

上海松江开放大学办学以来培养了5万余名“留得住、用得上、展得开”的人才，吸引了近200万人次的学员参与终身学习

## 助力终身学习梦 开创教育新局面



校园巡礼

□记者 刘驰

上海开放大学松江分校日前更名为上海松江开放大学，是松江区政府举办的唯一地方高校。办学以来，开放大学为我区培养了5万余名“留得住、用得上、展得开”的人才，吸引了近200万人次的学员参与终身学习。

作为首批“全国示范性基层电大”，上海松江开放大学聚焦帮助学员实现终身学习梦、办好家门口的学校、开拓老年教育新局面等，不忘教育初心，牢记教育使命，进一步找准工作的聚焦点、着力点和落脚点，学习新理念，开拓新思路、推行新举措，不断开创学校教育工作新局面。

### 提供终身学习平台

上海松江开放大学采用宽进严出的招生政策，从十七八岁到五六十岁，满足基本的条件均可入校学习。同时，学校针对成年人的实际情况，给予充分的人性化考量，只要在八年内修完所学专业规定的课程，并且通过考试，都可以拿到国家认可的文凭证书。

记者了解到，学校的有利政策吸引了很多曾经因为种种原因而中断学业的成年人，也为大家“活到老、学到老”提供了一个有效的平台。有年过半百的学员报名学习学前

教育专业，问其缘由，说一是自身喜爱，二是希望通过学习可以更专业地照顾第三代。还有从事公益事业的成年学员，拿到“社会工作”的本科文凭后很高兴，继续报名了老年服务与管理专业，成为了名副其实的终身学习者。

“整体来说，学员还是以中青年为主。”学校相关部门负责人介绍，“面授课上，可以看到教室里坐着年龄层次差距很大的学员，也是一道独特的风景。”学员不仅可以跟着老师学习到理论知识，还可以向年龄较大的同学学习他们的生活阅历。

### 办好家门口的学校

新时代，大众的学习需求增加，以大众实际需求为起点，通过多样、多元的教育方式，帮助社区居民提高技能水平，提升文化素养，陶冶高雅情操，是每一所开放大学应当主动担起的社会责任。

经过不断努力，开放大学陆续创立了“云间”系列品牌。云间市民课堂、云间艺术团、云间学林社、云间研学社、“云间众学”微信公众号、“云间社区教育”杂志等，涵盖了社区教育的学习资源、队伍建设、学习团队、宣传媒介等方方面面。

学校通过引进各类优质社会资源，建立了一批社会学习点，通过支持住养机构办学，建立了一批养教结合学习点，在社区教育三级办学网络基础上，办学触角进一步延伸到楼组乃至居民家中，办好居民家门口的学校。

### 老年教育迸发新活力

随着老龄化的来临，如何让老年人度过健康幸福的晚年，是人们越来越关注的社会问题。上海松江开放大学的老年教育课程花样繁多，多以技能培训、主题活动、课程讲座等形式开展，入学门槛低，易学易懂。

受疫情影响，去年线下课程难以开展，学校全力推进老年人线上教学工作，下半年在线直播的教师有39人，开设在线教学课程47门，线上讲座6次，参与在线学习的老年学员每周达1200多人次。今年又推出全区“老年教育在线教学大课表”，统筹发布全区38门老年线上直播课程及34门录播课，进一步提高了老年人的课程参与率和覆盖率。

同时，学校鼓励老年学员在家创作作品，助力战疫传真情，用老年大学所学知识和技能传递正能量。同时，通过公众号等平台对学员的书画、诗歌、戏曲等作品及优秀事迹进行展示，激励老年学员“老有所学、老有所乐、老有所为”。

老年教育成效初显，在上海老年远程网“健康生活知识竞赛”中有20名学员获奖，学员黄芝玲的手工折纸作品《爱莲说》被上海市老年教育陈列馆征集为优秀学员作品。

据了解，去年上海松江开放大学学历教育全年共招收学员1563人，全年总报考41510人次，共有1686名学生毕业。学校的招生人数、本专科毕业率以及学位申请率均位列全系统前茅。



### 制作纸鸢，寄托缅怀之情

**本报讯** 临近清明，放风筝和吃青团、踏青、扫墓一样，都是清明节的传统习俗，上外云间小学日前开展了首届风筝节活动，师生们现场体验了风筝制作。

“风筝作为我国非物质文化遗产，在我国的历史可追溯到二千多年前的春秋战国时期，相传鲁班大师曾用木、竹做过

风筝……”在老师的讲解中，学生们了解到了关于风筝的历史，然后迫不及待地开始动手做风筝，用画笔将风筝“穿”上春天的花衣裳，把对革命先烈的追思缅怀，对祖国的拳拳之心，都寄托在了风筝上。

学校相关负责人表示，接下来，在为期一个月的“风筝节”中，学校还将开展

丰富多彩的活动，将风筝文化融入课程，如语文课将开展与风筝有关的古诗吟诵、体育课上放飞风筝、美术课上绘制风筝。此外，学校的家长课堂也将围绕风筝文化传承开展相关活动。

上图:老师带领学生们制作风筝。

通讯员供图

## 带领师生寻找幸福的“引路人”

——记上海市特级教师、区教育学院德研室主任王洪明



教坛先锋

行走杏坛30余年，上海市特级教师王洪明一直都在为师生寻找幸福。作为区教育学院德研室主任，他带领团队积极开展全区德育工作的研究、培训和指导，长期致力于班主任工作研究，为提升班主任的幸福指数而不断探索。“班主任的职业幸福之路在于变革班级生活，在班主任岗位上提升工作满意度，在自身专业成长中追寻生命意义感，在班级生活中实现职业幸福感。”王洪明说。

### 为师生带来幸福感

自2000年起，王洪明担任区心理健康教研员工作，作为上海市普教系统6名高级学校心理咨询师之一，他和同事们积极推进全区心理健康教育辅导，每个月开展教研活动，通过课程、活动、咨询、辅导加强生命教育，引导学校重视心理健康发展。有的学校心理教师比较年轻，缺乏经验，王洪明便经常走进学校，与这些心理老师面对面交流，增加对他们的培训和指导，为学生心理健康保驾护航。

有人说，心理咨询师就像一个垃圾桶，来访学生、家长、老师的烦恼和痛苦等“垃圾”都会倒给心理咨询师，但王洪明却甘之如饴，因为他看到了一个又一个重新站起来的孩子：有的孩子离家出走后回家了；有的孩子中考正常发挥，升入了区示范性高中；有的内心变得强大了，离开家过上了集体宿舍的生活……每当看到来访者重新绽放的幸福笑容，他也体验到了职业幸福感。

### 引领班主任寻找幸福

王洪明曾担任过近10年的班主任，在他看来，班主任不仅是班级管理者，更是班级引领者，是中小学生的人生导师，他一直倡导做幸福的班主任，过去20多年，他一直致力于研究班主任工作。

2009年，王洪明组建了教育心理课堂教学研究室，以全区20名班主任作为样本，开展“积极心理学：理念与行动”的实践研究，发掘班主任的幸福真谛。2014年，“积极心理学：理念与行动”入选上海市32个中小学(幼儿园)中青年骨干教师团队发展计划之一。

2019年，王洪明被评为上海市第四期双名工程37名“高峰计划”人员之一，成为上海

学校心理健康教育名师工作室主持人(全市仅10个，其中8个工作室在大学、医院，松江仅一个)。他带领松江及黄浦、虹口等区的20多名心理辅导教师开展积极心理学理念与行动研究，开展班主任心理辅导的课题研究和实践项目，将积极心理学理念运用于班主任心理辅导工作之中，开发完成《儿童品德发展与学习》教师培训课程等。

目前，松江全区有2000多名班主任，他们中很多是年轻人，工作中会遇到很多困惑。王洪明就曾经遇到一名班主任向他求教：班里一个孩子不肯吃饭，会把每天的午饭倒掉，班主任开始通过“盯”的方式希望来“管”住孩子的吃饭问题，但毫无效果。王洪明给这个班主任支招，变管为疏，先对学生进行心理疏导，再进行行为指导，班主任尝试后果然有效。

为了帮助班主任更好地开展工作，王洪明带领团队编写了《班主任与班级辅导》一书，通过18个发生在松江的案例来剖析班主任工作中的常见问题，提出对策，深受班主任的欢迎。除了为班主任管理工作支招外，王洪明和团队还每年开展班主任心理辅导培训班，通过专题培训为班主任心理健康保驾护航，提升班主任对学生成长的引领能力。

## 上外云间中学今年开始招生

**本报讯** 在今年的市实验性示范性

高中线上(网上)校园开放日活动中，环大学城教育高地新成员上海外国语大学附属外国语学校松江云间中学“揭开面纱”，通过开放日向市民呈现了学校的办学理念、办学特色等。学校高中部今年秋季开始招生，第一届招收一个班30名学生，初中部今年秋季只有预初4个班招生。今年秋季学校将借址开学，2022年9月1日迁入新校舍。

上外云间中学是我区和上海外国语大学合办的七年制公办完全中学，学校位于中山街道万达商业圈辐射范围内，东至茸兴路，南至茸悦路、银泽路，西至光星路，北至茸盛路。办学定位为上海外国语大学附属外国语学校松江分部，高中部办学层次为上海市实验性示范性高中。该校设计办学规模约64个班级，其中，初

中每届10个班，高中每届8个班。

根据合作办学协议，上海外国语大学和上海外国语大学附属外国语学校将选派优秀学科专家、管理人员及骨干教师团队，在特色课程开发、教学科研实践、师资队伍培训、校园文化建设、教育改革实验等方面给予学校专业的指导支持。学校师资队伍力量雄厚，包括多位特级正高级教师、多位区级骨干教师及北京大学等名校毕业的优秀青年教师。

上外云间中学将和上海外国语大学及上外附中共享教学资源。初中阶段课程体系包括校本化优质基础课程、多元化特色拓展课程和综合化云间探究课程；高中阶段课程体系包括分层化的优质基础课程、多元化的特色外语课程、本土化的人文云间课程、综合化的创新探究课程。

## 外国留学生引领学生看世界

**本报讯** “在遥远的非洲，有个国

家叫马里你知道吗？马里有哪些风土人情？……”日前，余山外国语实验学校的“丝路讲堂”又开讲了，同学们跟随上海政法学院来自马里的留学生冉道，了解了“一带一路”国家马里。

“丝路讲堂”是余山外国语学校《从“丝绸之路”到“一带一路”》校本探究型综合课程的重要组成部分，由上海政法学院国际交流学院留学生主讲，每月一讲，主要为余外学子介绍丝路沿线国家的风土人情，引导学生“用欣赏、互鉴、共享的观点看待世界，推动不同文明交流互鉴、和谐共生”，更好培养适应经济和社会发展的，具有世界眼光、中国情怀的合格人才。

2019年7月25日，马里与中国签署“一带一路”合作文件，成为“一带一路”朋友圈的新伙伴。课堂上，冉道向

同学们作了介绍了马里的地理位置、面积、首都等基本情况。国旗是一个国家的象征，冉道说：“马里的国旗从左到右分别为绿色、黄色和红色。绿色代表植被、草地、田野，象征着希望；黄色代表着国家的财富，尤其是指金矿；红色表示对所有流血事件的敬意。”马里还有许多名胜古迹，冉道通过几幅图片让学生们领略了马里的自然风光。马里的杰内古城、通布图古城、多贡遗迹和加奥阿斯基亚王陵被列入《世界遗产名录》。马里还有丰富的动植物资源，刺猬、羊驼、角马、斑马等非洲大草原上的精灵们也在那里繁衍生息，成为无数旅行者心向往之的自然乐园。

学生们表示，这个课堂让大家对马里有了更加深入的了解，也更深刻体会到丝路文化“开放与交流”的意义。

## 笑谈小时候 “压力山大”的学习生活

□沈苇磐



家有儿女

有要求家长签名，我喜出望外，赶紧把考卷塞进书包最底下，心想今晚可以安稳吃饭了。

但是，厄运来了。我的一个亲戚和我同班，她总是暗自和我较劲，有一次考试她考得比我高2分，于是和家里所有的人都说了这次考试的事。两天后，她的父亲也是我的大伯刚好来我家，和母亲谈起了这次考试，母亲一脸惊讶：“什么时候考的试？我怎么一点也不知道！”于是把我喊来验证。见我支支吾吾的样子，母亲严厉地说：“把你的书包给我！”

母亲在我书包里找到了那张考卷，气得直发抖：“你学会说谎了！考得不好还敢隐瞒！”我马上成了“木僵”状态，恨不得有个地洞钻进去。真后悔没有及时把考卷处理掉，吃一堑长一智吧。从此，我就开始痛恨那个爱炫耀的亲戚，发誓再也不理她！

为了摆脱每次签名时母亲的拷问，我后来干脆就学会了自己签名，不把考卷拿给母亲看了。没想到，我的“签名”一直没被老师发现。但为了不让母亲起疑心，我总会选择几次考得比较理想的试卷给她签名，这样就少了很多拷问。

其实我并不是害怕考试，而是害怕令父母失望，害怕对不起父母对我的付出。当考得不理想时，就会感到羞愧，然后就陷入自责和悔恨。这种情绪会严重损害身心健康。

高中毕业后，我用了整整一个暑假反思自己十多年的习生活，反思自己长期处于羞愧状态的根源，并通过写作的方式将自己的不良情绪释放出去，将自己错误的理念和思维模式全盘推翻，重新建立了积极正确的人生观和价值观，开启新的习生活。

我总是不断回顾和反思，自己的内心越来越清晰地展现在眼前，我也越来越能清晰地看见自己的孩子，感受到他的内心。因为无论时间跨度有多大，孩子的许多本性都是一样的、不变的。

要成为合格的父母，很重要的一件事就是回顾和反思自己小时候的习生活和学习，只有这样才能充分了解孩子、清晰地看见孩子，怀着一颗平常心和孩子一起成长、一起进步。