关键词 | 心理健康

当前,儿童青少年的心理健康问题在全社会已经引起充分关注和重视。在教育部等十七部门印发的《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)》中指出,要"坚持健康第一的教育理念,切实把心理健康工作摆在更加突出位置"。本期校家社周刊聚焦儿童青少年心理韧性的培养及如何通过校家社各方协同来促进下一代的身心健康发展,敬请关注。

——编者

心理韧性,为孩子披上人生"铠甲"

陈明

面对学业和生活中的挫折与压力时,儿童青少年难免出现负面情绪,有些孩子会较快地调整和恢复,也有部分孩子由于缺乏抗压能力和心理韧性,会长时间情绪低落,难以走出阴影甚至产生心理疾病。加强心理健康教育、培养孩子的心理韧性需要引起家校社的高度重视。

心理韧性也称作"心理弹性""抗逆力",指个体在面对逆境、伤害、威胁或重大压力时表现出的积极调用自身或环境资源,保护身心不受压力影响并复原的能力。心理韧性水平越高的个体,往往对应激性事件的消极感受越小,在遭受挫折或创伤后从消极体验中恢复的能力越强。他们一般不会轻易被困难和压力压垮,反而可能会在逆境中找到契机,提升自己战胜困难的勇气和能力。

1 心理韧性助孩子在逆境中前进和成长

学生的心理健康问题已经引起全社会高度关注。南京师范大学创伤与韧性实验室开展了一项"中小学生心理韧性现状与提升路径研究",结果显示,心理韧性是孩子成长中的重要保护因子,心理韧性水平较高的个体患慢性疾病和心理疾病的概率会更低。

这也提醒教师和家长要注重培养儿童青少年的心理韧性,而不应过度保护,将孩子养成温室里的花朵。让孩子学会从伤痛和挫折中复原、成长、前进,这才是孩子未来人生路上的铠甲。北京师范大学心理健康与教育研究所所长边玉芳认为,个体的心理韧性意味着良好的恢复力、强大的适应力、积极的学习力和不断的成长力。只有那些心理韧性强的孩子,才能在逆境、冲突、压力中发现自己的潜能和优势,将挑战转化为成长的机会。

教师和家长要了解心理韧性的认识误区,避免不经意的行为对孩子产生事与愿违的影响。比如,认为不哭就是心理韧性强的表现,其实,哭泣对孩子来说有时候是一种积极的自我调节方式,能帮助他们宣泄情绪和释放压力。还有人认为,人为设置挫折有助于提升孩子心理韧性。在孩子的成长过程中,会很自然地经历挫折,父母需要做的是对孩子予以正确引导,帮助他们用积极的心态看待失败。而人为地设置挫折、让孩子无法体验成功,或者通过语言打击否定孩子,很可能会让孩子产生习得性无助心理,不愿意再面对新的挑战。挫折本身并不能直接促使孩子成长,只有引导孩子学会应对挫折,才能达到成长的效果。

2 教育是影响心理韧性的关键因素

不少家长有这样的疑惑,为什么今天的孩子看上去格外脆弱,遇到一点儿挫折就容易一蹶不振或者容易陷入负面情绪?不同时代的儿童青少年面临不同的生存环境和挑战,但不管时代如何变迁,人类个体的身心发展规律不变,家庭、学校和社会只要遵循教育的基本规律,回到育人的本质,就一定能找到问题产生的根源和解决问题的有效途径。

南京师范大学家庭教育研究院院长缪建东在介绍该校开展的中小学生心理韧性研究时提到,基于教育的视角,课题组从观念、课程、能力、协同四个角度对导致学生心理韧性低下的关键因素进行了研究分析,认为心理韧性低下的原因来自个体、家庭、学校和社会等各方面,教育是其中的关键。如心理健康教育重补救、轻预防,心理问题的筛查难以识别潜在的脆弱群体,心理健康教育课程存在形式单一、持续性差、内容单调等问题,心理韧性教育缺少工作抓手和科学方法等。

多位教育领域专家在谈到青少年心理韧性问题时,都认为要重视家校社的育人观念对青少年心理健康的影响。有专家认为,家校社协同育人面临社会转型期的重大挑战,教育功利化等思想容易导致教育的长期价值被忽视,教育权威被消解,家长被卷入普遍的教育焦虑中,这些因素都会对下一代的心理健康造成不利影响。学校和家庭需要透过现象找寻背后的原因,遵循孩子成长规律,给孩子提供充足的精神营养,不能只看重孩子的学业成绩,还要重视非量化的社会情感能力、心理品质等的培养。

江西师范大学教授吴重涵认为,孩子的心理韧性是在其个性发展中逐渐养成的。但不少家庭在教育方面都存在一种不良现象,即对孩子在生活上无限宠溺、在学业上无限施压,同时又缺乏对孩子独立精神、适应能力、责任心和爱心的培养。这样的教育观念下培养出来的孩子很难形成健全的人格和产生内在的力量,自然也不会有多强的心理韧性。首都师范大学学前教育学院院长康丽颖认为,学校和家庭应及早培养孩子的心理韧性,在孩子习惯的养成、规则意识的培养等方面下功夫,家庭教育要在对孩子的关爱和约束两者中达到平衡,这样才能帮助孩子消除自我中心,学会接纳自我也接纳他人。

3 在实践中锻炼与提升孩子的心理韧性

每个人的一生都不会一帆风顺,拥有一颗强大的心脏才能从容应对。人的心理韧性就像肌肉一样,是可以被锻炼的,人能达到的心理弹性程度也没有特定的限制。家校社可以有意识地在教育实践中培养儿童青少年的心理韧性。

一是做个有韧性的家长。想要孩子积极面对困难,家长首先要拥有乐观的思维方式和习惯,在生活或工作中遇到困难时主动寻找解决方案,而不是逃避或抱怨。另外家长需要提升自己的情绪管理能力,尤其要避免在孩子面前表现出过度的焦虑、沮丧或愤怒。家长面对压力时所展现的态度与行动,无形中为子女树立了学习与效仿的榜样。

二是在孩子遇到挫折时教会他积极归因。首先要让孩子认识到生活中的挫折无处不在,要允许和接受失败的发生。南京师范大学创伤与韧性实验室在研究实践中通过课程和团辅的形式来提升学生的心理韧性水平,他们提供的课程主题之一即"认识到挫折无处不在"。然后是帮助孩子觉察自己面对挫折时的想法,学会进行情绪调整和积极归因。积极归因可以遵循几个原则:一是尽量从自己内部找原因,激发自我责任感;二是挖掘、珍惜、重视自己可以改变的因素和资源;三是培养积极思考的模式,相信自己有能力克服困难。

三是发现孩子的长处,提升他们的自信。让孩子建立自信是提高心理韧性的一个有效途径。自信的孩子往往对自己有积极的正面评价,能认可自身的价值,因此更能正确对待挫折,既不苛求也不放纵自己。家长要不断发现孩子身上的闪光点,多给予肯定和赞赏,同时避免用单一维度评价孩子。父母的认可和信任,是孩子建立自信的重要源泉之一,也是提高心理韧性的内在动力。

四是培养孩子的独立精神和自主性。坚韧和独立是相辅相成的两种品格,一个人只有具备了独立精神,才能有足够的勇气面对和战胜困境。无论在家庭教育还是在学校教育中,都应注重培养孩子独立思考和解决问题的能力,在家庭中尤其要避免什么事情都以孩子为中心,或者包办代替,不给孩子自己做主和锻炼的机会,这样很难培养出有责任心和意志力的孩子。

五是培养孩子的社会情感能力和处理关系的能力。不少孩子的心理困扰都来自与人的关系。而具有较强社会情感能力的孩子往往拥有更好的人际关系,即使在与人相处的过程中发生冲突,他们也能更快地调整自己,用积极的态度处理问题或重建关系。良好的人际关系还可以帮助孩子建立情感支持系统,当他们遇到困境时可以及时寻求和得到帮助。教师、家长要鼓励孩子在人际交往中学会处理关系,学会面对和解决问题,他们的心理韧性也会在这个过程中得到有效提升。

(作者系本报记者)

共筑青少年"心灵防护网"

邓林园 陈沛汶

儿童青少年的心理健康关系到千家万户的幸福,亦成为社会关注的焦点。每当在新闻中看到有青少年因为情绪困扰或心理疾病而发生自我伤害的悲剧时,都令人倍感心痛。当今青少年面临诸多心理健康方面的挑战,包括学业压力、社交问题、家庭变故以及互联网使用等多重影响。如何让青少年在面对这些挑战时能拥有更强大的内心,不轻易被这些困难压垮?家校社共同努力培养青少年的心理韧性是一个重要而有效的途径。

相关研究发现,心理韧性较强的儿童拥有更高水平的社会自我觉知能力,比如有心理韧性的留守儿童更能觉察到社会的支持,从而获得积极的情绪体验。儿童青少年的心理韧性需通过家庭支持、学校引导以及社会环境优化等各方的协同努力来进行培养和塑造。

家庭是青少年活动和交往的最基础环境。面对问题和挑战时,父母除了要为孩子树立正面榜样外,还要建立并维护一个开放、健康的亲子沟通渠道。当孩子遭遇压力事件时,父母要在倾听、理解和陪伴的基础上,引导孩子合理看待压力事件,并努力发掘其中的积极资源。当孩子面对失败时,父母应给予他们鼓励和支持,让他们勇于面对并解决问题,同时也要引导他们从失败中吸取教训并获得成长。比如当孩子在某次测验中没有取得理想成绩时,父母不要急于责备,而是先给以理解和接纳,可以与孩子坐下来一起心平气和地回顾这次测验,既与孩子共情,肯定他的努力,又与他一起分析讨论值得改进的地方。在这个过程中,父母以温暖的情感支持为基石,让孩子深切感受到,在面对问题与挑战时,他们并非孤立无援,而是有来自父母的支持,这会让他们拥有更多克服困难和解决问题的信心与勇气。

学校在青少年成长过程中的重要作用毋庸置疑。学校除了重视学生的学业发展,还要重视他们的心理健康。一是打造专业的心理健康教育教师队伍,构建培养学生心理韧性的课程体系,通过开展有效又有特色的活动,给学生普及心理韧性方面的知识和方法。二是要完善学校心理咨询相关服务,为学生提供个性化的心理支持。比如教师在日常教学中,可以巧妙融合课堂讲授与实践操作,为学生传授应对挫折的有效策略,如目标设定、任务分解与计划制定等,帮助和引导学生以积极、自信的心态迎接学习与生活中的挑战。三是培养学生具备开放的、有弹性的思维方式,看待问题不要偏执或钻牛角尖,洞察多种可能性,培养他们在逆境中寻找机遇的能力。四是学校还应积极推动家校沟通,构建紧密的家校联系机制,与家长共同关注学生的心理健康状态。家庭和学校可以共同制定针对不同年龄段学生的心理健康教育计划,包括情绪管理、压力应对和自我认知等内容。还可以通过举办亲子沟通工作坊、心理韧性讲座或抗压能力训练等活动,共同为学生创造一个支持性的成长环境。

社会是青少年无法避免的成长环境之一,互联网的影响更是无处不在。社区和相关社会组织应坚持传播正能量的信息,加强与学校和家庭的联系与协同。如邀请心理学专家、教育学家等,充分利用主流媒体和各种传播平台,量身打造一系列关于心理韧性培养的知识讲座、工作坊和互动课程等。此外,社区可以建立专门的心理健康资源中心,为家庭提供心理健康教育方面的文字、音频或视频资源,还可以开设心理咨询热线、面对面咨询服务等,让青少年在遇到心理困扰时能及时获得专业指导和帮助。同时还可以通过定期举办心理韧性主题的相关活动,如团体辅导、素质拓展等,让青少年在同龄人的互动和交流中找到情感共鸣,促进共同成长。

家校社各方协同配合,积极培养青少年的心理韧性,不仅能共同构筑青少年的"心灵防护网",助力他们更好地应对未来学习与生活的挑战,更能在长远意义上为他们的人生幸福奠定坚实基础。

(作者邓林园系北京师范大学教育学部教授,陈沛汶系北京师范大学教育学部硕士研究生)

视觉中国 供图

上海市徐汇区建襄小学:
心理韧性培育进校本课程

陈静

重视学生的情感教育和心理健康教育是上海市徐汇区建襄小学的传统。我们在教学实践中,发现个别学生面临较为严重的"心理脆性"问题,缺乏抗挫折能力,于是将心理韧性培育融入学校培养目标,纳入学校课程体系,多方位、多渠道培育学生心理韧性。

课堂文化是培育学生心理韧性的重要基础,学校在这方面下了很大功夫。一是充分发挥学科优势,提升心理韧性培育的课堂自觉。学校组织各学科组开展研修,寻找心理韧性培育目标与学科课程标准之间的融通之处,达成实践共识,同时充分整合教材资源,在教学内容和实施方式上将心理韧性培育的内容进行有机融合与自然渗透。

二是构建良好的课堂氛围,营造心理韧性培育的课堂文化。我们组织教研组、备课组教师共同商议课堂行动公约,促进教师转变观念、积极行动;学生们也自主制定了班级公约,目标主要是促进学生在自主的、具有松弛感的课堂氛围中培养自律与专注的习惯,在和谐的课堂氛围中培育心理韧性。

三是努力改进教学设计,推动心理韧性培育的课堂实践。在课堂中培育学生的心理韧性,需要不断突破原有的课堂样态,给教师带来很大挑战。教师需要先提升和改变教育理念,对"学习是怎么发生的""学生又是如何学习的"这些问题有正确的认知,才能在具体的教学设计与实施中,创设具有挑战性的真实情境,搭建有助于问题解决的学习框架,提供有团队合作、人际支持的课堂氛围等,从而真切关注到每一个学生的需要和成长。

学校注重加强心理韧性校本课程的探索与研发。一是提升教师的心理韧性水平。邀请专家进行培训,提升教师在社会与情感理论方面的认识和水平,指导教师掌握常用的心理辅导知识和技巧,帮助他们提升社会情感能力和心理韧性水平。二是组建攻坚团队由点及面。组建教师攻坚团队,聚焦心理韧性"坚韧、乐观、自强"三大维度,针对小学各年级学生不同的认知水平、心理特征,制定了针对不同年级学生的心理韧性基本发展要求,努力做到年级之间有呼应、有递进,维度之间有融通、有区别,并覆盖学生日常的学习与生活内容。在课程上按照"模块—主题—课时"的结构来整体架构课程,由点及面带动全体教师参与。三是形成课程实践的基本范式。逐渐打造并形成了"四心"校本课程的范式,即"心放松、心探索、心共鸣、心自问",在课程实施中培养学生的积极心理品质,同时在教学研修中有效运用课堂观察量表、典型案例等工具,提升校本专题课程的实施质量。

培育学生的心理韧性是一项系统又复杂的工程,只有不断强化多层次、全方位的学校、家庭、社会支持系统,各方协同努力,才能有效助力学生健康发展,帮助他们拥有坚韧品质和健全人格。

(作者系上海市徐汇区建襄小学校长)

山东省临沂市兰陵县第十三小学:
心育活动呵护师生心理健康

赵延东 王艳丽

育人先育心。为提升学生的心理健康素质,为师生创造良好的教育生态,山东省临沂市兰陵县第十三小学开展了"三位一体,为心护航"的心理健康教育特色活动,收到了显著成效。活动主要包括三个方面:以学生为主体,多样途径护"心";以教师为载体,夯实"育心"活动;以家长为基础体,筑牢"育心"防线。

在以学生为主体方面,开展了丰富多样的心理健康教育活动。每个学期初,学校除了定期开展心理健康筛查外,还通过班主任的日常行为观察和心育委员发挥的纽带作用,及时掌握学生的心理健康状况,让孩子们尽快适应新学期的学习生活。

班主任会在家长群中宣传心理教师的重要作用,引导家长重视孩子的心理和情绪状态,并鼓励家长如发现问题可及时联系或预约心理教师进行咨询。

学校还注重搭建师生之间心灵沟通的桥梁。每个班级都有自己的"知心姐姐"信箱,由班主任负责管理和回信,同时在校园一角还设有一个公共信箱,由学校的心理教师负责管理和回信,让教师能及时了解和疏导学生的困惑和压力。

主题班会也会以灵活多样的形式融入心理健康教育内容,比如情景剧展示或开展团体游戏,帮助学生有效提高情绪调控、人际交往、团结协作等能力。心理涂鸦社团是学校的一个特色社团。每周都会有不同的主题,比如对考试的感受、亲子关系、师生关系等,让学生自由地通过涂鸦宣泄情绪、释放压力。

对于已经筛查出的有心理问题的孩子,由专业的心理教师上团体辅导课和进行个别辅导。对于较为严重的学生,会建议家长及时转到专业的心理机构进行治疗。

在以教师为载体方面,学校着重通过一系列活动提升教师的心理健康水平和专业指导能力。每学期学校会开展教师心理团建、心理调适体验活动如冥想、团体沙盘等,并通过每月一次的心理健康调查,了解教师的心理状况,帮助缓解教师自身的心理压力,为他们创造舒心的工作环境。还会对各科教师进行心理健康教育知识培训,从内容、方法、注意事项等方面提供指导。

在以家长为基础体方面,学校主要是通过加强家校沟通,帮助家长树立科学教育观,并学会一些心理疏导方面的实用方法。

比如利用家校"联系卡",加强教师与家长的沟通,并及时反馈学生的表现。通过家长会、家访等途径,对家长进行心理健康知识普及和相关指导,引导家长科学、理性地对学生进行心理疏导。

通过创设环境及组织亲子共读、一起做家务等多种亲子互动活动,努力让教师、家长和学生形成一个互相作用的有机整体,共同为学生心理健康水平的提升和成长环境的优化创造条件。

学校此项心育特色活动于2020年实施以来,因效果良好被其他学校纷纷效仿,形成了良好的示范和推广效应。

(作者系山东省临沂市兰陵县第十三小学教师)

社址:北京海淀区文慧园北路10号 邮政编码:100082 电话中继线:010-82296688 发行单位:北京市报刊发行局 发行方式:邮发 京海市监广登字20170213号 印刷:人民日报印务有限责任公司 定价:每月36.00元 零售每份:2.00元