

“10后”小学生写信提问 “00后”大学生温柔回复 这场心灵对话太治愈了

“原来大学生期末考试,也会紧张和焦虑呀!”

“世界上最高的人有2.72米,居然比爸爸还要高出整整一米!”

6月17日,宁波市实验学校教学楼的走廊里热闹非凡,一块书信展板吸引孩子们驻足围观、热烈讨论。10天前,该校二年级的学生提笔致信宁波大学学子,一群“10后”小学生与“00后”大学生以一纸书信完成一场心灵对话。孩童天马行空的天真提问,搭配大学生温柔通俗的治愈答复,让笔墨往来成为校园里治愈的沟通纽带。

□现代金报 | 雨派
记者 万建刚
通讯员 钱状杰



小学生认真阅读大学生的回信。通讯员供图

A 一纸书信双向发问 温柔作答拒绝空洞说教

这场书信交流始于10多天前,宁波市实验学校二年级的100名小学生提笔,写下了平日里不敢问老师、不愿问家长的内心疑问,提问覆盖宇宙好奇、成长烦恼、学业困扰、未来畅想等多个种类,字里行间满是孩童独有的浪漫与懵懂。

另一边,宁波大学的学生也摒弃套话,以年轻人的松弛感、过来人的同理心回信,语言直白通俗,拒绝空洞说教。

面对脑洞大开的小学生提问:“太阳的温度为什么这么高”,署名“517姐姐”的大学生没有照搬天文公式,而是温柔写道:“因为太阳想把光明和温暖送到每一个角落,努力散发自己的能量。是不是觉得它很厉害?我们也可以像太阳一样,做一个活泼向上、积极的人。”

针对学业带来的自我怀疑,小学生吐露心声:“你们小时候有没有觉得努力了也做不好的时候?那时的你是怎么坚持下去的?”大学生坦诚分享亲身经历:“小时候也有过这种感觉,但后来我明白,努力并不是立刻看到结果。成长是需要时间的,累了就歇一歇,告诉自己,你已经尽力了,然后一步一步继续往前走就好,你愿意尝试、愿意努力的这份心,本身就很棒了。”

还有孩子发问:“如果能重回小学,你会改变什么?”回信温柔治愈:“我可能希望与人多交流吧,不再那么内向、孤独,但每个人都有自己的生活方式,做好你自己就够了,不要强迫自己成为完美的人。”

生活化的趣味提问,藏着纯粹的童心。“大学生穿校服还是穿自己的衣服?”“大学生可以穿自己喜欢的衣服,但是同款的衣服穿得多了,就变成了‘校服’。”“为什么我们会长高?”“因为骨头在膨胀,它也想看看蓝蓝的天空、明亮的太阳,以及形状各异的云朵。”

通读百封回信,记者发现一些暖心特质:全程没有居高临下的说教,以真实成长经历共情孩童,给出简单可行的心理疏导小方法。没有华丽辞藻堆砌,每一句话都精准接住孩子柔软的内心。

为了让低年级孩子读懂信件,大学生们还藏了许多暖心巧思:为生僻字标注拼音,穿插简单英文并附上中文翻译,随手画上可爱插图。

本次书信往来并非单向倾诉,宁大学子同步写下百道心中疑问,交由宁波市实验学校四年级学生回信作答,两代少年实现真正意义上的双向交流。

B 小学生收获平等倾听 大学生感受童真归来

对于小学生而言,这场书信对话是难得的平等倾诉。

二年级周同学坦言,平日心中烦闷不敢对父母诉说,得到的回应往往是“小孩子能有什么烦心事”。但不认识的大学生接住了他的细碎情绪。“我问为什么会没来由地难过,他告诉我情绪本无对错,难过不需要理由,想哭就放心哭一会儿。这是第一次有人告诉我,负面情绪并不可耻,是再正常不过的感受。”

不少孩子表示,这是自己第一次不被说教,被平等倾听。李同学看完回信感慨,原来看似成熟的大学生,期末备考同样会焦虑不安,而他们的开导让他释然:一次没考好不代表什么,只要努力过了就行。

性格内向的王同学也收获了成长指引:大学生建议他从小场景、小事做起练习表达,在发言前梳理思路,大方说出内心想法,慢慢就会变得从容自信。针对“心情不好该如何调节”的提问,大学生们给出切实可行的方案——一顿美食、一场小游戏、一次和家人的谈心,同时引导孩子接纳负面情绪,不要长久沉溺低落。

C 填补代际沟通空白 打造非说教式成长德育

谈及举办本次信笺对话活动的初衷,宁波市实验学校副校长洪燕萍说,当下青少年普遍存在“代际沟通壁垒”,日常教育场景中,老师、家长习惯以上位者视角输出道理,孩子容易产生抵触心理。而“00后”大学生和“10后”小学生年龄差刚好十年,属于距离最合适跨龄同伴:既没有长辈的身份压力,又拥有完整的中小学成长体验,能精准共情孩童当下的困惑。

“我们学校是宁波大学的附属学校,而宁波大学作为‘双一



大学生认真回复小学生问题。通讯员供图

对于执笔回信的宁大学子,这场对话亦是一场与自我的和解、治愈。

2025级阳明学院工商管理类沈黛妮坦言,步入大学后长期深陷内卷内耗,绩点、实习、就业的压力裹挟着自己,渐渐失去感知微小美好的能力。翻阅孩子们纯粹真挚的提问时,儿时满怀好奇的自己仿佛重新归来。

看到小朋友提问“人最多可以几天不喝水、不吃饭”,她起初只想罗列冰冷科普数据,落笔后却心生触动,补充道:“这些数字只是身体承受的底线,绝不是我

们要挑战的目标。不必试探身体极限,只管突破自己的上限,心有多辽阔,你就能飞得多高。”

法学院研一学子阮凯宇对孩童直白纯粹的提问印象深刻:不同于日常报告、材料里标准制式的文字,孩子们的疑问源于真实的观察与原生的好奇,直白又赤诚。有小朋友困惑“我们为什么会会长高”,在成年人眼中简单的生理问题,在孩子心里却象征长大、变强。他没有局限于生理知识科普,写下温柔寄语:“因为骨头在膨胀,它也想看看蓝蓝的天空。”

流’高校,也被很多家长挂在嘴边,‘你要是能考上宁大就好了’,这令孩子们对这个学校、学校里的大学生很有兴趣,我们希望通过这样的活动,打开对话的通道,在孩子们心中埋下奋斗的种子。”洪燕萍告诉记者,宁大学子细致分享了真实的校园日常,从课堂学习、社团实践到课余生活,全方位为孩子们描绘完整的大学生活图景,让小学生直观、立体地感受高校学习氛围;而面对孩子们抛出的成长烦恼、学业困惑与天马行空的奇思妙想,大学

生们以过来人视角耐心答疑,用通俗温暖的语言化解孩童心中疑问;同时,大学生也带来自身成长路上的细碎小困惑,与小学生交换纯粹、天真的思考,实现双向治愈、双向启发。

“此次跨龄互动搭建起大小学生友好联结的桥梁,拉近了两代学子的心距,也扎实推进了大中小思政教育一体化的共建实效。”洪燕萍表示,本次活动并非一次性体验,后续将建立长期书信结对机制,让书信往来更密切一些。