

把握“四个角色”，做思政“大先生”

□雷婷

“办好思想政治理论课关键在教师，关键在发挥教师的积极性、主动性、创造性。”这是习近平总书记2019年3月18日在京主持召开学校思想政治理论课教师座谈会时对思政课教师提出的殷殷期望。党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央对教育工作高度重视，将学校思政课建设摆在尤为突出的位置。要写好立德树人的“大文章”，每一位思政课教师必须肩负庄严使命，精准角色定位，深刻领会思政内涵，实现立德树人。

◆做“国之大者”的烙印人

“思政课教师，要给学生心灵埋下真善美的种子，引导学生扣好人生第一粒扣子。”青少年是祖国的未来、民族的希望，青少年阶段是人生的“拔节孕穗期”，是世界观、价值观与人生观形成的关键期。当代青少年的成长环境是丰富、多元的，他们具有个性化、自我化的心理特征，对外部环境和社会变革等具有较强的敏感性。当前的世界正在经历百年未有之大变局，中国也面临复杂的国内外形势考验。作为国家的新生力量，广大青少年不仅是国家富强的见证者和受益者，更是国家发展的参与者，中华民族伟大复兴的创造者。知决定行，只有坚持正确的思想方向，广大青少年才能对国家意志、社会变革，乃至身边的一事一物有自己准确的判断，才能有知行合一的外化体现。思政课是牵引学生正确思想的阵地，思政课教师就是牵引学生思想的“火炬手”，思政课教师的使命就是健全青少年人格，点亮青少年的人生梦想，厚植家国情怀，使他们能够担当民族复兴大任。

◆做“六要”教师的践行者

习近平总书记对思政课教师提出的政治要强、情怀要深、思维要新、视野要广、自律要严、人格要正“六要”要求，是对广大

教师提出的“四有”教师内涵的深化延伸，是对广大思政课教师提出的更高层次的要求和期望。政治要强，只有把握正确的政治方向，具备过硬的政治素养，才能将党和国家的政策方针、符合最广大人民利益的核心要义准确传递给学生，才能理直气壮讲好思政课。情怀要深，思政课教师不仅要坚持“为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平”的价值取向，而且要有“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”的时代信念，高站位才有大格局，大格局才有真情怀。思维要新，引导学生认识马克思主义，深刻理解习近平新时代中国特色社会主义思想和中国特社会主义思想取得的举世瞩目的成就；创新课堂教学，探索形式多样的课堂载体和育人方式，引导学生将政治理论具体化、生活化、生动化，引导学生将思政课与社会实践相结合，学会灵活的思维方式，逐步形成正确的人生观、价值观和世界观。视野要广，思政课教师对知识吸纳要日新月异，形成海量的知识储备，同时不断提升分析判断能力，将时政、历史与政治理论有机融合，带给学生大视野，促使学生风声雨声读书声，声声入耳，家事国事天下事事事关心。自律要严，思政课教师课堂的言和课后的行要一致，以言为士则、行为世范的自觉，以为人师表的刚性要求时刻约束自我，做到校内外表里在相统一，当好学生正能量的向导和榜样。人格要正，人格是最大的魅力，真理的力量只有通过教师的人格示范才能得到充分展示，思政课教师要以高尚的人格、优良的品质、高雅的情操、深厚的专业功底塑造人格魅力，成为学生成长成才的引路人。

◆做思政艺术的创造者

思政课对执教者的课堂教学艺术提出了更高要求。思政课不是对理论的照本宣科，不是枯燥的单向输入。一节成功的思政课，既要有自然学科的严谨性、思辨性，更要有有人文学科所需的感染力和共情力，才能激发学生的兴趣。立足基础思政理论知识体系，及时吸纳党和国家重大实践和理论创新成果，密切联系社会生活实际，实现理论到实践的自然迁移，同时运用学生常见的生动、具体的社会事例进行论证说明，一堂深入浅出、活泼有趣的思政课即可生成。中学思政课的时政浸入更为突出，对课堂把握的要求更高，对此，思政课教师需要下足课外功夫，

在熟悉思政理论知识的基础上，时刻保持思政敏感，紧盯国际国内时政热点，引用能够激发学生兴趣的素材，向学生抛出思政问题，引导学生运用已掌握的政治理论进行分析。同时要注重学科交叉融合，灵活运用历史、地理等其他学科知识，从历史沿革、地缘等对某一时政事件进行综合分析，将政治理论立体化、现实化、具体化。一堂精彩的思政课，不仅让学生收获理论知识干货，更能为学生带来熏陶的情境体验和思辨体验。

◆做“三个课堂”的探索者

探索思政“三个课堂”，打造思政“金课”。新课标提出“以社会发展和学生生活为基础，构建综合性课程”“坚持教师价值引导和学生主体建构相统一，建立校内与校外相结合的育人机制”。打造“三个课堂”是实现新课程理念的有效途径。近年来，思政课教师严格执行国家课程及地方课程，始终坚守“第一课堂”主阵地，特别是通过“思政课大练兵”等活动，拓宽了教师的学科视野，提升了教师的专业素质。新的教育形势和课程改革，对丰富思政课的载体提出了更高要求。在“第二课堂”的拓展延伸方面，思政课教师可充分发



应对教师职业倦怠，芬兰这样做

□唐鑫王君

2021年，一项针对全芬兰4567位中小学教师的调查发现：芬兰教师职业倦怠正在逐渐上升。研究结果进一步发现，芬兰教师倦怠的特征主要有三个：倦怠程度跟教师自身的包容态度有关；倦怠程度高的教师，自我效能感较低；所教学段的高低直接影响着教师倦怠程度。

针对这些情况，芬兰教育心理学界多位专家曾给出积极应对策略来防止和改善教师倦怠问题。这些方法对中国教师自我调节，增强职业幸福感和归属感不无裨益。

对策一：知道什么时候停下来休息

根据芬兰一项研究，下述自我调节的主动策略有助于改变自身行为和想法，是教师避免倦怠的关键方法之一：

当开始感到倦怠时，是时候远离工作一会儿了。考核的压力、课程计划、听课评课、实地学习、回复盘长信息、填写表格……与其盲目地忙碌，不如试试这个：拿出一张纸，写下接下来两天需要完成的所有事情。列表完成后，选择前五项任务。这些是明天必须完成的任务，可以使这一天更易于管理。

晚上的时间请优先考虑自己。做一顿美味的晚餐，读一读最近想读的书，看最喜欢的

电影，或者早点睡。或许在线学习使这些操作变得棘手，但设定工作和非工作的界限仍然很重要。在一天结束时请离开电脑屏幕，打开一盏舒适的灯，或听一听最喜欢的音乐，让注意力从工作中解脱出来。

对策二：加入一个彼此欣赏和信任的社群

防止教师倦怠不仅仅需要自我调节，群体的共同调节同样可以有效减少倦怠症状。可以说，人性化的共同调节活动是一个支持系统，可以让疲惫的教师在其中寻求专业建议和情感支持。

可以尝试加入兴趣小组。加入一个新的群体时，来自外界的正向刺激会激发身心能量，帮助教师找到新的方法进行自己的工作，带来新的兴奋感和愉悦感。

对策三：相信自己可以做主，可以包容不同学生

芬兰教育体系给一线教师高度的自主权，比如教师可以自己掌控教学进度，而不是隔壁班上到哪里你就要上到哪里；可以自己选择所用教材，因为相信教师对自己的教学风格、课程进度、班级情况、学生偏好最了解。这些自主权能给教师带来很大的成就感，还能让教师每天自主安排一些固定任务。比如，上一节师生全情投入的好课，跟两个

孩子深度聊聊天，读一会儿自己喜欢书，写一些课堂随笔。这些自我安排能够调动教师的积极性、自主性，增强意义感。

此外，面对不同学习能力、不同家庭背景、不同需求甚至不同语言的学生，也会给教师带来倦怠问题。如果教师能够接受这种多样化，把多样性变成一种资源，心态开放，就会更包容，那倦怠程度就会低些；反之，如果教师反感这种多元化，看到的都是负担，觉得自己无能为力，那倦怠程度便会上升。如果教师想要享受工作，就要接受它、包容它、适应它。

当然，降低教师倦怠是一场持久攻坚战，离不开以人为本的制度保障。芬兰从制度上做了以下设计和实践：

一是公共卫生部门的协作。每一位芬兰教师都享有职业医疗保险，可以享受职业心理咨询师的服务。当发觉自己出现倦怠状况后，可以第一时间向职业心理咨询师寻求帮助和指导。

二是社会福利部门的托底。在芬兰，每位居民都有一张属于自己的社保卡，身体、精神甚至严重的情绪问题，都可以享受低价的医疗服务。此外，社会福利和保障部门的工作人员也会进入校园协助

教师工作，比如班上有需要特殊教育的儿童，或者是普通儿童出现一些特殊性问题，或者是近年来到的移民孩子需要语言辅导，社保部门都可以成为“助教”，帮助孩子更好地修正和适应。

三是进行缓解教师倦怠的制度性建设。芬兰教师也享受寒暑假，假期期间，学校不会安排工作任务，也不会安排教师培训等发展性任务。

芬兰为预防教师倦怠设计了很多人性化服务，比如发放“娱乐活动券”，教师可以选择去电影院、理疗馆、剧院、博物馆等；聘请健身师，每周到学校组织一次健身操；在办公区摆放“迷官地毯”，集锻炼和益智于一体，等等。如果经心理医生诊断确实出现了倦怠问题，教师可以凭医生的说明请假，同时在休假期间享有全额工资保障。

教师倦怠影响的不仅仅是其自身，更是学生和整个教育系统。在建议教师自我调节的同时，相应的支持系统和制度保障一定要完善起来，才能让教师成为真正具有吸引力的职业，才能有源源不断的优秀人才加入教育系统。

(据《光明日报》)



党建引领 家校携手共育人

□庄伟

新时代好教师、好少年。在党建活动阵地的引领下，将红色教育融入到德育、家校工作中来，巧借思政课一体化建设长效机制，以夯实德育活动为载体，将红色内化为师生的情感认同，外显为行为习惯，同时形成文化认同，树牢理想信念教育，真正让社会主义核心价值观落地、生根、发芽，让师生面貌焕然一新，努力为建设社会主义现代化强国作出新的贡献。

统筹家校合育，开好德育系列课程

学校德育处巧借校外实践基地，依托家委会组织开展走进红色基地、社区结对、游览名山大川等活动，进一步丰富德育课程，开发“毕业季课程”“学雷锋爱心卖课程”“升旗课程”“经典阅读课程”等，并以各类节日为契机：结合国庆节开展理想信念教育；结合劳动节培养劳动意识；结合抗战胜利日培养家国情怀；整合九月红色主题教育，根据“台儿庄战役”等本地课程资源，并结合学校红色教育基地，带领队员分别了解“中国抗日战争胜利纪念日”“九一八”事变纪念日、国际和平日、全民国防教育日、烈士纪念日，进行“勿忘国耻、立志振兴中华”的爱国主义教育，引导学生树立正确的世界观、人生观、价值观；通过开展“争当星级少年”“文明家庭评选”等学校特色活动，在学校的引导、家长的协助下，学生在潜移默化中接受价值观念教育，践行社会主义核心价值观的自觉性和坚定性明显增强，真正实现目标育人。

加强家校社建设，提升强化育人使命

学校积极开办家长学校，让家长参与到学校教育中来，并开通家长进课堂、父母讲堂、红领巾广播站等平台，以语音讲座、教育分享、党史学习等形式，积极引导家长参与到教育学习中。厚植家国情怀教育，深刻认识到只有实现中华民族伟大复兴的中国梦，才能让我们的家庭梦成为现实。此外，德育处与党建办、教导处携手开展丰富多彩的活动，比如家长护卫、亲子书画展、亲子观影、家校同游、亲子志愿服务、书香家庭评选、最美家庭评选等，并利用升旗仪式为优秀家庭颁发奖牌，使家校共建的理念深入师生和家长的内心，引导家长从理念到行动上为孩子扣好人生第一粒扣子，共同为孩子提供良好的氛围，为家校社牵手奠定良好的基础。

路虽远行则将至，事虽难做则必成。育人是家庭、学校、社会共同的责任，家校社一体化育人之路道阻且长、任重道远，久久为功，让我们秉承尊重、信任、理解、深耕家校合作，以开放的理念、扎实的行动、饱满的胸怀、协作的精神将家校社共育推上一个新高度，为把孩子培养成身心健康、责任担当、优雅生活的未来新公民而共同努力。



青少年手机成瘾形成因素浅析

□彭源

手机成瘾问题对青少年身心健康、学业成就的严重影响，已引起全社会的高度关注。随着社会、学校、家长携手合作，青少年手机成瘾的凶猛势头已得到有效遏制。然而，要彻底消除手机成瘾问题，有效防治青少年手机成瘾，需要多方共同努力。因此，很有必要对其形成因素进行探讨。

大量青少年手机成瘾案例研究表明，其家庭环境、同伴行为和个体人格特征、情绪因素、认知能力等因素都会对青少年手机成瘾产生影响。下面我们对此展开分析。

首先，家庭环境会影响青少年手机成瘾。家庭环境是青少年成长过程中最重要和最持久的影响环境。父母婚姻状况、亲子关系、父母教养方式等因素都会影响青少年手机成瘾。当父母经常争吵，父母与子女关系较差时，青少年会由于缺乏有效的父母支持和情感温暖，转而在虚拟世界中寻找安全港湾。当父母使用心理控制的教养方式时，会打击青少年的自信，阻碍建立自我认同感，破坏自主性发展，青少年会更多地通过手机来满足能力、心理需求。当父母由于工作

或娱乐过多地在孩子面前使用手机时，不仅妨碍家庭的互动和沟通，使青少年感觉不到家庭内部的凝聚力、温暖和爱，同时也可能模仿父母的行为，更加频繁地使用手机。

其次，同伴的行为会影响青少年手机成瘾。在青少年时期，同伴的行为爱好对青少年身心发展也具有非常重要的影响。随着孩子年龄的增长，同伴的影响力逐渐增强。与同伴发生冲突的孩子可能会经历不适应的心理后果，包括孤独、抑郁等。他们可能会通过网络社交平台来弥补人际关系不足，寻求友谊。当在现实中建立亲密的、面对面的关系中存在困难时，可能使青少年转向网络世界，补偿性地通过使用网络建立人际关系，以此满足自我的情感宣泄和心理慰藉，从而增加了手机成瘾的风险。

最后，青少年自身因素，比如人格特征、情绪因素、认知功能等会影响手机成瘾。从人格特征方面而言，具有低责任感、喜欢冒险、喜欢追求新奇事物、特质性焦虑等人格特征的青少年会更多地使用手机。性格内向的青少年更倾向于在网络世界进行

自我表达。从情绪因素而言，焦虑、抑郁等负面情绪，促使青少年使用手机的游戏、娱乐等功能缓解负面情绪。从控制能力而言，具有低自我控制、高冲动性的青少年在面对手机强大的娱乐、社交功能时，会更容易沉浸在虚拟世界营造的快乐与满足中。从认知功能而言，不能集中注意力，不能抑制分心活动等认知能力较低，也会促使青少年在学习时无法控制使用手机，进而影响学业。

家庭、学校、同伴及青少年自身因素会形成复杂的相互作用，影响青少年手机成瘾。青少年手机成瘾问题的解决需要家长、学校、社会联动，强化家庭、学校及社会的共同努力，形成协同育人合力，健全干预体系，预防和减少青少年手机成瘾的风险。具体建议是：

第一，家长要关注青少年手机成瘾现象背后产生的具体原因，精准地采取相应的措施。比如，青少年是由于亲子关系不好而引发手机成瘾，家长需反思自身的教养行为是否恰当，尽量以平等、尊重的原则与子女沟通，必要时可寻求心理专家的帮助。通过家

庭成员之间的积极互动，促进家庭关系和谐发展，能够有效降低青少年对手机娱乐、交友信息的即时关注和过度使用。父母要多抽出时间与孩子沟通交流，监督其完成作业，带领孩子进行户外活动，开展有益的文体活动。对有手机成瘾倾向的孩子要在手机使用的时间、内容上进行指导与监控，无疑能有效降低青少年手机成瘾的风险。

第二，学校应提高对青少年沉迷网络(手机)的早期识别和干预能力。对于有沉迷网络(手机)的青少年应当及时告知其监护人，通过共同进行教育和引导，帮助其恢复正常的生活。同时，应加强校园文化建设和教学管理。通过开展丰富多彩的课程文化、转移其注意力，健全干预体系，预防和减少青少年手机成瘾的风险。具体建议是：

第三，要帮助青少年自觉建立内在保护机制。让青少年清晰地认识自我，了解自身喜好及优缺点，树立自信，提升自我控制能力，戒掉手机成瘾的不良嗜好，全身心投入到学习生活中。

教育家苏霍姆林斯基说：“最完备的教育模式是‘学校—家庭’教育，学校和家庭是一对教育者。”他指出，若只有学校教育而没有家庭教育，或者只有家庭教育而无学校教育，都不能完成培养人这一极其艰巨而复杂的任务。随着时代的发展，人们越来越清晰地看到，感受到家庭、学校教育的重要性，家庭教育是孩子成长之路的起点，父母对孩子的综合发展有着不可估量的作用。

党的二十大报告提出，健全学校家庭社会育人机制，提出加强家庭家教家风建设，这充分彰显了家校社协同育人、家庭教育的重要性。未来，我们可以以党建引领为抓手，打造学校德育课程、家庭建设、社会大课堂一体化协同育人的大格局，形成全员育人、全程育人、全方位育人的新局面，携手共促孩子健康成长。

聚焦党建引领，打造红色育人基地

学校要以党建引领为抓手，陆续建成党建系列主题教育活动场所，精心开辟出传承党史和红色精神的新阵地，让师生一抬头就可以接触到文化，一转身就能学到知识，感悟红色革命文化精髓，鼓舞激励师生为实现民族复兴与伟大的中国梦而不懈奋斗……当大家时时感受着文化的熏陶，在红色党建文化的校园里徜徉，他们感受到的不仅是一道道耀眼璀璨的光芒，更通过这些感召、指引着师生继承中国人民永葆初心、接续向前的精神，争做

2023年1月8日 星期日
今日4版 第3110期
国内统一连续出版物号 CN61—0030 邮发代号 51—8
责编/薛小琴 美工/赵爽
jsb_wb@126.com 029-87337551
http://www.sxjybk.com