

# “双减”背景下家长怎么做，南通“教子有方”家庭分享经验—— **有效陪伴是最好的教育方式**

家庭是人生的第一所学校，父母是孩子的第一任老师。家庭教育在孩子的成长过程中发挥着重要作用。“双减”背景下怎么做，是家长们共同思考的问题。日前，江苏省妇联、省文明办、省教育厅、新华报业传媒集团联合揭晓100户江苏省“教子有方”家庭，其中，14户南通家庭榜上有名。21日，我市3户上榜家庭分享了自己的育儿经验。

## 启蒙孩子的公益之心

和大多数家庭一样，尤媛夫妇对家中的“独苗”陈若绮倾注了大量的心血，学习上丝毫不敢松懈，给她准备各种教辅、课外书籍，密切关注着她的学习进度、各科成绩。周末时间也是最大化地安排上各类兴趣班：书法、国画、朗诵、乒乓球、奥数……面对满满当当的课内外学业，陈若绮倍感压力。

“双减”政策的出台，打破了尤媛一家三口以为是正常的日常。周末和假期的大把时间空出来了，带着孩子做点什么更有意义？尤媛夫妇思前想后，决定加入本地一个颇有影响力的亲子志愿服务组织——如皋市绿芽启爱服务中心，通过参加一系列公益活动，启蒙孩子的公益之心。

尤媛一家走进城市规划馆、全域旅游服务中心、华夏电影文化中心、农耕博物馆等本土特色文化场馆，通过参观、体验，培养孩子热爱家乡的深厚情感。“我们还带着孩子保护环境、倡导文明、陪伴孤寡老人、礼遇一线抗疫人……我们发现，孩子的成长速度出人意料，亲子探讨的话题让人动容。”尤媛坦言。

去年，尤媛加入的公益组织启动了“城乡娃娃手牵手·爱童行”项目，鼓励对接帮扶留守儿童。尤媛一家经过讨论，决定结对一个年龄与女儿相仿的女孩。因为一些特殊原因，女孩的爸爸妈妈都不在身边，常年和年迈的爷爷奶奶生活。“我们每个周末都会前往乡村开展集体活动，或者把女孩接到城市里来，陪着她们看书学习、观

影、游戏。”两个小女孩从初次见面的羞涩和陌生，到后来手拉手在乡间田野里奔跑，肩并肩在图书角一起读书……一年的时光，结对女孩脸上的笑容越来越自信，陈若绮也慢慢懂得了什么叫大爱、责任和担当。

## 陪伴是最有效的教育

21日傍晚，盖天赋像往常一样，带着儿子盖泽华在公园里运动。“只要天气允许，我们都会坚持带盖泽华去户外运动一两个小时，陪着他公园跑步、打乒乓球、打羽毛球等，既能锻炼身体，又能培养亲子感情。”父亲盖天赋说。

“双减”政策下，孩子的课余时间更多了，需要的陪伴也就更多。盖天赋夫妇认为，陪伴是最有效的教育，家长不光是镜子，也是孩子成长路上的一盏灯。

“我们把不必要的应酬、追剧、玩手机的时间减去，把最宝贵的时间留给自己的孩子，深入地参与到孩子的成长中。”盖天赋是这么说的，也是这么做的。刚开始接触历史时，盖泽华并不感兴趣，觉得枯燥难懂。盖天赋就陪着儿子一起阅读，将历史故事用最幽默最通俗的方式讲给孩子听。“在阅读《空城计》这个故事时，我把故事讲得能多生动就有多生动，能多搞笑就有多搞笑，孩子接受度很高，过后还时不时把这个故事拿出来聊一聊。”在之后一年的时间里，盖天赋带着儿子抽空把成人版的连续剧《三国演义》完完整整地看了一遍，边看边讲解难懂的词语和情节。有了“三国”这些故事和人物为基础，盖泽华看其他的历史书就不会一头雾水，

现在，他已经成了一个历史爱好者。

## 在生活实践中发现美

“少成若天性，习惯成自然”。潘加才夫妇俩非常注重培养女儿潘颢昀的阅读和写作习惯，上学时陪着孩子诵诗经、读名家名篇，让她明辨事理。闲暇时，一家人共读一本书，谈谈各自的见解；忙碌时，潘颢昀就在App上听书，练就了一双灵敏的耳朵。“书籍让她了解政治、洞悉历史，净化了心灵、愉悦了心性、陶冶了情操。”潘加才说。

节假日，潘加才夫妇会带着女儿走进大自然，让她感受大自然的美丽，探索人生的智慧和哲学，在社会生活实践中发现人性之美。让她知道生活不仅有学习，还有诗和远方等着我们去感受和探究。旅行途中，潘加才会鼓励女儿即兴介绍沿途风景，谈谈自己的感受，并用镜头记录下来。潘颢昀在父母的鼓励和帮助下，开通了微信公众号——“颢昀看世界”，把自己看到的景色、参加的活动、旅途的趣事变成文字，记录下美好生活的体验和她眼中的精彩纷呈的世界。

作为一名教育工作者，潘加才尤其注重培养孩子的品德。他经常带女儿参加社会公益活动，以爱心牵手贫弱，带着女儿去陕西勉县山区资助贫困学生，为同龄人送去一片阴凉。疫情的那段特殊日子，潘颢昀创作MV《记疫》写给最美逆行者。“品德的养成要靠环境、靠榜样，只有家长以身作则，孩子才会在潜移默化中培养出良好的品德。”潘加才说。

本报记者唐佳美

## 就业指导活动咖啡馆里办 轻松氛围平等交流成效好



活动现场 记者何家玉

**晚报讯** 咖啡、音乐、书籍……昨天，在通高校毕业生“就业指导咖啡说”首场活动在轻松愉悦的氛围中举行，来自南通大学的在校大学生与学校、机关的就业指导专家及中天科技、正大集团等知名企业的HR，有问有答，寻找最适合自己的前进道路。

改变就业指导的传统模式，把舞台交给学生，配合专业老师指导，引导高校毕业生形成正确就业观，让学生们在每条路上都能走得更直，是人社部门与团市委、在通高校共同举办该活动的目的。

“我是思政专业的，想考编考公”“想跨专业考研，将来就业时会不会因为第一学历和第二学历不一致存在招聘限制”“还没有非常明确的目标，能否先工作，再根据工作需求进行深造”……学生们各不同的情况和想法，其实是很多大学生关于择业、就业、升学共同的困惑。

专家们给出的建议和指导也很有针对性。“我是想就业的，但文科生面临的就业

压力很大，我也有摇摆。”南通大学大三学生刘缪涵说，现场听了专家老师的建议，坚定了先就业的信心。

“这种形式很新颖，很适合当代大学生表达自己心声，让我们HR能听到他们的真实想法。”面对很多学生都倾向于考研的情况，中天科技集团HR罗天航表示，学历固然重要，但企业也很重视学生的动手能力、自主创新能力，“打铁还需自身硬”。

据介绍，接下来其余12所在通高校将轮流举办该活动，每期一个主题，在“咖啡+思考”的平等、自由、轻松氛围中，引导青年毕业生敞开心扉、畅谈就业理想，在各方思维碰撞和观点交锋中擦出火花、点亮求职路。

市人社局人才服务中心相关负责人表示，今后将继续以年轻人的思维方式开展就业工作，同时与多部门形成合力，构建数字化高校毕业生就业服务体系，共同做好高校毕业生就业工作，让更多高校学子留通、回通就业。

记者何家玉

## 声 明

李红双原为中国银行启东支行员工，已于2022年7月14日与我行解除劳动合同；葛宏程原为中国银行如皋港区支行员工，已于2022年7月19日与我行解除劳动合同；顾鹏程原为中国银行开发区报业大厦支行员工，已于2022年7月19日与我行解除劳动合同；钟敏原为中国银行南通分行营业部员工，已于2022年7月19日与我行解除劳动合同；倪静原为中国银行港闸支行公司金融部

员工，已于2022年7月29日与我行解除劳动合同；江熠鋆原为中国银行启东长龙街支行员工，已于2022年7月29日与我行解除劳动合同；沈飞原为中国银行港闸轻纺城支行员工，已于2022年8月8日与我行解除劳动合同；张恒瑞原为中国银行通州开发区支行员工，已于2022年8月12日与我行解除劳动合同；田澍原为中国银行港闸七彩城支行员工，已于2022年8月12日与我行解

除劳动合同；徐佳飞原为中国银行通州先锋支行员工，已于2022年8月24日与我行解除劳动合同；陆妍杰原为中国银行启东支行营业部员工，已于2022年8月30日与我行解除劳动合同；刁亚敏原为中国银行通州开发区支行员工，已于2022年8月30日与我行解除劳动合同；陈列原为中国银行启东吕四支行员工，已于2022年8月30日与我行解除劳动合同；杨帆原为中国银行南

通分行营业部员工，已于2022年8月31日与我行解除劳动合同；朱璞承原为中国银行海安人民西路支行员工，已于2022年9月9日与我行解除劳动合同。

以上人员自与我行解除劳动合同时之日起，其在外的从业行为均不代表我行。

中国银行股份有限公司南通分行  
2022年9月23日