



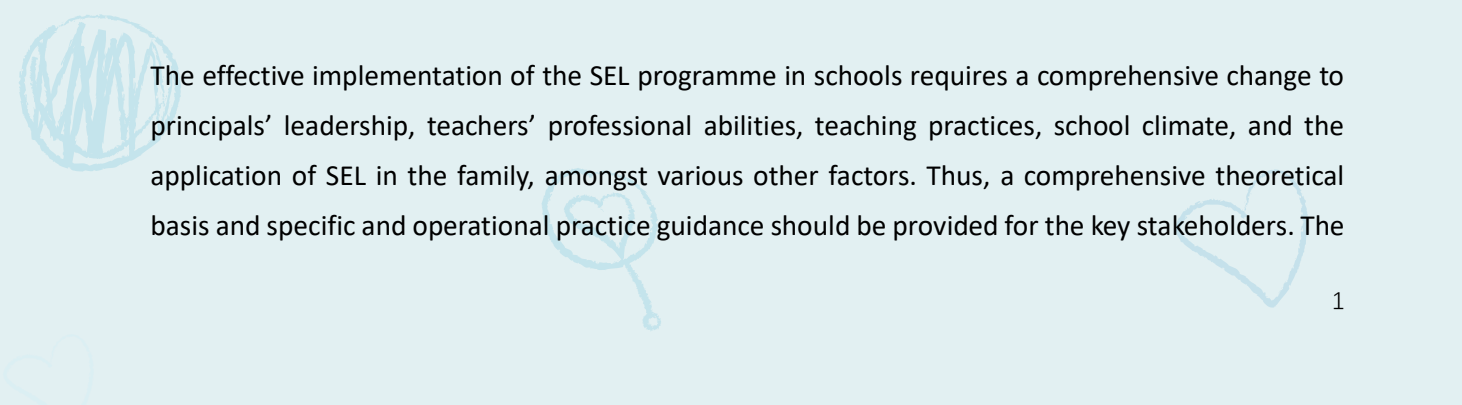
社会情感学习学校氛围指导手册

Social and Emotional Learning Manual on School Climate



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。学校氛围是社会情感学习过程中重要的影响因素，在学校氛围中学生获得的正向的情感体验，能够有效形成学生积极的情感品质，促进学生社会情感能力的发展。

本分册包括如下 8 个提示内容。

提示 1 让校长理解什么是社会情感学习视角下的学校氛围，从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。

提示 2 校长领导力在学校氛围建设中有着重要作用，强调社会情感学习学校氛围的形成需要学校的真诚型领导。内容包括：什么是学校的真诚型领导；真诚型领导产生影响的两种路径以及真诚型领导者应关注的价值观。

提示 3 理解社会情感学习视角下的学校氛围的具体内容，温馨、安全、舒适的学校氛围能够潜移默化地影响同伴和师生之间的交往，让学生获得健康向上的力量，促进学生社会情感能力的发展。内容包括：安全有归属感的物质环境、激励参与的学习环境、信任和谐的人际环境、自信尊重的情感环境、合作交流的校外环境。

提示 4 建设安全有归属感的物质环境的内容包括：满足学生的情感、安全和学习的需求，体现对教师的支持和对家长的开放与接纳以及建设安全有归属感的物质环境的具体策略。

提示 5 创造激励参与的学习环境的内容包括：首先需要建设支持性环境，争取教师和家长的认可和支持；其次营造积极参与的氛围，宣传社会情感学习理念，为学生树立学习的榜样，加强学风、教风和校风建设；最后是为学生提供积极参与的平台。

提示 6 学校范围内对学生发展产生影响的人际关系主要有师生关系和同伴关系，通过建设信任和谐的人际关系可以让学生感受到接纳、尊重、包容和安全等感受，还能培养学生与人交往等的社会情感能力。建设信任和谐的人际环境的内容包括：建设信任和谐的师生人际关系，建设相互帮助、没有欺凌的同伴人际关系。

提示 7 自信、尊重是学生在学校的两种重要情感体验，也是学生主体性的一种表达。建设自信尊重的情感环境的内容包括：首先需要帮助学生正确认识自己和他人，树立自信；其次是在尊重他人的前提下还需要感受到来自同学和教师的尊重；最后是教师也需要感受到来自学校的安全和重视。

提示 8 发生在学校范围并对学生产生重要影响的合作交流包括同伴之间的合作与交流、师生之间的合作与交流和家校之间的合作与交流。建设合作交流的环境的内容包括：社会情感学习视角下合作交流的原则、校内合作交流的环境建设和家校合作交流的环境建设。

本分册正是基于以上思路进行编写的，希望能够为学校校长和教师在教育教学中推进社会情感学习学校氛围建设提供有针对性的指导和参照。

目录



| | |
|---------------------------|----|
| 提示 1 什么是社会情感学习视角下的学校氛围 | 3 |
| 提示 2 社会情感学习学校氛围的形成需要真诚型领导 | 7 |
| 提示 3 认识社会情感学习视角下的学校氛围 | 9 |
| 提示 4 建设安全有归属感的物质环境 | 11 |
| 提示 5 创造激励参与的学习环境 | 15 |
| 提示 6 建设信任和谐的人际环境 | 19 |
| 提示 7 建设自信尊重的情感环境 | 23 |
| 提示 8 建设合作交流的校内外环境 | 27 |



提示 1 什么是社会情感学习视角下的学校氛围

学校氛围是社会情感学习过程中重要的影响因素。在积极的学校氛围中，学生获得的正向的情感体验，能够有效形成学生积极的情感品质，促进学生的社会情感能力发展。

一、什么是社会情感学习视角下的学校氛围

(一)什么是学校氛围？

学校氛围这一概念最早由佩里(Perry)于1908年提出，目前对学校氛围没有统一的界定。有的学者认为学校氛围主要是指学校生活的品质和特点，包括安全、教与学、关系和环境四个具体的维度。^①目前关于学校氛围的比较主流的界定是学校人员所体验的并对其行为产生影响的、相对持久而稳定的学校环境和文化特征。积极的学校氛围具有支持、鼓励、温暖、接纳的特点，可以让教师和学生之间彼此信任、尊重和相互关爱。^②

国际学生评估项目(Programme for International Student Assessment, 简称PISA)测试及调查结果显示，在学校拥有良好的师生关系、较高的教师期望、有利的教室氛围的学生，其课堂上的表现往往优于那些没有这些感受的学生。

(二)什么是社会情感学习视角下的学校氛围？

社会情感学习视角下的学校氛围是一种积极的学校氛围，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，具有安全、温暖、尊重、支持、鼓励和接纳的特点，使学校所有成员获得支持性、包容性和开放性的情感体验，使教师和学生之间彼此信任、尊重和相互关爱，使学校与家长和社区之间相互支持。这样不仅学生的学校生活品质高，而且教师也获得专业发展和较高的生活及工作满意度。

社会情感学习视角下的学校氛围包括如下几方面。

- 安全有归属感的物质环境。
- 激励参与的学习环境。
- 信任和谐的人际环境。
- 自信尊重的情感环境。
- 合作交流的校内外环境。

① Cohen Jonathan, McCabe Libby, & Michelli N. M., et al., "School Climate: Research, Policy, Practice, and Teacher Education," *Teachers College Record*, 2009(1), pp. 180-213.

② Herman K. C., Reinke W. M., & Parkin J., et al., "Childhood Depression: Rethinking the Role of the School," *Psychology in the Schools*, 2009(5), pp. 433-446.

二、学校氛围与学校环境的关系

学校氛围与学校环境既有联系，又有区别。两者之间有很大的重叠部分，学校环境更多地关注的是学校的客观存在，而学校氛围则是对这些客观存在的感受。学校环境是学校氛围的客观载体，学校氛围是学校人员从学校环境中获得的一种持久而稳定的体验。

由于学校氛围的多维性特点，研究者根据研究对象的不同，往往对学校氛围进行了不同的界定。

- 海恩斯(Haynes)等人把学校氛围界定为学校情境中成人之间、学生之间以及成人与学生之间交互作用的质量与次数，包括成就动机、公平、秩序和管理、父母参与、资源的共享程度、同学关系及师生关系等。

- 施米特(Schmitt)等人在考察学校氛围对学生的学业和社会性发展的影响时，就将学校氛围界定为师生关系、同学关系、管理水平、安全与维护、学生学业定向、学生行为价值观、父母和社区参与程度、学生活动等方面。

- 劳卡斯(Loukas)和鲁宾逊(Robinson)在考察学校氛围与青少年的早期适应关系时，指出学校氛围包括学生间的冲突水平、亲和程度、竞争程度及班级满意感等方面。

- 学校氛围是建立在社会生态学思想基础上的，更多地关注学校环境中一些如教师和管理者的组织行为方式、学生和职工共享的价值观等非具体的特征，更加强调对环境的感知。

- 学校氛围更关注学生在学校中对角色、人际关系的体验，这些体验会影响到他们对教育的态度、自我意识及对未来的期望等。

- 学校氛围重视学校中的心理—社会环境(psycho-social environment)，把环境界定为一个动态的社会系统，它不仅包括教师的行为和师生互动，而且包括学生间的互动。

- 从直接或间接影响教育结果的变量来看，一些变量是指学校的场景(context)，如学校的规模、地点等；另一些变量是指与学校氛围相关的评估性要素(evaluative factors)。例如，如何组织教学、维持学校正常运转的正式或非正式制度、师生互动的本质以及学生、教师与父母的态度、价值观及期望等。

- 学校氛围包括社会秩序(social order)和社会行为(social action)。社会秩序，指的是学校中的社会结构，如学校目标、规范、价值观念、教职工和学生的角色等。社会行为，指的是学生、教职工和父母之间的日常互动。

- 学校氛围最初被界定为学校环境的一些物理或物质特征，现在学校氛围更加重视学校的心理—社会环境，更强调学校内部要素(如管理者、教师、学生等)的互动过程及其结果。

三、学校氛围的构成要素

在穆斯(Moos)看来，学校氛围主要包含三个维度：关系维度、个体发展维度以及系统维护

和改变维度。

- 关系维度主要包括学生间的互相帮助、发展友谊、参与班级和学校活动、接受教师的支持和鼓励等。

- 个体发展维度主要评价学校环境的目标，关注的是任务指向，以及是否强调分数、竞争和褒奖等。

- 系统维护和改变维度主要包括学校环境的秩序性、行为规则的明晰性、教师控制的程度，以及在环境中是否有创新、改变等。

总之，学校氛围主要包括三方面：①组织成员普遍的自我感觉与情绪状态，每个成员能在集体中经常体验着愉快感、温暖感还是压抑感；②集体中所有成员在心理与行为上是否协调一致；③集体的价值观、舆论水平、行为规范的执行情况及成员的集体归属程度等。

四、学校氛围的作用

（一）学校氛围影响学生的学业成就

对学校氛围的感知不仅影响学生对自己的认识以及态度的形成，而且影响其学业成就。学生感知的高质量的学校氛围与其高学业成就和动机之间存在正相关。

（二）学校氛围是学生的社会情感能力发展的有效途径

积极的学校氛围影响学生的自尊和自我概念的形成；能够有效预防学生的风险行为和促进学生的健康成长，促进学生的学业进步和积极发展；能使人们获得社会、情感和身体上的安全感。在积极的学校氛围中，学生、家庭和教育者共同努力，促进学生的社会情感能力发展。

（三）学校氛围可以间接促进学生的社会情感能力发展

积极的学校氛围包括安全有归属感的物质环境、激励参与的学习环境、信任和谐的人际环境、自信尊重的情感环境、合作交流的校外环境等。这种学校氛围的建设，给学生提供了表达自己和与他人交流、合作的机会，使学生感受到温馨、安全和舒适，在潜移默化中乐于表达自己并主动与别人交流，积极与别人合作，形成良好的人际关系，促进社会情感能力发展。

（四）学校氛围与学生的高成就相关

学校氛围中教师的高投入、积极的同伴规范、团体及团队合作、教师和管理者的高期望、奖惩政策的一致性、目的和目标的明确性、对课程设计和纪律管理的认可程度等与学生的高成就相关。

五、积极的学校氛围能形成积极的心理品质

形成自尊、自控的积极人格特征，具有智慧、勇气、仁爱、正义、节制、卓越的良好品

质，掌握增进积极体验、培养良好自尊的积极人格是学校氛围建设的应有之义。

- 积极的学校氛围具有支持、鼓励、温暖、接纳的特点，能够使教师和学生之间彼此信任、尊重和相互关爱，形成积极的心理状态。

- 积极的心理状态所形成的心理资本不同于人力资本与社会资本。人力资本强调“你知道什么”，明确了组织成员应该具备的受教育程度与技能；社会资本强调“你认识谁”，注重关系网络和人际沟通；而心理资本则强调“认识你自己”以及“你想成为什么”，关注个体的心理状态。

积极组织形成的可以被测量、开发和管理的四种积极心理能力为：自我效能、希望、乐观、韧性。

自我效能是指个体对自己在特定的情境中能够激发动机、调动认知资源和采取必要的行动来完成某一项特定工作时的信念。

- 自我效能也就是通常所说的自信心，来源于班杜拉(Bandura)的社会认知理论。他认为无论其他任何因素如何去激励信念，产生的良好预期效果才是积极主动的核心力量。

- 自我效能可以显著提高工作绩效，并且可以在工作场所中通过允许未来的管理者和组织成员真正地体验成功和熟练地掌握手头任务的方式有针对性地培养。

希望是指达到某种目标或出现某种状况的一种心理状态，它是人可以通过制定目标和利用实现目标的方法，在积极的心理状态和实际行动中最终实现目标。希望可以把实现目标的路径和意志力很好地融合，从而可以使人在积极和乐观的状态下达到目标。

乐观是指对任何情况都做出积极的归因和积极的结果预期的一种认知特性。每个人的幸福感都有自己的标准，主观性强。事件本身并不决定一个人的幸福感，而是要看对于所发生的事件在情感、情绪、行为上的反应和表现来决定感受幸福的程度。由此可见，乐观对于人们保持心理健康、快乐工作和生活都会起到重要的导向作用。

韧性又被称为恢复力，是指在面对困难、逆境、失去时的自我心理修复能力，它是人受到伤害时的一种自我保护的本能。

提示 2 社会情感学习学校氛围的形成需要真诚型领导

学校作为一个知识生产的组织，它的管理不是以命令、控制来进行的。在学校，要让教师表现卓越，需要学校领导者展现真实的自我，将信心和谦逊相结合，在教师眼中是诚实正直、值得信任的；在与教师、家长、学生的互动中是真诚而敏感地回应他们；在行动中能够坚持自己赞成的原则；在实际的工作中不是凭借选择性的感知进行想象性的管理，而是愿意实实在在地面对实际的学校现实。

一、学校的真诚型领导

真诚型领导，是一种源自积极心理能力和正面道德氛围构建的领导行为模式。

- 真诚型领导是一种把领导者的积极心理能力与高度发展的组织情境结合起来发挥作用的过程。

- 真诚型领导是一种真实的、透明的和有道德的积极领导力方式，能有效地促进下属产生积极的工作满意的态度和创造力的行为。

- 真诚型领导是一种真实的、有道德的积极领导力方式，它有助于在团队内部创设良好的心理安全氛围和团队信任氛围，从而极大地促进员工的创造意愿和创造力的提升。

- 真诚型领导行为有助于创造一种信任的、包容的、重伦理的积极团队氛围。

- 真诚型领导者采取与自身价值观、道德标准相一致的方式行事，通过鼓励员工表达不同的观点并建立协作性关系而赢得组织成员的信任和认同，有助于团队内部形成一致的行为模式，并会增强成员之间的信任感。

- 真诚型领导者真实的情感、动机和价值观，会促进团队内部人际关系的透明化，使团队成员能够开放地沟通，表达自己真实的想法和感受，从而有助于团队内部信任度的提升。

二、真诚型领导产生影响的两种路径

学校领导者在教师的面前展现的不是真诚自我，而是展现虚假的自我，犹如戴着不同的两张面具，就好像在诵读写给别人的剧本。他们一直在台上念，但是一直说错台词，演错了角色。

在学校中，真诚型领导产生影响的两个路径如下。

- 一是通过与教职员在工作中的直接互动。学校领导者通过自身的道德和魅力使教职员受到触动，产生直接的行为影响。

- 二是通过长期在工作环境中言行一致的榜样作用而形成一种整体的氛围。这种氛围又会对

教职员产生潜移默化的间接影响，进而影响学校组织成员的行为。

学校领导者不能习惯于应有角色的扮演，只是一味地戴上面具，以至于忘记了自己的本真。不是基于自己对于教育的信仰与理解来进行管理，而仅仅根据上级和他人要求进行行事，随着时间的推移，其扮演的角色越发熟悉，面具越发戴得顺手，于是变成了铁面具，无法摘掉。这时，学校领导者就不能成为完整的个人，与学校组织成员也难以真诚相待。

心理健康专家认为，体验和展现真实的自我意识，是我们展现自己作为高效而健康的个体的关键。只有努力展现我们自己真正代表的事物，允许内心和外部产生交集，我们才能对自己所做的事情真正感到充满活力，真正地在教育工作领域投入激情。只有这样，我们才能真正地对我们所领导的人产生真正的影响力。

真诚的人更有能力根据真实的自我行事，他们更加有爱心，更能够平衡，富有同情心，待人宽容，感觉敏锐，崇尚和平，有安全感；更加自信地以更为乐观、积极的态度看待生活，有更强烈的自尊心，心中对生活更加满足。他们会感到自身的活力，更有可能带着热情和团队工作，忠实于自己的事业；在人际关系方面，真诚的人更具社交能力，他们能更加真诚地表达情感，为他人所接受。

三、真诚型领导者应关注的价值观

真诚型领导者希望学校成为一个能分享、有归属感的组织，这样的组织有如下价值取向。

- 团体感。学校组织成员在学校中产生归属感，也会培养信任和相互尊重。人们就会乐于帮助他人，而组织成员也变得更紧密，目标感更强。

- 愉悦感。快乐的教师会让学生家长也获得快乐。当教师自己不开心的时候，他们就很难对着他人微笑，想象力也会被窒息，创新也被禁锢。

- 意义感。学校要构建发展的共享的愿景，花时间做持久、有意义的事情，能激发出组织成员最大的潜力、想象力和创造力，为社会做一些贡献，以对组织成员产生极大的影响。

提示 3 认识社会情感学习视角下的学校氛围

社会情感学习视角下的学校氛围包括安全有归属感的物质环境、激励参与的学习环境、信任和谐的人际环境、自信尊重的情感环境、合作交流的校内外环境。温馨、安全、舒适的学校氛围能够潜移默化地影响学生之间和师生之间的交往，让学生获得健康向上的力量，促进学生的社会情感能力发展。

一、安全有归属感的物质环境

学校物质环境即学校所处的自然环境以及为实现育人目标而规划和创建的包括校园建筑、校舍布局、校园艺术景点和教学的基本设施等方面的整体格局。安全有归属感的学校物质环境建设应满足以下三个特点。

- 学校物质环境需要满足学生的情感、安全和学习的需求。
- 学校物质环境能够体现对教师的支持和对家长的开放与接纳。
- 学校物质环境建设应该有足够的绿色空间。

二、激励参与的学习环境

社会情感学习强调学生的积极参与和表达，激励参与的学习环境有利于学生的主体性在潜移默化中展现出来。激励参与的学习环境建设具有以下原则。

- 支持性，即教师、同伴和家长鼓励学生参与并能及时提供必要的帮助。
- 包容性，即教师、同伴和家长允许学生犯错并能跟踪指导学生改正错误。
- 纪律性，即学生参与学习的过程是需要遵循一定的纪律或规则的。

三、信任和谐的人际环境

学校即社会，社会即关系。学校范围内对学生发展产生影响的人际关系主要有师生关系和同伴关系。建设信任和谐的人际环境可以让学生感受到接纳、尊重、包容和安全，还能培养学生的人际交往等社会情感能力，从而让学生获得幸福感，快乐学习。信任和谐的人际环境建设应该注意以下两方面。

- 教师首先应该加强自身的专业知识和品德修养，主动扮演关怀者的角色和掌握非暴力沟通的语言。
- 教师应该帮助学生掌握人际交往的技能和准则，在能力范围内给学生创造与人交往的平台。

四、自信尊重的情感环境

自信尊重的情感环境主要是指学生在校园环境中能够获得自信自尊，同时还能够尊重他人。在这种环境中，学生能够悦纳自己，承认自己的不足，欣赏自己的闪光点，同时又能和别人平等相处，悦纳和尊重他人。自信尊重的情感环境建设需要具体考虑以下三个方面。

- 帮助学生正确认识自己，给他们创造成功的机会，树立自信。
- 引导学生尊重他人的同时，应该让学生感受到来自教师和同学的尊重。
- 学校需要考虑到教师的需求，让教师感受到安全和重视。

五、合作交流的校内外环境

发生在学校范围内并对学生产生重要影响的合作交流包括同伴之间、师生之间和家校之间的合作与交流。合作交流的外环境建设应该从以下三个方面考虑。

- 为合作交流设立一定的原则，遵循一定的规范，强调平等、尊重和包容。
- 为师生或同伴之间的合作交流搭建一个有效的平台，教师要做好引导。
- 家校合作的校外环境建设要体现出开放与接纳，让家长感受到被重视和尊重。

提示 4 建设安全有归属感的物质环境

安全有归属感的物质环境能够满足学生的情感、安全和学习的需求，能够体现对教师的支持和对家长的开放与接纳。安全有归属感的物质环境建设首先需要对学校的现状和师生的需求进行评估，从学校发展的系统视角循序渐进，注意学校物质环境的统一完整和承上启下。

一、满足学生的情感、安全和学习的需求

(一)学校的物质环境空间能够促进学生交流，满足他们的情感需求

- 学生有足够的场所与同学游戏，并且游戏的场所不影响学习的场所。
- 当学生感到困惑的时候，学校能够为学生提供一个安全且安静的地方冥想。
- 充分利用走廊、宣传栏和黑板报等资源让学生的优秀作品获得展示的机会。
- 让学生参与到学校环境的设计和布置之中，使学生能够对学校产生更强的归属感，在学校能够感到温馨。

学校应该根据学生的学习和活动的需要，将学校的空间划分成不同的功能区域，引导学生在具体的区域参与活动，既能避免不同学校活动之间的相互干扰，也能让学生养成规则意识。可划分的区域有：学习区、社团活动区、课外阅读区、体育活动区、学生休息区、教师休息区、教师办公区、家长接待区。

(二)学校的物质环境空间使学生感受到在学校是安全的、受到保护的

- 保证学生在课堂之外的安全，紧密监控任何学生可能被欺负的隐蔽的场所。
- 张贴海报等向学生指明当他们遇到问题时，在何处、以何种方式能获得来自校内外的支持。
- 有合适的资源和环境空间使学生能够运用社会情感技能来解决冲突。
- 有条件的学校可以为学生设计一间宣泄室。

组织学生绘制学校安全地图，从学生的视角了解学校的不安全因素，还可以对学生的作品进行评选，并根据优秀作品对学校的不安全因素进行改善。同时请学生对学校的不安全因素改善工程进行监督，一方面让学生获得成就感，另一方面让学生认识到自己就是学校的主人。

(三)学校的物质环境空间能够满足学生的学习需求

- 学校为学生设立专门的图书室，在教室内为学生设置一个书架，用来摆放适合班级内部阅读的图书。

假如学校或者班级的图书不够，可以采用图书漂流活动，让家里面有闲置图书的学生将书带到学校和同学一起分享，并且设置专门的图书管理员，记录图书的借阅与归还情况，以免图书丢失。

- 当出现学生不想在教室里面看书的情况时，学校能够有一个让学生可以安静阅读的自由空间。
- 在室内外为学生设置一个专门的读书交流的地方，方便读书兴趣小组在室内外开展读书交流活动。
- 向学生明确学习空间和玩耍空间的区别，避免学生在学习空间玩耍而影响正在学习的同学，如告诉学生课间不能在教室里面嬉闹。

室内自由阅读区的特点如下。

- 有丰富的适合学生阅读的读物和阅读平台，如提供计算机阅读平台。
- 宽敞明亮，有适合阅读的灯光设备。
- 安静，远离教室、游戏区或其他活动区。
- 淡雅，有阅读宣传语，适当摆放绿色植物。
- 舒适，有适合单独阅读与同伴阅读的桌椅，并有一定的休息区域。
- 自由，学生阅读的时间、空间不受限制(不能影响他人和学校上下班)。

二、体现对教师的支持和对家长的开放与接纳

(一)学校的物质环境要体现对教师的支持

- 教师有个人的办公场所，以及和其他人互动的舒适场所。
- 为教师提供合适的教学资源。
- 有条件的学校应该为教师准备一间宣泄室或者冥想室，帮助教师宣泄情绪。
- 为教师设置一个安静的课间休息和午间休息场所。
- 听取教师对学校物质环境的建议，请他们参与到教室、办公室的社会情感学习环境的布置和展示中。

(二)学校的物质环境要体现对家长的开放与接纳

- 学校为接送孩子的家长提供休息场地，并在学校内设置安全、便捷的路线图。
- 学校应该营造开放的、欢迎性的沟通环境，使家长在这个环境中能够放松心情。

良好的家校沟通环境具有如下特点。

- 安静，尽量减少外界的干扰与影响。
- 温馨，给家长以舒适的感觉，如尽量选择暖色调、适当摆放绿色植物等。
- 合理摆放内部的桌椅，体现家校之间的平等关系，如采用圆桌式摆放，但是应该避免沟通双方直视，以免诱发对抗情绪。
- 摆放与社会情感学习相关的、适合家长阅读的材料，使家长能够在闲暇时间去免费阅读。

三、安全有归属感的物质环境建设策略

(一)学校的物质环境建设需要了解学校的现状和师生的需求

• 学校首先要对学校物质环境的建设有一个全面的了解，应该通过学生、教师和家长等方面进行现状评估。

学校需要了解的内容主要包括以下三个方面。

- 学校物质环境的建设有哪些不足之处，有哪些需要改进的地方。
- 了解学校领导者及师生对学校物质环境现状的看法以及对未来规划的期望。
- 清楚学校领导者及师生关于学校物质环境如何体现学校文化的意见和建议。

- 学校物质环境的规划和建设应该征询学生、教师和家长的意见。
- 通过 SWOT 分析法了解学校物质环境建设的优势与机遇，发现其中存在的弱势与威胁。

学校物质环境建设 SWOT 分析具体包括如下几方面。

S(Strengths 优势、强项)：能使学校获得发展优势的内部因素或特征，如学校历史、传统文化、教学设施、资金储备和形象声誉等。

W(Weaknesses 弱势、劣势)：阻碍学校发展的内部因素或特征，如缺乏发展愿景和规划、设备陈旧、制度不完善、缺少资金等。

O(Opportunities 机遇、机会)：有利于学校发展的外部因素，如政府投资、政策保障、社区环境优化、生源质量改善等。

T(Threats 威胁、对手)：不利于学校发展的外部因素，如同类学校抢夺本校生源，城市规划导致生源减少等。

(二)学校的物质环境建设需要注意形象的统一完整和承上启下

• 规划设计不能局限于某一个区域，切忌追求局部区域的突出效果，应该做到学校整体形象的统一完整。

- 学校的物质环境建设不是对原有环境的否定，而是创造性地继承，同时还要有长远的规

划，为以后的进一步完善留有余地，节约环保，承上启下。

学校的物质环境建设有如下三点要求。

- 规划布局合理，功能区域明晰，整体特色明显。
- 装饰风格色彩和谐统一，反映出学校独特的文化品位和审美情趣。
- 最大限度地利用空间进行绿化，确保植物品种合理配置，花园景点设置适当，管理规范。

(三)学校的物质环境建设是一个系统的工程，需要循序渐进，有序开展

- 首先是调研，对学校内部、外部环境进行调查，了解学生的现状和师生的需求。
- 其次是规划，结合调研结果和学校的发展定位制定出详细的规划设计方案。
- 最后是实施，选择信誉好的施工单位施工，并做好必要的监督和检查。

(四)学校建筑的色调搭配要适合中小学生的情感和行为的发展

小学生具有健康、快乐、活泼等特点，学校建筑的色调搭配建议使用温暖的橙色和生命的绿色等。

小学建筑建议使用如下几种颜色。

- 橙色：象征健康、快乐、温暖、明亮。
- 黄色：象征光明、轻快、香甜、希望。
- 红色：象征热烈、辉煌、兴奋、热情、青春。
- 绿色：象征春天、健美、生命、活力、和平。

中学生逐渐趋于理性、热情和有理想等，学校建筑的色调搭配建议使用热情的红色和含蓄的灰色。

中学建筑建议使用如下几种颜色。

- 红色：象征热烈、辉煌、兴奋、热情、青春。
- 灰色：象征雅致、含蓄、谦和、平凡、精致。

提示 5 创造激励参与的学习环境

激励参与的学习环境建设首先需要建设支持性环境，争取教师和家长的认可和支持；其次营造积极参与的氛围，宣传社会情感学习理念，为学生树立学习的榜样，加强学风、教风和校风建设；最后是为学生提供积极参与的平台。

一、建设支持性环境

(一)争取全校教师的认可和支持

- 组织教师积极参加县市级或其他级别的培训和讲座，掌握社会情感学习理念，让教师明白在学校开展社会情感学习对学生成长的重要作用。

- 积极组织校级的教师研讨会，让教师之间互动分享开展社会情感学习的感想和实践心得，总结学校实践经验。

学校为提高教师参与社会情感学习培训和研讨会的积极性方面可以采取如下策略。

- 将教师参与培训和研讨会的时间作为课时。
- 适当为参与培训和研讨会的教师减轻日常的工作量。
- 为社会情感学习校本课程的授课教师提供培训的机会，并适当减轻其他授课任务。
- 将参与社会情感学习活动作为教师绩效考核的一项重要内容。

- 成立学校社会情感学习校本课程的专门授课教师团队，并给予优秀教师奖励。
- 鼓励教师通过中国知网(CNKI)等网络途径掌握社会情感学习的最新动态并分享。
- 将学生的社会情感能力培养作为教师工作绩效考评的一项内容。

(二)争取家长的认可和支持

- 定期设计关于社会情感学习理念和影响的宣传小海报，由学生带回家给家长学习。

- 积极开展以社会情感学习为主题的家长会，宣传社会情感学习理念，让家长明白社会情感学习的重要性。

成立社会情感学习学生社团

学校可以成立社会情感学习学生社团。该社团负责学生层面社会情感学习理念的宣传，可以做如下活动。

- 主办《社会情感学习校报》，每月一期。每期从学生的角度介绍社会情感学习的其中一个主题。

- 评选出社团中的高年级学生担任社会情感学习理念的宣传员，让宣传员每个月在固定的时间从学生的角度介绍社会情感学习理念。

- 评选出学校社会情感学习广播员，介绍学校里面关于社会情感学习的小故事，如某同学尊敬教师、友爱同学等。

- 指导班级设计宣传社会情感学习理念的黑板报。

- 由教师组织社团成员学习社会情感学习理念的内涵与实践方法。

- 积极开展家长培训和讲座，帮助家长掌握融合社会情感学习理念的家庭教养方式。

二、在学校营造积极参与的氛围

小提示

- 日行一善，鼓励高年级学生通过写日记的方式记录自己符合社会情感学习理念的小故事。

- 见贤思齐，鼓励学生发现同学的优点，并反思自己需要改善的不足之处。

- 迁善改过，鼓励学生在班会课探索自己的优点和不足，并以小故事的方式自主与大家分享。

(一)宣传社会情感学习理念

- 利用广播和黑板报的方式在学校宣传社会情感学习理念和符合社会情感学习的日常行为规范。

- 在学校网站上建设社会情感学习专栏，并提供有关社会情感学习的网站链接。

- 在教室里面设计有关社会情感学习理念的标语，引导学生规范行为。

(二)为学生树立学习的榜样

- 定期评选践行社会情感学习理念比较好的班级，树立先进模范集体，同时还要总结模范集体的经验，鼓励其他班级向其学习。

- 定期评选优秀个人，通过国旗下讲话等形式表扬和宣传优秀典型。

- 鼓励学生发现自己在日常生活中做过的符合社会情感学习理念的典型事迹，同时鼓励学生发现周围同学的典型事迹。

(三)将社会情感学习理念融入学风、教风和校风建设

- 学风建设主张学生之间的竞争与合作并存，鼓励学生在课堂上参与、表达、合作与适度的公平竞争。

- 教风建设主张师生之间的尊重与对话，倡导教师主导和学生主体的课堂地位。

- 校风建设主张开放、包容与接纳，不仅要尊重学生、家长的意见，而且要尊重不同背景的学生及家长的意见。

- 对有助于学生的社会情感能力发展的学风、教风和校风进行大力弘扬，树立榜样。

三、在课堂营造积极参与的氛围

- 用积极的方法进行纪律管理。
- 课堂上使用正面、积极、建设性的语言。

纪律管理的积极方法

- 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。

- 关注课堂中的每位学生，但有时需要冷落那些故意扰乱课堂秩序以博得教师注意的学生。

- 处理纪律问题时需要给学生封闭性的选择，如告诉学生如果安静下来就可以按时放学或者下课，让他们自己选择。

- 花时间和学生一起讨论课堂上吵闹的原因，以及有哪些可能的方法解决吵闹的问题。让吵闹的学生在这些可能的解决办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。

- 即使学生违反课堂纪律，教师用平静而坚定的态度处理，不要大声斥责或威胁学生。

- 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。

- 尽量保证语言幽默、语气轻松。
- 对待学生有礼貌，不辱骂学生。

小提示

正面、积极和建设性的语言并不仅仅用于鼓励和夸奖学生，还要让学生知道为什么被鼓励和夸奖。这种正面、积极和建设性的语言包括如下几种。

- 你真棒(或厉害)，你刚刚成功地做出了这道题。
- 你是一个非常有礼貌的好孩子，你见到老师都会主动问好。
- 你们小组做得非常好，大家分工明确，积极合作。
- 你在这个地方如果采取另一种方法可以做得更好，比如……
- 小明一直都在非常认真地听老师讲课，我们大家一起向他学习。
- 如果你好好努力的话，一定会成为一名优秀的运动员。

四、为学生提供积极参与的平台

(一)为学生在班级搭建参与的平台

- 教师运用多种不同的方式进行教学，鼓励学生用多种方式表达自己的理解。
- 教师要避免对学生使用负向或者消极的评价，多用鼓励的、积极的、正向的语言。
- 学生参与班级章程的制定并签字同意，学生在班级里面有反馈意见的路径。

(二)为学生在学校搭建参与的平台

- 鼓励学生参与学校管理制度的建设，如通过学生绘制学校安全地图、学生征文等方式征求学生的意见。
- 建设或完善学生自我管理组织，如学生会建设和少先队建设，发挥学生的主人翁精神，让学生参与学生事务的日常管理和监督。
- 建设或完善学生社团活动，给学生提供更多课后活动的机会，发现自己的兴趣爱好。

提示 6 建设信任和谐的人际环境

学校范围内对学生发展产生影响的人际关系主要有师生关系和同伴关系。建设信任和谐的人际关系除了可以让学生感受到接纳、尊重、包容和安全等外，还能培养学生与人交往等的社会情感能力。

一、建设信任和谐的师生人际关系

(一)加强师德和专业能力的培养，让学生乐于与教师交流

- 教师需要注意培养人格魅力，提高自己的亲和力和感染力。
- 教师要不断提高自己的专业能力，树立活到老、学到老的榜样。
- 教师要在学生心中树立身体力行、言行一致的形象。

学生心目中的“理想教师”形象

1. 教师的专业知识与态度

①慈祥、和蔼可亲、亲切、平易近人；②关爱学生；③耐心给学生指导、讲解和指正错误；④温柔、温和；⑤善待学生、不打骂、不体罚学生、不盲目责骂、不拿学生当出气筒；⑥认真；⑦公平、公正、平等；⑧面带笑容、高兴、开心。

2. 教师的专业知识与技能

①博学多才；②教学生做人的道理；③上课井井有条；④传授知识全面；⑤教学经验丰富，有技巧；⑥教学生本领。

3. 教学过程与方法

①鼓励学生；②课堂生动，有吸引力；③帮助和保护学生；④作业少或适当；⑤不占课上或课下时间；⑥教学方法与众不同。

4. 师生互动

①课下与学生一起玩、说笑、聊天、讨论问题、开展课外活动；②上课是老师，下课后是哥哥姐姐和朋友；③贴近学生，了解学生，体会学生的感受；④善于交谈；⑤师生关系和谐。

5. 其他

①年轻、漂亮、帅气、健康、文静、可爱；②风趣幽默；③活泼开朗；④大方；⑤朴素干净。

(二)教师承担关怀者的角色时需要正确关心学生

教师在处理学生的压力或者困难时应该给予如下支持。

- 评估支持：积极的反馈、肯定和社会比较。
- 情感支持：同情、信任、关爱和抚慰。
- 信息支持：忠告、建议和解决方案。
- 工具支持：切实的帮助和服务。

• 教师首先应该成为一个关心者，及时了解学生在学习和生活上的困难和需求，让学生体会到被关心。

• 教师不能自诩为了学生而给予体罚或者过激的语言批评，要注意学生的身心健康。

• 关心学生的时候要考虑个体的差异性，对不同家庭背景、个性特征的学生使用不同的关心和交流方式。

• 应该给予被关心的学生反馈的机会，了解教师的关心是否产生效果，如与学生沟通后可以追问一句：“你认为我说的有道理吗？”

(三)应该掌握非暴力沟通的语言

• 与学生沟通时以观察性的事实语言为主，避免评论性的语言。例如，可以将“这么简单的题目都不会”换成“这个题目的错误是可以避免的”。

• 恰当地表达需要与提出合适的请求，要根据学生的情况提出合适的要求，并清楚明确地告诉学生怎么做可以达到自己的要求。

• 教师应该用心倾听学生的想法和意见，同时也应该告诉学生学会倾听。

非暴力沟通的四个要素

• 观察：留意发生的事情，不管是否喜欢，只表达所观察到的结果，不做判断和评估。

• 感受：表达自己对观察结果的感受，如受伤、害怕、喜悦、开心、气愤等。

• 需要：表达自己因为哪些需要得到满足或者缺失导致产生这些感受，如因为学生吵闹而不开心，这是需要安静。

• 请求：明确告诉他人，我们期待他们采取何种行动来满足需要，如期待学生保持安静来满足自己对安静的需要。

(四)建设师生和谐互动的平台

• 设计促进师生友好互动的教学活动，如课前问好、课后辅导学生学习和在课堂中参与学生的讨论。

• 给师生提供课后交流的时间与空间，通过平等与尊重的方式与所有的学生进行口头或非口头的交流。

- 积极参与学生的社团活动并担任其指导教师。
- 设立教师信箱和学校信箱。学生可以将自己对教师和学校的意见投递到信箱里面，教师和学校对信箱里面的意见积极地给予反馈。

二、建设相互帮助、没有欺凌的同伴人际关系

(一)建设一个安全、没有欺凌的人际交往空间

- 开设“向欺凌说‘不’”这一主题的社会情感学习课程，让学生学习应对欺凌行为的技巧。假如是欺凌行为的目击者，如果有能力制止则应该及时去制止，否则应及时告诉教师。
- 以班会课的讨论形式让学生明白什么是欺凌行为，以及欺凌行为给别人带来的伤害，并让学生清楚地知道欺凌他人将受到什么惩罚。
- 引导学生给予被欺凌者帮助和安慰，并教给他们必要的技能，如拥抱和倾听。
- 学校教职工应该加强对学校隐秘角落和学生活动场所的巡视和监视。

如何做一个有效的倾听者

- 倾听者要表现出真诚，用眼神交流，不时地看对方的眼睛。
- 不要有过多的肢体语言，这会让人感觉不在意他们的话。做动作也会让倾听者分心。
- 适当地回应是沟通的关键。回应的方式有提问题和复述，还可以点头、微笑或用口头语等。
- 不要打断别人的话，如果打断也是对别人说话内容的回应。

(二)教给学生必要的人际交往技能与准则

- 开展以“人际关系”为主题的活动，让学生学习人际交往技能。
- 以班队课或者班会课的形式让学生一起讨论朋友或同学之间应该遵守的人际交往准则。

让学生一起讨论可以为朋友做的5件事和不该为朋友做的5件事；一起讨论可以支持朋友做的5件事或者制止朋友做的5件事，然后对学生的讨论结果进行总结，形成班级交往准则。

- 引导学生学会宽容和原谅，如果对方不是有意造成伤害要学会包容和谅解。

应该在班级营造一种宽容的氛围，这需要教师做到宽容地“教”和“教”宽容。宽容地“教”是指教师需要身体力行，做到宽容差异、宽容过错和宽容冒犯；“教”宽容是引导学生能够包容和谅解别人。

- 对表现出欺凌行为的学生进行教育，帮助他们学会控制自己的行为，必要时提供适当的心理咨询服务。

(三)给学生搭建一个同伴友好交往的实践平台

- 在学校中开展伙伴或同辈支持计划。
- 组织各种兴趣小组和学生社团活动，让每一位学生都能融入其中一个团体。
- 在课程教学中给学生创设友好互动的环节，开展小组活动。
- 课间和课后为学生提供与同学学习和玩耍的时间和机会。

伙伴或同辈支持计划

- 形成“一帮一”或“一拖二”等帮扶计划，让其中一个能力较好的学生和能力较差的学生建立固定的帮扶关系。
- 建立“家庭”互助小组，即形成高年级协助低年级的互助小组。在每个新的学年，新入校的低年级随机加入其中一个“家庭”，高年级的成员有义务照顾低年级的成员。
- 在班级成立爱心小分队，以小分队的成员为主，帮助遇到困难的同学。

提示 7 建设自信尊重的情感环境

自信、尊重是学生在学校的两种重要情感体验，也是学生主体性的一种表达。自信尊重的情感环境建设首先需要帮助学生正确认识自己和他人，树立自信；其次是在尊重他人的前提下需要感受到来自教师和同学的尊重；最后是教师需要感受到来自学校的安全和重视。

一、对学生开展自信的体验和训练

(一)定期开展专题教育活动，帮助学生认识自己和他人

- 开设以“喜欢我自己”为主题的社会情感学习课程，帮助学生对自己的情感、兴趣、价值观和优势进行识别与评价，认同自我发展的积极品质并保持充分的自信。
- 开展以“我印象中的你”为主题的班会课，帮助学生从同学的角度认识自己的优点与不足。
- 开展以“我身边的小故事”为主题的班集体活动，让学生互相分享发生在自己身边的故事，增进相互之间的了解和友谊。
- 开展以“管理情绪”为主题的培训活动，帮助学生认识和理解自己的情绪，调适自我管理和行为，合理表达自己的情绪。

26 个常见的表达情绪的词汇

快乐、激动、渴望、害羞、无助、孤独、悲伤、低落、忧郁、不开心、迷茫、厌烦、心烦意乱、焦虑、紧张、担心、愤怒、生气、沮丧、平静、满意、自豪、害怕、窘迫、内疚、自信。

(二)给学生创造体验成功的机会，帮助学生树立自信

- 鼓励学生根据自己的兴趣爱好、优点特长来设立一个总目标和容易实现的子目标，当子目标实现时就给予奖励。
- 根据学生的学习能力给学生安排学习任务，多给学习能力不足的学生正向的支持性语言和帮助。
- 鼓励学生积极开展自我反思，总结经验教训，为自己设定目标并不断进取。
- 开展以“认识我自己”为主题的社会情感学习课程，帮助学生区别自信和自负，让学生明白适度自信是一种成功的品质，但是过度自信就会变成自负，产生不好的影响。

组织一次亲子互动的书信活动

1. 活动对象：五、六年级学生。
2. 活动方式：书信。
3. 活动形式：班级内部开展。
4. 活动时间(建议)：开学初。
5. 活动预期效果：学生对自己有更加清晰的认识并学会感恩；父母或监护人的家庭教养方式得到进一步改善，并增进了亲子之间的感情。
6. 活动设计。
 - (1)活动程序一：父母或监护人给孩子的一封信
书信内容(建议)：
 - ①我对你(孩子)的期待是什么。
 - ②你(孩子)现在的优点是什么，你的缺点是什么。
 - ③我认为你(孩子)的优点是如何培养出来的，你的缺点是如何形成的。
 - ④我认为你(孩子)可以采取哪些方法让自己变得更加优秀。
 - ⑤为了让你(孩子)变得更加优秀，更加快乐，我愿意为你做哪些事情。
 - (2)活动程序二：孩子给父亲或监护人的一封信
书信内容(建议)：
 - ①我非常感谢您(父母或监护人)为我付出的哪些努力。
 - ②我认为您(父母或监护人)在教育我的时候有哪些是不对的，哪些对我有很大帮助。
 - ③我认为我有哪些优点，存在哪些不足。
 - ④我对自己有什么期待；我自己打算如何发扬自己的优点，改正自己的不足。
 - ⑤我对您(父母或监护人)有什么期待，希望您能为我做出哪些改变。
 - (3)活动程序三：亲子之间互相阅读对方的书信
 - ①要求：教师不得阅读学生或家长的书信，保护亲子之间的隐私。
 - ②建议：以班级家长会的形式开展。
 - ③过程：在家长会当天，先在班主任处统一回收家长和学生的书信，保护所有家长和学生都完成书信写作任务，然后由班主任将家长和学生的书信“邮寄”给对方，接着请愿意发言的部分家长和学生发表自己的感想，最后由班主任做总结。

二、让学生在学校的感受到教师和同学的尊重

(一)让学生在校园里感受到教师的尊重

- 积极组织教师参加培训或开展教学经验交流活动，帮助教师掌握相关技巧。
- 在课堂上尽量做到给予每一位学生平等的表达意见的机会，同时要尊重学生保持沉默的权利。

这些技巧包括如下几方面。

- 交流技巧：非暴力沟通。
- 行为技巧：信任的眼光、赞许的微笑和肯定的点头。
- 倾听技巧：当学生在表达的时候注意眼神的交流或者及时反馈。
- 反馈技巧：先请学生表达自己的想法，然后再提建议性的意见。

小提示

假如有学生不愿意表达，请不要在课堂上强制学生表达自己的意见。可以在课后与学生沟通，也许是因为学生害怕不敢表达，也许是学生身体不舒服不愿意表达，也许是最近遇到什么烦心事没心情表达。当遇到沉默的学生时，这也许是认识和进一步培养师生关系的契机。

- 认真批改学生的作业，给予学生积极的反馈与评价，如有必要，可以指出改进的建议。
- 当学生向教师问好的时候，教师也应该回问学生，甚至应该对学生的有礼貌行为给予口头的表扬。

(二)让学生在校园里感受到同学的尊重

- 告诉学生每个人都有自己的想法，可以不赞同别人的意见，但是不能将自己的意见强加给别人。
- 引导学生形成倾听的良好品质，尊重别人表达自己的意见。
- 引导学生正确对待差异。大家虽然在家庭背景、学习能力和性别等方面存在差异，但是大家在地位上是平等的。
- 所有学生在班级和学校都有体验成功的机会，并得到大家的认可和祝贺。
- 学校在日常活动中培养学生对自我和对他人的重视。

三、让教师在校园中感受到安全并受到重视

(一)教师能够得到专业发展

- 教师有参加社会情感学习项目培训和外出学习的机会，并能够得到学校的资助。
- 学校经常组织内部的集体教研、经验交流、公开课等活动。
- 年轻教师能够得到有经验教师的指导，教师团体中亦有师徒式的帮扶。

(二)教师在学校工作有成就感

- 教师取得的成绩能得到表扬，能感到被信任和欣赏。
- 每位教师的职称都能得到公平、科学、合理的晋升。
- 教师的绩效评估公平透明。

- 在学校形成尊师的校风。

(三)教师在学校工作有归属感

- 教师知道学校社会情感学习愿景并有权利决定是否参加项目活动。
- 教师能够参与学校相关政策、程序和制度的制定，提出的合理建议能够被采纳。
- 教师能够自主组织非工作性质的集体活动，教师有机会彼此分享他们相互的情感与关心，如开展篮球、羽毛球等运动项目的友谊赛，或组织集体出游。

提示 8 建设合作交流的校内外环境

发生在学校范围内并对学生产生重要影响的合作交流包括同伴之间、师生之间和家校之间的合作与交流。建设合作交流的环境首先应该遵循一定的原则，其次应该为合作交流创造一定的平台。

一、社会情感学习视角下合作交流的原则

(一) 尊重包容的原则

· 积极聆听：教师的积极聆听是在向家长、学生传递建立良好沟通的愿望，在倾听家长和学生的意见时不要打岔、不做无关的事情、不随意评价。

· 善意宽容：每位家长都希望看到自己孩子的成长和了解孩子在学校的的生活情况，要以善意和宽容对待家长有时表现出来的不理智行为。

尊重主体的要求包括如下几方面。

· 注意：对他人的关注，尽可能了解他人最真实的观点和要求，并唤起内在的意识或情感，承认他人的存在和主张。

· 遵从：基于对他人的专注而自觉或不自觉地取消“你”和“我”之间的界限，被他人的内涵或观点吸引，悦纳他人。

· 倾听：当别人讲话的时候不要刻意打断别人，而要专注地倾听，并且适当地给予一定的回应。

· 积极的评价：每个人不可避免地会存在缺点或不足，但是尊重不能从价值的实用意义上来理解，而应该从他人的角度认识到其存在的价值。

· 适宜的行为举止：表现为恭敬和礼貌，通常情况下是指不干扰或冒犯，顺从他人的方式交往、赞扬、关心和提供帮助。

(二) 平等公正的原则

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

· 家校平等：在家校共同推进社会情感学习的过程中，学校与家长都是重要的教育主体。学校应该逐步转变过去不平等的家校关系，在互相了解、彼此尊重的基础上，努力构建平等的家校合作关系。

(三)对话妥协的原则

· 避免产生不良心态：在沟通的过程中教师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妥协的态度。

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

· 真诚鼓励：教师看到学生身上的闪光点和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。

· 求同存异：家长、学生可能会与教师存在不同的观点。教师在保留自己意见的同时应该尊重别人的想法，并做出适当的让步。

二、校内合作交流的环境建设

(一)同伴之间合作交流的条件创设

· 在课堂上尽可能地开展合作学习的活动，并为这个合作学习小组中的每个人尽可能地安排一个角色，如计时员、记录员、技术员、发言人等。

· 改变传统的课桌摆放方式，将教室内的桌椅按若干小组摆放或者将所有的桌椅围成一个大圈，为教室内的合作学习提供空间条件。

· 任课教师可以根据需要给学生安排课后的小组作业，引导小组成员围绕一个共同的主题一起分工合作探索。

· 学校可以根据自身的条件为学生成立各种兴趣社团和小组，并为这些兴趣社团和小组安排专门的指导教师，如成立社会情感学习社团。

(二)教师组织学生小组合作交流的方法

· 建立小组：每个小组的成员最好不超过5人，以实现充分的交流和安排相应的任务。过段时间再帮助学生重新分组，以便学生可以尝试和不同的同学合作。

· 活动过程：包括确立规则、安排任务等。

确立规则：将小组合作的规则具体化，让学生明白什么是被认可的，如要求大家“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”。

安排任务：明确具体的时间和任务并确认学生已理解。

尽量使用积极的语言，避免使用负向的语言，让学生感受到尊重，包括如下几方面。

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”等救助语言。

使用鼓励的提问方法，例如，“如果是你，你会怎么做”“我想听听你的想法”。

- 活动总结：包括小组自我评价、表扬和赞许、个人总结和教师总结等。

小组自我评价：活动结束后发给每个小组3种不同颜色的卡片来表示合作的不同状态，如“做得很好”“一般”“做得不好”。

表扬和赞许：教师组织学生赞扬或感谢身边的同学，包括合作中做得比较好的地方、使用了哪些有礼貌的语言、帮助同学或者教师做了哪些事情。

个人总结：请学生说一说在这节课学到了什么和有什么感受。

教师总结：教师在课堂中根据学生的具体表现不断给予鼓励。

三、家校合作交流的环境建设

(一)为家校合作创造平台，让家长感受到被接纳和尊重

• 成立家长委员会，在制定和实施学校社会情感学习规划和程序时，要听取社区成员及家长的建议，并将积极建议落实其中。

• 学校可以利用“六一”儿童节、家长开放日等特殊日子，组织开展社会情感学习的相关主题活动，促进学校和家长、监护人以及社区间的沟通联系。

- 学校利用网站或其他信息平台及时与家长沟通学生的社会情感学习情况。
- 学校外墙呈现出开放友好的内容，使家长和社区成员感觉到被欢迎。
- 学校应该营造开放的、欢迎性的沟通环境，使家长在这个环境中能够放松心情。

制定和实施社会情感学习规划时需要考虑如下三个方面。

- 学校社会情感学习愿景应体现家长与社区成员的看法。
- 学校社会情感学习指导委员会成员应包括家长和社区成员。
- 学校的校训、校歌的内容和校徽的设计应融入家长及社区成员的看法。

(二)学校要掌握家长的联系方式，与家长主动交流合作

• 学校有学生家庭的相关信息与联系方式，当学生遇到特殊情况时，可以配合家长做好应对工作。

- 主动与家长分享学生在学校中的社会情感能力发展状况。
- 主动向家长或者家长了解学生在家中的生活学习环境，帮助家长形成正确的教养方式。
- 主动赞美学生的进步。
- 认真倾听家长提出的问题，注意与家长沟通的语言，包括使用的语言简单、不晦涩，真诚、不敷衍，明确、不模糊，礼貌、不粗鲁。

(三)将为家长创造学习的机会和促进亲子关系的融洽作为家校合作的主要内容

- 为家长创造学习的机会，改善家庭的教养方式，让家长掌握促进孩子社会情感能力发展

的教养技能。可以通过家长会向家长介绍社会情感学习理念，培养家长积极的家庭教育信念。

- 为家长和学生创造亲密沟通的机会，促进亲子关系的融洽。

积极的家庭教育信念包括如下几方面。

- 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态度和方式对待孩子。
- 只有做错事的孩子，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“问题儿童”，也要善于把握偶尔出现的闪光点，帮助其改变。

促进亲子关系融洽的方法有如下几种。

- 让学生在家长的帮助下，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方法记录下来，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给家长看，记录用学过的方法思考与处理亲子之间的冲突的过程。
- 针对家长提出的关于学生的某个问题，教师主动和学生讨论形成的原因，确定几个解决方法，再和家长讨论决定采取哪种方法，由家长督促其改正。



赠阅 非卖品