

■本报记者 王晨

“双减”落地后的首个国庆假期，沪上中小学生有更多时间参与社会实践，获得感满满

在“玩”中学，这才是假期的正确打开方式

国庆假期已过大半。“双减”政策落地后的首个国庆节，对沪上众多中小学生的而言，还真有些不一样。或走进红色场馆，或深入田间地头，或参加丰富多彩的兴趣活动……莘莘学子们用各自喜欢的“打开方式”，和同伴、家人尽情享受国庆长假。

正如一些家长和教师所言的，当孩子们的假期不再被培训、补习“填满”，他们接触社会、参与实践的机会多了，视野更开阔，心情更愉悦，有更多时间可用于个人综合素质的拓展，可谓获得感满满。

有点“仪式感”，让孩子心中永远有一抹红

国庆期间，沪上各大红色场馆，游人如织。

“大家好，我是这里的小讲解员，现在大家看到的这幢石库门楼房，就是中共一大会议址，它始建于1920年秋天……”这个国庆长假，黄浦区卢湾一中心小学的黄柏豪和他的四位同学作为学校“红喇叭”社团的小讲解员，出现在中共一大纪念馆。他们以小组为单位，每20分钟一轮换，为现场游客提供讲解服务。

虽是十月，但气温仍超过30摄氏度。没过多久，打着快板给游客讲解的小讲解员们就已满头大汗，他们一站就是几小时，在完成讲解服务后，还拿出讲解本，根据实地讲解的情况讨论并修改讲解词。

黄浦区卢湾一中心小学校长吴蓉瑾介绍，国庆期间，学校要求学生完成一份特殊的假期作业，为祖国“庆生”，和家人一起观看电影《长津湖》。

“过国庆节，就是要有一点‘仪式感’，让孩子们心中永远有一抹红。”让吴蓉瑾感动的是，很多家长为了帮助

孩子了解电影中的那段历史，在观影前后做了功课，为的就是能让孩子们在观影后有更深刻的认识，“今天的安居乐业并非凭空而来，而是无数英雄抛头颅洒热血换来的”。

到田间地头劳动，体会自食其力的快乐

这个国庆假期，位于金山工业区的17个村居，迎来了一群来自朱行中学的中学生。在家长和老师的带领下，学生们骑着自行车穿梭在工业区的各个角落，边领略美景，边认识家乡。

原来，坐落在金山工业区的朱行中学是一所农村学校，但很多学生从小搬入高楼，对生活的这片热土知之甚少。于是，学校依托周边资源，结合假期面向全体学生与家长招募亲子组合，精心设计了亲子研学活动，除了打卡周边的17个村居，让孩子们进一步解现在金山工业区的过去、现在和将来，农务劳作体验也让孩子们雀跃。摘柿子、择茄子、剥毛豆、砍芦粟、烧菜饭、煮国庆面……平日由于工作繁忙不怎么“显露身手”的家长也纷纷向自家的娃“炫技”，手把手教孩子们如何用柴火烧菜饭、煮面条，这些平常的食物，因为孩子们的自食其力变得美味又独特。

无独有偶。黄浦区海华小学的一群小学生也在国庆期间当起了“小农夫”。在老师和家长的陪伴下，孩子们来到位于松江的一处农场体验劳动的乐趣。在

鸡毛菜地拔去杂草、摘一片芝麻放在嘴里细品、挖出一株完整的莴菜观察它的根茎叶……几个学生还从农场带回蔬菜苗，急不可待地来到学校的空中花园，在老师的帮助下完成种植。

“比起学习、刷题，让孩子们在假期里有机会参加劳动，流汗出力，磨练意志，对他们的身心成长很有益处，也能亲身感受用双手创造美好生活的喜悦。”海华小学党支部书记陈菊说。

解锁新技能，在丰富活动中拓宽视野

AI编程机器人、创客、舞蹈、声乐、书法、绘画……这个国庆假期，黄浦区青少年科技活动中心的老师们全员上岗，开设了111门课程，艺术、体育类课程，带领孩子们在各类兴趣爱好活动中放松身心、拓宽视野，健康快乐地成长。

一大早，各个专用教室里就热闹了起来，学生们的欢声笑语不断。从滑板、扯铃、足球、篮球，在阳光明媚的广场上，孩子们在家长的陪伴下，跟随带教老师“解锁”起一个个体育新技能。

据黄浦区青少年科技活动中心主任陈沪铭介绍，为了让足不出“沪”的孩子们享受内容丰富的假期，该中心“教你玩俱乐部”特意加开课程和班级数，尽一切可能满足学生需求，通过“零门槛”地随到随学，让孩子们在“玩”中学会和掌握相应的游戏规则和团队配合，在“玩”的过程中提升综合素养。

黄浦区海华小学的“小农夫”利用国庆假期来到松江一处农场参与劳动实践。



黄浦区卢湾一中心小学的小讲解员在中共一大纪念馆为游客进行讲解。

制图：李洁

“上海：创业者沃土”系列报道

上海90后创立国内首家低龄儿童网球培训品牌，将个人事业追求与体育强国梦相连

把运动这粒“种子”种进小朋友心中

■本报记者 张天弛

一颗闪耀的新星，最初的形态往往是一颗普通的种子。

种子新星创始人楼亨渊把自己比作播种“种子”的人——教3到8岁的低龄儿童打网球，将运动这粒“种子”种进小朋友们的中心，随着时间推移，让它逐渐萌芽、生长、结出果实，最终长成一棵新星。

2017年9月，种子新星在上海开设了第一家门店，这一国内首个低龄儿童室内网球培训原创品牌，上个月刚完成A轮融资，投后估值近一亿元。

体育强国梦，每个人都有份

时间的指针拨回1996年，6岁的楼亨渊在心底种下了网球这颗种子。此后，种子便一直在他体内生根、发芽、壮大。2008年北京奥运会，让彼时已成为职业运动员的他第一次接触到两个概念——“体育大国”与“体育强国”。谈到创业初衷，楼亨渊说，他希望让运动成为每个人生活的一部分，用运动的普及助力体育强国梦的实现，“也就是说，体育强国梦，人人都有份”；将业余体育作为创业方向，要让普通人“触手可及”专业的体育训练。

“我开始学网球的时候，上海十几个区中，有网球训练的仅一半，一起练球的小朋友不过二三十个，能参加的比赛就更少了。”楼亨渊回忆说，“对业余学习网球的人来说，在国内接受专业训练的机会不多，提升空间也很有限；如果想继续深造，就要选择走职业选手的道路。”他说，后来他去国外学习网球时发现，当地有很多为青少年组织的比赛。“有数据显示，全美每周平均有超过20场网球比赛，分布在全国各地，这也意味着，只要你想，每周都有比赛可参加。”

为什么如此强调赛事这一要素？楼亨



种子新星教练在商场顶楼教小学员挥拍。

渊解释：“这是由网球运动的特性决定的，它都是一对一比拼，而且赛制非常残酷，从第一场比赛开始就是淘汰赛。”他说，网球选手需要大量的比赛经验，“碰到各种各样的对手，你才能得到提升”。

2015年，楼亨渊首个创业项目就是为国内业余网球赛事制定积分制度，为选手计算积分，让水平相近者同场竞技，从而提升比赛的规范性；随后，他又探索改造社区里的网球场，让更多市民可以在家门口练习。

从小“播种”，收获一生陪伴

2018年起，楼亨渊开始探索针对低龄

儿童的网球培训。职业网球手的经历让他深深感受到，任何一项运动都要从小学习训练，打下扎实基础，这是成年后再开始学习远不能及的。

他解释说，从运动生理学角度出发，3到6岁是培养运动能力的黄金时段，6到12岁则是动作稳定期，“这两个年龄段一旦错过，之后再学习专项运动，动作协调性和标准度都会差很多”。更重要的一点，运动会给小朋友的后期发展打下良好基础，对其心灵、人格的发展都会产生正面影响。同时，运动还能陪伴小朋友养成良好的健康习惯，让他们在整个求学生涯以及工作生涯中，能用自己的健康行为影响更多身边的人，乘数级扩大健康运动的参与人群。

而除了美好的初衷和愿景之外，在素质教育这条赛道上，楼亨渊团队之所以能撬动亿元投资的财富钥匙，主要是因为项目商业模式创新。他们首次将网球运动引入商场，用上手快、趣味性强的方式，打造更适合小朋友们的专属运动空间。据介绍，目前种子新星已在上海一线和准一线的社区商场开设了10家直营店，学员数量超过2000人，“在家附近的商场就能学习，大大节省了家长的鞋底成本，家长和学生的学习热情都很高涨，我们的续费率也达到了70%。”

在商业模式上，种子新星借鉴了国际上“俱乐部式”的发展经验，创新推出“会籍制”灵活选课模式，解决了传统“大课包”式销售需要家长提前支付大量预付款的问题。

在种子新星课堂上，一位教练要同时负责4个小朋友，那么该如何面对运动水平参差不齐的学员呢？楼亨渊告诉记者，他们研发了中央厨房式的教学课件，同一个动作，对不同水平的小朋友有不同的训练方式，“比如挥拍动作，初级学员只练习简单的动作，基础更好的小朋友则要练习在一只手持拍的同时，另一只手还要拿着东西不能掉落”。

包容开放，新品牌发展空间大

楼亨渊坦言，种子新星品牌的发展，离不开上海包容开放的市场氛围和一视同仁的良好营商环境。他说，上海的商场对亲子活动空间的接受度极高，“完全没有给我们新兴品牌设置进入壁垒，反而还给了我们大力度的优惠和扶持”。

此外，让他感到惊喜的是，上海家长乐意将运动作为家庭生活的一部分。“许多小学员家长都来问我们什么时候开始开设成人班，也想跟孩子一起学习，一起运动。”他笑着说，种子新星正在考虑除网球场外，开设跳绳、短跑、跳远等课程学习，以及举办各运动品类的专属家庭奥林匹克活动日等。

演、艺术辅导、音乐等多学科专业联合作业。上音声乐歌剧系周正教授倾力为全部歌做国际音标注音，廖昌永与徐梓嘉录制了全部歌词的汉语朗诵，为非中文母语的歌唱者提供最佳的发音帮助。此外，大熊音乐出版社社长尼克·普菲弗克思亲自承担该书乐谱制作工作，出版社中国事务代表王蕾进行整体校验，安德里斯·雅克布松负责封面设计。最近今年11月，中国大陆市场就可以购买该书纸质版。

“中国艺术歌曲历经百年发展，已经成为德语、法语、英语、俄语等艺术歌曲之后，又一重要语种的艺术歌曲。过去300年来，大熊曾出版过1000多位作曲家的8000多部作品，由这样一个闻名世界、历史悠久的出版社出版中国艺术歌曲，毫无疑问会对中国艺术歌曲在全球的推广起到巨大推动作用。”廖昌永说。据悉，上音正在筹划中的中国艺术歌曲下一步计划，上音作曲指挥系副教授沈叶的新作以及其他中国当代作曲家的创作，接下来都将在经过严格的国际遴选后通过大熊出版。

2022年全国硕士研究生招生考试报名开始

本报讯（记者吴金娇）2022年考研报名昨日正式开始。即日起至25日，考生可登录“全国硕士研究生招生考试网上报名平台”进行正式报名。报名时间为每天9:00-22:00。预报名成功后，报名数据有效，不需要在正式报名阶段再次报名。

全国硕士研究生招生考试报名包括网上报名和网上确认（现场确认）两个阶段。所有参加全国硕士研究生招生考试的考生均应当按照有关省级教育招生考试机构的规定，在其指定的报考点办理网上报名和网上确认（现场确认）手续。

大气与海洋科学领域首获物理学奖

（上接第一版）

同时，哈塞尔曼还发现，太阳辐射、火山颗粒或温室气体水平的变化在大气变化中留下的独特信号可以分离出来，并且，他的这些方法已被用来证明人类活动对气候的影响。同时，他还创建了一个随机气候模型，证明快速变化的大气实际上会导致海洋的缓慢变化。

袁嘉仙曾经参加过真锅淑郎组织的学术研讨会，她感慨地说，真锅淑郎的成果在上世纪发表时，当时在科学界并没有很多人意识到二氧化碳和气候变化之间的关系。“其后经历了很长时间，科学界和全社会才开始关注到人类活动与全球气候变暖之间的关系。气候模式和预测模型的开发和发展为人类提供了预测未来的能力。这也是为什么经过了那么长时间，大气和海洋领域才有了第一个诺贝尔物理学奖。”

看似无序的复杂系统，实有规律可循

分享今年另一半诺贝尔物理学奖的帕里西，则是一位纯粹的物理学家。1980年左右，帕里西在无序的复杂材料中发现了隐藏模式。正是基于他的研究，使理解和描述许多不同的、貌似完全随机的材料和现象成为可能。

“帕里西获得诺贝尔物理学奖可以说是众望所归，他已经把物理学界可以拿的重要奖项都拿了个遍了。”上海交通大学自然科学研究院、物理与天文学院教授张何朋在接受本报记者采访时介绍，根据帕里西的发现，随机现象也受到隐藏规则支配。他对于自旋玻璃的研究成果，被认为是复杂系统理论最重要的贡献之一，也是突破性进展。

诺奖委员会介绍称，帕里西通过旋转玻璃来对复杂系统进行研究。所谓旋转玻璃，是一种特殊类型的金属合金。在普通磁体中，所有铁原子的自旋都指向同一个方向，但在自旋玻璃中，一些自旋指向同一个方向，而另一些则指向相反的方向，那么它们是如何找到最佳方向的？帕里西就在这些看似随机的变化中，找到了其中的规律。而他对于自旋玻璃的研究发现不仅影响了物理学，而且影响了数学、生物学、神经科学和机器学习等众多领域。如果这些解释还都太学术，那么帕里西最近参与的一项研究，则可以让大家理解得更清楚。张何朋告诉记者，在位于罗马的办公室，帕里西正研究着鸟群飞行问题。为什么欧椋鸟在空中没有“指挥”也能排好队？他设置了几台相机观察鸟群三维的活动情况，并构建了模型，发现每一只鸟都会观察离自己最近的六只鸟的飞行方向，然后根据平均值调整自己的飞行方向，从而保持鸟群飞翔的路线一致。

“这就是在随机中发现规律。”张何朋说，复杂系统的研究目前仍然在进展之中。他还提及帕里西的另一项重要成果，即对界面问题的研究，这也是对复杂系统的突破性成果。不妨先想象一下：燃烧一张纸再熄灭它，纸张边缘留下的界面看似每次都不一样，但科学家却告诉你，这里面其实有规律可循。“他们之所以会共享诺贝尔物理学奖，正是因为帕里西的理论和两位学者的发现共同推动了我们对复杂系统中无序、随机行为的理解。”张何朋说。

中国第一首艺术歌曲《大江东去》在全世界有了通行版本

廖昌永主编《玫瑰三愿：中国艺术歌曲16首》在欧洲正式发售

本报讯（记者姜方）1920年，作曲家青主创作了中国第一首艺术歌曲《大江东去》，其歌词来源于北宋豪放派诗人苏轼的代表作《念奴娇·赤壁怀古》，该曲被认为是中国艺术歌曲的肇端。百年之后，包括《大江东去》《我住长江头》《枫桥夜泊》等由20世纪的作曲家为千古诗词谱曲而作的16首艺术歌曲，在全世界有了通行版本——金秋十月，上海音乐学院院长廖昌永教授担任主编的《玫瑰三愿：中国艺术歌曲16首》由全球最古老音乐出版社大熊在欧洲正式发售。

记者获悉，这是中国古诗词谱曲的艺术歌曲首次以中、德、英三种语言的形式，在中国以外的地区出版。廖昌永表

示，希望乐谱的出版能够推动世界各地的歌唱家、爱好者都能用正确的中文来演唱中国艺术歌曲。“不仅能唱、更要唱好，不能只敷衍潦草地图解文字表面的含义，而是要探究其里去钻研格律、韵脚、咬字、吐音，这样才能打动自己打动听众，才有艺术的说服力”。

为了让全世界的读者能字正腔圆地唱好中国歌，《玫瑰三愿：中国艺术歌曲16首》配有国际注音与示范朗读，最大程度还原汉语发音。该书采用国际音标IPA注音。国际音标早期也称万国音标，是以拉丁字母为基础，由国际语音学学会设计作为口语学音标的标准化标示方法。国际音标广泛用于语言的标准化，通过音位、语调 and 词语、音

节的分隔等，形成了一套注音的规范。原来IPA主要用于为印欧语言、非洲语言注音。后来，在赵元任等中国语言学家的不懈努力下，国际音标不断演进，加入了舌尖元音音标和声调等，可以比较规范地为汉语注音。

“几千年历史流传下来的千百首诗词歌赋，融汇了中华文化艺术的深厚传统和珍贵遗产，这让我们叹为观止。”在《玫瑰三愿：中国艺术歌曲16首》序言中，德国卡尔斯鲁厄音乐大学院长、著名艺术歌曲专家哈特穆特·霍尔教授由衷地赞赏，他为该书钢琴伴奏乐谱的校对和修改提供了宝贵意见。记者获悉，该书出版项目从2019年启动，廖昌永率课题组开展曲目选择、歌词翻译、注音朗读等各环节，集合上音作曲、声乐表