



## ——【开栏语】——

亲爱的家长朋友,在育儿路上,您是否有过这样的困扰时刻:面对最近流行的教育理念,感到理解困难;面对新分享的教育工具,不知如何使用;面对正热门的教育项目,有不少疑虑……从本期起,《教育导报·家教周刊》用专业、趣味的观察式、访谈式科普,邀请学校、社区和相关机构共同搭建一座“好奇实验室”,为您解开关于家庭教育的诸多“小问号”。如果您也对相关教育议题有兴趣,欢迎为我们提供“实验素材”!



## 化“美味”为“知识”

“我们都喜欢美味的汉堡,可它为什么会被称作‘垃圾食品’呢?”活动伊始,课程主讲人、成都市实验小学科学教师王文婷就抛出了一个令孩子们眼前一亮的问题。

“因为里面的肉是油炸的!”“不对!是因为沙拉酱和芝士片热量太高!”孩子们争相举手,讨论气氛热烈。

王文婷并没有直接揭晓答案,而是邀请孩子们化身“汉堡设计师”,自由搭配食材、分配用量,设计自己心仪的汉堡。“我爱吃西红柿,我要放100克在里面。”“我要放双层牛肉!”一旁的家长看着孩子“失衡”的设计图,忍不住笑了声。

“我们的汉堡不仅要美味,还得兼顾营养哦。”王文婷适时亮出了“膳食食塔”,提醒孩子们对照调整。“我的面包好像太多了,蔬菜又放得太少。”8岁的小陈若有所思地和爸爸说,“原来这就是健康食品与垃圾食品的区别。”

几番思考与讨论后,健康的膳食观念在孩子们心中萌芽,助教老师随即端出了备好的食材,让孩子们“现学现用”,体验亲手制作的乐趣。

“汉堡和知识都是‘热乎的’。”小陈的爸爸分享,“孩子边吃边给我介绍他的汉堡,里面有肉类、蔬菜类、谷薯类等,营养特别均衡!”

活动接近尾声时,每组亲子家庭都合作绘制了“我家的一日健康食谱”,把营养均衡的饮食观带回家。“整个活动又好玩又有用,希望社区多办这样的活动,让孩子在课堂之外也能动手又动脑,全方位地成长。”一位妈妈说道。

其实,在这场主题为“探索身边的科学——‘膳食小当家’:亲子协作设计营养均衡的家庭餐”的社区活动里,20组家庭已经不知不觉地跟着老师的节奏,实践了PBL教学法。

什么是PBL?  
如何连接家校社?

“PBL教学法”是指“基于问题”的学习,或“基于项目”的学习,在学校里较为常见。而将项目式学习的模式引入社区,却是一个创新举动。

“之所以坚定地在社区层面引入

## 解码PBL——

如何用一个“好问题”,  
培养“成长型”孩子?

■ 本报记者 马晓冰

“妈妈,为什么它的藤蔓只偏向一个方向长?”三年级的小米盯着阳台上的绿萝,好奇地问妈妈。妈妈也被问住了,但她转念想到了上周在社区亲子项目式学习(PBL)课堂上学到的探究方法。

“我们来当‘植物侦探’吧,一起寻找这个问题的答案!”妈妈回应道。

于是,一个小小的“为什么”,变成了一张亲子探索的“邀请函”,家里的阳台,变成了她们的“科学观测站”。测量、记录、猜想、验证……小米惊喜地发现,那些看似平常的绿意中,竟然藏着那么多生长的秘密。

一个源于生活的  
真实提问,是怎样  
带来探究动力与  
成长惊喜的?本期  
“好奇实验室”,邀  
请您一同走进成都  
市锦江区社区教育  
学院的活动现场,  
从PBL教学法中  
学习如何让孩  
子“主动成  
长”。



PBL,是希望打破教育的“围墙”,让学习在实践场景中自然发生。”成都市锦江区社区教育学院党支部书记、院长滕丽表示,学校是孩子们学习的主场,但家庭和社区更是知识运用的广阔天地。PBL提供了一个很好的框架,将批判性思维、创新能力等核心素养的培养,与社区的真实场景、家庭的亲子互动自然编织在一起,让教育从学校的“独奏”,变成家校社的“共鸣”。

据了解,今年5月起,成都市锦江区社区教育学院面向全区家长开放了“五育缤纷,协同成长”系列课程,会聚一线中小学教师、教育心理学专家及锦江区“友邻教师”的专业力量,聚焦数字博物馆、亲子阅读、心理健康、科学教育等6大课题,陆续开展了12期PBL活动,为区域内250个家庭搭建了成长桥梁。

与传统的协同育人活动不同,基于PBL的活动方式更能调动参与者的积极性。“家长不用被动地坐在台下记笔记、学理念,通过一次亲子探究,更能把好的教育方法带回家。”滕丽表示,要打破传统、共建新模式,关键在于重塑“关系”和“流程”,以真实问题为起点,连接猜想与验证,联动家庭与校园,融“五育”于生活,才能真正赋能亲子家庭。

最令人欣喜的反馈来自参加活动的家长,他们正从焦虑的“监督者”转变为与孩子同思考的“合作者”,亲子沟通模式与家庭学习氛围都发生了积极转变。有家长表示:“我不用教孩子什么,而是和他一起学,这种感觉真好。”另有家长分享:“在和孩子一起动手的过程中,我们的讨论变深了,更像队友了。”

## 知识科普站

如何用好PBL?  
关键是什么?

“孩子独立做一个手工、画一张画,是真正意义上的PBL吗?”活动结束后,一位妈妈略带困惑地提问。她的疑问道出了不少家长的心声:社交媒体上,各类标榜PBL的课程与产品层出不穷,文案描述让人心动不已,却又担心是虚假宣传,家长该如何辨别?

对此,四川师范大学家庭教育研究中心成员、四川师范大学附属实验学校教师宁芸川进行了简要科普:“PBL这个概念最早出现在医学上,后来迁移至教育领域,其实是指育人过程中,要认识到问题往往无法仅靠单一学科的知识或某个维度的方法来解决。它要求我们调动更完整

的知识体系,超越简单的学科分类,进行综合性、跨学科的思考与探究。”

一场PBL活动与普通活动的区别何在?宁芸川指出,关键在于“是否以真实问题为起点,以综合探究为过程,以解决实际问题为目标”。她以“家庭理财模拟营——穿越回宋朝成都府开钱庄,探索千年交子的秘密”的活动设计为例,向家长具体分析。

活动中,孩子们围绕交子出现的原因、流通方式、防伪手段等核心问题展开探究,与家长一起借助AI查阅资料,分组研讨并分享成果,逐步梳理出货币背后的历史脉络与数理逻辑,并共同探讨出无论在哪个时代,“货币的信用”都十分重要。

在此基础上,活动引入生活中的家庭理财案例,引导孩子运用数学知识判断“收支是否健康”,并与父母一起探讨解决路径。从理解“开源节流”到结合生活实例提出具体建议,孩子们完成了从认知到应用的跨越。

整个亲子项目式学习过程不仅融合了历史、数学、语文等学科素养,还锻炼了孩子们信息搜索、归纳提炼、家庭理财等综合能力。“在这个过程中,知识是工具,解决真实问题的思维与能力,才是目标。”宁芸川总结道。

观察一个活动是否是真正意义上的PBL,宁芸川分享了3个判断标准:一是有没有一个开放的、源自生活的“好问题”;二是过程是否允许试错、调整和深度探究;三是成果是否指向解决实际问题的能力,而非仅仅是一件精美的作品。

“在这样的学习里,家长的角色不是教师,而是协作者、资源提供者和思维启发者。”她补充道,“也正是在共同探究中,家长才能真正理解‘五育并举’如何在生活中落地,明白孩子究竟需要怎样的陪伴与支持。”

## 家庭小课堂

与孩子“组队”  
完成一场“有序”探索

“PBL好是好,但我们没有专业学过,是不是就不能使用了呢?”一位家长问道。

宁芸川回应,其实,家长只要掌握基础的逻辑和应用方法,就可以与孩子“组队”实践PBL教学法,在日常生活中完成一场“有序”的探索。

“我们建议以‘五育融合’为框架,通过项目式学习支持孩子的个性化成长需求。”宁芸川表示,学校教育注重公平与普适,孩子的差异化需求可能无法得到充分

满足,家庭教育则提供了良好的补充。家长可以聚焦孩子在学习生活中遇到的“问题”或“困难”,引导他们分析:解决这个问题涉及哪些方面?有哪些途径?进而拆解出具体的步骤。

例如,“如何炒一盘回锅肉”就是一个典型的微型项目式学习活动。从准备食材、工具、调料,到备菜、下锅、装盘,孩子不仅是在学习一项生活技能,更在这一过程中锻炼了“有序思维”——如何围绕一个实际问题,主动搜寻信息、准备工具并规划步骤,这正是家庭项目式学习的意义所在。

“生活即教育”,开展项目式学习,灵感可以来源于方方面面:传统文化中的二十四节气、非遗、传统节日、诗词;自然界中的动植物、昆虫、地貌与气候现象;乃至现代科学中的小发明、小原理,都可以成为家庭探究的起点。

“家庭探索的有效完成,关键在于‘组队’。”宁芸川补充,在学校,孩子可以与同学组成团队;在家里,则需要与家人组成团队。一方面,低龄孩子动手能力不足,需要与他人合作;另一方面,与他人交流、协作的能力是面对未来社会的必备素养。“如果长期培养,随着孩子年龄的增长,他们就能够迁移和升级这种能力,逐渐自主设计和实施项目式活动。”宁芸川说。

家长朋友们,通过以上科普,你们对PBL教育方式是否有了更清晰的认识呢?如果还有进一步学习的欲望,请跟上本期“课后巩固”的脚步!实践之后,欢迎在“教育导报”微信公众号后台晒出您的“作业单”,或者发送邮件到jjzk-2@126.com,和我们分享您的“实验结果”!

课后题:请以“孩子的生日宴会”为主题,家长和孩子共同设计这项活动的完成目标和实施方式,以孩子为主体来执行具体任务。要求活动的全流程要充分体现客人邀请、场地布置、餐食搭配、费用预算、游玩活动、安全保障等多方面的内容,并记录预期成效和实际成效的出入。

## 善做不讲“道理”的父母

■ 梁伟

那天,女儿一回到家就像一只小蜗牛一样缩回了自己房间,“砰”的一声,房门被甩出重重的响声。我和妻子面面相觑,显然女儿遇到了不开心的事儿。

接下来,我和妻子轮番敲门。妻子担心地问:“月亮,是不是遇到什么事儿啊?我和爸爸帮你分析分析,好不好呀?”我也紧接着说:“乖女儿,别不开心,有爸爸在,爸爸和你谈谈,可以吗?”可任凭我和妻子怎么劝说,女儿都没有打开房门。

就在我们耐心劝慰她的时候,突然,女儿带着哭腔在房间内对我们大喊道:“我现在很烦,不想听你们讲道理,你们赶快离开!”

这时,听到动静的母亲走了过来。她挥挥手,让我们先离开,自己轻轻走进了月亮的房间。女儿是我母亲一手带大的,她们感情很好——有她出手相助,我和妻子顿时松了一口气。

没过一会儿,房间内就隐隐约约传来母亲的声音:“是啊是啊,怎么能这样呢?”“简直太讨厌了!”……

20多分钟后,母亲出来了,看见我们夫妻俩一脸担心,她安慰道:“月亮没什么大事儿,就是和同学闹了点儿小矛盾。她好心借给同学画笔用,同学喜欢上了那支画笔,不愿还给月亮。我现在已经把月亮安抚好了。”随后,母亲耐心地向我们传授经验:“以后,孩子遇到一点事情,你们先别忙着给她分析解决问题,先照顾好她的情绪嘛。”

照顾情绪?我和妻子一愣——这似乎进入了我们的“教育盲区”。随即,以往和女儿相处的一帧帧画面浮现在眼前:从女儿懂事起,每次她一哭闹,我们总说“先别哭”;每次女儿一耍脾气,我们总安慰“先别着急”……最后,还始终不忘来上一句:“我们看看问题出在了哪里,好不好?”如今细细回想,我和妻子总是想通过潜移默化的“讲道理”,让女儿成为一个能掌控情绪、冷静处理问题的人,现在看来,不仅不能事半功倍,反而适得其反。

经母亲这么一提醒,我和妻子开始反省:我们的出发点没有错,但在陪伴女儿成长的过程中,我们的教育渐渐缺少了“共情”这一步,也没有考虑孩子的承受能力和分析能力,因而在不知不觉中凭借大人的身份变成了严肃的“法官”,只判断对错,而没有正视孩子的负面情绪。

想起也奇怪,孩子尚幼时,但凡有一点哭闹,我们做家长的总会先安抚孩子的情绪;为什么孩子长大后,我们第一时间做的不再是感知情绪,而变成说教了呢?

心理学上有一个“情绪耐受窗”的理论,核心观点是每个人对情绪的耐受范围是不同的,只有在自己的情绪耐受窗之内,我们才能维持理性思考并做出明智的选择。当孩子的情绪发生变化时,我们首先要接纳他们的情绪,给他们解决情绪的时间,等情绪平复了之后再讨论问题,而不是在他们情绪失控的时候继续说教。而“没事儿的”“不用担心”这类话语,有时候其实是在否定孩子的情绪,如果再进一步告诉孩子该如何改正,就会让本就伤心的孩子心情更加沮丧和烦躁。与孩子多一些“共情”,就是家长要学会善用感同身受的表达,走进孩子心里,让孩子感到不再孤单,进而快速冷静下来。

第二天晚上,我尝试着用这种方法与女儿来了一番“推心置腹”的交谈,主动向女儿“吐槽”工作中的烦心事儿,赢得了她的共鸣。女儿虽对我的工作内容一知半解,但她在尽力理解我、安慰我。之后,女儿也主动和我谈起昨天的事情。

也许很多时候,孩子根本不需要大人的建议,她自己就能独立解决问题。在孩子闹情绪时,她往往不是在寻找答案,而是期待被人理解,获得情感上的支持。看来,有时候,不讲“道理”,也许才是走进孩子内心的捷径。

