

编者按

党的二十大报告提出“健全学校家庭社会育人机制”“加强家庭家教家风建设”，家校社协同育人、家庭教育的重要性再次彰显。那么，怎么认识和加强家校社协同育人、加强家庭家教家风建设呢？为此，今日女报/凤网推出大型全媒体系列报道——《校长妈妈说家教》，邀请知名的、优秀的校长们，以校长、妈妈双重视角来畅聊家庭教育，以她们独有的体验、经验为家长们支上一招。

校长妈妈说家教②6： 和青春期孩子有效沟通，这个办法比唠叨管用

今日女报/凤网首席记者 章清清

故事

一本日记搞定青春期叛逆女儿

“我也是第一次做妈妈，坦白说，在抚养女儿的过程中，我经历了一连串的挑战和成长。”最近，长沙市长郡雨花外国语学校校长陈芳接受今日女报/凤网记者采访，分享自己的育儿经历时带着微笑坦承。

陈芳表示，女儿进入青春期后，自我意识显著增强，表现得相当叛逆。她常常与大人发生冲突，言辞中透露出挑衅。她还经常把自己关在房间里，拒绝交流。面对这种情况，陈芳也陷入了苦恼和焦虑，阅读了许多书籍，例如《非暴力沟通》和《正面管教》等，从中获得了不少宝贵的启示。

“我女儿现在有一本名为《成长日记》的笔记本，这是我在她初一时建议她开始记录的。”陈芳分享，这本《成长日记》成为了她与女儿沟通的桥梁。其实它的记录方式非常简单：每天只需写下三行字。第一行记录“我今天的收获”，第二行反思“我今天的不足”，而第三行则规划“我明天的计划”。

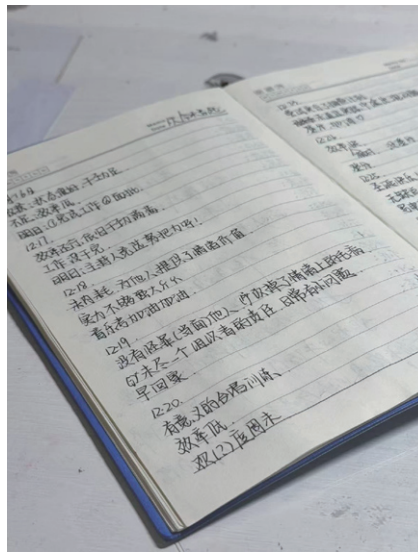
“我女儿不反感写‘成长日记’，我

也经常会翻看她的成长日记并留言，她衣并不介意。”陈芳说，通过这样的每日回顾与反思，女儿拥有了一个成长的记录本。而陈芳也会在一些关键节点，或者她认为有必要通过书面形式与女儿沟通时，写下她的想法。

“孩子们往往对大道理不以为然，但如果他们能够每天进行自我反思，尤其是当这些反思是他们自己总结出来的，那么这对他们的成长将是非常有益的。而且我感觉，当你郑重其事地跟她沟通，效果会比平常去唠叨去讲会更好。”陈芳说，通过这种方式，孩子们不仅能够更深入地认识自己，还能逐渐学会如何调整自己的行为 and 心态，这对他们未来的成长和发展都至关重要。而她以书信的方式沟通，避免了和孩子正面冲突，同时字里行间充满着爱和真情，更容易触动孩子敏感的情感，也更容易被孩子接受。

“我们母女俩的关系现在非常亲密，我和她的沟通是没有障碍的，她会主动找我分享学校里的事情，无论是开心的

还是烦恼的，她都会一一告诉我。我也会耐心倾听，给她一些建议和鼓励，这个日记我想她会一直记录到成年。”陈芳说。



陈芳女儿的“成长日记”。

校长妈妈 陈芳

- 长沙市长郡雨花外国语学校校长
- 国家二级心理咨询师
- 长沙市家庭教育指导名师工作室名师
- 湖南省“国培”项目授课专家

校长说

学历是做好父母的门槛吗

判断家长是否优秀的标准从来不是学历，而是“教育敏感度”，是否具有教育意识与能力，懂得陪伴、理解孩子。我见过博士父母因过度干预造成了孩子厌学和抑郁，我也见过初中学历的家长尊重孩子、耐心倾听，把孩子培养得成绩优异且性格开朗。好家长

最需具备的不是“学历”，而是三种至关重要的“力”：首先是共情力，能换位思考，让孩子感受到被理解、被支持；其次是学习力，家长要保持持续学习才能跟上孩子成长的节奏；最后是包容力，成长本就是不断试错的过程，家长要给予孩子充足的容错空间。

现在的孩子都打不得吗

打孩子确实不是一个应该提倡的教育手段，但涉及到“教育惩戒”的问题，我觉得还是需要跳出“打得打不得”的二元对立，而要思考“打”的本质是什么？究竟是教育，还是情绪宣泄？我有两点看法：一、“打”的代价远超短期效果。神经科学显示，长期体罚会激活

孩子的恐惧记忆回路，可能导致两种极端：一种是表面顺从但内心叛逆，另一种是习惯“暴力解决问题”的思维模式。二、有效的惩戒必须具备三个要素：事先约定的规则、承担自然后果的惩戒方式、惩戒后的情感抚慰。三是比惩戒更有效的是“建设性引导”，比如孩子发脾气

气摔东西，需用清理现场的劳动作为补偿，让孩子体验自身行为带来的后果，建立行为与责任之间的因果关系认知。每一个选择都会对应相应的结果，而承担这些结果正是成长的必修课。好的教育惩戒就像园丁护理树木，既要修建病枝，也要保留生长的空间。

■资讯 赋能家庭教育高质量发展，用爱守护“向阳花开”

今日女报/凤网讯（记者 罗雅洁）良好的家庭教育是孩子一生中不可或缺的一部分。4月16日，长沙家庭教育工作现场交流活动暨2025年中国儿童中心家庭教育协同创新交流活动召开，来自全国20个省份的专家、嘉宾与长沙市家庭教育工作者齐聚一堂，共同探讨新时代背景下家庭教育理论与实践的新进展、新问题、新任务，助力家庭教育高质量发展。现场，华南师范大学教育科学学院副院长、副教授余晖，东北师范大学家庭教育研究院院长、教育学部副教授、

博士生导师吕博，北京师范大学新闻传播学院副教授、博士生导师杨雅，分别从教育强国、国际视野、前沿科技等多元视角，围绕新时代家庭教育研究与实践进行了学术分享。据了解，2025家庭教育指导服务“向阳花”行动持续被纳入湖南省重点民生实事。近年来，长沙创新推进家庭教育指导服务工作，构建起覆盖全生命周期、融合科技人文的家庭教育新生态。长沙市妇联在全省率先启动“一法一条例”宣讲，启动标准化基层家庭教育指导服务站点打造，大力推进省重点民生实事“向阳

花”行动，着力建设富有湖湘特色、贴合长沙实际、广泛覆盖城乡、回应家长需求的家庭教育指导服务体系，形成了“幸福家油站”“名师大讲堂”“点亮心灯”“麦田计划”等特色家庭教育品牌，让家家幸福安康变为可感可知的现实。下一步，长沙市妇联将以此次活动为契机，进一步增强做好家庭教育工作的责任感、使命感，切实引领广大妇女在大力弘扬家庭文明新风尚中发挥独特作用，不断健全家校社协同育人机制，为促进未成年人健康成长、增进家庭幸福和社会和谐作出新贡献。

长沙将建 100 个家庭教育指导服务标准化站点

今日女报/凤网讯（记者 章清清 通讯员 汪莹）4月10日，2025年长沙市家庭教育学会会员大会暨AI时代家庭教育创新发展交流会召开。全国家庭教育学会、中国青少年研究中心、湖南省妇联、长沙市妇联、各区县（市）妇联领导，相关领域专家学者及全体会员230余人汇聚一堂，共同探讨AI时代家庭教育的新理念与新方法。会上举行了长沙市妇联“幸福家油站”之“AI赋能家庭教育计划”签约仪式。该项目拟在全市支持100个社区（村）家庭教育指导服务标准化站点，以公益性服务为核心，为辖区居民提供家

庭教育指导，开展亲子沟通、心理健康、习惯养成等主题讲座或工作坊，举办亲子活动、社会实践、兴趣培养等实践活动，针对有需求家庭以及特殊家庭群体（如留守儿童、困境儿童、单亲家庭）提供个案辅导。会议圆桌对话环节特邀多位教育专家，围绕“AI时代家庭教育创新发展”展开热烈讨论，就加强家校社协同育人、利用AI技术提升家庭教育质量等问题提出诸多建设性意见。本次会议为长沙家庭教育工作者搭建了交流合作平台，长沙市家庭教育学会将携手各方力量，积极探索创新，推动家庭教育工作迈向新高度。