

开学季,护航青少年阳光成长

沪上中小学开学在即,面对部分高一新生焦虑情绪,心理教师支招化解——带着“好情绪”更快融入“我们的家”

■本报记者 王星

心里有落差、担心学习跟不上、难以融入新学校……这是不少高中生在初入高中时常见的情绪困扰。一些分享类社交平台上,类似的“准高一”焦虑,并不少见。新学年在即,让这些正处青春期的孩子坦然迈入高中生涯的第一步,对他们未来3年的学习生活至关重要。

新生的自我介绍中,藏着不同的情绪

我们的学校我们的家、寻找“守护天使”、班级人际圈……上海市建平中学心理教师张晓冬这两天正在为高一新生设计一门开学适应心理疏导课程。别小看这些活动,对帮助高一新生融入高中生活,有强

的实用性。在像建平中学这样的市实验性示范性高中,高一新生来自全市各所初中。开学后的初次接触,张晓冬计划把学生随机分成若干小组,让他们自我介绍并推选出小组长,后续按小组开展活动。“根据我的经验,从学生的自我介绍中,就能读出背后的不同情绪。”张晓冬分析,有些学生来自民办初中,或许会认为自己“底子好”,难免心有傲气,也有的学生是名额分配生,进入高中后会担心学习吃力、跟不上节奏。

从了解琐碎小事起步,尽快融入校园新生活

上海师范大学教育学院心理系教授蔡丹看来,当学生重新进入新的学习环境时,拥有好的人际关系对适应新环境非常重要。张晓冬“剧透”,在建平中学,每年迎接高一新生时,都会开启“我们的学校我们的家”这一活动:邀请学生到校园里到处转转,再绘制一张学校平面图,并着重向大家介绍学校的某个功能区。从往届学生表现情况看,他们很容易“制造惊喜”。比如,有的学生会给出食堂攻略,告诉大家哪些窗口分别是提供自选或配备套餐,教师窗口什么时候学生也可以去,饭卡什么时候可以充;有的学生则会瞄准宿舍楼的澡堂,告诉大家哪个水龙头的出水最大……张晓冬分析,这些观察与发现看似很小、很琐碎,其实就是在创造一些契机,帮助

初来乍到的高一学生了解学校的角角落落,让他们尽快融入新学校的学习和生活。作为护航新生心理健康的又一举措,在建平中学,班主任还会组织学生抽签,学生抽中谁,就要做谁的守护天使。借着这一类似扮家家家的活动,学生们快速完成人际“破冰”,学会关心身边的人。等到开学后一个月左右,一张班级人际关系图谱也就自动生成了;谁是“社牛”,一目了然;而部分需要更多关心的学生,也更为明晰。“良好的同伴交往,是激励学生积极发展的重要保护因素。”蔡丹说,对高中生而言,同伴交往能有效促进他们的社会化发展,高中阶段拥有较多朋友,能与朋友保持稳定、亲密友谊的学生,成年后的人际交往也将更为顺利,且心理健康水平较高,心理弹性也越好。这就需要学校在新学期开学后,通过组织开展丰富的体育活动,形式多样的班会活动,以及各类选修或课余活动,创造更多机会促进交流合作,为学生们的同伴交往打好基础。

直播带货给职业教育带来了什么

直播带货实战课程走进沪上高校和中等职业学校,奏响电子商务、网络营销等商贸专业人才培养改革序曲

■本报记者 张鹏

25场直播,341张订单,销售额9565.82元!上海工商信息学校国际商务专业中高职贯通班三年级的8名女生度过了一个非同寻常的暑假。从中职毕业生摇身一变,成为投身真实商业竞争的电商主播,凭借一个月的努力与探索,他们在2023年度上海市职业院校电商直播大赛中获得一等奖。

这场以电商实战为场景的大赛虽然画上句号,却给职业教育带来一道新的思考题:数字化浪潮下,商业生态正在发生转变,市场究竟需要怎样的商业人才?对标于此,高校和中等职业学校人才培养需要开启哪些变革?

在一些教育专家看来,不仅是此次比赛,眼下直播带货实战课程正走进沪上不少高校和中等职业学校,奏响电子商务、网络营销等商贸专业人才培养改革序曲。

上海工商信息学校国际商务专业中高职贯通班学生张蕾,是“张小妹吃吃吃”直播间的一名主播。别看如今的她站在镜头前侃侃而谈、神情自如,就在一个月前,她还是个眼睛不敢看镜头的“电商小白”。

“第一次做主播时,我把准备好的脚本读了一遍,原定30分钟的直播,只撑了十来分钟就草草收场。”张蕾还记得自己初战电商直播败北的经历。一场直播下来,整个团队的销售只有200多元,让她十分感慨,“真实的电商直播,与我们想象中的很不一样”。

以赛促教,培养符合行业发展所需的电商人才,在上海工商信息学校指导教师蔡振元的眼中,今年暑假的上海市职业院校电商直播大赛,给了师生一次练兵机会。

“记得做第一场直播前,不少学生要花费一周左右的时间准备。每次直播完,大家都会留下来进行一两小时的复盘,然后再修改方案。”蔡振元说,备赛的一个月,学生们几乎天天都在直播。随着对产品的熟悉度不断提高,一遍遍修改、打磨文案,才有了如今面对镜头90分钟依旧滔滔不绝的成熟主播。

主播的背后,其实是一个团队的努力。在8个人组成的这支直播团队中,除了两名主播,还有助理、技术支持、中场控制等多个岗



位,大家必须默契配合,缺一不可。“别看直播时弹幕上热闹得很,其实冷场也经常出现。为了活跃气氛,我们有时要亲自上阵,为弹幕君贡献一波力量。”团队中负责中场控制的叶宇帆笑着介绍。真实商战中,销售数据“会说话”,如何提升直播间的粉丝量和销售额,是摆在8名中职生面前的一道考题。组队后,团队成员也没少花心思。比如,尝试了多个直播时段,再结合直播间的访客数、停留时间、商品点击等数据反馈,不断调整直播方案,提高成交量。

另一头,上海市材料工程学校电子商务专业的两名主播姑娘李敏均和牛煜也斩获了三等奖。在一次次尝试中,她们也逐渐悟出“双主播”模式流量最佳。

一场电商直播大赛落下帷幕,学生们的成长速度前所未有。在直播间,“小炒鱼”“月亮吧”“脐橙糕”等来自江西赣州红色老区的商品,主办方提供的零售价从几元到十几元不等,经过主播们的推介,30天总销售额达到5.4万元,直播间总流量超过了120万人次。正是这场带货实战赛,让不少学生看到了用新兴商业模式助力农业发展的可能性。

正分别从新媒体策划、新媒体运营和新媒体技术3个方向安排课程设置。“根据我们的观察,愈贴近市场、细分化的人才培养目标,就愈能培养出适应社交媒体营销、网络推广、数据分析、视频营销、电商运营等不同岗位需要的学生,增加就业机会。”

记者在采访中了解到,眼下,上海部分职业院校的商贸专业课堂也在加速产教融合步伐。在上海市材料工程学校,建起了500平方米直播实训基地。就读电子商务专业的学生也开启了商业实战,通过电商直播帮助云南普洱的普洱茶、咖啡和玉米等优质农产品走出大山。

2023年度上海市职业院校电商直播大赛由上海商贸职业教育集团、上海电子商务协会直播电商分会、上海产学研合作教育协会、上海市学生事务中心主办。

凤南一村:憧憬四年后“涅槃”归来

(上接第一版)家中面积不足15平方米,日常三四户人家共用厨卫,两人人家共用一个马桶,洗澡尤其困难,只能在卫生间后面一个狭小空间将就一下。“旧貌换新颜就在眼前,终于盼到了这一天。”孙鸣伟眼里满是憧憬。

凤南一村小区建于上世纪90年代,共有35栋房屋85个门栋,涉及居民1794户,非居19户。小区地势低洼,设施陈旧,功能不全,居住环境恶劣,存在安全隐患,居民改造呼声强烈。郁阿姨在这里住了59年,“家”在底楼,一到雨天家具全泡在水里,水退了,房间里一股霉味,只能一直开着空调除湿”,每到此时,她心里就一个念头:赶紧拆。

重建后,凤南一村将新建8栋20到26层的居民住宅,总面积19.7万平方米,每套面积至少41平方米,厨卫成套独立使用。相较之前,居住面积均有增加。为了让居民住得舒心,相关部门围绕居民原有房型、朝向、面积等基本情况,将凤南一村原有的128种房型归并梳理,通过广泛征询居民意见,针对性做好房型打磨,如增加阁楼房型、对大户型按照房间全明大起居厅的标准优化布局、将端户型改为全明房型等,最终设计了20种安置房型。

“在这里住了大半辈子,习惯了周边环境和老邻居,旁边有新华医院,就诊配药对老年人很方便。不用搬去老远的地方,老邻居还能住在一起,相互之间再也不用挨着用厨卫,太好了!”居民方老伯激动地说。

“一老一小”需求计入考量

为彰显现代、宜居、韧性的城市更新内涵,杨浦区通过规划调整,充分挖掘和整合小区资源,把凤南一村改造项目打造成杨浦区旧住房更新改造样板,各部门充分听取居民意见建议,将民意融入改造全程。

“我们在项目推进过程中,发现这里‘一老一小’占比较大,因此在适老化、儿童友好等方面做了充分设计。”项目实施单位卫百辛集团副总经理孟庆余介绍,项目中6000余平方米配套用房将用于社区公共服务设施,贴合居民现实需要,建老年活动室、文化活动室、养育托管点、卫生服务站、健身中心、图书馆、社区食堂、社区睦邻中心等,力争竣工同时相关功能落地,满足居民日常生活需求;此外,居民住宅的一层架空,将布局儿童活动空间、非机动车停放空间。同时,街坊内拟建一所标准化小学,充分提升区域内教育能级。

记者了解到,为统筹考虑居民关切的停车、充电桩、人车分流等问题,结合节能降碳、海绵城市建设等工作,项目方案前后进行6次修改和重新设计,历经20余稿修改完善,近百场专题研讨会,最终定稿。根据方案,规划地下停车位800个;地面小区路口附近设置地下车库入口,实现人车分流。

十年完成剩余不成套房屋改造

时针拨回今年3月29日,凤南一村拆除重建项目第一轮书面征询启动。在居民们积极响应下,于4月28日启动第一轮征询,提前7天实现同意率100%。8月14日,项目启动二轮征询,仅12天就超过协议生效条件95%,跑出了杨浦区城市更新“加速度”。

该项目也在数字赋能全周期管理上做足文章。项目二轮签约工作通过系统电子化操作,确保公平、透明、阳光;项目最终方案“线上+线下”全过程双公开的方式在手机客户端和小区公告栏同步公示,居民可一键查询。此外,还积极运用了VR(虚拟现实)等技术,让居民能身临其境感受改造后的新家园。

杨浦区零星旧改已于去年圆满收官,旧住房成套改造成为全面加快推进“两旧一村”改造工作的标志性民生工程,将通过“一小区一方案”滚动推进项目实施,计划用10年时间全面完成剩余13.4万平方米不成套房屋(含小梁薄板)改造任务。

目前,杨浦区剩余不成套改造项目存在独立地块单一楼栋限制要素多、规划限制难突破等难点堵点。凤南一村增量房屋将与杨浦区剩余项目中安置有缺口的项目房型提前进行匹配,与历年成套改造增量房源一并形成区域“种子房源库”,为区域统筹平衡提供保障。

■本报记者 吴金妍

“你是I人,还是E人?”开学在即,打开社交平台或高校新生微信群,Z世代群聊“破冰”,选室友的话题聚焦到一个个英文字母上。这并非什么加密对话,而是时下流行的MBTI性格测试结果的英文单词首字母。简单理解,I(Introversion)偏内向,E(Extroversion)更外向,二者分别对应“社恐”和“社牛”。

如果说以前两个初次见面的年轻人主要从兴趣、星座等话题判断是否“合拍”,如今这一标准已切换到MBTI测试。微博上,相关话题阅读量高达34.3亿。北京某大学2023级新生统计问卷就专门设置了MBTI选项,根据测试结果判别性格用于指导分配宿舍,引发人们讨论。

在心理学专家看来,MBTI的风靡与当下年轻人对更高效、更快节奏交友和求职体验的渴望有关。为了更快地找到伙伴,不少年轻人认为提前了解自己是谁、适合哪种类型,是最有效的方式。不过,也有专家发出提醒:类似测试的严肃性不足。须知,人的性格是流动的,会随着经历发生变化。一个人的性格与人品、工作能力等并不能画上等号,相比刚出过喜的性格,相互包容在人际交往中显得更为重要。

年轻人追捧的“社交密码”,可靠吗?

时下,MBTI正在成为年轻人社交网站的个人名片。比如,打开某些社交App,网友在填写基本信息时,需要先选择自己的

高校引入MBTI测试用于指导新生宿舍分配引发讨论——

刷题测性格,科学还是娱乐?

MBTI类型。网上更衍生出大量以MBTI为主题的小组或讨论区。

MBTI是迈尔斯-布里格斯类型指标(Myers-Briggs Type Indicator)的首字母缩略语,每位做完MBTI性格测试的人,都会得到一串4个字母的代码,MBTI性格测试总共16种性格。奥运冠军谷爱凌就曾在采访中透露,她的MBTI性格测试结果是INTJ——建筑师人格,即富有想象力和战略性的思想家。

那么,MBTI的科学性究竟如何?“我们在学术研究中很少使用MBTI测试。”华东师范大学心理与认知科学学院副教授姚琦谈到,心理学研究即使是采用人格测试,也往往选用基于严格实证数据和严格的心理测量学检验程序而建立的量表,例如“大五人格测试”等。MBTI是基于荣格由个人内省产生的人格理论框架,16种性格所使用的描述性词汇偏向褒义,被测者总能在中找到相似点,投射到自我身上,形成心理上的愉悦感。

“心理学上,我们也将其为巴纳姆效应。”姚琦解释,即人很容易相信一个笼统的一般性人格描述,并认为它特别适合自己,并准确地揭示了自己的人格特点。复旦大学管理学院职业发展中心主任

曹能认为,MBTI测试娱乐性有余而严肃性不足。之所以在网络迅速流行,就像所谓星座分析以及一些情感类、职业类测试一样,因其分类简单,更接近于日常经验判断,所以在人群中接受度相对较高。

警惕“性格整容”,性格因阅历而丰润成长

为何时下MBTI会在年轻人中流行起来?“我们在与学生的交流中发现,MBTI测试方便年轻人很快亮出自我标签,更直接地找到具有相似特征的人,非常适用于‘破冰’场合,可以迅速打开话题。”曹能说,甚至有些同学将它称为“我和我的使用说明书”。

谈及MBTI,同济大学心理健康教育与咨询中心教授姚玉红分析,这与当代年轻人渴望了解自己、深入探索自我,希望快速找到适合自己的朋友、职场领域有关。不过,值得警惕的是,在朋辈和偶像的推动下,MBTI成了一种“人设”。比如,有的青少年为了得出与偶像一样的性格,反复刷题测试,硬往上靠,甚至还产生了性格鄙视链。

“MBTI测试结果可以作为一个参考,但不具有绝对意义。”姚玉红认为,人的性格会随着自身经验、阅历的丰富而发生变化,

从而不断收获精神成长。“所以,一旦将人的性格标签化,用于给人定性,甚至成为交友、择偶、筛选的硬指标,这就变了味。”姚玉红谈到,尤其是青年人为了迎合他人而反复测试出理想性格的“性格整容”行为,可谓过犹不及。

营造良好生态,好性格在真实情境中练就

“人不仅是多面的,而且具有很强的可塑性。”一位多年在高校从事心理咨询的专家直言,比起提升所谓社交技能,对当前的教育工作者而言,更重要的是为青少年健康成长营造良好生态和情境,帮助他们扬长避短、完善人格,实现自我成长。这才是教育的主要所在。

“说到底,人际交往中的一些核心,比如相互接纳、包容,甚至必要时选择妥协等,都需要在真实情境中进行锻炼。”姚玉红举例,现实生活中有很多真实场景,比如,和他人发生了矛盾该如何化解,不同意他人的观点该如何表达,遇到挫折后如何适时调整自己的心理状态,走出情绪谷底,等等。所有这些都鲜有现成答案,处理方法也因人而异。