

► 策论·“暑假提升自我管理能力”系列评论之一

假期是提升时间管理能力好时机

付建铂

经过一学期的学习之后,学生们都盼望着假期可以安排更多的休闲活动,让自己的假期过得轻松愉快一些,让自己的暑假变得丰富起来。有部分学生习惯了学期内家长细致入微的计划安排和学校里面面俱到的管理监督,当暑假来临,自由时间突然增多时可能会不适应。一觉睡到中午,一玩就一天,一看电视就到半夜,一上网就不分昼夜。到了开学前几天才想着补救落下的作业,过度的放纵和行为习惯的失控还可能导致学生精神倦怠、情绪浮躁,出现所谓的“假期综合征”。

如何保证学生能合理安排假期生活,合理管理自己的假期时间,既考验教师和家长智慧,也考验学生自我管理能力。学生的自我管理能力受到学生对社会目标和生活目标认识的影响,反映出来的是对于自己思想和行为的控制能力。在学生自我管理,核心主旨是培养学生的自主能力,即在自主行动与自主思考的前提下进行管理,实现从被管理者到管理者的转变,将被动地接受约束变成主动地设计和计划,自己对自己负责,自己预计并承担结果。

学生自我管理的内容一般包括目标管理、学习管理、时间管理、压力管理、情绪管理、健康管理等,其中以时间管理最为核心和基础。更好的时间管理能力会让学生做事更有效率,压力更小,并且能够更好地实现自己

暑期来临,如何度过一个安全、快乐又充实的假期成为大家关注的话题。“双减”背景下,校外培训负担和作业负担减轻了,孩子有了更多的时间和空间,这段时空也应该成为孩子提升自我管理能力的契机,引导孩子提升时间管理能力,提高安全防范意识,掌握学习劳动技能,积极参与社会实践,保持身心健康值得关注。我们特推出“暑假提升自我管理能力”系列评论,敬请关注。——编者

的目标,获得更多的成功喜悦以及由此带来的乐趣和满足感,更易对持续性的时间管理产生兴趣。家长和教师不仅要把时间交给学生,还要引导、帮助学生进行自我管理,提升其自我管理能力,让其管理好自己的时间。

强化自我管理意识,让学生把握时间管理的主动权。给学生足够的时间和空间,避免父母和教师包办式地照顾监督,帮助学生正确地评估自己,恰当地评估自己的能力和周围的环境以及与周围人的关系,树立起时间观念及对自己负责的意识,增强其承担自主管理后果的能力和心里抗压能力,真正让学生自己想做主、能做主、会做主。

设定合理的生活学习目标,让学生掌握时间管理的方向。目标是点,是方向,只有目标明确才有时间管理的前提。将目标分解成阶段小目标和日常小任务,这也是制订计划

的过程。只有目标明确,时间管理才有方向,时间管理才更具体。如希望在这个暑假达到哪些目标,那么把这些目标分解到每一周、每一天甚至每一个小时的小目标,使学生在每时每刻都有具体的内容和步骤。

区分任务的轻重缓急,让学生把握时间管理的优先级。当面对那么多想要做的事情时,可能很难知道从哪里开始。这种情况下需要学生判断一项任务既紧急又重要,则它应该位于时间管理序列的前列。紧随其后的是重要但不紧急的。最后,那些既不紧急也不重要的任务排在最底层。像这样拆分任务将使学生更容易知道任务的先后顺序和难易程度的排列。

制订学习生活计划,让学生掌控时间管理的效率。学生独立状态下完成学习任务大多会出现磨蹭的状况,原因是多方面的,以往家

长和教师主导下的管理方式就是用增加时间长度来解决效率低下的问题。因此暑假期间学生自主时间管理,就是让学生利用好符合自己年龄段的专注时间,让学生用最短的时间或者最合适的时间段来完成适当的学习任务,并且能合理规划各种活动的时间来提升时间的利用效率。

定期进行总结评估,让学生熟悉调控时间管理的步骤。学生对于时间的管理能力是逐步形成的,在初步计划时它可能将学习、娱乐、运动以及社交等杂乱无章的活动一股脑地列进去,这个计划能否落实,效果好不好需要在一段时间后进行自我评估,并在评估的基础上看哪些需要调整,通过这个步骤完成对时间管理的自我调控,进而提升时间管理效果。

学生的时间管理不仅仅是一个假期、一个学期所要关注的问题,它将伴随着学生时光乃至成人后的生活。随着学生身心发展和成熟,学生独立意识和自主能力不断发展,自主管理的意识和能力也在提升,而且这种提升还是持续优化的过程。但这个过程绝不是自然的,需要家庭、学校和社会为其提供帮助和支持。让学生为自己的时间负责,为自己的时间做主,这不仅仅是全社会的关注,更应是“双减”的目的和学生的诉求。

(作者系西北师范大学博士研究生)

/ 漫话 /

明辨诈骗伎俩 避免上当受骗

2022年普通高校招生录取工作已经开始,一些不法分子利用考生和家长等待录取信息的急切心理,设置各种“招生陷阱”,诱骗考生和家长。近日,教育部再次提醒广大考生和家长,切勿存侥幸心理、勿信不实传言,明辨诈骗伎俩,避免上当受骗。

有论者指出,警惕形形色色的高考骗局,是考生和家长亟须补上的重要一课。许多涉及高考的诈骗陷阱之所以能实施,利用的就是考生和家长掌握信息不全面和存在侥幸心理的特点。因此,相关部门在保障高考顺利进行的时,也须加强高考招录常识的普及,让考生和家长了解高校招录程序,避免各种诈骗行为发生。

王铎
绘

► 热评

以更积极的姿态监管儿童电子产品

朱昌俊

据《中国消费者报》日前报道,有消费者购买某款儿童平板电脑后,竟然能在应用商店搜索下载许多含有血腥、暴力、犯罪元素的游戏及广告。该公司就上述情况以及电话手表中第三方应用诱导消费等问题,在其官网回复称将对反馈的问题应用立即进行下架处理,含有不良内容的应用软件永不上架,排查应用商店的全线产品。

公司官网显示,这款儿童平板电脑定位为0-12岁的孩子学习使用。该产品宣称每个内容上架前均进行安全检查,还内置“绿盾”防护系统,能够检测到网页、小程序以及本地文件中的不良信息。然而,这样的承诺,却被应用商店内充斥的含有血腥、暴力、犯罪内容的游戏及广告狠狠打脸。

既然是定位为孩子学习使用的电子产品,就应该充分履行未成年人保护的责任,这

不过是常识。而从其标榜的内容来看,涉事企业也深知底线在哪里。然而,口头宣称“保护”,实际却是纵容不良内容危害未成年人身心健康,这样的言行不一着实值得警惕。它一方面提醒家长在为孩子选购和在孩子使用电子产品时应该多留个心眼,另一方面,也警示儿童电子产品领域可能存在的监管盲区。

未成年人保护法明确规定,禁止任何组织、个人制作或者向未成年人出售、出租或者以其他方式传播淫秽、暴力、凶杀、恐怖、赌博等毒害未成年人的图书、报刊、音像制品、电子出版物以及网络信息等。而大量充斥在儿童平板电脑内的带有黄暴内容的游戏及广告,明显与此相违背。但是,从儿童平板电脑、儿童手表等电子产品屡屡“翻车”的现实来看,基于专门面向儿童电子产品的监管或还需要进一步细化,方能最大程度打消一些

企业“擦边球”的侥幸心理。

比如,早在2019年,教育部等八部门就发文明确,教育App不得植入商业广告和游戏。儿童平板电脑、手表等电子产品应用商店内的App,是否也应该完全按照教育类App来对待和管理,各年龄段适用软件的审核标准等,在规定层面似乎还并不是很明确。

有统计显示,中国K12教育智能硬件市场增速迅猛,以学习机为例,2020年来自热门电商渠道的销售额就达数十亿元。随着“双减”政策落地,传统培训需求的转入,预计2024年达近千亿元规模。这样一个庞大市场,直接关系到未成年人的保护,显然应有更具针对性、实效性的规范措施。并且,它可能需要一套专门的监管规则,而不能按照一般的电子产品监管标准来予以规范。同时,对于儿童电子产品,诸如产品抽查等日常性的

监管,也应该强化力度,以更积极的姿态倒逼企业担负起未成年人保护的责任。

所有专门面向儿童的产品,就应该有更高质量标准,任何有悖于未成年人保护的做法,都应该被“零容忍”。当然,要实现这一点,不能仅靠企业的自觉和承诺。关键还是监管规定和相应的产品标准,也要与时俱进,不能长期滞后于行业的发展。目前,企业方面回应表示,已对消费者反馈的问题应用进行下架处理,并强调含有不良内容的应用软件永不上架。这是一种知错就改,但跳出个案来看,面对一个规模日益庞大,并对未成年人影响越来越大的儿童电子产品市场,还是需要监管规定的明晰化、监管措施的专业化来为行业发展除污祛垢,为未成年人健康成长保驾护航。

(作者系媒体评论员)

提早规划人生 方能更好抓住职场机遇

宋雪峰

今年,中国就业市场迎来了1076万高校毕业生,数量庞大的“00后”成为求职主力。《中国青年报》一篇《00后将找工作当成一场“升级打怪”的体验》的文章,让社会大众更加关注“00后”的求职经历。

在眼球经济盛行、流量当道的新媒体时代,“00后”的职场形象有不少标签:一类是“00后整顿职场”,“00后拒绝加班”的标签;另一类是“00后在职场躺平摆烂”“佛系”的标签。这两类标签固然是一部分“00后”在职场的现实表现,但绝不能代表绝大多数“00后”对职场的真实态度。一份由网络求职平台发布的《2022年毕业季调研分析报告》显示,六成毕业生表示薪酬待遇、个人发展、晋升机制是求职最看重的因素。而要获得理想的工作岗位,“00后”他们的“鸡血”室友开始了求职的“鸡血”之路。不论是海投简历,还是在社交平台上交流求职“避雷指南”,面对严峻的就业形势,“00后”们在寻找好工作的道路上上下求索。

找工作的成功秘诀既不是求职简历的“军备竞赛”,也不应是求职技巧的东施效颦,而是自身的职业技能潜力与岗位需求的高度吻合。岗位需求是外在的,由用人单位根据事业发展需要而提出;个人的职业技能潜力则是求职者真正要提升的核心竞争力,可以通过提前规划而有意识有目的地培养。与其在就业季靠“升级打怪”式的求职技巧性提升来寻找理想的工作岗位,不如早点对自己的职业生涯作出规划,对自己的兴趣、爱好、能力、特点等主客观条件进行测定、分析、总结、提炼,结合时代特点,发现自己的职业倾向,确定职业奋斗目标,并为实现这一目标做出行之有效的安排。

思考职业生涯规划不妨问问自己这5个问题:我是谁、我想干什么、我能干什么、环境支持或允许我干什么、我最终的职业目标是什么。越早对这5个问题思考并付诸实践,在认清自我的基础上,面向国家和社会的需求,充分利用家庭、学校和社会提供的各种条件,适时根据个人需要和现实变化,不断调整职业发展目标与计划,才有可能在好的工作机遇来临时,牢牢地抓住它。

就业是最大的民生工程、民心工程、根基工程。解决好高校毕业生这一重点群体的就业问题,支持帮助学生们迈好走向社会的第一步,这是党和政府始终牵挂于心的大事。据报道,仅在今年5月教育部组织的“就业促进周”活动期间,各地各所高校就举办线上线下招聘会1.7万多场,累计发布岗位信息超897万条次。“00后”们要转变择业就业观念,牢记只要有志向就会有事业,只要有本事就会有舞台,就能找准人生定位,闯出自己的一片天。

(作者系天津大学出版社党总支书记兼总编辑)

“全面夯实教师发展之基”系列评论之五

增强创新人才培养能力培育时代新人

马晓娜

教师是教育高质量发展的第一资源,建设教育强国需要建强基础教育教师队伍。广大教师要做“有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心”的“四有”好老师。对照“四有”好老师标准,适应加快教育现代化和办好人民满意教育要求,提升广大中小学教师自身能力是实施新时代基础教育强师计划的重中之重。

筑牢自身思想根基,有效落实立德树人根本任务。基础教育教师是亿万中小学生的引路人。广大基础教育教师只有坚定理想信念,筑牢思想根基,不断提升思想政治素质,树立和坚持正确的国家观、历史观、民族观、文化观,才能更好担当起中小学生健康成长指导者和引路人的责任。中小学阶段是人生中“拔节孕穗期”,是理想信念教育的关键时期。中小学教师筑牢思想根基,是切实发挥学校主阵地、课堂主渠道作用,

帮助学生扣好人生第一粒扣子的重要保障。

既做“经师”又为“人师”,更好践行作为党育人、为国育才使命。中小学教师只有不断涵养高尚道德情操,以德立身、以德立学、以德施教,以德育人,才能带头践行社会主义核心价值观,将中华民族优良品德在一届届学生中传承下去。中小学教师要自觉做到模范遵守社会公德、职业道德和家庭美德,努力在提高自身修养的过程中不断增强人格魅力,从而在人才培养过程中做到润物细无声,潜移默化涵养学生情操,成为真正的“人师”。

适应人才培养模式变革,努力增强创新人才培养能力。扎实学识是中小学教师立德树人的能力保证。给学生一滴水,教师不仅要有一杯水,更要有长流水。这意味着中小学教师不仅要有数倍于学生的知识储量,更要有与时俱进更新已有知识库的能力。当今世界知识信息更新迭代的加速、新一轮科技

革命对生产生活方式产生的深刻影响,要求深化教育教学方式及人才培养模式变革。基础教育是人才培养的起点,中小学教师在我国建设世界创新人才中心和高地中发挥着重要的基础作用,根基不牢,地动山摇,大批拔尖创新人才培养离不开中小学教师的全身心投入。为有效应对挑战,中小学教师应努力使自身成长为专业化创新型教师,聚焦基础教育课程改革的理念、要求和教育教学方法变革,自觉加强专业知识学习、积极参与线上线下研修;坚持问题导向、在教育教学中寻找创新点,大力激发学生探究欲望、探索科学教育水平提高策略与路径;努力提升信息技术应用能力和数字素养、探索人工智能助力教育教学的最佳结合点;利用好协同创新平台,努力培养青少年学生的创新意识、创新能力、创新素养,为造就大批拔尖创新人才奠定坚实基础。

呵护每个学生健康成长,努力成为新时代优秀育人之师。基础教育在整个国民教育体系中处于基础性、先导性地位,每个个体的健康成长均离不开中小学教师的陪伴和滋养。仁爱之心是教师落实有教无类理念、呵护中小学生健康成长的必要条件。中小学教师要努力做到心中有爱、眼中有光,关心、尊重、爱护、平等对待每一个学生,尤其要关心关爱农村留守儿童、外来务工人员随迁子女等困难儿童群体;有效贯彻落实“双减”五项管理,促进学生身心健康发展;努力做到因材施教,呵护每一个学生的好奇心;发掘每一个学生的闪光点,走进每一个学生的内心深处;提高家校社协同育人水平,努力成长为让家长放心、让家长满意的新时代优秀育人之师。

(作者系华东理工大学高等教育研究所副研究员)