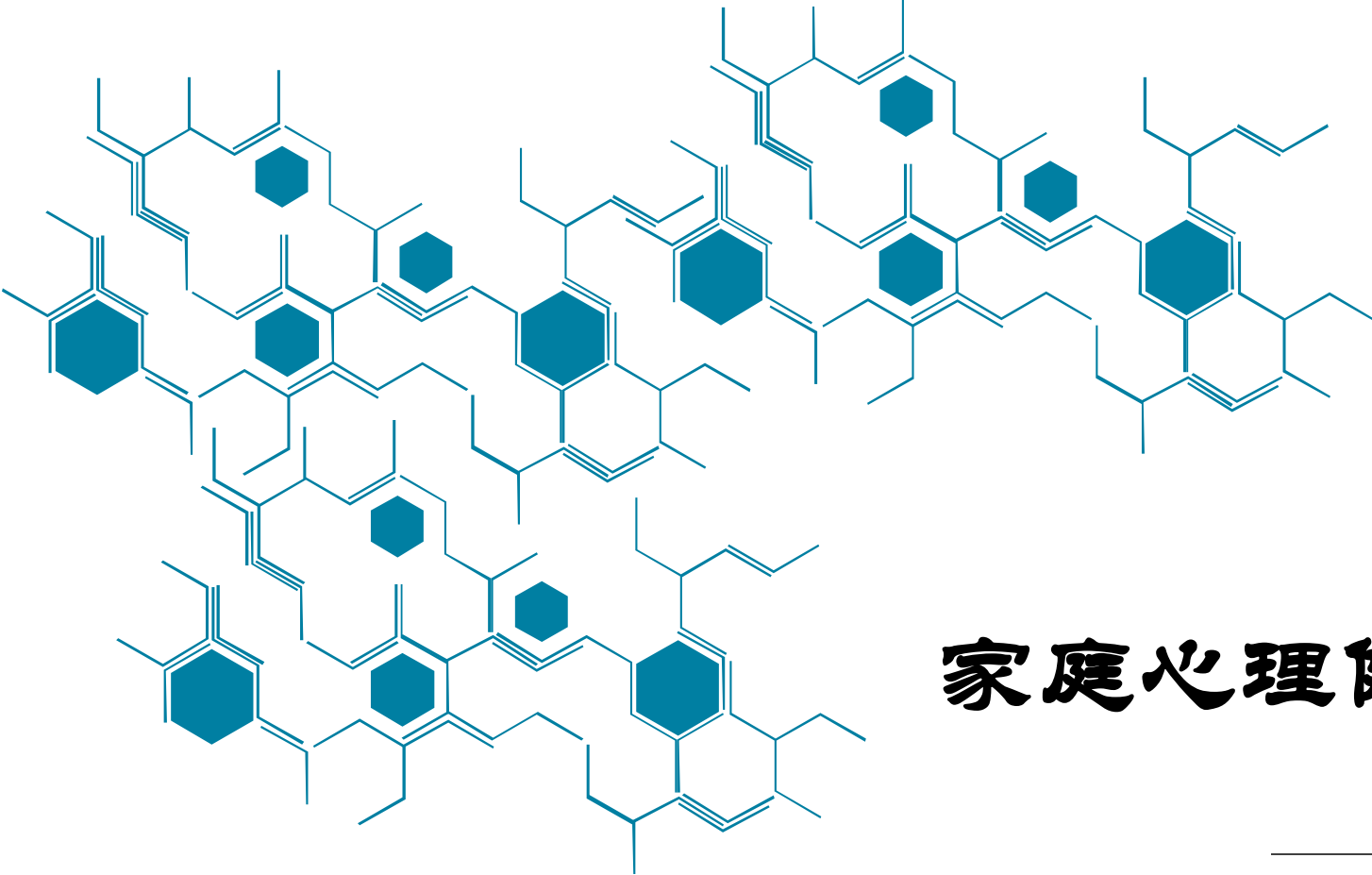




教育从心开始

Education begins with the heart.

家庭心理健康教育的路径与策略

王海勇

王海勇

国家二级心理咨询师

河南省教育厅家庭教育指导专委会委员、秘书长

河南省家庭教育讲师团副秘书长

郑州市教育局关爱工作专家团副团长

王海勇心理工作室主持人

河南省中小学家庭教育指导中心家长学校建设部主任



在学习心理学专业领域研究践行十余年，在全国开展家庭教育、教师心理、学习心理、中高考心理讲座1000余场，个案咨询时数近15000小时，创立《LATS学习力提训督导系统》，著有《亲子教育之道》《好成绩总有一套》等书，并参与编写河南省家长学校教材用书《家庭教育指导手册》。



**每个人都有创造某一种能够超越自己的事物的需要，
这在心理学上就是成为父母。**

关于“学习-孩子-教育”的迷思——

昔日——2005年，曾因10岁参加高考而备受媒体关注，之后13岁读硕士、16岁读博成为“全国年龄最小的硕士生”、“中国最年轻的博士”等。

随后——2011年，因要求父母全款在北京买房而受媒体批评。

如今——他又因“可以靠父母一辈子不工作”“混吃等死反而能幸福一辈子”等言论再次引发大众讨论。



目录：

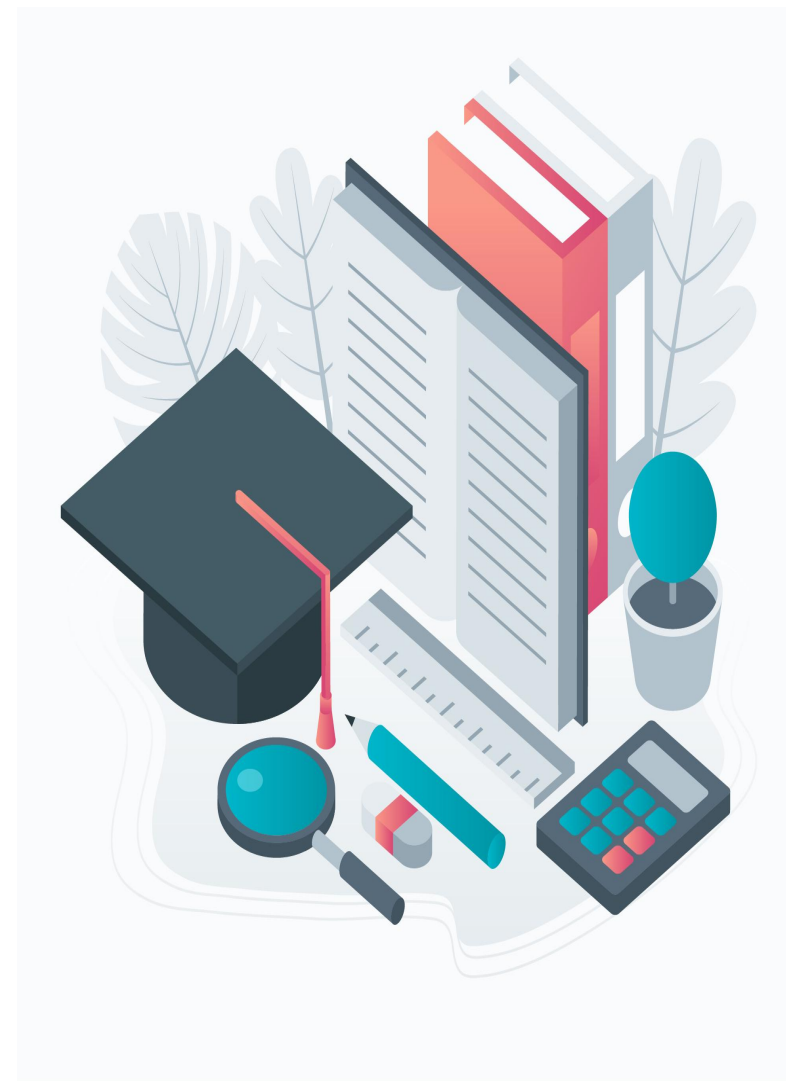
01 家庭教育的现实

02 完整教育的视角

03 脆弱孩子的背后

04 家庭应对的方案

...



一、家庭教育的现实

- ☁ 父母陆续在岗位上“失业”
- ☁ 孩子成为有父母的“孤儿”
- ☁ 责备父母成为教育“时尚”
- ☁ 厌学成为教育焦点“问题”
- ☁ “头脑复杂，身体简单”的孩子越来越多



一些值得深思的家庭教育观念——

- 父母是孩子的原件，孩子是父母的复印件
- 只有观世界了，才有世界观
- 如何说，孩子才会听，如何听，孩子才会说
- 一句话毁了孩子一生.....
- 打孩子的几个流程.....
- 家有青春期的孩子，妈妈一定要变成傻白甜
- 当你恨你孩子的时候，请不要忘记，孩子其实是来渡你的
- 家庭是讲情的地方，不是说理的地方

一些值得深思的家庭教育观念——

- 跟孩子要像朋友一样
- 教育就是要静待花开
- 教育就是培养他自己
- 男孩要穷样，女孩要富养
- 世界上最无效的三种教育方式：讲道理、发脾气和刻意感动
- 世界上所有的爱都是以相聚为目的，只有亲子之间的爱是以分离为目的
- 孩子孩子是夸出来的
- 再苦不能苦孩子



一、完整的教育的视角

学校教育

社会教育



家庭教育

自然教育

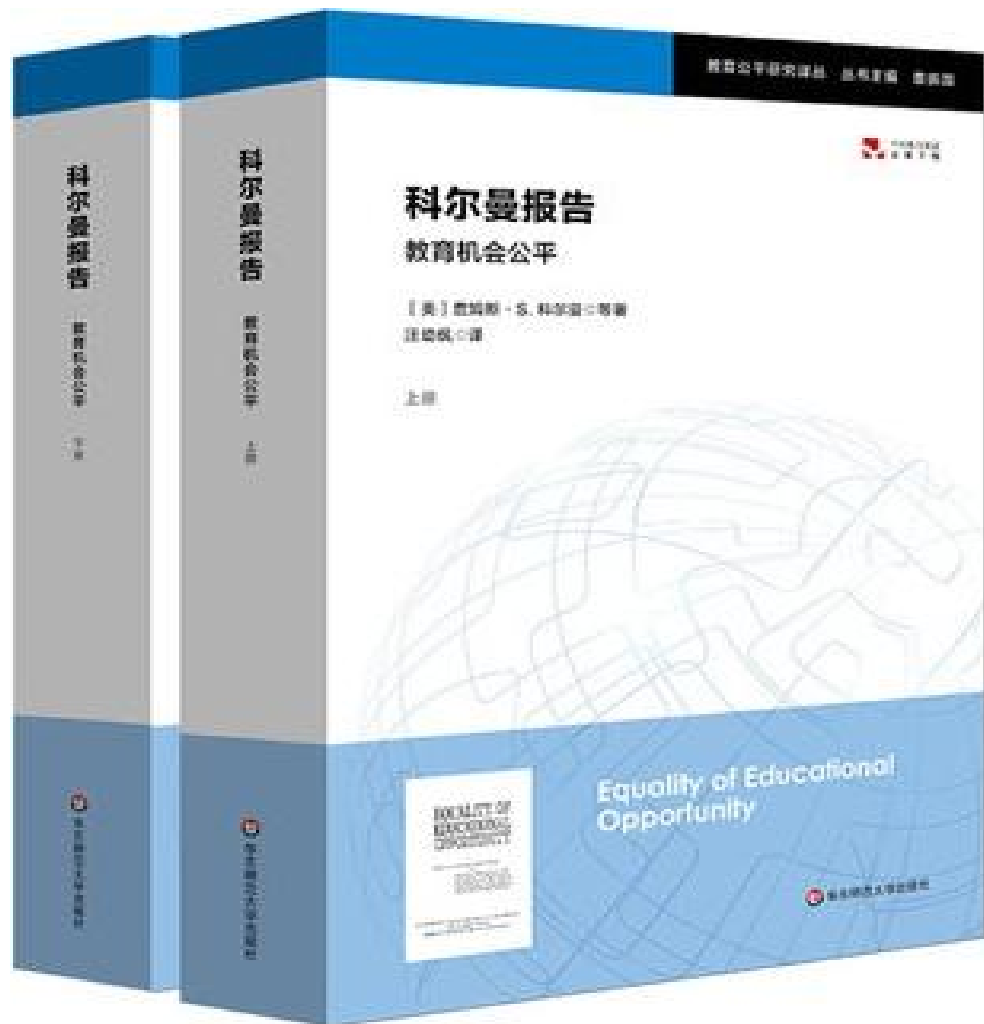
自我教育



“儿童只有在这样的条件下才能实现和谐的全面发展，就是两个教育者，即学校和家庭，不仅要有一致行动，要向儿童提出同样的要求，而且要志同道合，抱着一致的信念。”

——苏霍姆林斯基

《科尔曼报告》



“如果孩子在家里养成了坏身体、坏性格、坏习惯，那么，无论校长和老师多么能干，他们改变不了孩子成为差生命运。”

三、脆弱孩子的背后

自杀：事实和数字

自杀是
15-29岁
人群的
第二大
死亡原因



自杀死亡数
比战争和凶杀
的总数
还要多

每年逾
80万人
死于自杀

每**40秒**
就有
一人死亡



高中生：40%的抑郁检出率，其中重度抑郁占比约10.9%—12.5%。

初中生：30%的抑郁检出率，重度抑郁占比约7.6%—8.6%。

小学生：10%的抑郁检出率，其中重度抑郁占比约1.9%—3.3%。

来源：2023年中国精神心理健康蓝皮书

青少年儿童常见的心理问题——



青少年儿童常见的心理问题——

05
手机沉迷问题

07
学业压力问题



06
考试焦虑问题

08
性别认同问题



四个隐形推手——

“自然剥夺”



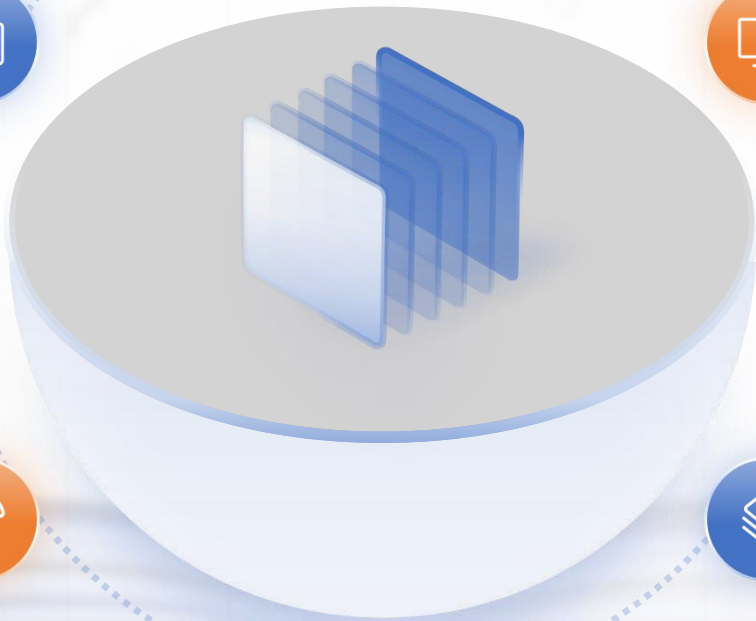
“过度代偿”

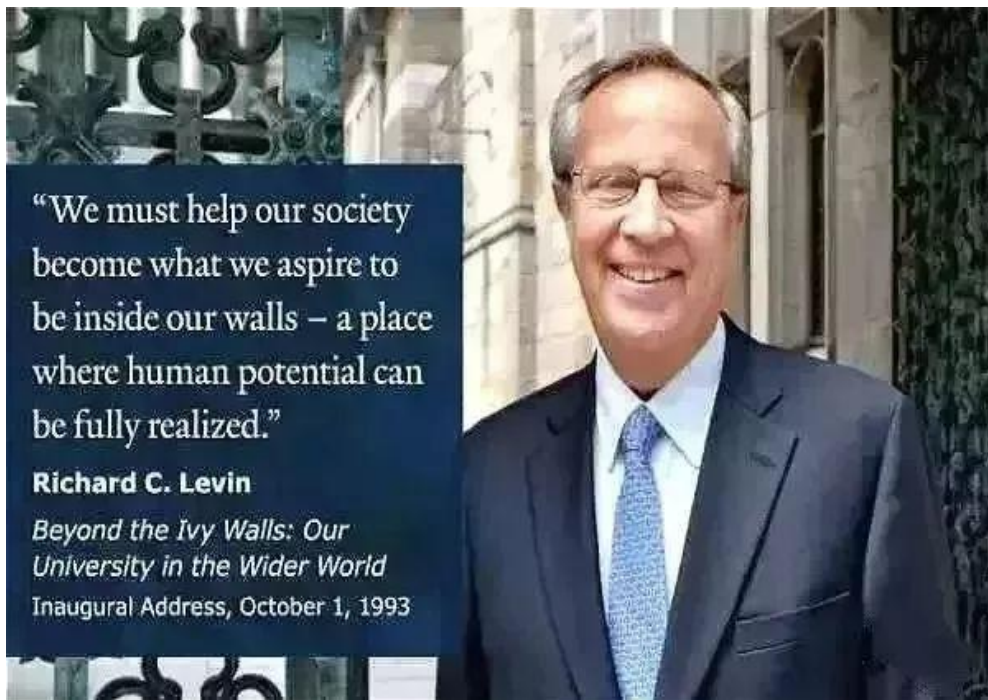


“知识暴政”



“认知迭代”





如果一个学生从耶鲁大学毕业后，居然拥有了某种很专业的知识和技能，这是耶鲁教育最大的失败。

——理查德·莱文

理查德·莱文（Richard Charles Levin）：享誉全球的教育家，1993-2013年任耶鲁大学校长



钱颖一，西湖大学董事会主席，中国教育三十人论坛成员。

人工智能将使中国教育仅存的优势荡然无存！知识就是力量，但是创新人才的教育必须超越知识。

——钱颖一

四、家庭应对的方案





夫妻系统——

“独立”

“认同”

“冲突”

“沟通”



父爱则母静



亲子系统——

“带” → “跟”

“看” → “稳”

“算账”

“谈心”



父爱则母静，母静则子安



“9岁危机”后的孩子控诉父母的9个问题

- 1 烦父母唠叨。
- 2 烦父母爱抱怨。
- 3 烦父母不听自己说话。
- 4 讨厌父母总把自己当小孩。
- 5 不喜欢父母总是容易生气。
- 6 特别不喜欢父母老拿自己跟别人比。
- 7 父母经常吵架。
- 8 不喜欢父母只关心分数。
- 9 每当自己犯错时，他们就冷落好多天。



功能系统——

“中堂画”

“家庭会”

“责任单”

“功能区”

“成长本”



父爱则母静，母静则子安，子安则家和，家和万事兴！



家国系统——

家庭情感→社会情感

家国情怀



家是最小国，国是千万家，有国才有家。

其他家庭方案参考——

1. 绘制家庭生命图谱

- ▶ 绘制三代家族树，标注每位成员的关键生命事件
- ▶ 用不同颜色标记遗传特质（如奶奶的乐观基因）
- ▶ 讨论「家族精神遗产」如何影响自身

2. 实施「存在感」晚餐计划

- ▶ 每周固定1次「无电子设备」深度对话
- ▶ 使用存在主义提问卡：「今天哪件事让你感觉真实活着？」
- ▶ 家长率先示范脆弱性表达：「爸爸今天遇到挫折，但我决定...」

研究依据：哈佛大学「家庭沟通质量」纵向研究显示，深度对话频次提升50%，青少年抑郁风险降低32%

3. 建立家庭韧性银行

- ▶ 建立「家庭抗挫事件簿」，记录共同克服的困难
- ▶ 每次危机解决后存入「心理资本」（如忍耐力+10）
- ▶ 定期提取「资本利息」奖励进步（如韧性积分兑换家庭旅行）

可视化：制作「家庭心理免疫力」体温计挂图

其他家庭方案参考——

4. 开展生命教育影读会

- ▶ 电影：《心灵奇旅》（探讨火花理论）、《寻梦环游记》（生死观建构）
 - ▶ 书籍：《活出生命的意义》（弗兰克尔）青少年图解版
 - ▶ 延伸活动：观看后制作「我的生命火花」视觉日记
- 交互设计：家长需提前观看并准备「价值观探测问题」

5. 启动家庭守护者计划

- ▶ 认领家庭生命守护角色：植物培育官、宠物情绪观察员、老人健康哨兵
 - ▶ 每月召开「家庭生命质量议会」，发布守护者报告
 - ▶ 实施「跨代关怀行动」：孩子教祖辈使用健康监测APP
- 数据反馈：使用智能手环同步家庭成员身心指标变化

我们要培养这样的孩子——



- 1、闪闪发光的人生经历
- 2、安身立命的一技之长
- 3、烟火气足的生活达人
- 4、热爱驱动的内在姿态
- 5、共同成长的读书之家
- 6、向善向上的人性光芒



谢谢

THANK YOU FOR WATCHING

王海勇

