

实施学生心理健康促进行动 培育全面发展的时代新人

彭玮婧 段慧兰

心理健康是学生全面发展的前提和基础。促进学生心理健康,是建设和谐校园、和谐社会的内在要求,是培育全面发展、担当民族复兴大任时代新人的应有之义。近年来学生心理健康问题频发,引发全社会普遍担忧,也成为摆在党委、政府面前一道亟待破解的难题。解决这一难题,不能仅是被动筛查、干预,更重要的是关口前移、找准病因,有针对性地做好防治,形成系统应对学生心理健康问题的“治本之策”。

坚持系统观念,找准导致学生心理健康问题的源头因素

心理健康问题何以形成?首先需要追本溯源,探明心理健康的本质。心理健康,是在成长和发展过程中,认知合理、情绪稳定、行为适当、人际和谐、适应变化的一种完好状态,是健康的重要组成部分。即人们能够不断学习有效的方法和技能,改变自身行为模式和应对策略,以适应不断变化的环境,同时促进自身成长。心理健康不是终极目标或最优标准,而是每个人在适应自身发展与环境变化时需要主动维持且促进的状态。基于此,我们可以从学生成长的环境变化与个体发展的阶段特征中找到其心理健康问题的成因。

社会节奏不断加快。当今社会,学校、家庭、学生个人普遍被越来越快的前进节奏裹挟,产生了群体焦虑。一方面,有的学校忽视“教育应尊重学生身心发展规律”基本常识,追赶教学进度、增加考试频次,使学生承受了与其心理发展阶段不相适应的压力与负荷。一些具有“高显度”的活动、指标成为教育评价的主要手段,学生的成绩和成就被赋予过高价值,而内在的个体价值被轻视。趋于表浅和功利的评价让部分学生成为“精致的利己主义者”,还有些学生由于得不到外界认可,进而怀疑、否定自己。另一方面,有的家庭不断“抢跑”,实施超前教育,不仅牺牲了孩子应有的快乐,造成自主性、创造性的缺失,还带来了知识过载。研究表明,人的工作记忆容量是有限的,当学生被知识塞得太满,会来不及深入思考、沉淀,难以深度体验求知探索的乐趣与突破困难后的喜悦,学习的意义感骤降,学习效率与效果也会大打折扣。

教育期望不断提高。新时期,人民群众对高质量教育的需求与教育优质资源供给不足的矛盾日益突出。一方面,许多家长过多关注孩子的课业辅导和学习成绩,而忽视其心理健康与人格发展。这种成绩驱动式的家庭教育不

仅使孩子被过高的教育期望所“绑架”,还让他们难以感受到家庭本该有的温暖和轻松,内心压力无处排解,焦虑无处释放。另一方面,同伴友谊本可以为紧张的学习生活增添乐趣、缓冲压力,但高期望带来的高竞争却在学生群体中蔓延,学生之间难以发展出良性互动和深厚友谊。竞争伴随输赢,由此还带来学生对群体中成绩落后者的歧视、排斥。

家庭结构日趋多元。在社会转型背景下,我国家庭结构和居住模式正发生显著变化。一方面,离婚率呈逐年上升趋势,离异家庭增多。父母离婚虽不是影响子女心理健康的决定性因素,但离婚前后的父母冲突会对他们产生影响。另一方面,随着人口大规模流动,进城务工人员增多,留守儿童、进城务工人员、隔代抚养儿童不断增加,生活环境的不稳定、亲情的缺失成为影响孩子心理健康的重要因素,身处其中的孩子往往需要获得更多情感支持、学习更多应对生活应激的策略。

信息技术带来冲击。科技的进步和互联网的普及,在为学生拓宽视野、提供便利学习途径的同时,也带来了信息筛选的挑战和对学生内心的干扰。一是长期使用社交媒体、面对面交流机会减少,使学生适应复杂环境尤其是人际环境的能力减退;二是短视频已成为学生电子产品的首要应用,它精准推送个性化内容,增强了学生电子产品使用黏度,更易造成网络沉迷和手机依赖,而网络“短平快”信息加剧了知识获取的碎片化,在一定程度上削弱了学生的注意力和思考力;三是鱼龙混杂的网络环境中存在不少对“一夜暴富”“快速成名”的宣扬和推崇,无形中加剧了学生因比较而产生的“相对丧失感”,滋生浮躁、焦虑、失衡等心态;此外,网络环境中的欺凌、与暴力色情有关的游戏等都是学生心理健康的巨大隐患。

成长环境的变化,使学生发展呈现出一些新特征:善于接受新信息,但认识片面、理解不够深刻,思想容易陷入偏狭;表达愿望增强,看重自己的观点和权利,不轻易信服于外界的“说教”;等待期变短,延迟满足的能力下降,生活历练缺少,意志品质磨炼不足;注重精神需求,渴望被认同,却又有着越来越强的边界意识,人际支持不足;更早、更快地接触复杂世界,展现出“早熟”的一面,却缺乏价值观的支

撑,容易陷入抑郁和迷茫等等。然而大多数家长和教师对当代学生的心理特征变化浑然不觉,依然用过去的思维方式培育今天的学生,以致效果不佳甚至适得其反。

实施健康促进,做好学生心理健康问题的预防治理

防治学生心理健康问题,须针对“致病因素”实施心理健康促进行动,培养学生积极心理品质和健全人格,并协力为其营造良好的教育成长环境,为其终身幸福奠基。

强化学生心理素质。倡导“每个人是自己心理健康的第一责任人”,鼓励学生维持健康的生活方式,对自己的生命承担起责任,并实现对生命活动的有效管理。学校须五育并举促进学生心理健康,通过以德育心、以慧强心、以体强心、以美润心、以劳健心,培养学生开放理性的思维、好奇心与求知欲、探究能力和创新精神、持之以恒的意志品质、健康的审美情趣等;扎实推进心理健康教育,为学生普及心理健康常识,教授其应对成长过程中各类问题的基本技能,比如心理问题识别与求助、情绪觉察与调适、亲子沟通与冲突处理等,以提高心理健康素养。

优化校园心理环境。校园心理环境包括物理和人文两个维度。其中物理环境包括学校环境外观与内饰、学校的规模与师生比、教室座位的排列组织、教学资源的获得等;人文环境包括学生被公平对待的程度、学生之间的竞争程度、师生参与学校决策的程度、教育教学质量、家校沟通与合作的程度等。学校须重视校园心理环境建设,“以学生视角看校园”,避免张贴引发学生过度紧张、焦虑的标语和图示,



以劳动教育促进大学生心理健康

董文辉 阮曼

教育部等十七部门日前联合印发《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)》,明确提出以“五育并举”促进心理健康,强调“以劳健心”。在信息化时代,挖掘劳动教育所蕴含的价值观引领、心理疏导及人格塑造功能,通过深化劳动教育促进大学生心理健康具有重要意义。

在劳动教育中培育大学生积极人生态度

积极的人生态度是大学生心理健康的重要前提。当前,受经济全球化和多元文化冲击,个人主义和享乐主义蔓延,亟须警惕形成不劳而获、坐享其成的不良价值取向。鉴于此,应通过劳动教育培育大学生积极进取的人生态度。

加强马克思主义劳动观教育。马克思曾指出,“我的劳动是自由的生命表现,因此是生活的乐趣”“我在劳动中肯定了自己的个人生命,从而也就肯定了我的个性的特点”“劳动是我真正的、活动的财产”。这说明劳动是人的本质,人只有在劳动中才能确证其本质力量、实现自我。应通过加强马克思主义劳动观教育,增进大学生对劳动的认知和认同,引导其杜绝“躺平”“佛系”“摆烂”等消极心态。

充分发挥劳模等先进人物的示范作用。少数大学生认为劳动又苦又累,有逃避劳动的心理。应常态化邀请劳模进校园讲述奋斗历程,引导大学生深刻认知劳动光荣、劳动幸福、劳动者最美丽,进而积极投身劳动实践。

将劳动教育纳入大学生评价体系。长期以来,从小学到大学,应试教育的“指挥棒”弱化了劳动教育的地位,不利于学生心理健康。应将劳动教育与高校专业课程设置、学科发展、校园文化建设紧密结合起来,并纳入评价体系,以激发大学生的劳动热情和积极性。

在劳动教育中疏导大学生不良心理情绪

及时疏解和释放不良心理情绪,是获得健康心理的重要途径。随着社会节奏加快,“内卷”现象较为普遍,大学生容易因此产生焦虑不安、紧张无助甚至抑郁等不良心理情绪,劳动教育应着力予以疏解。

鼓励大学生开展身体力劳动。科学研究表明,体力劳动如同运动一样,能使人的血液循环、新陈代谢速度加快,并增加多巴胺分泌,有

助于疏解焦虑情绪、维持良好心理状态。与此同时,规律性的体力劳动能够使大学生养成良好活动习惯,有助于心理健康效益的持续发挥。

加强大学生劳动技能培训。劳动技能培训旨在提高受训者的动手能力和专业技能,大学生可以兴趣爱好为切入点,把注意力投入到具体的技能操作中,在兴趣支撑和能力提升中逐步建立劳动自信 and 劳动自觉。与此同时,劳动技能实操通常为多人配合、分模块进行,有助于大学生增强沟通能力和团队协作精神,并在可视化的劳动技能成果中获得自我价值肯定。

组织大学生参与社会实践活动。在互联网时代,大学生长期浸泡在虚拟网络空间,容易出现“社交恐惧”“网络成瘾”等心理问题。高校应经常组织义务劳动、志愿活动、素质拓展等社会实践活动,引导大学生克服社交障碍,提高社交能力,缓解网络依恋。

在劳动教育中塑造大学生健全心智人格

拥有健全的心智和人格是大学生心理健康的重要表现。当前,面对复杂多元的社会思潮和社会环境,大学生需要以高强度的心智付出快速适应社会发展,这进一步加大了其心理压力。鉴于此,劳动教育应着力塑造大学生健全心智和人格。

在劳动中塑造自立自强的独立人格。劳动不仅仅是获得报酬的方式,更是提升人格的途径,人的众多优秀品质都是在劳动过程中形成的。应引导大学生牢固树立劳动光荣的理念、养成良好劳动习惯、培养吃苦耐劳的品质,不断在劳动中磨炼心智,通过劳动逐步拥有独当一面、勇于开拓、积极进取的人格力量。

在劳动中砥砺顽强意志。劳动是人们在社会生活中维持自我生存和自我发展的唯一手段,也应成为砥砺大学生顽强意志的主渠道。应充分发挥劳动在促进人的全面发展中的积极作用,使大学生在朴实勤奋的劳动中“苦其心志、劳其筋骨”,在苦与累的现实感受中增强正视挫折、百折不挠的意志力。

在劳动中增强社会责任感。人的本质属性是社会性,社会责任感是健全人格的重要组成部分。高校应在家校社联合育人机制下,大力开展崇尚劳动、热爱劳动、辛勤劳动、诚实劳动等主题教育活动,深化大学生对“人人为我,我为人人”的情感认同,全面提升社会责任感,不断健全心智人格。

(作者均系湖南省中国特色社会主义理论体系研究中心长沙理工大学基地特约研究员)

依托传统体育教育提升农村儿童身心健康水平

张毅 陈捷

湖南传统体育类非物质文化遗产非常丰富,大多兼具趣味性、竞技性、文化性、技术性,具有十分独特的育人功能。《湖南省体育发展“十四五”规划》提出,要大力推广武术、太极拳、健身气功、龙舟、舞龙舞狮等民间民俗传统体育运动项目和少数民族传统体育运动项目。充分挖掘湖南传统体育项目的育人功能,将其有机融入偏远山区的体育教育,不仅能提升广大农村儿童特别是留守儿童的身心健康水平,还可促进乡村地区非遗人才培养,助力乡村振兴。

立足趣味性和表演性,增强儿童自信心自尊心。农村儿童特别是留守儿童因为缺乏必要引导,通常对参与学校学习和体育运动缺少兴趣。因此,激发其参与体育运动的兴趣成为体育教育的重要方面。湖南很多体育项目直接来源于乡村节庆民俗、民间游戏,具有很强的生活性、趣味性。可以因地制宜、因势利导,在农村体育课程设置中引入这些体育项目,培养儿童的参与兴趣。湘西州龙山县在体育教育中开展“艺术大课间”活动,将土家族摆手舞、“咚咚咚”等传统体育与游艺项目推广到校园,深受学生欢迎。湖南诸多传统体育项目还和音乐、舞蹈等艺术形式密切相关,具有较强的艺术性和表演性。学校可以在开展此类体育项目教学基础上,通过举办校园文化节、体育运动会等形式,给农村儿童特别是留守儿童提供展示自我、增强自信心和自尊心的平台。

突出集体性和竞技性,提升儿童社会适应能力。农村儿童特别是留守儿童普遍性格内向、孤僻,也会因为情绪控制力不强导致情绪波动、行为冲动,社会交往和适应能力有待提高。湖南大量民间体育活动具有鲜明的集体性和竞技性。比如瑶族的毛球(木头球)、湘西地区的多人秋千、全省各地的舞龙、龙舟竞渡等都是集体合作的体育项目,又带有一定的竞技性和挑战性。在农村体育教育中引入集体性和竞技性传统体育活动,可以有效引导农村儿童特别是留守儿童学习如何与其他成员相互交流与帮助、相互竞争与合作,从中体会到人与人之间的相互关爱和相互尊重,从而走出相对封闭的心理世界,形成开放、健康的社会心态;增强他们克服困难的意志、挑战自我的勇气以及集体

荣誉感 and 团队拼搏精神,塑造其积极乐观的生活态度,从而更好地融入到社会网络中。

彰显文化性和道德性,培养儿童健康健全人格。传统体育项目是中华民族优秀传统文化的生动载体,具有一定的道德教育功能。依托传统体育项目发展农村体育教育,可以让农村儿童特别是留守儿童沉浸式参与文化遗产的传承保护,从而引导他们形成对中华优秀传统文化的认同和热爱。很多传统体育项目具有丰富的品德培养内容。比如源自农耕文化的竞技类体育运动体现了人们勤劳淳朴的创业精神、敬畏自然的和谐理念,源自渔猎文化的武术类体育运动则彰显了人们刚健自强的奋斗意志、不畏艰难的不屈品格。正所谓“外练筋骨皮,内练一口气”,依托传统体育项目特别是特色武术运动项目发展农村体育教育,不仅能够很好地塑造农村儿童特别是留守儿童的精神风貌,还可以引导他们体会和认同这些项目中蕴含的积极价值观念,有助于培养他们健康健全的人格和良好品德。

着眼技术性和应用性,促进儿童成才与乡村发展。《湖南省人民政府办公厅关于加强非物质文化遗产保护工作的意见》提出,要积极通过社会教育和学校教育等途径,使非物质文化遗产的传承后继有人,能够继续作为“活”的文化传统在相关社区尤其是青少年当中得到继承和发扬。我省偏远山区大多为民族聚居区,各地区都有独具特色的民族、民俗体育文化传统。依托传统体育项目发展农村体育教育,就应该对相关资源进行深入发掘和创新转化,将具有地域和民族特色的体育文化传统引入学校体育课程;建设学校教育和社区教育良性互动机制,积极依托各类展示平台和传习场所,为体育类非物质文化遗产的传承发展发现、输送和培养人才;努力构建农村儿童体育教育与乡村文旅产业的融合发展格局。着眼传统体育项目的技术性和应用性开展乡村体育教育,可以为非遗保护、传承发展、产业转化预备人才,也可以通过文旅产业振兴繁荣偏远山区经济,进而反哺农村体育教育,形成良性发展格局。

(作者分别系长沙职业技术学院宣传处副处长,湖南省中国特色社会主义理论体系研究中心长沙市委基地特约研究员)

减少一些不必要的、给学生带来过多干扰的活动,为处于弱势的学生提供更多学习支持与帮助,邀请学生参与学校管理,促进师生间的交流与合作,减轻教师工作负担,尊重学生的成长规律。总之一要回归教育本质,让学生体验到安全和有序,提升师生的参与和合作,维护校园的公平和公正。

柔化家庭教育环境。家庭是学生赖以生存的微系统,对其成长至关重要。要引导家长改变“唯分数论”的片面成才观,理性确定孩子成长预期,既引导孩子追求卓越,又能接受孩子的平凡、尊重其成长规律和主观意愿;积极提升家长的亲子沟通能力,做到认真倾听、好好说话,“感同身受”,让孩子在与家人的良好互动中释放天性、享受爱与被爱;培养家长把握教育时机的能力,使其了解孩子在不同发展阶段的特点,知道哪些情况需要重点关注,哪些情况不必过度关注,能够在孩子遭遇挫折、挑战时给予及时支持与帮助;引导家长创设有益于孩子探索的养育环境,保障充足睡眠,减少电子产品使用,增加户外活动,让孩子在真实的生活情境中学会交往、习得规则,练就生活技能。

净化社会与网络环境。鼓励政府部门和相关组织采取一系列措施改善学生生活环境。各级政府应制定实施促进学生健康成长的政策体系和公共服务体系,比如丰富文化服务供给,在社区拓展学生活动空间,增加运动场馆建设,加强面向学生服务的从业人员队伍建设,增设安全游戏活动场所和设施;大力加强学生心理健康教育资源建设,提高心理健康服务的可及性与可获得性;对校园周边环境开展集中专项治理,查处影响学生身心健康的食品、文具、玩具、读物、游戏等;加强网络环境治理,聚焦网络直播、网络游戏等学生上网重点区域,及时发现并处置危害学生身心健康的不良信息;互联网企业应增强社会责任感,加强日常监管,为学生身心健康发展营造积极向上的网络环境。

(作者分别系湖南省教育科学研究院心理健康教育与生涯发展研究中心主任,湖湘青年英才;湖南师范大学教育科学学院研究员,湖南省普通高等教育研究基地首席专家)

陈曼静

党的二十大报告提出,要“弘扬中华优秀传统文化,加强家庭家教家风建设”。近日,教育部等十七部门印发《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)》,提出“加强家庭教育指导服务”“引导家长关注孩子心理健康,树立科学养育观念,尊重孩子心理发展规律,理性确定孩子成长预期,积极开展亲子活动,保障孩子充足睡眠,防止沉迷网络或游戏”。

近年来,大量亲子教育咨询机构的数据显示,心理咨询数量逐年递增,心理健康问题逐渐呈现“低龄化”发展趋势。家庭环境及家庭教育模式对于子女心理健康水平、人格发展影响颇大,这已成为心理健康教育领域的共识。良好的家教家风可以助力孩子形成良好个人品质、保持心理健康状态。

共同参与,加强陪伴

良好的家庭氛围是孩子心理健康的基石,高质量的父母陪伴是良好亲子关系关系的催化剂。

积极参与,共担家庭养育责任。亲情陪伴是家庭生活的主要部分,“父爱如山,母爱如水”,父母共同参与孩子成长过程,会增强孩子的安全感和自信心,进而形成良好品格,父母经常陪伴孩子,孩子的心理会更加健康。

减少家庭矛盾,创设温馨家庭环境。应注重营造充满温情、信任、尊重、和谐的家庭环境,努力减少家庭矛盾,让陪伴孩子的过程成为正向情感交流和正能量传递的过程,比如临睡前陪伴孩子阅读,轻松交流分享阅读心得;利用周末时间带孩子去公园运动,让孩子亲近自然、放飞自我,学会释放压力、调控情绪。

丰富家庭文化活动,培养孩子兴趣爱好。家长注重培养孩子良好兴趣爱好,能促进孩子健康成长。家长可通过开展亲子议事厅、亲子厨房、亲子健身房、亲子旅行社、亲子书房等有趣活动,与孩子旅行共庆、共议、共学、共聆、共行动、共成长,让孩子被看见、被重视、被关爱,帮助他们建立内心的笃定感、自我价值感以及自信心,助力孩子塑造积极的人格特质。

言传身教,善于观察

家庭教育是整个教育链的基础和关键。要想孩子健康成长,父母须以身作则,为其树立良好榜样;同时善于观察,注重激发孩子积极情绪。

以身作则,发挥榜样力量。家长应在“个人品德”“社会公德”“法治意识”等方面对孩子加强教育,并注重通过规范自身行为对孩子产生潜移默化的影响。如让孩子远离电子产品,家长自己要先做到;让孩子坚持学习,家长也要一起打卡。家长发挥榜样力量,可让孩子增添克服困难的勇气。

善于观察,发现孩子长处。家长应细心观察孩子在学习和生活中的优势与美德,通过表扬、肯定、赞许等激励方式,引导孩子不断努力、积极实践,让孩子从擅长的事务中获得愉快、满意的亲身体验,看到不一样的自己,从而拥抱幸福、获取乐观的积极心理情绪。

尊重差异,平等交流

家长应尊重孩子的个性特征、独立意志、个性化发展需求,树立并坚持非功利化的教育理念,积极营造和谐的亲子关系。

尊重个性,积极肯定欣赏。每个孩子都是独立的生命,都有自身的优点和长处,家长应学会发自内心地尊重和理解孩子,给予肯定欣赏、积极引导。比如不要随便将自己孩子与别人的孩子做比较,应结合孩子自身实际情况,经常帮助其梳理一段时间内的进步和变化,使孩子正确看待自我、实现快乐成长。

乐于倾听,走进心灵深处。家长应让孩子更多地参与家庭事务和家庭决策,倾听他们的建议,增强其幸福感和主人翁意识;家长应抓住生活小事,利用闲暇时光,以朋友身份多和孩子交流思想、沟通感情;家长应理性对待孩子在成长过程中出现的问题,善于克制情绪、平静分析问题,积极维护孩子心理健康。

教学相长,不断成长

儿童教育专家尹建莉指出:“教育的真正准备是完善自己,家长必须意识到,想把孩子教育好,首先要自己成长。”家长应积极学习,廓清对孩子心理健康问题的认知,与孩子一道不断提高预防和处理心理健康问题的能力。

寻找合适时机,进行专门训练。家长应学习科学疏导心理情绪,预防心理问题的发生与发展;在家庭内开展生命价值与意义教育,加强孩子心理韧性与抗挫抗压力的专门训练。

善于学习,提高自身心理韧性。家长可依托学校、社区及社会组织提供的心理学课程和资料等提高自身心理韧性。比如湖南省妇联依托湖南师范大学成立了省家庭教育研究中心,建有专家库、问题库、案例库等,可供家长开展自主学习,不断提高心理韧性建设能力,进而引导帮助孩子实现健康快乐成长。

(作者系长沙职业技术学院宣传处副处长,湖南省中国特色社会主义理论体系研究中心长沙市委基地特约研究员)

