

曹坚红 / 著

小学生社会情绪能力 养成教育设计

Xiaoxuesheng

Shehui Qingxu Nengli
Yangcheng Jiaoyu Sheji

▶▶▶ >

社会情绪能力在人与社会环境的互动中形成，小到个人幸福，大到社会和谐，都离不开这种能力。本书聚焦学生当下社会生活中的真实问题，通过近60个教育设计，全面阐述了作者长期从事小学生社会情绪能力养成教育工作的实践和思考。



上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATIONAL
PUBLISHING HOUSE

曹坚红 / 著

小学生社会情绪能力 养成教育设计



上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATIONAL
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

小学生社会情绪能力养成教育设计 / 曹坚红著. — 上海:上海教育出版社, 2019.6

ISBN 978-7-5444-9186-0

I. ①小… II. ①曹… III. ①小学生-情绪-自我控制-能力培养-研究 IV. ①G625.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第112133号



责任编辑 宁彦锋 杜金丹

封面设计 陆 弦

小学生社会情绪能力养成教育设计

曹坚红 著

出版发行 上海教育出版社有限公司

官 网 www.seph.com.cn

地 址 上海市永福路123号

邮 编 200031

印 刷 上海展强印刷有限公司

开 本 700×1000 1/16 印张 16.5 插页 3

字 数 270千字

版 次 2019年6月第1版

印 次 2019年6月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5444-9186-0/G·7578

定 价 38.00元

如发现质量问题,读者可向本社调换 电话:021-64377165

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

《上海教育丛书》编委会

1994 年至 2001 年编委会

主 编 吕型伟
副主编 姚庄行 袁 采 张民生 刘元璋(常务)
编 委 于 漪 刘期泽 俞恭庆 江晨清
陆善涛 陈 和 樊超烈

2002 年至 2007 年编委会

主 编 吕型伟
副主编 姚庄行 袁 采 张民生 刘元璋
夏秀蓉 樊超烈
编 委 (以姓氏笔画为序)
于 漪 王厥轩 尹后庆 冯宇慰
刘期泽 江晨清 陆善涛 陈 和
俞恭庆 袁正守

2008 年至 2014 年编委会

顾 问 李宣海 薛明扬

主 编 吕型伟

执行主编 夏秀蓉

副 主 编 姚庄行 袁 采 张民生 尹后庆
刘期泽 于 漪

编 委 (以姓氏笔画为序)

王厥轩 王懋功 仇言瑾 史国明
包南麟 宋旭辉 张跃进 陈 和
金志明 赵连根 俞恭庆 顾泠沅
倪闽景 徐 虹 徐淀芳 黄良汉

2015 年至 2019 年编委会

顾 问 姚庄行 袁 采 夏秀蓉 张民生
于 漪 顾泠沅

主 编 尹后庆

副 主 编 俞恭庆 徐淀芳

编 委 (以姓氏笔画为序)

王 浩 仇言瑾 史国明 孙 鸿 宋旭辉
苏 忱 杨振峰 邵志勇 金志明 郑方贤
周 飞 赵连根 贾立群 缪宏才

前 言

建设一流城市,需要一流教育。办好教育,最根本的是要建设好教师队伍和学校管理干部队伍。

在长期的教育实践中,上海市涌现了一大批长期耕耘在教育第一线呕心沥血、努力探索,积累了丰富经验的优秀教师;涌现了一批领导学校卓有成效,有思想、有作为的优秀教育管理工作。广大优秀教育工作者教育教学和管理工作的经验,凝聚着他们辛勤劳动的心血乃至毕生精力。为了帮助他们在立业、立德的基础上立言,确立他们的学术地位,使他们的经验能成为社会的共同财富,1994年上海市领导决定,委托教育部门负责整理这些经验。为此,上海市教育局、上海市中小学幼儿教师奖励基金会组织成立《上海教育丛书》编辑委员会,并由吕型伟同志任主编,自当年起出版《上海教育丛书》(以下称《丛书》)。1995年上海市教育委员会成立后,要求继续做好《丛书》的编辑出版工作。2008年初,经上海市教育委员会领导同意,调整和充实了《丛书》编委会,并确定夏秀蓉同志任执行主编,协助主编工作。2014年底,经上海市教育委员会领导同意,调整和充实了《丛书》编委会,确定尹后庆同志担任主编。至2019年6月,先后共编辑出版《丛书》125册。《丛书》的内容涵盖了基础教育和中等职业教育的各个方面,包含有较高理论水平和学术价值的著作,涉及中小学教育、学前教育、师范教育、职业教育、校外教育和特殊教育,以及学校的领导管理与团队工作,还有弘扬祖国优秀文化、促进国际教育交流等方面的著作,体现了上海市中小学教育改革与发展的轨迹,体现了上海市中小学教育办学的水平与质量,体现了优秀教师和教育工作者的先进教育思想与丰富的实践经验。《丛书》出版后,受到广大教师、教育工作者及社会的欢迎。

为进一步搞好《丛书》的出版、宣传和推广工作,对今后继续出版的《丛书》,我们将结合上海教育进入优质均衡、转型发展新时期的特点,更加注重反映教育改革前沿的生动实践,更加注重典型性、实用性和可读性。希望《丛书》反映的教育思想、理念和观点能起到抛砖引玉的作用,引发大家的思考、议论和争鸣;更希望在超前理念、先进思想的统领下创造出的扎实行动和鲜活经验,能引领当前的教育教学改革工作,使《丛书》成为记录上海教育改革历程和成果的历史篇章,成为广大教师和教育工作者的良师益友。限于我们的认识和水平,《丛书》会有疏漏和不尽如人意之处,诚恳地希望广大读者提出宝贵意见,帮助我们共同把《丛书》编好。

《上海教育丛书》编委会

2019年6月

序 一

什么是社会情绪能力？为什么社会情绪能力这么重要，在基础教育阶段要重视这个能力的培养？

其实社会情绪能力就是正确估价自己，控制自己的情绪，了解别人的情感，在社会中与他人合作、发展、共赢的能力。国外社会情绪能力的学习体系已较为成熟。美国在1994年就成立了全国性的社会情绪学习组织(collaborative for academic, social, and emotional learning)，并一直致力于推广高品质的社会情绪能力学习。2002年联合国教科文组织向全球发布社会情绪学习(social and emotional learning)计划，从多个方面指导青少年和成人培养情绪能力，并在全球范围内推广。

对社会情绪能力学习效果调研的数据显示，学习过社会情绪能力课程的学生有以下表现：(1)学业成绩提高，学习兴趣和动力增强；(2)更加自信，人际关系改善；(3)课堂表现更好，有更好的情绪管理和行为管理；(4)人际交往力提升，有更好的合作力；(5)增强了对自己和他人的积极态度，不良行为减少。特别是其所在的校园欺凌现象减少，学校氛围更好。

社会情绪能力开始引起国内教育界的关注，得益于中国工程院院士韦钰(曾任教育部副部长)的大力推介。她多次在公众场合发出呼吁：“所有教育机构，一定要注意对孩子社会情绪能力的培养，决定孩子一生成功的并不是情商，而是社会情绪能力。社会情绪能力是一个人能否有道德的基础，决定其能否健康生存、融入社会、合作利他等。缺乏后者，任何人在任何岗位上都不会成功。”事实上，我国当前社会处于一个大变动、大发展的动态之中，学生和家长面对多重压力，学生和社会情感方面的问题已引起普遍关注。

上海市静安区2000年就参加了韦钰院士的“做中学”项目，取得了丰硕的成果。2009年，韦钰院士把研发“社会情绪能力课程”的任务交给了上海市静安区

教育局。

当时,静安区经过深入调研,认为随着上海作为特大城市迅速国际化、多元化、信息化发展,学生面临从相对封闭的校园生活融入开放社会生活的挑战。作为中心城区的静安区的学生在社会生活中出现了诸多不适应的现象,如表现出同理心缺失、以自我为中心的思维及行为方式,较少站在他人角度考虑问题,忽略他人的感受;缺乏信息辨识力,对问题的判断随意和任性;出现由社会情绪能力欠缺导致的、具有新特点的校园欺凌。面对各方压力,教师不敢触碰敏感问题,而是采取回避态度等。静安区据此确认对学生加强社会情绪能力培养是必要且迫切的。

应区域学生现实问题解决和未来社会胜任力培养两方面的需求,静安区决定通过区域共享课程“社会情绪能力养成”的建设和实施,来落实韦钰院士的建议。而具体承接这项任务的是静安区教育学院的曹坚红老师及其团队。

然而,有关这一能力的教育在我国以往的基础教育课程中非常薄弱,而对其本土化的要求又特别重要,故而国外类似课程也难以借鉴。所以开发团队在开始阶段还是面对不少困难的。

经过十年的不懈努力,开发团队取得了成功,“社会情绪能力养成”课程在理论上和实践中都获得了认可,而且在诸多方面又有创新。

在目标上,提出学生的社会情绪能力应使其能应对未来社会发展中遇到的新问题、新变化。

在定位上,与德育、心理学等多学科交融,通过培养社会情绪能力将价值观教育、个体心理建设、社会认知融为一体。

在开发上,要求各学段相互衔接、循序渐进。内容上以学生遇到的真实问题为资源。开发人力上以一线教师、教研员为主力,区校、校校合作联动,同时积极吸收家长参与。

在实施上,采用体验式学习方式,聚焦社会环境中真实问题的应对和预防。课程分为“校本模块”和“区域模块”,将课程学习从学校延伸至家庭和社区。

在教师队伍建设上,培训涵盖全体教师,对不同教师群体分类实施,以提升教师自身的专业能力和社会情绪能力。

韦钰院士一直关注着这一课程的开发工作,并不断给予指导、帮助和鼓励。她对静安区工作的评价是:“既有先进的理念和前沿的技术,又能脚踏实地。”在

我与她相遇时，她多次表扬了静安区。

感谢静安区教育局，感谢曹坚红团队，你们不仅填补了我国课程上的一个空白，而且在课程开发和实践等方面提供了许多新鲜的经验和方法。中国的课改、上海的课改正是因为有着像你们这样的一大批教育人，才得以不断深化与成功。谢谢你们！



2019年5月

序 二

从2012年起,我一直关注着上海市静安区的社会情绪能力养成教育,关注着这个项目和承担项目并不断扩大和成长的这个团队。这个团队在这项极具挑战性和创造性的工作中,边学习、边研究、边实践,群策群力,锲而不舍,不断地取得突破和进步。

将基础教育的育人视角回归到教育本源,把一个人内心世界的发展、人格的形成,放在一个社会化的过程中,关注人从自然人走向社会角色的过程中所要解决的问题,同时聚焦人的发展和社会发展的互动关系,这是本项目极富时代和社会意义的核心价值所在。上海市静安区的社会情绪能力养成教育项目成果获得了2017年上海市基础教育教学成果特等奖、2018年国家基础教育教学成果一等奖,这也可以证明该项目的价值已经被大家所认可。

上海市静安区的该项实践研究于2009年在原教育部副部长韦钰院士的建议下展开。多年来,她对研究进展和过程一直保持着高度关注,并给予了具体的理论指导,她对实践的支持成为上海市静安区区域研究的重要推动力量。

社会情绪能力养成教育注重提升学生当下和未来社会生活质量,对维护良好的社会关系大有裨益。本书中针对小学生社会情绪能力提升的教育理念和设计,是作者以及参加实践的学校和老师经过长期实践和探索取得的成果。

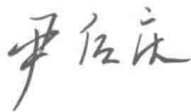
值得肯定的是,在该项目的实践研究过程中,上海市静安区的教研员和老师表现出一如既往的实践智慧。虽然也从国外的相关研究成果中得到许多启发,但是他们始终立足当下区域学生成长环境进行深入分析,在对当下区域学生社会情绪能力的特点与现状有充分把握和认识的基础上,研发了针对区域学生发展需求的养成性教育课程。我们不难看到,身处发达城市核心城区的这些学生,在家庭中普遍受到过度重视和保护,更容易形成以自我为中心的思维及行为方式,较少站在他人角度考虑问题,容易忽略他人的感受。一些学生由祖辈带大,

对社会的认知受到祖辈处理问题方式的影响。相当部分小学的女教师比例极高,一些女教师在管理班级过程中对学生宽容度较低,代入感较强。凡此种种,使得静安区学生有着独有的校园社会环境和社会情绪能力发展特点。始终坚持用先进的理念解决自己的问题,项目研究和实施中的这一做法值得提倡。

书里列举的教学过程是体验式的,让学生通过解决实际生活问题来学习。静安区社会情绪能力养成教育在内容目标、资源呈现方式、创设家庭和学校共同配合的学习环境等方面的做法,既非常有创意又非常务实。方法的革新和创造是这一研究取得实效的关键。

本书作者曹坚红老师是一名学科老师,她从事的社会情绪能力养成教育的研究工作是突破了学科界限的“跨界”研究工作。不仅如此,她在研究过程中聚集了各学科一群志同道合的老师一起开展实践探索。在不断的研究实践中,这个团队的老师对自己的教育对象有了更深刻、更全面的理解。这个过程对于老师在更加强调教育立德树人的根本任务、强调从知识为本转变为素养为本的改革趋向的背景下,更好地履行自己的职责是很有意义的。老师可以从更高的层面去反观自己的学科教学,从不同角度深入理解学科素养,从而提升自己的教学水平。

我深切地期待上海基础教育领域涌现更多的研究项目和研究团队,围绕教育改革众多的时代命题,奋发有为,积极进取,敢于实践,善于研究,在前沿问题和关键领域取得更加富有实际价值和长远意义的耀眼成果。



2019年5月

目录

- 1 ▶ **第一章 社会情绪能力及其养成教育**
 - 第一节 什么是社会情绪能力 / 3
 - 第二节 什么是社会情绪能力养成教育 / 8

- 25 ▶ **第二章 自我认知:建立有依据的自信**
 - 第一节 被误导的自信或自卑 / 27
 - 第二节 教育设计:甄别他人评价,学习如何比较 / 28
 - 第三节 教育设计:不如他人,无须自卑 / 36
 - 第四节 教育设计:建立有依据的自信 / 44
 - 第五节 教育设计:面对重挫,不要陷入绝望 / 55

- 63 ▶ **第三章 驾驭情绪:在压力与挫折之下实现目标**
 - 第一节 小学生情绪驾驭能力的养成教育:“重标”还是“重本” / 65
 - 第二节 教育设计:重构认知,减少负面情绪 / 71
 - 第三节 教育设计:建立底线,合理释放情绪 / 91

- 101 ▶ **第四章 社会感知:有同理心**
 - 第一节 小学生同理心发展的意义与价值 / 103
 - 第二节 教育设计:觉察他人的立场和感受 / 107
 - 第三节 教育设计:顾及他人的立场和感受 / 122
 - 第四节 教育设计:以同理心维护社会环境 / 135

| | |
|-------|---------------------------------|
| 145 ▶ | 第五章 健康的人际关系:能预防和妥善处理人际冲突 |
| | 第一节 小学生常见的人际冲突及其影响 / 147 |
| | 第二节 教育设计:预防人际冲突 / 153 |
| | 第三节 教育设计:妥善处理人际冲突 / 174 |
| 197 ▶ | 第六章 负责任地作出决策 |
| | 第一节 受益终生的决策能力及其培养 / 199 |
| | 第二节 教育设计:做个知情的决策者 / 203 |
| | 第三节 教育设计:做个有远见的决策者 / 209 |
| | 第四节 教育设计:做个有担当的决策者 / 227 |
| 235 ▶ | 参考文献 |
| 238 ▶ | 后 记 |

第一章

社会情绪能力及其养成教育

社会情绪能力是指个体在与社会的互动过程中,驾驭自己的情绪、与他人建立积极的关系、负责任地决策以解决社会生活中各种问题的能力。对小学生开展相关的教育,不仅可以提升他们的社会生活质量,还可以对社会产生不可估量的积极影响。

第一节 什么是社会情绪能力

一、社会情绪能力概念的提出和发展

情绪是个体心理体验的重要组成部分,可以分为两种类型,即基本情绪(basic emotion)和社会情绪(social emotion)。人类的基本情绪有六种,分别是高兴、悲伤、愤怒、厌恶、惊讶、恐惧。这些基本情绪在不同的文化中差异很小,其面部表情具有跨文化的普遍共性,但在表露规则方面有所不同。而社会情绪则比较复杂,它是指个体在社会化发展过程中形成的情绪,需要较多社会经历的卷入,与文化密切相关。^①

功能主义学派认为,情绪是个体与环境意义事件之间发生关系的心理现象,具有建立、维持、改变个体与外界关系的功能,因此情绪的这种功能被广泛地认为是一种能力,即情绪能力(emotional competence),由于个体的情绪能力总是在一定的社会情境下表现出来的,因此又被称为社会情绪能力。^②

说到社会情绪能力,很难不提与它相关的两个误解。一个误解是把社会情绪能力等同于情商。其实,情商是指一种自我情绪控制能力的指数,由美国心理学家 Peter Salovey 于 1991 年创立,自我情绪控制能力是社会情绪能力的一部分,而非全部。另一个误解认为自我情绪控制就是克制和压抑不愉快的情绪,不使之流露出来。其实,每个大脑健康的人,都会有产生不愉快情绪的生理机制。产生不愉快情绪并不是一种错误,而是一种正常的反应,无须回避,更不应该一味靠掩饰和压抑来忽视它的存在。自我情绪控制可以从情绪产生的合理性、产生后如何表达和处理、行为跟进是否恰当等方面着手,从本质上去调控它的产生和发展,而非在状态上假装它已经消失。

在本书中,社会情绪能力是指个体在与社会互动的过程中,驾驭自己的情绪、与他人建立积极的关系、负责任地决策以解决社会生活中各种问题的能力。

这个概念界定是从 Daniel Goleman 等人 1994 年提出的社会情绪学习

^{①②} 杨元奎.探究式科学教育过程中儿童同感能力的评估[D].东南大学博士学位论文,2011.