

## 生态文明建设类（五篇）

### （一）关于以生命关怀教育课程，培养学生社会情感能力，提升心理健康水平的建议

行动亚洲 廖丹

**摘要：**2023年4月，教育部等17部门联合印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025年）》，从五育并举促进心理健康、加强心理健康教育、规范心理健康监测、完善心理预警干预、建强心理人才队伍、支持心理健康科研、优化社会心理服务、营造健康成长环境等八个方面对学生心理健康教育进行系统部署。提升学生的心理健康水平的关键在于社会情感能力的培养，包括如何认知自我，如何处理人际关系，如何管理情绪，释放压力……

**关键词：**教育，心理健康，社会情感

廖丹. 关于以生命关怀教育课程，培养学生社会情感能力，提升心理健康水平的建议. 生物多样性保护与绿色发展. 第6卷，2024年5月，总第60期. ISSN2749-9065

#### 【案由】

《2023年度中国精神心理健康》蓝皮书指出，作为全社会的关注重点——学生群体，面临着学业、就业等压力的增大，心理健康问题日益突出，且呈低龄趋势。高中生抑郁检出率为40%，初中生抑郁检出率为30%，而小学生的抑郁检出率为10%。

2023年4月，教育部等17部门联合印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025年）》，从五育并举促进心理健康、加强心理健康教育、规范心理健康监测、完善心理预警干预、建强心理人才队伍、支持心理健康科研、优化社会心理服务、营造健康成长环境等八个方面对学生心理健康教育

进行系统部署。指导中小学校严格落实“双减”工作任务，积极开展文化、体育、艺术、劳动教育以及适宜的户外活动、社会实践等，培养学生珍视生命、热爱生活的心理品质。

#### 【内容】

中国科学院心理研究所国民心理健康评估发展中心的陈祉妍教授及团队在2021年发布的《乡村儿童心理健康调查报告》中显示：儿童抑郁检出率达25.2%。在年级分布上，六年级学生抑郁检出率最高，为28.6%，同时抑郁分数也是最高为15.4，其次则是一年级学生为14.7，考虑可能是升学压力和入学不适导致。关于乡村小学教师的调查显示，乡村小学教师的抑郁检出率为29.6%，



其中 3.7% 的乡村小学教师为抑郁高风险，过度焦虑检出率为 20%。

提升学生的心理健康水平，社会情感能力的培养是关键。包括如何认知自我，如何处理人际关系，如何管理情绪，释放压力……行动亚洲于 2011 年首创的生命关怀教育小学课程，是关于为人之道的通识教育跨学科课程体系。基于“仁学”进行教育创新，依据联合国教科文组织的“教育四大支柱”理论与陶行知“生活教育”理论，以全人教育为目标，为学生提供“学习共同生活”的新教育框架，聚焦“同理心”、“责任感”、“慎辨性思维”等社会性情感的发展 (Socio-emotional development)，提升儿童认识世界、感知世界、参与世界的社会化能力。

生命关怀教育课程不仅关注学生，也关注老师的发展，而从《乡村儿童心理健康调查报告》中对与乡村教师的抑郁检出率中我们可以看到这也是必须的。课程应用具身认知理论设计，通过具体的教学实践让更多教师参与到全人教育，推动教师与学生之间，学生与学生之间，聆听彼此的观点，关注彼此的感受，实现“相观而善之谓摩”，开拓“做中学”的方法，构筑了立体鲜活的师生之间、

学生朋辈之间同理心与责任感的示范学习系统。

课程在 2021 年就已获得了联合国经济和社会事务部下的“可持续发展目标最佳实践” (SDG Good Practices) 认证；并于 2022 年再次获得联合国“教育变革峰会最佳实践” (Good Practices for the UNTEs) 认证；2023 年 6 月，生命关怀教育成为 2023 联合国可持续发展目标 SDG 网络论坛示范案例。这意味着生命关怀教育的影响力和重要性再次获得全球性的肯定。

生命关怀教育小学课程设置覆盖小学 6 个学年共 60 个单元的五大主题课程，让教育工作者和孩子以循序渐进的方式学习生命关怀教育，坚定落实立德树人根本任务。课程包括：生命之网、生命的感知、关怀与尊重、友善相处、情感智力等五个主题，开展多样化的学习和体验的探究。内容涵盖道德和心理品质教育、公民素质教育、环境议题、动物的福利和人类对动物的应有责任。

生命关怀教育课程体系为社会情感能力的培养提供了创新实践。该课程体系应用了合作学习、活动教学、探究式教学、行动学习等教学方法，有效影响青少年儿童的行为变化，引



导他们发展道德的、有公民心的、善良的、有礼貌的及社会可接受的行为。

目前部分学校，如广东的深圳行知实验小学、清远市大家元铁外小学等，已采用生命关怀教育课程小学1-6年级教师指导手册，作为心理课程的核心教学内容（校本课程），并维持每个学年开展至少10堂生命关怀教育课程。

学生们通过课堂上的小组合作，不断练习到表达、倾听、合作、解决冲突等人际关系技能，这会帮助学生建立良好的人际关系，提高自我认知和自我管理能力（如情绪、压力的管理），降低他们的压力水平，提高自信心；透过课堂上对于人、动物、环境相关议题的探究，通过对话发展对他人的理解，练习同理心、责任感和慎辨性思维三大核心素养，学习了解行为背后带来的影响（包括对人、动物和环境），练习做负责的决策，从而提高社会意识，学会共同生活及参与世界的的能力（新版义务教育课程方案强调的能力）。

教学评估专家威廉·塞缪尔博士曾经为课程开展了一项为期三年的有效性研究，不断完善调研体系和监

测机制，跟踪、监测上课学生的心理健康状态，对国内东部四个城市六所学校约600名同年级学生进行了调查。结果显示，参加该项目学生的情感共情和认知共情均优于未参加项目的学生。

参与生命关怀教育学习的学生们亲社会行为显著增加。改变还包含：

1. 具备更强的应对问题的能力；
2. 课堂行为表现的改善；
3. 社交能力增强；
4. 减少了攻击性的情绪爆发和欺凌行为；
5. 自信心增强，压力水平降低。

心理健康水平与社会情感能力息息相关，拥有更佳自我管理、情绪管理、共情能力、社交能力等社会情感能力的学生更利于建设心理健康。因此建议教育部门在小学阶段开展已成体系的跨学科课程“生命关怀教育课程”，培养学生社会情感能力，提升心理健康水平，助力学生心理健康工作专项行动计划。

