



Cambridge Assessment
International Education



廣東碧桂園學校
Guangdong Country Garden School

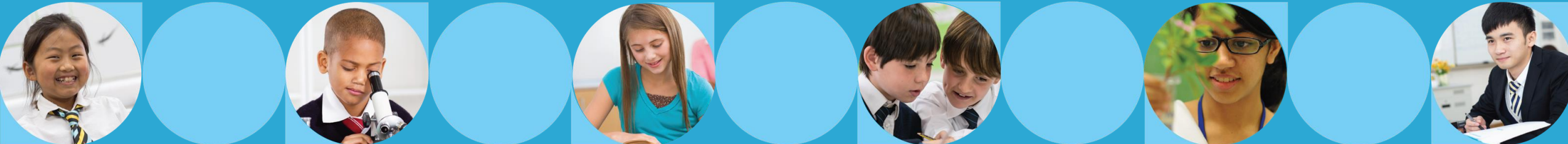
自我成长教育的探索与实践

The exploration and practice of self-growth education

广东碧桂园学校程晋升

Jason Cheng, Guangdong Country Garden School

14 June 2023



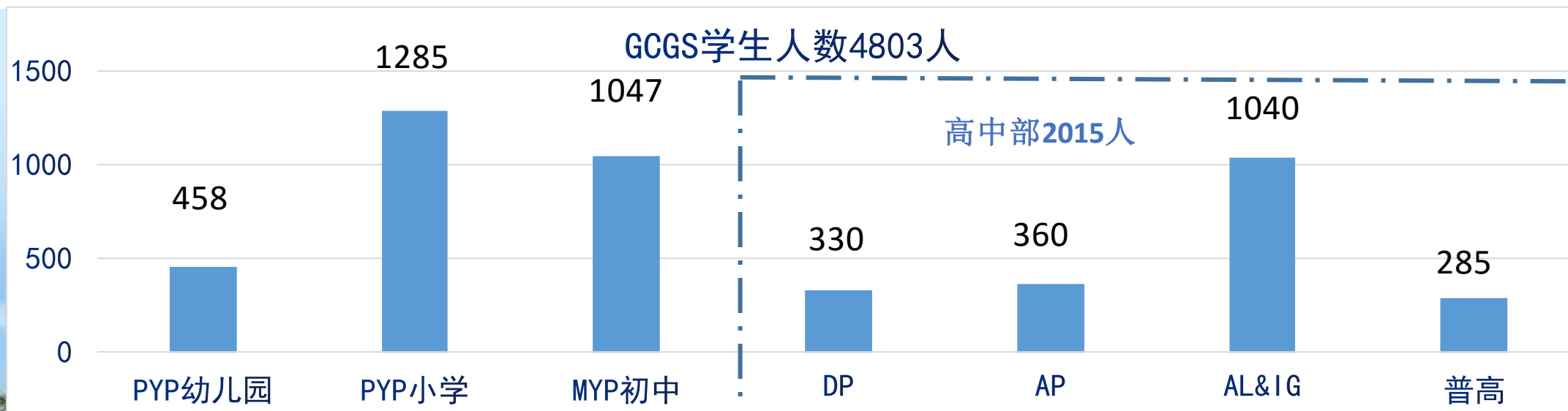
创建积极地学习环境

在国际化教育实践中，
我们该如何以更加高维的育人方式，
来引领学生卓越成长和发展？



背景

(一) 从“富二代”到“创二代”的教育需求



为中华民族复兴培育栋梁
TO CULTIVATE TOP TALENT FOR THE RISE OF CHINA

为基础教育发展树立典范
TO LEAD THE WORLD IN EDUCATIONAL INNOVATION

(二) 中国学生发展核心素养

在《中国学生发展核心素养》研究成果中，将“自主发展”列为中国学生所必须的核心素养之一，自主发展重在强调使学生能有效管理自己的学习和生活，认识 and 发现自我价值，发掘自身潜力，有效应对复杂多变的环境，发展成为有明确人生方向、有生活品质的人。

自主发展包括两个要点：**学会学习和健康生活**。



(一) 从“富二代”到“创二代”的教育需求

高净值人群认为对孩子发展最为重要的能力和品格					
	能力	比例		品格	比例
1	领导力	45%	1	乐观自信	47%
1	创新力	45%	2	诚实守信	46%
3	协作力	44%	3	开拓创新	43%
4	判断力	43%	4	坚韧不拔	37%
5	分析力	41%	5	勤奋好学	36%
6	观察力	39%	5	谦逊低调	36%
7	亲和力	27%	7	知足勤俭	34%
7	抗压力	27%	8	善良豁达	32%
9	学习力	25%	9	刚正不阿	30%
10	应变力	21%			

来源：《中信保诚人寿「传家」·胡润百富2022中国高净值人群家族传承报告》

自强不息

(三) 未来科技挑战的需要



自驱力

创造力

抗逆力

领导力

审美力

共情力

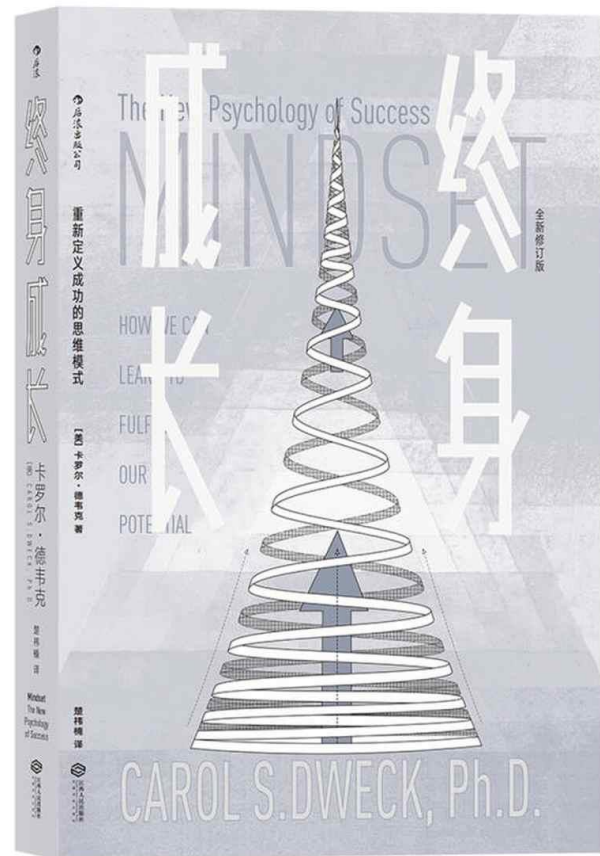
一个人停止成长，要么**认知**不高，要么**能量**不足。

理论依据

（一）成长型思维（Growth Mindset）

2006年，美国斯坦福大学的心理学教授卡罗尔·德韦克在自己的专著《终身成长》中首次提出这个概念。

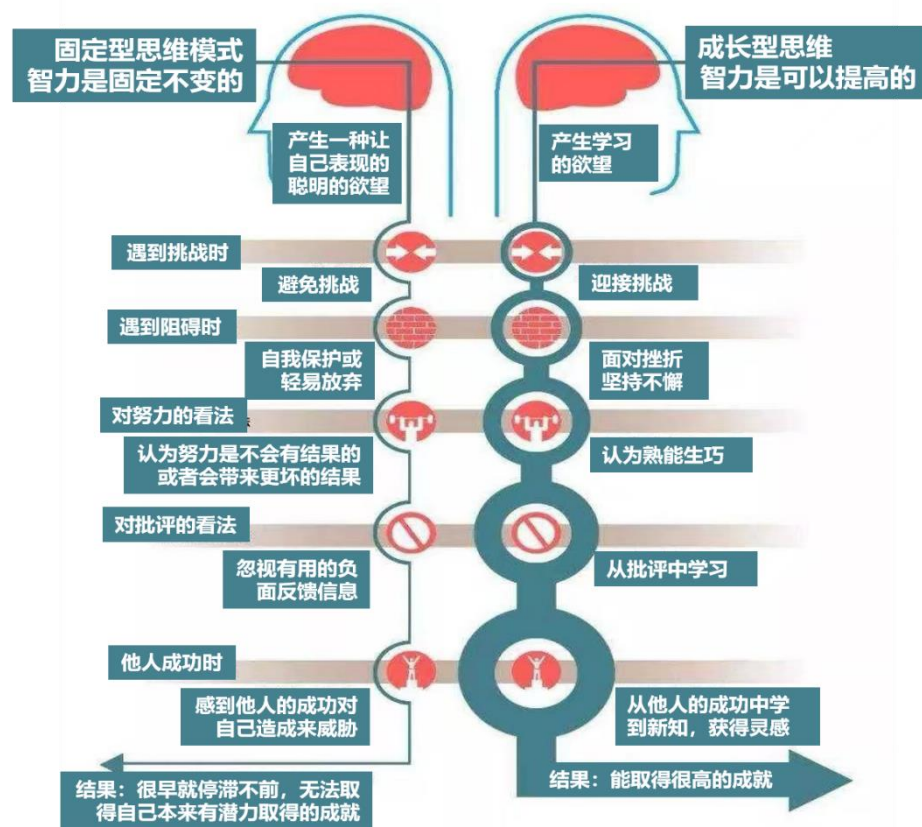
根据人对自身能力发展的认知，她总结出两种思维模式：固定型思维（Fixed Mindset）和成长型思维（Growth Mindset）。



斯坦福大学心理学家卡罗尔·德韦克
《终身成长：重新定义成功的思维模式》

理论依据

(一) 成长型思维 (Growth Mindset)



重新定义成功的思维模式 (新的成功心理学)

理论依据

(二) 积极心理学 (Positive Psychology)

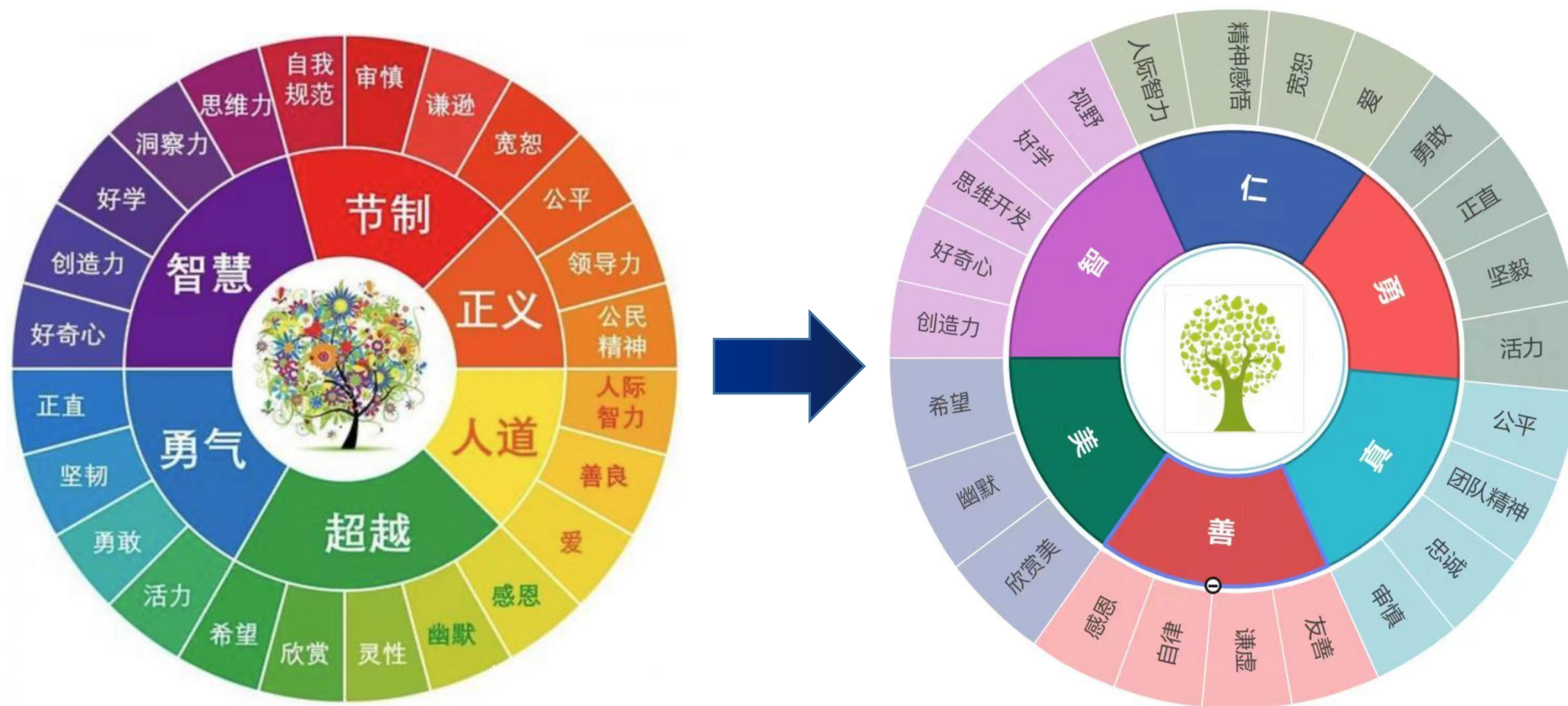


来源：马丁·塞利格曼《持续的幸福》，2012

积极心理学倡导培养人的积极心态、激发人们潜在的积极心理品质；强调建设人的优势与正向力量；它以培养学生积极的人格为首要目标，以丰富和深化学生积极的情感体验为主要手段，最终实现个体的全面发展。

理论依据

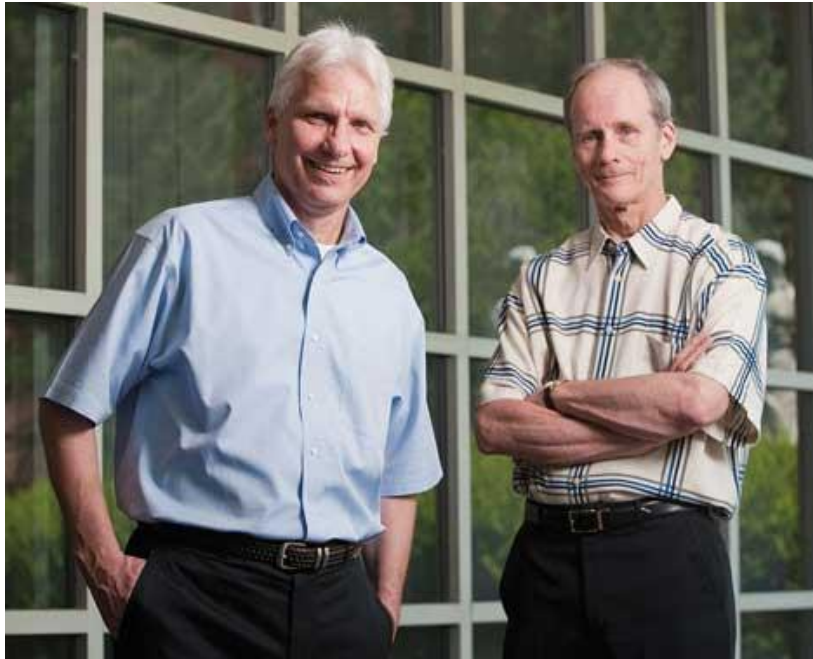
(二) 积极心理学 (Positive Psychology)



审美能力
Aestheticism
创造能力
Creativity
同理能力
Empathy

ACE
王者之力

（三）自我决定理论（Self-Determination Theory）



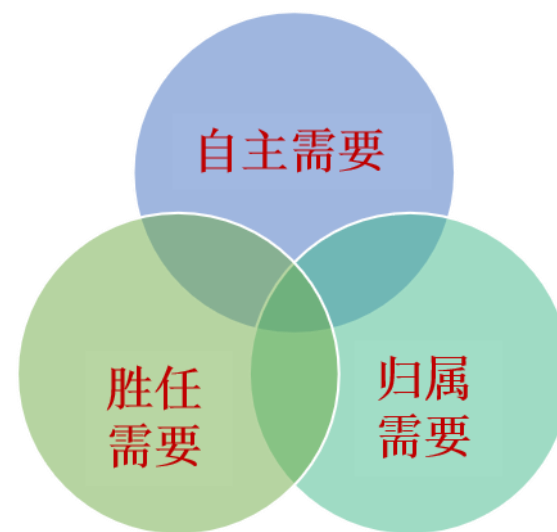
自我决定理论（Self-Determination Theory）是美国心理学家德西·爱德华（E. L. Deci）和理查德·瑞恩（R. M. Ryan）等人在1980年代以积极心理学为背景发展起来的一种认知动机观。

该理论认为，个体是积极向上的，具有自我实现和自我成长的需要，所有的人，包括孩子都有三个基本的、与生俱来的心理需要：归属感（relatedness）、自主感（autonomy）和胜任感（competence）。如果三种心理需要得到满足，就能促进儿童的内在动机形成。

（三）自我决定理论（Self-Determination Theory）

个体自主、胜任、归属需要的满足会显著增强个体内在动机。

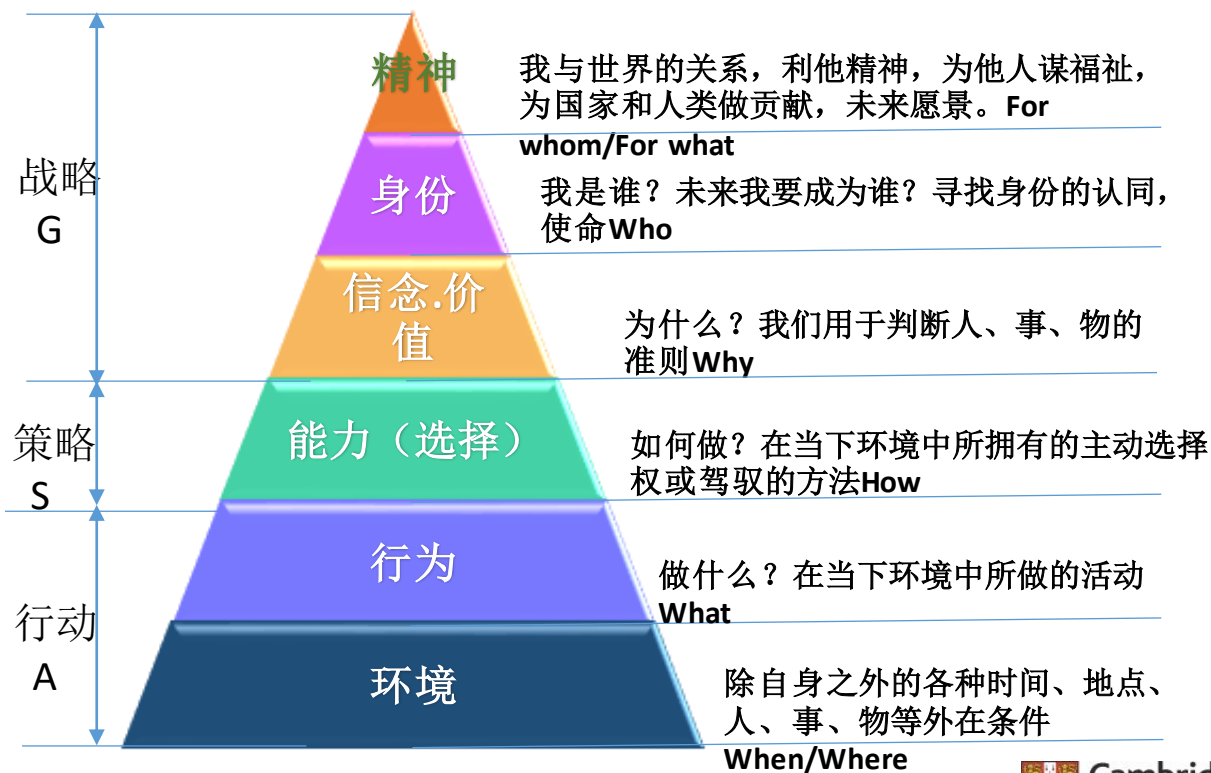
自主需要满足更能激发个体的内在动机，即相对胜任需要和归属需要，自主需要满足对内在动机的影响最大。



理论依据

(四) NLP逻辑层次 (Neuro-Logical Level)

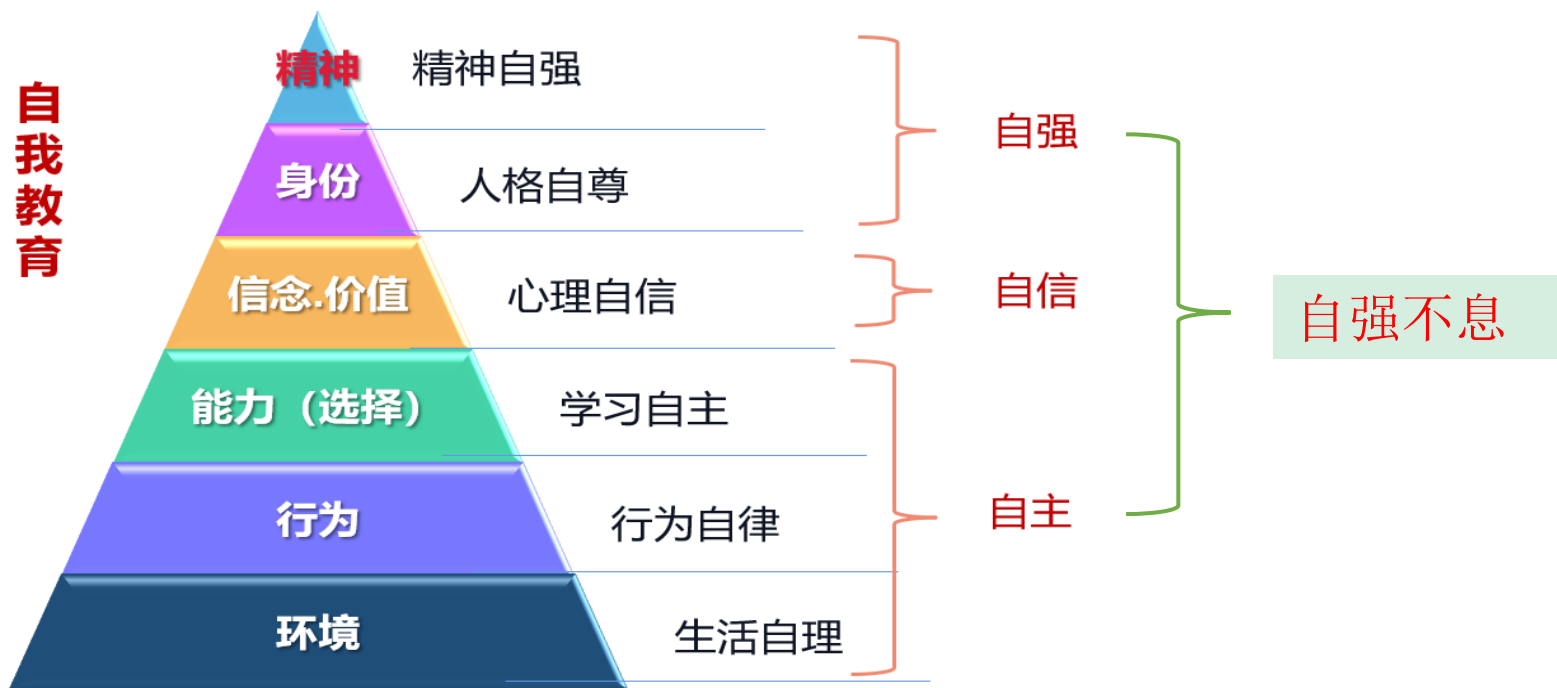
美国NLP专家罗伯特·迪尔茨(Robert Dilts)将“自我”分为以下六个层次：



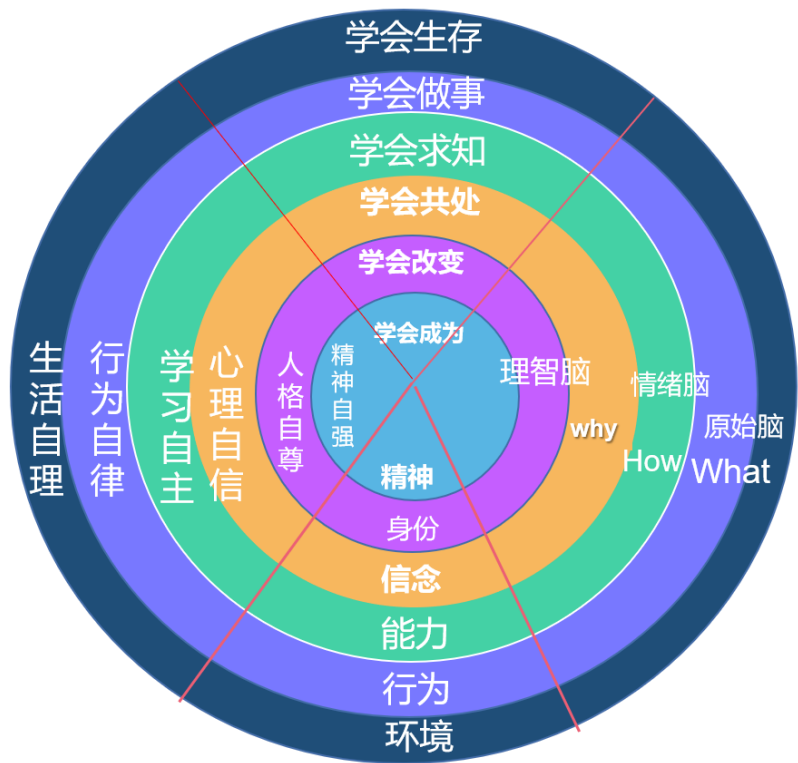
六层次逻辑思维

思维模式	关注模式	应对模式	举例孩子数学成绩不好
环境思维	他人或客观条件，向外归因	找环境的问题（抱怨者），觉得一切都是他人的错，外在条件总是不好，有受害者情节。	数学老师不行
行为思维	一切都是我不行，自身行为，向内归因	找努力的问题（行动派），觉得自己还不够努力，做事不加思考地蛮干或者做事纠结。通过努力去改变。	天天打游戏，基本不做题
能力思维	关注自己能力提升	找方法的问题（战术派），归因自己能力不够，通过学习提升能力，不光要学还要练，学以致用	他好像就是不懂怎么学
价值思维	有自己的信念和价值观，明白什么对自己最重要，通过价值排序确定目标	找选择的问题（战略家），做对的事，注意力不会分散，不容易被别人影响。做任何事情愿意去分析和判断，去思考，甚至自己去总结方法。	干嘛学呢？父母很有钱，不用指望我
身份思维 哲学思维	我是谁？未来我要成为什么样的人。	找身份的问题（觉醒者），时刻都在思考自己要成为什么样的人。思考我拥有什么资源和优势？自我赋能。	他就是个笨蛋
愿景思维 宗教思维	我与这个世界的关系是什么样的，我如何能改变世界	找意义的问题（创造者），人活着就是为他人谋福祉，通过我的努力如何让这个世界变得更好。比如乔布斯，特雷莎修女，毛泽东。	

自我成长教育



自我成长教育



自我成长教育

以自强不息为核心，以成长型思维、积极心理学、自我决定理论、NLP逻辑层次等为方法论，以六个学会为成长引领，以争做“六自学生”为抓手（精神自强，人格自尊，心理自信，学习自主，行为自律，生活自理），培养学生的五种能力（自驱力、抗逆力、学习力、创造力、领导力）。

实施过程

2020年9月，学校德育工作领导小组牵头，经过深入研究思考和充分交流沟通，制订“六自学生”的具体标准。

以“自强、自信、自主”为核心，变“他律”为“自律”，将学校“养成教育”升华为更高层次的“自我教育”，进一步把我校学生培养成严谨自律的“六自学生”。

“六自”学生评价标准

精神自强

- 1、有个人发展的远大理想。
- 2、有阶段性的发展目标。
- 3、愿意付出具体行动，一步一个脚印地向前进。
- 4、做事前能主动预见困难，并有积极的应对措施。
- 5、不怕挑战，有勇往直前的勇气和魄力。
- 6、注意反思总结，在挫折中不断增长才智。
- 7、取得成绩不盲目骄傲，再接再厉。
- 8、自己能完成的事情，不靠别人。
- 9、不断激发个人潜能，相信自己能够做更有意义的事情。
- 10、敢于承担责任，不逃避，不推卸。

心理自信

- 1、在个人成长过程中，不断提升对自己的全面认识。
- 2、主动管理好自己的情绪，遇事能理智处理。
- 3、有能力承受失败和应对挫折。
- 4、主动适应不断变化的环境，乐于迎接挑战。
- 5、接纳他人，能够与他人和谐相处。
- 6、接纳自我，正确对待自己的长处与不足。
- 7、在集体活动中团结协作，发挥个人应有的作用。
- 8、正确对待成绩，不骄傲自满，不迷失方向。
- 9、敢于通过合适的方式来表达自己的想法。
- 10、积极乐观，相信自己只要努力，一定可以创造美好的未来。

人格自尊

- 1、接受并爱惜自己的身体、长相、性别。
- 2、热爱并呵护自己的家庭、班级、学校。
- 3、充分认识并不断培养自己的良好品质。
- 4、始终保有积极健康的生活方式。
- 5、注意培养对自己发展有益的爱好。
- 6、不断提升个人的自我管理能力和自律能力。
- 7、热爱学习并从中找到乐趣。
- 8、有充分的自信来做好自己负责的事情。
- 9、能够通过自己的努力来为自己赢得更多的尊重。
- 10、既尊重自己，也尊重别人。

行为自律

- 1、感恩父母，孝敬长辈，能够主动做家务。
- 2、尊重师长，见到老师和客人能够主动问好。
- 3、恪守社会公德和规则，在公共场合遵守秩序、保持安静。
- 4、使用文明语言 and 他人交流，不说脏话，不骂人 打架。
- 5、关心集体，积极参加社区内外的公益活动。
- 6、防微杜渐，绝不养成不良的生活习惯。
- 7、友爱同学，不欺负幼小，不歧视弱者。
- 8、爱护公物，不浪费粮食。
- 9、讲究卫生，保持衣物整洁，不随地吐痰，不乱扔废弃物。
- 10、主动参加体育锻炼，积极锻炼身体。

学习自主

- 1、主动学习，温故而知新。
- 2、课堂听讲认真，上课精神饱满，积极思考问题，敢于提问和发言。
- 3、对知识有好奇心，有探究精神和学习热情。
- 4、很好地完成学科作业，及时纠错改错。
- 5、热爱阅读，勤做笔记，善于积累。
- 6、积极反思，善于合作。
- 7、学习时间分配合理，做好劳逸结合。
- 8、虚心好学，主动向师长或他人请教。
- 9、善于利用各类学习资源来获取知识和信息。
- 10、不断调整和优化学习方法，提高学习效果。

生活自理

- 1、按时作息，生活有规律。
- 2、饮食营养均衡，不偏食，拒绝垃圾食品。
- 3、在学校按要求着装，衣着整洁、得体。
- 4、保持个人卫生，养成良好的卫生习惯。
- 5、有序摆放个人物品。
- 6、保持公共卫生，维护宿舍环境。
- 7、爱护公物，不乱涂乱画。
- 8、不动用别人物品，不影响他人休息。
- 9、能够积极解决生活中遇到的问题。
- 10、尊重生活区老师，遵守宿舍的各项管理制度。



六自学生评选标准

Students of Six Moral Values

01 精神自强 Self-Perfection

1. Ambitious
2. Clear aims and objectives
3. Willing to take actions
4. Think carefully before acting and give solutions
5. Brave
6. Reflective
7. Humble
8. Self-reliant
9. Keep moving towards targets
10. Responsible

02 人格自尊 Self-Respect

1. Accept themselves (body, appearance, gender)
2. Love their family, class, and school
3. Develop good habits
4. Keep a healthy lifestyle
5. Develop personal interests and hobbies
6. Self-managed
7. Keen on learning
8. Confident
9. Make good efforts
10. Respect themselves and others

03 心理自信 Self-Confident

1. Be self-aware
2. Able to manage mood
3. Able to handle hardships and mishaps
4. Able to adapt to new environments and face challenges
5. Accept others and get on well with others
6. Accept themselves and be aware of their weaknesses and strengths
7. Be willing to work as a team
8. Be humble
9. Be able to express themselves in a proper manner
10. Be optimistic and believe in their efforts

六自学生评选标准

Students of Six Moral Values

04 学习自主 Self-Reliance

1. Active learning
2. Attentive in class, active thinking and enquiring
3. Curious and passionate
4. Able to finish homework on time
5. Love reading
6. Reflective and collaborative
7. Good at time management
8. Humble to ask for help
9. Good at searching and synthesizing information
10. Good at adjusting to improve learning efficiency

05 行为自律 Self-Discipline

1. Be grateful for their parents and do household chores
2. Respect teachers and greet teachers and guests
3. Comply with social moral principles and rules; keep voice down in public places
4. Use polite language, no profanity
5. Participate in community services
6. Avoid bad life habits
7. Be friendly, no bullying or discrimination against the weak
8. No waste of food
9. Maintain good personal hygiene, no spitting or littering
10. Do physical exercise regularly

06 生活自理 Self-Management

1. Keep good daily routines
2. Have a balanced diet
3. Comply with school dress code
4. Keep good personal hygiene
5. Keep personal belongings in good order
6. Maintain cleanness and order in public places such as the dormitory room
7. Avoid vandalism of any public property
8. Avoid taking others' belongings
9. Active in solving life issues and problems
10. Respect dorm teachers and comply with rules in dorms

实施过程



发布宣传“六自学生”标准，组织各部门评选。

校德育领导小组制定发布广东碧桂园学校“六自学生”管理评选方案，各部门在班级向学生解读“六自”标准，通过学校公众号报道宣传，通过给家长的一封信向家长宣导，各学部制作展板上墙。

评选出的“六自”学生，在学校层面进行大力表扬。获评学生名单上墙公示。优秀学生在学校微信公众号报道。

总结经验

行动改变，则认知改变。



我们注重学生自我意识的成长，从老师“耳提面命”到学生“自主奋斗”，学生的精神面貌和积极心态都在不断成长，教育在润物无声中悄然发生……

“六自”学生评价体系，促进学生从精神、心理、人格、行为、学习、生活六个角度对自我作出反思和探索，激发了学生的内驱动力，表现出由传统“他律”向“自律”的可喜转变。

学习是为了更好的成长，成长是为了改变，
成为更好的自己！



立德树人 立志成人

THANKS

让学生再创成功