

试读版

普通家庭 AI 教育手册 | 小学阶段

一部手机就能用 | 家长版 + 孩子版

本试读版包含完整版（共 30 页）的开头 5 页，用于预览内容与排版质量。
完整版包含「家长版」与「孩子版」两部分，覆盖七个练习方向。

试读到此结束

¥9.99

购买渠道: <https://chenshushi.tech/shop>
(商品上架后点击「立即购买」自动发货)

- 家长版: 把 AI 变成你的「家庭教育助手」
- 孩子版: 数学思维 / 阅读理解 / 表达写作 / 英语 / 科学探索 / 逻辑判断 / 自主学习
- 拿起手机就能照着说、照着做的具体方法与示例

数字商品一经发货不支持退款, 请先读完试读版再决定。

普通家庭 · 小学阶段 · 一部手机就能用

AI 家庭教育手册

给普通家庭家长和孩子的实用文档

家长版

孩子版

AI 教家长，家长教孩子

孩子先动脑，AI 再帮忙

AI 可以帮我，但不能替我

2026 年 9 月

目录

01 执行摘要

核心结论与家庭使用总原则

02 家长手册

没有高学历的父母怎样用 AI 教孩子

03 小学生手册

孩子怎样用 AI 让自己越来越厉害

04 家庭交互流程与每周时间线

想 · 家长陪 · AI 帮

05 家庭常用大模型平台比较

豆包 / Kimi / 千问 / DeepSeek / ChatGPT / Gemini / Claude

06 安全合规与学习效果检查

年龄底线 · 隐私红线 · 量化检查表

07 资源与主要参考来源

官方资源与实证研究

01 执行摘要

这份手册针对一个很具体的家庭场景设计：普通家庭，孩子处于小学阶段；默认家里主要使用手机，不求家长懂英语、编程、复杂 Prompt，也不建议为了 AI 额外购买昂贵设备。

研究后的结论不是“孩子越早、越多用 AI 越好”，而是：

家长应该尽快学会使用 AI；孩子应该开始学习“如何与 AI 相处”，但现阶段不适合独自、长时间、自由地使用开放式大模型。

这一判断与中国当前教育指导方向高度一致。《中小学生生成式人工智能使用指南（2025 年版）》明确提出，小学阶段禁止学生独自使用开放式内容生成功能，可以在教师、家长等成人帮助下适切使用。对普通家庭的孩子，这应当成为 重要的本地政策基线。[1]

UNESCO 的生成式 AI 教育指南同样强调年龄适宜、人类主体性、隐私保护，并建议对学生独立与通用生成式 AI 对话设置年龄门槛；UNICEF 2025 年 新版《Guidance on AI and Children 3.0》进一步强调，AI 应当帮助儿童发展独立认知、批判性思维和解决问题能力，而不是因为“过度帮助”使这些能力萎缩。[2]

值得家长记住的是 APA 在 2026 年 新教育技术报告中的一句核心判断：

AI 可以让作业表现变好，同时让真正的学习变少。

也就是说，孩子在 AI 帮助下写得更漂亮、算得更快，不等于脑子里的能力真的提高了。真正的测试是：把手机收起来，把 AI 关掉，他还能不能自己做？[3]

现有实证研究给出的信号也很一致。一项 2025 年发表于 PNAS 的高中数学研究发现，没有适当教学护栏的生成式 AI 可能损害后续独立学习；另一方面，2025 年《Scientific Reports》随机对照研究发现，按照学习科学原则设计的 AI tutor 可以显著促进学习。2026 年针对美国中学生的 Khanmigo 两年实验则特意把 AI 设计成“教练而不是答案机”。这些研究对象多数是中学生，因此不能简单照搬到小学儿童身上，但共同指向一个非常重要的原则：决定结果的不是“有没有 AI”，而是 AI 替孩子思考，还是逼孩子思考。[4]

所以，本手册给这个家庭设计的基本结构是：

孩子先想 → 家长判断 → AI 辅助 → 孩子再想 → 孩子讲出来 → 关闭 AI → 独立再做。

对于没有高等教育背景的家长，AI 大的价值甚至未必是直接

教孩子，而是：

AI 先把家长教会，家长再去教孩子。

这是本手册 推荐的模式。

它不会让家长变成数学老师，也不能代替学校老师；但它可以显著降低“孩子问了，我根本不知道怎么解释”的门槛。结合 UNESCO 和 UNICEF 强调的人类主体性、成人中介、AI 素养与家长参与，可以合理推断：对普通家庭而言，把 AI 首先作为“家长的学习助手”，通常比直接把聊天机器人交给 10 岁孩子更稳妥、更有教育价值。 [5]

一句话概括两份文档：

家长版：AI 教家长，家长教孩子。

儿童版：我先动脑，AI 再帮忙；AI 可以帮我，但不能替我。

试读版

02 家长手册：没有高等教育背景的父母怎样用 AI 教孩子

家长版

文档目标读者：初中、高中或中职教育背景，对 AI、电脑、教育学都不熟悉，但愿意陪伴小学孩子学习的父母、爷爷奶奶及其他监护人。本文尤其按“母亲 + 小学阶段孩子 + 手机”为主要使用场景设计。

先说 重要的一句话：

你不需要比孩子什么都会。

你真正要做的，不是当百科全书，而是带着孩子一起把问题弄明白。

AI 恰好能够帮助普通家长补上“我不知道怎么解释”这一块。但是，
最终负责判断的人仍然是家长，不是 AI。UNESCO、UNICEF 都强调生成式 AI 应支持而不是取代人的能动性和教育关系。[5] 核心原则

原则	家长需要记住的话
AI 先教我	我不会没关系，先让 AI 用普通话把我教明白
孩子先动脑	孩子没有自己试过之前，不准先问 AI
AI 给提示，不给现成答案	尤其数学、作文、阅读理解和家庭作业
AI 不是老师和权威	课本、学校老师、官方资料优先；AI 有可能一本正经地说错
后必须关掉 AI	判断有没有学会，只看没有 AI 时还能不能做
关系永远在人这里	表扬、批评、安慰、价值判断和重大决定，不外包给机器人

这种设计与 UNICEF 对儿童 AI 素养的建议高度吻合：儿童需要培养批判性思维、问题解决、自立能力，并学会把 AI 当作自己能力的补充而非替代品。[6] 每天 简单的使用流程

本手册建议一次完整的家庭 AI 学习控制在约 20—25 分钟。这是为了降低依赖而提出的家庭规则，不是医学上的儿童屏幕时间标准。