

# 腾飞南翔

如今正是南翔发展的关键时刻，南翔镇将更好统筹疫情防控和经济社会发展，更好统筹发展和安全，着眼“十四五”发展目标，抢抓机遇乘势而上，加快推动高质量发展，创造高品质生活，实现高效能治理，把“小美南翔”建设得更具活力、更有温度、更具魅力。为更好展现“小美南翔”城镇风采，进一步推动南翔政治、经济、社会、民生、文化等方面的发展，《南翔报》需要您的建议和想法，欢迎读者来稿交流。

欢迎来稿 参加讨论



## 打造身边的文化印记

随着“网红打卡”的兴起，我们逐渐开始对身边的文化、深层的内涵有了注视，如何让人们的注意力更持久，文化挖掘更深入、更广泛地被知晓和普及，使得这些文化走得更久远。

600年的故宫不断有新的文创产品涌现，豫园每年的元宵文创灯笼、布达拉宫的“藏”式文创，还有各处的新文化构想的出现，各种不同文化的交汇，都是中国烙印上的新突破。即便是在我们身边，上海三林、金山等地的民俗乡土文化已成为当地品牌，在大受欢迎的同时，那些民俗文化也得到了保护与传承。

在南翔，以江南文化见长的古镇，在融入丝竹荷韵的雅致元素上做了更多挖掘和展示。虽然南翔也有不少品牌文化艺术节传播了民俗文化，但我们也能感受到，属于我们南翔本土的特色还没有完全挖掘出来。土话、土菜、土习俗，这些民俗文化充满着“接地气”的魅力，也应该被更多年轻一代所了解并熟知。

在自创节目中恰当融入南翔的乡土元素；在本地餐馆中不仅大力推广小笼，也让南翔土菜成为推荐菜单；南翔的乡土风情在老南翔的口述及相关影像资料的支持下也能够被展现……更多挖掘本土的民俗风味，既能勾起老一辈的回忆，也能抓住新一代的兴趣，更带动身边文化的推广。

德园社区 邱红

## 不老的古镇——银南翔

“金罗店，银南翔，铜江湾，铁大场，教化嘉定食娄塘，武举出在徐家行。”一首流传数百年的民谣，道出了南翔镇独特的历史地位。近年来，“小美南翔”在政治、经济、社会、民生、文化等方面蓬勃发展，这座不老的古镇吸引了更多的关注。

推动经济质量效益稳步提升。南翔镇占地面积33平方公里，却是不折不扣的经济重镇。2009年，南翔开始了巨变，这一年嘉定的生命线——11号线通车，嘉闵高架开始动工，陈翔路地铁站提上议程，南翔第一个现代商业体——中冶祥腾正在打造……这些年，南翔经历了“二次出发”，从过去发展工业经济引进大量制造业，转向推动服务业重点发展产业结构优化升级，如今南翔有着上海最大的购物中心——南翔印象城，是一座兼具经济与人文的古镇。

推动群众生活质量持续提高。经济发展迅速的同时，民生服务同样坚持着高标准。在教育方面，全镇幼儿园、小学、初中等各类学校超20所，教育质量在全区名列前茅；医疗卫生方面，南翔医院被评为“二级甲等”，全市首家由同济大学医学院附属社区卫生服务中心成立，并多年蝉联“国家卫生镇”的称号；生态方面，古猗园、银翔湖……各类公园，为居民们构建了宜居生活环境，彰显出“小美南翔”的底色。

在未来的日子里，南翔势必会建设成为一个小而美的特色综合性城镇，成为辐射长三角的科技文化创新示范区，宜居宜业的江南古镇。  
清漪社区 陆心怡

生活一得

## 大胆选择 活得洒脱

你是否在作出一些选择时总会瞻前顾后，难以作出决定；一直反复纠结于一件事，直到精神崩溃；过度在意别人的评价，使自己陷入焦虑……不知何时，选择成为我们内耗的一把枷锁，让我们深陷其中、苦不堪言。

选择，是一门学问；放弃，是一种智慧。我们注定会失去一些东西，也注定会获得一些东西。如何选择，应该优先考虑我们的核心需求和长远收获。例如选择工作，一份高薪高压，一份自由低薪。一面担心高强度的工作使身体吃不消，一面担心低薪无法满足生活的需求。我们应该冷静地问自己的内心到底最在乎的是的是什么。选择了高强度的工作不仅仅是身心俱疲，同时也能够培养我们高效办公、规划明确的能力；选择了低薪的工作不仅仅是无法满足自己的需求，同时需要我们学会断舍离和克制欲望。因为任何事物都具有两面性，所以不必过度焦虑于狭隘的负面结果。

小心谨慎，是害怕犯错；瞻前顾后，是不够自信。很多人说异地恋考验的不是爱情，是人性。两个人分隔两地，只能捧着手机，靠着一根电话线寄托全部的情感。那我们是否要放弃呢？如果对方都是值得托付终身的人，即使未来充满了挑战，我依旧会选择继续与他并肩作战。青春有限，但两个人共同熬过的这几年或许比形影不离的甜蜜更值得回忆。

也许，这个世界上根本没有正确的选择。我们只不过是努力奋斗，使当初的选择变得正确。

张溢尧

### 专家谈家庭教育

## 是谁偷走了现在孩子的生命力

最近，一个“后排男孩”的视频火了。这是一个学生做课间操的视频。前面的孩子中规中矩，但在最后一排，有3个男孩不按“套路”出牌。他们活力四射，尽情摇摆，把操场变成了唱跳舞台。

网友戏称他们可以搞一个组合，就叫“后排男孩”，直接原地出道：“这就是青春的样子！”“大大方方，自信阳光，太棒了！”甚至新华社、央视新闻都纷纷点赞。

看到这样的新闻，一方面很欣慰，一方面又有些心酸。这不正是孩子们本来的样子吗？但现在，这种孩子却成了“稀缺品”，要在新闻上看到。

看看身边，太多的孩子驼背低头、打着哈欠，脚步沉重地走在路上。焦虑、抑郁等各种心理问题，数不胜数。

很多父母也纳闷：以前条件差点，也没有那么多娱乐，孩子们三五成群、嬉笑打闹，漫山遍野地跑。怎么现在就不到了？——到底是什么，偷走了孩子的生命力？

当学习成了唯一标准，每个人都压力山大。不管家长承不承认，现在孩子面临的学习压力，和以前真的不可同日而语。上海知名心理专家陈默从90年代开始做咨询，亲眼见证了两代人的心理问题的变化。

她一针见血地指出：“90年代的儿童心理问题，主要是外部环境因素，外部条件改善就解决了。现在的儿童心理问题，主要是因为高竞争感和高孤独感。”

“孩子背负了太多的情感负担，背负了家人太多的期盼。因为人都有种本能，谁对自己好，他就要报恩。但是孩子长大后却发现，他没有办法报家人的恩，因为家人要的是他去读名牌大学。”

这也解释了为什么同样是学习，现在的孩子压力格外大。因为他们被期待着“必须成功”。以前的孩子学习不好，父母很坦然，尽量学，能读到哪里就读到哪里。现在的孩子学习不好，

几乎是不可接受的，因为父母投入太多了。

不仅如此，少许佛系的家长还会被老师批评：“你怎么搞的？一点不关心孩子学习！”

老家有一个表姐，前段时间突然发来求助：自己刚上初中的女儿在和他们通电话时说，学习好累，都不想活了。这话一出，他们夫妻都被吓得一身冷汗，赶紧给老师打电话了解情况。跟女孩沟通后才发现，她的成绩不好，但父母对她期待很高，硬是想办法把她送到一所重点中学。学校采取军事化管理，她很不适应，学习进度又追不上同学，每天做作业都到晚上十一二点才能完成。种种事情一叠加，她觉得压力山大，说出了那句话。

**表姐感叹：**  
“现在人人都是大学生，我们也不希望她太落后。本来想着把孩子送到好一点的学校，她未来才有好的前程，谁知道给她带来这么大的压力。”

如果你留心观察一下身边的孩子，你会发现他们疲惫的多，有活力的少；沮丧的多，开心的少。

当社会、学校、父母都期待孩子必须学习好时，那种重量，真的超乎想象。——孩子背上这样的负担，自然难以有生命力。

当手机成了唯一朋友，孩子就和世界断联了。

美国心理学家、临床医师莱奥纳德·萨克斯在《浮萍男孩》里提到：近四十年，在世界范围内，电子游戏都是男孩成长的一大“成长陷阱”。他虽然说的是男孩，但不管是男孩女孩，对电子产品的依赖，都是非常需要警惕的。最大的危害在于，“让孩子和现实世界脱离。”

网络世界里充满了幻想。孩子们追捧光鲜亮丽的明星，体验着幸运抽卡的快感，模仿着千奇百怪的网红……却对现实生活的一切漠不关心。他们不关心自己，不关心父母，不关心未来，活在封闭的世界里。

去年有一个新闻。河南一位王女士发现，母亲卡上有多笔大额支出，总计大约20多万。这笔钱是她车祸去世的哥哥用命换来的赔偿金。报警后，调查结果却让人看得心寒不已：原来是王女士哥哥的两个孩子为了玩游戏，花掉了卡里的钱。他们平时很少出门，喜欢在家玩游戏，整个世界小到就只有一部手机。

两个孩子一个11岁一个10岁，按说已经是懂事的年纪了，但是心智却如此不成熟。奶奶一块钱的矿泉水都不舍得买，孩子们却几万几万地在游戏里砸钱。

当孩子沉迷在电子世界里，就和周遭一切断了联系。他们的生命，就受困在方寸之间。就像一棵小树，无法通过根系从周围的土壤里吸收养分，成长当然会受到阻碍。当孩子们沉迷手机，与外界断联，生命力也被限制。

以上这些其实都是孩子心理健康受到影响的表现。世界卫生组织对心理健康的定义是：处理生活中的压力，发挥潜能有效工作，为社会做贡献的状态。想达到“心理健康”的状态，蕴含着上进心、责任心、毅力、抗挫折能力、爱心等优良的品质和行为习惯。

要守护孩子的心理健康，父母们必须懂得保持相互支持爱护的夫妻关系，相互尊重的亲子关系，这两样有了，孩子就打下了一个坚实的心理健康的基石。

爱因斯坦曾说过：教育，是学校里教过的知识都忘掉后，自己还保留的东西。

回头想想，我们小学、初中、高中、大学甚至研究生期间学习的具体知识还能记住多少呢？我们最终记住的，是这个过程中，对我们现在、将来、工作、生活中影响最大的自我概念、减压方式、抗挫能力等心理健康的因素。

祝愿我们的孩子，都可以充分发挥潜能，处理生活中的压力，在成长过程中养成那些无法用分数衡量的品格和行为习惯！

来源：张怡筠情商教育

※1958年5月1日，人民英雄纪念碑揭幕。



※1773年5月1日，清朝开设《四库全书》编纂馆。



## 上海师范大学附属嘉定小学被命名为“上海市学生芭蕾舞团基地校”



春雨落，百谷生，这是希望的雨，是滋润大地的雨。在春天的最后一个节气——谷雨，上师大附属嘉定小学收到了一份美好的礼物，学校被上海教育报刊社命名为“上海市学生芭蕾舞团基地校”，正式成为沪上第七所基地校。

4月20日下午，上师大附属嘉定小学的剧场里歌声悠悠，舞姿翩翩，随着学校“布谷鸟合唱团”和“雀之灵舞蹈团”的60名学员共同献上序曲《与美相随》，“上海市学生芭蕾舞团基地校”授牌仪式正式开始。

上师大附属嘉定小学校长吴宝英表示，在五年发展规划中，学校明确艺术教育的重点发展地位，年均投入43万元的艺术教育经费大力保障。丰厚的艺术成果使得学校在许多百年老校激烈竞争氛围中脱颖而出，今年3月被命名为嘉定区新一轮的“艺术教育特色学校”。本次上海市学生芭蕾舞团基地校的授牌，是又一个优质教育资源、优质教育品牌对学校的辐射，而作为郊区学校也能享受上海最优质的、第一流的舞蹈教育资源，是难能可贵的幸运。

活动现场，上海教育报刊社党委书记、副校长周焯怀对上师大附属嘉定小学的建校共建表达了美好愿景。周焯怀认为，一名接受过芭蕾艺术熏陶滋养的孩子，对于美的感受度、欣赏力肯定会更强，性格上也会更乐观开朗、更具有团队合作的意识。这也正与上师大附属嘉定小学“开启更美好的人生”的办学理念、“五美”（形、心、行、情、志）的培养目标完全契合。

在冲锋号吹响的一刻，学校“雀之灵舞蹈团”再次为观

众们献上节目《小兵风采》。少年是祖国的未来，更是中华民族的希望。听，舞台上响起18名小女兵们的高喊声“请党放心，强国有我”！看，小小女兵们不畏艰难，不畏困境，用小小的身体在训练场上坚持拼搏、挥洒汗水，最后前赴后继地冲锋上阵……

“五星红旗迎风飘扬，胜利歌声多么嘹亮……”当《歌唱祖国》的旋律响起时，台下的嘉宾和老师们纷纷大合唱，向伟大祖国深情告白！

四月的春风，吹来了千里莺啼，吹绿了离离芳草，吹来了一场与芭蕾的完美邂逅。深受观众期待的特邀嘉宾闪亮登场，她们是上海市学生芭蕾舞团的一对双胞胎舞者陈璟祺、陈璟馨，给我们带来了三段美轮美奂、轻盈多姿的经典佳作《华尔兹双人舞》。

婀娜的舞姿、旋转的步伐、飞扬的裙角……我们仿佛走进了一片优雅、端庄的精神高地，静静地凝视这门脚尖上的艺术，惊叹这个文化里的瑰宝。芭蕾又是流动的音乐，让人不禁细细思忖这份汗水里的荣耀，敬慕这件凝固的雕塑。

上师大附属嘉定小学的学生芭蕾舞团开启了新的征程。山野万里，岁月漫长，舞蹈的律动诠释着生命的意义。相信会有越来越多的顶尖芭蕾舞者们走进校园，“点燃”孩子们对芭蕾艺术的热爱。

来源：上海师范大学附属嘉定小学

### 校园在我心中



### 新书架



书名：给青年的十二封信

作者：朱光潜

出版社：海南出版社

内容简介：《给青年的十二封信》是朱光潜先生于20世纪20年代发表于《一般》杂志的文章合集，每一篇都是以“朋友”开头的书信体，每一句都能读出朱光潜先生的风趣幽默和真诚恳切。

另外精选朱光潜其他著作中写给青年的8篇文章，辑成“另外想对青年说的话”，鼓励青年要立志、自信、奋斗！

本书特别收录朱光潜6段生平事迹，从个人经历、毕生事业、友人交友等方面，展现中国现代美学奠基人原来私底下喜欢逗乐子、讲段子、掏心窝子！

护湖「小云朵」

小漪摄



# 百姓天地