



如良师铭记在心，如益友常伴左右

是谁送来红玫瑰

—— 听心理老师讲故事

Shishui Songlai Hongmeigui



杨敏毅·著



上海社会科学院出版社



如良师铭记在心，如益友常伴左右

是谁送来红玫瑰

—— 听心理老师讲故事

S hishui Songlai Hongmeigui



杨敏毅·著



上海社会科学院出版社

图书在版编目(CIP)数据

是谁送来红玫瑰：听心理老师讲故事 / 杨敏毅著. —上海：
上海社会科学院出版社，2009

ISBN 978 - 7 - 80745 - 521 - 9

I. 是… II. 杨… III. 中学生—青少年心理学—通俗读
物 IV. B844.2 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 064182 号

是谁送来红玫瑰

——听心理老师讲故事

作 者：杨敏毅

责任编辑：陆 峥

封面设计：闵 敏

插图摄影：毛巍巍

出版发行：上海社会科学院出版社

上海淮海中路 622 弄 7 号 电话 63875741 邮编 200020

<http://www.sassp.com> E-mail: sassp@sass.org.cn

经 销：新华书店

印 刷：上海敬民实业有限公司长阳印刷厂

开 本：787×1092 毫米 1/16 开

印 张：21.25

插 页：2

字 数：300 千字

版 次：2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 80745 - 521 - 9/B · 030

定价：36.00 元

版权所有 翻印必究

有一种声音来自心底，
有一种声音萦绕耳旁，
这就是心灵寻呼；
有一种声音发自肺腑，
有一种声音指点迷津，
这就是应答手记。

——题记

发现教育知识 促进专业发展

——贺七宝中学教师专业研究丛书出版

张民选*

节日里读到由一线教师撰写的这套丛书真让人高兴。可喜可贺的原因,不仅在于看到了老师们的功力和水平,也不仅在于看到了七宝中学教师的整体素质;更重要的是因为笔者从这套丛书中感到,七宝中学的领导和老师们已经意识到:老师们通过体验、感悟、反思和研究获得教育知识和才干的过程,就是教师专业发展最基本、最有效的过程。可以说,这套丛书为“教师如何实现专业发展”提供了新答案,为教师专业发展提出了新的方式。

从关注“职业”(vocation)和“专业”(profession)的差异,到研究“教学是不是一个专业”,探索“教师如何才能实现专业发展”,人类经历了一个半世纪的时间。第一次产业革命推动了人类的劳动分工,第二次产业革命促进了职业的细分。1841年英国的人口统计列出了431种职业。1850年,美国确定了15大行业和323种职业。1893年,著名的法国社会学家涂尔干写下博士论文《社会分工论》,开创了社会分工和专业标准研究的新领域。

* 作者为上海市教育委员会副主任。



1933年,布兰德斯提出了把专门职业(专业)从一般职业中分化出来的问题。他提出:“专业是一个正式的职业;为了从事这一职业,必要的上岗前的训练以智能为特质,包括知识和某些扩充的学问,它们不同于纯粹的技能;专业主要供人从事于为他人服务,而不是从业者单纯的谋生工具。”^①1948年,美国全国教育协会开始关注“教学是不是专业”。该协会提出,“专业”应该符合八条评判标准:

- (1) 专业实践属于高度的心智活动;
- (2) 具有特殊的知识领域;
- (3) 受过专门的职业训练;
- (4) 经常不断地在职进修;
- (5) 视工作为终身从事的事业;
- (6) 行业内部自主制定规范标准;
- (7) 以服务社会为最高目的;
- (8) 设有健全的专业组织^②。

1966年,联合国教科文组织(UNESCO)和世界劳工组织(ILO)发表了一份划时代的文献《关于教师地位的建议》。这份文件写道:

教育工作应被视为一种专业。这种专业要求教师经过严格且持续不断的研究,才能获得并维持专业知识和专门技能,从而提供公共服务;教育工作还要求教师对其教导之学生的教育和福祉具有个人的和共同的责任感。

这段文字肯定了教育符合各国学者对专业的基本标准,教师工作的性质和要求也表现出专业的特征。但是,这两大国际组织却没有直截了当、斩钉截铁地声明“教育是一个专业”,而是用了“应该被视为”这样的“外交辞令”。这是一个细小但不容忽视的差异。这项声明一方面给各

① 赵康:《专业、专业属性及判断成熟专业的六条标准》,《社会学研究》2000年第5期。

② Division of Field Service, National Education Association (1948). *The Yardstick of a Profession*. Washington DC: ENA. p. 8.

国教育工作者以巨大的鼓舞,另一方面也迫使各国教育工作者努力提升专业水平,促使教育工作专业化。

20世纪80年代以后,世界各国的教育发展进入了一个新的时期,学校管理制度、课程理念和教学技术方法都发生了深刻变化。但同时,各国学者和政府都更为清醒地意识到,改革的成功与否取决于教师,学校教育的质量也取决于教师。美国著名学者达伶·汉蒙德指出:“对学生的成就来说,教师质量这个变量远比其他变量重要得多。”澳大利亚的《为21世纪准备教师》则提出:“高质量的教育取决于高质量的教师。”^①于是,如何建立一支宏大、专业、高质量的教师队伍,如何促进教师的专业发展,成为各国教育界世纪转换时期的关注焦点。

美国学者要求,把学校建成教师“专业发展学校”(简称PDS)。经合组织强调,要“跨越边界”,让各种教育机构为教师专业发展服务。在此过程中,“教师行动研究”、“校本教师培训”、“教师成长记录”、“隐性知识发现”、“叙事研究”等教师专业发展路径和策略不断涌现。它们要求改变完全由大学教授讲解理论的培训方式,要求把教师教育的基地从大学转向学校,要求把学者讲座、教师研究和同事分享结为一体,要求让教师获得“解放”,成为教育现象的研究者、教育知识的发现者,让教师在体验和发现教育知识的过程中得到终身的专业发展。

笔者认为,这一转变的关键在于,人们逐渐地认识到:教育是一项独特的事业,它需要全体教师的探索和努力。这是因为,人类虽然有共同的发展规律,但每个孩子都是独特的,每个孩子的成长环境、所在学校和面对的教师又都不尽相同。这就使人们难以把一个国家成功的教育理论照搬到另一个国家,甚至难以把一所学校的成功经验运用到另一所学校。因此,对一所学校来说,最重要的也许就是造就一支“乐学习、善教学、会研究、爱学生”的教师队伍,就是激发全体教师的智慧和热情,去

^① Ministry of Education, Training and Youth Affairs (2000). *Teachers for the 21st Century: Making the Difference*. Australian Commonwealth Government. pp. 1~7.



发现行之有效的教育教学知识、方法和策略。而教师研究和发现教育知识的过程,就是教师专业发展的最重要的组成部分。笔者认为,教师学历和职称的提升对教师专业发展来说固然重要,但是它们仅仅是外界对教师专业发展程度的认定。专业发展内核却根植于教师专业知识——教育教学知识的运用、发现、表述和积淀,根植于教师专业才能的生长、积累和发展,根植于教师专业素养的培植、稳定和提升。

笔者相信,有丛书所展示的这样一个领导和教师群体,七宝中学的全体教师一定能得到终身的专业发展;有这样一支崇尚专业发展的教师队伍,七宝中学的学生一定能够得到更为充分的发展,七宝中学的事业也一定能够获得持续的发展,不断走向新的辉煌。这也是笔者的新年祝愿。

新一轮教改背景下的 校本师资培训

仇忠海

教师是教育的直接参与者与执行者,学生的发展、学校的发展都离不开教师的发展;离开了素质精良的师资群体,任何教育改革都将成为空谈。因而,教师是教育事业的第一资源,加强教师队伍建设是教育行政部门和学校系统最本质的工作和义不容辞的职责。就学校而言,可以通过营造教师文化、拓展培训途径、经费支持、名师带徒、评比激励等措施,促进教师在人文科学素养、课堂教学技艺、反思研究能力、信息技术整合能力等方面快速提高,促进教师向以教学为专长的特色型教师、以情感为本的人格型教师、以探究见长的研究型教师等多种目标取向发展,全面提高教师的专业水平。

新一轮改革的使命之一是创设宽广的空间,让每一个学生的个性得到自由的张扬,让每一位学生的潜能得到充分的发挥,其难度比以往任何改革都大;成败决定于教师的观念、态度、自身修养、教学和科研能力。崇尚教育研究与提高创造力已成为教师专业化的重要指标,教师自身必须具有丰富的情感品质和高超的业务能力,必须重视自己的文化底蕴和科研能力的不断提升。

在教学上,要遵循各学科本身的研究特点深入探究,关注作为知识



生长点的长效的核心概念，浓缩教学内容，开发实践性、探索性学习活动，培植学生宽阔的知识背景和知识迁移能力，以促进学生的生命成熟和智慧发展。要研究从知识传授向引导创造转变，着意发展学生具备信息时代基本的搜索、导航和处理信息的能力，提高学生批判质疑与独立创造的素质和能力。

在教育上，要研究如何促进学生的人格发展，这离不开师生之间有效的思想交流、情感影响和心灵共振。品德只能用品德的来培养，人格只能用人格来陶冶，所以教师的自身修养和人格垂范、校园文化精神的提炼也是提升办学品位的重要方面。

在课程上，要求教师一专多能，要有绝活、有绝技，除本学科外，还要尽力开设适合学生发展的拓展型课程，以满足学生对课程选择的多样化需求。

在工作关系上，要求教师之间的相互合作。我们倡导团结合作、公平竞争，加强组内合作，提高组外竞争力。此外，二期课改、双语教学、管理体制及用人机制等改革的深化，必将大力激活教师的生命活力和创造力。

基于这些认识，我校在 2001 年初，调整了办学策略：“淡化宣传、发展内涵、不断创新”，并把校本师资培训看作是教师的最大福利，定为学校内涵发展的核心工程。近六年来，教师校本培训的五个层次已逐步形成：

(1) 专业知识和专业技能的培训。为了迎接新一轮改革，必须拓展视野、渊博知识、夯实专业基础。我们先后开展了 10 种类型的基本业务素质的培训：高一学历层次培训、双语培训、计算机应用能力培训、学科带头人培训、英特尔未来教育理念培训、青年教师教学艺术培训、新招聘教师的教育观念和教育行为的集中和结对培训、全体英语教师的语音实景和外教培训、全体教师的心理素质轮训和分批出国培训，以满足教师自我发展的需求。

(2) 专业修养和专业精神的培训。学高为师，身正为范。此项培训

重点在于转变教育观念和提高师德修养。学校除了在各种会议上宣传引导并制定教师手册外,还先后为每位教师订阅《教育文摘报》、《上海教师》、《基础教育》等杂志,购买赠送《国际教育新理念》、《大学人文读本》、《一个记者的教育视野》等数十本教育类书籍,分发按学科装订成册的各类书报杂志中关于课堂教学的论文汇编;请专家、教授、研究员来校作各类专题报告,布置寒暑假撰写“综述文章”、“文摘短语”、“读书随笔”、“文摘点评”、“教育教学案例”等读书作业;要求自我设计制订个人专业发展三年计划;评选十佳青年教师、十佳德育先进和校园科技之星等,以激励教师的自我发展,培育教师的专业精神。

(3) 教、研、训一体化的教育研究与课堂创新能力培训。在任职学校进行教师专业发展的培训,有着得天独厚的条件,教育教学任务势必将教、研、训结合为一体。因为,教育教学任务为教师提供的是问题的环境、教学实践的环境和行动研究的环境,同时教学工作也是教育改革实践的基地。对教育教学问题的解决过程就是教师自主培训的过程。在这一循环过程中,教师不仅可以得到专业的发展和提高,也为学校发展奠定了基础。目前,我校已申报立项的统领学校教学发展的市级重要课题《基于教师专业化发展的课堂教学创新研究》就是一项要求教师人人参与的行动研究,是我校实施教、研、训一体化培训的重要载体,旨在促进教师教育理念、业务素养、信息技术整合能力等方面的发展,促进教师教育教学研究能力的提高,这对教师教育科研的认识和研究方法的规范有重要意义,这种能力的习得可以决定教师专业发展的高度。

(4) 鼓励教师超越自我,积极开设拓展型课程,拓展专业发展空间。学校为教师一专多能的发展提供舞台,要求教师编写校本教材、开设拓展型课程。目前,全校已能为学生提供 92 门之多的各类拓展型选修课程,每学期开设有 50 门左右。教师的潜能的发掘促进了学生情趣和个性特长的发展。目前,由教师自我开发和编写的校本教材已经印刷成册的有 40 余种,其中正式出版发行的也已达 20 余种,大大提升了这部分教师的业务能力和专业修养。



(5) 鼓励教师著书立说,潜心专业研究,培养专家型教师。专家型教师是教师专业发展的最高境地。为了使我校涌现一大批教学风格各异、自成派别的学科教学专家,学校专门成立了教师教科研成果档案室,请资深退休教师李敬帮助教有特色、学有专长的教师整理他们多年的教科研成果,激励这些教师潜心撰写学科教学专著,使他们逐步成为研究者。教师的专业研究成果基本成形后,学校请“全国特级教师文库”编辑部的专家帮助审稿和作初步的梳理,经作者进一步修改基本成熟后,由学校出资,选送出版社以《上海市七宝中学教师专业研究丛书》的名义正式出版,以满足教师自我价值的实现,为专家型教师的培育打下基础。目前,李新华、杨敏毅、文卫星、刘树田、张国瑞、杨光、李广学、毛荣富、鞠瑞利等 10 多位教师的专业研究著作已由出版社正式出版。

坚持数年的新一轮教改背景下的校本师资培训,使我校教师队伍的整体素质大为改观。今天,我们已拥有一支非常精良稳定的师资群体,其中包括 14 位特级教师、6 位国家级骨干教师、6 位市级骨干、36 位区级骨干和 66 位校级骨干。教师中有 31 位硕士研究生,硕士课程结业为 64 位,中高级教师达 86%,平均年龄 39.6 岁。近几年,数学、物理、化学、政治、英语等学科多位教师多次参加了上海市高考命题,化学、地理、历史、体育、美术、物理等学科的教师也分别应邀参加了上海市第二期课改相关教材的编写工作,有 4 位教师分别被聘为上海市高级职称物理、化学、政治、教管学科组评审专家。我校师德高尚、业务精湛的教师不断涌现,他们敬业爱岗,教书育人,深得学生的爱戴。

精良的教师群体,促进了学生发展和学校发展,促进了教育教学质量的全面提升。他们是学校可持续发展的资源与动力。

2007 年 8 月 2 日

总序 发现教育知识 促进专业发展

——贺七宝中学教师专业研究丛书出版 张民选 /001

出版前言 新一轮教改背景下的校本师资培训 仇忠海 /001

第一编 心 育 随 笔

精心呵护学生脆弱的心灵 /003

理想从梦想开始 /009

起始新生做好四件事 /012

学会与父母沟通 /016

舒缓学习压力——指点迷津 /021

高三同学,你听我说…… /025

被施了魔法的学生 /028

“减压”怎么成了“加压”? /032

给“优秀生”心理松绑 /036

高考临近,家长准备好了吗? /040

“意外”情况发生,考生如何应对? /044

“水桶理论”与“长腿效应” /050

直面人生的跨越 /054



消除身心疲劳,给自己一个吻 / 058

寒假是个“加油站” / 063

面对高考成绩,该怎么做? / 067

把握人生发展的“关节点” / 072

解读十四岁 / 076

学会流泪 / 078

第二编 心理故事

爱照镜子的男孩 / 085

令人神往的灯光 / 091

他真像大哥哥 / 094

环境不适惹的祸 / 097

遭遇美丽 / 102

“公主”的眼泪 / 105

恋师之情 / 109

“痴迷”同性同学 / 113

学农风波 / 118

落泪是金 / 122

想变性的男孩 / 126

“我被人耍了……” / 129

找回失落的父爱 / 132

渴望长胖的男生 / 136

究竟是骚扰还是干扰? / 140

是谁送来红玫瑰? / 144

是儿子还是丈夫? / 147

“渡鸦”的抗争 / 154

“咬”破的花裙 / 160

第三编 心 理 咨 询

可不可以不勇敢? / 165

渴望挺起腰杆做人 / 168

你的大方是真是假? / 171

好朋友之间的争斗 / 174

进了特优班,我却不快乐 / 178

远离不良“口袋书”的诱惑 / 181

谁触动了我的敏感神经 / 184

不是贼,为什么也会心虚? / 188

我害怕与人竞争 / 191

我就是爱记仇 / 194

注定就是这个下场? / 198

想找回逝去的童年 / 202

想做一颗闪烁的珍珠 / 206

总感觉别人在注视着我 / 209

一场迫不得已的游戏 / 212

因为一个人,讨厌一门课 / 215

越是秘密越想对人说 / 218

怎样才能让别人喜欢我 / 221

做鸡头还是做凤尾? / 224



- 读书真让人头痛 / 228
- 我需要更多的爱 / 230
- 怎么能嫉妒自己最好的朋友 / 233
- 被夹在中间有些为难 / 237
- 爱上同性老师心慌慌 / 240

第四编 短信平台

- 被关在家里 / 245
- 帮帮纯吧 / 246
- 班干部有点难当 / 248
- 我也想要电脑 / 250
- 爱漂亮有错吗? / 252
- 谁能相信我? / 254
- 老实是祸还是福? / 256
- 妈妈不再爱我了 / 258
- 好女孩,坏女孩 / 260
- 如何与众人讨厌的人相处? / 262
- 麻烦的男孩 / 264
- 爱上戏剧 / 266
- 朋友只能是好学生吗? / 268
- 遇到一个麻烦的人 / 270
- 为什么妈妈不喜欢我? / 272
- 早点告诉他真相 / 274
- 我被“恶魔”缠上了 / 276

负担好重啊	/ 277
青春并不那么美好?	/ 279
决心做女警察	/ 281
怎么才能不粗心	/ 283
突然发现我很丑	/ 285
我想挽救即将离散的家	/ 287
不甘做一个平庸的人	/ 289
陷入两难之中,怎么办?	/ 291
学习是自己的事	/ 293
小男生等待发育	/ 294
真想离家出走	/ 296
我想好好表现自己	/ 298
狭隘的朋友关系	/ 300
魔咒如影随形	/ 302
我不是墙头草	/ 304
想念老班	/ 306
总也长不高	/ 308
坏妈妈,好妈妈	/ 312
附录:上海市七宝中学学校心理教育探索	/ 315
校际联动 资源共享	
——学校心理健康教育新途径探索实例	/ 315