秋假来了,一起出发探索吧!

新华少年团2026秋假精品实践活动上新,线上线下精彩纷呈



江苏首个秋假来啦!假期这几天,不妨离开屏幕、走出家门,山河旷野、博物馆、实验室,都在等你前去探索。新华少年团2026秋假精品实践活动正式上线,一共18条主题线路。活动以文博寻访为核心,包含科创探秘、工业走访、地质科考、国防实践、省外长线。系列活动不是走马观花的打卡,而是把课堂搬到山野、展馆、产业一线,打造同学们看得见、摸得着、亲手参与的行走课堂,让同学们在真实体验里慢慢成长。

走进文博现场 感受传统技艺的魅力

这一季,文博非遗线路全新升级,不再是单纯参观,将古址、传统作坊、博物馆化作能亲身体验的文化课堂。

来到凤凰印务,顺着印刷发展史一路探寻,认识活字、了解古籍版式,近距离观看现代化智能印刷生产线。大家还能亲手体验金陵仿古牙雕描金,在一笔一琢之间,感受传统技艺的魅力,读懂古老文化如何延续到当下。

栖霞山研学融合文史与地质两条主线。大家寻访六朝石窟,品读石刻故事,同时观察山林草木,不只是欣赏风景,更是一场有趣的田野科考。

南京理工大学两条路线各有特色:一条回望军工发展史,读懂和平的珍贵;另一条是赛车工程实践,让同学们在拼装、调试零件的过程里感受严谨的工匠精神。

中医药研学充满自然气息,我们一起辨识本草标本,聆听方剂背后的故事,漫步药用植物园,近距离感受中医药文化。除此之外,城市交通寻访、本土老字号非遗体验,也会带着同学们读懂一座城市的变迁。

智能制造、科学探索 在动手尝试中锻炼毅力

热爱科学的同学,可以走进科研院所和企业车间,探索生命科学、智能制造、新能源等前沿领域。热门的无人机研学对标省级科创赛事训练标准,从组装、试飞,到排查故障,同学们全程独立动手尝试。

如果你好奇一座城市如何平稳运转,可以走进地铁调度基地、禄口机场运行中枢,亲眼见证庞大交通系统的调度逻辑,把课本知识和真实生活相连。

偏爱大自然,就来汤山地质科考:一条线路探秘溶洞、寻找古生物化石;另一条体验户外拓印,留住草木岩石独有的纹路,在安全的前提下解锁大地的秘密。国防实践营适合愿意挑战自我的同学,在团队协作中锻炼毅力、学会担当。

两条省外长线同步开启招募。北京研学营打卡古迹、高校与长城,在实景当中学习历史。义乌营探访古文化遗址、市场与工厂,感受脚踏实地的实干力量。

线下赴约实践 线上投稿收获惊喜

新华少年团深耕校外实践多年,已经形成文博美育、红色思政、科创启蒙、传媒素养、公益暖心、榜样对话等成熟活动体系,足迹遍布南京、苏州、无锡、常州、镇江,陪伴省内数千名少年行走学习,也离不开文博场馆、高校、企业等多方伙伴的支持。

六朝寻访、云锦传习、《新华日报》报史研学、人工智能科普、工匠面对面等活动常态化开展。每一场研学都配有任务清单,引导大家带着疑问观察、记录、思考。很多同学还在行程结束后写下手记,用文字、照片、绘画记录旅途收获。

为了鼓励同学们把这次秋假的体验完整记录下来,线上征集同步启动。同学们既可以报名线下实践活动,也可以把假期中的见闻与感悟整理成文字,前往少年志APP参与“秋假好风景——2026江苏中小学秋假主题征文活动”投稿。作品初审通过,可领取电子参与证书。顺利入围的作品将进入线上投票环节,票数前十的同学,可获赠《新华少年报》专属礼品一份及活动荣誉证书。

快来一起踏上探索之路,记录属于你的秋假故事吧!

少年志编辑 丁玲

开口说“不”没那么难,三招勇敢做自己

少年志 成长氧吧

扫码进入专题 欣赏歌曲

害怕因拒绝而失去朋友,习惯性用委屈来换取友谊,是许多“懂事”孩子的真实写照。为了引导青少年建立健康的同伴关系,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创意歌曲系列第六期MV(音乐短视频)《说不出口的“不”》,鼓励孩子们勇敢表达真实的内心想法。

音乐短视频中,小主人公的遭遇让人心疼:不仅出去玩时她不敢拿主意,总把“随便”“都行”“听你的”挂在嘴边,就连放学后同学拉着她帮忙代做值日,她也答应得比谁都快。“好的”“OK”“没问题”成了她的口头禅。

面对镜子里的自己,她迷茫地轻声问:“我真的怎样都可以吗?”但故事在小主人公一次勇敢地说“不”后迎来了转机。当她终于鼓足勇气,对不合理的要求说出那句“这次不行”时,她发现:原来,把“不”说出口并没有那么难,真正的朋友也不会因为一次被拒绝而走散。

针对这种害怕拒绝、习惯委屈自己的倾向,音乐短视频结尾的“成长的秘密”给孩子们支了四招:

第一,先问问自己“我愿不愿意”。下次别人找你帮忙时,答应之前先停三秒,感受一下内心是真心想帮还是仅仅因为害怕拒绝。

第二,学会说“不”。拒绝不需要长篇大论的解释或道歉,一句“这次不行,但我可以在别的方面帮你”,既守护了自己的边界,也没有关上友谊的门。

第三,朋友的质量比数量重要。拥有几个真正关心你的朋友,比拥有许多要靠讨好才能维持的关系更值得。

第四,跟爸爸妈妈说说。如果觉得委屈,一定要回家倾诉,父母对你的爱永远是无条件的。

“你不需要讨好全世界,只需要做你自己。”正如音乐短视频所传递的理念,真正的友谊建立在平等与真诚之上,无需用委屈去置换。

据悉,“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,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,系列还将持续推出针对不同心理热点的AI创意歌曲,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——三个小练习帮家长打开孩子心门

家长求助:孩子放学回家,就往房间一待。我们问一句“今天怎么样”,他只回一句“还行”;再多问一句,他就回“烦不烦”,房门“砰”地关上了。我们满心是爱,可是该怎样和孩子沟通?

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辅导员、无锡师范高等专科学校心理学副教授黄立新为家长解惑:三个日常小练习,帮您把先读懂自己、再读懂孩子的能力练成习惯。

练习一:先降温再开口。火气“腾”地上来时,别急着说话。先喝口水,心里默数十秒,问问自己:这句话,是想帮忙,还是想出气?心情平复了再说,数落就变成了询问。孩子感受到的不是“被盯着”,而是“被等着”。家是孩子的“安全基地”,基地稳了,他才肯往外走,也敢回来说。

练习二:给情绪起个名。孩子嘟囔一句“烦”,那就陪他给这个“烦”起个名字:是委屈,是失望,还是担心?研究发现,情绪被准确叫出名字,劲儿就泄了一半。名字起准了,回应就不会跑偏。

练习三:拿猜想换断言。孩子没打招呼,家长先别断定“他就是不在乎”,试着说:“我猜你是没看见,还是心里装着别的事?”断言变成了好奇,给孩子留了解释的余地。聊得多了,误会自然就少了。

谁都有一时做不好的时候,先照顾好自己的情绪,才有力气读懂孩子。别指望一下子见效——孩子愿意多说一句,就是进步。从今天起,多一次停顿,多一声询问,让理解发生,让真爱流动,愿每个家里门常开、话常暖。

通讯员 徐芬
扬子晚报/紫牛新闻记者 王颖