

家庭教育指导要以生活教育为本



孙云晓



孙云晓，中国家庭教育学会副会长，教育部基础教育家庭教育指导专委会副主任，首都师范大学特聘教授、二级研究员。

1999年被国务院表彰为有突出贡献的教育科学研究专家。2000年被国务院妇女儿童工作委员会评为“全国优秀儿童工作者标兵”。2008年，被评为“中国教育风云人物”。被国务院妇儿工委办公室聘为两届的“儿童工作智库专家”。

孙云晓较有代表性的教育著作有《习惯决定孩子一生》、《教育的魅力在生活》、《孩子需要理性爱》、《良好习惯缔造健康人格》、《梦想是成长的发动机》、《文化反哺呼唤共同成长》等引起广泛关注。孙云晓的多部作品获得中国图书奖、全国“五个一”优秀图书奖、全国优秀畅销书奖。



目录

01 #ONE

家庭教育本质上是生活教育

02 #TOW

什么是家庭生活教育？

03 #THREE

家庭教育要以生活教育为本的理由

AI时代对家庭教育是挑战更是机遇

随着深度求索等大模型的横空出世，我们进入了一个全新的人工智能时代。人工智能是人的解放不是枷锁，是人的助手不是对手，是成长的机遇不是障碍，却因为能量超强而对成长与教育提出了尖锐的挑战。

有近40年人工智能研究经验的徐扬生院士的三个判断，其一，人工智能是向后看的，它依赖于已有的数据，而人类的智慧是向前看的，具有无限的创造力；其二，人类不应该放弃思考与体验，如发明汽车后仍需要走路，文明的传承在于实践与感悟；其三，AI无法代替人类的创造力、艺术涵养及坚毅品格，这些才是教育应强化的核心素养。（唐江澎：DeepSeeK与教育的三个比喻《中国基础教育》2025年第3期）2024年对全国6省近7700名高中生的调查显示，有45.5%的高中生表示使用过生成式AI，46.0%表示虽然没用过但想用，只有8.5%表示没用过也不想用。



AI时代的家庭教育更需要凸显生活教育的本质

AI时代最珍贵的是心灵的温度、审美的情趣、坚毅的品格、选择的智慧，而这些都是家庭生活教育的核心内容。

2025年两会期间，中国作家协会副主席麦家感慨：AI太完美，但它没有可以触摸的眼泪。AI写作能超越90%的写作者，却难以触及文学的核心价值。

联合国教科文组织教育事务助理总干事斯蒂法尼亚-贾尼尼认为，人工智能的回答是基于计算而来的，缺乏“人性”的温度。（2025年3月《中国基础教育》）

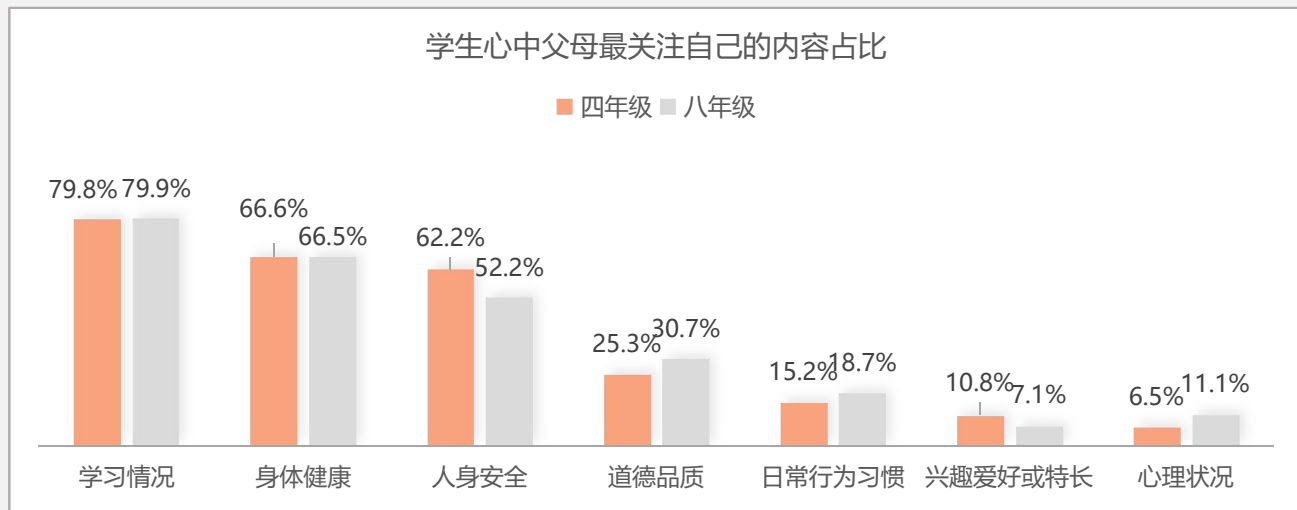
家庭教育是生活教育。如教育家陶行知所言，好生活就是好教育，坏生活就是坏教育。

显然，忽视生活教育偏重学业成绩的家庭教育严重误导孩子们的成长，需要我们以崇高的责任感与极大的勇气引领家庭教育回归与创造美好生活，这才是真正的大爱之心与教育智慧。

为什么说好的生活才是好的教育？

北师大中国基础教育质量检测协同创新中心等机构2018年9月26日发布的《全国家庭教育状况调查报告（2018）》通过对全国18万多名中小学生和3万多名班主任的调查，再一次用详细数据揭示了这一突出特点，比如：

- 学生和班主任认为家长最关注的是孩子的学习情况
- 四、八年级学生大都认为家长对自己最关注的前三位是学习情况（选择比例分别为79.8%、79.9%）、身体健康（66.6%、66.5%）和人身安全（62.2%、52.2%），其人数比例远高于道德品质（25.3%、30.7%）、日常行为习惯（15.2%、18.7%）、兴趣爱好或特长（10.8%、7.1%）、心理状况（6.5%、11.1%）等方面的关注
- 四、八年级班主任也认为家长最关注学生的方面是考试成绩（88.3%、90.1%）



为什么会出现这样具有趋势性的状况？

- 这与望子成龙等传统观念的影响有关
- 与社会竞争意识有关
- 与家校合作的某些导向有误也密切相关

许多父母可能会秉持一种顽固的观念，即说一千道一万考试成绩是关键，所以鸡娃现象愈演愈烈。

自1999年开始至今20多年，中国青少年研究中心持续跟踪调查全国中小学生的学习与发展状况，其中一组稳定的数据，就是中小学生学习超时睡眠不足，而父母最重视的就是孩子的学业成绩。



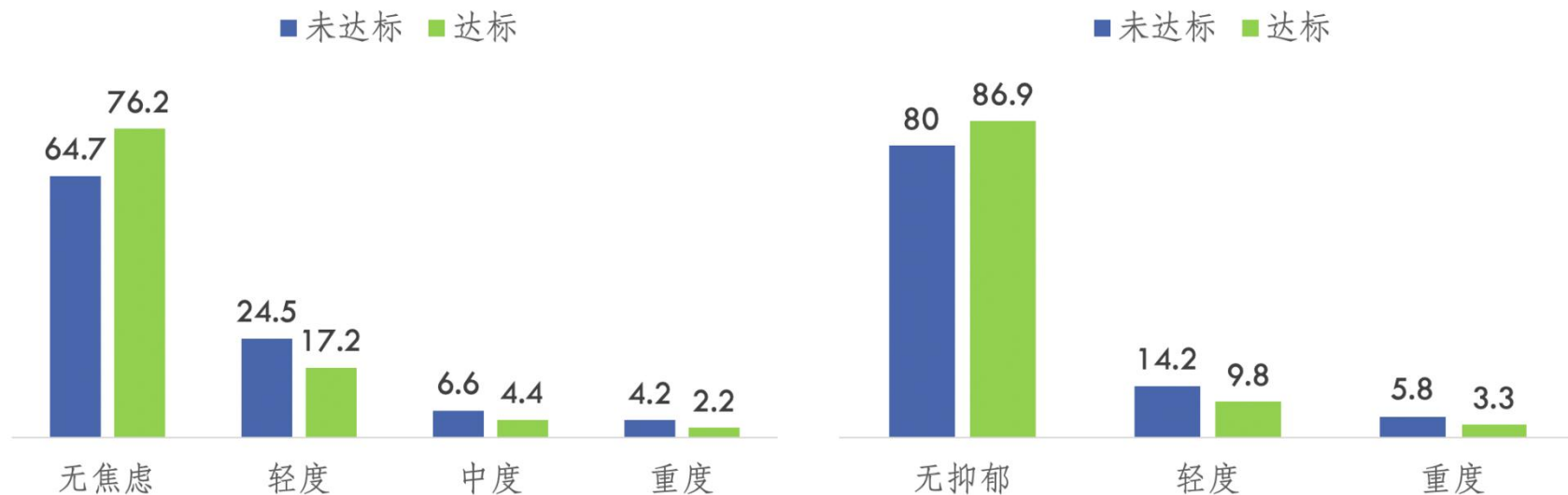
为什么会出现这样具有趋势性的状况？

中科院心理所发布蓝皮书《中国国民心理健康发展报告（2019--2020）》显示：中国青少年睡眠不足现象继续恶化，95.5%的小学生、90.8%的初中生和84.1%的高中生的睡眠时长未达标。



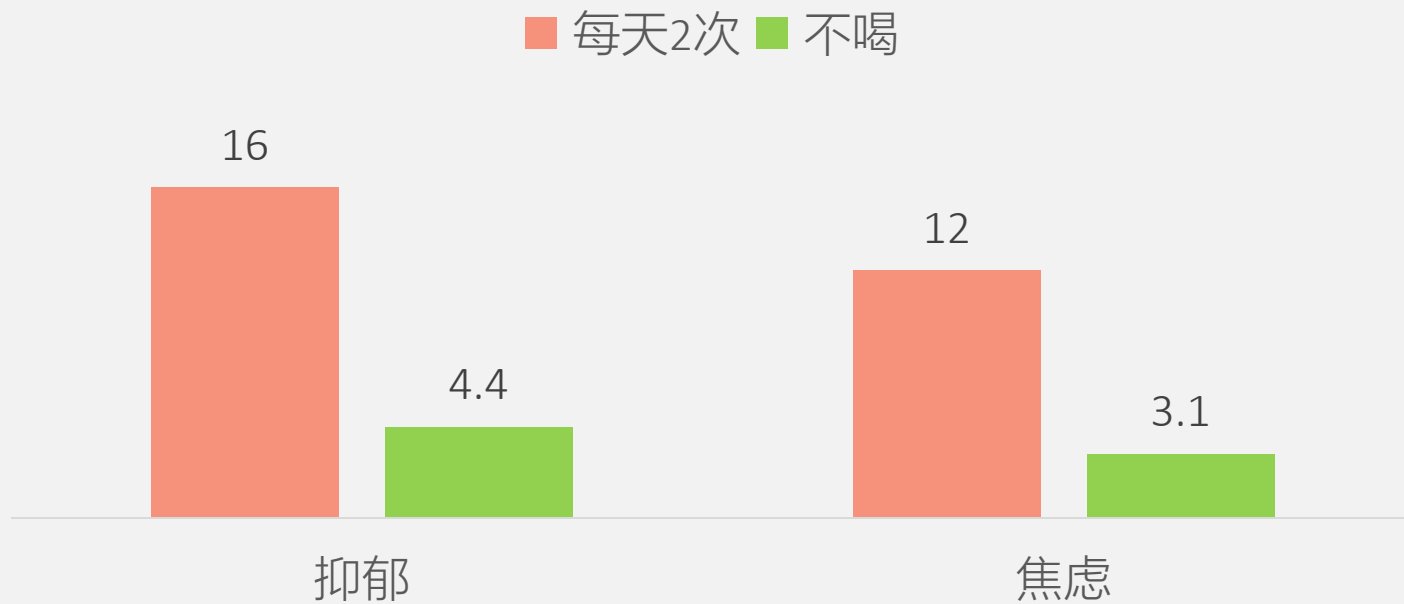
这些数据说明，学校教育中的应试教育倾向依然顽固存在，家庭教育偏重知识教育的倾向未能改观，其结果是严重影响了中小学生的身心健康。所以，国家才会以雷霆之力推行“双减”政策。

睡眠不足抑郁、焦虑的比例更高



- 学习日小学生平均睡眠时长9.26小时，初中生为7.95小时
- 小学生睡眠达到10小时占比44.0%，初中生睡眠达9小时占比28.0%

喝高糖饮料抑郁、焦虑的比例更高



● 什么样的家庭教育真正有益于孩子的健康成长？

孩子的学习态度与成绩自然是重要的，父母们的焦虑也是非常可以理解的，但是，究竟什么样的家庭教育真正有益于孩子的健康成长呢？孩子的学习成绩与家庭教育究竟是怎样的关系呢？



苏州调查的结果特别耐人寻味

2021年10月，苏州市组织开展了义务教育阶段学生家庭教育调查项目，其中将对50826名八年级学生家长的问卷调查数据与同期实施的学业质量监测数据匹配关联，从而探索和剖析影响孩子成长的家庭教育因素，旨在揭示科学的家庭教育理念和行为，引导家长树立科学育儿观念，缓解盲目焦虑。

出乎许多人的预料，调查发现：

家庭早餐情况、学习空间和藏书量是影响学生学业成绩的重要因素。

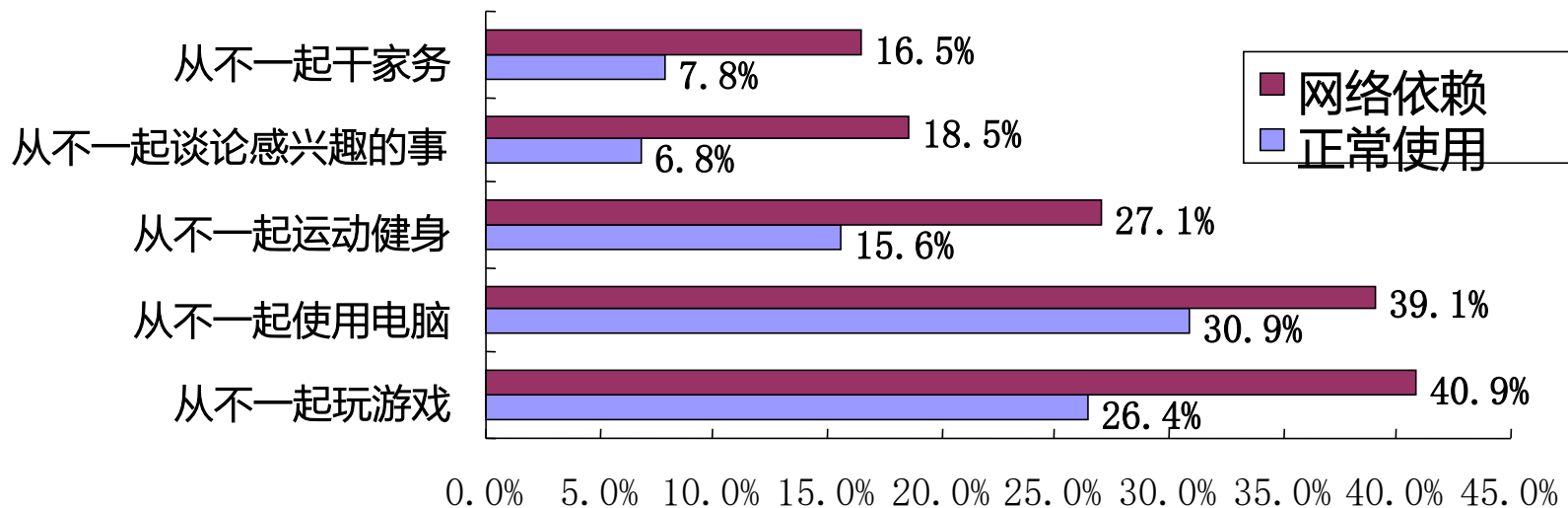
➤ 学生平均每周吃家人做的早餐的天数与学生学业成绩呈正相关。

每天都吃家长做的早餐的学生学业成绩为513分（均分，下同），而每天都吃不到家人做的早餐的学生学业成绩为450分，两者相差63分；

➤ 在安静的独立空间中学习的学生学业成绩为508分，而在有干扰的开放空间中学习的学业成绩为479分，两者相差29分；

➤ 家庭藏书量超过200本的学生学业成绩为550分，比家庭藏书量仅为0—25本的学生学业成绩高109分。

亲子活动影响电子产品使用行为

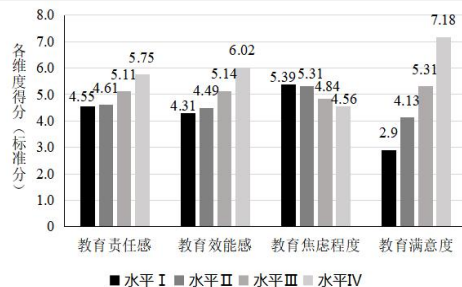
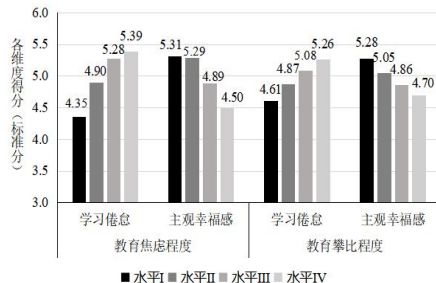
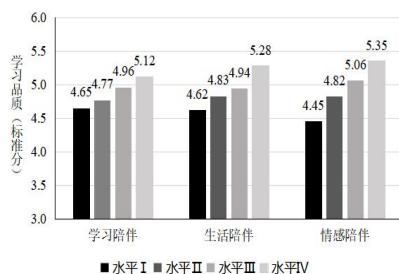
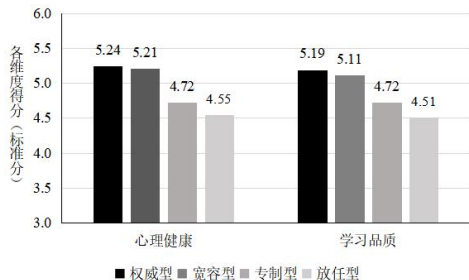


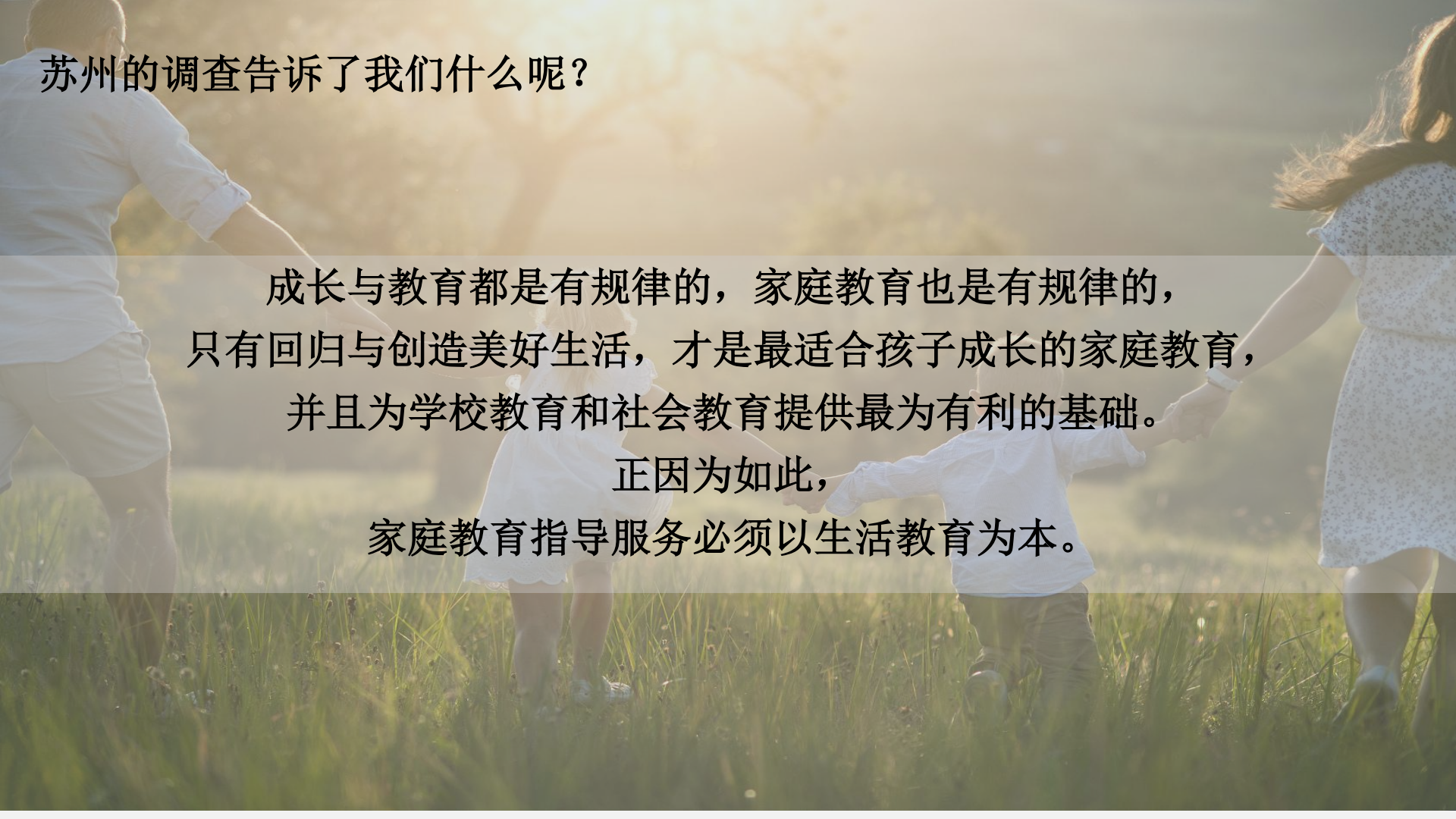
经常与妈妈、爸爸一起阅读的孩子比例仅有三成和两成。有半数很少与父亲一起看书，近四成孩子很少与妈妈一起看书（2020）。

什么样的家庭教育真正有益于孩子的健康成长？

此外还发现，

- 家长的教养方式、陪伴程度和榜样行为对学生的心理健康和学习品质有显著影响；
- 父母共育、情感陪伴程度较高的学生心理状态和学习品质更好；
- 家长的教育心态对学生的倦怠和主观幸福有显著影响；
- 家校合作的效果对家长的教育责任感、效能感、焦虑程度和满意度有显著影响等等



A family consisting of a man, a woman, and two children are walking away from the camera through a tall grass field. The scene is bathed in the warm, golden light of a setting or rising sun, creating a soft, hazy atmosphere. The man is on the left, wearing a white shirt and shorts. The woman is on the right, wearing a light-colored patterned dress. Two children are walking between them, holding hands. The text is overlaid on a semi-transparent dark band across the middle of the image.

苏州的调查告诉了我们什么呢？

成长与教育都是有规律的，家庭教育也是有规律的，
只有回归与创造美好生活，才是最适合孩子成长的家庭教育，
并且为学校教育和社会教育提供最为有利的基础。

正因为如此，
家庭教育指导服务必须以生活教育为本。

什么是家庭生活教育？

党的二十大报告要求：“加强家庭家教家风建设。”言简意赅的一句话要求抓住了家庭生活教育最为本质的内容，并告诉我们一个深刻的道理：

- 家庭教育的前提是家庭建设，家庭建设是家庭教育的重要基础，而具有而相亲相爱的家庭关系和积极向上的家庭生活是家庭建设的核心内容。

让家庭教育回归与创造美好生活，是新时代家庭教育的重大主题。

长期以来，似乎多上课外班竞争高分进名校被许多父母视为首要任务，家庭教育被卷入知识化的误区。

之所以说是误区，因为家校共育的方向不是把家庭变为学校，而是应该让家庭更有家庭的魅力，这样才有利于孩子的健康成长和家庭幸福。

- 如教育家陶行知所说，好的生活就是好的教育，坏的生活就是坏的教育。

《家庭教育促进法》的重要贡献之一是引领家庭教育回归正道，例如重申了家庭教育的五大核心内容，即道德品质、身体素质、生活技能、文化修养、行为习惯。这是家庭生活教育的完整概括。

家庭教育要以生活教育为本有三个特别的理由

1

家庭生活教育是未成年人健康成长的重要基石

2

家庭生活教育是立德树人的关键环节

3

家庭教育指导要以生活教育为本



1、家庭生活教育是未成年人健康成长的重要基石

我们为什么都习惯说“家庭是孩子的第一所学校，父母是孩子的第一任老师”呢？

因为孩子的人生始于家庭，他们的一切发展都以家庭的影响为基础，其中对父母的依恋情感是他们接受家庭教育的逻辑起点。

中国青少年研究中心和北师大中小学生的调查发现，无论是四年级还是八年级学生，在他们观念里人生中最幸福的事情均为“**有温暖的家**”，选择比例分别为39.3%和49.4%，远高于其他价值追求的选项。八年级比四年级认同度高10.1%的百分点。

这表明无论是小学生还是中学生，孩子都将家庭作为生命中最重要的追求，反映了他们对家庭的重视、依赖和对温暖家庭的期望。

在调查中小学生最崇敬的榜样时，研究发现“**父母**”排在第一位。

首都师范大学初等教育学院院长、教授李敏说，现代学校教育中由于学习的奴役而伴生的游戏的缺位，是学生最不幸的“拔根”状态。西蒙娜·薇依在《扎根：人类责任宣言绪论》中说，“扎根也许是人类灵魂最重要也是最为人所忽视的一项需求。”然而，由于学习压力过重和游戏权利的被剥夺，当今时代的儿童就处于危险的“拔根”状态。



1、家庭生活教育是未成年人健康成长的重要基石

孩子经历什么样的生活就会有怎么样的人生。梦想是成长的发动机，奋斗经历是最为刻骨铭心的生活。

2025年3月10日人民日报客户端发布《献给春天的讲演：相信》，讲述人是90后、杭州宇树科技有限公司总经理兼首席技术官王兴兴，他们开创了全球低成本高性能足式机器人的技术先河，研发的四足机器人已占全球近七成销售份额。2025年春晚跳秧歌的机器人就来自他的公司。可是，他高中3年英语只及格3次，但他把许多课余时间都用来做“小发明”，10岁做风力小车，15岁做微型发动机、19岁做机器人，只用200元。他坚信：坚持做难而正确的事，时代不会辜负长期主义者。他被评为2025年度中国青年五四奖章获得者。



2、家庭生活教育是立德树人的关键环节

立德树人是家庭教育的根本任务。

虽然父母们普遍期望孩子成长为一个有道德的人，但引导方式却往往与目标背道而驰。

例如口头禅：“只要你把学习搞好了，别的什么都不用你管”，这样具有代表性的话可以一语道破症结所在。

也就是说，一个只知道学习不会生活不关心他人的孩子，即使成为成绩优异的学霸，也难以真正成为有道德的人。

因为道德绝不仅是学科知识，道德具有在生活实践中逐渐形成的规律和特征，如果缺乏生活实践，再美好的道德要求都可能成为空中楼阁。

案例：

1993年出生的北京女孩袁日涉，1999年读小学一年级时成立“一张纸小队”，发展成为全校的“环保小队”活动，后发展为“少年先锋林”等活动。她2002年发起“儿童环保节”，其提案2次带上“两会”。2004年获得第九届全国十佳少先队员荣誉称号。累计参加各种志愿服务时长5000多小时，2008年荣获第七届全国十大杰出志愿者荣誉称号。

2024年10月号《辅导员》杂志，刊登袁日涉文章《长大后，我就成了你》，她从首都师范大学2011级i本科毕业，到北京东城区某小学担任中队辅导员，组织少先队员开展“以废换绿”等环保活动。她说她的希望就是引导孩子们“关爱他人”，“成长为有担当、有责任感的时代新人”。

2、家庭生活教育是立德树人的关键环节

立德树人需要遵循成长规律和德育规律

德育专家鲁洁教授所说：“回归生活世界”是当代人走出唯理性世界困境的普遍追寻。

道德既是生活的解释系统也是生活的目的系统。

生活就是道德存在的依据，只有在生活中道德才会展示。

因此，“道德教育要培养生成性的人，要形成人的道德智慧，就必须在丰富人的生活经验、生活实践上下功夫。”

2、家庭生活教育是立德树人的关键环节

- ◆ 其实，我们只要回顾自身的成长经历，便不难发现正是那些刻骨铭心的体验，让自己明白了人世间的许多道理，也积累了珍贵的直接经验，而这恰恰是道德乃至价值观形成的坚实基础。例如清华大学智能产业研究院院长张亚勤教授丰富的生活历练。
- ◆ 审视今天的家庭教育，我们会发现一系列的误区，如孩子做家务劳动太少、社会实践缺乏、关心他人不足等等，这些缺陷都是道德生成的障碍。自2020年4月起，济南市教育局在全市中小学生和幼儿中启动实施生活德育“教育三个践行”行动，即建起“养机场”，力行“众厨芳”，潜心“上书房”，做实“生活德育家庭场”。

甚至可以断言，一个在家庭里从来没有劳动岗位的孩子，要培养责任感很可能只是空想。《家庭教育促进法》将“生活技能”列为家庭教育的核心内容之一，是具有深远意义的，亟需认真贯彻落实。

3、家庭教育指导要以生活教育为本

党的二十大报告关于健全学校家庭社会育人机制的要求之所以特别重要，因为这是教育包括家庭教育现代化的必然要求，其内涵是极为丰富的：

- 从大生活的视角看，学校教育、家庭教育和社会教育都是生活教育。如教育家陶行知在《我们的信条》中所说：“我们深信生活是教育的中心。”陶行知说，学校以生活为中心。一天之内，从早到晚莫非生活，即莫非教育之所在。学校是师生共同生活的场所。学校生活是社会生活的起点。
- 从生活的不同性质属性来看，学校教育、家庭教育和社会教育的本质属性有所不同。学校是教育教学机构，是制度化生活，而家庭是过日子的组织，是个性化生活。在立德树人根本任务和共同目标之下，学校教育的本质属性是学科教育，家庭教育的本质属性是生活教育，社会教育的本质属性是实践教育，这三种教育相辅相成才能完成现代教育。
- 就人的成长而言，既需要学科教育和生活教育，也离不开实践教育，缺失任何一个方面，都难以实现立德树人和培养健康人格的目标。

3、家庭教育指导要以生活教育为本

在教育部等13部门联合印发的《关于健全学校家庭社会协同育人机制的意见》中，设计了**学校积极主导、家长主动尽责、社会有效支持**的协同育人机制格局。

学校如何积极主导协同育人机制具有牵头的关键作用。

学校积极主导是承担引领方向并有力推进的重要责任，并非以领导者的身份去面对家庭和社会，而是在政府教育行政部门的领导下发挥协同和引领的作用。

值得指出的是，学校积极主导协同育人机制最需要把握的就是方向，最重要的使命是推进完善学校家庭社会三种教育不同的育人机制，并且将学科教育、生活教育和实践教育有机结合起来。这自然是一个艰巨的任务，却是现代基础教育的迫切需要。例如，劳动课程与家庭教育的结合。

3、家庭教育要以生活教育为本

一是以立德树人引领协同育人机制

二是注重家庭建设培育良好家风

三是发现和推广生活实践教育的榜样

四是在实践中激发学生发展的内动力

五是家校携手培养学生生活技能与习惯

六是职业生涯教育激发学生的梦想

案例：

苏州科技城实验小学的生活教育

汤敏曾任亚洲开发银行驻中国代表处副代表兼首席经济学家，国务院扶贫办友成企业家扶贫基金会常务副理事长。他回忆少年时代说：

为了培养我，一天，母亲决定让我来掌管家里的“财政大权”。看着摆在桌上母亲刚发下来的工资，我情不自禁地说：“我成大富翁了。”母亲笑呵呵地说：“你不是大富翁，你是大管家，这些钱都由你做主了，以后家里的开支也由你来计划了。”

我开始悉心管理家里的财政。我就跟好几个同学约在一起，天没亮就出发去菜市场排队买肉、买豆腐……我们几个同学联合起来一起组成了一个小小的买方辛迪加（行业垄断组织），集体议价，在市场上偶然也能呼点风唤点雨。

那是我接触经济学的开始，也是母亲的信任和支持给了我这样一个机会。给孩子一点权力——管理财政，其实是培养孩子的一个很好途径，可以让孩子学会理财，也更加了解生活的不易。王辉耀，献给母亲的礼物，人民出版社，2008。



总结：

AI时代的家庭教育规律没有改变，好的生活就是好的教育，好的生活激励孩子为实现梦想而奋斗，这就是最令人难忘甚至是刻骨铭心的教育，并将为人一生的发展奠定最为坚实的基础。因此，家庭教育要以生活教育为本。

感谢您的聆听



欢迎关注孙云晓微信:syxedu

孙云晓微信: syxedu

孙云晓新浪微博:

<http://weibo.com/sunyunxiao>

孙云晓新浪博客:

<http://blog.sina.com/sunyunxiao>