

# 校长说

【开栏的话】  
教育，是一场温暖的修行，更是一段家校同行的旅程。

《校长说》作为滨州市新闻传媒中心(集团)“滨州少儿全媒体成长计划”的校园专题板块，正式与大家见面了。我们将对话滨州各校校长，聆听他们的办学理念与育人智慧，解读教育政策，回应师生与家长的关切。

首期，我们邀请到滨州实验学校校党委副书记、校长蒋涛——一位22年前每天清晨在教学楼下对学生喊出“打起精神来”的数学老师。如今，他以校长身份与当年的学生共话内驱力、阅读运动与AI时代的核心素养，传递教育温度，凝聚家校共识，为成长领航。

# 蒋涛：在“管”与“放”之间找准育人尺度

□晚报记者 郭菲 仵嗣羽 张迪 刘群 卞喆 周峰玉

蒋涛老师，是我高中时代的数学老师，更是时隔二十二载，依旧在岁月长河中予我温暖与力量的人。二十二年前，他每日清晨伫立教学楼下那句亲切的“打起精神来”，声声入耳、岁岁铭心，深深镌刻在我的记忆深处。如今，昔日的恩师已然成为滨州实验学校校长。今日，我以媒体人的身份与蒋涛校长对坐交流，一同畅谈育人初心、深耕教育之道，共同解锁科学、通透的家庭教育智慧。

## >>>唤醒内驱力：在“管”与“放”间找准育人尺度

主持人：蒋老师，好久不见。22年前，我是您的学生，如今我也成为一名母亲。教育，成了我人生课题中至关重要的一部分。当下，很多家长纠结：管得多，怕压抑孩子的天性；疏于管教，又担心孩子缺乏自控力。这二者之间的尺度，究竟该如何把握？

蒋涛：你提出的这个问题，本质是如何培养孩子的内驱力，也是当下不少家长面临的难题。在我看来，内驱力不是逼出来的，而是用心滋养出来的。很多家长只关注孩子的外在行为，却忽略了孩子内在需求的呵护。培养内驱力，需要筑牢三个支点。

第一，掌控感。孩子自己的事，让孩子自己做主。教育过程中，家长要学会放手，而放手的核心标准，就是赋予孩子选择权，不包办、不替孩子做决定。拥有掌控感，孩子才能生发出源源不断的内在动力。

第二，胜任感。多让孩子完成一些“踮踮脚就能够到”的目标，在持续的正向反馈中积累自信，一步步走向成功。

第三，安全感。孩子身处放松、安心的状态，创造力才会被充分激发。

在这方面，不少家长存在两大误区。一是过度紧盯细节，时时刻刻盯着孩子的作业、日常言行。家长管束越细，孩子

越缺乏自信与自律；二是习惯用物质奖励激励孩子，这也是教育中的一大禁忌。

主持人：很多家长觉得物质奖励见效快，为何反而不利于孩子成长？

蒋涛：我和大家分享一个广为流传的小故事。一位退休老人喜爱清静，购置了一处带院落的房子。可没过多久，一群孩子总来到院子里踢球嬉闹，吵闹不休。老人没有直接驱赶，反而叫来领头的孩子说：“很高兴你们来这里踢球，我不会让你们白忙活，每人每天给十元钱。”孩子们十分开心，第二天来踢球的孩子多了起来。

几天后，老人说道：“来的孩子太多，我负担不起了，现在每人每天只能给五元。”孩子们心生不满，抱怨玩耍辛苦，但转念一想有总比没有强，依旧照常前来。又过了几日，老人面露难色：“我的经济状况实在紧张，每人每天只能给到一元了。”领头的孩子当场生气了：“就一元钱？我们才不陪你玩！”自此，孩子们再也没来院子里踢球。

老人将踢球本身的乐趣与物质报酬绑定后，孩子们的关注点彻底转移到了金钱上。一旦物质回报减少，他们对踢球的兴趣也随之消散。学习亦是如此。如果把学习和物质奖励挂钩，久而久之，便会消磨孩子原本发自内心的学习热情。

倘若想让孩子们一直享受踢球的快乐，不妨换一种方式：只肯定行为本身、赞赏付出的过程。真诚地夸赞一句：“刚才大家配合得真默契！”这一脚射门太精彩了！”聚焦于事物本身，才能真正唤醒孩子内心的热爱。

在家庭教育里，有三种方式收效甚微：一味讲道理、刻意煽情感动、简单粗暴说教。真正的教育，要敢于跳出分数看待成长。培育孩子如同栽种树木，不必刻意强求它如何生长，只要给予充足的阳光与沃土，它自会扎根抽枝，向阳茁壮。

## >>>深耕成长沃土：以阅读、运动丰盈身心

主持人：那我们该如何为这棵“小树”提供阳光与沃土呢？

蒋涛：想要夯实孩子的成长根基，重点做好三件事。

第一，培养良好的阅读习惯与阅读能力。身体成长需要蛋白质，而滋养大脑、提升思维，阅读便是最好的养分。阅读能丰富孩子的想象力，在心底种下幸福、理想与梦想的种子，让孩子即便身不能至，亦能心向往之。

第二，坚持体育锻炼。热爱运动的孩子，内心更沉稳，思维更敏捷，心态也更加平和稳定。

第三，丰富生活体验。如今的教育，其实是在和虚拟世界争夺孩子的注意力。当下很多孩子缺少现实生活体验，家长也一味督促孩子埋头学习、完成作业。我们不妨放手，让孩子多走进现实、接触社会、感受生活。

主持人：说到运动，请您具体谈谈体育对孩子成长的重要意义。

蒋涛：体育对于学生而言，兼具健身、健脑、健心三大价值。

健身方面：坚持运动能强健体魄，让孩子肢体反应更灵敏，骨骼发育更健康。

健脑方面：长期进行有氧运动，大脑会生成大量神经元。运动后再投入学习，神经元会快速建立联结。坚持运动28天，还能催生新的脑细胞。坚持运动，能实实在在助力孩子脑力提升。

健心方面：喜爱运动的孩子，心理状态更积极健全，抗压能力与抗挫折能力也更强。同时，运动能塑造良好的心态。就像打球时，不必纠结上一球的失误，也不必焦虑下一局的结果，唯有专注当下、全力出击。久而久之，孩子便能养成“过往不恋，未来不迎，当下不杂”的处事心态。除此之外，孩子的规则意识、团队协作能力，也会在运动中不断得到锤炼提升。

## >>>拥抱AI时代：锻造面向未来的核心能力

主持人：如今步入AI时代，孩子的成长早已不再局限于课本知识。面对时代发展，我们应当着重培养孩子哪些能力，才能让他们从容奔赴未来？

蒋涛：教育本就是为孩子的未来铺路蓄力，当下重点要培养孩子三项核心能力。

第一，独立生活的能力。未来的竞争，早已不只是学历的比拼，更是综合生命力的较量。一个生命力充沛、内心丰盈的孩子，无论面对何种变化，都能从容应对。

第二，情绪管控能力。这是心理健康、人格健全的核心素养，主要包含两点：一是学会合理表达情绪，愤怒时不肆意发泄，委

屈时坦然倾诉、自我疏导；二是学会换位思考、共情他人。而支撑情绪管理的两大根基，是安全感与价值感。家长要给予孩子足够的安全感，不用恐吓、威胁的方式教育孩子；也要守护孩子的价值感，避免一味批评指责，打击孩子的自信心与自我认同。

第三，终身学习的能力。不少家长对学习理解过于片面，只盯着卷面分数，执着于从1分到100分的提升。但比起“从1到100”的精进能力，“从0到1”的创造能力更加珍贵，也就是敢于探索、无中生有的创新力。

终身学习，不只是学习课本知识，更是



主持人郭菲对话蒋涛校长

人生路上持续不断地成长，真正做到活到老、学到老、成长到老。我们要引导孩子建立成长型思维，无论顺境逆境、成功失败，都能从中汲取经验、收获成长，做到所得为乐，所失为鉴。

主持人：最后，请蒋涛校长为广大家长送上寄语。

蒋涛：真正的教育，敢于抛开分数谈成长。坚持下去，往往会收获意外惊喜：孩子的成绩会稳步提升，品格、心智、眼界也会全面发展。家长陪伴孩子成长，谨记六个字便足够：不打扰，不评价。

如今，蒋校长依旧坚守在教育一线，以初心为灯，以热爱为帆，成为万千孩子成长路上的灯塔，也成为了无数家长心中的引路人。他用数十年的坚守与积淀，为大家分享满满的育儿干货与教育智慧；更用一腔赤诚与执着，默默守护一代又一代少年的逐梦之路，见证孩子们从懵懂青春，一路奔赴，向阳生长。

