



“树洞悄悄话”江苏省青少年心理日志征集活动启动

同学们，快来执笔倾诉心声！



扫码进入专区

扫码投稿



专家支招 别让暑假成“第三学期”

家长求助：暑假过半，孩子在家无心学习，写作业时磨磨蹭蹭，只要他一有机会拿到手机就丢不下来……怎样才能帮他顺利度过暑假，并为新学期的学习打下基础呢？陶老师工作站96111热线心理咨询和危机干预志愿者、南京市中华中学心理健康教育中心主任陶德华老师为家长支招。

珍视暑假，劳逸结合、动静相宜。现在，暑假的核心内涵应从“单纯休整避暑”升级为身心恢复、自主探索与真实世界连接的关键成长窗口期。其重要意义在于让学生有一个自主掌控的休整时间，不仅有时间对上学期的学习进行查漏补缺，而且可以通过非课堂的差异化体验，促进学生生理修复、社会认知构建及综合素养发展，避免沦为应试延伸的“第三学期”。科学的做法是：想方设法丰富孩子的假期生活，坚持劳逸结合、动静相宜、强身健体、寓教于乐，课本学习巩固提升与社会实践拓展运用相平衡。

角色到位，把握契机修复亲子关系。良好的亲子关系本身就是教育。假期里，家长不仅要为孩子的生活提供必要的照顾，更要转变为孩子假期生活边界

的划定者、亲子陪伴的合伙人和情绪爆发的缓冲者。家长应在与孩子的友好商讨中立好温和、统一的家庭规则，守住底线；坚持每天茶余饭后无说教的轻松共处时间，珍惜彼此陪伴的美好时刻；当孩子过于放松、纵情放飞时，先稳住自己的情绪，耐心等待孩子冷静下来再进行“非暴力沟通”。

真诚交流，提升解决问题的能力素养。面对孩子不遵守言行承诺、沉迷于手机冲浪等现象，家长首先要接纳孩子的现状和冲突，告诉自己事情没有想象得那么糟；其次要敏锐觉察自己的感受，共情和体悟孩子的感受；接着冷静理智地深入反思……再找时机与孩子真诚沟通交流，分享彼此的感受，消解误会、理解彼此，达成共识。

把握矛盾契机，冷静相待、共同商讨、妥善解决，不仅能让彼此增进了解，融洽亲子关系，更能让孩子在解决矛盾和问题的过程中习得、提升解决问题的能力、素养和方法。假以时日，孩子便能把这些能力、素养和方法迁移到看书学习、同学师生相处等诸多方面。

扬子晚报/紫牛新闻记者 王颖

亲爱的同学们，在你的心里，是否藏着一些无人诉说的烦恼？或许是暑期的焦虑迷茫、和父母沟通的隔阂？又或许是关于友谊的感悟和对新学期新学校的不适应？……别担心，这里有一个安全的“树洞”在等你。“树洞悄悄话”江苏省青少年心理日志征集活动已正式启动！该活动作为成长树洞·“润心成长”青少年心理健康宣传教育活动的重要内容之一，欢迎广大中小学生对用文字记录下内心最真实的声音，让每一份心事都能被看见、被倾听。

本次征集时间为7月31日至9月30日。作品须围绕青少年成长过程中的真实心声展开，可记录学业压力、人际交往、亲子沟通、同伴交往、自我

认同等方面的烦恼困惑，也可分享通过某一件事情收获的心理成长感悟。要求内容真实、情感真挚，体现青少年最本真的内心世界。每名作者提交1件作品，题目自拟，体裁不限（记叙文、书信、日记均可）。作品字数在200字—600字。作品须是学生原创。优秀作品将进行宣传展示，作者享有署名权。部分典型投稿将由陶老师工作站心理专家撰写回信，同步刊发在《新华少年报》“树洞悄悄话”专栏。

个人投稿请登录“少年志”APP，点击首页下方“赛事”，选择“树洞悄悄话”江苏省青少年心理日志征集活动，进入页面在线提交作品。集体投稿：学校可利用心育阵地开设线上“树洞漂流计划”，将征集到的

作品（学生来稿+老师回复）统一发送至邮箱shaonianzhi2024@163.com，邮件主题请注明“树洞悄悄话投稿+学校名称+联系方式”。

少年志融媒平台将对优秀来稿内容整理发布为“树洞漂流计划”线上校园问答专场。所有审核通过作品的投稿人均可获得少年志平台颁发的电子参与证书；同时，根据学校组织参与情况颁发优秀组织奖、优秀心育教师奖若干。活动最终解释权归主办方所有。

你的烦恼，我来倾听——把你的心事故事写下来，让“树洞”听见你的声音！期待你的来稿！

少年志编辑 贺东婷
扬子晚报/紫牛新闻记者 王雪瑞

这位好少年推广传播非遗，带动同龄人爱上传统曲艺

潜心学十载，让白局在校园“热”起来！



左二为王昱童
图片由受访者提供



王昱童

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。南京卫生高等职业技术学校2025级护理专业学生王昱童入选2026年江苏省“新时代好少年”。

成立校内首个白局社团 让传统曲艺在校园“热”起来

“建康路有个夫子庙，夫子

庙里很多桥，桥下就是秦淮河，十里秦淮风光好……”这首用地道南京方言说唱出来的《秦淮小吃》，是王昱童最常教身边同学的白局入门小曲。进入南京卫生高等职业技术学校不到一年时间，王昱童已经在校内掀起了白局学习热潮。

“在前不久的风尚节上，我们开了一个‘白局市集’，摆了六个小碟子。很快就有同学被吸引过来，我就教他们怎么用碟子打节奏。后来人越来越多，前前后后大概有百来号人。”回想起

同学们争先恐后学白局的场景，王昱童记忆犹新，“有同学开玩笑说，没想到这个像小醋碟的道具能打出这么美妙的旋律。”

入校后，在校团委老师的建议下，王昱童牵头筹备南京卫生高等职业技术学校的首个白局社团。此外，她还多次登台展演，向全校师生展示南京本土曲艺的魅力。

在学校青年风尚节的舞台上，她携手团队指导老师、南京白局省级代表性传承人许茹老师登台献艺，带领全校师生沉浸式感受南京白局的传统韵味。在读书节活动中，王昱童参演节目《岐黄问道，医脉相传》，将中药材知识融入白局唱腔，呈现传统文化与医学交融的独特魅力。

“身为南京人我非常自豪” 带动同龄人爱上南京白局

王昱童与南京白局的缘分始于2016年。彼时刚上一年级的她，偶然观看了国家级非遗代表性传承人黄玲玲老师、省级非遗代表性传承人许茹老师的南京白局演出，当即被这门方言曲

艺深深吸引，自此开启白局学习之路。

谈及最初支持孩子学习白局的原因，王昱童妈妈坦言初衷很简单，“她上幼儿园后，就不太讲南京话了。家乡的方言还是要说得好。”

或许正因这份“一见如故”的喜爱，十年来，王昱童从未想过放弃南京白局的学习。为了唱好一个唱段，王昱童会对着录音反复跟唱上百遍；为了一个亮相动作，她会对着镜子练上几个小时。黄玲玲老师对王昱童赞赏有加，“她身上有股不服输的韧劲，不仅学得快，还能把自己对南京文化的理解融入演唱中，是块学白局的好料子。”

除了自身热爱，王昱童还积极做白局文化的传播者。小学时，王昱童就在班级里开设“白局小课堂”；十岁成长仪式中，她带领全班同学演唱白局新编曲目《八礼四仪》。初中时，她也是学校白局社团主力，不仅带领社团成员登上校园艺术节的舞台，还带着大家走进博物馆开展演出。

“白局是南京本土文化的缩影。每当唱起白局唱段，身为南

京人的我非常自豪。我希望通过我的努力，让这朵传统曲艺之花被更多人所喜爱。”如今，在王昱童的带动下，越来越多的同龄人开始说方言，并爱上南京白局。

十年如一日 做家乡文化的传播者

从接触白局开始，王昱童就跟随黄玲玲老师的演出团队参加各类非遗推广活动，十年间登上了大大小小几百场演出的舞台。几乎每个周末，王昱童都会在甘熙故居公益驻演，向游客们讲述南京的历史与文化，观众中不乏众多外国游客；南京博物院、江宁织造府等文博场馆里，也时常留下她的演出足迹。

如今，身为南京卫生高等职业技术学校白局社团的社长，王昱童有了新的目标：“我们计划一学期打磨出一个完整的白局节目，借助校园各类活动持续展演，让南京白局走进更多青年学生心中，让更多人爱上这一国家级非物质文化遗产。”

少年志编辑 顾茜敏

扬子晚报/紫牛新闻记者 王颖