



让孩子成为能够
创造幸福、享受幸福的人！

向着幸福出发

XIANGZHE XINGFU CHUFA

陈 珊 著

——“幸福德育”的思考与实践



首都师范大学出版社
CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

向着幸福出发

——“幸福德育”的思考与实践

陈 姗 著



首都师范大学出版社

CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

向着幸福出发 / 陈姗著. —北京: 首都师范大学出版社, 2013. 7
ISBN 978-7-5656-1617-4

I. ①向… II. ①陈… III. ①德育—教学研究—小学 IV. ①G621
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 167622 号

XIANGZHE XINGFU CHUFA

向着幸福出发

——“幸福德育”的思考与实践

陈 姗 著

责任编辑 佟 旭

首都师范大学出版社出版发行

地 址 北京西三环北路 105 号

邮 编 100048

电 话 68418523(总编室) 68982468(发行部)

网 址 www.cnupn.com.cn

印刷

全国新华书店发行

版 次 2013 年 8 月第 1 版

印 次 2013 年 8 月第 1 次印刷

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 13

字 数 157 千

定 价 27.00 元

版权所有 违者必究

如有质量问题 请与出版社联系退换

序

五一小学在新中国成立初期曾是一所军队子弟学校，有长期保存下来的不少优良传统。几代人的辛勤工作为学校德育奠定了很好的基础。陈姗校长带领的教师团队这几年来继续用心钻研德育如何回应社会生活新的挑战，如何使德育成为老师和孩子们幸福生活与成长的经历。师生的共同探索终于汇聚成研究小学德育的一批宝贵文稿。现在拟结集出版，约我作一篇序。我对学校缺乏深知，恐难完成任务，但出于对“五一人”的敬重、对小学德育工作之重要性的强烈认同，还是接受了下来。

这部专著是对“五一人”近年来围绕“幸福德育”理念、潜心探索学校德育改革创新历程的生动记录，文辞情感交融并茂，闪烁着教育的智慧之光。我与“幸福教育”结缘是在 20 世纪 90 年代中期。那时，我的第一位博士选择以“幸福”为题作博士论文，出版了国内最早的一部《幸福教育论》。我们的合作艰辛而愉快。从此，教育与幸福的关系，如何通过教育帮助人懂得幸福之真谛？教育，尤其是学校德育该为人的幸福成长做些什么？这些问题常常萦绕心头，使我不得释怀。一二十年过去了，中国教育界无论在理论还是实践上对幸福教育已经有了更多、更为宽阔的探索。但这次感知五一小学的幸福德育实践，我还是很欣喜。五一小学的干部和教师们清醒地意识到：真正的德育不仅仅是教导学生提高思想方面的认识，也不仅是行为上能够合乎规范，更重要的是引导学生追求生活的意义，追求更有意义的生活。他们认为：“关注生活、追求幸福生活、成就人们的德性品质，应该是道德教育的终极价值追求。”对此，我是认

同的。

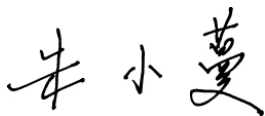
什么是“德育”？最直白地说其实就是“育德”，是通过健康的理念和适切的方法使学生的道德素养得以提升。但是，学生道德素养的提升过程并不是靠教师的“教”能够实现的，因为德育不是一个被认知的受动过程，不是简单的知识传递或一般的告知可以解决问题的。德育是一个被道德主体实践着、经验着的主动过程，而这个主动过程又离不开学校和教师的良苦用心和智慧引领。“五一人”在实践中且行且思，在德育的理念、内涵、载体等方面力求通过自己的探索，形成对“幸福德育”的理解。什么是幸福德育？在他们看来，就是将德育看成是帮助学生完善自身品德、获得幸福生活的过程，其主要任务是关注学生个体的生活实践、生命体验和精神发展，帮助学生体验积极的情绪感受，提升他们感知幸福的能力和创造幸福的能力，成为能够创造幸福、享受幸福的人。

如何去实现这样的德育过程呢？“五一人”通过“幸福校园氛围营造”、“德育教师队伍建设”、“德育课程开发”、“养成教育落实”、“德育活动的开展”、“三结合教育的实施”、“德育评价的研究”等方面大量细致扎实的工作，践行着自己的幸福德育理念。为了实现“幸福德育”的目标，他们通过行为规范育人，重在养成好习惯，并逐步内化为个人教养；他们注重班级文化建设，营造温馨的教室环境，旨在让孩子亲手创造自己的“幸福班级”；他们发挥课堂的主阵地作用，开发出有校本特色的“幸福”课程；他们加强实践体验育人，让情感和行动融合生成具有道德性的幸福感受与能力……总之，幸福不是空洞的口号，也不是虚玄的理念，幸福德育需要落实在师生实实在在的体验与行动之中。其中，很重要的是孩子们要在学校生活中经历丰富多样的活动，建立起与老师、与同伴、与知识之间各种有意义的联结，在这种种关系性的联结中，形成生活的目标、发现个体的价值，在学习与交往中扩展自己的乐趣、体验美感。幸福决

不止于感官享乐，也不止于浅层次的愉快。我们希望在儿童的生活中有更多值得他们长远想念的东西，希望他们因为体验到了有意义的东西带给自己精神上的高级愉悦而甘愿为了这些有价值的东西去寻找、去努力、去克服困难；希望他们在奋斗的过程中体会到自己的力量、他人的重要、集体的作用、知识的价值，以及真诚、友谊、信任与合作的可贵。我以为，学校教育并不承诺人廉价的幸福，而是增长对什么是有意义的生活、什么是真正的幸福的感受和认知，帮助人找到寻求真正幸福的道路。因此，学校中所有的载体、时空都可以具有道德的意义，都可以为德育工作所用。

我从五一小学“幸福德育”的探索道路中感受到他们高度的责任感与使命感，此外，还从中体会到一种严谨而理性的工作态度，开放的、省思的人文精神。我觉得，大至国家发展，小至学校、个人的发展，都要关注“历史—方法”问题的研究，即：要学会在研究的同时反省自己，客观地设计、观察、分析自己的探索历程。对于历史，不能选择忘却，而要选择回顾。只有在比较自觉的“历史—方法”意识下我们才会走在比较清醒的教育道路上。这本书正是五一小学的干部和教师们对自己德育工作认真严肃的回顾与反思。希望这本书能成为学校发展中的一面镜子，学校将通过它看到自己发展中的成功与不足。

在这个炎热而繁忙的暑季，我从书中聆听到“五一人”在德育创造之路上所迈出的坚实脚步声，这对我来说也是一件扩展学习的乐事。我祝愿五一小学在金秋时节迎来属于自己的新收获。



2013年7月

目 录

第一章 寻找幸福源泉

- 幸福德育的科学内涵 (1)
- 第一节 割裂的德育 需要幸福 (1)
- 第二节 幸福是一种修炼 (9)
- 第三节 我们的幸福德育 (15)

第二章 营造幸福校园

- 幸福德育的浓厚氛围 (22)
- 第一节 营造温馨校园 实现环境育人 (23)
- 第二节 彰显人本精神 激发生命活力 (29)
- 第三节 营造“幸福磁场” 促进快乐成长 (36)

第三章 发掘幸福能源

- 幸福德育的践行队伍 (49)
- 第一节 让教师享受职业幸福 (49)
- 第二节 提升师德 成就师生幸福 (54)
- 第三节 打造幸福德育的“生力军” (65)

第四章 建设幸福课程

- 幸福德育的有效载体 (76)
- 第一节 幸福导航课程的构想 (76)
- 第二节 品德课程校本化实施 (82)
- 第三节 开发“国学养正”校本课程 (86)
- 第四节 通过学科教育进行德育渗透 (90)
- 第五节 挖掘资源打造社会大课堂 (94)

第五章 丰富幸福体验

- 幸福德育的实践渠道 (102)
- 第一节 有效德育重在学生亲身体验 (103)
- 第二节 幸福体验万花筒 (107)

第六章 夯实幸福基石

——幸福德育的发展基础	(129)
第一节 教育就要养成良好习惯	(130)
第二节 构建教育层级管理目标	(132)
第三节 课堂教学注重系统训练	(136)
第四节 儿歌童话渗透细节教育	(141)
第五节 激励教育强化成功体验	(143)
第六节 身正为范树立学习榜样	(145)
第七节 主题教育加强专项训练	(146)
第八节 自我管理体验责任担当	(149)
第九节 家校联手护航事半功倍	(151)

第七章 形成幸福合力

——幸福德育的广阔平台	(155)
第一节 三育“咬合”驱动德育之轮	(155)
第二节 对家校合作的定位	(160)
第三节 拓宽家校合作 联手护航幸福	(163)

第八章 共享幸福约定

——幸福德育的保障机制	(182)
第一节 管理创新增强针对性和序列化	(183)
第二节 传统德育评价亟须创新	(188)
第三节 多元评价护航学生幸福成长	(193)

第一章 寻找幸福源泉

——幸福德育的科学内涵

德育乃教育之魂。长期以来中小学德育却陷入低效困境，学生空有道德认知，却难以形成道德情感、道德意志和道德行为，出现了言行两张皮的现象。面对如此状况，我们不禁追问：道德教育的方向和方法究竟在哪里？

经过对社会现状的反思、对德育困境的分析、对德性哲学的思考，基于五一小学发展的历史积淀，我们提出了“为学生



的幸福人生奠基”的“幸福德育”理念。我们认为，幸福是人类教育的终极目标，因此德育应定位在培养能够创造幸福、享受幸福的人。同时，幸福感直接影响着个体对道德认知的内化和道德行为的养成，追寻幸福的过程就是养成德性的过程。

第一节 割裂的德育 需要幸福

德育陷入低效困境，究其原因在于德育内容和形式与学生的生活实际脱离，与个体的生命体验脱离，

无法唤醒、激活与弘扬个体道德潜能中积极的、建设性的因素，也就造成知、情、意、行的割裂。

道德心理研究表明，人的道德是通过生活在人际交往中形成的，而幸福感直接影响着个体对道德认知的内化和道德行为的养成。所以，我们倡导德育关注生活，我们认为德育指向幸福——通过追寻幸福来养成德行，通过养成德行来实现幸福。德育要真正关心每个学生的独立个性和内在需求，关注个体的快乐、幸福。

割裂的德育

德育在教育中的重要性无须多言。德为人之本，德育为教育之本。

传统意义上德育指的是教育者根据一定的社会要求和受教育者的个体需要及身心发展的特点和规律，有目的、有计划、有系统地对受教育者施加影响，并通过受教育者积极主动地内化与外化促进其养成一定思想品德的教育活动。就目前情况来看，德育实践并未收到应有的效果，存在的一个重要问题就是实效性。

当前中小学道德教育陷入实效性低迷的困境，社会环境、家庭教育和学校教育都难辞其咎。社会价值观念的混乱给青少年思想品德的形成造成了一些消极影响，导致青少年在道德认识上的下滑和无所适从。家庭教育的“变形”，例如过分注重孩子的身体而忽视心灵的塑造，娇惯有余而严格要求不足，重视智力开发而忽视非智力因素培养……扭曲的家庭教育对孩子的道德发展造成不利影响。

作为教育工作者，我们在德育工作中要建立学校、家庭和社会“三位一体”的工作机制，形成教育合力。同时，更要深刻反思当前学校德育存在的问题，对症下药，解决问题。

美国一位教育专家在他的理论中有这么一个教育公式：教

育内容 $\times$ 教育形式系数 $\times$ 内化值 $\times$ 教育效果。我们可以套用这个公式，来分析一下学校德育存在的问题。

我认为，传统德育实效性不高的一个重要原因是德育目标过空过高，内容笼统抽象，脱离了人、脱离了生活，导致德育力量空乏，德育效果苍白。传统德育课堂在内容上滞于标本化的榜样事迹和政治性词汇的说教上，教师在黑板上讲道德，学生在座位上听道德，而活动也往往停留在“口号式”、“文件式”。传统德育经常给学生提一些诸如“努力争当一名好学生”这样空洞、宽泛的目标，超前给孩子提一些他们并不理解的道德概念，而不是在充分了解孩子的基础上，从不同学生的实际出发，设计切合学生发展的努力目标和成长承诺。

“只从大处着眼，没有从小处着手”的德育内容，远离学生的生活世界，基本上依据社会本位去塑造社会需要的人。这种过分强调工具性价值而忽视主体性价值的工具性德育，忽视学生的道德需要和道德情感体验，使学生产生距离感，感觉德育枯燥乏味，缺少对道德过程的真实情境体验，自然无法内化为自觉践行道德的内在动力。

此外，传统德育的过程和手段过于简单化和形式化，主客体颠倒，导致学生处于被动、服从的地位。而“以管代导”的高压式管理德育，简单地把学生作为教育对象进行说教，使学生产生逆反心理而不愿接受或接受不多。

例如，学校在礼堂召开“向……英雄学习”的动员大会，孩子们正襟危坐，听着一位位大人的讲话，“要在学校掀起学习英雄的高潮”。接下来，学生代表上台慷慨陈词：“我们一定以英雄为榜样，当祖国和人民需要的时候挺身而出，让我们郑重地签上我们的名字，以表示我们坚强的决心和永远的承诺。”接着孩子们排起长龙，在一幅幅长卷上龙飞凤舞地签上自己的名字。活动结束了，隆重热烈的场面、激动人心的口号、新闻媒体的宣传，都认为德育效果很不错了，然而，这些活动究竟有多大

的实效？大人们一厢情愿的活动形式，对孩子们来说，枯燥、乏味，叩不开孩子的心扉。

归根究底，传统德育很少关注学生个体的生命体验和内在的精神发展，受教育者更多是感觉对自己个性发展的限制，而没有从中体验到满足、快乐和幸福。如果学校道德教育对学生心灵世界无所触及，那么就不能起到唤醒、激活与弘扬个体道德潜能中积极的、建设性的因素，自然无法真正将教育要求转化为学生的信念和行为品质，其结果只能是低效或者是无效的。

这样的德育也容易形成现在广为诟病的“双重人格”现象，学生在校服从一切制度，是个“好学生”，出了校门却“解脱”了：一个在会上大谈学习雷锋叔叔艰苦朴素好思想的学生，为了得到一辆更好的名牌自行车与家长大吵大闹；一个签名承诺保护环境的学生，却在郊游时随手丢弃垃圾；一个在学校关心集体、热爱劳动的“好学生”，晚饭后为拒绝扫地对母亲大发雷霆……

回归生活

道德不同于法律，其本质特征不在强制性上。道德是“自律”的，强调的是自觉，从心理学角度讲，思想道德教育是一个相当复杂的过程，一种道德的形成，从道德认知到道德情感，再到道德行为、道德习惯，最后才能形成稳固的道德品质。所以，德育的过程应该是促进学生知、情、意、行统一发展的过程，也就是指思想、情感、意志和行为和谐发展的过程。

传统德育中，老师的教育更偏向于“知”，就是思想、观念的灌输。这使得学生对于应该做某事或不应该做某事有了非常清晰的界定，但却在另外三个方面，即“情、意、行”方面难以有等量的能力去达到一个统一、和谐的状态。学生有了



相应的道德认识并不意味着必然产生相应的道德行为和达到社会需要的道德效果，相反他们可能会压抑自己真实的感受和需求，或者变得虚伪，即假的道德化。

德育不是一个被认知的受动过程，而是一个被道德主体实践着、经验着的主动过程。德育不是外在于学生生活、外在于学生生命的东西，而是和学生的生活、经验、实践、活动等融为一体东西。因此，真正的德育是需要不仅教导学生在思想方面的认识，其实这是最低等的步骤，更多的是需要在情感上让他们去体会、理解和感受，还有通过训练来达到意志和行为的统一。

“教育要通过生活才能发出力量而成为真正的教育”，德育同样也要而且必须通过生活发出力量才能成为真正的德育。道德心理学研究表明，人的道德是通过展现人的生活和在人的交往中形成的，正如美国现代教育家杜威提出的“教育即生活”。现代德育的困境某种程度上就在于与生活疏离、与个体疏离，走出困境的出路是向生活回归。

所以，我们提出，要将德育生活化、生活德育化：德育内容应贴近学生生活实际，符合学生的道德需求和道德能力；德育的途径应是从生活中来，到生活中去；德育的方式也应符合学生的身心特点，为学生所喜闻乐见，易于接受。

可以想象，如果目标是针对学生的问题制定的，比较具体，而且贴近学生生活实际，学生才会认可它，进而以自律的姿态去践行，而不是被动地遵守。德育的吸引力和感染力增强了，才能真正走进孩子的心里去。

台湾忠信高级工商学校以道德教育为本而享誉三十多年，高振东校长就实行这样的策略。例如，教育学生爱国，他不是高谈阔论、空洞说教，而是说“当老师的，国家就是你面前的学生”。在他的话里，国家是那么的鲜活、贴近，就存在于每天的日常生活。

那么，我们在教育学生爱国时，是否可以举一反三，对他们这样说“国家就是你们的同学、好友和父母”呢？这样，我们的学生就不会觉得国家是那么高不可攀，爱我们的父母、同学和朋友就是最好的爱国，从身边做起也能做一个爱国者，也能在平凡中实现伟大。

这就是我们教育者应该做的事，就是要把国家的大政方针分解成为深入浅出的学生容易理解、接受，并且能够力所能及，能真实有效践行的小目标。例如，我们要求学生回家后，根据实际情况，帮助家长做一些家庭生活需要的又是自己力所能及的事，并且能持之以恒，养成习惯，这才是切合学生实际的。让学生从自己做起，从现在做起，从小事做起，集腋成裘，在潜移默化中塑造学生的高尚品德。

我们已经深深地意识到，德育不是单单靠“口号”、“格言”、“警句”就能奏效的。要使德育生活化，就要将道德教育深深地扎根于青少年儿童生活的土壤，让德育与受教育者个体的日常生活、学习生活、交往生活、集体生活等紧密相连，用学生自己的生活、自主的活动本身对学生进行积极的启迪与引导，以提升学生的人生境界，让学生过一种道德的生活，自主地建构道德经验，提升道德水平。

德育，应该把个人带入人的真实生活中，激励个人去交往、去劳动、去创造，激励个人去生活、去经历、去体验，拓宽个人的生活视野和整个生活世界的内涵，激励个人不断去追求好的生活，在对好生活的追求中获得生活的完满，提升个人的生活境界，与此同时也获得内含于个人好生活的德行的完满。

道德即幸福

人需要有意义的生活。德育应该引导人去追求生活的意义，追求更有意义的生活。五邑大学政治学家、教育学家李国毅教授说：“关注生活，追求幸福生活，成就人们的德性品质，应该

是道德教育的终极价值追求。”道德与幸福，二者是密不可分、相互依存的。

道德即幸福，这是人们对幸福最古老的认识之一，曾是中西方文化的主导观点。

古希腊哲学家苏格拉底及其学生柏拉图明确提出这一观点。苏格拉底主张：“善就是知，知就是德，德就是福。”也就是说他认为人生的本性是渴求幸福，其方法是求知、修德、行善，然后才是一个幸福之人。古罗马政治家、哲学家塞涅卡则强调，快乐不应是追求德性的目的，德性本身就是幸福。这一观点认为，道德本身就是幸福，有德就有幸福，失德便无幸福可言，因此，道德高于幸福，道德是幸福的唯一途径，人一旦到达道德上的完美，幸福便纷至沓来。

中国的儒家则认为，幸福主要存在于人的内心，是道德完善的结果。“反身而诚，乐莫大焉。”只有修养道德并践履之，才能成为道德上的圣人，也才能得到至上的幸福与快乐。所以，有“仁者不忧”“人不堪其忧，回也不改其乐”等说法。

中国儒家的经典著作之一《礼记·大学》开篇即说：“大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。”“止于至善”就是道德人格的最高追求，而对“至善”的追求就是对幸福的追求。在对道德人格的追求过程中，也是人自我完善的过程，同时也是幸福感的滋生过程。如果一个人没有对自身道德人格的塑造，没有“止于至善”的最高境界，他就不可能有真正的幸福感的体验，也就更谈不上形成正确的幸福观了。

在古代中国的圣贤看来，幸福不仅是道德生活的目的，更是对每一具体人生目标的实现，对至善的接近后滋生的满足感，并且它还与义务、使命一体化。道德人格的功能是提升，道德人格作为一种追求，它往往成为激励个体不断奋进从而不断提升自我以实现人生圆满的最大力量。

所以，从德育的终极价值追求来看，道德与幸福是一致

的——追寻幸福的过程即是德行养成的过程。反过来，针对当今中小学德育的困境，我们更要强调道德与幸福一致性的另一面——德行养成的过程也是追寻幸福的过程。

“幸福是德行的前提，没有幸福就没有德行。”这是德国哲学家费尔巴哈的观点。感性主义伦理学认为，快乐或幸福的情感是善的基本标准，也是促使个体由道德认知向道德行为转化的中介因素和原动力。幸福感是影响个体道德认知程度的重要道德情感，它直接影响着个体对道德认知的内化和道德行为的养成，对个体道德行为的形成起引发、调动和调节作用。

从心理学角度分析，伴随着积极情绪的行为会得到肯定性的强化，愉快的情绪能增加一种反应重复的可能性。因此，源于外界的关注、赞同和嘉奖而带给个体的幸福感，或者源于个体在生活经验中的积极情感体验的幸福感，能坚定人们的道德信仰、强化其道德行为。

如前所述，学校道德教育陷入低效的困境，原因之一是在德育过程中忽视了个体的精神需要和道德情感体验，忽视了个体对幸福的追求。而若学生在道德认知过程中，不能体验到幸福感、愉悦感等积极的情感，不把德育看成是完善自身品德、获得幸福生活的过程，师生之间不是在愉悦和幸福的感受中进行德育活动，学生便很难形成强烈的道德动机。这样，学生即便是在外部压力下接受了某些道德认知，也不可能真正转化为自己的内在信念。

自律道德的形成必须经过一个由外到内、由内到外不断内化和外化的循环往复的过程。“只有架设了道德情感这座桥梁，道德个体从道德认知到道德意志、道德行动之间的道路才可能畅通起来。”因此在这一过程中。从对道德规范的认知到道德情感的形成，从道德意志力的培养到道德行为的养成，其中每一部分都应该满足个体的精神需求、与个体的幸福息息相关。这样，学生才能不再把各种道德规范视为对自己的约束与限制，

而是当作自我肯定、自我发展的需要。

幸福是人类教育的终极目标，因此幸福也应该是道德教育的终极目标。德育作为教育的灵魂，要培养能够创造幸福、享受幸福的人。在学校德育改革中，我们应树立正确的德育功能观和目的观，在维护德育社会功能和社会价值的前提下，凸显个体幸福与德育的关系，关注个体的快乐、幸福，而不是成为人们远离幸福生活的某种工具。

第二节 幸福是一种修炼

近年来，伴随着国人生活水平的大幅提升，人们的幸福感却有下滑的趋势。这成为一个备受关注的社会问题，也是值得思考的教育问题——我们真的知道什么是幸福吗？是什么造就了我们的幸福，又是什么造成了我们的不幸福？

幸福是什么？这是个仁者见仁智者见智的问题。作为独立个体和作为教育工作者，我的答案也是不一样的。但我相信，幸福是一种感觉，幸福更是一种能力。要获得幸福，必须具备感受幸福的能力和创造幸福的能力。幸福是一种修炼，所以教育大有可为。

你幸福吗？

“你幸福吗？”2012年，因为央视的一档节目，这个问题成为中国炙手可热的流行语，“幸福”这个亘古话题引发了当代中国人的追问与思考。

2012年中秋、国庆双节前期，中央电视台推出了《走近基层百姓心声》特别调查节目“幸福是什么”，央视走基层的记者们分赴各地采访包括城市白领、乡村农民、科研专家、企业工人在内的几千名各行各业的工作者。受访者千奇百怪、出人意料个回答，引起了广大民众的强烈兴趣，这些所谓的“神回复”被