

# 轻负担高幸福感，芬兰教育是如何做到的？

芬兰教育因“轻负担、高质量”而闻名，被称为“幸福教育”，是公认的理想教育模式。

芬兰学生在PISA测试(国际学生评估项目)的不少科目上，都保持着全球领先的位置，出色的测试成绩背后，学生每周花在作业上的时间却相对较少，幸福感很高。一名芬兰初中生平均每周学习时间仅为35小时，换算下来约为每天5小时左右。相比之下，上海的初中生每周需花费57小时，即每天超过8小时。

芬兰教育究竟有何特别之处？趁着假期，上海科技大学附属中学高中部师生30余人前往芬兰学习交流10天，寻找“幸福教育”的奥秘。

——编者



■张余婷

在芬兰交流期间，我们拜访了位于罗瓦涅米的欧纳斯林内综合学校以及赫尔辛

基的阿尔托大学，深入芬兰的教育体系进行探访，我们还与当地老师做了很多有趣的交流，揭开芬兰中小学轻负担高幸福感的教育秘密。

幼小衔接不是学生做好准备，而是学校做好准备适应每位学生；坚守手工课的地位；重视体育活动对学生成长的意义……此次行程中所探得的芬兰教育

先进的育人理念，让我们每个人都深感震撼。这些教育经验不断总结、思考，并在我们所在学校的日常教育教学中落地，将是师生外出研学最大的收获。

## 源自19世纪末的手工课，至今地位不减

芬兰教育最让我印象深刻的是，他们非常注重将课程内容与学生的生活实际紧密结合。

欧纳斯林内综合学校是一所九年一贯制学校，拥有近1000名学生和60多位老师。因其较为先进的教育理念，学校被当地居民称为“未来学校”。这所学校位于北极圈内，冬季时，即便是早上上学时间为八点半，天空仍漆黑一片，都不会阻止家长们披星戴月地送孩子上学，常常令人感动。

欧纳斯林内综合学校有一门课程叫“家事经济”(Economic Home)，考验学生的动手操作能力。例如，学生要学习如何绘制铲子的图纸，然后在专用教室里通过机器制作出铲子的每个零件，并

将其拼装组合起来。在芬兰，小到一把铲子，大到汽车维修，这些技能都可以在教室学到并亲手实践。学生甚至可以把摩托车带到教室，完成维修和零件的打造。走进专用教室，仿佛置身于工厂车间，里面摆满了各种专业工具和操作台。

目前，芬兰手工课主要包括两大类，一类为包括针织、缝纫、布艺等在内的“轻手工”课程，另一类为包括木工、金属技工、电子等在内的使用机械设备的“重手工”课程。也正因此，在芬兰的学校里，专业的烹饪教室、纺织以及制作日常工具的各种专用教室很是常见。

据当地老师介绍，手工课是芬兰义务教育阶段的必修课，该课程从19世纪末的手工课发展而来。在芬兰，不同学

段该类课程需安排的最少课时标准如下：1—2年级每周2小时，3—6年级每周1.25小时，7—9年级每周40分钟。我粗略计算了一下，即便芬兰学生每周所有学科课程学习时间约为24小时左右，手工课平均课时也超过了75分钟，具有不可替代的地位。

芬兰的手工课并非只停留在培养学生动手能力的层面，更注重培养学生的综合素质。换言之，既要发展学生的动手能力，也要发展学生全局统筹和设计的能力；既要让学生了解不同材料、工具、设备等的性质和特点，也要让学生学会合理利用材料，安全利用工具，形成可持续发展的意识和理念；既关注学生“理性”维度的发展，例如如何解决问题、如

何完成一项作品，更关注学生审美情趣的发展，即不仅要制作出某一作品，更要兼顾审美和伦理；既重视促进学生对手工艺的了解和尊重，也注重对现代科技的掌握和利用；既关注学生对本国传统的了解，也注重学生对其他文化传统的尊重和理解；既重视作品的最终呈现，更关注学生在作品制作过程中的成长、情感体验、态度和价值观的发展。

相较于3—6年级，1—2年级更侧重培养学生的动手能力和对材料工具等的基本感知，7—9年级在价值观念和思维层面的要求则更高。仔细想来，这些教育理念与做法正好与国内教育改革中倡导的“劳动教育”以及“跨学科项目化学习”不谋而合。

## 在户外活动中，培养学生良好的品质

在欧纳斯林内综合学校，有一种独特的教育理念从创校至今备受重视，即通过户外活动，尤其是雪地徒步旅行等，让学生在自然互动的过程中，亲近自然、增进对自然的了解，掌握在不同环境下生存的技能。与此同时，培养学生的环保意识，让他们在享受自然之美时，积极保护生态环境。这一教育方式既是对学生全面

发展的关注，也展示了教育在培养学生适应未来社会挑战能力方面的重要作用。

此外，芬兰的体育教育模式也值得我们深入学习和借鉴。

在芬兰，学校普遍设有宽敞且设备齐全的室内体育场馆，包括游泳池、冰球场等，还有多样化的体育活动可供学生在学习结束后自由选择参加。

在未来学校，按照教学日程安排，下午三点之前当日的教学任务就必须完成，学生们拥有充足的课余时间。在课余时间，学生可以自由选择参与各类体育活动，或者回家探索并发展自己的个人兴趣。

我们和当地的学生一起观看了一场冰球比赛，场面十分热烈，球员们身穿冰球服，手持冰球棍，在冰面上快速

穿梭，展现出极高的运动技巧和团队协作能力。观众席上，学生们为各自支持的球队加油助威，欢呼声此起彼伏。或许，我们也可以借鉴芬兰的做法，将体育设施和学校教育更好地结合起来，为学生提供更多元化、更丰富的运动选择，注重培养学生的团队精神和竞争意识，让他们在运动中成长，在竞争中进步。

## 理想的教育是“不落下任何一个人”

在芬兰探索教育的秘密，最打动我的其实是两个教育理念：一是“教育是让每个孩子都爱上学习”；二是努力做到“不让一个学生落下”。

“教育是让每个孩子都爱上学习。”当地老师向我介绍芬兰幼小衔接的做法。比如，他们不认为孩子“要为上学做好准备”，而是学校“要为不同的孩子做好准备”。幼儿园和低年级的主要学习任务是社会技能和语言。几乎所有芬兰人都会三四四种语言，英文非常流利。学生每天自己走路上下学，上午学习，每小时都有15分钟休息，下午户外活动，孩子和家长都在下

午四点左右回家，没人在晚上和周末学习与工作。

从当地的一位老师口中，我们得知，芬兰教育的重要目标是“不让一个学生落下”，因此有对所谓的“学困生”的特别帮助。学校对于学习困难或成绩落后的学生特别关注。若学生无法跟上课程进度，学校会积极采取措施，提供个性化的辅导。于是我们看到，每所学校均设有专门的学生救助小组，成员包括班主任、校长、心理学家、社会工作者，以及护士和特殊教育教师等。这些专业人士共同协作，为有需要的学生提供全方位的支持和帮助。

这位老师介绍，他所在学校就有一间办公室，会有老师“驻守”在此，专门回答学生的问题，学生有任何疑问做的题目，搞不懂的知识，或其他在校园和生活上的需求，都可以走进这间办公室，获得“一对一”的帮助。

在芬兰，课后作业都是在学校里完成，有任何困难可以随时找老师辅导。放学后，家长不用操心孩子的作业，而是专注于孩子的户外活动和家庭生活。有了这样的教学系统，学生的成绩差距不会太大。芬兰强调这种公平性，也从来不把“世界第一教育系

孩子好的教育，让其潜能最大化。

芬兰学校没有什么神奇的教学大纲，但是非常重视学生视角。课堂上，老师和学生有大量互动，教室也是实验室，师生可以进行大量实践，让每个学生都能生动理解知识点，“想要学”是学生内在的动力。

记得哈佛大学教授托尼·瓦格纳(Tony Wagner)曾指出，这几年，亚洲国家的PISA成绩越来越好，但学生学习热情低落。而芬兰教育非常重视孩子的学习热情与好奇心，高中以前没有正式考试，目标就是让学生发现学习很有趣，并且对自己的未来有益。

## 最优秀的毕业生才能做老师

成功的教育，关键是老师。在芬兰，只有最优秀的毕业生才能成为老师。赫尔辛基大学师范学院每年有2000人申请，最终只接收120人。进入教师领域的，都是非常热爱教育事业、并将教师作为人生目标的人才，因此绝大部分老师一辈子都在这个职业上耕耘，不会轻易转行。

在芬兰，不论是小学或是中学教师，都是硕士学位“起步”，学科教师至少要有该学科的本科学历；要成为班主任，则至少需要三年的师范类院校本科学历和两年的硕士学历。

可见，教师职业有非常严格的入门

考试，且受人尊敬、收入较高、福利很好。成为教师后，虽然工作中没有任何“评级”制度，但却拥有强有力的工会，保障教师的各类权益，让这一职业充满稳定性和安全感。

在我们的观察中，所谓“幸福教育”是学生拥有从小学到大学的免费教育、老师拥有高收入与福利保证，这一切的前提是芬兰政府把大量预算拨给教育。数据显示，芬兰教育预算占全国GDP(国内生产总值)的6%，占政府开支的10%，政府的教育开支人均在2300欧元以上。大学师范生成为教师之前，可以进入学校课堂随时观察其他老师讲

课。除了课本，他们会使用各种资源、科技与工具进行个性化教学。芬兰的中小学课堂，教师授课生动有趣，学校有学生反馈系统，因此老师可以发挥自己的个性与创意，驱动力很强。

漫步在赫尔辛基街头，时常会感受到一种宁静与平和，芬兰在教育上的探索或成就令人赞叹，学生所感受到学习的乐趣难以言表，也令人深思。如今，不让每个孩子落后的理念正在上海科技大学附属学校落地探索，我们期待有更多的学生能真正感受到习得知识的乐趣。

(作者为上海科技大学附属学校教师)

■李浩

自体育逐步被各地纳入中考考核体系以来，青少年肥胖、脊柱侧弯等健康问题相关数据仍居高不下。中国肥胖预防控制科学大会2024年公布的数据显示，我国有19%的6岁—17岁青少年超重或肥胖。而根据中华预防医学会脊柱疾病预防与控制委员会2022年前期流调数据显示，我国中小学生脊柱侧弯人数已经超过500万，并预计以每年30万左右的速度递增。

已实施二十余年的体育考核制度为何没能全面改善青少年的健康问题？个中原因或许可从当下的体育应试项目的单一训练……诸如此类伤身又伤心，且违背体育锻炼初衷的功利性应试现象不胜枚举。“平时死磕文化课，考前卷死体育”的怪象，反映出的是认知偏差、考核短板与氛围缺失。

## 体育成了学生需要“攻克”的学科？

认知偏差是扭曲体育教育的家校之源。家校的认知偏差是由于应试教育的压力衍生出来的。在当前的教育体系中，家长和学生为中考不失一分，往往倾其所有。当体育锻炼被纳入考试，自然成了一项必须被“攻克”的学科。不少家长和学校强调体育重要性是为了升学应试，而不是为了强健体魄、磨练意志。许多家长为了让孩子在体育考试中取得好成绩，不惜花费大量金钱和时间送孩子参加各种培训班；学校为了提高升学率，也往往将体育成绩作为评优评奖的重要标准。对体育育人功能和学生兴趣的忽视，使得本应是培养学生青少年体育兴趣沃土的家庭和学校，变成了应试的熔炉。久而久之，学生对于运动的热情被消磨殆尽也就不足为奇了。

考核制度的短板也值得关注。合理的考核评价能有效降低“体育应试”的负面影响，使其正向引导效益最大化。但当前体育中考的考核机制，仍有待完善之处。比如，全国不少地方的体育考核方式过于单一，只设置长跑、跳远、引体向上等几个特定项目，学生的日常训练自然也围绕这几个项目展开，这就容易导致体育运动的片面和机械，忽视了学生全面锻炼与身体素质的均衡发展。同时，如何更好地开展过程性评价仍然值得探索。

当然，社会氛围的缺失是扭曲体育教育的社会之源。据《中国休闲发展年度报告(2022—2023)》数据显示，消费购物类活动高居国民最主要休闲活动首位，占比达60%—70%；而体育健身占比最低，仅为13%左右。当然，出现这一现象的原因是多方面的，除了大众对体育健身重要性的认知不足外，体育资源如场地设施的紧张，专业指导人员的匮乏等，都不利于日常体育氛围的形成，也限制了青少年在校园之外的日常体育活动开展和热情度提升。

当体育课变成了枯燥无味的重复练习和应试准备，能否提升成绩尚未可知，甚至可能背道而驰。更重要的是，扭曲的体育教育伤害了青少年对体育活动天然的兴趣和热爱。在当下体育中考“应试阴影”中成长起来的青年一代，往往对分数盲目追求，但对运动本身产生抵触情绪。这一趋势令人担忧，我们必须将体育教育从单纯的成绩提升转移到激发青少年的运动兴趣上来。只有真正从心底热爱体育，才会在课余时间主动投身于各项体育活动，享受运动带来的快乐与成就感。这种自发的动力，远比任何外部压力或强制要求更持久，进而养成终身运动的习惯，引领全民健身的风尚。

## 体育锻炼的初衷是育人炼心

若要扭转此类怪象，首先要厘清体育锻炼的初衷。

体育的“育”是育人。以育人人不仅是培养强健的体格，也是塑造健全的人格。通过各种运动形式，体育除了使青少年拥有强健的体魄外，还能够促进

其社会交往和适应能力。人只有在社会交往中才能逐渐完善自己的人格，如学校运动会就是青少年和不同的伙伴交流、合作和竞争的绝佳场合。

体育不仅能提升智力，也能锤炼毅力。在参与体育活动时，学生需要进行复杂的身体协调、策略思考和即时决策，如在篮球比赛中判断队友和对手的位置，合理传球投篮；又在足球和排球等团体项目中制定和执行比赛策略，培养逻辑思维 and 策略思考能力，这些过程都促进了青少年大脑的活跃和发展。同时，体育项目需要不断挑战自我、接受挫折才能追求更高的目标，无论是跑得更快、跳得更远，还是打得更好，这些不断超越自我的过程培养了青少年不畏挑战的毅力。

体育不仅培养情趣，也塑造美德。一方面，体育与美育相辅相成，体育也带给人美的享受。无论是优美的体操动作，还是运动节奏一张一弛之间的韵律，都蕴含着值得体悟的美感。以身悟美，以体育美，在运动中培养审美情趣，提升对美的感知和欣赏能力。另一方面，体育活动还能培养诚实守信、遵守规则的品质。竞技体育将教会青少年如何在竞争中保持公平和正直，如何尊重和欣赏对手的优点。

锻炼的“炼”是炼心。以体炼心是锤炼恒心。长跑、游泳或其他耐力项目，都需要持之以恒的精神。在循序渐进的体育锻炼中坚持不懈，不轻言放弃。如此锤炼的恒心不仅能使青少年在体育项目中取得进步，获得自我正向反馈，更培养了学生面对生活各种挑战时的耐力和韧劲。

以体炼心是锻造决心。决心是在体育锻炼中设定目标并为之努力奋斗的动力。无论是完成一次长跑，还是达到某个运动成绩，都是明确目标并为之全力以赴的过程。如此决心背后的规划力与执行力，不仅在体育中有所体现，更会在学业和未来的职业生涯中发挥重要作用。

以体炼心是磨合齐心。齐心则是体育教育中培养团队协作精神的核心。通过参与团队协作的运动项目，学生可以学会如何与他人合作，如何在团队中发挥自己的作用，如何尊重和支持队友。齐心让学生懂得团队合作的重要性，培养了集体荣誉感和合作精神。

## 推动体育锻炼回归初衷何以实现？

如何破解以体育人的现实困境，又如何推动体育锻炼回归“育人炼心”的初衷？还应由社会各方合力解答这道实践题。

首先，从家校之源来看。家庭与学校作为青少年成长过程中最重要的教育环境，要校正“应试体育”思维，注重学生体育锻炼的长期性和全面性。家长以身作则，积极参与和支持孩子的体育活动，创造积极的家庭体育氛围，培养孩子对体育的兴趣和习惯。学校应提供多样化的体育课程，真正发挥其教育功能，在体育教学中育人，增强学生体质，健全学生人格，锤炼学生意志。此外，还可以采用专项运动技能的大单元教学模式，通过连续、集中、系统的学习，使每个学生掌握至少一项运动技能。通过家校协同以体育人，营造良好的体育氛围，帮助学生真正享受体育锻炼的乐趣，培养健康的生活方式。

其次，从政策之源看。体育教育主管部门要关注学生的整体身体素质和运动兴趣，设计多样化的考核项目与方式。要结合客观的过程性评价和结果性评价，关注学生在日常体育活动中的参与度与进阶式进步，形成全方位的立体考核体系，如将个人体质监测、日常锻炼打卡、现场考核成绩等环节赋予不同权重，在综合考量后形成最终成绩，促使学校与家长在大型体育课程引导下引导孩子进行体育锻炼。要尊重学生的个性化差异，在充分调研的基础上，制定出更具包容性的合理考核标准，如增加多元考核方式，使学生能够通过持续练习，达到考核目标，养成体育锻炼习惯。此外，体育教育主管部门还可以鼓励学校和社会组织举办丰富多彩的学生体育比赛和活动，通过多样化的赛事，激发学生的运动兴趣，培养竞技精神和团队合作意识。

最后，从社会之源看。社区、高校等应积极承担营造全社会“以体育人”新风尚的责任，将体育教育的边界拓宽至更广泛的日常生活中。社区可以在政府指导下增加体育设施和公共运动场地的建设投入，方便学生和家在课余时间进行体育锻炼，如开放中小学校园健身场地等；还可以和高校合作，建立健全体育志愿服务体系，鼓励高校专业学生、社会体育指导员等参与学校和社区的体育教育和活动，提供专业的指导和帮助，增强体育锻炼的科学性和趣味性。同时，高校也应充分利用自身学术资源，为体育育人建言献策。

(作者为华东师范大学体育与健康学院党委副书记、副院长)

