



家庭是过日子的组织，过日子有多种形式，有的家庭日子过得幸福而美满，但有的家庭日子过得并不如意。这就是过日子背后的哲学——生活方式上的差异。

## 生活方式： 家庭生活教育的主要着力点

文/洪 明（中国青少年研究中心）

生活方式是人们在生活中基于对生活的理解而形成的生活样式或模式，它是在一定生活目标理念和生活价值观引导下形成的，并带有一定的个性化特征。健康的生活方式是幸福的源泉，也是促进人全面发展的重要保障，是家庭生活教育的主要着力点。中小学阶段是孩子形成良好生活方式的重要时期，但许多家长过度关注孩子的学习，忽视家庭和孩子的生活，必将造成严重教育后果，应当引起高度重视。

### 1 要高度重视生活方式的教育

生活方式简单来说就是生活的样子，康德每天下午准点散步，爱因斯坦喜欢拉小提琴，曾国藩喜欢早睡早起，胡适喜欢写日记，钟南山喜欢运动……这都是人们熟知的生活方式的表现。生活方式的养成实际上与个人生活目标理念和生活价值观的形成是一致的。怎么看待生活，认为过什么样的生活有意义，就会形成相应的生活目标理念和价值观，也会形成相应的生

活方式。“勤劳一日，可得一夜安眠；勤劳一生，可得幸福长眠。”这句话是勤劳人生的座右铭，秉持这一理念的人在日常的工作学习中不怕困难，也不会贪图安逸。所以，养成良好的生活方式其实就是要养成科学的生活目标理念和价值观念。

生活方式对于一个人来说非常重要，培养健康的生活方式是教育的重要目标。但是，有的家长和教师只关心孩子的学习成绩，为不耽误孩子学习，把孩子的生活全部给管起来，导致许多孩子的学习与生活分离：只会学习，不会生活；只会做题，不会做饭做菜，最终也不太会做人。

很多人都熟知的“东方神童”魏永康就是一个典型案例。魏永康由于天资聪颖，13岁就上了大学，17岁考入中科院，并且硕博连读，但由于生活不能自理且不适应中科院的学习模式，3年后被劝退；回归平常后，因为要开发一款

软件他连续几天熬夜，导致突发心脑血管疾病而猝死。总体上来说，这就是不会生活或不健康的生活方式所导致的悲剧，案例虽然极端但应引起警醒。

生活方式的重要性主要体现在两方面：从正面来说，教育的目的就是为了生活，其中最重要的就是培育健康的生活方式。培养健全人格也好，培养建设者、接班人也罢，最终还是为了过上美好的生活，落实在生活之中。教育就是培养生活中的人，培养能够掌握生活技能、具备良好生活习惯、理解生活智慧、会生活懂生活爱生活的人。从反面来看，生活决定教育，不健康的生活方式会影响一个人一生的发展。有的人学问上很有成就，但生活方式极不合理，最终导致严重后果。北京师范大学有一位“布鞋院士”李小文，堪称国内地理信息学领域的泰斗，爱国敬业、简朴勤奋，但是由于他嗜好喝酒抽烟，健康受到严重影响，最终过早离世，于公于私都是重大损失。

## 2 重视生活方式就是要培养健康生活习惯

生活方式表面上是一套行为方式，背后起关键作用的却是生活目标理念或者生活价值观。有人总结了长寿之人的生活方式：性情乐观、饮食清淡、从不闲着、作息规律。这里面既有生活的要求，也有背后的价值观念。所以培养健康的生活方式，其实是培养对合理生活的理解，树立正确的生活价值观，而这一切需要从习惯养成开始。儿童时期是生活习惯形成的关键期，生活习惯主要是父母、老师等外在要求与自己生活的内在需要相互作用的产物，随着对某种初步形

成的生活习惯的不断强化，儿童自身也就随之将习惯内化为固定的生活样式，也接受了背后的价值观念系统。比如，爱运动的人一开始运动主要是因为外在要求或个人偶然的兴趣（不稳固），当这种运动行为不断得到外在的强化（如奖励），自身身体素质也变得越来越好（内在强化），久而久之便形成了运动习惯，与此同时逐步形成了“健康第一、运动快乐”等观念，由此内心形成了一套对运动的解释系统（价值观）。于是热爱运动的生活方式就形成了。

家庭生活方式表现在许多习惯之中，有的是好习惯，有的是坏习惯。正





如陈鹤琴先生所说，“养成好习惯难，养成坏习惯易”。其实坏习惯不需要培养，没有养成好习惯就意味着形成了某种坏习惯，而坏习惯一旦形成之后又很难改变。健康的生活方式包括许多好的生活习惯，形成健康的生活方式也必须从养成健康的生活习惯开始，而健康的生活习惯必须从健康的生活开始。这正符合陶行知的生活教育理念——“是好生活就是好教育，是坏生活就是坏教育；是认真的生活就是认真的教育，是马虎的生活就是马虎的教育；是合理的生活就是合理的教育，是不合理的生活就是不合理的教育。”

生活方式和生活习惯范围都很大，健康的生活习惯大致可以概括为以下几方面的生活要求：一是勤奋学习，全面发展。这是生活习惯的内容层面，主要包括学习目标明确、态度端正、方法得当、意志坚强、热爱

劳动、生活自理、热心公益、勤于动手、劳逸结合等方面。二是文明有礼，情趣高雅。这是生活习惯的态度层面，主要包括举止文明、心地善良、待人热情、穿着得体、落落大方、爱好正当、情绪稳定、进退有度等方面。三是作息规律，生活节制。这是生活习惯最直接的表现，主要包括早睡早起、时间规划合理、内容安排得当，饮食卫生、不暴饮暴食、不挑食拣食，注重锻炼、不沉迷游戏，时常反省、知错能改等方面。

### 3 培养生活习惯要抓好时间管理这个关键

生活又被称之为“过日子”，其背后就是如何安排好时间的问题。一个人的时间大致可分为他主时间和自主时间。他主时间主要是被别人安排的，比如上课、上班，很难体现出自己的生活方式。生活方式主要体现在一个人自主管理时间范畴之内，周末、寒暑假大多为学



生自主时间段，自主时间既需要健康的生活方式作为保障，也是养成健康生活方式的最佳时期。健康生活方式的形成在于合理的生活设计，其关键在于时间管理。只有管住了时间，学会合理利用时间、不虚度时间，才能够让生活变得充实。时间管理就是要明白在自主时间内利用什么时间做什么事情，处理好学习、休闲、做事之间的关系，知道该学什么及什么时间学、该玩什么及什么时间玩、该做什么及什么时间做等，就是要培养制订计划、按计划做事的习惯。

**第一步，列出要做的事情。**这一步的难点是处理理想做的事情和该做的事情之间的关系。首先要让孩子列出该做的事情、想做的事情，引导孩子学会分析哪些是想做但不该做的，哪

些是该做但不想做的，做该做的，把该做的变成想做的。为什么不少孩子整天漫无目的、无所事事、游手好闲、浪费时间呢？就因为他们不知道自己做什么，他们想做的有可能不是应该做的，而该做的他们并不想做。要做的事情包括学校安排的任务、家长安排的任务和孩子自己感兴趣的事务，内容涵盖了学习、休息、娱乐、劳动等方面。

**第二步，要分清做事的优先性并列顺序。**一个人该做的事情可能很多，但需要排序分清主次和先后，既要分清事情的重要性，还要分清事情是否紧急。要教孩子把紧急且重要的事情放在更加优先的位置。比如，看课外书与完成老师布置的作业相比，完成作业很显然是既重要又紧急的事情，这就叫“要事第一，急事优先”，要让孩子从小形成这样的概念。再如，孩子放学回家，最好先休息一下再完成老师布置的作业；但如果孩子感觉不累，也可以趁热打铁完成作业再出去玩，这样可以没有负担地玩、玩得开心。除了按照轻重缓急安排做事的顺序，还要注意难易好恶，最好将难的任务和不喜欢但必须要做的任务放在黄金时间内集中精力完成。

**第三步，列出计划，对照检查，自我反思。**分清任务顺序之后要按照先后顺序列出计划，包括长远计划、近期计划和短计划，此外还有专题（项）计划。计划列出后最好能够公布出来，便于对照检查、督促自己。刚开始可以由家长检查，之后逐渐改为让孩子自主检查；先全面检查，后抽查，直至免于检查。检查时要按照完成情况、完成质量两个维度加以评价。如果完成得好，老师和家长要及时表扬鼓励；完成得不好，要引导孩子分析原因，及时进行调整和补救。随着孩子时间管理习惯的形成，慢慢地就不需要公布计划和对照检查了。

图/秣马卡通

编辑 何彩琰