

教育笔谈

开卷有益

2023全球心理健康学术会议召开,专家指出——

# 专注当下可缓解学业压力



在北京会场,专家圆桌论坛聚焦全人教育举措。组委会供图

8月19日至21日,2023全球心理健康学术会议在中国北京、哈尔滨、成都、昆明和美国加州同期举行。会议由中国科学院人才交流开发中心主办,中国教育战略学会心理教育专委会支持,美国索菲亚大学承办。全球103位专家、学者组成大会智库团在线上进行了学术交流。青少年教育与心理相关话题成为大会热点。

## 初中生压力来自三个方面

“初中阶段学生的情绪和压力问题都有哪些来源,应该如何排解?”会上,教育部青年长江学者、北京师范大学心理学部教授蔺秀云聚焦情绪话题,分享了促进身心健康的思考和方法。

针对初中学生,蔺秀云教授指出,学生显而易见的心理压力首先是学业压力。在不少家庭,高考的压力已经下移到初中阶段。家长希望孩子先考上一所好高中进而再考上一所大学。

第二种压力是青春期给孩子带来的生理和心理压力。从生理上来说,学生的体重相貌可能都发生了变化,他们接受起来需要时间。高矮胖

瘦的学生都可能产生相貌焦虑,尤其是短视频时代的社会冲击是不容小视的。学生看到视频中的“帅哥美女”,会对照自己,从而产生不自信。

第三种压力来源于同伴压力。初中学生有强烈的交友需求,如果找不到沟通对象会让他们非常苦闷。与此同时,他们会感受到来自同伴的压力,这实际上是来源于自我同一性压力。这个阶段,他们还没有形成一致的、关于自我是什么样的人的认知,很容易因为希望被同伴接纳,所以变成同伴喜欢的样子。比如说同伴喜欢打游戏,他只能通过打游戏才能够加入同伴,但他本身不一定喜欢

打游戏,只是去迎合同伴。如果他的同伴说他一句“你看你连个游戏都打不好”,他就会给自己“看来我是很笨啊”的评价。

对于这些压力有许多排解办法。蔺秀云教授认为,学生们首先要接纳压力,保持积极的思维方式,认识到“我们是有压力,但是我们每天在获取新的知识,在收获。”其次,学生要多参加劳动,参与体育活动,多产生调节情绪的多巴胺,并培养意志力。最后,家长要主动成为压力的承担方,降低对孩子学业水平的过高期待,尊重孩子的兴趣爱好,认识到孩子的局限,不要把个人意志强加给孩子。

## 缓解学生压力需家校合力

心理健康是每个个体取得人生成就和幸福的重要基石,在北京会场,大会倡议启动全球心理健康行动计划,从中国出发,支持心理健康科研、优化社会心理服务、营造健康成长环境,呼吁全社会着眼未来,更加重视心理健康,把心理健康摆在更加突出的位置,推动社会的发展与进步。

北京大学心理与认知科学学院副院长、行为与心理健康北京市重点实验室主任刘兴华教授对情绪困扰的正念干预进行了分享。

在接受记者采访时,刘教授介绍,如果一名初中学生的压力水平超过其他同学,这可能与他的遗传因素、社会因素(家庭因素、朋辈因素)、心理因素有关。这类学生可以求助

于学校心理老师、有资质的心理医生等;从家长角度来说,要注意给学生适度压力;从学校层面,可以多引导孩子与人交往,帮助孩子增加参与文体活动机会。刘兴华教授建议,想要养成良好的心理健康习惯,学生要“投入当下,为所当为”,生活上不要偏离正常,应注意合理作息,加强运动,广交益友。

## 养成好的意志品质非一日之功

“学生要着重培养个人私德、社会公德、科学文化素质、体能素质、审美修养等。”在8月20日的北京会场,专家学者围绕“感悟心之信仰,点亮智慧人生”主题,通过主题演讲、圆桌论坛、投稿展示、社区对话等环节,聚焦前沿研究、全人教育、超个人价值观和疗法的整合,以促进心理健康、韧性和个人成长,为针对21世纪的心理健康护理、幸福以及全人福祉开展跨学科对话、全球合作,探索制定创新型实践方法。

圆桌论坛聚焦全人教育与研究。全球心理健康学术会议联席主席朱彩方,中国教育发展战略学会心理教育专

业委员会秘书长陈虹,中国人体健康科技促进会心理健康专委会秘书长、中国科学院文献情报中心研究生心理干预负责人张彦秋,中国人体健康科技促进会心理健康专委会副秘书长谭宇双一同探讨了促进心理健康与幸福的全人教育举措。

全人教育理念综合了以人为本和以社会为本两个理论。陈虹教授表示,全人教育的理念与我国教育总目标相契合,学生要培养多方面素质能力。张彦秋教授认为,全人教育势在必行,而心理健康是其基石,我们要注重内心感受与个性发展的综合。对于如何平衡个人发

展与社会需求的问题,朱彩方教授认同应先成就“自我”再发展“无我”。谭宇双教授指出,学生培养应以生命成长为导向,以人的全面发展为导向。

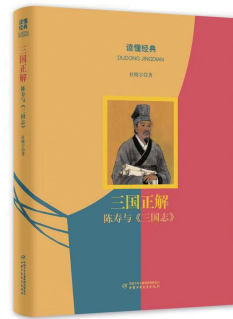
会后,陈虹教授向记者介绍,初中学生思维快速发展,正逐渐形成对周围世界相对稳定的看法,他们渴望成为自主自立的少年。因此,这个阶段的学生应努力形成坚强的意志品质、乐观的生活态度、勤奋好学的精神、踏实做事的习惯和乐于助人的品行。这不是一日之功,需要学生慢慢地训练、渐渐地养成。这些优秀的品质能使个人受益终身。

(本报记者 孙梦莹)

如何读懂鸿篇巨著《三国志》?中国少年儿童出版社编辑李瑾为同学们支招。

## 《三国正解——陈寿与〈三国志〉》

杜晓宇 著



三国时期,是中国历史上的英雄时代。本书以专业素质,取通俗视角,解读《三国志》和三国时代,按照魏、蜀、吴的顺序,讲述三国时代发生的重大事件,细数涌现出的形形色色的人物,评论他们

的事迹、是非、历史地位,并简述了汉末三国时期的时代风貌。

本书作者是汉史专家,不是专业作家,但文笔上并不逊色于通俗读物作者。作者以数十年专业功力,为三国爱好者展示一个真实的三国时代。

### 推荐理由:

近年来有关三国历史的研究进一步深入,历史研究者对于三国时期的若干问题有了更深刻的认识。细节方面如“关羽的兵器是青龙偃月刀吗”“木牛流马到底是怎么回事”“历史上真有八阵图吗”;宏观方面如“关羽与曹操和孙权鏖战了半年之久,刘备为何不出兵救援”“孙权为何迟迟不敢称帝”“诸葛亮的北伐为何不能成功”“刘禅到底是不是扶不起的阿斗”等,要解答这些问题就需要我们“走入”《三国志》,共同重新审视三国的历史。

## 家教信箱

**疑问:**孩子总说自己很焦虑,和我平时对孩子说话冲有关系吗?我应该怎么和他沟通?

**答疑:**经过近20年的跟踪研究发现,孩子除因考学而产生焦虑情绪外,日常生活中的成长语境也会使孩子产生焦虑情绪。比如,家长常说“你趁早留级得了”“再也不理你了”“你滚远点”“打扁了你”这种恶语,会导致孩子感到爱的缺失;常说“你就是笨、窝囊废、就会撒谎骗人、总是那么差、天天狡辩顶嘴、老是马虎浮躁”“你就是不行、没用、不认真、不仔细、一天不如一天”等应该不说或少说的话,会降低孩子自尊,让孩子反复感受到被惩罚、被打击。

所以,在家庭教育中,家长们应该避免因爱之切而说恶语,要多说积极语言,一是要多引发孩子的积极情绪,多发现孩子的优势和潜能,多描述家庭中美好的事物;二是提高自己的“语商”水平,好心说正话,多说“好的、行呀、再试试、你能做得到的、加油”等表达理解和支持的语言,让孩子获得被肯定、被接纳、被振奋的感受,帮助孩子在困境中建立信心,在人生中永葆希望,有勇于前行、奋斗拼搏的精神和信念,走好人生之路。

(本期答疑人:中国教育发展战略学会心理教育专委会秘书长 陈虹)