

“双十一”国人购物车折射教育消费变化 网购，别人囤货我囤课

■ 本报记者 徐珊珊 通讯员 朱尚

热点

今年“双十一”，人们又迎来了一年一度的购物狂欢节，众多学生家长和大生纷纷加入抢购大军。不过，与疯狂购买打折实体物品的人们不同，他们抢购的是比平时价格更优惠的网络课程。从过去购买实体培训班课程到现在抢购线上网络课程，在线教育消费、网络知识付费成为许多人在“双十一”的教育消费新选择。



今年“双十一”，你囤课了吗？在线教育成为消费新选择

今年“双十一”，海口市民孙女士为女儿在网上抢购了一门儿童英语启蒙课，“这门网课使用自然拼读法，让孩子一边学字母，一边学音标，课程原价是1700元，‘双十一’的优惠价是588元。”

“我女儿今年上小学一年级，此前已在网上完成了这门课程第一阶段的学习。与线下实体机构的培训课相比，网络课程的灵活度高，非常方便。”孙女士说。

无独有偶，海南师范大学新闻

传播与影视学院学生汪晨曦今年“双十一”也购买了一门网课，“这门雅思考试培训课原价1350元，‘双十一’时售价750元，比平时便宜了很多。希望通过这门付费网络课程，在线上老师的督促下，提升自己学习的主动性和英语水平。”

“每年‘双十一’各大商家都会举行促销活动，一些网课在此期间购买比较划算。今年‘双十一’我买了一门初级会计网络课，原价798元，现价498元。网课的学习不受

时间、地点限制，比自学效果好。此前，我曾买过有关英语四级考试的网课，学习效果很好。”海南师范大学经济与管理学院学生符裕宁说。

海南师范大学教育学院教授沈有禄表示，有市场需求就有市场供给。“双十一”期间，父母给孩子在网上囤课或大学生自主购买网课，其主要目的是接受课后辅导、提高考试考证通过率、进一步拓宽知识面和提升个人素质。

今年是“双十一”的第11个年

头，国人购物车记录了中国居民消费的新变化。过去，在国人的购物车里，食品、衣服是主角，如今不少消费者选择在“双十一”购买网课，报名参加各类网络培训班。从过去的实体培训班到线上网络课程，在线教育消费、网络知识付费成为众多人在“双十一”的教育消费新选择。近年来，在信息化和网络化的推动下，众多精品网络课程从购物车飞入寻常百姓家，越来越多人从网络课程的学习中不断获取知识和成长。

网课为啥这么火？ 一是便利，二是便宜

程，更好地满足个人学习需求。此外，网络课程的开展，无需场地等费用，可以将更多资金用于课程开发，为学生提供更多选择机会。

海南师范大学学生谢佳佳曾在网上购买过价值上千元的网络课程，包含计算机二级、教师资格考试辅导课和瑜伽课，“上网课比较自由，可以自己选择学习时间、安排学习计划，遇到不明白的地方还可以暂停、慢速或反复播

放，这是实体培训课程不具备的条件。”

“网课教师会在考试题型、考点、如何提高学习效率等方面进行有针对性的指导，比我自学的效果更好。通过网课学习，我已经获得了一些证书，现在每天还在坚持上瑜伽课。”谢佳佳说。

据业内人士估算，目前中国在线教育用户数量过亿，市场规模达数千亿元。一批网红教师随之应运

网课应该怎么上？ 选购要务实，学习忌任性

都是花‘银子’买的，如果只买不学，岂不浪费？”

“我认为，未来，网课学习将成为越来越多人的常态化学习方式。但是，网课并不能取代传统的学校课堂教育，仅是一种有益补充，为学习者提供更丰富的选择。”沈有禄提醒，人们在购买网课时应该注意以下内容：

第一，根据自己的预算，选择性价比高的课程。购买网课时，中小学生家长、大学生可以先到知乎或网课平台的评论内容了解相关课

程的评价，尽量选择知名度高、好评度高、专业性强的网络教育平台。

第二，根据自己的兴趣爱好，选择适合自己的、干货多的网课。学习过程中，要注重实效和自我素养的提升，不能一味追求课堂的活泼和趣味性。

第三，建议大中小学生在选择与学校学科、考证考试相关的辅导课时，还应更多地选择一些能提升自我综合素养的通识网络课程，例如历史、哲学、文学、科学、财经金融、社会学等课程。

乐见聚贤引智的开门办学

■ 张成林

眼光放宽，广泛借助校外资源开阔学生视野，此类聚贤引智的开门办学值得点赞、借鉴。

在不少人的印象中，诸如文化讲座等学术活动，多是在大学校园里举行。处在基础性教育环节的中学，由于面临升学率等现实压力，多以课内知识讲授为主，鲜少举行此类活动，即使有，也多是日常学习的点缀。不过，中学知识讲授多注重系统性，以打基础为主，缺乏前瞻性，学生在重复学习中有时难免会觉得枯燥。而借力外部资源开门办学，则可有效打

破阻隔，给学生送去最鲜活的学术动态信息，进而激发学习兴趣，可谓良效颇多。

以海中为例，近年来举行的主题讲座不限于某一方面，而是包罗万象、内容广泛。其中，既有文学经典研读，又有智能无人机的分析，甚至还有航天科技内容的讲解。更为难得的是，此类活动不局限于校庆期间，在日常教学中也多有开展。诸多相关领域知名专家的来到，一方面，给学生带来了当前最前沿的一线学术动态，极大开阔学生的眼界；另一

方面，学生可从中学深刻感受到知识的力量，进而树立远大理想，提高自己学习的热情。

我们期待更多打破边界、聚贤引智的开门办学，充分汲取校外智慧，给学生带去更加立体、全面的学习环境和氛围。有些学校或许会说，我们也想聚贤引智，可无奈影响力不够、知名度不行。事实上，能否打开校门，让知识自由奔流，不在学校知名度几何，关键在于能否保持开放的心胸，在应试教育面前戒除浮躁心态，保持应有的定力。

网课，家长请三思而后囤

■ 本报记者 徐珊珊

学古诗、学英语、学绘画……近年来，随着在线教育的加速发展，越来越多家长在网上给孩子购买网络课程。近日，接受海南日报记者采访时，海南省教育研究培训院副院长李洪山提醒家长，在为孩子购买网络课程时不能一味贪多求快，应三思而后行。

据李洪山介绍，目前针对中小学生的网络课程主要分为两大类：一类是语文、数学、英语等学校学科课程的拓展延伸，可以帮助部分基础较差的孩子跟上学校日常学习进度，或者满足部分孩子进一步提升的学习需求；另外一类是围棋、小提琴、绘画等兴趣课程，有助于培养孩子个性化兴趣爱好。

据了解，由于网络课程实施的便利性，价格又远低于实体培训班课程，一些家长为孩子疯狂囤课。不过，一些坚信“买到就是赚到”的家长发现，许多网课实际利用率并不高，还可能导致孩子不堪重负。

和许多跟风囤课的家长不同，海口市民蒋女士则比较理性。她今年给孩子购买了科学和英语两门网课，“我们主要根据孩子的兴趣选择网课。和一些孩子相比，我的孩子上的网课数量相对较少。我们也曾为此焦虑过，担心孩子会落后。但是，如果不尊重孩子的学习兴趣，强行逼他学，学习效果肯定不会太好。”

李洪山提醒家长，每个孩子的学习基础、学习能力都有所差异。购买语文、数学、英语等学科类网络辅导课程之前，家长应与学校老师进行充分沟通，了解孩子的学习基础和学习进度，倾听老师的建议；选择兴趣类网课时，家长应尊重孩子的意见，不能越俎代庖，不能让孩子跟风学习。

李洪山表示，正所谓“学而不思则罔，思而不学则殆。”所有的课程都只是帮助学生学习的拐杖。学习过程中，学生除了听老师授课外，还要多阅读、多思考、多参加社会实践。培养良好的学习习惯、积极参与社会实践，才能让孩子受益终生。



孩子学习网络课程。(资料图)



惠君信箱

hnlhjun@126.com

如何用自己喜欢的方式度过一生？

惠君老师：

您好！我是一名初入职场的中学教师，感觉自己每天都生活在手忙脚乱之中。有人说，人生最大的成功和幸福，就是用自己喜欢的方式度过这一生。但是，现实生活却常常让我觉得人生不易。怎样才能用自己喜欢的方式度过这一生呢？请赐教。

——一位渴望获得幸福的年轻教师

渴望获得幸福的年轻教师：

你好！很高兴能收到你的来信。作为一名老教师，尤其是一名心理健康教育教师，我一直呼吁要关注教师群体的心理健康与幸福感的提升，我认为只有健康幸福的教师才能培养出健康幸福的学生。

生活不可能尽如人意是客观事实，但人的主观能动性在于，我们可以为自己做些什么，尽量按自己的心意去规划和创造生活，用自己喜欢的方式度过一生。木心先生在《素履之往》中说过：“生命好在无意义，才容得下各自赋予意义。假如生命是有意义的，这个意义却不合我的志趣，那才尴尬狼狈。”

生命原本是一张毫无意义的白纸，如何描画全看我们自己的行动。若想用自己喜欢的方式度过这一生，提升对生活的掌控权，建议你做好以下四门功课。

第一，学会做适合自己的选择，积极赋予你的经历。在做选择时尽可能优先选择你喜欢和擅长的领域，至少也是你hold（把握）得住的领域，这是确保用自己喜欢的方式度过这一生的前提条件。如果你对某事没有选择权，被迫做了自己不喜欢的事，这是生活中经常会遇到的无奈，那么请你努力给这件事赋予积极的意义，增加自己心甘情愿做此事的理由，变“被动做”为“主动做”。

第二，在你能选择的范围内，做自己擅长和喜欢的事。如果在工作中没有太多选择的余地，那么你可以在社交圈选择与自己喜欢的人相处，在业余时间做自己喜欢的事情来取悦自己。你可以用美食安抚自己的胃、读一本喜欢的书、听一首欢快的歌、看一部温暖的电影、到一个美丽的地方游玩。生活的主动权永远在你的手中。一天中能有一小段时间亲近自己喜欢的事物和人，你就能被治愈、被慰藉和被温暖。你喜欢的事物和人越多，就有更多获得幸福的机会。

第三，在没有选择权的领域中，用自己喜欢和擅长的方式做事。在对自己无法逃避又确实不喜欢的人或工作时，不妨对此划定一个清晰的边界，以降低周边环境的人事对我们能量的消耗。

第四，利用一切机会提升自己的核心竞争力。拥有强大的核心竞争力才能以不变应万变，核心竞争力包括你的专业水平与职业素养、独立工作和生活的能力、自我调节自得其乐的能力、与人和谐共处的能力等。在核心竞争力的支撑下，用自己喜欢和擅长的方式去工作生活，去与人相处，去取悦自己。在生活中，既要用明确的自我边界进行自我保护，又要用富有弹性的策略应对周围环境的变化。

研究表明，决定一个人生命质量的众多因素中，环境因素只占30%，70%取决于个体自身因素。如何用自己喜欢的方式度过一生？这主要取决于自己的选择与行动。

惠君

(作者系海师附中心心理教育中心主任、心理健康教育特级教师)

资讯

秋季是中小学校运动会集中期 孩子运动前热身不可少

秋季是中小学校运动会的集中期，近日宁波市妇儿医院连续收治了3名因为跑步、跳远导致骨折的患儿。这些跑出来、跳出来的骨折都是怎么发生的？专家表示，10至14岁的孩子软骨发育尚不完全，突然剧烈运动，可能引起肌肉撕脱性骨折。

宁波市一个11岁的男孩在学校运动会参加了1500米长跑项目，回家后感到腰部疼痛，到医院就诊后被诊断为右髂前上棘撕脱性骨折，需要住院治疗。宁波市妇儿医院外二科副主任医师丁盛表示，撕脱性骨折的患儿虽然不是很多，但每年都会有，尤其在下半年运动会高峰期最多见。

据介绍，这种儿童撕脱性骨折多发于10至14岁的孩子，主要是因为运动量太大引起的，比如长跑、跳高、跳远等运动，都是导致骨折的诱因，这个年龄段的孩子软骨没有完全发育好，再加上运动过程中如果准备工作没有做好，很容易造成撕脱。

这种骨折该如何预防？丁盛介绍，由于多数情况是运动前对热身运动不了解或者热身不够充分，肌肉的伸展性较差，在肌肉猛烈收缩的瞬间造成了骨折。因此，运动前15-20分钟的热身运动是必不可少，此外孩子平时要加强体育锻炼，不能只集中在运动会的时候从事激烈运动。

(据新华社电)

快言快语

开展主题讲座、举办美术展、成立海南鲁迅作品教学研究中心……近段时间，为庆祝建校96周年，海南中学举办了丰富多彩的文化与学术活动。近年来，每逢校庆，海南中学都会举办一系列文化学术活动，这些文化盛宴让人应接不暇，突出特点就是面向校外，广泛邀请专家学者前来学校与青年学子座谈交流。教学不局限于课本知识的讲授，而是将