

培养学生学业韧性从何处着手

刘哲雨 刘佳乐

在学习过程中,不可避免会遇到各种困难和挑战,部分学生面对学习压力迎难而上,最终体验更高的学业认同感和成就感;部分学生则采取逃避措施,自我调节能力差的学生甚至在持续负面影响的作用下出现心理健康问题,最终面临学业和心理的双重危机。学习者能否有效应对学习压力和困境是其学业韧性的体现。学业韧性直接影响学生的学习结果和持续学习意愿以及未来的终身学习能力,因此教育者从学生时期重视对学习者学业韧性的培养是必要且迫切的。

学业韧性通常指个体在面临学习压力、困难或逆境时,能够有效利用他人支持以及充分发挥个人心理特质,有效应对和积极适应以取得良好学业成就的能力。学业韧性一般被划分为三种程度:高韧性水平、低韧性水平以及介于其间的中等韧性水平。高韧性水平的学生在学习时投入度和专注度偏高,具备调动自身积极因素的能力,可借助外界支持去面对学习中的逆境、挫折,获得较好的学业成果。低韧性水平的学生往往会在深陷情绪的沼泽,缺乏解决问题的能动性,长期的挫败刺激易破坏学生的心理健康,甚至使其最终放弃学习。由此可见,学业韧性在学生学习过程中至关重要。同时,学业韧性的提高往往伴随着学生韧性水平的整体提高,当学生面临生活中的困境与挫折时,也能保持积极向上的姿态处理问题。

多项研究表明,学业韧性的培养须从影响学业韧性的因素入手。影响学业韧性的因素可以分为内部因素和外部因素。内部因素主要包括自我认知、行为特征和情绪。外部因素主要包括学校、家庭和社会,学校要主动承担起联结家庭和社会的责任。笔者将以内部自身因素为主线,外部家校社共育为辅线,从以下三方面谈培养学生学业韧性的方法。

1 借助正确归因教育提高学生自身认知

造成学生韧性水平差异最关键的因素是能否正确归因。正确的归因有利于学生产生积极的认知,提高自信心,减少内疚、自责、焦虑等负面情绪。

教师和家长要做好孩子的榜样,互相分享有效的归因方法,引导孩子客观归因,共同帮助孩子树立正确的归因意识。在分析失败原因时,避免把挫败感过分归结于内在的、永久的、普遍的原因,不能全盘否认自己的努力。教师可以将正确归因法渗透在日常教学当中,家长可以将正确归因法渗透在日常学习指导中,比如分析错题或者考试失败的原因时,引导孩子客观判断自己的问题,要从内部和外部两方面进行正确归因。

社会可以通过网络媒体、报纸刊物,引导学生客观归因。社交媒体在传播信息时,除了承担陈述客观事实的责任,也有分析造成相关结果原因的义务,在无形中为学生提供分析问题的逻辑范式与思维方式。抓住问题的根源才是永续发展的动力,使学生在潜移默化的影响下逐渐建立起正确的归因模式。

2 借助挫折教育改善学生行为特征

构建面向全体学生自我发展的开放式课堂

吴春来

当了多年的教研员,我在全国各地听了不少课,发现很多课堂呈现出来的都是一种“自我封闭式教学”状态。学生在课堂中的主体作用及教师的主导作用几乎没有得到体现,教师累、学生苦,教学效率低。教师的“自我封闭式教学”具有以下特点:

回顾学情,教师“讲”到底。不管什么课文,不管什么班级,都是教师一个人讲,学生被动听。有些教师不敢放手,担心学生什么都不会,有些教师不能放手,害怕学生会生出“乱子”。于是,只有一路讲过去,才算圆满完成了课堂教学任务。

问题导航,教师“问”到底。不管学生状态如何,预设若干个问题,课堂上以教师的问题引导学生,也不管学生真懂还是假懂,只要把问题问完就万事大吉。一节课下来,学生只是围着教师的问题转。

过度预设,教师“放”到底。把课堂设计成几个板块,每个板块精心设计若干张幻灯片,如果课堂上出现新情况,教师或巧妙或笨拙地把学生的思维拉扯到自己的预定轨道上来,一起完成幻灯片的播放。

如何才能让学生成为课堂的“主人”?我认为,应该把教师从自我封闭状态中解放出来,构建面向全体学生自我发展的开放式课堂——“五多课堂”。“五多课堂”旨在揭示课堂教学的基本规律,以求



图为北京市海淀区红英小学通过冰雪生存训练、海岛生存训练、沙漠生存训练开展韧性教育课程。

- ①沙漠生存训练。
- ②海岛生存训练。
- ③冰雪生存训练。

资料图片



题考查的知识,第二步理解相关知识点,第三步利用知识解决问题。同时家长辅以鼓励,引导孩子独立解决,帮助孩子逐渐形成“遇到问题,解决问题”的习惯,拒绝以敷衍态度放弃对问题的探讨,以此提高学生学业韧性。

社会可以组织“直面挫折”宣传活动,借助名人精神鼓舞学生。比如通过宣传体育冠军如何战胜一次次困难的事迹,向学生分享大家解决挫折的办法,积累解决问题的方法,提升学生直面学习困难的信心。

3 借助愉悦体验诱发学生积极情绪

积极情绪是个体发展得到满足时体验到的愉悦感,积极情绪的提高可以直接提高学生的学业韧性水平。同时,它可以通过提升学生的积极认知、学习兴趣、合作学习能力等,影响学生解决问题的动力,间接提高学生的学业韧性水平。因此,通过积极情绪的提高培养学生学业韧性是一条有效途径。

教师的情绪状态会在无形中感染学生。教师应该言传身教,用最佳的情绪状态面对学生以调动学生的积极状态。教师可以扩展教学环节或者教学形式,比如采用辩论赛的形式,让学生通过输出观点来体验事物的两面双刃;在学习物理和化学实验时,加强实践,让静态的知识在动手操作中“活”起来,使学生会到知识的魅力。这种学习方式既增强课堂趣味性,提高学生主动参与投入度,还有效改善学生学习情绪,使学生以高度集中的积极状态沉浸在课堂学习中,促进学业韧性的增强。

欢乐轻松的家庭氛围有利于促使孩子情绪保持在较高且稳定的水平,教师可以通过向家长介绍“寓教于乐”的学习方式,改善家庭的学习气氛,提高孩子的积极情绪。“不写作业母慈子孝,一写作业鸡飞狗跳”一度成为网络热梗,家长在指导孩子学习的过程中要投入更多的耐心,讲究符合成长规律的方法,采取寓教于乐的方法,共同解决学习困难。比如,家长转变自己的身份和立场,拒绝用家长身份威慑孩子,将破解学习难题转变为合作完成闯关游戏,对于孩子提出的合理解决方案给予肯定及支持,让孩子在学习中具有较高的控制感,事后得到更具体、更充分的肯定与鼓励,体验成功带来的满足感,激发积极的学习情绪。

社会可以通过宣传教育、心理课堂和实践体验等活动,提高学生积极情绪。在活动中,可以通过角色扮演,对比负面情绪和积极情绪对个体造成的影响,让学生在活动中感受控制情绪的重要性,以及情绪对学习结果的重要作用。社会也可以设置更多的公益心理咨询场所、情绪宣泄室,帮助学生正确疏导情绪。这有利于学生领悟到管理情绪的方法,进而在日常生活中养成认知、管理和调节自身情绪的习惯。

高水平的学业韧性,不仅是学生学业生涯的明灯,也是学生破解生活困境的金钥匙。相信在家校社的共育滋养下,学生的学业韧性将得到有效提升,以更加坚韧的品质面对生活中的未知和挑战,成为乐享学习与生活的积极少年。

作者刘哲雨系天津师范大学教育学部副教授,刘佳乐系天津师范大学教育学部硕士研究生

暑期正是“啃书”的好时段。读书好似品茶,喝时未必温馨可口,但饮后总会颇有余香,对身心是大有裨益的。我还清楚地记得连云港师专重菊初教授送给我的毕业赠言:不读书就像丝瓜一样越来越瘪,而做学问就像木瓜一样历久弥香。二十年来,我始终把阅读放在第一位,这是教师发展成长的基石。

“浪漫期”——有字之书的“悦历”

说起我的阅读,得从连环画开始。当时家庭条件比较困难,家里课本之外的书很少,但有很多“小人书”,图文并茂、浅显易懂,那便是书摊上的连环画了。在那个知识相对贫瘠的年代,连环画成了我唯一的课外读物。有时候碰巧会得到一些《少年文艺》《儿童文学》《故事会》之类的书,已属莫大幸事。

当然,我偶尔也会看一些名著,《隋唐演义》《聊斋志异》《封神演义》都是在初中阶段看的。由于家处农村,交通闭塞,好书难求,一般都是借书看。记得当时学了一篇课文《黄生借书说》,讲述了黄生借书苦读的故事。这对于我们来说是很感召力的,一段时间里“书非借不能读”成了流行词,在校园里掀起了一股读书的狂潮,仿佛自己就是黄生一般,抓紧一切机会去借书、读书、还书。那段时间的阅读大都无序随意,兴趣成了阅读方向的唯一指引。

大学期间,我偏爱小说散文,各类教育著作只是囫囵吞枣,很多名著也只是跟风而读,其实精神并未真正觉醒,阅读也并未“真正起步”。

“功利期”——无字之书里领悟

幸运的是,我成了一名语文教师,阅读也从当初的“任务型”变成“业务型”。我开始“恶补”教育类知识,渐渐地,我走向了专业阅读。

孔子的《论语》,引导我们要有终身教育的理念;埃迪蒙托·德·亚米契斯的《爱的教育》,聚焦爱是一切教育的核心;杜威的《我的教育信条》,引导我们绘就儿童中心的样子;《陶行知教育文选》,引导我们要勇于躬行实践的勇气;叶圣陶的《小学教育的改造》,引导我们意识到要有与时俱进的思维。

从柏拉图、叔本华、苏霍姆林斯基一本本读下来,我知道了教育的目的是点燃兴趣。从孔子、王阳明、陶行知一个个学下来,我明白了什么叫情怀和担当。

为了研究课题,我读了《柳林风声》《草房子》《夏洛的网》等,我知道了儿童的世界是这样辽阔美丽、精彩绝伦;为了上好公开课,我读了《金波儿童诗选》《泰戈尔的诗》《我的记忆》等,我懂得了诗歌这般丰饶多姿,让人流连忘返;为了撰写论文,我读了《失落的一角》《走向春天的下午》《月亮的味道》等,我感悟了绘本竟如此绚烂多姿,让人神往。

因为要指导“综合实践活动”课程,我又开始研学“大自然”。在田野中,在大海上,在社区里……只要善于发现,所见皆是风景。怀揣一颗赤子之心,学会多角度地去观照去解读去建构,就一定能体会“偷得浮生半日闲”的超脱,一定能理解“庐山烟雨浙江潮”的境界。

“想象期”——心灵之书中行走

当下,对于教师来说,我认为仅读“专业类”书籍是不行的。要想与时俱进不落伍,就要跨领域选择、跨学科学习,尽可能做到应读尽读。我认为要读好三类书。

第一类是砥砺奋进的书。首先选择《平凡的世界》《名人传》等。读这类书,是获取一股精神力量。他们会给你一种信念和伟力,让你更加热爱生活、懂得珍惜、学会感恩,追求至真至善至美。第二类是逆袭成长的书。带着识辨眼光选择阅读的对象,学会吸收和扬弃,是获得一种读书的智慧。第三类是经典传唱的书。多读优秀的儿童文学作品有利于我们走进孩子的世界。如果坚持把这些文字用童心来记录,也许就会有另一番生命的张力。

我认为对于经典阅读,开始“读不懂”是很正常的,读一遍,先放一放,等你把第一类、第二类读懂过后,再返回来重读经典,往往会有一种茅塞顿开的体悟。也可以先读一些“打基础”的书,再去赏析经典作品,就一定能够领悟“悠然见南山”的美妙。

此外,多读一些教育类书籍,有利于丰厚你的底蕴;多读一些科技类书籍,有利于开阔你的眼界;多读一些书法类书籍,有利于提高你的修养;多读一些历史类书籍,有利于夯实你的内涵……这些对我们来说是在一种文化、一个记忆中获得一种启迪,实现一次传承。

因此,阅读就有了生命。耳边又想起了那句话,别走得太快,请等等灵魂。而阅读便是等待灵魂的最好方式。爱上读书,永远不迟。

(作者系江苏省连云港市赣榆区石桥中心小学教研组长)

只要用心,“五多”的形是不难做到的,但将教学的科学与艺术化完美结合起来,有一定难度,尤其是课堂走向生活化是一种境界,任重而道远。真正落实起来,离不开三大要素:第一要尊重学生,第二要有教学机智,第三要有丰厚的学养。要想真正做到“五多”,教师一定要多读书、多思考,不断提升自己的应变能力,这正是教师成长的必由之路。

2023年5月27日,湖南第一师范学院星沙实验小学举办了“五多课堂”教学观摩暨“立德后智”校本教研活动,该校校长李素娟以“五多课堂”理念上课,课堂赢得了一致好评。有人问我:“五多”你运用得怎么样了?我很坦率地说:我还在路上。课堂的最高境界就是人的最高境界,你生活的样子很可能就成了你课堂的样子。

(作者系湖南省永州市教师发展中心副主任、教育部新时代“双名计划”名师培养对象、中小学语文正高级教师)



扫码观课
《高考作文审题的三个维度》
主讲人:吴春来



视觉中

供图