

校舍越建越豪华,教学现代化技术越来越先进,教师的待遇也在改善,但这些“华美”非但与人的幸福无关,反而会加剧人的不幸——

中国孩子幸福指数低位徘徊

“缓解学习考试压力”、“提高学习积极性”、“学习兴趣和习惯的培养”、“与同伴和家长愉快相处”、“自信的提升”,亚洲积极心理研究院理事长倪子君在首届中国国际积极心理学大会上公布了《高中学生积极心理教育调查》,调查显示这5项是高中生最希望接受的积极心理教育内容。

“最希望接受的”也就意味着“最缺乏的”,学习考试的压力仍然是目前高中生面临的最大的心理困惑。

尽管教育部早就下文要求中小学应该配备心理老师,尽管与身体健康相比,心理健康同等重要,甚至更为重要,但比起为身体健康而开设的体育课来,80%的学校的心理课在课程设置、课时安排、师资配置等方面,其关注程度远远不够。

“我们学校有86个教学班,学生3000余人,教职工数量320人,特级教师和高级教师共有62人,但我们学校原来只有一名专职的心理老师。”北京一所区级示范校的校长说。目前,中国中小学校积极心理健康教育仍然举步维艰,得不到应有的重视。

首届中国国际积极心理学大会的主题就是探讨如何帮助人们寻求获得幸福的方法。孩子是一个家庭最大的希望,因此,如何增加孩子的幸福感,如何让孩子找到获得幸福的方法,也成了专家们的关注点。

没有幸福的老师哪有幸福的学生

“一批批的学生被这种教育压得气喘吁吁,广大的教师也心力交瘁。”一位校长在大会分论坛上的发言,立刻引起了不少参会老师的共鸣。

一位来自中学的心理老师说:“现在都说学生压力大,其实我们的压力也大,学生身上的压力我们同样要承受,甚至比他们承受的还要多,因为我们不仅要承受考试、升学的压力,还有评级、晋升等等很多压力。”

本报社会调查中心曾对90964名公众进行了“中国教师健康状

况调查”。调查发现,85.3%的人认为教师是一个辛苦的职业。

“一轮一轮的教育改革,最累的就是我们这些老师。要符合教改的要求,我们必须比以前付出更多的努力。”关颖是北京的一位中年数学老师,她介绍,中学教师既要应付学校对老师讲课的抽查,还有汇报课的展示,同时还要开展学生工作、组织班会,“所有这些再加上高考、升学率的压力,儿子总抱怨我回家就皱着眉头,很少看到我笑。”

“入学率在提高,校园在美化,校舍在越建越豪华,教学现代化技术越来越先进,教师的待遇也在改善……但是,如果没有着眼于人的发展,这些“华美”非但与人的幸福无关,反而会加剧人的不幸。”天津市第四十五中学校长杨远芳说,在片面追求成绩的评价体系下,家长、教师们也往往过度看重学习成绩,这样的教育形势形成的升学、评价等竞争压力正逐渐使教育远离应有的幸福。

没有幸福的家长哪有幸福的孩子

被应试教育压得喘不过气的老师认为,孩子们离开了学校就应该是幸福的了,但是,北京大学人格与社会心理学研究中心主任王登峰却不同意这样的说法,他说:“孩子们幸福感的缺失,最大原因来自父母。孩子们很可怜,他们基本上没有什么可以感到幸福的事情。”

王登峰说,现在的很多年轻家长对孩子“只生不养”,孩子出生之后就扔给祖父母或是保姆,殊不知对孩子来说拥有再大的房子,再多的玩具,都不如跟父母在一起讲故事更加幸福。

几年前杭州一中学公布了对全校学生展开的幸福指数调查。结果显示总分100分的记载卡,一些学生只得了70多分。特别让人感到意外的是,这些记载卡只有70多分的学生,不少是家庭条件富裕,成绩也不错的孩子。其中一个幸福感很低的孩子提出的要求是:“我只是希望周末可以



8月7日,首届中国国际积极心理学大会在清华大学举行,来自国内外的专家在认真听会。

和爸爸妈妈一起出游,哪怕逛逛西湖也可以。”

疏于陪伴孩子只是造成孩子不幸福的一个方面。倪子君他们有一项专门针对父母教育与儿童心理健康的研究,专门针对12岁以下儿童的父母进行了访谈。

在访谈中,低年龄段孩子的母亲提到的一些她们认为很困难的关于孩子教育、情绪等方面的问题,在较大年龄孩子的母亲看来是非常正常的,随着孩子的成长可以自然解决的。这一点引起了访谈者的注意,也证明了在现今中国家庭只有一个孩子的情况下,父母往往没渠道获得培养孩子积极心理和情绪方面的知识,使自己往往困于一个没有必要过于担心的问题上。

我国多位儿童心理学专家指出,孩子是能非常直接地感受到父母,尤其是母亲的情绪的,因此,若想让孩子拥有积极健康的情绪,家长首先要学会管理自己的情绪。

增加心理弹性,教会学生幸福的能力

虽然,孩子们的心理健康问题已经得到了全社会的高度重视,但是综观这些年来我国心理健康教育,更多的还是堵窟窿的状态,“这是一种应急性心理健康教育,它往往是等问题出现了、事情发生了,心理健康工作者才出现,而防患于未然的心理健康教育并不多。”天津市教育科学研究院副教授曹瑞认为,每个学生身上都蕴藏着克服困难、自我发展的潜力,心理健康教育的目标在于通过各种途径去挖掘和发展心理弹性而不是针对个别问题学生进行疏导和治疗。

曹瑞认为在对青少年进行抗挫折教育时,不应简单地把儿童看作被动的接受者,要认识到他们的主动性,他们有能力自己帮助自己。

著名心理专家、中国心理学会理事长林崇德说:“我从来都反对消极心理学观,当我看到某些媒体片面地报道大学生、中学生心理不健康的人达到百分之三十多、五十多、七十多的时候,我曾风趣地对教育部某位司长说:教育部可以下令把大学、中学、小学通通改成精神病医院。”

不少心理专家指出,不能总把目光聚焦在那些出了问题的地方,要让孩子们用积极的心态来对待心理现象,激发他们潜在的积极品质和积极力量,从而使每个孩子都能顺利地走向属于自己的幸福彼岸。这是一种教会学生自己寻找幸福的能力。

“其实幸福是可以学习的。”倪子君说,在8月8日的积极心理学大会的一个分现场,倪子君用“心理测试”证明自己的观点,她指着幕布最右侧的一个字让大家凝视3秒钟。

3秒钟后,她让大家说出整个幕布最下端到底有什么图案,结果注意力都在最右侧字上的观众无人能答。“当一个人过分关注自己不幸福的点,就会忽视其他很幸福的东西。”倪子君说。

倪子君建议,幸福教育要从中小学开始,在校园、课堂中要引导孩子避免过多关注不幸福的事情,感受更多的积极情绪;培养孩子亲和、智慧、谦逊等人格特征;营造民主、公平、互助、温暖的校园、班级、课堂氛围,让孩子知道,不是成功的人才幸福,而是幸福的人才成功。

曹瑞则认为要让学生们拥有幸福的能力,关键的是增强学生心理的弹性。“应该增强学

生心理弹性的培养。进行心理健康教育的时候,应该正确认识儿童的能动性,发展儿童的积极性。”

她认为,这种培养并不要求教师在课表中再加上一节,它不像专业技能那样,需要对儿童进行专门的训练。在日常的教学活动中,教师需要为孩子们提供充分的机会来发展与弹性有关的行为,比如可以从学生的学业适应、人际关系、行为问题、情绪和心理适应等几个方面来衡量。从很小的方面一点一滴地入手,逐渐深入,这样就可以促进弹性的形成。

“忽视潜能开发和心理素质培养的教育内容最终导致了心理健康教育缺乏实效性,使实现学生人格健全发展的目标只能是一句空话。”曹瑞说。

(据《中国青年报》)

相关链接

什么是幸福指数

幸福感是一种心理体验,它既是对生活的客观条件和所处状态的一种事实判断,又是对于生活的主观意义和满足程度的一种价值判断。它表现为在生活质量满意度基础上产生的一种积极心理体验。

而幸福指数,就是衡量这种感受具体程度的主观指标数值。如深圳社科院在做“和谐深圳”社会调查考评时,分三类指标测量居民的幸福感受。



孩子不愉快,父母也伤心。