

# 开学在即做到这三点带孩子走出网课“疲惫期”

“疲惫期”是什么?为什么会有“疲惫期”?这两个问题是我们必须要了解的。一开始大家都会对这种线上授课的模式产生好奇心,无论当时适应与否,大家在听讲的过程中肯定是很专心的,当适应了这种模式以后,学习效率就会提高。

可是经过一段时间的学习,那种新鲜感渐渐消失,有些学生就会慢慢觉得枯燥、无趣,再加上在电脑和手机上学习,注意力也变得很难集中,学习效率自然就下降了。这就说明,我们进入了网课学习的“疲惫期”。

不管怎样,好在就要开学了,但是这段超长版假期的经验,建议还得总结下来,转给家长看看!

告诉您一个真相:

开学后,家长也不能大撒把

1.开学了,我就可以安心上班了!

也许,我们心里会说:开学了,我就可以摆脱“神兽”的折磨,不用给他做饭,不用天天和“神兽”斗智斗勇,不用担心被群里各种信息干扰,可是这样我们真的就安心了吗?

您是孩子永不退休的班主任,是孩子永远的导师。老师只是陪伴孩子短暂的几年,而您却要陪伴孩子一辈子。

2.开学了,孩子就不会这么懒散了。

一些孩子不愿意上网课,不愿意按时作息,不愿认真完成作业,表面看是因为疫情,真正的原因其实是长期养成的学习习惯、思维观念导致的。开学后,如果孩子这些方面没有改变,到了学校也很难改变。

平时孩子在学校学习,父母没有亲眼看到他的学习状态,总是想象他在学校很认真。现在全天候陪伴,您看到孩子在网课面前的样子,就是他在学校上课的样子,这才是孩子最真实的状态。

了解了这一点,还需要明白,孩子不是到了学校就自然改变,关键还是在于自律和习惯。

3.开学了,老师比我更会教育孩子。

也许,您会说:我不是老师,不懂教育。开学了,老师比我更会教育孩子。感谢您对老师的信任。可是,现在网络授课,各种优质资源、名师资源随便听,为什么有的孩子还是没有改变?决定一个孩子人生的是习

惯、品德、修养,人生观和价值观,而这些都是家庭教育起作用。

学校教育当然非常重要,但老师的教育无法代替家长的作用:孩子从小接受的环境熏陶、成长陪伴,哪一样离开家长?最好的老师是父母,最好的学校是家庭!孩子的习惯、意志、心态,都与家庭教育息息相关。

教育,从来不是哪一方孤军奋战,也不能完全期待学校教育对孩子的改变。因为,孩子是一个家庭的未来,您才是孩子的未来。家庭教育发挥重要作用,学校教育才可以起到更大的作用。

兼顾几个身份:

改变孩子先改变自己

我们与其把希望寄托在开学上,不如寄托在自己身上;与其抱怨孩子,不如一起动脑筋,帮助孩子。改变自己,先改变自己!那么,我们需要兼顾哪几种身份呢?

1.把自己调整为农人——多一点精心

我们先把孩子当作农人,家庭是土壤,孩子是我们播下的种子。种子需要我们精心地种植、施肥、除草、打药、收割。所以,我们要做到“晨兴理荒秽,戴月荷锄归”。亲历亲为地培育,小心翼翼地陪伴,全情投入孩子成长的点点滴滴。这才是最好的农人,才能种出最好的“庄稼”,才能收获作为农人的幸福!

当然,我们也不能揠苗助长,必须学习、观察,了解“种子”生长的规律,避免急功近利,急于求成,害了孩子而不自知。

假期里,家长是孩子学习的第一责任人,精心地陪伴孩子上网课,是第一要务。没有哪个农人是凭“三天打鱼,两天晒网”的方式照顾庄稼,最后有好收成的!唯有精心经营,才有累累硕果。

2.把自己调整为理发师——多一点狠心

据说,一个好的理发师,从顾客坐下来的那一刻,一般不会急于动刀,而是先整体思考:看看你的头型,摸摸你的发质,听听你的想法。做好沟通后,才开始大胆理发,同时通过不同角度观察,再反复修剪。

所以,一个好的理发师,总是大胆果决与细腻谨慎相融,大刀阔斧与精雕细琢相辅。试想,如果一个理发师每一刀都理得瞻

前顾后,犹豫徘徊,那么顾客会不会对理发师也是心存怀疑,战战兢兢呢?

同理,针对孩子不愿意早起、不愿意上网课或者上网课玩手机,也需要整体思考:孩子为什么不愿上网课?如果是孩子自身惰性的原因,我们就需要像理发师一样,大刀阔斧,狠心一点,该定规则的定规则。

像理发师修剪头发一样去修剪错误,用心修正,是我们家长义不容辞的责任!

3.把自己调整为魔术师——多一点恒心

魔术师的特点是心理素质过硬,手上动作要快,具备一些物理化学等专业知识,善于利用道具或者手法,把不可能变成可能。

这个假期,我们有足够的自由分配的时间,为什么不把这个“加长版假期”作为孩子逆袭的机会呢?我们完全可以充分利用“网课期间”这个“道具”,借助充足的时间和网络资源,为孩子量身打造一个“逆袭方案”,把不可能变成可能。

亲爱的家长,做一个聪明的魔术师吧!静心审视自己的孩子:他到底是自觉的,还是不自觉的?他需要我们提供什么样的帮助?分析后再制定逆袭方案,多一点恒心,请相信:您的孩子有您的呵护,就会有转变!

采取一定的行动:

执行力才是关键

亲爱的家长,我们虽然不需要把孩子的教育完全寄托在开学,但需要为开学做好充分准备。有了认识,关键的还是行动。立即行动就是最好的执行力!那么,我们怎么做呢?

1.认识篇:组织一场家庭会议,全家人举行一场家庭会议,帮助孩子复盘这段时间学习网课的过程,理智分析这段时间的得失,并进行自我修正。

2.梦想篇:重定一个完整目标,重新帮助孩子回顾自己的梦想,为了实现这个梦想,制定相应的远期目标、中期目标、近期目标,并思考什么样的行动可以让目标看得见。

3.承诺篇:共商一个行动契约,家长和孩子共同商定一个全家人的行动契约,每个人到底怎么做,做好了怎么奖励,没

有做好怎么惩罚,真正地做到落实。

4.魄力篇:把影响孩子心智的电子产品、游戏工具等进行一次大清理,由父母保管,并定好限时玩耍的时间。

5.作息篇:举行一次上课仪式,为了监督孩子做到按时早起,举行上课仪式:穿好校服,整理书桌,课前播放上课铃声,模拟学校上课。

6.沟通篇:扮演一次家庭主播,父母,拍一段自己的视频,录一段心理话,让孩子听到看到,从而理解父母的苦心。

7.效率篇:制定一个时间管理,把当天的事情进行整体规划。采取要事第一的原则进行事务安排,从而提升孩子的做事效率。

8.陪伴篇:做一个旁听生,坐在孩子旁边,和孩子一起学习,了解上课内容。让孩子亲眼看到父母学习的认真和专注,发挥身教的作用。

9.调整篇:每天高效一分钟,为了拉近亲子关系,可以每天来一个“一分钟倾听、一分钟赞美、一分钟鼓励、一分钟矫正”,发现孩子的优点就赞美,发现孩子的问题就引导。

10.监督篇:每天一次大检查,每天坚持真正落到实处地检查孩子作业,查看群信息,关注孩子表现,兑现家庭契约。

11.身体篇:每天半小时运动,身体是第一位,是防疫的关键保障。每天做好眼保健操,保护好孩子的眼睛,同时陪伴孩子体育锻炼。

12.阅读篇:共享亲子阅读时光,每天晚上和孩子一起亲子共同阅读。一个热爱阅读的孩子永远不会学坏,一个热爱阅读的家庭是不断成长的学习型家庭。

13.意志篇:打好一个持久战,做好“坚持坚持再坚持”的准备,陪伴孩子需要坚持不懈,这不是三分钟热情的事情,而是一个长久的告白。

亲爱的家长朋友,现在,您的家庭就是学校,您的家庭就是教室,您的家风就是班风。为了孩子,愿我们一起努力,共同关注孩子的学习状态,了解孩子的学习内容,检查孩子的学习效果,为开学做好充分准备!

## 中国就业研究所:新职业对人才培养提出新要求

工业互联网工程技术人员、供应链管理师、人工智能训练师、健康照护师、呼吸治疗师……近期,16个新职业正式发布,引发社会关注。

事实上,这些新职业并不是突然出现,而是在互联网、人工智能、大数据等新兴产业及现代服务业的大发展中应运而生。

面对疫情,一些新职业展现出独特的优势,在就业低谷期给一些人带来发展的希望。后疫情时代,新职业如何持续发展?新的人才培养如何跟上?就相关问题,《民生周刊》专访了中国人民大学中国就业研究所所长曾湘泉。

“新职业的发布,其实是对人才培养机构发出人才市场需求方发生变动的重要信号。”曾湘泉指出,他希望学校等人才培养机构能重视这一信号,及时进行调整,适应市场的变动。

就业市场景气指数下降

疫情之下,就业迎来大考。一些行业陷入低迷,一些行业逆势上扬,给就业带来新的挑战与机遇。

4月22日,中国人民大学中国就业研究所与智联招聘发布的《2020第一季度中国就业市场景气报告》显示,受疫情冲击及季节性因素影响,中国就业市场景气指数陡然下降。

2020年一季度招聘需求人数减少,求职申请人数增加,中国就业市场景气指数从2019年四季度的2.18大幅下降至1.43,其中3月份更降至1.02的历史低位。同比看,一季度招聘需求人数和求职申请人数同时减少,但由于需求降幅相对更大,中国就业市场景气指数也明显低于去年同期水平。

“疫情本身是客观的外在冲击,而且要限制人的活动,这次疫情对经济造成了很多负面影响,也给很多传统工作岗位带来挑战。”曾湘泉说。

但也应看到问题的另一面,“社会进步都是在重大的事件变动、危机中产生的,产业革命都是这样发生的。所以,经过这次疫情,很多技术、职业会发生变化,如远程办公翻开了新的历史一页。这就迫使很多职业能力要调整,新的职业可能就产生了,工作方式要变化,甚至对交通或通勤带来的巨大影响和变化,像现在交通就不那么拥挤了。”曾湘泉说。

他认为,疫情冲击会带来很多新的机遇,产业结构调整会加速,尤其对新技术的应用会加快。过去对一些新技术可能还只是一个概念,现在所有人都要学习这些新技术。

新职业,新机遇

随着产业结构调整,一些新的职业、新的岗位产生。在曾湘泉看来,很多新行业是“互联网+行业”,现在几乎所有职业都变成了“职业+互联网”了,这样就派生出一大批新的事物,也包括新职业,即使还沿用传统名称,其实内容都发生了变化。

他发现,从农业到制造业,再到服务业,都在发生变化。在制造业中,工厂已经跟传统工厂不一样,所谓的体力劳动、脑力劳动的界限已经改变。比如数控机床,将来要接入物联网,工人的知识结构就要跟着改变。

服务业包括两类,一类是传统服务业,如酒店、餐饮、旅游,这些行业与互联网有了联系,便出现了外卖这种服务,也就产生了网络配送员这一职业。

另外,像美团、滴滴这样的生活服务企业也需要高科技人才,要进行数据分析。“其实传统服务业对人的知识、能力的要求也在变化,跟原来不一样了。传统产业升级会带来一些传统职业内涵的改变,包括新的工作岗位的产生。”曾湘泉说。

另一类服务业是新服务业,包括知识密集型服务和信息密集型服务。比如,搜索引

擎公司、咨询公司、会计师事务所、律师事务所等,都需要大量人才。

政府的工作也在发生变化,统计制度、发布信息的平台都在变。曾湘泉认为,政府的组织架构体系、职位体系以及政府官员的能力要求也必然发生变化。

曾湘泉最近在研究数字文化平台的就业,他发现,文化产业发展特别快,娱乐、体育、休闲行业受益于“宅经济”成为新蓄水池。

在今年一季度总体招聘职位数同比下降24%的大环境下,娱乐、体育、休闲行业的招聘职位数同比提高3%。虽然疫情使得线下娱乐场所经营和消费活动受限,但刺激了“宅经济”的增长,尤其是直播经济实现爆发性增长。

新经济行业也更受大学生欢迎。中国人民大学中国就业研究所联合智联招聘公司,于2月13日至3月27日通过网络问卷对大学生群体进行了在线调查。

调查结果显示,毕业生更倾向于到新经济行业就业。具体来看,期望就职于IT、通信、电子、互联网,以及文化、传媒、娱乐、体育等行业的比例相对较高。这些行业主要为新经济行业,薪酬待遇优厚,科技含量较高,发展空间较好,与当下新一代求职者择业需求相契合。

更好地培养新职业人才

人社部等三部门前不久发布通知,遴选了虚拟现实工程技术人员、连锁经营管理者、网约配送员、人工智能训练师、全媒体运营师等共计16个新职业。据了解,这是自2015年版《中华人民共和国职业分类大典》颁布以来发布的第二批新职业,主要集中在新兴产业和服务业两个领域。

“职业不能独立存在,现在的新技术革命,人工智能、互联网、大数据等都会对职业产生影响。”曾湘泉谈道,“人社部发布的这

些职业,反映了技术革命的影响,也反映了经济结构调整和劳动力市场的变化。”

他告诉《民生周刊》记者,一般新职业是由企业申报,国家审定,新职业的发布,其实是对人才培养机构发出人才需求方的一些变动的重要信号。

现在,我国的职业分类大典主要是明确职业的名称和类别,并做简单的职业描述。因此,曾湘泉建议,新职业发布后,人社部或技能鉴定中心,对于新职业的内涵特别是对人的要求,包括知识、能力、个性、特征、经验等要提供更为详细的说明,让职业发布更充实、更有针对性,对人才培养机构开办专业、明确人才培养标准更为有效。

“每个职业都要研究,要到企业去调研。”曾湘泉表示,比如人工智能,要明确它有哪些知识要求、有哪些能力要求、有哪些经验要求,甚至是否对人的个性特征有要求等。

这些要求明确后,学校才可以据此调整专业。但曾湘泉发现,现在还存在一个问题,就是学校对市场反应的速度太慢。

“外面很多东西都已经发生变化,学校的专业还没有调整,或者改个名称,实际上还是老一套。为什么现在有些大学生就业有问题?因为企业要求的知识、能力或技能他们不具备。”

“新职业对学校教育提出了新的挑战。”曾湘泉说,“而且现在传统职业的内涵、工作内容、对人的能力要求都在发生变化,这些都对人才培养提出了新的要求。”

同时,他也强调,学校专业的调整要以内容为上,而不是炒概念、换名字。如果学校只是通过改换专业名字,吸引学生进入,但课程还跟以前一样,换汤不换药,学生毕业后还是很难找到工作。

(罗燕)