

拒绝学业特长“二选一”

她5年写下12万字“乒娃日记”，托举女儿成长

今日女报/凤网记者 罗雅洁

发展特长还是专注学业？这是许多家长在孩子成长路上绕不开的纠结与选择。长沙市雨花区家庭教育指导中心特聘教师陈迪奇，用十余年的陪伴与坚守，为女儿越越铺就了一条乒乓追梦路。

从越越小学一年级接触乒乓球，到2025年正式成为省队编制运动员，同年获得湖南省少儿锦标赛双打冠军，在这条路上，陈迪奇没有对“天赋”的执念，没有学业与特长的二元对立，唯有家庭的托举、温柔的沟通与多元的滋养。她以自身的育儿实践，诠释着特长生培养背后家长最该有的初心与智慧。



陈迪奇一家。

写下12万字“乒娃日记”



比赛中的越越。

“其实，我们一开始并没有刻意想让孩子培养什么体育爱好。”和许多怀揣“培养天赋苗子”想法的家长不同，陈迪奇与家人最初的想法简单而纯粹：响应学校的无差别体育号召，让孩子学会一项体育运动，锻炼身心而已。

“一年级学球的孩子很多，二年级少一些，到了三年级，学员就基本固定了。这不是靠老师挑选，而是靠孩子自己坚持下来。而女儿越越正是其中之一。”陈迪奇说。

彼时的陈迪奇，并未发现女儿身上有什么异于常人的乒乓天赋。她笑言，若说越越有什么先天优势，“她比较高，手长腿长，性格比较温和，耐力和体能都很好。”教练根据越越的性格和身体条件，为她规划了削球的打法，“这种打法非常需要耐力”。

陈迪奇说，女儿越越的成长之路其实比一般的孩子更难，因为7岁才开始握起球拍起步训练，每次比赛遇到的对手都比她有经验，导致她赢的时候屈指可数。省队的训练之路，更加充满挑战，高淘汰率、激烈的队内竞争，是越越必须面对的课题，“最让越越受挫的，是曾长时间卡在二组，实力达线却因心态不成熟，始终难以迈入一组的日子”。那些年，比赛失利的沮丧、训练中的小委屈、被对手踩了球鞋、打比赛遇到连续擦边的无奈，都成了小小年纪的越越需要跨越的挑战，在最艰难的时刻，陈迪奇始终是女儿最坚实的情绪港湾。

“当时10岁的我，只感受到了煎熬，痛苦以及委屈。我哭过很多次。这个时候，妈妈就把我抱进

怀里，开始给我念新闻。她念世界另一端发生的事，念别人如何走出低谷，念那些和乒乓球毫不相关，却同样努力生活的人。我听着听着，就不哭了。”这是女儿越越在一次演讲中的分享。

陈迪奇说：“不论是学习还是其他，孩子向你抱怨，其实是在保持对话的通道，这是深度链接的最好机会，先接纳，再建设，要一次次把她从负面情绪里带出来。”

从2020年女儿进入省队训练开始，陈迪奇便在微博上写下“乒娃日记”，记录下女儿的成长点滴，也记下了那些母女间的暖心对话，至今已有12万余字。每天中午11点半、下午5点半，越越结束训练后的第一通电话，总会打给妈妈，说说训练的点滴，发发心里的牢骚。

信任更是这份亲子关系里的重要底色。当越越比赛打得差时，陈迪奇坦言自己也会生气，但气过之后，她总会说：“没关系，好好总结，下次继续加油。”越越也曾疑惑地问：“妈妈，我都打成这样了，你怎么还相信我？”陈迪奇的回答，成了女儿前行的底气：“我是你的妈妈，如果我不相信你，那还有谁会相信你呢？”

从一年级握起球拍，到五年级进入省队试训，再到2023年正式进队、2025年成为省队编制运动员，同年获得湖南省少儿锦标赛双打冠军。如今16岁的越越，是湖南省体育职业学院的高一学生。来自妈妈的倾听、信任与陪伴，让越越在乒乓路上的每一步，都走得格外踏实。

学业与特长不是“二选一”

在很多家长的认知里，孩子走特长路线，就必然要与学业“二选一”，尤其是当学业压力渐增，这种纠结便会愈发强烈。但陈迪奇说，自己从未有过这样的犹豫：“当然首先是教练对孩子的肯定，给了我们选择的信心，而且我们也从来觉得选了一个，另一个就完全放弃了，我认为把球打好了，孩子就能获得源源不断的能量，这份能量反而能反哺成长。”

她从未让越越放下文化学习，只是跳出了“语数外”的单一学习维度，更注重孩子“文化力”的浸润。她带着越越参与全龄段的学习社群，和全国各地甚至海外的青年一起做哲思讨论、新闻分析；让女儿参加清华大学脑语智能暑期项目，整理分析父母与孩子的对话数据，为实验室研究提供支持，让越越在分析与思考中，学会了如何更好地沟通。

陈迪奇始终认为，培养孩子的特长，不是让孩子成为“只会打球的机器”，而是要让她拥有更广阔的视野和更丰富的内心。越越也在这样的浸润中，慢慢养成了记录与分享的习惯，如今的她，拥有了自己的微博，开始写下自己的乒乓故事，而陈迪奇的“乒娃日记”，也因女儿的成长与独立，更新得慢了些。“所有的素材都来自挑战，越越的情绪越来越平稳，自然没什么机会让我更

新了。”

作为深耕家庭教育十余年的从业者，陈迪奇见过太多在孩子特长培养上走入误区的家长：有的执着于“结果导向”，把孩子的特长当成攀比的资本；有的在学业与特长间反复纠结，最终选择放弃，让孩子错失兴趣；有的只想“我的孩子要比别人好”，把身边的孩子都当成竞争者。而陈迪奇的育儿心得，却简单朴实。

她认为，培养有特长的孩子，家长首先要放下功利心，不要奢求孩子“成名成家”，更不要在孩子身上寻找“确定性”，家长能做的，是让自己保持“热气腾腾”的状态，用饱满的能量去支持孩子；其次，要帮孩子坚持下去，这份坚持，不是逼迫，而是用家庭的力量、社群的温暖，让孩子在热爱的事情上有继续走下去的勇气；最重要的，是永远给孩子希望，哪怕孩子做得不好，也不要指责，一句“我相信你”，往往能成为孩子前行的最大动力。

“我相信每一个孩子，而不是只相信我的孩子。”这是陈迪奇常说的。在她看来，很多家长的焦虑，源于只希望自己的孩子比别人好，于是变得斤斤计较，无法接受孩子的暂时失利。而真正的家庭教育，是无差别的相信，相信每个孩子都有自己的闪光点，都能拥有属于自己的美好未来。

■资讯

包爱心饺，迎幸福年！“40+126”点亮孩子微心愿

今日女报/凤网讯（通讯员 刘姣）2月8日，湖南湘江新区（岳麓区）妇联联合长沙湘江资产管理有限公司，在岳麓图书馆举办“爱心饺里裹团圆”春节关爱活动。40余位“爱心妈妈”、“暖心姐姐”与126名结对困境儿童欢聚一堂，共迎

新春。

活动现场，爱心妈妈与孩子们互赠手写祝福卡，孩子们在心愿墙上郑重写下新年期盼。这些承载着真诚愿望的卡片，将被纳入区妇联新一年的“精准服务清单”，成为持续关怀的指引。

现场，区妇联为长期奉献的长沙湘江资产管理有限公司及部分“爱心妈妈”颁发了荣誉证书，以感谢他们在关怀儿童成长方面的持续付出。同时，在该公司的支持下，9名品学兼优的孩子获得了“小红花励志奖学金”；累计落实了126个

“微心愿”。

随着一份份专属的新年成长礼包送到手中，纯真的笑容在孩子们的脸庞上绽放。活动尾声，大家围坐在一起动手包饺子，传统年味与暖心陪伴在融融暖意中交织相融。

此次活动是新区妇联“爱

心妈妈”长效关爱行动的生动体现。区妇联主席李玮玮表示，妇联依托“湘江小红花守护营”平台，持续整合社会资源，通过志愿队伍、爱心驿站及常态化陪伴机制，致力于把心理关怀与情感支持落到实处。