



她们的逆袭

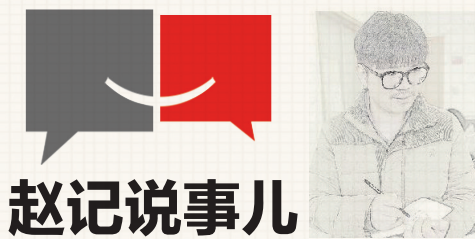
放下了手机

记者 赵云 实习生 陈宣羽

“孩子脾气大，门反锁，不跟家长沟通，怎么办？”“孩子不愿意学习，怎么让她爱上学习？”“孩子写作业速度特别慢，一说他就会发生争吵。”……

日前，神童门中学报告厅内，座无虚席。台上，一对母女分享了她们的家庭教育心得；台下，家长们纷纷提出自己的困惑。

“家长们的这些困惑，也正是我们所经历过的。”母亲瞿庆红称，庆幸的是，她在泥沼中找到了好的家庭教育方法，陪伴女儿王司晨跨过了青春期的叛逆，迎来了属于她们共同的成长与绽放。



瞿庆红和爱人都是医护人员。女儿小时候，他们就对她寄予厚望，采取传统打压式的教育。

小学时，夫妻俩就给女儿报了七八个兴趣班。“我爸妈管得很严，经常拿着衣架坐在我旁边。”王司晨回忆。她还举了一个例子，母亲看她的字写得不太工整，说了几次后，她没有改正，母亲就撕了她的写字本。

然而，瞿庆红的良苦用心，却没有换来女儿的好表现。从小，王司晨就有做事情拖拉的习惯。多年后，瞿庆红学习家庭教育后，才得知症结所在——“女儿是用拖拉的方式，来反抗我们的高压教育。”

王司晨上到小学高年级时，对父母的对抗更加明显，这令瞿庆红非常抓狂。上初中后，女儿还借着发烧，请假不去学校。

最让瞿庆红崩溃的是，女儿竟然偷偷拿了爷爷的备用手机，半夜玩手机。“当时，我觉得天都塌了！”瞿庆红说。

孩子的问题，根源在家庭。这时，瞿庆红开始反思自己的教育方式，并向外界求助。“一位‘砖’家告诉我，要相信孩子，把手机交给她。”瞿庆红说，对对方的建议，她半信半疑，“幸亏我没听他的，否则孩子就被毁了。”

与此同时，瞿庆红开始学习如何科学地进行家庭教育。“第一步，就是学会闭嘴。”她说，她采用写纸条的方式和女儿进行沟通。她发现，情急时候说出来的话，往往没有经过思考，会对女儿带来伤害。而写出来的话，则是经过深思熟虑，更加温和，容易被女儿接受。

瞿庆红分析，女儿不愿意去学校，是因为对学习失去了信心；沉溺玩手机，是在生

活和学习中找不到寄托。

对症下药，瞿庆红给女儿讲名人们的励志故事，并对她进行鼓励教育。她准备了家校练习册，女儿的一点点进步，她都会在上面记录，比如女儿今天玩手机的时间，比平时少了5分钟。另一方面，她积极和学校的老师们沟通，老师们也常鼓励女儿，多给她表现的机会。

王司晨有文艺方面的特长，父母让她多参加学校的唱歌、舞蹈、小品等比赛。通过这些比赛，她一度成为学校的“小红人”。就这样，王司晨慢慢找回了信心，也放下了手机，成绩也提高了。

“最令我欣慰的是，女儿还主动帮助其他遇到困难的同学。”瞿庆红称。女儿的努力，她都看在眼里，特别是上初三时，女儿经常在买饭的路上，背诵社会、英语知识点，她的口袋里总放着各学科知识点的小纸条。

一家人的高三

每想到这里，都觉得充满了遗憾。“女儿放弃了文艺活动，让她少了归宿感，加上和同学相处不快的小情绪没有得到缓解，她的问题又出现了。”瞿庆红说。

高二下学期开始，王司晨肚子疼、头疼等小病痛不断，频繁请假。高三首考后，王司晨就拒绝再去学校。

“我觉得，天又塌了！”瞿庆红说，她逼迫女儿去学校，但没有效果；请学校的老师们帮忙，但这次“帮不动”了。

万般无奈之下，瞿庆红想起了一名家庭教育老师说的一句话：教别人是最好的学习。于是，她找来亲朋好友和其他家长，在自己家里成立了一个家庭教育的小班，她当老师教别人。

“刚开始，我拿稿子来念，念都念不通顺。”瞿庆红说，这个“实验班”每周上一次课，上到最后只剩2个“学员”。然而，瞿庆红却收获非常多。

家里的氛围原本又冷又僵，但上完课后，家人们的情绪都稳定下来，家庭氛围和谐多了。特别是瞿庆红的公公婆婆，之前难免会当面指责孙女不去学校，但上了课后，他们也会学会了闭嘴。“他们和我说，上课就像修心一样，修好了，就会少一点矛盾。”瞿庆红称。

瞿庆红的爱人也发生了变化。之前，他像一座冰山，对女儿说话时总是打击，但上完课后，他说话变得温和，父女俩的亲子关系也变好了。

在家时，王司晨往往躲在自己房间里。为了给女儿上课，瞿庆红在客厅里故意将课件念得很响。女儿嫌她吵，她笑着回应：“只有大声读出来，备课的效果才会好。”

就这样，女儿慢慢被影响，也主动加入到课堂中来。女儿英语好，瞿庆红让她分享学英语的技巧。每次分享完，大家都给她很大的鼓励。

“我看到妈妈都为我这么努力了，我也要努力！”王司晨说。高考前最后一个月，她终于下定决心，要回学校。那一刻，她感觉自己突然醒悟了，又找到了学习的快乐。

这时，瞿庆红反而劝女儿留在家里备考。“我参加了学校的高考百日冲刺动员活动，看到别人都在‘万马奔腾’，我们却在泥沼中挣扎，心理落差太大了。”瞿庆红说，而且高中的知识，女儿该学的都已学了，在家备考效果更好。

2023年高考，王司晨考了620分，比她预期的高了不少。“这个分数，有一点点我的功劳。”瞿庆红说。



瞿庆红一家合影。

关系大于一切

“我们是走出来了，但很多家庭还处在水深火热之中，我们应该帮帮他们。”瞿庆红说。目前，他们开设家长研修班几十期，和一批又一批的家长一起学习。

期间，他们也遇到了很多离谱的家长，有的家长为了监督孩子，竟在家里装了10多个摄像头。而通过一起学习，很多家庭不仅亲子关系变好了，而且夫妻俩仿佛回到了初恋时刻。

瞿庆红认为，家庭应给予孩子“爱、安全感和被需要”。如果孩子无法从中获得，就可能转向其他途径找寻：情感世界（早恋）、虚拟世界（网络），或是从同龄伙伴身上获取。因此，家长要主动给予爱与安全感，多肯定孩子的价值，用真诚陪伴填满孩子的心灵，避免他们向外寻求补偿。

“青春期的叛逆其实是成长与独立人格的萌芽，问题出现恰是引导良机。”瞿庆红说，家长要抓住机会，关键在于建立良好的亲子关系——关系大于一切，关系不到位，再正确的道理孩子也听不进去。沟通上要懂得“听、问、说”：倾听时多点头回应，好事多问“为什么”，坏事多问“怎么办”，日常表达以肯定和信任为主。

对于学习，切忌苦口婆心施压，那会让孩子觉得是为父母而学。应挖掘内在动力，尊重孩子，通过鼓励肯定培养其自主感与高自尊。孩子遇挫时，要站在孩子身边一起打败问题，而非站在问题一边打败孩子。理解与信任是最好的支持。

“真正好的家庭教育，并不是培养出一个永远不犯错的孩子，而是让孩子知道，即使跌倒了，她依然有勇气、有力量再次站起来。”王司晨说，这是她通过自己的经历，最想传递的内容。



王司晨回忆过去经历。

为自己的人生负责

王司晨填报的是宁波诺丁汉大学。早在录取前，她就做好了读这所大学的规划。

宁波诺丁汉大学是一所中外合作办学的大学，优秀的学生有出国留学的机会。每年夏天，在国外留学的学生都会回到学校，参加毕业晚会。得知这一消息，王司晨主动以准学妹的身份，参加了这个晚会。

瞿庆红记得，当时她不放心女儿一个人过去，跟到了学校，女儿怎么也不愿意让她进学校，最后她在学校外的咖啡馆等女儿。女儿从晚会中出来时，瞿庆红看到女儿身上全是光。

之后，王司晨被宁波诺丁汉大学录取。除刻苦学习外，她也坚持发展文艺爱好，打算加入学校主持团。虽然初次选拔惨遭淘汰，但一年之后，她成功站上舞台，成为落落大方的主持人。

她加入了学校的演讲队，后来成为演讲队队长，并代表学校参加全国性比赛，获得全国二等奖。

“在大学里，我开始真正学着为自己的人生负责。”王司晨说。大三时，她成为专业中唯一一名前往美国交流学习的学生，以交换生身份前往加州大学伯克利分校学习。

在伯克利学习期间，王司晨在所修课程中取得了两门A+（年级第一）、两门A的成绩，并获得了面向全球交流学生评选、仅有十个名额的奖学金。

除了学业，她也勇于尝试新的可能。在美国期间，她登上了旧金山湾区大型时装周活动的走秀舞台。

“女儿进入大学后，我们也逐渐学会放手。”瞿庆红说，女儿的这些成绩，都不是他们替她规划出来的，是她自己一步一步走出来的。现在，女儿准备去申请哈佛大学的教育学研究生，不管能否申请成功，女儿有了自己的目标，她非常欣慰。