

让小纸条成为撬起孩子自信人生的“杠杆”

解艳华

近日，笔者看到一则教育新闻：在四川邛崃一所小学的课堂上，来自二年级老师朱芸霏的神秘小纸条，让孩子们的眼里瞬间燃起了光。他们有的欢欣雀跃，有的满脸笑意，有的腼腆着向讲台……朱芸霏用饱含鼓励的“悄悄话”，肯定学生们的优点与进步。

德国教育家第斯多惠说过：“教学艺术的本质是唤醒、鼓励”。

表扬和鼓励对孩子意味着什么？表扬和鼓励给予孩子的是成功和快乐的体验。我们发现，在孩子成长过程中尤其是在小时候，每当他们的某一个行为表现优秀并及时得到赞扬和肯定，孩子就会不断重复该行为，期望得到更多鼓励和夸奖。从心理学来看，他获取的是正面的积极的信号，因此，表扬和鼓励是儿童智力发展的动力。它让孩子对某一特定事物产生浓厚的兴趣，而成功和快乐又让他产生自信，这对孩子一生的成功

与否可以说关系重大。在过往的采访案例中，我们也发现，很多科学家、艺术家长大后从事某一项职业并取得成就，都源自某位老师或者家长在他小时候不经意的鼓励。

笔者发现，朱老师写给每个同学的小纸条非常个性化，具有“專屬性”，比如，“认真又专注的小烟，你就算坐在最后，也好闪亮呀！”“自信地回答英语的Vicky，在闪闪发光！”陶行知先生曾说过：培养教育人和花木一样，区别不同情况给以施肥、浇水和培养教育。这就是因材施教。显然，朱老师是一位深谙教育规律和儿童心理的优秀教师。目前，很多学校和老师摸索出了成熟的学科教学经验，在鼓励孩子的方式方法上也在不断探索。比如，根据学生的班级表现，给表现优秀的学生奖励“你好棒”“礼仪之星”等勋章，并通过“勋章积分”等形式，激励孩子在德智体美劳各方面不断进步。相比这些“批量化”

的鼓励和嘉奖，朱老师在个性化鼓励的做法上，以具体的事件和场景为基础，孩子很快体悟到自己哪些行为是正确的，拉近了孩子与老师的距离，促进了师生关系。

在网络上，我们也经常看到这样的场景，课间休息时，有学生悄悄在老师桌上放了个“开心橘”；学生们佯装“打架”，把老师“骗”到教室，齐唱生日歌，祝福老师生日快乐。这些美好的瞬间，是良好师生关系的表现。教师尊重学生，学生就会感到和老师平等交流，对老师也会产生信赖。师以诚感生，生亦以诚应之。而这些也都会成为老师和学生共同记忆中的美好瞬间。

如何激励孩子做最好的自己，提升自信，进而反哺师生关系，简单地说就是“少一点套路，多一些真诚”。相信，一个个性化的小纸条，撬起的是孩子的自信和未来人生的大舞台。



▲ 为增强青少年群体的法律意识和法治观念，提高青少年自我保护能力，日前，北京市人民检察院荣杰检察官作为北京市石景山区古城第二小学分校的法治副校长，给同学开展《学好〈未成年人保护法〉迎接美好明天》普法大课堂活动。告知同学们在生活中遇到危险要及时求助，懂得自我保护，拒绝校园暴力，在必要时要学会用法律武器保护自己，并告诫同学们要树立正确的人生观和价值观，要学法知法懂法用法，远离违法犯罪活动。

本报记者 贾宁 摄

■ 成长·导航

研究生的心理健康需求应得到进一步重视

邓丽芳

近年来，研究生存在心理健康问题的人数有不断上升的趋势。研究生高学历高层次人才、创新的骨干力量，我国对研究生的心理健康十分关注，例如教育部办公厅于2021年7月发布的《关于加强学生心理健康管理工作的通知》就凸显了对高校学生心理健康工作的高度重视。随着社会节奏加快，研究生面临的各方面竞争和压力也越来越大。从近几年国内外研究生心理健康的调查分析来看，当前研究生的心理健康现状确实不容乐观，例如抑郁、焦虑、人际关系敏感等问题相对突出。

新时代我国研究生群体的心理健康问题呈多样化的发展趋势，比如个体意识强、价值取向多元、心理需求复杂等。其实我国从2001年起就出台了一系列高校心理健康教育的支持政策，也取得了成效。但当前大众对心理健康的认识还多停留在“没有异常”的层面上，心理健康教育和相关措施也更加关注了对问题学生的诊断干预，忽视了大多数研究生的需求，更较少考虑研究生群体心理健康需求的独特性。

北京航空航天大学“大数据背景下新时代研究生心理健康需求分析与支持体系构建研究”课题组从2020年开始，结合大数据分析、问卷调查和访谈研究，对新时代研究生的心理健康需求和现有的心理支持体系进行分析，发现当今研究生群体最迫切的心理需求是自我管理需求，其次是科研学习需求、人际关系需求、社会责任需求和未来发展需求等。

研究生的心理健康需求与本科生会有所不

同。新时代研究生成就动机高，对自己的学业、就业各方面都有更高期待，他们会通过不断管理完善自我来达成个人目标。与本科生相比，研究生科研任务重，更容易产生时间焦虑，他们在生活上独立性更高，更需在生活、经济和情感等方面的有效管理，形成健康的生活和学习习惯，因此他们在自我管理方面的需求比较高。同时，课题组还发现硕士生比博士生在未来发展方面的需求更高，这可能是因为硕士研究生在未来发展上面临就业、继续深造等更多选择，不确定性更大。同时与理工类研究生相比，文史社科类研究生就业范围更广泛，跨专业领域就业的情况更多，面临更多不确定性，因此文科生在未来发展方面的需求也会更高。

总的来说，研究生的心理健康需求多样，影响因素也比较复杂。研究生的自我能动性是他们心理健康需求的决定性因素，我们的研究也发现研究生的自我支持对心理健康需求的满足有直接影响，当研究生们能有效利用自身和周围资源，从中获得娱乐放松和情感支持时，其心理健康需求也会得到满足，因此，提升研究生的自我支持能力非常重要。

在当前研究生心理支持的获取途径上，课题组研究发现，新时代研究生网络平台的利用率很高，“网络互动”可以缓解研究生心理需要得不到满足时的无力感和紧张感，帮助他们丰富社会关系，增强自我效能感和社会归属感。许多研究生们心理状态不好时，倾向于通过网络互动、浏览获取资讯、打游戏、写日记等进行心理调节，这是他们自我支持的主要表现。随着读研、毕业和就业过程中遇到的现

实困难越来越多，除了自我调节排解压力外，他人、学校和社会因素都会影响到研究生的心理健康需求，研究生的不少心理健康问题也与外部现实因素密切相关，例如科研进度受阻，论文发表、开题或毕业答辩不顺利，恋爱关系问题，学术和职业生涯中的各种不确定和迷茫等，这时候除了心理疏导，有效解决他们的现实困扰更为重要。另外还发现，“导师”和“朋辈”的支持，对研究生的“问题解决”“情感安抚”和“科研信心”起到重要作用。

因此，新时代研究生的心理健康需求应得到进一步重视。对研究生的心理健康支持需要建立多层次协作的通力配合机制，不仅仅是心理健康服务资源的供给，而且需要和教育资源支持、相关制度完善及研究生教育的财政支持结合。具体可关注以下几个方面：

第一，高校要聚焦研究生重点需求的满足，为他们提供必要的资源支持。例如可以将时间管理、情绪管理、社交技能等方面纳入研究生课程，满足研究生们在自我管理方面的需求；针对研究生们科研、学业困难引发的心理问题，需要将学校心理咨询中心的心理指导和院系的学业支持相结合，在研究生不同阶段设计不同的培养辅导方案，例如入学初期提供一些科研胜任力训练，比如科研写作、课题设计、实验操作等，也可建立专门的科研服务中心，为研究生科研方面的困难答疑解惑、帮助他们寻找科研训练或合作机会等；

第二，加强对研究生现实问题的指导支持。除了学业、科研以外，还需要针对影响研究生心理健康的主要现实问题，例如就业、人际、婚恋等问题予以支持和引导。比如高学历

的研究生们往往对自身职业期望也高，高期望和现实就业困境是当今许多研究生焦虑的根源。应尽早为研究生提供职业规划辅导，引导研究生树立合理的就业观和做好职业生涯规划。再比如一些高龄博士生可能面临家庭与学业的平衡或婚恋、经济问题等，高校需要对这些特殊问题在支持的内容上予以针对性关注；

第三，促进相关制度的健全发展，为研究生营造一个更加开放包容的学习和科研环境。例如细化落实对研究生的过程性评价、完善科研成果认定和奖励体系、优化硕博论文评审抽检和答辩环节等，从管理机制层面舒缓研究生的压力；

第四，建立完善的研究生心理支持体系，发挥好人际环境的保护作用。除了提升研究生的心理自助能力外，还应充分发挥研究生导师和朋辈的积极支持效应。研究生导师作为研究生阶段的重要他人，他们提供的心理支持质量与研究生的心理健康密切相关，可以为导师提供心理支持、导学关系建设、职业生涯辅导等方面的培训，提升研究生导师的育人能力。同时，与研究生密切相关的其他高校工作人员，如辅导员等，也需加强研究生心理支持服务方面的学习，帮助他们更好地了解研究生群体和开展学生工作。课题组的调查发现，朋辈心理互助在研究生心理支持体系中也占据了重要位置，可建立院系朋辈互助制度，对研究生干部、如班长、心理委员等进行定期的培训，发挥他们的带头作用，促进院系整体的心理支持氛围建设，以此构建校-院-导师和辅导员-学生四级合力的心理支持体系。

（作者系北京航空航天大学心理学系主任、教授、博士生导师）

■ 教育新闻

本报讯（见习记者 朱英杰）针对群众反映“叶圣陶杯”华人青少年作文大赛违规办赛问题，教育部校外教育培训监管司特于2月15日向公众发布通告。

通报指出，经初步调查，“叶圣陶杯”华人青少年作文大赛及“叶圣陶杯”语文素养大赛、数理大赛、英语大赛、编程创意大赛等系列赛事均违规办赛；同时查明举办者注册的微信公众号有“叶圣陶杯作文大赛官宣”“叶圣陶杯系列竞赛官宣”“叶圣陶杯语文素养大赛组委会”“叶圣陶杯数理大赛组委会”“叶圣陶杯英语大赛组委会”“叶圣陶杯编程创意大赛组委会”等6个。

通报强调，广大家长务必认准教育部门户网站公布的《2022—2025学年面向中小学生的全国性竞赛活动名单》（教监管厅函〔2022〕13号）参加面向中小学生的全国性竞赛活动，不要参加违规竞赛，谨防上当受骗、遭受损失。

通报表示，当前，社会上出现的违规竞赛活动普遍存在收费高昂、管理混乱、质量低下等问题，加重学生负担、破坏教育生态，而且隐藏诈骗风险、侵害群众利益。欢迎全社会广泛参与监督，共同维护广大学生和家利益。

教育部·

向中小违规竞赛说「不」

呵护学生心理健康需要家校社多方努力

李朋飞

据相关研究，持续三年的新冠疫情给全球增加了7000万的抑郁症以及9000万的焦虑症患者，几亿人罹患失眠症。受疫情影响，超过1/5的青少年存在抑郁、失眠等症状。但目前，公众对常见精神障碍和心理行为问题的认知率仍比较低，导致人们出于对隐私的保护，有问题时采取回避的态度，讳疾忌医延误了治疗时机，时间的拖延使轻微心理问题严重化，同时，因缺乏防治知识和主动就医意识，部分患者及家属仍然有病耻感。因此切实加强心理知识的宣传与普及，引导大众对心理问题形成正确认识与高度重视，实现家庭、学校、社会在心理问题认识上形成共识，合力为孩子的健康成长护航。

由此，迫切需要建立家、校、社一体贯通的大健康教育模式，构建从发现问题到解决问题的心理教育畅通网络：家长不回避孩子的心理问题，积极及时引导孩子接受专业干预；学校要充当起枢纽与转介的角色，促进问题严重的学生顺利转到心理治疗机构接受专业治疗；社会要成立专业的服务机构，为有需求的学生提供专业的服务。

心理健康是一个多维度的概念，具体包含智力正常、情绪的稳定性与协调性、较好的社会适应性、和谐的人际关系、反应能力的适度与行为协调、心理自控能力、健全的个性特征、自信心、心理耐受力等方面。

美国的心理学家马斯洛和米特尔曼曾经提出过心理健康的10条标准：①充分的安全感；②充分了解自己，并能对自己的能力作出适当的评价；③生活的目标切合实际；④与现实的环境保持接触；⑤保持人格的完整与和谐；⑥具有从经验中学习的能力；⑦保持良好

的人际关系；⑧适度的情绪表达与控制；⑨在不违背社会规范的前提下，对个人基本需要能恰当满足；⑩在集体要求的前提下，较好地发挥自己的个性。

具体而言，低年级小学生最明显的心理特点是自我意识萌发并逐渐增强，主要表现为对外界事物有了自己的认识态度，开始尝试自己作出判断。他们不再无条件地相信老师或家长。这一阶段的小学生在心理上处于“动荡”的过渡时期，不听话的现象开始出现。此时，教育工作的重点是在“动荡”中赢得信任。小学高年级学生的独立意识进一步发展，常常认为自己已经长大，喜欢自作主张，时而顶撞家长。情感方面，小学生情绪仍有很大的冲动性，但是高年级小学生已经开始意识到自己的情绪表现，以及随之可能会产生的后果，此时个体的情绪内容也不断增加，情绪开始变得复杂化；自我评价开始发展，开始有评估内部质量的初步趋势。随着理性认识的提高，小学生的自我体验逐渐加深，自我体验的重要体现是自尊，自尊心强的小学生倾向于对自己的评价更加积极，而自尊心低的小学生倾向于放弃自己。此时，教育者要在理解孩子的基础上，利用他们独立的心理特点，给他们做事的机会，帮助他们成功。

中学阶段，个体的心理发展需求层次较之小学阶段有了质变。表现为归属与爱的需求、兴趣与人生观的发展、能力的进一步发展、性格表现鲜明。具体表现为：希望自己有更多的自由，但在其内心仍然渴望来自父母、老师、朋友的关心、重视，渴望得到别人的认可与尊重；兴趣爱好相对稳定，开始显现出个性和潜力；动手能力、生活能力、人际交往能力、学

习能力等方面都有所提升。这一阶段大部分孩子已经到了青春期，他们渴望自由，这一时期也是引导他们培养自主性、独立性、动手能力、处事能力的最佳时期。青春期阶段是中学生性格定型的关键期，教师和家长要关注学生的性格表现，及时纠正偏差、自我中心、意志薄弱等消极的性格特点，助力他们形成开朗、诚实、刚毅、自信等良好的性格品质。

美国现代精神分析理论家埃里克森（E.H. Erikson）认为，个体发展是一个持续不断的过程，在心理发展的每一个阶段，个体都会面临着一个需要解决的心理社会问题，该问题引起社会心理发展的矛盾与危机。如果个体能够顺利解决每一阶段所面临的矛盾与危机，就会对个体心理发展产生积极影响，如果个体发展的阶段性危机没有得到较好解决，就会影响个体的人格和社会性发展。可见，心理问题对个体的影响具有持续性，促进青少年心理健康成长事关社会主义建设者和接班人的质量，培养青少年的健康心理具有长远意义。

近年来，国家出台了多个专门文件加强中小学生学习心理健康教育。2015年，教育部研究制定了《中小学心理辅导室建设指南》，切实发挥心理辅导室在提高全体学生心理素质，预防和解决学生心理问题中的重要作用；2021年12月，教育部办公厅《关于开展县域义务教育优质均衡创建工作的通知》中也明确要求，加强心理健康教育，健全学生心理健康问题定期筛查评估、早期识别与干预的机制。

2021年颁布的《家庭教育促进法》总则中明确，要实现家庭教育、学校教育、社会教育紧密结合、协调一致。作为孩子成长的第一

所学校，家庭是学生心理成长的基础，家长对孩子心理的关注度与其掌握的知识影响着孩子的心理健康水平。首先，要向所有家长、准家长普及心理健康知识，加强家长对青少年儿童心理健康问题的认识，提高心理问题的家庭预防能力。指导家长掌握孩子心理发展的重要观点并积极关注，及时、科学疏导与心理变化相关的情绪，防止心理问题的发生与发展。其次，作为父母要有关注孩子心理的意识。家长要看到孩子作为个体存在的独特性，树立并坚持非功利化的理念，尊重孩子，从而建立和谐的亲子关系。被尊重是孩子自信的来源，足够的尊重与信任可以激发孩子对美好生活的追求。

学校是育人主体，但是学校心理教师的数量不足严重限制了学校心理教育能力。目前，中小学校按照师生比配备心理教师，即使在这样的情况下部分学校仍然未达标。心理教师对学生的了解不及学科教师。作为育人主体的学校要最大限度发挥在促进中小学生学习心理健康中的作用，首先就要最大限度扩充心理教师数量，要加强对全体教师群体心理知识的培训，提高教师心理问题识别与有效干预的能力。

同时，学校也要适度增加学校心理健康课程的课时，由专业的心理教师授课。专业的心理教师具有心理问题解决的职业技能，学生可以学习到应对心理问题的方法以及对自我心理的审视，专业教师还可以解决其他学科教师解决不了的问题。未来的学生心理健康教育应该是健康教育与干预治疗并重，注重发挥健康教育对心理问题的预防与对学生阳光心理的促进作用。

（作者单位：北京师范大学大兴附属中学）

十一部门联合印发通知

科学爱耳护耳 实现主动健康

本报讯（见习记者 朱英杰）3月3日是第二十四次全国爱耳日。中国残疾人联合会、教育部、工业和信息化部、民政部、人力资源社会保障部等11个部门近日印发通知，明确今年全国爱耳日的主题为“科学爱耳护耳，实现主动健康”。

据悉，第二十四次全国爱耳日宣传教育活动，意在深入贯彻落实党的二十大精神，围绕爱耳日主题，广泛深入开展形式多样的宣传、科普活动，因地制宜普及科学爱耳护耳、主动健康、听力康复等知识。同时，统筹推进本地残疾人预防行动计划、残疾人康复救助、残疾人精准康复服务行动等实施，持续促进听力残疾预防与康复事业高质量发展。

通知指出，全国爱耳日宣传活动应加强科学爱耳护耳知识普及；增强公众主动健康意识，养成科学用耳行为，在家庭、公共场所等自觉减少噪声排放；使公众努力成为听力健康第一责任人；应加大重点人群听力残疾预防与康复知识宣传，降低听力残疾风险。

通知强调，各地应充分认识开展好全国爱耳日宣传教育活动的重要意义，围绕爱耳日主题，广泛深入开展形式多样的宣传、科普活动，因地制宜普及科学爱耳护耳、主动健康、听力康复等知识。同时，统筹推进本地残疾人预防行动计划、残疾人康复救助、残疾人精准康复服务行动等实施，持续促进听力残疾预防与康复事业高质量发展。