

寒假将至 建设良好家风促进孩子健康成长

寒暑假是家风建设的黄金窗口，也是深化家庭教育的宝贵契机。

在寒假来临之际，沈阳市教育研究院联合本报邀请到几位资深的教育工作者，分别从幼儿园、小学、初中、高中等学段出发，探讨家风建设与未成年人成长的密切关系以及怎样建设良好家风促进孩子健康成长，希望能为家长朋友们提供有益借鉴。

家风建设是家庭成员共同成长的过程

沈阳经济技术开发区教工第二幼儿园(集团)党支部书记、园长 龙琳琳



值感，提升其解决问题的能力，引导其形成正确的价值观与行为习惯，这需要家长注重引导、鼓励与合作，而非控制、批评与对抗。

在具体方法上，其一要建立“和善而坚定”的家庭规则。制定规则时邀请孩子参与，突出作息、礼仪等重点，语言简单易懂；执行时严格坚守，同时温和提醒，家长更要以身作则，一视同仁遵守规则，让规则成为家庭共同的行为准则。

家长要善于发现孩子的优点，给予具体、有针对性的肯定，而非空洞的表扬；接纳孩子的不完美，面对错误时包容引导而非批评指责；还要放下权威，耐心倾听孩子的心声，尊重其想法与感受，通过温暖沟通传递家风。

家长之间要相互尊重、包容，营造和谐的家庭氛围；自身要践行阅读、尊重他人、感恩等良好的行为习惯，为孩子树立直接榜样；同时要勇于承认错误，为孩子传递诚信与担当的品质。

家风建设非一蹴而就，需要家长以耐心坚持践行。让孩子在尊重、包容、责任、感恩的家庭氛围中，成长为有温度、敢担当的人。

“家庭是孩子的第一所学校，父母是孩子的第一任老师”，而家风则是这所学校的核心成长体系。3~6岁是孩子人格塑造、习惯养成的关键期，家风直接影响孩子的行为模式、性格特质与价值观，做好这一阶段的家风建设意义深远。

家风并非抽象的标语或严苛的家规，而是家庭传承的生活习惯、处世原则与行为准则，藏在日常点滴中。对于幼儿而言，他们主要通过模仿学习，家长的言行举止会潜移默化地影响孩子。同时，家风建设不是家长对孩子的单向管控，而是家庭成员共同成长的过程，核心目标是培养孩子的归属感、价

与孩子共同绘制“成长航海图”

沈阳市浑南区第五小学党委书记、校长 王艳



盈的精神世界。我们可以在家中开辟一个宁静的“阅读角”，并设立全家共守的“阅读神圣时间”，从陪伴共读逐步走向独立分享。请把选书的主权交给孩子，保护他最初的好奇心，再通过故事会、小表演等互动，让阅读成为家庭思想碰撞的快乐源泉。

第三张航海图：合理用网——修炼信息时代的自控力。通过清晰分层的“数字作息”，明确娱乐与学习的界限，而父母放下手机的陪伴，是最有力的榜样。我们更要当好孩子指尖的“第一道防火墙”，与他一起学习辨别信息，并将网络时间与户外运动、科学实验等丰富的现实体验挂钩，让生活生活的精彩自然充盈心灵。

让这幅“航海图”真正生效，离不开四个核心原则：通过民主协商赢得孩子内心的认同；初期目标少而精，打好基础再循序渐进；执行时态度温和而坚定，让规则有爱也有边界；懂得动态优化，让家规随孩子的成长而调整。

最好的家规，是父母先做到；最暖的家规，是全家人一起守护。最终目的是让孩子在确定的规则中，感受到最深的安全感与最恒久的爱，从而积蓄力量，驶向属于自己的广阔海洋。

在新时代的家庭教育中，家规应当被赋予全新的内涵。它不应是一份由上至下的“禁令清单”，最好是一份由全家人共同绘制的“成长航海图”。在小学阶段，尤其需要这样一份充满智慧的指引，帮助孩子在三个关键领域稳稳启航。

第一张航海图：习惯培养——构筑成长的稳定骨架。与孩子一同设定规律的作息，通过有趣的打卡表赋予过程以仪式感；鼓励他从整理书包到分担家务，在实践责任感中学会自立；而文明礼仪的养成，根基在于家人间的相互尊重，它体现在日常的问候、感谢与道歉里，也闪耀在每月一次“家庭赞赏会”的温暖目光中。

第二张航海图：爱上阅读——构筑丰

新时代家规：助力高中生成长的家庭契约

沈阳市同泽高级中学校长 付一博



学习与电子设备使用约定，帮助孩子从他人约束走向自我管理，形成稳定的内在秩序；三是沟通力建设。家庭中约定使用平和、具体的表达，避免指责与情绪化沟通，在情绪激烈时，留出冷静空间，让对话重回理性轨道；四是复原力补给，在家规中关注身心双健，将适度的体育锻炼纳入家庭日程，通过共同活动释放压力、增强体魄。

家规的真正力量，源于持续的实践与动态的调整。从全家人共同签署开始，通过每月回顾、学期总结，让家规内容与孩子的成长阶段相匹配。面对偶尔的未达约定，家长与孩子一起分析原因、弥补疏漏、优化方案。

新时代家规，是父母送给孩子的成年礼。它不是画地为牢的墙，而是助其展翅的风；它不是束缚自由的清单，而是经营人生的指南。当父母从管理者转型为合作盟友，以智慧与尊重共建这份家庭契约，家规便能真正化为沃土，滋养高中生的责任之根、自律之干、沟通之叶与复原之花。这不仅是助力他们赢在高中的关键支持，更是赋能他们赢得未来漫长人生征途的宝贵准备。

当孩子步入高中，独立意识的蓬勃生长与学业压力的日益增加相互交织，家庭教育也迎来新的关键期。作为家风建设的重要组成部分，新时代家规是凝聚亲情、稳固支持的重要纽带，更是助力成长、赋能未来的家庭契约。

制定一份有温度、可践行的家规，可以聚焦以下四个方面：一是责任力培养。充分尊重孩子个人事务的自主权，邀请他们参与家庭议事，让其在承担与决策中学习权衡与担当；二是自律力塑造。通过共同协商，建立合理的作息、

以家风之微 滋养成长底色

沈阳市第四十五中学党委书记、校长 刘焯



言传身教。家长和孩子承诺之事都要必须兑现，犯错主动承认，禁止说谎、推诿责任。

孩子犯错，父母不要轻易责罚，而是先要调查清楚，再让孩子认识到错误所在，让孩子知道即使犯错，父母也一样爱他，认识到诚信第一位、改错次之。

家长每天抽出15~20分钟和孩子聊天，也可以定期组织家庭集体活动，比如一起做饭、打扫卫生、外出散步，共同制定旅行和家庭装修方案。家长也可以带孩子参加志愿者活动，参加社区文体活动。总之是共读、共学、共同交流、共同完成家庭目标。

父母要建立简单明确的家规，让孩子有章可循。初中生的家规应升级至共同商议，体现尊重与平等。例如，制定关于手机管理的家规，要明确在家中手机使用时间，每天晚餐后可看20分钟手机，且仅可以在客厅使用，不能在餐桌边吃饭边看手机，不能在卧室床上看手机，不能在书桌前边写作业边看手机等，而且要明确全体家庭成员都要遵守。

初中阶段重塑良好的家风对孩子的一生极为重要。

爱是家风建设的核心。让孩子感受爱的方法很多，有仪式感的生日，有风雨中的接送，有大大的拥抱，还有爱的责任与担当。比如，晨起三件事：整理床铺、向长辈问好、规划当日任务。家务分工制：按年龄和能力分配任务，如孩子负责收纳玩具，成人负责厨房清洁，周末全家大扫除。餐桌礼仪：长辈先动筷，吃饭不看手机，不挑食，餐后主动收碗筷。

在塑造孩子品格修养的过程中，家长要

本报记者 冯美琳

