

家庭教育出新:湖南开创“体育+心育”模式

今日女报/凤网首席记者 章清清
通讯员 徐俊

运动赋能心灵，成长向阳而生。7月至8月，湖南省重点民生实事家庭教育指导服务“向阳花”行动，在全省17个社区开展“体育+心育”指导服务进社区公益活动。该项目由省妇联联合湖南财政经济学院专项研发，是全省首个实现体育运动与心理教育深度融合的公益性亲子服务项目，开创了家庭心理健康教育的全新模式，让孩子心理成长“看得见”。



8月3日，活动组走进怀化靖州寨牙乡岩脚村带领孩子们进行小组传球运动。

“五力”设计 构建妇联特色“五力”育心体系

在长沙市岳麓区西湖街道龙王港社区首场试点活动现场，人字梯、矮栏杆、跳跃软垫等运动器材有序摆放，孩子们在沉浸式运动体验中突破自我、锤炼心性。活动以“五力成长·向阳绽放”为主题，围绕勇敢力、意志力、协作力、耐力、专注力五大核心心理品质，精心设计系列运动课程。这一设计并非简单的游戏拼凑，而是建立在扎实的教育学与心理学理论之上。

“以前心理测评主要靠问卷，孩子活动结束后的回忆往往不够准确。”湖南财政经济学院体育经济与管理学院院长刘伟表示，而运动时的恐惧、犹豫、坚持都是即时流露的，比事后总结更为真实，“体育运动是观察孩子心理最直观的载体，跑跳之间同步锻炼心理韧性，比单向疏导更容易被孩子接受”。

为确保服务科学规范、精准有效，省妇联联动专业高校提供技术

支撑，建立“前测—运动—后测”标准化服务流程。活动全程依托17项专业观测指标，细致记录孩子运动状态与行为表现，同步通过智能手环实时采集心率、血氧等生理数据。所有数据统一汇总分析，自动生成个性化心理品质雷达图，现场可视化呈现每个孩子的心理特质与成长变化，真正实现心理成长可观测、可量化、可追踪、可培育，心理成长从此从“感觉上变了”变为“看得见的变化”。

城乡覆盖 让更多孩子在家门口“向阳成长”

本次活动在全省17个试点社区持续开展，城乡联动，扩大服务覆盖面。项目重点面向留守儿童、困境儿童、单亲家庭儿童等特殊群体倾斜，精准实施关爱服务。预计举办85场“五力”主题活动，惠及5000余人次。

7月27日，活动走进湘西土家族苗族自治州保靖县溪洲村。30余名儿童在村部前坪参与“勇敢力”专项运动课程。人字梯挑战中，孩子们依次稳步攀爬、勇登梯顶，大声喊出“我很勇敢”的自信宣言。8岁的女孩熙熙活动结束后依然兴奋不已：“我最喜欢爬梯子的项目，特别有成就感！”5岁的琪琪稚嫩的脸庞上满是自豪：“我一开始有点害怕，但我没有哭，坚持完成了挑战，我很勇敢！”家长龙女士全程陪伴孩子参与活动，感慨道：“体育运动对孩子的成长很有帮助，真心希望这类活动能多多开展。”

活动结束后，省妇联为每位孩子建立个性化心理成长档案，通过心理雷达图、行为特质分析，为家长科学育儿、精准读懂孩子心理提供专业参考。同时依托海量活动数据，逐步构建少年儿童心理品质常模，为全省家庭教育提质、儿童心理健康干预提供数据支撑与实践样本。一位家长感慨地说：“以前觉得运动就是出汗，没想到跨个栏还能‘测’出孩子心里在想什么。这种看得见的变化，比我们说一百句‘你要勇敢’都管用。”

湖南省妇联相关负责人表示，下一步将依托“示范—观摩—推广”工作机制，系统梳理总结试点社区成熟经验，持续优化家庭“体育+心育”指导服务模式，逐步向全省城乡社区广泛推广，着力打造可复制、可落地、可常态化开展的湖南家庭教育特色品牌。

五种锤炼 以体润心打造沉浸式育人课堂

“为让活动开展得更有效和特色，省妇联家儿部和我们专家团队反复打磨课程内容，将心理育人目标深度融入体育活动设计。”刘伟院长解释，例如，在“勇敢力”训练环节，孩子们需独立攀爬人字梯或跨越障碍栏，面对高度与平衡的挑战，克服内心恐惧；协作力专项走进社区，让孩子们在团队配合中学习沟通与互助，通过共同完成运动目标感受集体力量；专注力专

项科学设置兔子舞热身、定向越野、手球射门等动静结合的闯关环节，将心理疏导和注意力训练自然融入运动过程；耐力力专项紧扣耐力与心理韧性，设置篮球三步上篮、五十米跨栏挑战赛、十五米水球投掷挑战赛。

整个课堂摒弃传统说教，以“做中学、动中悟”为核心理念。教练员并非单纯指导动作，而是兼具心理引导角色——在孩子犹豫时给予

鼓励，在冲突时引导沟通，在成功时强化正向反馈。家长也被邀请作为观察者或辅助参与者，通过现场大屏实时了解孩子的心理表现，让每一项运动都有明确的心理培育指向，每一轮训练都配套标准化的观察评估，真正实现了“以体育技能训练为手段，以心理素质提升为目标”的深度融合，让孩子们每一次跑跳、攀爬与协作，都成为心理成长“看得见”的阶梯。



“体育+心育”指导服务进社区首场活动优秀学生合影。



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。

三岁的孩子，把梦当真，在角色扮演里投入全部热情——这是想象力、情绪调节能力和共情力正在快速成长的标志，是童年极珍贵的阶段。

把梦当真的孩子

文/姜欣（湖南省妇联原主席）

小爱是个不知疲倦的孩子。每天清晨一睁眼就开始玩，直到夜里很晚了还舍不得睡，永远精力充沛，一刻不停。

在家里，她是个十足的“话痨”——手里摆弄着玩具，嘴里叽叽喳喳说个不停。有时跟我们对话，有时自言自语，絮絮叨叨说许许多多，说出很多大人看不见的东西。她会没有的当成真的，一本正经地描述她“看见”的世界。

可能两三岁的孩子还分不清梦和醒，夜晚的梦境和白天的生活本就连成一片。这是多么天真美妙的年纪啊——把梦当真，把想象过成日子。等知道梦是假的那

一天，孩子就长大了。

小爱有很多很多绘本，总缠着我们一遍又一遍地读给她听。听完故事，那些人物就全活在了她独自一人的讲述里，她绘声绘色，俨然自己就是故事的主角。

有时她默默盘腿坐着，双手合于胸前，口里念念有词——这时候千万不能打扰她，她正把自己想象成《西游记》里的唐僧，端端正正地“念经”。有时她又趴在被子里，只伸出脑袋，央求我们把她从“五行山”下救出来，她说她是孙悟空，要拜唐僧为师，陪师父西天取经。

更多时候，她是漂亮的公主。梳着

发髻，戴着项链、耳环和戒指，穿着各式公主裙翩翩起舞。拉着爸爸的手，要爸爸当“王子”，说要跟“王子”结婚。每天，她轮番cosplay各种角色：美人鱼、睡美人、拇指姑娘、灰姑娘、小红帽；医生、厨师、妈妈……每一个她都演得认真，演得投入。

家里人很配合她。她沉浸在自己的角色里时，大家都不打扰，让她在那个辽阔的世界里自由翱翔。她想当美人鱼，妈妈就买回美人鱼的服装——下身是一条闪光的鱼尾巴。小爱穿着它蹲在床边，远远望去，就像美人鱼坐在礁石上，静静思念远去的王子。看了一场舞蹈表演，回到家她就立刻开演，妈妈便根据她新的角色，买回相应服装和道具：天竺少女、吐鲁番的葡萄熟了、傣族舞、飞天舞……一一满足她所有的想象。

我们也会被她分派角色。爷爷是她的

同学“小明”，要和她一样背着书包去上学；奶奶是她买东西的顾客，在她手里买饮料、水果和蔬菜。她会一本正经地问：“您是付现金还是刷卡？”奶奶答：“刷卡。”于是小爱在刷卡机上“叮”的一声——刷卡成功。这样的游戏每天上演，乐此不疲。

进入角色，还包括真切的感情投入。家里人现在不敢给她讲类似《卖火柴的小女孩》这样的故事，因为听完她会大哭，共情力太强，小小的心里装满了悲伤。我们不忍心让她过早承受这些。

三岁的孩子，把梦当真，在角色扮演里投入全部热情——这是想象力、情绪调节能力和共情力正在快速成长的标志，是童年极珍贵的阶段。我们从来不说“这都是假的”这类话，而是先共情她的情绪，再轻轻地、不经意地帮她区分现实与幻想。不用急着戳破，三岁的孩子会随着大脑慢慢发育，在恰当的某一天，自己分清梦与真之间的那条边界。

在那一天到来之前，就让她尽情地把梦当真吧。