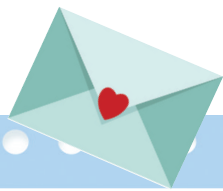


成长“聊”愈

教育资讯

别让“爱”变成扎人的刺



亲爱的“心”朋友：

您好！
提笔写下这封信时，我心里满是迷茫与愧疚，反复问自己，是不是我的教育方式，毁掉了孩子的童年。

我的孩子今年四年级。最近，看着孩子愈发沉默自卑、孤僻敏感的样子，我满心焦虑却手足无措。孩子的性格内向怯懦，成绩始终处于中等水平，不算拔尖，上课很难集中注意力。作业本、草稿本上全是杂乱的涂鸦，课间无事可做时，她就默默涂画，再把一张张纸撕碎，满地碎屑。我也从她同学口中得知，孩子在班里几乎没有玩伴，同学们很少主动和她相处，而她也从不主动融入集体。每到下课，别的孩子嬉笑打闹，只有她独自缩在教室角落，安静得格格不入。



亲爱的方雯：

您好！
认真读完您的来信，我内心满是触动，也读懂了您的煎熬、满心的愧疚与无处安放的焦虑。独自抚养孩子、为生活奔波劳碌、常年缺少家人支撑，同时为孩子的状态自我反思、暗自自责，真的很辛苦。
首先我想告诉您，您不是失败的妈妈。在疲惫无助的生活里，您没有麻木，反而敏锐察觉到孩子的自卑孤僻，深刻反思自己的教育问题，心疼孩子的敏感脆弱，想要改变、想要好好爱孩子。这份清醒与深爱，就是治愈孩子、修复亲子关系最好的开始。养孩子本就是一场边走边学的修行，没有天生完美的父母。

我非常理解您的矛盾与痛苦。您把全部的期许和精力都寄托在孩子身上，拼尽全力想让孩子好好成长、不落后于人。可不懂教育方法、情绪无处释放，只能用最笨拙、最急躁的打骂方式管教孩子，暂时弄丢了温柔的教育方式。

而如今孩子的内向自卑、孤僻敏感、自我封闭，根源正是安全感与价值感的双重缺失。父爱常年缺位，让她从小缺少一份坚实的底气。而家里长期的高压氛围、频繁的斥责打骂，让她慢慢形成了负面认知，默默认定“我不够好，我很让人讨厌，妈妈不爱我”。她不擅长语言表达，内心的委屈、孤独、胆怯、压抑无处宣泄，只能借着画画构建属于自己的小世界。撕碎画纸，是她宣泄负面情绪的方式。

孩子现在的怯懦，不是性格缺陷，而是长期缺爱、缺认可后的自我蜷缩。接下来，学校和家庭双向配合，循序渐进调整方式，能慢慢治愈孩子的内心，帮她重拾自信与阳光。结合孩子的性格特点，我给您一些具体、可落地的家庭教育指导。

首先，捕捉孩子的闪光点，用正向认可帮她重建价值感。您在日常观察中发现，孩子内心细腻、热爱画画，笔触干净、想象力丰富，这是她的闪光点，也是打开她内心世界、建立自信的关键钥匙。可以与老师沟通，在学校为孩子搭建展示自我的平

每次在家看着她低头画画、双肩蜷缩、小心翼翼的模样，我的心里就五味杂陈。满心的心疼和酸涩，最后却总会变成急躁和责备。我怨她不够开朗、不够自信、不懂合群，可话一出口就是刺耳的指责，一次次伤害着孩子。事后看着孩子怯懦沉默的样子，我又陷入无尽的后悔，却始终改不了自己的脾气。

孩子的爸爸常年在外省打工，缺席孩子的成长。偶尔的通话，也只是匆匆询问成绩。长久以来，家里只有我和孩子两个人，缺失的父爱，让这个家少了很多温暖。生活的压力、独自带娃的疲惫，常常压得我喘不过气。我把所有的希望都寄托在孩子身上，拼尽全力照顾她、呵护她，生怕她受一点委屈。可长期的焦虑让我脾气愈发暴躁，孩子稍有做得不好的地方，我就控制不住情绪，厉声责骂，甚

台；通过开展主题绘画活动，让孩子参与创作并展示作品，不做任何对比、不强行要求完美，只是让全班同学看见她的才华、认可她的优点；日常课堂中，让老师多给她温和的眼神、简单的小任务，比如帮忙分发作业本、整理画具，让她在微小的付出中获得成就感。

在家中，也请您改变以往的否定式教育。停止“没出息、不懂事、白养你”这类伤人的话，学会精准、具体地夸奖孩子。不用空泛的“你真棒”，而是贴合细节赞美，比如看到她画画，可以说“妈妈看你画得特别用心，色彩真好看，看得出来你很有想法”；看到她安静乖巧，可以说“你安安静静画画的样子真温柔，妈妈很喜欢”。哪怕只是微不足道的小细节，及时的肯定，都会慢慢让她觉得“我值得被看见、被喜欢”。

其次，告别高压教育模式，放下姿态，温柔共情沟通。您最大的教育误区，就是满心疼爱，却用尖锐的语言和粗暴的行为表达爱意，让孩子只感受到伤害，感受不到爱意。往后请彻底摒弃“犯错就打骂”的惯性思维，试着蹲下身子、平复情绪、共情倾听。

我给您一个通用的沟通公式，您可以反复练习：先接纳情绪，再包容过错，最后一起解决问题。当孩子走神、画画、犯错时，先深呼吸暂停情绪，告诉自己“孩子只是需要引导，不是故意犯错”。不用居高临下的命令语气，改用商量、温柔的口吻和她对话。同时，也请您适当卸下对孩子的过度关注，不要把生活所有压力和期待都压在孩子身上。您可以培养一点自己的小爱好，放松自己的心态，家长情绪平和了，家里的氛围温暖了，孩子的内心才会慢慢松弛。

最后，不急于逼孩子合群，循序渐进帮她融入集体。孩子现在害怕社交长期自卑导致的自我保护，强行催促她主动交友、融入人群，只会让她更加紧张抗拒。社交自愈需要慢慢来，我们遵循“从易到难、从小到大”的原则。在学校，请老师安排两三

至动手教训。

每次冲动过后，看到孩子胳膊上红红的印记，看着她默默隐忍、不敢哭闹的样子，我心里痛如刀割。我深知自己做得不对，可情急之下，我只会说“你怎么这么不懂事”这类伤人的话，用暴躁的方式掩盖自己的无助。生活里的冲突，一次次拉开了我和孩子的距离。

我害怕孩子会一直这样自卑孤僻下去，不敢与人交往、不懂与人相处，带着原生家庭的阴影长大。我真的很迷茫、自责，不知道该如何弥补过错，如何温柔地陪伴孩子、引导孩子走出自卑。恳请老师能帮助我，告诉我正确的教育和沟通方式，让我能好好爱护孩子，让孩子变得开朗自信。

家长：方雯(化名)

本期成长导师：

林钰媛，南平市水东学校语文教师，心理健康负责人，深耕教学一线，多次开设区级公开课获好评，指导学生参赛屡获佳绩。

位性格温柔、包容心强的同学主动靠近她，课间轻声邀请她一起看书、画画、玩小游戏，让她慢慢适应与同学相处。

在家中，您可以多创造轻松的社交小场景，比如周末让她邀请熟悉的同学来家里画画、玩耍。每天睡前花十分钟和她闲聊，问问她“今天学校有没有好玩的事”“有没有同学和你说话呀”，耐心倾听她的分享，哪怕只是琐碎小事，也要认真回应，引导她慢慢打开心扉，不再封闭自我。

您还要戒掉打骂教育，用沟通代替伤害。我知道多年的习惯很难瞬间改变，我们不用急于求成，采用逐步减量、温柔替代的方式调整。如果忍不住生气，先沉默十秒钟，克制动手的冲动；以往习惯性打骂，现在全部替换为语言沟通。生气时可以直白表达感受：“你这件事做得不对，妈妈很生气，但是妈妈依然爱你，我们一起改正”。

每一次忍住的打骂、每一句温柔的包容，都是在修复孩子内心的伤口。您要让孩子明白：妈妈批评的是她的错误行为，而不是否定她这个人。久而久之，孩子就不会再畏惧您、抵触您，亲子之间的隔阂也会慢慢消散。

孩子就像一朵生长缓慢的小花，只是暂时被阴霾遮住了阳光，并非不会绽放。教育从不是急于求成的催促，而是日复一日的陪伴与治愈。您不用苛责自己过往的过错，从当下的每一次沟通、每一次包容开始改变就好，慢慢等待孩子褪去怯懦、向阳生长。

您的心朋友：林钰媛

绘入青春色彩 执笔环带华章

福建农林大学学子走进建阳开展暑期社会实践活动



本报讯(记者 黄靓 通讯员 王奕淇 陈佳 文/摄)近日，福建农林大学南平校区“绘入青春色彩 执笔环带华章”暑期社会实践队走进建阳，沿朱子文化研学线路开展“三下乡”实践活动，以实地研学深挖理学廉洁文化，打造沉浸式思政课堂。

实践首站，队员们来到考亭书院，于朱文公像前行传统高揖礼，驻足集成殿感悟朱熹“诚意正心”修身要义，品读《四书章句集注》背后崇德尚廉的精神内核，在肃穆古礼中领会传统廉政思想根基。在寒泉精舍，队员借助VR技术沉浸式体验“对话朱子”。此地为朱熹守孝所建，承载孝道与修身文化。当年朱熹与吕祖谦在此编撰《近思录》，搭建理学早期框架。大家围绕孝道、家风开展研讨，结合《朱子家训》书写研学心得，挖掘孝廉文化新时代内涵。实践队还走进崇雒乡后畲村，这座周敦颐后人聚居的古村落被誉为“活的理学博物馆”。莲花塘、古祠堂、石牌坊处处映照《爱莲说》清廉风骨，队员们溯源“无欲则静虚动直”修身理念，厘清周敦颐思想启明、奠基朱子理学文脉。在宋慈纪念馆，世界法医学鼻祖宋慈“洗冤泽物”的民本法治精神与朱子“视民如伤”思想交相辉映。队员们感悟古法脉中的公正廉洁基因，读懂中华优秀传统文化跨越时空的清廉力量。

学校相关负责人表示，此次实践活动让青年学子走出课堂，在中华优秀传统文化中汲取廉洁养分，推动传统理学智慧与新时代思政教育相融，引导青年以先贤为镜，涵养清正品格。



近日，在第十届全国青少年无人机大赛(2026)福建省省级竞赛中，建瓯市实验教育总校成员校实验小学、通济小学的参赛队员依托扎实的编程功底、活跃的创新思维、沉稳从容的临场发挥，在全省众多参赛队伍中脱颖而出，三位选手在创意场景编程任务赛中夺得省一等奖，并晋级全国总决赛。

图为参赛学生在大赛场馆附近合影。(叶淑洪 吴素惠 摄)

学生习作

那一刻，我长大了

□南平实验小学武夷校区五年(8)班 宋骏颢

路旁的小草枯了又青，四季流转，但我永远忘不了那个雨后的黄昏，伴着轻柔的晚风，我终于懂得了什么叫做包容。那一刻，我长大了。

一次，我和好朋友小蕊发生了争执，大吵了一架。分开后，我独自走在回家的路上，十分委屈。我一边踢着路边的小石子，一边嘟囔，心里满是不开心。我十分不理解，我们明明那么要好，为什么会因为一点小事吵架。

走着走着，路边一株嫩绿的小草吸引了我的注意力。草叶上托着一滴晶莹的雨珠，干净透亮，像我和小蕊曾经纯

粹美好的友谊。看着它，我心里忽然软了下来，不由自主地想起：在我考试没考好的时候，是小蕊第一个过来轻声安慰我；在我没带水彩笔的时候，是小蕊毫不犹豫地借给我；在我400米长跑比赛坚持不下去时，还是她为我奋力呐喊加油……

想到这里，我心里的怨气一下子消散了，只剩满满的愧疚。我忽然明白，朋友之间不该斤斤计较，更不该为了小事闹别扭。我飞快地跑回家，拿起笔和纸，一笔一画，认真地写下了一封信。我把心里的歉意和后悔都写了进去，不再执着于谁对谁错，只真心希望我们能和好如初。

那一刻，仿佛一只小小的萤火虫飞进心底，照亮了我迷茫的心。原来，长大不是争强好胜、不肯低头，而是学会珍惜、懂得包容。真正的成长，就在懂得包容的这一瞬间。(指导老师：马娜)

于故事间寻非遗，在阅读中传文脉

——《勇闯福传街》读后感

□光泽县实验小学总部三年(2)班 林知悦

如果说有一本书，能把惊险有趣的闯关冒险和博大精深传统文化完美融合，那一定就是《勇闯福传街》。读完这本书，我的内心满是欢喜与收获，它不仅是一本好看的故事书，更是一把打开非遗宝藏宝库的钥匙。

这本书的故事奇妙又有趣：主人公小贝跟着人工智能机器人，在麦小麦和福小丫的邀请下，踏入了一座神秘又精彩的非遗小镇。在这里，他们一路闯关、一路探索，解锁了一项又一项中华民族世代传承的非遗技艺，带着我们沉浸式领略传统文化的博大精深，每一页都藏着意想不到的惊喜。

书中最让我心动、也最印象深刻的情节，莫过于小贝一行人穿越到宋代武夷茶坊的片段。他们跟着专业茶师学习传统点茶，用茶筴轻轻击拂，碗中渐渐泛起绵密如云、洁白细腻的茶沫，随后再以细竹为笔、清水为墨，在茶汤上绘出灵动鲜活的图案，这就是神奇的“水上丹青”。读到这里我

格外有共鸣，因为我也曾体验过类似的传统技艺，那种新奇、震撼又满满的成就感，我感同身受，仿佛自己也跟着主角们一起穿越回了宋代，亲身感受传统技艺的独特魅力。

读这本书，绝不是走马观花的消遣，而是一场收获满满的知识之旅。在跟着主角闯关的过程中，我学到了超多从前不知道的传统文化知识：原本我对建瓯挑幡一无所知，读完书便清楚了它的来历与意义，了解到这是福建建瓯独有的珍贵传统习俗。原来我们身边藏着这么多被忽略的非遗宝藏，每一项技艺背后，都藏着先辈们的智慧与匠心。

中华非遗是一座取之不尽的宝藏库，还有无数精彩等待我们去发现、去探索。如果你也想开启一场奇妙的传统文化冒险，想在有趣的故事里读懂非遗之美，就一定要翻开《勇闯福传街》。希望大家都能和我一起在文字里感受传统文化的独特魅力，争做非遗的小小传承者！(指导老师：蔡家爱)



中宣部宣教局 中国文明网