

校长妈妈说家教 ③7： 慢养的力量！松弛感校长妈妈养出**强劲**女儿

今日女报 / 凤网首席记者 章清清



校长妈妈 黄金利

- 长沙市天心区青园井岗小学校长
- 长沙市天心区第六届人大代表
- 长沙市“优秀教师”

不追分数、不赶进度，顺着孩子的成长节奏一路陪伴，用松弛的家庭氛围滋养孩子的内心，会养出什么样的孩子呢？长沙市天心区青园井岗小学校长黄金利用自身经历回答了这个问题——她的女儿，从长沙师范本科毕业后，以笔试和面试综合排名第一的成绩，追随父母脚步成为一名教师，更在职场中展现出强劲的成长后劲。这份独特的育儿经，也为焦虑的家长们提供了新的教育思路。

校长夫妻不“鸡”娃

“我们是天心区唯一的一对夫妻校长，恐怕也是少数不‘鸡’娃的家长。”近日，校长妈妈黄金利向今日女报/凤网记者聊起自己的育儿经，言语间带着从容的笑意。她和同为校长的丈夫，都在教育岗位上深耕多年，见过太多因家长过度焦虑而被“催促”着成长的孩子，也深知拔苗助长的危害。在“双减”政策尚未落地的那些年，身为教育工作者的夫妻俩，始终保持着一份难得的清醒。“从小到大，我们从未给女儿报过学科培训，但她想学唱歌、拉丁舞、小主持，想参与公益活动，我们都全力支持。”黄金利说，这些看似和学业无关的培养，不仅丰富了孩子的生活，更在日后的升学面试中为孩子助力。

夫妻俩的教育理念也很简单，很早他们就看出女儿不是“学霸”型孩子，于是，他们决定尊重女儿的天性，引导她在自己感兴趣的领域发光发热。“既然孩子不是‘刷题种子选手’，不如耐心培养孩子的学习习惯、兴趣爱好和健全人格。我们觉得这些才是支撑孩子未来走得更远的‘燃料’”。

当然，在升学的关键节点，夫妻俩也有过焦虑的时刻。

黄金利说，女儿初三那年面临中考，当时以6A成绩录取高中的政策下，女儿的成绩一段时间里忽上忽下，让她一度担心孩子没有高中可读。这份焦虑让她把目光紧紧盯在孩子身上，没想到情况适得其反。而丈夫的一句话点醒了她：“不要把你的焦虑投射到孩子身上，尽力做你自己。”于是，她试着转移注意力，慢慢调整好心态，随着她的情绪稳定，女儿的学习状态逐渐回归平稳。

“其实孩子的学习成绩出现波动是很正常的，这个时候父母的情绪会直接影响孩子心态，所以，家长一定要稳住自己的心态，不要把成绩当做

衡量孩子的唯一标准。”黄金利说，此后，面对女儿高中理科学习吃力的问题，他们没有施压，只是做好情感沟通和鼓励；尽管身边朋友都建议去“刷分补课”，他们依然选择尊重孩子自己的节奏。

“我们见过太多因为过度内卷而精力被榨干的孩子，这些孩子高中时拼尽全力，到了大学却失去学习动力，甚至出现心理问题，有朋友的孩子即便被北京名校录取，也因高中时的过度焦虑患上抑郁症，大学治疗三年才慢慢缓解。”黄金利说，这些真实的案例让夫妻俩更加坚定，孩子的身心健康才是最重要的，学习的目的是充实自己，而非只为一场考试。

慢养的力量更滋养成长

而这份松弛的养育方式，没有让他们的女儿变得懈怠，反而让孩子的自主成长能力不断提升，并在大学和职场中展现出十足的后劲。

黄金利说，高中时因缺乏锻炼有些微胖的女儿，进入大学后给自己设定目标，每天坚持跑6公里，一年后便蜕变得亭亭玉立；大学期间，女儿不放过任何一次锻炼自己的机会，认真练习“三笔字”（编者注：钢笔字、毛笔字、粉笔字，是师范类学生必备的基础教学基本功）、打磨教学基本功，积极参与社会实践，大三时顺利入党。在人生的重要选择上，女儿也展现出清晰的自我认知，大三时她主动和父母探讨先读研还是先工作，夫妻俩只是客观分析就业形势，最终让女儿自己做出先考编再读研的决定。如今，女儿笔试面试综合排名第一的成绩考编成为一名教师，和父母组成了一家三口都是教师的家庭。

“作为父母，我们不用急着催孩子长大，不用逼着孩子优秀，只需要用心陪伴、用爱滋养，帮孩子筑牢根基、涵养品性，让孩子带着被爱的底气、自主选择的勇气，幸福自在地成长就好。”黄金利说。



黄金利的女儿如今也是一名人民教师。

校长说

孩子只要学习习惯好，学习就一定会很优秀？

我不认同这个观点，学习习惯好是学习优秀的必要条件，但不是充分条件。学习习惯好，能让孩子的学习更高效、更顺畅，但想让孩子真正优秀，还需要搭配好心态、好思维、好品行，还有对学习的兴趣。

举个例子，有的孩子习惯很好，每天按时完成作业、认真刷题，但他学习只是为了“满足家长的要求”，没有自己的兴趣，遇到一点挫折就容易心态崩，这样的孩子，可能成绩不会差，但很难做到真正的“优秀”，也很难有持续的学习动力；而有的孩子，习惯好，又有自己的学习兴趣，心态也好，会主动探索、主动思考，这样的孩子，才会越学越有劲头，越来越优秀。

我女儿的学习习惯一直很好，但我们从没有让她“为了习惯而习惯”，而是让她明白“学习是为了充实自己”。她喜欢阅读，所以语文、英语学习从不用我们催；她喜欢运动，所以精力充沛、做事很有韧劲；她喜欢唱歌，所以心态阳光，总是把自己的生活安排得丰富多彩。所以家长不要只盯着孩子的学习习惯，还要关注孩子的内心，保护孩子的学习兴趣，培养孩子的好心态，这样孩子才能真正优秀。



小爱日记

宝宝的成长是一个美好过程。在宝宝和家人互动的过程中，流动着温暖的爱，也体现了生命的神奇、教育的力量。

《小爱日记》专栏以细腻真实的笔触，描绘一个家庭对新成员“小爱”的呵护与喜爱，并分享有关家庭教育的感悟。

情商高的宝宝，其实是有情商高的家人陪伴她成长。当小爱说“不要！不要！”时，我们从不跟她对着干。小爱妈妈会说：“好，那我们先不做，等你想好了告诉妈妈。”

高情商的宝宝是如何养成的

文 / 姜欣（湖南省妇联原主席）

小爱伶牙俐齿，很会讲话。

跟所有的人都打招呼，叫人、嘴甜是她的强项。院子里的爷爷奶奶被她一叫，开心极了，由此成为小“社牛”。跟小朋友相处，也知道深浅，哥哥姐姐弟弟妹妹的叫着，该表达的该表达，该放让的放让，整个一个与所有小朋友和平相处的模式。

在电视台录节目，因为她年龄小，导演、主持人、摄像师都要不厌其烦地引导她，让

她以最好最可爱的状态出现在屏幕上。录下来差不多一个下午的时间，小爱很累了，但她还是在妈妈的带领下，跟所有的工作人员一一道谢，让工作人员对她印象深刻。

早上起来会说“早上好”，晚上睡觉前会说“晚安”。会对在厨房里忙碌的奶奶和阿姨说“辛苦了”。

家里人累了，躺在床上，她会很着急：“奶奶，你怎么啦？让我摸摸你。”

也有哭闹的时候，但是她知道把握度，哭一会儿就不哭了，只是要求“擦擦眼泪”，因为她是一个爱漂亮的小女孩，不能让泪水影响自己的美丽。摔跤了，如果不是实在很痛，她会马上爬起来说：“没事的，我不疼。”

有时候，她表达出来的东西，让我们既惊讶又暖心。阿姨问她：“你觉得在姥姥姥爷家好，还是在爷爷奶奶家好？”小爱回答：“都好。因为姥姥姥爷、爷爷奶奶都爱我。”阿姨问：“爸爸妈妈和阿姨呢？”小爱回答：“爸爸妈妈和阿姨也爱我。”紧接着小爱说：“我也爱我们一家人啊。”

情商高的宝宝，其实是有情商高的家人陪伴她成长。

当小爱说“不要！不要！”时，我

们从不跟她对着干。小爱妈妈会说：“好，那我们先不做，等你想好了告诉妈妈。”

我们总是给她选择题，不让她只有拒绝。在外面玩，小爱耍赖不肯自己走，总要抱着时，小爱妈妈会说：“你是自己走，还是妈妈牵你走？”

我们温柔地坚持原则。晚上刷牙磨叽，小爱妈妈说：“你可以说现在不想刷牙，但我们是一定要刷了牙睡觉的。”

她哭闹、打滚、扔东西时，我们是先共情，再立规矩：“妈妈知道你很生气，但我们不扔东西，好不好？”“哭也没有用哦，好好说妈妈才听。”

更多的时候是夸奖她：“你刚刚耐心等了，真乖”“你会关心人，是小暖女”“你好好说话，妈妈最喜欢了”“做错没关系，改了就是好宝宝”。

宝宝的“高情商”，本质上不是技巧，而是一颗被爱、尊重和充分滋养后，自然流淌出来的温暖与力量。