

提升尊重意识，培养尊重习惯

张京明 冯洪荣 侯守峰 闫玉双 马艳
(北京市东城区教育委员会 北京市东城区教师研修中心
中国教育学会中小学德育研究会基础道德学术委员会)

自 2008 年起，东城区开展“提升尊重意识，培养尊重习惯”的研究。该项研究是自东城区在 1994 年起就进行的尊重教育研究的基础上进行的。

一、以尊重为价值导向

尊重反映的是人与人之间的一种平等的关系，是一种你重要，我重要，他也很重要的一种生活态度。研究抓住“尊重”二字——既以尊重为价值导向，又把尊重的理念体现在研究目标、研究的内容和研究的过程中。

二、以“尊重个性发展，培养规则意识”为原则

对生命的尊重，对生命价值的尊重，最基本的就是尊重生命的独特性。但是，每一个独立存在的生命不可能单独、孤立地存在，必然要与其他独立存在的生命发生关系，这就需要规则。以“尊重个性发展，培养规则意识”为原则，培养学生的行为习惯，体现了对学生个体发展的尊重，同时又能引导学生负责任地把握自己。

三、研究定位于在相互关系

尊重表现在你、我、他的相互关系中。本研究从尊重自己、尊重他人、尊重自然三个方面提升尊重意识，培养孩子的尊重习惯。

(一) 尊重自己，让孩子有尊严

教育内容：认识自己、接纳自己、维护自己、成为自己；诚实守信、认同差异、学会合作、承担责任；不被身外之物所占有、有目标的生活、体验学习的快乐、不断超越自己。

(二) 尊重他人，平等待人

教育内容：平等地对待每一个人；善于听取不同意见；尊重隐私；理解他人；沟通理解；欣赏他人；热心助人；怀有感恩之心；宽容地对待别人的错误；做一个有教养的人。

(三) 尊重环境，遵循自然规律

教育内容：敬畏自然；善待动物；做大自然的孩子；爱护周围环境；节俭生活。

四、将“尊重”这一抽象的概念落实到具体的行为改变中

(一) 将尊重分解成耳熟能详的行为表现

“尊重”概念大，不易操作，但如果把这个概念落到将尊重习惯分解为让人一听就明白的行为表现，容易理解、易于操作，并且自然而然地将培养中小学生尊重习惯与传统的行为规范教育结合在一起。

例如：

学会宽容——不与诽谤者对着干；得理也要让人；与人争论，适可而止——不是大是大非问题，没有必要辩个水落石出……

你赢我也赢——利人利己；获得成功是发挥自己，不是击败对方；不斤斤计较；大胆表达自己要求和意见……

学会沟通——你“听”他“说”；感受对方思想感情；说出你的期望；用对方熟悉的语言交流……

尊重隐私——不打听、宣扬别人私事；替人保密；拥有一个自己的空间……

尊重个性发展——自己不和别人比；不拿任何一个人和其他人比；不模仿他人；展示真实的自我；不由别人的评价决定自己情绪起伏……

(二) 体现尊重意识的行为表现

1. 尊重自己

- (1) 接纳自己的长相，性格、家庭
- (2) 停止对自己对立
- (3) 避开自己弱点，发挥自己的长处
- (4) 自己的意愿最重要，不去在乎别人是怎样想、怎样说
- (5) 不要随便把自己过去的事情、自己的秘密告诉对方
- (6) 不模仿他人
- (7) 说出自己心里话，别人才知道你的真实想法
- (8) 不让别人决定自己的情绪
- (9) 不和人比
- (10) 不按自己的需要改变规则
- (11) 不要不属于自己的东西
- (12) 不说大话，不承诺自己办不到的事情
- (13) 答应了的事情就努力去做
- (14) 说话算数，守时、守信
- (15) 不以自己的标准要求别人
- (16) 各人有各人不同的情况，不必保持一致
- (17) 给爱表现的同学一个空间
- (18) 不怕别人从合作中获得利益
- (19) 不猜忌合作者
- (20) 合作无需自我牺牲
- (21) 后退两步，给更好合作留出空间
- (22) 自己的事情自己做
- (23) 遇到问题找自己身上找原因，先修正自己，而不是修正别人
- (24) 承担自己的选择的后果
- (25) 在行动前想一想后果，为自己把一道关
- (26) 追求自身发展最重要，而不是占据着荣誉或财富
- (27) 只要想到，从现在开始做——从0到1的距离，高于从1到1000的距离
- (28) 不轻易放弃自己喜欢的学科，喜欢中蕴涵着自己潜在的优势
- (29) 认为自己对，就别轻易放弃，坚持住
- (30) 把自己的敌人设定为自己

2. 尊重他人

- (1) 不排挤有缺陷的同学
- (2) 不显示自己的优越
- (3) 让每一个和你交往的人感到自己很重要
- (4) 不代替别人做主
- (5) 听到不同意见，让他详细阐述自己的想法
- (6) 从彼此意见分歧中，寻找一条你和他都能接受的路
- (7) 不打听别人不想说的事
- (8) 未经允许，不翻看他人东西
- (9) 保守朋友秘密
- (10) 知道了别人的隐私，不谈论、不宣扬
- (11) 遇事考虑他人的感受

- (12) 不强人所难
- (13) 允许别人比自己好
- (14) 在分享中感受快乐
- (15) 当别人做错了事情时，不轻易责备人
- (16) 间接委婉地指出别人的错误
- (17) 看着别人的眼睛说话
- (18) 不打断别人的话
- (19) 欣赏他人
- (20) 及时说出你对别人的赞美
- (21) 赞美要公开，不把好话留着偷偷说
- (22) 默默地、若无其事地帮助人
- (23) 帮助了人不指望得到感谢
- (24) 把别人对你的帮助再传递给需要帮助的人
- (25) 没有一种爱是不需要报答的，即便是父母之爱也是如此
- (26) 当你烦恼的时候，盘点一下自己一天的幸福
- (27) 向父母了解一下自己的家族史
- (28) 听爸爸妈妈讲自己的故事
- (29) 尽量满足父母的意愿
- (30) 不与诽谤者对着干
- (31) 不斤斤计较
- (32) 得理也要让人，给别人留一条退路，与人争论，适可而止——不是大是大非问题，没有必要辩个水落石出
- (33) 不让人难堪，不在别人犯错误的时候讥笑他（她）
- (34) 及时地向与你目光相遇的人送去微笑
- (35) 给爱表现的同学一个空间

3. 尊重环境

- (1) 如果你或你们家养了小动物，不要随意丢弃它
- (2) 不要让动物感到痛苦
- (3) 在无人监控的情况下也不乱丢废气物
- (4) 麻烦一点，不把油污倒进下水道
- (5) 够用就可以了，不必最大、最多、最好
- (6) 为需要而消费——留下“需要的”，剔除“虚荣的”
- (7) 循环使用物品
- (8) 把不用的东西送给别人

体现尊重意识的行为，表现于生活的方方面面，表现在举手投足间，分解得再多也不能穷尽所有的尊重行为。以上所提的体现尊重意识的行为，仅仅是起一个提示的作用。本研究正在将学生在活动中的感受编辑整理成册，准备出版《培养 100 个尊重习惯》。

五、活动走进学生心灵

开展教育主题活动是学校工作不可缺少的一部分。打动心灵是教育成功的基础，没有与学生内心共鸣的活动，虽然学生也会按照老师的意向进行表态，也会有一些立竿见影的行动，但是活动结束后，又回归到自己的本性。要想使教育活动的转化为学生的认识，并以此来指导自己的行为，必须有学生内心情感的参与。本项研究一直在探讨能与学生心灵对话的形式。

具体的做法：

(一) 关注生活细节，让学生感受自己身边的事

启发学生谈自己身边的事情。比如，针对学生乱花钱，针对收发不良短信、针对参观时不排队、针对学生在交往中不会说感谢话、针对学生在合作中只考虑自己、针对学生不会倾听、针对孩子与父母沟通、针对学生感受不到快乐等。这些问题既是学生身边小事，也反映出学生的道德习惯。让学生感受自己身边的故事，用他们的真实感受来提升自己认识，培养尊重的习惯，避免了大而空。

(二) 用问题引导学生反思自己行为

比如，理解父母的“唠叨”活动设计，老师提了几个问题：

1. 你能说出妈妈每天对你说的最多的话吗？
2. 妈妈每天都反复说，谁来说说你的感受？
3. 爸爸、妈妈为什么老对你们说这些话呢？

问题引导学生思考，使孩子们在妈妈的“唠叨”中体会到亲情。

(三) 创设一个学生相互交流的环境

以“礼貌用语”为例，请讲述：

- “由于某个人的一句话给你带来伤害的事”；
- “由于你的一句话给别人带来伤害的事”；
- “你不喜欢别人怎样对你说话？”；
- “让人感到舒服的话应该怎样说？”

围绕着“礼貌用语”，老师只是创设了一个学生相互交流的环境，引导学生自己在谈自己感受的过程中反思自己的行为，从而受到启发——在交往中，要多考虑对方的感受，避免说话伤人。

(四) 设计一些能与引起学生内心共鸣的活动

比如，“欣赏他人”活动设计：

1. 给每一个孩子发与在座孩子数相同数目的纸条。
2. 让一个孩子绕着圈走，其他孩子则同时注视这个孩子。
3. 让其他人用一分钟时间在纸条上写下这个孩子的名字，你喜欢、佩服、欣赏他的地方，但不要签名。
4. 写完后，将纸条字面朝下放着，由老师来收。
5. 依次进行，每个孩子都有机会被人欣赏。
6. 老师在收集纸条的时候看一遍纸条内容，将一些不宜公开的纸条还给本人。把写给孩子本人的纸条字面朝下放到孩子桌上。每个孩子都收到了其他人写给自己的纸条。
7. 老师给一个手势，告诉大家可以看纸条了。

在老师所搭建的平台上，同学们感受着被人欣赏，同时学习欣赏他人。

(五) 回答出设计理念

要求教师对每一个主题活动乃至每一个环节，都需要清晰地回答出设计的理由。在回答设计理由的过程中，促使教师反思自己——是不是根据教师的主观愿望进行一厢情愿的设计，有没有学生自我感悟、自我提升的过程。

本项研究将老师的行为改变落实在主题活动实施的过程中，对于如何与学生沟通，如何激发学生的参与热情，如何引导学生自我提升提供了非常宝贵的途径和方法。

六、反思教育习惯，改变教育行为

“聚焦”身边小事，对那些习以为常的事情进行批判性的审视，把“习惯”与“反思”结合在一起，质疑习惯做法，在反思当前教育的问题中寻找教育的出路。

在反思的过程中，抓住“实”、“真”、“新”、“深”、“提”这几个字：

- (一) 实，对身边的经常发生的习以为常的现象进行思考。
- (二) 真，“我是怎样想”、“怎样做”，不空发议论，不说别人“应该怎样”，多想自己“该怎么做”，把问题指向自己。
- (三) 新，对自己一直以为正确的认识和行为把它放在尊重的天平上秤一秤，用尊重的理念想一

想。

(四)深，分析现象背后的原因，探讨为什么“不这样”，为什么“要这样”。

(五)提，提出“怎样做”，要具有操作性。比如“师生相互问好”、“请学生坐下来谈话”等，题目本身就是一条操作方法。

参与研究的老师就像蚂蚁啃骨头一样，把一个个已经习惯了的教育行为放在“尊重”的天平上称，提炼出“怎样做”。一个标题一条操作方法，让人一看就明白。研究归纳提炼出 116 个具有冲击力的教育行为改变。

比如：让迟到的学生安静地走进教室；学生进老师的办公室变报告为敲门；不调动舆论压制学生；集体的荣誉不能用学生的心灵做筹码；还给学生午休时间；不是所有的掌声都能“加油！”；不轻易地“肯定”与“否定”；不当孩子的“裁判”；春游后不写作文；把试卷扣着发给学生；超越自己就是赢；从孩子的行为中汲取教育营养；控制情绪不迁怒他人；批评一点不影射其他；变甄别性评价为诊断性评价；记住学生的名字；不吝啬鼓励的话语；不露痕迹地帮助残疾学生；把老师的孩子当做普通学生；师生相互问好；身体比成绩更重要等等。

七、主要成果及社会影响

尊重教育研究先后承担了北京市教育科学规划“九五”重点课题研究《当代中学生基础道德教育的研究》，国家教育科学、中国教育学会“十五”教育规划课题《着眼人格素质，深化尊重教育的研究与实践》、中国教育学会“十一五”《培养未成年人体现尊重意识的行为习惯的研究》、“十二五”重点课题《以制度建设为保障，推进以尊重每一个孩子的理念为基础的文化氛围的形成》。

该项研究尽量避免从一个概念到另一个概念的理论推理，避免大而空的成果总结。而是发扬我们一线教研工作的长处，使研究紧密结合实际，促进老师的发展，学生的进步，学校办学理念的提升。而且，研究结果通俗化——及时把在研究中所获得感悟进行整理，推向市场——使没有参与研究的人一看就明白，使尊重的理念在更广的范围内传播。

2008 年 8 月以来，先后出版了《尊重——小习惯改变大世界》（中信出版社 2009 年 9 月）、《让孩子有尊严——素质教育怎么办》（经济出版社，2010 年 10 月），《懂得尊重才有朋友》（广东省出版集团新世纪出版社，2011 年 1 月），《改变教育行为——素质教育怎么办》（经济管理出版社 2010 年 7 月），《让孩子有尊严——素质教育怎么办》（经济管理出版社 2010 年 10 月），《走进学生心灵的活动设计》（经济管理出版社 2012 年 7 月）。

该项研究被媒体广为宣传。2010 年 12 月 30 日，《北京青年报青年周末》作了长篇报道《走出听话教育》、2010 年 12 月 26 日《现代教育报》用整版篇目作了题为《尊重改变你我他》的报道，《北京晨报》（2010 年 11 月 25 日）、《新京报》（2010 年 11 月 19 日）也作了相关报道。《中小学管理》杂志（2012 年 8 期）对尊重教育班级活动进行介绍。

2008 年以来，召开了多次学校现场会，举办各种形式的交流会，及时推出典型。尤其是 2010 年 11 月在北京召开了《提升尊重意识，培养尊重》研讨会，来自全国 16 个省市的 350 多位代表参加并进行了交流。推进了尊重教育研究的深度，传播了尊重理念。会议都使每一个与会代表的人心为之一动，眼为之一亮，给人以耳目一新的感觉。

