



根据项目学校画作设计

# 社会情感学习教师指导手册

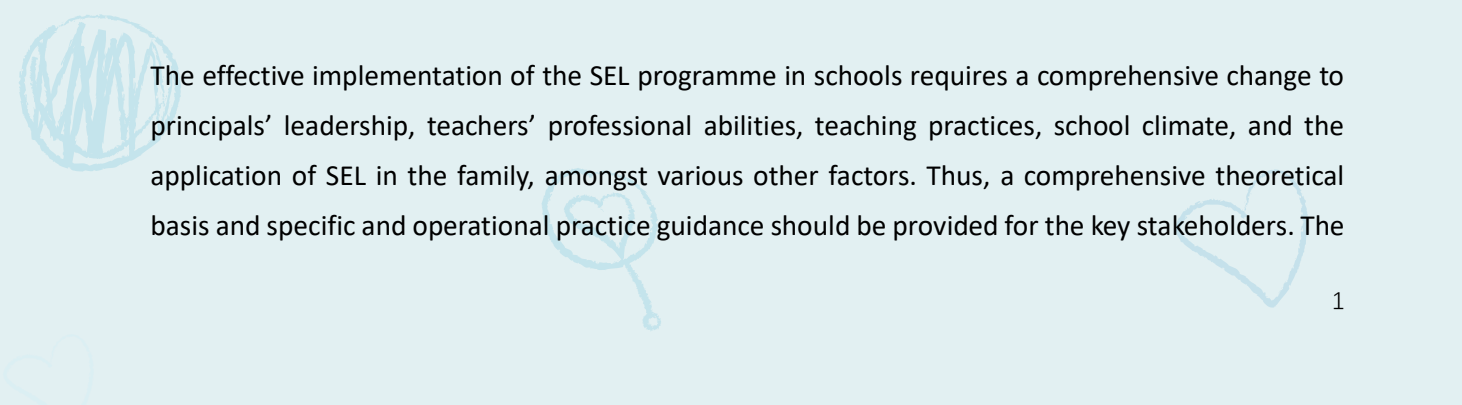
Social and Emotional Learning Teacher's Manual





## PREFACE

Over the past twenty years, social and emotional learning (SEL) has become critical educational research and practice globally to improve the quality of basic education and help students adapt to the 21st century learning, life, and future work. SEL is central to the current transformation of China's basic education system, and improving the quality of education to support students' holistic development. Numerous studies have shown that social and emotional skills can be taught and learned and lead to positive academic, social, and mental health outcomes that are important for success in school and life. Children and young people are facing unprecedented challenges in a globalized and dynamic world, including changes in learning styles, the transition from school to work, new technologies, migration, changing labour markets, and transnational environmental changes. It is widely agreed that schools focusing only on academic instructions cannot prepare students for the fast-changing world. Children should not leave school with academic proficiencies only; they must also demonstrate adequate social and emotional skills to adapt to changes, make healthy decisions that positively affect their lives, and choose to become engaged citizens. The Ministry of Education (MOE) and UNICEF introduced international technical support from the Northampton Centre for Learning Behaviour (NCfLB, Northampton, United Kingdom) in 2011 and initiated the pilot SEL programme in Guizhou Province, Yunnan Province, Chongqing Municipality, Guangxi Zhuang Autonomous Region, and Xinjiang Uygur Autonomous Region, based on the British Social and Emotional Aspects of Learning (SEAL) project. The SEL programme aims to improve the whole school climate through an integrated approach, centring on capacity building of principals and teachers to ensure that children feel safe, respected, confident and happy in schools; that they can acquire knowledge and skills to recognize and manage emotions, set and achieve positive goals, demonstrate care and concern for others, establish and maintain positive relationships, make responsible decisions, and handle interpersonal situations effectively.



The effective implementation of the SEL programme in schools requires a comprehensive change to principals' leadership, teachers' professional abilities, teaching practices, school climate, and the application of SEL in the family, amongst various other factors. Thus, a comprehensive theoretical basis and specific and operational practice guidance should be provided for the key stakeholders. The

Department of Teacher Affairs of the Ministry of Education and UNICEF, together with the national expert team, have mobilized international technical forces, informed by the direction and practices of the basic education development in China, to continuously improve the theoretical basis of the programme and develop effective models and strategies to guide the programme implementation. A series of resources has been developed based on the pilot experience over two programme cycles.

The resources in this series include:

**(1) Social and Emotional Learning Training Manual:** The theoretical basis of the SEL programme, describing the role of students, teachers, principals, and parents from the SEL perspective, how to implement the SEL programme at school, how to promote the social and emotional development of students with special needs, and how to monitor and evaluate the programme implementation in schools. The appendix to the manual provides training guidelines consisting of details on the main contents of the Training Manual, suggestions on training process and methods, training contents and time frames, and suggestions on how to make training preparations, how to cultivate a supportive environment during training and how to conduct evaluation and feedback after training.

**(2) Social and Emotional Learning Principal's Manual:** Overview and tips for principals to implement the SEL programme. Principals play a critical role in promoting the SEL programme. This manual is compiled based on lessons and practices drawn from SEL programmes in countries like the UK, America, and Australia and experience accumulated and challenges encountered by the MOE-UNICEF SEL team in China. Focusing on school development planning, management system improvement, teachers' professional development, and home-school partnership establishment, this manual introduces in detail the ways and strategies to improve principal leadership and school management and provides specific cases and operational steps.

**(3) Social and Emotional Learning Teacher's Manual:** Overview and tips for teachers to implement the SEL programme. It covers the methods and tools that teachers can use to implement SEL courses, focusing on the role teachers should play in developing relations with students, colleagues, parents, and themselves. Moreover, lessons drawn from the implementation in the pilot schools, along with relevant psychology theories and practices, have been compiled into the manual.

**(4) Social and Emotional Learning Teacher's Book:** Six books in total, one for each grade, are central to guiding SEL teaching. The series covers seven subjects—New Start, Argument and Reconciliation, Say No to Bullying, Advance towards the Goal, Good to be Me, Relationships, and Change. Built on the British SEAL model and with the MOE-UNICEF SEL team's efforts, the series has been adapted to the Chinese educational and cultural contexts. It supports teachers in implementing SEL courses with detailed teaching plans and clear instructions.

**(5) Social and Emotional Learning Training Manual:** A supporting resource of Social and Emotional Learning Teacher's Book, guides the SEL for front-line teachers for classroom teaching. This manual aims at solving teachers' confusion and challenges generated in the SEL teaching practice, such as the

difference between the teaching of SEL and other subjects, how to effectively achieve the expected learning outcome, organise SEL teaching, promote students' SEL participation and improve student-teacher interaction, how to use relevant SEL resources to support teaching, and how to integrate SEL into other disciplines.

**(6) Social and Emotional Learning Manual on School Climate:** A guide for school principals and teachers to promote a positive school climate that supports children's social and emotional development. School climate is an essential component of the "whole school" implementation approach. This manual illustrates school climate from SEL's perspective, the relationship between school climate and school environment, the key elements and the function of the school climate for SEL, and school climate's positive role in establishing a psychologically-conducive SEL environment.

**(7) Social and Emotional Learning Manual on Family Activities:** A guide for schools to promote SEL cooperation between families and schools and guide family education. Students' social and emotional development is supported through joint efforts both at home and at school. This manual focuses on how to develop effective parent-school cooperation. It also provides scientific guidance for parents to organise parent-child activities to build children's self-confidence, improve their self-understanding and help them regulate emotions, learn to get along well with others, effectively communicate, and enjoy school and life.

This resource series is for principals, teachers, education administrators, and teacher trainers in primary and secondary schools and academia and other practitioners interested in SEL to replicate the programme and scale it up. It should be noted that the series of resources is based on the pilot experience, and therefore the content presented may not completely solve all the problems faced to implement the SEL at school. Comments and suggestions are appreciated.

MOE-UNICEF SEL Programme Team  
November 2020



## 前言

社会情感学习是近 20 年来世界范围内提升基础教育质量和促进学生适应 21 世纪学习、生活以及未来工作的重要教育理论、研究与教学实践活动，也是当下体现中国基础教育发展方式转变、促进教育内涵发展、提升学生全面发展质量的重要途径。社会情感学习是儿童发展的重要组成部分。大量研究表明，社会情感技能是可以教授和学习的。社会情感技能对学生的学业表现、社会性发展以及心理健康有着积极的作用，是他们在学校以及未来的社会生活中取得成功的关键。在全球化的大背景下，儿童和青少年正面临着前所未有的挑战，这些挑战涉及方方面面，包括学习方式的变化、从学校到社会的转换、技术的革新、人口的流动、不断变化的劳动力市场以及环境的变迁。人们发现，只注重成绩的学校已经无法帮助学生为快速变化的世界做好准备。今天的学生在离开学校时不仅应该拥有好的学业成绩，还必须拥有足够的社会情感技能，以适应未来社会的变化，做出积极的决定，成为有责任心的未来公民。

在中小学开展社会情感学习项目是符合教育规律、适应教育内涵发展、体现时代特征、全面推进素质教育的必然要求。联合国儿童基金会与教育部于 2011 年引入社会情感学习项目，随后在贵州、云南、重庆、广西和新疆五个省、直辖市、自治区的五个县开展了试点工作。项目在英国北安普敦大学学习行为研究中心（NCfLB, Northampton UK）提供的国际技术支持下，借鉴了英国社会情感学习（SEAL）项目和其它国家的经验，由北京师范大学和来自各项目地区的专家组成的技术团队结合中国文化价值传统，基于中国基础教育的现实，构建了富有中国特色的理论框架。项目以校长培训为抓手，通过提升校长的领导能力，围绕学校制度建设、教师教学观念转变、校本课程实施和家校社区合作伙伴关系建设等方面整体改进学校管理，旨在使学校内外形成“儿童为本，相互尊重、理解和支持”的人际关系与积极氛围，帮助学生在学校和社会生活中获得发展所必需的对自我、对他人、对集体的认知与管理的意识、知识和技能，培养自信心和责任意识，建立积极的人际关系，形成良好的情感和道德品质，有效地面对成长过程中的挑战，促进身心的全面协调发展。

社会情感学习项目在学校中的有效实施，需要从校长领导力的提升、教师专业能力的发展、有效教学的实施、支持性学校氛围的创设以及家庭中社会情感学习的运用等各个方面开展综合的变革。

这些变革的实施者——学校校长、教师和家长则需要坚实的理论支持以及具体、可操作的实践指导。教育部教师工作司和联合国儿童基金会与国家级项目专家团队一同，动员国际技术力量、结合国内基础教育发展的方向和实践，不断完善项目的理论基础、确立项目实施的有效途径，结合两个项目周期以来开展社会情感学习试点的经验，开发完成了此系列资源，用于指导项目在试点地区的实践，也为项目在更大范围内的推广和实施奠定坚实的基础。

本系列资源包括：

(1)《**社会情感学习项目培训手册**》是项目的统领性材料。手册通过各个有机串联的培训活动，整体介绍了社会情感学习的理论基础，以及社会情感学习视角下的学生、教师、校长和家长如何在学校中实施社会情感学习项目，如何支持特殊需要儿童的社会情感能力发展，以及如何监测和评估项目在学校中的实施过程和结果。手册的附录提供了培训指南，详细阐述了《社会情感学习项目培训手册》的主要内容、培训过程和方法、知识要点以及培训建议时间，并说明了培训之前需要做的准备工作、培训过程中如何营造社会情感学习的支持性氛围，以及培训结束后如何组织开展培训评估和反馈工作。

(2)《**社会情感学习校长指导手册**》是专门为校长提供的实施社会情感学习项目的小提示。校长是在学校中推行社会情感学习项目的关键人物，本手册参照了英国、美国、澳大利亚等国实施社会情感学习项目整校推进的经验和做法，结合教育部和联合国儿童基金会在五个项目县合作实施社会情感学习项目取得的经验和遇到的挑战，围绕着学校发展规划、管理制度建设、教师教学改进和教师专业发展、家校社区合作伙伴关系建设等方面，详细介绍了提升校长的领导能力，改进学校管理的方法和途径，并提供了具体的案例和操作步骤。

(3)《**社会情感学习教师指导手册**》是专门为教师提供的实施社会情感学习项目的小提示。本手册从教师需承担的角色出发，以教师与自己、与学生、与教学任务、与同事、与家长等方面的关系为脉络，借鉴国内外社会情感学习、积极心理学、有效教学等领域已有的理论和实施策略，结合项目县调研中教师反映出的困惑和问题，介绍了教师实施社会情感学习的方法、途径及可借鉴的案例和操作工具。

(4)《**社会情感学习教学用书**》（每个年级一册，共六册）是指导社会情感教学的重要资源。本书由七个专题（成长新起点、争吵与和好、向欺凌说“不”、向目标迈进、喜欢我自己、我周围的人、迎接新变化）组成，以英国社会情感学习（SEAL）项目教材为蓝本，由教育部—联合国儿童基金会社会情感学习项目组依据项目设计的理论框架和中国的教育与文化背景改编而成，并以年级为序重新编排。教学手册中详细说明了教材的使用建议、每个专题预期的学习成果、学习过程和主题资源，可以供一线教师实施社会情感学习教学。

(5) 《社会情感学习课堂教学指导手册》是《社会情感学习教学用书》的辅助性资源，用于指导一线教师的社会情感学习教学。本手册旨在解决教师在社会情感学习的教学实践中产生的困惑和面临的挑战，如社会情感学习与其他学科教学的区别、如何有效达成社会情感学习的教学目标、如何有效组织社会情感学习的教学环节、如何有效促进学生社会情感学习的参与与体验、如何有效开展基于社会情感学习的师生互动、如何合理利用社会情感学习的教学资源以及如何将社会情感学习的教学理念渗透到其他学科教学中等。

(6) 《社会情感学习学校氛围指导手册》是在学校层面全面推进社会情感学习项目不可缺少的资源。学校氛围建设是整校推进模式的重要一环，本手册对什么是社会情感学习视角下的学校氛围、学校氛围与学校环境的关系、学校氛围的构成要素和作用以及积极的学校氛围能形成积极的心理品质进行了说明，旨在为学校校长和教师在教育教学中推进学校氛围建设提供有针对性的指导和参照。

(7) 《社会情感学习家庭活动指导手册》是为学校推进社会情感学习家校合作、指导家庭教育提供的有效指导。学生的社会情感能力发展离不开家庭和学校的共同努力，本手册着眼于如何有效地开展家校合作，为家长提供科学的指导，在家庭中开展有助于学生社会情感能力发展的亲子活动，从而帮助学生获得快乐的心情、树立自信心、更好地了解自己、有效地调节情绪，并掌握如何与他人融洽相处、有效交往，如何在集体中生活的社会情感能力。

此系列资源主要面向中小学校长、教师和相关培训人员，同时也适用于社会情感学习、学校管理改进领域的研究专家和学者。系列资源的开发基于的是试点项目的实践经验，鉴于时间和经验所限，书中展现的内容可能无法完全解决在学校中开展社会情感学习所需解决的全部问题，在此敬请读者理解。

教育部-联合国儿童基金会社会情感学习项目组

2020年11月

## 内容提要

社会情感学习是当今世界基础教育发展的一个潮流，它强调社会情感能力是儿童成长为社会成员的过程中应有的学习权益。世界基础教育对儿童社会情感能力的强调与我国基础教育改革的取向是相吻合的。

本分册包括如下6个提示内容。

提示1 让教师理解社会情感学习的重要作用，形成对社会情感学习的基本认识，从什么是社会情感学习，为什么要开展社会情感学习以及社会情感学习的重要意义进行了说明。

提示2 教师作为学生的榜样示范，需要构建自身的社会情感能力，内容包括：具备积极正面的教师社会情感能力；转变观念，重视社会情感能力；主动参与学习，积极提升自身素养；掌握提升社会情感能力的方法。

提示3 班级是学校进行教育教学的基本单位，有效的班级管理可以促进学生社会情感能力的发展，内容包括：建立学生参与，以学生为中心的管理制度；营造安全、温馨、友好、民主的班级氛围；提供支持性的问题解决途径。

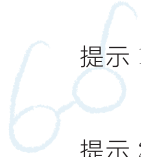
提示4 构建积极的人际氛围有助于学生的社会性发展，强调良好的师生关系是社会情感学习实施的重要保障，内容包括：一是积极的师生关系的特征。二是建立积极的师生关系的策略，即研究学生，了解学生；与学生积极交流，建立情感联结；教师对学生持续的积极期待；教师的行为公正。

提示5 教学是学校工作的重心，其效果影响着学校办学质量，是社会情感学习项目实施的重点，内容包括：社会情感学习教学的特征、基本流程、方法以及社会情感学习校本课程及学科课程渗透社会情感学习的教学策略。

提示6 家长是儿童的第一任教师，积极的家校合作是社会情感学习有效实施的重要机制，内容包括：社会情感学习家校合作的特征、社会情感学习家校合作的策略。

本分册正是基于以上思路进行编写的，希望能够为一线的教师在教育教学中推进社会情感学习提供有针对性的指导和参照。

# 目录



提示 1 认识社会情感学习在学生发展中的重要作用

3

提示 2 构建教师自身的社会情感能力

5

提示 3 开展有利于学生社会情感能力发展的班级管理

10

提示 4 建立积极的师生关系

16

提示 5 开展促进学生社会情感能力发展的教学

21

提示 6 创建保障学生社会情感能力发展的家校合作

28





## 提示 1 认识社会情感学习在学生发展中的重要作用

社会情感学习是指发展学生获取社会情感能力所必需的态度、知识和技能的过程。

### 一、什么是社会情感学习

社会情感学习旨在促进学生的全面发展，通过学校管理、教育教学、家校合作等支持性环境建设，在校内外形成相互尊重、理解和支持的人际关系与积极氛围，帮助学生在学校和社会生活中获得发展所必需的对自我、对他人、对集体的认知与管理的意识、知识和技能，培养学生的自信心、责任意识，建立积极的人际关系，形成良好的情感和道德品质，有效地面对成长过程中的挑战，促进身心的全面协调发展。

### 二、为什么要开展社会情感学习

在学校教育的视界中，知识被看成是人的唯一规定性和人之本质。学生是用知识一片一片搭建起来的，充塞于学生心灵的唯一就是知识。学生的存在要由他们所拥有的知识来确证，当他们不具有可以被确认为存在的知识时，他们也将失去学生的资格；他们的价值也只能以所拥有的知识来做出判断，他们在学校、班级中的地位与身份全在于其知识学习之优劣了，至于其他品性如道德品质之类，是经常可以“一好”（知识学习好）所替代。知识也是能够表达他们发展状况的唯一“语言”，对于他们的发展水平和发展之优劣，知识拥有绝对的发言权。由此，知识被扩张为人性的全部，人性中的其他部分，如伦理道德、审美情操等则都被虚无化。<sup>①</sup>

#### （一）教育的本质要求

在很长的一段时间内，在很多人的观念中，教育就是知识的传授，学生就是掌握知识的容器。而事实上，人的本真发展应是按照身体、心智、情感而进行的，情感是人性发展不可缺少的“基因”，情感在现实性上代表了人性的需求倾向，体现在人的社会性发展上。因此，人的全面发展直接受到人的社会情感发展的制约，社会情感的发展是人的全面发展的基本前提。

#### （二）现实的需要

当今世界学生的社会情感问题日益凸显，已引起国际社会的广泛关注和普遍重视。校园危

<sup>①</sup> 鲁洁：《一个值得反思的教育信条：塑造知识人》，载《教育研究》，2004（6）。

机日益严重，有些学校存在学生吸毒、酗酒、逃学、暴力、自杀的现象；有些青少年的社会情感荒芜，滋生了极端利己主义和对他人、对社会的冷漠心态。

在我国，社会正处于加速转型时期，学生的生存环境巨变，再加上我国基础教育长期以分数为学生发展的主要指标，使社会情感教育显得更为迫切。

### 三、社会情感学习的重要意义

社会情感学习就是培养学生能够以合理的方式理解、管理和表达个人生活中社会情感各个方面的能力的教育。社会情感学习在 20 世纪 90 年代由戈尔曼(Goleman)提出，迄今为止已经经历了多年的发展，已经在美国、新加坡、马来西亚、中国香港、日本、韩国、英国、澳大利亚、新西兰以及拉美、非洲等一些国家和地区的数以万计的学校得以推广和实施，取得了良好的效果和广泛的影响。

国外关于社会情感学习项目实施效果的研究发现，进行社会情感学习的教育能够带来诸多益处，包括使学生成为能够应对未来各种问题的终身学习者，提高学生的抗挫折能力和学业成绩，减少问题行为的出现，提升学生对学校的归属感和参与度，提高学生的出勤率，改善学生之间的关系，使学生更有责任心，变得更乐于助人、乐于做贡献等。总的来说，社会情感学习对学生发展的影响主要体现在社会情感技能、态度和价值观、行为以及学业成就四个方面。<sup>①②③④</sup>

- 
- ① Zins, J. E. & Elias, M. J., "Social and Emotional Learning", In *Children's Needs III*, eds. G. G. Bear & K. M. Minke, Bethesda, MD, National Association of School Psychologists, 2006, pp. 1-13.
- ② Blum, R. W., McNeely, C. A., & Rinehart, P. M., *Improving the Odds: The Untapped Power of Schools to Improve the Health of Teens*, Minneapolis, Center for Adolescent Health and Development, University of Minnesota, 2002, pp. 1-16.
- ③ Ryan, A. M. & Patrick, H., "The Classroom Social Environment and Changes in Adolescents' Motivation and Engagement during Middle School," *American Educational Research Journal*, 2001(2), pp. 437-460.
- ④ Osterman, K. E., "Students' Need for Belonging in the School Community," *Review of Educational Research*, 2000(70), pp. 323-367.

## 提示 2 构建教师自身的社会情感能力

教师自身的社会情感能力发展有助于提升教师自身的幸福感、心理健康、教学能力和工作表现。同时，教师是学生的模范和表率，培养有社会情感能力的学生需要有社会情感能力的教师。

### 一、具备积极正面的社会情感能力

教师应当具备积极正面的社会情感能力，具体而言，主要包括以下内容。

#### （一）自我认知

能全面地看待自身的优点与缺点，悦纳自我；对自己有积极的认知，对自己充满信心。

- 在日常的工作和与他人的交往中，正确认识到自己的优势和不足，能够正确看待自己。对自己的工作有信心，知道如何备课以使自己的课堂更加精彩，知道如何发挥自己的优势管理学生，相信自己能够完成教学任务，在工作中有好的表现。

- 对自己的情绪状态等有清楚的认识，时刻意识到自己的眼神、表情、语言和态度所传达出的信号。

- 在遇到问题和困难时依然能够相信自己，有坚持下去的信念。

#### （二）自我管理

充满热情，情绪积极而稳定；善于自我反思，有积极进取的精神；有坚韧不拔的毅力。

- 积极面对工作，每天对自己的工作进行反思和总结。在工作遇到问题时不气馁，继续努力。

- 遇到问题时能够主动向他人请教，找同事、领导或家人倾诉，谈谈自己的想法和困难，积极寻找解决问题的办法。

- 掌握放松情绪的办法和技巧，尝试各种途径，如体育锻炼、音乐等积极调节自身的情绪，用最好的状态来面对每一天的工作和生活。

#### （三）他人认知

尊重他人、尊重差异、平等对待学生；能洞察他人的感受与体验，设身处地地考虑别人的感受；信任学生，主动了解学生的发展需求。

- 知道每个人都是平等的，尊重他人、尊重学生。对班上的每一位学生都一视同仁，如给每位学生平等的发言机会，不因任何因素歧视学生。

- 能够体会别人的感受，设身处地为他人着想，能够从学生的角度来思考问题。

- 相信学生。坚信只要耐心指导，每位学生都可以获得良好的发展。根据每位学生的不同情况，为他们提供不同的指导和帮助。

#### **(四)他人管理**

富有爱心、耐心和责任心，理解和包容学生；发现和赏识学生身上的优点；具有亲和力，乐群，受人喜欢；善于倾听，能与学生和家长进行有效沟通。

- 理解、关爱和包容学生。当学生出现问题时不要一味地指责学生，要站在学生的立场来了解问题，用爱心帮助学生解决问题。

- 具有发现美的眼睛，看到他人身上的优点，及时夸赞他人。

- 学会倾听，在与学生、同事和家长沟通的过程中善于倾听，在此基础上才能更好地理解他人、关爱他人和帮助他人。

#### **(五)集体认知**

意识到自己属于集体的一员；认可集体中他人存在的重要性；接纳自己所在的集体；认同集体规范。

- 培养自己对于学校的归属感，遵守学校的规章制度，知道自己在学校中的地位和作用，认识到自己是集体中不可或缺的一员。

- 认识到学校中他人的重要作用，认识到校长、教师、学生是学校生活中重要的群体，都发挥着自己独特的作用。

#### **(六)集体管理**

遵守集体规范；积极维护集体荣誉；善于与同事合作交流；积极创造条件，让学生拥有快乐的学校生活；灵活运用多元评价促进学生的发展；能够与家长进行有效的沟通交流；能够与社区建立合作互助的良好关系。

- 遵守学校的规范，服从校长的领导，积极与同事合作，共同为学校的发展贡献自己的力量。寻找合理的途径，发表自己的意见。

- 为学生创设积极的学校氛围，使学生积极融入群体，在学校中快乐地学习和生活。

- 建立与家长和社区积极良好的互动，共同促进学生的发展。

## **二、转变观念，重视社会情感能力**

### **(一)理解教师对于学生的作用**

教师会对学生产生潜移默化的影响，教师自身的社会情感能力也与学生的社会情感能力发展密切相关。

- 认识到教师的榜样作用，时刻注意自己的言行举止，为学生树立良好的示范。

- 在与学生的日常交往中，与学生实现共同发展。

## (二)正确认识教育的本质

为了促进学生的全面发展，社会情感能力发展是重要的一环。

- 学生不是知识的容器，而是正在成长发展的个体。教育教学不仅仅要传授知识，更要教会学生如何做人。
- 对学生的评价不能以成绩为唯一的指标，可以通过各种过程性指标评判学生的表现。

## (三)理解提升自身的社会情感能力的重要作用

教师的社会情感能力会对其自身的教学效能感、工作满意度、幸福感等产生重要的影响；同时也会对师生关系、班级管理以及学生的学习态度、学习动机、社会情感能力等各方面产生重要的影响。

## 三、主动参与学习，积极提升自身素养

在一定条件下，人是环境的产物，教师自身社会情感能力的发展也是在一定环境下实现的。学生的社会情感能力培养和教师的社会情感能力发展永远是相辅相成的。教师应积极参与学习，促进自身社会情感能力的提升。良好的学习环境包括三个层面：一是专家层面；二是专业领导、同伴层面；三是学生层面。<sup>①</sup>

积极参与培训，寻求专家的帮助。在学校实施社会情感学习项目的过程中，教师积极参加培训是提升自己的重要环节。通过参加培训，教师自身能够更好地理解社会情感学习的基本理念，提升自身的社会情感能力，掌握促进学生社会情感能力发展的方法以及将社会情感学习融入日常教学的方法。

- 目前针对社会情感学习项目的教师培训采用了多种方式，如有社会情感学习理论的培训、社会情感学习校本课程的培训、采用正念方法进行的教师培训等。

- 在学校实施项目的过程中，专家指导也是重要的一部分。教师可以在自己感到疑惑或遇到困难时随时与专家交流，请教专家，更好地促进自身社会情感能力的提升。

在专业学习共同体中实现共同发展。教师应当在专业学习共同体中，对自己在教育教学中遇到的问题进行共同研讨，促进自身社会情感能力的提升，最终促进学生社会情感能力的发展。

在与学生的互动中提升自身的社会情感能力。教师应在与学生的互动中，了解和满足学生的需要，利用教学相长的教学环境提升自身的社会情感能力。

- 树立正确的学生观，平等对待学生，以正确的、学生可以接受的方式表达自己的情感，

---

<sup>①</sup> 朱旭东：《论教师专业发展的理论模型建构》，载《教育研究》，2014(6)。

让学生感受到自己的关爱。

- 了解学生，掌握一定的识别、判断情绪的方法和技巧，能够及时捕捉学生的情绪状态并给出恰当的回应。了解学生的期待，满足学生的合理需要。例如，教师可以在班级中开展“你心目中的好老师”作文或绘画征集比赛，以此来了解学生对教师的期待，并及时调整自己。

- 教导学生正确处理自己的情绪情感，解决矛盾和冲突。例如，在教室里设立教师便条箱，教导学生解决冲突的步骤。

## 四、掌握提升社会情感能力的方法

### (一)及时体察情绪

教师一方面要及时体察自己的情绪，另一方面也要及时体察学生的情绪。

- 时时提醒自己注意“现在的情绪是什么”。例如，当你因为你的学生迟到而对他冷言冷语时，问问自己：我为什么这么做？我现在有什么感觉？如果你察觉到你已对学生三番两次的迟到感到生气，你就可以对自己的生气做更好的处理。

- 通过面部表情、身体动作和语音语调识别与判断学生的情绪。良好的师生交往需要用父母关注孩子般的眼神时刻、准确无误地从学生的眼、眉、嘴等细微动作的变化来了解其内心世界的情绪转换。

### (二)以适当的方式表达和舒缓情绪

- 教师应有意识地培养情绪表达的能力，应在反省自身的情绪表达能力的基础上，通过面部表情、语言、肢体动作的正确表达和恰当运用，准确无误地向他人及学生传达信息。例如，再以学生迟到的例子来看，你之所以生气可能是因为他让你担心。在这种情况下，你可以婉转地告诉他：“你到了上课的时间还没到，老师很担心你。”试着把“我很担心”的感觉传达给他，让他了解到他的迟到给你带来什么样的感受。

- 教师作为学生的模范，要善于运用理智驾驭情绪，在不良情绪出现时，及时舒缓情绪。舒缓情绪的方法有很多，可以找好友倾诉，或者逛街、听音乐、散步、做别的事情来转移注意力。

#### 小提醒

舒缓情绪的目的在于给自己一个厘清想法的机会，让自己好过一点，也让自己更有能量去面对未来。如果舒缓情绪的方式只是暂时逃避痛苦，之后需要承受更多的痛苦，这便不是一个合适的方式。有了不舒服的感觉，要勇敢地面对，仔细想想，为什么这么难过、生气？我可以怎么做，将来才不会重蹈覆辙？怎么做可以降低我的不愉快？这么做会不会带来更大的伤害？从这几个角度去选择适合自己且能有效舒缓情绪的方式，你就能够控制情绪，而不是让情绪来控制你！

### (三)理解他人的情绪情感，与他人和谐相处

· 教师应与学生建立民主平等的师生关系，与学生分享情感情绪体验，以个人的情感魅力引导学生感知、理解其情感情绪和心理体验。

· 在学生出现问题行为时，教师应当站在学生的角度去感知、体会其情绪情感体验和反应，从而能够完整准确地理解并且把握学生产生此行为的原因，然后对症下药，进行情感疏通，耐心引导学生。

· 不仅对学生如此，而且在工作和生活中，遇到矛盾和冲突所带来的负面情绪时，教师也应将自身和对方联系起来，将心比心，以达到宽容和理解，降低负面情绪产生的概率，与他人和谐相处。

#### 教师人际关系的“八词箴言”<sup>①</sup>

关心——关心是悄然无息的情感积累。当你有难时，亦会“厚积薄发”。

平视——平视是一种自信，平视是一种尊重。平视才有公平，平视才会真实。

合作——合作是真诚沟通的最好途径。有合作就有了解、理解、信任。

反思——反思是换位体验，是理解的桥梁，是修养的提升。

控制——“当你想把别人弄脏的时候，往往你把自己弄得比别人还脏。”

忍让——“忍一时风平浪静”，怎能不忍？“退一步海阔天空”，为何不退？

发泄——“积劳成疾，积怨成祸”，时常想起“朋友，有空来坐坐”。

忘记——“忘记别人的不好是善待自己的最好方式。”

### (四)积极融入集体，树立集体责任感和荣誉感

· 教师应遵守学校的相关规定和制度，把自己看作集体的一份子。

· 教师应意识到自己作为学校中一员的重要作用，积极主动地为学校的发展贡献自己的力量。例如，教师可以在全体教职工大会上发表自己的意见，或者寻找任何其他的机会积极提出自己对于学校发展的建议。

· 教师应为学生营造积极向上的班级氛围，在班级集体中树立自己及学生的集体荣誉感，与学生共同构建班级文化，促进班级的发展。

<sup>①</sup> 引自网络文章：《忘记别人的不好，是善待自己最好的方式》。

### 提示 3 开展有利于学生社会情感能力发展的班级管理

积极的班级管理能够让学生感受到民主平等、被重视、安全并信任教师。班级管理应该以学生为中心，充分发挥学生的积极主动性，建立民主的班级管理制度。同时应营造安全、温馨、友好、民主的班级氛围，让学生感到轻松、安全，使学生愿意自由地表达情绪，遇到困难时乐于向他人寻求帮助。

#### 一、建立学生参与、以学生为中心的管理制度

· 让学生自己制定班级的规则，决定墙上展示什么，怎样摆放教室内的教学设备材料，确定什么样的奖励办法更有效等。

##### 小提示

当学生确定了自己的规则(而不是被迫遵循成人强制执行的规则)时，他们就学会了管理自己的行为。与学生一起共同讨论提出一系列的规则，根据学生的年龄，可以将规则的总数限定为5~10条。

· 定期召开班会，讨论学生所关心的问题。  
· 给学生表达自己的机会，倾听他们的想法。如果可行，采纳他们的意见。  
· 当学生提出建议或者回答问题时，不要让他们觉得只有一个正确答案。即使他们的建议不够实际，或者答案有偏差，也应该鼓励他们，请他们解释给出这个答案的理由。例如，教师可以这样说：“能够勇于表达自己的观点很好，在大家面前表达自己并不是一件容易的事。”“这个主意很新颖，我以前从来没这么想过。”“我觉得这个主意似乎不太可行啊，不过我对你的思考过程很感兴趣，你能告诉我你是怎么想出这个点子的吗？”

· 先让学生和同伴进行讨论，然后再让他们在全班面前表达自己的观点或意见，这样有助于增强他们的自信。

#### 二、营造安全、温馨、友好、民主的班级氛围

班级氛围的营造，可以从物理和心理两个维度来进行。这样教师可以为学生提供安全、温馨、友好、民主的环境，促进学生的良好发展。

##### (一)安全：营造安全的教室环境

安全包括两个维度：一个是物理层面安全，另一个是心理层面安全。从物理层面安全的角度来看，有时因为教室安排不当，学生会给自己和他人制造问题。有些教室安排得非常不合

理，即便是穿过教室时学生都得小心翼翼。有时教室在成人看来是非常安全的，但是从学生的视角来看却可能存在一定的安全隐患。从心理层面安全的角度来看，时刻注意和解决教室内的欺凌现象是非常重要的。以下是营造安全的教室环境的方法，作为参考。

- 制定相应的规章制度并加强监督，确保学生在教室内感到安全，无论从物理层面还是从心理层面。

- 设计安全、有效的过道模式，以防止学生在教室活动时发生碰撞。
- 在学生容易看到的地方张贴规则，时刻提醒学生注意安全。
- 定期检查教室内设备的安全性，以防止设备的损坏给学生带来的伤害。
- 对欺凌报告做出有效的反应。

许多欺凌行为发生在成人看不到和没法插手的地方。欺凌者不会让成人看到他们的所作所为，你必须依靠学生的力量来获得你没有看到的欺凌行为的信息。你可以鼓励学生看到别人被欺凌时告诉你。你可以把以下这些建议贴在教室里。<sup>①</sup>

如果你看到别人正在受到欺凌，请告诉老师。

如果你知道别人正在受到欺凌，请告诉老师。

如果你认为别人会受到欺凌，请告诉老师。

如果你对欺凌行为无动于衷，那就是说你赞同欺凌行为。

让我们共同努力，来阻止和预防教室里的欺凌现象。

- 启用教师便条箱。在讲桌上或教室的某一位置放置一个教师便条箱。它可大可小，可以让学生来装饰它。你可以告诉学生：“这是你们和我联系的另外一种方式。如果你们有事情想告诉我，但是不好意思当面和我说，可以写成纸条放进来。比如，你遇到了一个难题，或者有什么开心的事情都可以写给我。我是唯一一个可以打开这个箱子和阅读里面纸条的人，我每天放学前都会打开看一下。”<sup>②</sup>

## （二）温馨：布置温馨、舒适的教室环境

教室，不仅是学生学习文化知识的主要场所，而且是重要的育人阵地。一个温馨、舒适的教室环境，能够使学生的身心在愉悦的环境中健康成长，能够在温馨、舒适的环境中获取知识，得到教育。确保教室环境具有温馨、舒适等特点，能够满足学生学习的基本需要。确保所有学生都能听清楚和看清楚要学习的内容，都能够参与到教学活动当中。以下是布置温馨、舒适的教室环境的方法，作为参考。

- 张贴学生的作品，使学生感受到亲切、愉快的氛围。
- 设置“阅览专柜”“小小读书角”，让学生可以将自己的课外书带过来，在课余时间与同学

① [美]阿伦·L. 比恩：《没有威吓的教室——113种有效的策略与技巧》，陈如平译，53页，北京，中国轻工业出版社，2003。

② [美]阿伦·L. 比恩：《没有威吓的教室——113种有效的策略与技巧》，陈如平译，72页，北京，中国轻工业出版社，2003。

交换阅读。

- 播放音乐，营造舒适、放松的环境氛围。
- 用明亮的色彩装饰教室环境，可以营造活泼、愉快的氛围。
- 在教室里摆一些植物。

### (三)友好：建立学生的信任和归属感，促进学生和谐相处

班级内的成员要彼此信任，建立对于集体的归属感，彼此和谐相处。以下是建立学生的信任和归属感、促进学生和谐相处的方法，作为参考。

- 可以在新建班级之初通过“认识新朋友”这样的游戏让大家互相了解。
- 共同制定班规、班歌、班级口号等。
- 通过把每一位学生的作品都展示在班级墙上，或者组织“赞赏”这样的游戏活动，让全班学生都能够感到关爱和被重视，感到自己的特质和表现(不限于学习)得到了认可。
- 每天评选两位学生作为本班的“今日之星”，或者可以每天为一或两位学生准备“奖励卡”，让他们带回去和家人分享。
- 教给学生交朋友的方法。<sup>①</sup> 教师问学生：“什么能使人们成为好朋友？”请他们想一想自己的朋友，说一说他们最欣赏朋友的哪些方面。

好朋友是经常出现在你需要的地方的人。

好朋友是会倾听你的想法的人。

好朋友是不管你是什么样都会喜欢你的人。

好朋友是你能够信任的人。

好朋友是诚实的人。

好朋友是与你分享快乐、分担痛苦的人。

或是问学生：“哪些事情可能破坏两个人的友谊？”

- 吹嘘。
- 起绰号。
- 侮辱。
- 排斥别人。
- 撒谎。
- 散布流言蜚语。
- 偷东西。
- 待人粗鲁。
- 嘲笑、挖苦别人。
- 打人。

<sup>①</sup> [美]阿伦·L. 比恩：《没有威吓的教室——113种有效的策略与技巧》，陈如平译，55~59页，北京，中国轻工业出版社，2003。

- 教给学生解决冲突的方法。

#### 解决冲突的八个步骤<sup>①</sup>

- 冷静下来。当你生气或者别人生气时，不要急于去解决问题，可以双方先冷静一段时间。
- 描述冲突的情况。每个人都应用自己的语言来描述冲突，不要简单地说“对”或“错”。
- 描述引起冲突的原因。是什么原因导致冲突？最先发生了什么？接着又怎么样？是否对冲突达成初步一致的意见还是意见不统一？
- 描述由冲突所引发的感受。
- 当别人说话时，要仔细和尊重地听，试图理解他人的观点。
- 运用头脑风暴法解决冲突。把通过头脑风暴法得来的想法列成清单，从中选择一个解决办法，要学会协商和妥协。
- 试试解决办法，看看效果如何，要有耐心，切勿急躁。
- 如果某个办法没有效果，试试另一个，要坚持不懈。

#### (四)民主：鼓励和保证学生参与

- 让学生共同参与班级管理，有机会在班级中承担一定的责任。
- 确保每一位学生都能够有机会和班里其他同学合作。可以把学生的名字写在小纸条上，然后放进某个容器里。在需要进行小组活动或者合作学习的时候，请学生自己通过抽签的方式选择自己的合作伙伴。

### 三、提供支持性的问题解决途径

学校中可能有这样的现象：有的学生无心看书，盯着窗外出神；有的学生在课间休息时从来不参加游戏；脾气火爆的学生动不动就大发脾气……

类似这样的行为暗示或者透露着学生有什么不对劲的地方，或者说他们遇到了问题。这些问题是学生的，同时也是教师不可逃避的问题。当学生的这些问题严重干扰到他们的学习过程时，当他们感受到威胁时，当他们经历强烈的情绪波动或心情抑郁时，当他们的生理需求得不到满足或感觉到孤独无助、没有价值、不被喜欢时，那么他们的学业将受到影响。此时，教师教学的努力常常效果不佳，甚至徒劳无功。学生除了获取书本知识外，还需要教师在其他方面提供帮助。但是，现在有些教师却在帮助学生解决问题时遇到很多困难。

#### (一)在帮助学生解决问题时，教师为何会失败

当学生遇到问题的时候，绝大多数教师能够从他们的行为中察觉出来。然而，仅仅意识到

<sup>①</sup> [美]阿伦·L. 比恩：《没有威吓的教室——113种有效的策略与技巧》，陈如平译，97~98页，北京，中国轻工业出版社，2003。

存在问题是不够的。教师在帮助学生解决问题时之所以失败，是因为他们不知道如何做有效的回应。因此教师与学生进行谈话的技巧是至关重要的。

教师在帮助学生解决问题时，需要使用接纳的语言。使用不接纳的语言只会阻碍教师与学生进行更深层的交流。

### 不接纳的语言：10类沟通绊脚石<sup>①</sup>

教师使用的不接纳的语言可以归纳为如下10类。这10类语言有碍于师生进一步沟通，阻碍双方谈话的过程，抑制甚至彻底阻断双向的沟通。双向的沟通对于解决学生的问题至关重要。

- 命令、控制、指挥。比如，“快点写你的作业！”
- 警告、威胁。比如，“如果你想考高分，就给我用心做。”
- 说教。比如，总是说“应该”“必须”“上学是来念书的，个人问题留在家里”。
- 建议，提供解决方法。比如，“你需要做的事是弄出一个更好的时间表，这样你就可以完成所有作业了。”
- 教导、讲理、推理、摆事实。比如，“你最好记住你只有34天的时间来完成这项作业了。”
- 判断、批评、不认可、指责。比如，“你就是懒惰，要不就是严重拖延的人”。
- 谩骂、归类、嘲笑。比如，“你做事像个四年级小学生，不像个高中生”。
- 说明、分析、诊断。比如，“你就是在想方设法逃避写作业”。
- 提问、探询、审问、盘诘。比如，“你认为作业太难？”“你做这份作业用了多长时间？”“你为什么等到现在才找人帮忙呢？”
- 退却、分散注意力、故作幽默、控告、转移话题。比如，“让我们说点高兴的”“让我们回到课程上来吧”。

教师传达给学生他们必须改变自己或者应该改变自己的信息，同时还传递出他们有这样的问题是无法接受的，而且让他们知道有问题的人肯定是犯了什么错误。

## (二)帮助学生解决问题的有效方法

事实上，帮助学生解决问题的有效方法就是倾听。积极聆听能够开启问题解决的过程，给学生宣泄和缓解情绪的机会，使学生强化这样的观点：教师是可以倾诉的对象。

• 学生需要向教师倾诉。若教师在当时、当地无法倾听时，必须尽快另外安排时间与学生就此事继续交流。

• 当教师和学生谈话时，应当让他们感到教师对他们的困难很重视并且在认真倾听，多利用眼神的交流和友好、开放性的肢体语言。

<sup>①</sup> [美]苏拉·哈特、[美]维多利亚·霍德森：《教室里的非暴力沟通》，杨洁译，63~104页，北京，华夏出版社，2015。

· 鼓励学生尽量表达完整。多使用鼓励性的语言(“我明白”“继续说”)以及开放性的提问(“是怎么觉得的?”),让他们知道教师理解他们(“我这样理解对吗?”“你当时是不是觉得很兴奋、沮丧、难过……”)。

· 不要用总结性的语言使谈话难以继续下去。不要认为学生的心事没什么大不了的。不要急着打断学生的话,然后侃侃而谈。不要急着教育学生(“我像你这么大的时候就……”),或者给他们下结论(“你这么做可不对啊”)。

· 解决问题的四步法。

倾听:坚持在发表自己的意见和建议之前把事情听完。

接受:理解学生的感受,即使不赞同他们所说的话。

启发:当学生平静下来以后,问他们觉得应该怎么解决问题。

建议:给出自己的意见,但这必须是最后一步。

· 在班级环境中建立各种类型的困难处理机制,针对不同的学生遇到的不同问题,提供不同的解决机制。定期开展“圆圈”活动,请学生分享他们愿意在公共场合说出来的自己遇到的困难,并请其他同学帮助想办法。如果学生反映的问题不适合在“圆圈”活动中说出来,就可以像这样打断他的发言:“刚才你说的事情很重要,一会儿我们两个私下里再好好讨论一下这件事,你觉得好吗?”

在某一个固定时间段安排“黄金时间”和“泡泡时间”,在情况不是很紧急的情况下可与学生私下讨论他们的个人问题。可以向学生公布自己的“日程表”,让学生选择他们认为合适的时间来倾诉。

## 提示 4 建立积极的师生关系

《学记》提到“亲其师，信其道”，意思是说学生只有愿意接近教师，才会接受其教导。积极的师生关系能够激励学生热爱学习，产生良好的学习效果；积极的师生关系能够引发学生愉快的情感体验，使学生喜欢上学，避免其对学校产生枯燥、无聊的消极情绪。

### 一、积极的师生关系的特征

积极的师生关系具有下列特征。

#### （一）平等、尊重、理解

教师能够认识到每位学生都是独立而平等的生命体，要一视同仁地对待每位学生，避免按照成绩、性别、家庭背景、身体状况等因素给学生划分等级。

#### （二）关爱、友善、团结

教师能够认识到学生是有待发展的个体，在自我保护、自我发展等方面存在不足，要以关爱的态度对待学生，关注学生的情感能力发展，温和地处理师生的矛盾，避免教育中用威胁和恐吓的方式。

#### （三）支持、信任、合作

教师能够相信学生是学习的主动者，有积极行动的愿望，要支持学生的自我成长，真诚地鼓励和欣赏学生的每一个进步及每一处闪光点，避免侮辱和打击学生。

### 二、建立积极的师生关系的策略

#### 小秘密

师生关系建立的关键在于教师。

教师采取积极的态度及行为是获得良好师生关系的关键。

#### （一）研究学生，了解学生

学生的行为看得见，但看到学生的行为并不代表我们已经了解了学生行为背后的原因以及学生内心的真正意愿。因此，我们需要通过研究学生以实现真正了解学生的目的。

研究学生最重要的是研究那些在教师看来全身都是“问题”和行为表现让教师感到生气和无奈的学生。

第一步，教师要意识到以下几方面。

- 学生的外显行为犹如冰山水面之上的部分，巨大的能量潜藏在冰山之下。
- 丧失信心是产生所有不良行为的根源。
- 每一位行为不良的学生，背后都是一位丧失信心的学生。

第二步，发现“问题学生”的典型行为，并尝试将其归纳为下列类型。<sup>①</sup>

• 寻求过度关注：学生喜欢用与众不同的行为，如犯错误、不做作业、课堂上故意不遵守纪律、假装不参加大家的活动等方式引发教师和同学的关注。典型的特征是喜欢成为大家关注的焦点，喜欢与众不同。

• 寻求权力：学生喜欢用攻击、武力来解决问题，喜欢讨价还价。典型的特征是喜欢在同学中自己说了算。

• 报复：学生似乎有点“小心眼”。例如，如果同学稍微对他有一点不好，他会记恨别人并找机会报仇；如果教师批评了他，他会做出特别让教师生气的过激的行为。典型的特征是喜欢“以牙还牙”。

• 自暴自弃：学生对教师的话充耳不闻，自己不管自己，且不愿意别人管自己。典型的特征是多种问题同时出现，说什么都没用，会让教师和同学都觉得这位学生是“无所谓”“自暴自弃”“破罐子破摔”。

第三步，尝试通过目的一行为表来认识学生行为背后的意义。<sup>②</sup>如下表所示。

类型	学生的行为表现	学生的内在信念	学生的需求
寻求过度关注	喜欢成为被关注的焦点；喜欢与众不同	只有你们围着我转，我才觉得自己重要，我才有安全感和归属感	注意我的存在，让我参与其中
寻求权力	喜欢在同学中自己说了算	你强迫、控制不了我，我需要自己决定自己的事情，这样我才有安全感和归属感	让我帮忙，给我一些事情做，我可以做好；不要逼我，允许我自己选择
报复	喜欢以牙还牙	没有人喜欢我，你们不爱我，我不属于这里，我跟你们无关；伤心的时候报复别人会让我觉得好受些	理解我的心情，认可我的感受
自暴自弃	一副无所谓的样子，破罐子破摔	我不完美，我没有办法做好，我很无助	不要放弃我，帮帮我，我需要具体的指导

① [美]简·尼尔森、[美]琳·洛特、[美]斯蒂芬·格伦：《教室里的正面管教》，梁帅译，56~58页，北京，北京联合出版社，2014。

② [美]简·尼尔森、[美]琳·洛特、[美]斯蒂芬·格伦：《教室里的正面管教》，梁帅译，56~58页，北京，北京联合出版社，2014。

## (二) 与学生积极交流，建立情感联结

教师与学生的积极交流是增进师生之间情感的纽带，师生交往可以帮助学生树立自尊、自信，让学生正确认识自己并监控自己的行为。这种交往体现了在与其他人交往中理解他人的情绪、解决矛盾，建立良好的关系，并在集体中拥有积极的感受、乐于交往，让师生交往成为学生之间交往的榜样。

教师与学生进行积极的情感交流的词汇包括如下内容。

- 表达关心：在学生表现出烦恼或者不愉快的时候，教师一定要表达对他们的关心，并找时间和他们单独谈话，了解情况。例如，教师对学生的关心可以通过语言表达，还可以通过目光关注、轻拍肩膀、为学生整理没有穿好的衣服等方式进行。

- 袒露情感：教师在与学生交往中向学生表达自己的情感。例如，学生试图做出不安全的行为且不接受教师的建议时，平静地告诉学生自己心里的担心和情感，而不是直接用责备、威胁的方法让他们服从。

- 倾听：教师要关心学生在校外的生活，了解学生在生活当中重要的事情，如了解学生在周末都做了什么；关心学生的家庭，了解学生在校外是否获得足够的支持；允许学生向教师提出自己的意见和建议。

- 询问：当学生间有摩擦或争执的时候，教师不直接当裁判，而是通过提问的方式向学生了解情况，帮助学生自主解决，如询问学生下列的问题：“接下来发生了什么事情”“你认为原因是什么”“你的感受如何”“当时你做了什么”“你有什么其他解决办法吗”“你有什么建议”“你需要我如何帮助你”。

- 换位思考：教师要揣摩学生自身及其家庭的特点，站在学生的背景和特点上倾听学生的话。例如，当学习好的学生和学习不佳的学生发生争执的时候，教师不仅要站在学习好的学生的立场上考虑问题，而且要倾听学习不佳的学生的看法，站在后者的立场上思考，并且鼓励他们换位思考，如问学生“如果你是他，会怎么办”。

- 分享：教师可以与学生分享自己的生活(内容要适当)。例如，教师可以给他们讲自己童年的趣事，与他们分享自己遇到困难时的心情以及如何克服的等。

- 道歉：教师可以允许自己犯错误，但当意识到自己犯错误的时候应诚恳地向学生道歉。

### 小提示

教师向学生提供多种表达的平台和途径，确保学生能够自由表达，包括：利用班会、信箱、意见箱、邮件让学生来表达意见；在正式的场合请学生给教师提意见。

在与学生的交流中，教师应处理好自己与家长的关系，避免成为家长的“耳朵”和“嘴巴”，同时也要避免随意向家长告状的情况发生。

## (三) 教师对学生持续的积极期待

教师的期待会引发学生的自我期待，使学生趋向于表现出教师期望达到的状态和行为。因

此，积极期待有助于学生形成对自我的积极认知。

教师积极期待的行为包括如下内容。

- 尽量用正面的语言，多使用“如果你努力做、认真思考……，你就能够解决……的问题”，而不是用消极的语言告诉学生“如果你不听话……，就会受到……的惩罚”。

- 赞美学生的独特性。例如，发现每位学生身上的闪光点 and 独特性，真诚地赞美并分享给学生。

- 肯定学生的进步。例如，赞美学生取得进步的地方，并鼓励学生寻找相互间的进步，夸一夸对方。

- 尽量鼓励学生，避免使用过度的物质刺激。

- 赞美学生的努力，而不是赞美学生的聪明，以此引导学生关注自己是否努力而非仅关注自己是否聪明。

- 公平地安排座位。例如，应当避免某些学习不佳的学生始终坐在教室中的角落区域。

- 提问时给学生一些思考的时间。例如，学生回答不上问题时，教师可以花一些时间让他们当场思考且转换问题，启发他们，而不是立即让另外的学生来回答。

- 用具体的语言鼓励学生。例如，“我希望你能做得更好，像上次在……时候，你做的的那样。”

- 增加课后与学生个体的互动时间。在课堂之外，教师与其眼中优秀的学生或喜欢的学生进行情感互动的的时间和机会更多，这应当避免。

教师需要坚决避免的不公平的期待包括如下内容。

- 根据学生的学习成绩，只认为成绩好的学生有前途。

- 根据学生的穿着，只认为穿着好的学生有前途。

- 根据学生的纪律，只认为纪律好、听话的学生有前途。

- 根据学生与教师的关系，只认为跟教师关系好的学生有前途。

- 根据学生父母的知识水平，只认为父母学历高的学生有前途。

#### 小提示

期待总是和肯定相伴随的。当学生因为教师的期待做出积极改变时，教师应当及时、持续地给予肯定和鼓励，保持持续的期待。哪怕学生仅仅有一些小变化、小进步，教师依然应当给予学生肯定，并且根据学生的进步及时调整期待的具体内容，持续对学生产生积极的期待。

#### (四)教师的行为公正

教师的行为公正与否对师生关系是否和谐产生重要的影响。教师的行为公正有助于形成良好的班级氛围。在正义的外部环境和教师的行为公正的前提下，发展学生的社会情感能力才具有积极的意义。

教师的公正性体现在满足学生在权利、学习、参与班级管理、评价及交往方面的公平要求。教师的行为公正应体现在如下几方面。

- 教师应将回答问题的机会较均衡地分配给坐在不同区域的学生，而不是仅仅提问坐在中间和前排的学生。

- 教师对回答问题的任何学生都给予具体、富有意义的鼓励。

- 教师在课堂巡视时既关注坐在前面的学生，也关心坐在最后面的学生。

- 每位学生都获得班级管理的机会。例如，承担的班级任务都是一样多，参与班级活动的机会是一样的，班干部及小组长等管理角色由学生参与选举。

- 教师在评价中肯定学生的优点。例如，评价学生不仅根据学生的学习成绩，而且根据学生在集体中的道德品质、纪律表现、努力程度、与他人交往以及对集体做出的贡献。

- 教师在与学生交往中不存在偏见、不有偏激行为。例如，教师对每位学生都能保持耐心和笑容，不以偏见、刻板的印象对待学生；尊重并且帮助学习不佳的学生。教师在与学生对话时应体现对他们人格的尊重，不要贬低、讥讽或者藐视他们。

#### 小提示

教师的言行一致也是教师公正性的内容。欺骗学生，言行不一或者持多重标准会导致学生对教师的不信任。

## 提示 5 开展促进学生社会情感能力发展的教学

教学是学校工作的核心，促进学生社会情感能力发展的教学是社会情感学习项目的实施重点和关键。促进社会情感能力发展的教学主要通过社会情感学习校本课程的教学和学科课程渗透社会情感学习的教学两种方式实施。

### 一、社会情感学习教学的特征

社会情感学习校本课程的教学是指通过在课堂中营造积极参与的氛围，运用专门的教材，对社会情感学习内容进行教学，使学生形成社会情感能力所需的态度，掌握相应的知识和技能。

学科课程渗透社会情感学习的教学是指在课堂中营造积极参与的氛围，在学科教学中融入社会情感学习的相关内容，促进学生形成社会情感能力所需的态度，掌握相应的知识和技能。

#### （一）社会情感学习教学体现在教学设计中

- 社会情感能力目标突出。
- 目标阐述得具体，具有可操作性、可评价性，符合学科特点和学生认知规律。

#### （二）社会情感学习教学体现在教学过程中

• 引导学生体验，促进学生通过体验去理解社会情感能力在生活中的作用，感受积极情感的魅力。

• 引导学生思考，设置情景让学生理解与分析问题是什么，问题产生的原因和怎么解决；在教学过程中制造认知冲突，在冲突中发展学生的社会情感能力，激发学生主动完善和优化认知结构。

- 引导学生联系实际，举出相关事例，解决生活中与自己、他人及集体相关的问题。

#### （三）社会情感学习教学体现在学生的学习效果中

- 学生能够用语言描述、解释其对具体情感的理解，掌握描述情绪情感的词汇。

#### 描述情绪情感的词汇<sup>①</sup>

- 快乐、激动、渴望、喜悦、仿佛“站在世界之巅”
- 害羞、腼腆、无助、孤独、不确信
- 悲伤、情绪低落、忧郁、极不愉快、哭泣
- 糊涂、迷惑不解、迷茫、注意力不集中、厌烦
- 心烦意乱、焦虑不安、紧张、担心、无法平静
- 发怒、狂躁、生气、沮丧、狂怒
- 平静、满足、满意、自豪、放松
- 害怕、窘迫、有罪恶感、忸怩、内疚
- 惊奇、大吃一惊、非常害怕、十分震惊、十分害怕
- 安全、无忧无虑、自信、充满希望、信任

• 学生能够用非语言的方式展示其对情绪情感的理解及体验，如图画、动作、模仿、表演等。

- 学生能够表达自己的思考，如解释问题为什么会产生，分析解决问题的各种可能性。
- 学生能够使用社会情感学习的相关知识来思考现实中的问题。
- 学生能够用学习到的方法解决日常生活中遇到的问题。

#### (四)社会情感学习教学的课堂氛围

• 体现关爱、尊重、差异：教师平等地对待所有学生，并引导学生互相尊重和倾听他人的意见。

• 欣赏性的氛围：教师始终采用激励性的语言组织教学，能够抓住学生的闪光点及时予以鼓励，对于学生的问题进行有针对性的积极反馈。

• 提高学生的成就感：能够针对不同层次的学生设计不同难度的问题和作业；根据学生的具体情况加以友善地引导，保护学生的求知欲，提高学生的成就感。

## 二、社会情感学习教学的基本流程

社会情感学习教学以主题的形式推进，每一个主题的具体学习过程包括以下四个环节。

### (一)热身活动

通过游戏、故事、图片、舞蹈等多种形式，帮助学生进入本主题的教学场景，打开身体和心灵，做好学习和体验的准备。

- 热身活动要与主题学习内容相关，不能为了活动而活动。

<sup>①</sup> [美]阿伦·L. 比恩：《没有威吓的教室——113种有效的策略与技巧》，陈如平译，79页，北京，中国轻工业出版社，2003。

- 理解教材中的热身活动介绍，尽量达到教材提供的活动要求。
- 控制好热身活动的时间。

## (二)主题导航

在热身活动的体验中引导学生关注与本主题有关的社会情感学习内容，向学生清楚地介绍预期的学习成果。

- 主题的提出要顺其自然，应是热身活动后的水到渠成的结果，不要过于教化。
- 导入主题要简洁明了，让学生明白主题学习要达成的目标。
- 提出问题，促进学生对本主题学习意义的理解。

## (三)探究与体验

教师要有效组织 1~2 个体验活动，激发学生自主探究，发展学习内容涉及的学生社会情感能力，让学生学会理解、表达和管理社会情感。

- 向学生明确探究体验活动的规则和要求，力求语言简洁、准确。
- 探究体验活动要透彻，给予学生足够的体验时间。
- 重视课堂组织，关注探究体验过程中被忽略、被边缘化的学生，及时给予他们帮助(包括课后)。
- 在认真研读教材的前提下，把握探究体验活动欲传达的社会情感学习内容，根据学生的实际情况设计探究体验活动，不要把学习内容简单化、标签化。
- 要对本主题学习内容的关键概念有较深的理解，以聚焦课堂讨论的内容，并在学生的思路受阻或偏离主题的情况下，引导学生打开思维。
- 把握课堂上有价值的瞬间，点拨、引导学生，促进课堂学习成果的生成。
- 由于各地的课时安排及学生理解能力的差异，可以选择部分活动内容进行。

## (四)总结与反思

引导学生思考、总结本主题的核心知识点，做必要的引领和提升，并在教学活动结束后应用本主题的学习内容。

- 重视学生的总结和反思，让学生充分地分享自己的收获。
- 重视学习成果在日常生活中的应用，解决学生生活中的实际问题，培养学生的社会情感能力。

## 三、社会情感学习教学的方法

### 小秘密

将校本课程与学生的生活经验相结合，激发学生参与体验和思考。

### (一)促进教师有效教学的方法

- 深刻理解社会情感学习项目理念以及校本教材整体的目标、结构与内容。
- 深刻了解学生的本土经验、当前思维和认知能力的发展特点。
- 以学生的情感体验和思考表达为教学的目标，而非知识点的灌输。
- 将抽象目标分解成具体的、不同层次学生都能理解的、适合不同层次学生参与的任务和教学活动。
  - 鼓励学生成为课堂参与者，将个体及小组合作下的体验与探索作为教学的主要方式。
  - 不断发现、积累并使用来自真实生活的学习资源和例子，挖掘其他教学资源，如卡片、图画、绘本等。
  - 使用思维导图、气泡图、流程图、概念图等思考工具帮助学生思考。

### (二)促进学生感受和理解的方法

- 体验，如让学生摸一摸，闻一闻，试一试，说一说。
- 观察，如让学生观察人在不同情绪下眼睛、嘴的形状以及不同表情，发现和判断别人的情绪。
  - 解释，如用同感的方式告诉学生“被关心的时候很温暖，感觉身上暖暖的”。
  - 比喻，如描述生气的时候说“就像心里有团火，在不断往上蹿”，“内心好像气球，在不断被灌入很多空气，感觉要爆炸了”。
- 语言模仿，如让学生用不同的语气表达同样的内容，体会其中的感情。
- 角色扮演，如在讲述如何处理矛盾的时候，让学生来扮演不同的角色，并互相交换角色，最后让学生体会并说出不同角色扮演中获得的感受。

### (三)促进学生思考的方法

- 差异比较，如高兴和不高兴的区别。
- 相似联系，如兴奋与高兴、伤心与难过的相似之处。
- 举例，如问学生“在什么情况下，你会感到开心、兴奋、难过、不高兴”。
- 分组，如让学生按照积极或消极，与自己有关、与他人交往有关或与集体有关对本单元学过的内容进行总结。
  - 带着问题阅读，如当学生看书的时候给学生提出要思考的问题。
  - 语言对比，如让学生用不同的语气表达同样的内容，分析其中的差异。
  - 联想，如让学生根据教师给定的情景猜一猜发生了什么事情。
  - 头脑风暴，如就同一个问题让全班学生展开讨论并说出自己的解决方法。
  - 提问，如提问学生“当有同学发脾气时，其他人应该怎么做”，激发学生思考和讨论如何帮助乱发脾气的同学。

## 四、社会情感学习校本课程及学科课程渗透社会情感学习的教学策略

### (一)教师提问的方法

第一步，识别问题的类型。

- 封闭式的问题，例如，“如果换成你是……，你会感到高兴吗？”“你是否遇到过困难？”
- 开放式问题，例如，“你什么时候感到很高兴？”“为什么感到高兴？”“心情不好的时候，你打算怎么办？”
- 记忆性问题，例如，“这节课我们学习的关键词是什么？”
- 推理性问题，例如，“害怕的原因是什么？”
- 批判性问题，例如，“遇到困难的时候，这种解决方式是否合理？”“大家如何评价这种观点？”
- 创造性问题，例如，“你觉得今天学到的这个方法能用在哪些场合？”

第二步，提问的原则。

- 兼顾各种问题，在引发学生思考的时候多用开放式、推理性的问题。
- 问题要从浅到深。
- 对于害羞、沉默的学生，要在轻松的环境中提问，而不要在冷场的时候提问。
- 提问时要考虑不同位置区域的学生。

### (二)教师应对学生回答问题的方法

- 问题说完后停留一定的时间让学生思考。
- 注意倾听学生的回答。
- 不管问题是否回答正确，都应及时给予鼓励。
- 回答问题不足时不要让学生直接坐下，先对学生的回答进行补充说明。
- 当采纳学生的意见时，鼓励的方式要具体和多样化。
- 对所有学生的鼓励和表扬应尽量保持一致，不要出现学生回答问题时没有得到教师反馈的情况。

### (三)组织小组合作的方法

第一步，小组的建立。

每组不超过4~5位学生；过段时间可以尝试调整小组；让每位学生都分配到工作，如按照人员分成小组长、记录员、发言人、时间控制员，或者按照任务来分。

第二步，小组活动的组织。

明确具体的时间和任务，并确认学生已经理解。

强调让每位学生在小组中都感受到尊重的重要性，并利用如下的方式引导学生发言。

- 使用“你说的很对”“你想一想，可以的”“我觉得他的思考很有帮助”等表扬和鼓励的语言。

- 使用“请”“谢谢”“我的观点不一样，因为……”等礼貌用语。

- 使用“你能帮助我吗”等求助语言。

- 按照一定的顺序发言，如从害羞的学生开始发言；让学生按照一定的顺序说。

- 使用鼓励的提问方法，例如，“如果是你，会怎么做”“我想听听你的想法”。

- 将小组规则具体化，例如，要求学生“只允许做与小组活动内容相关的事情”“一直在自己的座位上”。

第三步，小组活动的总结。

让小组开展自我评价，如小组活动结束后给每个小组3种不同颜色的卡片，来表示合作的不同状态：“做得很好”“一般”及“觉得做得不太好”；请小组内的学生经过一致讨论后决定选择何种颜色的卡片。

教师组织学生赞扬、感谢身边的同学，包括合作中做得好的地方、用了哪些有礼貌的语言、帮助同学或者教师做了其他的好事情。例如，统一要求学生对左边或右边的一位同学按照进行表扬和表达谢意。

请学生说一说这节课学到了什么，有什么感受。

在课堂教学过程中，教师对学生的具体表现及努力不断给予积极的语言回应和肢体的鼓励。

#### **(四)营造积极的课堂氛围的方法**

- 课堂上使用正面、积极的语言。

- 尽量保证语言幽默、语气轻松。

- 对待学生有礼貌，不辱骂学生。

- 用积极的方法进行纪律管理，包括如下几方面。与学生一起建立课堂公约，如和学生约定，如果上课花费在纪律问题上的时间太多，下课就需要占用一些他们玩耍的时间；如果学生认真上课听讲而不吵闹，保证按时下课。

课堂公约一旦建立就要说到做到。

关注课堂上每位学生，但有时候需要冷落那些故意扰乱课堂秩序以博得教师注意力的学生。

当学生违反课堂纪律的时候，教师要用平静而坚定的态度处理，不要大声斥责或威胁学生。

纪律问题处理中给学生封闭性的选择，如告诉个别特别闹的学生如果安静下来下课后可以去玩或者按时放学，让他们自己选择。

花点时间和学生一起讨论课堂上吵闹的原因是什么，以及有哪些可能的解决方法；让吵闹的学生在这些可能的解决方法中选择自己喜欢的做法，并鼓励吵闹的学生做出选择后坚持做到。

学生实在太吵时，尝试不说，直到学生安静下来后再继续讲课。

上课时向学生提供几个抱抱熊，让自认为情绪不能平静的学生可以在上课开始前几分钟抱抱这只小熊，但时间一到就要还给教师。

## 提示 6 创建保障学生社会情感能力发展的家校合作

家庭反映着社会最基本的价值，能够为学生提供物质条件、智力支持和情感关爱。家校之间携手合作，建立伙伴关系，能够对促进学生的发展发挥有效和持久的作用。

### 一、社会情感学习家校合作的特征

有效的社会情感学习家校合作的特征包括以下两方面。

#### (一)目标一致

教师向家长传递社会情感学习的理念，引导家长；教师和家长都明确自己和对方在学生社会情感学习过程中的作用和责任，不逃避、推诿责任。

#### (二)分享支持

教师和家长彼此分享在学校和家庭中实施的策略、经验和学生的进步；在促进学生社会情感能力发展的过程中，包容彼此的差异、理解对方的付出，积极面对学生在社会情感能力发展中的问题。

### 二、社会情感学习家校合作的策略

#### 小秘密

社会情感学习项目提倡的家校合作的前提是教师不要抱怨和指责家长，不是指挥家长，而是设身处地地体谅家长为孩子付出的努力，感激家长对教师的支持，与家长进行真诚沟通，促使家长乐意为孩子做出改变。

#### (一)尊重家长、家校合作的基本原则

· 一视同仁：教师要尊重每位家长，要充分认识到家庭的不同是造成学生差异的重要原因。对经济条件差的和学历较低而自卑的家长，教师应当更加注意自己的言行。

· 求同存异：相信每位家长都希望看到自己孩子的成长和了解他们在学校生活的愿望，要以善意、宽容来看待家长有时表现出的不理智的行为。

· 不迁怒：教师不因为学生的成绩不良或学生的性格、行为表现不佳而迁怒于家长，动辄就请家长到学校对其进行教育。

· 积极聆听：教师的积极聆听是在向家长传递建立良好沟通的愿望，在倾听家长的意见和建议时不要打岔、不做无关事情、不随意评价。

· 真诚鼓励：教师看到学生身上的闪光点和点滴进步要及时给予肯定和鼓励，这便是肯定家长的努力和付出；在向家长肯定学生的进步的时候，也能同时感谢家长的付出，更容易获得家长的支持。

· 避免不良的心态：教师在沟通中要避免过分强调自己的专业权威与自尊，在遇到问题时要采取协商和善于妥协的态度。

## （二）教师和家长合作的内容

首先，为家长创造学习的机会。

邀请家长来参加某次社会情感学习课程，与学生一起学习。

在不同的学习主题下，邀请家长成为社会情感学习的志愿者。

收集家长感到困惑的问题，邀请家长到现场与学生一起讨论问题，达成一致的看法。

收集家长在教育孩子的过程中最有心得的事情，通过家长会或给家长发放资料等方式进行经验分享。

其次，提供增进亲子关系融洽的机会。

让学生在教师的帮助下，发现自己的优点及理由，由学生记录下来。

让学生回家将学习到的一些情绪管理的方法记录下来贴到墙上，请家长协助其改善情绪管理，并请家长记录实施的方法及效果。

让学生将所写的作文或日记呈现给家长看，记录用学习过的方法如何思考并处理与家长之间的冲突的过程。

针对家长提出的学生的某个问题，教师主动和学生讨论产生的原因，确定几个解决思路，再请学生回家和家长讨论决定采取哪种方法，由家长督促其改正。

最后，改善教师与家长的沟通。

主动与家长分享学生在学校中的社会情感能力发展状况，如与其他同学相处的情况。

主动向家长了解学生在家庭中的社会情感能力发展状况，鼓励家长注重自己的社会情感能力建设，如接纳孩子的悲伤、低落的情绪，不大声斥责孩子，不打骂孩子。

主动赞美学生的进步，如告诉家长学生在某件事情上的做法值得赞扬。

让家长看到自己对学生的社会情感能力发展的期待。

与家长探讨学生在社会情感能力发展中面临的困难及产生原因，分析可能采取的方法。

对家长提出的问题予以认真倾听。

注意与家长沟通的语言，包括：语言简单、不晦涩，真诚、不敷衍，明确、不模糊，礼貌、不粗鲁。

## （三）教师指导家长的技巧

第一，向家长介绍社会情感学习的理念。

用通俗易懂的语言让家长理解社会情感学习项目是努力帮助每位学生获得爱和归属、实现自我价值。

用通俗易懂的语言向家长解释拥有良好的社会情感能力对于学生的学业、与人的相处有重要的意义，如帮助学生自我发展，并能够增进学生未来成功的概率。

用通俗易懂的语言向家长解释拥有高社会情感能力的人的自控能力强，不容易被不良环境影响，不会出现打架、网瘾、吸毒、偷窃、暴力等社会不良行为。

用通俗易懂的语言向家长解释学生的社会情感能力能够得到后天培养，家长和教师都是学生行为的榜样。只有家长和教师互相配合、保持目标一致、互相支持才能获得良好的效果。

第二，培养家长积极的家庭教育信念。

- 孩子的任何变化首先要从家长自身开始，家长改变了，孩子才能改变。
- 好的家庭关系(夫妻关系、亲子关系)胜过诸多教育。
- 身教胜过言传，家长的一言一行永远是孩子的榜样。
- 永远保护孩子的自尊心和自信心，给孩子前进的希望。
- 批评孩子要有理有据，态度要温和而坚定，反对用打骂等粗暴的方式对待孩子。
- 只有做错事情的孩子，没有绝对的坏孩子，千万不要全面否定孩子。
- 面对孩子的错误，永远要给孩子合理解释和改正的机会。
- 倾听孩子、理解孩子，给孩子积极的、建设性的意见和建议。
- 哪怕面对“问题孩子”，也要善于把握孩子偶尔出现的闪光点，帮助其改变。

第三，谨防家长对孩子的成长产生消极的影响。

- 贬低自己的孩子，认为孩子一无是处。
- 认为自己的孩子没有别人家的好。
- 对自己的孩子漠不关心。
- 拒绝倾听孩子说话或者屡屡打断孩子的话。
- 言行举止不理性，发脾气或者脾气很暴躁。
- 对孩子言而无信。

第四，指导家长重视自身情绪的调节。

- 坏脾气一无是处：坏脾气解决不了任何事情，但会破坏亲子关系。
- 自省：如果孩子喜欢打架、遇到问题不能温和处理、不能跟其他同学和平友好相处、情绪暴躁，家长应当首先反思与孩子相处时自身的情绪和行为。

• 察觉自己的情绪：在自己情绪不好，孩子想表达时，只需要倾听和简单回应，不要做过多的评论；如果事情很重要，告诉孩子“我现在有点累，我们在明天中午或周末的时候再谈这个问题，可以吗？”跟孩子约定一个合适的时间再谈，这样可以避免对孩子的行为做主观臆断或者控制不好将脾气撒到孩子的身上。

• 优先处理自己的情绪：先处理好自己的情绪，再处理孩子的问题，这样效果更佳。如果察觉到自己的情绪不好时，先暂时到一个地方独自安静，等到情绪平静时再与孩子沟通；对孩子发脾气，孩子不仅听不进去，而且会产生逆反的心理。

第五，帮助家长关心孩子的情绪与情感。

察觉孩子的情绪对于帮助孩子调整情绪有重要的作用。家长通过关注孩子的情绪，还可以

了解孩子在学校和家庭之外其他的环境中发生的事情，预防危险行为的发生。

察觉孩子的情绪情感的方法有如下几方面。

- 跟孩子聊天，可以问这样的问题：“今天在学校过得开心吗？过得有意义吗？”
- 观察孩子放学后的表现。如果孩子平时回来话很多或者喜欢到处走动，某天回来后一声不吭、待在房间一动不动，家长跟他们说话也不爱搭理，那应当关注他们。
- 观察孩子上学前的表现。如果孩子早上赖床，哭着、喊着不肯去学校，甚至愿意把自己弄生病而逃避去学校，家长一定要觉察并明白为什么。
- 经常跟教师和孩子的好朋友聊一聊。

第六，指导家长处理孩子的情绪问题。

孩子情绪不好的时候正是拉近亲子关系的好机会，家长要善用下列方法：方法一是温柔地告诉他们“我很关心你，看到你这样，很担心你”，询问他们是否愿意告诉家长发生了什么事情；方法二是可以让他们拥抱家长或者让家长拥抱；方法三是让他们自己独处。

这三种方法可以让孩子自己选择，但建议家长在心情平静的时候采用方法一；如果恰巧家长当时心情也不好，建议聊天不要马上进行，先让自己的情绪平静后再进行。

采用方法一时，孩子在倾诉时，家长作为倾听者和感受者，应当换位思考，感受孩子的情绪，听完后要给孩子及时的反馈。例如，当孩子表达的是自己被老师和其他同学冤枉了，告诉孩子：“我感觉到你……，因为你觉得自己……，是吗？”“你希望……，所以你不开心，是吗？”这两个句型帮助家长接受孩子的情绪。

方法二是当孩子脆弱的时候，让他们获得温暖和支持的方法。如果采用这种方法，家长需要调整自我，不要让自己看起来太严肃，而且可采取一些亲昵的动作，如拍拍孩子的肩膀，也允许孩子在自己的面前撒撒娇。

在方法三的运用中，孩子独处的地方应当安静、温暖，这样才能帮助孩子恢复平静。同时，在孩子选择这一方法的时候，家长一定告诉孩子“如果有什么需要父母帮忙或者有什么想要告诉父母的，随时都可以说”。

第七，指导家长处理孩子的不合理要求。

• 坚定温和原则：面对孩子的不合理要求，家长可以保持温和的态度，并且坚定这一态度不更改。久而久之，孩子就相信家长的决定是真的，不再吵闹，而且保持良好的情绪。

• 少即是多原则：面对孩子的不合理要求，家长有时候不用反复说明，只需在第一次提出时详细解释为什么不允许；日后当孩子再提时，家长可以不再回答。这一方法会让孩子相信家长的决定是不会变的，从而接受家长的决定。

• 忽视与沉默原则：面对孩子的不合理要求，家长可以用忽视的方法沉默对待。当孩子感觉到打动不了家长时，自己也会觉得无趣，便会慢慢放弃自己的想法。





赠阅 非卖品