

## 寒假消防第一课



1月8日，北京市东城区地坛消防救援站迎来开放日活动，来自和平里九小、辖区幼儿园的40多名孩子，在家长和老师的带领下，共同上了一堂意义独特的“消防公开课”。装备器材展示、烟雾逃生馆逃生体验、参观消防车……孩子们在声声惊呼中度过了当天的“实践课”。

本报记者 贾宁 摄



■研究发现

长时间娱乐性使用电子产品：

## 居家学习的严峻挑战

刘洁含 陶沙

居家期间中小学生学习电子产品娱乐性使用时间显著增多

疫情的最大影响之一就是由于居家防疫导致中小学生学习电子产品的时间直线上升。市场研究和咨询公司益普索(Ipsos)和全球近视联盟开展的调查显示，44%的美国儿童每天使用电子设备的时间都超过了4小时，这一比例是疫情前的两倍多。近期我们对来自北京西城、海淀、朝阳、丰台、昌平、通州、大兴的近300名中小学生家长开展了居家学习和心理适应情况的问卷调查，结果同样显示出了一些值得关注的问题。

居家期间中小学生学习电子产品娱乐性使用时间显著增多，家长监管有效性不足。居家期间中小学生的户外活动减少，宅家时间增多，在线学习需要使用电子产品，但是教师远程监管有限，同时家长对中小学生学习电子产品娱乐行为监管的成效不佳。调查数据显示，超过一半的小学生每天使用电子产品进行娱乐的时间超过1小时，初中生的比例更接近75%；43%的初中生每天使用电子产品娱乐更是超过了2小时。与此相关，48%的小学生家长表示自己“对孩子的电子产品娱乐有限制要求，但是管不住”；初中生家长表示“管不住”的比例上升到57%。

每天1小时还是2小时，行为表现大不同

首先，对于小学生来说，玩电子产品的时间越长，线上学习表现越不佳。在每天电子产品娱乐时间不超过1小时的学生中，有63.1%的家长表明孩子在线上学习过程中非常自觉，只有9.2%的家长认为孩子自觉性欠佳；与之相对，在每天电子产品娱乐时间超过1小时的学生中，“非常自觉”的比例下降了12.4%，而“自觉性欠佳”的比例增加到29%。在每天电子产品娱乐时间不超过1小时的小学生中，83.1%的小学生能每天按时完成作业，没有“不能按时完成作业”的情况；当娱乐时间超过1小时，每天按时完成作业的小学生人数比例下降到66.7%，有4.3%的小学生“总是不能按时完成作业”。电子产品娱乐时间的增加有可能抢占了学习时间，分散了原本应该放在学习上的注意力，使得学生学习自觉性下降，出现了不能按时完成作业的情况。

其次，玩电子产品的时间越长，中小学生学习睡得就越晚。电子产品娱乐时间每天不超过1小时，近30%的小学生在21:30之前入睡。与此相对，电子产品娱乐时间每天超过1小时，则仅有4.3%的人在21:30-22:30，26.1%的人在22:30之后入睡，这导致小学生根本睡不够应该达到的9小时睡眠。初中生的课业负担相对较重，普遍入睡时间晚于小学生，电子产品娱乐时间的增加无异于雪上加霜。在使用电子产品娱乐不超过1小时的初中生中，有66.7%的人在22:30之前入睡；使用电子产品娱乐时间超过1小时后，约一半的初中生在22:30之后入睡。

第三，长时间使用电子产品进行娱乐对中小学生的行为适应产生

负面影响。就小学生而言，每天使用电子产品娱乐超过1小时，总体上情绪和行为问题会更加突出，表现出更多的适应困难。与每天使用电子产品娱乐不超过1小时的学生相比，超过1小时的小学生注意问题最为突出，其中出现多动问题的比例增长12.4%，注意不良的比例增长22.6%。其次是发脾气、说谎甚至偷东西等不良行为问题发生的比例大幅增加，其中发脾气增长9%，说谎增长19.3%，偷东西增长9%。此外，情绪问题也急剧增加，其中在新情况下易紧张的发生比例增长18%，出现易受惊吓情况的比例增长17.6%。可见，使用电子产品进行娱乐超过1小时，小学生出现注意困难、不良行为和情绪问题的风险都大幅度增加。就初中生而言，与每天使用电子产品娱乐不超过2小时的学生相比，每天超过2小时的初中生发脾气的比例为42.1%，增长14.7%。

要“疏”不要“堵”：粗暴惩罚不能有效管控

电子产品用于娱乐，是技术发展环境下的客观情况，无法避免。那么，家长应该如何引导中小学生学习电子产品娱乐呢？

首先，无论面对哪个年龄阶段的学生，要“疏”不要“堵”。我们的调查发现，当家长经常采取体罚时，近40%的中小学生学习电子产品娱乐的时间反而增加了。这提示家长粗暴惩罚不能有效管理中小学生对电子产品的娱乐使用，反而会让孩子与家长渐行渐远，转而通过打游戏、看视频等方式安慰自己。

其次，家长增加参与学生学习的频率是一个不错的选择。我们的研究发现，当家长在一周内参与学生学习3天及以上，近40%的小学生每天使用电子产品娱乐不超过1小时。当然，在参与学生学习过程中，需要注意方式方法，避免引发频繁的亲子情绪冲突。

第三，家长还可以和中小学生学习一起协商约定玩电子产品的时间长短和次数。比如：“一天玩手机/电脑/iPad不超过1小时”。约定要具体、明确，便于测量，要清楚地说明约定能得到什么。当家长与中小学生学习协商一致后，可以将约定以书面形式贴在家中显眼的位置，起到监督和提醒的作用。在此过程中，要说“不”，多说“可以”。比如“如果你完成了约定，可以去看一场电影”，而不要说“如果你没有完成约定，就不能看电影”。两种说法的意思虽然相同，但前者侧重鼓励中小学生学习朝着积极的方向努力，有助于提高目标达成的可能性。

第四，积极的体育锻炼。中小学生学习电子产品进行娱乐往往与他们的学业压力有关。我们特别推荐家长和中小学生学习每天约定时间积极锻炼，尤其是在白天在阳光户外锻炼，有助于缓解学业和生活压力。积极的体育锻炼可以分散中小学生对电子产品的注意和依赖，帮助减少学习压力带来的皮质醇分泌，促进大脑的内啡肽分泌，从而更好地维护心理健康。

(刘洁含系中国科学院心理研究所发展与教育心理学博士，北京师范大学科研助理；陶沙系北京师范大学认知神经科学与学习国家重点实验室教授，中国心理学会常务理事，发展心理专业委员会主任。)



日前，由国家海洋博物馆、国家国防科技工业局新闻宣传中心联合主办的“探索·星辰大海——航天科技主题成果巡回展”在位于天津的国家海洋博物馆开幕。展览面积2000平方米，含6大主题展区，共展出珍贵航天展品100余件，科普影像资料20余段，同时设置5个环境艺术空间以及3个沉浸式体验项目，配套公益讲解、科普讲座等活动。随着寒假到来，该展览吸引青少年前来“一站式”探索星辰与大海的奥秘。

图为2023年1月7日，一名儿童在国家海洋博物馆参观“探索·星辰大海——航天科技主题成果巡回展”。  
新华社发(赵子硕 摄)

## 心理韧性关乎孩子一生幸福

——每个人都要有困难免疫力

卢锋

心理韧性对我们每个人的价值不仅在于帮助我们抵达成功，也关乎我们在面对突如其来的困难、挑战或挫败时，是否能够勇敢面对，迈出关键一步，作出正确选择。尤其是像这几年肆虐的全球新冠疫情这样的危机事件，很多人自身或家庭遭受健康威胁、财务危机、生活失衡等困境，是否拥有足够的心理韧性水平，关系着人们能否顺利地渡过难关，早日回到正常轨道，开启新的生活。

心理韧性关乎孩子的今天和明天

“不能让孩子输在起跑线上”，已成为无数家长的共识，但什么才是真正的起跑线，却有着不同的看法。有人说是分数，也有人说是习惯……这些观点虽不无道理，但显然也是不够全面，实际上包括心理韧性在内的孩子的心理健康也是孩子成长路上的必要一环。尤其是在应试教育倾向尚且明显的今天，来自学习的压力和挑战对于每个孩子来说，都是无法回避的现实。而心理韧性高的孩子，显然更适应这样的学习节奏，也即他们更加能够适应学习的累，吃学习的苦。这样的孩子学习成绩往往更加出众，在多数情况下，他们甚至感受不到学习上的苦，学习上的困难对他们而言都是暂时的、可超越的，因而他们在学习上表现得更加游刃有余、自信自强。

一方面，高心理韧性的孩子在学习成绩上往往有着更好的表现，拥有着更大的发展空间和选择机会；另一方面，这些孩子成年后走上工作岗位，也会因为高心理韧性，帮助他们在职场中，有效地解决新问题，更快适应新环境，更好融入新团队。那些高心理韧性的孩子，往往也是自信的，他们一般都是团队中的积极力量，是敢于冲锋陷阵、身先士卒的骨干，是团队里值得信赖的人，有着看不见摸不着的核心领导力，能带领团队成员一起前进。因而，高心理韧性的人在事业上的成功也不是偶然的。

在平常的日子里，心理韧性高的孩子把自己的学习生活安排得井然有序，他们不惧考试，不担心成绩，不抱怨学习，在学习中他们能体会到更多的获得感、成就感和满足感，在学习中他们辛苦并幸福着。在学习之余，他们敢于接受新挑战，接触新事物，结识新朋友，会腾出时间发现兴趣、发展特长，全面发展自己，因此他们的课余生活、闲暇生活更加完整充实。在疫情这样的特殊日子里，无论是在网课学习还是居家生活中，他们都能积极应对，主动求变，以乐观的心态，积极地参与防疫抗疫、攻坚克难。也因此，高心理韧性的人往往会成为困难日子中的稳定器、主心骨和正能量，让人看见希望，感受到力量。

我们每个人都或多或少地具备一定的心理韧性水平，来帮助我们面对生活中的种种不适、困难和挑战，这样的心理韧性可以说是每个人出生就有的，是人体的一种自我保护机制。只不过，这种先天的心理韧性水平在后天的发展中，会出现巨大的不平衡性。这主要是因为心理韧性水平实际上是综合心理水平的反映，它自身有着丰富的内容。同时，一个人的心理

韧性受到其心理、生理、物质条件、精神层次、人际关系、应对事件等各方面因素的影响。在培养和提升孩子的心理韧性中，我们可以抓住一些重点，以点带面、以面带点地展开。



近年来，贵州省遵义市中小学结合学生兴趣爱好和年龄特点，利用课后服务时间开设校园足球、吉他弹奏、禁毒课堂、书法绘画、舞蹈等多项社团活动，丰富了学生的课余生活，让学生在快乐中健康成长。图为贵州省遵义市第四十中学学生练习舞蹈。  
新华社发(刘胜 摄)

韧性受到其心理、生理、物质条件、精神层次、人际关系、应对事件等各方面因素的影响。在培养和提升孩子的心理韧性中，我们可以抓住一些重点，以点带面、以面带点地展开。

提升孩子心理韧性的策略：从认知到身体，从行动到关系

帮助孩子建立积极乐观心态。积极乐观的心态，是建立在正面认知系统之上的，这样的认知系统好比一副有色眼镜，决定着我们看到的是什么样子的事物和世界。有专家表示，成功企业家都有一个普遍的心理特征，那就是乐观。这种心态能够帮助企业家在任何时候，依然选择相信未来，坚守初心使命。而这样的积极乐观心态，就是心理韧性得以维系的认知动力。这样的心态往往并不是建立在调查研究之上的科学研判，而是建立在一种对世界、对未来始终抱有希望的无限信仰。这样的乐观心态，是我们每个孩子都应该从小培养的。在日常的教育生活中，父母和教师们的日常语言，关键对话，对孩子形成积极的世界观有着潜移默化，甚至影响终身。比如，“这个世界没有救了”无疑更能帮助孩子形成积极乐观的心态。同

时，家庭生活中也应该经常带孩子读万卷书，行万里路，开拓视野，这样的孩子见识更广，思想更深，对世界的理解就会更加多元开放，对生活也会有更多的追求和期待。

引导孩子积极参加体育锻炼。心理韧性虽然是属于心理层面的能力，但是却和我们的身体素质、生命活力有着极大的关系。毛泽东同志提出的“欲文明其精神，先野蛮其体魄”就很好地说明了强身健体对磨炼意志，提升心理韧性的重要价值。实际上，体育的重要价值在今天还没有被重视，体育有着健体、舒展、强身、励志等重要作用，对包括心理韧性在内的诸多品质有着良好的支撑和引领作用。同时，体育运动中的不服输、不气馁，失败了再挑战等优秀品质也正是提升心理韧性的重要途径。除了体育运动之外，劳动也是锻炼身体素质，提高心理承受能力的重要途径。在劳动中所形成的不怕苦、不怕累，勇挑重担、坚持不懈的奋斗精神，就是心理韧性的典型表现。因此，在对孩子的家庭养育和学校教育中，无论是体育还是劳动教育，都是孩子提升心理韧性的重要抓手。建立在身体锻炼基础上的心理韧性，是身体的记忆，会成为人的自觉选择和终生受用的能力，是带得走的能力，这种蕴藏在身体里(不是仅停留在认知层次)的心理韧性是孩子一生的财富。

让孩子接受必要的挫折教育。在孩子的成长过程中，缺少必要的挫折教育，也是造成当前孩子心理脆弱，情绪易失控，遇到问题常常逃避，更有甚者直接放弃生命等现象的原因。60后、70后、80后这几代人的挫折教育是通过物质匮乏中的延迟满足，承担繁重的家务劳动，照顾一家老小的过程中间接实现的。然而随着社会生活水平的提高、普遍的独生子女家庭等现实背景，现在的孩子普遍失去了蕴含于生活点滴中的挫折教育。因此，帮助孩子补上“挫折”这堂必修课，帮助孩子在挫折中成长，是提升孩子心理韧性的必不可少的环节。除了引导孩子多参加体育运动和劳动，家长也可以人为地“制造”孩子受挫折的机会，比如鼓励孩子参与各类比赛、评比，积极参与社会实践、勤工俭学。在孩子出现问题时，家长也可以“故意”视而不见，让孩子独自面对，独立解决困难。

当然，给孩子“挫折教育”和给孩子“挫折”是截然不同的，前者是帮助孩子在挫折中，看见和提升自己的抗挫折能力，是要有穿越挫折之后赢的体验；而后者只是手段，不是目的，如果一味地强调“挫折”，忽视挫折背后的成长，反而会挫伤孩子面对困难的信心。

和孩子建立良好的亲子关系。一段充满着爱的关系，是一个力量的源泉。心理学家阿德勒认为一个人如果自己有价值，有人爱，那么他就有走出自卑、勇敢成长的力量。心理学家马斯洛的需求层次理论也提出，一个人只有在生理、安全、归属、尊重等基本需要满足之后，才会发展出他的高级需要，激发出自己的潜能，不断完善自己，最终达成自我实现。一个人要运用自己的心理韧性来克服困难，首先一个逻辑前提是“他觉得这很有价值”。我们常常听说“为母则刚”的说法，为人母后，女性身上所迸发出来的心理韧性、超强能力、坚强意志就是源自孩子对自己的需要，以及自己对孩子的爱。因此，在教育生活中，我们一定要让孩子感受到我们对他们的无条件的爱，一定要和孩子之间建立良好的亲子关系，这是孩子愿意选择坚强，愿意勇敢挑战的内在力量。实际上，在生活中，我们常常看到的是反例，很多孩子感受不到家庭的爱和温暖，找不到奋斗的理由，于是乎他们常常选择对抗、逃避、躺平。在今天，“好关系就是好教育”的观念深入人心，就是因为好的关系意味着孩子能在归属感和价值感中，义无反顾地实现自己的人生价值。

需要指出的是，尽管心理韧性作为一种能力相当重要，但是我们也不能无限夸大它的作用，因为心理韧性不是万能的。一个人的心理韧性再强大，也经不起长时间地、一而再、再而三地困难挑战，也会有坚持不下去的时候，甚至有最终被压垮的时候。因此，一方面，我们要携手创造一个更加美好、有序的社会，不断提升防范和化解各种危机的能力，让我们不轻易“动用”心理韧性；另一方面，我们也不能把一个人的失败、挫折完全归结为心理韧性不足，生活是复杂的，要允许自己或他人“撑不下去”，要学会示弱、学会求助。

心理韧性可以帮助我们战胜困难，但归根到底是战胜自己，和自己和谐相处。也只有这样的拿得起也放得下的收放自如中，我们的心理才能真正地保持强大而不失韧性。

(作者系苏州市职业大学生命教育研究与实践中心博士)