



社会情感学习



哥伦比亚特区
社会情感学习标准

简介

社会情感学习 (SEL) 是儿童和成人获取和应用知识、技能和态度的过程。通过这一过程，儿童和成人可以培养健康的身份认同、管理情绪、实现个人和集体目标、感受并表现出对他人的同理心、建立和维护支持性关系并做出负责任和关爱他人的决定（学术社会情感学习合作组织 (CASEL), 2020 年）。州教育厅长办公室 (OSSE) 为哥伦比亚特区从**幼儿园到成人教育阶段**的所有学生制定了 SEL 标准。作为 **2023-25 年 OSSE 战略计划**的一部分，制定这些标准旨在确保所有哥伦比亚特区学校开展强有力的 SEL 教学。

OSSE 与国家 and 地方专家广泛合作，历时三年多制定了这些标准。除了这些合作努力外，OSSE 还得到了**学术社会情感学习合作组织 (CASEL)** 的技术支持。OSSE 以 **CASEL 5 框架** 为基础，制定了标准初稿。在制定标准草案之后，OSSE 于 2023 年 12 月至 2024 年 1 月期间进行了广泛的公众意见征询。OSSE 根据公众反馈意见，修订并最终确定了这些标准，以满足哥伦比亚特区所有学生的需求。

这些标准旨在所有学科领域实施，而非作为一门独立的课程。通过在各内容领域融入 SEL，教育工作者可以创造支持性的学习环境，进一步加深学生对关键主题的理解。这些标准将从 2024-25 学年开始实施。如需了解更多信息，请访问 OSSE 网页：osse.dc.gov/page/social-emotional-learning

标准结构和关键术语

社会情感能力是儿童和成人通过参与 SEL 过程而发展起来的知识、技能和态度。CASEL 定义了五个能力领域，哥伦比亚特区 SEL 标准围绕这些能力领域来组织：

- 1. 自我意识：**能够了解自己的情绪、思想和价值观，以及它们如何在不同情境下影响行为。这包括认识自身优势和局限，具有坚实的自信心和目标感。
- 2. 自我管理：**能够在不同情况下有效管理自己的情绪、思想和行为，并实现目标和抱负。这包括延迟满足、管理压力，以及感受动力和能动性，以实现个人和集体目标。

- 3. 社会和文化意识：**能够理解他人观点并与他人产生共情，包括来自不同背景、文化和环境的人。这包括能够对他人感同身受、理解不同环境中更广泛的历史和社会行为规范，以及认识到家庭、学校和社区的资源与支持。
- 4. 人际关系技能：**能够建立和维持健康和相互支持的人际关系，并能有效地与不同的个人和团体打交道。这包括能够清晰沟通、积极倾听、合作、协作解决问题及建设性地协商冲突、驾驭不同的社会和文化需求及机会、发挥领导作用，以及在需要时寻求或提供帮助。
- 5. 决策能力和能动性：**能够在不同情况下，就个人行为和社会互动做出关爱他人和建设性的选择。这包括能够考虑道德标准和安全问题，能够评估各种行动对个人、社会和集体福祉的益处和后果。

每个能力领域都以表格形式组织，包含一个标准和一系列指标。标准提供了各年级段学生应达到的 SEL 目标，明确一致，旨在进一步对社会情感能力进行描述。指标更详细地描述了在全面实施这些标准的情况下，学生应掌握的知识和技能。指标按年级段编排，并按以下命名法分配代码：能力领域缩写.年级段.编号。例如，第一个指标是 **SA.K-2.1**，意思是自我意识.幼儿园-2 年级.第 1 项。标准和指标的编排特别注重各年级段之间的纵向衔接。虽然这些标准不一定是线性，但这种纵向衔接展示了学生在不同年级段进步过程中技能得到发展和巩固的领域。

在本标准文件中，**公平**被广泛理解为包括所有人口群体的公平，尊重并提升哥伦比亚特区所有学生和教育工作者的丰富多样性。同样地，在本标准文件中，**包容性**被广泛理解为以适当方式有目的、有意识地包容所有人口群体中的所有个人。

能力 1：自我意识

标准：自我意识是指能够认识、理解和表达自己的情绪及其对自身行为的影响。自我意识包括能够识别个人优势、兴趣、价值观和挑战，培养积极的自我认同感，认识到自己是终身学习者，并知道何时需要寻求帮助。

	幼儿园至 2 年级	3 至 5 年级	6 至 8 年级	9 至 11 年级	12 年级至成年
指标	<p>SA.K-2.1 识别并命名基本的情绪和感受（例如快乐、悲伤、生气、害怕、受伤）</p>	<p>SA.3-5.1 识别更多种类的情绪（如压力、疲惫、惊讶、平静）</p> <p>SA.3-5.2 认识到情绪的变化，以及感受和想法如何影响行为</p>	<p>SA.6-8.1 识别复杂的情绪，并将其与面部表情、肢体语言和行为联系起来</p> <p>SA.6-8.2 识别管理情绪的策略和技巧</p>	<p>SA.9-11.1 解释复杂的情绪（如绝望、厌恶、惊愕），并将其与面部表情、肢体语言和行为联系起来</p>	<p>SA.12-A.1 运用生活经验和各种示例场景管理和分析复杂的情绪</p>
	<p>SA.K-2.2 使用词语或图片解释情绪如何是健康的并且有其作用</p>	<p>SA.3-5.3 解释表达情绪的不同方式，以及这些行为如何影响他人</p>	<p>SA.6-8.3 识别可能导致不同行为的一系列情绪</p>	<p>SA.9-11.2 区分不同强度的情绪，以及一个人的行为如何根据情绪强度而改变</p>	<p>SA.12-A.2 评估在不同情境中可能经历的各种情绪，并认识到自己的情绪在强度上如何变化</p>
	<p>SA.K-2.3 描述经历情绪时身体的感受（如快乐、伤心、生气、困惑）</p>	<p>SA.3-5.4 识别各种环境中不同强度的情绪</p>	<p>SA.6-8.4 理解并预测情绪可能如何影响自己的感受或对他人的影响</p>	<p>SA.9-11.3 认识到自己的情绪对情境和他人的影响</p>	<p>SA.12-A.3 解释思想、感受和对他人反应之间的关系</p>
	<p>SA.K-2.4 描述情绪及引起情绪的情况（如触发因素），必要时在成人支持下完成</p>	<p>SA.3-5.5 描述情绪及引起情绪的情况（如触发因素）</p>	<p>SA.6-8.5 描述不同的情绪如何影响行为、问题解决过程和与他人的关系</p>	<p>SA.9-11.4 解释并讨论情绪如何影响行为、问题解决过程和与他人的关系</p>	

能力 1：自我意识

	幼儿园至 2 年级	3 至 5 年级	6 至 8 年级	9 至 11 年级	12 年级至成年
指标	<p>SA.K-2.5 使用语言和非语言表达方式来交流基本的感受和情绪，必要时在成人支持下完成</p>	<p>SA.3-5.6 识别和交流语言与非语言的情绪表现</p>	<p>SA.6-8.6 理解不同情况下的情绪，并确定在这些情况下做出积极选择的策略</p>	<p>SA.9-11.5 承认自己的情绪，并确定何时需要让自己感觉安全人员的支持来处理某种感受或事件</p>	<p>SA.12-A.4 分析并解释情绪如何影响做出选择的能力，以及这些情绪可能如何影响人际关系</p>
	<p>SA.K-2.6 在成人支持下，识别并描述与个人经历相关的个人喜好和厌恶</p> <p>SA.K-2.7 在成人支持下，识别自己的优势和成长机会</p> <p>SA.K-2.8 描述自己擅长的事情或学到的概念（例如我擅长加法；我会写自己的名字；我会踢足球）</p>	<p>SA.3-5.7 将自己的好恶与他人的好恶进行比较</p> <p>SA.3-5.8 识别自己和他人的个人品质和兴趣</p> <p>SA.3-5.9 识别个人优势和成长机会</p> <p>SA.3-5.10 描述并优先考虑自己想要发展的优势和兴趣</p> <p>SA.3-5.11 理解个人兴趣与持续体验、实践和发展之间的关系</p>	<p>SA.6-8.7 将个人兴趣视为获得新技能或掌握概念的动力</p> <p>SA.6-8.8 描述自己的情绪和心情如何可能因喜好或厌恶的事情而改变</p> <p>SA.6-8.9 反思自己学习新事物的个人动机</p>	<p>SA.9-11.6 接受自己的个人喜好、厌恶和偏好</p> <p>SA.9-11.7 承认自己的兴趣、动力和抱负，并展示在追求这些兴趣和目标方面的自我效能感和自信。</p> <p>SA.9-11.8 在做决定时考虑个人品质和兴趣，包括高中毕业后的目标</p>	<p>SA.12-A.5 欣赏他人的喜好、厌恶和偏好，即使与自己的不同</p> <p>SA.12-A.6 对自己的优势和成长机会保持现实态度</p> <p>SA.12-A.7 解释个人信念如何影响成长和成功</p> <p>SA.12-A.8 解释并示范如何以尊重的方式倡导自己的信念</p>

能力 1：自我意识

	幼儿园至 2 年级	3 至 5 年级	6 至 8 年级	9 至 11 年级	12 年级至成年
指标	<p>SA.K-2.9 在成人支持下，识别自己的语言和文化优势与资产</p>	<p>SA.3-5.12 识别自己的语言和文化优势与资产</p> <p>SA.3-5.13 认识到积极的自我认同和个性是一种资产</p>	<p>SA.6-8.10 展现积极的自我认同，并认识到个性是一种资产</p>	<p>SA.9-11.9 探讨积极的自我认同如何引导自我决定并促进倡导自我权益</p>	<p>A.12-A.9 认识到并表现出对自己个性、文化独特性、贡献、价值观和差异的欣赏</p>
	<p>SA.K-2.10 识别何时需要寻求可信赖成人的支持</p>	<p>SA.3-5.14 识别同伴、家庭、学校和社区的支持和资源</p> <p>SA.3-5.15 根据情境知道何时向成人寻求帮助或支持</p> <p>SA.3-5.16 识别自己在家庭和社区中的角色，以及这些角色如何影响自己的身份认同</p> <p>SA.3-5.17 识别支持自己社区的人和组织</p>	<p>SA.6-8.11 制定计划以解决未解决的问题</p> <p>SA.6-8.12 列出解决问题时可以求助的人员名单</p> <p>SA.6-8.13 识别社区中支持自己福祉的人和组织</p>	<p>SA.9-11.10 识别并寻求建设性的榜样和导师来支持个人成长</p> <p>SA.9-11.11 识别与社区中支持自己福祉的人和组织接触的方法</p>	<p>SA.12-A.10 利用自我反思来评估自己的行为是否真实、是否受到尊重，并阐明自己的行为如何影响更广泛的社区</p> <p>SA.12-A.11 为未来的成功创建一个支持网络</p> <p>SA.12-A.12 分析承担责任（或不承担责任）可能对自己和他人产生的影响</p>

能力 2：自我管理

标准：自我管理指能够管理和表达自己情绪、设定并实现个人和学业目标，以及在面对挑战时能够坚持不懈。

	幼儿园至 2 年级	3 至 5 年级	6 至 8 年级	9 至 11 年级	12 年级至成年
指标	<p>SM.K-2.1 在成人支持下，识别并使用自我调节策略（如数到 3、海星呼吸法、握住成人的手）来调节情绪、思想、冲动和压力</p> <p>SM.K-2.2 在成人支持下，练习使用词语、视觉辅助或手势来表达对某个互动或情况的情绪</p> <p>SM.K-2.3 在成人支持下，实施情绪调节策略，以重新集中注意力并表现出重新融入课堂活动的准备状态</p>	<p>SM.3-5.1 练习使用自我调节策略（如自我对话、冷静下来、走开、寻求帮助或冥想）来管理压力和压力反应，以调节情绪</p> <p>SM.3-5.2 在成人支持下，有策略地来管理和分享情绪、思想、冲动和压力</p> <p>SM.3-5.3 在成人和同伴支持下，连通思想、情绪和行为</p>	<p>SM.6-8.1 认识并开始应用必要的技能，在可能引起情绪反应的有压力情况下保持自信</p> <p>SM.6-8.2 利用自我调节策略来管理情绪（如呼吸、正念、自我肯定、写日记、艺术表达、运动）</p> <p>SM.6-8.3 在行动之前认识并思考积极和消极后果之间的差异</p> <p>SM.6-8.4 认识他人在实体和虚拟空间中的个人界限</p>	<p>SM.9-11.1 应对困难局面并做出相应的反应，创造机会，促进韧性和乐观精神</p> <p>SM.9-11.2 认识并评估表达自己的情绪可能对他人的影响</p> <p>SM.9-11.3 识别并实践应对影响情绪的环境、人际和个人因素的策略</p>	<p>SM.12-A.1 理解并解释自己表达情绪的方式如何影响他人对自己的反应</p> <p>SM.12-A.2 分析并应用管理压力和情绪的技巧，以及评估这些技巧的影响</p> <p>SM.12-A.3 评估可能引发强烈情绪的情况，制定应对计划并评估其对自己和他人的影响</p> <p>SM.12-A.4 了解思想、情绪、冲动和压力源，它们如何内化和外化，以及对自己和他人的影响</p>

能力 2：自我管理

	幼儿园至 2 年级	3 至 5 年级	6 至 8 年级	9 至 11 年级	12 年级至成年
指标	<p>SM.K-2.4 在成人支持下, 确定一个短期目标、愿望或梦想</p> <p>SM.K-2.5 在成人支持下, 识别同伴和成人可以帮助实现目标的方法</p> <p>SM.K-2.6 在成人支持下, 采取必要步骤完成短期目标</p> <p>SM.K-2.7 在成人支持下, 以乐观和积极的态度应对挑战和障碍</p> <p>SM.K-2.8 在成人支持下, 展示各种容忍干扰的策略来集中注意力</p>	<p>SM.3-5.4 描述成长型思维模式的益处以及它如何帮助一个人设定和实现目标</p> <p>SM.3-5.5 识别在面临小挑战、障碍或挫折时的适应和坚持策略</p> <p>SM.3-5.6 在成人支持下, 利用策略(如说出期望的未来状态、与他人合作)坚持达成目标, 尽管会遇到挫折</p> <p>SM.3-5.7 识别实现短期目标所需的个人技能和策略(例如整理材料、时间管理)</p> <p>SM.3-5.8 在成人支持下, 识别人们如何将社交媒体作为一种参与形式, 以及这与亲身参与有何不同。</p>	<p>SM.6-8.5 持续设定可实现的、现实的目标, 并坚持不懈, 直至实现这些目标</p> <p>SM.6-8.6 展示管理任务、项目或目标的多种方法(例如对信息进行排序、归类或分块)</p> <p>SM.6-8.7 使用显示进度(例如清单、到期日期)的组织系统</p> <p>SM.6-8.8 认识并描述完成一项任务耗时过长时应采取的策略</p> <p>SM.6-8.9 以成长型思维和足够的乐观态度应对挑战和障碍, 坚持不懈</p> <p>SM.6-8.10 在需要时识别并获得支持, 运用组织技能和策略朝着长期个人和学业目标努力</p> <p>SM.6-8.11 识别并练习适当使用数字设备和健康的社交媒体社交媒体交流(例如安全和不安全使用、设备依赖和戒除)</p>	<p>SM.9-11.5 确定并制定个人目标(包括高中毕业后)和学业目标, 包括切实可行的行动步骤、时间框架和成就评估标准</p> <p>SM.9-11.6 持续监控、调整和评估目标以衡量进展</p> <p>SM.9-11.7 识别协助实现目标的资源</p> <p>SM.9-11.8 在面对挑战和障碍时, 运用成长型思维, 并确定坚持到底的策略</p> <p>SM.9-11.9 了解社交媒体在个人交流中的作用, 并就在社交媒体上的交流内容(如有的话)做出明智健康的决定</p> <p>SM.9-11.10 评估使用设备和依赖设备的利弊, 做出明智的设备使用决定, 并对做出不同决定的人表示理解</p>	<p>SM.12-A.5 制定短期和长期目标, 并制定计划, 利用组织技能和战略来实现这些目标, 从而取得日后成功</p> <p>SM.12-A.6 监控和分析进展, 调整目标, 并在需要时与他人合作</p> <p>SM.12-A.7 分析个人特质(如正直、乐观和勤奋)对实现目标的影响</p> <p>SM.12-A.8 在应对大小挑战和逆境时, 经常表现出成长型心态和毅力</p> <p>SM.12-A.9 批判性地分析和思考安全的和冒险的线上行为带来的广泛影响和潜在后果</p>

能力 2：自我管理

	幼儿园至 2 年级	3 至 5 年级	6 至 8 年级	9 至 11 年级	12 年级至成年
指标	<p>SM.K-2.9 在有选择的情况下做出决定，必要时得到成人的支持</p>	<p>SM.3-5.9 集中精力做事，必要时寻求帮助</p> <p>SM.3-5.10 反思意图、计划、行动和影响之间的联系</p>	<p>SM.6-8.12 练习对自身环境的控制，包括远离触发环境（如实际触发环境、电子触发环境[电话、社交媒体]）</p>	<p>SM.9-11.11 识别并创造可建立关系并支持实现目标的自我管理技能（如时间管理、组织技能）</p>	<p>SM.12-A.12 在自己的学习选择和兴趣方面发挥主观能动性</p>

能力 3：社会和文化意识

标准：社会和文化意识指能够同情和尊重他人，包括那些拥有不同和多样观点、能力、背景和文化的人。社会和文化意识包括能够理解和使用积极的社交和沟通技能。

	幼儿园至 2 年级	3 至 5 年级	6 至 8 年级	9 至 11 年级	12 年级至成年
指标	<p>SCA.K-2.1 在成人支持下，读懂肢体语言和面部表情并做出适当回应</p> <p>SCA.K-2.2 说出他人在不同情况下可能的感受及原因</p>	<p>SCA.3-5.1 在成人支持下，识别能表明他人感受的语言、非语言、环境或情境线索</p> <p>SCA.3-5.2 认识到情绪可能根据情况或背景而改变</p> <p>SCA.3-5.3 对自己和他人表现出同理心和尊重</p> <p>SCA.3-5.4 识别自己的言行可能如何影响他人的情绪</p>	<p>SCA.6-8.1 识别并适当回应能表明他人感受的语言、非语言、环境或情境线索</p> <p>SCA.6-8.2 分析语言和行为可能如何影响他人的情绪</p> <p>SCA.6-8.3 预测特定情境下他人的需求，并根据需要做出调整</p>	<p>SCA.9-11.1 认识到言行对他人情绪的影响，包括自己的言行如何影响他人的言行</p> <p>SCA.9-11.2 认识到情绪可能在不同场合（如工作面试、与朋友的休闲午餐）对行为产生不同影响，并做出相应回应</p>	<p>SCA.12-A.1 评估在各种场合和情况下（如工作面试、与朋友的随意午餐）应对情绪对行为产生不同影响的策略</p> <p>SCA.12-A.2 评估语言、肢体、社会、文化和环境线索，以回应他人的情绪</p> <p>SCA.12-A.3 表达对他人感受和需求的考虑，对自己和他人表现出同理心和尊重</p>
	<p>SCA.K-2.3 识别并关心他人的感受</p> <p>SCA.K-2.4 在成人支持下，对自己和他人表现出同理心</p> <p>SCA.K-2.5 在成人支持下，认识并承认他人的经验和观点</p>	<p>SCA.3-5.5 使用聆听技巧识别他人的观点</p> <p>SCA.3-5.6 识别并承认不同情境中的多种观点或视角</p> <p>SCA.3-5.7 表达自己的观点，并认识到他人可能对同一情况有不同看法</p>	<p>SCA.6-8.4 描述多种表达对不同观点理解的积极方式</p> <p>SCA.6-8.5 认识并描述从他人观点中学习的价值</p> <p>SCA.6-8.6 尝试理解他人的不同观点和价值观</p>	<p>SCA.9-11.3 展示多种积极的方式来表达对不同观点的理解</p> <p>SCA.9-11.4 以口头或书面形式阐述经历，表明重视他人观点并从他人观点中学习的重要性</p> <p>SCA.9-11.5 理解对自己和他人的同理心概念，并表现出对个性的欣赏</p>	<p>SCA.12-A.4 即使在观点不同时也能富有成效地参与对话和讨论</p> <p>SCA.12-A.5 运用对话技巧确定他人的观点</p> <p>SCA.12-A.6 展示对自己和他人的同理心概念，并表现出对个性的欣赏</p>

能力 3：社会和文化意识

幼儿园至 2 年级	3 至 5 年级	6 至 8 年级	9 至 11 年级	12 年级至成年
<p>SCA.K-2.6 在成人支持下，识别并描述自己与他人之间的相似和不同特征</p> <p>SCA.K-2.7 在成人支持下，说出文化和群体的特质，定义家庭和文化在身份认同和信仰中的作用</p>	<p>SCA.3-5.8 认识到社会和文化经验如何塑造信念</p> <p>SCA.3-5.9 认识到家庭和文化如何帮助一个人克服逆境</p> <p>SCA.3-5.10 识别基于感知差异对个人和群体的歧视和排斥</p> <p>SCA.3-5.11 识别社区行为规范在不同场合和不同文化中的差异</p>	<p>SCA.6-8.7 以尊重、体贴和体谅他人的方式规范语言</p> <p>SCA.6-8.8 培养并表达对个人和外部偏见的认识</p> <p>SCA.6-8.9 使用积极的社交和沟通技能，识别和应对文化敏感情况</p> <p>SCA.6-8.10 通过策略性地选择语言、表达媒介以及解释和理解他人的视角，顺利地与其他不同出身、文化和观点的人建立共同理解</p>	<p>SCA.9-11.6 培养并表达对特权、文化和背景如何影响群体和个人的理解</p> <p>SCA.9-11.7 分析并比较个人和外部偏见</p> <p>SCA.9-11.8 以适当的规范参与不同场合活动，表现出对他人文化、价值观和身份的敏锐和欣赏</p> <p>SCA.9-11.9 反思自己的信念与不同家庭和社会规范的关系</p>	<p>SCA.12-A.7 解释个人信念如何影响成长和成功</p> <p>SCA.12-A.8 识别并解决自己的显性和隐性偏见问题</p>

指标

能力 3：社会和文化意识

	幼儿园至 2 年级	3 至 5 年级	6 至 8 年级	9 至 11 年级	12 年级至成年
指标	<p>SCA.K-2.8 在成人支持下，识别个人和社会技能，在学生和成人之间建立健康的关系（例如好奇心、同理心、帮助他人、寻求帮助）</p>	<p>SCA.3-5.12 探索社区或全球需求并提出可能的解决方案</p>	<p>SCA.6-8.11 认识到社会中不同个人和群体对民众的影响和贡献</p> <p>SCA.6-8.12 识别倡导他人需求的不同方式</p> <p>SCA.6-8.13 参与社会对话，审视不同信仰、偏见和选择如何影响社会变革</p> <p>SCA.6-8.14 在同伴支持下，讨论在学校环境中倡导个人反映其家庭、文化和社区权利的方式</p>	<p>SCA.9-11.10 独立制定计划，满足自己在课堂、学校和社区的需求</p> <p>SCA.9-11.11 通过利用教育和社区支持网络，倡导个人需求和他人需求</p> <p>SCA.9-11.12 认识并倡导个人在学校环境中反映其家庭、文化和社区的权利</p> <p>SCA.9-11.13 参与社会批评，并做出能引导社会变革的决定</p> <p>SCA.9-11.14 分析参与公民生活的机会，并参与公民活动以改善自己的社区</p>	<p>SCA.12-A.9 评估自己在更大社区中的角色，并从学生的立场出发找出改善社区的独特机会</p> <p>SCA.12-A.10 参与公民活动，并在各种场合中（例如学校、社区、工作、个人关系）积极主动倡导自己和他人的权益</p> <p>SCA.12-A.11 支持所有个人的权利，使其家庭、文化和社区在社会中得到代表和反映</p> <p>SCA.12-A.12 分析并评估利用公众舆论来影响和塑造公共政策的方式</p>

能力 4：人际关系技能

标准：人际关系技能指能够通过倾听、沟通、使用换位思考技能、解决冲突并相互合作，在不同环境中建立和维持积极、尊重和健康的人际关系

	幼儿园至 2 年级	3 至 5 年级	6 至 8 年级	9 至 11 年级	12 年级至成年
指标	<p>RS.K-2.1 使用积极的语言和行为进行沟通（例如轮番交流、与他人分享、使用赞美词鼓励他人、运用积极倾听技巧）</p> <p>RS.K-2.2 他人说话时专注倾听</p> <p>RS.K-2.3 轮番交流并与其他人分享</p>	<p>RS.3-5.1 在小组中展示合作行为（例如倾听、鼓励、承认意见、妥协）</p> <p>RS.3-5.2 利用人际交往技能学习与他人建立联系，形成新的人际关系</p> <p>RS.3-5.3 识别健康和平衡人际关系的要素</p> <p>RS.3-5.4 描述同伴压力对自己和他人的积极和消极影响</p>	<p>RS.6-8.1 练习使用积极倾听技巧，并提出探索性和澄清性问题以求理解</p> <p>RS.6-8.2 展示必要的人际交往技能，学习并与其他人建立联系</p> <p>RS.6-8.3 展示支持健康关系的策略，并在各种关系中建立信任</p> <p>RS.6-8.4 理解并展示健康关系的要素（如尊重、平衡、支持、合作）</p>	<p>RS.9-11.1 示范适当的沟通技巧（如同理心倾听、同情、反思性语言），尊重文化能力、人际关系以及安全保障</p> <p>RS.9-11.2 辨别并表达自己在健康和平衡关系中的需求</p> <p>RS.9-11.3 识别在各种关系中维持健康关系和建立信任的策略</p> <p>RS.9-11.4 与可信赖的同伴建立并维持积极、支持性的关系</p>	<p>RS.12-A.1 应用倾听和表达技巧，帮助预防和解决冲突</p> <p>RS.12-A.2 评估并讨论维持健康、相互信任的友谊、家庭关系和人际关系的个人策略</p> <p>RS.12-A.3 使用有效策略（例如设定界限、表达需求、识别警告信号）来避免负面关系</p> <p>RS.12-A.4 实践保持健康关系的策略，例如追求共同兴趣和活动、共度时光、给予和接受帮助、表现出宽恕</p>

能力 4：人际关系技能

	幼儿园至 2 年级	3 至 5 年级	6 至 8 年级	9 至 11 年级	12 年级至成年
指标	<p>RS.K-2.4 识别可与他人建立的各种关系类型（例如家庭、友谊、师生）</p> <p>RS.K-2.5 识别好朋友特质</p> <p>RS.K-2.6 制定交朋友的计划，必要时在成人支持下完成</p> <p>RS.K-2.7 在成人支持下，识别同伴何时需要支持或帮助</p>	<p>RS.3-5.5 认识到积极关系和消极关系的区别</p> <p>RS.3-5.6 理解关系中安全行为和冒险行为的区别</p> <p>RS.3-5.7 展示好朋友特质</p> <p>RS.3-5.8 识别关系中的问题，并寻求成人帮助找到有效的解决办法</p>	<p>RS.6-8.5 区分积极和消极同伴压力</p> <p>RS.6-8.6 展示有效应对同伴压力的策略，做出符合个人价值观的选择</p> <p>RS.6-8.7 理解为自己和他人设定界限的益处</p> <p>RS.6-8.8 在个人价值观和相互尊重的基础上发展鼓励性的友谊</p> <p>RS.6-8.9 识别社交媒体对建立和维护积极关系的影响</p>	<p>RS.9-11.5 理解并阐述健康关系的价值，利用社交技能、自我意识、决策能力和能动性来维持和发展积极的联系</p> <p>RS.9-11.6 认识到个人价值观在发展和维持积极、尊重和健康的同伴关系中所起的作用</p>	<p>RS.12-A.5 通过独立寻求有助于实现目标和个人价值观的关系，创建有价值的关系网络</p> <p>RS.12-A.6 理解人际关系如何影响个人短期和长期的幸福感</p>
	<p>RS.K-2.8 在成人这支持下，当同伴需要帮助或鼓励时主动提供帮助或鼓励</p> <p>RS.K-2.9 通过合作、鼓励和分享等行为与同伴建立积极的关系</p>	<p>RS.3-5.9 邀请他人参与活动，培养归属感</p> <p>RS.3-5.10 当同伴需要帮助时，表现出关心和鼓励</p> <p>RS.3-5.11 在出现分歧时，必要时在成人的支持下，认识到多种观点，提出解决问题的想法</p> <p>RS.3-5.12 认识到每个小组成员的技能如何有助于实现小组目标</p>	<p>RS.6-8.10 与观点或想法不同的人有效合作</p> <p>RS.6-8.11 通过识别他人的优缺点来注意并表扬他人的技能，并与他人合作以最大限度地发挥技能，实现共同目标</p> <p>RS.6-8.12 提供建设性反馈，促进团队协作</p>	<p>RS.9-11.7 在各种情境中（如课堂、学校社区、社群、社交媒体）践行团队合作并协作解决问题</p> <p>RS.9-11.8 通过互动（如追求共同兴趣和活动、共度时光、给予和接受帮助、践行宽恕），赋权、鼓励和肯定自己和他人</p>	<p>RS.12-A.7 在各种场合和面对不同听众时，运用有效的沟通技巧（包括拒绝），满足自身需求，同时不对他人产生负面影响</p> <p>RS.12-A.8 展示在各种环境中与同龄人、成人和其他人合作的策略，以支持和推进团队努力向前发展</p>

能力 4：人际关系技能

	幼儿园至 2 年级	3 至 5 年级	6 至 8 年级	9 至 11 年级	12 年级至成年
指标	<p>RS.K-2.10 确定解决与同伴冲突的行动，必要时获得成人的支持</p>	<p>RS.3-5.13 找出平衡自身需求和他人需求的人际关系冲突解决方案</p> <p>RS.3-5.14 确定并与同伴交流共同兴趣领域</p> <p>RS.3-5.15 发生冲突时，表现出对他人观点的理解</p> <p>RS.3-5.16 描述冲突发生的原因和影响</p>	<p>RS.6-8.13 以尊重和反思的态度回应，并理解他人在特定情况下可能会有不同反应的原因（如自信、被动、攻击性）</p> <p>RS.6-8.14 认识到个人界限的重要性，并在需要时寻求支持以维护界限</p> <p>RS.6-8.15 理解负面关系的影响，包括情感、身体和社交方面的影响</p> <p>RS.6-8.16 向他人提供建设性反馈，积极主动解决冲突、缓解和化解分歧</p>	<p>RS.9-11.9 展示倾听和表达技巧，帮助预防和解决冲突</p> <p>RS.9-11.10 接受、处理并参与建设性反馈</p> <p>RS.9-11.11 以建设性的方式预防、管理和解决冲突</p> <p>RS.9-11.12 反思自己在冲突中的角色，以指导日后行为</p>	<p>RS.12-A.9 提供、接受和评估反馈（包括建设性批评），以促进个人成长</p> <p>RS.12-A.10 运用适当的解决冲突技能，包括在发生意见分歧时保持客观、非批判性的语气，以预防、准备和处理各种环境（如学校、工作、社区、个人关系）中的冲突</p>

能力 5：决策能力和能动性

标准：决策能力和能动性指能够做出个人决定并采取自主行动。决策能力和能动性包括能够认识并联系自己的决定如何影响自己和社区。

	幼儿园至 2 年级	3 至 5 年级	6 至 8 年级	9 至 11 年级	12 年级至成年
指标	<p>DMA.K-2.1 在成人支持下，提出可能的解决方案，并认识到可能有多种方法来解决问题</p> <p>DMA.K-2.2 在成人支持下，考虑问题的可能解决方案如何与班级或社区规范保持一致</p>	<p>DMA.3-5.1 提出可行的解决方案，认识到可能存在多种观点</p> <p>DMA.3-5.2 提出问题以加深理解并为解决问题提供依据</p>	<p>DMA.6-8.1 沟通解决问题的步骤，从而做出决策（例如陈述问题、集思广益解决方案、选择并实施解决方案）</p> <p>DMA.6-8.2 在日常学习和社交环境中做出负责任、建设性的选择</p>	<p>DMA.9-11.1 展示好奇心和开放性思维</p> <p>DMA.9-11.2 提出解决问题的备选方案并预测结果</p> <p>DMA.9-11.3 践行负责任的决策技能，以建立并维护与同伴和成人之间的积极、健康和安全感关系</p>	<p>DMA.12-A.1 提出并比较解决问题的备选方案，并预测结果</p>
	<p>DMA.K-2.3 认识到每个人都可以选择如何应对某种情况，并且所有选择都会产生后果</p> <p>DMA.K-2.4 在成人支持下，识别指导行为的期望和安全注意事项</p>	<p>DMA.3-5.3 在考虑自己的选择可能产生的后果之后再采取行动</p> <p>DMA.3-5.4 理解外部影响（包括媒体、社交媒体和社会规范）如何影响决策</p> <p>DMA.3-5.5 尊重他人的个人空间、财产和观点</p>	<p>DMA.6-8.3 识别并使用有效的决策策略</p> <p>DMA.6-8.4 认识到个人的选择、行为和行动都会产生积极和消极后果</p> <p>DMA.6-8.5 评估外部影响（包括媒体、社交媒体和社会规范）如何影响决策</p>	<p>DMA.9-11.4 在做决定时展现个人责任感</p> <p>DMA.9-11.5 在做决定时评估道德、安全和社会后果</p> <p>DMA.9-11.6 识别并理解不同文化背景下行为社会规范的发展，以及这些规范如何受媒体、社交媒体和公众舆论的影响</p>	<p>DMA.12-A.2 认识到个人品质和兴趣会影响决策</p> <p>DMA.12-A.3 分析不同文化背景下行为社会规范的发展，以及这些规范如何受媒体、社交媒体和公众舆论的影响</p> <p>DMA.12-A.4 评估外部影响（如媒体、同伴、社会和文化规范、权威期望）如何影响个人的决策</p>

能力 5：决策能力和能动性

	幼儿园至 2 年级	3 至 5 年级	6 至 8 年级	9 至 11 年级	12 年级至成年
指标	<p>DMA.K-2.5 在成人支持下，在采取行动前考虑个人决策的结果，包括决策如何影响他人</p> <p>DMA.K-2.6 在成人支持下，开始在决策过程中考虑他人</p>	<p>DMA.3-5.6 描述自己的信念和行动背后的“原因”</p> <p>DMA.3-5.7 在采取行动前考虑决策的结果，包括决策如何影响自己 and 他人</p>	<p>DMA.6-8.6 反思过往决策的结果，并运用所学知识为日后决策提供依据，包括决策如何影响自己 and 他人</p>	<p>DMA.9-11.7 认识到批判性思维技能如何改进校内外的决策工作</p> <p>DMA.9-11.8 了解决策如何影响短期和长期目标的实现</p>	<p>DMA.12-A.5 认识到复杂情境中的“大局”</p> <p>DMA.12-A.6 阐述决策如何产生短期和长期影响</p> <p>DMA.12-A.7 在各种环境（如学校、社区、工作）中做出积极选择并积极主动倡导自己 and 他人的权益</p>
	<p>DMA.K-2.7 在成人支持下，理解并倡导自己的需求</p> <p>DMA.K-2.8 在成人支持下，识别陌生人、熟人和朋友之间的区别</p>	<p>DMA.3-5.8 展示根据取得的进展调整目标或策略的能力</p> <p>DMA.3-5.9 理解并主动争取成功所需的资源</p> <p>DMA.3-5.10 在面对逆境时，展示正直行事的能力</p>	<p>DMA.6-8.7 为实现有意义的目标，确定优先步骤，并坚持执行</p> <p>DMA.6-8.8 认识到为实现共同目标而作为一个团队做出决策的重要性</p> <p>DMA.6-8.9 描述决策技能如何影响学习习惯和学业成绩</p> <p>DMA.6-8.10 制定并应用决策策略，从而避免危险行为</p>	<p>DMA.9-11.9 面对影响个人学习和充分发挥潜力的挑战性情况（环境、社会、社区、文化）时，表现出韧性</p>	<p>DMA.12-A.8 运用决策技能，培养负责任和富有成效的社交和工作关系，并做出健康的终身选择</p> <p>DMA.12-A.9 评估影响个人和社区健康与安全的因素，并应用适当的预防和保护策略（如自我保健、营养、睡眠、健康关系）</p>



Office of the State Superintendent of Education
1050 First Street, NE, Washington, DC 20002

osse.dc.gov



@OSSEDC



@osse.dc



(202) 727-6436

 GOVERNMENT OF THE
DISTRICT OF COLUMBIA
MURIEL BOWSER, MAYOR