

圆梦行动



小档案

姓名:王渊

毕业学校:北京师范大学海口附属学校
高考分数:686 录取院校:上海电力大学需要帮助的准大学生
或想伸援手爱心人士
欢迎报名

需要帮助的高考生可以通过以下方式报名,以及乐于帮扶逆境学子的爱心人士和企业、社会团体,我们将为你们牵线搭桥:

1. 拨打本报热线电话:966123。
2. 登录新海南客户端,通过“联系我们”报名。
3. 在南海网、南国都市报微信公众号后台留言。

手捧上海电力大学录取通知书告慰离世父亲 高分圆梦的他 面对学费压力 计划勤工俭学

南国都市报8月30日讯(记者 孙春丽 实习生 蔡明珊 文/图)“要是爸爸还在,看到这张录取通知书,肯定会笑着拍拍我的肩膀。”手里攥着上海电力大学的录取通知书,王渊的声音带着一丝哽咽,眼眶却亮得像盛着星光。这个刚经历过家庭重创的少年,以686分的高考成绩,不仅圆了自己的大学梦,更替两年前遗憾离世的父亲,见证了这份迟来的“成绩单”。

时间回到2022年国庆,当全国沉浸在节日的热闹氛围中时,高二学生王渊的世界却骤然崩塌——与癌症抗争3年多的父亲,永远地离开了他。“爸爸刚开始出现症状时,家里还能靠着积蓄支撑治疗,可后来病情反复,光是化疗和靶向药就花光了所有钱。”王渊低声回忆,为了给父亲治病,家里不仅耗尽多年积蓄,还卖掉了海口的房子,“那房子还背着房贷,卖完后剩下的钱没多少,前前后后算下来,治疗费总共花了几十万元。”父亲走后,家里的顶梁柱轰然倒塌,只留下满是牵挂的叮嘱:“一定要好好读书,考上大学,活出个样来。”这句话,成了王渊往后无数个夜晚挑灯夜读的动力。

父亲离世后,家庭的重担全落在了母亲肩上。为了撑起这个家,母亲在海南大学找了份保洁工作,每天从清晨开始忙碌,穿梭在教学楼和办公楼之间打扫卫生,每月工资只有2000元。“妈妈回家后总说不累,但我看到她手上的茧子和偷偷揉腰的动作,就知道她有多辛苦。”王渊心疼母亲,只要赶上周末或寒暑假,就主动接过照顾爷爷奶奶的担子——爷爷是退休老教师,每月4000元的退休金是家里的主要经济来源,却要同时承担全家人的生活开销,

还要应付自己和奶奶的医药费。年过八旬的爷爷奶奶常年受高血压困扰,奶奶还患有轻度老年痴呆,时常记不清事情,王渊每天都会按时提醒他们吃药,帮奶奶梳头发、陪爷爷聊天,还学着做简单的家常菜,让母亲能多歇一会儿。

除了照顾老人,妹妹的学业也让这个家庭压力倍增。“每次交学费时,妈妈都会提前好几个月攒钱,有时候还要跟亲戚借一点。”王渊看在眼里,从高一开始就再没主动要过新衣服,文具用旧了就修补着继续用,“能省一点是一点,不想再给家里添负担。”即便生活如此艰难,母亲却从没想过让兄妹俩放弃学业,她常说:“咱们家穷,但不能穷教育,知识才能改变命运,你们好好读书,妈再累也值。”

这份坚持,成了王渊学业上的“助推器”。在师大海口附属学校的教室里,他总是最早到、最晚走的那个,课堂上认真记笔记,课后主动找老师请教问题,遇到难题就反复琢磨,直到弄懂为止。高三冲刺阶段,他每天起床背单词、刷习题,晚上12点还在台灯下整理错题本。“有时候累得想放弃,一想到爸爸的叮嘱和妈妈的付出,就觉得不能认输。”正是这份韧劲,让他在今年高考中交出了686分的优异答卷,成功被上海电力大学录取。

如今,距离大学开学越来越近,王渊早已做好了规划。“到了大学,我想利用课余时间做兼职,比如图书馆整理书籍、食堂帮忙,既能赚点生活费,也不耽误学习。”他还打算争取奖学金,“专业知识一定要学好,以后想在电力领域做研究,能为国家的能源事业出点力。”在他看来,只有自己学业有成,才能真正帮母亲减轻负担,让爷爷奶奶安享晚年,也才能告慰父亲的在天之灵。

快开学了你家 娃沉迷手机、不愿上 学、写作业拖延?

近日,海南中小学即将迎来新学期,不少孩子仍处于“假期模式”:作息混乱、沉迷电子产品、情绪焦虑、迟迟无法进入学习状态。怎么缓解“开学综合征”?针对广大家长关心的问题,国家二级心理咨询师祁丽萍从心理层面分析了原因并提出科学建议。

□南国都市报记者 杜倬荷 实习生 秦卓妍

典型表现:

情绪困扰与行为失调

“孩子在开学前后通常会出现多种情绪和行为表现,如情绪低落、易怒、焦虑、缺乏动力等。”祁丽萍分析,行为上,孩子可能出现作息昼夜颠倒、沉迷手机或游戏、不愿上学、写作业拖延、不听指令甚至逃学等表现。

心理上的表现则包括焦虑抑郁情绪、情绪不稳定、厌学、注意力不集中、记忆力下降等。

学习方面,即使想学习也难以进入状态,有的孩子甚至会出现“看书十分钟仍无法专注”的挫败感。

来听专家支招 帮孩子告别“开学综合征”

背后原因: 不只是“玩野了”那么简单

过去,大家常把这种状态简单地归结为“玩过头了”,但实际上,它是一种由负面情绪引发导致机体功能紊乱的综合症候群。祁丽萍指出,孩子这些表现背后有多层心理原因。

“暑假作业未完成、担心新课程难度,会导致孩子产生逃避心理;与同学相处困难、害怕被孤立或霸凌,或担心与老师关系紧张(如被批评、冤枉),都是拒绝上学的重要原因。”

她谈到,许多孩子内心会纠结达不到父母或自我的期望,甚至成绩优秀的学生也常因害怕排名下滑而焦虑。

“假期期间,孩子们处于放松、高多巴胺状态(如玩游戏、刷视频),突然切换至学习模式时,大脑难以快速适应,会导致他们的自控力和专注力下降。”

部分孩子尝试调整失败后,容易产生“我连书都看不进去,真是废物”的负面自我评价,从而选择逃避,“躲进”手机或电脑的虚拟世界里,如此一来则形成了恶性循环。

专家支招:

多一分理解,少一点指责

如何帮助孩子摆脱“假期综合征”,引导其“收心”回到学习状态?对此,祁丽萍给出了具体的建议。

给家长的策略:共情与接纳,避免评判。家长们应放下指责,转而共情孩子的困难。可以说:“快开学了,面对这么多压力是不是很难?妈妈理解你。”让孩子感到自己

被接纳,才更愿意表达真实想法。提供实际支持与希望。如果孩子因作业未完成而焦虑,家长应主动安抚:“没关系,我们可以一起和老师沟通协调。”让孩子知道问题可以解决,减轻其心理负担。逐步调整作息,不强求急转弯。鼓励孩子逐步提前睡觉时间,睡前可安排阅读等安静活动。即使睡不着也不要焦虑,静卧休息也有助于调整生物钟。用替代活动转移注意力。帮助孩子从虚拟世界回归现实生活,如组织家庭户外活动、聚餐、运动等,通过其他快乐体验减少对电子产品的依赖。每天可规律地进行放松训练,通过听轻音乐、呼吸放松或正念冥想等方式帮助孩子将注意力回归到当下并放松身心,协助管理电子产品使用。家长们要理解青少年自控力有限的事实,可与孩子协商电子产品使用时间,并借助闹钟或家长提醒等方式,帮助孩子逐步减少电子产品的使用时长,而非强行没收。

给学生的建议:放下过去,聚焦当下。无论假期过得如何,同学们应从现在开始调整,当下就是最好的时机。即使晚睡了一次、作业缺了一点,也不要过度自责。接受逐步调整的过程。如果同学们白天感到困,请尽量坚持到晚上早睡,慢慢将作息拉回正轨。专注力恢复也需要时间,可通过缩短单次学习时间、分段完成任务等方式逐渐适应。

此外,祁丽萍还特别呼吁老师要关注学生心理,尤其是对未能完成作业或学习困难的学生,避免公开批评或强行提问,以免加剧学生的紧张情绪。“可以通过设计简单问题、鼓励小成功等方式帮助学生重建自信,理解学生‘一紧张就大脑空白’是正常的生理反应,多给予他们耐心的引导。”她表示,绝大多数“假期综合”症状都是正常的适应性问题。家长的理解、支持和切实帮助,才是孩子顺利过渡到新学期生活的关键力量。