

专访

北京师范大学教育学部教授曾晓东：
“乡村幸福课”十年实践

■ 本报记者 李庆

这个春天,青少年心理健康议题再度成为全国两会焦点。围绕心理健康教育的“必修化”与“系统化”,代表委员们积极建言献策,引发了社会各界对青少年心理健康问题的广泛关注与深刻思考。而在教育一线,一场以“社会情感教育”为核心的教育革新正在悄然展开。

甘肃省景泰县的语文教师王钦楠,便是这场革新中的一位践行者。曾在一次“幸福课”培训中,她写下给五年后的信。信中,她将单亲妈妈的无助倾泻而出。这封未寄出的信,不仅成为她自我救赎的起点,也让她在教室里开辟出一方情感教育的试验田——她将“幸福课”融入语文教学,把“学会安慰”口语课与“幸福课”中的“同理心”主题结合,让孩子们通过角色扮演理解他人感受,教孩子们用“思维导图”整理情绪碎片。如今,她已成为县域名师工作室的领军人,带动300余名乡村教师开启了一场教育革新。

王钦楠的故事,是“乡村幸福课”项目十年跋涉的缩影。自2015年北京慈弘慈善基金会联合北京师范大学曾晓东教授团队发起这一公益项目以来,这场以“社会情感教育”为核心的教育实验,已覆盖全国9个县域的237所学校,包括甘肃靖远县、景泰县、临洮县,江西遂川县,云南腾冲市,河北尚义县,西藏康马县、隆子县和丁青县,累计惠及42万乡村儿童。

“乡村教育缺的不是知识,而是一个完整的社会化支持系统。”曾晓东在接受《公益时报》记者采访时直言。这位曾因“害怕情感卷入”而回避一线的学者,最终被乡村儿童的情感困境“刺痛”,投身这场跨越十年的教育实验。

填补空白：
当乡村学校成为“第二家庭”

“农村儿童面临的不是知识鸿沟,而是社会化过程的断裂。”曾晓东开门见山地指出城乡儿童社会情感技能差异的核心。在城市化进程中,乡村家庭因务工潮、教育水平限制等因素,难以像城市家庭那样为孩子提供充分的“去自我中心化”引导——即帮助儿童理解社会规则、处理人际冲突、建立情感认知的核心社会化功能。“乡村儿童的社会情感困境,本质是家庭社会化功能的瓦解。许多留守儿童甚至缺乏对‘情绪词汇’的基本认知,比如分不清‘委屈’和‘生气’的区别。”

曾晓东指出,欠发达地区儿童在社会情感发展方面,相较于城市儿童存在明显差异,主要体现在家庭功能上。在城市,儿童社会化过程主要由家庭完成,家庭的无限包容帮助孩子渡过“去自我中心化”阶段,让他们意识到社会是由公序良俗、社会规则等决定的。而在农村,由于务工人员增多、整体教育水平不高以及经济压力过大等因素,家庭在完成这一功能时并不充分。这就导致农村学校不仅要弱化考试压力,还需部分替代家庭功能,以帮助儿童建立社会情感学习的准备状态。

北京慈弘慈善基金会2015年的乡村调查印证了这一困境:在甘肃某县,超过60%的乡村教师反馈学生存在“无法表达需求”“自我认同感低”等问题;西部乡村青少年心理健康资源获取率仅为城市的40%。这些数据推动“乡村幸福课”从志愿者开发的20节试水课程,逐步演变为覆盖小学六年165节课的系统化课程体系。

课程设计的底层逻辑直指乡村教育的功能性补位。“幸福课不是要替代家庭教育,而是为儿童创造一个安全的情感练习场。”曾晓东解释。以四年级课程《冲突解决》为例,城市版本可能侧重辩论技巧,而乡村版本则聚

焦“如何向三年未见的父母表达不满”——通过情景剧、绘画、书信等工具,引导孩子将压抑的情绪转化为可管理的表达。

“城市家庭用18年完成孩子的‘去自我中心化’,乡村孩子却要在破碎的环境中独自摸索。”曾晓东指出,这种社会化断层直接导致两个后果:低年级学生难以建立规则意识,高年级学生易陷入价值虚无。为此,“乡村幸福课”设计了“三级认知梯度”——

以“开学焦虑”主题为例:一二年级课程聚焦“情绪识别”,引导孩子们认识到焦虑是普遍存在的,可以识别并尊重自己的情绪;三四年级转向“冲突管理”,用角色扮演解析情绪带来的麻烦,从感知到认识,开始寻找一些缓解的策略;五六年级则升级为“自我认知”,即知道每个人的策略是建立在自我认知的基础上,在认识到困难和问题的同时认知自我。

这种分层设计在实践中显现成效。在项目课程效果评估报告中显示,参加一年幸福课学习的学生,在生活满意度、自我认知、自信、学校喜欢、学习态度等方面都有显著提升。“我们教会孩子把情绪看作‘雷阵雨’,等待中学会和阴霾共处。”曾晓东说。

激活教师：
从“孤胆英雄”到“共生社群”

“我们最先拯救的是老师。”

曾晓东提及教师王钦楠的案例时感慨。这位经历婚姻变故的乡村教师,在幸福课培训中通过“给五年后的自己写信”释放压抑,继而将课程转化为自我疗愈与专业成长的契机。如今已成为县域名师工作室领行人,印证了项目“教师支持体系”的设计智慧。

与传统公益项目强调“教师能力建设”不同,幸福课选择了一条更具社会学意义的路径——构建跨县域的教师共生社群。“乡村教师缺的不是教学技巧,而是体系性支持。”曾晓东指出,“当一名教师独自在闭塞环境中推行新课,他需要的是持续的专业对话、情感共鸣和职业价值确认。”

为此,项目搭建了三级支持网络——

在基础层方面,通过线上一对一教学札记指导,项目中的专家老师们每周批阅地方教师记录的课堂反思和学生案例;

在成长层方面,通过跨省“同课异构”教研,由专家老师带领地方骨干教师通过一次次实操练习,学习系统化的课堂评价和带领教研;

在引领层方面,骨干教师赴北师大研修,学习“社会情感发展评估”“认知行为干预”等前沿工具。

这种支持催生了“反哺效应”。在江西遂川江中心小学,刘老师借助幸福课开启了一场

直击心灵的“考试焦虑”探讨之旅。课堂上,孩子们拿起笔,将内心深处关于考试的害怕、紧张、忐忑和焦急,毫无保留地倾泻在纸上。一番热烈的小组讨论后,集思广益的应对建议跃然纸上,那些怦怦乱跳的心绪可以这样被抚平:“根据个人能力制定可行的目标”“从积极角度思考问题”“和他人互帮互助”“学会放松,劳逸结合”“制定复习计划并严格执行”……学生的改变成为教师坚持的动力。

更深层的变革发生在教师社群中。通过“小浪花线上教研”,所有项目县的老师们可以一起在线上观察、研讨课例;通过“服务式学习”,地方教师和慈弘弘去到其他项目县在培训中承担“助教”“主讲”职责锻炼自己的教师支持能力。通过“工作室线上交流会”,不同地区工作室的负责人互相分享工作室管理经验。现在的工作室已经能自己在地方开展培训、教研、教师学习等活动。“当教师从‘孤岛’连成‘群岛’,教育生态就活了。”曾晓东说。

体系破壁：
让课程“活”在教育科层制中

幸福课名师工作室作为项目发展的重要节点,它的成立源于教育内部变革的需求,与项目建立教师自我发展路径的目标相契合。“工作室由北京市慈弘慈善基金会与教育局合作,挖掘教练式的老师作为领头人,共同挂牌设立。”

在曾晓东看来,工作室的成立具有重要意义,它使项目活动日常化,嵌入到教育体系。通过与地方教育局的合作,获得认可和支持,实现了从实验状态到量产的转变,成为课程表和教师组织的一部分。目前,工作室已取得一定成效,不仅成为项目的重要落地地方,还与服务对象构建了新的生态系统,实现了共生发展。

翻开2025年版《健康与幸福》课程包,165节课按“认知—实践—内化”的逻辑螺旋上升。这种迭代背后,是一场持续十年的“田野实验”。

“所有教育创新的终极考验,是能否‘活’在体制内。”面对乡村教育体系的封闭性,乡村幸福课项目和曾晓东团队选择了一条迂回但可持续的嵌入策略——将幸福课转化为县域教育的“基础设施”。

课程体系与现有教育框架的融合是关键突破点。项目创造性开发出“三融合”模式——

一是与学科融合,通过“五分钟情绪写作”嵌入语文学科素养,通过“目标拆解思维导图”嵌入数学学科素养;

二是与管理制度融合,将学

生社会情感课程纳入学校发展指标;

三是与教师职业发展融合,学科赛课成果可作为职称评审加分项。

这种“体制内创新”在江西遂川县显现成效。通过“行政考核+工作室自治”双轨制推进,遂川县《健康与幸福》开课学校覆盖率从2019年的22%提升至2024年的65%。

但深水区的挑战依然存在。“县域教育正在陷入‘苦读竞赛’。”曾晓东坦言,部分地区的“唯分数”倾向导致幸福课被挤压,“有的学校只在领导视察时开课”。对此,项目组调整策略:在甘肃某县,他们将课程与“课后服务”政策结合;在河北,通过“家校共育”指标争取行政支持。

未来之路：
在理想与现实之间寻找答案

在项目发展十年之际,曾晓东认为目前最大的挑战来自两方面:一是县域教育的非开放性,尽管农村教育在KPI体系中地位重要,但仍以苦读模式为主,地方教育局在短期和长期利益平衡上存在困难,对慈善组织的软性资源需求降低,导致慈善组织落地难;二是慈善组织本身的局限性,以往理念驱动的行动方案难以适应庞大的教育课程体系,慈善组织需要从理念驱动走向证据和逻辑推动、实验推动,实现艰难的转型。

在曾晓东看来,乡村幸福课的可持续发展源于北京慈弘慈善基金会与北师大的良好互动、教师社群建设、稳定的项目人员和资源等因素。曾晓东强调,项目进一步的发展一方面要优化三级培训,凸显其行业标杆作用,加强与地方政府的契合度;另一方面要注重平台建设,如推出县域报告,搭建交流平台,促进各方交流碰撞,承担行业使命;同时,要加强与地方政府的合作,将政府关系纳入战略框架,推动项目在更多地区落地生根。

对于未来社会情感教育在县域教育中的发展方向,曾晓东强调专业化是关键,慈善组织要朝着抛弃观念驱动,转向研究和创造的方向发展,以证据支持为基础,推动社会情感教育在县域教育中更加普及和深化。“乡村幸福课”项目的十年实践,为社会情感教育在乡村的发展提供了宝贵经验,也为未来的探索指明了方向。

但深层次的矛盾仍未消散。曾晓东略显无奈地说道:“我们教会孩子处理分离焦虑,但他们的父母仍在城市打工;我们培训教师成为情感引导者,但他们的编制、薪酬依然脆弱。”这场始于教育却又超越教育的实验,仍在寻找最根本的答案。



“乡村幸福课”教师支持内容