调研发现

本刊开展“强国一代的核心素养”调研

“自律、独立、自主”成关键词

本报记者 张惠娟

在本刊于2021年元旦之际开展的“面对未来，强国一代重要的核心素养”的相关议题调研中，多位教育工作者提到“自律、独立、自主”等相关素养的重要性。

“历经2020年的跌宕起伏，我们的孩子们经历了史上超长的假期。假期过后，我们发现有些孩子在习惯上弯道超车，有些孩子却失控了……”湖北省咸宁市咸安区玩德福幼儿园园长刘婷婷告诉本刊记者，疫情期间孩子成长出现鲜明反差的背后，就是自律自主能力的差异。“那些自律自主能力缺失的孩子，一旦脱离了学校环境和家长的监督，就如同脱缰野马，一发不可收拾了。可以想象，自主自律程度的差别将是孩子们未来发展高度的天花板！”这个现象提示刘婷婷，在今后的工作中要结合幼儿的成长发展规律来培养孩子的自律素养，让孩子适应未来高度竞争、终身学习的时代。

随着科技发展，人类生产生活方式发生了很大变化，以往熙熙攘攘的共同劳动、学习、吃饭、娱乐的模式正在日渐淡出，而个人独自工作、生活的格局日渐成形……疫情防控期间，这样的生活方式也引发北京联合大学师范学院学前教育系教授姜继为对培养学生自律素养的思考。在他看来，一个人如果学会独处，能掌控好自我，就能做到心理不失衡，行为不走板。“即便是遇到类似2020年的大疫情，也能身心康泰，这将是人类文明薪火相传的重要支撑。”姜继为说。

作业帮智慧教育研究院副院长石磊对疫情下的生活方式给未来一代带来的挑战亦深有同感。石磊表示，在疫情肆虐的2020年，每个人都有可能是病毒的感染者、传播者、受害者，战胜疫情，不仅需要我们客观科学的认知，也更需要理性约束的自律。“约束那些对社会、对他人有明显或潜在危险的行为，是人类文明得以保护和承传的前提。”石磊发出这样的呼吁。

疫情防控背景下，那些被困国外的留学生在“孤岛”上独立思考、独立学习，独立生活、独立活动，在独处的生活中培养了很好的独立素养。“培养学生的独立素养至关重要。”在国家教育行政学院教授史朝看来，一个人只有独立，才能形成学生的健康人格，即任何事情都要靠自己来解决；只有独立，才能使学生真正做到批判性思维，不受任何主观价值的影响，完全根据自己内心的判断；只有独立，才真正使学生自觉选择应该学什么，怎么学。只有这样，未来的学生从心性、道德、情感上，才是自由的、健康的以及符合社会发展需要的。

未知的将来，其本质是不确定、可变。我国的现代化征程将如同在波澜壮阔的大海中航行，今天的孩子们将面临巨大的不确定性挑战。调研中，多位教育人认为：只有培养孩子具备高水平自我调控这一核心素养，做自己认知、情绪、交往的强大主人翁，才能处变不乱，在危机中发现和创造生机。

专家解读

●公共危机中，个体要维持正常的心理功能，必须具备对自己的认知、情绪和行为的强大调控能力。

未来充满变数，尤需“自我调控”

——访北京师范大学认知神经科学与学习国家重点实验室教授陶沙

本报记者 贺春兰 实习生 靳雯钰

教育在线：在元旦教育在线周刊组织的有关“强国一代重要的核心素养”的相关调研活动中，您提到了“自我调控力”。在这次调研中我们关注到有很多教育人也强调了相关能力的重要性，您觉得这是为什么呢？

陶沙：自我调控不是一个新鲜的概念，它在心理学的研究中，尤其是在儿童发展的研究中，是一个特别重要的概念。人的心理成熟，其核心的能力标志就是自我调控能力的完善。婴儿对外界的反应主要是自发反应，随着成长发育，社会规则的掌握、文明内化、脑成熟等身心因素发展，最后成长为拥有自我调控能力的人。尤其是在20世纪90年代以后，自我调控力及其发展在国际心理学界成为非常重要的课题。公众可能了解不多，但在日常生活中，在儿童成长中，甚至成年人的成功、幸福、社会适应中，大量命题实际上都和自我调控密切关联。疫情防控中，从个人到国家、地区间应对的方式中，我们都可以观察到自我调控的影子。

从个体层面来说，我们看到在这个版面上同时推出的两位在国外留学的学生讲到自己在疫情的孤岛里面怎么实现自我救赎。这其实就反映了在重大的公共危机中个体如何通过自主地调控自己的认知状态、情绪反应、行为，找到适应之道。实际上在任何公共危机中，无论突发性、延续性如何，每个个体要维持正常的心理功能，必须具备对自己的认知、情绪和行为的强大调控能力。没有这一点，就很难在压力下达到身心的平衡。

从国家、地区这样大的层面看，这次疫情中东西方抗疫的差别巨大，除了国际国内的政治等因素外，也在一定程度上反映出不同文化在自我调控能力上的差异。在东方，尤其是在我们中国，文化中特别强调修身，而修身中一个很重要的含义就是自我调控。在遇到突发事件的时候，广大民众很快能形成共识，将个人近期的愉悦、需求的满足，让渡于长远的整体的利益。因防疫需要的社交隔离等措施之所以在这一年中得到了千千万万民众的响应，一个重要原因就是我们认同不要只看眼前的利益，看现在生活得有多舒服、方便，而要看长远的利益——我们自己能健康、免受疾病的威胁，我们的家人、朋友、同事，乃至族群能够减少重大的疾病风险，这背后正是自我调控，牺牲眼前的利益，获得长远发展的好处。虽然西方文化也很强调自我调控，但在这一次抗疫过程中，我们都观察到，人们似乎更多地强调眼前需求的满足，现在不要失业，现在不要不舒服，成天待在家里，人都要疯了等；而忽视了长远的、整体的利益。通过对比，人们可以观察到不同国家的民众在自我调控的心态和能力上，在对个人、近期和整体、长远利益的追求中，存在着鲜明的文化差异。

不管是在微小的个体层面，还是在宏观层面的国家和国家，社会和社会，族群和族群的差异中，我们都能体会到，其实自我调控是渗透在我们生活中的，渗透在每一个人的行为中。

俗语说“三岁看大”，孩子从小看大看什么？多项发展心理学的长期追踪研究结果表明，一个很重要的方面就是看自我调控的能力。在美国科学院院刊上曾经发表了一篇基于新西兰历时40多年的追踪研究。在这项研究中，研究人员对一批20世纪70年代出生的人从一出生就开始追踪，一直追踪到中年。数据分析显示，在童年期，3岁、7岁、11岁时通过观察、他人报告和自我报告测得的自我调控能力，和成年后的身体健康、事业成功、人际关系和谐以及在社会中的遵纪守法，都具有重要关联。那些在童年期自我调控水平低的孩子，长大以后身体健康状况更差，经济困难更多，更可能经历离婚或未婚生育，还有更大的可能违法犯罪。因此，自我调控在人一生的成长中实际上是一个非常重要的素质。

我们置身于今天这个时代，因为技术驱动，社会发展迅速，对于下一代，未来实际上充满了不确定的变化和多种挑战，自我调控能力显然是最重要的素质之一。

教育在线：您说的自我调控力和我们一般所说的独处、自律等概念有什么不同？自我调控力如何界定？

陶沙：自我调控不是一项单一的技能，涉及对我们认知倾向、情绪状态和反应以及行为冲动的调节和控制，在生活中表现出很多状态，包括独处等。最早在孩子身上可观察到的自我调控，主要是孩子对于自己冲动行为的控制。在孩子出生12个月到18个月时就能观察到孩子对于自身冲动的控制。比如，一个孩子虽然很想要一个东西，但这个东西并不合适他，所以他会告诉自己，我不要，自己摆手或者离开。当然，对行为冲动的自我调控，其实也是一生发展的命题，很多人可能人到中年、老年了，对自己的冲动还不能够很好地调控。随着个体成长和成熟，他不光要对行为进行调控，还会调控行为背后的情绪和认知。只有调控了认知和情绪，行为的调控才不是一个简单的忍受。人的忍受是有限度的，但如果他能调控了自己的认知和情绪，行为的调控就成为一个自然而然的结果。

随着人的成长，自我调控从对冲动行为的简单抑制，逐步向内在的认知和情绪的调控深化。因此，自我调控外在观察到的是行为变化，背后更重要的是认知和情绪的变化。

自我独处，是自我调控在疫情这一状态下的一种特殊表现。在疫情下，因为要保持社交距离，需要隔离，很多时候面对面的社会交往就终止了，客观上造成了很多“孤岛”。在这样的一个孤岛状态下，每个人都要学会自己一个人待着，这就是自我独处。自我独处背后是自我调控。如果一个人对于冲动地想跑出去这一行为不能够有效控制，更重要的是如果不能够从认知上认识到社交距离的重要性，不能够认识到近期利益和长远利益的取舍，那就很难做到身处孤岛，还能长时间地保持身心平衡的自我独处状态。所以自我独处是自我调控在疫情中的一个特殊表现。除此之外，自我调控还有很多方面的表现，比如冲突背景下，如何合理地控制和管理冲突的水平。一个人首先要调控自己对事对人对己的认知，管理相应的情绪反应，避免冲动行为，才可能去管理冲突和危机事件。

教育在线：什么时候会特别需要自我调控呢？自我调控能力在日常生活中怎么有意识地培养？

陶沙：当外界的环境发生变化，和你的预期不一样时，当你的需求和外界条件发生冲突时，当各种各样的意外，各种各样的挑战，各种各样的危机、不确定发生的时候，自我调控就成为良好适应之必须了。自我调控力的培养是当前国际发展和教育心理学的重要课题。实际上，自我调控不是一个完全外在的东西，自我调控发展是人与环境互动建构的一个过程。每个人由于先天的神经系统反应特性不一样，所以自我调控能力发展的底子也不完全一样。有的孩子可能神经系统的特征是强而不平衡，那么自我调控的发展和培育中就可能面临更多的对冲动行为抑制的挑战。还有一些孩子可能具有比较弱的神经系统，自我调控则不单纯是冲动行为抑制的问题，更重要的是通过认知和情绪的调控来改变行为的退缩。可见，自我调控是生物学基础和社会文化教化相互作用的过程。

在不同的年龄阶段，自我调控发展和教育有不同的目标和指向。在婴幼儿期，更多的是调控冲动行为。举个例子来说，延迟满足，就是在孩子比较小的时期，我们要重点培养的自我调控能力。除了满足孩子最基本的需求之外，我们告诉他在特定的时间阶段，哪些玩具是可得的，哪些玩具是不可得的。要让孩子知道生活中有可以满足的，也有不能满足的。在不满足的情况下，怎么让自己心平气和地去接受它。也就是说，在早期主要侧重行为的调控，通过非必要的即时需求延迟满足，或者说即时需求的选择性满足，对行为调控进行重点培养。

在成长的过程中，自我调控还涉及情绪和认知的调控。情绪就涉及要理解自己的心理状态和理解他人的心理状态。很多时候自我调控是解决人际冲突必需的条件。在人际冲突中，如果交往的双方都只想着自己的需求，不理解别人的需求，不理解自己的需求和别人需求的关系，那既不可能有自我调控，也不可能有冲突的解决。所以随着孩子的成长，要让他不光了解自己需要什么，还要去了解别人需要什么，去协调别人的需求和自己的需求，在里面找到一个最好的交集。这样一种社会互动是对情绪和人际的调节过程，也是一个自我调控发展的过程。到了更大的年龄阶段，主管计划、监控的前额叶充分发育了，同时思维也更加高级和复杂了。这个时候自我调控发展和教育可以更多地侧重于对认知的自我调控，也就是说理解自己的认知状态、情绪状态和行为后果之间的关系，认识到当前利益和长远利益的复杂关系。通过在认知上对自己情绪的状态和行为的状态有一个比较好的预测，认识到行为的后果，那反过来也是一种重要的反馈，帮助我们制定当前行为和情绪反应的策略，这就是高级的认知的自我调控。从发展阶段和教育指导重点的角度看，自我调控有一定侧重。但是，不管是行为调控、情绪调控，还是认知调控，其实都是一个终身的命题。

教育在线：疫情下，只身一人在国外读书的留学生们都提到了自己“自娱自乐”的能力，对于他们的孤岛求生状态您怎么点评？

陶沙：给我印象非常深刻的是，这两位大学生在这个小文章里所体现出来的心平气和解决问题的心态。不管外界是多么困难，甚至混乱，他们依然能给自己找到一个平和处理的态度和方略。比如，留学美国的修目明同学在阅读中找到一个自我疏解之路，在“孤岛生存”中的自娱自乐；留守英国的谢宇雪专注于修改毕业论文……我觉得，这些都反映了他们很强的自我调控力。人是社会性的动物，独处对每一个人来说其实都是一个挑战。但是他们能够在这样的持续的压力下，在远离父母、身处常常给人带来不安全感的异域文化的背景下，缓解压力，和自己和谐自处，我觉得是很棒的范例。我想他们在日常生活中也一定有一个比较好的问题解决的心态和策略来自我开解。

●强国一代的核心素养

案例回放

孤岛生存中我的自娱自乐

修目明

我想，自娱自乐的能力是维系人生至关重要的能力，而对于大多数人的2020年来说，其重要性尤其被放大。

我的2020年有一大半的时间是独自一人在狭小的房间里度过的。从春天一直到年末，我一遍又一遍地刷新着自己足不出户的最长纪录。夏天的时候我住在一个阁楼里，房间极其闷热，一周中有一半的时间都像在蒸桑拿。我如同笼子里的仓鼠一样在方寸之地维系着自己的生命，机械式地重复着吃饭睡觉这样的日常行为，每个下午都会热得汗流浃背。而那段时间我恰在读《尤利西斯》。《尤利西斯》是一部读起来很费力的作品。桑拿天，疫情中的“孤岛生存”状态，再加上每日长时间的《尤利西斯》研读，被这三者填满的生活，会时不时地给人溺水一样的窒息感。疫情会放大孤独、疏离、不安等情绪，被我用“窒息感”来形容的那种精神状态，我想许多人都曾在过去的一年里体会过。而我们所有人，却都要在这样的条件下坚持自己的工作和生活。于是，在这样的情况下，见缝插针给自己制造幸福感的能力很关键。

而即便在2020年的那个闷热阁楼里阅读《尤利西斯》，我依旧可以清晰地认知眼前的困难，并在读到精彩文段时捧腹大笑，同时对作者的文字深感敬佩。夏日中的某一天，我在艰难的阅读当中偶然地抬起头，透过窗户看到了湛蓝的天空。原本稀松平常的景色让我心中一惊，窗户像画框一般裹着天上自由飘荡的云彩。我立马决定出门散步。欣赏晚霞的时候空气很清新，那种幸福感让我在疫情孤岛中喘上来了一口气。

（作者于2020年初出国，2020年底返回，在国外度过了漫长的隔离生活。）

图①：看到超市里的冷冻食品及土豆香肠通心粉等存放时间久的食物被抢光，不安全感一度重重地袭来。

图②：书籍、电脑、茶杯成了我生活中最真实的伴侣，一个电饭煲成了我的“御膳房”，我用它烹制出了各种食品。

图③：透过窗框看外面的世界，像一幅画作，对远离祖国和亲人，身处孤岛之中的我，美丽，看似触手可及，但又似乎十分遥远。 图文/修目明

宅在异国他乡，仿若重回童年

谢宇雪

我于2020年1月飞英国完成学业，刚刚离开，家乡武汉就封了城。没有想到，后来的英国更让人缺少安全感。

2020年的夏天，伦敦的街上远远地才能看到一两个行人，他们很快地前行，像是在赶路。在10平方米的房间里，有时候和风吹过，连窗外窸窸窣窣的落叶都能听见，偶尔也有救护车的鸣叫声。这时，电影《流浪地球》里的那句话在脑海中萦绕——“起初，没有人在意这一场灾难，这不过是一场山火、一次旱灾、一个物种的灭绝、一座城市的消失，直到这场灾难和每个人息息相关。”在独居英国的情景下再回味这句话，令人沉重而伤感。回想起3月初，我的一个印度同学收拾好行李准备回他的国家时，我正好和他一同进电梯。在电梯里，他说因为英国的疫情太危险了，他要回家了，可能不能照常去上课，我们互相道了平安。看着周围的同学一个劲地在微信群里发英国将要封城的消息，我也会问自己：我要回去吗？事实上，病毒不分地域、种族、国籍，正危及无数人的生命，未来的日子，谁也无法预料。最终，我选择等到疫情放缓的7月，启程回国。而期间我的父母也正在武汉经受煎熬。

在英国“留守”的日子里，每天醒来拿起手机就看全球疫情变化，关注国内的情况和英国政府的应对措施。4月初，武汉终于解封了，疫情得到了全面控制，中国给世界交出了最满意的答卷，我也被全国人民支援武汉的行动深深感动。在异乡的我，拿到祖国发给每一个留学生的健康包时，感动和自豪涌上心头，久久不能忘怀，激动地和家人分享。宅在房间里，我几乎每天都花几小时的时间在我的毕业论文的撰写和修改上，能把毕业论文写好是我的首要目标。间歇，我会看一两集《名侦探柯南》，以让我的大脑保持思考，我也会戴上口罩、护目镜、手套，“全副武装”地去宿舍附近的大型英国超市里买食物。宅在家的时间久得让我仿佛又体验了一个童年，我尽量用以上这些方式安抚自己，以不被无尽的单调打败，最终我顺利完成了学业，并于2020年7月平安回到了祖国。回想起来，这真是生命中一段难得的经历。

（作者系伦敦玛丽女王大学硕士）