

## 疫情让今年高考更特别

□陆宏同

最近,有高三学生在微博上这样写道:“我太难了,生于非典,考于肺炎……”虽是调侃,却饱含浓浓的焦虑。

高三学生原本现在属于最后的冲刺阶段,但新冠肺炎疫情却让这次的冲刺变得困难重重,他们内心难免焦虑、烦躁、彷徨,这是可以理解的。

疫情打乱了所有的复习备考计划,尤其是与教师面对面的课堂学习变成了还没有完全适应的线上学习,确实让

人纠结。虽然这些是客观事实,但无论如何,学习的本质并没有变。更何况,这是所有高三学子都需要去共同面对的,大家依然处于一个公平的竞争环境之下。

实际上,在通向高考的征途中,我们面对的不仅仅是高考本身,还有各种各样的不确定因素。即便备考环境特殊,仍有一些东西是确定的,譬如:高考归根到底还是纸笔测试,教材、题型、考试的难度以及考察的重点等,也都非常明确。此外,还要看到高考考察的是一名

学生多年来所积累的知识、所养成的思维方式以及心理素质水平的总和。

既如此,还有什么值得焦虑的呢?与其把精力耗费在无畏的担忧上,不如按部就班,认真对待每一次网课,一步一个脚印地去复习、去查漏补缺,以平和的心态迎接考试的来临。从某种意义上来说,对于本届高三学生来说,更要全力以赴迎接学习之外的各种挑战。

也许,宅家学习最大的不便在于:没有了各科教师不厌其烦的督促,以及同学之间相互的监督激励,容易懈怠、怠

惰。还有些人作息变得很不规律,不是睡到日上三竿,就是熬到夜半三更。因此,我们一定要与自己的惰性和任性作斗争,正常作息,张弛有度。谁做到了勤奋自律、合理安排时间,谁就会是真的赢家。

我们始终坚信,疫情一定会被战胜,生活也一定会回到正常的轨道。挑战永远与机遇并存。只要考生做到心中有数,就能静下心来,不被外界的喧嚣左右,沉着复习迎考。只要对自己曾经的努力抱有信心,相信自己只需好好把握

宝贵的时光,到了考场就一定能发挥出自己正常的水平。

人生路上多坎坷,每一次跨越都意味着成熟和成长。等到顺利走过这段略微有些灰暗的备考日子,就如火车驶出隧道般,你定能感受到温暖和光明扑面而来。

学校积极投身防疫心理疏导  
这个“战场”有我们

□本报记者 舒玲玲

“如何做好应对疫情的心理防护”“应激反应下如何做好心理调适”“如何调适受困家中的烦躁情绪”……日前,杭州市西湖区又上线了一期疫情防控心理调节系列微课,围绕宅家期间学习生活中的常见问题,给予学生和家长们适切的指导。

突如其来的新冠肺炎疫情让很多师生及家长无所适从。我省第一时间启动重大突发公共卫生事件一级响应后,教育系统也迅速反应。宁波将常年开通的中小学心理热线转为防疫热线,提醒师生家长切莫紧张,要做好自身防护。衢州也集结了来自教育、卫健和司法系统共142名专职心理工作者,组成防疫心理疏导“铁三角”。天台成立了心理援助工作组,由15名资深心理疏导教师和110名持B证以上的心理健康教师组成,负责线上答疑解惑。

通过微信、电话或电子邮件等方式,一大堆问题得到了及时的疏解。譬如:“家中有亲戚确诊,全家被隔离了怎么办”“每天围着客厅卧室转圈,可心里惦记着学习,不由自主地焦躁心慌,有什么招”“复工后,

孩子没人管了怎么办”。据统计,截至2月底,全省11地市共开通防疫心理热线1000余条,3000名中小学专兼职心理教师负责接听咨询电话,服务近1万人次。全省各地各校还制作了心理微课供学生及家长收看、学习,共计544节。

超长假期也催生了其他一系列心理问题。记者从省中小学心理健康教育指导中心了解到,因延期开学和居家学习而导致的亲子矛盾升级,已成为近期咨询、援助的重点。“学生不愿意上网课,而家长担心孩子学业成绩下降,充满了焦虑。”浙江省教育科学研究所心理指导办公室主任庞虹卫说。

为掌握学生居家期间的真实心理状况,温州市洞头区面向海霞中学等6所初中学校共2440名学开展了网络问卷调查,并对少部分有负面情绪的学生进行了重点关注。舟山市六横中学则对全校学生进行了“云家访”,教师们说:“视频连线是‘云家访’最有效的一种形式,不仅可以观察学生的家庭情况、学习生活环境,还可以直观地看到学生的精神面貌与状态。”

在地毯式摸排中,新冠肺炎确诊患者及隔离家庭子女、抗“疫”一线医护人员子女、经济困难家庭子

女、远离家乡的新疆内职班学生等一批重点群体受到了格外关注。2月29日,针对抗“疫”一线医护人员子女,省教育厅发挥学科和师资优势,成立心理援助志愿服务队,开通两路心理援助专线,一路专线面向抗击疫情一线医护人员,由15位知名精神卫生专家、主任医师承担接线工作;另一路专线面向一线医护人员家属及其子女,由省教育科学研究所、省中小学心理健康教育指导中心召集杭州市中小学20位咨询经验丰富的专职心理名师坐镇接听。杭州市江干区各学校则纷纷组建关爱团队,由校领导、班主任、学科骨干教师等充当“云端爸妈”,建立一对一在线联系。

这个寒假,平湖市职业中等专业学校有243名新疆学生留在学校。2018级24班班主任李军慧坚持每天到校,查看他们的作息情况、用餐情况、健康状况等。李军慧说:“孩子们到千里之外来求学,难免会有些孤单和不安。疫情当前,作为班主任肯定要多花些时间陪伴他们。”

此前,所有参与抗疫心理援助的教师都收到了“大礼包”。省中小学心理健康教育指导中心在其官网上发布了防疫心理处方以及应对疫

情的心理干预资源包。“疫情突发,而且波及面广、影响重大,说实话我们也没经验,这份‘大礼包’来得太及时了。”温州市教育科学研究院孙颖亮说。其中,由浙江师范大学编制的《中小学生防疫心理调适手册》提供了30个疫情期间中小学生会遇到的心理困境与疏解方法,很有指导意义。

随着抗疫阻击战的深入,参与心理援助的教师也边援助边总结,提炼出一些行之有效的工作方法。像“湖州37度心理”团队就集结了当地多位心理健康教师,他们与当地的广播电台合作,开设《每日疫情问答》栏目以回应群众关切的问题。相关内容还被汇编成“疫情心理健康15问”,成为心理援助的重要参考。温州市的徐中收名师工作室也组织骨干心理教师总结经验,针对小学、初中和高中学生编写了不同版本的《抗击疫情,学生心理防护宝典》。

杭州医学院  
推“杭小e课堂”

本报讯(通讯员 孙金铭 周菁楠)近日,杭州医学院推出了“杭小e课堂”,为抗“疫”一线医务人员子女提供一对一课程辅导,获得了医护人员的点赞。

为响应团中央关于组织高校青年志愿者开展“与抗‘疫’一线医务人员家庭手拉手专项志愿服务”活动号召,杭州医学院将原互助式学习志愿服务项目“小医课堂”升级为“杭小e课堂”。升级后的课堂被搬到了互联网上,上课形式也从面对面教学变成了视频连线;听课的学生年龄跨度变大了,从小学生到初中生,生源多样;讲课的内容更丰富了,从小学语文到初中化学,课程门类齐全。

学生们与浙江省肿瘤医院团委牵手,通过建立线上课堂的方式,走进医务人员家庭,为不同年龄层次的孩子提供学业辅导、陪伴学习的志愿服务。针对不同年龄层次的学员,志愿服务形式有所不同:面向小学生,以在线视频辅导的形式进行陪伴、答疑和课程教学;面向初中生,以视频连线或解答题形式对学员提出的疑难问题进行针对性辅导。

“杭小e课堂”志愿者招募令一经推出,得到了大学生的热烈响应,有150多名学生报名,经过层层筛选,最后共有16名大学生入选。

义乌教师  
一对一关爱医护人员子女

本报讯(通讯员 龚琴娟)最近,义乌市北苑街道社区卫生服务中心护士龚子平终于能安心地上班了。原来,孩子得到了班主任的照顾,让自己没了后顾之忧。

龚子平的爱人是派出所民警,夫妻俩都在为防控新冠肺炎疫情而奋斗,顾不上才上三年级的儿子刘宸源。今年情况特殊,假期又不断延长,龚子平很担心孩子的学习和视力。2月14日,义乌成立了医护人员子女教育帮扶突击队。绣湖小学教育集团班主任施环英就成了刘宸源的“临时妈妈”。线上的关怀,不能满足孩子对陪伴的需求。在疫情有所缓解的情况下,施环英还把刘宸源接到了自己家里,照顾他的学习与生活。

刘静雅是医护人员子女教育帮扶突击队队长。据她介绍,像刘宸源这样有帮扶需求的学生共有26名,其中22人无人看护,21人是小学生。如今,他们都得到了关注与照顾。26名学生均由班主任直接联系,指导他们提高线上学习效率,帮助他们合理安排假期学习与生活。

## 坚守浙江北大门

随着返工潮的到来,嘉兴在高速公路省际卡口增开车道,对过往车辆和人员进行体温测量、人车核录。嘉兴市南湖区教育局的8名工作人员与其他志愿者一起,实行24小时三班倒,对过往车辆和人员进行检查,全面做好疫情排查、劝返等工作,坚守浙江北大门,做到不漏一车、不少一人。图为工作场景。(本报通讯员 郝东华 摄)



## 湖师院线上助力童装企业复工

□本报记者 李平  
通讯员 谈铮涛

湖州织里镇被誉为“童装之都”。按照惯例,每年春节过后企业就会开足马力生产,完成各种订单。然而,受新冠肺炎疫情影响,今年不少童装企业却陷入了困境。

2月初,第一时间了解到企业面临的最大难题,湖州师范学院商学院的师生们立即行动起来,迅速组建复工服务队,以帮助企业渡过难关。由于师生还没返校,也不能与企业密切接触,为此他们决定把所有的工作移到线上来完成。

靠着一部手机、一台电脑,商学院的6位教师以及9名学生骨干,分别在湖州以及江西、安徽、江苏等地的家中,联系上了阿里巴巴湖州分公司、函炜服饰、哈冰服饰、吉米兄弟服饰等100多家企业,并达成了服务意向。

根据企业的实际需求,师生们以项目管理的方式,组队服务不同的企业。商学院党委副书记崔帅所在的团队主要服务出口型童装企业,服务项目包括跨境电商业务的产品说明翻译、线上营销的运营、新产品上架的图片处理、客服需求等。而商学院博士、驻织里镇科技特派员程兆麟带领的团

队则为中小型生产型企业当起了电商先锋军,争取国内客户,并提供定制化服务。商学院副院长唐洪雷所在的团队则一直忙于联系本地车队,精准服务童装企业……

一段时间下来,随着服务项目的增多,加入团队的师生也越来越多。连一些留校的留学生也加入进来,他们凭借一口流利的外语,能更好地帮助企业开展涉外业务咨询及订单交流。

线上的各项对接尽管繁杂,但丝毫没有影响师生们的干劲和热情。高效、专业的服务也让童装企业主们赞不绝口。湖州永冠服饰有限公司总经理赵冠强说,湖师院师生的加入,为企

业的网络营销增加了战斗力,抢占了先机。

线上帮扶企业复工,大学生们也从中得到了锻炼和成长。该院学生潘俊杰说:“很高兴自己宅在家里,还能帮到企业,最重要的是能够接触到企业的核心业务,这对自己也是个很好的锻炼。”

在帮助企业复工的过程中,商学院还就疫情防控、企业复工复产等重要问题撰写咨政建言,已形成6篇报告,主要涉及金融扶持、医疗公共管理、夜间经济、企业物流和乡村旅游等方面的具体建议,以期推动“疫”后地方经济发展。



近日,缙云县教育局联合县人民法院对一起案件的庭审过程进行了网络直播,以丰富学生居家学习内容,创新青少年法治教育形式。全县小学高段学生和初中生实时观看庭审直播,线上参与庭审旁听。图为学生观看直播的场景。

(本报通讯员 杜益杰 李紫娟 摄)