

为了帮孩子更好地适应社会、迎接成长中的挑战，建立起稳固、健全的人格和价值观，父母应该致力于培养孩子的优良品格。这些品格能力将伴随孩子一生，为他们未来的发展奠定坚实基础。那么，让孩子受益终身的好品格有哪些，家长怎样培养孩子的好品格？听听专家和家长的建议吧。

如何培养孩子的优良品格？



邵怡明 绘图

于女士 电视台编导 女儿15岁

将品格教育融入家庭日常

品格教育——这种看似无形却决定人生高度的“软实力”，恰如空气般不可或缺却又常被遗忘。品格教育是一场没有终点的马拉松，当我们不再把品格教育视为额外任务，而是将其融入生活的呼吸之间，我们给予孩子的将是最珍贵的遗产。

品格教育需要家长的知行合一。

我的孩子小时候学习成绩不佳，在她三年级时，曾因害怕责骂而隐瞒考试成绩，我发现后没有立即批评，而是分享自己年轻时类似的经历，然后一起分析诚实的重要性。此后我们建立了“诚实安全区”，约定无论发生什么都可以坦诚交流。在社区服务中，我带孩子参与养老院志愿活动，让她体

会给予的快乐；家庭会议上，我们共同讨论并分担家务责任；每晚睡前，引导孩子回顾当日值得感恩的小事。这些实践如同细雨，潜移默化地滋润着品格的幼苗，让其茁壮成长。

家庭是品格教育的首要场所，餐桌上的交谈可以成为价值观传递的契机，一次失败的比赛后可以讨论

如何看待得失，邻居需要帮助时示范如何伸出援手。记得孩子十岁时，我们将她积攒的玩具义卖捐款，她起初不舍，但当看到受助儿童的笑容时，眼中闪烁的光芒胜过所有说教。这些日常生活里的教育瞬间，往往比刻意设计的课程更为深刻有力。

靳女士 企业职工 儿子10岁

通过项目实施培养孩子的多项好品格

我家孩子性格很好，就是缺乏时间观念，自律性差了一点。在育儿书籍的启发下，我决定实施“家庭植物角”项目，通过全家人共同养绿植，培养他的责任感、自律性和执行力。

我们买来六盆绿植，儿子认领了两盆，没被认领的有一盆是叶子发黄打蔫的虎皮兰。我故意问儿子：“这盆植物需要专业护理，挑战性大，你

敢成为它的专属园丁吗？”儿子不服输的本性被我激发出来，接下挑战，表示一定要好好养护，给我一个惊喜。

儿子首先通过网络查询了绿植养护知识，定时浇水施肥。但新鲜劲过去后，他就因为打游戏错过浇水时间，之后又没注意光照问题，导致虎皮兰的状态恶化。他担心自己再次犯错，

赶紧制作了详细的养护日历，设置了闹钟提醒，用零花钱买来营养液补救。每天回家，他先和自己的绿植“说话”，再去复习功课，自律性和时间观念不知不觉地提高了。

在整个养护过程中，我们没有过多指导儿子，他基本上是自主管理，反而非常有主动性，甚至连我们养的绿植也一起关照，打游戏的时间大幅

减少，又写养护日记进行“复盘”，忙得不亦乐乎。

几个月过去，虎皮兰焕发生机，另外一盆也长势喜人，儿子开心地向我“炫耀”，我极力称赞了他，还答应暑假全家去华南植物园玩。他则承诺在完成好暑假作业的同时会撰写一份植物观察小论文，把绿植养护深入研究下去。

黄女士 咨询师 女儿12岁

培养孩子独立的人格和不放弃的精神

孩子的人生是自己的，所以从小我就很注意培养孩子的独立人格。要在成长中让孩子练习自己做决定的能力。这时候，我们做父母的首先就是要相信孩子，放手让他们成长，让孩子从小就有“自己能做的事情自己做”的意识，在选择上给予孩子自主权。比如，从幼儿园开始，我就在吃什么饭，以及孩子买什么样的衣服等

等这些事情上，由孩子参与决定。这也是从侧面告诉孩子这些事是自己的事情可以自己决定。有些事情孩子的选择可能并不是最好的，这时候我会加以引导，但孩子如果坚持的话，我也会让步，提前提醒孩子一旦做了选择就要承担后果，不管这个后果是好还是坏，这就是责任。

我觉得应该教会孩子的另外一个

品格就是坚韧，不放弃。成功从来就不是一蹴而就的，常常需要不断试错，这就需要坚持下去的勇气，也就是坚韧。在孩子读书学习、玩耍或者完成某个“任务”的时候不要輕易干涉孩子，让孩子坚持自己独立完成。当孩子失败沮丧想要放弃的时候，鼓励孩子再坚持一下，可以适当给予帮助和点拨。通过一次次克服困难，一次次

取得小成就，让孩子敢于坚持、愿意坚持，最终形成不轻言放弃、坚韧不拔的品质。就拿孩子练钢琴来说，坚持下来真的不容易，但每次孩子练琴，我都在旁边默默守护，在她需要情绪价值时就及时爆棚，给予她力量。多年来，她也说过“不想弹了，太难了”。但最后她总能渡过难关，原来的沮丧经历就变成了她自信的奠基石。

首都师范大学学前教育学院副教授、北京市家庭教育研究会理事 夏静

重点培养孩子的六个核心品格

良好的品格养成，有助于一个孩子终身健康幸福快乐的成长，也有助于一个家庭更好的发展。品格发展主要源于三个因素：家庭教育、学校教育，还有社会教育。

品格包括三个维度，即一个人的道德、人格，还有社会性，品格教育也等于品德启蒙教育，等于学前或者儿童早期的德育教育。品格还包括认知情感和行为，品格培养的终极目标，就是实现知行合一或者知情意行的合一，即一个人在不需要他人的提醒下，能够表现出自发甚至是稳定固化分享的行为。

对于学前阶段儿童或者儿童早期来说，哪些品格最重要？在道德层面，一是要帮助孩子建立正确的是非观，哪些事情应该做，怎么做会更好，哪

些事不应该做等等；二是建立内在和外在的秩序感；三是建立规则意识，在了解和认可的基础上，懂得尊重和维护规则，以规则来约束自己的行为。在家庭教育当中要建立家庭的规则，不单单是约束孩子，其实是家庭成员共同应该遵守的家庭秩序。如果只约束孩子的某些行为，显然违背了规则，因为规则最基本的原则就是公平。

在人格层面，人格不像道德层面有好坏之分，每个人的性格不同，有的内向有的外向，但家长要为孩子塑造健全、更具有适应性的人格。

在社会性层面，家长要培养孩子的社会性品质，比如关爱、同情、利他等心理品质，有助于与人交往；要培养孩子的亲社会行为，比如分享、

合作、捐赠、安慰等品质。品格教育的核心，就是让一个人成为有底线的好人，成为人格更加健全的人，能够更好地做人做事，人与人与己共处。

我们课题组提出青少年有六个核心品格：乐观、自制、主动、创造、仁爱和尊重，也就是希望孩子有乐观的思维方式，有自控力，做事情具有主动性，并且有创造性解决问题的能力，与人相处怀有一颗仁爱之心，懂得自我尊重和尊重他人。当一个人拥有了更好的品格，就能够更好地去应对、改变、创造自己的人生。

在这样一个变化多端的时代中，家长尤其要重视孩子品格的培养，当一个人拥有了很强的意志力，很强的自我控制能力，做事情能够积

极主动受内驱力的驱使，纵使环境再怎么变化，都可以有一颗富有弹性、动态的心去面对。单纯的鸡娃、补习功课只是一时的教育，当孩子面对困难时，当孩子面对未知世界时，如何更好地应对，其实跟他的这些软实力相关。

本报记者 任洁 周美玉 杨琳琳

