

『请把这十分钟还给孩子』

北京小学校长李明新：课间十分钟是学校文化，是舆论评说，是社会保障

本报记者 朱英杰

近期，社会各方围绕“课间十分钟”话题产生热烈讨论。记者在走访北京小学金中都分校时，曾与北京小学校长李明新开展了一个半小时左右的对话。对话期间，恰经历了两个“课间十分钟”。在这二十分钟左右的时间里，记者和李校长在走廊尽头的校长办公室内，仍然能清晰地感知到学生们在课间的嬉笑打闹、阳光活泼。

随即，记者围绕小学为何要格外关注“课间十分钟”以及孩子的“课间十分钟”为什么在部分学校被“剥夺”等问题，与李明新校长展开了对话。

“这本来不应该是一个问题，现在却成了问题。”李明新校长开门见山，“北京小学从未出现过限制学生课间十分钟自由活动的要求。”因此，听闻一些学校对学生课间十分钟的各项活动严格要求时，李明新校长感到些许吃惊。

“但仔细想想，哪个校长和老师不想让孩子课间能好好跑一跑、闹一闹？”基于一些学校不敢让“课间十分钟”自由开展的问题，李明新校长一针见血地发问。

“这本质上是社会问题的折射。课间十分钟，学生出现磕磕碰碰的情况是难免的。但在这个问题的处理过程中，如果家长不能理性对待问题、教育管理单位的职能缺失、社会舆论无法公平评说，学校也便很难直面面对系列问题及相关重压。”在李明新校长看来，在学校履行好对学生安全监管的职责和教育的基础上，谁来给学校的学生安全保障问题做后盾，是一个至关重要的命题。“课间十分钟的缺失，原因之一在于学校对学生安全承担着过大的责任压力，以至于部分学校不得不放弃这课间十分钟的自由，以避免无法解决的冲突。”

与此同时，课间十分钟到底会是自由的还是拘谨的，在李明新校长看来，还在于社会各界如何看待学校的秩序、学校的文化等问题。

督导评价是引导学校健康发展的风向标。然而，在一线的督导工作中，有时会出现以“是否安静”为评价标准的引导方向偏差问题。“在视察学校时有时会有人说‘这个学校很好，很有秩序、很安静。’而我在想，对于一个小学而言，这是否是一个好学校应该的状态？”

“就像我们成年人在一定时间的辛苦工作后，也会选择伸伸腰、喝喝水、聊聊天一样，这是我们的放松方式。而对于孩子而言，在楼道里偶尔传出一些笑声或者跑步声是很正常的，这是他们放松的方式，这是儿童在活动中的正常表现。如果因为一个学校安静而评价这个学校就是好的，我想那肯定没有真正地做到尊重学生主体性，更没有从小学生实际出发看问题。”

“我们追求的标准不应是安静与否，而应该是儿童自由的、生动的校园生活。”李明新校长表示，不论如何北京小学要一直坚守住属于孩子们的宝贵课间十分钟。“如果孩子们在课间自由活动过程中有危险，我们可以引导他、制止他，保护他们不要受伤，而不是一味地去批评学生、批评教师，导致老师们忧心忡忡，孩子们失去自由。”

“小学生就是要生动活泼、生龙活虎。你不要怕他们有笑声、有歌声，不要怕他们去校园有跑有跳、有玩有闹的。这才是儿童，这才是校园应该有的样子。教育者的责任，不应该是剥夺，而是更好地维护儿童享受这种活动的权利。”采访接近尾声时，李明新校长再次语重心长地表达了对校园生动氛围维护、对孩子自由探索保护的期盼与祝愿。



■成长·赋能

用“心”感恩——感恩中的心理学

林丹华 金 冷

当我们透过心理学的视角来看感恩时，它不仅是一种礼仪，更是一种积极的品质，对我们的身心健康、人际关系均有益处。

感恩的心理学含义

心理学家认为，感恩指的是真正看到生活中发生的好事，从而产生一种感激的感受。从这个角度来说，感恩是一种状态，但它同时也是一种积极的个人品质。因此，我们完全可以通过有意识的练习来增加感恩的体验，并将感恩培养成我们品格中的重要一环。

近年来，积极心理学一直倡导我们要多多关注、发掘和培养自己的积极品格。积极心理学之父塞利格曼认为，积极心理学由5大“基石”组成：积极情绪、投入、关系、意义和成就（即PERMA模型）。其中，感恩就是积极情绪的一个重要组成部分。

感恩可以带给我们什么？

首先，大量研究表明，感恩可以给我们生活带来更强烈的幸福感，这是因为它能帮助我们更多地注意到生活中积极的一面。

在生活中，当我们试着感恩时，最容易想到的是我们的家人、好友、健康的身体和我们热爱的事物等。然而，心理学家提醒我们，这些只是感恩的“冰山”的上半部分；在“水面”之下，感恩还包含日常生活中非常微小而确定的好事：例如下班后和

好友探店美食、看一场期待已久的比赛、孩子的笑脸和温暖的话语等。看到并感恩这些“小确幸”，毫无疑问会带来更多幸福感。

其次，感恩带来的好处绝不只停留在感受层面——它会实实在在地影响我们的大脑和身体。第一，感恩可以帮助我们缓解压力和疼痛。一项研究中，脑科学研究者邀请参与者阅读一些感人的故事（来自历史上的真实记录，例如“当主人公被敌人驱赶着在寒冬中长征时，战友送给了他一件温暖的大衣”），并请他们尽量想象自己作为主人公时的感受。同时，研究人员会扫描他们的大脑。结果发现，感恩会激活我们的内侧前额叶，而这个区域通常与社会联系和缓解压力有关；第二，感恩可以增强我们的身体免疫力，使我们在日常生活中更少受到小病小痛的困扰；第三，抑郁会在大脑中建立负面而顽固的神经通路，而练习感恩（在研究中，参与者给他人写了3封感恩信）可以改变内侧前额叶的结构，进而长效缓解抑郁。

这些“神奇”的变化是如何发生的？科学家发现，当我们感恩时，内侧前额叶被激活，血压会降低、迷走神经张力会增加，副交感神经系统负责帮助我们进一步减慢心率、刺激消化。简而言之，感恩通过放松身体、缓解压力，来帮助我们保持健康。

最后，感恩可以帮助我们建立并维持与他人的良好关系。有趣的是，感恩具有一种向他人和社会扩散的“涟漪效

应”——当我们心存感激时，会更容易看到别人给我们的帮助并感谢他们，这些受到感谢的人，则在未来更有可能再去帮助他人。因此，培养每个人感恩的心态，对于协助整个社会的积极发展拥有着巨大的潜力。

如何让我们的生活多一点感恩？

第一，记录每日的“三件好事”。

每天晚上睡前，不妨从刷手机的时间中拨出5分钟，回想一下今天发生的“三件好事”，并把它们记录下来（如果时间不允许，可以每周记录一次）。这是一种被研究反复检验的、培养感恩的好方法。记录时，可以注意以下几点：

最好采取手写的方式记录，可以用一个专门的本子。书写本身就有帮助我们梳理思路、镇静情绪的效果，而本子则以实体储存我们的感恩，供我们在情绪低落时翻阅。

如果用手机记录，可以为它们附上照片，增加仪式感。研究表明，具象化的图片可以增加感恩的积极效果。一只猫、一片树叶、喜欢的球员背影，这些影像可以让我们有意识地发现更多“小确幸”，并在回看照片时不断唤起这种幸福感。

一开始如果不太容易想到发生的好事，也可以先记录“坏事没有发生”。例如，路上没有堵车、白衣服没有被弄脏、孩子没有生病等。后面再慢慢增加“好事”的比例。

第二，用你喜欢的方式，向他人表达感谢。

刚刚过去的11月24日，很多人借助西方的感恩节，表达对老师亲朋的感谢。而在东方也有节日问候、清明追怀远古的传统。可见，感恩是一种跨越文化的人类情感。而心理学的研究更证明了：感恩的习惯让他人温暖，更滋养自己的身心健康。为此，我们提醒家长，从小培养孩子感恩的习惯，让感恩成为孩子生命中的常态。

——编者

感恩与家庭教育：让孩子幸福成长的秘诀

林丹华 于 成

自古以来，人们就觉得感恩非常重要。在我们中国的文化里，有一句古语叫“滴水之恩，当涌泉相报”，就是说我们要感激别人的帮助和关爱，而且要回报这种好意。感恩的心态能够增强人与人之间的信任，让我们更珍惜身边的人，也帮助我们明事理辨是非。感恩更是孩子们幸福成长的秘诀之一。

感恩是让孩子幸福成长的秘诀

1、培养积极心态，勇敢面对困难
感恩能帮助孩子们养成一个积极的心态。当他们学会感激别人的关心时，就会更珍惜生活中美好的时刻，对未来也充满期待。这种积极的心态有助于孩子在面对问题和挑战时保持乐观，更好地迎接生活中的各种难题。

2、变成善解人意的“小专家”
会感恩的孩子更容易理解别人的感受。这种同理心不仅有助于孩子更好地和家人相处，还能影响到他们在学校和社交场合的朋友关系。学会感恩，就等于升级孩子的“情商”，而情商高的“小专家”们通常更擅长理解别人的感受和需求，更擅长和他人愉快地交流。

3、培养合作精神，提升亲子关系
感恩还能帮助孩子学会正确的价值观。会感恩的孩子更容易明白支持和合作的重要性。这种认识会帮助孩子养成一些很棒的品质，比如注重团队合作、尊重别人、乐于助人等。学会感恩还能促进孩子和家人之间的交流。当孩子懂得感激爸爸妈妈的关心时，他们会更容易和家人建立亲密的关系，还能学会更好地和家人沟通，分享自己的心情和需求。

4、变身自信的“小英雄”
学会感恩的孩子会更加珍视自己，

知道自己的付出对别人和社会都很重要。这种价值感提升有助于孩子培养自信心，勇敢地去追求自己的梦想。当孩子感激爸爸妈妈的信任和爱时，他们也会更容易激发自己的自信心，更加努力地提升各方面的能力，这样就能在学校、兴趣爱好和朋友圈都有很棒的表现。

5、成为有责任心的“小守护者”
通过感恩教育，孩子能更深刻地认识到自己在社会中的责任。他们会明白自己的行为会对别人产生影响，因此更会自觉地履行自己的社会责任。培养这种责任心有助于孩子成为一个有爱心、有担当的“小守护者”。

家庭感恩教育的误区

感恩不仅仅是在吃饭时说声谢谢，教育感恩在家里可真是有点难度，还有一些常见的“坑”可能会扰乱教育的效果。我们一起来看看这些可能的麻烦，怎样才能避免它们？

1、强迫感恩
有时候，爸妈可能会急于让孩子学会感恩，老是嘱咐他们要感谢别人。这样搞得孩子有点生气，觉得感恩成了一种任务，不是真心愿意的事情。

2、太物质化
有些爸妈只在孩子收到礼物时才提到感激，这可能会让孩子认为感恩只是为了得到东西，而不是理解别人的关心和帮助。我们需要鼓励孩子通过分享感情和倾听、支持别人的方式来表达感激。

3、忽略孩子的不同
每个孩子都有自己的个性。如果我们不理解这点，感恩教育就会变得有点脱离实际。比如，对于活泼的孩子，可以鼓励他们多参加社交活动，感受大家的互相帮助，培养感恩的心情。而对于

害羞的孩子，可以一起阅读书籍或共同准备晚餐，在相对私密的环境中培养对家庭成员的感激之情。

4、言传不如身教
如果爸妈嘴上说很注重感恩，但自己的行为却不体现感激，那孩子就会感到疑惑。爸妈得通过实际行动成为感恩的楷模，让孩子从行为中学到真实的感恩。

5、过度宠爱
有些爸妈可能太过保护孩子，不让他们面对生活的困难。这样的做法可能会让孩子不理解别人的努力和付出，从而影响到感恩心态。孩子需要知道别人为他们付出了很多，这才是培养感恩心的关键所在。

在家庭教育中正确培养孩子感恩的品质

在家庭里怎么样才能培养孩子的感恩心呢？下面是一些实用的方法：

1、做孩子的榜样
爸妈是孩子们最重要的楷模！平时要学会尊重别人的辛苦，感谢别人的帮忙。比方说，有人帮了忙，就及时说声谢谢，让孩子看看怎么样真诚感激别人。这可是培养孩子积极行为的有效法宝！

2、感恩是实在的体验
创造一些感恩的体验，让孩子深深地感受感恩的意义。可以组织一些家庭感恩活动，或者一家人参与一些志愿服务，培养孩子对别人的感激之情。比如，搞个家庭感恩旅行，一起制作感恩卡片，或者联手烹饪一顿有心的感恩大餐。在一家人聚餐的时候，让孩子表达对美味食物的感激，并一起聊聊食物背后的辛苦付出。还可以和孩子一起参

加志愿服务，给需要帮助的人捐赠一些物品，让孩子亲身感受帮助别人的喜悦。

3、成为“小慷慨家”
教育孩子要懂得分享和奉献，这可是培养感恩心的“大招”。鼓励孩子与家人分享他们的玩具和关心。通过分享，孩子能更好地理解社交互动是一种互相帮助的过程，养成感恩的好习惯。一家人还可以一起参与公益活动，比如为需要帮助的小朋友捐赠书籍、玩具等，教育孩子奉献的重要性。

4、写感恩小日记
每天帮助孩子记录一些让他们感激的事物，这是培养感恩品质的好方法。通过写感恩小日记，孩子可以更深刻地认识到生活中的美好之处，并培养一种积极的态度。家长可以鼓励孩子每晚在入睡之前思考一天中让他们感激的事物，培养持续的感恩心态。

5、鼓励谦虚和尊重
感恩和谦虚、尊重是密不可分的。通过培养孩子的谦虚和尊重，可以帮助他们更好地理解与珍惜别人的贡献。家长可以和孩子一起聊聊不同人的生活经历，鼓励他们尊重每个人的努力和付出，培养一种平等和谦逊的价值观。

其实培养孩子感恩心态也并不是很困难，就是要在日常生活中制造一些让孩子感激的体验。爸妈们可以通过巧妙引导，帮助孩子学会感谢别人的好处。这样的教育不仅可以让孩子在个人发展上更有优势，还能让他们未来社交能力变得更强。为了避开一些问题，别忘了和孩子保持沟通，了解他们的个性，重点是要培养感恩的真实感受，千万别让感恩变成一种枯燥的任务。爸妈们还可以通过自己的榜样悄悄影响孩子的价值观，就像给他们播下一颗感恩的种子，看它在孩子的心中发芽长大！

(作者单位：北京师范大学心理学部)

打造多彩课间 享受快乐童年



近年来，河北省石家庄市进一步贯彻落实“双减”政策，全面推进素质教育。各中小学利用大课间时间组织学生开展形式多样、生动有趣的大课间体育活动，为学生提供一个个放松身心、锻炼身体的机会，让孩子们在快乐运动中健康成长。

图为11月27日，河北省石家庄市翟营大街小学学生在大课间进行“平衡球跳跃”游戏。

新华社发（梁子栋摄）



为丰富课间活动内容，提升课间活动质量，西安市曲江第六小学结合每个年龄段学生的特点，设置了五禽操、踢毽子、跳皮筋等活动，让孩子们在体育锻炼和趣味游戏中增强体质、乐享童年。

图为11月27日，西安市曲江第六小学学生正在进行课间活动。

新华社记者 刘潇 摄