

学 子

短 讯

无锡拿出最优职教资源扶智又扶志——
助力彩云之南学子脱贫

无锡汽车高等职业技术学校学生李红斌这个寒假给在云南的亲朋好友带来了一个喜讯:2020年江苏省职业院校技能大赛中他拿了金牌,将直升常州一所本科高校就读。

即使是春节前几天,李红斌依然每天早晨准时到实训室训练。在返家前记者见到他时,他在实训室专注地训练。“左手还没到位,再来一次,很好!”班主任倪群群是车身涂装方面的王牌教练,在一旁精准指点。被问及放假了为什么不着急回家,他答道:“省赛结束后休息了几天,我觉得操作生疏了,出现的问题有些多,要多练练。”倪群群介绍,省赛中排名前10的选手还要经历两轮省集训队选拔赛,综合排名前三才能拿到国赛的入场券。她带过的队员里,李红斌天赋不是最高的,却是最刻苦的学生之一。“李红斌和另一名同样来自云南的贫困学生普晓骏自进入集训队后,每天早早地到车间练习,晚上常常是最后离开。这两个孩子在省赛摘得一金一银,和自觉苦练分不开。”她感慨道。

来无锡前,16岁的李红斌根本没有想过有一天能拿冠军,直升本科。2017年11月,他在云南当地职校已经入学两个月,家里六口人靠着一年一万多元的收入维生,兄弟俩靠助学贷款和相关补助坚持学业,十分艰难。“得知有机会去无锡读书,我坚持来这里看看。”他的异乡求学之旅缘于教育部办公厅《职业教育东西协作行动计划滇西实施方案(2017—2020年)》



的实施。无锡选择了无锡机电高职、无锡旅商高职等5所最优质的职业教育学校作为接收单位,精准对接云南大理州建档立卡贫困生,帮他们从根子上脱贫。自2017年11月至今,共1400多名云南学子的人生轨迹就此发生改变。2019年夏,

首批221名学生毕业后,大多数留在了锡城及周边就业,每月工资最高达7000多元,最低也达到了3500多元,毕业就实现了脱贫。不少学生直言:“彩云之南我的家,甜美无锡也是我的家!”

在李红斌眼里,无锡两年多的求学时

光充实而温暖,让他有了充足的学习动力。让他们印象最深的是踏进无锡学校的那一夜,“我们进学校将近晚上12点了,没想到宿舍里厚实温暖的被窝已经铺好了,热水瓶里热水也灌满了。”学校发了御寒衣,设置专门的云南菜窗口,定制课程;老师自掏腰包送保温杯、袜子,放假时尽责护送回家,每年一次家访;学校与实习单位多方谈判,为他们增加福利待遇和实习工资……无锡教育部门、学校和老师默默为他们做了许多事,他们都记在心中。倪群群犹记得2018年暑期学校组织老师分多组到大理学生家家访时的艰险,“陈珏孚老师去一位学生家里,一路辗转了13个小时,最后15公里他靠着一双腿走进了海拔2000多米大山深处的学生家中。陈老师在学生家坐了一个小时耐心讲解,让学生和家长长明白职业教育为什么能脱贫。”

“千里迢迢来无锡,这么多人在帮我们,我们不能再荒废了,要好好学技术。”尽管一开始水土不服、基础薄弱,李红斌和几个同学一头扎进实训室,从“打杂”开始,一路坚持逐渐脱颖而出。谈及下一阶段的目标,李红斌看着办公室里上一届学生捧回的国赛金杯说:“我也要拿一个回来。”小伙子对未来一改此前“拿了金牌也不一定上大学”的想法,有了新规划:“上完大学如果可以,我想回乡做老师,把在江苏学到的、看到的带回云南。”

(陈春贤)

英语四六级等考试推迟

据中国教育考试网消息,为落实国家关于新冠肺炎疫情防控工作部署及教育部相关通知要求,切实保障考生、考试工作人员的身体健康和生命安全,经研究决定,自即日起在全国范围内推迟原定於3月开始的2020年上半年全国大学英语四六级考试(CET)、全国大学英语四六级口语考试(CET-SET)、全国外语水平考试(WSK)、书画等级考试(CCPT)网上报名工作。

全国高等教育自学考试延期

教育部网站近日发布关于2020年4月全国高等教育自学考试延期举行的公告。公告称:根据党中央、国务院关于新型冠状病毒肺炎疫情防控工作有关指示精神和教育部相关通知要求,现结合疫情实际,经研究,原定於2020年4月11日至12日举行的全国高等教育自学考试推迟举行,具体考试时间将根据疫情防控进展情况另行通知。

今年硕士研究生招生规模
预计增加18.9万人

国务院联防联控机制2月28日举行新闻发布会,介绍鼓励企业吸纳高校毕业生、农民工就业相关政策有关情况。教育部副部长翁铁慧表示,今年将扩大硕士研究生招生和专升本规模,预计同比增加18.9万、32.2万人。

翁铁慧表示,扩招将向服务国家战略和社会民生急需的领域倾斜。其中,硕士研究生扩招向临床医学、公共卫生、人工智能等专业倾斜,以专业学位培养为主。专升本计划增量向职教本科、应用型本科倾斜,包括预防医学、应急管理、养老服务管理、电子商务等领域倾斜。

特殊时期,高三学子怎么办?



在今年抗击疫情的特殊时期,高三学子该如何保持状态,做好最后的冲刺?怎么样缓解紧张情绪?我们邀请了无锡市辅仁高级中学党委副书记、副校长,中学高级教师,无锡市学科带头人,国家二级心理咨询师马彩红老师为大家答疑解惑。她鼓励高三学子:“高考确实很重要,但高考也只是漫漫人生路上的一个站点,它会影响我们人生道路的走向。但我们要相信,无论在哪一条路上,都有美丽的风景,我们都能够创造出属于我们的精彩。”

此外,我们还整理了不少专家为大家提供的学习建议,相信同学们怀有平常心,强化自主学习能力,一定能发挥自己应有的水平。

高三学子如何缓解紧张情绪?

问题一:最近一段时间,经常会莫名其妙生气或不开心,有时会心慌或胸闷,怎么办?

答:高三学习任务重、压力大,加之外在的疫情信息,出现紧张和焦虑情况是正常的。我们需要学会识别情绪,接纳情绪,用适当的方式表达情绪,调整情绪。

识别:当出现烦躁不安,效率不高的情况时,告诉自己,我这会儿可能有些紧张。接纳:接纳自己的状态,有点紧张是正常的,我接受我现在的样子。表达:把情绪说出来,告诉家长或者老师,或者写下来。调整:摒弃完美主义,不指责自己,相信自己并不比别人差,慢慢调整。

问题二:最近阶段睡眠质量不好,有时会失眠,有时食欲不佳,担心这样下去

会影响考试。

答:遇到比较大的事情,饮食、睡眠出现一些异常,也是正常的。老师和家长遇到一些事情时,也会出现这样的情况,不要因此而苦恼烦躁。比失眠更严重的是对失眠这件事的恐惧和担忧。睡不着的时候可以在床上闭目养神,或者起来看看书,不要担心。要相信,短期内少吃点、少睡点都不会有什么大的影响。

问题三:离高考很近了,觉得还有好多事来不及做,还有好多题不会做,会做的题的正确率也不如以前,很着急。

答:事情是做不完的,题目也不可能都会做。脑子里事情多,会影响学习效率和正确率。建议花一点时间把脑子里的事情理一理,写下来,想想这段时间能完成多少,然后根据轻重缓急删除那些不重

要的、近期来不及做的,留下最重要的,来得及做的。遇到不会做的题可以挑战一下,也可以选择放弃,告诉自己它不会出现在高考的试卷上。

问题四:身边的同学有时候会莫名其妙发脾气,感觉大家在一起没有高一高二时开心了。

答:要知道同学们跟你一样有压力,在压力状态下情绪容易波动。我们既要学会识别和接纳自己的情绪,也要理解和接纳周围同学的情绪。我有一个建议,你可以想象穿越到十年以后,来看今天发生的一切,就会发现很多今天影响我们情绪的事其实都是小事。

问题五:进入高三后,感觉爸爸妈妈很紧张,不知道怎么跟他们相处,担心考不好会对不起爸爸妈妈。

答:要相信爸爸妈妈是无条件爱你的。对于他们来说,你们的健康一定比成绩更重要。特别是经过这次疫情后,他们一定更在乎你们的健康快乐。如果他们紧张焦虑,也要体谅他们,你是第一次高考,他们也是第一次做高三学生的家长。有什么想法,就去跟他们说,多沟通,多交流,一起淡定地度过这段日子。

问题六:走进考场很紧张怎么办?对自己说什么可以缓解紧张情绪?

答:参加考试,紧张是正常的,而且适度的紧张是有利的。如果特别紧张,可以对自己说:这种感觉确实不舒服,但我能够接受它,也能够应对它。注意要用正向表述代替否定表述,不要说我考试的时候不会紧张,要对自己说:我能够沉着冷静地参加考试。

网络授课条件下,如何保证学习效率?

学生充分利用在家复习的时间,梳理好每一个专题的必备知识要点,精准整理好疑点和漏洞,掌握基本的解题方法。在此基础上,精选有针对性的、难度适中的典范试题来训练。三五个志同道合的高三好友,建群互相督促学,遇到学习难题及时在群内分享交流讨论,在与同学的交

流中找到备考的紧迫感。

老师要给大部分学生一些自主安排的时间和空间,提供网络答疑,但是,一切网络授课都要在固定时间段进行,避免一天到晚在线,既影响视力又容易造成学习低效或无效。

学校要给予学生具体指导:如何区分

网课时间和自习时间,如何制订学习计划,如何请家长配合督促计划落实等,并提供“具体测量工具”,比如计划表格、任务执行表等,发放给学生或家长,进行必要监督。

家长要帮助、督促孩子戒掉一些不良的行为习惯。在家复习,没有老师的约

束,没有周围环境的紧张气氛的感染,学生会被一些不良习惯操纵,比如说看手机、玩电脑、睡懒觉等。所以家长们一定要督促、帮助孩子戒掉这些不良习惯。比如说手机可以让家长保留,需要的时候在家长的监督下利用;早上定好闹钟,到点马上起床等。

其他学习小建议

1. 不建议开夜车,精神不好再加上在家容易懒散,很难完成一日满满的计划,效率是制胜的关键。

2. 每科做作业的时间为45分钟,应高效完成该科作业,若为试卷类作业,则按照试卷规定时间完成,即便45分钟没有完成也要终止,可以在晚上的补充时间再完成,养成集中注意力的好习惯。

3. 上午、下午、晚上要从自己拿手一点的科目开始,循序渐进,由易到难,不要一开始就做难题,让自己失去做题的动力。

4. 注意劳逸结合,利用好每一段学习之间的休息时间,这段时间尽量不要玩手机,因为10分钟你肯定停不下来,会耽误后面的任务进度,最好是在家里稍微活动一下,吃点东西也可以。

5. 灵活运用,根据自己的学习习惯特点适当调整学习时间安排以及学习任务量,可以在前两天进行尝试并根据完成度来调整细节。

6. 每日任务是在对自己学习认识的基础上实现的,你需要根据以往的考试来确定自己的薄弱项和目标,然后将整体目标肢解为具体小任务放在每一天的对应时段,寒假是强化弱项的好时

机。

7. 对于物理、生物、化学、地理等学科来说,题目也会像数学一样越来越灵活多变,这样一来考生只会刷题已经不能拿到高分,要懂得知识点的活用,考生要把高考的知识点梳理清楚,要知道什么是难点,什么是易错点,什么是失分点等,要把知识点梳理清楚。

(素馨整理)

书 事

新书速递



《哇! 科学好简单(升级版)》
[法]安娜-索菲·伯曼 等著
[法]查理·杜德特尔 等绘
于珊 等译
广西科学技术出版社

该系列由法国电力局、气象局、国家图书馆等40多家专业机构和顶级企业配合5位优秀科普作家、3位插画师,经过100多场大规模现场调查和采访后完成。涵盖航空、能源、水资源、矿产、农业、林业、渔业、书籍和社会保障9大主题,浓缩物质科学、生命科学、地球科学、技术和工程、社会科学5大领域知识。



“快乐读书吧”系列
莫国夫 主编
浙江教育出版社

这套图书对应统编小学语文教材,收录了语文教材中“快乐读书吧”板块要求学生阅读的经典书目,并增补了部分经典作品。为了更好地推进课外阅读课程化,提高学生的阅读兴趣和阅读成效,编者根据小学生阅读整本书过程中普遍存在的问题,有针对性地研制出一套契合小学生整本书阅读的助读系统。