

滕州教科研

(理论版)



TENGZHOUJIAOKEYAN

2024年4月8日 星期一 2023—2024 第1期(总第1期)滕州市教育事业发展研究中心主办

按：没有科学理论指导的实践，是盲目的实践。2019年11月，教育部印发了《关于加强和改进新时代基础教育教研工作的意见》，对教研工作做出了全面部署，明确了教研职能即四个服务：服务学校教育教学，引领课程教学改革，提高教育教学质量；服务教师专业成长，指导教师改进教学方式，提高教书育人能力；服务学生全面发展，深入研究学生学习和成长规律，提高学生综合素质；服务教育管理决策，加强基础教育理论、政策和实践研究，提高教育决策的科学化水平。为落实这一要求，聚焦教育现实问题，结合我市工作实际，特创办《滕州教科研（理论版）》，适时推介教育理论研究文章，追根溯源，以理论之光烛造一线实践，让教育实践、教学改革回归理性，回归规律，有效提升全市中小学校长管理理念和决策水平，推进全市教育高质量发展。

本期推荐的文章《为享受快乐而学习》，是原北京四中校长、北京金融街润泽学校总校长、中国教育学会高中教育专业委员会理事长刘长铭在首届青少年心理安全论坛上的演讲，请参考学习。

刘长铭：为享受快乐而学习

教育的目的是培养身心健康的人。在谈到青少年心理问题的时候，我常从一道选择题谈起：

第一道题，如果某地区因环境污染致使很多人生病，你认为解决这个问题的办法是：A、多建一些医院；B、治理环境污染；

第二道题，面对日益严重的青少年心理问题，你认为解决这个问题的办法是：A、学校多招聘心理老师；B、改善学生的生活状况和学校的教育生态。

我想每个人心中都有答案。这里所说的生态，包括学校的生态，家庭的生态和社会的生态。决定教育生态的因素很多，就学校教育讲，是师生关系和同学关系；就家庭教育讲，是亲子关系。学校的教育方式、教学方式、教学内容、管理方式等，也是影响青少年心理成长的重要原因。古人说“上医医未病之病，中医医欲病之病，下医医已病之病。”我们要医“未病之病”，就要从构建良好的教育生态着手。根据多年来的工作经验，我个人认为，青少年心理问题的产生既有来自家庭的原因，也有来自社会和学校的原因，前者更为重要。父母感情破裂是最大的影响因素，所以我认为家庭中夫妻关系永远是第一重要的，这是构成家庭的基础。如果基础动摇，孩子就会失去安全感。通常孩子在学校出现异常行为，我们总可以从家庭生活中找到原因。学习压力过大，尤其是父母对孩子要求过高，以及不当的家庭教育方式，也是孩子产生心理问题的重要原因。

今天，我主要从学校教育的角度谈青少年抑郁问题。学生的社交生活和学习压力是影响其心理的主要因素。有些社交方面的问题与学校管理不当有关。有的老师在管理中有意孤立某个孩子，让孩子遭遇到“冷暴力”；有的老师提倡学生互相监督和打“小报告”。我们曾遇到过这种情况，某个学生发现好朋友背叛了他，出卖了他，一下子由于绝望而陷入抑郁。师生关系是学生获得安全感的基础和前提，良

好的师生关系会大大降低出现问题的概率。这里我要强调一点，无论孩子在学校或社会上遇到什么困难、打击或挫折，但只要家庭是温馨的、和睦的，孩子能够得到家长的关心、理解和支持，家庭真正是一个温馨的港湾，孩子就有勇气面对困难、打击和挫折，通常不会出现极端行为；如果孩子在家庭中缺乏关心、理解和支持，缺乏安全感，孩子出现极端行为可能性就要大大增加。

我们的教育今天遇到的最大挑战是什么？是学生厌学，是学生不想上学。东北的一项调查显示，初中学生厌学率达到 66%，男生达到 70%多，女生达到 60%多。这个数据告诉我们，有 2/3 的孩子每天不得不做自己不喜欢的东西。各位老师，我们想一想，如果每天都让你做自己不乐意做的事情，你能心情愉快么？你能高兴么？如果长期下去，你的精神（发育）能正常么？你能不抑郁么？中国科学院心理所曾对北京 500 多个班、两万多名学生进行调查，结果表明：中学生三个人中就有一人存在各式各样的心理问题；甚至有些大学生也感到生活没有意义。这的确反映出教育中存在的严重问题。所以今天，有越来越多的家长对所谓的成功学校产生了质疑，有越来越多的家长不仅仅满足孩子取得一个好的分数，有越来越多的家长在为孩子选择不同的发展方式。非正常的学习和生活状态是造成青少年抑郁的主要原因。缓解青少年抑郁的问题，就要为青少年营造有利于他们健康成长的教育生态，让他们体验到学习的快乐，成长的快乐。人发育成长的过程相当于是生物进化和人类文明发展过程的缩影。从生物学角度讲，人的发育成长过程是漫长的生物进化过程的缩影；从青少年的人格性成长、社会性构建以及工具性发展来讲，人出生后从懵懂到知书达理，成为社会人、文明人和智慧人的过程，是漫长的人类文明发展历程的缩影。在这一过程中，教育生态（包括家庭、学校、社会）是影响和决定人发展的绝对重要因素。缓解青少年抑郁的关键是让青少年在其成长过程中获得快乐和幸福的体验。

怎样使学生享受到学习的快乐？我认为要顺应人的天性，回归教育的本原价值。什么是人的天性？我就学习方面谈几点。首先，学习是人的本能，人天生爱学习，天生会学习，天生能够学习。高级动物只有通过自觉的学习才能提高个体生存的概率，这是生存的必需。正因如此，学习就必然成为人与生俱来的自觉行为和先天具备的能力，就像吃奶一样，而产生这种行为的机制必然会通过遗传植入到人的基因中。观察婴儿我们会发现它们很多主动学习的行为。进化使人成为一个完美和谐的机体。正因为学习是生存的必需，所以学习必然会给人带来愉悦，这是人的神经系统进化的必然结果。追求快乐是人的本性，是人类行为动机的基本取向。人需要从学习中得到快乐，人可以从学习中得到快乐，人会因享受快乐而主动学习。当然，人类文明的复杂性决定了人具有差异性和多样性，如志趣倾向不同，认知风格不同，智能优势不同，才智结构不同，学校教育要“以其所长，学其所爱，长其所能，尽其所兴”，这样才能使孩子在学习中得到快乐。

既然人天生爱学习，为什么还会厌学？这只能说明我们的教育违背了人的天性，违背了教育规律和人的成长规律。我们需要回归学习的本原价值。学习是为了追求快乐，而不是为了考试，尽管考试是我们今天不得已要面对的事情，但考试通常不能给人带来快乐。我们的社会还处于从工业时代向后工业时代过渡的阶段，今天的教育还带有显著的工业时代特征：一是班级授课制——所有学生必须学习被规定的相同的内容，学生的个体差异和个性化需求无法得到充分的尊重和满足；二是评价标准化——用统一考试标准要求学生，尤其是 ABCD 选择题把这种标准化考试的形式推向了极致；三是同质化竞争——这是标准化考试带来的必然结果。同质化竞争使学校失去活性，学生的生活失去丰富性，学生的发展也失去了多样性；四是偏重工具性——过度偏重操作性知识和技能而忽视人本价值。这种教学最简单有效的方式就是灌输，从而忽视了人天生的好奇心、探索欲望和创造欲望，违

背了人的天性。这样的教育教学方式很难使学生获得快乐的学习体验。

我们要让学生为享受快乐而学习。追求幸福快乐是人的本性，是人行为动机的基本取向，更是推动人类文明进步的原始动力。没有对幸福的追求就不会有灿烂的人类文明。这是快乐教育和快乐学习的基本前提。

学习应该是“苦”的还是“乐”的体验，这个问题始终存在争议。我给大家展示一张合成照片，拍摄者是润泽学校的在校生，合成的素材都来自于人迹罕见的地区。这位学生为了拍摄照片，背着帐篷和睡袋深入无人区，不怕艰辛，不怕寒冷，甚至不怕危险（据说露营时曾听到附近野狼的嚎叫，还有熊的出没）。他合成这张照片用了8个多小时。请大家想想，他是在受苦还是在享受快乐？

我再给大家展示一个面塑作品，这是一种非遗艺术，作品之精细堪称大师水平。这位小艺术家告诉我，完成这样的作品大约要40到50个小时，每天7、8个小时甚至更多，要持续一周。请大家想想，她是在吃苦还是在享受？

什么是快乐教育？快乐教育是指让学生得到精神层面的快乐。精神层面的苦与乐不等同于感观层面的苦与乐。如果我们让学生在精神上感受到苦的话，就很可能出心理问题。孩子们为什么感受到苦？是因为学习的单调、乏味、枯燥、压力、竞争、低效、束缚、无奈、孤独、不能自主，在生活中缺乏安全感和归属感。所以，我们应该对以往的那些被认为天经地义的教育观念提出质疑——必须先把学习变成苦，然后必须让学生吃下去，这个教育观念的理论根据何在？认为学习一定是吃苦的过程，这样的认识有何理论根据？只有苦学才能使人成才，快乐就一定使人颓废，真的是这样吗？不少人认为快乐教育会使青少年变得脆弱，我的经验恰恰与此相反，只有充分快乐的体验才能提高抗挫的能力，就如同健康的身体有更强的适应能力一样。

每当我谈到快乐教育的时候，都会遭到一些同行的质疑和反驳，

他们会用外国精英学校的学生如何勤奋，如何苦学来反驳我，我要质疑的是，“4点钟起床，4杯咖啡，4.0的成绩”是唯一有效的学习途径么？我要质疑的是对于苦与乐的传统理解——“吃得苦中苦，方为人上人”，为什么非要成为“人上人”？如果总认为读书是苦的，工作是苦的，那么什么才是快乐，什么才是幸福？难道就是“黄金屋”、“颜如玉”，吃喝玩乐，升官发财吗？我要质疑的是这样的人生观和价值观。

作为成年人和教育者，我们每个人都要扪心自问，为什么不愿意让孩子快乐？为什么害怕孩子快乐？为什么不敢让孩子快乐？当我们都不愿意让孩子快乐的时候，当孩子生活中缺少快乐的时候，他们怎么能不产生心理问题！如何缓解青少年抑郁的问题？答案很简单——必须把青少年的学习和成长变成一个体验快乐的过程，不断提升学生的幸福感。这是好的学校教育的标志，也是学校高质量发展的标志。今天，作为教育者的家长和教师，我们要改变传统的教育观念，并勇敢的付诸行动——顺应孩子的天性，回归人性的教育，只有这样才能缓解日益严重的青少年心理问题。

（本文根据作者在首届青少年心理安全论坛上的演讲整理）