



“十五”全国教育科学规划课题
上海市教育科学规划课题

培养健康情感 构建完整教育

——上海市卢湾区第一中心小学
情感教育实践研究

吴蓉瑾 王君瑶 邓卫红 刘 静著

上海人民出版社



“十五”全国教育科学规划课题
上海市教育科学规划课题

培养健康情感 构建完整教育

——上海市卢湾区第一中心小学
情感教育实践研究

吴蓉瑾 王君瑶 邓卫红 刘 静著

上海人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

培养健康情感 构建完整教育:上海市卢湾区第一中心小学情感教育实践研究/吴蓉瑾等著. —上海:上海人民出版社,2007

ISBN 978-7-208-07448-4

I. 培... II. 吴... III. 情感-教育理论-教学研究-小学 IV. G623.152

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 155781 号

责任编辑 罗 湘

封面装帧 杨德鸿

培养健康情感 构建完整教育

——上海市卢湾区第一中心小学情感教育实践研究

吴蓉瑾 王君瑶 邓卫红 刘 静 著

世纪出版集团

上海人民出版社出版

(200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.cc)

世纪出版集团发行中心发行

上海华业装璜印刷厂有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 15.75 插页 4 字数 185,000

2007 年 9 月第 1 版 2007 年 9 月第 1 次印刷

印数 1-5,100

ISBN 978-7-208-07448-4/G·1200

定价 30.00 元

序

蒋 忱

美国哈佛大学丹尼尔·戈尔曼教授“深深感受到美国社会危机四伏,暴力、犯罪、自杀、抑郁以及其他情感问题急剧增多,尤以青少年为甚”这样一个现实状况,于是开展系统研究,最后写成了一部著作——《情感智商》,他认为:我们只有积极致力于培养和提高自身及下一代的情感智商与社会能力,才能措置这一严峻的局面。这部著作问世不久便成为一部包括中国在内的全球畅销的惊世之作,原因就在于当代人情感缺失或偏差,对学生进行情感教育已经是一个迫在眉睫的世界性的问题,而单凭学校以往的那些“标准”课程却无法回答和解决这一问题。2006年,中国儿童中心发布了《中国儿童的生存与发展:数据和分析》报告,报告显示:目前中国17岁以下少年儿童中,至少有3000万人受到各种情绪障碍和行为问题的困扰。在这样的社会背景下我们来考察卢湾区第一中心小学《全面注入情感因素,系统构建完整教育》的研究,就会另有一番滋味在心头的感觉了。

其一,这项研究具有前瞻性。卢湾区第一中心小学从2001年初开始酝酿“情感教育”在学校的实施。2003年这项研究先后被



培养健康情感

确立为上海市和全国的教育科学规划课题，直至今日，成果以雏教育同道，该项研究已持续了七年。今天，当更多的人群对少年儿童情感发展偏差日益明显这一问题感到困惑的时候，当更多的教育工作者意识到长期以来重理性知识传播，轻情绪感受、情感表达、情感表现能力培养的教育是不完整的教育的时候，当大家直面问题还拿不出应对办法的时候，卢湾区第一中心小学却通过他们的系统研究，拿出了较为成熟的成果，既为理论工作者从事专门研究提供了案例，更为第一线的教育工作者提供了可以借鉴的经验与做法。

其二，这项研究具有实践指导性。现实环境中，少年儿童情感发展偏差的外部表现我们是容易感受的。譬如，他们习惯于接受他人关爱却想不到也不会关爱别人；譬如情绪的感受性较差，缺乏自制力；再譬如安于顺境，难以面对困难与挫折等等。但苦于的是单凭学校那些已有的“标准”课程却无法解决这些问题。卢湾区第一中心小学的研究者在理论工作者的支持下搭建了情感教育课、学科教学和主题活动三大板块相结合的实施情感教育的平台。通过专门的情感教育课程设计培养小学生基本的情感与社会能力。课题组同时又认真设计教学内容，创新教学方法，力图使教学活动能针对小学生的年龄特点和显著问题，解决实际问题。他们将情感教育课的内容分成了民族情感、生命意识、自我约束、勇敢坚毅、热爱科学、关爱他人、责任意识、感受快乐等8个专题，针对高、中、低不同的年龄段学生进行教学设计，让学生在有序的系统的教学活动中，不断形成积极健康的情感。而且，情感教育系列活动是通过设计有特色、充满童趣的活动，让学生设计活动、组织活动、参与活动，感受情感、体验情感、表达情感，让孩子们在他们的生活里积累情感经验，提升情感品质。这些做法和案例正如丹尼尔·戈尔曼所阐述的那样，“情感教育课程的内容着眼于儿童的实际生活，

看似琐琐碎碎,而我们未来的希望——健康健全的下一代——正有赖于此”。我以为卢湾区第一中心小学《培养健康情感、构建完整教育》研究的重要价值就是把自己有效的实践探索为中小学教师开展同类的工作与研究提供了扎实的基础。

其三,这项研究是一项严肃认真的研究。《培养健康情感,构建完整教育》是一项实践探索性的研究,是一项由第一线小学教师为主体承担的课题,但卢湾区第一中心小学的研究者们并没有对自己放低要求。考察他们的研究历程,阅读他们提供的研究成果,就会发现该项研究是一项坚持七年持续探索的研究,是一项坚持用教育学、心理学、社会学等相关理论支撑下的实践探索研究,是一项综合运用行动研究、案例研究、实践反思研究、调查研究等多种质的研究方法的研究,是一项从方案设计到成果归纳过程完整的研究,也是一项真实的研究。正因为如此,这项研究不但得到第一线教师的认同,也得到很多理论工作者的好评。

先哲亚里士多德曾经在《尼克马亥伦理学》中对美德、人格及完整生活作了哲学思考,企望用智慧管理我们的情绪生活。他说道:运用得当,我们的激情能明智地指导我们的思维、价值观,乃至我们的生存。正如亚里士多德所言,我们应当关注的是:怎样才能把智慧带进情绪,把礼貌带到大街小巷,把关爱注入我们的生活。我们期盼着卢湾区第一中心小学的努力工作能为小学生的健康成长带来福祉。

2007年8月

目 录

序/001

1

一、面对现实的警醒

- 少年儿童情感发展偏差日益明显/001
- 完满人格的培养是当代素质教育的共同主题/003
- 唯理智教育是“残缺不全”的教育/004
- 培养完整的人格呼唤完整的教育/005
- 以“情感教育”为突破口,构建自己的“完整教育”/006

2

二、脚踏实地的实践探索

- 坚持六年之久的“情感教育课”/008
- 不断创新的校园文化活动/013
- 在学科教学中实施情感教育的探索/023
- 建设情感管理为特色的学校文化/024

3

三、培养“暖色调”的情感品质

- 激发兴趣,爱护好奇心,培养专注、迷恋的爱智之情/032
- 学会同情,和谐相处,培养仁爱、体谅之心/039
- 感受快乐,体验民俗风情,培养生活之趣/047
- 热爱民族文化,培养民族自豪感/054

4

四、启蒙基本的情感能力

- 学会情绪的自我感受,鼓励真实表达情感/065
- 学会感受、辨认他人情绪,体验、理解他人情感/075
- 学会情感输出,增强情感交流能力/082

5

五、形成积极健康的情感谱

- 积累情感经验,引发学生的情动——感受状态/090
- 以情感引发情感,升华学生的情感体验/094
- 强化积极、快乐的感受色调和情调,增强学生的自信心/097
- 刚柔相济,注重刚毅、勇敢情感的培养/100

6

六、营造校园情感场

- 传递/107
- 共鸣/111
- 活力/114
- 秩序/120
- 归宿感/123
- 凝聚力/126
- 感染力/132
- 动力/136

7

七、学校情感教育的基本理念与实施框架

- 基本理念/147
- 基本框架/154

8

八、学校情感教育的实践成果

- 高品质的教师队伍/164
- 案例精选/202
- 社会反响/235

主要参考文献/239

后记/241

一、面对现实的警醒

自从我国进入现代化发展的过程,市场经济的高速发展把人们带入到功利性精神漩涡中,在高科技日新月异发展带来的唯智力人才观倾向的冲击下,在千变万化的网络迅猛发展带来的虚拟世界的诱惑下,人们的生活方式发生了极大改变,人际交往和沟通受到了很多负面影响,多数家长人才观和教育观的偏差及其对儿童的溺爱,给青少年儿童在情感方面的健康发展带来各种干扰和困难。较为普遍的现象是,习惯于受他人关爱,心安理得于家人对自己的付出,想不到也不会关爱别人、体谅别人;情绪的感受性较差,情感体验经历不够,面对“激动人心”的客观事物和现象,其情感难以被打动和激发起来;冲动,任性,我行我素,缺乏自制力,对环境的适应性较差,在群体中的人际协调意识成熟较慢;安于顺境,缺少吃苦耐劳的准备和勇气,坚毅精神不足,怯以面对困难和挫折。

● 少年儿童情感发展偏差日益明显

2006年,中国儿童中心发布了《中国儿童的生存与发展:数据



和分析》报告。报告显示,目前中国 17 岁以下少年儿童中,至少有 3 000 万人受到各种情绪障碍和行为问题的困扰。心理健康问题已经成为影响中国未成年人健康成长的重要因素。

2005 年,上海市科教党委和市教委组织开展研究并发布了《2004—2005 上海市学生发展报告》,下面引用其中部分结论:

——近两成小学生感到班内“几乎没有”能说知心话的朋友。这对于他们的心理健康发展不利,需要对这部分学生加强交友需求的引导以及交友能力和交友方法的指导,帮助他们克服同学交往中遇到的问题。

——有超过一成小学生的心里话“对谁也不讲,也不写日记”。

小学生在回答“您最愿意将心里话和谁讲”时,按照选率高低主要选项排序依次为:“母亲”(33.0%),“同伴”(20.0%),“写日记”(15.8%),“对谁都不讲,也不写日记”(12.5%),“父亲”(10.7%)。从分年级数据可以看出,心里话最愿意和“同伴”讲的学生比例随年级升高递增,其中三年级为 14.3%,四年级为 18.2%,五年级为 27.7%,表明随着年龄增大,小学生同伴交往的意愿增强。但需要关注的是有超过一成的小学生心里话“对谁都不讲,也不写日记”,特别是男生的比例(16.7%)远高于女生(8.6%)。这部分小学生在日常生活中可能存在着沟通障碍,如果任其长期发展下去,很可能会出现心理健康问题。

——近五成半小学生习惯于“一个人独立完成”,与同伴合作完成的意愿较弱。

在完成老师布置的任务时,45.5%的小学生选择“愿意与同伴合作完成”,其中三年级为 42.6%、四年级为 42.0%、五年级为 51.8%。54.5%的小学生选择“一个人独立完成”,其中三年级为 56.4%、四年级为 57.8%、五年级为 47.7%。虽然,随小学生社会性发展以及交往面的拓宽,其同伴合作的意愿也逐渐增强,但是仍

有超过半数的小学生与同伴合作的意愿较弱。

——有两成左右小学生在与同学相处中体验较消极,认为不如别人。在与同学的相处中,71.3%小学生常常会觉得“自己与别人差不多”,7.9%的认为“超过别人”,20.8%的认为“不如别人”。说明大部分小学生在与同学交往中,有一定的自信心。但也有五分之一的小学生常常觉得自己不如别人,需要对这部分学生加以关注和引导。

——有一成多小学生的消极情绪排解能力很差,近四成小学生较差。在回答“当心情很不舒畅时,你会怎么办”的问题时,小学生选择能“很快就忘记”的为48.8%,选择“过一段时间才会忘记”的为39.7%,选择“长久不能排解”的为11.5%。说明当今小学生情绪调适和情绪排解能力普遍存在潜在隐患,值得引起重视。

——有一成小学生很不善于关注、感受家人的心情,近三成小学生不太善于关注、感受家人的心情。小学生在回答“到了晚饭时间,你自己有事还不能回家,会主动想办法通知家人,让他们放心吗”时,选择“经常会”的为63.0%，“有时会”的为26.9%，“不会”的为10.1%。选择“经常会”的三年级为58.0%、四年级为62.1%、五年级为68.9%。虽然数据显示,随年级增高,小学生对家人心情的关注、感受的意识和能力在增强,但还是有不少小学生在这方面的情感发展较差。

● 完满人格的培养是当代素质教育的共同主题

朱小蔓教授认为,现代素质教育模式理论揭示的是一种追求完满人格的教育过程,它从理论上把握教育理想价值的取向与儿童身心发展的内在逻辑的统一,从实践上把握教育现实与未来发展趋势的统一。强调教育的人文精神,凸显教育主体性的人格特征表明着素质教育模式试图从根本上实现教育目标。她指出,完



整的人格或“人”包含着人的多层次的生命意义,只有当人的全部生命意义得以协同发展的时候才能获得人的象征——完满的人格。也就是说素质教育一方面要开发人的智慧潜能,体现人的功能性价值,确立人在社会实践中的主体地位。另一方面要关注人性的发育,提升人的精神境界,培养健全的人格并促使人的自我完善。总之,“在教育上表现为对完满人格的培养,这也是当代素质教育的共同主题”。

● 唯理智教育是“残缺不全”的教育

长期存在的唯理智教育模式以及培养“完整的人”,与培养学生完满的人格的理想是背道而驰的。唯理智教育是以系统传授、开发理性能力为唯一目的,其教育过程重理性知识的传播,轻情绪感受能力、情感表达、情感表现能力的培养和发展。这种程式化、单一化、一律化的教育模式忽略了人的情感特征,不能满足人的各个不同的情感需要,难以激发、调节人的情绪机制,因而也谈不上对人的情感方面产生深刻的影响。可以说,唯理智教育忽视了人的完整性,忽视了促进学生情感的发展,忽视了学生潜能的开发,这种潜能既包括智能的,又包括个性品质的、情意的等方面的潜能。

在我国,由于种种历史和现实的原因,唯理智教育更容易以“应试教育”的面貌出现,主要集中表现为:重视对学生智力的开发,关注他们的考试成绩;忽视学生的心理需要和情感问题,不重视培养学生良好品德和健康人格。可以说,很多学校向孩子们提供的正是这样一种只能称之为“片面”的、“残缺”的教育。在这样的学校里,很多孩子并没有学会如何和别人相处,如何调节自己的情绪,孩子们的人格发展往往出现很多问题。经常有媒体报道孩子打架斗殴、自杀、离家出走等事件,可以说,这些令人忧虑的现象

的出现和“片面”的残缺的教育不无关系。

● 培养完整的人格呼唤完整的教育

素质教育的主题是培养学生完整的人格。培养完整的人格呼唤完整的教育。离开健全人格、健康德性和丰富情感而孤立追求智能发展的教育都是片面的、落后的、不完整的教育。

对于学校而言,如何深入推动素质教育的实施,全面促进学生的认知、情感的发展,培养他们完满的人格,就成为当前教育改革的重要命题。在这种情势下,上海市卢湾区第一中心小学提出了“构建完整教育,培育健全人格”的办学方针。所谓“完整教育”,就



图一 学校场景



是旨在满足孩子身心各方面发展需要的教育,旨在促进学生全面发展的教育,旨在培养学生健全人格的教育。教育的起点是人的生命。生命的涵义是丰富的,包括人的理性和非理性的部分。通常认为,人的理性因素主要包括认知,非理性因素主要包括情绪、情感、意欲等因素构成。人的发展是理性因素和非理性因素的协调发展。因此,孩子的成长过程也是认知和情绪、情感方面的协调发展,教育的责任就是要提供种种条件,满足他们认知与情感发展的需要。用完整教育的理念审视教育现状,一中心小学的老师们发现,我们的教育最缺少的就是旨在培养学生健康情感以及情感能力的情感教育。他们决定以“情感教育”为突破口,构建自己的“完整教育”。

● 以“情感教育”为突破口,构建自己的“完整教育”

卢湾区第一中心小学建立于 1932 年,至今已有 70 多年历史。学校位于繁华的市中心城区淮海路商业街附近,是一所拥有深厚文化底蕴和优良办学传统的中心学校。2000 年以来,学校本着一切工作都是为了“育人”,教育必须以学生的发展为本,必须树立“服务学生”的意识,“让每一个学生都得到发展”这一宗旨,持续开展了学校教育科研,努力构建与国际大都市中心城区相适应的学校教育改革的新格局,进一步提升学校品牌,形成鲜明的具有时代特征、学校发展特点的办学特色。其中,情感教育的实践研究成为一中心发展办学特色的一个新的生长点。

如何在教育实践中有效开展情感教育,也就是说如何寻找情感教育的突破口,曾经是令一中心大费脑筋的问题。然而,一次机会,使程华校长思索已久的难题迎刃而解。一个缘分,让程华校长遇见了同济大学的韩生廉教授。

2001 年 4 月,韩生廉教授在市政协会议上,提交了一份关于

“中小学开设情感教育课”的提案。韩教授认为：一个优秀的人才，一个长期获得成功的人，肯定在智商和情商方面达到很好的协调。美国耶鲁大学的实验资料显示，在决定一个人未来成就的因素中，20%取决于一个人的智力水平，而80%是其他方面的因素，其中尤以情感因素为主。他认为应该让中小学生培养如何控制冲动，摆脱忧郁，尊重他人情感，如何处置冲突的能力。韩教授的想法让程校长引起了共鸣。

各大媒体报道的当天，韩教授被卢湾区第一中心小学的校长程华请来给老师们讲课。韩教授的建议也很快变成了卢湾区第一中心小学的行动，率先开设情感教育课，为学生搭建了心灵交流的桥梁。有了烦恼，大家一起出主意；受了委屈，大家共同来安慰。情感教育课的坦实相告，使同学间多了直接交流的渠道，建立了真挚的友谊；情感教育课上的真情流露沟通了师生间的情感，建立了良好、平等、和谐的师生关系；情感教育课还开辟了孩子与家长情感交流的通道，使孩子与家长更多了一份相互理解。种种情感体验教会了学生如何尊重人、理解人，如何以诚待人。



二、脚踏实地的实践探索

✎ 2003年,卢湾区第一中心小学立项了“十五”全国教育科学规划课题“全面注入情感因素,系统构建完整教育——小学生情感教育的实践研究”。经过近四年的实践探索,在学校整体办学中全面注入情感因素,使学校教育真正成为培养完整人格的“完整教育”,努力建设真正“以人为本”的现代学校,形成了教书育人、活动育人、交际育人的新格局,营造了文明、整洁、礼仪的校园文化,积极、合作、竞争的工作氛围,民主、平等、和谐的人际关系。

● 坚持六年之久的“情感教育课”

“吃螃蟹”的尝试

情感教育课应该怎么上?由于这是一门全新的课程,并没有太多可以借鉴的东西。无论是教学的内容,还是教学的模式,都需要教师在实践中加以摸索解决。“摸着石子过河”,必须要有第一个勇于吃螃蟹的人。程华校长身先士卒,与优秀青年班主任吴蓉瑾老师一起开始了尝试。吴老师的情感教育课引起了学生的极大



图二 “吃螃蟹”的尝试

兴趣,围绕着自己熟悉的事物、感兴趣的问题畅所欲言,而吴老师善解人意的倾听,循循善诱的点评,都让学生感到了从未有过的轻松和快乐。在连续两周的尝试教学后,程校长决定利用政治学习时间,由吴老师向全体教师上一节情感教育展示课。崭新的教学形式、平等的师生对话、活跃的课堂气氛、良好的教学效果,让所有老师耳目一新。

全新的情感教育课吸引了不少实验的志愿者,在接下去的一个月里,每个年级组都至少有一位老师开始了情感教育课的教学实践。老师们敏锐地捕捉班级学生关心的热点问题、偶发事件,寻找情感教育课的话题。教学过程中,老师们给予了学生更多的话语权,鼓励他们尽情地表达着自己真实的内心情感,并加以疏导。