

# 线上线下融合指导： “互联网+”时代下普通高中家庭教育指导实践

◎ 李婷敏 (上海市吴淞中学, 上海 200940)

**摘要:** 家庭教育是青少年健康成长的基础,影响着青少年的成长与发展。以家庭实际需求为根本,探索出“互联网+”时代下普通高中家庭教育指导“一主三环”实践模式,即以信息化为主体,融合线上线下方式,开展基于指导效果再反馈的集体化、小班化与个别化的家庭教育指导。实践证明,家长的家庭教育观念与能力、学校的家庭教育影响力都得到了正向的改变。

**关键词:** 互联网+; 家庭教育指导; 家校共育

**中图分类号:** G44    **文献标识码:** B    **文章编号:** 1671-2684 (2025) 04-0071-04

## 一、引言

2022年1月1日,《中华人民共和国家庭教育促进法》<sup>[1]</sup>开始正式实施,文件指出学校要为家庭教育提供支持,承担起家庭教育的责任。2023年1月,教育部等十三部门联合印发的《关于健全学校家庭社会协同育人机制的意见》<sup>[2]</sup>提出,学校要充分发挥协同育人的主导作用,把做好家庭教育指导服务作为重要职责,加强家庭教育指导。在此背景下,为家长开展科学、专业的家庭教育指导成为新时代学校教育的重点议题和任务之一。

“互联网+”时代下,家长已将互联网作为提升教育能力、解决教育问题的主要途径之一。研究发现,借助互联网指导家长掌握家庭教育理论与方法,能满足家长家庭教育方面的个性化需求<sup>[3]</sup>,具有渠道多样性、资源丰富性等特点。但线上家庭教育指导也存在一定弊端,即缺乏体验性,指导内容更多以理论为主。

在现实生活中,家长即使已经懂得应该如何去做,但在实际与孩子相处的过程中仍采用原有教育方式。线下体验式活动恰好能帮助家长内化理论知识,并将其运用于家庭教育中。研究表明,家长团体辅导在转变家长教育观念、改善教养态度和亲子

沟通模式等方面都起到了积极正向的作用<sup>[4]</sup>。由此可见,家庭教育指导不能仅仅停留在线上指导,要将线上与线下指导相融合,注重理论联系实践,实现线上理论指导+线下体验活动双向互动。

研究发现线上线下融合能有效地优化指导过程,催生整体功能大于部分之和的效应<sup>[5]</sup>。2020年,许斐、王世珍和黄进淑<sup>[6]</sup>探索了普通高中家庭教育课程体系的构建与实施,形成了以五大课程为主的线下课程和以系列微课为主的线上课程相结合的新策略,为家长提供了丰富的课程内容。但研究中的线上课程与线下课程更多是并行关系,课程实施后缺乏基于课程效果反馈的再教育,从而无法得知家庭教育指导的实施成效,也无法进行跟进辅导。

基于此,本研究深入开展调研,了解家长与学生的真实需求,构建“互联网+”时代下“一主三环”家庭教育指导的实践模式,注重课程反馈与跟进辅导,将理论与实践相结合,从而更深入且有效地为家长提供适切的家庭教育指导。

## 二、“一主三环”家庭教育指导实践模式的建构

“一主三环”家庭教育指导实践模式指的是在家庭教育指导课程的框架中,以信息化为主体,

注:本文系上海市家庭教育研究“十四五”规划重点课题“‘互联网+’时代下普通高中家庭教育指导‘一主三环’实施模式的探索”(22110315)研究成果。

融合线上与线下方式,开展基于指导效果再反馈的集体化、小班化与个别化的家庭教育指导(见图1)。该模式旨在满足家长对家庭教育指导内容的个性化需求,帮助家长解决在家庭教育过程中遇到的困惑,最终促进学生的健康成长。

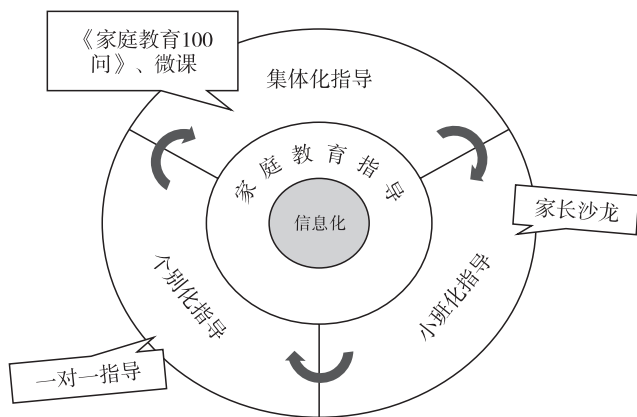


图1 普通高中家庭教育指导“一主三环”实践模式

### (一) 立足家长实际需求,开发家庭教育指导工具

在全国家庭教育指导大纲与上海市家庭教育指导大纲的指导下,通过问卷调查与访谈的方式了解家长在家庭教育方面存在的具体困惑,并进行归纳总结,构建“家庭教育100问”。以更新家长的家庭教育理念、促进家长掌握科学的家庭教育方法、提升家长的家庭教育能力为目标,对“家庭教育100问”进行一一解答,最终形成《家庭教育100问》指导手册,作为本研究的指导工具。

### (二) 确定家庭教育指导的核心策略

首先,借助《家庭教育100问》为家长提供线上的集体化指导,家长基于自身的家庭教育现状进行学习。

其次,采用线上调查的方式收集家长在集体化指导后的反馈,基于家长关注的热点问题,进一步开发系列主题的家庭教育指导微课,并更新至指导平台供家长按需观看。对家长感兴趣的、仍存在困惑的家庭教育指导内容,采用“定制”的方式,开设小班化家长沙龙,由家长自由报名参加。在体验式沙龙活动中,促进家长内化家庭教育理论与方法,解决在实际生活中遇到的真实问题,促进家长深度掌握家庭教育的原则和策略。

再次,追踪沙龙活动后的家长反馈,在全员导

师制与学校“百名教师访千家”的背景下,导师在了解家庭基本信息、家庭教育现状与活动反馈后,采用多种形式开展一对一的个别化指导,如面聊、视频通话、钉钉交流等,从而为家长提供有针对性的、个性化的家庭教育指导。

### (三) 打造导师队伍,保障家庭教育指导的运行

我校充分发挥全员导师制示范校的优势,为导师提供专业与科学的家庭教育指导系列培训,成为导师的指导者,提升导师的家庭教育指导能力,打造满足指导需求的导师队伍,从而满足家长对于家庭教育指导的个性化需求。

## 三、“一主三环”家庭教育指导实践模式的实施成果

### (一) 编制《家庭教育100问》指导手册

以297位在校学生与268位家长为调查对象,分析家长的家庭教育现状与指导需求,总结当前家长在家庭教育中遇到的困惑。基于此,以一问一答的形式精心编写了《家庭教育100问》指导手册,从生涯发展、学习指导、人际关系、情绪管理、积极品质、行为管理、心理科普与自我成长八大领域为家长答疑解惑。家长基于自身家庭现状自行学习,从而得到家庭教育指导。

### (二) 开发系列主题的家庭教育微课

基于家长学习《家庭教育100问》的反馈,聚焦家长关注的热点问题,在手册指导的基础上进一步开发了9节家庭教育主题微课(见表1)。微课以问题为中心,以“情景描述—原因分析—方法应对”为思路进行设计,从而帮助家长更深刻地了解问题及其应对方式。

以“如何与青春期孩子有效沟通”为例,第一部分呈现家长在与孩子沟通时经常会遇到的情景,如“明明自己的态度很友善,可孩子却拒绝沟通”“孩子有心事不再跟大人讲,总说我们根本不懂他”。第二部分通过介绍青春期的特征,向家长讲解孩子行为背后的原因,包括渴望独立平等、追求自我价值、自我个性发展。第三部分提出具体的应对策略,第一,耐心倾听,保持真诚;第二,使用非暴力沟通方式;第三,巧用“我信息”;第四,转换沟通途径。

### （三）开展满足家长需求的体验式小班化沙龙活动

小班化家庭教育指导采用“定制”的方式，聚焦家长在集中化指导后仍存在困惑的内容，通过制作宣传海报引导家长按需自主报名。期间，我们开展了情绪管理、亲子沟通、行为管理等主题沙龙活动（见表2），引导家长在体验与朋辈分享中发现与分析家庭教育问题，收获可借鉴的经验，最终找到解决问题的可操作性方法。

以“OH卡解密亲子沟通”沙龙为例，在家长们互相熟悉后，邀请家长每人抽取3张图卡与3张字卡，思考并分享自己在与孩子交流时的沟通模式，如讨好、指责等。在此基础上，家长再次抽取3张人像卡，分享在该沟通模式下孩子的反应与态度，从而看见孩子的需求。最后，抽取3张方向卡，其中2张代表回家后自己与孩子沟通时会做出的改变或调整，将剩下的1张送给右手边的家长，并向其提供自己的建议。本次沙龙借助心理学游戏OH卡牌，带领家长了解自身的亲子沟通模式及其影响，看见

孩子的需求，并积极做出态度或行为上的改变。

### （四）汇编一对一个别化指导案例集

与家长开展一对一的交流，更能发现家庭的真实状况，掌握家庭的真实需求。在集体化指导与小班化指导的基础上，导师通过各种不同的渠道为有需求的家长开展个别化指导，如视频通话、家访、打电话等方式，聚焦家长的困惑，并为其提供有针对性的指导与服务，有效解决家长的困惑。个别化指导结束后，导师用文字的形式记录互动过程，一方面可以促进导师自身的思考，使其继续优化、提升家庭教育指导水平；另一方面可以实现导师之间的经验分享与交流、互相学习与进步。我校将导师撰写的个别化家庭教育指导案例进行汇编，形成一本案例集，供全体导师们学习与参考。

### （五）打造出一支具备家庭教育指导能力的导师队伍

为了提高导师的家庭教育指导能力，有效回应家长们的困惑，解决家庭教育的难点与痛点，保障家庭教育指导的有效运行。我校为导师提供专业与

表1 家庭教育指导系列微课

微课题目	微课目的
家长的情绪自我管理	帮助家长有效识别自身的情绪状况，并学会管理自己的情绪。
孩子“沉迷”网络与游戏，怎么办	帮助家长认识孩子“沉迷”网络与游戏背后的心理需求，并协助孩子管理手机。
如何与青春期孩子有效沟通	帮助家长掌握与孩子沟通的有效策略，构建良好的亲子关系。
家长如何关照孩子的情绪	帮助家长认识孩子情绪背后的心理需求，学会关照孩子的情绪。
如何引导孩子处理同伴冲突	帮助家长理解同伴对孩子的意义，有效引导孩子解决同伴冲突。
家有考生，家长如何有效陪护	帮助家长调整自身的陪考状态，有效助力考生备考。
如何提升孩子的抗挫折能力	帮助家长识别孩子的抗挫折水平，并提升孩子的抗挫折能力。
如何与孩子谈成绩并激发其学习动力	帮助家长掌握在与孩子谈论成绩过程中的“要”与“不要”。
如何培养孩子的乐观品质	帮助家长意识到乐观品质的优势及其培养方法。

表2 体验式系列沙龙活动

沙龙主题	具体沙龙话题
情绪管理	优化情绪，让家成为心灵的港湾；如何缓解学生的焦虑情绪
亲子沟通	OH卡解密亲子沟通；真诚沟通携手护航
亲子关系	爱的流动，让家庭幸福和谐
认识青春期	了解，让心更靠近
学习指导	唤醒孩子学习的发动机
行为管理	手机的“收”与“放”
生涯发展	如何配合孩子做好高中选科
积极品质培养	做孩子的朋友与顾问——提升孩子成长的内驱力

科学的家庭教育指导系列培训,包括“如何开展班级主题式家长沙龙活动”“细化家校沟通,助力学生成长”“中学生心理危机干预中的家校沟通困境与应对”“用心用情,以我为他——家校沟通个案交流”,促进导师了解家庭教育指导的理念与方法,从而提升导师的家庭教育指导能力,为家庭教育指导的有效开展提供了人力保障。此外,推荐导师们参与“中国家庭教育指导师(高级)”职业培训,目前,学校有9位教师获得高级家庭教育指导师证书,组建起学校家庭教育指导师核心团队。

#### 四、实践成效与反思

##### (一)学校的家庭教育影响力得到提升

2023年,我校被评为“十四五”期间上海市中小学家庭教育工作示范校,在上海学生心理健康教育发展中心、宝山区教育局主办的“推进家校生涯共育·创造幸福美好生活”上海中小学生学习生涯教育推进会宝山专场活动上,来自全市各区近200位教师参加了现场观摩与学习,我校校长作了“家校携手共育个性化生涯之美”的家校生涯共育专题发言,分享了家庭教育的成功经验,受到广泛好评。同时,我校走进社区并与其他学校开展家庭教育主题培训,得到了社会与家长的认可与支持。

##### (二)家长的家庭教育能力得到提高

学校基于家长的需求,调研并开展形式多样、内容丰富的家庭教育指导,包括集体化指导、小班化指导与个别化指导,有效回应家长的需求,促进家长更新了家庭教育的理念,掌握了科学有效的家庭教育指导方法,提升了家长的家庭教育指导能力。问卷调查的结果显示,我校学生家长对学校家庭教育工作满意度超过90%。在访谈中,家长也就深刻的学习体会发表了感言:

家长感言一:在认真学习了学校推出的系列主题微课后,我对“孩子‘沉迷’网络与游戏,怎么办”微课印象特别深刻,课程使我深受启发。作为家长,我们不要一见孩子触碰网络游戏就大发雷霆,而要多角度地看待网络游戏,与孩子交流网络与游戏的意义,并召开家庭会议,与孩子一起商讨“使用手机的规则”,并形成约定。

家长感言二:我参加了学校开展的体验式沙龙活动“爱的流动,让家庭幸福和谐”,感触特别深,产生了共鸣,我意识到原来很多家长在与孩子相处及教育方面都存在困惑,这是正常的现象,顿时感觉自己的压力小了很多。此外,我也觉察到自己在平日里总是过多地关注孩子而忽略了关注自我,在“爱自己”环节,我非常感动,我发现原来我需要多关注自己,好好爱自己,把爱自己的积极能量传递给孩子,适当地为孩子解压。

##### (三)教师的家校合作意识得到了增强

教师参与了系列家庭教育指导培训,掌握了家庭教育指导的理念与技术,能更有效地协助家长解决家庭困惑与挑战。在每学期的开学初,教师走进学生家庭,与家长、学生零距离接触,了解学生家长 and 家庭的忧愁、困难和愿景,与家长真诚交流,开展有针对性的家庭教育指导,这一做法得到了家长的一致好评。

今后,我们将继续基于家长的实际需求,把握家庭教育的最新动向,综合运用教育学、心理学等领域的研究成果,创造更多机会,让骨干家庭教育导师参与课程开发与培训实施,进一步完善和丰富家庭教育指导手册与微课程。

#### 参考文献

- [1]中华人民共和国教育部. 中华人民共和国家庭教育促进法[EB/OL]. [http://www.moe.gov.cn/jyb\\_sjzl/sjzl\\_zcfg/zcfg\\_qtxgfl/202110/t20211025\\_574749.html](http://www.moe.gov.cn/jyb_sjzl/sjzl_zcfg/zcfg_qtxgfl/202110/t20211025_574749.html), 2021-10-23.
- [2]中华人民共和国教育部. 教育部等十三部门关于健全学校家庭社会协同育人机制的意见[EB/OL]. [http://www.moe.gov.cn/srcsite/A06/s3325/202301/t20230119\\_1039746.html](http://www.moe.gov.cn/srcsite/A06/s3325/202301/t20230119_1039746.html), 2023-01-17.
- [3]秦川. 网络视域下高中生家庭教育指导新路径研究[J]. 新智慧, 2020(35): 1-2.
- [4]凌霄, 张玉霞, 王茵, 等. 成长自己成就孩子——高中生家长成长团体实施成效研究[J]. 心理技术与应用, 2015, 3(8): 42-50.
- [5]王慧. 线上线下相融合构建教学新常态[J]. 中小学数字化教学, 2021(9): 64-67.
- [6]许斐, 王世珍, 黄进淑. 普通高中家庭教育课程体系的构建与实施[J]. 中小学心理健康教育, 2020(14): 53-58.