

### 上海市心理热线今开通,300多名精神科医师、心理治疗师、社会工作者等组成志愿者队伍

# 962525 24小时“解忧热线”为市民筑起“心灵防火墙”

## “525”谐音“我爱我”,提醒市民尤其是学生朋友关爱自己

本报讯(记者唐闻佳 通讯员乔颖)“朋友们,9月1日开学第一天,我们牵一条线到大家的心里。”这是全新开通的上海市心理热线“962525”对外发出的第一条“朋友圈”。9月1日起,“962525”正式启动,这条24小时热线,将为上海市民筑起一道全年无休的“心灵防火墙”。

在我们身边,曾有这样一条公益热线,像一张网覆盖上海的大街小巷,为市民真情守望,解开心灵烦恼。这就是上海市民熟悉的心理援助热线“12320转5”。

9月1日起,为贯彻落实中共上海市委、上海市人民政府《关于完善重大疫情防控体制机制,健全公共卫生应急管理体系的若干意见》,完善公共卫生社会心理干预体系,结合第五轮公共卫生三年行动计划项目《超大城市心理应急救助和危机干预网络构建》的推进,在市卫健委指导下,在教育、通信管理等部门支持下,上海市精神卫生中心整合全市心理健康和精神卫生专业人力资源,在原有市区18条心理援助热线基础上扩容建成上海市心理热线“962525”。

在“962525”电话那端,建有实体化运行的工作专班。300多名心理咨询志愿者团队由全市的精神科医师、高年资护士、心理治疗师、心理咨询师、社会工作者组成。

“他们懂得沟通的技巧,会采用心理学的方法,向求助者提供支持,帮助增强自信心和自我价值感,帮助找到事情的可行性和社会支持。”上海市精神卫生中心相关专家介绍。

“962525”是一条温暖而坚定的心理热线。据悉,本市的心理援助热线最

初开通时是针对不同人群的紧急心理援助需求,随着新冠肺炎疫情常态化,“962525”面向大众常见的心理问题答疑解惑,例如情绪问题、情感问题、压力缓解、亲子关系、个人成长、睡眠问题等。

医学专家告诉记者,心理咨询并非通常意义上的“安慰”和“聊天”,不是“替人决策”,而是“助人自助”;不仅是“让人开心”,更重要的是使人获得心理上的成长。这也是“962525”上海市心理热线开通的意义所在。

“962525”也是一条为中小学生在开通的心理热线。原来,每年5月25日是“大、中学生心理健康节”,“962525”热线号码中的“525”谐音即为“我爱我”,不仅提醒学生要关爱自己,也提醒民众关注自身、家人、同伴的心理健康。

上海市精神卫生中心精神科专家说,“962525”将陪伴每一个人共同成长,中小学生在遇到烦心事、难解事、忧愁事,请记得随时拨打。电话另一端会是朋友,与孩子们一起赶走不良情绪,打开“心结”。家长如果在孩子成长、亲子互动、家

校沟通中遇到矛盾、冲突、纠结,不妨听听“962525”的建议,电话另一端一定有人与家长一起想办法、解难题。

“心理健康已融入上海这座城市的每一次脉动,‘962525’不仅是一条电话线,它是上海这座城市的味道,是我和你的故事。”准备就绪的热线志愿者们期待告诉全体市民,“也许我们的实际距离很远,但我们心灵的距离可以很近。24小时全年无休的热线开通提供了一个倾诉的机会,市民朋友们要学会关爱自己,温暖自己。”



▲复旦大学附属徐汇实验学校充实图书馆阅读资源,迎接新学期到来。均本报记者 袁婧摄 制图:李洁

■本报记者 唐闻佳

今年秋季学期今天正式开学,除了继续防控疫情,还要应对高温天气。上海市精神卫生中心张桦医生特别提醒:开学之初不少孩子会表现出“开学焦虑症”,家长在帮助孩子顺利“过渡”的同时,也要警惕不要把自己的焦虑传递给孩子。

“有些家长,自身比较焦虑,孩子还没着急,自己先担心了。”张桦注意到,“焦虑父母”不在少数,“孩子这个暑假还没有大的进步,书也不看,人家肯定都赶超了!”“网上说的嘛,就怕学霸放暑假,我们家这个还在慢慢爬……”情绪会“传染”,家长的焦虑情绪会“感染”孩子。所以,家长要自己先调整好情绪,对孩子的学习、发展有合理期待。

当然,“开学焦虑”主要表现在孩子身上,一般在假期后、开学初的时段里,孩子会表现出某些方面的变化,比如情绪低落、发脾气、浑身疲劳、注意力不集中、记忆力减退、失眠等,有的甚至还出现头痛、胃痛等不适症状。张桦解释,其实,这都是“开学焦虑症”的表现,是因为学生对学习生活缺乏必要的心理准备,所以导致焦虑、恐惧的情绪,多数情况下不需要特殊解决,顺其自然就好,“如果食欲保持正常,夜间睡眠没有明显变化,就不要过分干涉。一般来说,经过一两周时间就能自然缓解”。

为帮助学生缓解“开学焦虑症”顺利适应新学期,张桦开出“亲子处方”——

## 如何帮助孩子顺利适应新学期?专家开出「亲子处方」——及时沟通定好计划,缓解「开学焦虑症」

### 出现这些症状时,需要家长特别重视

- 1.有的孩子会很烦躁。一些孩子补作业补到“怀疑人生”,所以导致他们开学前后的这一阶段精神极度崩溃,经常想要发飙,但又不知道如何寻找突破口,部分孩子会因此出现轻微的抑郁症状,甚至有孩子就因为这个不去上学了。
- 2.有的孩子开学后不愿和人沟通。他们不能迅速调整自己的状态,当看到要好的小伙伴时也提不起兴趣,喜欢远离人群;尤其是一些本来就是抑郁质的人更容易出现这种情况。从年龄分布上看,小升初、新高一的孩子,面对陌生环境、陌生同学尤其容易出现这种情况。对于本就善交流、内向的孩子来说,这段时光就更有挑战了。

### 更好度过这段时光,孩子、家长可以这么做

- 1.调整生物钟。假期里,很多孩子睡得晚,白天呈现出“被绑架的状态”,所以在开学初要尽快调整好自己的生物钟。
- 2.制定新学期计划,增加仪式感、参与感。开学正逢“双减”落地,孩子的作业少了,要自己安排更多的活动。如何让孩子做好时间管理?家长可以和孩子一起书写日程计划本,让孩子对新学期有期待。开学后有“开学第一课”“开学典礼”,这种仪式感会对人有很强的激励作用,家长可以和孩子做一些类似行为,让孩子有参与感。
- 3.疫情防控不可松懈。家长要有比较强的防疫意识,也要让孩子有保护自己、遵守规则的意识。青少年新冠疫苗接种工作陆续开展起来,要让孩子知道,即便打了疫苗,仍然要做好个人防护,比如戴口罩、勤洗手、保持社交距离等。

### ■聚焦“双减”下的新学期

## 上海做优免费线上学习服务,“空中课堂”迎来全面升级

# 9月10日“名师面对面”,优秀师资“云”共享

■本报记者 张鹏

今天是新学期开学日,为贯彻落实“双减”要求,上海市教委为中小學生送上一份“减负礼包”——“上海空中课堂”将进行全新升级,新设“名师面对面”栏目。通过做优免费线上学习服务,让优秀教师通过电视屏幕、在线网络等多种形式,为初二、初三学生解析重难点,答疑解惑。

记者昨天从市教委获悉,9月10日,“名师面对面”栏目将在“上海空中课堂”网络平台上,并提供点播回放;9月13日起,每周一至周五晚间,相关优质课程将在上海教育电视台播出(每周一至周五19时35分分别播放初二语文、数学、英语、物理学科,每周一至周五20时10分分别播放初三语文、数学、英语、物理、化学学科)。

这也是上海市教委加快推进教育数字化转型,提升基础教育优质均衡发展水平的重要举措。

### 为初二初三学生剖析重难点,答疑解惑

上海市教委教研室主任王洋介绍说,新上线的“名师面对面”栏目将为初二、初三学生提供语文、数学、英语、物理学科视频资源,此外,还为初三学生提供化学学科视频资源。栏目分为“名师面对面·单元聚焦”和“名师面对面·答疑解惑”两大板块。

其中,“名师面对面·单元聚焦”侧重于重难点解析,每期30分钟。学科名师针对已有“上海空中课堂”的课时教学内容进行梳理,聚焦单元目标,剖析教学重点、难点,引导学生准确把握知识结构和思想方法。

初中数学特级教师、正高级教师胡军举例说,数学中二次根式、最简二次根式、同类二次根式等概念容易混淆,教师会引导学生通过比较这些概念的异同,加深理解和记忆。

“名师面对面·答疑解惑”则侧重于集中解答,每期40分钟。栏目广泛征集了学生在日常学习中的关注点,由名师团队遴选学生高频和高质量关注点,集中答疑,引导学生梳理问题、分析问题,并探索解决问题的思考路径,引导学生在解决问题的过程中学会迁移、运用学科的思考方法。

授课教师、兴陇中学英语教师吴丹举例说,不少八年级学生在学习给异国笔友写回信的单元,会在写作过程中遇到诸如“我的回信好像自我介绍”“怎样才能写出自己风格的信”等个性化的问题。对此,教师将在“答疑解惑”中围绕“如何构思给笔友写信的内容,使信件更加个性化、更具互动性、语言更加得体”的问题开展探讨。

### 特级和正高级教师授课,语文采取双师互动模式

记者从市教委了解到,为保障“名师面对面”栏目的内容质量,本次名师团队由特

级和正高级教师、市区学科教研员、各区优秀骨干教师组成,其中特级教师40名,正高级教师28名。语文学科和部分物理学科课程将由两名教师共同授课,互动性有所增强。

市教委相关负责人强调,“空中课堂”升级版并不是单纯的讲题、刷题,更关键在于“教会学生学的方式,提高学生解决问题的能力”,通过师生双向互动,引导学生克服惰性思维,提高思维品质。目前,“空中课堂”升级版已经完成第一和第二周的备课,每一节课背后凝聚了项目中心组、指导组、授课教师三方的团队智慧。

记者获悉,除了新设“名师面对面”栏目外,“上海空中课堂”还新增中小学专题教育课程和高中名校慕课,结合“双新”(新课程新教材)实施要求,录制更加丰富的视频课资源,为教师备课和学生提供高质量、全免费的资源支撑。此外,各区校将统筹优秀教师资源,充分利用区校在线平台,组织优秀教师团队对有需要的学生开展线上个性化辅导。

## 深挖场地资源 丰富社团活动 充实校园生活

# 让“双减”政策顺利落地,中小学早早行动起来

■本报记者 王晨

今天,沪上中小學生重返校园,正式开启新学期。上海中小學校除了为校园精心筑起一道道阻隔疫情的防护墙,还早早地通过深挖场地资源、丰富社团活动、精心设计课后服务等方式,让“双减”政策顺利落地,让中小學生的校园生活更丰富。

### 操场更大、花样更多的体育课,让学生爱上运动

新学期,上海的课后服务将从小学进一步延伸至初中。这两天,卢湾中学已组建起一支由本校教师、家长志愿者、退休教师、社会专业人员等四方协同的课后服务团队,准备探索课后服务“4+1”组合模式,即周一至周四依据学生学情安排作业指导、学科答疑、整本书阅读、自主学习拓展等课后服务内容,周五安排艺术、

体育、劳动、科创、信息等项目学习和社团活动。“在‘双减’的大背景下,我们希望通过课后服务,既解决大部分学生书面作业,做到学习‘周周清’,又能满足不同学生个性而多元发展需求,让家长放心满意。”卢湾中学校长张怡表示。

赶在开学前,“藏身”在一个拥挤小区内的复旦大学附属徐汇实验学校发掘校内资源,增加了近800平方米的塑胶运动场地,实现校园内塑胶场地的全覆盖,为新学期能有效开展“5课2操2活动”提供场地保障。

“早在今年上半年,学校就新招聘了两名体育教师,眼下,全校共有5名体育教师,每周70节课时的体育课,满足全校14个班级学生每天一节体育课的需求。”据复旦徐汇实验学校校长黄琪介绍,学校所有教室、实验室、室内体育馆等学生的活动场所,已全部安装了空调,为学生在高温天气下的正常学习提

供舒适的环境。

除了传统的体育教学,卢湾中学开学后将在六年级开设面向全体学生的武术课。此外还会根据学生兴趣,开设保龄球、排球、田径、乒乓、花式跳绳、柔道、篮球、足球、啦啦操、羽毛球等10多门体育兴趣项目,让学生自主选择。学校体育教研组已积极开展体育作业研究,将在开学后每周下发《本周体育家庭作业“菜单”》,倡导学生因地制宜,居家锻炼,增强体质。

### 社团活动更丰富,让每一个学生都能“发光”

奉贤中学附属小学是今年新开的学校,VR运动体验馆、击剑馆、拳击馆、游泳馆、形体教室、繁星书屋等专用场馆,早已“装备”完毕。新学期,学校还将引入“外援”,邀请来自上海戏剧学院、

中福会少年宫、奉贤区青少年活动中心等的教师来学校授课,开出包括篮球、射箭、击剑、拉丁舞、戏剧、琵琶、笙、陶艺、电脑绘画等近30个社团,满足学生的兴趣爱好。

除了社团,我们还将根据每一个学生制定特色发展计划,最大限度满足学生多样化的学习和兴趣发展需求,让每一个学生都能“发光”。

奉贤中学附属小学校长何春秀表示,将社团活动与课后服务有机结合,让学生有更多选择。今天中午,美兰湖中学的学生社团课将通过在线直播,开启特别“招募”。学生根据喜好在智慧作业本上轻触屏幕,就能选择自己感兴趣的社团项目。“每个学生有两次选择机会,后台统计完后当场公布结果。今天下午课后服务时段,学生就能根据自己的选择,去参与心仪的社团活动了。”美兰湖中学校长陈明宏介绍说。

## “开学第一课”第八季如期播出,家长学生收获颇丰——

# 把学到的知识教给身边所有人

本报讯(记者周辰)昨天18时,第八季《公共安全教育开学第一课》在多个平台播出,沪上家长学生跟随片中民警深入反诈中心,参与防火实验,收获颇丰。

45分钟的短片,以治安、交通和消防为主题,介绍青少年成长过程中可能遇到的新问题,以及守护青少年成长的新规定。

市公安局虹口分局嘉兴路派出所陈梁警官首次出镜节目,就让孩子和家长一起参与制定学习计划,让孩子对新学期有期待。开学后有“开学第一课”“开学典礼”,这种仪式感会对人有很强的激励作用,家长可以和孩子做一些类似行为,让孩子有参与感。

《上海市非机动车安全管理条例》今年5月1日起施行,《公共安全教育开学第一课》也将将其纳入青少年须了解的安全知识范畴。平时乘坐电动自行车上学的江语杨也从中获益,“以前我以为只要把头盔戴上就行,通过‘开学第一课’,学会了‘2v2’的正确佩戴方式。”“2v2”即指,2只手指横放在眉毛上确定佩戴位置,2只手分别比“v”字放两耳处固定头盔,再将两手指放到下巴处测量卡扣位置。江语杨说,以后把这个方法教给身边所有人。