家庭教育 · 成长改变类栏目 慧爸慧妈手记

被儿子称作“双减妈妈”，我只教他三件事

慧妈简介 >>

郑 艳

郑艳，笔名“与点”，《新课程评论》主编，出版有《两个人的人生论语》《黄培云院士口述自传》《与点：我的时光之书》等作品。“我是一个奇葩的‘双减’妈妈”。

知晓怀孕的时候，我对腹中子煦说的第一句话是：“孩子，我们一起过朴素的生活。”

子煦上小学之前，我为他写下十几万字的家书，记录那些成长瞬间。我把文字拿到打印社装订成册，封面上印着他出生时的小脚丫，然后封存起来。十年后，在孩子成年之际，这份礼物才被打开。那时候他正面临高考，却还是抽空写了篇他心中的母亲作为回赠。孩子说，这辈子的最大幸运，是我们把他当成一个独立的人。

我的父亲是湘潭钢铁公司一名焊工。每次家属楼入口处灯不亮了，都是父亲搬了条方凳下楼去换。他总买大瓦数的灯泡，拧上去，楼道里顿时亮堂起来。父亲说，楼里有六个孩子在子弟学校上晚自习，没灯回来会怕的。

母亲小学都没毕业，和父亲一样是最普通的一线工人。他们没有给我和妹妹留下任何物质依靠，却用一生教会了我们善良朴素、自尊自立。父亲是焊接能手、先进工作者。我见过他工作中戴着面罩焊接的样子，火花四溅中他纹丝不动，同事都说“郑师傅手里的焊枪像长了眼睛”。回到家，他还会顺手帮邻居修好漏水的管子，从不多言。母亲中年发福到一百六十多斤，硬是靠每天坚持运动减了下来，如今七十四岁，还能轻轻松松下一字马。她减重的那几年，每天清晨起床就运动，风雨无阻，连大年初一都没停过。

父亲换灯泡的手，母亲晨练时压腿的身影，这些画面一直在我脑海里。他们讲不出什么大道理，只是日复一日地用行动告诉我们：人活一世，须庄敬自强、温暖周遭。

父母带给我理解教育、理解生命的真切思考，这些思考令我在和孩子相处时一直受益。

我毕业于湖南师范大学中文系，但子煦从小学至中学，我从未辅导过他的作文。我始终相信，作文不是被“教”出来的，而是从真实的生活与丰沛的体验中生长出来的。小学毕业考试前夕，我替他向学校请假，携他及外婆前往西双版纳；中考前一周，我带他观影《绿皮书》；中考倒计时第三天，我已备好年休假，待他考完即飞往圣彼得堡，去看冬宫博物馆。一直努力不让孩子被试卷与补习填满，基于我始终认为：天地是大课程，艺术是大课程，风物是大课程——分数与排名终将褪色，而视野与情怀会沉淀为生命的底色。

孩子称此为“双减”——减的是学业的重压，加的是对真情、书籍、艺术、运动与自然的亲近。

我常思及父母。母亲识字不多，却在高龄捧起《极简欧洲史》，从图片开始，慢慢向上攀爬。她说：“读书像爬山，慢慢爬总能上去。”父亲没有文凭，但他懂得为邻家孩童留一盏灯。他们未受过系统的学术训练，却以毕生言行向我昭示教育在日常的生活细节里。

作为编辑，我每日与文字为伴，每遇彷徨的投稿者，便想起父亲换灯泡的背影。于是仔细批注每一篇来稿，为新人撰写推荐语，以具体的行动代替空泛的慰藉。面对棘手选题，便想起母亲晨练的恒心，不轻言放弃，一步一步推进。这些琐细，看似无关教育，实则皆为家风的延续。每一份微小的善意，都是一束光的种子。

我曾跪在深夜的地板上，为病危的同事彻夜祈福，为她转危为安尽最大心力；更时常为伙伴们的成长而由衷开心，时常向快递小哥与清洁工真诚致谢、随手递上水果与零食；每一位来家里帮忙维修的劳动者，我都会认真做饭邀请他们一起用餐。子煦将这些看在眼里，记在心上。他写道：“妈妈一直对我‘放养’，鼓励我独立自强。妈妈几乎从来没有抱怨和说教，她很少指责和提要求，甚至她很少大声说话。妈妈一直向我强调朴素和血性的重要，她一直用生命状态让我见到：自尊、自律才能带来真正的充实、快乐、尊严。但同时，妈妈也是很有趣，很特别的，她总是用平等态度对待我。妈妈说她才不要做励志的‘人设’，该脆弱时得脆弱，该躺平时得躺平。还有，她宁可我早自习迟到，也要‘强迫’快速吃面条的我慢下来，欣赏饭桌上的鲜花；在我第二天就要考试的临睡前，依然兴冲冲‘强迫’我读她认为很有独立思想，但和考试不太相关的文章。”

他还写道：“妈妈让我明白如何以内在的丰富抵御外在的焦虑，如何以良善待人、营造温馨的小环境。”我惟愿以真实的生命状态——时而坚韧，时而柔软，偶尔也脆弱躺平——让孩子看见一个完整而诚实的成人世界。

如今，子煦已经被新加坡国立大学录取为研究生，在异国开启了一段新的体验历程。与他合租公寓的两位室友一位本科毕业于南京大学生物工程专业，一位毕业于伦敦大学学院的计算机专业。这两位学伴皆文理兼修，既友善又自律，令子煦欣喜。

我深知，子煦内心已有书籍、有艺术、有运动、有对情义的重视和生活自理能力，更有被平等对待过的尊严，他不会孤单。我对孩子说：“你走向独立，妈妈也会重拾古琴和昆曲，努力充实而安好。”这不是故作洒脱，是对彼此的尊重——我把孩子当作一个完整的人，他亦如此待我。感谢他一直是我的暖心小伙伴，也是率真直言的诤友。

谨以此文，纪念我们一起走过的朴素、丰富、明亮的日子。

全省首批“教联体”实验名单公布

今日女报 / 凤网讯（通讯员 张炎炎）近日，湖南省教育厅正式公布湖南省首批家校社协同育人“教联体”实验区、实验校（园）名单。全省共评选出“教联体”实验区 9 个、实验校（园）45 个。

根据要求，各实验区及实验校（园）将聚焦“教联体”建设重点任务，持续健全工作机制、创新实践模式，加快形成政府统筹、部门协作、学校主导、家庭尽责、社会参与的协同育人新格局，探索形成一批可学习、可借鉴、可推广的典型经验和做法。

在此次公布的名单中，长沙市开福区获评湖南省首批家校社协同育人“教联体”实验区。在实验校（园）方面，长沙市共有 8 家单位上榜，分别是湖南师大附中、湖南师大附小、雅礼中南附属中学、国防科大附属中学、国防科大第一附属幼儿园、周南中学、雨花区育新小学、芙蓉区育才第三小学。

长沙多个单位入选省级首批名单，不仅是对长沙各学校及区域在家校社协同育人“教联体”建设工作的充分肯定，也折射出长沙教育系统近年来在打破育人壁垒、构建全环境立德树人新格局方面的持续探索与深耕。

近年来，长沙作为全国校家社协同育人实验区，积极推动“教联体”建设从理念走向实践、从试点走向常态。

以此次入选的育新小学为例，该校探索出“1+N”家校社协同育人模式，以学校为枢纽，整合周边医院、高校、社区等“N”方力量，织密学生成长支持网络。

周南中学等学校也纷纷搭建沟通桥梁，全方位链接政府部门、医疗机构、文化场馆及家长力量，推动协同育人迈向机制化、体系化。

接下来，长沙将继续深化“教联体”建设，家校社共同发力，守护每一个孩子的成长。

邵阳公益托管辅导，让孩子们的暑假“不一样”

今日女报 / 凤网讯 （通讯员 王平）为有效解决保洁、月嫂、育婴师、养老护理等服务人员未成年子女暑期看管难、教育难问题，邵阳舒爱亿家家庭服务有限公司于 8 月 10 日 ~29 日开办了邵阳家嫂家政 · 暑假员工子女公益托管辅导班，开办期间全程无休，周末、节假日正常托管，满足服务人员节假日工作需求，托管时间从早上 8 点半至下午 6 点，并可根据服务人员接单情况适当延长托管时间。

目前，该班已招收了 17 名孩子，其中，年龄最大的 13 岁，最小的 4 岁半。为了让孩子们有“学”又有“乐”，舒爱亿家针对性地制定了丰富多彩的课程，既有作业督导、薄弱知识点补习、学习习惯培养，还有趣味手工、益智游戏、文体活动、安全教育，外聘了 5 名在校大学生担任老师，其中 2 人也是家政服务员的子女。

公司负责人表示，家政行业从业人员工作特殊，常年外派上岗、工作时间不固定、休息碎片化，子女暑假期间普遍存在无人照看、作业无人辅导、独自居家安全隐患大、作息混乱等问题，此次举办公益托管辅导班就是为了解决全体在岗家政员工的后顾之忧，体现公司人文关怀，稳定员工队伍，确保服务质量。