

教育导报

Education Guide

在这里,见证教育的无限可能……

四川省教育厅主管

四川省教育融媒体中心(四川教育电视台)主办

《教育导报》编辑部出版



国内统一连续出版物号 CN 51-0052 邮发代号 61-141 2025年3月20日 星期四 今日4版 第24期 总第4039期

七日谈

莫让模糊的『视界』阻碍孩子光明的未来

3月,是全国近视防控宣传教育月。近日,成都市政协委员路雪婧关于将高度近视纳入慢性病管理的建议引发热议。在近期召开的全国两会上,代表、委员们也提出了多项关于儿童青少年近视防控的建议。目前,我国儿童青少年近视呈现高发、低龄化趋势,家校间密切配合,打响孩子的“视力保卫战”刻不容缓。

青少年近视的危害并非瞬时显现,而是具有渐进性和复合性的双重特征,正因如此,家长与学校在孩子的视力健康管理中往往存在认知和行为偏差。

部分家长陷入“学业优先”的思维定式,却忽视了孩子长时间持续近距离用眼带来的隐患。同时,家庭教育中“以屏代伴”的行为,也是造成孩子视力问题的元凶之一——父母忙于工作,孩子哭闹时用动画片安抚,学业进步时就用游戏时长作奖励……这种饮鸩止渴的养育方式,不仅导致孩子过早接触高频率蓝光刺激,更消解了家长本应承担的健康监护责任。

此外,许多家长缺乏近视防控意识,将定期检查视为“无事找事”,却在孩子出现视力障碍时寻求“治疗秘方”,这种重末端矫正、轻前端预防的思维,使得近视防控的窗口期被错过。

学校教育层面,在“分数导向”的指挥棒下,部分学校将课程安排得过于密集,学生放松眼睛的“课间十分钟”常被拖堂占用;多媒体教学设备的使用虽然方便,但长时间盯着电子屏幕,导致学生视力下降的情况越来越普遍。

值得注意的是,近视不仅影响孩子的日常学习效率,还可能限制他们参与一些体育活动,甚至引发视网膜脱落、青光眼等严重并发症。高度近视患者未来职业选择范围也会收窄,如航空航天、精密仪器、生物医学工程等领域均对裸眼视力有严格要求。

其实,对于青少年近视防控,国家层面早已在《近视防治指南(2024年版)》等系列文件中作出了要求,但政策效能发挥仍有赖于执行层面的精准落地。

具体来说,家长需实现从“治已病”到“治未病”的思维跨越,构建预防为主的护眼体系。“家庭护眼三防线”可作为参考措施:一控屏幕。通过挖掘孩子的兴趣爱好,将孩子的注意力从手机等电子设备之中转移出来。二增户外。闲暇时陪伴孩子进行徒步、骑行等自然探索,既让眼睛得到“呼吸”,又提供亲子间情感联结的珍贵契机。三优环境。家长以身作则,将健康用眼的生活习惯融入日常,潜移默化地使护眼行动自然融入家庭教育中。

学校作为学生近视防控的主阵地,需将“健康第一”理念转化为刚性制度。严格依据国家课程标准,统筹安排课程时长与作业总量;落实“中小学生每天综合体育活动时间不低于2小时”要求,让体育活动成为青少年近视防控的关键抓手。此外,学校还可以开展相关护眼实践活动,如护眼知识竞赛等,提升学生的健康管理能力,让近视防控从“被动约束”转向“主动防护”。

近视防控不需要惊天动地的壮举,唯有日常琐碎中的坚持。别让今天的“等一等”,变成明天的“来不及”,因为孩子们抬头时眼里的星光、奔跑时追逐的远方,远比成绩单上的数字更值得珍视。当家长放下手机牵起孩子的手,当教师推开教室门让阳光涌进来,这些细微的行动终将汇聚成改变的力量。

黄娜

家教周刊



积极教育,为成长铺就『幸福底色』



资料图片

近年来,儿童青少年的心理健康问题成为家长、社会关注的重点,如何帮助孩子减少负面情绪、缓解心理压力、增强心理韧性?怎样以更科学的养育方式帮助孩子培养积极心理品质,更好地迎接未来的挑战?近日,以“立足中国,面向未来的积极教育”为主题的第四届积极教育大会暨儿童青少年社会心理服务体系建设研讨会在成都师范学院召开,来自全国各地的专家、学者齐聚一堂,共同探讨促进儿童青少年身心健康、全面发展的有效路径。

■ 本报记者 马晓冰 实习生 黄娜

警惕“四无”状态 营造“有营养”的成长环境

“我们曾追踪调查42万余名中小学生的发现,当代儿童青少年出现了令人担忧的‘四无’现象。”中国积极心理学发起人、清华大学全球产业研究院院长彭凯平指出,“四无”描述的是孩子学习无动力、对真实世界无兴趣、社交无能力、生命无意义感的消极状态,如果缺少及时干预与正确引导,可能会导致更严重的后果。

身心健康才能行稳致远。如何防治“四无”状态,帮助孩子找到生活的意义感?彭凯平从积极心理学的视角给出建议:家长及教师需要关注孩子的幸福感、美德与优势,强调全面发展;除了学业成绩、人际关系、情绪管理、自我认知和生活技能的培养也至关重要。“积极心理品质的形成需要充分挖掘孩子内在的积极能力、塑造行动能力。”彭凯平说,积极教育

能增加孩子的幸福感和学习兴趣,预防和缓解抑郁、焦虑情绪,提高孩子的生活满意度和学业成绩。

“通过积极心理干预,可以使孩子具有蓬勃的心理状态,从而预防心理问题。”彭凯平建议家长及老师,鼓励孩子进行“知行合一”的学习,让知识不再枯燥、孤立;注重对孩子社交能力的培养,引导他们建立、优化同伴关系,在与他人的连接中体会互助的快乐;帮助孩子提升情绪管理能力,形成乐观向上的心态,逐渐实现个体心理成长。

对此,北京师范大学心理健康教育与咨询中心常务副主任宋振韶指出,成长中的儿童青少年尚处于受环境影响的阶段,成人需要主动承担改变环境的责任,为孩子身心健康成长营造良好的家庭、学校和社会环境。

如何优化环境为孩子提供成长所需的营养?宋振韶认为,好的教育环境能“让人成为有爱的人”,这需要

家长及教师给孩子提供真正的关心、尽应尽的责任,以了解和尊重为前提,不给孩子“以爱为名”的伤害。同时,给孩子的“营养”需均衡,德智体美劳的培养缺一不可。

学做“情绪教练” 用积极沟通回应消极情绪

生活中,孩子难免会遇到不顺心、不如意的事,但他们的处理方式却不尽相同。有的孩子会发脾气、掉眼泪,有的孩子则能静心思考、积极应对。这是因为有的孩子天生就更脆弱吗?家长应如何解读、回应孩子的情绪,与孩子有效沟通?

中山大学心理学系副教授、博士生导师丁如指出,在面对孩子的消极情绪时,家长切忌想着“赢过孩子”,以强迫的方式让他们低头、服从,将消极情绪的产生全部归因为孩子的错。她认为,情绪处理不当不仅不会“负负得正”,反而会将孩子推得更远。家长要做孩子的“情绪教练”,通过言传身教帮助孩子发展良好的情绪技能。

积极、良好的沟通,需要从“让孩子愿意说”做起。“有时,家长能察觉到孩子心里有事,可孩子却不肯说出来。”中国人民公安大学讲师、硕士生导师王从余将“审讯技巧”创造性应用在教育沟通中,她建议家长在孩子意志薄弱、精神放松时进行询问,更容易获悉实情。

有时候,孩子的沉默不是因为畏惧惩罚,而是羞于启齿。王从余提醒家长,注意识别具体情境中存在的沟通障碍,“即使没有做错事情,孩子也可能因自我怀疑而隐藏自己,羞于向外求助。”

以自身为例,王从余谈到儿时曾被同桌弄伤手臂的经历,她不敢告诉妈妈实情,掩饰说手上的伤痕只是自己挠破了蚊子咬的包。“有的孩子遭受他人的恶评或伤害时,会放大自身存在的缺陷。家长发现后,需要引导孩子正确归因,有则改之,无则加勉,避免进一步伤害自己。”王从余说。

另一种常见情形是,家长苦恼于孩子明明做错了事,却“嘴硬”不愿承认。王从余坦言,承认自己的错误比指出别人的错误难得多,家长需要站在孩子的角度,引导他们分析利弊得失,给予孩子诚实面对自己和现实的勇气,这样才能让他们不再自欺欺人,自发地改正错误、完善自我。

孩子做错事,最后伤害的往往是他们自己。家长常常因为心急、方法不当,把应给孩子的帮助与支持变成了指责与教训。对此,王从余认为,积极的沟通策略既要包括内容层面,也要包括关系层面。

沟通并非两点之间直线最短,就像生活中真实的路一样,通常需要迂回地绕过各种障碍物才能达到目的

地,双方的信任尊重、情感维系也很重要。王从余指出:“平衡沟通中的内容与关系,需要家长兼顾自己和孩子需求,以孩子乐于接受的方式传达信息、提供方法。”

积累“幸福能量” 培养积极阳光的孩子

“人类心理需求有三大变化:从减轻痛苦到创造幸福;从自我主义到集体主义;从过去导向到未来导向。”彭凯平引用积极心理学家马丁·塞利格曼的论述指出,家长及教师需要立足心理需求的变化,培养面向未来、积极阳光的孩子。

彭凯平也提醒家长,积极教育不是快乐教育,它提倡正常的、健康的、优秀的心理品质,强调对人性优点和价值的研究,重视对心理疾患的预防。

那么,在家庭日常生活实践中,家长如何运用“积极心理干预”的方法,帮助孩子感知积极情绪、养成积极思维、建立与维持积极关系?成都师范学院教授、教育部首批领航名师唐远琼以“6大品德和24项积极心理品质”中的“感恩”为例,向家长传授了日常生活中的培养策略。

比如,和孩子一起记录“感恩日志”,生活中有阴霾,也有阳光,留意发生在自己身上的美好事物并心怀感恩,记录下具体的原因,能够为自己积累“幸福能量”。在以后翻看“感恩日志”时,曾经帮助过自己的人一个个浮现在眼前,能再次体验到当时的幸运与感动,更有勇气和力量去迎接挑战。“对儿童青少年的心理健康而言,发展是最好的预防。将心理教育、家庭教育的原理渗透到课堂内外,培养对过去感恩、对当下满意、对未来乐观的孩子,能更有效地搭建积极教育生态。”唐远琼说。

“家庭是每个人生命成长的根基。”清华大学社会科学学院社会心理服务研究中心管委会副主任倪子君强调,从家庭视角出发,关注孩子积极心理品质的建立。她指出,今天的家长在教育观念上已经有了变化与进步,调查中发现,比起学业成绩,多数家长更关心孩子的品格培养、性格塑造、心理健康及身体健康。

倪子君指出,孩子成长的每个阶段都有需要家长关注的教育重点,前一个成长阶段的遗留问题会影响后来的人生阶段。如在小学阶段,家长与孩子的沟通方式存在问题,很可能导致进入青春期后,家长难以与孩子建立良好的亲子关系。她建议家长,了解孩子身心成长的基本规律,在孩子成长的不同阶段为其提供科学的指导,帮助孩子找到热爱的方向,自信、快乐、专注地奔赴自己的人生旅程。

专家观点

AI时代,用积极教育观增强孩子竞争力

随着人工智能技术的发展,许多岗位将被机器取代,这令不少家长开始思考:在人工智能时代,孩子的竞争优势是什么?如何增强孩子的核心竞争力?彭凯平用积极教育的理念为家长们支招。

良知观 培养有温度的孩子

自动驾驶汽车遇到事故时只会算概率,但人会根据具体情形具体分析。约束机器的是内部设定的程序规则,而约束人的是内心深处的道德底线。人不同于机器之处在于人有道德、有情感、有良知。良知是人性底线,包括共情、欣赏、感恩、敬畏、感染、升华、公平、分享、合作等积极心理品质,这些是机器无法替代的优势。

日常生活中,家长需从小事着眼,引导孩子树立正确的良知观。例如,当孩子和同伴发生冲突时,带孩子复盘事情经

过,引导孩子换位思考,寻找化解矛盾更好的处理方式,在分析、处理问题的过程中,教会孩子反思,培养孩子的同理心。

至善观 让孩子“每天进步一点点”

机器以完成任务为“天职”,人类却能够主动萌生不断超越自我的愿望。至善不是追求完美,而是通过持续的努力实现自我更新与提升。根据马斯洛需求层次理论,人有“自我实现”的需要,这是机器不具备的。家长在对孩子的培养中,应更加注重让孩子感受到成就感,激发孩子的内在动力。

所谓“知止而后有定,定而后能静”,设定目标、专注行动才能走得更远。将“至善观”融入日常教育,家长可以尝试帮助孩子设立小目标,比如在进行体育锻炼时,鼓励孩子比昨天多坚持5分钟;制作成长“进步树”,每完成一项小目标,便在树上贴一片叶子作为奖励,潜移默化地让孩子养成好习惯。

英雄观 每个孩子都能成为“生活里的英雄”

为国家、民族而战的人是英雄,平凡岗位上默默耕耘的人也是英雄。人工智能时代,家长需培养孩子以“小我”成就“大我”的

英雄观,通过真实案例引导孩子看到身边的“英雄”,理解英雄精神的本质。

如果拥有“为他人奉献的自觉”,即使身处普通岗位,也能以使命感驱动自我,为社会创造价值。家长需告诉孩子,英雄不仅是书中的伟人,也是身边默默付出的普通人,孩子们也可以通过帮助他人成为英雄。

幸福观 培养内心富足的孩子

人区别于机器的重要之处还在于,人因内在精神的充实收获幸福的体验。因此,家长要关注孩子内心世界的丰盈。

当前,许多孩子沉迷于虚拟世界,认为幸福就是打游戏、刷视频,一旦放下手机回到现实生活,幸福感便荡然无存。家长可以以古代先贤为例,正面引导孩子。如孔子“饭疏食,饮水,曲肱而枕之”仍能自得其乐,颜回“一箪食,一瓢饮”不改其志,将幸福聚焦于求知、修身与利他之中,才能真正获得精神的富足。同时,言传不如身教。家长可以通过在家中营造学习氛围,与孩子共读一本书,讨论书中的观点,让孩子感受知识的乐趣;通过徒步、做手工等亲子活动,让孩子体验现实生活中的美好。(本报记者 马晓冰 实习生 黄娜)