

热点聚焦

## 居家网课不焦虑 亲子关系少困扰

马志国

出于疫情防控的需要,有些地区孩子们居家上网课,致使一些家庭的亲子关系又面临新的挑战。不少家长拨通我的心理咨询专线,诉说孩子在家上网课的种种困扰。孩子居家学习,对亲子关系来说本身并不是一件坏事,有助于家长了解孩子学习的具体情况、增进与孩子的交流互动等。但是,这种非常时期的教学方式,从心理学角度说,确实容易让孩子和家长都遇到一些新的问题和困扰。但只要调整好心态,找到合适的方法,这些问题都是可以解决的。希望以下的案例和解析,能为家长提供一些启发和帮助。

## 怎样化解学习氛围方面的心理困扰

## 【案例】

晓路是个比较懒散的初一男孩,学习不太专心。上初中后,经过一段时间训练,他在专注力方面刚刚有所起色,可是在家里上网课的学习氛围,又让晓路变得有些松懈懒散,不能专心学习了。半天的网课,晓路得从书房出来好几次,一会儿喝水,一会儿找零食,有时还把零食放在书桌上,一边听课一边吃。为上课专心这件事,妈妈非常焦虑,一天要和晓路闹好几次,但还是没什么效果。

## 【家长怎么办】

学习氛围是影响孩子学习状态的非常重要的心理因素。在学校上课时,身边的同学、讲台上的老师以及教室里的环境,都会形成一种有利于学习的心理氛围。在家上网课就没有这样的优势了,确实存在一些不利于孩子专心学习的因素。家长应该怎么办呢?

一是面对现实。不管怎样,在家里上网课都不如在学校上课的学习氛围好。家长要能面对这个现实,不要期望过高,就会少一些焦虑,多想一些办法。

二是减少干扰。孩子上网课期间,大人尽量减少对孩子的干扰,尽可能给孩子提供一个单独的学习空间,但是又不要过度小心翼翼,大人蹑手蹑脚反而会让孩子神经紧张。

三是共同学习。家长不妨趁宅在家的机会,给自己也安排点儿学习进修的内容,和孩子当一回“同学”,比如在一个房间里共同学习。

## 怎样化解学习效率方面的心理困扰

## 【案例】

欣然就是个高三女孩,平时学习特别认真,不甘人后。在即将高考的关键时刻,不能正常上学,让她非常焦虑。网课是远程教学,不能跟老师当面互动,欣然感觉与在教室里上课的效果差远了,于是开始担心自己的学习效率,担心别人超过自己。妈妈看到孩子这样,更是忧心忡忡,非常担心这样下去孩子的高考成绩的受影响。

## 【家长怎么办】

居家上网课,确实有一些不利因素,容易影响孩子的学习效率。面对这个客观现实,家长应该怎么办呢?

一是转换视角。疫情面前,我们生活的各方面都受到很大影响,包括孩子们的学业。可是换个视角看,在这样艰难的日子里,我们还能健康平安地陪孩子在家里上网课,已经是一种值得感恩的幸运了,何必为一时的学习效率而过分忧虑呢?

二是保持镇静。过度的焦虑心态、过强的竞争心理,都只会降低学习效率。家长的淡定,对孩子是最好的榜样和心灵镇静剂。孩子心态静下来,大脑才能更好地运转,才会有更高的学习效率。

三是降低期望。家长的高期望,对孩子的学习往往是帮倒忙,甚至会导致孩子的逆反心理,故意不好好学。家长降低一些对孩子学习的期望,反而可以更好地帮助孩子安心和提高学习效率。

## 怎样化解手机游戏方面的心理困扰

## 【案例】

章女士的儿子上初二,只有下午才有网课,孩子上午半天拿着手机玩游戏不出门,下午上完课还是手机不离手,到了晚上才着急地写作业,写完作业还是接着玩手机,一直到晚上11点多才肯把手机交出来。章女士很后悔没有早点儿开始在玩手机方面给孩子立规矩,导致孩子现在有点儿得寸进尺。为了让孩子控制手机游戏瘾,家长想了各种办法,甚至打过骂过,但都收效甚微。

## 【家长怎么办】

心理咨询案例中,有太多家长和孩子之

间由手机引发的战争。有些是由来已久的问题,只是在上网课期间进一步激化了这种矛盾。上网课需要查资料、作业打卡等,让孩子又多了用手机的理由和借口。为了避免这样的手机之战,家长应该怎么办呢?

一是调整认识。疫情防控期间,大人孩子都宅在家中,手机几乎成了与外界沟通的最主要方式,孩子也需要与他人的交流。在理解的前提下,家长不必过于防范和纠结孩子用手机的事情。如果是老问题,更不要在这么个特殊时期让矛盾激化而触发手机之战。

二是和平谈判。有了认识的调整,亲子双方就可以坐下来心平气和地谈判了。谈判应是平等的,双方经过商量并达成协议。家长可以给孩子一些玩手机的时间但有明确的时间规定和限制,孩子得到尊重和谅解后,往往也会自动减少玩手机的时间。

三是做出榜样。有的家长一边看着孩子学习,一边自己玩手机,怎么要求孩子呢?家长要自己先做好榜样。比如可以在孩子学习的时候,家长在旁边读书或者自学,或者在亲子协定中对家长自己用手机的时间也做出规定并带头执行,以身作则。

## 怎样化解情绪方面的心理困扰

## 【案例】

利凯是个初二男孩,学习还好,就是正在逆反期,平时常因一些事情跟家长闹起

来。宅在家里不能出门,让利凯心情烦躁不安。上网课到第三天的时候,利凯不知为什么情绪突然烦躁起来,嘴里一个劲儿地嘟囔:“烦死了,不学啦!”同样心绪不宁的妈妈,看到利凯这样,气不打一处来,就对孩子连说带骂。矛盾升级的结果是,妈妈动手打了孩子一巴掌,利凯红了眼,把作业都撕了。

## 【家长怎么办】

疫情已经让人心绪烦躁,长期宅在家里更容易让人心绪烦躁。这种情况下,家长必须要积极自我调控。为了避免情绪爆发导致亲子冲突,家长应该怎么办呢?

一是理性克制。当意识到自己情绪快要爆发时,要尽快让火气降温,比如在心里默念:“孩子宅在家里也不容易”“我不着急,先冷静下来”,或让舌头在嘴里绕三圈,不让刺激孩子的话说出口。

二是及时转移。如果已经有了发火的苗头,赶紧让自己及早转移。比如赶快离开孩子,或赶紧回到自己的房间,一个人坐一会儿或躺一会儿,想办法让自己的情绪平静下来。

三是合理宣泄。如果确实情绪难以克制也难以转移,也可以进行合理宣泄。比如把自己关在房间里大哭一场,必要的话也可以拨通专业心理热线或好友的电话诉说一下。家长自己心平气和了,亲子之间也会少一点冲突,多一份和谐。

(作者系天津宝坻心理健康中心心理咨询师)



夏山绘

由近日社会反映的人教版小学数学教材插图问题,网上又爆出不少以幼儿和中小学生对阅读对象的书籍也存在不当内容,引发大家特别是家长们的热议和关注。一些家长对照检查,发现自己给孩子买了其中某些书,甚至引发焦虑。家庭是孩子的第一所学校,家长是孩子的第一任老师,也是决定给孩子买什么书、让孩子看什么书的关键人物,是孩子读书的第一把关人。

好书激发孩子的求知欲、兴趣与热爱,是奠定孩子未来人生内心丰富、精神强大、行为优秀的基础。而坏书的作用恰恰相反。著名教育家陈鹤琴先生讲过:给孩子们读的书,就要选择那丰富有养料的可以吸收的书。这就是说,给孩子看的书,既要是丰富有趣的又要是能增加儿童成长养分的。就当把好第一把关人,建议家长多注重以下几点:

一是多进行亲子共读。家长在买书之前,有个选择判断过程,但这个选择判断对不对,还得经受“读”的检验。给孩子的书不仅要鼓励孩子读,大人也应该读一读。亲子共读不仅有助于促进亲子关系,也能让家长了解书里到底在讲什么,及时发现不适合孩子的内容。工作繁忙的家长,虽然不一定每本书都和孩子共读,但在买来新书后至少要大致浏览一下。

二是鼓励孩子发现问题、提出质疑。在阅读的过程中,能提出问题甚至对书中内容提出质疑的孩子,应得到赞扬和鼓励。提出问题甚至发现错误,正说明孩子在思考和成长。“尽信书则不如无书”,看书是为了了解世界、学习知识、启发思维,但是不要迷信书。敢于对书中内容提出不同意见,说明孩子的判断力、鉴别力、自我把关能力在提高,家长要善于把孩子发展成帮助孩子当好第一把关人的“小助手”。

三是多发展“共同把关人”,可以家校协同、家长互助。家校协同是改进学校教育、提升家庭教育的有效方法。不少学校都给学生推荐课外阅读书目,家长委员会要注重和学校沟通,反馈家长发现的问题,帮助学校及时从阅读推荐书目中剔除不合适的书。家长之间多分享好书、交流帮助孩子读书的方法,也是能切实帮助到更多家长的好办法。

当好孩子读书的把关人,是保护孩子的应有之义。随着孩子一天天长大,读的书也越来越多,既要把握住书籍的思想关、趣味关,还得把握住语言文字关、插图关、审美关等,这对家长的挑战确实太大了一些。作为家长,我们更希望出版机构能真正尊重孩子,守住底线,把好书籍出版第一关;希望老师在给学生推荐书目之前自己先读,然后学科教研组集体讨论,把好书推荐给专业关;希望有关部门对儿童读物的审核更科学、程序更严格、措施更到位,把好书出版监管关。

## 成都职业技术学院

## “双园一体”培养优秀软件技术专业人才

随着新一轮科技革命及产业变革的汹涌来袭,成都市正着力打造以“芯屏端软智网”为支撑的万亿级电子信息产业集群,对具备“专业能力+双创能力”的高素质技术技能人才的需求越发紧迫。

成都职业技术学院牢牢把握战略主动,因势而谋、顺势而动,与成都市政府部门、四川省软件行业协会共建“成都高新区成职融产教园”和“成都创业学院”,学校软件技术专业群依托“产业园”“创业园”两个园区,直面优秀软件技术专业人才培养短板,通过“产教融合+专创融合”的双融合路径,创新构建了“双园一体”的软件技术专业群一流人才培养模式,培养了大批优秀软件技术专业人才,为区域经济发展释放源源不断的教育红利。

## 应局:直面优秀软件技术专业人才培养短板

发现问题是教学改革的逻辑起点,软件技术专业群直面两个园区协同育人机制不健全、双园一体下专创融合的课程体系不完善、双园师资的“专业+教学+双创”能力融合提升不系统、双园实践基地对培养“专创融合”能力支撑不足等问题,认真梳理问题清单,找准解决问题的支点和突破口,开启通过“产教融合+专创融合”的双融合路径,构建“双园一体”软件技术专业群一流人才培养模式的实践与探索。

## 破局:以“双园一体”人才培养模式破解难题

——建立“双园一体”协同育人“三机制”,破解育人机制不健全的问题。软件技术专业群建立了融合共享机制,搭建“双园”共享平台,通过共建资源清单,开展项目对接、技术交流、经验分享等多种形式的活动,将企业资源、课程资源、技术资源、项目资源、“双创”资源、团队资源、环境资源等共享开放,为“双园”的协同发展提供资源。软件技术专业群建立了双向驱动机制,建立信息反馈平台,通过高层统筹、中层推进,定期召开产教融合与专创融合的研讨会等形式,产业园向创业园提供新技术应用、创新应用攻关和人才资源的支持,提升创业质量;创业园向产业园反馈技术应用效果,提供“双

式,破解“双园”协同育人的融合教学问题。

软件技术专业群创新了“三段四维”教学模式,根据三层课程体系,设计“单点应用创新项目”“系统集成双创项目”和“智能融创孵化项目”3个递进的项目化教学阶段,从教学组织形式、教学手段、考核方式等方面,实现教学相长;动态组建跨专业、跨年级、跨班级的“双创”项目小组,在“系统集成双创项目”教学阶段,根据不同技术方向,推行融合教学,考核主体以专业导师和“双创”导师为主、企业导师和学生组长为辅,提升团队协作和思辨应变能力,培训“双创”方法,落实工学结合;动态组建跨企业、跨专业、跨年级、跨班级的孵化项目团队,在“智能融创孵化项目”教学阶段,根据不同项目需求,开展“双创”实践实训,考核主体以企业导师和“双创”导师为主、专业导师为辅,提升领导和管理能力,创新“产教+专创”双融合。

落实“双园双向”驱动机制,利用学院诊改监控平台、高水平专业群年度评价指标、第三方质量报告、职业能力证书、技能大赛、“双创”路演和市场反馈等监测手段,持续优化课程目标,更新课程标准,改进课堂教学质量,构建专业群教学质量诊改标准。

——建成高水平师资队伍,破解“双园”师资三项能力提升不系统的问题。软件技术专业群创新了“双园”人才共建、共享、共评机制,坚持价值引领、能力本位、“双创”贯通、综合提升的理念,整合“双园”人才资源,共同组建由企业导师、“双创”导师、专业导师组成的三导师团队。按“能力互补、角色互换”的能力融合提升思路,

打造专业、教学、“双创”3项能力融合提升的教育教学“双创”团队。

创新“双园”协同育人机制,建立专业群专创师资培养基地,制定师资能力评价考核标准。优化“双园”师资结构,建成200人规模的“企业专家+双创精英+教学名师”的三导师团队,组建不同的项目小组,以相互转换角色为手段,以“三阶段”项目为载体,开展课程开发、教改探索、“双创”实践、项目开发、技术研发等活动。系统提升师资队伍综合能力,依托产业园,紧跟前沿技术,向深度和广度提升专业能力;以“三教”改革为抓手,提升教学设计、教学实施、教材开发三大教学能力;依托创业园,建立教师从专业走向产业、从创新到创业的通道,系统提升教师“双创”能力。

——打造“双园”一体实践基地,破解教学环境对培养专创能力支撑不足的问题。

软件技术专业群建成了“双园”一体实践基地,构建由“单点应用创新工作室”“系统集成众创空间”“智能融创孵化基地”组成的多层次实践基地。建成单点应用创新工作室,转化“双园”项目资源,开展单点应用项目的教学和创新,培养学生“单点应用+双创意识”实践能力;建成系统集成众创空间,融合行业新技术、新标准、新规范和“双创”方法培养路径,对接生产项目需求开发系统集成项目,开展“双创”应用,培养学生“系统集成+双创方法”实践能力;建成智能融创孵化基地,聚焦产业高端,遴选“双创”项目,应用人工智能技术研发智能融创项目,开展成果转化,培养学生“智能融创+双创实战”能力。

一项项改革,辩证施治;一次次创新,硕果累累。“双园一体”人才培养模式实现了理论、路径、方法的创新,破解了一个个难题,打造了一个个亮点,培养了一批批优秀软件人才。

理念创新:软件技术专业群以培养一流人才为目标,采用系统化理论,立足“双园”优势,深化产教融合,强化专创融合,构建“双园一

体”协同育人理念。深化政行企校四方联动,从共享、发展和保障3个方面创新构建“双园”融合三机制。以“专业能力+双创能力”的融合为主线,从横向拓展、纵向发展、交叉融合3个方面创新构建专创融合的三层次能力体系。以人才培养模式改革的关键要素为抓手,从人才培养的定位、路径、方法3个方面整合“双园”资源,创新构建“双园”协同育人模式。为软件技术专业群一流人才的培养提供了可复制、可推广的新理念。

路径创新:软件技术专业群针对产业升级和创新驱动的人才需求,定位培养专创能力融合的人才。建立“双园”协同育人的管理运行机制,提供人才培养制度保障;构建三层次项目化课程体系,满足学生职业发展和个性化学习需求;形成“三段四维”教学模式,实现“双园”融合教学;提升“双园”师资“专业+教学+双创”综合能力,确保教学改革顺利实施;建成三层次教学实践基地,支撑专创融合能力系统化培养;持续推进教学诊改,不断提升人才培养质量。形成“创新育人机制—构建课程体系—改革教学模式—完善师资队伍—打造实践基地”五环节的人才培养新路径。

方法创新:软件技术专业群以三层次能力体系为基础,构建项目化课程体系,组建课程集群超市,实施“三段四维”教学模式改革,实现“专创融合”能力培养。将“双创”元素融入项目,横向增强项目融合度,纵向提升项目复杂度,构建三层次递进式项目化课程体系。按单项能力交叉组合不同课程形成课程模块,按岗位能力交叉组合不同课程模块,组建课程集群超市。在每个项目阶段,从教学组织、教学手段、考核方式、质量诊改4个维度实施教学改革。构建“教学模式+课程体系+课程超市”的一体化人才培养新方法。

## 解题:数据无言,却具有说服力

随着“双园一体”人才培养模式的不断深入推进,学校在人才培养、

专业建设、学校发展等方面取得累累硕果。

人才培养方面:历经5年实践,软件技术专业群培养了4000余名软件技术人才。学生获得“互联网+”大学生创新创业大赛国家金奖1项、银奖2项、铜奖7项,获得全国职业院校技能大赛国家奖项27项、省级奖项52项。培养学生创新团队40个,孵化企业10余家。毕业生专业对口率高达96%以上,毕业生创业率高达6.17%,就业质量高,用人单位满意度达98%以上。为成都电子信息产业培养了万余名技术技能和“双创”能力兼备的高素质人才,获得社会广泛认同。

专业建设方面:软件技术专业群建成国家骨干专业1个、国家生产性实训基地1个,入选中国特色高水平专业群,获得首批国家职业教育教师教学创新团队建设单位称号。成职融产教园累计引入成熟企业70余家,年均产值超1亿元。成都创业学院被评为国家众创空间,每年孵化初创类企业60余家,初创企业3年存活率90%以上,新创造就业岗位2000余个。

此外,“双园一体”的创新人才培养模式吸引了“一带一路”沿线多个国家来学校软件技术专业群学习考察。国际知名院校——新加坡南洋理工学院,与学校建立学生海外研习中心,双方已有26批1000余名师生开展了短期文化交流和专业课程研习。2016年以来,全国400余所院校借鉴使用了该人才培养模式,150余所职业院校来校学习借鉴成果经验,“双园”协同育人培养一流人才的新理念被50余所高职院校借鉴与应用,基于“双园”培养高素质技术技能人才的新路径被40余所职业院校直接引用。

如今,成都职业技术学院软件技术专业群踏上了新的征程,怀揣着成为推动区域产业升级的贡献者、职教“中国模式”的传播者的梦想阔步前行。

(杨莉 简显锐 涂智 张明 孟奕峰 万敬)