

湖南解锁带娃“心”思路：以体强心、以美润心

让运动给心灵穿“铠甲”

“运动比说教管用一百倍！”刚一开场，湖南财经学院体育学院院长刘伟的话便抓住了所有人的注意力。

刘伟告诉今日女报/风网记者，他曾做过调研，发现城市孩子被学业压得喘不过气，上课走神、不爱现实交流比比皆是；乡村孩子因缺陪伴，遇事极易退缩；而城乡结合部孩子的心理困扰更隐蔽，极易被忽略，“而跑跳、运动正是解开这些心结的对症良方”。

在刘伟看来，不同运动能练就孩子不同“心理超能力”。他举例，跨栏、武术等带挑战的运动，帮孩子突破恐惧、积攒社交自信；长跑、骑行等耐力运动，能够锤炼“不放弃”；篮球、足球等团体球类是培养协作能力的绝佳载体；乒乓球等精准运动，能让专注力“蹭蹭涨”。就连叠纸杯、传气球这类简易亲子小游戏，也能让孩子在互动中直观感受心理成长。

“孩子在运动中练出的能力会深深刻进身体记忆里，而且永生难忘。”刘伟建议家长每天留足不少于1小时运动时间，让孩子在跑跳、拼搏、尝输赢中练就扛事的心理韧性，用运动为心灵穿一件坚不可摧的“铠甲”。

做育儿路上的暖“心”队友

“家庭教育指导从不是挑家长的错、戳家长的痛，而是做育儿路上的陪伴者，帮家长稳住情绪、找对带娃方向。”湖南第一师范学院教授朱丹的话，戳中不少家庭教育指导者和家长的心声。她认为，不管是专业指导者还是普通爸妈，首要底线是“不加重育儿焦虑”，这是带娃的第一堂必修课。

朱丹直言，被愧疚、焦虑裹挟的家长，是根本没精力好好教养孩子的。



2026年湖南省家庭教育指导能力提升培训班(第一期)开班现场。

今日女报/风网记者 吴雯倩

宝爸宝妈育儿焦虑如何破解？孩子心理健康如何守护？3月10日至13日，2026年湖南省家庭教育指导能力提升培训班在长沙开班，全省260余名家庭教育指导者齐聚长沙现场“充电”。这场培训直击育儿痛点难点，特邀体育、教育、心育等领域专家支招，从运动滋养心灵、科学带娃方法、女童暖心关爱多维度拆解难题，送上了一批可落地、好操作的育儿锦囊。

如何缓解这份焦虑？她建议家长可以采用“托住情绪+接纳现状+植入希望”的暖“心”三步法：孩子出问题，先接住自己的坏情绪不发脾气，再坦然接受当下状态、不揪着问题不放，最后和孩子一起找办法、定目标，给生活留下希望。

“很多爸妈都忽略了孩子小期待”，这也是很多家庭出现亲子矛盾的核心症结。因此，朱丹分享实用了一个小妙招——做孩子的“陪练”，不做事事管的“监工”。比如让孩子独立完成小事，创造“小赢时刻”，体会“我能行”的成就感；把指责式的“你向语言”，换成温柔的“我向语言”，不说“你怎么又玩手机”，而是说“我看到你玩了很久手机，妈妈担心你的眼睛，我们一起定个玩手机的小规则”；守住家长“专属赛道”，不越界包办学习内容，把学习主动权还给孩子。

此外，针对网络上许多短视频鼓吹家长“知道”碎片化育儿知识，她非常有感触地说：“家庭教育的核心从来不是改变孩子，而是让家长真正‘懂得’带娃本质，‘感受’孩子内心。”

把体育和美育升级成心理干预工具

“体育与美育不是加分项，而是守护孩子心理健康、筑牢家庭育人根基的核心刚需。”湖南师范大学心理学教授凌辉深耕儿童人格发展与家庭教育研究，在大量实证研究中发现，当下不少家庭陷入重智轻体、重分轻美误区，忽视运动与艺术在情绪调节、抗压抗挫、改善亲子关系中的关键作用，“体育练韧性，美育疗情绪，两者结合是成本最低、最易落地的家庭心理干预方式”。

她呼吁家庭把体育美育融入日常，并贯穿成长全周期，如每天保证亲子运动20至30分钟，每周安排1至2次艺术体验，不追求专业技能，只注重陪伴与情绪流动。同时，她建议将儿童运动习惯、艺术参与、情绪状态等纳入家庭观察指标，用简单可操作的方式，把“兴趣培养”升级为常态化心理守护工具。

用专业+温情筑牢特殊青少年群体“心”墙

“关爱特殊青少年群体第一要务，就是要用最专业的方法、最温暖的陪伴，撑一把‘暖心保护伞’！”湖南省女童保护指导中心负责人周瑶聚焦特殊女童关爱保护，详解暖“心”实操准则。

周瑶强调，关爱特殊青少年群体要做孩子的倾听者、资源的链接者、家长的指导教练这三重角色，同时要守好不可触碰的四条底线原则：首先是安全第一，让孩子彻底远离施暴者，保障居住、上学、出行的绝对安全；其次是保密是红线，孩子的个人信息、案情细节严密封存，严格执行“一人一档、专人保管”；再次是要做到只陪伴不评判、不追问，做孩子最安心的“情绪树洞”；第四是要同步赋能家庭，只有家长心态稳了、带娃方法对了，孩子的心才能安。

“向阳花”织密家庭育心服务网

“向阳花”行动是湖南省重点民生实事，2026年，湖南省妇联牵头实施心理健康家庭教育指导服务“向阳花”行动，以“五个一”工作格局深耕家庭育心服务，充分发挥“联”字优势，织密全省家庭儿童心理健康防护网。

今年，湖南省妇联将聚焦体育美育与心理干预融合，推广“体育+心育”指导服务模式，联动专家团队打造可落地的家庭育心方案，通过“省级龙头+市县枢纽+村社兜底”的三级阵地网络，将亲子运动、艺术工坊等服务送进社区、学校、家庭，联动妇联、检察、教育、卫健等多部门打造“全链条关注、闭环式关爱”保护体系，通过家长学校、公益培训、一对一精准帮扶等形式，让科学育儿理念为湖南儿童青少年心理健康成长保驾护航。

比如，衣柜里的二选一。早上出门时，与其直接替她决定，不如拿出两套衣服，让她自己选。“今天想穿碎花裙还是牛仔裙呀？”这种“有限的选择”既满足了她的控制感，又避免了完全失控的搭配。

最重要的是，要将“美”的引导拓展到更广阔的领域。两岁的孩子对美的理解还很具体——漂亮的裙子、闪亮的鞋子。可以温柔地帮她把“美”的概念拓宽一点点。

让她看到自然之美：散步时，指给她看：“宝宝你看，这朵小花的花瓣是渐变色，是不是很美？像不像你裙子的颜色？”

让她体会行为之美：当她帮小朋友捡起玩具，或者认真吃饭时，我们马上告诉她“宝宝刚才帮助别人的样子，特别美”“吃饭吃得好，才会越来越漂亮”。

用这种方式，让她慢慢感受到，美不只是外在的装扮，也存在于阳光、花朵和善良的举动里。

宝宝的成长是一个美好过程。在宝宝和家人互动的过程中，流动着温暖和爱，也体现了生命的神奇、教育的力量。

《小爱日记》专栏以细腻真实的笔触，描绘一个家庭对新成员“小爱”的呵护与喜爱，并分享有关家庭教育的感悟。



有时候，我们也很纠结。孩子这么爱美，我们既觉得可爱，又隐隐有些担心：她是不是过早注重外表了。

漂亮宝贝爱漂亮

文/姜欣(湖南省妇联原主席)

小爱长得漂亮，带出去总有人夸：这个孩子可真漂亮，你看她的眼睛……

也许是夸多了，小爱真就特别爱美。早上起床，她自己指定要穿的衣服，大冬天的，她可能非要穿上纱裙。头发梳成什么样子，她也有自己的主意，今天要梳发髻，明天要绑马尾，后天要像新疆姐姐一样扎满头的假辫子……头上插上各种五颜六色的发饰，戴上小耳环和小手链，每天搞得花枝招展、环珮叮当的。

妈妈出门前，会化一个淡淡的妆。小爱把化妆的每一步都记在心里，拿出玩具化妆品，扑粉、打眼影、涂口红，煞有介事。妈妈妆化得淡，经常在化妆盒边沿上把粉刷上的浮粉轻轻抖掉，这个动作小爱也学会了，她也在她的玩具化妆品盒边弹她的小粉刷，边说“这是把多余的粉抖掉”……有时候她也偷偷玩妈妈的化妆品，把口红拿出来，涂得满脸通红通红的。

凡是美的东西，她都喜欢，金光闪闪的

珍珠、裙裾飘飘的舞者、缤纷多彩的霓虹灯、五光十色的烟花……

有时候，我们也很纠结。孩子这么爱美，我们既觉得可爱，又隐隐有些担心：她是不是过早注重外表了。

我们能做的，首先是理解“爱美”背后的发展信号。这个年龄段的孩子开始意识到“我”的存在，通过选择衣服、发卡来表达“我想成为什么样的人”。她对美的敏感，其实是观察力、模仿力和创造力的萌芽。当她对着镜子转圈，或者坚持要穿某双鞋时，她不仅在欣赏自己，更是在确认“我是谁”。

其次，赋予她“选择权”，在合理范围内尊重她的意愿。既然她特别有主见，就在一定框架内给她选择的机会。