

◎教育之道

找准新时代学生心理健康教育突破口

——访中国人民大学心理健康教育跨学科平台首席专家俞国良

本报记者 焦以璇

学生心理健康是全社会共同关心的话题。今年,中国人民大学心理健康教育跨学科平台首席专家俞国良团队对近十年我国大中小学生心理健康问题检出率进行了系统分析,揭示了十年来我国学生心理健康状况的发展趋势以及不同学段、地域的差异。如何基于研究成果,加强与改进学校心理健康教育?本报记者对俞国良进行了专访。

心理健康教育重在“对症下药”

记者:心理健康对于学生成长有着固本培基的重要意义。针对近十年中国学生的心理健康状况,您的研究有何发现?不同学段、不同地域呈现哪些差异?

俞国良:我们借鉴美国心理学家基德·阿肯巴哈提出的儿童青少年心理病理性问题二分法,将心理健康问题分为内化问题(焦虑、抑郁、睡眠问题等)与外化问题(攻击行为、自我伤害等),详细比较了十年间我国大中小学生内外化问题检出率的特点与差异,结果显示,总检出率排在前四位的问题均是抑郁、睡眠问题、自我伤害、焦虑。

小学生、初中生、高中生、大学生四个群体总检出率略有差异。小学生心理健康问题检出率最高的是睡眠问题,初中生和高中生在焦虑、抑郁两个指标上检出率较高,而大学生心理健康问题检出率排在前四位的依次是睡眠问题、抑郁、自我伤害和焦虑,表现更加错综复杂。

就区域而言,西部地区在多项指标中处于上游位置。相较于我国其他地区,西部教育资源较为匮乏,心理健康教育投入相对不足,存在课程短缺、师资力量不足且专业素养有待提高等问题,导致学生在面临心理健康问题时难以寻求及时有效的帮助。

记者:基于您的研究结论,心理健康教育应如何改进?

俞国良:减少学生心理健康问题,不能“头痛医头、脚痛医脚”,需要将其作为系统工程,“对症下药”,提供适合大中小学生发展需要的心理健康教育。不同学段的心理健康教育,其具体内容和实施方法各有侧重。

对小学低、中年级学生而言,重点是帮助他们学会学习,初步认识自我和调节情绪,为人格发展奠定基础;对小学高年级学生而言,重点是培养他们的学习兴趣与自信心,培育集体意识和健全人格,帮助其正确对待各种困难和挫折。

针对初中生,要科学认识青春期的身心特征,引导学生在自我认识和有效学习的基础上,学会调控情绪情感,正确处理异性交往问题,

培养对挫折的耐受能力,积极适应学习、生活和社会环境的各种变化。针对高中生,重点是开发学生学习潜能,提高学生批判性与创造性思维能力,使学生在正确的自我意识基础上,进一步发展良好的人际关系和异性同伴关系,提高承受困难和应对挫折的能力,培养坚强的意志品质。

大学生心理健康问题错综复杂,更不能就事论事,要紧紧抓住“积极心理品质培养”的细绳,多管齐下、多方协同、整体推进。

就区域而言,未来应重视中西部地区的教育资源供给和心理健康教育投入,在“减负”的同时提供更优质的心理健康教育资源。

心理健康服务重在“有的放矢”

记者:学生的心理健康状况随年份变化呈现怎样的趋势?您认为原因是什么?

俞国良:过去十年间,我国大中小学生心理健康内化问题的检出率显著高于外化问题,且两者都表现出明显的上升趋势,这可能与学生的心理社会性发展任务和面临的不同程度学业压力有关,也可能与社会转型和智能手机流行等社会文化潮流相关。

一方面,我国学生的焦虑检出率呈现显著的上升趋势。具体而言,小学生与大学生无差异,但两者都显著低于初中生和高中生,初中生和高中生无差异。这可能与中学生社会化需求增强、学业压力升高有关,因此,其社交焦虑、学业焦虑等明显提高。

另一方面,我国学生的抑郁检出率虽然个别年份有短暂的降低,但总体仍然呈现显著上升趋势。具体而言,小学生低于初中生、高中生和大学生,高中生显著高于大学生,初高中生无显著差异。与焦虑相似,中学生因激烈的学业竞争承受着巨大的心理压力,也面临着职业选择、职业生涯规划,他们往往将中高考与自身前途命运联系在一起,易产生消极悲观、无助无助等应激性情绪反应,导致抑郁检出率相对较高。当然,不同的经济社会状况、文化教育内容、家庭环境等也会对大中小学生的抑郁程度造成重要影响。

记者:针对您的研究结论,心理健康教育应该如何改进?

俞国良:一方面,缓解社会转型带来的不良心理后果。社会转型所带来的价值多元、不确定现象增多,可能会对心理健康产生消极影响,因此,应努力避免学生因社会问题产生不良心理后果。尤其要引导家



视觉中国供图

庭经济困难学生正确认识家庭经济困难和社会收入差距增大的现象,防止他们因家庭经济地位较低而产生不良心态,应引导学生将自身经济条件劣势转化为奋斗的动力。还要在大中小学生中进一步弘扬社会主义核心价值观,增进学生的社会认同感,引导他们树立正确的奋斗目标,克服可能出现的极端物质主义倾向。

另一方面,重视家庭和学校的保护性作用。在家庭层面,应努力营造和谐的家庭氛围,提升婚姻关系质量和亲子关系质量。在学校层面,应提高认同感,增加学生参与学校管理的机会,积极开展校园文化活动;注重建立良好的师生关系,使教师成为学生成长成才的引路人;引导学生发展良好的同伴关系,杜绝校园欺凌行为的发生,为学生提供安全的学习生活环境,抵御外在因素对他们心理健康的侵扰。

心理健康政策重在“与时俱进”

记者:智能手机的出现对学生心理健康产生了怎样的影响?

俞国良:当前的大中小学生出生、成长在智能手机兴起与兴盛的年代,智能手机已成为他们的主要生活工具,这是以前学生所不具备的文化特征和时代背景。我们研究发现,网络社交媒体特别是智能手机的使用,并不能够提升人们的心理健康水平,过度使用手机和网络成瘾反而是学生心理健康的大敌。

一是智能手机使用无法带来幸福感。大中小学生对智能手机的依赖程度越来越高,他们愿意花更多时间在网络“屏幕”活动上,这意味着花更少的时间在当面社交、体育活动等现实生活上,而后者是与抑郁症状、情绪困扰等负相关的。

二是手机与网络成瘾是心理健康的巨大隐患,会产生消极的生理后果、行为后果、经济后果。相比于轻度智能手机使用者,重度使用者更可能体验到

不快乐。因为他们通过减弱人世心理中的拼搏精神和出世心理中的平常心而降低了心理幸福感和自我效能感。

三是手机或网络信息会对学生的心理健康产生不良影响。网络上的大量信息给学生提供了许多进行社会比较的机会,进而对心理健康产生消极影响,那些炫耀比自己“过得好”的信息会影响学生的自尊、自我评价等。另外,网络中的一些糟粕本身也会对学生心理健康造成负面影响。

以智能手机为代表的移动互联网潮流,很可能是学生心理健康的重要风险因素。从教育对策上,应加强对正确使用网络与手机的指导,引导学生多参与面对面的人际交往与户外运动,养成良好的生活方式与生活习惯。政府也应加强对互联网企业的管理,进一步清除对学生有害的信息。

记者:未来如何进一步完善学生心理健康教育长效机制?

俞国良:必须在社会心理服务的框架下,建立具有中国特色的心理健康教育体系。要着力构建立德树人、以生为本、生命至上、责任为重、价值体系,中国特色、健康第一、健康中国、幸福中国的理论体系,育心育德、全面发展、创新发展、特色发展的发展体系,制度建设、机构建设、师资队伍建设和、课程体系建设的服务体系,个别咨询、团体咨询、危机干预、医教协同的实践体系,生态课堂、生态校园、家校协同、社教一体的生态体系,构建高质量的学校心理健康教育服务体系。

同时,紧紧抓住促进学生健康发展的“牛鼻子”。以他们的道德认知为“突破点”,人格发展为“着力点”,以心理健康教育课程标准或课程内容建设为“生命线”,全面、全体、全程、全方位夯实大中小学心理健康教育。此外,必须对高危学生人群、贫困地区和经济欠发达地区学生的心理健康问题予以重点关注,形成心理健康教育长效机制,实现学校心理健康教育效果的最大化、最优化。

教育的时代召唤与永恒精神

周作宇

当今世界范围内,新一轮科技革命和产业变革不断走向深入,人工智能、虚拟现实、大数据等新兴技术迅猛发展。人们越来越体悟到“万物皆变,唯变不变”的时代特征。科技发展给人类带来了便利,也带来了挑战。一方面,虚拟现实拓展了人类的生存空间和形态;另一方面,数字化生存让人们陷入信息茧房和后真相时代的判断力危机。一方面,课堂仍然是重要的教育教学场所,教育技术不断提供新的教育依托,云教学逐渐成为教育习惯;另一方面,因缺乏面对面的交流,教育的社会性受限,阶段性的物理隔离引发的学教矛盾和心理影响,已经在实践中有所体现。一方面,在一个无边界的教育空间实施有方针、有目标、有材料、有纪律的正规教育,教学手段的丰富性达到前所未有的程度;另一方面,二度空间的相互影响对教育提出前所未有的挑战。

在享受技术进步带来的福利的同时,我们必须保持谨慎,思考教育的永恒课题:什么样的课堂生活是值得过的,什么样的课程内容是值得教和学的,什么样的教材是值得编写和传播的?教育信念首先体现在日复一日的课堂教学之中,但又岂限于课堂?教育信念的坚守如果脱离了对人的价值和尊严的呵护,就会失去重心。在元宇宙、人工智能、核心素养这些新闻不断敲打教室之窗的时候,我们需要给自己留一些时间去思考教育的永恒精神。工具的改善和发展不等同于价值的升华和生命意义的理解与绽放;天上的繁星和内在的良心,是需要教育信念的“元宇宙”最深处占有位置的。

在《历史哲学》中,黑格尔曾说:“每一个阶段都和其他任何阶段不同,所以都有它的一定的特殊的原则。在历史当中,这种原则便是‘精神’的特性——一种特别的‘民族精神’。”我们对于教育的

思考既要把握其永恒的精神,又要顺应时代的召唤。当前,我们正经历世界百年未有之大变局,世纪疫情更是对数字化时代教育状态的一次大体检。从国际社会看,联合国2030年可持续发展议程目标的实现因疫情而增加了难度。在今年9月召开的教育变革峰会领导人会议上,联合国秘书长古特雷斯指出,教育不平等正在加大鸿沟。疫情在全球范围对教育造成冲击,但教育危机在疫情之前就已经存在了。贫困国家的10岁儿童约有七成不识字,这些儿童要么失学,要么在学校几乎学不到任何知识。穷人在获得优质教育资源方面困难重重。因此他倡导协力推进教育变革,让每个人都能在其一生中学习、成长和追逐梦想。

就我国教育发展而言,过去十年,我国教育改革持续深化,取得了举世瞩目的成就。学前教育毛入园率从64.5%提高到88.1%,九年义务教育巩固率从91.8%提高到95.4%,高中毛入学率从85%提高到91.4%,高等教育毛入学率从30%提高到57.8%。当前的任务是从外延式发展转向为提高质量、优化结构为核心的内涵式发展。党的二十大报告提出“深入实施科教兴国战略、人才强国战略、创新驱动发展战略”,呼吁“世界各国弘扬和平、发展、公平、正义、民主、自由的全人类共同价值,促进各国人民相知相亲,尊重世界文明多样性,以文明交流超越文明隔阂、文明互鉴超越文明冲突、文明共存超越文明优越,共同应对各种全球性挑战”,这为教育发展指明了方向。未来,我们的教育既要脚踏实地,呼应世界之变、时代之变、历史之变,更要仰望星空,坚守教育的永恒精神,致力于创造一个更可持续、更包容、更公正与更和平的世界。

(作者系北京师范大学副校长、教授、博士生导师)

◎微教研

彰显劳动课程的综合育人价值

程艳霞

党的二十大报告指出,在全社会弘扬劳动精神、奋斗精神、奉献精神、创造精神、勤俭节约精神,培育时代新风新貌。《义务教育劳动课程标准(2022年版)》(以下简称“劳动新课标”)以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,全面贯彻党的教育方针,坚持劳动树德、增智、强体、育美的综合育人功能,探索劳动课程理念创新、内容创新、资源创新、评价创新,为中小学劳动课程的实施提供了操作路径。

劳动课程理念创新: 聚焦学生核心素养培育

新中国成立以来70多年来,我国中小学劳动课程理念从着重训练“体能”、重视“生产”“工具”“技术”到更加关注“素养”。劳动新课标强化课程育人导向,旨在培养学生适应个人终身发展和社会发展需要的正确价值观、必备品格和关键能力,包括劳动观念、劳动能力、劳动习惯和品质、劳动精神。

劳动课程首先要引导学生形成基本的劳动意识,树立正确的劳动观念,使学生认识劳动、尊重劳动,培养学生“想劳动”的内驱力;其次,要发展学生初步的筹划思维,形成必备的劳动能力,使学生在多元劳动场所与课堂中学会与人、自然、社会和谐相处,学会团结协作、激发创新创造,培养学生“会劳动”的技术;再其次,要让学生养成良好的劳动习惯,塑造基本的劳动品质,让学生自觉、自愿、安全规范地劳动,培养学生珍惜劳动成果、吃苦耐劳、持之以恒的品质;最后,要培育学生积极的劳动精神,做到坚韧不拔、拼搏奋斗、敬业奉献,以劳树德、以劳育美,以劳动创造幸福生活。

劳动课程内容创新: 尊重学生身心发展规律

劳动课程要围绕日常生活劳动、生产劳动和服务性劳动,以任务群为基本单元,根据各学段学生身心发展水平,设计并构建内容结构,设计学生力所能及、可接受的劳动活动,使学生在劳动过程中充满自信。课程内容要根据不同学段要求螺旋式上升。小学阶段,以日常家务劳动和自我服务劳动为主,低年级课程以个人生活起居为主要内容,如学生个人物品整理清洗、维护教室环境卫生、照顾身边的动植物等,使学生懂得人人都要劳动、爱惜劳动成果的道理;高年级课程以校园劳动、学生会洗衣、打扫庭院为主要内容,让学生体会劳动光荣,尊重普通劳动者,初步体验种植、养殖、手工制作等简单的生产劳动,养成热爱劳动、热爱生活的态度。初中阶段,学生要承担一定的日常保洁、烹饪、家居美化等劳动,适当体验木工、电工、陶艺、布艺等劳动项目及传统工艺制作过程,获得初步的职业体验,体会劳动创造美好生活,强化社会服务与责任担当。普通高中注重生活服务性劳动、生产劳动、公益劳动与志愿服务,培养学生主动服务他人、服务社会的情怀。同时,劳动课程内容要与时俱进,紧跟时代变革,按照劳动新课标“新技术体验与应用”任务群要求,开发新业态劳动教育内容,如制作光控报警器、设计3D打印小

物件、了解基因图谱和人工智能技术等。

劳动课程资源创新: 创设丰富的职业体验场所

劳动课程资源是多领域和多学科的资源集成。首先,整合其他课程知识,如开发农业生产项目时,可与科学、地理、生物、化学等课程知识学习有机整合。其次,课程主题内容的选择可源于自然、社会、生活、未来等领域和人文、科技、数学、工程、技术、艺术等学科。再其次,教师资源方面,可聘请不同行业的优秀工匠、非物质文化遗产传承人 and 经验丰富的农民、技术工人等担任指导教师,通过多元领域、不同职业的资源共享,为学生创设丰富而有特色的职业体验情境。

劳动课程资源是学校、家庭、社会资源的集合。首先,充分利用现有的综合实践基地、青少年校外活动基地、学校劳动实践场所以及当地博物馆、科技馆、非物质文化遗产馆、生态园、茶艺馆、社区服务中心等劳动实践“大场域”,在劳动新课标指导下开发具有场所特色的劳动课程。其次,开发有地域特色的优质劳动教育场所资源,积极协调企业、工厂、农场、草场等作为生产劳动、农业劳动实践场所,建立健全学校与政府、行业、企业联动合作的劳动教育实践基地开放共享机制。再其次,合理抓住日常生活中的劳动实践机会,开辟适合于中小学生学习劳动的学校、家庭“微空间”。

劳动课程评价创新: 促进劳动素养提升

劳动课程评价要坚持过程性评价与结果性评价相结合。劳动素养评价不仅关注劳动的结果或成效,更关注学生的劳动观念、劳动能力、劳动习惯和品质、劳动精神等。劳动素养评价要坚持综合评价与增值评价相结合。综合评价既要观测学生在劳动实践中的意识、态度与习惯,也要观测劳动统筹规划能力、掌握劳动知识技术的能力、协同能力与创新创造能力等。具体来讲,可通过“方案设计、信息采集、工具使用、反思交流、问题解决、劳动成果”等6项指标进行劳动素养评价,并根据不同学段、劳动场所、劳动主题进行评价内容调整。增值评价重在描述和评价学生在劳动中的进步与努力程度,要充分利用人工智能等现代信息技术,建立劳动教育数据库,对平时劳动表现的量化数据与质性数据进行全方位采集、储存,由学校、教师、家长、学生多元主体给予科学的总体评价,并基于增量数据变化,评价学生的劳动努力程度与素养变化幅度。

劳动创造伟大,劳动创造幸福。面对世界快速变化带来的挑战,劳动教育必须以创新的品格和姿态,培养面向未来的时代新人。

(作者系重庆市统筹城乡教师教育研究中心、重庆第二师范学院“6—12岁儿童发展协同创新中心”副研究员,本文系2020年度重庆市社科规划重点项目“基于劳动素养的新时代大中小学劳动教育一体化建设研究”[2020ZDJY13]成果)

◎课程新论

建好铸牢中华民族共同体意识的“大思政课”

邓杨

加强铸牢中华民族共同体意识教育,是全面落实立德树人根本任务的内在要求,应与思想政治理论课有机融合、一体建设。教育部等十部门印发的《全面推进“大思政课”建设的工作方案》对思政课增强针对性、提高有效性提出了新的要求和任务。高校在开展铸牢中华民族共同体意识教育过程中,应充分发挥思政课培根铸魂、启智润心的重要作用,建好铸牢中华民族共同体意识的“大思政课”。

建好全面贯彻习近平总书记关于加强和改进民族工作重要思想的“理论大课堂”。思政课的实质是讲道理。建好铸牢中华民族共同体意识的“大思政课”,要将党的民族工作理论创新成果贯穿思政课教学体系、课程体系、教材体系,把中国特色社会主义民族理论政策有效转化为教学内容,把铸牢中华民族共同体意识的时代内涵和价值意蕴讲深,把坚持走中国特色解决民族问题正确道路的学理讲透。要将习近平总书记关于加强和改进民族工作的重要思想系统贯穿,有机融入思政课,加快编写适应党和国家工作大局、立足学术前沿、门类齐全的教材。要加强铸牢中华民族共同体意识课程群建设,注重构建以思政课为主体,人文素质通识课、专业课为两翼的课程体系。

建好有形有感有效的“实践大课堂”。思政课要与现实结合起来。建好铸牢中华民族共同体意识的“大思政课”,要进一步拓宽课程

的实践场域,实现课堂教学与社会实际的有机衔接、有机融合。一是突出问题导向。要鼓励学生从书斋里走出来,到现实社会场景中去检验所学的知识理论,到生产生活实践中去回答中国之问、世界之问、人民之问、时代之问。让学生以更大的视野和格局去深刻理解为什么会形成血脉相连、命运与共的中华民族多元一体格局,为什么追求国家大一统、推进民族团结融合始终是历史主流,在社会实践中不断深化对中华民族共同体的共情和共鸣。

二是突出价值导向。要贯通古今,树立大历史观,从历史长河中挖掘铸牢中华民族共同体意识教育的宝贵资源。中华民族共同体的形成过程,贯穿着五千年各民族共同开创、共同书写的文明史,蕴含着各民族共同缔造、共同维系国家统一的团结史,蕴藏着各族人民在党的领导下共同进步、共同发展的奋斗史。要立足时代,从历史进程和时代大势中梳理提炼蕴含民族精神和时代主旋律的教学素材。要立足于新时代中国特色社会主义思想的生动实践,将中国各族人民正在书写的时代故事、正在进行的伟大变革、取得的历史性成就,作为铸牢中华民族共同体意识教育的资源宝库,讲好中华民族反对侵略、团结抗争的革命故事,讲好中华民族守望相助、团结进步的建设故事,讲好中华民族凝心聚力、团结奋斗的发展故事,不断拓展“大思政课”的价值内涵。三是突出目标导向。要遵循思想政治

工作规律,教书育人规律、学生成长规律,不断改革教学方式方法,创新课堂组织形式,充分运用案例式教学、讨论式教学、沉浸式教学、翻转课堂等教学方法,进一步激发、调动学生主体性、主动性,引导学生在自主探究、独立思考、辩证分析中准确把握共同意识和差异性的关系、中华民族共同意识和各民族意识的关系、中华文化和各民族文化的关系、物质和精神的联系,使中华民族共同体意识真正内化于心、坚不可摧。

建好润物细无声的“文化大课堂”。习近平总书记强调,铸牢中华民族共同体意识,既要看得见、摸得着的工作,也要做大量“润物细无声”的事情。文化认同是最深层次的认同。建好铸牢中华民族共同体意识的“大思政课”,要把文化浸润贯穿教育教学全过程,打造具有中华民族独特精神标识、中华文化独特符号形象的学习场景、工作场景和生活场景,让中华民族共同体意识教育的智能化、智慧化。要组织开展铸牢中华民族共同体意识“大思政课”主题活动,建设资源共享、在线互动、网络宣传为一体的“网上云课堂”;依托国家智慧教育公共服务平台、“学习强国”平台等,开发一批优质课程,丰富优化铸牢中华民族共同体意识教学供给;充分利用现代信息技术,打造一批铸牢中华民族共同体意识教育网上场馆和虚拟仿真教学资源,为学生提供更具交互感、现场感、代入感的学习场景;通过大众社交媒体平台,针对不同学生群体开展分众化精准引导,差异化设置铸牢中华民族共同体意识的议题,线上线下“互联网+民族团结”行动,实现铸牢中华民族共同体意识教育的智能化、智慧化。要组织开展铸牢中华民族共同体意识“大思政课”主题活动,建设资源共享、在线互动、网络宣传为一体的“网上云课堂”;依托国家智慧教育公共服务平台、“学习强国”平台等,开发一批优质课程,丰富优化铸牢中华民族共同体意识教学供给;充分利用现代信息技术,打造一批铸牢中华民族共同体意识教育网上场馆和虚拟仿真教学资源,为学生提供更具交互感、现场感、代入感的学习场景;通过大众社交媒体平台,针对不同学生群体开展分众化精准引导,差异化设置铸牢中华民族共同体意识的议题,线上线下“互联网+民族团结”行动,实现铸牢中华民族共同体意识教育的智能化、智慧化。

(作者系中南财经政法大学马克思主义学院党委书记、中南财经政法大学铸牢中华民族共同体意识研究中心副研究员,本文系湖北省教育科学规划2022年度重点课题“新形势下铸牢中华民族共同体意识融入高校思政课程体系建设研究”[2022GA016]成果)