

从农村学子到哈佛学霸，“奶爸”何江的家教密码

今日女报 / 凤网首席记者 章清清 供图 / 受访者

8年前，来自湖南宁乡的农村学子何江登上了哈佛毕业典礼的演讲台，引起轰动，今日女报 / 凤网曾做过报道；哈佛博士毕业、MIT 博士后毕业之后，他还在创造新的奇迹。2019年他创立公司，在短短5年时间里，融资2.5亿美元，入选美国《福布斯》杂志评选的医疗健康精英榜。

2021年，何江升级为了“奶爸”，他结合自己的成长经历出版了家庭教育书籍《不内耗的教育》，如今，又开通了视频账号，分享陪伴孩子成长的点点滴滴，以及对家教的观察和思考。从普通农民家庭走到世界顶尖学府，他如何看待父母对他成长的影响？成为“奶爸”后，何江又有着怎样的养育体验？12月17日，我们通过电话回访了远在大洋彼岸的何江。

农村父母重家教有远见

当哈佛学霸升级为“奶爸”，8年后，何江回溯自己的成长故事，多了一份观察和思考。

“现在来看，我父母对我们兄弟俩的教育‘松和紧’控制得刚刚好。”何江告诉今日女报 / 凤网记者，在学习上，他们家没有条件“鸡”娃，他们两兄弟基本是被“放养”长大，但父母依然很重视教育，会严格要求他们好好学习，养成良好的学习习惯。

比如，他可以自由安排学习和娱乐时间，但前提是，要保证在睡觉前完成功课。倘若因为贪玩而耽误了做作业，父母就会守在旁边，监督他完成功课，才允许休息。同样，父母安排的家务，如果不能当天完成，就不能睡觉。

“今日事今日毕”的习惯，从他的学生时代一直延续至今，不仅提高了做事的效率，也强化了他的时间观念和自律的习惯。

“还有特别有远见的一点的是，他们没有让我们当留守儿童。”何江说，上世纪90年初外出打工的农民特别多，很多农村家庭因为夫妇俩一起外出务工，大幅提高了家庭收入，但他的父母考虑到将年幼的孩子丢给老人养育的长远影响，宁可牺牲短期的家庭收入利益，也要选择留在他们



2016年何江成为登上哈佛毕业典礼演讲台的中国大陆第一人。

身边，陪伴他们成长。

在何江的记忆深处，农民出身的父母，虽然知识水平有限，却身体力行地践行一些最为朴素的教育理念，包括对良好学习习惯的培养、对家庭陪伴的重视、对孩子学习欲望的点燃以及家人之间的平等和尊重等等。何江说，现在回头看，当时父母这种“有松有紧”“抓大放小”的教育方式，就是最好的家庭教育。一方面，在具

体学习事务上不干涉，给了他们充足的自我成长和探索的空间，促进了内驱力的生成，从初中起，他就开始自我规划学习计划；另一方面，父母吃苦耐劳的品质，敢闯敢干的精神，又以言传身教的方式，潜移默化地融进了他的生命底色，奠定了他一生的成功密码。

“比如说，当年参加哈佛毕业典礼的演讲，我原本觉得自己胜出机会不

大并不想申请的，后来是教授的鼓励以及父亲的教诲对我的影响，让我最终鼓起勇气发起了挑战。”何江说，包括后来他选择创业开公司，以及面对人生困境时的抉择，都有父母教育对他的影响。

而这个家庭不仅仅托举何江走向成功，还有小他两岁、性格迥异的“90后”弟弟，同样从寒门走出，成为农村少有的高学历研究生。

哈佛学霸做了“奶爸”

2021年，何江升级成为了“奶爸”，他在视频号上分享了初为人父的喜悦，以及新手爸爸带娃的窘态。而身份的转变，也让他开始观察中外家庭教育的差异，以及家庭教育对孩子一生成长的影响。

“中美在家庭教育方面，我觉得最大的不同是美国父母对孩子教育没有那么‘卷’。”何江说，他们更注重孩子的体育锻炼以及综合能力的培养。“其实，每个孩子都是不一样的，每个家庭的家教模式也要因人而异，做父母的既要了解自己的子女，更要懂得家庭教育的底层逻辑，才不会盲目地被‘卷’。”

基于这样的观察，何江一直在思考，当一个家庭经济和资源都有限时，如何给孩子最好的教育。2023年，他出版了新书《不内耗的教育》。何江在书中写道，“利用最佳的教育理念和策略，每个家庭都可以以小博大，拒绝内耗，为孩子打造最经济、高回报的家庭教育。”何江在书中还分享



何江一家人。

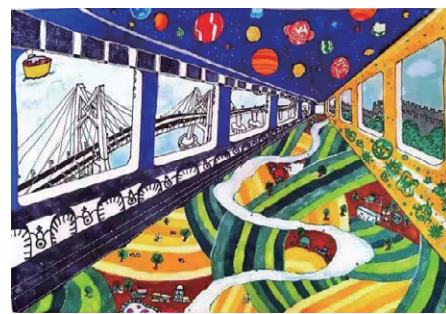
了家庭教育成功的五个密码：一是要培养孩子对未知事物的好奇心，二是要学会培养孩子独立自主的耐心，三是要培养孩子持之以恒的耐心，四是要培养孩子持之以恒的耐心，五是要培养孩子乐观向上的心态。

何江始终认为，父母在家庭教育中发挥着不可忽视的作用，要主动为孩子营造一个良好的、有相互参与度的家庭环境，帮助孩子树立正确的价值观。家长在为孩子答疑解惑的过程中，要有意识地引导他们遇事独立思考，特别

应该教会孩子与时俱进，具有突破和创新思维，在生活中寻求灵感，跟上时代潮流，做时代的弄潮儿。

何江的成功或许不可复制，但他成才的经历以及对家庭教育的思考和观察或许可以为父母们提供启发和借鉴。

资讯



长沙小学生画作飞上太空，亮相中国空间站

今日女报 / 凤网讯(通讯员 周秋燕)“老师、老师，我的画亮相中国空间站了！”12月16日上午刚到学校，长沙市岳麓区滨江小学2102班学生李宛麟一进教室，就兴奋地与老师分享这一好消息。

12月14日，第四届“天宫画展”在中国空间站、北京、澳门三地同步开展，一幅幅生动反映爱国奉献、青春梦想、使命担当等主题的青少年绘画作品亮相“天宫”，当天正在太空“出差”的神舟十九号航天员乘组对这些画作进行了在轨展示和介绍。当天早间的央视新闻播出了“天宫画展”的消息，而李宛麟的作品《征程》出现在这则新闻中。

今年9岁的李宛麟是滨江小学2102班学生，爱好广泛，特别喜欢画画、弹琴、写作、跳绳，从小就对探秘星球、航空航天感兴趣。她的这幅画描绘的是一列穿梭时空的列车。车的一侧是巍峨的长城，代表着历史文明；另一侧是壮丽的跨海大桥，代表着现代科技；脚下是祖国的山川河流；头顶是等待探索的宇宙星辰，寓意祖国母亲从伟大的历史中走来，自信地走向更辽阔的征程。

据悉，“天宫画展”是依托中国空间站打造的航天主题特色文化品牌，由全国少工委办公室和中国载人航天工程新闻宣传办公室指导，中国航天基金会主办，北京航天情报与信息研究所承办。本届画展7月上旬启动征集，75幅参展画作从近2万幅报名作品中脱颖而出，于11月中旬随天舟八号货运飞船进入中国空间站。

科普

术前戒烟好处多

文 / 徐玉(长沙市中心医院麻醉科)

吸烟与呼吸系统、心脑血管疾病等多种疾病相关，是危害人类健康的重大公共卫生问题。

燃烧的香烟会释放有很多有害物质，其中致癌物质就有四十多种。在做手术之前，麻醉医生很关心病人的吸烟问题，尤其是做全身麻醉。这是因为长期吸烟会让气道及肺组织变得肿胀、充血、分泌物增多，增加病人术后的各种风险。术前戒烟12小时会使血液中的尼古丁和一氧化碳的水平下降，缓解血压和心率。戒烟3天会增加肺的清洁能力，戒烟1-2周分泌物减少，戒烟4-6周呼吸功能改善，戒烟大于8周会减少病人术后肺部的并发症，缩短住院时间。那么手术之前戒烟多久好呢？答案是至少4周。为了术后早日康复，请记住在麻醉和手术之前，一定要戒烟。