



资深教育工作者、上海市特级校长肖英曾先后在三所重点或特色高中任教。退休后不久,她将自己创办的师生交流品牌活动“肖邀午后”升级成了视频号“肖约江湖”上一个全新的系列,计划访谈100位曾经的学生,共同探讨成长、成才之道。

短短一年间,梦想成真。记者走访肖英,请其讲述这一路的收获,分享那些经受住了岁月洗礼的教育心得。

本报记者 柳森

愿采集到的点点星火
照亮更多人

城市周刊:您在任校长时就曾开辟公众号、独立撰写教育专著、自主研发“赢在表达”系列课程,一年前,怎么会想到将自己的公众号“肖约江湖”以视频号形式焕新登场,并推出“100位毕业生”系列访谈?

肖英:从教四十载,我对教育家杜威说过的一句话“教育即生长”深以为然。于是,我在教育生涯中不断尝试突破,走出校园后,依然希望自己能够步履不停、笔耕不辍,把所思所想分享给更多人。

在这个社交媒体狂飙突进的年代,是否要躬身入局、打造个人品牌,我曾踌躇良久,但想到沉淀下的思考可以借助视频号的社交属性抵达更广泛的受众后,就决定勇敢一试。

尤其当上戏附中毕业的学生主动请缨说“肖妈,我来做后期!”时,我恍然惊觉:教育者播撒的种子,终会在岁月中开花。

这份不计回报的师生传承,激励着我以短视频为新的讲台,通过对表达方式的创新,使自己在职业生涯中采集到的点点星火有机会照亮更多人。

具体在视频号上谈什么、怎样谈?当看到社会上热议“年轻人三不愿(不恋、不婚、不育)”“焦虑的教育生态是否正在制造‘破窗效应’”“教育工作者如何守住孩子心中的火种,培养兼具幸福感与未来胜任力的孩子”时,我的灵感来了。

我发现,我可以采访曾经教过的学生。他们中的相当一部分已毕业多年,或已在自己的生活和职场中独当一面,或已为人父母又兼具多重社会身份,对世界、对人生、对教育有不少独到的观察、体会和见解。如果他们愿意与我长谈、碰撞思维,而我邀请来的受访者的背景和履历又足够多元,我相信,那些经受过岁月淬炼的火花,会给更多人带去启发,甚至是

跨越时空的『教学相长』



在肖英和100位毕业生的共同努力下,彼此加持下,“肖约江湖”视频号已成为越来越多教育同行的共鸣箱、年轻父母的解忧铺。 资料图片

满满的正能量。

这一年来,感谢所有受访者如约而至。一年后的今天,在我们共同的努力、彼此的加持下,“肖约江湖”视频号已不独属于我。它已成为越来越多教育同行的共鸣箱、年轻父母的解忧铺,成为大家审视教育的一面棱镜。

年少岁月“被温柔以待”可能会温暖人的一生

城市周刊:您采访的这100位毕业生,主要来自市三女中、市西中学、上戏附中三所学校。其中最年长的学生和您缔结的友谊长达20多年,你们互为彼此人生重要的见证者。此番再聚又展开深入的交流,有否让您对

“教育之道”增添了一份新的感悟?

肖英:确实,和他们交流、听他们讲述自己的成长故事和心得,让我收获满满,有的甚至刷新了我对一些教育细节的认知。

比如,采访了那么多学生,让我感触最深的一点是:那些年少岁月“被温柔以待”的回忆,可能会长长久久地温暖人的一生。回味无穷,我发现,能否认识到这一点,不仅对于教育工作者而言很重要,对于家庭教育的参与者而言也十分重要。

受访者中最年长的一批,是我在市三女中工作期间的学生。那些年,身为政治课教师的我连续担任高三文科班班主任。也就是说,其实我和她们共同生活、学习的时光不过短暂的一年。但20多年后,她们对那段时光里我带领她们展开过的讨论、交流过的人生体悟、共同生活中的点点滴滴,如数家珍。我惊讶于自己

对她们产生的正面影响可以持续那么久,也庆幸曾经的自己没有犯下大错,带给她们不美好的回忆。

说到“被温柔以待”,一位学生和我谈,有位数学老师对一件事的处理,也让她感念至今。一节高三数学课上,有位同学趴在桌子上睡着了。老师没有叫醒她,更没有“教育”她,而是轻声提醒靠窗的同学把窗关小一点,避免那位同学着凉。

回忆这个细节的同学说,这件事让她感受到了“被温柔以待”的美好,以至于在她后来漫长的人生路上,哪怕是遇到了不公、为难,都觉得自己拥有可以抵御一切的铠甲,内心是笃定的。而她作为一个见证过别人被温柔以待有多美好的人,也希望把这种正向的生活态度传递给更多人。

类似的故事还有很多。一个高一时期英语一直考低分的孩子从未被老师“嫌弃”“打击”。老师始终用一种温暖、接

纳的态度帮助他,让他懂得了不能轻言放弃,一切皆有可能。后来,他不仅在高考时获得了不错的成绩,还克服种种困难、坚持深造多年,如今已成为家族事业的顶梁柱。另一位学生因为自己年少时的梦想被父母支持、接纳,如今把这份善意化作对他人的支持与助力。

人与人之间的善意是可以传递的。要不是采访学生,我对这句话的理解不可能有今天这般深刻。

从优秀走向卓越的学生有哪些共同特质

城市周刊:您此番采访的学生都已踏上工作岗位,在自己深耕的领域里独当一面。作为资深教育工作者,在对此

些学生有了长时段的接触与观察之后,您是否依然认为存在经得起时间考验的“成才之道”?

肖英:时隔多年后,与已经成人的他们再交流,我发现,所有从优秀走向卓越的学生身上,确实存在一些共同的特点。

其中,具备超乎寻常的快速学习能力,是他们普遍拥有的一项基本功。他们大都保持着旺盛的好奇心,伴随着成长的步伐,始终坚持学习、热爱琢磨,对投身其中的工作、事业充满了热爱;精力旺盛,喜欢和高能量的人在一起;在成长的过程中,如果遇到举棋不定的时刻,他们敢于打破自己的思维定式,选择拥抱更多新的可能性;哪怕偶尔懈怠,也不会放弃为自己某一天的顿悟、走出蛰伏状态,持续地积累能量;共情力强,心中有自己,更有“他人”“大我”,甚至是“人类命运共同体”……

需要指出的是,这些特质当然不可能在一个人身上得到某种完美的统一。我们在这里略作归纳,并非鼓励更多孩子成为他们,而是希望更多孩子、家长可以意识到成长是一个过程,每个孩子都有属于自己的“制胜法宝”,关键是如何找到它。

作为师长,我们需要思考:如何帮助孩子意识到自己的特质,发现、挖掘到属于自己的那份人生宝藏。

城市周刊:在访谈的过程中,您的好几位学生谈到了师长、家人对自己的接纳与支持。

肖英:是的,在孩子成长的过程中,关于他们“大我”的培养,确实特别需要家人、教师的助力和支持。

回想起来,那些走向更广阔舞台的孩子,好比成为外交官、大学教授、传媒工作者的那几位,无一不是在高中阶段就表现出对公共事务、大事件的深入关注。广博的阅读量拓宽了他们的视野和格局,也赋予了他们走向更大舞台发光发热的使命感。而在他们“大我”的养成背后,离不开父母的接纳和支持。

很多时候,父母的不压抑、不压制,就是一种最有力的允许和支持。不压抑、不压制,就是在为孩子寻找自我、发现自我,创造尽可能大的成长空间。

那些被允许追梦、被接纳可以按照自己的想法成为自己的孩子,大都发展得不错,且长期拥有着一份难得的、深植内心的安全感、笃定感。这赋予了他们更自由生长的底气。

城市周刊:近年来,“贸易战”的硝烟弥漫,新一轮科技革命与教育数字化浪潮席卷全球。很多教育工作者在末雨绸缪的同时,也会焦虑于如何把握充满各种不确定的未来。

肖英:专业使然,我也一直在思考:面对正以量子级的速度重塑的世界格局,未来教育需要怎样的战略突围?采访了这100位学生,我觉得自己对答案更有底气了。

在我看来,未来教育的理想状态,是让每个人都可以发光发亮。人才的面向可以有千万种,但凡每个人都可以寻找属于自己的热爱和敏感点,然后把这份热爱和敏感尽可能扬发到极致,就已然“优秀”了。为了让“人尽其才”早日实现,作为教育工作者,我们应当为孩子们尽展其才,创造尽可能优越的条件。

在此基础上,教育工作者亟须重视培养孩子们提出问题、解决问题、运用知识和创新的能力。通过有意识地引导学生准备问题、创设安全的表达环境、及时反馈等方法,使他们的提问意识和能力得到逐步提升。

未来的学习必定是跨学科、跨场景的,上述能力的培养将大大有益于构建认知世界的底层逻辑,成为孩子们应对未知时必要的战略储备。



哎哟不怕

春花烂漫时,如何对过敏说不

■ 曾海奎 金美玲

每当春花烂漫、杨柳吐绿的时节到来,有些人就迎来了喷嚏不断、涕泪横流、咳嗽难眠的日子。

除了路上飘飞的花粉,家中的霉菌、昼夜的温差、亲密相拥的猫咪,都可能成为过敏的导火索。过敏性鼻炎、过敏性咳嗽、过敏性哮喘……这些因过敏而引起的“同一呼吸道,同一类疾病”,究竟该如何防治?

过敏不等于身体虚

过敏的本质,是免疫系统对环境中的无害抗原产生了过度、持续的炎症反应,释放大量的“炎症介质”,其中最重要的就是组胺,它会引发一系列典型症状,如鼻子堵、清水样的鼻涕止不住地流、眼睛痒、鼻子痒、打喷嚏等。如果下呼吸

道受到影响,就会出现咳嗽、喘息、痰液等症状。

过敏不是因为身体“虚”,也不是“抵抗力下降”,恰恰相反,是免疫系统在某些方面反应过激了。以下过敏原在春季非常常见,需要引起警惕。

树木花粉 这是春季过敏的“头号元凶”,常见的观赏花卉,如桃花、樱花、海棠等虫媒花通常花朵鲜艳、花粉颗粒大且重,靠蜜蜂等昆虫传播,空气中浓度不高,致敏性反而较低。需要注意的是那些毫不起眼的风媒花植物。它们的花粉颗粒小、重量轻、数量大,依靠风力传播,在春季的空气中浓度较高。比如柏树、杨树、柳树、榆树、桦树、法国梧桐等。

霉菌与尘螨 春季气温回升、雨水增多,湿度显著增加,在卫生间、厨房、空调滤网、阳台角落等通风不良、潮湿阴暗的地方,霉菌孢

子会大量繁殖并释放到室内空气中。

尘螨以人体脱落的皮屑为食,喜欢栖息在床褥、枕头、沙发、地毯、毛绒玩具中。温暖潮湿的春天让它们数量呈指数级增长,其分泌物、排泄物等都是强烈的过敏原。

猫狗皮屑 在所有家养宠物中,猫是最常见的过敏原之一。猫身上的过敏原并非猫毛,而是猫分泌的一种微小蛋白质。猫在舔舐毛发时,这种蛋白质会随着唾液遍布全身,悬浮在空气中、黏附在衣物和被褥上,进入人体下呼吸道。

值得注意的是,有些人养猫多年后才出现过敏症状,这是因为过敏的发生需要致敏期,免疫系统需要多次接触过敏原后才会建立过度反应。

冷空气与空气污染 春季的昼夜温差大,冷空气本身就是一种物理刺激,会直接诱发或加重气道的高反应性。对于过敏性鼻炎或哮喘患者来说,冷空气的刺激、呼吸道病毒感染

的哮喘有时不亚于过敏原。此外,沙尘、PM2.5等污染物会损伤呼吸道黏膜屏障,使过敏原更容易穿透黏膜,激发免疫反应。

建立全方位的防敏体系

要想在春季远离过敏,首先,要回避过敏原,这是最根本、最有效的方法。可以关注空气质量报告中的花粉浓度指数,一旦升高,就应尽量减少不必要的户外活动。出门最好能佩戴口罩。回家后要洗手洗脸、漱口、用海水清洗鼻腔,更换外套。衣物要勤洗晒,空气质量不佳时应使用空气净化器,及时清洗空调滤网。

其次,要重视鼻腔的护理,这是被许多人低估的基础治疗方法。每日洗鼻1至2次,可湿润鼻腔、清除分泌物,物理性地冲刷掉附着在鼻黏膜上的过敏原、粉尘、炎性分泌物,中断过

敏反应的启动环节。建议使用专门的无菌洗鼻盐水,让水流从一侧鼻孔进入,经鼻咽部从另一侧流出。切勿使用自来水洗鼻。

此外,要注意规范用药。许多患者对药物存在恐惧心理,担心会成瘾或产生副作用,宁可硬扛也不用药。事实上,在医生指导下规范使用抗过敏药物,其安全性远高于长期任由炎症肆虐带来的危害。

在药物的选择上,鼻用糖皮质激素是临床一线首选药物,如糠酸莫米松、丙酸氟替卡松、布地奈德等。它们直接作用于鼻黏膜,局部抗炎作用强,而全身吸收少、安全性良好。对于季节性花粉过敏患者,建议在花粉季来临前2周就开始使用鼻喷激素,而非等到症状出现后再“救火”。这样可以提前抑制鼻黏膜的炎症状态,有效减轻发作时的症状,平稳度过整个花粉季。

口服抗组胺药包括氯雷他定、西

替利嗪、依巴斯汀等第二代抗组胺药,建议睡前服用,可减少嗜睡等副作用的发生。白三烯受体拮抗剂适合过敏性鼻炎合并哮喘或阿司匹林过敏的患者。对于规范使用基础药物仍然无法控制的过敏性鼻炎、哮喘、荨麻疹、特应性皮炎等疾病,可以考虑加用生物制剂。

很多患者问过我们,过敏能不能根治?我们的回答通常是,脱敏治疗是最接近根治的方法。特异性免疫治疗,即“脱敏治疗”,是目前唯一可能改变过敏性疾病自然进程的对因治疗方法。其原理是通过反复接触逐渐增加剂量的过敏原提取物,使免疫系统逐渐建立免疫耐受,不再对过敏原产生过度反应。这一方法适用于过敏原主要为一种或少数几种且症状影响生活的患者。

作者分别为复旦大学附属中山医院变态(过敏)反应科主治医师、主任医师