



训练中的董鸿恩。



受访者供图

“我在这，你跑不掉的！”

女子深夜轻生获95后特警救助

青年报记者 陈泳均
通讯员 李辉

本报讯 近日，一段记录“上海一女子在河道栏杆外企图轻生，幸得过路男子及时救援”的视频在网上引发热议。记者从上海市公安局获悉，这位救人男子是上海市公安局特警总队防暴突击三支队的95后民警董鸿恩。

董鸿恩回忆，那日晚间10时许，夜色朦胧，他与妻子在回家的路上途经杨浦区仁德路，隐约瞥见前方桥护栏外侧似乎有人影晃动。凭借多年的工作经验，他立刻警觉地靠近查看。

当时，董鸿恩发现一名年轻女子独自蹲坐在桥的护栏外侧。“她双脚悬空，神情显得有些恍惚。”董鸿恩说，“她紧握着护栏的

双手也在不停地颤抖。”正当董鸿恩放缓脚步，准备轻声地接近该女子时，她的双手突然松开了护栏，身体开始向前倾斜。在这千钧一发之际，董鸿恩迅速反应，一个箭步冲上前，紧紧地抓住了她的双臂，将她从危险的边缘拉了回来。

“我在这里，你跑不掉的，快上来。”这句简单而坚定的话语，

竟让这位20多岁的姑娘瞬间“破防”，她放声大哭，而董鸿恩则趁机将她从护栏外侧安全地抱回路面。为了让该女子平复情绪，董鸿恩悉心劝导，朴素的语言很快让女子冷静了下来。

当被问及如果女孩当时已经跳入水中他会怎么做时，董鸿恩毫不犹豫地回答：“我会跳下去救她，因为我是人民警察！我觉

得人民警察的荣耀是刻在骨子里、融入血脉中、落在行动上。”

据特警总队介绍，1995年出生的董鸿恩曾在雪豹突击队服役，2021年从部队退役后加入了上海市公安局特警总队，现为防暴突击三支队民警。他在今年的一次街面巡逻中，还曾果断控制一名持械可疑男子，并因此受到了公安内部的表彰奖励。

青春期孩子太叛逆？ 家长要学会当“盟友”

青年报记者 刘春霞

本报讯 孩子进入青春期后，情绪波动加大，亲子冲突也随之增加，作为家长是该“忍让”还是“硬刚”？为助力家长更好读懂孩子，经营好家庭中的亲子关系，支持孩子的健康成长，格致初级中学举行了初一年级青春期家长圆桌论坛。论坛上，围绕各种关注的话题，“智囊团”专家给家长们提出建议：要努力成为孩子的青春同盟友。

进入青春期，孩子们首先面临的是一些生理上的困惑，而这些问题家长们往往觉得“难以启齿”。对此，复旦大学附属妇产科医院助理研究员、团委讲师团负责人高怡菲首先就青春期孩子常见的生理困惑进行了详尽解析，包括如何判断孩子月经是否正常、如何向孩子解释遗精、HPV疫苗的接种时机、身高焦虑的应对等话题，为家长提供了科学见解和指导建议。

而围绕青春期孩子的情绪波动与亲子冲突，复旦大学附属妇产科医院博士王霄认为，不是所有的问题都由青春期“背锅”，如何关注倾听、理解尊重孩子的感受，如何在家庭中建立有效的沟通机制，营造和谐的亲子关系才是家长真正需要关注的成长话题。“前半段可以说因为激素波动他有脾气了，或者说他开始爱不理人了，但在这个过程中慢慢演变下去，就不可能是‘青春

期’一直背锅了。所以在这个阶段我们应该去想一想，在关键的时期孩子还有其他哪些心理上的困扰。”

在不少家长看来，孩子进入青春期后，家长也就进入了“最卑微”的阶段，面对突然发泄情绪的孩子，家长一味退让不行，但“硬刚”也会满盘皆输，尝试过各种解决方式后经常发现“无路可走”。

对此，王霄博士认为，比起去应对，家长应该先要学会区分什么是青春期的硬碰硬、什么时候孩子心理上已经需要帮助了，“这是一个非常关键的点，如果没有适当区分出孩子有没有心理上的问题，还以为是青春期在这里‘作’，会产生一些很严重的后果。”她介绍说，每家的孩子都是不一样的，所以也没有统一的“指南”，但有一个小方法可以帮助家长识别，那就是孩子多长时间不叫爸爸妈妈了。

“我在多年接触小朋友的过程中发现，能非常直接地区分这个孩子是不是有情绪上的严重问题的一种方法，是他有多长时间不叫爸爸妈妈了。”王霄说，到了青春期，孩子虽然叛逆，但还是会跟父母沟通的，比如会提要求：“妈妈，我能不能买双鞋？”“爸爸，我想去迪士尼。”而如果真的是心理上出了问题，他就不会再求助了，甚至不会喊爸爸妈妈了。她坦言，以前做家庭治疗时曾遇到过这样的案例，孩子已

经两年没叫过爸爸妈妈了，家长还以为是孩子进入青春期后不愿意搭理爸妈。“孩子对家长都绝望的时候，也就不会喊爸爸妈妈了。”

如今，不少家庭经常因为电子产品产生亲子冲突，很多家长为此很是头疼。上海金仕维律师事务所律师方莉结合近年来频发的新闻热点和真实案例，给出了孩子电子产品使用过度的三条判断依据和三种应对方法。她严肃指出，电子产品的使用过度是家庭教育不到位的一种表现，家长需要做的是对孩子充分理解，而后细致引导。她推荐家长借助新闻热点讨论的形式，在家庭中和孩子共同辨析，听他们对问题的理解，和他们一起讨论自己遇到相同境遇的解决方法。

格致初级中学初一年级组组长于岗作为受学生喜欢的老师代表，和家长分享了个人的教育观点——最美的教育最简单，并结合丰富的教育实践经验，给了家长保持开放沟通、尊重孩子隐私、提供指导和借鉴、鼓励探索学习等具体方法，鼓励家长一定要用语言表达出对孩子的关心和爱护，及时关注孩子的情感需求，给予他们足够的支持和明确的要求，方能有效助力孩子顺利度过青春期。

此次论坛增进了家校之间的沟通与理解，也为家长们提供了宝贵的经验和建议。



活动现场。

青年报记者 吴恺 摄

让星星的孩子走出家门走向社会 2024为爱陪伴公益定向赛在沪举行

青年报首席记者 范彦萍

本报讯 爱，让星宝们的天空不再暗淡，让他们眼中的颜色更加绚烂，让他们不仅仅在自己的世界独自闪耀。4月20日下午，由市体育总会、市妇联、市残联主办，上海市体育发展基金会、共青团上海市体育局委员会、上海吴淞口文旅投资（集团）有限公司承办的“在你的世界爱着你”公益计划——2024为爱陪伴公益定向赛在宝山顾村公园举行。

近900人齐聚顾村公园，共同完成全程4.2公里、8个趣味任务的公益定向赛。爱心人士身着统一的服装，与180组孤独症儿童家庭结对共同出发，打卡传球大师、蹴鞠挑战、VR骑行、投壶等趣味游戏场景，完成任务获得积

分。参加活动的“星星的孩子”在家人和爱心人士的陪伴和鼓励下，完成属于自己的爱心赛道，感受来自社会的关爱与温暖。

据悉，“在你的世界爱着你”公益计划自2018年设立以来，累计公益支出148.16万元，资助特殊儿童337名，开展公益课服务5290课时，组织开展体育感统康复课、篮球、足球、羽毛球、旱地冰球、游泳公益课等课程，提升孩子们对外界的感知和身体机能，让他们能够更好地适应社会生活。

7年来，随着社会关注度的不断提高，越来越多的特殊家庭和爱心企业加入为爱陪伴公益跑的队伍，“在你的世界爱着你”公益计划也已成为一些星宝家庭每年定期参与的一项品牌体育公益活动。