

【内部文件，严禁传播】



# 课程报告

课程主题：AI 时代家庭教育的挑战与应对

授课专家：杨咏梅

授课时间：2024 年 5 月 24 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

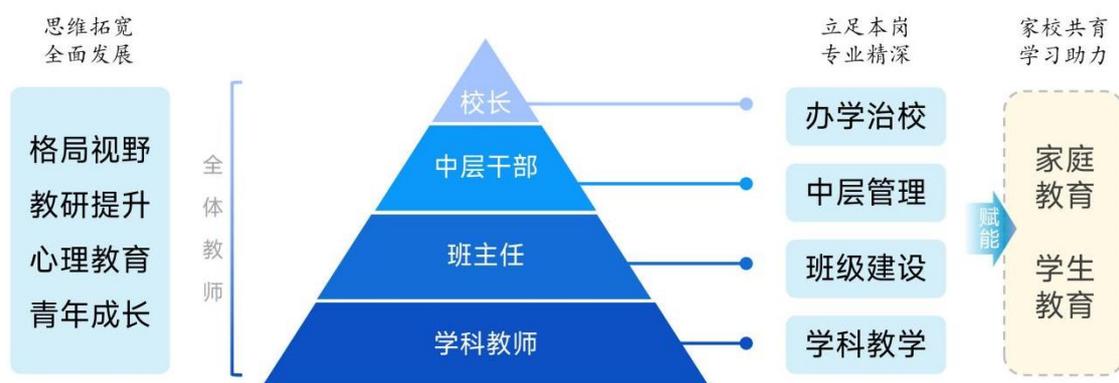
### 明德云学堂 教师专业成长智库

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。

#### • 课程理念

在大数据、云计算、人工智能和“互联网+”等为代表的新一代信息技术与教育教学深度融合的背景下，通过在线智库平台为广大教师提供系统化培养体系、高端化培训内容、精细化培训服务与在线化学习平台，支撑多层次教师发展共同体的形成，引导和促进教师向高素质、专业化和创新型的方向发展。

#### • 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。

2024-2025 年度线上课程涵盖 103 位专家、200 个主题、350+课程，囊括名家引领能力提升、名校经验一线实践多个维度，全面覆盖学校核心领导、中层管理干部、班主任老师、基层科任教师，帮助教师分学段、分类别全员受训，全面学习，满足教师在提升视野站位、专业能力、综合素养等方面的多元需求。

课程受众	课程模块	课程受众	课程模块
书记校长	治校引领	班主任	班主任工作实践专题
	名校经验	青年教师	师德案例
管理干部	干部能力		专业成长
	名校实践	小学学科教师	小学语、数、外
全体教师	格局视野		小学其他学科
	教学教研引领	初中学科教师	初中语、数、外
	教学教研经验		初中其他学科
	数字化教学主题	高中学科教师	高中语、数、外
	大单元教学主题		高中其他学科
	心理名家引领	家长	家庭教育名家引领
	心理名师实践专题		家庭教育名师实践
班主任	班主任专业引领	学生	学生教育



## 专家介绍

### 杨咏梅

- ◇ 创办中国教育报家庭教育周刊并担任主编 8 年
- ◇ 被中国家庭教育学会评为第二届中国家庭教育“十佳”公益人物
- ◇ 现任中国家庭教育学会宣传教育专业委员会副理事长，中国教育学会家庭教育专业委员会常务理事



明德云

## AI时代家庭教育的挑战与应对

### 杨咏梅

创办中国教育报家庭教育周刊并担任主编8年，  
被中国家庭教育学会评为第二届中国家庭教育“十佳”公益人物。  
现任中国家庭教育学会宣传教育专业委员会副理事长，  
中国教育学会家庭教育专业委员会常务理事。

**会员年度课程**  
Annual Membership Course



## 现场直击





## 课程金句

### 课程金句

家庭教育不仅要注重学业成绩，更要培养孩子的社交能力、同理心和情感智慧。

——杨咏梅《AI时代家庭教育的挑战与应对》

MINGDEYUN

### 课程金句

不要让手机成为孩子的精神安慰剂、孤独避难所、娱乐单选题、甚至电子保姆。

——杨咏梅《AI时代家庭教育的挑战与应对》

MINGDEYUN

### 课程金句

孩子对知识的深入学习和领悟是需要真实生活经验和真实身体感受作为基础的。

——杨咏梅《AI时代家庭教育的挑战与应对》

MINGDEYUN

### 课程金句

运动改造大脑，素质教育从操场开始，运动产生的积极情绪对学习具有促进作用。

——杨咏梅《AI时代家庭教育的挑战与应对》

MINGDEYUN

### 课程金句

人工智能飞速发展给教育带来巨大冲击，家庭教育需提前做好面对挑战的应对。

——杨咏梅《AI时代家庭教育的挑战与应对》

MINGDEYUN

### 课程金句

有情感投入和社交的职业在未来将更具竞争力，家庭教育应注重培养这些能力。

——杨咏梅《AI时代家庭教育的挑战与应对》

MINGDEYUN

### 课程金句

家庭教育应放下浮躁回归常识，真正培养孩子的内在竞争力，而非追求竞争心。

——杨咏梅《AI时代家庭教育的挑战与应对》

MINGDEYUN

### 课程金句

把孩子培养成身体好、性格好、生活习惯好的“三好学生”是家长都应该做到的。

——杨咏梅《AI时代家庭教育的挑战与应对》

MINGDEYUN

### 课程金句

孩子的内在动力是未来成功的关键，家庭教育应着重培养孩子的自主学习能力。

——杨咏梅《AI时代家庭教育的挑战与应对》

MINGDEYUN

## ■ 课程大纲

### 一、AI 时代给教育带来巨大冲击

(一) “五秒钟准则”

### 二、培养孩子的内在动力

(一) 把孩子养成“三好生”

(二) 培养孩子的运动能力

(三) 培养孩子的家务能力

(四) 培养孩子的阅读能力

(五) 培养孩子的玩耍力

(六) 培养孩子的社会情感能力

(七) 帮助孩子找到自己的使命

### 三、树立正确的教育观

(一) 帮助孩子获得幸福的人生

# ■ 思维导图



## 精品讲稿

### 杨咏梅：AI 时代家庭教育的挑战与应对

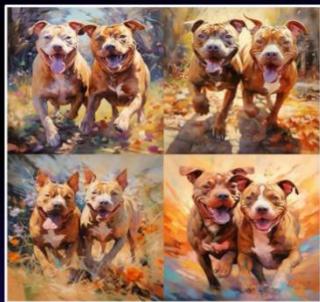
家长朋友们，大家好，我是杨咏梅。今天我们一起来分享一个问题，从去年开始，我们身边的朋友越来越多的在思考人工智能的飞速发展和大学生毕业就失业的这样一个很残酷的现实，好像逼迫我们不得不在家庭教育里面去思考，**现在这个 AI 对我们教育的冲击可能比我们想象的要大，那我们家庭教育如何提前做好面对这个挑战的应对呢？**

这是 2017 年的纽约客的一个杂志封面，大家看这个画面就很有意思，人类坐在地上乞讨，在街上走来走去的各种职业人群和赏钱给人类的是机器人。那今天当然这个事情还没有成为现实，但这个发展的趋势却似乎越来越明晰了。而且由 BBC 用很多大学的研究结果做了一个关于未来的 300 种职业前景的预测。**那我们作为家长最关心的就是哪些职业非常容易被取代？哪些职业不容易被取代？**据说在这里面有一个叫 5 秒钟准则的简单测量方法。就是说如果一份工作它非常容易就掌握，不需要特别多的创造性和天赋，也不需要很多的情感投入，简单的训练就可以做的事情，所谓的熟能生巧，就很容易被取代。我想在生活当中我们已经有了感受了，比如我们到银行，我们会发现很多的机器取代了柜员。比如我们在高速路上，有时候可能就自助收费，不需要有一个人为我们服务。所以我们家长来看看，我做了两张表格，左边的表格是很容易被取代的职业，概论在 50% 以上的。那么大家一起来看右边这张表格倒数的那几位不容易被取代的职业当中，它们有什么共同特点？我们可以看到，最不容易被取代的是有教师、酒店管理者、心理医生、做公关工作的人、建筑师、牙医、理疗师、律师、法官，我想还包括化妆师、理发师。这些工作有一个什么样的共同特点呢？它要和人打交道，它必须要求有很强的社交能力、与人协商的能力，对人情、对情感、对感

受丰富的同理心、真实的关心以及创意和审美。那这就带给我们一个思考，我们孩子将来在人工智能越来越多地成为他的最强竞争者的未来，我们该怎么去把家庭教育最基本的、该做的部分做好呢？

AI 这个词很有意思，我今天选的这张照片就是 AI 生成的。据说有一位老师，他家养有比格，于是就跟人工智能说，请给我几张比格奔跑的照片，它就生成了。然后这位老师就联想到 AI 写出来就是咱们汉语拼音的 i，那我们用汉语拼音 i 的四个声调来读一读，可能对不同人来说，有的时候 AI 意味着悲哀的哀。我们会很绝望，我们的孩子可能跟他竞争不过，那就躺平吧。甚至有人对于这样的一个高速发展的科技，把它当做一个巴别塔，它是会毁灭人类的，非常的危险，像癌症一样，可能很多的家长会焦虑不安，发出唉的叹气。

## 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！

那我今天想和大家一起来讨论，我们有没有可能把 AI 的这个声音读成“爱”，读成真正有智慧的爱，在家庭教育当中放下浮躁，回归常识，真正的把我们孩子的内在竞争力培养出来，而不是养育一个很有竞争心的孩子，这是有区别的。竞争心就是我想如何，但是我的实力不允许，而竞争力是我内在的力量，不管未来的环境如何的飘摇，如何的动荡，我都可以稳稳地站住，我想这是我们所期待的。

那我想从七个小角度来讲，其实综合在一起就是回到教育的常识，培养孩

### 子的内在的动力。

比如说第一个我们一定要把孩子养成三好生，不是学校差额评优的少数的那几个，而是每个家长都可以做到的。从社会学家的视角来看，他对三好生的解读叫身体好、性格好、生活习惯好。各位不妨问问自己，如果咱们家生的是女儿，这个三好是不是我们对未来女婿的最低要求？如果咱们养的是儿子，一个身体好，性格好、生活习惯好的女孩子，是不是未来我们可以娶进门的儿媳的最低标准？而我们父母只要具有基本的教育常识，我们是可以把孩子养成这样一个三好生的。如果没有把孩子养成三好生，送到名校，遇到好的老师也不能对他有很大的帮助。

第二个一定要非常非常的重视培养孩子的运动能力。最近几年有一句话我们很多家长都很认可，叫“运动改造大脑”，其实还有一句话叫“素质教育从操场开始”，这是重庆师范大学的赵世平教授他的书里面的一句观点，我非常的认可。我们今天的很多孩子之所以学习能力不行，人际关系发展不好，可能归根结底跟他的身体不太好有关系。国家规定的每天一个孩子应该有六十分钟左右的一定强度的活动，这个不只是说去散步，扔个垃圾，它是有强度的，要有猛烈的呼吸和大汗淋漓。我们也会看到一些科研机构做的调研，孩子的积极情绪是对他的学习有帮助的。那什么样的孩子更快乐呢？朋友多、爱运动，人际关系和他在运动当中对身体的掌控感，就是掌控、责任和成就感，使我感到快乐。而运动当中有很多很多的优势都会迁移到学习当中去，并不会耽误学习。

跟运动有点相关的锻炼孩子的自主能力和掌控感的就是家务。我曾经在很多的场合，今天我也问问各位家长，咱们孩子三岁以后就在家里承担与他的年龄相当的家务劳动的请举手。这个承担不是偶尔，是家务清单上有一项是他的事情的。如果您举手了，我为您点赞，并且希望您坚持到高三。因为不管是中国的大数据调查，还是国外的跟踪调查，都有一个共同的结论，就是会做家务的、爱做家务的孩子成绩更优秀。家长的观念，如果认为学习好就一白遮百丑，其他都不用管，

反倒不一定能有一个好成绩。相反，把做家务当成孩子成长的必要的一部分，对孩子的学习是有推动力的。为什么呢？除了我们说心灵手巧、手脑协调之外，还有一个特别重要的就是孩子们的大脑是非常的发达的，他的认知的部分是发展得很好的，但是他缺乏生活经验，缺乏身体的真实感受，而我们真正的要学到很深的地方，尤其是思考，尤其是孩子对一个知识的领悟，他需要真实生活经验作为一个基础。所以从三岁，我们建议孩子越早开始越好，他可以从最简单的事情开始做，一直到初中之前是我们教孩子做家务的黄金时间。因为到了初中以后，一方面孩子的学习压力的确太大，另外他已经养成了懒惰的习惯，就很难很难了。

**接下来就是要培养孩子的阅读能力。**这一点我想今天的家长已经比较重视了，我们看到孩子们的中考试卷、高考试卷，单单文字量，单单把卷子阅读完，就已经把一些孩子挡在好成绩外面了，而且大量的题目都是跟生活场景相关。就是说如果你要把那个题做对，本来这个题你会做，如果列一个算式你没问题，但是你要把那个题读懂，找到一个故事、一个场景描述，又把一部分孩子刷下去了。

那怎么培养孩子的一个爱阅读、会阅读的阅读量和阅读质量呢？其实特别简单，如果咱们条件允许，我们就在家里让孩子随时能看到书，也经常看到您在读书，您陪孩子写作业的时候，手里就拿一本书看。如果咱们家里空间不够，也经济条件不允许，您就每周拿半天时间带孩子到图书馆，或者咱们周围的新华书店，您就坚持这一条，从孩子三四岁坚持到他小学毕业，一定会给你的孩子带来受益一生的一个非常好的阅读习惯。反之你每周很多时间用一个电子产品来当保姆，那您想想，咱们的孩子的眼睛也是要吃东西的，他如果不吃从纸质书里面得到的更丰富的营养，而是很被动的就在那刷小视频、看动画片，他也培养了他一个阅读习惯。就好像我们吃饭有胃口，如果这孩子经常吃外卖、吃薯条、吃零食，他就没有胃口吃家里的清淡的饭菜了。所以只要您重视就一定会有办法。而且您要知道我们的孩子在全世界的同龄人里面阅读的速度、阅读的和阅读的品位都是偏低的。所以请记住，孩子只要到了三年级左右，每周应该能读十万字的一本书，

这是全世界同龄人的一个基本阅读水平。

**接下来就请要重视培养孩子的玩耍力。**孩子天生爱玩，好像玩耍力其实不需要培养，您要给他时间和空间，您不要干预和控制。其实很多家长特别苦恼的是我们孩子不爱学习，不爱阅读，也不爱运动，也不爱出去交朋友，就爱玩手机。那我只能说在这些被手机捆绑的孩子里面，有相当一大部分是童年玩耍不够的孩子，爱玩手机也是他的一个放松娱乐的一种方式。这不是一个很可怕的事，你要问问自己，玩手机游戏这件事，在您看来是孩子的权利，还是他学习好、乖、听话的福利？这区别在哪？您觉得呼吸是孩子的权利还是福利？您会不会说你学习这么不好，你还在呼吸，你看你考这么差的成绩，你还深呼吸，你不会，对吧？孩子他天然就应该有充分的玩耍，如果我们在玩耍这件事情上不要给孩子去定罪，不要看到他玩你就生气，你心里就长草，那在玩这件事情上孩子就不太会跟我们形成一个对抗。然后孩子到了四五年级，这也是全国的一个大数据的调查，得出来的结果是孩子们接触网络高频的时间，就是以前他可能没有这么有兴趣。妈妈我要玩，不给，不给也就算了，但是到这个时候他还有交往的需要，还有同龄伙伴都在玩同样的游戏，他也要参与的需要。所以这个时候你要问问自己，孩子们手里的这个电子产品是他的一个学习的工具，也可以用来玩，还是只用来满足他的娱乐需求的那个玩具？孩子从游戏和手机当中，电子产品当中获得的快乐是他的各种快乐的一个之一，还是他唯一的快乐。所以玩手机本身不是问题，而是如果孩子没有别的玩耍的快乐，手机成了他的精神安慰剂，孤独的时候的避难所，甚至是它的娱乐单选项，咱们就得着急了。

后面越来越难了哈，前面咱们说的都比较简单，我再复习一下，我们要把培养孩子培养成三好生，哪三好？身体好、性格好、生活习惯好。那这个三好，我们再把它拆开了，说孩子要有运动能力、要有做家务的能力、阅读的能力、玩耍的能力，那现在就是进入一个比较高也比较难的一个层次，就是培养孩子的社会情感能力。

我们前面说了 AI 的长处是什么？AI 就是用大量的算法和模型，而且它会学习。我们原来追求孩子什么学好数理化走遍天下都不怕，对吧？八十年代后又觉得孩子学了计算机，学了金融，就会有一个稳定的，一辈子都能有很好收入的职业。但是今天这些在人工智能快速发展下全无优势，唯独与人打交道的能力，同理心丰富的情绪感受能力是孩子的一个非常核心的竞争力。社会经济组织曾经用五大维度来定义什么叫社会情感能力，它分别包括任务能力，就是我们老百姓说的这个人靠谱，一件事情我交给他，他非常有责任心的去完成。还有情绪调节，说实话这也是我们很多家长丢分的地方。我们很多家长自己就不是一个情绪平稳的人，我们的情绪控制力也需要提高。第三就是协作能力。没有人是孤岛，你再能干也没有一个职业是你单独就可以完成的，每个人都需要跟别人去合作、去互助，然后在这个合作当中能不能很好地去协作，能不能知道什么时候妥协，什么时候争取，这就很关键。第四个是开放能力，有没有成长性思维，是不是对这个世界充满了好奇？对于与我不同的人 and 事有一定的包容心，并且能够不断的去创新。最后就是交往能力，能不能在一个群体当中找到自己的位置，既果敢又有活力，又能够带给集体一定的贡献。这些是学校不教，高考不考的，却是我们孩子走向社会必须具备的能力。

比如说一个特别小的小点，最近有很多的新闻，我想大家都在关注，就是校园霸凌，我们当然希望孩子既不霸凌别人，也不被别人霸凌，对吧？但是我们一起来看看，就算校园霸凌很多出现，可总有些孩子他不被欺凌，这些不被欺凌的孩子有什么特点？所以各位家长真的不要只盯着希望我的孩子考一个好成绩。影响孩子成绩的因素可能就是在你看不见的地方。我们的孩子是否很有自信心，眼睛是亮的，常常有笑容，腰板直直的，运动很好的孩子，就算他不能够很快地反击，当有霸王想欺负他，他至少可以跑，他可以保护自己呀。那一个人如果有朋友、好商量、会沟通、说话算数、有正义感，他就不太容易成为欺凌事件当中被欺凌的那一个。所以我们要花一些时间去学习和研究怎么去培养我们孩子的人际交往能力。家长是最好的示范，孩子不是听我们怎么说，而是看我们怎么做，

他会在每一天跟我们相处的时候,也来看我们是否是一个会识别情绪,表达情绪,懂得坚定的拒绝,不让别人尴尬,同时也不让自己委屈,那包容心又使得我们适当的可以去妥协,让渡一些利益。我们可以很得体地提出自己的请求,真实地表达我内心的想法,我们会换位思考,我们会和不同性格的人去友好相处。所以其实我们家长在这方面下点功夫来提高自己的社会情感能力,就是在帮助孩子习得这样的能力了。

所以 AI 的确很厉害,但是大家看看,能够跟 AI 竞争的,能够让我们孩子不被他淘汰的,似乎没有一条跟学习成绩直接相关,但是每一条都直接影响到我们孩子是否有好的学习成绩。它很难量化,孩子对于学习也好,对运动也好,对某一件事,他突然喜欢做面包了,突然最近学会一个什么小手工了,他有很强的兴趣和热情,沉浸其中,忘记时间和空间,那个心流体验是很宝贵的,千万别说你看你玩起乐高来这么专注,你学习的时候为什么没有这么专心呢?他的这个能力,这种热爱,这种强烈的动机和专注是会迁移到学习上去的。关键是我们怎么去引导,先看到孩子有这样的创造力就非常可贵。

最后的也是最难的,是每个家庭的必答题,到青春期的时候也是让很多家庭为难甚至崩溃的一道题目。你怎么回答?孩子会说我为什么要好好学习?我为什么要活着?人活着有什么意思?如果就是因为上学找工作,将来如何?孩子说,我看到你这样的人生我都不想过。这是我们每个家长绕不过去的一道题,我们没有标准答案给您,我只是希望您看到这些数字引起您的重视。在你们的亲子沟通的语境里面,要聊一聊未来,别只盯着今儿的作业,明儿的考试。3%的人有长远而清晰的目标,他们就成为了社会的精英。7%-9%的人有短期清晰的目标,他们成为社会的中间层,律师,教师医生等等。居然有 60%的人目标不清晰,30%的人没有目标,他们就一直活得很辛苦。你和孩子聊聊,你将来想成为一个什么样的人?如果孩子说我要做一个好人,做一个社会主义接班人,它就在目标不清晰的 60%当中。这道题之所以绕不过去,是因为我们不要以为这是政治

课上的词，老师负责给咱们孩子讲意义、价值、使命、动力，那我们普通家长我们哪会呀？我只能反过来跟您说，孩子厌学网瘾，和那些酗酒的人、吸毒的人、重度抑郁的人、放弃生命的人，他们有一个同样的大大的空洞，就叫无意义感。所以你要从孩子小的时候，在日常聊天的时候，就经常要告诉他，你的生命是独一无二的。你来到这个世界是有意义的，你被创造出来是一个非常使命的任务。你未来是一个航天员，还是一个米其林三星的酒店的大厨师？妈妈不知道，但是妈妈相信你的生命是有意义的，我们一起去寻找，一起去找到那个能够让你的所有的天赋去发光的那个职业，而不是指定了他某一次考试的成绩。

那我以上讲的这一些看起来七个维度稍微有点散，我最后跟大家一起再把它收回来，就是回到育人的本位，就像你养花一样，我们认认真真养一盆花，我们把足够大的花盆准备好，合适这盆花的土、水、肥和光。当然你要了解咱们家的花的特点，把这部分做好，这就是国家在家庭教育促进法里面规定的，我们家庭教育要关注的道德品质、身体素质、生活技能、文化修养、行为习惯养成。把这些做扎实了，AI 不会是让我们的孩子未来没有竞争力的那个对手。

那就回到每一天我们怎么去过日子？就是最普通的生活规律，好好吃饭，让孩子能够有充分的运动、游戏、做家务的时间，鼓励孩子交朋友，每周您再忙，都拿半小时跟孩子认真聊会天。特别是爸爸们，我们时间上的陪伴不够。没关系，我们可以提高陪伴的质量，好好给孩子做饭，就做这些小事情。这就是我们给孩子未来不停地在储蓄他的资本，让他不断地去享受这个红利，**而这一切都要回到您的价值观、儿童观，您更看重成人还是成才？您认为人生的幸福和成功哪个更重要？**今天我也许没有教会您很多方法，但是我想和您一起思考我们教育孩子的方向，如果我们抓住了，我们就培养一个身心健康的人，我们一起去帮助孩子获得一个幸福的人生，我们朝着正确的方向去努力。那不管我们的脚步走得快或者慢，我们的孩子自己也在成长，那人工智能就会成为他的帮助，而不是成为他的竞争者。



## 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