

黄友政回母校看望老师 激励学弟学妹“要坚持要努力”

“你还记得我吗?”海曙中心小学的老师们见到黄友政,忍不住上前拥抱。3月19日下午,全国乒乓球锦标赛男单冠军黄友政,专程前往母校海曙中心小学(以下简称“海小”)和鄞州区钟公庙中心小学,看望昔日老师。

□现代金报 | 甬派
记者 林桦
通讯员 励彤 周元丰



黄友政和老师们合影

从2011年入学时握起人生第一支球拍,到如今身披国家队战袍,这位19岁的乒乓健儿始终记得母校的培育之恩。在宁波举行第15届全运赛乒乓球资格赛期间,他特地要求“回母校看看”。

2011年,黄友政入读海曙中心小学。他的乒乓之路始于增强体质的朴素愿望。

“第一天上课他就对乒乓球表现出了浓厚兴趣。”海小的体育老师、黄友政的教练姚娜至今记得黄友政一年级初入校园的模样:一个白白净净的“小不点”。由于性格内

敛,体育课成绩仅得“良好”,却总在课后独自挥拍练习。

乒乓球一直是海小的传统运动项目,作为新苗,黄友政展现出惊人毅力——当同龄孩子在玩耍时,他在家反复练习挥拍;当其他队员结束训练休息时,他默默复盘每个动作。这份执着终于在其小学高年级段时迎来爆发。

当年的班主任张英翻出了黄友政的成绩单:“语文、数学、英语等成绩都是优秀,课堂专注力极强,上午学习下午练球,作业见缝插针完成。”更令她感慨的是黄友政母亲曾

透露的细节:“别的小朋友打球靠体力,他却很喜欢思考,晚上睡觉前还在思索打球的技巧。”

重返熟悉的校园,黄友政与曾经的乒乓教练、班主任们促膝长谈。在二楼乒乓球馆,黄友政为小队员们签名时感慨:“当年我也在这里挥拍流汗,战胜畏难情绪是通往成功的第一步。”

在随后与校队学子的友谊赛中,他放慢节奏,并指导学弟学妹们的动作细节,场馆里不时响起喝彩声。当被问及实现体育梦想的秘诀,他的回答简单而有力:“要坚持,要努力。”



讲座现场

你会安慰同学吗? 专题培训《恰到好处的安慰》 送给心理委员

当身边的同学遇到困难,我们出于好心去安慰,但效果往往适得其反,让对方感觉更不舒服。这是怎么回事?3月17日,心理老师叶萍萍走进余姚技师学院,给各班的心理委员举行了一堂专题培训《恰到好处的安慰》。

□现代金报 | 甬派 记者 樊莹 通讯员 蔡碧健

“安慰的本质并非消除问题”

各班的心理委员,同时也是朋辈心理互助小组成员。身边同学有了负面情绪,随时能向他们倾诉、寻求帮助。当天的“青春守护总动员”心理讲座活动中,叶萍萍聚焦“共情陪伴”的核心能力,通过系统性理论讲解与沉浸式实践演练,帮助心理委员们掌握科学有效的情绪支持技巧。

培训以漫画《小猫的烦恼》切入,通过分析小狗的典型“雷区回

应”,如“都是小事”“我早就说过了”,引导心理委员反思无效安慰的深层问题。漫画场景生动还原了日常生活中的沟通误区,直观揭示“忽视情绪”与“强行解决问题”带来的负面影响,以及“无效安慰”对情绪的二次伤害。叶萍萍告诉同学们:“安慰的本质并非消除问题,而是传递‘你的感受值得被看见’的信号。”

培训中关于“安慰的六大雷区”

剖析,让24电商的李思佳同学印象深刻。她想起了自己和同学的一次对话。有一次,班上一名同学沮丧地说自己在比赛中失利了,当时她随口说了句:“多大点事嘛。”那个同学听后,原本失落的眼神变得更加黯淡,现在才知道,“否认情绪”这种行为,会让对方的感受被忽视,加剧情绪压抑。“我的那句话不仅没有起到安慰作用,反而让他人觉得不被重视。”李思佳反思道。

让“朋辈互助”推动心理健康教育

当天,来自姚江中学的许慧敏老师还给同学们上了一堂关于青春异性交往的专题课。

青春期是每个人成长过程中不可避免的阶段,伴随着身体和心理的显著变化,在这个阶段,同学们开始对异性产生好奇和好感,该如何正确面对这种情感萌动?许老师提出了“异性社交红绿灯”的概念,帮助学生们在不同情境下判断交往的安全程度。绿色代表安全,黄色代表需警惕,红色代表越界。许慧敏老师还通过“边界四象限”模型,详细讲

解了情感边界、身体边界、隐私边界和社交边界的重要性,提醒学生们在交往中要尊重彼此的界限,避免越界行为。

当天的培训不仅让心理委员们加深了对自身角色的理解,还掌握了实用的助人技巧和方法。他们表示,将把所学应用到生活中,为同学们的心理健康成长保驾护航。24电商的周雨昕同学表示:“生活中,一些看似在安慰别人的做法,往往因为没有真正考虑对方的感受、需求,或者过早地想要改变对方,而

无法真正安慰到他人。老师用生动的例子和互动环节,让我们了解真正的沟通是站在对方的角度。这个时候,恰到好处地给出一些正面的支持和建议,能让对方看到问题解决的可能性,感受到实实在在的安慰。”

据悉,接下来余姚技师学院将继续关注心理委员的成长和发展,为他们提供更多的培训和支持,通过朋辈互助,推动学校的心理健康教育工作再上新台阶,为同学们创造一个更加健康、积极的成长环境。

中考誓师 奔向未来

本报讯(现代金报 | 甬派 记者 钟婷婷 通讯员 梁冰涵)距离中考百日之际,鄞州区钟公庙中学为2025届毕业生筹备了一场温情又庄重的誓师大会,全校师生及家长齐聚一堂,共同见证这一时刻。

家长们用歌声传递深情,当《亲亲我的宝贝》和《真心英雄》的旋律在校园上空回荡,每一句歌词都是对孩子的爱与鼓励。歌声落下,掌声雷动。902班的李牧霖同学难掩激动之情,感慨道:“爸爸妈妈的歌唱得真好,能听出来他们一定练了很久。看到他们这么用心,我们更有动力努力拼搏了!”

活动现场,还有一个特别的环节——初三学子们给一百天后的自己写了一封信。信中,他们或是倾诉备考的压力,或是描绘对未来的憧憬,一字一句都是对未来的郑重承诺,也是给予自己的鼓励。

活动最后,“奔跑吧,少年——1500米挑战”将现场气氛再次点燃。在该校副校长朱贤军的带领下,学生们如离弦之箭般冲出起跑线。家长加油团在操场中央整齐排列,敲响战鼓,激昂的鼓声回荡在校园,为奔跑的孩子们加油助威。



1500米开跑。

高三学子 “偷闲”采茶

本报讯(现代金报 | 甬派 记者 樊莹)3月18日,余姚中学的茶园里,茶香四溢,满目翠绿。正在紧张备考的高三学生,迎来了一段别样的“偷闲”时光。他们在老师的带领下,走进“田间课堂”学采茶,体验到了不一样的乐趣与成长。

茶园里一片翠绿,因为大部分孩子没有采茶经验,活动开始前,老师们介绍了采茶技巧,“采茶讲究的是‘一芽一叶’,一般可以分为掐采、提手采摘、双手采摘三种方式”“采摘时梗要短,一个芽一片或两片嫩叶,切记不能用指甲使劲掐”。

听完讲解后,学生们三五成群,学着采茶。对于高三学生来说,这是他们高考前难得的放松时刻,欢声笑语回荡在茶园上空。



同学们在采茶。