



从“零进球”到“夺冠王”

太仓这支校园足球队的故事超燃



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。太仓市高新区第二小学百川源源足球队入选2026年江苏省“新时代好少年”。

这支由外来务工人员子女为主组成的校园足球队,从首次参赛“零进球”的懵懂起步,到如今屡夺桂冠、创下多个全省“唯一”,在绿茵场上书写了一段热血传奇。 扬子晚报/紫牛新闻记者 王颖



球可以输,梦想不能丢!

2015年球队正式组建,起步艰辛:泥地作场、破鞋作装、风雨作伴。首次参加苏州市“市长杯”,一球未进、一场未胜。失落写满脸庞,但无人言弃。教练那句“球可以输,梦想不能丢”,在少年们心中种下了坚韧的种子。

如今,FIFA(国际足球联合会)认证的专业球场、齐全的训练装备一应俱全。酷暑中,球员们汗水结盐、脚底磨泡仍奔跑不止;寒冬里,手脚冻红、哈气成霜仍反复打磨每一个动作;雨天转战室内场馆,节假日远赴他乡参赛。从泥地到绿茵,变的是条件,不变的是那颗迎难而上的赤子之心。

队员向星宇从幼儿园中班开始踢球,已有8年球龄。他回忆:“有一段时间我跌入低谷,从

主力变成替补。我不敢告诉爸妈,只能偷偷哭,自己给自己打气。每天在地下室加练,终于重新回到主力位置。”

同心同向,他们来自五湖四海

队员们来自五湖四海,因足球相遇,为梦想凝聚。六年级学生唐恩杰说:“在球队里,我交到了很多朋友,懂得了团结协作。比赛时队友有小失误,大家会说‘没事,下一次做好就行’。”

训练中有人摔倒,众人搀扶;赛场上主力替补同心协力,落后不气馁,领先不骄傲;学习上互帮互助,难题面前一起攻关。来自不同地方的少年们,以足球为纽带,把温暖藏于心底,将坚韧拧成一股绳——这正是百川源源最坚实的底气。

百川源源,名字背后有深意。据学校副校长、足球队总教练朱敏刚介绍,太仓市高新区第二小学是定点接纳外来务工子女的学校,学生来自五湖四海。2009年,学校确立“百川文化”(海纳百川)办学理念,寓意各地孩子汇聚于此,拥有幸福童年。校园卡通形象——女生“思思”、男生“源源”,取“饮水思源、源源不断”之意。学校男足队伍由此得名百川源源足球队。

“省长杯”唯一“三连冠”的球队

竞技体育“冲冠易、守冠难”。百川少年用十年坚守,创造了校园足球的奇迹。从首次“市长杯”零进球,到如今屡夺桂冠,他们已捧

回24座省市级冠军奖杯。

球队创下多个苏州乃至全省校园足球“唯一”:苏州校园足球夺冠次数最多的球队;江苏省“省长杯”总决赛唯一连续三年夺冠的球队;至今,已有48名队员进入职业青训梯队,5人入选全国校园足球夏令营总营最佳阵容,3人跻身校园足球国家队。百川源源已成为名副其实的足球人才摇篮。

夺冠秘诀:科学的训练体系+心理辅导

从零进球到常夺冠,秘诀何在?朱敏刚总结了两点:第一:科学化全梯队训练体系。学校联动周边幼儿园中、大班,搭配本校1至6年级,组建8支足球

梯队。学校历经十余年打磨出系统化青训方案,保障零基础入校的孩子在小学阶段练就扎实技术,队伍竞技水平长期稳定。第二:重视球员心理健康建设。学校提出一个口号:“让每个孩子因为足球变得更好!”内向孤僻的孩子在团队中学会协作;训练挤占时间,倒逼孩子提升学习与训练效率,多数学生文化课成绩稳中有升;自卑的孩子变得自信开朗。每逢大赛,除了战术讨论会,教练会专门开心理辅导会,告诉同学们:“专注过程,享受比赛,把自己最好的一面展现给大家。”

绿茵场上,百川源源的故事还在继续。这群来自天南海北的少年,正用汗水与热爱,书写着属于新时代好少年的青春答卷。

改掉手机“依赖症”! 三招唤醒孩子内在自控力



主办单位:江苏省精神文明建设办公室
新华报业传媒集团

家长求助:每逢假期,不少家庭便陷入手机管理僵局:孩子沉迷短视频、网游,自控力薄弱。家长轮番使出劝阻、限时、没收设备等强硬手段,亲子冲突却愈演愈烈。单纯压制治标不治本,如何用科学温和的方式唤醒孩子的内在自控力?江苏省优秀心理健康辅导员、梅村高级中学教科室副主任杨海娟为家长支招。

手机过度依赖,正在悄悄“改造”孩子的大脑

手机依赖绝非小事。杨海

娟指出,长时间沉浸虚拟环境,会对青少年尚未发育成熟的大脑认知和情绪调节能力产生多重负面影响:第一,干扰前额叶发育,削弱自控力根基。前额叶负责冲动克制与行为规划,长时间接触电子产品会干扰其正常发育,导致孩子行事随性冲动,缺少自我约束的生理基础。

第二,拉高愉悦阈值,削弱长期自律动力。游戏、短视频快速刺激多巴胺分泌,不断抬高快乐感知标准。孩子在日常学习和社交中难以获得同等快感,便倾向于不断延长手机使用时长。

第三,扰乱睡眠节律,加剧情绪波动。电子屏幕蓝光抑制褪黑素分泌,引发入睡困难、作息颠倒、日间精神萎靡。孩子情绪调节能力随之下降,些许小事便容易失控。

第四,诱发情绪内耗,消磨

自律意愿。无序使用手机打破大脑神经递质平衡,孩子长期陷入烦躁、低落等负面情绪,无心规划学习与生活,想要自律的内在动力不断流失。

修复亲子联结,比没收手机更重要

孩子自控力薄弱,不能简单贴上贪玩、不听话的标签。这往往是生理发育特点、陪伴缺失、亲子沟通失衡等多重因素叠加的结果。

杨海娟表示,化解手机矛盾,核心在于修复亲子联结。单纯没收设备、指责说教,只会激化对立。很多家长谈及手机问题,容易陷入非黑即白的评判误区——紧盯时长和成绩,全盘否定孩子的努力,沟通尚未开始便已形成对立。稳固的亲子关系才是解决手机问题的根本。建议家长放下一标准,多维度看

见孩子的付出。给予尊重与包容,孩子才能卸下心理防备,主动正视问题,萌生提升自控力的意愿。

三大育儿心法,唤醒内在自控力

杨海娟指出,家庭教育应遵循“联结为先,引导为辅”的原则。以下三套实操方法层层递进,便于日常践行:

心法一:共情为先,疏导情绪再商议规则。亲子沟通不必以批评开场。家长不妨坦诚认可:短视频、游戏确实趣味十足,能够放松身心,先拉近心理距离,再客观讲述过度使用对专注力、睡眠和情绪的负面影响。搭建平等对话通道,孩子才愿意静心接纳自律建议。

心法二:共定规则,交还主动权激活自主意识。真正的自控源于内心自觉,而非被动服从指

令。家长切忌单方面下达禁令,可邀请孩子共同协商使用细则,一同敲定每日使用时段、时长及超时处置方案。孩子亲身参与规则制定,认同感和责任感更强,更愿意主动规范自身行为。

心法三:正向激励,持续巩固自律习惯。细心捕捉孩子的自律瞬间——按时放下手机、优先完成学业再娱乐、主动外出运动等,家长及时给予具体真诚的肯定。若出现超时沉迷,做到不翻旧账、不激烈指责,平和复盘问题,共同优化规则。长期稳定的正向反馈,能稳步提升孩子的内在自控力。

家庭教育的关键,在于搭建稳固的亲子情感联结,用理解与包容替代指责对抗,唤醒孩子的自律意识,养成稳定持久的自我管理能力和自律意识。 通讯员 刘文超
扬子晚报/紫牛新闻记者 王颖