教师报

2023年2月12日　星期日

今日4版　第3118期

国内统一连续出版物号 CN61－0030 邮发代号51－8

责编/薛小琴　美编/赵　爽

jsb_wb@126.com　029-87337551

微信公众号　微报纸及官方APP　今日头条号

http://www.sxjybk.com

心理韧性是青少年应对当下和未来的重要一课

□唐　鑫　甘怡群

站在2023年新年伊始这个时间点，我们回望疫情对儿童青少年产生的影响，并展望新的一年里需要尽力实现哪些可能的任务。

自疫情发生以来，有关疫情对儿童青少年影响的研究层出不穷。总体来说，疫情对儿童青少年发展的各个方面造成了不同程度的影响。

对身体素质的影响。由疫情导致的居家隔离在世界各地屡见不鲜，儿童青少年的体能数据因而也显著下降。一项针对全球一万四千余名儿童青少年体育运动时间的综合分析发现，儿童青少年在疫情期间每日运动时间平均下降了约20%，下降了17分钟。

对心理健康的影响。2022年，一项涉及全世界130余万名儿童青少年的综合分析发现，抑郁症、焦虑症、睡眠障碍的比例分别为31%、31%、42%。可以说，疫情对心理健康的损害是逐年加剧的。另外，疫情造成的创伤后应激障碍在青少年中也屡见不鲜，表现为反复发生闯入性的创伤性体验、噩梦等。一项国内的研究表明，仅在疫情初期，统计报告显示青少年的创伤后应激障碍高于疫情前的平均水平。值得重视的是，疫情引起青少年的社交活动和社会联系显著下降，并且带给青少年更多的孤独感体验。

对学业学习的影响。来自世界银行的一份报告综合世界各地35项研究，涉及超过1500万名学生，报告发现疫情造成的学业损害约为0.17个标准差，这实际上等同于一个学期的净学业增长。我们对一项全中国代表性抽样项目的青少年进行了数学学业分析，发现疫情期间中国学生的数学能力有显著下降，下降水平约12%。

对非认知能力的影响。疫情对与学习相关的其他重要非认知因素（如学习动机、自我控制力、社会情感能力）损害同样不容小觑。一项针对8个国家2500名青少年的调查显示，疫情期间他们积极学业情绪、内在学习动机、学业投入、学业坚持性等指标均得分不高，这与他们缺乏密切的人际互动、有效的教学指导等息息相关。

尽管疫情对我们的生活产生了影响，但我国政府和国内教学研究机构及心理健康的研究者和实践者为积极应对疫情造成的心理健康后果投入了巨大的人力物力，也因此看到了一些可喜的新发展和变化。例如，在疫情期间，我国数字化心理健康服务和应用蓬勃发展，针对疫情的青少年心理健康咨询热线电话不断涌现。这为我们后续利用技术手段解决各种青少年教育和心理难题提供了更为高效便利的工具。

随着疫情逐渐趋缓，儿童青少年该如何回归到正常生活，我们有以下一些建议：

恢复必要的体育锻炼活动，但短期内要注意运动的强度。各项调查均表明，运动锻炼对身心健康的帮助非常大，所以青少年要恢复疫情前的体育锻炼，每日保证至少一个半小时的时间，最好是在户外。但因为新冠病毒感染的风险仍在，近期应避免高强度体育活动。

重新投入线下活动中，更重要的是与同伴一起。长时间的居家在线学习让大家深刻具体地认识到，线下的人际互动是多么重要。在居家过程中，青少年与父母或长辈之间多了不少互动，但这些无法替代与同伴之间的互动。走出疫情后，青少年应当约上自己的朋友，走到户外，与同伴一起娱乐休闲。学校和老师也可以适当组织一些集体休闲活动。

感受当下生活的美好，追求积极的人生目标。积极心理学的研究发现，如果我们能够对身边的日常生活保持足够的感激之情，我们的幸福感也会随之上升。同时，在脚踏地面之时，我们也应该“仰望星空”，确立并积极追求自己的人生目标。有了目标的牵引，人生便有了意义感和充实感，在实现目标的过程中，也愈发感到幸福。

将心理韧性作为疫情教给我们应对当下和未来的重要一课。在以后的漫漫人生路当中，依然还会有困难和挫折，但只要具备了心理韧性，我们终将能战胜它们，继续追求美好人生。该如何培养心理韧性？首先，应当树立对压力的积极认知。最新一项发表在《自然》上的研究发现，当我们认为压力可以带来机会和成长的时候，事实上我们应对压力的能力更强了，更能应对挑战了，这就是发展积极的“应激心向”。其次，要在适当的时候寻求外界的支持和帮助。事实上，韧性并不意味着一切都是自己一个人去扛。在面对巨大的挫折时，我们需要他人的情感认同和支持，也需要他人的直接帮助。再者，保持对未来的信心。当对未来保持着希望和期待时，当下的很多艰难险阻也更容易在心理层面被消解，许多的负面情绪也更能被及时化解。

（据《光明日报》）

2月6日，西安市曲江第七小学组织全体学生开展了“坚定文化自信，传承民族之魂”——开学第一课“中国心·民族魂”主题教育。活动设置了多种板块，通过开展“文明礼仪”“法律法规”“校园安全”“垃圾分类”等各类知识内容，以“辩论赛”“情景剧”“快问快答小游戏”等多种形式全面激发学生的求知欲，为本学期的校园学习生活奠定基础。

段红玉　刘　茹　摄影报道

共青团作为党领导下的先进青年的群众组织，始终发挥着凝聚青年、引领青年、组织青年、服务青年的重要作用。新时期下的共青团改革，更是要努力做到更多更快地凝聚、引领青年，更好更优地组织青年、服务青年。

学校共青团建设的首要工作：种植思想，精神引领

□张　宏

学校团建，是共青团建设的“基础工程”。如何做好新时期下的学校团建工作，是摆在所有团学干部面前的一项重要任务。团组织的服务对象和团组织的政治属性，决定了学校团建的首要工作、首要任务、首要使命，当是种植思想、精神引领。各级各类学校团组织，在青年人的思想种植和精神引领上，当大有可为。问题的关键在于：要找准学校团组织作用发挥的发力点。

第一，要努力培养一批合格的青年马克思主义者骨干力量，这股力量，要让青年看得见，找得到，愿学，可学，做到“榜样引领”。

学校各级团干、团员青年都要自觉自发地学习党的路线、方针、政策，学习马列主义、毛泽东思想、邓小平理论、科学发展观、习近平新时代中国特色社会主义思想的理论成果，学思结合，知行合一，用先进思想武装头脑，用正确理论坚定信仰。一名团干，就是青年身边的一面旗帜；一名团员，就是青年心头的一粒火种。

第二，要不断加强学校团组织的学习力，做到“宣传引领”。

志同道合，方是朋友。而志同道合的基本条件是拥有共同的语言，共同的兴趣取向，共同的话语习惯、言说方式，言相近，心不隔。人，说到底，是语言的动物。具体说，团组织、团干部要在提升“四个力”上下足功夫。一是转化力，要熟悉青年人的所思所想，尤其是他们表情达意的言说习惯。把成人惯用的成人腔变为青年乐听的青春调。二是打通力，共同言语找到了，话语阻隔就会逐渐消除，青年就会向我们敞开心扉，我们就有了实质性走进青年心门的先决条件。三是连接力，共同的话题，会让我们自然地走进他们，继而融入他们的成长历程。四是影响力，有了连接点，就会有结合点，融入点，融入的过程就是思想干预思想，思想提升思想的过程。

第三，要设法丰富青年学生的精神文化生活，做到“活动引领”。

青年人青春勃发，善于交往，热爱运动。学校团组织要调用一切智慧，整合多方资源，为青年创设丰富多彩的活动形式，让他们走向“舞台中央”，主动“展现自我”。

比如：当青年学生陷入思想困顿，精神迷茫，又缺少目标，理想丢失的时候，我们可以搞“青春励志演讲”“奋斗的青春最美丽故事分享会”，“共读伟人传记”等活动，让正面、光辉的人物、故事，帮助这些学生唤醒梦想，点燃激情。当青年学生埋于题海、罔顾外界，立于书房、足不出户时，我们就适时适度地带领他们走到广阔的社会天地，让他们既可以“用眼学好有字之书”，又能够“用脚读好无字之书”，将所学对照所见，课本联系生活，理论联系实践，真切鲜活地感受科技、时代的进步，由衷自豪于国家的现有发展成果。当青年学生面对舆论四起、人云亦云的社会热点事件，自我观点模糊，自我立场不明，自我态度不清时，我们就可以搞“社会热点事件人人说”“热点事件面面观”，引导青年学生不偏听偏信一家之言，多方占有材料、观点、视角，多一些辩论、争论的时间。最终，让青年学生明白：我们不是要灌输强塞什么，而是让他们自己参与，自己经历；自己体验，自己判断；自己探寻，自己认同。

第四，要善于发现青年学生的成长变化，捕捉青年中的各类典型，激励成才，做到“自我引领”。

最好的教育是自我教育，生命的意义在于成为最好的自己。学校团组织、团干部要有敏锐的观察力、发现力，发现校园中不断向上向好的学生。要让学生明白：人生的“星光大道”，无论男女，无论贫富，它是为每一个有志向、有梦想、有行动的青年人搭建、铺就的。人生，不总是艳羡别人的光彩夺目，更要坚信自己同样可以熠熠生辉，只要我们在行动，在改进，在努力。要相信努力过后，我们就会自带光芒。中学校园应经常性地评选认定各种“星学生”，让学生时时处处活在正向激励中，活在目标引领中，活在梦想召唤中，活在自我肯定中，活在积极建设中。

从考试评价角度谈“双减”背景下思政学科的价值

□于战平

2022年陕西省初中学业水平考试初中道德与法治学科命题很好地落实了国家“双减”政策要求，体现新课标理念，作为义务段的思政课，伴随着新高考和初中学业水平考试改革的推进，思政学科在文综考试和开卷考试中的作用地位和权重占比愈发凸显，笔者从考试评价的角度浅议思政学科的价值，供大家参考借鉴。

立足两个方面，强化思政学科立德树人的关键课程地位

习近平总书记说思政课是立德树人的关键课程，承担着“为党育人、为国育才、培根铸魂”的重要使命。伴随3.18全国学校思政课教师座谈会的召开，国家先后出台了一系列重磅文件，从课程改革、课堂教学等方面进行了科学的顶层设计，三年多来，思政课地位更加突出，思政教师的作用愈发重要，在考试中的地位迅速提升。

作为中考唯一实行开卷考试的科目，陕西道德与法治中考命题近年来呈现出集政治性、思想性、实践性、时代性、人文性和地域性强的特点，素材新颖、设问灵活，关注社会热点、贴近生活实际、回应时代主题、传递社会正能量，减少淡化纯记忆试题，愈发突出创设丰富情境，体现开放性、应用性、探究性、创新性和综合性，考查学生的道德认知、价值判断、深度思考和高阶思维表现以及分析解决问题的能力，对考生来说有一定难度，应该引起高度重视。

聚焦两个变化，引导师生高度重视学科命题趋势走向

关注试卷示例变化的影响。陕西省教科院研制的《陕西省初中学业水平考试评析及教学指导》一书中的三套“试卷示例”通过横纵比对分析，不难发现有三个大的变化：一是时政考查部分，Ⅰ卷选择题首次出现了三个空的时政选择题；Ⅱ卷非选择题又出现了多年未考的时政填空题，分值1分，如果这两个放在一起同时出现在一套试卷中，那么纯时政知识的考查达到7分，因此，关注一年重大的国内外热点时事的详尽内容和来龙去脉，依然是后段复习的重点。二是Ⅱ卷非选择题整体数量减少1道，由5道大题变为4道大题，每一道大题里面的设问数量也在减少（最少的两问），但分值呈现加大趋势（最多6分，以4分居多），较大分值题目对学生解读材料、概括材料、多角度分析问题提出了较高要求，是整套试卷中的难题，容易拉开档次，因此考生的作答情况好坏与否将对最终的考试成绩有较大影响。三是Ⅱ卷非选择题在保持传统的设问数量不变（5个小问），每个小问分值加大的情况下，直接导致总分分值明显加大（均为18分，超过了15分），这是多年来首次出现的，作答过程中务必做到科学谋划、认真细致、全面到位、合理安排、梯度有序，这些超大分题势必成为考生尤其是优等生中考制胜的关键，考生务必高度重视。

关注最新的教育文件政策带来的变化影响。一个是中央颁布的“双减”政策，一个是2022版义务段道德与法治新课标，均提到要改变固化的试题形式，注重探究、开放、综合、跨学科命题，注重学生的深度学习思考和思维，增加试题的宽度、厚度、温度和广度，用学生喜闻乐见的方式创设情境，于潜移默化中渗透素养品质教育，表面上看似容易，其实有一定的深度和思维含量在里面，这就要求教师在后段的考练中，要精心筛选前瞻新颖的高质量题，有意识地引导学生强化训练。

做好两个研究，有的放矢地科学开展高效复习备考

研究中考真题和试卷示例，总结规律技巧。通过对做过的三年陕西和全国中考真题进行横纵比对，熟悉掌握常考的核心知识点和高频考点，特别是通过对真题和试卷示例题参考答案的深入研究，掌握常用必备的学科术语，学会准确恰当和科学合理的表达。通过分析试卷示例搞清楚所有题型的设计特点、设问形式、解题思路、答题技巧和容易出现的问题误区，教师可针对近期模考中学生频繁出现失误的地方进行归类比对分析，搞清楚属于哪一类题，对失误原因进行分析，针对不同层次学生可采取“一题两考”“同一类题专项训练”“纠错本整理”方式进行巩固强化，直至学生自己学懂弄通悟透掌握。

研究模拟题和考练卷，明晰方法思路。开展考前各县市区组织的模考题信息集中反馈比对，把做过的考练试卷装订成册，采取两种办法对试卷进行深度处理：第一种是纵向贯通法，即把你认为这一套试卷中的有代表性的新颖题、创新题、中考新题型和自己作答时失分多的题用红笔批注出来，进行有针对性的快速回看思考，重点关注设问技巧、方法思路、失误原因，以便加深印象。第二种是横向比对法，即至少把两套试卷的同一题号、同一类型的题进行认真比对，重点关注考查的异同、作答角度和答案的区别之处等，对于高频次的同一类型题要智慧众筹，积极探讨交流，深入思考分析。

总之，教师要及时关注考试政策的新变化，深入研读道德与法治新课标，要从课程性质、时代要求、学生发展三个维度努力探索核心素养导向下的思政学科命题方式、命题立意、情境创设和任务指向，切实发挥好以考导教、促进教学方式改革的功能，落实课程改革要求，引导学生从解题到解决问题，促进学生必备品格、关键能力、核心素养的养成，赋能课堂提质增效，引导学生健康成长。

遇到师资结构性缺失如何解决

□薛茂红

一定区域内，说来真是奇怪的现象，不少的乡村学校，一方面，随着计划生育政策的实行，适龄儿童不断减少，而且，不断有农村学生家长想尽办法把孩子送进城里就读，乡村学校师资与以前相比，略有剩余；另一方面，音乐、劳动、综合实践等课程却缺少相应的教师。这样，一方面多余，另一方面缺失，就是一种教师结构性的缺失吧，我们可以怎么做呢？

通常的比较合理的做法是，让这多余的师资来补充这结构性的缺失，这不很好吗？为此，有的地区举办为期稍长的专业培训，因为教师自身就是专业人员，又往往具有较强的学习能力，所以一些其他专业的教师，经过本专业相关的专业培训后，成功地成为本专业的教师。然而，即便这一种较合理的做法，在现实中却也有很大的阻力，排除在新的专业上不再需要专业技术晋升的教师，这另当别论。一般情况下，每个教师都有自己所学的专业，有相关的资格证书，具有相应的专业技术职称，比如，语文教师学的是汉语言文学教育专业，他所获得的就是语文教师资格证书，可以评审为语文专业技术初级、中级或高级职称等，而专业技术职称的晋升是需要相应的条件的，最基本的就是需要专业毕业证书、相关教师资格证书等，否则，连参加晋升的资格也没有。试想，一个语文教师，经过专业的脱产培训，成为了一名合格的音乐教师，能胜任音乐教师工作，但他并没有相应的音乐专业的毕业证书，也没有音乐教师资格证书，他就无法在音乐专业方面进行发展、晋升，而他在语文专业方面也无法发展、晋升，因为他不再教语文了，虽然他有语文专业的毕业证书，同样具有语文教师资格证书，那也无从谈起。如此，这名教师的音乐专业水平可以不断地获得发展，却得不到专业方面的认可，这让这名教师情何以堪？因此，要使得这种较合理的做法行得通，还需给予转到不同专业岗位的教师专业成长通道，在专业技术职称晋升上，接受了相应的脱产的较长时间的专业培训，获得相应的培训证书，可认同为相应的专业毕业证书，在考核考试合格的条件下，在其原教师资格证的基础上，分发相应的新的专业的教师资格证，这样，就为转到不同专业岗位的教师的新的专业技术发展打开了方便之门。

在一定的区域范围内，当学校出现教师结构性缺失，特别是地区出现教师结构性缺失与教师富余的矛盾时，我们当从区域发展的角度出发，如果我们采取转化富余专业岗位，转化成新的稀缺专业岗位的方法，我们要为转化的教师打开专业发展通道的大门，只有打开了专业发展通道的大门，转到新的专业岗位的教师的专业获得大的发展才更有可能。