课题问道

从“我不行”到“我可以”

——农村高中学生“自我认知偏差”研究

■ 成都市新津区实验高级中学 黄建军

高三女生小C的职业理想是当空乘人员，父母却要她报考师范院校。一提这事，小C眼眶发红，反复说：“我肯定不行！”后来，我们用霍兰德量表和多元智能测评帮她看清长处，陪她做访谈、查简章，把“空乘能力”拆成清单，并制订了“面试准备时间表”和“文化课保分计划”。随后，父母松了口，小C终于说：“我可以试试。”

高二男生小B是家中老二，他总说：“我是多余的。”究其原因，他的父母年纪大、弟弟还小，家里的话题总围着弟弟，他觉得自己“被忽略”了。家访中，我们告诉父母小B默默承担了很多事情；请一家人来校参加亲子沙龙，学习如何有效进行亲子沟通；邀请小B进志愿服务队，让他感受到自己被需要、是有用的。

两个学生的困境不同，说出来的话却几乎一样：我不行、我不值得。这背后究竟存在着什么样的共同症结？经过调研，答案渐渐呈现：他们存在“自我认知偏差”。



奔 书心 摄

一、认识“自我认知偏差”

本文所讲的“自我认知偏差”特指学生本人对自身能力、价值和发展前景形成的、与实际情况明显不符又比较稳定的消极评价。心理学家班杜拉的自我效能理论说明，反复受挫容易催生自我否定预判；心理学家韦纳的归因理论提示，把失败归咎于稳定内因（能力不足）更易使人放弃；精神病学家贝克的负性自我图式理论揭示，消极自我信念会使人选择性捕捉负面证据。积极错觉、邓宁-克鲁格效应、归因偏差、负性自我图式等，共同构成自我认知偏差的心理基础，干扰个体客观自我评价。学生自我认知偏差的主体是学生自己，关注的是学生怎么看自己，而不是老师或家长怎么对学生进行评价。

为了研究这一问题，课题组发放并回收了165份有效问卷。问卷结果显示学生对自我的认知存在着三处“模糊地带”：一是看不清自己的能力——超七成学生认可“努力可以提高成绩”，但超五成学生对自身学习能力评价为“不确定”，超五成的学生对成绩不满意。二是说不清自己在集体中的位置——56.97%的学生说人际关系不错，但37.58%的学生却说不清自己在集体中的角色。三是想不明将来的路——近八成学生对高考志愿没有清晰想法，超七成的学生说不清职业要求。这三个“模糊地带”正是干预的着力点。

调查结果显示：女生在外貌和人际信心上弱于男生，留守学生的学习信心低于非留守学生，高三学生更易否定自己，农村、乡镇学生的生涯规划意识弱于县城学生。值得重视的是：一些家里条件较好的学生也觉得自己“一无是处”，认知偏差并非仅由经济条件决定，高期待与引导缺失同样会“制造”偏差。

二、“五维”应对策略

由此可见，认知偏差不是单个问题，而是解释方式、证据来源、外部反馈、情感体验和未来坐标共同作用的结果。据此，我们构建“认知重塑—优势发现—沟通优化—情感联结—生涯赋能”五维体系，形成“一个目标、三大主体、四类路径”的实施框架：锚定“学生能客观稳定认识自我”目标；面向学生、家长、教师三大主体分类赋能；通过课程、沙龙、活动、个别指导四条路径落地。

1. 认知重塑，重在改变自我对话的解释方式。偏差的核心，是把偶发失败解释成稳定的自我缺陷——“这次没考好”变成“我这个人不行”。在心理课“‘大评论家’与‘关怀天使’”上，课题组借用OH卡牌投射技术，让学生把自己内心深处苛责的“大评论家”外化，再用“关怀天使”的口吻回应。教师不替代学生做积极暗示，而是引导他们做“证据检验”：哪些事做成过？有学生写道：“原来我一直用最狠的态度对自己说话。”当“大评论家”被看见，它对学生的支配就开始松动。

2. 优势发现，重在补上自我评价中缺失的正面证据。不少学生能罗列缺点，却说不出自己的长处。教师在心理课和班会中引入多元智能自评、“优势清单”和“成长档案”，让学生按语言、逻辑、运动、人际、内省等维度寻找证据，把“我什么都做不好”改写为“我在这些具体方面有能力”。家长学校的“和优势一起绽放”专题也延续这一思路。当学生手里有了能力清单，“我不行”就不再成为口头禅。

3. 沟通优化，重在改善学生接收外部评价的“滤波器”。家长学校连续开设5期讲堂，反复传递一个理念：表扬多用人格化，缺点多用行为化，少拿别人家孩子作比较。课题组把它细化为话术：把“你怎么这么笨”换成“这道题的方法还需要调整”，把“你看人家”换成“我注意到你这周坚持做了3件事”。需要说明的是，教师和家长的反馈会影响学生，但不等于学生认知偏差本身。

4. 情感联结，重在让学生获得“我能行”的真实体验。自我认知不靠说教改变，而靠具体的成功经验改写。我校“5·25”心理健康节已连续举办十届，第九届以“自我关怀 健康成长”为主题，绘画展评、心愿树、“我想对你说”等活动覆盖全校44个班；女生节、成人典礼、艺术节、运动会则为不同学生提供被看见的舞台。这些体验比100句“你很棒”更有说服力。

5. 生涯赋能，重在把模糊憧憬变成可及目标。学校组织学生走进本地企业开展“探访津商”研学，邀请学长、专家、家长等进课堂；开设8个专题的生涯规划课，其中“任凭人生风雨路”一课通过“给计划添阻力”提升学生生涯适应力。生涯辅导不是替学生选路，而是教给方法：用量表看清特质，用职业访谈和院校调研填补信息差，把远景拆成可执行的近景。当未来有了坐标，当下的自我否定就失去了根基。

以上“五维”相互支撑，前两维作用于学生内在的解释与证据，后三维改善外部环境与未来导向。只有内在重建与外在支持同时发生，自我认知才可能真正改变。

三、成效与反思

经过系统干预，学生主动寻求辅导的意识明显增强，自我认知趋于客观稳定，生涯目标更清晰。越来越多的学生用“我暂时还不行”替代“我肯定不行”。开篇的小C已走在空乘专业的学习路上，小B开始主动与父母谈未来规划。教师和家长的评价语言也在改变，贴标签的少了，描述性的具体反馈多了。

自我认知是学生成长的“底层代码”。帮农村孩子看见自己的价值，不需要说教大道理，只需要课程、对话、活动，以及持续的陪伴。当学生从说“我不行”到说“我可以”时，教育便真正发生了。

【本文系2024年四川省心理学会科研规划项目课题“农村高中学生自我认知偏差矫正的实践研究”（课题编号SCSXLXH202403060）成果】

美育浸润行动

汉字儿童诗课程的美育价值

■ 四川省教育科学研究院附属实验小学崇和分校 何小波 成都市实验外国语学校（西区） 龚欣

一只花栗鼠/辛辛苦苦挖了个洞/一场大雨/家没了——这是成都高新区天辰路小学一年级学生杨骐宇写的《空》。四行20个字，没有一个字讲字理，字理却在里面。“空”字上面的“穴”是花栗鼠挖的洞，下面的“工”体现出费力气的辛苦，一场雨把洞冲毁，凸显“空”的意蕴。按字理，“空”从穴、工声。“工”本是声旁；孩子把它读成费力的人工，是诗化的会意，与字理并行不相碍。作者说不清形旁表义、声旁表音，依从直觉，感悟到“空”里有洞、有辛苦、有“无”和落空。

汉字儿童诗，简称字诗，是以单个汉字或一组同族字为审美原点，由字的形、音、义、理、族中的某一点触发诗情，再用诗把这点触发转译出来的儿童诗。它首先是诗，是一种以汉字为审美对象的、特别的诗，字美、诗美、童趣美藏在一体。一首诗里的美是潜在的，要让它真正长进孩子身上，得靠汉字儿童诗课程。8年中，我们从一首首诗到一节节课，再到一套能读、能教、能写的读本，不断挖掘出字诗文本里藏着的美，让审美素养扎根于孩子心中。

“三美”——把字诗作为审美对象

“字诗”首先是一首能打动读者的诗。它的美有三层。

第一层是字美。汉字据义构形，形中有象，象中有理。“水”字的弯、“山”字的峰、“休”字的人倚树、“众”字的三人相叠，构形本身就是看得见的形象。这里要分清字象与物象，字象是字的构形，物象是字所指称的事物。字诗写字象，讲形与义怎样长在一起；脱开构形写日月圆缺、草木荣枯，是咏物，不是字诗。

第二层是诗美。象是散的，诗给它有意味的形式。“波是水在翻跟头，浪是水在跳高，泪是水在眼睛里迷路，汗是水在背上跑步。”四行同一个句法，波、浪、泪、汗4个水族字对应一个动作，齐整里有变化。孩子不必知道什么叫意象，他们在分行、节奏与复沓里感受到对称与秩序。

第三层是童趣美。字诗的想象来自童心。“尖”字上小下大，孩子看见“小头儿子骑在大头爸爸肩上玩火箭发射”。这个“骑”从上下结构里长出来，并非凭空的幻想。“明”字日与月并立，孩子读到“你是太阳写的诗/你是月亮做的梦/热烈的日/轻柔的月/两个不说话的好朋友/在一起/把世界给照亮了”。日月不同时在天，说它们相依，物象上不成立，字象上却千真万确，日和月并排成“明”，说明日月永远相伴。

字美、诗美、童趣美，是字诗作为文本自然流露的“三美”。但文本再美，也只是静静地躺在那里，它不会自动变成学生的审美能力。

“四能”——把“三美”转化为审美素养

字诗课程的价值在于，让学生在有目标的读写活动中，经历感受、发现、鉴赏、表现与创造，以“四能”对应审美和创造。

1. 能感受美：从认字到看字。字诗课程，是把字象摆到孩子眼前，让构形成为可感的审美对象。看形只是开始，关键是看出形与义的关联。这一步练的是审美知觉，让儿童从机械地认字转向主动地看字。字从抽象的符号变成有温度的形象，孩子从形象认出它为什么是这个意思。孩子识笔画、笔顺、结构，也识结构背后的特征、规律与文化，识字因此跳出死记硬背的套路。

2. 能发现美：在形义关联处联想。汉字会意，本是两个部件并置而生新义，正如诗把两个意象放在一起，而生出第三层意思。孩子在字诗课上学会的，是由字象生发联想，发现部件之间的关系。字诗并不拿诗解释字，它让字的构造方式在诗里再次发生，孩子的想象也跟着诗歌走得更远。

3. 能鉴赏美：在形式里判断高下。读诗不止于懂意思，还要品评它写得好不好。四行水族字诗放在一起，孩子能比较哪个动作最贴切，哪一个分行最有味道；同一个字，不同的诗给出不同的解释，孩子要说出哪一个更站得住、依据是什么。形式感是美育的底子，孩子在字词的齐整与变化间，分辨节奏的快慢、分行的轻重，审美就有了可以依托的章法。这样的比较与品评，让孩子慢慢有了自己的口味，审美判断随之形成。

4. 能表现与创造美：以诗译字，同字异诗。以诗译字，关键在“译”。“月”可以写成“月字后两笔，一笔更比一笔平，今年中秋，月比去年圆，明年中秋，月更圆”，从笔画取象，落到月相渐圆；也可以写借一横给“月”，让它乔装成“目”，替黑夜看望远归的人，从字形变形取象。同一个“雪”字，一个班的学生写出8首诗，各不相同。同一字，不同的孩子找到不同的“解”，并让“美”站得住。这是审美创造重要的一课。

原则——读在先，写在后

“四能”的落地，原则是：读在先、写在后。孩子面对完整的诗，读、诵、赏析占去课堂中大块时间，字理在阅读里现身；写是辅助，让孩子把读出来的感受凝成自己的表达。

以《两小儿辩日》为例，文眼字是“辩”。课上先让学生读准字音、读通课文，再出示一首留空的“辩”字诗：“左边辛，右边辛，两个小儿面对面/你一言，我一语，开始据理力争/一个说____，一个说____/一个用____看，一个用____感/角度不同呀，各举各的事例，各说各的理。”要填好这4个空，学生得回到“日初出大如车盖”“沧沧凉凉”等词句里找依据，比较两小儿的角度，最后填出“一个说大小，一个说冷暖；一个用眼睛看，一个用身体感”。诗写的地方，正是人读懂的地方。先读懂那场争辩，再用诗说自己的感悟——这就是基于“以诗教”的“一字立骨，一诗立魂”审美式教学。

字诗课程中，字诗是教学的文本和审美的手段，而非教学目的——教学的目的在育人上。美育在这套课程里成为核心——孩子们为一首字诗停下来，去查、去想，那个字就不再只是要默写的符号；因为一个字能产生富有童趣的联想或想象，写作就有了可写的物；因为一首字诗触摸到课文的灵魂，文本就有了妙趣。识字、阅读与写作的收益，是字诗课程带来的，同时让美育有了新落点。《义务教育语文课程标准（2022年版）》指出：“学生通过感受、理解、欣赏、评价语言文字及作品，获得较为丰富的审美经验，初步具备感受美、发现美和运用语言文字表现美、创造美的能力。”汉字儿童诗课程让这个要求落地生根。

【本文系中国教育学会2024年度教育科研规划课题“中华优秀传统文化融入校本字诗课程建设实践研究”（课题编号202426661414B）研究成果】

教学攻略

要『快点头』，也要『慢求证』

■ 通江县实验中学 谢春东 陈永平

这是一堂英语读图课，大家一起读一张充满生活气息的中国庭院图。

远处的屋顶上有一只露了小半部分上身的猫，庭院中间有3名中外学生在交谈。图中还有花圃，里面种着胡萝卜和红玫瑰，周边还有鸡、鸭、鹅、兔子等常见的动物。阳光洒在庭院中的人物身上，他们的脚下，有一圈自己的影子。我判断时节是五六月的初夏。依据图中人物的语言和互动，学生很容易从画面中得到很多信息。

课上，教师引导学生观察和推断，学生认真读图。一个学生说：“老师，时间是中午。”

教师问：“为什么呢？”他说：“因为中午的时候，影子在人身体的正下方，而且影子会很短。”

那一刻，我立刻点头肯定，表扬他进行了有理有据的思考。

课后，我们重新翻开教材，忽然觉得“中午”的说法有点站不住脚——夏季的中午炎热，猫不大可能在那个时候还待在屋顶，院子里的动物也不可能都在院中晒太阳。

我们预设的时间是上午9点左右，但是没办法解释光影的问题。

两位地理教师给出了不同的答案。一位教师说时间在中午左右，但受纬度影响可能有差异；另一位教师顺着影子方向推算，估计是在15点到18点之间。两人的回答让我更困惑，在AI帮助下，我们了解到：这幅图没有标注方位和纬度，太阳的轨迹也无从考证。这是一个开放性的文本，教材的目的是让学生在语境中锻炼对话，单凭图中人的影子算不出准确时间。

我们认识到，在课堂中，每个教师都会遇到自己的知识盲区，那么应该怎么办？这件事后，我们总结了3条应对知识盲区的方法：

一是课前备课，要向外求证。备课时，重点关注那些“可能引发错误的盲区”。遇到拿不准的地理光影、历史背景等，可以先借助AI工具，然后向相关学科老师请教。这两步相互印证，用“多方求证”替代“想当然”。最近，在准备另外一个涉及时差的单元时，这也是英语教师的盲区。这一次，我们不敢再心存侥幸，而是先用AI检索，再请教了地理老师。

二是课中应对，不急于下定论。如果学生在课上给出教师认知边界外的答案，需要“快速点头”肯定学生的思考，不要生硬否定或惊慌失措。教师不要着急判断对错，可以追问：“你是从哪儿看出来的？”请学生有理有据地回答。一个人的知识是有限的，教师还可以让其他学生参与评判。如果学生的解释依然超出教师的知识储备，不妨坦诚地说：“这个角度老师之前没想过，咱们查一下，请教一下别的老师。”

三是课后复盘，及时公开纠错。课后对这类“意外事件”必须及时复盘。涉及知识盲区的内容，可以去求助网络或者AI，或者布置成学生作业，让学生去请教相关学科老师。最重要的是，执教老师在下一节课要向学生公开复盘。我们把那天的推断告诉学生：“单凭图里的光影，其实没法断定具体时间。”虽然，我们没有找到答案，却让学生学会从不同角度去看待一个问题。当听到我说“老师上次的点头有点草率”时，孩子们露出了惊讶的眼神。

图里有一丛花，教师用书上标注的是红玫瑰。我们之前也深信不疑。可它长得实在太像月季，当有学生提出质疑时，我们鼓励学生课后去查资料、请教生物老师。后来，好几个孩子跑来说答案。有的说是月季，之前父母在家里种过；有的说是玫瑰，和网上找到的图片一模一样。

这幅没有标准答案的图，成了最好的教学留白。课堂上，教师不需要扮演无所不知的“智者”，当教师敢于坦然向学生承认不知道时，师生之间才开始了真正平等的探究。诚实地退半步，胜过敷衍地给出答案。真正的教育，是教师卸下权威的面具，和学生一起做探究真理的行动者。