

# 建构高中生坚毅品格的培养体系 塑造青年坚毅品格成为时代呼唤

## 无锡市第三高级中学获评全省“品格提升工程”精品项目奖

经济的高速发展、信息化程度的不断提高、优渥的生活环境,会让一些未成年人缺少许多锻炼能力、磨砺意志的机会。“要引导学生敢于面对各种困难和挫折,自觉培养不畏艰难、顽强奋进的意志品质”,大量翔实的研究和数据表明,“坚毅”已成为当代学生应具备的核心素养和关键能力。

2018年3月,无锡市第三高级中学(以下简称“三高中”)“高中生坚毅品格培养体系建构”课题入选江苏省中小学“品格提升工程”项目名单,成为无锡市入选此项目的4所学校之一。“在近百年的办学历史中,我们始终注重学生品格的培养,坚忍不拔的办学精神更彰显着执着的坚毅品格,坚毅因子早已印刻在每一代三高中人的脉搏之中,这也是我们项目能够取得成功的重要原因”,该校校长王晓刚说。

### 顶层规划,传承创新,搭建品格教育体系

回顾三高中的校史我们不难发现,无论是高阳先生变卖家产实践办学诺言,抑或是唐文治先生掌校10年义不受薪,直至双目失明仍坚持讲学,无一不体现了三高中刻在骨子里的坚韧与毅力,而这样的精神也在一代代地传承,成为润泽无数师生的宝贵财富。

在新的历史时期,三高中汲取先贤的力量,创新教育模式,以“积聚坚毅能量,奠基积极人生”理念为指引,聚焦坚毅品格的培养,帮助学生拥有清晰、坚定的目标以及为达成目标不懈奋斗的决心。

学校开发有生命力的特色资源,积极构建坚毅品格培养体系,利用积极心理学和积极德育理论与实践,以发现和挖掘学生内在的积极品质和力量为出发点,以让学生在积极的行动中获得积极体验为关键,积极开展德育课程、活动与心理教育,挖掘并提升学生积极乐观的心理因子,奠定坚毅品格的基本底色。利用逆商理论对学生进行抗逆力培养,主要透过让受辅导者改变自己的负面思想、导入正面的想法,使心态从负面回归正面,增大遇到挫折时的心理弹性,增强坚毅力量。

在积极心理学、积极德育主题教育思想和学生发展指导理念的指导下,学校通过长期的实践总结,建构起了“分层递进目标、过程跟进操作、物型空间保障、多元动态评价”品格培养四大体系,并围绕坚毅品格“自觉、自控、乐观、勇敢、耐挫”5个核心维度,从内炼和外育两方面着手,培养高中生的坚毅品格,使之实现积极向上、富有弹性的柔韧生命。

### 分层落实,逐个击破,推动品质工程高速发展

一是“量化目标,个性化定制,分层推进品格培养”。为了推进项目落实,更好地实现教育目标,三高中将坚毅品质培养的工作细化为五大维度:自觉、自控、乐观、勇敢、耐挫,并将目标设定为初级、中级、高级进行分层实现,从学业、生活、人际、体育、其他5个方面设置具体活动,实施学生的坚毅品格培养。

在设立以上宏观目标的同时,学校还结合学生的成长,从微观角度给每个学生设定个性化、具体化的目标,以使学生能够真正树立坚定的目标追求,培养学生的坚毅品格。

二是“注重过程,内炼外育结合,把握项目整体运行”

(1)内炼:“坚毅品格”的内化行动。学校根据指向坚毅目标的自觉、自控、乐观、勇敢、耐挫5个维度,设计具体的操作活动途径,同时给学生下发“任务单”,并结合“任务单”的完成情况,让学生进行自评、互评、网上点评。根据上述5个维度,设定个人任务账单,包括学生学习、生活能力、体育锻炼自我检查账单,通过任务的完成使学生逐步达成五维目标,从而培养坚毅品格。

在项目行进过程中,学校以“三育一省”为抓手,通过课程的激励教育和学生的内在自省,激发并唤醒学生的坚毅品格。

日前,江苏省教育科学研究院公布全省第二批中小学生品格提升工程项目结项调研结果,经专家组调研、评委会合议,无锡市第三高级中学承担的课题《高中生坚毅品格培养体系建构》研究项目,被评为全省“品格提升工程”精品项目。



在德育方面,学校围绕坚毅品格的培养设计德育系列课程:主题教育课“永不言弃的信念”“成功无捷径,学习当奋斗”等;任务驱动课“跌倒了就爬起来”“我来做”等;实景具象课“我行,我一定行”等,指向自觉、自控、乐观、勇敢、耐挫五大目标。在心育上,学校从自觉、自控、乐观、勇敢、耐挫5个方面出发,开发心理模块课程和心理社团活动,以此培养



学生对学习的自觉性、自控力及勇敢的态度,以个案心理咨询有针对性地提升学生的耐挫力,以团体辅导培养学生乐观的人生观。在体育方面,学校以每天锻炼一小时、校园体育节等“阳光体育”项目,培养学生的锻炼自觉性和乐观向上的态度;以啦啦操和健美操训练展示、两人三足欢乐赛等“多彩体育”,营造宽松欢乐的氛围,培养学生向上乐观品质。在省方面,推行“自我反思、自我暗示、自我激励”,让学生对自身所作所为尤其是对挫折和失败进行思考和总结,通过积极的自我暗示,告诉自己注意什么、追求什么、致力于什么和怎样行动,让学生自我激励,为设定的目标努力工作。

(2)外育:有力的资源熏陶。三高中在学生坚毅品质培养工程中,注重对学生周围人、事、物的开发,充分利用外部资源,促进学生坚毅品格的形成。通过创构家校合作平台,聚焦学生的学习和成长,探索家庭坚毅品格培养路径,合编家庭教育手册,鼓励和引导家长与孩子分享自己的奋斗故事。

除了家人的影响,教师、同学的言行也对学生品质的养成起着至关重要的作用。教师需要用自身的坚毅品格引导、唤化学生,引导学生树立自觉、自控、乐观、勇敢、耐挫的坚毅品格,从而能够乐观勇敢地面对任何问题。

小伙伴是每个学生成长道路上不可或缺的温暖力量,他们关系亲近,互相了解,当发现对方没有自觉遵守纪律时可以立即制止;当对方遇到困难、挫折时,给予关心、鼓励,帮助其一起克服困难。

学校每年都会邀请著名校友回母校讲学,让学生与校友同场互动,增强学生对学校的归属感、荣誉感和自豪感,同时以校友的经历和精神,激发其积极向上、拼搏进取的成长内驱力。

(3)实施“四大中心”建设保障项目。学校积极打造课程开拓研发、认知感受激励、活动体验锻造和数据采集评价四大中心,完整覆盖项目实施的每一个过程。课程开拓研发中心由专家和教师研发团队共同组成,由专家给予理论指导,教师进行实践反馈,通过理论与实践的结合更好地开发坚毅课程,提高学生坚毅品格和教师育人水平。

学校建立了坚毅主题陈列室、坚毅主题剧场、图书角等认知感受场所,让学生在文字、图片、影像间品味坚毅,内化为自身的力量。

学校注重学生的活动体验,通过设置各年龄段相应的活动项目、运动负荷区间,让学生在活动中了解自我,感受坚毅的力量,不断进行自我调整,养成坚毅的品格。

学校建立学生数据采集中心,通过实验设计,问卷调查,学生自评、互评,教师评价等方式,收集坚毅资料和数据,统计学生任务达成情况等,实现“互联网+”评价方式。

(4)实行多元动态评价体系。在坚毅项目实施过程中,学校通过自编坚毅量表、编制开放性问卷、编制5个维度的任务单、设置关键事件、设立坚毅档案并形成“互联网+”评价,从入学开始到毕业结束,形成以师生、家长为评价主体,线上和线下两条评价路径,达成坚毅品格过程化、动态化、精准化的评价体系,发挥其更优价值。

坚毅品质培养项目实施以来,家长和教师都深刻感受到学生精神面貌的改变,也越来越深地体会到该项目的价值所在。积极进取、勇于超越的奋进品质,只争朝夕、不负韶华的使命担当,让无锡三高中坚毅项目取得了初步成功。广告