

19 中积极心理学校内外全覆盖

语数课上测试学生脑电波

海淀新品牌

北京市第十九中学

教育新高地

皮链测试、腕表头环……这些用于前沿脑科学的测试设备,如今在北京市第十九中学的课堂中时常见到。作为全国心理教育示范校,2017年10月,十九中将脑科学代入日常课堂,通过脑电波等图表、数据分析对学生的学习心理、习惯、规律等进行过程性分析,为教师们创设高效课堂提供有据可依的支撑。

积极心理学与课堂

脑科学专治“开小差”

“我们发现,学生在自己或同伴回答问题、上台板书时情绪波动比较大,但是也有一些学生全程很平稳,一般这种情况都是理科生居多。”经过1年不到的跟踪式测试研究,教学副校长檀晋轩向北京晨报记者透露了这样的分析结果。这也使老师们更加清晰地意识到,参与度、互动性高的课堂设计才是开启高效课堂的关键。

2017年10月起,以积极心理学为特色的十九中与清华大学未来教育研究院联手,正式向脑科学与高效课堂的研究领域进军。在这一年中,学校以征集志愿者的方式向高一2个班的学生发起参与脑科学测试的倡议,得到了学生的广泛支持,目前,各班仅有1到2人未参与测试。研究院团队每月1至2周“驻扎”学校,以连贯性观察的方式进行数据收集、分析及反馈等。“测试完全基于常规的课堂教学。”檀晋轩介绍,课上,师生同时佩戴皮链、腕表头环的设备,在这一过程中,他们对课堂各个环节的情绪反应及波动将被完全记录。一节课结束后,上课情况将以脑电波图的形式反馈到师生各自手中。任课教师拿到这份报告,哪些学生“开小差”、哪些课堂设计更能引起学生的心理呼应、哪些环节师生的情绪反应不同步……这些都将一目了然。这种测试方式,让课堂上“貌合神离”的学生无处遁形。

“我们会根据分析结果进行课堂教学‘风暴’。”檀晋轩说。当任课教师结合分析结果进行课堂教学反思后,学校还会不定期地召开研讨会,以案例解说的形式共同教研、共同为课堂设计扬长避短。此外,这也为学校的分层教学提供依据。“在课堂上完全没有波动或者趋向平稳的学生,我们要考虑他到底是性格原因还是我们的教学内容让他‘吃不饱’,以此做分层的尝试。”目前,脑科学只走进了语文、数学的课堂,未来这一范围还将扩大。



课堂上,学生佩戴头环。

积极心理学与学生发展 带着性格“配对”职业

对于这届高三一学生来说,新高考的科目“6选3”并未让他们迷茫——自己的性格特点是什么、优势有哪些,适合的职业是什么、对应的专业和所需要学习的学科有哪些,他们早已心中有数。从高一一起,学校就以积极心理学为入口,为他们的未来发展提供了“n+1”种选择。

在过去一年多的时间里,中国军事科学学会副秘书长、将军罗援,哈佛大学经济学教授、美国前国务卿理查德·库珀、中国科学院院士严家安等“重量级”人物纷纷亮相十九中“社会领航大讲堂”。作为真正的业界翘楚、国之脊梁,屈身来到中学课堂,只为给中学生的职业发展做出最切身感受“干货满满”的经验分享及精神引领。而这些都是十

九中职业生涯规划课程体系的一部分。据学校副书记陈雪芬介绍,为了帮助学生树立明确的人生目标,以目标导向当下学习,学校十分看重对学生的职业生涯规划教育。从高中学生入学起,学校就通过心理课、活动课等为他们进行个性化的性格分析,以帮助他们实现自我认知。在此基础上,学校再次引入霍兰德职业能力倾向测试系统,经过该测试,学生的性格特点、能力专长将会一目了然。“测试结果会呈现6大‘心理岛’,有的学生可能是社会型、有的学生可能是人际交往型等。”结合这些结果,系统将为学生提供几种职业建议,学生根据这些职业建议选出1至3项自己感兴趣的职业,最终由学校征集所有学生的职业

意愿并排序选出职业意愿“Top10”,这将成为学校设计后续活动的依据。“在职业意愿中,排名比较靠前的有经济学家、外交家、老师等。”陈雪芬介绍,学校将会发动校友、教师、家长等资源,为他们请到相关职业“大咖”,在“社会领航大讲堂”中进行一次真正的“职场大咖面对面”。这些行业精英的演讲确实对一些学生的职业意向产生了影响。“比如,在我们的校友罗援将军讲座之后,一些之前只因为想挣钱而选择金融类职业的学生,现在也会对这种国家情怀、为人民服务的职业肃然起敬,其中一些甚至有了考军校的打算。”

从2017年3月至今,“社会领航大讲堂”以每2周开设一次

的频率已经开讲21次。配合讲座,学校还定期地为学生开设进入企业的体验活动,互联网企业、电子制造企业、医院等,社会资源单位覆盖20余家。职业生涯规划教育的“组合拳”,让高一学生面临高考科目“6选3”时从容不迫。据副校长万红介绍,学校曾先后针对科目选考为高一学生做过3次“摸底”,分别在入学初、第一学期期末、第二学期期中。结果显示,经过第一学期系统的职业生涯规划教育学习,学生在第二次选科时,相较第一次选科的变动较大;在第三次选科时,85%以上的学生与第二次选科基本一致。学校以积极心理学为依据,开设的职业生涯规划教育真正帮助学生实现了“择己所爱,择世所需”的目标。

积极心理学与教师 教师总动员参与学科研修

2016年,十九中的每一名学科教师不是在听课,就是在去听课的路上。整整一学年,包括行政、教学干部在内的全校教师总动员,纷纷走进教室听评课。据教学主任王永平介绍,这一年,听课最多的干部听课数量可达90节,听课最少的干部听课数量也有70节,而全校干部总计听课数量高达800节。有听就有评,在800节听课记录

的成果上,学校共同教研发现课堂问题,号召全校教师以学科为单位开展研修活动。这种研修规模和覆盖率在中学学校里或许凤毛麟角。

“全体主题研修是因为我们在听课中发现,一些教师的课堂随意性强,同时创造性和活动性弱。”王永平告诉记者,为了“对症下药”,学校号召所有教师共同研修,在学校统一

的大课题下以学科为单位创设小课题,所有教师参与其中。比如语文学科的“整本书阅读”,学科组的全体教师都要提出板块设计建议,共同讨论,必要时,学生也将作为研修成员加入讨论。“这种研修氛围,让老师们更清楚地意识到,研修要落地课堂,但课堂还要在研修中升华。打造十九中的学习型教师团队。”

以优促好,是积极心理学的核心,也是学校对教师梯队建设的秘诀。2017年,学校成立4个“名师工作室”,其中涉及英语、心理、班主任和共青团团队建设等。学校树立领头教师为“标杆”,带动工作室其他教师共同成长。“我们鼓励一部分教师先成长起来。”校长高新桥说,今年,学校将继续鼓励教师自主开设工作室,共促成长。

积极心理学与家长 工作坊传授家教秘方

每学期,十九中的学生家长都将走进学校,在“亲子课程”中学习如何与孩子沟通、如何帮助孩子度过各种成长转折。积极心理学不仅为学生和家长架起一

条沟通的桥梁,更为家庭教育“病症”开出一剂良药。

作为“育人合伙人”,学校特别开设“家长工作坊”,为家长解决家庭教育中遇到的一

些难题,并定期向家委会征集工作坊主题。“在反馈中,亲子沟通是家长普遍反映的难题。”陈雪芬说,学校会安排心理教师或特别邀请大学教授

或专家为家长们提供专业辅导。每期4个不同主题的工作坊同时“开课”,为家校共育提供有效路径。

北京晨报记者 刘佳