

中高考均已结束,12355 热线提醒:

小心孩子出现“考后综合征”

中高考已落下帷幕,有的考生开始“狂欢”放松,也有考生为成绩心焦。12355 上海青春在线青少年公共服务中心提醒考生和家长,考试后到出分前,考生出现焦虑情绪不亚于考前,家长要当心孩子产生“考后综合征”,建议和孩子共同做一些事,如旅游、看书等。而当孩子出现以下 4 种情况,家长要特别注意。

类型一

过度放松沉迷游戏

12355 心理咨询师沈芳介绍,一些孩子在考试后通过无止境地打游戏、大吃大睡等途径来缓解考试压力。然而,从心理学上讲,考生此时心理和生理上的负担还没有放下,如此剧烈地改变作息和生物钟不仅对身体无益,也容易养成不良生活习惯。

沈芳建议考生可以选择积极、健康的放松方式,比如旅游,去以前想去但没去过的地方,或者学习以前想学但没有时间学的东西,也

可以多参加体育锻炼。

咨询中沈芳也发现,有的家长一年没出去聚会,一考完就如释重负,忙于外出聚会大吃大喝。这容易引起孩子的失落感,感到考试后自己一下子失去了爸爸妈妈的关注,认为家长“只在乎成绩”。

类型二

失去目标无所事事

有很多孩子在考完后,一下子失去了生活的目标,多年在学校的生活方式一下子被改变,使他们失去了方向。

沈芳建议,家长应与孩子多交流,告知考试结束只是人生的一个站点,而不是终点,同时鼓励孩子发掘自己的兴趣爱好,帮助其制定下一阶段的人生目标。

类型三

等待考分患得失

这一类型的孩子往往是最纠结的。他们可能像刺猬一样回避着

父母、亲戚对考试情况的询问。他们想知道成绩,但又担心承受不了考试失利的后果。

对此,沈芳建议,家长一方面可以通过聊天、散步、运动等方式,分散孩子的注意力;另一方面要引导孩子去理解分数与未来的关系,考差了不代表人生就完了。此时的不安与焦虑对成绩已毫无影响,就算真没考出理想成绩也总要面对。

类型四

难以释怀“低级错误”

考试总是“几家欢喜几家愁”。沈芳提醒家长,当孩子因为自己做错了一道不该错的题、作文没发挥好等原因难以释怀时,父母不应说太多给孩子更多压力,而应以默默支持的方式帮助并引导孩子接纳错误,要让孩子明白家永远是他们的港湾。

本报记者 陆梓华
通讯员 杜晟尧

高考成绩明晚8时公布

考生成绩通知单将于后天投递

本报讯 (记者 王蔚 特约通讯员 思媛)2017 年上海市普通高校招生统一文化考试评卷和校核工作已经完成,考生成绩通知单将于 6 月 24 日(星期六)由邮政速递(EMS)按照考生高考报名表上填写的本市通讯地址投递到考生家中。成绩通知单将提供语文、数学、外语(1 月份、6 月份)科目成绩,考生选考的 3 门等级考等第及对应分值成绩,总分和附加分。

考生可于 6 月 24 日上午 8:00 后,通过邮政速递物流官网(www.ems.com.cn)查询成绩通知单投送情况。成绩通知单经两次投递后仍未收到的考生可拨打查询电话:021-52609738,查询时间:6 月 24 日-25 日(每天 8:30-18:00)。6 月 27 日上午仍未妥投的高考成绩单

全部退回上海市教育考试院(地址:杨浦区民星路 465 号)。

考生可于 6 月 23 日(星期五)20:00 起登录上海招考热线查询本人的高考成绩。考生若对本人的成绩有疑问,可于 6 月 24 日 10:00 至 18:00 登录上海招考热线申请成绩复核。复核科目包括:语文、数学、外语(6 月份)。6 月 25 日 12:00 起,考生可登录申请网站查询成绩复核结果。

成绩复核只检查答题纸姓名、准考证号是否与考生本人对应,试卷有无漏评、漏阅,小题得分是否漏统(登),各小题得分合成后是否与提供给考生的成绩一致等;不重新评阅答卷。复核结果只向考生提供所复核科目的成绩总分。考生不得查阅答卷。

均被勒令『限期整改』

百花昂立等违规办学

去年,曾引发家长连夜报名的百花教育被查教育点并无办学资质,报名收费一度被叫停。前天,徐汇区教育局在官网上连发 6 份行政告知书,涉及百花、昂立等机构。

上个月,徐汇区教育局组织专家对办学机构的办学条件、营业登记、广告发布、校舍安全等办学事项进行监督检查与评估。经查实,百花、昂立、韦学、学半、尚英、支点等 6 家教育培训机构存在违法违规经营行为。据悉,教育部门要求这 6 家教育培训机构对违规办学行为限期整改,如逾期未整改,将对其依法查处。

记者在行政告知书中看到,百花教育违法违规行为包括:部分培训课程违背学生身心发展规律和教育教学规律,采取内容拔高、超前等方式,对义务教育阶段及以下学生开展学科类和学科延伸类教学内容培训;教育教学管理缺少过程性记录和资料;财务制度执行不规范,未按照学杂费专用存款账户监管制度规定依法使用学杂费专用存款专户开展学杂费资金的缴存和收支管理;存在冒用分公司名义在浦东、虹口、闵行等地办学经营的行为。

昂立教育则存在培训项目与登记事项不符、“自学助考”内容涉及违规,未按照学杂费专用存款账户监管制度规定依法使用学杂费专用存款专户开展学杂费资金的缴存和收支管理等行为。

记者注意到,这 6 份行政通知书均要求这些机构在 8 月 30 日前完成整改,并递交整改报告和处理的佐证材料。

新民网记者 李若楠



复旦大学发布《2020 一流本科教育提升行动计划》

“两步走”打造“复旦本科”品牌

本报讯 (记者 张炯强)没有一流的本科教育,就没有一流的大学。昨天,复旦大学正式对外发布《2020 一流本科教育提升行动计划》。根据《行动计划》,到 2020 年,复旦大学基本形成具有中国特色世界一流的本科生教育体系,初显“复旦本科”品牌效应;到 2025 年,本科教育质

量水平跻身世界顶尖大学行列,彰显“复旦本科”品牌的引领效应。

根据《行动计划》,复旦大学将有效贯通从教室到书院、科研与创新创业、社会实践、海外游学、网络新媒体等六个维度的育人空间,形成全员、全过程、全方位的融合育人系统。学校将邯郸、枫林两个老校区作

为本科生 4 年教育主要基地,以张江校区为少数专业 2-4 年的辅基地,熏陶、哺育本科生复旦文化基因。

学校计划新建信息与智能化技术实验中心、人文与自然科学实践中心等 5 个交叉实践创新平台,新增本科实验教学平台面积约 4 万平方米,新建或改造学生创新创业教

今天上午,随着一辆充满满足球元素的地铁专列驶出人民广场轨道交通 8 号线站台,2017 中国(上海)国际青少年校园足球邀请赛进入倒计时。

在教育部、中国侨联和上海市政府的指导下,上海市教委、市体育局、市侨联、市华侨事业发展基金会和中国中学生体育协会于 2015 年、2016 年成功举办两届比赛。今年的大赛将于 7 月 7 日-15 日举行,来自 10 个国家和地区的 16 支参赛队将分别在杨浦、徐汇、青浦、闵行 4 个赛区进行小组赛和淘汰赛,7 月 14 日在崇明决赛。

本报记者 陆梓华 陈梦泽
摄影报道

地铁专列启动校园足球赛

上海版专小将“印刷术”全国夺魁

将代表中国出征世界技能大赛“印刷媒体技术”项目

昨日,中国技能大赛-第 44 届世界技能大赛“印刷媒体技术”项目 2 进 1 选拔赛,在上海出版印刷高等专科学校中国集训基地落幕。上海版专小将杨慧芳胜出,将代表中国参加 10 月在阿联酋阿布扎比举行的第 44 届世界技能大赛印刷媒体技术项目决赛。

千锤百炼出成绩

杨慧芳和姜南是这一项目的全

国“2 强”,两位姑娘都是今年即将毕业的学生,也是经历层层“海选”杀出的两匹“黑马”。为了迎战世赛,这一年多的时间里她们几乎过着宿舍到实训基地两点一线的生活,每天和纸张、油墨、印刷机打交道,手磨出泡、割出血,一次次练习只为精益求精。

经过长时间训练,杨慧芳说:“比赛是将一件事从头到尾做到极致,把差错降到零的过程,这让我感

悟到做任何事都应该认真仔细。”姜南同样通过比赛收获职业成长,体会到每一次印刷都是责任。

经过激烈的角逐,最后姜南以几分之差惜败,但在技术指导专家组组长李不言看来,两名小将在工作流程、色彩监控、时间把控上都已赶超上届水平。

获奖前辈来助阵

在教练队伍里,有两位特殊的

身影——第 42 届世赛铜牌获得者王东东和第 43 届世赛银牌获得者张淑萍。他们既是选手训练时严肃的老师,也是生活里亲切的学长学姐。王东东说:“从开始的模仿,到渐渐独立思考,最后要让她们形成自己的工作方式。我希望她们能够在技术上超越我们,站在我的肩膀上走向更远的未来。”而作为上海申办第 46 届世赛形象大使的张淑萍,一边忙着宣传世赛工作一边关照队员的生活。作为过来人,张淑萍感慨最后一段独自训练的日子孤独而艰难,体力压力都到了极限,所以她已做好准备陪伴学妹做最后的冲刺。

本报记者 易蓉 实习生 周永媛