



家庭教育项目成果汇总

北京市浩瑞恩社会组织能力建设发展中心

亿方公益基金会资助

目 录

- 1 家庭教育主要问题及需求评估调研报告
- 2 家庭教育课程大纲及培训教程
- 3 家庭教育干预服务试用效果评价报告
- 4 家庭教育工作坊研究的政策建议报告
- 5 会议、论坛、培训及总结报告
- 6 科普文章成果推广短文集

1. 家庭教育主要问题及需求评估调研报告

1.1 调研方法

2018年1月-2月，研究者就“儿童行为问题基本情况、父母教养行为基本情况、主干家庭对儿童行为的影响、不同父母教养行为对儿童行为的影响”四方面问题，以方便取样的方法，选取汤阴县中小学各两所，共计4所学校，采用横断面调查方法进行研究。调查对象为7-16岁儿童的父母，以班级为单位采取整群抽样的方法，进行问卷调查。

1.1.1 调研步骤

本次家庭问题需求调研主要分为以下四步：

选取样本。通过方便取样的方法选取4所学校，以班级为单位按整群抽样选出调研班级，并对学校和班级进行编号。

调研培训。与选取学校建立联系，在一个星期内对要参与调研的各校班主任进行培训，向班主任发放学校和班级编号，并对班主任讲明调研的目的、调研的方式，问卷内容和填写方法。

调研过程。班主任老师接受培训后，在家长群里讲明调研目的，问卷填写方法，发送问卷链接，家长根据问卷指导语如实填答每一个问题，填答完毕，提交问卷。填写问卷过程遇到问题，与班主任联系，如班主任不能解决，和调研员联系，由调研员给予解决方法。

数据收集。通过电子版问卷收回，对数据进行整理。

1.1.2 评估工具

本次问卷采用问卷星制作电子版问卷，通过班主任老师将问卷链接发送到家长群，协助家长填写。

该研究采用的问卷由家长自主完成，问卷内容分为3部分，主要包括人口社会学特征、艾伯格儿童行为量表（简称BCBI， $\alpha=0.959$ ）和简式父母教养行为量表（简称S-EMBU-c， $\alpha=0.694$ ）。

1.2 调研结果

通过对所收集到的1273份有效问卷进行数据分析发现：

(1) 儿童行为问题基本情况。儿童较为普遍的四大问题是注意力问题、磨蹭问题、自我为中心问题和礼仪问题。儿童行为问题严重程度从高到低依次是大喊大叫、容易分心、集中注意力时间短、自我为中心、吃饭磨蹭、容易哭、穿衣服磨蹭、餐桌礼仪差、睡觉前磨叽、过分活跃。相关分析中，儿童行为问题越多，则行为问题的程度越严重。其中，男孩行为问题的数量和程度显著高于女孩，1-3 年级和 7-9 年级儿童行为问题数量和程度高于 4-6 年级儿童。

(2) 父母教养行为基本情况。父母教养行为存在城乡、年龄、职业、受教育等人口学特征差异，城市的父母教养行为-情感温暖得分显著高于农村父母；与 26-35 岁父母相比，其他年龄段父母教养行为-过度保护得分高；教师和工人比农民在教养行为上情感温暖得分更高。父母受教育程度为本科的父母比初中及以下的父母教养行为-情感温暖得分高。家庭收入 4000-6000 元的家庭比 2000 元以下的家庭父母教养行为情感温暖得分更高。

(3) 主干家庭对儿童行为的影响。主干家庭与父母教养方式、儿童行为无明显影响。

(4) 不同父母教养行为对儿童行为的影响。儿童行为问题与父母教养行为-情感温暖显著负相关，父母情感温暖的教养行为得分越高，儿童行为问题个数越少，行为问题程度越轻。儿童行为问题与父母教养行为-拒绝和过度保护显著正相关，父母拒绝和过度保护的教养行为得分越高，儿童行为问题个数越多，行为问题程度越严重。

其中，在探究教养的影响因素中发现父亲和母亲的教养行为没有显著差别，父母婚姻状况和主干家庭结构与父母教养行为没有显著差异。

本研究中未发现出儿童居住地区、父母职业、父母受教育程度、父母婚姻状况和主干家庭结构对儿童行为问题没有显著影响。

1.3 需求评估

针对于以上四类数据收集情况，主要存在以下需求：

(1) 儿童行为治疗的需求和效果评估工具尚未完善；(2) 聚焦家长关注的四类儿童行为问题，编制有社会工作特色的循证干预方案还未形成；(3) 缺乏关注低年级儿童行为问题，有针对性地对低年级儿童父母开展行为训练的小组、社区工作；(4) 学界未探索出学校社工父母教养行为服务模式，还需搭建家校合作

平台，运用社工方法调动德育老师，传播科学的父母教养行为技术。

2. 家庭教育课程大纲及培训教程

项目组依托国际公认的家庭教育循证技术，结合我国实际开发一套针对中国家庭特点和中国社会文化特征，开发出了一套本土化并且易于操作和掌握的家庭教育循证干预课程及配套资料(详细内容见资料包)。在反复的试用和修改之后，我们确定了每个主题的具体内容，规范了指导课程的 PPT、课程逐字稿、小组流程图，为后期社会工作者、家庭教育指导师等开展相关家庭教育工作坊提供依据，以保障将干预课程后续的受益家庭范围更广、人数更多。



图 1 浩瑞恩循证家庭教育指导课程 PPT



图 2 浩瑞恩循证家庭教育指导课程逐字稿

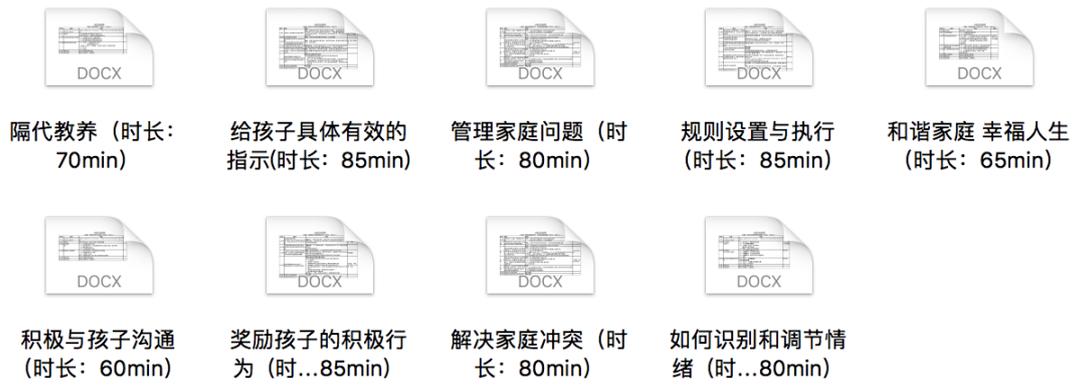


图 3 浩瑞恩循证家庭教育指导课程小组流程图



图 4 浩瑞恩循证家庭教育指导课程使用手册

3. 家庭教育干预服务适用效果评价报告

在北京进行自由招募干预对象所进行的研究是严格按照随机对照试验进行的，因此干预结果主要这次干预所获得的数据进行展示和分析，我们主要运用 SPSS25.0 对干预组和对照组的父母和儿童的基本资料进行描述性统计分析，比较两组年龄、性别构成、家庭基本情况等有无差异；采用 ITT(Intent to treat) 分析方案，运用独立样本 t 检验等方法比较干预组和对照组家长在主要结果变量上的差异。目前由于干预后 3 个月的数据还未来得及分析，我们主要分析了干预前和干预后的数据。

3.1 两组儿童与父母的一般人口学特征比较

本研究总计回收了 28 份问卷，其中完整问卷为 21 份，缺失后测问卷 7 份，其中干预组 4 份，对照组 3 份。在 28 个样本中，干预组共 17 人，其中母亲 15 人，占干预组的 88.2%，父亲 2 人，占干预组的 11.7%，干预组儿童中，男生 10 人，占干预组的 58.8%，女生 7 人，占干预组的 41.2%，平均年龄为 8.41 ± 1.87 岁；对照组共 11 人，其中母亲 11 人，占对照组的 100%，父亲 0 人，占对照组的 0%，干预组儿童中，男生 8 人，占干预组的 72.7%，女生 3 人，占干预组的 27.3%，平均年龄为 8.12 ± 2.09 岁。两组父母性别、职业等均不具有统计学意义 ($p > 0.05$)；两组儿童年龄、性别构成等均不具有统计学意义 ($p > 0.05$) (表 4、表 5)。

表 1 两组父母的一般人口学特征比较

	干预组 (n%)	对照组 (n%)	p
干预对象			0.254
母亲	15 (88.2%)	11 (100%)	
父亲	2 (11.7%)	0 (0%)	
其他	0 (0%)	0 (0%)	
母亲职业			0.108
公职人员	6 (35.2%)	5 (45.5%)	
企业人员	6 (35.2%)	6 (54.5%)	
创业人员	1 (6.9%)	0 (0%)	
家庭主妇	3 (17.6%)	0 (0%)	
自由职业	1 (35.2%)	0 (0%)	
其他	0 (0%)	0 (0%)	
父亲职业			0.755
公职人员	5 (29.4%)	3 (27.3%)	
企业人员	9 (52.9%)	6 (54.5%)	
创业人员	0 (0%)	1 (9.1%)	
自由职业	2 (11.8%)	0 (0%)	
其他	1 (6.9%)	1 (9.1%)	

表 2 两组儿童的一般人口学特征比较

	干预组	对照组	p
年龄			0.436
6	2 (11.8%)	4 (36.4%)	
7	4 (23.5%)	0 (0%)	
8	3 (17.6%)	1 (9.1%)	
9	4 (23.5%)	2 (18.2%)	
10	1 (6.9%)	3 (27.3%)	
11	2 (11.8%)	1 (9.1%)	
12	1 (6.9%)	0 (0%)	
性别			0.141
男	10 (58.8%)	8 (72.7%)	
女	7 (41.2%)	3 (27.3%)	

3.2 两组父母的干预前后积极养育得分比较

表 3 比较了干预组和对照组父母积极养育前后测得分的均值差异：干预组父母后测 T1 比基线 T0 的积极养育水平提升了，但提升程度未达到统计显著水平 ($p>0.05$)；对照组父母后测 T1 比基线 T0 的积极养育水平也提升了，提升程度未达到统计显著水平 ($p>0.05$)。

表 4 中，将两组父母干预后 1 个月 T1 时刻积极养育得分减去干预前 T0 时刻积极养育得分，采用独立样本 t 检验分析比较干预组和对照组父母积极养育得分差异如表 14 所示，干预组父母积极养育平均得分提升 3.45 ± 8.14 分，干对照组父母积极养育平均得分提升 2.88 ± 7.40 ，图 4 为干预前后两组父母积极养育得分图，更清晰展示两组父母积极养育得分变化，经过重复测量方差分析结果可得，干预组父母积极养育相比对照组父母提升不显著 ($p>0.05$)，相比看来干预组父母积极养育提升的更为明显。

表 3 两组父母的干预前后测积极养育得分比较

		M	SD	95%CI		Min	Max	t	p
干预组	T0	73.59	8.80	69.06	78.11	59.00	93.00	-1.151	0.258
	T1	77.04	8.66	72.58	81.49	59.00	98.00		
对照组	T0	71.27	9.53	64.87	77.68	57.00	86.00	-0.703	0.049
	T1	74.15	9.66	67.66	80.64	62.00	93.00		

表 4 两组父母的干预前后测积极养育差异得分比较

	T ₀	T ₁	T ₁ -T ₀	95%CI		t	p
干预组	73.59±8.80	77.04±8.66	3.45±8.14	-2.80	9.69	0.853	0.187
对照组	71.27±9.53	74.15±9.66	2.88±7.40	-4.89	10.64		

3.3 两组父母的干预前后规则设定得分比较

干预组的前测、后测数据通过配对样本 t 检验 (表 8) 得出三个维度中，“严厉的规则设定”、“不一致的规则设定”两个维度没有显著差异，“恰当的规则设定”有显著差异。由于本研究样本数量较小，所以侧重观察干预带来的前后测分数的变化。“严厉的规则设定”维度后测分数均值比前测分数均值下降 1.68，且最大值下降 12，因此干预降低了严厉的规则的使用频率；“不一致的规则设定”维度后测分数均值比前测分数均值下降 0.54，因此干预降低了不一致的规则

使用频率；“恰当的规则设置”维度后测分数均值比前测分数均值提高 11.29，且最大值提高 5.85，因此干预增加了恰当的规则的使用频率。

对照组的前测、后测数据通过配对样本 t 检验（表 9）得出三个维度中，“严厉的规则设定”、“不一致的规则设定”两个维度没有显著差异，“恰当的规则设定”有显著差异。

表 5 干预组规则设定技能前、后测数据配对样本 t 检验

	前测		后测		成对差分		t	p
	M	SD	M	SD	M	SD		
严厉规则设定	34.91	7.20	33.23	4.55	1.68	5.79	1.198	0.248
不一致规则设定	19.00	3.46	18.47	3.58	0.54	3.41	0.646	0.527
恰当规则设定	54.70	8.96	65.99	6.82	-11.29	6.30	-7.383	0.000

表 6 对照组规则设定技能前、后测数据配对样本 t 检验

	前测		后测		成对差分		t	p
	M	SD	M	SD	M	SD		
严厉规则设定	36.64	8.54	33.30	5.39	3.34	6.92	1.600	.141
不一致规则设定	19.73	4.27	18.49	3.44	1.23	3.71	1.102	.296
恰当规则设定	57.18	6.78	67.27	6.04	-10.09	6.50	-5.144	.000

对规则设定技能下三个维度进行独立样本 t 检验（表 10）得出三个维度前、后测数据变化量差异不显著，相比较来看对照组在“严厉的规则设定”、“不一致的规则设定”两个维度下降程度更明显。

表 7 干预组与对照组规则设定技能前后、测数据变化量独立样本 t 检验

	前测		后测		t	p	
	M	SD	M	SD			
严厉规则设定	-1.68	5.79	-3.34	6.92	.685	.499	
不一致规则设定	-.54	3.41	-1.23	3.71	.511	.613	
恰当规则设定		19.00	3.46	19.73	4.27	-.495	.624

3.4 两组干预前后亲子依恋程度得分比较

如表 11 所示，将儿童对于父亲和母亲的依恋程度分别计分，分别比较两组的干预效果。两个维度干预组和对照组前后测的均值差异：干预组后测 T1 比基线 T0 父亲和母亲的依恋水平都是增加的，二者都显著。对照组父亲的依恋水平

稍微增加，母亲的依恋水平降低；如表 12 所示经过重复测量方差分析结果：干预组相比较对照组变化程度不显著。

表 85 两组父母的干预前后测亲子依恋程度得分比较

		M	SD	t	p
干预组父亲	T0	52.29	9.40	-1.69	0.025
	T1	56.93	6.28		
对照组父亲	T0	51.02	10.05	-0.14	0.29
	T1	51.57	8.04		
干预组母亲	T0	55.59	8.34	0.63	0.48
	T1	57.15	8.16		
对照组母亲	T0	57.37	8.16	0.217	0.76
	T1	56.61	8.11		

表 9 两组父母的干预前后测亲子依恋程度差异得分比较

	T0	T1	T1-T0	t	p
干预组父亲	52.29	56.93	4.63	0.90	0.35
对照组父亲	51.02	51.57	0.55		
干预组母亲	55.59	57.15	1.56	0.61	0.35
对照组母亲	57.37	56.61	-0.75		

3.5 两组儿童干预前后行为问题得分比较

首先，在儿童行为问题个数这一维度，比较干预组和对照组前后测的均值差异，发现干预组后测 T1 比基线 T0 的儿童行为问题的个数减少了，对照组儿童行为问题的个数增加了，二者都不显著（表 13）。

表 10 干预组与对照组儿童行为问题个数得分比较

		M	SD	t	p
干预组	T0	6.47	4.82	-0.14	0.35
	T1	6.70	4.77		
对照组	T0	7.18	4.19	0.29	0.47
	T1	6.74	2.92		

另外，在儿童行为问题程度这一维度上，比较干预组和对照组前后测的均值差异：后测 T1 比基线 T0 的干预组和对照组的儿童行为问题程度都降低了，且干预组比对照组降低程度大，但两组降低程度都不显著。（表 13）。

表 11 干预组与对照组儿童行为问题程度得分比较

		M	SD	t	p
干预组	T0	101.76	23.31	0.91	0.08
	T1	95.24	17.96		
对照组	T0	98.81	6.88	0.28	0.12
	T1	96.47	4.78		

3.6 干预组父母的工作坊满意度

由于第一次工作坊属于介绍性质和理念引入故未进行测量，最终满意度结果如表 14 所示，在倾听、理解、尊重这一维度的平均满意度得分为 9.73 分，在内容这一维度的平均满意度得分为 9.74 分，在方式这一维度的平均满意度得分为 9.73 分，在重要性这一维度的平均满意度得分为 9.71 分，在总体这一维度的平均满意度得分为 9.66 分。干预组父母对于工作坊的各个方面以及整体上满意程度较高，基本在 9.7 分左右。

表 12 干预组父母的工作坊满意度

主题	满意度维度(0-10 分)				
	倾听、理解、尊重	内容	方式	重要性	总体
1.和谐家庭幸福人生	-	-	-	-	-
2.识别并调节情绪	9.13	9.47	9.33	9.47	9.00
3.积极与孩子沟通					
4. 奖励积极行为	9.67	9.83	9.75	9.92	9.33
5.给孩子具体有效的指示	9.75	9.75	9.58	9.75	9.75
6. 设置规则与执行	9.92	9.92	9.92	9.92	9.92
7.提升父母的监控水平	9.91	9.82	9.91	9.82	9.91
8.管理家庭问题	9.89	10.00	10.00	9.89	10.00
9.应对家庭冲突					
10.隔代教养	9.71	9.57	9.86	9.57	9.71
平均分	9.73	9.74	9.73	9.71	9.66

3.7 干预组父母的工作坊参与度

干预组父母的工作坊参与度分为两个维度进行统计，一是统计干预组父母对于工作坊每个主题的参与度，如表 15 所示，每个主题的参与人数在 10~12 人之间，参与父母请假的原因有很多，比如工作坊的开展处于 11 月-1 月之间各种流行病高发期，家中孩子、祖辈生病、父母自身生病；临时工作加班；孩子补课时间调整等等，总体上来说，干预组父母对于工作坊每个主题的平均参与度 11.25 人，是一个比较好的结果。另外有一些家庭除了主要纳入研究的父母一方常常会 and 另一半共同参与工作坊，即父母双方均参与，按照这样计算干预组父母对于工作坊每个主题的平均参与度达到 12.25 人。

二是统计干预组父母每个人的参与度，由于部分家长来自河北、通县、高碑店等等，距离较远，家长们都希望来参与一次工作坊时间可以久一些，因此我们对于工作坊进行了调整，“识别并调节情绪”与“积极与孩子沟通”这两个主题放在了同一次工作坊中，同样的“管理家庭问题”与“应对家庭冲突”这两个主题也放在了同一次工作坊中，这样家长仅仅参与 8 次，但同样是学习了 10 个工作坊的主题。如表 16 所示，4 位家长全程参与达到 8 次；4 位家长请假一次参与达到 7 次；3 位家长请假两次参与达到 6 次；1 位家长请假三次参与达到 5 次；1 位家长请假四次参与达到 4 次；1 位家长请假五次参与 3 次；2 位家长请假六次

参与 2 次，其中一位家长是因为工作时间调整问题不得不中断工作坊，一位是家中老人生病导致无法参与；1 位家长在干预开始前一晚决定退出未出席。在 8 次中，干预组父母每个人的平均参与次数达到 6 次，综合考虑各方原因，这已经是一个比较好的结果。

表 13 干预组父母的工作坊每个主题的参与度

主题	被试参与人数 (人 \\17)	总参与人数 (父亲母亲共同参与)
1.和谐家庭幸福人生	12	15
2.识别并调节情绪	12	15
3.积极与孩子沟通		
4. 奖励积极行为	11	12
5.给孩子具体有效的指示	12	12
6. 设置规则与执行	11	12
7.提升父母的监控水平	12	12
8.管理家庭问题	10	10
9.应对家庭冲突		
10.隔代教养	10	10
平均值	11.25	12.25

表 14 干预组父母每个人的参与度

家长序号	参与次数(次\8)
1.	6
2.	7
3.	5
4.	2
5.	8
6.	8
7.	8
8.	7
9.	7
10.	2
11.	0
12.	6
13.	6
14.	3
15.	7
16.	8
17.	4
平均值	6

3.8 研究结论

- (1) 干预组父母对 PMTO 小组工作坊满意度较高,改良方案具有较好的适应性;
- (2) 在积极养育方面,干预组父母相比较对照组父母有趋势上的提升;
- (3) 在规则设置方面,干预组父母相比较对照组父母有趋势上的提升;
- (4) 在父亲和母亲的依恋水平上,干预组父母相比较对照组父母有趋势上的提升;
- (5) 在儿童行为问题上,干预组儿童行为问题的个数有所减少,对照组儿童行为问题的个数增加;干预组儿童相比较对照组行为问题程度方面有趋势上的提升。

4. 家庭教育工作坊研究的政策建议报告

积极养育的教养方式无论对于孩子还是家庭都具有重要意义，采用积极养育教养行为的父母在与孩子的亲密度、接纳、积极参与与回应以及对孩子的爱这些方面的表现高于一般父母的平均水平，这对于孩子认知发展状态、情绪调节能力、学业水平、社会化程度等都息息相关。通过 PMTO 干预可以提升父母积极养育的教养行为，帮助孩子更好成长，促进家庭和谐幸福。为了 PMTO 模型在我国家庭教育领域更好的推广，根据本次研究结果可以从以下几个方面对于干预服务进行完善，从而使干预服务更加规范、更易实施，更好的提升父母积极养育行为，促进 PMTO 模型干预服务的推广。

4.1 拓宽工作坊宣传招募途径，增加干预对象的数量，并完善干预期与对照组家长的联系

本研究在招募期间主要使用线上微信推送的招募方法，但是该招募方法覆盖范围小，应在后续招募中拓宽招募途径，例如增加线下社区宣传、发放宣传册的方法进行招募，更大范围的使招募信息传递给更多有需求的家长，不仅可以丰富研究对象的类型，也可以提升本研究干预方法的认知度。

另外由于本研究在干预期间缺乏与对照组家长的联系，导致在后测时对照组出席的家长人数有所下降，所以在之后的研究中，应该设置专人负责定时与对照组家长保持联系，避免样本流失。

4.2 工作坊根据家长需求分年龄段进行

处于不同年龄段的儿童他们的生长发育规律不同，心理状态也有很大的差异，因而他们的需求和易产生的问题都处在变化之中，同样，父母与孩子之间的关系也会随着孩子年龄的增长而发生改变，亲子之间的问题与矛盾也会逐渐凸显，因此父母对育儿技能的需求度会增加，但这种需求是多样性的，即父母更加希望可以得到更具针对性的指导，在“设置规则，适当惩罚”的主题里有父母提到：“你们讲的这个方法也对，但是我家孩子已经过了能用这个方法解决的年纪了，我比较想知道对于目前我孩子来说怎样更有效。”这就指出了工作坊的改进之处，可以依据家长的需求分年龄段进行，增加一些更贴近父母需求的主题，例如目前的工作坊是针对 5-12 岁儿童家长，在之后可以更改为针对 5-6 岁、7-8 岁、9-10 岁、10 岁-青春期前的家长，再根据每一个年龄段儿童的具体情况添加新的主题。

4.3 增加工作坊互动与讨论比重有利于增强父母的体验感，提升父母对积极养育教养方式的重视

在工作坊开展期间，大部分家长对工作坊中的互动环节热情度高，尤其是小游戏和角色扮演更受到家长的欢迎。例如在进行“掰拳头”游戏的过程中，每一位家长都参与其中，有几位平时比较沉默的家长也在整体气氛的带动下主动和其他人交流，并且通过游戏体验，让家长对该部分的学习体验更深了，并且游戏反映出的问题或现象更能引发家长们的思考。角色扮演的环节也是如此，例如在“设置规则，适当惩罚”的主题里，通过让家长扮演孩子的角色，使家长们更直接的体会到了孩子平时一些细微的感受，家长通过角色扮演进行了自我反思，这有利于家长学习新的技巧。同时这些环节的加入也使家长们更愿意参与到工作坊中，许多家长表示能够在工作坊畅所欲言的感受很好，他们觉得自己得到了尊重。

父母应该充分意识到积极养育的重要性，注重在日常育儿过程中采取积极养育的教养方式，尽管在小组工作坊中可以学习到积极养育相关的教养理念和教养方式，但是这是建立在完整参与的基础上，后续的研究中可以采取以下方法提升父母在小组工作坊过程中的参与度：（1）工作坊开展方式中增加互动与讨论比重以增强父母的体验参与感；（2）工作坊开展内容中更多的增加本土化案例和主题以强化父母的认同感；（3）增加工作坊小组成员之间的粘性促进父母之间形成互助支持网络；（4）鼓励父母双方共同参与工作坊。

只有完整的参与工作坊，父母才能够充分掌握相关的教养理念和教养方式，并能够在日常的生活中进行练习和使用，在与孩子日常的互动中充分运用。

四、促进小组成员彼此支持，形成互助支持网络，制定规范的服务框架

PMTO 干预小组不仅能够提升父母的教养理念和积极养育的教养方式，更重要的是为小组成员提供了一个交流互动的平台。家长们通过彼此之间分享育儿经、排解育儿困惑、交流家庭琐事，互相支持和依靠，从而获得自我能力的提升，小组带领者应给予小组成员充分的沟通和交流空间。为了让小组工作坊达到更加理想的效果，也应制定更加规范的服务框架，主题明确、步骤清晰、易于操作，完善规范、可操作的服务流程至关重要，要充分发挥小组工作坊互动性强、干预主题性强、容易实施等优势，使干预更加规范、有效。

4.4 父母双方共同参与工作坊有利于父母规则设定技能的提升，结合工作坊设置的家庭作业环节促进家长技巧的巩固

本研究中干预组父母反映虽然自己来参与了工作坊，学习到了育儿技巧，但是在家庭中对孩子的教育并不是只有父母一方就可以完成的，而是需要父母双方

的合作教养。当父母双方共同参与工作坊时，不仅可以在育儿问题上得到帮助，同时还可以使隐藏于育儿问题问题之下的夫妻之间的矛盾得到沟通和缓解。

明确设置家庭作业环节并贯彻执行，通过这样的形式，增加父母在家庭中使用所学习到的技巧的频率，也有助于父母在实践中将普适性的技巧与自己家庭的风格相结合，在使用中更契合自己的需求，将技巧融入日常的亲子互动中，促进父母对技巧的掌握和内化。

4.5 提升家庭教育指导人员的专业性

家庭教育指导服务机构中主要工作人员“新手”较多：近60%的管理人员承担家庭教育指导服务的工作年限低于10年；71.3%家庭教育指导者从业年限低于5年（《全国未成年人家庭教育状况抽样调查报告》（节选））（《内蒙古妇女网乌兰察布市家庭教育工作调研报告》，2018）。在2016年我国儿童中心发布的《0-6岁儿童家庭教育指导服务现状调查报告》也同样指出了家庭教育指导服务人员的专业化问题（《0-6岁儿童家庭教育指导服务现状调查报告》，2017）。除了可以利用PMT0模型对于父母进行管理训练，可以将该干预方案调整后适用于培训师培训，通过培训学校和社会组织家庭教育指导师，他们能够掌握相关技术，为家长提供正确的教育理念和教育方式的指导，通过培训指导师，可以提升家庭教育指导人员的专业性同时扩大受益家庭及人群范围。目前我们已在郑州进行了首期PMT0家庭教育循证方法指导师培训，共36名学员参加此次培训，包括中小徐学校的老师、大学社会工作系的老师和在读本科生、研究生，还有来自社会服务机构的一线社工。

4.6 工作坊增加本土主题与案例，促进循证家庭教育指导服务体系的推广

PMT0的模型是基于西方文化语境之下而建构的，经过本研究中干预组工作坊的使用，研究者发现在工作坊期间，家长们提出了许多富有本土化特色的案例，如隔代教养等。并且家长们在使用自己的案例进行分析或讨论的时候，热情度更高，且家长普遍反映用一些贴近生活的例子来解释理论或对技巧进行演练接受度更高，理解程度更深，例如在进行“问题-目标”转化练习时，研究者的用编写的演示案例进行讲解时家长们有很多疑惑，但是当研究者让家长们自己用自己的案例进行练习时，家长们就豁然开朗，快速的掌握这一技巧，并可以在分享中做出深入剖析。通过这些可以看出当把基于西方语境建构的PMT0模型用于中国时，有必要做出一些内容和案例上的本土化调整，能收获更好的效果。

在家庭教育指导服务渠道方面，2008年《全国未成年人家庭教育状况抽样调查报告》中显示，城乡学校和社区中约一半（46.8%）不存在家庭教育指导机构

和家长学校,约三分之一设有家长学校或者家教指导机构,有 27.8%的家长从来没有参与过两者中的任何一个所举办的活动(《全国未成年人家庭教育状况抽样调查报告》(节选),2008)。到 2013 年,学校渠道仍为主要渠道,然而家长对社会上专业的家庭教育指导机构的期望率相对升高而对于学校的期望却不断降低,但实际中,达到专业要求并能满足家长需求的机构却不多(陈丽艳,2016)。PMT0 模型以儿童健康成长、家庭和谐幸福为最终目标,立足我国家庭教育文化和家庭实际特点,贴近家庭需求,以循证的家庭教育方法解决问题,在渠道、内容和形式上均与当前我国家庭教育需求相契合,因此通过 PMT0 模型可以提升循证家庭教育指导服务体系的推广,推进我国循证家庭教育指导服务体系建设的进程。

5. 会议、论坛、培训及总结报告

家庭教育项目组在整个项目进行过程中共开展七组（共 70 场次）完整的小组现场干预（北京、珠海、安阳）、两场系列讲座及多场相关座谈会、一场家庭教育指导师培训及多场督导会议。

5.1 河南汤阴向阳路小学 2 组（20 场次）工作坊干预

汤阴县向阳路小学有 300 多名家长报名参加后期工作坊，学校选取了 24 名家长参加第一期工作坊。

2018 年 4 月至 2018 年 7 月，项目组在河南省汤阴向阳路小学进行两场家庭教育指导干预，有 300 多名家长报名参加，学校选取了其中 24 名家长参加。主要培养家长设定家庭规则、有技巧的鼓励、合理关注孩子行为、恰当解决孩子与家庭问题、与孩子建立积极的联系这五方面的教育技能。项目组要在向阳路小学开展工作坊的信息一公开，就得到了学校家长的积极响应，3 天时间共报名参与的有 300 多位家长，最终由于时间和工作坊的人数范围限制，共进行两组干预，涉及 30 余人及多位旁听的班主任。

为期两个月的活动引发了家长对自己以往家庭教育方式、方法的深层思考，并给予了他们今后应如何教育孩子的启迪。很多家长表示自己与孩子沟通发生了变化，觉得自己更加能了解孩子，孩子也更愿意配合自己；另一方面，家长们通过每一次工作坊的讨论互动，激发了自己对于以不恰当教养方式的反思，能够发现问题出在哪里。通过工作坊认识的家长朋友们之间也形成了一个互助群体，大家彼此畅所欲言，互相交流经验，促进共同的成长。



图 5 河南汤阴向阳路小学开展工作坊



图 6 河南汤阴向阳路小学开展工作坊



图 7 河南汤阴向阳路小学开展工作坊



图 8 河南汤阴向阳路小学工作坊结束合影

5.2 北京倒座庙社区 1 组 (10 场次) 工作坊干预

2018年10月至2018年11月，项目组到北京倒座庙社区为社区居民开展了一场“幸福家加油·父母成长营”系列家庭教育指导干预，以帮助社区居民更好的建立和谐的家庭亲子关系。由于父母忙于工作，倒座庙社区的参与成员中祖父母、外祖父母占据很大一部分比例，这也使得我们的干预对象更加丰富，同时在与他们的沟通交流中我们了解到更多真实的代际问题冲突，这使得我们新增加的“代际教养”这一主题内容更加充实和落地，并且也使得祖父母能够接触和学习更加科学的教养方法，理性育儿，减少父母与祖父母之间的育儿观念、育儿方式之间的偏差。

工作坊结束后，社区居民与相关工作人员纷纷表示自己受益匪浅，认识到了倾听和表达的重要性，愿意去引导孩子打开心扉，解读孩子的信号，共情孩子真正的内心感受，协助孩子自己去解决问题。许多居民表示意犹未尽，不断询问我们是否可以到北师大去再听听相关内容，并且强烈要求屈老师能够为他们再讲上几次，一些错过报名通知未参与的家长也表示非常遗憾。



图 9 北京倒座庙社区工作坊



图 10 北京倒座庙社区工作坊



图 11 北京倒座庙社区工作坊

5.3 珠海香洲区婆石社区 1 组 (7 场次) 工作坊干预

2019 年 4 月至 2019 年 5 月, 项目组在珠海市婆石社区开展“幸福家加油·父母成长营”系列教育活动, 主要围绕为给予孩子有效指示、奖励孩子积极行为、规则设置与执行、提升父母监控水平、解决家庭冲突、管理家庭问题、隔代教养等七个方面, 帮助家长建立正确的育儿观念, 形成良好地教养方式。

活动中组员呈现出明显的性别差异，在小组活动中女性组员较多，年龄主要集中在 25-40 岁之间，孩子多为小学在读，在进行第一节“和谐家庭 幸福人生”的项目简介时，就有家长迫不及待地想要学习更为具体，能够应用于实践的教育技巧，考虑到家长教育层次与每节小组的时间设置，在后期更为偏重对于家庭教育技巧部分的练习与实践，经过工作坊老师情景模拟的讲解，家长基本清楚自己与孩子沟通交流教育过程中的问题与不足。

活动的最后，家长表示面对孩子的问题有很多自己的无奈和棘手，不知道如何下手，此系列小组主题很切合家长的实际需要，能够帮助家长认识到自己在家庭教育中所忽略的问题，还有些家长表示小组设计中的小游戏很有深意，每个游戏的背后都有值得反思的教育理念。同时家长也提出建议设置自由提问环节，工作人员能够对家庭问题进行个别化解答。在活动家长对于特定的一些议题更为感兴趣，如：如何应对孩子沉迷“王者荣耀”等电子游戏、孩子与异性同学存在一定早恋苗头等问题，可以考虑到今后的小组环节设置中加入此部分内容。



图 12 珠海香洲区婆石社区工作坊



图 13 珠海香洲区婆石社区工作坊

5.4 北京自由招募人群干预组 1 组（10 场次）工作坊干预

2018 年 11 月至 2019 年 6 月，项目组进行了一场正式研究，通过严格的一项随机对照试验，以确定改良后本土化的循证家庭教育指导方案的干预效果，共进行了两场干预，干预组一场，对照组也即等待组一场。

2018 年 11 月 3 日，也即干预开始前一周，邀请纳入研究的 35 名家长参与说明大会，并详细介绍项目内容和细节，随后获取家长本人的之前同意，签署知情同意书，本试验于 2018 年 11 月至 2019 年 1 月对干预组的父母进行小组干预，主要包括十个主题。干预组的父母参加十次的主题课程，每周一次，一次时长 1-2 小时，并发放课程配套的手册和材料。对照组的父母在试验期间提供精美礼品和国内权威家庭教育书籍（陈鹤琴的《家庭教育》第二版，该书也是基于行为主义的理论撰写，以故事和案例的形式告诉家长如何管理孩子的行为等），2019 年 4 月给予干预组完全相同的工作坊内容（正在进行）。

这组干预人群学历都比较高，基本都在本科以上，主要为大学教授、研究员、创业者等等，干预的现场效果非常喜人。家长们很快融入工作坊当中，与小组带

领导者之间、彼此之间建立起联结，特别是小组成员之间形成了强烈的纽带关系，彼此会讨论学习、交流经验、给予建议等等。家长们开始能够将目光从孩子身上的问题转移到对自身行为、教养方式以及自己原生家庭的反思，能够在学习过程中或者结束后联系到自己以往的错误方式并愿意承认以及和大家分享，能够把自己家庭的真实情况作为在工作坊中共享给大家一起讨论、探索解决方式，懂得在倾听孩子、理解孩子，与孩子有效沟通的基础上采用一些教养技巧和方法，并且意识到要在家人之间形成一致的教养方式。部分家长由于种种原因几次课未到，在工作坊结束后，还坚持要求我们在干预组开展的时候通知他们，以便他们能够补上错过的课程



图 14 北京自由招募干预组工作坊



图 15 北京自由招募干预组工作坊



图 16 北京自由招募干预组工作坊



图 17 北京自由招募干预组工作坊



图 18 北京自由招募干预组工作坊结束合影



图 19 北京自由招募干预组工作坊结束合影

5.5 北京自由招募人群对照组 1 场（10 场次）工作坊干预

2019 年 4 月至 6 月，会对于自由招募中分到对照组的家长进行干预。该项随机对照干预试验历时约 8 个月，另外在招募、干预、收集数据的过程中我们遇到了种种困难，为了保障干预的效果我们严格按照工作坊的人数限制，最终纳入研究的共 29 人，干预组 17 人对对照组 12 人，获得预期样本量的各项成本都较高。但这样的研究依然值得继续去做，在 6 月底对照组的补偿干预结束后，在暑假我们会继续招募试验学校进行随机对照试验研究，完成预计的样本量。

5.6 北京金融街社区 1 场工作坊干预（即将进行）

受北京金融街丰融园社区强烈邀请，我们将于 2019 年 7 月开始在金融街社区开 1~2 期家庭教育指导干预课程，目前已开展一次工作坊，受到了社区居民的热烈欢迎。



图 20 北京金融街丰融园社区工作坊

5.7 河南汤阴县《良好家庭关系与亲子教育》讲座及多场座谈会

2018年4月13日，项目组一行先就汤阴县教育现状与当地主管部门进行了了解。4月14日上午，在当地教育部门的积极配合下，屈智勇教授为1200名学生家长及老师做了题为《良好家庭关系与亲子教育》的主题讲座，从家庭关系与家庭教育之间的关系、父母给予孩子安全感和力量的重要性、珍惜亲子互相陪伴时间以及养成多看到孩子优点的习惯的重要性几方面做了详细的阐述，过程中还通过生动的例子为家长提供了切实有效可行的方法指导。

4月13日下午及4月14日上午，项目组一行与家长和孩子展开了四场面对面的座谈会，就家长们最关注的问题进行了解和讨论，家长们敞开心扉将自己的妙招和疑惑分享出来，互相学习和借鉴，项目组成员也会就一些问题给出建议，通过座谈，项目组收集到了家长最关注的问题和最真实生动的案例。



图 21 河南汤阴县屈教授《良好家庭关系与亲子教育》讲座



图 22 参与讲座的全体教师及家长



图 23 班主任与屈老师合影



图 24 家长访谈会



图 25 儿童访谈会

5.8 北京《如何不惩罚不骄纵地有效管教孩子》讲座

2018年5月19日，幸福家加油家庭教育系列讲座之“如何不惩罚不骄纵地有效管教孩子”于北京师范大学后主楼2026会议室顺利举行。我们邀请北京师范大学心理学部党委副书记、副研究员王瑞敏为家长和同学们带来了精彩的讲座。



图 26 北京王瑞敏老师《如何不惩罚不骄纵地有效管教孩子》讲座



图 27 讲座中家长提问

5.9 一期家庭教育指导师培训

2019年3月8-10日，首期浩瑞恩家庭教育循证方法指导师培训在河南郑州楷林中心举办。来自安阳、鹤壁、郑州、商丘、新乡、重庆、石家庄、北京、珠海等地的36名学员参加此次培训。他们中有项目实验学校的老师、大学社会工作系的老师和在读本科生、研究生，还有来自社会服务机构的一线社工。其中小学老师中，安阳汤阴县向阳路小学10人，由主管副校长带队（该校在学校学生约1200人），鹤壁山城区石林镇中心小学5人（该校在校学生约260人），鹤壁石林镇晨光小学5人，由学校创办人带队（该校为民办寄宿制小学，在校生约950人）。

本次培训收获学员老师们一致好评，每次课程结束后，学员们都会积极主动与主讲老师交流感受。在培训师的带领下不仅学习吸收家庭教育的知识，还从模仿练习家庭教育工作坊的开展技巧，体验工作坊指导老师角色，计划属于自己的家庭教育实践，在和培训师的互动交流中，科学的家庭教育思想悄然改变传统的

教育思想。培训尚未结束就有学员期待着第二期培训的开始！



图 28 郑州家庭教育指导师培训屈教授介绍项目



图 29 郑州家庭教育指导师培训



图 30 郑州家庭教育指导师培训



图 31 郑州家庭教育指导师培训



图 32 郑州家庭教育指导师培训



图 33 郑州家庭教育指导师培训项目组合影



图 34 郑州家庭教育指导师培训全体参会成员合影

6. 科普文章成果推广短文集

第一篇：最美四月天，幸福满人间——北京师范大学屈智勇教授一行莅临我校调研家庭教育工作

汤阴县向阳路小学 2018-04-15

最美四月天 幸福满人间

最美人间四月天，柳丝榆荚竞芳菲，花开成海。为推进“五风”建设，弘扬绵延优良家风文化，促进良好家庭关系的建立，在教体局党组的大力支持下，在我校优秀毕业生，现北京师范大学社会发展与公共政策学院李桃莎硕士的积极

筹备对接下，我校有幸邀请到北京师范大学屈智勇教授、田梦博士、李丹阳硕士、高丽茹硕士、李佳硕士一行 6 人走进向阳路小学，为广大家长作了一次为期两天，意义深远的家庭教育讲座及调研访谈。

4 月 14 日上午，向阳路小学举行“幸福家加油——儿童家庭教育循证方法推广项目前期调研座谈活动”启动仪式，会议由申校长主持。教体局教研室孟宪军主任、汤阴县教育系统家委会代表、向阳路小学 1——4 年级学生家长等共计 1500 余人参加了此次活动。



会议第一项，教体局教研室主任孟宪军致辞，孟主任就我县的“五风建设”及汤阴县教育系统“立家规、定家训、美家风”系列活动开展情况做了阐述，并对屈智勇教授等一行人的到来表示由衷感谢。

会议第二项，孟主任为屈智勇教授颁发证书，聘请屈教授为汤阴县向阳路小学家庭教育指导专家。



会议第三项，北京师范大学社会发展与公共政策学院屈智勇教授做讲座，讲座内容深入浅出，循序渐进，赢得了大家的阵阵掌声，他认为，良好的家庭关系是良好家庭教育的基础，家长必须学会陪伴孩子，从多角度评价孩子，给孩子足够的安全感，有了良好的家庭氛围和家庭风气，孩子的学习就是水到渠成的事。

家是最小国，国是千万家。家风正则校风淳，校风淳则教育兴，教育兴则国

富强。

刚下过一场中雨，天气微冷，但会场秩序井然，大家都在用心聆听，听到心有触动处，有的家长则会频频点头，若有所思；有的家长则快速地记着笔记。

会议第四项，屈教授等一行人与局领导、党员代表、班主任及家委会成员合影留念。

随后的访谈调研会上以屈教授为首的各位专家跟家长一起交流教育孩子过程中遇到的问题，并为家长们指点迷津，家长和孩子们积极活跃畅所欲言。



此次活动，屈教授等一行人对我县教育系统家风家训活动给予高度评价，对向阳路小学对家庭教育的关注给予赞赏。家长朋友们对活动后即将成立的家长工作坊充满期待，踊跃报名。

一树一庭院，一瓦顶成家。

习总书记说：“千千万万个家庭的家风好，子女教育得好，社会风气好才有

基础。”因此，良好的社会风气需要从每个家庭做起。古人又云：“心正而后身修，身修而后家齐，家齐而后国治。”而每个家庭建设又需要从每个人修身正心做起，言传身教，以德养德，以善育善。相信每一位家长已经从这次活动中找到了方向，相信我们的向阳学子定能从良好的家风中汲取力量，历练熏陶，并将真善美的家庭风气发扬传承下去。

第二篇：幸福家加油 父母成长营——北京师范大学屈智勇教授一行莅临我校调研家庭教育工作总结

汤阴县向阳路小学 2018-07-12

时光飞逝，转眼间由北京师范大学行为健康研究中心在汤阴县向阳路小学实施的为期两个月的“幸福家加油·父母成长营”项目圆满结束。两个月间，北京师范大学行为健康研究中心屈志勇教授、田梦博士、李丹阳硕士、高丽茹硕士、李佳硕士一行6人共开展了一次家庭教育讲座和八节家庭教育指导课程，对家长进行设定家庭规则、有技巧的鼓励、合理关注孩子行为、恰当解决孩子与家庭问题、与孩子建立积极的联系这五方面能力的培养。



课程以工作坊形式开展，每次工作坊包含12位家长，由讲师带领工作坊成员在系统学习理论知识的基础上，进行特定问题的讨论和互动，其中具体包括角色扮演、案例分析、情境体验、冥想等，通过这些生动的形式，使家长对每一次的主题都能深入浅出的理解内化。





项目即将接近尾声时，很多家长表示自己与孩子沟通发生了变化，觉得自己更加能了解孩子，孩子也更愿意配合自己；另一方面，家长们通过每一次工作坊的讨论互动，激发了自己对于以不恰当教养方式的反思，能够发现问题出在哪里。通过工作坊认识的家长朋友们之间也形成了一个互助群体，大家彼此畅所欲言，互相交流经验，促进共同的成长。





为期两个月的活动引发了家长对自己以往家庭教育方式、方法的深层思考，并给予了他们今后应如何教育孩子的启迪。在此，我们衷心感谢北京师范大学行为健康研究中心屈教授一行。其实，比语言的技巧更关键的是我们的态度，只有我们真正与孩子有共情，才会打动孩子的内心，让我们与孩子携手，共同成长！

第三篇：学会良性沟通 让孩子自由盛放

幸福妙生活 海淀街道倒座庙社区 2018-11-28

孩子是祖国的花朵，也是家庭的希望，每个孩子都有盛放的理由，良好的家庭教育环境是孩子健康成长所必需的“土壤”，父母是孩子最好的老师，是让孩子茁壮成长、绽放自我的园丁。

爱重如泰山

真实、亲子、沟通、温度，养育是一段富有诗意的修行，养的是孩子，修的却是我们自己。父母只有不断地自我成长，时刻地自我觉察，才能跟上孩子成长脚步，才能看见孩子行为背后的心理需要，才能真正做到“你在我面前，而我真的看懂了你！”



为建立社区和谐的家庭亲子关系，倒座庙社区特别邀请北京师范大学专家为社区居民开展了10期“幸福家加油·父母成长营”系列课程，旨在教会父母五项技能：设定家庭规则、有技巧的鼓励、合理关注孩子行为、恰当解决孩子与家庭问题、与孩子建立积极的联系。

通过专家教授们精彩绝伦的课程讲解，以及课上家长们积极有效的互动、别开生面的辩论，使大家认识到：1、倾听的重要。引导孩子打开心扉，解读孩子

的信号，共情孩子真正的内心感受，协助孩子自己去解决问题。2、表达的重要。把父母的真实感受真诚地传达给孩子，让孩子获得真实的决策信息，自己去设法解决出现的问题。3、正确应对冲突。帮助父母和孩子了解到，冲突并不可怕，冲突可以有积极的作用，让关系更加亲密。4、正确处理需求冲突。孩子与父母之间意见不一致时，父母和孩子共同寻找谁也不输的方法来解决冲突。

日前，父母成长营课程完美落幕，倒座庙社区的父母与孩子之间的良性沟通、互动成长之路，正式踏上新征程！

第四篇 汤河畔，春意暖 ---记幸福家加油项目组赴汤阴县调研

原创：李丹阳 北师行为健康 2018-04-22

汤河畔，春意暖---记幸福家加油项目组赴汤阴县调研

迎着初春的细雨，我们踏上了安阳汤阴的土地，为向阳路小学的师生家长带去了我们的“幸福家加油---儿童家庭教育循证方法推广项目”。

4月13日，项目组一行先就汤阴县教育现状与当地主管部门进行了了解。4月14日上午，在当地教育部门的积极配合下，屈智勇教授为1200名学生家长及老师做了题为《良好家庭关系与亲子教育》的主题讲座，从家庭关系与家庭教育之间的关系、父母给予孩子安全感和力量的重要性、珍惜亲子互相陪伴时间以及养成多看到孩子优点的习惯的重要性几方面做了详细的阐述，过程中还通过生动的例子为家长提供了切实有效可行的方法指导，例如针对如何建立良好的家庭关系这个问题，提出了“多看对方优点；少分对错和多少；多说事儿少骂人”三个方面的建议。讲座紧贴家长最关心的问题，用易懂的语言为家长们普及了一些教育知识，现场气氛融洽，不少家长在听完讲座后还进行了自我反思，表示十分认同讲座内容。

4月13日下午及4月14日上午，项目组一行与家长和孩子展开了面对面的座谈会，就家长们最关注的问题进行了解和讨论，家长们敞开心扉将自己的妙招和疑惑分享出来，互相学习和借鉴，项目组成员也会就一些问题给出建议，通过座谈，项目组收集到了家长最关注的问题和最真实生动的案例。家长们也纷纷表示很期待接下来的系列课程学习。



本次调研在学校和家长的积极配合下获得圆满成功，项目组每个成员都切实体会到了家庭教育项目的重要性，增强了自己的使命感。家庭教育关系千家万户，

关系到每一个孩子的成长和每一个家庭的和睦，“幸福家加油”项目致力于让每一个孩子最美的绽放、每一个家庭和谐的成长，将会在后续的课程中详细为家长最初指引，使新的理念和方法能够惠及更多家庭。

执行机构：北京市浩瑞恩社会组织能力建设发展中心

资助机构：北京亿方公益基金会

第五篇 幸福家加油•父母成长营

北师大行为健康 2018-04-24

幸福家加油•父母成长营

北京师范大学专业团队
北京市浩瑞恩社会组织能力建设发展中心
特别鸣谢 北京德方公益基金会

项目简介

项目组依托国际公认的家庭教育循证技术(PMTO), 结合我国实际开发了一套针对中国家庭特点和中国社会文化的家庭教育指导课程。教会父母5项技能:

- 设定家庭规则
- 有技巧的鼓励
- 合理关注孩子行为
- 恰当解决孩子与家庭问题
- 与孩子建立积极的联系

适合对象

- 有5-12岁儿童的家庭
- 家长学校指导老师、社区社会工作者、社工机构负责人等

项目目标

- 01 提升家庭的教育理念和教育技能
- 02 减少孩子的不恰当行为
- 03 培养一批家庭教育指导工作者
- 04 提升公众对于家庭教育、儿童发展议题的认识

第六篇 幸福家加油·家庭教育项目系列讲座

北师大行为健康 2018-05-09

幸福家加油·家庭教育项目系列讲座

讲座主题：

如何不惩罚不骄纵地有效管教孩子——正面管教教育体系简介

内容简介：

正面管教（Positive Discipline）源自于美国的知名亲子教育体系，以阿德勒个体心理学为理论基础，由教育学家简·尼尔森、琳·洛特发展完善，倡导“和善而坚定”、“既不骄纵也不惩罚”的养育模式，让孩子在一种和善而坚定的气氛中培养出自律、责任感、合作以及自己解决问题的能力，学会使他们终身受益的社会技能和生活技能。

讲座时间：

5月19日（周六）上午9点30——11:30

讲座地点：

北京师范大学后主楼 2026

讲师介绍：

王瑞敏

北京师范大学心理学部党委副书记，副研究员。北师大发展与教育心理学硕士、思想政治教育博士。工作十余年来深度辅导了数百名学生，在大学生心理健康教育、危机干预及家庭教育方面积累了丰富的经验。2013年接触正面管教以来，先后取得美国正面管教资质学校讲师、鼓励咨询师等资质。

第七篇 “幸福家加油.家庭教育系列讲座”顺利举办

北师大行为健康 2018-05-19

简讯

2018年5月19日9时30分，幸福家加油.家庭教育系列讲座之如何不惩罚不骄纵地有效管教孩子，于北京师范大学后主楼2026会议室顺利举行。北京师范大学心理学部党委副书记，副研究员王瑞敏为家长和同学们带来了精彩的讲座。



讲座回顾

首先王瑞敏研究员为我们介绍了什么是正面管教。

正面管教(Positive Discipline, 简称为PD)是源于美国的知名亲子教育体系。与传统的奖惩教育不同的是，正面管教强调既不惩罚也不骄纵地有效管理孩子，专注于解决问题，运用内在激励，激发孩子的勇气，教给孩子为群体做出贡献和相互尊重地解决问题的技能。

然后，王瑞敏研究员介绍了正面管教的五个理念，包括行为不良的孩子是缺乏信心的孩子；感受好，才会做得更好；纠正之前先联结(connection)；和善而坚定；孩子需要鼓励。并结合实例，与家长生动地分享了与孩子相处时的小技巧，如：两列清单、启发式提问、掌中大脑、惯例表、表达鼓励等。

最后，王瑞敏研究员为家长和同学们推荐了正面管教的系列丛书，帮助更进一步理解如何既不惩罚也不骄纵地有效管理孩子，包括：(美)简·尼尔森：《正面管教》；(美)简·尼尔森、阿什莉·威尔金：《杰瑞的冷静太空》；臻颖：《行之有效的正面管教工具》。

现场气氛融洽，家长在互动中就自己管教孩子的方式进行反思，并对讲座内容十分赞同与支持。

第八篇 幸福家加油●父母成长营小组招募

原创：幸福家加油团队 北师大行为健康 2018-10-19

北京师范大学幸福家加油●父母成长营项目，现公开招募希望提升自身教养技巧的父母 60 名，干预组与对照组各 30 名，招募对象将随机分配进入干预组与对照组。

简介

每个孩子都有盛放的理由。良好的家庭教育环境是孩子健康成长所必需的“土壤”。父母是孩子最好的老师，是让孩子茁壮成长、绽放自我的园丁。为人父母，我们如何做得更好？

项目组依托国际公认的家庭教育循证技术，结合我国实际开发了一套针对中国家庭特点和中国社会文化的家庭教育指导课程。通过 9-10 次小组学习，让家长掌握科学的教育理念和教育技能，更加理解孩子，学会控制情绪，学会管理冲突，帮助孩子更好的成长，进而实现家庭和谐幸福。

目标

提升家庭的教育理念和教育技能，让父母和长辈学习和掌握教育孩子的科学知识和方法，确立正确的家庭教育观念。

让孩子拥有良好的个性品质和行为习惯，减少孩子的不恰当行为。

报名条件

孩子：

- ①年龄在 6-12 岁之间；
- ②具有正常的语言表达和沟通能力。

父母：

- ①和孩子生活在一起；
- ②具有正常的语言表达和沟通能力。

试验流程

干预组

对干预组的父母进行家庭教育小组工作坊，主要包括十次主题课程，第一期 2018 年 11 月启动，每周一次，一次时长 1-2 小时，工作坊主题包括家庭教育的理念、儿童成长的特点、父母情绪管理与调节、如何正确的奖励孩子、与孩子有

效沟通、建立规则意识、家庭冲突管理等。由讲师带领工作坊成员在系统学习理论知识的基础上，进行特定问题的讨论和互动，其中具体包括角色扮演、案例分析、情境体验、冥想等，并发放课程配套的手册和材料通过这些生动的形式，使家长对每一次的主题都能深入浅出的理解内化。

对照组

对照组父母在试验期间会收到精美礼品和国内权威的家庭教育书籍，2019年4月参加和干预组内容完全相同的工作坊。

专业团队

北京师范大学心理学、教育学、社会工作等专业的教师、博士生和研究生。

小组时间与地点

小组开展地点：

北京师范大学社会发展与公共政策学院（具体地点待小组招募完成后通知）

小组开展时间：

第1期 2018年11月3日启动 每周六上午

第2期 2018年11月11日启动每周日上午

第3期 2018年11月17日启动每周六下午

第4期 2018年11月25日启动每周日下午

待定时间：工作日晚上



长按下方二维码填写报名表吧～

第九篇 Lancet (柳叶刀) 青少年健康：少玩手机+保证睡眠利于儿童认知发展

北师行为健康 2018-11-02

2018年9月，Lancet 儿童与青少年健康杂志在线发表的研究成果表明，限制课余使用电子产品（包括手机、电脑、电视等）的时间和充足睡眠有利于儿童整体认知能力的发展。

研究内容

儿童和青少年时期对于大脑的发育至关重要，他们每日行为活动（24-hour movement）对其认知发展也有影响。加拿大儿童青少年每日活动指南建议“儿童和青少年每天至少60分钟中高强度运动、最多2个小时的电子娱乐时间和每晚9-11小时睡眠（小学生，中学生8-10小时）”。本研究考察了遵循这3条准则与儿童认知能力发展的关系。

研究对象

研究数据来自于美国的21个地区（项目点），时间跨度从2016年9月1日到2017年9月15日；4524名年龄8-11岁的美国儿童接受了调查。主要的暴露变量为对运动、电子产品娱乐时间和睡眠时间的准则的遵循度，主要结果变量为整体认知能力得分（包括语言、情景记忆、执行功能、注意力、工作记忆、认知加工速度6项）。

数据分析

对于指南提出的3条建议，被访儿童遵循的平均数为1.1条（标准差为0.9）。总体而言，2303名（51%）儿童的睡眠时间达到要求，1655名（37%）儿童的电子产品使用时间少于2小时，793名（18%）儿童的运动量达到要求。3190（71%）名儿童至少遵循一项准则，216名（5%）儿童遵循三项准则。

儿童遵循3条建议的数量每增一项，其整体认知能力得分都有相应的上升（ $\beta = 1.44$, 95%CI 0.82-2.07

$p < 0.0001$ ）。

相比一条都未达标的儿童，遵循以上三项建议的儿童整体认知能力得分更高，（ $\beta = 3.89$, 95%CI 1.43-6.34

$p = 0.0019$ ）；电子产品时间和睡眠都达标的儿童的整体认知能力得分也显著

高于 3 条建议都未达标的儿童 ($\beta = 5 \cdot 15, CI 3 \cdot 56 - 6 \cdot 74 P < 0 \cdot 001$)。

仅遵循电子产品娱乐时间少于 2 小时一项建议的儿童整体认知能力得分也显著高于 3 条都未达标的儿童 ($\beta = 4 \cdot 25, CI 2 \cdot 50 - 6 \cdot 01 p < 0 \cdot 0001$)。

这说明，遵循儿童一日活动指南(充足睡眠、限制使用电子产品时间和适量运动)与儿童更高的认知能力得分有正相关关系。尤其应该重视限制电子产品使用时间和保障健康睡眠对提升儿童认知水平的重要作用。

每日健康活动指南



文献来源：Walsh JJ, Barnes JD, Cameron JD, et al. Associations between 24 hour movement behaviours and global cognition in US children: a cross-sectional observational study. *Lancet Child Adolesc Health*. 2018 Nov;2(11):783-791.

第十篇 父母成长营第一次工作坊

原创：家庭教育团队 北师行为健康 2018-11-11

2018年11月10日，经过前期的招募，幸福家加油父母成长营第一期工作坊在北京师范大学后主楼 2023 启动，第一次课程主题为“和谐家庭、幸福人生”，首次课程由田梦主讲。

01



首先通过一个破冰游戏
来让家长们互相认识、熟悉
家长们很快进入状态，共同分享交流

02



经过简单的游戏继续介绍了
工作坊整体的课程安排

03



通过由父母们思考
自己理想中孩子长大后的生活状态、自己和孩子的关系
引发家们对家庭教育的反思
家长们也热烈的讨论分享

《论孩子》

——纪伯伦

你们的子女，都不是你们的子女。

乃是生命为自己所渴望的儿女。

他们是凭借你们而来，却不是从你们而来，

他们虽和你们同在，却不属于你们。

你们可以给他们以爱，却不可给他们以思想。

因为他们有自己的思想。

你们可以荫庇他们的身体，却不能荫庇他们的灵魂，

因为他们的灵魂，是住在明日的宅中。

04



向家长们展示当下家庭教育中
存在的一些主要问题
调查问卷的展示引发家长们强烈共鸣与思考
参与的家长们都很用心，也很专心
愿意敞开心扉、互相分享与学习

05



向家长们传递一些家庭教育的理念
良好的家庭关系是良好家庭教育的基础
父母要给孩子安全感、给孩子力量

06

为了家长们有更好的课程体验
工作坊最后与家长们一起
讨论商定了小组的一些规则

本周作业：

记录下周你在和孩子相处中让你情绪起伏最大的一件事，

下节课大家讨论分享

下周课程主题：

认识并识别我们的情绪

感谢家长们的热情与分享

第十一篇【招募】浩瑞恩家庭教育循证方法指导师培训

北师行为健康 2月16日

如果你热爱家庭教育

如果你希望学习科学的家庭教育指导方法

如果你愿意将它传播给更多的人

那么你就是我们要寻找的家庭教育指导师

加入浩瑞恩家庭教育循证方法指导师培训

你的愿望将会成为现实

关于我们的家庭教育循证干预项目

项目依托国际公认的家庭教育循证方法（PMT0——美国俄勒冈家长培训模型），结合我国社会文化和家庭教育的实际特点，邀请北京师范大学专家团队研制出一套可操作、易掌握、受欢迎的家庭教育方法和指导课程，旨在帮助提升广大家庭的教育理念和教育能力，促进儿童健康成长、家庭幸福和睦。

课程内容

第一天：

1. 家庭教育的原理与儿童成长的规律
2. 如何给孩子具体有效的指示
3. 如何恰当奖励积极的行为

第二天：

1. 如何识别与调节情绪
2. 如何更好地与孩子沟通
3. 如何设置规则，适当惩罚

第三天：

1. 提升父母对孩子的监控水平，了解孩子的活动范围
2. 学会管理家庭问题，应对家庭冲突
3. 隔代教养的矛盾与应对
4. 课程总结及结业仪式

课程形式

1. 理论讲解，模拟演练，角色扮演等多种形式

2. 理论学习与体验互动相结合

3. 专家讲解与小组演练相结合

4. 线下学习与线上研讨相结合

您的疑惑和问题我们会竭诚为您解答

培训收获

1. 掌握科学的家庭教育理念和方法，学会开展家庭教育指导工作的理论和方法，获得组织家长工作坊的技能

2. 获得本中心颁发的培训学习证书

3. 接受培训并按照中心督导要求开展 2 轮家长工作坊后，有机会被遴选为本中心家庭教育讲师团成员

4. 学习优秀并愿意参与中心研究项目组的学员还有机会获得研究奖励经费
我们希望您

1. 在培训期间全身心投入学习

2. 乐于分享，善于交流，有较强的团队意识和共享精神

3. 在培训结束后可以开展工作坊，同时我们也将为您提供全程督导

师资团队

主要为北京师范大学心理学，教育学，社会工作等专业的教师，博士和硕士生。

屈智勇：

心理学博士，北京师范大学教授，长期从事家庭教育，儿童发展和心理健康等领域的研究教学工作。曾在美国明尼苏达大学儿童发展研究所，家庭社会科学系学习家庭教育和儿童心理的干预方法。

王晓华：

心理学博士，北京师范大学副教授，长期从事家庭教育，儿童发展等领域的研究教学工作。

田 梦：

北京师范大学博士研究生，主要从事儿童发展与家庭教育，心理咨询等方面的研究和教学工作，家庭教育项目组核心成员。

高丽茹：

北京师范大学社会工作专业研究生，主要从事儿童发展与家庭教育，儿童社会工作等方面的研究工作，家庭教育项目组核心成员。

李丹阳：

北京师范大学社会工作专业研究生，主要从事儿童发展与家庭教育，儿童社会工作等方面的研究工作，家庭教育项目组核心成员。

加入我们

1. 报名时间：2019年3月5日前
2. 培训时间：2019年3月8日-10日
(周五至周日，3月7日报到)
3. 培训地点：河南省郑州市振豫教育基金会
4. 开班名额：40人左右（其中开放名额20名）
5. 培训费用：普通价3600元/人（首期培训优惠价1200元/人，在读研究生800元/人）包含培训费，资料费和证书费，其他费用（交通，食宿等）需学员自理
6. 特别优惠：公益组织人员或专业社会工作者报名可申请学费优惠或减免，名额有限，先报先得

缴费及优惠详情请联系工作人员：

李老师：

15207190035；951809296@qq.com

田老师：

18811570252；tianmengsd@hotmail.com

• 鸣谢 •

经费支持：北京亿方公益基金会

场地支持：河南振豫教育基金会

技术支持：北京师范大学行为健康研究中心

有意向报名者请扫描下方二维码参与报名



第十二篇 浩瑞恩家庭教育循证方法指导师培训第一期圆满结束

北师行为健康 3月14日

浩瑞恩家庭教育循证方法指导师培训

第一期圆满结束

2019年3月8-10日，首期浩瑞恩家庭教育循证方法指导师培训在河南郑州楷林中心举办。来自安阳、鹤壁、郑州、商丘、新乡、重庆、石家庄、北京、珠海等地的36名学员参加此次培训。他们中有项目实验学校的老师、大学社会工作系的老师和在读本科生、研究生，还有来自社会服务机构的一线社工。



本次培训由北京师范大学屈智勇、田梦、高丽茹和李丹阳4人共同授课。屈智勇首先介绍了课程的循证基础、理论依托和学习特点，并特别强调了识别和评价课程循证基础的基本方法。随后，田梦、高丽茹和李丹阳带领大家通过理论学习、体验互动、模拟演练等方式，系统学习了课程的10个主题和带领家长工作坊的技巧方法。

本次培训收获学员老师们一致好评，每次课程结束后，学员们都会积极主动与主讲老师交流感受。在培训中，他们进入家长的角色，在培训师的带领下不仅学习吸收家庭教育的知识，还从模仿练习家庭教育工作坊的开展技巧，体验工作坊指导老师角色，计划着属于自己的家庭教育实践。因此，在老师们和培训师的互动交流中，科学的家庭教育思想悄然改变传统的教育思想。培训尚未结束就有学员期待着第二期培训的开始！



感谢億方公益基金会和振豫教育基金会的大力支持

机构简介：北京市浩瑞恩社会组织能力建设发展中心（简称“浩瑞恩”）是依托北京师范大学行为健康中心(cbh.bnu.edu.cn)、社会发展与公共政策学院、心理学部等单位的师生力量，在儿童发展与保护、家庭教育、心理健康、健康教育与慢病管理等领域，为社会组织提供技术支持的专业机构。中心将科学研究与社会实践相结合，将科研成果转化为社会服务，助力社会组织专业能力提升。

浩瑞恩家庭教育循证方法简介：“家庭是人生的第一个课堂”，良好的家庭教育环境是孩子健康成长所必需的“土壤”。父母是孩子最好的老师，是让孩子茁壮成长、绽放自我的园丁。家庭教育专业性强，需要科学系统的指导。北京市浩瑞恩社会组织能力建设发展中心聘请北京师范大学专家团队，依托国际公认的家庭教育循证方法（Parent Management Training, PMT——家庭教育管理），结合我国实际情况，开发了一套针对中国家庭和社会文化特点的家庭教育指导课程。通过“五度”学习（奖惩有度、规则有度、参与有度、冲突有度、监控有度），激发家长的参与积极性，提升家庭教育和家庭管理的理念与技能，促进儿童健康成长、家庭幸福和睦。

第十三篇 :向阳路小学赴郑州参加首期浩瑞恩家庭教育询证方法 指导师培训

汤阴县向阳路小学 3月18日

沾衣欲湿杏花雨，吹面不寒杨柳风。正是在这早春时节，向阳路小学一行十人前赴郑州参加为期三天的首期浩瑞恩家庭教育询证方法指导师培训，回顾三天所学，我们收获颇多，感触甚深。



本次培训由北京师范大学屈智勇、田梦、高丽茹和李丹阳4人共同授课。屈智勇首先介绍了课程的循证基础、理论依托和学习特点，并特别强调了识别和评价课程循证基础的基本方法。



田梦、高丽茹和李丹阳带领大家通过理论学习、体验互动、模拟演练等方式，系统学习了课程的 10 个主题和带领家长工作坊的技巧方法。



为了更好的学以致用，回校以后我们齐聚一起，召开了家庭教育循证方法导师培训座谈会。我们就培训学习内容谈体会，论收获，说感悟，大家切合自身实际，畅所欲言，从不同方面阐述了自己的见解。

周改花副校长着重强调了家庭教育的重要性，鼓励我们将所学所获付诸于实践，在反思中不断进步；臧同莲副校长就家庭冲突六步法的可操作性和有效性进行了详细的讲解，并引导我们将此法延伸到日常生活和工作中去；朱晓红主任从自身教育子女的反思说起，打破传统教育理念的禁锢，极力赞赏培训所得理念的新颖性；司秀君老师结合班级学生的真实案例，印证了家庭教育的无可替代性；李秀红老师更是将所学的沟通技巧实践起来，取得了令人欣喜的效果；闫敏老师、王星老师则是从培训课程学习模式中得到启发，并将此法借鉴到自己的日常教学工作中去。



纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。通过本次座谈会的研讨交流，大家内化的理论支撑得到了进一步的充实，我们一定会将这些所感所获运用于实践，让它们落地生根，开花结果。

第十四篇【招募】幸福家加油●父母成长营小组招募

北师大行为健康 4月7日

北京师范大学幸福家加油●父母成长营小组项目，现公开招募希望提升自身教养技巧的父母 12-15 名参与本期活动。

01

报名条件

- ①和孩子生活在一起；
- ②孩子年龄在 6-12 岁之间；
- ③父母和孩子都具有正常的语言表达和沟通能力。

02

简介

众所周知，父母是孩子的第一任老师，良好的行为举止、得当的教育方法、和谐的家庭气氛对孩子的心理成长是至关重要的。为人父母，要想使家庭教育成为滋润孩子心田的潺潺不竭之泉，我们如何做得更好？

项目依托国际公认的家庭教育循证方法（PMT0——美国俄勒冈家长培训模型），结合我国社会文化和家庭教育的实际特点，邀请北京师范大学专家团队研制出一套可操作、易掌握、受欢迎的家庭教育方法和指导课程，旨在帮助提升广大家庭的教育理念和教育能力，促进儿童健康成长、家庭幸福和睦。

03

目标

提升家庭的教育理念和教育技能，让父母和长辈学习和掌握教育孩子的科学知识和方法，确立正确的家庭教育观念。

让孩子拥有良好的个性品质和行为习惯，减少孩子的不恰当行为。

04

项目流程

对招募到的父母进行家庭教育小组工作坊，主要包括八次主题课程，2019 年 4 月启动，每周一次，一次两个主题，时长 2-3 小时，工作坊主题包括家庭教育的理念、儿童成长的特点、父母情绪管理与调节、如何正确的奖励孩子、与孩子有效沟通、建立规则意识、家庭冲突管理等。

由讲师带领工作坊成员在系统学习理论知识的基础上，进行特定问题的讨论和互动，其中具体包括角色扮演、案例分析、情境体验、冥想等，并发放课程配套的手册和材料通过这些生动的形式，使家长对每一次的主题都能深入浅出的理解内化。

全部出席所有课程的可以获得北京师范大学社会发展与公共政策学院颁发的学习证书。

05

专业团队

北京师范大学心理学、教育学、社会工作等专业的教师、博士生和研究生。

06

小组时间与地点

小组开展地点：

北京师范大学珠海校区

（具体地点待小组招募完成后通知）

小组开展时间：

2019年4月14日启动 每周日下午

（具体时间待小组招募完成后通知）

07

课程内容

1. 开班仪式
2. 给孩子有效指示
3. 奖励孩子积极行为
4. 积极与孩子沟通
5. 规则设置与执行
6. 提升父母监控水平
7. 解决家庭冲突、管理家庭问题
8. 隔代教养

08

课程形式

1. 理论讲解，模拟演练，角色扮演等多种形式
2. 理论学习与体验互动相结合
3. 专家讲解与小组演练相结合
4. 线下学习与线上研讨相结合

您的疑惑和问题我们会竭诚为您解答

09

成果展示

10

加入我们

1. 报名时间：2019 年 4 月 13 日前
2. 小组时间：2019 年 4 月 14 日起每周日
3. 小组地点：北京师范大学珠海校区
4. 开班名额：12-15 人左右
5. 课程费用：普通价 1500 元/人（首期培训优惠价 300 元/人），包含课程费，资料费和证书费，其他费用（交通，食宿等）需学员自理
6. 缴费方式：线上缴费（支付宝：15613396839）
7. 联系方式：王瀚冰 15613396839

有意向报名者请扫描下方二维码参与报名

第十五篇：家庭教育充电屋活动通知

丰融园社区 1 周前

家长朋友们大家好：

“共话家庭教育、父母二次成长”，丰融园社区今年的家庭教育充电屋即将开课啦！您是否已期待已久？老话讲——良缘不怕迟，今年，咱们社区的家庭教育充电屋与众不同，是在去年基础上，通过座谈学员、走访部分家长以及家庭教育学者后，针对社区实际需求，邀请来了北京师范大学专家团队，依托国际公认的家庭教育循证方法（Parent Management Training, PMT——家庭教育管理），结合我国实际开发了一套针对中国家庭和社会文化特点的家庭教育指导课程。通过“5 度”学习（奖惩有度、规则有度、参与有度、冲突有度、监控有度），激发家长的参与积极性，提升家庭教育和家庭管理的理念与技能，促进儿童健康成长、家庭幸福和睦。

四大主题紧扣家庭教育难点

此次家庭教育充电屋基于社区开展 10 场家庭专题教育和 2 场专家讲座。共分为 4 大主题。理念提升：正确认识父母责任，树立恰当教育观；技能增强：亲子沟通、有效指示、有效奖惩、建立家庭规则；恰当监控孩子等、情绪调整：认识和管理自己的情绪，识别和处理孩子情绪；问题解决：夫妻矛盾管理、代际（祖父母、父母、孩子）沟通，家庭冲突管理。

为了保证学习效果，每场学习为 30 人，主要针对年龄 6-12 岁之间的孩子父母（照顾孩子的隔代长辈），希望参加的家长们珍惜这次学习机会，保证连续系统的学习，达到最好的学习效果。

课程安排：良好家庭关系与亲子教育（专家专场交流）

给孩子具体有效的指示（第一期）

恰当奖励积极行为（第二期）

认识并调节我们的情绪（第三期）

积极与孩子沟通（第四期）

规则设立与执行（第五期）

反思父母的责任和期望（专家专场交流）

提升父母监控水平（第六期）

共同解决家庭的问题（第七期）

学会管理家庭冲突(第八期)

代际沟通与教育协同(第九期)

了解孩子活动、保护孩子安全(第十期)

活动时间：6月30日(星期日)上午9:30-11:30

活动地点：丰融园社区家庭生活服务中心

第十六篇：【活动通知】家庭教育充电屋开课啦！

丰融园社区 1 周前

家长朋友们，大家好：

“共话家庭教育、父母二次成长”，丰融园社区今年的家庭教育充电屋即将开课啦！您是否已期待已久？老话讲——良缘不怕迟，今年，咱们社区的家庭教育充电屋与众不同，是在去年基础上，通过座谈学员、走访部分家长以及家庭教育学者后，针对社区实际需求，邀请来了北京师范大学专家团队，依托国际公认的家庭教育循证方法（Parent Management Training, PMT——家庭教育管理），结合我国实际开发了一套针对中国家庭和社会文化特点的家庭教育指导课程。通过“5 度”学习（奖惩有度、规则有度、参与有度、冲突有度、监控有度），激发家长的参与积极性，提升家庭教育和家庭管理的理念与技能，促进儿童健康成长、家庭幸福和睦。

四大主题紧扣家庭教育难点

此次家庭教育充电屋基于社区开展 10 场家庭专题教育和 2 场专家讲座。共分为 4 大主题。理念提升：正确认识父母责任，树立恰当教育观；技能增强：亲子沟通、有效指示、有效奖惩、建立家庭规则；恰当监控孩子等、情绪调整：认识和管理自己的情绪，识别和处理孩子情绪；问题解决：夫妻矛盾管理、代际（祖父母、父母、孩子）沟通，家庭冲突管理。

为了保证学习效果，每场学习为 30 人，主要针对年龄 6-12 岁之间的孩子父母（照顾孩子的隔代长辈），希望参加的家长们珍惜这次学习机会，保证连续系统的学习，达到最好的学习效果。

课程安排：

专家专场交流：良好家庭关系与亲子教育

第一期：给孩子具体有效的指示

第二期：恰当奖励积极行为

第三期：认识并调节我们的情绪

第四期：积极与孩子沟通

第五期：规则设立与执行

专家专场交流：反思父母的责任和期望

第六期：提升父母监控水平

第七期：共同解决家庭的问题

第八期：学会管理家庭冲突

第九期：代际沟通与教育协同

第十期：了解孩子活动、保护孩子安全

第十七篇：丰融园社区家庭教育充电屋专家专场

丰融园社区 1 周前

开启教育之窗 与孩子共同成长

家庭是社会的细胞，父母是孩子的第一任老师，孩子的成长与家庭教育环境密不可分。比如，欧美一些国家，男女在结婚之前，首先就要学习怎样教育孩子，学习家庭教育知识，合格后才能发给结婚证。可见，家庭教育的重要性！但是，在现实生活中我们发现很多家长在教育孩子方面存在很多的困惑，主要是源于家长们缺少与孩子沟通交流等科学适度的教育方法。

于是，丰融园社区今年的家庭充电屋在去年的基础上，通过座谈学员、走访部分家长以及家庭教育学者后，针对社区实际需求，邀请了来自北京师范大学的专家团队，依托国际公认的家庭教育循证方法(Parent Management Training, PMT——家庭教育管理)，结合我国实际开发了一套针对中国家庭和社会文化特点的家庭教育指导课程。通过“5度”学习（奖励有度、规则有度、参与有度、冲突有度、监控有度），激发家长的参与积极性，提升家庭教育和家庭管理的理念和技能，从而促进儿童健康成长，家庭幸福和睦。

专家团队介绍

屈智勇，男，北京师范大学行为健康研究中心主任，社会发展与公共政策学院教授。

研究领域

儿童发展与教育、青少年问题行为、精神/心理健康

教育经历

2002-2005 年，北京师范大学心理学院博士。

1999-2002 年，北京师范大学发展心理研究所硕士。

1995-1999 年，河南师范大学教育管理专业本科。

工作经历

2005.8 至今 北京师范大学社会发展与公共政策学院。

2010.3-2011.1 美国明尼苏达大学社会工作学院访问学习。

2015.8-2016.8 美国明尼苏达大学公共卫生学院访问学习

2019 年 6 月 30 日上午，北京师范大学行为健康研究中心主任屈智勇教授，

为慕名而来的家长朋友们开启了一堂生动活跃的“良好家庭关系与亲子教育”专场交流。



活动一开始，丰融园社区党支部书记安会永介绍：当前，家庭教育特别是早期家庭教育已经引起社会各界的广泛重视，早期家庭教育在儿童的可持续性发展中的独特价值日益得到社会的认可。丰融园社区携手北京师范大学行为健康研究中心、北京市浩瑞恩社会组织能力建设发展中心共同推出的“家庭教育充电屋”项目，旨在提升家长教育水平，促进家庭和谐健康发展。希望通过这个教育平台，搭建起教育专家和家长的沟通桥梁，针对家长教育孩子的方式方法存在的困惑，展开专项辅导，答疑解惑。

课堂上家长们认真聆听，并时不时向屈教授进行咨询，讲述自己教育孩子过程中出现的问题，有些问题在家长中也引起了共鸣，屈教授针对有特点的一些问题给出了自己的看法和建议，为很多家长梳理了思路，解决了困惑，让家长们通过这个平台对子女的教育有了进一步的提升。同时，屈教授还结合自身家庭教育经验，从中国家庭教育与美国家庭教育的区别谈起，阐述现代中国家庭教育中存在的问题，建议中国家长们应该让孩子走出课堂，多开展户外运动。针对家长提出的：现在孩子压力大，总是活在“别人家孩子”的影响下。屈教授指出：该会的东西，孩子到了一定年龄自然就会掌握，只不过是早些会与晚些会的问题，家长不需要过于着急，强迫孩子过早的学习一些知识，反而会影响孩子的兴趣发展。

活动结束后，家长们还意犹未尽，纷纷就“二胎”家庭如何处理亲子关系，孩子如何在朋辈群体中良好交往等问题，与屈教授展开进一步的交流。屈教授均一一耐心做出解答并给出建议，最后屈教授特别强调，家长与子女要保持良好的沟通交流，以保证彼此间的共同语言及情感的共鸣，同时表示在今后的十场交流互动中会就“5度”的教育方面进行专业讲授，希望家长们能够坚持学习的连续

性,提升家庭教育水平,促进孩子健康成长。现场很多家长添加了社区的公众号,表示会继续关注丰融园社区的家庭教育充电屋活动,期待下一期再见。



第十八篇：撕纸游戏、角色扮演“家庭教育充电屋”来点不一样的课程体验

丰融园社区 4 天前

家庭教育充电屋

您是否听说过“工作坊”式课程？是否体验过一边游戏、一边学习？在与孩子“斗智斗勇”的路途上，是否需要了解更多沟通的方法与技巧？丰融园社区关注家庭教育、父母二次成长的“家庭教育充电屋”了解下？！

7月7日上午，充电屋课程“给孩子具体有效的指示”准时开始！来自北京师范大学的专业教师团队，给在场的家长们带来了一场别开生面的教育课程。

工作坊从高老师手中五颜六色的彩纸开始

有别于以往的“讲座”式教学，本场主讲高丽茹老师一上场就为在座的每一位家长及小朋友手上发了一张彩纸，接下来高老师要求大家按照她的要求，将手中的彩纸几次对折、撕角，之后每人把自己手中的彩纸展开，发现自己与周围人撕纸的“套路”竟然都有区别。“在我的统一指令下，大家撕得千差万别，因为什么？又说明了什么呢？”在家长们好奇与期待的眼神中，高老师开始了今天的讲解。





角色扮演“神还原”亲子矛盾

课堂上，老师从教育热点现象引申到理论知识，再从理论出发，开出“药方”。过程中，以孩子沉迷手机耽误作业，亲子间的对话为例，老师请现场一位小同学及另一位家长“角色扮演”错误的沟通方式，并当场说出各自的感受，引得家长们连连点头，“没错，我家也是这样”。之后就此类问题，老师给出两大沟通方法——“我”信息使用法及“有效指示六步法”。之后，老师对本次课程进行总结，给出“小贴士”：

- 1 学会控制情绪，不给孩子负向强化；
- 2 言行一致、尊重孩子；
- 3 要求孩子不急于求成，要给予具体指导；
- 4 技巧运用不刻意，与自己家庭模式相结合。

家长们大呼：“太实用了”！





课后，家长们意犹未尽，争相与老师沟通其他的教育相关问题，并期待下一次的工作坊课程。

教育需要学习，家长需要与孩子共同成长，如果您感兴趣，丰融园社区“家庭教育充电屋”七月的每周日上午准时等您！