她是多才多艺、勤奋刻苦的小小“百灵鸟”

用自律与热爱唱响红色旋律

2026年江苏省新时代好少年

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。淮阴师范学院第一附属小学学生周迪煜光荣入选。

在淮安市,有一位年仅12岁的黎族女孩周迪煜,她不仅凭借日复一日的坚持从“先天嗓音条件不突出”成长为全国声乐赛事银奖得主,更以歌声传唱红色文化,用行动践行“强国有我”的誓言。她身上那股超越年龄的自律与韧性,让身边师生和家长都为之赞叹。

扬子晚报/紫牛新闻记者 王颖





结缘声乐

勤奋自律铸就蜕变

当选新时代好少年之后,今年6月2日,学校专门为周迪煜举办了个人演唱会。饱满的情绪,嘹亮的歌声,她一开嗓就征服了全场,舞台上的她闪闪发光。

周迪煜接触声乐纯属偶然。五岁时,她陪姐姐去上声乐课,在旁听中渐渐萌生兴趣,从此正式开启声乐学习之路。起初,她先天嗓音条件并不突出,甚至有些跑调,但凭借严格按照老师要求的练习和高度自律,一年后进步显著。学歌仅三个月,她便开始参加比赛,六岁时一路从市级、省级赛事晋级全国舞台,最终斩获全国声乐赛事银奖。

她多次在“快乐阳光”少儿声乐比赛中获得国赛级银奖、省赛级特金奖;还连续两年在淮安市声乐大赛中获得少儿组特等奖,获淮安市中小学生少儿才艺大赛小学组独唱一等奖、首届少儿原创歌曲大赛江苏省总决赛特等奖等。

“主要靠日复一日的练习。”周迪煜说,“课堂上老师带我们系统练声、学习演唱方法,长期坚持,唱功就慢慢提升了。我很享受唱歌的过程,动听的旋律能让文字变得生动,每次完整演绎一首作品,我都会充满成就感。”

从专业学习声乐开始,她始终勤奋自律,每周坚持专业声乐课学习,苦练发声、气息等基本功。为了更好地展现作品,她经常对着镜子打磨每一个面部表情与肢体动作。为提升歌声的感染力,她还主动学习钢琴、民族舞蹈,用多元艺术丰富表演维度。

百遍打磨

凌晨赛场见证坚持的力量

从第一次拿起话筒时的战战兢兢,到如今舞台上的落落大方,这份成长源于坚持与沉淀。

周迪煜告诉记者:“在学习声乐的过程中,有时状态不好,比如高音一唱就破,低音下不去、有一两个字就是唱不出来等等,都需要不停地练习找发声位置、找状态,很枯燥,但是如果一下子唱好了,自己又特别开心。”

周迪煜的妈妈告诉记者,每年只要有比赛,孩子参赛歌曲的练习都在百遍以上。“从市赛、省赛到国赛,每一步都有不同的挑战。记得2024年8月孩子在天津参加‘快乐阳光’国赛,比赛持续到凌晨1点,可选手们依然饱含热情地练习、调整状态。那一刻我们感受到,这不仅是比赛,更体现了一种坚持的力量。”

正是这种经历,让周迪煜无论在学习还是生活中都从不轻言放弃。她的时间管理精确到分钟,一张四年级暑期计划表让记者惊讶:每天7点20分起床,学习、钢琴、舞蹈、声乐、书法、阅读等排到晚上10点20分,其中钢琴每日练习40—60分钟,声乐至少30分钟,阅读不少于40分钟。“她从来不睡懒觉,从小就这样,我们都习惯了。”妈妈说道。

童心向党

用歌声传递红色故事

除了声乐,周迪煜还学习朗诵、舞蹈、钢琴、书法、球类运动,目前已考取钢琴十级、舞蹈十级、书法九级、声乐九级、漫画九级。她领诵的《行走江苏》获江苏省中小学生艺术展演一等奖,宣讲的《洪泽湖畔掘宝人》在江苏省“红领巾讲解员”风采展示活动中取得第2名。

周迪煜积极传唱红色歌曲,在QQ音乐等平台上传了《我的国我的家》《朱德的扁担》《雪花》等作品。她表示:“红色歌曲旋律昂扬向上,承载着红色故事,我希望用歌声把这些故事传递出去。”

她还担任淮安市“红领巾讲解员”,利用周末和节假日走进周恩来纪念馆等场所,为低年级同学义务讲解红色历史。学习朗诵的经历为她的讲解工作打下了良好基础。“我想成为一名主持人,以声为媒,在声声韵律中追寻热爱,用自己的声音为更多人带去温暖与快乐。”

从青涩胆怯到舞台上的自信从容,周迪煜用勤奋与坚持书写了自己的成长故事。她多次参与“颂歌献给党”“永远的追寻”等大型主题活动,拍摄少先队队歌MV,担任《强国有我》主题歌曲主唱,展现了淮安青少年听党话、跟党走的精神面貌。

周迪煜表示,作为周恩来总理家乡的少先队员,她要勤奋努力,全面发展,大力弘扬地方文化,赓续红色精神,努力成长为全面发展的新时代好少年。

三步轻推,让孩子“赢”出抗挫力

少年志 成长氧吧

家长求助:一道题卡住了,孩子就不肯再试第二遍;一次没做好,他就把自己全盘否定;旁人一句提醒,能让他心情低落一整天。我们这一代人育儿更用心,可孩子的抗挫力为何反而更弱了?该在哪一步松手,才能既护他周全,又让他长出扛事的底气?

无锡家长学校总校特约讲师、无锡市未成年人成长指导中心主管、国家二级心理咨询师、无锡市关心下一代工作委员会特约咨询师豆碧涛为家长解惑:

抗挫力不是“刀枪不入”,而是受了伤能自己愈合。孩子的勇气,从来不是“摔”出来的,而是被一个个小成功“喂”出来的。

抗挫力又叫“心理弹性”,不是不怕摔,是摔倒了能自己爬起来。它从哪里来?我们常以为,多摔几次就有了。可研究给出相反的答案:成功,才是成功之母。这就是“胜利者效应”——原本弱势的一方,连续赢过几次之后,大脑的神经连接真的会被重塑,即使没有外力,也能赢。

可以试试这三步“轻推”,让您的孩子“赢”出抗挫力。

答案慢半拍给 先让孩子把思路走完

孩子遇到难题,别怕他卡在那儿难受。家长一着急给了答案,就等于替他走完“我想过了”这段路。遇到这种情况,家长请把给答案的手收回来:他想不出来,先等一等;他想偏了,也别急着纠正,先让他把路走完。哪怕最终没解出来,“我认真想过”的作用也会留在他身上。

轻推一步:他喊“我不会”,家长先别接手,把问题推回去:“你先尝试自己走一步,错了也没关系。”

日程表上空一格 才能生得出“我想试试”

很多家长怕孩子闲着,把孩子的日程排得密不透风。可大脑的恢复、整合,恰恰发生在发呆、闲逛的时候。留白不是浪费,是给成长腾地方:孩子得先有空,才会自己琢磨一件事;得先有闲,才能生得出“我想试试”的念头。孩子的日程被安排得满满的,看着充实,其实他一直在被动应答。而“自己发起”,正是自信的起点。

轻推一步:这周空出一个下午,什么都不给孩子安排。他问“干什么呀”,家长只回四个字:“你自己定。”

道理先存着 情绪缓下来、话才听得进

孩子情绪上来时,讲道理最没用。他要的不是方案,是“你懂我”。家长可以先把他的话听完,不打断、不评判,等他讲完,情绪缓一缓,再一起谈办法。道理再对,他的情绪没缓下来,也听不进去——这时他记住的往往不是道理,而是“我一难受就要挨批评”。情绪常被你接纳的孩子,才敢在摔倒后回头找你。

轻推一步:他把房门关上不出来,家长别追着问,过一会儿在门外说一句:“我不催,想说了喊我。”

三步“轻推”,虽具体做法不同,但指向同一件事——让孩子有机会在小事上自己赢一次。赢过的孩子,下次遇到坎,第一句话不是“我不行”,而是“我好像可以”。最好的托举,不是替他把路铺平,而是站在路边,让他知道我们一直都在。

通讯员 徐芬
扬子晚报/紫牛新闻记者 王颖