

编者按

党的二十大报告提出“健全学校家庭社会育人机制”“加强家庭家教家风建设”，家校社协同育人、家庭教育的重要性再次彰显。那么，怎么认识和加强家校社协同育人、加强家庭家教家风建设呢？为此，今日女报 / 凤网推出大型全媒体系列报道——《校长妈妈说家教》，邀请知名的、优秀的校长们，以校长、妈妈双重视角来畅聊家庭教育，以她们独有的体验、经验为家长们支上一招。



扫一扫，
看访谈视频

校长妈妈说家教②4： “让孩子更优秀，关键是微习惯”

今日女报 / 凤网首席记者 章清清



校长妈妈 刘虹

- 长沙铁路第一中学校长
- 中学语文高级教师
- 长沙市德育名师工作室名师
- 湖南省教育学会家庭教育研究会副会长
- 长沙市“两学一做”先进人物

故事

“学霸”儿子并不平坦的求学路

“我儿子现在在985和211大学——山东大学新文科PPE菁英班读大二，在别人眼中他可能是‘学霸’，不过在我看来，他的‘学霸’之路并不平坦。”近日，长沙铁路第一中学校长刘虹分享了她的家教故事，她坦言儿子从小到大都很优秀，但也经历很多了挫折。

“我记得小升初之后，他进入长沙湘郡培粹实验中学，第一次入学考试，语数外三科都没有及格。他那天哭了很久，几乎一个晚上都没有睡。”刘虹说，其实儿子小学成绩很优秀，他们也从没送儿子上过任何校外培训班，但当第一次面对难度较高的考试和身边被提前“鸡”过的“牛娃”时，差距一下就出来了。儿子当时还问过爸妈“有没有后悔没有提前送他上校外培训班”。

刘虹说，当时她是这样回答儿子的：

“我说后不后悔先不说，我不相信起点就能决定终点。对于初中的知识，学过的同学和没学过的同学，你们考试的内容都是一样的，并不是说学第二遍就一定会比学第一遍学得好，关键是你怎么去学。你的学习习惯养成得比较好，基础也很牢固，我相信通过努力是可以去改变的，所以你要相信自己。”

鼓励完儿子后，她又陪儿子一起做规划：如何进行时间管理、如何利用课外的时间去奋起直追……至于为什么没有选择送儿子到校外培训机构去突击提高，刘虹说，他们是一步步来的，她觉得首先要解决的是学习底层逻辑的问题——学习习惯和学习动力。儿子在这两方面没问题，他们觉得可以让孩子自己先努力一把。

在接下来的一个学期，儿子稳扎稳

打，勤学加巧学，在第一个学期期末就从年级排名的末尾追到了年级前茅，三年后，顺利考上了“长沙四大名校”之一的长郡中学。

刘虹的儿子似乎用事实证明，不参加校外培训同样可以获得优秀的的成绩，那么，家长送孩子去校外培训机构补课是不是没有意义呢？刘虹说，并不绝对，也要因人而异。

“不是说不能补，而是要弄清楚为什么补。家长首先要学会做‘医生’，先分析和诊断。补课是对症下药，要根据孩子的需要，孩子的问题，而不是看到别人的孩子去补，我也要去补，这样的补课是没有意义的，也是会让孩子反感的，最终可能花了钱，又得不到实际的效果。所以，诊断和规划才是补课的前提。”

校长说

要不要“逼”孩子一把？

每个人都会有惰性，哪怕他有很强的动力，也会遇到想放松、想放弃、想偷懒的一些时候，所以从这个角度上来讲，“逼”是一种策略，一种手段，但它不是目的，原则还是我们讲的，要唤醒自驱力。如果说要“逼”的话，其实最好的逼应该是自己逼自己，而且这种逼是心甘情愿。

但是，为什么我们有时候又说不要把孩子“逼”得太紧呢？这就是我们要讲的“逼”的策略了。因为逼只是一个方法，而且不是唯一的方法，也不是任何时候都适用，对每一个人都适用的方法。

而任何策略都是要讲究“艺术”的。那么怎么样才“艺术”呢？从原则上讲，我觉得有价值、有效果的逼，起码它要做到正能量和高自尊。

为什么有时候我们逼孩子会把孩子逼出问题来？是因为你在“逼”的同时没有给予孩子高自尊，你可能逼的时候没有尊重他的内心，没有尊重他的想法，只是单纯去逼他，却没有告诉他，或者让他懂得逼的前景在哪，美好愿景在哪。还有逼的方式，可能是伤自尊的方式，可能是情绪宣泄的方式，可能是家长制权威制，比如“你就得听我的，没有什么道理，必须这样”。所以说，如果是正能量高自尊的逼，效果多少，可能因

人而异，但我相信至少不会让孩子心理出问题。

微习惯才是成为优秀的关键

我认为学习习惯包括基本习惯和微习惯。基本习惯好，可以让孩子获得一个中等成绩，而让孩子获得更优秀的成绩，最关键的一定是微习惯——不是每个人都会有的习惯，因为人和人之间是有区别的。我在儿子读初中的时候，参加过他们班上的一次学霸分享会，其中一个“学霸”孩子的分享让我印象深刻，“他说，我这次语数外遥遥领先，但我其他科目没有考到我们班上最优秀。我

就反思我和那些优秀同学的差距是什么呢？后来我发现了一个差别——他们做作业的时候是先复习，然后把书合上，凭自己的理解和记忆再去做作业，做的时候绝对不翻书。我做作业就喜欢边翻书边做，怪不得我的学习效果没有他们好”。

你看，在他这一个分享里面，就有三个微习惯。第一个微习惯就是怎么做作业。都是做作业，但一个小小的不同，就可能影响学习效果和学习效率。第二，你看这个孩子反思的习惯多好。第三，是这个孩子随时向身边的同学学习细节的习惯。所以说，真正要想学得拔尖，就要培养微习惯。



宝宝的成长是一个美好的过程。在宝宝和家人互动的过程中，流动着温暖和爱，也体现了生命的神奇、教育的力量。

《小爱日记》专栏以细腻真实的笔触，描绘一个家庭对新成员“小爱”的呵护与喜爱，并分享有关家庭教育的感悟。

摸。对于一个一岁的宝宝来说，这无疑极度美妙的时候。

夏天里，还有一种声音，那就是暴雨的巨大响声。那天，受台风影响，长沙下了一天的大雨，雨水哗啦啦地扑在窗户上，小爱在奶奶的怀里，安安静静地听着倾盆大雨发出的声音，嘴里念着“滴答、滴答”，这是因为春天时，面对温柔的细雨，阿姨跟她念过“滴答滴答下雨了……”，而夏天的雨却是伴着风声呼啸而来，我们告诉小爱，这不是“滴答滴答”而是“哗啦啦啦”，慢慢大雨变成了小雨，我们让小爱再听听“淅沥沥”的声音，最后是雨过天晴。

小爱妈妈说：小爱，你看蓝天。小爱竟然接一句：白云。小爱什么时候知道“蓝天”是和“白云”在一起的？应该总是带着她去感受天空、感受大自然，并用语言表达出来的结果。

我们对小爱说过的话往往不经意，而小爱却印在小脑袋瓜里了。比如说，在小爱

把自己手里的玩具或者食物分享给我们时，我们总是对她说“谢谢”，她现在就可以很精准地表达“谢谢”了。我们递给她东西，她会说“谢谢”；把她从餐椅上抱起来，她会说“谢谢”；别人夸她漂亮，她也会跟着我们一起表示“谢谢”……

小爱妈妈也会跟小爱买很多有声的读物，但我们深知，电子工具永远不能代替大自然的声音和我们与她的交流。我们会专注于每一个交流的细节，在她面前不玩手机，不心不在焉；细心地体会她的每一个情绪，理解她，并帮助她表达出来。她哭闹时，小爱妈妈总是说：我知道你很想妈妈抱，但是你要把饭吃完了，妈妈才能抱；我知道你有点不舒服，妈妈帮你想办法解决问题好不好？……经常的交流、丰富的词汇量、贴心的理解和安抚，言传身教以及倾听大自然的声音，一切都顺理成章了。

每个季节都有它的美好和独特的魅力，我一直相信，自然养育是给宝宝最好的礼物。

每个季节都有它的美好和独特的魅力，我一直相信，自然养育是给宝宝最好的礼物。

聆听夏天的声音

文 / 姜欣（湖南省妇联原主席）

夏天到来时，我家院子前面的池塘里热闹非凡。莲花会在每个清晨打着灿烂的朵儿，而青蛙和蝈蝈儿则会唱一整晚的小夜曲，小爱的夏天就是用这样的方式打开的。

微风轻轻吹过树叶，发出沙沙的声音，小爱循着这声音，被我们扶着蹒跚地追逐

那一片飘飞的树叶。在清新的早晨或夏日的傍晚，我们任由小爱用手挖开泥土，拔小草，撒开小脚丫追逐探索一切新鲜的东西。

还有小溪，不停流淌的哗哗声，好像在弹一首欢快的曲子，又好像在讲夏天的故事。小爱把手伸进凉凉的溪水里，感受水的抚