

题目：好习惯成就好前程

提纲：

一、什么是习惯

习惯的定义

优良习惯与不良习惯对孩子的影响

习惯的重要性

二、习惯养成的原则

认识习惯（互动）

脑科学看习惯养成

习惯养成的原则

养成习惯，男孩与女孩的差异性

养成习惯，父母需要和孩子建立界线

三、家庭习惯养成常见问题——手机

手机为什么容易成瘾

手机成瘾的几种表现：短视频、综艺、游戏、网络文学

如何让孩子合理使用手机

四、家庭习惯养成常见问题——作业

作业陪读的误区

作业时间安排的误区、

如何安排作业的节奏与时间

如何陪读更有效