

寒风中被爱和快乐包裹着的小女孩

——初雪一日的温情见证

朱英杰

刚遇初雪的北京，银装素裹，宛如童话世界。而到了傍晚，融化的积雪却被再次冻住，地面十分湿滑，为归家的行人也增添了些许的不便。

刚出报社的路口，一对年近的夫妇带着小孙女从我面前走过。小女孩一个踉跄差点摔倒，奶奶一把提起她并耐心地说，“这是下雪天，到了晚上路面会结冰，要小心。”小女孩可爱地“嗯”了一声。但好似体会到了“打滑”的快乐，小女孩开始不停地装作要摔倒的样子，左边靠一下奶奶，右边靠一下爷爷，摇摇晃晃……爷爷奶奶低头看看小孙女的可爱样子，情不自禁地笑个不停。索性老两口一人拎小孙女的一只胳膊，帮她提升“打滑”体验感。

“好好玩儿，好好玩儿……”小女孩不停地念叨着。“我还想摸摸雪，可能有点脏。”小女孩自言自语地试探。奶奶好似瞬间猜透了小女孩的心思，指着路边车窗上的别人写的“小”字，“宝宝你看这是什么字，你认识吗？”奶奶一边教着小朋友识字，另一边拿出小女孩的手指带着她一起在雪上划来划去。摸到雪的小女孩开心极了，在马路蹦蹦跳跳。

这时被“晾”在一旁的爷爷稍显冷落，便主动创造机会，和小朋友搭话，“车窗上的这个‘小’字会是谁写的呢？”没料到小女孩竟迅速地回应说“是爷爷写的，哈哈”。老夫妇被小女孩的天真再次逗笑，而小女孩也和着爷爷奶奶的笑声咯咯地笑着。

大约一百米的路，他们走走停停。而我为了避免“跟踪”的嫌疑，不得不“超越”他们。但几次回头都看到他们站在小雪堆前温馨愉快的画面，仿佛那一刻的幸福时光被定格了。让人不免感慨，初雪傍晚的寒风虽刺骨，但初雪下家庭的爱意真温暖人心……

借着这个小片段，在脑海里也蹦出了几个问题，到底什么是好的教育？什么是好的家庭教育？其实在教育领域学习工作了十年的自己经常会问到这几个问题。而我的回答中往往有着一点共性，那就是尊重孩子，要把他们当成“大人”，但别把他们当成“小大人”。简单解释，就是首先要有人格上尊重他，像与成人相处一样和孩子相处。与他们进行平等的对话、互动；尊重鼓励他进行自主的探索、尝试。同时，要在认知层面上包容他。给他一些天真、“无知”、试错的机会；不用成人的标准去要求他、指责他。

当然，这些观念的建立和转变都是不易的，尤其对我国广泛存在的“权威型”家庭模式而言，这更是难以被家长们迅速接纳并进行实践转化的。但可喜的是，这样的观念正在被传递、正在逐渐普及。今天我们已然看到有越来越多的家长愿意俯身倾听、平等相待、耐心关注、享受童真。

最后，再展现这个“温暖偶遇”中的一个小片段——在这对老两口和小女孩的互动中，还有这样的一幕，爷爷满心欢喜地对小女孩讲，“你知道吗，刚才我和奶奶去逛超市，看到一位姐姐书包上背着一个小鸭子，特别可爱。我当时就想，你一定会很喜欢！”一瞬间，我感觉自己好像就是这个被宠爱的，被幸福和爱意包裹着的小女孩。“我”的爷爷奶奶愿意热情地和“我”分享着他们在成人世界的故事；他们在对话中愿意以“我”为主人公，和“我”讲一位“小姐姐”的故事；他们还愿意关注“我”喜欢的东西，陪“我”享受“我”世界里的快乐……



为了孩子们的全面发展和健康成长，丰富社区居民的儿童教育知识和技能，12月8日，北京市石景山区八角南路社区携手石景山区八角幼儿园开展“扣好人生第一粒扣子”未成年人亲子主题活动。本次活动，孩子及其家长在老师的带领下一起做起了游戏，活动现场设立了育儿咨询台，家长们积极向老师询问一些育儿、培养兴趣爱好等方面的问题，老师都一一耐心地帮助解答。

此次活动，加强了社区与幼儿园、家庭之间的联系，营造了全社会关心、支持、参与学前教育的良好氛围，激发幼儿参与的兴趣，还让家长在参与中，进一步感受到幼儿教育的新观念，增进了亲子关系。本报记者 贾宁 摄影报道

■ 九版延伸

大学生健康教育待加强

厦门大学医学中心 中东杰

近段时间来，“脆皮大学生”成了大学生群体自嘲新标签。大学生们因为各种各样的小事生病，年纪轻轻，疾病不断，被称为“脆皮大学生”。高血压、高血糖、慢性胃炎、脂肪肝、颈椎病、慢性肠胃炎……这些慢性病，不再是老年人的专利，慢性病年轻化趋势明显，逐渐成了流行病。手机不离手造成的眼睛不适、颈椎痛、睡眠质量差，以及虚拟社交带来的心理问题等等，大学生群体健康素养缺失、生活方式不良带来的问题比比皆是。大学生健康问题不仅影响到自身生活质量和未来发展，更会给未来社会发展带来隐形劳动力质量下降和潜在经济负担。

教育部等五部门《关于全面加强和改进新时代学校卫生与健康教育工作的意见》发布已经两年多了，不可否认，各地、各高校大学生健康教育工作取得了很大的进展，但是依然存在不少问题。

在学校校医院建设方面，虽然校医院作为第一道防线，在维护师生身心健康方面有着重要的地位，但目前普遍存在校医配置不足、校医资质不合格、校医待遇差等一系列问题。有的学校甚至没有校医院，只是采取购买服务方式解决了师生最基本的医疗需求，面向师生的健康教育、慢病管理、传染病防控等方面的专业作用难以保障。

在健康教育课程建设方面，不少学校健康教育没有纳入通识课程体系，没有结合学生不同发展阶段的需求制定系统合理的健康教育计

划，学生以选修课形式自发寻求自己需要的健康知识，以“成人”教育统领成才教育的观念和意识不强，学生健康素养缺失，遇事除了拨打120其他都不会的情况时有发生。

在学生健康管理方面，学生体检没有统一标准，各学校自行制定，体检频率也没有相应要求，有的学校只有入学体检，入学后到毕业一般不再体检。体检数据没有很好分析使用，没有结合学生体检状况采取有针对性的健康教育策略。

在信息化建设方面，新生体质监测与体检、心理健康测试数据没有很好地整合，没有结合“大数据时代”下多种新兴信息技术搭建起包括生活/行为方式评估、疾病风险预警评估、健康教育、体育课程教学方式改革等功能在内的智能化综合平台。

在健康教育职能方面，多部门参与各自为政的情况也很常见，学生处、教务处、通识教育中心、校医院、心理咨询中心、体育教学部、团委等部门分别都有参与，但是缺乏顶层设计，没有紧密结合健康中国发展战略和当代大学生实际情况通盘考虑，好像都在管但是常常是各管一段。

健康教育涉及内容、形式、课程课时、师资、教材、渠道、设施、经费投入、考核评估、奖励激励机制等多方面问题，鼓励学校成立健康教育中心，不断提高学校健康教育工作专业化、科学化水平，整合校内外资源提升健康教育能力，提供高质量健康教育服务，切实把全面提升学生健康素养纳入高质量教育体系，促进学生身心健康、养成健康生活方式，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

感恩从何发展而来？

陈雨璇 陶沙



培养感恩之心是塑造儿童积极人生态度的重要环节，日益受到社会关注。在新闻媒体的讨论或家长、教师的日常观察中，时有对孩子们未予感恩而失望或担忧的案例。那么，感恩从何而来？随着科学研究证据不断积累，我们得以窥见儿童感恩的发展和促进。

并非与生俱来，从行为模仿到情感激活

感恩的获得并非一蹴而就。儿童的感恩发展经历着从自我主义到换位思考、从外部行为模仿到内化情感激活的过程。

在婴儿期，婴儿通过面部表情、声音等方式感知到来自父母或主要照顾者的关爱，这些微妙感知与情感链接为其感恩的发展埋下伏笔。在学前阶段，孩子开始普遍展现出对于感恩的初步理解，3-5岁的幼儿就能因自身的需求得到满足而感到感激，并能通过简单的口头语言表达感激之情，例如学会说“谢谢”并对友好行为做出积极回应。情绪理解、换位思考能力是感恩发展的重要基础。研究显示，3岁时更能理解他人心理状态和情绪的幼儿，在两年后角色扮演任务中表现出对感恩行为更高的积极情绪反应和互惠意愿。

进入中小学阶段，儿童对于感恩的理解和表达变得更为复杂，从关注物质事物的感恩向关注人际关系互惠转变。随着年龄的增长，给他人提供自己心爱的玩具、食物这样的“物质感恩”行为减少，更多出现成人之美的“联结感恩”。随着社会认知能力进一步提升，青少年对于社会生活的理解不断扩展加深，感恩逐渐向社会责任和公平正义扩展。

从成人世界到孩子的世界：感恩通过观察学习来传递

来自成人的爱与支持是儿童感恩发展的温床。感恩水平较高的儿童往往得到了来自父母等重要他人更多的社会支持。遭受虐待或忽视的儿童，特别是心理需求很少得到回应的儿童更多关注消极、敌意的社会线索，较少表现出感恩行为。

父母等成人自身的感恩行为是孩子观察学习的重要来源。儿童的感恩模式往往与父母的感恩模式相似，提升父母的感恩

水平间接促进孩子的感恩行为。在一项短期干预研究中，600多名家长被随机分配到感恩促进活动和其他对照活动中。参与感恩促进活动的家长每周写一封感谢信。结果表明，书写感谢信的家长增加了积极情绪，提升了幸福感，改善了亲子关系，也提高了孩子的感恩行为。一些简单的感恩实践，比如写一封感恩信或感恩日记，或者只是在工作日结束时花点时间进行感恩反思，在加强自身幸福和家庭关系上是可行和有效的。

感恩具有文化多样性

虽然感恩是一种普遍存在于人类社会的情感，然而不同文化中对感恩的理解和表达方式具有差异。例如，“感恩”一词的解释在《现代汉语词典》中强调“对别人所给的帮助表示感激”。与此相对，《牛津词典》将其定义为“乐于把得到好处的感激呈现出来且回馈他人”。可见在不同文化中，感恩在内涵于心、外化于行的不同维度上有所不同。

跨文化研究对比揭示出亚洲和美洲儿童的感恩行为差异。中国和韩国儿童更多表现出侧重关系增进的“联结感恩”，美国儿童更多表现出具体物品回报的“物质感恩”，危地马拉儿童更多口头表达感激。感恩具体行为的文化差异提示理解和接纳感恩在不同文化背景的特点。其实，开放、

深入感恩：情感、脑机制与身心健康

卢颖菲 陶沙

在这个纷繁复杂的现代社会，我们时常被忙碌和焦虑所笼罩，却往往忽略了一种简单而强大的情感力量——感恩。感恩是一种强大而正向的体验，表现为对他人帮助、支持或善意的感激之情。在社会学层面，感恩有助于建立积极的社会互动，促进人际关系的发展。研究表明，感恩的这些益处可以通过其与大脑的结构关联以及神经信号的传递来解释。感恩的实践则有助于个体感知生活美好，提升幸福感，对于个人、社会和谐以及心理健康的维护都具有积极影响。

感恩的神奇效益：身心健康之道

感恩，实质上是一种爱的表达形式，是已经形成的依恋关系的自然结果，也为新的情感纽带的形成提供了默契的促进条件。感恩在儿童成长过程中扮演着至关重要的中介角色，与亲子关系紧密相连。这种深刻的情感体验不仅有助于培养良好的家庭关系，也为儿童社会情感的发展奠定了坚实基础。感恩的重要性除了在于当下的情感体验，更在于其对个体社会交往和成长的长远影响。感恩之心，让个体更快乐的同时也在悄然间促进了整个社会的共同进步。

感恩不仅仅是一种情感，更是一种生活取向。有研究发现，与对照组相比，感恩心强

烈的学生拥有更大的自我完善的动力，并在整个学期中保持了这些水平。这说明了表达感激之情并对恩人的行为进行反思有助于高中生在一学期的学习过程中保持积极性并对自己的生活感到满意。

感恩对心理健康也颇有价值。它通过改善心境、减少负面思考，成为一种积极的心理干预手段。与反刍的适应不良自我关注功能相反，感恩可以扩大个人的注意力，减少反刍倾向。它还被认为可以帮助人们摆脱单调和重复的应对方式，有助于将狭隘和不受控制的心态转变为舒适和平静的心态，并允许人们做出正确的选择。

感恩运作揭秘

感激之情在大脑的特定区域中得以体现，与价值加工有关的前扣带回膝部发挥着关键作用，它在感激情景想象任务中的活动能预测个体的感激情绪强度。通过前扣带回皮质的中介作用，个体更有可能通过行动回应他人的善意，形成积极的社会互动。这一发现突显了感激之情在大脑层面的独特性，表明其对社会认知和情感体验的双重影响。

感恩不仅仅是一种感觉，更是与大脑神经活动直接相连的复杂心理过程。神经信号的传递和大脑区域之间的连接性进一步

来自成人的爱与支持是儿童感恩发展的温床。感恩水平较高的儿童往往得到了来自父母等重要他人更多的社会支持。遭受虐待或忽视的儿童，特别是心理需求很少得到回应的儿童更多关注消极、敌意的社会线索，较少表现出感恩行为。

包容的心态本身对于增进感恩也具有积极作用。

感恩培养三步走

感恩需先知恩。知恩是感恩的前提和基础，感恩不仅要停留在口头和行为上，引导孩子体验感恩、定期注意和思考让他们感到感激的人或事也同样重要。一些简单的开放性提问可以帮助我们引发孩子的思考，例如我们可以在孩子收到礼物时询问其感受，或者询问为什么有人会给他们礼物？帮助孩子真正理解并表达感激之情。

感恩需要实践。给孩子表达对他人善意、帮助、努力的机会是将感恩传递给孩子的重要途径。无论在家庭中、在学校和社区活动中，积极鼓励、引导、支持孩子发现日常生活中“人人为我”的微小举动。同时，鼓励孩子参加更多的家庭感恩实践和社会服务活动，让孩子有更多机会表达感激之情、实践感恩，并感受积极的反馈。

感恩有度，不宜过度。感恩是日常社会行为的组成部分，不能忽视，但也不宜刻意和过度。研究表明，每周表达一次感激之情的人，比每周三次更有助于幸福。如果过于频繁地与孩子谈论、要求感恩，反而可能淡化感恩的积极体验，让孩子感到厌烦或压力，适得其反。

（作者单位：北京师范大学认知神经科学与学习国家重点实验室）

揭示了感激之情的生成和传递的复杂性。（一项研究发现感恩冥想可以通过调节情绪和动机相关脑区的静息态功能连接来改善情绪调节和自我激励。与其他情感相比，感激更强烈地激活与心理和奖赏相关的区域，这说明了感激对大脑活动的特殊影响，也揭示了其在奖赏系统中的独特角色。）

综合而言，感恩的神经基础并非简单地存在于大脑的某一个角落，而是通过复杂而精细的神经机制在大脑中得以体现。一系列的研究揭示了感恩如何在在大脑层面产生、传递，以及对认知和情感产生深远影响。这些发现为人们提供了更深刻的理解，也为今后更有针对性地促进感恩的实践提供了新的思路。

将感恩融入身边小事

感恩实践并非空洞的口头表达，而是可以通过具体行为融入我们身边的小事，例如感恩沟通和感恩服务。通过感恩实践使感恩成为一种可见的行为，在日常生活中激发积极情感，促使个体更好地理解 and 珍视生活中的美好，从而提高整体生活质量。感恩，是一种跨越个体到社会的情感力量，它让我们在感激中放松心情，让我们在关爱中共生。深化对感恩的了解，增进对自身情感和行为的认知，从而建立更加健康、积极的社会氛围。感恩是一种社会文化中强调的美德，通过它，人们能够更好地理解并珍视彼此的付出，创造更积极、充实的生活体验。在感恩的怀抱中，我们能够蓬勃发展，迎接更加充实、幸福的生活。

（作者单位：北京师范大学认知神经科学与学习国家重点实验室）

■ 图说新闻

“我和我的祖国，一刻也不能分割……”悠扬的歌声回荡在中关村中学报告厅。在一堂别开生面的思政课上，中学生们在聆听完“中国共产党人的精神谱系”宣讲后用歌声表达浓烈的爱党爱国之情。日前，北京市海淀区中关村街道联合中关村中学举办了一场特色思政课堂“中国共产党人的精神谱系”线下宣讲会。

“从文化自信和文化育人的视角看，培育新时代好青年，要充分发挥中国共产党人精神谱系资育人作用。此次在中关村中学举办思政课，是促进中国共产党人精神谱系向学校思政教学资源转化、实现精神谱系与学校思政教学深度融合的有益探索。未来，中关村街道将继续探索理论学习与地区实践相结合的路径并将理论学习资源与中学思政课程共享共融，持续用党的百年奋斗重大成就和历史经验教育引导辖区青少年明确方向、砥砺前行。”中关村街道党委书记董智祝说。本报记者 贾宁 摄影报道

