

# 社会情感能力导向的小学综合实践课实施路径探索

江苏省无锡市宜兴市东氿小学 曹可欣

**摘要：**小学教育阶段是学生个体发展的关键时期，这一阶段不能仅停留在知识传授上，关注他们内在的情感与社会性成长同样至关重要，而以社会情感能力为导向的综合实践课就是个很好的载体，它注重在真实的活动情境中，让学生通过体验与反思，系统性培养自我认知、社会交往和情感管理等技能。这种课程模式将内在的心理建构和外在的实践行动紧密结合起来，目标是塑造学生的健全人格并提升他们的社会适应性，从而为其未来生活打下坚实基础，这也正体现了教育促进人全面发展的本质追求。

**关键词：**社会情感能力；小学综合实践；实施路径

**引言：**社会情感(social emotion)是在社会交互中产生并对人的社会行为或倾向产生影响的情绪反应,它与个体的道德行为、社会合作和群体决策等都密切相关。儿童的社会情感能力即儿童在引发情绪的社会情境中作出有效和适当行为的能力,对于其身心健康和长远发展都至关重要。众多研究发现,儿童童年时的情感和行为问题不仅会对其当前的学业产生消极影响,并且这种影响是长远的,会导致儿童抑郁、辍学、失业、反社会或暴力行为等。因此,促进儿童社会情感能力的健康发展是学校教育的一项重要内容。

## 一、社会情感能力的定义

社会情感能力是个体在成长过程中逐步发展起来的核心能力组合,它既包括对自我内在状态的认知理解,也涉及对他人情绪和观点的觉察把握,还包含在复杂社会情境里有效管理调适自身情绪、维系积极人际关系并做出负责任决策的综合素养<sup>[1]</sup>。这一概念框架通常包含几个相互关联的维度,其中自我意识是清晰识别自身情绪、兴趣、价值观和优缺点的能力,自我管理是在各种情境下调控自身情绪、行为和动机来实现目标的能力,社会意识是能理解共情他人视角与尊重社会多元性并认识社会规范的能力,人际关系技能是建立维持健康有益关系、进行有效沟通、协同合作并建设性处理冲突的能力,负责任的决策能力则是基于道德规范、安全考量和社会标准对个人行为和社会互动做出建设性选择的能力,这些

能力共同构成个体心理健康、社会适应和终身发展的重要基石。

## 二、社会情感能力导向下小学综合实践课的育人价值

### （一）自我认知育人价值

社会情感能力导向下小学综合实践课的育人价值，在促进学生自我认知深度发展上很突出，它超越传统课堂的抽象学习，把学生置于真实具体的情境中，在这种情境里，学生的行为选择、情感反应和内在动机都直观可见，这就为自我反思提供了丰富素材，通过持续的活动参与与引导性反思，学生能不断审视自身行为背后的思维模式与识别情感变化的触发因素。还能探索个人行为的深层动机，社会情感能力导向特别强调情感体验与认知过程的有机整合，这有助于学生跳出简单的对错判断，转而深入分析自身的思维与情感模式<sup>[2]</sup>。

### （二）社会交往育人价值

社会情感能力导向下小学综合实践课的育人价值，在发展学生社会交往能力方面同样深刻，综合实践活动尤其是需要团队协作完成的项目，天然创造了大量人际互动机会。在这些活动中，学生必须学习清晰表达自己的观点与需求、专注倾听并理解同伴的意见，还要感知并回应他人的情感状态，也就是发展共情能力，社会情感能力导向高度重视社会关系的建立与积极维护。它引导学生在互动中不仅关注自身目标，还学会从他人角度看待问题、理解不同的立场与感受，这种视角采择能力的培养，是形成尊重、包容、公平等社会态度的关键<sup>[3]</sup>。

### （三）情感管理育人价值

社会情感能力导向下小学综合实践课的育人价值，在增强学生情感管理能力方面表现突出，综合实践活动往往伴随着不可预知的挑战、不同程度的压力，以及成功或失败的结果，这些情境自然引发学生各种强烈的情感体验。在活动过程中，学生有机会在推进学习任务时，学习准确识别自己及他人涌现的情绪、练习以社会可接受的方式表达这些情绪，并用策略对过度或不适应的情绪反应进行有效调节，社会情感能力导向特别强调情感自我调控技能。它帮助学生认识到所有情绪都是正常的，关键在于如何管理，通过引导学生学会在面对压力、挫折甚至兴奋时保持情绪稳定，还能培养从逆境中恢复的积极心态，这种导向的育人价值就在于为学生提供了一个安全且支持性的环境，让他们在体验中而非说教中建立起稳定的情感基础。

### 三、社会情感能力导向的小学综合实践课实施路径

#### （一）自我认知育人实施路径

社会情感能力导向的小学综合实践课实施，首先要设计结构化反思环节，在活动前、中、后引导学生通过写日志、参与访谈或静心思考等方式，持续观察自身行为与情感变化，课程目标要明确融入自我觉察与自我调节要素，教师通过开放式提问引导学生深度探索内心，把实践活动变成深刻的自我认知过程，最终达成内在动力与人格的全面发展。

在“植物的一生”主题实践中，实施重点放在引导学生持续自我观察与反思上，教师不仅让学生记录植物生长数据，更要求他们记下培育过程中的情感体验与思想变化，比如课程开始时，学生要设定个人学习目标与期待，每周日志中还要回答“看到种子发芽时我是什么感受？”“遇到养护困难时，我怎么思考并解决的？”“我发现自己在哪方面最有耐心？”等问题，课程中期安排个人小结，让学生对比期初与当前心理状态，查看认知能力的进步，课程结束时，学生要完成综合报告，既总结植物生长规律，更要分析整个项目中的成长轨迹，包括兴趣点转移与面对挫折时情绪调节能力的提升，以及通过实践对自身性格特点的新发现，这个过程把科学探究与内在自我探索紧密结合，真正达成社会情感能力导向下的自我认知育人目标。这种实施路径的成功关键，在于反思活动的系统性与连贯性，它不是一次性的课后任务，而是贯穿项目始终的主线，活动前的目标设定引导学生前瞻性思考，调动元认知能力，为后续自我观察定下基础，活动中的持续记录与中期小结，促使学生不断对照外部观察与内部感受，及时捕捉认知与情感的动态变化，这种即时反思能深化当下体验，让简单的“做事”变成“在做事中悟理知我”，活动后的综合报告是整个周期自我探索的整合与升华，要求学生跳出具体的事件，以更宏观视角回看成长轨迹，形成更稳定的自我认知图式。

#### （二）社会交往育人实施路径

社会情感能力导向的小学综合实践课实施关键，是搭建必要的合作场景，课程设计明确要求必须通过团队协作完成学习任务，将沟通技巧、倾听能力与共情表达作为核心评价指标，教师要观察小组互动情况，引导学生练习清晰表达观点、理解他人立场并协商解决分歧，把综合实践课打造成微缩社会，让学生在运用中掌握社会交往技能。

在“校园生物多样性调查”项目中，实施重点在于社会交往能力的实践运用，将全班分成若干调查小组，每组需共同完成指定区域的生态地图绘制，任务设计让单个学生无法独立完成，比如一名学生负责搜寻记录昆虫，一名负责观察绘制植物分布，第三名负责访谈路过同学对该区域的感受，小组要定期开讨论会，分享各自发现，整合信息，共同商量用最佳方式在地图上呈现。过程中，教师会提供“沟通指南”，教学生用“我观察到”而非“你错了”的表达，通过复述同伴观点确认理解，出现分歧时寻求双赢方案，课程成果评估不仅看地图科学性，更看重小组合作的效率与和谐度，这种设计让社会交往能力在真实任务中得到充分锻炼和内化。这一路径的有效性，源于任务设计对合作的内在需求，当合作成为完成任务的必备条件而非可选方式，学生就有了提升社会交往技能的直接动力，“校园生物多样性调查”这类复杂任务中，信息分散性与技能多样性天然需要学生分工、交流与整合，教师提供的“沟通指南”等工具，把抽象社交技能转化为具体可操作的行为规范降低了实践难度。

### （三）情感管理育人实施路径

社会情感能力导向的小学综合实践课，实施路径的核心要义在于预设情感挑战并提供安全支持，课程设计需主动设置适度的困难与不确定性，让学生在可控环境中体验挫折感、焦虑感与兴奋感，教师需同步传授情绪识别与调节策略，比如借助情绪词汇表、设立冷静角或教授深呼吸技巧，还需引导学生在活动后回顾梳理情感变化过程，将实践课堂转化为情感管理的训练场，进而筑牢心理韧性的根基。

以“结构与稳定性”科学实践课为例，其实施路径就聚焦于为学生搭建学习与练习情感管理的平台，任务要求学生用限定材料设计并制作一座能承受最大重量的桥梁，这个过程天然充满挑战与不确定性，当桥梁在测试中坍塌时，学生难免会体验到失望、挫败甚至焦急的情绪，教师在任务开始前，会先和学生一同学习“情感管理工具包”，内容包括识别自身情绪的信号，比如手心出汗意味着紧张，以及快速调节的方法，比如数到十来平复心情，每一次测试失败后，教师会引导全班暂停，不是立刻排查结构缺陷，而是先开展情感检查，问问大家“你现在感觉如何？”“这种感受对你下一步思考有帮助吗？”“我们能做些什么让心情好一些以便继续前进？”，课程还要求学生记录“工程心情日记”，追踪记录从设

计失败到最终成功过程中自身的情感起伏与调控策略,通过这种有支撑的情感历练,学生得以将科学知识学习与情感管理能力发展深度融合。这一路径的精髓,在于对“挫折”教育价值的重新定义与系统运用,它认可情感管理能力无法在风平浪静中习得,必须在真实的情感波动中锻炼,因此课程设计并非要消除困难和失败,而是精心设计其难度和出现时机,让其成为可控的学习资源,在“结构与稳定性”项目中桥梁坍塌不再是单纯的失败标志,而是触发情感体验、练习情绪调节的宝贵教学契机,教师在其中肩负双重角色既是知识传授者更是情感教练,事前提供“工具包”是赋能让让学生有方法可循,事中引导“情感检查”是示范,教学生在情绪激动时如何暂停与识别并选择应对策略。

#### 四、结语

把社会情感能力培育系统融入小学综合实践课程,标志着教育观念从重知轻情向全面发展的深刻转变,探索出的实施路径清晰表明,通过精心设计的活动框架、结构化的反思环节及富有挑战的合作任务,以及安全的情感体验环境,课程能有效承载培养学生自我认知、社会交往与情感管理能力的多重使命。这不仅是课程形式的创新,更是育人模式的深化,它让学生在亲身实践里,不仅认识外部世界更理解内心自我,不仅学会独立探索更掌握协作共处,不仅追求成功结果更能从容应对成长路上的挑战与挫折。

#### 参考文献:

[1]万莺燕. 打造“峰值体验”:小学综合实践活动的创新行动[J]. 教育视界, 2024(4):68-71.

[2]石伟伟. 指向关注学生情感教育的初中语文教学探究[J]. 福建教育学院学报, 2024, 25(3):18-21.

[3]柳小梅,管小冬. 立足学生创造力发展的数学情境活动实践策略——以“‘公顷与平方千米’综合实践活动”为例[J]. 小学教学设计, 2024(23):32-35.