

## 以身为范 科学育儿

□本报记者 任洁

41岁才得子，却不会溺爱孩子，而是坚持宽严相济的育儿方式；家住清华园，教子路上留下浓重的清华痕迹。在他和妻子的精心培育下，儿子健康阳光地成长，两次获得清华附小的“校长奖”。这就是清华大学法学院教授陈卫佐的家庭，他们也于2016年被评为北京职工幸福之家。

2008年国庆节，陈卫佐和妻子苏娜开心迎来小宝贝亚欧的诞生，人生从此多了一个身份——家长。他主要承担孩子的学习、德行和身体锻炼方面的教育，妻子则负责照顾孩子的衣食住行，分工明确。

借助生活在清华园的资源优势，他会带孩子漫步校园感受文化气息，到学校体育场锻炼，参观清华校史馆，边走边讲解清华名教授的事迹。当亚欧看到华罗庚写下的名言“聪明在于勤奋，天才由于积累”时，受到很大触动，立志将来当一名科学家。妻子平时工作繁忙，早出晚归，作为孩子生活上的总管，也是家里的“财政大臣”和司机，家里几乎所有的食品都由她负责购买，她的勤劳肯干同样为孩子树立典范。

在家庭教育中，两个人坚持宽严相济的爱，认为该严格要求孩子的时候家长应坚持原则，不含糊、不退让。他们共同培养孩子，遇到意见相左时，



有时会一个唱红脸一个唱白脸。父亲主张孩子尽可能多做家务，“自己的事情自己做”，刷牙、洗脸、穿衣、大小便都要独立完成，甚至每次用完卫生间后要将卫生间彻底冲干净，认为孩子多吃些苦，能锻炼自理能力和办事能力。母亲相对心地更柔软，舍不得让小孩子多做。这时他们会及时沟通，从促进孩子成长的角度最终达成共识。

2016年，陈卫佐参加了清华园街道组织的“记育儿日记，做研究型家长”活动，在5个月时间里先后提交了5篇育儿日记，中国科技大学少年班教授、博导司有和在点评时对他倍加称赞。这些日记及点评师的点评已被收入《母亲的呼唤——清华园街道家长育儿日记作品选》（第三辑）。在爸爸



的影响下，亚欧也开始天天记日记。

从孩子3岁左右起，他就鼓励亚欧早上起床后用冷水洗脸，数九寒冬也不例外。孩子到了4岁，他开始要求亚欧每天至少早晚刷牙各一次，有时孩子嫌麻烦不想刷，他就用小沙漏来督促刷牙时长，还经常同孩子一起刷牙并比赛，孩子从小到大没有得过一颗龋齿。

清华系一贯重视体育锻炼，号称“无体育不清华”“为祖国健康工作五十年”，这一传统影响到清华人的下一代身上。亚欧从小好动，喜欢体育运动，于是家里在他上幼儿园时聘请了教练，一对一教他学会游泳，父亲还经常带着他从事跑步、骑车、游泳和跆拳道等运动。上小学后，在家人的鼓励下，孩子从一年级下学期起加入

校足球社团，每天下午训练两个小时。今年寒假，陈卫佐专门陪孩子去广州参加了为期两周的足球冬训和比赛，2月初亚欧还作为学校2008足球队守门员参加了青训联盟杯全国青少年足球俱乐部锦标赛，并获得精英组第四名。长期的体育锻炼，使亚欧的身体素质非常棒，二三年级没有请过一次病假，两眼视力均为5.1，体重达标。

当亚欧考试成绩不理想时，爸爸妈妈不是责备他，也不拿他跟其他孩子比，而是平心静气地帮他分析失误的原因，找出症结所在，鼓励他继续努力。在父母的鼓励下，亚欧树立起明确的学习目标，懂得学习不是为了考试得第一，也不需要家长给予任何物质奖励，在清华附小两次获得“校长奖”，懂事而又争气。

## 读书荐书成为全家的生活方式

□本报记者 崔欣

每个人手里一本书、一本杂志、一份报纸，或是分享一篇文章一本书……这是怀柔区第三小学老师王银玲一家三口的小幸福。可他们并不满足，三人有一个共同的心愿：“在这个全民阅读的大时代，如果让自己身边的人也能从阅读中获得满足，便是我们家的大幸福。这虽然不好实现，但我们仍然执着地追求着。”

在王银玲的家中，最显眼的家具就是4个装满了藏书的大书柜。而书柜的周边，也是家中三人最喜欢的地方。“那里有2000余册。”王银玲介绍说，无论到哪里，他们最爱去的地方就是书店、书市和图书馆。“每个周末，我们三口必干的一件事就是去图书馆，每次逛店后总会购买几本纳入囊中。阅读已成为我们家庭的一种习惯，一种文化，一种享受，伴随我们每个人幸福地成长！”

每年，王银玲家中的藏书都会时时更新，替换下来的图书被赠送给身边需要的人手中。“例如关于胎教的书籍，我们送给刚刚怀孕的同事；关于儿童教育的书，我们就送给新爸爸、新妈妈；还有一些学习资料，也送给正需要它们的人。”王银玲说，儿子曹珈铭也曾在小学时利用家里的图书，为同学创办过“袋鼠书店”，他还把书送到了山区贫困学生的手中。“让



身边每个人都感受到阅读的乐趣，这也是我们家追求的大幸福。”

怀柔三小图书室的墙上，总会有许多小学生们手工制作的阅读小报。原来，这是学校三至六年级的学生们，把自己的读后感或摘抄到的好词好句配上插图，制作成精美的小报，经班级评选后，把最佳作品拿到图书室向全校师生进行展示。“每个月，这里都会换一批新的。”王银玲介绍说，痴迷于书海的她，工作的岗位也没有离开图书室。为了带动全校学生读书，她于2012年就在学校组建了三槐书社，以便把班里爱读书的孩子组织在一起进行好书推荐、读书交流分享，再让小社员们把同学们推荐的好书介绍给班里同学，带动其他同学读书。在怀柔三小读书节的推动下，王银玲每学期都组织全校各个班级借阅图书，写读书体会、制



作读书小报、书签，组织学生开展读书读报知识竞赛、征文活动。尤其是北京教育学院组织的“书香燕京——北京市中小学阅读指导”活动，她更是组织全校学生全员参与。每届活动中，怀柔三小都会有百余篇作品分别获得一、二、三等奖，获奖名次与总数居全区小学之首。王银玲欣慰地说：“读书活动大大点燃了孩子们对读书的热情。在教室、在校园经常能够看到书不离手的感人画面。”

作为怀柔区实验小学校长的爸爸曹仲帅，更是把阅读带到了校园的每个角落。如今，怀柔实验小学的走廊、过道、教室的内壁、黑板上展示着读书名言、师生读书心语、“身边的榜样”读书之星风采展；学校广播站关于好书介绍、读书方法的介绍、读后感交流，更激发了师生阅读的积

极性。学校为老师们集体购书，又为班级图书角统一配备阅读书目；教学楼内9个师生自由阅读图书角，校门口的学生放学等候区也摆放了近百本师生自愿捐献的图书，供大家自由选读。可以说，这所校园处处皆书韵。此外，学校还出台了旨在把学生引入读书的殿堂，培养阅读习惯，拓宽阅读视野的《实验小学阅读章程》，并以此为载体，举办了拥有丰富多彩内容的读书节活动，使师生读书蔚然成风，丰富了师生的精神视野。

“生活里没有书籍，就好像没有阳光；智慧里没有书籍，就好像鸟儿没有翅膀。”这句莎士比亚的名言是他们家庭生活的写照。也希望在他们微不足道的付出之后，有更多的人加入到读书的行列中来，体会书籍带给我们的人生幸福！