

为孩子提供更为宝贵的心理能量

李丽：“我对孩子说，妈妈要考武大研究生”

【本期讲述人】

李丽：湖北省家庭教育研究会秘书长，2021年被湖北省妇联及省文明办联合授予“荆楚最美家庭”称号，2022年被全国妇联授予“全国最美家庭”称号。

李丽，一位有着一儿一女的母亲，她的节假日基本上都是和孩子一起在“三馆一厅一场”度过，即图书馆、美术馆、博物馆、音乐厅、体育场。

在39岁这个被许多人视为“高龄”的年纪，她参加全国研究生统一考试，成功被武汉大学录取。作为湖北省家庭教育研究会秘书长，成功组织并推动了百余场普及科学育儿观念的公益活动。

在与众多家庭的深入交流中，李丽深刻体会到当代家长普遍存在的焦虑情绪，他们担心作为普通家庭，无法为孩子提供充足的资源和知识。对此，李丽说：“面对这一问题，我的回答是，尽管我们可能无法在知识层面为孩子提供丰富的资源，但我们能够给予他们更为宝贵的东西——那就是心理能量。”

比“结果”更重要的东西

女儿刚刚进入高中时，感到自己与其他同学相比显得渺小，有些不自信。我对她说：“就像我们从未见过一棵小草在大树旁边生长时会自惭形秽，它依然面对阳光盎然生长，这是一种很值得尊敬的生命状态啊！”

后来，学校举办了一场英语演讲比赛。女儿在初赛表现不错，但到了复赛，我注意到她的心态发生了变化，她变得过于在意比赛的结果。决赛前夕，她甚至因为紧张而食不下咽，夜里辗转反侧。我意识到，如果她以这种状态参加比赛，可能无法发挥出最佳水平。于是，我走到她的床边，与她进行了一次深入的谈话。

我问她说：“参加这次比赛的真正目的是什么？如果你满脑子想的都是评委的反应和同学们的掌声，那么你一定会感到非常紧张。但如果你能够享受站



在舞台上表达自我的过程，那么你会放松下来。我相信，好的结果也会随之而来。”享受过程比追求结果更为重要。

第二天的决赛中，女儿表现得非常自如，她自己也感到非常开心。比赛结束后，她兴奋地打电话给我，告诉我她取得了第二名的好成绩。那一刻，我知道，女儿已经赢得了更重要的东西——自信。

有一次我点开了女儿的微信主页，看到她的个性签名栏写的是“在爱里长大的孩子，迷路都是旅行”。我觉得非常欣慰。

不“鸡娃”，自己先去做到

“作业做了吗？分数多少？你看别人家孩子”……不少家长会在无意识的状态下说这些话来激励孩子，但我在家里从不和孩子说这些。我会跟他们说，妈妈如果希望你们做到，我希望自己先做到。

39岁那年，我做了一个决定。我告诉孩子们：“你们要为中考和高考努力，妈妈也要设定自己的目标，比如考取研究生。”那一年，我面临巨大的压力，经常加班到很晚，晚上九点才开始学习。家里变得异常安静，就像大学的自习室一样，没有电视声，我在房间里复习，孩子们在书房里做作业。一年后，

结果令人满意，我成功考取了武汉大学的研究生。

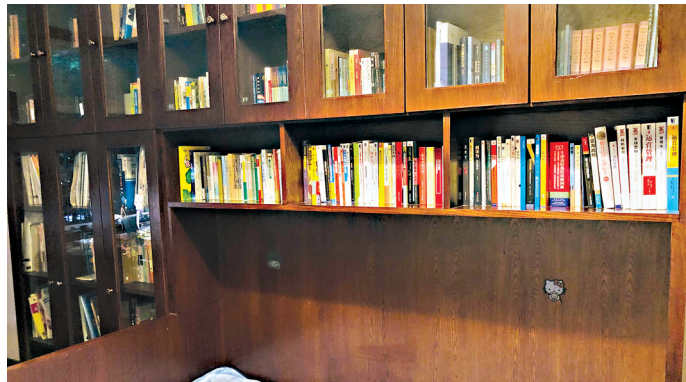
小房子和大书柜

我们的家并不宽敞，大约六七十平方米。但是，家中每一处有足够空间的墙面都被设计成了一整面墙的书柜。

我的卧室正对着一整面墙，全部是书柜。我儿子的卧室也是一整面墙的书柜，下面挖了一块床铺区域。孩子就在这书香环绕的环境中入睡。对他来说，书籍就像空气和水一样，是生活中不可或缺的一部分。

我的两个孩子都非常热爱阅读。在周末和节假日，我们通常会去图书馆、美术馆、博物馆或音乐厅，有时也会去运动场。我相信生活本身就是最好的教育。在日常生活中，我尽力为他们提供接触文学、艺术和美的机会。

今年，我们家做了一件挺有意义的事情。我带着两个孩子一起，把我们李氏家族600年的史料做了详尽整理，给其命名《古韵流觞》。从当地的档案馆整理祖训的碑文，包括家族历代的变迁这些资料，也包括从我太爷爷那一辈儿从事革命的工作、地下工作等相关史料。这让孩子们非常惊喜，原来，我们家族有这样厚重的历史！



▲营造家庭书香氛围。

◀幸福的一家四口。

别急，孩子都有自己的花期

我想，目前家庭教育面临的最大难点就是：一群焦虑的父母养育着一批苦闷的孩子。不懂孩子的家长却在拼命育儿。

孩子都有自己的花期，我们家长真的不要太着急。有一次，我被老师严厉地叫到学校，因为孩子的作业几次没有按时交。回到家，我还没说话，孩子就流下了眼泪。我说：“没关系，我们一起来完成它。可能妈妈这几天也没有太关注你的作业，我们都有需要改进的地方。”我没有刻意批评他。到了初中，我发现他有了很大变化。当他意识到学习的重要性时，就不再需要家长当监工了。

其实，养育孩子很像农民耕种土地，功在平时。只要我们为土壤打下健康的基础，尊重孩子的成长规律，循序渐进，相信孩子会成为最惊艳的自己。

文/黄明 邹永宁
图/受访人提供

在这里
共同成长

② 家庭教育故事会

主办 武汉市教育局 长江日报社

线索征集：《家庭教育故事会》是由武汉市教育局、长江日报社共建的长江家校社共育青少年心理健康教育基地推出的访谈节目。如您有故事分享，欢迎发邮件至350931217@qq.com。节目观看平台：聊愈 | 37度心理



湖北省肿瘤医院徐慧婷博士：跨越大半个城市的“健康守护”

武汉晚报讯 无论严寒还是酷暑，湖北省肿瘤医院腹部肿瘤内科副主任医师徐慧婷博士，每周三早上6时左右就会起床，避开早高峰，开车从武昌穿越大半个武汉市来到黄陂区中医医院，开展门诊、教学查房和讲课。这一坚持就是一年多。

去年6月9日，省肿瘤医院与黄陂区中医医院结成肿瘤科专科医联体，这是两院继2021年7月签署技术合作协议后的合作升级。徐慧婷博士被聘为黄陂区中医医院肿瘤学科带头人，组建专家团队长期驻点帮扶黄陂区中医医院肿瘤专科建设。

过去，黄陂区中医医院肿瘤科以姑

息治疗为主。徐慧婷博士挂职黄陂区中医医院肿瘤学科带头人后，她不仅组建专家团队每周定期来到黄陂区中医医院，通过门诊、教学查房和授课，将最新的肿瘤诊治知识倾囊相授，而且积极联系医护人员到省肿瘤医院进修。每周三中午，在专家门诊和教学查房后，徐慧婷博士会抽出半个小时到1个小时组织黄陂区中医医院肿瘤科医生学习肿瘤学专业知识，另外每周四中午通过线上会议组织黄陂区中医医院肿瘤科医务人员参加省肿瘤医院的业务学习。

在徐慧婷博士及其团队的努力下，黄陂区中医医院在肿瘤治疗上突破了过去的诊疗模式，在肿瘤化疗、免疫治

疗、靶向治疗以及癌痛治疗和心理、营养治疗上均取得突飞猛进，不到一年时间，该院肿瘤科诊疗人次达到上年同期的8.5倍，出院人数同比增加了30%。

“我通过双向转诊通道，在省肿瘤医院手术后，回到黄陂中医院进行后续化疗、康复治疗，不仅节省了医疗费用，而且家人照顾起来也方便多了。”一位胃癌患者如是说。

“早癌筛查是早期发现癌症和癌前病变的重要途径，体现了中医‘治未病’原则，早发现、早治疗，能够预防疾病的进一步发展，提高5年治愈率，达到长期生存的目标。”徐慧婷博士说，为提高医院肿瘤防治水平，筑牢民众健康防

线，自去年6月开始，她组织省肿瘤医院超声影像科副主任医师查莉每半个月来黄陂区中医医院为挂号的前20名患者免费进行超声检查，至今已筛查360余人次，查出甲状腺结节、乳腺结节40余人，肝脏占位2人，卵巢囊肿2人，其中4人在黄陂区中医医院确诊早癌并及时进行了相关治疗。

发现一例早癌，挽救一个生命，幸福一个家庭。徐慧婷博士呼吁市民要增强疾病早诊早治的意识，定期体检，及时筛查。她说，只有全体市民防癌意识更强了，“323”攻坚癌症防治行动目标才能早日实现。

唐智峰 罗俊华 王芳