

杨静平 著

引导激励孩子的技巧

操作与例解



上海科学普及出版社

引导激励孩子的技巧 操作与例解

杨静平 著

上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

引导激励孩子的技巧操作与例解/杨静平著. —上海:
上海科学普及出版社, 2007. 7

ISBN 978 - 7 - 5427 - 3760 - 1

I. 引… II. 杨… III. 儿童教育: 家庭教育-
方法 IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 095359 号

责任编辑 张 帆

引导激励孩子的技巧

操作与例解

杨静平 著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 商务印书馆上海印刷股份有限公司印刷

开本 850×1168 1/32 印张 7.25 字数 130 000

2007 年 7 月第 1 版 2007 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5427-3760-1/G · 955 定价: 15.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题

请向出版社联系调换



序一：生命的点拨

读完杨静平老师的《引导激励孩子的技巧操作与例解》，被其 80 个个案与 8 个课例中体现的教育机智而感动。教育只要用心去做，我们教师的工作原来可以如此的精彩传神。借助一定有效的教育技巧，教师的德性光辉原来可以散发得如此温暖。本书中每一个故事都体现着教师崇高的爱、理智的爱与体贴的爱。正是这些爱架起了师生沟通对话的桥梁，实现了一个生命对另一些生命的正面影响。

001

一、逆向牵引与行动——唤醒生命

杨老师将面对的教育信息粗分为正向信息、中性信息与负向信息。对不同的信息，她总结出不同的引导激励措施。她说，当面对负向信息时，即面对学生低落的情绪或问题行为时，可以采取逆向牵引与行动方法，即避开学生的问题，捕取学生自身的正面力量，唤醒沉睡的心灵。这真是令教育者眼前一亮的思路，应了“危机中必有生机”的古话。杨老师将这句古话变成了一个可操作的教育引导步骤，有助于对处境不利学生心灵的唤醒。生活中有很多苦闷迷茫的孩子，沉重的令他们难以适应的学习生活使他们越来越远离童年的惬意，有的还出现行为偏常、性格扭曲的现象。他们渴望这样的亮灯指引，带领他们走出人生的昏暗过道。

二、挖掘提炼与期待——激活生命

对于中性信息，杨老师采取挖掘提炼与期待的方式，即鼓



励学生们表达自己,展示自己,放大、凸现自己的独特之处。这样的过程就像灰姑娘巧遇王子,享受丑小鸭变成白天鹅的魔幻经历。

如果默默无闻的中等学生都能享有这样的魔幻经历,他们就会被重新赋能,活出自信。

三、肯定欣赏与渲染——飞扬生命

对于正向信息,杨老师更是细细捕捉,借助肯定、欣赏与渲染等方式,将孩子们每一点生命成长的征兆都热情地解读出来并大力渲染。因为,杨老师懂得,能力只有经过肯定,尤其是经过重要他人——教师的肯定,更容易转变为自信。而孩子一旦拥有自信,生命的潜能就如滔滔江水倾泻而出。这时,孩子的生命是飞扬的,激越的,蓬勃的——这正是我们教师苦苦追寻的教育境界。

在杨老师的这本书中,除了她的七层模型与三十个技巧引人入胜外,我更为她感到高兴的是,杨老师继承了南京五中倡导的平民教育思想,在新的时代背景下将陶行知的“教学做”精神作了新的演绎。虽然,这本书中有些概念还可以推敲,她提出的体系还可以进一步完善,但是她学得认真,用得灵活,反思提炼得当。我为平民教育思想能在今天的学校里继续弘扬,并为素质教育的推进起实实在在的作用感到欣慰。

基层教师中不乏优秀人才,我对我们教育的未来充满信心。

中央教育科学研究所所长

教育学教授

博士生导师

朱小蔓

2006年12月30日



序二：教育领域中的 NLP^① 的探索

2006 年 8 月，我在南京为一百多位校长及教师讲授了一个六天的“更轻松更高效的教与学”课程，这是由南京市教育局策划、南京晓庄学院继续进修学院及心理健康研究所安排的活动。课程的前一天我到了南京，负责课程协调工作的朋友告诉我：听课的教师校长们，绝大部分是因为收到行政指令通知而去听课的。我知道用行政指令通知去开会或听课，是不去不成的。往往多数人只是为了敷衍、无心参与，签到后便想离开，过程更是台上说台上的、台下做台下的。

001

六天的课程里，听课的每个学员都非常投入，每一位都热情参与其中的练习。课程结束时人数基本上没有减少，学员的回馈信息表中的正面积极的文字就是证明。（这些信息可以在网站 www.lizhongying.com 上看到。）我同听课的校长和教师们有同样的感慨：

1. 教师们以前没有想过课程里分享到的多种选择的可能性，这些可能性能够让教师更轻松更有效地做好他们的工作；

2. 教师能够早点掌握课程里的东西就好了，他们会教得更好，学生会学得更好，家长也可以更轻松了。

我很愿意与更多的校长和教师分享这些学问，但是，我要

^① NLP，指神经程式语言学。作者注。

兼顾的事情太多了，中国太大了，我带着愿意分享的心态的同时，自己感到好像有一只蚂蚁面对泰山时的感觉。

幸亏中国有很多像杨静平老师这样的有心、有志、有力的人，她能够在上课学习之后，把最适合教学工作的部分加以分析、演绎、总结、润补，而且编出简单明快的使用概念和步骤，就好像一本非常照顾使用者的产品使用手册，让教师可以轻易上手，做出效果。杨老师有非常丰富的工作经验和知识基础支持，把概念理论的部分用非常简略的方式介绍出来，不浪费读者的时间，而把焦点放在如何使用的实用性上，每一个操作点都提供了丰富的课堂例子，这完全符合我“实用主义者”的脾性，我非常欣赏。

市场上这样精辟入微的 NLP 使用技巧书籍非常少，杨老师的书是对这个学问的一份敬礼，所有学 NLP 的人都会感谢她。我觉得这本书不单适合教育系统里的朋友阅读，企业的人力资源经理、团队领袖、心理辅导员、家长等，都能够从中学到很多引导其他人的技巧。

我相信会有更多这样的好书出现，有用的学问总会有人传播，杨静平老师是内地教育界接触并接受新学问的前锋一员，她这本书将带给千万教师更多的可能性、更光亮的事业前景。我能看到杨老师的工作和研究在未来中国的教育系统中的意义和价值。

香港 NLP 完全中文化的第一人

华语世界心理培训大师

李中莹

2006 年 11 月 13 日





前言

一、缘起

我从事中学心理健康教育工作已有 14 个年头,平均每周 6 节心理课,3~5 次的个案咨询。近几年来,每学期有 10~15 场心理讲座。尽管我觉得自己的课上得不错,咨询工作也挺有成效,但耳旁听到的却是现在的学生越来越厌学,有的则由厌学发展到厌世。我也曾多次接受过媒体的采访。每当提起这些负面话题,我心中总是拥堵得发慌,我在思考,今天的教育怎么啦?作为帮助别人从烦恼中走出的心理工作者,能为他们做些什么有意义的事情呢?2000 年时,我的强烈愿望是:如果全体教师都参与到育心的过程中来,会减少很多师源性的伤害。因此,组建了江苏省“十五”规划课题“中学整合型心理教育课程探索”课题组,以期提高教育者的育心素质;2002 年,我接触到了香港的李中莹老师的观点,并于 2005 年就读了“简快身心积极疗法”课程,该课程中介绍的“先跟后带”和“理解层次贯通法”两个概念给我极大的启示;2004 年,我有幸成为南京师范大学道德教育研究所潘慧芳副教授主持的“过有道德的课堂生活——基于新课程理念的课堂教学道德的探究”课题组成员,这更促使我在课堂教学的细节处关注学生德性的生长;2005 年 9 月,我又申报了江苏省教研室“十一五”立项课题“先跟后带促进教育机智的策略生成研究”。在进行这一研究过程中,我发现教师作为一种专业化工作,与

别的行业最大的区别在于：教师的引导激励能力是必不可少的。为此，我开始在自己已经做过的个案中反思，在自己的课堂对话中、在心理周记的批改中、在热线电话的咨询中、在面询中，甚至在课间谈话中有意识地尝试引导激励。

引导，在《现代汉语词典》中的解释是：（1）带领；使跟随。（2）启发；领导。我在本书中界定的引导主要是指将当事人^①由负面状态牵引指导到正面状态；激励，在《现代汉语词典》中的解释是：（1）激发勉励，使振作。（2）传递动力使其做功或活动。我在本书中界定的激励主要是指将当事人由中性状态、正面状态激发到积极状态。前者侧重辅导，后者侧重唤醒。人们普遍重视前者，而忽略了后者。而后者对开发潜能具有特别的意义。在本书中，有时将“引导”“激励”不做严格区分，都简称为引导。

在我的研究过程中，前期侧重引导技巧的摸索，在一些不经意的尝试中发现了激励的妙处，后期则侧重了激励的探索。我发现，如果教师或者家长真的能掌握这两大技巧，我们的孩子其实是很容易找到自信，活得开心的。在我们的课题组老师的实验中，师生们已经体验到这种相互欣赏与肯定的温暖感觉。

二、书的结构

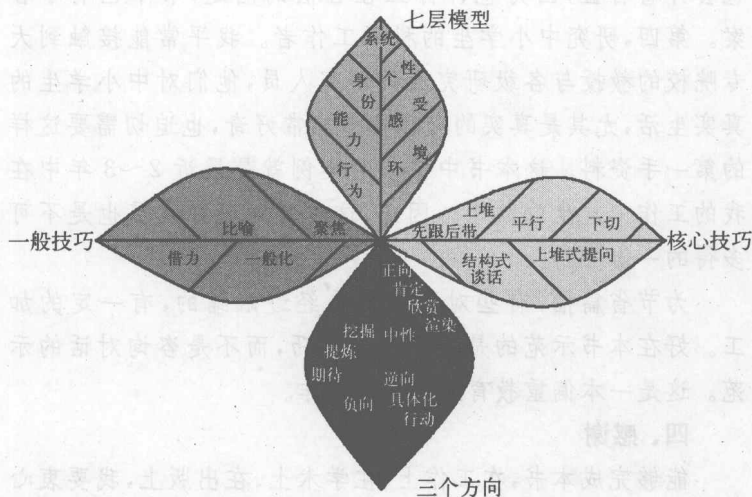
在十多年的心理教育与心理咨询的实践基础上，借助NLP中的两个重要概念——理解层次贯通法与先跟后带，并糅合萨提亚家庭治疗、焦点短程治疗、叙事治疗等流派的思想与方法，我建立了自己的引导激励孩子的框架，分四大思路三十个技巧，即七层模型、核心技巧、一般技巧、三个方向。其

① 本书中的当事人、来访者，就是指被引导激励的对象，通常就是指学生。





中,七层模型中隐含一条原理:低层的问题可以通过高层要素的改变来完成。



引导激励孩子的 30 个操作技巧

为便于朋友们掌握,我根据模型的七个层次,加上一个综合篇,共分成八个单元。每个单元配 10 个案例,尽量涵盖正面信息,负面信息与中性信息。在多年的心理课教学中,我还积累了多个精彩课例,这些课例也鲜明地体现了引导激励的思想。因此,每单元的最后,都配上了一个相关课例。

三、读者对象

本书是从操作层面来介绍引导激励学生的技巧,因此,它的首要读者对象是教师。其次,由于本书的研究对象是中小学生,他们的烦恼、喜悦与成长的心理变化,是很多家长迫切想知道的。这是一本刚刚从课堂、课间、周记、咨询室、电话热线、短信咨询和网络咨询中走出的原生态的对话实录片段,家



长朋友读后,会更好地理解孩子,包括知道如何将一个限在困境中的孩子带到阳光中去。第三,中小學生朋友,偶然翻翻,也会开卷有益,因为也许你正在苦恼的问题,书中已有了答案。第四,研究中小學生的科研工作者。我平常能接触到大專院校的教授与各级研究所的研究人員,他们对中小學生的真实生活,尤其是真实的心理状态非常好奇,也迫切需要这样的第一手资料。这本书中提供的案例就是最近2~3年中在我的工作中发生的故事。因此,这本书对研究人員也是不可多得的一份资料。

为节省篇幅,有些对话片段是经过浓缩的,有一定的加工。好在本书示范的是引导激励技巧,而不是咨询对话的示范。这是一本偏重教育经验类的著作。

四、感谢

能够完成本书,在工作上、在学术上、在出版上,我要衷心感谢下面的朋友,是你们的支持、鼓励与期待,终于使我的这一愿望得以实现。

香港的李中莹老师,没有你的《简快身心积极疗法》,我的思路不会打开得这么快,是你的学问,你推广学问的方式促动了我;

山西的侯永林老师,没有你的“姊妹篇”构想,没有你屡次的讲学邀请,我的书稿可能还在腹中;

上海的杨敏毅老师,没有你的《学校团体心理游戏——教程与案例》的启示,我的思路还是纷乱的;

上海的张帆老师,没有你雷厉风行的办事风格,我的书稿还可能一拖再拖;

我的爱人谢华宝先生,没有你一贯的支持与信任,我不会如此自由地享受科研的乐趣。



我要感谢南京市教育局的刘鹰处长、完进科长；南京市教研室的杨昭主任、汪笑梅书记、陈宗杰老师、王小叶老师；南京市教科所的刘永和所长、沈曙虹副所长、王建国主任、赵炳红老师；白下区教科室的杭巧主任；南京师范大学的班华教授、郭亨杰教授、潘慧芳副教授；南京晓庄学院心理研究所的陶来恒教授、夏倩老师、李建军老师；南京市宁教授工作室的潘月俊、苏华、王天文、吴蓉、王璐、林少玉、陶德华等老师；南京和谐管理公司的王民明先生；我校的郑明远校长、朱一峰书记、戚雪晴副校长、蔡建明主任等的支持与关心。

我要感谢《先跟后带促进教育机智策略生成研究》课题组的 21 位老师，是你们的并肩作战让我始终保持高昂的研究热情。

005

我特别要提及的就是我一届又一届的学生，我的个案朋友们，遍及南京建邺、白下、栖霞、溧水、大厂、玄武等区县的心理培训班的学员们以及山西省教育厅培训中心的学员们，是与你们的对话直接触发了我的灵感，使我今天能够完成这样一本完整的著作。



目 录

第一单元 环境篇..... 1

案例 1.1 神经质的另类解释 3

案例 1.2 乐观与随缘 4

案例 1.3 我是胖妞 5

案例 1.4 光滑的苹果皮 6

案例 1.5 被人暗恋的滋味 7

案例 1.6 动物性与人性 9

案例 1.7 加油 10

案例 1.8 第一天 11

案例 1.9 考试=玩 13

案例 1.10 当遭遇挑衅时..... 15

课例 我爱我组 17

第二单元 行为篇 25

案例 2.1 想拒绝男同学的初二女生 27

案例 2.2 学习没有头绪,怎么办? 28

案例 2.3 我还不适应 30

案例 2.4 运动会的准备 32

案例 2.5 我为老师搬书了 33



案例 2.6 打架的理由	34
案例 2.7 双重性格	35
案例 2.8 回头想想	36
案例 2.9 我要跨过那一个个坎坷	37
案例 2.10 目标管理	38
课例 时间管理	42

第三单元 感受篇

案例 3.1 不想读书的初二男孩	49
案例 3.2 化敌为友,借力助己	50
案例 3.3 怕老鼠的男生	52
案例 3.4 与爷爷告别	55
案例 3.5 游戏的感觉	57
案例 3.6 老的意象	58
案例 3.7 累,很累,累极了	59
案例 3.8 相互依恋的理由	60
案例 3.9 小气的同桌	63
案例 3.10 感激父母	64
课例 寻找学习的乐趣	66

第四单元 能力篇

案例 4.1 四无之心化解烦恼	77
案例 4.2 想念初中同学	78
案例 4.3 好辛苦啊!	79
案例 4.4 我数学就是学不好	81
案例 4.5 当我们被拒绝被否定时	82
案例 4.6 对老师有性冲动	83



案例 4.7 超常发挥的独特配方	84
案例 4.8 作文没话写	86
案例 4.9 呼吸声太重	88
案例 4.10 枯燥的事情	90
课例 为明天的人生加分	92

第五单元 个性篇

99

案例 5.1 我是没有前途的人吗?	101
案例 5.2 一个“存在智力”发达的男孩	103
案例 5.3 像影子一样紧跟着我	104
案例 5.4 讨厌学校	106
案例 5.5 恐怖的梦	110
案例 5.6 做人与做事	113
案例 5.7 爱穿男装的女孩	115
案例 5.8 我儿子太内向	117
案例 5.9 天女散花的十张卷子	119
案例 5.10 脾气太暴躁	121
课例 别人眼中的我	123

第六单元 身份篇

127

案例 6.1 黑马行动方案	129
案例 6.2 不上二本,还有什么意思?	131
案例 6.3 我害怕成为透明人	133
案例 6.4 灵龙	134
案例 6.5 学会做配角	135
案例 6.6 发光体	137
案例 6.7 我不想和他们交往	137

案例 6.8	爷爷临死前对我的念叨	139
案例 6.9	让我痛心的 564 分	140
案例 6.10	班长紧箍咒	142
课例	“慷慨”表扬,“小气”批评	145

第七单元 系统篇..... 151

案例 7.1	我好喜欢一个老师	153
案例 7.2	令人头皮发麻的试卷	155
案例 7.3	对不起父母	156
案例 7.4	看别人缺点淡一点	158
案例 7.5	今天我 16 岁	160
案例 7.6	学习的原因	162
案例 7.7	左边是恩宠,右边是疏离	164
案例 7.8	失意者的思维逻辑	165
案例 7.9	不是同性恋	166
案例 7.10	太极图与合而不同	170
课例	让梦想与激情燃烧——寻找自我 价值的活动体验课	172

第八单元 综合篇..... 179

案例 8.1	想帮助爸爸的女孩	181
案例 8.2	凭什么是我	182
案例 8.3	人际圈	183
案例 8.4	我喜欢优异的感觉	187
案例 8.5	温馨一幕	189
案例 8.6	他伤害了我幼小的心灵	190
案例 8.7	我后悔写检查	191





案例 8.8 宽恕	193
案例 8.9 爱恶作剧的狐狸	195
案例 8.10 妈妈,我想报复你	197
课例 心理美文赏析课	200
后记	209