

2023年上海高考今开考

花式祝福伴考生自信从容赴考

■本报记者 王星 张鹏

又是一年高考日。今天，2023年上海市普通高校统一文化考试正式开考。为了让考生们以最佳状态出战，不少老师、家长精心准备，在考前以各种花式送考、暖心祝福，为考生加油打气，帮助他们缓解紧张情绪，更自信、从容地走进考场。

“本次列车是G2023次高铁，由‘上海市第八中学’发往‘前程似锦’，发车时间是2023年6月7日上午9时。”高考前，市八中学高三（2）班毕业生人手一张特别的“火车票”。“火车票”的设计者正是班上孙泽恺同学的妈妈。她希望借用一张“火车票”告诉孩子们，人生是一趟去往一个又一个目标的旅途，许一个目标固然重要，但一路迢迢才是人生本来面貌，祝福所有学子鹏程万里、未来可期。

走进考场前，大同中学高三学生也收获了一张特别的纪念卡。打开纪念卡，映入眼帘的是学校校训墙、四艺立人雕像等校园人文实景的“立体景观”。让同学们同样感动的，还有高三老师们精心题写的寄语——“你一定要成为你想成为的任何人”“六月七日作业优秀”“向阳而生，未来可期”……三年高中生涯如白驹过隙，离别之际，同学们纷纷手持卡片与老师合影留念，互道珍重。

在徐汇中学，高三学子们在离校前的“最后一课”上收获满满祝福：学校初一至高二年级所有学生，用一轮接着一轮热烈的掌声致敬老师，致敬坚韧前行、全力以赴的高三学长们，祝愿学长们在即将到来的高考中取得理想成绩，得偿所愿。

在西南位育中学，学校为所有高三生举行了一场特殊的离校仪式：毕业生们身着礼服，走上红毯。“逐梦高三，青春无悔”“高三加油”……红毯两边，高一、高二年级学弟学妹送上暖心祝福。每位高三学生的桌上，还摆放着定制的可乐、罐



①大同中学的高三学生在校园里合影留念。②大同中学为高三学生送上纪念卡片。③杨浦高级中学的“高粽”盲盒。

制图：李浩

子上写有“曙光一片”“繁花似锦”“国家栋梁”等祝愿，饱含对未来的美好期许。

杨浦高级中学校长张田岚介绍，90后教师已成为学校高三教学的主力军。年轻教师深受学生喜爱，师生之间的感情十分深厚。高考前，每位高三年级班主任都别出心裁地送上了花式祝福。刚工作三年的朱诗好，今年是第一次带高三。临考前，她为班级的每位学生准备了永生向日葵、手写明信片 and 祝福钥匙扣，

诚挚祝愿学生们一举夺魁、前程似锦、心想事成。另一位90后教师周丽倩则亲手制作手工折纸粽子送给学生，寓意“金榜题名、一举高中”。

为了有效缓解考前压力，不少学校今年还适时送上“心理锦囊”，引导考生从容应对高考。华东师范大学附属东昌中学开展团体心理辅导活动，由心理老师带领高三学生通过正念冥想等，学会放松减压；通过一起做游戏互动，开启与他人的

链接，发挥彼此更为积极的人际力量。南汇中学邀请心理专家为高三学生开展高考心理辅导，引导大家保持良好心态，正确看待高考，要充分相信自己有成长进步的潜力。

高考前夕，虹口区专门开通一条“心理护航”热线，组织十余位具有心理咨询资质的心理教师、医生坐镇热线一端。即日起至6月21日，有需求的考生和家长都可以通过该热线咨询，及时舒压。

在华东师大举办的论坛上，专家与家长多维度探讨家庭教育新路径

家校共育，最理想的状态是各就各位

■本报记者 王星

“总有家长向我抱怨，每次忍不住骂孩子，都是因为孩子的行为实在令人不满，那我就问他：为什么你对老板有不满的时候却能忍住不骂老板？”“如果你每天一回家，太太就发出‘灵魂三问’——升职了吗？加薪了吗？老板奖励你了吗？这个家估计你一天都待不下去，所以现在你能理解孩子回家面对你‘关心’的心情了吗？”……

在高考、中考以及中小学期末考试“扎堆”的考试季，华东师范大学日前举办“与孩子共成长——走向新时代的家庭教育”论坛。在活动现场，多位教育学、心理学专家替孩子们说出了不当的家庭教育给他们带来的苦恼和心理压力，并与在场的家长多维度探讨当下家庭教育的新路径。

很多孩子感觉压力大，是因为家长太“强”了

为什么在一些家庭，亲子关系日趋紧张，甚至一些家长和孩子之间都无法好好说话，动辄“剑拔弩张”？

在上海体育大学心理学院教授贺岭峰看来，很多父母看似为孩子好的言行其实

都在伤害亲子关系。比如，有的家长为了一道解不出的数学题，或是一次不理想的考试成绩，就可以和孩子“反目成仇”。在一些家庭，孩子还没进入叛逆期，父母就开始“叛逆”了，比如扬言要和孩子“绝交”。情绪一上来，几句狠话一说，亲子关系就搞砸了。

贺岭峰特别提到一点：在一个家庭中，孩子越小，父母发挥的作用越大；孩子越大，父母发挥的作用越小。也正因此，父母爱孩子，越早越好，等孩子大了，父母需要做的最重要的事情，就是构建良好的亲子关系。

“如果没有良好的亲子关系，家长就失去了爱孩子、影响孩子的通道。”贺岭峰说。营造融洽的亲子关系，有什么秘诀吗？在论坛上，华东师范大学课程与教学研究所教授刘良华给家长们支招：要学会适度示弱。要知道，很多孩子之所以感觉自己“过得不好”“压力大”，就是因为家长太“强”了。确实，父母能力较强，可以为孩子当好榜样、起到示范作用，但父母不能强势压制孩子。刘良华建议，尤其是当孩子处于青春时期，家长和孩子谈话，若感到自己怒火上升，就要跟孩子吵架时，不妨先“离场”。也许，此时说一句“我去上厕所，等一会儿跟你聊”，孩子也能自然知道，父

母已经在示弱了，也会学习父母把控情绪的方式，适时往后“退一步”。

两个“迫不得已”叠加，孩子怎么受得了？

以家校关系作为观察点，华东师范大学第二附属中学校长周彬也有一则发现：当孩子“茁壮成长”时，家长见了老师就亲如兄弟；而一旦孩子有点状况，家长跟老师之间的关系，转眼又变成“是可忍孰不可忍”。

“在教育我们的孩子时，家长常说自己是迫不得已，学校老师也说自己是迫不得已——可这两个‘迫不得已’加在孩子身上，他们又怎么受得了？！”在周彬看来，虽然如今的家长文化程度较高，但仍有一些知识盲区。比如，孩子感到痛苦时该如何帮助他们释放情绪、缓解压力；当孩子遭遇各种青春烦恼时，家长应该如何有效引导。

“可以说，在这些方面，无论是学校还是家长，对孩子都缺少必要的指导。但另一方面，围绕具体学科的学习，家长往往又会和学校抢着指导、忙着做决策，甚至有的家长还会动不动就指责学校。”周彬进一步剖析说，在家校共育这个过程中，某些方面的教育极度缺失，某些方面的教育又重重

交叠，这就造成了不少学生一边感到茫然，一边又不堪重负。

“家校‘共育’，并不是为了让孩子生活在学校和家庭的夹缝中。”周彬说，家校共育，最理想的状态是各就各位。对学校和老师来说，除了上好课，还要提供科学的学习方法、良善的情感基础、良好的师生关系和丰富的校园生活。而作为家长，就该努力尽好做家长的责任，不过多干涉孩子的学习。

以做作业为例，贺岭峰说，作业最重要的作用是反馈，因为没有反馈的作业毫无价值，接收反馈是学校、老师承担的重要职责，而不是孩子在做作业、家长坐在旁边不停地反馈——一会儿指出孩子作业中的错误，一会儿指责孩子字写得不好。家长不妨淡定地看待孩子作业中的错误，把错误作为孩子发展的机会。

作为本次论坛的主办方，华东师范大学校长、中国工程院院士钱旭红认为，新时代的家庭教育必须超越简单的经验传递，走向有爱、有温度、科学化。他同时表示，未来，华东师范大学将进一步整合专业资源，探索走向科学的家庭教育；同时持续通过微专业、在线课程、培训指导、学术论坛等多种方式辐射家庭教育，推动全社会合力育人。

■本报记者 储舒婷

“C919成功试飞背后还有很多幕后英雄——科学家、气象专家、试飞工程师、测试工程师……他们一年365天有300天出差在外，舍小家为大家。大飞机的未来是我们的未来，也是你们的未来，希望同学们能够加入大飞机的事业。”昨天，中国商飞C919试飞员许德理在上海交通大学，和上海交大的教授们、闵行中学的思政老师为大中小学生们同堂授课，聚焦同一个主题——实现高水平科技自立自强是中国式现代化建设的关键。

这堂特殊的思政课是上海交通大学与闵行区联手共建的上海“大思政课”建设整体试验区推进会上的一堂展示课。上海交大与闵行区将通过校区、园区、城区联动，协同打造一批实践教学基地，开发参观研学系列精品活动，共同打造可感可触的社会大课堂。

师生同上沉浸式思政课，感受科学家精神

昨天的思政课上，学生佩戴VR（虚拟现实）眼镜就可以走进云端的C919飞机驾驶舱，亲自驾驶大飞机“一飞冲天”，并通过互动问答，学习更多关于航空航天的知识。随后，上海交大思政课教师沈辛成和闵行中学思政课教师周莺的联合授课更让学生深刻感受到关键核心技术是要不来、买不来、讨不来的。

沈辛成从党的最新理论出发，深入浅出地阐释科技为何处于前所未有的重要地位；周莺用“两弹一星”、中国高铁、中国5G通信技术等案例，讲述科技如何铸就新中国的安全盾牌、跑出时代加速度并赋能千行百业。

而随后上海交大及上海音乐学院学生自导自演的“致敬钱学森”情景剧，复现了我国“两弹一星”元勋钱学森历经艰辛从美国回到祖国投身国家建设的历史。“科学无国界，科学家有祖国，钱学森学长一生践行科学报国志，直到今天仍感染着无数青年学子。”参与表演和观看演出的学生无不被老一辈科学家的爱国情怀所触动。

不仅C919试飞背后有着大量不为人知的幕后英雄，每一项国家重大科研发展的背后都有着大量“没有名字的人”。昨天的思政课上，上海交大海洋装备研究院执行院长翁震平坦言，自己就是深海核潜艇背后许许多多“没有名字的人”之一。

翁震平1982年大学毕业刚参加工作就接受了一项艰巨的任务——用单片机组成测量系统进行深海设备测试。凭借唯一的一个8748单片机和一本原版说明书，当年不过二十多岁的他，翻遍资料反复试验，仅用一年建成开发系统，两年建成测量系统，是当之无愧的国内第一。21世纪的第一个十年，翁震平主持改造大缩尺比试验水池；21世纪第二个十年，他带领团队建成世界最先进的融合多种测量系统的专用试验水池。翁震平朴实的讲述赢得了现场同学多次掌声。

制定大思政课行动计划，区校合力建设校外育人共同体

“面向未来，我们需要培根铸魂，在年轻人心中种下科学的种子，努力培养堪当民族科学重任的人才。国家的快速发展正是对学生教育的最好素材，科学家、大国工匠的这些平凡讲述蕴藏的科学家精神，激发了年轻人的爱国情怀和奋斗激情。”上海交通大学党委书记杨振斌说。上海交大将和闵行区共同打造大思政课的大师智库，其中包括科学家、劳动模范等各行各业为国家发展作出重要贡献的人。

同日，首批大思政课兼职导师聘书颁发，首批大思政课实践教学共建单位授牌。许德理，翁震平，上海交通大学钱学森图书馆馆长钱永刚，全国劳动模范、上海航天设备制造总厂特级技师王曙群等获聘闵行区首批大思政课兼职导师。

据介绍，上海交大和闵行区还将通过区校合力，全面建成校地融合、特色鲜明、知行合一的大思政课育人共同体。区校还将共同推动数字思政建设，开发以大飞机等科技强国为主题的虚拟仿真课程；上海交大将联合闵行区大中小学思政课教师集体备课。

面向未来，区校还联合研究制定了大思政课行动计划，希望通过大思政课建设，不仅形成大中小学思政课一体化，也能让大学赋能城市文化品质的提升，并努力让试验区的上海方案成为全国样板。

时隔12年的期许会重现“iPhone时刻”吗？

距离苹果上一次说“One More Thing”已经过去了12年。此次苹果将代表公司最高期许的标志性话语赋予苹果头显，彰显其对重现“iPhone时刻”的期待。

iPhone因多点触控改变了人机交互模式而掀起移动互联网浪潮，同样有望改变虚实交互模式的苹果头显给予人们更多想象空间。不过对比两个时刻，业内人士发现苹果头显好像缺了点什么。“此次发布会上没有看到‘杀手级应用’，其内容生态是否足够支撑其出圈，有待后续观察。”赵星说。

有圈内分析师表示，长期而言，苹果这款头显设备成功的关键在于能否与AI或AIGC（人工智能生成内容）高度整合。苹果也表示，在未来的应用中，娱乐、游戏将走进Vision Pro，支持3D内容引擎，带来新的体验。

尽管在技术力方面与苹果头显还有一段差距，但在这条赛道上出现了许多中国公司的身影，他们选择深耕垂直场景。亮风台作为一家扎根上海的AR软硬件平台公司，将发展策略放在工业、文旅及智慧城市等领域；字节跳动旗下PICO则聚焦体育和文娱。此外，华为、雷鸟、Xreal也有相关产品推出。

所以下一个“iPhone时刻”会到来吗？答案也许在于，谁能建立起生态，谁才是最后的赢家。

苹果推出首代混合现实头显，元宇宙等来人口级产品

AIGC时代的新iPhone来了吗

■本报记者 沈湫莎

所有人的眼睛盯着发布会舞台，已经有很多年没有这么期待苹果发布会，只为“One More Thing（还有一件事）”。北京时间昨天凌晨，苹果公司在年度开发者大会（WWDC23）上推出了其首代混合现实（MR）头戴式显示设备Vision Pro，以及第一个空间操作系统Vision OS，用户可以通过语音、眼动、手势等方式与眼前场景进行交互。

元宇宙与虚实交互联合研究院院长、复旦大学大数据研究院教授赵星表示，苹果公司本质上是一家改变人类与信息交互模式的公司，此前他们通过多点触控改变了人与手机的交互模式，如今又致力于变革虚拟数字世界与真实物理世界的交互模式。

同为交互模式的变革，此次苹果头显的发布无限接近2007年的“iPhone时刻”，但是那时全球手机出货量已达7000万台，而去年增强现实（AR）头显的全球出货量只有50万台。但不管

如何，苹果眼镜仍是当下虚实交互的“天花板级”产品，它的出现为打破横亘在虚拟与现实之间的“第四堵墙”打了个样。

虚实交互太难，苹果选择用VR技术做AR的事

从发布会上的呈现来看，人们对其中一幕印象深刻：当有人走进房间时，苹果头显上的镜片变为了半透明，映照出佩戴者的大眼睛。这一被苹果称为“EyeSight”的功能颠覆了人们对虚实交互的两种技术——虚拟现实（VR）和增强现实的想象，因为如果是前者，佩戴者看不到别人，如果是后者则屏幕无需变色。

如何流畅地实现虚实交互，AR、VR各有千秋。简单来说，VR显示的画面是假的，而AR则是半真半假。另外，AR的实现难度高于VR，它需要理解现实世界，还要把数字信息和现实世界融合起来，实现虚实无缝的体验，但其应用场景和发展前景都优

于VR。

此前，不少大公司都推出过AR眼镜。2012年谷歌发布了世界上首款AR眼镜google glass，2015年微软发布了Hololens，但时至今日，全球AR眼镜的出货量仅有50万台。在空间计算、视角广度、续航能力等方面，AR眼镜存在的问题仍然不少。

“此次苹果发布的头显巧妙地采用VR技术做了AR的事，为XR（扩展现实，包括VR、AR和MR）行业打开了一条新思路。”国内AR领军企业亮风台信息科技有限公司高级产品总监魏超群说。

VR最被人诟病的一点是一旦戴上即只能看到虚拟世界，所以目前多被用于娱乐场景中。苹果头显配备三块屏幕，其中外部如同滑雪眼镜的是一块异形OLED屏，上面有两个高分辨率主相机，它的任务是拍摄外部世界。

也就是说，当用户调节到AR模式时，摄像头将拍摄的画面传输到内置的两块屏幕上，就能看到外部世界了。这并非真实的外部世界，而是通过摄像头

合成的外部世界视频。发布会上令人惊艳的那双大眼睛，也将是佩戴者的眼睛通过3D建模投射到屏幕上，而非真实双眼。

据亮风台创始人之一唐荣兴判断，用VR技术走AR道路只是苹果的权宜之计，未来它还是会回到AR的技术道路上。

手眼即可操控，人类数字生活有了可视化具象

赵星一直在等待苹果头显的发布，相关行业更是期待已久。事实上，早在2015年苹果就开始收购AR公司，并于2017年苹果开发者大会上发布了AR开发工具ARKit，用于丰富AR生态。

业界之所以对苹果头显如此期待，是因为元宇宙需要像手机一样的智能终端。在关于元宇宙“入口”的选项中，VR/AR眼镜是呼声最高的选项，而苹果头显的发布则基本上确定了版本答案。赵星认为苹果头显对产业和社会具有3个方面的价值：一是指出了虚实交互的

实现路径，二是给出了新一代人机交互的产品形态，三是开启了人类数字生活的可视化具象。

魏超群对此有着相似看法。就虚实交互路径而言，苹果将空间计算技术带到了公众面前，一个眼神即可锁定屏幕，捏捏手指即缩放屏幕，张嘴说话即可输入信息，操控无需再用鼠标、键盘、手柄等外接设备，离“意念操控”仅一步之遥。

“没想到苹果头显会配备两块芯片，这对我们启发很大。”魏超群说。苹果头显主处理器是自家M2芯片，用来独立运算两块超4K屏幕。在此之前，AR眼镜的主流画面是2K，超高分辨率能够大大提升用户的沉浸感。作为协处理器的苹果R1芯片则专门负责所有传感器的实时计算与同步，解决了VR/AR设备常见的延时问题。

由苹果头显带来的产业生态变革即将显现。比如，超大屏幕的4K沉浸式观影体验有望挑战大型电影院的地位；一旦在应用中投射真人形象的“数字人”，远程会议将变得更真实更有趣。