

明天:第三十八个教师节

建平中学特级教师张晓冬致力于心理教育

她的咨询室成了“心灵港湾”

我身边的
好老师

她是老师,也像妈妈,更像是高中生的“心情导师”。从教28年始终坚守心理健康教育第一线,开发了“心理游戏”“实验心理学”等校本课程,致力培养青少年积极向上的心理品质。她就是上海市建平中学心理学科特级教师、正高级教师张晓冬。她主持的心理咨询室也成了同学们的“心灵港湾”。



张晓冬在上课

多了,他也更加自信了。

“要想改变孩子们的不良行为,心理教师一定要放慢节奏,最终鼓励他们慢慢脱离心理咨询师的协助,学会在更广阔的社会环境中锻炼自己。”她说。

家校合力找“病根”

女生小丽从上初二开始就表现得特别抗拒上学。她给张晓冬老师的第一印象是长得很秀丽,性格腼腆内向,很难与人沟通。小丽自述跟母亲关系特别紧张,因为母亲在职场上很有成就,天天回来跟她说周围某个同事的孩子怎么优秀、某个亲戚的孩子考进了名牌大学。母亲还要求她不仅考试成绩要出色,还要每天挤出时间学绘画、书法和古筝。刚进初中时,小丽的成绩还是不错的,但是自从一次数学考试没考好,她就变得有点情绪化了,常常在早上找各种请假的理由。有一天父母不顾她的哭闹,硬掰开她拉住校门的手指,强行把她推进教室。但父母一离开,她就一整天都躲在卫生间里,急得老师到处找她,还报了警。

“从小丽的情况来看,她存在严重的不合理认知。一方面,她认为学习不好的学生不配得到父母和老师的爱;另一方面,父母过度的宠爱和事无巨细的管束,使得她几乎丧失了自我管理的能力,对自己更是缺乏责任感。当唯一能让她自信且能引起别人认可的学业成绩也开始下降时,小丽预感自己前景一片灰暗,所以就开始了恐慌和逃避,继而产生了拒学的念头。”张老师说,找到了小丽的“病

根”后,她一边给她做定期心理咨询,一边把家长找来指导他们改进家庭教育的理念与方式。通过一段时间的跟踪随访,张老师不仅解开了亲子间的心结,也帮助小丽重新树立了信心,开心地回归校园。

生涯规划明方向

能跟张晓冬老师聊一次天,说一说悄悄话、诉一诉内心的焦虑或委屈,被一届又一届的学生看作是件幸福事。

张老师发现不少学生缺少对未来的人生规划,仿佛读书的目的就是为了考一个好大学,将来找一份好工作,而对于社会需要什么的人、自己将来该如何发展等问题并不了解。当遇到困难和逆境时就容易滋生挫败感,甚至还会悲观失望乃至一蹶不振。

“为了让同学们了解社会职业,我设计了一个‘跟家长上一天班’的暑期社会实践作业,获得了学生和家长的热烈反响。学校也参与了教育部学生发展指导课题的研究,拓展生涯指导的途径,最终形成了属于建平中学的特色项目——深度职业体验。每位建平学生在高中三年里都要亲历真实的职场,开展五次有组织的职业体验活动。”张老师说:“起初不仅孩子不理解,有些家长也纳闷,不抓紧做功课,去企业有什么好看的?通过亲身走访、通过与一线的科研人员、医务人员、管理人员、技术能手的零距离接触,孩子回来都说,不仅增长了社会阅历,而且对自我的认识更深入了,学习更有目标了,生涯规划也更明确了。” 本报记者 王蔚

放慢节奏治“心病”

高一男生小高坐到了张晓冬面前,自述虽然学习成绩很优秀,但从小缺少社会交往,父母也没有教导他待人接物的正确方法,常害怕自己表现不自然或者说错话被大家嘲笑。通过访谈,张老师发现小高的情况属于非常典型的社交障碍,在他的内心,经常有个声音在提示他:“我不帅,没人会喜欢我”“我无能,我不会交朋友”。在咨询过程中,张老师和小高商讨并制定了多个目标:近期目标

是认识到自己社交障碍的原因,并尝试学习社交技巧;中期目标是结交至少一位好朋友,可以是同学也可以是老师;长期目标是能在不同环境中与人坦然相处。每周,小高都按约去一次心理咨询室,循序渐进地进行场景模拟演示和训练,并在下一周的生活中不断实践。不管成功与否,小高都需要记录自己的表现、别人的反应、自己的情绪感受和当时的想法,供下次咨询时复盘和探讨。经过持续三个月的行为训练,原先始终郁闷的小高变得阳光和开朗了,跟他要好的同学越来越

探究生命发育科学奥秘

同济干细胞生物学教师团队交出亮眼成绩单

刚刚过去的暑假,对于同济大学生命科学与技术学院高绍荣教授团队来说,依然是在紧张忙碌的学术研究中度过。这支由11名教师组成的团队在人才培养、科学研究、社会服务等方面交出了亮眼的成绩单。

新学期新征程,高绍荣团队迎来又一批新学子。团队瞄准的是世界前沿科学问题,老师们始终牢记为人师者的职责使命,不仅教学上倾情投入,而且潜心学问,团队学术氛围浓郁,重要创新成果不断涌现。

突如其来的疫情,是检验场,也是试金石。疫情期间,作为全国高校黄大年式教师团队的带头人,高绍荣教授心系学子,毅然扛起特殊责任,身先士卒,自3月9日学校进入动态封闭管理起,就带领团队多位老师开启了全天候的驻校生活。尽管高绍荣将每天的时间精确到分钟,但对学子却不吝惜时间。时时牵挂着课题组的研究生,高绍荣教授与团队教师定期同他们开展线上小组讨论与交流,与学子“云上”同框,“云指导”“云关爱”未断线,指导学生进行实验数据的总结和论文撰写、开题和中期报告以及文献学习等,推进科研工作不断档、不止步。

在高绍荣的带领下,团队中的康岚、高亚威、王译莹、陈嘉瑜、刘文强、乐融融、刘晓雨、李翀等青年教师成为深受学子喜爱的好导师。团队教师积极承担教学工作,探索交叉学科、教研结合新模式,多门课程获评精品课程及核心课程;科研创新成果被有效转化为优质教学资源,主编专业教材《干细胞生物学》。老师们主动担任7个班级的班主任,探索创新教学模式,这些班级均获评校优良学风标兵班或校先进集体。

即便是在今年的疫情期间,高绍荣团队依然不时传出好消息,团队多篇高水平论文接连发表于《科学》《自然·细胞生物学》《细胞

研究》《细胞—干细胞》等国际权威学术期刊,受到国内外同行广泛关注。

胚胎发育、细胞重编程是研究细胞命运转变的两个核心体系,而表观遗传调控在其中发挥重要作用,是当今生命科学领域最前沿的科学问题之一,是我国基础研究的重点突破方向。高绍荣带领团队利用早期胚胎发育和细胞重编程体系,系统解析了表观遗传修饰在调控基因表达进而影响细胞命运转变的分子机制,探究生命发育和动物克隆的科学奥秘。

团队的核心成果之一就是关注在生命最初胚胎发育阶段两种组蛋白修饰的重塑。团队研究发现,早期胚胎中组蛋白修饰的调控如果出现异常,就会导致胚胎发育异常,甚至导致胚胎在植入前就会发生死亡。这一成果对人辅助生殖中胚胎培养条件的进一步优化具有重要指导作用。该成果入选2016年度中国生命科学领域十大进展。

2018年,由高绍荣教授担任首席科学家的教育部“细胞干性与命运编辑前沿科学中心”获批成立,是教育部首批设立的7个前沿科学中心之一。中心汇聚了一大批青年学者,为创新性基础研究的攻坚合作提供了平台,推动拔尖创新人才培养驶入快车道。

今年2月,同济大学生物学入选第二轮“双一流”建设学科,其中凝结着高绍荣团队作出的重要贡献。“做基础研究就是要使命感,要耐得住寂寞,不怕辛苦,还要依靠团队协作,整个过程特别考验人,也特别能磨炼一个人的精神品质。”高绍荣教授说,“我们的团队也一直在挑战中不断探索、进步,并将做学问和做人的道理言传身教地教给学生,激励他们为国家基础研究的发展进步、为加快建设世界科技强国贡献应有的力量。”

本报记者 张炯强

公告

因中国工商银行股份有限公司上海市南汇支行发生机构调整,自2022年9月8日起,原该支行相关贷款债权及其他业务划归工商银行上海自贸试验区新片区分行或上海市张江科技支行承接并管理。

承接机构名称:

中国工商银行股份有限公司上海自贸试验区新片区分行

办公地址:上海市浦东新区临港新城新元南路555号

中国工商银行股份有限公司上海市张江科技支行

办公地址:上海市浦东新区祥科路268号

如需获取进一步相关信息,请致电以下联系方式:

联系人:朱鸿婷 联系电话:68018207

特此通知。

中国工商银行股份有限公司上海市分行

2022年9月9日

附件:网点划归清单

序号	网点名称	变更后管辖行
1	中国工商银行股份有限公司上海市南汇支行	中国工商银行股份有限公司上海自贸试验区新片区分行
2	中国工商银行股份有限公司上海市拱极路支行	
3	中国工商银行股份有限公司上海市听潮支行	
4	中国工商银行股份有限公司上海市祝桥支行	
5	中国工商银行股份有限公司上海市新场支行	
6	中国工商银行股份有限公司上海市航头支行	
7	中国工商银行股份有限公司上海市沈梅东路支行	中国工商银行股份有限公司上海市张江科技支行
8	中国工商银行股份有限公司上海市周浦支行	
9	中国工商银行股份有限公司上海市年家浜路支行	
10	中国工商银行股份有限公司上海市秀沿路支行	
11	中国工商银行股份有限公司上海市康桥支行	
12	中国工商银行股份有限公司上海市御桥支行	