

视点·积极心理学①

从『独乐』到『众乐』

破解教师心理健康困境的文化突围之路

□ 吴胜涛 赵昱鲲 彭凯平

在经济快速发展与收入不断增长的当下,人们对生活的掌控感和幸福感并未如预期那般提升,反而越来越多的人感受到心理压力、陷入心理困扰甚至罹患心理疾病。尤其对教师群体而言,原本从事着“世界上最幸福的职业”,但近年来却面临身心俱疲、关系困境、责任过载、职业焦虑等多重挑战。我们的一项涵盖全国29个省份370余所学校的调查显示,竞争压力与社交疏离显著降低教师心理健康水平,其中高级教师和班主任的焦虑抑郁指数更高,生活满意度与幸福感更低。

造成这一“发展一压力”悖论的原因有很多,其中最重要的原因是过于强调“做自己”(个人主义),而忽视了“在一起”(社会性)及其背后的文化力量。文化是影响个体心理、行为的重要变量,也是个体发展和心理健康的重要资源。随着社会与文化的快速变迁,新生文化的不成熟、封建糟粕的残留与个人主义思潮叠加,共同构成当代心理压力的复合源。而那些经过历史沉淀的优秀文化都是行为适应的成果,如同“行为免疫系统”,可以有效缓解环境、生活中的各种压力,只是在社会快速转型中被边缘化。

过去几十年,全球心理健康教育在很大程度上受到个人主义的影响。从20世纪60年代的自尊运动到认知行为疗法,再到近20年特别热门的成长思维浪潮,虽然出发点良好,但都将“个人幸福”当作最高目标,强调“我”最重要、“我的选择”最自由、“我的感觉”最优先。然而,纽约大学教授乔纳森·海特在《骄傲的心灵》一书中提出,极端的个人主义教育容易造成脆弱人设和感觉至上,并鼓动人们为了个人私利和主观感觉去斗争,其结果不仅不能提升幸福感,而且带来了更多的焦虑和抑郁。

为了突破这一困境,我们需要重新认识和反思个人主义的文化内涵及其利弊,进而在中华优秀传统文化中寻找更多的积极文化资源。

首先,要反思利益至上、感觉至上的功利个人主义。尽管个人主义被广泛提及,但这一术语在历史发展和使用过程中却包含着复杂多面甚至自相矛盾的成分,既有启蒙运动以来所宣扬的独立人格、进取精神等理性的个人主义,也有利益至上、感觉至上等功利的个人主义,甚至还有伴随美国独立、西进运动、网络流行而产生的分离主义、机会主义、自恋自大等激进的个人主义成分。当今时代的许多社会问题、心理压力都与功利个人主义的盛行有关,其“挑动欲望、制造失败”,追求很多不切实际且永远无法满足的欲望,不仅不会提升幸福感,而且会带来焦虑、抑郁、孤独、创伤等心理健康问题。

其次,重视集体主义的进化适应价值。人天生是“群居动物”,再独立的“我”也是在与别人的关系中成长成的。基因一文化协同进化理论认为,人类个体行为是遗传基础与文化传统共同作用的结果,携带压力应对脆弱基因(如调节兴奋性神经递质五羟色胺转运子的短臂基因)的群体会发展出集体主义文化,有助于缓冲该群体的生理弱点、减少其暴露于压力环境的健康风险。研究发现,75.20%的中国人携带的是五羟色胺短臂基因,而只有44.53%的美国人携带该基因。此外,另一种与独立自我相关的基因(如调节兴奋性神经递质DRD4受体的7R/2R基因),也较少见于东亚人(包括中国人)。这些基因特点很好地解释了中国人(包括其他东亚人)为何持有如此强健的集体主义价值观,即便在经济上高度城市化、政治制度深受欧美影响的韩国、日本也不例外,他们仍然在生活方式、意识形态与文化实践中保留了集体主义的底色。当然,并非所有冠以“集体主义”的价值观都是积极的,像“死要面子”“盲目攀比”“论资排辈”这些打着集体名号的糟粕,常常与心理压力、合作效率低下有关,需要警惕。

最后,发掘中华优秀传统文化中的积极文化资源。在中华优秀传统文化中,中国人会以互依、和谐的方式来理解人与人及人与自然的关系,这些积极文化不仅是古代文人墨客的人生指南,也在历史沉淀中成为现代中国人的生活方式和精神力量。

一是重视亲情友情。家庭作为中国文化的基石,像铠甲一样帮我们抵挡外界的风霜雨雪(比如失业打击、流言蜚语),给我们安全感和勇气。一个知己、知心的朋友是人生路上的牵挂和慰藉,一句“海内存知己,天涯若比邻”曾经温暖了无数远行游子的心。

二是与自然对话,得内心安宁。中国古代哲学、诗词中包含着丰富的天人感应思想。心理学研究发现,像李白一样与敬亭山“相看两不厌”,可以显著减少恐惧、愤怒等负面情绪,并增加积极的独处体验(如和谐、平和)。因此,周末去公园走走,感受一下“采菊东篱下,悠然见南山”的意境,比闷头刷手机解压多了。

此外,阴阳结合的辩证思维以及天道酬勤、善恶有报的世道正义观也与幸福感、心理复原等正相关;植根于乡土中国的邻里关系,基于中国实践的群众路线、组织生活、结对帮扶等形式,不仅是取得革命胜利、建设成就的宝贵经验,也是解决现实困难、缓解各种压力的集体力量。

心理健康教育不仅要培养人格独立、积极进取、和谐互依的健全自我,还要建设团结活泼、传承历史、引领时代的文化环境。

(作者吴胜涛系厦门大学社会与人类学院副教授,赵昱鲲系香港中文大学社科学院高级讲师,彭凯平系清华大学心理与认知科学系教授)

德行方略

通过课程融通、师资融汇、项目融合,无锡市第一中学深化“融合育人”实践,为学校发展注入了新动能,也收获了丰硕的育人成果。让我们一起走进这所百年老校。

静水流深的“融合育人”实践

□ 本报记者 褚清源



学生在“Arduino创意机器人”课程中协同探究

拆掉学科的墙
将“红色基因”编入学科

“面对全球化变革与文化碰撞,教育需要坚守立德树人根本任务,以价值引领深化课程思政,突出融合育人,培育时代新人。”无锡一中党委书记朱晴怡强调,“教育教学要将价值观培育编辑进所有学科。”

在无锡一中,物理课上讨论航天技术的“卡脖子”困境时,同步弘扬科学家追求真理、勇于探索的科研精神;生物课上讲授光合作用时,延伸至粮食安全战略;历史课上展示哪吒形象的变迁时,引导学生深度感受中华优秀传统文化的魅力。

吸引学生卷入深度学习的的就是这样的“跨界课堂”。围绕“双碳”主题,生物教师讲解碳循环路径,化学教师分析碳捕获技术,地理教师分析区域能源结构,思政课教师则引导学生起草低碳社区提案。类似主题学校已开发30余个,如“智能手机创意开发”融合信息技术与商业伦理,“电子宠物”项目综合物理电路与情感设计。

学校围绕“伟长楼里忆伟长”“喜看稻菽千重浪”“音乐语境下的家乡文化生活调研”等主题开设了思政、语文、历史、地理、音乐等人文类的跨界课堂,注重融合政治认同、家国情怀、国家安全、文化自信等课程思政

在瓷都德化,有一所充满活力与创新精神的学校——福建省德化县盖德中心小学。多年来,学校将国防教育作为思想政治与品德教育的核心,秉持“国防教育立校育人”的办学理念,确立“爱党、爱国、爱军,立德、立志、立行”的育人目标,以“陶瓷+刻纸+国防”为特色发展方向,携手德化县人民武装部、陈建评大师工作室,开启了国防教育的创新探索之旅。

课程里的“瓷与国”

德化陶瓷作为中华优秀传统文化的璀璨瑰宝,承载着千年匠心与文明印记。学校充分挖掘地域文化资源,精心打造“陶瓷文化”“小学生国防教育常识”等特色课程。此外,教师还将陶瓷文化与国防教育巧妙融入学科教学。在语文课上,教师通过解读描写瓷器的古诗词,让学生感受陶瓷文化的韵味;从古代瓷器在对外贸易中的重要地位,延伸探讨其与国防、经济发展的关联。在数学课上,教师引导学生计算陶瓷制作过程中的用料比例,或

元素;围绕“人工肾探秘”“光合作用过程的能量传递”“原电池的认识与应用”等主题开设了物理、化学、生物学等理科类的跨界课堂,注重融合科学精神、国家安全等课程思政元素;围绕“筑牢国家安全屏障”等主题开设了思政、生物学、化学、地理、技术等文理综合类跨界课堂,注重融合国家安全、政治认同、依法治国等课程思政元素。

学校形成了以“爱国+爱家”为核心的文科融合,以“美学+协作”为主线的艺体融合、以“科学+责任”为中心的理科融合,以“工匠精神”为主脉的技术融合等多种融合样态。朱晴怡以科学教育为例介绍了学校融合育人的探索。学校构筑了大科学教育体系,加强技术学科与物理、化学、生物学、地理等学科的融合,采取项目式学习、社会性课教师则引导学生起草低碳社区提案。类似主题学校已开发30余个,如“智能手机创意开发”融合信息技术与商业伦理,“电子宠物”项目综合物理电路与情感设计。

在实践探究中,学校在教学整体上实现了“两个转向”,即从“学科教学”转向“学科育人”进而实现“融合育人”,从“单向输出”转向“共在共生”。同时打造了“三种融合样态”,即跨界课堂、整

合课程和协同治理,为培养时代新人奠定基础。

教师“变形记”
从“讲师”到“项目总监”

融合育人的关键在于教师。传统分科教学培养的教师,往往存在“只懂自己所教学科、不敢跨界”的困境。于是,学校依托获得江苏省首批“四有”好教师团队的“融合·共进”好教师团队,聚焦“阅读、教学与科研”团队发展路径主题和“个人、小组与团队研修”发展策略主题,通过跨学科教学提升学科育人能力。学校还根据学生认知特点和素养发展需要,采用“多师一课”或“一师多科”等方式,创新实施多学科融合课堂,突破单科知识局限,调动多学科的知识与方法,构筑文理融通的跨学科知识体系。

技术教师张禄习惯了在代码世界里单打独斗,直到学校启动“1+5+N”计划——每个学科一名首席带5名骨干开发融合课程,再辐射全校。他联合语文、艺术等其他学科教师一起设计了一门“Arduino创意机器人入门”STEAM课程。艺术教师讨论外观美感,语文教师要求给每个机器人写个“产品故事”。为补足工程伦理知识,张禄每周末赴江南大学旁听工业设计课程,

“现在我的角色更像产品经理”。

不同于校内跨学科协作,高中教师郭倩华和大学教授唐忠宝同台讲授“党的领导”一课,备受关注。郭倩华以《民法典》的颁布实施为例阐释制度优势,唐忠宝则从党史深处挖掘答案。“与大学教授同课异构,压力大,但开眼界。”郭倩华说。这源于无锡一中联合江南大学及12所中小学成立的思政课一体化联盟,试图打通大中小学的“任督二脉”。这个由高中教师与大学教授“同课异构”的案例被推广至百所联盟校。

“这就是学校求解融合育人难题的具体路径,打造跨学段联盟打通资源链与‘1+5+N’的学科组教师发展链的‘双轨制改革’。”校长陈博说,“跨界课堂、融合课程的设计和建设和对现有的教师队伍提出了更高的要求。”

与此同时,学校教师评估体系也同步变革,增加了课程开发、跨学科协作等指标。近年来,学校培育1个省级“四有”好教师团队,获批9项省级内涵建设项目、9项省级规划课题。研究成果“让思政教育生长在学科土壤里——普通高中‘一核三融五驱动’课程思政育人体系建构”入选江苏基础教育高质量发展创新案例。教师研发的“红楼·思享汇”思政课已作为范本在全省推广。

用好身边的资源
借力拓宽育人空间

与无锡一中一墙之隔的公交站,高三(12)班的学生盯了很久。这个站牌曾先后以“威孚公司”“锡惠桥(人民西路)”命名,但他们觉得自己所在的这所百年老校——“无锡一中”更有地标意义。于是,他们联名致信市长表达了公交站改名的诉求,让学生感到自豪的是,几个月后“无锡一中(人民西路)站”新站牌真的立了起来。思政课教师鲍静把这件事搬进了思政课堂“身边的中国式民主”。她用学生的身边事讲好思政课的大道理。在有序参与公共事务过程中,学生深入理解全过程人民民主的特点,也增强了政治认同,坚定了制度自信。“生活是滋养思政课生长的源头活水。”鲍静说。

如果说身边事是可以信手拈来的课程资源,那么八角红楼、一中历史博物馆、江南文脉馆、“求进”青年中心等多馆联动成了天然的爱国主义教育基地。学校坚持在校史中学党史,也在学科融合教学中传承红色基因。

育人空间不止于此。学校整合社会教育资源,不断拓宽育人空间:与无锡市文化旅游局深度合作,开设“无锡望族的家风家训”“博物馆里的思政课”等课程;与南京大学、东南大学等高校合作,开设“Arduino创意机器人入门”等课程;将本地非遗文化引入校园,开设“无锡精微绣”“惠山泥人”等课程。

“融合育人”理念及行动已成为学校发展新动能。近年来,无锡一中学生综合素质与能力全面提升,教育教学质量持续攀升。学校连续两年举办“指向融合育人的课程思政研讨会”,并联合省内外百余所大中小学,成立大中小学课程思政一体化建设联盟,持续推动融合育人向纵深发展。近年来,先后有300余名学生在全国赛事中获奖,形成了1000余份创新课题报告,更吸引了省内外众多学校前来“取经”。

在这些数字背后,课堂上学生谈论车站改名时发亮的眼睛,高中教师与大学教授同课异构的意外发现,还有实验室里为“化学小车”较劲的身影,或许更能诠释这场静水流深的变革真谛。

大思政

瓷韵国防情

□ 陈忠富

是估算陶瓷成品的尺寸与体积,让抽象的数学知识与具体的陶瓷工艺紧密结合。

学校联合陈建评大师工作室、民间陶瓷手艺人李智鹏开设陶瓷刻纸、陶瓷手工等特色课程,成为学生最期待的时刻。陶瓷手工课教室里,学生围坐在一起,手中拿着陶泥,在教师指导下努力尝试拉坯:有人额头沁出细汗,仍专注地雕琢手中逐渐成形的泥坯;有人成功做出简单造型,兴奋地向小伙伴展示。在充满创造力的过程中,教师适时讲述古代陶瓷在军事防御、通信等方面的应用,让国防意识如种子般在学生心中悄然生根发芽。

校园里的“瓷与武”

当德化陶瓷遇上国防教育,传统文化便化作了铸魂育人的鲜活



活动中的“瓷与戎”

为了让学生有更多实践机会,学校开展了“大师进课堂”活动。当陶瓷大师走进教室,随手拿起一块陶泥,三两下就捏出一个栩栩如生的小动物,学生的眼中闪烁着崇拜的光芒,纷纷围拢过来,目不转睛地观察大师的手法,学习陶瓷制作技巧。在与陶瓷工艺大师李志鹏共建的实践基地里,学生亲身体验陶瓷制作流程,从揉泥、拉坯到上釉、烧制,每一个步骤都充满挑战和乐趣。当学生成功制作出一个像样的杯子,他们的脸上洋溢着

自豪的笑容,对陶瓷文化的理解与热爱也越来越深。

在“学党史·讲瓷史·爱瓷都”演讲比赛的舞台上,小选手以瓷为媒讲述家国故事。有人声情并茂地讲述德化陶瓷如何通过丝绸之路走向世界,为国家带来繁荣;有人结合英雄事迹讲述陶瓷背后的家国情怀……台下的学生听得聚精会神,不时爆发出热烈的掌声,国防观念也在这个过程中不断被强化。

“向瓷而行·爱党爱国爱军”主题剪纸活动,更是把陶瓷、非遗剪纸与国防教育结合起来。活动现场,学生围坐在一起,桌上摆满了彩色的纸张和刻刀。学生专注地雕琢着手中的图案,在剪纸中感受非遗文化魅力,也在“爱党爱国爱军”的主题创作中完成了一次深刻的爱国主义教育。

从瓷韵到军魂,学校将传统文化与爱国精神化作学生指尖的技艺、心中的信仰,努力探索国防教育特色化、理想信念教育系列化、传统文化教育专题化、生态文明教育常态化、心理健康教育趣味化的德育工作新格局。

(作者单位系福建省德化县盖德中心小学)