



拥抱慢教育

一位班主任与学生、家长的『心灵之约』

周月平◎著

这不是一本简单的分享教育方法的书，
而是一本和家長、孩子一起约会心灵、自我成长的书。
道德经讲的是修身、齐家、治国、平天下的道理。
我作为一个小学普通老师，
需要做的也不过是修身、齐家、治班、平学生心灵。



宁波出版社



拥抱慢教育

一位班主任与学生、家长的『心灵之约』

周月平◎著



宁波出版社

图书在版编目(CIP)数据

拥抱慢教育：一位班主任与学生、家长的“心灵之约” / 周月平著. — 宁波：宁波出版社，2016.8

ISBN 978-7-5526-1777-1

I. ①拥… II. ①周… III. ①教育—文集 IV. ①G4-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 136119 号

拥抱慢教育

——一位班主任与学生、家长的“心灵之约”

-
- | | |
|------|---|
| 作 者 | 周月平 |
| 责任编辑 | 张雅光 陆红亚 |
| 责任校对 | 陈金霞 |
| 装帧设计 | 原色太阳 |
| 出版发行 | 宁波出版社(宁波市甬江大道1号宁波书城8号楼6楼 315040) |
| 网 址 | http://www.nbcbs.com |
| 联系电话 | 0574-87287264(编辑部) 87242865、87279895(发行部) |
| 印 刷 | 浙江开源印务有限公司 |
| 开 本 | 880mm × 1230mm 1/32 |
| 印 张 | 9.375 |
| 字 数 | 280 千 |
| 版次印次 | 2016年8月第1版 2016年8月第1次印刷 |
| 标准书号 | ISBN 978-7-5526-1777-1 |
| 定 价 | 25.00 元 |
-

版权所有 侵权必究



序

这是一本爱的教育

在2016年爸妈在线加盟主任“生命品质”培训会上,周月平女士拿着她的新作《拥抱慢教育——一位班主任与学生、家长的“心灵之约”》给我看,并邀请我为本书写序。

我从事青少年教育工作多年,还未见过这样一本认真、贴心、柔润,与孩子和家长约会心灵、自助成长、以爱为教育的书。有幸阅之,真是耳目一新。从书的内容到设计,确实给人一种全新的感觉,只要静下心来,细细品味,就能从中获得教益和启迪,而开启孩子自我成长和父母养育子女的智慧。

一个国家的教育是否健全,与这个国家对心理学的态度大有关系,因为心理学就是在关注人性,只有在人本的社会中,心理学才能均衡而充分地发挥其作用,成为教育坚固的基石。

今日的世界,空气污染、水污染、食物污染、土壤污染都不是最可怕的,最可怕的是心灵污染,人的欲望膨胀。现今物质文明发达,从表面上来看,是历史上最幸福的时代;但是人们为了自己的生存而竞争、忙碌,为了子女的教育而身心惶恐,为了欲海的难填而烦恼,在精神上也可以说是历史上最痛苦的时代。人是莫名其妙地生下来,无可奈何地活着,最后是不知所以然地死掉。在这样的社会中,违背人本规律的现象处处皆是,个人的尊严与福祉被轻视。因此,父母与子女才能产生了解与改进自己的心理,适应于学习、工作和行为表现的需求。而以科学的方法探究心灵沟通与教育法则相融合的心理学会自然就应运而兴,学习和应用这种心理学也已成为人们





的共识和迫切需要。这本书就是一个典范性的先行者。

我在读书稿时,兴趣盎然,难以释卷,深觉书中各章节、各文段,虽短小但精致,同时各文互相独立又不可分割,表达生动耐读,能启人感悟,通过它能够更清楚地了解和掌握自己在灵性层面的能量自如运行的规则。其深意在于它摒弃了陈腐的教育观念,继承和发扬了中华民族优良的传统文化,是经典文化和教育学、生理学、心理学、神经学、大脑学、行为学及哲学等诸多学科的有机结合,它的科学性、前瞻性、实用性、可操作性将会给家庭教育、学校教育带来一个崭新并充满朝气和希望的春天,因为它是一本爱的教育。

我喜欢这本小书,相信有缘读到这本书的人也会如此,与我一样从中获益;而作者本人的品质纯净厚朴,才德均衡,这是我为何要为此书写序的唯一理由。

夏建国

2016年8月21日于深圳

(本序作者系爸妈在线创始人、无为心理咨询创始人、知名婚姻家庭和青少年问题咨询专家)



前言

这不是一本简单的分享教育方法的书，而是一本和孩子、家长一起约会心灵、自我成长的书。

《道德经》讲的是修身、齐家、治国、平天下的道理。我作为一个小学普通教师，需要做的也不过是修身、齐家、治班、平学生心灵。“平”的含义，我喜欢把它解释为安定、心平气和、平心静气……

当你已决定在灵性能量的道路上前进，你前进一步，宇宙会托起你前进步，这就是为什么你会在灵性的道路上前进得轻松而又快乐的原因。未来世界，已是灵性引领的走心时代，谁跟随宇宙的频率调整自己的步伐，谁就会活在生命无比顺流的状态，一切会变得非常轻易。

灵性的觉醒已是时代大势所趋，但不能着急，宇宙有它自己完美的节奏步伐。每个人都有自己适时的觉醒时间，你必须先要让自己成长为一个有爱的能力的人，用爱的能力控制自己的思想，才不会对自己和他人造成此生有形或无形的伤害。

我们的孩子一代将是非同小可的一代，我们小心呵护好他们灵性的部分，尽可能小地蒙蔽他们的心灵。这是我这本书想要表达的主要意思。

本书分三大篇：“与孩子相约篇”、“与家长相约篇”、“与自己相约篇”。

在“与孩子相约篇”里，先是慢下来教育，通过我自己对一年级孩子的灵性引领，然后是对困惑学生的用心辅导，使得每个孩子都能重拾曾经的快乐，展现他们天真烂漫的天性。





在“与家长相约篇”里，给家长搭建一个共修平台——“约会心灵”沙龙，每周与家长持续不断地学习进修，家校合作发挥天使的潜能，事实证明，我和家长们通过共修平台，在身心灵能量得到提升后，带动了整个家庭向上、向好、向美发展。

在“与自己相约篇”里，有专业成长方面，也有自我成长方面，二十几年的教育教学实践，特别是2005年接触心理学以来，我的专业成长有了质的飞跃。我孜孜不倦地学习，从学习个别辅导到能上出一些精彩的团体辅导课（有教师团体辅导，也有学生团体辅导），这里我要感谢带我走进心理学的启蒙恩师蒋玉燕老师。然后是自己的内在探索，自从2012年7月走进家庭系统排列课以来，就有许多机缘走进高一级的身心灵课程浸泡，这使得我的内在关系得到非常迅速的圆融，从而与学生、与家长、与家人有了更舒服的相处。

感谢这一路陪伴支持我的老师、朋友、家长、孩子们！

周月平



目 录

序:这是一本爱的教育	/夏建国 001
前 言	/周月平 003

与孩子相约篇——慢下来教育

导言:孩子不是教育出来的,而是熏陶出来的	002
第一部分 灵性孩子 慢教育	004
1. 爱学习,先爱上学校	005
2. 给孩子一个信念	
——学习是快乐有趣的	009
3. 四句真言直抵灵魂	
——对不起,请原谅,谢谢你,我爱你	014
4. 父母恩重如山	020
5. 动正念 说正话 做正事	
——想想你已有的,说出你想要的	027
6. 我们一起面对考试	033
7. 用游戏的方式掌握枯燥规则	037
8. 情绪是需要被看到的	
——负责任地表达情绪	044
9. 相信孩子是解决问题的专家	049
10. 我们洗的是自己的心灵	054
11. 我从你的眼睛里看到了我自己	
——我和你是一体的	056





12. 小天使需要更多的关注	062
第二部分 困惑孩子 心助力	066
1. 轻轻唤醒桀骜不驯的学生	068
2. 倾听孩子“心动”的声音	077
3. 用绘画与你沟通 走进你的心灵 ——对一个活在自己世界里的孩子的辅导记录	085
4. 谁懂我“不肯上学的心” ——家庭、学校及心理老师合作的辅导记录	095
5. 你会说话吗? ——小干部与同学有效沟通略谈	108
6. 换个角度想想真的不一样 ——从两个不一样的“小保姆”谈起	114
7. 怎么处理才能称得上是好朋友	117
8. 在“同质小组”中矫治“拖欠作业”症	120
9. “三把火”把“无形班”学生引向自律	129
10. 画苹果画出的心灵呼唤 ——“意象对话”在小学团体心理辅导中的运用	139
11. 巧用积极语言 享受愉悦体验 ——关于课堂语言有效性的思考	149
12. 与孩子的书信互动(5封)	157

与家长相约篇——慢下来成长

导言:您的孩子是天使

——家长开放日教师反馈

1. 家长也要成长

——我与家长相约每周五晚上的缘由

2. 家庭系统排列:生命法则

——第1期“约会心灵”沙龙



3. 学会共情赢得孩子合作第一步	
——第 2 期“约会心灵”沙龙	181
4. 外面没有别人	
——第 4 期“约会心灵”沙龙	191
5. 找好处,动态静心	
——第 37 期“约会心灵”沙龙	194
6. 我有好久没抱妈妈了	
——第 44 期“约会心灵”沙龙	196
7. 没有问题孩子,只有问题父母	
——第 47 期“约会心灵”沙龙	199
8. 我与……的关系	
——第 48 期“约会心灵”沙龙	202
9. 与妈妈连接	
——第 49 期“约会心灵”沙龙	206
10. 共修“脉轮静心”	
——第 51 期“约会心灵”沙龙	209
11. 脉轮静心与自己在一起	
——第 60 期“约会心灵”沙龙	212
12. 让身体度个假	
——第 61 期“约会心灵”沙龙	214
13. 试着做点不一样的看看	
——第 66 期“约会心灵”沙龙	222
14. 成为完整的自己	
——第 68 期“约会心灵”沙龙	228
15. 我和孩子之间那点事儿	
——第 69 期“约会心灵”沙龙	232
16. 爱的序位:先做自己再做父母	
——第 71 期“约会心灵”沙龙	235





与自己相约篇——慢下来探索

导言：我就是教育资源	242
1. 我是谁	244
2. 学着找回丢失的自己	
——北京七天学习分享	246
3. 导师，首先是自己的生命导师	250
4. 一切如是地看着自己，努力成为自己	
——记个别咨询提升高级班第一次活动	252
5. 从外在回观内在看到自己的心	255
6. 向外找，向内看	
——对心理问题产生原因及治愈性因素的认识渐变过程	257
7. 慢一点再慢一点，微一点再微一点	
——记精微培训如何进行“开场五分钟”咨询技术 ...	261
8. 我们的控制为哪般	
——对教师过度驾驭学生背后的深层心理剖析	263
9. “请某某不要欺负我们”	270
10. 教育日记一则	
——先活出自己，再影响孩子	273
11. 修通自己(1)	
——班主任对了，学生就对了	274
12. 修通自己(2)	
——修通自己也是一种教育	282
附录：周月平老师 2015 年个性发展成长档案	284

与孩子相约篇

——慢下来教育



导言

孩子不是教育出来的,而是熏陶出来的

一直记得一位德高望重的老师曾在十几年前一个会议中说到的的一句话:上过大学 and 没有上过大学是不一样的,不是说到大学能学到多少知识,而是大学的环境能熏陶人。那时只是觉得这话说着有理,听着顺耳,就时时会在和朋友聊天时亮出来晒晒。现在在接触身心灵课程后,特别是在接触海灵格创始的“家庭系统排列”课程后,我对这句话有了新的感悟:作为社会性的生命,每个人都隶属于某些系统:他会是一个家庭的成员、某个社区的居民、某个组织的一员……而且他本人就是一个系统,一个身、心各要素构成的系统。这些大大小小的系统相互联系,构成一个完整的社会系统。社会中的每个人,就是在这样一个社会系统中孕育、出生、成长起来的。一个人的成长除了知识的增加,还有更重要的心灵的成长、人格的健全。心灵的成长不是从书上可以学到的,而是要到一个个特定的环境里去接受熏陶而后形成的。

所以我在接到任务要带一个一年级班级时,我就告诉自己,我要用能量场去感染孩子,我要用正能量去熏陶出一批有正能量的花朵。我始终觉得一个人知识的习得是技术活,只要是技术活,那就能熟能生巧,而一年级的孩子,个个水灵灵、活生生的,个个具有灵光头脑和灵性智慧,如果我用柴到猪头烂的功夫去教育这些人间仙

子,那真是对大自然造人的一种亵渎,对宇宙创造万物的一种不感恩的表现。每个孩子都是很聪明的,我要做的是尽量少地磨灭孩子的智慧、灵性,我要做的是尽量迟地磨灭孩子身上的光芒四射的灵气。

我见过太多一、二年级的老师,把一个班四五十个孩子教育得从一个模子里打造出来似的,那不是育人,那是制造零件;我也见过太多一、二年级的老师,对着一个小不点大声吼叫,声嘶力竭地释放自己心头恨铁不成钢的无奈,那不是育人,那是自我发泄;我也见过太多一、二年级的老师,为了人人能考优秀,每天重复重复再重复那几道考试题,那不是育人,那只是面子工程而已。当然,我也曾经当过这样的“刽子手”,现在我对那些曾经被我这样或那样、有意或无意伤害过的学生,说声“对不起,请原谅,谢谢你,我爱你”。

孩子是天使,我需要做的,也只要做的是看着他们,欣赏着他们,点头,微笑……他们每个生命都比我鲜活,都比我有灵性,都比我超然。我弯下腰或蹲下身子向他们学习就是了。我已被社会、生活、规则禁锢了身段,束缚了四肢,麻木了灵魂,孩子们的生命才度过六七年光景,他们的生命很少被规则和教条压制,他们是那么灵动,那么阳光,那么朝气蓬勃。他们每个生命都想朝着好的方向发展,只是有时他们被我们用一些有用的或无用的条条框框围着,他们一时不知怎么做了,就会做出一些我们不想看到的行为。这时,我只要引领一下,如何做是最好的,他们就会向最好的方向走去。

扯远了,总之这一届一年级,我想好好地,用我学了八年的心理学知识去面对他们,去熏陶他们,去感化他们;用我的灵魂去沐浴他们的灵魂,用我的全然的爱去爱着他们,用我的成长去陪伴他们的成长。



第一部分 灵性孩子 慢教育

慢下来可以直达灵魂,让心灵自由绽放。

孩子们一年级入学的适应阶段会比较重要一些,再加上这个年龄段的孩子灵性还很少被磨灭,我要小心地保护好他们的灵性,所以我这一部分节奏会慢一点,花的时间会多一点,做的事会多一点,我尽可能让自己的脚步慢一点,再慢一点……

现在我要花点时间

削削土豆,洗洗莴苣;

煮煮甜菜,擦擦地板;

清洁水槽,清空垃圾;

全神贯注在每天的生活中。

我要找点时间释放自己,

邀请我的身体、我的大脑,

呼吸、思想和疯狂的冲动,

都来一起晒晒太阳吧。

没时间因为总是想着别处更好而迷失自己,

没时间因为想着去别处得到更多而迷失自己,

无法辨别此刻是否满意。

给我一个小铲子,

现在就该尝尝到底是什么滋味。

——禅宗作家:爱德华·艾斯比·布朗



1 爱学习,先爱上学校

孩子是先喜欢上学校,再喜欢学习的。一年级第一个学期,一定得让孩子喜欢上学校。喜欢上学校了比什么都强,一个孩子每天能高高兴兴地准时来学校,说明学校里的人、事、物对他有吸引力,学校里的生活对他有吸引力,这样自然而然就能让学习对他有吸引力。

孩子从童话般的幼儿园进入处处充满规则的小学学习,是他们人生中一个重要的转折点。他们要在生理、心理以及能力等各方面作好准备,才能顺利地度过这一关。

孩子们第一天背着小小的新书包踏进小学的大门,他们的心情会是什么样的呢?他们对新学校、新环境、新角色、新面孔一定是充满好奇和向往的,也会带着一丝丝担心和恐惧,毕竟全都是陌生的,孤独感会油然而生。尤其是入学之后,学校智力活动的增多,游戏活动的减少,课业负担的增加,小学一年级新生会感到精神负担重、心理压力,一时难以适应以学习为主导的学校生活,不少小学生怀念幼儿园的生活,甚至有少数新生会产生怕学校或者厌学的情绪,出现一些适应不良的问题。

孩子们开始进入小学后的前半个月里,会小心谨慎地适应、感受、体验着新环境、新生活。所以我作为一年级的班主任要在前半个月里,或者说前一两个月里做足让孩子能适应新学校的功课。

为了孩子们能更好地适应学校生活,我是从以下两个维度去努力的:上新生适应性团体心理辅导活动课和从平时对孩子的点滴关注做起。



我的特长是运用心理学知识教育教学。迟几天教 a、o、e 又何妨呢?所以我先把教 a、o、e 的时间用来给新生上团体辅导课《我有一个新的家》。

我有一个新的家

——一年级新生适应性辅导

辅导背景:

一年级新生由于环境的变换会产生焦虑心理,为了不让任何一个孩子掉队,为了让孩子们能更好、更快地融入到新学校、新生活,给孩子们上一堂适应性辅导课是有必要的。

辅导主题:

我有一个新的家——一年级新生适应性辅导

理论依据:

根据“以人中心”理论的基本观点,人性是积极的、向上的,人具有解决个人问题的能力。个体能对自己负责,有正面的人生取向,具有成长的冲动,只要提供适当的心理环境和气氛,他们就能自我理解,改变对自己和他人的看法,形成积极的行为,并最终达成心理健康。因此,本次辅导充分借鉴这一观点,相信孩子们的积极性和主动性,创设情景,积极引发孩子们的心理潜能,促进他们对新环境的有效适应。

辅导目标:

1. 感受幼儿园与新学校生活不一样的地方,能从心理上主动适应这些变化。
2. 感受与人交往的快乐和新集体生活中“伙伴多”的愉悦,增强自己喜爱现在学校生活的情感。
3. 让小伙伴之间有主动交往的意识,通过活动,培养学生的人际交往能力,使他们在陌生环境中也能尽快熟悉,消除陌生感。