AI时代育儿，大咖告诉你补课不如补“脑”

今日女报/凤网记者 罗雅洁

10月30日，湖南省家庭教育指导服务骨干培训班在湖南女子学院开班。知名儿童心理专家刘勇鹤博士、湖南第一师范学院心理学副教授朱丹分别以《从亲子关系到心理健康》《家庭全脑养育——提早布局儿童终生成长》为题作专题分享。两位专家立足前沿理论，结合大量鲜活真实案例，聚焦家庭教育中的心理难点与常见养育误区开展系统化授课。来自全省各地家庭教育领域专家、市州妇联系统相关工作负责人、一线教育工作者、研究会会员代表等200余人参加培训。

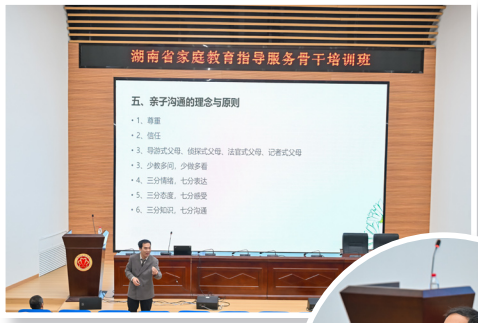
扫一扫，转发分享

读懂成长节奏，构建良性亲子关系

讲座开篇，刘勇鹤就给大家带来了一套心理健康与压力自测工具，帮助大家快速识别心理状态。他表示，自测仅作参考，目的是引导在场学员树立觉察意识，重视心理信号，科学看待心理压力。

围绕亲子关系搭建，刘勇鹤结合依恋曲线讲解了孩子成长的依恋变化规律：0至2岁是生理依恋期，孩子需要家长贴身照料、稳稳托举；2至3岁迎来第一叛逆期，之后依次进入社交依恋、第二叛逆期、物质依恋阶段，直至10至18岁的青春期。家长的陪伴姿态要跟着孩子的成长节奏动态调整，从紧密看护慢慢转向放手观望，尊重孩子逐步独立的成长需求。

刘勇鹤以民间抓周习俗切入，生动讲述抓周背后的教育隐喻。他表示，抓周仪式给孩子充分自主选择的权利，是孩子被尊重的短暂高光时刻，可在现实成长中，孩子后续的兴趣班、求学道路往往被成人安排，自主选择权被不断弱化。这一分析引发在场听众共鸣。





“学习习惯比学习能力重要，学习兴趣比学习习惯重要，学习信心比学习兴趣更重要。”讲座上，刘勇鹤抛出核心教育观点。他提出“以长代短”的教育思路，认为教育应当优先放大孩子的优势长处，依靠强项带动弱项提升，以此守护孩子的学习自信心，不应当反复聚焦、攻击孩子的薄弱之处。

刘勇鹤剖析了家庭中常见的几类不当教育角色：事事干预的“侦探式”家长、随意评判贴标签的“法官式”家长……他倡导“少教多问，少做多看”，分享了亲子沟通原则：三分情绪，七分表达；三分态度，七分感受；三分知识，七分沟通。他说，比起急于说教、评判对错，看见孩子情绪、读懂孩子感受，才是有效沟通的前提。同时，也要守护孩子的自主感与控制感，给予孩子独立空间与展示自我的舞台。

此外，他提醒家长警惕家庭教育里的非理性沟通，避免用外部条件绑架孩子行为；倡导家长拥有“快速翻篇”的能力，不要让过往的失误长久影响心态；相比知识，认知、常识同样不可或缺，家庭教育应当关注孩子完整的精神、社交、物质多维度快乐来源。

整场讲座穿插多个现场体验游戏。手指互动游戏、数字动作反应游戏轮番开展，学员沉浸式体会进取心、合作、注意力等心理现象。刘勇鹤借助游戏解读孩子行为背后的心理逻辑，把抽象的心理学教育理念转化为直观可感的亲身感受，让学员们学以致用，学有所获。

遵循发展规律，科学养护孩子大脑

湖南第一师范学院心理学副教授朱丹则结合自身十八年养育实践，用真实育儿故事、通俗脑科学知识，为参训人员带来一堂干货满满的家庭教育分享课。

讲座伊始，朱丹以自己女儿的成长故事切入。作为心理学教师，她将前沿脑神经科学运用于家庭养育实践，坚持尊重大脑发展规律开展家庭教育。女儿在高考中数学取得141分的优异成绩；虽高考物理因身体突发状况遭遇失利，但依然拥有强大心理韧性，顺利考入上海交通大学，还担任学校合唱团指挥，学业、兴趣、心理状态全面发展。朱丹将女儿称为“心二代”，由此引出讲座核心：家庭教育要敬畏孩子大脑发展规律，做好大脑养护与科学开发，培育孩子终身成长的力量。

在大脑养护层面，朱丹重点拆解睡眠、运动、压力、饮食四大关键要素。她表示，睡眠是不可触碰的育儿红线，熬夜会造成孩子智能损伤；运动能够分泌有益大脑发育的神经因子，不仅提倡每天有氧运动，也建议搭配力量训练，复杂的球类、游泳项目对大脑的促进效果更佳。



谈及压力，朱丹提醒，完全无压力并不利于成长，中等适度压力才能够促进大脑发育，而长期有毒压力会损伤海马体，破坏记忆力与思维能力。家长责骂、过量过难的作业、频繁考试、家庭争吵，都会给孩子带来巨大心理负担。

饮食同样深刻影响大脑发育。朱丹依据膳食指南，详解大脑所需营养，她还现场分享女儿高考当日一日三餐食谱，提供了可借鉴的三餐模板。

在大脑开发部分，朱丹提出要精确地“用”感觉器官，充分调动孩子触觉、听觉、前庭觉等多感官协同发展；还要刻意训练前额叶皮层，多用复述代替机械背诵跟读；给予孩子有限选择权；循序渐进开展延迟满足训练，引导孩子学会把长远目标放在心上，而非即时满足。

“大脑成长，既要主动做加法，也要学会做减法。”朱丹特别强调家庭教育需要留白。不要把孩子时间排得密不透风，允许孩子发呆空想，留出自主玩耍、自由放空的时间；倡导设立家庭无手机时间，家长以身作则，用阅读、运动、亲子聊天替代电子产品。面对AI工具浪潮，她呼吁守护孩子犯错的权利，挫折与试错同样是大脑成长的宝贵养料，不能让AI剥夺孩子深度思考的机会。

讲座最后，朱丹坦言，即便是遵循脑科学养育，也无法保证孩子人生永远一帆风顺。“全脑养育的终极目标，不是培养永不失败的‘学霸’，而是塑造拥有强大修复力、情绪稳定、内心温暖，不惧挫折、终身向上的孩子。”

凝聚“家”力量，湖南省家庭教育研究会擘画新一年工作蓝图

今日女报/凤网讯（记者 章清清）10月30日，湖南省家庭教育研究会第七届会员代表大会第五次会议暨全省家庭教育指导服务骨干培训班在长沙召开。

湖南女子学院党委书记何旭娟，省妇联副主席张忆寒，湖南女子学院党委委员、副校长文宁，省民政厅社会组织管理局局长鄂立辉出席会议。来自全省各地家庭教育领域专家、市州妇联系统相关工作负责人、一线教育工作者、研究会会员代表等200余人齐聚一堂，共同回顾总结研究会过去一年的工作成果，擘画新一年工作蓝图。

会长王建平全面总结了研究会2026年的工作成果，她指出研究会充分发挥学会智库优势，由我会专家深度参与起草的《湖南省家庭教育指导服务规范》于2026年3月31日正式实施，补齐了我省家庭教育地方标准的空白；持续壮大会员队伍，积极吸纳高校学者、一线教育工作者、社工、公益骨干加入，累计吸收会员342人。全力服务省重点民生实事“向阳花行动”，承办“‘AI’心守护，向阳花开”湖南省家庭教育创新发展大会暨家庭教育宣传月启动仪式，配套组织AI家庭教育短视频大赛等活动，有效提升了家庭教育的社会影响力和公众参与度。

2027年，研究会将继续锚定“学术立会、服务兴会、品牌强会、规范治会”总体思路，扎实做好理论研究、科普宣传、专业培训和公益服务四项重点工作，全方位推动湖南家庭教育工作专业化、规范化、品牌化发展。

会议听取并审议了2026年工作报告、财务工作报告，表决通过《湖南省家庭教育研究会章程（修正案）》，增补丁佳、王群英、毛均等八位同志为第七届理事会理事，选举李伟、罗隆军为副会长。

大会还特别邀请了知名儿童心理专家刘勇鹤博士、湖南第一师范学院心理学副教授朱丹，分别以《从亲子关系到心理健康》《家庭全脑养育——提早布局儿童终生成长》为题作专题分享。两位专家结合鲜活案例、前沿理论，深入浅出解读家庭教育中的心理难点、养育误区，为在场会员、家庭教育工作者带来兼具专业性与实操性的指导。参会代表纷纷表示，此次会议内容充实、务实高效，既有行业交流，又有专家引领，更有实践指导，将把所学所得运用到实际工作中，积极与同行分享学习成果，真正做到学以致用，共同推动湖南家庭教育事业高质量发展。

地址：长沙市东风路123号 邮编：410011 广告经营许可证：4300001000070 报纸印刷单位：长沙晚报利德印务有限公司
报纸发行单位：中国邮政集团有限公司湖南省报刊发行局 发行方式：全国邮发 全年定价：198元 零售价：4.00元