

丰泽区第三实验小学小记者感受趣味心理学

# 体验传统文化 学习情绪管理

近日,丰泽区第三实验小学小记者走进泉州市妇女儿童活动中心,参与“心灵奇遇——当心理学遇见泉州传统文化”主题活动。国家心理咨询师蔡毅和庄佳瑛把趣味心理学和泉州传统文化“搭起了桥”,让小记者们跟着拍胸舞的欢快节奏自由舞动,跟着身体的律动释放和表达情绪。

活动最后,小记者们亲手做了一个“情绪手偶”,用布袋木偶戏做角色扮演。在整场活动中,小记者们通过文化体验、艺术创作和戏剧表达互动,认识情绪、学会接纳情绪,这真是一场好玩又有意义的心灵探索。



小记者们通过心理团体游戏学习情绪管理

融媒体记者 刘静梅 林婷瑜 文/图

## ★我学会了管理情绪

□小记者 王嘉音  
(丰泽区第三实验小学三年级)

当“江南style”的音乐响起,我们随着节奏拍手、拍胸、拍腿,感受传统文化的魅力,通过身体的律动释放和表达情绪,大家都特别开心。原来拍胸舞是这么快乐的舞蹈!

接着,老师为我们讲解了情绪的基本类型,喜、怒、哀、惧是我们最常体验的几种心情。老师还提问大家,在生活中感受到哪些情绪。比如,我自己制作出作品时,特别有成就感,这是“喜”;弟弟抢走我的玩具时,我“怒”;心爱的玩

具被弄坏了,我会“哀”;和家人去黄山旅游,要爬8.5公里的山路,我双腿发软,感到“惧”。

生活中,我们不仅要认识情绪,还要学会管理和化解情绪。不开心的时候,可以做点自己喜欢的事,让心情变好。比如我喜欢跳舞、做手工,被老师或爸爸妈妈批评后,做做手工、跳跳拉丁舞,烦恼就会被抛到九霄云外啦。

(指导老师:陶雅萍)

## ★收获满满

□小记者 庄泽宏  
(丰泽区第三实验小学三年级)

制作手偶的材料有各种颜色的纸

布,还有圆形、三角形、正方形等形状的装饰物。我决定制作一个“情绪手偶”。

第一步,用纸布为“情绪手偶”做好头发;第二步,用彩笔画上眼睛、鼻子和嘴巴;第三步,用不同形状的纸布为它制作衣服;最后,我在它的后背上画了一个“发射器”。我的“情绪手偶”完成啦,我一边用手展示它,一边借助它表达内心的小需求,也慢慢学会去理解自己和身边的人。

(指导老师:郑婉芳)

## ★一场有趣的心灵课堂

□小记者 洪毅铭  
(丰泽区第三实验小学三年级)

课上,我们随着欢快的音乐跳起

了拍胸舞。音乐一响起,我的身体就不由自主地跟着节奏动起来,真是太有趣了。

我还亲手制作了一个小丑手偶:蓬松的头发、三只大眼睛,还有一身新颖的衣服。老师还讲解了情绪脸谱,我们一起模仿哪吒各种情绪的表现。

就这样,一场融合心理学与泉州传统文化的活动,在同学们的欢声笑语中圆满结束。

(指导老师:郑婉芳)

## ★传承泉州文化

□小记者 庄紫萱  
(丰泽区第三实验小学三年级)

活动在一首舞曲“江南style”与泉州传统拍胸舞的融合中拉开序幕。载歌载舞后,庄老师告诉我们,拍胸舞是国家级非物质文化遗产,象征着闽南人拼搏进取的豪迈性格。

接着,庄老师教我们制作手偶。首先把布剪成想要的形状,再把彩纸剪成衣服,最后把珍珠、花朵等装饰物粘贴上去,一个可爱的小偶就做好了。通过手偶的角色扮演,我们学习了解情绪、控制情绪,也更懂得换位思考。

这次活动将传统文化与心理教育相融合,不仅帮助我们更好地理解自己,还培养了我们的修养和情操,让我们能更勇敢地面对困难与挫折。

(指导老师:陶雅萍)

## 泉州晚报社小记者参加“洛爸洛妈”亲子阅读营活动

# 掌握有效方法 为阅读注入“活”力

近日,洛江区河市中心小学、马甲中心小学、马甲第二中心小学的30名小记者,共同参与由洛江区妇联主办的“洛爸洛妈”亲子阅读营活动。

活动中,福建省作家协会会员、福建省文艺评论家协会会员、泉州市文艺评论家协会副秘书长郑锦祥,以“阅读有方·探索无限——有效阅读基本方法”为主题开讲。他从阅读本质切入,深入剖析不同成长阶段儿童所需的“营养”书籍,强调自然文学、小说与散文是小记者成长路上不可或缺的三类读物。

针对“读得快却忘得快”“只看情节不善思考”等小记者常见的阅读难题,郑锦祥重点介绍了“用笔、标记、旁批、背诵+默写、仿写、创作”六大有效阅读方法,鼓励小记者带着问题阅读,边读边动笔,通过批注、摘录、仿写等方式深入理解、梳理文章脉络。现场,小记者们专注投入,纷纷当场尝试这些方法,阅读热情十分高涨。

活动尾声,郑锦祥还为小记者们推荐了分级分龄书单,并倡议每个家庭坚持每日阅读,让好书成为孩子成长路上的温暖陪伴。



郑老师与小记者们分享阅读好方法

融媒体记者 林婷瑜 文/图

## ★积累是写作的基础

□小记者 杜宇轩  
(洛江区马甲中心小学六年级)

作为一名六年级学生,我总在阅读时遇到“读不透文章”“记不住好词”的难题。郑锦祥老师分享的阅读方法,每一个都像“解题钥匙”,让我豁然开朗。他强调“联系上下文找答案”,遇到不懂的词或句子,别急着查工具书,先看看前后文的描述。这让我想起做阅读题时我总依赖词典,今后我要试着在文中“找线索”,比如从“天空飘着细雨,他裹紧了外套”这样的句子

里,就能猜出“裹紧”是因为冷,慢慢锻炼自己的理解能力。

最实用的是“摘抄好词好句并背诵默写”,郑老师说“积累是写作的基础”,我打算利用好语文老师让我们准备的摘抄本,读到像“落叶像蝴蝶般翩翩起舞”这样的好句子就记下来,每天早读时背一背,相信作文水平会慢慢提升。

讲座中最打动我的,是郑老师说的“阅读不是为了应付考试,而是用文字丈量世界”。以前我总把阅读当成任务,读完一篇文章就赶紧做练习题,从来没体会过文字里的乐趣。但郑老师举了个例子:读《昆虫记》时,用“边读边想象画面”的方法,就能仿佛看见小蚂

蚁搬食物、蜜蜂采蜜的场景,就像走进了昆虫的世界。这句话点醒了我,原来阅读可以这么有趣!它不是课本上的铅字,而是能带我“走进”童话王国、“登上”高山之巅的神奇旅程。

今后,我会带着郑老师教的“阅读方法”,去读更多好书,在文字里探索无限可能。

(指导老师:黄小梅)

## ★阅读不止“读”

□小记者 兰秋实  
(洛江区河市中心小学五年级)

郑锦祥老师的讲座,让我对课外阅读有了全新认识,尤其是“用笔、标记、

旁批、背诵+默写、仿写、创作”这一基本任务,令我印象深刻。

用笔标记,是对知识的精准捕捉。用笔在书中圈圈画画,能快速定位关键内容,让重点一目了然。旁批则像在与作者对话,写下感悟疑问,加深对文本的理解。背诵与默写,是知识的输入与输出,能强化记忆。而仿写和创作,更是阅读的升华,将所学化为己用,激发创造力。

以前阅读,我只是走马观花,收获甚微。现在明白,阅读需主动思考、积极实践。我相信,只要坚持这些方法,定能提升语文素养,收获成长与进步。

(指导老师:倪月婷)