

青年有志 逐梦长空

——建阳一中学子林翰羽圆梦空军飞行学员

□本报记者 朱宇 文/摄



在录取通知书颁发仪式后，林翰羽与父母合影

建阳说，她执教31年，带过很多学生，但是为未来的“空军飞行学员”保驾护航，林翰羽是头一个。于是，“育苗计划”很快启动。

“我们鼓励他课余时间有空就来学校，有问题就找老师解惑。”黄建阳说。林翰羽的薄弱科目是数学和物理，针对这两科，科任老师给他在课间、课后“加餐”，认真辅导。

效果立竿见影。一年前还是拖后腿的数学和物理，到高考时，却是他提升很大的科目。

“我们重视每个学生的发展，所以我们的‘育苗计划’还针对不同程度的学生。”副校长邱泰杰介绍，学校对成绩在双一流高校分数线边缘，或者普通本科线边缘的学生，都有分层次的加强

措施。

“成绩的取得当然也离不开翰羽自己的努力和多方的协作。”黄建阳老师骄傲地说。因父母工作较忙，林翰羽从初中起就养成了独立生活、学习的习惯，所以到了高三学习最紧的关头，他更知道怎么管住自己，自律让他一步步靠近梦想。

“歼-20、歼-16，这两款是目前在役的战斗机，最新一代飞机网上也有传闻。”聊到飞机，小军迷林翰羽起了兴致，话语间充满了自豪与骄傲。林翰羽还告诉记者，他特别喜欢军人和警察的制服，如果没有收到这封录取通知书，他的选择会是警察学院。他说：“希望有一天能穿上这身制服，保护这个国家。”

“得到这个结果，我们很骄傲。但也深知，作为一名飞行员，肩负着保家卫国的重任。”林文才话里有骄傲、也有不舍。他叮嘱儿子：“到了军校，要珍惜机遇，刻苦训练，练好本领，不要辜负国家的培养。”

“青年圆梦是幸福之事，这份幸福源于个人坚守、父母培养和学校的托举。”建阳区教育局副局长李红云说，他希望学校要更加有意识地关注学生的特长和方向，在空军招飞、强基计划等方面多引导，让更多孩子有机会走向更远的平台、更高的天空。

青年有志，逐梦长空；青春担当，不负家国。不久的将来，手捧录取通知书的林翰羽，即将从建阳一中出发，奔向更加广阔的蓝天，开启属于他的军旅篇章……

宋慈故里寻法脉 武夷山下践初心

本报讯(黄晨阳 文媛)近日,集美大学海洋文化与法学院“毅法行”暑期社会实践队一行10人,深入我市建阳区武夷山市、松溪县开展调研活动。

在建阳区,实践队走进宋慈纪念馆,感悟“重证据实、审慎用刑”的司法精神;走访后畲村、孝亭书院、书坊乡,考察乡村振兴、朱子文脉传承、建盏非遗及雕版印刷活态传承,了解“非遗+文旅”融合发展路径;走进建阳区检察院、法院,交流宋慈法律文化与基层司法实践结合,并在幸福里社区调研互助养老模式。

在武夷山市,队员们参观全国首个“国家公园”法庭——武夷山国家公园人民法庭,与干警交流司法保

护、生态修复及法律文化传承,并参观燕子窠“三茶”统筹馆,了解茶文化、茶产业、茶科技融合发展举措。在松溪县,实践队与松溪县法院、检察院座谈新时代“枫桥经验”实践、未成年人犯罪治理及跨地域管辖,深切感悟“湛卢文化”深厚的法治底蕴;走访县烟草局了解专卖法治,深入梅口埠景区感受红色文化与乡村振兴融合成效。

队员们表示,此次调研将课堂所学与基层法治实践紧密结合,深入挖掘闽北传统法律文化的当代价值,直观学习生态保护、文化传承和基层治理创新经验,为法治建设积累了鲜活经验。



在非遗传承人黄行忠老师的指导下,“毅法行”实践队师生体验雕版印刷。

教育资讯

亲子同台 共咏诗词

第三届“朱子杯”中华诗词大会亲子组复赛举办

本报讯(记者 张莎)7月25日下午,由南平市教育局、南平市朱子文化传承发展中心主办的第三届“朱子杯”中华诗词大会亲子组复赛在南平市云谷实验学校举行。

据了解,亲子赛是南平市第三届“朱子杯”中华诗词大会系列赛事之一。此次参加复赛的25组家庭是从全市750组报名参赛的家庭中脱颖而出的佼佼者。在入围复赛的名单里,不仅能看到一些“老将”的名字,还有不少此前在幕后为孩子

打气、如今也跃跃欲试的家长。他们登上亲子组的舞台,和孩子一同感受现场浓厚的诗词氛围。

此次比赛内容包括古诗词、朱子诗词、毛泽东诗词,主要考察对中华经典诗词的积累、理解、赏析和运用。经过必答题、书写题、抢答题三轮比拼,张子桐、黄伶萱、陈浩博、何若初、江杭睿、许致扬、何筱冉、王林俊杰、陈启政、李诗远等家庭成绩排名前10,并将在8月1日的决赛上争夺冠军季军和优胜奖。

延平:

开展公益讲座 预防儿童沉迷网络

本报讯(记者 黄靓 通讯员 高富玉)近日,延平区文体社区开展暑期家庭教育公益讲座,聚焦儿童网络防沉迷,为辖区家长传授科学育儿、规范管控的实操方法,以破解暑期青少年网络沉迷、亲子沟通不畅等家庭教育难题,深化家校社协同育人工作。

本次讲座结合《家庭教育促进法》开展普法宣讲,紧贴暑期家庭教育热点难点。授课人员结合当下青少年网络使用特点,剖析网络沉迷高发诱因,通过真实警示案例,科普过度上网对青少年身心发育、作息规律、学习状态的不良影响,区分正常上网与网络沉迷的判定标准,帮助家长走出认知误区,精准识别孩子上网问题。

讲座重点分享了家庭防沉迷实操策略,为家长提供全方位指导。在家庭管控方面,指导家长通过设备管理、平等沟通、共同制定家庭上

网公约等方式,建立有度、科学的上网管理制度,有效化解亲子对立矛盾。在课余生活方面,倡导家长丰富孩子线下生活,带领孩子参与体育锻炼、自然探索、社区实践、公益志愿等活动,搭建多元兴趣体系,转移孩子对网络的注意力。

同时,讲座创新提出高质量陪伴模式,推行无网络周末、积分激励、固定亲子活动等方式,以温情陪伴替代手机陪伴。针对孩子睡前沉迷手机、作息紊乱等常见问题,明确电子宵禁、正向激励、户外光照调节等改善举措。此外,课程还专项讲解网络安全防护、信息辨别能力培养等知识,引导青少年树立健康上网观念。讲座特别强调家长需以身作则,减少自身手机依赖,用正向沟通满足孩子心理需求,从根源杜绝网络沉迷。活动现场还公示了青少年心理求助热线、专业矫治资源及家庭行为矫正方案,为困境家庭提供专业支撑。

学生习作

太外婆家的“小可爱”

□南平实验小学江南校区五年(10)班 邓成城

太外婆家有一大窝让人又爱又恨的“小可爱”。但是太外婆生病了,需要住院治疗一段日子,只好让我们照顾这群“小可爱”。

它们个个身披雪白的大绒毛,竖着一对长长的耳朵,瞪着一双红宝石似的大眼睛,前腿短,后腿长,十分善于奔跑、跳跃。对啰!它们就是活泼可爱的小兔子。

说它们活泼嘛,它们真的是精力十足,常常在笼子里上蹿下跳,你追我赶,好像一群撒欢的皮孩儿。幸好太外婆为它们量身订做的兔笼够大、够结实。

新鲜的小麦草、菜叶、糠饭是它们的最爱。一开饭,它们的三瓣嘴就“扑闪扑闪”忙个不停,前腿也没闲着,不停地捧起食物,一个劲地往嘴里送。特别是晚饭,一定要让它们吃饱,不然,半夜准会被一阵又一

阵“吱吱咯咯”的响声吵醒。到时呀,我们还得压着怒意,柔声细语地给它们喂草料。

但是呀,只要是见过它们睡觉时的可爱样子,你准会爱上它们。它们有的乖乖地趴着,像个雪白的大绒球;有的毫无形象,四仰八叉地仰天大睡;还有的你挨着我,我挨着你,还时不时伸个腿,翻个身,又接着做它们的美梦,看看都能让人烦恼消失大半。

它们看似软萌,但也有不好意思的时候。一次邻家的小孩一而再,再而三地拖拽它的后腿。那只兔子一个飞快转头,狠狠给了他一记。俗话说得好,“兔子急了也咬人呀。”

转眼,太外婆健康出院了,我们功成身退。与这群“小可爱”朝夕相处的日子是多么令人难忘呀!

(指导老师:王晶)

停止催促 化解孩子的“拖延症”

亲爱的“心”朋友:

您好!提笔写下这些话时,我的心里满是焦虑、疲惫与茫然,想向您倾诉长久以来困扰我的难题。我的孩子小艾今年9岁,正在读二年级。从一年级开始,写作业速度一直很慢,每天晚上都要熬到很晚才能完成功课。睡眠不足让他白天上课精神萎靡,经常打瞌睡,考试常常来不及做完试卷,成绩也在不断下滑。作为妈妈,看着孩子的状态,我心里万分着急,却找不到解决办法。

我一直希望尽力照顾好孩子,总想着不让他被琐事打扰,几乎包揽了生活里大大小小的事情,只要求他专心学习。我本身性子急躁,做事追求完美,看见孩子写作业拖沓、写字出错反复涂改,总是控制不住情绪大声催促、责备。事后冷静下来我常常愧疚,可当下总是难以克制。

长久以来,我发现孩子做什么动作都慢悠悠的。写作业容易走神发呆,书写稍有不满意,就反复擦掉,甚至整页擦掉重写。就连日常吃饭,也要花费很长时间。曾经小艾愿意主动帮我分担家务,但是我总嫌弃他做得不够好,自己还要返工。慢慢地,孩子越来越沉默,很少主动和我交流。

我很困惑,明明我所有付出都是希望孩子变得优秀,想要督促他养成好习惯,可我们之间的距离越来越远。我不明白,为什么越是催促,孩子动作越迟缓?我害怕长期拖沓的习惯会持续影响他今后的学习,担心他慢慢丧失自信,陷入自我否定。我也察觉到,孩子表面慢吞吞,内心似乎压抑着情绪,可他不愿意和我敞开心扉沟通。

我既害怕严苛的催促持续伤害亲子关系,又担心放任不管会耽误孩子的学业。一边是望子成龙的期待,一边是紧张疏离的母子关系,我进退两难。我迫切想了解,孩子拖延、行动缓慢背后真正的心理原因,想学会用正确的方式和孩子沟通。恳请老师给予专业的指导,告诉我该如何调整教育方式,帮助孩子摆脱拖延,重建自信,修复我们之间的关系。

家长:霖玲(化名)

本期成长导师:

吴雅雯,南平实验小学语文教师,南平市骨干教师、南平市“十四五”学科带头人培养对象。南平实验小学武夷校区教研室主任,近年来,指导学生参加省市级经典诵读、书法、演讲、征文比赛等多次获奖。

机会,邀请小艾参与家务劳动,哪怕只是简单小事,只要他愿意尝试,就要给予肯定,让他重新敢于主动探索、行动。

最后,学会看见情绪,主动搭建彼此沟通的桥梁,化解母子心结。长久以来,小艾面对您存在防备心理,不愿敞开心扉。建议您挑选轻松的时机,放下家长的姿态,真诚和孩子谈心。您可以坦诚说出自己过往过于急躁的反思,也耐心倾听小艾内心积攒的委屈、害怕。让他明白,妈妈严厉的背后是期待,但妈妈愿意学着改变,愿意耐心倾听他的感受。真诚的共情,是融化隔阂最好的方式。同时与任课老师配合,在校期间持续关注小艾的状态,只要观察到他写作业、答题速度提升,就及时公开表扬,通过持续正向激励强化巩固良好行为。

教育从来不是改造孩子,而是父母与孩子一同成长。孩子身上展现出的行为,常常映照出家庭相处模式。小艾慢吞吞的表象之下,是长久压抑的情绪。也许在一段时间内,您暂时看不到孩子的成长变化,请您保持耐心。当孩子感受到,无论他是否优秀、做事快慢,都能够被接纳,不必时刻活在害怕被指责的焦虑里,内心的枷锁才会慢慢解开,拖延、消极对抗的行为自然逐步改善。

如果后续在调整过程中遇到困惑,欢迎随时和我沟通,我们一起陪伴小艾慢慢成长,静待花开。

您的“心”朋友:吴雅雯

亲爱的霖玲:

您好!认真读完您的信,我能够深切体会到您内心交织的无奈。一边期盼孩子能够自律上进,拥有良好的学习习惯。一边又发现亲子之间隔阂渐深,越催促、越对立,努力付出却收效甚微,这种进退两难的煎熬,很多家长都曾经历过。首先请您不必过度自责,能够主动看见困境、寻求帮助,愿意反思自身教育方式,这已经是改变的第一步。

结合小艾的表现,我们先来梳理分析小艾做事拖沓、写作业缓慢背后深层的心理根源。小艾的“慢吞吞”不单纯是懒惰、专注力差,我认为这是多重情绪叠加形成的行为模式。其一,长期处于紧张防备的状态。面对急躁、追求完美的妈妈,他时刻担心书写出错、做事达不到标准而遭到训斥,内心持续紧绷,很难安心集中注意力,因此写作业时容易走神、反复涂改。其二,缓慢是他无声的对抗。在家里大小事务都由您一手包办,他缺少自主选择的空间,无法直接表达内心不满,只能依靠行动迟缓这种方式进行消极抵抗。其三,长期的否定让他滋生习得性无助。早年主动尝试帮忙做家务,换来的不是表扬、肯定,一次次尝试失败之后,孩子慢慢认定“我怎么做都不够好”,逐渐丧失尝试的勇气,自信心不断降低。

很多家长会简单认为,拖延只是孩子习惯问题,依靠催促、管教就能改正。但对于小艾而言,外在行为问题的内核是安全感缺失、自我价值感不足。当孩子潜意识认定“一旦犯错,妈妈就会失望、批评我”,恐惧就会占据上风,学习不再是自我成长,而是一场需要时刻提防、避免出错的考验。我给您提供可以落地执行、循序渐进的方式,一起帮助小艾调整。

首先,请试着放下您的“急性子”,停止无休止地催促与训斥,重建安全的亲子氛围。当下,

请给自己设立一个小目标:减少唠叨、制止习惯性发火。催促只会加剧孩子的紧张感,让他更加分心。我们不妨把话语权交还给孩子,不再不断提醒“快点写”。您可以和小艾平静沟通,一起预估每晚作业需要花费的时间,约定好完成时限。如果可以在约定时间顺利完成作业,给予他正向鼓励,留出一段完全自由支配的时间,让他做自己感兴趣的事情。初期不必追求速度突飞猛进,只要对比从前有微小进步,及时看见并且肯定。同时允许孩子拥有试错空间,接纳作业里出现的小失误,不要求字迹完美,以缓解他害怕出错的心理压力。

其次,调整沟通语言,用鼓励代替挑剔,修复孩子受损的自信心。完美主义的标准很容易让我们习惯紧盯孩子的缺点,却忽略他的闪光点。长期负面评价,会在孩子心中埋下自卑的种子。往后交流,尽量避免全盘否定式话语,多使用具体化的表扬。当发现他提速时可以说:“今天写这一页比昨天更快了,妈妈看到你的努力!”看到工整的字迹可以表达:“书写十分认真,如果保持这个节奏就更好啦。”告诉孩子,成长本身就是不断试错的过程,孩童时期所有尝试都值得被包容,不必因为一次失误全盘否定自己。自信心重建之后,他内心的紧绷感才会慢慢消散,不需要依靠拖延保护自己。

再次,把生活主动权归还孩子,放手让他独立处理力所能及的事情。长久以来您大包大揽,本意是为孩子扫清障碍,却在无形中剥夺了他锻炼能力、自主决策的机会。成长没有任何人可以代劳,“自己的事情自己完成”是孩子成长无法被替代的权利。日常小事,例如整理书包、收拾书桌、准备文具,交由小艾独立完成,即使做得不够利落,也不要立刻上手纠正、指责。当孩子能够独立掌控生活琐事,才会慢慢拥有掌控时间、管理学习的能力。您可以重新创造