



## 研究报告

### 怎样的婴幼儿父母教养项目最有效—— 对综述及元分析研究证据的系统整合

作者：高洁 博士

**Clare Brooks** 博士

徐玉炜 博士

**Eleanor Kitto** 博士

英国伦敦大学学院 UCL 师范及早教科研实践中心



ISBN: 978-1-9989916-3-1

# 中心简介

## 伦敦大学学院教育学院 UCL Institute of Education

伦敦大学学院教育学院（IOE）成立于1902年，是世界领先的教育与社会科学研究及教学中心。它曾是伦敦大学联盟下的独立研究生院，2014年并入伦敦大学学院（UCL），成为2020年QS世界大学排名第八的国际一流大学的一部分。从2014年至今，伦敦大学学院教育学院已经连续七年位列QS世界大学排行榜教育学科领域第一位。学院拥有学生七千余人，教职工一千人；并在近几十年培训了超过一万名教师和学校领导人员。

## UCL 师范及早教科研实践中 Centre for Teacher and Early Years Education

UCL 师范及早教科研实践中心于 2018 年建立，致力于通过与来自伦敦大学学院教育学院以及中国的科研人员、教师培训人员和一线幼教人员合作，推动中国学前教育实践的有效与可持续变革。中心的主要工作方向包括：

- 推动学前教育科研人员、教师培训人员以及一线幼教人员的紧密合作；
- 基于实证研究的学前教育发展与变革；
- 发展可持续、可扩展的本土化幼教体系、结构、项目和实践，并在长期实践当中积累实证经验；
- 通过以实践为基础的学习来创新和改变学前教育教学；
- 能力培养。

---

**本研究报告由伦敦大学学院师范与早教实践中心发表。如需引用此报告，请参照以下格式：**

Gao, J., Brooks, B., Xu, Y and Kitto, E, (2020) *What Makes an Effective Early Childhood Parenting Programme: a Systematic Review of Reviews and Meta-analyses*. Report published by the Centre for Teacher and Early Years Education, UCL, London.

ISBN: 978-1-9989916-3-1

本执行摘要摘录并翻译自 UCL 师范及早教科研实践中心发表的英文报告：

[Gao, J., Brooks, C., Xu, Y., & Kitto, E. \(2020\). What makes an effective early childhood parenting programme: a systematic review of reviews and meta-analyses. UCL Institute of Education: London, UK.](#)

<https://discovery.ucl.ac.uk/id/eprint/10102457/>

复制上方链接查阅报告全文（英文）。或点击下方“阅读原文”（“*Read more*”）。

# 执行摘要

## 研究背景

婴幼儿期对于儿童的成长至关重要。在此期间，父母在儿童的照料和教育中起着关键的作用（Britto 等，2015）。如何在婴幼儿时期更好地给予父母支持是一个获得广泛关注的公共利益问题。为了提升父母对幼儿的积极养育并促进儿童早期成长，在世界范围内一系列的父母教养项目得到了开发和执行。大量实证研究对这些父母教养项目的有效性进行了测评，例如随机对照试验等。研究证据揭示了不同的父母教养项目具有不同程度的有效性。因此，了解是什么影响了父母教养项目的有效性至关重要。

基于实证研究的结果，研究者进行了系统的综述和元分析以整合研究证据。这些系统综述，无论是定量的（例如，元分析）还是定性的（例如，叙述综合），都为如何提升父母教养项目的有效性提供了实证依据。但因为这些文献综述有不同的重点，因此很难全面了解影响项目有效性的要素。对这些文献综述的研究发现进行整合，可以解决知识盲点，并有助于更好地理解如何优化项目设计和执行以最大程度地发挥作用。因此，本研究寻求基于现有文献综述和婴幼儿父母教养项目的元分析来整合研究证据。

## 综述重点

这项综述研究重点关注针对 0 到 6 岁正常发育儿童父母的教养项目。我们使用父母教养项目作为以改善育儿为目的的父母干预措施、培训课程、教育计划等的统称。该综述旨在回答以下两个研究问题：

- 婴幼儿父母教养项目在改善育儿和提升儿童成长方面有怎样的有效性？
- 在婴幼儿父母教养项目的设计和執行中，有哪些因素有助于项目的成功？

## 方法论

我们对婴幼儿父母教养项目的文献综述和元分析进行了系统的综述。我们通过 ProQuest, Ovid 和 EBSCOhost 对文献数据库进行了系统检索。纳入的研究是在过去十年（2010-2020 年）中发布的，经过同行评审的英文文献综述和元分析。涵盖的婴幼儿父母教养项目主要针对 0 到 6 岁正常发育儿童的父母。

研究的质量评估采用了 Pascal, Bertram 和 Peckham (2018) 的评估框架 (即研究与研究问题的相关性; 概念/理论框架构建; 研究方法的严谨性, 透明性和道德性; 以及调查结果的可靠性, 有效性和可信赖性)。最终 47 项研究被包括在该综述的数据提取和结果整合之中。

本文献综述采用了主题分析法来对与研究问题相关的研究结果进行编码。综述使用最终主题和相应的子主题来回答两个研究问题。在此基础上, 我们提出了改善婴幼儿父母教养项目设计和执行的相关建议。

## 主要发现

1. 总体而言, 研究证据表明, 婴幼儿父母教养项目是改善早期育儿的有效途径。研究结果显示婴幼儿父母教养项目对育儿具有短期的积极影响 (中小型规模效应), 结果包括育儿知识, 育儿行为, 父母的心理健康, 夫妻关系质量, 育儿态度和父母自我信念等等。
2. 有证据表明, 在父母参与了婴幼儿父母教养项目后, 婴幼儿的身体健康, 行为, 认知和社会情感发展有了显著改善。然而, 也一些证据表明, 婴幼儿父母教养项目对于父母育儿的积极影响并不一定会对婴幼儿本身的发展产生显著影响。
3. 关于婴幼儿父母教养项目对父母和孩子长期影响的问题, 还缺乏相关研究证据。
4. 婴幼儿父母教养项目的有效性受到项目理论框架, 项目长度/强度, 项目传授模式 (如小组, 个人或在线传授模式) 和项目文化适应性的影响。
5. 以家庭为中心和包含父亲参与是有效婴幼儿父母教养项目的重要特征之一, 该主题越来越受到早期教育的学者和专业人员的关注。

## 实用性建议

基于该系统综述的研究发现, 我们针对婴幼儿父母教养项目的设计和执​​行提出以下建议:

- 项目理论框架的选择应符合项目的目标/目的 (即如何满足父母的需求)。
- 婴幼儿父母教养项目的设计应遵循赋能的原则, 以促进项目执行过程中的包容性、非批判性以及​​对父母需求的满足。

- 项目指导师应在整个干预过程中帮助父母清楚地了解项目的理论背景（包括促进改变发生的相关理论）和相应的原则，以取得最大的效果。
- 应该采用基于需求的方法来确定项目的长度和强度，既保证父母有足够的时间进行改变，同时也不会给父母造成额外的负担或压力。
- 充分了解每种传授模式的优缺点，在项目中结合使用各种不同的传授模式。
- 可以将在线资源和远程学习元素结合到婴幼儿父母教养项目中，充分利用互联网及技术发展带来的众多优势。
- 使用父母认识的或得到父母信任的训练有素的专业人员来进行项目的指导和传授。
- 在设计和实施婴幼儿父母教养项目时应采用以家庭为中心的方法。
- 应鼓励父母及其他家庭成员通过直接或间接的形式积极参与教养项目。
- 婴幼儿父母教养项目应包含父亲参与育儿的相关内容，并采用既挑战性别偏见又能鼓励父亲参与的传授方式，以此改善父亲在婴幼儿父母教养项目中的参与程度。
- 在适当的情境中融入亲子活动。
- 婴幼儿父母教养项目的文化适应性改编应以实证证据为指导，并考虑到诸如成本，可行性和相关资源等实际问题。
- 在对婴幼儿父母教养项目的文化适应性改编过程中，当地社区中的各个利益相关者应发挥关键作用。
- 在婴幼儿父母教养项目的实施过程中，应根据父母的反馈意见不断改善项目的文化敏感性。

## 研究的中国相关性

家庭教育规划是我国‘十四五’期间重大教育改革谋划和政策建议研究的关注重点之一。通过对婴幼儿父母教养项目国际经验的总结，本系统综述提出了以下有针对性的建议，以期为中国幼儿父母制定有效的父母教养项目规划。

1. 建议从孩子出生（或出生之前）就开始以家庭为中心的方法进行父母教育。研究证据表明，仅涉及一名父母的干预措施可能会引发新的家庭冲突，因为其他家庭成员可能会有与之相互矛盾的育儿观念或行为。在许多中国家庭中，祖父母参与照料新生儿和幼儿。育儿思想和实践中的代沟是一个亟需解决的问题。虽然父母教养项目以父母为主体，但父母教养项目的方案设计应以整个家庭为服务目标，以确保在不同时间和情况下，各个照料者之间保持一致的

养育方式。父母教养项目中考虑到家庭互动关系的内容会有较好的教学效果，例如，有关如何处理父母与祖父母之间与育儿有关的冲突的指南，可以与家庭成员共享的课程材料以及对家庭成员间接参与课程项目的支持（如，指导直接参与父母教养项目的家长向其他家庭成员介绍课程内容，培训育儿技能等）。中国家庭往往有着密切的关系。因此，在发展和实施父母教育中采取以家庭为中心的方法尤为重要。

2. 父母教育应解决幼儿保育和教育中现存的性别陈规观念，以及父亲较少参与育儿的现实问题。在中国社会，母亲仍然被视为儿童的主要看护人。然而，父亲在儿童照料和教育方面的重要作用越来越受到公众的关注（例如，非常受欢迎的真人秀节目“爸爸去哪儿”）。在父母教育中，应注意弱化父亲的陈规定型角色（例如，仅负责管教/教育/与孩子玩耍等）。研究证据表明，提升共同育儿对父母和孩子都有很多益处。因此，父母教育应设法让更多的父亲参与。研究证据表明，以下这些策略可以促进父亲在父母教育项目中的参与度：1）注重对父亲育儿内容的开发；2）父母教育中同时使用男、女教师进行教学；3）为父母教育教师提供促进父亲育儿的相关专业培训；4）营造一个对父亲友好的学习环境。
  
3. 随着全球范围内教育交流和知识交流的增加，多个国际父母教养项目被引入中国（例如，Triple P 项目）。研究证据表明，为西方国家的父母制定的育儿计划不能简单地应用于中国父母。项目引入过程中存在的问题包括：行为改变理论中的社会文化差异，父母的不同需求以及中西方育儿思想和习惯之间的差异（例如，怎样的育儿被认为是好的，育儿目标差异，育儿态度差异等等）。为了保证引进项目的有效性，需要对项目进行改良以适应中国本土文化，包括浅层适应改良（例如材料的翻译）和深度适应改良（例如对项目内容和授课方式的修改）。研究证据显示，采用以下策略可以提高引进的父母教养项目的文化敏感性：1）将中国的文化价值观和育儿传统纳入改良的计划中；2）在项目授课教师的专业培训中增加关于文化比较的讨论和思考；3）改良过程中广泛汲取中国的幼教学者、幼教教师、父母、甚至幼儿对项目文化适应性的意见和想法；4）通过实证研究而非假想预设来了解中国父母的需求，并在改良的项目中满足父母的需求。考虑到在“借用”现有西方背景下开发的父母教养项目过程中会遇到的相关问题，我们建议，基于实证研究证据，在中国本地开发的父母教育项目可以为中国父母和幼儿带来更加理想的结果。

4. 如何在保证成本效益的同时最大程度地普及父母教育是中国教育政策策划者重点关注的一个问题。在科技技术和互联网飞速发展的推动下，在线父母教育项目为此提供了一个具有巨大潜力的解决方案。研究证据显示，在线父母教育项目（包括父母自我学习类、专家指导类和手机 App 类）具有以下几大优势：信息访问的便利性、灵活性和移动性；以有限的成本实现更广泛的地理覆盖范围以及更多的父母参与；为父母提供长期的持续的支持；以及根据父母个人进步情况灵活调整课程进度等等。考虑到在新一代的中国父母中使用互联网搜索信息的普遍性，我们建议加快在线父母教育项目的开发与实施。由于有关在线父母教育的实证研究相对有限，我们建议对中国父母在线教育课程的开发和实施进行评估性实证研究，以便更好地了解如何通过互联网提供高质量的育儿支持。

但是，必须指出的是，在线教育不适合农村地区的父母和低收入家庭。由于缺乏进行数字学习的资源，他们无法独立参与在线的父母教育项目。因此，传统的面对面传授形式（例如，专业人员的家访）更适合这些父母。鉴于中国婴幼儿养育上的巨大城乡差距，我们建议将更多资源用于支持农村地区的家庭，尤其是对留守儿童家庭教育的支持。

5. 最近的一项公众问卷调查（“孩子的成长，父母的焦虑--- 2019 年成长焦虑白皮书”）显示，参与该调查的中国父母中有的 91.5% 表示对子女抚养的问题感到焦虑。做一个好父母的压力不仅来自家庭内部，还来自整个社会。研究证据表明，父母的心理健康对孩子的成长有深远的影响。因此，在父母教育中包含有关父母自爱的知识内容和技巧是有益的和有意义的。此外，有证据表明，包容不批判的学习环境会促进父母参与家庭教育项目。为了避免在家庭教育中引起不必要的父母焦虑，我们反对过分强调对父母育儿进行标准化评估，因为这可能会忽略家庭的个性特征。我们建议在父母教育中采用一种鼓励自我评估和反思的赋能的教学方法。

基于本次系统综述的研究结果，我们制定了两个检查列表（请参阅附录）来支持中国父母教育项目的本地开发和对引进的国际育儿项目的文化适应改编。



## 检查列表之

### ——如何开发有效的父母教养项目

该检查列表基于伦敦大学学院教育学院师范及早教科研实践中心（UCL CTEY）对婴幼儿父母教养项目的系统综述开发而成（CTEY 研究报告链接），旨在列举有效的父母教养项目的关键特征。

在使用该检查列表的过程中，应注意：尽管该列表已尽可能完整，并不代表其涵盖任意情境下的全部特征；某些特征可能并不适用于特定情境下开发的父母教养项目。我们建议在充分了解项目开发情境的前提下，利用以下列表对其有效性进行初步检验。

有效的父母教养项目应具备：

- **有针对性的项目目的和目标，关键特征包括**
  - 基于实证的父母需求而制定
  - 直接回应父母的这些需求
  - 考虑家庭背景和社区的影响（如父母职业、家庭收入等）
- **清晰的理论框架，关键特征包括**
  - 与项目目的和目标相契合
  - 适用于项目针对的受众群体（如父母，父母及子女或整个家庭）
  - 充分考虑到育儿的复杂性，了解育儿是家庭系统中发生的动态和关系过程
  - 赋能父母
- **符合需求导向的项目长度和强度，关键特征包括**
  - 提供足够长的时间以促使改变的产生
  - 不给父母造成额外的负担或压力
  - 可以根据父母的进步情况进行灵活调整

- 多样性的授课模式（比如，小组或个人；面对面或线上授课），关键特征包括

总体来说，

- 适用于项目针对的受众群体（如父母，父母及子女或整个家庭）
- 与项目目的和目标相契合
- 各种授课方式互相补充、整合以为父母提供多维度的支持
- 成本效益高
- 充分考虑父母的实际需求（例如因为需要照看孩子而无法参与课程等情况）

具体来说，

- 采用面对面授课形式时，应选择方便父母参与的地点和时间
- 采用线上授课形式时，应选择登录方便、用户体验佳的网络平台

- 实用的项目课程内容，关键特征包括

- 有针对性的中心思想贯穿整个项目内容
- 关注家庭动态关系
- 与父母的切实生活状态紧密相连
- 杜绝刻板印象（例如对父亲和母亲角色的刻板印象等）
- 包含对父母育儿价值观和传统习惯的讨论
- 具有个性化的学习内容，以满足个别家庭的特定需求
- 为家庭成员间接参与项目提供支持（即直接参与父母教养项目的家长向其他家庭成员介绍课程内容、培训育儿技能等），例如，可以与家人共同阅读分享的项目材料
- 包含对父母自我关爱的指导
- 在合适的情境中融入亲子活动
- 在项目结束后为父母提供长期、持续的支持

- **高质量的项目教学与辅导，关键特征包括**

- 由个人背景符合项目特点的导师进行项目的教学与辅导（比如，有些项目聘请专家或专业人员进行教学辅导，而有些项目由受过培训的父母带领父母互助小组）
- 包容与非批判性的教学氛围
- 在项目起始阶段向父母详细解释项目的理论基础并在项目过程中不断联系相关的理论和原理以帮助父母理解
- 创造让父母主动学习的机会（例如，角色扮演，互动活动，在示范模仿后进行讨论和反思等）
- 具有量身定制的教学元素（例如，根据父母的进度安排课程，允许用户自定义在线学习进度等）
- 为父母提供即时的建设性反馈
- 在小组教学中（包括面对面和线上教学），保证小组动态是健康且于父母学习有益的

- **有效的配套专业培训，关键特征包括**

- 为项目专属设计的培训
- 帮助项目导师充分了解父母的需求和**项目目的和目标**
- 帮助项目导师掌握项目的理论基础和相关原理
- 涵盖项目教学所需的基本知识和教学技能（例如，小组教学技巧等）
- 包含针对教学过程开展自我评估和反思的指导
- 在培训完成后，通过正式评估对受训者是否有资格进行项目教学作出评定
- 为项目导师提供支持，以帮助他们获得持续的专业发展

- **有建设性的项目评估，关键特征包括**

- 开展内部评估、外部评估或同时开展内外部评估

- 接受评估检验的结果符合项目特点
  - 使用定量或定性方法，或结合使用
  - 采用自我报告和他人报告的评估工具
  - 在适当的情况下应用标准化评估，但不过分强调标准化测试
  - 在评估项目结果的同时，评估项目执行情况（即过程质量）
  - 评估过程中考虑背景因素的影响（如父母职业、家庭收入等）
  - 尽可能开展长期评估
  - 根据评估结果不断完善项目的设计及执行
- **其他相关要素，包括**
    - 政策或组织机构层面对项目开发及执行的支持

## 检查列表之一——

### 对国际父母教养项目的引进与改编

该检查列表基于伦敦大学学院教育学院师范及早教科研实践中心（UCL CTEY）对婴幼儿父母教养项目的系统综述开发而成（CTEY 研究报告链接），旨在为针对中国父母引进及改编国际父母教养项目提供初步的检验。

在使用该检查列表的过程中，应注意：尽管该列表已尽可能完整，并不代表其涵盖任意情境下的全部特征；某些特征可能并不适用于特定情境下引进或改编的父母教养项目。我们建议在充分了解项目情境的前提下使用以下列表进行初步检验。

- 在改编之前，非常重要的一点在于对项目是否值得引进及改编进行检验。请参见“检查列表之一——如何开发有效的父母教养项目”中列举的有效父母教养项目的关键特征。与此同时，值得引进改编的项目还应满足以下条件：
  - 符合中国父母需求的项目目的及目标
  - 适合中国父母的健全的理论框架（包括改变理论，TOC）
  - 有研究证据显示其可适用于不同的文化背景（尤其是与中国文化有相似之处的文化背景）
  
- 在改编过程中，首先需要认识到“改编”并不代表可以将所有与中国社会文化或传统相悖的内容简单移除，这无疑违背了引进国际项目的初衷。相反，我们强调进行跨文化比较并对其中的差异进行反思。科学严谨的改编过程应满足以下条件：
  - 让中国利益相关者（包括政策制定者，学者/专家，专业人员，父母和孩子）参与到项目的改编过程中，充分倾听/重视他们的想法
  - 就中国与项目原生文化背景之间在育儿思想和实践方面的差异进行反思
  - 遵循翻译和反向翻译的流程
  - 对课程内容和教学方法的修改应基于中国的实证研究经验
  - 充分考虑中国的价值观和传统

- 考虑社会和经济因素
  - 对项目配套的专业培训课程进行改编以培训中国教学辅导人员
  - 对项目配套的评估工具进行改编以适应对中国父母和孩子的评估
- 在改编后期，还应注重开展以下工作：
- 在中国背景下进行实证研究，以验证改编后的项目的文化适应性（包括配套的专业培训和评估工具）
  - 根据参与项目的中国教学辅导人员和父母的反馈，不断提高项目的文化敏感性