

我们要把怎样的“人” 奉献给未来的中国？

——首届青少年心理安全论坛侧记

□本报记者 冯丽 鲁维娜



论坛圆桌对话环节

10月20日—22日,由中国教育三十人论坛主办的首届青少年心理安全论坛在云南昆明举行。来自全国各地的教育专家、心理学专家、临床医师、一线教师、家长等跨界分享研究成果和实践探索经验,答疑解惑、共同诊疗、观点交锋让这场论坛火爆到会场走廊都坐满了人,也从侧面反映出青少年心理健康问题已经引起全社会高度关注。

◆“50%青少年抑郁症患者为在校学生”

《人民日报》主导完成的《2022年国民抑郁症白皮书》披露的调查结果:目前我国患抑郁症人数超过9500万,青少年抑郁症患病率为15%—20%,在抑郁症患者群体

中,50%为在校学生,其中41%曾因抑郁休学。在论坛开始前,此次论坛主席、中国教育三十人论坛成员李镇西向初中生和少数其他青少年在线上开展了“青少年心理焦虑、抑郁的问卷调查”。调查共收到有效样本21551份,覆盖全国28个省(市、区)。调查显示,从来没有焦虑或抑郁状态者有12699人,一周出现一次者有5641人,一

周出现两至三次者有2547人,一周出现四次以上者有663人,分别占比为58.93%、26.18%、11.82%、3.08%。调查者对自己焦虑或抑郁程度的评估情况为:不太焦虑(抑郁)者有15223人,占比70.64%;比较焦虑(抑郁)但还能自己解决者有5551人;非常焦虑(抑郁)需要寻求帮助者有511人;焦虑(抑郁)到无法正常学习者158人,已在医院确诊者107人。其中,在已经确诊焦虑(抑郁)的青少年中,轻度、中度和重度焦虑(抑郁)分布较为平均,分别占比为34.83%、33.71%、31.46%。《少年发声》作者陈瑜在去过去三年时间里,访谈了全国近100位青少年。陈瑜发现,无论是学习成绩不理想,成绩处于中段,还是成绩优秀的孩子,都不开

◆“过重学业压力和过于严苛的家庭环境是主因

有哪些原因导致青少年心理问题越来越严重呢?根据李镇西团队的调查,在影响青少年焦虑(抑郁)的各种因素中,选择最多的为“升学压力”,人数为11779,占比为54.66%;其次为“父母期望”,人数为9386,占比为43.55%;再次为“学校考试评比”,人数为8614,占比为39.97%;选择“教师言行”“人际交往”与“成长困惑”的人数相对平均,分别为4027、4729、4096,占比在20%左右。从数据看出,心理问题的产生是复杂的,但学业压力占到近一半。国家教育咨询委员会委员杨东平在演讲中同样认为,青少年心理疾病的产生,最主要的源头是沉重的课业负担、学习和考试压力。上海建平中学原校长、西安东城第二中学校长冯恩洪认为,这和教育方式也息息相关。他将“有差异的孩子被无差别地教育”视为重

要原因。除了学习压力外,与会嘉宾普遍认为,不良的家庭关系、粗暴的教育方式等家庭原因也是诱发青少年产生心理问题的重要原因。中国科学院心理学研究所研究员李新影长期对青少年心理健康作跟踪研究。她在论坛现场分享的3个研究结果都指向家庭:第一,如果家长对孩子不好,孩子就容易成为受气包或刺头,这样的孩子在学校里非常容易被其他的孩子霸凌。这类孩子在被欺负之后就会产生各种情绪问题。第二,父母的高期待会导致孩子的焦虑和抑郁。第三,经常批评打骂贬损孩子会影响到孩子的大脑发育,从而导致孩子心理问题产生。资深精神科主治医师范丽荣结合多年经验深切地感受到,每个生病的孩子背后必然都有一个生病的家庭或者生病的环境。

此外,在陈默看来,冲突是青少年产生心理问题的根源,这种冲突包括工具化培养和自我意识觉醒的冲突、集体主义和个体化的冲突、平等人格和传统秩序的冲突、互爱需要和竞争环境的冲突、生命意义寻求和资源抢夺的冲突、少子家庭和大班教室的冲突。中国陶行知研究会副会长王旭明分析称,问题很复杂,也许其中有一部分是心理问题,但绝不仅仅是心理问题,有的是犯罪学问题,有的是家庭教育问题,有的是社会教育问题,有的是个性品质和心理品质问题等,不能把所有问题都归于心理问题来治。更多时候是“大人得病,孩子吃药”。

论坛上,不少教师向与会专家不仅表达了对于处理青少年焦虑或抑郁等心理问题缺少经验的困惑,还吐露了自身也要面对各种压力,存在着不同程度的心理问题。

◆“做解压阀,不做压力锅”

怎么办?是关注这个话题的终极指向。

“心理教育绝对不能仅仅靠开会、文件和通知来解决,也不是靠学校专门配几个心理老师,开几门心理课,设立一个心理咨询室,就可以解决的。”王旭明认为,要把国家心理健康工作专项行动计划落到实处,更多的是要综合施策、对症下药。他建议,第一,中小学不宜专门开设心理课,要将心理健康内容渗透到各个学科教育中。所有的教师应该具有积极良好的心理状态和一定的心理知识。第二,中小学尤其是师德师风建设和专业水准都不够的学校,不要大面积开展心理健康普测或通过简单的答卷作简单的判断。他希望学校一定要把有些广告公司推的那些收费答卷的关。第三,要特别保护好学生,对学生心理健康的状况不要用健康或不健康作简单的判断。但对于不开设心理课的建议,李新影表达了不同意见,她认为,心理课涉及一些心理调适的技巧,对应孩子们的心理问题还是非常有用的。不仅需要让孩子们了解,而且应该让老师们也学习下心理学方面的知识和提升其相关能力。

在四川师范大学心理学院教授张皓看来,解决孩子的心理问题,家长要让孩子与世界建立最密切的联系。她举例说,不妨让孩子休息时做家务,在劳动中就不会胡思乱想。对此,陈瑜表示深有同感,她呼吁不能把孩子当作学习机器,而要把孩子当人看,精彩的生活能换来一个高质量的学习状态。李新影根据研究得出一个结论,即逼着孩子学习反而会使其成绩下降,还会引发心理问题。她建议

家长、老师做孩子的解压阀,不做压力锅。

杨东平、李镇西、冯恩洪从更深层的角度提出建议。杨东平认为,中国需要新的教育哲学,需要实质性的顶层教育制度改革,才能解决过重学业负担!如果不做根本性的制度变革,不从宏观的设计上去改变,要家长、学校在终端去给孩子减负,那就很难减下来。他建议,首先是要树立新的教育观、学习观、学生观。以人为本,幸福比成功更重要。其次要实行做减法的素质教育。他梳理了韩国、新加坡等国外经验,建议一个方向是从源头上减少课程数、学时数,大幅度降低教学难度、考试难度;另外一个方向是推行小学的全科教师模式,改善教育生态。他还建议,应该适时地取消重点班、重点校,促进高中教育的均衡发展和多元化。李镇西同样认为,美好的教育要关注人,关注人本身的幸福和发展。对此,他建议,第一,改革和完善高考制度,为学生开辟多条人生通道。第二,建议教师善于跟学生交朋友,关心他们的快乐和悲伤,倾听他们的心灵。多搞活动多谈心,营造一个好的关系、温馨的氛围。第三,家长要接受孩子的平凡,别逼着孩子出类拔萃(无论孩子现在表现是多是坏,成绩是优是劣,他的将来都不止100种可能),做孩子的知心朋友。冯恩洪称,教育强国不等于考试强国,给有差异的学生提供能力相当的有差异的教育才是真正的教育公平。

经过两天的深入交流与碰撞,与会学者达成《青少年抑郁症防治昆明共识》:重视学校专业队伍建设,正确看待生命成长问题,更新家长固有教育观念,采用客观公正心理测评,实现社会医疗心理干预,坚持多种方式对症治疗。



论坛现场

中,50%为在校学生,其中41%曾因抑郁休学。

在论坛开始前,此次论坛主席、中国教育三十人论坛成员李镇西向初中生和少数其他青少年在线上开展了“青少年心理焦虑、抑郁的问卷调查”。调查共收到有效样本21551份,覆盖全国28个省(市、区)。调查显示,从来没有焦虑或抑郁状态者有12699人,一周出现一次者有5641人,一

心。“这真的是一个很令人沮丧的现状。”

儿童青少年心理专家陈默结合自身实践观察表示,对此,如果不加以干预,学生抑郁症将会高发。复旦大学心理研究中心主任孙时进表示了同样的担忧,他认为,若不把人的幸福作为教育的根本目的,社会上出现的抑郁症问题将会愈发严重。“青少年心理问题不但影响青少年健康成长,

柘州学校有“真经”

——韩城柘州学校创建新机制公办学校 赓续“品质教育”

□本报记者 孔祥娜



柘州学校小学部六(1)班在上美术课

是柘州学校建校以来的不懈追求。

“为了实现‘不唯分数,却胜在成绩’的教育目标,柘州学校以活动为载体,以德智体美劳全面发展为导向,以学生表现和家长满意为评价标准,精心制订了这套评价指标,各项评价结果直接和教师的薪资待遇体系挂钩。”校长刘鹏说,“实践证明,这种评价方式推动了学校教育教学质量持续高效发展。”

据记者了解,很多学校都开展了教学评价探索,但效果不甚理想。究其原因,很大一部分是因“为评价而评价”。在柘州学校,评价不是终结。每次评价结束后,学校就组织专人即刻全面梳理各项评价结果、汇总问题,结果直接汇报到各级领导,然后开会一研一议解决问题。“我们开会不说优点只谈问题,问题必须解决,好的解决办法固定为制度。”刘鹏说。

就这样,7年如一日,柘州学校在“躬下身”“办实事”中,久久为功,积累了一套以教育评价推进教育质量的“真办法”“真经验”。

◆创新教育管理模式:提升教师“内驱力”

有着一双大眼睛的高中部校长王世峰不仅有一项每个孩子都能“见人呼名”的“绝技”,而且是“待优生”的“大救星”。当记者问及学生何以称其为“大救星”时,王世峰笑着说:“哪里有什么‘大救星’,我不过是白天黑夜和孩子们吃住在一起,住在一起,了解他们多些。”

为了照顾学生的心理,柘州学校把成绩较差的学生称为“待优生”。只要老师对这些学生肯用心,很多孩子还是能学好的。”王世峰表示,学习好的孩子哪个老师教都不会太差,关键是成绩处在中下游的孩子。把几十名“待优生”都送进了全国各地的高校,才是他最满足的事。在柘州学校,像王世峰这样的教师还有很多,他们身上都有这么一股“劲”。

教学质量的关键在教师,教学质量的关键在教师“内驱力”的强与

否,给教师输出内驱力的动力系统就是学校创新的管理模式。在韩城市教育局支持下,柘州学校大胆创新,实施了新的KPI制度,把原来绩效考核制度的“二八”分配比例改为“八二”分配比例。

所谓“八二”,就是将教师整体工资收入的80%纳入动态绩效考核,并把各项教学工作细化到绩效占比中,精准实现按劳分配。同时,在此基础上加大班主任费占比,将班级管理提到了前所未有的重要地位;关注教师生活教学中的各种诉求,营造尊重知识分子的整体氛围。以“制度+感情”的“双轮”并驱,不断强化教师责任心。记者所见到的教师们的精神状态和工作状态,已有力回答了“如何长期保持教师内驱力”的时代之问。

◆开启教育智慧:有效平衡“双减”与质量的关系

这个学期,王丽平发现儿子张家诚懂事了很多,麦色的脸庞上洋溢着阳光与自信,对此王丽平深感欣慰。张家诚原来在韩城市区的一所小学就读,因为写字问题总被老师批评,心情抑郁。王丽平为其报了书法班,但效果不明显,因屡次沟通不畅亲子关系也变得紧张起来。

后来,张家诚转学到了柘州学校。“一个学期后,孩子的字就像换了一个人写的似的。”王丽平高兴地说,“现在亲子关系是‘其乐融融’。”

王丽平遇到的问题,在现代教育中具有普遍性。教育内卷造成的矛盾,无时无刻不考验着教育者的智慧。为此,2021年7月,中共中央办公厅、国务院办公厅印发《关于减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》要求有效减轻义务教育阶段学生过重作业负担和校外培训负担。

如何高质量落实“双减”,真正达到“减负增效”,是摆在各个学校面前的一块“硬骨头”。韩城市教育局为此也出台了《韩城市提升教育质量落实“双减”工作实施方

案》,制定了一系列措施,并把课后服务工作纳入学校管理工作中。在这场考验中,柘州学校催动高效课堂、高质量课后服务、教育心理学干预的三驾马车,将“减负增效”落到了实处。

“课堂上的每一道练习题都是教师们集体通研整个初中教学内容,对标中考,一道一道精心筛选的;每个教师的教法也都是各科各年级教研组精心打磨过的,这是保证整体课堂教学质量高水平均衡的关键。”教师雷钰莹说。

对于“学生课后知识消化”这个让很多教师头疼的问题,柘州学校采取了发挥学校和教师双重作用的办法:把学生课堂上没有完全消化的知识和进行巩固的练习题,全部放在课后服务时间集中解决。并把服务时间延长到晚上8点,各科任课教师在班上辅导完当天全部书面作业,家庭作业只留背诵作业。不仅保证了每个学生有效消化吸收了当天的知识,也把家长从“鸡飞狗跳”的辅导作业中解放了出来。

现就读于香港中文大学的罗门说起母校,仍是满含深情。曾经的罗门成绩并不理想,焦虑之下,出现了抑郁倾向,他的父母内心焦急却束手无策。有心理学背景的刘鹏对罗门进行了专业判定和长期的心理疏导和学业规划,最终罗门考进了心仪的大学。事实上,无论是集中解决家庭书面作业还是着重解决学生的心理问题,都点在了家长的“痛点”上,也赢得了社会的高度认可。

为了进一步营造健康向上的学习氛围,刘鹏在行政楼一层大厅设置了开放的学生会客厅,利用一切空闲时间为学生提供心理疏导和生涯规划咨询服务。大厅里摆放着学生们随时可以用的各种释放压力的“小工具”,其目的就是千方百计减轻学生心理负担,增强学生学习效果。

当下,正处在深化教育改革关键期,所谓“真经”就是在“蹚”改革“深水區”时,真解决问题,解决真问题,让人民群众切实得到深化改革的实惠。

近日,北京教育考试院官网公布了北京2024年普通高等学校招生报名时间。细心的人会发现,与去年相比,北京今年的高考报名时间提前了一周:今年的高考报名时间为2023年10月25日至28日,去年则为2022年11月1日至4日。

记者通过梳理发现,截至目前,除北京外,还有河北、吉林、黑龙江、江苏、浙江、安徽、福建、河南、湖南、广东、广西、四川、天津、上海、内蒙古、宁夏等省份通过官方渠道公布了2024年高考的报名时间。公布了具体时间的省份,2024年高考网上报名几乎都在10月、11月内完成。

与去年对比发现,多个省份提前了高考报名时间。比如,吉林省9月初就在其教育考试院官网上公布了2024年高考报名时间为2023年10月5日至10日,而2022年的报名时间则是11月10日至15日,吉林省今年的报名时间提前了一个多月;宁夏2024年高考报名时间为2023年11月1日至5日,去年的报名时间为12月1日至5日,提前整整一个月;黑龙江省2024年高考报名时间为2023年10月9日至10月20日,去年的报名时间为10月28日至11月7日,提前了将近20天;湖南、上海等省份公布的高考报名时间也比去年提前了一周多。

“接到学校通知后感觉高考一下子就到眼前了,自己突然从高中生变成了高考生。”北京一名高三学生说。

“这只是一种程序上的正常变动,对校内的考生不会有太多影响,不必紧张和焦虑。”中国教育科学研究院研究员储朝晖说,考生按照自己的节奏安心备考就好。

有专家分析,高考改革所带来的变化可能也是高考报名时间提前的原因之一。截至目前,全国29个省份已启动高考综合改革。其中,前三批包括上海、浙江、北京、天津、山东、海南、河北、辽宁、江苏、福建、湖北、湖南、广东、重庆等14个省份的新高考已平稳落地;第四批吉林、黑龙江、安徽、江西、广西、贵州、甘肃等7个省份的新高考将于2024年

多地高考报名时间提前

□樊未晨 实习生 周文豪

落地;第五批山西、内蒙古、河南、四川、云南、陕西、青海、宁夏等8个省份的新高考将于2025年落地。

新高考带来了一些考试科目设置上的变化,比如,北京高考英语听说机考实行的是两年两考,第一次机考是在2023年12月16日进行,这些变化都给高考考务安排提出了新的要求。

除了报名时间提前之外,高考的另一个变化也值得考生关注。教育部2021年颁布了关于进一步加强和改进普通高等学校艺术类专业考试招生工作的指导意见,提出从2024年起,高校高水平艺术团不再从高校招生环节选拔,由相关高校从在校生中遴选培养。同时,高校艺术类专业招生实行“文化素质+专业能力”的考试评价方式,文化素质使用高考文化课考试成绩,专业能力使用艺术专业能力考试成绩。

这些政策都在提醒考生,专注自身素质是成长成才的最佳路径。正像储朝晖所说的那样:不用焦虑程序上的变化,把重心放在自己的学业上。

(据《中国青年报》,有删节)