

本期关注

“双减”之下,教培从业者该去向何方?

是否可从学科教育转向素质教育、成人教育等领域



“双减”政策下,不少教育培训机构老师的工作受到影响,一些人员被“优化”。在大幅度的裁员中,除了不少应届毕业生,还有不少工作了3年—5年的中坚力量。对此,专业人士指出,这些从业者具有一定的专业技能,建议政府部门精准送岗,同时劳动者自身也要摆正心态,积极寻找新的就业机会。

中国劳动关系学院教师王满表示,教育培训机构一线教师绝大多数接受了高等教育,是宝贵的人力资源财富。眼下不少教育培训机构正在积极转型,从业人员可以从学科教育转向素质教育、成人教育等相关领域。政府部门应加强就业指导等公共服务,帮助教培行业从业者理性选择再就业岗位。教培行业此前薪酬水平高是得益于金融资本涌入,被裁的劳动者应摆正心态,结合自身能力重新寻找工作,而不要背着之前高薪的“包袱”。 (甘哲)

科学研究发现:

肥胖者想通过运动减肥可能比瘦人更难



想要减肥,似乎就难以绕开“管住嘴,迈开腿”这条经典道路。然而鱼与熊掌不能兼得,减肥族常常是迈开了腿,却管不住嘴,最终闹出“运动反而变胖”的笑话。究其缘由,一项最新科学研究揭示了这一“扎心”现象。

中国科学院深圳先进技术研究院医药所能量代谢与生殖研究中心首席科学家约翰·罗杰·斯彼克曼,联合国际团队研究发现,运动会降低基础代谢水平,因此降低了运动带来的燃脂效果。这种现象在肥胖者和老年人中最为显著,其中对肥胖者的影响最大。分析发现,身体质量指数较高的肥胖者,其运动燃烧的热量约一半都被“抵消”掉了,静息代谢竟减少了49%。相比之下,身体质量指数正常的个体,只有28%的运动耗能被“抵消”。这意味着,与不胖的人相比,肥胖者运动效果更差,想要通过运动来减肥可能比瘦人更难。 (邱晨辉)

今年暑期成都全域推行“官方带娃”

全市有345个社区开办了518个托管班



尽管距离开学只剩几天时间了,但四川省成都市市民张女士依然盼望着社区能再办一期托管班,这样她就能把家里的“神兽”再送进去,“收收心”。

张女士和丈夫都在国企上班,假期如何安顿孩子,是两口子特别焦虑的事情。直到她从一个家长群里得知,社区要办托管班了,张女士顿感欣喜。张女士了解了托管班的时间安排、师资队伍,认为很适合自己的孩子,便把刚上完一年级的女儿送去。

尽管过去成都一些地方已有托管班的零星探索,但像此次在全市大规模地推进,在成都尚属首次。数据显示,7月份成都市首批托管班开班的时候,全市有345个社区开办了518个托管班,提供基础性、拓展性的托管服务,首批报名的学生达11217名。市民们将成都市此轮暑期托管服务称为“官方带娃”。市民们表示:“选择社区,是因为相信和放心社区。” (王鑫所)

学习,是一扇只能由内向外开启的“心门”

编者按:

你相信人的能力是天生的、不可变的,还是可以通过后天的努力而得到或改变?你认为你的个性就是这样,很难再改变了,还是相信人的个性是可以发展和改变的,自己有很多不同的可能性?对于你目前不擅长的一项重要技能,你是认为自己能力不够、不愿意去尝试,还是相信只要你付出努力,就能获得?对于那些在某些方面表现优秀的人,你认为他们大多是生来就具备那些方面的专长,还是认为他们是通过持续的努力成就的?面对你犯的一些错误,你是感到心灰意冷、非常沮丧,认为自己能力不够,还是积极地分析原因,并愿意尝试新的做法去解决这个难题?你认为从他人那里获得建议或反馈很重要,很有意义,还是别人的建议不值得考虑?面对新事物,你是愿意积极尝试,还是感到紧张,认为应该等等看,或者干脆置之不理?

这是个因果复杂、变化迅速、知识迭代加速的时代,想变成在某个领域有所成就的专家,就必须不断学习。将固定型心态转换为成长型心态,保持开放,是你开始学习、改变与成长的第一步。那些相信智力和个性能够不断发展的人,与认为智力和个性根深蒂固不可变、本性难移的人相比,会有显著不同的结果。所以,要想成为终身学习者,你必须改变自己的心态。因为,学习是一扇只能由内向外开启的“心门”。

成长指南

培养成长型心态

斯坦福大学心理学教授卡罗尔·德维克在做“如何应对失败”的研究时,曾做过一个试验。她给一群小学生一些特别难的字谜,然后观察他们的反应。她发现,一些孩子会拒绝面对失败,沮丧地丢开字谜,或假装对字谜不感兴趣;另外一些坦然地承认并接受自己解不出字谜的现实;但是,也有一些孩子兴高采烈地做着这些解不开的难题。一个孩子快活地说:“太棒了,我喜欢挑战!”另一个则满头大汗,但难掩愉悦:“猜字谜能让我增长见识!”

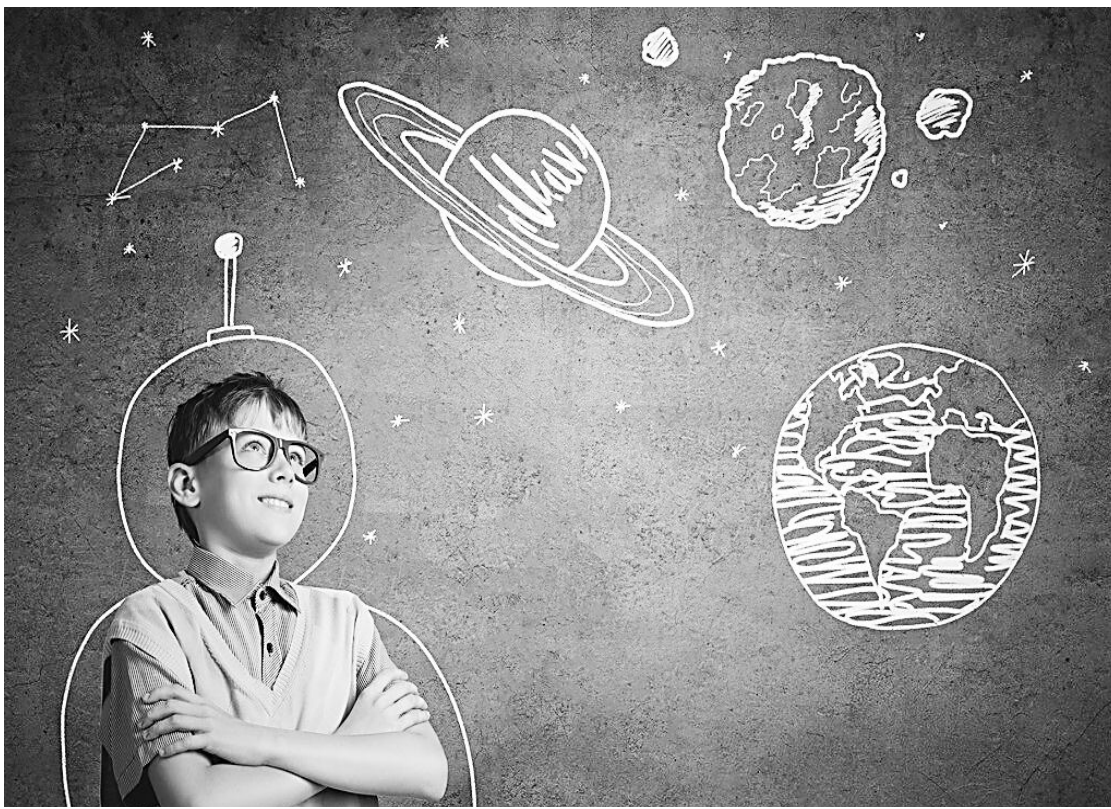
德维克意识到,这个世界上确实有些人能从失败中汲取动力。他们区别于他人之处,在于其持有的信念——“成功和才能,是在挑战中因努力而获得的,并非固定值。”她将这种心态称为“成长型心态”。与之相反,另外一种心态,认为“才能是天生具备的一种相对固定的特质”,就是“固定型心态”。面对失败,持有成长型心态的人认为:智力不是固定值,而是可以后天培养、成长和开发的。因此,他们愿意接受挑战与反馈,并会更快地调整。相反,拥有固定型心态的人,面对失败,则认为自己是才能或智慧不够,不愿意承担风险和付出努力。他们把承担风险和努力尝试当作有可能泄露他们缺点的潜在机会。

德维克说,她在20多年关于儿童和成年人的研究中发现,你所持有的观念,深深地影响着你的生活之路。如果你认为自己已经无所不能、什么都知道了,不再需要学习了,或认为自己的智慧与能力都已经固定了,或认为自己学不动了,这些观念都会限制你以开放的心态接纳信息。而秉持“成长型心态”的人,即便已经有了很多知识、技能或经验,也会持续地接纳新的挑战。

按照德维克教授的看法,将固定型心态转换为成长型心态,包括以下四步:觉察、暂停、思考、行动。唯有心态转变,我们才能开启学习的大门,充实你的大脑。

发现自己的热情

一旦你完成了心态转变,就像给板结的土壤松了土一样,接下来就可以“打理”自己的“心田”。因



此,接下来你要回答的一个问题就是:面对人类无限的知识海洋,我们到底从哪里开始?显然,每个人的生命都是有限的,但知识是无限制的,而且在快速更新、拓展。所以,必须明确你所关注的知识领域,即你希望钻研、有所建树的知识领域。这就是你安身立命的基点。只有聚焦到一个细分领域,我们才比较有可能深入,并有所建树。若兴趣点太多、精力分散,就没有一颗种子能够成活,因为它们都需要你的呵护,而我们每个人的精力都是有限的。那么,怎么找到自己的专一呢?

“刺猬理念”是一个值得参考的实践。

英国学者伊赛亚·林引用古希腊谚语“狐狸多机巧,刺猬仅一招”,将学者大致分为两类:第一类对世界有一个统一的框架和体系,并以这一结构来解决(刺猬);而另一类则会动用广泛而多样的经验、方法来阐释和解决问题(狐狸),却没有一个框架或统一的观点。虽然没有优劣,但在古希腊寓言中,二者高下立见。

狐狸很聪明,会很多技能,也善于观察、筹划,能够设计很多复杂的策略向刺猬发动进攻,并且行动迅速,看起来肯定是赢家;刺猬看似笨拙,行动迟缓,但它有拿手的一招——遇到攻击,就缩成一个圆球,浑身的尖刺立起来,让敌人无从下手。所以,每一次攻防,都

是刺猬取胜。

基于类似的寓言,管理学家吉姆·柯林斯在《从优秀到卓越》一书中指出,一些实现了从优秀到卓越跨越式发展的公司,都坚持了简单而深刻的所谓“刺猬理念”。具体来说,它们将战略建立在以下三个方面的深刻理解之上:你对什么充满热情?你能在什么方面成为世界上最优秀的?是什么驱动你的经济引擎?

首先,很显然,哪怕你不能在某些方面做到世界最优,就算做到超过大多数同行,你也可以获得良好的口碑和优秀的绩效。这是个人有所成就的基础。你的专长,不仅靠你的天赋、热情,也离不开你所受的教育和工作经历、环境,同时也要靠方法,经过长期的刻意练习。其次,你所擅长的能力应该可以给你带来丰厚的回报,创造出持久、强劲的现金流和利润。如果你对那些东西充满热情,你就可以全力以赴,在做事情的过程中产生“废寝忘食”的“心流”体验,也更容易发展出超出同行的专业能力。

在柯林斯看来,如果你能够在这三环的重叠处努力,把它转变成一个属于自己的“刺猬理念”,用来指导你的人生选择,你就更有可能

实现从优秀到卓越的跨越。

构建知识体系

想要学习,搞清楚整体的知识架构布局,会事半功倍。要想建立知识体系,首先需要搞清楚你所关注的知识结构,即这一知识体系到底包括哪些部分,它们各自的关系如何。即便你现在仍对该领域一无所知,你也可以通过请教高手、行业专家,阅读文献、该领域知识书籍等方式,来大致建立一个总体印象。

应该如何开始呢?以下四项行动建议可供参考:1.找到一位导师;2.系统学习;3.从研读经典开始;4.有计划地自学或主题阅读。

掌握学习方法

“学习”是我们每个人每天都挂在嘴边的词,却没有几个人能将其说清楚,对什么是学习也有很多错误或模糊的认识。因此,很多人根本不得其法,学习效率也不高,事倍功半。

虽然我们人类对大脑的研究还很有限,但截至目前,总结研究成果,我们仍能大致勾勒出大脑深处学习的基本过程。

简单来讲,学习是个人主动进行知识建构的过程,它主要在人的大脑中发生,涉及一系列复杂而微妙、受多方面因素的相互影响。大致而言,核心要点包括如下

几方面:高效地接收信息;激活已有知识,消化、吸收新信息;学以致用,及时复盘;善用“心智模式”。伴随着学习和应用,个人会形成一些“心智模式”,也就是固定化的模式,来加速信息的处理和决策制定。心智模式的形成会加速信息的处理,高效学习者必须认识到“心智模式”的存在,始终保持开放的心态,有效地应用心智模式,使其加速且不妨碍学习。

坚持刻意练习

1993年,心理学家艾利克森和同事们研究发现,很多领域的专家在很小的时候就开始通过刻意练习来提升他们的技能,一些所谓的“天才”其实是10年以上高强度练习的结果。这一研究成果就是广为人知的所谓“一万小时定律”的出处。这并不是说只要你练习到了10000小时就一定能够成才,但毫无疑问,要想成为一个领域的专家,必须经过长期的刻意练习。

首先,要想有所成就,就需要方向专一。其次,在保持专注的情况下,要想有所成就,必须长期坚持、辛苦地练习。当然,“刻意练习”并不是简单地练习,它需要具备三个要素:高手指导、沉浸式环境、个性化有技巧地练习。因此,练习与成才并不是直接相关的,效果也因人而异,对于不同技能而言也有差异。事实上,刻意练习对于有规律可循、有较为体系化的训练方法的技能更为有效。因此,要成就为大师,是一项系统工程,需要很多条件,而且它们是相互影响的。

毫无疑问,世界上没有随随便便的成功,要成为大师,取得人生与事业的成就,离不开同等的专业能力。而专业能力的养成,既源自遗传和环境影响的天资禀赋有关,也离不开长期的刻意练习。刻意练习效果与有效练习时长、教练指导效果、对训练规律的理解等有关,也离不开机遇。在你成长的历程中,根据自己的情况,找到一位适合的好教练,有时候可能可遇而不可求。

但是,正如西方谚语所讲:机遇总是青睐有准备的人。因此,如果个人能力强、成就大,相应的整合资源能力、获得机会的能力,包括遇到好教练的机会都会增加,从而形成驱动成长的良性循环。同时,刻意练习效果会增强个人练习的热情,从而形成一个自我增强的回路,进一步提高练习效果。 (邱昭良)

怎样避免“开学综合征”

暑假生活已进入尾声,孩子们就要开学了。家长们暗自高兴,“小神兽”们终于可以回归校园,大人们可以松一口气了!经历了漫长、轻松的暑期生活,每次开学后,许多孩子都会出现不同程度的“开学综合征”:失眠、嗜睡、精神萎靡、食欲不振、厌学、记忆力减退、理解力下降、上课走神、情绪不稳定等。因此,开学前帮助孩子收收心,调整生活节奏,对孩子更好地适应新学期的学习生活很有必要。

调整作息,科学安排时间

许多孩子假期里作息混乱,晚睡晚起,导致开学后生物钟一时调整不过来,早上起不来、上课昏昏欲睡。假期里娱乐活动过多,大脑长期处于放松状态,再度进入学习、思考时就会难以适应,听课、写作业时注意力不集中,容易产生厌倦的情绪。

因此,家长要在开学之前引导孩子尽快调整作息,按照平时上学时的时间表,过有规律的生活,让开学“零时差”。可制定一张作息

时间表,早睡、早起、一日三餐时间固定,安排好学习和玩耍的时间。每天上午和下午最好都有一段完整的时间做一些学习性活动,可以是完善暑假作业、适当复习上学期的内容、预习新学期的知识、练字、看书等等。此外,还要注意减少电子产品的使用时间,让孩子从娱乐、休闲的状态,逐步进入一种深入思考、紧张有序的学习状态。

健康饮食,锻炼身体

有些孩子暑假里零食饮料吃得多,不节制又不运动,不是坐着就是躺着,体能逐渐下降,精神萎靡不振。孩子在校园生活中体育课和学习所需要的体能,也应该引起重视。体能不足,也不利于新学期的适应。

所以,暑假的懒,可以在开学前补回来,少吃不健康的食品,多吃瓜果蔬菜、鸡蛋牛奶,多进行体育锻炼。每天抽半个小时以上



的时间,跳绳、打球、跑步、游泳等。家长还可以带孩子郊游、爬山、骑自行车等。

通过体育锻炼强健孩子的体魄,不仅可以提高孩子的身体机能,也会增强孩子的意志,让孩子有一个良好的精神面貌,为新学期的学习、生活打下良好的基础。

制定目标,明确计划

归根结底,新学期最重要的还是学习这方面,在开学前,家长可以和孩子一起制定新学期的学习目标和计划。比如对薄弱学科应如

何攻坚克难,在优势学科上如何继续保持,还可以做哪些努力来进步。

根据孩子的实际情况,明确新学期的学习目标和计划,让孩子有方向感,学习的动力更强。买一些新学期的教材或辅导书,带着孩子预习新内容,提前适应,对孩子新学期新知识的学习帮助很大。

帮助孩子收心,也不能操之过急,越是年龄小的孩子自制力越差,家长可在用规则引导孩子行为的同时,给孩子积极的暗示和鼓励,让孩子充满自信和动力,主动自觉地做好该做的事情,以放松的心态迎接新学期。 (钱志亮)