

当中年人也开始热衷考证

■ 阎岩

近年来,职场中年人“考证热”兴起,热度不减。“不是在考证,就是在考证的路上”是考证中年人的真实写照。上有老、下有小的中年人,为了不落伍不掉队,在既要顾家又要忙工作的同时,还要为自己加码,付出比别人更多的努力。

随着数字时代的到来,信息技术为我们激活了现实社会和互联网全要素,我们已经进入一个全新的“加速社会”。加速社会的典型特征就是科技日新月异、社会发展变迁、生活节奏加快。

在社会加速的当下,知识与能力之间的博弈日趋激烈,能力制胜还是知识制胜,并非简单的此消彼长关系,而往往相伴而生、相互促进。特别是一些专业性较强的行业,其职业需求的能力标准必然是以知识为基础的,因此专业化、行业性职业也多以“证”为准入门槛。长期以来,职场人“考证热”热度不减,自然也不难理解。

如何厚积薄发、乘势而上、转劣为优,是横亘在职场中年人面前的又一道人生选择题。中年人考证正是对这种加速和危机的积极回应:跟速与化解。他们跟速社会、跟速时代,化解危机、化危为机,在提升自己、改变现实与预知未来上未雨绸缪、早做打算。这种不放弃、不躺平的精神状态,值得点赞。

消除职业焦虑的有效途径,还是终身学习。凡考证者,无论自愿还是无奈,无论是为了职场晋升还是转换职业跑道,自然是认同和接受了这种“加速”,并有与社会同步发展的强烈意愿。这样的认识前提,无疑为终身学习提供了原生动力。就年龄段来看,中年虽然是个分水岭,但经历、经验的积累,以及对社会结构、社会关系的理解更加丰富、成熟和理性,这是中年人的独特优势。

技不压身,证不压身。证多自然是一件好事,但不可回避的一个问题是,考证的竞争也很激烈。“考证拿到手软,依然没有安全感”“多证在手,依然发愁”等现象并不鲜见。这种盲目跟风考证的背后,是个人职业生涯规划缺失与模糊。毕竟“证”不是护身符,也非真正意义上的“敲门砖”。

既然目的是终身学习,就不该为“证”而学,而应让“学”为自己赋能,达到证技相符、证能匹配、一证多能、一技多能的理想效果。职业安全感、成就感的获得,需要努力加强知识储备,不断更新自身知识结构、优化个人职业规划,持续增进职业认同和社会认同,提升职业能力和社会能力。趁热打铁、强大自己,自然可以天高任鸟飞、海阔凭鱼跃,也才能跟得上时代的步伐,适应社会的发展。

当然,让“考证热”处于适温状态,引导大家理性考证,还需要国家加强指导、优化政策。完善国家职业资格目录和标准、健全职业资格考试和认证制度、改进准入类职业选人用人机制、加强职后教育和职业培训、创造并提供更为广阔的职业空间、营造终身学习社会氛围等一系列行动,都应提上议事日程,并因时因势调整优化。

(据《光明日报》,有删节)

2022年全国学前教育宣传月启动

从5月20日起,教育部以“幼小衔接,我们在行动”为主题,开展为期1个月的学前教育宣传月活动。

今年4月公布的新修订义务教育课程标准,突出幼儿园和小学的阶段衔接,提出要合理设计小学一至二年级课程,注重活动化、游戏化、生活化的学习设计,降低幼儿衔接难度。同时,明确要求在小学一年级第一学期安排必要入学适应教育,适当利用地方课程、校本课程和综合实践活动课时组织开展入学适应活动,对学生学习、生活和交往进行指导。

教育部强调,各地要总结宣传幼儿园和小学真实案例经验,幼儿园要将入学准备教育自然融入幼儿每日生活和游戏;小学要关注新入学儿童的发展状况和个体差异,调整一年级课程教学方式,采取游戏化、生活化等方式实施入学适应教育的做法。同时,要关注家长关注的热点问题,严把宣传方向,防止以幼小衔接名义出现新的“小学化”行为,严防搭车搞商业化宣传。

(据教育部官网)



充满趣味的海口滨海九小美丽沙分校音乐课。学校供图

超燃流行乐育人好载体

一曲《孤勇者》缘何“圈粉”小学生?

■ 见习记者 刘晓惠

“你会唱《孤勇者》吗?”近期,歌手陈奕迅的歌曲《孤勇者》在小学校园“圈粉”无数。《“孤勇者”原来是首儿歌”“小学生放学后大合唱《孤勇者》”等相关话题登上热搜榜。连陈奕迅本人都在微博上感慨:“听说我出了首儿歌?”

《孤勇者》为何能引起许多小学生的共鸣?如何看待流行音乐进校园?“超燃”流行乐如何成为育人好载体?近日,海南日报记者对此进行了采访。



音乐教育可以提升学生的感悟力、鉴赏力和创造力。资料图

“谁说污泥满身的不算英雄”“谁说站在光里的才算英雄”……《孤勇者》里这几句歌词深受许多小学生喜爱。

海口市第九小学六年级学生肖楚涵表示,这几句歌词特别“燃”,“当我心情低落的时候,听到这几句就觉得备受鼓舞,‘不平凡的英雄’‘站在光背后的英雄’都提醒我遇到困难时不退缩、不放弃。”

“爱你孤身走暗巷,爱你不跪的模样,爱你对峙过绝望,不肯哭一场……”近日,在海口市康安学校二(6)班的教室里,学生们一说起歌曲《孤勇者》就滔滔不绝,还自发合唱起这首歌。不满9岁的小学生熊雅如说,“我在抖音上看过这首歌的视频,也在校园广播里听过这首歌,身边很多同学都会唱。”

据了解,目前,除了《孤勇者》,在小学生中流行的歌曲还有《逆战》《少年》《破茧》《踏山河》等。这

小学生合唱《孤勇者》

样的模样,爱你对峙过绝望,不肯哭一场……”近日,在海口市康安学校二(6)班的教室里,学生们一说起歌曲《孤勇者》就滔滔不绝,还自发合唱起这首歌。不满9岁的小学生熊雅如说,“我在抖音上看过这首歌的视频,也在校园广播里听过这首歌,身边很多同学都会唱。”

据了解,目前,除了《孤勇者》,在小学生中流行的歌曲还有《逆战》《少年》《破茧》《踏山河》等。这

一代人有一代人的流行乐

陶。”

在大多数人的印象中,小学音乐课堂大多数教的是儿歌,其实不然。随着时代的发展,如今的小学音乐教育已经越来越多元化,教材展示的内容层次也更加丰富。

以当前全省通用的小学二年级人教版音乐教材为例,该书分为“到郊外去”“健康歌”“音乐中的动物”“五十六个民族”等七个部分,收录了民歌、儿歌、影视剧主题歌

部分流行歌曲在小学生群体中风靡,在海口市教育研究培训院中小学音乐教研员欧阳予彤看来不算“新鲜事”。

“一代人有一代人的流行乐。”拥有二十余年音乐教学经验的欧阳予彤说。她见证过许多流行歌曲在学生群体中的广泛传唱:从上世纪九十年代的《明天会更好》《童年》,到2000年后的《双节棍》《龙的传人》,再到如今的《孤勇者》《逆战》等。

“每个时代都有让人难忘的歌曲旋律,老师家长可以从流行歌曲积极的寓意引导学生向上向善。”欧阳予彤认为,流行歌曲进校园、进课堂,需要教师的引导。建议音乐教师在完成教学任务的前提下,将流行歌曲与日常音乐教育相融合,“十多年前,中小学生喜欢听周杰伦的《青花瓷》。当时,我作为音乐教师,对这首歌所体现的中国传统文化进行解读,让学生们既学习到音乐知识,又能感受到词曲背后的文化内涵,获得音乐和文化的熏

优秀流行歌曲除了朗朗上口外,还能引发人们的思考,传递积极的精神力量。海南大学音乐与舞蹈学院音乐创作中心主任、海南省音乐家协会副主席赵晓辰认为,积极向上的正能量,赋予了《孤勇者》等优秀流行歌曲更易传播、更加长久的生命力。

赵晓辰说,优秀的流行歌曲是良好的育人载体,展现出积极向上、不肯屈服的奋斗精神,可以激发青少年的进取心,让听者与歌者产生



海口市康安学校教师给学生上音乐课。见习记者 刘晓惠 摄

让优秀流行乐激发正能量

共鸣,在音乐中找到前进的力量。

“不过,要注意的是,不是所有流行歌曲都能起到正面激励作用。中小學生心智尚不成熟,要将音乐化为育人力量,还需要老师和家长的正确引导,要引导学生学会辨别并远离传递负面情绪的歌曲,多接触健康向上、鼓舞人心的歌曲。”赵晓辰说。

音乐不仅是一种艺术形式,也是人类情感审美的一种升华。欧阳予彤认为,音乐课的最大目

的不是培养音乐家,中小学音乐教育的目标有两个:一是育人的目标,即通过音乐提升学生的感悟力、鉴赏力、创造力;二是音乐的目标,即通过音乐教育传承和创新音乐文化。

“建议中小学音乐教师在日常教学中不要固守现有教材,可以适当引入学生们喜爱的流行音乐,让好的音乐激发他们的情感,引起情感共鸣,帮助他们健康快乐成长。”欧阳予彤说。

高考倒计时这份冲刺锦囊请收好

■ 见习记者 刘晓惠

习惯,早睡早起、中午小憩,这样有利于考生以良好的状态迎接高考。

舒心

缓解焦虑 积极迎考

临近高考,部分考生的心态会发

生变化,一些考生因为心理压力过大会产生焦虑甚至厌学情绪。国家二级心理咨询师、海南华侨中学心理组组长刘莲表示,考前适度紧张、焦虑是正常现象,但千万不要过度焦虑。

“过度焦虑有两种表现形式:一是特别追求完美主义;二是觉得离考试没剩几天了,现在再学也没啥用,导致心态过于放松。”刘莲说,过度焦虑的具体症状包括失眠、容易走神、注意力不集中,有时还会感到心跳加速或肠胃不舒服。

面对以上情况,刘莲表示,“考生在大考临近时有一些负面情绪是正常的,可以通过转移注意力等方式缓解焦虑。例如,暂时离开当前的学习环境,或跟朋友聊聊其他话题,吃点甜食,听听歌等。”

此外,考生还可以通过简单运动给自己减压。紧张焦虑时,可以多做几次深呼吸或伸个懒腰舒展身体,按摩一下太阳穴,还可以到操场上跑步或散步。



高考在即,考生在最后冲刺阶段如何保持最佳备考状态?近日,海南日报记者就此采访了有关专家。

安身

“动静”结合 作息规律

目前,疫情防控仍是高考保障工作的重要环节。5月21日,海南省考试局再次向全省高考生发出考前提示,要求“考生要保持家校两点一线,不要离开报名所在市县,更不要出省”。

为确保高考平稳有序开展,海南省考试局相关负责人建议高考生从即日起到考试结束,要做好“动静”结合的自我防护工作:动,是指要做好高考前健康动态监测;静,则是原则上要固定轨迹,坚持非必要不离琼,不跨地区流动。

在最后冲刺阶段,考生应科学安排日常起居。海南省肿瘤医院医师庞玲玲曾参与高考考点卫生防疫组医务工作。她认为,作息规律是考生