



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization

Bangkok Office
Asia and Pacific Regional Bureau
for Education



HAPPY SCHOOLS!

幸福学校 · 亚太地区

幸福学生框架报告



前言

执行摘要

全球和区域情况

幸福学校框架

反思，下一步和结论

第一章、介绍

第二章、研究设计和方法论

第三章、全球与区域情况

A. 幸福理论

B. 全球倡议

C. 幸福政策

第四章、幸福学校框架

A. 标准说明

B. 人员

C. 过程

D. 地点

第五章、反思、下一步和最终结论

前言

当我还是个小男孩时，我总是对周围的一切感到好奇，想去了解和熟悉我所看到，触摸或听到的东西。在我出生和长大的韩国乡下小镇里，学校是村镇的中心。孩子们喜欢去上学，在那里他们可以在大自然的怀抱里，和小伙伴一起学习玩耍，和老师建立重要关系。学校时光是我生命中的重要部分，我相信这也是每个人生活中的重要部分，也许是塑造我们人品和未来最重要的因素。

数十年后，随着人口迅速增长，技术更新换代，家庭的结构和需求改变，在当今社会经济现状映照下学校也变得愈发复杂。也许是因为压力过大，期望值过高，过分强调成绩、考试和竞争，许多孩子都不喜欢上学了。

我相信无论是因为真心热爱学习，是建立了友谊和人际关系，还是对社区和社会的归属感，所有的孩子都有幸福的权利，享受他们的学校生活。此外，为了让子孙后代为更加和平和繁荣的世界做出贡献，我们要保证所有孩子都感到幸福。对我而言，这就是幸福学校的全部内容，这就是为什么我很高兴地跟大家分享这份报告《幸福学校：亚太地区学生幸福框架》。

这份报告是基于“幸福学校项目”一系列活动的调查结果而得出的，它发现了幸福感与教育质量之间的重要联系。报告将这两个要素相结合，呼吁教育系统超越传统领域的限制，鼓励多元的天赋和才智，认可不同的价值观、优势和竞争力，能让学生感到幸福，茁壮成长，最终实现个人价值。

报告同时也呼吁教育系统改革，开启我称为“新前沿”的知识和智力领域学习，涵盖对学者来说同等重要的其他学习领域。这跟我们提倡的“学会共同生活”部分有关，也是幸福学校理念的重要基础。这也跟我们在“横向能力”方面的工作相关，把所谓的非学术技能，如创造力，沟通能力和团队合作等能力优先，因为这些都是让孩子为日益全球化的工作环境和不断变化的国际社会做好准备的关键。

最后，我要感谢同事们为推动“幸福学校项目”所做的努力，并撰写了这份优秀的报告，我们相信这是推进该领域工作首要和关键性的贡献。特别感谢张光常所做的项目最初设想，感谢 Min Bista 一贯的支持，感谢 Ramya Vivekanandan 对项目的领导以及 Alienor Salmon 撰写本报告和协调项目活动。我衷心希望这份报告能成为学校，决策者和专家的灵感来源，将幸福快乐带回学校，创造一个更加和平与繁荣的世界。

联合国教科文组织曼谷办事处主任
金光祚

执行摘要

所有人都渴望幸福，亚里士多德的名言是：“幸福是生命的意义和目的所在，是人类生存的终极目标和归宿”。事实上为了达到这个目的，所有人从一出生都在不断努力着，都是为了追求幸福，获得幸福的生活。在塑造我们生活的过程中，教育经历可能是所有努力中最具影响力的。本报告将重视幸福理念的学校称为“幸福学校”，这些学校能确保学生幸福、健康成长，在未来的生活和工作中取得成功。教育系统必须重视每个学生独特的优势和天赋，要承认“多元智能”的存在，且每一项都同等重要（Gardner, 1993）。因此，在学校里促进学生的幸福感不是说让学习变容易、少努力，而是通过激发幸福感来唤起学生对学习的热爱。

一些外在和内在因素正降低学生们的幸福感，这不仅影响了我们看待生活品质的方式，还影响着我们的教育的方式。首先，社会不平等的加剧，容忍度的降低和暴力极端主义的崛起等外部因素都造成了这个社会不幸福感。因此，学校对内面临着不断增长的校内霸凌事件，对外面临着越来越多暴力袭击的目标。当今世界技术进步驱动着经济快速运转，充斥着竞争和信息量超载，导致一场永无止境的数字竞赛——无论是从国家的经济发展还是从教育成果的角度来看都是如此。其次，学校系统的内在因素，例如学习环境变得恶劣，教育工作者对学生心理层面发展的不敏感，授课时过分强调学术内容和考试成绩，这些都是造成学校不幸福的原因。遗憾的是，那些有助于增加幸福感的元素，无论在学校、生活还是工作中，都很少被视为系统内部的一部分。

所幸近年来，在全球性的会议议程与各国发展和教育政策中，都认识到幸福是一项不可或缺的目标。值得注意的有2011年联合国大会专门设立的，致力于探讨幸福话题的决议，以及贯穿整个可持续发展目标（SDG）中的，对幸福意义的探讨。越来越多的尝试衡量幸福的工作也与提高教育质量的工作相吻合，例如通过全球指数和国际学生评估的方式。

鉴于对幸福感与教育质量之间重要关系，2014年6月，曼谷联合国教科文组织启动了“幸福学校项目”。这份报告主要介绍了“幸福学校框架”，其主要目的在于呼吁教育系统在观念上需抛开传统教育方式，将提升幸福感集中在从可贵性，优势和能力的方面出发来考虑分析，将注意力转移至接纳各类人才以及对多元智能这个事实的肯定。换句话说，我们呼吁教育系统应该“衡量我们所珍视的东西”：“如果你珍惜它，就去衡量它。如果学校不去衡量一个孩子的幸福感，仅仅衡量他们的智力发展水平，后者将总是会被优先考虑的。”（Layard and Hagell, 2015）。为了能够在一定程度上影响决策，鼓励校方多参与，我们希望本报告以及其中关于幸福学校框架的内容能够为重新反思学习的本质，从而超越严格定义下的学术范畴提供一个整体参考。

本报告是基于多种研究方法而得出的研究结果，其中包括文献调研、问卷调查、研讨会和为校方工作人员和学校里的利益相关方开设的工作坊。这些活动从地区到全球来探讨幸福理论和其初步成效。同时，在亚太地区选定的国家来探讨发展和教育政策是如何体现幸福观的，然后介绍这项研究的主要成果：幸福学校框架，其中包括幸福学校所要具备的22个标准，以及达到学校各项标准的实施状况的案例介绍。

全球和区域情况

幸福理论

古代哲学追溯至今，幸福一直是个令人向往和不断思索的主题。考察古代思想家如佛陀、亚里士多德和孔子，以及古往今来的思想家对幸福的各种定义，可以发现作为幸福学校的核心理念，幸福有许多相似之处。首先，幸福是建立在积极的友谊和协作关系之上的。正如佛陀的《法句经》所述，“幸福就是当你需要时，朋友就会出现”（Fronsdal，2005年，第80页）（察友在为谋，别伴在急时——译注）。其次，他们认为幸福是可以学习的，而学习本身就是快乐的源泉，这是可以通过良性的、提高与幸福相关的价值观和提升个人能力来实现的（毕比，2003；姚明，2003年）。最后，他们也认识到教育本质上是多维度的（纽曼，2010；乔伊特，无日期）。

约翰·洛克和约翰·裴斯泰洛齐等启蒙运动的思想家也对教育的多维性做了研究，他们指出教育应确保学生在认知、情感和身体发展三个方面的发展（Aldrich，1994；Bruhlmeier，2010）。积极心理学运动兴起于20世纪90年代，通常被称为“幸福科学”，它认识到许多能够提升幸福感的“人格力量”，如创造力、毅力、善良和团队合作等，还有其他许多个人品质（彼得森和塞利格曼，2004年），也都是值得注意的。基于积极心理学，国际积极教育网将积极教育定义为学术与幸福感和性格相结合的“双螺旋”，（IPEN，2016b），此外，有证据表明“教育中与幸福观教育结合的越多学习效果越好”（Seligman等，2009）。

全球倡议

如今，幸福话题是全球政策议程的重中之重，联合国大会2011年的决议认定“追求幸福是人类的一项基本目标”（联合国大会，2011年）。联合国可持续发展目标（SDGs）也在推动各个促进人类福祉的计划和目标，朝着幸福的方向努力迈进。可持续发展目标致力于实现高质量的教育，在许多方面与幸福学校概念密切相关。具体目标4.7致力于通过提倡全球公民教育，发展公民和平文化教育需要具备的知识和技能来推动可持续发展。强调发展与人类行为特征有关的技能，如创造力、同理心、团队合作和沟通，反应了积极心理学所发现的，能提升幸福感和幸福观必要的“人格优势”。这些也体现在联合国教科文组织“学会共同生活”和“学做人”的概念中。学会共同生活的过程中会侧重“理解他人”，在学做人的过程中要侧重学生的个性和表达方式的“丰富程度”（Delors等人，1996；Faure等人，1972）。

全球许多机构都在努力衡量幸福感和幸福观。他们通过全球指数的对比来衡量各国人民的幸福感和幸福程度，比如联合国的《世界幸福指数报告》、英国新经济基金会的《幸福星球指数》、美国世界价值观调查组织的《世界价值观调查报告》以及经济合作与发展组织的《美好生活指数》等。同样，为了衡量学生的幸福感，探索幸福感和学习成果之间的联系，2012年《国际学生评估计划（PISA）》中，有个很重要的衡量标准即：学生幸福指标，并且在2018年，该计划将通过评估学生的学习成果来进一步确定幸福观与学习成果之间

的联系(经合组织, 2015 年)。

幸福政策的实施

近年来, 各国纷纷将幸福作为国家发展和教育政策的一个具体目标, 或者将与幸福相关的因素纳入其政策框架。本报告简要地介绍了五个采纳幸福政策的国家: 不丹、日本、韩国、新加坡和瓦努阿图, 他们对幸福感和幸福观有着独特的解释。

不丹以其国民幸福总值(GNH)政策而闻名, 该国于 2010 年制定了 GNH 幸福指数表, 以衡量教育和心理健康等各方面的指标。2011 年不丹的 GNH 教育政策, 以教育作为发展和实现 GNH 政策的手段, 重视环境的可持续性发展和环境保护, 同时也在推广绿色不丹‘绿色学校’的概念(Drapka and Dorji, 2013)。

日本内阁府于 2010 年成立了幸福评估委员会, 并于 2012 年进行了首次生活质量调查, 以关注和应对全国精神健康问题, 以及全社会日益加剧的高强度心理压力影响着儿童和成人的普遍问题。2010 年全国民生调查结果显示, 12-19 岁受访者的主要压力来自学业成绩和考试(日本卫生部, 劳动部和福利, 2010 年)。在教育方面, 2007 年修订的《学校教育法》标志着日本教育的重大转变, 其中许多方面与“幸福学校”的概念有着密切联系(MEXT, 2011)。尤其在国家课程大纲中特别提出“对生活的热情”原则——指的是学术能力、全面发展的性格和身心健康之间的平衡。

尽管**韩国**是 PISA 评估中表现最好的国家之一, 但 2012 年调查结果也显示, 韩国 15 岁儿童也是在所有国家中最不幸福的(OECD, 2013)。专家认为, 这是由于高强度的学习, 竞争激烈的考试, 以及望子成龙的父母压力导致的(韩国卫生局和社会事务局, 2013)。成功的压力是由竞争日益激烈的社会所驱使动的, 因此, 对于鼓励学生在学校和家庭中培养“健康和道德人格”和“非学术性”技能, 整个社会缺乏重视(Lee, 2012)。认识到这些问题后, 韩国政府制定了《全民幸福教育: 创造性人才塑造未来》的政策, 引入了诸如“免考学期”, 塑造个人性格魅力和非暴力学校, 目的是增强学生的幸福感, 塑造幸福观(韩国教育部, 2013 年)。

在**新加坡**, 高年级学生中也出现了压力过大带来的类似问题, 一些人通常将教育系统称为“压力高压锅”(Hill, 2010)。认识到这一问题, 新加坡教育部引入了社会情感学习(SEL), 并将其作为“品格和公民教育大纲”的一部分(Yeo, 2011; 新加坡教育部, 2012 年)。此外 2016 年的总统讲话中强调了教育要优先重视的事项, 包括需要培养儿童的“学习热情”, 并通过创造条件使教育变得更加全面, 更加包容来“减少过度关注学业成绩”所带来的问题(新加坡教育部, 2016b)。

在**瓦努阿图**, 幸福感和幸福观似乎更多地体现在和平与可持续发展方面。在 2006 年的“幸福星球指数”中, 瓦努阿图被评为世界上最幸福的国家。瓦努阿图发表了一份国家教纲声明, 旨在提高学校的幸福感, 并在“学会共同生活”哲学思想指导下培养学生的一系列个人能力(瓦努阿图教育部, 2010)。瓦努阿图在 2012 年还进行了美拉尼西亚幸福替代指标的试验, 该指标根据资源获取利用、文化实践和社区活力等因素来反映美拉尼西亚人的价值观(MNCC, 2012 年)。

对比这些国家所采取政策，在不丹和瓦努阿图，都强调当地的文化价值以及这些文化价值对维持可持续发展的重要性；而另外三个国家：日本、韩国和新加坡的政策，都是出于对过度强调学习成绩而造成压力过高的担忧。然而，无论政策的动机是什么，所有国家都认为教育应该是“全面”的，这样才能促进学业、社会、情感和物质之间的平衡。

幸福学校框架

“幸福学校框架”是根据研究结果起草的，旨在了解学校各个利益相关方对“幸福学校”的意见和看法。该框架是本报告的核心，旨在从这些学校的角度出发为政策制定提供可靠依据，力图从根本上实现教育革新(Robinson and Lou, 2015)。

幸福学校的构成标准

幸福学校调查结果，提供了构建一所幸福学校的 22 个标准，共归为三类：人员、过程和地点。调查共收到来自亚太地区的学生、教师、家长、校长和相关人员的 650 多份回复，他们分享了自己看待幸福学校的方式，有什么原因可以让学校变成一个快乐或不快乐的地方，是什么可以让教学和学习变得有趣和愉快，在学校里做些什么能让所有学生感觉到被接纳。图 1 的标准构成了整个幸福学校的框架。这些标准在人员、过程和地点三大类别中有所重叠，并相互呼应。

“幸福学校研讨会”汇编的反馈中肯定了当前学校中正在实施的一些有前景的创新做法，并且还提供了策略和案例来帮助学校达到各项标准。下面将从三大类：人员、过程和地点方面来逐一举例说明。

人员

第一类：人员，指的是学校中的友谊和人际关系。受访者认为**校园内的友谊和人际关系**是建设幸福学校的最重要因素。调查表明，学校鼓励家长参与到学校活动中，以及促进不同年级学生的互动，建立友谊，以及直接参与到校方举办的与社区互动的活动中。

人员类别下的另一个重要标准是**教师的积极态度和性格特征**，包括善良、热情和公平等。此外，教师要为学生做好榜样，在启迪创造性和幸福感方面起到示范性作用。受访者认为学校有必要在教师招聘和评估过程中考虑这一标准，以便在招聘和评估教师时更加注重教师的个人性格特征、教学态度和道德准则。

受访者还认为**积极、合作的价值观和行为**是让学校变幸福一个极重要的衡量标准。这种价值观和行为包括爱、慈悲、接受和尊重。推广这些价值观和行为的策略包括以海报或插图展示的标语提醒；以及“双重目的学习” (dual-purpose learning)，从而在学科内容中强调并提升这些价值观、优势和能力。

图 1. 幸福学校的构建标准



人员	过程	地点
 学校中的友谊和人际关系	 公平合理的作业量	 温馨友好的学习环境
 教师的积极态度和性格特征	 团队协作与合作精神	 没有霸凌的安全环境
 尊重多样性和差异性	 有趣的参与式教学方法	 开放、绿色的学习和活动场地
 积极、合作的价值观和行为	 学生的自由、创造力和参与度	 学校愿景和领导力
 教师待遇和幸福感	 成就感	 积极的纪律
 教师技能	 课外活动和全校活动	 健康、卫生、营养
	 师生组队学习	 学校的民主管理
	 有用、有关和有趣的教学内容	
	 心理健康和压力疏导	

过程

第二类：过程，包括教学和学习方法，可以增强学生的幸福感。这一类的标准包括：为学生布置**公平合理的作业量**。如今学生的状态是学业越来越重，放松时间越来越少，学习强调死记硬背，只是为了备考。

过程的另一个重要衡量标准是**学生的自由、创造力和参与度**。一所幸福的学校应该鼓励学生表达自己的观点，能不怕出错地自主学习，或者如受访者所讲的“无忧无虑地学习”。只有这样，才能将犯错误视为学习过程的一部分。

这也进一步涉及到**有用、有关和有趣的教学内容**，它要求教学内容应反映出现今社会现实及相关问题，同时指导教师如何将这些问题延伸，联系到学生的生活中。越南 VNIES 实验中学的 14 岁学生阮万涛（音译）说，被评估的学习内容和与日常行为之间存在着鲜明的对比：

“一个学生在测试诚实的公民考试中考满分，但实际上这个高分是靠作弊得到的。你如何看待这样的学生？或者学习生物学是为了保护环境，一些学生在生物考试中得到了好成绩，但他们却在街上乱扔垃圾！我们必须强调，学习的目的是改善我们的现实生活并帮助我们的国家进步。学习不是为了成为一个天才，或者让自己的脑容量更大！我们总是说‘知识就是力量’，但根据美国作家戴尔·卡耐基的说法，除非学以致用，否则知识不是力量。”

地点

第三类：地点，指的是情境因素，主要体现在环境因素和学校氛围两个方面。在这项类别中，整体来看**温馨、友好的学习环境**是幸福学校的第二重要因素，调查结果表明幸福学校会更加重视相互问候和微笑待人的礼节，将音乐融入到校园生活中，设立更加开放的教室，开展各种各样有意义的展览和展示活动，以此来创造更加积极向上的学校氛围。

另一个受访者认为一个**没有校园欺凌的安全环境**是另一个重要标准，调查发现了一些有针对性的策略，比如设立“好友长凳”，以及通过共同学习和参与活动，让学生相互交流，更好地理解对方。

受访者还强调了对学校未来愿景，**校训和领导力的需要**，参加研讨会的学校举例说明了如何通过学校的愿景、校训或口号来表明学校对幸福的重视，以创造更积极的学校氛围。

在物质环境方面，受访者还提到需要更**开放、绿色的学习和活动场地**来提高学生的幸福感。建议的策略包括建立轻松和创意性校园空间，学校花园，以及利用户外场地上课，以便学生可以与大自然多接触，同时进行自然调查，或通过动手的形式来学习。

反思，下一步和结论

回顾本报告中提出的研究成果、各种理论和政策所做的努力，表明幸福是人类追求的目的，教育和学习是提升幸福的基本手段。这呼吁教育系统融会贯通，采用其他形式的学习方式，让学生能发挥独特的天赋和优势，同时也要认识到幸福是身、心、灵的整体呈现，要创造能培养友谊和人际关系的学习经验，来促进学校和社区内的和谐。

该报告还告诉我们，所有人都能学会如何幸福生活，但是我们也可以在快乐氛围中培养出对学习的真正热爱，并获得成就和满足感。报告中的证据还表明，注重幸福的学生，学业成绩会更好，遗憾的是这样的教育理念被忽视了，因为人们一直把“数字”或考试成绩作为教育质量的评估标准。此外，即使纯粹从经济层面出发去考虑教育重点，在技术进步思想下，人类的“竞争优势”体现在那些能够提升幸福程度的价值观、个人能力和优势上面，这些都是机器无法取代的。

因此，为了让学校更幸福需要两个层面的干预：政策层面和学校层面。干预措施包括：将提升幸福感和学生幸福观作为教育政策的一部分，引入新一代“有积极性的教师群体”，并确保作为评估工作的一部分，那些能够发展和培养学生幸福感的价值观、优势和能力可以得到认可和评估。

作为后续步骤，在政策层面，报告结果呼吁开展政策性对话，可以扩大调查结果，并将其转化为简明的结论和建议。在学校层面，为达到幸福学校标准而提出的若干策略和建议，也是方便学校未来的访问和使用，而进行的收集和传播工作（案例库）的起点。

同时，学校对“数字”的过度关注凸显出有必要进一步加强人们对“高质量”教育的认识，并帮助人们改变对“高质量”教育的态度，以便让公众更多地认识到学生的幸福才是最重要的。本报告所研究的许多问题也表明，“幸福学校框架”未来的适用与应用发展潜力可以扩大至亚太地区以外的其他地区。鉴于有越来越多的方式来衡量幸福感和教育质量，“幸福学校框架”也可以作为全面衡量教育质量的基本标准。

本报告还从学术理论和政策角度概述了幸福学校的概念，强调学生幸福感和幸福观的重要性，以及通过初步研究方法收集校方利益相关者的一手资料，证明学生幸福的重要性。

在全球和区域范围内，无论是通过可持续发展目标和 2030 年教育目标(可持续发展目标 4)，是国际积极教育网络 (IPEN) 等倡议，还是本报告介绍的五个国家的政策，都在说明社会越来越关注学生幸福。这表明了教育质量和学校幸福指数是不可分割的，幸福不

仅是教育系统的目标，也应该成为提高教育效果，确保学生在未来生活以及工作中获得成功的手段。

“幸福学校框架”有 22 个标准，包括人员、过程和地点三种类别，以及达到每个标准的策略和案例。该框架旨在让学校层面的相关人员了解到，提高学校幸福度的重要性以及所需条件。

总的来说调查结果表明，无论是在如何分配课外活动的时间，是准备有用又有趣的学习方法，是留出足够的空间让学生自由表达自我，还是扩大绿色学习和活动空间并加以利用等举措，都说明学校需要更多的时间和空间来完成一切准备工作。

因此，本报告呼吁在政策层面和学校层面的决策者创造更多的时间和空间，让学生能够提高自己的幸福感，希望鼓励那些“幸福的学生”去创造幸福的社会，最终迈向更幸福的世界。

Wilson

1

介绍



第一章、介绍

所有的大人都曾是孩子 - 尽管他们中很少有人记得。

-安托万·德·埃克苏佩里,《小王子》

学校系统是由成人为儿童设计的,但是成长在这个系统中的孩子们到底有多开心呢?这个问题要求我们考虑幸福与学校教育质量之间的重要关系。根据2015年《世界幸福报告》(Helliwell, et. al., 2015),那些优先考虑学生幸福感的学校,将学习变得更有潜力、更有效,孩子们的学习成果更好,在生活中也能取得更大的成就(Layard and Hagell, 2015)。

为了提高学生的幸福感和幸福观,学校系统需要重视学生独特的优势和才能,认识到“多元智能”的存在,并且每一种都是同等重要的(Gardner, 1993)。事实上,正如《儿童权利公约》第29条的规定,教育应确保“在注重发挥儿童的个性、才能和精神 and 身体体能的同时,主要还是要将其最大的潜力发挥出来”(联合国大会,1949年)。

追求幸福是所有众生的愿望,“就像历史一样古老”(麦克马洪,2006年,第1页)。幸福的历史可以追溯到古往今来世界各地的伟大哲学家,从古希腊的亚里士多德和苏格拉底到中国的孔子和印度的佛陀。正如亚里士多德常说的那样:“幸福是生命的意义和目的,是人类生存的终极目标和归宿”(Crisp, 2000)。幸福作为人生哲学探究的一部分,对幸福的追求一直延续至今,其集中表现在通常被称为“幸福科学”的框架里,它源自于马丁·塞利格曼(Martin Seligman)在20世纪90年代后期创立的积极心理学运动(Haidt, 2006)。

幸福现在已成为全球政策议程的一部分。2011年,联合国大会在第65/309号决议中的一篇题为《幸福:迈向全面发展》报告中表示将幸福认作为人类一项基本目标。2012年在纽约联合国总部召开了一场由不丹政府主导的一次高级别会谈,题目为“幸福:定义新思考模式”。随后就该次会议内容还出版了第一版的《2015年世界幸福报告》。报告指出,人们越来越多的将幸福视为“衡量社会进步和公共政策目标的最佳标准”(Helliwell et. al., 2015)。在着手制定新的全球发展议程之际,2015年9月在纽约启动的可持续发展目标(SDGs)也反映了在各种大目标、具体目标和跨领域范围内的幸福的概念(联合国大会,2015年)。

一些国家不仅开始将幸福作为制定发展政策的目标,而且幸福在教育政策制定中也渐渐突出。整个二十世纪,在经济快速发展和竞争日益加剧的大历史背景下,教育话题通常是如何培养未来工作岗位所需的人才。

今天,越来越多的不安全感、不平等性、流动性和生活压力,再加上贫穷、冲突和环境问题,使我们对教育系统有更多期许。我们尤其需要教育系统在这个变化如此迅速和不确定的世界中发挥作用,应对这些挑战。

研究表明,不平等程度较高的国家里,国民比那些更平等的国家更容易受社会和情感问题困扰,而且这些国民的幸福感和也相应较低(Wilkinson and Pickett, 2011)。与此同时,

日益加剧的暴力极端主义威胁正导致社会容忍度的快速降低。因此，联合国秘书长发起的《预防暴力极端主义行动计划》强调教育需要发展“宽容之心和社会情商，这样才有助于世界和平共处”（联合国大会，2015b，第18页）。所有这些外部因素都对学校产生了巨大的影响，尤其是在传统家庭结构和价值观在逐渐被这个时代所侵蚀瓦解的情况下（经合组织，2011年），学校作为一种支持系统，在提高学生的幸福感和创造归属感方面发挥着重要作用。

内部因素，诸如学习环境差，教育者的不敏感，课程过时以及过分强调应试内容，对学生的幸福感造成了负面影响，进而可能导致学校成为一个学生感受不到幸福的地方。此外，学生和老师由于过度重视学习成绩和考试，都面临着越来越大的压力，包括在国家与地区之间甚至是国际竞争评估中要比同龄人表现更好的隐性压力，正如许多国家会采用国际和地区的评估结果来制定衡量本国的教育标准。这种压力反映了目前对成绩的严格重视。学业压力越来越大导致了一些令人担忧的发展势头：如学生之间变得不信任、竞争思想根深蒂固、欺凌和校园暴力，以及学生因为担心犯错误而不愿表达自己的个性和想法。这些“不快乐”症状都反映出教育系统在重新定位学校教育宗旨时，应该不仅仅提供教育指导的手段，而应该让学校成为一个能让学生的社会经验和情感得到成长、发展的环境。

今天，越来越多的人认识到，学习评估需要超越严格意义上的分数至上，重视衡量有助于提升学生幸福感的社会情感方面的成长。正如莱亚德和哈格尔(2015年，第118页)所说，“如果你珍惜它，就去衡量它”。如果学校不去衡量孩子的幸福感，只衡量他们的智力发展，那么智力发展总是会被优先考虑的。事实上，包括学校在内的教育系统必须从只注重标准化教学和考试转向定义和衡量学科领域之外的教学质量，从而重视和培养学生独特的天赋、技能和能力的多样性（赵，2015）。此外，通过充分利用教育发展的潜力来提高学生的幸福感，学生将会变得更有能力和动力，能建造一个更和平、更公正、更可持续最终更幸福的社会。这也说明学校比以往任何时候都更需要变成一个幸福、快乐的地方。

联合国教育、科学及文化组织(联合国教科文组织)长期以来一直强调社会和情感领域的重要性，这也反映在它通过教育促进和平的要求中。在1972年联合国教科文组织的题为《学做人》报告强调教育在完全满足人类需求中的重要性(Faure et.al., 1972)，在1996年的另一篇题为《学习:内在宝藏》的报告明确指出了学习的四大支柱：学会知道、学会做事、学会共同生活以及学会如何做人中，尤其强调学会共同生活应作为总体的学习目标(德洛尔等人，1996年)。教科文组织一直致力于促进可持续发展教育，力求扩大全球公民教育工作。在2012年，联合国秘书长启动的《全球教育第一倡议》中也体现了对学习社会和情感领域的重视，并将培养全球公民作为其三大全球优先发展事项之一。此外，新的全球教育议程《2030年教育决议中》的可持续发展目标第四项——包括一个具体目标，重点是培养可持续发展所需要的知识和技能，构建和平文化和全球公民意识。

可以说，培养学生“共同生活”和“做人”等意识所需的技能、态度和价值观，比如：同理心、宽容、沟通和创造力，首先要确保一个有幸福感和集体发展意识的学校氛围。让我们用事实来说话，在一项区域性范围研究中，一篇名为《学会共同生活:从亚太地区的教育政策实施和现实状况》的报告发现，虽然这些概念可能反映在国家政策和学校课程中，但少有证据表明，这种和平教育的宏伟愿景如何在学校和教室的课堂中实现（联合国教科

文组织, 2014)。因此, 联合国教科文组织亚太区域办事处(曼谷)于 2014 年启动了“幸福学校项目”, 旨在强调推广提升学校幸福感的重要性, 以提高学生的幸福感和全面发展意识。

本报告介绍了“幸福学校项目”开展至今的研究成果, 目标是建立一个“幸福学校框架”。研究旨在确定建设幸福学校所需的标准, 以及在学校层面如何达到每项标准的策略。该框架是在与学校各相关人员进行磋商后制定的, 其标准分为三大主题: 1) 人员: 指学校成员之间的人际关系; 2) 过程: 指教学和学习方法; 3) 地点: 指背景因素。

这一框架也涉及其他倡议, 例如儿童基金会设立的爱幼学校模式(Child-Friendly Schools, CFS)。事实上, CFS 模式和幸福学校项目有一些共同点, 不仅在学习成绩方面, 更是在提高学生的幸福感和教育质量方面。同时两者在某些方面也有所不同。虽然儿童友好学校模式是基于人权出发, 以《儿童权利公约》为基础, 范围包括实体基础设施、健康、安全、安保、营养和心理健康等广泛方面(联合国儿童基金会, 2009 年), 但幸福学校项目的重点是以幸福作为教育质量衡量标准, 尤其是, 幸福学校项目强调通过社会心理和情感层面的学习来构建校内的幸福感, 侧重于学校教育对学生健康、成长和发展做出的贡献。

本报告主要针对决策和学校两个层面。一方面它旨在为决策者提供政策制定的参考信息, 确保教育系统优先考虑学生的幸福; 另一方面, 它与学校分享各种想法和实践经验, 以帮助学校提升其所有成员的幸福。鉴于本报告与积极心理学(或积极教育)以及全球公民教育等各种倡议的相关性, 本报告也旨在为不同领域的研究人员、学者以及更为广泛的教育发展社区提供有力参考。最终, 我们希望《幸福学校框架》能够为亚太及亚太以外地区的未来教育提供一个新起点, 超越传统意义上仅以学习成绩为目的, 成为衡量学校和教学质量一个不可或缺的新衡量标准。

本报告首先介绍研究框架, 包括第二章中的概念框架和研究方法。第三章深入介绍了全球和区域背景调查, 探讨了幸福学校概念的理论和哲学基础, 介绍了全球范围的幸福倡议和实施情况, 并给出了亚太地区的相关发展, 教育政策的制定以及国家案例的研究。接下来汇总了从学校各相关人群收集到的各种主要数据信息, 形成了“幸福学校框架”第四章的内容, 提出了三大主题下的 22 个标准, 以及达到每个标准所实施的策略和案例。最后在第五章中提出了后续思考, 以及接下来要采取的步骤和最终结论。



2

研究设计 和方法论

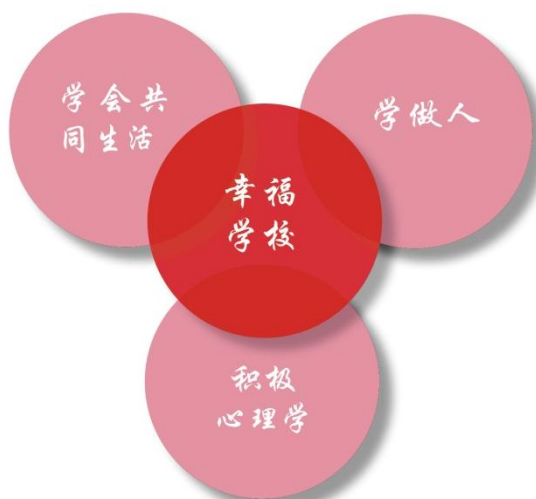
第二章、研究设计和方法论

本报告提出的“幸福学校框架”是基于多种研究方法得出的调查结果。虽然该报告总体侧重亚太地区的国家，但并未深入研究任何特定国家，而是借鉴了不同国家的研究经验，而调查结果也会对世界其他地区有帮助。本章介绍了报告的总体研究框架，包括幸福学校概念的框架以及幸福学校标准的初期规划。然后本研究探讨了在确定幸福学校的最终标准时所采用的研究方法，以及达到每个标准的策略案例，最后再讨论研究的局限性。

概念框架

幸福学校的概念框架(图2)主要来自联合国教科文组织提倡的，通过教育促进和平的要求，特别是四大学习支柱中的两个:学会共同生活和学会做人，以及积极心理学的内容。学会共同生活的概念包括了与人交往所需要的品质，包括同理心、宽容、尊重差异、沟通和团队合作(联合国教科文组织，2014年)；学会做人的概念指源于一个人内心的品质，如创造力、批判性思维、自我激励、毅力和乐观精神(Faure et.al., 1972)。该框架还借鉴了积极心理学的元素，其核心理论是“PERMA”：正向的情感(Positive Emotions)、参与度(Engagement)、人际关系(Relationships)、意义(Meaning)和成就(Accomplishment)(Seligman, 2012)。

图 2. 幸福学校的概念框架



在这个概念框架的基础上，团队研究了各类文献中，与学生的幸福感相关的概念和倡议，并提出了构建幸福学校要具备的潜在标准的初始假设。初始假设在整个研究中只是作为参考。根据初步研究的结果，这个初始假设(表1)在后期又得到进一步说明，并发展成第四章中幸福学校框架所提出的标准。

表 1. 幸福学校标准的初始假设

人员	过程	地点
与相同或其他年级学生的友谊	小组学习（其他同学的支持和帮助）	绿色的户外空间
师生间的良好关系	学习内容对生活有用	创意的视觉展示
帮助特殊学生	合理的作业量（家庭作业和考试）	温馨友好的学习环境
本地社区的支持	校内和班里可以自由表达	满足不同需求和背景的学生
负面的鼓励	有趣的参与式教学内容	营养好
学校领导力	教师的频繁反馈	没有欺凌、压力和竞争的校园环境
	课外活动	
	户外教学	

方法

报告的研究方法是纯粹的定性研究。选择这类方法的目的是了解哪些因素可以界定一所幸福学校，并且“找出可以测量的变量，或倾听沉默的声音”（Creswell, 2007, P40）。从这个意义上说，这份报告尝试收集学校中常被忽视人群的意见，并据此了解构建幸福学校的相关变量。然后再根据学校相关各方的集体意见来确定幸福学校的标准。因此，本研究采用参与式调查方法，其中框架部分主要是通过文献调研开发的，再通过个人经验和实践检验的方法来验证。

2014年6月至2015年11月间，研究小组分别进行了文献调研、举办了一期东盟学校的教育工作坊，开展了一次社会调查，举办了一次研讨会。在开发幸福学校框架的过程中，每种研究方法都起到了特定的作用。

文献调研

文献调研是从2014年6月幸福学校项目启动到2015年11月，主要目标是总结各类关于幸福的定义和框架，以及找出在学校背景下幸福的特定主题。这项文献调研是为了找到幸福学校的潜在标准，从而形成表1的初始假设。

文献调研涉及到来自社会、经济和心理学的背景研究，特别是对积极心理学和积极教育学领域的研究。此外，调研还分析了全球、区域和国家相关的政策文件和报告研究，特别是联合国教科文组织和其他机构在社会情绪能力学习（SEL）、教育理念和相关倡议里面的内容。

文献调研也对不丹、日本、韩国、新加坡和瓦努阿图等国进行了个案研究，这些国家在发展和教育部门的政策中体现出了幸福的理念。第三章简要介绍了这些国家的案例。

东盟学校工作坊

2014年11月，来自九个东盟国家的学校师生进行了两小时的讨论，这些学校包括政府学校、职业学校、私立学校和国际学校。本次活动是东盟儿童和青年新闻中心在泰国曼谷举办的培训研讨会的一部分。

工作坊讨论首先概述了幸福学校的概念和原因。接下来是两个小组活动。第一项小组活动是制作本国的幸福学校海报，学生和老师按国家分组，每组发一张标有该国国旗的空白海报，海报上印有一张“开心”和“悲伤”的脸孔，如图3所示。

图 3. 东盟学校研讨会的空白海报

活动要求各组先反思自己的国家，哪些是导致学校开心或不开心的因素，并在海报上写上关键词。最后，邀请各组向全体展示他们的海报。

第二项活动是找出做出幸福学校的“菜谱”以及菜谱所需的“材料”。参与者分成四个小组(师生各两组)。活动里要求各团队选择他们认为组成幸福学校的最重要“材料”。这些“材料”包括写着初始假设的卡片(表1)和空白卡片，以便各组可以添加自己的“材料”。



通过这些活动，学校的各方可以更多的了解到大家对幸福学校的观点，并与初始假设中的标准相对照，最终判断哪些标准是最重要的。

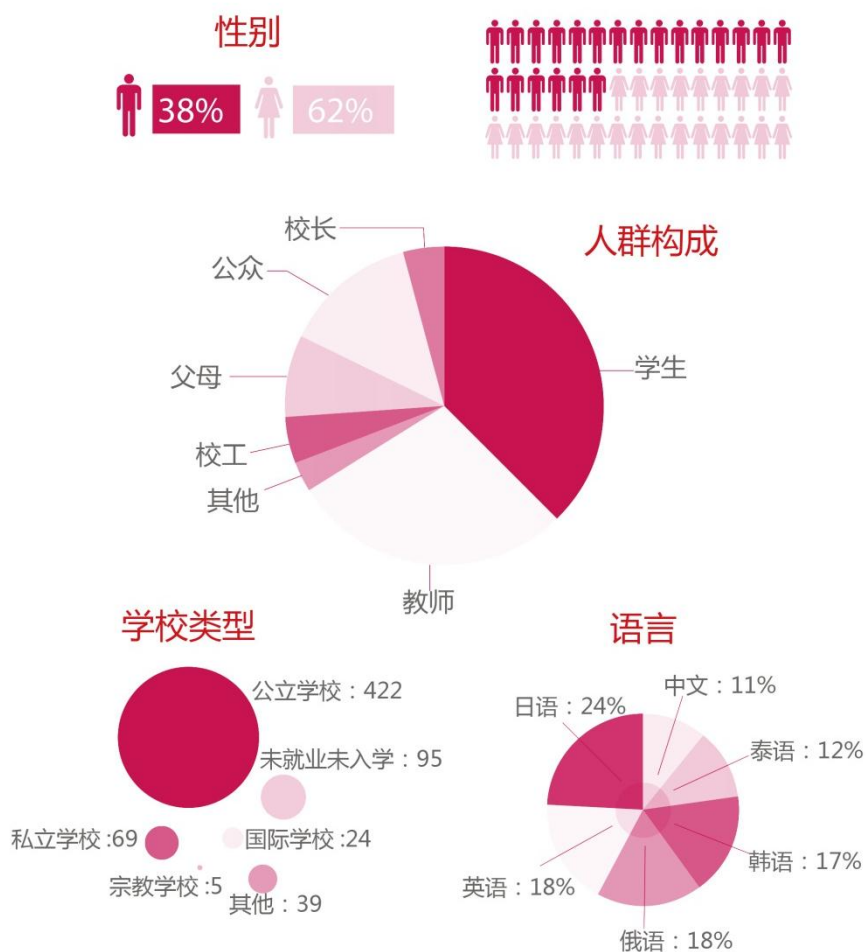
幸福学校问卷调查

一项网络问卷调查(见附件2)收集了亚太地区学生、教师、校长、家长、校工和一般公众对什么是幸福学校的理解。调查有以下四个开放式问题:

1. 什么能使学校成为一个快乐的地方?
2. 什么能使学校变成一个不快乐的地方?
3. 什么能使学校的教学和学习变得有趣和愉快?
4. 根据你的经验,采取什么措施可以确保所有学生都能融入学校?

该调查于2015年1月至5月期间,以英文、中文、日文、韩文、俄文和泰文形式在线免费公布,团队共收集650多份回复(图4)。大部分受访者都是学生,因此本报告主要是从学生的角度出发。为了获取多方观点并确保开放性,问卷调查没有设定取样数量,公众都可以自愿参与。在各种研究方法中,问卷调查是听取广泛群众意见,了解幸福学校标准最重要的方式。

图 4. 根据性别、人群构成、学校类型和语言分类的问卷结果分析



研究人员从问卷调查的结果中明确了首要主题和次要主题。这些后来被定为幸福学校的标准。虽然最初研究团队为了方便后期数据分析预先制定了一些标准，但在从数据中找出主题，和分析归类过程中并没有做任何预先的限制(Creswell, 2007)。数据分类被限制为30个，以保持主题的集中性，并且更准确地体现出现频率。之后还要对个人反馈进行归类，以便找出所有回复中最频繁的想法，同时根据具体变量：语言、性别、相关群体和学校类型都在调查考虑范围内。这些归类准则或关键主题最后成为幸福学校的标准，将在第四章详细介绍。

幸福学校研讨会

幸福学校研讨会于2015年6月4-5日在泰国曼谷举行，共有来自五个国家(不丹、印度、韩国、泰国和越南)选出的六所学校的20名代表参加(表2)。除了泰国新国际学校(NIST)外，每所学校都只有一名学生代表、一名教师代表和一名校长代表，泰国新国际学校作为研讨会的主办方派出了多名学生代表。虽然日本秋田县的学校代表无法出席，但根据教科文组织曼谷研究所的结果显示，从这些学校收集到的信息在研讨会上都提出了。

表 2. 参加研讨会的学校

国家	学校	类型	地点	代表团组成
不丹	白玛加措中学	公共	农村	学生、教师、校长各一位
印度	维迪亚·舍尔普学院	私立	城市	学生、教师、校长各一位
越南	VNIES实验中学	公立	城市	学生、教师、校长各一位
韩国	大邱小学	公立	农村	学生、教师、校长各一位
泰国	NIST国际学校	私立国际	城市	学生、教师、校长各一位
泰国	朱拉隆功师范高中	公立	城市	学生、教师、校长各一位

挑选这些学校参加研讨会，是因为它们积极参与创新和有前途的实践，符合“幸福学校”的理念。遴选过程包括邀请亚太地区的学校提交简短的申请，描述学校的实践以及与初始假设的关系。

研讨会的总体目标是进一步发展“幸福学校”的框架，以确保框架在各种环境条件下的实施。这包括参与讨论，以获得大家对初步设想中概述的标准的共同理解，并确定学校为达到每个标准采取的策略、方式和方法。开展研讨会不仅可以跟学校方进一步充实和验证幸福学校的标准，同时使我们能够进一步探索符合标准的有前途的实施办法。

本次研讨会由JUMP！基金会¹协助，研讨会开始，各学校先介绍各自的最佳实践，接着是四项既有实用性又有互动性的活动（附录三），旨在获得来自各个国家、学校的利益相关方对“幸福学校”的观点。

局限性

本报告主要是对抽象的幸福概念，在亚太地区开展的史无前例的探索性研究。本报告以纯定性研究的结论为基础，采用释义法来解读数据，因此可能会无意中影响研究结果。此外，本报告并不代表或反映整个亚太地区的情况。如第三章案例所示，主要是那些在国家教育和政策制定过程中，优先考虑幸福理念的国家。那些幸福学校研讨会的参会学校之所以被选中，并不是因为它们直接反映了本国的情况，也不是因为它们处在劣势地区。相反，这些学校入选是因为它们的创新观念和正在实施的方案所具备的发展潜力，最终为了广泛推广普及这些措施和经验，造福所有的学校，包括处于劣势地区或资源有限的学校。

就幸福学校问卷调查而言，鉴于涉及多国语言，资源有限，调查只能以六种语言的形式提供给大众，因此调查范围和数量有限。同时该调查也尽可能做到广泛地通过区域和全球网络、社交媒体和网站文章形式来进行广泛分享。这是一次公开的在线调查，公众可以访问，没有限制样本规模、受访者性别、利益相关者群体或教育系统里的受访者比例。由

¹ Jump！基金会是一个体验式教育提供机构，旨在通过鼓励和提供支持那些积极参与全球公民意识的有领导才能的青年人。基金会也协助开展幸福学校研讨会，确保所有参与者都可以在研讨会中发表自己的意见，并鼓励他们从不同角度思考问题。有关 Jump！基金会的更多信息请参阅：

<http://jumpfoundation.org/>

于网络调查是自愿参与的，因此也带来了一定的局限性，因为只有对幸福主题感兴趣的，和有机会上网的人才可能参与，因此不是广泛意义上的大众群体(Bethlehem, 2010)。

开放性的调查会导致不同调查群体的样本间存在较大差异，这意味着无法比较两个或更多的变量。其中一些案例值得强调。例如，以俄语完成调查的121名受访者中，只有一名是学生。因此，虽然这些样本调查结果可以被认为仅仅反映了教师和家长以及其他相关方的想法，但并不能代表说俄语的学生。以日语完成调查的受访者大部分来自秋田县的学校，那里以重视学校的幸福感和幸福观而闻名。这就意味着调查结果不能反映整个日本的观点，而仅仅是那些已经熟悉幸福学校概念和幸福观的学校的想法和观点。

虽然问卷调查在分析和归类后得出了量化结果，但调查样本的不均衡性意味着无法根据数据中的变量，以及变量和变量之间总结出一个结论。因此，这些差异意味着这些报告中收集到的数据在统计上是无效的，只能为强调幸福学校框架中某些主题的重要性提供参考依据。

尽管如此，鉴于本研究的总体目标是探索幸福学校的广泛定义，而不是“衡量”学校的幸福程度，因此这些方法允许开放地探索幸福学校的变量或“标准”。更重要的是，调查允许学生、教师和家长就“幸福学校框架”的构建基础表达自己的意见。因而，本报告将来自学校利益相关方的宝贵意见作为研究参考，并为进一步扩大研究提供了宝贵的资源。



3

全球与 地区情况

第三章、全球与区域情况

幸福是让哲学家、决策者、经济学家、科学家、教育家和心理学家着迷的永恒话题。纵观联合国的和平任务以及教科文组织的和平教育任务，和平与幸福之间的联系早已得到承认。2500多年前，佛陀曾说“幸福并不高于和平” (Fronsdal, 2005, 第 50 页)。近年来，秘书长在 2013 年发表的题为《幸福:全面发展的道路》的说明中强调，和平是一个国家幸福的重要决定因素之一(联合国大会, 2013)。事实上，幸福已成为哲学和宗教领域的核心话题，并日益反映在政策中，包括全球政策议程、发展和教育政策，并成为全球人类发展和进步倡议的核心焦点。

最重要的是，在各个学科中，幸福的概念总是在强调教育或“学习”的重要性，教育被视为提升幸福感的手段和目的。无论是亚里士多德的幸福理论、积极心理学，还是当今全球的幸福政策或者幸福指标，教育似乎总是首当其冲。因此，幸福与学习之间的联系也表明，幸福是可以被教导和学习的。英国学校校长特雷弗·李(Trevor Lee)在《教师杂志》(Teacher Magazine)上撰文称，学校在“教导快乐”方面发挥着重要作用，或者至少在培养幸福价值观、优势和能力方面发挥着重要作用。“教育就是幸福”，指的是学校是个能够感受到幸福的地方，“教育幸福”是学校明确指导学生如何实现幸福(李, 2001)。

考虑到这一点，本章分为三部分。A 部分首先研究了从古代到现代哲学中的幸福理论。B 部分从更为广泛的全球趋势、教育趋势和教科文组织制定的任务框架要求出发，看待教育的发展以及幸福教育的趋势。C 部分简要分析五个国家的案例，探讨如何优先考虑幸福感，并体现在发展和教育政策中。

A. 幸福理论

在研究幸福学校概念背后的理论背景时，首先要简要阐明幸福 (happiness) 和福祉 (well-being) 这两个术语，这两个术语在本报告中是互换使用的。幸福可以定义为人的精神处于积极的情绪状态或积极的影响下，而福祉指的是一种价值观，认为某种事物是对人有益的(Haybron, 2013)。鉴于本研究的目的，“幸福”一词特别引人注目，因为它让个人而不是专家来决定什么对他们来说是重要的。除非能帮助个人为自己和他人创造更令人满意的生活，否则目的、掌控力、人际关系和自我尊重等这些都是没有价值的，(Diener et. al., 1998, 第 37 页)。例如，《世界幸福报告》(World Happiness Report)选择使用“幸福 (happiness)”这个词，而不是学术界常用的“主观幸福感 (subjective well-being)”，这是因为幸福一词更容易获得注意并且能够吸引读者更广泛的兴趣(Helliwell et. Al., 2015)。铭记这个定义，这里需要指出，尽管报告的这一部分并不是关于幸福理论的详尽论述，但下列案例仍为幸福学校的概念提供了一些理论上的参考。

幸福哲学

在东西方思想中,古代哲学家都在他们的作品中思考幸福²。他们每个人都确定了到与当今世界和我们日常生活有关的主题,以及幸福学校的概念。据佛陀所讲,人们可以通过心的力量,克服需求和欲望,达到平静或平和的心态以及积极的思考来获得幸福(Fronsdal, 2005)。佛教认为幸福不仅是个体存在的核心,也可以与其他人分享。这从我们需要积极的友谊和人际关系来得到幸福的启发中可以看出。正如佛法所说,“幸福是当有需要时朋友就出现”(Fronsdal, 2005)。因此,积极的友谊和人际关系可以成为幸福学校的关键标准之一,这一点将在第四章进一步探讨。

苏格拉底认为,幸福不仅是生活的目的,也是可以通过人的努力来获得和传授的;特别是通过“善”(Beebe, 2003)。这种善念的培养与学习密切相关,不仅与技能、价值观和态度等方面的发展有关,而且还涉及到我们与学校其他人的关系,这些学生从本质上来都是社会的缩影。在地球的另一端,孔子将社会关系视为幸福的源泉,而学习可以带来幸福(Yao, 2003)。这在《论语》中表述为:“学而时习之,不亦说乎?有朋自远方来,不亦乐乎?”(迪茨,2010年,第222页)。这不仅反映了与他人的关系,也强调了热爱学习的重要性,以及学以致用的重要性。

亚里士多德在后期认为,幸福不仅是人类生存的目的,而且可以通过践行诸如友谊、正义和公民权礼等美德,锻炼道德品质来实现(Crisp, 2000)。他还将教育设想为四个部分组成的综合教育体系:1)阅读和写作,2)体操,3)音乐,4)绘画。阅读、写作和绘画被视为有实际用途的能力,体操能给人勇气和美德,而音乐则是基本的乐趣(Jowett, 1994; Newman, 2010)。

在启蒙时代诞生的众多伟大思想家中,17世纪的英国哲学家约翰·洛克(John Locke)在他的文学巨著《论人类理解》(An Essay on Human Understanding)中首创了“追求幸福”一词。洛克从心理学,哲学和宗教等角度审视教育,尤其重视“儿童的身、心、灵的健康”(Aldrich, 1994,第68页)。在约翰·洛克(John Locke)的影响下,约翰·佩斯塔洛齐(Johann Pestalozzi)这个“现代教育学之父”,探索了教育如何通过关注“整个孩子”,最终为人类带来幸福和改善人类社会状况;同时追求超越学术成果,促进身体、思想和心灵的发展。他提倡教育要让孩子在三个至关重要的方面达到平衡:脑(认知发展),心(情绪发展)和手(身体发育)(Bruhlmeier, 2010)。这些都是幸福学校概念的核心内容。方框1列出了约翰佩斯塔洛教育方法中最重要的方面,这也反映在第四章的研究结果中。

² 想更全面地了解幸福哲学,请参考网站:<http://www.pursuit-of-happiness.org/history-of-happiness/>

方框 1. 佩斯塔洛齐教育法摘选

- 教学以儿童为中心
- 注重学生的自由
- 注重师生关系
- 有用、有趣的参与式教学法
- 跨学科学习
- 基于爱，而不是恐惧来树立权威
- 学习过程中父母参与

来源: 改编自 Brühlmeier,2010;Soëtard,1994

日本教育家牧口通三郎 (Makiguchi Tsunesaburo), 在 1930 年的著作《创造价值观的教育学体系》中也直接提到了教育中的幸福问题。根据熊谷 (Kumagai , 2000) 的观点, 牧口通三郎 (Makiguchi Tsunesaburo) 将实现幸福作为创造价值观教学法的目标, 即“教育应引导受教育者能够自我实现幸福”(熊谷, 2000)。

幸福科学

幸福哲学对所谓的“幸福科学”(science of happiness)的发展产生了影响。“幸福科学”起源于上世纪 90 年代末马丁·塞利曼(Martin Seligman)创立的积极心理学(Positive Psychology)。其定义如下:

积极心理学是科学地研究那些能让个人和社区蓬勃发展的力量。这个领域的认知基础是人们都希望过上有意义和充实的生活,成为最美好的自己,深刻地去爱、去工作和玩耍。

——宾夕法尼亚大学积极心理学中心

塞利格曼在他的书《真实的幸福》(2002)中指出了积极心理学的三大支柱:积极的情感、积极的品质和积极的组织机构。特别是,积极的组织机构被认为“支持美德,反过来又支持积极的情绪”(Seligman, 2004)。积极的组织机构也支持人们“识别并使用自身最大力量来归属和服务比自己更广大的存在”(同上,第 86 页)。在这里教育和幸福学校概念的联系很明显 - 积极情绪指的是情感,品质指可以通过学习获得的潜在技能和能力,而组织机构可以被解释为学校。

塞利格曼还指出了所有文化中公认的六大核心美德:智慧和知识、节制、勇气、正义、人性、灵性和超越(Seligman, 2002)。根据对宗教和哲学文献的广泛研究,这六种美德被进一步细化为 24 种人格力量(Peterson and Seligman, 2004)³。其中许多都以不同方式反映在幸福学校框架中,即创意、热爱学习、善良和团队精神(2015)。这些美德和性格力量如图 5 所示。

³ 更多了解美德和性格力量的分类系统,以及性格力量问卷调查可以登陆 VIA 学院网站:
<http://www.viacharacter.org/www/character-strengths/vie-classification>

图 5. 积极心理学中的六个美德和二十四个人格力量 (资料来源:《行动价值》, 2015)



塞利格曼在《蓬勃发展》(2012)中提出了一个幸福理论,由五个可衡量的要素组成,即 PERMA: 1)积极的情感, 2)参与, 3)关系, 4)意义, 和 5)成就(Seligman, 2012)。正如第四章中所探讨的,这五个元素,是通过实践六个美德和 24 个人格力量而发展出来的,都很符合幸福学校的框架。

在此基础上,塞利格曼和其他研究人员在一篇关于实证教育的文章中指出,幸福实际上是在学校里教授的 (Seligman et al., 2009)。它不仅可以被教授,而且有证据表明,通过提升学生的注意力、创造性思维和整体思维(同上,第 294 页),可以实现“越幸福,学习越好”的协同增长。除了学习更好,本文还提倡在学校开展“幸福项目”,以帮助解决抑郁症和提高学生的生活满意度。文章还特别强调学校是培养幸福最理想的环境:“因为大多数年轻人需要上学,学校能广泛接触到他们,有机会让他们更加幸福”(同上,第 295 页)。

该领域的其他研究也表明,通过实践美德和培养性格力量来实现儿童幸福感,可以提高学习成绩,带来未来工作中的成功。例如,与智商(IQ)相比,自律被认为是预测高中学业成绩的一个更加的指标(Duckworth and Seligman, 2005),有幸福感的青少年会比没有幸福感的青少年在 15 年后收入更高(Diener, 2002)。因此可以说,在学生中实现幸福不仅是一个客观目标,而且是在未来的生活和工作中获得更高成绩和潜在成功的有力手段。

2015 年新成立的国际积极教育网络(IPEN),阐明积极(正向)教育为学术教育,与品格和幸福相结合的“双螺旋”(IPEN, 2016a)。IPEN 把学校层面的利益相关者与学术界、政府和相关组织聚在一起,旨在影响教育政策改革,改变教育的实践方式,更好地支持支持日益壮大的积极教育组织间的合作(IPEN, 2016b)。事实上,积极心理学和积极教育运动已经催生了愈来愈多的大量研究和实践,这里只是一些例子。

在众多观点中,利他主义的观点极其重要。佛陀和孔子都认识到友谊的必要性,而在近代,塞利格曼的幸福理论里认为,有意义的人生是个人将美德和优势服务于远大的目标。所有这些观点都揭示了追求幸福有潜力成为人类发展的本质。这些幸福的哲学和科学概念也强调了教育的根本作业:既可以是幸福的源泉,又可以作为教育本身的目标。

B. 全球倡议

幸福正日益成为全球政策议程的一部分。在我们这个不断变化的世界里，全球趋势呼吁我们必须关注最高层次的幸福。因此，本节将叙述国际社会如何将幸福纳入全球发展议程，以及这些概念是如何通过哲学支持，反映在联合国教科文组织的任务和框架：《2030年教育启动》中的。本节还将简要讨论联合国系统内的其他全球倡议，这些倡议也试图把幸福作为优先事项，特别是在衡量各国发展方面。

全球趋势

在我们适应不断变化的世界的同时，一些全球组织呼吁将幸福作为发展政策和教育政策的优先考虑因素。人口加剧流动意味着我们的社会正变得更加多元化——呼吁着尊重他人的文化多样性和与他人相处时应该具备的文化敏感性(UNESCO, 2014)。与此同时，我们还看到暴力极端主义的抬头导致社会容忍性变得越来越低。此外，贫富差距日益加剧，正导致社会阶层加剧分化。环境恶化也在呼吁我们大家更加尊重自然和我们周围的环境(同上)。同时，技术的快速进步虽然带来了许多好处，但也导致了“信息超载”或“信息污染”。神经科学专家认为，尽管智能手机、社交媒体和电子邮件等技术为我们提供了大量的可用信息，但人类的步伐不可能跟上信息更新的速度，而我们试图跟上科技进度的心态导致了许多不健康的多重任务形式的生活方式，最终导致生活压力增加，也可能导致更大的不幸(Levitin, 2015)。为了应对这些趋势，2010年，由来自心理学、教育学、经济学和社会创新等多个学科的专家共同发起了“幸福行动”计划(Action for Happiness, 2016)。

工作性质也在变化。在某些情况下，雇主不太关注未来和当前员工的学习成绩，而是关注那些能让员工更好工作的技能和能力，比如沟通和团队合作。事实上，新技术的出现意味着我们的许多工作将被机器取代，包括所谓的白领工作。一些专家认为，在未来的20年里，机器可以取代近一半的现有工作(Frey and Osborne, 2015)。有限工作岗位意味着竞争在增长，这一点也反映在学校，这个社会的缩影中。这也说明我们比以往任何时候都更需要教育，将教育重点放在机器无法取代的技能和能力上，如创造力、沟通能力和协作解决问题的能力。

全球发展议程

2011年，联合国大会通过了第65/309号决议，题为《幸福：迈向整体发展》，其中确定了“追求幸福是人类的一项基本目标”(联合国大会, 2011年)。该决议呼吁会员国需制定方针指标，“在发展中体现追求幸福的重要性，并以此指导其国家政策”(同上，第1页)。继这项决议之后，不丹政府于2012年在纽约联合国总部召开了题为《幸福：定义新经济模式》的高级别会议，该会议汇集了包括国家元首、精神领袖、专家以及民间社会和媒体的代表在内的800多人(不丹王国政府, 2012年)。随后，会员国成员也分享了他们对追求幸福的观点，之后联合国秘书长发表了一份说明，其中列出若干全球、区域和国家政

策，以及与此相关的方案、研究和其他倡议(联合国大会，2013年)。

在教科文组织着手实施新的国际发展议程之际，2015年9月在纽约启动的可持续发展目标(SDGs，以下简称目标)其中各种大目标、具体目标和跨目标的内容都反映出对幸福概念的重视(联合国大会，2015a)。例如，致力于推动健康的目标3旨在“确保人们健康的生活和推动实现所有年龄段人的幸福”(同上，第14页)。目标9致力于产业、创新和基础设施建设，其中明确指出要“支持经济发展，谋求人类福祉”(同上，第14页)，而目标16旨在“促进和平和包容性社会”(同上，第14页)。教育在全球发展中发挥着巨大的作用，因此，目标4旨在“确保包容性和公平的优质教育，鼓励和确保为全民提供终身学习的机会”(同上，第14页)，这里也涉及了许多幸福学校的概念。

教育趋势

各国往往以数字和数据(如经济指标)来衡量其成功或发展水平。传统教育系统也依靠数字和数据来衡量其教学成果和学生的发展。例如，通过学生在国家考试或国际评估中的表现来评估和确定教育质量。在这种情况下，学生们面临着为获得更高分数的压力，因为他们要竞争进入最好的大学。这导致了越来越多的课外辅导和补习，在某些情况下还导致了欺凌、校园暴力，最糟糕的情况下导致了青少年自杀。

学校和学生都面临着提高学业成绩的压力，这可能导致人们对学习其他方面尤其是对能提高幸福感的社会情绪方面关注较少。在创意学校，Robinson和Lou(2015年)呼吁教育系统从过分强调成绩的“应试工厂”教育转变，减少对国际排名和标准化考试的重视，而是要认识到发展培养学生创造力的重要性。他们还认为，问题的关键是国家/决策制定者在使用国际排名表来强制性要求学校如何制定评估标准，以方便比较和评估他们的政绩(Robinson and Lou, 2015)。在2006年，Ken Robinson提出，学校实际上是在“扼杀创造力”，“在现代教育中创造力与读写能力同等重要，我们应该以同样的态度来对待它”(Robinson, 2006)。此外，Robinson和Lou(2015)认为，发展学生创造力就要求艺术与学术科目同等重要。除了创造力，他们还指出，教育应该重视培养学生的八项核心能力：好奇心、批判力、沟通、协作、爱心、沉着冷静和公民意识。

联合国教科文组织的任务和框架

2015年5月，世界教育论坛首次通过了《仁川宣言》，其中提出了教育愿景，提到了一些与“幸福学校”概念联系紧密的相关主题。特别值得一提的是可持续发展目标4的第七个具体目标(4.7)，该目标提到：

到2030年，确保所有学生能够获取促进可持续发展所需的知识和技能，包括：通过可持续发展教育和可持续性的生活方式，人权、性别平等，促进和平与非暴力文化，发展全球公民意识和尊重文化多样性，以及认可文化对可持续发展做出的贡献。(联合国大

会,2015年,第14页)。

可以说,为了确保创造一个更和平、更公正和更可持续的世界而必备的“技能”可以定为我们之前讨论过的与人类行为和特征相关的能力、价值、美德或优势。

自1945年成立以来,联合国教科文组织就体现出对这些关键学习方面的认可。联合国教科文组织的宪法规定,“和平是需要捍卫的,这项工作必须建立在人们(和妇女)的心中”。强调思想的力量与哲学中所强调的学习和教育的重要性,并以此作为实现更幸福和更和平社会所采取的重要手段。

教科文组织以教育促进和平为使命,在过去70年里不断发展。1972年,由国际教育发展委员会编写的具有里程碑意义的《学做人》的报告,集中讨论了人类潜能的发展,并强调幸福是审视世界教育状况的重要方面(Faure, 1972年)。该委员会主席埃德加·福尔(Edgar Faure)强调了人生价值实现、丰富人格、公民意识以及“技术发明家和创造性梦想家”的重要性——他指出教育必须重视培育这些方面,以及“如何做人”。将近25年之后的1996年,21世纪国际教育委员会发表了另一份具有里程碑意义的报告,名为《学习:内在的宝藏》。该报告确定了学习的四个支柱:学知识、学做事、学习共同生活和学做人(Delors, 1996)。报告确认了四大支柱的重要性,同时强调我们需要更多地关注第三个支柱,即学习共同生活,以便通过教育促进和平:

学习共同生活,要加深对他人的历史背景、传统和信仰的理解,并在此基础上创建新的精神,帮助我们学会相互依存和共同协作来面对日益增长的未来风险和挑战,让人们联手,用理智与和平的方式来处理不可避免的冲突。(同上, p. 22).

这些具有里程碑意义的报告以及这些报告所提出的基础哲学,都在说明提高学生幸福感的两个非常重要的方面。“学做人”指得是学生个人能力的培养,如创造力、批判性思维和乐观主义,而“学习共同生活”是指学生发展人际关系技能的培养,如爱心、沟通、团队合作和文化敏感度。该报告强调了依据那些有可能增进幸福感的技能和能力来评估学习成果的重要性,并强调要继续加深教育政策改革,将这些技能和能力纳入评估标准是重要任务(教科文组织, 2014)。

教科文组织最近提出的倡议和优先发展领域,包括和平文化、可持续发展教育(ESD)以及全球公民教育,都是基于同一个哲学基础,即教育促进和平。联合国教科文组织关于学习共同生活的报告反映了这一理念,指出“教育是最重要的工具,让我们的下一代领导人能够用他们的知识、技能和良好的心态来解决偏见和敌意,建设更和平、更宽容和更公正的社会”(教科文组织, 2014)。该报告强调了评估学习成果的重要性,评估能带来幸福的技能和能力将继续成为教育政策改革过程的重要组成部分(教科文组织, 2014)。教科文组织发表的《全球公民教育:主题和学习目标》(UNESCO, 2015a)是该主题的第一本教学指南。联合国教科文组织在学会学习和学习共同生活两大支柱的重要出版物的基础上发表了《重新思考教育:实现全球共同利益》,与此同时还呼吁开展新的对话,力争实现更加具有人文精神的教育愿景(教科文组织, 2015b)。

其他全球倡议

联合国系统内外的一些其他倡议表明，越来越多国际组织将幸福纳入衡量各国发展的重要指标，这已经在暗示要超越以经济为指向的发展模式。这些措施包括许多政策上的努力来衡量各国的幸福感。《世界幸福报告》就是一个例子。这份年度报告的第一版是为2012年幸福问题高级会议准备的，并作为联合国可持续发展解决方案网络版(UNSDSN)的一部分来继续发行出版。其他的调查报告旨在衡量幸福，以及包括新经济基金会的《幸福星球指数》、《世界价值观调查》、《盖洛普世界民意调查》、《欧洲社会调查》、《欧洲晴雨表》、《亚洲晴雨表》、《拉丁美洲晴雨表》、联合国开发计划署(UNDP)《人类发展指数》和经济合作与发展组织(OECD)《美好生活指数》(联合国, 2013年)。这里要特别指出，“美好生活指数”(Better Life Index)中提出了教育是对人类生活质量至关重要的11个因素之一(OECD, 2015b)。除此之外，2012年经合组织还将学生幸福指标纳入国际学生评估计划项目中(PISA)。因此，PISA将在2018年发布一套致力于幸福的调查问卷，探讨学生整体幸福与学习成果之间的联系，这里面包括社交和情感沟通技能，学习环境如学校、家庭、社区，以及教育、劳动力市场、健康和生活满意度等(经合组织, 2015a)。

C. 幸福政策

一些国家在不同程度上已经将幸福作为其发展和教育政策的目标，包括不丹、日本、韩国、新加坡和瓦努阿图。虽然有些国家在政策中可能反映了幸福的概念，因为这种理念符合当地的文化和对“幸福”的看法，但其他国家已经在制定这些政策，来应对各种因素所导致其社会不满情绪。

不丹

喜马拉雅王国不丹以将幸福置于国家发展愿景的优先地位而世界闻名，因为不丹将国民幸福总值(GNH)，而不是纯粹的经济指标作为衡量发展的整体方法(联合国大会, 2013)。不丹2008年宪法规定全国追求GNH，将政府的角色定义为“确保人民的和平、安全和幸福”(不丹王国政府, 2008, 第38页)。GNH的建立基于四大支柱⁴，进一步划分为九个幸福领域(图6)，包括教育、心理健康和社区活力等(2015年不丹GNH中心)。

⁴ 国民幸福总值的四大支柱是良好的政府管理、可持续的社会经济发展、文化的保存和促进以及环境保护。

图 6. 不丹国民幸福总值的九个领域



资料来源: 节选自不丹 GNH 中心, 2015

基于这九大领域, GNH 中心在 2010 年开发了由 33 个指标组成的国家幸福(GNH)指数。GNH 是作为替代传统发展模式而创立的, 它提供了一种多维度的幸福指数评估方式(不丹的发展目标), 它较少关注个人, 更多关注集体幸福(Ura et. al., 2012)。在 33 项指标中, 有四项指标归属到心理健康领域(生活满意度、积极情绪、消极情绪和灵性), 还有四项归属到教育领域(识字、学校教育、知识和价值)(同上)。

不丹在 2011 年国民幸福教育国家政策中强调了教育在促进学生幸福方面的根本作用。这项政策旨在通过课程学习和教育手段来创建一个“有素质、有智慧的国民幸福总值社会, 以此达到一个与自己的内心和平相处、与世界和平相处, 将理想主义和公民的创造力并用来支持其持续发展(不丹教育部, 2012 年, 第 6 页)。此外, 该政策还有一个目标是“建立一个高度积极、有能力的教育工作者骨干团队。这样的教育团队具有一颗热爱儿童、热爱学习的心, 并且热情地将教育视为一种积极的赋权工具”(同上, 第 6 页)。

根据 Bicknell(2012)的观点, GNH 教育政策重视相关人群间的合作精神, 尤其是学生、家庭、社区与学校间的互动, 重视使学生能够学会如何“暂停和反思”的教育方式, 让学生精神焕发。因为“教育是关乎人的心和精神, 以及心和灵性的”(Bricknell, 2012)。臧默(2014)同样也指出, GNH 课程, 特别是那些融入了冥想和正念观的课程, 让学生们认知到情感需求与他们的学习成绩同等重要。

不丹的教育蓝图(2014-2024)促进了 GNH 教育愿景的发展, 强调了“积极的学校文化”的重要性, 即该学校的文化既能使学生在国民幸福指数的基础上获得学业成绩的提高, 也能使学生实现整体发展(不丹教育部, 2014)。GNH 教育政策的核心内容是强调可持续性发展和环境保护的重要性, “绿色学校”的建设被列为政策使命的一部分(不丹教育部, 2012

年)。“绿色不丹,绿色学校”的概念指的是自然环境作为“整体学习环境”的理念,突出“环境保护与环境学习”的双重目的(Drakpa and Dorji, 2013)。“绿色学校”的八个维度进一步阐述了绿色学校的概念(图 7),它们都与“幸福学校”框架中的一些标准相关。

图 7. ‘绿色不丹,绿色学校’的八个维度

<p>自然环境之绿</p> <p>用于户外教学和种植农产品的绿色校园空间。</p>	<p>智慧之绿</p> <p>学生有‘肥沃’的思想,接受新事物、能创新、敢批判。</p>	<p>学业之绿</p> <p>在数学、历史等科目中通过向长辈学习获得深层知识。</p>	<p>社会之绿</p> <p>注重学校、家庭和社会中的友谊和人际关系,包括理解力、分享和庆祝能力,这是学会共同生活的基础。</p>
<p>文化之绿</p> <p>在校内表达和欣赏不同的信仰、理念、艺术、语言和建筑风格。</p>	<p>灵性之绿</p> <p>培养师生的灵性体验,注重感知到一种更广大的临在或存在。</p>	<p>审美之绿</p> <p>以纯洁和真理为基础的审美能力和乐观精神。</p>	<p>品德之绿</p> <p>明辨是非善恶的教与学的过程。</p>

来源:卓巴和多吉, 2013

这八个维度反映了“幸福学校”概念背后的哲学思想以及“幸福学校框架”中提出的标准。作为“不丹绿色学校”概念的一部分,不丹还提供了一个例子,说明在国家层面上制定的教育政策是如何体现和直接应用在学校层面的。

日本

2010年,日本内阁府成立了衡量幸福感委员会,并于2012年开展了首次生活质量调查(联合国大会,2013年)。虽然日本较好的生活指数在经合组织成员国间的幸福指数比较居中,而且日本在教育、收入、就业和安全方面的表现高于经合组织国家平均水平,但是主观幸福感和与其相关因素如工作与生活平衡,日本的表现低于平均水平(OECD, 2015c)。

近年来,日本国内对幸福的关注有所增加,一定程度上可能是由于该国心理健康问题频发和压力过大造成的。根据2013年《全国民生调查》(National Livelihood Survey),12岁以上的受访者中,有48%的人表示对日常生活感到压力或担忧(日本厚生劳动省,2013)。在2010年进行的调查显示,12岁至19岁受访者的主要压力源于学业成绩和考试(日本厚生劳动省[2010年])。这种压力也可能是校园欺凌事件高发的结果,2013年的欺凌案件数据显示,48.4%的小学 and 65.5%的初中报告了当年的欺凌事件(日本总务省,2014年)。高压力也反映在日本的自杀率上,这是世界上自杀率最高的国家之一,包括年轻一代(WHO, 2015)。2011年自杀事件中10至14岁儿童死亡人数占的10.2%,15至19岁青少年的死亡人数占29.3%,其中在所有年龄组中自杀是三类最常见的死亡原因之一(日本内阁

府，2013年)。

日本的教育政策反映出了人们对幸福的日益关注。例如,2007年《教育法案》是日本教育方向上的一个重大转变,强调培养积极的学习态度的重要性,培养学生个性,提升爱心和自力更生的能力,在培养全球公民意识的同时保护当地的文化和传统(日本教育文体科技部,2011)。此外,国家课程开发指导方针促进的原则提倡“热爱生活”,强调“知·德·体”均衡发展的重要性,(指学术能力、人格和身心健康的平衡发展;日本教育文体科技部)。

日本秋田县和福井县把幸福的概念放在了本地区教育政策和发展计划中。例如,秋田县提出的“培养学生三层提问能力的战略计划”,旨在通过人际关系和协作解决问题,以及通过志愿活动、分享经验和与来自不同背景的人互动,来发展相互尊重的关系,使学生达到学习目标(UNESCO,2014)。同样,在福井县,地方政府五年基本教育计划意在提供身心方面的帮助,以确保学校无欺凌事件发生,确保儿童能够得到好的培养。福井县还旨在营造校园信任文化,让家庭和当地的社区参与进来,并鼓励学生参与体育运动和户外活动(福井县教育局,2011年)。

秋田县和福井县是日本公开考试中成绩表现最好的地区之一。公开考试既测试了学术知识,又测试了学生在日常生活中的知识应用(国家教育政策研究所,2015年)。2015年,两县在各年级知识的应用评估中表现很好,其中秋田和福井在小学部评估中分别获得了第一名和第三名,初中部评估中分别获得了第一名和第二名。可以认为,这些县优先考虑学生幸福而不仅仅是学业成绩,这可能是学生在这些考试中取得成功的原因。从这个意义上说,把教育的非学术方面放在优先考虑的位置上,学习成绩高可能是其中一个好处。

韩国

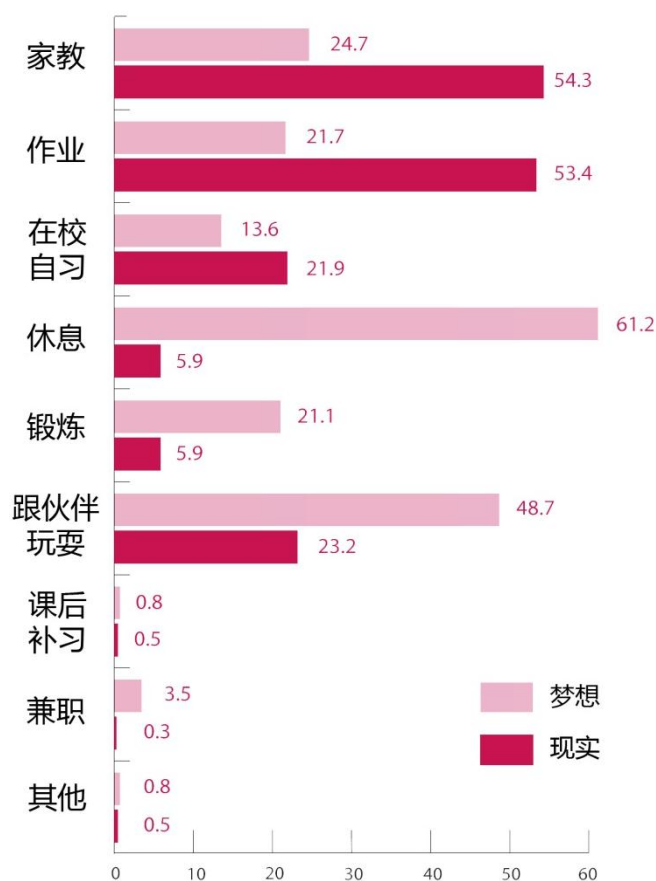
韩国正面临着一系列社会挑战,自杀率高居世界第二(经合组织,2015年)。根据经济合作与发展组织(OECD)的“美好生活指数”(Better Life Index),2015年韩国人的社交关爱的水平在所有经济合作与发展组织国家中最低,生活满意度也低于经济合作与发展组织(OECD,2015e)的平均水平。虽然韩国在卫生、教育成果、收入和财富增长等领域在经合组织国家中排名靠前,但儿童幸福指标显示,韩国在社会和家庭环境指标领域是经合组织国家排名最后的三名之一,尤其是在“归属感”和“与父母共度时光”(同上)两项。

尽管韩国是PISA评估成绩最好的国家之一,但2012年的调查结果显示,韩国15岁的学生在所有参与国家中最不幸福(OECD,2013,第24页)。韩国孩子的这种不幸福似乎源于教育体制,更具体地说,是因为他们面临着在学业上取得优异成绩的压力。2013年的研究发现,9岁至11岁之间的学生压力大的两个最主要原因是考试和家庭作业,其次是由于他们的学业成绩导致的与父母的关系不好(韩国卫生与社会事务研究所,2013年)。这种压力或许可以解释为什么大部分韩国学生都选择课外辅导和家教,2013年的数据显示,70.5%的韩国学生(小学、初中和高中)接受课外辅导和家教(Hankuk Bang Jeonghwan Foundation,2013)。

在韩国,不断上升的校园暴力和欺凌事件日益引起人们的关注,这似乎也与学生学业

成绩的压力有关。2013年进行的一项情况分析发现，年龄在9岁至17岁之间的学生中，有32.2%遭受不同程度的欺凌，而有21.5%的学生自报欺负过其他学生。据韩国青少年心理咨询研究所专家Bae Joo-mi介绍，欺凌行为主要是受到了竞争压力的影响，不仅是为了在社会上取得成功，在学校内也是如此。同时，也表现出学校和家庭缺乏用非成绩的形式来鼓励儿童和培养他们“健康和有道德人格”的重视(Lee, 2012)。对学生的梦想和现实的分析显示了两者之间的鲜明对比，如图8所示。例如，尽管超过60%的学生表示，他们希望放学后能回家休息，但实际上只有不到6%的学生可以做到。同样，虽然几乎一半以上的孩子说他们希望放学后能与朋友玩耍，但实际上只有23%的孩子这样做(韩国卫生局和社会事务研究所，2013年)。

图8. 韩国儿童课外活动时间的梦想与现实对比(%)



资料来源：韩国卫生与社会事务研究所 2013 年报道

韩国政府认识到本国学生所承受，令人震惊的不快乐现象，制定了一项明确政策促进幸福教育。自2013年朴槿惠总统就职以来，韩国政府一直倡导“幸福教育”的理念，口号是“人人享有快乐教育，创造型人才塑造未来”，并在此基础上推出年度国家教育政策和计划(韩国教育部，2014)。因此，在韩国2013年国家教育政策最重要的目标中，教育需求包括了塑造学生梦想和才能(干过教育部，2013a)。根据这项政策，韩国政府开始采

取措施，调解学生的不满情绪，例如增加体育教育和努力减轻大学入学考试的压力(框 2)。

框 2. 韩国 2013 年的教育政策和计划

- 注重培养学生梦想和才能的课程（免试学期、人格教育、教科书内容考试）⁵
- 以学生为中心，量身定做的学习和就业咨询
- 增加体育课
- 创造良好的教师工作环境，使他们专心教学
- 简化高考，减少经济和心理负担

资料来源：韩国教育部，2013 年，第 3 页

韩国教育部 2014 年专业教育规划的四项重点教育政策通过下列方式提高教育幸福感：

- 1) 免试学期制，学生一学期不用考试，享受体验式的学习活动以及“求职周”；
- 2) 整合文理科综合课程来培养创新人才；
- 3) 通过活动和俱乐部，关注人文、艺术、体育、品格建设；
- 4) 安全无暴力校园，通过匿名心理辅导系统、个性化教育以防止网络欺凌和及早发现患有抑郁风险的学生，来保障学生的心理健康（韩国教育部，2014）。

免试学期制受到了特别关注。教育部表示，这一举措的目的是为了培养学生的个性和创造力，提高学生的幸福感，减轻学生的压力，并为学生提供发展个人才能和确定未来梦想的机会(韩国教育部，2013b)。关于后者，韩国教育部数据(2013b)显示，11.2%的小学生、34.4%的中学生和 32.3%的高中生表示自己没有“未来的梦想”。这被认为是由于学生没有足够的时间去发现自己的才能和兴趣，更没有机会去反思自己未来的梦想。该倡议的主要反对者声称，学校没有足够的活动来实施免试学期系统，这样做可能增加教师的工作量，或对学生的学习能力产生负面影响(Lee, 2015)。然而该倡议的支持者认为，免除考试可以让学生有更多时间反思自己的才能和兴趣，这可能给他们的未来带来更长远的好处。目前正在试行这项倡议，如果实施效果显著——学生的学习成果显著、幸福感有所提升，韩国政府将会加大实施力度，可能会扩大到其他年龄段的教育。

大韩民国的省级，特别是大邱都会区，在政策上也开始了注重学生幸福的努力。大邱为实现名为“培养梦想、希望和幸福”的教育政策，制定了四大策略：

- 1) 培养学生的五大能力(社会、道德、学术、身体和情感)；
- 2) 支持以能力培育为主的教育；
- 3) 创建安全、愉快的教学环境；以及
- 4) 建立以信赖和幸福为基础的教育社区(2013 年大邱广域市教育厅)。

⁵基于这样一种假设，即纯粹以教科书为基础的考试可以减少学生报名参加私人辅导班。

因此，大邱广域市教育厅制定了包括“师生互动快乐时光计划”在内的各类活动，旨在通过师生共同参与活动，促进师生之间的相互交流和相互尊重。教育厅还设立了学校辅导室，由专业和富有同情心的辅导员帮助学生解决他们可能会面临的困难（2013年大邱广域市教育厅）。

新加坡

2015年《世界幸福报告》将新加坡列为亚洲最幸福的国家(Helliwell, et. al., 2015)，2012年PISA评估结果显示，新加坡15岁青少年的不仅表现最好，而且在学校也是最快乐的（经济合作与发展组织，2013）。虽然这些衡量幸福的指标不一定与本报告中探讨的幸福定义相一致，但新加坡的研究结果表明，高指标的幸福感和高水平的学习成绩表现是一致的。

然而，新加坡虽然在学生幸福感排行榜上取得了好的成绩，但教育体系却被形容为“压力的高压锅”（Hill, 2010）。联合国儿童基金会2001年的一项调查发现，在接受调查的14岁学生中，考试导致的焦虑是导致不快乐的最大原因之一，36%的学生将考试失败列为他们最大的恐惧(UNICEF, 2001)。此外，压力也来自于学生的作业量过重、为取得高分而参与的课外辅导和补课，以及家长施加的压力(Davie, 2015)。

新加坡政府认识到新加坡学生在学校里所面临的高压，教育部采取了一系列措施。例如，自2012年以来，教育部一直试图通过不再公布小学毕业考试中取得高分成绩学生名单来减少“不健康竞争”；不再根据初中学生在考试中的表现来评价学生的个人表现；减少基于分数结果来嘉奖教育机构(Ang, 2012)。

目前正在进行的改革也在实施中，包括：修订校内评估标准，包括非学术成就，从而鼓励学生，促使他们更加全面发展和更加积极的学习；减少教学大纲的内容，为更深入的学习和应用留出空间；并对“考试和评估方法”进行评估，“减少对死记硬背的依赖，鼓励自主学习和实验”（新加坡教育部，2016a）。

此外，教育部最近在2016年总统讲话的增编中强调了教育部门的重点，旨在提高学生的幸福。这包括确保学校满足所有的学习需求和背景；鼓励学生，培养他们的学习热情，“让每一个孩子，不论他或她的起点在哪，都能发挥出最好的一面”；减少“过度关注学业成绩”，转向更全面的教育，使学生能够追求更广泛的兴趣和发展各种技能(新加坡教育部，2016b)。

教育部还引入了社会情感学习(SEL)，这是一种注重学生全面发展，培养积极人际关系的教学方法(Yeo, 2011)。教育部认识到，一个“安全、有爱心的学校环境”，包括学生和教师之间的积极关系，对于SEL的教学和促进以及良好的学术成果至关重要(新加坡教育部，2015年)。在新加坡，SEL基于四个指导原则：

- 1) 将新加坡的核心价值观融入课程；
- 2) 确保在自我意识、社会意识、自我管理、人际关系管理和负责任的决策五个领域内灌输或教授社会和情感能力；
- 3) 使学校环境成为培养这些能力的推动者和支持者；
- 4) 确保学生在获得这些能力的基础上，以核心价值观为基础，表现出良好的品格和

公民意识(新加坡教育部, 2015)。

教育部将 SEL 纳入人格与公民教育大纲, 强调尊重、责任、韧性、诚信、关怀与和谐等核心价值观, 这些都被视为良好人格的根本。基于这些核心价值观, 教学大纲概述了 SEL 的能力和技能, 这些能力和技能是公民素养、全球意识和跨文化意识的组成部分, 包括积极的社区生活、全球意识、民族和文化认同、社会文化敏感性与社会文化意识(新加坡教育部, 2012)。

“人格与公民教育教学大纲”的指导原则包括以学生为中心、以价值观为导向的教育; 平衡个性和公民身份之间的关系, 从个人拓展到世界的视野;。教学大纲肯定了一些在经验中积累的教学方法, 可以用来培养学生所需的能力, 包括讲故事、角色扮演、体验式学习、对话和合作学习能力(新加坡教育部, 2012 年)。教学大纲包含了“行动中的价值观”(Values in Action initiative), 作为一种学习体验, 让学生可以为社区做出有意义的贡献(Thaiyalan, 2015)。教学大纲还有一个有趣的评估方法, 学生执行评估过程, 使用自我评估和同行评议的方式, 将评估标准清楚地传达给学生, 使他们能够监督自己的进步, 为自己设定目标, 这一过程中教师间也会讨论学生的进度, 以确保更全面的反馈(新加坡教育部, 2012 年)。

瓦努阿图

2006 年, 新经济基金会(New Economics Foundation)的“快乐星球指数”(Happy Planet Index)显示瓦努阿图是世界上最幸福的国家, 其衡量标准基于三个幸福指标: 生活满意度、预期寿命和生态足迹(NEF, 2006)。2012 年, 该国试行了“美拉尼西亚幸福指数”(Alternative Indicators of Melanesia)。该指标旨在反映美拉尼西亚人的价值观, 调查涵盖了三个领域: 资源获取、文化实践和社区活动。这项调查关注个人和家庭因素, 考虑了集体福利的许多重要方面, 即教育、尊重、文化参与和环境保护(MNCC, 2012)。

瓦努阿图的教育政策反映了幸福的概念。例如, 瓦努阿图教育部门战略(2007-2016)概述了“关爱教育系统”的愿景, 即为每个瓦努阿图青年提供了他们能够终生受用的技能、价值观和信心, 以此实现自力更生, 最终为瓦努阿图的发展做出贡献。这些概念也与所有利益相关者合作, 共同创建一个有着良好秩序的学校(生活和学习, 2011)。同样, 瓦努阿图 2010 年“国家课程声明”中指出, 国家课程的目的是使学生能够发展让他们获得“欢乐、祥和的生活”的技能(瓦努阿图教育部, 2010 年, 第 2 页)。它的愿景是“支持和关爱教学和学习环境”(同前, 10 页), 并将“关爱、分享和参与”列为他们国家教育的六个首要成果之一(如上, 31 页)。该声明直接提到了学习的四大支柱, 特别是“学习共同生活”, 并列举了与幸福感和幸福观相关的能力, 如尊重、创造力、沟通、自信、认可和情感表达。

瓦努阿图的国家教学资源和学习资源也反映了提升学生幸福观的愿望。例如瓦努阿图全国文化委员会于 2005 年始创的一门教师教学指南表明, 对于每个班级而言, 教师要鼓励学生进行一些如“综合性思考”、“讨论”和“进一步思考”等练习, 以此来提高学生的理解和批判性思考能力(瓦努阿图国家文化委员会, 2005)。指南还旨在促进学生的参与式学习过程, 并让学生在小组内互动。该指南还强调鼓励学生发展创造性思维, 并建议教师“鼓励学生进行有创新思维的活动”, 并指出“没有正确或错误的答案”。学生应该能够为他们的决定提供充足的理由(同上, 第 42 页)。可以说, 这里的很多概念与“幸福学校框架”

中的许多标准有关，比如学生的自由、创造力和参与度，以及团队精神和协作精神，这些将在第四章中讨论。

结论

本章通过五个国家案例研究，考察了社会与政治背景下的幸福观，包括：幸福的理论、全球倡议以及幸福政策。本章各种幸福理论都认为，通过对自己和他人的理解，教育可以成为幸福的源泉，通过教育可以学习到什么是幸福。这些理论也都认为教育是多维的，包括了学术、社会、情感和身体健康领域。例如，在积极心理学中，学校通过鼓励学生发展美德或“人格力量”来提升他们的幸福感，这在教科文组织的工作范围内被称为“横向贯穿能力”（UNESCO, 2016）。此外，学生的幸福被认为能让学生更好地学习，获得更高水平的成就和成功。

人们日益认识到，包括在新提出的国际发展议程中，幸福被视为全球需要优先发展的事项。之所以这样说，是因为很多政府、机构已经认识到当今不断变化的世界所带来的压力，包括工作性质的变化，可能会导致人们变得不快乐，如此就要求教育系统适应环境的变化，并将注意转向优先考虑“非学术”领域的学习。在全球、国家和教育各级，都已经做出相应的努力来衡量幸福以及提升学生幸福所需的技能和能力。可持续发展目标 4 和 7 就体现了这一点，该目标致力于加强学生技能和能力的培训，回归到“学会学习”和“学会共同生活”的概念，以及可持续发展教育和全球公民教育等概念中的学习上。

本章介绍了五个国家的案例——不丹、日本、韩国、新加坡和瓦努阿图，说明了在各种情况下他们的国家发展和教育政策是如何认识到幸福的重要性。虽然这些国家优先考虑幸福概念的理由各不相同，但它们的政策有一些相似之处。首先，它们在不同程度上都体现了和平和可持续发展对幸福的重要性。这些国家的政策在某种意义上也是相同的，即它们都试图通过教育来实现国家目标或发展国家价值。例如，不丹的“国民幸福总值教育”政策旨在实现国民幸福指数增长；新加坡推行 SEL 及公民教育的政策，旨在强化国家的核心价值观在人民心中的地位；在瓦努阿图，教育有助于维护当地文化和社区。日本的“热爱生活”政策和韩国的“幸福教育”政策也同样试图改善学生的生活，以期创造更幸福的社会。这五个国家的政策也有一个普遍的共识，即提升幸福感都需要教育系统重视学术领域以外的领域，包括社会、情感和身体领域。因此，所有这些国家也都认同教育应该是朝着“整体的”方向发展，以提高学生的幸福。



4

幸福学校框架

第四章、幸福学校框架

本章以各个相关方对幸福学校的理解为基础，介绍了幸福学校的整体框架。本章作为报告的核心内容，探讨了如何看待幸福，并如何据此实践幸福。相关人员的看法是至关重要的，因为家长、教师和其他学校层面人员的观点直接构成了教育的愿景（Delor, 1996）。反映在学校层面，呼吁从根本上进行教育体制改革（Robinson and Lou, 2015）。

本章首先概述幸福学校的标准，并对幸福学校问卷调查的主要结果进行分析。以下部分将分析框架的三个主要部分：人员、过程和地点，各个部分将更详细地探讨每个标准，以及具有创新性和可行性的策略和案例。除非另有说明，本章引用的例子均基于问卷调查、工作坊和研讨会的结果。

A. 标准说明

幸福学校的标准，如表 3 所示，是基于对“幸福学校问卷”收集的数据进行深入分析而选出的，旨在表达受访者的集体意见。“幸福学校框架”的核心内容包括三大类 22 个标准：

- 1) 人员：指社会关系;
- 2) 过程：指教学方法;
- 3) 地点：指教学环境因素。

这三个类别是相互关联的，标准之间相互强化。

表 3. 幸福学校标准

人员	过程	地点
学校中的友谊和人际关系	公平合理的作业量	温暖、友好的学习环境
教师的积极态度和性格特征	团队与合作精神	没有校园霸凌的安全环境
尊重多样性和差异性	快乐的参与式教学方法	开放、绿色的学习和活动场地
积极、合作的价值观和行为	学生的自由，创造力和参与度	校训和领导力
教师待遇和幸福感	成就感	积极纪律
教师技能	课外活动和全校活动	健康，卫生，营养
	师生组队学习	学校民主管理
	有用、有关和有趣的教学内容	
	心理健康和压力疏导	

为了解受访者对上述内容的看法，问卷主要提出了四个问题：

- 1) 什么让一个学校幸福？
- 2) 什么让一个学校不幸福？
- 3) 什么使教学变得有趣和愉快？

4) 什么让学生感受到归属感？

本节是每个问题的主要调查结果，并根据性别，相关人员类型（学生、教师等）和学校类型（公立、私立、国际等），对比受访者回答的相似和不同之处。

什么让一个学校幸福？

如图 9 所示，所有类型的受访者，都非常重视人际交往。受访者强调了**校内的友谊和人际关系**的重要性，他们认为这应该建立在信任、尊重和宽容的基础上，并认为学校应该包容各种背景，平等对待所有成员。根据受访者，幸福学校的另一个关键因素是**温馨友好的学习环境** - 无论是在氛围还是基础设施方面 - 包括安全、开放和绿色的学校社区，没有校园欺凌，有玩耍和运动的室外空间，有免费、健康美味的学校餐点。受访者还指出学生的自由、创造力和参与度是幸福学校的另一个重要因素，可以通过创造性的实践活动（包括课堂内外的体验式学习、实地考察和课外活动）所激发。受访者认为恰当的活动能让学生自由的表达自己的观点并学习，不用担心犯错误，即“无忧无虑式学习”，使学生能够自然地培养对学习的热爱、对自己学习内容的好奇心，同时也让学生有梦想，有发展自己才能的空间。受访者认为学生需要培养归属感和集体感，这可以通过**团队协作和合作精神**来培养，不仅在学生之间，也在学生和教师之间。这个因素依赖于另一个因素，即**教师的积极态度和性格特征**，受访者将其描述为善良、热情和公平，同样为学生树立启发性的、创造性的、快乐的榜样。

图 9. 构成幸福学校的五大因素



总体来说，受访者（特别是校长）认为，幸福学校是一个促进学生整体发展，包括身体、心理、智力健康发展，并提供情感支持，成为“儿童可以成长的地方”。据日本一位中学男生说，幸福的学校意味着“每天上学前决定一件快乐的事情”，这表明思想在决定学生幸福程度上的重要性。

比较不同语言的问卷带来了一些有趣的发现。在回答是什么让学校幸福时，日语问卷的调查结果高度重视“和谐的”学校，“问候”、和“微笑”被认为是建立温馨友好的学习环境的关键。然而中文的问卷结果显示，一所幸福学校是让学生有自由，考试压力小的地方。韩语问卷的受访者表示，一所幸福的学校是一个让学生可以自由地去梦想的学校，是一个没有欺凌的地方。俄语和泰语的问卷结果特别强调纪律、规则和表现良好的学生的重要性。

男性和女性受访者之间没有明显的差异，两组之间共享前五项标准中的四项。分析不同类型的学校和学校层面相关人员的结果发现，所有相关人员和学校类型都强调了学校中**友谊和人际关系**，以及**温馨友好的学习环境**的重要性。后一项因素对于学生和校长，以及除国际学校之外的所有学校类型的受访者都尤为重要，因为他们更加重视**团队协作与合作精神**。

什么让一个学校不幸福？

如图 10 所示，受访者认为导致学校不幸福的因素与学校相关人员之间的人际互动有关。最常被提及的因素是**不安全，容易发生欺凌的学习环境**，学校暴力和学生之间缺乏尊重。这个因素与学生恐惧、焦虑、孤独和低自尊等问题有关。另一个所有相关人员都指出的，造成学校不幸福的重要因素是**学生的课业负担以及由考试和分数造成的压力**，因为这样的学习状况导致学习时间长，学习和游戏之间不平衡，为追求分数死记硬背而不是理解。据印度尼西亚的一名教师称，课业负担和压力源自“侧重分数、名次和学习成果，而不是侧重人本身”。

造成学校不幸福的第二个常见的因素是**消极的学习环境和学校氛围**，这种氛围主要是跟认知和行为相关，例如紧张感、冷漠和沉默感，以及“缺乏微笑”，学校社区缺乏信任和协调性。另一个被认为造成学校不快乐的因素是负面的**教师态度和性格特征**，这些特征包括严格、不友好、不公平、不支持和不真诚，以及使用保守或传统的教学方法。从一名来自印度的男高中生的角度来看，这种态度和特征意味着“有些教师似乎是敌人，孩子们害怕甚至讨厌他们，接着不喜欢学校。这与相关各方确定的另一个因素有关：校内的**不良人际关系**，无论是学生，教师还是师生之间。受访者认为缺乏关爱、自私和竞争关系是不良关系的代表。总体来说，造成学校不幸福的主要因素主要来自于**人及其行为**，这也是决定学校是否成为幸福学校的因素。

图 10: 不幸福学校的首要构成因素



日语的调查清楚显示，在一个不幸福的学校，学习环境和校园气氛都很差，表现为“沮丧的心情”、“沉默”、“缺乏微笑”以及对他人缺乏考虑。俄语的调查结果更倾向于强调相关人员之间的关系，改善沟通的需求和更多的父母参与。在所有相关人员和学校类型中，大多数受访者认为，最有可能导致学校不幸福的两个决定性因素，一个是不安全的、

学生容易受到欺凌的环境，另一个是课业负担和压力。公立学校强调了负面的学习环境和校园氛围，以及不安全的学校环境造成学校不幸福的重要性。国际学校则认为领导力差是一个重要因素，其他类型学校的受访者并不认为这是个重要因素。

是什么让教学变得有趣？

如图11所示，所有群体都认为使教学变得有趣的因素主要归功于过程和人员两大类。最常见的因素是各种**快乐的、参与式的教学和学习方法**，受访者列举了一些教学方法，比如基于项目的教学方法，或让学生将学习应用于日常生活的体验式学习，或探索式学习。正如一位来自哈萨克斯坦公立学校的女教师所言，“教学应该是有趣的、快乐的、信息丰富和充满活力的”。所有类型受访者也高度重视**学生的自由、创造力和参与度**这一因素，强调学生可以自由地表达各种不同意见而不需要判断，可以犯错误，有空间学习，这种学习会激发他们的梦想、创造力和想像力。另一个常被提及的因素是**团队协作与合作精神**，受访者指出学生协作学习的重要性。另外一个类似的因素是**师生组队学习**，强调学生和教师之间的合作，并侧重于共同的目标。一位来自日本的女中学生说，这意味着“花时间彼此紧密沟通，共同完成一件事”。这个因素在很大程度上取决于积极的教师态度和性格特征，因为这些可以使老师和学生更好地沟通与合作。

图 11. 使教和学快乐的五大因素



基于不同语言的问卷结果对比后发现，日语问卷的学生认为“有趣且有吸引力的学习”是高度集体化的，包括协作解决问题和团体项目等活动，强调相互学习和合作。一位公立小学的学生解释说，这意味着“一起学习，为他人着想”。各类型的学校和受访者在**学生的自由、创造力和参与度**对幸福教学的重要性方面没有差异。大多数相关人员和学校类型，除了校长以外，都认为各种**有趣的参与式教学方法**是影响教学是否愉快的最重要的因素。有趣的是，学生认为的五大因素之一的**团队协作与合作精神**在学生问卷结果中名列前茅，但对其他相关人员而言，这一因素并不在前五名之列。

什么让学生有归属感？

幸福学校的一个重要特点是，来自不同背景的学生都感觉自己是学校的一部分。图 12 说明了带来这种归属感的五大因素。所有受访者，特别是学生，最常提到的因素是**积极合作的价值观和实践**，包括爱、同理心、慈悲心、接纳、尊重、和集体体验，这种集体体验通过团队协作和集体合作获得，创造归属感，公平的机会，包容性的教学方法，并对抗歧视和不公正。这与另一个经常被提及的因素有关，即**尊重多样性和差异性**，即尊重：不同的宗教、文化和社会经济背景，性别认同，尊重不同的能力和残疾。

相比其他问题，从这个问题衍生出的一个突出的主题是**经验分享和课外活动**的重要性，学生们可以通过体育、文化活动、社区拓展和每月的团队建设活动，学习如何工作和生活。正如日本的一位小学女生所解释的那样，这些活动是“让每个人都微笑的活动”。虽然这些经验和活动经常指学生之间的互动，但它们也指学生和老师之间，以及学生与学校中其他人之间的互动。事实上，教师在使学校更具包容性方面发挥着重要作用。正如菲律宾一所私立学校的男老师所言，“教师和学校应该强调宽容和爱的重要性”。这突出了**教师的积极态度和性格特征**的重要性，这是让所有学生感受到归属感的另一个重要因素。受访者还强调了**学生的自由、创造力和参与度**，这样所有学生都觉得他们可以在课堂上自由表达自己的观点，不用担心受到惩罚，有学习和思考的自由，能通过积极的行为表达对差异的尊重。

图 12. 让学生获得归属感的五大因素



分析不同语言的调查结果，我们发现中文问卷的受访者更认为，学生无论成绩如何，都要受到公平对待以获得归属感；同时还要在课程设置和学校文化活动中顾及少数民族学生群体。日语问卷结果与其他问题回答结果是一致的，要通过实践价值观和与他人合作，通过友谊来强调人际关系的重要性。俄语问卷的受访者对归属感的理解表现在接纳更多残疾学生入学，并确保学校配备心理专家和调解员，以便充分考虑学生的精神和情感状况，实现学生全面发展。

总体来说，无论性别、相关人员类型和学校类型如何，受访者都认为**积极合作的价值观和实践**非常重要。但是这一因素在学生中排名最高，紧随其后的是教师。所有相关人员类型和学校类型的受访者也都非常重视**经验分享和课外活动**。所有类型的受

访者都高度认同**尊重多样性和差异性**的重要，特别是父母、学校教辅人员和私立学校的受访者。虽然不是上述最重要的五大因素之一，但来自国际学校的受访者认为**民主的学校管理**是最重要的因素，这意味着教师、家长和社区在学校运行中都有发言权。其他类型的学校认为这一个因素并不重要。

B. 人员

正如幸福学校标准中的解释，受访者认为人际关系和互动是最重要的。虽然这体现在人员、过程和地点这三大类别中，但在人员这个类别中，关系和互动这一点尤其重要。

本节对表3中的各个标准进行了更详细的分析，以探讨如何看待这些标准，并基于研究结果，提供可以实现这些标准的案例。这些案例主要来自问卷回复、校内研讨会和幸福学校研讨会，和其他相关来源。

校内友谊和人际关系

如前所述，受访者特别强调友谊和人际关系的重要性，因为这对于构建幸福学校，快乐学习，获得归属感至关重要。正如来自印度尼西亚的一位男性所评论的那样，幸福的学校是一个“鼓励学生建立强大的友谊和智能关系，构建内心社交时间和/或社会学习时间”的地方。学生受访者认为这一标准指的是与他们的同学，或不同年级的学生之间的友谊，以及与教师之间的关系。虽然教师也认同这一标准指与学生的关系，但也指出需要与学校管理层建立强有力的、积极的关系，最重要的是，要通过家长和学校的参与来实现。下面提供了一些能促进这些关系的案例。

学校向社区“开放”，鼓励父母参与

在日本秋田县，学校特别重视当地社区参与学校管理并确保他们积极参与。例如，在东成濑村，家长-教师协会的出席率为120%，祖父母和其他亲属也参加，其中18%的村民登记为学校志愿者（山口等，2016）。东汤沢小学会举办各种亲子学习活动。在东成濑小学，有当地志愿者提供体育课教学。此外，学校还有一项政策，即确保学校每周七天对任何希望参观、参与或提供支持的家长、亲属或社区成员开放。这在东汤沢小学也是常见的做法，正如学校校长铃木慎治表示的那样：“我相信学校应该是对每个人开放的地方。因此我们的学校总是向社区成员开放。”

混龄社团或学生家园

泰国NIST国际学校致力于通过“学生家园”项目发展不同年级学生之间的友谊，用不同的颜色命名各种学生家园。在午餐时间，不同年龄的学生属于其中某个“家园”，戴着代表他们家园颜色的帽子，并坐在所属的家园组中。这为他们提供了与不同年龄的学生交流的机会。据专家介绍，不同年级学生混合分组，可以模拟类似于兄弟姐妹般的关系，从而在学校内创建一个家庭环境（Hough，2015）。

和本地其他学校举办活动

在日本秋田县，村庄和学校举办各种活动，意在促进不同学校和更大地区的学生之间的积极友谊和关系。例如，在东成濑举办的“家乡教育”项目中，学生、老师与当地社区成员一起种植鲜花并参加联合体育赛事和游戏。东成濑村教育委员会负责人鹤饲隆解释说，这些活动旨在“提供让不同年级学生之间建立联系的机会”。

教师的积极态度和性格特质

在所有关于教师的标准中，积极态度和性格特征这点对于幸福学校来说至关重要。学生、家长和老师们都强调这一点。正如一名来自菲律宾公立高中的男生指出的，“教授们不应该在考试、课程项目或活动中对学生严厉或施加压力。我知道一些教授可以让学生在没有压力的情况下学习；教授的态度对学生来说非常重要”。一位来自吉尔吉斯斯坦的父亲解释了所需教师的态度和性格特征，指出“拥有活跃、积极、善于鼓励和互动，有创新性和乐天性格的老师”是非常重要的。一位来自澳大利亚的母亲也强调了教师招聘和选拔的问题，并指出有时“教师个性和教学角色之间存在错误的匹配”。菲律宾一所宗教学校的男老师同样指出，造成不幸福的学校的一个因素就是“我教，你听”的师生关系。以下列举了用于促进教师的积极态度和性格特征的一些方法。

在校园里营造家庭氛围

有些学校发现，把学校环境建成家庭环境，对建立积极的师生关系有重大影响。例如，泰国朱拉隆功师范中学就做到了这一点。学校有一半的学生是朱拉隆功大学工作人员的亲属，所以教师把所有学生都当作自己的孩子或亲戚对待，给予他们同等的重视。虽然可能无法在普通学校完全复制这种情况，但有可能在学校内培养更加类似家庭的氛围，这有助于帮助教师和社区产生积极的态度。

在教师招聘和评估中优先考量其性格、态度和道德品质

虽然这可能更适用于教师教育和师资认证等政策层面，但它也同样适用于学校管理层面。联合国教科文组织的一项关于学会共同生活的研究表明，在一些国家，教师培训可以涵盖教师性格和个性方面的内容，培训教师按照这些条款接受评估，以获得教学证书（联合国教科文组织，2014年）。同样，评价教师可以集中在他们是否有积极的态度和性格特

征，以及他们的学生是否全面发展，而不是只看学生在考试中的表现如何。

建立一套学生为教师提供反馈的体系

越南教育科学研究所实验学校（VNIES）撰写并发放了一份调查问卷，为幸福学校研讨会做准备，问卷的目的是考察学生眼中构成幸福学校的最重要的因素。调查确定了两个最重要的因素：“教师有热情，能倾听学生”和“没有暴力的美好友谊”。因此在研讨会报告中，该校代表指出有必要“以真正的热情教导学生，启发并经常鼓励他们”。学校鼓励师生间的相互尊重和沟通，以及教师和家长之间建立友谊。虽然本次问卷调查是为研讨会准备的，但通过问卷的方式来发现学生观点和需求可能是学生向老师提供反馈的有效方式，同时也为学生提供了参与调查式学习的机会。这种方法也可以更广泛地用于收集学校其他相关人员的观点。这个策略也补充了一些标准，例如为学生提供各种**有趣和参与式的学习方法**，和实现民主学校管理。

尊重多样性和差异性

尊重多样性和差异性也是受访者提出的幸福学校另一个至关重要的因素。学校相关人员都认为学校需要包容不同的需求、能力和背景，无论是在文化、种族、宗教、性别、性别认同、性取向还是身体和学习障碍方面。相关人员还强调需要消除学生之间的竞争和偏爱，可以通过鼓励更多的团队合作和协作来实现。正如印度一位女性所表示的那样，学校需要“鼓励所有学生参与课堂讨论，探讨不同的文化和背景来提高对共性和个性的认识，促进项目中的团队合作和协作”。尊重多样性和差异性与其他一些标准有关，比如**有用的、有关的和有趣的学习内容，有趣的参与式的教学方法，以及教师的积极态度和性格特征等**。以下提供了一些如何推广此标准的案例。

促进校内校外多元文化理解

越南VNIES实验中学定期举办传统舞蹈和音乐表演等学校活动，以弘扬越南的少数民族文化，并提高对本国文化多样性的认识。尽管这些活动不可避免地需要花费更多的学校预算，亚太地区的其他学校还是通过国际交流、学校联谊活动和实地考察等方式提高人们对多样性和差异性的认识。例如，韩国京畿大邱小学的跨文化意识项目，全球夏令营和国际交流项目使学生了解其他国家和文化。特别是与中国的学校交流计划让学生通过共同学习，一起玩耍、舞蹈和音乐来分享各种经验，建立纽带关系。

鼓励角色扮演和讨论，产生同理心（共鸣）和理解

作为一种有趣的参与式教学方法，角色扮演和讨论可以帮助促进学生和教师的同理心和理解。例如，瓦努阿图的教师指南建议在课堂中使用角色扮演，要求学生从两个不同的角度分析故事。随后进行讨论，学生们给出每个观点的理由。根据该指南，这种方法“提

供机会让学生比较和对比不同宗教，以及不同宗教对传统生活的宽容度”（瓦努阿图全国文化委员会，2005年，第61页）。这种课程可以通过多种方式进行调整，例如强调提高对特殊需求人员的理解，或者更好地理解来自不同背景的学生，尤其是不同观点的学生。泰国在NIST国际学校，角色扮演和模拟作为人文类课程的一部分，例如模拟难民的旅程，以便学生能够设身处地为他人着想。

教授各种宗教和语言，促进对他人的理解

调查结果显示，受访者认为了解各种宗教和学习其他语言，是促进不同群体之间建立敏感性和相互了解的有效方式。这也是联合国教科文组织的研究报告（亚太地区学习共同生活）中提出的建议之一。这个建议是审视课程内容，“确保各国不同群体在历史等课程中得以公平体现”，并考虑给不同信仰和背景的学生教授不同宗教和语言，以“增进各群体之间的了解”（联合国教科文组织，2014，第81页）。这与教科文组织促进跨文化对话作为实现人类发展与建设和平的重要工具的工作有关。

通过合作式学习接纳特殊学生

泰国朱拉隆功示范中学促进学生之间的协作学习，包括有特殊需要的学生，如有自闭症的学生患者，或者那些视力受损的学生。人们认为，让不同能力和不同需求的学生合作学习，可以减少障碍，创造包容感，并且还可以培养其他有价值的的能力，例如表现出敏感、共情和增进理解的能力。因此，可以考虑将残疾学生纳入主流课程。

积极、合作的价值观和行为

受访者经常提到积极协作的价值观是幸福学校最重要的因素之一。这指整个学校社区的善意、同情、宽容、关怀和公平对待等理念。下列案例可以培养这些价值观。

引入积极的价值观、品德和行为习惯

泰国NIST国际学校在校园、教室和其他场地如室内篮球场上，以插画、警句和陈述的形式展示这些提示，鼓励学生的各种积极态度和行为。理想的品德包括正直、承诺、尊重、欣赏、合作、宽容、好奇心、独立、创造力、热情、同理心和自信。对这些品德进行丰富多彩的展示，不仅可以提醒学生，也可以提醒整个学校。学生形象更多的是针对学生，包括特定的价值观、品德和行为的陈述，比如“遵守纪律”的陈述是“我明白我们有纪律，因此我们可以互相尊重、安全玩耍、享受自我”；对“关怀”的陈述是“我将轮流担任领导和团队成员，当我在团队中工作时，我会考虑别人的感受”。

在各学科中引入双重目的学习

“双重目的学习法”是指将基于积极心理学的“人格力量”分析融入到课堂教学之中，

在课堂话题背景下,思考和讨论这些人物的性格优势(Tough, 2011)。例如在某个历史事件的教学中,要求学生反思主要历史人物,找出他们在达成某一目标时使用的优势或能力,如勇气、乐观和毅力。这不仅可以使更好地理解历史事件和人物,而且可以使他们更强烈地认同历史事件决策过程中的价值观、优势和能力。这个例子说明,如何将这些内容整合到各门课程中,而不是专门在像思想品德课这样的课程中使用。

教师待遇和幸福感

近期对亚太地区八个国家的教师地位和权利进行的调查发现,尽管近年来教师的工资有所增加,但与其他职业相比,教师工资仍然较低(联合国教科文组织,2015年)。此外正如国际劳工组织和联合国教科文组织中,实施教学人员建议的专家委员会(CEART)在其三年一度的工作会议上强调的那样,许多国家教师的社会认可度和工作环境差,缺乏职业培训和职业发展(国际劳工组织和联合国教科文组织,2012年)。

许多参与幸福学校调查的受访教师指出,良好的物质条件和幸福感对于造就幸福学校至关重要,并且强调关注改善教师生活,提高幸福感有助于确保教师拥有积极的态度和性格特征。参与调查的教师还表示,他们认为有必要对学校进行积极的管理,以确保老师获得更好的认可、奖励和成就感。缅甸的一名公立学校女教师解释说:

如果教师有体面的工资、尊重和认同感,并有机会进行职业发展,将有利于他们的教学。有积极性的老师会努力激励学生学习。此外,教学过程快乐在很大程度上取决于学科内容的有用性以及知识传授的方式。

调查结果显示,许多与教师相关的标准是相互关联的,教师待遇提高,可能会改善教师的态度,最终可能会导致教师积极参与培训,以提高他们的技能和能力,从而促使教师使用更有吸引力的教学和学习方法。以下提供了一个改善教师待遇的案例。

表彰教师对学校和社会的贡献

在学校层面,庆祝世界教师节和其他表彰教师重大贡献的日子,可以让学生和学校其他相关人员了解教师发挥的重要作用并提高对该职业的尊重。同样,表彰教师的成就也会激发教师的积极性,提高他们的工作表现,并提高对工作的认同感。全球范围内的两个重要奖项包括教科文组织哈姆丹奖(UNESCO-Hamdani),表彰在提高教师效能方面的杰出实践和表现,以及瓦基基金会(Varkey Foundation)的全球教师奖。此外各个学校也可以颁发奖品和证书。这些可能是对传统教师评估的补充或替代。其他有助于提高教师福利和工作条件的措施包括:鼓励教师加入工会或教师协会,并为愿意在偏远农村地区或困难环境中支教的教师提供物质奖励、财政补贴和奖金。

教师的技术和能力

尽管许多调查对象强调高技能和有能力的教师在促进学校幸福方面的重要性,但教师们强调,职业发展机会对于提高学校的幸福感尤为重要。他们认为培训机会,特别是在创

新教学法方面，会使他们学习到如何使教学更有趣和富有吸引力。然而，鉴于专业发展的费用很高，这种机会并非总是通过官方渠道提供。虽然在某种程度上，国家层面的职业发展的机会至关重要，但在国家层面教育预算有限的情况下，校级管理层采取的举措也可能非常有效（联合国教科文组织，2015c，第4页）。以下是学校或地方层面提供编外预算的案例。

通过校际网络和同行支持提高教学技能

在资源匮乏的地区，学校为教师职业发展提供资金可能很困难，但这种培训瓶颈可以通过在学校之间建立校际网络和同行支持来部分克服。这些措施可以让教师交流经验和信息，这不仅会增强他们的知识和技能，而且有助于提升他们的动力。例如，在日本秋田县，由于以下两个因素，学校拥有积极主动、忠诚和高度热情的教师：

- 1) 教师之间定期紧密交流，相互提供同行支持;
- 2) 与当地社区接触，获得做教师的责任感和自豪感（Yamaguchi et. al., 2016）。

当地教育委员会的顾问通过每年对学校进行上百次访问建立了这个校际网络(同上)。同样，越南VNIES实验中学通过举办每周教师研讨会，让教师反思本周的活动，并分享他们使用创意教学方法的想法和经验来提高教师的热情。

总结

基于本节所探讨的各项标准，方框3总结了人员类别中建议使用的策略。

方框 3. 人员策略

1. 开放学校，鼓励父母参与
2. 实施混龄社团或学生家园
3. 在更大区域内和其他学校开展活动
4. 在学校环境里营造家庭氛围
5. 在教师招聘和评估中优先考量性格、态度和品德
6. 建立学生向教师反馈的机制
7. 在校内校外促进多元文化理解
8. 教授各种宗教和语言，促进对他人的理解
9. 鼓励角色扮演和讨论，产生共鸣和理解
10. 通过协作式学习，接纳有特殊需求的学生
11. 引入积极的价值感、态度和实践
12. 在各个学科中引入人格学习法
13. 表彰教师对学校和社会的贡献
14. 通过校际网络和同行支持提高教学技能

C. 过程

教学过程是让学校成为幸福学校的基本方面。调查发现，教师使用的教学方法决定了学习是否愉快，有些方法可以使学生获得非学术方面的技术和能力。此外，教师使用的教与学的方法会影响学生是否能够自由表达，是否具有创意地和专注地学习。鉴于学业方面的压力，也提倡开展不同的评估方式，来评估非学术的技术和能力，比如在学校和课堂中使用形成性评估。

公平合理的作业量

调查发现导致学校不幸福的最大因素，就是不合理、不公平的学生作业量和考试量。事实上第三章已经证实有越来越多的学生感受到课业和考试分数带来的沉重压力。这种压力源自教育系统和家长，即考试成绩是衡量学生在学校学习和成功的最佳手段。正如一位中国女性所言，“在中国，根据学生的学习的成绩分班，这导致了学生之间的歧视以及教师和家长对学生的体罚。我认为中国应该逐渐废除应试思维，因为每个人都有自己不同的能力。应该有个全面评估学生表现的方法”。

该研究的参与者提出，对学生发展有利的其他评估方式，因为这些评估方式从纯粹考察认知技能转移到对学生价值观和非学术技能的评定。受访者还指出，学校和大学在招生过程中需要使用非学术标准。综合考量学生的个性、价值观、优势和能力等因素，这在大学层面尤其重要，它可以将重点从在高风险考试中取得好成绩转向基于“全人”的评估。以下列举了确保学生公平合理工作量的案例。

减少标准化考试，引入替代评估方式

一种愈发流行的改善学生福利的策略是减少总结性评估的次数，比如减少注重测试知识的考试，而评估学生的整体进步和非学术能力的发展。韩国在这方面有个政策：有一个学期学生不用考试。这项政策旨在减少学生的压力，并扩大到试验区以外的全国范围。虽然这项政策只用于中学，但其他学校也采用类似的政策。例如，京畿大邱小学2012年被大邱市教育厅指定为“幸福学校”，该学校没有任何考试，而是通过绩效评估等方式评估学生的表现。此外，了解父母对学生取得好成绩的压力，学校通过“父母合作社”向家长们介绍替代评估系统的好处。

同样，印度的Vidya舍尔普学院意识到学生因为面临考试过度压力而产生的负面影响，实施了在学校教育前六年取消考试的政策。相反，通过对学生思维以及学生如何通过活动学习（使用工作表）的方式每天进行定性评估。这种方法评估了学生的整体进步，并试图为学生创造愉快的学习之旅。因此值得探讨的是，考试是否可以在某种程度上辅以其他形式的评估方式，并且/或许推迟到学校教育后期。以下提供了其他评估方式的案例。

用可选活动替代家庭作业，拓展学习领域

印度的维迪亚·舍尔普学校六年级以下所有年级的家庭作业都已换成“拓展活动”供学生选择。这些有意义和愉快的活动旨在“拓展”学习。这些活动基于特定主题下教学计划，通常不涉及写作，而是由调查活动组成，学生参与到学习活动中，然后与全班同学分享他们所学到的知识。学生的分享活动可以是解释他们从书中学到的新观点，或者展示他们制作的物品和有用的产品。

例如，学习椰子树后，学生回家用椰子树制作一些物品。或者在学习了生命周期之后，一位学生参观了丝绸农场，然后在课堂上做了介绍，描述了她参观的过程，并在教室里展示丝绸茧，让同学们能够了解丝绸的生产过程。学习活动还提供了与家长、亲属和社区其他成员进行互动的机会。比如说，14岁的学生在校学习了阿育吠陀医药，回到家后从爷爷奶奶那里了解到传统家庭治疗方法。由于这些扩展活动不是强制性的，学生可以根据他们对该话题的兴趣自由参与。根据学院副校长的说法，“这让学习动机内化”，并促成了学生的进步。

通过替代性评估，注重非学术领域的学习

不丹的白马加措宗学校实施两种类型的替代评估方案：“人格证书”和“社会生产和有用工作”（SUPW）方案，这些方案基于国民幸福总值（GNH）的教育政策。这些计划旨在评估情感技能（感受、价值观、赞赏和动机）和运动技能（身体运动和协调程度）。人格证书是根据与性格有关的十项能力评估而颁发给学生的，包括领导力、诚实和正直、尊重他人和创造力。SUPW用于初、高中年龄段的学生，评估他们的GNH价值观，包括同情心、对大自然的爱和关怀、尊重自己和他人、正直、绿色校园精神、团队精神、合作和创造力等。

泰国NIST国际学校实施了类似的计划，该学校是提供全球公民证书的四所学校之一，这个证书是面向全球高中生设立的可选的资格认证。该计划的总体目标是评估学生是否具备“良好的全球公民”的态度、性格和经验，并提供“全面衡量学生优点的方式”（全球公民证书，2015年），该计划超越传统评估方式，衡量更广泛的组合技能。参加该计划的学生开展三个方面的评估：交流沟通、全球视野和社区参与。参与这些项目使学生反思自己的个人经历，学习批判性思维和沟通技巧。由于该认证是可选的，使得学生拥有更多的主观能动性和自我激励的发展。

招生时考察非学术因素

泰国NIST国际学校的入学标准包括非学术因素，如课外活动和社区参与等。正如美国等一些国家长期以来的做法，用大学的评估方法来评估高中学生的能力，如领导力、适应性和创造力，有些学校称，这些评估方法已经非常成功地锁定那些可能在考试中得不到高分，但很有前途的学生（Tomsho，2009）。同样，如前所述，韩国把简化和减轻高考负担看作是幸福学校国家教育政策的一部分。除此之外，目前还不清楚这项策略在亚太地区的大学招生中是否得以体现，因此这也提供了值得进一步探索的领域。

团队协作和合作精神

调查结果强调了团队协作和合作精神对幸福学校的重要性。一些要素包括：创造归属感和鼓励学生一起学习，因为“合作使学生能够一起工作，共担责任、共享资源、任务和学习机会”（联合国教科文组织，2004年，第22页）。从研究结果中得出以下两种策略：

需要合作完成的小组作业

日语的问卷结果中，很多受访者将协作解决问题列为学习中最令人愉快的部分，学生表示这种活动包括“在课堂上和同学们一起解决问题”，而且这给学生带来了许多“与班上朋友交流的机会”，“一起回答难题，而不是单独回答”，并使学生“合作共同完成某件事”。

引入多样的团队学习活动

韩国大邱小学的教师使用各种教学方法，特别强调协作学习。学生们通过调查、辩论和游戏等各种方式进行团队合作和学习，学生和老师在整個学习过程中互相帮助。

有趣的参与式教学方法

受访者强调需要更有趣和好玩的学习方法，让师生的教学和学习过程都更加愉快。这些方法并不一定使学习变得更容易，而且可能并不减少学生的工作量，但是这些方法有助于激发对学习的真正热爱，从而使学生在学校取得成功。据菲律宾一位公立学校的女老师说，一所快乐的学校拥有“开心愉快的课程，有创意的、丰富多彩的教学材料和有趣的活动”。以下列举了一些使用这些教学方法的例子。

引进其他有潜力的教学方法

印度的维迪亚·舍尔普学院‘超越学术计划’使用各种实用和创新的学习方法，旨在通过让学习变得有趣来吸引师生，加强学术学习。该计划的五个主要部分涉及人员、过程、地点三大类的各种标准。例如“舍尔普露珠”新闻写作组件鼓励学生的自由和创造力，而“遇见舍尔普”和“舍尔普走访”项目能促进社区内部的关系和尊重多样性和差异。该方案的组成部分见框4。

框4. 印度维迪亚·舍尔普学院‘超越学术项目’中的替代式学习方法

舍尔普露珠 - 这项活动让学生有机会创建和出版学校报纸。在一个模拟真实新闻编辑室，氛围轻松的专用房间，学生拓宽了对各种问题的了解。根据学校的说法，这种亲身体验活动不仅增加了学习内容的相关性，而且还提高了写作技巧。

遇见舍尔普 - 在此活动中，学生要向包括家长内在的听众进行演讲和报告，来培养他们的沟通技巧。该活动以趣味手段，通过准备演讲的方式让学生培养研究技能，通过回答观众提问培养辩论和批判性思维，并通过向同龄或成年听众报告提高他们的自尊和自信心。

舍尔普走访 - 这是一种体验式学习的方式，学生每周参观当地村庄并参与活动，但不是简单地提供“帮助”。这让学生们了解比自己社区条件差的其他社区的生活现状。访问之后是课堂讨论和书面反思。

舍尔普企业家 - 此活动旨在让学生在社会上学习和现实世界的实际工作经验，来培养学生的创业技能。在学生自己的带领下，活动内容包括模拟企业，在这个活动中，学生学习生产过程，营销技巧和会计等方面的知识，并通过开发自己的产品，向学校展示，做到学以致用。

舍尔普绿色能源 - 此活动旨在提高学生的环境意识，创建“绿色能源校园”，把他们学习到的知识应用到各种实践活动中。

来源：Vidyashilp Academy, 2013

学生的自由、创造力和参与度

有些调查对象认为，学校在有些情况下提供了一种“负面”的学习环境，即压抑了学生自由、创造力和参与度。据一位孟加拉国的父亲称，这种环境使得儿童“不敢说话或感觉说话不安全”。所有的相关人员认为这和学生们害怕犯错误一样，是同一个问题。幸福学校研讨会的学校代表强调错误是学习过程的一部分，而不是耻辱的来源。许多教育工作者认为错误是“加强练习”的重要组成部分，出错点被识别、改进并最终掌握。根据Mats和O'Brien (2014) 的说法，“在任何课堂上，错误是发生的最重要的事情，因为他们告诉你哪里要专门练习”。印度一所国际学校的女校长这样说，幸福学校是一个确保“自由表达，共担责任，不感到威胁，不对错误皱眉头”的地方。同样，泰国一位公立学校女教师解释了在学校鼓励学生自由的好处：

我教得越多，就越想给学生表达自己和犯错误的机会。它为日常话题创造了真正对话的空间，这是个很好的开始。艺术也是给每个学生一个空间，一种角色。通过艺术，他们每个人都能以个人的方式表达感受和体验。

以下是如何在教室中创建更加开放氛围的案例。

把错误视为学习的一部分

即使作业有错误，一些学校仍鼓励教师把学生的作业公开挂在墙上展示，因为他们觉得这样做可以让学生更自由，减少他们对犯错的恐惧，从而提高学生的动力和毅力。在课堂上，错误会被巧妙的纠正，随着时间的推移而逐渐改善。在印度的维迪亚·舍尔普学院，通过鼓励学生在纠正错误时互相帮助，同时认可他们作业里的成功和其他方面，可以最大限度地减少学生对公开展示错误的作业产生的消极情绪。在越南VNIES实验中学，教师们努力在学生作业本中提供积极和鼓励性的反馈，以减少学生对犯错的恐惧。这些努力有：不在作业本上写分数或标记，也不使用红色的“X”来突出错误，而是关注学生做对了什么，并提供实际有用的评论、建议和鼓励。

教学生发问

许多调查对象认为应鼓励学生在课堂上提问。Rothstein和Santana(2011年,第1页)倡导使用提问技巧,他们说“当学生知道如何向自己提问时,他们对学习拥有更大的自主权,可以加深理解,并自己建立新的联系和发现”。尽管这种方法很简单,并且有众多好处,但很少被专门讲授(Hough,2015)。这种技能可以应用于各种不同环境的学校,鼓励学生发问。

成就感

许多学生认为,幸福学校是让学生获得成就感的地方。这并不是因为在考试中取得高分或在作业中取得好成绩,而是更多的得到教师、家长和更广泛的学校社区的认可和鼓励。的确,积极的评价和公众认可在学生眼中具有很高的价值,并能激励他们在学业上有所提高。鉴于积极教育力求将卓越的成绩、性格和幸福结合起来(IPEN,2016a),学生为实现目标而做出的努力,即使很小,也应该被鼓励。以下提供了如何鼓励学生努力的例子。

提供积极反馈和公共认同

在日本秋田县的学校,教师确保在改正作业、作文、绘画和报告时为学生提供积极和认真的反馈。学生作品与教师的详细评论一起被展示在教室里。确保学生可以看到他们的成就,并获得公众的认可。据这些学校的老师介绍,这为所有学生提供被赞扬和肯定的机会。同样,韩国大邱小学的教师也在墙上展示学生的作品。正如参加了幸福学校研讨会的11岁的金恩珠所说的那样,“我们做了很多展示来分享我们学到的东西。当我们与他人分享时,我们感到高兴和自豪。”

建立“梦想录”

韩国大邱小学的“梦想工程”让学生自由梦想,思考未来。参加项目的每个学生都有

一本“梦想的阶石”册子，主要记录了他们在校期间参与本校大师项目获得的进步，这个项目为学生提供发展语言、信息通信技术、音乐以及运动才能的空间，然后会给学生颁发认证证书。可以说，这为学生提供机会，来反思他们的学习经历、进步、抱负、长期目标和意义——所有这些都是积极教育背景下的重要内容。此外，该方案不仅可以发展像毅力或热爱学习等人格力量，而且还可以让他们在培养技能的过程中获得成就感，这些技能并不一定是学术方面的，但和学术技能同等重要。

通过学校竞赛引入奖品和奖励机制

许多受访者将学校竞赛列为奖励学生努力的一种方式。竞赛可以为学生提供许多参与具体项目的机会，比如表演、写作或绘画，并因他们的成就而给予奖励，这让学生充满动力。认同学生的成就，特别是小成就，和“积极教育”的概念一脉相承。

课外活动和学校活动

参加幸福学校研讨会的所有学校都认为，课外活动和学校活动是使学校更加幸福的最重要策略之一。课外活动不仅被认为有助于提高学术领域的学习，而且也广泛地被认为在培养重要的人格力量方面，例如善良、毅力和团队精神，至关重要。一般来说，研讨会参会人员认为课外活动应由学生主导，或由学生和教师共同组织。从学生的角度来看，这些活动是他们在学校最开心的时候。然而许多学生认为，准备考试限制了他们花在这些活动上的时间。以下是将这些活动纳入学习的案例。

提供课外活动，替代私人补习

韩国大邱小学启动了全面的课后计划来应对私人补习日益增多的现象。私人补习往往导致学生学习时间过长、玩耍时间缩短。课后计划提供各种各样的课外活动。学校认为提供数量众多的各种活动是减少私人辅导的一种方式，因此，由于有机会发展新技能，很少有学生参加私人补习。通过这些课后活动，可以让学生愉快地培养新技能，比如学习新语言、武术、创意艺术和舞蹈。

组织学校活动，促进全校的集体意识

不丹白马加措中学通过组织活动、庆祝全国节日，把学校的社区聚集在一起。例如，学校组织集体野餐，聚集学校的所有成员。同样，学校每年举行一次仪式，向新生们赠送哈达，目的是培养学生的归属感，纪念他们学校生活的开始。学校还庆祝国际节日，例如学生组织庆祝教师节，表达他们对老师的感激之情，并建立学生和教师之间的积极关系。同样，学校参与每年的地球一小时活动，提高学生的环保意识；遵守“洗手日”，改善学生的个人卫生和健康；并鼓励学生参与社区服务。

通过媒体俱乐部吸引学生

校园媒体和报纸等课外活动，为学生提供了有趣和吸引人的方式来学习各种技能。不丹白马加措中学利用各种形式的媒体提供学习机会，以吸引整个全校的参与。学校使用的媒体包括学校简讯、小册子、手册、星期六早间新闻节目和电台节目。同样，如框4所述，印度维迪亚·舍尔普学院使用媒体作为其“超越学术”项目的一部分，据说该项目提高了学生的书面交流、拼写和语法能力。

师生共同学习

受访者经常提到学生和教师需要以团队的形式共同学习，以便在教学过程中获得主人翁意识。据一位中国的公立学校的学生说：“师生之间的友谊关系可以确保双方都有平等的互相学习的机会”。以下给出一个相关案例。

合作制定的教案代替课本

在印度维迪亚·舍尔普学院，教科书已被教案取代，以便让教师对课程内容拥有自主权，教学内容是老师通过自己的研究结果衍生出来的。教师制定教案初稿，一般包括课程目的、教学目标、活动和结果。制定教案是一个高度协作的过程，教案初稿在网上分享给其他教师和学生，供他们评审。学生在教案准备阶段提供反馈，根据课程提出评估问题，在授课后对课程评分，并对自己的参与进行反思。学生可以根据他们在校外学习的知识，或在课堂上提出的问题，来推荐新的教学内容。有时，学生的作业被用作教案的一部分。人们相信在制作教案时，考虑不同的观点可以增加教学内容与学生的相关性。根据副校长赛尔维的说法，这种教师和学生共同设计课程的经验，“让孩子感受到他们的思考过程的可信度，并帮助孩子们理解我们共同设计的教学大纲，感受到我们真切地重视他们的观点和反馈”。

有用、有关和有趣的教学内容

很多研讨会参与者认为，学校的教学内容对学生的日常生活没有帮助，或不相关。正如越南VNIES实验中学14岁的阮万涛所说的，考试的内容与日常生活中的行为间存在差距：

“一个学生在测试诚实的公民考试中考满分，但实际上这个高分是靠作弊得到的。你如何看待这样的学生？或者学习生物学是为了保护环境，一些学生在生物考试中得到了好成绩，但他们却在街上乱扔垃圾！我们必须强调，学习的目的是改善我们的现实生活并帮助我们的国家进步。学习不是为了成为一个天才，或者让自己的脑容量更大！我们总是说‘知识就是力量’，但根据美国作家戴尔·卡耐基的说法，除非学以致用，否则知识不是力量。”

在国家层面，这要求课程设计应反映当代的相关议题，并指导教师如何使这些问题与学生的生活相关联，在学校层面，则需要将体验式学习融入课程教学。引用一位泰国公立

学校女老师的话，学习内容需要确保“和日常生活中的真实内容联系起来 - 自然、食物、情感和哲学”。同时，还需要确保有恰当的评估。教师必须评估与教学话题和教学内容相关的价值观、技能和能力- 要么通过学生、教师和家长之间的讨论来评估，或者通过他们的观察来评估。下面介绍两种策略，以确保学习内容有用、有关和有趣。

确保学以致用

印度维迪亚·舍尔普学院使用的“扩展活动”战略，是按照**公平合理的作业量**这一标准提出的。这是一个很好的例子，说明了如何把学习“扩展”到教室之外的，让学生在日常生活中应用。其他例子包括复制真实场景或环境，分配创意学习空间，鼓励学生利用社交媒体与他人分享他们的学习过程（Roscorla，2014）。

跨学科学习

受访者也提出跨学科的学习方法。以芬兰为例，2015年进行的教育改革引入了“主题式教学”而不是“科目式教学”的概念，利用交叉学科课程使学习更贴近日常生活，特别是为学生的未来工作做好准备。根据芬兰的教育官员的说法，这种方法的好处包括减少被动学习，提高协作能力，提高学生的学习效果，提高“快乐学习”的能力，以及培养创造性、批判性思维和沟通能力的发展（Gardner，2013年）。因此可以考虑跨学科的教学大纲和教学方法。

心理健康和压力管理

正如第三章探讨的那样，教育本质上是多维的，必须被视为不仅培养学术能力或智力，而且培养身体和心理能力。以下描述了促进学生心理健康和压力管理的策略。

配备校内心理专家或咨询师

调查中许多受访者强调，学校需要有校内心理专家或咨询师，或能够轻松获得这些服务，以便让学生有机会在安全和匿名的环境中分享他们的问题。这也在许多专家的研究结果中得到体现，他们认为在学校实施幸福计划有很多好处（Seligman et. al.，2009）。这些项目和服务可以帮助师生尽早发现压力和抑郁症，不仅对学生有好处，对教师和校内其他成员也有很大的好处。虽然并非所有学校都有预算聘请有资格的心理专家，但也许能聘请学校咨询师。不丹的白马加措中学雇用了一位全职咨询师，这位咨询师发挥着重要作用，为学生提供一个匿名发言的空间，并且还提供职业咨询和同行支持。在学校条件比较差的情况下，还有一个选择是就是任命和培训教师或当地社区成员作为学校咨询师，可以是有偿的，也可以是自愿的。

实施学校幸福项目

英国的诺斯伍德预科学校提倡“儿童幸福课程”或“幸福课程”的概念，并且看到了诸多好处。根据学校校长Trevor Lee的说法，这个项目让学生不仅期待上课，还能学习一些使用的方法，诸如冥想或增加睡眠，以积极应对处理他们生活中的艰难时期（Lee，2001）。其他“反思”活动还包括绘画、听音乐、写诗或写日记。

教导冥想

学校里对“正念”和“正念冥想”的创新实践越来越感兴趣。借鉴当地习俗和佛教遗产，不丹的白马加措中学引入了正念冥想，并发现这不仅对学生的注意力和专注力有积极影响，而且对学生的幸福也有积极影响。正念冥想以不同的方式融入日常的学校生活中，其中包括第一、第五和第七节课之前的两分钟冥想，在学校每周一集会期间引导冥想，以及课外活动中进行正念练习。其他学校可以通过在时间表中确定一个合适的时间，分配冥想练习或其他静思练习，可以是在特定的班级，可以作为集会的一部分，也可以作为单独的活动。

用海报给出压力管理的建议

在学校教授压力管理技巧的一个简单方法，是通过在学校中显著位置粘贴醒目的海报向学生传达建议。例如，泰国NIST国际学校在学校走廊上展示了题为“减压”的海报，并为学生提供了一些压力管理的建议，例如跳舞、散步、讨论问题、早睡、冥想、健康饮食、听音乐和微笑。像这样的视觉展示，被认为不仅可以为可能承受压力的学生提供积极暗示，而且还向那些可能不会表达自己的问题的学生提供一种交流形式，告诉他们在承担压力的道路上他们并不孤单。

总结

根据本节探讨的各种标准，框5总结了过程类别中的各项建议策略。

方框 5. 过程策略

1. 减少标准化测验和考试
2. 用可选活动替代家庭作业，“拓展”学习
3. 用其他方式评估非学术领域的学习
4. 学校招生中引入非学术因素
5. 引入小组作业，协作解决问题
6. 引入多样的团队合作学习活动
7. 引进其他有潜力的教学方法
8. 认识到错误是学习的一部分
9. 教会学生提问
10. 提供积极反馈和公众认可
11. 创建‘梦想录’
12. 通过学校比赛提供奖品和奖励
13. 用课后活动代替私人辅导
14. 组织学校活动，提升学校的集体意识
15. 通过媒体俱乐部让学生参与其中
16. 用合作式教案替代教科书
17. 确保学以致用
18. 促进跨学科学习
19. 学校配备心理专家或咨询师
20. 实施学校幸福计划
21. 介绍冥想
22. 用视觉展示给出压力管理的建议

D. 地点

学校拥成为积极或“幸福”机构的潜力惊人。虽然本部分重点探讨广义的学习环境，值得注意的是，许多标准也与人员类别有关。

安全、没有欺凌的环境

受访者指出，一个不安全的、容易发生校园欺凌的环境，是最有可能导致学校里不幸的因素。受访者认为校园暴力和欺凌行为增加是由于学生的社会经济背景不同、学业成

绩排名不同而产生的。此外受访者认为，不安全的环境给学生一种孤立、恐惧、焦虑和孤独的感觉。以下两种策略可被用于改善学校的学习环境。

通过共同学习和玩耍促进学生的互动和协作

韩国大邱小学认为他们提供的各种各样的活动，包括体育、艺术和语言，减少了因竞争造成的学生压力。其他类型的活动包括课外活动、小组学习、课堂内的“破冰活动”，以及在课间参加活动、玩游戏。这些活动的结果是学生们更倾向于互动、互相帮助。由于学校的努力，大邱市教育厅评估这个学校是安全的、没有校园欺凌。

设置好友长凳

世界上很多学校已经认识到在操场上安装“好友长凳”的好处，这样做可以减少欺凌、促进友谊，并减少孤独（Hough, 2015）。有人认为，这也有助于培养学生的其他重要能力，如团结一致和善待他人。泰国NIST国际学校在操场上安装了一个好友长凳，并向学生解释说，如果看到一个学生坐在这张凳子上，就意味着他们正在寻找朋友，其他学生应该走过去，加入他们。这个策略对**培养积极的友谊和人际关系**也很重要。

温馨友好的学习环境

调查的受访者认为，**温馨友好的学习环境**是促进学校幸福的第二大重要因素，并需要学校各级人员注重创造学生友好型教室环境，并在教学中应用音乐和视觉效果，需要更多的互动。以下提供了促进温暖友好学习环境的策略。

重视问候和微笑

如前所述，日语问卷的调查结果特别强调相互问候和微笑，是创造温馨友好的学习环境的重要环节。当问到什么因素使学校幸福时，一位公立小学的女学生说“很多笑容”。同样，一位公立学校的男校长说“欢快的笑容和问候”。根据霍夫（Hough, 2015）的看法，在学校鼓励微笑可能是创建温馨友好学习环境的最简单的策略之一。引用一位将此作为日常目标的老师的话，“鼓励微笑增强了学校的幸福感”（Hough, 2015）。

拆除教室周围的墙壁

日本秋田县的东汤沢小学拆除门了和一些内墙，使教室完全开放。这些开放式教室营造出一种透明感，让学校，包括其他教师、家长和校工能够公开地看到整个教学过程。走廊宽敞明亮，因此也可以成为学生在寒冷冬季玩耍的空间。同样，泰国NIST国际学校在低年级开放课堂，以便这些班级的学生更多地互相交流。尽管实施这一策略将取决于学校的基础设施，但这些学校认为这样特别是对低年级来说，有助于创造更加快乐的学习环境。

用音乐代替打铃

2011年，不丹白马加措宗学校的校长在访问泰国的 Sathya Sai 学校⁶后，用音乐取代了学校铃声。此举的主要目的是：积极地开始新的一天，保存和促进文化和传统；下课后让学生大脑清醒，通过音乐促进学习，并在积极情感中结束每一天。学校播放的音乐多种多样，有传统的不丹歌曲、英语童谣、或在节日播放宗教音乐。正如学校老师吉美所解释的：“我们非常仔细地选择演奏的歌曲类型，因为整个学校都会听，得到放松和享受音乐播放的片刻。根据这位老师，使用音乐而不是钟声已经产生了积极的变化。老师和学生都学习了传统歌曲，学生们开始对宗教/文化日表现出兴趣，归属感增强，时间意识更强。此外，学习变得更加活跃，减轻了压力，从而创造了愉快的学习环境。他指出：“看到学生甚至一些老师乐于听到音乐曲调，令人非常兴奋。”

使用创意、多彩和有意义的视觉展示

日本秋田县的学校每月在走廊上举办书展，每个月都会有一个新的主题，他们会展示学生自己创做的色彩鲜艳、信息丰富的海报，并利用学校的台阶来展示同义词和词汇。这些视觉展示用于与学生交流，提高他们对各种问题的意识。同样，泰国NIST国际学校通过标注每走一步消耗的卡路里的数量，提高大家对锻炼重要性的意识。这也支持其他标准，如**健康、卫生和营养**，我们将在本章后面对此进行讨论。

开放、绿色的学习和游戏空间

受访者认为，幸福学校要有营造良好学习环境的空间和设备，包括良好的基础设施、卫生设施和计算机设备。特别的是，受访者强调绿色户外空间对学习和娱乐的重要性，这样学生可以在课余时间接触大自然。据菲律宾一位私立学校的女教师介绍，一所幸福学校拥有“一个有利于学习和社交的环境，拥有充足的自然光线和绿色植物，以及维护良好的设施”。一位来自泰国的公立学校女教师也认识到绿色空间的重要性，更广泛的意义上，“与外部世界的接触——自然和其他文化和年龄的人”是至关重要的。下面列出了案例。

创造轻松、富有创意的空间

不丹白马加措宗学校开设了一间学校“阅读咖啡馆”，为学生提供了一个舒适的空间，在业余时间享受阅读的美好时光。咖啡厅的环境比传统图书馆更放松，为学生提供了一个社交、放松和阅读的空间。

⁶ 泰国王室批准的道德教育样板学校，学校以“知识的尽头是智慧，文化的尽头是完美，智慧的尽头是自由，教育的尽头是品性”作为学校的校训，学生在汲取科学文化营养的同时最大化地吸取人类自身价值，把规范的人类品德行为内化为儿童固有的心理品质，从小培养了学生基本的人类精神品质。——译注

建造学校花园

考虑到学生建设绿色学校环境的重要性，许多学校实施了学校花园计划，认为这些计划能创造更加绿色的校园。韩国大邱小学设立了一个蔬菜园，欢迎学生及其家人在空闲时间使用。

利用户外环境学习和玩耍

越南VNIES实验中学允许学生在户外学习艺术、体育和生物等科目。学生喜欢这种体验，觉得他们在户外学习得很好。正如学生阮万涛解释的那样，“我们可以享受新鲜空气，欣赏美丽的风景，不仅能改善我们的健康，还获得更多的灵感，这样课程更加有效。同样地，韩国大邱小学利用当地的自然环境进行体育活动，鼓励学生锻炼并保持健康。学校利用校园内的绿色空间，组织探索式学习活动，并作为户外学习场地，在室外设有桌子和长凳。考虑到学生在校时间较长，这样做可以确保学生在户外度过更多的时间。

学校愿景和领导力

从更广泛的学校管理角度来看，受访者认为一个有利于幸福学校的愿景很重要。在参加研讨会的学校中，有几所学校的愿景、校训或口号都直接提到了幸福，或与幸福学校的概念有关。以下举例说明。

倡导幸福优先的学校愿景

韩国大邱小学的愿景是“培养梦想和人才的学校”。同样，日本秋田东汤沢小学的愿景也和梦想相关：“成为一个有梦想和有动力的孩子，让我们一起创造幸福学校！”基于这一学校愿景，东汤沢学校的校长铃木慎二设想了幸福的四个要素：1) 被爱，2) 被赞美，3) 有担当，4) 被欣赏。这些要素反映了“幸福学校框架”中一些标准的许多重要方面，特别是友谊、关系和成就感。框6列出了日本秋田县四所学校的愿景。

框6. 日本秋田一些学校的校训

东汤沢小学

成为一个有梦想和有动力的孩子，让我们一起创造幸福学校！

东成濑初中

培养有学习积极主动性，有慈悲心，生活充实的学生。

北汤沢初中

培养有慈悲心，百折不挠，富有创意的学生。

东成濑小学

充满梦想、光明、慈悲和坚韧的精神。

积极纪律

研究中的许多参与者都强调学校要使用“积极纪律”，而不是体罚或感情惩罚。事实上，调查受访者认为，体罚和感情惩罚是最有可能导致学校成为不幸福的地方的因素之一。学生提到一种情绪惩罚，是指教师在成就、行为和外表等方面在学生之间相互比较。这种做法不仅不能激励学生，反而导致学生对自己失去信心。同样，对错误的惩罚往往会削弱学生的自信心和学习能力。正如一位菲律宾的私立学校男老师所说的那样，犯错就是学习，但孩子们会因为犯错而受到惩罚。但面对如学校暴力和犯罪等问题时，学校必需要有某种形式的纪律。有些人认为，帮助学生发展自我调节能力可以提供一个解决方案。他们认为，教师及时干预比传统的惩罚形式更有效，并认为应把遵守纪律视为一个长期的学习过程（Short et. al., 1993）。以下案例说明“积极纪律”在学校如何使用。

以能调节情绪的建设性活动替代惩罚

根据霍夫（Hough, 2015）的观点，聆听学生，使用替代性惩罚方法如隔离或“反思时间”，可以创造一个安全的空间，让学生增强情绪调节的能力。同样，学生可以通过游戏培养自律技能。他引用了该领域的专家Christina Hinton的观点，认为参与跟情绪管理有关的活动和游戏可以让学生体验和处理他们的情绪，而不是压抑他们的情绪（Hough, 2015）。

在课堂中引入延迟满足

40多年前，由美国心理学家沃尔特·米歇尔领导的一个团队进行了一系列研究，这项研究被称为“斯坦福棉花糖实验”。这项实验让孩子选择立即得到一种奖励（如棉花糖），或等待15分钟获得更大奖励，如两个棉花糖，研究发现，当孩子能将被动等待转化为有目的的活动时，他们可以等待更长的时间来获得奖励（米歇尔和比尔，1974年，第1086页）。因此，学生有必要培养一些人格力量，如自我调节和分散自己对诱惑的注意力的能力。同样其他研究发现，自我调节和激发学生智力潜能之间存在直接联系（Duckworth and Seligman, 2005）。因此，那些能够调节情绪并延迟满足的人，更有可能在学校取得成功。因此，引进学生发展自律和延迟满足的方法，有可能减少学校的冲突和暴力，从而避免惩罚的需要。

健康、卫生和营养

受访者提到了干净健康的校园环境，以及改善营养，对建设幸福校园的重要性。幸福学校研讨会特别强调营养的重要性，同时强调将环保意识、健康和卫生相结合。以下策略表明学校如何改善**健康、卫生和营养**。

确保学校餐厅提供健康食物

泰国NIST国际学校的自助餐厅的蔬菜沙拉吧给学生打折。这就给学生们经济上的动力去选择健康的饮食。学校还在校园周围安装了零食站，提供果汁、坚果和其他营养食品，但垃圾食品的选择很有限。此外，学校还在墙上张贴了营养信息海报，以提高学生对不同类型食物的营养意识，鼓励他们做出更健康的选择。在低收入情况下，改善学校营养的另一种手段是引进学校菜园或由当地社区主导的蔬菜生产合作社。

聘请学校营养师

如前所述，韩国大邱小学建立了菜园，作为鼓励社区参与的一种手段，菜园也为学校的午餐计划提供蔬菜，在这个计划下，专业的营养师准备健康和营养的膳食。虽然资金有限时聘请专业营养师可能有挑战，但学校可以选择志愿者（如当地社区成员）来准备学校餐食，并筹集资金支付志愿者的营养培训费用。

组织学校大扫除

不丹白马加措宗学校定期在社区内组织学校大扫除，以保持学校和当地社区干净整洁。这种务实合作的活动不仅有助于改善卫生和健康，而且使师生能彼此联手、共同参与，同时也培养了当地社区的健康责任感，并欣赏当下的优美环境。

民主的学校管理

学校各级人员都认为民主的学校管理（考虑到所有相关人员的观点）对建立幸福学校非常重要。受访者强调，学生有必要质疑他们认为“严格和不合理”的学校规章制度，并允许师生就学校的整体管理献计献策。正如一位来自越南的女大学生所说的：“学生应该参加学校的几乎所有活动，包括表达他们对学校校规、校服和课程的想法，来创建幸福校园”。以下的案例展示如何鼓励学生参与学校管理。

让学生做“一日校长”

许多调查结果建议学生做一天的校长，允许学生的声音更多地出现在学校管理之中。泰国NIST国际学校已经开始实施一日校长制。在这天，学生由一位老师陪同监督学校管理，并且可以自由地为学校提出改进建议。

总结

根据本节探讨的各种标准，框7总结了地方类别中列出的建议策略。

方框 7. 地点策略

1. 通过共同学习和玩耍促进学生的互动和协作
2. 设置好友长凳
3. 重视问候和微笑
4. 移除教室周围的墙壁
5. 用音乐代替打铃
6. 使用创意、多彩和有意义的视觉展示
7. 创造轻松、富有创意的空间
8. 建立学校花园
9. 建立户外学习玩耍空间
10. 倡导幸福优先的学校愿景
11. 用调节情绪的建设性活动替代惩罚
12. 在课堂中引入延迟满足
13. 确保学校餐厅提供健康食物
14. 聘请学校营养师
15. 组织学校大扫除
16. 让学生做“一日校长”

本章总结

幸福学校框架是根据学校相关各方的集体意见和观点制定的，包括：学生、教师、校长、校工和市民。因此它是通过参与式的方法构建的，研究小组分析了相关各方的问卷结果，并确定了人员、过程和地点三大类下的22个标准。尽管本章提供的案例并非详尽无遗，但的确为实现幸福学校的各项标准提供了想法和实例。

人员类别下的案例说明了鼓励学校成员之间友谊和人际关系的重要性，特别是师生间的友谊和关系。这些案例还表明学校如何让不同背景和需求的人获得归属感，并确保尊重多样性和差异性。

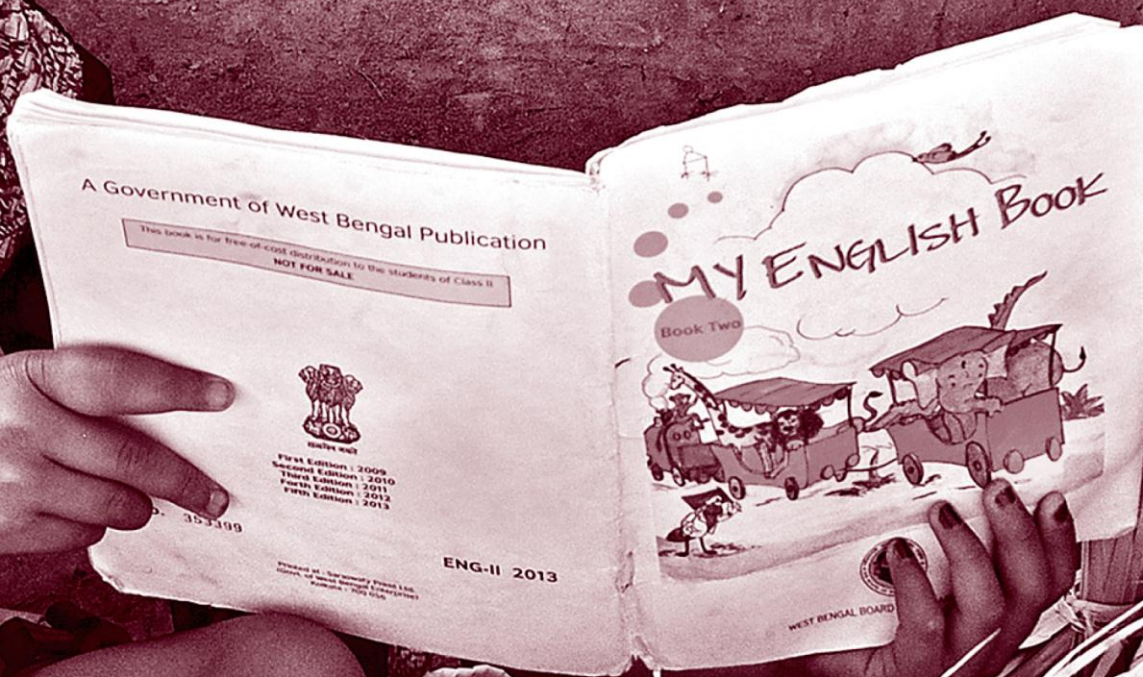
过程类别下的案例说明了学校如何使用有趣的参与式教学方法，让师生快乐学习，以及学校如何促进学生的自由，鼓励学生表达自己的观点，并可以随时犯错。这一类的案例还展示了学校如何使学生作业量更加合理，从而防止学生产生过大的压力。此外，这些案例还提供了课外活动的想法，这些都是幸福学校最重要的因素。

地点类别下的案例显示了如何通过改善基础设施和环境，如何通过把环境变得温馨友好，利于学习，来体现幸福的理念。

总体来说，这些案例表明，简单的想法和小的变化可以为学生幸福和学习成果带来巨大的、正面的影响。这三个类别下的22个标准和达到这些标准的策略之间相互联系、相互强化。例如，改善人际关系和友谊的策略（人员），也可以帮助建立一个温暖友好的学习环境（地点），同时，鼓励积极的教师态度和性格特征，以及提高教师的技能（人员）的策略，可以引发有趣和吸引人的教学方法（过程）。因此，这三大类标准对于幸福学校同样重要。

5

反思 下一步 和结论



A Government of West Bengal Publication

This book is for free-of-cost distribution to the students of Class II
NOT FOR SALE



First Edition : 2009
Second Edition : 2010
Third Edition : 2011
Fourth Edition : 2012
Fifth Edition : 2013

ISBN : 353399

ENG-II 2013

Printed at : Government Press Ltd,
100, Park Street, Calcutta - 700 002

MY ENGLISH BOOK

Book Two



WEST BENGAL BOARD

第五章、反思、下一步和最终结论

反思

正如本报告所探讨的，从古至今无论何种哲学思潮，**幸福一直是人类追求的目标**。幸福是联合国可持续发展目标（SDG）和2030年教育（SDG4）的一部分，后者强调培养获得幸福的能力。显然，越来越多的国家也将幸福作为其政策框架的一部分。特别是，人们已经意识到可以通过教育促进学生的整体发展，培养他们的身体、智力、心理和道德能力，以及赋予人们归属感和意义，增进人们的幸福。

鉴于目前对幸福和福祉的重视，本报告为政策制定提供了一些重要的启示，让我们反思现有的教育政策和做法，重新审视课业繁多的各科教学大纲，确保引入新型的教师和教学方法，来培养积极的态度和性格特征，特别是再度重视各种学校组织和社团等等。本报告还对教育政策制定背后的动机提出质疑，特别是对教学评估、国际排名和考试结果的过分关注。尽管国际排名表本身可能不是问题，但它们确实会影响到国家/决策者，迫使他们在学校系统中加强加标准，在学校之间进行比较和衡量（Robinson and Lou, 2015）。

在这种背景之下，本报告**呼吁教育体制改革，让学生发挥自己独特的才能和优势**。我们需要创造有利的校园气氛，提供更多的时间反思，而不是急于求成，效率至上，这种校园气氛会使我们取得同等、甚至更好的成就，并且肯定会使师生更幸福。

总结整个报告的诸多观点，我们可以得出这样的结论：**幸福是集体的，且与教育密切相关**。的确，教育不仅以幸福为目的，而且它本身也能通过对学习的热爱，在学习过程中感受到幸福。当我们反思使学生在未来的工作和生活中取得成功所需的优势和能力时，许多优势和能力也可以促进幸福，例如友谊和与他人相处的能力：沟通、团队合作和同情心等等。

因此，**所有人都可以习得幸福，但也可以幸福地学习**。这体现在本报告探讨的各种理论、概念和研究结果中。正如越南VNIES实验中学14岁的学生阮万涛所说的，学习应该是令人愉快的事情，学习使学生自我激励，追求卓越，而不是被迫的，“我认为不应该让学生觉得学习是个负担，老师的职责不仅仅是给学生安排作业迫使学生学习。他们应该努力让学生热爱学习，这样他们就会自然的变得勤奋努力学习！”这表明，学生的快乐并不意味着不付出或不努力，学生的快乐，相反，是培养毅力、热情和对学习的热爱等良好品格去努力实现目标。

加强对学习的热爱是有证据支持的：**优先考虑幸福和福祉可以带来更好的学习成绩**。的确，积极教育认为学业优秀、品格良好和幸福对学生同样重要。以新加坡为例，一些正在进行的教育改革强调了这一转变，这些改革旨在减少对标准化考试的重视，转而通过“全面教育”为学生注入“学习的热情”（新加坡教育部，2016b）。在地方层面，日本两个在国家评估中表现最好的县，秋田县和福井县的教育事例表明，将幸福和福祉的理念代替学习成绩作为教育政策和规划的重点，带来了出色的学习成果。这种方法似乎带来了

许多好处，其他学术证据也表明，与测验和考试相比，幸福感更能预测学生是否获得成功和自我实现。（ Duckworth and Seligman , 2005 ）。

反思全球日益激烈的竞争趋势和世界变化，无论是仅以考试成绩衡量学生的学业，还是使用经济指标衡量人类的发展，**以“数字”作为唯一或主要衡量指标的做法正在破坏幸福和福祉**。可以说，这种对“数字”的完全依赖实际上可能会降低学生的幸福感。第三章的国家案例表明，学生压力、抑郁情绪以及与社会和更广泛的世界脱离等问题日益严重——在最糟糕的情况下甚至会导致学生自杀，这些问题应与学业压力和获得高分有关。此外，即使我们从纯粹经济的角度看待未来人类的“竞争优势”，恰恰是幸福理论所设想的美德、价值观、优势和能力才是机器或科技无法替代的——这也是英国教育家肯·罗宾逊爵士（ Robinson , 2006 ）强调的对创造力的呼吁，因此必须在教育系统中得到优先考虑。

正如本报告所讨论的，**为了让学校更加幸福，可以从两个层面进行干预**：政策层面和学校层面。在这些层面上的干预在很多方面都是相互依存的。例如，一所学校可能试图实施幸福学校策略，但可能会受到国家教育政策、法规、大纲和评估方式的限制。同时，可能在国家政策和大纲里有反映幸福学校的理念，但在学校层面可能无法实施。因此，国家一级的改革需要与学校一级的改革保持一致，两者同等重要。

在政策层面，这个问题为政府带来了一些考量：**在国家和教育政策中优先考虑幸福和学生的福祉**，审查价值评估和评价体系，考察学校用于培养学生非学术成就方面所花费的时间，在招生过程考虑学生的性格、个性以及相关技能。各国有充分的理由将幸福和福祉作为其发展和教育政策的一部分加以优先考虑。如第三章所示，五个文化背景不同、发展水平不同、幸福概念也不同的国家：不丹、日本、韩国、新加坡和瓦努阿图的案例表明，这是可行的。虽然一些国家，如不丹和瓦努阿图，开始思考自己的传统和文化中蕴含的幸福和福祉的概念，其他国家如日本和韩国，已用这些措施对不幸福现象进行了直接回应。正如这些国家的案例表明，幸福可以通过多种方式反映在国家政策中，可以是国家的愿景和理念、教学大纲、教师政策、培训或指导方针，也可以是建议学校采取的教学实践活动。

在教学层面，本报告强调**“需要积极的新一代教师”**，这些教师具备理解力，又支持使用创新的教学和学习策略。双重目的学习法就是一个例子，说明如何在教授某一学科和不同科目间传授重要的价值观和能力，同时让教学内容更贴近学生日常生活。这份报告还强调了教师的态度和性格特征的重要性，因此和其他因素相比，在教师招聘和评估的时候应该给这些因素相同、甚至更多的考量。佩斯塔洛齐的教育方法也探讨了师生之间的积极关系，和基于爱而不是恐惧的教师权威的重要性，这些也体现在幸福学校调查结果中。调查结果突出显示了教师态度和性格特征对学生幸福感的影响，受访者列举了关爱、理解和善解人意等教师的积极性格特征，以及严格、保守和不关心等消极性格特征。虽然教师会担心丧失权威或对学生缺乏管教，但研究结果显示，当教师信任学生，让学生对自己行为负责，师生环境也更加平衡和谐。

在教学评估方面，**我们需要认可并评估那些可以培养学生幸福感的价值观、优势和能力**，并在关键考试中给予这些因素和学术技能同等的重要性。造成学校不幸福的第二个因素是学生备考的压力，教育系统需要优先评估这些带来幸福的技能和能力，因为它们才是未来人生中最重要。这突出了“测量我们珍惜的东西”的必要性，就是说在教育系统中学生的幸福和福祉应该作为教学结果的一部分反映出来。

本报告举例说明测量此类能力的替代评估方式，包括泰国NIST国际学校提供的全球公民证书和不丹白马加措宗学校的角色证书。韩国的“免考”学期政策也证明，考试压迫学生的程度已成为国家关注的问题。虽然这可能只是临时解除考试，但其目的是让学生有时间反思自己的才能和优势，以确定自己的未来梦想（韩国教育部，2013b）。完全减少考试可能不一定是可行或可取的，但是各国可以考虑改变评估的内容和形式，以便与学业成绩一起，更好地评估学生达成幸福的能力。

下一步

研究结果的政策影响显示，现在急需政策对话，以便推广研究成果，并在政策层面上得出简明的结论和建议。事实上，第三章的国家案例研究表明，一些国家在发展和教育政策中一直在推动幸福的概念。与此同时，因为幸福学校的标准是在学校相关各方观点的基础上形成的，这也为我们提供了重要的反馈来源，以便在制定此类政策建议时采用参与式的方法。我们可以举办政策研讨会，研究各国如何在不同的政策环境下应用幸福学校框架，也可以用简报的形式把这些国家的建议列举出来。

本报告中强调的策略并非详尽无遗，只是简要介绍了一些从研究结果中产生，并可在学校层面实施的实际行动的案例。首先，**为搜集点子可以建立一个“策略银行（点子库）”**，邀请个人、学校、专家或公众提出与一个或多个幸福学校标准相关的实际“点子”。这样的“策略银行（点子库）”可以采用在线数据库的形式，以便学校能够轻松访问。

此外，**对“数字”的过度关注突显出，社会急需一场宣传活动**，改变人们对“优质”教育的态度。在由统计数据、考试和竞争驱动的当今世界，这将有助于深化认识学校幸福的重要性。特别是使用创新的宣传手段，无论是通过社交媒体，还是特定活动，都可以吸引更多的观众。例如，研究发现父母、亲属和其他社区成员在塑造学生价值观和能力方面的影响。事实上，父母对孩子学业方面造成的压力是不可低估的，这样的宣传活动可以针对父母，帮他们意识到教育在培养学生独特才能方面的作用。

可以说，**幸福学校的框架有潜力被推广到其他地区**，因为这个框架与亚太以外的其它地区也密切相关。正如第三章的研究发现，世界其他地区也已经发出了呼声，希望获得这样的框架。此框架可以在这些地区应用，并根据当地实际情况进行调整。

鉴于越来越多的幸福评估出现，**幸福学校框架可以为整体评估教育质量奠定基础**。事实上，除了《世界幸福报告》和《世界价值观调查》等现有举措之外，各国也越来越多地将非学术技能和能力视为学习成果来进行衡量。因此，幸福学校框架可以提供机遇，将幸福评估与教育质量评估结合。幸福学校框架中的标准可以被审查和认证，并制定配套的量化评估措施，这些标准和措施最终可以应用到各个国家，对能够达到标准的学校给予认证。

最终结论

总而言之，本报告根据两项主要证据提出了“幸福学校框架”：基于文献调研的幸福的政策和理论，以及基于一手研究成果的幸福学校标准。

首先，第三章探讨的各种对幸福的定义，清楚地勾勒出幸福与教育之间的联系：幸福不仅是学习的对象，而且学习也是幸福的重要来源。因此，教育既是达成幸福的手段，也是以幸福为结果。

此外，面对人口变化、人口流动增加、不宽容现象和暴力极端主义加剧、竞争加剧和技术进步等趋势，许多国家已经认识到教育在建设更幸福、更健康和更和平的社会方面可以发挥的关键作用。我们需要反思如何更好地培养学生，特别是从人的“竞争优势”角度出发，培养诸如创造力、批判性思维、沟通能力、团队合作与协作能力。

新的全球发展议程和教育2030国际积极教育网络（IPEN）等其他全球措施，都反映了幸福的概念。而不丹、日本、韩国、新加坡和瓦努阿图各国的案例强调了“幸福”概念的不同侧重点、方法和视角。在第三章介绍的理论、措施和政策的例子中，我们可以很清楚地看到教育质量和学校幸福是不可分割的，越来越多的人认识到更幸福的学生和学校可以造就英才，而不仅是单纯的标准化测验和考试。这表明，学生的幸福和福祉不仅是系统教育的目标，也是实现高等教育成果和在未来生活工作中获得潜在成功的手段。

其次，本报告介绍了“幸福学校框架”和成为幸福学校的22条标准。这些标准在人员、过程和地点这三大类别下相互关联，相辅相成。这些标准是基于初步的一手研究结果，采用参与式方法，收集学校层面相关各方的集体意见和观点而制定的。报告随后介绍了为实现幸福学校标准，在学校层面的一些具体的实践策略。

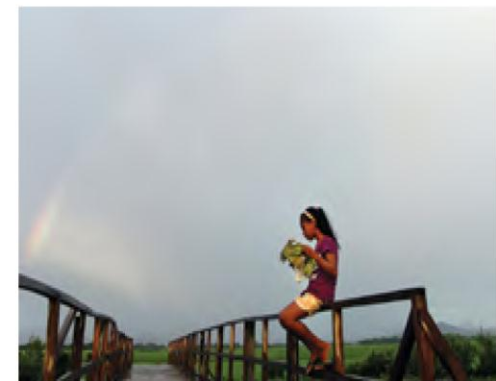
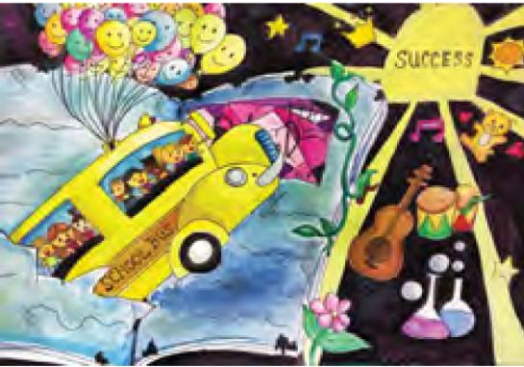
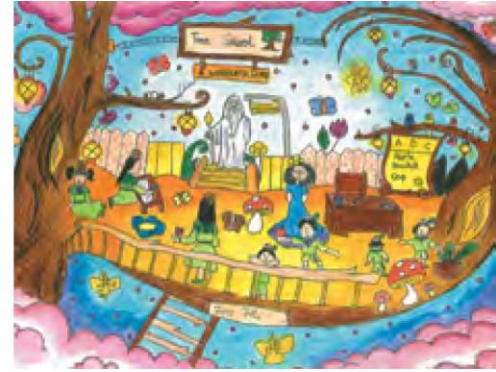
正如第四章所阐释的那样，调查结果总结了一些决定学校是否幸福的关键因素，从中我们得出了这些标准。调查的受访者认为，一所幸福学校拥有积极的友谊和人际关系，温馨友好的校园环境。学生应该在积极的教师支持下，自由地表达自己，富有创造力，通过团队协作完成任务。相比之下，他们认为一所不幸福的学校容易发生欺凌，学生的课业负担过重，对考试和成绩的重视导致学生压力巨大。不幸福的学校的其他特征包括负面的学习环境和学校氛围，主要是由负面的教师态度和性格特征所驱动，更普遍的是，由不良的人际关系所导致。因此，第四章的三大部分：人员、过程和地点，主要通过策略和案例来明确阐述如何达到幸福学校的22个标准。尽管这些标准并不详尽，但的确为我们提供了一些促进幸福学校的方法和案例。

总之，本报告在理论和实践两方面提出了幸福学校的基本共识。呼吁我们质疑现有大纲、教学和评估方面的一些现有政策和措施，反思它们能在多大程度上提高学校整体的幸福感。

报告的研究结果表明，学生和教育工作者需要更多的时间和空间来增强在校的幸福感。师生需要更多的时间来参加课外活动，让学生反思自己的学习，确定自己的追求，或者准备更有趣、更愉快的教学方法——这可能因为害怕耽误学习成绩而不能满足。需要更多的空间，来给学生表达个性或犯错，在日常生活中更广泛地应用所学内容，在户外绿地玩耍，

或在课堂外学习——这可能由于教师担心失去权威或学校缺乏纪律而不能满足。

必须克服传统上限制学校时间和空间的恐惧，以激发学生对学习的真正热爱，获得更高水平的学习成就，最终提高学生的幸福感。本报告呼吁学校和领导者可以停下来，反思一下，创造更多的时间和空间，让学生可以专心发展他们独特的才能、优势和兴趣。只有通过决策者在政策层面和学校层面的共同努力，教育系统和学校才能优先考虑幸福，激发幸福的学生们去创造幸福的社会，并最终，创造出一个更加幸福的世界。



UNESCO Bangkok Office
Mom Luang Pin Malakul Centenary Building
920 Sukhumvit Road, Prakanong, Klongtoey
Bangkok 10110, Thailand
Email: iqe.bgk@unesco.org
Website: www.unesco.org/bangkok
Tel: +66-2-3910577 Fax: +66-2-3910866