



文字整理/羊城晚报记者 王沐依

9月1日

秋季新学期开学,中国疾控中心发布健康提示,提醒家长们帮助孩子更好进入开学状态,要特别注意增加对孩子内心世界的关注,观察孩子的情绪、行为,发现孩子的异常变化时要及时调整、及时就医。

刚开学这几天,有少部分低年级孩子表现出不愿意去上学,或上学路上、到了学校就说恶心、头疼、发烧等,但到医院又查不出病理问题;初中的孩子则主要表现为易怒、发脾气、急躁等情绪问题……首都医科大学附属北京儿童医院精神科主任崔永华介绍,如果有以上症状,可能是孩子遭遇了“开学综合征”,需要用科学方法来应对。

根据中国疾控中心发布的“缓解‘开学综合征’”健康提示,“开学综合征”并非医学诊断的病症名称,而是指假期结束、开学之始,中小學生所表现出的一种明显不适应新学期学习生活的非器质性的异常表现。

崔永华表示,为帮助孩子顺利度过开学季,建议家长们重点做好以下工作:循序渐调整孩子的生活习惯,比如每天提前半至一小时睡觉;从孩子感兴趣的书和事做起,先看自己看不进去的书,保持专注,慢慢地把思维调整到书本上。如果经过鼓励、开导等努力后,孩子仍无法恢复,应尽快寻求正规心理医生等专业人士帮助。

9月1日

浙江省退役军人事务厅、省教育厅、省人力资源和社会保障厅印发《关于促进优秀退役军人到中小学任教的实施意见》,决定进一步拓宽退役军人就业渠道,协同推进中小学教师队伍建设和。其中提到,符合条件的退役军人参加高考按规定享受加分照顾,支持有条件的院校优化招生结构,同时,支持退役军人转定向师范生。意见还指出,各地在制定中小学教师招聘计划时,可面向退役军人单列计划。

9月1日

上海市教委表示,上海已启动示范性学区和集团创建工作,进一步增强学校办学活力、缩小城乡及校际教育差距,措施包括加强学区和集团师资流动、促进学区和集团资源共享、实施学区和集团一体考评等。目前,学区和集团已覆盖上海85%的义务教育学校,每学期学区、集团内每校至少有1门共享课程,可共享课程应不低于5门且逐年增加。上海还将启动实施第二轮公办初中强校工程,在充分总结第一轮强校工程经验做法基础上,聚焦内涵发展,通过政策支持、制度创新和项目实施,着力提升79所实验校办学质量。

9月1日起

北京将中小學生上下学纳入公共交通保障范畴,率先在西城、朝阳、海淀、丰台4个区的13所学校试点开行25条通学车线路。据悉,未来,北京市相关部门将加强调查研究,不断收集需求、加强跟踪评估,及时总结经验,提高通学效率、安全性和舒适度,为有序扩大服务面打好基础。

今年9月

第7个全国近视防控宣传教育月,教育部部署各地教育行政部门、中小学校和幼儿园在9月以“注重行为干预 融入日常生活”为主题开展近视防控宣传教育月活动。要求总结评估《综合防控儿童青少年近视实施方案》实施五年来的工作进展与成效,有针对性地部署开展第7个全国近视防控宣传教育月活动。通过开学第一堂视力健康课、主题班会、知识技能竞赛等活动,深入开展科学用眼护眼健康宣传教育,促进学生自觉爱眼护眼意识提升。

9月3日

教育部新时代中小学教师名校长培养计划在粤名师名校长工作室成立活动在华南师范大学附属幼儿园顺利举行。据悉,教育部新时代中小学教师名校长培养计划(2022—2025,简称“双名计划”)是国家级培养项目,旨在培养造就一批具有鲜明教育理念和成熟教学风格、能够引领基础教育改革发展的名师名校长,培养为学、为事、为人示范的新时代“大先生”。广东省共有10名优秀中小学教师、校(园)长入选“双名计划”。

广州幼儿师范高等专科学校航拍图



文/羊城晚报记者 崔文灿  
图/羊城晚报记者 梁善茵  
实习生 陈迪龙

今年9月,随着4所新学校的入驻,位于广州增城的科技教育城(以下简称“科教城”)人气将更胜以往。即将开学之际,记者探访去年首批进驻科教城的高校:广州铁路职业技术学院和广州幼儿师范高等专科学校(以下分别简称“广州铁职院”和“广州幼专”)。一年前,两校正式入驻于此,办学面貌较以往大有改观。

记者探校发现,师生为新校区点赞之时,校园内还悄然发生新的变化……

## 1 学生点赞

新校区超出预期

几年前,为进一步改善广州职业教育场地分散、用地紧张现状,广州市委市政府决策建设广州科教城,致力于打造出一处南方职教教的“高地”,一个“大国工匠”的摇篮。2022年,广州铁职院和广州幼专科教城校区正式开门迎新;今年秋天,广州城市职业学院、广州市技师学院、广州市交通技师学院和广州市工贸技师学院4所院校将入驻广州科教城办学,预计入驻师生约2.5万人。

驱车探访科教城,便可发现各校设计风格各有不同,各校充分尊重场地地貌与水文特征,并强化建筑风貌管控,形成具有中国气派、岭南风格、广州特色的精品建筑群。如:广州铁职院主要采用具有岭南特色的砖红色为主色调,立面造型顺应铁路轨枕的线性理念;广州幼专则依托自然山体、湖泊,打造出岭南风格、山紫水绕的诗意校园。

面积大、设施新、环境好,是科教城入驻职业院校的一大特征。广州铁职院大三学生张鸿程去年从花都校区搬至新校区,他感慨校园环境变化之大:“科教城校区实训设备非常齐全,因为新增了近七栋教学楼。教学设备也全部更新了,教室木质座椅坐起来非常舒服,教室都配备了空调,上课环境非常好。”

广州铁职院运输物流学



▲广州幼儿师范高等专科学校党委书记、校长丘毅清在介绍学生作品

院城轨运营专业2022级学生赖穗玲告诉记者:“来到这里后,发现跟想象中很不一样,我们的校园环境一点也不输本科院校!”

广州幼专大二学生张旌璇同样对新校区环境赞不绝口,她说,自己早已心仪广州幼专的学前教育专业,但真正入读后才发现,学校比想象中还要好,“设备齐全、师资优秀,配备上床下桌的宿舍干净、整洁。”

记者获悉,各职业院校通过入驻广州科技教育城,办学用地规模增加了243%,大大提高了办学效益。更值得一提的是,在科教城新校区,因办学场地较以往有了翻天覆地的变化,实训条件也大为改观。广州幼专行政办公室负责人神卫东介绍,学校有三栋楼



▲广州幼儿师范高等专科学校学生张旌璇

作为学前教育的实训课堂,各类教学设施设备充裕,仅钢琴房就有808间,校内剧院同样以甲级剧场标准设计建造;在广州铁职院,轨道交通产教融合实训基地项目也已雏形初现——该基地是在信号调度下车车辆、铁道供电以及铁道工程专业联动运作的一体化系统,可实现“车机工电辆”等所有岗位全覆盖,各专业实训中心设备设施通过有机联动,将建立起一个层次分明、专业划分合理的轨道交通实训体系。

## 2 生源变好

「青椒」压力大了

新的环境、新的教学场所,以及基于新环境申报获批的科研平台、实训基地,让科教城高职院校“引得凤凰来”。记者了解到,广州铁职院入驻科教城校区后,学校加大了高层次人才教师的引进,一批青年博士教师落户高职院校,高校内青年高层次人才的学习与交流蔚然成风。

去年,清华大学博士史莹来到广州铁职院,成为一名“青椒”。在选择高职前,她有过数年的企业工作经历,在科教融汇大背景下,像史莹这样既了解企业生产实践,又有理论技能的高层次人才,正越来越多地汇集在科教城。她告诉羊城晚报全媒体记者,学校引进高层次人才力度很大,日后还有更多兄弟院校进驻于此,对青年教师来说,未来这里将是非常好的发展平台。

华南理工大学博士、广州市高层次人才专员康利梅现任广州铁职院专任教师,她说,对教师而言,最密切相关的就是科技成果转化。搬到新校区后,学校平台更上一层楼,作为教师,可以申请到科研平台、实训基地,甚至还有创新创业孵化空间,“我们的师生参与产教融合更有积极性了,我们有了更强的后盾,也能感受到地方政府对我们的重视,相信学校在这里会有更好的发展。”

视,相信学校在这里会有更好的发展。”

“仅今年上半年,学校已录用42名全日制博士,师资队伍更加壮大。今年学考招生比去年的排位上涨了将近五万位,夏季高考中,我们在全国的25个省市招生均一次性满档,而且排位大有提升。”广州铁职院党政办主任李宇细数搬迁一年来的变化。

生源变好了,“青椒”们多了几分压力。康利梅说,一年来,学生规模增加,生源渠道更多了,为了让学生都能全面发展,充分发挥学生兴趣特长,因材施教就显得尤为重要,“教学深度、广度、进度方面的掌控,都是我未来需要不断努力的方向。当前多学科交叉融合成为未来趋势,我还要加大与高层次人才的学习交流,互相学习、共同进步。”

按照规划,2024年将有十三所院校在科教城办学,它们将按照城市开发建设、交通运输管理、城市综合服务、工业化四个领域分组团入驻,既能集约土地、共享教育资源,又能促进合作交流、激活人气。记者了解到,组团学校资源互通、基础公共实训设备还能共享,校与校之间合作形式将越来越多。目前项目建设稳步推进,各类公建配套设施也已在立项和建设中。

# 海外高校进入开学季

## 踏出国门如何缓解留学焦虑?

### A 孤独与高压下的“emo”时刻

在踏上留学旅途之前,相信许多留学生们对自己未来的留学故事充满期待。然而,留学之路的坎坷与艰辛让留学生们不由得感到担忧甚至畏惧,从而衍生出不同类型的焦虑,包括租房焦虑、语言焦虑、社交焦虑、分离焦虑等。这些焦虑,被留学生们称作“只有留学生才懂的emo时刻”。

“留学焦虑”是留学生们长期以来关注的并讨论的话题。在当今的社交媒体平台中,有许多有关留学焦虑的词条如“留学焦虑抑郁怎么办”“留学焦虑睡不着”“留学焦虑头疼”等都曾引发留学生们的共鸣。新鲜而未知的生活环境、陌生而不熟练的外语交流、难以融入的社交圈

子、留学期间大额的经济消费、自己与父母的未来期待……留学焦虑似乎从留学开始前就裹挟着准留学生们,从而成为他们巨大的心理负担。

留学焦虑在留学生们身上可能会有哪些表现呢?在出国留学之前,对未知的恐惧和家人的离别时常困扰着留学生,让留学生在出发前面临手足无措之感。无缘无故地感到害怕,担心不幸的事情发生,经常想家,是这个阶段留学焦虑的典型表现。

“我在出国前整个人非常焦虑,害怕出国不安全,没有同行的伙伴相互照应;害怕对国外环境一无所知,会‘出岔子’;害怕自己不够独立,在异国他乡遇到问

题处理不了……”留学生小余向记者回忆了自己出国前的心情。她还补充道,“作为一个‘妈宝女’,我甚至还有些分离焦虑。”

在留学过程中,留学焦虑已然对留学生们的日常生活造成消极影响。胃口变得不好、睡眠变得不好,容易感到乏力疲惫等,是留学过程中常见的焦虑表现。“有时候我整晚都睡不着,睡着的晚上也会突然醒来,却不敢跟家里人和朋友说这些事情,因为不想让他们感到担心。”留学生Lee说。为此,Lee还专门为留学焦虑的留学生小伙伴们创建了一个群聊作为“树洞”,以此让大家互相鼓励、大胆倾诉、减少内耗。

### B 难以适应与分离将加剧留学焦虑

留学焦虑在很大程度上与留学生们对现实生活的适应度有关。广东医科大学人文与管理学院副院长、心理健康教育与咨询中心主任谭健峰介绍,留学生在对外现实生活的适应包括一般性适应、人际交往适应、学习适应与心理适应四个方面,例如对当地食物、住房、生活费用以及健康医疗的适应,对社会交往所感受到的舒适度与熟练感等。

“留学生从一个国家到另一个国家,从熟悉的一切到陌生的一切,文化背景不一样,生活环境不一样,需要一个适应的过程。如果适应不良,则会出现抑郁、焦虑、孤独、失望等负面情绪。”谭健峰还补充道,对于当地人人际交往的适应通常是留学生们遇到的最大的现实适应性问题。

当留学生努力适应,却又无

## 支招

学生与家长都应学会缓解焦虑

期,Annie为留学生们提出了几个小妙招:适当地找人倾诉一下、播放自己喜欢的电视剧让自己慢慢放松下来、不要感到自卑、布置一个温馨的住处、带一点毛绒玩具、学会和周围的朋友相处并主动开口说话。

此外,谭健峰还建议面临留学焦虑的留学生们在当地积极寻求帮助,他说:“西方发达国家已基本形成了较为完善的心理健康咨询服务体系,留学生可主动寻求高校、社区的心理咨询服务。许多国外大学都在校园内配备学生心理咨询师,是专门为学生服务的免费资源。”他还补充道,各个地方高校都有中国留学生的中国学生会,留学生们可以积极参与中国学生会组织的活动,以缓解自己的焦虑心情。

孩子出国留学,身处国内的

家长也同样可能被留学分离焦虑所困扰。谭健峰建议,家长们可以发展属于自己的爱好,建立一个积极向上的新圈子,如运动、打牌、聚会、投入工作等,双方互相影响,让孩子看到家庭中积极乐观的心态和快速适应的能力,孩子自己也可以快速适应好国外的生活。

父母还应信任孩子的自我成长,形成固定的沟通习惯。谭健峰说,孩子刚进入到陌生的环境是需要一段过渡期的,每个留学生都会有一段或长或短的适应期。父母要明白这个过程,并信任孩子会在这个适应的过程中自我成长。父母要保持和孩子的固定沟通频率与习惯,形成孩子心中永恒的“安全岛”,相信并鼓励他们在新环境中披荆斩棘,每天过得充实而有意义。

羊城晚报记者 孙唯  
实习生 梁欣雨



图/视觉中国

焦虑是留学生们独自漂泊在外的正常情绪,而克服焦虑也是每一位留学生都需要面对和学习的课题。那么,留学生及其家长们应该如何缓解留学焦虑呢?

身为留学生,走出自身文化的舒适圈,加强本地主流文化的了解与当地居民的社会交往是缓解留学焦虑的第一步。社会作为一个开放的系统,允许各种各样的生活方式与生活节奏的存在。留学生应充分了解主流文化和当地人的价值观、思维方式、交际风格。积极的社会交流与文化活动的参与都可以提升个体自我调节和跨文化适应的能力。

留学生Annie分享了许多自己的留学体会。在提及留学初期刚到国外时如何度过“emo”时