

本报记者 王蔚 马丹 陆梓华

“新学年的开学有点甜。”这几天，沪上165万久违校园的中小学生错时错峰入校“探班”。在新学年来临时，全部学段、全体学生都能按时重回课堂，迎接他们的老师露出甜美的笑容。无论是焕然一新的老校，还是刚刚竣工的新校，每一间教室、每一块运动场地、每一栋实验楼也都写满笑意，对重新开启线下学习的同学们张开了热情的双臂。

学校在变，变得越来越美丽。老师在变，变得越来越因材施教。同学在变，变得越来越阳光自信。

亲学术

「博导」引领探究学习

前天下午4时，“上外云间”校名匾额被升降机吊装在校门正门楼的顶端。今天一早开始，全校从小学一年级到高中二年级的1600名学生，分批进入银泽路的新校区，一睹刚刚竣工的上海外国语大学附属外国语学校松江云间中学、云间小学的风采。自2020年年底开工建设以来，“云间”二字便备受关注，这也是迄今为止松江学校建设项目中投资总量最大、设计标准最高、设施配套最全的项目，可提供约5500个学位，将满足松江人民对优质教育资源的强烈期盼。

“欢迎同学们回家。”副校长金晓燕说，除了1年级、6年级和高一等三个年级的新生，早在2020

年9月，上外云间小学就启动了招生，去年又启动了初中和高中招生，只不过是在其他地方过渡办学，所以，对老生来说今天是正式回到“家里”。虽然共用一个占地160亩的校园，但小学和中学分别各自拥有独立的教学楼、运动场和生活区域，而且，还为小学专门建立了一幢实验楼。金晓燕说：“创新教育要从小抓起，小学生的探究活动、科技与人文素养的提升，需要为他们辟出专门的学习场地，还要配备先进的现代化教育技术设施。”

毕业于九峰实验学校的袁楚涵同学，中考分数是724.5，数学考出了满分，他早就定下了进上外云间中学的志愿。他说：“今天一早我踏进学校，没想到校园里会矗立着一座孔子塑像，我想，这不正是昭示着云间要培养具有中华优秀传统文化底蕴的学生吗？前几天，学校就邀请我们高一自招新生和高二部分同学开展了一次特殊旅行，目的地是地处安徽大山深处的某科技基地，参观学习当年参加‘两弹一星’研制的老一辈科学家扎根科研、报效祖国的事迹。这是新学校给我上的第一课，一定会激励我更加发奋学习的。”

“办一所有学术素养的高中。”上外云间的办学起点很高，目前已经有4名正高级教师，还有4名博士，其中有一名是今年暑假刚从中科院引进的博士后。副校长刘晓兵说：“高一新生进入学校后会感受到浓浓的学术氛围，促使他们逐渐走向深度学习和研究性学习，从而为同学们早早打下亲近学术氛围、走进学术殿堂的扎实基础。无论是某一门学科的学习还是跨学科的学习，都应当学会以学术的眼光审视知识，而不是只会囿于知识的表象。学校设立了‘云间书院’，为学生的知识拓展和研究开辟一个空间。书院里配备了‘博导’，由博士和正高级名师分别带领一支学生队伍开展相关的创新性学习。”

开学前夕，教育部中学校长培训中心原主任、华东师大终身教授陈玉琨来到学校，希望上外云间要致力于培养“特种兵”，即培养一批能像科学家那样思考、像工程师那样发明、像艺术家那样创意、像各行各业领军人物那样执着为社会做出贡献的栋梁。

一百六十五万久违校园的中小学生在错时错峰入校

「探班」美丽校园 体验「魔法」妙招



□ 今天上午，上海外国语大学附属外国语学校松江云间小学学生返校  
本报记者 陶磊  
通讯员 高雨 摄

融集体

“魔法信”里释疑解惑

普陀区的武宁路小学和嘉定区的武宁路实验小学新学期迎来近400名一年级新生。两所学校提前举行了线上入学典礼，让新生和家长通过云端“走进”校园。在直播中，老师们带着孩子欣赏校园里的一花一木、熟悉教室里的一桌一椅，保安叔叔、环卫阿姨、学科老师用一声声“武小欢迎你”道出期待和孩子相见的愿望。校长孙纳新的入学典礼讲话也别出心裁，除了给孩子们送上深情的寄语，还给孩子们揭开了伴随着录取通知书一起到家的“魔法信”的秘密。

孙校长带着孩子们一起拆开“魔法信”的信封，在无序的几何色块里涂上象征热情的红色、充满活力的橙色、体现睿智的蓝色……最终，多彩的颜色绘成了一双眼睛。“这是我送给新生的第一份礼物，希望他们能用这双眼睛去观察大自然、观察一切美好的事物。在实践中观察、在观察中思考，在思考中尝试。”孙纳新说，“一方面，孩子们居家已久，对集体生活会有陌生感，而家长们其实也对即将

开启的小学生活心里没底。”

早在暑假里，两所学校的一年级班主任们就对每位孩子进行了线上家访，而后又针对家长们“最关心的事”开展了一项入学调查。“注意力不集中怎么办？”“学习用品买什么样的最合适？”“电子产品如何合理管控”“孩子的兴趣应该如何培养，如何建立初步的学习习惯？”“经历了半个学期的居家，幼儿园又与小学作息大不相同，我们需要做哪些调整？”等成为家长最关心的“6件事”。为了让新生和家长更好地了解小学生活，孙纳新亲自牵头，和老师、学生一起录制了一出迷你生活情景剧，分别从“文具准备、劳动教育、社团生活、亲子阅读、专注力、均衡饮食”6个主题，为家长释疑解惑，为同学们“点石成金”。

长宁区开元小学一年级新生开学前参加了一场校园活动。往年，开元的新生报到日是该校“行走课程”首次校园活动，今年则变成了老师们“行走”。一年级的全体任课老师设计了生动简短的学科小节目走进教室，让

孩子们能迅速和老师打成一片。美术老师贴上了大胡子变身魔法师，带着孩子们玩起变色魔法；音乐老师唱着歌、打着节拍走进教室大门，激活了每个孩子的音乐细胞；曾拿过上海武术冠军的体育老师和孩子们比起了功夫扇；名为Annie的英语老师化身“爱你”的使者，教孩子们用英语说“我爱你”，一起寻找表达爱意的手势，用肢体拼出“LOVE(爱)”；而科技老师带来了科技课上各式各样的烧杯，让孩子们用眼睛看一看，用鼻子闻一闻，引起他们对科学的好奇心。

“其实，‘放羊’了许久的‘神兽’重回校园，不仅家长们担心孩子是否能适应小学生活，老师也会担心孩子们是否能重新融入集体生活。”开元小学教导主任邵珊说，当务之急还是要让他们感受到集体的氛围，老师们对现场活动的精心设计、校园环境的巧妙创设，都融入了自己的爱心和思考，让曾经隔着屏幕的师生爱变得更直接，也让孩子们能迅速喜欢上小学生活。

增自信 “心理弹簧”挑战自我

全新的学校、陌生的同学、不一样的学习要求……十五六岁的少年将如何迎接挑战？上海12355心理咨询师、上海市敬业中学心理老师姚项哲惠给出的建议是：给你的心装上一根“心理弹簧”吧，如果它能够充满弹性，你的成长一定会充满力量！

姚项哲惠说，无论是面对升学的挑战，还是未来的发展，“心理弹性”是每个人都需要具备的重要心理品质。

如何才能“组装”这根“心理弹簧”？姚项哲惠给出了一份“组装指南”，并提醒父母，无论孩子是继续每天走读，还是开始寄宿生涯，半大不小的他们，内心深处仍渴望着从父母

之处获得能量。

学会“放下过去”。“要是当时填报那个志愿就好了”“哎，要是那个填空没有错……”虽然中考已经尘埃落定，但一些学生仍会时不时闪过这样的情绪。在姚项哲惠看来，这些情绪着眼的是“过去时”，没有聚焦“现在时”。赶紧把过去放下吧！学着以发展的、动态的眼光看自己，不以过去标准衡量现在的自己，也不以现在的自己代表未来的自己。如果暂时跟不上节奏，可能是自己还需要一些适应的时间，不妨放缓脚步，看看哪里需要调整、需要哪些协助、还有哪些资源。

学会期待管理。从心理学角度而言，积极的期待会提高大脑的多巴胺水平，但是姚老师请你别着急，放缓自己的期待，给自己一些时间，做好“期待管理”。除了对自己的学习定位，你还能想一些学习外的事情，比如想和同学建立怎样的关系，在班级中承担什么样的角色等。你也要避免过高的期待，造成不必要的压力。

努力“探索自我”。高中阶段是自我同一性发展的重要时期，“我是谁”这个问题始终萦绕着青少年。而且，由于学习环境、方式、参照等变化，我们的自我评价、期待会变化，这会给孩子带来不确定感，其实也会有

一些核心的部分是趋于稳定的，比如性格、兴趣、优势等。而这些和学习也息息相关，当知道自己是谁、要做什么、喜欢什么、擅长什么、想成为什么样的人，学习动力会更强大，目标也更清晰。因此，姚项哲惠提醒，家长也需要提升生涯规划意识，帮助孩子一起探索 and 了解自己。虽然高中学习比较紧张，但除了学习活动外，鼓励孩子多参与班集体活动，发展同伴关系，丰富生命体验。

重构亲子关系。高中生的自我意识不断增强，接触信息也越来越多，不断形成自己的独立见解，同时也渴望得到理解与认可。家长要注意赋予孩子一定的自主性，在教育方式上从“做主”转向“协助”，从“盯人模式”转换成“自主模式”。提供自身见解的同时，能够尊重孩子的理解与决定。也给孩子和自己一些时间和空间，相信人的适应和复原能力，学会适当“忽略”，以自身的积极状态对孩子产生潜移默化的影响或良好的示范。



□ 上外云间的新校门  
本报记者 陶磊  
通讯员 高雨 摄

江苏银行 上海分行  
BANK OF JIANGSU Shanghai Branch

江苏银行综合理财能力  
连续六年  
居城商行首位

数据来源：普益标准2016-2021年城商行理财能力排名报告