

【教育教学研究】

# 学生社会情感能力探析

## ——基于教育部—联合国儿童基金会“社会情感学习”项目的实践研究

支爱玲

(宁夏教育科学研究所 银川 750011)

**摘要:**教育不仅仅是传授文化知识,使学生掌握“生存”应必备的谋生技能,更要关注学生的社会性发展,培养学生幸福“生活”的能力。社会情感能力由自我认知和自我管理、他人认知和他人管理、集体认知和集体管理六个。学校开展社会情感教育,培养学生悦纳和相信自己、尊重和理解他人、热爱集体和遵守社会规则等社会情感品质,提高学生与自我、他人、集体相处的能力,勇敢面对和有效解决成长中的烦恼和挑战,为未来幸福生活奠定坚实的基础。

**关键词:**社会情感;社会情感学习;社会情感能力

**中图分类号:**G629.2

**文章编号:**1008-777X(2019)04-0081-04

**文献标志码:**A

“社会情感是指社会成员在从事社会活动、形成社会关系过程中产生的个性化的心理体验和\*\*心理感受,是一种特殊的社会心理现象和社会心理过程。”<sup>[1]</sup>教育部—联合国儿童基金会“社会情感学习”项目自2011年开始逐步在我国的广西、云南、贵州、新疆、重庆、宁夏、湖北等省区进行研究和实施,项目关注学生的社会性发展,通过“社会情感学习”培养学生的社会情感能力。“社会情感能力是儿童和成人在成长和发展的复杂情境中掌握并应用的一系列的与个体适应及社会性发展有关的核心能力。”<sup>[2]</sup>在“社会情感学习”项目实施过程中形成了具有中国特色的“三相六维”社会情感能力的框架。社会情感能力包含自我、他人、集体“三相”,每相由认知和管理两个维度构成,即社会情感能力由自我认知和自我管理、他人认知和他人管理、集体认知和集体管理六个维度构成。

### 一、自我:自我认知和自我管理

#### (一)自我认知

自我认知是学生对自己的感受、情感、兴趣、个

性、优势、缺点等有清醒的认识,能够悦纳和认同自己的特点、优点和不足,能正确地评价自己,对自己的发展和能力抱有充分的自信心。培养学生的自我认知能力要关注三个方面:自知、自信和自尊。

1. 自知 自知是学生自己对自己的认识,并能客观、公正、合理地认识和评价自己。有自知能力的学生能清晰地认识自己的身高、相貌、体态等生理特征;了解自己的情绪、动机、气质、性格等心理和个性特征,清楚自己的长处和短板,并且愿意取长补短;觉察到自己与周围同学相处的关系,了解自己在集体中的位置与作用;知晓自己的感受、想法和行为是互相联系的;能够恰当地知觉、认识和表达自己的感受和情绪情感等等。

2. 自信 自信是在了解、认识和悦纳自我的基础上发自内心的对自身力量的确信和自我肯定,是个体对自身能成功应对困难情境和解决问题的能力评估,自信是健康、积极的心理状态。自信的学生能自我认可并自我感觉良好,了解自己的价值之所在;相信能通过自己的努力解决问题和获得想要的结果;知晓自己在什么时候和通过什么方式能够形

收稿日期:2019-06-08

作者简介:支爱玲(1965—),女,河南长垣人,宁夏回族自治区教育科学研究所研究员、教育硕士,主要从事基础教育、教师发展研究。

成更好的学习效果;清楚自己有权做出与自身相关的决定,并会积极采取行动。

3. 自尊 “自尊,是个人基于自我评价产生和形成的一种自重、自爱、自我尊重,并要求受到他人、集体和社会尊重的情感体验。自尊有强弱之分,过强则成虚荣心,过弱则变成自卑。”<sup>[3]</sup>自尊是每一个个体生命的基本需要之一,高自尊者可以保持个体生命的健康发展和逐步丰盈。“自尊是包含能力和价值的重要心理资源,是个体心理健康的核心”。<sup>[4]</sup>学生自尊心的形成,需要父母、教师等教育者积极接纳孩子的特点和需求,耐心听取学生的意见,尊重和关爱孩子,给予孩子表达观点的自由,为孩子创设民主和谐的氛围。高自尊的学生满意自己的现状,对自己能客观、肯定地进行评判,正确地看待他人给予自己的评价,保持积极、健康、向上的自我形象,乐观地看待周围环境、事物和人际关系;不奴颜讨好,也不允许别人轻视、侮辱自己。

## (二) 自我管理

**自我管理**指个体对自己的发展目标、情绪情感、思想和行为等等进行的管理,在自我调控、自我反省、自我约束、自我激励的过程中实现既定的目标。培养学生的**自我管理**能力要关注三个方面:**自我调适、自我反省和自我激励**。

1. 自我调适 自我调适是调节情绪情感及举止行为等以适应环境、应对压力、控制冲动,并能以恰当的方式表达自己情绪的能力。在教育中培养学生的自我调适能力,要让学生掌握通过改变认知、语言提醒、注意转移、自我控制等方法,消除恼怒、紧张、焦虑等不良情绪,维护心理平衡,消除心理问题。有较强自我调适能力的学生懂得换个角度看待某个人或者某件事能够改变自己的感受和情绪;知道如何克服自己的不满、愤怒、沮丧等情绪;掌握在需要时让自己冷静下来的方法,清楚在自己愤怒、焦虑或者难过时可以通过什么途径得到帮助。

2. 自我反省 自我反省是对内部心理事件、心理活动、心理现象的回忆、提取和再现,它是对自己的情绪和行为进行自我观察、自我判断和自我体验的内省。曾子曰“吾日三省吾身”。学生通过反省不断地调整信息系统接收信息的灵敏度和准确度,确保信息、心理、情绪等不出现紊乱,并及时修正错误。孩子学会自我反省,就能够在成长的过程中及时进行自我纠错、自我完善;在反思中察觉自身的优势和劣势;能够设置学业目标并在反思中督查自己不断向目标靠近;懂得运用不同的方式进行尝试,不

断地改进方法,找到解决问题的最佳方案;了解通过分析 and 认清失败的原因、总结成功经验、反思和改进等环节实现目标,不断促进自身的发展和完善。

3. 自我激励 自我激励是个体不需要依靠外界的奖励和惩罚,能够在自我鼓励、自我激发中实现预定目标的心理特征。自我激励是一个人迈向成功的引擎。为实现所期望的目标,学生在自我激励中会产生内在的动力,在自我奖赏和激发中克服困难,最终达到成功的顶峰。培养学生的自我激励能力,使学生面对挫折和失败时具有坚持不懈的坚韧性;在面对逆境时能够控制自己的冲动和不良情绪;失望、失败后能够在自我鼓励中很快重新振作起来,告诉自己“我能行”,从而持之以恒地完成任务;面对意想不到的问题,勇于迎接挑战,不惧困难,有积极向上的心态。

## 二、他人:他人认知和他人管理

### (一) 他人认知

他人认知是指能够识别和理解他人的观点、态度、情感和行为,能够站在他人立场上看待问题,有主动与他人交流的意愿。培养学生的**他人认知**能力要关注三个方面:**共情、尊重和亲和**。

1. 共情 共情能力是能设身处地认同、体验和理解他人的处境、需要、诉求,从而达到体会和理解他人情感的能力。共情能力的高低影响到学生人际交往的水平和质量,影响到自身的感受和体验。具有共情能力的学生在与他人交往时,能够站在对方的角度思考问题,了解到对方的内心世界和对方的感受,并在交往中做出恰当的、让他人舒适的反应,甚至还会帮助对方梳理情绪,促进对方尽快从负面情绪中走出来;人际交往中人与人是互相影响的,高共情能力学生对他人有充分的体谅和理解,能切身感受到别人的需要与苦恼,以及基于换位思考的关心、体贴、支持和帮助,同时也会为自己赢得他人的理解关心,形成良好的人际关系;具有共情能力的学生很少与他人发生冲突,总能耐心地倾听对方的表达,最大限度地理解别人,并以平和的心态与人相处。即使与他人产生矛盾,也能平和地以恰当的、建设性的方式解决矛盾。

2. 尊重 尊重是尊敬、重视,尊重他人是重视他人的个性、信念、意见和选择,是以平等的姿态、言行对待他人。尊重他人是一种良好的品质,是个人内在修养的外在表现,懂得尊重并学会尊重是学生在现代社会所需形成的重要素养之一。每个人的内心

深处都渴望得到他人的尊重,希望他人能倾听自己的声音,重视自己的观点和意见,关注自己的内心感受和情感。学生也只有尊重他人,才能赢得他人的尊重。尊重他人的学生在与人交往时,懂得倾听他人的表达而不是只顾自己侃侃而谈;善意理解对方的观点及行为,而不是采取简单、粗暴的排斥态度;能够接受他人的选择或决定,而不是批评或否定他人的观点;懂得他人的行为和观点都受到自己的家庭环境、朋友及自身感受的影响;清楚每个人都有不同的感受和情感,而且每个人的表达方式不尽相同。

3. 亲和 亲和是个体希望与他人交往,并建立协作和友好关系的一种心理倾向。亲和力是使人乐意亲近、愿意接触的力量。具有亲和力的学生有与他人交往与沟通的需要,在与他人交往的过程中性情稳定,态度温和,使人感到亲切、平和、温暖;期望与他人保持一种温情、和谐、友好的联系;不以自己为中心,顾及别人的心情,明白他人的观点和感受;能友善地对待身边的同学和朋友;能清晰地认识到每个人都是有缺点的,能积极地接纳同学的优点和缺点;当与他人产生冲突和矛盾时,也能以善意的心态理解他人;不骄傲,不自卑,以平和、耐心、自信的状态去对待身边的每一个人。

## (二) 他人管理

他人管理是指在理解他人的想法、情感和行为的基础上,能够尊重、包容差异,掌握化解冲突的方法,建立并维持友善的人际关系。培养学生的他人管理能力要关注三个方面:理解与包容、化解冲突的能力和人际关系的能力。

1. 理解与包容 理解力是对某个事物或事情的认识、认知、分析、综合的能力。理解他人,就是满怀善意地站在对方的立场上考虑问题,明白对方的需要,体悟对方的心情,理解对方的行为,这是一种超越狭隘的个人经验、好恶和主观感受,以开放的胸怀去体察他人的处境、感受和想法的能力。包容的能力,是在理解、尊重的基础上,包容他人的缺点、特点、情绪和行为的能力。拥有理解与包容能力的学生,不会将意见分歧看作友谊的障碍;知道人无完人,金无足赤,允许他人犯错,并能理解和原谅他人的错误;与他人坦诚交流,细心领会他人的观点和想法。

2. 化解冲突 化解冲突是在人际交往中学生充分发挥个人潜能,能够采用积极的方法和措施,消除与他人对立、矛盾的状态。矛盾和冲突无时不在,拥有化解冲突能力的学生,懂得运用沟通的手段,消除

误解与隔阂;对待自己所犯的错误,能够坦然承认并且及时改正;知晓要化解冲突,必须了解产生冲突的原因;在处理人际冲突时自信有度,能够理解和恰当地帮助同伴处理压力;能够通过多种方式表达自己的意见而不伤害对方的人格和感情;在冲突方需要帮助的时候能主动帮助他;在解决与朋友或同学间的矛盾时,注重每人能够向积极的结果努力。

3. 处理人际关系 处理人际关系能力是指在与他人交往的过程中具有对他人及他人自身关系、他人对自身影响的感受力和反应力,并能够积极友善地处理和维持健康有益的人际关系的能力。学生具有处理人际关系的能力,对他人的感情、动机、需要、思想等内心活动和心理状态等有着清醒的感知;通过他人的语言、语态、眼神、动作等就能够理解他人的观点,体味他人的需求;懂得自己的言行对他人会产生怎样的影响以及影响的程度;注意与他人交往的技巧、方法,并努力使自己给对方留下良好的印象;在与他人交往中热情、自信,注意自身的言谈举止;能够恰当地拒绝他人对自己的不合理要求。

## 三、集体:集体认知和集体管理

### (一) 集体认知

集体认知是指形成集体与亲社会的意识,认同集体价值观和集体行为规范,形成集体归属感、荣誉感、责任感,正确理解集体与个人的关系,培养学生的集体认知能力要关注集体意识、亲社会意识和归属感三个方面。

1. 集体意识 集体意识是指集体成员对集体的目标、信念、价值与规范等的认识与认同。表现为成员自觉地按照集体规范要求自己,个人利益服从集体利益,并有一种责任感、荣誉感和自豪感。有集体意识的学生,了解学校、班级的目标,熟知班级集体的规则、规范;清楚自己在学校、班级中的权利与责任;能够说出哪些人或者集体对自己很重要;珍视自己所在的班级、学校和社区,有归属感;愿意与集体中的其他人合作,共同努力实现集体目标;能从集体的角度思考问题;希望学校成为一个安全、公平的学习和生活的场所。

2. 亲社会意识 亲社会意识是指学生在社会交往中具有有利于社会和他人的思想意识,希望与他人维持良好的人际关系。亲社会意识是个体社会化的一个重要组成部分,是在社会化过程中逐步形成的,它对个体一生的发展都有着重要的意义。具有亲社会意识的学生,都具有积极的社会价值观,在与

人交往的过程中会减少对自己的关注,更多地去了解他人的需要;相信社会上大多数人都是善良的;热爱自己生活的社会、学校和班级;乐意参与学校、班级组织的活动;喜欢与同学交往,愿意与老师、同学分享自己的心得和感受。

3. 集体归属感 归属和爱的需要是每个人在生理和安全需要满足后所产生的需要。学生的集体归属感是指学生与所属的社会、学校、班级等群体间的一种内在联系,是学生对所处的学校、班级等集体所具有的从属关系的划定、认同和维系的心理表现。有集体归属感的学生会感到自己是这个集体的一分子,并感觉自己也被所在的学校、班级成员认可和接纳;自主地将个人与集体连接在一起,为自己是这个集体中的一员感到自豪和骄傲,愿意为集体利益贡献自己的力量;有高归属感的孩子在与其他成员的互动中相信能获得支持,并在与他人交往中体验到快乐,责任感逐步增强。缺乏集体归属感的孩子,在集体活动中缺乏热情,容易感到孤独、失落和不自信,缺乏与人交往的勇气和技巧,容易与人发生矛盾和摩擦。

## (二) 集体管理

集体管理是指遵守集体的纪律规范,能够调适个人与集体的关系,明确个人在集体中的权利、义务和责任,主动形成集体和社会所需要的良好行为。集体管理能力体现在融入集体、遵守规范和亲社会能力三个方面。

1. 融入集体 集体是学生成长的重要场所,融入集体是学生社会情感的重要组成部分。融入集体是学生能够很快接受集体中的成员,并成为集体中的一员,在集体中与其他成员和睦相处,感受到来自集体的温暖和快乐。能将自己顺利地融入集体中的学生,关心、热爱集体,愿意为集体贡献自己的力量,自觉维护学校、班级等集体的荣誉;他们能积极与同学合作,为实现共同的集体目标而努力;在集体中懂得协商、妥协和积极寻求解决矛盾的办法,能听取他人的意见,接受批评,同时也能诚恳地提出自己的意见和看法。

2. 遵守规范 遵守规范是遵守集体规则的能力。“无规矩,不能成方圆”。集体具有组织性、纪律性,有着自己的规则和规范。每个人都应自觉遵守、积极维护集体的规则,进而参与改进集体规则,只有这样,集体的一切活动才会井然有序,集体中的每一个成员才会有幸福感和自豪感。遵守集体

规范的学生,发自内心地敬畏规则;自觉地约束自己的行为,掌握维护规范的技巧,将集体规范作为自己行动的准绳;调适个人与集体关系,服从集体的要求和纪律;积极参与集体规范的改进和完善活动,为新规范的形成建言献策;在集体中发现有不遵守规范者时,能与其及时进行沟通交流,提醒其他集体成员遵守规范。

3. 亲社会能力 亲社会能力是学生在集体中,在与同学交往过程中具有有利于社会、他人的行为,学生具有分享、合作、帮助、同情、关心、谦让等良好的品质和积极的行为。拥有亲社会能力的学生,有建立亲社会的倾向与角色定位的能力;了解哪些行为是被社会接受、受到鼓励的,哪些行为是会受到指责的;期望自己的行为能够获得自我或他人的肯定和赞许,并在其中获得快乐;能够站在集体的角度思考问题,喜欢与他人合作达到共同的目标;在与他人的交往中懂得谦让和分享,乐于帮助同学、朋友和他人;关心社会发展,对自己的行为负责;能够设身处地地为他人着想,体察对方的感受。

教育不仅仅是传授学科知识,使学生掌握“生存”应必备的谋生技能,更要关注学生的社会性发展,重视学生的社会情感能力,让学生成长为具有幸福“生活”能力的人。学校通过社会情感教育培养学生的社会情感能力,使学生对自己、对他人、对集体合理认知和正确管理,能够理解和悦纳自己、尊重和关爱他人、热爱集体和遵守社会规则,勇敢面对和有效解决成长中的烦恼和挑战,为未来幸福生活奠定坚实的基础。

### [参考文献]

- [1] 石义堂,李守红.“社会情感学习”的内涵、发展及其对基础教育变革的意义[J].当代教育与文化,2013,(11):46-50.
- [2] 杜媛,毛亚庆.基于关系视角的学生社会情感能力构建及发展研究[J].教育研究,2018,(8):43-50.
- [3] 林崇德,等.心理学大辞典[M].上海:上海教育出版社,2003:1783.
- [4] 张向葵,祖静,赵悦彤.儿童青少年自尊发展理论建构与实证研究[J].心理发展与研究,2015,(1):15-20.

[责任编辑 张成武]

(下转第110页)

内容中的“德、能、勤、绩、廉”进行具体量化;第三,分解评价。将“德、能、勤、绩、廉”五个指标根据岗位职能进行详细分解,并制定相应的具体评价标准;第四,分类定档。确定不同岗位的分值标准,如实施总分百分制,若总分低于80分的人员将被警告调岗,总分低于60分的人员将被待岗再培训,培训期结束进行双向选择,如再无法胜任工作,其工资待遇、职务晋升将受到影响。这种评估方法能够最大程度地确保每个员工得到一个相对客观、公平的绩效评价,实现人员的岗位优化配置,并将其作为员工奖惩、晋升、工资分配、培训和任用的依据。

### 3.3 完善各种激励机制

事业单位人力资源管理应该“越来越多地将市场的法则和机制引入到人事管理活动中,强调人才的竞争和发展”。人生存的最低要求是物质满足,其次才会有精神追求。事业单位人才的激励机制要充分考虑到物质激励与精神激励相结合,同时要坚持长期激励与短期激励相结合,统一激励与差别激励相结合。薪酬要体现出工作岗位差别,工作业绩大小等因素,打破工作终身制,实现绩效评估结果与实

际待遇和职务、职称晋升切实挂钩的机制,发挥绩效评估和晋升的激励作用。完善各种激励机制,实现多元化的人才激励,充分发挥员工的最大潜力,确保事业单位健康有序快速地发展。

### 3.4 制定适合员工个人发展的职业规划

事业单位普遍存在因人设岗、人浮于事的现象,员工一旦进入单位就犹如进了“养老院”“保险箱”,职务晋升主要靠论资排辈,以上观念在员工中已根深蒂固。因此,长期以来事业单位的员工缺乏上进心,工作懒散,无个人发展职业规划。今后,单位也应从这方面考虑人才激励制度的创新,考虑员工个人职业规划对其心理上产生的深远影响,使员工自觉、自愿地将个人利益与单位利益相结合,充分发挥其主观能动性。

事业要发展,人才是关键。随着事业单位改革的不断深化,人才短缺,人员素质参差不齐,激励机制难以效用,事业单位的社会效用难以发挥等问题得以突出体现。因此,构建和完善一套行之有效的事业单位人才激励机制迫在眉睫。

[责任编辑 张敏]

## An Analysis of Talents Incentive Mechanism in Public Institutions

Qi Rong

(Human Resources Department, Emperor Qinshihuang's Mausoleum Site Museum, Xi'an 710600, China)

**Abstract:** With the deep development of socialist market economy, there is a calling for the reforming of public institutions and the present incentive mechanism for talents. Because they are unable to adapt to the refinement and specialization trend of social division of labor. Starting with the present talent incentive mechanism in institutions, this paper analyses the current situation, existing problems and causes of talent incentive mechanism in institutions, and puts forward some suggestions on the construction of talent incentive mechanism based on the practice.

**Key words:** Institution; Talent; Incentive Mechanism

(上接第84页)

## The Exploration on Students' Social-Emotional Competence —The Practical Research Based on “Social-Emotional Learning” Project of United Nations Children's Fund and Ministry of Education

Zhi Ailing

(Ningxia Institute of Educational Sciences, Yinchuan 750011, China)

**Abstract:** Education should not only develop students' knowledge, which helps them thrive, but also emphasize their social development and enhance their ability to live a happy life. There are six dimensions of social emotional ability, which includes self-recognition, self-management, perception towards others, managements of others, cognition towards groups, and management of groups. Schools should carry out social-emotional education and increase students' social emotional ability in order to embrace and trust themselves, respect and understand others, love collectives and obey social rules, which will be the cornerstone of a happy life.

**Key words:** Social-Emotion; Social-Emotional Learning; Social-Emotional Ability