



晨报记者 朱晓芳 实习生 赵敏

“妈妈要求我二模考数学必须达到130分以上，我压力很大。”

“回学校了，爸妈说接下来要考试了，看看网课学得好不好。”

……

返校开学后，是否适合测试？记者就此采访了心理专家。专家表示，原则上不主张一回到学校就测试，特别是不要把测试作为排名依据，或者是学生疫情期间不努力的证明。父母要能有效陪伴孩子，为孩子减压。



返校开学后，是否适合测试？

心理专家：原则上不主张，但也要看立场

案例1 / “不想再补习数学了”

“我不想再补习数学了”，初三学生王璇（化名）多次向父母表达不愿意补习数学的意愿，但是父母依旧单方面给她请家教。

返校复学后，妈妈要求王璇二模考数学必须达到130以上。一模考王璇数学是124分，被妈妈批评了很多次。王璇表示：“他们强行要求我补习，但数学成绩也一直提高不上去，我的压力很大。”

像王璇这样的学生不少，学校上课，在网上补习。父母给他们定下一个又一个目标，没有考虑到孩子的心情。

王璇说：“父母每次都和我说现在不努力，考不上好学校，毕业就找不到好工作。‘你就努力个两三年，未来就不愁了’，成了他们的口头禅。”

返校开学后，王璇只要一回到家，就把自己关在房间里，拒绝和父母沟通。

案例2 / 转学后成绩一落千丈

高二学生张旗（化名）不久前转学到一所名校。原本这是一件好事，由于高强度的课业压力、测试，加上不适应新环境，他感觉心理压力很大，目前休学在家调养。张旗在原来的普通高中时，成绩全校名列前茅，在班级也是稳坐“头把交椅”，父母从来没有担心过他的成绩。上学期期末，父母特地将他转到了一所知名高中。原先也没发现什么问题，“疫情后他每天上网课，看他熬夜学习还以为他有竞争压力，我们还挺高兴，但是后来他越来越不爱说话，考试成绩突然掉到倒数，我们才发现不对。”张旗的父母说。

这所知名高中每年高考考上知名大学的人数不少，学校管理相对严格。因为学习跟不上节奏，返校开学后张旗只去了一天，就再也不肯去学校了。张旗的父母说：“我们从来没有想过会出这种事，要是知道，也不会安排他转学。”

[专家点评]

千万不要把测试作为排名依据

返校开学后，是否适合测试？记者就此采访了心理专家。

宝山区教育学院德育室小学心理健康教育教研员蔡素文表示，原则上不主张一回到学校就测试，但也要看立场：如果仅仅是学生自我评估，有一定积极意义；千万不要把测试作为排名依据，或者是学生疫情期间不努力的证明。

针对部分父母过于看重孩子的开学成绩，蔡素文提出了几点建议：

首先，家长要认识到，成绩不是检验孩子学习成效的唯一标准。家长在学习过程中要关注孩子自身优势与长处的培养，多考虑作为家长，怎样的言行才具有建设性意义。孩子的学习压力会从量变到质变，积累到一定程度，孩子会排斥、逆反，亲子冲突就会出现。还有孩子压力之下选择默认、接受，不能处理掉负面情绪，这种“内伤”更伤人。

其次，孩子更需要父母的有效沟通和陪伴。学生心理事件虽然个体原因不一样，但是

孩子本质上都需要高质量陪伴和有效沟通。每个家长都希望自己的孩子能成龙、成凤。在校学习、在家补习的高压环境，让孩子压力不断增加。父母对孩子期望没错，但“家长要借学习，关注培养孩子更多的优势与长处，给予孩子尊重，给予孩子希望。家长培养孩子真的要拉长视线，要看得远一些。”

第三，对青春期孩子，父母要做一个倾听者。孩子们对安全感、归属感、被尊重、自我实现的需要，大人常常看不到这些。这些孩子表面看似是学业压力、测试压力，但是更深层次，是渴望被爱、渴望被尊重。作为父母要试着多看看自己，有一些自我觉察。

第四，学校要在常态化中用心留意。青少年的心理健康问题离不开学校的重视。学校设有心理健康课程和心理咨询室很必要。学校心理老师最重要的一项工作，是对心理健康教育普世性宣传与教育，是惠及全员的教育。学校对心理健康教育要做的是：常态化中用心留意。

不一样的“网络主播”，谢谢你们

中小学生学习拍摄视频记录网课背后辛勤付出的老师们

晨报记者 杨青霞

WE观长三角，用镜头连接未来。第二届未来媒体人创意实践活动决赛《2020年，我们一起上网课》，获奖作品名单已经揭晓。长三角100多所学校、2万多名中小学生参加了本届活动。而决赛优秀作品背后，有哪些故事？一起来看看吧。

相隔两地一起上网课

七宝明强第二小学学生叶羽轩在6岁那年，随团去云南的山区游学，在那里认识了同龄的彝族小朋友志国，两人相识已有4年时间。

疫情笼罩之下，叶羽轩和志国都在3月2日开始了自己的网课。志国很爱学习，是一个标准的“学霸”。叶羽轩和志国对语文都很感兴趣，经常讨论各自语文网课的进度，研究老师不同的讲课方式。

第二届未来媒体人决赛中，叶羽轩邀约志国一起拍摄视频，记录下了两个人在不同的地方上网课的片段和辛勤劳动的画面，再用软件拼接成一个视频。

自拟脚本拍摄视频

“据联合国统计，全球有1亿多学生因种种原因待在家里。为了尽快恢复教育系统的运转，许多国家已开展在线授课的模式，这对大部分老师来说，是他们的第一次。虽然有些新颖，也有些复杂，但老师们克服重重困难，从学习使用直播软件，到如何在线批改作业，每个老师都为此付出了许多。”

这是杨浦凯慧初级中学学生胡文玮作品中记录的一段文字，上网课的这段时间以来，胡文玮细心留意到了老师们要花大量时间去学习使用软件、调试设备，还要花时间去备课，还要担心教学成果。很多老师为了批改作业，每天都要熬夜到很晚。

胡文玮请来爸爸妈妈和叔叔，分别饰演3位老师，真实还原出网课背后老师们的生活状态。胡文玮说：“视频主要想表达在这次疫情期间，每一堂精彩的网课背后，老师们默默无闻的付出。我想让更多人知道这些，并且感谢每一位老师，上好每一堂网课。疫情终将过去，我们也会回到熟悉的校园生活，但这一段难忘的‘空中课堂’的经历，会永远留存在我们记忆的深处。”

记录老师的改变和付出

大部分老师从来没有上网课的经验，“空中课堂”俨然成了每个老师的战场，怎样打好这场仗，老师们使出了浑身解数。

通过网络上的新闻，复旦五浦汇学生朱子阳知道，为了上好网课，偏远地区的老师带着电脑和桌椅满山找信号，有的老师还用家中现有的道具厕所门做白板，拖把做教鞭。每个老师都用心良苦。

网课使每个老师都成了主播，但是成为一个好的主播要付出更多的心血，不但要花更多时间去了解和熟悉各种APP，还要自学各种技能，更要吸引隔着屏幕的孩子们。

朱子阳也认真观察自己老师的授课方式。让朱子阳印象最深的是英语老师和语文老师，因为英语老师在讲解英语阅读的时候，经常会找一些有趣的英语原版视频给学生看。而语文老师原本在学生心中是比较严肃的一个人，通过网课，学生们发现老师越来越潮了，有一次网课中居然给学生播放了当下流行的歌曲《达拉崩吧》。

在妈妈眼中，朱子阳这段时间的网课表现很好，学习和作业基本靠自己，很自觉。

朱子阳妈妈说：“我觉得孩子真的长大了。有时候我可以听到老师带着他们思考问题，关于疫情，关于谣言，关于亲情。我听到孩子自己不同的见解，思想也越来越成熟。”

