

强基计划“择才”也“择志”

北京理工大学等多所高校近日陆续公布学校2022年强基计划招生简章。2020年有关高校开始实施强基计划,主要选拔有志于服务国家重大战略需求且综合素质优秀或基础学科拔尖的学生。作为深化教育改革中的一项重要举措,强基计划不仅肩负着在基础学科拔尖创新领域为国选材的重要使命,更围绕立德树人这个教育的根本任务选拔与国家同向同心的有志之才。

“培养什么人、怎样培养人、为谁培养人”是新时代教育需要回答的根本问题。45年前恢复高考,其中一个原因便是为了改革开放培养人才,是为了让国家的发展跟上世界的脚步。任何时代都应该有适应其发展阶段的人才培养模式。如今,经济社会发展从以量取胜转变为“以智取胜、以质取胜”,培养拔尖创新人才已刻不容缓。同时,为了满足中华民族伟大复兴伟业对人才的需求,更需

要拥有“以小我之力,筑大国之华”的志向高远之才。既考察天赋,又注重综合素质,强基计划培养模式应运而生。

强基计划是从国家角度出发,立足国家发展战略而诞生的新时代教育人才选拔模式。强基计划重点在数学、物理、化学、生物及历史、哲学、古文字学等具有支撑引领作用的基础学科招募优秀人才,能为高端芯片与软件、智能科技、新材料、先进制造等关键技术领域贡献高层次人才打下坚实基础。任正非曾多次谈到,“华为公司能在5G等关键通信技术上取得突破,靠的是华为700多位数学家、800多位物理学家以及120多位化学家。”由此可见,基础学科领域人才的重要性。人才是这个时代国家进步的强大生产力。

物质极大丰富的今天,在考场上也存在着追求“热门”和“钱景”的功利导向,但是“志趣导向”的强基计划的出现给家

长和考生带来了一股清流。强基计划培养的对象是要在未来关键技术领域“挑大梁”的人才,只有能将小我融入大我、纯粹地热爱自己的事业且有鸿鹄之志的人,才拥有追求创新突破的不竭动力。一些高校,出于争抢生源的目的,允许学生自由选专业,致使各个学科的奥林匹克竞赛金牌获得者并不选择相关专业,转而学习金融、经贸等所谓热门专业。这不仅与高校自主招生选择学科潜能突出的优秀学生的初衷背道而驰,还埋没了其志趣所向的优势潜能,上演一场场“伤仲永”的戏码。汉光武帝刘秀曾说:“久事者竟成也。”也就是后来的“有志者,事竟成”。

强基计划将服务国家战略与推进教育理念进步有机结合在一起,在深化教育改革过程中做出了很好的示范。希望“择才”也“择志”成为学生规划生涯发展以及学校招生的重要指标。

(岳阳)

关注农村学生心理健康

城市发展进步,地区教育层次拉开差距,农村中小学生的心理健康教育,出现了较为明显的滞后。2022年全国两会中,河南省周口市李灵希望小学校长李灵提出:应高度关注农村中小学生心理健康教育问题。

农村中小学校教师与管理者积极开展心理健康教育主题研究,能有针对性地解决相应的学生心理健康问题。教育工作者不能局限在素质教育中,而忽视了心理健康教育。在强化学生心理健康意识的过程中要认真对待学生所表现出的各种心理问题,尤其是在教育教学日常中有意识地引导学生正确看待与理解心理问题,积极与学生沟通交流,培养学生健康的心理发展路径。教师要切实转变教育观念,正确看待心理健康教育。

目前大部分农村中小学校缺乏心理咨询系统与专业心理健康师资。专业心理教师能为学生提供更加精细化、个性化的咨询服务,有利于削弱学生心理健康问题的潜在因素。不同地区、学校的师资力量存在差异,学生心理健康也存在多元化和个性化的问题需求。积极开展心理教师培训工作可以有效预防学生群体性心理健康问题,也为各科教师提供个性化、差异化的心理健康辅导方案,能有效应对学生心理出现的突发情况。

在校内多开展丰富的心理健康教育活动,能有效为学生普及心理健康知识,让学生在语言交流与行为活动中释放情绪,增强对自己的认识。面对缺乏专职心理健康教师的情况,学校可以定期开展全体教师心理健康教育培训,强化各科教师心理教育指导能力。为学生增设“心灵驿站”“悄悄话邮箱”等空间,帮助学生解决问题,做好预警预防。学生可以针对自己的问题,向教师寻求解决办法。在咨询和引导过程中,师生可借助问题分析、角色互换等形式,实现双向交流,最终帮助学生缓解情绪直至解决心理问题。

农村中小学校关于家校互联的工作安排也应包含对家长的心理健康教育普及,落实家校共育,为学生创造良好教育环境。“双减”大环境下,家长对学校的信任大大增强,借此良好时机,可以积极开展家长访谈会、心理健康知识讲座、家庭教育主题会等活动,为家长普及心理健康教育理论和实践方法,指导家长避开家庭教育盲区,为家校共育铺设坚实桥梁。以美术学科为例,教师要利用好线上互动模式,打破时空限制,为家长群体提供资源。绘本阅读、创意绘画、泥塑造型等美术实践,能为学生提供心理释放平台,以绘画行为、欣赏共鸣等方式,释放学生学习压力或人际交往中积压的小情绪。打好学生心理健康成长“攻坚战”,家长课堂是一个很好的资源。

青少年心理健康成长是重中之重,需要学校、家庭以及社会多方共同关注。教师及教育工作者要尽其所能,帮助学生探寻方法,铺好健康心灵大道,助力青少年幸福成长。

(吕慧慧)

科学高效训练 提高高招体育专业考试成绩

北京市2022年普通高等学校招生体育专业考试将于4月9日在首都体育学院举行。高招体育专业考试面向部分有运动天赋且有意愿进入体育高等学府进一步提高和深造的考生,毕业后致力于体育方面的研究、指导和传播。

北京市普通高等学校体育专业考试分为身体素质及专项技术两大项。身体素质测试项目有100米、原地推铅球、立定跳远、绕杆跑4项,分别测试考生速度素质、上肢力量、跳跃能力、协调性和灵敏性;专项技术测试男生20项、女生19项,测试考生专项意识、专项技能、专项素质、专项体能等方面能力。测试项目的设置科学合理,从诸多影响运动能力的因素中测试关键性的身体素质作为考试内容,很好地评价了考生的运动能力和专业素质。

在准备测试的过程中,科学高效训练是使考生取得优异

成绩的关键。科学有效的热身准备活动、系统高效的训练内容和方法、充分全面的整理放松是提高成绩、顺利参加测试的保证。

运动前的热身准备活动是体育运动和运动训练重要且不可或缺的部分。它的重要性在于预防和避免运动损伤的发生,减少运动损伤系数。一次科学有效的热身准备活动,首先要让心理做好运动准备。其次,通过科学有效的活动,增加身体的核心温度和关节活动度,使肌肉更松弛、更灵活、更有张力。再次,提高增加心率次数和呼吸频率,进而增加血液流量和提高血氧饱和度,使肌肉和肌腱接受更高强度训练。最后,提高神经系统的兴奋性,激活肌肉本体感受功能。运动训练前的热身准备活动,有别于传统体育课上的热身操,主要以动态拉伸为主,根据运动

训练的特点进行动作整合、肌肉激活以及神经激活。如30秒钟开合跳、30秒钟单腿屈腿高抬交换跳、30秒钟下蹲起立、30秒钟弓箭步、30秒钟高抬腿跑、30秒钟弓箭步交换跳各3组,每个动作之间间隔20秒钟。

运动后的恢复再生也就是常说的整理放松,在运动训练中也尤为重要。较好的身体整理放松可减少不必要的疼痛及运动损伤的风险,减轻肌腱的僵硬情况,加大关节活动范围,使肌体尽快恢复再生。整理放松主要以静态拉伸(自主拉伸和被动拉伸)和泡沫轴松解为主,从颈部到上肢、躯干,再到下肢的自主拉伸。如颈部拉伸、胸部肌群拉伸、背阔肌拉伸、臀肌拉伸、大腿肌群拉伸、小腿肌群拉伸,每个部位静态拉伸40至50秒。

(北京市通州区潞河中学教师 张丰刚)