

# 华盛顿 K-12 社会情感学习标准与基准

自我	社会
<p><b>标准 1—自我意识</b> – 个人有能力识别自我情绪、自我优势、成长领域，以及潜在的外部资源和支持。</p>	<p><b>标准 4—社会意识</b> – 个人有能力理解不同文化、背景的人的视角，并与他们产生共鸣</p>
<p>基准 1A: 表现出对自己情绪的认知和理解及情绪对行为的影响。</p> <p>基准 1B: 表现出对个人和集体身份的认知，包括优势、成长领域、抱负、文化和语言资产。</p> <p>基准 1C: 表现出自我意识和对外部影响的理解，如文化、家庭、学校和社区的资源与支持。</p>	<p>基准 4A: 表现出对他人情绪、观点、文化、语言、历史、身份和能力的认知。</p> <p>基准 4B: 表现出对社区、文化和社会群体间异同的认知和尊重。</p> <p>基准 4C: 表现出对文化内部和跨文化的差异的理解。</p>
<p><b>标准 2—自我管理</b> – 个人有能力调节情绪、思想和行为。</p>	<p><b>标准 5—社会管理</b> – 个人有能力对个人行为和社会互动做出安全且有建设性的选择。</p>
<p>基准 2A: 表现出能以建设性的方式管理自己的情绪、思想、冲动和压力的技能。</p> <p>基准 2B: 表现出能做出负责任的决策和解决问题的技能。</p>	<p>基准 5A: 表现出能与他人进行有效互动的系列沟通和社交技能。</p> <p>基准 5B: 表现出能识别人际冲突，并采取措施以建设性的方式解决的能力。</p> <p>基准 5C: 表现出能与具有不同观点、文化、语言、历史、身份和能力的人建立尊重和健康关系的能力。</p>
<p><b>标准 3—自我效能</b> – 个人有能力激励自我、坚持不懈并认可自己的能力。</p>	<p><b>标准 6—社会管理</b> – 个人有能力为他人着想，并表现出愿意为学校 and 社区的幸福做出贡献。</p>
<p>基准 3A: 表现出能设定、监控、调整、坚持、实现和评估目标的能力。</p> <p>基准 3B: 表现出能以负责任的方式应对各种情况，并解决问题的能力。</p> <p>基准 3C: 表现出能表达个人权利和主张的意识和能力。</p>	<p>基准 6A: 表现出对学校 and 社区的责任感。</p> <p>基准 6B: 表现出能与他人合作，共同设定、监控、调整、坚持、实现和评估目标的能力。</p> <p>基准 6C: 能为学校、工作场所 and 社区做出贡献。</p>

