

# 上海市 0—18 岁家庭教育指导内容大纲

（试行）

为深入贯彻落实《中共中央、国务院关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》、《中华人民共和国未成年人保护法》、《上海市学生民族精神教育指导纲要》、《上海市中小学生生命教育指导纲要》以及《上海市家庭文明建设“十一五” 指导计划》等文件精神，坚持以社会主义核心价值体系为引领，加强家庭美德、职业道德、社会公德和个人品德建设，为孩子创设良好的家庭环境，使家庭教育符合孩子的身心发展特点，从而促进孩子勤奋学习、快乐生活、全面发展，现从孩子和家长的需求出发，编制《上海市 0—8 岁家庭教育指导内容大纲（试行）》（以下简称“大纲”）。

## 一、家庭教育的指导思想、目标及任务

家庭教育是指在家庭中家长（监护人）自觉地、有意识地按照国家相关法律和孩子成长发展的要求，通过家庭生活和言传身教，对孩子实施一定教育影响的行为活动。它是学校教育和社会教育的基础。家庭环境和家长的道德文化素质直接影响着孩子的成长，家庭教育对培养下一代、促进家庭幸福和睦、提高全民族素质具有重要的意义，对社会主义精神文明建设具有积极的促进作用。

家庭教育既要为孩子营造健康幸福的人生，促进和谐家庭的建设，同时也要培养社会主义事业建设者和接班人。家长应培养和提高孩子的思想道德素质、科学文化素质、劳动技能素质、审美素质和生理、心理素质，培养孩子的创新精神和实践能力，要加强对孩子的思想品德教育，引导其养成良好的行为习惯，提高孩子的文明素养和公民意识。

**家庭教育指导工作的目标是：**扩大家庭教育和科学育儿知识的宣传和普及，使广大家长的整体素质和教育子女的能力得到全面提高，促进家长和孩子共同成长；推进现代家庭教育理论体系建设，提高家庭教育指导者和管理者的理论水平、服务

意识、指导和研究能力，使家庭教育指导工作水平和家庭教育质量都有新的提高；进一步完善家庭教育工作长效机制，推动构建学校、家庭、社会“三结合”的教育网络。

**家庭教育指导工作的任务是：**以人的发展为本，遵循孩子身心发展的规律和家庭教育指导工作规律，满足家长自身的需求和社会发展的要求，帮助家长更新教育观念，树立正确的育人观，明确为国教子的责任和义务；传授家庭教育的基本知识，指导家长掌握科学育儿的方法，交流和推广家庭教育的成功经验，提高家长教养孩子的能力，促进家长和孩子共同成长；优化家庭教育环境，增强家庭、学校、社会共同参与素质教育的意识与合力。

## 二、家庭教育的指导原则

实施家庭教育要注重科学性与人文性的统一，引导家长关注以下原则：

### 1. 遵循科学，正确引导

正确了解孩子身心发展的特点及规律，尊重孩子接受意趣，顺应孩子的天性，关注经验获得的机会和发展潜力，让他们能在丰富的、适宜的环境中自然发展，和谐发展，快乐成长。

### 2. 重视差异，因材施教

由于孩子的发展有很大的个体差异性，表现为发展的速度不同、特点不同，而且就其本身而言，发展也存在着不平衡性，因此，应针对不同孩子的特点，重视孩子在发育与健康、感知与运动、认知与语言、情感与社会性等方面的发展差异，关注孩子的多元智能，在遵循一般规律的基础上有针对性地进行个别化教育。

### 3. 满足需求，理性施爱

重视孩子的情感关怀，强调以亲为先、以情为主，关爱孩子，赋予亲情，满足孩子成长的需求，尊重孩子的意愿，使他们积极主动、健康愉快地发展。同时在满足孩子生长需求的基础上，应理性施爱，既不拔苗助长，也不放任自流；既不要一味溺爱、放纵孩子，也不过分地限制、压制孩子。只有将感情与理智相结合地施爱，孩子才能健康成长，否则会适得其反。

### 4. 正面教育，赏识有度

对孩子要赏识、激励、宽容，坚持正面教育，多发掘孩子的闪光点，以表扬、鼓励为主，但不排斥必要的批评和适度的训诫。赏识要有度，把握教育的最佳期。批评时要注意把握度和时机，注意实际效果，避免产生副作用。

#### 5. 榜样示范，平等交流

事事处处树立榜样，当好孩子的第一任教师。建立民主平等新型的亲子关系，父母要真诚地与孩子平等交流，实行双向互动。了解孩子，走进他们的精神世界，成为孩子的朋友，从而引导他们，教育他们。

#### 6. 三位一体，和谐教育

以家庭教育为基础，学校教育为主体，社会教育为依托，积极构建全面、健康、和谐的三位一体的教育网络，发挥教育合力，有计划、有步骤、分层次地开展各种教育活动，全面促进孩子身心健康的发展。

### 三、家庭教育指导的内容

家庭教育旨在促进孩子身心健康发展，促使孩子成人、成才和成功。家庭教育指导要在明确各年龄段孩子身心发展特点的基础上，形成各阶段有机衔接、螺旋上升和全面系统的指导内容体系。

针对当前家庭教育中比较突出的问题，“大纲”内容按年龄段分为五个部分共 62 个指导内容专题，即 0-3 岁 12 个专题、3-6 岁 12 个专题、小学阶段 15 个专题、初中阶段 12 个专题、高中阶段 11 个专题。为便于家庭教育指导人员更好地了解各年龄段的孩子并掌握家教指导策略，在每个年龄段的指导专题前，均对该年龄段孩子的身心发展特点和家庭教育的重点作了描述。“大纲”力求主动地、灵活地、创造性地、有效地开展指导活动，通过亲子关系沟通、青少年儿童身心保健等方面的服务，帮助家长掌握和提升家庭教育的能力和质量，营造有利于儿童青少年健康成长的和谐家庭氛围。

#### I. 0-3 岁婴幼儿

### **（一）0-3 岁婴幼儿身心发展特点**

从出生到 3 岁，是婴幼儿身心发育最为迅速的时期，具体表现在以下四个方面：（1）身体发育。到 36 个月时，平均身高男孩为 97.26 公分，女孩为 96.28 公分；平均体重男孩为 14.73 公斤，女孩为 14.22 公斤。（2）动作发展。动作发展自上而下、由躯体中心向外围、从粗大动作到精细动作的发展规律。由抬头、坐、爬、站，到走、跑、跳等，人类的基本动作都已掌握。（3）语言发展。婴幼儿期是重要的关键期，如 1-3 岁是学习语言发音的关键期，2-3 岁是掌握基本语法和句法的关键期，到 3 岁时，基本掌握母语的语法规则系统。（4）人际交往。表现出一定的交往倾向，有与人沟通交往的愿望，喜欢用自己的身体探索周围世界。0-1 岁主要是建立亲子关系。父母在照料婴幼儿的过程中，充分的体肤接触、感情表示、行为表现和语言刺激，会对婴幼儿的成长产生深远的影响；1 岁以后，随着动作能力、言语能力的发展及活动范围的扩大，开始表现出追求玩伴的愿望，于是出现一对一的玩伴关系。

### **（二）0-3 岁婴幼儿家庭教育指导重点**

0-3 岁婴幼儿刚来到人世间，生理、心理机能刚刚开始发育，但又发展得非常迅速，对世界充满了好奇，喜欢探究。因此，须指导家长在提供适宜刺激以满足孩子好奇、探究心理的同时，把婴幼儿的健康、安全及动作、语言发展放在首位，为孩子提供卫生、安全、舒适、充满亲情的日常护理环境和充足的活动空间，让婴幼儿在丰富、适宜的环境中形成良好的日常生活习惯。0-3 岁婴幼儿家庭教育指导的重点是科学养育、发展动作的灵活性和协调性、培养婴幼儿的语言交往能力。

### **（三）0-3 岁婴幼儿家庭教育指导专题内容要点**

#### **专题 1 母乳喂养更有助于婴幼儿的健康发展**

母乳是婴儿最佳的天然食物，有利于婴儿身心健康与亲情培养。要加强宣传，提倡自然分娩；指导年轻母亲加强乳房保健；指导乳母科学饮食，增加母乳的营养；指导母亲在产后尽早给婴儿哺乳；指导母亲学会排空乳房促进乳汁分泌；指导

母亲掌握正确的哺乳方法；指导母亲适时断奶，哺乳时间不低于4个月；不具备母乳喂养条件的，应学会科学合理地给孩子补充营养和调配膳食，并应购买有质量保证的正规厂家生产的适合不同月龄婴幼儿饮用的奶粉。

### **专题2 多让婴幼儿接触水、阳光和空气**

开展三浴锻炼，满足婴幼儿接触外界的感官体验需求。足够的户外阳光浴和空气浴使婴幼儿身体更健康、强壮，还能促进婴幼儿智力发展和良好情感的形成。

家长须摒弃传统的育儿观念和陋习，保持居室空气新鲜；保证孩子每天1—2个小时的户外活动，利用空气和日光锻炼身体；从孩子的实际情况出发，尽量早开展三浴锻炼，但要循序渐进地进行；选择安全、合适的场地进行，掌握适宜的时间和温度，并及时观察和了解孩子的情况，预防意外事故发生。

### **专题3 及时培养婴幼儿良好的日常生活习惯**

婴幼儿生活习惯的培养主要包括良好的睡眠、饮食、排便及卫生习惯的养成。

婴幼儿良好习惯的养成，能为其一生发展奠定基础。良好的睡眠习惯，有利于婴幼儿的大脑和身体发育；良好的饮食习惯，能保证婴幼儿摄取足够的营养和正常的生长发育；良好的排便习惯，对于婴幼儿正常的饮食、睡眠等都很有好处；良好的卫生习惯，能增进婴幼儿的基本生活自理能力。

家长要积极为孩子树立良好的榜样，用自己的言传身教影响孩子；创设有利于良好生活习惯形成的环境，如创设安静温馨的睡眠、进食环境，利用日常生活各环节进行随机教育，采用鼓励表扬的正强化教育措施等。

### **专题4 积极支持婴幼儿的爬行活动**

爬行对婴幼儿的身体和智力发育都非常重要。家长需了解爬行能促进婴幼儿全身肌肉与大脑的协调发展，能锻炼婴幼儿的触觉、听觉、视觉等感觉器官，有助于其方位感和距离感的建立，同时能满足婴幼儿用自己的手脚去接触、探索世界的内在需求。

家长可运用各种方式逗引、支持婴幼儿爬行；为婴幼儿创设一个安全、卫生的爬行环境；从婴幼儿的实际出发，确定适宜的爬行时间和距离；给婴幼儿穿着适宜爬行的服装；爬行后及时帮助婴幼儿洗手、整理服饰、喝水、补充食物并给予精神鼓励。

### **专题 5 促进婴幼儿动作灵活和协调性的发展**

婴幼儿的动作发展顺序是先粗大动作，再精细动作。粗大动作是精细动作发展的基础。多让婴幼儿看、听、摸、尝、闻，可以训练婴幼儿的感官能力，使他由对周围事物形象、感觉上的认识逐渐发展到了解熟悉外面的世界。走、跑、跳并不是单一的肌肉活动，而是视觉、平衡觉等整合的过程，能使动作协调、灵活，促进婴幼儿的生长发育及智力的发展。

家长要为婴幼儿提供安全的活动场地，创设有趣的情境，提高婴幼儿活动的兴趣；开展亲子体育活动，发展动作技能；让婴幼儿有充分的动作练习，不仅进行爬、翻滚、走、跑、跳、攀、转圈等大动作练习，还应进行抓取物品、扔东西、拍球等精细动作的练习。

### **专题 6 支持婴幼儿“涂鸦”、拆卸行为**

“涂鸦”、拆卸行为是婴儿进行想象的手段，是发展想象力的途径，能促进 2—3 岁婴幼儿的思维发展，是婴幼儿智能开发的重要形式；玩具伴随婴幼儿成长，能促进其感官、认知等各方面的发育；玩具的安全、实用、适宜比玩具的价格更重要；涂鸦是帮助婴幼儿与外界融为一体的载体。

要引导家长为婴幼儿提供拆卸、涂鸦的活动空间，给婴幼儿提供足够的拆卸、涂鸦的安全工具材料，引导并陪伴婴幼儿的拆卸、涂鸦行为，与婴幼儿一起玩一玩，画一画，拆一拆，讲一讲，理解婴幼儿的创造天性，用心欣赏婴幼儿的看似不合逻辑的涂鸦作品。

### **专题 7 多与婴幼儿进行语言交流**

0—3岁正是婴幼儿牙牙学语的关键时期，是培养口语交际能力的重要阶段。现代社会生活中，家长与婴幼儿语言交流时间少，不重视和婴幼儿进行语言交流，也不知如何正确地和婴幼儿交流。

要充分认识0—3岁的婴幼儿正处于语言发展的关键期，他们具有与成人语言交流的需要；良好心理、物质环境的创设是促进婴幼儿语言发展的重要条件；婴幼儿的语言能力必须在与成人的相互作用中发展。

家长要为婴幼儿提供正确的口语示范，积极回应婴幼儿的言语需求，为婴幼儿的语言学习和模仿提供充裕的环境条件，利用生活中的一切机会，让他们多听多说，运用多种方法（如游戏法）积极逗引、鼓励婴幼儿开口说话。

### **专题8 进行适合婴幼儿的“早期阅读”**

2-3岁的婴幼儿已出现了早期阅读的兴趣和行为。早期阅读能给予婴幼儿脑部良性的刺激，使大脑更好地发育。亲子阅读能使父母与婴幼儿的情感得到沟通，增进了良好的亲子关系，对婴幼儿人格的良好发展也非常有益。

家长需为婴幼儿提供合适的阅读内容和材料，如选择图画色彩丰富的书籍，选择故事简单有趣的阅读内容，选择婴幼儿自己感兴趣的阅读材料；每天在固定时间段与婴幼儿一起进行亲子阅读，可选择睡前或餐后等家长方便且婴幼儿注意力不易分散的时间；亲子阅读中要采取多样化的阅读指导方式，如阅读游戏法或者引导婴幼儿看图书画面复述法等。

### **专题9 正确应对婴幼儿的“第一反抗期”**

婴幼儿在两岁前后，开始进入“第一反抗期”，表现为调皮、任性、爱走极端，故意做成人禁止做的事。家长往往不了解“第一反抗期”的特点，对婴幼儿缺乏正确的教育态度和手段，常采用专制性的教育态度，或娇惯和迁就。

“第一反抗期”是婴幼儿心理发展的必经阶段，父母需做好相应心理准备和应对策略。学会说“不”，是婴幼儿成长的标志。

家长首先要理解婴幼儿，尊重婴幼儿，不轻易干涉，以平等姿态，征询孩子的

意见；其次，相信孩子，满足他们的好奇心和合理要求；第三，采取讲道理、转移注意、冷处理等方法终止孩子的不合理要求；第四，把握自己的言行，做孩子的榜样。

### **专题 10 鼓励婴幼儿的社会交往**

0—3 岁的婴幼儿大多在家中玩，尤其是城市里的婴幼儿，缺少与外界的交往。婴幼儿也有交往的需求，交往是个体不可缺少的社会化学习的重要内容；婴幼儿良好的心理素质也是在交往中逐渐形成和发展起来的。

父母要利用各种机会，多与婴幼儿交往，教授其一些基本的交往技能；鼓励婴幼儿邀请同伴到家做客，带婴幼儿走出家门，与各种对象进行交往；帮助婴幼儿学习处理交往过程中发生的纠纷；尊重婴幼儿的交往个性，逐步引导，而不是给予太多的强制性干预。

### **专题 11 加强对祖辈家长教养孩子的指导**

祖辈家长在婴幼儿的教养中具有时间宽裕、有耐心、能宽容等优势，但也存在教养观念和方法上的不足。既要看到祖辈家长也是带养的力量，又要注意不能靠祖辈家长完全替代父母的教养责任。父母要充分认识父亲、母亲在教养婴幼儿中各自的重要作用，学会正确处理其他事务与教养婴幼儿的关系。

要关注祖辈家长教养婴幼儿的情况，加强对祖辈家长教养婴幼儿的专题指导，帮助其掌握现代先进的教养理念，掌握科学的教养方法；引导其把教养婴幼儿的主要责任还给父母，学会协助父母，与父母的教养保持协调一致。

### **专题 12 重视常见疾病的家庭护理**

婴幼儿常见病主要有高烧、小儿肺炎、营养性和缺铁性贫血、腹泻、佝偻病等。对待婴幼儿的常见病，一要十分重视，因为小病不治易成大病；二要重在预防，以预防为主，治病为辅；三要加强病后护理，加速健康的恢复，尽量减少疾病的危害。

要引导家长按时为婴幼儿预防接种；向家长普及婴幼儿常见病的知识，让家长掌握预防的方法，了解发病征兆，重视科学应对与及时诊治；向家长普及病后护理常识，学会保持居室空气新鲜，让婴幼儿多晒太阳；学会科学合理地给婴幼儿补充营养和调配膳食；学会安抚、调节婴幼儿的情绪；带领婴儿加强锻炼，增强体质等。

## II. 3-6 岁幼儿

### （一）3-6 岁幼儿身心发展特点

这个年龄段的幼儿处于身心发展的黄金时期，具体表现在以下五个方面：（1）身体发育。身高、体重、营养、神经、动作技能等方面获得长足进步。（2）语言发展。词汇量迅速增长，逐渐明确词义并有一定的概括性，基本上掌握了各种语法结构，并可自由地与他人交谈。（3）思维发展。逐步克服直觉行动思维，并初步发展到具体形象思维。（4）社会交往。喜欢与同伴一起玩，玩伴的数量随着年龄增加，玩伴关系不稳定，经常变化。（5）个性发展。这个阶段是个性形成的关键时期，幼儿在此阶段开始形成自己最初的个性倾向并会在一生中都保留其痕迹，因而这一时期在人的心理发展中具有重要作用。

### （二）3-6 岁幼儿家庭教育指导重点

根据这一阶段幼儿身心发展的特点及家庭教育所承担的任务，幼儿园对家长所作的指导内容主要包括：继续重视幼儿的身体健康发育；帮助幼儿养成各种良好的行为习惯；注意保护幼儿的好奇心和求知欲，进行适当的智力开发；使幼儿初步学会与他人交往；关注幼儿的个性发展；使幼儿逐步适应幼儿园的集体生活并为进入小学学习作好各方面的准备。

### （三）3-6 岁幼儿家庭教育指导专题内容要点

### **专题 1 帮助幼儿度过入园适应期**

离开了熟悉的家庭环境，入园初期多数幼儿会产生不安全感，表现出焦虑、害怕、厌恶甚至反抗等情绪，严重影响到该阶段幼儿的正常生活。

家长需在幼儿入园前一段时期有意识地减少幼儿对家人的依恋，让幼儿多融入同龄人的活动；入园后，要随时关注幼儿在家中的情绪、胃口、睡眠等情况；当幼儿出现较为强烈的情绪反应时，不采用骂、压、恐吓等方法，需通过不断的情感交流来稳定幼儿的情绪；要经常与幼儿园老师进行沟通，了解幼儿的适应情况，寻找原因并共同商讨和采用恰当对策。

### **专题 2 开展家庭体育活动促进幼儿体质发展**

加强幼儿的心肺功能、腿部力量是增强该年龄段幼儿体质健康发展的首要任务。生动活泼、形式多样、方便易行的家庭体育活动，是十分有效的增强幼儿体质的手段。

家长应确保幼儿每天有 1-2 小时的体育活动时间，让幼儿多在阳光下玩耍、多呼吸新鲜空气；节假日带幼儿外出活动，在自然环境中锻炼幼儿的体质；可利用民间的传统游戏因地制宜地开展体育活动，全家一起参与；定期（如半年）对幼儿的体质发展情况进行检查。

### **专题 3 重视幼儿良好个人卫生习惯的养成**

幼儿的个人卫生习惯包括用眼卫生、口腔卫生、饮食卫生、个人整洁等多方面的要求。

0-6 岁幼儿的视力逐年增加，到六七岁时，视觉系统基本发育完全。3 岁时的视力达到 0.5—0.6，6 岁时正常视力已达 1.0。所以，幼儿时期的视力保健非常重要，不容忽视。幼儿龋齿如不及时治疗，极有可能造成日后恒牙排列不齐，有些幼儿因此长期用正常的一侧咀嚼，从而造成面部发育不对称，影响了其日后的正常生活。幼儿的视力和牙齿保健与他们的良好个人卫生习惯密切相关。

家长在家中要避免让幼儿连续长时间观看电视、玩电子游戏，要引导其多做户

外运动；要保证阅读活动场所有足够的照明；保持正确的阅读姿势，不过近、过远或躺着看书；定期检查幼儿视力并及早做好不良视力的矫正；教育幼儿适当控制甜食，特别是不在临睡前吃糖；坚持饭后漱口，早晚刷牙，并学会正确刷牙方法，养成个人良好的口腔卫生习惯。

#### **专题 4 培养幼儿自理能力和劳动习惯**

幼儿的劳动习惯包括自我服务、适当家务劳动和参加公益性劳动，它的养成从形成自理能力开始。

不能形成自理能力将直接影响孩子今后的生活、工作和才能的发挥。幼儿自理能力的培养和劳动习惯的初步形成，完全取决于家长的做法和要求。

家长要放手让幼儿去做力所能及的事情，即使初期出现一些反复，但还要坚持下去；要根据孩子的实际情况，提出具体的要求和做法；可在日常生活中，采用游戏、奖励等多种方法，鼓励幼儿去尝试和完成。

#### **专题 5 依据幼儿年龄特征进行智力开发**

儿童早期智能开发是影响其一生的重要环节，幼儿早期智力开发须符合幼儿的年龄特征循序渐进；应根据幼儿多元智能理论，满足幼儿的多种需要；游戏是促进幼儿智力发展的最佳方式；充分开发利用家庭中丰富的智力教育资源。

引导家长对幼儿的智力开发应从其兴趣和可接受性出发，让幼儿乐于接受，让幼儿在玩中学，在游戏中发现，在操作中探索，注重幼儿情感态度、方法、习惯等多方面的和谐发展；引导家长做有心人，善于发现幼儿的兴趣和特长，采取针对性教育，发掘他们的优势潜能；多带幼儿参加各种活动，激发兴趣，扩大视野，积累经验，增长才干。

#### **专题 6 保护并满足幼儿的好奇心和求知欲**

由于幼儿对世界充满着好奇，他们常常提出许多成人觉得很幼稚的问题，并刨根问底。有些家长却忽视了孩子的提问，对孩子的问题置之不理，甚至对孩子的提

问感到厌烦，这将导致孩子不敢或不愿再提问。还有些家长对孩子因好奇而破坏家中的玩具或物件行为报以训斥打骂的态度。

好奇心是求知欲的动力，是想象力的基石，是认识世界的驱动器。家长珍爱幼儿的好奇心和求知欲，对幼儿想象力的增强和创造力的培养具有极其重要的意义。

家长应鼓励和启发孩子提问，回答孩子的问题要有启发性；如果孩子提出的问题家长也不知道答案，应如实告诉孩子，并与孩子一起寻找答案；应理性对待孩子因好奇而导致的破坏性行为，并为孩子提供科学探索的机会。

### **专题7 积极为幼儿创造与他人交往的机会**

培养幼儿人际交往能力是帮助入园儿童消除其焦虑、担忧、孤单等负面情绪的重要途径，也是儿童身心全面发展的必然要求。要指导家长培养幼儿热情友好、文明谦让等好品质、好习惯，帮助幼儿打好交往的基础；指导家长平时注意培养幼儿多方面的兴趣、爱好和特长，增强幼儿交往的自信心；指导家长鼓励孩子多到社区和儿童游乐场所活动，积极为幼儿创造与同伴交往的机会；指导家长留意幼儿在生活中的交往行为、交往水平，适时适当地对其交往技能技巧、态度、行为进行指点帮助。

### **专题8 亲子游戏是建立幼儿良好个性的的重要途径**

亲子游戏不仅是建立良好亲子关系的重要途径，而且为幼儿良好个性的培养奠定基础，而其种类、形式、活动空间、时间、参与人员等具有多样性，可由家长根据幼儿和家庭的实际加以选择和创造。

家长需充分开发游戏资源，利用各种日常用品和活动作为游戏材料和资源，巧用民间游戏，积极开展家庭亲子游戏，做孩子快乐的玩伴；设计和开展亲子游戏时要考虑游戏的娱乐性、教育性，做到寓教于乐，从而帮助孩子在玩中学、学中玩；鼓励全家一起参加亲子游戏，注意亲子交流，鼓励孩子不断说出自己的想法，并适当加以引导，促进幼儿个性和情感的良好发展。

### **专题 9 增强幼儿的抗挫能力**

抗挫能力是一个人生存竞争和适应社会的必备条件。挫折伴随着孩子成长的每一步。要有意识地让幼儿受点苦和累、受点挫折。指导家长为孩子创设一定的情境，给孩子提供更多的锻炼机会，如有意识地拒绝孩子的一些要求；指导家长鼓励孩子充分展示自己，增强其面对挫折的自信心；当孩子遇到挫折时，指导家长以肯定、鼓励的方式引导孩子，并给予其必要的帮助；家长应给孩子树立面对挫折时的良好榜样并积极暗示孩子；充分利用现有条件，利用图画、文学作品、影视作品等传播媒介达到教育的目的；让孩子在各种实践活动中体验生活、经历挫折；为孩子创设一定的情境，给孩子提供更多的锻炼机会。

### **专题 10 培养幼儿的安全意识**

意外伤害已成为影响幼儿健康成长的“第一杀手”，因而亟需加强安全教育，采取安全措施保护幼儿。家长在有效监护的同时，应适时适当地对幼儿进行自我保护的教育，提高其自我保护的能力。

家长须掌握诸如食物中毒、烫伤、溺水等突发事件的急救措施；提高监护意识，尽可能消除环境中一切伤害性因素，如剪刀、刀具等锐利物品要妥善保管等；结合生活实际事例，随时对幼儿开展有针对性的安全教育；从小培养孩子分辨是非、善恶的能力，提高自我保护意识；减少对幼儿各种活动的包办代替，增加幼儿接受锻炼的机会，掌握多种生存技能。

### **专题 11 注意营养保健和合理膳食**

幼儿期是人体生长发育最关键的时期之一。幼儿所需营养成分和标准较成人高。幼儿对食物的喜好、饮食行为、饮食经验等，与家长的素质、观念、行为有着特别密切的关系。因此，家长对幼儿营养知识的掌握和安排会直接影响幼儿的生长发育，而要改变幼儿的不良饮食习惯也需有一个过程，贵在坚持。

家长需改变对幼儿饮食放任自流、过分溺爱的做法；引导孩子少受垃圾食品广告的影响；以身作则，在家庭中形成良好的饮食氛围；可以针对幼儿的个人特点，

寻找科学合理而又能为幼儿接受的膳食方案；注意培养良好的饮食习惯；通过电视、报刊、广播等，不断吸取幼儿营养的新理念、新知识。

### 专题 12 做好离园与入学的衔接

幼儿对入小学读书充满期望，但又并不清楚自己会遇到什么样的改变和需要做出哪些努力，因而怀有既兴奋又忐忑不安的心情，各方面准备也不充分。进小学对幼儿是个挑战，需要做好生理、心理、学习、社会性适应等多方面的准备。幼儿能否适应这一挑战，很大程度上取决于家长的认识和做法，以及家庭与幼儿园是否能配合一致。做好幼儿的入学准备并不等于提前“小学化”。

引导家长在幼儿入学前可有意识带他们到小学参观了解，较早和小学老师接触；经常和幼儿亲切交谈，介绍入学读书的快乐、要求和应该注意的事情；有意识地要求幼儿改变一些生活方式，延长专注于完成某一项活动的时间；在家庭中注意培养幼儿一些良好的学习习惯；提供必要的学习用具。

## III. 6-11 岁小学生

### （一）小学生身心发展特点

小学阶段是整个儿童期中十分重要的阶段。它的年龄跨度大约从 6、7 岁至 11、12 岁。初入学的小学生在很大程度上保存着幼儿后期的生理、心理特点，而临近小学毕业则已接近青春期。在此期间，小学生的生理、心理都经历了重大的变化，各个生理系统都在迅速地发展。具体表现为：（1）身高、体重随年龄的增长而增长，在小学末期进入了第二个发育高峰期，而且骨骼、肌肉的力量也在迅速增强。（2）10 岁以前，是动作机能掌握的关键期。（3）脑重量迅速增加，12 岁时已接近成人水平，脑皮层的发育也逐步完善。这些都为小学生进入学校学习奠定了物质基础。

小学生心理活动的有意性逐渐成熟。观察的目的性和深刻性以及有意注意、有意记忆、有意想象能力随年龄增长逐年增强。小学阶段是思维发展的关键期、情感

发展的丰富期和行为习惯的养成期。具体表现为：（1）小学生的思维从以具体形象思维为主要形式逐步向以抽象逻辑思维为主要形式过渡，其转折点大约为10岁，但他们的抽象逻辑思维在很大程度上仍直接与感性经验相联系，具有很大成分的具体形象性。（2）随着年龄的增长，小学生的情感也逐渐变得更加稳定、丰富和深刻。低年级的小学生虽已能初步控制自己的情感，但还常有不稳定的现象。到了小学高年级，他们的情感更为稳定，自我尊重、希望获得他人尊重的需要日益强烈，道德情感也初步发展起来。（3）小学生的坚持性虽然在发展，但水平仍较低，往往表现出一种冲动性和不稳定性。（4）小学生道德行为习惯的发展水平呈现一种高一低一高的态势。（5）小学生的自我意识在不断发展，自我评价的能力也不断有所增长。随着年龄和见识的增长，他们已不再完全依靠成人的评价来估计自己，而是能够把自己与别人的行为加以对照，独立地做出评价。

## （二）小学生家庭教育指导重点

小学生进入新的学校生活中，学习成为他们的主要活动，在学习活动的影响下，他们的思维性质、注意力和记忆力等都在发生变化。同时，学校生活也使他们对自己和他人的看法也发生了变化。家长应该帮助孩子适应学校生活，尤其要注重培养孩子良好的学习习惯和学习方法，培养孩子的学习兴趣。小学生家庭教育指导的重点是让他们学会学习，培养起关心、诚信等基础品质，为他们提供丰富的闲暇生活，培养他们的多种兴趣，让他们健康快乐地成长。

## （三）6-11岁小学生家庭教育指导专题内容要点

### 专题1 帮助孩子迈好入学第一步

接受正规的学校教育是孩子人生发展中的一个重要事件，小学阶段的教育更是为以后的发展夯实基础，因此，根据自己孩子的实际情况，提供有针对性和有效的帮助，是家长这一阶段的重要任务。

入学初期，除提供必要学习用品和创设良好学习环境外，家长要经常观察孩子的情绪状态和学习表现，经常与孩子亲切交谈，了解孩子对入学的想法和要求，进

行有效的帮助和指导；当孩子遇到实际困难时，不要简单批评指责，而应耐心分析，帮助其想出解决问题的办法；要主动与教师取得联系，协调学校与家庭的教育措施；不能太看重提前教育的短期效应，应更注重培养其学习的兴趣和意愿。

## **专题 2 营造良好的家庭学习环境**

家庭的学习环境包括硬件和软件两大部分。家庭的硬件建设虽可能会受到家庭经济水平的制约，但家庭的软件建设更为重要。通过民主的亲子关系来构建安全、温馨的家庭心理氛围，家长通过自身的追求上进和不断学习为孩子做出好的榜样，是学习的软环境，能对孩子的学习起到积极的影响。家长要把为孩子营造良好的家庭学习环境作为自己关心和支持孩子学习的重要内容。

家长可根据自身条件为孩子创设必需的学习物质条件，如书桌、书柜、藏书、报刊等。如不能给孩子独立的房间，最好能给孩子一个学习用的固定的书桌，当孩子对学习地点的定向得到巩固，一坐下，学习情绪就应开始形成，学习的愿望就会自然产生。室内保持空气流通，书桌和窗户角度要摆正，光线从左边照来，桌子不能与窗户平行，直接投入眼帘的自然光使孩子感到晃眼。光线昏暗的时候要开灯，尽可能使用护眼灯，使孩子的眼睛看不到光源和耀眼的光线。当孩子在家里学习时，家长应注意不和孩子说话，不干扰孩子，不大声喧哗。

## **专题 3 帮助孩子养成良好的学习习惯**

良好的学习习惯对于孩子而言是受益终生的。首先，要让孩子树立起把学习当作重要而严肃的事情来对待的态度，让孩子感觉自己在完成一件很重要的事情，不要随意中断孩子的学习，否则会使孩子认为学习其实并不重要。其次，要帮助孩子养成全神贯注、集中注意力完成学习任务的习惯。在学习之前做好各种准备工作，避免孩子以找学习用品等为由中断学习。指导家长鼓励孩子多提问，协助他们解决疑难；指导家长正确对待孩子的学习成绩。

家长在培养孩子良好学习习惯时，要做到循序渐进，每次提出一、二项要求；孩子做到后应及时表扬、鼓励，使孩子产生积极的情绪体验。培养习惯要持之以

恒，反复抓、抓反复。家长应该身体力行，让孩子沐浴在良好的家庭学习氛围之中。

#### **专题 4 帮助孩子掌握正确的学习方法**

掌握正确的学习方法，不仅能提高学习效率，获得事半功倍的效果，而且还有助于学习潜能的发挥和学习能力的提高。家长须引导孩子认识到方法比答案更重要，当孩子在学习中存在薄弱环节，家长要建立一种意识，教孩子遇到问题不要急于问别人，不要依赖家长给出答案，而要让孩子先思考、探索和实验，培养孩子自学的能力和自信的心理品质。

帮助孩子学会自我检查 and 自我评价。自我检查有助于孩子发现学习中遇到困难的成因。为孩子准备一本“纠错本”，帮助孩子认清薄弱环节，加强训练，提升学业水平。让孩子养成阅读的习惯，较强的阅读能力是孩子提升学业能力的有益补充。阅读能力应从小学低年级开始训练，家长最初可精选书籍，并和孩子共同阅读，增加孩子的阅读兴趣，逐渐发展为孩子自己喜欢看书，最终养成阅读的好习惯。

#### **专题 5 努力激发和维持孩子的学习与活动兴趣**

兴趣是学习的先导，是需求的动力。只有找到孩子真正内在的兴趣，孩子才会将“要我读”转化为“我要读”。儿童生性好动、好奇，有探索世界的强烈欲望，有多种多样的兴趣爱好，父母应该循着孩子的兴趣爱好着意培养。求知欲是比学习成绩更为重要的发展因素。家长对孩子学习的关心指导，重点之一是激发和维持孩子的学习兴趣。要启发孩子乐于学习，体验学习的乐趣，消除学习上的心理压力。必须注意防止孩子出现学习求知欲望随年级升高而减退的现象。

小学生能较长时间从事某一项感兴趣的活动。当学习、掌握一些本领和技能时，得到赞扬会使孩子产生成功的体验，从而形成相对稳定的兴趣。此时，家长要适度引导，将其兴趣转移到其他学习、任务和活动中，既使兴趣得到进一步发展，也促进孩子的全面成长。

## 专题6 继续关心孩子良好生活习惯的养成

有规律的作息制度对小学生非常重要，尤其要培养孩子按时睡觉和按时起床的习惯。孩子晚上不肯睡，早晨不愿醒，将会影响身体健康和学习。要让孩子参与劳动，因为在劳动中，孩子才能真正体会到劳动成果来之不易，懂得尊重他人的劳动成果，也能够培养责任意识。

家长应指导孩子从小事做起，从身边做起，从现在做起，例如指导孩子叠被子、洗袜子、扫地、洗碗、整理书架、收拾房间等。坚持下去，才能养成良好的劳动习惯。家长要激发孩子劳动的欲望，设法使孩子从劳动中感受成功的喜悦，得到肯定。不要让孩子做力不从心的事，要培养劳动的兴趣与习惯，同时克服物质刺激的负面影响，此外，家长的示范很重要，家长要精心指导孩子的劳动技能，传授一些诀窍，帮助孩子树立正确的劳动观念，学会劳动小技能。

## 专题7 让孩子学会关心

“关心”是人类的基本需要，是其他优良品质的生长点和基础，它的形成能使人更好地学会负责、学会尊重、学会认识。家长要在家庭生活中引导孩子学会关心。

家长在给予爱的同时，要引导孩子对爱自己的人产生感激之情和回报之心，并学着关心身边的人、事、环境和社会，帮着做些力所能及的事；鼓励孩子自己的事情自己做，尽量不给父母添麻烦；看到他人有困难时，要主动地询问并想办法帮助；当孩子以友善、仁慈的态度对待周围的物、人时，家长要及时给予肯定，让孩子体验到积极的行为结果，使其良好的行为得以保持；家长有时不妨做个“弱者”，创设环境和条件让孩子学会关心；鼓励孩子在同伴交往中关心别人。

## 专题8 亲子共守诚信

诚信包含诚实与守信两个方面，是做人的基本准则，是社会价值观的集中体现。孩子的诚信是“立人之本”。诚信品质应该从小培养。家长的影响是最显著的，家长是否以身作则、率先垂范，以自己的模范行为去教育、感染孩子，是诚信教育

能否取得实效的关键。

家长要重视在孩子面前的率先垂范作用，不帮孩子圆谎，不代替孩子完成学校布置的一些课外任务，自觉抵制一些不诚信的行为。家长要根据孩子的特点，设计适当的教育活动，在具体事件中给予具体帮助和指导，比如要求孩子独立完成作业、不抄袭、不请他人代做、答应别人的事要说到做到、借别人的东西要按时归还、做游戏要讲规则等，既促使孩子兑现承诺，体会到成功的喜悦，也让孩子在实践中养成诚信的习惯。另外，当孩子敢于承认自己的错误时，不要一味批评指责，首先要肯定孩子诚实的态度，使孩子体会到诚信带来的快乐，再引导孩子改正错误，逐步让孩子能够客观地对待自己的优点和缺点，并自觉改正错误。

### **专题 9 培养孩子的责任心**

责任心是为人处事的基本要求，是孩子健全人格的基础，是能力发展的催化剂。家长要让孩子学会对自己负责，对家庭负责，对他人负责，从而对社会负责。

家长要认识到每一件小事都是培养孩子责任心的开始，要有意识地交给孩子一些任务，锻炼孩子独立做事的能力，鼓励孩子做事情要有始有终。事后要有检查、督促以及对结果的评价，以便培养孩子持之以恒、认真负责的好习惯。适当让孩子做一些家务活，可以让孩子意识到他在家庭中的身份，使他在做家务活的过程中形成自己对家庭的责任意识；让孩子对自己的过错行为负责，鼓励孩子勇敢地承担责任；安排孩子适当从事力所能及的社会工作，比如帮邻居送信、陪爷爷奶奶说话等；可适当地让孩子了解一些父母的忧虑和难处，让孩子感到家庭的美满幸福要靠爸爸妈妈和自己的共同参与，进而增强孩子对家庭的责任心。

### **专题 10 在社会实践中扩大眼界、增长阅历**

家长在闲暇时间要多让孩子走出家门，去观察、实践和体验。尽可能带孩子外出游玩、参观，指导孩子多参加一些适合他们身心发展特点的社会实践活动；设计一些既有教育意义又实际可行的亲子实践活动。

家长可以积极开展环保实践活动。陪孩子接触自然、亲近自然，通过寓教于乐

的实地体验活动，让孩子热爱自然、欣赏自然和保护自然；培养孩子热爱自然界的生命，可以与孩子一起养花或饲养小动物，让孩子近距离接触生命，感受自然的魅力，获得积极的情感体验；通过自己的环保行为去引导孩子保护环境，比如多用手帕、节约用纸、不乱扔垃圾、不乱扔废旧电池和爱护树木等。

### **专题 11 家长要做孩子快乐的玩伴**

玩耍是小学生的天性。这种天性是促进孩子成长的最佳方式，也是孩子首要的学习方式，能促进他们的智力发展。父母是孩子最喜爱的玩伴。

家长要改变玩耍不及学习重要的观念，要重视玩耍的作用，鼓励孩子玩耍，激发孩子玩耍的兴趣；给孩子一个安全清洁的玩耍环境或场所，保证孩子每天的玩耍时间和适当的活动量；保持孩子“社交玩耍”和单独玩耍的平衡，欢迎孩子的伙伴和孩子一起玩耍，鼓励孩子去寻找玩伴；陪孩子一起玩，做孩子的玩伴；帮助孩子在玩中学、学中玩；调节玩的内容，引导孩子健康地玩，有益地玩；有条件的家长给孩子准备一些适宜的玩具，也可在玩的过程中，教会孩子简单的玩具制作技能及一些基本工具的使用方法。

### **专题 12 积极预防常见疾病**

近视、肥胖等是小学生最常见的疾病，要切实做好预防工作。要指导家长合理安排儿童的饮食，保证孩子有充足的营养，教育孩子养成细嚼慢咽、不挑食、不偏食、不暴饮暴食的饮食习惯；指导家长培养孩子良好的口腔卫生习惯；指导家长协助孩子制定合理的作息制度，保证孩子充足的睡眠；指导家长为孩子提供良好的学习环境，并定期检查视力；指导家长督促孩子坚持每天开展体育锻炼，积极配合卫生部门定期做好健康监测。

### **专题 13 积极开展家庭体育锻炼**

体育锻炼不仅有利于身体健康，也能促进人的智力发展。经常参加体育活动能促进人体感知能力的发展，使思维更加灵活、协调。孩子通过体育活动可以培养克

服困难、遵守规则的个性品质。体育锻炼也能增进快乐，调节情绪。家长可利用双休日、节假日与孩子一起开展体育锻炼。

小学生正处于生长发育阶段，不要一味追求运动的强度。安排的体育锻炼项目要由简到繁，不要使儿童产生畏难情绪。指导孩子锻炼身体要注意循序渐进的原则，要懂得体育卫生，要有保护孩子的意识。

#### **专题 14 关注孩子青春前期的变化**

青春期是人一生中生理和心理的重大转折期。处于青春前期的孩子，生理开始发育，性意识刚刚萌动，意识到两性差异，开始关注异性。家长应正确看待由性发育带给孩子的困扰，及时疏导，避免孩子正常的性发育受到社会负面因素的影响。

儿童的性成熟平均年龄已提前到 12 岁左右。性激素的分泌，不仅影响着生理的变化，同时也影响着心理、情绪和行为上的变化。引导家长要关注孩子身体和心理发展方面的变化，及时了解孩子的困扰；掌握一定的性生理卫生知识，并运用科学的方法对孩子进行指导，让他们形成健康的性别文化，能够正确对待身体上的变化；鼓励孩子与异性进行正常的交往；教会孩子自我保护的方法，远离性伤害；改变高蛋白、高脂肪的饮食结构，给孩子合理的饮食，一定程度可以避免孩子过早性成熟。

#### **专题 15 加强生命教育、关注生命安全**

生命教育是提高孩子生存技能和生命质量的需要，是解决孩子成长过程中已经出现或可能出现的有关生命方面问题的需要。要指导家长帮助孩子认识自然界的生命现象，使其喜爱充满生机勃勃的世界；指导家长帮助他们初步了解自己的身体，形成明确的性别意识；指导家长培养孩子掌握基本的生命自救技能和方法。

培养小学生基本的自我保护的意识和技能，主要有初步掌握交通安全、防溺水、灾害时的自救等基本技能，了解家庭用气用电安全、饮食安全等自我保护知识。让小学生学习必要的自我保护技能，学会识别可疑的陌生人等。家长要告诉孩子平时尽量避免走偏僻的小路，天黑后回家一定要结伴而行。如果遇到可疑的尾随

者，不要慌张，尽量朝有灯光的地方走，或进入店铺、居民小区，求得门卫或售货员的保护。自尊自爱很重要，告诉孩子不能随便接受他人礼品和邀请，不要养成追求虚荣、贪图小利的习惯，否则就可能被别有用心的人利用。

#### IV. 11-15 岁初中学生

##### (一) 11-15 岁初中学生身心发展特点

初中学生正处在告别幼稚走向成熟的过渡时期，即青春期。青春期的孩子面临着生理和心理上的“突变”，这对他们的发展、对教师和家长的教育都是一个很大的挑战。初中学生的生理发展方面一般表现出以下特点：（1）进入青春期的初中学生的生理发展，到了人体生长发育的第二个高峰，生理上发生巨大变化，身高、体重迅速增长，各脏器如心、肺、肝脏等功能日趋成熟，各项指标达到或接近成人标准。

（2）一般情况下，女孩比男孩早一年左右进入青春期，从乳房开始发育到月经初潮，大约需要 2 到 3 年，继而长出腋毛、阴毛，骨盆变大，全身皮下脂肪增多，形成女性丰满的体态；男孩则会会长出胡须、喉结突出、声音低沉、肌肉骨骼发育坚实，形成男性的魁梧体格。

初中学生的心理发展方面，一般表现为以下特点：（1）伴随着青春期的性发育，初中生的性心理也发生了质的飞跃，大多数学生表现出一系列性心理行为，主要表现为性心理的朦胧性和神秘感、动荡性和压抑性等。（2）渴望独立又事事依赖家长。进入初中以后，孩子们开始探索真正的自我，渴望独立，自己决定自己的事情，但由于思维发展、生活技能和社会经验还没完全成熟、完善，仍要依靠父母。此时，父母与孩子的“代沟”表现比较明显。（3）自负和自卑矛盾交织。进入青春期后，初中学生开始学习自我观察和评价，但这些评价具有相当强的主观性和片面性，常常容易发生极端变化，经常处于自负与自卑的内心冲突之中。（4）认知的发展变化迅速，如逻辑思维、逻辑记忆都得到了快速的发展。

## **(二) 初中生家庭教育指导重点**

初中生处于青春期早期，家长对孩子青春早期所发生的一系列生理和心理的变化应该有所准备，了解青春期孩子的特征，尊重孩子的成长和发展，建立积极的亲子沟通，接受孩子在成长过程中的困难并给予正确的指导。初中生家庭教育的重点是青春期教育，提高孩子的抗挫折能力，引导孩子遵纪守法，帮助孩子平稳地度过青春早期。

## **(三) 11-15岁初中学生家庭教育指导专题内容要点**

### **专题1 认真对待孩子人生的又一个转折点**

升入初中，孩子所面临的最突出问题是“三多、二难”，即课本多、课时多、作业多以及作业难、时间安排难。这些可能会造成孩子学习的不适感。由于初中毕业将面临首次升学考试，因此，部分家长更关心孩子的学习成绩，而疏于关注孩子的品德、情感和心理等方面。

初中阶段，学习固然重要，但此阶段是孩子身心健康、人格完善的重要时期，也是初中生交往能力、实践能力、自我控制和调节能力等发展的重要时期，这些方面不仅会影响孩子的学业，而且关系到孩子的成人和成才。

引导家长全面了解学校这一阶段的培养目标和孩子身心发展的特点，树立全面发展的家庭教育观。家长要努力关注学校为提高孩子综合素质所实行的各项教育和改革举措，要建立良好的家、校沟通和协作；要采用适应孩子身心发展特点的家庭教育理念和办法，重视孩子自我责任感的培养，教会孩子负责地选择；加强和孩子的沟通、交流，关注孩子的同伴交往；继续重视孩子学习兴趣、方法和态度的培养。

### **专题2 科学对待青春期孩子的生理、心理变化**

初中阶段是整个青春期发育的重要阶段，孩子的生理和心理会发生巨变。要指导家长鼓励孩子科学安排时间，养成锻炼身体的好习惯；指导家长开展科学的性知识教育，进行青春期生理卫生知识指导，帮助孩子认识及适应自己的生理变化；指导家长开展科学的性心理指导，进行青春期异性间情感的疏导；指导家长引导孩子

着眼于问题解决，以合理的方式宣泄情绪；指导家长加强性道德观念教育，引导发展健康的性道德情感，指导养成良好的性道德行为，并注意控制家庭微环境的性刺激。

正因为初中生处于这样一个身心突变的关键期，所以，更需要家长的加倍关心、爱护和引导，帮助他们安全、顺利地渡过这一关键期。家长要积极为孩子营造一个宽松、温馨的家庭心理环境，指导、鼓励孩子多参加有益的群体活动，与男女同学友好相处；注重心理沟通，引导孩子以合理的方式宣泄情绪。

### **专题3 高度重视孩子的睡眠、营养和用眼卫生**

初中阶段的学习难度加大、作业增多，因而营养摄入不均、睡眠时间大大减少、视力受损等问题日趋严重。家长对于孩子平时的健康不仅要关注，更要讲究科学教养。要保证必要的睡眠时间，使孩子得到足够的休息。一般情况下，孩子13-14岁需要9-9.5小时，15-16岁需要8.5-9小时。要创造良好的睡眠条件，保护好孩子的睡眠；引导孩子根据身心发展水平，科学健身，劳逸结合；要为孩子准备合理平衡的膳食，尽量保持食物的营养成分；要注意指导并培养孩子养成良好的饮食习惯，增强免疫力；培养孩子养成科学卫生用眼、做眼保健操的好习惯。

### **专题4 引导孩子掌握科学的学习方法**

引导家长形成正确的成才观念，不要把分数看成教育孩子唯一的目标，要更关心孩子学习方法、学习态度和全面、健康的发展。要引导孩子注重学习过程中的能力锻炼，将写、讲、想结合起来，加深对知识的记忆和运用；开展合作学习、共同分享；在面对学习困难时，鼓励孩子养成轻松接纳、认真对待的态度。

建议家长经常和孩子进行学习情况的交流，定期进行自我反思、自我调整、自我教育。重视对孩子合理、科学使用时间的指导，和孩子共同制订学习计划，正确利用零星时间和切割使用在家的小块时间，善于安排休息和业余文体活动时间。通过正确的引导和帮助，使孩子学会学习。

### **专题 5 正确对待孩子的学习成绩**

初中阶段是学生升学、分流的关键时期，因而父母对于孩子的考试成绩往往比较敏感。要指导家长平时更多地关注孩子的学习过程和情况，与任课老师保持联系，了解孩子的学习情况和学业发展水平，科学地开展升学指导；发现孩子的学习出现问题，家长应与相关的学科老师一起分析，找寻原因，商讨对策；每次考前，家长不要给孩子增加心理压力；指导孩子做好考前复习，增强自信心；关注孩子考前保证身体健康，注意饮食卫生；指导父母和孩子树立正确的考试观，重过程，避免纠缠于结果；指导家长教育孩子以平常心对待每一次考试；指导家长教会孩子一些克服考试怯场的方法；指导家长在孩子因考试而产生挫折感时给孩子更多的心理抚慰和鼓励，帮助孩子挖掘自己学习上的潜能和闪光点。

### **专题 6 引导孩子正确使用网络**

中学生的各种网络问题日渐严重，亟需对其加以引导。家长要与学校紧密合作，主动引导孩子正确使用网络，培养网络道德习惯，与孩子一起学习有关法律法规，引导孩子做个遵纪守法的“小网民”；要指导家长教育孩子正确对待网络，学会自我尊重、自我发展；指导家长帮助孩子学会控制自己，让孩子把电脑和网络当成增加知识的工具；教育孩子正确把握上网时间，共同制定“家庭网络公约”，相互督促，严格遵守，预防用网过度；引导孩子在网络交友中一定要注意加强自我防范和保护，不能在网上一无保留地暴露自己的信息，不在网上与对方以朋友结交的名义发生金钱上的交易和关系，交往中要保持与对方的距离，不要背着家长与网友单独见面等。对有网瘾的孩子，指导家长要多给予关心、理解、尊重、激励、宽容、信任，并积极向专业矫治人士求助。

### **专题 7 充分了解并尊重孩子**

初中阶段，孩子的自我意识和独立人格开始觉醒，他们开始感觉到生活中有自己的秘密和隐私，不愿意和父母沟通，但他们各方面的发展尚不成熟，也缺乏足够的生活经验和社会阅历。因此，需要父母给予更多的了解和关注。家长要了解孩子

身心发展的情况，如身体发育素质、习惯养成、情绪特征、兴趣倾向、智力特点等，从中把握孩子成长中的各种问题。

面对青春期的孩子，家长要学会倾听、沟通，注意了解孩子的生活状况、学习状况，关心孩子的心情和心事；告诉孩子遇到事情要主动与父母商量，寻求解决办法；家长未经孩子同意，不要私拆、隐匿、毁弃孩子的信件、邮件；保持和孩子的亲密感情关系，与孩子共同创造生活的乐趣，营造平等、宽松的亲子关系，才能帮助孩子健康成长。特别是当孩子犯错时，家长要善于以积极平和的态度与孩子一起分析原因、制定对策。

### **专题8 正视孩子成长过程中出现的问题**

引导家长掌握孩子成长的规律和身心特点，正确对待孩子在走向独立过程中不可避免的正常现象；教会孩子控制情绪方法，激励孩子良好的言行，避免孩子养成不良的情绪表达习惯；承认并接受孩子的个别差异，孩子的体能、兴趣、智力、志向都不相同，父母要多欣赏、多赞美其优点，帮助其克服弱点。

引导家长培养孩子面对挫折的勇气，给予支持与鼓励，培养其耐挫力并引导其从中吸取教训和启示。在孩子遭遇挫折时，应给予协助而不是责备；帮助其分析原因，避免推诿，避免孩子对挫折过度自责，要多加安慰，给予支持性的谈话等。

无论孩子犯了什么错误，家长一定要成为孩子心灵的依靠。否则，孩子在成年人中找不到依靠，就会转向任何能给他们以“帮助”的人，有可能离正常的道路越来越远。

### **专题9 重视培养孩子的独立自主能力**

缺乏自主、独立是目前初中阶段孩子中比较突出的问题。具体表现为缺乏自主学习的意识、能力和习惯，生活上依赖，自理能力较弱，抗挫折能力较差等。科学文化知识是学生学习的重要内容，但是，非智力因素对人的影响同样重要。特别是孩子的独立自主能力，对他们日后的工作、生活影响很大。要引导家长在现实生活中培养孩子的劳动观念，学习体验并掌握多种技能。

家长不能因为孩子的学业负担而减少他们的家务责任，而应尽可能让他们承担一定的家务；同时，注意培养和发展孩子各方面的非智力因素，并为他们提供独立判断、独自解决问题的场合与机会；从最贴近孩子的学习入手，重视培养孩子的自主学习能力。针对初三学生的身心在不断走向成熟、兴趣与能力特点逐步增强的特点，家长应当引导孩子学会自己去面对人生的选择，并为此担负起应尽的责任。

### **专题 10 引导孩子做个合格小公民**

初中阶段是人格培养的重要阶段，要以社会主义核心价值观体系为引领，教育孩子“以遵纪守法为荣，以违法乱纪为耻”，帮助孩子树立正确的人生观、价值观和荣辱观，培养孩子的爱国意识、公民意识、守法意识、权利义务意识和自我保护意识，养成尊重宪法、维护法律的习惯，提高分辨是非、依法办事的能力，努力使其成为知法、守法、用法、护法的合格公民。

法律法规是维系社会公共安全、保障人人平等的基础，是每个公民必须学习、遵守的行为规范，法律法规常识的教育是培养孩子健全人格的必要手段。所以，引导教育学生认真学习法律、严格遵守法律、学会运用法律保护自己，是每位家长不可推卸的责任。为了保障青少年的健康发展，我国目前已经颁布的相关法律法规有《未成年人保护法》、《青少年保护条例》、《未成年人违法犯罪惩处条例》、《义务教育法》等。

引导家长要以身作则，认真学习青少年保护的相关法律法规，严格遵守相关法律法规；教育孩子学习法律，学会用法律法规来维护自己的合法权益不受侵犯；引导孩子在遇到或可能遇到坏人侵害时，敢于拿起法律的武器来捍卫自己，学会运用法律进行自我保护的方法与技能。

### **专题 11 营造有情趣、讲文明的家庭氛围**

引导家长学会快乐生活、积极进取，并对孩子进行无声的熏陶；经常与孩子进行广泛的沟通，共同探讨学习与生活，与孩子共同分享乐趣；充分利用节假日，与孩子一起休闲旅游，亲近大自然；经常开展各种方便可行的体育活动和生活娱乐活

动，让孩子在活动中体验美和感受生活的快乐；尊重孩子的权益，不强行规定孩子的学科兴趣、业余爱好等，经常关注孩子的各种活动表现，从中发现孩子的潜能并积极加以引导和培养；在遇到挫折、紧张和不顺利时，引导孩子在自己喜爱的活动中得到放松，调整情绪并满怀信心投入新的学习和生活。

家长应充分认识并重视家庭伦理对于和谐家庭关系、培养孩子良好品德和社会公德的重要作用，将家庭中明礼仪、讲民主作为孩子养成教育的重要内容。父母要以身作则，孝敬双方的长辈，为孩子树立体谅老人、孝敬父母的榜样，从小培养孩子重伦理、守规范的良好品质。

### **专题 12 引导孩子作出适合自己的升学选择**

在初中阶段，家长要学会引导孩子做学习的主人并自己去面对人生的选择。在升学前夕，家长应主动与教师沟通，了解孩子的学业情况，并与孩子一起具体分析其现有的学业水平、学习能力、兴趣爱好、从业意向，科学合理地对孩子进行升学指导。

在升学选择的过程中，家长要确立更科学合理的成才观；应充分考虑到孩子自身的实际和发展需求，并为此担负起应尽的责任。要指导家长明白“条条大路通罗马”的道理，宽容地对待孩子的选择；不要不顾孩子实际与发展意向地替孩子设计人生道路，而要与孩子一起具体分析其现有的学业水平、学习能力、兴趣爱好、从业意向等，引导孩子客观地对待自己的学业及前程，客观地选择适合自己的高一级学校。

## **V. 15-18 岁高中学生**

### **(一) 15-18 岁高中学生身心发展特点**

高中阶段的孩子在经过青春期的急骤发育后，进入了相对稳定阶段，也就是发育成熟和定型阶段。他们的身体生长，主要表现在形态发育、体内器官的成熟与机

能的发育、性生理成熟等几个方面。此外，高中生的心理发展呈现出如下特点：

(1) 认知结构的完整体系基本形成，思维能力基本上完成了向理论思维的转化，抽象逻辑思维占了优势地位，辩证思维和创造思维有了很大的发展。(2) 观察力、有意识记能力、有意想象能力迅速发展，思维的目的性、方向性更明确，认知系统的自我评价和自我控制能力明显增强。(3) 自我意识的能力和水平提高，内容进一步丰富和深刻，表现在自我明显分化、对自己形象的关注、自我评价能力进一步提高、自尊心与自卑感并存等方面。(4) 在情绪情感方面，以外显为主向以内隐为主发展，以冲动为主向以自制为主发展，以直接、具体为主向以间接、抽象为主发展，以生理需要为主向以社会性需要为主转变。(5) 在性意识方面呈身心发展不平衡、对身体发育的关心和烦恼、对异性的兴趣增加等特点。

## **(二) 高中学生家庭教育指导重点**

高中时期是孩子自我觉悟的时期，人生观、价值观、世界观逐步形成。高中也是孩子在学校生活中压力最大的时期，面临人际交往、升学就业以及自我成长等多重压力。父母在对高中生的家庭教育指导中，既要保持对他们的关注，也要给予他们足够的空间，要让他们担当责任，帮助他们树立正确的信念。高中生家庭教育的重点是让孩子正确处理好与自我与他人、与社会的关系，学会感恩，学会承担责任，为孩子成为合格公民、向社会迈出坚实步伐做好重要准备。

## **(三) 15-18 岁高中学生家庭教育指导专题内容要点**

### **专题 1 和孩子共同适应高中阶段的生活**

高中阶段是人生旅途的重要转折。家长的理解与宽容是缓和高中学生心理压力的重要途径。要尊重孩子的独立性，学会放手但不放任，以平等交流的方式来代替对孩子的控制。要引导家长帮助孩子认识高中与初中学习、生活的差异性，帮助孩子提高对生活的兴趣和热爱、对学习的激情和主动，引导孩子明确学习动机、学会学习、学会合作、正确对待自己的学习成果；指导家长从孩子的实际出发，给其一个适当的定位，并不断调整自己对孩子过高的期望值；指导家长经常与孩子沟通交

流，掌握孩子的学习情况、思想动态，保持与学校的密切联系，了解孩子可能遇到的适应问题并及时解决问题。

家庭教育应该成为家长与孩子共同学习、相互学习的过程。父母应该主动为自己也为孩子留一点时间和空间，营造温馨和谐的家庭环境，缓解高中学生的学业压力，给予孩子以精神的支持。

## **专题 2 跨越代沟，建立和谐的亲子关系**

高中阶段孩子遇到问题更倾向于和同学、朋友交流，而和父母的交流趋于减少，因而常会产生代沟问题。亲子沟通是父母与孩子之间信息交流的过程，是家庭教育的基础，也是一种实现家庭教育功能的重要方式。指导家长加深亲子之间的相互理解，掌握亲子沟通的技能和艺术。引导家长倾听孩子的心声，不要急于批评，要试图理解，学会换位思考；家庭的事情，也可以和孩子商量，听听他的想法，特别是孩子成长中的问题，孩子要有发言权；要创造良好的家庭气氛，多看孩子身上的优点，并给予充分的肯定。跨越代沟需要亲子双方的共同努力，父母和孩子都要不断学习，正确处理家庭中的权威与民主、平等之间的关系。指导家长要学会欣赏孩子，提高孩子自身形象，让孩子获得和感受自信；指导家长要看到孩子的成长，要相信孩子有独立处理事情的能力，尽可能支持他们，在他们遇到困难时，给予安慰和鼓励；指导家长要尊重孩子的人格，不使用过分惩罚手段去维持在孩子面前的权威。

## **专题 3 指导孩子建立和谐的人际关系**

良好的人际关系涉及到孩子的自我认识、交往技能、对他人的尊重和对他人帮助的感恩等等方面。父母的人际关系及家庭关系对孩子建立健康的人际交往具有潜移默化的教育作用，家庭中的相互尊重、相互合作、平等交流是对孩子进行人际关系教育的最重要的环节。

家庭中要致力于创建良好沟通的人际环境；重视对孩子的诚信教育、感恩教育和尊重他人、文明礼仪的教育；引导家长支持孩子多参加学校组织的集体活动，在人际交往中学会与人合作；指导孩子正确处理人际交往中的冲突，使孩子在交往中

严以律己，宽以待人，以诚恳、公平、宽厚态度对待别人；对孩子在人际关系处理中的困惑，要及时与孩子沟通交流，不要简单地用父母的权威和经验取代孩子的体验和思考。

#### **专题 4 指导孩子学会与异性交往**

高中阶段的学生有了朦胧的性意识，渴望接近异性、了解异性、欣赏异性、仰慕异性，并由此引发各种心理和行为困扰。要引导家长对孩子与异性交往不要过度敏感，更不能以此为理由私拆孩子信件、偷听孩子电话、翻看孩子日记等，这些做法容易伤害孩子的自尊，而无益于问题的解决；指导家长帮助孩子划清友谊与爱情的界限，使孩子认识到早恋对自己发展的不利影响，正确进行异性交往；指导家长教育孩子在与异性交往中学会自律，帮助孩子认识早恋对自己发展的不利影响；指导家长抓住日常生活中的相关事件，对孩子进行青春期性生理、性道德教育，包括抵制毒品和防止艾滋病等教育。

#### **专题 5 指导孩子在学习中取得成功**

每一位进入高中阶段学习的孩子，都渴望在学习中有更快的进步，成绩有显著的提高，然而，愿望与现实之间有时难免会有距离。与初中学习相比，高中学习往往是深入学习的起点，具有知识量大、系统性强，综合性强、各学科互相影响、能力要求高、贵在自我发展等特点。要引导家长通过教师、书本、孩子等途径了解高中阶段的学习特点，指导孩子学会学习，提高孩子的学习能力。引导家长了解自己的孩子的实际情况，重视对孩子合理、科学使用时间的指导，注重劳逸结合；引导孩子根据自己的实际情况，明确学习目标并制定实现目标的具体措施，积极开展社会学习，鼓励孩子充分调动学习积极性，逐步培养自己主动获取知识、巩固知识的能力，养成自主学习、终身学习的好习惯。

#### **专题 6 指导孩子在生活中学会负责**

负责是现代公民的基本素养，也是孩子社会化的最重要的品行。责任感的家庭

培养是其它教育无法取代的。没有承担责任的经历和体验，孩子的责任感难以形成；让孩子学会合作的首要条件是引导其发现团队的重要性和他人的长处。

家庭成员的地位是平等的，把孩子对家庭的重要性告诉孩子，引导其共同分担家庭的责任和义务。家长要放手让孩子掌握多种生活技能，提高孩子的独立生活能力；要把家庭中遇到的困难告诉孩子，培养其主动为家庭分忧解难的意识。有关孩子的决定要征求孩子的意见，并告诉孩子要勇于对自己做出的决定负责。充分创造机会让孩子品尝与人合作的快乐，在感悟合作中进行自我调整。鼓励孩子积极参加社会实践活动，在活动中承担责任，学习合作。

### **专题 7 指导孩子确立正确的消费观，学会理财**

由于社会经济发展和家庭物质生活改善，今天孩子的消费往往出现误区，主要表现为：吃喝消费向广告看齐，用品消费向名牌看齐，人情消费向朋辈看齐，美容消费向明星看齐等。家长有时对孩子物质上过度溺爱，宁可自己节衣缩食，也要满足孩子的需求。

为了适应市场经济的发展，家长应引导孩子学会正确的价值判断，指导孩子当家理财。从小培养孩子的消费理财能力，既可以养成孩子不乱花钱的习惯，又有利于孩子及早形成独立的生活能力，这也是现代人应具备的基本素养。

在家庭中，家长应重视对孩子进行正确的消费观和理财能力的教育。引导孩子从小懂得对需要什么和想买什么加以区别；经常举行家庭会议，让孩子了解“家情”，共同参与家庭决策，共同面对家庭危机与不幸；在家庭生活中，通过父母与孩子角色互换，让孩子学会操持家务，当家理财；教会孩子懂得区别物品的贵和贱，使他们对理性花钱有初步概念；指导孩子熟悉、掌握基本的金融知识与工具，在可能的情况下，将每个月的零花钱一次性全给孩子，但如何花，由他们自己决定，培养他们的自觉意识。

### **专题 8 加强“珍惜生命教育”，培养健康人格**

生命教育是家庭教育内容的重要组成部分，开展生命教育是家庭教育的重要职

责。高中阶段的生命教育着重于帮助和引导学生形成科学、合理的性生理、性心理和性道德观念，学会尊重他人、理解生命、热爱生命，提高保持健康、丰富精神生活的能力，培养积极的生活态度和人生观等。父母的人格和生活方式会对孩子产生直接影响，科学良好的家庭生活方式是热爱、珍惜生命的具体体现。

引导家长积极营造乐观健康的家庭生活氛围，让孩子感受家庭的温暖和幸福，感受到亲人的爱；家长应该对生活持有积极的态度，敢于向命运挑战，并引导孩子正确面对困难和挫折。家长不仅要关心孩子的学习，更要关心孩子人格的健全发展，要教会孩子怎样做人。

### **专题 9 指导孩子在网络面前不迷失自我**

计算机网络已成为 21 世纪人们工作、学习和生活不可或缺的工具。网络信息将是高中学生成长最丰厚的学习资源，如何引导他们正确利用网络资源、培养网络道德，应当成为现代家庭教育的重要内容。

预防高中阶段孩子网络沉溺的最有效方法就是要多与孩子互动、沟通，营造温馨和谐的家庭关系及亲密的亲子感情，充分了解孩子的心理需求，并给予关怀；家长要以身作则，在上网时间、上网地点、上网内容、上网方式等方面为孩子做出榜样；家长要在引导孩子把电脑当成学习工具的同时，积极为孩子的课外活动提供条件；家长要关注孩子的异常表现，及时发现孩子在上网方面存在的问题，冷静对待，切忌采取随意粗暴的方法，要着眼于培养孩子的自律能力。

### **专题 10 以平常心指导孩子面对高考**

高考对每个孩子来说，都是一个非常重要的转折点。家长、老师的高期望普遍超过孩子可接受的程度。要指导家长适度期望，但不过高期望，更不无期望；指导家长对孩子既要有学历期望，更应有能力期望和全面素质发展的期望。应发现并开发孩子的潜能，给孩子提供一个健康成长的平台；指导家长科学合理安排孩子的生活，让孩子劳逸结合，身心愉快；指导家长引导孩子树立自信心，消除自卑感和忧虑感，有条不紊地复习强化所学的知识，以泰然自若的心情去应付考试；指导家长培养孩子良

好的作息习惯，做到有张有弛，劳逸结合，科学用脑；指导家长在选择志愿时尊重和理解孩子，为孩子减压助考，帮助孩子树立信心，让孩子感受成功。

### **专题 11 指导孩子树立理想、规划未来**

高中阶段的孩子处于充满理想和抱负的金色年华。理想是他们走向成功的先决条件，如果没有理想，就没有目标，就没有方向。要及时指导孩子树立人生理想、规划未来发展。要指导家长以身作则，成为孩子的楷模，在担任好家庭角色的同时，更应担任好社会角色；指导家长教育孩子确立国家意识，增强社会责任；指导家长从孩子实际出发，不断调整对孩子的期望，引导孩子确立远大目标并正确处理社会需求与个人追求之间的关系；指导家长教育孩子学会把树立理想与平时的学习生活工作结合起来。

引导家长尝试与孩子就社会热点问题进行对话交流，让他们从健康的视角看问题；引导孩子阅读经典，让优秀的作品唤起孩子的高尚情怀和崇高的思想；鼓励孩子参加各类社会实践、志愿者活动，培养孩子的社会责任感；从孩子实际出发，不断调整对孩子的期望，帮助孩子正确处理社会需求与个人追求之间的关系。

## **四、家庭教育指导工作的管理**

### **1. 加强领导和科学管理**

建立和完善家庭教育指导工作的领导管理体制。各区县建立由教育、妇联、文明办、卫生、民政、统计、人口计生部门、关工委等有关部门共同参与的家庭教育指导领导机构，建立和健全家庭教育指导工作例会制度，定期召开专门会议，专题研究家庭教育指导工作。将家庭教育指导工作纳入经济社会发展总体目标和精神文明建设总体规划，并提供必要的政策支持。

区县、学校要明确家庭教育指导工作的责任分工，落实各自责任。加强统筹协调，通力合作，充实工作力量，强化协调推动机制。各相关单位和学校要有专人负责家庭教育指导工作。要发挥相关部门的作用，形成家庭教育指导工作的合力。

各相关单位和学校要设立家庭教育指导工作专项经费，主要用于开展培训、组

织研究、建设阵地、表彰先进等工作。要广泛动员社会力量，多渠道筹措经费，切实保证家庭教育指导工作的持续发展。

## 2. 改进家庭教育指导方式

巩固和发展各级各类家长学校，努力提高家长学校的办学效能。各学校要充分发挥家长委员会的作用，办好家长学校，积极开设家长论坛、家教沙龙、网上交流等活动，改善家庭教育指导的质量；社区要通过“社区学校”、“亲子学苑”等阵地，创新社区家庭教育指导的工作机制；鼓励相关单位开办网上家长学校，形成多元化的家长学校办学模式。对各级各类家长学校，要积极推进标准化管理，提高家长学校的办学水平。

大力发展家庭教育指导中心。各区县要建立集研究、培训、服务、训练、治疗于一体的家庭教育指导中心，针对不同类型家庭的实际需求，开展分类指导和服务，尤其加大对特殊群体、困难家庭的服务力度，促进和谐社会的建设。

## 3. 优化家庭教育指导队伍

开展普及与提高兼顾的家庭教育指导工作者培训。市家庭教育研究与指导中心、市家庭教育研究会培训专业委员会、妇联等组织与机构要通过培训班、研修班等形式，加大对家庭教育指导骨干队伍的建设力度。区县要通过区级培训和指定的校级培训，提高区域内家庭教育指导管理者和指导者的业务培训率。

建设专兼结合、指导能力强的家庭教育指导工作队伍。建立由卫生、教育系统专业人员组成的具有较强专业知识基础的专家队伍；努力协调区域内的教育、文化和企事业单位，发挥退休干部、教师、医生和在职知识分子等队伍的骨干作用，建设好家庭教育讲师团队和社区家庭教育志愿者队伍；积极发挥宣传队伍、基层工作队伍、“五老”队伍等方面的作用；积极发展家庭教育指导师职业，逐步推行家庭教育指导者资格认证和持证上岗制度。通过多方面建设，全面优化和扩大家庭教育队伍。

## 4. 深化家庭教育研究

开展家庭教育课题研究。做好家庭教育重点课题的规划、管理、研究和指导。市家庭教育研究与指导中心、市家庭教育研究会要以课题研究为核心，带动指导、

培训和服务等工作的开展，组织好常规课题的发布、申报和管理，及时开展家庭教育研究成果的评定工作。重视研究成果的推广与应用。办好家庭教育指导报刊和栏目，注重发挥各级家庭教育实验研究基地、研究机构及家教专业人员的作用，探索家庭教育研究成果实际应用的方法与途径。

加强家庭教育指导的教材建设。组织编写和推荐家庭教育培训资料，充分吸收最新的家庭教育理念和研究成果，体现时代性、科学性和实用性。要积极开发适合家庭教育指导的音像制品和多媒体软件等资源。

加强家庭教育指导的各类实验基地的建设。积极发挥“上海市‘十一五’家教指导实验基地”的作用，开展家庭教育指导实验项目研究，积累成功经验，推动家庭教育指导的理论和实践创新。开设家庭教育实训基地，建立集实践、研究、培训于一体的实训基地，发挥基地的示范、辐射作用，提高家庭教育指导的实效性。

#### 5. 完善评价激励机制

完善家庭教育指导的考核和评估制度。修订家庭教育指导工作评估方案，进行家庭教育指导工作中期、终期的监测评估工作，规范对各级家长学校、各类家庭教育指导机构的管理，并对专、兼职从业人员进行定期考核。

加强检查指导表彰工作。定期对《上海市0—18岁家庭教育指导内容大纲》的实施情况进行评估，及时总结经验，培育家庭教育指导的先进典型，表彰先进。充分发挥先进集体和先进个人的示范、辐射作用，扶植推广新的组织形式，形成一批家庭教育指导的示范性实训基地。