

# 针对高中阶段成长适应性问题 “双向共习式案例教学法”研究实践初探

李玲玲

深圳市第二实验学校

**[摘要]**双向共习式案例教学法是作者担任广东省级财经素养课题“财经素养教育与德育融合研究—高中阶段财商培育”主持人,历时多年实践探索后自创的一套针对解答高中生成长适应性问题课堂教学方法。其核心理念是把“用知识”作为学习终极目标,改变传统课堂以“知识学习”为目的去“讲知识”、“考知识”的思路,创新为另一种以“知识运用”为目的的新思路和新方法。在课堂上把心法和技法融合到一起,围绕如何运用知识解决实际问题去谈思路、谈效果,打破课堂和生活之间的界限,走下讲台,走出教室,师生一起双向同行,在各自的生活空间去发现问题,思考解决办法,再回到课堂上一起交流“用知识”的心得体会,用彼此的场景问题作为参照,以反思分享的形式创建共习式课堂。这种方式师生双方都能以实际行动解决各自的问题,还能用知识理论诠释问题背后的原因,启发大家突破思维认知局限,自适其适、自得其地完成好各自的功课,不断取长补短,升级认知,汲取知行合一的力量,共同进步成长。这种教学方法在运用解决高中生成长适应性问题实践过程中,取得了较好的效果。

**[关键词]**双向共习式案例教学法;成长适应性;知行合一;心法技法融合

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-6261.2021.11.299

## 一、双向共习式案例教学法的实施目的

在课题调研初期,首先要了解高中学生存在哪些阻碍成长的群体性问题。通过发放案例采集表,收集整理了反映当前教育热点的三大类问题。

第一类是情绪问题。无论学生、教师还是家长,或多或少都有不同程度的存在,其中焦虑、抑郁的心理问题占比最大,在学生中越来越普遍,这就是人人吐槽的情绪障碍。

第二类是减负问题。由于教育竞争导致内卷严重,虽然管理部门出台了减负的若干措施,但学生和家长的压力却越来越大,教育教学的效率也没有明显的提高。关于如何减轻这种压力,有效提高学习成绩,这一类问题仍占居高位。

第三类是未来升学专业的选择问题。到底选择什么专业,才能适应社会需求,找到高薪体面的工作,接下来还会聚焦到未来职场的激烈竞争上,也是学生和家長共同关心的大事。

面对这三类问题,如何承担起教育的责任和使命?著名教育家陶行知先生说过“学高为师,身正为范”,我们应该从这个高度去思考。教师的率先垂范是和学生一起面对问题,琢磨解决办法,在自己身上去实践,用自己活出来的样子为孩子们树立榜样,把学知识和用知识的案例放到课堂上分享给学生,这才是来自实践的“真知识”。这种按生活之需施教,基于事实提问,用真实案例示范的做法,区别于基于假设提问,用卷面解答示范,纯粹理想的场景,将教、学、做融为一件事,既能纵观全局解释问题,也能学以致用解决问题,这是开展双向共习式案例教学法的最终目的。

## 二、双向共习式案例教学法的实施意义

对前面所述的情绪、减负、择业三大类问题深度探究并分析其成因后,可以尝试运用双向共习式案例教学法思考实践解决问题之道,其实施意义如下:

### (一)有益于身心灵融合,缓解消除不良情绪

情绪问题产生于信念和感受的分离。所有情绪的来源,都是过去积累下来的惯性思维和信念。无论遇到什么情况,都用过去验证过的正确信念去指导行动,并以此开展人际关

系交往,当信念在关系中碰撞反馈的结果与期待不一致,又无法解决冲突,情绪就会因信念与身心感受错位而产生。很多人产生情绪后无法解决,只能通过抱怨、转移、压制的方式进行回避。由于信念没有改变,情绪只会生生不息,反复出现,必然陷入越积越深的恶性循环之中。

情绪问题的解决之道,在于提升内在生命能量,用传授内在生命成长的心法为导向,以心法之思考洞见为目标前提,经由心法主导在施于外物的技法上进行取舍,再将心法和技法统一起来,让思想信念的选择和身心的感受保持一致。真实地看到正确的(好)思想就会有好的感受和成事的结果,错误的(不好)思想就会有不好的感受和失败的教训。如果思想的选择与感受的体验错位,好的思想出现不好的感受,不好的思想却有很好的回报,这种错位会带给人太多的不确定性,无法理解社会运行的规律,也把握不准正确的做事方向,就会产生分裂的情绪,备受困扰无法解脱。真实会让人平定,而所有的虚空都只会让人抓狂,只要思想的选择和身心的感受一致,无论这种选择带来的是好的感受,还是不好的感受,只要是真实的,才能接纳认可,进而去解决问题,这样才不会长期被情绪困扰。

### (二)有益于突破认知障碍,减轻教育内卷压力

内在生命成长是指在求道之路上,不断突破认知障碍,在心法上的修炼精进。师者传授的道,只是师者对“道”的个人“理解之道”。“道”和“理解之道”之间存在认知差距,每个人的“理解之道”之间也存在差距。所以每一位教师都要保持清醒,意识到自己的认知差距,并敢于突破自己的认知障碍,秉持谦虚的态度向他人学习。

教育之所以内卷,根本原因是群体的认知障碍所致。大家都牢牢禁锢在分数排名,以成绩竞争选拔的这种认知局限“理解之道”上。群体大都认为只有成绩好,才能考上好大学。考上好大学才能找到好工作,生活才有保障,这是正确的人生之道。所以即便减负的政策一浪高过一浪,哪怕各种技法玩遍,只要群体的这种“理解之道”认知心法不变,每一局都是零和博弈,最终只会以内卷的方式,伤害抱持这种

“理解之道”的每一个人。

职场用人的准则是以能力为先，看学历，并不唯学历，看中的是他的观念、学识和素养。企业聘用人才也是看他能做什么，能出什么成果，而不是他有什么文凭证书。这正是不少的“高分低能生”走上社会后遭遇的悲情。理解了职场的用人准则，就不要再抱着死守成绩的观念不放，而要把育人培养目标放到培养处理问题的能力上来。要求教师提升意识，重建新的“理解之道”，即是双向共习式案例教学法“用知识”“除问题”的新教法，从知识储备转移到能力储备，才有益于减轻教育内卷的压力。

(三)有益于打破专业思想禁锢，养成终身学习的行为习惯

未来升学如何更好地选择专业，表面上看起来是一个技法问题，但最根底的逻辑还是认知的心法问题。从纯专业出发的认知，觉得有了好专业就可以找到干一辈子的好工作。这种将“学”和“用”剥离，认为“在学校完成专业知识的学习，进入职场就能学以致用了”的想法，与现实相聚甚远。

现存的社会问题是，一方面大学生毕业即失业，另一方面用人单位选材困难，供需之间存在很大的差异。其原因在于，现代社会已经步入终身学习的互联网新时代。进入职场每天都要面对层出不穷的新问题，需要不断学习，更新知识，快速应变。提高自己的综合素养才能跟上变化的节奏，仅仅只懂专业皮毛知识根本无法适应新时代职场要求。双向共习式案例教学法中，师生共同从“不知道”开始探索，彼此都能获得对“知道”的领悟，有利于终身学习的行为习惯养成。

### 三、双向共习式案例教学法核心理念

“双向”是指取法的双向，内在生命成长的认知心法与外在理论知识学习的专业技法一并理解运用，提升做人做事的双向价值观。“共习”是指老师和学生都要以终身学习的态度，诚实地面对社会，面对生活，在各自的现实空间中探索实践，回到课堂上一一起分享交流实践的认知体会，教学相长共同获得知识水平和内在生命力的提升。“案例”是对标提问分享用知识的实际体会，不能只讲书本知识，也不能用他人的实践案例作为标准答案，直接拿别人现成的东西套在自己身上，是一种走捷径的思维模式，不是自己的认知系统里生长出来的东西，也未必适合于自己。师生都要以自己真实的案例作为课堂学习分享的素材，这样才能从行动的试错开始，获得自己对知识的领悟。

从生命成长的线性时间角度去看，童年、青年、中年和老年，每一个阶段都会遇到成长适应性问题，我们会认为每个阶段要解决的问题是不同的。但如果我们从另外一个角度，把生命视为一个整体去审视，每个年龄段是生命整体中的不同方面，这些不同方面的问题对于生命整体来说，都是同样的问题，只是出现在了不同的年龄时间段而已。我们对问题的界定如果不从生命整体的视角去审视，而只是在时间轴的年龄上去遴选，其实存在相当大的局限，是片面不可取的。生命是一个整体，从这个角度去思考问题时，无论是什么年龄，是什么身份，只要生命存在的当下，还发现有成

长适应性问题，就应该诚实坦然地去面对，妥善负责地去解决。任何人都没有年龄和身份的优势，不可以过来人自居。生命的整体性要求高瞻远瞩，对自己完全负责。遇到问题必须当下立即清理，只消除症状不彻底治疗，病毒就会深入骨髓，危及生命。不分年龄，不分身份，不分地位，完全地对自我的生命负责，师生一起探索，一起积累知识，各自用功清理各自的问题，相互启发，相互影响，从而以一个灵魂唤醒另一个灵魂。这是双向共习式案例教学法的核心理念。

那么如何去唤醒自己，影响他人呢？古人云，术易学，而道难悟，关于内在生命成长的问题清理和探索提升是没有上线的，只能不断向“道”趋近。而道为体，术为用，道是领悟的精神本质，术是实践行动的方法。双向共习式案例教学法秉持“道术相融”、“知行合一”的理念，用心法求道，用技法求术，不断推陈出新、学无止境。在设计“双向”、“共习”、“案例”的三个要素中，师生的思想彼此沟通，相互交融，通过意识不断聚焦，在“实践一突破一灵感”这三段式循环中螺旋上升，增长智慧，吸取生命成长的养料。

### 四、双向共习式案例教学法实施步骤

双向共习式案例教学法是针对解决高中生长适应性问题的整套案例教学法，通过“知识运用”开展试错行动总结，寻求真知灼见。实施步骤如下：

第一步：收集学生成长适应性问题，对问题进行分类整理，按类别建立问题档案。

第二步：教师对照学生的提问，收集整理自己的案例，作为课堂教学分享素材。

#### 1、有解决方案的问题

教师根据收集到的问题进行对照分析，回顾反思自己有没有遇到过同样的问题。如果有，是用什么方法（技法）解决的，这种方法背后的思想价值观念（心法）是什么，试错的过程是怎样的，找到真实的案例作为素材。如果自己没遇到过同样的问题，就在生活中留意寻找相似同源的这一类问题，采用同样的办法，找到自己亲身经历的案例，记录下解决类似问题的方法和心法，记录为素材，到课堂分享。

#### 2、能找到解决方案的问题

如果学生提出的问题，教师也遇到过，但是一时还未有成功的经验可以分享，那么就应从此开始学习研究，找到问题的症结，用理论知识解释问题，制定解决方案，通过自己的实际行动验证结果，同样把自己亲身的经历记录下来，可以多次反复实践，直到可以解决这个问题为止，然后把自己的行动放到课堂分享。

#### 3、暂时找不到解决方案的问题

如果还有老师不能解决的问题，就在课堂分享自己的试错经历和体会，坦诚地告知结果，让学生看到自己为之付出的努力，看到自己探究问题的决心和勇气，以实际行动迎接挑战，不言放弃，并在未来定期复盘，阶段性总结自己的进步，直到找到解决办法并实践成功为止。

第三步：教师案例分享示范课。

教师在课堂上根据学生的提问，对照分享自己的真实案例，由案例倒推思路，由思路倒推对知识理论的认识（技

法),由认知倒推价值观念(心法),课堂上要求学生记录老师的案例,归纳知识要点,根据知识要点制定自己问题的解决方案,课后再根据这个方案去实践,做好实践过程记录,为下一次的讨论课做好准备。

第四步:学生案例讨论总结课。

由教师组织学生集体分享交流,以如何实践教师案例分享课上的行动方案为主题,着力营造信任、敞开、友爱、流动的氛围,不给标准答案,做好笔记即可。每个人畅谈自己对知识的理解和实践的收获,以及在哪些方面获得了提升。教师重点总结点评心法的指引和技法的运用。

### 五、双向共习式案例教学法实践课例

#### (一) 实践课例题目

解决睡眠问题“机会成本和时间管理”的运用

#### (二) 教学设计方案

##### 1、教学课堂实施

(1) 抛出学生提出的睡眠问题。

(2) 分享教师财务工作的车辆保险费审核支付案例。

(3) 通过案例展开讲解“机会成本”“时间管理”两个知识内容。

(4) 总结对车辆保险费案例的思考,分享“机会成本”和“时间管理”理论在教师工作场景中的运用技法,学会决策时关注机会成本,以及学会有效管理时间。

(5) 展示学校的作息时间表,请同学们自己寻找第三个“8”小时藏匿的位置,并根据自身情况进行规划,拿出对治睡眠问题的解决方案,在课堂笔记本上完成。

##### 2、课后实践反馈

(1) 高一8班刘同学:当我在后悔一件事时,我总会想,如果当初选择它就好了,而我想的那个当初,便是机会成本。就如在该学习的时候,选择了偷懒睡觉。偷懒睡觉就是在选择中绑架我们的沉没成本,学习就是让人留有遗憾的机会成本。不要花费太多精力在外表上,要注重内心。要清楚自己究竟要什么、想做什么,从现在开始认知自我,了解自己长大到底要什么,从现在开始培养兴趣。

(2) 高一4班王同学:个人的商业模式中最大的机会成本是时间,所以做好选择才能让机会成本最小化。不要被沉没成本控制导致恶性循环。睡眠和学习就是沉没成本和机会成本的关系,要从这两点中找到一制衡点。上完本讲课,发现睡眠问题基本解决。睡前合理安排时间(如静心背背单词)将注意力放在该专注的事上。

(3) 高一7班 陈麒竣 同学:选择是有代价的,无论选择什么,是好是坏都要自己付出等价的代价;选择要考虑后果,考虑自己是否担负得起,最后内心给出一个满意的选项;选择,不是二选一,不是三选一,而是选择自己最想要、最向往的。不管是选择学习还是睡觉,都有其原因,都有其承担的责任。天下没有免费的午餐,做任何事情都要三思而后行,人在承担中成长。

(4) 高一2班黄同学:生命中的每一秒都在进行交易,或是投资,或是没有收益的花费。多专注于自己在做的事情,不要把时间花费在无关紧要的人或事上,是对自己的时间颗粒度,对自己的生命最大的尊重。人生来会花费,生来

就是消费者,所以应该有意识地学会投资时间而不是重复着上来就会的花费,不然谈何成长?

(5) 高一4班夏同学:时间本身不值钱,用自己专注于做的事去填满时间,它才有了价值。可以有效地将时间利用起来的一种方法,从而实现效率的最大化。如合理安排学习和睡眠时间,时间被精确到越小的范围,时间的利用效率就越大。

(6) 高一8班周同学:时间管理则是对于自身拥有的时间进行合理分配,对未来预期目标做计划并执行。未来的结果取决于你现在的选择,管理时间在于调整自己的注意力。要把自己的时间颗粒度分得尽可能细,人和人之间的差距产生在对碎片化时间利用的不同上。严格按照时间管理三八法则进行学习和睡眠的管理,即可做到学习和睡眠两不误。

### 六、研究总结

教育是一个生命对另一个生命的影响。双向共习式案例教学法提出师生应一起面对提问共同学习,教师能真正地做到知行合一,学生才有实现他们自己知行合一的可能。由案例主导的课堂,用讲纠错实例的方式推动逆向思维,从行为结果倒推出想法动机,再从想法动机倒推出认知信念,看到不同的认知信念对行为产生的不同影响,进一步启发每个人去思考如何升级认知,各自寻找解决问题的办法。

基于问题的实践,每个人分享的只能是自己的答案,而不是标准答案。无论谁有多么高明或智慧,那都是一家之言,是他自己的思维得出的结论,也是他自己成长的基石。他人分享的案例带来了多种视角看待问题的机会,我们每个人只能通过参看别人反观自己,是否存在思维局限错误,帮助打开思路,突破认识障碍,重新诠释问题,自主制定解决方案,不断实践探索升级解决问题的心法,以此提升处理成长适应性问题的综合素养能力。

因为每个人的心智水平不同,处理问题的能力水平也会不同,所以教学的重点不在于让学生获得标准答案,其目的在于让每个人能从容面对现实生活中不确定性带来的麻烦,获得处理问题的自信。通过双向共习案例教学法的运用,教师会成为学生终身学习的示范榜样,学生会成为教师终身学习不断进步的动力,打破了师生之间的身份界限,打破了教室和生活的空间界限,是育人方式的重组创新,有利于终身学习的行为习惯养成。

#### 参考文献

[1]《禅者的初心》铃木俊隆,海南出版社

[2]《箭术与禅心》赫立格尔,广西师范大学出版社

[3]得到APP,商学院

#### 作者简介:

李玲玲(1970.1-)女,四川成都,四川师范学院毕业,副高级经济师,深圳市第二实验学校总务处主任兼校本课程“财商培育”教师,研究方向:高中校本课程财商培育研究,从事总务后勤管理工作已满25年,获评高级经济师专业技术职称时间为11年,有教师专业及财务专业“双师”专技资格证书,参与广东省财经素养教育实践课题研究多年,在“财商培育”校本特色课程的开发创新领域积累了丰富的教学实践经验。