

极寒天,两千家长慧爱父母学堂共成长 可行+量化,促好习惯养成



23日,慧爱父母学堂第四、第五讲开讲。虽然泉城温度骤降,可济南市历下区慧爱父母学堂上,父母们的学习热度不减。上午,我国著名习惯研究专家周士渊先生向父母们讲述了习惯的力量;下午,知名教育专家庄重分享了家庭教育的心得。

历下慧爱父母学堂由历下区教育局与齐鲁晚报家长学校共同主办,旨在为父母们提供一个提升家庭教育水平的平台。23日一天,近两千名父母共同成长。

本报记者 徐洁

离开了习惯,自我管理是空话

周士渊老师是中国十大金口才,中国习惯研究第一人,中国习惯践行第一人,清华大学干部培训网顾问,家业长青教育咨询公司专家顾问。23日,他作为齐鲁晚报家长学校的特邀专家,来到慧爱父母学堂。

几乎每一位父母都知道,孩子好习惯的养成比考试分数更重要,但习惯究竟有多重要?

“我1970年清华毕业留校,但我几乎是清华校友中败得最惨的人。”周士渊在开场白中说,由于重度抑郁,他曾经决心离开这个世界。在他25岁的一个深夜,他三次把自己挂上去,又摔下来,摔得浑身鲜血,黑夜中,他把沙子往嘴里塞,碰到了水泥墩子,就把头往上撞,后来碰到一个瓶子,拧开就往嘴里倒,结果里面盛的是98%的浓硫酸。

后来,他被医生全力抢救了过来。25岁到35岁,人的一生的最好的时间,他病休了十年,身上开了两三刀,九死一生,惨不忍睹。

周士渊认为,正是习惯的力量,使他脱胎换骨。周士渊说,古今中外的圣贤几乎都在强调习惯。孔子说“学而时习之,不亦说乎”,这是《论语》的开篇语,还有一部家喻户晓的经典,第一句也在强调习惯:“人之初,性本善,性相近,习相远”,古希腊哲学

家亚里士多德名言第一句就是:“优秀是一种习惯。”

周士渊老师近二十年一直在习惯上下功夫,至今已养成了168种习惯。“大大小小,里里外外,我用习惯把自己管理起来。”周士渊说,大家都知道自我管理非常重要,那么怎么自我管理?就是养成好习惯。离开了习惯,自我管理是一句空话。

“人普遍的弱点是‘知而不行’,明明知道重要,却不去做;第二点是‘行而不恒’。”周士渊说,我们在习惯上下功夫,就会“知而必行,行而必恒,恒而必达”。

“量化”,让好习惯更易养成

周士渊说,至今,他已养成了168种习惯,整个人脱胎换骨,比如劈叉是其中的一个习惯。

俗话说“筋长一寸,寿增十年”,因为每天练习,周士渊70岁的年纪仍能劈叉。23日,慧爱父母学堂上,周士渊老师现场演示劈叉功夫,赢得了满堂掌声。

慧爱父母学堂上,周士渊老师还热心地和大家分享起了“青春永驻”的习惯妙方——贴土豆片。用削水果皮的小刀将土豆削成薄片,贴在脸上,土豆有美白、活血、消炎等功效。现场的听众感到十分受益,纷纷表示回家后要立刻践行敷土豆片的“美妆好习惯”。

许多父母都知道习惯的重要,想养成好的习惯,进而以身作则,让孩子也养成好



习惯。然而,知易行难,似乎实施起来很难。

周士渊建议,习惯养成,量不要太多,一个来,当下决心培养一个习惯后,成败关键在于突破“前三关”——前三天,前三周,前三个月,最要咬牙坚持的是前三天,前三个月则是为了巩固起见,越到后面越轻松越快乐。

周士渊还介绍了另一种方法:记一份“一分钟傻瓜日记”,这个诀窍的本质是每天的提醒和检查。他说,他从2000年12月9日记这种“一分钟傻瓜日记”,没想到至今竟养成了168种习惯,这种“傻瓜”日记极其简单,比如他写“习——早4、仰2”,这是说,每天早晨必须4点起床,“2”是指练习仰卧起坐,先从每天练两个开始。“一分钟傻瓜日记”既可以用表格法,把表格贴到墙上,也可用手机的闹钟提醒功能来做。

他的体会是,习惯培养时,量化和不量化会不一样,



主讲人周士渊

一量化,你就会变得特别认真,就像有了一个目标,一定非实现不可,习惯就容易养成。临行,家长、孩子们和周士渊老师亲切合影。周士渊老师便送给了大家一份独创的“照相的习惯妙方”——“西瓜甜不甜——甜”,于是,大家合照的笑容都特别自然。周士渊老师经过多年的潜心研究,创立了一门新的综合类学科——《习惯学》。这些“习惯配方”,周士渊老师都分享在了微信公众号“家业长青家庭管理”中,一天一节。

孩子是怎样一步步变笨的

本报记者 徐洁

23日下午的慧爱父母学堂,由庄重先生主讲。庄重是全国知名教育专家,也曾是一位优秀的少年。22岁获中山大学经济学硕士,曾荣获2002年CCTV全国大专辩论赛冠军,2014年赴美国宾夕法尼亚大学沃顿商学院进修EMBA。

在名为《榜样的力量》讲座中,他分享了这么几个小故事。

一位学生在他所任职的学校学习一对一数学课程,数学成绩不好,恰好他的父亲是某大学数学系副教授,可以辅导他。某天,孩子一道题不会,这位教授讲了一遍又一遍,儿子仍然听不懂,教授说:“我再给你讲一遍,你要再听不懂,你就死定了。”又讲了一遍,结果孩子还是没有听懂。

这时,这位父亲开始展开他缜密的逻辑思维推导,说:“我数学系副教授,对不

对,说明我讲课没有问题,那么为什么单单你听不懂呢?”儿子憋了半天,挤出一句话来:“因为我笨。”

“各位家长,‘笨’是孩子得出的结论,因为听不懂所以笨,因为笨所以更听不懂,最后真的越来越笨。”庄重说,孩子往往就是这样变笨的。庄重真诚劝导家长:“把悲伤留给自己,把快乐留给孩子。”

一位妈妈与儿子下棋,总是故意输给儿子,有一次,妈妈稍微发挥出自己的水平就

把儿子赢了,儿子很沮丧,快要哭了。妈妈拉着儿子的手,跟他说:“儿子,你来祝贺妈妈!”当儿子说出“祝贺妈妈,你赢了”的时候,这个孩子其实成功了,因为他学会了坦然面对并接受了失败。

庄重说,如今,许多孩子抗压能力差,心理无法接受不顺利与失败,其实,与追求成功相比,家长更应该告诉孩子:“努力了,成功了,那是因为运气好,努力了没成功,才是人生的常态。”

“父母7天成长计划”第一期线上课程启动

300封问卷见证父母大爱

24日,由齐鲁晚报家长学校携山东中祺心理咨询有限公司发起的“父母7天成长计划”线上学习活动,完成第一期学员招募。本次活动通过齐鲁晚报家长学校微信公众号“蜗牛家长汇”发起,并开设了“7天学习计划”主题微信群,短短五天招募时间,主题微信群内渴望学习的家长达到334位,限额收到调查问卷300份。在项目组停止报名后,仍有大批家长要求进群,参加“7天成长计划”任务。

大量研究证明:父母和孩子之间关系如此紧密,当父母开始改变,孩子也会改变。本次“7天成长计划”是齐鲁晚报家长学校在开设“慧爱学堂”系列大型公益讲座实践后,首次尝试的线上公益课程。“7天

成长计划”由中祺心理核心团队研发,针对所有已为人父母的家长推出,将心理学领域内观疗法应用于亲子教育和家庭关系改善当中,为时7天的学习任务全程通过手机或电脑线上完成,十位专业心理咨询专家全程督导陪伴,帮助学习者从观察自己的呼吸开始,使心专注,而后用敏锐的觉察,去观察身心感受,并尝试积极改变。

值得关注的是,在本次问卷大数据中,关于“最近一个月的亲子关系中,有过焦虑紧张情绪”问题调查中,此项占比达到50.18%,而对于“亲子关系中感到困扰时家长采取的调节方法”一题中看到更多家长的无奈和学习的渴望,选择“顺其自然”的比例占到31%,选择“自我

剖析,找到问题根本并自我调节”的占到67.53%,选择“向朋友倾诉”占比26.94%。大部分家长表示在家庭教育中渴望学习但不知道如何下手,希望通过本次“7天成长计划”能得到专业指导,对于学习程度渴望“1-10分”评分时,打10分的家长高达79.67%。

对每个孩子的爱都是一样多?大数据告诉你这是谎言。在本次数据调查中,二胎家庭占到21.03%。而一个有趣的现象是在和一孩亲子关系“1-10分”评分时,家长的平均分是7.79分,和二孩的亲子关系平均分则达到8.3的平均分。专家表示,养育经验使得父母在教育中自信心提升,从而对于孩子的成长更为放松和包容,使得亲子关系更为和谐,但同时专

家提醒二胎家庭的父母,要注意平衡亲子关系,这将会对两个孩子的成长以及手足情谊培养带来更多益处。

截至发稿前,依然有大批家长后台留言,要求参加“7天成长计划”学习课程,有的家长表示虽然前期没来得及报名,但是看到了同学家长收到的学习任务,期望也能参与进来。对此,齐鲁晚报家长学校和中祺心理专家组沟通之后,决定提前启动“7天成长计划”第二期招募,并将在春节后及时推出“7天线上任务体验”。没能报名的家长请及时关注“蜗牛家长汇”微信公众号,加“齐鲁小编(微信号 qiluxiaobian)”微信好友,由齐鲁小编统一邀请进入“7天成长计划第二期”主题微信群。

资讯

家长学校邀您加入专家团队

本报济南1月25日讯 齐鲁晚报家长学校自2015年12月中旬正式启动以来,已陆续走进了济南舜耕小学、山师附小等多所公立学校,场场讲座人气爆棚。为了让更多的家长受益,我们计划招募更多的优秀家庭教育、青少年心理学研究者,深度学习、成长,以更好地普及科学的家庭教育理念,帮助更多的家庭成长。

日前,齐鲁晚报家长学校联合有关机构启动第一期线上成长课程,大部分家长在填写调查问卷时,表示在家庭教育中渴望学习但不知道如何下手,希望能得到专业指导,对于学习程度渴望“1-10分”评分时,打10分的家长高达79.67。还有济南一公办学校的老师致电家长学校工作人员说,与家长打交道是她每天的工作,常常有家长向她诉苦在家庭教育中遇到的困难、困惑,此时,她非常想以一己之力提供帮助,但又感觉力不从心。“虽然我是一名教育工作者,对家庭教育、儿童心理却不十分了解,如果能有学习就好了。”她说。

本报家长学校启动的消息发出后,许多专家学者联系我们,有意通过家长学校这一平台传播家庭教育理念,让更多的家庭受益。齐鲁晚报家长学校是齐鲁晚报主办的大型公益机构,目的是利用媒体传播优势,整合社会资源,服务学校和家庭。2016年,我们计划组织优质师资力量,在济南市公办中小学开展各类公益讲座百余场,在全省开办家庭教育公益讲座千场,为济南市历下区中小学校打造“慧爱父母”学堂,计划通过公益讲座、家庭教育沙龙、走进家庭治疗等模式,帮助父母解决孩子中遇到的具体困惑、困难。

不论你是作为学者、高校老师的学院派,还是关注家庭教育的草根,或者是家有“牛娃”的父母,只要你有志于家庭教育理念的传播,愿意分享你的教育心得,有志于帮助更多的家庭,都可以报名加入我们。

成为讲师团队的一员后,你可以享受到齐鲁晚报家长学校重量级专家顾问的面授指导,可以与其他学员切磋学习,并以自己的力量,参与家长学校的公益活动,为家长们服务,让更多的家庭受益。期待您的加入,请将您的意愿和简介发至邮箱1102067265@qq.com,联系电话:0531-85193757。



齐鲁晚报
家长学校
官方微信

“蜗牛家长汇”

孕婴童事业部出品
亲子热线:姜女士
0531-85193097
15053177163