

针对新生家长发帖求“支招”希望让孩子进入“好班”现象,教育专家指出与其搭“保护圈”,不如教孩子迎挑战

■本报记者 王晨

开学在即,不少新生家长在网上发帖求“支招”,如何帮助孩子进入一个“好班”。有的家长甚至为此绞尽脑汁,到处找人打听消息、托关系、求照顾。

这样的“努力”真有用吗?记者就此采访多位教育界人士,不少人给这样的家长“泼冷水”——与其指望通过这样的动作“帮”孩子,不如把时间、精力放在帮助孩子科学做好开学准备上,让孩子以最佳状态迎接未知挑战。

什么是家长眼中的“好班”?答案并不一致

对小学而言,“均衡编班”“平行分班”早已不是新名词,可每当新学期来临时,总有不少小学一年级新生家长期望在开学前“动动脑筋”,看看能否通过“运作”让自家娃去所谓的“好班”。

什么是家长眼中的“好班”?记者随机采访了一些学生家长,发现给出的答案并不一致。有家长认为,“好班”主要看班主任的能力,最好是年级组长、特级教师带的班;也有人认为,最好语、数、英老师经验丰富、年富力强的;还有家长希望,最好老师们年轻有活力,讨孩子喜欢……各种臆想最终汇聚成一句:“帮我们进个好班!”

开学即将升入二年级的小怡(化名)就读于市中心一所公办小学。一年前的暑假,为了让小怡进个“好班”,她的妈妈特意精心为小怡制作了人生中的第一份简历,还想办法托“中间人”打招呼。一页A4纸上,除了小怡父母“光鲜”的家庭信息,还写满了芭蕾舞、围棋、钢琴、书法、绘画、古诗词等诸多小怡的兴趣爱好和特长。可时至今日,小怡妈妈也无法明确,女儿所在的这个班究竟是不是传说中的“好班”。因为从头

专家认为,很多家长因“内卷”而多虑,忙着找人脉、托关系,给孩子选好老师、好班级,尽力想给孩子搭建“保护圈”、构建“安全圈”。但这些家长恰恰忘记了,学会面对和处理各种新情况、新挑战,才是磨砺孩子最本真的成长力

到尾也没得到过“中间人”的肯定回复。但一年读下来,小怡感觉班主任老师挺不错,对其他任课老师也都挺喜欢,同学间的氛围也不错。

小怡妈妈坦言,自己也明白教育均衡发展道理,但真轮到自己女儿,还是想努力一下。“如果孩子进了好班,有好老师带着,有好同学陪着,那无论是学习氛围还是身心发展,都会是一个不错的起点。”小怡妈妈的这番话,道出了不少家长的心声。

可在实际操作层面,类似的“招呼”往往无法起到家长期望的效果。一位知名公办小学校长告诉记者,每年总有不少新生家长通过各种渠道找到学校的老师、中层乃至校领导,面对这些家长挑班级、挑老师的“要求”,他们往往也就应承一下。“起初大家也会解释说小学是均衡分班的,老师搭配是相对均衡的,但总有家长想突破原则,于是有时只能靠‘话术’来安抚他们。比如,年级组长除了当班主任,通常还会带两三个班,那这几个班就统统是年级组长班。”

同时,在语、数、英等主要学科中,学校也会根据教师的教龄和教学经验等实际情况,将任课教师进行统筹搭配。举个例子,若语文老师为职业初期阶段的教师,那一般情况下则会配备有一定经验的数学、英语教师,力求科学有效地确保各班的教学质量及教育公平。

在尽可能保持师资均衡的同时,学校也很注意生源分布的均衡。比如,在今年的录取新生中,既有“一户一致”“一户分离”的学生,也有来自外省市的学生,学校均按一定比例平均分配给各班。“在此基础上,我们也尽可能让各班男女比例保持一致,并根据部分学生的年龄差异进行精细化调整。考虑到部分7、8月份出生的儿童生长发育相较前一年9、10月出生的孩子可能有差异,我们对此类学生也进行了各班的平均分配,确保各班都能充分关注到这些年龄较小的学生。”王平表示,部分家长在分班问题上存在适当焦虑可以理解,但更重要的是要在开学后引导孩子养成良好的学习习惯,调动孩子的学习主动性和内驱力。

事实上,对公办小学和初中,分班通常的做法就是均衡分配,将学生和教师均匀分配到各个班级。师资配备上,如果这个班的班主任比较有经验,那另外几门学科就会搭配相对年轻、资历浅些的任课老师,反之,如果班主任很年轻,搭配的任课老师

师资“强弱搭配”,学生分布也讲究均衡

复杂多样,何种治疗更为有效不得而知。”该项目主要负责人、上海市精神卫生中心心境障碍科主任医师彭代辉介绍,此次的研究拟开展大规模专病队列研究,覆盖抑郁症的各个阶段,描绘疾病发展轨迹,探索适合中国人群的抑郁症管理模式。

时至今日,抑郁症治疗方案的选择主要依赖于医生主观经验,疗效预测和风险预警均缺乏客观的生物标志物。此次的研究将响应中国脑计划“一体两翼”战略,在研究中转化应用人工智能的机器学习、深度学习等算法,剖析疾病危险因素,构建模型并验证推广,弥补疾病远期结局预

测的研究空白。作为项目牵头单位代表,上海市精神卫生中心院长赵敏教授表示,抑郁症的前瞻性临床队列研究重大项目对心境障碍的学科发展具有重要意义,期待未来几年各方团结合作,在高质量完成项目的同时带动心境障碍的人才培养与学科建设,为我国精神医学的发展和脑计划做出积极贡献。

还有专家谈到,该项目的开展不仅有助于加快中国抑郁症的研究进程,更对认识脑、预防脑疾病等具有重要意义,预期能减轻患者、家庭和社会的经济负担,产生重大的经济社会效益。

中国脑计划项目是一个历时15年的计划(2016-2030年),其中,围绕抑郁障碍的研究在国家科技创新2030-“脑科学与类脑研究”项目中占据重要比重。抑郁症是一个全球范围的重大公共卫生问题。最新调查显示,抑郁症的终身患病率为6.9%,目前我国有超过9500万的抑郁症患者,给社会、家庭及个人带来了沉重负担。

“抑郁症是一种异质性的慢性精神疾病,自杀风险高,复发率高。真实世界中抑郁症疾病发展轨迹仍不清楚,治疗方案

“理科班”不适合所有人,要相信学校的安排

当孩子从初中来到高中,不少家长又有新的担忧。有人直言:“新学校有理科班、实验班,通常这些特色班抓得更紧,学得更深,有可能把孩子往里送?”

对此,有着多年高中管理经验的闵行区教育局局长何美龙坦言,高中阶段,在实验性示范性学校里分几个理科实验班,有一定合理性。但如果把层次差异太大的学生分在一个实验班里,老师的教学效果往往不如人意,对不擅长数理化的学生而言更是“痛苦万分”。就语文和英语等科目,知识能力进阶的途径不存在数理一样的逻辑层级,在普通班不会影响语文、英语的学习。

北京外国语大学附属上海闵行田园高级中学对今年高一新生的分班更特别。钱学森班、北外实验班、日语实验班、文创新班……近一半的班级有各自的“努力方向”,而学生要进入这些特色班,不用参加分班考,也不按成绩“一刀切”,而是让新生通过志愿报名的形式牵手心仪的班级。在现有教育环境下,学校希望最大限度可能根据每个学生的个性特点因材施教。

在何美龙看来,这些年,很多家长因“内卷”而多虑,忙着找人脉、托关系,给孩子选好老师、好班级,尽力想给孩子搭建“保护圈”、构建“安全圈”。但这些家长恰恰忘记了,学会面对和处理各种新情况、新挑战,才是磨砺孩子最本真的成长力。

“当孩子真正步入社会,可以按照志向来选择职业,但没办法选择同事,更不可能选择领导。要在学校选这选那,本身就削弱了学生在社会中成长的过程和教育的社会学意义。作为家长,要相信学校是专业的,也要相信,自己遇到的,都会是最好的。”何美龙说。

中国脑计划一重大项目在沪启动

探索适合中国人群的抑郁症管理模式,为患者寻求更优治疗

探索适合中国人群的抑郁症管理模式,为9500多万抑郁症患者寻求更优治疗。该项目基于25家国内一流临床研究单位,借助上海市精神卫生中心神经影像平台、临床数据标准化嵌入式采集软件、多模态信息系统等国际领先平台设施,将建立多中心、规范化、标准化、大规模的专病队列。

中国脑计划项目是一个历时15年的计划(2016-2030年),其中,围绕抑郁障碍的研究在国家科技创新2030-“脑科学与类脑研究”项目中占据重要比重。抑郁症是一个全球范围的重大公共卫生问题。最新调查显示,抑郁症的终身患病率为6.9%,目前我国有超过9500万的抑郁症患者,给社会、家庭及个人带来了沉重负担。

“抑郁症是一种异质性的慢性精神疾病,自杀风险高,复发率高。真实世界中抑郁症疾病发展轨迹仍不清楚,治疗方案复杂多样,何种治疗更为有效不得而知。”该项目主要负责人、上海市精神卫生中心心境障碍科主任医师彭代辉介绍,此次的研究拟开展大规模专病队列研究,覆盖抑郁症的各个阶段,描绘疾病发展轨迹,探索适合中国人群的抑郁症管理模式。

时至今日,抑郁症治疗方案的选择主要依赖于医生主观经验,疗效预测和风险预警均缺乏客观的生物标志物。此次的研究将响应中国脑计划“一体两翼”战略,在研究中转化应用人工智能的机器学习、深度学习等算法,剖析疾病危险因素,构建模型并验证推广,弥补疾病远期结局预

测的研究空白。作为项目牵头单位代表,上海市精神卫生中心院长赵敏教授表示,抑郁症的前瞻性临床队列研究重大项目对心境障碍的学科发展具有重要意义,期待未来几年各方团结合作,在高质量完成项目的同时带动心境障碍的人才培养与学科建设,为我国精神医学的发展和脑计划做出积极贡献。

还有专家谈到,该项目的开展不仅有助于加快中国抑郁症的研究进程,更对认识脑、预防脑疾病等具有重要意义,预期能减轻患者、家庭和社会的经济负担,产生重大的经济社会效益。

最美科技工作者



上海市精神卫生中心院长赵敏。

■本报记者 沈淑莎

毒品、安眠药、减肥药……它们有一个共同点,就是令人上瘾。成瘾究竟是怎么回事?成瘾患者能100%被治愈吗?怎样治疗成瘾最有效?这些问题都需要科学研究。

上海市精神卫生中心院长赵敏就是一位长期研究“成瘾”的专家。她领衔制定吸毒成瘾认定规程与指南,部分成果被我国戒毒相关诊疗指南与政策采纳;她创建了上海第一条自愿戒毒热线及上海市首个戒毒康复网站,为上海市戒毒成瘾认定工作提供保障;新冠疫情期间,她率领医院心理健康公益服务女医师团队为前线医护、社会大众提供全方位心理支持。在日前揭晓的2022年上海“最美科技工作者”评选中,她作为唯一的女性和临床医学专家入选。

选择冷门专业,在戒毒所内首创治疗性社区

上世纪80年代,精神病学尚属冷门学科,就读于中南大学湘雅医学院的赵敏却坚定地选择了它作为自己未来的研究方向。赵敏的导师、我国著名精神病学教授杨德森

的治学理念对她影响很大——做研究就要做社会最需要的,不被需要的研究有什么意义呢?那时,毒品成瘾的临床和基础研究有多“冷”?读博期间,赵敏来到湖南一个千人规模的戒毒所工作时,那里关于科学戒毒的方法几乎为零。

“过去,吸毒人员被人们视为违法者而非病人,他们很难从亲人、朋友等社会关系网中获得戒断动力和意义,而构建有温度的社区康复体系,被证明是让吸毒人员摆脱毒品依赖的有效途径。”按照科学救治的理念,赵敏建议警察在戒毒所工作时不穿警服,这样可以减少戒毒人员放下防备;她经常打电话动员戒毒人员的亲人前来探望,因为家人的鼓励是患者戒毒最大的动力;她教会戒毒人员彼此之间互帮互助。

经过数年研究,她首次在国内建立了具有循证依据的、针对苯丙胺类成瘾患者的多维度“WARM干预模式”,戒毒所从此有了治疗康复的“方法论”。她还针对传统毒品成瘾,建立了具有中国文化特色的预防复吸心理训练方法,将社区三年戒断率由原来的46%提高到65%,这一方法被写入我国药物依赖治疗指南。

用虚拟现实、人工智能技术“对抗”新型毒品

一些化学合成的新型毒品具有极强的伪装性和迷惑性。面对新型毒品,赵敏团队利用虚拟现实技术为吸毒人员的大脑做可视化评估,让他们知道自己大脑哪一部分发生了变化,让他们认识到自己的确是生病了,从而降低治疗的心理抵触;利用人工智能技术为大脑皮层的神经调控治疗,有效切断患者对毒品的渴求和注意偏向;开发“虚拟心理治疗师”系统,缓解治疗师不足困境,为广大毒品成瘾患者提供科学的医疗咨询和心理抚慰。

那么,人与毒品的斗争究竟有几分胜算?赵敏给出了一个令人惊喜的数字:只要坚持科学方法治疗,毒品成瘾的最终治愈率可达60%-70%。赵敏在笔记本上记录了无数个完全摆脱毒品控制的患者名字,他们不仅走出了阴霾,还化身天使帮助更多人从毒品成瘾中走出来。

面对游戏成瘾,“治本”还在于“治心”

近年来,越来越多“游戏成瘾”的年轻人来到“宛平南路600号”就诊,这引起了赵敏的重视。“在明知有不良后果的前提下,依然强迫性地寻求和使用特定药物,或重复某种行为,这就是成瘾,因此游戏成瘾也是一种疾病。”她说,2019年,世界卫生组织正式把沉迷于网络游戏或电视游戏、妨碍日常生活和游戏成瘾确定为一种新的精神疾病。

赵敏认为,无论哪种成瘾,“治本”还在于“治心”。临床发现,有成瘾问题的青少年几乎都有个人心理或家庭问题,比如缺乏明确的生活目标、自卑、生活方式不健康、社交圈狭窄、家庭不和睦、人际关系差等。“游戏不是罪魁祸首,‘瘾’从何来,需要家长和孩子携手共渡。”赵敏说。疫情期间,孩子上网课不能出门,家长更要关心孩子的心理健康。如果发现孩子以游戏为中心,出现失控症状时,需要警惕孩子是否出现游戏成瘾。规律的生活方式、积极的人际交往、温暖的家庭社会支持,永远都是最好的药物。对于成长中的孩子来说,健康的人格、亲社会行为、良好的情绪管理与抗压能力,对于物质成瘾具有重要的预防作用。

只要坚持科学方法,六至七成毒品成瘾问题可以被治愈

赵敏:破解成瘾机制,做心灵的「摆渡人」

革命老区新学校毕业生董京辉续写与华东师大特别缘分

三年奋发终牵手“梦想大学”



■本报记者 储舒婷

今年,华东师范大学迎来一名特别的新生——董京辉。他来自江西革命老区,是华东师大上饶实验中学的首届毕业生,成功被华东师大提前录取,将于金秋九月续写与这所大学的特别缘分。

高中三年,董京辉和同学们享受着上海的优质教育资源,更深受华东师范大学的影响。原来,他的高中位于革命烈士方志敏同志的故乡江西弋阳县,属于华东师大方志敏基础教育园区,自2017年7月建设之初就带有深深的华东师大“基因”。今年,该校迎来首届161名毕业生,高考成绩实现“开门红”,考出第一名成绩的董京辉如愿进入华东师大工商管理学院信息管理与信息系统专业,成功牵手“梦想大学”。

早在初三暑假,董京辉就在参加夏令营时对华东师大留下了深刻印象,在为期两周

华东师大上饶实验中学部分毕业生合影。(华东师范大学供图)

的“科技一夏,编码未来”中学生科创夏令营,来自华东师大计算机科学与技术学院、软件工程学院的支教团队不仅带来新颖的课程内容,更在他的心里构建了理想大学的模样。“当时来了很多学长学姐,学习内容、电影赏析等。”董京辉说,这次经历让他不仅对计算机有了新认识,也对大学有了无限憧憬。

听闻曾支教时的学生考上华东师大,3年前的夏令营老师、即将升入研二的华东师大软件工程专业学生李东旭给“准学弟”发去祝福信息,“从夏令营到校友,新的篇章已经开启,期待董京辉学弟在师大继续谱写新的乐章!”

从昔日“师生”成为校友,董京辉觉得,这些优秀的榜样,三年来不断激励着他。“不言之教”的大学精神更是潜移默化地滴灌着这些革命老区学子。三年来,从一砖一瓦、一草一木,到办学定位、管理理念,华东师大教育集团持续输出上海先进教育理念,也让革命老区的学生享受到和上海华东师大二附中同质的教育资源。

“我们首届毕业生都以师大追求卓越的精神为内动力。”董京辉说,步入大学后希望能尽快适应学习节奏,也希望奋斗路上能结识更多志同道合的好朋友。

华东师大上饶实验中学部分毕业生合影。(华东师范大学供图)

“大零号湾”发力,科创有了新引擎

(上接第一版)“新方案将加速产业生态的建设,使得医疗器械的人才培养、上下游产业集聚、产业融资等方面有重大利好,解决了以往生物医药产业研发转化‘长周期’的痛点。”“大零号湾”的推进建设,让上海交大医疗器械研究院陈卫东教授信心满满。目前研究院所在的十大研究中心正对多个核心关键点进行研发,“大零号湾”科创、产业政策将撬动社会资本进一步加大对优质科创企业的股权投资,助力其可持续发展。

注重硬核支撑也营造软环境,努力成为世界级“科创湾区”

上海人工智能研究院执行院长、总经理宋海涛能感受到“大零号湾”科技创新策源功能区未来的能量。最近,研究院与华为签署全面合作协议,将共同打造全国首个具身人工智能框架创新实验室,开展公共算力服务平台运营合作,聚焦智能制造、智慧医疗、生物制药、智能网联汽车、机器人等垂直行业数

等12个项目成果体系,不断优化区域的交通环境。同时,加大人才公寓、公租房等住房供给力度,引入高端医疗资源建设高水平医院,强化基础教育资源导入,营造宜创宜业宜居的环境。

当下,闵行区决定成立“大零号湾”科技创新策源功能区管理委员会,下一步将继续加强科创服务体系,力争到2035年,“大零号湾”形成与黄浦江沿线外滩、陆家嘴、北外滩、前滩等区域错位发展新格局,原始创新能力显著增强,科技成果转化效能明显提高,“硬科技”创新创业活力持续迸发,高科技企业加速集聚,新兴产业规模持续增长,真正成为世界级“科创湾区”之一。

体彩公报	
七星彩第22098期公告	中奖号码: 1 6 8 5 4 4 + 12
排列3第22228期公告	中奖号码: 5 4 4
直选每注奖金1040元	一等奖 0 0元
组选3每注奖金346元	二等奖 11 67599元
组选6每注奖金173元	三等奖 13 3000元
	四等奖 1370 500元
	五等奖 23365 30元
	六等奖 893112 5元
排列5第22228期公告	中奖号码: 5 4 4 1 8
每注奖金10000元	一等奖奖金累积数为: 297411084.42元