

(上接 05 版)

陪读生活单调却充实。每天清晨6点起床准备早餐，白天返回宁乡做生意，晚上10点在校门口等待晚自习结束。为了排解孤独，蔡姣开始用手机记录这些日常：女儿参加唱歌比赛的排练瞬间、陪读房的小改造、周末逛菜市场的发现……

让蔡姣没想到的是，这些朴实的视频击中了无数家长的心。其中女儿参加校园歌手比赛的视频意外登上热门，播放量突破10万。“视频里女儿紧张得手心出汗的样子，让很多家长看到了重点中学光环下的真实。”蔡姣说。

而评论区，成了陪读妈妈们的“排忧解难杂货铺”：“看到你女儿这么努力，我对自己孩子也多了份耐心”“原来名校家长也焦虑，突然释怀了”，而河北的一位妈妈则加了蔡姣的微信，两人一直聊到了深夜。

账号走红后，蔡姣成了陪读街的“知心姐姐”。她记得每个来取经的妈妈的故事：李姐的儿子沉迷游戏，看了蔡姣的“学会换位思考”的视频后，改用“游戏时间兑换制”成功引导；王阿姨总拿孩子和别人比较，在蔡姣开导下也学会了“纵向对比”。

在直播中，蔡姣常被问及是否建议其他家长陪读。“每个家庭情况不同，关键是要和孩子达成共识。”她分享了一个细节：高三下学期，女儿



蔡姣和女儿的合影。

曾主动提出“妈妈你可以回宁乡几天”，而她真的回去了。“适当放手，也是陪读的一部分。”

除了自己的抖音号，蔡姣还帮高三忙碌的女儿运营她的账号。有次拍到女儿深夜刷题睡着的样子，第二天收到上百条加油留言。蔡姣说，这些陌生人的鼓励成了女儿坚持的动力。

如今，蔡姣的女儿考上大学，她也在陪读街退了租。但母女俩的视频依旧坚持更新，她们以“过来人”经历陪伴着万千陪读家庭，为他们答疑解惑。

## 陪读妈妈的抱团友谊

日子久了，陪读妈妈们形成了独特的生态圈。

在长郡中学租房多年的杨邵君如今收获了17位陪读姐妹。这群姐妹花在陪读的日子里建立了深厚的友情，经常约着一起健身、跳广场舞、过生日。

久而久之，“妈妈厨房”也成了孩子们互助的交流站。

“孩子们聚在一起边学边交流，总比一个人闷头苦学强。”为了鼓励优生传帮带，杨邵君会想着法子鼓励“尖子生”：“小林，你数学厉害，吃完饭给小周讲讲那道题？”一旦遇上内向的孩子，她也会巧妙地“搭桥”：“都是同学，互相帮衬着才能都进步！”

如今，让杨邵君最骄傲的是看着孩子们一个个毕业——收到录取通知书那天，总有孩子第一时间冲进厨房报喜：“杨妈，我考上香港中文大学了！”“我实现了北航梦！”

因为日以继夜的付出，杨邵君也收获了陪读街上妈妈们的一致好评：“杨姐这儿哪是厨房，分明是街上的后勤保障部，是孩子们的第二个家。”

今年7月，杨邵君结交的4位陪读妈妈因孩子毕业也陆续搬离了陪读街。看惯了人聚人散的她告诉记者，每年分别时，陪读妈妈和孩子都会在这条街上留个影，有的学生会写手写信“记住3年青春”放到租房的抽屉里，留给下一位租客。也有不少家长约定“每年暑假都回来看看”，但孩子展翅高飞、家长也有了新生活，很少有人能兑现约定。

“每年高考完，我都会提醒毕业生的陪读妈妈‘扔一块石头’。”杨邵君说，在陪读街扔石头，寓意“再也不要回到这里陪读”，这是对孩子高考大捷的诚挚祝福，“毕竟陪读不易，妈妈们也不想再来一次”。



“妈妈厨房”成了孩子们的交流站。

现状

## 每年暑期是陪读房租赁旺季

没有人永远十八岁，但总有人十八岁。在新一年陪读街的换租潮中，租房情况又是如何？近日，今日女报/凤网记者走访长郡中学附近的上黎家坡巷发现，沿途多家商铺、公告栏、墙面上均张贴着租房信息，已然已进入老旧租客更新期。

长沙市天心区坡子街登仁桥社区党委书记周君告诉记者，很多孩子进入长郡中学后，家长会尽全家之力托举，学校周边的陪读现象尤为突出，社区辖区内有70%左右居民都是陪读家庭，且大多数都会选择住在这条街上的长郡花园、学院新村等小区，“高中三年很关键，租房可以为孩子赢得更多的学习时间，也可以方便家长照顾、陪伴孩子”。

一家租房服务处工作人员向记者介绍，该服务处是由退休后的原住民为邻里提供代租房帮助的一个站点，而学院新村300余户业主，有超过50%的房东会选择把房子租给陪读家庭，自己外出居住，

甚至迁到了深圳、广州等一线城市生活，“每年暑假，都有大量孩子父母来我们这里咨询租房的事情”。

然而，自2021年起，长郡中学取消面向全省招生的资格，不再招收外地学生。陪读街的租房市场也因此迎来了一段“冷静期”。

“不像十多年前那么火爆，但依旧很有市场。”上黎家坡巷一名从业多年的房屋中介告诉记者，来租陪读房的大部分变成了长沙本地有一定经济实力的家庭，一旦看中了不错的房子，家长会马上签下来，宁可房子空置一两个月也

在所不惜，“这里的房价根据房间大小、装修新旧、楼层高度会有不同的价位，1000-6000元不等”。

此外，今日女报/凤网记者在抖音、小红书、贝壳找房等多家平台上检索租房信息，发现有不少房源发布者在租房信息中标明“学霸房”“优生房”。但多名中介与房东告诉记者，这些房源广告多半是为了抬高价格和吸引家长，“多数陪读家庭在选择陪读房时会把距离作为首选因素，其次才是采光佳、通风好、环境安静等”。



每年7月都是陪读街的换租潮。

## 社区力量支持陪读家庭

“许多陪读家庭刚搬到陪读房时，会花一段时间来适应环境。”由于许多陪读房都位于长沙古城风貌核心区，无法进行商业开发和大规模建设，房屋、交通和公共设施都较为陈旧。而原住民们大多是退休居民和留守老人，生活相对松散、随意，娱乐、休闲的方式会对孩子的生活和学习产生影响。

“我们在帮助陪读家

庭融入社区的方面做了很多工作，尽管他们的流动性强，但我们依旧希望陪读家庭能在这里生活得更好，帮助他们减轻负担。”周君告诉记者，社区会定期邀请心理专家开展《亲子心沟通》父母成长公益系列课程，分享如何给孩子提供心灵陪伴，家长们如何进行有效的亲子沟通等内容，缓解爸爸妈妈们的心理压力。

“陪读妈妈们上完课后

在我们的群里反馈回家后和孩子沟通的感受。”除此之外，还会结合书法课，“书写疗愈”环节让妈妈们在的一笔一画临摹金句中观察内心、释放压力，用松弛心态破解过度焦虑困局，找到生活与“家长”角色的平衡支点，“目前长郡花园小区也已经开始了翻新工作，改善孩子们的生活环境”。

编后

## 期待在陪读时光中的共同成长

长街短巷，灯影与书声交错；旧楼新瓦，脚步与心跳重叠。

在长沙这条陪读街里，有人把青春安放在孩子的课桌旁，有人将岁月熬进那一碗热汤里。她们用一整年的炊烟，只为换孩子十分钟的安稳午睡；用半辈子的奔波，守着那扇孩子成长之门。

我们看见，距离被房

租丈量，时间被锅铲切割。我们看到了陪读妈妈们为孩子付出的心血，看到了成长背后她们如雨中撑伞般坚定的守护，更看到了她们在事业与陪伴间找到微妙的支点。

教育从来不是以牺牲父母一方的价值为代价，而是需要回归共同成长的本质。当陪读妈妈的自我价值不再以孩子为唯一原

点，陪伴便超越了物理空间的捆绑——孩子看见的不仅是嘘寒问暖的身影，更是永不停滞的人生范本。

当陪读妈妈的阅历沉淀为孩子的人生底色，当孩子的成长反哺着陪读妈妈的无私付出，这条街巷的每个晨昏，将会见证两代人最美好的陪伴时光。