中国儿童健康成长白皮书

©2022.5 iResearch Inc.

摘要

儿童成长与家庭教育现状

中国儿童群体基数庞大，处于幼儿园、小学及中学阶段的在校生规模近2.5亿。受疫情影响，儿童居家时间增多，书桌成为儿童重要的居家生活和学习场景。与此同时，家长每天会花费较长时间进行教育陪伴，且儿童年龄越小，家长教育陪伴时间越长。当前，家长对儿童的视力、脊柱等身心健康发育及学习状态等方面的担忧较为明显。

儿童健康成长的阻碍

在视力健康方面，超半数儿童患有近视问题，且呈现高发趋势，低龄化现象凸显；在脊柱健康方面，近七成儿童存在驼背、脊柱侧弯等脊柱问题；在心理健康方面，超两成中小学生存在不同程度抑郁症状，且抑郁倾向随年龄增长不断升高；在学习状态方面，学习专注力差、学习习惯不好、写作业粗心大意等都是家长较为常见的痛点。

儿童健康成长倡议

针对儿童在成长过程中的各类健康问题，家长虽已自发采取一系列改善举措，但仍感觉不足，希望获得更多外部专业力量的介入和支持，健康学习桌椅、护眼台灯、护脊书包等功能性学习用品能够为家长在儿童健康保护和改善方面提供有效帮助。此外，儿童的学习环境以多种方式影响儿童的成长发展和学习成果，健康舒适的学习环境更有助于孩子放松身心、集中注意力，家长需引导儿童养成健康生活方式，共同促进健康成长。

来源：艾瑞咨询研究院自主研究及绘制。

©2022.5 iResearch Inc.

第一篇：儿童成长与家庭教育现状 1

第二篇：儿童健康成长的阻碍 2

第三篇：儿童健康成长倡议 3

第四篇：儿童成长的科学认知 4

第一篇：儿童成长与家庭教育现状

儿童是祖国和民族的未来与希望，儿童的健康成长不仅仅决定家庭的前途与命运，更关乎国家的发展与前景。2021年10月，中央正式出台《中华人民共和国家庭教育促进法》，不仅明确了家长作为家庭教育的责任主体，还将每年5月15日国际家庭日所在周确立为全国家庭教育宣传周，引导全社会注重家庭、积极关注儿童健康成长。

为更好地了解中国儿童的健康成长及家庭教育现状，本篇将基于用户调研结果，从家长的视角对中国儿童家庭画像、儿童学习与生活现状、儿童成长健康发展情况及家长的健康关注痛点等多维度展开研究分析。

调研说明

研究目的

本次用户调研通过在线调研社区收集样本，对全国3-18岁儿童（幼儿园、小学和中学在读学生）的家长展开了定量研究，用以深度了解中国儿童的家庭画像、儿童的学习与生活现状、儿童在身心健康、学习状态、生活习惯等多方面的发展情况、家长的健康关注痛点与期待等重点维度，以求为中国儿童必要的健康发展支持提供调研数据支撑。

执行说明

调研时间	2022年1~4月
调研方式	艾瑞iclick在线调研平台
样本总量	1200份
覆盖地区	覆盖全国29个省、直辖市和自治区
调研对象	全国3-18岁儿童（幼儿园、小学和中学在读学生）的家长，**子女的教育负责人**，了解子女的学习与生活现状
样本配额	儿童年龄段——幼儿园儿童：小学生：中学生=1：1：1，具体年龄均匀分布 城市线配额——一线城市：二线城市：三级城市=1：1：1

©2022.5 iResearch Inc.

iResearch
艾 瑞 咨 询

01

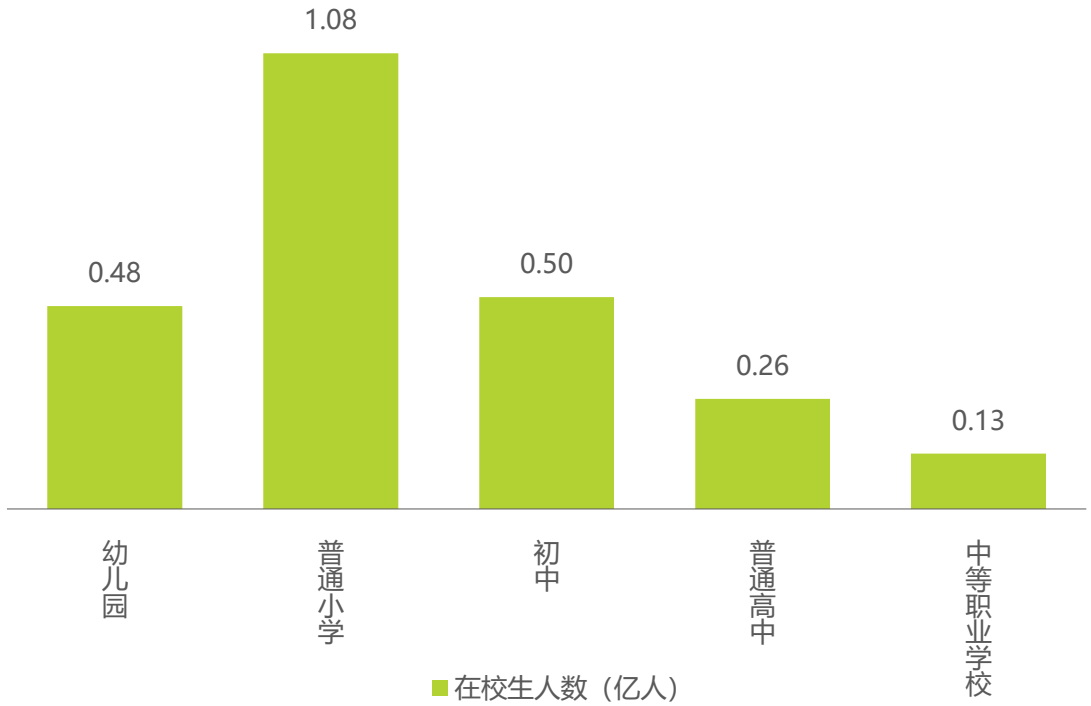
中 国 儿 童 家 庭 画 像

中国儿童规模

中国儿童的规模庞大，2021年处于幼儿园、小学及中学阶段的在校生近2.5亿人

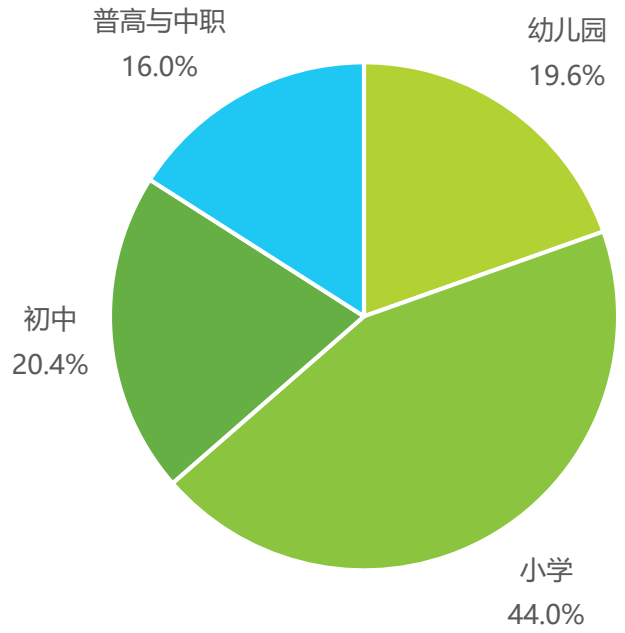
中国3-18岁青少年儿童的规模庞大。教育部2022年3月最新发布的2021年教育事业统计数据显示， 2021年，中国处于幼儿园、小学及中学阶段的在校生规模近2.5亿，其中幼儿园在园幼儿4805.21万，小学在校生1.08亿人，初中在校生5018.44万人，普通高中在校生2605.03万，中等职业学校在校生1311.81万人。

2021年中国幼儿园、小学及中学阶段在校生规模



来源：教育部统计，艾瑞咨询研究院整理分析。

2021年幼小初高在校生占比



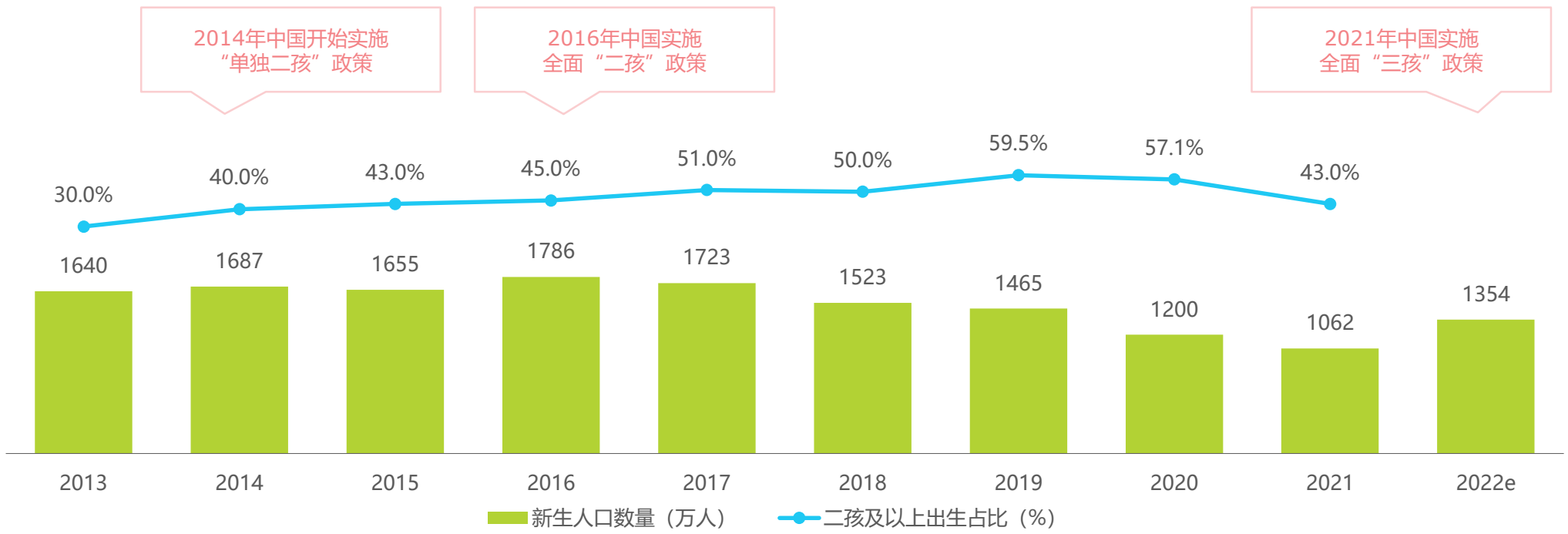
来源：教育部统计，艾瑞咨询研究院整理分析。

中国儿童规模发展趋势

2021年“三孩”政策正式出台助力生育率提升，助力维持中国儿童群体的庞大体量

2021年7月20日，中共中央、国务院印发《关于优化生育政策促进人口长期均衡发展的决定》，对于组织落实“三孩”生育政策、提高优生优育服务水平、发展普惠托育服务体系、降低生育、养育、教育成本等方面进行了部署，为未来配套政策的出台指明了方向，我国开启全面“三孩”时代。“三孩”政策及其配套措施将有助于提升我国的生育率水平，为儿童学习用品市场带来新的增长增量。

2013-2021年中国新生人口数量及二孩比例



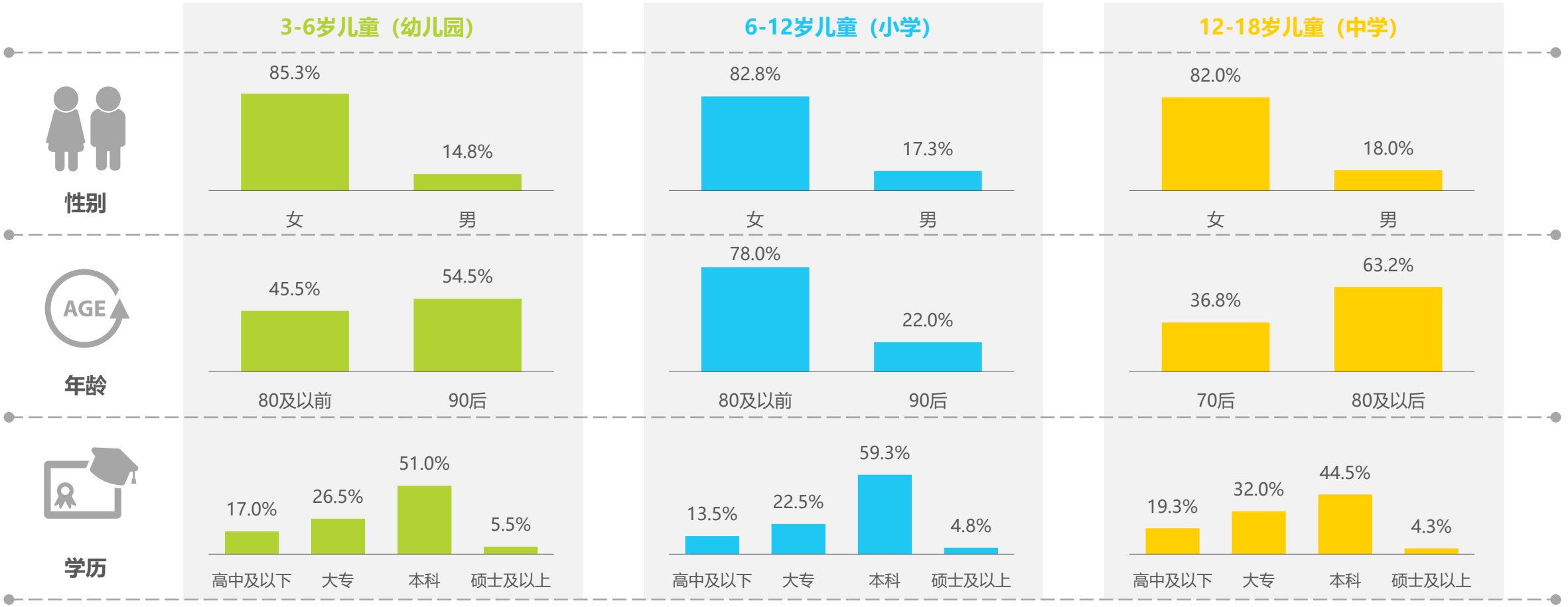
来源：国家统计局、专家访谈，艾瑞咨询研究院自主研究及绘制。

©2022.5 iResearch Inc.

中国儿童家庭画像——家长基本信息

受访家长年龄横跨70后至90后，以本科学历居多，多由母亲担任教育负责人的角色

中国3-18岁儿童家庭画像——家长（子女教育负责人）基本信息



样本：3-18岁儿童的家长群体N=1200，幼儿园N=400，小学N= 400 ，中学N= 400 ，于2022年4月调研获取。

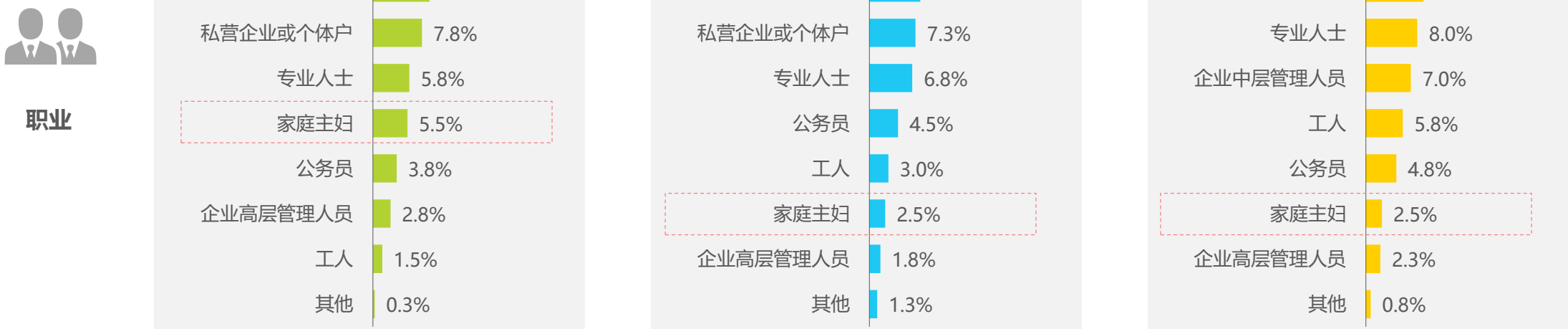
©2022.5 iResearch Inc.

中国儿童家庭画像——家长职业

受访家长职位以企业的普通员工和一般管理人员为主，低幼阶段全职妈妈比例更高

中国3-18岁儿童家庭画像——家长（子女教育负责人）职业

职业



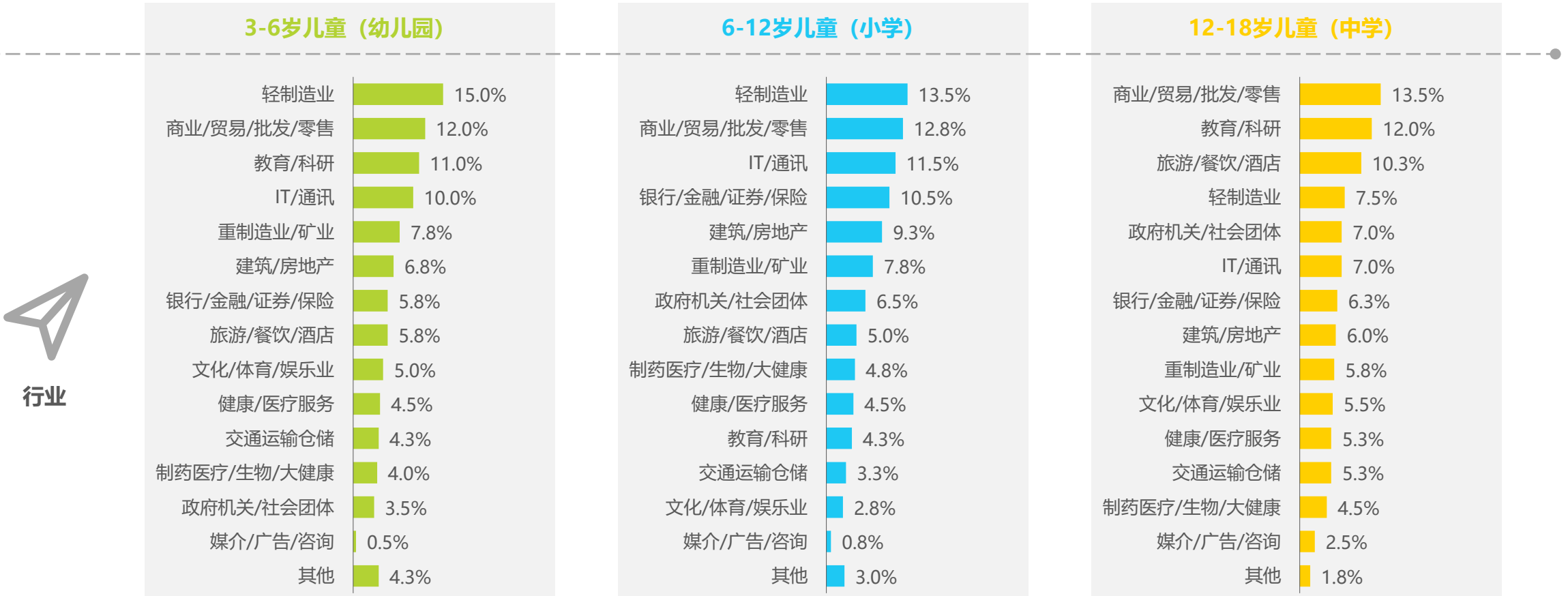
样本：3-18岁儿童的家长群体N=1200，幼儿园N=400，小学N= 400 ，中学N= 400 ，于2022年4月调研获取。

©2022.5 iResearch Inc.

中国儿童家庭画像——家长行业

受访家长所在行业分布较为平均，其中制造业、贸易、教育、IT类从业者相对更多

中国3-18岁儿童家庭画像——家长（子女教育负责人）行业



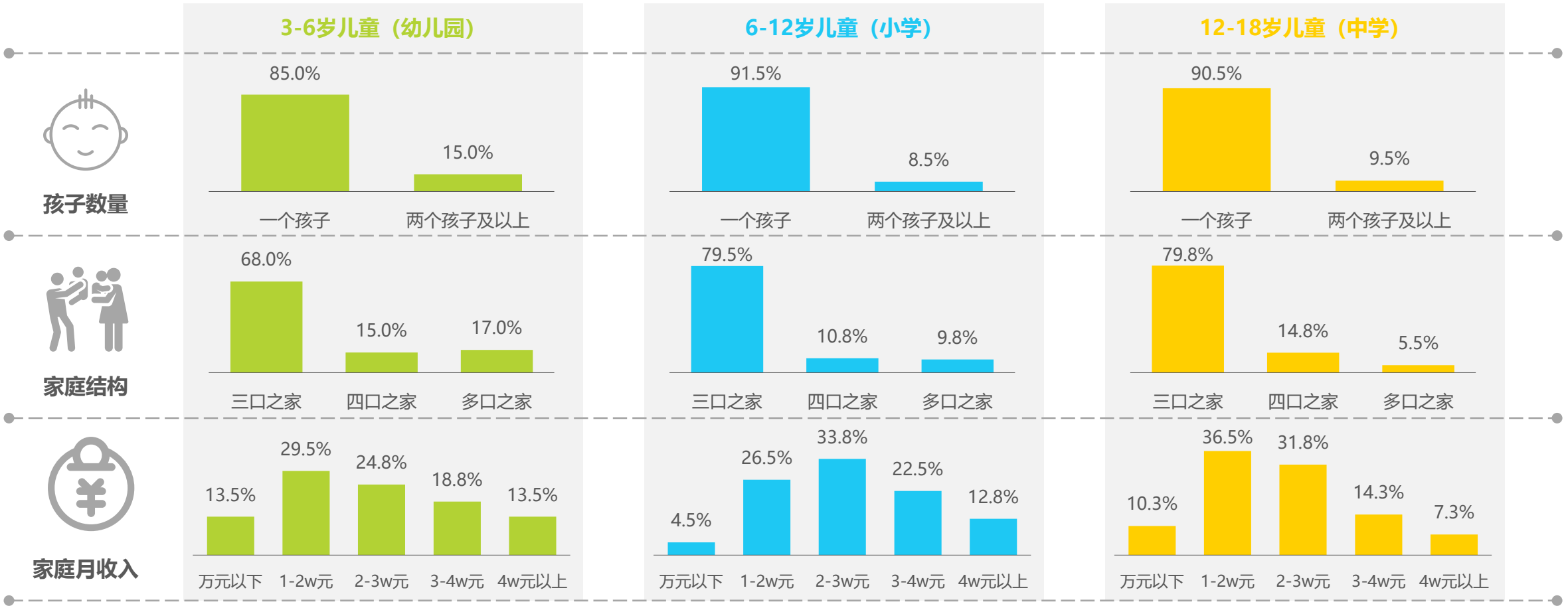
样本：3-18岁儿童的家长群体N=1200，幼儿园N=400，小学N= 400 ，中学N= 400 ，于2022年4月调研获取。

©2022.5 iResearch Inc.

中国儿童家庭画像——家庭结构

受访家庭中子女在幼儿园阶段的家庭二孩比例更多，家庭月收入多在1-3万元区间

中国3-18岁儿童家庭画像——家庭结构



样本：3-18岁儿童的家长群体N=1200，幼儿园N=400，小学N= 400 ，中学N= 400 ，于2022年4月调研获取。

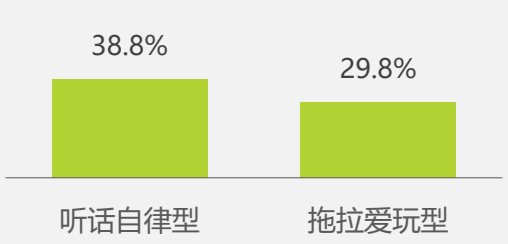
©2022.5 iResearch Inc.

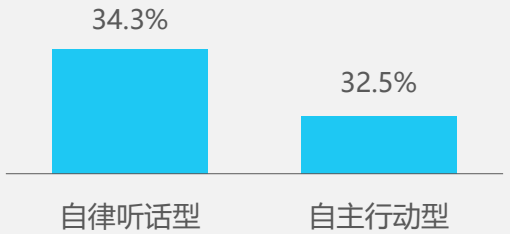
中国儿童家庭画像——儿童行为特点

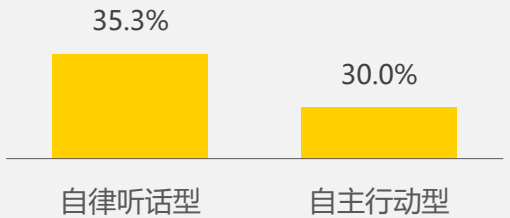
学习自主性随着年龄的增长逐渐建立，儿童会从好奇心旺盛、注意力容易分散的特点逐渐向能够稳定而专注地学习做事转变

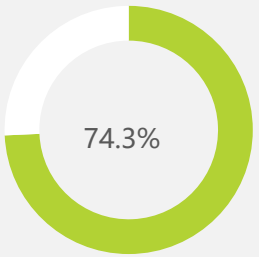
中国3-18岁儿童家庭画像——儿童行为特点

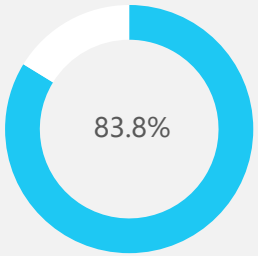
	3-6岁儿童（幼儿园）	6-12岁儿童（小学）	12-18岁儿童（中学）
行为特点	做事以自律听话型和拖拉型居多	做事以自律听话型和自主行动型居多	做事以自律听话型和自主行动型居多
学习自主性	玩耍后需要很长时间才能收心学习	能快速进入学习状态并快速掌握信息	能稳定专注地自主学习不用监督

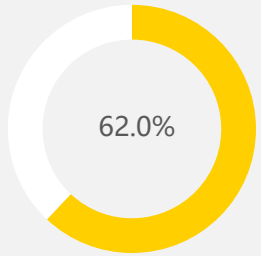












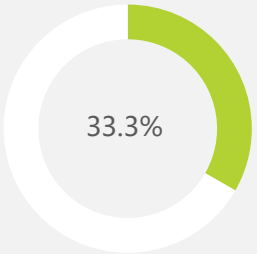
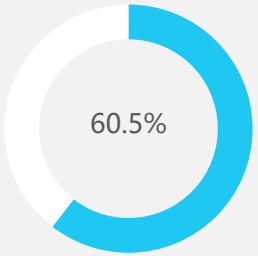
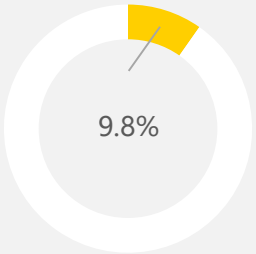
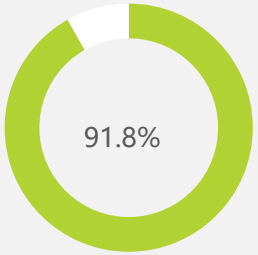
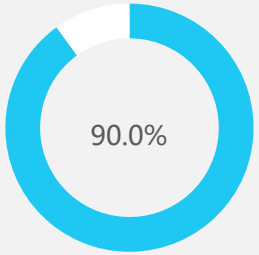
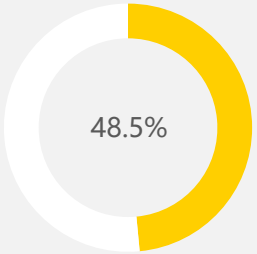
样本：3-18岁儿童的家长群体N=1200，幼儿园N=400，小学N= 400 ， 中学N= 400 ， 于2022年4月调研获取。

©2022.5 iResearch Inc.

中国儿童家庭画像——教育风格与亲子关系

随着年龄上升，家长的教育风格也从更看重孩子快乐的宽松风格向更看重发展和成绩的目标风格转变，亲子间也从高度亲密向基于沟通和严格要求的相处方式转变

中国3-18岁儿童家庭画像——家长教育风格与亲子关系

	3-6岁儿童（幼儿园）	6-12岁儿童（小学）	12-18岁儿童（中学）
教育风格	孩子的快乐更重要，不提过高要求	孩子在不耽误学业的前提下，要发展自己的素质爱好	学习是第一位，考学比什么都重要
			
亲子关系	孩子非常信任我，喜欢征求我的意见	孩子喜欢和我倾诉他/她的事情	我尊重孩子，但仍需有一定要求和限制
			

样本：3-18岁儿童的家长群体N=1200，幼儿园N=400，小学N= 400 ，中学N= 400 ，于2022年4月调研获取。

©2022.5 iResearch Inc.

02

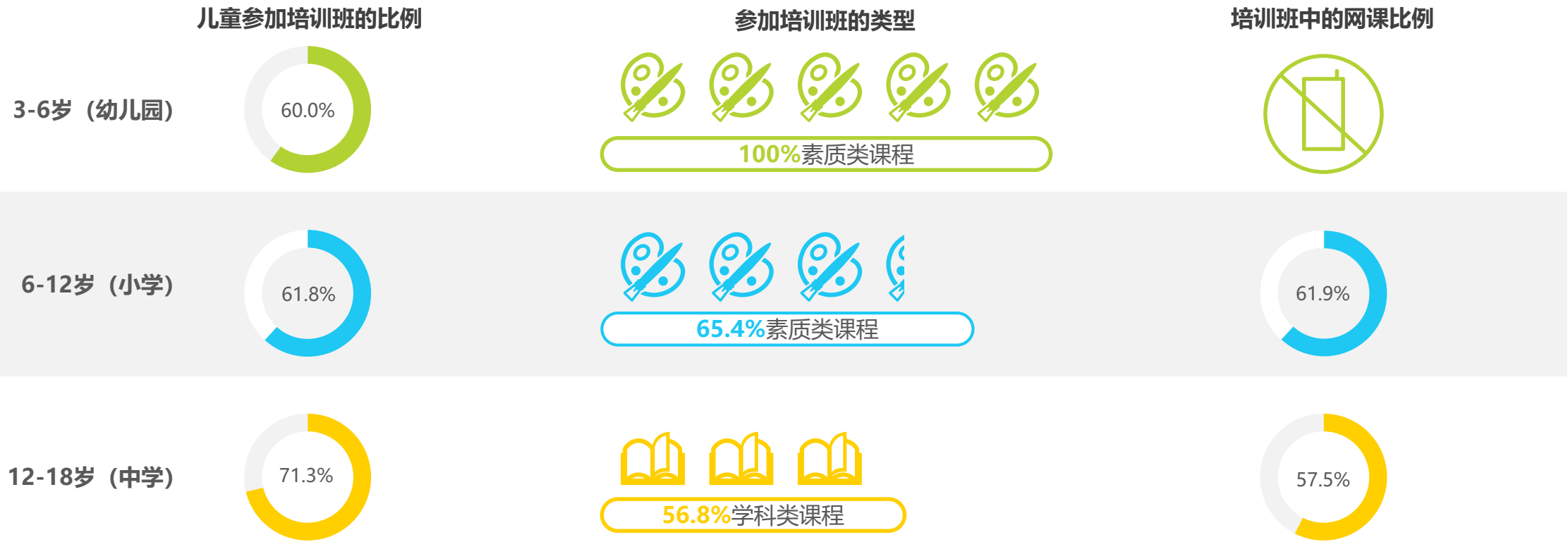
中 国 儿 童 成 长 与 家 庭 教 育

儿童的日常生活——课外培训班

大多数儿童每周会定期参加课外培训班，其中约六成中小学生选择上网课

目前大多数中国家长每周都会给儿童安排一定的培训班课程。分学段来看，幼儿园幼儿和小学生中约六成会参加课外培训，培训班类型以素质类课程为主；随着年龄的增长，中学生参加培训班的比例上升到了71.3%，培训班类型以学科类课程为主。受疫情影响，61.9%的小学生和57.5%的中学生选择以网课的形式参加课外培训。

中国儿童的课外培训班参加情况



样本：3-18岁儿童的家长群体N=1200，幼儿园N=400，小学N= 400 ，中学N= 400 ；参加课外培训儿童的家长群体N=772，幼儿园N=240，小学N= 247 ，中学N= 285 ，于2022年4月调研获取。

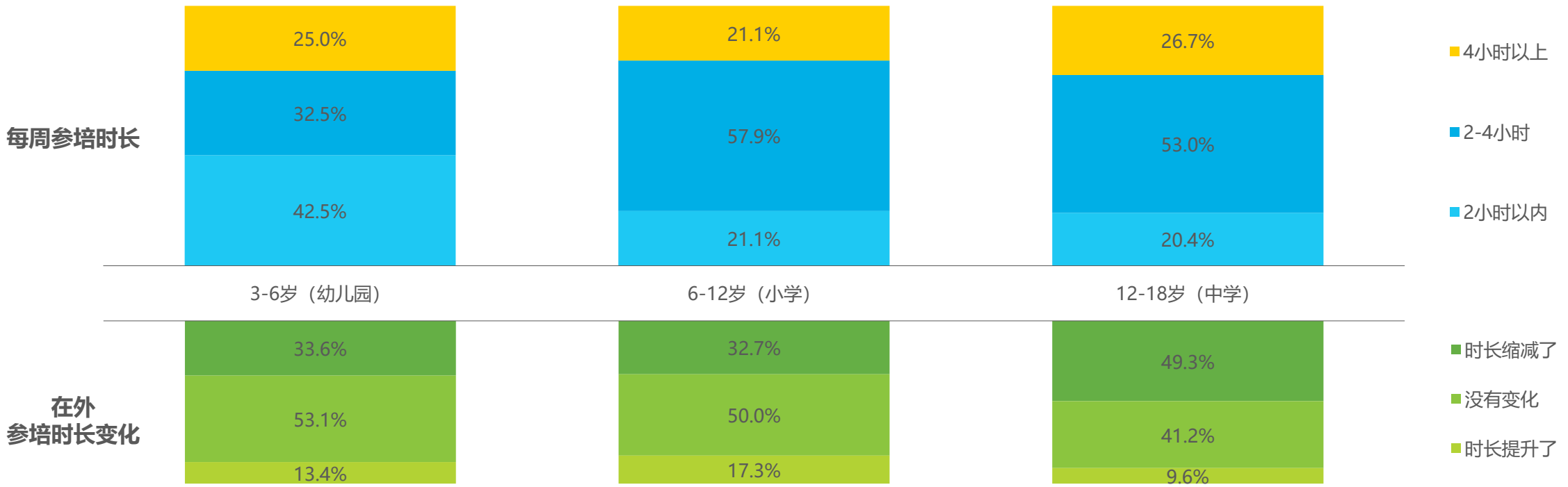
©2022.5 iResearch Inc.

儿童的日常生活——课外培训班时长及变化

受疫情影响儿童在外参培时长有所下滑，目前平均每周的参培时长多在4小时以内

儿童每周参加培训班的时间相对规律，幼儿园幼儿的参培时长以2小时以内居多，中小学儿童的参培时长多在2-4小时区间。受国内疫情常态化的因素影响，各年龄阶段儿童在外参加线下培训班的时长相比疫情前均有所下滑。

中国儿童每周参加培训班的时长及变化



样本：参加课外培训儿童的家长群体N=772，幼儿园N=240，小学N= 247 ，中学N= 285 ，于2022年4月调研获取。

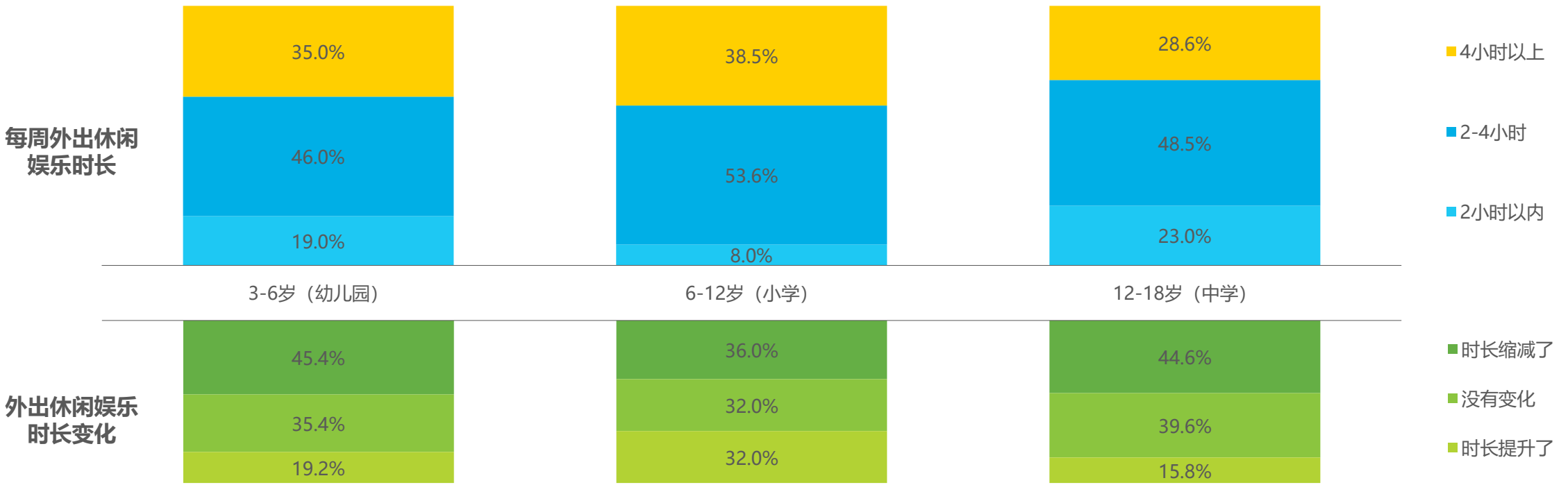
©2022.5 iResearch Inc.

儿童的日常生活——外出休闲安排及变化

疫情导致儿童外出休闲时长缩减，目前平均每周外出休闲娱乐时长多在4小时以内

除了学习以外，中国家长也非常注重儿童的劳逸结合，每周会给孩子安排一定的外出休闲娱乐时间。受学业任务更重的因素影响，中学生的外出休闲时长略短于幼儿及小学生。与在外参加线下培训班情况一致，受疫情因素影响，四成左右的家长选择缩减孩子外出休闲娱乐的时长。

中国儿童每周休闲生活安排



样本：3-18岁儿童的家长群体N=1200，幼儿园N=400，小学N= 400 ，中学N= 400 ，于2022年4月调研获取。

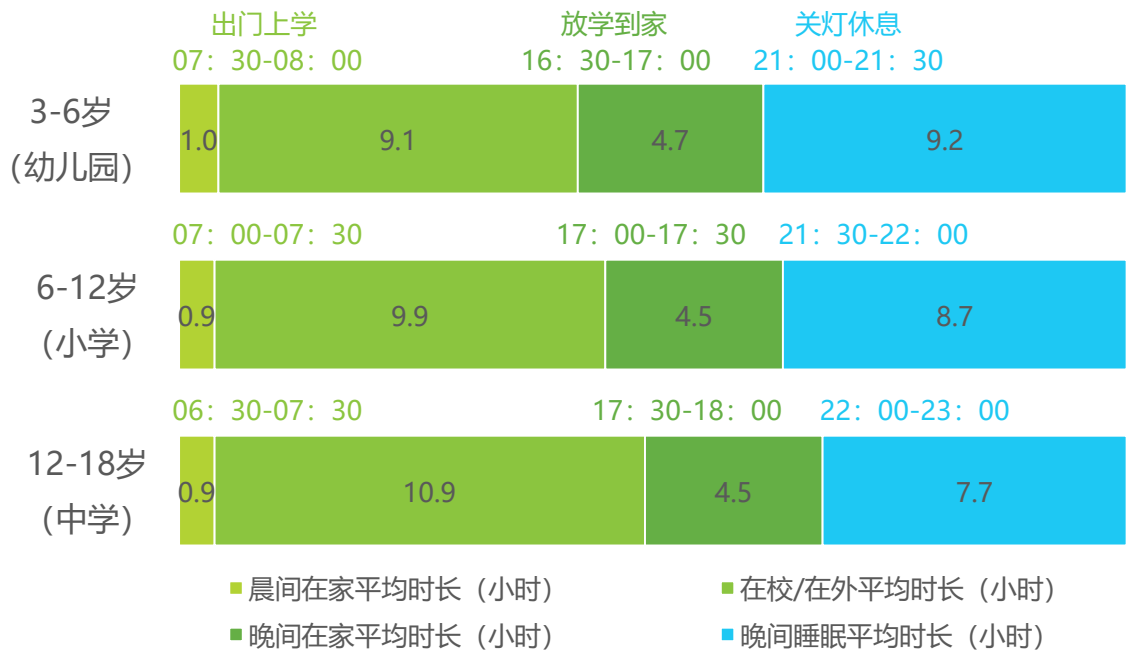
©2022.5 iResearch Inc.

儿童的日常生活——整体生活轨迹

儿童在外时长受疫情影响缩短，而稳定的在家环境成为儿童生活与学习的重要场景

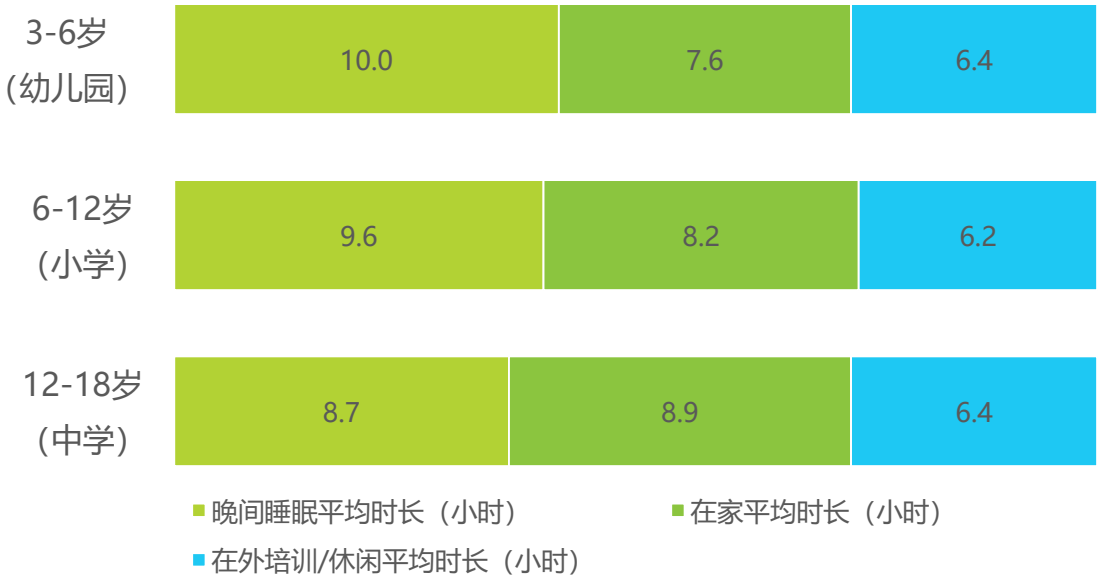
中国儿童的生活相对规律：周一到周五大部分时间里是学校和家两点一线的状态。在国家对幼儿园课后托管和中小学课后服务等相关政策的推进下，儿童在园/在校时间稳定在9小时以上；随着年级的上升，儿童在园/在校时间有所拉长，睡眠时间自然缩短；而放学后晚间在家时长相对稳定，一般在4.5小时左右。周末放假期间，儿童一般会有6小时以上的在外上培训班以及休闲娱乐的安排，而除了睡眠外的在家时长则扩展到8小时上下。可见，相对稳定的在家环境是儿童重要的生活与学习场景。

中国儿童周一至周五的一般日程



样本：3-18岁儿童的家长群体N=1200，幼儿园N=400，小学N= 400 ，中学N= 400 ，于2022年4月调研获取。

中国儿童周末的一般日程



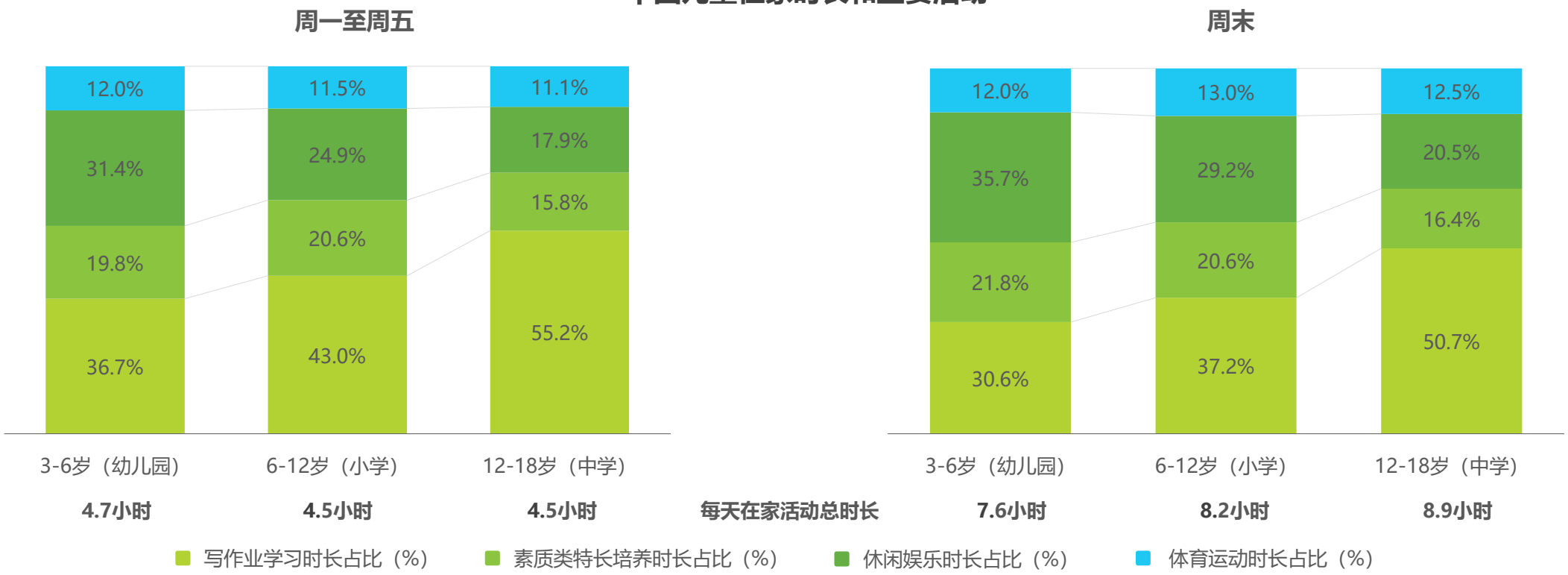
样本：3-18岁儿童的家长群体N=1200，幼儿园N=400，小学N= 400 ，中学N= 400 ，于2022年4月调研获取。

儿童的家庭生活——在家时长与主要活动

随着年龄增长和学习任务的增加，学习逐渐成为儿童在家时最重要的活动

在家场景是儿童生活和学习的主要场景。儿童在家中会进行写作业学习、素质特长培养、休闲娱乐、体育运动等各种丰富多彩的日常活动。随着儿童年龄的增长和学业任务的提升，儿童在家场景下的日常生活会越来越以学习作为重点任务，其中写作业学习时长会自然提升，休闲娱乐时长明显缩减，而素质特长培养和体育运动的时长保持在一个相对稳定的区间。

中国儿童在家时长和主要活动



样本：3-18岁儿童的家长群体N=1200，幼儿园N=400，小学N= 400 ，中学N= 400 ，于2022年4月调研获取。

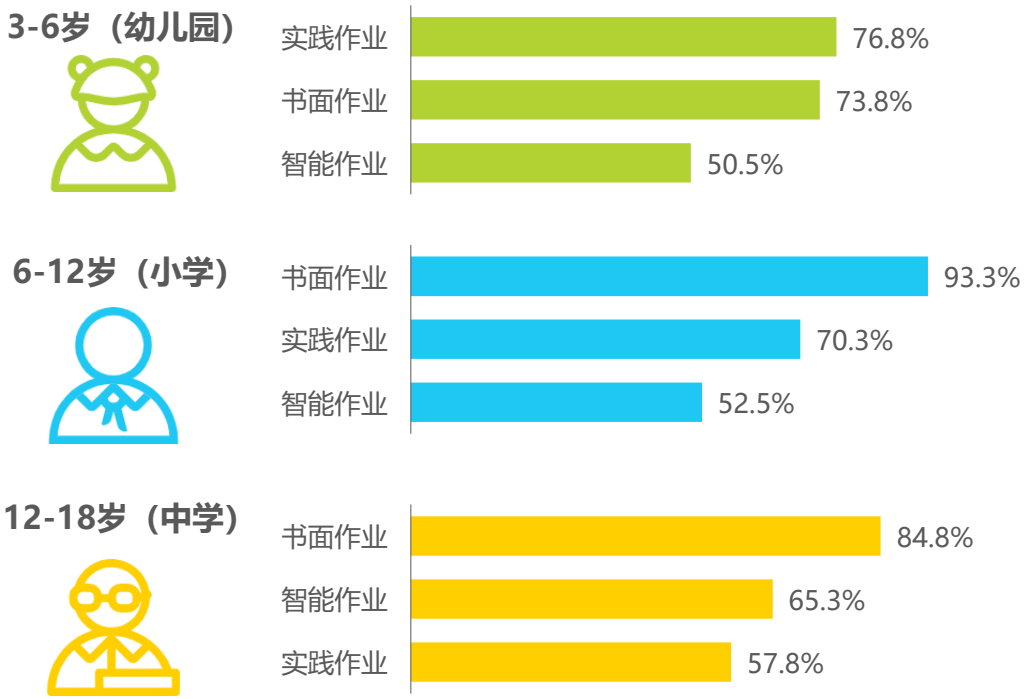
©2022.5 iResearch Inc.

儿童的家庭生活——作业学习与素质培养

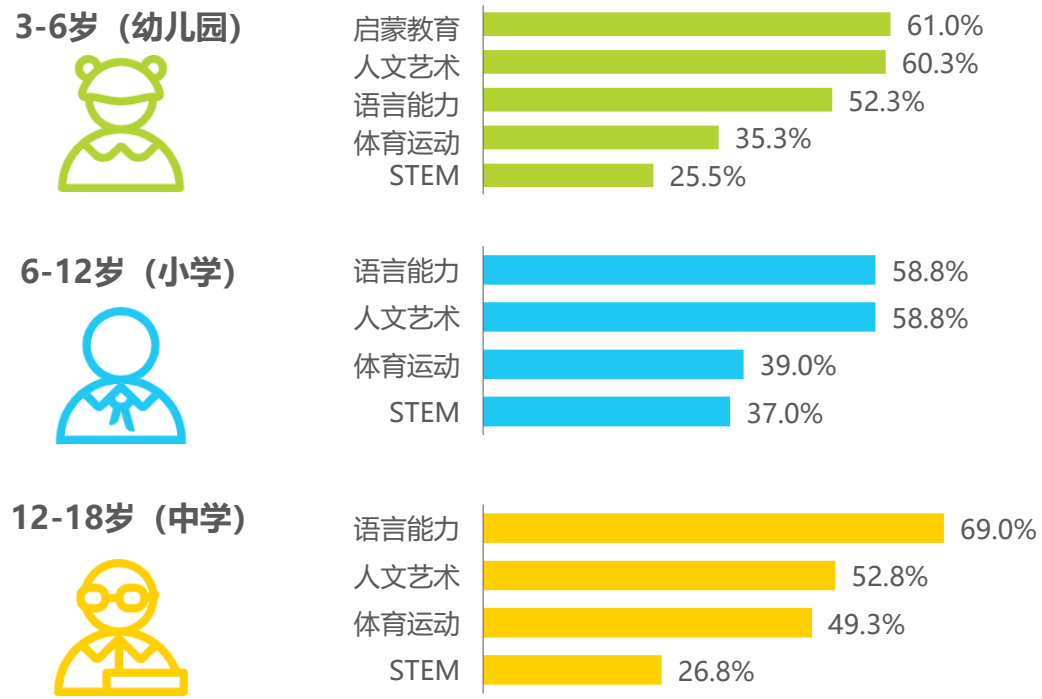
学前儿童以实践作业及启蒙教育为主，学龄儿童以书面作业及语言能力培养为主

从在家的作业类型来看，以开发手脑为主要任务的幼儿园幼儿以实践作业为主，如手工类、编程类、实验类作业等；而中小学生相对有一定的课业压力，因此他们以传统听说读写类的书面作业为主。在儿童的素质培养方面，幼儿园幼儿在家接受的素质培训多为启蒙教育，而中小学生则以语言能力和人文艺术培养类型居多。

儿童在家的作业类型



儿童在家的素质培养类型



智能作业指：学生利用软件及智能硬件所进行的作业类型，如：手机app练习、平板视频课程，点读笔跟练等
样本：3-18岁儿童的家长群体N=1200，幼儿园N=400，小学N= 400 ，中学N= 400 ，于2022年4月调研获取。

STEM指：整合了科学、技术、工程和数学多领域知识的综合教育方式。
样本：3-18岁儿童的家长群体N=1200，幼儿园N=400，小学N= 400 ，中学N= 400 ，于2022年4月调研获取。

©2022.5 iResearch Inc.

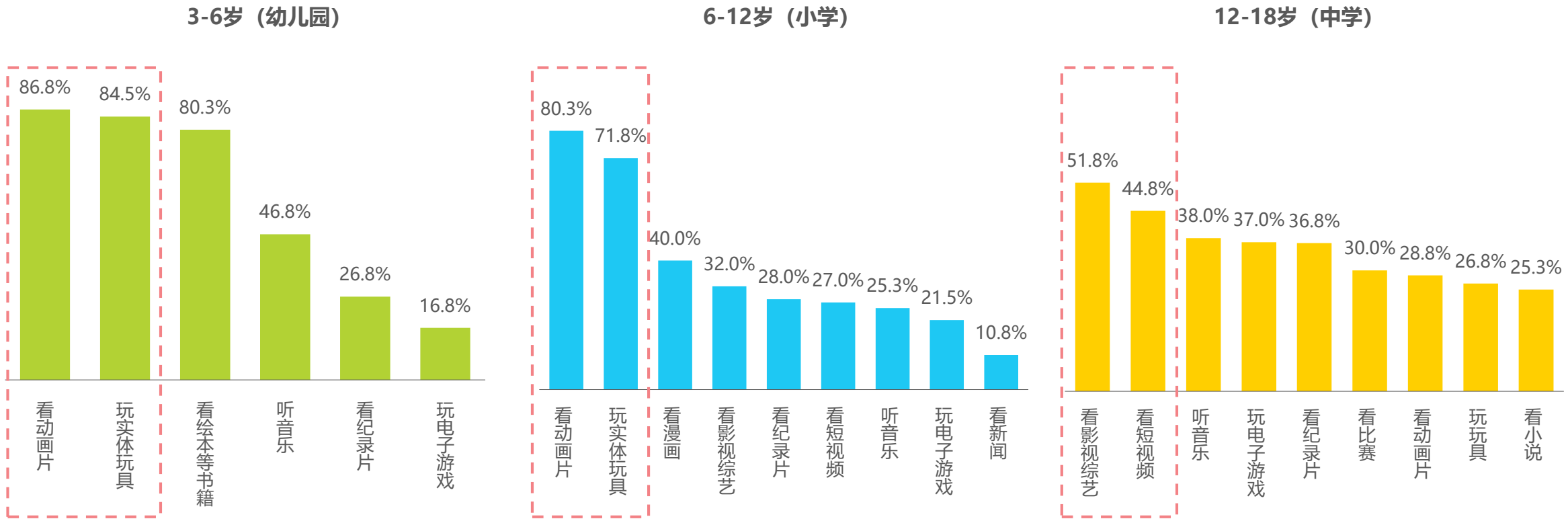
©2022.5 iResearch Inc.

儿童的家庭生活——休闲娱乐

幼儿及小学生更喜欢看动画片和玩玩具，中学生更喜欢看影视/综艺/短视频

除去作业学习及素质培养，儿童也会花一定比例时间在休闲娱乐上。年龄较小的幼儿园及小学阶段的孩子，以看动画片和玩实体玩具为主要的休闲娱乐方式；而年龄较大的中学生们则以看影视/综艺和看短视频/直播为主，这个阶段的孩子生理和心理发育开始逐渐向成人阶段转变，休闲娱乐方式也更接近成人。

儿童在家主要的休闲娱乐活动



样本：3-18岁儿童的家长群体N=1200，幼儿园N=400，小学N= 400 ，中学N= 400 ，于2022年4月调研获取。

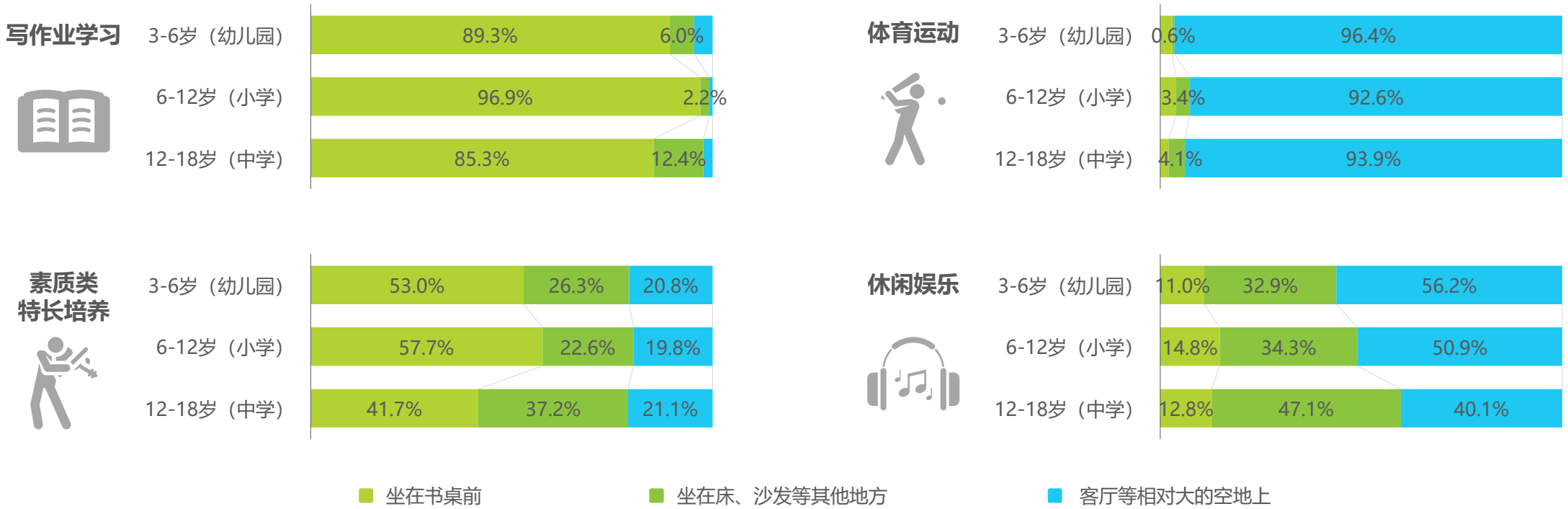
©2022.5 iResearch Inc.

儿童的家庭生活——活动场景

书桌是儿童学习和素质培养的主要场景，客厅等大空间是运动和休闲的主要场景

针对孩子在家活动的主要场景，孩子投入最多的作业学习以在书桌前为主，另有一半的孩子会在书桌前完成素质类特长培养；而体育运动更多集中在客厅等较大空地上进行，休闲娱乐则是在床/沙发或客厅里进行。可见，书桌前是孩子在家写作业学习和素质特长培养的主要场景。

孩子在家的主要活动场景



样本：在家写作业儿童的家长群体N=1026，幼儿园N=281，小学N= 357 ，中学N= 388；在家素质类特长培养儿童的家长群体N=707，幼儿园N=236，小学N= 248 ，中学N= 223；在家运动儿童的家长群体N=541，幼儿园N=169，小学N= 176 ，中学N= 196；在家休闲儿童的家长群体N=945，幼儿园N=347，小学N= 324 ，中学N= 274，于2022年4月调研获取。

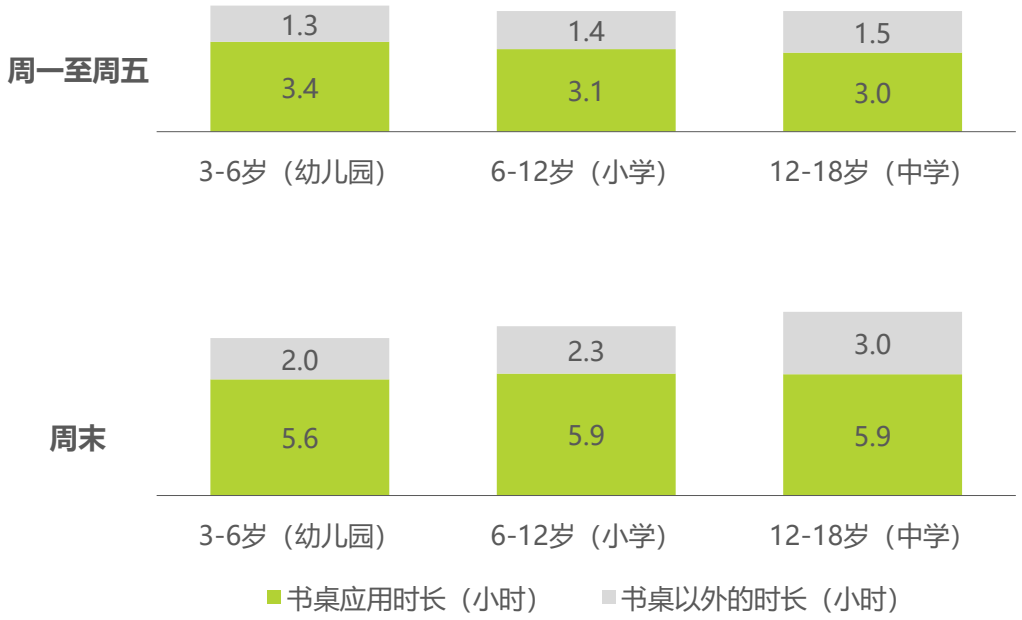
©2022.5 iResearch Inc.

儿童的书桌场景——书桌使用时长与活动

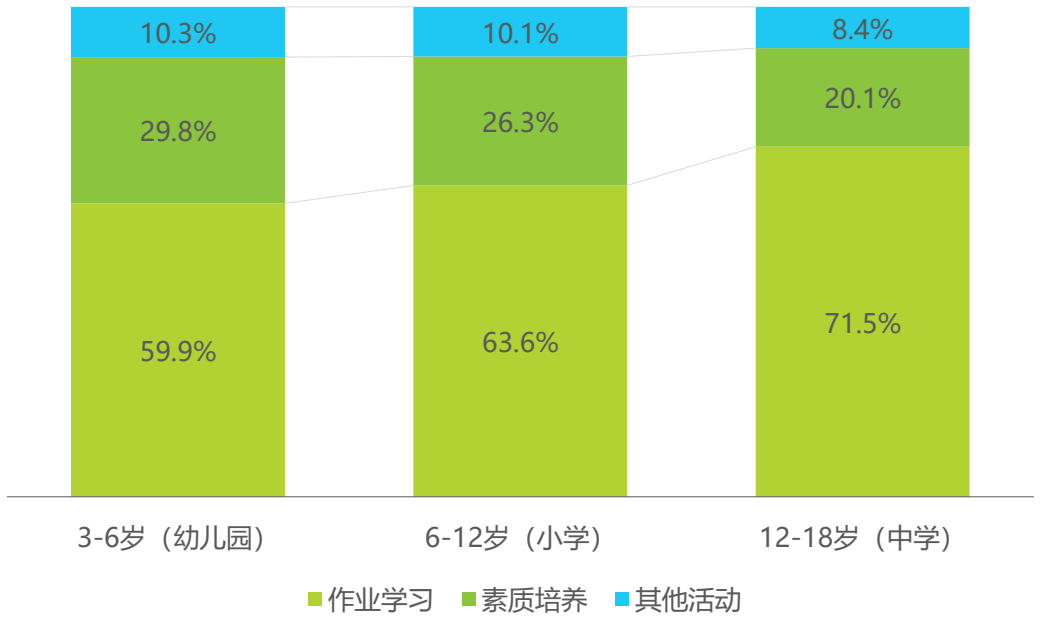
书桌是儿童在家时最重要的活动场景，主要用途是写作业学习和开展素质培养

书桌是儿童在家最主要的活动场景。各年龄段孩子周一至周五在书桌前的活动时长一般达3小时及以上，而周末甚至接近6小时。孩子坐在书桌前的主要活动是写作业学习和素质类特长培养，随着儿童年龄的增长，书桌的用途会逐渐向写作业学习偏移。

儿童每天的书桌使用时长



孩子在书桌场景下进行的主要活动



样本：3-18岁儿童的家长群体N=1200，幼儿园N=400，小学N= 400 ，中学N= 400 ，于2022年4月调研获取。

样本：3-18岁儿童的家长群体N=1200，幼儿园N=400，小学N= 400 ，中学N= 400 ，于2022年4月调研获取。

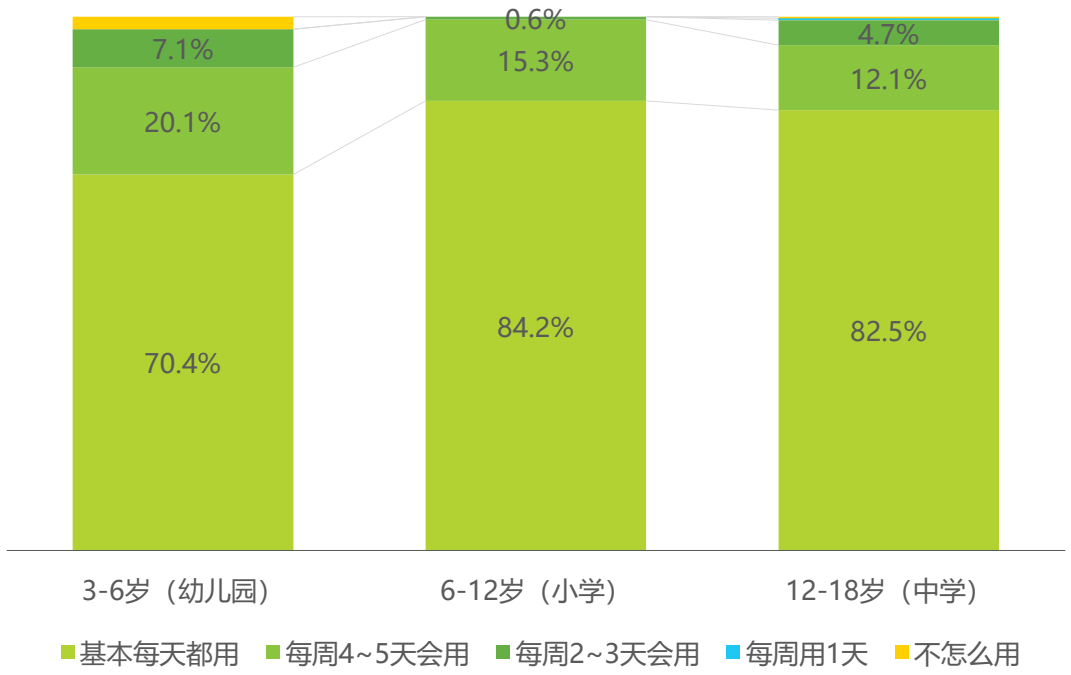
©2022.5 iResearch Inc. www.iresearch.com.cn

儿童的书桌场景——书桌使用频率与放置地点

各年龄段儿童均会高频率地使用书桌，尤其是中小学生；书桌多放置在独立卧室中

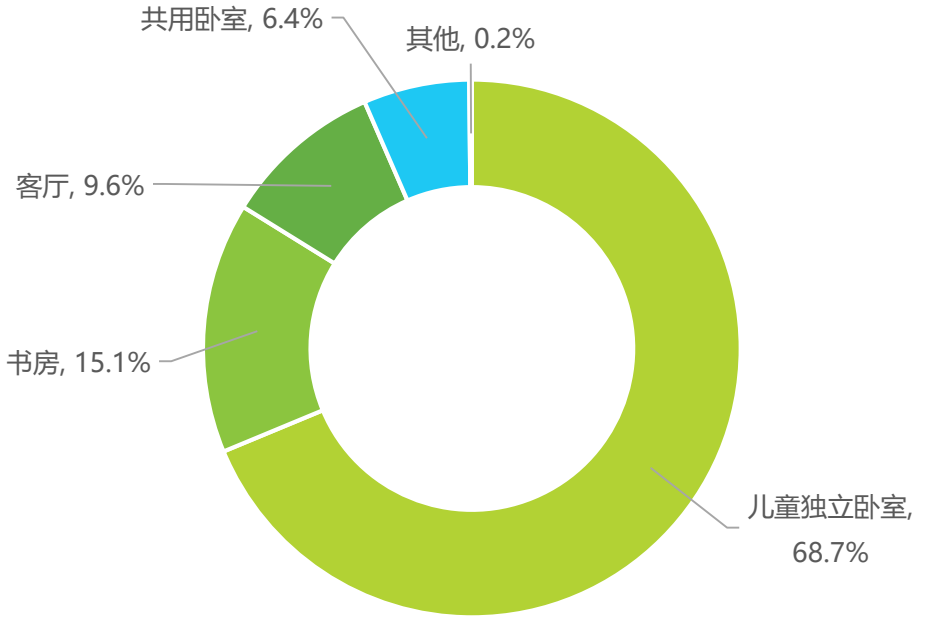
家里放置孩子书桌的地点以孩子自己的卧室为主，其次是放置在书房里，可见，家长希望为孩子营造更能专注学习的教育环境。大部分孩子基本每天都会使用书桌，其次为每周使用4~5天，极少数孩子每周只有3天及以下的时间使用书桌。

儿童每周使用书桌的频率



样本：3-18岁儿童的家长群体N=1200，幼儿园N=400，小学N= 400 ，中学N= 400 ，于2022年4月调研获取。

放置儿童书桌的地点



样本：3-18岁儿童的家长群体N=1200，幼儿园N=400，小学N= 400 ，中学N= 400 ，于2022年4月调研获取。

©2022.5 iResearch Inc. www.iresearch.com.cn

03

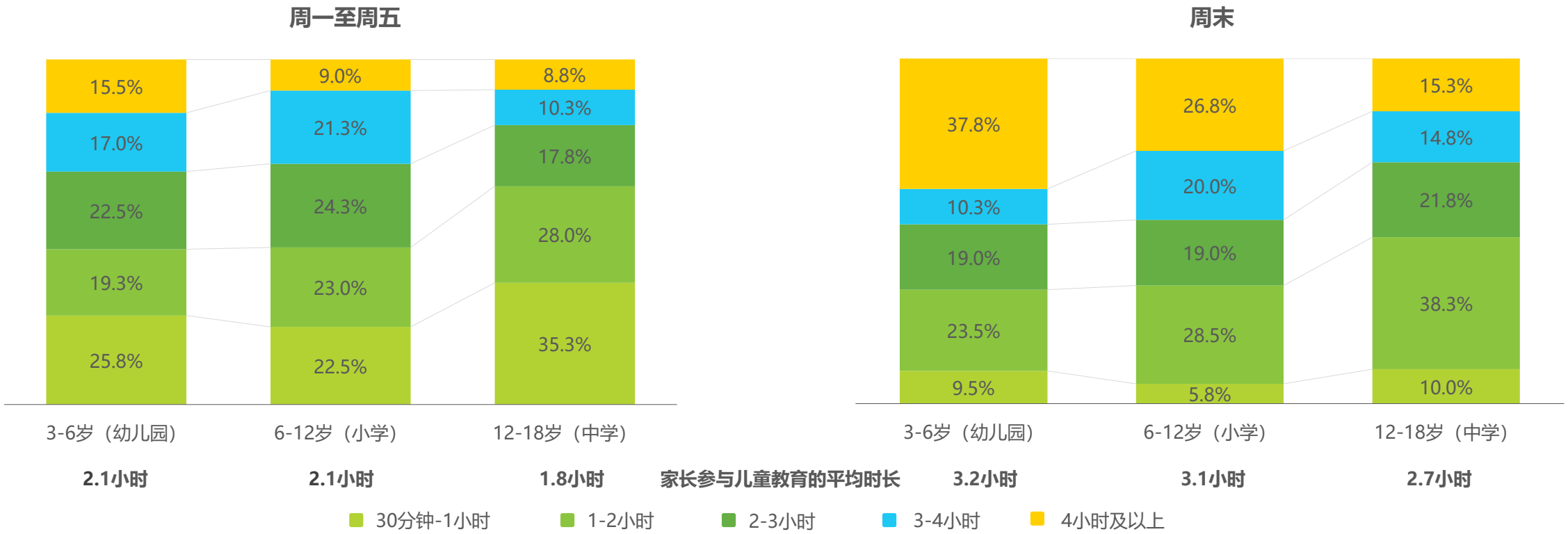
中 国 家 长 的 儿 童 教 育 痛 点

家长的儿童教育——参与时长

家长工作日花在孩子教育上的时间平均2小时，而周末上升至3小时，时间投入巨大

家长在孩子教育上的投入也体现在每天参与孩子教育的时长上：调研结果显示，家长在工作日期间，平均在家教育时长约2小时，而周末则上升至3小时左右。可见，对于中国家长来说，为孩子的教育负责并投入自己的努力是生活的主要任务之一。

家长在家参与儿童教育的时长



样本：3-18岁儿童的家长群体N=1200，幼儿园N=400，小学N= 400 ，中学N= 400 ，于2022年4月调研获取。

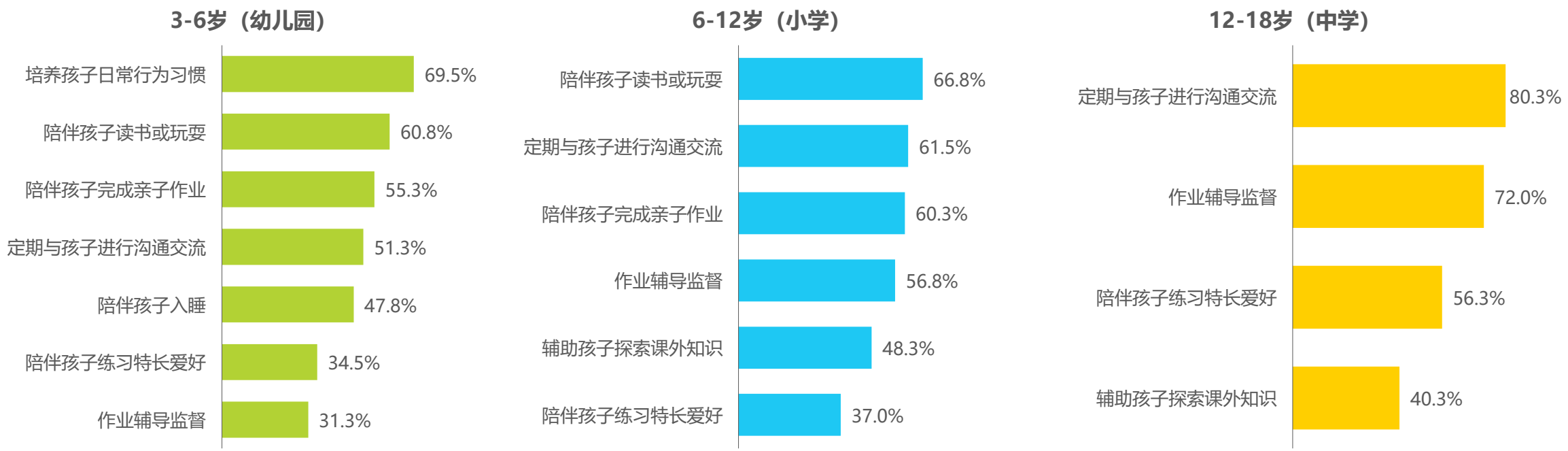
©2022.5 iResearch Inc.

家长的儿童教育——参与方式

随着儿童的年龄增长，家长教育孩子的方式逐步从陪伴培养向沟通交流转移

对于幼儿园家长，“培养孩子日常行为习惯”和“陪伴孩子读书玩耍”是最主要的教育方式，幼儿处于生理和心理的急速成长时期，这时带孩子探索世界、养成好习惯是最重要的功课；进入小学阶段后，儿童开始进行系统的知识学习，因此“陪伴孩子读书或玩耍”成为了家长最主要的教育方式；对于中学生家长，孩子已经形成了自己的学习习惯，并且孩子的生理及心理发育逐渐由儿童转向成人，因此大部分家长开始注意与孩子的定期交流。

家长在家参与儿童教育的方式



样本：3-18岁儿童的家长群体N=1200，幼儿园N=400，小学N= 400 ，中学N= 400 ，于2022年4月调研获取。

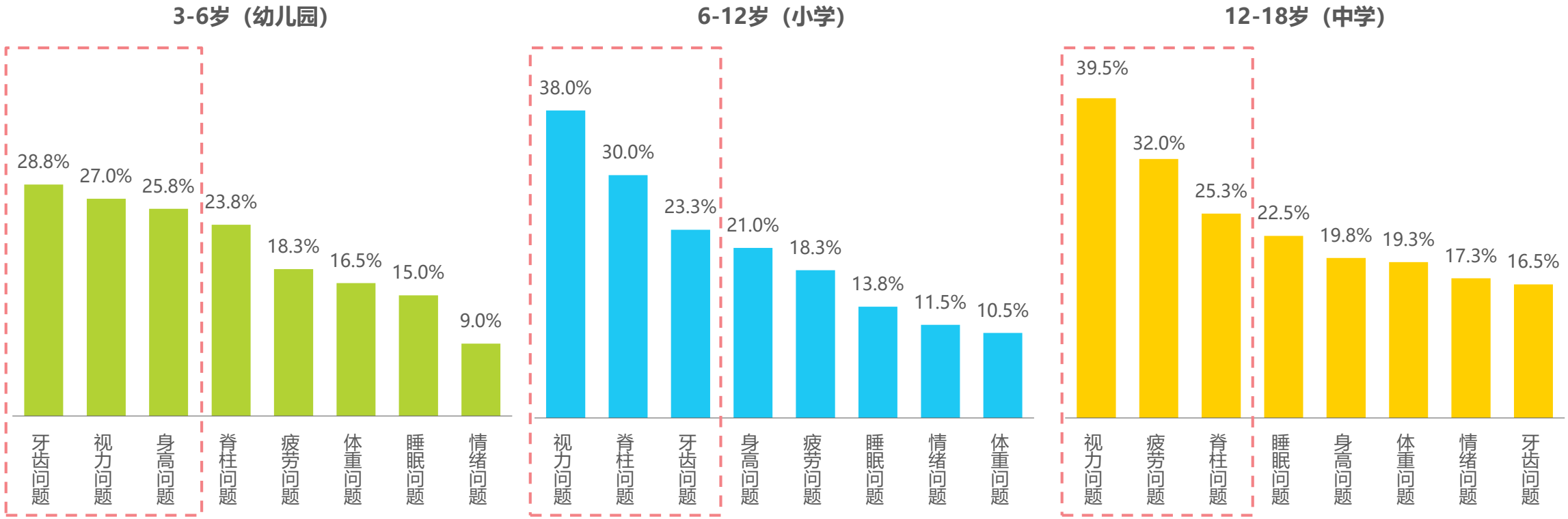
©2022.5 iResearch Inc.

家长的儿童教育痛点——身心健康

家长在孩子身心健康成长上有诸多痛点，其中视力、脊柱、心理状态等方面较突出

所有家长均对孩子的视力问题较为担忧，视力问题是全年龄段儿童容易产生的健康问题；在脊柱健康方面，三成左右的中小学生家长则担心孩子会有驼背/脊柱侧弯等问题，随着儿童课业压力加大，家长对孩子的脊柱健康问题越加关注；值得注意的是，家长对孩子的疲劳程度、情绪、睡眠等心理健康相关的方面都有明显担忧。

家长在儿童身心健康方面的痛点



身心健康指：孩子生理及心理成长发育的良好状态。
样本：3-18岁儿童的家长群体N=1200，幼儿园N=400，小学N= 400 ，中学N= 400 ，于2022年4月调研获取。

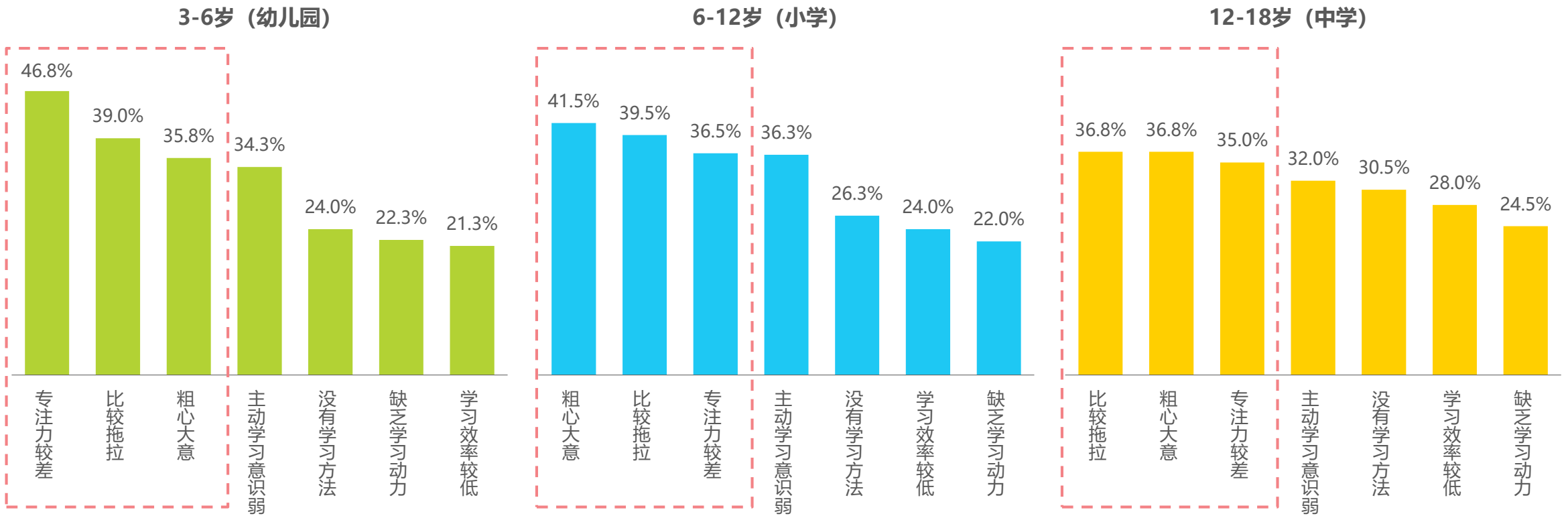
©2022.5 iResearch Inc.

家长的儿童教育痛点——学习状态

专注力差、粗心大意、做事拖拉等是各年龄阶段孩子家长在儿童学习上的共同痛点

在儿童的学习状态方面，各年龄段孩子家长拥有相对共同的育儿痛点：在所有家长看来，“专注力差”、“学习拖拉”、“粗心大意”及“缺乏主动学习意识”为各年龄段孩子最容易产生的学习问题。

家长在儿童学习状态方面的痛点



学习状态指：孩子在学习时的专注时长、投入精力、学习效率及习惯等状态。
样本：3-18岁儿童的家长群体N=1200，幼儿园N=400，小学N= 400 ，中学N= 400 ，于2022年4月调研获取。

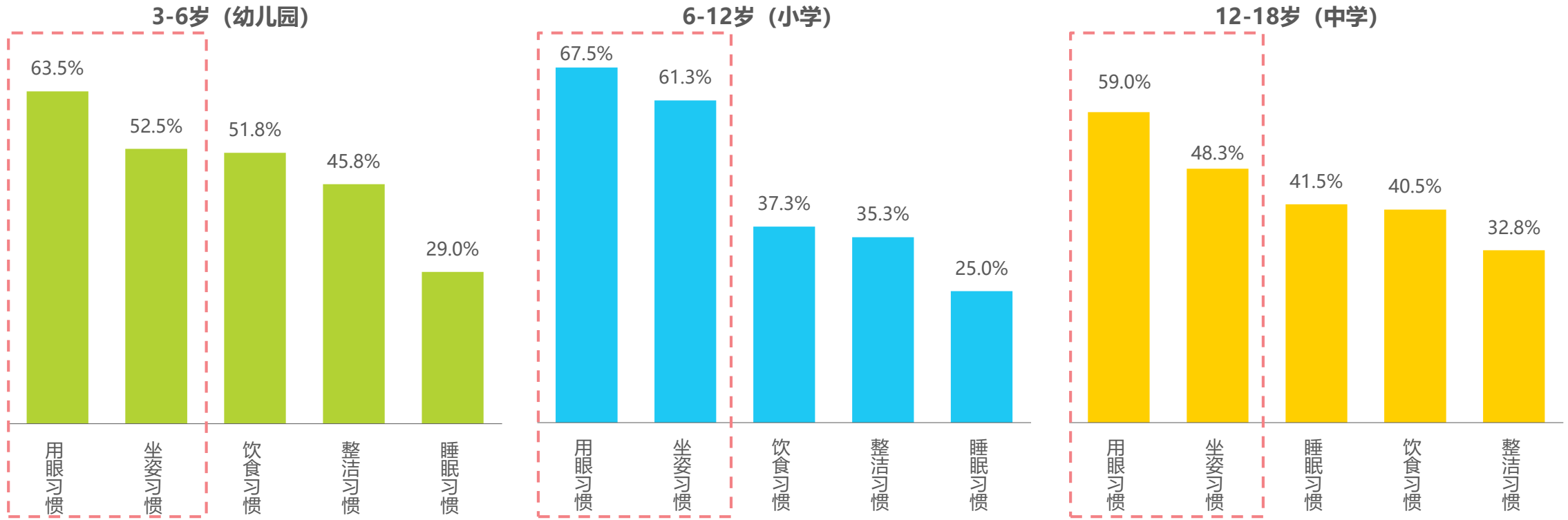
©2022.5 iResearch Inc.

家长的儿童教育痛点——生活习惯

与身心健康一致，家长多在孩子的用眼习惯和坐姿习惯方面存在更明显的痛点

与家长在孩子视力、脊柱等身心健康方面的痛点非常一致，在儿童的生活习惯方面，各年龄段家长在孩子的用眼和坐姿习惯方面表现出明显的担忧；而相对幼儿园幼儿和小学生来说，中学生课业压力更大、平时睡眠时间更晚，所以中学生家长也表现出对孩子睡眠习惯的明显担忧。

家长在孩子生活习惯方面的痛点



生活习惯指：孩子在日常生活及学习中固定的行为方式。
样本：3-18岁儿童的家长群体N=1200，幼儿园N=400，小学N= 400 ，中学N= 400 ，于2022年4月调研获取。

©2022.5 iResearch Inc.

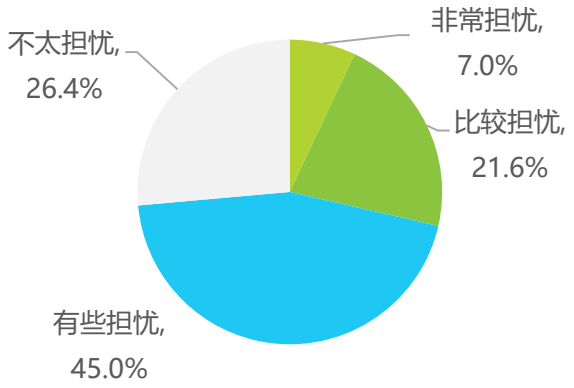
家长的儿童教育痛点——家长焦虑水平

儿童健康成长的道路上问题多多、阻碍重重，家长表现出高水平的焦虑程度

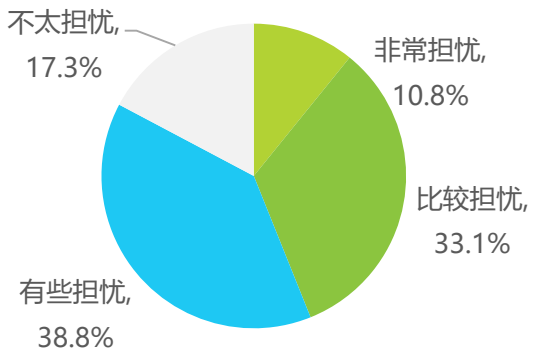
调研结果显示，儿童在成长过程中，不免在身心健康、学习状态和生活习惯等方面出现种种问题。而受访家长对此普遍表现出较高水平的焦虑程度，在身心健康、学习状态和生活习惯三个评分维度上表现出完全不担忧的家长，分别仅占比26.4%、17.3%和14.8%。可见，儿童健康成长的道路上阻碍重重。

家长对孩子成长问题的焦虑程度

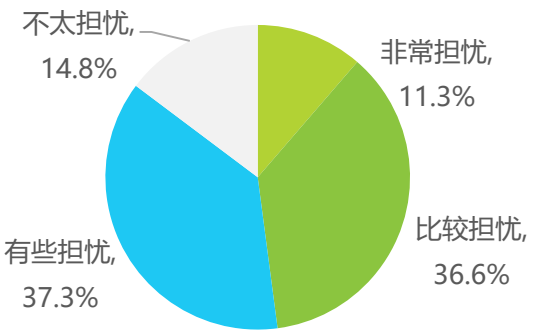
身心健康问题



学习状态问题



生活习惯问题



样本：3-18岁儿童的家长群体N=1200，幼儿园N=400，小学N= 400 ，中学N= 400 ，于2022年4月调研获取。

©2022.5 iResearch Inc.

第一篇：儿童成长与家庭教育现状 1

第二篇：儿童健康成长的阻碍 2

第三篇：儿童健康成长倡议 3

第四篇：儿童成长的科学认知 4

第二篇：儿童健康成长的阻碍

经调研发现，家长对孩子的视力健康、脊柱健康、心理健康及学习状态等方面都存在不同程度的担忧，本篇将从各类健康问题的形成原因及不良影响的角度切入，对中国儿童的健康现状做出进一步分析与阐释。



01

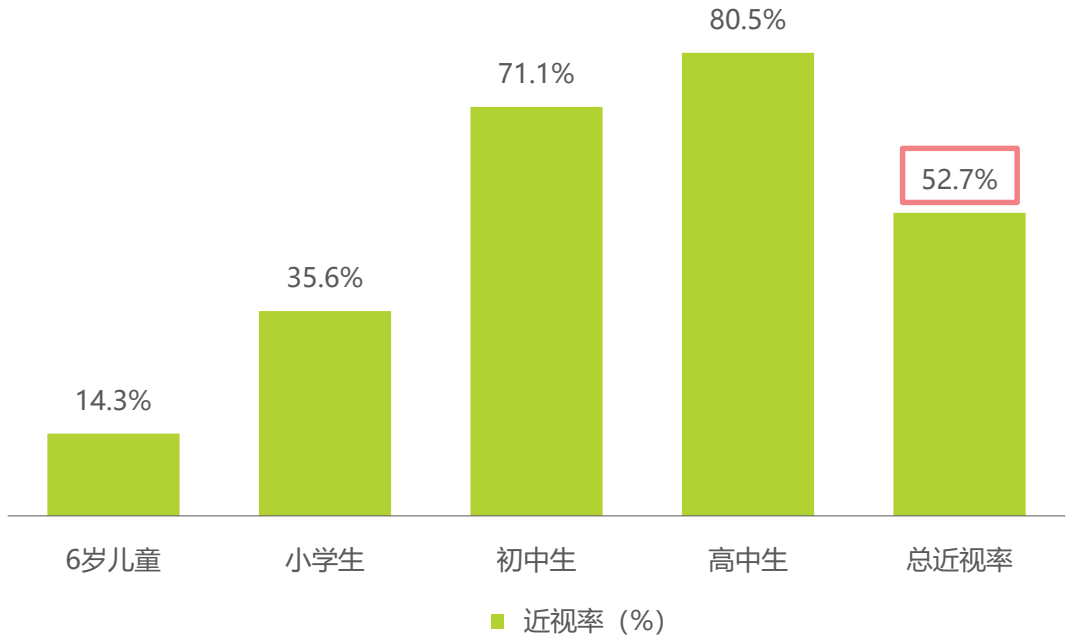
儿 童 视 力 健 康

中国儿童视力健康现状

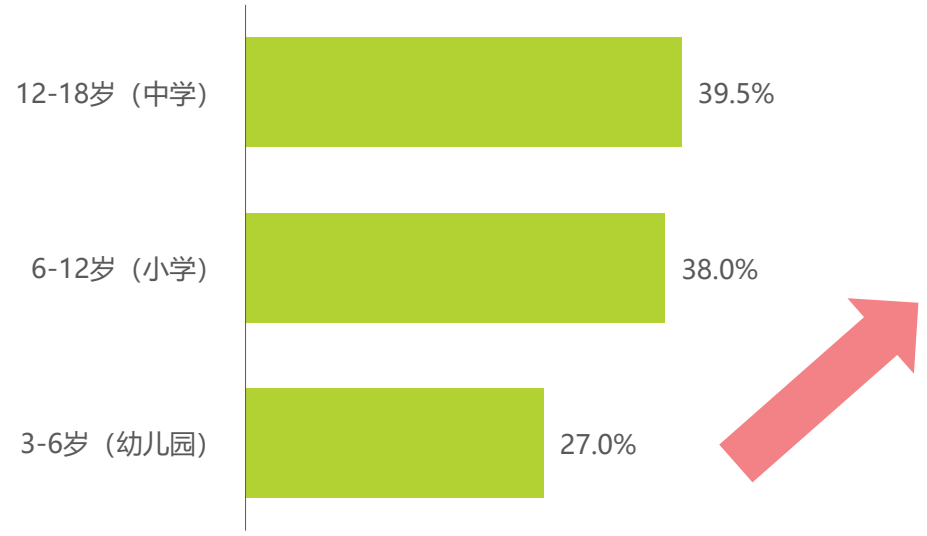
超半数青少年儿童患有近视问题，且呈现高发、低龄化趋势

视力，又称视觉分辨力，是眼睛能够分辨的外界两个物点间最小距离的能力，是随着屈光系统和视网膜发育而逐渐发育成熟的。儿童时期是视力发育的关键阶段，其中，0~6岁阶段更是儿童眼睛的快速发育阶段。**近年来，中国青少年儿童视力不良问题呈现高发趋势，低龄化现象凸显。**根据国家卫健委相关数据，2020年全国青少年儿童总近视率为52.7%，其中6岁儿童近视率为14.3%，小学生为35.6%，初中生为71.1%，高中生为80.5%。从用户调研数据来看，在孩子处于幼儿园阶段的家长中，孩子患有近视/散光/远视等视力问题的占比为27%，小学为38%，中学为39.5%，可见，视力问题随着孩子年龄的增长日益加剧，青少年儿童的视力健康防控已刻不容缓。

2020年中国青少年儿童近视率



2022年中国儿童家长在儿童视力问题（近视/散光/远视等）方面存在担忧的比例



来源：国家卫健委，艾瑞咨询研究院自主研究整理并绘制。

样本：3-18岁儿童的家长群体N=1200，幼儿园N=400，小学N= 400 ，中学N= 400 ，于2022年4月调研获取。

视力不良是如何形成的

坐姿不良、不健康用眼、用眼过度等不良用眼习惯导致远视储备过早消耗

儿童视力不良的原因多见于近视、远视、散光等屈光不正及其他眼病（如弱视、斜视等），**其中以近视最为常见。**大多数儿童的近视问题都是由于眼轴长度增加而导致。根据儿童眼球和视力的发育规律，儿童时期是眼屈光变化最快的阶段，婴幼儿的眼球一般较小，双眼的屈光状态为远视状态，随着生长发育，儿童的眼球逐渐长大，一般到15岁左右逐渐趋于正视。然而随着现代生活方式的改变，儿童近距离用眼时间变长、负荷变重，长此以往就会导致“远视储备”过早消耗，如果远视储备量消耗过多，就极有可能较早（如在小学阶段）发展成为近视。坐姿不良、不健康用眼、用眼过度、睡眠时间不达标及饮食不当等因素都会影响儿童的视力发育。此外，遗传因素也是导致儿童形成近视的重要原因之一，近视的遗传倾向性比较强，如果父母都近视，且度数较高，那么孩子发生近视的概率也会相对较大。

儿童眼球和视力的发育规律示意图



儿童视力不良的影响因素

坐姿不良

看书写字时，由于普通直边桌无法有效承托孩子的胳膊肘，为了寻求舒适习惯性趴在桌子上。

不健康用眼

在光线不够充足或光线不稳定的环境中看书、看手机；躺卧看书等。

用眼过度

长时间近距离用眼，如低头看书、画画、练琴、看手机/智能平板等会让近视发生时间加快。

睡眠时间不达标

熬夜写作业，长时间缺乏睡眠会导致植物神经功能紊乱，眼睛调节功能出现异常。

饮食不当

视力的正常发育需要营养物质，一旦营养物质缺乏，容易出现相应的视力问题。

父母遗传

近视的遗传倾向性比较强，如果父母都近视，且度数较高，那么孩子也极易发生近视。

来源：国家卫健委《儿童青少年近视防控适宜技术指南（更新版）》，中华预防医学会公共卫生眼科分会《中国学龄儿童眼球远视储备、眼轴长度、角膜曲率参考区间及相关遗传因素专家共识（2022年）》，艾瑞咨询研究院自主研究整理。

©2022.5 iResearch Inc.

视力问题会产生哪些不良影响

降低生活/学习质量和日常活动能力，限制个人未来专业选择及职业发展

视力问题的不良影响

1 降低学习效率



- 出现视力问题的儿童可能会经常感觉到眼睛干涩、疲劳等，严重者还会伴随头晕不适等症状，久而久之便会对正常的学习生活产生一定影响，从而导致学习成绩下降

2 引发高度近视

- 近视按照度数，可划分为轻度近视（0-300度），中度近视（300-600度）以及高度近视（600度以上）
- 一旦近视度数过高，容易引发多种严重并发症，如白内障、裂孔、视网膜脱落、青光眼等，甚至还可能会致盲



3 影响个人容貌

- 当近视发展成高度近视后，儿童的个人容貌很有可能会发生变化，出现如眼球突出、眼睑松弛等问题



4 影响个人发展



- 高考填报志愿时，很多专业对视力水平具有严格的限制要求，比如飞行技术、航海技术、刑事科学技术等。如果中学阶段的儿童患有近视，即便对以上专业抱有浓厚兴趣，也无法报考，从而对未来的职业选择和个人发展造成极大影响

来源：艾瑞咨询研究院自主研究并整理。

©2022.5 iResearch Inc.

02

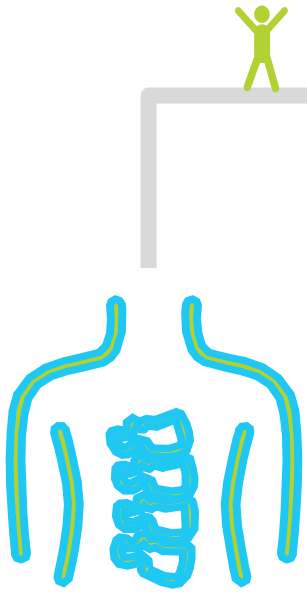
儿 童 脊 柱 健 康

中国儿童脊柱健康现状

近七成中国儿童存在驼背、脊柱侧弯、双肩不平等脊柱问题

脊柱位于背部正中，是人体中重要的功能单位之一。在人的生长发育过程中，脊柱的两个最为重要的生长发育高峰分别出现在婴幼儿时期（0~3岁）和青春期（12~18岁）。**近年来，中国儿童脊柱弯曲异常情况明显增加。**国家卫健委疾控局于2019年组织的全国学生常见病和健康影响因素监测与干预结果显示，全国中小学生总脊柱弯曲异常检出率为2.8%，其中初中、高中阶段增长更快。另据中国儿童发展中心调查统计，全国脊柱不健康的儿童已高达68%以上，包含有驼背、脊柱侧弯、双肩不平等。目前，脊柱问题已成为继肥胖、近视后，危害中国儿童健康的第三大“杀手”。

脊柱的重要性



什么是脊柱?

脊柱由多块脊椎骨及椎间盘连接而成，是一个相当柔软且可以活动的结构

脊柱有什么功能?

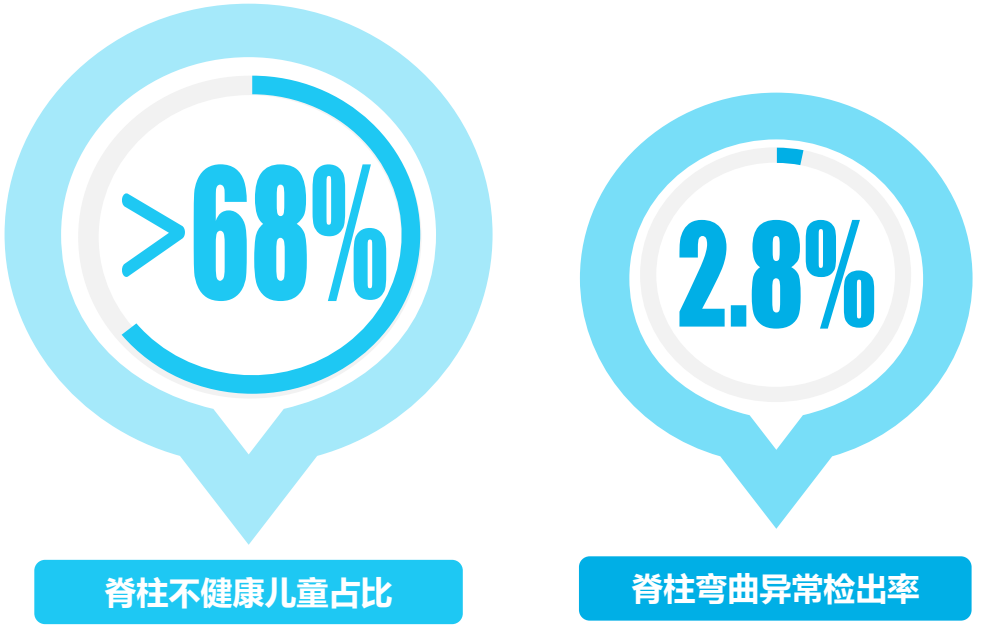
作为人体的中轴骨骼，脊柱具有支持躯干、保护内脏、保护脊髓和进行运动等功能

脊柱的生长发育

脊柱的两个最为重要的生长发育高峰分别是婴幼儿时期（0~3岁）和青春期（12~18岁）

来源：艾瑞咨询研究院自主研究整理。

中国儿童脊柱健康现状



来源：国家卫健委，中国儿童发展中心，艾瑞咨询研究院自主研究整理。

脊柱亚健康是如何形成的

长期姿势不当等不良行为习惯是导致脊柱变形的重要因素

脊柱亚健康是脊柱介于健康与疾病之间的一种生理功能异常表现。青少年儿童正处于身体的快速生长发育阶段，骨骼中有机物成分较多，骨骼韧性较好，具有较大的可塑性，如果没有养成良好的生活和学习习惯，比如长期姿势不当（不正确的坐立行走及书写姿势，如歪头写作业）、缺乏体育锻炼、长期睡眠不足、过度使用电子产品等都可能会使脊柱无法得到充分的休息与保护，容易造成背部肌肉的疲劳受损，再加上青春期脊柱突增速度比较快，很容易导致脊柱不同程度的变形，继而出现如驼背和脊柱侧弯等脊柱弯曲异常现象。

儿童脊柱弯曲异常的几种常见类型及诱因

常见类型一：驼背

- 青少年儿童人群易发的驼背通常为姿势性驼背，主要症状是胸椎向后拱起，从而导致上肢成弯腰的体态，双肩向前形成圆肩。
- 驼背最常见的原因是姿势不端正导致的脊椎和周围肌肉发育不正常。





常见类型二：脊柱侧弯

- 脊柱侧弯是脊柱的某个节段脱离了原本的队伍，造成了躯干两侧的不对等。如果孩子出现穿衣时领口不平、背双肩包时总有一侧容易滑落、一侧后背隆起、腰部一侧有褶皱、骨盆倾斜、双下肢不等长等现象，那么很有可能是发生了脊柱侧弯。
- 特发性脊柱侧弯是青少年儿童人群中最为常见的一种侧弯类型，且多见于10~16岁、处于青春期的女孩。

来源：国家卫健委《儿童青少年脊柱弯曲异常防控技术指南》，艾瑞咨询研究院自主研究整理并绘制。

©2022.5 iResearch Inc.

脊柱亚健康会产生哪些不良影响

不仅会导致形体姿态异常、还可能伤害心肺及神经系统，严重损害身心健康

脊柱亚健康的不良影响



影响外在形体美观度

01

- 脊柱侧弯会导致儿童的脊柱发生变形，肩背部不平坦，胸廓出现畸形，骨盆发生倾斜，严重影响正常生长发育，出现如高低肩、长短腿等外观形态的异常。



影响内脏器官的生长和正常功能

02

- 脊柱问题可能会使儿童的心肺功能受到伤害，在上课时难以集中精力，最终导致学习成绩下降。
- 严重者还可能会压迫脊髓和神经，对神经系统造成损伤，甚至出现瘫痪、心肺功能衰竭。



损害心理健康

03

- 脊柱疾病导致的生理功能阻碍，可能会使儿童在日常生活中出现自卑、恐慌、羞愧甚至自闭等一系列不良生理情绪，严重者会对其未来的学习、生活和工作产生一定的困扰。

来源：杨聿萌《儿童青少年脊柱健康研究》，艾瑞咨询研究院自主研究整理并绘制。

©2022.5 iResearch Inc.

03

儿 童 心 理 健 康

中国儿童心理健康现状

常见心理问题多发，超两成中小学生存在不同程度抑郁症状，且抑郁倾向随年龄增长不断升高

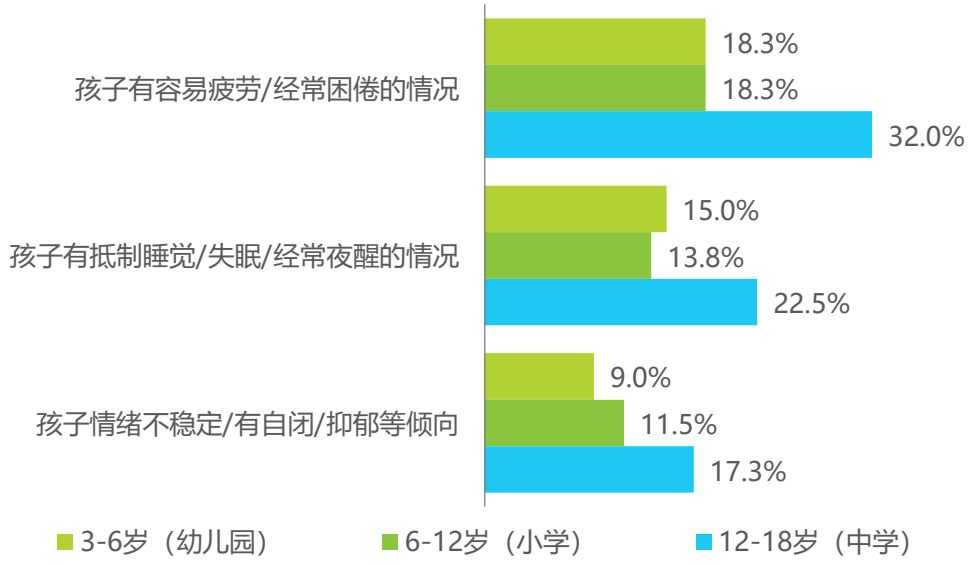
根据世界卫生组织发布的“健康”概念，一个人只有躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康，才算是一个完全健康的人。对于儿童来说，心理健康体现在智能发育正常、有积极乐观的情绪、拥有良好的的人际关系、能够正确认识自己、拥有健全的性格及能够正确对待现实等六个方面。儿童时期作为个体身心发育的重要阶段，是心理问题、情绪问题及行为问题发生的高危时期，大约3/4的心理障碍都出现在这一时期。**中国儿童常见心理问题多发，且随年龄增长，心理健康的风险不断升高。**根据《中国国民心理健康发展报告（2019~2020）》，全国中小学生存在不同程度抑郁症状的总体比例超过24%，且随着年级升高而上升。从用户调研数据来看，处于中学阶段的儿童出现情绪不稳定等心理问题倾向的比例最高，达到17.3%。不可否认，儿童心理健康问题已成为关系国家和民族未来的重要公共卫生问题和社会问题。

2020年中国中小学生抑郁检出率

高中阶段	抑郁检出率 ≈40%	重度抑郁检出率：10.9-12.5%
初中阶段	抑郁检出率 ≈30%	重度抑郁检出率：7.6-8.6%
小学阶段	抑郁检出率 ≈10%	重度抑郁检出率：1.9-3.3%

来源：《中国国民心理健康发展报告（2019-2020）》，艾瑞咨询研究院自主研究整理并绘制。

2022年中国儿童家长在儿童心理方面存在的担忧



样本：3-18岁儿童的家长群体N=1200，幼儿园N=400，小学N= 400 ，中学N= 400 ，于2022年4月调研获取。

心理问题是如何形成的

受个人、家庭、学校及社会环境等多因素共同影响

儿童心理问题的影响因素

01 个人因素

- **生理性缺陷**

有生理缺陷的儿童可能会因为自身生理表现遭到周围同龄人的嘲笑，导致情绪低落，长此以往容易形成自卑心理。

- **人格发展尚不完善**

由于青少年儿童正处在自我意识逐渐加强的时期，他们一方面要求独立自主，另一方面又不善于用理智控制自己的情绪，极易形成狭隘的意识和不良的心态。

02 家庭因素

- **家长教育不当**

家长的教育方式和家庭成员之间感情是否融洽是影响儿童心理健康发展的重要因素。很多家长由于工作忙碌，忽视了孩子的正常心理需要，缺乏必要的亲子沟通和相互理解。教育不当，过分保护或过分要求，严厉惩罚都会造成儿童的心理问题。

03 学校因素

- **过分重视考试分数**

很多学校在日常教学中忽略了对孩子心理素质的培养，习惯以分数高低来评价学生的优劣，传统的“应试教育”模式会给儿童的心理健康发展造成消极影响。此外，课业负担也会导致儿童心理上的疲劳和情绪上的不安。在教育方式上，如果教师的教育方法不正确，也会严重影响儿童正常心态的形成。

04 社会因素

- **网络舆论污染**

社会环境对儿童心理健康的影响是十分广泛且复杂的。不良的社会舆论导向、意识形态和道德观念都会对儿童的心理起到潜移默化的影响，从而导致心理障碍的发生。

来源：艾瑞咨询研究院根据《少年儿童健康教育》整理绘制。

©2022.5 iResearch Inc.

心理问题会产生哪些不良影响

人际关系变差、情绪不稳定、人格不健全、行为出现异常等

心理问题的不良影响

人际关系变差

心理问题在人际交往方面产生的不良影响主要表现为孤僻、自闭、冷漠、退缩、压抑、早恋等，导致儿童的人际关系失调，游离于集体边缘。

情绪不稳定

出现心理问题的儿童容易患上恐惧症、抑郁症、焦虑症、神经质、强迫症等情绪方面的问题，导致身心上的双重痛苦，无法进行正常生活。

人格不健全

心理问题会让儿童出现自卑、猜疑、嫉妒、说谎、敌对、攻击、暴躁、依赖、胆怯等人格缺陷和精神分裂、冲动、偏执、盗窃、反社会等人格障碍，导致人格不健全，出现双面甚至多面人格特征，容易产生精神类疾病，影响儿童的社会化进程。

行为出现异常

多动症、偏食、厌食、咬指甲、睡眠障碍、性幻想、性偏差等，导致发育不良，注意力不集中，难以完成学习任务等。



来源：艾瑞咨询研究院根据朱红芳《当前中学生心理问题成因及对策探析》及网络公开资料整理绘制。

©2022.5 iResearch Inc.

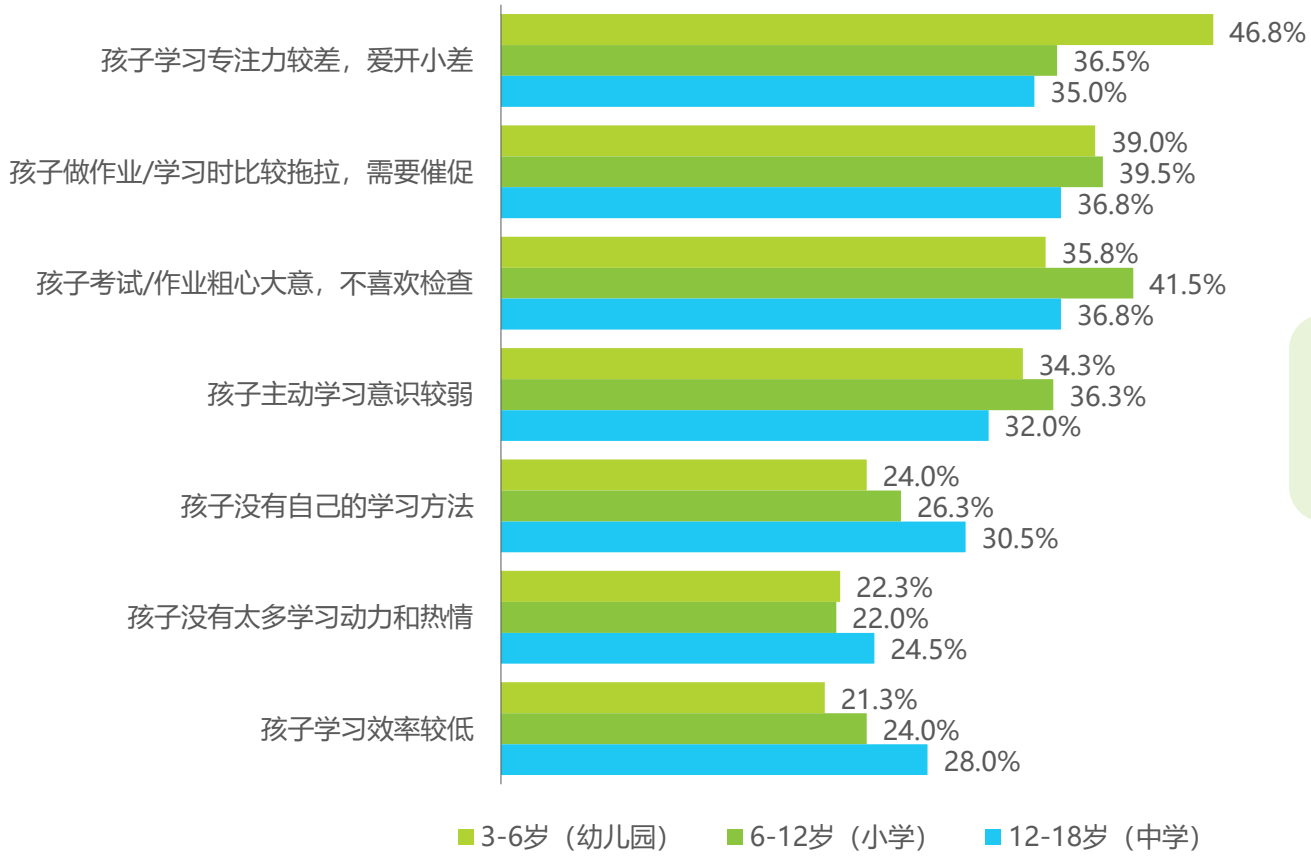
04

儿 童 学 习 状 态

我国儿童学习状态现状

超七成家长在儿童学习状态方面存在担忧：幼儿园幼儿学习专注力较差，中小学阶段的儿童在学习习惯方面存在问题

2022年中国儿童家长在儿童学习方面存在的担忧



在孩子处于中学阶段的家长中，有36.8%的家长认为孩子学习需要人催促、写作业粗心大意

在孩子处于小学阶段的家长中，有41.5%的家长认为孩子学习习惯不好（考试/作业粗心大意）



在孩子处于幼儿园阶段的家长中，有46.8%的家长认为孩子的学习专注力较差

样本：3-18岁儿童的家长群体N=1200，幼儿园N=400，小学N= 400 ，中学N= 400 ，于2022年4月调研获取。

©2022.5 iResearch Inc.

学习状态不佳的原因及其不良影响

对学习存在抵触情绪、学习内容乏味、学习环境欠佳、学习习惯不好

儿童由于生理和心理发育尚不成熟，很容易在学习方面面临较大的压力，从而影响自身的学习状态，具体表现为学习障碍、厌学、逃学、偏科、上课注意力不集中、畏惧考试等。学习状态不佳可能由多种原因导致，其中，对学习存在抵触情绪、学习内容乏味、学习环境欠佳、学习习惯不好等因素的影响较为深远。

学习状态不佳的原因及其不良影响

01 对学习存在抵触情绪

在学习上屡屡受挫，自我信心不够，经常否定自己，特别是在考试成绩不理想，在家长过高的期待与学校老师严厉的要求之下，孩子会感觉处于过于压迫的环境当中，从而导致过度焦虑，产生厌学情绪。

02 学习内容乏味

由于儿童的抽象思维能力水平相对较低，难以对一些抽象、复杂的概念做到有效理解，当孩子在被动获取某种知识的同时，可能会产生对学习的厌倦，留下后遗症。如果孩子不能有效发现学习本身的乐趣，久而久之会越来越丧失对学习的兴趣。

03 学习环境欠佳

孩子在使用普通直边书桌学习/写作业时，往往会由于桌面高度无法和身高相匹配，从而形成不正确的书写姿势和不良的坐姿习惯。久而久之，孩子很难在这种环境下集中注意力，影响学习效率的同时也容易带来健康隐患。

04 学习习惯不好

不良的学习习惯会直接影响儿童的学习状态，比如学习自觉性差、坐姿不规范（包括坐姿不正，头不自觉地往下低或者直接趴在书桌上，作业本斜着放，笔杆握得太低，大拇指压着食指等）、学习没有明确目标、缺乏时间规划等。

来源：艾瑞咨询研究院根据网络公开资料整理绘制。

©2022.5 iResearch Inc.

第一篇：儿童成长与家庭教育现状 1

第二篇：儿童健康成长的阻碍 2

第三篇：儿童健康成长倡议 3

第四篇：儿童成长的科学认知 4

第三篇：儿童健康成长倡议

调研发现，针对儿童的各类成长与健康问题，家长们自发采取了一系列改善措施，但仍然感到不足，希望获得更科学和有效的外部支持。

而为了帮助家长更好、更有效地解决儿童健康成长问题，本篇将从家长的视角出发，结合儿童成长规律，以光明园迪系列产品为例，从个体和家庭层面提供科学有效的指导意见。



01

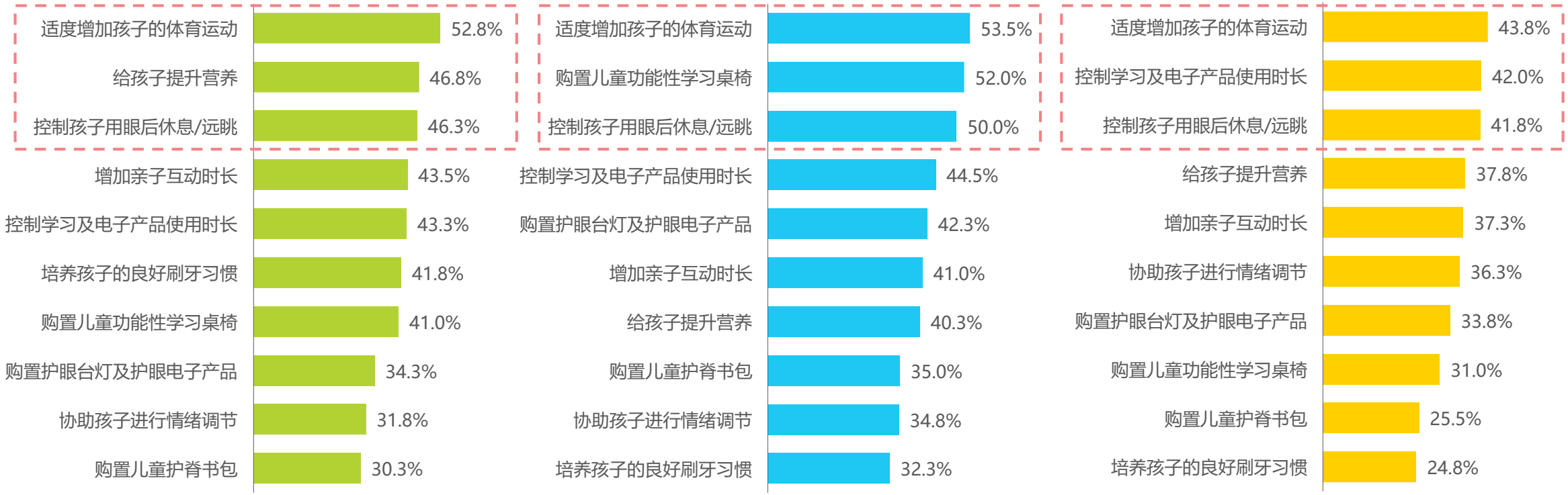
家长自发改善举措

家长的自发改善举措——身心健康问题

家长多通过增加体育运动和控制用眼后休息的方式来尝试改善儿童身心健康问题

针对家长担忧的各类身心健康问题，适度增加孩子的体育运动是各年龄段家长都最常用的改善措施；对于较多家长担忧的孩子用眼健康问题，控制孩子用眼后休息/远眺也是各年龄段家长都较为常用的措施。对于小学生，较多家长为孩子购置儿童功能性学习桌椅来保障孩子的身心健康。

家长针对孩子身心健康问题的改善措施



样本：3-18岁儿童的家长群体N=1200，幼儿园N=400，小学N= 400 ， 中学N= 400 ， 于2022年4月调研获取。

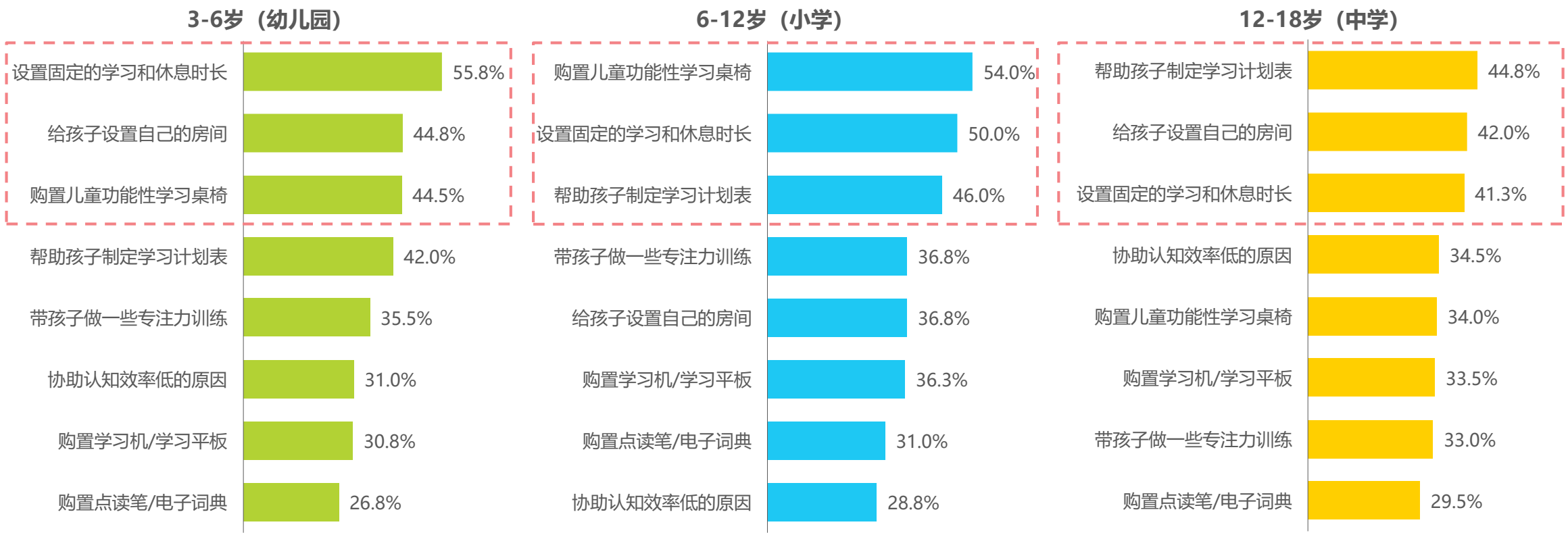
©2022.5 iResearch Inc.

家长的自发改善举措——学习状态问题

家长多通过帮助孩子平衡分配时间的方式来改善儿童在学习状态方面的问题

针对家长担忧的各类学习状态问题，帮助孩子平衡分配时间是各年龄段家长最常用的改善措施，其中幼儿园和小学生家长更喜欢直接给孩子设置固定学习休息时长，而中学生家长则更喜欢帮孩子制定学习计划表，来帮助孩子自己掌握学习节奏。值得一提的是，购置功能性学习桌椅是幼儿园及小学生家长较常用的改善措施。

家长针对孩子学习状态问题的改善措施



样本：3-18岁儿童的家长群体N=1200，幼儿园N=400，小学N= 400 ， 中学N= 400 ， 于2022年4月调研获取。

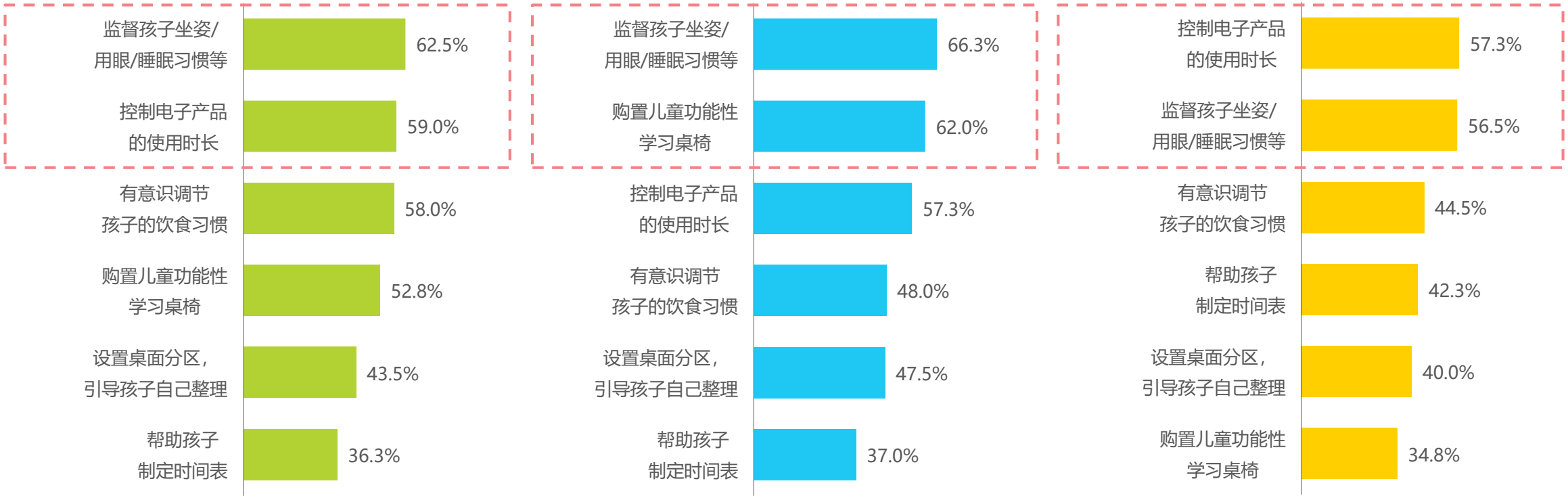
©2022.5 iResearch Inc.

家长的自发改善举措——生活习惯问题

家长多通过“看到问题就提醒”的监督方式来尝试改善儿童在生活习惯方面的问题

针对家长担忧的各类生活习惯问题，监督孩子坐姿/用眼/睡眠等生活习惯是各年龄段家长都最常用的改善措施。对于幼儿园和中学生家长，控制电子产品的使用时长也是家长常用的改善措施，而小学生家长则更明显愿意购置功能性学习桌椅来保证孩子的生活习惯健康。

家长针对孩子生活习惯健康问题的改善措施



样本：3-18岁儿童的家长群体N=1200，幼儿园N=400，小学N= 400 ，中学N= 400 ，于2022年4月调研获取。

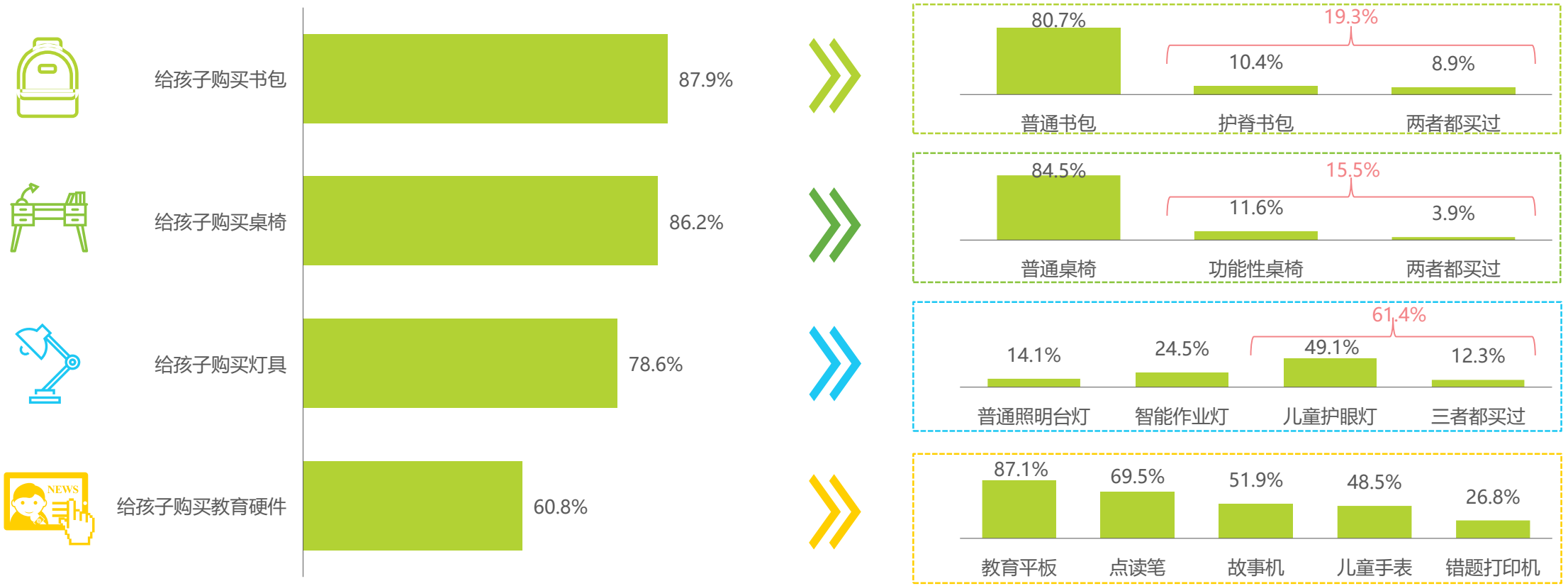
©2022.5 iResearch Inc.

家长的自发改善举措——功能性学习用品

考虑到儿童的成长健康问题，部分家长在为孩子购置用品时选择了功能性学习用品

本次调研发现，大多数家长会为孩子精挑细选各类学习用品，比如桌椅、灯具、书包。在为孩子购买了桌椅的家长中，15.5%的家长考虑到孩子用眼坐姿等问题而选择了功能性学习桌椅；在为孩子购买了专用灯具的家长中，61.4%的家长看重灯具的护眼属性从而购置了儿童护眼灯；在为孩子购买书包的家长中，19.3%的家长考虑到儿童脊柱健康问题，而购买了护脊书包。

家长为孩子购买的学习用品类型



样本：3-18岁儿童的家长群体N=1200，源于《中国儿童学习用品使用现状调研》，于2022年4月调研获取。

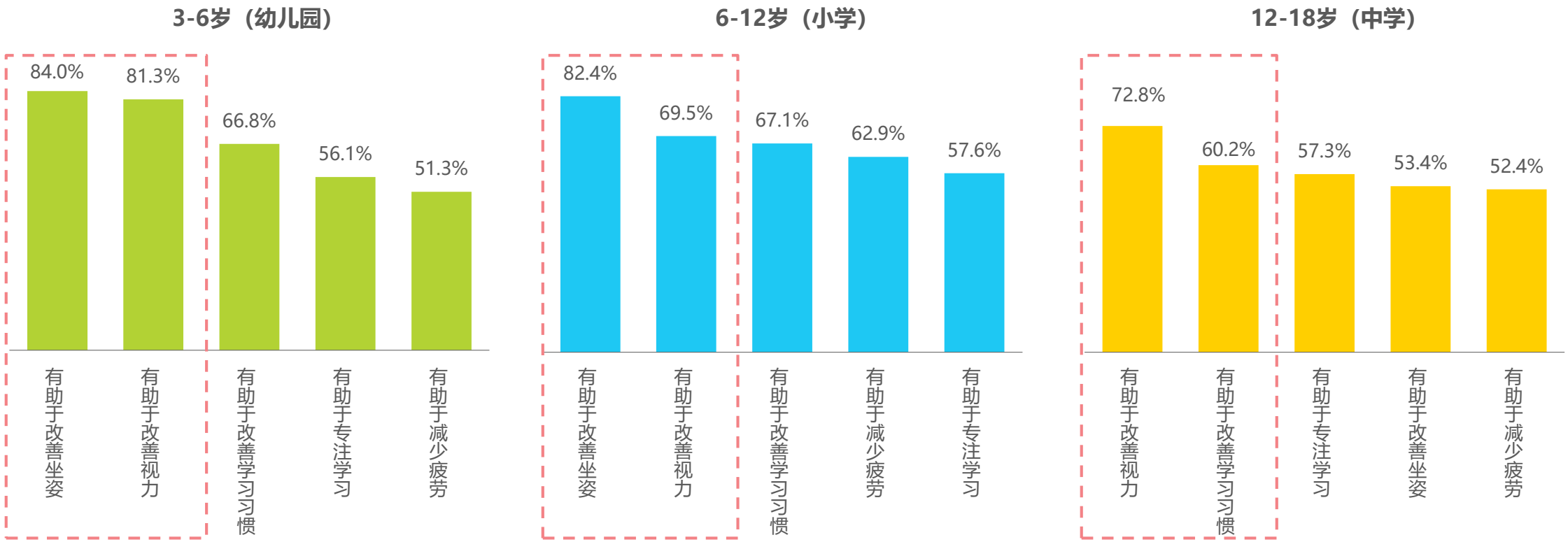
©2022.5 iResearch Inc.

功能性学习用品评价——功能性学习桌（1/3）

家长认可功能性学习桌对孩子健康成长的帮助，尤其认可对坐姿和视力的积极作用

为孩子购买了功能性学习桌的家长，高度认可功能性学习桌对孩子健康成长的帮助。在幼儿和小学生家长看来，功能性学习桌最能帮助改善孩子坐姿及改善孩子视力情况；在中学生家长看来，功能性学习桌最大的作用是能帮助改善孩子的视力以及帮助孩子培养良好的学习习惯。

家长对功能性学习桌作用的评价



样本：购买功能性桌椅的儿童家长群体N=500，幼儿园N=187，小学N= 210 ，中学N= 103 ，于2022年4月调研获取。

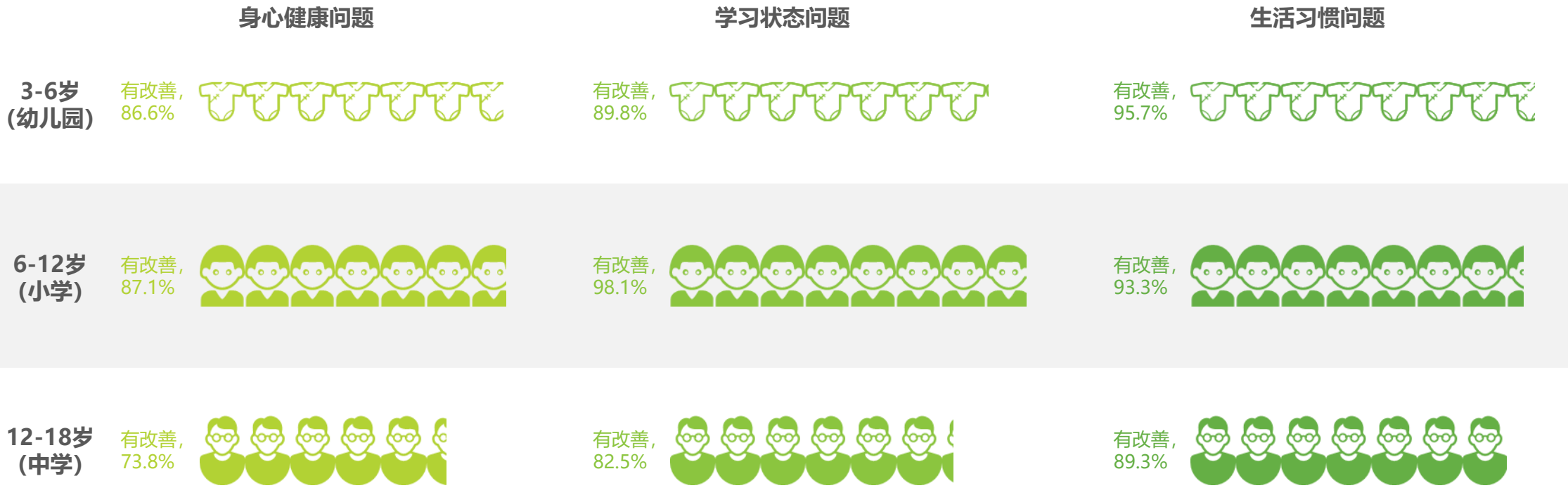
©2022.5 iResearch Inc.

功能性学习用品评价——功能性学习桌（2/3）

九成上下的家长认为功能性学习桌的应用对儿童成长问题有明显的改善效果

九成上下的家长认为功能性学习桌对孩子各方面成长问题均有明显改善作用：其中幼儿及中学生家长最为认可对孩子坐姿、用眼等生活习惯问题的改善作用，小学生家长则最认可对孩子学习专注力、学习效率等学习状态方面的改善效果。

功能性学习桌对儿童健康成长的改善程度



样本：购买功能性桌椅的儿童家长群体N=500，幼儿园N=187，小学N= 210 ，中学N= 103 ，于2022年4月调研获取。

©2022.5 iResearch Inc.

功能性学习用品评价——功能性学习桌（3/3）

有助于脊柱健康的小C口设计和辅助改善学习习惯的空间分区设计最受家长的欢迎

在功能性学习桌的诸多功能设计中，家长更加偏重对孩子健康成长更有帮助的功能设计：有助于孩子脊柱健康的“小C口设计”，以及能辅助孩子形成整理习惯的“空间分区设计”等功能最受家长的欢迎。

家长对功能性学习桌的功能喜好程度



小C口设计，光明园迪学习桌，独有正姿小C口，含专利托肘板，当使用者身体进入小C口时，身体可前进7厘米，双臂自然下垂，肘部接触桌面，有效分担体压，减小脊柱承受压力，缓解肩颈疲劳，降低脊柱变形、驼背、耸肩等不良影响发生的可能性。

序号	功能	很喜欢比例
1	**小C口设计**	**50.9%**
2	**桌子设计空间分区**	**50.8%**
3	桌子搭载学习机等智能设备	48.8%
4	桌子配备了配套的台灯	48.0%
5	桌子配备阅读架	47.6%
6	桌子高度可调节	44.5%
7	桌子配备了配套的椅子	42.1%
8	桌面可倾斜	40.5%

样本：3-18岁儿童的家长群体N=1200，幼儿园N=400，小学N= 400 ，中学N= 400 ，于2022年4月调研获取。

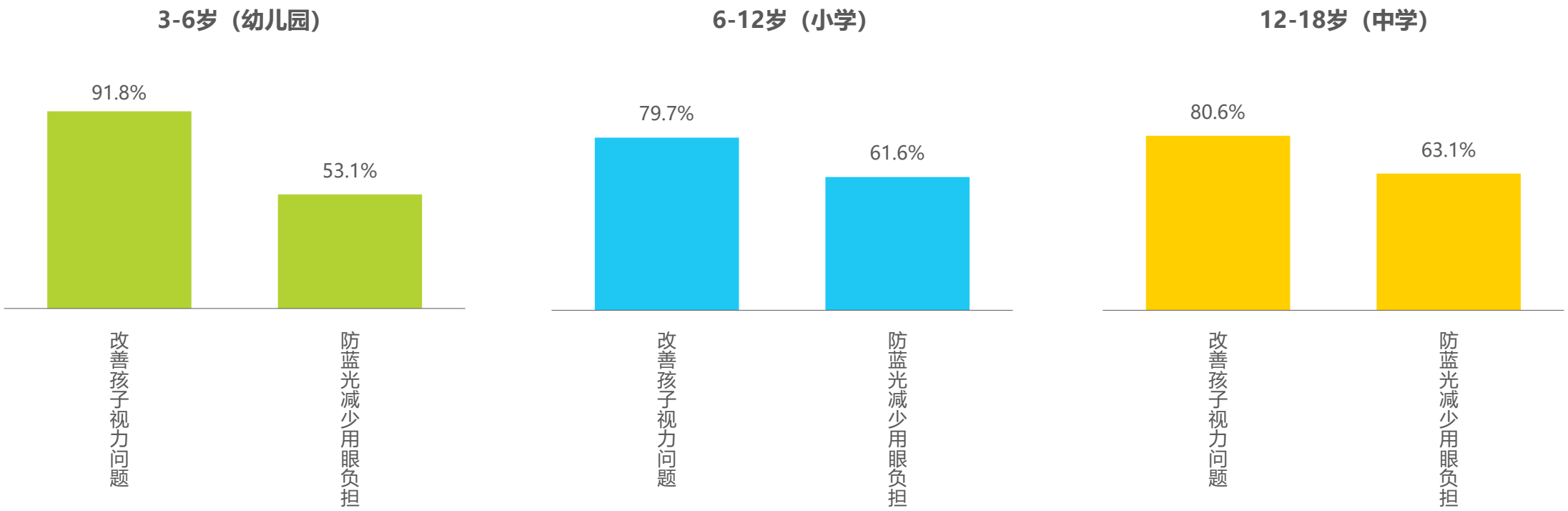
©2022.5 iResearch Inc.

功能性学习用品评价——护眼台灯（1/2）

家长认可护眼台灯对孩子健康成长的帮助，认为核心作用是对孩子视力问题的助力

为孩子购买了护眼台灯的家长，高度认可护眼台灯对孩子健康成长的帮助。各年龄阶段儿童的家长都更加认同护眼台灯能够帮助孩子改善现有视力问题，防止视力下降，其次是防蓝光等功能可以减轻用眼负担且有助于改善睡眠问题。

家长对护眼台灯作用的评价



样本：购买护眼台灯的儿童家长群体N=339，幼儿园N=98，小学N= 138 ，中学N= 103 ，于2022年4月调研获取。

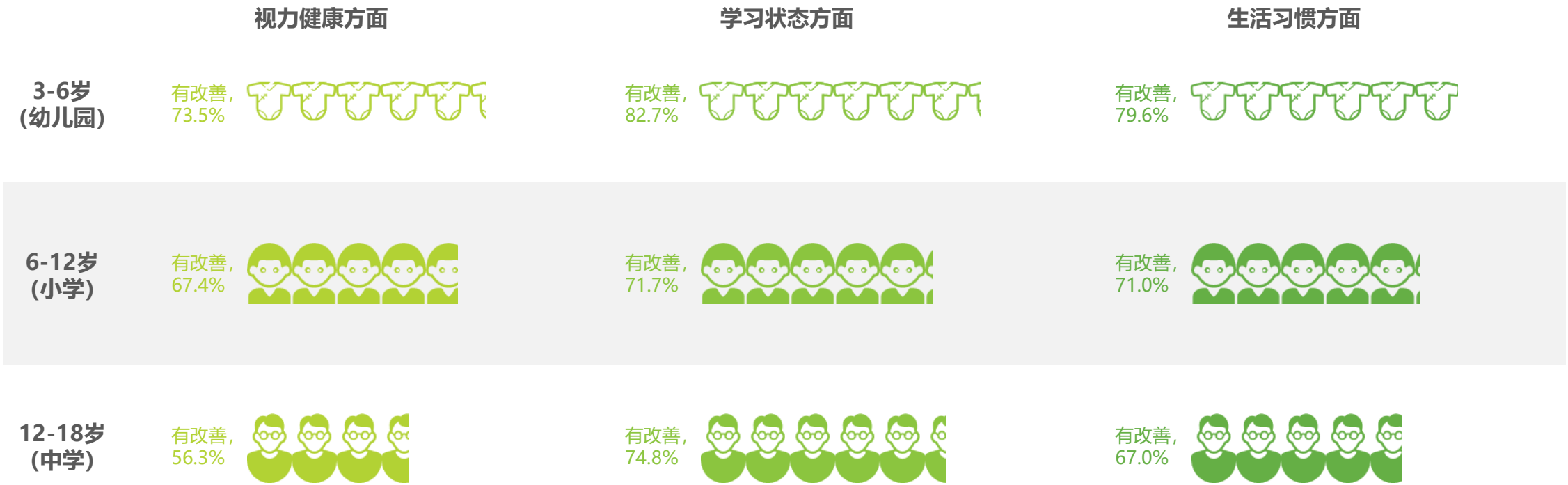
©2022.5 iResearch Inc.

功能性学习用品评价——护眼台灯（2/2）

相比中学生家长，幼儿和小学生家长相对更认可护眼台灯在儿童视力健康上的改善

以保护视力为核心功能的护眼台灯，有助于儿童眼健康问题的改善。大部分家长较为认可护眼台灯对孩子视力健康、学习状态和生活习惯三个方面的积极作用，其中，相比中学生家长，幼儿和小学生家长相对更认可护眼台灯在儿童视力健康上的改善。

护眼台灯对孩子健康成长的改善程度



样本：购买护眼台灯的儿童家长群体N=339，幼儿园N=98，小学N= 138 ，中学N= 103 ，于2022年4月调研获取。

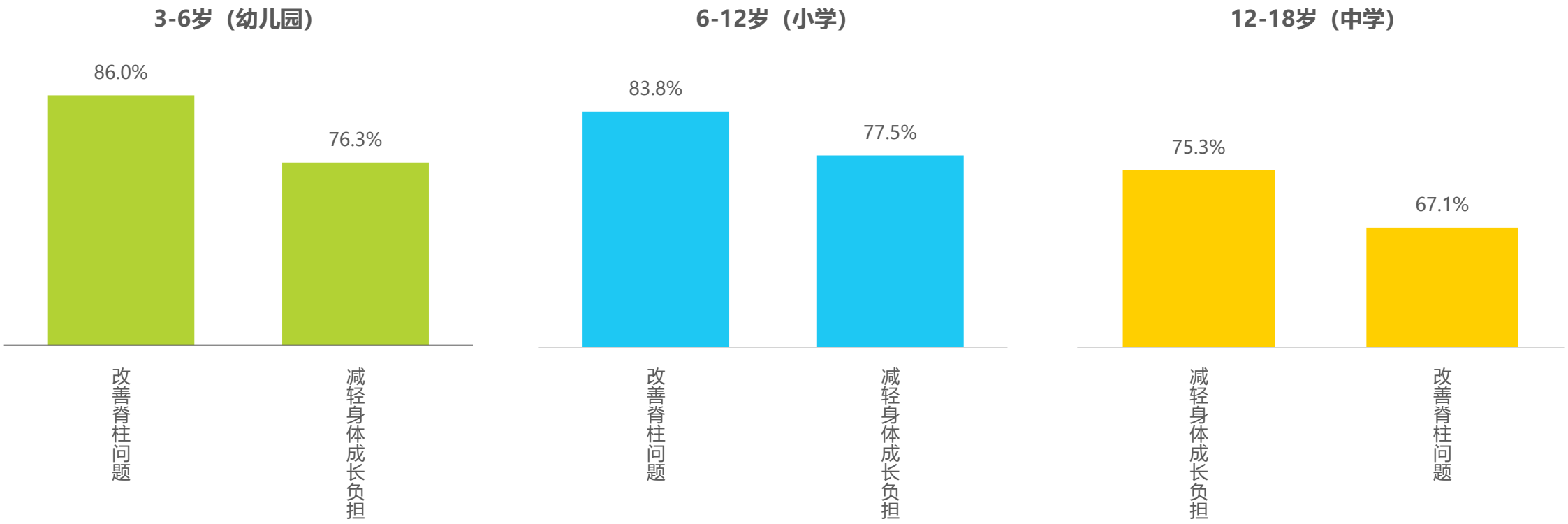
©2022.5 iResearch Inc.

功能性学习用品评价——护脊书包（1/2）

家长认可护脊书包对孩子健康成长的帮助，认为核心作用是有助于维护脊柱健康

为孩子购买了护脊书包的家长，高度认可护脊书包对孩子健康成长的帮助。幼儿园幼儿及小学生家长更认为护脊书包最能帮助改正孩子的脊柱健康问题，而中学生家长则更认为护脊书包有助于减轻中学生过重的书本负担，利于孩子身体的成长。

家长对护脊书包作用的评价



样本：购买护脊书包的儿童家长群体N=277，幼儿园N=93，小学N= 111 ，中学N= 73 ，于2022年4月调研获取。

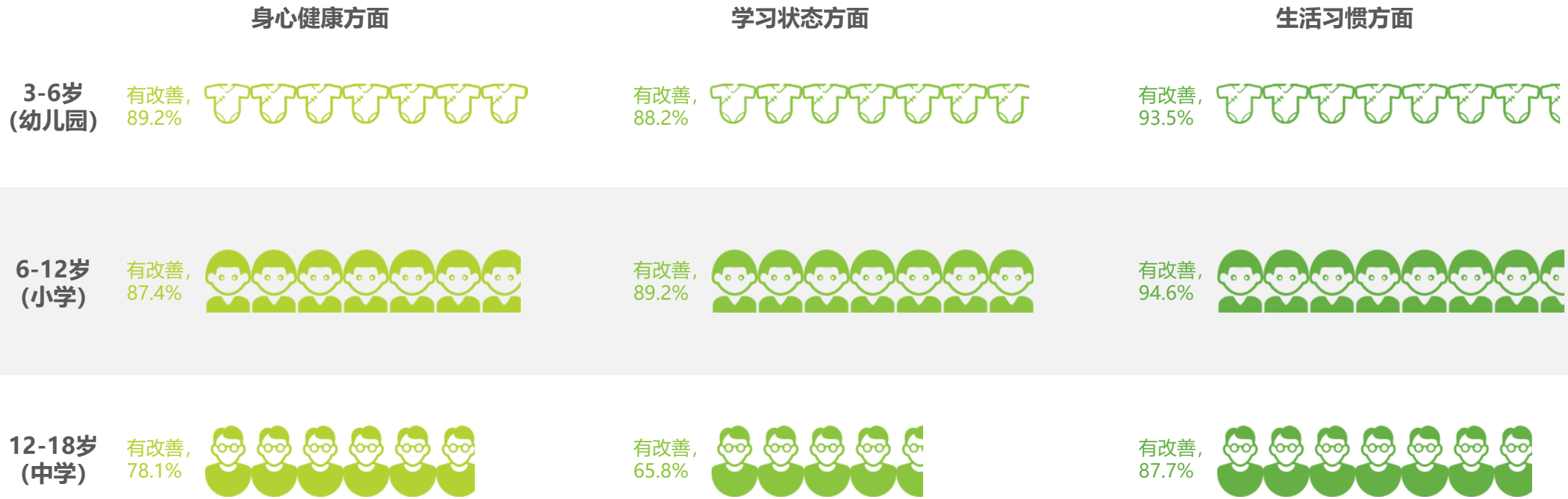
©2022.5 iResearch Inc.

功能性学习用品评价——护脊书包（2/2）

幼儿和小学生家长更加认可护脊书包的改善效果，尤其是对生活习惯问题的改善

以护脊和减负为核心功能的护脊书包，有助于儿童脊柱相关健康问题的改善。九成上下的幼儿和小学生家长认可护脊书包对孩子健康成长的改善作用，尤其认可护脊书包对孩子生活习惯方面的改善程度。

护脊书包对孩子健康成长的改善程度



样本：购买护脊书包的儿童家长群体N=277，幼儿园N=93，小学N= 111 ，中学N= 73 ，于2022年4月调研获取。

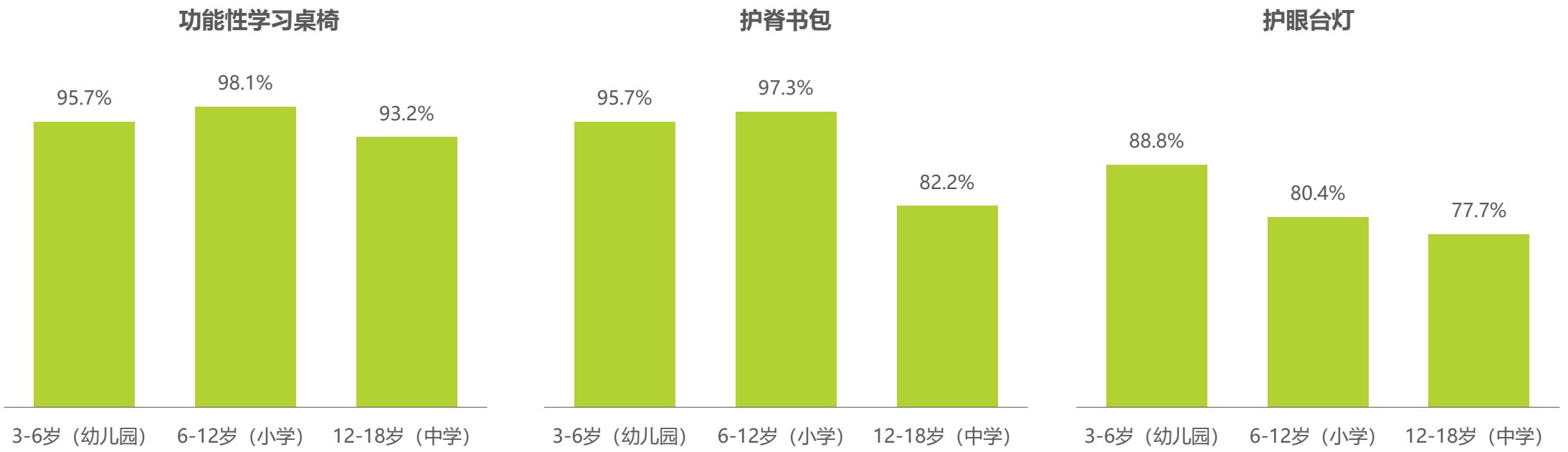
©2022.5 iResearch Inc.

功能性学习用品评价——用户满意度

功能性学习桌椅作为中高端学习用品获得超九成家长用户的高度满意评价

家长对已购置的功能性学习桌椅用户持非常满意的态度。其中儿童功能性学习桌椅作为中高端功能性学习用品获得最高水平的满意度评价，超九成家长对功能性学习桌椅感到非常满意。

家长对已购置功能性学习用品的满意程度



样本：购买功能性桌椅的儿童家长群体N=500，幼儿园N=187，小学N= 210 ，中学N= 103 ；购买护脊书的儿童家长群体N=277，幼儿园N=93，小学N= 111 ，中学N= 73；购买护眼台灯的儿童家长群体N=339，幼儿园N=98，小学N= 138 ，中学N= 103 ，于2022年4月调研获取。

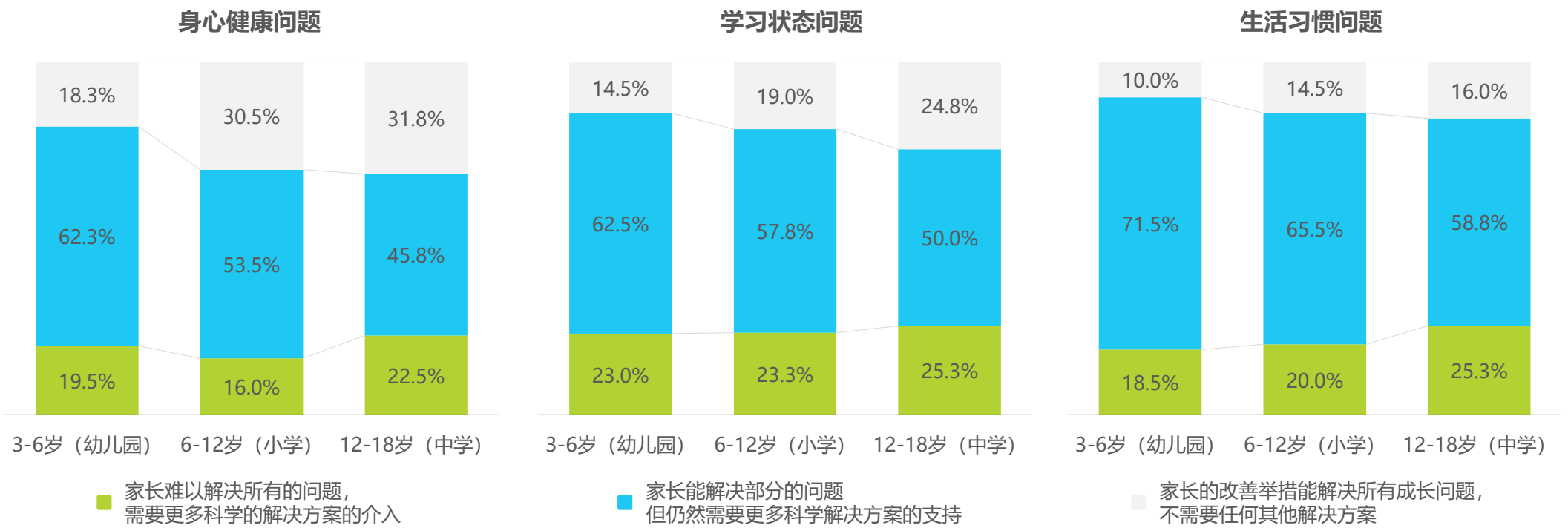
©2022.5 iResearch Inc.

功能性学习用品评价——用户的潜在需求

面对儿童成长问题，家长迫切需要科学解决方案的支持，功能性学习用品空间巨大

大多数家长认为现在对孩子的改善举措仍需要专业力量的帮助。与对孩子各类成长问题焦虑程度相对应的是，家长对生活习惯问题的焦虑程度最高，也认为现有对孩子生活习惯问题的改善举措需要更多科学解决方案的支持。因此功能性学习用品的未来市场空间巨大。

家长对儿童健康成长问题解决方案的需要程度



样本：3-18岁儿童的家长群体N=1200，幼儿园N=400，小学N= 400 ，中学N= 400 ，于2022年4月调研获取。

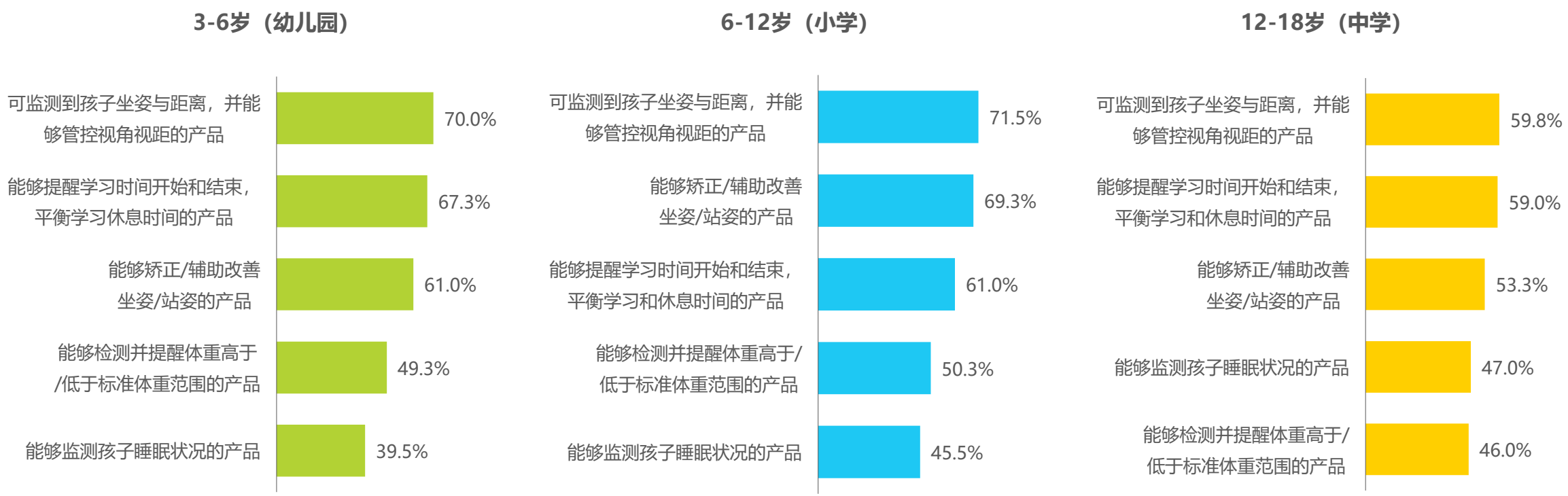
©2022.5 iResearch Inc.

功能性学习用品评价——用户产品期待

家长最期待能改善视力和脊柱健康问题的产品以及帮忙规划学习时间的产品出现

鉴于各年龄段孩子家长对孩子视力及脊柱健康的高关注度，家长期待出现的产品类型也以监督孩子用眼及矫正/改善坐姿/站姿的产品为主。尤其在小学生家长中，近七成的家长期待能够矫正/改善坐姿/站姿的产品出现。另外，家长还非常期待出现能帮助孩子规划学习和休息时间的产品。

家长期待的功能性儿童用品



样本：3-18岁儿童的家长群体N=1200，幼儿园N=400，小学N= 400 ，中学N= 400 ，于2022年4月调研获取。

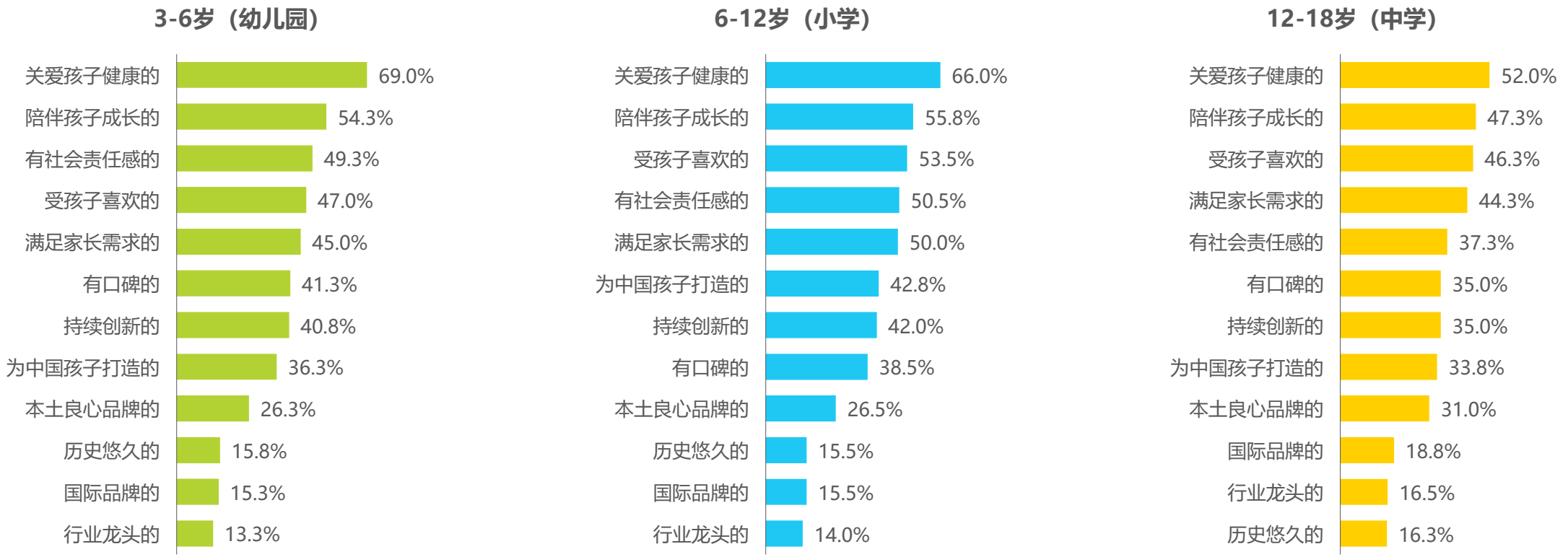
©2022.5 iResearch Inc.

功能性学习用品评价——优秀品牌形象

家长更欢迎关爱孩子健康、长久陪伴各年龄段儿童成长并受到儿童喜爱的品牌

家长心中优秀的儿童学习用品品牌应该是关爱孩子健康、能够陪伴孩子成长的品牌；而随着孩子年龄的增长，小学及中学阶段家长开始重视儿童自身对品牌的选择——受到孩子的喜欢也成为优秀儿童用品品牌的特征之一。

家长心中优秀儿童用品品牌的形象



样本：3-18岁儿童的家长群体N=1200，幼儿园N=400，小学N= 400 ， 中学N= 400 ， 于2022年4月调研获取。

©2022.5 iResearch Inc.

02

儿童健康成长的科学建议

脊柱健康保护措施——以光明园迪正姿椅为例

大多数儿童脊柱问题可通过纠正日常行为习惯等方式得到有效预防和改善，家长需引导儿童树立护脊意识，养成健康生活方式，共同促进脊柱健康发育

儿童脊柱健康保护措施

个体层面

- 儿童在学习时应保持正确的读写姿势
- 学会合理安排自己的学习和休息时间，适度使用电子产品
- 坚持适当的身体活动和体育锻炼，适当增加护脊运动
- 改变久坐行为，纠正不良站姿和坐姿

家庭层面

- 家长应督促孩子养成正确的坐姿和站姿，为孩子选择高度合适、且高度最好能够根据儿童身高变化及时做出相应调整的桌椅（如，正姿椅）
- 帮助孩子正确选择和使用背包（如，护脊书包）
- 帮助孩子规划和控制每天的视屏时间和学习时间
- 为孩子提供营养均衡的膳食，促进脊柱健康发育

光明园迪正姿椅产品特性



双背环抱式椅背

- 有效承托背部，保护脊柱发育

站立式手摇升降

- 可动态调节座板高度，使其符合孩子身高变化
- 满足儿童在不同年龄阶段的成长需要

高回弹W型坐垫

- 符合人体工学设计，可有效分解臀部压力，让孩子久坐不累

可拆卸脚踏

- 可根据孩子身高变化灵活调整，让孩子双脚平放，形成规范坐姿

来源：艾瑞咨询研究院根据国家卫健委《儿童青少年脊柱弯曲异常防控技术指南》研究整理。

©2022.5 iResearch Inc.

视力健康保护措施——以光明园迪护眼灯为例

真性近视尚不可逆，儿童应养成科学用眼习惯，延缓近视的发生与发展

虽然在目前的医疗技术条件下，真性近视尚且无法治愈、具有不可逆性，但儿童仍可通过科学用眼的方式，努力控制近视的发生，延缓近视度数的进展和眼轴长度的增长，降低发展成为高度近视的可能，避免带来更为严重的视力损害。在新冠疫情常态化防控的背景之下，儿童居家学习和电子产品使用时长的增多、户外活动时间的减少，进一步增加了近视发生和发展的风险。强化健康意识、学习科学的用眼知识、养成良好的用眼习惯对保护儿童的视力健康尤为重要，作为儿童近视防控的第一道防线，家长应当在日常生活中及时关注儿童的用眼健康，为孩子营造良好的居家视觉环境。

儿童视力健康保护措施

个体层面

- **保持正确的读写姿势**

读书写字遵照规范，不在走路、吃饭、卧床时、光线暗弱或强光等情况下看书或使用电子产品。

- **合理休息眼睛**

持续用眼30-40分钟后，建议休息10分钟，眼睛向远眺或做一做眼保健操，使眼睛得到放松。

- **坚持科学的体育锻炼**

白天足够的户外活动有利于视力健康，应尽量保证每天白天能够进行2小时以上的户外活动。

- **保证充足的睡眠**

充足的睡眠可有效放松睫状肌，缓解视疲劳。小学生、初中生、高中生睡眠时长应分别确保在10、9、8小时以上。

家庭层面

- **帮助孩子养成良好的用眼习惯**

家长应当为孩子准备一套符合人体工学的书桌，在保护孩子脊柱的同时，帮助孩子维持正确的写字姿势。

- **选择科学有效的护眼台灯**

避免传统光照环境下光线不稳定对孩子眼睛造成的理化刺激，为孩子营造健康光环境。

- **引导孩子合理规划用眼时间**

让孩子在日常学习生活中，可以留出足够的时间进行室外远望、室外活动和体育锻炼。

- **帮助孩子合理补充营养**

帮助孩子合理调整饮食结构，补充类胡萝卜素及维生素A等营养物质，起到缓解眼部疲劳的作用。



光明园迪护眼灯产品特性

- **人体智能感应**：入座10秒自动亮起，离座15分钟自动关闭，无需家长提醒即可享受健康光环境，避免学习忘开灯。
- **渐亮延暗智能护眼**：3秒软启动，10秒软关闭，避免光线瞬间明暗变化带来的眼部不适感。
- **一键学习模式**：一键调节到适合学习的亮度，45分钟智能提醒，劳逸结合，避免用眼过度。

来源：艾瑞咨询研究院根据国家卫健委《儿童青少年防控近视系列手册》及《儿童青少年近视防控适宜技术指南（更新版）》研究整理。

©2022.5 iResearch Inc.

心理健康促进措施

个体层面：保持良好生活习惯；家庭层面：打造积极亲子关系

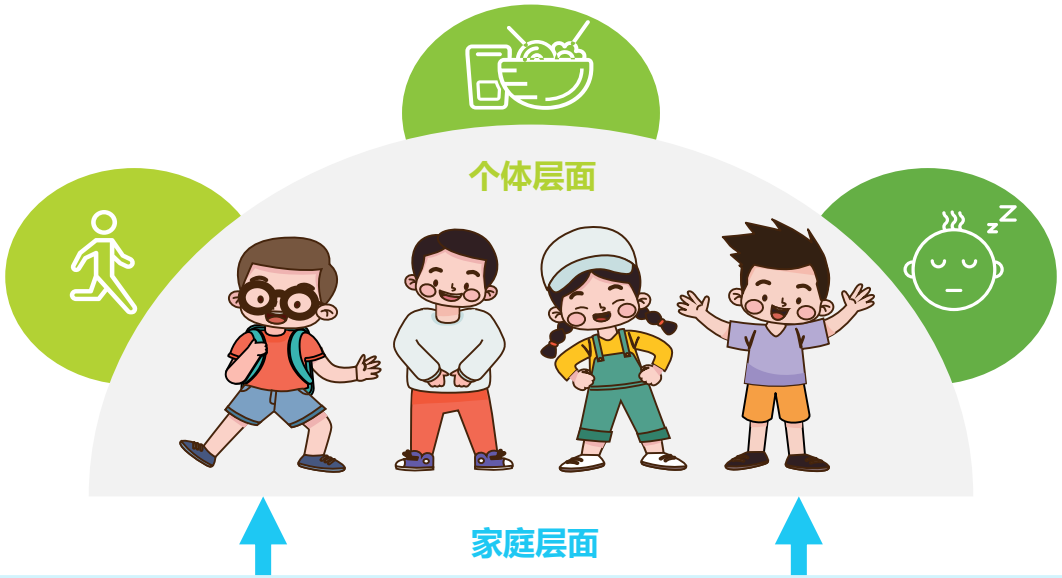
儿童心理健康促进措施

注意膳食均衡

由于儿童是最容易受到食物影响的群体，健康的饮食习惯可以改善他们的幸福感。 比如，减少脂肪摄入，增加水果和蔬菜的摄入等。

坚持科学运动

一方面，坚持体育锻炼可以培养儿童的意志力，提高他们对不同环境的适应能力；另一方面，科学运动可以更快地排解儿童心中的负面情绪，让孩子的心态变得更加活泼、开朗。



保证充足睡眠

睡眠是个体心理健康的保护剂，可以调节情绪、舒缓压力，淡化恶劣情绪对人体的不良影响。因此，对儿童来说，保证充足的睡眠时间和质量是改善心理状况的重要途径。

父母是孩子的第一任老师，在孩子健康心理的养成中具有不可替代的作用。因此，家长应注重教养的方式方法，既不溺爱孩子，也不粗暴对待孩子。做孩子的倾听者，给孩子充分的尊重和支持，帮助孩子正确面对问题、处理问题。用心观察孩子的情绪变化，了解孩子心理发展的特征。

来源：艾瑞咨询研究院根据《分子精神病学》，国家卫健委《健康中国行动（2019—2030年）》综合整理绘制。

©2022.5 iResearch Inc.

学习状态改善措施——以光明园迪学习桌为例

规范坐姿习惯、丰富学习方式、改善学习环境、培养学习习惯

儿童学习状态改善措施

保持科学的坐姿

科学的坐姿是保证学习状态的关键。合适的桌椅搭配有助于规范孩子的坐姿，比如高度可升降调节的桌椅能够满足不同身高的孩子需要，搭载三防一控功能设计，助力孩子从小养成正确读写姿势，远离近视和驼背等危害，让孩子保持良好的学习状态。

改善孩子的学习环境

家长应帮助孩子选择符合人类工效学的学习桌椅，小C口+阅读架的功能搭配，由传统的左右抄写模式改为上下用眼，动态切换视距，有利于调节睫状肌，缓解眼疲劳。采用马鞍曲线设计的正姿椅能够促进血液循环，久坐不累，从而提升孩子的学习专注力。

光明园迪学习桌椅产品特性



作为功能性学习用品行业领导力品牌，光明园迪创新“三防一控”健康学习理念：

- 防趴桌：脚有踏，背有靠，肘有托，孩子学习不趴桌。
- 防歪身：阅读架配合小C口固定身形，孩子学习时头正肩平不歪身。
- 防低头：倾斜桌面配合专利阅读架，孩子视线向前，头部自然抬起。
- 管控视距：阅读架可前后上下调节，孩子上下用眼，锻炼睫状肌，缓解视疲劳。

丰富多元的学习方式

根据孩子的年龄和接受特点选择适合的场景模式，比如根据不同学习场景需要，通过精准调节桌面倾斜角度切换0°手工、12°书写、30°阅读、40°绘画等四种学习场景，给到孩子多元化的学习方式，助力孩子德智体美劳的全面发展。

培养正确的学习习惯

良好的学习习惯可以帮助孩子提高学习效果和学习质量。一套健康学习桌椅有助于孩子养成两大好习惯：一方面，科学设计的桌体结构能够帮助孩子养成健康的正姿护眼习惯；另一方面，合理分区的收纳空间能够帮助孩子养成良好的整理收纳习惯。

来源：艾瑞咨询研究院根据网络公开资料整理绘制。

©2022.5 iResearch Inc.

学习习惯倡议——以光明园迪系列产品为例

受益终生，良好的学习习惯当从小培养，持续践行



儿童学习习惯倡议

科学用眼

视力问题

- 现状：近视率居高不下，低龄化现象凸显
- 原因：不健康用眼、坐姿不良等为重要原因
- 影响：降低学习效率、影响容貌等

成长倡议

- 形成并保持正确的读写姿势
- 平衡用眼和休息、重视保养
- 选择科学有效的护眼灯、防蓝光屏
- 借助技术手段如视距检测提醒工具

光明园迪产品特性

- 阅读架可管控视角视距，上下用眼，锻炼睫状肌，有效呵护视力
- 护眼灯光源润眼，呵护健康
- 一体式桌用平板电脑，实时提醒孩子端正坐姿

保护脊柱

脊柱问题

- 现状：脊柱不健康儿童占比达68%
- 原因：坐姿不对、缺乏锻炼、睡眠不足等
- 影响：形体姿态异常，伤及心肺及神经系统

成长倡议

- 形成并保持正确的读写姿势
- 选择适合儿童成长阶段的桌椅
- 适当进行活动和体育锻炼
- 均衡饮食，促进脊柱健康发育

光明园迪产品特性

- 桌椅搭配，三防一控功能设计，帮助孩子端正坐姿，并在学习中持续保持
- 根据身高变化，调整桌椅高度
- 护脊书包分散重量，减轻压力

调整状态

学习状态问题

- 现状：学习拖拉、注意力难集中、整理习惯差
- 原因：学习环境、习惯、自制力差
- 影响：影响学习效率和效果

成长倡议

- 为孩子搭建良好的学习环境
- 借助技术工具，如注意时长提醒等
- 借助学习桌功能分区养成归纳整理的习惯，提高效率

光明园迪产品特性

- 桌椅灯包学习生态系统，呵护孩子健康学习，快乐成长
- 桌面多功能分区提高整理效率

来源：艾瑞咨询研究院自主研究及绘制。

©2022.5 iResearch Inc.

学习环境倡议——以光明园迪系列产品为例

全方位呵护，营造儿童专属的学习成长空间，打造智能儿童房

儿童的学习环境以多种方式影响儿童的成长发展和学习成果，健康舒适的学习环境更有助于孩子放松身心、集中注意力，从而高度投入到学习和钻研中。儿童有其自身的成长和学习规律，其学习环境的打造亦当遵循客观规律，为儿童营造适合其身心发展的专属学习空间。卧室是儿童生活的核心场景，当具有健康学习、科学视光、健体益智、睡眠呵护的四大功能系统。从学习场景来看，多功能学习桌、正姿椅、护脊书包都有助于打造健康学习系统，帮助孩子提高学习效率，营造健康学习环境。同时，护眼灯、带有护眼功能的学习平板、可以管理视角视距的书页夹、护眼仪等都有助于打造科学视光系统；从娱乐场景来看，寓教于乐的玩具如积木、拼图、桌游等都有助于打造健体益智系统，提升孩子逻辑思维及社会交往能力；从睡眠场景来看，品质有保障的床上用品可形成睡眠呵护系统，帮助孩子缓解疲劳，养精蓄锐，从而迎接全新的每一天。

儿童学习环境倡议

健康学习系统

（光明园迪核心产品）

功能性学习桌：弧形桌面可有效分担体压，缓解肩颈疲劳；环保材质呵护健康；多功能分区帮助孩子养成良好习惯

正姿椅：坐姿纠正、高度调节

护脊书包：保护脊柱、减轻压力

科学视光系统

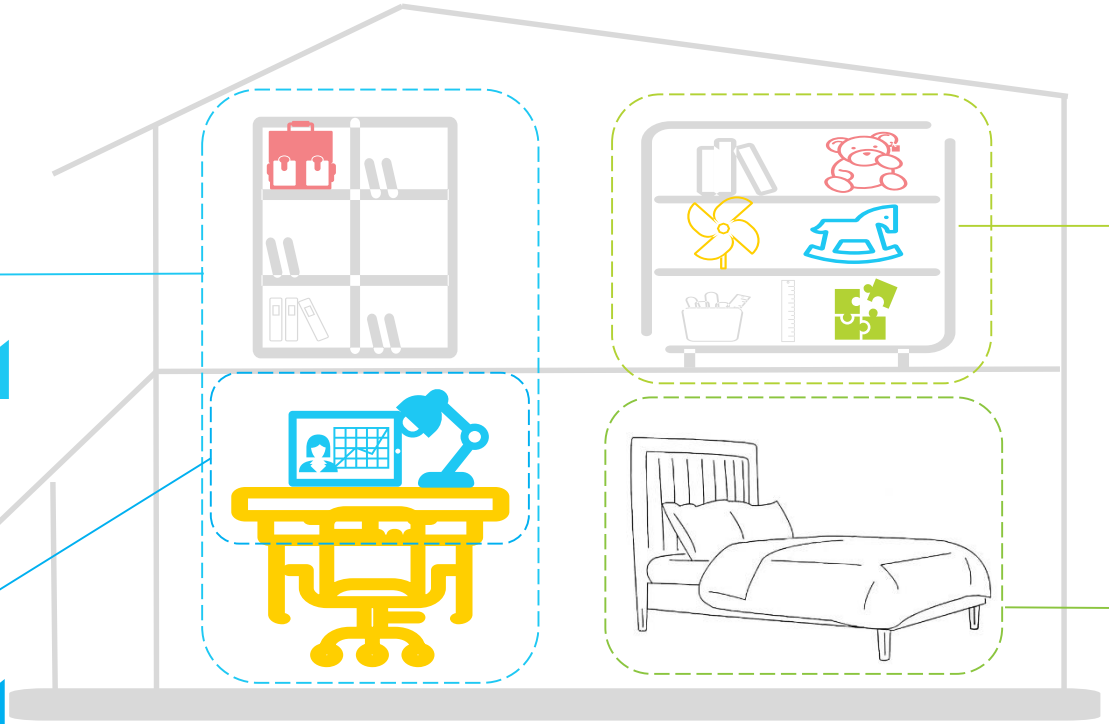
（光明园迪生态产品）

护眼灯：光源润眼，档位可调节

护眼学习平板：视距检测、屏幕护眼

书页夹：视角、视距管理，保护视力

护眼仪：放松眼睛、修复眼疲劳



健体益智系统

（光明园迪生态产品）

积木、拼图、桌游、滑板车等益智游戏在孩子放松玩乐之时，帮助提升逻辑思维能力、沟通能力、社会交往能力等

睡眠呵护系统

（光明园迪生态产品）

品质有保障的儿童床具、床上用品可缓解孩子一天的疲劳，帮助孩子养精蓄锐，迎接全新的每一天

来源：艾瑞咨询研究院根据公开资料整理绘制。

©2022.5 iResearch Inc.

第一篇：儿童成长与家庭教育现状 1

第二篇：儿童健康成长的阻碍 2

第三篇：儿童健康成长倡议 3

第四篇：儿童成长的科学认知 4

拓展阅读：儿童成长的科学认知

儿童在成长发育的过程中，家庭是其第一道防线，保护他们避免可能损害健康的风险因素是家长的责任所在。

本篇基于对《家庭教育指导手册》丛书等权威资料的整理和提炼，系统性地分享儿童在不同成长阶段的身心发育及学习成长特点等相关知识，对儿童成长中的常见问题作以解答，并提出相关合理性建议，希望对家长有所帮助。



01

学龄前（3-6岁）的成长

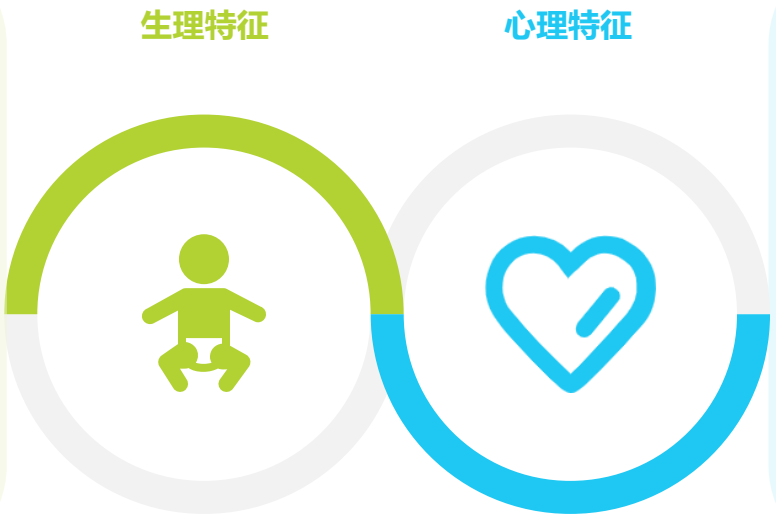
学龄前（3-6岁）——身心特征

生理稳步发育、自我独立意识增强、个性倾向展现

3-6岁的幼儿生理处于稳步发育阶段，相比于0-3岁幼儿发育速度有所减缓。身高体重遵循“从头到尾”、“从躯干到四肢”的原则稳步发育；骨骼肌肉逐步发展，但仍十分脆弱；大脑重量继续增长，脑机能得到发展，同时动作技能学习也得到长足进步。与此同时，3-6岁的幼儿自我意识与个性特点逐渐凸显。随着自我意识的增强，幼儿也逐步具备了情绪调节能力。在社会交往上，虽然幼儿与家长分离仍会焦虑，但也更愿意与同伴交往，开始乐于分享。在道德水平上，幼儿仍处于道德他律期，处于对家长的权威或其他某种外部约束力量的服从，会遵守道德要求，但内心还缺乏对道德要求的理解和诚服。同时幼儿的秩序感进一步增强，逐渐获得对人际秩序的感受和把握，能够感受家庭人际关系中的秩序，知道家里谁说了算，逐渐习得和家人、周围事物交往互动的原则。以及幼儿的理智感、审美感等高级情感也开始萌芽。

学龄前儿童的身心特征

- **身高与体重**：身高每年增长5-7cm，体重大约增加3kg，遵循“从头到尾”、“从躯干到四肢”的生长原则
- **骨骼与肌肉**：骨化过程正在进行，骨骼的坚硬度比较低，容易变形。肌肉发展速度快，但肌纤维的力量承受能力有限，运动时易疲劳
- **大脑与神经**：脑重量继续增加，5岁时达到成人脑重量的90%，脑机能得到发展，兴奋与抑制技能增强
- **动作技能**：粗大和精细动作均获得长足发展



- **意识情绪**：自我独立意识增强，初步具备自我情绪调节能力
- **个性倾向**：开始表现出一定的兴趣、爱好、脾气等个性倾向
- **社会交往**：仍然依恋家长，会产生分离焦虑，但同时愿意与同伴交往，开始乐于分享
- **道德水平**：道德他律期，服从却不认同
- **秩序感**：逐渐获得对人际秩序的感受和把握
- **高级情感**：理智感、审美感等高级情感逐渐萌芽

来源：艾瑞咨询研究院根据《家庭教育指导手册-家长卷（学前篇）》及网络公开资料整理绘制。

©2022.5 iResearch Inc.

学龄前（3-6岁）——学习成长

学习能力开始发展，游戏是幼儿学习的基本方式

学龄前幼儿的学习能力开始发展，但由于幼儿注意时长短、记忆力差、难以进行抽象思维的特点，游戏是幼儿学习最有效的方式。从语言能力来看，3-6岁幼儿的语音掌握能力、词汇量、多语句运用能力、表达能力都得到进一步发展；从思维运算能力来看，3-6岁幼儿仍处于前运算阶段，能用语言、符号进行思考，但逻辑思维能力仍不足；同时，这个阶段儿童的好奇心和探索欲往往很强，每天对家长可能都有“十万个为什么”；从阅读能力来看，这个阶段的幼儿在成人的帮助下可以正式阅读，但由于识字少等原因，仍不具备独立自主阅读能力，仍较为依赖家长。

学龄前儿童的学习成长特点

1. **语言能力**

这一时期是幼儿**掌握语音的关键期**，同时幼儿的**词汇量也迅速增长**，多种**语句运用**的能力得到进步。以及**表达能力**也进一步增强，讲话的**连贯性、逻辑性**突出。

2. **思维运算**

前运算阶段，能用语言、符号进行思考，能在大脑中先思考过后再行动，但**逻辑思维能力仍不足**，无法像小学生、中学生一样进行抽象思维。

3. **好奇心、探索欲**

这个阶段的幼儿总有“十万个为什么”，这是孩子好奇心的表现，也是**创新能力发展的萌芽**。学龄前阶段是培养孩子好奇心的重要时期。

4. **阅读能力**

3-6岁的孩子**在成人的帮助下就可以正式地阅读**，说出完整的故事。但由于识字少，注意力持续时间短，**大多数还不具备独立自主阅读的能力**，对家长依赖性强。

游戏是幼儿学习的基本方式： 幼儿注意时长短、记忆力差、难以进行抽象思维，由此游戏是幼儿最自然、最有效的学习方式，最重要的学习途径

来源：艾瑞咨询研究院根据《家庭教育指导手册-家长卷（学前篇）》及网络公开资料整理绘制。

©2022.5 iResearch Inc.

学龄前（3-6岁）——常见问题

言行不一爱撒谎、社会关系不会处理、饮食和卫生习惯差

学龄前的常见问题及对策

1 孩子经常撒奇怪的谎话怎么办？

“想象式谎言”是**幼儿自我想象的产物**。这需要家长和幼儿园老师平时**注意观察**，**及时记录和沟通**、**总结现象原因和规律**，彼此信任，共同科学育儿。

2 孩子不会与同伴分享怎么办？

家长首先要**告诉孩子分享带来的好处**，同时要**教会孩子分享的方式**，可用以下几种方法：通过游戏化的**角色扮演**、实际生活中**以身作则**、与孩子**设立分享规则**等。

3 孩子挑食怎么办？

家长首先要**高度重视**孩子的营养健康问题。家长应**控制孩子的零食**，帮助孩子**形成以正餐为主的饮食习惯**。同时也可以**改善烹饪方式**，让孩子在不排斥的情况下摄入多元营养。

4 孩子经常言行不一怎么办？

面对这种情况，家长不要盲目给孩子贴上道德标签。首先要**找到诱因，对症下药**，**多进行积极引导**；以及作为父母要**树立好榜样**，在日常生活中保持言行一致。

5 孩子上学仿佛生死离别怎么办？

通过讲故事、角色扮演等方式让孩子提前了解和熟悉幼儿园、学校等；在孩子刚入园时，家长**应充分理解孩子的分离焦虑**并进行安慰和引导；入园后家长也应该**关注孩子的园内生活**，引导其多形容开心、喜欢的场景。

6 孩子生活习惯不卫生怎么办？

帮助孩子养成良好的卫生习惯要**用符合孩子思维和认知习惯的方式**，如通过游戏和动画片传递正确的卫生观念等。同时，家长要**以身作则提供榜样示范**，在生活细节中引导孩子进行**反复练习**，以及及时**督促和提醒**。

来源：艾瑞咨询研究院根据《家庭教育指导手册-家长卷（学前篇）》及网络公开资料整理绘制。

©2022.5 iResearch Inc.

学龄前（3-6岁）——成长建议

成长发育仍居于主导地位，持续增强社会性适应能力和学习能力

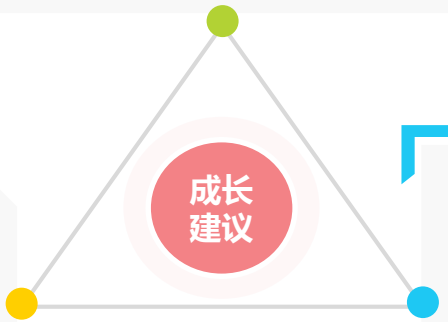
学龄前的成长建议

成长发育

- **提供均衡营养，保证充足睡眠和适宜锻炼：**幼儿阶段是儿童身体发育和机能发展极为迅速的时期，要科学搭配儿童饮食，并积极带领儿童开展体育活动，以及保证充足的睡眠，帮助儿童培养良好的生活与卫生习惯，形成文明的生活方式。
- **培养良好的生活习惯、自理能力和劳动意识：**良好的生活习惯和基本生活能力是幼儿身心健康的重要标志，也是其他领域学习和发展的基础，家长应帮助儿童养成良好的生活卫生和健康饮食习惯。同时家长应鼓励儿童做力所能及的事情，学习和掌握基本的生活自理能力，参加简单的家务劳动，激发儿童的劳动意识。

社会性发展

- **帮助幼儿创设良好的人际关系，培养与人交往能力**
- 主动亲近和关心幼儿，帮助建立亲密的亲子关系、师生关系、同伴关系。
- 帮助幼儿培养自尊、自主意识，同时鼓励幼儿帮助他人
- 帮助幼儿建立基本的社会行为规范，适应社会群体性生活。



学习能力

- **培养倾听与文明表达习惯、初步的阅读与书写能力**
- 应为幼儿创设自由、宽松的语言交往环境，鼓励和支持幼儿与成人、同伴交流。
- 为幼儿提供丰富、适宜的低幼读物，培养阅读兴趣和良好的阅读、书写习惯。

来源：艾瑞咨询研究院根据《家庭教育指导手册-家长卷（学前篇）》及网络公开资料整理绘制。

©2022.5 iResearch Inc.

02

小学期（6-12岁）的成长

小学期（6-12岁）——身心特征

生理发育进入第二个快速发展期，心理上开始追求独立自主但尚不成熟

小学阶段是孩子从儿童期过渡到青春期的关键时期。进入小学中高年级段，孩子的生理发育开始进入第二个快速发展阶段，也就是通常所说的准青春期，身高快速增长，心、肺发育显著，第二性征开始出现。在这一阶段，家长在关心孩子学习成绩的同时，一定要注意孩子的日常生活，及时关注他们的身体和生理变化，让孩子正确认识并适应这些变化。随着年龄的增长，除了身体迅速成长外，小学阶段孩子的心理也在慢慢发生变化，开始追求独立自主。小学低年级的孩子虽然已经能初步控制自己的情感，但他们的心智并没有完全发展成熟，到了小学高年级，孩子希望获得他人尊重的需要日益强烈，因此也会面临一些新的问题，如同学矛盾、亲子冲突等。

小学期儿童的身心特征

生理特征

- **身高与体重**：身高平均每年增长4-5厘米，体重平均每年增加2-3.5千克。
- **骨骼与肌肉**：骨骼不断发育，活动范围不断增大，活动量逐渐增加。肌肉随着骨骼的变化发达起来。
- **心肺功能**：心肺迅速增大，肺活量较出生时增长了近一倍，新陈代谢速度快，但心肌收缩力量较弱，心脏的神经调节机能还不够完善。
- **神经系统**：神经系统的结构和机能正在发育，大脑的重量逐步接近成年人的脑重量。



心理特征

- **对情绪敏感，易受情绪的影响和支配**

随着小学阶段的孩子大脑的迅速生长，他们对情绪的感知能力也迅速发展，虽然能够敏感地察觉到自己和他人的情绪，但情绪表达能力和情绪控制能力尚未发展成熟。

- **容易产生叛逆心理**

小学低年级孩子正处于“儿童叛逆期”，小学中高年级孩子则介于“儿童叛逆期”和“青春叛逆期”之间，开始有自己的主见，一旦需求没有得到满足，就很容易产生逆反的情绪。

来源：艾瑞咨询研究院根据《家庭教育指导手册-家长卷（小学篇）》及网络公开资料整理绘制。

©2022.5 iResearch Inc.

小学期（6-12岁）——学习成长

以具象思维能力为主，易受外部刺激影响，尚未形成稳定的学习习惯

结束幼儿园生活步入小学阶段，对每一个孩子来说都是一个小小的考验。与学龄前的孩子相比，小学生的认知能力、学习动机、学习方法等各方面都有了较大的变化。但是，作为一个还在成长中的个体，处于小学阶段的孩子各方面发展仍存在一定的局限性。**从认知能力来看**，小学阶段的孩子认知水平相对局限，正处于以直观形象思维为主的具体运算阶段，世界观尚未形成。**从学习动机来看**，该阶段的孩子容易受外部刺激影响，自身的学习兴趣和求知欲望仍处于相对较低的水平，尚未认识到学习的社会意义。**从学习方法来看**，小学低年级的孩子处于从“以玩为主”的幼儿园教育到接受系统的“以学为主”的学校教育的过渡阶段，学习习惯尚未形成，具有不稳定性和随机性。综合小学阶段孩子的成长规律和发展特点，相较于过分关注孩子的学习成绩，家长在这一时期更应该注重激发孩子的学习兴趣，引导孩子养成良好的学习习惯，为孩子之后的学习生活打下坚实的基础。

小学期儿童的学习成长特点

认知能力

注意力正逐渐从无意注意为主向有意注意为主发展，学习时容易被外界新奇的、好玩的事物吸引。

记忆力从无意记忆、机械记忆为主向有意记忆、理解记忆发展为主发展。

思维能力从以具体形象思维为主逐步过渡到以抽象逻辑思维为主。

学习动机

小学阶段的孩子因为年龄相对较小，**容易受到外部刺激影响**，对学习的认识和动机更多是建立在父母的影响与要求之下。**自身的学习兴趣和求知欲望仍处于初级阶段**，更关注学习结果而非学习这件事情本身。



学习方法

不同于学龄前儿童，小学阶段的孩子开始首次接触系统的学校教育，因此**在学习方法上缺乏稳定性、系统性和自觉性**。随着年龄的增长，小学高年级的孩子虽然已经能够在成年人的指导下较好地规划自己的学习时间，但学习习惯仍然具有不稳定性和随机性。

来源：艾瑞咨询研究院根据《家庭教育指导手册-家长卷（小学篇）》及网络公开资料整理绘制。

©2022.5 iResearch Inc.

小学期（6-12岁）——常见问题

喜欢盲目攀比、叛逆不听话、学习成绩下降

小学期的常见问题及对策

孩子喜欢盲目攀比怎么办？

1

- **正确引导孩子转移比较的关注点**

小学阶段，尤其是小学中高年级段，孩子的攀比行为愈加明显。如果孩子出现了爱攀比的心理，家长可以引导孩子更全面地看自己，寻找自己的长处，使孩子获得平等心理的同时也能获得自我认同。

- **引导孩子树立正确的价值观**

有时候孩子的攀比行为是在有意或无意间从家长的日常行为习惯中耳濡目染习得的，家长首先需要反思自己是否在家庭生活中表达过类似的观点，在生活中应注意谨言慎行，从自身做起，引导孩子树立正确的价值观。

孩子叛逆不听话怎么办？

2

- **平静地对待孩子**

孩子的逆反心理大多数时候都发生在权利不对等的情况下，家长可以在一定程度上让孩子自主安排自己的生活。同时，家长也应该注意自己的行为，为孩子做出良好的示范。

- **试着用孩子的思维和他们交流**

当家长觉得孩子和自己对着干的时候，不妨站在孩子的角度、用孩子的思维去解释孩子的行为，家长便能更容易地拉进和孩子之间的距离，和孩子共同解决逆反这一问题。

- **减少使用控制性的语言**

控制性的语言会让孩子做出更加叛逆的行为，家长在和孩子沟通时，应该多用建议式的语言。

孩子学习出现分化，成绩下降怎么办？

3

- **帮助孩子提升学习兴趣**

当家长发现孩子对学习的兴趣不高时，可以及时采取鼓励、引导、奖励等办法激发孩子的学习兴趣。

- **训练孩子养成良好的学习习惯**

家长可以和孩子一起商量制定详细的规则和学习计划，并对孩子的表现及时做出反馈。一旦发现孩子有不良的学习习惯，家长要及时指出来并进行纠正。

- **帮助孩子探索选择合适的学习方法**

每个孩子都有适合自己的学习方式，家长可以主动寻求学校老师的帮助，根据孩子的实际情况及时调整。

来源：艾瑞咨询研究院根据《家庭教育指导手册-家长卷（小学篇）》及网络公开资料整理绘制。

©2022.5 iResearch Inc.

小学期（6-12岁）——成长建议

重视学习、阅读、运动及作息等习惯养成，关注兴趣与性格培养

小学期的成长建议

- **培养学习习惯**

小学阶段是培养孩子养成良好学习习惯的重要时期。由于该阶段孩子的自觉性普遍较差，家长可以选择借助一些功能性学习用品帮助孩子强化正确的学习习惯，通过规范孩子标准坐姿的方式让孩子保持健康的学习状态，促进良好学习习惯的养成。

- **培养阅读习惯**

小学阶段是个体阅读能力发展、阅读习惯培养的重要阶段。家长要结合孩子的发展特点和兴趣爱好，帮助孩子养成主动阅读的习惯。

- **培养运动习惯**

运动能够促进孩子生长发育，帮助孩子强身健体，增强免疫力。家长需要对孩子进行适当的引导，和孩子一起选择感兴趣的运动项目，慢慢培养孩子的体育爱好和特长。

- **培养作息习惯**

小学阶段（尤其小学低年级）是培养孩子良好作息习惯的黄金时期，家长可以通过为孩子建立舒适的就寝环境、坚持早睡等方式帮助孩子建立规律的作息习惯。

重视习惯养成



关注兴趣培养

兴趣能够给孩子带来快乐和成就感，对孩子人格的形成和发展具有重要的意义。家长在日常生活中，要**留意观察孩子的兴趣点**，并根据孩子的兴趣特点，给孩子一些尝试的机会，同时**鼓励孩子多去参加不同的课外活动**。

关注性格培养

尊重孩子，多征求孩子的意见和观点，并给予有意义的回应。当孩子遇到挫折时，家长应多鼓励孩子，与孩子共同战胜困难。

来源：艾瑞咨询研究院根据《家庭教育指导手册-家长卷（小学篇）》及网络公开资料整理绘制。

©2022.5 iResearch Inc.

03

初中期（12-15岁）的成长

初中期（12-15岁）——身心特征

生理发育进入高峰期，心理更加内敛敏感

初中阶段是儿童从童年向成年的过渡期。孩子在这一阶段的生理变化主要体现在身体发育迅速、身体机能趋于成熟、第二体征的出现与性的发育成熟等三个方面。在心理方面，这个年纪的孩子独立性有较大的发展，自尊心增强，从众心理很重，既想标新立异又担心脱离集体。有的孩子出现了紧张、焦虑、自卑等不健康心理，进而出现程度不同的对抗情绪、逃避、说谎、破坏、暴力等青春期叛逆行为。

初中期儿童的生理发育特征

身体发育

身高整个青春期内有可能增长28厘米

生长高峰期来的较早，身体曲线显现

身体机能

大脑：脑功能趋于完善

神经系统：结构更复杂、功能完善

第二体征

男孩：13岁进入变声期，出现喉结

女孩：嗓音变尖，胸部丰满，骨盆逐渐宽大

初中期儿童的心理发育特征

责任心增强 抽象能力增强	• 初中阶段的孩子**大脑发展迅速** • 此时应培养儿童的**思想观念和价值取向**，明辨是非
情绪波动大 易有挫折感	• 初中阶段孩子情绪波动大，**情感内隐** • 孩子**独立思考**的需求逐渐增大，但表达能力有待提升
出现性冲动 和性好奇	• 初中阶段的孩子**生殖器官逐渐发育，**渴求性知识 • 应对儿童进行适时的、适度的**性教育**
敏感易怒 易产生冲突	• 初中阶段的孩子情绪更加**内敛**，更加重视**个人隐私** • **良好的亲子关系**在这一时期尤为重要
重视同龄人 对父母依赖减少	• 初中阶段的孩子认为**同龄人**才会真正理解彼此 • 对父母的**依赖程度大大减少**

来源： 艾瑞咨询研究院根据《家庭教育指导手册-家长卷（初中篇）》及《12-15岁儿童家长手册》整理并绘制。

©2022.5 iResearch Inc.

初中期（12-15岁）——学习成长

初中学习面临“质”与“量”的双重加压，家长应多方面引导教育

进入初中，学校学习科目增多，学习内容难度更大，还会面临中考的压力，学习越来越成为孩子生活中最重要的组成部分。此外，家长也会对孩子的学习更加关注，一定程度上也增加了孩子的身体和心理压力。对于初中生的学习成长问题，家长可以从培养学习兴趣、掌握学习方法和平衡学习与爱好几个方面给予孩子一定的引导与教育。

初中期儿童的学习成长方法与建议

树立学习目标 培养学习兴趣

- **引导孩子联系学习与日常生活**

学习知识源于生活，将知识融入生活是激发孩子学习兴趣很好的方式

- **通过目标引领孩子学习**

明确孩子的学习状况后，家长要根据孩子现状，尊重孩子意见，启发孩子自己制定学习目标

- **从多角度评价孩子**

学习成绩并不是评判孩子的唯一指标，家长要尝试从不同的侧面发现孩子的优点，多鼓励表扬

掌握学习方法 提高学习效率

- **帮助孩子认识学习方法的重要性**

相较于小学，初中课程多而难，因此儿童要采取不同的学习方法。如在背诵单词时使用词根记忆法等

- **提供具体的事例**

家长在教给孩子方法时还需要给孩子提供具体事例，加深孩子的认识

- **鼓励孩子探索适合自己的方法**

当孩子学会使用新的学习方法时，家长要及时给予鼓励和肯定，并引导孩子发散思维

平衡学习与爱好 合理减负增效

- **兴趣爱好**是孩子成长过程中的一笔财富，不仅可以给孩子提供**适当的娱乐时间**，同样也关系到孩子以后的**性格养成**。因此家长需要帮助孩子在初中阶段培养起自己长远的兴趣
- 同时，家长要注意**平衡孩子兴趣与学习之间的规划**，因为兴趣占用过多学习时间反而得不偿失

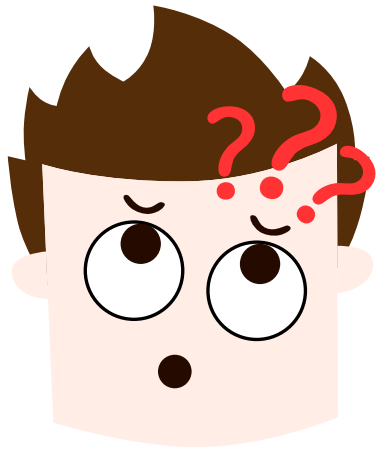
来源：艾瑞咨询研究院根据《家庭教育指导手册-家长卷（初中篇）》整理绘制。

©2022.5 iResearch Inc.

初中期（12-15岁）——常见问题

自制力不够、适应性较低、易陷入情绪焦虑

初中是一个过渡阶段，起到了承上启下的作用。如果儿童在进入初中后不能将自己的位置摆正，很容易出现问题，导致自己在初中的学习生活上发生问题，如自制力不够、适应性较低、情绪焦虑等，家长要根据孩子自身情况，为孩子提供有效可行的解决方案，帮助孩子渡过难关。



初中期的常见问题及对策

孩子沉迷网络怎么办？

沉迷网络不仅会耽误孩子的学习，严重的还会影响孩子的视力。儿童陷入网络沉迷一方面是因为网游能够带来心理满足；另一方面是因为孩子平时学习压力较大。因此，家长需要注重对孩子**必要的限制与监管**，**培养孩子的自控力**，养成**时间管理**的好习惯。

孩子不适应老师怎么办？

进入初中后，家长应引导孩子正确对待和老师之间的关系，帮助孩子建立良好的师生关系。首先要让孩子**建立起对教师职业的认可与尊敬**，并引导孩子**认识并接纳老师之间的差异**，善于向每位老师学习。

孩子陷入中考焦虑怎么办？

考试焦虑是临考前会出现的正常现象。导致孩子出现焦虑的原因可大致分为外部因素与内部因素。家长应该**和孩子一起制定合理的目标**，并帮助孩子积极地认识考试，引导孩子通过**运动**等方法缓解考试焦虑。

来源：艾瑞咨询研究院根据《家庭教育指导手册-家长卷（初中篇）》整理绘制。

©2022.5 iResearch Inc.

初中期（12-15岁）——成长建议

重视青春期人格培养，帮助发掘孩子的个人兴趣爱好并予以正确引导

“健康” 不仅仅是指没有躯体疾病或残缺，而是要在生理上、心理上和社会适应能力方面都处于完好的状态。当前，随着生活节奏加快，初中儿童面临的压力不断增大，健康问题也日益增多。家庭教育作为儿童教育中不可或缺的一环，家长要时刻关注孩子健康成长，发现孩子健康发展中的问题和挑战，为培养社会健康人才打好坚实的基础。

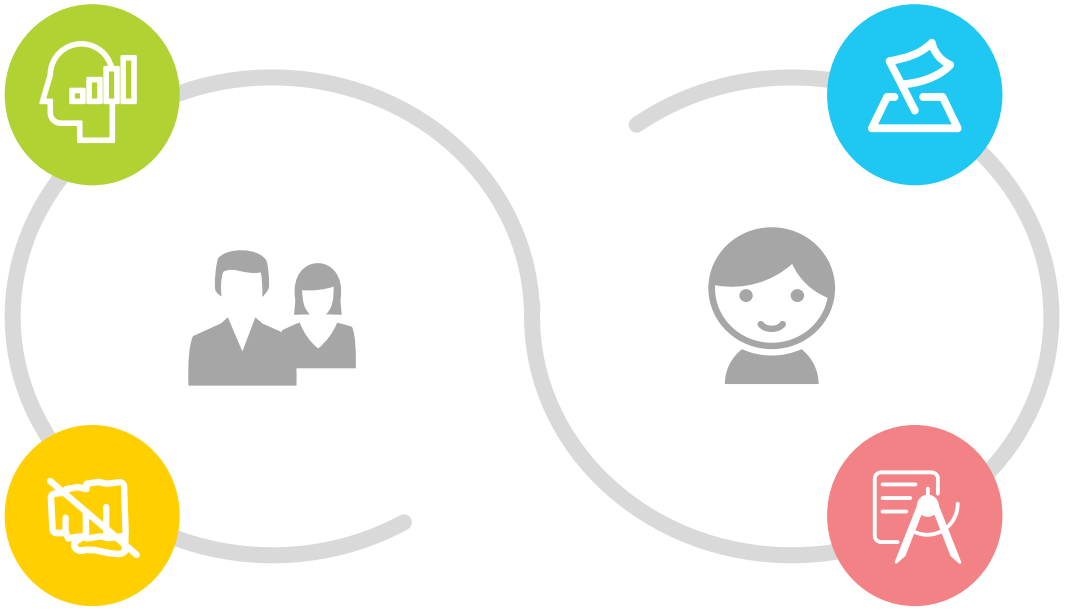
初中期的成长建议

重视儿童青春期人格发展

家长要帮助孩子跳出他人的想法，让孩子接纳自己原本的样子，客观分析自身优缺点，认识到每个人都是独一无二的个体。

加强意志锻炼，增强孩子信心

在日常生活和学习过程中，家长应针对孩子的具体情况，提出严格的、恰如其分的要求，让孩子的意志在平常中得到磨炼。



预防校园欺凌

校园欺凌对孩子身心危害极大，所以家长在生活中要注意孩子心情变化，若发现异常要与孩子和老师及时沟通。

重视生涯规划指导

家长要尊重孩子自己对人生规划的选择。如果孩子已经有明确的理想，家长要给予尊重；若没有，家长应进行适当的引导和兴趣挖掘。

来源： 艾瑞咨询研究院根据《家庭教育指导手册-家长卷（初中篇）》整理绘制。

©2022.5 iResearch Inc.

04

高中期（15-18岁）的成长

高中期（15-18岁）——身心特征

生理发育接近成人水平，容易产生逆反心理

高中阶段的儿童已经进入青春期中后期，生理发育已接近成年人水平，身体表面特征、身体功能等方面都会发生较大变化，如心肺的发育、第二性特征明显、性激素分泌旺盛等。在心理方面，高中阶段孩子的情绪不稳定，他们既保有儿童的某些心理特点，又有成人一些新的心理品质；同时情感内隐，易感到孤独，内心变得丰富而复杂；希望有独立性，开始渴望独立，摆脱父母和老师的约束，产生逆反心理；高中阶段儿童虽然逐渐独立，但对社会的认识能力较低，容易盲目接受、模仿进入视野的一切事物；此外，青春期的儿童对自己的外貌、衣着更加重视。



高中期生理发育特征

身高迅速增长，接近成年人水平

- 青春期，孩子下肢开始增长，脊柱伸长，身高不断长高。女孩生长高峰期已经结束，身高基本定型；男孩身高还会继续增加，但已基本达到成人水平。

身体功能迅速增强

- 大脑：大脑皮质的兴奋性强，推理、论证能力慢慢提高
- 心脏：心肌增厚、心缩力强、心功能明显提高
- 肺部：肺活量接近成年人

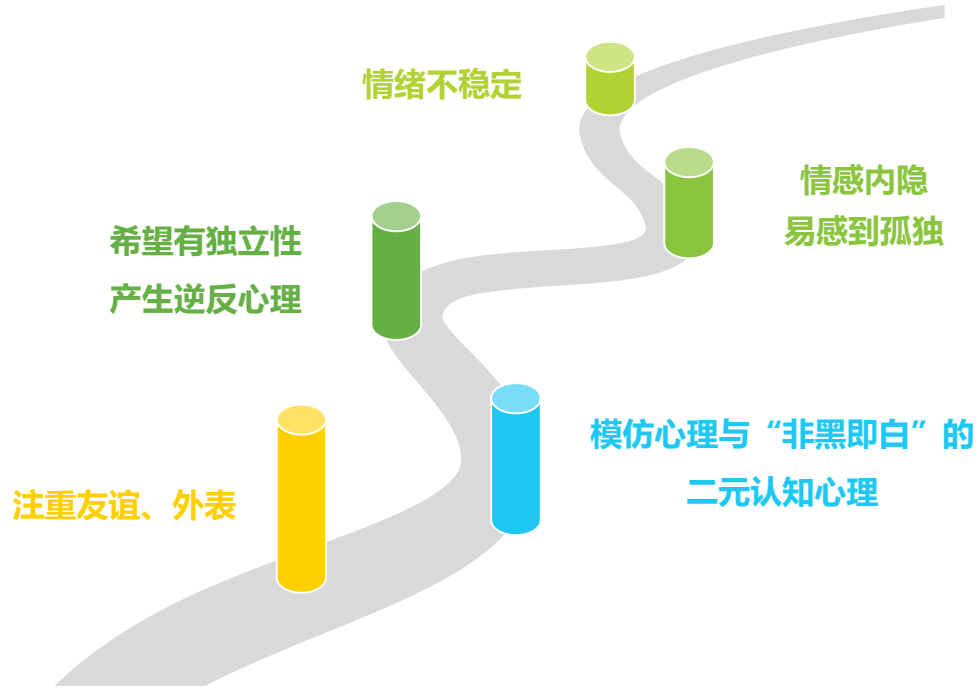
第二性特征明显

- 青春期后，女孩胸部开始发育，声音会变得更尖；男孩喉结突出，声音变得更低沉

性激素分泌易导致皮肤问题

- 青春期体内新陈代谢旺盛，性激素分泌量大增，容易导致皮肤问题，很多孩子会长青春痘

高中期心理发育特征



来源：艾瑞咨询研究院根据《家庭教育指导手册-家长卷（高中篇）》及《15-18岁儿童家长手册》整理绘制。

©2022.5 iResearch Inc.

高中期（15-18岁）——学习成长

高考并非人生分水岭，调整心态制定规划减轻压力

高中阶段学习难度和压力加大，且现阶段家长和老师普遍将高考视作人生定胜负的分水岭，更加剧了高中生的焦虑感。面对高中生的学习和成长压力，家长和老师应从学习心态、时间管理、职业规划等方面给孩子更好的指导。

高中阶段孩子的学习成长方法与建议

调整学习心态

- **家长对孩子的期望应适度**

家长过度担心与焦虑，情绪就会传染给孩子

- **不要总提“别人家的孩子”**

很多家长经常会说到“别人家的孩子”来激励孩子，但这样反而打击孩子的自信

- **引导孩子多参加社会实践**

家长和老师应该引导孩子参加各种社会实践活动，给他们更多变现能力的机会

学会时间管理

- **时间价值感管理，理解时间的宝贵**

家长可以让孩子记录特定时间能完成的事，让孩子意识到时间的珍贵性

- **让孩子制定学习计划，拥有时间控制感**

制定合理的学习计划，能让孩子更高效的利用时间，如给每项任务设置截止时间等

- **给孩子执行计划的信心，获得时间效能感**

当孩子按计划完成任务时，给予肯定和鼓励

制定职业规划

- 制定职业规划时，要**综合考虑孩子的性格、兴趣和能力与职业的匹配度**，为孩子选择真正适合的职业
- 要做好职业规划，还要了解各种职业的具体情况，如可以让孩子多参加**社会实践**、带孩子到工作环境中去体验、从网上了解有关职业的情况等方式让孩子对职业的实际情况和工作内容有更好的认知

来源：艾瑞咨询研究院根据《家庭教育指导手册-家长卷（高中篇）》整理绘制。

©2022.5 iResearch Inc.

高中期（15-18岁）——常见问题

盲目追星、同学矛盾、学习缺乏内驱力

高中生正处在心理上脱离父母的心理断乳期，在心理和行为上表现出强烈的自主性，迫切希望从父母的束缚中解放出来。同时，他们的社会意识已经接近成熟，并逐渐形成自己的人生观和价值观，对社会现实问题有自己的独立见解。这期间孩子会面临各种各样的问题，如普遍出现的追星问题、与同学出现矛盾、缺乏学习内驱力等，家长不能盲目相信孩子自己可以解决问题，而应该趁发现问题时，尽快与孩子一起对问题进行整理和有效解决。



高中期的常见问题及对策

孩子追星怎么办?

“追星”就隐含着孩子对自我的找寻和期待。适度的追星可以树立榜样，但如果追星过于疯狂，家长应该保持关注和警惕，引导孩子接收正能量。

与同学出现矛盾怎么办?

家长要耐心引导孩子从**第三方角度**更为客观地认识和看待问题，帮助孩子走出狭隘的自我，**转向对他人的关切**和**善于发现别人身上的优点**。

孩子觉得学习是为了家长怎么办?

在面对孩子缺乏学习动力或觉得学习是为了父母时，不能只是干巴巴告诉孩子学习是为了自己，更应该让孩子关心国家、了解社会和当今世界正在发生的变化，从现实生活中观察、感受这些变化，有全球眼光和国家意识。

来源：艾瑞咨询研究院根据《家庭教育指导手册-家长卷（高中篇）》整理绘制。

©2022.5 iResearch Inc.

高中期（15-18岁）——成长建议

重视青春期身心健康，为孩子营造良好的家庭环境

面对高考这座人生大山，孩子思想压力和心理上的波动都会比较突出。首先，面对升学问题，家长要帮助孩子意识到高考考得好，不代表未来事业和生活一定一帆风顺，高考考得不好，更不代表前途暗淡，让孩子以平常心对待升学。其次，“身体是革命的本钱”，学习压力较大时家长可以引导孩子通过运动来纾解焦虑情绪。同时，高中阶段孩子的生理发育处于不成熟到成熟的急剧变化中，是抑郁症高发的时期，家长应经常与其进行平等的沟通，站在孩子的角度思考问题。最后，家庭是孩子坚实的后盾，温暖的港湾，家长要保证给孩子带来一个良好的家庭氛围和沟通环境。

高中期的成长建议



指导孩子平常心对待升学

高考是人生的重要节点，但绝非一考定终身。家长和孩子都应正确认识高考、科学备战高考。

增强体制体能
保障睡眠质量和健康饮食

高中阶段是孩子的体质形成期，也是学业压力较大的时期，家长要重视孩子青春期内的身体和心理健康。



预防青春期抑郁症

孩子对挫折的不正确认识和外界压力带来的神经系统失调容易导致抑郁症。家长应关注孩子的心理状态，预防青春期抑郁症。

保持良好的家庭沟通

父母要适应孩子成长的节奏，学会与孩子保持“安全距离”，做好陪伴者和倾听者，而非主导者，增进理解，缓解冲突。

来源： 艾瑞咨询研究院根据《家庭教育指导手册-家长卷（高中篇）》整理绘制。

©2022.5 iResearch Inc.

艾瑞新经济产业研究解决方案

iResearch 艾瑞咨询

行业咨询

市场进入	为企业提供市场进入机会扫描，可行性分析及路径规划
竞争策略	为企业提供竞争策略制定，帮助企业构建长期竞争壁垒

投资研究

IPO行业顾问	为企业提供上市招股书编撰及相关工作流程中的行业顾问服务
募投	为企业提供融资、上市中的募投报告撰写及咨询服务
商业尽职调查	为投资机构提供拟投标的所在行业的基本面研究、标的项目的机会收益风险等方面的深度调查
投后战略咨询	为投资机构提供投后项目的跟踪评估，包括盈利能力、风险情况、行业竞对表现、未来战略等方向。协助投资机构为投后项目公司的长期经营增长提供咨询服务

关于艾瑞

艾瑞咨询是中国新经济与产业数字化洞察研究咨询服务领域的领导品牌，为客户提供专业的行业分析、数据洞察、市场研究、战略咨询及数字化解决方案，助力客户提升认知水平、盈利能力和综合竞争力。

自2002年成立至今，累计发布超过3000份行业研究报告，在互联网、新经济领域的研究覆盖能力处于行业领先水平。

如今，艾瑞咨询一直致力于通过科技与数据手段，并结合外部数据、客户反馈数据、内部运营数据等全域数据的收集与分析，提升客户的商业决策效率。并通过系统的数字产业、产业数据化研究及全面的供应商选择，帮助客户制定数字化战略以及落地数字化解决方案，提升客户运营效率。

未来，艾瑞咨询将持续深耕商业决策服务领域，致力于成为解决商业决策问题的顶级服务机构。

联系我们 Contact Us

400 - 026 - 2099

ask@iresearch.com.cn

企 业 微 信

微信公众号

法律声明

版权声明

本报告为艾瑞咨询制作，其版权归属艾瑞咨询，没有经过艾瑞咨询的书面许可，任何组织和个人不得以任何形式复制、传播或输出中华人民共和国境外。任何未经授权使用本报告的相关商业行为都将违反《中华人民共和国著作权法》和其他法律法规以及有关国际公约的规定。

免责条款

本报告中行业数据及相关市场预测主要为公司研究员采用桌面研究、行业访谈、市场调查及其他研究方法，部分文字和数据采集于公开信息，并且结合艾瑞监测产品数据，通过艾瑞统计预测模型估算获得；企业数据主要为访谈获得，艾瑞咨询对该等信息的准确性、完整性或可靠性作尽最大努力的追求，但不作任何保证。在任何情况下，本报告中的信息或所表述的观点均不构成任何建议。

本报告中发布的调研数据采用样本调研方法，其数据结果受到样本的影响。由于调研方法及样本的限制，调查资料收集范围的限制，该数据仅代表调研时间和人群的基本状况，仅服务于当前的调研目的，为市场和客户提供基本参考。受研究方法和数据获取资源的限制，本报告只提供给用户作为市场参考资料，本公司对该报告的数据和观点不承担法律责任。

iResearch
艾 瑞 咨 询

光明园迪