



# SEE LEARNING

## 社会交流、情绪和伦理学习

为 SEE 学习计划全球发布会特制, 2019年4月5-6日, 印度, 新德里



EMORY  
UNIVERSITY



vana  
foundation

# 倡议

## 教育心灵与智慧

社会交流、情绪和伦理学习计划 (SEE 学习计划) 是艾莫瑞大学为全球开发的一个教育计划,旨在建设“一个属于所有人的充满慈悲的伦理世界”。



达赖喇嘛尊者和SEE学习计划的专家们会面, 2016年6月

SEE 学习计划为教育工作者提供一个综合性的框架,帮助学生培养社会交流、情绪和伦理方面的能力,这个框架可以用于从幼儿园到十二年级的教育,也可以用于高等教育和职业教育。它也为K-12学校提供各年龄段的教学计划,包括易于实施的课程,也对师资培训、机构认证和职业发展提供全面支持。

SEE学习计划借鉴了社会交流和情绪学习计划(SEL)的实践,在此基础上加以扩展,引入了根据教育实践和科学研究得到的最新发展。这包括重要的新课题如注意力训练、培养对自身和他人的慈悲心、建立在透彻理解精神性创伤基础上的适应技能、系统性思维和伦理观等等。

SEE学习计划的开发得益于一组发展心理学、教育领域、神经科学、和透彻理解精神性创伤复原问题的专家。达赖喇嘛长期以来呼吁开展旨在培养善良和心智的教育。作为艾莫瑞大学和达赖喇嘛长达二十多年的跨文化学术合作的成果之一,SEE学习计划要把普世的、无派别的、建立在科学基础上的教育方法用于将儿童整体伦理发展引入教育系统。

自古以来,教育工作者就知道,综合性的教育必须包括培养学生的人格和伦理观,而不是仅仅传授实用技能。现在,科学研究,包括艾莫瑞大学展开的慈悲心研究,表明人类基本价值是可以作为一种技能传授的,可以在生理、心理和社会交流方面获得显著效果。这些“软技能”不仅有助于学生能够过上一种快乐而有意义的生活,它们也越来越被认为是一种必要的职业技能。此外,因为我们社会的问题——从校园暴力、环境恶化到国家安全——其原因不仅在于外部条件,也在于我们作为人类根据自身价值所做出的决定,所以对社会交流、情绪和伦理智慧方面的教育需求,从来没有像现在这样迫切。



# SEE学习计划的框架

SEE学习计划的框架,来自于很多先驱研究者和教育家的努力成果,为了最大限度地繁荣现在和未来的人类,他们创造性地深刻探索教育应该是怎样的。它建立在对一系列教育计划做出改良的基础上,包括社会交流和情绪学习(SEL)以及其他旨在把整体性教育引入学校的教育计划,如和平教育、人格教育、教育中的知觉力、精神性创伤的复原,等等。了解Daniel Goleman博士有关情绪智慧和CASEL(学术合作、社会交流和情绪学习)规范五套能力的人不难发现,这些方法和SEE学习计划框架之间有一种共鸣。Goleman博士是SEL运动的一位创始人,也是SEE学习计划的一位重要顾问,他把SEE学习计划称为“SEL2.0”。

“如果我们要达到真正的世界和平,那么我们应该从儿童开始。”

——圣雄甘地

SEE学习计划的框架是革新性的,也是综合性的。它包括三大领域(个人的、社会的、和系统的)和三个维度(理解、慈悲、和参与)。它也含有一个教学法模型,旨在引导学生从接受知识转向批判性观察与思考,然后引向内化的理解。为此运用了四个关键性的学习线索:参与性学习的教学法,科学观念,批判性思维,和反思性练习。



SEE 学习计划包括若干革新是其他多数教育计划中没有的：

1. 注重培养慈悲心和其他基本人类价值, 以及“伦理智慧”；
  - SEE学习计划促进慈悲心, 善良和伦理智慧的养成, 不是通过盲目的接受或强制, 而是通过批判性思维, 个人的探索 and 发现。它对待伦理的方式可以为任何宗教和无宗教的人所接受。培养基本人类价值不仅是个人和人际幸福的基础, 也是平等、正义与和平的基础。
2. 注意力训练的方法；
  - 学生常常被叮嘱要集中注意力, 但是SEE学习计划的课程帮助学生怎样保持注意力, 作为一种不断发展的技能和力量来培养注意力。
3. 在教育的所有层面上包含“系统思维”；
  - SEE学习计划的综合性框架不仅包括很多教育计划中具备的个人和社会课题, 还有一个系统性课题。学生们要学习怎样理解和发展他们自己的情绪生活; 这样建设性地和他人互动; 这样通过学习系统性思维和探索互相之间的依赖关系, 来开发和扩展我们生活其中的系统。
4. 适应性和精神创伤复原的方法；
  - 学生的神经系统不断地受到压力的影响, 也直接或间接地危及他们自己。SEE学习计划明确教导学生, 有关他们的神经系统, 怎样最有利地调整他们的身体和压力水平。这些知识和技能可以助益于所有学生, 不论他们是否直接受到过精神创伤。
5. 建设性的、以学生为中心的教学法
  - 在SEE学习计划中, 提供给学生自己来探索他们内在生命的工具。教师充当协助者, 而不是判定真相的权威。用这样的方式, 学习引向对个人的考察, 然后可以深入内在的理解。伦理价值不是由教师、由教育计划、或由学校来描述, 而是从思考和批判性思维中浮现出来。

“我们教育我们孩子们的大脑的时候, 非常重要是我们不要忽视了他们的心, 因为那是培养我们慈悲本质的一个关键因素。”

——达赖喇嘛

# 课程

对K-12学校,SEE学习提供全套课程,包括20节四十分钟的学习体验,分成七个章节和一个总结项目。每个学习体验单元都有清晰的指示和范例。

在美国和欧洲,使用SEE学习计划的教育工作者在调查时都对课程表现出极高的兴趣和期望,他们中90%的人都报告说,他们只需要不到半个小时来准备每个学习体验单元。

根据不同的年龄层,总共有四十多个学习体验单元,提供使用一到两年的材料。

这套课程是一组国际课程编写者、教师和教育专家共同努力的成果,吸收了来自美国、欧洲和印度的教育工作者的反馈,这些教育工作者自从2007年至今在他们的课堂上试用了这套课程。有五百多位教育工作者为了这个目的参加了2017-2018 学术年度的SEE学习计划培训会。这套课程正在翻译为多种语言。

“我们的青年有强大的潜力,我们必须有勇气去改变旧的和做法,从而把他们的力量引向好的目的。”

—Mary McLeod  
Bethune (美国教育家,1875-1955)



# 每个学习体验单元由五部分组成

1. **入册**:让学生进入状态,准备学习。
2. **介绍和讨论**:了解这个特定学习体验单元的课题。
3. **理解**:一种参与活动,促进每个学生对课题的洞察和理解。
4. **思考练习**:一种个性的,通常是沉默的练习,把体验和学习内化。
5. **总结**:将最后的问题交给学生,展开小组分享活动。

“教育是为了改善他人  
的生活,使你生活的地  
方比原来更好,整个世  
界比原来更好。”

——Marian Wright  
Edelman (美国儿童  
权益活动家)

## SEE学习课程的七大章节

1. 创建一个充满慈悲的课堂
2. 培养适应力
3. 强化注意力和自我知觉力
4. 探索情绪
5. 互相学习和理解
6. 对自我和他人的慈悲心
7. 我们共同如一
8. 目标:建设一个更美好的世界



# 课程的年龄层

## 小学早期:

幼儿园到二年级, 5-7岁

## 小学后期:

三年级到五年级, 8-10岁

## 中学:

六年级到八年级, 11-13岁

## 高中:

九年级到十二年级, 从14岁开始

“最好最明智的父母  
想为他们孩子所得到  
的东西, 就是社区应  
该为所有孩子争取的  
东西。”

——约翰·杜威



# SEE学习计划的开发团队

SEE学习计划是艾莫瑞大学的冥想科学和以慈悲心为基础的伦理中心开发的教育项目。二十多年来,达赖喇嘛和科学家及教育工作者对话,谈及要把慈悲心和伦理教育带进从幼儿园到12年级及高等教育,他要求艾莫瑞大学创建一个伦理和基本人类价值的教育计划,它必须建立在人类常识、共同经验和科学依据的基础上,必须是任何宗教信仰和那些没有信仰的人都同样能接受的。达赖喇嘛还慷慨地提供和安排了至关重要资助来支持这一教育计划的开发。

“我们必须记住,光有智

慧是不够的。智慧加上人格,才是教育的真正目标。”

——马丁·路德·金

从2015年发端,SEE学习计划在世界各地获得热情反响,形成了北美、南美、亚洲、欧洲的合作伙伴,每年都有新的合作伙伴参加。由洛桑丹增纳吉博士带领的小组编写了框架,其设计是和世界范围内的SEL运动相一致。SEL的主要发起人和研究人员为此提供了大量指导和建议,艾莫瑞大学派出了一组资深教育工作者和教材编写人员,来编创K-12的课程。

在2017-2018学术年度,不同国家的500多位教育工作者参加了SEE学习的培训会。他们中很多人,根据他们开展SEE学习计划的经验,提供了对这一项目的评估与改善方面的反馈。

2019年在印度的德里启动由艾莫瑞大学、达赖喇嘛基金、和Vana基金会资助的SEE学习项目后,世界范围内将有多种语言可提供这套课程,一个网上平台也将服务于教育工作者的培训。

# 专家顾问

SEE学习计划得益于SEL运动的一些领袖以及慈悲心与创伤和复原有关的教育专家的的大量专业指导和咨询。这些专家包括：

Daniel Goleman博士, Emotional Intelligence, Social Intelligence, 和A Force for Good 的作者

Mark Greenberg 博士, 宾夕法尼亚州立大学的人类发展和家庭研究教授

Thupten Jinpa博士, 心智与生命研究所主席, Fearless Heart: How the Courage to Be Compassionate Can Transform Our Lives 的作者

Linda Lantieri硕士, 学术合作、社会交流和情绪学习计划 (CASEL) 的高级项目顾问, 哥伦比亚大学教师学院兼职助理教授, Building Emotional Intelligence 的作者

Elaine Miller-Karas, MSW, LCSW, 创伤研究所的共同创建者和执行主任, Building Resilience to Trauma 的作者

Robert Roeser博士, 宾夕法尼亚州立大学人类发展和家庭研究教授

Kimberly Schonert-Reichl博士, 不列颠哥伦比亚大学教授



# 对SEE学习计划的评论

“SEE学习计划是SEL2.0”。Daniel Goleman博士

“学生参与到上课之中。我喜欢教这样的内容。学生思维练习方面的进步给我非常深刻的印象。” 一所独立学校的K-8顾问

“教育的最高成果是  
宽容。”

——海伦·凯勒

“我喜欢实行SEE学习计划。中学生非常能够接受这些课程。我对SEE学习计划的所有经历都是正面的。” 公立中学教师

“我看到很多学生留意他们自己的行为,在他们需要一点时间冷静下来的时候,他们会告诉我。” 公立学校6-8年级教师

“这个经验是非常正面的。它的课程和框架提供了很多可能性,不仅是对个人成长,而且也促进了学生之间的成长。这些课程提供了建立自我认识和社会认识的一种系统方式。”  
公立学校9-12年级顾问

“我确实非常喜欢SEE学习计划的内容,期盼下一年在我的班里再次展开。我的学生在学习过程中思维水平的提高令我印象深刻。我希望我们能够打下基础,看到更多的思索、同理心和慈悲心。” 私立学校K-1年级教师

“它给了我一个出发点和工具,让我用来检查我自己的情绪和我的学生的情绪。” 公立学校7-8年级教师

“这套课程很棒。我的孩子们真是喜欢参与课程提供的话题的谈话之中。这些活动是参与性的,很有帮助。” 公立学校二年级教师

# 时间计划

## 2019年春季

- 在印度德里启动国际性SEE学习计划
- 启动网上在线师资培训平台
- 用纸书和电子形式同时出版早期小学、后期小学、中学的SEE学习教材和辅助资料

## 2019年秋季

- 为试行目的完成中学阶段的课程编写
- 在北美、欧洲、亚洲和中东地区的伙伴学校里实行SEE学习计划和数据收集
- 在实施中使SEE学习计划适应当地和的国际的具体情况

## 2020年春季

- 完成和出版纸书和电子形式的中学课程教材
- 对SEE学习计划师资培训平台做出初级评估报告
- 选择地点完成SEE学习计划多地点试行的研究

## 2020年秋季及以后阶段

- 对SEE学习计划启动多地点研究
- 由艾莫瑞大学组织SEE学习计划国际研讨会
- 



# 欢迎参加

- 我们依赖于多种形式的伙伴合作, 欢迎参加SEE学习计划
- 我们寻求:
- 全世界的本土教育组织的合作, 将艾莫瑞大学和本地学校及教育工作者连结起来
- K-12阶段的教育工作者的实施经验和提供反馈, 对在线培训平台进行Beta试验
- 能够为SEE学习计划支持教育工作者、举办培训班、帮助发展本地教育机构的组织和人员
- 在研究设计和评估、大学水平课程的开发、师资教育方面合作的高级专业人士
- 对正在进行中的工作提供支持和增加影响的赞助
- 翻译课程和在线培训资料的译员

# 联系资讯

更多资讯, 请访问: [compassion.emory.edu](http://compassion.emory.edu)

Facebook @emoryseelearning

邮寄地址:

Center for Contemplative Science and Compassion-Based Ethics (CCSCBE)

Attention: SEE Learning

1599 Clifton Road NE Atlanta, GA 30322

Mailstop 1599-001-ICB

United States

电话: +1.404.727.9402

e-mail: [seelearning@emory.edu](mailto:seelearning@emory.edu)





We Cultivate  
Kindness  
And  
Compassion .

(我们培养善良和慈悲心)



Center for  
Contemplative Science and  
Compassion-Based Ethics

EMORY UNIVERSITY

冥想科学和以慈悲心  
为基础的伦理中心

艾莫瑞大学