

海曙一小小学校长 带着70多户家庭 晨练读国学 每天5点起床 两年瘦了15公斤 实证读书+运动堪比“整容”

校长瘦了15公斤,调皮的孩子开玩笑,莫非校长“整容”了?或许,算是。一年多来,广济中心小学校长黄铁成坚持了一件事:每天凌晨5点起床,带动70多户亲子家庭晨练读书。

近日,记者对这个读书会进行了解,发现不少家庭乐在其中,很多人从中找到了学习与生活的新追求。

静下心,从亲子共读开始

2016年10月,广济经典读书会成立。成立初期,会员只是校长黄铁成的几名铁杆好友,到现在,这个读书会已有70多户亲子家庭加入。事实上,加入读书会标准一直比较苛刻,有家长持续“打卡”近一个月,方才成为正式会员。加入读书会的家长职业多元,并不局限于广济中心小学的家长,大家都很认可这份苛刻。

各种类型的读书会,黄铁成已组织过不少。但这个公益性的亲子读书会,他格外上心,因为“这样做很快乐”。

“现代教育要以优秀传统文化为涵养。”黄铁成说,广济经典读书会便是在这个大背景下诞生的“小目标”,重在解读经典文化,带动孩子及家长朗读,并加以实践。黄铁成认为,在急功近利教育观念盛行的环境下,想要孩子健康成长,家风转变尤为关键。而他多年来的育人经验,亲子一起朗读和运动,以知为主,知行合一,或能从根子上萌生一些变化。

广济经典读书会的家长和孩子每天清晨起来,一起晨读或晨跑,不少家长还在微信群里“打卡”,相互鼓励。黄铁成坚持每天凌晨4点多起床,开始自律的一天,近两年来,体重减了15公斤。同样,他不允许自家的孩子赖床睡懒觉,周末或节假日也不例外。他认为,家庭教育的基本原理是身教者从,其身正,不令而行。

慢下来,长成应有的模样

读书百遍,其义自见。对于经典,黄铁成要求孩子和家长反复诵读,并且每月写下一篇反思文章。在陪伴大家读书的过程中,黄铁成还会定期举行讲座,为孩子和家长学习经典提纲挈领。他一直主张,要慢下来,否则就会贪多嚼不烂。

近日,记者参加了一次读书会的讲座,感受到了其中的“慢”。讲座在宁波教育博物馆举行,现场来了三四十人。很多孩子和家长,念过《论语》十轮之后,才进入下一册经典的学习。邻座的家长带了《四书章句集注》来听课,翻阅起来,书页上满满都是铅笔标注的笔记。“读了多少遍也记不清了。”家长笑笑说,朗诵每一遍都有不同的收获。坐在长板凳上的一对母子听得很认真,小朋友见母亲做笔记,也在自己的本子上涂涂写写。

当天的讲座主题为《四寸之学与七尺之学》,黄铁成与大家分享了经典中的“学”,包括什么是学、学什么,以及成为什么样的人。印象中的经典赏析,会有些枯燥,但黄铁成的讲述中穿插了很多当下最鲜活的例子,大家不时会心一笑,笑过之后又会觉得有一些“心惊肉跳”。

比如他举了个例子称,对孩子注意力影响最大的有两样:看电视和看微信。前者或者能不看,但是现在大部分家长却“戒”不了微信。他认为,父母的言行是最好的教育,是改变家风的关键,是“学”的模板。但是作为家长,要求严格却不能苛责孩子。在他看来,每一个孩子都是特殊的种子,不能以统一的标准去培养,家长得让孩子知道,“人人做好自己的本分”是非常重要的。

“家长不要跷二郎腿,这样对脊柱不太好。”在紧凑的讲座中,黄铁成还会做一些类似的提醒,透着严谨,以及对各种细节的高标准。



近日,黄铁成校长在宁波教育博物馆为亲子家庭举办讲座。记者 徐叶 摄

沉下去,找到更好的目标

在讲座的尾声,几名家长分享了加入广济经典读书会之后的微妙改变。

家长张先生是今年2月加入读书会的。“最大的体会是,(状态)不会那么乱了,成了一个更为敞亮的人。”张先生说,原本到了这个年纪该是沉稳,事实上心境却很浮躁,很容易被外界所左右,有些迷茫。现在每天凌晨5点多起床,坚持朗读加运动,慢慢就有了用言行影响家人的想法,欲望越来越少,节奏越来越简单。

张先生承认,这不是一件容易的事情。在坚持的过程中,难免会有一些反复,但越过坎后便是一种“享受”,心境豁然开朗。他说,这个群很好,一起坚持很好,这种缘分也很好。

家长罗女士分享了家中“小胖子”的变化。据介绍,“小胖子”朗读加晨跑的时间是去掉了奥数培训班后匀出来的,因为孩子对学奥数实在没有兴趣。

“身高164厘米,体重65公斤,儿子是个小胖子。”罗女士说,四年级下学期开始,她儿子就成了体育运动困难户,连跑50米都不太愿意。夫妻俩觉得这般下去不行,今年5月因为一次机缘便加入了读书会。罗女士语气一变,讲述辛酸又艰难的开端:每一天,父子俩出门去跑步,儿子没有一次不是哭着回来的。

一家人坚持到今年9月,有一天,儿子突然很开心地回家说,在体育课上跑步轻松多了。罗女士这才发现,不知道从什么时候开始,儿子常说学习不用父母管,主要靠自己,饮食也比以往节制多了。体重虽然还在62公斤附近徘徊,却比以前紧实了好多,精神气也更好了。“真好,希望能够一直坚持下去。”罗女士说,相信大家都会越来越好。

记者了解到,未来,黄铁成还希望在读书会开设公益性的写作课,甚至带亲子家庭开展国学类的研学旅行,让孩子们学会用文字记录生活,表达真实的内心。

记者 徐叶 通讯员 池瑞辉

招 聘 启 事

宁波新材料科技城开发投资有限公司是宁波国家高新区(新材料科技城)管委会直属国有企业,从事以宁波新材料科技城为主的土地开发、公建设施、产业园及配套住宅建设,以新材料产业为主的重大项目建设投资、产业平台运营管理等业务。现因业务发展需求,诚聘社会精英人士加入公司团队,岗位及要求如下:

岗位	主要职责	人数	要求	年薪
出纳	负责公司日常的费用报销,现金、支票的收支,相关报表编制,配合人事编制工资表并协助发放等。	1	35周岁以下,两年以上出纳或会计岗位经验,具有财务、会计等相关专业本科及以上学历或具有会计师职称,有房地产企业财务出纳经验优先,熟悉出纳工作流程,了解国家相关财务、会计、税务等法规政策,熟悉银行结算业务,能熟练使用财务软件及办公软件。	6.5万

请有意应聘者于本招聘启事刊登之日起五个工作日内,将简历发送至:HR@nbtccity.com

公司地址:宁波市高新区玉兰路88号205室

公司网站:www.nbtccity.com

报名电话:89076261(孙老师)