

家庭是社会的细胞。家庭和睦则社会安定，家庭幸福则社会祥和，家庭文明则社会文明。湖南省妇联为深入贯彻习近平总书记关于注重家庭、注重家教、注重家风的重要指示精神，按照《全国妇联办公厅关于做好2021年全国最美家庭寻找推荐工作的通知》等文件要求，评选出了100户“湖南省最美家庭”。这些家庭传承和弘扬了新时代家庭观，唱响了时代主旋律。本期，我们走近以德育人、教子有方的最美家庭。

### 李应琼、方哲家庭“以德育人教子有方”

## “贡献”教育下，双胞胎女儿能言善舞有爱心

今日女报/凤凰网记者 唐天喜 通讯员 范红英 郭彦臣 黄吴钰

如果你拥有一对双胞胎孩子，你会选择让他们上同一个班级，还是分开上不同的班级呢？今年获评湖南省最美家庭的郴州人方哲、李应琼夫妇选择的是上不同的班级。这是为什么？

“有很多人问过我这个问题。”9月27日，郴州市桂东县职业教育中心教师李应琼告诉今日女报/凤凰网记者，她有一对可爱的双胞胎女儿，如今正上小学，但她们虽然同校同年级，却不同班，“最开始的想法是避免她们出现互相抄作业的现象。可能一个孩子作业做得快些，另一个孩子做得慢些，如果是同班，作业是一样的，做得慢的孩子就可能抄作业，想跟做得快的一起去玩”。后来，李应琼觉得，在不同的班级或许可以更好地培养两个孩子的独立人格。后来，她的双胞胎女儿上的兴趣班也不一样。姐姐方珮瑾学的是画画和拉丁舞，妹妹方珮瑜学的是中国舞和古筝。

在孩子的教育问题上，李应琼和丈夫方哲达成的共识就是：要给孩子多做对国家、对社会有用的“贡献”教育！

在品德教育中，他们深知父母是孩子的第一任老师，注重言传身教，以此培养孩子爱国爱家、孝敬长辈的品格。方哲的父亲中风后，李应琼夫妇精心照顾老人的生活起居。两个孩子看在眼里，会主动帮爷爷倒洗脚水、盛饭，“端水拿药已成了她们的分内事”；在生活中，李应琼和方哲不溺爱孩子，两个女儿会自己洗袜子、叠衣服、做家务……

而在学习上，方哲坚持带领女儿诵读经典，图书馆是她们最常停留的地方。李应琼告诉记者：“每周六上午，我和老公分别在一个房间看书，两个女儿看到我们

在看书，也会坐在自己的桌椅前看书或做作业。我们有时在家不会说一句话，安安静静地度过几小时。”

在父母的引导下，方珮瑾和方珮瑜的学习成绩优异，多次被评为“三好学生”“优秀班干部”“最美少先队员”“新时代好少年”等。她们还在2020年荣获“美好生活劳动创造”演讲比赛国家级二等奖。此外，方珮瑾获得过2020年桂东县“爱祖国爱家乡主题”绘画一等奖、征文一等奖，2021年“桂东县小讲解员风采大赛”第一名等多个荣誉；妹妹方珮瑜也毫不逊色，拿下了2021年桂东县中小学艺术节“独舞”比赛第一名、2021年郴州“海外桃李杯”第十一届国际舞蹈展演特等奖等奖项。

方哲、李应琼夫妇还潜移默化地培养着两个孩子善良慈爱、乐于助人的品质。作为桂东县首位省级普通话测试员，李应琼从2001年开始致力于“推普”工作，

针对全县教师、公务员、窗口服务人员进行普通话培训6000多人次，针对家长开展多期普通话公益讲座。她曾获得“郴州市社区教育先进个人”等荣誉。方哲对待工作兢兢业业，也多次评为“优秀党员”，他创建了一个“桂东县-Excel学习交流群”，自己录制操作视频供大家学习，并耐心答疑解惑，得到了大家的一致好评。

在2020年新冠肺炎疫情期间，方哲、李应琼两人在小区执勤，为来往的人们测体温、做登记。姐妹俩在家足不出户30多天。在李应琼发起的为武汉募捐活动中，姐妹俩主动拿出积攒的零花钱奉献爱心。平日里，姐妹俩跟随父母走访结对帮扶的困难家庭，看到那些农村贫困家庭的孩子穿着破旧，她们主动把自己的衣物、学习用品送给她们。



扫码看方哲、李应琼夫妇的教子有方视频

### 何桂云、彭好明家庭“以德育人教子有方”

## “陪伴”教育下，儿子被保送清华大学

今日女报/凤凰网记者 唐天喜 通讯员 唐小慧 向丽洁

“其实从孩子上初中开始，我就感觉在学习上帮不上什么忙了，但我们可以做一个陪伴者、倾听者。”9月27日，聊起自己的孩子彭凌峰，今年获评“湖南省最美家庭”的邵阳人彭好明、何桂云夫妇这样告诉今日女报/凤凰网记者。

在父母的陪伴下，彭凌峰减肥成功，考上长沙的名校，并被保送到清华大学。

“重视阅读”几乎成为全民教育孩子的共识。彭好明、何桂云夫妻也与大多数父母一样，从孩子牙牙学语开始，就准备好一些精美挂图，每天晚上睡觉前花半个小时和孩子一起去认识字母与汉字；稍大一点，就给孩子讲故事。等孩子能够开始自己看一些通俗易懂的小人书的时候，彭好明、何桂云夫妇依旧会有一个人陪着孩子一起看书。就这样，孩子逐步养成了睡前必看半小时书的良好习惯，老师推荐的课外名家名著，他一本不落地全部看完了。

彭凌峰进入初中后，何桂云感觉在学习上已经教不了孩子，但她开始操心另一

个事情。彭凌峰是独生子女，小学寄读在长沙大伯家，由爷爷奶奶负责照顾，小学毕业时小圆脸胖嘟嘟的，身体胖得走路都困难。“小学毕业时，孩子已经超过65公斤了，同学们送给他一个‘彭爹爹’的外号。”何桂云告诉记者。

进入初中后，考虑到中考要考体育，何桂云为孩子制定了锻炼计划——住的地方距离学校有3公里，只允许他骑自行车上下学；他喜欢看动漫，每天可以在跑步机上边跑边看动漫30分钟；他喜欢美食，每周六下午先骑自行车10公里，再去爬山3个小时，然后就可以选择餐厅选择美食；他喜欢打游戏，每天都坚持练球30分钟后，周六和周日就分别可以玩游戏30分钟。

何桂云是邵阳县中医医院体检中心的主管护师，她凭借自己的专业知识为孩子制定减肥餐，改变孩子饮食结构。“一天吃二三两米饭、半斤肉食，不做炒菜，做蒸菜或煮菜。如果他饿了，就煮丝瓜和冬瓜等当季蔬菜给他吃。做到少油少盐。”何桂云告诉记者，“孩子一开始很难接受，我们就跟他沟通，讲清楚为什么要这么做，

同时我们和他一起锻炼，吃一样的饭菜。这样的陪伴让孩子坚持了下来。”

就这样，初中三年，彭凌峰只长高没长胖，体育也成功过关。“这样的饮食帮我老公把高血糖、高血脂都降下来了。”何桂云笑说这也是意外之喜。

在湖南师范大学附属中学读高中时，彭凌峰于2018年8月20日参加了在长沙市第一中学举行的第27届全国中学生生物学奥林匹克决赛，获得了金牌，同时被

保送清华大学；2019年7月22日，在匈牙利举行的第30届国际中学生生物奥林匹克竞赛中力克群雄，以理论考试、实验操作及总分均第一的优异成绩夺得金牌。

“孩子小时候就对动物、植物比较感兴趣。”何桂云告诉记者，彭凌峰为了生物竞赛付出了很多努力，“在校的晚自习时间都用来搞竞赛学习，晚上10点放学回家后还坚持看书学习1个多小时，基本上上学到次日凌晨1点后才睡觉”。

如今，彭凌峰正在清华大学读大二，除了春节回家待了10多天，彭凌峰基本上都在学校，“他说，清华大学牛人太多了，自己要更加努力”。谈及育儿心得，何桂云说：“愿每一个孩子都长成他自己喜欢的样子。”



扫码看彭好明、何桂云夫妇的教子有方视频