

深度评论

将积极心理健康活动融入教育全过程

刘鑫桥

近年来,心理情景剧已成为越来越多高校开展心理健康教育的一种方式,不仅为学生提供了展示自我、情感宣泄的平台,更为构建以学校为中心的积极心理健康支持系统提供了契机。身处快节奏社会,学生面临着越来越大的学业压力、竞争压力以及社交压力,心理健康问题日益凸显。开展积极心理健康活动,让学生内心平静,培养心理弹性,已是迫切所需的教育行动。

2023年5月,教育部等十七部门联合印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023—2025年)》,进一步强调“五育”并举促进心理健康,将学生心理健康教育融入教育教学和学生成长各环节。学校是促进学生心理健康的重要场所,将积极心理健康

活动融入学校教育全过程,通过开设相关课程或组织相关活动,为学生提供心理疏导和情感支持,能极大增强学生内心的治愈力量,促进学生更好地应对成长中的各种挑战。推动积极心理健康活动融入学校教育全过程,可从五个方面发力。

营造积极的校园及课堂氛围。学校是教育教学活动实施的主要场所,校园氛围会对学生的成长产生直接影响,因此应倡导尊重个体差异、包容多样性的校园文化。教师要注重学习掌握心理学知识,创设积极的课堂氛围,在教学中达到教书又育人的要求。

开设心理健康教育课程。由于心理健康问题常常被忽视,许多学生讳疾忌医,延误了早期干预的最佳时机。通过开设适合学生年龄阶段特点的心理教育

课程,可以让学生更全面地了解心理健康知识。同时,学校可创新心理健康教育课程形式,例如将心理情景剧作为心理健康教育课程的一种类型。在剧本创作、角色扮演、排练演出的过程中,学生不仅可以体验到乐趣,还能找到情感宣泄的出口。这种积极的参与方式能让学生逐渐建立起自信心和自我认同感,从而培养积极的心态。

组织团队合作活动。团队合作的挑战能促使学生互相扶持、互补不足,并建立深厚的情感纽带。例如,学校可以组织开展团体素质拓展和志愿服务等活动。团体素质拓展活动不仅能增强学生的团队合作意识,还可以提升他们的沟通能力以及意志力。志愿服务活动能为社会作出一定贡献,也能让学生体验到帮助他人的成就

感,从而培养社会责任感。注重团队合作的积极心理健康活动有助于塑造学生积极向上的心态,更好地应对学业压力和社会挑战。

举办艺术和体育活动。艺术和体育是积极心理健康活动的重要载体,也是疗愈学生心理的有效途径。艺术作为表达情感的方式之一,被广泛应用于心理健康活动中。音乐、舞蹈、绘画等艺术形式能激发学生的创造力和想象力,为学生提供了一种自由、无压力的情感宣泄方式。在艺术创作过程中,学生可以尽情抒发内心的情感。体育锻炼可以促进内啡肽的分泌,不仅有益于学生增强体质,还能够释放他们的精力,缓解紧张情绪,进而健全人格、锤炼意志。学校可以在课程设置中增加艺术和体育课时,并开展“心理漫画大赛”“心理电影赏析”“心理摄影大赛”等特色艺术活动。

积极倡导社交互动,增加面对面的社交时间。社交对于学生心理健康的重要性不容忽视,相关研究已经表明,互动、分享和倾听有助于缓解压力、减轻孤独感。在学校内,应发挥基层党组织、共青团、学生会等正式群体与社团、兴趣小组等非正式群体的作用,组织促进社交互动的积极心理健康活动。例如,组织“心情树洞”匿名倾诉平台,学生可以在树洞中写下自己的烦恼,倾听他人的声音,从而释放情感、寻求共鸣;组织“心情交换盲盒”活动,让学生通过交换小礼物的方式,表达对彼此的关心和鼓励,增进友情和情感纽带;组织“平行时空寄语”活动,通过书写寄语,将鼓励、希望和感激传递给未来的自己,从而树立积极的生活目标。

(作者系天津大学教育学院副研究员)

一家之言

擦亮体育运动的青春底色

肖纲领

为了解大学生体育运动参与情况,中国青年网校园通讯社于8月初对全国25125名大学生开展问卷调查。结果显示,每周运动1次或2次的大学生共占比48.19%;增强体质、缓解压力、减肥在运动目的中排前三;造成运动不足的主要原因包括时间不足、认识不到位、未养成运动习惯等。

前不久举办的第31届世界大学生夏季运动会,让我们感受到青年大学生的热情、奋进和拼搏等精神品质。中国队获得奖牌数第一的成绩是近年来国家重视体育、各级学校体育质量不断提高的结果。高校要充分利用国际赛事的带动效应,提升大学生的运动频率。

大学生处于精神和体魄双重发展与日渐成熟的关键期,强健体魄尤为重要。早在2014年,相关部门就联合发文,要求在全国高校广泛开展大学生“走下网络、走出宿舍、走向操场”活动。2020年印发的《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》等系列文件,也对高校推进大学生体育进行了明确规定。

部分大学生运动频率不高,很大原因在于认知不足,即使认识到重要性也难以知行合一。目前,高校体育课程设置以低年级为主,且不少学校的体育课为选修课,开设的运动项目种类较少,难以满足学生的多样化需求。有的高校体育资源有限,如场馆离学生住宿区偏远、可用场地较少、收费较高等,往往抑制了学生的运动参与兴趣。一些高校学生体育社团发展不是很充分,未能举办诸如趣味运动会等多样化的体育竞赛和联谊活动,难以激发学生的运动热情,校园体育运动氛围不强。

放眼国外,一些国际高校尤其是世界一流高校的经验值得推广。研究表明,美国的很多大学非常注重学生的体育活动,重点考察培养学生的品格和品质,学生对体育运动和各种赛事也充满热情。英国高等院校体育协会作为英国高校体育组织,以鼓励全体参与、淡化商业氛围、促进全面发展为理念,开展了面向残疾人在内的50多个体育项目。国内一些高校也进行了系列制度改革,如清华大学将体育贯穿教育全过程,形成“无体育,不清华”的口号,并进行了一系列体育课程和制度改革。复旦大学体育场地资源充裕、体育赛事活动丰富,学生运动频率也相对较高。

当前,“五育”并举已成为我国各级教育的重要发展趋势。高校大学生需将体育非常重要的认知转化为实际行动,走下网络,培养对体育运动的兴趣,自觉参加和组织小规模的运动项目,将体育锻炼作为大学生生活的常态。高校也应努力为学生提供更便捷、多样的体育课程、场地资源,优化学分设置,强化体育社团建设,举办体育赛事和联谊活动,营造良好的体育运动氛围。

体育运动是大学生青春底色的重要体现,离不开大学生的认识强化和行动自觉,也需要高校提供更多的制度和环境保障。

(作者系复旦大学高等教育研究所博士生)

不必对缓交作业过于担心

李志强

据媒体报道,2023年秋季学期即将开学之际,多地教育行政部门发布通知规定,不得因暑假作业未完成而处罚学生。安徽合肥等地还要求各学校设立“暑假作业缓交期”。江苏省教育厅在致全省中小学生家长的一封信中称,对孩子完成暑假作业遇到的困难,建议给予理解和包容,帮助孩子合理规划,共同商量解决办法。

对此有人质疑,学生未完成暑假作业,如果不对他们进行必要的适度惩罚,就是对违规行为的一种纵容,可能会助长懒惰习气。如果学生连写作业的压力都克服不了,很难应对激烈的竞争。

这些担心并非毫无理由,但否定之前,不妨先了解这一政策出台的原因,理解暑假作业缓交背后的深意。学生当然应该按时完成暑假作业,利用假期温故知新,巩固基础知识,这对于新学期的学习十分必要。相反,若没有暑假作业的教育设计,孩子沉溺于各种游戏不可自拔,一定是我们不愿看到的结果。

但不应该看到,如今孩子的假期生活并不是那么单一,各种课外兴趣班、夏令营,家长安排的全家游、回乡探亲等,会挤占学生完成作业的时间。有些孩子因学习习惯不好、基础薄弱、能力较差,难以赶上其他同学,假期不好时间用来查漏补缺。还有一些学生因家庭突发状况,无法按时完成暑假作业。给这类学生缓交作业的待遇,是教育管理人性的体现,能最大限度消除他们因无法按时完成作业而产生的焦虑心理,避免因产生厌学情绪。

严格要求是学生进步的保障,适度宽松也是最直接的减压方式,是帮助他们顺利开学的必要心理调适,作用同样不能忽视。特别需要提醒的是,教育行政部门发布的相关通知中,说的是缓交而非不交,必须在规定的缓冲期内完成作业。自己欠的账最终还得自己还,这并不会破坏学生对假期作业应按时完成的规则意识,相反还会增强他们对作业的责任意识。

无论学生还是家长,都明白一个道理:无论会不会因为缓交作业而遭受惩罚,都不是一件值得自豪的事。完成作业是学生的本职,浪费的时间最终还是需要自己找补回来。我们有理由相信,多数学生无须享受作业缓交的特殊待遇,我们也不必对缓交作业纵容孩子懒惰的臆测结果有过多担心。

由此可见,此项政策的提出,恰是对学校和家长的一次提醒,即学校布置假期作业应注重数量和质量,掌握难度,在完成教学任务的前提下,尽量减轻学生负担。同时,要不断完善暑假作业的督促方式方法,在假期期间做到学校教育不缺位,不能留了作业之后整个假期不管不问,避免出现学生临近开学恶补作业的情况。家长也要在孩子完成正常学习任务的情况下,合理安排他们的假期生活,加强对孩子学习的关注。

教育惩戒当然必不可少,但一味强调惩戒而忽视人文关怀,则是不负责任的。学校和家庭只有秉持宽柔相济的教育理念,尊重孩子,分解责任,才能找到合适的教育方法,让他们实现健康成长。

(作者系河北省唐山市第十一中学纪委书记)

漫话

谨防未成年人追星被骗

据媒体报道,近日,多地警方披露小学生追星被骗案件。梳理多地公布的案件可以发现,犯罪嫌疑人往往利用未成年人渴望与偶像接触的心理,诱导未成年人添加“偶像”账号或者粉丝群,然后冒充警察、明星律师等,以泄露隐私、抓捕拘留等理由哄骗威胁未成年人使用家长手机支付巨款或购物。

身为教育者,要引导未成年人树立正确的偶像观,提高网络素养,使之在网络追星中避免盲从,保持冷静与理性。同时,家长也要努力提升亲子关系质量,给孩子更多有质量的陪伴与关心,让孩子在丰满的现实生活中享受乐趣和温暖,这既是引导孩子远离非理性追星的重要一环,也能帮助他们更好地抵御各类诈骗。



热评

上好汛期防灾避险常识课

盛志刚

前不久,受连续强降雨影响,我国华北、东北等地遭受了洪涝灾害,河北涿州、北京门头沟、黑龙江舒兰等地受损较为严重。当前,各地正在全力做好学校灾后重建工作。

今年暑期,青少年溺水事故时有发生,令人揪心。从情况上看,有的不会游泳,不知深浅还贸然下水;有的盲目施救落水者,不了解水域又缺乏救援常识,造成双方都没能上岸,致使悲剧发生。

水火无情。长期以来,我国高度重视防灾减灾宣传教育,努力形成人人讲安全、个个会应急的局面,在社会层面凝聚防灾于未然的共识。同样,为防范青少

年溺水,全社会各司其职、协同发力,着力构筑安全防护网,为青少年健康成长保驾护航。

需要注意的是,当前及今后,防灾避险、防溺水教育要继续开展下去。秋季新学期来临,围绕防汛救灾,大中小学应在开学教育中及时上好这一主题课,让学生多一些知识储备,给生命安全多加一层防护。

一是加强学习引导,了解自然科学知识。近年来,全球气候变化加剧,自然灾害频发。“汛”是指江河、湖泊等水域的季节性或周期性的涨水现象。“七下八上”是我国的防汛关键期。今年入汛以来,全国多地发生强降雨过程,许多图片和视频

广泛传播,让人们看到了水情以及洪水给人类生命财产造成的破坏。

学校要充分利用各类新闻媒体特别是网络新媒体,结合相关图文、视频素材,把汛期知识作为专题讲给学生听,引导他们了解汛期的特点,掌握防汛救灾知识,提高自我保护能力,提前做好防范和应急准备。假期期间,许多家庭选择外出游玩,身处地质灾害频发区时要时刻关注天气预警,了解当地天气情况。一旦有紧急地质情况发生,要快速撤离所在地。

二是强化安全意识,掌握应急救助方法。今年8月初,四川雅安一网红打卡点河水突涨,多

名正在河道内戏水的市民被洪水冲走,造成7人遇难。这里属于未开发景区,没有旅游设施配套和安全设施,存在众多未知的风险隐患。除了基本的心理和意识引导,学校还要教会学生掌握一些水情发生时的应对方法。例如,不要在流水中行走,15厘米深度的流水就能使人跌倒。在山地如果出现水流湍急、混浊及夹杂泥沙,可能是山洪暴发的前兆,应离开溪涧或河道。洪水暴发时,要保持冷静,迅速判断周边环境,尽快向山上或较高地方逃生转移。如一时躲避不了,应选择相对安全的地方避险。来不及转移的,要迅速找一些门板、木床、大块泡沫等材料,等

三是严守“六不”原则,协同做好防溺水。每年暑期,各地教育行政部门都会发出安全教育工作通知,防溺水是其中的重要内容。“六不”原则科学概括了防溺水环节,要让学生牢记于心。做到不私自下水游泳,不擅自与他人结伴游泳,不在无家长或教师带领的情况下游泳,不到无安全设施、无救援人员的水域游泳,不到不熟悉的水域游泳,不熟悉水性不擅自下水施救,坚决预防溺水。此外,防溺水是一个系统工程,需要家庭和社会多部门、人员协同参与,责任环环相扣、压力层层传导,严防事故发生。

(作者系防灾科技学院副教授)

自选床位凸显高校管理智慧

夏鹏飞

眼下,各大高校将迎来开学季,“选宿舍”“选舍友”已成2023级新生的热词。与之前传统分配宿舍方式不同的是,中国传媒大学、中国政法大学、电子科技大学、南京航空航天大学等多所高校推出线上自选床位的新模式,宿舍、床位、舍友不再是“开盲盒”,而是将选择权交到学生手里。在此基础上,还有学生自发式投票历选舍友,组团式选宿舍,更好满足了个性化需求。

对大学生而言,数年大学生涯,除了教室、图书馆、自习室,宿舍可谓最重要的地方。以往,大学生多关注宿舍的硬件设施,如有一室一厅、热水器、面积大小、几人间等,其实软件即舍友合不合拍、投不投缘,可能才是决定大学期间住得好不好的更关键因素。

过去很长一段时间里,大学期间和谁做舍友,主要靠缘分,类似于“开盲盒”。这种随机分配的方式的确有助于大学新生接触不同性格、生活习惯的人,但因存在诸多差异导致宿舍关系失和,宿舍的主要功能是生活、休息,良好的人际关系和人文环境至关重要。同处一室,低头不见抬头见,不和谐的舍友关系造成

的相互干扰,也能因共通之处较多而形成友善、和睦的宿舍氛围,助力个人的学习与生活。可见,对于舍友的选择与分配问题,高校不可等闲视之,也不该把学生对于个性化选择舍友的需求视为娇生惯养。相反,要把大学入住告别“盲盒”作为高校管理不断升级的重要契机。多所高校推出线上自选床位的新模式,其中的一进一退,恰是管理水平、服务理念不断提升的表现。

“退”是将原本掌握在自己手中的宿舍、床位、舍友分配权全部交给学生,让他们自行决定和谁同住一间宿舍,这既是对学生的信任,又是给新生上的第一堂独立自主课,让他们开始意

识到要摆脱父母、教师“包办一切”的惯性依赖。“进”的是为新生自主选择舍友提供政策制度和硬件支持,让他们更便捷地找到心仪舍友。在管理中考虑到学生舍友选择的重要性,但不粗暴替代学生做决定,有所为有所不为,方是正确高效的管理之道。

其实,除了推出学生自主选择宿舍、舍友,不少高校在学生入住的问题上还推出了很多人性化举措,如武汉大学、南开大学、同济大学等多所知名院校“夫妻可申请合宿”;为解决身高较高的新生的实际需要,杭州师范大学、电子科技大学等学校宿舍区提供专属加长床。种种举措表明,随着我国高

等教育事业的迅速发展,高校管理水平也在不断提升,而且逐渐由管理型高校朝着服务型高校方向转变。这既是高校管理理念、服务水平的一次迭代升级,也是学生躬身入局的一场课堂之外的教育,让学生学会自我管理,甚至参与到学校管理之中。对于他们而言,其价值绝不亚于在课本中学到的知识。

以学生为本,一切为了学生,并不意味着替学生“包办一切”。在选择宿舍、舍友等问题上,高校逐渐放权,随着类似的探索创新越来越多,学生、高校乃至整个高等教育必将呈现出更为活跃的状态,所释放出的巨大活力也将成为教育事业更高质量发展源头活水。

(作者系媒体评论员)