

成长“聊”愈

别让指责与说教关上孩子的心门

亲爱的“心”朋友:

您好! 我是一名五年级学生的母亲,近期在亲子关系沟通上陷入困惑,特此向您求助。孩子年幼时,我们母女关系十分融洽,但近两年来,她愈发不愿和我交流。每天放学回家就把自己关在房间里,还会反锁房门。每当我询问她在学校情况,她总是简单回复“挺好的”,稍加追问便会不耐烦。

我本身性子急躁,看到孩子做事拖拉、写作业粗心大意,总会忍不住批评。我以为多批评、高要求,就能督促孩子变得更优秀。可现实却事与愿违,亲子关系不仅没有改善,反而愈发疏远。有一次孩子考试取得不错成绩,兴冲冲地想和我分享喜悦,我却泼了冷水。还有一次她在校受到老师表扬,我又直言:“这点小事就沾沾自喜,还差得很远。”如今回想起来,当时孩子内心一定十分失落。

久而久之,孩子不再对我敞开心扉,有了心事宁愿倾诉给同学,也不愿和我多说。同时我也发现,她变得愈发不自信,做事畏手畏脚,总担心出错受到我的批评。我本意是希望孩子越来越优秀,到头来却把孩子越推越远。我不知道该如何调整沟通方式,才能让孩子重新愿意和我谈心交流,恳请您给予指导帮助,谢谢!

家长:小禾妈妈(化名)

小禾妈妈:

您好!首先为您梳理当下亲子关系沟通陷入困境的核心原因,也帮您找到调整改变的突破口。

您与孩子的沟通僵局,主要源于两点:一是长期陷入负面评价思维,只紧盯孩子缺点,忽略其付出与闪光点,挫伤孩子自信心;二是日常沟通习惯于批评、指责与单向说教,极少倾听孩子内心感受,致使孩子选择自我封闭,亲子隔阂不断加深。

小禾的情况并非个例。小学五六年级是孩子迈向青春期的过渡关键期,身心都会发生明显变化。按照埃里克森心理社会发展理论,这一阶段孩子即将步入建立“自我同一性”的关键期。他们开始渴望独立、追求自主,不愿再被接受家长的安排与说教。不少家长未能及时察觉孩子的心理变化,依旧沿用旧式管教沟通模式,最终导致亲子关系矛盾加剧、沟通日渐匮乏,甚至陷入互不交流的“冷战”状态。

针对您和孩子的现状,建议从以下三方面做出改变:

(一)跳出对错之争,学会换位思考 五年级孩子已具备独立思考能力,拥有自己的想法和处事方式,即便不够成熟,也渴望得到家长尊重。当亲子观点出现分歧时,不要急于否定,不妨换位思考,理解孩子行为背后的真实缘由。比如孩子做计算题耗时较久,未必是走神懈怠,有可能是题目存在难度、知识点掌握不牢固,内心已充满挫败感。家长多一份理解、少一份指责,沟通效果会截然不同。

日常可遵循“肯定+引导”的沟通原则。若孩子想法有合理之处,先给予认可接纳,让孩子感受到被尊重。例如孩子提出“想先玩一会儿再写作业”,可这样回应:“妈妈理解你想放松心情,你愿意主动说出想法特别好。我们约定放松20分钟,再专心完成作业,你觉得可以吗?”这种方式既尊重孩子情绪,又做好正向引导,避免陷入无意义的对错争执。

(二)管理自身情绪,做到理智沟通 情绪是亲子沟通的风向标,家长的情绪状态,直接决定沟通质量。做好亲子沟通,先要学会自我情绪管理,恪守先平复情绪,再处理问题的原则。当孩子的行为让你感到生气、焦虑时,切勿当场冲动指责,可给自己一段冷静缓冲时间:暂时离开现场,做几次深呼吸,喝杯水平复心情,待心态平和后再沟通。用理智代替情绪化表达,才能避免说出伤害孩子自尊的话语。

同时,摒弃指责、贴标签式表达。“你怎么这么笨”“你总是让人不省心”等话语,极易摧毁孩子自尊心,催生自卑或叛逆心理。可改用“我感到……因为……我希望……”的句式表达诉求。例如孩子经常忘记带作业,可以说:“我很担心,忘带作业会影响你的学习进度。希望你每晚写完作业后,提前整理好书本和作业,按时装入书包。”温和表达关心与期待,而非居高临下的指责。

(三)摒弃无效沟通,实现有效倾听 和孩子交流时要做到全身心投入,不要一边聊天一边玩手机、看电视,更不要随意打

本期成长导师:

王琦,南平市胜利小学专职心理健康教师、国家三级心理咨询师、延平区学科带头人、延平区家庭教育讲师团成员。

断孩子表达。耐心听完孩子的想法,即便不够成熟,也先接纳情绪,再适度引导。

学会共情式倾听,读懂孩子情绪背后的需求。共情不是敷衍地安慰,而是站在孩子立场感知情绪,并温柔表达理解。比如孩子倾诉和同学发生矛盾、心情低落时,可回应:“和同学产生矛盾确实会心里委屈,妈妈很理解你的感受,愿意和我说说具体情况吗?”共情式回应能让孩子感受到被理解、被接纳,慢慢建立亲子信任。

针对小禾的现状,建议您暂时弱化对学业的过度关注。每天孩子放学回家,留出10分钟专属聊天时间,放下家长说教身份,以朋友的姿态聊轻松日常话题,聊校园趣事、课余生活,暂时不提及学习。

初期孩子或许会抵触疏离,请坚持耐心陪伴。当她真切感受到您沟通方式的变化,不再只有批评说教,便会慢慢卸下防备,重新敞开心扉。

小禾妈妈,亲子关系的改变从不会一蹴而就,但只要愿意主动调整沟通方式,多一份包容与倾听,相信您和孩子的关系会慢慢破冰、重回温暖。

您的“心”朋友:王琦

闽北职院成立南平首个公办高校妇联

本报讯(张俊辰 雷婕妤)6月3日,妇女联合会成立暨第一次妇女代表大会在学院召开。大会选举产生了学院妇联第一届执行委员会,学院党委委员、宣传部部长康夏静当选为主席,冯小红、李红平当选为副主席,并同步组建了7个妇女小组。闽北职业技术学院妇联作为南平市首个公办高校妇联,通过构建“校妇联—妇女小组”的组织体系,将妇女工作的服务和联系功能直接延伸到基层单元,为更精准、有效地联系和服务全院女性师生提供了坚实的组织保障。

南平市妇联党组书记、主席艾琴,学院党委书记张雄,党委副书记、院长叶世森,党委副书记、组织部(统战部)部长蔡军出席会议。张雄要求学院妇联要坚持党建引领,把牢政治方向,引导广大女教职工和女大学生不断筑牢与党同心、跟党奋进的思想根基;要聚焦中心大局,主动担当作为,自觉把工作放到学院发展大局中去谋划、推进,以实干实绩为学院高质量发展注入巾帼动能;要践行服务宗旨,心系妇女群众,把联系和服务妇女作为工作的生命线,真正成为广大女性师生信得过、靠得住、离不开的“娘家人”。

艾琴向新成立的学院妇联提出三点希望:一要当好“贴心人”,二要搭好“成长梯”,三要建好“温暖家”。要用好“妇女之家”等阵地,经常组织一些贴近需求的活动,让妇联不仅是一个组织,更是一个让女性师生感到放松、温暖、有归属感的集体。

康夏静表示,学院妇联将坚持“党建带妇建,妇建促党建”,加强党的领导和在“引领”上彰显妇联的政治性;聚焦主责主业,在“建功”上展现妇联的先进性;心系女性师生,在“服务”上突出妇联的群众性,凝聚学院巾帼力量,书写学院妇女事业发展新篇章。

从这里出发 向理想奔赴

闽北职业技术学院举行2026届毕业典礼

本报讯(张俊辰 雷婕妤)“回首在闽北职院的三年时光,更多的是不舍。感谢老师们的悉心教导、同学们一路的帮助与陪伴,也感谢学校提供的各种平台和机会,让我不断尝试、不断成长,并找到了自己真正热爱且愿意坚持的方向。”6月6日,在闽北职业技术学院2026届毕业生毕业典礼上,来自教育婴幼儿托育服务与管理专业的毕业生代表沈敏芳道出了许多毕业生的心声。

当天下午,才进入闽北职院校园,就看见不少毕业生与同窗合影留念,为大学生活留下最后的珍贵记忆。举办毕业典礼的多功能报告厅内座无虚席。尽管三千八百多名毕业生此前已奔赴各地实习岗位,但仍有许多学生专程返校参加毕业典礼,与老师和同学共同见证这一重要时刻。

典礼在庄严的国歌声中拉开帷幕。闽北职院党委副书记、院长叶世森向圆满完成学业的2026届毕业生表示祝贺,并寄语毕业生坚守初心、勇于担当、常怀感恩,在奋斗中书写精彩人生。教师代表黄妍结合陪伴学生成长的经历,向毕业生提出三点期许:接纳平凡,深耕不凡,在基础工作中积累绽放光彩;终身学习,与时俱进,永葆求知热忱;心怀赤诚,向阳而行,守住初心与善良。

典礼最后,闽北职院党委委员、副院长张嘉明宣读了优秀毕业生表彰决定,学院领导为优秀毕业生代表颁发荣誉证书,并为毕业生代表颁发毕业证书。随着一本本毕业证书发放到毕业生手中,闽北职院2026届3891名毕业生圆满完成学业,正式告别校园,迈向人生新的征程。

图书馆里的科学表演秀

□本报记者 吴建琼 文/摄

“六一”前夕。南平市图书馆二层中庭,少了往日的宁静。当天上午十时四十分,中庭内座无虚席。孩子们席地而坐,后排的踮起脚尖,目光齐刷刷投向场地中央。几位家长举着手机,小心翼翼地寻找拍摄角度。空气中弥漫着一股按捺不住的兴奋。

“小朋友们,准备好见证奇迹了吗?”科普老师田新宇一身白大褂,语调轻快。只见她将混合着丁烷的泡泡水浸润手掌,并捧起一团泡沫。身后的工作人员凑近点火,“呼!”一团火焰在掌心跳动,并迅速上移。前排的孩子们下意识往后缩了缩,随即又忍不住探过头来。

“手怎么没烧着?”面对七嘴八舌的疑问,田新宇笑着揭晓答案:“秘密就在这层水膜。燃烧的是气体,火焰向上跑,手掌有水的保护,自然安然无恙。”简短的讲解,让燃烧三要素变得生动易懂。火焰掌的热度还未散去,空气炮已经上场。一个普普通通的塑料瓶,在田新宇的手中变成了“空气大炮”。她用力拉弹桶底,一道肉眼可见的白色烟环呼啸而出。“再来一发!”孩子们齐声高喊,在欢呼声中,田新宇又换了数个方向,中庭空间里便有了一个又一个的白色烟环。

火焰掌、空气炮、马德堡半球实验、气火箭、



科学表演秀活动现场

大象牙膏、液氮蘑菇云……孩子们零距离感受着火、压力、化学反应和低温物理的神奇,目光始终紧紧追随随着场地中央的一举一动。直到科学表演秀结束,许多孩子们还久久不愿散去,他们围在实验台前,好奇地追问着各种实验器材、各种现象产生的原因。

“别说孩子了,我很少见这样的科学表演。原来科学还可以这么玩,太酷啦!”陪孩子参加活动的母亲程女士感慨,“孩子全程一点分心没分心,眼睛一直盯着台上。这种科普,比讲一百遍道理

都管用。”

“作为科普志愿者,最开心的不是表演有多精彩,而是看到孩子们眼里的光。”田新宇在活动结束后向记者分享了自己的感受。她表示,科普不是单向的知识灌输,而是一场与孩子们的对话。“当孩子追着问我‘为什么’的时候,科学的种子就已经种下了。”在她看来,当下的科普教育正从“知识补缺”向“素养培育”转变,让孩子们在体验中建立科学思维,比记住几个公式更有意义。

“举办这活动是想给孩子们一份特别的礼物。”负责组织开展此项活动的福建新华发行集团南平分公司业务发展部副主任徐志恒表示,“我们希望通过图书馆这个平台,把优质的科普资源送到他们身边。科学从来不只是枯燥的公式,也是可以有趣、好玩的。”

近年来,南平市图书馆携手福建新华发行集团南平分公司,探索馆企合作新模式,打造了“南得一书”文化品牌,孵化了“科”代表、小笋芽读书会、影阅汇等具有闽北特色的阅读活动品牌。“我们希望孩子们在惊叹中思考,在阅读中成长,在欢笑中爱上科学。”南平市图书馆副馆长王伟介绍,正如这场科学表演秀,让知识走出课本,让科学变得可触摸,让孩子们探索热情被点燃。

我爱这玉屏山公园,爱它风景如画的秀丽,爱它热闹温馨的烟火,更爱它藏着的那段无忧无虑、自在欢喜的童年时光。它如同一颗温润的明珠,镶嵌在城市之中,承载着我的美好回忆,也装点着平凡日子里的诗意与温柔。

指导教师:叶小琴

暖心资助护成长

扬真小学扎实帮扶家庭经济困难学生

本报讯(吴晓晨)为落实学生资助惠民政策,切实关爱家庭经济困难学生,解决学生学业薄弱、心理焦虑、成长自卑等问题,保障每一位学生平等享有优质教育,近期,南平扬真小学坚持精准帮扶、暖心育人,多措并举从生活、学业、心理、励志等方面开展全方位帮扶工作,用心守护困境学子健康成长。

针对困难学生学业基础薄弱、学习信心不足等问题,该校开展个性化学业帮扶。任课教师利用课后服务时间一对一查漏补缺、答疑辅导,梳理知识点、传授学习方法,同时组建班级互助小组,以优带差、互帮共进,有效补齐学生学业短板,持续提升学生学习积极性与自主学习能力。

在心理关爱方面,学校高度重视困难学生的心理健康,通过一对一谈心疏导、心理健康主题班会、团体心理活动等形式,及时疏导学生自卑、焦虑等负面情绪。班主任常态化关注学生情绪状态,耐心鼓励、正向引导,帮助学生打开心扉、融入集体,树立乐观自信的人生态度。

扬真小学积极落实资助政策,提供暖心生活帮扶,同时开展励志教育,引导学生自立自强、感恩向善。下一步,该校将持续细化帮扶举措,做实做细暖心资助工作,以温情教育护航每一位学子逐光向阳、健康成长。

循节气劳作 享成长之乐

本报讯(记者 黄靓 通讯员 黄志忠)近日,邵武市第二实验小学校园内热闹非凡,第五届劳动嘉年华活动火热启幕。活动依托校园深耕八年的二十四节气劳动课程体系,让全校学子沉浸在体验式劳动项目,在动手实践中收获成长乐趣。

本次嘉年华以二十四节气为核心,设置24项特色劳动体验,涵盖节气美食制作、传统手工、趣味农事游戏等多元内容,让学生全程自主参与、快乐实践。本次嘉年华还开设制作、展示、文艺展演、成果分享四大板块,各类节气美食、手工作品集中亮相,集团各校特色节目轮番上演。课后的成果分享会,更让学生复盘劳动收获,实现劳力与脑力双向成长。

相较于常规校园劳动活动,学校将二十四节气深度融入日常教学,搭建“三阶递进”劳动课程体系,细化全年节气劳动任务,覆盖生活、生产、服务性三大劳动类别。依据学段特点,分层设计劳动实践内容,低年级体验剪纸、手工制作等基础劳动,中高年级开展百草园养护、校园丰收义卖等项目。让学子在四季劳作中锤炼品格、增长本领。其中,学生创作的“指尖上的本草”微视频成功入驻国家中小学智慧教育平台,实现优质教育资源共享。

为破解劳动教育“重实践、轻反馈”的难题,学校还建立了完善的评价激励体系,依托《启元劳动评价手册》和专属“劳动护照”,通过学生、家长、教师、学校四级评价机制,全程记录学生劳动成果。同时,学校创新设立“劳动成长银行”,以积分兑换、集体评优的模式,营造互助共进的劳动氛围。此外,学校联动家庭、社区,推出亲子节气劳动清单、非遗进校园等活动,构建家校社协同育人格局。

学生习作

美丽的玉屏山公园

□南平实验小学江南校区三年级(7)班 陈宛颜

园放风筝、野餐、爬玉屏阁。我们将吊床系于粗壮树干之间,卧于其上,看树影婆娑,听风声轻吟,悠然闭目,尽享岁月静好;有人在浓荫下支起帐篷,于清凉之中品味美食,尽享阖家欢愉;还有人三五好友围坐一处,伴着卡式炉的袅袅热气慢煮佳肴,欢声笑语随风漫过林间,为静谧的公园添了满满烟火温情。

循着绿意往公园深处漫步,一条小河蜿蜒流淌,水声潺潺,温婉动人。一座古朴石桥静卧河面,青石板铺就的桥面带着岁月的温润,与周遭景致浑然一体。桥上有游人驻足流连,俯身便可

观赏水中红鲤摆尾,它们成群结队,悠游自在,为清澈河水添了几分灵动。岸边,孩童们挽起裤脚蹚水嬉戏,清脆稚嫩的笑声回荡在河畔,满是纯真童趣。只是桥边栏杆稍低,游玩之时,需要时刻留意安全,才能尽兴而归。