



名校长送来暑假心理调适、亲子沟通、手机使用“干货”： 上网安全交友，牢记三个“不”原则！

少年志 成长氧吧

扫码查看专题

扫码投递烦恼

校长帮帮忙!!

暑期该“放养”还是“严管”？

爸妈装的“监控”让我不舒服了怎么办？

少年志视频号直播

少年志APP直播

承办单位: 新华云教育传媒中心
活动平台: 少年志融媒平台

暑假刚开始没几天,家里的电子产品使用难题是不是已经出现了?孩子捧着手机不放,家长看着干着急。别急,“网红校长”来支招了。

在江苏省精神文明建设办公室、新华报业传媒集团指导下,少年志融媒平台在成长树洞·“润心成长”青少年心理健康宣传教育活动中,特别推出“成长氧吧”系列直播。南京市莲花实验学校党支部书记、校长,南京市名师工作室主持人沈磊做客直播间,为广大学生和家送上暑期心理调适“干货”。作为全网拥有10多万粉丝的教育博主,这位“网红名校长”的单场直播吸引了超10万人次的关注,一位家长在评论区留言:“很智慧很巧妙的育儿方法,学到了。”

变被“管”为主动“秀” 列清单、智慧用电子产品

“家长害怕的其实不是孩子玩手机,而是担心孩子被手机玩了。”沈磊说,在数字化时代,手机等电子产品的使用是一个不可避免的趋势,但因为虚拟世界里有太多诱惑和吸引,家长往往担心孩子缺乏自控力。

怎么办?比起建议家长怎么“管”,沈磊更建议同学们主动向家长“秀”出自己的自控力。“任务清单化”是他给孩子们的核心建议——像游戏闯关一样,列出学习计划、生活安排,主动让爸妈看

一看自己平衡现实生活和虚拟世界的的能力。

“当家长看到孩子能够做好自我管理时,也会放心地把电子产品的使用权交还给孩子。”沈磊说。

应对爸妈“远程监督” 主动复盘、记录假期成长

“爸妈上班,我一个人在家,他们专门装了监控对准我的书桌,远程监督我。感觉隐私被侵犯了。”一位五年级学生在“成长树洞”里投递了自己的烦恼。

“背后有一双‘眼睛’看着你,确实会有些不舒服。”沈磊首先肯定了孩子的感受。但他也注意到,这位同学的提问里已经包含了换位思考——能理解父母上班、自己一个人在家时家长的担心。

怎么说服父母停止“监控式育儿”?沈磊建议同学们,主动展示假期计划,阶段性地跟父母复盘。“你可以每天让父母看到计划的完成度,在父母午休间隙主动打个电话、发个视频,‘汇报’一下半天的高效成果。”

对于暑期安排还不太成熟的同学,沈磊说:“如果暂时撤不掉监控,不妨换个思路,跟父母协商每天只开半小时,让父母看看你的自律表现。一个假期下来,监控反而成了你暑期学习生活的‘记录者’。把‘控制感’变成‘成长记录’,这件事就有了不一样的答案。”

“真朋友一定双向可见” 谨记网络交友三个“不”原则

“评论区里聊得投机的网友,能信吗?”“对方说自己是同龄人,可我怎么知道他是不是骗子?”暑假里,孩子们有了大把时间上网、刷视频、逛评论区,网络交友的安全问题也随之而来。

沈磊给同学们支了两招。“真朋友一定是双向可见的。”第一招是“阳光检验法”——你敢不敢把网友聊天的话题、内容,甚至对方的表达方式,告诉家长?“如果有的内容你不敢说,那它很可能已经超出了青少年正常交友的边界。”

第二招是三个“不”原则:不挑衅、不猎奇、不孤岛——不轻易在评论区接话挑衅,不因好奇随意点开弹窗链接,更不要独自承受网络带来的负面情绪,“如果你在网上感到委屈、受到伤害,一定不要一个人扛着,找熟知的朋友、老师、家长聊一聊。”

沈磊也特别提醒准备线下见网友的同学:一定要告知家长,年纪较小的孩子还要有家长陪同。“学会甄别网友、守住交友边界,才能让网络成为连接彼此的桥梁。”

据悉,本次“成长氧吧”系列微课的更多精彩内容,将持续在紫牛新闻APP、少年志APP等媒体平台同步发布,供广大学生和家随时学习回顾。

扬子晚报/紫牛新闻记者 王雪瑞
少年志编辑 贺东婷



这位自幼习武的好少年,带领身边人强身健体 她文武双全,立志当兵保家卫国

近日,由江苏省精神文明建设办公室、省教育厅、共青团江苏省委、省妇联、省关工委联合主办的2026年江苏省“新时代好少年”先进事迹发布活动在盐城东台举行。盐城东台红军小学的殷诗倩光荣入选。

6岁习武 从小听爷爷讲抗战故事

殷诗倩是一位习武少年,她告诉记者,爷爷曾参与修建村里的新四军枪械所,闲暇时总给她讲述抗战故事。那些故事如一束束光,照亮了她的童年,也在幼小的心灵里埋下了红色的种子。6岁那年,她主动请求妈妈让自己学武术,语气坚定:“只有练出好身体,拥有过硬本领,长大后才能保家卫国。”进入盐城东台红军小学后,浓厚的红色教育氛围让这颗种子生根发芽。

为了学好武术,殷诗倩对自己近乎严苛。每天天不亮,她就准时出现在训练场,压腿、踢腿、出拳、扎马步……每一个简单的动作,她都反复打磨,直到标准规

范、行云流水。训练中磕伤、擦伤是家常便饭,膝盖青了又紫,手掌磨出厚茧,有时练到浑身酸痛,她也从未喊过一声苦。凭着这份执着,她先后熟练掌握小洪拳、少林拳、散打等多个项目,在各级赛事中崭露头角,斩获多项冠军。

2025年备战江苏省第十三届演武大会时,她右手关节韧带严重拉伤,医生要求她休息一个月,而比赛只剩半个月。她坚定地说:“已经付出这么多,我不想放弃。”此后,她一边遵医嘱康复治疗,一边克服疼痛坚持训练,最终带伤站上赛场,荣获少林拳一等奖、传统单器械刀二等奖,用坚韧诠释了少年的担当。

满满正能量 带徒弟、教老人强身健体

在殷诗倩心中,武术的意义远不止赛场胜负,更在于传承中华武术精神、传递温暖与力量。在校内,她牵头创办武术社团,利用课余时间耐心为同学们传授基本功、纠正动作要领,带领近20名“小徒弟”在一招一式中

磨炼意志、强健体魄。在校外,她心系老人,每月至少去一次家乡的敬老院,陪老人们聊天,为老人捶背揉肩。她还义务教授30余名老人练习八段锦、太极拳,用自己的特长为老人们带去健康与欢乐,赢得一致称赞。

“我的邻居在敬老院工作,我经常带我去,我慢慢就养成了去敬老院的习惯,后来学了武术,就开始教老人一些简单的动作。老人们很开心,因为有人陪他们玩啊、聊天啊。”殷诗倩说,她和老人们的相处是相互滋养,“我小时候不敢在别人面前展示,但在爷爷奶奶面前展示之后,我在别人面前展示就不再胆怯了。”

东台市三仓镇敬老院院长陈康这样评价她:“这个娃很优秀,骨子里有一股正气。”

立志从军报国 观看九三阅兵深受震撼

去年殷诗倩观看九三阅兵时,女民兵方队让她内心深受震撼,从那时起她便立下了参军报国的志向。她以更高的标准要求



殷诗倩(中)

自己——训练、学习、生活,一刻也不放松。

她热心传播红色故事,既是校园国防教育馆的小小讲解员,也是三仓烈士陵园、村文庙的志愿讲解员。为了讲好革命先辈在东台的峥嵘岁月,她利用课余时间泡在图书馆,查阅红色书籍、摘抄笔记、反复打磨讲解词,一遍又一遍演练,只为用生动流畅的语言,让每一位听众都能感受到革命先辈的爱国情怀与奋斗精神,让红色基因代代相传。

殷诗倩的家庭并不富裕,父

亲常年在外地务工,母亲经营着一家小小的裁缝店,忙碌时很少有时间照顾她。但殷诗倩从小独立懂事,按时完成作业、复习功课,有条不紊地打理着自己的学习和生活,从不让父母操心。

学业上,她的成绩一直稳居年级前列。热爱写作的她曾荣获“校园文学杯”全国小学生作文大赛特等奖;科创领域也毫不逊色,荣获第35届江苏省中小学生金钥匙科技竞赛个人一等奖,真正实现了文武兼备、全面发展。

扬子晚报/紫牛新闻记者 王颖