2020年6月23日 星期二
值班主任：张一强 主编：徐珊珊 美编：许丽
海南日报

缤纷校园

「云毕业照」定格特殊毕业季

■ 本报记者 昂颖





↑➡特殊毕业季，“云毕业照”走红。 受访者供图

“那时候天总是很蓝，日子总过得太慢，你总说毕业遥遥无期，转眼就各奔东西……”6月，凤凰花开，全国各地高校学生迎来毕业季。今年，受新冠肺炎疫情防控的影响，部分大学毕业生目前不能返校。继“云答辩”“云面试”后，“云毕业照”又开始在许多高校走红。

“云毕业照”走红朋友圈

按照往年惯例，大学生毕业离校前，都会和老师、大学同学合拍毕业照。今年，受疫情防控影响，我省高校部分应届毕业生目前未能全部返校，一些大学生期盼已久的毕业“散伙饭”、毕业旅行和毕业大合照无法实现。在这个特殊的毕业季，一幅幅充满创意的“云毕业照”开始流行，这些创意照片记录了大学生毕业离校前的难忘瞬间，为他们四年的大学生活画上句号。

收集全班同学的照片、寻找主题素材、学习PS技巧……前段时间，三亚学院旅游与酒店管理学院2016级旅行社1601班班长张月阳，为了给全班同学制作“云毕业照”忙得不亦乐乎。

“今年4月进行在线论文答辩时，就有同学在线提议全班合拍一张‘云毕业照’。当时我就想，作为班长，我应该为即将奔赴五湖四海的同学们做些什么。”张月阳说，为了获得理想的制作效果，她上网学习图片处理软件的使用技巧，将全班85名同学的头像依次从相片中“抠出”，再把每个“抠图”调成统一色调，最后制成了“云毕业照”。

张月阳将两张风格不一的“云毕业照”上传至班级微信群和朋友圈后，点赞纷至沓来：“这个Q版卡通毕业照太萌了！”“都说过去的毕业照是比拼化妆技术，我觉得今年的毕业照就是在比拼PS技术！”“感谢班长的付出，为我们留下如此珍贵的记忆！”

无独有偶，海南大学政治与公共管理学院行政管理专业2016级2班的学生近日也晒出了他们自制的“云毕业照”，记录下大学毕业这个重要时刻和难忘瞬间。照片中，身穿卡通学士服、头戴学士帽的学生们与老师一起，被集体“定格”在校园中，他们都露出了灿烂的笑容。该班班长范增说，“毕业前，同学们希望能记录下我们顺利完成学业、开始走向社会的难忘瞬间。大家便集思广益，一起合作制作了‘云毕业照’。”

海南大学辅导员武丹表示，许多大学生以“云合影”“云毕业照”的创意来告别大学生活，致敬青春。在四年的大学时光中，他们挥洒汗水，在学校度过了难忘的时光，那些美好的记忆都凝聚在这些毕业照中。”

“疫情结束后，我们再相聚”

除了“云合影”外，一些已经顺利返校的大学毕业生也以特殊的方式记录下今年这个特殊毕业季。

近期，海南师范大学2016级英语师范班学生叶金枝和部分同学集体戴上口罩，拍下了一张独特的毕业照。叶金枝说，“拍毕业照时，同学们纷纷提议，大家一起戴着口罩再拍一张，记录下今年这段令人难以忘怀的特殊经历。”

“为了能合拍毕业照，一些同学返校后，主动在校园内自我隔离14天，并按照防疫要求戴口罩、扫健康码，每日坚持测体温。”叶金枝说，不过，受疫情防控影响，全班仍有7名同学未能返校。“我们约好了，待疫情结束后，我们还要再次返回母校相聚，拍一张一个都不能少的‘全家福’合照。”

精彩课堂

模拟法庭审案
大学生变“法官”

■ 本报记者 昂颖

“现在开庭！”日前，随着“审判长”敲下法槌，一场别开生面的“云模拟”审判在网上拉开帷幕。

据了解，此次“云模拟”审判法庭上的审判长、审判员、委托代理人、被告、原告等，均由海南大学法学实验班大三学生扮演，其他学生则通过网络在线旁听。整个“云模拟”庭审持续了一个多小时，高度模拟还原了法庭庭审全过程。

“线上模拟审判是模拟法庭教学的一种创新，与司法实践中法院组织的网络庭审程序高度一致，可以让受疫情防控影响不能返校的学生参与到模拟法庭课程的教学中。”“云模拟”审判指导老师、海南大学法学院副院长邓和军表示，学生通过此次活动可以全方位了解在线诉讼的规范程序和操作方式，教学效果超出预期。

参与指导此次“云模拟”审判活动的海南天皓律师事务所律师李力认为，举办此类教学活动，可以让学生认识到在线审判能有效节约司法资源、提高审判工作的质量和效率，也有助于促进海南自贸港建设中的司法创新。

据了解，“云模拟”审判是海南大学探索多元化实践育人机制的一个创新点。近年来，该校通过多种形式积极为海南培养优秀的法治人才。海南大学法学院院长王琦告诉海南日报记者，该院常年开设模拟审判课程，积极组织学生参加各类国内外模拟法庭竞赛。同时，与清华大学、中国政法大学、武汉大学、中国海洋法学会等共同发起“全球国际海洋法模拟法庭大赛”，对促进卓越法治人才培养模式转型、办学国际化和学生综合素质提升具有重要意义。

王琦介绍，大力创新教学方法以来，该校已有5000余名本科生、硕士研究生从中受益，参加模拟法庭大赛的学生多次斩获全国大奖，相关专业毕业生的法律诠释能力、法律推理能力、法律论证能力等显著提升。

“为海南自贸港建设培养一流的国际化法治人才，是我们育人的最大目标。”王琦表示，目前，海南大学已与多个国家的高等院校、法律实务部门签署合作协议，通过派遣本科生和研究生赴境外实习、观摩审判等一系列教育创新活动，进一步拓宽学生的国际化视野，优化学生知识结构。

高考在即，考生如何调整心态？



惠君信箱
hnlhjun@126.com

惠君老师：

您好！我是一名高三班主任，正在全力陪伴高三学子备战高考。本届考生是海南省首届参加“新高考”的考生。大考在即，请问高三老师应该如何帮助学生踢好临门一脚？

——一名高三班主任

高三班主任：

您好！在高三学子辛苦备战高考的关键时刻，一位用心陪伴他们的班主任，可以为他们增加幸福感和力量感。

今年，受新冠肺炎疫情防控影响，2020届高三考生遭遇了开学延迟、网上授课、高考延迟等多重变化。不确定因素的叠加会扰乱人的情绪，有些考生为此焦躁不安、忧心忡忡。如何利用好最后这段备考时间，稳定情绪、提高效率，踢好临门一脚，是此时高三师生最关心的事情。

大量研究和实践表明，实力、技能和心态是影响高考成绩的三大因素。随着高考临近，许多考生在知识储备和应考技能方面的提升已接近饱和，目前能积极调控的因素是心态。那么，高三老师应该如何帮助学生稳定心态、有序应考呢？我建议应从以下方面着手进行准备。

积极赋义过往经历

积极赋义过往经历、向过往经历学习，是增强稳定感的法宝。比如，疫情防控给考生带来了前所未有的思考和经验。所有不确定因素都能磨炼人们应对不确定环境的能力，这些能力也是考生顺利完成高考任务所必备的。

近期，有些学生向我倾诉，他们的月考成绩滑坡了。这让人感到沮丧，但也能提醒考生及时发现漏洞。高考前，在月考中出现的状况越多，越有利于考生积累应对问题的经验。见招拆招，抱着学习的心态与自己经历的事件相处，既能积累丰富的应考经验，又有助于保持积极稳定的心态。

学会科学用脑

学会科学用脑是提高备考效率的王道。人的身心所能承受的刺激是有限的，心理学研究表明，人的情绪如果过度紧张，容易出现“超限抑制”。通俗地讲，就是大脑神经有一种自我保护功能，如果承受的压力超出大脑和意志力限度时，人的身心会自动暂停工作。所以，要引导学生提高备考效率，就要让他们学会尊重身心规律。

脑科学研究表明，大脑不喜欢高压力状态，因此考生学习的环境不能太逼仄，要给大脑留有空间；大脑需要休息，所以要劳逸结合；大脑需要氧气，所以在备考之余要保持适度户外运动等。高三老师指导考生科学用脑，可以提高他们的备考效率，增强他们的信心。

规律生活 保持愉悦情绪

规律生活、定期取悦自己是保持愉悦情绪的有效策略。面对不确定的外部环境，让自己保持良好情绪和状态的方法，就是努力保持局部的确定性。高三老师要引导学生将自己能做的事尽力做好，建立动静结合、相对稳定的生活节奏，定时做一些让自己愉悦的事。

考前两周，建议高三老师督促考生对照高考时间表调整好生物钟，根据高考时间表进行日常作息，做模拟试卷，以提高自己对高考的适应性，让自己更从容地迎接高考。

做好班级建设 备好两颗“灵丹”

做好班级建设能为考生增添动力和信心。积极心理学研究表明，积极的组织系统能增进人的幸福感。充满信任和友爱的人际关系能促使人分泌出催产素，增进人与人的亲密度和信任感。学校环境的和谐温馨、老师的悉心指导和关爱、同伴的互相勉励支持、家人的关心与照顾，都能增加考生应对困难和挑战的力量和勇气。

此外，建议高三班主任要给考生备好两颗“灵丹”：一是让考生学会情绪调节技巧，通过身体拉伸动作、唱歌等技巧，及时缓解备考中紧张情绪；二是让考生学会应急镇定小诀窍，学习“考前三分钟镇静操”（1分钟深呼吸，1分钟积极想象，1分钟“鸣天鼓”），让自己迅速镇静下来。

祝您和您的学生备考有序，高考顺利！

惠君

（作者系海南省心理健康教育特级教师）



海口市第一中学高三学生冲刺备考。 通讯员 丁中兵 摄

快言快语

“示范文本”有助于规范校外培训

■ 储朝晖

近日，教育部和市场监管总局联合发布《中小学生校外培训服务合同（示范文本）》（以下简称示范文本），供各培训机构参照使用。这是规范校外培训的新探索。

长期以来，校外培训机构是个让人追逐，也乱象横生的领域。一方面，它为孩子多方面发展提供教育资源，被大量家长追逐；另一方面，由于不同培训机构质量、诚信等方面的差异较大，一些培训机构还不时存在违规收费、退费难、卷款“跑路”现象。为了解决这些问题，各地教育及相关管理部门近年来从保障民生、维护社会稳定、提高政府治理能力多个方面采取各种措施规范治理，取得了良好收效，但问题未得到根治。

培训机构作为市场主体，其与家长之间的纠纷，最终仍然需要以合同为依据，依法解决。这样，合同就成为确保各方权益的重要依据。此次，有关部门推出的拟定示范文本，是朝着依法解决迈出的一步，对于规范培训服务行为，促进培训市场健康发展具有重要意义。

示范文本根据教育法、民办教育促进法等有关法律、法规的规定，强调遵循平等、自愿、公平、诚实、守信的原则，遵循教育规律和青少年健康成长规律，充分考虑、明确表述了双方的权利和义务。要求培训机构公开透明培训，接受社会监督，不得在公示的项目和标准外收取其他费用；加强对所聘用人员的管理，确保不出现打骂、猥亵、虐待等损害学员身心健康或合法权益的行为。若改变培训方式，需双方协商一致。接受培训方应当按时足额缴纳培训费用，自觉遵守各项培训管理制度和课堂纪律，不得妨碍其他学员的正常学习活动。学员应当尊重培训机构的知识产权，不得擅自对培训过程进行录音、录像。对拥有知识产权的培训材料或者课件，不得私自复制、散发、销售，不得通过互联网进行分享、扩散和传播。

示范文本设专条明确了退费程序和要求、违约责任承担方式及额度、争议处理解决方式。还给合同双方当事人留出了选择性、补充性、填充性、修改性的内容空间；双方当事人可以对文本条款的内容进行修改、增补或删除，但不得随意减轻或者免除依法应当由校外培训机构承担的责任。各级行政部门要依法行政，引导社会各方通过完善法治的市场，提高鉴别能力，有序参与培训活动。

这个过程不仅仅需要行政部门的行动，更需要相关当事人积极参与，共同推进。家长和学员可以关注培训机构是否使用示范文本作为对自身权益的维护，同时参考示范文本尊重培训机构的基本权利。培训机构也可将使用示范文本作为自身合法合规性的显示，获得更多人的信任和更多的客户，同时加强自身规范建设，在学生家长与校外培训机构之间形成更多的共识与互信。

近年来，依法治教，校内外统筹的改革策略越来越清晰和坚定，凝聚了广泛共识。继续深入推进教育均衡发展，深化对教育评价体制机制的改革，减少对考分的依赖程度，才能让家长减少对培训过度功利的期待，才能减少培训机构培训内容越界。引导培训机构在内的各类市场经营主体合规经营，在整体上形成更加完善的法治化市场体系，才能构建一个各类主体有恒心的自律环境。 **（据《光明日报》）**

父亲，请当好孩子第一任体育老师

■ 张云龙 王春燕

一个孩子呱呱坠地，从蹒跚学步到健步如飞，父亲在他成长过程中扮演着非常重要的角色。但其中一个角色却容易被忽略，那就是孩子的“第一任体育老师”。

在家庭生活中，做饭、打扫、辅导作业等，父母的角色都可以胜任、互换，但要作为第一任体育老师，父亲仍是最适合的人选。不论潜移默化，还是有意识培养，孩子在体育方面的发展受到父亲的影响最大，很大程度上决定着孩子将来的兴趣爱好、身体健康和精神状态。

当好第一任体育老师，父亲要陪同体验多样的项目，培养形成参与体育活动的习惯。父亲陪着孩子一起骑自行车、游泳、登山……让孩子尽可能多地感受体育的魅力，形成对一两个项目的兴趣和专注。一定要用陪同的方式，而不是简单交给各种培训班，这样更有助于孩子养成习惯，还能增进父子间的沟通，珍藏属于彼此的一份美好回忆。

当好第一任体育老师，父亲要注重塑造孩子的意志品格。要高度重视体育对精神的塑造作用，每个孩子的身体素质不同，参与体育活动的锻炼成果不尽相同，但对意志和品格的锻炼总是有效的。现在不少孩子受多元文化和生活方式的影响，性格中多了柔弱，少了坚强，父亲在体育活动中要有意识地带领孩子挑战自我，突破自我，逐渐锻造敢于竞争、崇尚合作、百折不回的精神。

当好第一任体育老师，父亲要鼓励孩子多参加学校体育活动。父亲要坚定支持孩子积极参与运动会、越野赛、体育课等，减少学校顾虑，促使学校有决心改变教学模式，共同保障孩子的全面发展。

当好第一任体育老师，父亲要以身作则，保持一定的体育活动量。很多父亲“三高”缠身、大腹便便，没有健康的形象，对孩子很难有说服力。言传不如身教，父亲要经常参加体育活动，不仅对孩子有了代入感，对自己也大有裨益。

父亲，请珍惜“第一任体育老师”的殊荣，将您内敛、深沉的父爱，在运动中尽情释放，您的孩子注定受益终身。 **（据新华社电）**

地址：海口市金盘路30号 邮编：570216 总值班：66810666 广告许可证：琼工商广字015号 广告部：66810888 发行部：66810999 海报集团新闻热线：966123 邮发代号：83—1 报费：每月45元 零售每份1.5元 昨天开印时间0时00分 印完：4时50分 海南日报印刷厂印刷