懂得“充电”与“放电”的父母，助少年圆梦名校

今日女报/凤网记者 罗雅洁

一张680分的高考成绩单，让益阳少年周俊廷如愿走进上海交通大学新工科专业。在外人看来，他是典型的学霸，会自学、善复盘、懂交流、肯钻研，有着清晰的学习节奏。但学霸的成长从不是一路坦途，他也曾在青春期陷入“手游瘾”，在模考失利后陷入自我怀疑，在挫折面前迷茫。

幸运的是，他拥有一对懂得“充电”与“放电”艺术的父母，帮助他穿越迷茫抵达了梦想的彼岸。



一家人在上海交通大学校门口合影。



周俊廷热爱阅读。

“电力夫妻”让儿子按节奏成长

“他考出这个成绩，我们很欣喜，但也并不意外。”近日，周俊廷的母亲李丛蓉在接受今日女报/凤网记者采访时笑着说，儿子高考时的状态很稳定，考后估分也比较乐观，家里人早有预期，“这也是他高中以来考得最好的一次。”

李丛蓉和丈夫都是电力职工。她介绍，儿子自小理解和学习能力很突出，成绩一向优异，在学业上很少让他们操心。在教育方面，他们分工协作、理念统一，几乎没有矛盾分歧。在家里，丈夫更多聚焦孩子学习层面，帮助梳理学习目标、搜集学习资料，跟进学业进度；她则更多关注孩子的思想心理变化，做好生活后勤保障，主动与老师沟通，跟进孩子的成长。

而且，他们还会根据孩子的成长节奏来调整教育重点。“李丛蓉介绍，孩子从小，我们没有特别给他辅导过作业，也没上过很多补习班。小学阶段注重培养他的学习习惯，比如要先完成作业再干别的事，他遇到不懂的地方，我们不会直接告诉他答案，而是引导他自己去查资料、看书复盘找正确答案。”而且，李丛蓉和丈夫给孩子买了大量的书籍，让孩子在家就能随时随地阅读，“阅读对理解力、专注力、学习力的培养很重要。”夫妻俩通力协作，帮助孩子养成了今日事今日毕、自主学习、定期复盘的学习习惯。



高考后，周俊廷参加经验交流会。

李丛蓉表示，孩子的自律不是逼出来的，重点在于激发孩子内心的目标感。他们会带孩子走进高等学府参观感受，经常让在大学当教授的舅舅和他交流，在孩子阅读时，也会给他推荐励志人物的故事。“同时，作为父母，我们也给孩子做好榜样，努力工作，不断进步，拔高孩子内心的人生追求。当自驱力被唤醒，孩子便能做到不用扬鞭自奋蹄。”李丛蓉分享。

青春期的“手机瘾”，他们这样破解

作为学霸，周俊廷有什么学习方法呢？

“他一般会先自学教材，自主刷题，再牢牢抓住课堂时间认真听讲，带着预习时留下的问题去寻找答案。和同学探讨交流，也是他学习当中很重要的一部分。”李丛蓉介绍，儿子会借助每一次考试找准自身短板，对待错题坚持举一反三，不断复盘总结，完成知识“由薄到厚”的积累；临近考试，则回归课本夯实基础知识，梳理搭建完整的知识体系，实现知识“由厚到薄”的积累。

周俊廷的学习之路也并非一帆风顺。

高三第一次模拟考试结束，他的成绩并不理想，回家后很低落地说：“妈妈，原来我也只是一个普通人。”那时的李丛蓉看在眼里也心生焦虑，但没有指责，而是耐心开导：“一次考试发挥不理想是很正常的，很多学霸都经历过这样的阶段，调整过来后面就会越来越好。”之后经过不断磨合调整，周俊廷慢慢走出心理低谷，高考前重新找回了自信满满的状态。

在孩子的成长路上，李丛蓉也曾遇到棘手难题。“有一段时间，他对游戏十分上瘾，我好几次凌晨发现，他躲在被窝里偷偷玩手机。”她说，自己能理解孩子喜欢玩手机的心态，家里对电子产品也并非一刀切地严禁。“只要孩子把握好分寸，不打乱学习和作息就可以。”但凌晨玩手机属于不可逾越的红线，她和丈夫对孩子进行了批评教育，并定下规则：工作日手机交由家长保管，周末白天才给孩子。“上了高中之后，他自身目标变得清晰，知道玩手机会影响学习状态，手机瘾就不大了，只是周末偶尔玩一会，这也是释放学业压力的一种方式。”

面对青春期的敏感叛逆，李丛蓉有着自己的智慧。“孩子的叛逆，问题往往出现在家长的沟通方式上，我和孩子爸爸都是很愿意反思、经常自我批评。”她表示，有时情绪上头，当面沟通反而会加剧矛盾，她会在事后用书信给孩子写下心里话，也会寻求长辈、老师的帮助，请他们帮忙开导，用多重方式维护亲子之间的信任。

如今，周俊廷已经踏入上海交通大学，开启崭新的大学生活。谈及对儿子的期许，李丛蓉说，希望他拥有健康阳光的心智，自信向上，在未来能够为国家和社会贡献力量，也好好感受人生各个阶段的幸福喜悦。“孩子进入大学，教育方式也要随之改变，我们只会设定几条原则红线和发展目标，更多时候选择放手，信任孩子，让他独立思考，自己做决定。”

对于深陷教育焦虑的家长，李丛蓉建议说：“每个孩子都拥有独一无二的特质，不要急于用简单标签定义孩子的优缺点，要因材施教，静待花开，让孩子在属于自己的花期从容绽放。”

资讯

扩学位、强体育，湖南教育“十五五”规划出台

今日女报/凤网讯（通讯员 王平）近日，《湖南省教育事业发展“十五五”规划》（以下简称《规划》）正式印发，为未来五年全省教育高质量发展指明了路径。《规划》指出，到2030年，湖南教育强省建设将取得重要进展，基本建成具有湖南特色的高质量教育体系和学习型社会。

《规划》提出，到2030年学前教育优质普惠发展格局全面形成，义务教育优质均衡发展水平显著提升，优质多样化的高中教育体系基本健全，分类发展的高等教育体系更具特色，产教深度融合的现代职业教育体系更加完备，学习型社会基本建成。

围绕这一目标，《规划》部署十项重点任务：塑造立德树人新格局，夯实基础教育基点，舞活高等教育龙头，提升职业教育适应性，一体推进教育科技人才发展，推进教育数字化转型，建设高素质专业化教师队伍，引导规范民办教育高质量发展，健全教育战略性投入机制，全面加强党的领导。

一批群众关切的举措也被写入《规划》。包括推进农村小学以大村和乡镇为主布局、中学以大乡镇和县城为主布局；实施“县域普通高中振兴”行动，扩充公办高中学位；稳步扩大免费学前教育范围，支持有条件的幼儿园招收2至3岁幼儿；推行义务教育阶段每天开设一节体育课，落实中小学生每天综合体育活动时间不低于2小时和课间“15分钟”；支持20万人口以上的县市区建好一所达标的特殊教育学校。

高等教育方面，分类推进高校改革，引导高校在研究型、应用型和技能型不同赛道准确定位、特色发展，加大“双一流”建设力度。职业教育以“新双高”建设为引领，健全纵向贯通、横向融通、职业学校教育与职业培训并重的培养体系。教师队伍建设方面，加强中小学教师资源“省管、县用、校聘”，对师德失范行为实行“零容忍”。投入保障方面，落实教育投入“两个只增不减”要求。

《规划》要求，建立全周期落实机制，加强规划实施情况动态监测、中期评估和总结评估，将规划落实纳入教育督导重要内容，推动各项任务落地见效。