

高考英语 145 分、总分 617 分考进北京外国语大学

长沙雅礼爸爸：“不务正业”的女儿如何高考拿高分

今日女报 / 凤网首席记者 章清清

高考英语 145 分、文科总分 617 分，刚刚被北京外国语大学法语专业录取——这份亮眼成绩单的背后，不是密密麻麻的补习班日程表，而是一个几乎没上过学科培训、周末基本不学习的女孩。在“鸡娃”成为普遍焦虑的当下，长沙父亲徐行用一套“无为而治”的教育方式，交出了一份反常规的答卷。近日，我们采访了这位父亲，他的故事，或许能让无数在教育内卷中疲惫不堪的家长，重新思考教育的本质。

从“英语差生”到北外法语系

“那个‘不务正业’的雅礼女孩高考英语考了 145 分，进了省 1000 名之内；可能少考了 20 分，却赢了一生。”高考放榜后，7 月 3 日，徐行在他的公众号上写下了这个标题，复盘大女儿高考背后的故事。

徐行说，女儿并非传统意义上“从小就是学霸”的孩子，小学阶段，她的成绩只是中上水平，英语甚至一度差到不愿意去英语特色学校读书。在六年级那年，孩子突然“觉醒”，主动提出初中要好好学习、当班干部、交好朋友——这个自发的目标，成了她成长轨迹的转折点。

初中考入长沙外国语学校后，她的成绩从入学时的年级前五名，稳步攀升至初一初二年级前三，

最好成绩拿下年级第一，整个初中阶段始终稳定在年级前十。中考被雅礼中学录取，入校排名第 809 名。

进入高中后，她的排名持续提升，稳定在全校四五百名；选择文科后，进入文科实验班，保持年级文科前五、班级前二十，最好成绩冲到年级第十三。高考最终以 617 分、全省文科 969 名的成绩，被北京外国语大学法语专业录取。徐爸坦言，这次高考属于正常发挥——数学、英语超常发挥，历史、政治略有失常，整体扯平，符合平时水平。

值得注意的是，这条看似“一路向上”的成长路径，几乎没有学科补习班的身影。从小到大，徐行

说，女儿只主动尝试过两次补习：五年级主动要求补数学，一年后自己觉得“补课就是重复学校内容，意义不大”而主动放弃；高二因数学成绩偏低短暂补习，仅上了两节课就因不愿意而终止。除此之外，她从未上过任何学科培训班。

更令人意外的是她的学习节奏：初中阶段每天大约晚上 8 点就能完成学校作业，晚上 9 点半准时睡觉，从未出现作业写到晚上十一二点的情况；高中阶段基本在学校就完成全部作业，高一高二晚上 10 点前收工，高三也能在晚上 10 点半前完成，周末放假基本不安排学习，全部用来放松休闲。



分数决定去哪所大学，爱好决定你成为什么样的人

在全民内卷的教育环境中，徐行的教育理念显得格外“异类”。他提出了一个核心观点：“分数决定你去哪所大学，但爱好决定你成为什么样的人。”徐行说，分数只是单一指标，人生需要丰富多彩，支持孩子发展自己的爱好，比单纯追求高分更重要。

这个观点在她女儿身上得到了生动印证。大女儿爱好英文、法文音乐剧，因为喜欢音乐剧自学法语，最终考上北外法语专业——爱好直接带动了人生方向的选择。平时孩子要求追星，他也开心地送孩子去现场蹲和偶像的合影，从不认为这是浪费时间。高中时期，女儿热衷参加学校辩论社团活动，哪怕占用学习时间，他也不阻拦。在徐行看来，适度的爱好能帮助孩子缓解高中的学习压力，反而促进学习，“哪怕影响一点分数，孩子学得快乐就很好”。

对待分数，他的态度是“水到渠成”。考得好不吝啬表扬，考得差从不批评，只会鼓励孩子，告诉孩子“考得差反而有更大的进步空间”。女儿高中数学最低考过三四十分，甚至考过年级 102 名，他都不会表现出焦虑，只会轻描淡写地

鼓励。他的反内卷逻辑很朴素：反内卷的最高境界就是不参与内卷，从不一时得失看孩子成长，从整个人生的角度看待孩子发展；不要拿自家孩子和别人家孩子做比较，只需要让孩子和自己比，看有没有进步就够了。

对于当下家长普遍焦虑的几个问题，徐行也给出了自己的答案：

关于要不要上补习班，他认为要遵循孩子自愿原则，孩子喜欢、主动要求就可以去，家长逼着去大概率适得其反，激发内驱力比被动填鸭效果好得多。

关于手机管理，他觉得完全隔离不现实，要让孩子学会和手机共存。他们家的管理办法是，高三毕业前不给孩子配单独手机，严格遵守学校规定，回家约定使用时长，超时强制没收，核心还是靠孩子的内驱力自我约束。

“教育首先不是要让孩子成为人才，而是要先让孩子成为一个真正的自己，成为一个完整的人。人生的意义就是不断探索自己、探索世界，保持终身学习、快乐学习状态，就是圆满的人生”。徐行说。

“无为而治”背后，内驱力是如何被点燃的

“我信奉道家文化，教育走顺其自然的路线，没有提前多年做刚性规划，走到哪一步就做哪一步的选择。”这是徐行反复强调的教育底色。他说，当初选择长沙外国语学校，核心原因不是什么升学规划，而是“学校离家步行仅约 1 公里，孩子可以自行上下学，家长更轻松”。

这种“不规划”的教育方式，恰恰暗合了激发内驱力的底层逻辑。徐行认为，决定孩子成长的三个因素是天赋、环境和内驱力，而天赋并非固定不变——后天学习可以改变大脑神经元结构，越学习会越聪明。

那么，内驱力从何而来？徐行的答案是“家庭阅读环境”。他本人热爱阅读，家里堆满了书，孩子从小跟着家长一起阅读，从书籍中

获得启发，逐渐生发出自己的目标。全家平时很少看电视，仅周末偶尔放松，家长在家都自己看书，他从小给孩子讲睡前故事，之后引导孩子自主阅读，每个月定期带孩子去省图书馆、儿童图书馆，打造沉浸式的阅读环境。

除了阅读，自主选择能力的培养也贯穿养育始终。从小事到大事，他都鼓励孩子自己做选择——哪怕是小区散步选哪条路线这种小事，也让孩子自己决定。他常对孩子说“不要听我的话”，鼓励孩子保持独立判断，成长为自己。在他看来，孩子长大后总要独立面对社会，不能一直听别人的话，要成长为独一无二的自己。

家庭氛围是另一块重要基石。徐行说，他们很注重高质量陪伴，

妻子为了陪伴孩子成长，从小学开始至少六七年时间没有上班，专门在家照顾孩子、辅导作业。他们家是开放自由民主的风格，充分尊重每个人的想法，允许不同声音，遇到事情有商有量，不搞一言堂的家长制。他特别强调，家庭和谐对孩子成长非常重要，夫妻关系和睦能给孩子提供稳定安全的成长环境，很多问题孩子都来自关系不和谐的家庭。

另外，徐行透露，家里整体氛围开放民主，但在女儿学习习惯的培养上要求十分严格：从小学开始，他们就要求女儿必须先做完作业才能玩耍。这种习惯的养成锻炼出了女儿高效学习的能力，让她在初高中阶段都能高效完成作业，为后续自主安排学习和生活留出了充足空间。

■ 资讯

“向阳花”行动家庭“体育+心育”指导服务走进湘西保靖

今日女报 / 凤网讯（记者 罗雅洁 见习记者 杨欣雨）7 月 27 日，湘西土家族苗族自治州保靖县溪洲村村部前坪热闹非凡，30 余名儿童齐聚于此，沉浸式参与趣味满满的“勇敢力”专项运动课程。当天，湖南省重点民生实事家庭教育指导服务“向阳花”行动——家庭“体育+心育”指导服务进社区公益落地溪洲村，在湖南财政经济学院体育学院老师们的专业指导下，孩子们勇敢突破自

我，在运动中收获成长与勇气。

本次活动精心设计了多项趣味运动挑战，全方位锤炼孩子们的心理素质与运动能力。人字梯挑战环节中，孩子们依次稳步攀爬、勇登梯顶，大声喊出“我很勇敢”的自信宣言，随后从容纵身跳下；水坑跳跃闯关现场，孩子们活力满满，灵活跨越障碍，尽情体验跳跃运动的乐趣；打水仗互动环节里，孩子们分组对阵，手持自制“气球水弹”展开欢乐对决，

现场气氛热烈、欢声笑语不断。

“我最喜欢爬梯子的项目，特别有成就感！”8 岁的女孩熙熙活动结束后依然兴奋，她说自己平时就热爱运动，尤其喜欢打羽毛球，每一次运动都能让自己收获快乐。5 岁的琪琪也对人字梯挑战记忆犹新，稚嫩的脸庞上满是自豪：“我一开始有点害怕，但我没有哭，坚持完成了挑战，我很勇敢！”活动也收获了家长们的一致好评。

湖南财政经济学院体育学

院院长刘伟介绍，本次设置的三项趣味运动，分别从空间突破、速度把控、团队竞争三个维度精准锤炼孩子的“勇敢力”，助力孩子们克服内心怯懦、直面未知挑战。溪洲村地处湘西，村内留守儿童数量较多，团队希望通过沉浸式的趣味运动体验，为孩子带来全新的成长体验，让他们真切感受运动的魅力，在心底播下热爱运动的种子。除了溪洲村外，活动还陆续走进保靖县多个村庄，让乡

村孩子就近享受优质的“体育+心育”公益服务。

据悉，家庭“体育+心育”指导服务进社区活动由省妇联联合湖南财政经济学院专项研发打造，是全省首个实现体育运动与心理教育深度融合的创新亲子公益服务项目。活动以“五力成长·向阳绽放”为主题，围绕勇敢力、意志力、协作力、抗挫力、专注力五大心理品质设计系列运动课程，全方位助力儿童青少年身心健康、向阳成长。