



校园达人

跳出更精彩的高度

■海南日报全媒体记者 刘冀冀 实习生 程可健 杨梦娜

韩国赛场，屏息一瞬！日前，2025年亚洲自由式轮滑锦标赛女子平地跳高决赛现场，一个灵动的身影脚踩“风火轮”疾驰而过——起跳！腾空！飞跃！落地！15岁的文昌女孩郑怡媛以高质量的动作征服了119厘米高的横杆，获得该项赛事冠军，这是海南轮滑运动史上的首枚亚洲金牌。

“站上领奖台，看到五星红旗冉冉升起，国歌在耳畔奏响，我感到非常骄傲！”日前，郑怡媛从韩国夺冠归来后，在父亲的陪伴下返回学校——文昌华侨中学，与大家分享获奖感受。

“比赛时，我很紧张，心跳得厉害。”这位新科亚洲冠军难掩激动，眼中闪烁着兴奋的光芒。“但是，当我看到那根横杆时，全身的劲儿就上来了，心里只有一个念头：‘跳过去！’”郑怡媛说。

这份沉甸甸的荣誉，是郑怡媛用10余年的热爱与汗水浇筑而成的。4岁那年，表哥赠送的生日礼物——一双轮滑鞋俘获了她的心，从此开启了她与轮滑运动的不解之缘。

“周末、寒暑假时，别的孩子大多在休息、玩耍，怡媛都是在训练场上度过的。”郑怡媛的父亲郑耿眼神中满是怜惜：“风雨无阻，从未间断。她今天能获得金牌，这么多年的辛苦，值了！”他透露，郑怡媛还有个双胞胎姐姐郑怡婵，也是轮滑运动的爱

好者。

这条亚洲冠军之路，郑怡媛走得扎实而闪耀——

2023年，郑怡媛初露锋芒，一举拿下全国自由式轮滑锦标赛平地跳高女子公开组冠军；

2024年，在世界轮滑锦标赛自由式轮滑国家队选拔赛中，郑怡媛勇夺平地跳高女子公开组亚军；

今年3月，在第二十届亚洲轮滑锦标赛暨世运会选拔赛上，郑怡媛不仅刷新了个人最好成绩，还将女子组平地跳高冠军收入囊中。这一跳，让她同时锁定了出征世运会与世锦赛的资格，成为海南首位获得世锦赛入场券的轮滑运动员；

今年7月，凭借优异战绩入选国家队的郑怡媛，接受了更严格的集训。最终，她身披国家队战袍，在日前举行的韩国亚锦赛上夺冠。

亚洲轮滑锦标赛是亚洲最高水平的综合性轮滑赛事，每两年举办一次，是亚洲各国顶尖轮滑选手梦寐以求的舞台。

“怡媛这块金牌，分量太重了！这不仅是她个人实力和顽强意志的最好证明，也给整个海南轮滑界打了一针强心剂！”郑怡媛的教练吴丹丽望着爱徒，眼中充满期许。

载誉归来后，一个新的梦想在郑怡媛心中萌芽，“我希望明年能在国际轮滑锦标赛上获得更好的成绩”。



郑怡媛在2025年亚洲自由式轮滑锦标赛上夺冠。

热点

我省多名高三毕业生圆梦军校

以青春之我 赴强军之约

埋下参军报国的种子

海南中学高三毕业生韩相举的手机里，珍藏着一张意义非凡的照片。照片中，他身穿校服站在海南中学校门前，手捧中国人民解放军空军航空大学的录取通知书：“逐梦蓝天·一起向未来”等烫金字印在深蓝色的封面上，熠熠生辉；内页的战机立体图设计精美，气势恢宏。

“收到录取通知书的那一刻，3年高中生涯画上圆满的句号，我的军旅生涯正式开启。除了激动、自豪、期待外，我还感受到沉甸甸的责任感。”韩相举说。

参军报国的种子，很早就韩相举的心里种下了。父亲的一身戎装，是他小时候最深刻的记忆。在父亲的严格要求下，韩相举从小就养成锻炼身体的好习惯，跑步，练习单杠、双杠，几乎每天都样样不落。

近年来，韩相举对军事知识产生浓厚兴趣。“我在网上看到空军招飞（即招收空军飞行学员）的相关视频，进一步激发了我报考空军院校的决心。”韩相举说。

以父亲为榜样、“子承父业”的，还有景思琪、景思铭这对双胞胎姐弟。日前，中国人民解放军网络空间部队信息工程大学的录取通知书，送到肩披绶带、胸戴红花的海南师范大学附属中学毕业生景思铭手中，这是该校今年在海南送达的首封录取通知书。

“我父亲曾是网络信息战线上的一位老兵。受他影响，我和姐姐从小就对军人这个职业怀有崇高敬意。我姐姐日前已被中国人民解放军空军工程大学录取。”景思铭说。

海南华侨中学毕业生陈林璟从小就喜欢看军事题材影视剧和军事新闻。他经常被电视上超燃的阅兵现场所震撼，“海空卫士”王伟的英雄事迹也让他深受感动，报考军校的种子在他心中悄然生根发芽。日前，他收到中国人民解放军空军军医大学临床医学专业录取通知书。

在层层选拔中脱颖而出

不同于普通类院校，军队院校在选拔考生时，除了高考成绩要合格外，还要进行政审、体格检查等。

其中，空军招飞堪称“万里挑一”，报考者需要通过初选、复选、定选多轮考核，必须具备过硬的身体条件、良好的心理素质，高考成绩也要达标。

“每个环节都在筛人，随时都有可能被淘汰，报考过程压力很大。”韩相举坦言，单是医学方面的考核就有上百个项目，实行单科淘汰，某一项不合格就会被淘汰。眼科更是很多人的“拦路虎”，淘汰率极高。

“因此，想成为一名空军飞行学员，一定要好好保护自己的视力。”韩相举说，从他很小的时候开始，父母就严格控制他使用电子产品的时间，培养良好的用眼习惯。

政治考核环节同样关键，不仅考查考生本人的政治思想表现，还会对家庭成员的政治背景进行审查。韩相举的父亲告诉记者，政审环节需要提交家庭成员相关户籍资料，建议提前做好准备，避免因材料不全影响考核进度。

近年来，我国越来越重视提升军事飞行人才综合素质。韩相举表示，除了良好的身体素质外，文化学习也不能松懈。在前期选拔中，日常的考试成绩也是一个重要参考依据，通过定选后，还要过最后的“高考关”。在高三备考阶段，他丝毫没有放松文化课的学习，最终以优异成绩顺利

获得空军院校的录取通知书。

海南华侨中学毕业生潘家樑日前被中国人民解放军军事航天部队航天工程大学飞行器动力工程专业录取。结合军队院校招生的面试和体检经历，他表示，不同院校、不同专业的选拔要求各有差异，考生应提前了解意向报考院校的专业要求，检查自己是否达标。

“除了要提前做好报考功课外，考生还应做好心理建设。”潘家樑说，在考核过程中，抗压能力和入伍动机十分重要，建议想报考的考生提前了解军校管理制度，做好心理准备。

携笔从军 为梦想奋斗

面对即将到来的军校生活，我省考生充满期待。

“入校后，身着军装，意味着把个人使命熔铸于祖国与人民的需要之中。”陈林璟说。眼下，他正利用暑假时间进行入学准备，并提前做好大学规划，“进入军校只是起点，我将继续努力学习，未来的目标是继续考研、考博。听说军校里会有射击训练，我期待能早日参加学习。”

2024年中国人民解放军空军航空大学入学礼相关视频在网上发布后，令韩相举心向往之——在某军用机场，一群新录取的飞行学员身着飞行服，跨过出征门，乘坐运-20飞机到学校报到。

“以这种方式欢迎和感召有志青年加入蓝天方阵，很有吸引力。”韩相举的母亲说，作为一名军校新生家长，她感到很自豪。

暑假期间，韩相举一直保持规律的生活作息，坚持进行体育锻炼，每天跑步、做俯卧撑等，“我在时刻准备着，不管将来有什么困难，我都会不断磨炼自己，迎接挑战”。

手握录取通知书，潘家樑说：“未来的人生道路还很长，肯定还要过很多道关卡。我会坚定走自己选择的道路，为祖国的国防事业贡献自己的力量。”

“军校是梦想目的地，更是梦想出发地。”我省众多军校新生纷纷表示，这是一场追逐梦想的远征，他们将在军校接受淬炼，以过硬本领与坚定信念守护好祖国的万家灯火。



韩相举拿着军校录取通知书，在母校海南中学门口留影。本版图片均由受访者提供

心理课堂

给手机『设限』

为暑假『留白』

暑假开启后，一些家长发现孩子生活晨昏颠倒，晚上玩手机，白天睡大觉，饿了点外卖。孩子暑假沉溺于手机之中，让许多家长十分焦虑，导致家庭矛盾频发。面对这个问题，家长应该如何让孩子从家庭矛盾的导火索转变为助力孩子成长的工具？

手机沉迷背后的心理需求

暑期，孩子从规律的校园生活切换到自由状态，极易产生心理“真空期”。

对于许多未成年的孩子来说，手机里的游戏和社交软件等，既能让他们摆脱无聊感，也可以让他们在虚拟的世界里维系同伴关系，获得归属感。而更深层的原因是，手机满足了许多孩子被看见、被理解、被认可的心理需求。在手机游戏中通关，就能获得即时满足感，社交平台的点赞能带来被关注的愉悦，这些都是现实中可能缺失的情感反馈。

当家长硬性要求孩子写作业、不许玩手机，却忽视了他们对陪伴、认可的渴望时，有可能引发强烈的逆反心理。如果孩子已经进入青春期，他（她）的逆反心理可能会更强，更需要理性对待。

用共同商议替代单向管控

想让孩子放下手机，最好从家长的“单向管控”转变为“共同商议”，即召开家庭会议，先让孩子提出暑期手机使用的规划和设想，包括每天用多久、主要用来做什么等内容，然后共同分析哪些是合理需求、哪些需要调整，最终达成共识，制订具体细则。

制订细则时，要把握“具体明确、留有余地”的原则。比如，不能简单说“少玩手机”，而是要约定每天的具体使用时间；不能强制孩子“不许玩游戏”，可规定“完成当天作业或运动任务后，可以玩30分钟的益智类游戏”等。

细则中应尽量加入“弹性条款”，如周末可增加30分钟，连续三天遵守约定可兑换一次额外时长；违反一次细则，则要接受减少使用一次的惩罚。如果孩子超时使用手机，不能指责或打骂，应按约定执行“减时处罚”；如果孩子守时，就按约定给予奖励，让孩子感受到规则的温度，成为规则的捍卫者。

用多元体验“稀释”手机依赖

孩子放暑假时，大部分家长都在忙于工作。独守家中的孩子，可能会觉得无趣，因此加剧对手机的依赖。

如果孩子的暑期生活被兴趣、探索、社交填满，手机自然会退居次要位置。家长可根据孩子年龄设计一份“暑期成长计划”。例如，为6—10岁儿童安排陶艺体验、自然观察、绘本创作等活动；引导11—14岁少年尝试学习编程知识，参加公益志愿服务、家庭烘焙等富有挑战性的活动。

户外活动是“稀释”孩子手机依赖的有效方式。暑期，家长不妨每周规划2—3次家庭户外时间，清晨去公园散步，傍晚出去骑行，周末到近郊徒步。这些户外活动不仅能有效替代手机娱乐，还能进一步增进亲子关系。

家长除了想方设法丰富孩子的暑期生活外，还要设法激发其内在动力，提升孩子的责任感。例如，让孩子担任“家庭暑期策划官”，负责为每周家庭活动提供创意，用统筹活动的成就感减少手机依赖。

家长示范是最有效的管理

日常生活中，有些家长一边要求孩子放下手机，一边自己又不停刷短视频。这种情况下，任何说教都是苍白无力的。

构建“无屏幕家庭时光”是家长的重要示范方式。家长和孩子可约定每天晚上的家庭互动时间，全家都将手机都调至静音，一起做饭、聊天、玩桌游或看新闻，鼓励每个家庭成员分享本周见闻、感悟，让孩子关注手机屏幕外的世界，意识到与父母交流比虚拟的网络聊天更温暖。

家长还应引导孩子学习手机的“工具属性”，例如与孩子一起用地图软件规划出行路线，用英语App背单词等，让他们看到手机除了娱乐之外的实用价值。当孩子看到家长把手机当作学习、工作、生活的助手，而非消磨时间的玩具时，也会学习模仿。

暑期是孩子成长的特殊时期，手机管理的核心是“疏”而非“堵”。当家长用理解替代指责，用陪伴赶走无聊，用示范引导方向，手机将褪去“洪水猛兽”的外衣，成为孩子探索世界的有益工具。毕竟教育的终极目标不是培养“不碰手机的孩子”，而是培养能驾驭智能工具、掌控自我的未来公民。

（作者系海南软件职业技术学院副教授、国家二级心理咨询师）

■海南日报全媒体记者 张琬茜 实习生 徐璐

➔ 潘家樑近日收到军校录取通知书。