

# 在清朗网络空间铸牢贵州青年中华民族共同体意识——基于学习《中华人民共和国民族团结进步促进法》的思考

■ 余非

2026年3月12日,十四届全国人大四次会  
议审议通过了《中华人民共和国民族团结  
进步促进法》(下文简称《促进法》)。  
该法律以国家立法形式,把铸牢中华民族  
共同体意识、推进中华民族共同体建设确  
立为全社会共同遵循的法治要求,为相  
关工作筑牢了制度根基。网络空间是开  
展铸牢中华民族共同体意识工作的前沿  
阵地,该法的出台,使网络空间里的共  
同体意识培育有了明确的法律支撑与行  
为准绳。《促进法》第三十一条专门就  
网络场域作出规定,要求“国家支持利  
用互联网、大数据、人工智能等现代技  
术手段开展交流互动,鼓励和支持网络产  
品、服务的提供者制作、传播体现中  
华民族大团结的作品和信息,营造有利  
于铸牢中华民族共同体意识的清朗网络  
环境”;同时明确,任何组织和个人都  
不得制作、传播带有民族仇恨、民族  
歧视等内容的、损害民族团结进步的信  
息,网络运营者须依法履行信息管理与  
相应职责。

当前,在数智化浪潮下,网络已经深度  
融入各族人民的生产生活,成为交往交  
融的重要空间,而青年正是其中最活跃  
的参与者。贵州自2021年底提出建设  
铸牢中华民族共同体意识模范省以来,相  
关工作不断向纵深推进。在网络空间中,  
贵州青年的中华民族共同体认同究竟是  
如何形成的?引导工作又应当从何处着  
力?成为亟待回应的时代命题。

## 一、网络空间:铸牢中华民族共同体意识的新场域

根据第57次《中国互联网络发展状况  
统计报告》,到2025年12月,全国网  
民规模达到11.25亿人,互联网普及  
率80.1%;短视频用户10.74亿人,  
占网民比例95.4%;生成式人工智能用  
户6.02亿人,普及率42.8%,其中  
19岁及以下群体占比更高。这些数  
据意味着,当代青年的成长与社会化已  
与网络密不可分,他们从中获取资讯、  
建立人际、表达诉求。认同得以滋生  
的条件因此发生深刻转变:从实体场所  
转向虚拟场景,从单向灌输转向多向互  
动的网状扩散。贵州是多民族聚居省  
份,大量青年在外求学、务工,网络往  
往成为他们与家乡、与同辈维系情感  
的主要纽带,共同体记忆的建构也更多  
依托网络空间完成。

与之相应,组织形态也在悄然变化。

过去,铸牢中华民族共同体意识教育主  
要依托单位、社区、学校等实体组织推  
进,对象清楚、链条完整;而在网络世  
界里,青年往往因兴趣、观点、审美趋  
同而聚合成各类圈层,归属感由被动赋  
予转为自主择取。这对铸牢中华民族共  
同体意识教育工作提出新挑战:所面对  
的已不再是边界清晰、步调一致的受众  
,而是一批流动且自发的网民,他们对  
生硬的说教有着本能的排斥。针对这一  
变化,《促进法》既划出不可触碰的底  
线,也指明了努力的方向——倡导什么  
、禁止什么、由谁来管,都给出了清晰  
答案。然而,条文本身并不能自动转化  
为实效,要真正让法律落地,必须厘清  
网络空间里认同究竟如何生成。

## 二、认同形成:价值、技术与主体的三重逻辑

青年在网络空间中的共同体认同,是  
在价值、技术、主体三重因素的交织作  
用下逐步生成的。

一是价值逻辑,它解决的是“认同什  
么”的问题。《促进法》第三条引导各  
族人民树立休戚与共、荣辱与共、生死  
与共、命运与共的共同体理念,第十四  
条强调树立并突出各民族共有共享的  
中华文化符号和中华民族形象。这些理  
念在传统场景下多以抽象表述存在,而  
借助网络空间的图文、音视频与虚拟  
展陈,它们变得可以感知、可以体验、  
可以参与。一条重走长征历程的短视  
频、一段拆解苗绣纹样的动画、一场“  
村超”直播中的万人同唱,都能把“共  
同体”从概念化为可触摸的经验。第十  
八条要求用好中华优秀传统文化与红  
色资源开展教育,贵州正在推进的红色  
文化、阳明文化、民族文化、屯堡文化  
四大工程,恰是取之不竭的内容宝藏。  
第十一条指向对伟大祖国、中华民族、  
中华文化、中国共产、中国特色社会主义  
的认同。贵州可以利用遵义会议会址、  
长征国家文化公园贵州段、阳明文化  
园这些真实可感的地标,变成青年愿  
意在手机上传留的内容。

二是技术逻辑,它回答的是“怎样被  
塑造”。《促进法》第六条提出“增  
进共同性、尊重和包容差异性”,而算  
法推荐恰给冷落了“看见什么”,分  
发机制决定着他们“和谁在一起”。当  
信息环境被个性化裁剪,青年容易被  
同质内容包裹,久而久之的共同经验  
被稀释、共同话题被切碎,这与法律倡

导的方向构成明显张力。与此同时,生  
成式人工智能大幅降低了内容生产门槛  
,青年的每一次转发、评论、二次创作  
,都在参与塑造整个内容生态。更值得  
警惕的是,深度伪造、算法偏见,以及  
披着“科普”“解密”外衣的历史虚  
无主义叙事,往往借青年求新求异的心  
理扩散,其隐蔽程度远甚于直白的谬  
误。技术逻辑揭示出一个事实:网络空  
间的认同不是“灌”进去的,而是被  
“推”出来的。

三是主体逻辑,它聚焦“谁在认同”。  
青年既是内容的接收者,也是生产者与  
传播者,其认同更多在弹幕互动、话题  
打卡、二次创作、转发评论这类参与  
性行为中生长,是在与他人的连接里确  
认“我们”的归属。这使认同带有鲜  
明的自组织色彩,外部的引导只有嵌入  
青年既有的表达习惯才能奏效。他们  
求新求变、渴望被看见与被认可,对  
居高临下的训导天然反感。当然也要  
正视,青年正处于价值观念的塑形阶  
段,网络圈层中的情绪共振容易被放大  
,碎片化的叙事也可能弱化整体认知。

## 三、机制生成:引导工作的五个着力点

一是以法治明底线,让责任真落地。  
《促进法》第三十一条规定,网络运营  
者应当加强对用户发布信息的管理,一  
旦发现含有破坏民族团结进步内容的  
信息,必须依法立即停止传输、采取消  
除等措施,防止扩散、保存记录并向主  
管部门报告;第六十一条进一步写明,  
网络运营者未履责的,由网信、电信、  
公安等部门责令改正,拒不改正或情  
节严重的依法处罚。当务之急,是把  
属地平台与校园新媒体的责任清单化  
,建立涉民族因素信息的识别、研判、  
处置闭环,做到露头就管、及时上报。

二是以内容赢青年,让资源变供给。  
落实法律关于鼓励创作、传播体现中  
华民族大团结作品和信息的要求,应当  
把遵义会议与红军长征在贵州的史实、  
阳明文化中“天下一家”的理念、苗  
绣蜡染银饰等民族工艺、屯堡文化的  
家国记忆,转化为微短剧、短视频和  
互动产品。我国微短剧用户已达6.6  
4亿人,占网民59.0%,青年是核  
心受众。关键处在于,用青年的话语、  
青年的节奏去讲好共同体故事,而不  
是把线下的宣讲照搬到网上。

三是以算法破茧房,让共识破壁垒。

# 校园霸凌阶段化防治的法治路径

■ 付松 张永鑫 杨倩丽

少年儿童是祖国的未来,是中华民族  
的希望。让青少年健康成长,是国家和  
民族的未来所系。保护好青少年的身  
心健康,必须为其营造安全、阳光的成  
长环境。然而,近年来校园霸凌仍时有  
发生,成为威胁青少年身心健康和校  
园秩序的问题。尤其是小学高年级(4-  
6年级)及初中(7-9年级)阶段,  
学生正处于身心发展的关键期,也是  
校园霸凌的易发多发阶段。当前,霸  
凌行为呈现低龄化、群体化、隐蔽化  
趋势,更凸显了治理端口前移的紧迫  
性。

## 二、校园霸凌的多重因素与深层根源

对贵州而言,留守未成年人较多、城  
乡学校治理能力存在差异等现实,使  
这一阶段的防治更具紧迫性。防治校  
园霸凌,既是守护未成年人合法权益  
的底线要求,也是推进贵州乡村、平  
安贵州建设、培养担当民族复兴大任  
时代新人的题中之义。基于此,本  
文立足贵州实际,深入剖析霸凌现象  
成因,着力探索有效治理路径,力求  
破解治理困局,为青少年健康成长提  
供法治保障。

## 一、校园霸凌的阶段特征与风险演变

校园霸凌并非简单的“同学矛盾”,其  
背后折射出青少年成长环境中的深层  
问题。从贵州近年案例看,校园霸凌  
在发生学段、侵害形态和施暴方式上  
均呈现值得警惕的演变态势,治理挑  
战不断升级。

低龄化趋势加剧,治理端口亟需前  
移。2024年,贵阳市某小学发生的一  
起低年级学生欺凌事件引发社会关注。  
涉事二年级某班4名学生多次对1名  
同班同学实施殴打、辱骂,导致该生  
原有听障状况加重,并出现焦虑、抑  
郁等情绪障碍。低年级尚且如此,小  
学高年级和初中阶段更不容忽视。低  
龄化意味着行为发生更早、持续时间  
可能更长、心理创伤更深,要求防治  
工作从“事后处置”转向“早期识别、  
及时干预”。

暴力化程度升级,侵害形态趋于恶  
劣。2025年,安顺市某中学发生了一  
起校外人员参与欺凌事件:起因系学  
生间日常矛盾,但涉事家长未能理性  
处理,甚至带社会人员闯入校园,对另  
一名涉事学生实施暴力侵害,导致受  
害学生出现严重的恐惧、焦虑等心理  
障碍,需服用抗抑郁药物。该事件警  
示我们,初中阶段的校园冲突若缺乏  
及时有效的阻断机制,极易受成人非  
理性干预而升级,学校在校园出入管  
理和突发事件处置上面临更高要求。

隐蔽化特征凸显,多重风险叠加交  
织。其一,空间上的隐蔽性导致行为  
难以及时发现,校园霸凌常发生在监  
控盲区或教师视线之外,部分教师在  
专注教学事务时,极易忽视班级内的  
异常动向,造成日常监管盲区。其二,  
这种隐蔽的环境也纵容了施暴形式的  
群体化。贵州师范大学心理

学院研究指出,群体施暴是目前校园  
暴力的显著趋势,“是一堆人对一个  
人的施暴行为”,且暴力程度不断升  
级。此外,霸凌还向线上延伸,网络  
空间的匿名性和低约束性易导致青少  
年道德感弱化,使得网络霸凌成为新  
的防范难点。

## 三、校园霸凌的治理探索与地方经验

针对上述成因,贵州各地坚持预防  
为主、防治结合,聚焦重点学段,从  
法治教育、预警干预、闭环矫治等环  
节入手,形成了一批可推广的治理经  
验。

法治副校长全覆盖,精准施教筑牢  
底线。法治教育是预防校园霸凌的基  
础性工程,但传统法治教育往往针对  
性不强、形式单一,与学生日常管理  
存在脱节。法治副校长制度将专业法  
律力量引入校园,分众施教、精准滴  
灌,有助于推动法治教育常态化、制  
度化。目前,贵州近1.1万所中小  
学共聘任法治副校长1.3万余名,  
实现全覆盖。每年开学季,法治副校  
长以“案例剖析+知识讲解+互动引  
导”模式开展“开学第一课”。针对  
不同学段学生量身定制:小学聚焦“  
安全守护”,通过卡通插图、趣味故  
事传授自我保护技能;初中侧重法律  
后果与责任意识教育。

创新预警与心理干预,前移防线回  
应诉求。建立便捷、保密、可信的  
诉求表达渠道,能够帮助学生及时发  
现苗头性问题;同步跟进心理干预,  
则有助于修复受害学生创伤、矫正  
施暴学生行为,防止霸凌升级。贵  
阳市公安局南明分局在辖区80所  
中小学启用“警察叔叔信箱”,延伸  
未成年学生保护触角;务川自治县在  
全县117所中小学、幼儿园设置“  
知心信箱”,学生可投递有60%以  
上源于家庭原因。家庭监护的缺位  
和教育育方的偏差,正成为校园霸  
凌发生的重要温床。

学校之弊——防治机制不全与管理  
教育双重短板。学校是预防和治理  
校园霸凌的第一责任主体,却常陷入  
“想管管不了、该管管不好”的困  
局。一是预警失灵,部分学校缺乏  
全链条设计,防线失守。二是认识  
偏差,不少教师对校园霸凌界定不清  
,将其轻描淡写为“小打小闹”,错  
失干预良机。三是惩戒乏力,基于  
对未成年人的保护,14周岁以下学  
生大多留在本校教育,但学校缺乏  
有效惩戒手段与矫治能力,陷入“  
管不了、放不得”的两难境地。

社会之扰——不良环境侵蚀与网  
络暴力推波助澜。截至2024年底,  
全省留守未成年人39.97万人。贵  
阳学院犯罪学教授团队对全省3868  
1名学生的调查显示,留守未成年  
人卷入校园霸凌的比例为37%,高  
出非留守群体4.2个百分点。网络  
环境进一步放大风险,超过50%的  
受访者表示身边发生过网络暴力,受  
害未成年人参与网络霸凌的比例为  
30%,高出非留守群体4.2个百分点。  
网络环境进一步放大风险,超过50%  
的受访者表示身边发生过网络暴力,  
受害未成年人参与网络霸凌的比例  
为30%,高出非留守群体4.2个百  
分点。网络环境进一步放大风险,超  
过50%的受访者表示身边发生过网  
络暴力,受害未成年人参与网络霸凌  
的比例为30%,高出非留守群体4.2  
个百分点。

凌行为的危害与后果,从而增强共情  
能力和法治观念。贵阳市白云十八中  
创新开展情景模拟讨论课堂,学生分  
别扮演施暴者、旁观者三个视角剖  
析霸凌行为危害与后果,并开展“角  
色反转”体验式课堂,让学生换位  
思考、感同身受。关岭、西秀等地  
法院深入学校开展讲座,让法治教育  
在学校、家庭、社会之间织起立体防  
护网。

## 四、校园霸凌的协同共治与法治路径

贵州各地的创新实践表明,校园霸  
凌治理已初步形成一批有效做法,但  
要从个案经验走向制度常态,仍需聚  
焦法治宣传缺失、家庭教育缺位、心  
理问题突出等难点,在源头预防、干  
预处置、协同共治上持续发力。

强化源头预防,筑牢思想防线。将  
反霸凌教育纳入学校课程体系,推  
动法治教育进课堂、进头脑。针对  
小学高年级侧重自我保护技能培养,  
通过情景模拟、趣味故事让学生了  
解霸凌、防霸凌、拒霸凌;初中侧  
重法律后果与责任意识教育,通过案  
例剖析、模拟法庭让学生认识霸凌  
的法律后果。严格执行中小学心理  
健康教育课程要求,配齐专职心理教  
师,实现心理辅导室全覆盖。加强家  
庭教育指导,通过家长会、家访引  
导家长当好孩子安全“第一责任人”。

完善干预处置,形成闭环管理。严  
格落实霸凌事件全链条工作机制,明  
确霸凌行为认定标准、处置程序和  
惩戒措施。健全强制报告制度,确  
保第一时间发现、报告、处置。对  
涉事学校和管理人员严肃追责,对  
施暴学生依法依规实施教育惩戒与  
心理矫治。深化“四维干预”等做  
法,对重点学生建立跟踪帮扶机制。

凝聚协同合力,构建立体防护网。  
强化政府主导、部门联动、家校社  
协同格局。发挥法治副校长作用,  
加强学校依法治理指导;深化家校  
沟通,引导家长树立正确教育观念;  
广泛动员社会力量参与,形成社会  
共同关注的治理合力。结合贵州留  
守未成年人较多的实际,加强学校、  
社区、民政、公安等部门信息共享  
和早期干预,将未成年入保护纳入  
平安建设考核内容,健全督导检查、  
跟踪问效机制。

预防小学高年级及初中阶段校园  
霸凌是长期性、系统性工程,需家  
庭、学校、社会共同努力,凝聚合  
力、持续发力。贵州应在现有实践  
基础上,进一步理清思路、完善机  
制、创新方法,探索适合本地实际  
的治理模式,为青少年健康成长营造  
良好社会环境。

【作者单位:贵州法治报。本文系  
2026年贵州省青年发展研究课题“  
学生校园霸凌现象分析及对策研究”  
(课题编号:QNYB26060)阶段性  
成果。】

近年来,小学生心理健康  
教育日益受到重视。然而,在实际工  
作中,小学心理健康教育  
仍存在若干突出问题,严重制约了学  
生的身心发展。本文结合贵州实际  
和教学经验,分析当前小学心理健康  
教育中的主要问题,并探讨新课程  
背景下的实施路径。

## 一、小学心理健康教育存在的问题

(一)“父母陪伴教育”理论与贵  
州家庭结构现实的脱节

当前广泛传播的“父母陪伴教育”  
理念,在贵州本土落地过程中存在明  
显的适配性局限。该理论隐含的前  
提是父母能够稳定地陪伴在子女身  
边,但这一预设与贵州大量家庭的生  
存现实形成了难以调和的矛盾。从  
贵州现状看,能陪伴在子女身边的家  
庭,主要集中在占总人口比例相对较  
小的事业单位和公职人员群体;其余  
的商业人士、普通企业职工、农村家  
庭父母,往往不得不跨区域跑贸易、  
在加班或外出务工。对他们来说,陪  
伴孩子不是可自主选择的生活方式,  
而是一件受生计约束、难以实现的奢  
望。不是不想陪,是现实条件不允许。

当我们仅将适配少部分家庭场景的  
陪伴教育理念,作为统一标准推向所  
有家庭推广时,未成年子女容易将父  
母的工作解读为放弃监护责任,进而  
滋生对父母的怨怼情绪,造成亲子关系  
疏离,增加留守儿童情绪的脆弱性与  
心理健康问题的发生风险。

(二)“踢猫效应”在家庭中的情绪  
转嫁

在家中,如果家长长期承受压力,很  
容易产生焦虑与暴躁情绪。这时孩子  
哪怕只是出现很小的过失,甚至仅仅  
是出现在家长的视线内,都可能成为  
家长宣泄情绪的对象;这种场景下,  
负面情绪会沿着“强者向弱者转嫁”  
的方向层层向下传导,孩子作为家庭  
中最弱小的成员,被动承接了所有的  
负面情绪,成为最终受害者。长期置  
身于这种紧绷、压抑的家庭氛围中,  
孩子会逐渐形成自我内耗思维,反复  
将家庭矛盾归因于自身,增加陷入抑  
郁情绪的风险。

(三)单一的分数量化评价标准加大  
学习压力

同感,容易陷入“没人陪伴、没有根  
脉”的双重迷茫。对此,学校可以把  
教育和德育捏到一起:课堂上从贵州  
本土文化切入,搭一个“文化陪伴”  
的替代场景,比如设置“家乡故事  
伴我成长”固定分享环节,让孩子  
去感受本土文化力量的温暖,填补亲  
子缺位带来的情感空白;同时布置小  
任务,让孩子跟着家里老人学本民族  
童谣、小手艺,再带到班级分享展  
示,引导孩子从祖辈经历中学会慢下  
来成长,从父辈务工经历中读懂责任  
担当,理解“暂时分别是为了更好的  
相聚”。此外,社区或村委会可以组  
织志愿者,在课余时间带小学生学习  
本土传统文化。这种沉浸式的文化陪  
伴,能让孩子建立本土文化自信,也  
能从代代相传的本土智慧中获得直  
面思念、战胜挫折的稳定心理韧性,  
走出一条“文化润心、成长有根”  
的贵州本土心理健康教育路径。

(二)做好情绪“隔离”与压力“  
切割”,防止负面情绪向孩子传递

家庭中成年人的焦虑、暴躁情绪及  
冲突争吵,会通过“踢猫效应”向  
下传递,成为压抑孩子情绪的隐形重  
担。应引导家长主动消化情绪,从源  
头切断负面情绪传染链条。一是学  
会“情绪自我消解”。下班到家前,  
可先在小区跑步或在车里静坐,给情  
绪降温;进门前卸下情绪包袱,避免  
下意识指责家人、迁怒孩子。二是  
明确“压力归属”边界。家长应建  
立清晰认知,通过运动、写日记、向  
朋友倾诉或捶打枕头等方式释放压  
力,让情绪在自己这里止住,不转嫁  
给孩子身边人;同时主动将工作压力  
、成人矛盾与亲子互动、家庭养育  
切割开,绝不把工作中受的气、生  
活里的不顺心宣泄到孩子身上,从  
认知层面杜绝“踢猫效应”的传导  
空间。

(三)跳出“唯分数”误区,以积极  
品质和情绪疏导护航孩子成长

孩子的积极品质比分数更重要,淡化  
唯分数的观念。在人的一生中,读书  
时代只是短暂的一个阶段,重点是培  
养孩子的积极品质,而不是一味追求  
高分。一个孩子如果拥有爱国敬业、  
诚信友善、勇敢坚韧、自律乐观的  
积极品质,那么即便考不上985或  
211高校,将来进入职场后,只要持  
续努力,同样有机会获得成功。因此,  
当学校和家长发现孩子有压力时,应  
顺应孩子的天性,帮助他们通过多种  
方式释放压力:适度运动(如每天跑  
步20分钟或做简单拉伸);允许合  
理“发呆放空”(学习累了可静坐  
5分钟,看看窗外);培养一项非学  
业兴趣爱,或让孩子接触大自然,作  
为学习之外的情绪出口。学校要创  
设优美、安全、舒适的环境,激发小  
学生多种经验和多种活动行为,唤  
起学生对生活的热爱,陶冶情操,减  
轻学习压力。

(四)“心理师”派驻+闭环转介:贵  
州织密未成年人心理危机干预网

贵州外出务工家庭多,隔代监护占  
比高,家校信息不对称,基层学校心  
理专业力量又薄弱,这些现实问题摆  
在那里,就得靠“心理师”派驻制  
度和高危个案闭环转介机制,在专  
业上把未成年心理危机干预的短板  
补起来。具体来说,由属地卫健部  
门统筹辖区精神科医师、心理咨询  
师,借鉴村医制度分片对口派驻到  
县域内各社区、村,并明确对口联  
系学校,定期开展高危个案评估和  
专业干预指导,推动课后托管与心  
理支持衔接。同时,教师和心理  
护人日常观察到异常行为,要第一时  
间上报转介,形成“发现—评估—  
转介—干预—跟踪”闭环,联动家  
校社协同发力。说白了,基层不是  
不想管,而是“没人懂、不会判、  
不敢担”,这套机制就是让专门的人  
来盯、来判、来担。派驻心理师还  
应指导学校把早筛早育危害、青春  
期情感教育、家庭教育等内容融入  
心理健康课,引导外出父母与孩子  
坦诚沟通、保持可预期联系,并正  
确“大的就该让小的”等认知偏差,  
从源头减少风险。

小学生心理问题根源,归根结底是  
情感链接的断裂。在贵州大量父母  
不得不外出务工的现实约束下,心  
理健康教育的着力点不应是谴责“  
陪伴缺失”,而应是系统性地修复  
和维系情感链接。通过构建建家  
社“三位一体”的贵州传统文化体  
系,阻断家庭负面情绪传染链条,创  
设和谐宜人的教育教学环境,以及  
健全“心理副校长”制度与高危个  
案转介机制,让不在场的父母以有  
质量的方式“心理在场”,在场的教  
师、监护人和社区成为可靠的支持  
节点,让每个孩子在被看见的关系  
中获得面对成长压力的心理韧性。

## 二、小学心理健康教育的实施途径

【作者单位:贵阳市观山湖区第一小  
学。本文系2026年贵州省青年发  
展研究课题《校家社协同视角下小  
学生心理健康服务体系构建研究》  
(课题编号:QNYB26036)的研究  
阶段性成果。】

当前,贵州不少留守儿童因父母长  
期外出产生情感空缺,又对本土文  
化缺乏认同感,容易陷入“没人陪  
伴、没有根脉”的双重迷茫。对此,  
学校可以把教育和德育捏到一起:  
课堂上从贵州本土文化切入,搭一个  
“文化陪伴”的替代场景,比如设置  
“家乡故事伴我成长”固定分享环  
节,让孩子去感受本土文化力量的温  
暖,填补亲子缺位带来的情感空白;  
同时布置小任务,让孩子跟着家里  
老人学本民族童谣、小手艺,再带  
到班级展示,引导孩子从祖辈经历  
中学会慢下来成长,从父辈务工经  
历中读懂责任担当,理解“暂时分  
别是为了更好的相聚”。此外,社区  
或村委会可以组织志愿者,在课余  
时间带小学生学习本土传统文化。这  
种沉浸式的文化陪伴,能让孩子建  
立本土文化自信,也能从代代相传  
的本土智慧中获得直面思念、战胜  
挫折的稳定心理韧性,走出一条“文  
化润心、成长有根”的贵州本土心  
理健康教育路径。

家庭中成年人的焦虑、暴躁情绪及  
冲突争吵,会通过“踢猫效应”向  
下传递,成为压抑孩子情绪的隐形重  
担。应引导家长主动消化情绪,从源  
头切断负面情绪传染链条。一是学  
会“情绪自我消解”。下班到家前,  
可先在小区跑步或在车里静坐,给情  
绪降温;进门前卸下情绪包袱,避免  
下意识指责家人、迁怒孩子。二是  
明确“压力归属”边界。家长应建  
立清晰认知,通过运动、写日记、向  
朋友倾诉或捶打枕头等方式释放压  
力,让情绪在自己这里止住,不转嫁  
给孩子身边人;同时主动将工作压力  
、成人矛盾与亲子互动、家庭养育  
切割开,绝不把工作中受的气、生  
活里的不顺心宣泄到孩子身上,从  
认知层面杜绝“踢猫效应”的传导  
空间。

(三)跳出“唯分数”误区,以积极  
品质和情绪疏导护航孩子成长