



# 约定好家风

2017年3月,杏花岭小学成为家庭教育科普工程试点学校,正式引入“家庭公约”的概念。“家庭公约”,顾名思义,是一种契约形式的约定,主要内容为“双五一好”:即“五子登科”:叠被子、刷池子、复位子、静机子、光盘子;“五句良言”:早上好,一天愉快!老师,一天辛苦了!回来了,今天开心吗?晚安,做个好梦!我想……可以吗?“日念一好”:念同学的好,念老师的好,念家人的好。

经过几年的践行,随着“家庭公约”的深入完善实施,“双五一好”的精髓已在教师、家长、学生中内化于心,外化于行,架起家校协同教育的金桥,给孩子一个幸福的人生……

## 我喜欢这种改变

杏花岭小学 二年七班 李昱君  
小记者证号:H101213

自从上一年级开始,有一个新鲜的词语就进入了我的世界——“家庭公约”。

以前我是饭来张口,衣来伸手,就连外出回家洗手都得爸爸妈妈呼喊好几次,然后亲自给我洗,上学路上书包也不用我背,写完作业后收拾书包那就更不是我的事……经过了一年的听课学习,和爸爸妈妈的交流,我发现很多事情在我身上发生了变化,每天写完作业,爸爸妈妈不再给我收拾书包,我会主动找出第二天上课要用的书本放进书包。以前外出买东西,都是爸爸妈妈拿着东西,还得牵着我的手,现在出门我会主动帮爸爸妈妈拿东

西。现在妈妈的唠叨少了,爸爸的表扬越来越多,身边的人也会经常赞赏我,我很喜欢这样的变化。  
爸爸妈妈和我每天都在做一些改变自己的事情,这些事情看起来简单,但是要做好确实很不容易。我喜欢这种改变。我会坚持的!

自从参加了“家庭公约”活动,我们家里发生了很大的变化。首先爸爸每天更早回家了,愿意放下手机陪我一起玩了。还有就是妈妈的唠叨越来越少了,对我和爸爸的鼓励越来越多,家里的笑声也越来越多了。最后就是我的变化,每天早晨闹钟一响就起床,自己穿衣服,叠被子。每天也能把所有的东西“复位子”,妈妈都夸我忽然一下子长大了。

一年六班 杜瑾萱  
小记者证号:H113122

## 从我做起

杏花岭小学 四年三班 褚欣然  
小记者证号:H102330

自从践行“家庭公约”以来,爸爸妈妈努力改变与我交流的方式,很少用命令的口吻和我说话,引导我养成热爱劳动、勤奋学习的好习惯。我在家里自觉完成作业,主动做家务,帮奶奶包饺子、帮妈妈拉面条、炒鸡蛋,

做一些力所能及的事。  
经过“家庭公约”的实施,我不仅懂得了要谦让,还培养了乐观向上的性格,养成了喜欢阅读的习惯。

我通过做家务感受到了奶奶和妈妈每天的辛苦操劳,也通过讲良言

逐渐理解了爷爷和爸爸为家庭的付出。我要坚持把这些好习惯运用到学习和生活中,感恩老师、孝敬父母。爸爸妈妈也有了改变,互相鼓励、和氣交流,一起学习,我家也变得越来越和谐了。

制订“家庭公约”的时候,我提出的第一条就是不希望爸爸妈妈再争吵。我们家按照制订的公约改变了沟通方式,放慢了节奏,控制自己的情绪。我们慢慢发现彼此的优点,家里再也没有争吵声。我勇敢了很多,就连平常根本不敢参加的朗诵比赛,都大胆地报名了。

二年五班 胡正格  
小记者证号:H113123

## 学会感恩

杏花岭小学 二年六班 安逸腾  
小记者证号:H113121

感恩很神奇,会让人看到生活的美好,感受到他人的暖意。践行“家庭公约”活动提醒我每日感恩、日念一好,念亲人好,体会温暖亲情;念友好,体会贴心友谊;念自己好,体会内在力量。

有时我会及时发现别人的好:妈妈对我耐心地辅导、爸爸陪我开心地玩耍、爷爷奶奶对我生活的照顾、朋

友对我的帮助。但有时我需要想好久。我想这就是这项活动的意义:在平凡的日子里也有细微的美好。

有时我会很快想出我读过了什么书,带给我什么收获,但有时我明明读了书,却说不出来什么感想,我想这就是这项活动的意义:督促我在读书的时候要思考。

有时自我觉察中我会有新的发现,而有时我会重复,我想这就是这项活动的意义:人的问题不可能一次性解决,需要多次的练习才有可能慢慢改善。

我想坚持下去,我会让“家庭公约”帮助我发现生活的美好、人心的善良、知识的美丽和自己的力量!

在学校开展的践行“家庭公约”活动中,一开始很不适应,经常需要爸爸妈妈的提醒才能践行公约的内容,一周、两周,渐渐我形成了自律的习惯,按公约内容要求自己,不再需要爸爸妈妈的督促。每天按时完成作业,远离手机,自觉完成“家庭公约”,使我受益匪浅。

践行“家庭公约”的过程中,学会了讲卫生、勤劳节俭、爱学习、爱运动,好习惯得到了培养,不再是个小懒虫,通过参与父母的日常活动和自己亲自动手的实践,让我体会到了父母的辛苦,也感受到了成长的快乐。

四年五班 贺之苒  
小记者证号:H101234

## 健康成长的公约

杏花岭小学 二年一班 罗云瀚  
小记者证号:H101212

我们班实行了“家庭公约”,即“五子登科”“五句良言”以及“日念一好”。

“五子登科”——我每天坚持叠被子、洗袜子、刷池子,给物品复位子,不玩手机,吃饭也会光盘子,明白了自己的事情自己做,不能什么都依靠父母;在日常生活中要做一些力所能及的事情以及养成节约粮食的好习惯。

“五句良言”——我会和身边的人打招呼“早上好,一天愉快!”晚上睡觉前会亲吻妈妈和妹妹,对妈妈、妹妹说:“晚安,做个好梦!”这样把我和身边人的关系拉得更近,因为我和他们说这些的时候,他们都是满脸笑容,别人对我这样说时,我也感到很开心。

“日念一好”——我每天都能找到当天表现最好的那个同学,看见他们身上的闪光点,并努力学习。我每天的成长、进步也离不开老师、爸爸、妈妈的辛苦,我感谢他们。

现在不论在学校还是家里,每天我的心里都是高高兴兴的,我想这就是“家庭公约”的作用吧。

回顾“家庭公约”执行以来的日子,我们有过争执、有过怀疑、有过松懈,但“公约大旗”始终在我们家高高飘扬,又让我们坚持、理解、体谅,最后逐渐认可与接纳。从每天的一句问候开始,我们多了一份微笑,拥有了更多拥抱,面对争论时懂得分析和退让,遇到问题时会齐心协力解决,家庭变成了真正的堡垒,三个人手牵手围起一个闭合的完美圆圈。

坚持执行“家庭公约”,使我们家庭每个人的语言、行为都发生着微妙的转变。每天回家,一句“今天辛苦啦”,仿佛有种魔力,把我们白天遇到的所有问题都挡在了门外,“爱的约定”使幸福来到我家。

四年四班 王喆  
小记者证号:H113124

## 家庭更和谐

杏花岭小学 三年六班 苏研昊哲  
小记者证号:H101219

2021年6月,我们班有幸成为学校“家庭公约”实验班。在这次活动中,我们一家三口都体会到了“家庭公约”给我们家带来的和谐。

我们共同约定,爸爸妈妈不再随意发脾气,我也不再任性顶嘴。以前我不听话的时候,妈妈会忍不住冲我

发脾气。自从参加“家庭公约”实验以后,妈妈都会耐心地跟我沟通、交流。

我坚持自己能做的事情一定自己完成。我学着洗袜子、整理书房、收拾家、铺沙发、擦桌子……我体会到了爸爸妈妈做家务非常辛苦,也感受到劳动锻炼了我自己。

“家庭公约”也让爸爸改掉了一回家就躺在沙发上看手机的坏习惯。他会帮妈妈干家务,会陪我写作业、玩游戏……我越来越喜欢爸爸在家的日子。

“家庭公约”不仅改变了我们家庭成员的坏习惯,更让我们家越来越和谐。

家是避风的港湾,温暖的怀抱;家是心灵的寄托,成长的天堂。我们一家从践行“家庭公约”的那一天起,就开始小手拉大手,幸福向前走。

文明在口中——讲好“五句良言”;文明在手中——做好“五子登科”;文明在心中——做到“日念一好”。“家庭公约”让我们家变得更幸福。

三年五班 李星瑶  
小记者证号:H113125

## 爱的约定

杏花岭小学 四年二班 张浩璇  
小记者证号:H101275

我们家的“家庭公约,爱的约定”实施两年多来,我的家庭发生了不小的变化。以前,妈妈叫我起床的方式只有一个,那就是“快点起床,要迟到了”“快点吃饭,要迟到了”。这样不但没有让我快起来,还令我心情特别烦躁。而“五句良言”实行后,妈妈叫我起床的方式就变成了:“早上好,一天愉快!”这样我会心情美美地起床,

快速地刷牙洗脸吃饭,不仅出门的速度快了起来,我们一家人也都能用一个好心情迎接美好的一天。

以前,爸爸一回到家就会拿起手机、打开电脑,一直看到很晚。实行“家庭公约”后,每天晚上爸爸会和我谈心,陪我一起读书、下棋,我们现在都觉得放下手机后的生活更丰富有趣。

以前,我很少做家务,是衣来伸

手、饭来张口的小公主,“家庭公约”制订之后,我开始学着帮着爸爸妈妈做家务,学会了叠被子、焖米饭、洗衣服等简单的家务活,锻炼了自己的动手能力,也给爸爸妈妈分担了家务负担,并从中体会到了他们的辛苦。

感谢“家庭公约”带给我们家的变化。我喜欢现在这种一家人在一起其乐融融的愉快氛围。