



网课之 我看

芹藕得

北京市第一七一中学小记者团
卢韵涵 冯睿佳 吕君灿
张依珊 王昊天

2020年年初,一场新型、迅猛、可怖的新冠肺炎疫情席卷华夏大地。为了保障在校学生的受教育权,网课走进了学生的视野,一度充斥了学生的学习生活。

虽然,现下的社会舆论普遍倾向于接受、鼓励网课发展,更有甚者认为网课发展更有利于学生的学习。然而,真正接受长时间网课教育的学生,他们对此是怎么想的呢?我们小记者团采访了身边的几十位初、高中同学,老师和家长。

上网课的优越性

支持、肯定线上教学的学生普遍认为,舒适和自由可以成为网课学习的代名词。网课期间,同学们早晨时间会比较充裕,家距学校较远的同学不用在路上消耗时间,睡眠时间也能得到保障。同时,网课方便教师播放各种资源,增添课堂的知识性、趣味度,让课堂更加丰富活跃。

一位初一的学生说:我更喜欢线上学习,因为我可以不用像平时起得那么早,可以多睡会儿;中午午休时,我还可以躺在床上休息,更能起到休息的效果。另一位初二的女生表示:网课期间,我们省去了上学路上浪费的时间,而且网课期间可以更清晰地看到老师的板书,这提高了我的学习效率。一名在国际学校就读的高中生说,在线下上课期间,由于学校施行走班制度,再加上课后需要答疑,她通常一上午都没有时间上卫生间、喝水和休息。改为网课之后,她认为家里带给了她放松且无人打扰的学习环境。

总之,很多学生表达了上网课的不少优越性,比如在一些走班制学校和大学中,线下课意味着学生们必须花费更多的时间去专业课教室上,而线上课则大大减少了这样的时间消耗;同时对于大部分中学学段的同学,上网课过程中可以使用设备进行截屏和图片、文件保存,这方面

了学生对笔记的整理和对当天课程的复习;一些家离学校较远的同学,不得不牺牲自己的休息时间以准时到校,改为网课过后,有些同学甚至可以比上学时多睡3个小时。

上网课的弊端

而倾向于线下教学这一方式的学生认为,适应和高效是线下学习的代名词:适应是因为在疫情发生之前,大家接受的教育基本都是线下教育,对于学习环境来说,学校的线下学习适应性更高;另一方面则体现在心态上,网课很容易因为只有自己一人学习而在遇到困难时产生心理内耗,但是线下课程因为有老师同学的陪伴就可以避免这一点。

高效则是因为,师生之间互动性更强,更有学习氛围,正如今年初三的一名同学所说,线下课的高效率体现在可以及时找老师解决疑问。线下课时同学们之间交流也很便利,不仅可以和好朋友在课间面对面地聊自己喜欢的话题,而且在遇到问题的时候可以去找教班里的“大神”。

同时,网课存在的诸多弊端,也是让同学、老师和家长更倾向于线下教学的一个重要原因。采访过程中,大多数同学都认为网课会拖缓教学进度、影响听课效率、甚至影响学生身体健康。

高一的一名同学表示,网课对学生的自律能力提出了很高的要求。没有学校规律学习的氛围,很容易出现怠惰等问题。她在采访中说,网课所带来的利弊影响,很大程度上取决于个人的自律程度。

另外,接受调查的学生普遍认为网课的弊端,主要表现在缺乏互动,师生、生生之间的交流。网课使得教师与学生之间缺乏相互了解,难以安排适合本班学生的教学内容,更导致学生难以找到努力的方向,甚至认为是在虚度青春。

老师也普遍对网课存在着忧虑:初二的一位班主任表示,网课期间,学生大多可以做到认真听讲,但回答老师问题的积极性有所下降,个别同学还存在上课玩手机,甚至无故退出的情况。这对任课教师



独自在家上网课。

视觉中国供图

而言,如何帮助学生掌握知识,将心沉下来学习是难题。线下上课时,老师可以看到学生的上课状态,及时调整授课节奏。但是,网课过程中仅能通过观察摄像头,开麦提问来观察学生学习的节奏和状态,学生出现问题,不能及时解决。

同样,不少家长也反应,网课难以保证孩子保持在校时的听课状态和专注力。由于网络本身具有环境依附性、条件需求大量的缺点,网课几乎会给家庭带来不同程度的影响。并且网课使得孩子使用电子产品时间过长,对孩子视力不利,同时减弱了对孩子电子产品的管控,孩子总会以各种正当理由从家长手中拿回手机等电子产品。对此,不少家长十分头疼。

能远比教师所讲述的内容更吸引学生,对此,学生如何保持上网课的效率 and 效果,值得各方思考。

其次,对于视力的损害。长时间的网课对教师和学生眼睛有着不可逆的损害,网课过程中,师生都应该思考如何保护视力。

第三,学生家中的空间受限问题。这一问题在上体育课时十分突出,家中空间狭窄,长跑等体育项目更是令人无可奈何。

第四,对于设备的硬性要求。不论教师或是学生的设备出现问题,都会对学习产生影响。

对以上问题,学生、老师和家长纷纷提出建议:有的家长表示应该提高设备性能,让屏幕防蓝光,最大限度保护学生视力,并且提升摄像头视野范围,使学生更集中于上课。有的家长建议网课期间应增加休息和户外锻炼的时间。有的学生则提出了诸如改善电脑,麦克风和摄像头,从而提高听课效率的建议。有的老师则认为,应该调动学生的积极性,增加课堂互动。

我们认为,学生应该树立这样的意识:网课是在疫情常态化防控过程中中学生学习知识的一个重要方式和途径。网课不等于放假,网课更需要我们认真对待,它既是对我们的考验,也是我们弯道超车、

取得进步的一次机会。

在社会逐步接受与正视网课的过程中,我们不难发现,网课与线下课各有千秋,学生与学生、家长与家长、教师与教师之间的看法都不尽相同。虽然,网课或许被看作是一种权宜之策,但是初衷是让学生通过学习以成就自我、造福社会。因此,不论是网课还是线下教育,我们都应该努力提升自己的成绩、适应变化的社会环境。要知道,教育的初衷就是为了个人的、社会的、国家的、世界的更美好的未来。

(指导教师张京灵、李思思)

编者:我们希望中学生朋友把这里当作自己青春期倾诉的阵地:你们可以把烦恼倒入树洞,你们可以把小心思贴上表白墙,你们可以秀一下流行在中学里的“同好”,你们可以把对教育对学校的问题抛给师说。

来一起讨论与青春和成长有关的所有话题吧。这里没有高高在上的说教、没有板起面孔的批评,有的是大朋友与小朋友的坦诚交流。

你们很快就会长大,你们将把青春留在这里,而我们始终与青春同行。

zhongxueshengzqb@126.com,我们在这里等你们。

后悔药可卖

有卖后悔药,后悔药特别后悔。我想知道,世上有没有后悔药可以卖,让我以后做事不再后悔? 大庆

大庆:

你好!

感谢你的信任,信中你提到有时候不经大脑脱口而出,说明你心直口快,表现出做事很果敢,干脆利落,但有时候在选择上你犹豫不决,踟蹰不定的样子,这也是说你遇事冷静,会独立思考,或许你的困扰不是在这两种情绪状态转换,而是对做出的结果很后悔。

生活中,有些事情的确需要快速做出决策,但有些事情就需要慎重深思,权衡利弊后再作出决策。这也和我们的每个人的气质类型和生活经历有关。比如胆汁质和抑郁气质类型的在同一件事情上做出反馈的速度就有很大的区别。

拒绝是对外的,后悔是对内的。后悔了一定表示不满意,但不后悔,并不代表满意。后悔是我们经常经历的一种情感,如果一旦形成了一种条件反射,一种固定认知模式后,那就会生活得很痛苦。

心理学对后悔的解释为基于认知上的消极情感,也就说后悔的时候才明白,如果当初用另外一种方式去处理,结果可能会比现在要好。不愿承担责任,或不敢承担责任,结果是不得不承担更大的责任。

你信中提到自己和姐姐的情况,在认知上或许出现回避、强迫的情绪冲突,后由外转内的过程,形成认知上的固化。

后悔的解药,是预防和对已经发生的事情先复盘,最后进行合理化。

如果有这样经常后悔的习惯,已经形成一种认知的模式,那就权衡利弊,知道自己最需要的是什么,以自己的需求节奏作出判断,以需求带动情绪,你还记得塞翁失马焉知非福的道理吧,任何事情都有好与坏两个方面,即便可能一时遭受损失,但也有可能因此而得到一些有益之处,反之亦然,即好事和坏事在一定条件下可以互相转化,好的一面我们能欣喜地接受,坏的一面我们要进行合理化。

合理化 这丸药,是跳出事件的主角,尝试以路人甲的视角方式看待这个事件的结果,服用下这丸药后,不以当事人的身份看待结果,焦虑值会降低,视域会变得宽广。比如你非常喜欢的男生,用嫌弃的态度去拒绝,合理化后,路人甲的态度是:其实这也不是坏事情,另一个角度可以看出对方对事件的执着性和受挫时候的态度,会更加冷静地审视对方的出发点和动机。

我们要向阳而生,遇到困难先停下了,做一个深呼吸,让阳光晒进来。

你的老师 曹大刚

信后反思

后悔是我们经常遇到的一种情绪反应,是比较后产生的一种失落,表现为对现在的结果不满意,内核是不愿意承担责任,或不敢承担责任。后悔是对事件的一种态度,但解药是对结果的利弊转换,在转换的过程中也是情绪的认可和转换,如果还有余下的事件,最后进行合理化处理,避免情绪长久负内化中,形成负面的认知和判断。

对网课的建议

网课带给每个人的感受不同,利弊不一,这和他们的自控能力与所处的环境有很大的关系。因此不能单纯地为网课一定具有或不具有其优越性。在必须采用网课时,我们能做的就是提高自身能力,以此来适应环境。

在本次调查中,我们发现了一些普遍存在的问题,包括:

首先,网课让同学们面临着专注度和自律能力的考验。手边的各种电子设备可

表白墙

吉大附中力旺实验中学 八年七班 张惠然

疫情肆虐过的冰冷的土地上,是即将破土而出的春天。

题记

犹雪封冬,含香烛影,渲染光的深邃。根据实时新闻报道,三月中旬,中国吉林省长春市新冠肺炎疫情暴发,停课不停学,支援长春,加油长春

一夜之间,将原本繁华攘攘的城市变成了安静沉默的,一场大雪似乎也在告诉我们,这个世界变得安静了,就在这个时候,是万名医护人员奔赴前线,筑起坚不可摧的生命防线,但却没有人想到过,这些白衣天使虽说是英雄,但他们也是普通人,他们也有着和普通人一样的烦恼与快乐。

这些逆行者既是战士,也是父母,是儿女是妻子丈夫,家人是他们最大的软肋,也是最坚强的后盾,他们放弃与家人团聚,放弃自己原本的一切计划,来帮助他人。能看一眼是一眼吧,这是一位医生瞒着妻子写的一封信,后来,家人们看到这封信之后,沉默了下来,都哭成泪人,告诉这位战士,决定去做的事情就去做吧。

你爸是平时轻易不掉眼泪的人,那天我看见他在厨房默默地背着我哭了。这些真挚的话语,朴素的情感,为前线拼搏的白衣战士带来了安慰与温暖,也激发他们战胜困难的信心与力量。

你要早点回来呀,我们等着你吃这顿饺子呢,去吧,放心地去吧!这些战士也只有你一个心思,愿每个都能平平安安,这种时候,有千千万万的家庭来帮助我们,没有什么岁月静好,只是有人在替我们负重前行。

这些普通人怎样变成一往无前的英雄?面对国家召唤,他们心里只有4个

这世界需要你

字,义不容辞。北京世纪坛医院一位护士宽慰父母说,我觉得很幸福,有那么多爱我的家人,有我喜欢的同事,有我想干的事,我被这个世界爱着,又怎么能不爱这个世界?

这看上去像是一些直白的话语,却启迪人心,细腻的语言温暖你我,这些质朴的文字也凸显着普通人的英雄本色,危急关头,总有人义无反顾地站出来,肩负起沉甸甸的使命。这些人就是被鲁迅称赞的中国的脊梁。

同样,老师,也是战士!而我们的责任就是保护自己,听从指挥,做好防护,我们身为学生,一直都在上网课,虽然说隔着一个屏幕,见不到也摸不到,但这隔不开我们火热的心,我们的心永远在一起。老师也是不一样的战士,他们播下了老套教学的方式,开始当起主播,可这也如同救国治病一样不容易,他们需要在网上批作业,这劳费眼睛,看着老师们在屏幕里一个个劳累的身影,这也是一种奉献。万家灯火阑珊,是无数坚守自己岗位的奋斗者们用

爱来守护。

医生的责任感,老师的奉献,还有更多人的努力配合,互相体谅和互相保护的真情,就这样温暖地传递着。出入相友,守望相助,青山一道同云雨,明月何曾是两乡。这一笔每一画都有故事,一句诗寥寥数字,传递人们守望相助,共渡难关的爱心,凝聚人心,传情达意,风土人情有所忆,战役决心无不同。心手相牵,共跨万水千山!

当星光隐入了云层,大海涌动着波澜,新一天的太阳依然喷薄而出。你若要问,我们的祖国为什么能历经艰辛而生生不息,只因我们有无数的好儿女,因为在真情地为他守望,把他深深眷恋,你若要向我们的祖国为什么这样壮丽,这样生机无限,只因有无数双有力的大手在为她奋斗、为她梳妆、为她打扮!

没有生而英雄,只有选择无畏!病毒肆虐,汝心灼灼护国安!换白衣以遨游。抱医心而长终!我们有强大信念,我们众志成城,去赢得最终的胜利。

(指导教师:吴海燕)



致敬抗疫英雄。

视觉中国供图

江苏省苏州市振华中学初一(3)班 胡译之

仲春时节,疫情突袭姑苏,风雨如晦,人心惶惶。因为疫情影响,妈妈作为医务人员,工作比平时更加繁忙,连在家给我做一顿饭的时间都变得非常奢侈;爸爸外出工作,被疫情阻隔在异乡。三口之家,漫长的白天里,只剩我一人在家上网课、做作业。

妈妈当然担心我,不是不好好听课,作业是否按时完成,有没有瞎玩,等等,一百个担心,但她分身乏术,唯一能做的是,到了饭点,自会让我饿不着,因为借助如今的互联网技术,美团外卖可以轻松解决吃饭的问题。爸爸也是对我牵肠挂肚,但他更是只有干着急。

年前,外公在我家的时候,家里的饭桌很少被外卖鸡占鹊巢,因为外公相信他的手艺不比外卖差,他更知道,他的宝贝外孙女需要更营养的家常菜,而不是那些重口味的外卖。爸爸虽然比不上饭店大厨,但他时常地露一手,也让我享受到一家人围坐而食的其乐融融。如今,这一切,因为疫情改变了。只有家里的那些锅碗瓢盆可高兴了,终于放起了长假,一个个悠闲无比地躺在厨房里晒着太阳。

一个平常的中午,我如往常一样独自吃着外卖员送来的牛肉炒饭,一边接受着爸爸妈妈电话轮番劝慰:人是铁,饭是钢,一顿不吃饿得慌,宝贝女儿在长身体,一定要好好吃饭,一边极力平息着肠胃的揭竿造反。吃到一半,我开始由衷地想念起外公做的饭菜。

那时,每天放学回家,迎接我的,是外公手下不得半点闲着的锅碗瓢盆的奏鸣曲,还有那一桌的家常菜,尤其是几乎每隔两天都会有有的芹菜炒肉丝。

正当我在神游时,电话响了,是外公!外公肯定是想我了!我连忙接通:喂,外公!唉!怎么了,宝宝?外公听出了我的异常。外公,我想您做的芹菜炒肉丝了。电话那头不知是信号不好,还是什么原因,我连叫了几声外公,都没回音。近半分钟后,再次接通:外公想办法去你家好不好?给你做芹菜炒肉丝吃。我愣了一下:老家离这儿虽说也有几百公里,又有疫情,怎么可能仅仅为了我想吃一道菜就跑过来呢?但我还是应了一声:好的,外公。我等您。

我想着,这只不过是一句临时安慰孩子的谎话而已,还是不相信的好。到了晚上,当我把外公的话告诉妈妈时,妈妈叹口气,眼圈有些发红地说道:我跟他说了一下午,他就是不听,年纪那么小,那么远的,又没有人开车送他过来,现在还有疫情,唉,你这孩子。我不知所措。

我错了,错在认为一切我觉得不可能的事情,就不会有人为我去做。仅仅一个星期后,熟悉的敲门声再次响起。外公回来喽,给你做芹菜炒肉丝喽。打开门,大包小包的菜在外公手里晃荡着,一个大大的行李袋把他的背压弯了。我似乎有些不认识眼前这个老人了,竟然站着不动。傻丫头,快帮外公拿东西!我这才回过神来,手忙脚乱地拎起两个袋子就往厨房跑。

外公进屋后,还像以前每次来我家一样,第一件事就是,拎开冰箱,从老家带来的芹菜炒肉丝,早已冰冻。我似乎听到了厨房里锅碗瓢盆的一声哀鸣。外公走进厨房,接着灶台上的灰尘,皱了皱眉头,打开锅盖,正式宣告锅碗瓢盆结束休假。洗锅,热锅,倒油,肉丝,嗖地一下,跳进锅里,嗤的一声响起一阵油烟,随即锅铲迅速地锅里拨拉着。油锅里的轰鸣声,锅铲扫过锅底的刺啦声,芹菜和肉丝的合奏声,这一切构成了我心里所有的安定和美好。

几分钟前,没有那么迫不及待,也没有那么拖拉磨蹭,芹菜和肉丝瞅准时机,干净利落地从铲子上滑进盘子的怀抱,油亮、翠绿。尝尝!外公有点得意地叉着腰站在桌旁。我夹起一块,芹菜和肉丝、油盐酱的味道相得益彰,可见它们合作愉快。再夹一块,鲜美涌出另一种味道:这是一种由新鲜食材组成的、没有外卖那样油腻的味道,是我魂牵梦萦的味道。

我多想,今天的这盘芹菜炒肉丝,一定会铭刻在我记忆里,永不磨灭!

(指导教师:赵伟)