



“主角”登场，闪闪发光！

“小戏骨”助力百年锡剧生生不息



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。无锡市前洲中心小学六年级学生周圣尧入选2026年江苏省“新时代好少年”。

少年志编辑 顾茜敏
扬子晚报/紫牛新闻记者 王颖



始于热爱的“小桃娃”

“六年前，你参演《追梦路上》，第一次登上王昆大剧院的舞台。六年后，你再次走进这里，以江苏省新时代好少年的身份登台领奖，这也是你真正步入戏曲舞台的新起点，孩子加油！”

5月底，陪同周圣尧参加江苏省“新时代好少年”先进事迹发布活动的殷玉婷，在朋友圈里写下这段文字。谈起学生的成长，作为周圣尧的锡剧引路人，惠山区锡剧艺术传承中心专家指导老师殷玉婷满是感慨。

今年仅有12岁的周圣尧，已经是锡剧舞台上崭露头角的新星。她连续两年在全国“全民美育”青少年戏曲展演中斩获最高奖，夺得江苏省“十佳小票友”

称号，更摘得中国少儿戏曲最高荣誉“小梅花”奖。

“小时候看锡剧表演，觉得扮相很漂亮，唱腔也很好听，就很喜欢。”一年级起，因为一份热爱，周圣尧加入了学校的“桃娃小锡班”，正式开启学戏之路。学习锡剧的六年时光里，每周一至周五下午，她都会准时参加社团一个半小时的训练，周末则在家压腿、练唱，从不间断，比赛期间还会额外参加集训、进行打磨。

“为了唱好锡剧，她每天都会把老师教的唱词录下来，回家后一遍一遍反复听，一个字一个字模仿。”学校锡剧社指导老师韩静波提到，周圣尧平时还会通过学习古典舞来练习身形、通过跳绳锻炼肺活量，这些让她的锡剧功底日益扎实。

锡剧舞台上的小“主角”

前不久，讲述秦腔传承的电视剧《主角》热播，剧中易青娥第一次登台演出时，便因包头产生的不适而晕倒，这段情节让周圣尧深有共鸣。在锡剧《牡丹亭·游园》中，杜丽娘这个角色就需要做“包头面”的造型。“绑头的时候布条勒得很紧，再加上很多饰品就会很重，每次绑头都会头疼想吐。”回忆起三年级时第一次绑头，周圣尧直言“很难熬”。

“包头面”层层缠绕，重达三四斤，一戴就是三四个小时。“但是她一上台就不一样了，好像瞬间把难受忘记了。”殷玉婷说，只要听到前奏的音乐，站起来的那一刻，周圣尧眼睛就亮了，完全

进入了角色。“这孩子可爱又漂亮，声音又好，还很好学，是个好苗子。”谈及小爱徒，殷玉婷言语中满是喜爱。

传承百年锡剧的“小戏骨”

让韩静波记忆深刻的则是2023年的江苏省第七届票友大赛决赛。“决赛前一天，她刚到扬州就发烧了，小脸烧得通红，咳嗽不止。我们几个带队老师都很心疼，商量着给她退赛。没想到她自己却坚持着要上台演出。”回想起那个瞬间，韩静波依旧很是心疼。

“韩老师跟我说要不然就不比了。但我还是想增加一些舞台经验，所以坚持登台演出。”最终，周圣尧成功获得江苏省“十

佳小票友”的称号。

“每当我演绎剧中的人物时，我会把自己当成那个人物，去感受她的情绪和心理状态。”最让周圣尧难忘的节目是《追梦路上》，为了讲好“时代楷模”黄文秀精准扶贫的故事，她还查阅相关资料，深入了解黄文秀的事迹。2024年，在“全民美育”首届青少年戏曲展演活动中，周圣尧演唱的《追梦路上》选段“我来白坭村”，作为江苏省唯一一部参演作品荣获全国“美育金奖”最高奖。

如今的周圣尧已被江苏省戏剧学校预录取，即将正式开启专业锡剧求学之路。这位蕴藏蓬勃力量的“小戏骨”，正以自己的少年力量，助力百年锡剧生生不息。

三把“密钥”助您成为有章法的父母



把“密钥”帮你轻松读懂孩子的内心需求。

解锁沟通密钥：掌握亲子相处共情之道

第一把密钥：深耕关注与理解，看见孩子多维成长。青春期的孩子内心细腻敏感，十分渴求被看见、被接纳。家长可以留出一对一的专属陪伴时间，静下心来倾听孩子的内心想法，让孩子在真诚的关注中获得安全感与归属感。

第二把密钥：秉持尊重与平等，重塑双向沟通姿态。家长可以运用“20法则”调整沟通姿态，把孩子当作二十岁的成年人开展平等对话，主动邀请孩子参与家庭事务的决策，耐心接纳孩子的想法，把单向输出的说教，变成双向互动的沟通。

第三把密钥：坚守支持与信任，给予成长试错底气。家长要学着适度放手，给孩子留出自主探索、允许犯错的成长空间，接纳孩子不完美的表现，多给予正向鼓励，做好幕后支持，让孩子拥有直面青春困惑的底气。

构筑家校同盟：携手并肩化解成长内耗

家庭与学校本就是教育共同体，有效的家校沟通，能够汇

聚更强的教育力量，减少孩子成长路上的内耗。

一是明确共同立场。家校目标一致，每一次正向反馈、每一回有效交流，都在为孩子的成长赋能。

二是达成教育共识。面对学校给出的科学育儿建议，多倾听、多交流、多接纳，和老师对齐教育理念。

三是学会智慧引导。试着站在孩子的视角看待问题，抓住生活里的成长契机，把重心放在解决问题上，给予孩子科学恰当的指引。

回归自我成长：修炼心境实现双向滋养

最好的家庭教育，是家长和孩子一同成长。家长先安顿好自己，才能更好托举孩子的未来。

日常生活中，家长可以做好榜样示范，先放下电子产品，用自身正向言行潜移默化影响孩子。尝试运用“我句式”开展非暴力沟通，温和表达自身感受与诉求，打造松弛包容的家庭沟通氛围，和自己的育儿焦虑温柔和解。

通讯员 刘文超
扬子晚报/紫牛新闻记者 王颖

2026“润心成长”AI创意歌曲首期MV上线

“爸妈上班，我一个人在家，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。”在“成长树洞”互动平台收到的投稿中，“监控式育儿”引发的亲子矛盾不在少数。

这一次，一位特别的“网红”来帮忙了。在江苏省精神文明建设办公室、新华报业传媒集团指导下，少年志融媒平台成长树洞“润心成长”青少年心理健康宣传教育活动特别策划推出新一季“成长的秘密”心理健康教育AI创意歌曲系列。首期MV《再见了，“咕咕嘎嘎”！》近日正式上线，以网络热门卡通形象“咕咕嘎嘎”拉近与观众的距离，用萌趣诙谐的方式，为“监控式育儿”下的亲子困局温情支招。

MV的结尾，专业心理导师给出清晰实用的解决路径：当父母对孩子的爱变成“远程监控”，后者感到被冒犯是正常的，最好的沟通方式不是吵架，而是主动展示自律——画一张

计划表每天打卡，阶段性主动打电话、发视频向父母汇报，让“控制感”在日复一日的自律中自然转化为“放心”。

据悉，“成长的秘密”心理健康教育AI创意歌曲系列自2025年推出以来，已累计上线10期，覆盖视频号、微博、小红书、抖音、哔哩哔哩等多平台，累计观看量超五百万次。系列作品始终紧扣青少年成长全周期困惑，每期聚焦一个主题，以不说教、重共情的方式，将专业心理知识转化为易学易做的行动指南。

今年，“成长的秘密”系列还将持续推出针对不同心理热点的AI创意歌曲，用青少年喜爱的方式，陪伴更多孩子走过成长的“雨季”。

统筹 王雪瑞 编导 贺东婷



扫码看MV



扫码进入专区

扫码投稿

家长求助：步入青春期，亲子冲突不断、沟通不得要领、自身持续内耗。面对即将到来的新学期，该如何调整相处模式，优化沟通，实现家庭、学校、自我的三方和解，从容守护孩子成长？

无锡家长学校总校特约讲师、宜兴高等职业技术学校心理教师、国家二级心理咨询师骆毅，结合真实育儿案例，聚焦开学季家庭教育的现实困境，分享实用的共育方法，帮助家长以松弛温和的状态，陪伴孩子迎接新学期。

青春期的孩子同时交织着独立与依赖、成熟与幼稚。内心渴望被平等对待、希望拥有自主空间，可又会本能地抗拒家长的说教、管控式教育。三