

“让学生更有生命力”系列报道之一

编者按:
近年来,中小学生心理健康问题已成为牵动千家万户的教育痛点与社会焦点。如何超越传统的问题干预模式,构建促进学生全面发展的心理健康教育新格局,让学生拥有并绽放出蓬勃向上的生命力?本报策划“让学生更有生命力”系列报道,首期刊发专家观点,聚焦——

培育内在生命力,让学生向阳而生

□本报记者 言 宏

在学业压力、社交焦虑、家庭期待等多重挑战下,心理健康教育如何突破“问题干预”的局限,真正赋能学生的终身发展?中国人民大学心理学系教授俞国良提出,心理健康教育亟需一场“理念升维”与“格局重塑”,从“被动应对”走向“主动培育”,从“关注少数”转向“普惠全体”,从“单一手段”迈向“系统生态”。俞国良的思考,为我们勾勒出一幅从“心”出发,培育学生蓬勃生命力的教育图景。它超越了头痛医头、脚痛医脚的局限,指向一种全员参与、全程融入、全域协同的“大心理健康教育”生态。

近日,本报记者专访俞国良,聆听他关于如何让中小学生获得真正健康心理、拥有更强生命力的深度思考。

记者:您呼吁要重新认识心理健康,并对心理健康进行了全新诠释,能否请您简要说一说?

俞国良:心理健康这一概念有个演变历程,这也反映出人们对心理健康认识的不断发展。1948年,世界卫生组织将心理健康定义为“人们在学习、生活和工作中的一种安宁平静的稳定状态”。2022年,世界卫生组织发布的《世界精神卫生报告》重新定义心理健康是“一种精神幸福的状态,使人们能应对生活中的压力,发挥自身能力,学习和工作表现良好,并为社群作出贡献”。

心理健康并非是消极地维持正常状态,如预防、矫正和治疗心理疾病或心理障碍,它更是一种有意识地认识自我、悦纳自我,调节和控制情绪情感,适应社会现实、面向幸福未来,推动人类成长、发展和贡献的最佳心理状态。心理健康意味着一种良好的适应或幸福状态,即个体的各种心理状态保持正常或良好水平,并且自我内部以及自我与环境之间保持和谐一致。这种适应或幸福应是一种高效、满意且持续的心理状态。

记者:在您看来,心理健康的内容和标准是什么?

俞国良:心理健康的内容包罗万象,我仅从人类高级心理活动的类型展开探讨,包括学习活动、人际交往活动、自我活动、适应活动等方面的心理健康。

与学习相关的心理健康标准包括自我满足(从学习中获得满足感)、体脑协调性(在学习中增进体脑发展)、环境适应(在学习中保持与现实环境的接触)、学习习惯(在学习中养成良好的学习习惯)。与自我相关的心理健康标准包括社会自我(个体在工作和社会情景中人际关系的状况)、家庭自我(对家人和家庭的评价与满意度)、情绪自我(个体情绪的倾向性)、人际自我(在人际交往中保持人格的独立性)。与人际相关的心理健康标准包括认同感(在社会交往中的自我认同)、信任感(对父母、教师、领导、同事等重要他人有基本的信任)、合群性(能够被亲友、同事、领导等重要他人接纳)、独立性(在保持个性和差异的前提下实现有效合作)。与适应相关的心理

专家观点

□李云星

当代教育面临着一个日益严峻的现实:学生内心力量的普遍孱弱。这一问题集中体现在三个层面:内在驱动力的匮乏、价值意义感的缺失、行动定力与韧性的不足。具体而言,学生缺乏自主学习的内在动机,过度依赖外在奖惩机制,一旦失去外在督促便动力衰减;难以建立清晰的价值认同和人生目标,精神追求模糊不清;面对挫折挑战时抗压能力不强,缺乏坚韧的意

从“治病”到“育心”,培育学生蓬勃生命力——专访中国人民大学教授俞国良

健康标准包括亲社会行为(对他人和社会有益的社会性行为,涵盖帮助、安慰、分享、合作、爱护等方面)、生活自理(个体最基本的生存能力,体现在饮食、衣着、个人卫生、睡眠、外出等方面)。心理健康的内容与标准并非一成不变,也应与时俱进,不断接受时代和实践的检验。

记者:您提出心理健康教育要从“治病”转向“育心”,具体要“育”哪些核心的心理品质和能力?

俞国良:我和课题组对近192万名中小学生学习心理健康问题进行了系统的分析,探索时间横跨10年。总体而言,我国小学生心理健康问题的检出率由高到低依次是睡眠问题、抑郁、焦虑、攻击行为、退缩、违纪行为和躯体化,其中前3项检出率偏高。小学生整体心理健康状况有“低龄、恶化”的前兆,需要引起全社会的高度警觉。随着学生从初中过渡到高中,其心理状态可能经历从“躁动不安”到“沉郁寡欢”的深刻变化,这种无望感、无力感若未能及时察觉并有效干预,可能酝酿成难以挽回的心理健康危机。

我们要超越“无病即健康”的观点。心理健康不仅是“没有心理疾病”,更是一种积极的、充盈的、富有弹性的状态。要关注学生的积极心理品质,如乐观、心理韧性、感恩、希望感、意义感,特别要关注主观幸福感。

可以说“强韧的心灵”是学生应对未来不确定性的关键“免疫力”。要聚焦“生命力和韧性”。它指个体在面对压力、挑战、逆境时,不仅能够有效应对、恢复常态,更能从中学学习、成长,甚至变得更加强大的能力。这是健康心理的核心体现,也是未来竞争力的关键。“育心”重于“治病”。心理健康教育的重心应从后端的问题干预和疾病治疗前移到前端的积极预防和素质培育。目标是培养能适应变化、克服困难、追求幸福、实现价值的强韧个体。

记者:确实如此。生命力是您近年强调的核心概念。这一概念超越了传统的心理健康定义,更强调个体在复杂环境中蓬勃发展的内在动力系统和抗逆成长能力,能否请您具体阐述这一概念?

俞国良:生命力是个体在动态环境中,以抗逆力为基,以蓬勃力为核,以价值力为魂,实现身心整合、持续成长、创造价值的核心心理能量系统。生命力是心理健康的高级状态和积极目标,包含生理、心理、精神3个维度的深度融合。

抗逆力是生存之基,就是面对压力、挫折、创伤时的有效应对与快速恢复能力。核心要素是情绪调节能力、问题解决技能、压力耐受性、灵活适应力。抗逆力不是“打不倒”,而是“倒后能起”,并在逆境中淬炼出更强韧的心理铠甲。

蓬勃力是发展之核,是积极心理功能的充分激活,包括意义感、希望感、自我效能感、自主性、乐观精神等;是主动创造与成长状态,包括对学习、生活充满热情,能设定目标并持续行动,在挑战中实现自我超越。

价值力是精神之锚,是对生命意义与价值的认知,理解自我存在价值,建立利他性社会联结,也是社会责任与道德情感的升华,将个人成长融入集体、社会、国家发展的使命感。

记者:学校、家庭、社会该如何培养学生的生命力?

俞国良:学校应构建浸润式生命力培育生态。课程重构方面,开发“生命力主题课程”,整合心理韧性训练、积极情绪培养、生命意义探索等。学科渗透方面,在语文、历史、思想政治等学科中挖掘“人类韧性”“文明生命力”案例,可以多学习如长征精神、科学家抗挫故事等。文化浸润方面,打造“容错文化”,营造允许失败、鼓励反思的课堂氛围,建立成长型评价体系,用进步而非排名衡量学生,设立抗逆之星、创意达人等。教师赋能方面,培训教师掌握“心理韧性干预技术”,突出班主任关键作用,通过“成长日志”等追踪学生心理状态,设计班级抗逆力挑战活动。

家庭应成为学生的“安全基地”与“能量补给站”。家长要改变教养模式,避免“过度保护”“高压控制”“过高要求”。高保护剥夺了孩子的自主权,实际上可能导致他们失去自主成长的机会,使其“婴儿化”。高控制弱化了孩子的自我控制能力,父母“无微不至”的精细安排,很可能会导致孩子自控力的低下。高要求强化了孩子的无效感,容易导致孩子自我效能感的降低,这不仅会提高孩子的焦虑水平,甚至还会增加他们罹患抑郁症的风险。

社会要编织支持性成长网络。社区可以开设青少年心理韧性营地,设计野外生存、社区服务项目,建立长者一青少年对话沙龙以传承生命智慧。媒体或者网络平台要减少“焦虑贩卖”内容,增加“平凡奋斗者”纪实故事,严控网络暴力,推广“数字同理心”教育。政策制定者应将“学生生命力指数”纳入教育质量评估体系,为农村校、薄弱校配置专项心理韧性培育资金等。

记者:那学生自己可以做什么呢?您有什么建议?

俞国良:学生应该激活自主成长系统。学生要学习和掌握认知升级工具:可以学习“抗逆思维话术”,将“我完了”转化为“这是个挑战,我可以分步解决”;可以记“意义感日记”,记录每日帮助同学、学会新技能等3件有价值的小事;可以进行行为训练设计,如“微挑战计划”,自主设定阶梯式目标;可以参加社会实践工作,体验“自我价值外化”。

记者:要实现您所描绘的“强韧心灵”培育蓝图,心理健康教育要“对症下药”,我们该如何“下药”?

俞国良:心理健康教育绝非仅仅是心理教师的工作,而是一项系统工程。我们要树立“大心理健康教育观”,用大局观做好当下心理健康教育,即构建“四位一体”协同育人生态。公共政策应着眼于心理健康的可持续发展,科学研究应注重心理健



俞国良:著名心理学家、教育部全国学生心理健康工作咨询委员会副主任、中国人民大学教授,长期深耕心理健康教育领域,尤其关注青少年心理健康。

康的社会效果,干预实践则要从社会服务和个人干预两个方面入手,积极改善社会决定因素对心理健康的影响。这样学校、家庭、社会、专业力量各自承担具体责任,才能真正打破壁垒,实现有效协同。

学校是主阵地。学校应落实“五育”并举,将心理健康教育渗透到学科教学、校园文化、实践活动、管理服务中。增强全体教师的心理健康教育意识和能力,开好开足心理健康教育课,营造积极向上、包容接纳的校园氛围。

家庭起基础作用。家长是孩子心理健康的第一责任人。要提升家长的心理素养,改善亲子沟通方式,营造温暖、支持、理解的家庭环境。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,对青少年健康成长来说至关重要。期待更多父母能够主动学习,把孩子的心理成长看得比学习成绩更重要,不断提升自身的能力与素养,给孩子更好的家庭教育和家庭环境。

社会提供支持网络。社区资源(如青少年活动中心、图书馆)、专业机构(医院、心理咨询机构)、媒体舆论等应形成合力,为青少年提供多元支持,净化网络环境,传播科学理念。社会必须营造积极包容的社会文化,全社会需共同努力,减少对心理问题的歧视和污名化,营造理解、接纳、支持寻求心理帮助的良好氛围。

专业力量发挥支撑作用。加强专业心理教师队伍建设,提升其专业能力;完善筛查评估、危机干预、转介诊疗的规范流程;善用高校、科研院所的专业资源。

记者:中小学心理健康教育的未来发展应重点关注哪些问题?

俞国良:第一,从心理健康教育向心理健康教育与服务并重,着力提供优质心理健康服务;第二,由侧重于中小学生学习行为问题的矫正,向重视全体学生心理健康的促进与心理行为问题的预防转变;第三,着力构建中小学生健康成长的生态系统;第四,加强中小学心理健康教师队伍的建设,强调以实证为基础的教育干预,重视教育效果的评估与反馈。总之,中小学心理健康研究重在深耕细作,心理健康教育重在对症下药,心理健康服务重在追根溯源,心理健康政策制定重在与时俱进。

在联结中培养内心有力量的学生

志品质和持续的行动力。

学生内心力量孱弱的深层根源在于现代教育中联结的断裂。古典教育强调“学以为己”,将教育视为内在秩序、价值与意义建构的整体性过程。然而,现代教育日渐偏离这一本质,导致知识学习与日常生活、文化传承、价值意义之间出现多重断裂。从神经科学角度观察,人脑的神经可塑性需要通过与环境的持续互动来激发大脑结构的积极变化。然而,教育中的联结断裂恰恰阻碍了这种健康的互动过程,从根本上削弱了教育效能。

这种断裂主要表现为三个方面:教育价值的异化——过分追求考试成绩和升学率等外在指标,忽视学生自主性和内在动机的培养;教育方式的脱节——教学内容远离学生真实生活,无法建立有意义的关联;教育生态的失衡——单一评价标准和激烈竞争环境导致人际关系异化,学生难以获得积极的情感体验和正向引导。

面对这一困境,我们需要重新审视教育的本质,倡导联结育人的理念。联结育

人植根于人的整体性发展,将教育本质定义为一种联结的艺术。

联结育人通过三维联结构建学生内心力量的完整体系。其一,情感联结构筑内心力量的情感根基。通过自我情感联结,学生建立与内在自我的深度连接,培养情感觉察和调节能力;通过人际情感联结,发展同理心和情感对话能力,构建和谐的人际关系;通过集体情感联结,培养对集体的归属感和责任感,形成积极的社会情感。其二,心智联结提供内心力量的认知支撑。知识联结致力于学科内外知识的整合及其与现实生活的有机连接;思维联结着重培养多元思维、积极思维、生成性思维等核心思维能力;实践应用联结聚焦问题解决、创新实践和团队协作,促进知识向能力的有效转化。其三,意义联结奠定内心力量的精神支柱。价值联结通过核心价值观培育和文化认同形成,确立学生的精神坐标;社会责任联结培养公民意识、社会参与和公共服务精神,连接个人发展与社会进步;未来规划联结关注目标确立、生涯规划

和精神追求,为学生描绘清晰的发展愿景。

联结育人主张环境浸润、对话互动、体验行动、反思整合等四大行动策略确保理念的有效落地。环境浸润联结策略着力创设联结性的教育环境,通过构建温暖互信的师生关系、创设多元化学习空间、营造积极的价值氛围,形成支持学生全面发展的教育生态,让学生在潜移默化中获得成长的力量。对话互动联结策略主张搭建多层次的交流平台,通过创建深度对话空间、开展思维碰撞、实施价值探讨,建立全方位的互动网络,在真诚的对话中促进学生内在的理解和成长。体验行动联结策略强调在实践中建立联结,通过丰富的身体体验、能力实践、价值行动,建立持续的发展机制,让学生在知行合一的过程中获得真实的成长体验。反思整合联结策略着重促进学生的内在整合,通过系统性的反思活动、整合工具的研发运用、价值反思的深度推进,建设完善的反思网络,引导学生在反思中实现自我超越和提升。

(作者为浙江师范大学教育学院教授、浙江省基础教育研究中心执行主任)



扫一扫,关注“浙江教育报 前沿观察”
微信公众号,了解教育前沿观点