



毕业生要为自己作一份长远的发展规划，同时，**注意保持职业生涯的连贯性，不要轻易的以试错为由，频繁的换工作。**



的表情包，也无法描述我们对校园的思念。再多的聊天记录，也抵不上与室友的相视一笑。”上海大学的同学还关注寒假前留在寝室的多肉植物，以及校园里的一草一木——那些“上大的味道”。特别是毕业班的学子，更是热盼着校园重逢，因为这样的时光即将一去不复返——毕业季的校园，哪怕体验过一天，也值得一生怀念。

比起已经是成年人的研究生们来，中小學生，甚至高校低年级學生们，更面临网课不足以取代线下情感交流等问题。教育部基础教育司司长吕玉刚就表示，线上教育师生互动和情感交流不足的突出问题，需要在今后的工作中加以破解。

如何破解，除了网课领域的继续探索，更需在疫情常态化管理、复学复课后，守护好孩子们的身心健康。福州市未成年人心理健康辅导站在该市中小学复学前，做了一次问卷调查。调查显示，73%的孩子担心疫情影响学业，还有担心被传染、担心家人经济收入、和家人产生矛盾等。作为该辅导站的站长，福州教育研究院的王心红老师表示，这些压力是真实的，也是综合的。“有的家庭亲子关系不够融洽，长期居家激化了原本存在的亲子矛盾，家长的不良情绪传递给孩子。这些都能造成心理问题。”王心红说，“另一方面，孩子长期居家学习，生活作息相对自由甚至懒散，很难快速走出‘舒适圈’，放大了眼前的困难。还有一些孩子居家期间对电脑、网络、手机形成依赖。”

王心红所谓的“家长的不良情绪”，包括疫情下家长面临着工作、经济和社会竞争等压力，同时还要更多关注孩子学业。“在这种情况下，大部分家长都会产生焦虑、担忧等情绪。但作为成年人应该了解父母情绪对孩子的影响，学会自我反

省和控制情绪，当和孩子出现冲突、争吵时，要及时喊停，先退一步，不要让冲突升级，‘静观其变’也是一种教育智慧。”王心红说。

教育部披露的数据显示，预计到5月底，全国返校學生人数将达到2亿人。目前，一些学校正在开展學生返校复学工作。如果教师的工作细致，也能发现一些情况。湖北五峰渔洋关镇小学一年级（2）班班主任余文艳在4月29日的家访中，就发现本班同学柯恩雅在案板下上网课。柯恩雅的父母在渔洋关镇

黄浦区卢湾二中心小学同学进校前要测体温。摄影/刘歆

