

基于SEL理论框架的初中生社会情感能力培养探讨

——以心理课堂为例

甄 爽¹, 刘 甜²

¹济南大学教育与心理科学学院, 山东 济南

²湖南师大附中张家界市民族中学心理咨询室, 湖南 张家界

收稿日期: 2025年2月24日; 录用日期: 2025年3月21日; 发布日期: 2025年3月31日

摘 要

社会情感能力是中学生面向21世纪核心竞争力的构成要素, 对个体未来成就以及心理健康有重要影响。社会情感能力学习是个体通过正式和非正式学习, 逐渐形成的与情绪管理、交流合作, 有效认知并达成目标等相关的综合能力, 表现为不断发展的观念、情感和行为模式。研究表明, 社会情感能力不仅对个体的学业、事业发展和身心健康具有重要影响, 还是减少反社会行为、促进社会和谐、提升幸福感的重要因素。初中生阶段是社会情感能力发展的关键阶段, 本文以社会情感学习理论框架(SEL)为理论基础, 在学校教育中对初中生社会情感能力的培养进行探索, 并以心理课堂为例, 以期对素质教育及学生非认知能力的培养提供理论基础。

关键词

社会情感能力, 初中生, SEL结构, 心理课堂

A Discussion on the Cultivation of Junior High School Students' Social-Emotional Ability Based on SEL Theory Framework

—Taking the Psychology Class for Example

Shuang Zhen¹, Tian Liu²

¹School of Education and Psychology, University of Jinan, Jinan Shandong

²Psychological Counseling Room of Zhangjiajie Nationalities Middle School Affiliated to Hunan Normal University, Zhangjiajie Hunan

Abstract

Social-emotional competence is a component of the core competence of middle school students facing the 21st century, which has an important impact on individual's future achievement and mental health. Social affective ability learning is a comprehensive ability gradually formed by individuals through formal and informal learning, which is related to emotion management, communication and cooperation, effective cognition and achievement of goals, etc. It is manifested in the continuous development of ideas, emotions and behavior patterns. Studies have shown that social-emotional ability not only has an important impact on individual's academic and career development and physical and mental health, but also an important factor to reduce anti-social behavior, promote social harmony and enhance happiness. The stage of junior high school students is the key stage of the development of social-emotional ability. Based on the theoretical framework of social-emotional learning (SEL), this paper explores the cultivation of junior high school students' social-emotional ability in school education, and takes psychology classroom as an example, in order to provide a theoretical basis for quality education and the cultivation of students' non-cognitive ability.

Keywords

Social-Emotional Competence, Junior School Student, SEL Framework, Psychology Classroom

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

最早关注社会情感能力是西方国家为了解决层出不穷的校园暴力事件、问题行为和学生情感的漠然, 基于此来培养学生的社会情感能力。结果发现社会情感能力对提高学生的学业成就、改善问题行为(欺凌、暴力行为等)和促进社会适应等方面均有积极影响。在此基础上, 经济合作与发展组织(Organisation for Economic Co-operation and Development, 简称 OECD)指出: 学生适应未来发展需具备的关键能力是创造新价值、缓解紧张和矛盾并承担责任[1]。这一观点进一步强调了, 随着 21 世纪素质教育需求的不断提升, 学校教育不仅要提供学术指导还应注重培养学生情绪调节、抗压、承担责任等全方位的适应能力, 注重学生全面发展。因此, 在此背景下, 一系列促进学习社会情感能力的课程应运而生。其中, 社会情感学习(Social and Emotional Learning, 简称 SEL)是指个体获取知识与技能、形成积极态度的过程, 通过该过程个体能够管理自身情绪、实现既定目标、维持良好的人际关系并做出负责任的决定。具体而言, 社会情感学习始于耶鲁大学科默(James Comer)博士在纽黑文市两所小学开展的一项名为“科默学校发展计划”(Comer School Development Program, SDP)的实验项目, 强调学生、教师和家长之间的合作, 致力于为儿童创设一个积极的学校环境[2]。随后, CASEL 提出社会情感学习行动理论(SEL Theory of Action)为系统学习社会情感能力提供了方向指引。该理论体现以学校教育为核心载体, 在生态系统理论的基础上, CASEL 将学校定义为儿童社会情感学习的近端环境(proximal settings), 即为可以面对面交流、直接互动的学习场域[3]。从互动主体来看, 如校长、教师、家长和其他社区合作伙伴等都是近端环境中的关键主体, 课堂则是教师和学生互动的主要场所。在此基础上, 韦斯伯格(Roger Weissberg)和施莱弗(Timothy

Shriver)首次将 SEL 策略引入课堂。结果发现,由社会情感能力构成的教学方法能够显著提升学生的情绪管理、人际交往的能力以及学业表现[4]。

进一步来看,提高社会情感能力与我国素质教育的核心观念具有内在的一致性,强调提升学生社会责任感及解决问题的能力。然而,具体实施层面,学校教育仍过度聚焦学生认知能力的培养,忽视非认知能力的发展。鉴于上述背景,本文拟系统梳理当前社会情感能力的发展脉络及学习策略,并以心理课堂为例,以期推进社会情感能力学习的本土化。

2. 社会情感能力的概述

社会情感能力是衡量儿童青少年社会性发展的重要指标,能够对个体生存和发展产生积极影响[5],提升自我的问题解决能力和环境适应,并减少个体很多内外化问题[6],提升学生在校与同学和教师的情感依恋水平,使学生热爱集体,更有责任心、乐于助人等[7]。在大五人格理论和生态系统理论的基础上,OCED 搭建了社会情感能力的关键要素,认为社会情感能力是指人在达成目标、团结合作和调节情绪过程中所使用的能力,包括任务能力、情绪调节能力、协作能力、开放能力以及交往能力[1]。重点说明了社会情感能力是自我在面临多种情境时所展现出来的一致且稳定不变的个性特征。

此外,国内学者对社会情感能力的概念也给出了不同的理解。石义堂等人认为社会情感能力是在根据目标完成既定任务的过程中,通过与他人或者团体构建良好的人际关系,并能适应当前社会环境的情感技能和行为。黄中慧等人认为社会情感能力是指与自己、与他人以及与集体相处的过程中所使用的有关认知层面和管理方面的能力。胡伶认为社会情感能力是指个体对自身情绪的认知以及对他人情绪情感的识别与理解的过程,并通过此种体验来调整自己意识和生活行为的能力。总而言之,已有研究中对社会情感能力的定义既包括对个体自身情绪的认知能力和管理能力,也包括对他人、集体的认知和人际交往能力。CASEL 对社会情感能力的定义更多强调人们在复杂情境中对这些能力的关注,该定义受到了较为广泛的认可,因此本文沿用其对社会情感能力的界定,社会情感能力是指个体在复杂情景中,个体对自身情绪的认知能力和管理能力,以及对他人、集体的认知和人际交往能力。

3. 社会情感能力对个体的积极作用

近年来,随着现代化高速发展,青少年危机事件频繁发生。研究指出,造成青少年自杀、暴力或者其他违法行为的重要原因之一是他们的情绪管理能力或情绪智力较弱[8]。具体而言,当他们处于情绪漩涡时,难以有效地帮助自己迅速平复心情,因而做出非理性思考甚至采取极端手段处理问题,导致危机事件的发生。社会与情感能力与情绪能力是密切相关的概念,在理论上,情绪能力与一些重要的人类价值相关,包括生活满意度、人际关系质量以及职业成就,研究发现情绪能力能够直接正向预测生活满意度。社会情感能力可以有效预测个体身体健康物质依赖、总体幸福感和人际关系,并且对青少年学生学业成绩,师生关系和课堂氛围也有重要影响[9],是提高教育质量的决定性因素,对个体社会发展和积极成长具有关键作用。

中学阶段是青少年发展的“疾风怒涛”时期,除了在身体上面临巨大变化,还要面临认知能力的快速发展、情绪情感不稳定、自我意识和独立性增强等问题华东师范大学在全球发布的“中国青少年社会情感能力测评研究结果”显示,中国 10 岁至 15 岁青少年群体的学习成绩与毅力、好奇心密切相关,10 岁至 15 岁学生的考试焦虑程度早上升趋势,而乐观、抗压力强学生的考试焦虑程度比较低:10 岁儿童(小学生)对生活的满意度、心理幸福感以及社会情感能力明显高于 15 岁的少年(初中生),而这一数据在儿童 15~18 岁期间又会出现“触底反弹”的情况[10],初中生群体社会情感能力在青少年群体发展过程中岌岌可危,这些特点对于教育者来说是一种新的挑战。

具体到我校, 位于城乡结合部, 大部分生源的原生家庭情况并不乐观, 留守儿童、离异家庭、父母的教育程度等条件的限制导致家庭教育的缺失, 社会情感能力的漠视。因此, 初中部在校学生的问题行为、校园欺凌的情况层出不穷。鉴于我国教育模式从“应试教育”转变为以“素质教育”为核心, 良好的社会情感能力作为个人核心素养的重要组成部分, 将其作为学校教育中的校本课程十分必要[11]。在 SEL 理论框架的基础上, 社会情感学习行动理论指出, 学校教育作为培养社会情感能力中的近端环境, 能够促进个体形成积极心理品质。课堂作为学校教育的主要形式, 在课程中通过隐形学习的形式培养社会情感能力, 不失为一种有效路径。本文通过总结心理课堂教学经验, 并结合 SEL 理论框架, 旨在梳理在课堂中, 促进社会情感能力学习的有效路径。

4. 培养初中生社会情感能力的心理课堂探索

团体心理辅导作为心理健康教育的实施路径之一, 研究指出团体心理辅导对个体社会情感能力培养具有良好效力, 鲍晶根据社会情感能力结构模型及团体动力学理论, 针对社会情感能力的培养设计一套系统的班级团体辅导干预方案, 在实验班开展为期 2 个月, 共 8 次的班级团体辅导干预, 对照班不做实验处理[12]。结束后对实验班和对照班实施后测。相较于对照班学生, 实验班社会情感能力在干预后获得显著提升。研究发现, 社会情感能力可以通过社会支持影响个体与亲密朋友之间的同伴关系, 从而促进青少年更好地发展[13]。因此, 初中阶段的社会情感能力培养对于初中生身心健康发展至关重要。然而, 由于团体心理辅导人数的限制, 在大范围内进行施测得到效果并不明显, 且对于团体心理辅导带领者需经过专业培训。因此, 以课堂为导向的社会情感能力培养在学校教育中能够获得更大范围的收益。本文在课程目标、教学方式以及教学内容的选取中以社会情感能力为必要因素, 让学生在学习知识技能的过程中同时学习做一个有情感的人。

4.1. 教学目标设计: 以 SEL 核心维度为导向

心理课堂的教学目标设计应以 SEL 的五个核心维度为基础, 明确培养学生在情绪管理、人际关系、关怀能力、决策能力及应对挑战性情境方面的具体目标例如, 在情绪管理方面, 教学目标可以设定为“学生能够识别并命名自己的情绪, 掌握至少两种情绪调节策略”。在人际关系方面, 目标可以是“学生能够通过积极倾听和有效沟通, 解决同伴冲突”。

案例: 在一节以“情绪管理”为主题的心理课上, 教师可以设计一个情境模拟活动, 让学生扮演不同情绪状态下的角色, 并通过小组讨论分享情绪体验。教师引导学生识别情绪背后的原因, 并教授深呼吸、正念想等情绪调节策略。通过这一活动, 学生不仅能够识别情绪, 还能在实践中掌握情绪管理技能。

4.2. 教学内容设计: 情境化与体验式学习相结合

SEL 强调知识的获取与应用, 因此在心理课堂中, 教学内容应注重情境化和体验式学习。通过创设真实或模拟的情境, 学生能够在实践中应用所学知识, 从而加深对社会情感能力的理解。

案例: 在“建立积极关系”主题课上, 教师可以设计一个“团队合作挑战”活动。学生分组完成一项需要协作的任务(如搭建纸塔), 并在任务过程中观察和记录团队成员之间的沟通与协作方式。任务结束后, 教师引导学生反思团队合作中的成功与不足, 并讨论如何改进沟通技巧以建立更积极的关系。

4.3. 教学反馈: 及时性与个性化并重

章节教学反馈是社会情感能力培养的重要环节。基于 SEL 理论框架, 教师应提供及时且个性化的反馈, 帮助学生了解自己的进步与不足。反馈应具体、明确并指向学生的行为改进。

案例：在“负责任决策”主题课上，教师可以设计一个“道德困境”讨论活动。学生在小组中讨论如何应对一个两难情境(如是否举报朋友的作弊行为)，并作出决策。教师在讨论过程中观察学生的表现，并在活动结束后提供反馈。例如，教师可以指出某位学生在讨论中表现出较强的同理心，但决策时缺乏对后果的全面考虑，从而引导其改进决策过程。

4.4. 教学生评价：多元化与过程性评价相结合

传统的学业评价往往侧重于认知能力的考核，而社会情感能力的评价应更加多元化和过程化。评价方式可以包括自我评价、同伴评价、教师评价以及行为观察等。此外，评价应关注学生的成长过程，而非仅仅关注结果。

案例：在“应对挑战性情境”主题课上，教师可以设计一个“压力情境模拟”活动。学生在模拟的高压情境中完成任务，教师通过观察学生的表现，结合学生的自我反思和同伴反馈，对其应对能力进行综合评价。例如，教师可以评价某位学生在压力情境中表现出的冷静与应变能力，同时指出其在情绪表达方面的不足并为其提供改进建议。

4.5. 教学生评价：多元化与过程性评价相结合

在 SEL 能力培养的过程中，教师的角色需要从传统的知识传授者转变为情感引导者。教师应具备较高的情感素养，能够敏锐地察觉学生的情感需求，并通过积极的情感互动，为学生提供情感支持。

案例：在一节以“培养关怀能力”为主题的心理课上，教师可以设计一个“情感树洞”活动。学生匿名写下自己的情感困惑或烦恼，放入“树洞”中。教师随机抽取纸条，并与学生共同讨论如何回应这些情感需求。在这一过程中，教师不仅引导学生学会关怀他人，还通过自身的情感表达，为学生树立榜样。

5. 培养初中生社会情感能力的心理课堂探索

综上所述，社会情感能力的培养是素质教育的重要组成部分，对初中生的心发展具有重要意义。尽管国家越来越重视青少年学生心理健康问题，然而当下的教育，仍然过多地关注学生的知识学习和智力发展，忽视情感关照、情感教育等非智力因素的发展，中小学生面临社会情感发展和心理健康成长方面的诸多问题。这些情绪、情感问题不能得到及时、有效的解决，成为诸多校园危机事件的重要影响因素之一。因此，为有效促进青少年学生积极健康成长，提高新时代教育高质量发展，有必要对青少年社会情感能力的培养方法进行探索。

在现有心理学研究中，社会情感能力主要通过团体心理辅导进行培养，通过小范围内招募，以社会情感能力培养为理念，社会情感能力的分维度制定各期团体心理辅导目标。但在学科教学中贯彻社会情感能力培养理念也不失为一种有效的方式。基于 SEL 理论框架，心理课堂可以通过明确教学目标、设计情境化教学内容、提供及时反馈、实施多元化评价以及转变教师角色等路径，有效促进初中生社会情感能力的发展。未来研究可以进一步探索 SEL 能力培养的长效机制以及如何将 SEL 与其他学科教学相结合，从而为学生的全面发展提供更全面的支持。厘清在现代教育中如何高效提升中学生社会情感能力，找到社会情感能力在课堂教学中的有效途径，促进社会情感能力发展为必然趋势。

致 谢

在本论文的撰写过程中，我深感荣幸能够获得众多师长、同事、朋友和家人的支持与帮助，谨以此文表达我最诚挚的谢意。首先，衷心感谢我的导师乔福强教授，在论文选题、框架设计以及写作过程中给予的悉心指导和宝贵建议。导师渊博的学识、严谨的治学态度和耐心的点拨让我受益匪浅，为论文的顺利完成提供了坚实的学术支持。

其次, 感谢我所在学校的领导和同事们, 他们为我提供了丰富的教学实践机会和资源支持, 使我能够在心理课堂中不断探索和积累经验, 为论文的实践部分奠定了扎实的基础。特别感谢心理教研组的同仁们, 他们在教学设计和课堂实施中给予了我许多启发和帮助。

同时, 感谢我的学生们, 他们的积极参与和真诚反馈让我对社会情感能力的培养有了更深刻的理解, 也为论文提供了生动的实践案例。此外, 感谢我的家人和朋友, 他们的理解、鼓励和支持让我在繁忙的工作与学习之余能够专注于论文的写作。

最后, 感谢所有参考文献的作者, 他们的研究成果为本文提供了重要的理论依据和学术启发。

谨以此致谢, 表达我对所有帮助过我的人的感激之情。

参考文献

- [1] OECD (2015) OECD Skills Outlook 2015: Youth, Skills and Employability. OECD.
- [2] CASEL (2020) What Is the CASEL Framework. <https://casel.org/fundamentals-of-sel/what-is-the-casel-framework/>
- [3] Durlak, J.A., Weissberg, R.P., Dymnicki, A.B., Taylor, R.D. and Schellinger, K.B. (2011) The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis of School-Based Universal Interventions. *Child Development*, **82**, 405-432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- [4] Elias, M., Zins, J., et al. (1997) Promoting Social and Emotional Learning: Guidelines for Educators. ASCD.
- [5] Jones, S.M., McGarrah, M.W. and Kahn, J. (2019) Social and Emotional Learning: A Principled Science of Human Development in Context. *Educational Psychologist*, **54**, 129-143. <https://doi.org/10.1080/00461520.2019.1625776>
- [6] Poulou, M.S. (2018) Students Emotional and Behavioral Difficulties: The Role of Teachers Social and Emotional Learning and Teacher-Student Relationships. *International Journal of Emotional Education*, **9**, 146-153.
- [7] Collie, R.J., Shapka, J.D., Perry, N.E. and Martin, A.J. (2016) Teachers' Psychological Functioning in the Workplace: Exploring the Roles of Contextual Beliefs, Need Satisfaction, and Personal Characteristics. *Journal of Educational Psychology*, **108**, 788-799. <https://doi.org/10.1037/edu0000088>
- [8] 何二林, 叶晓梅, 潘坤坤, 等. 小学生社会情感学习能力对校园欺凌的影响: 学校归属感的调节作用[J]. 现代教育管理, 2019(8): 99-105.
- [9] Conroy, M.A., Sutherland, K.S., Algina, J., Ladwig, C., Werch, B., Martinez, J., et al. (2019) Outcomes of the Best in Class Intervention on Teachers' Use of Effective Practices, Self-Efficacy, and Classroom Quality. *School Psychology Review*, **48**, 31-45. <https://doi.org/10.17105/spr-2018-0003.v48-1>
- [10] 张静, 金泽梁, 黄忠敬. 社会与情感能力能否有效减少学生受欺凌?——基于 OECD 社会与情感能力测评的实证分析[J]. 华东师范大学学报(教育科学版), 2023, 41(4): 46-55.
- [11] 刘志, 梁晨曦. 将培养学生社会与情感能力作为五育融合的有力抓手[J]. 中国教育学, 2021(2): 1-5+11.
- [12] 鲍晶, 贾凤芹. 班级团体辅导对初中生社会情感能力的干预效果[J]. 校园心理, 2023, 21(1): 26-31.
- [13] 黄忠敬. 社会与情感能力: 影响成功与幸福的关键因素[J]. 全球教育展望, 2020, 49(6): 102-112.