

成长“聊”愈

别让爱成为孩子的负担

亲爱的“心”朋友：
您好！我是一名初中生家长。假期来临前，我曾畅想着能心平气和地与孩子分析试卷，查缺补漏。可寒假才开始，现实却给了我沉重一击，亲子关系降到了“冰点”。我们不时地沉默、冷战、争吵不断。

初二是承上启下的关键期，孩子的物理成绩一直徘徊在及格线边缘，语文阅读理解也总丢分。我想着趁寒假时间充裕，让他把薄弱科目补上来，开学才能跟上进度。于是我给孩子报了线上物理和阅读补习班，每天各两小时，还从书店买了习题集，按科目整理好，计划让他每天完成一些。

可孩子的反应让我始料未及。补习班开课第一天，他就坐在书桌前磨蹭，电脑屏幕对着老师的讲课界面，手却在桌下偷偷划着手机。我轻轻走进房间提醒他，他立刻把手机藏到课本底下，不耐烦地说：“知道了知道了，你别老盯着我！”我耐着性子说：“妈妈花了钱报班，就是想让

你多学点，不然开学又要跟不上。”他猛地抬起头反驳：“我都说了我自己的学习我有数！你报的这些班题那么难，做了也没用！”说完就把房门“砰”地一声关上，还反锁了。接下来的几天，我检查习题集时发现，大部分都是空白，问他就说：不会，再追问就沉默不语。

电子产品的使用更是我们矛盾的导火索。为了让孩子放松，刚开始，我允许他周末玩游戏放松。可他逐渐沉迷。我担心长时间看手机伤视力，更怕他影响学习，就和他约定寒假每天只能玩半小时。可他根本做不到，常常超时不说，还会偷偷半夜起来玩。上周日，我发现他凌晨一点还在刷短视频，忍无可忍之下没收了手机，告诉他假期结束前不准再用。没想到他瞬间发脾气，冲着我喊：“我和同学联系，缓解压力都靠它，你根本不尊重我！”接下来两天孩子都没和我说话，以此来反抗。

还有外出社交的问题，也让我十分焦虑。孩子上初中后，越来越喜欢和同学聚会。有时是去

商场逛街，有时是去游乐城打游戏。每次出门前，我都反复叮嘱他注意安全，早点回家，可他总是嫌我啰嗦。上周三，他说和同学去看电影，结果快十点时还没消息，我生怕他出什么意外。直到十点半，他才慢悠悠地回家，我又气又急地问他：“为什么这么晚才回来？”他满不在乎地说：“电影结束后和同学去吃了点东西，手机静音没听见。”孩子认为自己是初中生了，能照顾好自己。

老师，这个寒假本该是温馨的亲子时光，如今我看着孩子紧闭的房门，心里又焦虑又难过。我焦虑他的学业跟不上，担心他沉迷游戏、作息紊乱影响身体健康；我更难过我们之间的隔阂越来越深，曾经无话不谈的母子，现在却连好好说句话都难。我真不知道怎样才能走进他的内心，化解我们之间的矛盾。恳请老师能给我一些建议，感谢您！

家长：叶子(化名)

本期成长导师：

叶宏莉，福建省建阳第一中学专职心理教师，福建省中小学心理健康教育叶宏莉名师工作室领衔人，南平市高中心理健康教学研究指导组组长，南平市“十三五”学科带头人，建阳一中学生发展指导中心主任。

亲爱的家长：

读了您的来信，我深深理解您对孩子的牵挂与焦虑，也真切感受到您在亲子相处中的困惑与无助。青春期的孩子正处于自我意识觉醒的关键阶段，渴望独立却又未完全脱离家庭依赖，寒假里长时间的相处让亲子间的潜在矛盾集中爆发。但这些冲突背后，其实是孩子对“独立”与“尊重”的深层诉求。只要用对方法，就能化解僵局，让这个寒假成为亲子“双向奔赴”的温暖时光。

首先想和您聊聊学业规划上的冲突。您希望孩子趁寒假查漏补缺、提升成绩的心情完全可以理解。但过度安排补课和刷题，反而容易引发孩子的逆反心理。不妨试着换一种方式，和孩子一起梳理上学期的薄弱学科和知识点，让他自主决定复习重点和学习进度，您只做“协助者”就好——比如孩子想预习物理，您可以帮忙查找相关资料，而不是强制规定每天必须学几页、做几道题。制订学习计划时，记得遵循“劳逸结合”的原则，每天预留1至2小时让孩子做自己喜欢的事。这样既能缓解学业压力，也能让学习更有效

率。如果孩子偶尔没按计划完成任务，别急着批评指责，和他一起分析原因、调整计划，让他在自主规划中慢慢培养责任感和时间管理能力。

接着说说电子产品使用的矛盾。青春期的孩子需要通过手机维系同学关系，缓解学习压力，强制限制时长甚至没收设备，只会让孩子觉得不被信任、隐私受到侵犯，进而引发偷偷使用或激烈反抗。您可以试着和孩子坐下来平等协商，一起制订“寒假手机使用公约”，比如约定“每天使用不超过1.5小时，晚上10点后交家长保管”“完成当天学习任务后才能使用手机娱乐”等规则。约定好的规则不用“一刀切”，可以保留一定弹性，比如孩子提前完成学习目标，可额外奖励30分钟娱乐时间；若偶尔打破规则，也不必过度指责，和孩子一起分析原因、及时调整就好。同时，家长也要以身作则，要求孩子少玩手机的同时，自己也要避免长时间刷视频、看手机，多陪伴孩子做一些线下活动，比如散步、聊天、一起学做一道菜，让孩子感受到现实生活的乐趣，自然也会减少对电子产品的依赖。

再谈谈生活作息与社交方面的分歧。孩子渴望通过和同学聚会获得认同感，这是青春期的正常心理需求，您不必过度限制他外出，只要和孩子约定好回家时间、告知活动地点，强调安全注意事项，给予他足够的信任就好。关于作息问题，反复说教往往收效甚微，不如和孩子一起制定规律的作息表，比如约定“晚上11点前入睡，早上8点左右起床”。家长带头遵守，用实际行动影响孩子，比空洞的道理更有说服力。另外，青春

期的孩子需要独立的心理空间，不必时刻“盯梢”式关注，适当给孩子留出独处时间，让他有机会梳理自己的情绪和想法，反而会让孩子更愿意主动和您沟通。

最后想分享的是沟通方式的调整。青春期的孩子最反感“居高临下的说教”，和他们沟通的关键是平等尊重、学会共情。当孩子分享想法或烦恼时，别急着否定“这没用”“你不对”，先耐心倾听，比如孩子说“我想多和同学聚会”，可以先回应“妈妈知道和好朋友相处很开心”，再慢慢表达您对他安全的担忧；避免使用“你应该多学习”“你不该总玩手机”这类命令式语言，换成“我感受”的表达。比如“看到你熬夜玩手机，妈妈有点担心你的视力”“我希望你能合理安排作息，这样开学也不会太吃力”，这样能大大减少孩子的抵触心理，让孩子真切感受到您的关心与支持，亲子间的隔阂也会慢慢消融。

亲爱的家长，寒假不是“补课冲刺期”，而是孩子身心体整、能力成长与亲子关系升温的关键期。不必执着于追求“完美假期”，也不用过度焦虑“成绩提升”。只要用尊重理解孩子的独立诉求，用清晰的边界守护成长的底线，用高质量的陪伴温暖彼此的时光，就能化解亲子矛盾，让这个寒假成为孩子成长路上的珍贵回忆。如果之后遇到具体的沟通难题，欢迎随时交流，我们一起陪伴孩子健康快乐成长。

您的心朋友：叶宏莉

闭眼读一行盲文
睁眼多一份关爱

儿童盲文公益体验活动在延举办

本报讯(记者 张伟)日前，一场主题为“闭眼读一行盲文，睁眼多一份关爱”的儿童盲文公益体验活动在延平举办。该活动旨在呼应第八个“世界盲文日”，增进儿童对视障群体的了解与关爱。

本次活动由闽北日报“南平发布”客户端与延平区残联共同举办，邀请了20对亲子家庭与延平区残联、延平区盲人协会的代表们共同参与。现场设置了盲文触摸体验、蒙眼生活模拟、盲文小课堂等多个环节。孩子们通过指尖感受盲文的凹凸点位，尝试辨认简单的字词；并通过佩戴眼罩体验行走与取物，亲身感受视障人士日常生活中的挑战。延平区盲人协会主席高荣和结合自身经历，与孩子们亲切交流，耐心解答他们的好奇提问。

活动还安排了融合互动游戏与集体合唱环节。主办方表示，希望通过这样沉浸式的体验活动，在孩子们心中播下理解与包容的种子，呼吁社会更加关注无障碍环境建设，共同营造友好包容的社会氛围。

建瓯：

举办读书分享会 让书香浸润人心

本报讯(肖家华)2月6日，由建瓯开放大学、建瓯一中、建瓯市教师进修学校联合主办的一场深度读书会，吸引了众多师生及市民参与。

本次读书会是福建省“终身学习品牌项目”——“国韵书香·悦读润心”百姓阅读推广项目的系列精品活动之一。该项目由建瓯开放大学等单位精心打造，日前荣获2025年“特别受百姓喜爱的‘终身学习品牌项目’”称号，是福建省终身教育服务中心推动构建服务全民终身学习教育体系的重要成果。

读书分享会以“解锁群体心理的‘清醒密码’”为主题，聚焦社会心理学奠基之作《乌合之众：大众心理研究》。建瓯一中语文教研组长、南平市骨干教师郑璐担任主讲。她以深厚的学养和生动的案例，引导听众穿越时空，审视从法国大革命到当下网络时代群体行为的共性规律，深入剖析个体融入群体后理性退位、情绪极化等现象背后的心理机制。

“我们不止于拆解‘乌合之众’的形成逻辑，更旨在提炼给现代人的生存智慧。”郑璐老师分享道。她启发听众思考如何在信息洪流与网络喧嚣中保持独立思考，如何在集体意识中捍卫理性判断，并引发对“领导力”本质的深层探讨——是情绪的操控还是价值的引领？活动将百年经典的思想锋芒，直指当下社会现实，赋予了阅读深刻的时代意义。

活动的成功举办，生动体现了教育机构主动走出校园、服务社会，在推动全民阅读、促进终身学习征程中的责任与担当。它以实际行动响应国家号召，将阅读服务网络织得更密，触角伸得更广，有效提升了公共文化服务的覆盖面和实效性，为“书香建州”建设注入了智慧动力。

未来，建瓯市将持续依托“国韵书香·悦读润心”等品牌项目，开展更多元、更深入的阅读活动，让书香弥漫街巷，让智慧浸润人心，为培育时代新人、建设学习型社会、增强文化自信贡献坚实力量。

教育资讯

坚持科技办学
斩获多项荣誉

顺昌一中着力培育学生科技创新能力

本报讯(林黎华)日前，笔者获悉，2025至2026学年第一学期，顺昌一中师生在各级科技竞赛中表现卓越，硕果累累，充分展现了学校科技实践教育的丰硕成果。

顺昌一中始终将学生科技创新能力培养置于重要位置，积极构建多元实践平台，鼓励学生踊跃参与各类科技竞技。本学期，在扎实推进“绿色校园”科学调查体验及各类科技社团活动的基础上，师生齐头并进，于多项赛事中取得突破。

在2025年南平市青少年科技创新大赛中，高二学生谢逸凡的《基于3D打印的无人机及可自动换电池、换货的无人机驿站设计制作》项目，与科创社指导教师田小琴的“北斗校园生态地图”我调研我绘制”活动方案，双双获得一等奖，并已被推荐申报省级赛事。

科学影像创作领域同样精彩。由三位高二学生合作完成的科学微电影《江之子》，在2025年福建省青少年科学影像节中获二等奖后，于随后的展演评暨科普文旅嘉年华活动中，获得一等奖及最佳创意奖，现已申报国家级比赛。

机器人竞赛方面，学校队伍表现抢眼。在南平市第二十二届青少年机器人竞赛“星空探秘”项目中，两支队伍分获中学组一等奖和三等奖。其中，由高一、高二学生组成的队伍在省赛中夺得机器人综合技能赛高中组三等奖。此外，在2025世界机器人大赛青少年机器人设计大赛福建选拔赛中，亦有初一学生获得三等奖。

这一系列优异成绩，是顺昌一中长期坚持科技办学特色、全体师生共同努力的生动写照。这些荣誉不仅为学校增光添彩，丰富了校园科技文化，更在过程中有效提升了学生的创新思维、实践能力与团队协作精神，为其未来成长奠定了坚实基础。

展望未来，顺昌一中表示将继续深化科技教育改革，完善实践平台，拓展合作资源，致力于培养更多具备创新精神和实践能力的优秀人才，推动学校科技教育事业迈向新高度。

巧手剪福马 趣学小年俗

本报讯(黄靓 官艺楠)近日，由南平市博物馆、南平市文化艺术馆、南平市图书馆联合主办的“巧手剪福马·趣学小年俗”迎新春主题活动在南平市博物馆圆满落幕。20名青少年通过趣味课堂、非遗剪纸、互动体验等多元形式，沉浸式感受闽北传统年俗魅力，提前解锁新春仪式感。

作为南平市“文图博”公共文化服务联盟打造的新春文化盛宴，本次活动以传承中华优秀传统文化为核心，创新采用“体验式+互动式”模式，让青少年成为文化传承的主角。趣味知识课堂上，授课老师结合闽北地域特色，从新春起源、年俗演变讲到本地年味趣事，一个个生动鲜活的民俗故事深深吸引着孩子们的注意力，现场化作一场温馨的“年味分享会”，让传统节日文化在轻松交流中扎根于孩子们的心底。

创意剪纸环节成为活动亮点。孩子们在老师的指导下，围绕马年主题，手持剪刀与彩纸精心创作。折叠、裁剪、镂空，一系列动作娴熟流畅，灵动的线条在指尖跳跃，喜庆的“奔腾小福马”逐渐成形。剪纸作品展现了非遗技艺的独特魅力，还融入了孩子们对新年的美好期许，洋溢着浓浓的新春气息。

据了解，此次活动是南平市“文图博”公共文化服务联盟传承中华优秀传统文化的生动实践。联盟通过整合文旅资源、创新活动形式，让青少年在沉浸式体验中亲近传统、了解民俗，有效推动了优秀传统文化的传承与发展。

新年心相伴 爱心结对行

本报讯(张晓雯)2月9日，延平区“新年心相伴，爱心结对行”德育实践活动在玉屏公园举行。活动由南平市公安局交通管理支队延平大队、延平区民政局、延平区未成年人救助保护中心等多部门联合举办，旨在丰富中小学生假期生活，在活动中培养学生的爱心与社会责任感。

活动在互动游戏中拉开序幕。随后的爱心结对环节成为德育课堂。“爱心哥哥姐姐”为孩子们送上绘本、玩具等礼物，在孩子们心中种下分享与感恩的种子。来自延平大队的交警们则通过案例讲解、情景模拟，将遵守交规、珍爱生命的意识与社会责任感深入浅出地传递给每位孩子。孩子们还化身“小小宣传员”，向公园内的行人分发宣传单。此外，活动全体参与者共同清理公园垃圾，用实际行动爱护环境。

本次活动融合趣味游戏、情感关怀、安全科普与劳动实践，让孩子们在寒假期间收获快乐的同时，提升了道德认知与行为能力。

学生习作

雨中暖意

□南平实验小学江南校区四年(10)班 王子晴

下午，天空突然变脸，乌云滚滚而来，豆大的雨点噼里啪啦砸下来，转眼就成了倾盆大雨，天地间像挂了道厚厚的雨帘。

我站在学校门口犯了难，早上忘了看天气预报，压根没带伞。看着行人撑伞匆匆走过，汽车开过溅起高高的水花，我只好缩在屋檐下，急得直跺脚，紧紧攥着书包肩带不知如何是好。

就在这时，一把粉色的伞轻轻罩在我头顶。抬头一看，是位笑容温柔的大姐姐，发梢沾着水珠，轻声问：“小朋友，没带伞吧？我送你回家，别淋感冒啦！”我连忙道谢，跟着她走进雨里。

雨越下越急，打在伞上噼啪响。大姐姐的伞不算大，却一直往我这边歪，她的半边肩膀很快被雨水打湿，衣服浸成了深灰色。我让她挪挪伞，她却笑着说“没事”，还叮嘱我以后出门要记得看天气预报。

很快到了我家楼下，我再次郑重道谢。大姐姐摆摆手说“举手之劳”，转身把伞斜扛在肩头，快步走进雨幕，粉色的身影渐渐远去。那把粉色的伞，不仅为我挡住了风雨，更装着陌生人的善意，像一颗甜糖，永远留在了我的记忆里。

(指导老师 宋小玉)