

名校长解惑如何帮助孩子调整状态,做好开学返校的准备——

# 聆听孩子心声,做“拿得起放得下”的抗焦虑家长

■本报记者 张鹏

近日,上海市教委发布消息:上海市高三年级、初三二年级将于4月27日返校开学,各级各类学校在5月6日前做好其他学段和年级分批返校开学的准备。如何帮助孩子调整状态,从心理上和学习状态上做好返校开学的准备?在日前举行的“上海家庭教育高峰论坛”上,上海市进才中学北校校长金卫东特地提醒:家长不要让自己对孩子成绩的焦虑,影响家庭氛围,面对帮助孩子做好返校开学心理准备的特殊任务,家长更应该学会聆听,与孩子平等交流。

**注重“仪式感”,帮助孩子尽快做好回归校园学习的心理准备**

虽然除了初三和高三以外的其他

年级还没有明确的返校开学时间,但是对于家长来说,要接受疫情之下在线教育 and 分批复学的安排,与孩子一起构建适宜的学习规划。金卫东说,这样才能帮助孩子顺利从在线教育过渡到课堂教育。他还特地给出三条“锦囊妙计”。

首先,他建议家长要注重重复学“仪式感”,比如,家长和孩子可以撰写在家学习的书面小结,并以家庭为单位进行汇报,对这段时期的家庭生活进行回顾,并合理规划未来生活。

其次,家长要与孩子共同编制“生活规范”,固定每天作息时间,恢复有规律的生活和学习习惯。开学之初,不少学生难免会出现焦虑情绪,需要一定的缓冲期。这时,家长要有同理心,陪孩子耐心度过适应阶段。

他尤其提及,开学后,部分孩子可能会出现对手机、电脑的依恋,学习状态迟迟不能恢复等情况。这时,

家长千万不能打骂、说教、讽刺、调侃,而是应该与孩子平等、真诚交流,有商有量地请孩子自己制定解决问题的方案。“这是培养孩子从他律走向自律的好时机,在家长的帮助下,孩子具备自律精神以适应未来的挑战,这也是家庭教育的意义所在”。

他还建议要制定“家庭奖励制度”,为孩子设立合理的、梯队的成长目标。这种目标的设立既不能过于拔高,也要有适当难度,让孩子保持必要的气精神。

**培养孩子专注度,要确保对孩子爱的表达**

“在线学习一段时间,学生之间难免会出现差距,这个时候最考验家长的定力。”金卫东说,孩子在家学习和在校学习的心理感受完全不同,转换时期更需要家长的陪伴和安慰。他

建议家长理性引导孩子认识生活和学习状态的变化,比如可以同孩子探讨如何看待疫情、如何看待逆行者等问题,传递理性、积极的思想。

“停课不停学”期间,不少家长发现,孩子学习专注度并不高。金卫东提醒家长,孩子的专注度受到生理、心理和环境等因素的影响。生理因素主要是与年龄相关,比如小学生注意力的集中时间只有15到20分钟,中学生为25到35分钟。环境因素则指家庭学习环境是否嘈杂,家长是否会干扰孩子的学习等。

“孩子专注度不高,家长常常要‘背一半的锅’。”他直言,“改善孩子专注力要从家长做起:不要在孩子读书学习时亲孩子、摸他的头,给他端茶送水、送水果和点心等,不打扰才能让孩子保持专注。”同时,小学生的睡眠时间要保证在9个小时以上,中学生保持8小时以上,这样才不会影

响第二天的学习状态。

金卫东尤其提及,培养孩子专注度,还要确保对孩子的爱的表达。父母要留出时间陪伴孩子,而且“夫妻关系是孩子保持良好心智的关键。把成绩摆在第一位的家庭,常常会吵得鸡犬不宁。而将夫妻关系视为第一关系的家庭,孩子才会心智健全”。

**别把自己的观点强加给孩子,要多点聆听**

金卫东还讲述了一件往事,特地提醒家长,要多聆听孩子。

2015年的一天晚上,他突然接到一位家长的求助电话:“金校长,请教救我的孩子。”原来,这位家长的孩子把自己在校的学习、交友等信息一律对家长“封锁”。“当时我就判断,肯定是家长过于唠叨,孩子拒绝沟通了。”实际上,这名学生在校学业和表

现都很不错,只是家长没有掌握好沟通的方法。

一项针对全国的调查显示:全国有15.4%的四年级学生和9.9%的八年级学生认为,父母从不认真听自己把话说完;还有17.4%的四年级学生以及14.4%的八年级学生认为,家长从不允许自己表达与大人不同的观点。

金卫东坦言,打开亲子沟通大门的关键所在,是家长能否放下身段,平等地与孩子沟通,尊重孩子并不成熟的个人观点。

在金卫东看来,孩子首先应该成为一个“幸福的普通人”:身心两健,并掌握1-2项相伴终身的爱好和特长。然后做一个“有责任的现代人”,能够同大家愉快相处,在不给别人添麻烦的基础上还能帮助大家,体现自己在群体中的必要性。最后,才是成为“有担当的精英”,实现个人与社会同步发展。

■活跃在云课堂的“网红老师”

疫情期间,帮更多学生提升对数学的兴趣,为学生解疑释惑

## 老张的数学微课每天千人“围观”

■本报记者 王晨

在线数学课上完,概念还没弄懂,题目还不会做?去“围观”老张!在线学习一个多月,在上海的初三学生中,不少有“数学恐惧症”的学生已经有了一个习惯,每天上数学网课或者结束后,去一个名为“跟着老张玩数学”的微信公众号上转一转,并且给老张留言求助。

老张每天都在这个微信公号上同步更新根据沪教版九年级数学网课内容凝练而成的重要知识点——正多边形与圆、垂径定理、数据的整理与表示……这些内容都被他每天提前录制成一条条视频微课,并置顶于公众号上。

老张,是普陀区洛川学校的数学教师张华。有23年教龄的他,今年带的毕业班学生两个班不到80人,但他公号里的每条视频微课,几乎都有过千的阅读量,每条下面还有学生与“老张”的互动。老张微信公号的受欢迎,还带动了其他老师在他的公号下开出了“跟着小吴玩证明”,为学生解疑释惑。每天和学生在网上互动,张华很开心:“在全民抗疫的特殊时期,用这样的形式,帮更多学生提升了对数学的兴趣。”

**在上好网课的基础上,巩固重要的知识点**

全市的直播网课早上八点半开始,“老张”公号上的“巩固版”视频微课常常七点出头就上线了。

一台笔记本电脑,一个耳麦,一个手写板,这就是“网红”老张每晚进行内容生产的全部“家当”。自从春节过后得到延期开学的消息,在家宅着的老张就没闲着,以日均录制两个视频的速度,录制初三下学期数学课的同步视频微课。“我带的就是初三毕业班,这段时间,大家在家上网课,学生不可能没压力。我录制视频,就是为了能让学生在上好网课的基础上巩固好重要的知识点。”

对于小部分学有余力的学生,张华同样下了一番苦功。每年中考数学的第25题,是很多考生望而生畏的压轴题。张华将上海16个区历来的九年级数学一模、二模试卷的第24、25题制作成图解,加上自己的解题方法,形成极具“老张”特色的《跟着老张学做压轴题》系列,让有需要的学生参考。

老张的压轴题系列中,还分门别类不同解法的“集结号”,其中在“2019一模25题



图为普陀区洛川学校数学老师张华在辅导学生解题。(受访者供图)

解方法集结号”中,老张特地归纳:16个区全部考到解直角三角形和三角形相似,基本都需要列方程计算……随之而来的,便是针对不同问题所做的不同的思路分析和总结。

对他自己带的两个班学生,每天直播网课,张华会“错峰”和他们互动提问。“根据学生的学习水平,我将他们分成若干小组,在多数同学进行基础互动的同时,我会让另一些学有余力、追求更高目标的同学先去做一些‘提高题’。”

**分享经验,让学习数学尽可能轻松一点**

“老师,我数学不好,怎么办?”这是老张在自己的公众号留言中最常见的问题,也是他的学生常常问他的问题。“学生的这个烦恼自我从教以来,就不断感受到。而且我发现,学习中遇到的难题,如果不能及时解决,这就像学生兴趣的‘灭火器’,三下两下就让学生放弃数学了。”这让老张思考,如何与学生分享好的数学学习经验,让他们少

走点弯路,在学习数学的道路上,尽可能轻松一点。

刚开始,他在学校和班级里和学生分享,但是参与的学生总是有限。直到创建了“跟着老张玩数学”微信公众号,“我的课堂变大了”。抱着试一试的心态,2015年4月5日,“跟着老张玩数学”第一期正式上线。当时,张华给公众号设置了三个栏目:趣味数学、初中数学、数学竞赛,并给“读者”留了两道趣味题。

本以为会很快涨粉,但运营之初张华的公众号并未引来太多关注。“后来我发现,学生总是在难题中遭受挫折,从而失去对数学学习的兴趣和信心,对于初中生来说,就是压轴题。所以我就把文章的内容慢慢偏重为解析压轴题。”张华告诉记者,公众号的粉丝队伍从几十人,如今扩大到1.6万人以上。

**“跟着老张玩数学”带动“跟着小吴玩证明”**

随着老张的粉丝越来越多,老张的讲堂不再局限于学校里的几个教室,他的“同事”

同样也不再局限于办公室之中。

在“跟着老张玩数学”中,还有一个栏目叫“跟着小吴玩证明”。这个专门解析几何证明的栏目是由上海教育学校宝山实验学校吴琼老师和宝山区淞南中学的沈东辰老师合作呈现的。因为总有自己的学生议论老张的公号,甚至拿在老张公号上的题和自己讨论,吴琼和沈东辰便知道了老张。他们找到老张,说起他们的擅长,三人一拍即合,老张在自己的公号上给他们另外设了一个栏目。

张华说,之所以让其他老师在自己的公众号上发文章,就是想让学生有更多收获。从微信公众号写文章开始到现在的视频微课,张华发现,基础知识,借用视频微课是很好的解析手段。对于一些需要思考的难题,多用图形来分析会让这些帖子更具吸引力。因为平时讲课时老师主要通过文字表述,文字一旦多了,一些数学基础不太好的同学就会畏难、害怕,而图形让他们一看就能明白,他们就会更感兴趣。“其实很多学生数学学不好,就是因为缺乏兴趣。我希望他们每天能在学习之余,因为兴趣而点开我的帖子,然后对着题目静下心来好好思考一会儿。”张华说。

■本报记者 李晨

一边是7岁的小豪戴着口罩,蔫蔫的,父母在一旁神色紧张。另一边,复旦大学附属儿科医院消化科、免疫科、外科、血液科等多位专家激烈地讨论,他们正在为小豪制定移植治疗方案。

在日前正式挂牌的复旦大学附属儿科医院“疑难疾病罕见病多学科联合会诊中心”,小豪与其他几位小朋友成为开诊后第一批小患者。

回溯小豪的就诊经历,颇为曲折。此前,孩子因口腔溃疡、肛周脓肿、腹泻、关节肿痛、反复发热等症状,先后就诊于天津和北京等地多家医院,最终在北京儿童医院被确诊为早发型炎症性肠病,为白介素10受体基因缺陷所致。

父母了解到儿科医院于2015年成功治愈国内首例患者,至今已累积治疗近60例,治愈率达70%以上,于是便带着孩子来此寻求治疗的希望。

“目前,学科协作诊疗模式已成为国际医学领域的重要医学模式之一。”儿科医院副院长翟晓文告诉记者。早在四年前,儿科医院便成立儿科“诊断不明疾病(UDP)诊治中心”,这是国内首家儿童UDP诊治中心。全院各亚专科近50名专家组成核心团队,涉及临床专家、病理、分子诊断、影像、伦理等多个学科;2018年,儿科医院又挂牌“上海市罕见病专科门诊”,开设36个罕见病专科门诊,至2019年接诊了近7000例患儿。

自成立UDP及罕见病门诊以来,多学科参与会诊成为重要的工作模式,至今共会诊近800名疑难罕见病患儿,其中通过会诊明确诊断者达70%,仅通过分子基因诊断明确者达50%。典型病例包括遗传性综合征、免疫缺陷病、遗传代谢病、罕见恶性肿瘤等多种罕见病例,这些病例多在多学科团队门诊规范治疗和随访。

“疑难疾病罕见病多学科联合会诊中心”的揭牌,正是为了将平时零散的多学科会诊(MDT)更加聚拢,进一步提升儿科疑难罕见病诊治能力。

据介绍,儿科医院已遴选出29个MDT项目,目前开设MDT门诊27个。专家团队为每个患儿制定个性化的诊疗方案,临床缓解率超过70%。如重症川崎病MDT诊疗、复杂癫痫的MDT精准手术治疗、罕见病造血干细胞移植MDT平台等,极大地配合和支撑了疑难罕见病患儿的诊治。

MDT建设也推进了大批临床多中心研究,截至目前,儿科医院共制定和发表了20个临床共识/指南,发表临床诊治相关文章200余篇,极大推动了疑难罕见疾病的诊疗疗效。

儿科医院院长黄国英表示,在今后MDT管理工作中,医院将把各专科患儿的资料进行分类整理保存,通过信息化手段,定期分析,并跟踪随访患儿的远期预后和随访。以此不断优化个体诊疗方案,提升儿科疑难罕见病诊治能力,提高患儿家庭就医满意度。

## 复旦大学附属儿科医院多学科联合会诊中心正式揭牌并开始接诊

## 应届生就业“突围”首先要“接地气”

■本报记者 储舒婷

最新应届生春招趋势报告显示,2月3日至3月31日,活跃求职的2020年应届生较2019年有所增加。就业市场供需的变化、毕业生薪资期望值的提升、企业对应届生能力要求不断提高,在多重因素影响下,最“接地气”的应届生才能最先“突围”成功。日前,在记者的采访中,不少企业HR、求职者和就业咨询师,都强调了社会实践或校园实践经历的重要性,同时,毕业生对求职行业的了解以及将自己与行业精心匹配的能力都是求职胜出的“法宝”。

**有切身实践经历才可能“入对行”**

大多数应届生在找工作前,都要面对“灵魂三问”:你了解自己吗?了解行业吗?了解就业形势吗?去年上海发布的一项调查显示,八成在沪青年从事服务业,而服务业企业提供的大多数岗位专业不限。如何找到自己最“对口”的工作?专业因素固然要纳入考量,但毕业生更需要通过实践和亲自来发现自己的职业偏好、建立行业认同,从而更精准地找到求

职方向。

“我们已经发出了100多份录用通知,现在正通过春招继续补充优秀毕业生。”致同会计师事务所人力资源高级经理告诉记者,招聘时,专业因素在录用评价中甚至排不到前三,尤其是审计、税务、咨询等今年计划大量校招的岗位都不限专业。

她说:“我们更看重学生的行业实习经历。并非指望他们是‘熟手’,而是希望招到对行业和未来工作岗位有所了解和认可的学生。”这是因为,和学生想象中的“高大上”不同,事务所的工作需要频繁出差的地方可能非常艰苦,要从容应对的客户形形色色,而且每个人还得自己承担复印跑腿等琐碎的工作等。这位高级经理说:“其实很多行业都是如此,现实与‘社会新鲜人’的想象差距都很大,如果毕业生从来没有经历过行业实习,会很难理解,甚至会因为落差而觉得‘入错行’。”

如果没有实习,即便去了众人眼中的“好单位”,也很可能因为不适合自己而难以坚持。上海外国语大学德语系应届生七七(化名)在实习中就发现,自己原本一心想去的外企,有着她并不喜欢的工作氛围和企业文化。相反,长期兼职家教的经历却让她擅长与人

打交道、语言专业能力强等特点非常明显,在辅导员刘健的指导下,七七转而向学而思投递简历,顺利被录用。

大多数“纠结”自己的简历该投哪个行业哪个岗位的学生,往往没有足够的实习经历,他们找工作往往像“撞大运”。刘健为多位毕业生提供就业咨询后告诉记者,大学生还是应该多一些实践经历,同时仔细分析自己的性格特点、专业优势和生涯规划,再根据自身喜好和倾向选择适合的岗位,有针对性地投递简历,才能提高就业成功率。

**实习经验少,更要充分挖掘自己的“加分项”**

大数据显示,今年应届生岗位的平均招聘薪资为5838元,应届生的平均期望薪资则高达6139元。其间的差距就在于企业对人才不断提高的要求。记者参加了2020年多场春季招聘会发现,应届生岗位明确要求本科及以上学历的比例为49.5%,较2019年同期高出13个百分点。但是,雇主招聘要求提升的不仅是学历门槛,更有对应届生抗压能力、情绪管理能力、

责任意识、读写表达能力和学习能力的要求。而面对这样的情况,学生尤其需要对自己的能力和优势有充分的了解,并且与企业需求对接,这样才可能提高匹配成功的几率。

记者在采访中发现,今年一些考研失利或改变升学计划的同学,通过充分挖掘自己的“加分项”,临时“二战”,也能找到较为满意的工作。

一家咨询公司人力资源高级经理告诉记者,针对不同岗位,企业会设置一些对应的测试环节,同时,面试中的压力测试、应变测试等也非常普遍。面试官还会让应聘者分析一些社会热点案例,从而测试他们的逻辑分析和思考能力。在一些国际化程度较高的企业,英语能力出众或小语种专业的学生优势更明显;而会计师事务所的岗位,则更青睐对财税政策比较关注和了解的学生。

同样,实习经验较少,校内实践经历也是另一个“加分项”。上海外国语大学新闻传播学院辅导员郑涵一告诉记者,今年一位签约上海某三甲医院的毕业生,不仅担任过一年的兼职辅导员,还担任学院团委书记,有着良好的组织能力,正是这些经历,使得她在招聘中脱颖而出。



**安心网课教室**

在松江区九亭家园第二社区居委会办公区,有两间特殊的教室充满暖意。在这两个名为“安心网课教室”的房间里,分别摆放着2-3张课桌椅,空间宽敞,光线明亮。据了解,社区内不少双职工家长需要上班,无法指导、督促自己的孩子上网课,学生家长都非常着急,纷纷前来求助居委会。社区工作人员专门开会讨论,在短時間內“改造”了两间闲置办公室免费提供使用,并做好网络、做好消毒保障工作,让有需要的孩子们可以安心学习。

图为九亭镇开设的“安心网课教室”。  
本报记者 袁婧摄影报道