

# 北京百万学生网上迎来开学首日

2月17日原本是北京市中小学校和多所在京高校2020年春季学期开学日,受疫情影响,广大学生虽然无法到校上课,但在教育部门的指导下,各学校开通网上课堂,学生通过网络进行自主学习,朗朗的读书声从千家万户中传出。

当天上午9时,朝阳区实验小学教育集团书记胡爱国和校长陈立华出现在视频中,为集团所有学生带来“开学第一课”。“老师会随时关注学生的学习和生活状态,及时解答困惑。”胡爱国为学生们打气,送上祝福,并引导家长帮助孩子制定作息计划。陈立华倡导学生做好公民该做的事情,并从如何学习的角度,指导学生利用网上自学的方式提高自主学习的能力,实现乐趣、兴趣、志趣的三级跳。随后,不同年级的科任教师纷纷出镜,鼓励学生合理安排时间,劳逸结

合,提升学习效果,生活规律,并提醒学生“有问题找老师”。

据了解,朝阳区实验小学为学生安排了七大板块的线上特色课程,包括文化空间,可体验配音,了解中国传统文化,阅读经典等;思维乐园,探索数学的奥秘,感受数学文化,玩转数学游戏;公益讲堂,安排有思想道德、行为规范、卫生健康、安全防护等内容;英语世界;艺术长廊,开设有音乐、创意美术、剪纸、陶艺、绘画等课程;劳动能手,教学生如何快速叠衣服、怎样擦玻璃更干净、拖地小妙招等各种家务劳动技能方法;体育达人,设置了韵律操、身体素质练习和相关体育知识。该校表示,每周一至周五,各学科的老师会和学生在网上一起学习。

2月17日上午,北京市商业学校全校学生通过企业微信一同观看了一堂特殊的思政教育战

“疫”一课。这一节思政课的设计理念和内容,是学生思政工作团队通过企业微信会议反复讨论、精心打磨完成,紫禁杯优秀班主任荆晓前为全校学生录课。在延迟开学期间,北京市商业学校将陆续推出十个不同主题的思政教育战“疫”课,这也是该校开展“战疫有我,爱在行动”主题教育系列活动之一。

通州区从2月17日起推出名师课堂,由该区251名优秀教师参加录制,包括德育、健体、智育、美育和劳动教育,各中小学组织观看,教师同步在线辅导答疑。西城教育研修学院则录制了网上课程,高三、初三年级的语文、数学、英语和选考的六科分别上线不同数目的微课,供毕业生自主学习。

直播、录屏、弹幕……为了帮助教师尽快掌握在线教学技能,清华大学打造了“云矩阵”,

通过微信公众号平台、微信群、人工智能助手、专家热线等多种手段,全天候为在线教学工作答疑解惑,实现“延期开学、如期开课”的目标。2月17日8时,清华大学校党委书记陈旭来到办公室,加入雨课堂和网络会议系统中,与清华学子一起在线聆听了人文学院教师王缙为本科生讲授的《写作与沟通》课。

北京工商大学的新学期也在当天开启,全校师生登陆不同的线上教学平台,通过云课堂共同迎接新学期的到来。校长孙宝国院士为全体学生讲授开学第一课,校党委书记黄先开教授在线讲授了线性代数基础课。据悉,北京工商大学教学专班建立线上教学工作交流群,帮助任课老师搭建线上教学平台,进行相关操作培训,并为缺少线上教学设备的部分教师解决了难题。教学专班还将对线上教学质量进行监

控,实时监测学生的学习情况和教师的授课效果。

2月17日,教育部正式开通国家中小学网络云平台,平台资源包括新冠肺炎防疫知识、红色教育资源、专题教育资源、数字教材资源,以及从小学到普通高中主要学科课程的学习资源。免费供各地自主选择使用。北京市教委则针对初三高三年级提供了个性化定制服务,不仅安排了复习专题讲座,还组织教师在线答疑。

朝阳实验小学学生王美禾告诉记者,线上的学习课程丰富,质量并没有低于线下,短短几分钟视频让自己学到好多知识。赵远心觉得停课不停学的线上学习方式非常方便,课程中间安插了眼保健操,感觉和在学校时一样好。龚煜媛感叹网课很有意思,形式也很多样,一点也不枯燥。

本报记者 任洁

## 心理抗“疫”,公众应如何行动?

新型冠状病毒不仅侵袭身体,同时也影响人们的心理。自1月下旬以来,全国多地已启动对确诊患者、疑似患者、医护人员等不同群体的紧急心理危机干预工作,心理援助成为抗击疫情的重要防线。疫情下的“情绪雾霾”有哪些表征?心理抗“疫”,公众应如何行动?专业人士又开出了哪些“良方”?

### 确诊患者易生“心病”

“我怎么还在发烧”“住在这里会不会交叉感染”“我不想治疗了”……隔离病房内,上海市精神卫生中心心境障碍诊疗专家陈俊,时常能听到这些话。“有一名老年患者,很害怕自己和家人发生意外,有比较严重的焦虑。”在听取医疗专家意见后,陈俊为患者开具了小剂量助眠药物,并进行心理疏导。

“有的患者担心治不好,觉得‘睡着了就醒不过来了’;有的患者烦躁时会扯掉氧气面罩;还有少数患者会出现抑郁、反应呆滞等较严重症状。”陈俊表示,这些情绪都是疫情下正常反应,经过对症药物治疗和心理疏导,改善效果普遍良好。

在不自知的情况下把病毒传染给了家人,是许多患者最大的“心病”。据统计,浙大一院之江院区隔离病房内,不少患者都存在轻度抑郁和焦虑症状。“他们担心自己,也担心家人,既恐惧又内疚,病房里抬眼可望的各种医疗设备、防护严密的医护人员,也加剧了这种情绪。”该院精神卫生科教授许毅说。

医护人员也是心理专家们观察和照护的对象。上海市精神卫生中心梳理出医护人员可能出现的心理问题,包括“长期过劳导致身心疲惫”“面对大量患者感到压力、无助和恐惧”“对自己和家人患病的担忧”等。

目前,上海公共卫生临床中心已专门公布了一个微信二维码,供有需要的医护职工单独联系。浙江省卫健委也组建了针对医护人员的心理专家团队。“社会的关心和支持对医务人员来说非常重要。比如,热心市民送来的奶茶、水果等,就让医护人员感到特别欣慰。”陈俊说。

### “情绪雾霾”需引起重视

上海市精神卫生中心党委书记、主任医师谢斌说,在地震等自然灾害发生后,大家考虑的是团结,人与人之间的距离会被拉近。而传染病却不同,为了避免交叉感染人们必须相互远离。“这种特殊性会让更多人陷入负面情绪。”

“寒假延长了也高兴不起来,一直想看的书还是静不下心去看,一直想做的事仍在找各种理由拖延。”类似的苦恼,同济大学心理健康教育与咨询中心副教授姚玉红已经听到多次。在她看来,“不确定感”本身就是挑战个体内心安全感的重要因素。眼下,开学时间的不确定导致部分学生无所适从,而长时间闷在家里又引发出他们既往的“未完成”焦虑,让心理上的“欠债”更加凸显。

“一方面我会梳理相关信息,增加学生的掌控感;另一方面也提示他们通过规律作息、适当运动,把生活带进正常的节奏。”姚玉红说。

很多老人的饮食起居因为疫情也有了改变,比如不能健身了,不能参加邻里活动了。上海静安区石门二路街道社区卫生服务中心社区医生苏蓬说:“有的老人‘闷’久了,焦虑和烦躁,从电话里、视频里,口气、面部表情上都能听出来、看出来。我会敦促他们在家中保持平日的健身习惯,不要因疫情而停止,这对心理健康也有帮助。”

一些原本容易焦虑的人,更可能在群体焦虑下走向“草木皆兵”。“从我们最近接到的数百个热线电话看,确实有部分人恐慌感更为强烈,比如会时常感觉胸闷、发热,每隔一两个小时就量一次体温,然后不断地去医院看病,要求医生做检查等。我们

称这种为焦虑情绪引起的躯体化反应。”浙江省心理卫生协会理事长赵国秋说。

不应忽视的还有广大基层干部。华东理工大学心理援助志愿者郑悦说,一名社区干部曾打进电话,表示连续高强度的工作使自己备感压力,已经失眠多日,但又必须继续战斗。“希望多保障基层干部有一定的休息时间。”

### 与焦虑“和解”,个人和社会应积极行动

华东师范大学应用心理学系副教授张麒认为,网络时代同时存在“信息过载”和“信息窄化”现象,一个人如果只盯着疫情相关信息,对生活的其他方面不再关注,焦虑情绪就会持续放大,产生“想象中的恐惧”。“要掌握科学的信息,减少未知带来的恐慌;也要把时间留给自己日常感兴趣的,这是一种积极的自我‘心理防护’。”

浙大一院精神卫生科副主任胡少华说,特殊时期人们更要学着与焦虑、恐慌等情绪“和解”。他建议,一要保持充足睡眠;二要保证适当运动;三要合理安排一天时间,不要只专注于某一件事,还可趁着这段时间,回顾生活和工作,做好下一步的规划。

此外,谢斌等人认为,在做好防控的前提下有序复工复产,让社会慢慢恢复到正常运转状态,有助于提升整个社会的免疫力,社会生活正常以后,对个人心理也会产生保护作用。

做好心理抗“疫”,必须进一步丰富公众的纾解渠道。专家建议,可通过政府购买服务等方式,鼓励更多专业心理咨询机构和公益人士参与,综合运用网课、在线聊天、制作新媒体产品等手段,将更多优质心理援助课程和服务送至更多群众,促进“出入相友,守望相助”社会氛围的形成。据新华社



## 耶路撒冷民众为中国祈祷

2月16日,在耶路撒冷老城的西墙广场,民众参加为中国祈祷的活动。当日,耶路撒冷民众在西墙广场组织祈祷活动,以表达对中国的祝福,希望新冠肺炎疫情早日结束。新华社发

## 浙江全省上线个人通行“健康码”

新华社电 杭州率先推出健康码之后,这一通行方式被迅速扩展到浙江全省。17日,浙江11个设区市的健康码已全面上线,运用数字技术赋能疫情防控和复工复产。这也意味着,浙江是全国首个“健康码”全覆盖的省份。

据悉,健康码是进入浙江省相关地市的个人通行电子凭证,

适用于所有在相关地市的人员及返岗人员。市民通过线上申报,完成健康信息登记后,经后台审核生成属于个人的二维码。“健康码”实施“绿、红、黄”三色码动态管理:显示绿码者,亮码通行;显示红码者和黄码者,需要自我隔离并健康打卡,满足条件后将转为绿码。

## 郑州19日起施行健康扫码乘车、购物

新华社电 记者从郑州市防控办获悉,随着企业有序复工复产,郑州人流量增大,为保障公众出行安全,防止公共场合发生聚集性传染,自2月19日零时起至疫情防控工作结束,郑州将统一上线公共交通及商超健康扫码系统,施行居民扫码乘车、购物。

政策执行期间,郑州实施公交和出租“一车一码”、地铁“一站一码”、商超“一店一码”,市民乘坐公交、出租、地铁出行,以及进入商场超市前,通过支付宝、微信扫描二维码,由相关管理人员进行扫码结果核验。

为避免因信息填报给广大市民带来出行和购物不便,公共交通及商超健康扫码系统与小区健康登记系统打通,已在小区登记的市民扫码后直接返回核验结果,无须任何额外手动操作。

对于不便通过手机扫码乘坐公交、地铁的老人、儿童,为便于疫情防控,建议优先使用实名登记的老年卡和学生卡。

据悉,过去一周,郑州市人郑人员、小区居民及企业员工健康登记工作已经开展,这些数据实时汇集到防控一体化数据平台,为郑州智能防控提供数据支撑,提升智能防控水平。