

岁末居家学习，请为孩子营造宽松“氛围感”

——心理学、教育学专家为中小学生家长送上的防疫“心理锦囊”

■本报记者 张鹏 王星

随着防疫举措的优化，为保护广大师生健康安全，今年12月中下旬，全国多地再次开启线上教学。在上海，大部分中小学生的生活也随之发生了一些变化。

不得不说，在防疫新形势下，眼下这段临近期末的居家学习，显得较为特殊。和前两次线上居家学习相比，这一次的最大变化在于，很多家庭都冒“阳”了，这就不可避免地牵涉到家庭的情绪氛围问题。

如何平和地度过岁末这段居家学习时间？尤其是初三高三生，面对升学压力，家长和老师该如何帮助孩子提振信心？针对这些当下家校关心的热点问题，本报记者特别邀请上海市教科院普教所学生发展研究中心主任王枫、复旦五浦汇实验学校校长黄玉峰、华东师范大学第二附属中学紫竹校区高三学生家长君怡一起进行探讨。

“看来，现在只能拼心态了！”

文汇报：作为线上教学3.0版本，这次的线上授课与以往有什么不同？对学校和家长而言有哪些困难？

黄玉峰：从教55年，像今年这样棘手的情况还是第一次遇到。虽然这是我们第三次启动线上教学了，但与前两次相比，这次遇到了不少新的困难。

最显而易见的是，在学生和老师中，感染新冠病毒的比例比较高。我们几乎每天都在了解学生和教师感染的数量，有的班级，近一半学生都感染了。我们全校有90多名教师，目前只有少数教师还未感染。可以说，挑战前所未有！在这种情况下，想要保持原本的教学进度、完成原先的教学计划难度很大。

原本在这个季节，是初三学生准备参加“一模”考试的时候，现在“一模”考试已经取消。学生和家长们其实也很矛盾：一方面希望通过考试衡量自己学习的效果；另一方面，又因为身体抱恙对考试感到焦虑。

其实，这段时间同样感到焦虑的还有教师。“‘阳’的这四天，没有请一天假，没有旷一节课，还带病改完了作业。”虽然发烧，但该上的课还是要上的，不然别的老师就要辛苦，扛不住我会说的……这是老师们给我发的短信。还有一位老师告诉我，自己是躺在床上上课批作业的。我看了这些怎能不动容！我劝老

师们，“该躺倒就躺倒，不要拼！”

不少人家里有孩子、有老人，更是倍感焦灼。前几天有位初三的教师身体刚刚恢复一些，又忙到凌晨一点多，结果又累得发烧。我看着他十分心疼，劝他一定要好好休息，身体才是第一位的。

君怡：我家孩子大概是班级里最早的一批“阳仔”，我12月14日就把孩子从学校接回了家。孩子见到我说的第一句话就是：“看来，现在只能拼心态了！”

疫情三年来，这是我们第三次在网上上网课，也算有点“战斗经验”了。就在今年6月地理等级考之前，我所在的小区因为有人不幸“中招”，孩子只能被迫居家备考。幸运的是，孩子比较争气，地理等级考取得了A'的成绩。

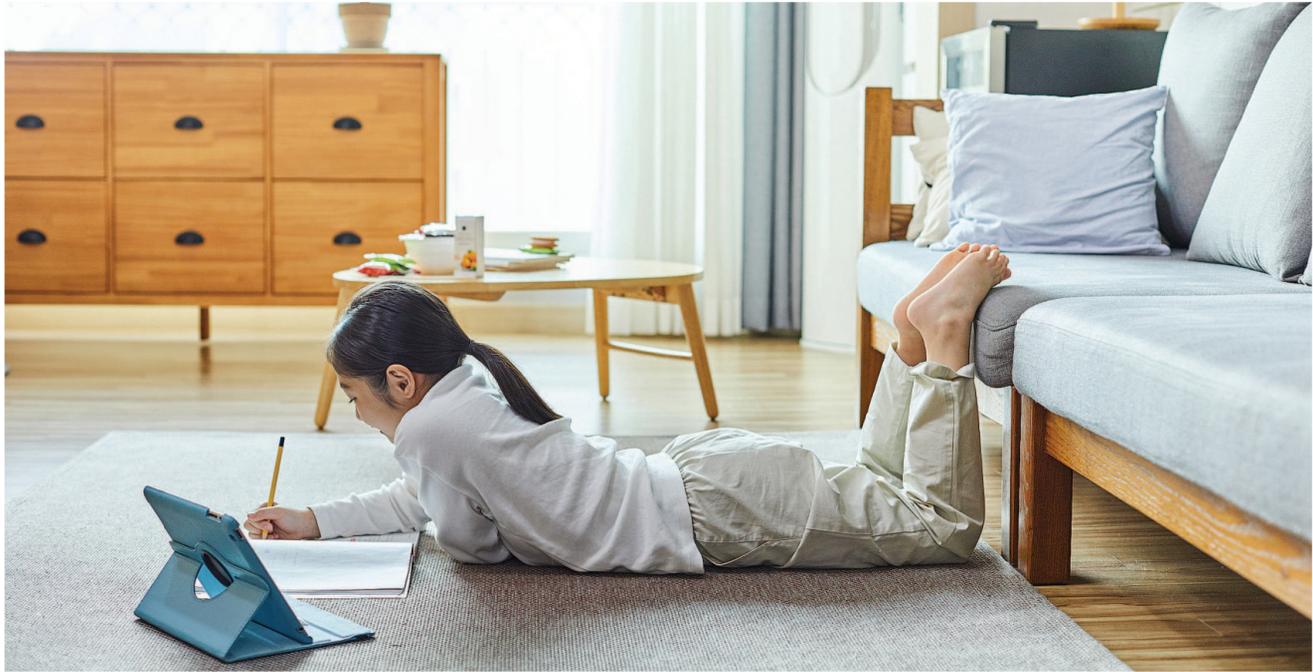
如今，临近期末，加上还要准备春考，说孩子和家长没有压力，肯定不可能。但正如孩子说的，处变不惊，心态是关键。在我们家，孩子先“阳”，后来我和丈夫也都“阳”了。同一个屋檐下，孩子一边“阳”着一边学习，我们一边“阳”着、居家工作，还要照顾孩子起居，虽然“中招”的前几天特别难熬，心里也有点着急，但这几天随着身体慢慢康复，一家人也有一种“熬出头”的感觉。

当下最重要的是保护好教师、学生的身心健康

文汇报：家里有人“阳”了，可能会给孩子带来心理压力、影响学习，此时要如何引导开解？

王枫：疫情暴发三年来，过往的经历让大家都会体验到：人在面对不确定的“威胁”时会表现出应激状

态，而过高应激会引发我们出现心理上的一些不良反应。因此，在这次疫情居家学习过程中，家长们首先要做的是自我调整——把自己的心态调整好，才能帮助整个家庭科学应对。



要知道，孩子居家的情绪，很大程度上受到家庭氛围的影响，不良的家庭情绪会影响他们在家的学习和生活适应，因此，越是在出现变化的时候，家庭的情绪氛围稳定越重要。

其实，相比家长，可能孩子对居家和防疫并没有过度的焦虑，而还在上班的家长身边多少都会有“阳”的情况，难免会引发焦虑。如果把这些焦虑感带回家，可能会给孩子更大的心理压力。所以身为家长，既然知道要面对和经历挑战，就不妨陪孩子一起接纳现实，成为孩子内心可以依靠的安全感来源，通过家庭成员之间的多沟通、多交流、相互鼓励、相互支持，保持积极乐观的心态，和孩子们一起勇敢面对当前的挑战。

黄玉峰：从学校的角度说，尽量减少教师和学生的焦虑情绪，最好的办法就是给予他们极大的“自由”，这时候要把学生的身心健康放在第一位，这绝不是口号，而是这个背景下

最最重要的事情。“健康第一”的理念要体现在各个方面——其一，提倡教师把学习内容简化，可以不讲的先不讲，把教学进度放慢，期末复习的难度降低；其二，不论是对教师还是对学生，教学都要留出一定的弹性空间。比如，老师如发烧了不舒服，可以请学生进入其他班级的授课间听课，也可以布置学生自学。学生如果身体不适，作业可以暂时不写，直到身体恢复健康；其三，建议教师们弱化期末考试的概念，等到春暖花开、病情稳定再去通过各种测试了解学生的学习状况也完全来得及，而当下最重要的是保护好教师、学生的身心健康。

正值岁末，前两天，我给教师、家长和学生分别写了三封信。在给学生的信中，我还给孩子们开出了一张“书单”。希望大家利用这个机会，学会自学，养成自觉学习的习惯，这也许将是网课时代留给我们宝贵的财富。

让一切照常，有助克服“幻阳”纾解焦虑

文汇报：看着身边的“阳”越来越多，也让另一些家长忧心忡忡地“幻阳”。面对这样的未知和不确定，该如何做好心理建设？

王枫：最近很流行一句话“阳性的人身体难受，没阳的心理难受。”有的家长整天都在担心，自己是不是快“阳”了，反复拿一些症状来比对。空调开大了，觉得体温有点高，就担心发烧了；咳嗽一下，就要拿抗原测一测，担心“阳”了……这种现象，本质上首先是出于对自己和家人健康的关注，但太过在意，反而会增加焦虑感，甚至出现疑病、强迫等行为现象。如何应对“幻阳”？首先，要尽可能转移注意力，让一切照常。正常、轻松地过好自己每一天的生活就好。如果你是“天选打工人”，那就安心工作，做好上下班通勤防护；如果你是“居家办公”，那就在家保持良好的状态，多利用自己的兴趣爱好，尽可能保持每天的运动习惯。多接触一些积极信息，避免总是接受负面的信息，保持一个相对积极的生活状态。

做好自我引导和积极暗示，也可以纾解焦虑情绪。请告诉自己，病毒主要是通过飞沫和接触传播的，只要自我防护到位，就不易被感染。退一步讲，即便一不小心被感染了，绝大部分人也是能够自愈的。要通过积极的观念转变来增添自己应对疫情

的信心信念，帮助自己和孩子调节好情绪状态。此外，家长也要坚持做好自己和孩子的健康管理，每天保持规律的作息、适当的体育锻炼和高蛋白、低脂肪、营养丰富的饮食，通过提高免疫力来抵御病毒的侵害。

用欣赏和鼓励，陪伴孩子度过这个特别的“寒假”

文汇报：马上就要迎接新年了，从这段线上学习到寒假，家长和学生究竟该关注些什么？

君怡：孩子“阳”了之后，作为高三学生家长，我只能劝孩子不要熬夜，多多休息。如何真正把握好学习和休息之间的“度”，因人而异。我个人的看法是，孩子已经长大了，该放手的放手，家长这段时间做好后勤保障工作即可。比如，孩子说自己肚子不舒服，我就把饭菜做得清淡一些；孩子若提起这两天学习效果不好，我就劝他先休息，还是先把身体养好。

12月24日是我孩子18岁生日，那天，他抗原终于转“阴”了，脸上流露出近日来少有的灿烂笑容。我相信，这三年的疫情时光，将成为这代孩子的集体记忆。而这难得的的经历，其实也是他们这一代人的精神上的“成人礼”。

王枫：这次的线上居家学习时间正好处在秋季学期的末尾，学校也因此取消了原本的期末考试。有些家长感觉，突然没有期末考试了，反而会更担心孩子的学习，因为有了成绩的考量，孩子到底学到什么程度了，他们心里没底。

如果因为这样的担心导致家庭氛围太紧张，反而会给居家孩子制造更多不必要的压力。我给家长的建议是，

要想更多办法，给孩子创造相对宽松的环境，支持、理解他们所遇到的挑战和困难，用欣赏的眼光和鼓励的话语，陪伴他们度过这个特别的“寒假”。

要相信学校的专业安排和老师的尽心尽责。至于这段时间学习的结果，则不必太在意，非常时期，只要孩子认真努力了，所取得的结果都是最好的结果，要把目光放长远，在孩子身心健康的基础之上看到学习进步的可能。

除了课本上的知识，不妨带孩子多认识疫情带给我们的积极教育意义，利用好这段时间，帮助孩子提升自控力和责任心、顺便对他们进行生涯和生命教育。要创设环境，鼓励孩子多与同学、老师交流，多和自己的好朋友打打电话聊聊天，有困难及时求助。如果发现孩子出现了适应困难或心理问题，要及时鼓励他们求助学校的班主任、导师、心理老师或拨打专业的心理咨询热线。

尽管当前可能会面临很多困难和挑战，但我们能够预见在不远的将来，在大家的共同努力下，我们一定能战胜疫情，回归可以线下相聚、遨游世界的常态化生活。希望家长能和孩子一起迎接疫情褪去后的幸福生活以及更加灿烂美好的未来。

为什么非线性学习受到越来越多的推崇？

■郑钢

如果说20世纪的学习模型是衡量信息的准确性和获得信息的所有权，那么21世纪的学习模型则是获得概念和链接信息。

互联网时代的信息以一种有丝分裂的方式疯狂地分裂和复制，向流动的、无形的本质转变，这对于教育和学习的方式提出了挑战。

真正的学习是非线性的，而不是线性的

人类具有以线性方式思考的习惯，倾向于以因果关系来看待世界。例如，A因B发生，B因C而发生，所以C导致了A的发生。我们将因果关系应用于生活的每一部分，因为它让我们更容易驾驭周围复杂的世界。要理解这一点并不难，这是一条节省我们付出和精力的捷径。因果关系常常简化了一个复杂的世界，也导致了线性学习方式的盛行。

在线性学习中，简单地说，学习内容被分成许多步骤，包括章节、模块等等。比如，第二课在第一课之后，随着学习的递进，难度和复杂程度逐渐增加。典型的教學方法是教师给出明确的指示并教授内容，而学生则努力掌握全部内容。获得或提高一项新技能的方法是记住什么是“正确的”，然后通过练习、重复，直至熟记、掌握。其



本版图片：视觉中国

实，这种教育模式可以追溯到工业时代。在20世纪初，当时的美国和欧洲发达国家开始向大众提供教育，并为学生在工厂流水线上工作做好准备，主要侧重于培养学生获得信息和遵守指令的能力。

但世界从本质上来说是非线性的，21世纪被称为“乌卡时代”，发展通常是无序的、不确定的。今天的工作，不再是像数世纪前的工人那样一遍又一遍地重复同样的任务，而是为了找到解决问题的方案，尝试新的想法，不断验证假设，并不断迭代。

适应时代的发展，非线性学习方法

正在兴起。非线性学习，或者可以被定义为自适应学习，内容是由老师在考虑学生有兴趣做什么或知道在什么情况下可以“推导”出来的方法，学生能够在任何给定的时间“提取”与他们相关的信息。他们不是从头到尾读完一本书或完成一个模块，而是根据以前的任务、课程或作业的结果或经验来决定进度。学生可以根据个人喜好、天赋和技能水平，选择不同的学习道路和方法。很重要的一点是，它还包含了成长心态，学习者被激励去尝试新事物，相信自己可以学会做任何想做的事情，个人的努力和态度决定

了自己的能力。可以说，非线性学习方法为学习者创造了一个灵活、开放、有趣的环境，能够刺激成长心态，还允许学生选择感兴趣的话题，然后深入主题，允许学生分享经验、提供反馈并讨论他们的学习成果——这是一种行之有效的让信息更快被记住、并被应用的方法。

“理想难度”有助于提高学生的长期表现

就学习本身来说，我们也需要纠偏

一些认识上的误区。比如，很多人甚至教育工作者认为，如果能让学生学得更容易、更快，那么学生的学习效果会更好。但许多研究其实颠覆了这一“信条”，研究的结论恰恰相反：当学习越具有挑战性时，学习效果越强，持续时间越长。学习如果简单的就像在沙子上写字，那么学习效果“今天在这里，明天就不见了。”

传统教育试图使学习变得容易的常见的方法之一，是在提出问题之前教会学生一个解决方案。教师提出一个问题的解决方案，然后要求学生重复他们刚刚学到的内容，或者只是依葫芦画瓢地去应用，这样的方法是类似演绎法，对于学习者的挑战并不大，在认知上只是理解和掌握层次，属于低阶或者浅层思维。

但众所周知，现实生活并不是这样。在校园里和课堂之外，问题总是排在第一位，它迫使我们在知识或者经验不多的情况下想出解决方案。这是一个艰难甚至“挣扎”的过程，而且本质上是是非线性的。

加州大学洛杉矶分校心理学教授罗伯特·A·比约克曾创造了“理想难度”一词，旨在解释尽管一项困难的任務可能会在最初减慢学习速度，但它实际上会提高长期表现。当下，“新课程、新课标”倡导的项目化学习、学科实践、探究性任务，正是典型的非线性学习方式。学生用核心知识和概念去解决一个结构不良的问题或者复杂、具有挑战性的任务，而不是按部就班地接受教师的知

识传授。尽管在某个单位的时间内，学生的知识学习容量并不具有优势，但是从学习的长期效果来说，这些方法更有效，帮助学生通过更主动的学习，获得批判性思维和分析、解决问题、与人合作、沟通和自我管理等适应未来社会的重要“生存技能”。

非线性学习在推进过程中，面临诸多挑战

当然，教育者在开启非线性学习时，也会面临诸多挑战。比如，学生很难判断他们什么时候学得不好，什么时候学得不好。学生们倾向于将学习过程中的起伏和非线性学习过程的认知斗争误解为“表现不佳”。在积极投入、努力学习的课堂上，学生们学得更多，但他们自己感觉学得更多。学生可能没有意识到，伴随着积极努力的认知斗争的增加，这实际上正是学习有效的标志。

还有一个挑战是，学生能够有效应对的难度是有限的。也就是说，不是所有的困难，也不是所有程度的困难都是可取的。非线性学习过程自然会涉及到一定程度的压力，因为学生离开了他们的“舒适区”，有时还要经历“有效失败”。他们通过提出问题和假设，测试检验解决方案，并在他们创造性的解决问题的过程中来回反复。

因此，设置有效的非线性任务，需要考虑学生的最近发展区，是学生需要“跳一跳”才能完成的学习任务；有效的非线性任务还与“复杂”有关，具有一定的挑战性，体现在学习过程的复杂性和认知的高阶性，而不是知识的难度和深度。

(作者为上海市进才中学东校校长)