

面对家长投诉频发与教育焦虑,专家建议—— 效仿苏门家风 以豁达破内卷

多给孩子童年滋养

今年8月,时值北宋文豪苏东坡逝世924周年。“我们常想起苏东坡‘大江东去’的豪迈、‘但愿人长久’的温情、‘一蓑烟雨任平生’的潇洒,却少有人追问:这份穿越千年的魅力,究竟源于怎样的童年滋养?”活动伊始,主持人、上海开放大学人文与公共管理学院副院长伊晓婷的提问,将话题引向苏东坡的原生家庭。

作为深耕苏轼研究的传记作家,中国苏轼研究会理事崔铭拆解了苏家的特质,“苏轼的祖父苏序豪爽仗义,灾年时曾卖掉自家良田救济饥民,却从不求回报;父亲苏洵从来不以‘高压父权’的角色陪伴子女,他常与苏轼、苏辙谈古论今,带他们游学四方拜访名士,让孩子在‘努力可改变人生’的信念中达成博识、智慧和自信。母亲程氏更以范滂的经历教育孩子们,当少年苏轼立志‘愿为范滂’时,她未加阻拦,反而肯

近日,绍兴的一幅鲁迅壁画遭到莫名投诉引发社会热议——家长究竟应该给孩子传递怎样的生活观、成长观?严苛甚至刻板的教育与让孩子从小享受“人间有味是清欢”的



教育新观察

烟火气,是否真的格格不入?在日前举行的上海“市民读书汇”第五期活动现场,专家与家长共同探讨如何才能找到一把开启智慧教育的密钥。

定其浩然正气,这份包容与引导奠定了苏轼一生的济世情怀。苏家‘轻财仗义、诗礼相传’的家风并非抽象的口号,而是融入日常的言传身教。”

在和谐家风中成长

现在,不少家长因过度维权时常与学校和社会产生对立情绪,类似投诉鲁迅壁画、投诉教室或冷或热的事情“满天飞”,学校和相关部门疲于应付,很重要的一个原因就是家长本身缺乏包容之心,少了君子的谦谦气度。那么,苏东坡的家庭教育又能为当代家长带来哪些启迪呢?崔铭说,苏序对大器晚成的

苏洵从不催促,苏东坡也一直喜欢夸奖自己的子侄,曾写诗称自己和弟弟苏辙“誉儿虽是两翁癖,积德已自三世种”,将孩子们的诗作和自己赞誉的诗“寄诸子侄”。这种多元包容、尊重个性的和谐家风,为苏家孩子们的健康成长营造了良好的家庭氛围。

上海市家庭教育研究中心研究员杨敏认为,幸福的童年有着三重底色。她说:“苏轼的童年有三个关键支撑:一是家庭的温度,父母双重陪伴、兄弟间互相砥砺,让他们从小获得充足的情感安全;二是读书的快乐,父子三人同读同论,将读书从‘求功名的工具’变为‘生命自足的

乐趣’;三是祥和的氛围,苏家创设‘门前万竿竹,堂上四库书’的环境,让全家充分享受物质与精神的双重富足,这也为苏轼后来坦然应对人生坎坷预备好了‘心理压舱石’。”

稳住心态破局内卷

见不得名人画像有吸烟的场景、生怕孩子受一丁点的委屈,甚至教室外有鸟叫声都要责怪学校管理不到位。如此这般,是家长的心理出现偏差,还是价值观发生了扭曲?有观众以此为由头提问,苏东坡的原生家庭是幸福的,但不是每个人都能这么幸运,如果不是来自

完美的原生家庭,应该如何自洽呢?

杨敏说,每个人到了一定年龄就有能力规划自己的生活,一个智慧的人应该能够突破原生家庭的限制,为自己的理想而努力。伊晓婷表示,我们要学习苏东坡的人生智慧,像他一样豁达地面对一些不如意,积极地去创造更好的生命状态。

“当下教育内卷的核心是家长与孩子都陷入‘短期功利’的焦虑。而苏东坡的成长故事恰恰提供了一个很好的破局思路。”杨敏给出了避开内卷的三条路径:“一是用爱营造家庭的良性生态,让孩子在可预期的温柔与激励中长出胆识,而不是在忽冷忽热的焦虑中迷失;二是把学习放回生活里,像苏家那样让读书与行走、手作、谈论交织,让知识成为可触摸的快乐;三是把幽默当成能力,允许孩子自嘲,允许他们失败,教会他们‘先稳住心,再处理事’,这比考再高的分数都更为重要。”

本报记者 王蔚

上海交大本科新生报到

AI导师护航 开启大学生活

昨日,上海交通大学迎来数千名2025级本科新生。今年,每名新生刚到就拥有个人专属中英双语“AI修业导师”——提供全天候、全方位的学业发展与规划支持,逐步引导学生科学合理地规划学习进程。从报到注册、学习安排,到日常各类教务咨询,“AI修业导师”将常伴学生左右。

本报记者 陶磊 易蓉 摄影报道



◀ 陶唯和与陶唯庸是双胞胎兄弟,哥哥陶唯和考上了复旦大学,弟弟陶唯庸考上了交大。昨天上午,哥哥(左)送弟弟到交大报到

MBA课堂上的“灵魂拷问”



新民特写

“如果背叛能带来即时最大收益,你还会选择合作吗?”最近,上海交通大学上海高级金融学院MBA“科技企业成果转化实践课程”的课堂上,金融研究院助理院长、MBA项目执行主任倪海英将经典的“囚徒困境”抛给学生。

高金MBA携手上海交大先进产业技术研究院、重庆人工智能研究院、弗劳恩霍夫智能制造创新中心等兄弟单位,联动产业园、创投,从近100个候选项目中筛选出15个覆盖具身智能、AI+医疗、

eVTOL无人机、芯片、新材料、量化金融、养老餐饮等十余条前沿赛道的项目,让学生在为期半年的课程周期中,组队深度参与实践,经历立项、讨论、路演、融资等环节,完整体验企业资本化的全过程。

加入哪个团队更有前景?许多学生问倪海英。她没有直接回答,却用一堂博弈论引导大家探寻商业决策的核心。逐利是商业的本质,但是那些看似吃亏的“傻瓜”,始终不计回报、坚持为公共利益做贡献的“一贡献者”,却在研究中被证明是点燃合作之火的第一张多米诺骨牌。真正的理性,有时恰恰体

现在敢于率先承担成本的“利他”之中。倪海英对学生说,“你们不是旁观者,而是以共创伙伴的身份走进企业,与其共担风险、共谋发展。”她指出,项目充满不确定性,失败与挫折是常态,但也是最宝贵的教育价值。她鼓励大家成为“一贡献者”,以行动影响团队,躬身入局。

“真正的‘风险共担’是明知可能失败,依然选择下场。所以,你们敢不敢all in?”

每个参与课程的学生都收到了一份文创礼物,上面印着“风险共担”的英文:“Skin in the Game”——正是这所商学院的价值观。 本报记者 易蓉



年轻人又爱上在家艾灸

操作莫忘安全第一,方法不对反伤身

一场突如其来的暴雨+冰雹,给“高烧了”好久的申城些许退了点热度。本报“中医的夏天”也迎来了“大结局”。如今,艾灸已经成为不少现代人青睐的养生方式。线上购买,在家操作,的确方便;可小小艾灸,讲究不少。

在家艾灸,安全无疑要放在第一位。上海岳阳医院针灸科周丽芳医生指出,艾条不要离皮肤太近,以感觉温热舒适、没有灼痛感为宜。这个距离一般在3—5厘米,并根据自己的感觉随时调整。

经常有患者询问,艾灸是否越烫越好。其实不然,有“灸感”(温热感渗透到皮肤深处)才是有效的标志;对于老人、小孩或皮肤感觉迟钝的人,家人要帮忙用手试温。

周丽芳说,可以使用艾灸盒,但一定要选择有多层防护网的,并且要隔着一层棉布或毛巾使用,避免网具过热直接接触皮

肤,“务必要记得的是,艾灸时艾灰要及时弹掉,防止掉落烫伤。”

空调吹久了容易出现脖子发紧、肩膀酸痛、怕冷,甚至感冒的症状,这时用艾灸有效果吗?周丽芳表示,艾灸的温热之力正是应对这种情况最好的“解药”,可以起到祛风散寒的作用。

她说,在刚出现症状的时候,市民就可以在家重点灸三个穴位——

■ **大椎穴** 刺激大椎可以振奋阳气,祛除风寒,它的位置很好找:低头,脖子后面正中最高凸出的骨头下方凹陷处就是;

■ **风门穴** 艾灸这个穴位可将风寒之气驱逐出去,这个穴位在大椎穴往下推两个椎骨、左右旁开两指宽的位置;

■ **神阙穴** 就位于肚脐眼,受风后如果出现腹泻,大便不成形可以灸这里,温化寒气。

“艾灸时请专心,不要一边艾灸一边睡觉或者做别的事,以防意外。”周丽芳提醒,“一般每个穴位灸15—20分钟为宜。”

本报记者 郜阳



扫码看视频

为患儿开出“心灵处方”

上海市儿童医院“音乐疗愈空间”启用

本报讯 (记者 左妍)日前,上海市儿童医院泸定路院区“音乐疗愈空间”正式启用。总面积230平方米的“音乐疗愈空间”采用灵活隔断设计,可随时划分成两个独立区域,配备了由上海音乐学院人工智能音乐疗愈重点实验室提供的高品质声音疗愈系统与专业音响设备,既能为住院患儿调节情绪,也能为医院职工舒缓心理压力,让音乐的疗愈力覆盖多元需求。

上海市儿童医院精神心理科朱大倩介绍,作为规范的医疗行为,音

乐治疗需由专业治疗师在特定环境中开展,而目前该院已实现全年龄段覆盖:从高危婴幼儿到青春中后期,针对各年龄段的身心健康疾病及心理障碍,均能提供个体与团体音乐治疗。该院还明确区分了“音乐治疗”与“音乐疗愈”的定位:前者针对特定疾病患者提供个性化干预,后者更侧重身心健康维护,多以团体形式开展。目前,针对自闭症家长、住院患儿及家庭成员的音乐疗愈团体已顺利运行,未来服务范围还将持续拓展。