



素质教育校本课程系列丛书

当代高中生

DANG DAI GAO ZHONG SHENG

自我教育的实践与研究

ZI WO JIAO YU DE SHI JIAN YU YAN JIU

祝庆华 主编



浙江人民出版社

编 委 会

主 编 祝庆华

编 委 钱国森 袁孟斌 傅明炯 杨 炼
孙家宁 吕初明 朱东晓 周南平
宋美芬 谢益超 商仕华 舒岳亮
姚城娥 马小华 陈洪身 程言龙
杜爱香

序

真正的教育应该是促进教育的教育,只有学会自我教育的人才可能成为真正的人。1998年,我们嵊州二中承担了省社科联重点课题子课题“当代高中生自我教育研究”,在王炳仁教授的直接指导下,我们创造性地开展了以提高学生自我教育能力、促进学生自主发展为目标、以“二有三会”为主要内容、以《自我教育手册》为载体的自我教育活动。经过两年多的试验,学生基本掌握了自我教育的方法,思想道德面貌和学习状况有了明显的改善,自主发展意识和创新意识有了明显的增强,同时学校在实践中已初步摸索出一套自我教育的基本模式。此后,学校全面推行自我教育,在巩固已有成果的基础上,加大科研力度,开展后续研究,增加了典型案例和对毕业生的追踪调查,不断改进和完善自我教育机制,不断拓展自我教育的内涵和外延,自我教育内容由“二有三会”拓展为“二有五会”,即增加了“学会审美”、“学会生活”两个方面;范围由个体的自我教育,辐射到班级群体的“自我教育”,以及青年教师“自我教育”,从而优化自我教育活动,提高自我教育质量和效果。六年来的课题实践和研究表明,在新形势下,高中生自我教育活动的开展是十分必要的,也是切实可行的。它不仅有助于学生自我教育能力的提高,有助于教师教育观念和教育方法的改变,同时也有助于学校育人模式的转变。

教书育人,应以育人为先,以育人为根本。“自我教育”已成为我校育人的特色和亮点,我们不仅要保持,而且要不断发扬光大。为此,我们总结和整理“自我教育”经验,开发“自我教育”校本课程,使之在理论层面上更具指导意义,在实践层面上更具操作价值。

能够编辑和出版这本书,首先得感谢我们二中全体教师在“自我教育”这一育人领域里长期不懈的探索、辛勤的耕耘、科学的反思和执著的追求。值得一提的是,王炳仁教授,前任学校领导邢铁城、沈颂理,以及张继良、钱义汶等老师,他们在“自我教育”的实践和研究中,做了大量的开拓性工作,积累了许多宝贵的经验和资料,我们表示深深的敬意和谢忱!

俗话说:前人栽树后人乘凉。后人享受乘凉之福时,对前人所栽之树,也应该浇水、施肥、修剪,悉心呵护,使之枝繁叶茂,成为参天大树。

十年树木,百年树人。树木绿化,美化世界;树人育才,建设世界。树木不易,树人更是一项艰巨而光荣的大业。树人,是学校永恒的主题,永久的使命,永远的追求。

让我们在树人的平凡工作中,分享快乐和幸福,实现人生的价值吧!

祝庆华

2005年5月

目 录

序	1
第一部分：课题研究报告	1
一、课题的提出	3
二、课题设计	4
(一) 研究目标与主要内容	4
(二) 研究的方法	5
三、课题的实施	6
(一) 准备阶段	6
(二) 实施过程	9
四、初步成效	22
五、课题总结	28
六、今后设想	32
第二部分：实践与研究	33
一、调查研究	35

(一) 当代高中学生思想品德状况调查	35
(二) 当代高中生品德现状及教育对策	44
(三) 当代高中学生学习状况调查	51
附表一 当代高中生思想品德和学习状况问卷 调查表	58
附表二 当代高中生思想品德和学习状况调查 统计总表	66
二、实践案例	69
(一) 自我教育引导方案例选	69
(二) 班级自我教育目标例选	72
(三) 学生自我教育小结例选	73
(四) 学生自检经验交流材料	80
(五) 班集体自我教育案例	86
三、交流推广材料	92
四、教师研究论文例选	99
附 录: 高中生自我教育手册	133

第一部分

课题研究报告

一、课题的提出

时代的车轮已经驶入 21 世纪,在新的世纪里,学校教育面临现实和未来的双重挑战。由于市场经济大潮的冲击,中西方文化碰撞下的价值观念的多元化变迁,以及顺境条件下成长的独生子女教育,使学校教育面临的问题比以往更为突出。从未来社会的发展趋势看,21 世纪对学校教育提出了更高的目标和要求,未来社会的公民不仅要有丰富的知识,而且要有健康的身心、高尚的道德、良好的社会适应能力,更要有自主发展的意识和自我教育的能力。现实和未来要求我们能帮助学生认识自我、改造自我、发展自我,为他们的终生发展奠定坚实的基础。

1972 年,联合国教科文组织的教育报告《学会生存——教育世界的今天和明天》指出:“未来的学校必须把教育的对象变成自己教育自己的主体。受教育的人必须成为教育他自己的人;别人的教育必须成为这个人自己的教育。”苏霍姆林斯基曾说,真正的教育应该是促进教育的教育,只有学会自我教育的人才可能成为真正的人。在人的发展和教育的发展过程中,始终伴随着自我教育,没有学生自我教育的教育,是不完全的、苍白无力的教育,它必然影响教育的实效,更难以培养出具有主动性、积极性、创造性的人才。中学教育是为人的一生打好全面发展和主动发展基础的教育。学校应该教会学生获取知识的能力,教会学生形成能力的能力,这样才能使学生逐渐真正成长起来。因此,我们可以说,成功的学校教育应该是培养并使具有自我教育能力的教育,这既是学校教育的最高境界,也正是素质教育的基本目标和要求。

高中学生的生理和心理特点决定了在高中阶段实施自我教育

的可能性和必要性。高中学生正处于青年初期,他们的自我意识也处于逐渐成熟阶段,他们的自我评价与自我控制的能力已达到较高的水平,他们的独立性和自觉性在增强,他们的意志特征也在发展,他们的文化素质也已达到一定的层次。在高中阶段大力开展自我教育,无疑会促进学生自主发展意识的增强,促进学生自主发展能力的提高,从而为他们终生发展奠定良好的基础。我校的自我教育试验,正是基于这样的可行性和现实意义而提出的。

二、课题设计

(一) 研究目标与主要内容

1. 研究目标

高中生自我教育研究总的目标是培养学生的自我教育能力,提高学生自主发展能力,为学生终生发展奠定良好的基础。具体地讲是培养和提高学生具有正确的自我认识能力,能正确地进行自我评价;有较强的自我设计、自我监测能力;有严格的自我践行能力和不断完善自我的能力。

2. 研究内容

(1) 试图通过本课题的研究,培养和提高学生如下几方面的品德和能力,即“二有三会”:

① **有抱负**: 引导学生结合自己的实际情况,提出有个性的目标,即既有人生的远期目标,也有中、近期的目标,使学生在努力地分阶段实现自我价值的道路上有明确的方向。

② **有责任**: 引导学生从关注人类、自然、国家、民族、家庭、他人及自己的角度明确自己应尽的责任,履行必须履行的道德义务。

③ **会学习**: 从学习态度、学习兴趣、学习情感、学习习惯等方

面入手,鼓励并指导每位学生探索出一套适合自己特点的最佳学习方法,最大限度地激发学生的学习潜能并使之具有追求知识、终身学习的热诚与持久的动力。

④ **会自律**:能按社会的法律和道德规范以及学校的要求约束自己,在行动上管住自己;在此基础上,做到自我约束、自我调控、自我规范,最终上升到慎独的境界。

⑤ **会创新**:培养学生深入思考、探索和发现的习惯,使之具有批判性思维和创造性思维的能力;引导学生具有宏观的视野与包容新生事物的态度;培养学生强烈的创造欲望和不怕失败的意志,激发学生创造开拓的勇气和毅力。

(2) 高中学生自我教育的基本操作模式以及教育与自我教育、他律与自评关系的研究。

(二) 研究的方法

1. 理论假设

所谓自我教育就是学生同时以自我为教育对象和教育者,通过自我体验、自我评价、自我约束、自我激励等心理活动,以达到改变自我品德结构、提高自我思想境界、改善自我学习方法等目的的一种教育方式。根据前苏联教育家苏霍姆林斯基的“没有自我教育的教育是不完全的教育”的学说,以及“辩证唯物论关于人的自觉能动性在人的发展中具有极其重要的作用”的理论,鉴于高中学生已具有自我教育能力的事实,只要坚持指导学生采用真正适合自己的自我教育的有效方法,并且不加重他们的负担,学生一定会乐于自我教育,并必然会对他们全面素质的提高产生显著的作用。

2. 操作因子

(1) 自变量——除学校的德育工作计划及其他教育活动外,试验班开展的自我教育,包括班主任的引导与学生个体的自我教育。

(2) 因变量——学生的道德修养和道德境界得到明显提高。
——学生的学习方法得到明显改善。

——自我教育能力得到发展。

3. 实践与研究对象

(1) 试验对象及研究：嵊州市第二中学 98 届高一、高二、高三年级随机确定 13 个班。

(2) 推行与后续研究：高一、高二、高三全体学生。

4. 本课题主要运用行动研究法

5. 实践与研究时间

(1) 试验和初步研究时间：1998 年 4 月至 1999 年 12 月。

(2) 推行和后续研究时间：2000 年 2 月至 2004 年 10 月。

三、课题的实施

(一) 准备阶段

对高中学生进行自我教育是一项系统工作，需要学校各部门的大力配合，且这一课题对广大教师来说又是一项新的尝试，因而准备工作显得尤为重要。这一阶段的主要措施与活动为：

1. 抓调查、明动态，确保活动开展有的放矢

为弄清高中学生自我教育的实际情况，为实施自我教育提供科学的依据，我们主要采用问卷调查的方法对试验班学生进行思想品德和学习状况的调查。

从 1998 年 4 月的一次调查情况看，总体而言，当代高中学生的精神面貌是积极的、健康向上的，学校对高中学生的思想教育是卓有成效的，但是，也存在着亟待解决的严重问题。

(1) 缺少远大的奋斗目标。调查表明，有过半数的高中学生没有自己的奋斗目标。在目标内容上，只有 15% 的学生希望自己能为祖国作贡献，大多数学生主观上想要自主自强，而实际上并没

有远大的人生抱负。他们辛辛苦苦地读书,心目中只有分数,只有高考。调查还表明,有近45%的学生对制定的目标只是偶尔评估或不作评估,没有发挥奋斗目标对学生健康成长所起的导向和激励作用。

(2) 长期以来家庭、学校、社会严重忽视对学生进行健康的情感教育和良好意志品质的培养,导致他们的自我调控能力欠缺。调查表明,有23%的学生在有压力时学习才认真,没有压力时就比较随便;有20%以上的学生遇到挫折、失败时,情绪低落,不易振作;遇到困难时,能冷静对待的只占53%。对于自己决心要做的事情,只有30%的学生能努力去做,大部分学生缺乏克服困难的意志和毅力。

(3) 他们思考自己和自己的问题时,不善于从旁观者的角度来观察自己;而另一部分学生则表现出“唯我独尊”,有15%的高中学生喜欢我行我素,最好没有人干涉自己。这从一定程度上反映了学生要求独立自主的愿望,但我行我素却不等于良好个性的养成,它更多的是表明学生因从小备受娇宠,形成“以我为中心”、“我想怎样就怎样”的放任个性,不尊重别人,不关心他人,不愿受约束,法制观念、纪律观念淡薄。对这部分学生如不加强引导,容易出问题。另外,有16%的高中学生一事当前,从来不考虑后果,行为带有很大的盲目性,等出现问题后再表示后悔,再来纠正,往往非常被动。

(4) 高中学生无论在生理上,还是在心理上都逐渐成熟,正在或已经跨入“成人”的行列,他们理应懂得个人对国家、对社会、对家庭、对他人、对自己的责任。而实际上,有10%以上的学生不关心国家的繁荣昌盛,看到社会上的不良现象无动于衷;看到同学做错了事,能热情帮助的不到45%,许多学生对别人的危难无动于衷;能恪守诺言的仅占30%,大部分学生对自己的许诺并不想负责任。在处理国家、集体、个人三者关系时,一事当前,考虑个人和

家庭利益的占 30%；选择职业，考虑社会需要的不到 25%；学习动机，为国为民的仅占 38%。在处理公私关系上，只有 40% 表示要毫不利己、专门利人，或先公后私。也就是说，大部分高中学生个人主义价值取向严重，不能把实现自身价值和服务祖国人民统一起来。有少数学生帮助别人甚至以对自己有无好处为前提，实际上是处处为自己着想。这反映出学生的道德境界有待进一步提高。对此如果不加以引导，后果是不堪设想的。

(5) 从对学生的学习状况的调查看，只有 46% 的高中学生认为自己能独立思考，有适合自己的学习方法，也就是说，有 50% 以上的学生没有自己的学习方法，或学习方法不当。高中学生本应该要求发展创新思维，可是有 30% 的学生却常常“根据暗示思考”，有 18% 的学生只会按照老师布置的去做，学习十分被动。

按照学校目前的教育设备条件，课外阅读是学生吸取各种信息、扩大知识面的重要途径。调查显示，大部分学生课外阅读量明显不足，大量阅读名著的只占 25%，对小说阅读从来不感兴趣的有 11%，而 40% 的学生极少阅读报刊。

计划不具体、不落实，或只定计划不实行，而 16% 的学生就根本没有学习计划。

以上这些问题的解决，光用传统的教育模式，显然是苍白无力的。为加速学生优良素质的形成，促使他们的身心得到健康的发展，实施自我教育显得尤为必要。

2. 建组织、同认识，确保活动开展的协调一致

(1) 成立组织：①在实验阶段，为保证课题工作的顺利实施，课题组由校长任组长，兼管德育和教科研副校长、教科室主任及有丰富教育经验并对此有一定研究的老教师任副组长，参加研究的 17 位教师为组员。②在推行与后续研究阶段，为推进课题工作的深化和优化，课题组由校长任组长，分管教科研副校长和分管德育副校长为副组长，课题组成员由教科室主任、原课题组大部分成员

及新增教师共 20 人组成。

(2) 培训教师：课题的自变量均须通过教师达于学生身上，而教师们的教育观念和方法与课题要求之间存在着很大的差距，有的教师摆脱不了传统观念的束缚，习惯于专制管理，要求学生“循规蹈矩”、“不越雷池”、“唯命是从”，有的教师急功近利，缺乏为学生终身发展奠基的意识，更为严重的是有的教师自身的道德修养不高。因此，开展学生自我教育的当务之急，是转变教师的思想观念，提高他们的道德素质，切实发挥起自我教育的主导作用。所以，师资的培训成为自我教育活动成功的关键之一。培训分三个步骤：第一步，我们一方面邀请省教育学会王炳仁教授作关于自我教育的专题报告，另一方面组织教师学习有关自我教育的理论；第二步是依据课题的目标进行特殊培训，首先要求试验教师根据课题目标和教师引导策略写出开展活动的具体计划，然后课题组组织交流，我们邀请市教科所专家进行指导；第三步是在活动开展后针对具体问题不断的培训。在准备阶段主要完成前面两步培训。

(3) 动员学生：活动的出发点和落脚点都在学生，学生对自我教育意义的认识关系到活动的成败。要求试验班教师作专题动员，向学生讲清此项活动的目的，讲明自我教育对人生发展的重要作用。

3. 编手册、明要求，确保活动开展的具体落实

为使活动落到实处，在调查研究的基础上，根据自我教育的基本过程，课题组编制了《高中生自我教育手册》，手册分“我的目标”、“自检记录”、“目标调整”、“自我教育小结”等栏目。要求试验班教师引导学生在认识自我的基础上，设定好自我教育目标，每一周对设定的目标自觉地逐项审察自检，记录目标实现情况，并修订部分目标，把实现目标过程中最生动的小故事写入手册中。

(二) 实施过程

自我教育基本过程，也即组织实施过程，大致可以分为认识自

我阶段、设计自我阶段、监测自我阶段和完善自我阶段。

第一阶段：主题——正确认识自我

自我教育是以自我意识为前提的教育。人有了自我意识，就能超脱自己，认识自己。现实的“自我”能否正确地认识自己，直接影响着自我教育的结果；客观公正的自我认识，能使主体正确地估计自己的长处，从而激发起前进的力量和热情，并能及时地发现自己的不足而相应地调整自己的行为和心理。反之，不恰当的自我认识则很容易使个体陷入严重的盲目性。主要措施：

1. 围绕“二有三会”，从评价中认识自己

首先是帮助他们在评价中认识自我。①“我看我”——自己评价自己。从抱负、责任、自律、学习、创新等几个角度来评价自己；②“人看我”——别人对自己这些方面是怎么评价的，把别人的评价当作镜子来认识自己；③“我看人看我”——自己评价别人对自己的评价。通过不断评价别人并进行自我评价，学生的自我意识得以不断发展完善。

2. 紧扣“二有三会”，从比较中认识自己

其次是帮助他们在比较中认识自我。这一比较包含两个层面：一是指导学生将自己目前的“二有三会”现状与过去的或想象中的作比较，将自己这方面的追求与所得成就作比较；二是将自己与其他人作比较。从比较中，学生能更清楚地认识自我。正如学生余建在自我教育小结中所写：“通过比较，我们知道自己并非十全十美的人，身上总存在一些不足和缺点。我们不求完人，但可以向完人靠拢，让自己的缺点少些，让优点再多些。”

第二阶段：主题——设计自我

随着认识自我能力的提高，随之而来的是设计自我。设计自我是指目标和行动的自我设定。

1. 围绕“二有三会”，合情、合理、合意设定具体目标

自我教育的总目标可分学习目标、抱负目标、责任目标、自律

目标、创新目标,即课题提出的“二有三会”的要求,在目标设定时要有为实现总体目标而设定的子目标;既要有长远目标,又要有阶段性目标。

这一阶段教师的工作一方面是从宏观上把握目标导向,介绍目标设定的方法和要求,组织学生认真进行目标的初步设定;另一方面是从微观上指导学生进行具体目标和行动的自我设定。如我们指导学生制定学习目标时,先分析自己的学习特点,譬如记忆力的强弱、理解力的快慢、解题时仔细或粗心、动作迅速或拖拉等,再找出自己学习中的优势或薄弱环节,如有的喜文科怕理科,有的喜难题而怕解繁琐的计算题,有的喜自由发挥而怕背书等等;针对这些特点,再找出自己进一步努力的目标,目标要体现出“合理、合情、合意”的要求,然后根据“全面、高效”的要求来科学安排时间。

由于自我教育目标设定的特殊性,因此,在帮助学生进行自我教育目标设定时要注意如下几点:

(1) 合理:指导学生实事求是地审视自己,不仅要准确了解自己的个性特点,还应对自己现实所具有的才能、所处环境条件进行客观评估,根据自身实际和现实情况,分析所设定目标实现的可能性,然后按照可行性的强弱进行目标调适(见表1)。

合理地设定目标,主要是避免好高骛远、脱离实际、事倍功半。目标过高,通过长期而艰苦的努力无法实现,就会使人产生很强的挫折感,打击自我的信心;反之,无须付出什么努力就能实现,这样的目标就很难构成促使个体前进的动力,对个人的发展和能力的提高就没有太大的意义。

(2) 合情:自我教育首先要注意的是心理适应问题,只有自己心理适应,感情上接受,自我教育才能发挥出强有力的激励作用。如钱某同学原是依赖性较强的女孩,住校后常想回家,上课常开小差,她把“少回家、上课专心听讲、提高文化成绩”作为目标。