

社会情感学习融入思想政治教育的路径探寻

焦元骞 李琰

郑州师范学院

摘要：社会情感学习在全球范围内普遍展开，是促进学生适应21世纪学习、生活和未来工作的重要理论和实践。当下的教育中，我们着重对于文化课成绩的考试，培养了学生的认知能力，忽略了情感情绪的培养。思想政治教育大都停留的认知上，比较难走心入心。社会情感学习和思想政治教育的内在要求是一致的，借鉴社会情感学习的理论和方法，在思想政治教育过程中重视情绪需要，营造安全透明的环境，提供反省觉察的时间，由内而外的培养学生的自我调节能力。

关键词：思想政治教育；社会情感学习；情商；心理

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2024.06.116

一、社会情感学习概述

（一）社会情感学习的背景和必要性

在我国的文化中，对于理性的重视要远远高于情绪，有人认为喜怒不形于色是一种成熟的人格。情绪往往是瞬息万变的，不仅轻率，而且不合理。情绪被认为是必须被理性严格控制的，不要随时表现自己的情绪。

在我们的教育中忽视了情绪的关键作用。当前的学校教育长期以来主要关注学生学业成绩，忽视了如何恰当的表达情绪，培养与他人和谐相处，如何做出负责任的决策的教育，造成了许多的学生成了精致的利己主义。学生在学业成绩方面承受着过大的压力，没有情绪管理的能力，青少年心理问题日益严重。患有情绪问题（如焦虑或愤怒）的儿童，即使他们的认知能力没有问题，也很难进行有效的学习。

在思想政治教育中重视对于学生思想行为品质的培养，比如看重以下品质：关心同学、热爱集体、乐于助人和奉献、诚实守信、举止恰当、良好的行为习惯。却没有完整的理论和方法来帮助学生做到以上品质。

随着脑科学的发展，相关的神经生物学研究发现情绪的核心作用。如果没有适当的情绪，就不可能作出合理性判断。认知神经科学的研究也证明了进化心理学的观点：情绪的发展是为了适应环境，理性和情绪不是完全的独立的，而是相互影响的，这样可以提高人类的适应性。国外的研究学者提出我们所有人在日常的状态之下都有“affective framing”情感框架，即我们所有的认知都充满了某种基本意义上的情感和评价。我们对周围环境的理解总是部分地由我们的需求、兴趣和欲望构成和决定的。因此，对刺激的情感反应通常是被试所拥有的第一个反应，它们影响和改变“更高层次”认知行为^[1]。也就是说改变情绪可以改变相关的行为。通过培养学生对于情绪的觉察和管理，从而达到由内而外的转变一个人的目的，这和立德树人的目的是一致的。

情绪智商 美国学术社会和情感学习组织

(Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, 简称CASEL) 最先倡导开启社会情感学习项目，社会情感学习 (SEL) 是近20年来提升教育质量和促进学生适应21世纪学习、生活和未来工作的重要理论和实践^[2]，社会情感学习是一个过程，通过这个过程，个人能够获得和应用知识、技能和态度，发展健康的身份认同和情绪情感，实现个人和集体目标，表现同理心，建立支持性关系，并做出负责任和关爱的决策。

（二）社会情感学习的现状

目前社会情感学习项目已经在美国、新加坡、中国香港、日本、韩国、英国等一些国家和地区数以万计的学校得以开展和实施，并取得了良好的效果。在2011年，教育部-联合国儿童基金会“社会情感学习”项目在中国西部5个省开展试点，结果表明，社会情感学习项目提升了学生对于学校友好及支持氛围的感受、改善了师生关系及家庭亲子关系，弥补了留守儿童父母外出所带来的不利影响，同时社会情感能力与学生学业发展显著相关，学生社会情感能力得分越高，学业成绩越高^[3]。国外的研究表明，社会情感技能可以教授和学习，通过不同形式的活动可以加以训练。这些技能对学生的学业表现、社会性发展和心理健康有积极影响，是他们在学校和未来社会生活中取得成功的关键。

（三）社会情绪学习的主要观点

CASEL作为社会情感学习领域的领导者，其所提出的理论模型被学界所普遍认可，具体的教学方法和内容上各有不同。CASEL认为社会情感学习主要培养以下五方面的能力^[4]：

自我意识：理解自己的情绪、思想和价值观以及它们如何影响不同环境的行为的能力。这包括以切合实际的信心和目标感认识到自己的优势和局限性的能力，如：整合个人和社会身份、识别个人、文化和语言资产、识别自己的情绪、表现出诚实和正直、将感情、价

价值观和思想联系起来、检视偏见和、体验自我效能感、拥有成长型思维、培养兴趣和目标感。

自我管理：在不同情况下有效管理自己的情绪、思想和行为并实现目标和愿望的能力。这包括延迟满足、管理压力以及感受实现个人和集体目标的动力和能动性的能力。如：管理自己的情绪、识别和使用压力管理策略、表现出自律和自我激励、设定个人和集体目标、使用计划和组织技能、表现出主动的勇气、展示个人和集体能动性

人际关系技巧：建立和维持健康和支持性关系的能力，以及与不同个人和群体有效驾驭环境的能力。这包括清晰沟通、积极倾听、合作、协作解决问题和建设性地谈判冲突的能力、驾驭具有不同社会和文化需求和机会的环境、提供领导力以及在需要时寻求或提供帮助的能力。如：有效沟通、发展积极的关系、展示文化能力、练习团队合作和协作解决问题、建设性地解决冲突、抵制社会负面压力、在团队中发挥领导作用、在需要时寻求或提供支持和帮助、捍卫他人的权利。

负责任的决策：在不同情况下对个人行为和社会互动做出关怀和建设性选择的能力。这包括考虑道德标准和安全问题的能力，以及评估各种行动对个人、社会和集体福祉的好处和后果的能力。如：表现出好奇心和开放的心态、学习如何在分析信息、数据和事实后做出合理的判断、确定个人和社会问题的解决方案、预测和评估自己行为的后果、认识到批判性思维技能在校内和校外的用处、反思自己在促进个人、家庭和社区福祉方面的作用、评估个人、人际关系、社区和机构的影响。

社会意识：理解他人的观点并同情他人的能力，包括来自不同背景、文化和背景的人。这包括对他人产生同情心的能力，了解不同环境中行为的更广泛的历史和社会规范，以及识别家庭、学校和社区资源和支持的能力。如：站在别人的角度、认识到他人的长处、表现出同理心和同情心、关心他人的感受、理解和表达感激之情、识别不同的社会规范，包括不公正的社会规范、识别情境需求和机会、了解组织和系统对行为的影响。

这五部分的内容是有机结合一个整体，而不是相互独立的。自我觉察是核心的位置的，通过对于情绪的觉察，可以做到不被情绪控制，从而做到自我管理、学会人际关系的技巧、社会意识等。

在国外的社会情感学习中采用灵活的教学方法，如角色扮演、合作学习、探究式学习等灵活的教学方式可以借鉴，激发学生的自主性和体验性，帮助他们应对各种情况和挑战。本文试图将中国传统文化中优秀的部分和西方心理学结合起来，探寻新的思想政治教育路径^[5]。

二、社会情感学习融入思想政治教育可行性

(一) 社会情感学习与思想政治教育的内在要求一致

党的二十大报告指出：“教育是国之大计、党之大计。培养什么人、怎样培养人、为谁培养人是教育的根本问题。育人的根本在于立德。全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。”

思想政治教育是教育中的重要组成部分，其目的是培养公民的思想品德和政治素养，使其具备正确的世界观、人生观、价值观以及对国家、社会、集体和个人的责任意识和社会责任感。培养全面发展的公民，为实现中华民族伟大复兴和社会主义现代化建设提供有力的思想和精神支持^[6]。

社会情感学习是为了培养一个正确的人格和和谐的关系，尤其强调负责任的决策和社会意识这两个部分，这与思想政治教育的目的是一致的。社会情感能力的基础是对于内在情绪的觉察以及管理，当一个人做到了内在的和谐和安定，自然能和外界是和谐，这与思想政治教育的要求是一样的，也是符合我国传统文化中的修身齐家治国平天下的思想。

(二) 社会情感学习可以补充思想政治教育

随着社会发展，移动互联网的崛起，思想政治教育面临困境，主要表现在：多元化的思想观念和生活方式、教学手段陈旧、学生参与度低、课程内容抽象、评价标准不清晰。学生的思想观念、价值观和信仰体系多元化，对思想政治教育提出挑战。教学模式传统、枯燥、缺乏创新，视频教学也无法吸引学生，课程内容单调，学生难以产生兴趣。学生在教育活动中往往是被动接受，学习效果和热情受影响。课程内容抽象，学生难以理解，评价标准不清晰。虽然强调认知理解，但学生的思想成长和情感体验缺失^[5]。社会情感学习强调在现实中的情感的觉察和管理，可以有效的补充当下思想政治教育中的不足，使思想政治教育更接近于学生的体验。

三、社会情感学习融入思想政治教育的路径

(一) 利用社会情绪学习改进教学方法

思想政治教育可以利用合作、参与性教学策略，如合作学习和项目学习，在积极的社会互动过程中有效获得（例如，关怀、尊重、责任心、正义感等），通过这些活动，可以从思想政治教育角度发展自我管理技能、人际交往技能、解决问题的技能、决策技巧等。

在社会情感学习中强调的以安全的环境的重要性。社会情感学习强调的“安全、支持和关怀”的学习环境，特别是关注个人的情感体验，这对于学生课堂参与性、互动性有很大的影响。以下原则值得借鉴：

第一：创建可预测的例行事项。帮助经历过创伤的

孩子更容易适应环境，使他们感到安全并为学习做好准备。遵守承诺，在计划必须改变的情况下，要透明地解释。练习觉察自己的情绪，触发并建立自己的自我调节技能的模型，让你灵活地适应一天中的任何变化。

第二：建立牢固的和支持性的关系。牢固的关系可以及时的反应、提供支持和保护，以帮助那些感受到创伤事件影响的儿童。通过各种方式和学生建立关系，了解学生，比如每天花两分钟连续十天认识一个学生。在课堂上提供有意义的、积极的同伴合作的机会。

第三：赋予学生的自行选择的权力。帮助你的学生感到被看到、被听到和被授权。让学生们自己设定目标并监控、反思自己的目标和行动。在进行的课程和活动中让学生有选择的机会。

第四：要响应他们的需求。找到方法来支持他们的目标和努力，以建立他们的自我效能感和锻炼他们的自主能力。

第五：支持自我调节技能的发展。积极地建立执行功能和自我调节技能可以帮助年轻人应对、适应和抵消逆境的影响。通过教授学生认知科学的相关知识，让学生理解情绪的作用的机制。通过一些觉察情绪的工具，帮助学生发展情绪觉察的能力，将和身体连接（“接地”）和深呼吸作为学生（和老师）情绪管理的工具。

第六：教师要练习和发展自我调节能力。教师照顾好自己的情绪，才能给学生提供好的支持和保护。

第七：提供探索自我责任和集体责任的机会。帮助学生参与学校、院系、班级活动来让学生有集体责任感，尤其理解作为教师的付出和责任，让学生意识到教师的引路人的作用，同时也要明晰自我的责任，主动提出自己的想法。

（二）增加自我觉察的练习

情绪管理最重要的是意识到自己的情绪，或者即使他们意识到自己的情绪，他们也不能控制自己的情绪，因为他们不知道自己的情绪的根源和调节的重要性。因此，对于这些焦虑或冲动的学生来说，最重要的是识别他们的感受，并适当地调整他们。许多的问题学生首先表现在情绪以及相关的行为上，对于他们来说，这种教育至关重要^[7]。

许多的社会情感项目将正念作为一个日常练习，研究表明，通过练习正念，负面情绪减少，平静感增加，同理心增加。通过练习正念，学生可以看到自己的愤怒或冲动的内在，平静地思考自己生气的原因，通过洞察自己的内心来平息心中的愤怒后，就能认识到自己的情绪，从而最大限度地克制冲动情绪的表达。

将正念应用于教育时，一两次很难看到效果。需要耐心和系统的训练，训练需要时间和耐心。因此，可以将正念练习作为学生日常课堂的一个开始。

将正念应用于思想政治教育中，使学生有时间充分集中注意力，然后才能充分感受和理解自己的感受。这不仅有助于理解和表达自己的情绪，而且有助于培养社会情感能力，从而可以培养与他人沟通的更积极和亲社会的倾向。

四、总结

社会情感学习可以补充思想政治教育的不足，使思想政治教育更贴近学生的体验。利用社会情感学习改进教学方法，如合作学习和项目学习，在积极的社会互动过程中有效获得（例如，关怀、尊重、责任心、正义感等），通过这些活动，可以从思想政治教育角度发展自我管理技能、人际交往技能、解决问题的技能、决策技巧等。社会情感学习中强调的“安全、支持和关怀”的学习环境，特别是关注个人的情感体验，这对于学生课堂参与性、互动性有很大的影响。增加自我觉察的练习，可以提升学生的情绪管理能力、专注力。

参考文献

[1] Thomas M S, Crosby S, Vanderhaar J. Trauma-Informed Practices in Schools Across Two Decades: An Interdisciplinary Review of Research[J]. Review of Research in Education, 2019, 43 (1): 422-424.

[2] 经超楠, 朱周琳. 关于社会情感能力的研究综述[J]. 文学教育(中), 2020(12): 142-143.

[3] 董筱婷. 让孩子成为有温度的人——中国学校社会情感学习项目10年实践综述[J]. 人民教育, 2021(01): 64-65.

[4] CASEL. What Is the CASEL Framework?[EB/OL]. [2024]. <https://casel.org/fundamentals-of-sel/what-is-the-casel-framework/#social-awareness>.

[5] 陆韵. 从离身到具身：高校课程思政理念创新与实践转型[J]. 重庆第二师范学院学报, 2023, 36(1): 87-91.

[6] 伯洁. “三全育人”视角下高校网络思想政治教育困境及路径探究[J]. 乌鲁木齐职业大学学报, 2022, 31(3): 10-13.

[7] 赵红. 通过正念培育促进师生情绪觉察与管理模式研究[J]. 中小学心理健康教育, 2018(34): 7-11.

作者简介：

焦元骞（1989—），男，汉族，河南卫辉人，硕士研究生，助教，郑州师范学院，研究方向为正念教育。

李琰（1979—），女，汉族，河南淇县人，博士研究生，助教，郑州师范学院，研究方向为教育学原理。

课题编号：2022BJY039

课题名称：正念教养模式的本土化研究：理论模型与干预