



常州市万绥小学“猴灯”守艺少年队的非遗传承之路:

这群“猴娃”让千年非遗重焕生机!



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。常州市新北区万绥小学“猴灯”守艺少年队光荣入选。

扬子晚报/紫牛新闻记者 王颖



从濒危到接力 千年猴灯技艺进校园

在常州市新北区万绥小学,有一支特殊的“守艺少年队”。自2006年成立以来,这群被亲切称为“猴娃”的孩子们,用二十年的坚持,让一度濒临失传的江苏省非物质文化遗产——“万绥猴灯”重焕生机。

万绥小学旁的白兔村,流传着一种独特的民间艺术——“万绥猴灯”。它融合杂技、武术与舞蹈,起源于东晋,已有1600余年历史,先后入选常州市及江苏省级非物质文化遗产。然而,2006年,这项技艺面临传承危机:第十六代代表性传承人巢国成年事已高,年轻一代鲜有兴趣,“人走艺失”的紧迫感日益加剧。

面对困境,万绥小学在孟河镇政府的支持下,接过了传承的接力棒。从此,一群乡村孩子化身灵动的“猴娃”,成为这项千年技艺的新生代守护者。

万绥猴灯第十八代传人、学校体育老师张云剑回忆,2009年起,在校领导推荐下,他开始系统学习猴灯,并带领学生练

习,“我本身是运动员出身,有体育基础,学习相对顺利。”学校随后开设猴灯校本课程,构建起“老艺人把关、青年教师挑担、毕业猴娃反哺”的传承梯队。初期以本地万绥村孩子为重点,再吸纳周边学生,“愿意参与的孩子都可以先尝试,之后再择优培养。”猴灯队日常训练安排在上午下午大课间、中午及延时课,每天练习1~2小时;临近演出时,周末也会加练。

“猴娃”的苦与乐 练筋骨磨心志

起步总是艰难的。没有专用练功房,操场就是课堂;没有现成教材,全靠老艺人手把手传授。冬天,孩子们小脸冻得通红,但一个个眼神专注,跟着师傅翻腾跳跃;夏天,一场训练下来,孩子们浑身湿透,但没有一个人打退堂鼓。五(1)班的刘宇枫说:“我是三年级开始学猴灯的,训练很辛苦,每次练完都腰酸背痛,做动作时还经常被同伴踩到。”

万绥猴灯古朴灵动,展演程



序严谨丰富,可独猴表演,也可群猴表演。“金鸡独立”“猿猴捞月”“翻三桌半”等经典动作对体能要求极高,因此,对于演员来说,童子功十分重要。“喜鹊步”考验腿力,四年级学员张致轩练了很久,摔屁股蹲是常事,但摔倒了爬起来继续练,慢慢地就能连做好几个了。这种苦练,也让他领悟到了“台上一分钟,台下十年功”的道理。王亦宸加入猴灯训练队也有半年多时间了。他是被猴灯动作吸引而来,跟许多队员一样,他觉得表演的时候自己就是“齐天大圣”。

张云剑介绍,老一辈完整表演猴灯可达两三个小时,部分在八仙桌上跳跃、翻滚的动作因安全隐患已失传。如今学生单独表演约15分钟,加上成人配合约10分钟,整场演出为二

三十分钟。日常有村里的前辈、老师傅协助教学,表演时搭配锣鼓伴奏。“外出演出很热闹,大旗开路,随行有彩旗、演员和锣鼓队伍。”每年春节、元宵,身着黄色猴衣、头戴猴灯面具的“猴娃”们,便是村里最亮丽的风景。

更自信健康 将坚毅、创新刻进成长

二十年深耕,如今万绥小学已形成猴灯“人人知晓、班班有队、年年有展”的校园生态。低年级开设《猴灯文化》绘本课启蒙认知;中年级开设《猴灯动作》普及课;高年级开设《猴拳猴棍》提高课。每天大课间,463个孩子同跳猴灯操,13名核心队员能完整演绎全套猴戏。

孩子们的变化实实在在:变得更加自信,抗挫折能力和团队沟通能力明显提升。不少原本性格内向的学生,参与训练后慢慢变得开朗活泼。监测数据显示,长期参与猴灯训练的学生,体质测试优秀率达82%,远超普通学生15个百分点。

成立以来,“猴灯”守艺少年队累计培养“猴娃”538名。团队曾受邀在江苏省少代会等舞台进行展示,实践成果获江苏省课后服务优秀方案一等奖,并入选江苏省非遗保护传承优秀实践案例。猴灯社团获评常州市“十佳社团”。万绥小学也被评为“江苏省健康促进金牌学校”。“我是猴娃”成为孩子们最自豪的标签,而“崇坚毅、乐创新”的精神,也随着每一次翻跟头、跌打,刻进了他们的成长里。

不追求“满分父母”, 五步学会情绪缓冲



家长求助:作为家长,一心为孩子付出,沟通却常常演变为指责说教;亲子发生冲突后,一边懊恼自责,一边又重复同样的相处模式。面对养育困扰,该如何读懂孩子,构建松弛温暖的亲子关系相处模式?

无锡家长学校总校特约讲师、国家二级心理咨询师、江苏省锡山高级中学实验学校第三小学心理教师陈国辉为家长支招:不追求“满分父母”,看见自

己,才能真正读懂孩子。养育没有统一模板,家长可以在磨合与修复中,和孩子共同成长。

日常相处中,我们经常发现,家长遭遇的养育疲惫,很多来自固有的思维认知。误区一:执着寻找通用的养育标准答案。很多家长希望参考的育儿经验可以照搬,但每个孩子性格不同,家庭处境各异,适合别人的方法未必适配自家情况。误区二:认为合格的父母不能犯错。不少家长一旦对孩子发了脾气,自己就陷入强烈的自我否定。误区三:把孩子负面感受归咎于家长责任。家长是孩子重要的情绪支持者,但不必将孩子所有受挫、难过都归咎于自己。适

度压力可以助力成长,只有超出承受限度的压力才容易带来消极影响。

我们倡导做“足够好的父母”。亲子间出现摩擦十分常见,这本身并不可怕,冲突后的修复更为关键。家长要做到既不全盘包办、让孩子规避挫折,也不过度强硬、总是施压,要陪伴孩子学会适应压力。

当矛盾来临时,人极易被情绪裹挟,本能地批评、催促孩子。下面这五个步骤可以让您的情绪迅速进入“缓冲期”。

第一步,慢下来。当家长察觉自己情绪激动时,请暂停催促、指责,深呼吸三次,如还未缓解,可短暂离开现场。

第二步,觉察。“很晚了,你怎么还不睡觉?”这是家长对孩子作息、睡眠的担忧。家长要先看见自己的情绪,再理解孩子未必是故意拖延,只是难以从玩乐迅速切换到休息状态。

第三步,描述事实。客观陈述现状与自身感受,拒绝直接贴标签。例如:“现在已经九点,我提醒过你几次洗漱睡觉,你还在玩,我心里有些恼火。”少用“你总是拖拉”或“你这么不听话”之类的评判话语。

第四步,反思。要记住,沟通的初衷不是争吵;反复催促容易激化对抗,要去思考和分析孩子遇到问题的原因及如何改善。

第五步,回应。接纳孩子的

感受,给出有限选择,例如:“我知道你玩得正投入,不想停下来。但到睡觉时间了,充足的睡眠很重要。你想现在睡觉,还是5分钟之后睡觉?可以说说你的想法。”

以上五步法同样适用于晨间起床拉扯等其他亲子矛盾,家长要牢记:分歧之下优先维护亲子联结,不必强求立刻解决全部问题。

家庭教育不是单方面“改造”孩子,而是双向成长。不必执着于完美结果,在磨合、调整与修复中,家长与孩子可以一同向前。

通讯员 徐芬
扬子晚报/紫牛新闻记者 王颖