

幸福課堂能否緩解學生心理健康危機？

駐波士頓辦事處教育組

從治療犬到心理健康日，學校一直在嘗試書中的所有技巧來緩解學生的心理健康危機。

現在，教師們可以使用另一種資源：一個高中課程，向學生傳授心理學的科學關於如何做出更明智的選擇，过上更快樂充實的生活。

「心理學與美好生活」，也被稱為「幸福課」，是基於耶魯大學心理學教授勞麗·桑托斯（Laurie Santos）創建並從2018年開始教授的課程。

這門課成為耶魯大學最受歡迎的課程，第一次授課就有超過1000名學生報名。它在校內和校外都引起了轟動，桑托斯收到電子郵件，要求為更年輕的學習者提供一個版本。

但甚至在收到要求提供高中版本的電子郵件之前，桑托斯就知道她希望她的學生在生活中更早地掌握這些技能。

她說：「耶魯大學的學生在進入大學時不知道這些基於證據的策略，而這些策略可以讓他們感覺更好，我對此一直感到很沮喪」。

2023年1月，桑托斯為青少年推出了一個免費的Coursera線上課程，並為教育工作者推出了免費的高中課程。該課程包括一個教學大綱、影片講座、幫助建立良好習慣的活動、支持資源和課堂技巧。

該課程研究了幸福和福祉的定義、關於幸福的誤解和誤解存在的原因、如何改變行為和思想以及如何將這些策略付諸實踐。

桑托斯說，高中版本與大學版本沒有太大區別，因為「科學顯示可以使我們感覺更好的策略在青少年和成年人的年齡階段都相當一致」，高中版只是有與高中生更相關的例子、情況和背景。

立即應用的實用技能

通過試驗計畫或試用過桑托斯材料的高中教師的口碑證明，這對他們的課堂產生了影響。

新澤西州佩坎諾克市佩坎諾克鎮高中的特殊教育教師亞當·皮科里（Adam Piccoli）從上個學年開始將桑托斯的一些策略納入他的教學計劃中。例如，當他的學生在閱讀《科學怪人》時，他會給他們佈

置一個關於社會孤立如何影響心理健康的研究作業，並要求他們將他們的發現納入另一項關於孤立如何影響書中人物心理健康的寫作作業中。

皮科里說：「學生們反應很好，因為這是可以立即應用的實用技能。他們立即在腦海中看到了這些的效果，他們感到一陣幸福，所以我發現這些課程有助於融入課程內容並與課程內容聯繫起來。」

俄勒岡州奧斯威戈湖高中的英語教師馬克·麥克尼爾（Mark McNeal）一開始也將幸福心理學課程納入他的英語課程，但他想更加強調這方面，所以他在上學年開設了一門專注於該主題的選修課。

麥克尼爾說，他的許多學生告訴他，他們非常喜歡這門課，有機會可以關注自己。

麥克尼爾認為箇中挑戰是釐清如何在不壓倒學生的情況下教授所有材料。

「儘管我仍在努力弄清楚我究竟在做什麼，但讓這門課取得成功的第一件事就是願意承認我不是這裡的權威」麥克尼爾說：「學生們正在把它變成一個共同解決問題的論壇。」

也有一些學生放棄了做作業，但麥克尼爾說，他用這種方式來談論學生的動機，並將其與導致更充實生活的行為聯繫起來。

雖然解決學生的心理健康危機不僅僅是學校的事，但桑托斯說，重要的是每個人都開始更多地談論心理健康，並為孩子們提供他們處理情緒所需的策略。

皮科里和麥克尼爾都強調，幸福課對他們的許多學生都很有幫助，它應該成為高中生的必修課。

皮科里說：「它有一個實際的、現實世界的應用程序，可以立即產生效果。我認為，我們在一般公立學校教授的許多技能和內容都缺乏這一點。」

因為今天的學校正在「應對一代壓力非常大的孩子」，所以提供他們像幸福課這樣的課程很重要，即使「不為別的，只是讓他們在一天中休息一下，想想自己」麥克尼爾說。

撰稿人/譯稿人：Lauraine Langreo/翁而真

資料來源：Education Week（2023.2.7）Could a ‘Happiness Class’ Help Ease the Student Mental Health Crisis?

Retrieved from:

<https://www.edweek.org/teaching-learning/could-a-happiness-class-help-ease-the-student-mental-health-crisis/2023/02>

