

督导结合以导为主

——如何听好一节课

机制的作用是内在的，机制的力量是巨大的。把高校督导作为一种机制来构建，可以在教学中形成一股内在动力。从这个意义上讲，督导是提高学生学习质量的守护机制，是提升教师教学水平的协扶机制，是加强教学规范管理的助推机制，是强化高校育人功能的保障机制。自高校出现以来，育人就一直是它最根本的职能。然而，育人不仅仅是高校教师单方面的事情，它内在的决定性力量来自大学生学习的需要和积极性、主动性与创造性；育人过程中，大学生成长为肩负中华民族伟大复兴重任的脊梁，成长为社会主义的建设者和接班人，集中表现为他们的自我决定过程；育人过程中，教师施教的过程也是教师的自我决定过程，只是这种过程表现为生产和提供那种能满足大学生自我决定需要的服务。基于这一认识，学校育人、教师育人是为学生提供服务的过程；学校和教师提供的这种直接满足学生自我决定需要的服务，就是学校和教师为学生提供的教育产品，而教学是教育产品的使用。高校及其教师要育好人，关键在于为学生提供优质服务，而督导是这种优质服务生产和提供的促进和保障机制。要发挥好这种机制的作用，就必须深入认识自我决定理论（Self-Determination Theory），准确把握和运用自我决定规律。

一、自我决定理论

育人规律从根本上来讲是促进人的身心发展的规律，其中人的发展规律是育人规律的基础。因此，心理学是教育学的重要理论基础。心

理学研究的每一新发现都值得高校及其教师关注。作为20世纪心理学三大发现之一的瑞安 (Ryan) 和德西 (Deci) 的自我决定理论, 把“自我”理解为个体主体性的同化或综合功能, 并将这种综合功能与人的幸福相联系, 将人的发展归结为心理需要的内化过程, 从而揭示出人的“自我”需要满足的内化机制。所以, 自我决定理论是人的“自我”需要机制性满足理论, 可以说, 自我决定理论对教学优化更具有机制性支撑意义。

自我决定理论包括六个微理论 (Ryan, Deci, Vansteenkiste, 2016): 基本心理需要理论、因果定向理论、认知评价理论、组织整合理论、目标内容理论和关系动机理论。在瑞安和德西看来, 自主性、能力和关系是人生存和发展不可或缺的基本心理需要。每个微理论都提供了“一个充分基于经验的强核心形式命题, 为深入进行基础研究和做出实际应用决策奠定了坚实的基础” (Ryan, Deci, Vansteenkiste, 2016)。

自我决定理论的特征之一是具有很强的解释性、预测性和可操作性。它对影响和支持自我调节能力发展的环境和社会因素做出解释, 为人们理解自己和他人动机的形成提供路径, 因而具有很强的解释性; 它的动机分类和测度有利于研究者对各种各样的认知、情感和行为结果做出可靠的预测, 因而具有很强的外部有效性; 它为学习、工作、运动、健康行为、心理治疗、技术使用等更多生活领域提供操作性干预工具, 因而具有很强的可操作性。

自我决定理论的特征之二是研究范式有别于传统研究范式。自我决定理论的研究范式不是像人本主义和精神分析主义那样把研究焦

点放在行为功能的外部控制上，而是把焦点放在自然或有机体的生长源上；也不是像行为主义那样把研究焦点放在动机激发上，而是把焦点放在行为发生的概念化上，即放在人们用来参与、吸收和联系的自然、自发的、内在的综合倾向的表现形式上，放在可以对此加以解释的生命科学框架内。另外，自我决定理论的研究范式是一种“有机体辩证法” (Ryan & Martela, 2016)，它注重自我综合功能所进行的内在斗争，以同化和适应一个既有内在动力和欲望，也有外在需求和诱惑的世界；强调对基本心理需要的支持在促进人类发展方面的价值，认为这种支持有助于增强适应能力。

自我决定理论的特征之三是对学生有效学习的机制性支撑。自我决定理论的研究表明，自主动机更强的学习者在学习时能更有效地管理学习时间，减少拖延，减少分心；在追求自主的目标时，个体能利用更多的资源和自适能力来应对挫折，从而更好地达到目标；而促进学生主体性发展、能力恢复和人际关系和谐构建，则依赖于对学生个体内部资源和语境需要的支持。

二、自我决定理论对课堂教学的启示

自我决定理论对课堂教学的启示，可以作为督导听好一节课的重要遵循。一般说来，课堂教学可以从自我决定理论中得到以下几点启示：

第一，课堂教学应该注重对大学生自主性需要的支持

自我决定理论既然把自主性视为人的基本心理需要，并且把满足这种需要与人的健康和幸福联系在一起，那么，对大学生自主性需要

的支持，就是课堂教学的一种规范性要求。自主性是指人“想要体验到与行动有关的内在因果关系的需要和愿望”(Deci& Ryan, 1995)，即体验自己的行动或自我的表达的需要和愿望。对大学生而言，这种需要和愿望是学习性的，即是学习性需要和愿望。这种需要和愿望表现为学习，而只有当大学生自己产生了体验这种学习的内在因果关系的需要和愿望，他的学习自主性才真正体现出来。学习的内在因果关系主要表现为学习动机源于自我获得、欣赏、享受、交换、满足等内在需要并将学习的外在结果内化为这种需要。课堂教学对大学生学习自主性的支持，就是不仅仅要尊重、唤起、激发和满足大学生这种内在需要，而且要引导、发动和促成学生去体验自己的这种内在需要，并通过对这种体验的自我评价、同学评价和老师评价来获得改进和发展。所以，课堂教学对学习自主性需要的支持，就是要让学生在课堂上有获得感、欣赏感、享受感、交换感和满足感。其中，交换感是学生体验到自己时光和资金付出与自己基本心理需要满足之间的交换，体验到自己基本心理需要满足与教师时光付出之间的交换，这是学习效率得以提高的重要条件。课堂上教师漠视和阻碍大学生学习自主性，意味着教师在课堂上漠视和控制大学生为自己学习的内在因果关系的需要和愿望进行体验。课堂上没有师生话语和眼神之间的互动，学生的这种体验将难以保证。

当然，大学生在课堂上体验自己学习的内在因果关系的需要和愿望既可能是肯定性的也可能是否定性，因为大学生具备对课堂教学的认可或拒绝的能力(Ryan & Martela, 2016)。其中，认可表现为集中精

力听讲，体验老师所讲的每一句话及其表达结构，随时准备提出问题和回答问题，等等；而拒绝则表现为翘课、在课堂上睡觉、玩手机和从事与本课内容无关的学习，等等。优质教学的重要特征之一就是肯定性体验的构建和否定性体验的消解。

第二，课堂教学应该注重对大学生能力需要的支持

能力通常被视为活动得以顺利进行的综合素质并体现个性心理特征，这意味着能力不是独立于综合素质和个性心理特征之外的心理要素。与能力相近的概念是智力。智力主要指认识世界的能力，如观察力、注意力、记忆力、想象力、思维力。智力的提高在大学生能力训练中占有重要地位。一般说来，能力、知识和品行并列而作为教学的三大指向较为合理。在自我决定理论看来，能力作为一种基本心理需要，是指“一种对行动的自信心和有效性的体验”（Deci& Ryan, 1995）。这种能力的需要是指对活动效果控制和体验的需要；这种需要不只是基于成就，而主要是基于内在潜能的感知即行动自信心的体验。据此，大学生的能力需要是指大学生对自己学习自信心和有效性的体验的需要。这种需要不仅仅是学习成绩的获取，而且是能自主地把学习成绩的获取内化为对内在潜能或自信心的体验。学习成绩有时带有偶然性。如果一味追求学习成绩的动机成为一个大学生学习的强大动力，那么，学习成绩偶然性背后隐藏的就是一个脆弱的学习能力。

因此，课堂上教师满足大学生的能力需要，不应该引导大学生一味追求学习成绩，而应该注重学习自信心和有效性的体验，注重引导他们将学习成绩内化为这种体验。课堂上让大学生回答某个问题，作

为着眼于对他的能力的一种训练，是要让全班同学和老师一起来分享他对这个问题解释的自信心和有效性的体验。对待大学生的课题作业、课外作业和实操活动及其结果，也应该持有这样的态度。

第三，课堂教学应该注重对大学生关系需要的支持

关系是指人与自然、人与社会、人与人之间的联系。在自我决定理论看来，关系作为一种基本心理需要，是指“一个人与他人建立联系和关心他人的努力，一个人感觉到自己与他人之间的真实联系，更广泛地感觉到这个社会和世界是共同参与的社会和世界”（Deci& Ryan, 1995）。可以说，这是一种唯物史观。因为，唯物史观把人的本质归结为社会关系的总和，从人与自然、人与社会、人与人之间的关系上理解和占有人的本质，而人的本质的真正占有看作是人的自由和全面发展。尽管只有在每一个人的自由和全面发展是所有人自由和全面发展的条件的未来社会，才能实现人的本质的真正占有，但人占有自己本质的需要总是作为人的基本心理需要而一直存在着。这就是说，关系的需要体现人占有自己本质的需要。重要的是，自我决定理论强调从建立与他人的联系和关心他人的努力、真实联系感和共同参与感这三个方面来把握人的关系的需要。这意味着，大学生的关系需要主要包括大学生个体与其他学生、教师建立联系的需要，关心其他学生、教师、班集体，校集团的需要，集体感的需要，国家、社会和世界的共同参与感的需要。这些需要同社会主义核心价值观有紧密的联系。

因此，课堂教学要注重对大学生关系需要的支持，而要满足大学生的关系需要，就要把大学生的品行培养贯彻其中，就要做到课程要

思政，课堂要思政，每课要思政。

这三个支持是相互联系的，自主性支持为能力和关系支持提供同化和综合功能；能力支持为自主性和关系支持提供综合素质和个性心理特征；关系支持为自主性和能力支持提供品行保障。另外，无论是自主性需要还是能力和关系的需要，都离不开知识，不同的基本心理需要又与不同的知识相联系，而各个基本心理需要所具有的强度和满足的充分度，取决于大学生的知识结构及其在课堂教学中的构建，因此，课堂教学中要把大学生知识的掌握和他们的知识结构的构建与满足他们的基本心理需要紧密结合起来。在自我决定理论看来，知识需要不是一种基本心理需要，这可能是基于知识可以外在于人的感知而存在的东西的考量。但是，大学生知识的掌握和知识结构的形成对于他们基本心理需要的形成和满足是至关重要的。所以，上述三个支持内含着对大学生掌握知识和构建知识结构的支持。

三、基于自我决定理论的听课导课的建议

要把督导当作一种机制来构建，要充分发挥督导机制的作用，基于自我决定理论对课堂教学的启示，笔者就督导员如何听好一节课提出以下建议。

（一）一问、二数、三看、四听、五记的听课建议

一问：问学生喜不喜欢这门课。学生一般有三种回答：很喜欢、喜欢和还行（可以）吧。督导员应该在上课前问三到五个学生来得出结论。这反映学生对课堂教学的肯定性或否定性评价，获得这种评价有利于督导员带着问题听课。

二数：一数实际到课学生人数；二数问答次数。实际到课学生人数占应该到课学生人数的比例是高还是低，在一定程度上能说明学生喜欢还是不喜欢上这门课。这里的问答是指教师提问、学生作答，或者学生提问、教师作答，而不是老师自问自答。问答次数的多少，在一定程度上反映师生互动状况。一般说来，没有互动的课堂教学是课堂气氛沉闷的教学，是效果不太好的教学。

三看：一看学生的参与；二看教师的讲态；三看 PPT 和板书。学生的课堂参与度主要看课堂上有没有学生睡觉，有没有学生玩手机，学生发言是否积极、正确。本科课堂教学班的人数一般较多，授课面较大，督促和引导学生学习的复杂性增加，教师一味坐着讲课，一般难以形成良好的课堂氛围。好的讲态具有动静结合、踱步不拘一格且从实际需要出发、肢体语言与书面语言、口头语言相互配合等特点。现代课堂教学虽然有 PPT 手段来辅助，但也要积极使用板书。好的教学 PPT 具有重点突出、图文并茂、字体清晰、表述严谨等特征。好的板书具有字体规范、清晰、大小适度等特点。

四听：一听语速的快慢；二听本课内容学习意义的交待；三听重点和难点的交待和突破；四听理论与实践相结合的讲解。话语速度适度、话语节奏跌宕起伏，应该是好语速的基本特征。讲清道明本课内容学习的意义有利于调动学生学习的积极性。将本课学习的重点和难点提前交待有利于提高学生把握重点和难点的注意力，有利于形成学生对教师如何突出重点和突破难点的期待。理论是从实践中来的，是实践经验的高度概括和系统化。理论与实践相结合是讲清讲透理论的

最后方法之一。

五记：记问到的；记数到的；记看到的；记听到的；记想到的。这是课后同教师进行交流所必须作好的准备

（二）“三导出”建议

督导员听课是为导课做准备。没有听课，导课就缺乏依据；只听课而无导课，督导机制就变成了监督机制，督导机制的功能就没有完整发挥出来。督导员听课后的导课，是指督导员与授课教师的简单交流。这种交流的基本要求是有话则长，无话则短；尊重教师为要，肯定成绩为先，建议中肯为旨；基于自我决定理论，把教师视为自我决定授课的主体，对教师自我授课给予支持，在平等交流中以“三导出”为出发点和归宿。

其一，导出教师自我教学风格，致力于在授课内容上促使教师就学习意义的明确交待、突出重点、突破难点、满足学生基本心理需要等方面形成自己的教学风格。

其二，导出教师自我教学规范，致力于促使教师在 PPT、板书、理论与实践结合、师生互动、讲态等方面优化自己的教学规范。

其三，导出教师自我教学质量，致力于在教学质量上促使教师在授课自主性、授课能力、授课关系上提高自己的教学质量。

校级督导肖昊

（原武汉大学教授博士生导师）