



有序开启新学期, AI 创意歌曲助力心理健康教育

三招从“假期模式”切换到“学期模式”



“假期倒计时啦, 窗外蝉还在吵, 作业本翻开啦, 写了一行又划掉……”临近开学, 不少孩子陷入“既期待又抗拒”的矛盾情绪。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, 推出“成长的秘密”心理健康教育AI创意歌曲系列第二期MV(音乐视频)《新学期, 你好!》, 用轻快的旋律和温暖的剧情, 帮助孩子们完成从“假期模式”到“学期模式”的平稳过渡。

音乐视频中, 主人公面对即将结束的假期, 食欲不振、辗转难眠, 把作业本翻了又翻, 却迟迟下不了笔。饭桌上, 爸爸的关心和欲言又止, 妈妈的温柔耐心倾听, 家里“小豆丁”妹妹递过来的一块西瓜, 成了融化所有焦虑的钥匙。那一瞬间, 主人公的鼻酸和微笑同时出现——原来开学前那点忐忑, 是可以被理解、被接住的。

歌曲结尾, “成长的秘密”为孩子们给出本期建议: 从自由假期切换到规律学期, 出现“开学综合征”是正常的过渡反应。不妨试试“三步走”的收心法——

看得见:承认“我现在确实有点不想开学”, 食欲不振、上课打瞌睡都是正常的反应, 没什么丢人的。

聊得开:试着直接告诉爸妈

“我有点紧张, 不是不想上学, 是还没调整过来”, 你会发现爸爸妈妈的态度也会软下来。

定下心:复盘暑假里做过的开心事、学会的新技能, 把所有“完成”和“没完成”都装进行囊, 过去的每一件事都是新学期出发的底气。

“成长的秘密”心理健康教育AI创意歌曲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, 用不说教、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。

接下来, “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每一个关口。

少年志编辑 贺东婷
扬子晚报/紫牛新闻记者 王雪瑞

专家支招

假期余额不足, “收心指南”请收好

家长求助:开学渐近, 可是看着家里的娃晚上不睡, 早上不起, 看起电视来好几个小时, 真担心他开学不适应。家长应该怎么帮助孩子“收心”呢?

江苏省南通中学学生发展指导中心凌强老师为您支招: 暑假, 是松弛, 是休整, 是蓄力。转眼间, 开学的脚步已然临近。各位同学要调整状态, 收心聚力, 以饱满的姿态, 迎接崭新的校园生活。这份专属“收心”指南, 请查收!

调整作息, 告别假期模式。距离开学仅剩数日, 首要任务就是校准生物钟。按照学校作息时间表逐步调整, 早睡早起、规律午休。可以每天早睡半小时、早起半小时, 循序渐进调整状态。让身体告别慵懒的假期模式, 放下电子产品, 不沉迷网络, 恢复饱满的精气神, 从容适应开学后的学习节奏。

梳理任务, 清空假期遗留。请同学们静下心来, 全面梳理各科作业完成情况。对未完成的作业制订清晰的完成计划, 及时查漏补缺。同时, 整理假期里的错题笔记、阅读摘抄、研学心得, 复盘假期的学习收获。认真完成每一份作业, 不仅是对假期学习的收尾, 更是快速进

入学习状态的最佳方式。

平复心态, 缓解开学焦虑。从自由松弛的假期, 回归规律紧张的校园生活, 同学们产生不舍、焦虑、浮躁的情绪都是正常现象。不必抵触开学, 不必畏惧压力。学校的每一段时光, 都是破茧成蝶的沉淀。新学期, 意味着新的起点、新的成长、新的机遇。试着静下心来, 抛开浮躁杂念, 告别假期的慵懒, 梳理自己的不足与期许, 用平和积极的心态, 迎接即将到来的校园生活。

预热学习, 平稳衔接课堂。利用开学前的黄金过渡期, 做好学习预热至关重要。建议同学们减少娱乐时间, 回归学习状态: 翻阅上学期课本, 回顾重点知识, 巩固基础; 适当预习新学期教材, 了解重难点内容, 构建初步的知识框架; 每天坚持静心阅读、限时做题, 慢慢找回专注高效的学习手感, 让大脑从“休闲模式”切换至“学习模式”。

整理行囊, 迎接新学期。整洁的环境、规整的行囊, 能带来满满的仪式感与归属感。请同学们自主整理个人物品, 整理个人仪容仪表, 以清爽、阳光、自律的面貌迎接新学期。
扬子晚报/紫牛新闻记者 王颖

这支小学花样跳绳队诞生了众多全国冠军

“小绳王”在赛场绽放少年光芒



日前, 2026年江苏省“新时代好少年”名单正式公布。徐州新沂市新安小学花样跳绳队入选2026年江苏省“新时代好少年”。让我们一起走近这群用热爱和坚持在赛场绽放少年光芒的花样跳绳小将。

屡屡夺冠的“小绳王”目标是冲进亚洲锦标赛

“我们花样跳绳队诞生了很多全国冠军, 我就是其中一个。我的目标是冲进亚洲锦标赛, 为学校争光, 为徐州新沂争光。”在2026年江苏省“新时代好少年”先进事迹发布活动现场, 接受采访的新沂市新安小

学花样跳绳队成员黄悦雯向记者透露了自己的目标。在这支活力四射的队伍里, 像黄悦雯这样期待更高水平赛事的“小绳王”还有很多。

新沂市新安小学花样跳绳队成立于2021年9月, 短短五年里, 队员们已累计参加国际国内比赛40余场, 斩获中国国际跳绳公开赛冠军、全国跳绳联赛总决赛冠军等80余枚奖牌。

亮眼成绩的背后, 是同学们日复一日的坚持。跳绳队教练张晶介绍, 团队每年至少要参加四五场省赛、全国赛等高水平赛事, “孩子们的技术想要始终保持领先地位, 训练不能停。”

每天晚上放学后, 新安小学的操场总会准时响起绳子划破空气的锐响。周一到周五, 队员们雷打不动地每天训练两个小时; 周末每天至少要训练三小时; 临近比赛, 周末每天的训练就要加到六小时。从基础动作到高难度技巧, 大家反复练习、不断突破, 即便手掌磨出水泡、膝

盖磕碰出淤青, 队员们也从未轻言放弃。

“我们体育课是英语老师教的”斜杠教师用热爱点燃热爱

在跳绳队里, 教练张晶是孩子们的“偶像”。作为新沂市新安小学体育教师, 张晶还是全国跳绳高级教练员、国家级裁判员。然而鲜为人知的是, 她原本是一名英语教师, “真的是因为热爱, 所以想把这份热爱、运动的好处传递到孩子们身上。”

学生时代跳健美操的经历, 让张晶对运动充满热情。当学校决定组建跳绳社团, 张晶主动担当, 成为了跳绳社团的老师。她全身心投入, 钻研技巧动作, 大胆创新, 把健美操、街舞姿势融入其中, 让原本单调的跳绳运动焕发出新的魅力。

“运动让这群孩子更加积极向上。我们希望通过竞技的磨砺, 让同学们变得更勇敢, 变得更有力量。”她说。



五年培养40多名全国冠军跳绳让少年自信蜕变

五年来, 新沂市新安小学花样跳绳队培养了40多名全国冠军。

跳绳运动也让这群少年自信蜕变。曾获得全国30秒单摇跳速度争霸赛第一名的伍柏荣, 二年级时加入跳绳社团, 如今已经六年级。“一开始伍柏荣很内向, 总是躲在队伍的最后面。但是长期的训练和磨砺让他越来越自信与坚韧。”张晶说, “夺冠的那一刻, 这个孩子一直在说‘不可思议’, 但我想通过这些故事告诉大家, 一切都有可能!”

在新沂市新安小学, 花样跳绳队的成功还带动了整个校园

的跳绳氛围。在校内, 全校全员都要掌握基础跳绳技能。同时, 立足学生的个性发展需求, 学校开设了跳绳社团, 再从社团中发现有天赋的孩子, 组建跳绳校队, 通过专业系统的训练, 带领学生冲刺更高赛事, 实现自我突破。

新沂市新安小学教育集团校长林小场表示, 运动能带给孩子们内在的向上向善的力量, 这种拼搏向上的精神让同学们充满正能量, “未来, 我们会用花样跳绳队的故事带动集团内更多学校, 将跳绳、花样跳绳等特色项目抓实, 从而落实好‘健康第一’的理念。”

少年志编辑 顾茜敏
扬子晚报/紫牛新闻记者 王颖