

学习

## 将幸福感置于教育的核心

让学习空间充满人性化的温馨。

🕒 阅读 8分钟



2019年，Steelcase的研究人员就以幸福感为议题做深入探究。他们也未料到研究尚未结束，一场全球危机席卷而来，全面暴露出此议题背后的挑战。

“在我们开始研究的时候，幸福感就已经是教育领域尾大不掉的难题。新冠肺炎疫情的爆发更将其激化成危机。” Aileen Strickland是Steelcase公司Workspace Futures部门的高级设计研究员，亦是引领此项全球研究的核心成员。

现在的学生和老师比以往任何时候都更感到紧张、焦虑、压力和苦恼。不幸的是，这些问题大多在新冠疫情之前就已普遍存在。然而，疫情所造成的社交隔离以及适应全新教学方式的紧迫性让这些问题进一步恶化。诸多研究显示，师生们面临着前所未有的重压和极为明显的学习下滑。

显而易见，提升教育行业的幸福感成为一项刻不容缓的任务，Strickland表示这也进一步印证了其团队工作中的重要洞察发现：师生们的幸福感并不是简单的个人问题。它需要从系统出发，且与学校文化以及家庭乃至更大社群中的文化都紧密相关。教育行业目前的幸福感危机需要从三个层面去解决。“影响我们幸福感的维度与我们的人际交往、社群和周围环境密不可分。”她说道，“我们的集体社会应当成为有益于培养个人幸福感的沃土。”

## 现在的机遇：让学校更充满人性化



Strickland 用幸福感的反义词——“不幸福感”来形容目前诸多学校的真实境况。背后的高昂代价直接暴露出一所院校的深浅。例如，学生们幸福感的缺失直接导致低成绩、低吸引力和低毕业率，而这一切又直接影响院校资金。同时，教师的倦怠表现与缺席率首尾相关，造成医疗护理成本持续上扬，而离职率却居高不下。因此可以说，幸福感对师生们的教/学成果有着显著影响。

尤其目前，压力和困难接踵而至，Steelcase的研究指出要利用全新机遇，将幸福感置于教育行业的核心地位，去重新塑造教/学体验。这就需要教育范例、教学法、教育目标、教学技能和组织架构都做出调整，以响应今天与时俱进的劳动力、价值和期待值，让教育更以人为核心。

我们也要主动去评估教育行业中不同空间的影响和价值。如何才能让学习环境有助于培养幸福感？

“创新和发展尚有余力。” Strickland说道，“各大院校们正在重新思考未来的教与学将走向何方，这是一个以不同于以往的正确方式对待幸福感的绝佳时机。是的，这可能看起来极为复杂，因为我们真正要解决的难题是培养和支持健康且完善的人类成长。这是一项必需任务，而且它并非遥不可及。每个人都能贡献一份力量，溪流汇江海，众木可成林。”

### 幸福感的六大支撑要素

人们常常认为幸福感是以情绪为出发点，比如，“感觉良好”的体验vs倍感焦虑或压力。然而，Steelcase研究表明，一个人的幸福感更是身体方面、认知方面和情感方面的有机融合，它们都很重要却又互为独立。

“进一步完善幸福感的定义将有助于我们理解其动态和宽泛的内涵，” Strickland解释道，“Steelcase通过全面的研究锁定了促成人类幸福感的六大支撑要素：意义、归属、真实、正念、乐观和活力。而放诸于教育行业，我们亦发现它们互为共鸣，奠定了师生们通往幸福感的康庄大道。”

在以幸福感为出发点去全盘考虑院校的空间设计时，亦印证了六大支撑要素的重要性。有两种类型的空间可以最大限度地支持幸福感：专用型和嵌入型。专用型空间即特意用于培养幸福感的房间甚至整层楼面，例如健身房、正念室和咨询中心。反之，培养幸福感的嵌入型空间可分散于楼栋中。一个嵌入型的空间在支撑幸福感的同时，还具备教室、公共空间、办公室、咖啡厅、学生会或者员工休息室等的基础功能。比如，在大型空间中特意设置一些屏风隔断或者分隔出更小的区域，有助于支持师生们的幸福感，同时还能提升空间的使用率。



## 为重塑而设计

以全新的方式去思考六大支撑要素，有助于教育环境去支持和完善幸福感：

**1) 意义** —— 探索目标，立足并追求更远大的愿景。

**重要性：** 积极的目标会让人们变得更为感激、自信和乐观，并提升健康的参与习惯。

**学习环境有助于：**

- 个人和集体的创造力

*例如：鼓励学生自由掌控环境中的各个元素*

- 激发敬畏之情

*例如：在环境中渲染与自然的亲近联系；支持全球各地人们的线上联络*

**2) 归属** —— 成为集体的一份子，获得别人对自己的接受和重视。

**重要性：** 拥有归属感的人们会表现出更显著的乐趣、兴趣、自信、快乐、热心，且更健康。

**学习环境有助于：**

- 打造让学生能真正被看到和被听到的空间  
例如：在正式和非正式学习空间中打造讨论区；增加可供直观展示创意和作品的区域；开辟可反映学生文化个性和传承的展示区
- 鼓励沟通和社群  
例如：展示学校吉祥物、标识和代表色；打造不同的环境，鼓励主动沟通
- 创造温馨且包容的空间  
例如：融入自然，借助亲近自然的元素进行点缀，如植物、自然光线和风景；崇尚以区域为基础的关系，如局部生态学和/或历史；设计包容和亲近的环境，鼓励多样化和独特性

**3) 真实** —— 创造、寻找、了解和表达真正的天性或自我。



**重要性：**健康的自我认同感会促进更积极的投入，并带来更正面的学习及生活结果，而消极刻板的老一套则会消磨动力和学习体验。

学习环境有助于：

- 鼓励选择和自主决定  
例如：加入灵活且可移动的家具；打造可支持不同学习和授课风格的多样化布景
- 鼓励多样化和自我表达  
例如：利用不同的工具和媒介去鼓励自我表达，如可移动的白板，推崇边动手边学习的创客空间
- 培养价值感

例如：探索全新方法，鼓励老师和学生

#### 4) 正念 —— 认知并接纳当下、自我、他人以及周遭的世界。



**重要性：**这是一个“神奇的学习技能”，正念技法能够提升注意力、自尊、对自己和他人的同理心、元认知以及认知功能管理，并弱化不宜于学习的诸多因素，如压力、焦虑、沮丧、身体苦恼及意气用事。

**学习环境有助于：**

- 创造丰富的感知  
*例如：在环境中融入亲近自然的元素，如自然材质和图案；鼓励个人自主选择 and 掌控地点及方式*
- 允许偶尔的逃离和休整  
*例如：创造可供师生们暂时躲避以平静及/或专注的空间*
- 确保多样化的方式  
*例如：设计舒适的交谈区域，可供师生们坦诚、安全地彼此交流；展示问题和创意的不同方面*

#### 5) 乐观 —— 培养根植于坚持不懈、希望和成长中的积极心态。

**重要性：**强化希望和毅力，带来更出色的课业表现和更积极的生活结果。

**学习环境有助于：**

- 鼓励挑战和努力  
*例如：在空间中为不同的学生（即，内向型学生和外向型学生，沉思型学生和敏捷型学生）打造不同的学习机会*

- 展示和鼓励学习过程

例如：利用白板、电子屏及其他展示区让学习过程和成果明晰可见；打造透明的学习环境

## 6) 活力 —— 保持思想、身体和精神上的健康和活力。



**重要性：**健康的睡眠、营养、锻炼和自我管理的习惯有助于大脑保持最佳的运作状态，还会减少行为习惯的问题，提升专注力，弱化压力，并取得更出色的结果。

学习环境有助于：

- 设计支持健康的安全环境

例如：保证合适的间距、清洁度和空气流通；确保丰富和美味的食品供应，便于活动；规划室外空间

- 鼓励活动

例如：引入摇摇椅以及坐/站等不同座椅去鼓励身体的活动；为不同的活动划分不同的区域

- 支持休憩

例如：创造可供师生们适时进行舒适休息的空间