



每天晨起练字、诵读、写日记，每周去农村下地劳作 年方九岁的他“诵读习劳勤不辍”

□记者 陈颖丹

首夏犹清和，芳草亦未歇。夏日清晨，当时针指向5点30分，谢尚霖便起床了。

洗漱完，他照例拿起毛笔，蘸墨挥毫，凝神聚气地开始练字。约20分钟后，他开始朗声诵读小古文。半小时后，他相继进行听写、读英语、写日记……直到妈妈喊他吃早饭。

谢尚霖是定海檀枫小学三年级的学生，今年九岁。这样紧凑而规律的早起生活，是他从小到大一直保持着的作息习惯。

“贵在朝起。每天早起挺好的，能干很多事，读很多书。”谢尚霖腼腆地笑着说。

晨起诵读不懈怠

谢尚霖喜读古文，这跟爸爸妈妈从小就带着他诵读国学经典不无关系。

“他一岁多牙牙学语的时候，我就每天早起带着他读《弟子规》《三字经》了。”尚霖爸爸谢宇光说，孩子虽不解其意，但有节奏、有韵律的吟诵让他兴趣盎然。

爸爸的启蒙，在孩子心里播撒下了国学的种子。读幼儿园小班的时候，尚霖有一次听到大哥哥大姐姐在朗诵《少年中国说》，回家就跟爸爸妈妈说：“太好听了，我也想朗诵这样的文章。”

于是，爸爸便找来一些小古文，让儿子每天早晨吟诵起来。凝练简洁、抑扬顿挫的古诗文提升了孩子的语感，也激发了他的感悟力和表现力。

“他以前性格比较内向，当众发言都会脸红。诵读得多了，上台就不怩了。”谢宇光说，尚霖在幼儿园大班时，参加了一个全省的幼儿朗诵大赛，斩获铜奖，每年市里的语文课文朗诵比赛，他也取得过第一第二的好成绩。

《诗经》的典雅隽永，《论语》的微言大义，唐诗宋词的千古风流……让尚霖沉醉其间，并一直将晨起背诵的好习惯保持至今。进入檀枫小学后，他是年级段古诗考级的佼佼者，也是年级段每年评选的“古文大王”。

古诗文的格律之美，也影响着孩子的行文习作。写日记的时候，他不知不觉就“文绉绉”起来：“习泳年余，历经寒暑，终有小成。其间呛鼻数次，灌水几多，幕幕辛苦，犹在眼前……经过习泳，令我知晓：有恒心者有恒进！”

习劳力行不言苦

尚霖从小在传统文化熏陶下成长，但爸爸妈妈觉得，要真正理解、感受优秀传统文化的丰厚博大，光靠诵读经典还不够，必须“习劳力行”。因此，从幼儿园托班开始，父母就一直坚持带他做公益，也去田间地头劳作。

“创城时我们‘全民捡垃圾’，其实在此之前，我们已经自发捡起来了。”尚霖妈妈汤一琼说，当时孩子刚读托班，每天早上7时许，自己就带着他出门了，“沿路发现垃圾了就捡起来，特别是幼儿园前面的那个



小公园，是我们捡垃圾的‘主战场’。一般捡半小时左右，然后我就直接把他送进幼儿园。”

这件小事，娘俩坚持做了4年，几乎从未间断，汤一琼如今回想起来依然感慨：“一来是想培养孩子的社会责任感，希望他从小能热爱自然、保护环境，二来是觉得体验比说教更有效，而且给孩子一些恰到好处的吃苦教育，有助于磨炼孩子的心性，我陪着他一起捡，也是为了更好地言传身教。”

每逢周末，爸爸妈妈还带着尚霖去广阔农村，播种、插秧、割稻、摘果……样样劳动都让他参与。

“从幼儿园小班开始，我们就带着霖霖到定海马岙、沥港等地，到朋友的地里去挖坑、种菜、除草、施肥等。”汤一琼说，其实她自己并不情愿下地，毕竟又脏又累，但为了给孩子树立榜样，只能硬着头皮下，“小孩最会学样了，你如果只说不动，他也会眼高手低。”

手把青秧插满田，退步原来是向前。尚霖父母以劳动立德树人，在潜移默化中教会了孩子“实践出真知”“一分耕耘一分收获”的宝贵道理，也灌输给他严谨务实、谦逊感恩的人生态度。

功夫下在学习外

在父母的悉心培养下，尚霖既“文明”了精神，又“野蛮”了体魄。小小年纪，不仅写得一手漂亮的软硬笔书法，而且弹得一手悦耳的钢琴，2021年荣获第八届巴斯蒂安国际钢琴大赛舟山赛区一等奖。同时他还十分爱好体育运动，跳绳、踢毽子都是一把好手，跑步、篮球、足球更是

擅长，二年级时还在市少体校游泳队训练过一年。

“体校游泳队的训练强度极大，他每天放学后都要去训练两个半小时。”汤一琼说，周末其他孩子要上各种文化课、兴趣班，尚霖要么在地下地干农活，要么就是在运动训练。

“我们看起来好像不太重视学习，其实无时无刻不在学习。”谢宇光说，儿子的书法和钢琴是妈妈带着的，运动是爸爸带着的，习劳力行是全家一起的，“我们只是把上课的内容渗透到了平时，把课堂延伸到了户外，在家庭、社会和大自然中学习，不仅能培养他自我学习的能力，也让学习效果事半功倍。”

基于这样的认知，尚霖在幼升小阶段没有学过拼音，妈妈还一度担心他跟不上学校的教学进度，是班主任陈咪君的一番话让她放了心。“孩子刚进校时虽然是零基础，但接受能力很好，反应也很快，加上父母的支持引导，所以课堂上的内容都能又好又快地消化，甚至有些学有余力。”陈咪君说，尚霖现在是班级的宣传委员，做事特别热心负责，交代给他的任务都能出色完成。

贵在坚持稳中进

一门深入，长时熏修，已然成为了尚霖的学习生活日常。无论是晨读，还是习劳，抑或是运动、学习，尚霖都养成了专注且坚持的习惯。

“学习是一个缓慢的过程，贵在持久。我们不要求他学得快，但一定要持之以恒。”汤一琼说，就拿学钢琴来说，尚霖一开始是跟着专业钢琴老师一周上一次课，“但我觉得这种艺术类的课程，不能光靠老师手

把手教，更需要孩子自己去揣摩、感悟，产生兴趣才能驱动自学，才能走得长远。”

经过与老师的多次沟通，尚霖从一周一次课调到两周一次课，再到现在的一月一次课，汤一琼明显感觉孩子对曲子的理解力、掌握力更强了。“因为他有更多的时间去吸收、去思考，而不只是匆匆地把这首曲子弹会。”汤一琼说，儿子现在每天都会自觉腾出时间练琴，该学的《哈农》《车尔尼》一本都没落下，而且其中三分之二是自学完成的，包括考级曲，“他去年刚考出八级，今年准备冲一下九级。”

父母稳中求进，不急于求成的心态，也对尚霖产生了积极影响。他每天坚持写日记，到现在已经整整写了三本，而且字迹工整，还特意配图美化，完成质量非常高。

重视习惯学坚持的尚霖也因此变得更加自律，每天早起都不用父母催促，做作业、家务也从不用监督。“这也是我们一直坚持的理念，力所能及的事必须自己做，每一件你替他做的事就是他今后不会做的事。”谢宇光总结道。

