DOI: 10.53104/dyjyyj.2026.02.05.004

小学生家庭规则教育的生活化实施与行为引导

赵励 [1]

1. 鲁东大学，山东 烟台 264025

摘要：规则意识是小学生形成良好行为习惯、建立社会交往秩序和实现自我管理的重要基础。家庭是儿童成长过程中最早接触、持续时间较长的生活环境，家庭日常生活中的作息安排、家务分工、物品整理、公共交往以及家庭成员之间的相处方式，都为小学生理解和遵守规则提供了具体情境。与单纯的说教相比，将规则教育融入日常生活，更有利于儿童在真实的生活体验中理解规则的意义，并逐渐将外部要求转化为自觉行为。然而，当前部分家庭在规则教育中仍存在规则要求不够明确、家长教育标准不一致、教育方式偏重批评与约束、儿童参与规则制定不足以及规则执行缺乏持续性等问题。培养小学生的规则意识，需要立足家庭生活实际，将规则教育与生活习惯养成相结合，通过明确家庭规则、发挥家长示范作用、引导儿童参与规则制定、建立稳定的行为反馈机制以及拓展家庭外部生活情境等方式，帮助儿童逐步形成规则认知、规则认同和自觉遵守规则的行为习惯。

关键字：家庭教育；日常生活；小学生；规则意识；培养路径

Everyday-Life-Based Implementation of Family Rule Education and Behavioral Guidance for Primary School Students

ZHAO Li[1]

1. Ludong University, Yantai 264025, P. R. China

Correspondence to: ZHAO Li

Abstract: Rule awareness is an important foundation for primary school students to develop good behavioral habits, maintain social order, and improve their self-management abilities. As the first living environment that children encounter, the family plays a continuous and significant role in shaping their understanding of rules. Daily family activities, including establishing routines, sharing household responsibilities, organizing personal belongings, and interacting with family members, provide practical opportunities for children to understand and follow rules. Compared with simple verbal instruction, integrating rule education into everyday family life enables children to understand the meaning of rules through practical experiences and gradually transform external requirements into conscious behaviors. However, some families still face problems such as unclear rules, inconsistent expectations among family members, excessive reliance on criticism and restrictions, insufficient child participation in rule-making, and a lack of continuity in rule implementation. To address these issues, families should integrate rule education with everyday activities by establishing clear household rules, setting positive behavioral examples, encouraging children to participate in rule-making, providing consistent feedback, and extending rule-based learning to broader social situations. Through these approaches, primary school students can gradually develop rule awareness and establish the habit of following rules voluntarily.

引用格式：赵励. 小学生家庭规则教育的生活化实施与行为引导[J]. 东亚教育研究, 2026, 2(5): 37-43.

Key words: family education; everyday life; primary school students; rule awareness; cultivation approaches

引言

规则是维持社会生活正常运行的重要基础，也是儿童适应家庭、学校和社会生活必须具备的基本素养。小学生正处于行为习惯形成和社会认知逐步发展的阶段，对规则的理解主要依赖具体生活经验。家庭作为儿童最早接触的生活环境，其日常活动、成员关系和行为方式会持续影响儿童对规则的认识。按时作息、整理个人物品、遵守家庭约定、尊重他人以及承担适当的家庭责任，都是儿童认识规则、学习规则和实践规则的重要途径。

随着家庭教育观念不断发展，家庭教育的功能逐渐受到重视，但部分家长仍然容易将家庭教育理解为知识辅导、学习监督和行为纠正，对日常生活中的规则教育关注不足。部分家庭虽然提出了较多行为要求，却缺少明确、稳定的执行标准，导致儿童难以理解规则背后的实际意义。家庭教育本身具有鲜明的生活属性，规则意识培养也不应局限于专门的教育活动，而应融入儿童每天能够接触和参与的生活过程[1][2]。

因此，家庭日常生活中的规则教育需要从儿童的实际生活出发，将抽象的规则要求转化为具体、可理解、可执行的行为规范，使儿童在反复实践中逐步形成规则意识。本文围绕小学生家庭规则意识的形成特点、现实问题及培养路径展开讨论，重点分析家庭日常生活中可以落实的教育方式，以期为家长开展日常家庭教育提供参考。

1 家庭日常生活中小学生规则意识培养的基本内涵

1.1 规则意识的基本含义

规则意识是指个体在认识和理解一定行为规范的基础上，能够主动认同规则的合理性，并在实际活动中自觉按照规则调整自身行为的意识。对于小学生来说，规则意识不仅表现为能够记住家庭成员提出的要求，还表现为理解行为要求背后的原因，认识到个人行为与他人生活之间的联系，并逐渐形成主动遵守规则的习惯。

家庭规则涉及儿童日常生活中的多个方面，例如按时起床和休息、完成个人学习任务、整理自己的物品、合理使用电子产品、尊重家庭成员以及主动承担力所能及的家务劳动等。这些规则看似简单，却与儿童的生活秩序、责任意识和人际交往能力密切相关。规则意识的形成并不是要求儿童始终服从家长，而是帮助儿童逐步理解行为边界，认识到规则对个人和他人的共同意义。

从培养过程来看，小学生规则意识的形成可以分为三个相互联系的方面，即规则认知、规则认同和规则实践。规则认知是儿童知道什么行为可以做、什么行为不适宜以及为什么需要遵守相关要求；规则认同是儿童逐渐理解规则的合理性，不再单纯将其视为家长的命令；规则实践则表现为儿童能够在具体生活情境中主动按照规则行动。三个方面相互联系，共同构成规则意识发展的基础。

1.2 家庭日常生活是规则教育的重要载体

家庭教育具有明显的生活属性。家庭成员共同生活所形成的作息安排、交往方式、劳动分工和行为习惯，本身就包含着丰富的教育内容。家庭日常生活中的规则通常具有具体、直接和重复性较强的特点，儿童能够通过亲身参与理解规则的要求，并在不断实践中形成相对稳定的行为习惯。

辛治洋、戴红宇对现代家庭教育形态的分析强调了家庭日常生活在家庭教育中的基础作用，指出生活形态承载着伦理教育和生活教育等功能[1]。吴重涵等对现代家庭教育的分析也表明，家庭生活与父母教养共同构成儿童成长的重要影响环境[2]。这说明家庭教育不能完全照搬学校的知识传授方式，而应当充分发挥日常生活的教育价值。

例如，家庭成员共同用餐时，可以通过约

定用餐时间、尊重他人和保持基本礼仪培养儿童的规则意识；整理房间时，可以帮助儿童理解物品使用与归位之间的关系；家庭共同出行时，可以引导儿童遵守交通规则、公共场所秩序和文明交往要求。这些教育活动不需要额外设置复杂的教学环节，而是将规则教育自然融入儿童熟悉的生活情境。

1.3 小学生规则意识形成具有阶段性特点

小学生的认知能力、情绪调节能力和行为控制能力仍在发展之中，对规则的理解往往需要借助具体事例和实际体验。低年级学生通常更容易理解明确、直观的行为要求，例如饭前洗手、玩具使用后放回原处、未经允许不随意拿取他人物品等。对于这类学生，家庭规则应当具体明确，避免使用过于抽象的道德要求。

随着年龄增长，中高年级学生逐渐具备一定的独立思考能力，能够理解规则与责任、权利和公共秩序之间的关系。此时，家长可以引导儿童参与家庭规则的讨论，让其表达自己的想法，并尝试承担相应的家庭责任。规则教育也应由单纯的行为提醒逐渐转向原因解释和自我管理，使儿童能够在没有家长持续监督的情况下作出合理判断。

因此，家庭规则的制定和实施需要考虑儿童的年龄特点与实际能力。规则要求过高，容易使儿童产生挫败感；规则要求过于宽松，又难以形成稳定的行为边界。根据儿童成长情况适当调整规则内容，才能使规则教育具有持续性。

2 家庭日常生活中小学生规则意识培养的现实问题

2.1 家庭规则缺乏明确性和系统性

部分家庭虽然对儿童提出了较多要求，但这些要求往往分散在日常提醒和临时批评之中，没有形成相对明确的家庭规则。例如，家长可能要求孩子按时完成作业，却没有明确规定学习、休息和娱乐的时间安排；要求孩子整理房间，却没有说明物品应该如何分类和放置。由于规则缺乏具体标准，儿童容易产生理解偏差，不清楚什么情况下需要遵守什么要求。

还有一些家庭过于重视学习成绩，对生活习惯、劳动责任和公共行为方面的规则关注不足，导致家庭规则的内容不够全面。规则教育如果长期集中于学习管理，就容易使儿童将规则理解为家长对学习行为的限制，而不能充分认识到规则在家庭生活和社会交往中的作用。

2.2 家庭成员之间的规则要求不够一致

家庭成员的教育观念和生活习惯存在差异，容易造成规则执行标准不统一。例如，父母要求儿童按时休息，但祖辈可能因为疼爱孩子而允许其延长娱乐时间；父母要求儿童独立整理物品，其他家庭成员却经常代替儿童完成这些事情。不同家庭成员对同一行为采取不同的处理方式，会使儿童难以形成稳定的行为判断。

家庭教育需要家庭成员之间形成基本共识。如果家长提出的规则经常发生变化，或者成人自身不遵守相应要求，儿童就容易认为规则可以根据个人需要随时调整。叶强认为，家庭教育能力不仅涉及家长对教育知识的掌握，还体现在运用适当教养方式开展日常教育实践的能力上[3]。因此，家长能否保持教育要求的一致性，也是规则意识培养能否取得实际效果的重要因素。

2.3 规则教育过于依赖说教和惩罚

在部分家庭中，家长习惯通过反复提醒、批评甚至惩罚的方式要求儿童遵守规则。当儿童出现不符合要求的行为时，家长往往直接指出错误，却没有进一步解释规则的具体意义。例如，儿童在公共场所大声喧哗，家长可能只是要求其立即安静下来，而没有引导其理解公共场所需要考虑其他人的感受。

这种教育方式虽然可能在短时间内使儿童停止某种行为，却不一定能够帮助其真正理解规则。儿童可能只是因为害怕批评而服从要求，一旦家长不在身边，就容易重新出现不符合规则的行为。家庭规则教育应当重视儿童对规则的理解和认同，而不能将外在服从直接等同于规则意识的形成。家庭教育中对儿童认知发展和行为习惯培养的忽视，也可能影响其个性发展与人际交往[4]。

2.4 儿童参与规则制定和执行的机会不足

一些家长习惯直接为儿童安排生活，将家庭规则视为成人制定、儿童执行的单向要求，很少听取儿童的意见。例如，家长可能直接规定每天的娱乐时间、家务任务和作息时间，却没有考虑儿童的实际感受和执行困难。当儿童对规则提出异议时，家长有时会简单地将其理解为不服从，而没有通过沟通解决问题。

儿童缺少参与机会，就难以充分认识到规则制定与共同生活之间的关系，也不容易形成主动承担责任的意识。尤其对于中高年级学生，如果家庭仍然长期采用单向命令的方式，容易使儿童形成被动等待安排的行为习惯，不利于其自我管理能力的发展。

2.5 规则教育缺乏持续性和情境延伸

规则意识的形成需要长期实践，但部分家庭的规则教育具有较强的临时性。儿童出现问题时，家长才提出要求，行为恢复正常后便不再关注规则执行情况。由于缺少持续提醒和稳定反馈，儿童难以将具体要求转化为日常习惯。

同时，部分家长比较重视儿童在家庭内部的行为表现，却忽视了规则意识向家庭外部生活的延伸。例如，儿童在家中能够遵守用餐要求，但在餐馆、商场等公共场所却缺少相应的行为规范。家庭规则教育如果不能与学校生活、社会交往和公共活动相联系，儿童对规则的理解就容易局限于家庭内部，难以形成较为完整的规则意识。

3 家庭日常生活中小学生规则意识的培养路径

3.1 立足日常生活，建立具体明确的家庭规则

家庭规则的制定应当从儿童能够直接参与的日常生活出发，避免规则内容过于抽象。家长可以围绕作息安排、个人卫生、学习习惯、家务劳动、电子产品使用和家庭交往等方面建立基本规范，使儿童明确不同生活情境下应当遵守的行为要求。

例如，在作息管理方面，可以约定起床、休息和娱乐的基本时间；在物品管理方面，可以要求儿童使用后的玩具、书籍和学习用品及时归位；在家庭劳动方面，可以根据年龄安排整理书桌、收拾餐具和清理个人生活区域等任务。这些规则与儿童的日常生活联系紧密，容易理解，也便于在实际生活中反复练习。

家庭规则不宜设置得过多，应当突出重点，保持适当的稳定性。对于小学生来说，能够持续执行少量明确的规则，比一次性接受大量行为要求更有利于习惯形成。规则表述也应当尽量具体，例如，将不可以乱放东西转化为每天睡前整理书桌，将不可以随便玩手机转化为完成约定任务后在规定时间内使用电子产品。通过明确行为标准，可以减少儿童对规则的理解偏差。

《中华人民共和国家庭教育促进法》将行为习惯培养纳入家庭教育内容，并明确提出寓教于日常生活、言传身教等教育方式[5]。

这为家庭规则教育提供了明确的实践方向。家长应当将规则融入生活安排，而不是等到儿童出现不良行为后才临时提出要求。

3.2 发挥家长示范作用，营造一致的家庭规则环境

家长是儿童日常生活中最直接的行为示范者。儿童不仅通过家长的语言理解规则，也会通过观察家长的实际行为形成对规则的认识。如果家长要求儿童讲文明、守秩序，自己却经常插队、随意丢弃垃圾或者不遵守约定，儿童就容易对规则产生错误认识。因此，家庭规则教育不能只强调儿童应该怎样做，还应当关注家长自身的行为是否符合相应要求。

家长可以从家庭生活中的细节入手，为儿童树立稳定的行为榜样。例如，家庭成员之间约定了共同用餐的时间，家长也应尽量按时参加；要求儿童使用物品后及时归位，家长同样应当保持生活环境整洁；要求儿童尊重他人表达意见，家长在亲子沟通中也应认真倾听儿童的想法。

对于存在父母与祖辈共同照护情况的家庭，还需要加强家庭成员之间的沟通。不同照护者可以围绕儿童的作息、劳动分工、电子产品使用等问题形成基本共识，避免出现一方严格要求、另一方随意放宽的情况。家庭成员不必在所有教育细节上完全一致，但应当在基本

OPEN ACCESS

规则和执行原则上保持协调。

家长的示范作用还体现在对规则的尊重上。当家长因为特殊情况无法遵守原有约定时，应当向儿童说明原因，而不是直接改变要求。这样的处理方式能够使儿童理解规则并非不能调整，而是需要经过合理沟通，不能仅凭个人意愿随意破坏。

3.3 鼓励儿童参与规则制定，增强规则认同

家庭规则不应完全由家长单方面决定。小学生已经具有一定的表达能力和独立思考能力，家长可以根据儿童的年龄特点，引导其参与家庭规则的讨论和制定，使其从被动接受规则逐渐转变为主动理解和遵守规则。

例如，在制定家庭电子产品使用规则时，家长可以与儿童讨论每天可以使用多长时间、什么情况下可以使用以及使用结束后如何安排其他活动。对于家庭劳动任务，也可以让儿童选择自己能够承担的具体内容。通过交流，家长能够了解儿童的实际需求，儿童也能够理解规则制定需要考虑家庭成员的共同生活需要。

在讨论过程中，家长应当鼓励儿童表达不同意见。当儿童认为某项规则不合理时，可以让其说明原因，再共同寻找合适的解决办法。对于确实不符合儿童实际情况的要求，应当进行适当调整；对于涉及安全、基本生活秩序和尊重他人等方面的原则性要求，则需要向儿童解释不能随意突破的原因。

儿童参与规则制定，并不意味着家庭规则可以完全按照儿童个人意愿确定，而是让儿童在合理范围内获得表达和协商的机会。通过这一过程，儿童能够认识到规则不仅是对个人行为的约束，也是保障家庭成员共同生活的重要条件。随着参与经验的积累，儿童更容易形成责任意识，并逐步学会对自己的行为负责。

3.4 结合家庭生活任务，促进规则行为持续养成

规则意识的形成离不开实际行动。家长应当将规则教育与儿童能够独立完成的生活任务结合起来，使儿童在反复实践中逐渐形成稳定的行为习惯。

日常生活中的作息安排、个人物品整理、用餐习惯和家务劳动，都可以成为规则教育的具体内容。例如，家长可以引导儿童每天按照约定时间完成起床、洗漱和整理书包等活动，使其逐步形成有规律的生活习惯。在家庭劳动中，可以让儿童承担固定任务，如饭后整理餐桌、每周整理书架或者照顾简单的家庭植物，使其理解家庭成员共同生活需要承担相应责任。

在规则执行过程中，家长需要给予儿童适当的提醒和反馈。对于已经能够独立完成的事情，应逐渐减少反复催促，让儿童尝试自我安排。当儿童主动遵守规则时，家长可以通过具体评价给予肯定，例如指出其能够按时整理物品、主动完成家庭任务等行为，让儿童认识到自己的进步。

对于儿童偶尔违反规则的情况，家长也不应简单地采用批评和惩罚方式，而应了解行为发生的原因。如果儿童忘记整理物品，可以引导其及时完成整理；如果因为娱乐时间安排不合理而影响休息，可以与其重新调整时间安排。通过与行为相联系的合理后果，让儿童认识到行为与责任之间的关系，比单纯批评更有利于规则意识的形成。

3.5 拓展家庭外部生活情境，增强规则意识的迁移能力

家庭规则教育不能局限于住宅内部，还应当与儿童参与的社会生活相联系。儿童在家庭中形成的规则认知，需要通过不同生活情境得到巩固，才能逐渐转化为适用于公共生活的行为规范。

家长可以利用日常购物、公共交通、社区活动和亲友交往等机会开展规则教育。例如，带儿童乘坐公共交通工具时，可以引导其排队候车、主动礼让有需要的人，并注意公共场所的安静与整洁；在商场购物时，可以让儿童了解排队结账、爱护公共设施和尊重工作人员等基本要求；在社区活动中，可以引导儿童遵守活动秩序，注意不影响他人的正常生活。

网络生活也逐渐成为小学生日常生活的重要组成部分。家长需要帮助儿童建立合理的网络使用规则，引导其保护个人信息、不随意传播他人隐私、不参与网络欺凌，并养成适度使

用电子产品的习惯。对于网络中出现的不文明言论和不当行为，家长可以结合具体情境与儿童讨论其可能造成的影响，使儿童认识到现实生活中的行为规范同样适用于网络空间。

教育部《中小学德育工作指南》强调行为规范教育、道德实践以及家庭、学校和社会之间的协同配合[6]。

家庭可以将这一要求落实到儿童日常参与的公共活动中，使规则教育从家庭内部延伸到更广泛的生活环境，逐步增强儿童在不同情境下遵守规则的自觉性。

3.6 加强家校沟通，形成规则教育的持续支持

家庭和学校是小学生日常生活中两个重要的成长环境，二者在规则教育方面具有共同的育人目标。家庭主要通过日常生活和亲子互动培养儿童的基本行为习惯，学校则通过课堂教学、集体活动和校园管理帮助儿童理解集体规则与公共责任。两种教育环境相互联系，能够为儿童规则意识的发展提供持续支持。

家长可以通过家长会、日常沟通和家校联系等方式，了解儿童在学校中的行为表现，并结合家庭实际情况进行教育。例如，如果儿童在学校中存在不遵守课堂纪律、不能按时完成值日任务或者与同学发生矛盾等情况，家长可以与教师沟通，了解具体原因，再通过家庭生活中的相应活动帮助儿童改进。

家校合作也需要明确各自的教育职责。家庭不能将规则教育完全交给学校，学校也不宜将家庭变成单纯执行学校要求的场所。家长应当立足家庭生活特点开展教育，学校则可以通过家庭教育指导帮助家长掌握适当的方法。社区也可以利用公共文化活动和社会实践资源，为儿童提供遵守公共规则的体验机会。

这种合作并不意味着家庭、学校和社会必须采用完全相同的管理方式，而是要在尊重不同教育环境特点的基础上，帮助儿童形成基本一致的规则观念。通过持续沟通和相互支持，可以减少不同生活环境之间的教育冲突，使儿童逐渐将家庭中的规则习惯迁移到学校和社会生活之中。

4 结论

小学生规则意识的形成是一个持续发展的过程，家庭日常生活为这一过程提供了丰富而具体的教育情境。家庭教育不应仅仅关注儿童是否服从家长的要求，更应重视儿童对规则的理解、认同和实际运用。针对家庭规则不明确、成员要求不一致、教育方式偏重说教以及儿童参与不足等问题，家长需要从日常生活出发，建立具体合理的家庭规则，发挥自身示范作用，鼓励儿童参与规则制定，并通过生活任务、公共活动和家校沟通促进规则行为的持续养成。只有将规则教育融入家庭生活的各个环节，使儿童在理解规则的基础上主动实践，才能逐步形成稳定的规则意识，为其今后的学习生活和社会适应奠定良好基础。

参考文献：

[1] 辛治洋, 戴红宇. 论现代家庭教育的三重形态[J]. 苏州大学学报(教育科学版), 2025, 13(3): 67-75.

[2] 吴重涵, 张俊, 刘莎莎. 现代家庭教育：原型与变迁[J]. 教育研究, 2022, 43(8): 54-66.

[3] 叶强. 家庭教育立法应重视“提升家庭教育能力”[J]. 湖南师范大学教育科学学报, 2021, 20(3): 55-63.

[4] 苏春景, 徐淑慧, 杨虎民. 家庭教育视角下中小学校园欺凌成因及对策分析[J]. 中国教育学刊, 2016, (11): 18-23.

[5] 全国人民代表大会常务委员会. 中华人民共和国家庭教育促进法[Z]. 2021-10-23.

[6] 教育部. 中小学德育工作指南[Z]. 2017-08-17.

版权声明

© 2026 作者版权所有。本文依据“知识共享署名 4.0 国际许可协议”（CC BY 4.0）以开放获取方式发布。该许可允许使用者在任何媒介中自由使用、复制、传播与改编文章（含商业用途），惟须明确署名原作者及出处，并注明所作修改（如有）。完整协议详见：https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

出版声明

所有出版物中的陈述、观点及资料仅代表作者及供稿者个人立场，与 Brilliance Publishing Limited 及/或编辑人员无关。Brilliance Publishing Limited 及/或编辑人员对因内容所提及的任何理念、方法、说明或产品所导致的人身或财产损害概不负责。