

中外心理健康教育 经典案例评析

100篇

主编 陈英敏

ZHONGWAI
XINLIJIANKANG
JIAOYU
JINGDIAN
ANLIPINGXI
YIBAIPIAN



- ◎如何应对考试焦虑?
- ◎嫉妒是人生的一杯毒药
- ◎给心理做个放松操
- ◎有一种力量叫坚持
- ◎当挫折来临的时候……
- ◎警惕白色杀手
- ◎飞扬的青春，张扬的个性
- ◎莫让自负蒙住双眼
- ◎当青春期遭遇更年期

山东人民出版社

中外心理健康教育 经典案例评析 100篇

主编 陈英敏

编者 孙妮 孙培 初玉霞
刘双双 祁冬燕



ZHONGWAI
XINLIJIANKANG
JIAOYU
JINGDIAN
ANLIPINGXI
YIBAIPIAN

山东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

中外心理健康教育经典案例评析 100 篇 / 陈英敏主编.
—济南: 山东人民出版社, 2010. 8
ISBN 978 - 7 - 209 - 05454 - 6

I. ①中… II. ①陈… III. ①心理卫生—健康教育
—案例—分析—世界 IV. ①R395. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 148485 号

责任编辑: 苗 壮
封面设计: 张丽娜

中外心理健康教育经典案例评析 100 篇
陈英敏 主编

山东出版集团
山东人民出版社出版发行
社 址: 济南市经九路胜利大街 39 号 邮 编: 250001
网 址: <http://www.sd-book.com.cn>
发行部: (0531) 82098027 82098028

新华书店经销
莱芜市华立印务有限公司印装

规 格 16 开(175mm × 235mm)
印 张 26.25
字 数 440 千字 插 页 2
版 次 2010 年 8 月第 1 版
印 次 2010 年 8 月第 1 次
ISBN 978 - 7 - 209 - 05454 - 6
定 价 39.80 元

如有质量问题, 请与印刷厂调换。 电话: (0634) 6216033



序



因为主持“教师实践性知识研究”课题的缘故,我和课题组的 20 余名成员在进入一线教学实践的同时,也收集了一些精彩生动的教育案例,试图从中“挖掘”教师的实践性知识。课题进行之初,即 2006 年,我们组成了“案例分析”小组专门进行案例的收集和撰写工作,与其他两个小组(“文献组”和“本土概念组”)一起进行研究的准备工作。在这个过程中,课题组成员王红艳推荐了她和魏薇教授等人一起编著的《中外教育经典案例评析》这本书,并在课题会上组织大家集体讨论了“教师的腰围”等几个精彩案例。作为分析、解剖教师实践性知识的先锋“麻雀”,这些案例对课题组的研究工作颇有启发。出版四年之后,编著者又对本书进行了修订,重新编排和增删了有关案例,并对原来的评析进行了修改。相信新编著的“中外教育经典案例评析 100 篇”丛书定能给我们更多的启发。

该套丛书由《中外学校教育经典案例评析 100 篇》《中外家庭教育经典案例评析 100 篇》和《中外心理健康教育经典案例评析 100 篇》组成,这样,无论在形式上还是内容上都对原来的版本进行了扩充和提升。丛书的一个突出特点是,编著者精心选择了一百个左右感人肺腑、富有教育意义的案例,按照主题分类之后,对案例进行了深刻而富有洞见的评析。教育是在具体情境中发生的一种成人与孩子之间的交往活动,是教育者把理想付诸实践的活动。教育世界是一个由人组成的、具有生命意义的生活世界。离开了具体的孩子、教育者和教育情境,何谈生命意义!编著者由此出发,把我们带到教育“现场”,或者呈现教师们自己的教育实践以及对教育问题的解决过程,或者展示家长如何在恰当的教育情境中把握时机进行恰当的教育,等等。编著者在讲述或撰写案例之时,她们本身也在思考或反思;同时也让我们旁观者在具有典型意义的教育情境中整体地直接“观看”其中发生的事件,在具体事件中感悟深刻的教育意蕴,从而激发实践的智慧。书中的许多教育故事,



像《中外学校教育经典案例评析 100 篇》中“天使的翅膀”、“心疼学生的不懂”、“小企鹅自己会怎么想”等，都感人颇深又极有教育意义。

案例的解读、评析更是本丛书的亮点，编著者站在一个“搭桥”的立场上，深入浅出、言简意赅地用理性的教育观点来解释生动的教育实践，以实现一种沟通，一种提炼。在我看来，这种案例呈现+评析的对话方式无论对教师本人还是教育研究者都具有非常独特的作用。这从编著者的意图中可以看出，她们试图搭建一座弥合教育理论与实践的智慧之桥，让读者在教育故事和反映教育智慧的轶事中感悟理论与实践的统一。

虽然在实证主义者看来，案例是一种隐喻式的表达方式，其概括性和推广性都要打折扣，然而，从解释主义的观点看，案例虽然来自一位教师或少数教师，但所呈现的问题具有“典型性”（虽然不一定具有定量研究意义上的“代表性”）。它集中反映了一类问题，对教师的工作和学习具有重要的借鉴意义和指导作用。如果这些故事翔实可信，细节丰富，说者对事件发生和发展的过程进行了“深描”，单是一则生动的故事就能够在读者那里获得一种“现象学的点头”。这是一种召唤式的理解——通过“回到事情本身”，通过有意的“留白”，这些典型案例能够与读者的意向性产生互动，从而获得一种理解上的“视阈融合”。而具有不同身份的编著者从自己的立场、自己的视阈再对这些案例进行解读，对同样的案例提供不同的意义解读——这种“众声喧哗”的局面向读者展示了教育的复杂本性和多彩多面，从而有意识地引领读者进入情理交融的教育境界，形成一种独特的诠释教育生活的视角。

从成人学习的角度看，用案例和多角度解析的方式诠释教育情境很好地契合了本书所定位的读者群——师范教育生和在职教师。他们都是成年人，而成人学习具有问题取向、追求实效、有个人经验、投入情感等特点。案例都有具体的问题情境，能够满足教师希望解决具体问题、追求实际效果的愿望。案例提供的都是一线教师的个人经验，很容易让其他成人读者调动自己的个人经验，随机进入知识网络，建构自己个性化的知识。案例不提供干巴巴的理论教条，而是通过讲述生动有趣的故事，将所要探讨的严肃话题巧妙地包裹在貌似简单的情节中，容易触动读者敏感的神经和丰沛的情感。情感是理性的天然伙伴，没有情感的投入，学习将是无趣的、无色彩的，甚至是无意义的，学到的东西也很容易被忘记。

在阅读本丛书时，我们不难发现，编著者始终是带着对教育的殷切希望、对孩子们的热切关注和对广大教师的深情来写作的，具有一种“润物细无声”的感人力量。再来看编著者之一魏薇教授的这段话：“当我们让教师用教育的话语系统和教



育的概念来谈论教育理论、教育道理时,教师显得语言干巴,空洞无物;当我们试图用理论去提升中小学教师的教育水平时,我们也发现他们并不买账,并表现得较为冷漠和无话可说;而当我们转化说话方式,比如用教师的‘生活故事’、‘反思案例’、‘学生个案追踪’、‘教育对话’等等来言说教育时,他们不再沉默,他们似乎在重温自己的生活以及在其中发生的教育事件。当他们开始反思时,理论的火花就蕴涵其中,而且这些教育理论已经不再是抽象、灰色的理论,它们已经成为教师的教育信念。”我们还能评说什么呢?还有什么比这更有说服力吗?这该是怎样的“普渡有缘之人的慈航”呢!

在我看来,这套丛书的独特价值在于,无论是教育工作者、家长,还是其他对教育感兴趣的读者,都能从中撷取所需——或是深刻启迪,或是几分哲思,抑或是些许感动。在这喧嚣浮躁的世界里,能在静思读书之余收获一些感动,又何尝不是一件幸事!

是为序。

陈向明

2009年10月15日

于北京海淀蓝旗营小区





前



应然地讲,人类教育的产生和发展以及教育研究都来源并且归根于实践的需要。教育研究不能脱离教育实践的独特性和复杂性的规定,教育实践是推动教育理论发展的主要动力。教育研究和教育实践是相依相存的共生关系,但自学校教育产生以来,二者似乎始终缺少彼此的关照,处在分离、对抗和矛盾的矛盾之中。

实际上,教育理论从产生之日起最重要的思维方式就是追求理性主义,是人们从哲学的价值和理念出发,通过演绎、归纳、推理等思辨活动来认识和处理教育问题、揭示教育规律的。从柏拉图、亚里士多德起,教育教学理论就具有自己独特的性质,表现为:教育教学理论本质上是实践理性的产物,负责为现实的教育教学活动提供规范的秩序;教育教学理论本质上是一种演绎的理论。这是一种应然的研究,是一种价值取向的研究,即是从哲学的理念、范畴中推演出来的,这种研究之所以必要,是因为人类社会活动就是在构想、预测和理想中一步步成为现实的。学校教育这种社会活动直接指向为未来社会培养人,它更是一种理想的、规范的社会活动。这种研究把教育教学活动体系化,而后分解为要素,然后对每一个要素进行“是什么?”“应如何?”“应该怎样?”的阐发。由于这种理论研究是在一种特定的、单纯的逻辑推演中进行的,它回避了现实教育实践中的多样性和复杂性,在指导和规定教育实践中就常常会遇到理论无力指导实践、无法沟通实践的尴尬。于是,在教育的发展过程中也逐渐形成了两大集团,即从事教育理论研究的集团和从事教育实践的集团,前者把持着话语权,规定和指导实践,不断地提出对教育实践的改革和批判。而后者则被剥夺话语权,他们在种种的教育改革中始终面临对宏大理论构想无法贯彻的尴尬,于是选择沉默不语。两大集团因无沟通的桥梁,进入相持状态,各守一方,各自经营着属于自己的“营生”,都不是为了解决教育的问题,而是为了各自不得已的目的。



随着社会的发展,对人素质的要求越来越高,要求教育普及化的程度也越来越高。因此,公众对提高学校教育水平和质量的呼声就越发强烈,两大教育集团再一次面临沟通问题。教育实践需要走出经验、随意和封闭的状态,需要不断地提升教育实践的水平 and 能力,这是其自身难以完成的,就要借助教育理论的价值认识去解释、思考和解决教育实践中的问题。教育理论若要走出“闭门造车”的藩篱,真正解决教育实践中的问题,就需要走出单一的研究视阈。理论的价值不在于抢占话语权、控制权和充当权威,而在于让理论成为实践者的理论,完美的教育生活应是理论与实践的统一。理论的真正价值在于与实践者对话,产生思想的碰撞,促成教师的职业反思。也就是教育理论工作者需要关注另一种研究,一种走进教育实践的实然研究,即采用人文科学的方法,研究者进入研究的“现场”,不是用理论去“框定”和“规范”实践,不是把教育教学作为纯粹的事实进行分析,而是注重事实与人的关系,重心在于人及其意义。把教育教学世界看成是一个由人组成的、具有生命意义的“生活世界”,研究者在“现场”整体地、描述地、体验地、直观地寻找教育教学实践中具有典型意义的情景、轶事、故事等等,进行教育学意义的反思,提升教育实践的价值。这种教育研究的成果是以案例、教育叙事及教育反思的形式表达出来的。

教育案例描述的是教育教学实践,它以丰富的叙述形式,向人们展示了一些包含教育管理者、教师、学生和家长的典型行为、思想、情感在内的故事。教育案例有以下几方面的特点:第一,案例是事件,是对教育教学过程中一个实际情景的完整描述。案例讲的是一个故事,叙述的是故事产生、发展的过程,是对事物或现象的动态性把握。第二,案例是含有问题或疑难情境在内的事件。能够称之为案例的事件,必然包含问题在内,并且还应该含有解决这些问题的方法。每个案例都有其自身的应用价值、理论价值及现实意义,它可提供正面的经验和反面的教训。第三,案例是典型的事件。案例除有“问题或疑难情境”外,还需要具有一定的典型性,它所描述的教学事件包含教师和学生等人物的典型行为、思想和观念在内的材料,要能够从这个事件的解决当中说明、诠释类似事件,给读者带来这样或那样的启示。第四,案例是真实发生的事件。案例尽管是饶有趣味的故事,可读性较强,但案例与故事的根本区别在于,故事可以杜撰,而案例不能杜撰,它所描述的是完全真实的特定的教育现象或具体课堂教学实况,是典型事件的真实回放和再现。概而言之,案例蕴涵问题,具有困惑性;蕴涵情境,具有过程性;蕴涵冲突,具有典型性。也正是如此,案例才能够牵动人们的情感,吸引人们阅读,引发人们的思考。



我国高校教师教育一直面临着职前培养适应性差的问题,很大的原因是教师教育类课程过于追求理论化和体系化,把丰富的个体教育教学经验排斥在课程体系之外,没有很好地利用实践性资源进行教学整合,鲜活生动的教育案例只能作为验证和说明教育理论的科学性与有效性的补充,难以登上教育研究的大雅之堂,得到充分而有效的利用。大学课堂为了适应理论的系统传授,形成了以教师独白为主的讲授法教学,学生基本处于缄默的听讲状态,课堂上师生鲜有直接的对话交流。学生更习惯于在头脑中完成对教育的种种认识和推断,结果是一旦遭遇教育现实,就出现眼花缭乱和手足无措的窘境,理论无用武之地或者理论无用的尴尬。因为那里的理论与现实不是一一对应的,对教育现实的无知、轻视,致使教师职前培养低效。事实上,我们在多年的教学中发现,当课堂上向学生展示教育教学中真实发生的种种问题及思考或解决问题的种种对策时,学生会听得津津有味、兴趣盎然,印象极为深刻。因为教育案例可以让学生身临各种各样的教育情景,思考教育问题,习得处理各种教育教学问题的经验,增强直面教育教学实践的本领,培养对现实教育教学问题做出科学决策的能力。案例教学避免了传统课堂中抽象的、系统化的知识传授的不足,使教学具有“做中学”的意味,获得知识也具有内化的性质。师范生在有限的学习时间里也能同时兼顾教育实践经验的获取,所以这些具有典型性的教育案例理应纳入教师教育课程,成为教学的有效方式之一。

教育硕士是我国1997年开始面向基础教育学校教师招生的应用性专业学位,它不同于学术型硕士研究生的培养,旨在为基础教育学校培养“临床诊断性”专家,即体现应用性。教育硕士指导委员会明确提出教育硕士的课程学习方式以案例教学为主。十多年来,为了体现教育硕士专业学位的培养特色,高师院校一直在探索案例教学模式,以实现教育理论与教育实际的有效联结。毋庸置疑,搜集典型案例,把教育硕士的日常教育经验浓缩,并上升到教育学意义上的思考,依然是该专业学位面临的首要问题。

在教师培训时我们发现,当我们让教师用教育理论的话语系统和教育的概念来分析教育问题、讲解教育道理时,教师显得语言干巴、空洞无物和教条主义,几乎没有什么理论视点;当我们试图用理论去提升中小学教师的教育水平时,他们并不“买账”,并表现得较为冷漠和无话可说。但当我们转换说话方式——不直接谈论教育理论,而是用教师们自己的“教育生活故事”、“教学设计案例”、“教学反思案例”、“学生个案追踪”、“家庭教育案例”等等来言说教育问题时,他们不再沉默,似乎在重温自己的教育生活故事,当他们进入反思的状态时教育理论就蕴涵其中,而



且这些教育理论已经不是一般意义上的理论,它已经转化为教师的教育信念。

收集案例的工作是持续、浩繁和艰辛的,主要有以下两种途径。一是我们注意在平日的阅读中储备案例,主要用于教学的需要,也是作为教育工作者对实践怀有的特殊情感和敏感。二是集中瞄准一些反映教育、教师生活比较多的杂志、书籍和网络,先海选,而后再斟酌其是否具有典型性、现实性,是否可以作为案例,经过增删、改写定下来以后方进行案例分析。我们试图把案例选择的面扩展到教育的方方面面,但是在收集案例的过程中,我们发现最容易收集到的是关于教师的、教学的、管理的,还有家庭教育的案例,这些内容几乎成为教育问题关注的永恒主题,真的是常话常新。毋庸讳言,解读这些案例才是我们这本书的真正价值所在,我们力求在写作的风格上有所创新,用更为通俗易懂、更加清新活泼的语言来表达理性的教育观点,但是当我们改变表达方式时,我们发现自己是这样地难副其实,原以为文学化的语言是大众的表达方式,其实在投入写作之后才真切地体会到把教育理论表达成为大众接受的方式时,那是一种更高的境界。深入浅出、言简意赅地解释教育实践对于我们又何尝不是一种新的挑战,这就如同让教育实践者去表达教育理论一样,由此我们也真切地理解了沟通的价值。每一个案例都是独立的,都是发生在不同教师 and 不同场合的教育事件,但是我们发现,案例尽管说的是不同的人和事,但其中蕴涵的教育智慧、教育道理却是惊人地一致,我们力求在案例解读时能够避免雷同,采用多元的视角来解释,尽管如此,解读工作在丰富多彩、变动不居的教育实践面前仍是显得单调、乏味和平淡无奇。当我们惴惴不安地把这套丛书奉献给广大的高师学生、教育硕士、中小学教师和家长时,我们不敢自诩能给他们带来多大的帮助。还是那句老话:慈航普渡,只渡有缘之人。

正是基于高师教师教育的需要、教育硕士教学的需要和在职教师培训的需要,我们几个志同道合的同事于 2005 年编写了《中外教育经典案例评析》,该书出版四年来在中小学教师中产生了极大的反响,一些学校要求我们用其中的一些案例跟教师们对话,剖析问题达成共识;还有一些学校把该书用于班主任培训,期望这些典型的案例感化、成就班主任事业;还有一些学校指定作为教师必读书目,旨在利用该书的可读性让教师们接触教育理论,提升对教育实践的认识。作为大学老师,中小学教师对我们是陌生的,当我们深入到中小学教师中间介绍自己的时候,他们会马上说出:“啊,我们看过你们写的《中外教育经典案例评析》,我们能读进去,就像写我们自己,更重要的是,案例的点评中说出了我们想说而说不出的话。你们还写吗?”正是带着这样的感动和鼓励,我们又投入到了案例的进一步修订和扩



展中去,删去了一些时效性较差的案例和典型性不突出的案例,增加了一些经典的、影响广泛的、反映当下教育改革和发展动向的案例。考虑到影响人的发展的因素包括学校、家庭和社会,于是我们把反映学校和社会方面的案例集成《中外学校教育经典案例评析100篇》,把反映家庭教育方面的案例集成《中外家庭教育经典案例评析100篇》,鉴于青少年心理问题的增多和向教师、家长普及心理治疗知识的必要,把反映青少年心理问题的案例集成《中外心理健康教育经典案例评析100篇》。我们以丛书的形式把它们呈现在广大教师、家长的面前,旨在满足更广大读者的需求,从中择其所需,用心于教育方是鹄的。

本书能够顺利出版,我们要感谢山东人民出版社的李运才先生,是他的慧眼和不断地敦促才使《中外教育经典案例评析》得以出版发行,还是他的卓识与远见又让本套丛书与读者见面,说他是我们的“伯乐”,一点也不虚此名!此外,山东人民出版社的苗壮先生也为丛书提供了许多建议和力所能及的帮助,我们也一并致以衷心的感谢!我们的一些研究生也为搜集案例做了许多有益的工作。

我们还要声明本书使用了许多作者的案例,由于有些案例难以查询具体出处,于是,我们采取了统一简要注明出处的办法,在此一一致谢。如有问题,请与我们联系。

魏 薇

2009年12月于师大新村





目 录



序	1
前言	1
学习篇	1
篇首语	2
我不行——缺乏学习动机怎么办?	3
人生没有永远的第一	7
归因:学习的阻力? 动力?	12
喜欢阅读的中学生是美丽的——兼谈学习习惯的培养	16
预则立,不预则废——谈学习计划的制订	20
预习、听讲、复习一个都不能少	24
神奇的培哥效应——记忆策略举隅	28
人生的瓶子——谈时间管理策略	32
为迁移而学	37
适合自己的就是最好的——了解自己的学习风格	41
换一个角度试试——谈创造力的培养	46
如何应对考试焦虑?	52
与学习困难说再见!	56
学习——苦并快乐着	59





情绪篇	63
篇首语	64
问世间情为何物——认识情绪	65
情绪与健康	69
赢在情商	72
青春是道明媚的忧伤——谈青少年的情绪特点	76
冲动是魔鬼	80
嫉妒是人生的一杯毒药	83
让孤独绽放成一种美丽	87
一个郁闷男孩的来信	92
焦虑：现代人的困境	96
想去坐牢的女孩	100
面向大海，春暖花开——情绪调节之回归自然法	104
学会宣泄	109
人生的态度决定心灵的温度与高度	114
给心灵做个放松操	119
活在当下	124
与美好同行	129
意志篇	133
篇首语	134
园圃里的园丁	135
人生要有目标	139
战胜优柔寡断	143
学会自制，远离伤害	147
有一种力量叫坚持	151
你是自己事业的工程师——谈青少年意志力的培养	155
向左走？向右走？——动机冲突及其应对	159
当挫折来临的时候	163



真正的强者是含泪奔跑的人	167
超越挫折	171
行为篇	175
篇首语	176
行为决定人生	177
青少年不良行为知多少?	181
校园暴力何时休?	185
收起你的第三只手	189
离开方知家温暖	193
君子爱网,上之有度	199
警惕“白色杀手”!	203
毋让烟酒污染了自己的青春	208
到底是“谁”在控制“谁”?——谈青少年强迫症的成因与防治	212
珍爱生命	218
人格篇	223
篇首语	224
飞扬的青春,张扬的个性	225
你属于哪种气质类型?	230
你了解自己的性格吗?	236
性格决定命运	239
性格决定健康	243
偏离的人生——青少年人格偏离问题	249
他为什么杀害自己的室友?——谈“偏执型”人格障碍	253
他是道德败坏的人吗?——谈“反社会”人格障碍	258
爱上自己的“水仙花”——谈“自恋型”人格障碍	261
致命的人性弱点——谈“依赖型”人格障碍	264
过分追求完美带来的隐患——谈“强迫型”人格障碍	268



自我篇	271
篇首语	272
认识自己	273
做最好的自己! ——学会自我悦纳	278
超越自卑	282
走向自信	286
莫让自负蒙住双眼	290
自我控制——强者的本能	293
我的青春我做主——学会自立	297
掌握未来发展之路——自我生涯规划	301
发掘自己的潜能宝藏——超越自我	306
人际篇	311
篇首语	312
当青春期遭遇更年期	313
老师,我想对您说	318
友谊是一棵树	322
当遭遇人际伤害的时候	326
把阳光投射给别人	330
学会倾听	335
沟通,心与心的桥梁	338
尊重的力量	342
不要吝啬你的欣赏与赞美	346
诚信的力量	350
青春篇	355
篇首语	356
青春儿女初长成	357



青春的秘密	361
瘦就是美吗?	366
早恋是一枚青涩的果子	370
单相思,一个人的“爱情”.....	373
我喜欢上自己的老师很罪恶吗?	376
我是不是堕落了.....	380
输了爱情,别输了青春	384
追星路上不要迷失自我	389
丝袜让我动情	394
偷食禁果后的悔与恨	398

