

M 励志故事



邱祺缘在今年全运会平衡木项目的比赛现场 (被采访人 供图)

“小邱邱”：

平衡木上舞动精彩

◎本报记者 苏水梅

“木感”棒棒 心理素质好

“邱祺缘的发挥还是挺稳定的，平衡木项目的决赛她拿到14.12分，在今年的全运会上获得一枚铜牌。”作为邱祺缘的启蒙教练，漳州市少体校魏如彬老师对她的关注一如既往，“平衡木是女子体操各个项目中被公认为最难比、最容易失误的项目。动作难度上去了，要求就更高了，也就更容易失误。”

谈及不久前在西安举办的第十四届全国运动会，魏如彬认为，邱祺缘获得的个人全能第六名，其实具有很高的“含金量”。女子体操项目包括跳马、平衡木、高低杠和自由体操。在魏如彬教练看来，邱祺缘的自由体操和平衡木两个项目的成绩都很优异。“她在平衡木上的‘木感’很好，上场之后，表现力比较强，能自由表现出自己水平。”魏如彬告诉记者，平衡木是非常考验运动员心理素质的一项项目，较高的动作难度系数和平时扎实的训练是基础，最终要靠良好的心理素质，到大赛上去发挥出来。

赛场上，邱祺缘柔美、流畅的动作，源于一点一滴的训练。因先天体型娇小，被队友称为“小邱邱”的她，在赛后的采访中，邱祺缘说，比赛中关键是心态要好，平衡木是她的强项，这次全运会赛场给予自己锻炼的平台，也让自己有机会和省外其他队员交流技术。

成才路上兜兜转转

“起初，邱祺缘接触的是蹦床。那时才4岁多。”回忆起邱祺缘接触体操运动的情景，魏如彬教练仍然印象深刻。“漳州市实验小学的蹦床场地就在体操训练场地的边上，我看见她虽然个子还很小，但是在蹦床上可以蹦得挺高，而且她看着旁边大一点的孩子做的动作，自己模仿着也就做得挺有模样的。”

“虽然祺缘当时的确有点小，问了，她也同意了。我们尊重她的选择。”邱祺缘的妈妈李惠荣告诉记者，当年魏如彬教练一眼就喜欢上了小小的邱祺缘。和家长沟通后，就带她开始进行体操训练。就这样，小小的邱祺缘，在魏如彬教练的带领下，训练高低杠、自由操、平衡木、跳马等体操项目，在笑与泪中成长。在2013年7月份的福建省体操锦标赛中，初出茅庐的她便获得个人全能第二名、自由操第二名、高低杠第四名。特别是在2014年9月的福建省第十五届运动会体操项目中，邱祺缘获得了四金一银的好成绩。她因此顺理成章进入福建省体工队。经过专业训练，她取得了突飞猛进的成绩，之后在全国少年体操总决赛、福建省第十六届运动会等比赛中崭露头角，并于2018年11月作为国家队预备人员，参加全国优秀体操储备人才训练营。

“她最爱吃漳州的海鲜，比如螃蟹和虾，还爱吃锅边糊。”除了关心邱祺缘的训练和比赛，对于李惠荣女士来说，女儿的衣食住行，女儿什么时间，在哪里参加什么比赛，获得什么成绩，她都如数家珍。“我们没想到，她会从漳州少体校一直练到省体工队，除了要感谢魏如彬教练慧眼识珠外，还要感谢福建省体操中心的培养，感谢所有教练、老师们的辛苦付出。”

人物：

邱祺缘，2007年5月出生，漳州市第一外国语学校（漳州八中）九年级学生。2015年4月由漳州市少体校输送至福建省队，2020年入选国家体操队。

2014年，福建省运动会在漳州市举办，邱祺缘收获4金1银；2015年，在“福建省青少年体操锦标赛”中收获4枚金牌；2016年，获“全国少年体操总决赛”全能第三名、平衡木第一名、高低杠第二名；2017年，获“全国少年体操总决赛”团体第二名、全能第三名、平衡木第一名、自由操第二名；2018年获“福建省第十六届运动会”全能第一名、跳马第二名、高低杠第一名、平衡木第一名、自由操第一名；2019年，全国第二届青年运动会体操项目平衡木、自由操双冠军；2021年，在第十四届全国运动会竞技体操项目女子平衡木决赛中获得铜牌，个人全能第六，团体赛第五。

雏鹰高飞 盯着更高的领奖台

“这次休假只有五天时间，明天早上我会回漳州八中上课。”10月12日下午，邱祺缘休假回漳州，她告诉记者，学习文化课并不会影响训练，自己最喜欢的是英语学科，平时训练很辛苦，在体校里，专业训练中间会穿插学习文化课，两种课交错着上，劳逸结合、互相促进。谈及训练时遇到困难如何克服，邱祺缘说：“每次我都会告诉自己，要静下心来，因为只有头脑清醒，才能把每一个动作做好。”在邱祺缘看来，体操训练更多的是出于热爱，所以并不觉得困难和艰苦，她希望自己能保持良好的心态，享受“快乐体操”。

“聪明、机灵、可爱”是魏如彬教练对小祺缘的评价。“从2011年开始学习体操，入队时身高才107厘米，每个人都觉得体操训练很辛苦，但对邱祺缘而言，由于自身的体操天赋和勇于挑战的性格，使她在艰苦的训练中总能突破自我，完成更多高难度的体操动作，由此带给她更多的成就感和对体操项目的浓厚兴趣。



昨天，邱祺缘返校，在数学课上认真运算解答。 本报记者 沈昊鹏 摄

台上一分钟，台下十年功。入选国家队，对今年14岁的邱祺缘来说，是机会，也是挑战。“每次从领奖台下来，又是一个新的起点。”李惠荣女士告诉记者，全运会结束后，邱祺缘的下一个目标将是三年后的巴黎奥运会，她希望女儿勇敢地迎接更大的挑战，踏上更高的舞台，展现福建体操运动员的风采。

作为国家体操队中年龄最小的运动员，邱祺缘无疑成了各方关注的焦点。魏如彬教练认为，平时点滴的努力都是成功的基础，只有扎扎实实苦练基本功，不断磨练坚韧不拔的意志品质，才能在比赛中稳定发挥。保持良好的竞技状态，用心中的“冠军梦”支撑着一步一个脚印，扎扎实实地往前走。希望邱祺缘可以走得更远，走上更高的领奖台。



雏鹰高飞，邱祺缘的目标是更高的领奖台。 本报记者 沈昊鹏 摄



课间，同班同学拿出纸笔，请这位全运会小明星签名留念。 本报记者 沈昊鹏 摄

“山水绘闽”线上助力乡村振兴

本报讯（郑罗睿 黄洪奥）2021年国庆节前夕，东南大学“山水绘闽”队开展社会实践活动，与南靖县部分单位、企业、农民专业合作社以线上访谈的方式进行交流，从高校学生的视角为农村经济发展建言献策。

在乡村振兴的大背景下，南靖县广大人民在生态文明建设过程中取得了巨大的成就，也在实际工作中遇到了一些问题。为进一步了解南靖

县社会发展状况，“山水绘闽”队连线南靖县金山镇党委、南靖生态环保局、金山镇河坑村党委的领导，还线上“拜访”刘阁兰花有限公司总经理刘顺理等，围绕环境污染治理、农业农村经济发展、生态旅游等话题进行调查。

据了解，七位来自福建的同学，他们分别来自东南大学交通学院、数学学院、经济管理学院、能环学院，通过线上座谈的方式了解乡村振兴背

景下农村生态文明建设中存在的问题以及目前已经取得的成效；“山水绘闽”社会实践小队也致力于开展一系列生态环保教育活动，通过微信公众号、微博等一系列线上宣传的方式；并通过问卷调查的方式了解当地生态状况和村民的环保意识；总结家乡实现生态资源、优势、价值的转换，把“绿水青山”资源优势转化为“金山银山”经济优势的福建经验，促进实现美丽中国建设目标。

漳州职业技术学院 全面推行学生“五育积分”改革

本报讯（记者 戴岚岚）记者从漳州职业技术学院获悉，为深入贯彻落实《深化新时代教育评价改革总体方案》精神，进一步发挥教育评价指挥棒作用，漳州职业技术学院积极推进学生教育评价改革，创新出台《漳州职业技术学院学生综合评价办法》（以下简称《办法》），推行以“五育积分”为载体的学生综合素质评价体系，引导学生德智体美劳全面发展。

评价体系包含德育、智育、体育、美育、劳动五个方面。德育方面，设置了政治素质、法纪观念、品德修养、心理素质、社会工作等五类30个积分项目；智育方面，设置了学业成绩、技能竞赛、科研学术、课外阅读等7个积分项目；体育方面，设置了体育课成绩、体质健康测试、体育竞赛、平时体育锻炼等4个积分项目；美育方面，设置了美育课成绩、文化艺术比赛、文化艺术活动等3个积分项目；劳动方面，设置了劳动课成绩、文明宿舍创建、文明教室创建、社会实践、公益志愿服务等5

个积分项目。“五育积分”项目设置契合“五育并举”教育改革，在制度层面构建了可实施、能衡量、有时限、既有共性又有个性的学生评价体系。

据了解，学校将依托“漳州职业技术学院学工一站式服务平台”，开发集线上积分录入、数据统计、实时查阅等功能于一体的“五育积分”应用，实现记录流程化更加规范，统计智能化更加科学，查阅人性化更加简便。学生可通过移动终端实时查看自己“五育积分”情况，了解自己的不足和努力方向。

学校相关负责人介绍，为更好发挥指挥棒作用，学校将学生所获“五育积分”作为学生奖学金评定、三好学生评定等评优评先依据。同时，根据学生大学期间累计所获“五育积分”排名，将设置“星级优秀毕业生”评定项目，给予表彰激励。通过示范引领不断激发学生完善自我，切实引导学生坚定理想信念、厚植爱国主义情怀、加强品德修养、增长知识见识、增强综合素质。

漳州城市职业学院 启动2021年“二元制”招考

本报讯（记者 苏水梅）近日，漳州城市职业学院启动2021年“二元制”招考，公告是根据福建省教育厅关于做好2021年高职教育“二元制”人才培养模式改革项目单独招生考试工作的通知》（闽教学〔2021〕31号）文件精神出台的。

据悉，漳州城市职业学院2021年“二元制”招考招生专业包括学前教育 and 电子商务两个专业，分别计划招生350人和30人，学制均为三年。通过“二元制”招考录取的学生属国家计划内统招招生，毕业时统一颁发经教育部电子注册、国家承认的全日制高职专科毕业证书。颁发毕业证书的学校名称：漳州城市职业学院。

学前教育专业的招生对象为：芗城区、龙海区、漳浦县、云霄县、诏安县、东山县、漳州古雷港经济开发区、

漳州高新技术产业开发区、长泰区、华安县、平和县、南靖县、龙文区等13个合作县（区）教育局所辖幼儿园员工（含在所辖幼儿园顶岗实习的中职学校2021年应届毕业生）；电子商务专业的招生对象为：浙江雨露空间果品有限公司员工（含在该公司实习的中职学校2021年应届毕业生）。

报名截止时间为2021年10月20日。报名方式有两种：1.采用问卷星线上报名方式（链接地址：<https://www.wjx.top/vj/tV3lcFW.aspx>）2.纸质材料现场提交方式。网络审核通过的考生于考试当天现场提交报考材料。（详情可咨询招生办电话：0596-2028007、2590666，招生QQ：1489519310）

此次招考的考试时间初定为2021年10月31日15:00-17:00。

M 教育问答 热线电话：2528110

怎么面对孩子的叛逆期？

1.读者：我的孩子上初中后，好像进入叛逆期了，开始跟我顶嘴了，我该怎么办？

漳州市第一外国语学校林晖老师回复：青春期的孩子“自我意识”开始觉醒，促使他们释放平时压抑的自我，顶嘴成为一种发泄方式。有些孩子可能还觉得顶嘴可以彰显自己在家里的地位和存在感，他们希望父母把自己当成大人看待，让他们自己处理自己的问题。这其实也是孩子心理成长的必经阶段。家长关键还是要做好引导，帮助孩子顺利度过。

（1）家长可以主动给孩子创造体现自我的机会，尊重孩子的意愿，可以给孩子发表看法的机会。即使孩子的想法比较幼稚或者片面，但这正是一个教育的好机会，家长可以趁机跟他探讨一下“怎么做会更好些”。家长花一些时间，耐心地与孩子一起分析各种做法和不同结果，引导孩子建立对是与非或者好与坏的判断。孩子做事时，家长可以表示关心，但不要过度，过度会引起孩子的不耐烦。

（2）尊重孩子的“隐私权”，让孩子拥有自己的秘密。有的家长觉得孩子是自己生的，哪有什么隐私，堂而皇之地窥探孩子的日记、QQ和微信聊天记录。这样的做法会让孩子感觉父母不尊重、信任自己，从而与父母产生隔阂。那些想要保护自己隐私的孩子都很敏感，他们会觉得自己的独立空间受到侵犯，这样产生的冲突和对立会蔓延到生活的方方面面。家长可以在生活中获得孩子的信任，和他一起保守秘密，这样孩子也会跟家长分享一些“隐私”。

（3）家长少用命令语气，多用商量口吻与孩子交流。孩子觉得自己已经长大了，能够独立，也希望大人可以平等地对待他们。所以，家长在说话的时候，尽量不要用命令式的口吻，这样会让孩子感觉不公平，而且也容易激发孩子的逆反心理，多用商量的口气和孩子说话，孩子会感觉到自己被平等对待，且有一定的自主权和控制权，这样，孩子才愿意和家长继续交流。

“叛逆期”几乎是很多孩子的必经之路，家长处置的方式不同，孩子以后的走向也不同，尊重孩子与合理引导是关键。孩子的心理成熟是一个很长的过程，希望家长在对待孩子方面多一些包容和理解。

2.读者：我的孩子刚上幼儿园，比

较调皮，出去看到好玩的东西就非要缠着我们给他买，家里玩具已经很多了，我们不想给他买，但是不买孩子又会哭闹，这应该怎么办？

漳州市教师进修学校幼教教研员陈政老师回复：幼儿园阶段的小朋友自控力比较差，看到好玩的东西就缠着父母要买，对自己喜欢的东西有占有欲很正常。这里给家长几点建议。

首先是故事教育，幼儿园阶段的小朋友很适合使用故事教育这一套，家长把孩子的表现改编成一个故事，和孩子一起讨论故事里的小朋友这样表现好不好？为什么？

第二点是和小朋友约定在前，每次外出都可以事先预估可能发生的场景，出发之前先和孩子沟通，做个约定，比如说今天在外面不能吵闹、不能吵着闹着要买东西等，如果小朋友遵守约定，要及时给他语言上的夸奖和爱的抱抱，如果小朋友没有遵守约定，也不能在外面当着陌生人的面对孩子进行打骂或者是严厉的口头教育，这样会对孩子造成难以磨灭的心理阴影。

另外也可以让孩子自己做出选择，如果小朋友在现场坚持无理取闹时，可以让他做出取舍，跟他说买了现在的这个玩具，就要把家里他最喜欢的两个玩具或物品赠送给别人，让他自己做出选择。

此外也可以转移小朋友的注意力，当孩子看到好玩的东西，家长不买而哭闹时，家长还可以用其他的项目转移他的兴趣，比如说带小朋友吃美食、看图书、去游乐场玩耍、做运动等等，但每次转移注意力的方法不能重复，这次带小朋友去游乐园，下次就得换一种方式转移注意力，不然可能会让孩子认为，只要自己在外面一闹，家长就会带自己去游乐园，这样的想法不能在孩子的心里埋下。同时在遇到这种事情的时候，家长双方必须与亲戚朋友达成一致，最好不要出现家长不给买，同行的亲戚朋友却给孩子买了的情况，这样会让孩子觉得家长不同意，就去找其他的叔叔阿姨，也是在助长孩子的娇气。

不管是约定、奖惩还是转移注意力，家长都要言出必行，说到做到。对孩子最好的教育是成人的言传身教！

◎本报记者 刘健宁