

# 校长妈妈说家教 ③4：不催不逼，她如何让 14 岁少年自己开足马力

今日女报 / 凤网首席记者 章清清



## 校长妈妈 陈雅妮

○长沙市第一中学新华都学校党总支书记  
○中学高级教师  
○曾荣获“长沙市中小学德育先进工作者”“长沙市教育系统优秀党务工作者”等称号

“他自己卷自己，预判作业提前做，周末还能自由打球读闲书。”近日，长沙市一中新华都学校党总支书记陈雅妮向今日女报/凤网记者分享她的育儿之道，言语间满是对儿子自主成长状态的欣慰。

陈雅妮的儿子小言今年14岁正上初三，在同龄人忙着奔波于各类补习班时，他凭借自主规划成为班上公认的“卷王”。更让人意外的是，这份自律并非来自父母的高压逼迫，而是妈妈陈雅妮用十几年的时间，一点点“哄”出来的。

### 幼儿期“粗放式”启蒙：自己的事，自己扛

儿子小言的“卷王”基因，陈雅妮很早之前就悄悄为他埋下了种子。但这份启蒙，并非来自提前学知识、报兴趣班的“鸡娃”操作，而是陈雅妮“自己能做的事，妈妈绝不插手”的粗放式养育。

刷牙、穿衣、整理玩具，这些看似琐碎的小事，陈雅妮都坚持让孩子自己来。“我不是懒，而是想让他知道，自己的事情要自己负责。”陈雅妮说。

这种不包办、不代替的养育方式，让小言早早建立起“我能行”的自信心。

进入小学，面对男孩子天生畏惧的作文，陈雅妮又开发了“哄”的艺术。小言刚学写作时，语言干瘪、逻辑混乱，一篇短文写得颠三倒四。陈雅妮没有直接修改，而是先认真读完，眼睛发亮地说“这个想法太特别了，妈妈都没想到”，然后小心翼翼地提议“如果这里加个比喻，会不会更生动呀”。

为了让孩子感受到写作的价值，陈雅妮还给儿子开通了美篇专栏“小言公子”，把他的课堂习作、考场作文全部整理进去。亲戚朋友、老师同学的点赞、爸爸、外公的小红包奖励，让儿子第一次觉得“写作还能赚钱，还能被夸奖”。攒够50篇作文时，陈雅妮兑现承诺，把文章打印成书册，让他送给老师和亲友。当语文老师班上郑重表扬这份“个人作品集”，当同学投来羡慕的目光时，陈

雅妮说，儿子的价值感得到了极大满足，写作从“任务”变成了“乐趣”。到了小学四年级，他能为了一篇想象作文，可以稳稳坐在书桌前三个小时，反复修改打磨，最终收获了美篇高赞。

### 初中期“自主化”赋能：我的时间，我做主

升入初中，科目增多、难度加大，很多孩子陷入被动刷题的困境，小言依然从容。陈雅妮的做法是把时间的支配权彻底交给孩子，让他从“要我学”变成“我要学”，主动成为“卷王”。

“按质按量完成作业，剩下的时间全由你自己安排。”这是陈雅妮给儿子定下的规则。

没有家长的催促唠叨，儿子反而养成了高效的学习习惯。“他们班同学都说他是‘卷王’”陈雅妮笑着说，下课铃一响，别人忙着出去玩，他却坐在座位上写作业；利用课间十分钟、午休碎片时间，把当天的作业提前完成。到了周四，他还会预判老师周五可能布置的任务，提前着手准备。

“他这么拼，就是为了周末能自由支配时间”，陈雅妮说。

周末，儿子没有上任何培训班，完全脱离了学习的束缚“裸奔”：约上同学打篮球，沉浸在马伯庸、刘慈欣的文学世界里，偶尔玩几局游戏，日子过得充实又自在。

不上课外班，不提前学，那如何在“内卷”的竞争中保持领先呢？陈雅妮透露，“其实跟

着学校老师的安排来学习不会比上校外的培训班差。我儿子就是证明。”

不过，陈雅妮也提醒，每个孩子都不一样，不同性格特质的孩子，适应不同的教养方式。对于那些自我要求本身就比较高的孩子，父母可能做好那个路边的鼓掌者就好，而对于学习能力和自我管理稍微欠缺的孩子，父母可能要去做那个和孩子一起制定计划的引导者，帮助他们拆解目标、细化步骤，逐步找到自主学习的节奏。父母的角色并非一成不变，关键在于尊重孩子的个体差异。

面对电子产品这个大难题，陈雅妮没有强硬禁止，而是和孩子达成共识。周一到周五，平板电脑锁进保险箱，实行物理管控；周末则适度放开，规定好使用时间。“成年人都很难抵制诱惑，更何况孩子，与其让他在挣扎中偷偷玩，不如用科学的方式管控。”陈雅妮说，这种信任与尊重，让儿子从未有过逆反心理，反而能自觉遵守约定。

### 青春期“朋友式”陪伴：你的心事，我倾听

进入青春期，孩子容易叛逆、焦虑，小言也不例外，时常跟当体育老师的爸爸碰撞出火花。陈雅妮说，作为家中唯一女性成员，她承担起“家庭平衡维持者”角色，帮助儿子缓和青春期父子之间的紧张关系。

多年来，母子俩还一直保持着睡前聊天的习惯。只要陈

雅妮不出差，每天晚上都会坐在儿子的床边，聊上十分钟到半小时。儿子会分享学校里的趣事：同学间的玩笑、老师的幽默发言；反过来，她也会把自己的工作趣事、遇到的困境，用孩子能理解的语言分享出来，甚至请教他对学校某些举措的看法。“他在我的学校上学，作为学生，他的感受最真实。”陈雅妮说。这种平等的交流，让儿子觉得自己被尊重、被重视，也让他倾诉中释放了压力。陈雅妮表示，学习仅仅是孩子成长道路上的众多任务之一。在这条成长之路上，还存在着许多多维度的挑战，包括社交困境、情绪波动以及成长困惑，都离不开良好亲子关系的滋养。

考虑到自己当时是学校的校长，陈雅妮刻意淡化小言“校长儿子”的身份。初一整整一年，班上的同学、甚至一些科任老师都不知道他们的关系。她还特意跟老师交代：“有问题直接和孩子沟通，不用通过我，不要给他额外压力。”这种小心翼翼的保护，让他能在平等的环境中成长，没有因为妈妈的身份而感到束缚。

如今，这个14岁的少年正状态满满地备战中考。陈雅妮说，所有人都说她很幸运拥有一个省心的“天使宝宝”，但“天使宝宝”从来不是天生的，而是在父母日复一日的信任与引导中慢慢长成的——用信任哄出自主，用鼓励哄出自信，用陪伴哄出温暖。

## 对话·校长

### 如何定位家长在孩子学习中的角色？

在我看来，家长在孩子的学习旅程里，必须扛起三个关键角色：陪伴者、加油站，以及可以安心停靠的港湾。如今孩子的学习压力和难度，早已不是我们上学时能比的，独自面对重重挑战时，难免会感到艰难。这时候，陪伴就成了最基础的支撑——不管是取得进步，还是遭遇挫折，我都会陪在孩子身边，让他知道自己不

是孤军奋战。

而“加油站”的角色，意味着要全方位为孩子补给：身体上的营养、能量上的支持，还有情绪和心灵的慰藉，我都要第一时间给他。我始终觉得，只要孩子能从家庭里获得足够的能量，即便没进所谓的“好班级”，也能稳步前行，这远比纠结班级好坏更重要。

至于“港湾”，核心是接纳

与包容。孩子总会有疲惫、烦躁甚至想放弃的时候，比如，我儿子也会跟我抱怨压力大、不想考试，甚至说想体验当坏学生的滋味。每次他这样说，我从不会立刻反驳，而是先认可他的感受：他说想当坏学生，我就告诉他这需要沉浸式坚持一个月以上，让他自己去设想后果，最后他总会主动打消念头。只有让孩子敢把负面情绪

说出来，敢在我这里停靠，家庭才能真正成为他的心灵退路。



## AI时代赋能女性设计，湖南女子学院搭建跨文化创新对话平台

今日女报/凤网讯（记者 章清清 通讯员 李嘉伟）12月6日，由湖南女子学院主办的“AI时代女性设计创新与跨文化对话”研讨会在长沙举行。来自韩国、马来西亚等国家及国内相关高校、企业界的专家学者、女性设计从业者齐聚一堂，共同聚焦AI赋能下的女性设计创新实践与跨文

化交流融合，分享前沿研究成果与行业经验。湖南女子学院副院长文宇教授出席研讨会开幕式并致辞。学校相关职能部门负责人、美术与设计学院师生代表共100余人参会。

研讨会设置主旨报告、学术分享与圆桌对话三大环节，内容紧扣“AI技术赋能”“女性设计

创新”“跨文化交融”三大核心关键词。湖南女子学院李伟教授以《在地女性文化设计创新》开篇，分享了湖南女子学院女性设计领域的创新成果与发展路径；韩国淑明女子大学金起莹教授围绕《商业品牌形象策划》展开论述，结合国际知名品牌案例解析设计创新逻辑；韩国岭南大学权

既济教授以《AI设计时代的流程变化》为主题，探讨了人工智能对设计行业的重构影响。研讨会最后，来自国内外高校、企业的嘉宾展开圆桌对话，就女性设计人才培养、跨文化设计创新、AI赋能设计生态等议题深入探讨，碰撞出多元思想火花。

据悉，本次研讨会立足AI时

代设计学科发展趋势，搭建了国际女性设计力量的跨文化交流平台，通过深入探讨AI与设计、性别与文化的深度融合路径，进一步强化了设计领域的性别包容与文化多样性，为推动女性设计事业高质量发展、构建具有中国特色的设计学术体系与人才培养模式贡献了学术智慧与实践经验。