

校园达人

滕张驰: 泳池和绿茵场里的“双栖少年”

■ 海南日报全媒体记者 王黎刚

在日前结束的2025年全国青少年U系列游泳比赛(儋州站)中,首次参赛的海口市滨海第九小学美丽沙分校四年级学生滕张驰获得男子U9—U10组100米仰泳亚军、200米蝶泳亚军、50米仰泳季军等众多奖项。

10岁的滕张驰不仅是泳坛小将,还是我省U10组足坛小将。他曾多次代表海南省中海足球俱乐部在足球比赛中取得好成绩。

滕张驰喜欢游泳,和哥哥张滕岳的启蒙分不开。比弟弟大2岁多的张滕岳曾连续四年蝉联海南省青少年游泳锦标赛冠军。

“我小时候总喜欢趴在泳池边看哥哥训练,他转身时溅起的水花扑在脸上,那种清凉感让我着迷。”滕张驰说。家里陈列着许多哥哥在游泳比赛中获得的奖牌,也让他羡慕不已。7岁那年,滕张驰戴上泳镜,由哥哥带领他从打腿练习开始学习。

身为海南省中海足球俱乐部U9梯队和海口市滨海第九小学美丽沙分校足球队U10的核心球员,滕张驰在球场上的表现一点都不比泳池里逊色。能攻善守的他,曾获得2023—2024学年海口市校园足球联赛乙组冠军和“优秀球员”荣誉称号,并在本赛季的省足协星期天联赛中多次进球。

滕张驰告诉海南日报全媒体记者,参加游泳训练时,在水中呼吸节奏的控制,让他更好地在足球比赛中对抗中保持冷静判断;足球训练中的爆发力练习,能更好地帮助他提升游泳起跳的训练效果。

“放学后奔赴泳池,游泳训练结束后冲个澡又奔赴球场。”滕张驰的妈妈这样描述他的课后生活。滕张驰的学业成绩在班里也名列前茅。日常生活中,他如何平衡学业学习和兴趣爱好两者的时间呢?滕张驰说:“我平时在课堂上认真听讲,抓紧时间完成老师布置的作业,然后再去踢足球和游泳。”

滕张驰的妈妈说:“无论滕张驰以后是穿上职业足球的战袍,还是考进理想大学,只要全力以赴就不会后悔。”



滕张驰在泳池游泳。受访者供图

资讯

2025年大学生志愿服务西部计划报名开启

记者近日从共青团中央获悉,2025年大学生志愿服务西部计划报名通道已开启。从3月1日起至5月上旬,普通高等学校应届毕业生或在读研究生,可通过“西部志愿汇”微信公众号或登录西部计划官方网站(<https://xibu.youth.cn>),在西部计划报名系统中注册报名。

记者了解到,今年,预计新招募西部计划志愿者约5万人,90%以上服务岗位设置在乡镇及以下,分设乡村教育、服务乡村建设、健康乡村、基层青年工作、乡村社会治理、卫国戍边、服务新疆、服务西藏等8个专项。

据悉,西部计划是由共青团中央、教育部、财政部、人力资源社会保障部共同组织实施的人才工程,为广大青年搭建了到西部基层施展才干、报效祖国的广阔舞台。项目实施22年来累计招募派遣54万余名高校毕业生在2000多个县(市、区、旗)基层服务,为西部地区和基层发展注入青春活力和青年力量。

(据新华社电 记者董博婷)

教育周刊投稿邮箱:

3507581896@qq.com

联系电话:66810131

叶绵升、叶民龙和“阿升好田”团队摄影师叶兴银(从左至右)合影。受访者供图

创业: 如何玩转一颗圣女果?

“这就是我们的‘花王’,一共有‘99朵花’,寓意长长久久!”日前,在定安县沿江公园甜蜜圣约助农专场活动现场,穿着一身西装的叶绵升对着手机,向直播间里的观众介绍他手中的特别产品——圣女果花束。他推介的“花王”由99颗定安特色农产品潭黎圣女果组成。每一颗圣女果都单独包装成棒棒糖的模样,还饰有一些闪光灯和皇冠饰品。

当天,叶绵升的特色农产品销售摊位上商品琳琅满目,除了圣女果花束这个主打产品,还有“圣女果小熊”、圣女果礼盒、“乌梅+圣女果”经典美食套餐、老盐圣女果特调饮品等12种由圣女果制成的特色产品。摊位后,是一个由粉色的餐车、露营帐篷和桌椅等打造成的粉色浪漫打卡地,青春时尚的气息扑面而来。

这是“阿升好田”团队试水开展的一次助农活动。“土特产不一定很‘土’,也可以很时尚。你看,一束599元的‘花王’卖出去了。”叶绵升向记者兴奋地谈起此次直播“战绩”,当天卖出了不少圣女果花束和特调饮品等。

一颗圣女果,能玩出的花样还不止这些。去年年底,在2024年第27届中国(海南)国际热带农产品冬季交易会(以下简称冬交会)上,叶绵升、陈明宏发挥商务英语专业优势,带着潭黎圣女果走进国际馆向国际友人推介,并制作短视频发布在网上,吸引了不少人的关注。

冬交会期间,为提升潭黎圣女果和定安馆的热度,这支新农人团队走进定安馆,现场直播弹唱推介潭黎圣女果,制作幸运转盘开展抽奖活动。

截至目前,“阿升好田”视频号已上线推介定安农产品和优质文旅资源相关视频近40条。在最近发布的一期视频中,叶绵升身着西装,

坐在圣女果田地中,用吃西餐的方式“打开圣女果”。他一边吃,一边还用英语推介这个海南本土特色农产品。

今年初,叶绵升还成为海南农机券推广大使,拍摄相关宣传视频。

“新农人的涵盖范围很广,我们希望对农产品品牌打造和宣传、销售等环节进行创新,利用自己的专业优势推介定安乃至海南的优质农产品。”叶绵升说。

返乡: 情系家乡的新农人

在许多家长眼中,叶绵升、陈明宏都是“别人家的孩子”。他们都攻读商务英语专业,成绩名列前茅,在众多商务英语竞赛中获得校级、国家级奖项,都曾获得国家励志奖学金。

大三暑假,叶绵升已获得头部科技企业的录用通知。去年11月,陈明宏被国外知名大学研究生院录取。从村里走出两名优秀的大学生并不容易,但在大四这一年,他们都陆续决定回乡创业。

“促使你们返乡创业的关键因素是什么?”面对记者的提问,陈明宏率先打开话匣子。在潭黎圣女果种植示范基地里,一位务工的大姐不经意地说,如今,越来越多年轻人离开乡村,“做农(海南方言,指从事农业劳动)的就剩下我们这些中老年人了”。陈明宏等人邀请村里人一起拍摄短视频时,一位常来当群众演员的大姐打电话告诉朋友,陈明宏、叶绵升这些年轻人“是我们村里的宝贝”。这些都让陈明宏感慨良多,深受触动。

在潭黎村土生土长的叶绵升也有同样的感受。从小吃着圣女果、在圣女果田地里玩闹的他,对这颗小果子有着深厚的情感。

“潭黎圣女果从上世纪80年代就开始种植,在全省算是较早起步的,但直到今天产业发展仍很薄弱,缺乏市场认知度,价格也缺乏竞争力。”叶绵升越说越觉得应该有人为

潭黎圣女果打造品牌,进行更好的推广。

2024年初,叶绵升结识了定安县圣女果协会会长叶民龙。该协会由定安县相关部门和定城镇政府支持成立,由叶民龙主导探索打造潭黎圣女果品牌,以及一二三产业农文旅融合发展等事宜。在近3年的探索中,叶民龙意识到,无论是潭黎圣女果,还是定安其他农产品,都需要充满活力的推介人。经过一段时间的了解,叶民龙主动向同村的叶绵升抛出橄榄枝,提供平台和资金支持他回乡创业,当一名推介定安农产品的新农人。

2024年9月,叶绵升开始拍摄定安农产品助农视频。两个月后,他正式将创业品牌命名为“阿升好田”。

2024年年底,在冬交会筹备期间,叶绵升的初中同学、定城镇潭黎村人陈明宏加入叶绵升的“阿升好田”团队。截至目前,该团队已有5位成员,以“00后”和潭黎村人为主,线上打造视频号和直播活动,线下开展创新销售活动。

愿景: 助力更多海南农产品出岛

闲暇时间,叶绵升和陈明宏一起走访定安、澄迈等地的知名农业品牌企业,了解这些知名度较高的农业品牌是如何打造出来的,同时向专业直播和电商导师学习。“我们还处于创业初期,很多事情都在摸索阶段,必须不断向前辈学习。”叶绵升说。

近期,“阿升好田”团队正在筹备第三届潭黎圣女果采摘节活动,计划邀请直播达人和海南本土美食行业人士,在田间参加露营式圣女果宴活动,推介特调饮品等用圣女果制成的创新美食。

“乘着海南自贸港建设的东风,我们希望发挥商务英语专业的优势,探索开展定安圣女果等海南农产品的国际贸易,打造圣女果干、果酱、果汁等适合远距离运输的产品,助力潭黎圣女果等海南特色农产品走出海南迈出国门。”叶绵升说。

也有「国际范」 既有「泥土味」

定安「00后」新农人:

■ 海南日报全媒体记者 李璇

新青年

春日的定安县定城镇潭黎村,万亩潭黎圣女果陆续成熟上市。夜深了,该村一个圣女果冷库前,工人们仍在挑灯打包,货车往来穿梭。在冷库附近的办公楼里,四川外国语大学商务英语专业大四学生叶绵升、大连科技学院商务英语专业大四学生陈明宏正在讨论圣女果的快递包装事宜,“最近我们就要进行线上销售了,从包装、物流到客服等很多问题都还要磨合”。

“00后”叶绵升和陈明宏拥有同样的成长轨迹:生于定安、长于定安,到省外上大学。从去年起,他们立志回乡创业,陆续组建了一个五人团队,打造“阿升好田”品牌。海南日报全媒体记者近日对此进行了采访。

新学期开启后,还未从“假期模式”切换到“校园模式”的学生可能对上学存在排斥或恐惧心理。海南师范大学心理学院副教授李乾锋近日接受海南日报全媒体记者采访时表示,家长可引导孩子提升心理弹性,及时调整自己的情绪和状态。

心理弹性: 心灵的“免疫系统”

心理弹性是一个心理学名词,是指个体在面对压力和挫折时,能够快速恢复并适应的能力。“开学季正是提升孩子心理弹性的好时机。”李乾锋认为,可以从以下三个角度来理解心理弹性:

首先,作为一种能力而言,提升心理弹性可以帮助个人在重大挫折面前逐渐恢复,就像通过锻炼让肌肉更有力量一样。提升心理弹性就像增强心灵的免疫系统,是保持心理健康的关键。

其次,从动态来看,可以将心理弹性视为人们遭遇逆境后逐渐恢复正常的变化过程,正如种子突破岩石的束缚,然后慢慢发芽茁壮成长。

第三种视角认为,心理弹性是

个体生存系统中的保护性因素。比如,在面临逆境时,家庭的支持和社会资源等都能起到帮助个体恢复的作用。

“当前,学界更倾向于将心理弹性视为个体特质与环境资源共同作用促成恢复和发展的过程。”李乾锋说。

孩子在成长过程中会面临学业、人际关系等多方面压力。当学业任务加重、人际关系变得复杂时,一些孩子出现心理问题的概率也会增加。提升心理弹性,对孩子成长意味着什么?李乾锋认为,许多孩子目前处于“全方位保护”的环境之中,一旦遇到挫折,可能会因为缺少应对困难的能力而受挫,甚至久久难以恢复。当前,心理问题低龄化趋势十分明显,引导孩子提升心理

压力之下, 如何提升心理弹性?

■ 海南日报全媒体记者 张琬茜



弹性是十分必要的。

改变不合理认知, 提升情绪管理能力

值得注意的是,心理弹性是动态发展的,重大事件会导致心理弹性的波动或下降。日常生活中,家长应该如何引导孩子提升心理弹性?

李乾锋认为,家长可以通过认知重评训练和情绪管理能力提升,改变孩子在遇到挫折时出现的一些片面化、绝对化和灾难化的不合理认知,提升其管理负面情绪的能力。

“比如,孩子因在班级竞选中落选而感到情绪低落时,父母应认真倾听孩子心声,帮助孩子识

别情绪,引导孩子对此次挫折经历打分。”李乾锋说,在这个过程中,孩子可以更深入地思考问题和直面挫折,从中积累应对挫折的经验。

李乾锋建议,家长可以在生活中为孩子设置适当的挑战任务,鼓励孩子从小学会独立解决问题,不断提升抗挫折能力。例如,让低年级孩子自主规划周末学习和娱乐时间,让高年级孩子独立完成有一定难度的家务劳动等。

当孩子遇到困难需要帮助时,家长应提供有效支持,付出更多精力和时间来倾听。李乾锋表示,在和谐的家庭氛围中进行亲子互动,有助于建立良好的亲子关系,从而增强孩子的安全感,更好地抵御逆境带来的不安情绪。