



要正式开学了，师生应如何面对“后疫情”学习？

编者按：浙江省人民政府新闻办公室日前正式发布通知，全省各级各类学校自2020年4月13日起分批有序开学。消息一经发布，翘首以盼的师生、家长们着实吃了颗定心丸。而面对即将到来的正式开学，校长们并不轻松，他们说——

上好生命大课 迎接返校开学

宁波镇海中学 吴国平

4月13日，高三、初三师生将回到久别的校园、久违的课堂，其余年级师生也将陆续返校，这是一件让人感觉特别兴奋和期待的事情。

居家学习这段时间里，我校师生通过网络、电视等媒体，密切关注着疫情的发展，关注着武汉、湖北、全国、全球和我们所在的城市、社区。我们围绕着同一个主题，上着同一门课——一堂生命大课。我们和全国人民一道听课、一道思考、一道交流，汲取新知识，掌握新技能，培育新情感，增进新行为，提升新思想。疫情虽然是一场灾难，但不得不承认，灾难及应对灾难赋予我们很多积极有益的东西。这种教育影响也许只有在这样的特殊背景下才能生成，这一课也一定会在我们的生命中打下深深的烙印。

根据上级部门的疫情防控工作部署，前段时间，镇海中学已构建好“科学防控、严格管控、精密智控”的三位一体防控体系。复课开学在即，我们充满期待，但也面临前所未有的困难和问题。接下来几天，我们将进一步加强分析研究，调整安排教学计划，并查漏补缺，做到措施细化、分工明确、责任到人，全力保障复学工作安全稳定有序进行。

学情诊断、心理衔接先行

绍兴越州中学 陈柏良

4月初，越州中学采用外外部检测(线上教学质量检测)和学生自身评价相结合的方式对学情进行诊断。在对线上教学实施情况进行的“云问卷”调查中，如对“开学后，你建议老师在教学内容上如何调整”这一问题，48.52%的高一学生、39.33%的高二学生和43.22%的高三学生，认为“开学后，建议对线上教学内容进行1周左右的复习回顾”。

在复学的前后一周，学校将通过年级视频交流会、班会、假期社会实践成果展示会、居家学习心得分享会等多种形式的活动，减轻学生焦虑情绪。开学后，学校建议各学科对线上教学内容以小单元、小专题的形式进行有重点的回顾复习与归纳整理。开学后的一周将继续通过调查问卷、访谈交流和学情摸底，来掌握学生最新学习状况，灵活调整教学内容。

疫情中的线上教学是学校智慧课堂教学的升级，并由此产生了很多新的教学启示。开学后，学校将把在线学习期间积累的大量优质教学视频、教案和课例，充实到已有的教学资源库中；综合线上线下教学优点，引导教师研究线上和线下融合教学的新路径……

走进“后疫情”学习

湖州新世纪外国语学校 胡晓华

在我们即将结束网课、重新回到课堂之际，学生们千万别忘了这三件事：一是这场人类的

浩劫并没有结束，因此我们依然要摆出与之搏斗的姿态、不能彻底放下所有的防范措施；二是要从这次疫情中总结教训，要尊重大自然、尊重科学、尊重规则；三是要以实际行动尊重每一位曾经为保护我们作出牺牲的人，并在将来努力成为他们中的一员。

开学的兴奋是短暂的，修道士般的学习生活是常态的，也许用不了一周，有的学生会开始抱怨学习的艰辛、埋怨老师的严格。当清晨的闹钟响起，要请学生记住：多少英雄冒着生命危险把病魔阻挡在我们的对岸，他们希望看到怎样的我们？

作为一名教师，我们有义务提醒学生，别以为此前的“停课不停学”进行的是一场完整的学习。因为学习既是知识的积累，更是思想的碰撞，学生要迅速地补齐两块拼图，那就是情感与交流。所以，开学后学生应尽快地重新融入到一个真正的学习环境中，从老师、同学的一言一行中去体会、分享思考的快乐，从彼此的探讨中去摸索思想的路径。

校园最大的优势就是可以容青少年尽情奔腾跳跃。因此，我们要让学生们迅速重新奔跑起来，让他们的每一块肌肉尽快地恢复原有的活力。健康的体魄是他们将来实现理想的可靠资本。

“生命健康”和“责任担当”

温州中学 徐 坚

温州中学开学复课第一课的主题将是“生命健康”和“责任担当”。这与学校近几年形成的“自律、自治、健身、修身、领导力”的大德育课程体系是高度契合的。生命至上、健康第一，告诉学生务必学会保护自己，保持积极乐观的心态，养成健康的生活习惯。责任在肩，担当于行，告诉学生务必不断打磨自己的技能，淬炼自己的精神，在绽放的青春里融入浓厚的家国情怀。

疫情期间的学生线上学习，“自律”与“拼搏”是关键。而开学复课以后，做好线上教学和开学复课后的有序、有效衔接，是确保教育教学质量和维护正常教学秩序的关键环节。

学校将通过综合测评进行诊断评价和学情分析，根据线上教学期间学生学习效果和个体差异，区分不同年级、不同班级、不同学科情况，有针对性地制订教学计划。同时，将此次疫情期间的线上教学作为推进学校数字化信息化教学变革的重要契机，使线上教学的“临时性、过渡性”向“创新性、常态化”转变，为学校教育教学发展注入能量。

为了春天的这场久别重逢

宁波效实中学 裘建浩

给教师：三个“足够”，让自己足够可以。

首先，请为开学第一课“备货”，让重逢具有足够的仪式感。这一课，不一定由知识开路，更重要的是精神导引，应成为未来弥足珍贵的教

(校长出场前后按姓氏笔画排序)

育记忆。其次，因教学场景的转换而给学生留下重新开始与适应的足够时间。有些教师也许会担心线上学习质量，及时补充，甚至是“补救”的心理可以理解，但操之过急往往导致过犹不及、适得其反。耐心有时候就是一种教育定力与自信。真实学习情境积极“场效应”的生成，是以学生充分的“场适应”为基础的。最后，请教师们尽快回到课堂教学实践的常态中来，让自己的教育状态足够积极与饱满。在线上上课的教育环境决定了你的声音是连接学生的主要“媒介”；而站在课堂里，教师本身就是课程，教师积极的教学行为会成为学生学习的正向力。

给学生：三个“更加”，让自己变得更好。

首先，为自己准备一个“防护小包”，收纳简易实用、便于携带的防护用品，为了更加健康的自己。尽管，学校为大家做了充分的准备，但这是一种切实的提醒：讲究个人卫生是一种人生修养。其次，整理一张线上学习的知识清单，为了更加有效的“出发”。请将线上学习内容做一次完整梳理、整合、小结，根据学科特点与重点列出知识清单，相对清晰地了解目前自己“站在哪里”，以便为自己更有效地设计学习路径做准备。最后，请思考特殊假期的特殊意义，让精神生活更加明亮。请走回自己的内心，让真实的心灵世界得到洗礼，能够就“生命的意义”展开深刻思考并升华自我的精神境界，成为精神世界明亮的大写的人。

迟来的开学 未迟的思考

杭州高级中学 蔡小雄

经历了一场空前团结的战“疫”，度过了史上最漫长的假期，国家、时代、命运的宏大叙事与个人的坚守、逆行、奉献时刻交织在一起，让我们每个人对世界、对生命都有了全新的认识。

也许这次的开学“迟到”了，但我们的思考不能迟到。一是感悟与共勉：希望每一位师生都能照顾好自己的身体，尤其是教师不能只做“教书匠”“苦行僧”，学会工作，更要学会生活，以健康的姿态，成长为生活的“弄潮儿”；面对新的生活，无论是教师还是学生都应该更加自觉担当，努力奉献，用科学的管理、良好的习惯共同捍卫学校的安全；持续暴发的疫情，考验着每个人的判断力，面对新的生活，作为教育工作者，更应该保持清醒的头脑；学会沟通，善于总结，积极反思，提升自己的思考水平与鉴别能力；懂得感恩，面对新的生活，希望每一位师生用行动感恩别人的每一份给予，回赠他人的每一点付出，并以此把握生活的温度。

二是提醒与建议：要充分利用“窗口期”，平衡好“防疫”与“教学”双中心，“特殊”的开学后师生还得戴口罩，因此防疫防控这根弦丝毫不能松；做好教学衔接，可针对“线上”教学中的薄弱环节进行再指导，对重点内容进行再强化，对不同学生进行分层、分类指导；正式复学后，让“线上”与“线下”互相补充，充分利用大数据、课程包、资源库助力“线下”教学；通过年级视频分享会、班级主题班会、心理辅导课、社团活动等，适当加强学生心理健康等方面的教育。

□本报记者 黄莉萍

清晨8时20分，穿着校服、佩戴红领巾的学生们签到、测温；8时30分，五星红旗升起，周一国旗下的晨会开始……这是4月13日即将发生在杭州市江干区采荷第三小学的情景。只是，这些都将真实地同时发生在校园、各学生家中多个空间里的“云签到”“云升旗”“云课堂”。

4月13日，我省初三、高三将正式开学。同样这一天，采荷三小将正式进入“准开学”阶段，在线上全面启动“衔接期”课程。

居家学习效果如何？“能力画像”来告诉！

63.27%的学生开学后需要教师在有困难的知识点上对其进行个别辅导；

63.77%的学生居家学习时有自己的大致计划；部分学生一周参与体育锻炼时间较少，达不到锻炼的效果；

值得关注的是部分学生的作息时间不规律，62.4%的学生“偶尔出现晚睡晚起”的情况，15.68%的学生经常有此情况；

能经常承担家务的学生还不够多；

……

这，是3月底采荷三小经过对全校近2000名学生2个月来的居家学习能力调研后，形成的全体“能力画像”。

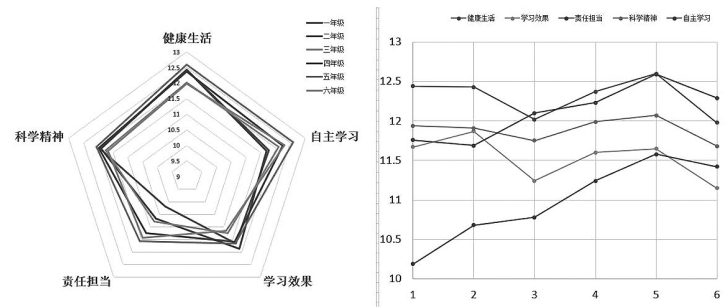
“由于在线授课不能及时了解学生听课的状态和理解程度，存在一些弊端，因此这样的调研便于教师了解‘学生已知什么、未知什么，想知道什么、能知道什么、线上学习疑难，以及为什么有这些问题等’。”该校校长助理杨欣认为，充分了解学情才能把握正式开学时的教学起点。

从健康生活、自主学习、学习效果、责任担当、科学精神5个维度，采荷三小开展了调研与分析。数据显示：学生的健康生活习惯培养较好，对居家健康的知识掌握情况较好，但责任担当意识需要加强，居家学习的效度还有待提高，需要在开学后通过分层学习和指导进一步提高与夯实。

“网络学习的缺点是知识理解不透彻、掌握不扎实。”杨欣介绍，调研中，63.27%的学生表示开学后需要教师对个别有困难的知识点进行辅导。

但令教师们感到惊喜的是，学生的自主学习能力表现颇为突出。居家学习期间，除了教师的学习安排，63.77%的学生有自己的大致学习计划，23.95%的学生有自己详细的学习计划；在“遇到困难，你会怎么解决”的问题中，67.43%的学生表示会主动查阅资料、寻求帮助……

居家学习阶段，学生们锻炼出了更强的自制力、规划力和自主学习能力。



图为学校根据调研数据绘制的全体学生“能力画像”

教师该做哪些应对？深度分析班级甚至个人信息！

“三年级某班A同学：各个维度的得分均偏低，除了‘健康生活’和‘科学精神’的得分稍高，自主学习能力较弱、学习效果不佳，责任担当意识都不强。”

“三年级某班B同学：自主学习能力很强，具有较强的科学探索精神和实践能力，生活习惯不佳，从没参加过线上、线下的公益活动。”

通过调研数据，采荷三小的每一个学生都有自己的个人“能力画像”。4月初，这些数据成了教师们深度分析学生的有力依据。“这两名学生上学期的学习成绩差不多，居家学习两个月后状态却差别很大，因而我对他们做了跟踪、分析。”陈懿勇是两个班的数学教师。在对两个月来的学生自身学习态度、家庭环境因素和班级学习氛围进行深入分析后，她对这两名学生分别给出了直到开学前的居家学习建议。

“整体来说，505班的学生几乎都有自己的居家学习计划并努力完成”“绝大部分学生在居家学习期间，有一个良好的学习心态，学习主动性强”“敢于质疑，会独立思考，还形成了良好的卫生、劳动习惯”“半数学生能对学科资料进行自我归类梳理，会主动地和父母、老师等交流学习收获或困惑”……梳理着自己所带班的班级“能力画像”，505班班主任黄江棋欣慰之余，马不停蹄地开始了后期居家学习的班级策略研究。

“多梳理、有重点地进行学科性知识辅导，多提供、多宣传公益活动，多选择、有梯度地布置学习任务……”在505班的语文学情登记表上，记者看到每一个学生的姓名栏后都有着密密麻麻的各项学习记录与分析。该班语文教师黄江棋介绍，根据学情登记和调研数据分析，她已经开始了自己任教班级的学科知识点、重难点、易错点的梳理工作。

复课后该做什么？“衔接期”将启动！

“做这些研究，都是为正式开学做准备！”

4月8日，采荷三小将在学校调研基础上形成的全体学生“能力画像”、班主任黄江棋通过分析绘制的班级“能力画像”、学科教师陈懿勇通过数据分析比较绘制的学生“能力画像”分发给了全体教师。“紧接着的教研组、备课组活动中，将组织全体教师学习这几份报告，并试着对自己的学生(班级)进行数据分析，从而有针对性地制订‘衔接期’和正式开学后的分层教学措施。”杨欣介绍。

而4月13日进入“准开学”阶段后，“衔接期”课程正式上线。记者在该校的“衔接期”课表安排上看到，师生们的作息时间和以往学校学习时间保持一致，但学习内容与居家学习、学校正常学习时有些许不同。“衔接期”课表中同样有早读、眼操、大课间及学校40分钟的常态课，但增设了“测温”“晨会”“七步洗手课”“观看开学后规范用餐、集会等视频”等环节，下午还安排了“特长练习”时间供学生自主探究。

“衔接期我们不仅要让学科学习与校园场景体验相结合，更会侧重于重建班级团队文化、学习常规培养、学科知识摸底等。”该校德育副校长张智利介绍，除了“云升旗”仪式，“衔接期”该校还会陆续推出“云端”家长会、“云上”师生见面会、“云走读杭州”活动等，“既要通过多种方式的沟通交流调整好学生学习状态，让他们提前做好返校准备，也要进一步培养学生自主学习、科学探究和责任担当等意识及能力”。

开学在即，如何摸清前期在线学习效果，制订复课衔接计划？『能力画像』『准开学』……这所学校干货满满

从“居家”到“教室”，谨防学生这三大焦虑

□徐中收

4月13日起分批有序开学后，从“居家”到“教室”，从“特殊”到“正常”，师生都需要一段时间来适应。面对学生可能会出现的一些心理或情绪问题，学校和教师应该如何帮助他们？

谨防“世界观”焦虑

一个16岁的中学生，看着新闻报道大声说：“看，世界大乱了，中国以外国家确诊的新冠肺炎病人已超100万名！前段时间他们还一直拿我们的疫情说事，看你们好受！”

这场疫情不仅是身体的免疫测试，也是精神的检测试剂。面对中小学生的“世界观”焦虑，学校和教师要让学生明白，以看别人笑话来提升自己的幸福感是卑微的，是没有胸怀、自信和担当的表现；面对死亡，谁也没有资格“沾沾自喜”，更不能“幸灾乐祸”；武汉和纽约都一样，死亡者不是一个数字，而是一个个生命；病毒是所有人的敌人，今天它在吞噬欧美，明天也可能反噬中国；面对恶意的非议和责难，要理直气壮予以回击，揭穿其阴谋诡计，但同时要向疫情严重国家表达我们的关怀和尊重并施以援手。

谨防“亲情观”焦虑

几近3个月的“窝家”生活，对于原来一天到晚忙于生计和工作的父母、对于长期处于学校生活和学习的孩子来说，似乎一切都“偏轨”了。

就像一个读小学四年级的女生说的：“刚开始，爸爸妈妈一天到晚陪着自己，觉得自己好幸福，生活其乐融融。过了几天，爸爸妈妈开始烦躁了，唠唠叨叨，反反复复地要求我努力学习，不断地挑剔我的作业……我真不知道，回到学校后我还能不能安心学习，平心静气地与老师、同学好好相处。父母都不待见我，何况是别人？烦死了！”

在学生复学后，学校和教师应特别重视学生因长时间窝家所产生的心理问题，应以班会、团体心理辅导、个体辅导等方式疏导学生的心理创伤，并予以针对性的心理支持，促使学生内在的自我复原力发生作用，以达到自我疗愈。

谨防“学习观”焦虑

学习成绩及排名焦虑，对于中小學生来说，永远是焦虑的一个主要因素。疫情后的学习焦虑与以往的学习焦虑会有一些不同：以往的学

习焦虑主要表现在看见他人的成绩比自己好，由此产生嫉妒、愤怒心理；疫情后的学习焦虑是在发现自己由于缺乏自律、没有用心、浪费时间、学习落后所导致的内疚、自责、羞愧心理，具体表象为自暴自弃。

正如一名高三男生所说：“在抗击疫情的这段时间里，我每天关心的就是与疫情有关的信息，心情烦乱，根本无心学习。眼看即将回校学习，我变得寝食难安。离高考不到两个月了，我以什么成绩参加高考，以什么回报父母的养育之恩？我跳楼的心都有了！”

美国著名心理学家大卫·霍金斯分析了各类情感的能量等级，发现最负面、伤身的情感是羞愧，其能量值只有20；第二负面、伤身的情感是内疚，其能量值是30。这些负面情绪甚至容易导致“羞愧而死”“内疚而亡”。

作为学校和教师，要对学生，尤其是初三学生和高三学生，开展有针对性的生命教育，进行有效的情绪疏导，避免学生由于内疚和羞愧而产生“生不如死”的感受而自残，甚至自杀。同时，教师们要知道，疫情是危机，同时是开展教育活动的好时机，是学生成长的好契机。

(作者系浙江省心理健康教育特级教师)