

“排队”感谢老师、花样“晒娃”、频发广告…… 别让微信家长群“变了味”

■ 本报记者 徐慧玲



花样“晒娃”、频发广告让家长群“变了味”

在微信等社交平台上建立的家长群，原本是为了方便老师通报学生在校情况、发布作业通知。但是，这种信息化交流平台在实际操作中有时却“变了味”。有的家长在群内“晒娃”求关注；有的家长过度求好老师点赞“刷屏”；有的老师在群内点评作业公布成绩，让家长“压力山大”。而一些老师对家长群也颇有怨言，“有的家长不分时间、事无巨细地要求自己回复，感觉随时都在上班。”

“有的家长在老师拍摄的视频中没有看到自家孩子，就会发私信要求老师再拍一段视频。”梁芬说，个别家长因为老师回复信息不及时等原因，就认为自家的孩子不受重视。

和幼儿园相比，小学和初中的微信家长群内，老师无需事无巨细地“直播”学生的学习和生活。“我们通常只发布学校的重要通知，不会在群里过多发言。”余明雪说，部分家长提出的问题也许正是很多家长的疑问，老师在群里统一回复，可以提高沟通效率。

“孩子进入青春期后，心理会发生很大的变化。”海口市琼山华侨中学学生家长徐代庆（化名）说，家长和老师通过微信家长群共同关注孩子变化，可以帮助孩子更好地成长。

明雪说。让很多人感到困扰的是，部分家长在家长群里频发广告。“群里经常被一些家长发的广告、拉票等信息‘刷屏’。有时上完一节课，群里就有上百条未读消息。”海口市一所中学的老师徐升（化名）说，为了不错过重要信息，他还得浪费大量时间全部浏览一遍。

“有的家长会在群里向我询问自家孩子近期表现情况，其他家长见状，也都会陆续询问。说实话，我有时根本回复不过来。”徐升说。

部分家长在微信家长群的频频“刷屏”，不仅让老师深感无奈，部分家长对此也很反感。

“有一天，老师在群里发布停课通知后，家长们回复的‘收到，谢谢老师’‘老师辛苦了’等应答消息将近100条。”海口市民陈女士说，这样的情况并不少见，她总是在群里爬很长的“楼梯”才能看到老师发的有效信息。

不仅如此，家长群里的攀比之风也让陈女士颇为苦恼。“上学时，很多家长喜欢在群里‘晒’孩子的成绩；放假了，有些家长‘不约而同’地发布孩子参加特色补习班、出国旅游的照片。”陈丽说，这种攀比让人心生抵触。

“老师偶尔在群里会公布学生作业完成的情况。如果孩子被点名批评，作为家长也感觉很难堪。”三亚市民李慧说，有些老师在家长群里贴出孩子的考试成绩时，她的心情更加复杂，“孩子偶尔考试失利时，我比他还难过。”

海南日报记者采访发现，不少家长和老师认为学生的成绩单、考试年级排名、家长的工作单位等内容涉及隐私，最好私下交流，不宜在家长群里公开讨论。三亚学院社会学教授曲文勇也表示，在微信家长群中发布此类信息，容易让攀比、嫉妒、自责等负面情绪在家长心中蔓延，不利于学生健康成长。

“微信家长群降低了家长和老师沟通的成本，是家校沟通的重要方式之一。但是，没有规则不成方圆，让微信家长群充满正能量，还需要老师和家长的共同努力。”曲文勇表示。

“在建群之初，我们就立下‘群规’——传播正能量、团结互助、共同进步，这样才有利于后续工作顺利开展。”三亚市第九小学二年级班主任石廷贵告诉海南日报记者。

“我们和家长约定，不能在群里发广告、投票等与孩子学习无关的内容；其次，家长不要在群中了解孩子的近期表现，可以私信与老师进行沟通。”石廷贵说，如果学生间发生纠纷，家长要和老师及时沟通，不要在家长群讨论交流，避免进一步扩大矛盾；对于违反“群规”的家长，老师要及时提醒。

同时，大多家长群“群规”也对老师提出了要求。“老师不能在群里发布学生的成绩单；个别孩子的问题要与家长‘私聊’，给孩子和家长留面子。”余明雪说，“此外，老师在发布通知时，还要附上是否需要家长回复的提示，避免家长‘跟风刷屏’。”

“在幼儿园阶段，家长们在群里可能会讨论得比较频繁。我们会提前告知家长，教师在上课期间要专注教学，很难随时在线和家长进行交流。”陈毓俊说，家长与老师相互理解、并肩作战，使用好家长群这一全新沟通平台，共同促进学生健康成长。

有专家表示，运用现代信息手段加强家校沟通，是时代的必然选择。在使用微信家长群时，要坚守底线原则，家长言行要文明，教师要遵守师德师风、遵循教育规律，共同打造平等、民主、和谐的网络交流空间。

H 回望往师

山高人为峰

■ 京宗

记不清小学母校是哪年拆迁并入别所学校了。不久前，我开车回乡下老家，路过母校旧址时停车逗留，当年校园的痕迹已荡然无存，满目只余一片橡胶林。岁月沧桑，悠悠过往，恍惚间少年时代的学校生活画面又浮现在眼前。我终生难忘的语文老师的音容笑貌，又从尘封的记忆中扑面而来。

小学六年级开学第一天，一位年轻的老师走上讲台，他面带笑容，自我介绍姓陈，名光来，是我们的语文老师兼班主任。接着他开始点名，每点一个同学的名字，就笑眯眯地看一眼，让我们的名字和面孔刻在他的脑海里。

点完名，陈老师说，“今年国庆节，学校要举行猜谜游戏活动，今天我们先在班上练一下。”他在黑板上写下“无”“土”“街”三个字，“这是谜面，猜一个字。”课堂的气氛顿时活跃起来。我眼睛一转，抢先猜道：“干净的‘净’字。”前后桌几个同学齐声附和：“对！街上没土，就是‘净’字。”陈老师微微一笑：“大家换一个思路想想。”他把“街”字中间的两个“土”擦去，“街中没土，这是啥字啊？”“‘行’字。”我们恍然大悟。陈老师点点头，然后说：“日行千里书，将来到大城市或出国读书。千里之行，始于脚下，希望你们好好领悟‘行’字的含义。每行一步，都要踏踏实实……”陈老师娓娓而谈，他的话语犹如一道道奇异的光采，从教室的窗口射进来，照亮我们封闭的心扉，映出一个五光十色的迷人世界。

第一堂作文点评课上，班长发完作文本后，我没有领到自己的本子，心里一慌：糟了！随后，我听到陈老师的点评：“同学们，今天向大家推荐一篇优秀习作《父爱》……”我一愣，心想：这不是我的作文题目吗？四周的同学纷纷小声议论道：“布置的作文命题是《母爱》呀。”陈老师说：“不错，这位同学的作文是偏了题。但是他三岁就失去了母亲，在父亲的抚养中找回了丢失的母爱。文章要真实，才有真情实感……”

接着，陈老师一段段地念起我的作文，然后再一段段进行点评。从陈老师的点评中，我想起了小时候父亲一口口给我喂饭，灯下一针一线给我补衣服，床前一句一句教我念古诗的情景。当陈老师点评完作文，他的眼眶也湿润了。后来才知道，他幼年丧父，也许是从我得到的父爱中看见了自己父亲的影子吧。

重阳节那天，我们到白石岭爬山登高。那天清晨，朝阳升起，陈老师带着全班同学步行到白石岭脚下。他在前面引路，我们沿着采藤人和采药人走过的羊肠小道一步一步向上攀爬。

开始时，我们都兴致勃勃。但是，爬到半山腰时，大家都有点累了，谈笑声也少了。陈老师让我们在路边林子里小憩，又给我们讲起了白石岭“仙娘房”“石柱擎天”“眺望台”的传奇故事，这仿佛给我们注入了消除疲劳的“兴奋剂”，我们又继续振奋精神，向上攀登。

将近顶峰时，我们几个身体单薄的同学汗流浃背，累得实在走不动了。陈老师便鼓励我们：“只有一步之遥了。坚持就是胜利！来，我拉你们一把。”他伸手把我们一个个拉上了顶峰。呵，真高啊！我们站在眺望台上向下俯视，流云、飞鸟、树林都在我们的脚下。

登上顶峰后，我兴奋得忘记了疲劳：“陈老师，还有比白石岭更高的山吗？”陈老师笑吟吟地说：“五指山、尖峰岭都比白石岭高。泰山、华山、嵩山……那些天下名山更不用说了。世界第一高峰是喜马拉雅山的珠穆朗玛峰。但是，不论山有多高，都有人攀登上去。人站在山巅，就比山高，山高人为峰！”那时，我们还是井底之蛙，不知世界有多大，名山有多高。我眨眨眼，突生奇想：陈老师就是我面前一座令人仰慕的高山啊……

教育周刊投稿信箱：

2996130659@qq.com
联系电话：66810131
微信公众号：hnrbjyzk



教育周刊二维码

适应新环境，请为自己准备“四双鞋”



新学年开启后，一些新生在学业和生活上会出现适应不良的问题。

本报记者 武威 摄

要对适应新环境有一定的心理准备，积极了解新学校各方面的情况，用心记认并叫出新同学的姓名，准确定位并做好高中学习和生活规划，主动发现和利用环境资源，把适应新环境的过程当作学习和积累经验的过程，然后笃定地按照自己的节奏融入新环境，坚信时间会让你与新环境相容相长。

1. 备一双适应的“鞋子”。适应好比一双脚踏的新鞋子，新鞋子是需要时间去磨合的。除了被动适应之外，我认为，适应有三个层次：主动适应、积极适应和笃定适应。想加快对新环境的适应，你需要主动、积极和笃定这三种品质的支持。你

的源头。在完成常规学业任务的情况下，尽可能多地参加一些文体活动和社团活动，提升自己的能力和丰富生活品味，培养自己多方面的兴趣爱好，用有趣赢得自在和抵御消极情绪的侵蚀。

3. 备一双亲友的“鞋子”。亲友犹如一双温暖柔软的棉鞋。亲友是我们在这个世界上最亲密最牢固的支持力量。困了累了遇到困难了，都可以回到亲友圈里，从亲友那里得到抚慰和支持。要善于借助亲友的力量直面新环境的各种困难。定期与亲友交流互动，遭遇困难要及时求助，善待身边的同伴，将新环境里的

老师和同学充实到自己的亲友团中。人际关系的稳定与温暖，会让你有所依靠，给你安定的力量和直面挑战的勇气。

4. 备一双学业的“鞋子”。学业好比一双体面锃亮的皮鞋。这双鞋子需要精心护理，你需要做的是找到适合自己的学习节奏和学习方法，养成良好的学习习惯，确认自己的优势和学习能力，确定哪些是力所能及的，哪些是力所不及的，把力所能及的项目列入学习区的目标，把力所不及的放在压力区，待羽翼丰满再去挑战。要针对学习区的项目进行刻意反复的练习，直至把学习区变成舒适区。

在积极准备这“四双鞋”的过程中，你会逐渐远离烦恼，拥有应对各种情境的资源，在成长路上跋山涉水最终都能化险为夷。兴趣爱好和亲友属于舒适区的资源，适应和学业属于你目前的学习区和压力区。你要做的是充分利用舒适区资源，应对来自学习区和压力区的挑战。记住，没有人能坚强到可以直面所有的困难。当困难超出你的能力范围时，请到舒适区寻求支持，向信任的人求助，用兴趣爱好安抚自己。这样你就可以不断扩展舒适区，在适应中获得成长。加油哦！

惠君

（作者系海师附中心理教育中心主任、心理健康教育特级教师）

惠君信箱

hnlhjun@126.com

惠君老师：

您好。我是一名高一学生，刚从一所乡镇中学考上海口一所重点高中。当考取重点高中的喜悦与自豪感褪去后，新环境的严峻考验汹涌而至。在这所重点高中，我过去在学习方面的优势荡然无存，在很多方面都找不到存在感。与人交往时，我很容易退缩和感到无助。我不知道怎样与新同学建立友谊，心情郁闷时也无法倾诉和求助。请问我该怎么办？求赐教！谢谢！

一个孤立无援的高中生

你好！来信收悉。你并非孤立无援，至少我听到了你的呐喊。从你的字里行间，我读到了一个刚进入新环境的新生内心的纠结、焦虑与痛苦。你的烦恼并非个例，而是许多新生入学伊始都会面对的问题。我们称之为适应困难或适应不良。心理学家把人们应对外界情境