

『迷彩时光』里的成长磨砺

实习记者 赵德莎



训练场上齐心协力

夏日的训练场热浪蒸腾,一群身着迷彩服的少年喊着响亮的口号,踢出整齐的正步。汗水顺着他们黝黑的脸颊滑落,脚步却愈发坚定。近日,“迷彩时光军事夏令营”在西北大学现代学院正式开营,6名来自安康的孩子满怀期待,相伴入营。记者随同孩子们一起走进营地,探访夏日里别样的“迷彩魅力”。

开营首日,天南地北的孩子汇聚一堂。崭新的迷彩服下,藏着不同的心情:有人偷偷抹去想家的泪花,有人兴奋地摩挲着胸前的营徽,眼中满是好奇与期待。“我们‘迷彩时光军事夏令营’已经开办了10年,每年暑假开设8至10期,每期7至21天不等,每年‘回头客’很多,还有不少连续参训的‘老兵’。”营地负责人介绍。

来自西安的9岁女孩郑裕多就是一位“老兵”。记者在宿舍见到她时,她正麻利地整理刚叠好的“豆腐块”被子。“我连续来3年啦!现在是班长!”小姑娘仰起头,语气满是骄傲。更让她得意的是成了弟弟的“小教官”,“我教他叠‘豆腐块’,现在他叠得比我还不棒!”她说。

训练场上,30多位身姿挺拔的退伍军人担任教官。匕首操练习中,教官细致纠正每个握姿;擒敌拳的动作在口号声中虎虎生

风;真人CS战区硝烟弥漫,孩子们分组“激战”,在掩体间穿梭配合;5公里拉练,小个子被大哥哥牵着,无人掉队;火箭筒体验区前,扣动扳机的瞬间,欢呼声直冲云霄。

来自安康的孩子余鑫皓,脸上还带着初次摸到火箭筒模型的兴奋。“以前只在电视上看过,没想到真能‘发射’!还有匕首操,教官教的动作太帅了!”他擦着汗,眼神坚定,“虽然训练很累,太阳也晒,但教官说当兵就得这样!”这个第一次离家参训的少年,话语间流露出坚持的决心。

“我们不是培养小士兵,而是借助军事训练的形式,以趣味为引,在孩子‘玩’的过程中,播撒自律和责任感的种子。”营地招生办蔡老师这样说,“你看,孩子们在真人CS中学会战术配合,在高空挑战中克服内心恐惧,亲身体验的烙印,远比空洞说教深刻得多。”

营地的精彩远不止训练场。皮划艇上,孩子们喊着号子,失衡瞬间伙伴及时援手,水花与笑声齐飞;高空架下,系着安全绳的孩子咬牙攀登,登顶挥手的剪影比阳光更耀眼;“泡沫之夏”里,彩色泡沫中的追逐嬉闹,把夏日的快乐泼洒到极致。

最打动人心的莫过于感恩课堂。书写书信的沙沙声中夹杂着低泣;手语操《感恩的心》动作生涩却无比虔诚。辅导员回忆:“一

次亲子感恩环节,家长视频里那句‘为你骄傲’,让在场几乎所有人都红了眼眶。”

安心,是成长的基石。“我们是24小时‘在线’的。”后勤王老师,营地实行全封闭管理,24小时教官陪同、夜间巡查房,此外,医护随时待命。辅导员们会在专属家长群“直播”孩子动态——训练、饮食、入睡。

结营汇演是成长的展示。军体拳刚劲有力,队列行进整齐划一,真人CS战术演示赢得家长雷鸣般的掌声。来自安康的家长陈女士感慨:“本想帮孩子戒手机瘾,结果他不仅自己学会了整理内务,还总念叨‘教官教我要坚持’,这变化太惊喜了!”据悉,每期都有不少孩子或家长主动要求“续期”,从7天延至14天甚至21天。

“我感觉在这里每天都过得很充实。”来自安康的孩子曹骏楠从一开始的不适应,到后来每天都满怀热情,尽管皮肤晒得黝黑,但他表示,在这里他学会了独立生活,更学会了无论遇到什么困难都要勇往直前。

这个夏天,迷彩服上的汗渍、“豆腐块”被子的棱角、训练场的呐喊、拓展区的欢笑、教官的叮咛、伙伴的情谊,都成为孩子们成长的注脚。正如蔡老师所言:“我们给孩子一个机会,让他们在汗水里领悟:认真做好一件小事,就是成长的起点。”

记者手记

锻造“精神铠甲”的“假期课堂”

实习记者 赵德莎

离开“迷彩时光军事夏令营”数日,训练场上震天的口号声仍在耳畔回响,少年们黝黑脸颊上滚落的汗珠、感恩课堂里的低泣……这些画面不断叠印,促使我思考:是什么让这方迷彩天地,成为孩子们年复一年奔赴的“假期课堂”,让家长甘愿放手,静待蜕变?

答案,远不止于强健体魄或学会叠被。在汗水蒸腾的日常里,我窥见了成长的深层密码。

“豆腐块”的棱角,是自律内化的刻度。那方方正正的被子,早已超越了内务标准本身。它是孩子们亲手为散漫生活划下的边界,是“哨声即起”的行动自觉,是自律从“他律”走向“内生”的生动诠释。“迷彩时光”的魅力,在于它巧妙地将规则意识融入日常实践,让孩子们在一次次重复中,触摸到“自我管理”带来的掌控感与尊严——这是任何说教都无法替代的生命体验。

汗水中淬炼的,是意志的韧性与担当的萌芽。5公里拉练中沉重的脚步,高空架上咬牙的攀登,真人CS里为掩护队友的冲锋……这些看似“硬核”的挑战,其价值不在于模拟战争,而在于为孩子们构建了一个“压力测试场”。在这里,“坚持”不再是一个抽象词汇,而是每一步沉重的喘息,“责任”也不再空洞,它具象为团队中一个需要守护的位置。汗水滑落的瞬间,浇灌的是面对困难不轻言放弃的韧性,是理解“小我”在“大我”中价值的初步觉醒。

迷彩之下的“柔软”,是情感的唤醒与人格的滋养。铁血教官深夜轻抚

被角的温情,感恩书里笨拙却真挚的笔触……这些瞬间,是营地最动人的底色,它打破了大家对军事训练的刻板印象。并非用钢铁般的纪律去“塑造”,而是用严中有爱的环境去“唤醒”——唤醒对家庭亲情的珍视,唤醒对他人付出的感恩,唤醒内心深处共情与柔软。这份情感的丰盈,是意志铠甲下不可或缺的温暖。

“续期率”的背后,是信任闭环与价值认同。这闭环的基石,是营地理念“以趣引成长,寓教于行”的成功实践——它精准地回应了当下家庭教育的核心关切:如何让孩子在脱离电子依赖后找到更有意义的快乐?如何在应试压力之外,培育健全的人格?“迷彩时光”提供的,正是这样一个将“坚持”“担当”“感恩”等抽象品格,转化为可感、可触、可体验的成长方案。家长看到的,不仅是孩子会叠被子、能吃苦,更是那份从内而外生发的自律意识、责任感和对生活的热爱。这份认同,让“迷彩时光”超越了单纯的暑期活动,升华为一种被广泛认可的“成长投资”。

少年终将脱下迷彩服,回归各自的轨道。但那些被汗水浸润过的自律刻度,被挑战磨砺出的意志棱角,被温情唤醒的情感力量,已如无形的烙印,融入他们的精神肌理。这正是“迷彩时光”赠予少年们最宝贵的“夏日礼物”——一副由内而外锻造的、足以支撑他们奔赴更广阔未来的“精神铠甲”。读懂这份礼物的价值,或许就读懂了为何这片迷彩营地,能成为如此多家庭和孩子心中不可或缺的“假期课堂”。



内务整理一丝不苟



扣动扳机神情专注



皮划艇上相互配合



高空架上勇敢攀登

读者来信

尊敬的《科教周刊》编辑部:

我是一名孩子的家长,我的孩子今年上初二,最近半年出现了这样的情况:放学回家就躲进房间,问话只用“嗯”“哦”应付,但是经常和同学微信聊天能聊到深夜,父母多问几句就嫌烦。

有时候尝试谈心总被怼“你们不懂”,冲突后关系更僵。

身边也有家长反映孩子出现类似情况,我很想知道为什么孩子宁可对同学倾诉,却对父母惜字如金?家长如何说话,才不会被当成说教?

迫切希望通过《科教周刊》的平台得到心理学专家或教育工作者的指导!

读者:刘女士

如何走进青春期孩子的“心门”

尊敬的家长朋友:

您好!读完您的来信,我仿佛看到了无数个在客厅里徘徊、内心充满困惑与失落的家长身影。您所描述的“孩子躲进房间”“惜字如金”“对同学滔滔不绝”的情景,在青春期孩子的家庭中很是常见。作为一位与无数青春期孩子及其家庭同行的心理工作者,我非常理解您的焦虑与担心。请相信,您并不孤单,孩子也并非刻意“针对”父母,这背后隐藏着青春期独特的发展密码。今天,我们就一起聊聊孩子的内心世界和心理需求,找到那把温和的“钥匙”,打开孩子的房门,走进孩子的“心门”。

一、理解青春期的身心发展特点

青春期是孩子构建自我认同的关键期。他们急于摆脱“小孩”标签,渴望成为独立的个体。父母作为曾经的“权威”和“依赖对象”,此刻可能成为他们急于“划清界限”的对象。关上房门,是他们宣示“这是我的领地,我长大了”的无声宣言。这个阶段,同伴认同变得比父母认同更重要。同学朋友有着相似的经历、烦恼和语言体系(比如网络用语、流行文化),更容易产生共鸣和理解。在同伴群体中,他们能获得归属感和价值感。

同时,青春期孩子的大脑正在经历重大重组,特别是负责情绪管理和理性判断的前额叶皮层尚未成熟,这使得他们情绪波动大。“多问几句就嫌烦”“一谈就怼”,是他们启动情绪防御机制的表现,

对批评、否定、说教等异常敏感,背后是他们渴望被“看见”和理解其世界观的诉求。

二、良好亲子互动中的沟通策略

我们与孩子的亲子互动要遵循一个核心原则:从“教导者”转向“支持者”和“倾听者”,亲子互动的目标不是让孩子听话,而是让孩子愿意聊。

1.停止追问,学会“在场”
“非言语沟通”先行,避免“审问式”提问,“考试多少分”“作业写完了吗”这类问题容易引发孩子的防御和敷衍。试着把“问题”换成观察和陈述:“看你今天回来有点累”“闻到厨房飘香了吗?今天做了你喜欢的……”有时行动传递的关心,比喋喋不休的言语更温暖,一个关切的眼神、轻轻带上门让他休息、生病时递上药和温水,更能让孩子感受到无条件的爱和接纳,为后续沟通铺路。

2.耐心倾听,成为“知己”
当孩子愿意和父母沟通时,要认真耐心地倾听:看着他,用点头、“嗯”“是这样啊”表示你在听。如果孩子吐槽老师、抱怨同学、表达看似“幼稚”或“叛逆”的想法时,忍住立刻纠正、批评或给人生忠告的冲动,先让他说完,让他感觉安全,可以说:“哦,原来你是这么想的,当时是这种感觉。”多问孩子想法,谨慎给出建议,除非他明确问:“我该怎么办?”否则不要急于给出他的解决方案。可以先问:“你觉得怎么做会比较好了?”培养他独立思考的能力,也让他感受到信任。

3.注重隐私,尊重“领地”
进孩子房间先敲门、不随意翻动他的物品,尊重他的“领地”,尊重孩子的物理空间和心理空间。对孩子行为或思想感到不解,需要询问时,用“好奇”代替“质问”,比如将“你和谁聊那么久?”换成“看你聊得挺开心,是有什么有趣的事吗?”如果他不愿意说,立刻打住:“好,那等你想说的时候再告诉我。”表达对他的好奇和兴趣,而非审查和控制。

4.发生冲突,及时“刹车”
在双方情绪上头、怒火中烧时,及时“刹车”。“我们现在都有点激动,这样谈下去效果不好,都冷静一下,过会儿再聊好吗?”保护关系比争一时对错更重要。待双方都冷静后,用“我”开头表达感受和影响,而非“你总是……”“你从不……”避免使用绝对化指责。如果确实是家长言语过激或误解了孩子,真诚地道歉:“对不起,刚才我太着急了,说的话可能伤到你了,这不是我的本意。”这能示范担当,修复裂痕。

亲爱的家长,那扇紧闭的房门,并非隔绝亲情的壁垒,而是孩子探索自我、走向独立的临时界碑。当我们放下“教导者”的执念,以倾听者的姿态在门外静静守候,用尊重铺就沟通的基石,终有一天,您会发现那扇门悄然打开——不是回到童年的依赖,而是迎接一种更成熟、更平等的亲子关系。

心理咨询师:张永华
(作者系国家二级心理咨询师、安康中学心理教师)

游泳是很多人喜欢且非常普及的一项体育活动。进入夏季,天气逐渐转热,到江河溪流去嬉水玩耍纳凉的人越来越多。你们知道哪些是危险水域、如何预防溺水以及如何进行自救和科学施救吗?今天就给大家科普防溺水安全知识。

溺水事故易发生的情形

从发生过的溺亡案例中我们可以总结出溺水事故易出现的两大规律:

规律一:野外水域是溺水事故的高发区域。
江河、湖泊、水库、池塘等野外水域表面看起来平静,实际上处处潜伏着巨大危险。江河边的泥土松软,岸边的石块上长有青苔,人踩上去很容易滑入水中;有些河流水下常有暗流涌动或有漩涡,下水游泳很容易被冲走;有些水库、河道底泥松软,人容易陷入泥沼而无法动弹;有些池塘水下长有水草等植物,一旦脚被缠住,很难挣脱;有些湖泊水面和水下温差很大,极易造成腿等部位抽筋,从而发生危险。所以我们要坚决远离这些危险水域,不去野外水域玩耍或游泳。

规律二:错误救援非但救不了别人,反而危及自身生命。
“人链”救援法不可取。因采用手拉手形成“人链”的方法救人而导致的惨剧数不胜数。落水者强烈的求生欲使他力大无比,大大增加了救援难度,施救者手遇水会变得湿滑,“人链”容易挣脱。此外,形成“人链”后一旦有人体力不支会打破“平衡”,导致更多人落水。
会游泳并不代表能救人。不能直接下水救人,会游泳也不提倡,因为救人需要经过专业的训练。

如果不慎落水,应该怎么做

首先就是自救。自救最重要的一点就是要镇定,尽量让自己能够浮在水面上,然后保持冷静。

方法一:水母漂。吸足气,双手抱膝,全身放松,不做多余动作,使背部自然露出水面,如龟状,漂浮一段时间,再抬头吸气。

方法二:仰漂。屏住呼吸,头向后仰,放松肢体,双手双脚向两边呈大字形摆开,呼吸时尽量使嘴吸气,用鼻呼气,全身放松仰漂于水面,然后等待救援。

如果遇到他人落水的情况,该如何应对呢?

1、不要慌乱,拨打电话110、120、119。如果有多人同行,要派一人去寻求帮助。
2、及时呼救,引起附近更多人的注意,一起帮助救人。
3、在附近找救生圈、泡沫板、空矿泉水瓶、竹竿或树枝之类的物品进行救援,要利用身边的器材进行智慧施救。

此外,将溺水者救上岸后,不代表救援结束,若溺水者意识清醒,应为其做好保暖工作,并进行陪伴和安慰;若溺水者意识不清,但还有呼吸、心跳,应将其稳定侧卧位,清除其口中的污泥、杂草及分泌物,随时监测其呼吸和心跳情况;若溺水者已无意识、无呼吸、无心跳,则应立即进行心肺复苏,直至溺水者醒来或专业急救人员赶来。需要注意的是,用力摇晃溺水者或对其倒立控水都是错误的。

夏日戏水莫「踩雷」

这些防溺水安全知识要牢记

谢鹏