

关键词  
社会与情感能力培养

随着社会发展,一个人的社会与情感能力对其一生产生越来越重要的作用。青少年的社会与情感能力对他们的心理健康水平、自我认知水

平、幸福感的获得及长远发展都有极其重要的影响,培养孩子健康的身心和社会与情感能力日益受到家庭、学校和社会的重视。本期校家社周刊

聚焦此话题,探讨培养青少年社会与情感能力的方法和途径,交流学校实践经验,敬请关注。  
——编者

## 拥有这项能力,人生才能幸福

杨雄

社会与情感能力是指个体在社会互动中表现出的情感智力,包括情绪管理、自我意识、自我激励、社交技巧和人际关系管理等方面的能力。2019年,经济合作与发展组织在世界范围内开展了青少年社会与情感能力研究的国际大规模测评。该研究主要借鉴“大五人格”模型,从任务能力(尽责性)、情绪调节(情绪稳定性)、协作能力(宜人性)、开放能力(开放性)和交往能力(外向性)五个方面建构了社会与情感能力测评框架。每个维度又分为三个方面,任务能力包括责任感、毅力和自控力;情绪调节包括抗压力、乐观和情绪控制力;协作能力包括共情、信任和合作;开放能力包括包容度、好奇心和创造性;交往能力包括乐群、果敢和活力。当前时代背景下,对青少年社会与情感能力的培养,迫切需要引起校家社各方的关注,并采取有效举措。



视觉中国供图

社会情感教育  
事关青少年一生幸福

儿童青少年阶段是人的社会与情感能力形成的关键期。国际上多项研究表明,社会情感教育对青少年的心理健康水平、社交技能和人际关系、自尊和自我认知水平、学习动力和学业成绩等都会带来积极影响。

情绪稳定性是社会与情感能力的一个重要指标。经合组织在其研究报告中指出,情绪调节对儿童和青少年的人生发展具有重要意义,与许多生活结果变量如教育期望、考试焦虑、生活满意度、幸福感与健康密切相关。如果青少年的社会与情感能力和情绪调节能力不足,当面对环境变化或压力无法适应和调整时,他们就容易产生焦虑、压抑、悲观等负面情绪或心理问题。有实证研究已经验证,社会情感教育可以有效降低青少年学生的抑郁与焦虑水平。

社会情感教育对青少年提升社交技能和改善人际关系的作用也得到了相关验证。培养青少年的社会与情感能力能帮助他们发展情感智慧、社交技能、自我认知和解决问题能力,以更好地应对生活中的情感挑战和社交压力。有研究强调了儿童早期的社会情感教育对孩子的社交技能和未来人际关系的重要性,早期具有较强社会与情感能力的个体,在成年后往往更容易取得学业和人际方面的成功。

心理学家谢利·泰勒2017年的一项研究是关注社会情感教育对自尊和自我认知的长期影响,结果显示,接受社会情感教育的学生在多年后仍然保持较高水平的自尊和自我认知水平。另外社会情感教育与学生的学业成绩之间也存在积极关联,有助于提高青少年的情感智力和解决问题的能力,接受社会情感教育的学生更倾向于积极参与学校活动,并能有效提升他们的学习动力。

## 找出青少年社会与情感能力缺失的原因

当今时代变化快、不确定性增加等因素,不可避免地给青少年的成长带来一定压力。有不少孩子可能智商很高,智力开发很早,但是他们的社会与情感能力却比较低。对于这种情况,有的家长没有给予足够重视,有的家长即使意识到问题的存在也不知该如何应对。为什么当今的青少年群体似乎更容易出现心理问题,或者更容易出现社会与情感能力缺失的情况?

一是社会转型和时代发展带来的影响。比如我国人口结构整体上呈现城市化、少子化、老龄化加速态势,给青少年一代的成长和发展带来一定挑战。当代青少年对高品质生活和精神生活的追求比起他们的父辈和祖辈往往更多,当这

种追求一旦与现实发展的不平衡、不充分之间产生矛盾,就会无形中给他们带来整体压力感。青少年的发展需求与国家社会的发展水平如果不相适应就容易加重他们的心理焦虑。还有现在社会转型期存在的发展的不确定性、模糊性、不可预见性和变化性也容易带给人心理的落差和焦虑。

二是过度竞争导致青少年群体增加了不同程度的心理抑郁与焦虑感。当代青少年群体面临的学业压力可能是空前的,一方面是升学等激烈竞争带来的压力,另一方面是各方对孩子学业成绩的关注过多、期望过高、评价单一,也容易破坏儿童青少年的内在价值感和学习内驱力。家长和老师应该有合理的期望,不过分强调竞争和成绩,鼓励学生追求自己的目标和爱好。

## 教师和家长合力提升孩子社会与情感能力

青少年的心理问题和社会与情感能力弱化等问题,既不能夸大也不能忽视,更不能简单地归因为家庭教育或者学校教育的问题,这是一个需要各方努力、综合治理的问题。在培养青少年社会与情感能力的方法和途径上,建议学校和家庭可以采取以下措施。

第一,培养青少年的“钝感力”和“鲁棒性”。“钝感力”可理解为“迟钝的力量”。“钝感力”强的人,不会过于敏感,可以更加客观地看待问题,不被情绪左右,从而更好地判断事物本质。家长可以有意识地培养青少年的“钝感力”,帮助他们学会放下情绪,不要太在意别人的看法,不被过去所困扰,更好地把握现在。而“鲁棒性”是一个科学名词的音译,也叫“强健性”“弹性力”。现实中,“鲁棒性”强的孩子往往有更强的心理弹性,不容易被困难和打击压垮,生活和学习适

应能力更强。锻炼“鲁棒性”需要练习,比如安排一些适当打破常规的活动,可以促进儿童青少年更好地适应变化。

第二,关注孩子的情绪状态和心理健康。教师和家长在关注孩子学业的同时,也要重视孩子的情绪和心理变化,并引导孩子学会识别自己的情绪并及时调整。另外鼓励青少年建立平衡合理的时间表,确保他们在学习之余有充足的睡眠、运动和休息时间,以缓解学业压力和紧张情绪。

第三,构建良好的亲子关系和家庭氛围。家庭是最好的对孩子进行情感教育的场所,温暖有爱家庭是孩子得到安全感、缓解压力的最重要港湾。尤其是当青少年遭遇挫折或情绪低落时,如果能得到父母的理解、共情与支持,他们内心会产生更多的力量来面对挑战,帮助他们走出低谷和危机。而父母的共情、倾听等也为孩子做了最好的榜样,无形中熏陶和培养

校家社各方也要注重孩子的身心健康和全面发展,给他们提供一个良好的教育生态和支持系统,包括提供心理咨询和治疗方面的服务,以帮助那些面临压力和焦虑的学生。

三是当代青少年群体社交交往减少、沟通能力弱化,容易出现孤独和无助等心理问题。由于网络、智能手机的发展,导致青少年在现实中的社会化过程严重滞后。现在很多孩子都是一个手机捧在手里,去解决所有问题,但线下的人际交往却大大压缩。中国社会科学院的一份关于中国青少年社交状况的调查报告,探讨了青少年的社交圈子、社交渠道等情况,有超过50%的受访者表示感到孤独。人是社会化动物,不可能活在虚拟的网络中,而当代青少年对互联网的依赖和现实社会化交往的减少,无疑是造成这个群体社会与情感能力弱化的重要因素,也提醒全社会要加强对青少年社会与情感能力的培养。

了孩子的社会与情感能力。另外要确保有足够的家庭时间,让家庭成员一起放松、交流和享受亲密关系。

第四,培养孩子的兴趣爱好,鼓励人际交往。很多孩子对手机上瘾的原因之一是没有找到自己更感兴趣的事情,平时在生活中多观察和培养孩子的兴趣,帮助他找到自己真正热爱的有意义的事情,并鼓励孩子多进行真实的人际互动,多给他们创造实践活动和生活体验的机会,减少他们对虚拟网络社交的依赖。

第五,提供情绪管理、时间管理等方面的培训。学校、家庭和社会不妨有意识地对孩子进行情绪管理的培训,教会他们调节情绪的方法,帮助他们有效应对学业和生活中的压力。可以将社会情感教育纳入学校课程,帮助学生发展情感智力和人际关系技能。家长要多给孩子自我管理的机会,教授青少年有效的自我管理技巧,让他们可以更自主地安排自己的学习和生活,从而拥有更多的掌控感和幸福感。

(作者系上海社会科学院社会学研究所研究员)

过程中提升能力,学会自控,增强抗压力。

近年来,青少年心理健康问题突出,已成为一个受到关注的社会问题。虽然出现青少年心理健康问题的原因很多,诱发因素更是复杂,但从根本上来看与孩子社会与情感能力的缺失密切相关。有研究表明,社会与情感能力与学生的心理健康状况呈正相关,社会与情感能力较高的学生往往表现出较高的幸福感水平和乐观水平。所以,从长远来讲,注重孩子社会与情感能力的培养才是解决青少年心理健康问题的关键之策。

随着AI时代的来临,知识的学习将变得越来越简单而高效,面向未来,人们不应该再将大量的时间和精力花费在简单重复的机械性学习和记忆性学习上,更应该学习和操练如何与这个世界友好相处。学会安放自己的心灵,稳定自己的情绪,学会与人恰当地相处与合作。社会与情感能力是可以训练的,可以在与家人的互动中练习,在与老师和同学的相处中操练,在丰富多彩的社会活动和生活体验中习得。当下,培养青少年社会与情感能力重要而紧迫,只有家庭、学校和社会建立共识、形成合力,共同为青少年们上好社会与情感能力这一人生的重要课程,才能为下一代的未来发展打下良好的根基,才能真正帮助他们实现追求幸福生活的美好愿景。

(作者系华东师范大学社会与情感能力研究中心研究员)

## 优秀案例

江苏省苏州工业园区星澜学校:  
以主题化亲子活动开展社会情感学习

苏志芳

江苏省苏州工业园区星澜学校致力于“大脑友好型学校”的建设,在“环境决定品质,情绪提升学力,运动改造大脑”的框架下,将社会情感学习(以下简称“SEL”)纳入学校发展规划,尝试分低、中、高三学段进行体系化、结构化、序列化的课程开发与教学实践。学校探索以“主题化亲子活动”为平台的家校合作路径,让教师、学生、父母都成为SEL项目的建设者与受益者。

亲子共读融入生活日常。学校将学生的社会情感学习融入日常生活中,在小学低年级推行“萤火虫亲子共读”活动。父母与孩子共读如《我好担心》《我好难过》《我的情绪小怪兽》《我为什么快乐》等以情绪管理为主题的绘本,共同学会认识、接纳、处理和表达情绪。学校还组织父母结合孩子和社会环境互动的具体事例,开展多种形式的交流探讨。

亲子团辅直面现实问题。学校SEL项目组教师定期组织亲子团辅活动,在自愿报名基础上,每周遴选24个家庭,由1位家长和孩子全程参与。活动每周开展1次,每次用时90分钟,连续开展8周。

团辅活动以半结构化的形式开展:愉快的热身游戏迅速建立团队成员的情感联结;丰富的体验活动均以现实问题的解决为导向,通过亲子合作、团队合作,寻求解决方案,亲子共同完成任务;个性化的分享和复盘,加深亲子之间的交流与理解。

亲子对话促进共同成长。学校通过支持性的环境建设,建立温暖信任、互尊互爱的生生、师生、亲子关系。帮助学生在与同龄人和成年人交往过程中,在个人、他人、集体的交互影响中,逐步建立自我认知与身份认同,并且倡导亲子之间的对话,引导家长和学生学会换位思考和情绪管理。

比如在一次社会情感学习课上,教师让学生写下自己最反感但父母常说的三句话,并写下他们期待中的表达方式。回家的作业是让学生把不同的两类表达大声读给父母听,并请父母写感受。这个活动让不少父母开始意识到要改变和孩子的沟通方式,学会管理自己的情绪。班主任也参与到了亲子对话项目中。在家校联系本上,学生与父母会每周记录一次生活中的感动瞬间,班主任再进行回应。家长、学生、教师从不同视角进行多重交流和反馈,让生活中美好的点滴滋养孩子成长的心田。

(作者系江苏省苏州工业园区星澜学校教师)

北京市海淀区实验小学九一分校:  
从劳动和体育切入  
促社会化发展

楼薇琳

小学阶段是儿童社会与情感能力发展的重要时期。我们意识到这个问题对孩子长远发展的重要性,不断探索有效策略,通过课内外结合的一系列丰富的活动,对学生开展社会与情感能力的培养。

以劳润心,构建社会与情感能力培养场。一是启动“窗台课程”。鼓励学生在教室的窗台上进行“小种植”与“小养殖”。班级学生以小组为单位开展植物和小动物的养护活动,提升学生的责任意识和协作能力。

二是深耕劳动实践课程。学生在教师指导下,结合学校的九大方面劳动实践课程,深耕健康润心田、美育创造田、体育风采田、生活技能田、志愿服务田等九大试验田,提升学生的劳动素养。

三是深入开展志愿服务。教师和家长都会鼓励学生积极参与志愿服务,并引导和支持孩子在服务中结交朋友、锻炼人际交往能力。很多学生在家长的带动下,积极投入到首道安全守护者、助残共融沙龙等公益活动中。志愿服务后还会组织分享和交流。

以动促静,推动学生的健康全面发展。学校坚持“健康第一”的教育理念,重视体育与育心、体育与健康教育相融合,鼓励所有学生参与运动,让运动成为他们的生活习惯。除了定期举行学生运动会和跳绳比赛,学校还开展了丰富多彩的体育社团活动,涉及篮球、足球、棒球、跆拳道、毽球等体育项目。每个团队打破班级、年级界限,引导队员在团队中树立共同成长目标,在团结互助中增强体质、磨砺意志,促进社会化发展。

以动促静,助力学生拥有稳定的心理状态。“动”指的是心理状态的动态调整,“静”指的是通过调节达到新的平衡,使个体保持稳定的心理状态。学校通过系统的心理健康教育,引导学生了解自己的内心世界,并学习、了解与自身成长相关的心理健康知识,培育学生热爱生活、珍视生命、乐观向上的心理品质。

学校注重普及心理健康教育。除了学校的心理教师进班授课外,每个班级每月还会开展一次心理班会,内容涵盖认识自我、人际交往、情绪管理等,并根据学段特点设计不同的活动内容。学校每周一次的“阳光心语”广播,每学期开展的心理讲座或团体辅导,全员参与的心理健康周活动,都受到学生欢迎,对提升他们的心理健康意识和应对心理危机的能力发挥了作用。此外,学校还将心理健康教育纳入课后服务体系。心理专家根据班级特点和需求量身定制活动内容,并对学生的心理健康状况进行摸排。学校根据“一生一策”的原则,在达成家校共识的基础上对有心理问题的学生开展一对一心理疏导。同时,心理专家团队与家长沟通,进行个性化家庭教育指导。

(作者系北京市海淀区实验小学九一分校校长)

## 找准解决心理健康问题的关键之策

李娟娟

近期,某市三个初中生合谋杀害同学的事件震惊全国,虽然更翔实的细节我们还不不得而知,但从目前报道的一些信息来看,他们在剥夺一个鲜活的生命之后依然一如往常地上学、打游戏,对他人的冷漠和麻木不仁令人发指。不久前发生于美国的硅谷高材生杀害妻子的事件,同样令人扼腕痛惜。有的已是功成名就的人生赢家,有的年少初长还没有成人,可是他们的生命花蕾却都已凋谢。在这些极端案例中,无论是留守儿童还是海外学子,似乎都遭遇了人生的“死穴”。这些现象不能不引起我们的深思。在笔者看来,这些悲剧的发生与学业成绩和智力水平无关,都与人的社会与情感能力的严重缺失相关。

素质教育的外延包括认知能力和非认知能力两个维度。一个人的发展、成功和幸福,是认知能力和非认知能力共同作用的结果。社会与情感能力属于非认知能力范

畴。考试成绩主要和认知能力有关,而处理各种关系就主要靠非认知能力了。人的社会性决定了一个人在成长过程中要不断与不同的人处理各样的关系,关系的处理能力在一定程度上决定了生活的幸福度和发展的稳定性,而关系的处理最需要的就是社会与情感能力。

长期以来,无论是家庭教育还是学校教育都更多注重孩子认知能力的培养,将注意力聚焦在孩子的学业成绩和考试分数上,普遍忽视对孩子非智力因素的培养,对孩子社会与情感能力的培养在一些地方更是一个盲区。而这个重要能力恰恰是需要后天在家庭和学校、在父母的陪伴和师生相处的过程中有意识地进行培养和训练的。留守儿童长期缺乏父母的陪伴,他们既没有从父母那里学会如何与人沟通和相处,在遇到困难时也没有得到及时的支持和帮助。当孩子的思想和行为出现偏差时,也无法得到父母及时地引导和矫正,日积月累就容易导致心理和行为问题的出现甚至是灾难的发生。家庭是训练

和培养青少年社会与情感能力的主要场所。孩子如果缺乏与父母和家人的交流和沟通,无疑给这样一门重要的成长必修课留下了严重的空白。

学校也是培养孩子社会与情感能力的重要场域。学生的素养应建立在认知基础、健康基础、社会与情感能力三大基础之上。在学校的社会关系中,学校归属感指数、师生关系质量、同伴关系状况和学生的社会与情感能力密切相关。学校在实施知识体系教育的同时,必须注重学生社会与情感能力的培养,比如强化班集体文化建设,让每一个孩子对班级、对学校都有归属感。这一点对于留守儿童意义尤其重大。教师要多和学生交流,做孩子的知心人,指导帮助学生建立友好合宜的伙伴关系,让学生敢于对欺凌和不良行为说“不”。教师要了解学生的家庭状况,和学生父母保持必要的沟通。如果老师是可亲可信的,师生关系是融洽的,一旦遇到问题,学生就愿意求助老师。教师和家长都要有意识地帮助孩子在处理问题和化解危机的