

唤醒自我的力量

小学生心理自助教育的理论与实践

朱虎兴 钱丽君 主编

甘肃文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

唤醒自我的力量/朱虎兴, 钱丽君主编. —兰州:
甘肃文化出版社. 2009.12
ISBN 978-7-80714-974-3

I. ①唤… II. ①朱…②钱… III. ①心理卫生—通
俗读物 IV. ①R395.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第234444号

唤醒自我的力量

小学生心理自助教育的理论与实践

朱虎兴 钱丽君 主编

责任编辑/王天芹

装帧设计/蒋明根

出版发行/甘肃文化出版社

地 址/兰州市曹家巷1号

邮政编码/730030

电 话/0931-8454870

经 销/新华书店

印 刷/宜兴市佳美彩印有限公司

厂 址/江苏宜兴经济开发区诸桥路12号

开 本/787×1092毫米

字 数/287千

印 张/16.125

版 次/2009年12月第1版

印 次/2009年12月第1次

印 数/1-3000册

书 号/ISBN978-7-80714-974-3

定 价/25.00元

如发现印装错误, 请与印刷厂调换

顾问：谭顶良 胡麟祥

主编：朱虎兴 钱丽君

副主编：汪小珍 汪凌霞

编委：	徐雪琴	王建良	吴亚华	黄金华
	沈杏英	汤德明	朱建凤	闻海军
	殷倩珠	薛贤	朱燕君	卢沈红
	任斐	吴双双	金冬	孙云
	徐国君	薛庆裕	魏杨芳	俞洁英
	顾卢军	黄雪芳	沈海英	吴冬燕
	曹燕	杨叶	唐军磊	杨善娟
	戴徐燕	邵银红	陈亚娟	蔡丽佳
	辜勤	徐君	卢维芳	金磊

序

我有幸成为《唤醒自我的力量》的第一个读者，只因为我见证了江阴市云亭实验小学心理教育研究的全部历程。

十多年前，面对90后孩子的心理特点，江阴市云亭实验小学的老师们就敏锐地意识到“说教”、“灌输”、“讲授”等传统心理教育方法的低能或失效，他们在彷徨与困惑中不断求索，积极吸纳主体教育理论和心理辅导的基本思想，开启了小学生心理自我教育课题研究的征程。1997年，学校进行了江阴市级课题“小学生团体心理辅导活动设计与操作”的研究工作。1998年，学校把实施小学生心理自我教育作为心理健康教育的突破口，并确定为学校建设的特色，尽力使心育内容贴近学生生活实际，让教材“活”起来；心育过程注重学生体验，让学生“动”起来；心育目标助人自助，让学生“做”起来；心育评价促进学生发展，让学生“强”起来；心育研究助师成长，让队伍“壮”起来。上述五大策略，使该校学生的心理品质得到显著优化，学校特色日益鲜明，办学质量得到大幅度提升，成为无锡市首批心理健康教育示范学校。

在心理自我教育中，学生自我既是教育的主体，又是教育的客体。主体自我按照社会需求和自身心理发展特点与需要对客体自我进行自觉的心理教育，符合心理发展的内在机制和规律，是科学的，应该是有效的。

然而，在课题深化的过程中，老师们逐渐感到以下两个困惑：

第一，与成人相比，小学生的自我意识水平毕竟较低，对社会发展需求的认识模糊，学生到底应朝着什么方向和水准发展，他们自身往往难以把握；



第二,在心理自我教育中,学生是自我教育的主体,那教师在这种教育中地位何在?教师的作用通过何种途径得以发挥?

围绕上述两个问题,学校组织全体教师在相关的教育和心理学理论的指导下,进行了广泛、深入、持久的讨论,并与心理学理论工作者对话,寻找灵感,于是将小学生“心理自我教育”改为“心理自助教育”。这简单的一字之改,使老师们对上述两个困惑得以豁然开朗。

心理自助的主体是学生,不仅指学生个体,也指学生群体。学生群体中个体之间的相互帮助相对于群体以外的教师、家长帮助而言,也称为自助。学生心理的成长体现在自助过程之中,因此需要特别重视学生心理自助过程的研究。

心理自助教育的主体是教师,任务是助生自助。这就从根本上解决了原来心理自我教育中教师角色难以准确定位的问题。确立了教师在教育中的主体地位后,教师对助生自助的研究与实践得到了较好的展开。

班级是学生心理成长的最重要的场所,班级中师生之间、生生之间的活动和交往对学生个体的心理发展、个体的自助有着重要的影响。因此,学校将研究的课题最终确定为“基于班级生活的小学生心理自助教育研究”,并列入江苏省教育科学“十一五”规划研究项目。

基于班级生活的小学生心理自助教育,其教育过程符合小学生心理发展的内在机制。社会环境、家庭影响和教师教导等因素只是一个人心理发展的外因,而个体的自我认识、自我设计、自我活动、自我完善才是导致心理发展的内因。教师对小学生的心理自助教育,旨在提高学生心理自助的意识和技能,促使他们逐步形成各种良好的心理品质。

小学生心理自助教育的目标和内容符合儿童心理发展的基本规律与全面发展的教育思想。人是社会性动物,必须处理好与自己、与他人、与社会的关系。处理好与自己的关系即完善自我,具体

表现为提高自己的认知能力、培养积极的情绪情感和锻炼坚韧不拔的意志,这三个方面的内容即体现为心聪——以聪慧的求知心面对学习;心悦——用愉悦的情感心面对自己;心韧——持坚韧的意志心面对生活。对小学生而言,处理好与他人关系最基本的品质为真诚正直;而面对缤纷各异的多元化社会,则需要有宽广的包容胸怀。而这两个方面即表现为心正——树正直的道德心面对他人;心宽——怀宽广的包容心面对社会。这“五心”,反映了对小学生心理品质发展的全面要求。

小学生心理自助教育的形式与策略符合小学生年龄特征和心理发展需求。经过多年的实践,云亭实验小学逐渐探索出课题研究式、行为训练式、情境表演式、游戏体验式和成长记录式等心理自助的形式。这些形式喜闻乐见,学生容易接受并付诸实践,因而取得了较好的效果。自我认识、自我设计、自我控制、自我发展等心理自助的策略,与学生的年龄特征相吻合,也符合小学生的心理发展需求。而广大教师在长期的教育实践中开发的袒露自我、以弱扶强、借力还力、避实就虚、积极旁观、适度惩罚等小学生心理自助教育的策略,具有很强的灵活性、针对性和有效性,体现出较高的教育艺术。

小学生心理自助教育的途径体现了全员全程全方位教育。云亭实验小学根据小学生的心理特点,通过校本课程设置、学科教学渗透,班级管理融合、心理社团体验、家校互动拓展等多种途径实施心理自助教育,有目的,有计划、有组织地在各种教育活动中引导学生进行心理自助,使心理自助教育源自学校的每个员工,融进学生成长的每时每刻,分布在学校生活的每个角落,从而使小学生心理自助教育真正成为了全员全程全方位教育。

小学生心理自助教育评价符合新课改的基本要求。云亭实验小学坚持以“五心”为心理自助教育的评价标准,体现评价的发展性、差异性以及与小学生年龄特征相吻合的形象性;评价主体和评价方式多样化;淡化结果评价而注重过程评价,且使评价的过程成



为小学生心理自助的过程。这些评价的基本主张及具体措施与我国正在进行的基础教育课程改革的要求完全一致,因而更凸显出本课题研究的重要意义与价值。

经过十多年的理论探索和教育实践,云亭实验小学学生的心理品质不断优化,心理潜能得到较好的开发;教师的科研能力和教育能力得到了显著的发展;学校的办学质量和社会美誉度不断提升。

《唤醒自我的力量》记载了云亭实验小学的师生们在小学生心理自助教育领域研究的基本理念、操作策略及其心路历程,对教育系统的同行及广大家长朋友有效教育学生,具有较好的引领和启发作用,值得推广。

唤醒

自我的力量

中国心理学会理事

江苏省心理学会理事长

江苏省重点学科发展与教育心理学首席学科带头人

南京师范大学发展与教育心理学博士学位点主持人

谭顶良 教授、博导

2009.11.22

前言

所谓心理自助教育,是指唤醒学生的自我意识,充分调动学生的自觉性和积极性,使他们掌握调控自我、发展自我的方法与能力,学会独立地解决自己的心理问题,提高自己心理素质的心理健康教育。

心理自助教育的真义是:唤醒自我与自主建构。

教师是心理自助教育的主体。学生的心理自助意识需要教师的心理自助教育来培养。教师心理自助教育的内涵是“助生自助”,助生自助的核心思想是“唤醒自我”。自我是人的一种主体意识,每个人的身体里都沉睡着自我,教师的任务就在于唤醒这些沉睡着的自我。苏霍姆林斯基在《给教师的建议》一书中写道:“在人的心灵深处,都有一种根深蒂固的需要,这就是希望感到自己是一个发现者、研究者、探索者。”孙云晓老师在《唤醒孩子心中沉睡的巨人》一书中也提到:“教育的真谛——在于唤醒孩子心中沉睡的巨人:自信与自尊。”

学生是心理自助的主体。良好心理品质的形成,固然离不开外在的教育和培养,但不是也不可能是外部力量模塑而成的,因为任何一种良好心理品质的形成都是一个积极主动的建构过程。一个人良好心理品质的形成,不是心理知识从内部自然展现的过程,也不是被动接受外部灌输的结果,而是在个人自身与各种现实环境相互作用下,心理自助经验不断结构化的过程。这就是“自主建构”。

“唤醒自我”与“自主建构”存在着辩证的关系。否认“唤醒自我”就是否认教育,就是消解教师的作用,放弃教师的责任,是自然主义的教育观。没有教师唤醒的自主建构,很可能成为无效的教育过程,缺乏自我的超越性和发展性。否认学生的“自主建构”,就是没有把学生看作是有意志、有情感、有独特判断需要与能力的活生生的人,而是把学生当成了可以填塞的物化的东西。如果心理自助教育不能引发学生自身的心理经验,并使他从内部激起认识上的矛盾冲突,从而产生一种重建自己心理经验结构的需要,那么,学生就会忽视甚至拒绝这样的心理自助教育。从这个意义上讲,心理自助教育必须是唤醒自我与自主建构相统一的教育。

在心理自助教育发展的历程中,曾经有过偏差,主要表现为:心育内容倾向



于心理问题的被动解决,忽视面向未来的发展性、预设性辅导;心育方法大多为空洞乏味的说教,忽视在理解、尊重基础上的沟通与交流;心育过程简化为心理知识的灌输和记忆,忽视学生的成长潜能和主体能动性……这些既缺失教师对学生自我意识的唤醒又缺失学生对心理经验的自主建构的行为,完全有悖于心理自助教育的初衷和本意。

建立基于唤醒自我和自主建构相统一的心理自助教育,从学生的成长过程来说,是自我的唤醒与心智的显发;从师生共同活动的角度来说,是视界的融合与内心的敞亮。它应该具有以下几个方面的特征:

1. 摒弃心理灌输。灌输是一种不完全符合学生认知规律的教育方法。这种方法不顾学生的心理反应,盲目地将知识输送给学生,不仅不能引起学生的共鸣,反而会引起学生的反感。灌输这种封闭学生思想的强制性行为,意味着对学生人格尊严和理智能力的蔑视。

心理自助观念的理解和掌握,只能在学生已有的心理自助经验基础上进行主动地选择、加工和处理,才能收到较好的效果。心理自助教育的作用不可能超越学生心理发展内在机制的制约,如果心理自助教育内容远离学生心理自助经验,或者是过高超过学生心理自助经验水平,就会变成无效的空洞说教。心理自助教育在于引导唤醒,而不是强制灌输。

作为直接实践心理自助教育的教师,要深入研究如何唤醒学生的自我意识,研究如何引导学生实现自主构建,切不可机械模仿、简单灌输。

2. 强调主体参与。心理自助教育以学生是否参与、怎样参与、参与多少来决定成功与否。正如《学会生存》一书中指出的那样:“如果任何改革不能引起学习者积极地亲自参加活动,那么,这种教育充其量只能取得微小的成功。”心理自助教育是一个作用于人的心理世界的独特过程,这个过程不仅有教育环境与受教育者之间的相互作用,而且也包含着受教育者作为主体的自我认识、自我设计、自我控制和自我发展。所以,一切心理自助教育影响只有通过学生主体的主动参与、积极活动,才能转化为学生内在的心理力量,才能使学生获得真正的成长和发展。

3. 重视体验感悟。自信、坚强、进取等心理品质不是单单通过教师的“告诉”就能产生的,而是要通过受教育者自主地、能动地生成、建构,在“体验感悟”的过程中才能形成。这种体验感悟的过程更多地外显为活动与交往。

真正意义上的活动,不是表面上轰轰烈烈的一种形式,而是激扬人的生命活力,促进生命自由而全面发展的一种生命体验。心理自助活动只有彻底走出

内容空洞化、过程简单化、主体缺失化、状态割裂化的误区,才能成为真正意义上的自助活动。

真正意义上的交往,绝不仅仅是表面上的相互来往,而是在没有内在与外在压力与制约的情况下,彼此真诚敞亮、交互共生的存在状态。学生的自主建构不是“个人主义”下的纯个体的自主建构,而是基于“交互共生状态”下的自主建构。

建立在真正意义上的活动与交往中的体验与感悟,是形成良好心理品质的至关重要的因素。

4. 关注班级生活。班级是学生心理发展最基本、最重要的社会环境。班级生活是学生心理自助教育的主要载体。陶行知认为,教育这个社会现象,起源于生活,生活是教育的中心,教育应为社会生活服务,“没有生活做中心的教育是死教育,没有生活做中心的学校是死的学校,没有生活做中心的书本是死的书本”。同样,脱离班级生活就没有心理自助教育。

强调关注班级生活,就是强调提高班级生活质量。叶澜教授的新基础教育理论告诉我们,学生学校生活的质量主要是班级生活的质量,而班级生活质量的高低主要是看班级文化为每个学生提供的发展条件。班级文化是班级的一种风尚、一种传统、一种行为方式,它自觉或不自觉地通过一定的形式融会到班级成员的学习、工作、生活等各个方面中,形成一种自觉的行为习惯,潜移默化地影响着人的行为。积极向上的班级文化,则能丰富学生的学习生活,陶冶学生的感情,净化学生的心灵,并有助于学生的个性发展和素质的提高。因此,提高班级生活质量是心理自助教育最重要的途径和手段。

综上所述,“唤醒自我”和“自主建构”是心理自助教育中两个相互联系、相互制约的基本点,辩证地处理、科学地运用这两个基本点,是掌握心理自助教育真义的关键,也是提高心理自助教育实效、提升心理自助教育境界的关键。

目 录

理论篇：小学生心理自助教育的理性思考

第一章 小学生心理自助教育的概念诠释	(3)
第一节 小学生心理自助教育的基本概念之一——心理自助	(3)
一、心理自助的内涵	(3)
二、小学生是心理自助的主体	(5)
三、心理自助是永无止境的过程	(7)
第二节 小学生心理自助教育的基本概念之二——心理自助教育	(8)
一、心理自助教育的内涵：助生自助	(8)
二、教师是小学生心理自助教育的主体	(10)
三、小学生心理自助教育是“无痕”的教育	(11)
第三节 小学生心理自助教育的基本概念之三——班级生活	(13)
一、班级是小学生心理发展最基本的社会环境	(13)
二、班级生活中蕴含着心理自助教育的丰富资源	(14)
三、班级生活是小学生心理自助教育的主要载体	(15)
四、心理自助教育的班级生活化	(16)
第二章 小学生心理自助教育的基本理念	(19)
第一节 小学生心理自助教育的目标	(19)
一、增强教师助生自助的意识	(19)
二、改进教师助生自助的行为	(20)
三、提高学生心理自助的水平	(22)
第二节 小学生心理自助教育的内容	(23)
一、心聪——以聪慧的求知心面对学习	(23)
二、心悦——用愉悦的情感心面对自己	(24)
三、心正——树正直的道德心面对他人	(25)
四、心韧——持坚韧的意志心面对生活	(26)
五、心宽——怀宽广的包容心面对社会	(27)



第三节 小学生心理自助教育的形式	(28)
一、课题研究式	(28)
二、行为训练式	(29)
三、情境表演式	(30)
四、游戏体验式	(31)
五、成长记录式	(32)
第四节 小学生心理自助教育的途径	(33)
一、在校本课程中设置	(33)
二、在学科教学中渗透	(34)
三、在班级管理中融合	(35)
四、在心理社团中体验	(35)
五、在家校互动中拓展	(36)
第五节 小学生心理自助教育的评价	(37)
一、以五心为评价标准	(37)
二、以学生自评为主导	(39)
三、以过程评价为重点	(40)
第三章 小学生心理自助教育的基本策略	(41)
第一节 小学生心理自助的策略	(41)
一、自我认识策略	(41)
二、自我设计策略	(43)
三、自我控制策略	(44)
四、自我发展策略	(45)
第二节 小学生心理自助教育的策略	(47)
一、袒露自我策略	(47)
二、以弱扶强策略	(48)
三、借力还力策略	(48)
四、避实就虚策略	(49)
五、积极旁观策略	(50)
六、适度惩罚策略	(50)

实践篇：小学生心理自助教育的实践探索

第四章 学生自助实践	(55)
第一节 学生个体自助	(55)
第二节 学生心理互助	(61)

第五章 教师助生自助实践	(68)
第一节 班主任助生自助	(68)
一、一开始就叫对学生的名字	(68)
二、座位安排中的自助教育	(70)
三、接纳学生的感受	(73)
四、用要求换请求	(76)
五、沉默,给孩子一个自省的空间	(79)
六、宽容有“度”	(82)
七、变“麻烦制造者”为“问题解决者”	(85)
八、主动一点又何妨	(87)
九、用互助之笔催开心灵之花	(90)
十、让每个学生获得“高峰体验”	(93)
十一、尊重学生的梦想	(97)
十二、“摔倒”,能让孩子下一次站得更稳	(100)
十三、惩罚,让学生为自己的过失负责	(103)
十四、让孩子走出心灵的雨季	(106)
第二节 任课老师助生自助	(109)
一、“隐形”的激情更需要点燃	(109)
二、用 50 种方法教一个学生	(111)
三、在玩中学,在学中玩	(115)
四、不妨“热”眼旁观	(118)
五、不妨“幽”上一“默”	(120)
六、生气也是一种教育	(123)
七、暗示的力量	(126)
八、善待错误	(129)
九、没有差生,只有差异	(132)
十、补差,补的是自信	(135)
第三节 知心姐姐的助生自助	(138)
一、做学生的“自己人”	(138)
二、成为学生的网友	(141)
三、话要说到“心”坎上	(143)
四、心理预报,在儿童成长的关键期	(147)
第四节 管理者助生自助	(149)
一、做校长伯伯	(149)
二、把学生需要作为决策的重要依据	(152)



三、摘掉名人名言	(155)
四、做智慧的懒教师	(158)

第六章 班级生活中的心理自助教育 (162)

第一节 心理自助教育的环境创设 (162)

一、让静止的环境动起来	(162)
二、学生的名字在墙壁上闪光	(164)
三、心情树下话心情,知心卡上觅知心	(167)
四、班级里的“三味”	(171)

第二节 心理自助教育的机制转变 (174)

一、人人都是管理者	(174)
二、学会授权,省事省心	(177)
三、激发力量=目标价值×期望概率	(179)
四、多样化小组的激励作用	(182)
五、用竞争激发学生自助	(185)
六、“今天我当班主任”	(188)
七、投其所好,让规范渗入孩子的心田	(190)

第三节 课堂中的心理自助教育 (193)

一、让学生做学习的自由人	(193)
二、有所为有所不为	(196)
三、有时,我们更需要倾听	(198)
四、老师,不妨做一回弱者	(202)
五、预先告诉也无妨	(204)
六、引君入瓮	(207)
七、等一等,是金子总会发光的	(210)
八、批评是为了唤醒	(213)
九、夸人夸到点子上	(216)
十、让学生选择被帮助的方式	(218)

第四节 活动中的心理自助教育 (221)

一、让活动留下生命的印迹	(221)
二、讲台不是教师的专利	(225)
三、帮助,悄悄地进行	(228)
四、心理自助活动中“隐藏艺术”	(231)
五、心理小游戏,让每一颗心灵充满阳光	(236)

后记 (241)



理论篇

小学生心理自助教育的理性思考

第一章 小学生心理自助教育的概念诠释

开展对小学生心理自助教育的研究,对一线教师来说,是一段充满了探索和挑战的美好历程。我们在研究的过程中历经了迷茫、彷徨和怀疑,也体验了坚持、喜悦和成就。而对概念的探索和发展,贯穿了我们整个课题研究的全过程,从最初的预设,到经历过程中的生成,到最后的逐渐清晰,并形成系统。

“基于班级生活的小学生心理自助教育”主要是依靠学校资源,以班级为主要单位,以班级生活为主要实施途径,通过开展各种班级心理自助活动,营造积极的班级心理场,唤醒学生的自我意识,充分调动学生的自觉性和积极性,使他们掌握调控自我、发展自我的方法与能力,学会独立地解决自己的心理问题,提高自己心理素质的心理健康教育。

那么,“基于班级生活的小学生心理自助教育”这一概念诠释的重点是什么呢?我们主要从“心理自助”“心理自助教育”“班级生活”这三个关键词来进行解释,试图对我们的课题进行清晰明了的阐述。我们认为,这是我们的课题最重要的和区别于其他的小学生心理健康教育的最富有特色的思想内容,也是“基于班级生活的小学生心理自助教育研究”的核心内容。

第一节 小学生心理自助教育的基本概念之一 ——心理自助

在课题研究的初始阶段,“心理自助”就是参与研究的老师们最关注的一个词。什么叫做“心理自助”?这是老师们不约而同提出的问题。从字面的意思来理解,就是“自己帮助自己”,那么,它的内涵和形式是怎样的呢?

一、心理自助的内涵

1. 心理自助是心理发展的内在机制

心理学研究表明:儿童心理发展的动力来源于儿童的社会生活过程。社会生活过程中影响儿童心理发展的因素有很多,社会环境、家庭影响、教师教导和自我教育等影响着儿童心理的发展。在这些因素的综合作用下,儿童所受的影响逐渐地不断积累,最终在此基础上出现质变的过程。随着新质的出现,心理发展就达到了一个新的阶段,这就是儿童心理发展的基本进程。

近年来,我国心理健康教育发展迅速,重视通过活动促进心理发展,强调尊重个体的主体地位,提倡个体以自身的实际经验为载体,进行自我体验和自我探索。有些专家在心理自助教育方面也有相关的论述,南京师范大学谭顶良教授提出: