

一想到开学有家长就心发慌

父母情绪稳定才能更好地帮助孩子适应新学期

教育新观察

离新学年开学只剩一周多时间了。所谓的开学综合征竟然也会悄然“转移”——从易发的孩子群体转到了家长群体，而且在部分家长人群里产生的开学综合征，表现更为多元，对孩子心理、对家庭和谐的挫败感也更强。



图 IC

妈妈焦虑 家有“妈宝爸爸”

这几年每到开学，从上海到全国都会发生好几起“送错娃”的新闻，有些一年级孩子的父母连孩子究竟是上的哪个小学、小学的校门到底朝哪里开都搞不清。家住浦东的杜女士特别长了个心眼，想着开学后丈夫要独自承担起每天开车送娃的任务，早早就把孩子的校名发到了丈夫李先生的手机里，还隔三岔五地问一遍“记住了吗”“查看过导航了吗”，李先生一个劲地点头说没问题了。前天吃好晚饭，想想还是不放心的杜女士让丈夫开着车，带着她和儿子去熟悉一下上学线路，没想到还真找错了地方。原来，一向比较马虎的李先生只记住了总校的名称，却忘记了孩

子进的是南校而不是北校，一字之差，距离相差小20分钟的车程。这下杜女士光火了，不停地数落丈夫“对家庭不上心”“对孩子缺乏关爱”“没有尽到做父亲的责任”，弄得小两口差点要干仗。

“建议遇到这类问题的家庭要及时开个家庭会议，探讨一下‘马大哈’爸爸形成的原因，鼓励每位家庭成员展开真实的互动。”宝山区教育学院心理教研员蔡素文说，别怪有些妈妈会时常动怒，只因为家里有一个还没有长大的“妈宝爸爸”。现实生活中，有的父亲只顾忙于工作，有的专注玩手机，对孩子的琐事用心不够，觉得有妻子包办就行了。要让这部分为人父者担当起家长的角色，懂得去关心家庭里、孩子身上每天都在发生的真实情况，特别是“妈宝爸爸”，要让他们在养育孩子的同时，自

己也不断地成长。

全家紧张 升学已倒计时

家住静安区的胡女士家最近有些“阴云密布”，起因是她在这孩子的书房里挂了一张倒计时表，每天更换一次数字，提醒开学就要上高三的女儿离高考还有多少天。胡女士对女儿说：“这虽然只是个形式，但在这张倒计时表面前，全家都要动员起来，步调要一致，要有临战的氛围。当年我父亲在高中做教导主任时，就把高三年级的倒计时表复制到家里，正是在他的严格管理下，我从农村老家考进了上海的名牌大学。”没想到，女儿用一张放大的偶像照片覆盖住了倒计时表，胡女士发现后冲着孩子好一顿臭骂，还逼

着女儿要写出一份详细的高三学习计划，每月都要有具体的刷题目标，每周还要有进度安排。再过一周就要开学了，女儿硬是拖着不写计划，还回嘴顶撞母亲“更年期发作了”。

上海师范大学教育学院刘雅婷老师说，“青春期与更年期的交织”，这一微妙而复杂的家庭关系不仅普遍存在，还会因高考这一重要关卡的逼近而愈发显得棘手。正值青春期的孩子正在逐渐形成独立的价值观与世界观，而家长胡女士望女成凤，在营造高考“备战”氛围时，那份固执与坚持，不经意间触动了女儿敏感的神经，让她对母亲的期望、设定的规则与限制产生了深刻的质疑与反叛，原本美好的愿景，竟悄然演变成了一场激烈的代际碰撞。希望每一位中考考生、高考生的家长化身“美好的发现者”，用一双充满爱的眼睛，捕捉孩子身上的每一个闪光点，与他们建立基于欣赏与包容的深厚情谊，耐心倾听孩子内心深处的声音。当面对难以逾越的障碍时，不妨寻求专业的心理支持，以免在无谓的对抗中给孩子留下难以弥补的心理创伤。

预设情景 过度保护孩子

“没想到升初二后，班主任和其他几位主课老师都换人了。”直到前几天新班主任来家访，赵先生

一家才知道学校对教师的人事安排进行了大调整。他认为儿子是属于那种“认老师”类型的学生，就是特别认那些“对他好”的老师，从预备年级到初一，带了两年的班主任都对他关爱有加，会随时叮嘱他在学习上要注意哪些问题。赵先生说：“前两年我逐个去语文、数学、英语和体育老师家里拜访，希望他们对孩子多加关照。事实上，孩子和这些老师都相处得很好，成绩也在稳步上升。现在整个年级集体换新教师，孩子能不能适应真是令头疼的问题。”他坦言，家长群里这几天也像是炸开了锅，很多家长都在焦虑，不知道新班主任是不是能震得住班级，担心新的数学老师是不是太年轻了，埋怨为什么学校要在学业任务加重的初二年级大面积换教师。

“有些家长对孩子过度保护，比如预设自己的孩子‘认老师’、换老师对孩子‘不利’等情景，用这样的方式处理家校关系只会换来更多的焦虑，还不如逐个去拜访老师多沟通。”上海家长服务热线家庭教育咨询师宋成锐说，进入新的年级后换教师是学校的正常办学行为，家长完全不必在孩子面前给出负面评价，相反还要为孩子减压，让他们更好地去适应新教师的新教法，提升自己在新的师生关系环境下从容成长的能力。

本报记者 王蔚

银轮飞滚生意来“骑行热”下显身手

飞艇师助骑友越骑越爽

相关销售火热

飞艇师英文名是“Bike Fitting”，“这是比较新的一种职业，目前还没有贴切的中文翻译，所以暂且音译为‘飞艇师’，也可称作‘运动调整师’。”有业内人士如是说。

内地出现越来越多的飞艇师，与时下的“骑行热”不无关系。近年来，在骑行热潮的推动下，自行车市场迎来火爆的行情。据中国自行车行业协会的最新数据，2023年我国千元以上自行车产量达到1215万辆，同比增长15.1%，高端运动型自行车销量增长超10%。据天猫平台2023年的“双十一”数据，骑行服饰的销量同比大涨超100%，其中，骑行眼镜、风镜销量增幅为210%，骑行头盔销量增长180%，骑行裤销量增长170%。

在线下，可以提供飞艇服务的专业自行车门店也如雨春笋般冒出来。位于前滩的“ID单车”是今年5月份才开业的自行车店。创始人倪佳深感近些年的骑行热催生了广阔的市场空间，她说，过去她代理的自行车品牌每月平均只能卖两三台，到了2023年迅速蹿升到每月七八十台。走进“ID单车”店里，各种自行车零件、装备应有尽有。除了卖产品，“ID单车”也提供专业的飞艇服务。“一是寻找专业的飞艇师，我们目前是跟上海自行车队有合作，退役的专业运动员可以到店当飞艇师，现在店内有两名专业的飞艇师；二是提供专业的飞艇设备。”倪佳告诉记者，店里斥资几十万元，从意大利购置了一台专业设备，作为人力的补充，以便更科学高效地采集数据。

走进店内的最内部，在写有“idmatch bikelab”的背景板下，记者看到这套专业的骑行测试设备。倪佳告诉记者，这台设备利用先进的3D点阵光摄像头技术，能够精准、迅速地

职场新舞台

银轮飞滚，中国是世界上有名的自行车大国。当下，骑行还升级为人们在都市繁忙生活之余行之有效的解乏放松方式。而随着越来越多的人加入到骑行运动中，周边产业配套和服务逐渐迈向专业化和细分化，也催生不少新就业形态，飞艇师就是其中之一。



飞艇师调试车辆

杨硕 摄

收集骑行者的身体数据。其自适应模拟骑行台传感器能准确感知骑行者的高效骑行区间，并自动提供车架数据参考。此外，该设备还配备了专用的锁鞋鞋垫，有助于优化踩踏运动轨迹。“传统骑行运动调整的话，是采用贴片式的方法，要骑行者像做心电图一样，戴上传感器，以采集数据，但这样弄的话基本上需要3到5个小时，我们这套智能骑行台采用更先进的技术，一个半小时左右就能搞定，所以效率会更高。”倪佳说。

工作有点像医生

现年27岁的周陆成是店里的飞艇师，自打几年前从自行车队退役以后，他逐步转型为飞艇师。周陆成告诉记者，飞艇师主要服务于骑行运动，可以让骑行者更加科学、专业地去骑行，早些年主要是服务专业运动员，但随着全民骑行热潮兴起，越来越多的普通骑行运动

爱好者在交流中了解到这一职业，开始寻求专业的服务，让自己的骑行变得更加顺畅，例如调整骑行姿势、调整骑行设备等。

“客人来了后，我们就开始操作，比如说帮他调车，问他骑车时身体哪里不舒服，然后就输入多项数据，并调整客人的车辆，让他骑行时更加顺畅。”周陆成简单介绍了一下自己的工作。

“就像我们会经常听到骑友在抱怨：‘骑着手麻、肩酸、腰酸、膝盖不舒服……要怎么改善呢？’其实，很多情况下，是车辆设定不合适以及骑行动作不合理造成的，这些问题很大程度上都是通过飞艇师来解决。”周陆成说。

在周陆成看来，飞艇师要为车手做全面的评估，其工作有点像医生，需要了解客户身体的所有特征。除了要了解车手的体征特点，骑行经验、习惯、风格等，都是飞艇师需要关注的内容。

本报记者 杨硕

本报讯（记者 李一能）《我们拥有一个名字叫中国》《踏浪》《外婆的澎湖湾》《龙的传人》《乡间的小路》……这些脍炙人口的歌曲是上世纪七、八十年代台湾校园民谣的代表作，凝结着海峡两岸几代人的共同回忆。昨天，由上海市海峡两岸民间交流与发展研究会（海民会）主办的两岸研讨会“台湾校园民谣之美：传播与青年交流”在上海戏剧学院国际会议中心举行，台湾知名民谣音乐人叶佳修、李建复等来到现场，与两岸青年、音乐人共话台湾校园民谣之美，探讨如何用民谣促进两岸文化交流。

举办此次研讨会的目的，是纪念台湾校园民谣兴起50周年暨传入大陆45周年。1979年，台湾校园民谣通过电台广播节目开始传入大陆，逐步掀起传唱热潮，影响了几代人的青春岁月。

海民会会长高美琴表示，台湾校园民谣不仅仅描写校园生活与青春悸动，更不乏抒发思乡与家国情怀的经典作品，至今在两岸民间有着深远的共鸣。回顾校园民谣在海峡两岸传唱的过往，有利于理解两岸同根同源的文化影响，推动两岸青年的交流融合更加深入。

本次研讨会属于海民会策划发起的两岸青年交流活动“校园民谣进校园”的重要内容。该活动已通过专家组评审被列为市政府对台交流重点项目，并被纳入市台办“两岸青年活力嘉年华”的总体安排。

推动两岸青年交流融合更加深入
两岸嘉宾共话台湾校园民谣之美