

成长“聊”愈

别让“为你好”缺少了“边界感”



书香润校园 阅读伴成长

市作协走进新城中学开展赠书活动

亲爱的“心”朋友:

您好! 提笔写下这封信时,我的心里满是疲惫与茫然。步入青春期的孩子,让原本和睦的家庭矛盾频发,争吵不断。家里常常气氛压抑,乱作一团。作为两个孩子的妈妈,我顾家育儿,可最后却落得满心委屈,实在不知道该如何化解当下的僵局。

我的大女儿今年就读六年级,正处在懵懂又敏感的青春初期,日常大多由孩子外婆帮忙照料。从前乖巧贴心、事事愿意和我倾诉的女儿,如今变得沉默寡言、疏离冷淡。我们一个月里有效沟通的次数少之又少。她总是把自己关在房间里,看书、写作业、和朋友分享心事,但就是不愿和我亲近,母女之间像是隔了一层厚厚的屏障。

这段时间,我和女儿的矛盾彻底爆发。导火索

是一件看似微小却刺痛我的小事。前几天,我习惯性点开女儿的朋友圈,想看看她的日常动态,了解她的心情状态,却发现已被女儿屏蔽。她也修改了学习机的密码。那一刻,我瞬间情绪失控,与女儿争执起来。

为了随时关注女儿的成长动态、全方位了解她的校园生活,我添加了多位同学家长的微信,打探她的日常,也趁着她熟睡时,偷偷翻看她的手机聊天记录、浏览痕迹。我从来都没有恶意,只是害怕青春期的孩子心思敏感、容易叛逆,害怕她分辨是非能力不足、结交不良朋友,害怕她懵懂早恋、耽误学业,更害怕她年少无知、走上歪路。可我的步步紧盯、处处操心,不仅没有拉近我们的距离,反而让女儿对我愈发抗拒、愈发冷漠,母女间的隔阂越来越深。

不止我和女儿矛盾重重,家里长辈和孩子的相处也屡屡产生摩擦。孩子的外婆勤俭顾家、疼爱晚辈,用自己的方式默默付出。前几天,外婆特意做了苦瓜炒猪肝,反复念叨这道菜营养价值高,劝女儿多吃一点。可女儿从小就厌恶动物内脏,格外抗拒这道菜的味道。外婆看着孩子不领情,又忍不住絮叨。女儿突然情绪爆发,她当场放下筷子,冲进卧室不肯出来。一顿温馨的晚餐,最终闹得不欢而散。外婆独自坐在餐桌前暗自抹泪。

如今的我身心俱疲。一边是孩子的刻意疏远,一边是老人的满心委屈。我和孩子外婆的初心皆是爱,全心全意为孩子,为何最后却演变成矛盾、隔阂?我到底该如何打破当下的僵局,调整自己,调和家人关系,让家庭重回温暖和睦?恳请您指点迷津。

家长:李艳(化名)

李艳:

你好! 看完你的来信深深读懂了你内心的焦虑、疲惫与无助。你所经历的三代家庭矛盾、亲子隔阂,是无数青春期家庭最真实、最典型的缩影。父母悉心守护、长辈无微不至地疼爱,最终变成亲子对立、家人内耗,这样的局面,从来不是本意,却在无数家庭反复上演。

其实你不必过度自责,你和母亲的所有付出,都是最纯粹的亲情与爱意。但你们的困境,根源从来不是不爱,而是家庭边界感的全面缺失。无论是外婆强迫孩子进食滋补菜品的关爱,还是你紧盯孩子动态、窥探隐私的管控,本质上都是越过了青春孩子心理边界,不自觉剥夺了孩子最珍贵的成长自主权。

心理学研究表明,每个人的成长,都离不开三大核心心理需求:归属感、胜任感与自主感。其中,自主感是青春期孩子最迫切、最不可或缺的心理需求。步入青春期的孩子,正处于自我意识飞速觉醒的阶段,她们开始挣脱孩童的依附心理,迫切想要独立、想要掌控自己的生活。她们渴望拥有自己的喜好、空间、秘密,渴望被尊重、被理解、被平等对待。但在你们的家庭相处中,这份自主感被彻底忽略了。当孩子在家中,连吃饭、社交、情绪、隐私这些小事都无法自主决定,时刻被说教、被管控、被强迫,久而久之,就会产生强烈的心理窒息感。孩子一系列的反应实则是一个青春孩子,在压抑的环境下,唯一能保护自我、夺回生活掌控权的无声反抗。

比如,你格外在意的“朋友圈屏蔽”,并非孩子的冷漠疏离,而是孩子搭建的心理围墙。青春期是孩子构建自我、确立独立人格的关键时期,她们需要通过划分人际边界、保留个人秘密、隔绝过度干预,来区分“自我”与“他人”,确认自己的独立人格。而你频繁的窥探、监控、打探,哪怕初心是牵挂与关爱,在孩子眼中,都是赤裸裸的入侵与不信任。你的情感“监视器”,彻底打碎了孩子想要的自由与尊重,也一点点割裂了你们的亲子关系。

结合你的家庭情况,给你三点具体、可落地的调整建议。

第一,调和隔代矛盾,消解长辈的“关爱焦虑”。外婆的强势关爱,源于老一辈朴素的育儿观念。千万不要直接指责、否定长辈的付出,这会伤害老人的真心,加剧家庭矛盾。你可以私下和母亲沟通,耐心科普青春孩子的身心特点与科学营养知识。告诉老人,青春孩子学业压力繁重,情绪本就敏感脆弱,说教式关爱,只会引发孩子逆反心理,适得其反。同时做好双向调和,告诉孩子外婆的用心良苦,化解孩子对长辈的抵触心理。

第二,停止监控窥探,用信任重建亲子底色。你必须立刻放下紧绷的焦虑,停止偷偷翻看手机、打探社交动态、联系同学打探消息的所有行为。这份时刻的监控,是亲子裂痕最大的源头。你要主动向孩子传递正向信号:妈妈尊重你的隐私,相信你的自律与善良,始终信任你、爱着你。找一个平和安静的时机,和孩子进行一次平等真诚的沟通。放下家长的姿态,坦然承认自己此前过度焦虑、管控

过度,忽略了她的感受与需求。

第三,转变相处模式,重构温和的亲子连接。很多青春亲子关系渐行渐远,都是因为家长的聊天永远带着目的性,张口就是成绩、闭口就是规矩,让孩子倍感压抑、不愿沟通。试着彻底改变聊天方式,放下对孩子的审视与追问,以朋友的姿态和孩子相处,聊聊你的工作近况、童年趣事、日常所见所闻,把单向的管控说教,变成双向的轻松分享。当亲子关系不再再有期待和要求,变得松弛、治愈、平等,孩子心中的防备围墙才会慢慢松动,才会愿意主动靠近、敞开心扉。

家庭教育从来不是一场强势的掌控与改造,而是一场温柔的留白与陪伴。真正的爱,从来不是“我为你好,你必须接受”,而是“我懂你所需,我尊重你的选择”。愿你放下过度的焦虑与管控,收回带着枷锁的爱意。给孩子一点边界,一点自由,一点尊重,学会适度退后一步。你会发现,有边界的亲情,才最温暖长久;懂尊重的教育,才能让孩子向阳成长。

你的“心”朋友:林钰媛

本期成长导师:

林钰媛,南平市水东学校语文老师,学生心理健康负责人。深耕心理一线,多次开设区级公开课获好评,指导学生参赛屡获佳绩。

学生习作

我的植物朋友——仙人掌

延平区实验小学五(4)班 高灵兮

我的书桌上摆着一盆会开花的仙人掌,它像一位安静的好朋友,天天陪着我长大。

花盆是暖暖的橘色,远远看去,就像一块甜甜的橘子软糖。凑近细看,盆身带着一圈凹凸的波浪纹路,用手轻轻摸上去,软软凹凸,好似奶奶织毛衣密密的针脚。盆里长着两棵仙人掌:一棵颜色深绿,圆鼓鼓像小绿皮球,全身长满短短的小刺,碰一下,细细痒痒;另一棵是嫩浅绿色,一片片掌片像胖乎乎的小手,又像连绵的小山,顶端冒出的嫩芽像小拳头,倔强地朝着太阳生长。

这盆仙人掌是爸爸送给我的。一次考试失利,我躲在屋里难过落泪,爸爸端着仙人掌走进房间,温柔对我说:“仙人掌不用天天浇水,靠着顽强就能活下去。”当时我心里委屈,还嫌弃它长得不好看,心想它肯定活不了几天。可没想到,它不仅长得生机勃勃,每到夏天,还能开出粉嫩的小花。去年暑假,我去外婆家住了半个月,回家看见盆土干得裂开缝隙,仙人掌却笔直挺立,嫩绿的掌片顶着两朵粉花,像戴上了可爱的小帽子。我踮起脚浇水,水珠顺着尖刺滚落,亮晶晶如同小钻石,叶缝里还藏着一枚花苞,羞答答的,像腼腆的小姑娘。

它静静守在书桌旁,我时常忘记浇水。别的花草缺水就蔫头耷脑,唯有它像坚毅的小战士,昂首挺立。有一回妹妹好奇伸手去摸,不小心被小刺扎到,我连忙拉开她。仙人掌不会说话,微风一吹,粉花轻轻摇晃,仿佛在小声告诉我:做人要坚强。

它相貌平平,却陪我走过无数朝夕。别的花草需要细心呵护,它默默扎根、悄然开花,用成长教会我:最好的陪伴是默默坚守。每次望着它,我的心里暖暖的,它顽强生长,也让我慢慢学会坚强勇敢。

(指导教师:陆欣宇)

闽江畔的强国梦

南平实验小学六(1)班 胡承影

“历史是最好的教科书,也是最好的清醒剂。”当书桌前的一抹光亮照在《灯光》一书的封面时,书中郝副营长的壮举便萦绕在我的心头。为了新中国的到来,他在黎明前夜用火柴点亮书本,牺牲了自己却照亮了胜利的方向,他以生命为炬,让信仰的光芒穿透黑暗。

掩卷出门,我走在闽江河畔,夏夜的风拂过脸颊,远处九峰山栈道的霓虹如星链垂落。我的家乡南平,一座不知名的小城,也有着厚重的红色历史。这里是福建省最早举起武装斗争旗帜的地方之一,也曾为中国革命的胜利作出重大贡献,而今在新时代的浪潮下,它依然焕发出生机与活力。

你瞧,这里有长期领跑国内碱性电池市场的“南平”……一次,我和爸爸一起走进南平电池厂参观,只见厂房里机械臂飞舞,每分钟能生产1200节电池。厂长告诉我们:“全球每五颗碱性电池中,就有一颗是‘南平制造!’”在新能源车间,那里生产的纳米材料像魔法一样——手机大小的储能模块就能储存一座茶山的用电需求。

南平的发展,正是中国崛起的缩影。从高铁帮助人们实现“千里江陵一日还”,到5G领先开启万物互联;从航天逐梦“嫦娥奔月、天问探火”,到AI赋能多领域……

作为新时代的少年,我也有自己的“小目标”。我的梦想是成为一名人工智能工程师,设计一套能真正打破语言壁垒的“智能沟通桥梁”系统,让不同国家的人都能像老朋友一样轻松交流、互信合作。为了实现这个目标,我已经开始悄悄努力:课堂上认真听讲英语课,记下那些有趣的单词和句式,因为我知道,只有先理解不同语言的“规律”,未来设计系统时才能把翻译更准确;课后我会跟着爸爸玩编程小游戏,从搭建简单的指令模块开始,慢慢琢磨“怎么让电脑听懂人的需求”……

(指导教师:彭传旺)

邀家长共评校服 为学子「衣」路护航

本报讯(记者 张莎)把校服布料放在手臂上反复摩擦,感受亲肤程度;仔细翻看水洗标,核对面料成分与安全类别;逐一检查纽扣是否钉牢、拉链是否顺滑耐用……这些看似琐碎的细节,成了14日南平市市属学校校服招标方案征集评审会上学生家长代表的评审“硬指标”。

当天,来自全市10所市属学校12个校区的26名学生家长代表齐聚评审现场,依次对所有参选校服样品进行“零距离”评审、量化打分。记者看到,每位学生家长代表手中都持有一张评分表。他们根据对校服样品的实际评审情况,从主题契合度、设计构思、面辅料质地、工艺水平、服装报价等方面逐项打分。

“孩子天天穿在身上,舒服不舒服、安全不安全,家长最在意,也最有发言权。”南平市实验小学云谷校区家长代表、市场监督管理局质量监督科科长谢爱燕说。她第一次参加这样的评审会,不仅仔细对比了各校校服样品的美观度、舒适度、实用性、性价比等,还格外关注反光条质量、拉链安全性等细节。

南平市教育局电教站站长蔡晓兵告诉记者,此次校服采购共有13家企业报名,其中8家提供了样品并进入评审环节。市属学校校服采购方案的征集与评选过程,还邀请了政协委员现场监督。市政协委员陈洁表示,今年教育部持续推进校园餐、教辅、校服等专项整治,推进校服采购规范化,这也是政协持续关注民生问题,整个流程充分体现了我市校服采购管理工作的规范化、制度化与透明化。

“全市教育系统以‘零容忍’态度持续深化整治,切实守护好学生的‘身上衣’。”在当天下午召开的全市中小学整治校服乱象专项整治工作会上,南平市教育局专职副督学郑华介绍道。目前,市教育局已研究拟定了市属学校校服采购工作方案,明确采取“统招分签”模式,并在市属学校先行先试,现已形成一整套可复制、可推广的操作规范。

据介绍,“统招”是指在县域范围内统一组织校服公开招标,确定入围供应商;“分签”则是由各学校与供应商分别签订采购合同。这一模式充分发挥了规模采购的议价优势,既降低了整体采购成本,减轻了家长经济负担,又兼顾了各校的个性化需求,避免了“一刀切”的行政干预。经过前期积极探索,南平市市属学校已形成“统招分签”的完整操作模式和流程样本。下一步,各县(市、区)将按照市教育局的统一部署,严格对标市属学校采购模式,加快推进全市校服采购规范化建设步伐。

美好生活“玩”起来

松溪县开展2026年“文化和自然遗产日”暨学前教育宣传月主题活动



活动现场

本报讯(何利晴 陈慧文/摄)12日,松溪县文化广场灯火璀璨。这不是普通的夜市,而是一场孩子们“主演”的非遗大集。由松溪县委宣传部主办,县文化馆、县委文明办、县文联承办,南门幼儿园协办的“非遗,让生活更美好”主题活动,在2026年学前教育宣传月“共同守护数字时代的童年”主题下,以“游街+展演+体验+义卖”四维联动,让非遗从静态展品变为孩子们手中的鲜活生活。

锣鼓声中,舞龙舞狮开道,孩子们身着国风服饰,手持版画、竹编、鱼灯,与传承人、家长组成巡游队伍。鱼灯摇曳,笑脸灿烂,市民纷纷驻足。“妈妈快看!划龙舟的桨是我们用漆扇做的!”一个中班男孩兴奋地指着巡游队伍。那一刻,非遗不再是短视频里的“老手艺”,而是孩子们脚下自信的步伐,脸上发光的笑容。

主舞台灯火辉煌。舞鱼灯《九曲游鱼》拉开序幕,湛卢剑术一招一式尽显“天下第一剑”的霸气;傣舞神秘、木偶戏灵动、京剧唱腔绕梁;还有一群披着剪纸纹样披风的孩子蹦跳着演绎舞蹈《立

春》。童真与非遗碰撞,台下掌声、叫好声此起彼伏。

广场一侧,版画、扎染、漆画、编织、剪纸等8个体验摊位前排起了长龙。文创义卖区里的漆画书签、扎染冰箱贴、剪纸发夹、竹编挂件……600余件作品全部出自孩子之手。这些作品在两小时内售罄,筹得善款1200余元,全部纳入“非遗小传人”公益基金。

“当学前教育宣传月遇上遗产日,我们带孩子走出校园,走向广场。这是在数字时代,给予孩子最好的童年。”南门幼儿园园长范文兰认为,从街头到舞台,从指尖到心间,非遗不再是遥远的“遗产”,而是孩子手里可亲、可玩、可用的生活。家长李女士也深有感触:“看着孩子欢快地跳着傣族竹竿舞,认真制作扎染手作,卖力当小摊主,我真切感受到非遗已经悄悄融入孩子的成长。”

夜幕渐深,鱼灯依旧闪亮。那些被买走的扎染冰箱贴,挂在书包上的龙鱼挂件,放进相框的版画日历,已悄悄走进松溪百姓的家门。非遗,在代代相传中,续写生生不息的文化新篇。