

为鼓励上初中的女儿，41岁妈妈考上985研究生，获二等奖学金

“40岁，正是闯的年纪。”这句网络热梗，被41岁的何欣桐活成了现实。

近日，来自成都的何欣桐在网络上小火了一把。她以416分、初试排名第一的成绩，成功考上了四川大学应用心理学专业的硕士研究生，并获得二等奖学金。9月，她重新以学生的身份，回到校园。而她考研的初衷是鼓励正在上初中的女儿。

每天学习至少6个小时
原定两年考上，结果一战上岸

2024年，何欣桐萌生了考研的念头。彼时女儿安娜刚步入初中，受学业难题困扰，整日情绪焦虑。看着低落的孩子，她作出一个特别的决定：亲身备战考研，用实际行动给女儿树立榜样。

过去一年多，何欣桐始终保持规律的学习节奏：每日清晨7时准时起床，先抽出一小时读书再吃早饭，全天有效学习时长不少于6小时。

中年重启备考之路，阻碍远比想象中更多。何欣桐自嘲英语基础薄弱，几乎从零开始



▲何欣桐（右）和女儿

背诵单词。自2025年1月4日正式启动备考，她几乎每日都在社交平台打卡记录学习进度，“考研第56天，完成150个单词”“考研第67天，复习187个单词”，一条条动态见证着她的坚持。

常年依靠电脑工作，提笔写字的机会寥寥无几，刚开始整理手写笔记时，许多常用汉字她都倍感生疏。她笑言备考的日子仿佛重回小学阶段，只能踏踏实实地从字词、段落一点点积累、夯实基础。为了更全面地摸清考研情况，她主动

结识众多往届考生，认真倾听大家分享备考路上的成败经验。

原本何欣桐计划用两年时间完成备考，没想到仅一年就顺利上岸。得知录取结果时，她满是惊喜。在何欣桐心中，40岁成功考研固然值得欣喜，但更重要的是，她用亲身经历告诉女儿：只要脚踏实地坚持下去，所有难题终会迎刃而解。

被妈妈的专注打动
女儿和她约定成为校友

何欣桐本科毕业于华中师范大学新闻学专业，曾在媒体

工作长达10年。女儿上小学后，何欣桐发现孩子学习吃力、成绩落后，决定从媒体转行，希望能够用更多的时间陪伴孩子成长。

照顾女儿起居、督促女儿学习，她用了3年时间，把女儿从班级倒数变成了年级前列。但女儿的蜕变并没有让她止步于此，在陪伴女儿的过程中，她发现独立思考的能力或许比成绩更重要。于是，她开始学习放手，让孩子更加独立地成长。

在女儿安娜眼中，妈妈备考时是极度专注的，她也被妈妈的努力所感染。“以前，我总操心她的学习和生活，准备考研以来我基本上都不管她。她看着我天天都在学习，可能想玩也不好意思，就自己去学习了。”何欣桐发现，自己的行为不知不觉间也给女儿和丈夫带来了变化。

有时，女儿看到她在休息，还会主动调侃她：“学姐，你快去学习，等你考上了好教我。”一句“学姐”的称呼，让她觉得好玩又莫名欣慰，“她和我约定，以后也要考上川大，我们俩就能成为校友了。”

人生不设限
她决定再出发

陪伴女儿成长的过程中，何欣桐发现，青少年的心理状态瞬息万变。带着“这些变化是否有专业理论支撑”的思考，她主动深耕心理学领域，自学青少年与成人心理危机相关知识，并成功考取心理咨询师证书。

怀揣倾听与共情的初心，何欣桐在网络开设心理倾听房，静静聆听无数人的故事，读懂百态人生的困顿与烦恼。

今年9月，女儿迈入了初三的关键学习阶段，何欣桐也将重返校园，开启自己的硕士研究生生涯。她期待，待到研究生毕业时，女儿也将完成高中学业、奔赴新的人生旅程。届时，她可以全身心投入热爱的事业，奔赴心之所向，活成自己期待的模样。母女二人各自奔赴目标，便是最美好的双向成长。

很多人说四十不惑，认为人到40就该安于现状、趋于安稳。而何欣桐用亲身经历证明，人生本就不设限。年龄从不是人生的桎梏，敢于出发，就永远不算晚。

（据《四川日报》封面新闻、《齐鲁晚报》）



柔肩担使命 情暖大草原

四子王边境管理大队女子服务队深耕牧区暖民心

内蒙古乌兰察布市四子王旗边境牧区地域辽阔、住户分散、交通不便，边境线绵长、地形复杂，传统地面巡边存在覆盖盲区，牧民生产生活时常遇到各类现实难题。近期，四子王边境管理大队女子服务队立足牧区边境工作实际，充分发挥女民辅警细心严谨、热忱务实的优势，统筹推进边境管控和基层便民服务，扎根草原、走近群众，用心破解牧区群众急难愁盼，被当地牧民亲切称为随叫随到的“草原闺女”。

履职尽责有度，服务暖心有度。日常工作中，女子服务队坚持科技赋能强化管控、下沉一线做实服务；针对辖区边境范围广、偏远点位多，人工巡边存在短板的现状，女民辅警熟练操作无人机开展常态化空中巡逻，对偏远草场、边境便道、重点防控区域开展立体化全覆盖巡查，精准排查各类风险隐患，实时掌握边境动态，补齐传统巡逻薄弱环节，有效提升边境管控智能化、精

化水平。

在守好边境防线的同时，女子服务队主动延伸警务工作触角，常态化深入牧区，开展户籍业务咨询、网络检修、边境政策宣讲等便民服务，主动上门为群众排忧解难。辖区牧民乌兰老人常年在草场放牧，家中监控因线路老化出现故障，无法实时察看草场、看管牲畜，给生产生活带来不小困扰。得知这一情况后，女民辅警利用休息时间驱车赶赴老人家中，上门排查线路故障、重新规整布线、调试设备参数，逐项校验监控成像效果，将设备维修调试到位。考虑到老人年事已高，对智能设备操作生疏，姑娘们手把手耐心教学，细致讲解手机远程监看、画面回看等功能，交代日常使用注意事项，确保老人能够独立操作。女民辅警们细致周到的服务让乌兰老人倍感温暖，由衷地说道：“姑娘们热心又周到，事事都替我考虑周全，让人心里特别踏实。”

落日铺洒在广袤的杜尔伯特草原，晚风拂过起伏的草浪。无人机掠过边境原野，毡房旁留存着女民辅警忙碌的身影，巡边履职的坚守与入户帮扶的温情交织在一起，勾勒出一幅警民同心、守望相助的动人画卷。藏蓝身影扎根草原深处，以柔肩守护边境安宁，以真情拉近警民距离，让浓浓的警民鱼水情，静静流淌在北疆辽阔牧原之上。

（据北疆新闻）



《家庭周报》编辑部 宣