

成长聊“愈”

还给孩子一片“私密空间”

本期成长导师：

吴雅雯，南平实验小学武夷校区教研室主任，南平市骨干教师、南平市“十四五”学科带头人培养对象。

亲爱的“心”朋友：

您好！

我是一名六年级学生，最近有件事让我很不愉快，和妈妈拌了几次嘴，我对她干涉我学习生活的行为很愤怒，希望您能帮我解开这个心结。

今年生日，妈妈送了我一本天蓝色的日记本，还带着密码锁。当时她笑着摸着我的头说：“你已经长大了，以后有什么小秘密、小烦恼，写在日记里，这是只属于你的小空间。”我当时特别开心，把密码设置成了我的生日。

从那天起，日记本就成了我的“秘密基地”。我会写下课间和同学们一起玩闹嬉笑快乐瞬间，也会记下考试没考好的遗憾和被老师批评的委屈，还有和同学闹矛盾时的难过。

半个月前，我和同桌因为一点小事吵架了，还差点动手打起来，我气得几天没跟他说话。晚上回家，我把这件事写进了日记里，还说“再也不想理他了”。

有次美术课，我忘记带工具，同桌主动借我。事后我也为之前的冲动跟他道歉，我们握手言和。我还把最爱的动漫卡片送给同桌，他还约我周末一起去公园打羽毛球。我本来打算把这次的经历写进日记里。可老师突然调座位，把我们分开了。

回到家里，我翻开日记本时，意外发现夹在里面的书签移了位置。我当时心里“咯噔”一下，像有只小刺猬钻进了心里。可我没敢问妈妈，想着也许是不小心碰到的。

直到前两天，老师突然把我 and 同桌叫到办公室说：“听说你们俩闹矛盾了，为了不影响学习，先分开坐吧。”我愣住了，这件事我只写在日记里，怎么会让老师知道？

回家后，我拿着日记本问妈妈是不是翻了我的东西。妈妈一开始说没有，可被我问急了，就皱着眉说：“我是你妈妈，看你的日记怎么了？还不是担心你在学校受委屈，影响学习。”妈妈担心我和同桌吵架，万一之后再闹大了，难以收场。

我眼泪立马就掉了下来，我和同桌明明已经和好了，妈妈为什么多此一举，让我们尴尬不已？为什么要偷看我的秘密，还把它告诉老师？不相信同学间能自己处理好矛盾？

那之后，我失去了对妈妈的信任。觉得她不尊重我的隐私，妈妈却说“小孩子哪有什么隐私，我都是为你好”。

我以前放学回家，会叽叽喳喳跟妈妈说学校的事。可现在我宁愿躲在房间里发呆，也不想跟她多说话。我把日记本藏得更紧了，我怕我的烦恼都会变成她担心我的理由。

我知道妈妈是爱我关心我的，可她的行为像一个紧箍咒，把我的私人空间挤压得越来越小。我不想和妈妈变成这样，可一想到她翻我日记的样子，我就觉得委屈又气愤。

可我该怎么跟妈妈沟通，才能让她明白，我需要的不是“监视”，而是信任呢？希望能得到您的帮助，谢谢！

学生：小宇（化名）

亲爱的小宇同学：

你好！

收到你的信时，我感受到了你字里行间藏着的委屈。你手握着妈妈送的带锁日记本，心里一定又急又气。

请相信，你所有的难过、委屈和对妈妈的失望，都是特别值得被好好对待的情绪，你愿意把这些心事说出来，已经很勇敢了。

老师小时候也有过一本带锁的日记本。有一回我忘了锁，回家发现妈妈坐在沙发上，手里正翻着我的本子，我当时气得一把抢过日记本摔进了抽屉里，也和妈妈发生了争执。所以我特别理解你的心情。当妈妈亲手送给你一个“专属小空间”，转头却不打招呼就推开那扇“门”时，你失去的不只是日记里的秘密，更是对妈妈的信任。

但是小宇，你知道吗？大人有时候就像是笨手笨脚的园丁。他们想呵护你，却常常用错了方式。就像你的妈妈，她试图通过翻看你的日记了解你的学习生活、走进你的内心，还不经你的允许就告诉了老师。这样的过度保护，不是故意要侵犯你的隐私，而是还没学会怎么放手，让你依据自己的想法慢慢长大。

你和同桌吵架后能主动道歉、和好，这说明你已经有了处理问题的能力。可在妈妈眼里，你还是那个需要她保驾护航的小孩。她怕你受委屈，怕你不能妥当地处理矛盾，所以才急着手干预，却没想到不小心误伤了你。

我知道你现在有心结，和妈妈说话会带着抵触情绪，但其实，好好沟通并没有那么难，老师教你几个“小技巧”，你可以试试看。

首先要选对时间。不要在刚吵完架、两人都在气头上旧事重提。也不要妈妈忙着做饭、工作的时候交流。那时候她要么没时间，要么没耐心倾听你的苦恼。你可以选一个周末闲暇时间，耐心地把你的心结告诉妈妈，请爸爸来当“裁判”。

在表达时要注意方式方法，多说说你的感受，不要指出妈妈的错误。你之前和妈妈拌嘴时，多是指责她，她自然会反驳你。下次你可以试着换一种说法，比如：“妈妈，那天我发现日记本被动过的时候，心里特别慌。那是你送我的‘秘密基地’，我以为只有我能进去。”再比如告诉妈妈，你已经通过自己的方式跟同桌和解了。可老师突然把你们调开，让你又难过又生气。因为你完全能自己处理好矛盾，可妈妈的做法却弄巧成拙。

另外，妈妈翻看你的日记，并告诉老师，本质上是想关心你，却不知道怎么关心。你可以告诉妈妈：“我已经长大了，有些事想自己试着解决。如果我真的处理不了，再告诉你，请你帮忙。”告诉妈妈，你需要她的信任。

不要急着和妈妈争对错，这些小小的言语互动，就像给“信任的种子”浇水，它会慢慢地重新发芽。当然，如果你开不了口，还可以试着把想对妈妈说的话，先写进日记里。下次，她再翻看你的日记，就能清晰地知道，你需要信任，需要私人空间。这些都是你成长的证明。

最后，我也想和家长们分享一句话：爱不是把孩子裹在棉花里，而是给孩子一双能自己走路的鞋子。再告诉孩子：“勇敢地前行吧，别害怕，我会一直在你身后。”也祝小宇早日打开心结，和妈妈成为无话不谈的知心朋友。

你的“心”朋友：吴雅雯



10月25日（周六）上午8时50分，离开馆还有10分钟，延平区图书馆门前已有几十名学生在等待开馆。

据悉，今年国庆中秋长假，有1.1万人次进出延平区图书馆阅读、自习，其中80%以上为学生群体。

高尔基说过，书籍是人类进步的阶梯。为热爱阅读的孩子点赞！奔跑吧，少年！（记者 陈忠 摄）

美丽新南平 青春在行动

我市举办青少年生态文明主题分享沙龙

本报讯（记者 黄靓）为巩固“美丽新南平 青春在行动”征文活动成果，推动生态文明理念从文字走向实践，10月25日，南平团市委、市少工委、市青少年宫联合举办了一场别开生面的青少年生态文明主题分享沙龙。

活动现场氛围热烈，设置了优秀征文作品展、“变废为宝”手工作品展以及垃圾分类宣传展示三个主题展区。征文作品中真挚的环保情怀与手工作品里巧妙的创意，生动展现了青少年对生态文明的深刻理解。

活动的核心环节，是一场少先队员与环保专家、教师围坐一堂的分享讨论会。讨论围绕青少年在践行环保中遇到的实际问题与产生的思考展

开。针对“在家中设置分类垃圾桶遇到的困难”，队员们分享了从“嫌麻烦”到“成习惯”的转变过程。

在“如何带动爷爷奶奶参与”这一颇具挑战性的话题讨论中，孩子们分享了“手把手教学”“耐心讲解利害”甚至“用奖励机制鼓励”等充满智慧与温情的方法，体现了环保理念的代际传递。

此外，队员们还积极为社区和学校的环保工作建言献策，期待更多实践性强的环保科普讲座走进校园。市环保局专家对青少年的实践给予了高度肯定，希望他们将环保行为从“任务”内化为“习惯”，鼓励大家成为“家庭环保监督员”和“社区环保小喇叭”，实现“教育一个孩子，影响一个家庭，带动整个社区”的良性循环。

美丽新南平 青春在行动
——南平市中小學生生态文明主题征文比赛佳作选登

白鹭归来的小河

□建瓯第一中学七年（17）班 吴芮嘉

金色的阳光洒在建溪河面，一群白鹭掠过杉树顶，翅膀划过晨雾，在阳光下留下银色的影子。它们有时冲进水中捕鱼，有时展翅飞得高高的，像在跳一支大自然的芭蕾。这不是画里的风景，而是现在建瓯人每天都能看到的动人景象。

爸爸常说，他小时候的建溪河完全不一样：浑浊的河里漂着垃圾，慢慢流着；太阳一晒，岸边堆的垃圾就发出难闻的味道。河边工厂偷排废水，把河面染黑了，河里没有鱼虾，小鸟也躲得远远的。每年六月下雨时，脏水漫过河岸，住在两岸的人都特别难受。那时的河，像一道沉默的伤疤。

现在，三江交汇的地方，青山映着碧绿的水；两岸的彩色步道像绸带弯弯曲曲，连起一个个生态小站。河边小路上，分类垃圾桶摆得很整齐，经常能看到穿红马甲的志愿者来回走。最让我觉得温暖的是钓鱼的叔叔伯伯们，他们不仅带走自己的垃圾，还常拿着小网兜，顺手捞起水面上的杂物，这份默默的守护，每天都在继续。

记得有次我和爸爸去磨下村玩，那里的湿地被当地人叫做“阿勒泰”。我们遇到很多拍照的人，其中一位拍白鹭的伯伯吸引了我。他拍的白鹭张开翅膀像写诗，水珠掉下来像小星星，每一张照片都留住了大自然的样子。他说每年这时候都会来等白鹭，已经坚持十多年了。

“河水清了，鱼虾多了，鸟儿自然就回来了。”他笑着说，目光跟着天上的鸟群。不远处，一群大哥哥大姐姐正弯腰清理河滩，红马甲上“青春护河队”的字在阳光下特别亮。

“美丽中国”不在远方，就在每天的守护里，在每个人小小的却坚定的选择中。青春不只是年纪，更是行动呀！（指导老师：杨超凡）

我的神奇书包

□松溪县松航小学六年（9）班 邓文昊

今年春分那天早晨，我把喝完的牛奶盒塞进书包侧兜，帆布突然鼓出四个小包，转眼变成迷你垃圾分类箱，蓝盈盈的可回收袋还朝我眨了眨塑料眼睛。

科学老师扶了扶眼镜，把我带到实验室扫描：“这是智能垃圾分类书包！”原来上周去垃圾焚烧厂参观，书包沾上了“垃圾分类小卫士”的特殊小细菌。现在我装错垃圾，红色有害袋就会喊：“小家伙，西瓜皮是厨余垃圾，该去绿袋子哦！”

放学路上，分类袋总爱和路边的小动物聊天。松鼠会把松果壳投进蓝色可回收袋，换走我包里的小零食；八哥叼着矿泉水瓶掠过河面，绿色厨余袋立刻弹出半包小米当谢礼。最神奇的是下暴雨的时候，书包突然展开成雨棚，废旧报纸在顶部拼出“环保驿站”，路人都会避雨投递垃圾。

爷爷知道我的书包会分类，连连称赞：“比我的竹篮还机灵！”他试着把遥控器里的废旧电池投进黄色有害袋，又把用过的纸扔进灰色其他袋，原来爷爷才是“分类老手”！

昨晚书包又进化了！我对着数学试卷发呆时，黄色有害袋吐出字条：“错题本是‘可回收知识’，拆开来重新拼吧！”月光下，我看见小机器人把错题剪成知识拼图，真是变废为宝！

现在我的书包成了全校焦点，我总盼着它长出第五个口袋。妈妈说：“心急吃不了热豆腐，等你背熟《垃圾分类百科》，说不定能解锁新功能！”每天清晨，四色袋跟着我上学放学，桥下的浪花好像都在唱：新时代的环保路，就藏在每个孩子的垃圾分类书包里！（指导老师：范继荣）

我来描绘“南平绿”

□邵武市实验小学六年（4）班 陈立莹

富屯溪映着蓝天，熙春山的绿铺到天边。邵武是南平的“绿色明珠”，怎么守护这片绿呢？自从参加完研学活动后，我日思夜想，终于有了答案：“碳积分储蓄罐”——用积分记每次环保行动。爸爸帮我设计规则，妈妈找了透明罐子当储蓄罐，妹妹还吵着当“积分监督员”，有了全家支持，我更有干劲啦！

第一次积分特别有意义。周末爸爸本想开车带全家踏青，我拽住他说：“汽车尾气会排碳，咱们骑车去吧！省的油算1分好不好？”爸爸笑着放下钥匙，把我们一家三口骑车出发，虽然20分钟就汗流浹背，但写着“低碳出行”的积分卡放进罐子时，我心里甜滋滋的，这是我的第一枚“绿色勋章”！

积分慢慢变多了：妈妈用洗菜水浇阳台青菜（0.5分），旧报纸、易拉罐送回收站（1分），我用爸爸的废打印纸当草稿本（0.5分）……最难忘的是社区旧物交换会，我用玩具熊换回积木，爸爸说这是“资源循环”，直接加了2分。

我还当起班级“环保小管家”：放学后检查灯和风扇关没关，见同学忘关水龙头就跑去拧，看到有人扔废纸，就捡起来说：“废纸能回收，丢去分类角呀！”现在班里没人浪费水电，大家还会和我分享环保小事，爸爸夸我是好“宣传员”，又加了2分。

我和爸爸一起去熙春山植树，挖坑时，泥土里藏着去年的落叶：这是自然的“循环密码”！我给树苗挂上牌子，写着“守护邵武，从我做起”。风一吹，嫩叶晃呀晃，我好像看见它长成大树，为南平吸碳，给小鸟做家。

原来“美丽新南平”不是遥远的口号，它在垃圾分类的指尖，在循环利用的习惯里，在每一分“碳积分”的温度中。等储蓄罐装满，邵武的绿会更浓，南平的天会更蓝。这就是我们少先队员，用行动写下的绿色答案！（指导老师：黄繁星）

南平一中赴夏道中学对口帮扶交流

本报讯（记者 张辰辰 通讯员 涂文斌）近日，南平一中组织骨干教师赴延平区夏道中学，开展“资源共享·教研共建”对口帮扶交流活动，旨在发挥优质教育资源示范引领作用，促进校际教育教学经验交流。

活动中，南平一中八年级刘甜老师执教《最短路径问题》一课。她以“牧马饮水”故事引入教学，先带领学生回顾“两点异侧最短路径”知识，再引导学生运用“轴对称”方法转化“两点同侧”的解题难题，通过变式训练帮助学生总结出“轴对称实现多点共线”的核心规律，助力学生达成从“会解题”到“懂本质”的学习跨越。

“这堂课思路清、环节紧、重难点突出，学生们在课堂上善思考、能提问，表现很出色。”参与教研的教师评价道，同时大家也建议，可尝试用不同颜色标注线段，帮助学生更直观地理解知识点。

九年级林毅媛老师则带来《材料作文的审题立意》指导课。她结合中考真题，明确“紧扣材料、立意集中、贴合导向”三大审题立意原则，详细拆解不同类型材料的审题方法并进行充分演示，通过“分组讨论+提纲撰写+案例点评”的教学模式，落实“方法+实战”的教学目标，课堂互动氛围浓厚。课后，夏道中学教师表示：“这堂课紧扣中考需求，精准解决了学生‘审题不清、立意不明’的学习痛点，避免了空泛说教，真题实例的运用实用性很强，能有效强化学生的审题立意能力，为议论文写作打下了坚实基础。”

此外，林文惠老师执教的《第二长河——黄河》一课，以“识（概况）—颂（文化）—忧（问题）—治（对策）”为教学脉络，结合地图、诗句及生态案例，切实落实“学以致用”的教学目标。在课后评议环节，老师们认为，该课教学设计紧扣地理学科四大核心素养，符合“认知—分析—解决”的逻辑规律，通过描图、讨论、口诀互动等方式，将抽象知识具象化，充分凸显了地理学科的本质特征。

本次对口帮扶校际交流活动中，两校教育工作者在倾听、交流与实践分享中均有收获，为提升双方教学管理水平注入了新动能，不仅实现了教学管理实效的相互促进，更密切了校际间的联系。南平一中相关负责人表示，未来学校将继续立足实际、注重实效，落实省级示范校建设要求，助力城乡基础教育优质均衡协同发展。