

降噪耳机悄然走红校园 青少年主动“静音”引思考

集体环境难静心 毕业班学生偏爱“一键静音”

“不是环境太吵,是一点小声音,都会打乱我的节奏。”市区一名初三学生坦言,进入中考冲刺阶段后,自己变得格外容易分心。同桌转笔的声响、后排同学翻卷子的动静、走廊隐约传来的脚步声,都会让紧绷的神经瞬间涣散,半天无法集中注意力。

为了稳住心态、高效刷题,他和家长沟通,购入了一副降噪耳机。平日里晚自习全程佩戴,大多不开音乐,只开启纯降噪模式。在密闭的隔音环境里,杂乱的背景音被大幅弱化,整个人更容易沉下心来投入复习。

这并非个例。记者询问市区几所中学班主任,他们表示,相较往年,近两年初高中学生佩戴降噪耳机的人数明显上涨,毕业班尤为突出。

“初三学业节奏加快,学生普遍精神紧张,对声音的耐受度变低。”市区初中一位毕业班班主任表示,班里不少学生都自备降噪耳机,晚自习、延时服务时佩戴已成常态。她班里就有一名女生,性格细腻敏感,临近中考焦虑感加重,周围有一点细微动静,就会烦躁不安。“戴上降噪耳机之后,她整个人安稳了很多。”这位班主任表示,她能理解孩子想要安静备考的诉求,但也发现,不少孩子渐渐产生依赖,只要身处集体环境,就离不开降噪设备。

高中住校群体中,这一现象更为普遍。高三备考周期长、睡眠压力大,宿舍多人同住,作息难以完全统一。室友睡觉打呼、翻身、浅聊,都会影响浅睡眠学生的休息。市区一所重点高中高三班主任告诉记者,班级

本报记者 潘舒畅 卓扬

晚自习的教室里,笔尖摩挲纸张的轻响、偶尔的翻书声、同学起身走动的脚步声,本是再寻常不过的背景音。但对于不少初高中生而言,这些细碎声响,却成了扰乱思绪、分散注意力的干扰源。

当下,降噪耳机正悄悄走进中学校园,尤其在初三、高三毕业班快速流行。晚自习刷题、教室自习、宿舍夜间就寝,不少学生习惯戴上降噪耳机,主动隔绝外界杂音,给自己打造一方安静小天地。

一边是备考压力下的现实需求,一边是过度封闭带来的身心隐患,青少年扎堆使用降噪耳机的现象,在校园及家长群中引发讨论。

住校生里,约有三成学生在睡前佩戴降噪耳机。“高三学生睡不好,白天听课、复习都会受影响,孩子选择用降噪方式屏蔽干扰,本质上是想保障休息、扛住备考压力。”在很多学生眼中,一副降噪耳机,不只是隔音工具,更是给自己划定的专属边界。戴上耳机,就等于进入专注模式,既隔绝杂音,也委婉减少不必要的人际干扰。

潮流裹挟叠加压力 双重因素催生隔音依赖

明明是正常的集体环境,为何越来越多青少年变得“怕吵”,执着于用降噪工具隔绝外界?这现象的背后,是青春期心理特点与升学压力的双重叠加。

记者就此采访温州市第七人民医院心理医生程朗朗。她表示,在日常青少年心理门诊中,因噪音敏感导致情绪波动、专注力下降的学生越来越多,长期佩戴降噪耳机、过度追求绝对安静的行为,也较为普遍。

在程朗朗看来,青少年热衷佩戴降噪耳

机,首先离不开青春期的从众与潮流心理。“降噪耳机款式时尚,成为学生群体间的流行单品。很多学生跟风买和佩戴,不全是学习刚需,更多是圈层跟风、追求时髦、彰显个性的心态。”而同龄人纷纷购置,容易形成互相效仿的氛围,慢慢变成日常标配。

而更深层的原因,来自繁重学业带来的心理压力。初三、高三面临升学大关,长期高压备考、作息紧张,学生普遍处于精神紧绷状态,情绪敏感脆弱。“长期焦虑之下,人对周遭声音、环境变化的包容度会大幅下降,一点点细碎噪音,都会被无限放大,进而引发烦躁、心慌,就越需要绝对安静的环境来获得安全感。”程朗朗解释,长期处在高压状态下,孩子会本能逃避嘈杂的集体环境,用降噪耳机搭建“心理避风港”,短暂逃离紧张的现实压力。

她也提到,这一代孩子从小习惯独立空间,在家拥有专属房间,日常被短视频、碎片化声音包围,缺少在多元环境里锻炼专注力的机会。久而久之,适应嘈杂、自主抗干扰的能力减弱,一旦脱离安静环境,就很难稳定状态。

理性看待需求 别让静音工具变成身心负担

合理借助工具提升专注、保障睡眠,本身是一种自我调节的方式,但过度依赖降噪耳机,长期刻意封闭感官,反而会埋下隐患。结合临床经验,程朗朗也给出了专业建议。

她提醒,靠降噪耳机隔绝干扰,只能解决表面问题,无法化解内在的焦虑情绪。如果是因为升学压力、情绪紧绷导致的声音敏感、烦躁不安,需要从根源做好心理疏导。学校、家长要多关注毕业班孩子的情绪状态,及时沟通减压,引导孩子学会接纳环境的不完美,锻炼抗干扰能力,而不是一味逃避。

从生理健康角度来说,长期密闭佩戴降噪耳机,耳朵长期不透气,容易造成耳道潮湿、闷热,频繁佩戴容易诱发外耳道发炎、瘙痒等问题。“青少年耳道娇嫩,抵抗力较弱,更要控制佩戴时长。自习、睡前短暂使用可以,切忌全天佩戴、长期封闭耳道。”

几位初中班主任异口同声表示,要学会区分场景合理使用。晚自习自主学习、宿舍休息等特殊时段,可以适度使用降噪耳机;但课堂听课、集体活动、课间交流时,应当及时取下,避免自我封闭,割裂集体交往,要慢慢适应校园集体生活的常态环境。

安静的环境固然有助于学习和休息,但成长本就需要适应多元环境。面对青少年的“静音”需求,不必一味反对,也不能放任纵容。合理疏导情绪、科学使用工具、锻炼内心定力,才能让孩子在压力之下,找到自我调节的平衡,从容应对学业与成长。

解锁自然研学惊喜 小记者畅游园博园

本报讯(记者 卓扬)“今天我们不是普通地‘逛公园’,而是要带着你们的好奇和发现美的眼睛一起完成一场小小的自然研学旅行。”近日,近60户小记者家庭来到温州园博园南园,在温州园博园总体规划团队、杭州园林设计院工程师代晓祥的带领下,打卡山茶园、蕨类馆、岩石园等,沉浸式感受园林之美,解锁植物科普小知识。

“与园博园北园以城市展馆和公共活动为主不同,南园的定位是‘温州的植物园’,更侧重于植物展示和生态保护。”站在南园入口,研学导师首先向大家介绍南园的定位与特色,南园是一座藏着无限惊喜的“生态研学乐园”,以核心地标串联各类特色专类园,一步一景,处处是自然奥秘。

“蕨类”这个词可能看上去有点难,它的意思是植物长得很茂盛、很有生命力。蕨类馆里展示了很多热带植物,就像把一片小小的热带雨林搬到了温州,因此得名。”在南园的核心场馆、造型如山谷间贝壳的蕨类馆中,小记者们不仅看到了和恐龙同时代的“植物界活化石”、色彩丰富的附生兰品种,还在雨林探秘中见到了独特的“板根”“绞杀”“老茎生花”“独木成林”等热带雨林现象。“园博园之旅,既让我见识

了大自然的神奇瑰丽,又学到了许多新奇有趣的植物知识。比如,一棵树竟会拥有这么顽强的生命力。”小记者蔡心怡被“独木成林”吸引,这种坚韧不拔的精神深深打动了她,“今后也要像它一样,不惧困难、突破自我、向阳生长。”

鹿野仙踪儿童花园的主题是“鲜花与儿童”。它不是简单的游乐场,而是一个把自然教育和游戏结合在一起的儿童花园。通过花卉景观、林下空间与互动设施的结合,小记者们在花园中撒欢儿地玩起滑梯、蹦床、钻洞等,释放儿童天性。

漫步山茶园,一株四五米高的牡丹大红花树,让小记者惊呼“原来山茶还能长那么高”。园内汇集了华东山茶、四季山茶、束花连蕊茶、茶梅以及许多国内外优良品种,重点展示和收集山茶科植物共300余种。长得像星星的长星花,叶子像羽毛、鸡爪的羽毛槭、鸡爪槭,神似洋葱的大花葱……岩石园依托裸露的山体岩壁,结合生态修复和叠石造景,营造出了适合岩生植物生长的自然环境。这里集中收集和展示各类岩石植物约600余种,它们自然地点缀在岩石之间,形成“石中有花,花中有石”的景观。

此外,在气象科普馆、花卉科普馆、温

地科普馆,小记者们先后了解了温州古代气象记录形式、温州市花市树、温州小微湿地等知识。

除了本次研学涉及的主题场馆外,研学导师还向大家推荐了以温州《橘录》文化为主题的柑橘园、收集了多种浙江特

色中草药的浙药园、由崖壁修复改造而成的崖壁剧场、藏在山林间的体现绿色低碳理念的零碳树屋等场馆,希望小记者下次可以带着爸爸妈妈来逛一逛,发现更多关于植物、山林和温州文化的小秘密。



小记者打卡园博园蕨类馆。 卓扬 摄



温州日报 小记者

硬“核”探索安全 揭开辐射神秘面纱

本报讯(记者 金叶 通讯员 尹迎澳)“以前我觉得‘核’很可怕,现在我知道,辐射无处不在,科学认知才是正解。”在学习完关于核与辐射的知识后,来自温州裕园学校的小记者蔡树诺颇有感触地说。近日,在全民国家安全教育日之际,温州日报小记者俱乐部联合温州医科大学公共卫生学院开启一场“硬核”又温柔的科学之旅,带领小记者们探秘核与辐射的真相,筑牢心中的安全防线。

温州医科大学核科普宣讲团的志愿者们,围绕辐射常识、核电原理、安全保障、应急防护等核心问题,用通俗易懂、生动有趣的语言,向小记者们科普辐射基础常识、核

电安全防护知识。“辐射指的是由发射源(太阳等)发出的能量以电磁波或粒子的形式,向外扩散传播的现象。”宣讲团志愿者杜怡然介绍,辐射分为电离与非电离两类,天然本底辐射无处不在,摄入食物、拍X光片等日常场景中的微量辐射均在安全范围,正常接触无害;外照射防护遵循时间、距离、屏蔽原则,内照射重点防范污染空气、水源与食物。“你必须一次吃大约5000000条香蕉才可能患上由辐射引起的疾病。”

“核电是利用核裂变或核聚变反应所释放的能量产生电能的发电方式,核电站与原子弹的区别在于于所需要的核-235浓度

不同,核电站所需要的浓度仅为3%-5%,原子弹所需要的浓度则超过90%。”杜怡然向小记者们介绍,目前越来越多的国家开始重视核电发展,将其作为能源安全和绿色发展的重要选择。“在我国,已经拥有大亚湾、三澳、宁德等数十座核电站或核电基地,这也说明,核电在我们日常生活中应用已经比较广泛。”

讲解过程中,志愿者带领小记者们认识电离辐射的标志,并提醒他们日常生活中要远离辐射源。“在任何时候任何地方,每当你看到一个标志中有三角三叶形的图案时,意味着你可能在接近或靠近辐射源,在你的潜意识中要建立起有危险、要小心,

并尽可能远离它的认知。”

“如果核弹爆炸,该躲进河里还是地下室”“辐射的标志长什么样”……志愿者们还向小记者们普及了核应急要点:遭遇核辐射相关紧急事件,应迅速进入地下室等掩蔽场所,至少留守24小时,并通过收音机等渠道获取官方指令,做好个人防护,服从统一指挥。活动当天,现场还设置了趣味辐射测量互动,志愿者们带领小记者使用专业仪器,对手机、大理石、矿泉水、香蕉等身边常见物品进行辐射检测,用直观数据揭开辐射的神秘面纱,让小记者们在实践中树立科学的核安全观念。

化身“小厨神” 烹制豆腐宴

本报讯(记者 曾云毕 通讯员 王婷娟)走进农贸城溯源食材、采购烹食食材,烹制豆腐宴——近日,本报小记者俱乐部组织50多名小记者参加豆文化研学。孩子们以观察、探索、动手、创作为主线,近距离感受食材流转脉络,在实操劳作中锻炼本领、收获成长。

清晨的现代农贸城,人声鼎沸,食材鲜香四溢。在工作人员的带领下,小记者们穿梭在各个功能区。从新鲜蔬果区、生鲜肉蛋区、到水产区、干货调料区,再到食材分拣配送区,工作人员结合现场交易场

景,一步步拆解农贸城运营模式,生动讲述餐桌上的食材从产地采购、质检入库到上架销售的全流程。

豆文化知识小课堂随后开讲。现场,讲师带着豆腐等实物,搭配生动的图片与趣味视频,为小记者们开启千年豆文化探秘之旅。“豆腐的诞生,可追溯到2000多年前的西汉。在古代,‘豆’其实是一种容器,并不是我们现在吃的豆类食物。”讲师从大豆起源、生长周期,讲到豆制品发展历程、营养价值,再到各类豆制品的制作工艺等,牢牢抓住了孩子们的注意力。讲到精彩

处,小记者们纷纷举手抢答。

品尝完老师制作的香甜一口豆腐后,小记者们分组开启豆腐宴配菜采购大挑战。按照“四菜一汤、道道含豆腐”的要求,孩子们到农贸城各个摊位,精挑细选新鲜配菜。他们以小组协作的形式,完成挑选、沟通、砍价、记账与采购,在真实场景中锻炼沟通表达、统筹规划与生活自理的能力。

夜幕降临,万众期待的“厨神争霸·特色豆腐宴”重磅登场。小记者们带着白天采购的食材,化身小小厨神,在家人协助下用心烹制专属豆腐盛宴。清爽凉拌豆腐、

鲜香鱼头炖豆腐、清爽豆腐沙拉、经典麻辣豆腐……一道道创意十足、色香味俱全的豆腐菜品尽显孩子的动手能力和创意巧思。

活动还结合菜品完整度、制作难度、食材搭配、动手参与度、完成质量等进行综合评审,评选出十大优秀小厨神,以表彰小记者积极参与并认真实践。

“充实有趣、意义十足”“既锻炼孩子动手能力,又拉近亲子距离”“这是一场接地气、有温度、超有收获的特色实践活动”……此次活动得到了家长们的肯定。

本报讯(记者 曾云毕 通讯员 陈慧慧)近日,在法国巴黎举行的图书文化节上,浙江工贸职业技术学院代表中国高职院校展出的木活字印刷传统技艺,吸引众多外国友人争相体验,为温州高校文化出圈出海再添浓重一笔。

此次亮相巴黎,源于浙江工贸入选“典籍里的中国——中华职业教育非遗教学成果展”。该展览由中宣部进出口管理局指导、中华职业教育社职业指导中心组织,旨在集中展示一批彰显中国精神与主流价值的非物质文化遗产项目。

经省市中华职教社推荐,专家严格评审与综合遴选,浙江工贸从全国近百个申报项目中脱颖而出,成功入选。据悉,浙江省仅两所高职院校参展。

亮相巴黎图书文化节是入选后的成果展示。本届文化节以“文化的桥梁”为主题,汇聚全球100多个国家和地区的千余家机构与代表,法国总统马克龙出席开幕式。在“典籍里的中国”展区,浙江工贸木活字印刷工作室负责人王春红老师应邀现场展示非遗技艺与教学成果。一块采用传统技艺精心雕刻的“锦绣中华”印版,成为众多外国友人争相体验的焦点,让世界亲身感受到中国古代四大发明之一——印刷术的独特魅力。

木活字印刷术因用于印制宗谱而在温州地区活态传承至今,2010年被联合国教科文组织列入“急需保护的非物质文化遗产名录”。2014年,浙江工贸将这一技艺引入校园,成立木活字印刷工作室,探索出“课程教学+社团实践+科研攻关+社会推广”四位一体的传承路径。十多年来,该项目先后获评教育部课程思政示范课程、第二批“十四五”职业教育国家规划教材,并三次登上央视,成为温州高校文化建设的标志性成果。

“此次亮相巴黎是温州高校推动中华优秀传统文化创造性转化、创新性发展的生动实践。”浙江工贸有关负责人表示,未来,学校将继续以非遗传承为载体,深化高校文化建设,为讲好中国故事、传播中国声音贡献温州高校力量。

百所海外名校齐聚温商院 共筑留学直通平台

本报讯(记者 潘舒畅 通讯员 温商宣)近日,2026温州商学院国际教育展举行,近百所海外高校与教育机构的千余名师生到场参与现场交流咨询。

本次教育展系温州商学院国际教育周重点活动,以“放眼世界,筑梦未来,名校荟萃,留学启航”为主题,汇集英国、澳大利亚、日本及中国香港等地知名院校,英国埃塞克斯大学、南非福德大学、澳洲蒙纳士大学、香港岭南大学、香港理工大学等高校招生负责人现场参展,集中展示海外优质教育资源,为温州学子搭建与世界名校面对面交流的平台。

开幕式上,海外院校代表先后介绍办学特色、招生政策及留学生支持体系,多家高校对温商院国际化办学水平给予积极评价。展会现场设置院校咨询专区,招生官围绕专业选择、申请流程、语言成绩、绩点要求等问题,为学生提供一对一指导与权威解答。部分院校现场推介特色项目,香港理工大学推出科技创业项目,采用跨境学习与创业实践相结合模式,受到学生关注。展会同期引入留学服务机构,提供海外租房、生活配套等一站式咨询服务。

据悉,本次国际教育周还将举办申硕答疑、留学专场宣讲等活动,持续拓宽学生国际升学渠道,展现地方高校国际化办学成果,助力培养具有全球视野的复合型人才。

省大运会乒乓球赛落幕 温职院“男团”夺冠

本报讯(通讯员 虞心婕 记者 金叶)近期,浙江省第十七届大学生运动会乒乓球比赛(乙组)在衢州开化占旭刚体育中心落幕,温州职业技术学院乒乓球代表队历经5天激烈鏖战,从全省众多强队中脱颖而出,最终斩获男子团体冠军、混合双打亚军等多项荣誉。

据悉,温职院代表队此次共出战8名队员,男子组由队长张奕阳带队,队员为姜建超、郑海斌、李响、金宇航;女子组由姜黎、胡佳心、蔡雅馨三名队员组成。赛场上,每一轮对决都充满悬念。温职院代表队队员面对实力强劲的对手,沉着应战、敢打敢拼,充分展现日常刻苦训练锤炼的扎实功底、精妙战术与临场应变能力,团队合力一路过关斩将,尽显青春风采。

赛事落幕,有队员表示,本次大赛既是对日常训练成果与竞技实力的全面检验,也是一次开阔视野、取长补短、切磋交流的宝贵契机。在竞技中积累经验,在比拼中磨炼心智,这段难忘的参赛经历,将激励大家以更饱满的热情投入后续学习与训练。

记者从温职院了解到,学校始终秉持“健康第一”的理念,积极发挥“国球精神”,将体育作为立德树人的重要载体,全力支持学生全面发展。未来,学校将以本次比赛为新起点,深耕训练、精进技艺,让更多学子站上更高水平的赛场。