

常青藤 课堂教学 / 课堂管理

MOTIVATING AND INSPIRING STUDENTS
STRATEGIES TO AWAKEN THE LEARNER

如何调动与 激励学生

唤醒每个内在学习者

让李希贵校长
激动不已、迫不及待
想让全校教师研读的书

北京十一学校数位身在一线、具有多年
教学经验的教师共同翻译

[美] 罗伯特·J. 马扎诺/Robert J. Marzano
达雷尔·斯科特/Darrell Scott
蒂娜·H. 布格伦/Tina H. Boogren
明·李·纽科姆/Ming Lee Newcomb 著

帮助教师激发出学生持续的学习内动力和激情，
充分释放学生的潜能，让每个学生成为最好的自己

 中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS

 中西文传

MOTIVATING AND INSPIRING STUDENTS
STRATEGIES TO AWAKEN THE LEARNER

如何调动与 激励学生

唤醒每个内在学习者

[美] 罗伯特·J. 马扎诺 / Robert J. Marzano
达雷尔·斯科特 / Darrell Scott
蒂娜·H. 布格伦 / Tina H. Boogren
明·李·纽科姆 / Ming Lee Newcomb 著



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中国教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

如何调动与激励学生：唤醒每个内在学习者 / (美) 罗伯特·J. 马扎诺等著；
吴洋等译. —北京：中国青年出版社，2018.5

书名原文：Motivating and Inspiring Students: Strategies to Awaken the Learner

ISBN 978-7-5153-5044-8

I. ①如… II. ①罗… ②吴… III. ①教学研究 IV. ①G420

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第040627号

Motivating and Inspiring Students: Strategies to Awaken the Learner

Copyright © 2017 by Marzano Research

All rights reserved.

如何调动与激励学生：唤醒每个内在学习者

作 者：〔美〕罗伯特·J. 马扎诺 达雷尔·斯科特

蒂娜·H. 布格伦 明·李·纽科姆

译 者：吴 洋 林 森 庞 欢 张 玲 田 甜

谢丹阳 张春晨 邱 芳 陶若婷 陈桢楠

责任编辑：肖 佳 胡莉萍

美术编辑：杜雨萃 靳 然

出 版：中国青年出版社

发 行：北京中青文文化传媒有限公司

电 话：010-65511270/65516873

公司网址：www.cyb.com.cn

购书网址：zqwts.tmall.com www.diyijie.com

印 刷：三河市文通印刷包装有限公司

版 次：2018年5月第1版

印 次：2018年5月第1次印刷

开 本：787×1092 1/16

字 数：170千字

印 张：16.5

京权图字：01-2018-0310

书 号：ISBN 978-7-5153-5044-8

定 价：39.80元

版权声明

未经出版人事先书面许可，对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播，包括但不限于复印、录制、录音，或通过任何数据库、在线信息、数字化产品或可检索的系统。



CONTENTS

目 录

- 译者序 ••• 007
关于作者 ••• 011
“瑞秋的挑战”公益组织 ••• 015
马扎诺研究中心 ••• 017

第一章 研究和理论 ••• 019

- 需求和目标层次理论 / 021
- 自我超越需求 / 024
- 自我实现需求 / 025
- 尊重需求 / 026
- 归属需求 / 027
- 安全需求 / 029
- 生理需求 / 029
- 将研究成果与理论转化为教学实践 / 030

第二章 自我超越需求 ••• 031

- 理想 / 031
- 利他 / 036
- 共情 / 039

- 宽恕 / 043
- 感恩 / 046
- 正念 / 048
- “瑞秋的挑战”项目 / 050
- 总结与建议 / 056

第三章 自我实现需求 ••• 059

- 对“自我实现”的理解 / 059
- 心理特质 / 068
- 成长型思维模式 / 091
- 可能自我 / 094
- 设定个人目标 / 098
- 总结与建议 / 110

第四章 集体中的尊重需求 ••• 113

- 对尊重感的理解 / 113
- 对尊重感的反思 / 117
- 能力 / 127
- 重要感 / 144
- 认可 / 155
- 总结与建议 / 162

第五章 归属需求 ••• 165

- 包容 / 165
- 尊重 / 176

- 关爱 / 186
- 合作 / 191
- 总结与建议 / 196

第六章 安全需求 ••• 199

- 实际安全 / 200
- 秩序 / 202
- 公平 / 212
- 一致性 / 222
- 总结与建议 / 226

第七章 生理需求 ••• 229

- 饥饿 / 229
- 睡眠 / 233
- 身体健康 / 235
- 心理健康 / 239
- 居无定所 / 243
- 总结与建议 / 245

结语 ••• 247

附录 获得学生反馈 ••• 249

MOTIVATING AND INSPIRING STUDENTS
STRATEGIES TO AWAKEN THE LEARNER

如何调动与 激励学生

唤醒每个内在学习者

[美] 罗伯特·J. 马扎诺 / Robert J. Marzano
达雷尔·斯科特 / Darrell Scott
蒂娜·H. 布格伦 / Tina H. Boogren
明·李·纽科姆 / Ming Lee Newcomb 著



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中国教育出版社



CONTENTS
目 录

- 译者序 ••• 007
关于作者 ••• 011
“瑞秋的挑战”公益组织 ••• 015
马扎诺研究中心 ••• 017

第一章 研究和理论 ••• 019

- 需求和目标层次理论 / 021
- 自我超越需求 / 024
- 自我实现需求 / 025
- 尊重需求 / 026
- 归属需求 / 027
- 安全需求 / 029
- 生理需求 / 029
- 将研究成果与理论转化为教学实践 / 030

第二章 自我超越需求 ••• 031

- 理想 / 031
- 利他 / 036
- 共情 / 039

- 宽恕 / 043
- 感恩 / 046
- 正念 / 048
- “瑞秋的挑战”项目 / 050
- 总结与建议 / 056

第三章 自我实现需求 ··· 059

- 对“自我实现”的理解 / 059
- 心理特质 / 068
- 成长型思维模式 / 091
- 可能自我 / 094
- 设定个人目标 / 098
- 总结与建议 / 110

第四章 集体中的尊重需求 ··· 113

- 对尊重感的理解 / 113
- 对尊重感的反思 / 117
- 能力 / 127
- 重要感 / 144
- 认可 / 155
- 总结与建议 / 162

第五章 归属需求 ··· 165

- 包容 / 165
- 尊重 / 176

- 关爱 / 186
- 合作 / 191
- 总结与建议 / 196

第六章 安全需求 ••• 199

- 实际安全 / 200
- 秩序 / 202
- 公平 / 212
- 一致性 / 222
- 总结与建议 / 226

第七章 生理需求 ••• 229

- 饥饿 / 229
- 睡眠 / 233
- 身体健康 / 235
- 心理健康 / 239
- 居无定所 / 243
- 总结与建议 / 245

结语 ••• 247

附录 获得学生反馈 ••• 249

译者序

FOREWORD

翻译《如何调动与激励学生》这本书是受北京市十一学校校长李希贵之托。本书的作者罗伯特·J. 马扎诺是美国教育界的专家，研究教育已有49年之久，出版了几十本聚焦教学策略的书籍，这本书就是其中之一。2017年4月，我同十一学校的几位领导赴美国亲自拜访马扎诺博士，参加在科罗拉多州丹佛市马扎诺研究中心举办的“基于标准的评价”工作坊。三天的学习紧张而充实，众多教育工作者投入到自由而专注的学习研讨中。工作坊内，一群为教育而痴狂的人济济一堂，但来自美国本土之外的教师只有我们一行，而且是不远万里从中国而来。马扎诺博士，包括研究中心的同事都因我们深受感动，于是我们得以受邀，来到马扎诺博士的办公室与他进行面对面的深入交流。马扎诺博士的办公室不大，除了一张工作台、一个小沙发和圆桌外，其余地方都罗列着教育类的书籍，包括他出版的所有刊物。环顾四周，我惊奇地发现书柜上还整齐地摆放着一列棒球帽，博士说除了教育，这也是他的爱好之一。马扎诺博士非常亲和，对我们提出的问题有问必答，还为我们带去的教学设计提供了指导性意见。他平时工作一半的时间

是同美国各个学区的管理者交流，深入各个学校之中做第一线的研究，获得教学的第一手资料，而另一半时间则是在研究中心深入沉淀，将这些第一手的资料转换为极具实践性的理论。他把自己的理论体系通过书籍转化为面向一线教师的清晰且可操作的方法策略与工具，没有太多生涩的理论词汇，全部简洁易懂可操作，这本《如何调动与激励学生》就是他2017年和同事刚刚完成的作品之一。

虽然已过古稀之年，但马扎诺博士思想的活力与光芒让人钦佩，在他身上，我看到了一位沉潜于教育研究，又时时充满创新的研究者形象。他强调教育的目的并不仅仅是传授知识和技能，更是通过唤起学生内在的动力和激情，帮助他们成为有创造性的人，给自己的生活，也给这个世界带来价值。这点同中国的教育情景、同十一学校一直以来的思考和探索不谋而合。当我们逐渐意识到“填鸭式”教育给学生带来的弊端之后，各个学校都在转型，从应试教育到素质教育，直至全人教育。十一学校作为教育改革的先头部队，更是走在前列。但是身为教育过程中的具体执行者，怎样在课堂中转变传统的教学方式，落实指向学习目标的教学策略是所有教师心中的疑惑。而这本书，恰好在这个时候出现，探讨教育理论、聚焦教学策略。书中介绍了一个基于学生需求和目标的框架，这个框架包含六个层次的需求，可以切实而又针对性地帮助一线教育工作者在课堂上给学生带来持续的学习动力和热情。理论之余，书中还提供了丰富的活动和实践工具，帮助教师与每个需求层次的学生建立联系。我相信这也是为什么李希贵校长在拿到这本书时会激动不已，迫不及待地想要尽快地将其翻译成中文，供全校教师研读的原因之一。

作为译者，能够最原汁原味地保留作者的想法并传达给读者是我们的愿望，因此在翻译这本书时，我们找来了数位身在一线、具有多年教学经验的教师。这些教师或是拥有翻译专业硕士学位，或是海外求学归来，因此在翻译的过程中能够最大程度地把这些教学理论通过自身的教学实践翻译出来传达给读者。

翻译过程的具体安排如下：第一章由陈桢楠老师翻译，第二章由陶若婷老师翻译，第三章由张玲和邱芳两位老师共同翻译，第四章张春晨老师和我共同翻译，第五章由庞欢老师翻译，第六章由谢丹阳老师翻译，第七章由田甜老师翻译。此外，还要感谢林森老师在百忙之中协助我对本书的部分章节进行了细致的审校。

中国青年出版社对本书的出版予以高度重视，肖佳编辑不仅帮助译者同出版社领导探讨出版的各项细节和要求，还亲自参与到翻译过程中的多项讨论，为我们的翻译工作提供了很多宝贵建议。此外，多位工作人员参与服务了本书的校对、出版、付印等过程，在此对他们的辛勤工作致以感谢！

由于马扎诺博士的最新研究成果在业界备受关注，因此虽然本书的英文版也才出版不久，但同仁们对中文版的渴望亦极为强烈，所以留给译者的时间有限。本书的译者们在繁忙的教学活动中都投入了大量的时间和精力翻译此书。虽然我们已竭尽全力地以“信、达、雅”为标准来还原作者的本意，也合作进行了多轮的审校和精读，但仍然难免有疏漏之处，如读者发现任何不理想之处，还望能不吝赐教，我们将予以及时纠正。

最后，我想与读者分享一位美国教师说过的一句话：“学校就是最

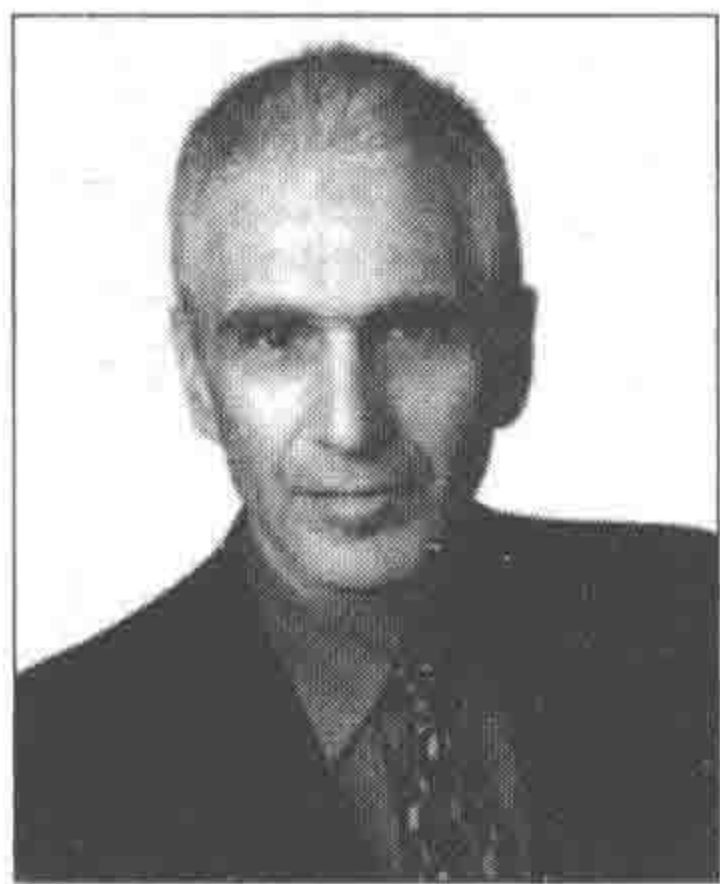
好的教学工具。”无论您是学校里的一线教师、管理人员还是校长，希望《如何调动与激励学生》这本书能够让您有所启发，走进学生内心，让学生受到真正的激励与鼓舞！

吴洋

2017年11月于十一学校

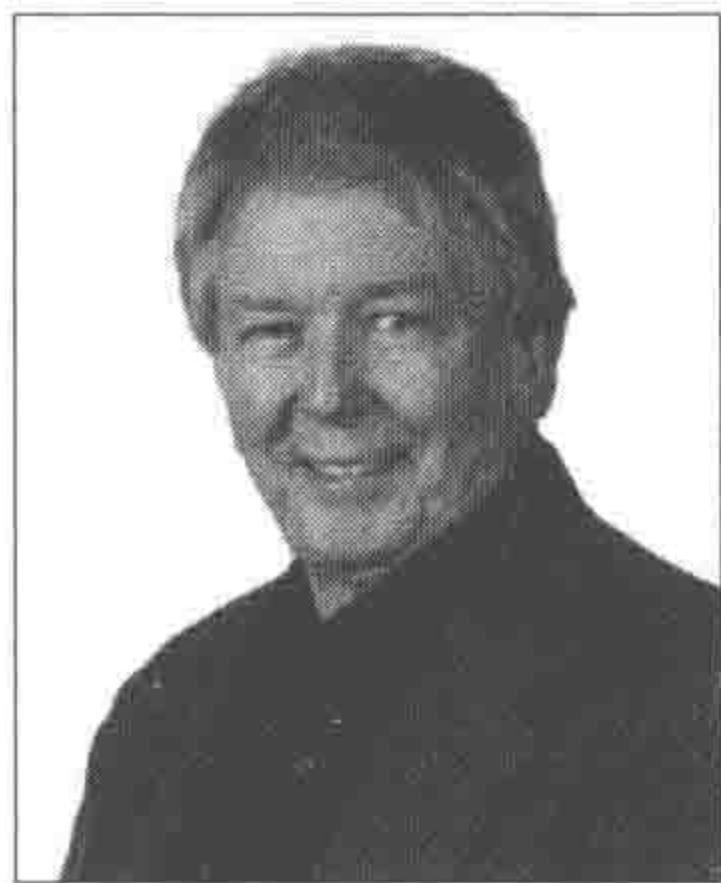
关于作者

ABOUT THE AUTHORS



罗伯特·J. 马扎诺博士 马扎诺研究中心 (Marzano Research) 创始人之一，现任 CEO。研究中心位于美国科罗拉多州丹佛。在长达49年的教育领域工作生涯中，马扎诺博士以讲师和培训者的身份与教育工作者们一起奋斗在一线。他著有40多本书和250余篇文章，涉及教学、评估、写作与实施准则、认知、有效领导力、学校干预等多种主题。他的著作包括：《教学的艺术与科学》《学习的领袖》《教室策略系列丛书》《高可靠度学校手册》《唤醒学习者》《管理教学的内在世界》《改变学校的合作小组》。他把最新研究和理论成果转化为了具体可操作的课堂策略，并且在国际范围内得到广泛的运用和实践。马扎诺博士本科就读于纽约爱纳大学，在西

雅图大学获得硕士学位，最后在华盛顿大学获得了博士学位。



达雷尔·斯科特 “瑞秋的挑战”公益组织的创立者。他的现场演讲听众累计超过了五百万人。而通过例如CNN等电视台，和一些美国知名电视节目，如《奥普拉脱口秀》《拉里·金现场》和《今日秀》，他的观众更是不计其数。他的著作颇丰，包括：《唤醒学习者：发现有效教育的源头》《瑞秋的眼泪》《瑞秋的微笑》《链式反应：呼唤一场同理心的革命》。斯科特先生也经常与一些政客和教育家会面，呼吁探讨校园暴力问题。



蒂娜·H. 布格伦博士 曾担任过教师、英语学科主任、教学导师、教学教练、职业发展师、运动教练。她在学校、学区、州和国家层面都发表过精彩的演讲，并作为特邀演讲嘉宾，出席了“巴诺书店教育者之夜”和国际阅读协会（ILA）年会。布格伦博士曾晋级科罗拉多州2007年度教师决赛，并从2002—2009年连续八年荣获道格拉斯郡学区“杰出教师”荣誉。除了为国家写作项目The Voice 和The Quarterly撰写文章外，她还著有《助力新教师》《在刚开始执教的几年》，并参

与写作理查德·凯洛的《中学教学》和马扎诺博士的《成为反思型教师》一书。布格伦博士在爱荷华大学获得学士学位，在科罗拉多大学丹佛分校获得教育管理硕士学位，并在丹佛大学获得教育管理和政策研究博士学位。



明·李·纽科姆 马扎诺研究中心的制作编辑。参与写作：《教学生学会推理：课堂活动与游戏》。她有辅导高中学习小组的经验，也曾指导过小学和大学的学生。她与全国州议会会议发布了教育政策简报，担任过Leviathan杂志的编辑，并为Catalyst报纸撰写文章。她在科罗拉多大学取得了英语文学学士学位。

“瑞秋的挑战”公益组织

ABOUT RACHEL'S CHALLENGE

“瑞秋的挑战”是一个公益组织，旨在利用一系列的项目和策略，通过塑造充满善意和同理心的文化，帮助学生和成人防止霸凌事件发生，减轻他们的孤独感和失落感。这些项目基于一个十七岁的学生的作品和生活，而这个学生是1999年科伦拜中学第一个遇害的学生——瑞秋·斯科特。在她的一生中，她接触了那些不一样的人，他们被别人欺负，或者刚刚来到她的学校。在她死前不久曾写道：“我有一个理论，如果一个人能够表现出一些善意和同情，那么接下来就会发生一系列链式反应来传播这份善意和同情。人们永远不会知道，哪怕一点点的善意也能传播很远。”在瑞秋的父亲瑞秋·斯科特和继母桑迪·斯科特意识到瑞秋的文字和绘画能够让她的同学和朋友产生共鸣之后，他们就成立了“瑞秋的挑战”这个公益组织。

尽管瑞秋是一个典型充满情绪起伏的青少年，但她依然相信有一天她能够改变世界。而现在，她的家人正在讲述她的故事，激励人们变得充满善意、同理心和宽恕之心。已经有超过两千万人被瑞秋的故事打动了，而且这个数字还在以每年三百万的速度增加。在过去几年

中，“瑞秋的挑战”收到成百上千的学生来信，他们表示，在听了瑞秋的故事之后，他们愿意去开始寻求帮助以避免走上自杀的不归路。有些人甚至说是瑞秋救了他们的命。

“瑞秋的挑战”是一个非盈利性、非政治性、非宗教性的组织。通过把发生在科伦拜中学的一个悲剧性故事转化为变革的力量，这个组织发挥着一种世界性的影响力，它帮助学生们创造了一个更安全的学习环境。

马扎诺研究中心

ABOUT MARZANO RESEARCH

马扎诺研究中心是由马扎诺博士与Solution Tree共同创建的合资企业，结合了马扎诺博士超过四十年的教育研究与学校所有主要领域的教育行为研究，旨在提供一系列高效的、最易于实践的指导性策略、领导力策略，以及课堂评估策略。通过提供这样一个全方位的、理论与实践相结合的资源中心，马扎诺研究中心为教师和学校管理者提供了帮助学生取得巨大进步的工具。

第一章 研究和理论

调动与激励对激发人的内动力有很大帮助，所以，不同层级的教育者们普遍都在讨论如何调动与激励学生的话题。多年来，教育者们反复呼吁要认识到调动与激励学生的积极意义。关于调动与激励的必要性，有如下言论：

- 好教师激励学生，通过加深对学生心理、课堂及学校文化的理解，好教师能够不断提升自己激励学生的技巧。
- 在一个过度强调天赋和能力评价的文化中，我们经常忽略激励的重要性。激励能够帮助我们突破自身的经验和局限，发现新的可能。激励可以让一个漠不关心的人变得充满可能，激励可以改变我们理解自身能力的方式。激励有时候会被忽略，是因为它本身难以把握……但近期的一些研究表明，我们可以调动、把握甚至操控激励，其对于实现人生的重大成就具有重要作用。
- 在预测数学成绩时，对预测贡献更大的往往是动力而非智力。通常，大家都认为数学成绩高度依赖理性，所以内动力和激情在数学

学习中的重要性是非常令人关注的。这个结论非常重要，体现出了动力在教育过程中的塑造性。比起智力或其他具体能力，动力更容易受环境因素影响，比如课堂目标……所以，改善学生表现，调动学生的激情和内动力与教授知识同样重要。

● 好老师能够调动学生的积极性，能够鼓舞学生在课堂上越来越有热情，他们能让学生更努力地学习，他们往往能够收到学生这样的评价：

- 我喜欢上课，讨厌旷课。
- 老师让历史课变得更加生动。
- 我之前从来没有这样努力学习过。
- 我从来没想到会喜欢这门课，但现在我真的很喜欢。

显然，老师是可以让学生对学习有热情的，而一些老师也确实做到了。

● 学习动力似乎是教学研究的中心。如果我们想弄清楚为什么在学校里有些学生热爱学习而有些学生却消极厌学，那么就必须对激励这个问题进行思考。

● 在教育方面，显而易见的是，内动力能够将学生导向一种既有利个人成长又有利整个社会的结果。

● 作为老师，我们是否忽视了学生的激情？我们都知道缺少激情会给自己的生活带来什么影响，却常常忘记学生其实跟我们一样，他们如果没有激情，只是迫于我们的训斥和劝说去学习的话，同样不会付出最大的努力。

很显然，教育者们很早就意识到了调动与激励学生的重要性，但

是，做到这一点确实不是一件简单的事。

在《唤醒学习者》一书中，调动与激励学生是很鲜明的主题。书中提到，中小学学校只关注学生知识和技能的培养。现行的教育体系并没有充分利用能够调动学生学习热情的资源和策略，这是因为我们认识不到这些策略能够给学生在学业和个人成长方面带来益处。本书旨在让中小学教师能够迅速地使用这些资源。为了达到这个目的，本书会提供一套调动与激励学生的模型，以及在课堂上可操作的具体策略。

需求和目标层次理论

研究者在解释人类动机时普遍用到的一个模型，涉及人类对于特定需求和目标的追求。也就是说，只有当我们认为一项活动或一个机会能满足和实现特定的需求和目标时，我们的热情才会被唤起。从这个角度看，如果我们要理解人是如何被调动与激励的，就必须首先理解人的需求和目标。

关于需求和目标的很多讨论都预设了一个层级结构，如图1.1所示的模型是以马斯洛需求层次理论为基础的。最初的理论中，这个层级结构有五层：（1）生理需求；（2）安全需求；（3）归属需求；（4）尊重需求；（5）自我实现需求。后来的版本又增加了第六个层级：自我超越需求。这六个层级以金字塔结构自下而上地排列，因为如果无法满足较为低级的需求，就无法满足更为高级的需求。

为了更好地理解需求与目标层次结构的本质，我们可以先考虑最上面的两个层次：自我超越需求和自我实现需求，这两个层次只有在

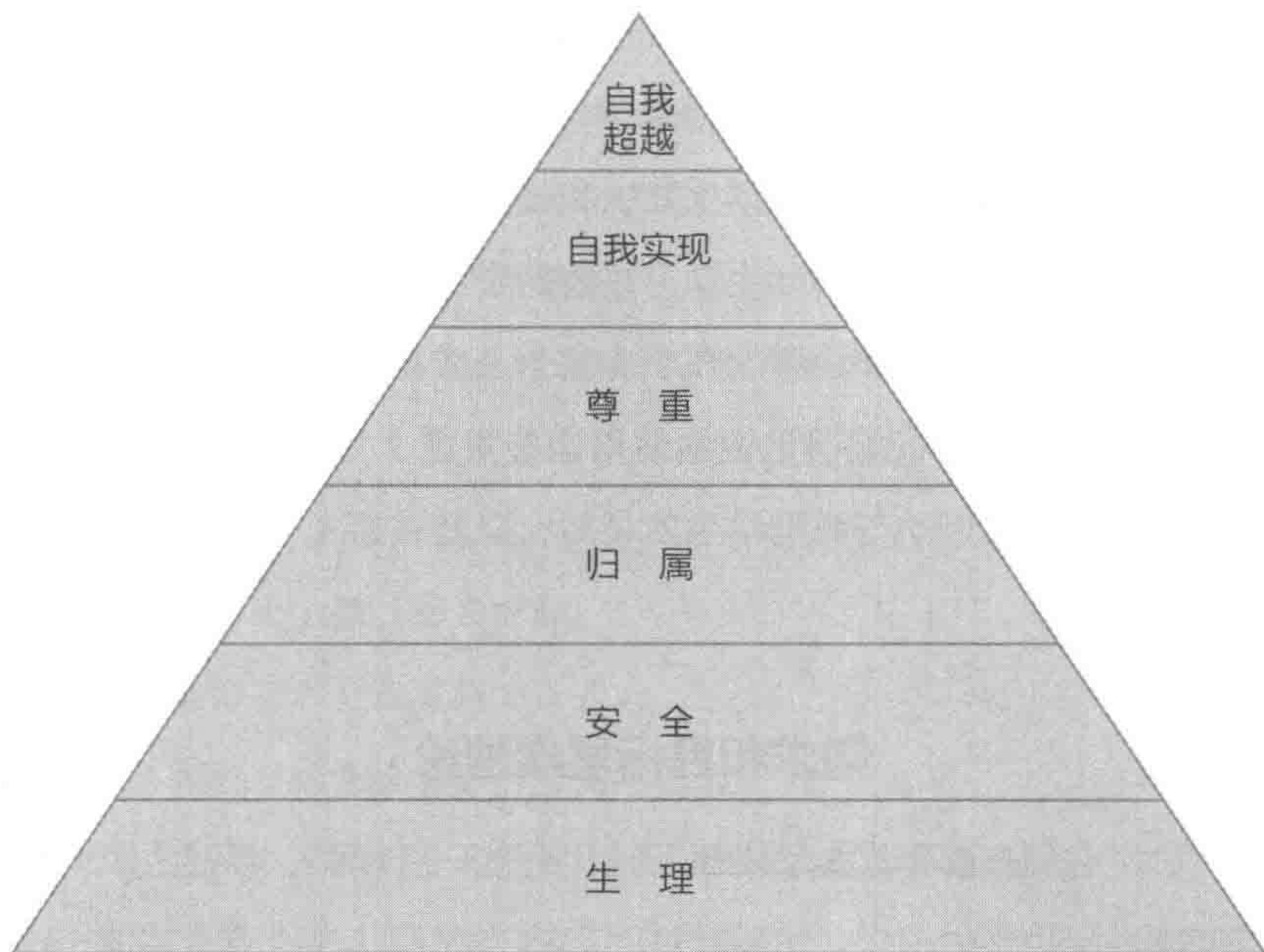


图1.1 马斯洛需求层次理论

更低级的层次得到充分满足后才可能实现。也就是说，这两个层次得到实现的必要条件是生理需求、安全需求、归属需求以及尊重需求都得到了满足。

需要注意的是，尽管马斯洛主要提到的是“需求”，而较少谈到“目标”，但实际上这两个词具有同等的意义。尽管可能在介绍较低层次时用“需求”会更准确，而在介绍较高层次时用“目标”会更准确，但通常两个词可以相互替换使用，它们之间并没有本质不同。

学生的需求和目标实现到了何种程度，他们的积极性和学习热情

就会被调动到何种程度，尤其是对于最高层次的两个需求和目标更是如此。比如说，学生可能在某个情景中问自己以下问题：

- 层级一：这个情景让我感到生理上的舒适吗？
- 层级二：这个情景让我感到安全吗？
- 层级三：这个情景让我感到自己被他人接纳了吗？
- 层级四：这个情景让我感到自己是有价值的吗？
- 层级五：这个情景让我感到自己的潜力得到充分实现了吗？
- 层级六：这个情景让我感到自己是某个重要事情的一部分吗？

为了弄清楚这些问题如何影响学生的积极性和学习热情，我们可以想象学生正坐在教室里。如果学生无法对**层级一**和**层级二**问题给出肯定的回答，那么他们首先关注的是与生理、安全相关的需求，而不是课堂上发生了什么。如果学生无法对**层级三**和**层级四**问题给出肯定的回答，那么他们或许可以跟上课堂内容，但可能无法做到全力以赴。学校倾向于聚焦在与底部四个层级相关的事情，也就是满足学生的基本需求。但是，这无法充分调动学生的积极性，因为这是发生在**层级五**和**层级六**的需求得到满足的时候，见图1.2。

在图1.2中可以看到，当一个情景能够满足最底层的四个层级需求时，学生可以参与到课堂，拥有一定的注意力。但是，只有当最顶层的两个层次需求得到满足时，学生才可能在这个情景中产生学习的动力和激情。换言之，学生只有对以上六个问题都给出了肯定的回答，他们的学习热情才能够被真正调动起来，所以，有效激励学生必须建立在对学生的需求层次彻底理解的基础之上。这里，我们将对每个需求层次做简要的介绍。

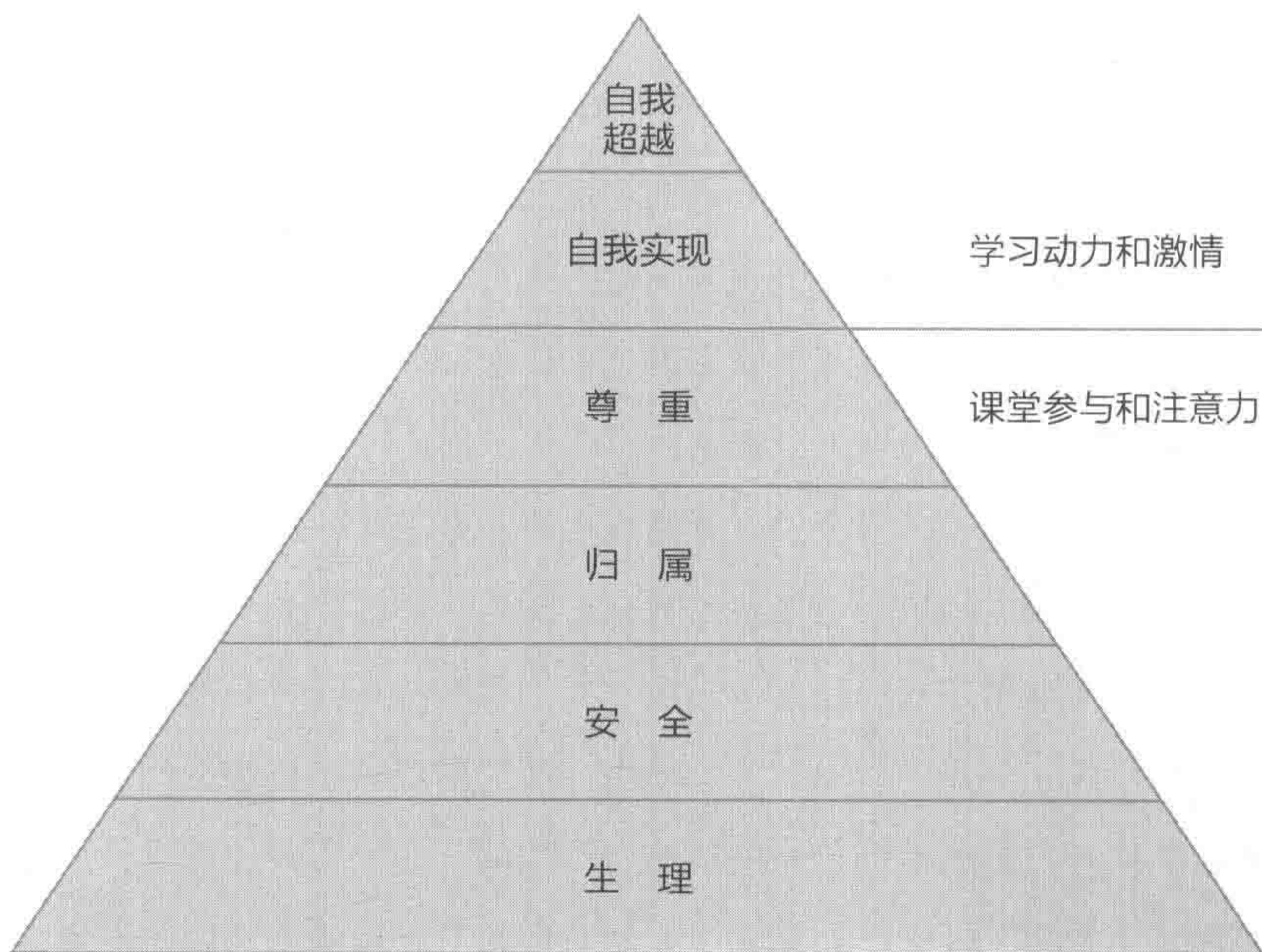


图1.2 目标层级理论与学习动力和激情、课堂参与和注意力的关系

自我超越需求

自我超越需求是需求和目标层级中的最高层，理论上说，这也是内动力和激情的最高层。这个层级在马斯洛需求层次理论的早期版本中并没有提到，而是在较晚的版本中才补充进去的。自我超越与自我实现不一样：自我实现指的是对个人潜力的实现（是个体范围内的实现），而自我超越指的是对个人层面之上某种事物的实现，如实现超越个体之上的崇高目标或帮助他人实现目标。用马斯洛的话说：

完全发展的个体，总是被某种超越自我的价值所激励。

他们不再是自私的，而是已经超越了自我的界限。

马斯洛不是第一个做出这种区分的人。在名著《活出生命的意义》中，作者维克多·弗兰克根据自己在奥斯维辛集中营的经历，指出“生活的真实意义，不是在个体内部寻找，而是在世界中寻找”。弗兰克强调人们有某种自我超越的倾向，而这很有可能影响了马斯洛为需求和目标层次理论加上了第六层级。

马斯洛把自我超越的状态称为“超越性”，关乎一种对于日常经验之外事物的理解和体悟，当个体经验达到这个层级时，人们会体会到谦卑、智慧和创意力的释放。一旦人们体会到了超越性，就会试图延长这种状态，可是，历史上只有极少数人能真正在长时期内处于这个状态，例如特蕾莎修女、圣雄甘地、马丁·路德·金。即便如此，短暂地体验超越性对于个人的影响也是巨大的，我们应当努力去达到这个层级并实现这种状态，尽管这种状态可能罕见并持续时间不长。

自我实现需求

马斯洛把自我实现定义为“一种充分实现自身潜能、让自己成为可能的最佳状态的欲望”。换句话说，自我实现代表了追求自己确定的目标的需求，这样的目标能够给人带来全面的激励，因为人们会不懈地实现这些他们自己看重的目标。当然，每个人的自我实现都是不一样的。例如，有些学生的自我实现可能指的是在视觉艺术或者音乐领域有所创新，而有些学生的自我实现指的是成为一名运动员。不管具体的目标是什么，自我实现都意味着一种对潜能和天赋的充分开发。

自我实现在马斯洛的需求与目标层次理论中处于非常关键的过渡位置，它是人们从实现较低层次的避免匮乏阶段走向较高层次的个人成长阶段的分水岭。四个较低层次的需求和目标是为了避免负面的生理与心理感受而必须得到满足的需求，而两个较高层次的需求和目标却是渴望实现个人的成长。所以我们才在上文中说，四个较低层次的需求和目标的满足，可以保证学生的课堂参与以及注意力，但如果想进一步让学生有学习的动力和激情，就必须满足较高的两个层次的需求和目标（见图1.2）。

尊重需求

个人在集体中的尊重感极大程度上取决于个人如何看待自己。研究者通常会区分两种尊重：一种是作为整体的自尊，另一种是在某个领域的自尊，比如学术领域的自尊。学术领域的自尊还可以进一步细分：一个学生可能在数学和科学领域有高度的自我认同，而在语言、艺术和历史领域有较低自我认同。这些在不同领域的自我认同构成了学生在整体意义上的自尊，如同辛西娅·G. 斯科特与杰拉尔德·C. 默里所解释的那样：

学生的自尊受到各种评价的影响，包括学校的评价、同伴的评价和家人的评价。由于学生具有多重学术角色和社会角色，所以他们必须不断地评价自己的知识技能并且跟别人进行比较。

所以，了解学生参与了哪些不同集体，对于理解和实现学生在集体中的尊重需求是非常有帮助的。

马斯洛认为尊重感来源于两个方面：(1) 自我尊重；(2) 他人对自己的尊重。自我尊重关联着一种获得成就、自信、独立、自由的欲望，而他人对自己的尊重关联着一种获得尊敬、认可、关注、欣赏的欲望。需要注意的是，人们倾向于认为自我尊重源自他人对自己的尊重，而来自他人的尊重依赖于外部认可，这将制造压力、敌意与冲突。

如上文所述，尊重需求对应的是一种为了避免匮乏的动机，当个人的尊重需求没有得到满足时，他们不会向更高层级的需求迈进。不管是来自自我的尊重还是来自他人的尊重，尊重需求对于塑造自信而言至关重要。一旦自信无法得到成功塑造，就可能引发抑郁等心理问题。

归属需求

归属需求促使我们与他人建立良好的社会关系。为了满足归属需求，个体的人际关系必须是双向的，并且能够让个体从中感受到被接纳而非被隔绝。

归属感的满足非常重要，如果这一需求无法实现，将给学生的身心健康造成不良影响。下面是一个来自伊利诺伊州的学生信件：

刚上初二时，所有的事情都变得更加困难了。课业更繁重，朋友们变得更加自私，我感觉已经没有可以与之交谈的人了。不久后，我就开始习惯性地割伤自己。一旦感觉悲伤，就拿起剪刀割自己的皮肤，这样才会感觉舒服很多。

很显然，在这个故事里，归属感的缺失影响了学生的心理健康，而这种问题没有得到及时处理的话，往往会导致学生破坏性的行为，甚至自杀。

在学校里，我是一个孤独者，大家都不会想了解我。我曾经有梦想，但别人对待我的方式让我放弃了。这对我打击很大，我深陷抑郁中无法自拔，于是自己制订了一个自杀计划，并且几乎要执行了。

这个故事来自著作《被一个故事拯救：关于改变和希望的书信》，这本书收录了“瑞秋的挑战”项目收到的很多感谢信，其中包括一些在学校被疏离而走上自残、自杀、校园霸凌道路的学生的信件。一旦这些学生重获了归属感，这些不良行为往往都会消失。如同那位来自伊利诺伊州的学生在信里最后说：

我意识到了有些人还是在乎我的，而且我也会在乎一些人。如果我明天死了，就会失去他们，所以我不想死。

这样的例子凸显了归属感的重要性，特别是它可以极大地减少学生的危险行为。在关于这个问题的一项研究中，研究人员发现归属感与以下因素正相关：

- 课堂的参与度
- 面对困难的毅力
- 对学业成功的期待
- 对学业的内在兴趣
- 更高的课程成绩
- 老师对于学生努力程度的评价

这项研究也发现，在有学生参与帮派、毒品等不法行为的学校中，学生更难建立起归属感。

安全需求

安全需求位于第二层级，指一种关于秩序、公平、可预见性的感觉。在人们的生理需求被满足后，他们就会寻找能让自己感到安全的地方，教师们需要明白“实际安全”与“安全感”的区别。“实际安全”是指实际可能遭遇的危险，而“安全感”是学生是否感受到安全。无论学生是感受到了不安全还是实际上处于不安全的状态，结果都是相同的：他们无法专注于学习，会把精力放在逃离或减少外来威胁上。

尽管一些人认为美国的学校越来越不安全了，但研究证明并非如此。学校事实上比以前更加安全，有些学校甚至在校门口安装了金属探测器。从1992年开始，12~18岁的学生受伤害率一直在下降，每年学生杀人犯的总数量也在减少。尤其是在1995—2013年间，由于恐惧受到伤害而不敢去学校的学生比例从12%降到了3%。总之，大部分学校在保障学生安全方面已经做得很好了，这有助于学生建立安全感。尽管如此，我们还有很多工作要做。就在2013年，依然有5%的学生由于害怕受到伤害，放弃了至少一项校园活动。

生理需求

马斯洛需求和目标层次的最低一级就是生理需求，如果这个需求没有被满足，那么更高层次的需求都不可能得到满足。一个人如果想集中精力去做一件事情，他就必须吃饱喝足，有足够的休息。从进化论的观点来看，这些需求的渴望确保了环境能够满足生存的最低要求。一般而言，学校都能够在满足学生的生理需求方面做得很好，食堂能够

提供伙食，教学楼装有空调设备。很多学校也设有专门的后勤管理部门，与学生、家长甚至校外机构一起为满足学生的生理需求而努力。

尽管如此，有很多生理需求的满足是在学校的掌控之外的。比如，在一份对美国一千名教育工作者的调查中，我们发现四分之三的教师反馈他们的学生常常饿着肚子来学校上课，五分之四的教师反映这种情况每周至少会出现一次。凯瑟琳·M. 凯斯、朱莉·马斯洛斯奇、艾娃·汉密尔顿和约翰·菲特发现初中和更高年级的学生比低年级时睡得更少，只有14%的青少年感觉自己每晚睡眠时间是充足的。这些数据都表明学生的生理需求并没有得到很好的满足，而这会影响学生的学习状态和在校表现。

将研究成果与理论转化为教学实践

这一章谈到的需求和目标层次理论可以指导教师们找到合适的方法，为学生创造一个可以激发他们学习内动力的环境。从第二章至第七章，每一章都会对应地谈论一个需求和目标层级，给出相应的策略和工具。其中，第二章涉及的是最高层级，即自我超越，而第七章涉及的是最低层级，即生理需求，每一章结尾都有相关策略的总结与建议，并描述了这些建议在课堂中具体呈现的情景。教师可以使用这些策略，不仅能让参与课堂，而且能调动起学习的内动力和激情。尽管这本书谈论了所有的需求和目标层次，但教师在实际操作中可以一次只关注其中一个，尤其是在意识到了学生在某个需求和目标层次上需要额外帮助时更需如此。为了更好地了解学生的需求，本书附录中有一个调查表，可以帮助学校检测在何种程度上满足了学生各个层级的需求。

第二章 自我超越需求

自我超越是人类需求的最高境界。尽管这个层次并不容易达到，但老师可以设计课堂，为学生提供更多机会锻造他们超越自我。在此，我们将讨论与“自我超越”相关的七个话题：(1)理想；(2)利他；(3)共情；(4)宽恕；(5)感恩；(6)正念；(7)“瑞秋的挑战”项目。

理 想

要能在教室里激励学生，教师必须首先关注一个最基础的问题：什么是激励？当激励发生的时候，可以直接被识别出来。比如，想象一个人读到这样一个故事，故事中的女士战胜了贫困，创建了价值百万美元的公司，却拿出大笔钱捐助弱势群体。读者很可能被故事感动，甚至心生敬畏——显然，读者受到了激励，尽管受到激励的缘由很难描述。托德·M. 斯莱希、安德鲁·J. 艾略特、劳拉·A. 马鲁斯金和斯科特·E. 卡西迪这样解释道：

人们最有满足感的经历——巅峰体验、有创意的洞察、

精神顿悟、敬畏的情感，并不受控制，也不能直接获得，因为这些经历超越了自我的欲求、价值与期望。如果在一生的奋斗中从未有过这样令人满意的经历，那生命也未免太过乏味了。我们认为，受到激励是以上这些经历的核心。

斯莱希和同事们认为，激励的核心就是超越——超越自我当下的境况。探寻我们的理想，即我们希望这个世界是什么样的，有助于我们感受自我超越，从而受到激励。一些常见的理想包括战胜逆境的能力、努力工作的力量以及他人内在的善良。我们可能不经常意识到这些理想，但它们润物无声地交织成了我们的希望和梦想。当人们看到自己的理想可以成真的事例时，就会受到激励。例如，那位博爱创业者的故事就提供了这样的理想的事例：财富可以用来帮助他人获益，人们可以战胜那些他们无法控制的逆境。当一个人拥有这样的理想信念，并看到了他的理想在一个更广阔的世界真实发生了，他就超越了自我当下的境况，而这就是激励核心。尽管有的时候某些超越的体验或是励志的感觉转瞬即逝，但每个这样简短的感受对个人都有着长期的影响，激励着个人去践行理想，直至理想成真。

在教室里孕育激励，首先要向学生展示坚持不懈、奋勇无畏、大公无私等案例。教师可以用不同方法，如电影、故事、名人名言等帮助学生认识并发现他们心中的理想。

● 电影 ●

电影可以是师生共同获得激励的来源。对教师能够有所激励的电影有《死亡诗社》《铁腕校长》《自由作家》《生命因你动听》与《心灵

捕手》等，对学生有所激励的电影包括《追梦赤子心》《光辉岁月》《飞屋环游记》《弱点》《相助》等。表2.1列出了一些适用于课堂的电影以及其中蕴含的理想。

表2.1 电影和其中蕴含的理想

电影名称	理想
《冰上轻驰》	即便困难重重，努力和陪伴可以助力成功。
《光辉岁月》	尽管看似困难，人们还是可以抛开差异，相互关心。
《奔腾年代》	对他人的轻视不以为意的人，终将成就伟业。
《阿甘正传》	态度积极能够成就好事。
《鲸骑士》	别人可能怀疑你的能力，但你可以奋勇拼搏，证明自己。
《跳出我天地》	哪怕梦想特立独行，有志者，事竟成。

让学生观影之前，老师应该向学生介绍电影的背景和观影目的。比如，一位初中老师打算在课堂上放映《光辉岁月》片段，可能需要首先讲解电影背景涉及种族隔离，还有1954年最高法院裁决的布朗诉教育局案^①，也需要明确观影的目的是聚焦影片蕴含的理想。在观影前，教师应向学生阐明何为理想，理想如何能带来激励，并让学生思考这个概念。当学生观影时，老师需要不时地暂停电影，问问学生电影中人物角色之间如何相处，关系如何变化。看过《光辉岁月》后，老师可以引发学生讨论电影采用何种叙述方式，讲述南方学校在过渡期对

① 译者注：美国最高法院做出学校种族隔离制度为非法的裁决。

黑人的敌视，然后引导学生阐释他们认为电影表达了哪些理想。比如，学生可能提出以下想法：

- 人与人之间即使差异再大，最终还是可以相互关爱，即便最开始看上去不太可能。

- 哪怕经历过悲剧，一个人还是可以奋发图强，成就伟大的事情。

- 天道酬勤，即便最开始很困难，并且没有什么收获。

- 树立正确的榜样能给整个社会带来巨大的积极影响。

每当学生提出看法，老师就要继续追问：

- 你能否说出自己生活中类似理想成真的经历，对此你有什么感受？

- 你能否说出一个生活中缺乏这种理想的时刻？

教师可以在学年中合适的时候不断提及这些概念来强化学生的理想。

● 故事 ●

和电影类似，老师也可以在讲课时融入故事来激励学生。网上和书中能找到许多励志故事，其中一个众所周知的系列就是“心灵鸡汤”。这套书是由不同作者写成的合辑，主要是关于人生的短小故事，其中有专门为青少年编撰的卷册，如《给青少年的心灵鸡汤》《给孩子们的心灵鸡汤》。

这里，我就展示一下如何在课堂上给学生讲这些故事。老师可以选取《给青少年的心灵鸡汤》里的一些故事，让学生分组解释这些故事的励志之处是什么。比如，《我见过的最成熟的事》这个故事讲的就是一个学生为一名受欺负的插班生打抱不平。丽莎是一个插班生，她感到自己被同学孤立了。当大家在院子里三五成群地吃午饭时，她总

是一个人，似乎融入不了任何一个小圈子。每次找地方吃饭，她都会感受到同学们“冷酷和厌恶的眼神”。有一天中午，她穿过院子，想走到一个大家都不喜欢的角落里吃饭时不小心摔倒了，引来了同学们的一阵嘲笑。就在这个时候，一个男生走过来扶起了丽莎，并护送她走出了院子。看到这一幕，大家的嘲笑声渐渐弱了下去。

可以请学生说明故事蕴含了哪些理想，比如友善的重要性，或是行动的力量。或者，老师可以让全班阅读文本，然后让学生用理想这一概念解释为什么这个故事很励志。

● 名人名言 ●

名人名言能够快捷方便地将激励融入课堂中，因为它们常常是关于理想的叙述。课堂上使用名人名言的一大优势就是老师无须做过多的解释，因为它们本身就极具启发性。比如，老师可以在上课前就用PPT或者白板展示一句励志的名人名言，简单说说名言的来源和关键信息，让学生花几分钟思考一下名言的重点，但不展开讨论。

要开展更深入的活动，老师可以让学生用自己的话复述名言中的启示。以爱因斯坦的一句名言为例：“做人和骑车一样，只有前进的时候才能充分保持平衡。”读给学生听之后，老师可以让学生分组讨论，联系生活中的实例指出名言中的启示。

老师也可以让学生参考丰富易得的网上资源，探究名言背后的故事。以1963年8月28日马丁·路德·金在华盛顿林肯纪念碑下的演说《我有一个梦想》为例：

但是，对于站在通向正义之宫艰险门槛上的人们，有一些

话我必须说。在我们争取合法地位的过程中，切忌错误行事导致犯罪。我们切忌吞饮仇恨辛酸的苦酒来解除对于自由的饮渴，我们应该永远得体地、纪律严明地进行斗争。我们不能容许我们富有创造性的抗议沦为暴力行动，我们应该不断升华到用灵魂力量对付肉体力量的崇高境界。

展示了这段引文后，老师需要详细阐述《我有一个梦想》一文的历史意义，描述众多示威者在民权运动中遭受的残忍暴行这一历史背景。学生们认识到马丁·路德·金在华盛顿游行背后的政治和社会氛围后，老师再回到引言的文本中，要求学生阐释为什么马丁·路德·金强调非暴力是多么意义非凡。

利 他

给学生提供践行利他主义的机会，是直接引领学生自我超越的一个有力策略。简单来说，利他就是帮助他人，而不求赞赏与回报。这种行为能够促使学生自我超越，认识到他们可以为世界做出积极的贡献。根据时间和精力，老师可以让学生参与短期或长期的项目，鼓励他们乐于助人。

值得注意的是，教师不应该奖励利他行为。事实上，有研究表明，奖励无私的行为与不奖励相比，反而可能降低行为发生率。因而教师应当为学生创设有利的环境，引发他们自发开展利他行为，并对此进行反思。这些利他的活动，无论自发性的程度如何，都会鼓励学生更加乐于助人，提升他们的自我超越感。

学生在学校有多种参与利他活动的方式，参加志愿服务日就是一

种常见的让学生体验利他益处的做法，如地球日、做些改变日、爱心传递日等。教师和学生也可以自主设计志愿服务项目，以适应自己的时间安排，满足社区的特定需求（见表2.2）。另外，教师也可以给学生提供当地需要志愿者的慈善机构的清单，或者经常提醒学生参与服务导向的社区活动。

教师可以引导学生多进行反思，让学生意识到帮助他人是一个多么强大有力的积极体验，以此来取代直接奖励。在服务过后，教师可以使用以下问题来激发学生讨论：

- 你认为自己的行动会为他人带来什么积极影响？
- 当知道自己对别人的生活造成了积极影响时，你有什么感受？
- 有没有谁曾经不求回报地帮助过你呢？这让你有什么感受？

如果学生质疑他们志愿服务的重要性，教师可以联系志愿服务的相关组织，请他们谈谈学生的行动带来的影响，可能的话，向学生展示他们影响力的相关数据。教师也可以展示其他学生利他行为对社区长期影响的事例，比如，路易斯安那州什里夫波特的艾萨克·麦克法兰在2014年的做些改变日，给无家可归的学生、当地收容所、“营救使命”捐赠了3000个装满食物和卫生用品的背包。这样的例子不胜枚举：

- 9岁的奈哈·古普塔创立了“为孤儿赋能”机构，为孤儿提供教育和健康服务，该机构已经帮助了全球25000多名儿童。

- 9岁的凯蒂·斯塔利亚诺开始在家里的花园里种植蔬菜和水果，用于帮助饥饿的人，并最终创立了凯蒂的Krop，已为上千人提供了食物。

- 10岁的扎克·塞尔特内创立了SNAP，为有特殊需求的孩子发展

表2.2 志愿服务项目样例

项目时长	项目样例
一次性项目	<ul style="list-style-type: none"> ● 献血。 ● 给驻外部队写感谢信或者送暖心包裹。 ● 就一个重大问题给一位政治家写信（如国际特赦组织有一个“为权利而写”的运动，学生可以参与）。 ● 持续一段时间为一个特定慈善机构筹集捐赠物品，并在某一个日子捐赠给他们（比如，让学生收集和捐赠衣服、毯子、不易腐坏的食物、书籍、玩具、卫生用品等）。 ● 打扫街区、社区或者学校周围的公园。 ● 为一个特定目标组织一次烘焙售卖，并进行捐赠。 ● 参加一场慈善募捐比赛（例如，为治疗而竞速，为生命接力）。 ● 为联合国儿童基金会募集糖果。 ● 去疗养院做义工。
长期项目	<ul style="list-style-type: none"> ● 为年龄更小的学生辅导学习。 ● 参与辅导项目。 ● 为学校提供服务（如整理图书馆图书，或者每月清理垃圾）。 ● 与当地组织合作，定期提供志愿服务。

运动项目。

- 10岁的露露·塞蓉建立了LemonAID Warriors，鼓励儿童进行社会活动，适应社会生活。

- 12岁的乔纳森·伍兹创建了在树下基金会，在节日里给弱势青少年送去礼物。

- 13岁的克莱尔·弗雷兹建立了自己的Lucky Tails Animal Rescue，拯救即将被安乐死的小狗。

- 14岁的齐丁-斯卡拉创立了WIP2D2，致力于帮助人们环保、安全地弃置药品。

- 15岁的莎伦·麦克纳马拉创立了SHARE，为数以千计的非洲女孩提供书籍和学习用品。

教师可以和学生分享这样的案例，强调这些青少年和他们的利他行为可能对社会造成的影响，当参与利他行为的学生直观地看到这些影响时，他们就能体验到自我超越。

共 情

共情是建立自我超越的一种直接方式。当体验共情时，我们已经超越了聚焦自己需求和目标的天性。教师期望学生践行共情之前，必须首先理解这个词的含义。共情和同情经常被混淆，二者都与别人的感受相关，但并不相同。当和别人共情时，我们在试图深度理解对方的立场和境遇，而同情仅仅是怜悯和为他人感到不幸。

● 共情的例子 ●

能够展示共情行为、体现共情和同情差异的例子很多，教师可以从历史和文学中找到相关故事，并融入教学中。比如在E. B. 怀特的小说《夏洛的网》中，当小猪威尔伯知道自己未来的命运是成为熏肉火腿时，他的好朋友夏洛、邓普顿与弗恩·阿拉布尔都感同身受地理解他的境遇，展示出了对威尔伯的共情，而这也使得他们采取行动帮助

威尔伯，而不只是简单地悲天悯人。

教师也可以用历史人物来突出真实世界中的共情案例，比如杉原千亩的故事。

* * *

杉原千亩是二战初期驻立陶宛的一位日本外交官。纳粹一占领西欧就展开了大屠杀，犹太难民涌入立陶宛。1940年，当时占领立陶宛的前苏联命令在纳粹军队入侵之前，所有外交官返回他们本国。杉原千亩和家人离开前，犹太难民在日本使馆周围聚集，企盼他能给发放离开立陶宛的文件。杉原千亩没有直接签署相关文件的权力，于是汇报给上级，但上级拒绝了他的请求。意识到难民命悬一线，他申请增加20天停留时间，并在违反上级命令的情况下，擅自开始签署签证。杉原千亩每天为难民手写签证18~20个小时，一日内发出的签证甚至超过一个月的签证量。最终，他给6000多名犹太难民发放了签证，使他们保住性命，逃离立陶宛。

* * *

学生听过这个故事后可能会问，为什么杉原千亩的行为是共情而不是同情。当他们读过小说和真实的共情案例后，就会发现自己能够真正地理解共情了。

● 共情的特质 ●

教师可以讲解特蕾莎·怀斯曼提出的共情的四个特质，以帮助学生理解如何在生活中运用共情：

1. 从别人的角度看问题。

2. 不带偏见。
3. 能够理解他人的感受。
4. 能够传达自己对他人感受的理解。

教师可以让学生参与如下活动，向他们展示如何从别人的角度看问题：

- 多维度分析观点：比如，以辩论的方式让学生理解同一问题的多面性。
- 跳出学生当前的境况：比如，角色扮演短篇故事的主角或者历史上的著名人物。
- 解释别人的论证逻辑：比如，就一个争议话题解释某种观点背后的原因。

教师可以让学生参与以下活动，向他们展示如何不带偏见：

- 注意、避免使用消极或评判的语言：谈论自己或他人时减少使用带偏见性的语言，当你使用了偏见性的语言，主动纠正。
- 探究为什么偏见通常是不准确的：比如，识别偏见或者刻板印象，考察为什么它们不正确。
- 识别自己的偏见：比如，反思自己对某个人或某项事物所持的偏见（如书中的某个人物，或者数学题的难度）以及为什么会有这种偏见。

教师可以让学生参与如下活动，向他们展示如何理解他人的感受：

- 针对性提问：比如，问问自己“如果我遇到这种情景，会有什么感受”。
- 解释感受如何影响互动：比如，讨论感受和情绪如何影响一个

人对于某个情境的判断。

- 审视同情的感觉：比如，识别并描述同情，解释这些感觉如何激发同情的行为。

- 练习解读面部表情：比如，辨别照片或者艺术作品中人物的感情。教师可以让学生参与如下活动，向他们展示如何传达自己对他人感受的理解。

- 反思自己的语言：比如，审视自己是否经常问同学问题，只是作为讲述自己事情的契机。

- 关注他人的行为如何影响自己而不是指责对方：比如，使用这样的句式：当你_____的时候，我感到_____。

- 解读共情的特质：比如，用例子指出他人的积极行为，“我知道你刚刚认真听我说了，因为你的问题以我刚才的话为基础”。

- 回顾恰当的交流方式：比如，查看课堂规则或者教室里张贴的恰当沟通的要点。

除了这些策略之外，教师还可以按照以下五个步骤，鼓励学生的共情互动。

1. 观察和倾听：别人在说什么，身体语言是什么？
2. 回忆：你何时有过同样的感受？
3. 想象：别人此时是什么感受，如果你在那个情境下会有什么感受？
4. 提问：问问别人的感受。
5. 关心：通过语言和行动让别人感受到你的关心。

学生们通过不断练习共情行为，随着时间，他们会逐渐发现自己的这些行为变得自然而然了。教师也应该为学生树立榜样，从而不断

强化学生的共情行为。

宽 恕

宽恕同样是建立自我超越的一种直接方式。因为宽恕要求个体跳出自我去思考，这就是自我超越了。罗伯特·D. 恩莱特和理查德·P. 菲茨吉布斯这样描述“宽恕”：

当人们判断自己遭遇了不公平对待，但选择宽恕，是指他们把怨恨（尽管他们有怨恨的权利）放在一边，努力基于美德回应做坏事的人。这些美德可以包含同情、无条件的付出、慷慨以及大爱（而行恶者因为其伤害的行为，本是没有权利享有这些的）。

宽恕对于绝大多数人来说都是非常难的，但当人们能够宽恕别人，他们常常能体验到积极的身心益处。例如，伊丽莎白·A. 加辛、罗伯特·D. 恩莱特和珍妮特·A. 克努森在观察过学校关于宽恕的教育效果之后指出，宽恕使学生的愤怒减少、抑郁和焦虑降低、学术成就提升以及拥有更平和的社会行为。

教师应当帮助学生理解宽恕能带来积极有力的结果，教师可以带领学生讨论他们生活中宽恕过他人或者被宽恕过的经历，给学生阅读书中、电影中或历史上关于宽恕的故事，有的故事极其感人，比如玛丽·约翰逊与欧什阿·依斯拉尔的故事。

* * *

1993年，16岁的欧什阿·依斯拉尔枪杀了玛丽·约翰逊唯一的儿子拉米恩·伯德。尽管对玛丽·约翰逊而言，再怎么对欧什阿·依斯

拉尔愤怒都不为过，但她选择了另一条路。在依斯拉尔服刑期间，约翰逊主动联系他，两人见了一面。那一次，约翰逊和依斯拉尔都保持克制与冷静，约翰逊感到她已经发自内心地原谅了依斯拉尔。从那以后，约翰逊持续定期探访依斯拉尔，两人建立了良好的关系。出狱后，依斯拉尔搬到了约翰逊隔壁，两人依然相当亲密。约翰逊和依斯拉尔依然经常相互表达对彼此的喜爱，约翰逊还把依斯拉尔当作自己的儿子。就像约翰逊说的，我的儿子已经去世了，我无法看到他毕业，而现在你要去上大学，让我有机会看到你毕业；我无法看到自己的儿子结婚生子，希望有一天，你能让我看到你结婚生子。

* * *

展示了这样的故事后，教师就可以让学生讨论这个故事的启发之处，引导学生学习宽恕的过程。恩莱特的宽恕过程模型展示了有效的四个步骤：

1. **发现阶段**：辨识对方的过错，以及这一过错的消极后果。
2. **决定阶段**：决定宽恕。
3. **努力阶段**：重建对过失行为或犯罪者的感情。
4. **深入阶段**：识别整个情境中的积极之处。

模型中的每个阶段可以进一步细化为一些行为（见表2.3）。

加辛和同事们提出，探寻宽恕的本质，消除对宽恕的一些普遍误解是非常重要的。

我们深度探讨了宽恕的本质，能够宽恕人的，是真正有力量的人。选择宽恕，不会让人变得软弱或脆弱。宽恕和纵容（无视或者微妙地默许）伤害行为、和解（重建和伤害者

表2.3 宽恕过程模型

阶段	相关提示
发现阶段	<ul style="list-style-type: none"> ● 谁伤害了你？ ● 伤得有多深？ ● 你要聚焦的特定事件是什么？ ● 当时的情境怎样：是上午还是下午？晴天还是阴天？你们都说了什么？你有什么回应？ ● 你如何避免愤怒？ ● 你是如何面对你的愤怒？ ● 你是否害怕暴露自己的耻辱？ ● 愤怒是否损害了你的健康？ ● 你是否无法摆脱伤害或者伤害者对你的影响？ ● 你是否对比过自己和伤害者所处的情境？ ● 伤害是否对你的生活产生了长期影响？ ● 伤害是否改变了你的世界观？
决定阶段	<ul style="list-style-type: none"> ● 判定自己近期的行为对于改善状况没有什么效果。 ● 愿意开始宽恕。 ● 决定宽恕。
努力阶段	<ul style="list-style-type: none"> ● 开始尝试从伤害者的角度理解他们。 ● 怜悯伤害者。 ● 接受伤害者造成的痛苦。 ● 送礼物给伤害者，礼物可以是道德上的支持或者其他形式。
深入阶段	<ul style="list-style-type: none"> ● 在伤害行为和宽恕行为中为自己和他人寻找意义。 ● 回顾自己生活中需要别人宽恕的时候。 ● 发现自己不是一个人。 ● 意识到伤害也有积极的一面。 ● 意识到宽恕带来情绪的释放、消极效应的减少、积极效应的增加。

的关系)有所不同,也不应相互混淆。宽恕不排除适度的、有限度的愤怒,或者寻求对于不公平遭遇的合理赔偿。

和学生们讨论过宽恕之后,教师应该向学生强调这些普遍的错误观念。教师可以让学生辨别宽恕、纵容、和解之间的差异,定义对伤害者正当和不正当的行为反应。教师也需要谨慎,当学生发生冲突、矛盾后,不能强迫学生宽恕对方,因为宽恕从来不能通过强制达成。换句话说,教师可以提示学生宽恕的过程和好处,但也必须明白,宽恕与否是学生的个人选择,需要由他们自己决定。

感 恩

探索和感受感恩也能够促进学生自我超越。杰弗里·J. 弗罗和贾科莫·波诺等研究者指出,对学生来说,感恩“能舒缓心情,提升幸福感与生活满意度。在自我身份形成这样的关键时期中,感恩还可以使他们积极参与和追求有意义的生活”。事实上,弗罗和波诺发现:

心怀感恩的青少年高中毕业时,消极情绪和焦虑水平更低,积极情绪、生活满意度和幸福感更高。他们更心怀希望,也觉得生活更有意义。

感恩让我们发现生活中积极的一面,而不是只盯着生活中某一特定时刻发生的不好的事件。根据克里斯托弗·彼得森所说,感恩是积极心理学的核心,而积极心理学研究的是什么让生活有意义。彼得森记录了以下几个积极心理学的基本观点:

- 生活中好事和坏事都一样真实存在。
- 生活中的好和坏并不是非此即彼。

- 生命中的好事值得感恩和品味。

学生可以从这几个方面开始练习感恩。将学生分组，让他们讨论他们在多大程度上认同这些观点以及在生活中这些观点多大程度上存在。然后，要求学生以个人或者小组为单位给出感恩的定义。以下是一些例子：

- （感恩是）一种情感或者状态，是对自己有价值或者有意义的人或事物的认知和感激之情。

- 感恩是在意识到别人有代价、有目的、主动的行为为自己带来了好处时，自然流露的一种典型的积极情感。

- 感恩是当别人有意给予或者试图给予有价值的东西时，一个人感受到的积极情感。

- 与友好、慷慨、赠予、施予和接受或者没做什么却获得有关。

- 表达感恩……为他人为了我们的利益而行动表示感谢，为自己获得的好处和他人的关心而开心——我们感激他人的作为。

学生理解了感恩的概念后，就可以参与和感恩相关的活动了。以下是薇琪·扎克泽斯基确定的一系列活动，可以融入课堂教学中。

- **感恩手册**：创立一个教室剪贴簿，让学生轮流写下或画出自己感恩的事情。比如，每周让一个学生把感恩手册带回家，读一读同学们的故事，同时写下自己的感恩。

- **感恩圈**：一天开始或结束时，让每个学生找出一件今天值得感恩的事情，并说明为什么值得感恩。

- **感恩板**：让学生剪贴感恩图片，贴在教室的剪贴板上，或者制作一个拼贴画。

● **感恩日志**：每周让学生在周记里写下三件感恩的事情及其原因。但请注意，这个方法不能太频繁使用，要给学生留下充足的反思时间。如果多于一周一次，学生可能重复写同样的内容。

● **感谢信**：让学生给学校的其他人写感谢信。比如，写给门卫、食堂餐饮师傅、其他老师或者行政人员，感谢他们所提供的服务。老师也可以扩大活动范围，让学生给他们所在的更大社区中的成员写信，比如写给消防员、护士、警察等。

● **感恩纸条链**：让学生在纸条上写下感恩的内容，然后全班一起做成一个感恩纸条链，挂在教室。

● **感谢拼图**：给每个学生一块方形的纸，让他们画下自己感恩的事情，把所有小方块贴在一张大彩纸上，制成拼图挂在教室里。

● **惊喜感恩贴**：发给每个学生一张便利贴，写下在学校里值得感恩的一件事，贴在教室的墙上。

显然，其中一些策略不需要很多前期准备，操作起来也很方便。因此，教师很容易在下课前的几分钟或者课间就将这些活动轻松地融入教学。

正念

正念指的是有意识地专注于某个事物或某件事情上。人们脑中通常充满了太多的想法和相关情绪，无法做出最佳的决策，也无法注意到周围发生的事情。因此，只要（对自己的思维）多一点有意识的状态，就能够增加自我效能。

正念实践的基础很多来源于对冥想积极效果的研究，冥想与学业

表现的提升有关。据一项研究，41%参与了超自然冥想的学生在学业表现上有所提高，相比之下，控制组中学业表现有所提高的学生只占15%。另外，冥想也能让人注意力更集中，情绪更稳定，每天冥想的学生自尊和情绪控制都比不定期做冥想的同伴更高。此外，冥想能有效减少学生的学习压力、旷课与消极行为，并提升学生的身体素质，降低血压和心血管疾病的风险。尽管并非所有的正念策略都涉及冥想，但二者背后的心理过程是类似的。

越来越多的研究表明正念可以对学生产生积极效应，因而学校教学越来越多地融合了正念实践。比如，旧金山Visitacion Valley初中引进了“安静时间”项目，在教学日融入两段15分钟的冥想时间。在这之前，学校对行为规范后进学生和捣乱分子相当头疼，学生经常打架，涂鸦，师生之间也摩擦不断。但自从该项目引入后，学校的学生行为产生了极大的改变：

“安静时间”引入的第一年，学生休学率下降了45%。4年之后，我校的休学率在本市学校中排在最低的一批中，而出勤率攀升到98%，远高于全市平均水平，学生成绩也显著提高。根据加利福尼亚儿童健康普查结果，我校学生在全旧金山幸福指数最高。

如何在教学中融入正念实践，你可以参考帕特里夏·A. 詹宁斯提出的策略。

● **感受倾听**：课间让学生参与鼓励正念的倾听活动。活动中最好能够使用一种特定的铃声，老师宣布活动开始，“我们接下来要做一项放松精神增加注意力的倾听活动。首先，请大家挺直后背坐起来，双

手放在膝盖上（或者桌子上）。接下来的几分钟，我会敲响小铃，我们一起听一段声音。我闭上眼睛听的时候注意力最集中，你们也可以试试。如果不想闭上眼睛，可以稍稍低头，看着自己的手。”学生都安静下来后，敲响铃声，当铃声结束，开始上课。

- **感受行走**：课间，让学生自行感受自己走路的方式，脚是如何接触地面的（脚跟着地，然后是脚掌，接着脚趾接触地面）。尤其是在学生特别焦躁的时候，带着学生做5~10分钟的练习，练习中分解指令引领学生。

- **设定目标**：指导学生每天早上设定目标，比如“我今天要自我挑战”，或者“我准备化消极为积极”。临放学时，让学生回顾自己的目标，评价学生多大程度上遵守了自己的承诺。

- **三呼吸**：学生焦虑、需要休息的时候可以使用这一策略，让学生双手置于胸前，深呼吸三次，感受肺部充满空气。

这些策略适用于不同年级的孩子，比如，和更低年级的学生谈及目标时，教师可以在早上问问学生，他们希望发生什么好事情，他们如何努力使好事情发生。放学前，再让学生回想这一天，反思自己的行动和事件之间的联系。

“瑞秋的挑战”项目

“瑞秋的挑战”项目中的一系列培训课程是帮助学生自我超越的有力工具，这些项目都围绕着瑞秋·斯科特的事迹展开。1999年4月20日，她在科罗拉多州科伦拜中学被枪杀。瑞秋的故事对学生而言特别励志，可以让他们相信，一个人可以持续对世界产生影响，瑞秋的故事本身

就是教育学生利他、共情、宽恕、感恩和正念的载体。

● 瑞秋的故事 ●

瑞秋·斯科特是科伦拜中学一个普通的高二学生，她有两个姐姐、两个弟弟。她爱写日记，是春季演出中的主要角色。和其他青少年一样，她也正处在迷茫而容易犯错的青春期。然而，瑞秋在很多方面都相当出类拔萃。

从小，瑞秋就认识到了自己行为的重要性，每天都给自己定目标。在她写的一篇关于自我道德标准的文章中，瑞秋表明自己想成为一个“诚实，有同情心，能看到每个人的美”的人，她和别人交往时也遵循着这样的准则。瑞秋的同学都知道，她富有同理心，对人友善，并一直努力认识更多人，尤其是不遗余力地帮助社交上有困难的同学。在这篇文章里，她还写道，很多人质疑自己对世界产生积极影响的能力，但她不这么认为，“我的准则看似高不可及，但只要你愿意去尝试一下，就会发现你对周围人的影响。可能正是因为你，一个连锁效应已经产生。”显然，她知道她的行为深刻地影响着他人，也愿意促成友善的连锁反应。

瑞秋似乎预感到自己会留下一个传奇，她跟朋友和老师讲，她会给世界带来积极的改变。她做了一串手印，写道：“这些手印属于瑞秋·斯科特，某一天它们将会触动千万人的心灵。”甚至在她临死前，她还跟老师说起自己要让世界变得更美好的心愿。而她似乎也知道自己会英年早逝，她曾和朋友们说起过这种预感，也在日记里有过记录。不幸的是，一语成谶，而她想为世界带来改变的美好预言也实现

了，她通过“瑞秋的挑战”项目书写了属于自己的传奇，触动了全世界千万人的心灵。

瑞秋死后，她的爸爸达雷尔·斯科特开始在全美巡讲，把瑞秋的故事告诉律师、老师与学生，向他们宣传教育应当更关注人格建设，教给学生瑞秋所珍视的那些准则。积年累月，斯科特的演讲逐渐发展为一系列工作坊，即“瑞秋的挑战”项目，号召大家以瑞秋为榜样，学习她身上的品格。自1999年以来，已经有超过2200万人听过“瑞秋的挑战”演讲，每年都有1200多个学校和公司组织学习。“瑞秋的挑战”效果也相当显著，老师和学校管理人员反馈，在学生听了瑞秋的故事后，校园氛围和文化都有了明显改善。更令人惊喜的是，“瑞秋的挑战”已经收到成百上千封学生来信，他们提到因为参加过“瑞秋的挑战”，才决定不结束自己的生命。

● “瑞秋的挑战”项目 ●

“瑞秋的挑战”为学校提供多样的活动项目（见表2.4）。每个项目都以瑞秋的故事为中心，在其中整合了符合相关年龄段的社交能力与情商培养。这些项目让学生在故事的激励下实践利他、共情、宽恕、感恩和正念。

从表2.4中可以看出，“瑞秋的挑战”以不同形式设置了多样的活动，这些活动适用于不同的年龄层。

以为初中和高中学生设计的链式反应培训为例，我们将展示“瑞秋的挑战”项目的力量。这个项目大约有100个学生和25个成人聚在一起，参与者完成“教与学”“体育活动”“大组和小组讨论”等不同环

表2.4 “瑞秋的挑战”项目

项 目	适用年级	描 述
“连起来” 汇报展示	幼儿园至五 年级	40分钟的“连起来”汇报展示向学生介绍瑞秋以及她是如何向他人施予善行的。演讲有趣，充满活力，互动满满，配合着音乐、视频与活动来讲述瑞秋的故事。学生会认识一个叫瑞秋的小女孩，但不会涉及科伦拜中学悲剧或者她死亡的镜头。
“善意和同理 心”俱乐部	幼儿园至五 年级	“善意和同理心”俱乐部选择一些有趣和实用的活动，让学生亲身实践“连起来”汇报展示中描绘的善行。俱乐部的所有成员把纸条相互连接，制作爱心传递链。每当一位学生看到别人施予的善行，就在纸条上写下来，加到长链上。教师每周给全班读爱心链上的内容，表扬学生的努力。学年末，班级可以开一个主题会，读一读爱心链上的内容，提醒学生们这一年大家的努力让学校变得更加美好了。
“一个人的力 量”项目	幼儿园至五 年级	“一个人的力量”项目是“善意和同理心”俱乐部的延续活动，是由小学教师和咨询师设计开发的。它和前一个活动一脉相承，按照一学年来设立课程与活动。同时，它为特需学生加入了一组课程和活动。这个项目还是不提及科伦拜中学悲剧或者瑞秋的离世。

续表

项 目	适用年级	描 述
“瑞秋的故事” 汇报展示	五至六年级	这一汇报展示向初中低年级学生介绍瑞秋的故事以及她行善的努力，通过瑞秋家人的视角，讲述瑞秋的故事。科伦拜中学悲剧则在五至六年级学生能接受的程度内介绍。“瑞秋的故事”展示了只要对身边小事多加注意，每个学生都能为周围人带来积极的影响。“瑞秋的故事”汇报展示鼓励参与者多考虑他人的行为。
“瑞秋的挑战” 汇报展示	七至十二 年级	“瑞秋的挑战”汇报展示通过瑞秋生活和作品中的故事，展现人们对身边的人产生非常积极的影响。它向听众展示了用语言和行动刻意去影响他人的力量，从而开启被称作“善意和同理心的链式反应”。
“瑞秋的遗产” 汇报展示	七至十二 年级	本活动是一个60分钟的汇报展示，是“瑞秋的挑战”汇报展示的延续，叙述瑞秋的传奇，让周围人受到激励。通过一系列被瑞秋感动的人所讲的小故事，鼓励参与者采取切实行动，实现让自己也变为一个传奇的可能。
“瑞秋的朋友” 培训	五至十二 年级	“瑞秋的朋友”培训项目是专为一群学生（最多100名学生）和成年人（每10名学生最少1名成人）所设计的，目标是建立一个长期培养“善意和同理心气氛”的俱乐部。培训由大家分享对瑞秋故事的感触开始，由组内成员讨论这个俱乐部的重要性，之后一起为俱乐部第一次的会议与活动做准备。

续表

项 目	适用年级	描 述
“链式反应” 培训	五至十二 年级	“链式反应”培训是一个6小时强度大、互动性强的培训，包括三个部分：(1)教与学；(2)体育活动；(3)大组和小组讨论。“链式反应”培训可容纳80~100名学生，和20~25名成人。整个项目中，学生和成人的最小比例不应低于4。本项目的设计目标是促进个人的自省、共情、集体建设和给学生赋能。
“社区故事”	六至十二年 级，也适用 于社区成员	“社区故事”是以瑞秋生活和作品中的故事为原型，将瑞秋和她的故事介绍给家长和社区成员。这一活动通常在晚上进行，内容和强度与六至十二年级“瑞秋的挑战”汇报展示相似。社区活动展示了帮助周围的人所带来的积极影响，以及有意帮助他人所带来的“善意和同理心链式反应”。

节。“教与学”环节用来说明此次聚会的主题，包括社会标签、适当的情感、语言的力量、孤立、分享经历以及在集体中发起链式反应的能力。“体育活动”环节（通常是合作活动，见第192页）让学生培养和加深团结，尤其是在日常交往中不常互动的学生。“大组和小组讨论”让参与者反思“教与学”活动中的内容，在安全的环境中表达自己的感受。其中一个很好的活动叫作“跨越界线”，每当主持人喊出提示词，与之相关的学生就要前进一步。提示词的范围可以很广，如“我在学校曾经感到尴尬”“我曾经真的考虑过自杀”。这个活动可以帮助学生认识到，有这种感觉的不止自己一个人，同时，没有向前一步的人通

过“共情”的方式来体会他人的心境。

总结与建议

本章讨论了如何让学生培养自我超越，我们就理想、利他、共情、宽恕、感恩、正念以及“瑞秋的挑战”项目这七点提出了一些策略。每个主题从不同角度鼓励学生超越自我，并以内省的方式不断审视自己的世界观。

虽然教师可以按照不同的方式使用本章提供的策略，但我们推荐以下方式：

- 至少一个月一次，给学生播放励志影片，让他们讨论影片所蕴含的理想。
- 随时在课堂上融入励志名言，即便有时不对其展开讨论。
- 至少一年一次，让学生参与“利他项目”（志愿服务项目）。
- 至少一学期一次，使用与“共情”“宽恕”“感恩”“正念”相关的策略。

以下情景描述了这些建议在课堂中具体如何呈现。

一位初中科学老师想让学生体验自我超越，当教授新内容的时候，她给学生播放了相关科学家的传记影片，阅读了关于他们的小故事，让学生找出其中蕴含的理想。她还每周一发布一条励志名言，称之为“每周金句”，不过从来不直接跟学生讨论这些名言。名言与学生日常生活紧密相关，比如某次正式考试前，她选了关于练习的重要性的名言。在做年终项目的时候，这位老师让

学生将学到的知识应用到改善当地生态系统的“利他项目”中去。学生小组自选主题，比如当地溪流的水土流失、不沿步道徒步造成的伤害、公园垃圾等。学生是项目的主导，老师只适当辅助。项目完成后，老师要求学生联系项目和之前所学的内容，反思自己能够如何为社区贡献力量。

第三章 自我实现需求

自我实现是指追求与自身相关的目标。本章我们会讲到自我实现的五个方面：(1) 对自我实现的理解；(2) 心理特质；(3) 成长型思维模式；(4) 可能自我；(5) 个人目标设定。

对“自我实现”的理解

不熟悉“自我实现”这个概念的学生可能会望文生畏，教师开始给学生介绍这个概念时可以给出清晰的定义，定义可随年龄而定。比如，面对年龄偏小的学生，教师可以将自我实现定义为“决定做某事并采取行动的行为”。而面对年龄稍大的学生时，教师可以解释为“制订、追求对自身有利并与个人相关的目标”。在学生熟悉此概念之后，教师可以让学生自己总结定义。教师也可以向学生讲解自我实现的具体特点，从而加深学生对这一概念的理解。我们将在本章讨论自我实现和巅峰体验的特点。

● 自我实现的特点 ●

在向学生说明自我实现的定义后，教师可以解释长期践行自我实现的人有哪些优秀品质（见表3.1）。

表3.1 马斯洛对自我实现人群特点的描述

特 点	描 述
对现实有正确的认知	自我实现者可以准确评判他人，能够容忍不确定性和模糊性。
接纳自我和他人	自我实现者接纳真实的自己，对他人不设防，很少感觉内疚、羞耻和焦虑。
自然和自发的反应	自我实现者在思想与行为上都是自发的。
聚焦问题而非自身	自我实现者关注问题，而非自己。
需要独处，趋于独立	自我实现者享受与他人相处的时光，但不介意独处，有时会希望独处。
自我控制	自我实现者尽管不受周围文化和环境支配，但不会为了显示与众不同而不遵循惯例和规定。
常怀感恩之心	自我实现者会经常自发地感激身边的人、物品和事件，他们的感激不是陈词滥调，他们感谢生命中那些令人高兴的事。
社交兴趣	自我实现者认同、同情和喜爱他人。
人际交往	自我实现者在某些情况下会感到生气，但不会长期抱怨。他们的人际交往不多，但程度深而有意义。

续表

特点	描述
民主的做事风格	自我实现者尊重所有人，无论民族、信仰、收入水平或其他因素。
有幽默感	自我实现者有幽默感，能够泰然自若并且没有敌意。
讲求创新	自我实现者在日常生活中善于创新、乐于表达、心思敏锐并率真坦荡，他们能够用新的方式看待事物。
不墨守成规	自我实现者融入社会的同时保持独立，不会盲从，对于新的经历持开放的态度。

学生可以分析表3.1中的特点，探讨这些特质怎样有助于自己追求个人目标，可以用以下问题引导学生：

- 为什么践行自我实现的人会有这样的品质？
- 你觉得什么品质是最重要的？你认为最不重要的品质是什么？
- 选择一个品质特征，想一想你了解的或你听说的人中有谁具备了这样的特质？
- 哪些品质是你有的，哪些是你没有的？

或者，教师可以采取以下四步，让学生自己思考自我实现人群的特点，总结出这些特质。

1. 找出自我实现的人物案例。
2. 进行研究探讨。
3. 挖掘优秀品质。
4. 全班整理列表。

我们会在下面的内容中详细解释每个步骤。

• 找出自我实现的人物案例

为了找到自我实现人群的品质，教师应当首先让学生选出他们心目中达成（或者在某种程度上达成）自我实现的人。当学生在观察那些达成自我实现的人时，他们会发现这些人可以分成几类。比如，一些人在自身领域里非常成功或有名，一些人对生活特别满意，一些人练就了非凡的本领、掌握了高超的技艺，这种分类会激发学生对自我实现的结果进行热烈的探讨。教师可以提醒学生，也许一个人在某一领域取得了成功，但仍然无法体验到自我实现所带来的成就感。比如，一位律师也许在专业上很成功，但他并没有感觉到他充分挖掘了自身的全部潜力。如果这名律师真正渴望的是创造性的表达，也许训练写作或画画才能让他真正体验自我实现。

有了这样的探讨，学生可以找出自我实现的人选。教师可以限定范围，比如学生是否需要认识这个人，或者这个人是名人，已故的人，等等。教师可以给学生提供例子，比如表3.2中列出的人选。

• 进行研究探讨

在找到自我实现的人物之后，学生就可以开始研究，用自己的语言对人物进行简要的介绍。如果这个人物健在，学生可以尝试对他们进行采访，以便更好地了解他们的成就。比如，如果学生选择埃莉诺·罗斯福为研究对象，可以写下如下描述。

表3.2 自我实现的人物案例

人 物	描 述
埃里克·魏恩迈尔	尽管魏恩迈尔在13岁时双目失明，他依然参加了多项极限运动，如滑翔伞、滑雪和登山，他因自己的成就和坚持不懈的精神获得了很多奖项。他是首位登顶珠穆朗玛峰的盲人，也是攀登世界各洲最高峰的100人之一。
桑德拉·戴·奥康纳	奥康纳在亚利桑那州的农村长大，她不得不从小离家去上学。之后，她被斯坦福大学录取学习经济学，接着在斯坦福大学学习法律。那个年代没有一个加州的私人律所愿意雇佣女性律师，因此她在毕业后很难找到工作。最后，她成立了自己的律所，当上了州参议员，并被任命为最高法院的第一位女性大法官。
兰斯顿·休斯	休斯是一位非常有创意的作家，也是首位爵士诗人。他与种族主义和社会不平等现象作斗争，成为20世纪最著名的高产非裔美国作家。他的决心在写作过程中体现得淋漓尽致。他的诗作“Ballad of Booker T”的四篇草稿都被美国国会图书馆收藏，每一篇草稿都有详细注解。在出版终稿之前，他对每一稿都进行了大幅度的修订。
罗伯特·戈达德	戈达德被誉为现代火箭之父，他是一名物理学家，发明了首个液体燃料火箭。他对火箭进行了广泛研究，在1919年发表了火箭可以用于太空航行的文章。这一论断当时招致了很多嘲笑和反对，但戈达德相信他的实验和计算可以继续改进火箭技术，他的贡献直接促进了人类对大气层和外太空的探索。

续表

人 物	描 述
贝瑟尼·汉密尔顿	汉密尔顿小时候就梦想成为专业的冲浪运动员。13岁时，她被一条鲨鱼袭击，失去了左臂。一个月之后，她重回冲浪场地，继续参加比赛，17岁时实现了成为职业冲浪选手的目标。2014年，汉密尔顿成为全国冠军，并作为一名作家和演讲家活跃在公众面前。

* * *

埃莉诺·罗斯福生于1884年，是第32任美国总统富兰克林·德拉诺·罗斯福的妻子。当时人们认为第一夫人应该端庄稳重，不应过多参与政治，但埃莉诺·罗斯福不同，她重新塑造了第一夫人的角色。对于熟悉埃莉诺成长经历的人来说这不足为奇，她在政治上一直十分活跃并积极参与人道主义行动。在第一夫人任期内（以及之后），埃莉诺·罗斯福展现出了为平等而战、打破限制女性壁垒的决心。在传统观念中，女性不应该参加白宫的记者招待会，然而她不仅召开了自己的记者招待会，而且她的第一次记者招待会只允许女记者参加。在丈夫被确诊患有脊髓灰质炎时，她经常被称为“总统的眼睛、耳朵和手足”，她用这样的身份努力为贫困弱势群体争取权益。在丈夫去世后，她没有像之前的第一夫人那样从公众视野中消失，而是成为联合国人权理事会委员，她起草的《世界人权宣言》沿用至今。离开联合国后，她继续在各个组织委员会中任职，为人道事务领域做出贡献。

* * *

学生也可以在小组内或在全班展示他们的想法。

· 挖掘优秀品质

在这一步中，学生说出他们认为这些人物拥有的各种品质，并把之前收集的人物介绍作为证据。教师可以先给学生举几个例子来展示如何用证据进行说明，比如，有才华的艺术家通常不关心别人的评价，因为他们可以从艺术作品本身或制作艺术作品的过程中获得满足感，其中可以总结出许多与自我实现相关的品质，包括不墨守成规、创新精神和发自内心的满足，莫奈就是一个很好的例子。尽管现在人们对这位法国印象派创始人有高度评价，但最开始他的作品饱受批评。虽然贫穷，但他坚持不懈地创作理想中的作品，最终在印象派画作首次展出后取得了成功。接下来，教师可以问学生是不是有其他的人物事迹也展现出了这些特点，并用证据加以证明。

选择埃莉诺·罗斯福作为自我实现代表人物的学生也许认为她的重要品质就是愿意为自己确信的事业承担风险。这位学生会用埃莉诺·罗斯福专门为女性记者举办新闻发布会这件事作为证据，并解释说因为埃莉诺·罗斯福是推进进步理念的先驱人物，她并不知道公众会对她的行动做何反应，因此必然要承担很多行动产生的风险。

· 全班整理列表

在找到特定的品质和相应的证据后，教师可以让学生在全班简短介绍，展示成果，也可以整个班级讨论大家挖掘出的品质。教师要做记录，列出学生总结出的特征。形成列表后，教师要去掉重复和不相

关的品质，整合类似的品质，最后形成一份清单，便于小组（或整个课堂）进行分析。为了进一步缩小范围，教师可以讨论这些特质与自我实现的关系。有些情况下，某一品质可能包含多项品质特征，可以分别列出。在之前的例子中，学生可以将埃莉诺·罗斯福愿意为信仰承担风险这一品质分解为两种：第一，愿意承担风险；第二，对事业富有热情。全班可以列出以下品质特征。

- 愿意承担风险
- 为信仰而战
- 有创造精神
- 勤奋努力
- 不因他人怀疑而受到影响
- 关注被忽视的群体
- 和蔼可亲
- 注重平等
- 失败后再接再厉
- 谦虚
- 心怀感恩
- 经常提升自我
- 致力于达成目标

形成列表后，教师可以在课堂中进行展示，以此提醒学生，并在一学年中适时作为参考。

● 巅峰体验 ●

巅峰体验是指让人记忆深刻、因重大成功和经历而产生的欣喜若狂的感受。这种经历与自我实现的经历相关，也与自我超越相关。当向学生解释自我实现的概念时，可以将巅峰体验作为辨别自我实现的要素。为了帮助学生有效地思考自己的巅峰体验，可以让学生诉诸笔端。

詹姆斯·波利森让大学生写出他们的巅峰体验，他发现：

每一位学生写出的巅峰体验至少展现出了一些马斯洛架构的特征——内在的良好感受，完全专注于当下，做起来毫不费力，与环境相协调，没有阻碍、恐惧和疑惑。很多巅峰体验都发生在运动、美学、宗教或者自然体验中，或与朋友、家人的亲密接触中。学生的很多巅峰体验都在实现个人和集体目标时产生，在克服困难或帮助别人后他们也会有类似的感受。

波利森让学生评估这一关于巅峰体验的写作任务，他发现98%的学生认为这项作业有一定价值，而且学生在调查问卷中“这项写作任务有多有趣”这一问题上都给出了肯定的评价。虽然波利森的关注对象是大学生，基础教育阶段的老师也可以按照下面五个步骤，给学生布置这样的写作任务。

1. **向学生解释巅峰体验的含义**：可以跟学生谈谈巅峰体验的特点，比如，忘记时间的流逝，毫不费力或不会有压抑感，不会怀疑自己或批评自己，创意十足，等等，也可以结合自我实现的案例和故事

进行讲述。

2. **让学生回顾自己的巅峰感受**：对于一些学生，尤其是年龄偏小的学生来说，发现自己的巅峰体验并不容易。教师可以让学生想想他们感受到巅峰体验某个或更多特征的时刻。教师要强调巅峰体验并不要求满足以上所有特征，只需体现出一两个常见的特征。

3. **让学生描述那次经历**：教师可以进一步提出要求，如限定长度、篇幅或给出细化的提示。比如，学生需要解释这些经历如何产生持续影响，或者聚焦于相关的感受而不拘泥于事件本身。

4. **让学生分享他们的经历**：教师应问学生是否愿意分享他们的经历，不要强制分享，因为巅峰体验本身是私人的体验。同样，如果教师想分享学生的作业应先征得学生同意，或询问可否隐去姓名作为案例分享。

5. **讨论巅峰体验和自我实现的经历**：教师可以让学生在全班或以小组的形式讨论巅峰体验。可以让学生讨论在班级中分享的个人经历，或者讨论巅峰体验这个概念。可以用一些提示语让学生关注巅峰体验的某些方面，比如，找到巅峰体验的长期影响，或探讨为什么那些情况会产生巅峰体验。

当学生批判性地思考自己的巅峰体验时，教师可以让学生想一想为什么这样的体验是自我实现的典型特征，并讨论两者之间的关系。

心理特质

当下，学校会给学生布置较难的任务和复杂的问题，希望学生能够达到日益严格的基础教育标准。学生完成这些任务的方式是心理特

质作用的结果，心理特质是指应对挑战时采取的态度和行动。毋庸置疑，由于实现个人目标的过程中经常会产生意料之外的挑战和困难，良好的心理特质是自我实现的必要工具。

教师应该强调，良好积极的心理特质与面对困难时的自然反应不同。比如，大部分人遇到困难容易轻言放弃，不会挑战极限，不会追求卓越。要让学生意识到积极的心理特质的重要性，并给他们提供机会进行练习，帮助他们在课堂中和今后的生活中树立积极的心态。

很多专家都谈到过学生最好具备哪些心理特质，我们给出如下推荐列表（见表3.3）。

表3.3 学生应具备的心理特质

心理特质	描述
没有立即找到答案时保持专注	试图解决困难时通常需要这种特质。首先要承认在找不到答案或方法时，人们往往感到沮丧，想要放弃。要意识到这种情绪，即使在不明朗的状态下也要重新回到任务中去。
挑战知识和技能 的极限	在进行长期的项目时通常需要这种特质。首先要承认我们会自然而然地倾向于设立舒适区之内的目标，要意识到这种现象，调整目标，让目标促使我们获取新的知识和技能。
制订标准，追求 卓越	在进行长期的、创作出最终作品的项目中需要这样的特质。要有意识地思考一个产品的终极形态以及最后评判好坏的评价标准。我们也可以调整产品的标准，使之与我们个人的发展水平相一致。

续表

心理特质	描述
寻找循序渐进的步骤	进行长期的项目时通常需要这种特质。我们不能一蹴而就，要关注整体中的部分或片段。完成每个部分时，我们要知道它如何融入整体，然后继续下一个部分。
力求信息准确	我们学习新知识时会需要这种特质，通常在收集信息时有所体现。首先要分析我们获得信息的源头，如果我们不完全相信信息源，应该查找更准确的信息来源。
力求理解透彻	我们试图理解新知识时需要这种特质。首先，要问自己是不是对最近习得的知识有任何困惑，如果有，我们应该停下来不再获取新知识，而是利用可用的资源答疑解惑。
抑制冲动	我们做决定或得出结论时需要这种特质。当我们基于新的信息做出反应和形成结论时，首先要意识到我们容易冲动行事，可能尚未收集到足够的信息。我们要停下片刻，给自己一些思考的时间，想想我们的反应和结论是不是需要修改。
寻求衔接顺畅和整体连贯	当我们创建各个部分之间相互影响的项目时需要这一特质。保证衔接顺畅意味着我们要持续监测部分之间的联系是否稳定、牢固，如若不然则需调整。保证整体连贯意味着我们要持续监测各部分之间的相互作用是否能产生理想的效果，如若不然则需调整。

当学生熟悉表3.3中的心理特质后，教师们就可以带领学生审视自身行为。在自我分析的过程中，学生评估自己在特定情境下能做到的程度。为此，表3.4列出了自我评估的问题。

如表3.4所示，本章提到的八项心理特质通常在以下五种情境中体现。

表3.4 心理特质的自我评估问题

心理特质	情景	自我评估问题
没有立即找到答案时保持专注	解决困难	我是否因为不能马上找到答案就放弃?
挑战知识和技能的极限	做长期项目	我是否因为完成任务必须获得新的知识和技能就止步不前?
制订标准, 追求卓越	做长期项目	我是否清楚最终产品的标准以评估自己是否做到了最好?
寻找循序渐进的步骤	做长期项目	我是否将整个项目拆分成更小的部分使之更容易完成?
力求信息准确	学习新知识	我是否会采取行动或提问来确保信息的准确性?
力求理解透彻	学习新知识	在困惑不解时, 我是否会停下来把事情弄清楚?
抑制冲动	做决定或得出结论	我是否能意识到自己没有三思而后行, 是否停下来审视自己的结论?
寻求衔接顺畅和整体连贯	创建各个部分之间相互影响的项目	我是否确定所有的部分都相互协调, 都朝向共同的目标前进?

1. 解决难题
2. 做长期项目
3. 学习新知识
4. 做决定或得出结论
5. 创建各个部分之间相互影响的项目

这些场景提供了一个有用的框架，让学生有机会去强化和分析不同的特质。接下来我们会讨论每一种情况，并提供自我评估量表以便进一步鼓励学生自我反思。

● 解决困难 ●

困难是指个人在任何情况下实现目标的过程中遇到的阻碍或束缚。比如一个人的目标是买一台新的电脑，但他手头没钱，同时也借不到钱来买。在这种情况下，他很容易放弃买电脑的想法，然而自我实现的人在没有立即找到解决方案时通常依然会专注于目标。

除了直接讲一些关于这种特质的故事，教师们可以让学生尝试解决难题，帮助他们意识到自己在面临挑战时是否容易放弃。学生在攻坚克难时教师可以提供一些如图3.1（见第73页）所示的自我评估量表，来帮助学生衡量自己无法立即找到解决办法时对目标的专注度。教师给学生的任务要足够难，需要花很长时间来找出解决方案，并让学生在教室中能够实施这一任务。很多种类的解题游戏符合这样的标准，包括“奇思妙想”“无可奉告”和“课堂谜题”等形式，下文将逐一介绍。

4.0分	找不到答案时，我会更加努力。
3.0分	找不到答案时，我会告诉自己需要继续努力。
2.0分	在努力一段时间后仍不能找到答案时，我一般不会保持专注。
1.0分	只有得到教师鼓励时，我才会找不到答案时继续努力。
0.0分	找不到答案时，我会立即放弃。

图3.1 没有立即找到答案时保持专注的自我评估量表

· 奇思妙想

奇思妙想，如图3.2展示的这道题。



图 3.2 奇思妙想的问题

很多人一开始会试图沿四边形边界以内画四条线，但如图3.3所示，这样是解不出这道题的。

这道题需要答题者尝试其他一些不常见的办法，诸如此类的问题就是奇思妙想的问题。如图3.4所示，一旦答题者意识到可以在这九个

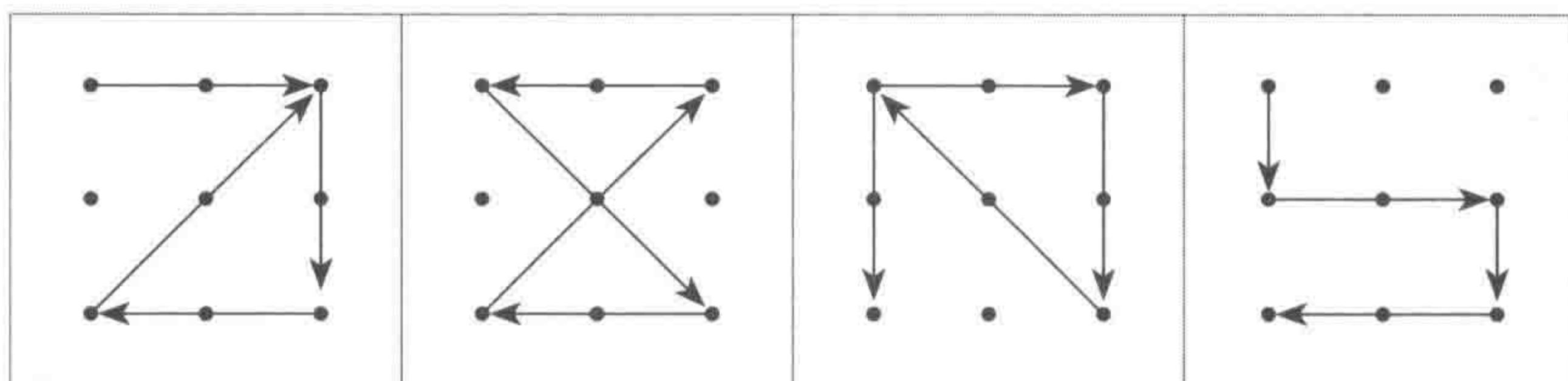


图3.3 基于错误假设做出的尝试

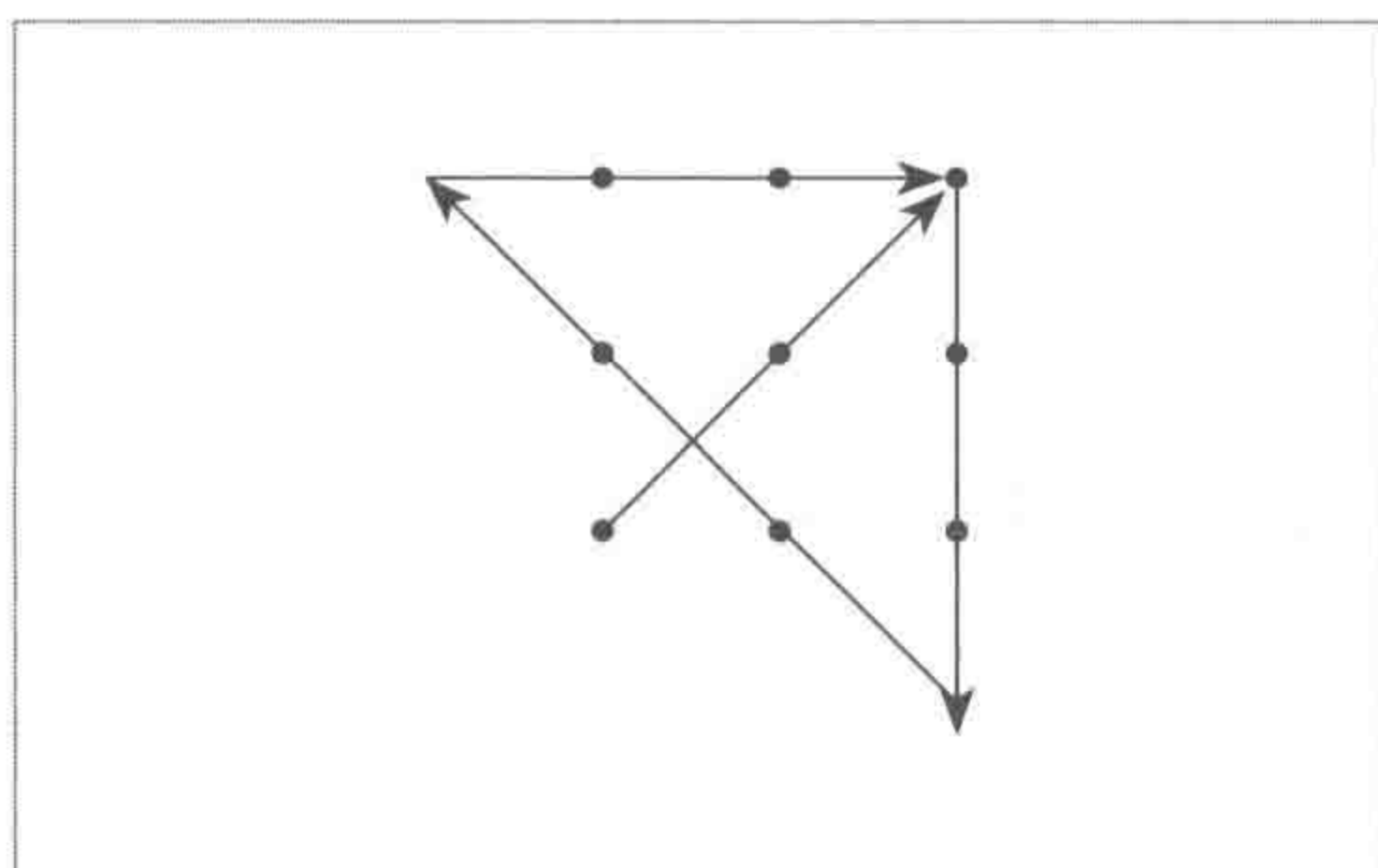


图3.4 正解

点的边界以外画四条线，这道题就迎刃而解了。

这样的难题可以训练学生在没有立即找到答案时保持专注的能力。更多奇思妙想问题可以在劳蕾尔·赫克、朱莉娅·A. 希姆斯和明·李·纽科姆的著作《教学生学会推理》中找到。另外还有很多在线资源列出了需运用逻辑思维 and 水平思维的问题，学生解决这些问题都需要在没有立即找到答案时保持专注。

· 无可奉告

教师可以利用“无可奉告”的方法将难题植入课堂，这是一个常见的通过引导进行的推理练习，可以培养专注能力。它之所以叫“无可奉告”，是因为知道答案的人不能将答案告诉别人——每个人都需要自己找到答案。进行活动时，一开始只有一人知道答案，他只能告知别人的答案是对还是错，这个角色通常由教师来扮演。学生通过问问题或举例子来发现规律。

例如，“我的伯母喜欢coffee（咖啡），但不喜欢tea（茶）”这句话，这个游戏与伯母喜欢和不喜欢的东西相关。学生需要发现的规律就是伯母不喜欢带有字母T的东西，线索在每句话当中。教师让学生用这个句型：“我的伯母喜欢 _____，但不喜欢 _____。”在学生开始猜测之前，教师提供一些正确的答案：“我的伯母喜欢dog（狗），但不喜欢cat（猫）”“我的伯母喜欢flower（花），但不喜欢plant（植物）”“我的伯母喜欢phone（电话），但不喜欢telephone（电话）”。学生要造出自己的句子。如果一个学生说的句子有误，比如“我的伯母喜欢winter（冬天），不喜欢summer（夏天）”或“我的伯母喜欢tofu（豆腐），但不喜欢steak（牛排）”，教师要说明这是错的。“无可奉告”游戏的一个要点在于让学生有机会自己去发现规律，因此，如果学生找到了规律，要悄悄地问教师他的猜测是否正确——不要大声说出来以免其他同学听见。越来越多的学生知道规律之后，就可以让他们充当老师的角色，来判定其他同学的猜测是否正确。

如果学生很难找到规律，教师可以适当降低难度来鼓励学生在无

法立即找到答案时仍保持专注。比如，可以将学生的答案写到白板上，让学生看着这些句子来寻找规律；或者也可以用某些方法进行引导，比如这个游戏已经持续了一段时间，教师可以加重T的发音引起学生的注意；最后给学生一些暗示，鼓励学生专注于目标，同时让他们感受到自己找到规律的满足感。对于“我的伯母喜欢coffee（咖啡），不喜欢tea（茶）”这个游戏，教师可以提示学生不要拘泥于词意，要考虑这个单词本身有无规律。

“无可奉告”游戏的另一个好处在于它可以很好地融入课堂，可以作为活动之间的轻松过渡，也可以作为开始或结束一堂课的活动。

• 课堂谜题

为了鼓励学生在没有立即找到答案时保持专注，教师可以利用谜题图片，如劳伦斯·特雷特的作品。特雷特的作品中通常有犯罪场景的插图，包含了对场景的描述、嫌犯的信息以及通过指出特定证据来引导读者解谜的一套问题。比如，图3.5是《罪行与谜题》系列丛书中第一本书的插图，插图下面有这样一段话：“这是一封寄到伊弗·纳特摩格家的绑架威胁信。伊弗家从事制鞋业，非常富有。阅读该信件的内容，仔细检查，你可以找到是谁寄的这封勒索信吗？”

教师可以将这段文字和插图展现给学生，并让他们列出观察到的内容。学生可以在图3.5中观察到以下信息：

- 这封信有拼写错误。
- 这封信的纸张来自纽约的Ritz-Plaza酒店。
- 绑架者签了名字 A Desperado。

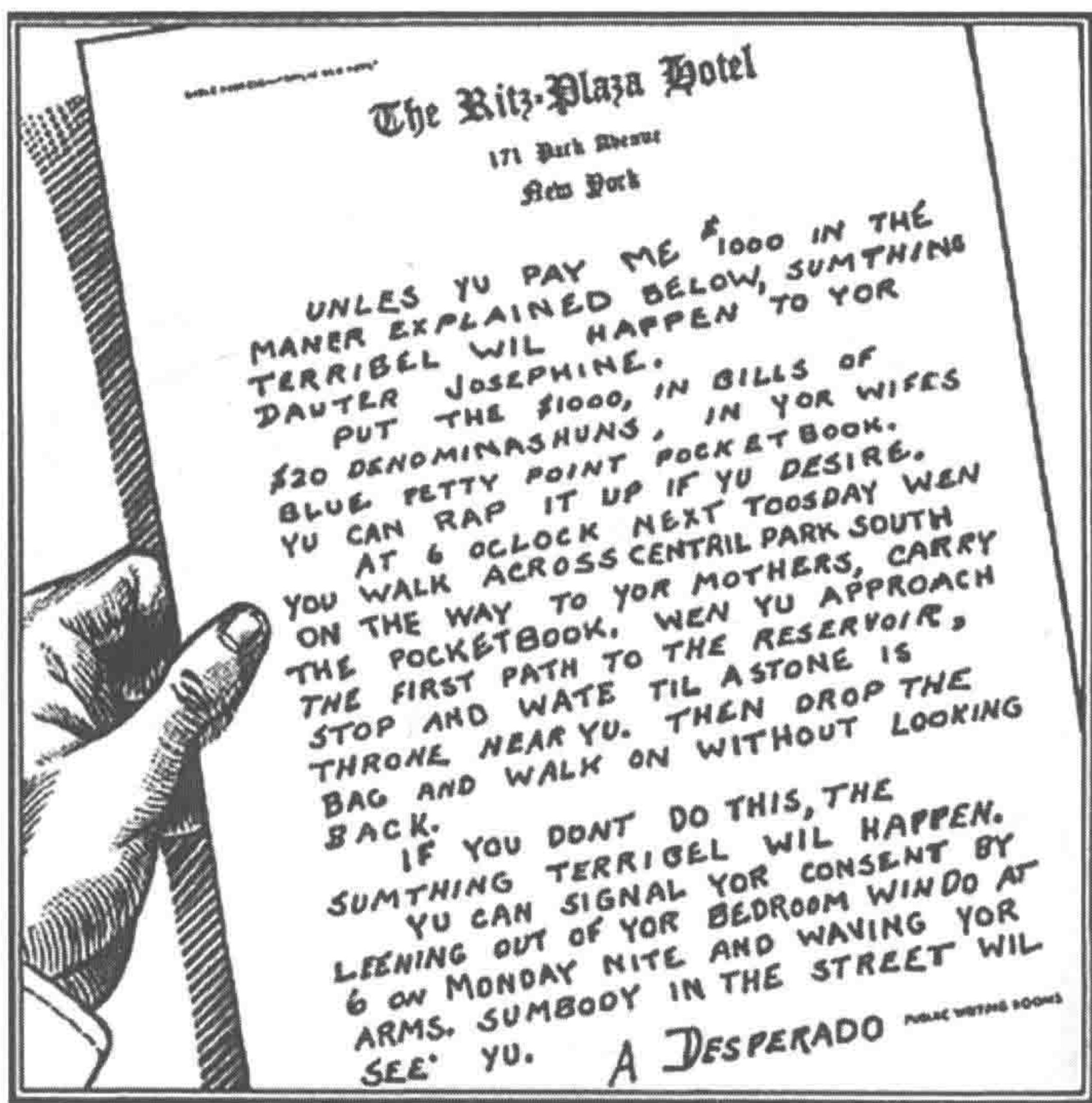


图3.5 “勒索信”解谜图片

- 绑架者希望伊弗·纳特摩格探出窗外挥舞手臂表示同意。
- 写这封威胁信的人知道伊弗母亲住在哪儿。
- 写这封威胁信的人知道伊弗妻子有一个特定款式的提包。

教师可以给出具体的引导，如“必须用完整的话语阐述观察到的结果”或“学生必须至少想出几点”。学生开始自行观察后，可以在图3.6的最左侧列出观察结果。

列出观察结果后，学生可以根据每项结果进行推断。比如，通过

观察结果 (我发现_____)	推理 (这意味着_____)	解释 我这样想是因为_____	其他可能性 (但是_____)

控方意见：_____

图 3.6 课堂谜题工具表

拼写错误可以推出绑架者英文并不流利，英语不是母语，将之写入第二栏，并把解释——不是很熟悉的英语学习者通常会有拼写错误写入第三栏。学生可以思考一些其他的可能性，为推断提供相反的证据。比如，绑架者可能故意拼错单词来掩盖真实身份。

当学生遇到困难时，教师可以让他们重新思考现有的观察结果、推理、解释和其他可能性。比如，根据第一条推理绑架者的母语不是英语，教师可以进一步引导学生阅读信中的语言，学生也许能有如下发现。

- 绑架者有时候用 *yu*，有时候用 *you*（你）。
- 绑架者可以拼对 *Josephine*、*reservoir*、*signal* 和 *consent*，但是拼不对 *will* 和 *you*。
- 文中的标点是对的。

有了这些新的观察结果，学生也许会重新审视“绑架者的母语不是英语”这个论断，转而考虑其他的可能性——有可能是写信人故意拼错单词。经过思考，他们可以分析这些推断，最后形成一个控方意见，写在图3.6底部。

凯蒂·罗杰斯和朱莉娅·西姆斯所著的《教学生学会论证》一书对此类游戏进行了讲解。谜题图片还可以在特雷特的《罪行与谜题》系列丛书和《你是侦探》中找到适合年龄较小学生、不含暴力元素的推理素材。教师可以利用基于文本的推理素材鼓励学生在没有立即找到答案时保持专注。

● 做长期项目 ●

学生在做长期项目时，教师要强调以下特质：

- 挑战知识和技能的极限
- 制订目标，追求卓越
- 寻求循序渐进的步骤

这些特质会随时间的推移展现出来，因此教师可以利用长期的项目来培养学生的这些特质。当学生参与项目时，他们可以利用图3.7～图3.9所示的量表进行评估。本章后文论述的“设定个人目标”活动（见第98页）是培养学生此类特质的有力工具。

4.0分	进行长期的项目时，我主动寻求可以让我学习新知识和技能的挑战。
3.0分	进行长期项目时，我能发觉自己没有尽力获取新知识和技能，这个时候我会更加努力。
2.0分	进行长期项目时，我会考虑用各种方法让自己获取新的知识和技能，但我通常不会坚持。
1.0分	进行长期项目时，只有在教师要求的情况下我才会让自己获取新的知识和技能。
0.0分	进行长期项目时，即使教师有要求我也不会获取新的知识和技能。

图3.7 挑战知识和技能的极限的自我评估量表

4.0分	在长期项目的初期，我会考虑最终的产品标准并努力达到这些标准。
3.0分	我注意到如果我没有考虑最终产品的标准，我会试图去制订并遵循个人定下的标准。
2.0分	进行长期项目时，我也许会考虑最终产品的样子，但不会去做达到自己标准必须要做的事情。
1.0分	进行长期项目时，只有在教师提醒时我才会去想最终产品的样子。
0.0分	进行长期项目时，即使有教师的提醒，我也很少思考最终产品的样子。

图3.8 制订标准、追求卓越的自我评估量表

4.0分	进行长期项目时，我会拆分成更小的部分，划定时间节点。
3.0分	进行长期项目时，在需要的时候我会拆分成更小的部分。
2.0分	进行长期项目时，我会拆分成更小的部分，但通常不会坚持到底。
1.0分	进行长期项目时，只有在教师要求的时候我才会拆分成更小的部分。
0.0分	进行长期项目时，即使有教师提醒，我也很少拆分成更小的部分。

图3.9 寻求循序渐进的步骤的自我评估量表

● 学习新知识 ●

学习新知识是指学生看见、听见、学习新信息，通常来说，自我实现者在学习新知识时会展现以下品质（见图3.10、图3.11）。

- 力求信息准确。

● 力求理解透彻。

在课堂上，教师有很多机会鼓励学生在学习新知识时力求准确和清晰。为了鼓励学生追求准确，教师可以在课堂中进行准确性检查，让学生随时质疑教师或其他同学呈现的新知识的准确性。在准确度检

4.0分	看到新知识时，在接受它为真实信息前我会先确保信息是准确的。
3.0分	看到新知识时，我会调查它的准确性。
2.0分	看到新知识时，我会质疑信息的准确性，但通常不会进行验证。
1.0分	看到新知识时，在教师和同学的影响下，我会验证新信息的准确性。
0.0分	看到新知识时，我不会验证新信息的准确性。

图3.10 力求信息准确的自我评估量表

4.0分	学习新知识时，我会确保自己理解了新的信息，哪怕要做额外的工作。
3.0分	学习新知识时，我会通过提问来保证我能理解新信息。
2.0分	学习新知识时，我会意识到有些信息我没能理解，但即便是我理解错了的地方，我也不会去试图弄清楚。
1.0分	学习新知识时，我只会在教师要求的情况下确保自己理解了信息。
0.0分	学习新知识时，即使教师有要求我也不会确保自己理解了信息。

图3.11 力求透彻理解的自我评价量表

查中，学生会查阅相关信息来证实信息的准确性，与此同时可能找到更准确的信息。如果课堂时间有限，可以让学生课后完成准确性检查的作业，然后在课堂上展示。

为了培养学生力求透彻理解的特质，教师可以通过测验来衡量学生是否理解了新的内容。比如，教师不定期停下来，让学生展示他们的理解程度。最简单的方法是投票，比如，让学生通过不同的手势表示他们的理解程度：大拇指向上意味着完全理解，大拇指向下意味着没有理解，拇指指向旁边意味着部分理解。教师也可利用学生提出问题的机会鼓励学生自己去弄清楚某些信息。当学生提问时，教师应该鼓励他们在小组内参阅资料，独立解决问题。

● 做出决定或形成结论 ●

当做出决定或形成结论时，自我实现者倾向于抑制冲动。一般来说，在采取行动之前要考虑到决定和结论的重要性以及一系列可能的选择（见图3.12）。

抑制冲动这项特质的核心是概率结论，也就是说结论可能正确，也可能不正确。比如“我为考试复习的时间可能已经够长了”或者“感觉今天不会下雨”。通常，这些表达包含了一些不确定的结果，如很可能、也许、不太可能、可能、不确定等。让学生评估自己的概率结论其实是让他们进行风险、准确性和行为的分析，就像罗伯特·J. 马扎诺和塔米·海弗里鲍尔提出的：

对于概率结论，学生应该能识别哪些结论不准确，从而存在风险。他们对于存在风险的结论要尽可能确定，如果他

4.0分	做决定或得出结论时，我会考虑所有可能的行动及其影响，并基于相应的风险得出周到的决定或结论。
3.0分	做决定或得出结论时，在采取行动之前我会考虑我想要的结果，以及我的行动如何帮助我取得这样的结果。
2.0分	做决定或得出结论时，我会考虑我的行动如何带来特定的结果，但这通常不会指导我的行动。
1.0分	做决定或得出结论时，在教师要求的情况下，我会考虑我的行动和特定结果。
0.0分	做决定或得出结论时，我不会考虑如何行动才能取得特定的结果。

图3.12 抑制冲动的自我评价量表

们不能确定，他们就需要重新考虑结论以及相应的行动。

从本质上来说，学生会从概率结论的角度思考他们的决定和结论，抑制自己的冲动。每当给予学生选择、让学生得出结论的时候，教师可以问学生以下三个问题以避免其盲目行事：（1）我正确与否是不是很重要？（2）如果很重要，我对自己的预测有多确定？（3）如果不是很确定，我应该怎样做？

第一个问题——我正确与否是否重要，让学生去思考决定和结论带来的结果会对他们有怎样的影响。比如，学生不用想太久就能决定是走路上学还是坐公交车上学，因为无论怎么选都不会有什么太大的影响。但是，如果一个学生需要在规定时间之前到校，迟到就不让参加考试，此时迟到的代价骤然上升，学生在做决定时会更加慎重考虑。

一旦学生认为做出决定和得出结论是重要的事情，就可以问自己第二个问题：我对自己的预测有多确定？比如，一位学生得出的概率结论是他有可能有时间去准备即将来临的考试，放学后练足球，然后晚上和朋友去看电影。他认识到这个决定对于他来说很重要，一旦他没有分配好时间，他可能会在考试上失利，不能参加下场足球赛，可能会被父母禁足，可能需要参加学习辅导。当考虑自己对最初的那个概率结论有多确定时，他就会对自己的判断产生怀疑。

学生如果有怀疑，就会考虑第三个问题：如果不是很确定，我应该怎样做？这个问题要求学生重新考虑不同选择可能带来的积极或消极结果。上文中的那个学生就会考虑：必须先学习，因为不学习的消极后果会对他带来持续影响，如果不去练球，可能无法在下场比赛成为首发球员，而没有跟朋友看电影不会让他承担什么消极后果——他总有时间去看电影和跟朋友闲逛的。接下来，这个学生可能计划去参加球队训练，然后回家学习，同时告诉他的朋友他不去看电影了。

● 创建各部分之间相互影响的项目 ●

在创建一个项目时，如果其中各个部分相互影响，自我实现的个人会不断寻求衔接性和连贯性。衔接性指的是一个系统的各个部分彼此相关，没有无关或缺失的部分。连贯性指的是一个系统的所有部分共同作用，产生令人满意的结果（见图3.13）。

这一品质对于创设一个高效运转的系统至关重要，写作文、电脑编程以及竞技比赛都可以为学生提供相应机会来锻炼他们创造衔接性强并且连贯的产品。

4分	在创建一个各部分之间相互影响的项目时，我会确保该项目的所有部分相互协调并且最高效地朝一个目标努力。
3分	在创建一个各部分之间相互影响的项目时，我会确保该项目的所有部分相互协调并且朝一个目标努力。
2分	在创建一个各部分之间相互影响的项目时，我可能意识到我需要检查以确保该项目的所有部分都能够相互协调并且朝一个目标努力，但我通常不能贯彻到底。
1分	在创建一个各部分之间相互影响的项目时，只有在教师提示我时，我才会确保该项目的所有部分相互协调并且朝一个目标努力。
0分	在创建一个各部分之间相互影响的项目时，我不会确保该项目的所有部分相互协调并且朝一个目标努力。

图3.13 寻求衔接和连贯性的自我评价量表

· 写作

显然，任何作文都是一个复杂的项目，里面包含许多相互衔接的部分。因此，教师可以让学生检查自己的作文是否衔接顺畅和整体连贯。

在衔接方面，教师可以首先让学生将作文分成不同的部分，这样学生就可以确定每一部分的作用、各个部分之间的联系以及是否缺失了某一部分。例如，教师可以让学生针对他们的作文写一个草稿，然后在空白部分写出每一段的主要思想、目的以及段落之间的联系。如果不能确定某些段落的目的，学生可能需要重新评估这些部分与整个作文是否协调，是否需要移动、删除或者增加相应部分来让它们的目

的更加明确。

在连贯性方面，学生可以通过小组合作互评作文。由于连贯性与产生的预期效果相关，学生可以先阅读彼此的作文并且描述他们理解的中心思想，然后由作者确认他的中心思想或解释他真正想要传达的内容，接下来学生就可以一起看作文的各部分，看它们是服务于还是背离作者的写作主旨了。

• 电脑编程

就其本质而言，有效的电脑编程需要衔接顺畅和整体连贯。越来越多的立法者、商人以及教育工作者都呼吁美国学校将更多的关注点放在理工科上（科学、技术、工程学以及数学），尤其是电脑科学上，这一呼吁往往与科技领域的发展、美国缺乏电脑技术毕业生等相关数据有关。除了其社会重要性外，电脑编程（又称为编码）也是一个强有力的工具，可以帮助学生养成保证衔接顺畅和整体连贯的特质。

编码需要衔接和连贯是因为电脑程序本身包含一系列的命令，即代码，它们一起才能创建指导电脑运转的操作指令。因此，一行代码中即便是最小的一个错误也会影响整个项目的完整性。例如，在JavaScript编程语言中画一个圆或椭圆的命令是`ellipse(x、y、z、h)`，其中x决定圆或椭圆在屏幕x轴方向的位置，y决定圆或椭圆在屏幕y轴方向的位置，z决定圆或椭圆在屏幕x轴方向的宽度，h决定圆或椭圆在y轴方向的高度。如果学生想要用JavaScript画雪人的身体，他可能会创设以下编码。

```
ellipse(200, 300, 150, 150);
```

```
ellipse ( 200, 175, 100, 100 );
```

```
ellipse ( 200, 88, 75, 75 );
```

每一行代码都可以创设一个圆或椭圆，这些代码以组合的形式创设三个不同尺寸的圆或椭圆，一个摞在另一个上面，最大的圆位于底部，最小的位于顶部。如果写代码的学生在任何一个指令后面忘记添加一个分号或者把参数值给写错了，那么这个编码的完整性就会受到影响，不会产生预期的效果。因此，在编码过程中衔接和连贯至关重要，否则写出来的代码就会操作有误。

许多教师都意识到了编程的好处，但他们觉得自己没有能力教授这一学科或者没有办法接触到堪当此任的技术教师。幸运的是，现在互联网上有许多免费资源，教师们可以借助这些资源教会学生如何编程。

我们以<https://hourofcode.com/us>上的《一小时编程》为例来展示编程课，这个网站为学生提供一个小时的课程来讲解编程的不同方面。每一课时有教学互动视频，讲解怎样为一个特定的指令写代码，比如创设一个圆或是给一个形状填充颜色。学生可以暂停视频，在屏幕上操作代码来查看指令和相应结果之间的关系。例如，在可汗学院2015年《一小时编程》的第一个教学互动视频中，学生学习了如何使用JavaScript的椭圆函数画一个圆圈，以及函数的参数会怎样改变圆圈的形状、尺寸和位置，然后使用多个具备不同参数值的函数在第一个圆或椭圆内画嘴和眼睛，从而创设了一个由单个命令组成的系统，这个系统最终生成了一个特定的结果——用各种圆或椭圆画出来的人脸图像。

看完每个教学互动视频后，学生应用他们学到的知识进行编程，首先针对一个目标书写自己的代码，代码运转不良时就会有窗口弹出，提醒学生检查衔接性和连贯性。完成这一任务后，学生可以继续看下一个互动视频。这一小时教程结束后，学生结合他们在互动视频中学到的技能来完成一个创意项目，例如画一个带颜色的自画像。

· 竞技比赛

许多竞赛都需要学生团队合作制作出一个各部分紧密衔接的产品，这些竞赛通常要求学生设计并建造能够完成特定任务或者呈现复杂表演的装置，这些任务或者表演都遵循特定的指导原则（见表3.5）。

表3.5 竞技比赛

项 目	描 述
头脑奥林匹克	学生需要解决的问题或需要完成的任务分为以下5类： (1) 机械类——设计一个能够完成某项特定任务或克服一个障碍的装置；(2) 经典类——完成一个与经典文学、艺术或建筑相关的任务；(3) 表演类——呈现一个满足指导原则并且与某一主题相关的表演；(4) 建造类——建造一个尽可能承重的结构；(5) 技术表演类——基于某一装置设计一个表演。
头脑创新思维竞赛	学生团队每年从7个挑战中选择一个，然后在没有成年人帮助的情况下想出一个能够最好满足该挑战要求的解决方案。每个赛季，来自世界各地的学生团队参与竞争。
发明队	学生选择一个现实生活中的问题并自行设计一个发明来解决该问题，获胜者将获得10000美元的奖励。

续表

项 目	描 述
发明俱乐部	学生们必须基于一个主题挑战的提示设计一个问题的解决方案，例如，设计一个在中世纪攻击城堡的方案或者为在一个陌生星球修理太空飞船设计一个庇护所。
伟大的机器人	学生在特定的时间内利用所给材料设计建造一个能够完成特定游戏目标的机器人。
乐高联盟机器人比赛	学生使用乐高积木设计建造一个解决现实问题的机器人（例如再回收或能源相关的问题），并与其他机器人在竞技场中比赛。
国际青少年机器人挑战赛	学生利用6周的时间设计一个能够完成特定工程挑战的机器人，并在世界范围内进行比赛。
Botball国际机器人竞赛	学生利用一套含有标准零部件的工具箱设计一个自动机器人，并对其进行编程以完成特定目标。例如，按照颜色对物件进行分类或者收集特定的物件。
4-H机器人比赛	学生亲自动手完成活动和项目，包括设计与机器人学、火箭学、环境科学、农业科学、生物技术以及兽医学相关的具体装置。

以头脑奥林匹克为例，在这个比赛中，由至多7位学生组成的团队在限定的几周或几个月的时间里根据给定的5个问题，选择其中一个设计出解决方案。这5个问题分别涉及以下几个领域：机械类或汽车类（设计一个能够完成某项特定任务或克服一个障碍的装置），经典类（完成一个与经典文学、艺术或建筑相关的任务），表演类（呈现一个满足指导原则并且与某一主题相关的表演），建造类（建造一个能够尽可能

承重的结构)或者技术表演类(基于某一装置设计一个表演)。例如,以下是曾被用作技术表演类的考题:

在本题中,团队需要设计、建造一辆汽车并在驾校学员考试的跑道内进行驾驶。这辆车在前行的时候会使用一套驱动系统,后退的时候使用另外一套驱动系统。此外,这辆车包含转向信号灯以及一个能够跟司机对话的全球定位系统(GPS)。设计团队需要做一个主题展示,展示内容包括这辆车、一次驾照考试、一个学员以及能够对话的GPS。

经费限额:145美元(2013年头脑奥林匹克试题)。

这些问题的操作提示很复杂,允许学生发挥创造力。正是由于问题的复杂性,学生们必须持续评估解决方案的连贯性,确保他们能够有效地解决给定的问题。

成长型思维模式

自我实现的另外一个重要元素就是培养成长型思维模式,这种思维模式相信一个人的智力是可以改变的。具体来说,具备成长型思维模式的个人认为有难度的工作可以提升他们的智力和能力。成长型思维模式的反面就是固定型思维模式,这种思维模式认为有些能力是与生俱来并且无法改变的——一个人要么拥有这种能力,要么就没有。不同的思维模式会引导人们设置不同的目标,并且针对挑战做出不同的反应。具备固定型思维模式的个人倾向于选择那些能够凸显他们现有能力的活动和目标,当面临充满挑战的新环境时也更容易放弃,而具备成长型思维模式的个人倾向于选择能够帮助他们学习和培养新技能

的目标（即便他们最开始可能失败），在面对具有挑战性的任务时能够坚持更久并秉持乐观的态度。很显然，这种成长型思维模式与本章前半部分讲的良好心理特质相关。

幸运的是，思维模式并不是一成不变的——即便人们针对某一特定的能力已经形成了固定型思维模式，他们也可以培养出成长型的思维模式（反之亦然）。因此，为了帮助学生培养成长型思维模式，教师首先要做的就是为学生提供有关成长型和固定型思维模式的信息和例子。教师可以为每一种思维模式提供一个定义，并且给出对应的具体的事例，如表3.6所示。

教师可以与学生们讨论表3.6中的观点，并要求学生解释为什么有些表述代表了固定型思维模式，而有些则代表了成长型思维模式。学生了解了两种思维模式的区别之后，教师可以让学生说出在不同的情境下自己倾向于呈现出哪种思维模式。需要注意的是，一个人在某些

表3.6 成长型和固定型思维模式的观点

成长型思维模式	固定型思维模式
<ul style="list-style-type: none"> ● 在学校里有些科目需要我投入更多。 ● 如果我能学到知识，即便失败也无所谓。 ● 有些同学比我更努力。 ● 如果想在某些学科或活动中表现更加优秀，我可以更加努力。 ● 我知道如果我愿意，任何事情我都可以做好。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 在学校里有些科目我很擅长，有些科目我不擅长。 ● 绝对不可以失败。 ● 有些同学比我聪明。 ● 有时候更加努力有用，但它不能真正改变你的智力。 ● 我知道我可以把我擅长的事情做得很好。

方面可能呈现的是成长型思维模式，而在其他方面可能呈现的是固定型思维模式。例如，某一个人在学术方面呈现出成长型思维模式，但在体育方面呈现出固定型思维模式。在这种情况下，他可能认为通过学习和努力，个人的学术能力可以得到提高，但其体育能力则不会进步，而体育能力要么天生就具备，否则永远也不可能拥有。

当学生们确定了自己属于哪种思维模式后，就会开始在自己的生活中尝试由固定型思维模式向成长型思维模式进行转变。例如，一个在体育方面持固定型思维模式的学生可能会注意到自己在进行体育活动时经常会冒出一些想法：“我真的不擅长体育运动”“在这方面其他人都比我强”。这些想法显然跟自己的固定型思维模式有关系，了解到这一点后，他可以积极改变自己的心态，尝试用成长型思维模式来思考问题，比如，“在体育活动中遇到挑战时我不够努力”或者“如果我想变得更好，就需要继续努力”。

给学生提供有关神经可塑性（即大脑的适应和改变能力）的相关知识，以及一些关于人们怎样培养“他们本不具备的能力”的实例，学生检验自身思维模式的能力就会提高，比如“脑科学”（<https://www.mindsetworks.com>）项目就是一个很好的工具。“脑科学”是一个基于大脑研究的网络项目，它向学生普及成长型思维模式、大脑结构、功能以及行为，大脑与情感、学习和记忆之间的联系等。其中一个教学视频讲的是关于大脑如何通过重复进而培养技能的研究，例如，音乐家的大脑皮层在控制手指灵巧度的区域更加发达。看完这个视频后，教师可以鼓励学生把这个知识与他们自身的学习生活联系起来。

学生一旦完全熟悉这两种思维模式，教师就可以让他们确定自己

在课堂上遇到挑战时呈现的是哪种思维模式。例如，假设学生需要为即将到来的一次测试进行复习，教师可以让学生设计复习指南，然后小组讨论他们的内容是否存在漏洞。之后，教师可以向全班学生解释疑难点，并使用简单的投票方法确定学生对每一个内容的熟练程度，例如“如果你喜欢这个材料请举手”或者“如果你已经准备好评估测试了，请举手”。在此期间，教师也可以提醒学生注意两种思维模式的区别以及各自的特点，例如，对测试持消极态度的学生可能呈现出来的就是固定型思维模式，因为他们本还有时间可以进一步熟悉材料，做到更好。在多次重申学生是自身成长的主人后，教师可以为学生提供额外的辅导，鼓励他们参加辅导，如果可能，并且学生允许，教师可以指出经常来上辅导课的学生，尤其是那些来上辅导课并且成绩突出的学生。

可能自我

可能自我指的是个人对于自身未来形象和定位的各种设想。“可能”同时包含积极和消极两方面，它们都会对个人产生重大的影响。积极的可能自我会促使人们更愿意设置和追求长期的目标——它们是一个关键的激励因素。比如，如果某个人梦想成为宇航员，把这一目标视为一个可能自我，他就可能更愿意在高中期间认真学习，从而确保自己能够进入一个天体物理学专业很强的大学。相反，消极的可能自我通常会抑制个人实现这一自我。例如，如果某个人认为他的一个可能自我是在高中时辍学，就会采取一些行为，避免这一可能自我实现。由于“个人的可能自我可以被视作长期目标、抱负、动机、恐惧

和威胁的心理体现”，它与人们自我实现方面的目标就有着千丝万缕的联系。

虽然两个“可能自我”都有价值，但学生在设想积极的可能自我时想法常常受到限制。例如，一个学生这一生都被告知学术不是他的强项，他应该集中精力学贸易，那么他的可能自我也许就不会包括成为一名生物学家，即使他对那个领域也很感兴趣。如果一个女生从小到大的成长环境都期望女性成为家庭主妇，那么她的可能自我或许就不包含成为一个成功的女商人。幸运的是，限制学生可能自我的因素不是永恒的，肖娜·李和达芙妮·奥斯曼注意到：“也许教育工作者从相关研究中可以获得的最重要信息就是可能自我具有可塑性，并且能够被外界干预影响，从而使学生能尽可能充分地设想未来的可能自我。”

如此，教师可以鼓励学生充分考虑他们的可能自我，去了解他们之前不知道的可能性，他们的可能自我也会变得越来越多。比如，了解那些与他们相似，通过努力获得巨大成就的人，可以引发学生增加可能自我的选项。以下活动可以进一步让学生明白可能自我有多种选择。

- **成就介绍**：请学生在自我介绍时说出他们想取得的成就。学生可能想到那些已经达成类似目标的人，并把这些人的名字放在他们自己的介绍中。例如，如果一个叫杰克的学生将来想成为一个明星四分卫，他就极有可能把自己介绍成杰克·曼宁（想获得前全国橄榄球联盟明星四分卫佩顿·曼宁所取得的成就）。

- **信息访谈**：帮助学生联系其社区内达成类似目标的成年人。例

如，一个女生将来想创业，她可以列出所有女创业家的名单，然后向她们寻求如何能达成这一目标的建议。一个将来想成为护士的学生可以对本地的医院进行访谈，或者寻求机会跟随执业医生体验几个小时的医护工作。

- **生活照片**：让学生找出与他们可能自我相关人士参加活动的照片。例如，学生可以在杂志或者网上搜寻他们理想领域内著名人士的照片，如环绕轨道飞行的宇航员、实验室里的科学家、人群前的歌手或者举着冠军奖杯的运动员等。学生也可以收集一些自己参与活动的照片，这些活动正是他们希望自己将来能够更加擅长的活动。这个活动很有效，因为收集的照片具有强有力的视觉冲击，能够提醒学生继续朝着他们的目标努力。

- **可能自我的相关研究**：让学生寻找成为可能自我所需的条件。例如，想成为餐馆老板和大厨的学生可能研究怎样成功地经营餐馆，哪个烹饪学校最擅长他所选择的餐饮类型以及其他人士是怎样在服务业站稳脚跟的。立志成为教师的学生可能研究什么样的工作或志愿者机会有利于增加自己与儿童或青少年相处的经历。

教师可以让学生进行头脑风暴，进一步扩大可能自我的范围。在这些活动中，教师确定一个期限，可以是6个月到几年不等，然后让学生思考在这段时间内他们可能成为什么样的人，想要实现哪些目标。这一做法本身就是一个强有力的工具，它可以促进学生考虑未来的可能自我。头脑风暴结束后，让学生选择他们觉得最有趣或最鼓舞人心的可能自我。例如，一个学生列出自己将来可能成为一个护士、考古学家、运动员、作家或者汽车销售员，然后觉得在所有的选项中，他

最想成为一名考古学家，并把它当作最理想或最满意的可能自我。

需要注意的是，可能自我不应该仅局限于对自己职业和个人生活方面的认知。更确切地说，让学生认识到他们在学术（成功或失败）方面的各种可能自我也是调动学生学习热情的一个有力工具。在学年之初，让学生给自己写一封信，等学年结束的时候再阅读，教师可以明确告知学生信中需要包含的内容或者允许学生自由选择内容。教师可以用以下几个问题来帮助学生把信件内容集中在学术和学校方面。

- 你在这门课的一个目标是什么？
- 对于这一学年的成长，你有什么想说的吗？
- 在即将来临的新学年，什么让你比较紧张与担心？
- 在这门课上，你想学到什么？
- 在这门课上，你认为自己比较擅长的是什么？
- 在这一学年，你比较期待的是什么？
- 在这一学年，你要提升的是什么？

教师应该让学生知道这些信上交后教师是否会阅读。如果教师不阅读这些信，教师应该将它们放在一个安全的地方，直到学年末把信还给学生。如果教师决定阅读学生的信，那么应该使用信中的信息指导其与学生的互动。例如，如果学生在信中给自己设定了一个特定的学术目标，并且在实现该目标的过程中取得了进步，教师应该着重表扬这些进步。

学生一旦确定了自己理想的可能自我，教师就可以使用下一节中的个人项目七步法（见第101页）引导学生设定目标。学生也可以将他们在可能自我方面做的相关工作与他们在培养特定的心理特质或成长

型思维模式方面做的努力联系起来。

设定个人目标

让学生在课堂上为自己设定目标可以帮助学生直接感受自我实现，也是一个有助于学生锻炼以下心理特质的绝佳机会。

- 挑战知识技能极限
- 制订目标，追求卓越
- 寻求循序渐进的步骤

学生的目标可能具有学术性，也可能没有学术性。追求学术目标可以鼓励学生掌控自己的学习经历，并在一个井然有序的教室环境下练习设置目标、修改目标并努力实现目标，它也要求学生思考自己从教育中想要获得什么。学术目标可以是在课程结束时达到特定的分数，而非学术性目标往往要求学生有一定的自省能力，反思他们是谁、对什么感兴趣、擅长什么以及将来他们想成为什么样的人，比如成为一个持证救生员、进入一个工程学科顶尖的大学或者跑个马拉松。学术性目标可能与非学术性目标有重合，但它通常都直接与课程相关，并通过一学期或一学年的学习实现，而非学术性目标包括学生对于课外生活的思考，需要更长的一段时间才能实现。

无论目标是什么，设定目标的重要性在于让学生成为设定目标的主人，因此，目标应该与学生有兴趣追求或探索的话题相关。在这里，我们探讨了把个人目标设置融入课堂的四种方法：(1) SMART目标设置；(2) 个人项目；(3) 天才时间；(4) TED-Ed俱乐部。

● SMART目标设置 ●

虽然个人目标设置是一个有效的课堂工具，但如果学生没有选择合适的目标，就会适得其反。学生设置合适目标的能力各异：有些学生可能天生就很擅长说出他们可以为之努力的目标，但还有一些学生可能要费尽心思才能想出一个他们可能取得成功的目标。因此，了解有效目标的特点会极大有助于学生设定目标。让学生设定目标之前，教师应该引导学生了解SMART目标的概念（源自安妮·E. 康兹米诺斯和简·奥尼尔的定义）。SMART目标指的是：

S=Strategic和Specific（战略性和具体的）

M=Measurable（可度量）

A=Attainable（可达到）

R=Results oriented（以结果为导向）

T=Time bound（有时间限制）

教师可以使用这个缩写来提醒学生有效目标具备的特点。比如，“在这门课上，我会取得好成绩”就是一个无效目标，这个目标虽然是可以实现的，但“好”这个词的主观性很强，因而这个目标不够具体、不可测量、不够严谨，也不好驾驭，我们略作修改，就可以把它变成一个SMART目标：“在这门课上，我的最终成绩至少得到B，课堂参与分数和作业分数至少是A。”这样的目标具体并且可以实现，实施进展也都是可以测量的。学生一旦确定了自己的SMART目标，教师可以与他们进行面谈，了解他们为什么确定了这样的目标，确保他们的目标都是有效的，在必要的时候帮助他们进行调整。

学生设置合适的目标后，就可以设计自己的行动方案来具体描述怎样实现这些目标。根据洛里安娜·罗曼诺、丽莎·帕帕和伊莉塔·索勒的定义，有效的行动方案“不仅仅包含一个固定的时间表和截止日期，还应该包括在整个过程中需要达成的小目标”，教师应该提醒学生在行动方案中的任何小目标也应该是SMART目标。图3.14是一个学生的行动方案范例，这个学生的短期目标是在单元能力测试中获得3分。

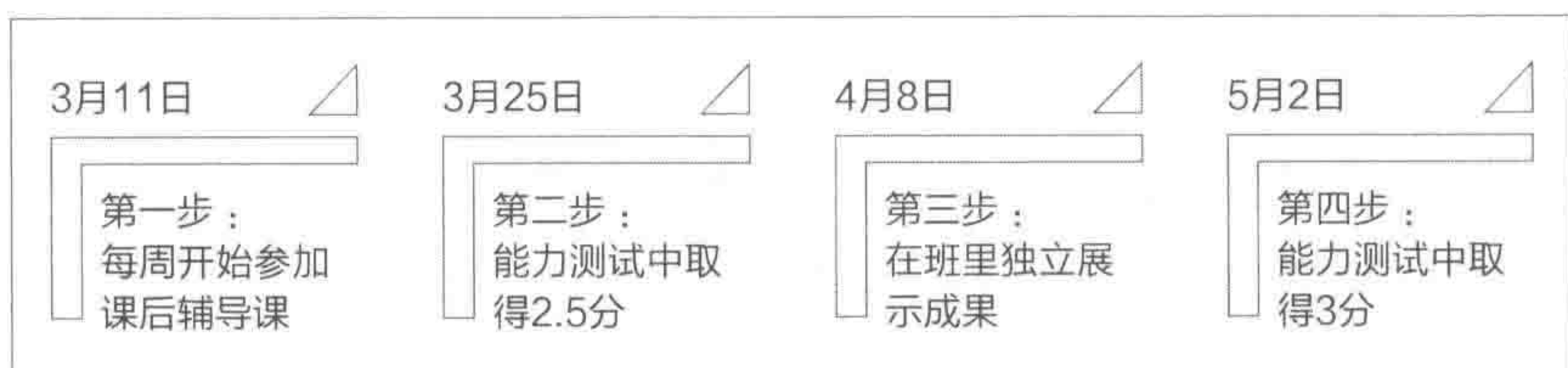


图3.14 行动方案范例

为了确保学生在正确的轨道上前行，教师可以不时检查，以帮助学生对比行动方案和实际进展。教师应该鼓励学生在必要的时候调整自己的目标和行动方案，并且寻求所需的额外帮助。在行动方案中所列的时间都过去后，教师可以让学生反思他们的目标设置过程，并谈谈他们对于自己进展的感受。

● 个人项目 ●

个人项目是另外一个帮助学生设定个人目标的方法。这一项目要求学生考虑他们将来想取得什么样的成就，研究他们要实现这些目标

需要做什么并确定一个推动他们进展的行动方案。一个常见的个人项目是毕业设计，这个项目通常是在学生初中或高中的最后一年进行。毕业设计通常显示了一个学生在某一特定话题方面的知识，它要求学生反思学习的历程，并最终以一个实体展示结束。这一实体证明学生获取了知识，最终成果可以是图片、小册子、图表、课程计划、电影、绘画、抒情诗、程序、旅行计划、烹饪书等，毕业设计的汇报形式也可以是向同学或由学校人员和社区人员组成的审查委员会进行口头报告。

虽然毕业设计一般是针对年龄稍大的孩子，但教师可以在各个年龄层的课堂中实施个人项目。把个人项目布置给学生后，无论学生处于什么年龄层，教师可以考虑完成自己的项目，与学生分享自己的进展，并可以在每一个步骤给学生做示范。为了解决时间问题，很多教师都采取富有创意的方式将个人项目融入课堂之中，每月拿出一天，或利用每一季度末、学期末、放假前的时间，或在学生完成功课后额外抽出时间来进行项目。

在这里，我们给出了一个七步法来帮助学生在课堂上形成自己的个人项目。

1. **确定目标**：我想取得什么样的成果？
2. **确定指导者和楷模**：谁已经达成了这个目标？谁会支持我？
3. **研究必要的经历和技能**：我需要哪些技能和资源才能实现我的目标？
4. **进行行为分析**：为了达成目标，我必须做出哪些改变？
5. **制订短期和长期计划**：我在实施目标方面有什么计划？

6. 采取分步措施：我目前可以采取哪些分步措施？
 7. 反思过程：我现在做得怎么样？我对自己有了什么了解？
- 在此我们将具体讨论每一个步骤。

• 确定目标

教师首先让学生确定他们想实现的目标。对学生而言，设置一个宏伟的长期目标可能是一个新鲜或者令人畏惧的经历。帮助学生消除对自己的怀疑或对失败的恐惧可以让学生想象假如不会失败，他们想要做什么，这样的问题可以直接让学生想象他们现在或者未来可能的样子。正如前文所述，可能自我在学生设定目标中扮演非常重要的角色，教师在这个时候就可以进行一些活动来扩大学生对自己可能自我的想象，也可以讨论自我实现行为的好处，以及在这个过程中不追求与自身相关目标的可能结果。

学生知道自己可能想达成的目标后，让他们从中选择一个具体的目标。这些目标可能以职业为导向，比如成为一名环境事务律师、进入某个大学或者成为职业吉他手；也可能以项目为导向，比如发明一个更加高效的引擎、创建一个非营利的机构或是出版一本小说。教师虽然可以并应该提醒学生创设SMART目标，但他们不应该限制学生目标的内容。比如，一个学生可能想更认真地学习创意写作，指导该个人项目的SMART目标可以是“我想在本年末写出一本短篇故事集并交由出版社出版”。针对此目标，不符合SMART目标的一种说法就是“我想成为一个作家”，这个明显不如上一个目标具体。

· 确定指导者和楷模

第二步要求学生确定他们可以寻求灵感、支持的楷模和指导者。不过在学生确定这些人选前，教师应该清晰地定义这两个术语：楷模指的是已经完成类似目标并且能够不断鼓励、提醒学生目标是可以达成的人，而指导者指的是提供支持和建议的人。楷模可能在世或者已经过世了，学生本人可能认识或者不认识，学生通常会选择名人、运动员、历史人物、专家以及政客担任他们的楷模。指导者则一定是学生可以轻易接触的人，因为这一角色应该提供建议和鼓励，让学生获取必要的资源。例如，想成为作家的学生可能把托妮·莫里森、弗吉尼亚·伍尔夫、玛格丽特·阿特伍德视为楷模，因为她们都是成功的女性小说家，学生的指导者可能是教师、家庭成员或者社区内与她经常见面的成年人。确定好楷模和指导者后，学生应该收集与他们相关的信息，包括他们已经取得了什么成就、他们面临的挑战、他们得到的支持以及他们展现出来的特点和心理特质。这些研究可以进一步证明自我实现的行为可以培养特定的积极特点。学生可以小组合作比较他们的笔记，找到自我实现者具备的特点，相关内容在本章前半部分已经有所叙述。

在这个步骤中，教师可以强调他人支持的重要性，因为几乎没有伟大的成就是凭一人之力取得的。在讨论他人支持的重要性时，教师可以列举那些需要别人的直接帮助才能实现目标的人，比如政治候选人，以及在实现目标的过程中需要朋友和家人情感支持的人，比如家里第一个考上大学的毕业生。教师也应该确保学生理解以下

几个要点：

- 支持不一定总是积极鼓励，有的时候支持是提出有建设性的批判意见。

- 支持者被个体在实现目标过程中的努力、热情和投入所打动，如果个体并没有努力去实现自己的目标，那么他的支持者很快就会失去帮忙的动力。

- 支持并不是说支持者做所有的工作。试图达成目标的个体应该承担大量的工作，如果支持者给出了建议，个体可以决定是否遵循那条建议。

- 支持可以来自不同的人，并且这些人可能提供各种各样的支持。教师可以让学生确定除了指导者以外还有哪些可以支持他们的人，以及这些人可以扮演怎样的角色。

• 研究必要的经历和技能

个人目标项目的第三步要求学生研究自己为了实现目标可以做些什么。这一步至关重要，因为它意味着学生从精神层面（即意识到他们的目标是可以实现的）到操作层面的转变（即确定怎样才能取得他们理想的目标）。在这个步骤中，学生首先分析自己楷模的生平资料以更好地了解其他人都采取了怎样的措施来达成类似的目标。这一研究开始可能很宽泛，但最后应该缩小为具体的教育和经历要求以及必要的心理和身体技能。例如，想成为作家的学生可能把大学毕业视为必要的教育经历，把纸质出版作品视为必要的成就。教师可以提醒学生，人们可以采取多种多样的方法达成类似的目标，并以此进一步确

定必要的经历和技能。

· 进行行为分析

在个人项目的第四步，教师可以让学生考虑他们需要改变目前的哪些行为才能实现自己的目标。因为学生已经确定了实现目标所需的必要经历和技能，他们可以使用前几个步骤中获得的知识来分析自己目前所处阶段以及自己所处阶段与目标之间存在的差异。考虑了自己现有的经历和技能水平后，学生就可以把自己预期的经历和技能与目前的行为联系起来。在行为分析方面，教师可以让学生确定能够帮助他们实现目标的行为以及直接影响他们实现这些目标的行为。在这一步骤中，教师应该一再重申成功需要努力，几乎没有人是碰运气才激发了自己潜能的。当然，在提出这一观点时一定要注意自己的语气，因为行为分析是为了让学生客观真实地看清自我，而不是打击他们的积极性。

我们以下面这个例子来具体阐释行为分析。例如，一个教师让学生确定不利于他们实现目标的一些活动。如果一个想成为作家的学生希望她有更多的时间读书，教师可以让学生确定一天中的各种活动有哪些，然后解释每一个活动在她生活中的作用，为什么她会重复进行这个活动，并且是否愿意把其中的一个活动替换成读书。根据学生的解释，教师可以建议她减少不太重要的活动，从而为达成她的目标所需活动留出更多的时间。教师可以让学生考虑无效的行为会怎样导致他们花费更长的时间实现自己的目标，从而进一步深入有效的活动，表3.15会有助于进一步推动这一过程。

表3.15 行为分析清单

目标：进入一所工程学学科顶尖的大学			
必要的经历和技能	目前的状态	我现在可以做些什么	我未来必须做些什么
SAT（学术能力评估测试）分数达到2100分以上	尚未开始	报名PSAT（SAT预考）	购买SAT备考书目，也许需要上辅导班并进行检测练习
修过AP数学和科学课程	修习了高等几何和生物	投入更多的时间学习这些课程	修习高等化学和三角函数
参加过工程学相关的课外活动	无	加入机器人学社	成为机器人学社主席，可能加入编程社团

• 制订短期和长期计划

在第五步，教师请学生就如何实现自己的目标制订详细具体的计划，上文中图3.14给出了行动方案的范例，学生为每一步确定一个截止日期，截止日期是学生想要达成某目标的日期。根据截止日期倒推前面的计划，在确定计划后，努力按计划去实现这一目标。时间表上的事件可以是学生之前确定要达成的目标、想获得的教育背景或者想实现的经历，也可包含必要的行为，例如“我会把花在社交媒体上的时间缩减到一个小时，这样在截止日期前我每晚都可以阅读一小时”或者“我会每天花一个小时写作，每周写四天”。

· 采取分步措施

在前一个步骤中学生设立了短期和长期目标，这些目标其实也是让学生对自己负责的一种宣言或承诺。因此，在第六步，教师可以让学生实施在方案中确定的小举措以帮助他们达成更大的目标，这样学生可以立马开始行动，即便他们的目标可能需要很多年才能完成。为了进一步提高学生的责任感，教师可以让学生在小组内或者全班分享他们的方案，或者至少说出他们针对自己的目标近期要采取的措施。教师可以每隔一段时间跟学生见面评估他们的进展，或者让学生与有责任心的小伙伴成立小组，并让这些小组定期见面讨论他们目前正在采取的措施。

· 反思过程

在个人项目的最后一步，学生反思他们在长期目标和短期目标方面取得的进展。以下问题能够有效引导学生进行简单的反思。

- 我哪个方面一直做得比较好？
- 我哪个方面将来还可以进一步完善？
- 到目前为止我对自己有什么了解？

这些问题帮助学生从整体上思考自己的进展并进行反思，教师也可以问学生以下几个问题来帮助学生重新评估他们的计划和时间表。

- 项目的哪些部分是按照计划进行的？
- 项目的哪些部分没有按照计划进行？有没有我未预想到的事情发生？

- 我有哪些步骤或时间节点需要调整？我需要增加或删除哪些步骤吗？

- 我实现了自己的短期计划或者更小的目标了吗？如果实现了，我需要修改我的短期计划吗？

教师也应该强调计划需要不断地进行调整，这并不是失败的象征，因为计划经常不会像预想的那样进行，在实现长期目标的过程中灵活应对，进行调整不仅合适，而且非常必要。尤其是当学生设置的目标要在遥远的未来才能达成时，教师应该一再强调学生需要不断重复评估进展这一步骤，调整方案，设定新的短期目标，直到他们实现长期目标。教师也应该教会学生怎样独立地评估自己，这是他们继续朝着自己的目标努力前进的必备技能。

● 天才时间 ●

天才时间是指学校为学生留出一定的时间让他们探索自己的兴趣。天才时间的概念由谷歌首次提出，谷歌允许员工抽出20%的时间开展任何他们想做的项目，认为这个时间对提升员工的幸福感至关重要。谷歌指出在做一些自己感兴趣的事情时，员工整体的生产力会有所提高。根据同样的原理，教师可以选择在课堂中融入天才时间。克里斯·凯斯勒这样解释道：

同样的，天才时间原理可以像在企业环境中一样应用于教室环境。教师可以为学生提供固定的时间让他们做自己感兴趣的项目，激励学生就一个他们想了解的项目进行探索。让他们花几周时间研究这个话题，然后创建一个项目，之后

与全班、全校甚至全世界分享。限定学生的准备时间，并且鼓励学生发挥创造力。在整个过程中，教师会推动学生的项目，确保他们都在进行任务。

天才时间的指导原则根据教师的不同特点而不同。在设立天才时间前，教师需要考虑以下几个问题：

- 天才时间设立多久比较合适？在一周内我要从哪里挤出这部分时间？
- 在小组合作方面我需要设定怎样的参数指标？这些指标可以被学生接受吗？小组成员数量需要有限制吗？
- 在天才时间里，学生努力产生的终极产品是什么？他们要怎样把自己的成果展示出来？
- 我在学生项目中的参与度是多少？我要多久检查一次他们的进展或者确保他们在进行任务？我要提供哪种程度的帮助？

还有一点需要注意的就是大部分教师会让学生自己设置目标，并学会独立承担错过截止日期的后果，因为天才时间最强大的一点就是教会学生什么是失败。不过，教师在这段时间不能完全放任学生，定期检查还是有必要的，只是在这一过程中，教师应该更多地给学生提供资源支持，而不是具体的指导。

● TED-Ed俱乐部 ●

大部分教育工作者和学生都很熟悉TED演讲，它主要是专家针对各种话题提出有趣而又与文化相关的想法并进行简短的演讲。虽然这些TED演讲者都是成年人，针对的也是成年听众，但教师可以把这些

概念进行调整并运用到教学中，千万不要低估这些演讲的作用。介绍TED演讲的时候，如果学生对此不熟悉，教师可以先解释什么是TED演讲。给学生观看一些TED演讲，他们就可以独立或者小组合作确定演讲的主要特点。例如，学生会发现大部分的演讲都有一些很有趣的图表，并且演讲者通常会用幽默持续吸引观众的注意力。教师可以提问学生，为什么即便演讲的主题并不那么有趣，但依旧这么吸引听众，或演讲者是怎样把他们的演讲跟人类经验相关的更大主题联系起来的。或者现场做个小调查，询问学生演讲者本身对所讲话题的兴趣是否会影响听众对演讲的认识和兴趣。

分析完成功的TED演讲特点后，让学生选择自己感兴趣的话题进行演讲，演讲时长控制在3~5分钟，并要求模仿TED演讲的特点。学生选取的话题应该与自身有关，不一定是学术性的，教师应该在课堂上留出时间让学生准备演讲。为了消除学生的恐惧，教师可以自己先做一次TED演讲，让学生发现这个任务并不可怕。每节课可以有一两个学生进行演讲，持续好几周，或者专门拿出一两节课，让所有学生集中演讲。当然，教师也可以申请成立一个官方的TED-Ed俱乐部，组建一个学校版的TED演讲。无论这一俱乐部最终是否能够通过注册，这个方法都可以鼓励学生去确定、研究他们感兴趣的话题并以演讲的方式呈现出来。

总结与建议

本章讨论了教师如何在课堂上帮助学生满足自我实现需求。首先，我们提供了与自我实现以及巅峰体验相关的策略，以此帮助学生更好

地理解自我实现的概念和特点。我们讨论了良好的心理特质及其在情境中的具体运用，并提供了一些策略来帮助学生练习这些特质。我们探讨了怎样鼓励学生培养成长型思维模式，增加可能自我的选择面。最后讨论了鼓励学生成功设置个人目标的具体方法，以帮助学生在课堂或今后生活中直接体会自我实现。

虽然教师可以按照不同的方式使用本章提供的策略，但我们推荐以下方式：

- 至少每年提供一次机会让学生采用相关策略设置自己的目标。
- 至少每两周在具体的情境中强化一次良好的心理特质。例如，让学生解决一个有难度的问题，从而鼓励学生在答案尚不清楚之前保持专注。
- 至少每月使用一次与自我实现、巅峰体验、成长型思维模式或可能自我相关的策略。

以下情景描述了这些建议在课堂中具体如何呈现。

一个三年级的教师想确保学生处于一个鼓励自我实现的环境中。该教师制订了一个与未来职业相关的长期项目，学生需要选择一个感兴趣的职业采访当地的社区人员，然后确定自己将来要从事该职业需要采取哪些措施。在项目的第一步，教师让学生头脑风暴可能自我，然后调查实现这一自我必要的知识、技能和经历，同时为学生提供有关成长型思维模式和心理特质的例子和活动，尤其是与进行长期项目相关的例子和活动。项目结束时，教师让学生口头展示并设计一个关于其长期目标以及计划怎样实现

这些目标的海报。除了这个项目之外，教师在课堂上也常常融入自我实现、良好的心理特质以及成长型思维模式相关活动。

第四章 集体中的尊重需求

尊重感与学生的自我评价有关。教师帮助学生构建尊重感十分重要，特别是当学生自我尊重感未得到满足、产生厌学情绪时，这一点就更为重要了。本章中，我们将从五个方面解析集体中的尊重感：（1）对尊重感的理解；（2）对尊重感的反思；（3）能力；（4）重要感；（5）认可。

对尊重感的理解

构建学生尊重感的第一步，就是帮助学生理解什么是尊重感以及尊重感如何表现。讲解这一概念时，教师可将尊重感定义为“每个人对自身产生的积极或消极的态度”。本书第一章已经提到尊重感来源于两个方面：（1）自我尊重；（2）他人对自己的尊重。教师可以让学生就自我概念和尊重感的特征展开讨论，使他们加深理解这一概念。

● 自我概念 ●

自我概念指个体如何看待自我，以及认为他人对自身的看法是怎样的。我们对不同自我概念的看重程度形成了我们的尊重感。如果学生想要评估尊重感，就必须理解他们是如何自我评价的。

向学生解释自我概念时，一定要让学生认识到，自我概念与他们的整体自我构建密切相关。自我概念可以进行进一步划分，例如，某个学生持有这样一个自我概念：认为自己很擅长英语，却不擅长体育，如果该生看重自己的英语学习能力，他在这一领域的尊重感就很高；如果该生看重体育方面的能力，那他的尊重感就低。假如该生在体育能力方面的自我概念提升了，即认为自己擅长体育，或者他不那么看重体育能力，那他的尊重感需求就得到了满足。

教师可以让学生明确自身拥有的自我概念，从而进行自我评估。自我概念的表述对此很有帮助，因为它们可以明确说出个人的身体和性格特点、能力、社会角色，以及与之密切关联的其他抽象概念。这一过程的第一步就是教师向学生说明什么是自我概念，并且向学生列举几个有关自我概念表述的例子。如：

- 我很高。
- 我在学校戏剧表演中扮演主角。
- 我擅长运动。
- 我数学很差。
- 我很幽默。
- 我是一个哥哥。

教师给出自我概念表述的例子后，可以让学生写出自己的表述。要注意，有些自我概念是相对持久的（例如，我是一个哥哥）；有些自我概念涉及的领域技能，学生可通过不断练习进行提高（例如，我数学很差）。因此，谈及自我概念及其与尊重感的关系时，教师可重申固定型思维和成长型思维，这样能够帮助学生认清自我概念和尊重感是可以改变的。

当学生认清自己的自我概念时，教师可以询问他们对每一项自我概念的重视程度。要想确定在哪个领域建立学生的尊重感，教师可找出学生引以自豪的积极自我概念表述。例如，如果有学生说自己很擅长数学，并且将这一点看作自己的优势，教师便间接地了解到，数学技能是这个学生尊重感的来源。通过这样的询问，教师可获得相关信息，有针对性地与学生互动。

● 尊重感的特征 ●

随着时间的推移，具有较高尊重感的学生会表现出一些共同的特征，这一点与自我实现很类似。同样，尊重感较低的个体也会重复出现某些行为。表4.1就是这两种程度的尊重感体现出来的具体特征，从中我们可以看出尊重感是如何影响一个人的性格的。

学生清楚了表4.1所列的特征后，教师便可引导他们讨论为什么这些具体特征与尊重感的高低有关，询问学生观察到的规律，以加深他们对尊重感如何影响行为的理解。例如，学生可能注意到尊重感低会表现出极端的行爲，其典型表现是高度攻击性和极度消极。而尊重感高的行为都很温和、适度，因为具有此种行为特征的个体拥有足够的

表4.1 高尊重感与低尊重感的特征

高尊重感	低尊重感
<ul style="list-style-type: none"> ● 相信自己和自己的能力。 ● 自我感觉良好，对自己的能力有很好的判断。 ● 很清楚并能准确表达自己的意愿和需求。 ● 能够自我解压（自嘲）。 ● 为自己的行为负责。 ● 表达对别人的欣赏，适当称赞他人。 ● 不依靠别人做决定。 ● 对兴趣和目标表现出热情和信心。 ● 既乐观，又尊重现实。 ● 理性对待称赞。 ● 尝试新事物，理性应对变化。 ● 与他人沟通良好。 ● 在不需要他人许可的前提下，独自行动。 ● 从错误中学习。 ● 尊重不同的观点。 ● 认可他人的价值。 ● 保持谦虚的态度。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 过度批判、抱怨自己或他人。 ● 在他人面前有较强的优越感或自卑感。 ● 总是失常发挥或争强好胜。 ● 不对自己的行为负责。 ● 总感到受伤害或嫉妒他人。 ● 总想控制别人，不帮助别人。 ● 过于关注他人的隐私（例如闲聊、八卦等）。 ● 做事过于冒险，或害怕改变和冒险。 ● 过于消极或乐观，以致很不理性。 ● 过于保守或缺乏情感。 ● 经常将自己与他人做对比。 ● 想法过于极端。 ● 不会妥协，需要证明自己永远是正确的。 ● 讲话啰唆，不停插话。 ● 过于自我保护，充满攻击性。

自信，维护自身利益，但同时不自负，不喜欢控制他人。教师还可以通过调查，了解学生表现出列表所示行为的频率。经过思考，学生就会发现，自己的一些行为可能符合低尊重感的特征。教师要反复说明，让学生不必担心，认识到自身行为有一些负面特征也是有价值的，可

以帮助自己逐渐拥有更高的尊重感。

对尊重感的反思

按照定义，尊重感是思考的结果，因此，当学生出现负面情绪或想法时，他们能够及时意识到并加以调整，这是构建尊重感的有力工具。在这一部分中，我们重点讨论对尊重感的反思，包括两个方面：（1）解释风格；（2）思想修正。

● 解释风格 ●

解释风格指学生解释不同事情的方式。学生的解释风格可以向我们传递这样的信息：面对具体的事件，他们是会积极对待还是消极对待。教师应当看到，乐观向上对构建尊重感十分重要，积极乐观的学生很少受到负面事件的持续影响。反之，悲观学生的尊重感很容易逐渐被负面事件束缚和影响。

教师可以向学生举例说明不同的解释风格会产生不同效果，以此强调积极乐观带来的正面力量。例如，让学生阅读下面这段奥运会游泳冠军马特·比昂迪的故事。

* * *

马特·比昂迪是一名享誉国际的奥运会游泳冠军，他曾征战1988年首尔奥运会。首轮比赛，他以极小的差距失利，观众开始认为他已无力回天。但是，心理学家马丁·塞利格曼却对他充满信心。塞利格曼认为，比昂迪在后续比赛中一定会发挥出应有的水平。在塞利格曼的实验中，他发现比昂迪在其大学游泳队积极乐观的运动员中排名

前四分之一。在一次实验中，塞利格曼告诉所有运动员他们的比赛成绩，这一成绩比他们的真实成绩差。随后，他发现，持悲观态度的队员之后的比赛成绩越来越差，而乐观向上的运动员却不断刷新自己的潜能。就比昂迪而言，他之后的成绩也越来越好。所以，在后来的五场比赛中，比昂迪连续获胜，而这对塞利格曼而言是预料之中的事，因为他很清楚，比昂迪最初的失利会激励他继续努力。

* * *

读完这段故事后，教师可以询问学生，为什么乐观积极的态度和悲观消极的态度对人的行为会产生不同的影响。

学生认识乐观态度产生的力量后，教师向学生讲解由塞利格曼定义的解释风格的三个维度：永久性、普遍性与人格化。永久性是指人们对某一个事件看法的持续时间。具体来说，即这一想法是暂时的还是长期的。拥有积极向上解释风格的人更倾向于认为正面事件会持续发生，而负面事件是暂时的。普遍性是指人们认为特定事件对其日后生活的影响程度。具有乐观解释风格的人总认为，正面事件普遍存在。换言之，正面事件对我们的生活各方面产生正面影响，而负面事件只是他们生活中的一个小插曲。人格化指人们认为是他们导致事件发生（与外部因素相对）。认为负面事件的发生是由自身控制之外的因素造成的，而正面事件由自身的行动所致，持有这种想法是具有积极向上解释风格人群的普遍特点。

为了更清楚地说明解释风格如何影响学生，请设想，在一次数学测试中，有两名学生面对同一次考试，其中一名学生愤怒地说道，他永远都学不好数学。如此一来，他便认为自己永远做不好数学题。另

一名学生虽然也有点失落，但总在提醒自己，这次考试之后所学的新内容会容易一些。换言之，积极乐观的学生能把负面事件，即把数学课上遇到的难题看作暂时性事件。如果两名学生都没考好，那么具有负面解释风格的学生会认为他这次的表现就是他的整体水平，同时会因为自己的失败而深深谴责自己，这两种行为表现出了极高的普遍性与人格化，这是悲观解释风格的典型特征。相反，乐观的学生会将这件事看作孤立的偶发事件，而不会与他对其他科目学习能力的自我认知联系起来。他认为，外界因素是此次考试失败的部分原因。换言之，乐观的学生对负面事件表现出很低的普遍性和人格化，因此，他能够维护自我在学习方面的尊重感。

教师和学生可以参照表4.2进一步理解在正面事件和负面事件中，解释风格的三个维度与乐观和消极态度的关系。

当学生了解过解释风格的三个维度以及它们与乐观和消极态度的联系，就可以思考自己先前对正面或负面事件如何反应。教师可以让学生完成图4.1，使他们清晰地了解自己的解释风格。这份问卷很简单，每道题只有两个答案，第一个答案表明被调查者的解释风格是积极乐观的，而第二个答案则表明其是消极悲观的。前两题与永久性有关，第三四题与普遍性有关，第五六题与人格化有关。完成问卷后，学生可以仔细核对自己的答案，以此推测出自己如何应对正面或负面事件。

● 思想修正 ●

随着学生认识到反思的力量，他们可以尝试一些有关思想修正的实验。思想修正指的是学生意识到自身的消极思想后，能够用积极乐

表4.2 解释风格的三个维度

维 度	事件类型	乐观态度	消极态度
永久性	负面事件	暂时性：我的生活中，特定的环境条件造成了这一事件的发生。	永久性：生活中的某些永久性因素促使负面事件的发生。
	正面事件	永久性：我生活中的某些永久性因素促使正面事件的发生。	暂时性：我的生活中，特定的环境条件造成了这一正面事件的发生。
普遍性	负面事件	孤立性：当某个方面出现问题时，它并不会影响到其他方面。	普遍性：当某个方面出现问题时，它会影响到我的整个生活。
	正面事件	普遍性：当生活中某个方面有正面事件发生时，其他方面也是如此。	孤立性：当我的生活中有正面事件发生时，它不会对我生活的其他方面有正面影响。
人格化	负面事件	外部因素：负面事件的发生是由自身无法控制的因素造成的。	内部因素：我把负面事件的发生归因于我没把事情做好。
	正面事件	内部因素：正面事件是由自己所做的正确事件引起的。	外部因素：正面事件的发生是由自身无法控制的因素造成的。

1. 以下哪个表述对你来说最准确?
 - a) 遭遇不好的事情时,我想这很快就会结束。
 - b) 遭遇不好的事情时,我想这会持续很久。

2. 以下哪个表述对你来说最准确?
 - a) 有好事发生时,我想这会持续很久。
 - b) 有好事发生时,我想这很快就会结束。

3. 以下哪个表述对你来说最准确?
 - a) 当某个方面发生负面事件时,它不会影响到生活的其他方面。
 - b) 当某个方面发生负面事件时,它会对生活的其他方面产生负面影响。

4. 以下哪个表述对你来说最准确?
 - a) 当某个方面发生正面事件时,生活的各个方面都变得越来越好。
 - b) 当某个方面发生正面事件时,它对我生活的其他方面不会有积极影响。

5. 以下哪个表述对你来说最准确?
 - a) 我遭遇的负面事件不是由我造成的。
 - b) 我遭遇的负面事件是我自己引起的。

6. 以下哪个表述对你来说最准确?
 - a) 我能经常让正面事件在我身上发生。
 - b) 发生在我身上的正面事件并不是由我促成的。

图4.1 解释风格调查问卷

观的思想取代它们。教师向学生引入这一概念时，应该让学生认识到，思维修正并不是一次性行为，相反，学生可以把它当作毕生都能使用的强有力工具。本章中，将分以下两步来探讨思想修正：思想认识和思想替换。

• 思想认识

思想修正的第一步就是让学生认清自己的思想和周围环境，无论是正面还是负面，表4.2和图4.1对此很有帮助。如果教师没有正面向学生说明什么是解释风格，他们可以参考表4.3所列的常见的负面思维模式，指导学生辨别自身的负面思维。

无论学生反思的是解释风格，还是表4.3所示的负面思维模式，最主要的目的是帮助学生以平和的心态了解自身的思维模式。此外，虽然关注负面思维模式是一项重要技能，但关注点不能仅限于此，这一点十分重要。相反，教师应鼓励学生认识、比较积极和消极两种思维模式，或者让学生进行一个24小时的思维动向观察。第二天回到课堂，学生可以对此期间的思维变化进行讨论，或写成短文。学生也可以记录自己每天出现的积极和消极思维，以此来更好地辨别思维积极或消极的程度。

• 思想替换

学生了解自己的思维模式后，可以试着将自己的负面思维转换成正面思维，即思维替换。教师可以提醒学生，负面思维的产生基于自我解读。对学生来说，一开始了解思维具有主观性这一概念比较困难，

表4.3 常见的错误思维及负面思维模式

错误思维	思维模式描述
指责他人	当处在不利情景时，或面对无法控制的事物，他们总是指责他人，要他人对此负责。
命令他人	人们的表述中带有“应当”字眼时，他们其实在命令他人服从。其他人未达到他们的预期时，会引起他们的怨气；而当他们违背了自己制订的原则时，又会充满愧疚。
极端思想	极端思想扭曲人们对客观事实的认知。具有极端思想的人眼中只有好或坏、失败或成功，而看不到进步和提升。
小题大做	小题大做是很常见的错误思维。人们总是考虑最坏的结果。具有这种思想的人总喜欢说“要是……可怎么办”，这从侧面反映出他们总喜欢胡思乱想。
控制谬误	控制谬误主要有两种：外部控制和内部控制。外部控制谬误会让人们感到无助，认为自己永远受他人掌控，是待宰的羔羊。内部控制谬误会让人们感到他们要为周围所有人的利益负责。
过于感性	过于感性是指人们总把自身的感受当作客观事实。举例来说，如果一个人觉得自己毫无价值，就会认定自己一定一无是处。
过滤信息	过滤信息是指人们无法看到生活中积极的一面，并且习惯把消极的一面放大。
对生活的理解错误	具有这一思维的人总认为他们不应该经历生活中不好却不可避免的消极事件（比如生老病死等），并且觉得，这种事发生在他们身上是不公平的。

续表

错误思维	思维模式描述
对公平的错误理解	这种思维误区非常常见，具有这种思维的人总认为自己对公平的理解永远正确，也不必获得他人的认可。
对他人的错误猜测	有些人在猜测他人的想法时，总是以自己对其他人的想法的理解为基础采取行动，他们从不向其他人求证自己的猜想是否正确。
过度概括	喜欢过度概括的人，总是认为某个情况或单一事件的特点代表了所有事件。事实上，他们的推测毫无内在的联系。他们认为，只要一件事出错，后续很多事情就都会出错。
以自我为中心	具有此类特质的人倾向于把周围人的言行当作对他们的直接反馈。这类人习惯性地把自己与他人进行比较，不断问自己谁更聪明，谁更英俊，更有趣，并以此作为判断他人的依据。
对周围改变的错误理解	具有这类思维的人喜欢让别人做出改变，从而让自己得到满足。这类人喜欢向别人施压，让自己更舒服。
乱贴标签	具有这类思维的人，经常通过某个人的一两个负面特性来判定对方的整体品质，并且以这样的逻辑判断一个或所有人。
永远是对的人	这类人在人际交往中总认为自己不会犯错，不断证明自己是对的。
对回报的错误理解	具有这类错误思想的人甘愿为他人牺牲自己，并默默地做记录，以便在日后的人际交往中得到“回报”。如果得不到回报，他们对他人、对世界，甚至对自己都感到很苦恼。

教师可以给他们举一些例子加以说明。例如，可以让学生思考拥有不同解释风格的人如何看待同一件事，或者以不同的方式重塑自己的解释风格。当学生能够认识到思维的主观性以及在某程度上具有可塑性时，教师就可以鼓励学生试着将自己的负面思维转变成正面思维。同时，教师还要提醒学生，思维模式会重复出现。如果负面思维持续出现，一定要让学生明确这并不意味着他们是失败的。教师要不断强调，思想修正和维持正向思维是一个长期过程。思想替换的策略有很多，现举几例进行说明。

- **反思自我期待**：很多时候，自我期待（特别是偏向完美主义的期待）总使自己处于负面思想中，尤其当期待很不切实际的时候。因此，学生要时刻注意自己的思维动向，确保自我期待符合实际。

- **反思自己的观点**：由于负面思想具有主观性，人们总会忽略现实的情况。因此，人们在对自己的观点进行反思时，就可以知道其真实性是怎样的，以及观点的产生是否基于假设或过于夸张。

- **多积极肯定**：由于人们可以尝试各种不同的思维模式，学生可以多重复积极肯定的思维模式，鼓励自己培养乐观的心态。比如，某个学生总认为别人不喜欢他，他可以尝试这样想：周围的人都很喜欢我，关心我。

- **重塑自我**：当一个人发现自己出现负面思维时，他可以试着重塑自己，使自己更积极。比如说，不要总是想“这项目一定会失败”，而要想“我还有时间，一定能完成”。

- **思维终止**：当一个学生了解自己的消极思维模式后，他应该首先认识到思维的主观性，并同时彻底停止这种模式。例如，如果一个

学生发现自己不停地想一件不好的事情，他首先要承认自己对这件事想得太多，随后，把思维转到其他事情上。

● **学会辨认诱因：**生活中，某些很具体的刺激源总会导致负面思维，因此，学生可以分析这些负面思维模式，判断周围是否有什么人、什么地方或事情容易引发自己的负面思维。

教师向学生说明思维替换的策略后，就可以用自身经历说明这些策略所起的作用。例如，教师可以向学生说，自己邻居家的狗叫个不停，让自己苦恼不堪。仔细分析自己的思维模式后，向学生说明每天的狗叫就是导致自己消极思维的诱因，并且解释听到狗叫后，自己的情绪如何变坏，而自己后续的消极情绪也是由狗叫引发，而不是其他事情所致。说明这个例子之后，教师可以让学生反思引发自己消极情绪的诱因，比如说，是家庭成员的某个行为，或某个地方使你无法忍受。

除了之前提到的思维替换策略，教师还可以在讲授解释风格之后展示思想修正的过程，让学生如临其境地辨别自己的消极解释风格，重新审视自己的思维，从而更加积极。在使用图4.1中的调查问卷后，教师可以鼓励学生试着有意识地改变自己在某些事情上的消极思维模式。比如，有一个学生认识到消极事件对自己的影响具有永久性。以前他总认为“我的阅读能力很差”，他现在就会意识到这是一种永久性思维，即认为阅读能力很难改变，而当他参考了表4.2所列的解释风格的三个维度后，他可能改变想法，将其看作是暂时的。因为这是在看待负面事件永久性方面更为乐观的方式。因此，无论何时发现自己具有某种消极思维，比如认为自己不善于阅读时，学生能够向好的一面想，“我并不是不会阅读，只是暂时遇到了困难，总会有办法改进的。”

教师也会发现，思维修正的过程与成长型思维是相辅相成的。

思维修正的优点在于课上和课下均可应用，因此，教师举例时可以不局限于学科学习，还可以举一些思维修正在课外或其他社会环境中应用的实例，以此说明思维修正是可迁移的，学生可以通过思维修正来提高生活中各方面的尊重感。

能力

很明显，尊重感的重要组成之一就是自我效能感。自我效能感是指做某件事的能力或使用某项技能的能力。可以肯定地说，教育的主要目的是提升学生运用知识和技能的能力。虽然学校教育的重点一直在提升学生学科学习的表现，但这一做法忽视了学习过程中鼓励学生培养自我效能感的重要性。有研究表明，学生对自我能力的评价直接影响到他们的学习表现、学习动机以及在完成某项任务后获得的价值感。如果学生在课堂学习中经常感到无助，为了不被耻笑，他们有可能彻底拒绝学习。为了避免产生这种结果，我们建议教师在课堂教学中多鼓励学生关注自己知识的增长，反思自己对待学习困难生的方式。

● 多关注知识增长 ●

如果学生看到自己某个方面取得进步，他就会觉得自己有能力完成任务。课堂上，教师可以设计一套评价体系，学生以此观察和记录自己取得的进步，进而构建起自我效能感和尊重感。这种方式与传统的评分体系有明显的区别，传统的评分体系只关注学生最后取得的考

试成绩，忽略了学生的成长。下面列出的五个步骤有助于教师在课堂上帮助学生关注自己知识的增长。

1. 创建能力量表。
2. 进行课堂前测。
3. 采用多种评估方法。
4. 让学生跟踪记录自己的进步。
5. 学生取得进步时，及时与他们交流。

接下来，我们详细探讨每一个步骤。

• 创建能力量表

采用能力量表的方法让学生关注自己的知识积累，这一做法已经持续多年（见图4.2）。

教师可以依照图4.2的模式编制每一单元学习目标的能力量表。3.0等级又叫基本学习目标，其目标内容是学习完本单元后教师希望学生掌握的内容。为进一步说明，我们以一堂单元内容为“恒星”的高中科学课为例。本单元的整体学习目标表述如下。

- 能够说明恒星在生命周期中如何产生能量和物质。

3.0等级目标是基本学习目标。

2.0等级，即简单些的学习目标，包括教师讲授的重要的信息和技能，学生只有在掌握这些内容后，才能够满足基本学习目标。2.0等级目标要求学生掌握基本术语、细节和过程，本案例中，2.0等级目标包括下列更简单的学习目标。

- 能够描述恒星生命周期的不同阶段。

4.0等级	更复杂的学习目标	
	3.5等级	除达到3.0等级的要求外，还完成了4.0等级的部分要求。
3.0等级	教师设定的学习目标	
	2.5等级	完成2.0等级任务时，未出现较大错误或遗漏，此外，还完成了3.0等级的部分要求。
2.0等级	简单的学习目标	
	1.5等级	完成了2.0等级的部分任务，在完成3.0等级任务时，出现了较大的错误或遗漏。
1.0等级	在他人的帮助下，完成了2.0等级和3.0等级的部分任务。	
	0.5等级	在他人的帮助下，完成了2.0等级的部分任务，未涉及3.0等级的任务。
0.0等级	即使在他人的帮助下，也未取得进展。	

图4.2 通用版能力量表

- 能够说明不同种类恒星的区别。

明确2.0等级的目标内容后，教师可继续设计4.0等级目标，即更复杂的学习目标内容。4.0等级目标包含比3.0等级目标内容更复杂的信息和技能应用，在本案例中，更复杂的学习目标包含下列通用的表述。

- 在教师教学的基础上，能够进行更深入的推测和应用。

由于这一表述的通用性，教师可以根据实际情况自行设计4.0等级目标的内容，包含一些具体的，与本单元更高级学习内容相关的学习目标。图4.3展现了如何在一个完整的能力量表中安排这些学习目标。

4.0等级	学生能够： • 在教师教学的基础上，进行更深入的推测和应用。
	3.5等级 除了达到3.0等级的要求外，还完成了4.0等级的部分要求。
3.0等级	学生能够： • 说明恒星在生命周期中如何产生能量和物质。
	2.5等级 完成2.0等级任务时，未出现较大错误或遗漏，此外，还完成了3.0等级的部分要求。
2.0等级	学生能够： • 描述恒星生命周期的不同阶段。 • 说明不同种类恒星的差别。
	1.5等级 完成了2.0等级的部分任务，在完成3.0等级任务时，出现了较大的错误或遗漏。
1.0等级	在他人的帮助下，完成了2.0等级和3.0等级的部分任务。
	0.5等级 在他人的帮助下，完成了2.0等级的部分任务，3.0等级的任务未涉及。
0.0等级	即使在他人的帮助下，也未取得进展。

图4.3 单元内容为“恒星”的高中科学课程能力量表

在一个能力量表中，虽然2.0等级目标和3.0等级目标（在某些情况下，包括4.0等级目标）的内容与单元的具体内容相关，但某些等级目标的意义，无论内容如何，在所有能力量表中都是一致的。0.0等级目标表示，即使在老师的帮助下，学生也无法理解这部分内容。0.5等级目标表示，在老师的帮助下，学生能够理解部分2.0等级目标的内容，

但根本无法实现3.0等级的内容。1.0等级目标表示，在老师的帮助下，学生能够正确回答出与2.0等级和3.0等级目标内容相关的问题。1.5等级目标表示，学生能够独立理解2.0等级目标的部分内容，但对3.0等级目标的内容依旧有一些较大的错误理解。2.5等级目标表示，学生能够完全理解2.0等级目标的内容，但只能理解3.0等级目标的部分内容。最后，3.5等级目标表示，学生达到了3.0等级的学习目标，同时达到了4.0等级目标的部分内容。

• 进行课堂前测

如果已经设计出能力量表，教师就可以此为模板设计课堂前测。具体而言，能力量表中，2.0、3.0、4.0等级目标对应的课堂前测需要有相应的测试内容。图4.4是以图4.3的能力量表为基础而设计的课堂前测。

在图4.4的前测中，第一部分用几个关于恒星种类和生命周期的问题评价学生对2.0等级目标，即简单的学习目标的完成情况。第二部分评价学生对3.0等级目标，即基本学习目标的完成情况。所以在这一部分前测中，问题主要关于恒星在生命周期里如何产生能量和物质。最后，第三部分主要检测学生对高于3.0等级目标内容，即更复杂学习目标的完成情况。教师按照图4.4在班级进行课堂前测，然后对此打分，并以此为依据，判断出每个学生学习这部分内容的最初掌握程度，课堂前测可以按照分数制或反馈模式制进行打分。

如果采用分数制，每部分的测试题都有一个学生可能获得的分数。例如，在图4.4前测中第一部分的分值为7分，学生如果能够按照时间顺

第一部分：

1. 按照时间顺序，将恒星生命周期的不同阶段从早到晚进行排序：
红巨星、原恒星、主序星、白矮星、星云。
2. 说明主序星和大质量恒星的差别。

第二部分：

1. 解释说明核聚变如何在原子能级产生能量。
2. 解释说明恒星所处生命周期的某个阶段如何决定恒星所产生的物质。

第三部分：

自己选择一个恒星或星系，将其与太阳进行对比。

图4.4 “恒星”单元课堂前测

序将每个阶段排列出来，每排对一个得一分，学生说出主序星和大质量恒星的差别也可得分。第二部分共有两题，每题5分，共10分。第三部分共8分，整个测试的总分为25分。图4.5是以图4.4为基础设计出的课堂前测中学生的得分案例。

在图4.5分数制的评价模式中，教师首先检查学生在2.0等级目标的表现情况。总分7分的情况下，该生获得6分。因此，教师判断该生对这一部分已基本掌握，基本实现了2.0等级目标。在第二部分中，教师可以判断学生没有完全掌握3.0等级的内容，因为该生只获得了一半的分数。在这样的评价模式下，教师可以判断出该生只达到了2.5等级的目标要求，即在2.0等级目标中未出现较大错误或遗漏，同时

部分	题号	建议赋予分值	获得分数	所占比值
第一部分 (2.0等级目标)	第一题	5分	5分	6/7=86%
	第二题	2分	1分	
第二部分 (3.0等级目标)	第一题	5分	2分	5/10=50%
	第二题	5分	3分	
第三部分 (4.0等级目标)	第一题	8分	2分	2/8=25%

图4.5 分数制的评价模式

部分	题号	正确、部分正确、错误	对该部分的整体评价
第一部分 (2.0等级目标)	第一题	正确	正确
	第二题	正确	
第二部分 (3.0等级目标)	第一题	正确	部分正确
	第二题	部分正确	
第三部分 (4.0等级目标)	第一题	错误	错误

图4.6 反馈模式制的评价结果

在3.0等级目标中只取得部分进展，以上是对学生最恰当的评价。在确定这样的评价结果后，教师不必继续打分，不需要考虑第三部分的得分情况。

在反馈模式下，教师不是给每一项打分，而是将每一项的结果以

“正确、部分正确、错误”来呈现。图4.6的内容是该生分数制的评价结果转换成反馈模式制的结果。

如图4.6所示，教师可以判断出该生已经完全掌握第一部分的内容。因此，他实现了2.0等级目标。第二部分中（对应3.0等级目标），该生的评价结果只是部分正确。因此，教师可以判定该生达到了2.5等级目标，因为他完全实现了2.0等级目标和3.0等级目标的部分内容。

• 采用多种评估方法

课堂前测后，教师可采取不同的评估方法来观察和量化学生在实现基本学习目标过程中取得的进步。下面是一些常用的评估方法。

- **观察法**：教师通过观察来监督学生，并不直接与学生互动。观察法的实施并不显眼，所以当教师要评估学生对某些技能的掌握或学习过程时，观察法比较适用。

- **追踪谈话法**：追踪谈话指教师与学生之间的口头谈话。谈话时，教师通过向学生提问来判断学生对知识的熟悉程度。

- **学生自拟评估法**：通过学生自拟评估，学生可以自己设计评估方式来表明他们对知识的熟练程度。学生通过自行设计任务、评估方式，以此展现他们认为自己达到了能力量表中某个能力水平。最后，在学生设计的评估方式的基础上，由教师判断他们实际达到的能力等级。

- **笔头测试**：即传统的书面考试，这在本质上与图4.4的课堂前测类似，笔头测试通常包括客观题（例如选择题）和主观题（例如短文写作）等。

值得注意的是，在确定学生某个单元的最终学习得分时，并不是

所有的学生都需要进行同等数量的评估。例如，教师可以在某一节课上，对一名学生进行追踪谈话，记录该生的情况。此外，教师可能还要对某些学生进行额外的评估，特别是只达到了某个等级一半分数的学生，来确定他们的真实情况。与此相反，有些学生在经过几次评估后，教师就可以确定学生在某一个能力量表中达到的能力等级。

· 让学生跟踪记录自己的进步

进行评估时，学生能够也应该跟踪记录自己的进步和成长过程。比较容易的实施方式是让学生用简单的折线图或柱状图对自己的评估结果做记录，如图4.7和图4.8所示。

如图4.7和图4.8所示，在记录学生实现学习目标的过程时，折线图和柱状图是实用的工具。在两个图表中，第一项为前测分数，代表学生学习这部分内容的最初水平。之后的学习中，学生将每一项的评估得分记录下来，并标注好日期，写在图表中特定的位置。单元学习结束时，学生将自己的终结性评价得分写在最右侧，这一项代表学生本单元学习的最终结果。随后，教师可以此来判定学生的分数涨幅。分数涨幅是由学生课堂前测的起始成绩和他们现在的得分，即单元结束后终结性评价得分之差而得出的。在图4.7和图4.8的案例中，该生由最初的1.5分到最后终结性评价的3.5分，获得了2分的进步。

· 学生取得进步时，及时与他们交流

在学生记录自己的学习进程时，教师要及时鼓励，并帮助他们认清推动或阻碍进步的原因。教师可以采用多种方式来与学生沟通，如

记录我的学习进步情况

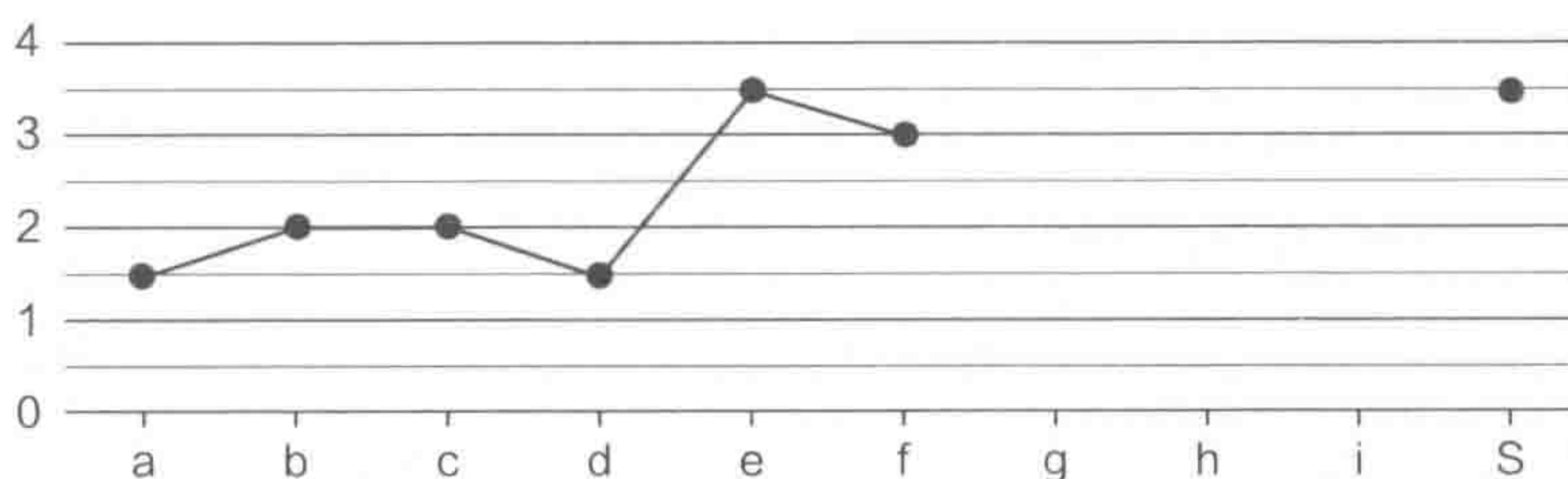
姓名：丹妮

学习目标1：学会计算比例

我的起点分数是：1.5分，我要在3月30日前达到3.0分。

我接下来要每周学习3次，每次15分钟来提升自己。

学习目标：学会计算比例



a. 2月5日

f. 3月26日期末考试

b. 2月12日

g. _____

c. 2月20日

h. _____

d. 2月28日

i. _____

e. 3月12日

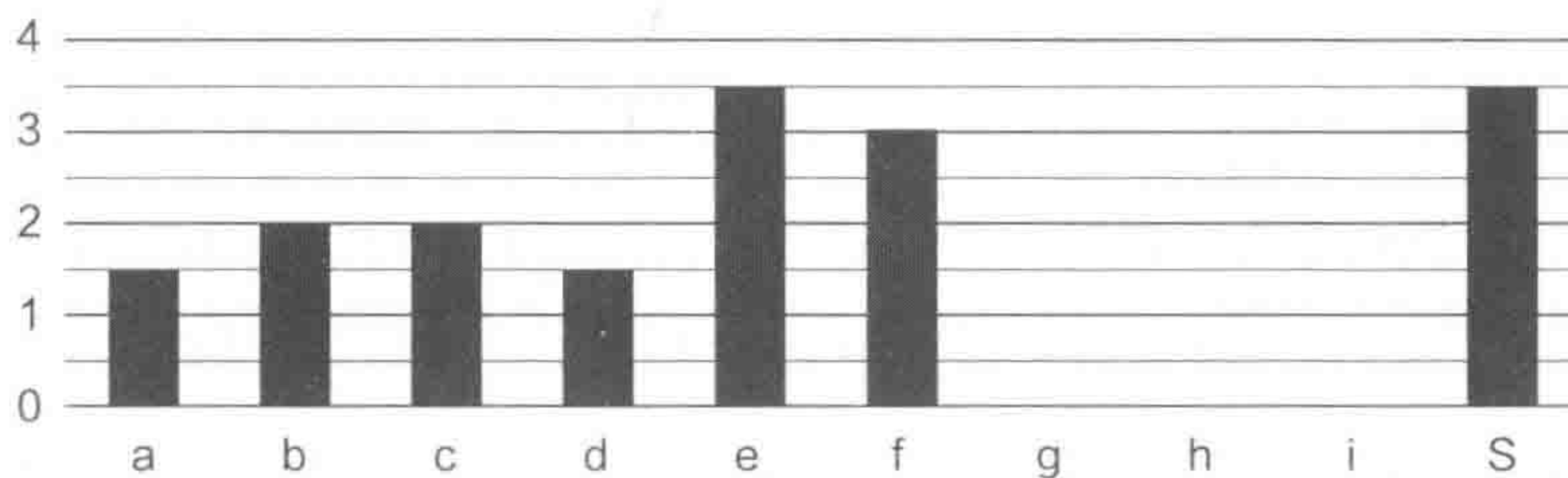
终结性评价得分：3.5分

图4.7 学习进展折线图

记录我的学习进步情况

姓名：丹妮学习目标1：学会计算比例我的起点分数是：1.5分，我要在3月30日前达到3.0分。我接下来要每周学习3次，每次15分钟来提升自己。

学习目标：学会计算比例

a. 2月5日f. 3月26日期末考试b. 2月12日

g. _____

c. 2月20日

h. _____

d. 2月28日

i. _____

e. 3月12日终结性评价得分：3.5分

图4.8 学习进展柱状图

果是正式谈话，教师可以专门在课上划出时间与学生单独交谈。在谈话中，教师可以询问学生，他们的学习内容与实际生活、学习风格以及自己的喜好有什么关联，还可以询问其他的相关信息，这有助于教师开展个性化辅导。或者，教师可以定期组织班会，讨论班级整体取得的进步。通过谈话，教师可以向学生说明什么是成长型思维模式，以及努力学习的重要性。同时，也可以了解学生还没有掌握的知识点有哪些。教师还可以就学生的所学提问，问他们掌握了新知识后有什么感受。教师还可以通过写便条与学生沟通，或在课间偶遇路上或其他时间与他们进行简短的交谈。

通过能力量表以及与之配套的评估，教师能够对学生现在的学习情况以及一段时间内取得的进步作出认可与表扬。但是，这样的表扬，尤其是全班范围的，教师应侧重强调学生的进步而不是单元结束后的分数。另外，教师还可以让学生再次做一次课堂前测，以便学生更了解自己在这单元取得的进步。当学生真正取得进步，记录下来，并受到教师表扬时，学生就会意识到自己的能力在一点点提高，并认识到自身的进步，这有助于塑造学生在班级内的自我尊重感。

● 如何对待学习困难生 ●

虽然教师很重视学生的知识增长和学习进步，以此构建他们的自我成就感，但不可避免的是，有些学生依旧无法跟上课堂进度。这一问题如果得不到解决，会对学生后期的教育产生持续的负面影响。但是，教师可以采取多种策略，帮助学生走出困境，避免他们因尊重需求未能满足出现不良行为。本节中，我们将提供以下三种

策略：(1) 为学生提供非评判性帮助机会；(2) 失败规避法；(3) 保持一颗宽容之心。

· 为学生提供非评判性帮助机会

学习困难生常常会尽量避免让自己陷入难堪，并且维护他们的自尊。这一点时常表现为学生遇到学习上的问题，即便他们非常需要老师的帮助，却不会主动寻求老师帮助与疏导。但是，有研究表明，如果学生认为教师不会让他们难堪，他们就更有可能寻求帮助，也不会扰乱课堂。换言之，如果学生寻求帮助时不会受到教师的评判，他们就更可能寻求老师的帮助。

为了给学生创造更多非评判性帮助机会，教师应该仔细思考自己与学习困难生互动的方式，以及自己给予学生的帮助机会。教师要委婉提醒那些必须参加辅导课的学生，不可过于直接。因此，教师与他们谈话时要十分谨慎。教师也可以在全班范围内开展辅导课，这样学习困难生就不会感到自己被区别对待。比如，教师可以开设一个开放式的辅导课，时间安排在午间，或上学前，或放学后，不管学生对于知识的掌握程度如何，他们都可以在时间方便的时候随时加入这个辅导课。在考试前，教师可提醒学生参加特别的辅导课，并鼓励全班同学参加。有些教师会要求学生每学期至少参加一次特别辅导课，将知识复习融入课堂中去，或者让学生说明作业中不懂的问题，这样做的效果十分明显。对自己的学习不够自信的学生，看到他们认为学习很好的同学也在寻求帮助，就不会对此特别抵触。教师也可以采取以下策略，为学生创造非评判性帮助机会。

● **承认所学知识具有一定难度**：学生不愿寻求帮助的原因之一是他们在一开始不愿承认自己遇到困难。教师可以结合自身实例，说明自己曾遇到过的学习困难，承认某些知识确实掌握起来有难度。教师还可以使用例如“问得好”等语句，认可学生所提问题的合理性和必要性。

● **开辟单独区域，提供额外资料**：有些学生遇到学习困难时总是不愿与教师见面沟通。发现学生出现这样的问题时，可以给他们一些额外的资料（例如课堂内容的复习题），把它们放在特定的地方，这样他们就能自行搞清楚问题。如果教师能够设计一个检测系统，密切注意哪些学生在使用这些资料，这对于学生和老 师都很有帮助。

● **设计匿名问题收集箱**：教师可以在教室放置一个匿名问题收集箱，学生可以在不引起他人注意的情况下提出与所学有关的问题。之后，教师要定期查看箱子，并且在全班面前解答问题。教师还要强调，所有的问题都是合理的，学生不要因为自己有疑问而困惑。教师还可以以布置作业的形式要求学生向收集箱里放置问题，以此来保护学习困难生的自我效能感。

● **鼓励学生参加辅导课**：教师不要让学生觉得上辅导课是一种惩罚，否则学生更加不愿意参加。相反，在辅导课上，教师要多笑一笑，让气氛更加轻松愉快，甚至可以在辅导课上提供一些零食或糖果。

● **约见每一个学生，帮助他们认清问题**：教师不能只与学习困难生见面，还是要拿出时间单独与每一个学生见面，了解他们的成长和问题。这不仅不会让学习困难生感到自己被区别对待，还能让所有学生更好地了解自己独有的学习困难。

● **给学生写信或便条**：教师可以给学生写正式的信件，或者在下发的作业后面附一张便条，以这种方式与学生单独沟通。通过书面交流，这些学生不会引起他人的注意，也就避免了很多尴尬。教师要做的就是仔细斟酌自己的语言和语气，让学生读起来亲切友好，不过于严厉消极。

● **利用自习时间，与学习困难生单独见面**：教师可以利用自习时间与班内某些学习困难生见面。在其他同学做一些活动或完成其他任务，比如做活页练习或解答问题时，教师与学习困难生单独见面，帮助他们解决存在的学习问题，和他们谈谈之前做的作业。

如果教师能够利用以上几条策略，学习困难生对寻求帮助就不会那么抵触，他们的学习能力也会随之提高。

· 利用失败规避法

当学生预计自己的表现会很差时，他们的预期可能会成为现实。教师在新学年开始时，要特别提醒学习较差的学生，他们在一个学习氛围浓厚的环境下一定会取得成功。有些学生在之前的经历中感到自己很失败，也因此认为自己学不会，梅里·哈蒙建议采用失败规避法来帮助学生。失败规避法可以为这些学生提供一些成功的考试经验，对此，梅里·哈蒙提出了一些建议。

● **不要每一次考试都打分**：教师可以多次对学生进行不打分的评估，使用一些例如“你好像理解了”或“你需要继续努力”的语句来代替分数，这一策略在小学教育中特别适用。

● **在每学年开始设置较容易的测试**：在每学年开始的测验中，教

师应适当降低难度，让学生体验成功的感觉，建立信心，消除考试焦虑。如果同时使用能力量表时，教师一开始要关注2.0等级目标。

- **使用“A、B”或“还需努力”等评价语言：**如果教师必须给学生打分，在学校允许的情况下，可仅限于“A、B”或“还需努力”。给出“还需努力”的评价时，教师可以对学生提出有针对性的具体改进措施，或者进行针对性的辅导。

期望值的高低对学生的表现影响很大，因为学生会努力实现周围人对自己的期望。换言之，如果教师对学生的期望不高，学生很容易实现这些期望。这一点不仅适用于教师对学生的期望，学生对自己的消极看法也会对自己的表现产生消极影响。在失败规避法中，通过让学生在整個学年中体验学习上的成功，或者至少避免出现较大失败，学生能够尽量避免消极的预期对自己产生负面影响，也就能维持自己的自我效能感。

• 保持一颗宽容之心

面对学习困难生时，教师还应该关注学生的校外表现，而且在适当的时候对学生宽容一些。前文讲到，学生的自我尊重感不只局限于学习上的自我概念（或者在某一科目学习上的自我概念），还包括作为家庭成员、朋友、志愿者、运动员、艺术家等其他角色的自我概念。因此，教师需重新调整自身对学生的期待，确保学生在扮演生活的其他角色时也能做得很好。下面几个例子可以告诉你如何保持宽容之心。

- **发现学生因为参加课外活动而无法按时交作业，于是将最后期限延后一天。**

- 发现学生在其他科目的学习中，每周结束前都会有一次重要的测评，于是改变上交作业的期限，让学生有时间学习。

- 发现有的学生放学后要照顾弟弟妹妹，于是将测试的时间安排在学生上学前，或在校的其他时间。

有时，虽然对学生更加包容会对教学造成不便，但这样做有助于建立良好的师生关系，并且让学生了解到老师会关注他们每一个人。此外，有些学生因为要完成作业变得很焦虑，进而导致他们的尊重需求长时间得不到满足。教师重新规划对学生的期望时，可以回忆一下，自己宽容相待时他们的反应。对于那些经常要求延期的学生，教师要定期与他们交流。下面列出了几例宽容对待学生的具体做法。

- **允许学生修改已提交的作业：**教师可以让学生修改自己已提交的作业来展现宽容之心。如果学生某次作业的成绩不理想，教师可以让他们修改，弥补本次作业部分或全部的分数。这样做，既可以对学生保持宽容，又可以营造一种将重心放在学习上的环境。

- **允许学生独立完成某些任务：**对于一些学生而言，他们常会因为各种原因很难按照时间要求完成某项任务，这意味着他们无法全身心投入到小组项目中。为了避免给其他组员造成不必要的麻烦，教师可以给这些学生单独布置任务，让他们独立完成，这样就能避免反复协调时间的困难。

- **与其他老师沟通，避免出现时间安排上的冲突：**前文讲到，学生每天要同时应对几个学科的任务，不同学科的教师可以将每一科的任务或测验安排在不同周进行。这样，学生在所有学科的学习中都会取得成功，不会牺牲其中一科的学习时间去弥补另一科。

- **与学生沟通**：教师应时刻关注学生在校内或生活中发生的事情。教师应当鼓励学生主动告诉教师影响自己学习的事情，应当时刻关注学生的变化，并有针对性地做好计划。

- **适当调整给学生的任务**：如果学生有很多的课外活动，教师可以根据他们的时间安排调整所布置的任务。比如，如果学生放学后有一场比赛，教师可以让学生完成五个问题中的一个，而不是全部，或者要求学生在YouTube上观看一部教学视频，而不是让他读完一本书的一整章。

- **给学生不同形式的测评**：如果学生不能参加课堂测验，教师可以让学生自己设计测验，证明自己真正掌握了所学内容。对于因家里有急事或生病离开学校很久的学生，这一策略尤为奏效。

- **灵活设置最后期限**：很多学生很不喜欢最后期限，特别是与现在时隔很久的期限，教师可以把长期任务分割成更易操作的短期任务，同时监测学生的进展。如果学生对这些小任务也很难完成，教师应及时调整最后期限，或将这些任务进一步细化，帮助学生完成，鼓励他们取得进步。

满足学生的尊重需求时，对学生宽容十分重要。宽容之心不仅保护了学生的学习自我效能感，还保护了学生在校外生活的自我尊重感。

重要感

重要感是指个体认为他们能够对周围的人和环境产生影响，这一点有利于尊重感的培养。教师可通过为学生提供在课堂表达、选择、承担责任方面的机会，让学生感受到自己的重要性。

● 表达 ●

让学生说出自己的想法可以让他们感到自己的重要性，因为这样做，教师可以传递出这样的信号：老师希望得到学生的意见和反馈，让他们就自己所学发表意见。如果教师给予学生表达的机会足够多，就可以利用学生的反馈，为新课的内容、活动和互动做准备。例如，学完一单元之后，教师可以组织学生进行一个简单的投票活动。投票内容是学生对本单元内容的喜欢程度，以及该内容是否应该对下一届学生讲授。随后，教师可以追问学生，他们最喜欢或最不喜欢的课堂活动是什么，有什么改进建议。虽然这个调查对教师来说是件小事，只需要花5~10分钟的时间，但会让学生感觉到他们对帮助下一届学生的学习产生了深刻的影响。同时，老师也很关注学生是否拥有积极放松的课堂感受。能够给予学生表达机会的活动还有很多。

● **教室“停车场”**：教室“停车场”能够收集学生对于所学内容的评价和观点。教室“停车场”是指教室内的一张海报或黑板。海报或黑板被划分成不同的板块，由学生填充内容。这些不同的板块可以是学生的问题、建议，他们所学到的以及他们还不是很清楚的知识点。每堂课结束的时候，教师可以给学生一些便利贴，让他们在上面写上教室“停车场”上所提问题的答案，临走时将便利贴贴在“停车场”的指定区域。

● **课堂讨论**：学生就某一个话题交换意见，互相切磋，其他同学进行针对性回答。教师要控制每个学生的回答时间，避免某些学生独占话语权。教师可以通过重述学生的讨论结论，确保自己正确解读学

生的言论。

● **课后问卷**：课后问卷是指在每堂课结束时，学生在离开教室前提交的对于课堂所学的反馈。课后问卷最开始的目的是检验学生是否理解课堂所学，或督促学生反思今日所学。教师也可以让学生写下自己的困惑，或是对某一课内容的反馈。

● **互动笔记本**：写学习笔记是一种帮助学生强化学习的强有力方法。而互动笔记则是比学习笔记更进一步的方法。教师鼓励学生记录下自己的学习体验和对课程的改进建议，随后根据学生的笔记进行针对性的解答以展示教师了解并且认真考虑了学生的建议。

● **建议收纳盒**：教师在教室里设置一个建议收纳盒，学生匿名将自己对课堂方面的建议放进盒子里。学生可以针对某一话题或这一学期的学习发表看法。教师定期查看盒子里的建议，或者与学生单独分享，或者与全班学生一起分享。

● **投票**：要了解学生的想法，在课堂管理中采用投票的方式会更容易些。投票可分为正式和非正式两种，正式投票要求学生在选票上写出自己的倾向与喜好。非正式的投票，比如通过一个手势或其他动作，就可以让教师很快地了解到学生对某个话题的看法或其他信息。

上述策略能够帮助教师了解学生的想法。当然，教师不必拘泥于这几种方式，可以利用任何机会了解学生的想法和反馈，让学生感到自己的重要性。例如，班会就是另一种获取学生反馈的有效方式，同时可以帮助学生在同伴间建立起良好的归属感。

● 选择 ●

在课堂上让学生自主选择指的是学生按照自己的想法和需求，自主选择所参与活动的机会。当我们提及选择时，总会将它和前文说到的学生的表达放在一起探讨。教师可以按照以下四个指导原则，在课堂教学中融入学生的自主选择。

1. **以小的选择开始**：最开始时，教师可以给学生提供小的选择。教师可以限制选择的数量（比如，从两种评估方式中选而不是从任何一种评估方式中选）或者给学生提供具有较小影响的选择（例如，可以选择课后作业而不是期末考试）。

2. **聪明地设置选项**：教师应该在设置选项时，考虑其可能产生的后果是什么。换句话说，如果教师对某选项的执行会感到不舒服，那他们就不要给学生提供这样的选项。

3. **坚持执行**：为了让学生感受自己的重要性，教师应当贯彻学生做出的选择。如果学生做出选择后老师却没有执行，这样做不仅不利于师生关系的发展，而且学生会感到自己的价值被低估。

4. **公开透明**：无法继续推行学生的选择时，教师一定要让学生清楚无法推行的原因，最好是提前为学生准备一些其他可替换的选择来完成下一步的行动。如果学生做出不恰当的选择，教师应当向学生说明无法继续执行的原因，为他们提供其他的选择。

在考虑了以上指导原则后，教师就可以为学生提供以下五个方面的选择：（1）任务；（2）报告模式；（3）学习目标；（4）行为；（5）学习环境。

• 任务选择

我们可以把完成任务看作学生参与的短时活动，通过此项活动，学生能够在单元学习中实现能力的提升。在课堂中赋予学生选择权时，完成任务是一种低风险的手段。例如，学生要完成一项写作任务，教师可以根据任务给出几点提示，让学生挑他们最感兴趣的话题进行写作。为了扩大选择范围，教师也可以让学生自己设计写作任务的提示点，并根据这些提示点来完成写作任务。虽然两种方式都很合理，但让学生自主设计任务的好处在于学生可以按照自己的兴趣来挖掘任务的提示点。而正如前文讲到，这一点有利于增强学生的学习动力。给学生布置开放性任务时，教师可将以下几个问题作为指导。

- 与所学主题的相关决定中，是否有一个你需要反复思考的决定？
- 与所学主题的相关问题中，是否有一个你想解决的问题？
- 与所学主题的相关假设中，是否有一个你很想验证的假设？
- 与所学主题的相关概念、历史事件、假设或未来事件中，是否有你最想研究的？

• 报告模式选择

在这个方法中，教师可以提供几种不同的评价模式供学生选择，或者让他们自己设计评价模式。为学生提供多个报告模式选择是指教师确定哪些评估模式是可接受的，并允许学生在这一范围内进行选择。罗伯特·J. 马扎诺和黛布拉·J. 皮克林提出，教师可以让学生随意挑选下列报告模式：

- 书面报告
- 口头报告
- 戏剧表演
- 辩论
- 录像报告
- 展示或模仿

学生选择报告模式时，不必拘泥于以上几种。基于完成任务的目的，教师可以扩大备选范围，只要学生感觉好，就可以加进来。确定备选项后，将选项展示给学生，让他们从中选择。如果教师希望所有学生完成同一种任务，学生可以就报告模式进行投票。比如，对于一个终结性评价，教师可以询问学生他们喜欢书面测试还是口头测试，让学生投票，最终以得票数最多的选项作为评估类型。

当学生在作出选择方面日趋熟练时，教师可以让学生采用自创的评估方法。学生自创的评估方法指学生独立设计的评价模式，以此体现学生掌握某些学习内容的程度。但是，在学生设计评价方式前，教师一定要向学生说明要求。同时，学生设计时，教师要在一旁指导，确保这些评估模式符合规定的评分标准。

· 学习目标选择

学习目标是指整个单元的学习内容。为学生提供学习目标的选择是允许学生去发现自己的兴趣是什么，并且在课堂上对他们的兴趣进行研究探索。学习目标的选择是一种有力的教学方法，因为它让学生对所学习的内容产生真正的动力。教师不应该将其理解为放弃教师设

立的学习目标，事实上，学生可以同时完成自己选择和教师规定的学习目标，而他们在完成两种目标的过程中取得的进步，对于这一单元获得较好的成绩是很有帮助的。

为了说明如何实现学生选择课堂学习目标，请假设一堂二年级的地理课。教师设立的学习目标是学会正确读地图，辨别出地球上主要的大洲和大洋。学生朝这一目标努力时，教师可以让学生选择自己的学习目标，这些目标可以是地理学的某一个方面。比如，学生可以将学习目标设立为学习某一个国家的地理特征，研究某一大陆形成的原因，研究地图随着时间的推移如何变化。在学生朝自己设立的目标前进时，教师可以让学生找出自己的目标和教师设立的目标之间的联系。例如，如果学生选择将研究巴西的地理特点作为自己的学习目标，教师可以让学生画出巴西和周围国家的地形图，以此来检验学生的读图能力。

· 行为选择

行为指学生在教室内的行动和举止，在这个方面，教师可以通过以下方式给学生一些选择，即让学生自己决定班规内容，约束自己在教室里的行为。但是，学生在进行选择时，教师应当确保这些规范能够帮助建立教室内良好的学习环境。在《马扎诺教学策略纲要》中详细阐述了为学生制订课堂规则与流程的六个步骤：

1. 组织全班同学讨论，一个利于学习的班级具有什么特点。
2. 组织班级少部分同学，让他们征集班规制订的建议。如有必要，可以参考之前已有的班规。

3. 将所有的建议整理成一份文件，张贴在教室的某个地方。

4. 再一次就汇总的班规举行全班讨论，提出某条建议的小组可以向全班说明这条班规的重要性，学生可以讨论每一条班规的益处。

5. 就每一条班规进行全班投票，将获得多数票，或达成班级一致意见的提议添加到最终稿中。

6. 就最终稿举行班级讨论，解答学生的疑问或疑虑。

教师也可以要求学生在这一学年期间监督班规的执行，并随时调整。这样做的目的是让他们更加明白，对于班级允许或禁止的行为，他们有话语权。

· 学习环境选择

学习环境的选择是指教师给学生提供选择学习环境的机会。学习环境的选择虽不像学习内容或课堂管理方面的选择那样影响深刻，但它也会影响学生是否能感受到重要性。教师可以为学生提供开放性的选择，比如，可以让学生选择是立即还是在半小时后休息一会儿，可以让学生选择如何装饰教室，可以自主选择活动伙伴。以下是常见的教师可以提供给学生的学习环境选择。

- 桌椅的摆放
- 教室装饰
- 在课前或课后播放音乐
- 什么时候休息
- 活动伙伴或小组成员的选择

此外，教师还可以扩大选项范围。但与行为相关的选择，教师要

有所制约，确保学生在安全的环境里学习。

● 承担责任 ●

重要感与这样一种观点有直接的联系，即个体扮演着他人需要和受其影响的角色，换言之，重要感来源于责任感。虽然学校通过课堂或课后作业培养学生的责任感，但教师可以通过某些策略进一步向学生强调责任的重要性，这些策略有助于学生产生互相依赖感。在此，我们主要探讨两种策略：(1) 拼图式活动；(2) 课堂助理。

· 拼图式活动

教师可以通过拼图式活动来提升学生的责任感。小组内的每位同学都承担了一项任务或一个项目中的一部分内容，最后成员将这些内容汇集到一起，将每一片“拼图”拼起来，这就是拼图式活动名字的由来。研究表明，这项活动除了能提高学生的责任感，还可以：

激发学生与他人合作的能力，学会为他人思考。在五年级进行过拼图式活动的学生与从未参加过的学生相比，在三年之后，更愿意与他人合作，更具有同情心，没有偏见之心。

艾略特·阿伦森为我们列举了拼图式活动的10个步骤，展示如下。

1. 将学生分成几个小组：分小组时，要考虑到组内成员性别、民族、种族、能力的多样性。
2. 选出一名组长：选组长时，要挑选组内最成熟的同学。
3. 将学习内容分成几个小部分：教师将学习内容尽可能地分成均等的几部分。

4. **让每一个学生都承担一部分学习内容**：教师给每一个学生分配一部分学习内容，每个学生的学习内容不可重合。

5. **给学生时间，熟悉所负责的内容**：根据学生负责的学习内容，给予学生一定的时间研究和阅读。

6. **让来自不同小组负责同样任务的同学聚集到一起，组成专家团**：学生相互协作，预演他们的展示，纠正错误认知，对他们所负责部分的要点进行讨论。

7. **重新回到小组内**：专家团讨论过后，让学生重新回到最开始的拼图式活动的小组内。

8. **让每一个学生向小组成员展示自己负责的部分**：鼓励其他学生向展示者提问。

9. **在这一过程中，教师仔细观察拼图式小组成员的情况**：在此期间，教师要在小组间不断巡视，及时解决问题，但最好的方式是让组长在一开始就独立掌控。

10. **就所学内容进行评估**：对每一个同学负责的学习内容，以及他们从同学那里学到的知识进行评估。

在进行拼图式活动时，教师不必完全按照上述的程序执行，只需让学生明确自己负责学习项目中的哪一部分，指导他们完成相关的特定任务和活动。课堂结束后，教师可以与学生直接探讨责任的概念，每个人不仅要为自己的学习负责，还要为他人的学习负责。

• 课堂助理

除学习之外，教师还可以给每个学生一定的职务，赋予他们其他

的责任。设置课堂助理职务之前，教师要考虑这一职务需要扮演什么样的角色。例如，教室内的图书角总是凌乱不堪，或者学生上交作业时总是没有秩序，那么，教师可以设置一个图书角管理员职务，负责每天放学后整理好图书角；作业整理员负责收集好同学的作业，上交给老师前整齐地码放好。另外，还有一些常见的课堂助理职务可供教师选择。

- **考勤员**：负责记录同学的出勤情况。
- **黑板清洁员**：在黑板写满后，及时清理。
- **课堂记录员**：负责记录课堂的缺勤人员。如这个同学缺勤，教师可以临时任命一个替补人员，完成当天的记录任务，或者储备一个长期的替补人员。
- **卫生监督员**：负责记录教室内是否脏乱，监督同学完成自己的清扫任务。
- **杂项专员**：负责在老师需要的情况下，协助老师完成任务。
- **排头长和排尾长**：班级进行集体活动时，两位同学主要负责排头和排尾的组织管理。
- **作业整理员**：迅速地整理好同学的作业，交给任课老师。
- **材料发放员**：有些学习材料，例如卷子等需要有人发放和管理，这时材料发放员要及时地向全班同学发放。
- **信息传递员**：负责上交出缺勤情况记录，或者在需要时向其他老师告知信息。
- **课堂植物/宠物饲养员**：负责管理教室中的宠物或植物，保证它们有充足的水分。

- **同伴关系调解员**：接受专门培训后，负责帮助其他同学独立解决与他人的矛盾。

- **教室摄影师**：负责在老师需要的时候拍摄照片。

- **教室设备保管员**：负责监督其他同学按规则使用教室设备，并在每天上课前、放学后开关设备。

教师确定各种职位后，应考虑如何安排这些职位，每个职位的任期，在特定时间内由多少个人担任这个职位等。教师可以让学生按特定顺序轮流承担某个职务，或将该职位作为奖励，鼓励其良好表现。实施这种模式时，教师可以将这些职位奖励给那些学习成绩稍差的学生，帮助他们构建自我尊重感，感受自身的重要性。教师还要考虑每个职位的任期长短，例如，有些教师采取一周一换岗制度。有些教师则让一名同学长期（一个月或一整学期）担任一个职务，例如课堂记录员。最后，教师需要决定是让所有学生都有相应职责的职务还是仅设立少量的职务。一般而言，低年级的教师给每一个学生一项职务，但高年级的教师只设置真正需要的或必要的职务。如果教师希望每一个学生都有一个职务，却没有足够的职位可分配，那么教师可以让无职位的同学“休假”。教师还要把职务清单张贴在教室里，并时常用口头提醒的方式培养学生的责任感。

认 可

另一种构建学生自我尊重感的方式是认可每一位学生，认可他们的能力与成就。教学中，学生的自我认同感主要有两个来源：（1）同伴；（2）教师。因此，在恰当的时间，教师可以利用某些方式奖励和

认可学生的进步，同时鼓励他们向同学表达感谢。

● 同伴的认可 ●

学生来自他人的尊重感与他们觉得同伴是怎样看待自己有着直接的关系，但是，让学生说出对同伴的喜爱、欣赏以及同伴的成就、能力和特点会让他们感到尴尬。为了避免这样的情况，教师可以尝试采取某些策略，让学生认可周围的同伴以及他们为班级所做的贡献。本节中我们将介绍两种策略来鼓励学生说出他们对周围同学的欣赏与赞美：(1) 访谈；(2) 表扬。

· 访 谈

认可的其中一个层面是让他人认可自己有很多不同的一面，以及自己的独特之处。为了帮助学生了解班级每一位同学的兴趣和成就，教师可以让他们互相访谈。例如，在每节课开始时，用5分钟的时间让两名学生就他们的兴趣、爱好、成就互相做访谈，这项活动可以持续一学年，直到班级的每一位学生访谈过其他所有同学。在访谈时，教师可以提醒学生找出对方具有的最令人意想不到的特点，或找出一个值得注意的特点。在一学年的开始，访谈活动可以帮助学生互相了解，构建他们的归属感。

教师还可以将两个平时几乎没有过交流的学生组成一组，让他们进行深入的访谈，互相了解。通过这样的活动，学生可以在任意的地点，用15~30分钟的时间了解对方的背景、家庭、兴趣、成就、信仰或其他特点。深入了解后，两名学生可以向全班同学分享自己的发现。

以下几个问题能够更好地引导学生做访谈。

- 在你的同伴身上，哪个特点最让你惊讶？
- 同伴的优点是什么？为什么？
- 你的同伴身上，最值得你注意的特点是什么？
- 如果你只能用三个形容词描述你的同伴，你会选择哪三个词？
- 同伴的兴趣是什么？他的兴趣如何让他成为现在这样的人？

教师应当提醒学生，他们的分享应该积极向上，帮助班级其他同学了解他的同伴，因此，分享人在必要时提供一些相关的背景信息。分享之后，班级其他同学向分享人提问关于其同伴的问题。如果这名分享人无法回答，他的同伴可以直接回答，同学提出的问题还能够鼓励分享人进行更深入的访谈。

· 表 扬

表扬是一种相对容易的帮助学生互相激发自我尊重感的方法，因为表扬的语言是对被鼓励者积极正面的肯定。在班级中表扬学生有很多种方法，但是，教师要反复思考如何表扬学生，学生要反思如何正确看待表扬。如果学生能够学会正确看待表扬的话，教师便可以多多鼓励学生。例如，以下常用的几种方式：

- **表扬板**：表扬板是指在班级公共空间内挂出一块单独的板子，学生在纸条上写上对其他同学的感谢或表扬的话。纸条最好用事先设计好的模板，模板上要求学生写上表扬者和被表扬者的名字、表扬的内容以及日期。

- **表扬收纳盒**：学生可以把对他人的表扬或感谢匿名写在纸条上，

放在一个事先准备好的盒子或罐子里，教师可以在课前几分钟或临下课的时候向全班大声读一两条。教师需要提前做一个简单的统计，记录每位学生获得表扬的次数，有可能会有一两名学生一直没有收到其他同学的表扬纸条，这时在班级内宣读表扬信就会导致相反的效果。

● **表扬卡**：让学生准备一张纸或一张索引卡，在上端写上自己的名字。将这张卡在全班传递，每当一名同学收到这张卡片，他要在这上面写一句表扬卡主人的话。写好后，继续传递这张卡片，直到班级所有同学都写上了一句话，这时，将卡片还回卡主人。还可以采用一种更简易的方式，即让学生给三到五个同学写表扬卡，然后把表扬卡还给卡主人。

● **表扬主题班会**：让学生坐成一个圆圈，按照固定的方向，让学生对他旁边的同伴说出表扬的话。所有学生都说完后，组织学生讨论表扬别人和被别人表扬是什么样的感受。教师还可以安排特定时间，让学生公开说出自己表扬他人或感谢的话。

除了上述策略，教师自己也可以为学生树立榜样，在适宜的时候表扬学生，这样也可以帮助学生构建积极的自我尊重感。

● 教师的认可 ●

认可学生是教师帮助学生提升自我尊重感的一种好方法。认可学生本质上是认可学生在学业上的表现，但教师不应只认可学业表现好的学生。教师应该多多认可学困生在学习上的进步，因为这些学生在校内时很少受到老师的认可和表扬。认可学生的策略有以下四种：(1) 模范生；(2) 个性化反馈；(3) 每周之星；(4) 奖励。

• 模范生

要对学生的自我尊重感产生直接影响，一个相对容易的方式就是当众表扬学生的表现或作业。比如，将比较好的学生作业拿出来当作范本。基于学生性格的不同，教师要确认学生是否能接受在全班面前展示自己的作业。在全班面前被表扬时，有些学生可能很害羞。

让班级同学向模范生学习有很多种方式，其中之一就是让全班同学一起探讨模范生的作业。例如，把模范生写的文章复制几份发给其他学生，向他们说明高分作文的特点是什么。如果这名学生不想在全班同学面前受到表扬，教师可以隐去学生的姓名，或拿到别的课堂上说。教师还可以让学生向全班同学展示他们的特殊技巧或解题过程，例如，如果教师看到某个学生特别擅长昨天一道数学题作业的解题过程，就可以让他在全班同学面前把这道题的解题过程展示出来。教师应当向学生说明，学生之所以被叫上来展示是因为他的作业是可作为范本的。最后，教师应该表扬那些在某项任务中表现很突出的同学，这种表扬对他们产生的力量是不可忽视的。为了达到效果，教师可以让对某个概念或解题过程理解比较透彻的一两名学生上台展示，或在需要时让他们帮助其他同学。

值得注意的是，教师应记得班级里哪些同学经常被选为模范生。经常重复选择同样的几名同学，那些没被选为优秀代表的同学会感到灰心、沮丧。教师要寻求各种方式，表扬几次过去没被选为优秀代表的学生。教师还可以让学生向平时行为举止表现不错的同学和为班级做过贡献的同学学习，例如，表扬那些课前准备做得很好的学生，表

扬乐于助人的学生，表扬上课认真听讲、表达清晰的学生。

• 个性化反馈

认可学生的另一个有效方式是给他们个性化反馈。教师给学生的反馈不应全是积极正面的表扬，给学生反馈时，教师应努力发现表现出学生价值的具体事例，即便他们的成绩还有待提高。教师评论学生的作业时，可以举出几条事例肯定学生的成长和能力。例如，下面这段文字是教师对一位学生的作文反馈。

* * *

凯丽，通过这篇文章，我看到你从年初开始到现在取得了巨大进步。你的作文既复杂，又独特，论述得非常好。和你之前所写的与《麦田里的守望者》相关的文章相比，你现在对于文章的组织结构、细节与主题的相关性都把握得更好。我认为，你在文中所引用的例证和原文对文章主题起到很大的支撑作用。虽然文章中有些小的语法错误，我想如果你再熟悉一下逗号的用法就更好了（找时间，我可以与你聊聊逗号的用法）。但是，即使有这些小错误，你也应感到自豪。过去的几个月里，我看到了你的成长和努力，我感到由衷高兴。

* * *

上面这一教师的反馈不仅非常具体地针对作业，还认可了学生在过去的几个月里取得的进步。反馈中还表扬了学生，对学生表达了认可。最后，教师提醒了学生存在的不足，这种指正和批评的语言穿插在正面的评价中，并指出了改进的具体措施。

· 每周之星

教师可以通过评选每周之星建立起长期的表扬机制。在该机制中，教师每周选出一名学生对其进行褒奖和鼓励。每周之星的活动还可以帮助学生互相了解，与学生访谈很类似。教师可以每天都安排时间给每周之星同学授予具体的荣誉或组织相关的活动，例如，教师可以按照下面的安排进行活动：

周一：每周之星首先做一个简单的自我介绍，之后，带一件特别的東西到班级上。教师给每周之星拍几张照片，贴在展示板上。

周二：每个同学对每周之星写几句表扬的话，教师把这些话大声地向全班同学读出来，并把它们粘在展示板上。

周三：教师可以邀请每周之星的父母来学校吃午饭，学生也可以邀请自己的兄弟姐妹、祖父母、其他亲属或朋友来校参观。如果这些人都无法到校，教师可以邀请每周之星一起吃午饭，帮他点一份他最喜欢的甜点。

周四：由每周之星选择课前的音乐，组织班级讨论，为班级选择本周需要完成的任务。

周五：学生们可以玩一个问答游戏，游戏过程中会用到他们对每周之星所了解的情况。在下课时，教师把写好的感谢信交给每周之星，感谢其为班级所做的贡献。

以上列举的活动只是认可学生的部分方式，教师可以根据自己班级的实际需求，设计出自己的每周之星活动。

· 奖 励

在年终时，教师通过给学生定制个性化的奖励来认可学生取得的进步。老师可以独立地设计奖项，列出所有奖项，让学生进行提名，或者让学生自己设计奖励，由学生决定提名者。无论教师设计的奖项是什么，获奖者是谁，一定要保证班级内所有的同学都能获奖，每个奖项都是积极向上、独一无二的。

奖项应该设计得更个性化一些，少一点竞争的意味，不要使用“最佳、最好”等字眼，这样会伤害到学生的自我尊重感。教师可以将“雄心勃勃的宇航员”这一称号授予在探索外太空的单元学习中表现出色的同学，将“打字小能手”的称号授予班里打字最快的同学，将“出勤标兵”称号授予始终按时上课的同学。还有一种奖励叫“最有可能_____”，该奖项能够在学生中产生一种喜剧效果。例如，“最有可能与鳄鱼摔跤”“最有可能发明时光机”。这些奖项不仅对学生来讲很有趣，而且这种幽默的氛围能够帮助学生减轻因为“最佳科学成就奖”这类奖项所引发的竞争。

总结与建议

在本章中，我们着重探讨了如何满足学生的尊重感需求。首先，我们探讨了自我概念和尊重感的特征，明确了尊重感的意义。我们通过分析解释风格和思想修正等方式来鼓励学生反思自己的思维，以及思维对尊重感的影响。我们还提供了一系列的策略，帮助提升学生的自我成就感、重要感以及来自师生的认可，来全面提高学生的尊重感。

虽然教师可以按照不同的方式使用本章提供的策略，但我们推荐以下方式：

- 在每学年年初和年末时，通过检测学生对自己所持有的自我概念和表现出的尊重感特征，让学生对其尊重感进行评估。
- 让学生反思自己的思维习惯并思考这些思维如何帮助构建自我尊重感，该活动每学期至少一次。
- 关注学生学习进步，将对学习困难生的帮助融入到课堂的每个细节中，以此来保护学生的自尊。
- 采取某些策略，让学生感受到自己的重要性，感受到教师和同伴对自己的认可，该活动至少一个月一次。

以下情景描述了这些建议在课堂中具体如何呈现。

在一个高中英语班级上，大部分学生一直以来学习都很差。教师对他们说，他要在接下来的一学年帮助他们构建自我尊重感。通过使用能力量表，这位教师不再只关注最后的成绩和分数，而是更关注学生的成长，并在自己的教学设计中采用了失败规避法。例如，教师开始频繁地对更容易的2.0等级学习目标的完成情况进行测验，同时并没有对每次测验都评分；他每周五召开表扬主题班会，帮助学生改善与同学之间的关系，同时至少两周一次，给予学生说出内心想法和选择的机会。在这一学期中，这名教师用调查的方式来评估学生的自我尊重感。几个月之后，他通过调查数据对比来监控所采取的策略对学生自我尊重感产生的影响。

第五章 归属需求

归属感是学生的基本需求，教师可以通过关注教室里的人际关系来处理学生归属感的问题。为了满足学生的归属感需求，教师应努力在学生中间创造集体感。本章将介绍和归属感相关的四个话题：(1) 包容；(2) 尊重；(3) 关爱；(4) 合作。

包 容

包容是指集体中的他人对某个成员积极主动的欢迎，从其定义不难看出，包容是归属感的基础。我们接下来主要讨论影响一个环境的包容度的四个方面：(1) 有吸引力的教育；(2) 相似性；(3) 干预；(4) 校园霸凌。

● 有吸引力的教育 ●

为了让学生在学校感到自己是受欢迎的，教师应当关注教室里的元素是创造了还是减少了包容度，教师可以利用有吸引力的教育框架

来判断和评估教室里各种元素是否共同满足了学生的归属感需求。

有吸引力的教育框架包括两个维度：(1) 吸引；(2) 意图。吸引是指教室里的某个元素创造或减少包容度的程度，意图是指教师积极创造吸引力和用心思考的程度。换言之，教师可以这样评估一间教室：我的教室对于学生是否有吸引力？我的教室的吸引力在多大程度上是有意创造的？教师可以利用以下四个层级来评估自己的教室是否具有吸引力。

1. **有意不吸引**：有意使教室不吸引学生，指“刻意设计，使教室环境对学生产生贬低、劝诫、气馁、打击和破坏的影响”。比如，包含侮辱学生的行为、明显歧视部分学生的规则，以及对使人不悦的教室环境置之不理。

2. **无意不吸引**：无意地使教室不吸引学生，指因一些课堂规则或设计并不是有意使教室不吸引学生，这些规则可能是出自好意，但学生却误解教师意图，比如禁止打水和课上禁止去卫生间的规则。这类行为，即使教师是无意的，也可能给学生传递冷漠、傲慢甚至敌意的信息。比如，一位教师频繁使用“但是”的描述，如“这项任务完成得很好，但是……”这样的赞扬就显得不真诚，因为“但是”后的批评可能否定了前面的赞扬。

3. **无意吸引**：正如威廉·W. 普基所述，“处于无意吸引层级的教师不经意间就采用了一些有效的方法”。比如，教师可能很受学生欢迎却解释不出原因。当无意吸引的实践失效，教师通常很难找到正确的方法，因为教师并不清楚之前取得良好效果的原因。

4. **有意吸引**：在有意吸引的层级，教室里的元素综合起来让学生

觉得受欢迎，在课上感觉舒服。为了达到该层级，教师需要定期反思自己如何创造和保持一个能吸引学生的氛围。在必要时，教师需做出调整与改变，以保证学生在校期间的归属感得到满足。

当对这四个层级都了然于胸时，教师可直接询问学生自己的教室是否有吸引力。询问年龄小的学生时，使用简单语言会让学生更容易回答，如让学生指出对于课堂、教师和教室，他们喜欢和不喜欢的地方。教师应该向学生强调，自己不会因为他们的观点指责他们，调查的目的是保证所有学生在课堂上觉得被接纳，觉得舒服。另一种形式是教师可以让学生写下自己的想法，匿名交给教师。表5.1概括了一些常见的有吸引力与无吸引力的教室元素。

表5.1 常见的教室元素

有吸引力	无吸引力
<ul style="list-style-type: none">• 周一上课开始时谈论周末时光。• 对于某些任务，学生能选择搭档。• 教师给学生带零食作为惊喜。• 教师询问学生他们对于一个单元的掌握情况以及可以改善之处。	<ul style="list-style-type: none">• 教师嚼口香糖，学生却不能。• 直到第一次铃声响起学生才被允许进教室。• 对学生作业的反馈不及时。• 教室没有任何装饰。

教师可以根据学生反馈来反思教室元素，思考每一个元素在多大程度上是有意还是无意，这一反思可以帮助教师意识到他们常常会做出让学生感到不舒服或不受欢迎的行为。比如，以表5.1中列出的元素为例，教师可能没有意识到自己在课上嚼口香糖是一个让教室不吸引学生的行为。有了这种新认识之后，教师会更刻意地注意并完全停止

这种行为。通过定期寻求学生的意见，教师可以了解学生是如何看待教师行为的，并及时修正行为以创造有意吸引的空间，为学生带来归属感。

● 相似性 ●

如果学生感觉自己和同学之间没有什么相似性，那他们就很难感觉到自己是被集体接纳的。为此，教师可以不断强调学生之间的相似性，尤其是平时与人交流较少的学生。这会让学生发现自己和同学间的相似性比想象的多，由此可以为包容性环境建立基础。有很多策略可以帮助学生发现他们和同学之间的相似性。

● **四个话题**：每个学生把一张纸折出四个部分，在每个部分最上方写上教师给出的话题，比如“家庭”“我为什么喜欢学校”“我最喜欢的电影以及原因”“我最大的成就”“我的挑战”，等等。教师给学生时间写下每个话题的答案，然后让学生两两搭档分享答案，过程中交换四次搭档。

● **“我_____”活动**：学生用自己喜欢的形式来描述自己，比如用海报、电影、幻灯片或者文章。首先，教师给学生提供句子主干，如“我爱_____，因为_____”“我希望能_____”，或者“使我高兴的是_____”，学生可以使用这样的句子结构来描述自己。当所有学生都展示之后，教师可以让学生找出自己和同学之间的相似性。

● **内外圈**：学生站成内外两个圈，内圈和外圈的学生面对面。教师给出一个话题，让学生用几分钟时间和面前的搭档对该话题发表意见。接下来，内圈的同学往左或者往右移动一个位置，这样每个学生

就有新的同伴讨论另外一个话题了。

- **介绍自己（或三个事物）**：学生选择三个事物代表自己，然后与全班同学分享。教师首先用三个事物介绍自己，解释每个事物的重要性，并在展示完后回答同学们提出的问题，随后让学生选择适合他们的三个事物并解释其重要性。对于低年级的学生，在实施该策略时，可以用问题引导他们，如：“为什么这个事物对你而言很重要？”或者“这个事物可以告诉我们关于你的什么信息？”

- **我也是**：学生站成一圈，一名学生往前一步，说出关于自己的一个事实。比如“我爱打篮球”“我有三个兄妹”或者“绿色是我最喜欢的颜色”。如果其他同学觉得自己也符合该事实，他们则往前一步，大声说“我也是”。这个活动一直持续到每个同学都说过一个关于自己的事实。为了让学生更多地动起来，教师可以让学生和其他向前一步的学生交换位置。学生还可以衍生出新玩法，比如大声说出他们从没做过的事。

- **个人特点大搜查**：教师给学生分发个人特点清单，学生找出符合清单上特点的同学。个人特点的例子包括“去过大海”“最喜欢的书是由一位女作家写的”“骨折过”以及“养的宠物超过3只”，等等。学生根据清单完成搜查之后，一起分享他们的答案。

- **比小说人物更奇怪**：学生在小纸片上写一条关于自己的信息，要求该信息符合事实但要很奇怪。教师收集信息，向全班同学读出一条信息，学生讨论信息并猜测是哪个同学写的。教师可以选择一到两次把所有信息读完，也可以每节课只读几条信息，从而让这个活动持续更长的时间。

● **两真一假**：学生思考三条关于自己的陈述，两条真，一条假，学生和搭档或在小组中或在班级分享自己写的三条陈述。其他同学共同研究，努力辨别出哪一条陈述为假。学生可以选择很不常见的事实信息作为两条真实陈述，这使得假信息更加难以被辨别出来。

显然，相似性策略着重于增进学生之间的互相了解，这些策略可能并不常出现在课堂。教师可以刻意组织一些活动，要求学生寻求彼此之间的相似性，或说出他们了解到的同学的具体信息，以此加深学生的集体融入感。

● 干 预 ●

即使采取了特定的策略，一些学生仍感觉被孤立。当这些学生的归属感需求没有得到满足时，会产生消极影响。在消极影响产生前，教师可以采取一些干预措施去发现存在问题的学生，并采取相应行动。在此，我们讨论5种干预措施：(1) 学生调查；(2) 职工调查；(3) 追踪学生；(4) 十乘二干预；(5) 定期见面。

• 学生调查

教师可以给学生分发卡片，让其在一面写上自己的名字，另一面写上其能信任的一个同龄人和一个成年人的名字。教师收集并浏览卡片，确保每张卡片背面写上了两个名字。在使用此种干预方法时，教师应当认识到设计这项活动是为了确保学生至少和学校的另一名学生或成年人有个人情感连接。教师应和那些找不到信任的人的学生交流，有必要的采取进一步的干预措施。教师也要和这些学生建立积极的

关系，让他们知道学校里有人在关注他们。

• 职工调查

教师不应等到学生的归属感需求明显没得到满足时才去关注学生。为了提前察觉到这样的学生，教师可以集体反思自己与学生的关系。在职工会议上，教师可以列出学生名单，大声读出每个名字。如果有一位教师了解一些该学生的个人情况，教师就可以划掉该学生的名字。一轮后，读出没有被划掉的学生名字，再讨论与这些学生建立积极关系的办法。这个策略在教室里也可以使用，教师定期浏览考勤名单，确保了解每个学生的一些个人情况。

• 追踪学生

为了了解学校的整体实践如何影响学生的归属感，教师可以和管理者以及其他职工协作，在一天之中追踪某些特定的学生。教师任意选择或有针对性地选择一些学生，追踪他们上的每一节课，分析这些学生一天的交流和经历如何建立或者减少了其归属感。根据时间安排，教师可以追踪一两节课或一整天。在追踪前，教师应提前告知学生此项举措的日期以及目的，并获得学生许可。追踪结束后，教师可以和学生进行简短的交流，分享追踪记录，询问学生在校的个人经历。这种后续交流给教师提供了充分的时间来询问他们在追踪过程中观察到的学生不愉快经历，并讨论学校如何才能更好地满足学生不同的需求。

• 十乘二干预

十乘二干预是指教师和学生会面，每天两分钟，持续10天。教师首先要发现需要干预的学生，并在这段时间里持续地与学生接触和交流。在干预中，教师可能发现使用观察性描述比评判性描述更有帮助。比如“我注意到你总在微笑”或者“我注意到你经常穿丹佛野马球队的衣服”。观察性的描述不会使学生摆出防御姿态，有利于和学生进一步交谈。十天之后，教师评估干预的有效性，并决定是否有必要再跟踪十天。

• 定期见面

定期见面是指学生在一天之中特定的时间与教师会面。一般而言，这样的见面安排在一天学习的开始或结束时（有时两个时间点都见），教师与学生讨论在家里或者学校中发生的有趣的事。这样的机制能让学生知道教师想了解他们的生活，想对他们的幸福负责任。在采用这种机制时，教师可以遵循以下五个步骤。

1. 确定能从定期见面机制中获益的学生。
2. 把该机制介绍给家长，在实施前得到他们的允许。
3. 给学生解释定期见面的目的。
4. 开始定期见面。
5. 监测实施过程以及其如何影响师生关系。

在实施定期见面机制时，教师可以记录与学生的交流以及对学生的观察，作为非正式的学生数据。随着教师收集信息的增多，在必要时，

教师可以不断调整与学生的交流。如果这项机制在整个学校进行实施，参与的各位教师也可以定期见面，讨论过程中的经历、成功之处以及面临的挑战。

● 校园霸凌 ●

校园霸凌是指不断的欺凌与压迫而造成学生之间权力不平等的行为。毫无疑问，这样的行为会严重影响学生的归属感和集体融入感。因而，在校园霸凌对学生产生持续的消极影响之前，教师处理好霸凌问题非常重要。定期监测学生间的交流以及直接处理问题有助于防止校园霸凌的消极影响。

为了发现和预防校园霸凌，教师应当清楚地了解霸凌行为以及霸凌中的当事人角色。霸凌包括多种行为，大部分行为可以归为三类：（1）言语霸凌；（2）社交霸凌；（3）身体霸凌。言语霸凌指使用书面语或口头语诋毁他人的行为，社交霸凌指破坏他人社交关系的行为，身体霸凌指对他人的身体或财产造成伤害的行为。表5.2为每种霸凌提供了几个案例，但是，卷入霸凌行为的学生可能不仅仅只有这些行为。此外，一些霸凌行为很有隐蔽性，教师不易察觉，因此教师更应该主动去发现霸凌行为。

一旦辨别出霸凌行为，教师就可以开始辨别霸凌中所涉及的不同角色了。霸凌行为中通常有三种角色：（1）实施霸凌行为的人；（2）被霸凌的人；（3）霸凌行为的旁观者。学生在其中的角色可能不止一个。比如，一个实施霸凌行为的学生，在家里可能就是霸凌行为的受害者，或者是公交车上霸凌行为的旁观者。为了确保教师能迅速

表5.2 霸凌行为

霸凌类型	行 为
言语霸凌	<ul style="list-style-type: none"> • 取笑 • 辱骂 • 不当的性评价 • 羞辱 • 恐吓
社交霸凌	<ul style="list-style-type: none"> • 故意排斥某人 • 告诉他人不要与某人做朋友 • 传播关于某人的谣言 • 当众使某人难堪
身体霸凌	<ul style="list-style-type: none"> • 打、踢、掐 • 吐口水 • 绊脚、推搡 • 拿走或破坏某人的物品 • 做刻薄或粗鲁的动作

发现那些参与霸凌行为的学生，教师可以了解什么样的学生最有可能卷入霸凌行为。

以下两种学生最可能卷入霸凌行为。

- 和同学关系不错，有社交权力，过分关注自己的受欢迎程度并且喜欢控制或掌控他人。

- 比较孤立，有点抑郁或焦虑，不够自信，在学校不太活跃，容易感受到来自同伴的压力或不大会察言观色。

当教师监测学生的交流时，要尤其关注这些学生，保证他们与人

交往友善，并促进一个包容性环境的形成。

如果明显发生了霸凌行为，亲善的处理方式在制止霸凌行为中通常是最有效的。也就是说，教师应该把霸凌行为当成需求没有得到满足而表现出的征兆，并利用同理心和实施霸凌行为的学生进行沟通。教师可以约见学生，询问他们为什么实施霸凌行为以及他们是否知道自己的行为对他人造成的后果。教师也可以利用以下七条准则来保证与这些学生的亲善沟通方式。

1. 把学生和他们的行为区分开来，他们可能实施了霸凌行为，但这可能不是真实的他们。此外，也不要给遭受霸凌行为的学生贴上受害者标签，因为这样做可能使受害者成为他们身份的一部分。

2. 接纳，并且要无条件地接纳那些实施霸凌行为的学生。不能是虚心假意地接纳，必须刻意做出选择，接纳和关心这些学生。

3. 关注实施霸凌行为学生的优秀品质。虽然这一点很难做到，但这是亲善处理的关键一步。

4. 帮助实施霸凌行为的学生，让他们愿意做出改变。比如，教师可以说：“玛德琳，我欣赏你的人品，但我觉得你对待弗朗西斯的方式不是你真正人品的体现。”教会学生同理心在这一步中尤其有效。

5. 对于实施霸凌的学生，要强化他们的积极行为，不论是多么小的一件事，即使是小小的改变也应该得到认可和肯定。

6. 树立优秀行为的榜样。积极的榜样非常关键，因为人们倾向于通过观察别人来学习。

7. 缩小霸凌和被霸凌学生的差异，帮助他们发现相似性。

遵循以上准则可以改变教师对霸凌行为的处理办法。从以前的惩

罚——通常都不能达到预期效果，改变为更加深入地有助于学生成长的方法。这种做法背后的逻辑就是霸凌不足以成为给人定性的依据，这种想法避免了有意排斥实施霸凌行为的学生，有意排斥只会使情况更糟。相反，亲善的方式能帮助学生修正行为，因为这种做法对学生而言是一种榜样，给他们示范了包容的态度和行动，并鼓励他们成为集体中有积极影响力的成员。

前面的准则主要解决与实施霸凌行为的学生沟通的问题，对于遭受霸凌行为以及霸凌行为旁观者也有相应的策略。对于时常遭受霸凌行为的学生可以采取针对性的干预措施，对于霸凌行为旁观者，可以告诉他们制止霸凌行为的重要性，以及旁观也是间接的霸凌行为。当然，同理心相关的策略对教育这类学生也有帮助。

尊 重

在创造一个有尊重氛围的教室时，教师应认识到互相尊重的重要性，即学生要能感觉到老师的尊重，老师也感觉到学生的尊重。为了形成互相尊重的环境，教师可以关注师生互动、学生之间的互动以及教室的氛围。

● 师生互动 ●

师生间互相尊重的交流给班级创造了氛围基础。如果教室里没有互相尊重的交流，教师或学生不可能感觉舒服，因此，教师应当监测自己的言行是否让学生感觉自己的想法和需求得到了认真对待。在此，我们将讨论教师与学生交流的语气，以及教师如何解决学生的忧虑。

· 交流的语气

教师应该不断反思自己的举止和行为是否表现或传递了对学生的尊重，以下问题有助于教师检测自己与学生交流的语气。

- 我采取了什么行为或办法让学生知道他们被倾听了？我是如何认可学生的？

- 我是否理解学生试图表达的内容？如果没有，我是否提问以保证我完全理解了学生？

- 在与学生交流时，我是什么样的情绪？这样的情绪是如何影响交流的？

- 当教室里产生了问题时，我是如何解决的？我纠正学生时，有没有让学生觉得我没有认真对待他们？

- 我做了什么让学生认为我值得信赖？我是否言行一致，是否对所有学生实行一个标准？

- 当学生提出自己的想法和意见时，我如何反应？我是否考虑了他们的想法并用在教学和管理中？

这样的问题让教师反思，在与学生的交流中自己多大程度上做到了尊重学生。

· 如何解决学生的忧虑

根据法律，教师必须接纳有学习障碍、视力不好等情况的学生。但教师也应该针对学生学业的、课外的以及个人的忧虑采取行动，以显示对学生的尊重。学业忧虑可能包括糟糕的时间管理、考试焦虑或

掌握知识的困难，课外忧虑包括即将举办的活动以及对于加入某个社团或团队的压力，个人忧虑通常包括和家人、朋友以及个人幸福感相关的忧虑。

如果有学生看起来心事重重、神经紧张或不知所措，教师可以主动和他们讨论减轻压力的办法。比如，一个学生放学后花大量的时间训练曲棍球，并且似乎不愿意回家，教师就可以和这个学生谈谈，以进一步了解学生的需求。教师也可以鼓励学生带着问题来找他们，并强调教师永远会为学生服务。教师也应该注意到，学生的忧虑可能不止来自一个方面，也就是说学生可能同时有学业的、课外的和个人的忧虑。比如刚到一所新学校的学生，他们的忧虑就是多方面的，因为他们正在适应新环境。

发现了学生的忧虑所在，教师就必须认真对待。如果处理不当，无论后果看起来多么小，都可能导致今后学生在遇到更大的问题时再也不会告诉他人了。教师可以根据每个学生的独特需求来给出特定的解决办法，比如，如果一个学生说在一场大型比赛前感到非常焦虑，教师就可以与学生的教练交流一下，或者允许学生赛后再完成某些学习任务，或者只需要认同学生确实有困难，并给予安慰，或者和学生一起商量最好的解决办法。如果确定学生的困难是学习上的，那教师有一系列方法可以帮助学生解决问题（见第138页）。

● 学生之间的互动 ●

毫无疑问，学生之间的关系会影响课堂是否有互相尊重的氛围。如果教师发现有学生在尊重他人的行为方面有困难，就可以设计标准

操作流程或者明确对学生行为方面的期待，让学生清楚尊重他人的行为应该是什么样的。如果学生在与人交流中总是不尊重他人，教师可以思考学生的行为是否是霸凌行为，然后采取相应策略。通常的情况是，学生之间互不尊重的行为出现是因为存在意见分歧或冲突。虽然有些情况需要教师干预，但更好的办法是给学生提供解决冲突的工具，让他们自己解决问题。在此，我们提供三个策略，帮助学生在互相尊重的基础上解决冲突：(1) 冲突分析；(2) 以“我”开头的陈述；(3) 同伴调解。

• 冲突分析

当冲突发生时，教师可以让学生思考他们做了什么导致了这场冲突，图5.1提供了一个问卷，可以帮助学生反思。让学生填写问卷，并跟进学生的反应，确保学生认识到他们的部分行为造成了特定的结果。如果相似的冲突反复发生，教师可以参考之前学生填写的问卷，了解学生做出某些行为的倾向。可以说，图5.1中的问卷有助于教师更好地了解教室里发生的冲突的本质。如果发现不同学生叙述不一致或者不同学生关注的重点不一致，教师就可以让学生面对面沟通，以更好地理解这场冲突。

• 以“我”开头的陈述

学生，尤其是年龄小的学生，倾向于把问题归咎在他人身上，或者不能认识到自己的情绪影响了他们对情况的判断。以“我”开头的陈述是由托马斯·戈登在1970年提出来的，戈登认为，责备、评判、

冲突分析问卷

姓名：_____ 日期：_____

谁卷入了此次冲突？

用你自己的话解释，哪些事件导致了这次冲突？

你本来希望发生什么？

你的行为是怎么促成问题产生甚至让事情恶化的？

说出你本来可以用来减少、解决或防止这次冲突的办法。

你今后可以做什么来防止类似情况发生？

图5.1 冲突分析问卷

辱骂会引发冲突，比如，“他挑起的”或“她对我很刻薄”。而以“我”开头的陈述给学生提供了特定的描述问题的格式，要求学生说出他人的行为如何影响了自己。格式如下：

我感到 [感觉] 当你 [行为] 因为 [具体的影响或后果]。

以“我”开头的陈述最明显的好处就是可以帮助学生看到他们的行为如何对他人造成了影响，教师可以在开学的时候就让学生熟悉这一格式，并让学生在讨论个人冲突时使用这个格式。教师可以进一步扩展以“我”开头的描述，囊括更多内容。

我想 [期待的行为]，我不想 [不期待的行为]。

这样的陈述让学生清楚自己的需求，并用一种尊重他人和考虑他人情感的方式表达出来。

• 同伴调解

同伴调解是指经过培训的学生调解员本着相互尊重的态度在没有教师的指导下帮助同学解决争端。同伴调解员不能把决定、建议或评判强加给同学，而应该做到公正。学校的咨询师应经常组织学生调解员的培训，如果没有学校范围的培训项目，教师可以自己培训学生。有很多冲突解决框架可以传授给学生，比如大卫·W. 约翰逊和罗杰·T. 约翰逊的调解流程表，很清晰地展示了冲突解决的过程（见表5.3）。

教师首先向学生解释同伴调解的流程，如表5.3所示，并描述每一个步骤，哪些情况适合或不适合同伴调解以及相应的规则和流程。学生可以提问，确保自己理解了相应规则和流程。在学生熟悉流程之后，教师可以通过角色扮演的形式让学生练习同伴调解。当学生非常熟悉

表5.3 同伴调解中的谈判和冲突调解流程

步骤	流程
介绍	<ol style="list-style-type: none"> 1. 同伴调解员做自我介绍，解释同伴调解的准则。 <ul style="list-style-type: none"> ● 调解是自愿的，我的任务就是帮助你们找到双方都能接受的冲突解决办法。 ● 我持中立态度，我不会站在任何一方或是企图决定谁对谁错，我只会帮助你们决定如何解决冲突。 ● 每个人都有机会陈述对冲突的看法并且不被打断。 2. 调解员问学生是否愿意解决问题，直到双方都说“愿意”才进入下一步。 3. 同伴调解员解释谈判规则。 <ul style="list-style-type: none"> ● 以解决问题为目的。 ● 不能骂人。 ● 不能打断发言。 ● 尽可能诚实。 ● 如果你同意一个解决方案，你必须履行你同意做的内容。 ● 任何在调解过程中的陈述都是保密的。 4. 调解员询问双方是否同意这些规则，直到双方都说“同意”才进入下一步。 5. 学生进入谈判环节。
谈判	<ol style="list-style-type: none"> 1. 陈述你想做的：我现在想用那本书。 2. 陈述你的情感：我很懊恼。 3. 陈述你为什么想这样做以及相关的感受：这本书你已经用了一个小时了，如果我还看不上这本书，就不能按时完成我的报告了，你让我等了这么久，我感到很懊恼。 4. 总结你对对方所想所感的理解以及背后的原因。 5. 提出三个解决冲突的可选方案。 6. 选择其中一个方案，双方握手和解。

整个流程后，教师可以让一些志愿者担任班级调解员，或是让部分学生长期担任调解员，或是让全班同学轮流担任。不管是谁担任调解员，教师都应该定期在班里回顾调解流程，保证学生理解基于尊重的冲突调解流程的特点。

● 教室的氛围 ●

教室的氛围是指课堂上各个方面组合在一起创造的一种整体情绪或基调，师生互动和学生之间的互动是课堂氛围的关键元素。除了前面提到的互动策略，教师还可以给所有学生提供机会来公开表达思想、情感和需求。接下来，我们将讨论权利法案和班会。

• 权利法案

创造基于尊重的氛围的一种方法是让学生说出他们感到舒服和受到尊重的必需事项，权利法案就是明确规定学生需求的文件，它包括的条目如“所有师生均有受到尊重的权利”以及“我有获得安全感的权利”。图5.2是教室里可以张贴的权利法案的案例。

权利法案和行为期望（见第202页）有相似的作用，但权利法案倾向于关注建立教室的互动基调而不是规定学生的行为。比如，权利法案里可能有一条是“学生有被倾听的权利”，然而教室规则可能却这样写“他人发言时，学生应该保持安静”。权利法案帮助学生表达了需求和意愿，但没有明显地限制他们的行为，这种方式让缺乏集体归属感的学生感受到更多权利。

在建立权利法案时，教师可以首先引导学生讨论什么是权利，权

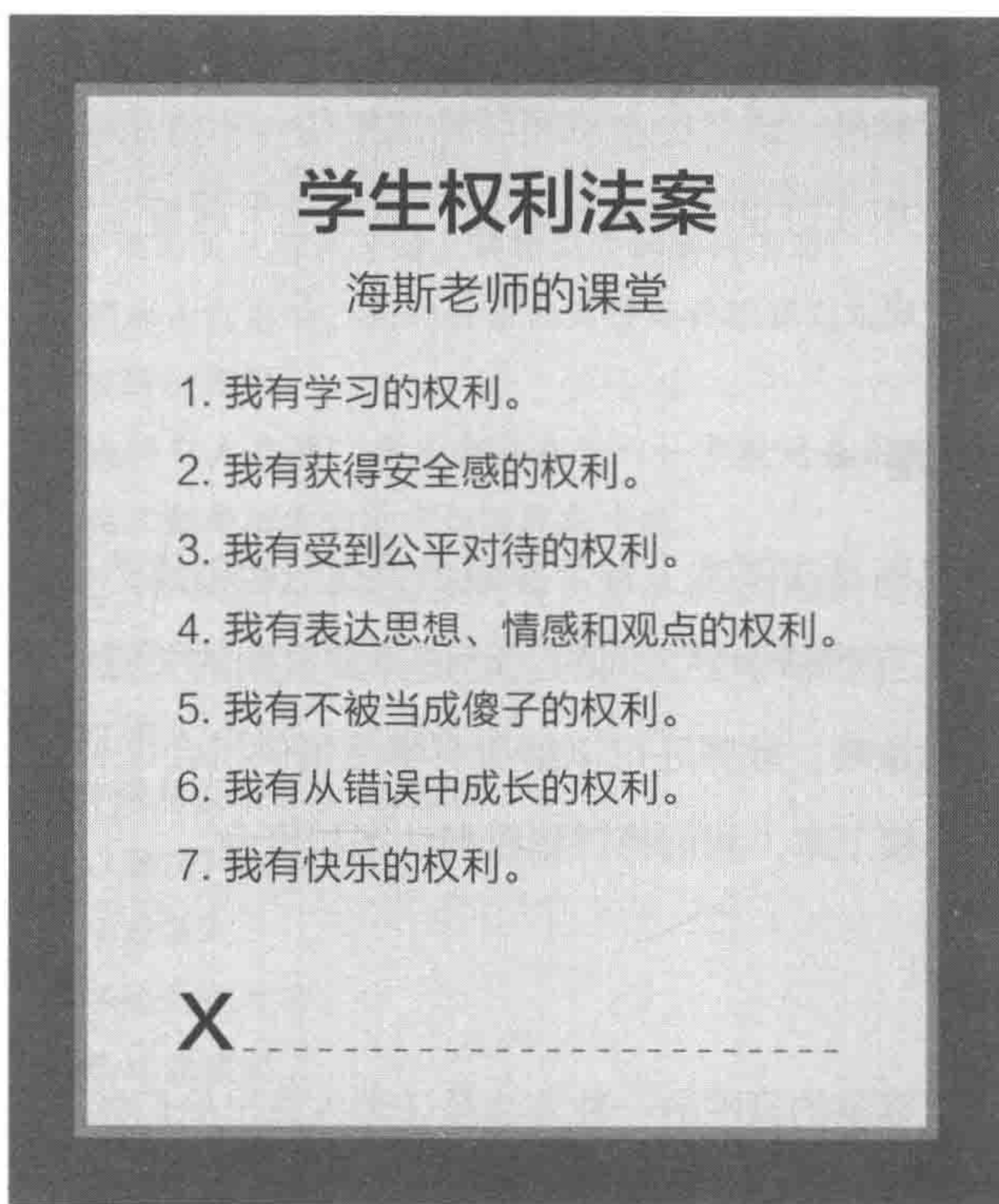


图5.2 教室权利法案的案例

利如何与尊重和归属感相联系。当学生充分理解了这些概念后，教师可以让学生找出让他们感到被尊重的两三条权利法案。或者让学生先明确学生受到尊重的课堂的特点，再以此为基础进行头脑风暴，想出那些让他们感觉不受尊重的行为。学生可以转换说法，把相关内容变为权利：“我有权_____。”比如，如果一个学生觉得之前在课堂上提问时显得自己很傻，那么这样的内容就可以转变成“我有权提

问”或“我有权不被当成傻子”。学生独立思考他们的权利以后，教师可以让全班同学一起创造一个班级权利法案。学生可以讨论创造一个全班同学一致同意的权利法案，并张贴在教室里，供整个学年参考使用。教师也可以让学生在这份法案上签字，以表明他们理解了法案中声明的所有权利。

· 班 会

班会提供了一个基于尊重的空间，让班级所有成员能分享思想、情感、忧虑或问题。班会是培养学生责任感、增强学生集体感的强有力的工具，芭芭拉·麦克尤恩、保罗·凯瑟科和弗吉尼亚·尼莫指出关于班会很重要的几个要点。

- 确定谁可以召集班会，以及班会应该在什么时间召开。
- 座位安排应该确保每位成员都能互相看到对方的面部表情。
- 声明一种期待，希望在班会中不要出现人名，因为班会的目的是解决问题而不是针对个人。
- 建立基本规则，即班会不能偏离议题。
- 建立基本规则，即学生有权不参加班会。
- 鼓励或要求学生做班会记录。

班会可以定期举行或者以应对特定的事情而举行。举一个例子来讲解如何举办一次班会，比如四年级的学生存在取笑他人的问题。在班会开始前，教师解释此次班会的目的以及应当遵守的规则（如一次仅一位同学发言、不在发言中提到同学姓名等），然后让学生就这个话题展开讨论，如果没有自愿发言的学生，教师先分享自己的想法。所

有学生都有机会分享，教师可以让学生记录下刚才的讨论。教师可以独自阅读学生的记录，更好地了解发生在教室的取笑行为是如何影响学生的，以便更好地引导学生创造基于尊重的氛围。

关 爱

增强学生归属感的一个简单方法就是关爱。为了帮助学生互相之间表达关爱，可以让学生练习互相赞赏。对于教师而言，表达关爱就是找到合适的方式对学生表达真切的关心。有爱的姿态不一定要很夸张，相反，长期在细微之处的关心会让学生知道老师个人对他们有特别的关爱，教师可以通过了解学生的个人信息、简单的礼节、幽默以及有爱的肢体行为实现这一点。关爱也可以在不知不觉之中，间接地让学生知道老师会把他们和他们的行为分开对待。比如，如果教师因为学生的不当行为把学生叫到办公室，第二天却对学生表达关心，这可以让学生知道老师没有因为之前的事情对其心怀不满。

● 了解学生的个人信息 ●

教师在与学生的交流中可以加入学生的个人信息，以表达对学生的关爱，这说明教师有兴趣了解学生并且希望学生和老师交流时能感觉舒服。学年初，教师就可以有意识地尽快了解学生，并且之后不断积累学生的信息。

教师可以用兴趣问卷来收集学生的信息，包括兴趣、志向、背景、家庭以及爱好，也可以在调查中加入学生的学业兴趣，如最喜欢的科目、学习风格、烦恼之事以及之前的学习经历，或者加入关于个人的

我理解得非常好的一个知识点	
我还没懂的一个问题	
我还想了解更多的一个知识点	
这周末我最想做的事	

图5.3 课后问卷示例

问题，以同时收集学生的学业和个人信息。图5.3就是同时包含了学业和个人信息问题的课后问卷。

非正式会面是另外一种收集学生个人信息的常用办法，相比正式会面，这种形式让学生压力更小。在非正式会面中，教师有机会夸赞学生，询问他们的收获以及更好地了解他们的背景。非正式会面的好处在于其灵活性，会面可以选择在学生自习时间、课间、课前、放学后或自由活动时间。教师也应该注意到，非正式会面不是为了挖掘学生信息，而是让学生知道老师对他们的生活感兴趣。因此，非正式会面可以直接讨论学生的兴趣、活动或者询问他们对于教学内容、流行文化或新闻事件的意见。

收集学生信息的方法并不局限于以上几种，实际上，让老师随时了解学生生活有各种各样的方法。比如，阅读学校的报纸、与其他教职工交流、开家长会，等等。由于个人信息是从各个渠道获得的，教师可以不经意地向学生提及这些信息或在之后与学生的谈话中加入这些信息，这有助于学生知道老师关心他们。

● 简单的礼节 ●

简单的礼节——小的姿势或行为可能不是必需的，而是自愿的——对于教师而言可能是最简单的向学生表达关爱的方法。比如，教师在开学初努力迅速地记住每个学生的名字或在上课前站在教室门口和学生打招呼。这些做法都是简单的礼节，因为这都不是教师必须做的，而有的教师却自愿做了，以此来告诉学生他想和学生建立起积极的关系。在此，我们提供一个简单礼节的列表，供教师在整个学年中选用。

- 在校外遇到学生时，对学生点头致意。
- 学生上交试卷后祝贺学生或感谢学生。
- 当学生发言时认真倾听。
- 当学生进教室时，和学生打招呼。
- 问学生过得怎么样或问学生周末是怎么过的。
- 和学生交流时要有眼神接触。
- 在恰当的时候给予学生积极的评价或赞赏。
- 谈论学生外表的变化或行为的变化。
- 学生离开教室时对学生说再见。
- 对学生微笑。
- 站得离学生近一点。
- 谢谢学生的帮助（比如开门或发试卷）。
- 叫出学生的名字。

教师应该知道，上面所列条目并不全，还有很多别的方法可以用来向学生表达关爱。因为简单的礼节只需要教师想尽办法对学生好，

这样的行为通常是自然的，也是很容易就做的。在关爱的行为中，教师应当注意学生的个性和文化背景。比如，有些学生可能不习惯眼神交流或者觉得老师站得太近是侵犯了他们的个人空间。教师应该观察学生的反应，使这些简单的礼貌行为产生积极的效果。

● 幽默 ●

幽默也是教师表达对学生关爱的好办法，因为幽默是一种典型的使身边的人感觉舒服的办法，并且可以很容易地融入到讲课、演讲和日常交流中。下面的列表来源于《马扎诺教学策略纲要》，介绍了在教室里融入幽默的几种方法。

- **笑话**：教师可以在课上任意一个时间点或者一对一交流中讲笑话，笑话可以和讲课内容相关，也可以无关。还有一个做法，教师可以让学生分享自己的笑话，当然分享前需要看看学生的笑话是否合适。

- **善意的玩笑**：师生之间可以互开善意的玩笑，需要注意的是，玩笑时间不宜过长，并保证开玩笑的语气要合适。

- **双关和文字游戏**：双关和文字游戏是用幽默的方式使用语言，可以在师生一对一交流中或课堂上使用。但是，如果学生不理解其中的内涵，那么双关和文字游戏就达不到相应的效果，教师在使用该方法前应该考虑学生的年龄以及文字难度。

- **自嘲**：教师可以讲自己的糗事或者在犯错时进行自嘲，这一点对完美主义的学生而言尤为有效，因为这可以告诉学生，人们对自己不必总是那么认真。

虽然幽默是一种向学生表达关爱的有效办法，但教师也应该注意，

一旦玩笑开得过火或者从善意玩笑变为恶意嘲笑，效果就会适得其反。为了防止此类沟通不畅，教师可以思考学生会如何理解自己幽默的意图，尤其是那些怀疑老师的幽默并不是在表达关爱的学生。比如，教师可以适度取笑那些自视甚高的学生，但不能取笑不自信的学生。对于不自信的学生，教师应该用其他方式表达关爱，比如简单的礼节或了解学生个人信息。

● 肢体行为 ●

肢体行为是指教师使用的让学生知道他们是被关爱的身体接触或者姿势。下面的列表来源于《马扎诺教学策略纲要》，介绍了一些教师用以表达关爱的适当的肢体行为。

- 鼓掌
- 眼神交流
- 点头
- 击掌
- 坐下时身体前倾
- 轻拍后背
- 握手
- 微笑
- 保持与学生较近的距离
- 招手

除了以上行为，教师可以思考学生会如何理解自己的肢体语言。比如，一位教师在与学生交流时，无意识地双臂交叉放在胸前，意识

到学生并不太喜欢这一动作，今后就会更加注意自己的肢体语言。不管是不是肢体语言，教师都应当确保策略恰当，注意学生的年龄、性别和文化背景，保证相应的策略能增强学生的归属感。

合 作

为学生提供相互合作的机会，即让学生为同一个目标共同努力，是营造归属感的方式之一。合作不仅能提升学生的归属感，还能丰富其求学生涯和个人生活。约翰·辛德勒有过如下解释：

有很多理由支持我们大力开展合作学习。第一，相较个人学习和竞争学习，合作学习已展现出对学业的积极影响……第二，与个性化的直接指导相比，合作学习在满足多种学习需求方面的潜力更大……第三，学生通过合作学习掌握的人际沟通与协作技能，对未来个人生活和职业发展上取得成功至关重要。第四，合作学习能够带来一定的参与度，而其他学习形式无法做到……第五，合作学习是实现变革型目标的利器，有助于学生建立人际关系纽带，掌握冲突化解技能，设身处地为他人考虑，提升团队协作能力。

显然，将合作学习贯穿于整个学年具有诸多裨益。除拼图式活动，教师还可建立标准操作流程，开展合作活动，以此鼓励合作学习。

● 标准操作流程 ●

为保证学生合作成功，教师可辅以标准操作流程。标准操作流程通过提供具体指引保障学生合作行为的永久性，特别适用于可以定义、

示例和练习的技能。为创造有利合作的环境，教师在设计标准操作流程时，可侧重于参与、讨论、分工或冲突解决等因素。

标准操作流程主要有两种形式：(1) 流程清单；(2) 流程图。流程清单直接呈现了做出具体行为所需的步骤顺序，例如，开展互相尊重的讨论可参考以下七步流程清单。

1. 利用些许时间，整理自己关于讨论主题的想法。
2. 在其他学生讲话时注意倾听。
3. 在表达自己的想法之前，先思考他人先前的评论。
4. 在脑海中形成自己的观点。

5. 基于同学的观点，思考自己需要补充什么，注意自己要表达的内容是否友善、有关联和有必要。如果是，则进入步骤6，否则回到步骤1重新开始。

6. 举手。
7. 被点到名后，说出自己的观点。

标准操作流程也可以采用图5.4所示的流程图形式。

无论采取何种形式，教师应当先向学生解释标准操作流程，再指导学生加以利用。在讲授时，要确保学生在完全理解的基础上再在课堂上进行练习。在合作活动或集体项目开始之前，或者在进行合作活动的过程中，在课上展示标准操作流程并提醒学生参考，也有助于合作学习的开展。

● 合作活动 ●

标准操作流程列出了成功合作的前提条件，在学生理解这些前提

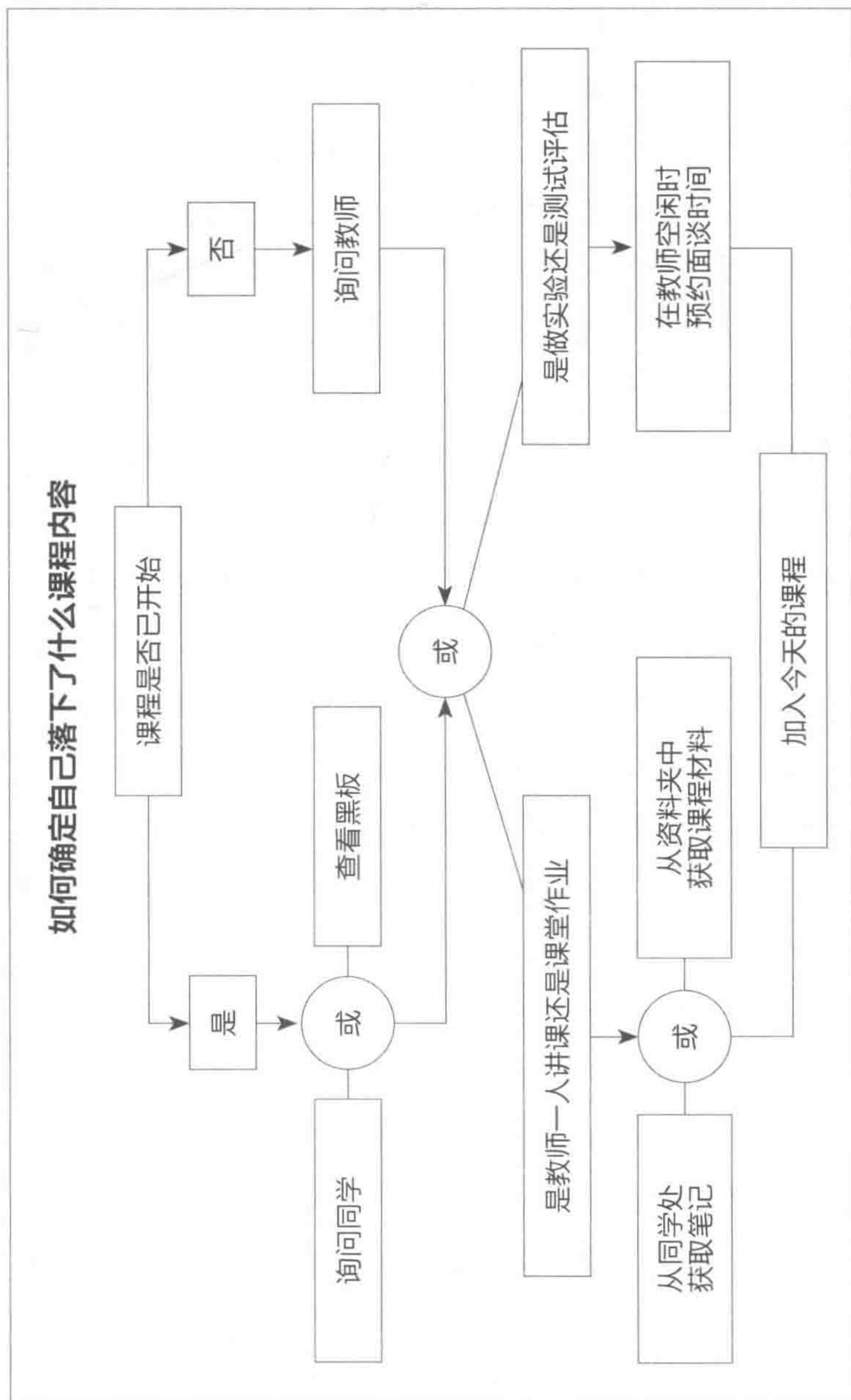


图5.4 关于掉课问题的标准操作流程

后，教师可以着手将合作活动融入课堂之中。对此，有必要探讨一下合作活动与竞争活动各自效果的区别。竞争活动是让学生个体或学生小组彼此竞争，而合作活动则是鼓励所有学生向着一个目标共同努力，从而强化他们的归属感，使彼此关系更加紧密。这并不意味着竞争活动在课上没有可取之处，相反，竞争活动能够增强学生个体的自尊心。当然，在竞争活动中，教师会不断尝试调整小组成员结构，以使所有学生都体验到成功与失败。

新学年开始之时，合作活动最有助于学生增进相互了解，下面是亚当·弗莱彻和卡莉·坎斯特提出的一些合作活动：

- **你蒙眼，我指路**：蒙上一部分学生的眼睛，由未蒙眼的学生口头指路，帮助蒙眼学生绕过地面的障碍物。可以是一至两名学生蒙眼，其他大部分学生负责指路，也可以是大部分学生蒙眼，由剩下一至两名看得见的学生指路。

- **护住气球**：学生每4~6人为一组，每组1只气球。要求组员手拉手，在不用手触碰气球的前提下，尽可能使气球停留在空中而不掉下来。

- **双人坐立或多人坐立**：学生两两一组，背靠背挽起双臂。从站立开始，让两名学生一起坐下，再背靠背一同站起，中途不能松开手臂。学生熟悉双人坐立后，可增加每组人数进行多人坐立。

- **解开人结**：学生围成圈，隔人右手相握，左手重复相同步骤，形成一个人结，要求学生在不放手的同时解开人结（为使活动顺利进行，应允许学生调整手型）。

- **传递握力**：全班学生手拉手围成圈，沿着圆圈传递“握力”。只

有在感受到一侧的人按了自己的手后，学生才能按另一侧人的手。可以重复多次，看学生能否提高握力的传递速度。

- **膝盖坐**：学生站成一个圈，根据身高体型进行调整，确保相邻的学生身高体型相似。学生集体向圆圈中心迈进一步，再向右转。让学生将手放在前面学生的肩膀上，再慢慢坐到后面学生的膝盖上（可能需要进行一次试验，学生简单尝试坐到后面学生的膝盖上，确认间距适中）。所有学生坐好后，让学生同时击掌一次。开展此项活动，教师应当考虑学生的年龄和发育状况，以及肢体接触是否会引起不适感，以确保活动开展得当。

- **列队**：要求学生根据特定条件，如身高、生日或姓氏最后一个字母的顺序，排成一队。教师也可增加游戏难度，例如，列队时不得交谈或需要蒙上眼睛。

完成合作活动后，教师可要求学生回顾、思考游戏过程，以强调合作的重要性，增强班级归属感，教师可以通过以下问题引导学生讨论游戏经历。

- 你最喜欢这个游戏的哪一方面？
- 接到挑战时，你的第一反应是什么？
- 当……时，你的想法是什么？
- 最大的困难是什么？
- 过程中遇到了哪些问题？
- 你是否考虑过不止一种解决方案？
- 你是如何将所有人融入到活动中的？
- 对于其他尝试过的方法，你的看法如何？

- 如果再做一次这个游戏，你会采取什么不同的方法？
- 你对自己所在的小组有了哪些了解？对自己有了什么新认识？
- 你如何将学到的东西运用到生活的其他方面？

教师可以要求学生以小组为单位回答这些问题，或由全班同学共同回答。如果学生以小组为单位，则让全班同学一起分享各组心得也会有所裨益。

总结与建议

本章介绍了教师增进学生在校期间归属感的方式方法。首先通过讲述有吸引力的教育、相似性、干预以及校园霸凌的内容来解决融入感的问题。我们也提供了策略，以确保教室氛围、师生互动、学生之间的互动都基于尊重。最后给出了与关爱和合作相关的策略来进一步增进学生的归属感。

虽然教师可以按照不同的方式使用本章提供的策略，但我们推荐以下方式：

- 一个学期至少使用一次有吸引力的教育框架，来发现教室里吸引学生和不吸引学生的因素，如果必要，处理掉不吸引学生的因素。
- 一个学期至少评估一次对特定学生是否需要干预，以及教室里是否有霸凌行为。
- 一周至少使用一次相应策略来创造基于尊重的学习环境。
- 至少每两周使用一次与关爱和合作相关的策略。

以下情景描述了这些建议在课堂中具体如何呈现。

在新学年开始时，一位中学社会学教师评估了自己的课堂吸引与不吸引学生的因素有哪些。学生进教室时，这位教师主动和学生打招呼，表达对学生的关爱。每个月，她都思考哪些学生可能需要干预，并安排好定期见面来更好地了解这些学生，确保这些学生被关注。这位教师还创立了同伴调解项目来解决冲突，当有更大的问题需要解决时，她会召开班会，允许所有的学生发表看法，表达情感。当这位教师注意到有学生不断实施霸凌行为时，她直接与这些学生交谈，确定其行为动机。随着学生们相处得更加舒服自然，她便开展相似性活动和合作活动来巩固学生之间的美好关系。

第六章 安全需求

提到安全感，教师可以检验自己是如何保障学生的实际安全和安全感的。尽管曾发生一些悲惨的暴力事件（如1999年的科伦拜校园事件^①和2012年的桑迪胡克小学枪击事件^②），但数据显示学校通常都能创造远离真正危险的校园环境。然而，除了确保教室的实际安全外，教师还应通过多种方式来确保学生感到安全。本章中，我们将讨论安全感的四大方面：（1）实际安全；（2）秩序；（3）公平；（4）一致性。

① 译者注：1999年4月20日，美国科罗拉多州杰佛逊郡科伦拜中学发生校园枪击事件。两名青少年学生——埃里克·哈里斯和迪伦·克莱伯德配备枪械和爆炸物进入校园，枪杀15人，并造成24人受伤，两人紧接着自杀身亡。这起事件是美国历史上最血腥的校园枪击案之一。

② 译者注：2012年12月14日，美国康涅狄格州桑迪胡克小学发生枪击案，造成包括枪手在内的28人丧生，其中20人是儿童，2名儿童送医途中不治身亡。这是美国历史上死伤最惨重的校园枪击案之一。

实际安全

为了满足学生的实际安全需求，中小学学校往往都会采取隐性策略。例如，虽然某些课程可能面临更高的潜在危险（例如，科学实验课），但国家和学校通常都会强制要求执行标准的操作流程和应急程序，同时配备特殊保障，来确保学生的实际安全。此外，许多学校还配有保安和金属探测器，也会向当地执法机关寻求支持，这些措施进一步推动了学校的实际安全。在相关的教育规定中，教师可在学年中采取各种具体行动，维护实际安全。

教师应在学年之初熟悉各类应急程序以及每种程序中学生和教师分别应采取的行动。通常，学校会进行消防演习、封锁演习^①，对应急程序的理解与掌握都能更好地保障学校的安全。尽管大多数学校会在应急演习前发布提醒，但在各种紧急情况中，在没有提醒的情况下，教师掌握应对措施是非常有益处的。因此，教师应考虑在如下紧急情况发生时自己应如何应对，自己又是否能够获得必要的资源来保障学生安全。

- **极端天气**：龙卷风、地震、大风雪、热带风暴及其他极端天气。
- **火灾**：教室内起火、校园其他地方起火、在课间时间起火等。

^① 译者注：封锁演习的目的是训练儿童和成年人在潜在紧急情况（例如校园枪击案）发生时采取正确应对措施。正确的应对措施通常分为六步，（1）关闭并锁上教室大门；（2）挡住门上的窗户，防止入侵者看见教室内部情况；（3）锁上窗户并拉上窗帘；（4）关闭教室电灯；（5）学生移动到教室安全区域，远离窗户和大门，移至内侧墙壁；（6）所有人趴在地上或离开门口的可视范围。演习通常在当地执法部门的帮助下进行。

- **医疗紧急情况**：噎食、流血、昏厥、过敏反应、哮喘发作、恐慌或焦虑发作等。

- **安全紧急情况**：陌生人进入校园、学生失踪、学生斗殴、学生极端行为等。

教师应思考每类情况发生时，自己应立即采取哪些行动来保护学生和自己。例如，当学生发生严重的过敏反应时，教师应考虑是否呼叫校医或其他应急服务机构，自己能提供哪种程度的医疗援救，以及如何在照顾学生的同时管理课堂。如果教师不清楚特定紧急情况下应采取哪些适当的应对措施，学校管理者或高级职员可重申学校政策和程序。此外，即便国家没有强制要求教师了解急救常识，教师也应自行学习急救或心脏复苏认证课程，为医疗急救情况做好准备。

教师不仅需要了解、掌握学校的应急程序，还应向学生解释说明这些程序，确保学生能够在紧急情况下采取正确的应对措施。为了达到这一目的，教师应概括出在特定紧急情况下学生所需采取的必要行动。例如，火灾发生时按照指定路线到达最近的安全出口，让学生保持镇定，确保应急程序的顺利进行。教师可能需要向学生解释封锁演习中所需采取的每一个步骤，并说明封锁演习中期望看到的行动有哪些。之后教师还可指出远离门窗等特定行为为什么对保护自身和他人的安全而言至关重要。

在解释了应急措施之后，教师应强调这些情况发生的概率较低，从而减轻学生的忧虑，并说明做好准备能够加强教室的安全。至于各类安全风险和学生讲多少、是否让学生提前知道会有应急措施演练，教师还需根据学生的年龄和心理成熟度来决定。

秩 序

有序的教室会让学生感到安全，它是指学生感到教师可以很好地掌控课堂和教室空间。教师应注意行为期望的制订和执行，并反思怎样的教室设计会让学生感到有序。这些考虑不仅能确保教室的实际安全，还能提高学生的安全感。

● 行为期望 ●

行为期望是教师对学生行为方面的期望。明确行为期望，有助于建立有序的环境，从而保障教师教学和学生学习的顺利进行。为了确保行为期望的有效性，教师可以思考在课堂上如何制订并执行行为期望才能增强秩序感。这里，我们讨论五个方面：(1) 制订行为期望；(2) 讲授行为期望；(3) 强化正面行为；(4) 纠正负面行为；(5) 保持主动。

● 制订行为期望

正如之前所说，学生可以参与到行为期望的制订过程中，从而为学生提供选择权。为了制订出能够维持秩序感的有效行为期望，教师可以考虑以下几条指导方针。

- **制订三到五条行为期望**：少于三条的行为期望通常不能涵盖课堂行为期望的方方面面，而多于五条的行为期望则会给学生记忆和正确执行造成困难。

- **使用正面语言描述期望**：与其使用“不要没有礼貌”等限制学生行为的语言，不如采用“多为他人考虑”等正面短语来描述行为

期望。

- 使用简洁明了的语言描述期望：制订行为期望时应尽量使用精练的语言描述各种行为。这样不仅能帮助学生更可能记忆，还能让学生在情境中应用时拥有足够的灵活度。

- 确保行为期望转化为具体的行为：在制订行为期望时，应以具体行为的形式表现，以便学生能容易判断某个行为是否符合行为期望。

以上制订行为期望的指导方针，请参考表6.1中各项示例。

表6.1 行为期望的指导方针、正面例子和反面例子

指导方针	正面例子	反面例子
制订三到五条行为期望	做好准备。 正直诚实。 展现同理心。	玩得开心。 注意安全。 结交朋友。 看好自己的东西。 管好自己的事情。 真诚待人。 尊重他人。
使用正面语言描述期望	注意安全。 尊重他人。 勇于负责。	不要打闹。 不要携带刀具到学校。 不要自私。
使用简洁明了的语言描述期望	按时到校，做好准备。	按时到达学校并做好充分准备。
确保行为期望转化为具体的行为	遵守指示。 承担责任。 尊重自己和他人。	渴望知识，多元多样， 坚定不移。

另外，教师还可以基于全校通用的行为期望，制订各自教室的行为期望。例如，如果全校的行为期望关注的是尊重、责任和安全等概念，那么教师和学生可以一同定义每一项对应的课堂行为期望和反面行为。

制订出总体的行为期望后，我们可以遵循这些期望，为教室里的各种学习情境制订更加具体的规则和程序，这些规则和程序可以应用于下列课堂情境：

- 课堂或教学日的开始和结束
- 过渡和潜在打断课堂的情况
- 小组合作
- 课堂作业和教师主导的活动
- 常用材料、物资和设备的使用

例如，如果教师制订了一项针对学生责任的行为期望，就可以让学生思考这个概念在整个课堂活动、小组活动和个人活动中有何体现，承担责任又会如何影响常用材料、物资和设备的使用。

某些规则和程序可能需要在学年中做出调整，因此，教师应定期反思规则和程序的有效性，以及它们在多大程度上保障了教室的安全和有序。教师可以回顾并修订那些没有发挥作用的规则和程序。例如，在学年之初，教师建立了关于尊重的行为期望，并将之转化成了一条要求学生在发言前举手的课堂规则。但随着学生越来越遵守举手提问，这条规则可能实际阻碍了课堂的流畅交流，那就没必要继续保留。取而代之的是新的规则，要求学生依次轮流发言，这样就遏制了同时发言或一个学生喋喋不休独占讨论的情况，确保了学生在无需举手的情

况下也能有序地进行讨论。

在向学生说明了行为期望、规则和程序之后，教师可在整个学年中寻找各种方式来展现和回顾它们。张贴期望、规则和程序的位置也非常重要。例如，教师可能希望将总体行为期望张贴在从教室各个位置都能看到的地方，而借书或使用电脑的相关程序最好张贴在临近图书馆或技术中心的位置。

· 讲授行为期望

想让学生遵守特定的行为期望，教师就必须直接说明并示范所期望的行为，并给予学生练习的机会。缺少了明确的指导，学生可能不能正确运用这些行为，并且会在受到责备时感到惩罚的不公平。从更实际的角度出发，讲授行为期望能直接推动学生使用教师期望的行为，促进教室秩序感的建立。

在讲授行为期望时，教师可以解释行为期望的目的、行为期望如何能够维护安全和秩序、正确和错误执行行为期望的后果。此时，教师可以就学生可能存在的误解进行说明。讲授之后，创造机会让学生进行练习。例如，不要只是教给学生在讨论过程中应遵守什么样的礼仪，就期待他们可以毫无错误地百分百执行。教师可以让学生模拟这样的行为，或在小组内进行角色扮演，从而让学生理解这一行为到底是什么。如果某个小组的模仿特别出色，教师就可以让全班同学观察这个小组的演示，并让学生识别他们的行为特征。

在学生理解了行为期望，尤其是行为期望被学生应用到了不同场景之后，教师应时常回顾行为期望。例如，如果教室有“做好准备”

这一条行为期望，教师可能会讨论考试前、出游期间和小组展示这三种情境下做好准备具体指什么，因为这些情境会在整个学年中反复出现。当学生出现负面行为模式时，教师可以提醒学生行为期望，鼓励他们做出更多教师期望的行为。例如，如果发现有些学生总是不能按时提交作业，那么教师可能需要在课堂开始时解释作业为什么重要以及做好准备的行为期望将如何帮助学生成功完成作业。通过经常主动讲授行为期望，教师可以不断加深学生对各类课堂正面行为和负面行为的理解。

• 强化正面行为

巩固成功的课堂管理就要在学生出现所期望的行为时对其进行强化。强调学生的正面行为可以避免不必要的惩罚，在许多情况下，还能在负面行为出现之前对其进行遏制——学生可能会意识到他们展现恰当行为时结果往往更好。为了达到这一目的，教师可以使用以下《马扎诺教学策略纲要》中的强化策略。

- **证书**：当学生超过要求的课堂行为期望时，向学生授予证书。最好是记录下获得证书的学生，以确保每个学生都有获奖机会。教师也可以私下向学生授予证书，进一步巩固归属感。

- **电话、邮件和信息**：通过打电话、发邮件和信息的方式通知家长孩子在课堂中的正面表现。教师可以解释学生如何维护了课堂的有效、高效运作。这个方法还可以推动教师和家长建立起稳固的关系。

- **非语言肯定**：非语言肯定包括一系列肢体动作，让学生知道他们展现了恰当的行为。例如，教师可以和安静有序进入教室的学生击掌，

也可以将非语言肯定和口头肯定相结合，从而强化学生的某种行为。

- **有形的赞许：**有形赞许包括给予表现良好的学生一定特权、活动或物品。然而，考虑到学生归属感问题，如果此策略一直将某些学生排除在外，那么就应该避免使用这一策略。因此，本策略最好在全班完成任务不错的情况下使用。例如，在全班都安静独立地完成了课堂作业后，剩余时间教师可以组织户外教学，以此作为班级奖励。

- **口头肯定：**口头肯定可以让学生知道他们的行为何时是正确的。例如，如果教师注意到某个学生一直安静地坐在座位上，那么可以向该学生表示感谢。

在使用这些策略的过程中，教师应具体地强化正面行为。例如，“谢谢你站起来的时候放好椅子”会比单纯说“谢谢”更有效地强化学生的正面行为。

• 纠正负面行为

尽管教师应尽量多地强化正面行为，但当学生扰乱课堂或行为不当时，教师势必需要纠正其行为。这里，我们从杰森·E. 哈莱彻的著作和《马扎诺教学策略纲要》中摘出了几条常见的纠正方法。

- **错误纠正：**错误纠正包括识别不良行为、模仿正确行为和让学生再次尝试使用正确行为等步骤。在学生纠正错误行为后，教师应感谢他们的配合。

- **杜绝：**杜绝是指抑制不良行为的强化，从而完全杜绝该行为。例如，如果学生在课堂上大喊大叫，教师可以选择忽视该学生直到他采取所期望的行为，比如当学生举手时，教师再叫该学生回答。随着

时间的推移，杜绝可以帮助学生养成采用所期望的行为参与课堂的习惯，让学生明白扰乱课堂的行为不会产生他们想要的结果。

● **停顿**：当学生采取不良行为时，教师可暂停教学。使用这一策略时，令人不适的一阵寂静会引起不良行为学生的注意并减弱此种不良行为。但在使用该策略前，教师应思考学生采取错误行为的动机，如果学生是为了寻求关注，那么使用这一策略只会适得其反。

● **口头提醒**：口头提醒是指教师轻声提醒，使学生注意到自身的不良行为。教师还可引用具体的行为期望，帮助学生理解为什么会提醒他们停下来，或使用类似“你的行为合适吗？”等问题提醒学生。

在使用上述策略时，教师应注意纠正一个负面行为应搭配强化至少五个正面行为这一“黄金比例”，这样做十分有益。这一比例能够维持课堂环境的积极向上，原因在于它保证了教师关注的是所行为期望的强化而非错误行为的纠正。此外，在纠正学生行为时，教师应尽量在批评负面行为前加上正面评价。

在处理学生的不良行为时，另一个有效的方法是使用一系列递进的纠正行为，给学生多次纠正自身行为的机会。比如，两个学生在课上说悄悄话，教师决定使用递进行为，那么一开始可以看着学生，让他们知道老师注意到了他们没有在认真听讲。如果此行为不能制止学生说话，教师可以走近相关学生，让他们难以忽视老师的存在。如果不良行为依旧存在，教师可以先采取非语言提醒再口头提醒的方法，让学生重新专注课堂。如果悄悄话还在继续，教师可以给出选项，让他们自己在直接后果和恰当行为中做出选择。

● 保持主动 ●

成功的课堂管理要求教师保持主动。换言之，教师应在任何时刻都能注意到教室每个部分都在发生什么，并采取行动阻止不良状况的发生。毫无疑问，保持主动既包括在学生采取正面行为时对其强化，也包括负面行为发生前对其纠正。当然，保持主动的方法多种多样，比如，主动的教师会定期监督教室的潜在问题，如学生之间的窃窃私语或偷笑，调查原因从而阻止潜在问题的全面爆发。眼神接触和在教室里走动可以展示教师对整个空间的关注。其他方法包括为学生行为可能的突发情况制订应急计划、使用手势提醒不恰当行为、对可能影响学生行为的具体事件进行讨论。总之，保持主动就是要采取行动，向学生证明老师一直都在留意他们的行为并且能够掌控全局。

主动权取决于教师对学生、其行为倾向、什么可能触发其不良行为的了解程度。因此，保持主动的第一步就要求教师了解每一个学生。为了达到这一目标，教师可以对照表6.2查看自己的学生是否属于以下五类可能扰乱课堂的学生。

表6.2 可能扰乱课堂的学生类型和相应的教师的主动行为

学生类型	指标	教师的主动行为
被动型	由于担心交流不畅或被他人支配而远离社交；害怕受到批评、嘲笑或拒绝	创造安全包容的教室环境；鼓励自信和正面的自我对话；为其最小的成功喝彩并予以奖励；克制批评的使用

续表

学生类型	指标	教师的主动行为
好斗型	打断课堂；猛烈抨击他人；用行为或语言恐吓其他学生；行为粗鲁或对教师无礼；几乎没有成功的经历	描述学生行为；学生行为恰当或不恰当时严格执行奖励或后果；鼓励学生参与课外活动；让学生承担额外责任，从而拥有成功的经历
完美主义型	用不必要的超高标准衡量自己；驱动自身的是对尴尬情境的担忧而非自身的求知欲；在面临失败的风险时不愿参加活动	和学生交流他们的期望并帮助学生建立符合实际的期望；鼓励学生勇于犯错；展现对学生的接纳；让学生辅导其他同学；限制学生完成作业的时间
社交障碍型	朋友很少或没有朋友；不会注意到自身行为如何对他人产生了影响；不会注意到细微的社交暗示或很难进行自然流畅的对话；和别人交流时显得焦虑；认为自己很孤独	和学生谈论社交暗示和他可能错过社交暗示的方式；给予学生在卫生、服饰、行为举止方面的建议；花时间向学生展示并模拟恰当行为是什么样的，并告诉学生他是课堂重要的成员
注意力困难型	注意力不集中；很容易被奇怪的事情分神；难以重新参与课堂或进行课堂任务；迟交作业或作业没有全部完成；在组织、记忆或听讲方面有困难	让学生进行测试或为其建立个性化的学习计划；建立信号，让学生知道他们需要重新集中注意力；教授如何集中注意力、学习和思考的方法；安排同学对他进行辅导

如果学生是属于以上五类可能扰乱课堂的学生，教师可依据表6.2中列举的主动行为和他们进行互动。

● 教室设计 ●

教室通常非常安全，教师可以在问题出现时寻求维修人员或行政人员的帮助。然而，有意识地规划教室可以进一步强化学生的安全感。例如，在确定教室布局时，教师可以思考以下问题。

- 教室里人员走动与活动的区域是否设计得清晰？
- 是否任何时候从教室任何角度都能看到所有学生？
- 学生在座位上能否看清老师以及课堂展示，例如黑板和投影？
- 学生能否轻易获取经常使用的材料？
- 教室设计使分心的可能性降到了最低还是会无形中鼓励学生分心？
- 学生桌椅的摆放能否维护教室秩序和安全？

除了上述问题，教师还应思考教室是否让学生感到舒适。如果学生在上课过程中感到不适，他们不太可能维持课堂秩序或参与课堂。

为了完成对教室环境的分析，教师可以从感官角度出发对自己的教室进行审视。

- **视觉**：教师应考虑教室内的装饰（例如墙上空间的使用，海报和装饰使用了多长时间、相关程度如何）、布局（例如学生、老师和公共空间的布局）和视线（例如学生是否能从座位上看到教室的前面，老师是否能从不同位置看到所有学生）。

- **听觉**：教师应考虑非故意发出的声音（例如其他教室或走廊上的声音或者加热器和空调的声音）和刻意发出的声音（例如课前课后

的音乐、教师和课堂的音量)。

- **嗅觉**：教师应考虑教室中是否存在任何香味或臭味。
- **触觉**：教师应考虑教室布置（例如教室内的过道布局是否让行动方便）和活动身体的机会（例如伸展放松时刻）。
- **味觉**：教师应考虑教室食物的提供（例如健康的零食和水，以及课间和午餐时间）。

教师应在察觉到不良感觉的存在后尽快移除产生不良感觉的东西。例如一些装饰可以让空洞的空间看上去更好，台灯或自然光线创造出的环境会比刺眼的白炽灯更令人感到舒适。使用窗帘、墙上装饰或隔音材料来降低噪音，而音乐可以创造出积极正面的声音环境。为了消除异味，可以使用清洁产品、空气清新剂、精油或花朵等植物的自然香味。在学生看上去好像有点分心的时候，可以安排伸展放松时刻或片刻的身体活动。教师可以定期重新评估教室食品和饮品的规定，进一步确保学生的舒适。

公 平

公平是学生安全感的重要组成部分，它要求教师思考自己对待学生的方式是否公平，能否推动教室的公平。教师应注意公平并不局限于自己和学生互动的某一方面，例如评分或学生行为管理，而是自己 and 学生的所有互动，这包括学术公平和行为公平。

● 学术公平 ●

学术公平是指教师应确保所有学生，包括低期望学生，都有机会

体验学习上的成功，教师应采取具体行动帮助他们获得成功。教师可以通过以下四个步骤推动学术公平。

1. 识别期望水平。
2. 识别差别对待。
3. 和低期望学生进行积极互动。
4. 提问低期望学生。

我们会在这里探讨每个步骤。

• 识别期望水平

学术公平的第一步就是教师要识别自己对每个学生的期望水平。具体而言，教师可将自己对学生的期望划分为高、中、低三档。教师容易对学生的学术表现形成某种期望，这种期望常常是在不知不觉中形成。尽管教师很难意识到期望的形成过程，但一旦形成了某种期望水平，教师就会比较容易识别自己对学生的期望水平。类似表6.1的调查可以指导教师识别期望水平。

表6.1可以让教师审视并重新思考自己期望水平背后的逻辑。例如，某个学生不能经常按时提交作业，显然这是教师对其抱有低期望水平的原因。通过反思，教师可能意识到该生已经开始定期按时提交作业，提交作业的频率基本赶上了其他评价优良的学生。教师还可以思考自己是否对特定学生群体普遍抱有较低的期望水平。例如，根据种族、外貌、性别、语言习惯或经济社会地位来分析自己对学生的期望水平。如果教师发现自己对某个特定群体的学生抱有较低期望，就需要思考自己为什么存在这些偏见，并采取积极方法纠正这些错误。

表6.1 学术期望水平表

学 生	期望水平	原 因
哈蒙	低	哈蒙经常不能按时交作业，也不能很好地参与课堂提问。
艾玛	高	艾玛会在课下向我咨询不理解的材料，说明她十分在意自己的学业成功。
伊玛尼	中	伊玛尼除了被点名回答问题之外几乎不参与课堂发言，尽管其书面作业的质量非常好。
马奎斯	高	马奎斯总能按时提交作业并在课堂上与我保持眼神交流。

无论这些期望的本质是什么，一旦教师形成了某些印象，这些印象就很难改变。正如马扎诺所说：

改变自己对学生的认识不是不可能，但确实也十分困难。然而，我们完全有可能改变自身对待学生的方式。这样无论教师对学生的期望水平是高是低，教师可以在情感和互动上一视同仁地对待学生。

在反思的过程中，教师可能意识到自己对学生的期望水平所带来的潜在负面后果，从而创造更公平的教室环境。

• 识别差别对待

在认识了自己对学生的期望水平后，教师可以反思不同期望水平如何导致针对特定学生的差别对待，这是低期望水平引发的最严重的

后果。教师对待低期望学生的方式往往会传递一种“我并不期望你能做好”的微妙信息。不幸的是，许多学生都在忍受这种低期望水平。表6.3可以帮助教师识别自己对低期望学生的差别对待。

教师使用表6.3思考自己在课堂中使用正面和负面情感的频率和与学生互动的质量，可能会意识到自己对低期望学生更经常使用严厉的语调，更严肃，往往认为低期望学生的答案错误，并懒得花费时间辅导他们获得正确答案，而对其他学生说话的语气更加积极。

表6.3 教师在情感和互动上的行为案例

	情感	互动
正面	友善的语音语调 距离较近 友善开放的肢体语言 微笑 有趣的对话 肢体接触 提问范围广泛	正面或有见地的反馈 探索更复杂的信息 辅导学生找到问题的答案 点名学生 提出高难度水平的问题 中低水平答案即可获得奖励（口头或其他形式）
负面	语调单一或语音严厉 距离较远 防备的肢体语言 避免眼神接触 皱眉或面无表情 缺少肢体接触 很少提问或提问很快结束	模棱两可或负面的反馈 短暂、毫无深度的互动 不愿和学生待在一起 不会点名学生 提出低难度水平的问题 高水平的回答才可获得奖励（口头或其他形式）

• 和低期望学生积极互动

在认识到了自己存在差别对待后，教师应克服自身的思维偏见并努力将负面互动转变成正面互动。例如，当一个教师发现自己对某些学生抱有较低期望时，他可能需要提醒自己为什么这种期望并不公平，它又是如何引起教室内差别对待的。当他转变自己行为时，学生也会相应地逐渐养成习惯。

另一个解决课堂差别对待的方法就是主动和低期望学生建立积极的关系。了解低期望学生的过程不仅展现了教师对他们的关注和重视，也为教师提供了收集数据的机会，方便教师和学生之后的互动。例如，更多尝试了解低期望学生的个人目标或兴趣，使用这些信息与学生建立联系，以便更好地理解并满足学生的特定需求。教师还可使用多种其他手段展现自己对低期望学生的喜爱，进一步与此类学生建立积极关系。随着关系的建立，教师可以看到这些改变会如何影响自己对学生的印象。

• 提问低期望学生

有效的提问永远是一个棘手的问题，提问低期望学生更是如此。即便刻意维护提问的公平，教师也很难做到提问低期望学生的频率和其他学生相同，原因在于教师更倾向选择主动举手并能正确回答的学生，而非让低期望学生参加，担心提问费时费力又可能导致学生尴尬或不适。然而，教师应避免这种思维，因为它只会强化某些学生不能正确回答问题的刻板印象。当教师提问低期望学生时，教师可能不会

给学生充足时间来思考问题的答案并展现他们对材料的理解。这时候，教师应给予低期望学生时间，花费和其他学生一样长的时间来纠正不正确答案或补充不完整答案。这就要求教师全神贯注地聆听他们，以确定他们到底是否理解了。此外，教师可以在提问低期望学生时使用以下策略。

- 感谢他们回答问题。
- 不要让课堂其他学生给出负面评价。
- 花时间明确学生答案中哪部分是正确的，哪部分是错误的。
- 换种方式重复问题。
- 提供方法让学生暂时摆脱困境。

接下来，最重要的是实施具体策略，为那些不愿主动回答问题的学生创造一个安全的环境。马扎诺和朱莉娅·A. 希姆斯提出了以下策略。

- **课堂投票**：教师抛出问题，全班学生一起回答，这能有效防止低期望学生陷入尴尬，同时也便于教师掌握学生对内容的理解程度。教师可以运用多种方法在教室中实施此策略，例如，让学生举手或走到教室不同的角落来表示他们的答案。如果发现低期望学生回答正确，教师可让他使用具体例证来解释自己的答案。

- **同桌或小组回答**：教师可以向全班抛出问题，让学生两两讨论或进行小组讨论。在划分小组时，需要让低期望学生和扎实掌握课堂内容的学生分为一组。小组组建完成后，教师可给予学生讨论时间，让学生自己找到答案。而在收集答案时，教师可以直接点名低期望学生或询问每个小组成员对答案的贡献。

- **随机点名**：教师可以随机点名学生。例如，给每个学生一个号

码,使用骰子或随机号码生成器来点名,或者学生将姓名写在冰棍杆上,教师随机从中抽取回答问题的学生姓名。在学生回答完毕后,将冰棍杆放回罐子中,也就是说该生仍有被点名的可能性。

- **简短的书面回答**:简短的书面回答可以让教师检查并评估每个学生对教学内容的理解。教师可以借助课后问卷等形式完成。在学生写下答案后,教师收上去,然后查看学生的回答,之后对学生讲解,说明常见的错误有哪些。为了鼓励学生参与简短的书面回答,教师可以说明这些不会影响个人成绩,而是会用来检查全班同学对于知识点掌握的熟练程度。

- **发言小道具**:这是一种受欢迎的半随机点名方式,需要使用球或其他小道具来确定哪个学生发言。将发言小道具扔给某个学生,让其回答问题。在学生正确回答问题后,可将自己手中的道具扔给另一个学生,接到道具的学生则需回答一个新问题。在活动之初,教师可以让所有学生站起来,当学生正确回答问题后方可坐下。教师可以要求学生只能将发言小道具扔给站着的学生。

通过使用以上策略,教师可以创造出让学生感到更加公平的教室环境。

● 行为公平 ●

如果学生总是行为不当,他们会容易感到沮丧。对于这些学生,教师会推测学生特定行为背后的动机,比如,教师可能会认为学生一直在对抗或挑战自己的权威。那些被认为调皮捣蛋的学生通常是已经有了不太好的名声,他们可能比普通学生更常发泄不良情绪,更需要

教师对其进行行为管理。然而，这些名声可能在无意中建立了一个带有成见的反馈系统。其中，教师对某些特定学生的负面行为更为敏感，更可能惩罚他们。显然，这些情绪不可能引导建立积极的教室环境，或者推动学生获得公平感，教师应该通过制订整体的纪律计划来避免某些行为上的不公平。表6.4中的案例展示了纪律计划中需要教师深入思考的相关内容。

正如表6.4所示，教师可以留心自己是如何与学生建立关系，如何保持主动，如何说明行为后果，如何处理高度紧张情况的。我们之前探讨了和学生建立积极关系的策略（尊重、关爱和保持主动），接下来我们介绍说明行为后果和处理高度紧张情况的重要性，这些能够保障行为公平。

• 说明行为后果

本章前面部分讨论了建立学生行为期望的重要意义，它是建立秩序感的重要基石。说明不遵守行为期望会有什么后果是建立公平感的重要基础。当学生了解了负面行为的后果时，他们就能在自身行为和特定后果之间建立联系，从而避免让学生产生这种后果是因为教师怀恨在心的想法。换言之，如果教师在学生出现任何负面行为之前就说明清楚不良行为所带来的后果，那么学生就可以意识到自己受惩罚是明确的规定，而这一计划适用于所有学生。

当某些学生一直采取不良行为而且通用后果对其无效时，教师应单独与学生见面，制订特定的行为干预规则，明确哪些行为不可接受，为什么这些行为不恰当，以及继续这些错误行为的后果。在谈话过程

表6.4 教师对整体纪律计划的思考内容

和学生建立关系	保持主动	说明正面行为和负面行为所带来的后果	处理高度紧张的情况
<p>努力改善和学生的关系，尤其是和那些扰乱课堂秩序的学生的关系。</p>	<p>列举自己应对学生不良行为为时的典型反应。分析列表并确定哪些反应有效，哪些无效。</p>	<p>确保学生可以准确描述恰当行为和不恰当行为。与学生见面并指出学生需要克制的具体行为。帮助学生建立明确的计划来克制不当行为并在需要时修订计划。将违规学生与班级隔离，直到他们做出承诺，保证采取恰当的行为。</p>	<p>制订应对高度紧张情况的行动计划。清楚何时需要行政人员的帮助来避免或处理高度紧张的情况。</p>

中，教师应考虑学生会如何解读他们的语气。不要使用责难或过于严厉的语气，如果学生一开始就清楚见面是教师为了了解自己为什么会干扰课堂，他们会变得更加配合。为了进一步巩固公平感，教师应让学生承诺遵守行为计划或至少表态，证明他们了解继续这种行为会带来什么样的后果。教师之后可以多次提及计划，提醒学生他们之前理解并认同了继续不良行为会带来的后果。

· 处理高度紧张的情况

在某些案例中，学生的行为可能在某一刻失去控制。尽管这种情况不常发生，但大部分教师都至少会遇到一次这样的紧张局面。为了确保教师的应对方式既能保障教室内所有人员的安全，同时又能避免不公平，教师可以考虑如下七条建议。

1. **了解学生倾向**：教师可以使用之前负面行为的案例作为未来负面行为的指示标。为了防止未来可能的突发事件，教师应格外注意那些曾经有过过激行为的学生并系统制订计划，与之进行正面的互动。

2. **识别失控学生**：学生在到达临界点时的反应各不相同。例如，有些学生可能会变得格外失控，有些人则会在情绪爆发前格外安静。引爆每个学生高度紧张情况的导火索也各不相同。因此，留意触发学生失控的标志和导火索就显得格外重要。

3. **避免威胁的升级**：如果学生有可能爆发肢体冲突，教师应考虑自身和学生的安全。教师应给予过激学生空间，避免他们感到害怕，同时使用肢体动作和语言控制局势，避免冲突升级。如果学生可能伤害同学，教师应挡在失控学生和班级其他学生之间。

4. **保持镇静**：学生失控时，教师很容易为了制止情况而冲动行事。然而，其结果通常事与愿违，引发不必要的局势升级。相反，教师应保持镇静并与学生展开积极对话，提醒自己学生的行为不是对教师的人身攻击。

5. **仔细倾听**：为了展现自己对情绪爆发学生的尊重，教师应积极倾听，让他们知道老师正在倾听他们的心声。教师可借助频繁的眼神交流和转述对方语言的方法做到这点。只要学生有发泄情绪的需要，教师就应该让学生表达自己的情绪。教师可以提出“还有什么其他困扰你的事情”等问题来确保自己掌握了学生的全部想法。

6. **让学生离开教室**：在高度紧张的情况逐步缓和时，教师可以礼貌地让涉事学生离开教室。例如，教师可以镇静地重复要求，“比利，我想让你和我出去一下，等一切恢复正常再回来。你愿意现在和我一起出去吗？”直到学生遵守该要求。

7. **建立计划预防未来高度紧张情况的爆发**：事件爆发后，教师应与涉事学生举行会谈，借助会谈强调没有人怀恨在心，教师也想重新建立积极的关系。在会谈中，教师应与学生探讨发生了什么，为什么会发生这些事情，并与学生制订行动计划，防止未来类似事件的发生。

显然，处理高度紧张的情况需要教师镇定自若，尊重学生，避免事件进一步的升级。若教师行为不当，可能做出某些令自己后悔的事情，进而威胁到教室的安全和学生的公平感。

一致性

一致性是指学生能够预测自己日常所做的事情。学生越认为课堂

拥有一致性的积极环境，就越能感到安全。教师可以考虑课堂结构和家校互动如何推动学生获得一致性的感觉。

● 课堂结构 ●

正如杰森·E. 哈莱彻定义的那样，“结构是指课堂内的可预测性，包括对具体活动既定程序的可预测性”，这就包括通过日程安排、活动程序和教室设计建立一致感。本章前面讨论了教室设计的问题，行为期望的制订，以及如何运用二者建立具体的规则和程序。这里，我们将探讨如何制订具有一致性的日程安排来帮助学生获得安全感。

在创建具有一致性的学习环境时，可预测的日程安排十分重要。学校通常有自己的日程表，告诉学生何时上课，而教师也可以使用日程安排，帮助学生建立不同课程之间的一致性。哈莱彻提出了如下指导方针，帮助教师建立有效的日常课堂日程安排：

- 在非常渴望完成的任務前安排一些渴望度更低的任務，例如，在小组活动前安排独立任务，或在放松的活动或休息前安排有难度的学习任务。

- 平衡不同任务的所需精力，例如，在高耗能任务后安排低耗能任务，调节学生精力水平。

- 将较长教学过程拆分成较小的、更易管理的部分。

- 直观展示日程安排并让学生关注安排，帮助学生自我管理时间。

- 在安排发生变化前提醒学生，例如，下午的安排变化在早上就需通知学生。

尽管具有一致性的日程安排能够帮助学生产生安全感，但这并不

是说教师应完全避免调整安排。相反，一些日常安排的调整是非常有益于学生的。例如，给学生惊喜的户外课堂、郊游或志愿服务。因此，“一致的日常安排”是指绝大多数教学日都应有迹可循，若有安排变化，教师应提前通知学生。

● 家校互动 ●

说到一致性，教师可能还需反思自己与家长的互动，确保学生在学校和在家里接收到一致的信息。教师应定期向家长更新课堂发生的事情和讲授的内容，可通过简报、课堂网站、校报、定期邮件往来、课程日历等多种途径向学生家长传达此类信息。许多家长都希望参与学生的校园生活，因此，在可能的情况下，教师可通过不同方法让家长参与其中，常见做法包括邀请家长担任学校旅行或舞会的监督人，在课堂上协助或者是参观课堂，或直接参与到学校组织或相关委员会中。

教师应在学年之初立下与家长建立良好关系的目标。家长会通常是教师和家长互动的第一场所。表6.5列举了家长会整个过程的具体行动步骤，确保家长会的成功举行。除家长会外，教师还可定期与家长沟通，让家长了解学生在校的学习情况和社交情况。教师不能只在学生出现错误行为时才联系家长。然而，遗憾的是许多家长认为教师只会在有负面信息需要传达的时候才联系他们，也就是说，教师只会在学生扰乱课堂的时候联系家长。为了改变这一思维定式，教师应经常与家长沟通，让家长了解孩子获得的成功与面临的挑战。当教室里出现行为问题时，积极的家校关系可以大大促进学生在学校与家庭中一致性的感觉。

表6.5 家长会

时 间	步 骤
家长会前	<ol style="list-style-type: none">1. 提前发出家长会邀请函，通知家长会议目标和日程安排。材料发放方法包括邮寄或让学生带给家长、打电话通知、电子邮件通知。2. 在家长会开始前一周向家长发出提醒信息。提醒信息应包括家长会的日期、时间和地点。如有需要，教师还可选择发给家长一份简要日程。3. 家长会前应打扫教室卫生，确保前来的家长能够感到舒适。教师应安排一个更加私密的交流空间，并为家长准备好座椅。4. 组织并回顾每个学生的材料。教师应为每个学生创建涵盖学生作业、测试和成绩的个人档案，写下自己希望和与家长交流的话题列表和自己的想法。常见话题包括学生的进步、强项、弱势、成长目标、机遇、期望、挑战、问题、之后的教学内容、接下来的学校活动或家长支持等。
家长会中	<ol style="list-style-type: none">1. 家长会开始时，简要概述学生的学习情况和社交情况。如果家长对此不甚了解，教师还应解释自己如何依据教学目标检测学生的进步。教师应关注学生表现良好的方面，并提供学生完成的优秀作业案例。2. 教师应允许家长提出自己的疑问和担心，主动倾听家长心声，有意识地采用尊重的语言进行回答。如果教师不清楚某一问题的答案，应告诉家长自己会尽力找到答案并在家长会后及时跟进。3. 询问了解学生的背景信息。教师可询问家长他们认为孩子的优势、劣势、需求、学习风格、目标、兴趣等是什么，还可询问家长他们给学生设立的目标是什么，并与家长沟通自己帮助学生实现目标的方式。

续表

时 间	步 骤
家长会中	<p>4. 谈论学生需要改进的方面。教师应准备好具体事例来向家长做出解释。在确定了有待改进的方面之后，教师应说明自己在课堂中采取了哪些措施来帮助学生，并提议寻求家长的支持。在探讨家庭支持时，教师应避免使用责难的口吻同家长交流，尽量使用“我们”而非“他们”或“你们”等称谓。</p> <p>5. 在情况允许下，教师应和家长一同制订行动计划。如果家长愿意在家帮助学生，教师可同家长确定相关承诺，探讨应采取哪些行动，行动时间持续多久，以及多久检测一次进步。教师应确定家长喜欢的交流方式，例如打电话、发邮件、邮寄信件等。</p>
家长会后	<p>1. 教师应通过电话或短信的方式感谢家长参加家长会，提示家长可以在有问题或担忧的时候联系自己解决问题，并向家长提供自己的联系方式。如果教师曾在家长会期间承诺提供某些具体信息或资料，教师应尽快发送信息。</p> <p>2. 教师应跟踪未出席家长会的家长情况，询问家长是否愿意重新安排会面时间。如果家长不愿同教师会面，教师应征询家长习惯的交流方式。</p> <p>3. 教师应在整个学年与家长保持联系。尽可能同家长沟通并一同庆祝学生的成功。</p>

总结与建议

本章探讨了实际安全和安全感如何影响了学生的安全需求。章节初始探讨了实际安全的问题，特别强调了教师和学生都需要熟悉应急程序。至于安全感，本章提出了秩序、公平和一致性三大策略。我们探讨了行为期望和教室设计如何帮助学生获得秩序感，以及在学习和

行为上平等对待学生如何帮助建立课堂公平感。最后，我们探讨了如何在教室内建立一致性，如何让学生在在校和在家接收到一致的信息。

虽然教师可以按照不同的方式使用本章策略，但我们推荐以下方式：

- 在学年之初，教师应和家长取得联系，确保自己能从学生家里获得持续的支持。每季度至少联系一次学生家长，向家长汇报学生的进步情况。
- 每学期，教师应和学生一同回顾一次具体的应急程序和行为期望。
- 教师每学期应至少思考一次期望水平是否会引发自己对学生的差别对待，并使用具体策略建立学术公平和行为公平。
- 教师每月应至少评估一次行为期望的落实、教室设计和课堂结构如何推动了秩序感和一致性的建立。

以下情景描述了这些建议在课堂中具体如何呈现。

在学年开始前，一名高中科学教师希望确保学生感到安全。该教师检查了自己的教室，识别了潜在的危险。例如，该教师确定了存放闲置化学试剂的最佳位置，写明了如何安全使用危险设备的详细程序，并制订了紧急状况的应急计划。教师会固定在实验开始前与学生一起回顾应急程序，确保学生了解保护自身安全的相关程序。在学年之初，该教师还联系了学生家长，与家长建立了积极的关系。她制作课堂简报，方便家长了解课堂活动，并定下了每周至少同一位家长沟通的目标。在整个学年中，该教师

一直在反思自己对待学生是否公平，定期评估自己对学生的期望值以及这种期望是否会引发差别对待，并试图找到同低期望学生建立关系的方法。当她这样做后，她可以看到自己对学生的看法发生了什么样的变化。

第七章 生理需求

在需求层级中，生理需求是最显著而又最基础的需求，极大地影响着学生在一段时期内的学习能力。本章将探讨与生理需求相关的五个要素：(1) 饥饿；(2) 睡眠；(3) 身体健康；(4) 心理健康；(5) 居无定所。

饥 饿

饥饿会对学生的学习产生深远而持续的影响。正因如此，教师能否意识到学生在多大程度上缺少充足且有营养的食物非常关键。教师应对长期处于饥饿的学生给予关注，在教室里提供食物，并寻求一些解决学生食物短缺问题的方案。

● 关注长期处于饥饿的学生 ●

直击饥饿的第一步是关注那些无食物保障的学生。教师不能简单地直接询问学生是否饥饿，而应留心观察学生饥饿的迹象，并采用恰

当适度的方式与学生讨论饥饿这一话题。

在关注这些学生的过程中，教师需要考虑下面一些方面：（1）区别正常的饥饿与食物短缺导致的饥饿；（2）就饥饿话题与学生交流。

• 区别正常的饥饿与食物短缺导致的饥饿

声称自己处于饥饿状态的学生不一定是由于食物短缺问题导致的饥饿。正在长身体的孩子胃口很好，在一天内时常会表示他们饿了。为了从中筛选出需要给予帮助的学生，教师应该依据学生的行为和他们的外貌体征进行判断。下列行为指向学生处于需要教师介入的长期饥饿状态：

- 急于排队就餐
- 周一早上极度饥饿
- 饥不择食
- 间歇性神情恍惚

如果学生表现出上述一种或多种行为状态，教师可以直接和学生谈及家庭食物供应情况，或者与学校咨询师及管理人员讨论接下来的措施。并非所有长期处于饥饿的学生都展现出以上行为，教师也可以评估学生的行为举止和他们在学校的表现来判定。以下行为并非都是由于饥饿引起，但仍然可能指示学生缺少食物保障。

- 多次缺勤——由于疾病或无故缺勤
- 多动、好斗、焦躁、易怒、孤僻、忧虑、消极——有上面迹象的任何一种导致纪律处分
- 留级

- 难以与他人建立友谊、难以与他人相处
- 生病——嗓子疼、普通感冒、胃痛、耳朵感染、疲劳
- 注意力短暂、无法集中注意力

除了上述行为，教师可以考虑将学生的体征作为学生食物无保障的判断依据。教师可以参考下面蒙大拿食物救济网络列出的症状生理特征。

- 由于缺乏蛋白质或能量引起的过分消瘦
- 由于缺乏蛋白质或能量引起的皮肤肿胀
- 由于缺乏蛋白质或能量引起的永久性嘴唇干裂
- 由于缺乏维生素A引起的眼睛永久性干涩

仅仅依靠外貌体征来筛选处于永久性饥饿状态的学生并进行介入并非总是可靠的，这就像医生仅仅基于病人的状态得出结论常常会导致误诊一样。比如，依靠学生的体重或胖瘦程度并不能帮助我们准确地筛选无充足食物保障的学生——一些学生看上去体重不足，但仍然保持着健康饮食。有的学生超重，却是由于不健康饮食未能获取必要的营养。学生的状态与体征应该作为进一步判断的前提。

• 就饥饿话题与学生交流

教师如果对学生获取食物有疑问，可以询问学生家庭食物供应情况，并向学校管理人员汇报相关情况。下列问题会有助于教师了解学生是面临永久性饥饿还是只经历正常的饥饿。

- 你饿吗？如果是，为什么？
- 你家里有足够的吃的吗？

- 你早饭吃什么了？你能吃饱吗？
- 你昨天晚餐吃了什么？吃饱了吗？
- 你是否被列入了免费（降价）早餐（午餐）项目（是否有资格）？

如果是，你每天都参加吗？

在提问的过程中，教师应该确保提问的私密性和技巧性。在提及免费（或降价）午餐计划的过程中，学生，特别是初高中生，尤其在同学面前承认他们的温饱需求没有得到满足时会感到尴尬。教师也应该明白，即便单独询问，学生也不一定能诚实地回答问题。出现这样的情况，教师应该基于学生的回答，审慎地判断。当对回答存疑时，教师应该就他们的疑问求助学校咨询师或者学校管理人员。

● 在教室里提供食物 ●

教师自发保障长期处于饥饿的学生获取食物的行为值得称赞，它表明教师在应对自己的个人花销之余，还要因个别学生而支付额外费用。“让孩子不再饥饿”计划预测全国各地的教师平均每月花三十七美元帮助他们班里的学生。在教室内提供食物时，教师不应该指明食物是为谁提供的。而是在经济允许的情况下，为所有学生提供食物，或者用其他方式私下预先商量好给饥饿的孩子提供东西吃。例如，教师可以放置一个装有水果的盒子，学生在饥饿的时候可以来拿，或让需要食物的学生知道他们可以在大多数孩子到校上课之前，提前几分钟来教室将食物取走。

教师也需斟酌他们应该给学生提供何种食物。2010年，《健康、无饥饿儿童法令》通过。这一法令规定学校需增加食堂对谷物、水果、

蔬菜的供应，减少高脂、高糖在食物中的含量。尽管围绕这一法令有争议，但该法令能够让学生做出更加健康的饮食选择。基于“2012年，超过三分之一的孩子和青少年超重或过度肥胖”的这一事实，该法令的通过意义深远。教师应该提供更多健康的选择，如水果、蔬菜、低脂蘸酱、全麦麦片或者单独包装的坚果。

睡 眠

睡眠，特别是对于高年级学生而言，是一种日益难以满足的生理需求。为了解决这个问题，美国的很多学校延迟了到校时间，从而使得学生学术成绩显著提高，学生心情与健康明显改善。尽管教师不能控制学生在家里的睡眠时间，也无法掌控学校的上课时间，他们仍然可以向学生强调睡眠的重要性，并鼓励学生在校外养成合理的作息习惯。教师也可以向家长和学校管理人员表达自己对学生睡眠时间不足的担忧，在必要时进行干预。就平衡课堂效率与睡眠质量这一问题而言，教师应该斟酌他们如何处理学生在课上睡觉这种行为，他们的反应是否能真正满足学生的需求。

大多数教师在他们的职业中的某个时刻，都会遇到至少一个学生常常在课上睡觉。当学生在课上睡觉时，教师应该在做出回应之前应斟酌如何看待这种情况。一些教师容易因此生气，因为他们认为在课堂上睡觉是对别人的不尊重。然而，对这些在课上睡觉的孩子生气很少能够收到积极的效果，同时会打乱自己的思绪。事实上，教师应该意识到在课上睡觉未必就是一种违纪行为，其更深层次的影响在于学生因睡眠不足而无法在其他事情上集中注意力。

一旦尝试理解学生的睡觉行为，教师就能够采取最佳的行动。教师往往就是否叫醒在课上睡觉的学生意见不一，一些教师认为应该叫醒学生，而另一些人认为有些情况可以允许学生睡觉。例如，如果一个学生在课上偶尔睡觉，那么就让他继续睡下去，课后再与其单独交流。当然，也可以叫醒学生询问他是不是不舒服。观察学生的反应，如果确实有睡眠需求，建议学生去校医室，或者喝点儿水再接着上课。

如果学生在课上反复睡觉，教师可以考虑采取肯尼斯·肖尔提出的下列预防措施。

- **随机点名**：如果教师建立了在任何时间点名的规则，学生会更倾向于尽可能保持清醒。当学生犯困时，教师可以让他们回答问题来帮助他们投入到课堂中来。然而，肖尔也注意到，“教师的目标是让学生在课上保持清醒，而不是羞辱他们……”因此这个时候，所提问题应该在学生的能力范围内。

- **调整学生座位**：当学生离教师距离较近时，他们不容易在课上睡觉。此外，清新的空气和自然的灯光也能让学生保持清醒。教师可以安排经常在课上睡觉的学生坐在教室前排或者靠窗的位置，这有助于他们保持清醒。

- **让学生活动**：教师应该在课堂上穿插肢体活动来让学生保持清醒。每当学生犯困，就让他们稍作调整，比如去走廊喝些水。

- **让学生难以入睡**：当学生经常在课上打瞌睡时，教师应该想办法让他们难以保持睡眠姿势。例如，发给学生带夹子的写字板，并让他们离开课桌，这样他们就无法用手撑着脑袋睡觉了。

教师应当及时与课上睡觉的孩子进行约谈，不仅可以有效帮助教

师采取最恰当的措施来应对学生课上睡觉这一现象，同时也可借机表达教师并没有因学生课上睡觉而生气，或想让学生尴尬，而是非常关心他们的身心健康。教师也可以为缺乏睡眠的学生提供延长提交作业期限的选择，让学生补充睡眠，但同时作为交换，要求学生保证课堂效率。

身体健康

除了与食物和睡眠相关的生理需求，学生也有与保持身体健康相关的具体需求。这里我们简要讨论身体健康的三个方面：(1) 疾病；(2) 卫生；(3) 运动。

● 疾病 ●

在一整学年，学生总会有感冒这样的小疾病，这样的病症通常出现在较冷的几个月，学生大部分时间都待在室内，相互间接触较多。教师可以采取以下预防措施来减少疾病在学生中的传播。

- **鼓励学生勤洗手**：将洗手液放在教室里学生触手可及的地方。对于低年级学生而言，教师应该让学生明白通过良好的洗手习惯防止细菌传播的重要性。

- **保持教室清洁**：设计一个教室打扫日程表，对学生经常接触的表面（例如讲台、课桌、电脑键盘、电话、水龙头控制手柄、门把手及柜门把手）进行消毒。保证教室里备有足够的清洁用具。

- **讲授预防措施**：教会学生在咳嗽或打喷嚏时适当掩住嘴巴，确保身边有纸巾。让学生明白哪些东西可以分享，哪些东西是个人用品。

然而，即便有如上措施，生病也是不可避免的。教师应该鼓励学生在生病时待在家里，因为伴随打喷嚏、发烧或咳嗽的病症具有传染性。当学生在校内生病时，应该去校医室就诊，或者在回家前与其他学生保持一定距离。教师也应该在每一学年初与家长订下协议，以此应对在校期间学生生病的情况，即学生在生病特别是发烧时，应待在家里。

同时，教师应该建立一个清晰的程序帮助学生领取并补交请假时落下的作业。例如，图5.4（见第193页）是一个标准操作流程，帮助学生确定他们落下了什么课程内容。这个流程也应包含学生对于完成落下作业的义务，并制订完成作业的时间表。教师应将每天的课业和作业信息放在学生可以容易获取的地方，也可以复印学生的笔记，将其放在这个地方，方便其他同学翻阅。当生病的学生返回课堂，落下的内容对后续课业较为重要时，教师可以抽时间辅导学生查漏补缺。如果学生患有长期疾病，需要长期请假，教师应该与学生、家长、管理人员及学校咨询师共同努力，制订一些计划，防止学生因为长时间缺勤而耽误过多学业。

● 卫生 ●

一些教师可能遇到不讲卫生的学生。例如，有体臭、口臭，头发蓬乱，衣服脏乱等。尽管这些问题的解决比较棘手，但教师仍然应当关心学生，并就卫生状况与学生坦诚地交流，从而共同努力寻求解决办法。肖尔就此向小学教师提出了以下四项建议，引导他们与卫生状况差的学生进行恰当的沟通。

1. **让卫生教育融入课程**：教师应该向学生传授利于学生身心发育的卫生知识并强调其重要性。例如，花时间列出正确洗手的具体步骤，并向学生解释这样可以预防疾病传播。

2. **与学生私下交谈**：当学生卫生状况差时，教师应该约谈学生，告诉他们哪些具体的行为有助于保持良好的个人卫生。这样的约谈应安排在课后，避免让学生觉得尴尬。

3. **跟进学生的卫生状况**：在与学生就健康问题进行约谈后，教师应该鼓励学生积极的卫生行为，在必要时让学生以写日记的方式来记录自己的健康行为。

4. **准备便捷的盥洗用具**：在某些情况中，学生的卫生问题是由于缺少资源。因此，可以考虑准备一些牙刷、牙膏、梳子、刷子、洗发水、洗衣液或女性卫生用品等，以备不时之需。

针对高年级的学生，教师应当与学生坦诚地交谈，如果学生家里缺少盥洗用具，教师可以向学生提供。教师也可以与学校管理人员共同努力，为有需求的学生提供资源，例如健身房淋浴等。

● 运动 ●

运动是学生身心健康的重要部分。教师应该实时提醒学生参与校内活动，例如，步行或骑车上学日、校内体育运动、学校操场日以及（给小学生）延长休息时间。教师也可以带头参加学校运动，谈论喜欢的体育活动以及向学生传授运动的益处，以此强调运动的重要性。

如果可能，将体育运动融入课堂，鼓励学生活动。研究人员发现将体育活动融入课堂可以增加学生的运动量，提高学生的专注度和课

表7.1 学术与非学术体育活动

学术活动	非学术活动
<ul style="list-style-type: none"> ● 学术游戏：在组织学术游戏时，教师可以让学生进行身体上的活动，例如拳击动作、跳跃、俯卧撑、座椅辅助进行下压训练、双手划圈、开合跳等。 ● 表演：读一个段落或一页课本，每读到一个动词，让学生表演出来。 ● 缓解压力：在每次测试前，让学生行走5分钟，将其定为一个常规项目，帮助学生放松。 ● 小测：在考前复习课将肢体运动融入判断正误问题。教师可以给每一次答题设计肢体活动。例如，如果学生认为命题为真，他需要从座位上跳起来，相反，如果命题为假，他需要触摸脚趾。 ● 边走边说：将学生分成两到三组，给学生分配一个话题，让学生边走边讨论，然后在课上做汇报。 ● 写出来：在进行词汇的学习与复习时，让一个学生站起来，面对全班同学用食指写一个大大的字母。再用身体的其他部位重复这一过程，例如，脚趾、肚脐、头部、肩部。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 保持冷静：带领学生做伸展运动，让学生每个动作坚持15~20秒。伸展运动可以包括手指蓝天、触摸脚趾、用手臂或脖子划圈或做潜水动作。 ● 设计课堂运动线路：选择教室里的几个位置，张贴指示不同的体育活动（例如，拳击动作、原地跑、双脚跳跃、开合跳、仰卧起坐）标语。将学生分组，安排在不同的位置上，让他们做某个动作。一段时间后，学生轮流在不同的位置做不同的动作。 ● 扮演健身教练：让一个学生选择他喜欢的动作，带领其他同学做同样的动作。 ● 捡拾物品：让学生在地板上放一个物体，例如，一只笔、一个笔记本。试图用不同的身体部位捡这些东西，例如，肘部、双脚、前臂、膝盖。 ● 卡牌游戏：用一套标准的卡牌，给每张牌安排一个运动，例如，原地跳、原地跑、仰卧起坐、下蹲。给每个学生发一张卡牌，让他们做卡片上的动作，持续30秒。或让学生表演卡片上的动作，重复的次数就是卡片上的数字。学生可以与其他同学交换卡片，反复进行这个活动。 ● 任务大全：给学生安排一系列任务，让他们尽快解决。任务包括和8个同学用胳膊相互撞击，触摸教室里的每一把椅子，在椅子上做20个抬腿，单脚跳15次。学生完成动作时，举手示意。

堂表现，改善学生的健康水平。运动可以与学习内容相关，也可脱离所学内容，设计让学生短暂放松的活动。表7.1列举出了一些可在课堂上开展的活动，教师根据学生所在的年级进行调整即可。

心理健康

心理健康是学生身体健康的另一个重要方面。学校的咨询顾问通常具有对学生进行心理指导的专业能力与经验，并可以在问题出现时与学生约谈。我们接下来讨论心理疾病与忧虑。

● 心理疾病 ●

决定采取何种策略使患有心理疾病的学生得到最优化的指导与帮助并不容易，因为这类问题在不同的学生身上有不同的呈现。表7.2列举了心理疾病的种类与例子。

表7.2中呈现的疾病仅代表学生可能患精神疾病的一小部分。当与这些患精神疾病的学生相处时，教师总应记得他们不能去轻易评价学生或对其妄下结论。在一篇关于精神疾病及污名的文献综述中，安吉拉·M. 帕西普和利奥波多·J. 卡巴沙发现：

孩子们和成年人对患有精神病的人持有歧视，他们认为这样的学生容易产生暴力行为，通常表现为社会距离，会给他人安全带来隐患。这一观念正随着时间逐步强化。在他们看来，患精神疾病的学生是羞耻的、应该被责备甚至被惩罚、没有能力且有犯罪倾向的。

基于此，教师应该加深对心理疾病的理解，思考上述这些观念如

表7.2 常见的心理疾病

精神病类型	定义	疾病案例
焦虑症	超出正常范围的不安与恐惧	<ul style="list-style-type: none"> ● 强迫症 ● 创伤后应激障碍 ● 惊恐发作
行为异常	表现为经常性的破坏性行为	<ul style="list-style-type: none"> ● 儿童注意缺陷多动障碍 ● 品行障碍 ● 对立违抗性障碍
饮食失调	表现为典型饮食行为不当	<ul style="list-style-type: none"> ● 精神性食欲缺乏 ● 暴食症 ● 饮食失调
学习障碍	涉及在掌握基础或高级思维技能方面有障碍	<ul style="list-style-type: none"> ● 计算障碍 ● 书写障碍 ● 失读症
情感障碍	包括非正常的情绪变化（悲伤或高兴）	<ul style="list-style-type: none"> ● 躁郁症 ● 抑郁症 ● 自伤
人格障碍	非正常的思维与行为方式	<ul style="list-style-type: none"> ● 反社会型人格障碍 ● 边缘型人格障碍 ● 偏执性人格障碍
精神失调	包括对现实的不正确理解，例如幻觉或妄想	<ul style="list-style-type: none"> ● 精神分裂症

何导致对学生不公平的区别对待。

教师也应当反思他们对心理健康认知的不足。安东尼·F. 乔姆发现：(1) 公众缺乏如何预防精神失调的知识；(2) 意识不到疾病开始发展的征兆；(3) 缺乏寻求帮助的知识与可采用的治疗方法；(4) 缺少针对较轻微问题采取有效的自我帮助策略；(5) 不能运用急救知识来帮助其他被心理健康问题所困扰的学生。

如果在以上几类情况中不具备足够的知识，教师可以对精神健康进行独立研究，或与学校咨询师、护士交流来扫清错误的观念并弥补知识空白。如果教师发现有学生患有心理疾病应该与相关专业人员交流，以便更好了解学生病症的机理以及病症如何影响学生的行为。这样的约谈也能帮助教师获得如何让教室成为积极学习环境的建议。为了根治影响学生学习的心理疾病，教师可以从咨询师处谋求诸如表达、反馈、设计、住宿、安排时间、合理计划、布置作业与组织方面的技巧的提高，并通过上述方法来指导学生开展个性化学习。

下列是源自美国卫生与公众服务部的信息，可以有效发现并甄别学生潜在的心理健康问题：

- 频繁伤害自己或他人的行为
- 扰乱课堂或打架行为
- 饮食习惯不规律（例如没有食欲）
- 情绪波动大
- 极端情绪（例如持续两周心情低落）
- 滥用毒品或酒精
- 反常的行为或人格变化

● 如果学生主动找到教师倾诉，或教师认为该学生在课上表现出患有心理疾病的征象，教师应该及时告知学校咨询师、管理人员以及学生家长。

● 忧虑 ●

精神疾病可能仅会影响少数学生，但忧虑可能会对所有学生心理健康带来负面影响。忧虑当然不是一种精神病，但过多的忧虑会极大地影响学生的精神健康。即使是年龄小的学生，忧虑程度也会远远超出教师的想象。年龄小的学生可能担心他们的学习成绩、同伴关系、家人的健康、发生在自己身边的突发事件。年龄稍大的孩子可能有同样的担忧，此外，他们也会担心更加复杂的社会动态及高中毕业后的人生选择。教师可以运用下列丹尼尔·B. 彼得斯提到的策略来减少学生的忧虑程度。

● **让学生用语言描述忧虑。**经常焦虑的学生将自己的担忧写下来或者大声说出来，会有助于他们认清过多忧虑是不必要的，从而缓解压力。教师可以引导学生思考事情发生的概率以及如何改变自己来避免事件发生。例如，一个学生可能意识到他最担心的是上不了大学，在教师的帮助下，他就会思考究竟在何种情况下自己担忧的后果会发生，并将这样的情况与自己的行为联系起来，从而改变自身的行为习惯来缓解忧虑，例如，根据难易程度来申请各类大学，提高学习成绩，或者下决心认真提高写作能力等。

● **注重学生感受。**当学生表达出担忧时，教师应该给予学生最大的支持。要注意的是，教师应认识到给予学生支持与强化学生的恐惧

之间是存在差异的。例如，教师给出类似“我理解你说的情况”这样的反馈，这就与跟学生说“这太可怕了”“我能明白你为什么那么想”的效果存在很大差异。

- **区分忧虑的不同成因。**向学生解释正常范围与趋于病态的忧虑是不同的。教师应明白担忧情绪是一种自然的人类反应，然后教会学生如何通过反思在担忧上所耗费的精力比重来区别正常范围与趋于病态的担忧。

- **使忧虑外形化。**对于年龄小的学生来说，教师可以通过创设一个虚构的人物比如“忧虑怪物”来明确他们的忧虑。把忧虑怪物介绍成一个让人们心情很差的恶棍，经常与学生谈论忧虑怪物，他们就会渐渐发现自己可以更加客观地看待问题。

- **教会学生正确看待恐惧表象下的心理需求。**一种将学生担忧最小化的方法是将忧虑解释为一种自然发生的神经学行为。对于年龄小的学生而言，教师通过分析学生的忧虑与态度（面对还是逃避），以此明晰学生的心理需求。而对于年龄较大的学生，教师则可以讲授更加复杂的神经学反应。

除上述策略外，教师也可向学生讲授本书前面提到的“解释风格”与“思想修正”概念，以此帮助学生识别自身焦虑并采取有效方式来控制焦虑。

居无定所

“缺少固定的、能够满足基本需求的夜间住所……诸如经常性的迁移，或与他人合租……居住在汽车旅馆、汽车、公园、临时住所或

收容所”等生存状态均可归于居无定所的范畴内。2013年，将近250万美国儿童饱受居无定所之苦，每30个儿童中有1个儿童存在这样的情况。基于这样的数据，教师需要对那些居无定所的学生给予特别的关注与帮助。

尽管教师不能够完全解决学生居无定所的所有问题，但可以通过充分了解学生情况为他们尽量创造舒适的环境，并参考以下方面实施具体方案。

- **评估并保障学生的基本需求。**关注学生的生理需求是否得到满足或者安全是否得到保障，如果没有，教师应该与相关的管理人员交流并确保学生安全。

- **尽可能地避免不必要的惩罚。**无家可归的学生可能没有可靠的交通工具或闹钟，因此，教师不应该因为迟到而惩罚他们，而是教给他们应有的表现与行为，并能意识到居无定所的学生可能不知道社会所认可的行为，这些行为是其他同学在学校期间已经内化的。

- **尊重学生隐私。**当讨论无家可归的学生的情况时，避开其他学生以避免这些孩子尴尬。

- **评估学生学术能力。**由于居无定所的学生曾经多次转学，教师应该与这样的学生单独约谈来判断他们的数学能力、阅读能力及写作能力，必要时设计个性化的学习计划。

- **反复给予积极的心理暗示。**教师应该让居无定所的学生多次得到认可，帮助他们认识到自身的能力和價值。教师也可以提供一定的经费，帮助此类学生参与集体活动，如拍集体照或参加实地考察旅行，增强他们的心灵归属感。

- **尽量避免布置家庭作业。**尽量不让学生带作业回家。如果这不可避免，教师可以设定一个灵活的提交日期。此外，教师不应要求学生从家里带食物、照片或其他物品，这样会让这些学生感到被排斥。

- **建立社区帮助机制。**设立打卡项目，要求学生至少每天和自己约谈一次，也可以考虑通过建立伙伴关系来帮助居无定所的学生熟悉校园。必要时教师应和学校管理人员、咨询师共同努力，为学生免费寻找相应的导师和咨询师。

- **与家长合作。**运用之前的策略与家长进行有效沟通，定期与家长联系以确保学生乘坐安全的交通工具到校。如果学生多次缺勤，教师应该及时联系家长，防止出现问题。

教师在与居无定所学生交流过程中，应当认识到缺乏固定居所可能影响学生其他需求。例如，如果一个学生居无定所，经常在课上睡觉或迟到，教师应该考虑问题的根源是生活不稳定。虽然教师不一定能保证居无定所的学生获得稳定的居所，但可以给予学生更多的同情和关爱。

总结与建议

本章讨论了有关饥饿、住所、睡眠、身体健康、心理健康等生理需求。我们区别了正常的饥饿与食物短缺导致的饥饿这两种情况，指导教师如何正确提供食物，也探讨了教师如何更好地帮助学生解决睡眠不足、心理与身体健康以及居无定所等问题。

虽然教师可以按照不同的方式使用本章提供的策略，但我们推荐以下方式：

- 教师应至少每月一次对学生在食物、睡眠、住所、心理健康、身体健康等方面的需求进行评估。
- 如有必要，采取具体措施。

以下情景描述了这些建议在课堂中具体如何呈现：

一个二年级教师所教班级有许多享受免费降价午餐待遇的学生，他一直尽所能地满足学生的生理需求。在整个学年，该教师反复研究学生的行为状态，斟酌哪些行为暗示了学生的生理需求。他发现一些学生在课堂上经常出现饥饿状况，便开始在教室设立食物救济处，给学生分发零食，同时与学校管理人员共同建立校内固定的食物救济站。该教师也与学生进行一对一约谈，关注他们的身体与心理健康。如果学生总是出现饥饿状况，该教师会在问题升级之前与学生父母或专业人员联系，寻求解决方案。

结语

EPILOGUE

教育的目的并不仅仅是传授知识和技能，更是通过唤起学生内在的动力和激情帮助他们成为有创造性的、充实而满足的人，不仅为自己的生活带来价值，也会为这个世界做出贡献，这需要我们对什么是“卓越教育”有新的认识。

我们已经基于需求和目标层次理论，展示了一个用于指导教学实践的框架。这个框架假设学生可能在任何时间，问自己如下问题：

- 第一级：这个情景让我感到生理上的舒适吗？
- 第二级：这个情景让我感到安全吗？
- 第三级：这个情景让我感到自己被他人接纳了吗？
- 第四级：这个情景让我感到自己是有价值的吗？
- 第五级：这个情景让我感到自己的潜力得到充分实现了吗？
- 第六级：这个情景让我感到自己是某个重要事情的一部分吗？

当学生对前四个等级的问题给出了肯定回答时，他们能够拥有注意力并参与到课堂中，但只有对最后两个问题也给出了肯定的回答，他们才会有学习的激情和动力。

在之前的几个章节中，我们已经明确了教师为满足学生六个层次的需求所需要采取的专门措施。我们坚信，如果教师满足了学生这六个层次的需求，他们将看到学生在学习能力和学习热情上得到前所未有的提升，进而提高学生的自我效能。如果学校和学区能够系统性地满足学生的这六个层次的需求，我们将看到基础教育的本质和力量经历一场名副其实的变革。

附录

APPENDIX

获得学生反馈

尽管这本书给教师提供了很多满足学生需求的具体策略，但是教师也需要对学生的在校情况有一个全方位的了解，这样才能保证学生参与到学习过程当中，并且拥有学习动力和激情。教师可以通过调查问卷来实现这项工作，以此评估学生不同层级的需求情况，例如使用第257页的调查问卷。由于这个调查是评估学生在校经历的总体情况，因此，教师和管理者应当一起合作研究学生的反馈，以便做出调整，最好地满足所有学生的需求。

教师和管理者可以把问卷发给学生，要求所有学生参加，填写用时不超过10分钟。问卷一共包含18个调查项，最大限度向最高的两个层次需求和目标倾斜。表1表明了调查项的分布情况。

如表1所示，这份调查优先评估最高两个层次的需求，因为这两个等级的需求才是学习动力和激情之源。这并不是说第一层次到第四层次都不重要，正如上文所说，它们都是基础性的，但安排太多的项目

表1 调查项针对各需求和目标层次的分布情况

调查项	需求和目标的层次
1, 2	生理需求、安全需求
3, 4, 5, 6, 7, 8	归属需求、尊重需求
9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18	自我实现需求、自我超越需求

表2 打分范围

1	2	3	4	5
强烈不同意	不同意	中立	同意	强烈同意

去评估这四个层次会让调查显得冗长。这份调查仅仅是对学生的在校状态进行简单的了解，如果需要更详细地了解学生在前四个层次中的状态，可以通过其他途径实现。

调查的打分范围参照表2。

一般来说，调查数据都应该正式地汇报出来，像表3那样。前三列分别是平均值、标准差和填写人数。教师通常只看平均值和标准差，以此来判断调查结果是否是正面的。如表3所示的结果中，除了三项之外，所有调查项的平均值都要高于4。这表明，学校里的学生倾向于认为需求和目标层次中的六个层次都得到了满足。甚至连那三项平均值低于4的调查项，它们的结果都更偏向于4而不是3。在考虑各项的平均值时，教师还会考虑标准差，标准差越大，意味着“不同意”的学生

表3 正式的调查结果

调查项	平均值	标准差	人数	百分比				
				1	2	3	4	5
1 学校环境干净舒适(例如,学校里不热不冷,也不脏乱)。	3.92	1.12	249	1.6	12.4	19.7	24.9	41.4
2 学校里很安全。	4.37	0.92	249	1.6	2.4	14.1	21.7	60.2
3 我在学校不用担心受到欺负或排挤。	3.66	1.42	250	12.4	11.6	13.6	22	40.4
4 如果有问题,我在学校有认识的成人可以为我提供指导和帮助。	4.27	1.05	250	4.8	1.6	11.2	26.4	56
5 学校里的同学对我很尊重。	3.85	1.18	250	5.2	8.8	20.8	26	39.2
6 学校里至少有一个我认识的成人喜欢我。	4.33	1.1	240	5.4	2.1	10	19.2	63.3
7 学校里的成人对待我很公平。	4.26	1.04	242	3.7	4.1	9.1	28.1	55
8 学校里的成人知道我是谁。	4.2	0.99	249	2.8	2	17.7	26.9	50.6
9 学校帮助我为实现理想做准备。	4.18	1.06	245	3.3	5.7	11.8	27.8	51.4
10 学校教会我如何为自己设定目标。	4.18	0.96	249	1.6	2.8	20.5	26.1	49
11 学校教会我如何面对困难。	4.04	1.11	248	6	2.8	14.1	35.1	41.9

续表

	调查项	平均值	标准差	人数	百分比				
					1	2	3	4	5
12	学校教会我如何与其他同学一起合作。	4.23	0.93	244	1.2	3.3	17.2	27.9	50.4
13	学校帮助我相信未来是光明的、有希望的。	4.07	1.05	244	2	7	18.9	26.6	45.5
14	当我气馁时，学校给了我鼓起勇气的工具和方法。	4.05	1.06	246	2.8	7.7	13.4	33.7	42.3
15	学校帮助我认识自己积极的一面。	4.06	1.1	246	4.9	4.5	15	31.3	44.3
16	学校帮助我认识到自己需要为实现目标做出哪些改变。	4.01	1.11	245	3.7	7.3	17.1	28.2	43.7
17	学校让我相信自己可以通过努力让他人生活变得更加美好。	4.20	1.05	243	4.5	2.5	12.8	28.8	51.4
18	学校让我明白自己在人生中的所作所为是重要的。	4.30	0.99	240	2.5	2.5	15.4	21.3	58.3

备注：1=强烈不同意；2=不同意；3=中立；4=同意；5=强烈同意。
数值大于4.00的调查项在表中加粗标记。

越多。不幸的是，我们很难确定标准差到底要多大的时候，才值得我们把它视为一件很严重的事。

检查平均值和标准差还是不够的。如果教师真的对学生关于学校的看法感兴趣，应当继续看后四列。这四列反映的是学生在每一个分数下面的百分比，它为我们描绘了一幅不同于单纯的平均值的景象。请看打1分的情况。第一个调查项（学校环境干净舒适），1分的百分比是1.6，表明在一百个学生中只有少于两个学生强烈不同意。这样的答案不需要教师过分警惕。但是，再看第三个调查项（我在学校不用担心受到欺负或排挤），结果表明一百个学生中有超过十二个学生强烈不同意。相比第一项的调查结果，这个结果值得教师警惕，并且需要加以解决。

另一种分析调查数据的方式是把强烈不同意（1分）和不同意（2分）的合起来，把强烈同意（5）和同意（4）合并起来，如表4所示。

随着强烈同意和不同意的回答合并起来，有很多新的关注点被揭示出来了。

- 14%的学生不同意调查项1中的陈述（调查项1）。
- 24%的学生不同意调查项3中的陈述（调查项3）。
- 14%的学生不同意调查项5中的陈述（调查项5）。
- 接近11%的学生不同意调查项14中的陈述（调查项14）。
- 11%的学生不同意调查项16中的陈述（调查项16）。

根据这样的分析，教师就会发现，有一些学生的需求并没有像最初的平均值所显示的那样得到了很好的满足。

一些教师也喜欢把强烈不同意、不同意、中立的回答合起来，这

表4 将强烈不同意、不同意合并，将强烈同意、同意合并

调查项	强烈不同意、不同意	中立	强烈同意、同意
1	14	19.7	66.3
2	4	14.1	81.9
3	24	13.6	62.4
4	6.4	11.2	82.4
5	14	20.8	65.2
6	7.5	10	82.5
7	7.8	9.1	83.1
8	4.8	17.7	77.5
9	9	11.8	79.2
10	4.4	20.5	75.1
11	8.8	14.1	77
12	4.5	17.2	78.3
13	9	18.9	72.1
14	10.5	13.4	76
15	9.4	15	75.6
16	11	17.1	71.9
17	7	12.8	80.2
18	5	15.4	79.6

表5 将强烈不同意、不同意、中立合并

调查项	强烈不同意、不同意、中立	同意、强烈同意
1	33.7	66.3
2	18.1	81.9
3	37.6	62.4
4	17.6	82.4
5	34.8	65.2
6	17.5	82.5
7	16.9	83.1
8	22.5	77.5
9	20.8	79.2
10	24.9	75.1
11	22.9	77
12	21.7	78.3
13	27.9	72.1
14	23.9	76
15	24.4	75.6
16	28.1	71.9
17	19.8	80.2
18	20.4	79.6

也是有意义的，因为这三类答案都不是积极的回答，如表5所示。

表5显示了更多的学校可以改进的领域。特别在18项调查项中，有13项的非积极评价都是高于20%的。此外，三分之一的学生无法对第1项、第3项、第5项调查项做出积极评价。

- 学校环境干净舒适（调查项1）。
- 我在学校不用担心受到欺负或排挤（调查项3）。
- 学校里的同学对我很尊重。（调查项5）。

因此，根据这样的解读，教师和管理者会意识到在学校里需要做的还有很多，不能仅仅分析每个调查项的平均值和标准差。

“唤醒内在学习者”学生问卷调查

请根据你对以下描述的认可程度按1~5来打分。

1	2	3	4	5	
强烈不同意	不同意	中立	同意	强烈同意	
调查项					
1	2	3	4	5	
1 学校环境干净舒适（例如，学校里不热不冷，也不脏乱）。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 学校里很安全。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 我在学校不用担心受到欺负或排挤。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 如果有问题，我在学校有认识的成人可以为我提供指导和帮助。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 学校里的同学对我很尊重。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 学校里至少有一个我认识的成人喜欢我。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 学校里的成人对待我很公平。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 学校里的成人知道我是谁。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 学校帮助我为实现理想做准备。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 学校教会我如何为自己设定目标。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 学校教会我如何面对困难。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 学校教会我如何与其他同学一起合作。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13 学校帮助我相信未来是光明的、有希望的。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14 当我气馁时，学校给了我鼓起勇气的工具和方法。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15 学校帮助我认识自己积极的一面。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16 学校帮助我认识到自己需要为实现目标做出哪些改变。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17 学校让我相信自己可以通过努力让他人的生活变得更加美好。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18 学校让我明白自己在人生中的所作所为是重要的。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

“常青藤”书系—中青文教师用书总目录

	书名	书号	定价
特别推荐——从优秀到卓越系列			
★	从优秀教师到卓越教师：极具影响力的日常教学策略（入选浙江省教师节用书）	9787515312378	33.80
★	从优秀教学到卓越教学：让学生专注学习的最实用教学指南	9787515324227	32.00
★	从优秀学校到卓越学校：他们的校长在哪些方面做得更好	9787515325637	33.80
★	卓越课堂管理（中国教育新闻网2015年度“影响教师的100本书”）	9787515331362	68.00
名师新经典/教育名著			
	如何当好一名学校中层：快速提升中层能力、成就优秀学校的31个高效策略	9787515346519	29.00
	像冠军一样教学：引领学生走向卓越的62个教学诀窍	9787515343488	49.00
★	如何成为高效能教师（美国最畅销教师用书，销量超过350万册，最专业、最权威、最系统的教师培训第一书）	9787515301747	89.00
★	给教师的101条建议（第三版）（《中国教育报》“最佳图书”奖）	9787515342665	33.00
★	改善学生课堂表现的50个方法：小技巧获得大改变（入选《中国教育报》2010年和2011年“影响教师的100本书”）	9787500693536	23.80
	改善学生课堂表现的50个方法操作指南：小技巧获得大改变	9787515334783	29.00
★	优秀教师一定要知道的17件事（美国当前最有影响教育畅销书作者全新力作）	9787515342726	23.00
	美国中小学世界历史读本 / 世界地理读本 / 艺术史读本	9787515317397等	106.00
	美国语文读本1-6	9787515314624等	252.70
	和优秀教师一起读苏霍姆林斯基	9787500698401	27.00
★	怎么做孩子会爱上学习（入选“21世纪中国教师必读的百种好书”，《中国教育报》“2010年影响教师的100本书”）	9787500685968	22.00
	快速破解60个日常教学难题	9787515339320	33.00
★	美国最好的中学是怎样的——让孩子成为学习高手的乐园	9787515344713	28.00
教师成长/专业素养			
	教师精力管理：让教师高效教学，学生自主学习	9787515349169	28.00
	如何使学生成为优秀的思考者和学习者：哈佛大学教育学院课堂思考解决方案	9787515348155	39.80
	反思性教学：一个已被证明能让所有教师做到最好的培训项目（30周年纪念版）	9787515347837	49.00
★	凭什么让学生服你：极具影响力的日常教育策略	9787515347554	28.00
	运用积极心理学提高学生成绩：品格教育校本计划	9787515345680	39.80
★	可见的学习与思维教学：让教学对学生可见，让学习对教师可见	9787515345000	29.80
	教学是一段旅程：成长为卓越教师你一定要知道的事	9787515344478	39.00
	安奈特·布鲁肖写给教师的101首诗	9787515340982	35.00
	万人迷老师养成宝典学习指南	9787515340784	28.00
	中小学教师职业道德培训手册：师德的定义、养成与评估	9787515340777	32.00
	成为顶尖教师的10项修炼（中国教育新闻网2015年度“影响教师的100本书”）	9787515334066	35.00

书名	书号	定价
T. E. T. 教师效能训练：一个已被证明能让所有年龄学生做到最好的培训项目（30周年纪念版）（中国教育新闻网2015年度“影响教师的100本书”）	9787515332284	39.00
教学需要打破常规：全世界最受欢迎的创意教学法（中国教育新闻网2015年度“影响教师的100本书”）	9787515331591	33.00
高效能教师如何带领学生取得优异成绩（中国教育新闻网2015年度“影响教师的100本书”）	9787515328980	39.00
10天卓越教师自我培训（教育家安奈特·布鲁肖顶尖卓越教师培训教材）	9787515329925	29.00
给幼儿教师的100个创意：幼儿园班级管理	9787515330310	29.00
给幼儿教师的100个创意：为幼升小做准备	9787515329130	29.90
给小学教师的100个创意：发展思维能力	9787515327402	29.00
给中学教师的100个创意： 如何激发学生的天赋和特长 / 杰出的教学 / 快速改善学生课堂表现	9787515330723等	87.90
以学生为中心的翻转教学11法	9787515328386	29.00
如何使教师保持职业激情	9787515305868	29.00
如何培训高效能教师：来自全美权威教师培训项目的建议	9787515324685	32.00
良好教学效果的12试金石：每天都需要专注的事情清单	9787515326283	29.90
让每个学生主动参与学习的37个技巧	9787515320526	28.00
10分钟教师培训：卓越教师的40个快速训练法	9787515320519	32.00
高效能教师的时间管理法	9787515321073	35.00
提高学生学习效率的9种教学方法	9787515310954	27.80
优秀教师的课堂艺术：唤醒快乐积极的教学技能手册	9787515342719	26.00
万人迷老师养成宝典（第2版）（入选《中国教育报》“2010年影响教师的100本书”）	9787515342702	29.00
高效能教师的9个习惯	9787500699316	23.00
好老师可以避免的20个课堂错误（入选《中国教育报》“2010年影响教师的100本书”）	9787500688785	21.50
爱·上课：麻辣教师调教“天下第一班”的教育奇迹（李希贵、窦桂梅推荐）	9787500693383	29.00
课堂教学/课堂管理		
如何调动与激励学生：唤醒每个内在学习者（李希贵校长推荐全校教师研读）	9787515350448	39.80
与孩子好好说话（获“美国国家育儿出版物（NAPPA）金奖”，沟通圣经）	9787515350370	39.80
基于课程标准的STEM教学设计：有趣有料有效的STEM跨学科培养教学方案	9787515349879	68.00
如何设计教学细节：好课堂是设计出来的	9787515349152	39.00
15秒课堂管理法：让上课变得有料、有趣、有秩序	9787515348490	33.80
混合式教学：技术工具辅助教学实操手册	9787515347073	39.80
从备课开始的50个创意教学法	9787515346618	29.00
中学生实现成绩突破的40个引导方法	9787515345192	33.00

	书名	书号	定价
	给小学教师的100个简单的科学实验创意	9787515342481	39.00
	老师如何提问，学生才会思考	9787515341217	33.80
	教师如何提高学生小组合作学习效率	9787515340340	29.00
	卓越教师的200条教学策略	9787515340401	35.00
	中小学生学习执行力训练手册：教出高效、专注、有自信的学生	9787515335384	33.80
	提高学生学习专注力的8个方法：打造深度学习课堂	9787515333557	35.00
	改善学生学习态度的58个建议	9787515324067	25.00
★	全脑教学：影响全球300万教师的教学指导书（中国教育新闻网2015年度“影响教师的100本书”）	9787515323169	38.00
★	全脑教学与成长型思维教学：提高学生学习力的92个课堂游戏	9787515349466	39.00
★	哈佛大学教育学院思维训练课	9787515325101	36.00
	完美结束一堂课的35个好创意	9787515325163	28.00
	如何更好地教学：优秀教师一定要知道的事（被英国教育界奉为圣经的教学用书）	9787515324609	36.00
	带着目的教与学	9787515323978	28.00
★	美国中小学生学习社会技能课程与活动（学前阶段/1-3年级/4-6年级/7-12年级）	9787515322537等	153.80
	彻底走出教学误区：开启轻松智能课堂管理的45个方法	9787515322285	28.00
	破解问题学生的行为密码：如何教好焦虑、逆反、孤僻、暴躁、早熟的学生	9787515322292	36.00
★	在普通课堂教出尖子生的20个方法：分层教学	9787515321868	29.90
	天天向上：中学教学问题解决手册	9787515321202	29.00
	13个教学难题解决手册	9787515320502	28.00
★	让学生爱上学习的165个课堂游戏	9787515319032	39.00
	美国学生游戏与素质训练手册：培养孩子合作、自尊、沟通、情商的103种教育游戏	9787515325156	36.00
	老师怎么说，学生才会听	9787515312057	28.00
	快乐教学：如何让学生积极与你互动（入选《中国教育报》“影响教师的100本书”）	9787500696087	29.00
★	老师怎么教，学生才会提问	9787515317410	29.00
★	快速改善课堂纪律的75个方法	9787515313665	28.00
★	教学可以很简单：高效能教师轻松教学7法	9787515314457	25.00
	88种美国中小学经典课堂教学活动	9787515314419	32.00
★	好老师应对课堂挑战的25个方法（《给教师的101条建议》作者新书）	9787500699378	25.00
	快速调动学生参与的99个方法（被誉为美国调动学生参与最有价值之书）	9787515317069	31.90
★	好老师激励后进生的21个课堂技巧	9787515311838	23.80
★	开始和结束一堂课的50个好创意	9787515312071	19.80
	好老师因材施教的12个方法（美国著名教师伊莉莎白“好老师”三部曲）	9787500694847	22.00
★	如何打造高效能课堂（美国《学习》杂志“教师必选”奖，“激励教师组织”推荐书目）	9787500680666	29.00
	合理有据的教师评价：课堂评估衡量学生进步	9787515330815	29.00

书名	书号	定价
班主任工作/德育		
北京四中8班的教育奇迹	9787515321608	36.00
师德教育培训手册	9787515326627	29.80
打造优秀班级的15个秘密	9787515319117	28.00
设计和管理最优班级实用手册	9787515317731	49.00
好老师征服后进生的14堂课（美国著名教师伊莉莎白“好老师”三部曲）	9787500693819	25.00
优秀班主任的50条建议：师德教育感动读本（《中国教育报》专题推荐）	9787515305752	23.00
优秀教师一定读的60个故事（传达60种爱的教育方式）	9787500696285	25.00
学校管理/校长领导力		
学校管理者平衡时间和精力21个方法	9787515349886	29.90
校长引导中层和教师思考的50个问题	9787515349176	29.00
如何定义、评估和改变学校文化	9787515340371	29.80
学校管理者如何构建卓越学校	9787515330754	28.00
从优秀学校到卓越学校：他们的校长在哪些方面做得更好	9787515325637	33.80
优秀校长一定要做的18件事（入选《中国教育报》“2009年影响教师的100本书”）	9787515342733	26.00
构建杰出学校的7个杠杆	9787515324319	39.00
给校长的127条建议（入选《中国教育报》2010年和2011年“影响教师的100本书”）	9787500694779	23.00
创新型学校：给学校管理者的9个策略（入选《中国教育报》2010年和2011年“影响教师的100本书”）	9787500693628	23.00
学科教学/教科研		
人大附中中考作文取胜之道	9787515345567	39.80
人大附中高考作文取胜之道	9787515320694	33.80
人大附中学生这样学语文：走近经典名著	9787515328959	33.80
让小学一年级孩子爱上阅读的40个方法	9787515307589	30.00
让学生爱上数学的48个游戏	9787515326207	26.00
优秀小学语文教师一定要知道的7件事（窦桂梅畅销作品）	9787500674139	23.80
情商教育/心理咨询		
中小学心理教师的10项修炼	9787515309347	36.00
别和青春期的孩子较劲（增订版）（入选《中国教育报》“2009年影响教师的100本书”）	9787515343075	28.00
100条让孩子胜出的社交规则	9787515327648	28.00
幼儿园/学前教育		
幼儿园30个大主题活动精选：让工作更轻松的整合技巧	9787515339627	39.80
美国幼儿教育活动大百科：3-6岁儿童学习与发展指南用书·科学	9787515324265	150.00
美国幼儿教育活动大百科：3-6岁儿童学习与发展指南用书·艺术	9787515324289	150.00
美国幼儿教育活动大百科：3-6岁儿童学习与发展指南用书·健康与语言	9787515324296	150.00

	书名	书号	定价
★	美国幼儿教育活动大百科：3-6岁儿童学习与发展指南用书·社会	9787515324272	150.00
	蒙台梭利早期教育法：3-6岁儿童发展指南（理论版）	9787515322544	29.80
	蒙台梭利儿童教育手册：3-6岁儿童发展指南（实践版）	9787515307664	25.00
★	自由地学习：华德福的幼儿园教育	9787515328300	29.90
	你的水桶有多满（儿童版）	9787515342689	29.00
	赞美你：奥巴马给女儿的信	9787515303222	19.90
教育主张/教育视野			
	如何发现孩子：实践蒙台梭利解放天性的趣味游戏	9787515325750	32.00
	如何学习：用更短的时间达到更佳效果和更好成绩	9787515349084	49.00
	教师和家长共同培养卓越学生的10个策略	9787515331355	27.00
★	如何阅读：一个已被证实的低投入高回报的学习方法	9787515346847	39.00
★	芬兰教育全球第一的秘密（珍藏版）（《中国教育报》等主流媒体专题推荐，台湾教育类畅销书榜第一名）	9787515342610	28.00
	世界最好的教育给父母和教师的45堂必修课（《芬兰教育全球第一的秘密》2）	9787515342696	28.00
★	杰出青少年的7个习惯（精英版）（中小学图书馆推荐书目、中国青少年必读书目）	9787515342672	39.00
★	杰出青少年的6个决定（领袖版）（中小学图书馆推荐书目、中国青少年必读书目、全国优秀出版物奖）	9787515342658	28.00
★	7个习惯教出优秀学生（第2版）（全球第一畅销书《高效能人士的七个习惯》教师版）	9787515342573	29.00
	学习的科学：如何学习得更好更快（入选2016年中国教育网暑期推荐书目）	9787515341767	39.80
	杰出青少年构建内心世界的5个坐标（中国青少年成长公开课）	9787515314952	59.00
★	跳出教育的盒子（第2版）（美国中小学教学经典畅销书）	9787515344676	35.00
	夏烈教授给高中生的19场讲座（入选《中国教育报》“2013年最受教师欢迎的100本书”）	9787515318813	29.90
★	学习之道：美国公认经典学习书	9787515342641	39.00
★	翻转学习：如何更好地实践翻转课堂与慕课教学（中国教育新闻网2015年度“影响教师的100本书”）	9787515334837	32.00
★	翻转课堂与慕课教学：一场正在到来的教育变革	9787515328232	26.00
	翻转课堂与混合式教学：互联网+时代，教育变革的最佳解决方案	9787515349022	29.80
★	奇迹学校：震撼美国教育界的教学传奇（中国教育新闻网2015年度“影响教师的100本书”）	9787515327044	36.00
★	学校是一段旅程：华德福教师1-8年级教学手记	9787515327945	32.00
★	高效能人士的七个习惯（25周年纪念版）（全球头号畅销书）	9787515326399	68.00
★	盖洛普优势识别器2.0：《现在，发现你的优势》升级版	9787515308036	199.00

您可以通过如下途径购买：

1. 书店：各地新华书店、教育书店。

2. 网上书店：当当网（www.dangdang.com）、亚马逊中国网（www.amazon.cn）、天猫（zqwts.tmall.com）、
京东网（www.360buy.com）、第一街（www.diyijie.com）。

3. 团购：各地教育部门、学校、教师培训机构、图书馆团购，可享受特别优惠。

购书热线：010-65511270 / 65516873



如何成为高效能教师

作者：(美) 黄绍裘 黄露丝玛丽

定价：89.00元

- 美国教师培训第一书
- 一套完整的高效能教师培训系统和教师核心素养提升解决方案
- 全球销量超400万册
- 超值赠送60分钟美国最专业、最受欢迎网络教学视频
- 200页网络版主题教学拓展资源



卓越课堂管理



作者：(美) 黄绍裘 黄露丝玛丽

定价：68.00元

- 获中国教育新闻网2015年度“影响教师的100本书”奖
- 获2016年第25届上海市中小学、幼儿园“优秀图书”奖
- 一套高效管理课堂的完整体系，为广大教师提供50种有效的课堂管理方案
- 并示范高效能教师的6套开学管理计划，让学生通过严格执行50种教育程序获得成功。

每个学生都是心中藏匿着“内动力”的巨人， 等待着教师用期待去唤醒

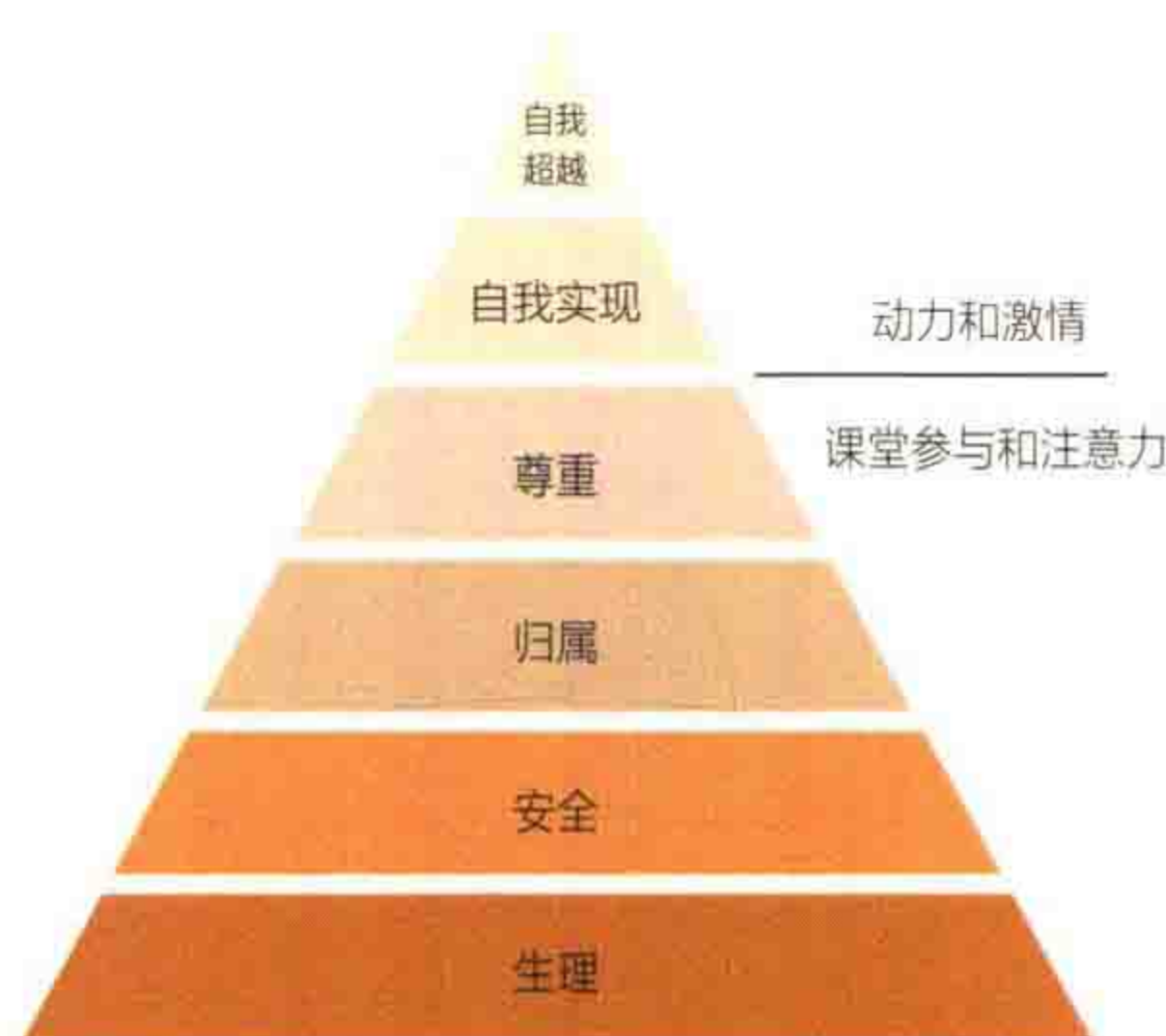
激发学生的内动力是提升学生成绩的关键，但如何调动与激励学生？

学校如何从应试教育转型至素质教育，直至全人教育？

怎样在课堂中转变传统的教学方式，落实指向学习目标的教学策略？

基于人本主义心理学之父亚伯拉罕·马斯洛的需求层次理论，

美国教育家罗伯特·J. 马扎诺为所有教师解答心中的疑惑。



四个较低层次的需求的满足，可以保证学生的课堂参与和注意力。但如果想要让学生拥有学习的动力与激情，就必须满足较高的两个层次的需求。

当教师满足了学生这六个层次的需求，他们将看到学生的学习能力和学习热情得到前所未有的提升，进而提高学生的自我效能。

当学校系统性地满足学生的这六个层次的需求，我们将看到基础教育的本质和力量经历一场名副其实的变革。

上架类别：教师用书 教育培训

投稿邮箱：
010-65516872 / 65519079



中青文图书专营店
<http://zqwts.tmall.com>

责任编辑：肖佳 胡莉萍
书籍设计：杜雨萃 靳然

ISBN 978-7-5153-5044-8



9 787515 350448 >

www.cyb.com.cn

定价：39.80元