

“一封家书”写了7年

孩子们从“不愿说”变成“主动聊”

家长说“原来他心里是这样想的”

“亲爱的妈妈，我知道您为了这个家努力工作，真的很辛苦……”在余姚市姚江中学的报告厅里，一个平日里顽皮、好动的男生，埋头写下这句话时，眼泪打湿了信纸。

不远处，一个不善言辞的女孩手握水笔，写下了对远方外婆的思念：“每逢月圆，您总陪我看天说月亮的故事。您的声音伴着月光与蝉鸣，点亮了我无数个童年夏夜。”

这些画面和文字，教师曹淑飞印象深刻。它们不是刻意编排的场景，而是该校“一封家书”德育课程里动人的瞬间。近日，这一坚持了7年的德育特色课程，成功获评2025年宁波市中小学德育创新案例。

□现代金报 | 甬派记者 樊莹



同学们给爸爸妈妈写信。

A 把暖心的话写在信里，亲子间的心贴得更近了

这门德育课程，还得从2017年姚江中学刚建校时说起。

那时，该校的生源大多来自城乡接合部与农村，不少学生是“新余姚人”。家长们为了生计，每天忙于工作，没有太多时间陪伴孩子。

其实，孩子们心里藏着不少话。考试失利怕家长失望，和同学闹矛盾不知找谁倾诉……可每次看到爸爸妈妈拖着疲惫的身子回家，话在嘴边又咽了回去。“不是不想说，是怕给他们添负担。”有学生曾这样跟老师坦言。

正是看到孩子们有“说不出口”的心事，学校决定用最朴素的写家书的方式，为亲子沟通架起一座桥梁。

刚开始布置写一封家书的作业时，不少学生犯了难：平时连短信都很少发，现在要写一封长长的家书，写什么呀？为此，班主任老师便带着大家读《傅雷家书》等书本里的温情叮嘱，看红色家书中的家国担当，再引导大家聊一聊自己和小家的小故事。

慢慢的，孩子们有了写信的感觉。他们拿起笔，从“妈妈今天做的红烧肉很好吃”写到“我以后想考个好大学，让爸爸妈妈少辛苦点”，从“外婆讲的月亮故事我还记得”写到“您的循循善诱，让我成为更好的自己”。

作为项目负责人，曹淑飞是最早参与“一封家书”课程建设的老师。她还记得活动第一年，许多学生写完信后，把信纸小心翼翼地装进信封，带回家交给家长。小陈（化名）就是其中一个。他平时总因和同学闹矛盾、漏交作业等，让老师频繁联系家长，妈妈为此愁得睡不好。直到“一封家书”活动启动，小陈第一次认真写下对妈妈的心里话：“我知道您辛苦工作为我好，可我总惹您生气，很愧疚。”当这封信递到妈妈手里，她读着读着，眼眶一下就红了。

当晚，妈妈就给小陈写了封回信：“妈妈平时忙工作，没能好好陪你，还总怪你不懂事。以后我们有空多聊聊，你心里的事都能跟我说。”那天晚上，母子俩坐在一起聊了很久。

小丽（化名）则把思念写进了给外婆的信里。妈妈把信拍成照片发给远在老家的外婆，老人戴着老花镜，逐字逐句读了一遍又一遍，还录了一段语音：“我的乖囡囡，外婆天天想你！等暑假你回来，我们还坐在院子里看月亮、听故事。”后来女孩把外婆的语音存在手机里，睡前听一听那熟悉的乡音，像又回到了小时候外婆摇着蒲扇的夏夜。

B 从“情感交流”到“济世明志”，“一封家书”已成德育品牌

从最初的6个班、12个班，到如今的30多个班，随着生源覆盖面不断扩大，受益学生越来越多，“一封家书”也跳出了“给爸妈写封信”的简单框架，建设成为一套成熟的德育体系。

过去7年，该校围绕“一封家书”课程目标，结合校园文化与家书特色，构建起“三全三化”育人范式。课程团队深入研读《朱子家训》《颜氏家训》《傅雷家书》《梁启超家书》等经典书籍，还梳理了《红色家书》《家书中的百年史》等资料，深入拓展“家书”的内涵。

在此基础上，老师们还结合初中生的身心发展规律、德育发展目标及指南，遵循由浅入深、由简到繁的逻辑

顺序，在“情感交流·尺素传情”“文化育德·修身正己”“文化立志·济世明志”三大主题下，设置“名人家书”“红色家书”“师长家书”三个单元，形成“个人—家庭—国家”的育人体系。

曹淑飞介绍，目前“一封家书”德育课程已开发了“师长篇”“学生篇”“亲子篇”三类篇目。其中，“学生篇”里饱含“想和爸妈多聊聊天”的学子心声，“亲子篇”藏着家长“愿你健康长大”的温柔期许，“师长篇”则是老师“要立大志、做小事”的悉心引导。三类书信覆盖了亲子教育、师生关系、家校共育等多个方面，还集合了师生、家长、社会机构甚至教育专家的力量，真正实现了“全员参与、全员育人”。

C 学校每一个重要时刻都有“书信”出现

在课程实施中，家书时不时出现在姚江中学的每一个重要时刻。

贯穿初中三年的“四季八节”德育活动中，处处能看见家书的身影，如，开学典礼上，新生读着爸妈写的“别怕陌生，勇敢交朋友”；青春礼上，学生把对未来的期许写成信交给自己。就连学科嘉年华上，都有“家书分享演绎”环节；社会实践结束后，学生们也需要提笔给伟大祖国写信。

2025届毕业典礼上，一位女生写了封信给未来的自己。家长读完信后眼眶泛红，感慨道：“孩子长大了，懂得规划未来，也学会了感恩。”面对即将告别的母校，有学生感慨：“‘青霄有路终须到，金榜题名待日归’，母校是我逐梦、迈向成功的起点。”还有学生在信中写满对老师的不舍：“回首初中三年，我感激老师的耐心教导与无私关怀。他们用温暖的心照亮我前行的路，不仅教我知识，更教会我直面困难与挑战。”

为了让这门纸短情长的德育课程走得更远，近年来，学校利用数字化平台和工具，不仅在公众号上开了“一封家书”专栏，还在“知行堂”电子阅览室搭建平台，整合教育资源、分享优秀家书。学校还建立跨省、跨区域的“云家书”互通传播平台，让家书文化走出校园。如孩子们给远在四川省凉山州的小伙伴写信，余姚学生说“我们这里的杨梅熟了，下次寄给你”，对方回信写道“我们这里的大熊猫很可爱，欢迎你来玩”。书信成了两地学生友谊的纽带。

曹淑飞欣喜地说，以前总有学生抱怨“爸妈不理解我”，现在更多人会说“我跟妈妈写信聊了，她懂我了”。家长会上，不少家长拿着孩子的信说“原来他心里是这么想的”。如今，这门课程的家长、师生满意度达95%，不少曾经内向、自卑的“心困生”，在写信时打开了心扉，变得开朗又有目标。而老师也从“知识传授者”变成了“课程设计师”，在开发家书教学模块的过程中实现了专业成长。

“尽管现在沟通方式越来越多，但亲笔写下的字里，藏着不一样的温度。”姚江中学校长卢浩挺说，看着孩子们从“不会写”到“停不下笔”，从“不愿说”到“主动聊”，就知道这一课程建设非常有价值。接下来，学校会推进多学科融合教育实践，用好“书信”这一载体，把亲情、感恩和担当，一笔一画刻到孩子们心里。



毕业典礼上，“一封家书寄未来”活动现场。



校园里的家书展。