

上夜校学技能 拉满情绪价值

□ 李峥嵘

学有道

用心理学提高学习力



白天在单位上班，晚上去夜校学艺。上夜校——这种盛行于20世纪80年代的“文化扫盲”学习方式，又在当下年轻人中悄然流行起来。夜校，顾名思义即夜间上课的业余学校，是一种利用晚上、非工作时间进行再教育的学习模式，现在俨然成了成年人的“少年宫”。年轻人上夜校成为新潮流，除了社会竞争激烈促使他们不断学习的这一原因，还有以下几方面的内在心理需要。

释放工作压力

年轻人面临快节奏的工作和生活，常常产生枯燥、焦虑、紧张和压抑的情绪。夜校提供了一个自我选择的机会，学习自己感兴趣的才艺或者兴趣类课程，又没有业绩考核压力，能够缓解白天紧绷的神经，释放压抑的情绪。无论是放声歌唱、纵情舞蹈，还是安安静静缝制一个皮包、烧制一个独一无二的陶瓷杯，都可以通过学习来自我治愈、舒展心灵。

虽然学习内容大多是“无用之用”，但不影响很多年轻人称上夜校是“补充多巴胺”的过程。

弥补童年遗憾

相比传统的学习环境，夜校可以让年轻人更自由地沉浸享受学习的过程，完全按照自己的节奏去探索白天被“遮蔽”的自己。也有些人由于各种原因，小时候可能无法学习自己感兴趣的东西。夜校为他们提供了一个实现童年梦想的机会，例如，很多成年人学习拉



图为年轻学员在天津青年宫夜校学习民族舞。新华社记者 赵子硕 摄

丁舞、国画、钢琴，是因为小时候很想学但没机会。

也许很多人达不到专业水平，但是在夜校中掌握了一项新技能、完成了一件手工作品，或是在某个领域取得进步时，也能获得极大的成就感和满足感。年轻人自主选择五花八门的夜校课程，通过求知获得巨大的情绪价值。

拓展社交空间

人天生是社交动物，需要和他人交流。夜校集中了兴趣爱好相同的年轻人，社交环境又比较轻松，使大家在两点一线的生活之外，找到更多乐趣。在共同的经历中，人们也更容易产生感情。心理学上有一个词语叫“吊桥效应”，就是在经过吊桥时，心跳加快，肾上腺素飙升，人们容易把这种生理变化归因于另一个来源，如他人的吸引。比

如一起参加夜校克服了某种困难，非常兴奋，你会归因于同伴，从而对他人产生好感。因此，和志同道合的朋友，一起学习交流，可以增进友谊、拓宽人脉，从而提升精神满足感。

总之，夜校不仅让年轻人学到了知识和技能，更重要的是，在学习过程中获得了心灵的滋养，帮助他们更好地应对工作和生活中的挑战，实现个人的全面发展。

那么，基于心理学理论和心理需要，如何选择适合自己的夜校？

明确迫切需求

美国社会心理学家马斯洛提出除了生理、安全等基本需求外，人们还有社交需求、尊重需求，最高层次的需要是充分发挥自身潜能、实现个人理想和抱负。

基于需求层次理论，明确自己最迫切的需求。如果社交需求较强，选择有丰富团体活动和互动课程的夜校；若更注重尊重需求，选择有知名教师和严格考核制度的夜校，以通过优秀表现获得他人尊重；而对于自我实现需求强烈的人，要深入思考自己的长期目标，选择与个人兴趣和价值观高度契合的课程。

悄悄补齐短板

从认知发展理论的角度，建议年轻人根据当前认知水平和希望提升的方向来考虑选课。若自己在逻辑思维方面有待加强，可以选择逻辑推理、数学建模等相关课程的夜校。如果认为自己的艺术修养不足，可以选择音乐、舞蹈、绘画、书法、戏剧、手工等内容。

按照社会学习理论，了解夜校的学习氛围和同学群体，选择一个积极向上、同学之间相互促进的夜校环境将更有利学习。

适合自己的最好

在实际选择时，可以参考以下步骤：首先，列出自己的兴趣爱好和职业发展目标。其次，收集不同夜校的信息，包括课程设置、师资力量、教学设施、学校声誉等。然后，参加夜校的试听课程或开放日活动，亲身体验教学氛围和方式。还可以与在读学员交流，了解他们的学习感受和收获。最后，综合考虑各种因素，包括学费、上课时间和地点的便利性等，做出选择。

总之，没有最好，只有更好。好事尽从难处得，少年无向易中轻。面对五花八门的课程，选择适合自己的夜校，为生活多点亮一盏灯。

（作者系教育科普作家、北京日报出版社副总编辑）

脆弱人设与过度保护

□ 尹传红



有着良好家庭条件和教育环境的三个孩子，念到高中二年级就自动退学了。怎么回事？

最近一年里，分别从我熟识的三位朋友口中得悉他们的家事，免不了一番好奇地追问。让我感到惊讶的是，三个孩子都不存在学习能力差、功课跟不上的问题，这“学”退得真是太不对题了。

聊开去，方知孩子们尽管遇事不同，但都指向了其共通的一隅：不能面对，不能适应，不能忍受。于是，就选择了逃避。一言以蔽之：脆弱！

话说得这般轻巧，转念我又来安抚心事重重且颇为自责的家长朋友：这类事情其实已经比较普遍，并不只是简单的“脆弱”问题。国外也有报道，青少年中的焦虑、抑郁比率以及自杀率呈现出急剧上升的趋势，已然成为严重的社会问题。（本栏文章《所谓“母体效应的科学”》谈及此一话题，见2024年5月31日《科普时报》11版。）

前时读到一本很有意思的书，美国

学者格雷格·卢金诺夫和乔纳森·海特所著《娇惯的心灵：“钢铁”是怎么没有炼成的？》。它专门探讨了作为一种文化或信念系统的“安全主义”的弊端，以及脆弱人设的谬误：凡是伤害，只会让你更脆弱。其基本观点是：有些善意的保护可能会适得其反，过度保护和过度教育，反而会让我们的孩子成为“脆弱的一代”。

作者论证说：安全当然是好的，策动他人远离伤害也是美德。然而，过犹不及。设若“安全”压倒其他一切，无论潜在危险是多么不现实，多么微不足道，会怎样？孩子们在一种安全主义的文化中长大，一方面得到保护，远离各种可以想到的危险，另一方面也教会他们要保持“情绪的安全”，于是就可能造成一种循环论证：孩子们变得越来越脆弱，越来越没有韧劲，成年人也就接收到某种信号，认定孩子们需要更多的保护，于是就导致孩子们更脆弱，一碰就碎。最后的最后就走向了所谓的“花生悖论”：“药方”反而成了病症的主要成因，好心却办了坏事。

这个“花生悖论”，背后有一个引人深思的科学事实：20世纪90年代中期，花生过敏在美国儿童身上很罕见。但

到了2008年，新的调查显示，儿童对花生过敏的数据同比增加了近3倍之多。研究发现，花生过敏症之所以激增，原因在于，人们遵从一项常规的建议保护儿童，避免其与花生以及花生制品发生任何接触，这反倒加剧了花生过敏症的蔓延。2015年进行的一个专项研究又证实：那些“被保护起来”远离花生的孩子们，产生对花生过敏的比例竟高达17%，而反观另外一组有意安排接触花生食品的孩子，同比数据只有3%。这表明，后者的身体实际上形成了一种保护性的免疫反应。

这是合情合理的一个科学推论：作为一种动态的、复杂的调适系统，人体免疫组织是有能力随着环境的变化而进行自我调整并进化的。免疫系统之要求，恰恰是接触各种各样的食物、细菌，甚至是寄生虫。只有这样，我们的身体才能形成能力：一方面对付真正的威胁（如感染性咽喉炎的细菌），形成免疫反应；另一方面则忽略虚假的威胁（如花生蛋白）。疫苗所用的就是相同的逻辑。幼年时接种疫苗让我们更健康，原因并不是减少现实世界的威胁（“在校园内禁止微生物！”），而是让孩子们接触到以小剂量形式存在的此类

威胁，从而使他们的免疫系统有机会去学习，如何在未来防范诸如此类的威胁。

最后再讲讲我从一位中学校长那里听来的一个小故事吧。

那事发生在北京一所名牌大学附中的分校里。建校之初，学校在门厅入口处仿制了一个牌楼，其中间门洞打算安装一面镜子，两侧的小门洞则安装哈哈镜。对于镜子采用什么材质大家讨论得很热闹。出于保障学生安全的考虑，有人提议用不锈钢镜子，这样不怕学生拍打，安全性没问题。校长开始没反对，但总觉得不太合适。

后来，经过反复讨论，大家达成了共识：学生在学校里，除了学习科学文化知识外，还应该养成良好的生活习惯、适应模拟但却真实的社会生活，懂得遵守公序良俗。要让他们成为心灵自由、行为规范而全面发展的人。校长说：如果我们在学校里对学生过度保护，向他们展现不真实的情境，将来他们进入社会，遇到真正的更大的危险时，会怎么想？所以，我们最终决定采用正常的玻璃镜面。

与其为孩子铺好路，不如让孩子学会如何走好路。