

在六一国际儿童节即将来临之际,本版特别编发关于“AI时代家庭教育”的讲座文稿。当前,人工智能正以前所未有的速度重塑着孩子们的成长环境。如何在技术浪潮中守护孩子的身心健康,成为每个家庭绕不开的课题。主讲人结合最新的未成年人互联网使用数据与心理学理论,深度剖析了AI时代家庭教育面临的挑战与机遇,不仅揭示了过度依赖技术可能带来的思维退化与情感疏离风险,更从“看见与关系”的角度,为家长提供了极具操作性的应对方法。

——编者

AI时代的到来,给我们的生活、工作带来了哪些改变?在AI环境下长大的孩子,又有哪些不一样的特点?而这一切,又给我们的家庭教育提出了什么样的新挑战?

今天,我们共同探讨当下每个家庭都绕不开的话题:AI时代,家庭教育如何赋能孩子健康成长,怎样用智慧陪伴孩子,用正确的爱守护孩子成长。

AI时代家庭教育的挑战

不知道大家有没有发现,现在的孩子,越来越少像我们小时候那样在户外自由奔跑、尽情玩耍了,“手机式儿童”正在慢慢取代“玩耍式儿童”。根据共青团中央2024年底发布的第六届中国未成年人互联网使用情况调查报告,我国未成年网民已经达到1.96亿,未成年人互联网普及率高达97.3%,可以说,几乎每个孩子都在接触网络。

更值得我们关注的是,孩子第一次接触网络的年龄越来越小。中国社会科学院的数据告诉我们,10岁以前就开始接触电子设备、电子游戏和社交媒体的未成年人,比例达到了63.9%。还有中国互联网络信息中心2025年的数据,每10个未成年人里,就有近8个人使用过AI,渗透率达到了78%。甚至有不少孩子,更愿意和AI聊天,而不愿意和身边的真人交流。

一个典型案例值得深思:12岁男孩小宇在使用AI辅导软件半年后,遇到任何需要思考的问题都第一时间求助AI,当网络关闭后,他面对一道中等难度的数学题茫然无措。AI本应是学习工具,却在无意中“吃掉”了孩子独立思考的能力。

AI本身很强大,它有海量信息、超强的数据处理能力,不知疲倦、没有情绪,能渗透到生活的方方面面。但也正是这样强大的技术,给家庭教育带来了实实在在的压力:

第一,家长地位受到挑战。过去我们是孩子的知识来源,现在孩子通过智能设备,获取知识比我们还快,家长的知识权威地位正在面临挑战。此外,家长的教育能力也面临考验。表现为过去的观念、方法,已经跟不上AI时代的需求了。

第二,亲子关系容易缺失。孩子长期依赖AI,会慢慢削弱对父母的依恋,自主性也会受到影响。这里我们分享一个经典的心理学理论——英国心理学家约翰·鲍尔比提出的“依恋理论”。“依恋理论”指出,儿童与照料者的情感联结是人际关系的基础,是其心理安全的基石。安全性依恋的孩子相信,当我需要时,父母会在我身边;当我探索世界时,父母是安全的港湾。这种内在的“安全基地”让孩子敢于去尝试、去犯错、去成长。

然而,当AI成为孩子日常互动的对象,孩子的大脑会逐渐将“情感链接”指向机器,而不是真人。研究表明,过度依赖数字交互会削弱儿童识别他人情绪、回应非言语线索的能力。长期看来,孩子对父母的依恋强度会下降,甚至出现“情感分流”现象:他们宁愿对AI倾诉心事,也不愿意对父母开口。这正是AI时代亲子关系面临的深层危机。

第三,思维发展可能受阻。认知心理学家皮亚杰强调,认知发展源于与真实环境的主动互动。心理学家维果茨基提出的“最近发展区理论”也强调了孩子独立解决问题的实际水平,与成人或更有能力的同伴指导下解决问题时的潜在发展水平之间有一定的距离。有效的教育,就是在“最近发展区”搭建“脚手架”,逐步引导孩子自己跨越。当孩子一遇到问题就求助AI,AI所给出的“快捷答案”剥夺了自己思考、试错、调整、顿悟的所有过程。过度依靠AI,孩子独立思考、自己解决问题的能力就会退化。

第四,隐私安全存在威胁。AI产品在使用中会收集数据,一不小心就可能造成孩子的信息泄露。

第五,培养方向容易跑偏。在各类AI产品深度介入教育的今天,我们依然太关注分数、太看重量化指标:不少AI教育产品打着“精准提分”“快速涨分”的旗号,顺着家长的焦虑不断强化“唯分数论”,反而让我们更容易忽略了孩子品格、情感、审美这些非智力因素的成长。AI能快速生成完美的作文模板,却抹掉了孩子真实的情绪表达;智能测评可以精准指出问题,却看不到孩子在绘画里藏着的天马行空,听不到孩子在琴

AI时代家庭教育面临挑战和机遇

智慧陪伴 用心去爱

梁建梅



声里藏着的喜怒哀乐。本该赋能全面成长的技术,反倒成了捆绑分数的枷锁,让本就被忽视的非智力培养,在量化效率的追求下愈发边缘化。

面对这些挑战,我们不能焦虑,更不能逃避,而是要树立与时俱进的家庭教育理念。家庭教育的使命,从来不是只盯着成绩,而是教孩子学会生活,学会做人,健康成长。它的独特价值,在于道德教育,在于给孩子的人文学习打下坚实的生活经验基础,涵盖德智体美劳、读书、生活、社交、自省等方面面。

我们不得不承认,当下的家庭教育还存在不少问题:教育目的太功利,过程太简单,方法太单一,责任不明确,甚至过度依赖学校,家长该承担的责任没有承担起来。很多家庭都是重成绩、轻成长,重知识、轻情感,把孩子放在被动接受的位置,忽视了孩子本身的感受。

当前青少年的成长环境与心理状态,值得每一位家长重视。中国疾控中心发布的《青少年心理健康地图》显示,我国85%的青少年心理健康处于中等或较高水平,但13岁至18岁青少年中约25%存在明显心理健康问题,仅有21%的青少年认为自己幸福感较高,超六成孩子幸福感一般,近15%的孩子幸福感偏低。升学压力、繁重的学习任务、对未来的不确定感,是影响他们心理健康的主要挑战。《2023年国民抑郁症蓝皮书》的数据更让人警醒:小学生抑郁检出率为

10%,初中生30%,高中生高达40%;我国18岁以下抑郁症患者占总数的30.28%,超过2800万人,其中50%是在校学生,青少年抑郁症患病率达到15%至20%。研究还指出,77%的学生患者在人际关系中出现抑郁倾向,69%与家庭关系相关,63%的孩子在家庭中感受不到关爱,反而被严厉苛责、过度控制,甚至经历家庭冲突与暴力。在引发抑郁的因素里,情绪压力占比86.39%,亲子关系占68.04%,足以说明家庭对孩子心理的影响至关重要。

这些都在提醒我们:AI让世界充满不确定性,但教育的本质、人的成长规律,永远不会变。我们既要用好AI,也要清醒地看到,孩子的真实空间在被压缩,情感在被机器分流,父母的角色在被挑战。

AI时代家庭教育理念的升级

AI时代中的家长,需要矫正一些错误的观念。

重新定义“起跑线”。不是记忆知识的多少,而是认知优势的构建——学会思考、学会提问。美国心理学家加德纳的多元智能理论指出,人类至少拥有八种智能,AI擅长的只是其中少数几种,而人工智能、自省智能等必须通过真实家庭互动获得。

重新定义“竞争力”。从补短板转向拉长板。审美、共情、合作、创造、想象等AI难以复制的人性优势,才是孩子未来的核心竞争力。

重新定义“生涯规划”。从“定好终点”的思维,变成“找好起点”的思维,帮孩子找到热爱和擅长的交集,这就是他们对抗AI、立足未来的内核。

AI时代,外在激励的效力正在快速下降,因为机器可以轻易超越人类在知识记忆和重复劳动上的表现。真正能够让孩子未来立足的,是那些由内在动机驱动的东西,他们热爱并愿意持续投入的领域。当孩子做自己喜欢且擅长的事情时,自主需求、胜任需求和归属需求同时得到满足,这种状态会产生强大的“自我驱动力”。所以,与其逼孩子补短板,不如帮助他发现长板;与其规划一条“标准路径”,不如陪他探索一条“独特路径”。

有些东西,AI永远替代不了。在家庭教育里,我们要重点守护孩子这些珍贵的品质:独立思考与批判性思维、深度情感连接、创造力、想象力,还有真实的生活体验和实践能力。这些,才是孩子最宝贵的财富。我的建议是,家庭尝试每周一个无AI日,让孩子在真实互动中成长。一位父亲分享,试行“无AI周末”后,孩子主动说:“爸爸,原来和你一起骑自行车比看AI教程有意思多了。”

青少年存在适应、学习等多类心理困惑,受家庭、社会、学校因素影响。家长需关注自身言行,改善亲子沟通,理解孩子需求。

当下青少年常见的心理困惑主要有以下几类:适应问题,比如难以融入学习环境、处理不好人际关系;学习问题,像厌学、逃学、学习困难等;交往问题,表现为人际关系不和谐、缺乏交往技巧;情绪情感问题,包括抑郁、焦虑、恐惧、早恋等;行为问题,例如社会适应不良、极端行为等;人格问题,比如自我中心、依赖、叛逆、自卑、敏感、嫉妒等。

而影响青少年心理发展的因素是多方面的,既有遗传特质、家庭教育方式、亲子关系与父母关系等家庭因素,也有社会风气、网络环境、舆论信息等社会因素,还有师生关系、同伴关系、学校氛围等学校因素。只有全面看清这些影响,家长才能更精准地理解孩子的成长困境。

著名心理学家班杜拉的社会学习理论告诉我们:儿童的大量学习并不是通过直接的奖励或惩罚发生的,而是通过观察和模仿“榜样”的行为。在AI时代,这一点变得更为关键。因为AI虽然能提供信息,但它无法提供“行为示范”。班杜拉的研究还发现,观察学习的效果远远强于说教。父母是孩子唯一无法被机器替代的“活榜样”。

在亲子相处中,家长的一些举动很容易引发孩子的负面情绪。调查显示,37%的孩子最反感父母的唠叨与不信任,23%的孩子讨厌聊天只谈成绩,15%的孩子抵触被强迫上辅导班,13%的孩子会因父母吵架、冷战受伤,还有10%的孩子害怕父母的责骂不问。

很多家庭都面临亲子沟通不畅的问题,究其原因,主要是家长与孩子观点不同、存在代沟,成绩、手机使用等问题容易引发矛盾,再加上父母不尊重孩子感受、过度管控、不放手让孩子独立,而孩子本身学业压力大、心情烦躁,久而久之就不愿和家长交流。其实孩子的心声很简单,他们希望家长不要总催促学习,能理解自己真正的需求;犯错时不要一味批评指责,多发现自己的优点与天赋;多给自己理解与包容,少讲空洞的大道理,在遇到挫折时能得到开导与帮助。

AI时代家庭教育也应当有所转变,具体方法如下:

第一,交流方式变一变:从“直接给答案”,变成“主动提问”。比如少告诉孩子“这道题选什么”,多问他:“你觉得怎么找答案最快?”“AI给了三个观点,哪个不合理,为什么?”“今天你有没有提出一个好问题?有没有帮助别人?”

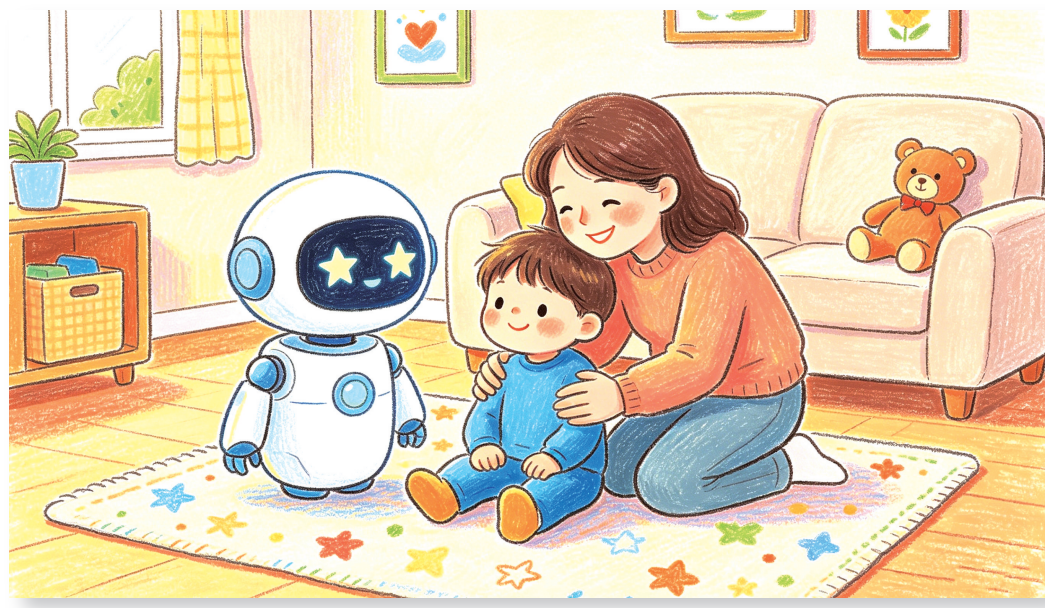
第二,生涯规划变一变:从“家长全权设计”,变成“孩子为主、共同探索”。尊重孩子的选择,给孩子试错的机会,一起规划目标,看清优势和不足。

第三,家庭环境变一变:多一点和谐宽松的氛围,少一点对电子设备的依赖。多陪孩子运动、画画、做手工,让孩子在真实互动里健康成长。

第四,安全意识变一变:教孩子保护隐私,选择正规的AI产品,了解数据安全常识,守住信息安全的底线。

用“看见”和“关系”助力成长

“看见”即看见孩子的情绪、特点、成长规律、需求、优点与问题。孩子最需要的是理解、尊重、信任与共情。自我决定理论指出,人有自主



AI时代的家庭(AI生成)

感、胜任感、归属感三种基本心理需求,当这些需求在家庭中得到满足,孩子便会健康成长。

第一,看见孩子的情绪。怎么样看见孩子的情绪呢?首先第一点是要学会去察觉孩子的情绪,在这个过程中要求家长多听孩子,多听孩子讲述他的故事,讲述他的心情和他的感受。第二要多观察孩子,观察孩子的行为,他的表情,说话的声音、语调以及日常的生活。家长面对孩子情绪表达的时候一定要先去接纳孩子,无条件接纳孩子。第三要引导孩子表达情绪,比如委屈、难过、不舒服、愤怒、无奈等,这样一些情绪,要引导孩子表达出来。第四,我们要帮助孩子调整他的情绪,有没有一些好的方式去合理宣泄我们的情绪呢?这个过程中,我们家长在孩子面前就是一面镜子,如果你是一个情绪不稳定的家长,或者你是一个遇到事情就很着急的家长,那么孩子从你这里会看到,也会学到。所以说学会看见孩子的情绪其实最重要的一点还是要先看见我们自己,看见我们自己在处理情绪方面的一些方法和态度是什么,这样才能给孩子更好的引导。

第二,看见孩子的需求。当孩子有情绪的时候,情绪的背后往往是孩子的需求,当他的情绪表达出来的时候,往往是他的需求没有被满足,所以这个时候孩子得到的或者希望得到的并不是评价、建议,而是被看见、被理解、被读懂。马斯洛的需要层次理论说:人有五种基本需求,生理的需求、安全的需求、爱与归属的需求、尊重的需求与自我实现的需求,那么孩子他们有什么样的需求呢?第一种需求是爱的需求,孩子需要他的父母无条件地爱他,这个爱不加任何的附加条件,不需要你的考试成绩好,不需要你的奥数成绩,不需要你的兴趣,不需要你的其他各方面外在条件,这种爱是无条件的爱。第二种需求是关注,他需要得到父母的关注,有些孩子是在没有陪伴、没有关注的环境下成长,这些孩子会用他们的方式去寻求关注,比如说他会装病,他会逃学,他会自残,他会偷窃等。这些行为就是为了引起父母的关注,想得到父母的陪伴。第三种需求是父母的尊重和理解,孩子最需要的就是父母能够设身处地去感受他的感受,能理解他的需求,能够把他当作一个独立的人来看待,能够把他放在一个平等的位置上去尊重他,遇到事情能够和孩子进行商量。第四种需求是得到父母的肯定和鼓励,父母是孩子最重要的身边人,父母的鼓励和肯定,对孩子自我价值感的形成非常重要。

第三,看见孩子的特点。俗话说龙有九子,各有不同。对于我们的孩子也同样是这样一个道理,每个孩子身上都有他独特的特征,作为父母一定要看见孩子身上所呈现出来的这些特点,教育和培养。第一,要看见孩子的性格特点,每个孩子的性格是不一样的,有些是先天遗传,有些是后天环境造成,比如说有的孩子外向活泼,有的孩子内敛文静,有的孩子善于言辞,有的孩子不善表达,有的孩子属于人来疯的状态,有的孩子见到陌生人可能会胆小,作为父母,一定要先去接纳他们故事上呈现出来的这些特点,善于去欣赏和发现他们的优点,并且接纳孩子的与众不同。第二,要看到孩子的年龄特点,孩子从小到大的发展过程中,随着年龄的不同,他的认知方式和思维方式都会有所变化,比如孩子在形象思维的阶段我们就不要给他讲过多抽象的道理,作为父母要学会蹲下身子和孩子在一起,了解孩子在这个年龄阶段,他的思维特点是什么,他的认知特点是什么,他的思维能力达到了什么样的状况。第三,要看见孩子的认知特点或智力特点,每个孩子在学习过程中,认知方式或者认知模型是不一样的,父母要根据孩子不同认知类型进行相应指导。人的智力是多方面的,美国心理学家加德纳提出多元智能理论,他认为人的智力发展可以分为八个方面:语言技能、音乐技能、逻辑数学技能、空间技能、身体运动智能、自省智能、人际关系智能、自然观察智能。如果我们能够看到每个孩子在不同智能领域的特点,根据他的特点来进行培养,可能孩子就会成为与众不同的人。第四,要看到孩子的性别特点,不同性别的孩

子,男孩女孩的很多方面也是不一样的,女孩有女孩的特点,男孩有男孩的特点,家长在培养的过程中要遵循他们的性别特点。总之,当我们能够看见孩子不同的特点的时候,我们就会用多样化的视角去看孩子,用多元化的评价方式去评价孩子,在实施教育的过程中就会用一种个性化的或者因材施教的教育理念和方法去对待他。

第四,看见孩子的优点。孩子成长过程中最需要的是肯定、欣赏与鼓励,家长要用放大镜去看见孩子的优点,用显微镜去寻找孩子的优点。即使是很小的肯定力也要给予肯定与欣赏,在家长不断的欣赏肯定中,孩子的自我价值认同感会逐渐树立,自信心增强,而这些在孩子形成完整人格的过程中非常重要。

所谓“关系”,就是明白亲子关系大于口头教育。正如教育专家所说,你和孩子保持支持的关系,就对他有影响力;关系破裂,再正确的道理孩子也听不进去。溺爱、打压、忽视、权威式管教,这些都会伤害亲子关系。家庭中那些伤人的指责、控制、忽视等行为,就像一把把“刀”,会割裂亲子关系。几乎所有孩子的行为问题,背后都是关系问题。

想要建立良好的亲子关系,核心是做好有效沟通,同时家长要做好“四提升”:提升情商,提升认知,提升能量,提升共情。调查显示,87%的家长有过焦虑情绪,家长的负面情绪、抱怨思维,会直接影响孩子的心态。父母的格局、眼界、认知,决定了孩子成长的高度,家长只有先调整自己,才能给孩子正向的引导。我们自己先放下焦虑,拒绝负能量,学会站在孩子的角度感受,才能真正走进孩子心里。

智慧陪伴,学会使用有效的亲子沟通,当孩子遇到问题时,按顺序问以下八个问题:

先问“发生什么事了?”——倾听事实,不打断;再问“你的感觉如何?”——共情情绪;接着问“你想怎么样?”——关注需求;再问“你觉得有什么办法?”——尊重想法;然后问“这些方法的后果怎样?”——引导分析;再问孩子“你决定怎么做?”——自主选择;随后问“你希望我做什么?”——给予支持;最后问“结果如何,下次会怎样?”——完成复盘。

正如教育家朱永新所说,问题儿童的背后大多有家庭原因,家庭教育是整个教育链的基础与关键。

智慧陪伴,要从父母的转变开始:变说教为身教,变命令为商量,变否定为肯定,变唠叨为关爱,变管制为放手,变主角为配角,用行动代替语言,用尊重代替管控。

结语

孩子的成长,离不开家庭与学校的合力。苏霍姆林斯基曾说:教育的效果取决于学校和家庭教育影响的一致性,没有这种一致性,学校教育就像纸做的房子一样倒塌。单独的学校教育或家庭教育,都无法完成培养人的重要任务。家校共育要做到“四个同”:目标同向,双方都以孩子健康成长为目标;理念同频,保持一致的教育理念;行动同步,教育方式与要求不冲突;作用同助,共同为孩子的成长助力。

教育的本质是关系,好的家校关系同样是好的教育。家长对老师的尊重、信任、支持与善待,是对老师最大的鼓励,也是给孩子最好的榜样。家长主动与老师沟通,能增进了解,减少误解,和学校形成教育同盟,共同为孩子保驾护航。

AI技术给家庭教育带来了新机遇,也提出了更高要求。愿我们每一位家长,都能与时俱进,更新理念,提升自己,合理用好AI,守护好亲子关系,关注孩子全面成长,在AI时代,为孩子撑起一片健康、积极、温暖的成长天空。

讲座地点:太原市图书馆
主讲人:梁建梅
时间:2026年3月20日



梁建梅,太原市教研科研中心心理健康教育与家庭教育教研员,心理健康教育高级教师,国家二级心理咨询师。兼任中国教育发展战略学会心理教育专业委员会常务理事等多个青少年心理健康和家庭教育相关职务。长期从事心理健康教育培训、家庭教育指导及班主任培训,讲授心理理论、班级管理、家校沟通等内容。获得“全国心理健康教育卓越人才”“山西省优秀教研员”等荣誉称号。主持多项课题研究,参编《心理健康教育》(人民教育出版社)等多本心理健康教育书籍。



奔跑向未来(资料图片)