



山西省社会学学会教育文化专业委员会 协办

第 223 期 投稿邮箱: kxdb_box@163.com 国内统一刊号 CN14-0015 邮发代号: 21-1030 网址: http://www.xdxzw.com.cn

本期话题

让知识在共情中生长——

告别竞争攀比, 构建滋养心灵的学习生态

策划 刘田茵

当清晨的阳光透过教室窗户, 照在学生们低头演算的笔尖上, 我们究竟希望看到怎样的学习图景? 是紧锁眉头、暗藏较量的沉默, 还是眼神交汇、轻声探讨的温暖? 从教室墙壁上“提高一分, 干掉千人”的标语, 到家长群里暗自较劲的分数排名, 再到学生间悄悄比较的错题本厚度, 学习逐渐被异化为一场零和博弈。然而, 当我们凝视那些在竞争压力下眼神黯淡的孩子, 聆听那些因一次考试失利就否定自我的心声, 便不得不思考: 学习的本质究竟是什么? 真正的教育, 应当是让知识成为照亮心灵的光, 而非衡量优劣的标尺。竞争攀比的学习环境, 不仅会像无形的枷锁束缚学生的心理健康, 更会在潜移默化中扭曲健全人格的养成; 唯有搭建互帮互助的成长平台, 让知识在共情与分享中流动, 才能让每个生命都在学习中收获尊严与力量。

竞争攀比的学习场域: 一场悄然侵蚀心灵的“隐形风暴”

在“内卷”成为教育热词的当下, 竞争攀比已渗透到学习的每个细微角落。课堂上, 老师不经意间一句“看看某某同学的作业, 再看看你们的”, 便在学生心中埋下比较的种子; 考试后, 班级排名表像一张无形的网, 将学生划分为三六九等, 成绩靠后的孩子即便付出了努力, 也会在他人的光环下显得黯淡无光。这种以“胜负”为核心的学习生态, 正在悄然掀起一场侵蚀心灵的“隐形风暴”, 让学生的心理健康面临多重挑战。

心理学研究表明, 长期处于竞争攀比环境中的学生, 更容易产生“习得性无助”。当学习的目标从“掌握知识”转向“超过他人”, 学生便会将每次挫折都解读为“自我能力的失败”。有位初中生在日记中写道: “每次看到同桌的数学试卷上满是红勾, 我就觉得自己特别笨。明明我也熬夜刷题了, 可为什么就是比不过他?” 这种持续的自我否定, 会逐渐消磨学生的学习热情, 甚至引发焦虑、抑郁等心理问题。

竞争带来的不仅是情绪上的困扰, 更会让学习陷入“唯分数论”的认知误区, 忽视自身的兴趣与特长——一个擅长绘画的孩子, 可能会因为数学成绩不如他人而觉得自己“一无是处”; 一个热爱文学的学生, 可能会因为英语排名靠后而放弃对阅读的热爱。

更值得警惕的是, 竞争攀比会扭曲学生的人际关系认知。在“你输我赢”的逻辑下, 同学不再是共同成长的小伙伴, 而是需要超越的“对手”。充满戒备与敌意的人际氛围, 会让学生失去在互助中学习的机会, 也错过了培养同理心与合作精神的关键期。当学习变成一场孤立的“战斗”, 学生即便取得了优异的成绩, 内心也会因缺乏情感联结而感到空虚——这恰恰与教育“育人”的本质背道而驰。

健全人格的养成: 为何容不下“非赢即输”的逻辑

教育的终极目标, 是培养“完整的人”——既有扎实的知识基础, 又有健全的人格素养。而竞争攀比的学习环境, 恰恰与这一目标相悖, 它用“非赢即输”的单一标准切割了人格的完整性, 让学生在追逐分数的过程中, 逐渐丢失了善良、包容、坚韧等珍贵品质。

健全人格的核心, 是“自我接纳”——能够客观认识自己的优势与不足, 不因他人的评价而否定自我价值。但在竞争攀比的环境中, 学生的自我认知被牢牢捆绑在“排名”上。成绩优异的学生, 可能会形成“只有赢才有价值”的偏执认知, 一旦遭遇挫折便会陷入崩溃; 成绩中等的学生, 长期处于“不上不下”的焦虑中, 觉得自己“既不够好, 也不算差”, 逐渐失去自我定位; 成绩靠后的学生, 则更容易被贴上“差生”的标签, 在反复的负面暗示中变得自卑、怯懦。

此外, 健全人格所必需的“合作意识”与“利他精神”, 也在竞争攀比中被逐渐消解。人类的知识传承本身就是一场“接力赛”——孔子周游列国传道授业, 苏格拉底在街头与弟子辩论, 牛顿说“我站在巨人的肩膀上”, 这些都印证了知识的增长离不开分享与互助。但在“竞争优先”的教育模式下, 学生被灌输



该图由 AI 生成

的是“自己的成功建立在他人失败之上”, 合作变成了“帮别人就是害自己”, 利他变成了“无用的善良”。当学生习惯了用“敌对”的眼光看待他人, 便会逐渐失去换位思考的能力, 变得自私、冷漠。

互帮互助的学习生态: 让知识在共情中流动生长

真正的学习, 应当是一场“共同奔赴”的旅程——每个学生都是同行者, 而非对手; 知识不是需要独占的“战利品”, 而是可以分享的“阳光”。搭建互帮互助的学习生态, 不仅能让知识在共情中高效增长, 更能滋养学生的心灵, 培养健全的人格。

互帮互助的学习模式, 能让知识的吸收更高效、更深刻。心理学中的“教学相长”原理早已证明: 当你试图将知识传授给他人时, 自己对知识的理解会更加透彻。在互帮互助的课堂上, 成绩较好的学生通过给同学讲题, 能发现自己知识体系中的漏洞; 成绩中等的学生, 在与同学讨论的过程中, 能接触到不同的解题思路, 拓宽思维边界; 成绩靠后的学生, 则能在轻松的氛围中放下自卑, 大胆提问。北京某中学曾开展“互助小组”实验, 将不同成绩的学生分成小组, 要求小组内成员共同完成学习任务, 期末时不仅班级整体平均分提高了 15%, 更重要的是, 原本自卑的学生变得开朗, 原本自私的学生学会了主动帮助他人。

更重要的是, 互帮互助的学习生态, 能让学生在共情中收获心灵的滋养。当学生从“竞争对手”转变为“互助伙伴”, 课堂便会从“紧张的战场”变成“温暖的社区”。在互助过程中, 学生能学会倾听他人的困惑, 理解他人的难处, 逐渐培养同理心; 当一个学生在学习中遇到困难, 同学主动伸出援手, 他会感受到“被接纳、被支持”的温暖, 这种情感联结能逐渐驱散自卑的阴霾。有位学生在作文中写道: “以前我最怕数学, 每次上课都不敢抬头, 直到同桌小雨主动帮我讲题, 她没有嘲笑我笨, 而是说‘我以前也总错这道题, 我们一起再算一遍’。现在我不但数学成绩提高了, 更敢在课堂上举手发言了——因为我知道, 就算错了, 也会有人帮我, 而不是笑话我。”这种心灵的成长, 正是互帮互助学习生态最珍贵的馈赠。

从理念到行动的转变: 学校、教师、家长三方协同发力

搭建互帮互助的学习生态, 并非简单地“取消竞争”, 而是要打破“唯分数论”的单一评价体系, 重构教育的价值导向——从“比谁更优秀”转向“一起变优秀”。这需要学校、教师、家长三方协同发力, 将“互助”的理念融入教育的每个环节, 从理念转变为具体的行动。

学校层面, 应建立“多元评价体系”, 打破“分数至上”的魔咒。传统的评价体系以分数为唯一标准,

必然会催生竞争攀比; 而多元评价体系, 则能让每个学生都找到自己的“闪光点”。比如, 除了学业成绩, 还可以增设“合作之星”“助人之星”“进步之星”等评价维度。这种多元评价, 能让学生意识到“价值不止一种”, 从而摆脱对“排名”的执念。此外, 学校还可以组织“知识分享会”“跨年级互助活动”等, 为学生搭建分享与互助的平台, 促进知识的流动, 让学生在实践中体会合作的价值。

教师层面, 应转变教学理念, 成为“互助生态的搭建者”。教师的言行举止对学生有着深远的影响——一句“你怎么又比不过某某”, 会在学生心中埋下比较的种子; 而一句“你们一起讨论一下, 看看谁的方法更棒”, 则能激发学生的合作意识。在课堂设计上, 教师可以多采用“小组合作学习”“项目式学习”等模式, 让学生在共同完成任务的过程中学会互助。比如, 在讲解“环境保护”主题时, 让学生分组调研当地的环境问题, 每组内成员分工合作。在这个过程中, 学生不仅能掌握知识, 更能学会倾听、沟通、协作。同时, 教师要关注每个学生的心理状态, 及时引导学生树立正确的竞争观——当发现学生有攀比情绪时, 不要简单地批评, 而是要帮助学生认识到“每个人的节奏不同, 重要的是超越过去的自己”; 当看到学生主动帮助他人时, 要及时表扬, 让“互助”成为一种值得骄傲的行为。

家长层面, 应调整教育心态, 成为“孩子的心灵守护者”。很多时候, 竞争攀比的压力并非来自学校, 而是来自家长——“别人家的孩子考了 98 分, 你怎么才考 80 分”“你同桌报了三个补习班, 你也必须报”, 这些话语无形中给孩子施加了巨大的压力。家长需要意识到, 每个孩子都是独一无二的, 有自己的成长节奏与优势领域。与其拿孩子和他人比较, 不如关注孩子的“进步”。同时, 家长要引导孩子树立“互助”意识, 让孩子在实践中体会“帮助他人的快乐”。当家长不再把“超越他人”作为教育目标, 孩子才能卸下竞争的重担, 在轻松的氛围中享受学习的乐趣。

结语:教育的真谛, 不在于培养“战胜他人的强者”, 而在于培育“完整而温暖的人”。竞争攀比的学习环境, 就像一片贫瘠的土壤, 只能长出焦虑与冷漠的杂草; 而互帮互助的学习生态, 则像一片肥沃的田野, 能让知识与心灵共同成长。当我们告别“提高一分, 干掉千人”的偏执, 拥抱“携手同行, 共同进步”的从容; 当我们不再用分数衡量一切, 而是关注每个孩子的独特价值; 当知识不再是需要独占的“战利品”, 而是可以分享的“阳光”——我们的教育, 才能真正成为照亮生命的光。让每个学生都能在学习中感受到被接纳、被支持, 让知识在共情中流动, 让心灵在互助中成长, 这才是教育最本真的模样, 也是我们每个生命最珍贵的馈赠。

阳曲县初中教育集团锦绣校区 召开膳食监督家长委员会工作会议



科学导报 为持续提升校园餐饮服务品质, 筑牢食品安全防线, 畅通家校协同育人机制, 阳曲县初中教育集团锦绣校区于 10 月 14 日上午召开 2025 年第二届膳食监督家长委员会工作会议, 以“家校共治”模式为学生膳食安全与营养健康保驾护航。

会议由锦绣校区副校长常计存主持, 食品安全员方宝皇老师以及张润润老师详细解读了膳食监督家长委员会的职责与工作规范。此举标志着该校膳食管理从“学校主导”向“家校共治”的模式升级, 监督机制更透明、更规范。

在庄重悠扬的音乐声中, 锦绣校区副校长常计存为家长委员逐一颁发聘书。常计存副校长在授聘时强调, “希望家长委员们以‘监督员、联络员、参谋员’的三重身份, 与学校同心同向, 共筑食安防线。”

食堂经理任齐飞在会上重申: “食品安全是学校的生命线。学校将始终严守安全底线, 在‘科学营养’与‘学生口味’间找到最优解。”他同时呼吁家长委员们发挥桥梁作用, 既要要把学校的膳食管理举措传递给更多家长, 也要将学生、家长的真实诉求反馈给学校, 形成“家校信息闭环”。

会议结束后, 家长委员们立即深入食堂后厨, 对食材储存环境、加工操作规范、餐具消毒流程等环节开展“沉浸式”检查, 并用手机记录关键环节, 以“可视化监督”确保每一个环节合规可控。

检查完毕后, 委员们与副校长常计存和任经理一同参与“陪餐行动”, 现场倾听学生对菜品口味、能否吃饱等的反馈, 详细记录意见建议, 让“监督”从纸面落到餐桌, 让“共治”从会议走进日常。

校区常副校长与食品安全员方宝皇以及食堂经理任齐飞一起带领家委会代表们前往主要食材供货商进行一次深入的实地参观与考察。

今后, 学校将与家长委员持续紧密合作, 以“监督促规范, 共治促提升”的思路, 不断优化膳食服务, 让每一份校园餐都成为“安全、营养、美味”的成长助力。 (张敏)

太原市杏花岭区外国语小学 学习黄大年精神 做新时代优秀教师

科学导报 近日, 太原市杏花岭区外国语小学的会议室里座无虚席, 一场以“践行教育家精神, 做新时代优秀教师”为主题的师德师风教育活动在此温情启幕。在安秀梅校长的带领下, 全体青年教师齐聚一堂, 共同观看黄大年纪录片, 在光影流转中感悟战略科学家的家国情怀, 于精神洗礼中锚定教育初心。

光影落幕, 心潮澎湃。黄大年的无私奉献, 是教师坚守讲台的精神标杆——正如他放弃国外优渥条件投身科研, 教师亦需摒弃浮躁, 把全部心力倾注于学生成长; 他的爱国情怀, 为育人工作注入核心动力, 小学教师虽不搞尖端科研, 却能通过言传身教, 将家国情怀根植于孩子心中; 他精益求精的科研态度, 更启示教师要打磨每一堂课、批改每一本作业, 以专业素养护航成长。

黄大年教授说“祖国高于一切”, 而“祖国”, 就是眼前一个个等待成长的孩子。黄大年精神不是遥远的丰碑, 而是融入日常的行动指南; 课堂上的耐心引导是传承, 课后的悉心关怀是践行, 终身学习的追求是延续。

此次活动以榜样为镜, 为师德师风建设注入了鲜活力量。杏花岭区外国语小学的教师们将以黄大年精神为指引, 做学生成长的守护者、教育创新的践行者, 在基础教育的沃土上, 书写“心有大我、至诚报国”的师者答卷。 (通讯员 李婧任)



网易山西
科教频道



扫码可查询论文



现代教育微信公众号



现代教育
周刊数字报



现代教育
微博



现代教育
投稿微信号



立媒报业公众号



校园新动向



现代教育
今日头条

本版组稿
黄晶 张敏