



■成长导航

在疫情背景下，学校教育实施的直接性大打折扣。学生的家庭生活延长，和家长的接触时间增多，这便给家庭教育发挥作用提供了绝佳的机会。

但其实对绝大部分家长而言，大量的亲子时光常常也是挑战。如何管控好并不容易，今天，本刊特别介绍一种在实践中行之有效的办法——“行为契约教养法”。用“小的行动”启动“改变的历程”，用“小的成就”促进“正向反馈”，进而形成积极正向的循环，最终启动对孩子一生有益的健康行为方式养成。

——编者

让“小契约”启动“改变”的历程

将“契约精神”引入家庭教育中

本报记者 张惠娟

家庭教育促进法指出，父母或监护人要对孩子进行“道德品质、身体素质、生活技能、文化修养、行为习惯等方面的培育、引导和影响”。该法也指出，学校应该“组织开展家庭教育指导服务和实践活动，促进家庭与学校共同教育”。

但是，在家庭教育方面，并不是所有的家长都是“持证上岗”。居家学习期间，很多家长最愁的事情就是孩子生活不规律，学习没动力。家长如何帮助孩子提升自控力，改善行为习惯，提高学习能力？记者日前特别采访了北京师范大学博士、专业心理咨询师刘朝莹。

教育在线：疫情防控背景下，学生们居家学习期间不少家长反馈孩子自律性差，很多孩子也对自己的学习状态不满意，困扰于自我管理能力不足。请您给支个招？

刘朝莹：这么多年来，我一直在研究并践行推广“行为契约教养法”。我觉得将“契约精神”引入家庭教育中，可以激发孩子学习的内驱力。

教育在线：能否简单介绍一下？
刘朝莹：这是我在解决寒假自主管理时提出来的一个方法。我在北师大读博士研究的方向是家庭治疗，给家长和孩子作咨询整整二十年了，发现有很多家庭遇到很严重的问题时才想到找心理咨询师，因此错失了很多成长机会，如果家长

更懂心理学，可以避免很多问题。

2016年寒假时，我要给家长做一个音频课。当时发现，家长最大的困扰就是孩子不能自主写作业。如何帮助家长解决孩子写作业的问题呢？我想只听我讲一节课，肯定解决不了这个问题，需要实践。于是，我突发奇想，为家长们设计了一个为期7天的实践营，在实践中手把手解决家长们的育儿难题。

在那7天的时间中，手把手教家长和孩子制定亲子契约，明确目标和激励措施，让孩子为自己的行为负责，提升学习的自主性，从而改变孩子的学习习惯、培养学生的自主性和自律性。经过一周的实践，我们和家长一起从具体问题中发现解决的思路，发现“契约精神”在家庭教育及亲子关系改善上还真很有效果。

教育在线：这应该算是最初的“行为契约实践营”了，当时有多少人报名了？他们有怎样的收获和反馈？

刘朝莹：第一期有800多名家长报名参加。参加的家长主要来自北京、上海等大城市。家长文化程度差异很大，有城乡结合部的小商贩，也有大公司的精英白领。孩子群体也是从小学到高中都有。

因为行为契约简洁、操作性强，对家长的要求不高，所以，不管是高知群体还是文化程度低的父母，这个方法都可以有所帮助。所

以，那个寒假结束后，家长们的反馈非常好，有的学生从害怕英语到喜欢上英语；一位初中生改掉了写作业磨蹭的习惯，学习效率提升了……这些效果也一直督促我进行更深入地研究。

教育在线：从2016年至今，是什么促使你一直坚持做下来？

刘朝莹：那个寒假的尝试给了我很大的信心，可以帮助家长们解决孩子写作业难的问题。后来我们在北京、上海、湖南等不同省市不同类型学校都做过，有市重点学校，也有普通学校，还有农村学校。我们发现学生虽然有一些差异，但都能取得很好的效果。家长们给我们分享了很多欣喜的变化：有的说孩子能主动把手机交给爸妈保管了；有的说孩子能控制住玩手机了；有的说孩子从原来不写作业改变为回到家先写作业了；有的说孩子的成绩进步了；有的说家里的氛围变得和谐了，一年多都没有这么平和过；有的说从原来不运动，现在能跑5公里了……

我们常说“预防胜于治疗”，所以我特别想做一些预防性的工作，帮助家长们解决家庭教育中的常见困难。所以，就这样将这项工作坚持下来了，到现在已经六年了。

教育在线：疫情防控期间，家校合作变得空前重要。你如何在线上上进行实践指导？有怎样的效果？

刘朝莹：确实如此。2020年，疫情防控期间孩子们都居家学习，我们也从线上线下相结合的方式改为纯线上指导。记得2020年2月，很多家长还在一筹莫展的时候，我们就在北京和上海的两所学校同时开展了行为契约训练营，同时指导1600多名家长，突破了时空的限制，也突破了服务规模的限制。这让我意识到，行为契约可以同时帮助到更多的家庭。

每次家长学校做训练营，我们都会做家长前测、孩子前测、家长后测、孩子后测四种数据。通过数据对比，我们发现，行为契约确实帮助孩子养成了好习惯。

除了做训练营，我还给很多学区、学校的家长做行为契约的讲座，每一次都反响很好。这也激励着我，要带更多的家长们实践，更深入地帮助家庭。

现在，我们根据家长们的常见需求，设计了行为契约主题营：行为契约手机管理营、行为契约学习提升营、行为契约阅读营、行为契约运动营、行为契约时间管理营。我们还会根据学校和家长们更多的需求，进一步做好开发，以便能更有针对性地帮助家长。希望用“小的行动”启动“改变的历程”，用“小的成就”促进“正向反馈”，进而形成积极正向的循环，最终带动大改变，帮助家长提升家庭教育的质量。

■实践案例

契约是行走社会的通行证，规范、约束和保护着履约各方的行为，它具有一定的科学性和规范性。家长依据契约精神和原理，与孩子一起制订约束彼此的行为规则，同时借助一些心理学的小技巧，更好地坚持执行契约。从依靠外力和小的改变开始，逐渐变成自觉遵守约定，使人由被动变为主动，他律转为自律。

我们打破了“讲座式”学习，学校开展行为契约的教师和家长“14天或21天实践”培训，使教师和家长都能够系统了解“行为契约教养法”的原理和操作步骤，认同并内化其背后的教育理念。在持续21天或14天的亲子契约实践指导中，专家团队每日追踪契约执行情况，统计打卡率，点评案例，精选内容分享，回答家长们在实践中遇到的问题和疑惑。班主任老师时时关注着学生和家长的参与动态，追踪观察学生的变化和收获、点赞评论、及时答疑，鼓励学生参与的每一点进步，对没有坚持完成的学生追问原因、形成闭环，提供尽可能的帮助，对打卡操作技术层面有疑问的家长一步一步线上指导。在每一期训练营的中期都会进行分享会，由家长和学生代表分享自己实践中的切身体会，结业时都有隆重的结业仪式，为坚持全过程实践的家长颁发证书。对未完成的家长学生进行追踪访问，结合反馈调整执行中的问题。

从2020年至今，学校已在不同年级，同一年级不同学段开展了多期行为契约训练营。刚刚毕业的2022届毕业生，正是在疫情背景下成长起来的一届学生，他们从最开始参加自由主题的基础营到后来根据个性化需求参与定制主题的进阶营，家长和学生对于行为契约的理解和运用是在不断进阶的。经过跟随训练营有章法有步骤的学习和坚持执行契约，经过家、校、社三方的大力配合，学校的家校共育取得了显著的效果，走出了茫然无措的困境。

学生们学会了更好地管理自己，身体状态与意志力、自控力都得到提升，知道了目标的重要性，也体会到了坚持的意义，以往的不良行为，如沉迷手机、不爱运动等逐渐减少。家长们开始反思自己的养育观念和方法，改进与孩子沟通的方式，学会了尊重与理解孩子，从监督者命令者变身共同成长战友和陪伴者；同时以身作则，改变自身的不良习惯，做好孩子的榜样。亲子关系得到改善，家庭关系更为和谐。

教师们通过学习与实践，更全面地了解了学生的心理特点，知晓如何用科学的方法与孩子更好地交流与与家长一起共促孩子的成长。老师们还将行为契约活动与班级特色活动结合，双向促进，取得了很好的教育效果。教师的教育理念得到更新，专业水平得到提升。

在实践过程中，学校与家庭两大教育主体共同作为学生成长之路的引导者、陪伴者、见证者和记录者，携手同行，帮助每一位学生激发出潜能，勇于迎接充实而美好的未来人生。（作者单位：北京市第十三中学）

行为契约助力家校共育迈上新台阶

王朝 吴春会

培养契约精神，让孩子为自己负责

刘朝莹

孩子为什么不负责

现在的很多孩子缺乏自主性，为什么呢？因为他们的生活中、教育中缺少“为自己的行为负责”的环节。本来不好好吃会饿，可是家长会追着喂饭，准备一大堆的零食，让孩子没有机会体会“不吃会饿”，孩子体会到的是“不吃饭会有更好的待遇”；本来孩子不起床会迟到，可是家长一定会想各种办法叫起来，替孩子穿衣服，扶着睡眼惺忪的孩子到学校，孩子没有机会体会“不起床会迟到会挨老师批评”，孩子体会到的是“我不用管，我爸妈会为此负责”；本来孩子不收拾玩具会乱、会丢、会下次找不到，可是家长会帮着收拾得整整齐齐，孩子体会到的是“玩具会自动归位”。

于是，孩子知道了，我可以不用负任何责任，生活依然很美好。家长忙得团团转，边忙边抱怨。这样就形成了恶性循环，亲子关系也会越来越糟糕。

现在特别流行一句话：“孩子的问题都是家长的问题。”其实这句话不对，孩子的问题不能全部都怪到家长头上。根据家庭治疗的观点：孩子的问题既不是孩子的问题，也不是家长的问题，而是家长和孩子互动出来的问题。行为契约就是改变家长和孩子之间的互动方式，让孩子和家长都为自己的行为负起责任来。

合理的约定让责任回归孩子

行为契约中，亲子双方约定：“孩子完不成作业不能玩手机，完成了可以自由地玩20分钟手机。”这意味着家长要改变，不能一味地禁

止，而要给孩子玩手机的机会。孩子也要改变，有了玩手机的机会，但前提是有条件，结果是否能玩，不取决于爸爸妈妈，而取决于自己的行为，这样孩子就需要为他的行为承担责任了。

小轩的妈妈发现，自从她与小轩的儿子订了玩游戏的契约之后，孩子的自控力变强了，每天都是完成作业后，玩一会儿电脑。有一天，亲戚家小表弟来家里，拿了Ipad在他面前玩。小轩对表弟说：“你去另外一个屋吧，我写完作业再去找你玩。”妈妈非常惊喜，要是以前，小轩一定会跑过来跟表弟一起玩个痛快。对小轩来说，这个选择题特别容易：

A我现在就和表弟玩。损失一，没法及时完成作业；损失二，得偷偷摸摸地玩，像做贼一样；损失三，契约执行表上也得画个大大的叉。

B写完作业再和表弟玩。收获一，及时完成作业；收获二，可以光明正大地玩；收获三，抵制了诱惑，顺利完成了契约。

选A还是选B，对孩子而言是轻而易举的决定。所以说，激励规则设置得合适，孩子就会愿意去克服困难，愿意作出更理性的决定。

行为契约就是通过一些约定设计，让孩子承担起他该负的责任，让父母学会放手，同时也减少唠叨，减少冲突。好多父母对我说：“现在孩子都是自觉完成任务，我们都感觉自己多余的了。”

行为契约不仅教孩子为自己的行为负责，也激发了孩子的自信，提升了孩子的内在动力。有位初三的孩子云朵，她的英语经常考不及格，妈妈和孩子签订了学习的行为契约。三个星期之后，孩子的作业就从全是C和B变成了全是A的惊喜，英语月考成绩也从不及格到优

秀。妈妈说：“这个惊喜，让孩子重新燃起了对自己的希望。有这样一段经历，将来孩子在面对困难时，也会从这次突破中获得力量。”

著名心理学家马斯洛提出了需求层次理论，指出人们的需求从低到高分别是：生理需求、安全需求、归属需求、尊重需求和自我实现的需求。作为父母，我们要信任孩子，相信他也想要做好，也有“自我实现”的需要。

温和坚定执行体验更深刻

除了设置合理的规则，执行的时候也要有温柔而坚定的态度。

签订了行为契约，可以允许孩子做不到，从而让孩子体验“违约”的感受。有位妈妈和女儿小敏定的契约是收拾房间，小敏说：“我今天就不收拾。”签订契约之前，女儿这么说，妈妈就会跟在后面唠叨，讲一大堆道理。但是有了行为契约之后，妈妈只是微笑着说：“可以呀，只是你玩电子产品的时间会取消了。这是你的选择，我尊重。”结果等到晚上，妈妈发现孩子已经悄悄地把房间收拾好了。妈妈二话不说，就把手机给了孩子。少了各种争吵、博弈，亲子关系变得和谐了很多。

家庭中的父母和孩子就像在跳舞，你进我退，你退我进。当父母能心态稳定、语气温和、态度坚定地推动执行时，孩子也会坚持执行。

“播种一个行为，你会收获一个习惯；播种一个习惯，你会收获一种性格；播种一种性格，你会收获一种命运。”行为契约教养法是从行为改变入手，进而养成孩子的负责任的精神，养成契约精神，最终会改变孩子的一生。

（作者系北京师范大学心理学部教师）

契约，从一张纸变成了一种精神

赵静

第一次与孩子商定契约，我就把目标瞄准在手机的使用时间上。经过一波三折的商定，最终确定了孩子的行为目标只有一条：每天晚上按时上交手机。当时孩子提出，如果能坚持执行一周，就让我给他100块钱作为奖励，我也爽快地答应了。一天过去，两天过去，孩子都如约上交手机。我每一天的欣喜都会大于前一天。到一周结束的时候，我兑现了奖励，并且承诺孩子拥有这100块钱的支配权，我完全不会过问和干涉。

第一份契约结束后，我尝试问孩子，还愿意再续签吗？孩子出乎意料地回答说：我可以每天按时上交手机，不过不用再续签了。我虽然心里有些不敢相信，但还是出于尊重没有再多说。事实证明，契约的力量比我想象得要大多，孩子真的坚持了每天按时上交手机。周末的时候，孩子偶尔会表示不想上交，也会提前征得我的同意。

春天很快过去了，疫情稍微稳定之后，孩子们恢复了线下教学，回到学校的第一周，学校就进行了测试，孩子的成绩比网课前还稍有提升。从那之后，我们明显感觉到孩子对待学习的态度有了改变，因为“自治”的过程与成绩提升的结果有了呼应，孩子就会更愿意为自己想要的结果去付出努力。

其次是我的改变，在尝试执行契约的过程中，我最大的收获就是开始关注自己说话的“有效性”。原来的我是一个动不动就生气的人，日常与孩子相处的过程中，很多细微的琐碎都会让我生气。比如打扫房间的时候会因为茶几上有点点的碎屑而生气；吃饭的时候会因为有人把油溅到餐桌上而生气；要出门的时候会因为等着爱人处理消息而生气……于是在我们经常听到我大呼小叫：我说了多少次，吃东西不要掉渣，掉了不知道擦一下啊！早就说走，你非得等要走

的时候才看手机啊！……这种话时不时就划破家里和谐的氛围，搞得大家都不开心。

尝试执行契约的过程，让我意识到，之所以这么一纸契约，孩子愿意并且能够遵守，原因就在于我们在契约中把要求作了清晰的表达。比如我跟孩子签订的契约，不再是“不早了，别玩儿了！把手机给我”这样，因为这个不早，完全是基于家长的心情。而签订了契约就不一样了，上交手机的时间，是家长和孩子提前商定好的，在规定时间内，家长就会对孩子使用手机有一个允许，规定时间到了以后，孩子也有结束使用手机的心理准备，这样，家长提出的要求就“有效”了。

当然，最大的改变是我们的亲子互动氛围。我和孩子不再相互指责，而是更多地表达期待，因为当我们说“不许这样、不许那样”的时候，远远不如说“可以这样、可以那样”更有效。同时，我作为家长，不再执着于孩子做得不够好的部分，而是更多地聚焦于孩子已经完成的部分。这些改变的发生，让整个家里的氛围都变得更宽松、更幸福了。

起初，契约是一张纸，慢慢地，契约就变成一种精神。2022年春节过后，孩子已经进入高三，新一轮疫情延迟了开学，我发现孩子竟然跟几个要好的同学建了一个QQ群，约定按照学校的作息时间表，每天早起坚持跑步，然后在群里打卡相互监督。我心里想，这不就是一种同伴契约吗？孩子已经自主地把行为契约用到了学习生活的方方面面，去争取更多的进步，现在，我的孩子已经考入自己心仪的大学。作为家长，真的非常感谢“行为契约教养法”，也希望更多的家庭能够学习这个方法并从中获益。

（作者系河北省保定市顺平县河口乡小学总校长）



主权卡

在主权被剥夺时出示
孩子获得决定事宜的主动权

●每张卡只能使用一次，签字有效，遗失不补，请妥善保管。
●孩子的行为不能违反家庭的基本原则，如晚上回家的限制，不能偷钱等。