

训子千遍

不如培养一个好习惯

孙云晓做客青岛
太平路小学，解锁
新生成长“密码”

告别无忧无虑的幼儿园生活，孩子们即将迈入小学校门。不少一年级新生家长满怀期待的同时，也心存诸多困惑：如何帮助孩子快速适应校园生活？怎样缓解入学焦虑？8月26日下午，青岛太平路小学会场座无虚席，2026级一年级新生家长相聚一堂，共同参加这场家长“开学第一课”。本次活动是青岛市市南区“相伴最优成长，共享美好生活”家校社协同育人品牌系列实践活动之一。学校不仅展示了构思精巧的幼小衔接校本课程，还特邀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二级研究员孙云晓教授，带来题为《如何培养孩子的好习惯》专题讲座。讲座结合一个个真实鲜活的案例、一组组详实严谨的调研数据，为深陷育儿困惑的家长拨开迷雾。



校本课程赋能 迈好入学适应第一步

幼小衔接，不在于提前灌输课本知识，核心是帮助孩子平稳完成成长“软着陆”。青岛太平路小学打造的《悦动·入学课程》幼小衔接精品课程，获评青岛市精品校本课程。

近日，学校打破传统课表模式，把课堂打造为充满趣味的探索乐园。《我是一条安静的鱼》《一颗蛋的旅行》《小小向日葵》等特色主题课程有序开展。在游戏、体验与互动过程中，规则意识、作息习惯、交往能力在孩子们心中慢慢扎根。

作为市南区小班化教学试点校，学校跳出“小班就是人数少”的固有认知，推动脑智培育与心智成长深度融合。立足人工智能快速发展的时代背景，学校将脑科学理念融入课堂教学、德育、体育、美育全过程。充分呵护孩子的好奇心、思辨能力与探究精神，注重锤炼抗挫折能力，涵养坚韧品格与责任担当。

聚焦习惯养成 把握家庭教育内核

“家庭教育，本质上是扎根日常的生活教育。”讲座现场，孙云晓教授结合大量调研成果与真实故事，解读习惯背后的成长密码。“训子千遍，不如培养一个好习惯。”这不只是教育口号，更是经过实践研究验证的教育理

念。孩童时期养成做家务、勇于担当等微小习惯，会对人的一生产生深远影响。

不少家长容易陷入育儿误区：过度看重分数成绩，忽视孩子身心全面发展。孙云晓教授提醒家长，充足睡眠、规律饮食、适度运动、友善交往，是孩子健康成长的重要基石。他梳理出家庭教育三大常见难题：忽视孩子的内心需求、缺少正向的成功体验、制定目标宏大却难以落地执行。习惯养成有其内在规律：从被动遵守，到内心认同，最终内化为自觉行为。

孙云晓教授做了生动比喻：好习惯，如同存入我们神经系统的一笔财富，让人终身受益；坏习惯，则会成为伴随一生的负担。古语有言“少成若天性，习惯如自然”。墨子的染丝之喻、培根“习惯是人生的主宰”的论断，古今中外诸多教育思想，都充分印证幼年阶段习惯养成的重要意义。

科学掌握方法 推动习惯落地实践

好习惯不会凭空养成，掌握科学方法，平凡日常同样蕴藏教育价

值。结合斯坦福大学福格博士的相关理念，培养习惯要做到自信不自责，从小事着手，日积月累的微小坚持，终将汇聚成巨大的成长改变。

孙云晓教授分享了一系列贴合家庭实际、便于落地执行的家庭教育方法：身教重于言传，希望孩子做到的，家长首先做好榜样示范；善用奖惩方式，对好习惯多做正向强化，纠正坏习惯坚持耐心引导；牢牢抓住孩子行为养成的“第一次”，及时加以引导，绝不纵容放任；唤醒孩子内在兴趣，让家庭环境发挥润物无声的熏陶作用。

孙云晓教授特别提示，不同成长阶段，习惯培养各有侧重：幼儿阶段重在生活习惯养成，小学阶段侧重品德习惯塑造，中学阶段聚焦学习思维习惯提升。习惯养成，是认知、情感、行为协同发展的过程，绝不能简单等同于机械单一的行为训练。

家校同向合力 守护孩子向阳成长

“选择正确的成长方式，形成习惯之后便会从容自在。”在孙云晓教授看来，培养好习惯，最终落脚点还是塑造孩子健全的人格。幼小衔接，不仅是知识学习上的接续过渡，更是生活、行为、学习习惯的迭代成长。

青岛太平路小学校长杨越在总结中谈到，每个孩子都拥有属于自己的成长节奏，幼小衔接不是一场比拼速度的竞赛。尊重成长规律，做到耐心静待花开，才能充分发掘每个孩子身上的闪光点。

本次名家讲堂，有效帮助家长缓解幼小衔接阶段的养育焦虑，更新家庭教育理念。未来，市南区将持续擦亮家校社协同育人品牌，不断输出优质家庭教育指导资源；青岛太平路小学也将持续搭建家长学习提升平台，凝聚家校育人合力，守护每一位学子向阳茁壮成长。

