

## 全国妇联“好家庭好家风巡讲”活动走进吉林市

中国出版传媒商报讯 近日，“梦想启航——全国妇联好家庭好家风巡讲”活动走进吉林市。

5位来自湖南、山东、重庆、吉林的全国“最美家庭”代表来到现场，通过讲述自己的家庭故事，分享最美家风，弘扬家庭美德，展示榜样力量，让现场观众深受启发。

此次巡讲活动弘扬了中华民族传统美德的家风家训，用榜样示范引领更多的家庭见贤

思齐，崇德向善，掀起人人学习“最美家庭”、家家争做“最美家庭”的热潮。

据悉，“梦想启航——全国妇联好家庭好家风巡讲”活动由全国妇联家庭和儿童工作部组织开展，旨在进一步讲好“最美家庭”故事，展示“最美家庭”风采，传播“最美家庭”正能量，大力弘扬中华民族家庭美德和社会主义家庭文明新风尚，发挥榜样的示范带动作用，引领更多的家庭跟着学、照着做，以每个家庭的好家风滋养整个社会的良好风气。

今年，宁夏、青海、辽宁、吉林成为这项活动的巡讲目的地。同时，各级妇联巡讲活动也将陆续展开。

（朝东）

# 冰雪运动没你想得那么难

中国出版传媒商报记者 魏东

10月1日，在庆祝新中国成立70周年的群众游行队伍中，“体育强国”花车方阵展示了冬奥元素和冰雪运动，令人印象深刻。近年来，国家一直在推动冰雪运动的普及。今年3月下旬，中共中央办公厅、国务院办公厅印发《关于以2022年北京冬奥会为契机大力发展冰雪运动的意见》（以下简称“《意见》”），明确提出在全国范围内广泛开展青少年冰雪运动。

目前，冰雪运动在国内的影响力和普及度尚不高，很多家长对冰雪运动和冰雪项目非常陌生，甚至还有一些错误认知。为此，《中国出版传媒商报·成长教育周报》特别围绕相关热点问题探讨。

### “冰雪运动贵吗？”

非常贵。

据北京光大未来体育文化发展有限公司总经理李洪国介绍，雪上运动方面，一个孩子如果定期开展专业滑雪训练，就需要家长每年支出30余万元，这才仅包括场地费、教练费和服装器材费。如果加上住宿费、交通费、运动饮食费等，费用可能会倍增。冰上运动方面，如果仅以冰壶作为娱乐活动，那么每个小时的场地费支出就高达数千元。因此，冰雪运动是一项“贵族运动”，现在它在欧、美、日、韩等发达国家的普及率高一些。

目前，在我国东北和华北的一些城市，冰雪运动已经有了一定的群众基础。方圆电子音像出版社总编辑、河北省冰雪运动协会副主席冯泉睿介绍，20年前北京就有五六千人的爱好者每年固定地去华北、东北甚至去欧美的滑雪场滑雪，近年来他们已经发展到七八万之众；而冰上运动，从事锻炼者更是多达数十万人。

尽管从事冰雪运动很昂贵，但是在国内参与的人越来越多，这也从侧面反映了我国综合国力和经济实力的提升。

### “既然这么贵，它能普及吗？”

完全可以。

国家提倡冰雪运动的普及，并非想把每个孩子培养成专业的冰雪项目运动员，而是希望通过冰雪运动强壮青少年的体质，让他们感受到运动所带来的乐趣。《意见》指出，国家“鼓励中小学校采购使用安全系数高、训练效果好的普及型冰雪装备，与冰雪场馆或冰雪俱乐部合作，促进青少年冰雪运动普及发展。”在这句话中，“普及型”和“普及发展”是关键词，它意味着：昂贵的训练费用、专业服装器材的费用、专业训练场地费用，家长终于可以节省下来了；而且这样一来，还可以避免了交通、住宿等费用。

从《意见》可以看出，国家推动的冰雪运动，是普及型的冰雪运动。李洪国介绍，它要支付的实际费用，不会比让孩子参加一个兴趣班的开销高，大体与球类、田径类的业余训练相当，绝大多数家庭都可以轻松应对。

### “家在南方，怎么参加这项运动？”

开展冰雪运动有着很多客观条件的制约，如季节、天气、场地等。但是，正是这种客观上的“不易获得性”更加深了它在爱好者心目中的美好度，构成了它的魅力之一。但是对成一项大众运动而言，制约条件不解决，就不可能普及开来。

现在国家大力推运冰雪运动的普及，很多“代偿性方案”应运而生。像“旱地冰壶”“旱地轮滑”等项目已经陆续进入国内很多学校，南北方都有。李洪国介绍，这些带“旱字头”的冰雪项目发挥的作用非常大。普及一项运动，需要做到：一是熟悉基本规则；二是开展基础训练；三是提升比赛水平。“旱字头”的方案完全可以做到这几点。可能在一些细微动作上，它与真正的冰雪项目存在着细微差异，如“旱地竞速轮滑”和“场地速滑”，但是上冰后，运动者可以迅速调整并适应过来。

“代偿性方案”更为重要的意义在于它完全突破了各种

客观条件的限制。冯泉睿分析道，这些代偿方案，占地不大，铺装简单，四季皆宜，仿真度高，便于监护，更加安全；最重要的一点是投入很低，对学校来说无经济压力，对学生而言无需额外付费，可以快速地开展起来。

记者在2019北京国际图书博览会上看到，雅临书院的“旱地冰壶”很受小朋友的喜欢，他们在临时铺设的大约20米长的赛道上玩得兴高采烈，流连忘返。据该公司项目推广人王丹丹介绍，专业的冰壶赛道，仅每年维护保养的费用就高达百万元以上，而这种旱地赛道，低至数千元，高也不过数万元，学校、社区、企业甚至家庭，都完全可以承受。

因此，在烈日炎炎的南国夏日午后，孩子参与着冰雪项目，是一个现实场景。

### “参加冰雪运动安全吗？”

冰雪运动是一项非常安全的运动。

冯泉睿以美国为例进行了情况介绍。美国是世界上开展冰雪运动普及率领先的国家之一。全美2011~2012赛季的滑雪人口是980万人，滑雪总次数是5100万，意外身亡54人。这就是说，平均100万人次滑雪，只有1人不幸遇险。与之相比，2009年美国车祸丧生约3.5万人，8600人意外坠亡，2400人溺亡，800人骑自行车出意外亡故。

我国政府目前推动的冰雪运动是一种普及型的群众运动，如果考虑进各种“代偿性”的解决方案，安全系数非常高。

但是，即便如此，在孩子进行各种各样的冰雪项目时，安全防护的“弦儿”还是不能松懈，根据实际条件，要做好必要低温保护和其他防护等工作。这些注意事项，体育教师和专业人员在孩子运动前一定要反复说明与讲解，学生和家长认真遵守和执行即可避免运动伤害。

### “学校有足够胜任的师资力量吗？”

坦率地讲，国内中小学的体育教师大多不是冰雪运动专业出身。但是，这并不妨碍他们成为合格的冰雪运动课程的教师。

北京市第166中学体育教研组主任韩新会分析道，专业体育教师不可能掌握所有项目，但是他们会学习到体育运动的共性、规律，并掌握运动心理学和生理学方面的知识，而且他们是在教学大纲的指导下施教。而教学大纲是由体育教育专家制订的，已经把一项运动的特点、传授方法、安全防护和注意事项等规定得清楚、明白了。再者，普及型课程和专业性训练是两回事。只要是正规学校的体育教师，完全可以胜任冰雪项目的课程。对此，家长完全没有必要担心。

### “从哪儿获取到更多资源？”

如果孩子在日常的冰雪课程和活动中，对它们产生了浓厚兴趣，想更进一步体验和学习，家长该如何解决？李洪国介绍了以下途径：一是参加社会正规的冬季项目训练营；二是到冬季项目的传统学校接受训练；三是到冬季项目体育学校接受训练；四是联系国家各级各项冬季项目所对应的运动协会。

## ●家教问诊系列报道

### 难点1

## 为什么要对孩子“延迟满足”？

现在的家长渐渐注意到对孩子情商培养的重要性。每个孩子的成长节奏不一样，爸爸妈妈对孩子的情商水平不能过早下定论，而要综合判断。很多孩子都缺乏的自控力是情商的一部分。提升自控力就是在提高孩子的情商水平。但是从哪里入手提升孩子的自控力，却有很讲究。

#### 专家问诊

柏燕谊（心理咨询师，作家）孩子的情商水平主要受以下几种方面的影响：

一是孩子的情感、情绪状态是否得到父母很好的理解？一个人的情感、情绪如果能很好地被人理解，那么就会在被理解的过程中建立起对理解别人的重要性的意识，也能够分出自己的一部分注意力来关注他人。

二是家庭中是否有好的语言环境帮助孩子学会表达？太过“沉默”的家庭，或者说得太多的家长，都可能剥夺孩子说话空间，都不利于孩子通过语言表达真实想法。

三是家长是否帮助孩子进行情绪管理？家长要帮助孩子学习辨别自己的情绪，帮助孩子学会用语言来完成情绪的表达，而不是用哭、闹、吵等行为来表达情绪。

儿童时代是一个人塑造人格与个性的关键时期，如果能在此时让孩子培养起一个良好的情绪识别能力以及情绪管理能力，那么会令他受益终生，因此家长一定要重视。

自控力属于情商的一部分。缺乏自控力的人做事只顾眼前利益或欢乐，而不考虑后果，并在无法达到自己预期时，不能保持情绪稳定，容易悲观沮丧、怨天尤人、一蹶不振。自控力的发展对良好性格的形成极为重要。它不是与生俱来的，而是人从童年起在后天成长环境中随着认知的发展和教育的影响不断形成和发展起来的能力。因此，让孩子从小学会控制自己非常重要。这就要求家长要在日常刻意锻炼孩子的自控力。孩子的自控力可以通过“延迟满足”这一方法来培养。

站在孩子成长的角度来看，家长对孩子的“即刻满足”无异于一剂“毒药”。孩子想要什么，父母马上就满足，长此以往，父母的动作稍慢一点，孩子就大呼小叫。这样一来，孩子很容易变得性格急躁，缺乏耐心，做事情也往往有始无终。而且对轻易得到的东西，孩子也不会珍惜，无法从中产生出幸福感，反而会认为是理所应当。

### 难点2

## “无条件养育”为什么大有妙用？

目前的教养环境中被“人为地”树立了很多“标准”。如果不符合这些“标准”，家长和孩子就要承受很大压力。家长们很难遵从自己的内心来接纳孩子的一切，只能对孩子定标准、立榜样，把孩子假想成一位未来会在某领域杰出的专家加以培养。结果，孩子痛苦不堪，家长也疲惫不已。这种教养方式并不利孩子成长，需要纠正，“无条件养育”或许是一种纠偏之道。

#### 专家问诊

小巫（儿童教育专家）教养孩子，必须要接纳孩子。而接纳孩子的基础是“无条件养育”。无条件养育绝非无底线纵容和无原则宠溺孩子，而是顺应孩子成长的内在需要。

家长经常树立标准，要求孩子达到，自己却从未反思：“我是否有资格树立这些标准？”

无条件养育对家长提出了更高的要求，首先要要求家长要以身作则、言传身教，为孩子树立值得模仿的榜样，只做值得孩子模仿的事情，甚至更进一步，内心的一切也都合乎道德的，值得孩子模仿的。

儿童最初几年的学习和成长是靠模仿来完成的。模仿贯穿人的一生，是人最重要的学习方式。脑神经方面的研究发现，儿童并非单纯机械地模仿动作，而会更加敏锐地觉察到他人的意图以及行动的目标来加以模仿。这里要告诉家长的是：孩子都会读心术，父母内心无处藏。

家长应首先努力接纳这样一个事实：每一个孩子都是独一无二的、独立而自由的个体。他既不是家长可以随意命令、控制和处置的私有物品，也不是家长可以任意打造、雕刻和控制的的作品。父母有职责为孩子提供适宜的健康成长和发展的环境，这个环境必须充满温暖、关爱、理解、接纳和支持。

家长需要进行的第二个努力是理解并且尊重儿童发展规律。儿童的发展是分阶段、有规律、循序渐进的——“万物皆有时”。很多时候，家长在养育方面的烦恼、在亲子关系方面的冲突，都来自于没有真正理解儿童发展的轨迹，对孩子有很多“想当然”的期待和要求，比如诸多对学龄前儿童在认知、社交、礼貌、情绪管理、时间观念等方面的要求，但



●

聪明的家长不会这么做，而会通过“延迟满足”的技巧慢慢培养孩子的自控力。他们会让孩子学会等待，学会通过自己的努力，得到自己想要的东西。比如，在孩子想要某个玩具时，妈妈会说：“等你过生日时，妈妈买来当生日礼物送给你。”一般孩子都会听话。家长在这个期间可以给孩子提出一些要求，让他做到。

如果家长觉得孩子长时期的等待有些“残忍”，则可以把等待的时间缩短，从“等一分钟”开始训练。比如，孩子想吃零食，妈妈可以跟孩子说：“请等妈妈一会儿，妈妈把这件衣服晾好再给你拿。”晾衣服的时间要控制在一分钟之内。几次“训练”下来，孩子在一定程度就适应了“等待”。之后，妈妈就可以慢慢地延长等待的时间，从一分钟到几分钟，再从几分钟到几个小时，甚至几天，孩子的自控力会随着等待时间的延长而增强。

但是使用“延迟满足”时，家长一定要言而有信，承诺了的事必须做到，否则让孩子觉得爸爸妈妈在骗自己，下次就不会再听爸爸妈妈的话了！

当然，对孩子提出的要求，父母要进行综合判断，不必所有的事情都延迟满足，而是在延迟满足与即刻满足、适当不满足之间灵活应用。

#### 图书“药方”

《低情商没有好未来：家长必知儿童心理学》（江苏凤凰文艺出版社）是从儿童心理学的视角诠释和解决父母在教养孩子的过程中遇到的问题。该书通过一个个案例，促使父母们反思、正视自身存在的问题，最终得到解决这些教养难题的答案。它让家长更好地引导孩子学会情绪管理，孩子从小学会管理情绪，长大才能成为内心强大的人。

该书作者希望家长可以理解孩子的行为，并与孩子一起努力，最终让孩子成为一个有着完美性格、健康身心的快乐天使！



是它们并不符合孩子当下的发展规律。孩子在这个阶段的切实需求，比如规律作息、健康饮食、身体运动、自由玩耍、远离电子媒体等等，反而被忽略了。

家长需要进行的第三个努力是具备整体和长远的眼光。养育是一项系统工程，而不是由一堆堆碎片构成。孩子的每一个表现，都与他的天性和家庭环境息息相关，家长必须整体审视，而不能仅仅盯着一个“点”去折腾孩子。养育和教育是一个长远的工程，必须放长目光，社会变迁速度非常快，家长不可能预见未来的实际状况，但是作为人类，世代代所需要的品质，却是多少年都没怎么改变的：独立、自主、坚忍不拔、责任感、有担当、有爱心、公益心等。由此，父母应该注重，本不是孩子的兴趣班和考试成绩，而是作为人类最重要的品质，是孩子内在的富足。或者可以这样说，当一个孩子的身心得到恰当的滋养、发展健康、内在富足的时候，才艺和学习成绩就不是什么难题了。

教育的终极目标，是帮助孩子完成他的人生使命。在这个过程中，为人父母者，也会发现自己的人生使命，并且努力完成。每个人的使命各不相同，但是我们都会有一个共同的目标：成为真正的人。

#### 图书“药方”

《接纳孩子——100招化解家长焦虑》（新世纪出版社）用答疑形式写成，涉及家长们普遍关心的话题，每一个提问都能得到很多家长的共鸣；而解答则重在帮助家长理解孩子行为背后的成因。被理解，是每一个孩子最大的需求；一旦理解发生，所有问题都可以迎刃而解了，家长也可以找到最适合自己的解决方案。

## ● 资讯

## 重庆市2019家庭教育培训班开课

中国出版传媒商报讯 10月15日，由重庆市妇联和重庆市教委联合主办、重庆市巾帼园承办的“2019年家庭教育指导者能力提升培训班”开班。

作为专门面向重庆妇联和教育系统家教骨干举办的家庭教育专业培训，该活动自2015年起已连续举办4年，培训教育骨干745人次，极大地推动了重庆家庭教育发展。

参加这期培训的200位学员中有来自妇联系统的

## 紫荆家教平台专业服务家园共育

中国出版传媒商报讯 近日，由中国教育发展策略学会教师发展专业委员会、中国未来研究会教育分会提供专业支持，幼教互联网企业壹点壹滴投资近亿元搭建的专业家庭教育平台——“紫荆家庭教育平台”正式对外发布。紫荆家庭教育平台专注于2~6岁儿童的成长，旨在专业帮助新父母完成自我成长，用爱和责任推动孩子每一天进步。

教育部原专职委员、国家副总督学、中国民办教育协会

家庭教育专职人员，有来自教育系统“家长学校”的专业教师，还有来自于社会组织中的家庭教育从业者。

全体学员培训结束后与重庆市妇联和重庆市教委签订公益服务承诺书。学员将积极履行公益职责，自觉承担公益任务，发挥好“种子”作用，做家庭教育的传播者、宣传者和实践者，带动和影响当地的家庭教育工作再上台阶，推动重庆市家庭教育高质量发展。（向平）

学前教育专业委员会创始理事长郭福昌担任紫荆家庭教育总督导。他认为，该平台的推出是新时代的呼唤，更是现代化的需要，也是广大家庭的需要，它解了新时代父母的渴，将有效地帮助了幼儿园实现科学的家园共育。

该平台最大的特色是家园共育，以生活为中心、以问题为导向，围绕幼儿身心发展特点和认知需求，倾力打造了一套能够为广大家长提供“个性化”“专业化”帮助的家庭教育解决方案。（知南）