

校长妈妈说家教⑬

# 两个好习惯培育越早，孩子培养得越好



## 故事：用习惯和陪伴托举儿子考入重点大学

作为校长，羊娟见过太多急于求成的家长，而在自己孩子的小学阶段，她选择“慢下来”。儿子上幼儿园时，她坚持“零起点”教育，未提前灌输任何学科知识；进入小学后，她把重点放在两个核心习惯的培养上——自主规划与阅读兴趣。

“今日事，今日毕，每天放学后孩子必须先完成作业再去玩。”羊娟说道。刚开始，儿子会有抵触，但她坚守原则，态度温柔且坚定。而且，若儿子能在自己预定的学习时间内完成任务，剩余时间她绝不额外增加学习量，而是交由孩子自行安排，“既制定规则又给予空间，孩子才会乐意遵循家长的安排。”

羊娟表示，这个习惯帮助儿子建立了良好的时间管理观念和自律意识。之后的学习生涯中，无论面对多少课程和作业，他都能有条不紊地规划，高效完成各项任务。“他读初中时，每天不背书包回家，学习任务都在学校完成，晚上回家就是弹钢琴、看课外书。”

阅读习惯也是从小培养并坚持的。羊娟回忆，儿子还没上幼儿园时，她就开始读绘本给儿子听；儿子上学后，也一直保持亲子共读的习惯。“抓好阅读对所有科目的学习都有益，不仅能拓宽视野，还能提升思维能力与表达能力。”

羊娟坦言，儿子小学时成绩并不突出，仅维持在班级中上

游水平，但她并未焦虑。她认为成长是循序渐进的积累过程，无需过度担忧。“流水不争先，争的是滔滔不绝。小学阶段，呵护孩子的学习兴趣和积极性最重要。”果然，进入初中后，儿子遇到优秀同伴，在同伴影响下，内驱力被激发，开始奋起直追，成绩迅速提升，在之后更是一路向好。

羊娟还特别强调父母在教育中的角色分工。她认为，父亲和母亲在孩子成长中扮演不同但却都很重要的角色。“在我家，我更多承担‘护航员’角色，关注孩子的情绪变化和心理健康；我丈夫更像‘领航员’，负责引导孩子探索未知领域，激发潜能。”她解释，这种分工并非绝对，而是根据各自特长和性格决定。“关键是父母要达成共识、形成合力，不能互相拆台或争抢主导权。”

对于小儿子，羊娟表示教育方式会不同，因为每个孩子都是独特的个体。“小儿子性格更外向活泼，我们正在尝试找到适合他的节奏和方法。”但她始终坚持一个原则：尊重孩子的个性，不盲目比较，不强行塑造。“我希望他们都能够成为最好的自己，而不是别人眼中的‘优秀孩子’。”

羊娟和大儿子



校长妈妈：羊娟

长沙市一中株洲实验学校副校长，曾获评株洲市科技创新教育优秀校长，获天元区人民政府嘉奖

“我有两个孩子，大儿子于2024年高考以658分的成绩考入武汉华中科技大学，小儿子今年7岁。”近日，长沙市一中株洲实验学校副校长羊娟向今日女报/凤凰网分享了自己的育儿故事。

她介绍，大儿子高中就读株洲二中强基班，学习成绩名列前茅，原本目标是冲刺清华北大，只是高考未能发挥出最佳状态。

“说实话，我其实是个‘佛系’家长，在学业上大儿子一直不需要我们操太多心。”羊娟笑着说。“佛系”家长培养出“学霸”儿子，从小学到中学，他们究竟做对了什么，又如何规划孩子的培育之路？

校长说



## 孩子进入初高阶段后，重点要做好哪方面规划

我认为，孩子进入小学高段和初高中后，规划需重点关注以下几点：首先，这个阶段的孩子自主意识更强，甚至可能出现叛逆心理，所以最重要的是多倾听孩子的真实想法，让他们主动交流。家长要在孩子想法的基础上提供适当支持和帮助，不能把自己的目标强加给孩子，更不能因孩子达不到预期就唠叨、责备，否则会打击孩子的信心。跟进和关注过程依然关键，少说教、少强加主观意识，才能避免引起孩子反感。



## 让孩子保持优秀，注意培养好这两个好习惯

我认为，要让孩子保持优秀，从小需重点培养两个好习惯：第一是自主，让孩子能自己安排学习和生活，有规划意识，学会自我管理时间；第二是有目标，做任何事都要有自己的目标，这样才有内驱力和持久动力，避免孩子仅因父母要求而行动，出现“父母盯得紧就

其次，学业规划上，家长不必过多干预具体学习内容，重点是关注孩子的学习状态和情绪，做好后勤保障。孩子遇到困难时，给予方法上的建议即可。同时，要根据孩子的自身特征做针对性规划，尤其要留意他们的特长和兴趣爱好。很多孩子可能不是全面发展，但某一方面特别突出——这正是他们未来进入社会后能发光发热的地方，家长一定要大力支持，帮他们找资源、提条件、优环境，引导他们朝特长方向努力，甚至可

鼓励用特长带动短板发展。比如艺术、体育这类特长，有些家长觉得会耽误学习，这其实是误区。孩子在热爱的领域里会保持愉悦情绪和良好状态，这种积极状态反而能带动其他学科的学习。所以这个阶段，家长要做好观察者、引导者，更要做好支持者。这对家长要求更高，需要有一定认知和见识，打破“唯分数论”，不把重心都放在高考上——毕竟“行行出状元”，孩子进入社会后，真正能让他们立足的，往往是自己的优势。

和空间实践，增强他们的独立性和自我管理能力；

做好配套服务，孩子定好目标后不能完全不管，要跟进执行过程——做得不好及时纠正，做得好要鼓励，让孩子有成就感；同时，把大目标拆分成易完成的小目标，效果会更好。

湖南省女子强制隔离戒毒所携手省妇女儿童活动中心：筑梦“童”行，守护向阳花开



今日女报/凤网讯（通讯员 李菁菁 熊娟）10月14日，湖南省女子强制隔离戒毒所与湖南省妇女儿童活动中心正式签订“六个一”合作协议。这场跨界合作将共同探索社会治理与妇女儿童权益保护的融合路径，守护“向阳花开·筑梦‘童’行”的美好愿景，也是湖南司法行政戒毒工作与妇女儿童事业深度融合的有力实践。

双方将共建集禁戒毒宣传、心理健康、教育矫治于一体的协同平台，陆续推出实地警示教育、家庭教育指导、心理健康服务等系列公益项目，切实帮助女性戒毒（康复期）人员提升回归社会的能力。签

约仪式后，省妇女儿童活动中心工作人员已在湖南省女子强制隔离戒毒所开展首场防范药物滥用警示教育活动。

湖南省女子强制隔离戒毒所作为维护社会稳定的特殊阵地，在履行强制隔离戒毒与戒毒康复职能的同时，始终践行“保障女性权益、修复家庭关系”的工作理念；这与省妇女儿童活动中心“维护妇女儿童权益、促进家庭幸福社会和谐”的宗旨一脉相承。在全球妇女事业发展不断深化的背景下，湖南戒毒警察将持续守正创新、主动作为，积极融入妇女权益保障治理格局，为“平安湖南”建设注入坚实温暖的力量。

## “星城家话”助力家长破解个性化家庭教育难题

今日女报/凤网讯（通讯员 邹璐）近日，由长沙市向芳家庭教育指导名师工作室与长沙市教科院家庭教育指导研究中心联合主办、长郡中学承办的“星城家话”个性化家庭教育指导入校行动在长郡中学举行。

本次活动聚焦青少年生命成长的六大维度——身体、认知、情感、社交、意志与精神，以“对话”为桥梁，为家长提供科学、系统、个性化家庭教育指导。来自雅礼中学、长郡中学、长沙市第十一中学的三位教师代表依次分享了具有代表性的家庭教育案例，围绕“生命成长”主题，呈现了家庭教育中的实际问题与解决路径。

“星城家话”项目以“个性化家庭教育指导”为特色，注重家长与家庭教育指导师的深度互动，旨在构建家校社协同育人的良好生态。本次活动共吸引包括长郡中学及成员学校

### 公司减资公告

湖南美旅文化传媒有限公司，注册号：91430103MACD4F2KXE，经股东会决议，将本公司注册资本从人民币贰佰万元减至伍万元，债权债务人在本公告45天内向本公司申报，本公司承担清偿责任，逾期不提出的视其为没有提出要求。

湖南美旅文化传媒有限公司  
2025年10月13日