

20年为孩子写下20万字成长日志和168封信

这个妈妈的育儿经藏着父母与孩子的相处之道

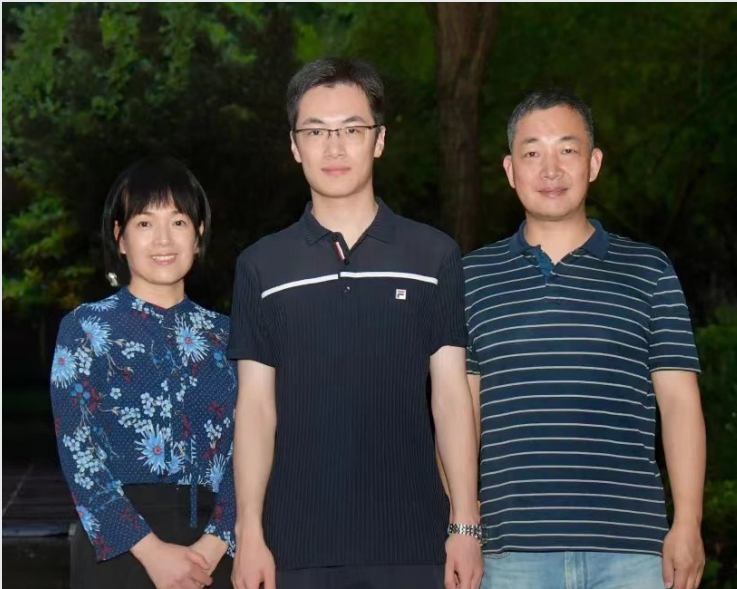
■记者 王洁 朱颖华

人们常说，父母是孩子一生的导师，而言传身教是最好的家庭教育。但父母如何做到“言传身教”？这是个大课题。

在朋友圈里，韩海英是公认的“别人家的妈妈”：其中一个原因是培养了一个“别人家的孩子”——拿着高额奖学金，读着美国知名的文理学院，高大帅气，能弹钢琴，喜爱运动。秘诀是什么？或许从她写给儿子范思择的20万字成长日志和168封信中，可窥一二。

20年，20万字，168封信。从范思择未出生开始，一直坚持至今。今年11月13日，在最近的一次信中，韩海英写道：“100分不重要，重要的是你真的喜欢并付出全部的努力！”因为前段时间，正在读大二的范思择跟妈妈说，自己经济学又一次拿到100分。

养好孩子和写信是否真有关系？记者采访了韩海英。



韩海英幸福的一家三口



范思择在美国

A 以日记的方式，记录育儿过程中的理性思考

回忆最早的一条记录，韩海英说是怀孕的时候，用日记的方式写下的。那时候，她在学校当语文老师，也是一个文艺女青年，基本上两三天，肯定会写一点儿东西。

育儿日记对当时的她来说，是一种表达，一种倾诉，或者说是跟自己的一种对话。“当时就很想把自己一闪而过的感受记录下来。没想到，这一写就一直坚持到现在，整整20年了。”

有一次，她带儿子去店里买东西，

孩子很高兴，然后就故作神秘地说：“妈妈你过来，我跟你讲一句话。”当她俯下身去，孩子就在她耳边悄悄地说：“妈妈我好爱你哦！”她被瞬间感动了。

下班回家，当时住在老式单元楼的韩海英，总要先在楼道口按一下门铃，儿子听到后就会开门往下跑，来接她，然后他们就会在3楼或者2楼会合，特别幸福。

孩子小时候学钢琴，那时候家里没有钢琴，要去外面练，练钢琴又很枯燥，

有时候就会抗拒练琴，不情不愿地学了很久，也只会那一段旋律。韩海英就和老公一起给孩子拍照、录像，分享给大家。幼儿园毕业的联欢晚会，老师邀请儿子在其他小朋友面前展示弹钢琴的才艺，收获了掌声、夸赞之后，孩子就越来越有动力练琴了。有时候小孩子的虚荣心其实是他的前进动力，用好了事半功倍。

这些生活中的小细节、小故事，韩海英都记在了日记里，不时在脑海回

荡，给了她很多温暖。但是想到，一个小小的孩子，全身心地依赖你、信任你，你很可能就决定他以后会长成什么样，第一次当妈的韩海英，内心又觉得很惶恐。那时候，正处在30岁左右的她，对社会、家庭、自己以及孩子进行了全面的考虑。韩海英意识到，作为一个妈妈，只有感性的体验肯定是不够的，一定要理性思考，到底要怎么养育这个孩子。慢慢的，她的育儿日记在长长的时间里成为了孩子的成长日志。

B 写信与孩子充分沟通，父母不要树立假权威

韩海英正式给儿子写信，是孩子上幼儿园以后。孩子渐渐长大，自我意识也越来越强烈，他们之间难免发生冲突，一不留神，原本亲密无隙的关系可能就会间歇性地变成一地鸡毛。“因为开始上学了，不能像之前一样，爱他就可以了，上学就对他有要求了。”所以，写信成为了他们沟通的方式之一。

有一次，孩子的爸爸负责监督孩子读英语，结果两人一个有气无力地念，一个光顾着看电脑上的图片，韩海英实在忍无可忍，就把他们的东西都收了起

来，他们反而责怪她：“好好的，你干嘛给搅了？”那几分钟，她真气坏了。可是静下心来一想，和孩子斗气，不管事情对错，肯定是家长不对。于是，韩海英整理好自己的情绪，把对这件事的反思写在信里，和孩子道歉。

孩子进入青春期后，韩海英愈发感到：单向的输出太过于主观和强势，父母和孩子双向的有效沟通，大家一起成长，才能真正给孩子助力。

在儿子快要读初中的时候，老师反映了一个细节：“每次和他谈话，他总是

沉默着点头表示认同，我们很难走进他心里。”韩海英不禁思考：大人与孩子之间是不是不可避免地存在隔阂？她用心写了一封信，对儿子说：“一个简单的‘点头’，不是我们想要的结果。没有充分理解和沟通达成的共识，不但脆弱，而且虚无。”后来，孩子在信中慢慢体会到了她的用心，也慢慢发生了转变。

父母与孩子之间，难免会有意见不一致的时候。韩海英觉得，身为父母一定需要有一个合适的方式理性思考。这时候给孩子写信的过程，就是父母

们复盘经过、平复情绪、理清思绪的过程。她说，父母不要在孩子面前树立假权威。“家里的很多事情，我们会认真地一起商量。有些重要的决定，大家会坐到一起谈各自的观点，一起来做决定。这是让他体验最小社会单元的重大事项决策啊！慢慢地我就发现，他经常会有自己独特的见解和判断，特别是对学习这个事情，比我们更清醒，想得更深远。”这样的深度沟通，建立了彼此之间的理解和信赖，心始终在一处。

C 做孩子的榜样，不要给自己的人生设限

儿子范思择读大学前，韩海英有个调岗的机会。从文化部门，转到纯技术部门，她在自己内心做了一番思想斗争后，决定接受新的挑战。

当她试着去问儿子的意见时，孩子说：“妈妈，我相信你到哪里都能做好。”儿子告诉她，妈妈在他眼里是一个有智慧的女性，思想很新，愿意学习，有反思精神，说什么都接得住，他很骄傲，所以有什么事情都可以跟妈妈讲，不用担心。这让韩海英感到很欣慰。

韩海英从来不给自己设限，当然也

不会给孩子设限。她认为，父母一定要接受孩子所有的状态，哪怕他是全班最差的。如果孩子不够优秀，父母首先要考虑的是：作为父母，你是不是已经尽了全部的努力？

韩海英说，其实儿子中学的时候，成绩不算特别好。她当时就想，孩子就算是读一个一般的大学，她也是接受的。“我们对择择的期待，从来不是某一个名校或者金光闪闪的职业。我们希望他宽容善良、独立自信，有敢于探索的勇气。真正成就自己的，就是这种恒

久的内驱力。”

2019年，儿子范思择和小伙伴一起组队参加了国际基因工程机器大赛（简称iGEM）。这个比赛其实对高考升学没有帮助，但比赛是儿子最擅长和喜欢的生物，而且英文演讲是他的长项。所以当时虽然面临着高考的压力，但她和丈夫还是鼓励孩子去尝试。后来，范思择所在的团队在比赛中拿到了金奖，这段经历帮助他打开了视野，成为他迅速成长的重要加速器。

在孩子去美国读书之前，韩海英把

她多年来写的这些信件整理成册子送给他，作为他去上大学的送别礼物。她希望儿子再去看看这些记录，了解自己成长的过程。

她对儿子说，不一定非要给自己定一个目标，只要专心做好自己，该有的都会有的。每个人的生命就这么短短几十年，你可以去做任何你想做的事情。

“不要给自己的人生设限！”这是韩海英送给儿子范思择的话，也是她想告诉其他父母的话。

新书架



一、《日子不慌不忙，我们来自何方》

中国致公出版社，定价55元。手持清风待明月，眉挑烟火过一生。本书共分为7章，精选季羡林、老舍、朱自清、史铁生、张晓风等名家经典随笔散文，共同回忆生活中经历过的亲情、友情、爱情等情感经历，让逐渐迷失在生活中的人们重新发现身边的温情与阳光。时光总是过得很快又很慢，本书让我们一起追随名家的脚步共同品味生活中的苦痛时刻与温暖瞬间，找到努力奋进的力量。

二、《生命的拐角》

金城出版社，定价42元。人生像走迷宫，总有一些拐角阻挡我们前行的脚步，要永不失方向，才能柳暗花明、找到自己的出口。本书精选了16位文学名家的50多篇精华文章。十余万精美文字囊括了成长趣事、梦想追求、岁月思索、艺术修养、旅行杂记、处世交友、读书感怀等多个主题。作家们用真切动人的情感和睿智朴素的笔触，抒发着对生活的热爱、对不公命运的豁达与顽强，以及与这个世界的温柔相处之道。

三、《不如去闯》

李拓远著，天津人民出版社，定价59.8元。在本书中，作者李拓远讲述自己在耶鲁、哈佛的求学生涯，以及学成归国后高盛工作、自主创业、就任总裁的职场经历。李拓远以鲜活励志的成长故事，提炼出切实有效的学习、就业和生活的进阶攻略，关于留学、高考、美国常春藤申请、职场新人、自媒体创作等等，为当代中国的年轻人带来动力和干货。

四、《碌碌有为》

王笛著，中信出版集团，定价128元。了解过去，我们才能更自在地活好当下。而通常，我们了解的历史，多是王侯将相、知识精英、英雄豪杰，少了普通人的生活。本书则聚焦微历史，以微观和宏观相结合的方法，从一个普通人家庭的故事，逐步延伸至中国社会的方方面面，从而展现人口的变迁、衣食住行、农村和城市的形成、风俗习惯、文人与教育、宗教信仰、法律与社会、宗族与家庭等等，让大家看到更细节的中国。

五、《灰故事》

阿乙著，译林出版社，定价68元。本书是阿乙崭露头角之作。许多句子后来成为流传广泛的金句，呈现了“原汁原味”的阿乙。在本书中，阿乙以精准而有力的语言，记载着那些在日常里被忽视的人和他们的生里不能被忽视的故事。一路走来，无论亲身经历，还是冷眼旁观，阿乙以文字证明，即使失去色彩的人，也有深不可测的故事。

六、《瘟疫之夜》

（土）奥尔罕·帕慕克著，上海人民出版社，定价89元。这部充满悬疑色彩的史诗，讲述了追寻正义的英雄与面对死亡的恐惧相互缠斗的跌宕历程。苏丹、公主、医生、密探、囚徒……众多人物命运交织，呈现奥斯曼帝国晚期社会全景。我们该如何度过灾难？当残酷的死亡向我们逼近，有的人会孤独生活，走入内心，写作、思考生活的意义；另一些人会走到街上，寻找家人和朋友，希望从社群中得到安慰。封面采用帕慕克手绘插画，书内包含作者手绘地图，细致呈现小说中的城市风貌。

以上图书由萧山书城推荐
萧山书城地址：萧绍路1028号（长途汽车站向西100米）
服务热线：82640808
以上图书萧山书城均已面市

安全记心间，防患于未“燃”

金惠初中开展2022学年应急疏散演练

■通讯员 萧教

为提升师生的消防安全意识，增强应对突发事件的能力，11月23日，金惠初中开展2022学年应急疏散演练。

上午8:40，随着模拟应急疏散警报信号的响起，各班教师立即停止授课，全体学生在各班班主任的指挥下，捂住口鼻，弯腰迅速撤离至指定疏散点。在警报响起的2分46秒之后，全体

师生均安全撤离到指定的安全地点。各班立刻向负责老师报告人数。

疏散演练结束后，湘湖消防中队消防队员对全校师生进行了消防安全相关知识的科普，并现场演示干粉灭火器的正确使用方法。参训的教师代表、安保人员代表和学生代表在消防员的指导下体验了灭火过程。

应急疏散演练结束后，副校长王洁对本次演练活动进行了总结点评。她

强调了防灾减灾意识的必要性和突发事件中自救自护能力的重要性，并希望全校师生能够以此次演练为契机，重视安全知识学习和安全工作落实，共同构建和谐、安全的校园。

防患未然，警钟长鸣。本次消防演练活动使抽象的安全知识变成具体的实践演习，进一步强化了金惠初中师生的安全意识和面对突发事件的应急自救能力，为创建平安和谐校园夯实基础。



学习灭火器的使用方法