

放假了,心理老师拿出时间规划“神器”

# 1张A4纸+2个“盲盒”充实假期

## 盘点一年来得失收获

在金老师看来,寒假,孩子们要经历一次来自春节的“心理冲击”。亲友相聚,少不了会聊聊近况,顺便夸夸“别人家的孩子”。这对不少青少年来说是个难熬的过程——他们不希望被当众谈论,不仅被自己父母公开指出缺点令人尴尬,即便是被表扬,也容易让一些孩子觉得自己成为父母炫耀生活的“工具人”。

金小燕建议,假期伊始,不妨先让孩子对过去一年做个回顾,分析一下自己的“高光时刻”和“至暗时刻”,这样能让孩子更清晰地认识自己,更有动力去规划未来。

申城中小学生在昨天起正式迎来寒假。面对约1个月的空白日历,如何引导孩子有效做好时间规划,度过充实假期?放假前夕,12355上海青春在线心理咨询师、同济大学附属七一中学心理教师金小燕给全校学生做了一次视频讲座,并展示了她的时间规划“神器”:1张A4纸和2个“盲盒”。

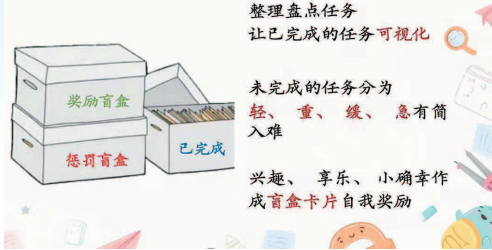
可以用A4纸的长边折2下,宽边折3下,分成12格,将2021所经历的一些瞬间填写在格子里,内容可以是令你难忘的一些人和事、一个瞬间等等,也可以包括如下内容,比如一个瞬间、一个微笑、一个拥抱、一个背影、一抹色彩、一首循

环播放的歌、一句温暖你的留言、一件全力以赴做过的事、一些留下遗憾但并不后悔的事等。

## 可视化盘点未知任务

假期对每个人的自我管理能

## 寒假任务可视化



整理盘点任务  
让已完成的任务可视化

未完成的任务分为  
轻、重、缓、急有简入难

兴趣、享乐、小确幸作  
成盲盒卡片自我奖励

提出挑战,金小燕建议,如果觉得一条条列出“待办事项”效果不佳,不妨试试“可视化盘点”,更有仪式感也更直观。一方面,可以使用文件夹,将作业等分成“已完成”和“未完

成”两个部分,另一方面,可以制作两个“盲盒”,作为对完成任务的奖励或者惩戒。

“家长可以和孩子一起商量一些寒假里想做的事、一些想实现的小心愿,写在一张张卡片上,通过抽盲盒的形式,让孩子在按时完成任务后获得自己给自己制造的惊喜和快乐。”金小燕说,与此同时,另一个盲盒则可以“罚”自己完成一些不想做但有益的事情,如吃一口不喜欢但对身体有益的食物,打扫卫生等。在金小燕看来,这样两个盲盒,不仅能增加生活的趣味性,更能帮助孩子拓展课本和作业之外生活的边界。

首席记者 陆梓华

## 教育新观察

沪上中小学生在昨天起放寒假,这也是“双减”政策落地后的首个寒假。校外教育培训机构学科类补课的“禁令”执行得怎样?前天,记者探访了多家机构,绝大多数门庭冷落,中学主课培训几乎绝迹,唯独针对小学低年级学生的所谓兴趣拓展培训仍有“可疑”之处。

## “少儿编程”受青睐

记者的采访围绕教培市场中是否存在义务教育阶段线下学科类违规开班、是否存在以“素质拓

展”“思维训练”名义超范围变相开展学科类培训等问题展开。寒假来临之前,一种名为“少儿编程”的培训课程备受小学生家长的青睐。一家头部少儿编程教育机构的课程负责人表示,该课程有助于培养孩子的逻辑思维能力和专注力,同时对提升学习成绩有帮助。

紧接着,记者又前往一家主打“儿童科学实验”的教培机构。销售人员介绍,该课程主要是通过做实

验的方式展开,目的是提升孩子的动手能力,从中还能学到数学知识。

## 小学课程“好糊弄”

为什么校外教培机构的寒假班普遍热衷做小学生的生意?沪上一位中学校长道破天机:“小学低年级的语数外知识比较简单,也更容易与艺术、科技等兴趣拓展培训相结合,所以更便于机构‘打擦边球’。而中学生就不好糊弄了,往往需要

靠刷题去提分,这样的培训绝对是踩红线的,所以教培机构也只能退避三舍了。”

据了解,目前针对究竟什么才是“素质教育培训”尚未出台具体的细则标准。但是,教培市场又亟需有一个“标准”去规范相应的教学业务,特别是受“双减”政策严控的寒暑假培训,必须精准地划分出应试教育培训与素质拓展培训之间的界线。这样既可以使素质教育回归本

源,还可以充分激发孩子的潜能,让他们个性化地成长,同时又能让教培机构在开设真正的素质教育课程时有据可依。

建平香梅中学校长李砚峰说,寒假是一个调整身心、放飞心灵、培训兴趣以及梳理过往学业得失的日子。家长一厢情愿地把孩子假期时间都排得满满的,孩子容易产生抵触心理,这样的后果往往得不偿失。

首席记者 王蔚 通讯员 刘驰

# 求新求实学党史 聚心聚力助育人

——上海交通职业技术学院开展党史学习教育纪实

从“1921 中国共产党成立”到“1949 开国大典”,从“1990 开发开放浦东”到“2010 上海世博会”……在上海交通职业技术学院的凯旋校区、漕宝校区和浦东校区各有一条特别的台阶吸引着师生的目光。三条台阶的主题分别为“不忘初心、牢记使命”、“奋斗百年路”以及“寻百年征程”。这是学院2021年打造的“红色台阶”,也是学院在党史学习教育活动中求新求实学党史、聚心聚力助育人的众多举措之一。



▲ 开展“一眼百年”情景党课活动

## “读书声”中体悟经典

在悠扬的背景音乐中,一名女教师讲述着江姐的故事,随后取出长笛,为全场师生深情吹奏一曲《红梅赞》……在学院“百年党史听我讲”微课比赛决赛上,14名老师各自以微课形式为大家生动演绎了一个个党史故事。本次微课比赛开始后,全校党员教师踊跃参与,授课内容以中国共产党党史故事为主,决赛还通过网络向全校直播。

党史经典如何勤读、细品、精讲?学院扎实开展了一系列活动,让“读书声”响起来,让党史文化融入心中。学院领导班子坚持先学一步、深学一层,将党史学习教育专题学习和党委中心组学习统筹结合,共开展了15次党委中心组理论学习,包括读原著、学原文、讲党课等。以庆祝建党百年为主题,各支部利用主题党日、支部联学、交流分享等形式积极开展读原著活动,有的党支部还设置了党史学习读书角。学院组织青年教师参加“颂歌献党·青春筑梦”上海市中等职业学校第二届

青年教师朗读活动,9名教师分别荣获个人一、二、三等奖及优胜奖。学院还在学生群体中组织开展“一眼百年”情景党课,举办“百师话百年”寄语征集活动,共征集寄语140余条;组建“上海交通职业技术学院大学生理论宣讲团”,全年共开展党史学习教育宣讲10次,受众达871人;组织开展“百年党史天天学”诵读经典活动。

## “交流声”中互动传承

去年春季,学院离休干部陈湘群同志的家中来了一群特别的“小客人”——一批学生代表在老师的带领下,前来聆听老战士亲身讲述革命故事。现已88岁高龄的陈湘群曾是个穷苦的放牛娃,14岁参加革命,在部队当过通信兵和汽车兵等,经历过淮海战役和抗美援朝,于1956年加入中国共产党。这

次“老战士给你讲故事”活动,是学院注重挖掘运用身边红色资源打造的沉浸式互动式学习活动,引导学生传承发扬老一辈革命者的优良作风,汲取奋进的力量。

一年来,学院组织开展了多种形式的互动交流型学习。如“领导班子进课堂讲思政”活动,学院领导将党史学习相关内容融入课程,走进课堂与青年学子互动,打造了一系列“年轻人爱听的思政课”,今年以来累计授课43.6课时,人均授课约7学时。以青年读书分享、走进先进班级的方式组织开展两期“书记有约”,党委书记、党支部书记、团委书记共同参加。将专家“请进来”,邀请上海市委讲师团党史学习教育宣讲团成员等作主题演讲,加深广大党员对党史的认识。组织师生“走出去”,开展“行走的党课”实践教育活动、“红色基地大寻访”活动。



▲ “百年党史听我讲”微课比赛决赛现场

## “脚步声”中学史力行

学院坚持把加强党史学习教育同工作实际结合起来,抓好学史力行,一步一个脚印,切实开展“我为群众办实事”实践活动。

一是为身边群众办暖心事,切实关心教职工需求。二是为青年学子办贴心事,校领导带队走访用人企业,积极推进校企合作。三是为社区人群办用心事,在学院周边社区开展“汽车夏季使用技术”咨询活动等,更有一批党员志愿服务活动蓬勃开展,如组织“小白鹭”助力第十届花博会、参与张庙社区“创全”行动、与新场镇祝桥村结对开展志愿服务等,多维度发挥高校党建引领作用。四是推进学习办创新事,注重党史学习教育氛围营造,创意地在校园布置红色元素。

据悉,学院将继续围绕“学党史、悟思想、办实事、开新局”,进一步提高政治站位、提升能级;紧扣行业特点、提升服务;加强学生引导、立德树人,把党史学习教育成果积极转化为创新发展的实效。