅读不打扰**

**阅读大自然 阅读人生**

**读+说+写 见多识广会讲**



# Part 05



## 培养孩子的 玩耍力

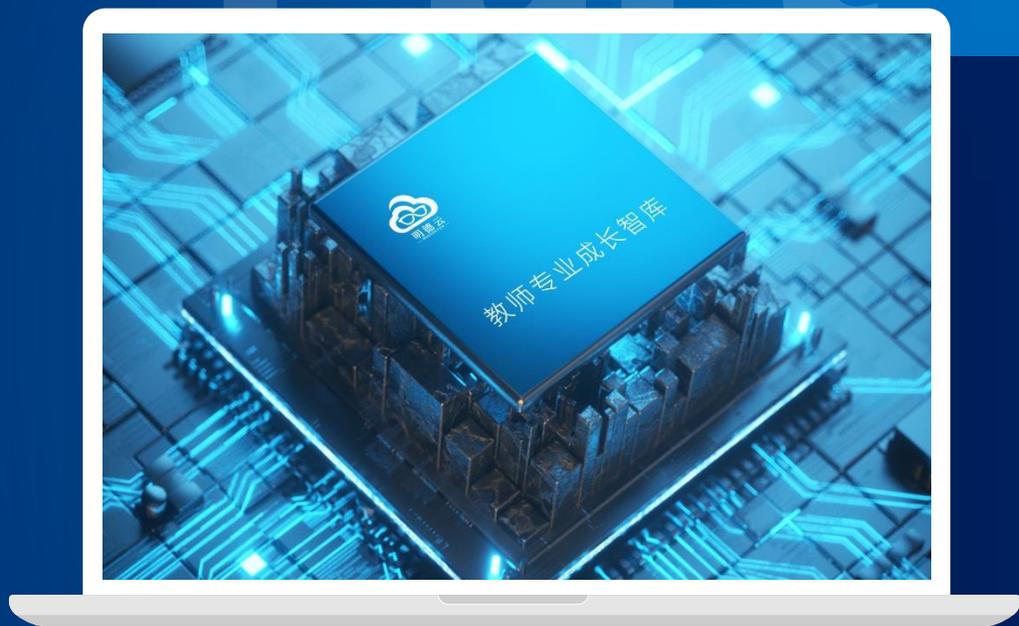


权利？福利？  
工具？玩具？  
唯一？之一？



精神安慰剂、孤独避难所、  
娱乐单选项

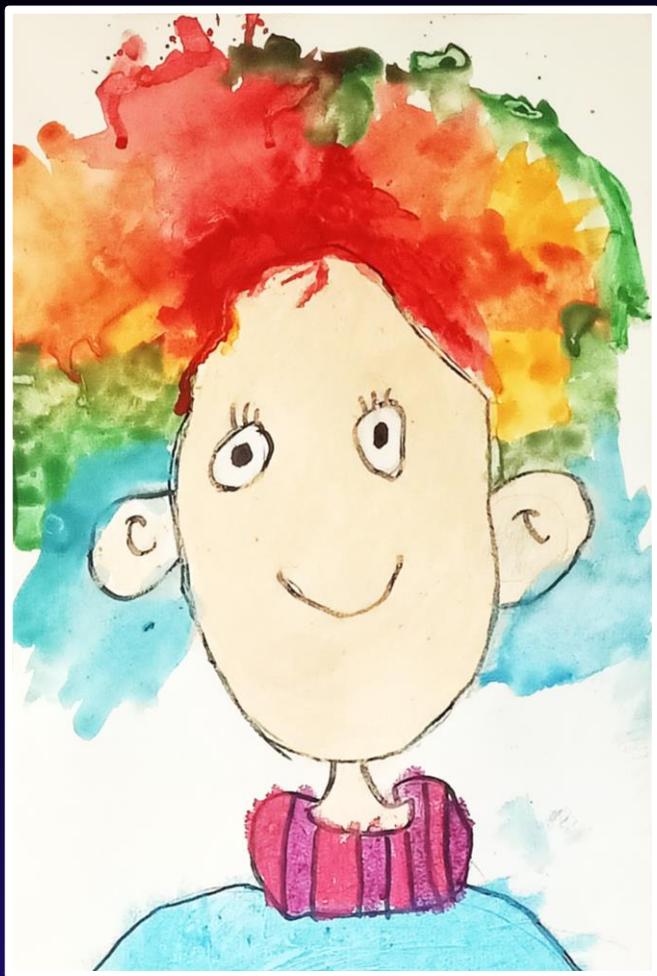
# Part 06



## 培养孩子的 社会情感能力



# 社会情感能力的五大维度



- **任务能力：** 责任感 毅力 自控力
- **情绪调节：** 抗压力 乐观 情绪控制力
- **协作能力：** 共情 信任 合作
- **开放能力：** 包容度 好奇心 创造性
- **交往能力：** 乐群 果敢 活力

——经济合作与发展组织（OECD）

# 什么样的孩子不容易被欺凌？



自信，言行举止落落大方

腰板直，笑容多，眼睛亮

爱运动，体育好，反应快

有朋友，人缘好，替朋友保守秘密

会沟通，好商量，输得起

有特长，有实力

在班里有影响力

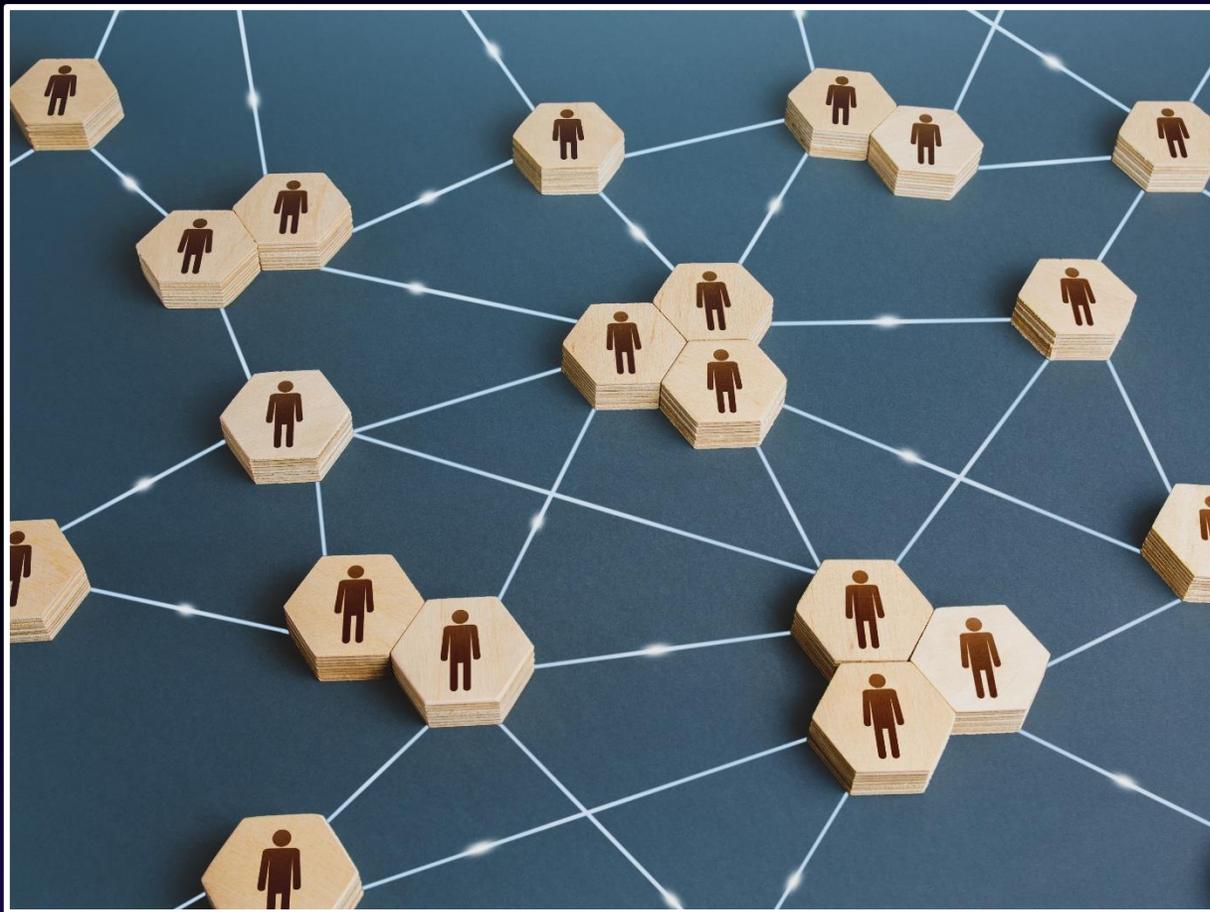
不参与八卦谣言

学校里有大哥哥保护

说话算话不吹牛

正义感强，关键时刻要仗义

# 培养孩子的人际交往能力



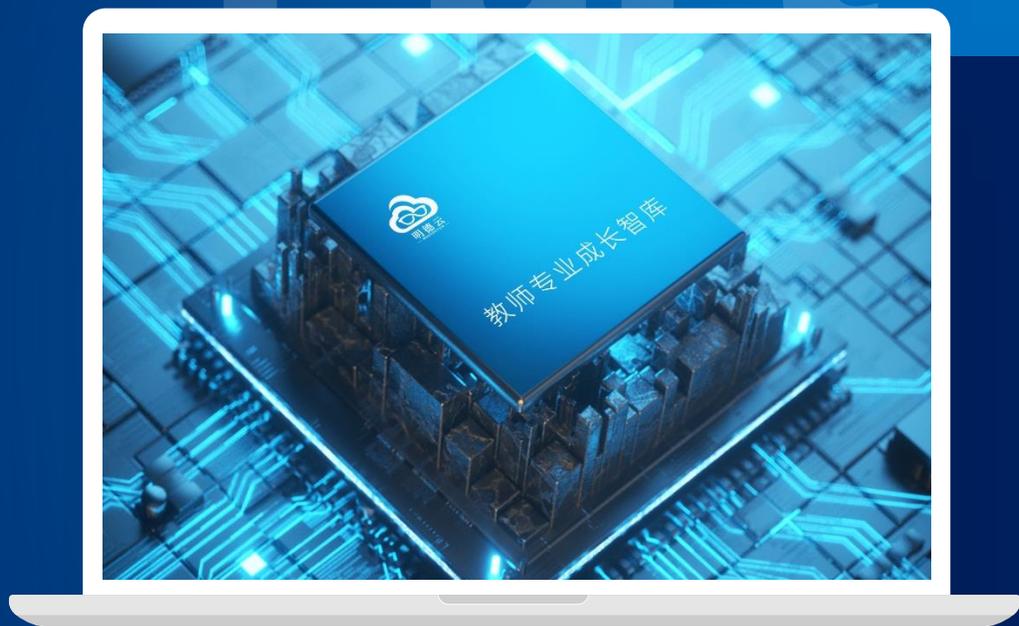
- 识别情绪
- 表达情绪
- 坚定拒绝
- 适宜妥协
- 得体要求
- 如实表达
- 换位思考
- 友善相处

# 唯有创造力能与AI竞争：

1. 巨大的内在兴趣和高度热情
2. 不可阻止的、自发的学习行为
3. 强烈的成长动机（超越、巅峰动机）
4. 反潮流精神
5. 独立性、创造性、求新求异性
6. 孜孜不倦的工作态度和克服困难的坚韧精神



# Part 07



帮助孩子找到  
自己的使命



# 明确的意义感 清晰的奋斗目标

有长远而清晰的  
奋斗目标

3%

社会精英  
行业领袖  
政界要人

有短期清晰的  
奋斗目标

7-9%

社会中坚阶层  
律师或教授

目标不清晰

近60%

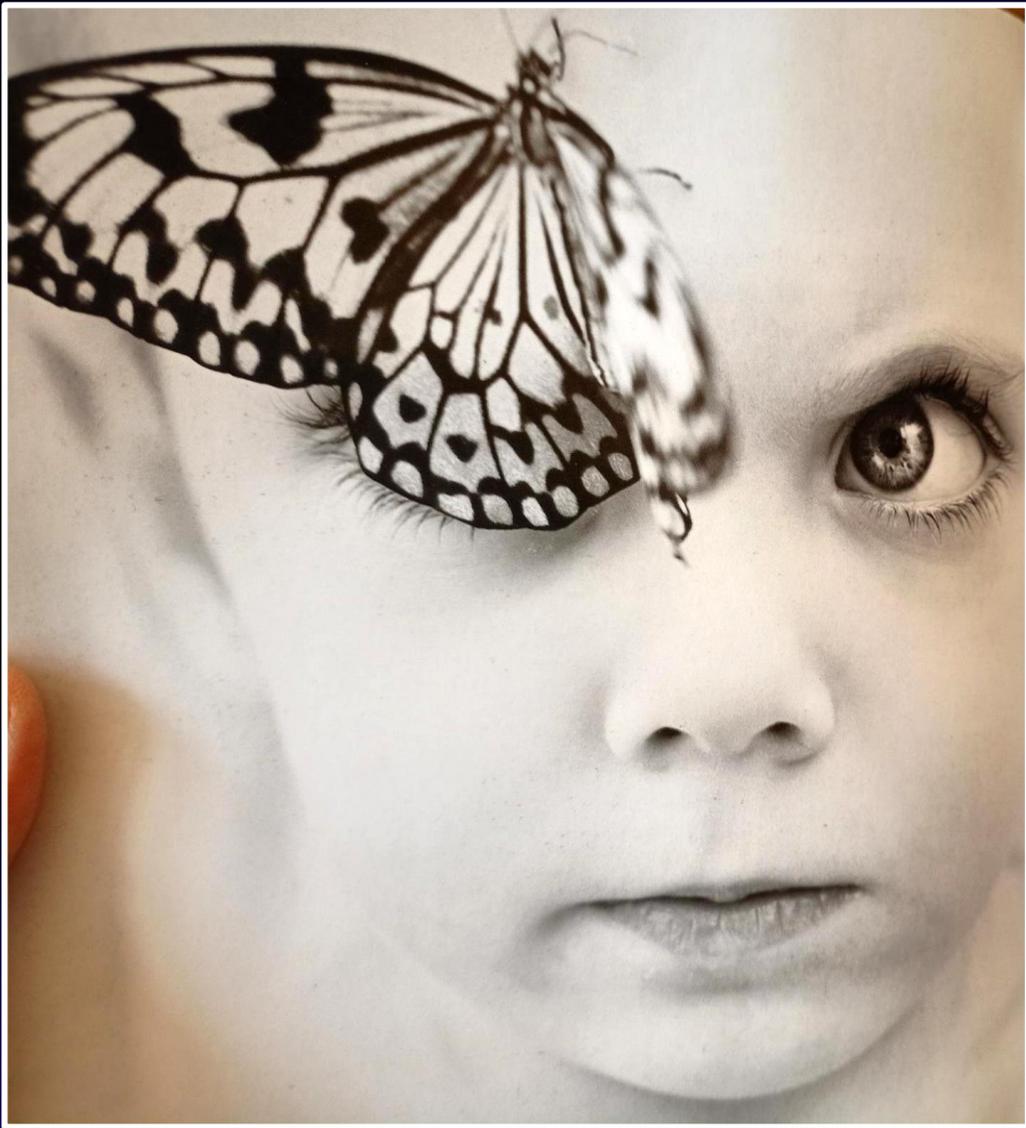
普通职员

没有任何目标

近30%

临时打工者  
靠社会救济生活

哈佛商学院一项持续25年的调查



**意义、目标、价值、动力**

(没表情“还行”“没意思”“没劲”)

**厌学、网瘾的原因？**

**无意义感！**

90%的酒精依赖患者 100%的吸毒者

有多少孩子是“空心病”患者？

# 家庭教育最根本的责任和使命是品德教育 是在家庭生活中教孩子如何做人

- 家庭教育促进法规定家庭教育要**回归育人本位**，避免功利化、短视化的教育。

- 道德品质
- 身体素质
- 生活技能
- 文化修养
- 行为习惯养成



1. 生活起居规律，睡眠时间足够（7-10）
2. 餐桌时光不谈学习成绩，没有电视/手机打扰
3. 在零花钱和玩游戏上能自律（油门/刹车）
4. 每周/天有固定的课外阅读时间
5. 有好朋友，有社团集体活动
6. 每周至少有半小时面对面认真的亲子交流
7. 每天一个小时候左右的运动时间
8. 承担与其年龄和能力相当的家务劳动
9. 手机和电脑放在公共空间（父母可监控）
10. 营养丰富的“国王的早餐”

**一天的日常 一生的资本**



**只会爱？智慧爱！**

**成人比成才重要！**

**幸福比成功重要！**

**方向比方法重要！**

# THANKS 谢谢倾听!

大咖零距离 尽在明德云

杨咏梅



教师专业成长智库