

南平一中2019届毕业生杨培文:

守护“呼吸之蓝” 奔赴“科技之约”

“铸魂·筑梦:从学术探索走向社会服务”系列报道之三

□本报记者 黄靓 通讯员 包文涛



《中国教育现代化2035》将“绿色发展”纳入教育现代化重点任务,强调“提升学生生态文明素养”。南平一中作为全国文明校园与福建省首批示范性普通高中,面对生态文明建设的时代召唤,始终致力于培养兼具家国情怀与科学精神、能用专业学识助力美丽中国建设的时代新人,引导学生从真实生活体验中发现课题,以扎实跨学科研究寻求解决方案。2019届毕业生杨培文同学的科研故事,正是这一育人理念的鲜活例证。

杨培文的科研之路,始于一次强烈的感官冲击。生长在“山清水秀、空气清新”的南平,他早已习惯抬头可见的“南平蓝”,家乡常年优良的空气质量,是刻在他记忆里的生活底色。

2017年秋天,因竞赛培训初次前往外地,走出动车站的瞬间,车水马龙的喧嚣尚未消散,灰蒙蒙的天空已让他心头一沉。“明明是大晴天,却看不到熟悉的蓝天,呼吸时甚至能感觉到轻微的压抑感。”内心的不适与心理落差,点燃了他心底的科学探索欲与社会责任感。

他敏锐地将这份个人体验转化为可研究的科学问题:以与南平相邻的福州为例,其空气质量究竟如何?又该如何改善?怀着“为环境保护工作尽一份绵薄之力”的初心,杨培文将想法落地为严谨的科研课题《基于数据分析总结的福州空气质量的改善方案》。为确保研究的科学性与说服力,他搭建了“数据采集—模型分析—策略提出”的完整研究框架。

他通过福州市生态环境局官网、国家空气质量监测平台等多维度采集数据,收集近年来福州城区空气质量的实时数据,运用高中数学统计知识对数据进行整理分析,明确了影响空气质量的主要污染原因,并基于数据分析结论提出了针对性治理方案。

该研究凭借深刻的现实关怀与严谨的科学范式,在中国科协、中国科学院、中国工程院、国家自

然科学基金委员会联合主办的“明天小小科学家”奖励活动中获奖。这不仅是对他科研能力的肯定,更印证了南平一中学子“从现实问题出发、以科学服务社会”的成长路径。

此次科研经历,成为杨培文成长的重要转折点。凭借优异的综合素质与突出的科研潜力,他通过特殊类型招生计划获得清华大学降分录取资格,进入机械工程系开启大学生涯。

本科期间,他延续“用科学解决实际问题”的初心,将高中时对“环境治理”的关注,转化为“机械工程如何助力绿色生产”的研究方向。依托扎实的专业基础与创新能力,杨培文本科毕业后成功在清华大学机械工程系直博,在更广阔的平台施展才华。

求学期间,他荣获国家励志奖学金,连续三年斩获清华大学学业优秀奖,还在机械迷城大赛、北京市大学生数学竞赛、物理竞赛等多项赛事中取得佳绩,展现了南平一中学子卓越的持续发展能力。

更为难得的是,他将科学家的理性与工程师

的实干精神带入公共视野——作为2021年《最强大脑》第八季12强选手,让全国观众看到了南平一中学子“理性务实、勇于突破”的风采。

从剖析“呼吸之困”到探索机械工程的精密世界,杨培文的成长轨迹,诠释了南平一中“责任铸魂·创新筑梦”的育人理念。这里的“魂”,是对故土绿水青山的深情,是看到天空蒙尘时的揪心,是守护亿万人生态健康的担当;这里的“梦”,是用科技助力强国建设的追求,是用严谨数据分析探寻环境治理方案的坚守,是用精密机械工程技术“智”理环境、创造美好生活的实践。

“魂”在绿水青山,是对故土环境的深情与守护亿万人民呼吸健康的担当;“梦”在科技强国,是以硬核工程技术“智”理环境、创造更美好生活的创新实践。

杨培文的故事印证了:最坚定的创新方向,往往源自最朴素的责任初心;守护一方蓝天的朴素愿望,终将汇入建设美丽中国的时代洪流。而在南平一中,这样以“责任”为起点、以“创新”为路径的成长故事,仍在不断上演。



2019年6月,杨培文(左)与指导老师在清华大学校园内合影。

成长“聊”愈

与焦虑握手

为青春赋能

雨琪同学:

你好!

首先感谢你的信任,在内心迷茫时选择来信寻求帮助。

“考差了怎么办?”“位次又往下掉了?”“又让爸妈失望了?”……这些念头突然涌上心头时,你一定陷入了莫名的恐慌。其实,考前适度紧张是大脑的正常应激反应,真正决定考试发挥的,从来不是焦虑情绪本身,而是你与它相处的方式。

打破认知偏差,给压力“松绑”。考前焦虑的根源,往往藏在认知偏差里。比如认定位次下滑就是失败,或是一道简单题失手就是考砸,这类绝对化思维会像放大镜一样放大压力,让心态逐渐失衡。想要摆脱困境,关键在于重构对考试和自我的认知。

当“考砸了”“爸妈会失望”的念头冒出来时,别让它蔓延,立刻用“三连问”拆解:“这个结果有100%的概率发生吗?”“就算没考好,最坏的情况是什么?我能承受吗?”“现在我能做件小事改变这个可能吗?”

把抽象的恐惧转化为具体问题,你会发现,大部分担忧都是“想出来的麻烦”。要知道,模拟考分数、错题本标记从来不是否定你的“判决书”,而是帮你精准定位漏洞的“探测器”。每攻克一道错题、记住一个知识点,都是在为考试积累底气,这比纠结能不能考高分更有意义。

接纳焦虑信号,疏导比对抗更有效。很多同学把焦虑当成“敌人”,试图压抑、对抗,结果却让它更强烈。其实,焦虑是身体发出的“预警信号”,学会接纳并疏导,才能让情绪转化为动力。

我们可以每天睡前花5分钟梳理杂念:在笔记本上写下今天让你焦虑的具体事、这种焦虑带来的身体感受,以及能缓解它的一件小事。书写的过程就是拆解情绪的过程,当焦虑变成具体事件,你就能找到对应行动方案。

找到情绪出口,释放压抑感。情绪憋在心里只会越积越多,不如找到专属出口释放。比如找信任的朋友、家人吐槽一句“我最近好焦虑”;去操场跑两圈、跳会儿绳,让汗水带走压力;或是戴上耳机听首喜欢的歌,跟着哼唱,甚至在草稿纸上随便涂鸦。这些看似无用的小事,都是释放情绪的好办法。允许自己有负面情绪,才是真正的心理强大。

用落地行动代替内耗,高效积累底气。考前最浪费时间的,是一边担心没复习好,一边坐在书桌前发呆内耗。与其空想焦虑,不如用具体行动提升效率,让每一分钟都有意义。

拆分复习时间:把剩余时间拆成“小片段”,比如“早自习20分钟看3篇英语范文”“午休做5道典型题”“课间10分钟整理历史错题”,目标越具体,行动越有方向。

试试“番茄工作法”:专注学习25分钟,休息5分钟。专注时把手机调成免打扰模式,放在视线外;休息时起身倒水、拉伸,或看看窗外风景,避免大脑疲劳。

保持规律作息:熬夜复习得不偿失,睡眠不足会导致记忆力下降、注意力不集中。建议23:00前入睡,睡前不听难题、不刷手机,可听舒缓音乐、用热水泡脚。每天利用课间、晚饭后散散步、动一动,运动能释放多巴胺,缓解压力还能让大脑更清醒。

最后想告诉你,考试是检验学习水平的契机,不是审判结果的标尺。它的核心意义是帮你发现未掌握的知识、调整学习方法,而不是定义你的能力、决定你的未来。愿你在最后的冲刺时光里,调整心态,从容应考,不负每一份努力!

你的“心”朋友:张宇喧

本期成长导师:

张宇喧,南平市高级中学心理专职教师,具有丰富的的一线教学经验。辅导学生参加心理剧比赛获市一等奖,擅长利用个体心理咨询和团体辅导等方式进行青少年心理问题辅导。

亲爱的“心朋友”:

您好!

窗外的天空早已暗透,只有桌前的台灯还亮着,试卷上的红色叉号格外刺眼。提笔写这封信时,我刚刚写完数学压轴题,看着满纸错误答案,沉重得连呼吸都带着滞涩感。最近我的成绩位次,像失灵的电梯般直线下坠。晚上刚进门,妈妈的声音就迎面而来:“成绩出来了吧?我看家长交流群里都在说。”她语气里的担忧,像潮水般涌来。她说,隔壁楼李阿姨的女儿这次考了年级41名,随后声音陡然拔高八度:“你书桌左边抽屉里那部旧手机,是不是半夜偷偷在玩?”我刚想辩解,话到嘴边却又咽了回去。

爸爸接着开口:“你再这样下去,高考就真的悬了。”我紧咬着嘴唇,心乱如麻。以前考砸时,妈妈总会摸摸我的头说“没关系,咱们下次再来”,可现在,那样温和的语气已经许久没听到过了。

更让我无措的是,同学的话语总让我变得敏感又焦虑。周二课间,我刚从洗手间回来,就看见同学拿着我的英语答题卡,笑着说:“原来英语单科王也会错这种送分题啊。”虽是一句玩笑,那一刻我却像被拽进了“掉队”的隊伍。

抬头望见讲台上老师正在批卷,红笔划过纸面的“沙沙”声,像极了高考倒计时的滴答声。我忽然心跳加速,手心发麻,耳边全是血液奔流的轰鸣,胸口像被真空袋抽走了所有空气,闷得喘不过气。

我知道现在该做的,是把错题一条条剪下来贴进本子。可这些压力像一团缠死的乱线:妈妈失望的语气、爸爸手机里收藏的“大学录取分数线”、同学握着答题卡的笑声、高考倒计时的钟声……它们缠绕着我的胸口,连呼吸都不顺畅。我试着在日记本里写“放轻松”,可写完反而更焦虑——那一页纸,被我硬生生换算成了“浪费复习时间10分钟”。

老师,我的压力真的好大,不想被这些情绪困住。我该怎么做才能化解焦虑呢?请您帮帮我。感谢您百忙中翻阅我的信件。

学生:雨琪(化名)

赋能:让语文学习满是暖意

AI给小萌娃们的语文学习,送上了一份满是温暖的“成长礼物”。它那像魔法一样的“新奇感”,让文字世界活了起来。低年级孩子的思维以具体形象为主,AI正好能将抽象的文字转化为他们可感、可触的奇妙世界。

小萌娃的注意力像春天的蝴蝶,哪禁得住一遍遍抄写生字?田字格写满一页,铅笔尖就开始“打架”,小嘴也撇成了“O”形。直到AI来了,生字突然会“变魔术”!生字卡片上的“山”字刚被指尖点中,屏幕上就“呼”地耸起青黛色的山尖,还飘着几缕白纱似的云;点到“水”,不仅有哗啦啦的流水声,指尖划过屏幕时,连平板都带着一丝凉凉的“湿润感”。

小萌娃们忍不住伸出小手去“摸山”“拨水”,田字格里的字,突然就有了温度和呼吸。通过语音互动让孩子跟读比拼,正确率达标后会弹出可爱的奖励动画。

那个总躲在后排不爱开口的小杰,现在每天早读都会抱着平板“追着AI读课文”。有次他读“白毛浮绿水”,AI模仿小鸭子的声音夸他“平翘舌音比天鹅的脖子还标准”,他咯咯笑着回:“那是!我妈妈说我舌头会跳舞!”学习古诗时,“白毛浮绿水,红掌拨清波”,不再是死记硬背。

AI可以让一只栩栩如生白鹅在平板电脑上悠然游过,它的红掌如何拨动清波,一目了然。文字瞬间有了生命,学习变成了有趣的探索,这种“身临其境”的体验,极大地激发了阅读和想象的兴趣。

AI像课间操时陪孩子跳皮筋的大姐姐,热闹时陪他们笑,安静时就悄悄退到一旁,把“观察蚂蚁搬家”“追着蒲公英跑”的时间,留给孩子和老师慢慢聊,像春芽旁的晨露,默默滋养着小萌娃的诗意与成长。这份温暖,最终是为了让孩子由衷地感到:“学习语文,真是一件有趣又幸福的事!”

隐忧:AI带来的教学思考

但这份“礼物”背后,也藏着需要细细考量的细微之处。AI的模板化输出,慢慢消磨着低年级孩子的文字创造力。

低年级本是想象力肆意生长的阶段,孩子们本该用童真视角将云朵看作“棉花糖的城堡”,把蝉鸣说成“夏天的小喇叭”。班里的小雨以前写云朵,总爱写“云朵是天空妈妈晒的棉花被,太阳一晒就暖烘烘的,晚上还会盖在月亮宝宝身上”。

可自从用了AI“写句子”功能,她最近的作文里,云朵变成了“天空中飘着像棉花糖一样的云朵,又软又甜”。“棉花糖”固然可爱,却少了那份把云朵和“妈妈”“月亮宝宝”绑在一起的亲昵,少了孩子独有的“把天空想象成家”的温柔视角。

更糟的是,过度依赖让孩子遇到困难就求助AI要“标准答案”,不再愿意花心思观察、联想和打磨语言。上周写《我的玩具》,小远直接把AI给的句子抄了下来:“我的小熊有圆滚滚的脑袋、黑黑的眼睛,它每天陪我睡觉,是我最好的朋友。”我记得他以前总说“我的小熊是从垃圾桶里捡来的宝贝——它的耳朵少了一块,是和我玩捉迷藏时被门夹的,可我还是最爱它”。那个带着“残缺却珍贵”的故事没了,只剩下AI给的“安全又标准”的句子,像给孩子的想象力套上了一层透明的壳。

思维惰性慢慢滋生,独立思考与表达的能力也在不知不觉中被弱化,原本鲜活的创造力逐渐被模式化的表达取代。更值得警惕的是,AI的即时反馈会让孩子形成“急于求成”的心态,不愿接受写作中的反复修改与打磨,而这种耐心与坚持,恰恰是提升语文能力的关键。

守护:让童趣与智能温柔相拥

当童趣遇上智能,没有绝对的好与坏。那些趣味互动、个性化反馈,是技术给启蒙教育的温柔赋能;而那些关于文字创作、独立思考的考量,是我们教育者必须守住的初心。

当AI的光点轻轻落在孩子的笔尖,当技术的温度悄悄漫过课本的页码,我们要做的,是守护那份“把云朵当妈妈棉被”的天真,留住“舌头会跳舞”的雀跃。

让AI做孩子的“玩伴”,而不是“答案书”;让文字因技术更有趣,却不因技术失了“孩子气”。就像春天的花园里,AI是那盏照亮小路的灯,而孩子,才是提着灯去追蝴蝶、采露珠的小小诗人。

唯有让AI做小萌娃的“趣味伙伴”,而不是“全能替身”,才能让孩子们在智能工具的辅助下,既学得轻松快乐,又守住文字创造的童真,这就是AI和低年级语文课堂相遇的最好样子。