

助孩子身心灵健康成长  
孩子人生旅途的加油站

# 追求 幸福的 能量

方秀芬 编著



云南大学出版社  
YUNNAN UNIVERSITY PRESS



## 作者简介：

方秀芬，任职于北京大学附属中学云南实验学校，12年致力于孩子语言智能、数学逻辑智能、视觉空间智能、人际交往智能、内省智能等的研究，系学校校本课程“RI智慧人生系列课程”的研发者和课程执行师，举办家长、教育界同仁专题讲座无数，研究成果包括幼儿、中小学生的左右脑协调开发（显著提升学习效率），注意力品质提升训练，灵感思维品质提升训练，家庭亲子文化体验训练，班级团队文化体验训练等等。中国教育报、北京教育电视台、云南都市时报、云南教育电视台曾对其作过专题采访、报道。

追求  
幸福  
的能量

# 追求 幸福的 能量

方秀芬  
编著



 云南大学出版社  
YUNNAN UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

追求幸福的能量 / 方秀芬著. —昆明: 云南大学出版社, 2014  
ISBN 978-7-5482-1930-9

I. ①追… II. ①方… III. ①中学生—心理健康—健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第032020号

策划编辑: 赵红梅  
责任编辑: 蒋丽杰  
封面设计: 王云飏



出版发行: 云南大学出版社

印 装: 云南君和印务包装有限公司  
开 本: 787mm×1092mm 1/16  
印 张: 17.5  
字 数: 333千  
版 次: 2014年3月第1版  
印 次: 2014年3月第1次印刷  
书 号: ISBN 978-7-5482-1930-9  
定 价: 58.00元

社 址: 昆明市翠湖北路2号云南大学英华园内  
邮 编: 650091  
电 话: (0871) 65033244 65031071  
网 址: <http://www.ynup.com>  
E-mail: [market@ynup.com](mailto:market@ynup.com)

# 序 言

近年来，有关中学生心理健康问题的报道大量涌现，关注中学生心理健康成为教育界亟待解决的一个问题。各类调研资料显示，80%左右的学生存在各类心理困扰，如紧张、焦虑、失落、沮丧、抑郁等情绪困扰，自卑、退缩、人际交往困难、学业压力等心理困扰。一份中学生心理健康调研资料显示：仅有19.8%的学生的心理健康状况良好，58%的学生的心理健康状况低于正常水平，存在不同因子的心理困扰，22.2%的学生存在比较严重的心理困扰，而在造成学生心理问题发生的诸多因素中，成长环境、父母的教养方式、学校环境、学业竞争等对中学生心理健康影响最大。

面对这些数据，我们不禁反思，除了学科知识，中国的学校教育还应该让孩子学到些什么？中国的家庭教育应该给孩子创造一个怎样的成长空间？每个孩子的一生究竟应该怎样度过，才是幸福、快乐、成功的？这些问题，值得每个教育工作者和家长毕生探索。

孩子，是家庭的希望，祖国的未来。我们每个孩子在学校受教育的时间有多长？从3岁入园到22岁大学毕业，我们吃惊地发现，每个孩子人生中最美好、幸福、快乐的19年，主旋律几乎都是校园、家园协奏曲。在这漫长而关键的19年之后，无论孩子收获了什么，他们都将带着学校、家庭教给他们的各种能力、素养、品德踏上社会这个大舞台。这个舞台究竟有多精彩，谋职求生、恋爱结婚、社会交往……一切，均无商量，几乎同时蜂拥而至，他们能适应吗？他们能走好吗？他们能给自己、家庭、团队、企业、社会、国家、人类创造什么？这些疑问，是学校教育、家庭教育应该思考并解决的本质目标！

北京大学附中云南实验学校从创办初始，就一直在思考这所学校的使命，也许是其特殊的体制决定了它特殊的使命：一切为了孩子的幸福与未来！

因为，没有社会的认可，学校将无法在激烈的生存竞争中存活下去！一句“社会的认可”，10年的艰辛创业中，无不饱含每个北附学子家庭的幸福、希望，饱含学校每个教职员汗水、心血的精心浇筑。它既凝聚了公司驻校董事刘旭武先生和学校历任校长范刚先生、郑顺珍先生、赵家林先生、邹静女士、艾洪羽先生忘我献身教育事业的智慧与才华，更凝聚了董事长陈云海先生立志为中国教育事业作出贡献的热切渴望。

## 追求幸福的能量

学校开设的校本课程“智慧人生RL系列课程”，就是在“一切立足于孩子健康成长”办学理念的指引下，在一届届学校领导人的精心扶持和众多心理学专家、培训大师的指导下茁壮成长起来的，它从诞生到今天，已经走过了整整6个春秋。6年里，课程自成体系。6年的耕耘，从寻求专家指导、编辑课程、建设网站、积累学生大量的成长案例到出版书籍，课程的研发与实施已然硕果累累，期间，学校不知收到多少家长的感谢与赞誉……目前，课程分为必修课、选修课两大类，必修课涉及“家庭教育与孩子的健康成长（亲子课程）”“班级团队建设与自主管理”“心灵成长”三大类，选修课涉及“通过左右脑协调开发提高所有学科学习效率（速读速记速算）”“中高考考前应试心理辅导”“灵感与创新思维品质提升”“注意力品质提升”“形象思维能力提升”等五类课程，整个课程体系均以“如何让孩子健康快乐成长”为主旨。本书将对必修课的开课情况做出部分介绍，诚挚希望该书的出版能给每个希望孩子健康成长的老师、家长带来一点点启迪。

课程执行师 方秀芬女士

## 目 录

第一章 体验式学习——助孩子身心健康成长 .....	1
第一节 教育，需要尊重人的心理特性 .....	1
一、人类通过哪些主要方式感知、应对世界？ .....	1
二、体验式学习的历史与理论根基 .....	3
第二节 学校与家庭优势教育资源的互补 .....	5
一、学校教育为什么要研究家庭教育？ .....	5
二、亲子课程：“诺亚方舟”——亲情，孩子人生起跳的弹簧垫 .....	7
♥ 案例解读一：抛掉父母，留下自己	
♥ 案例解读二：意识到灾难的严重性时	
♥ 案例解读三：不知道该对女儿说什么	
♥ 成长案例：我理解了“爱”的真谛	
♥ 家长感言：亲子课堂——一个心灵交流的平台	
让微笑成为你的名片	
心如刀割	
♥ 专家团队点评：唤醒体验者对亲情的无限眷恋	
三、亲子课程：“蓝丝带”——“爱你”在心中口难开 .....	15
♥ 成长案例：爱，只有用心才能感受得到	
怎么舍得，你们就这样老去	
♥ 家长感言：今生有你，妈妈的生命有了存在的意义	
我身上的蓝丝带在微风中飞扬	
♥ 专家团队点评：中国人，一个不善表达感情的民族	
四、亲子课程：“看手寻亲”——“他抓住我不放，我开心死了。” .....	22
♥ 成长案例：做人，要懂得感恩	
♥ 家长感言：孩子，是老天赐给你最珍贵的礼物	

温暖的手

- ♥ 专家团队点评：感慨人生这段奇妙的旅程
- 五、亲子课程：“人生舞台的序幕”——回望成长历程…………… 29
  - ♥ 成长案例：微笑着感激自己最爱的人
    - 致亲爱的父母
    - 发现自己“太聪明”了
    - 那一瞬间，我懂得了温暖
    - 我的孝道之旅可以启程了
  - ♥ 家长感言：孩子的成功，才是父母一生的成功
  - ♥ 专家团队点评：选择性遗忘的，恰恰是亲情中最美好的那个部分
- 六、亲子课程：“感恩的心”——四目相对，目光为什么在躲闪？…………… 39
  - ♥ 成长案例：儿子的变化真的很大
  - ♥ 家长感言：真的长大了
    - 明智的选择
  - ♥ 专家团队点评：亲情沟通，仅需一次点燃的机会
- 七、亲子课程：“雷区中的成长启示”…………… 43
  - ♥ 成长案例：今天的课照出了哪些盲区？
    - 一次次的泪水与惭愧
    - “残委会”会长
    - 真实的心灵体悟
  - ♥ 教师感言：体验课的精彩之处
- 八、亲子课程：“我们都是盲人”——人生旅途，我们一路牵手…………… 52
  - ♥ 典型案例一：一路牵手走下去
  - ♥ 典型案例二：做好孩子的引路人
  - ♥ 典型案例三：把一切全部交给了他们
  - ♥ 成长案例：我和我的心待在了一起
  - ♥ 家长感言：孩子还真变了
    - 历历在目，仿佛昨天
  - ♥ 专家团队点评：处理亲子关系，重在一个“亲”字
- 九、亲子课程：“是后脑勺还是脸颊”——爱，也是一种诚信…………… 56
  - ♥ 成长案例：此生无憾

人无信而不立	
把爱丢进垃圾桶，不断索取	
这一次，我没有哭	
♥ 家长感言：忙于生计，也不可忽视亲子教育	
♥ 专家团队点评：没有特权下的经营	
十、家庭文化建设的主题——“爱”要用“心”经营·····	62
♥ 爱与不爱，下辈子，不会再见	
第二章 家庭——孩子人生旅途的加油站·····	64
第一节 教育孩子——一项极富挑战性的工作·····	64
一、成才的道路上，先人一步·····	64
♥ 认知小常识：拿杯子前，先把手洗干净	
♥ 典型案例：忍无可忍的校规，我抗议	
♥ 成因调研：父亲，代表什么？	
♥ 个案心理疏导：我妈真的笑了	
♥ 预后情况：考上重点大学	
♥ 专家团队支招：让“小我”向“真我”靠拢	
二、该怎样解救你们？——这样一对被囚禁的母女·····	71
♥ 认知小常识：一个无辜的群体	
♥ 典型案例：我只能讨好她	
♥ 成因调研：什么气全撒在我身上	
♥ 预后情况：回访状态良好	
♥ 专家团队支招：给她们一个自救的方向	
三、认可、接纳——父母、孩子双方的必修课·····	77
♥ 认知小常识：怎样做，结果会更好	
♥ 典型案例：最好闭嘴	
♥ 成因调研：对话现场模拟	
♥ 个案疏导	
♥ 预后情况：我怀疑你在设计什么	
♥ 个案疏导：需要改变的，为什么全是妈妈	
♥ 预后情况：顺利考上一本	
♥ 专家团队支招：儿不嫌母丑，狗不嫌家贫	

- 四、需要关注的是情绪，而非事情本身..... 88
- ♥ 认知小常识：人，百分之百是情绪动物
  - ♥ 典型案例解读——家长：快绷不住了
  - ♥ 成因调研：丈夫干脆不说话，她害怕了
  - ♥ 个案疏导：内在“小孩”，需要成长
  - ♥ 预后情况：一只课虫
  - ♥ 专家团队支招：亲密关系——立身社会的能量源
- 五、情绪智能，需要陪伴提升..... 97
- ♥ 认知小常识：情绪爆发者的目的
  - ♥ 典型案例解读一：俯拾即是的情绪智能训练机会
  - ♥ 案例启迪：学习“共情”
  - ♥ 典型案例解读二：把我的玩具送给他
  - ♥ 典型案例解读三：跟孩子计较啥
  - ♥ 专家团队支招：情绪智能，是一个陪伴提升的过程
- 六、反抗父母、教师的管教方式，而非父母、教师其人..... 103
- ♥ 父母子女，前世的冤家
  - ♥ 典型案例解读——家庭：已经和父亲对打了
  - ♥ 个案疏导：愿不愿意把他当做一个男人
  - ♥ 解决过程：没有输家
  - ♥ 预后情况：孩子终于回家了
  - ♥ 专家团队支招：“心灵契约”与“毁约”
  - ♥ 典型案例解读——学校：他简直就是个“更年期”
  - ♥ 个案疏导：学生、老师双方共赢
  - ♥ 成功案例：《关于班级实现自主管理的“动议”》
  - ♥ 预后情况：蚂蚁军团来了
  - ♥ 专家团队支招：别把自己“搁进去”
- 七、你家的“金山”还有多高？..... 116
- ♥ 认知小常识：否极泰来
  - ♥ 典型案例解读一：在场老师全晕了
  - ♥ 让人反思的画面：炫目的名牌
  - ♥ 典型案例解读二：断“奶”吧
  - ♥ 个案疏导：家庭，提升孩子“财商”最理想的实践基地
  - ♥ 预后情况：培养国家财政部部长
  - ♥ 专家团队支招：“生活费”与“生存费”的巨大差异

八、家长嘴里的话，雕塑家手里的泥·····	124
♥ 认知小常识：慎用家庭惯用语	
♥ 典型案例解读：他肯定作弊了	
♥ 成因调研：儿子爱父亲的方式——给父亲整事儿	
♥ 个案疏导：检索你的语言模式	
♥ 预后情况：孩子在成长	
♥ 专家团队支招：改变自己，就能改变周围的世界	
第二节 主动经营才是家庭文化建设的主旋律·····	131
一、人人都具备追求幸福的正能量·····	131
♥ 认知小常识：情绪ABC理论	
♥ 典型案例解读：令人神经高度紧张的女孩儿	
♥ 个案疏导（一）：心，觉得特别宁静	
♥ 个案疏导（续二）：谁说世界没问题	
♥ 个案疏导（续三）：静坐台风眼的智慧	
♥ 个案疏导（续四）：觉得自己太难缠	
♥ 深度清理负面信念系统：信念系统冲突	
♥ 个案疏导（续五）：老师，我爱你	
♥ 个案疏导（续六）：角色回归	
♥ 个案疏导（续七）：生命中的天使	
♥ 个案疏导（续八）：令人震撼的“人桥体验”	
♥ 专家团队支招：追求幸福，抑或幸福地追求	
二、神奇的21/90定律·····	166
♥ 认知小常识：有解的成长方程式	
♥ 案例解读：儿子开始反弹了	
♥ 专家团队支招一：让儿子在床上“煎烧饼”	
♥ 专家团队支招二：数字里的教育智慧	
三、信念的松动、瓦解与修正、重建·····	179
♥ 认知小常识：信念系统主宰行为系统	
♥ 案例解读：读书没意思	
♥ 信念的性质：主观逻辑判断	
♥ 信念的来源：四个基本途径	
♥ 价值的含义：完成任务的动力源	
♥ 典型案例解读——育人：王者的身份	

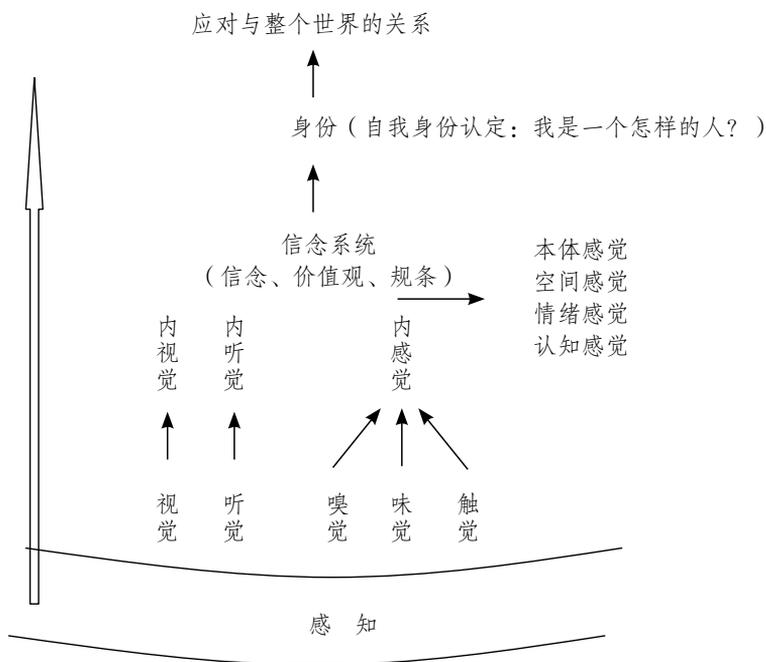
- ♥ 典型案例解读——教学：幸福10年  
突破心理防线  
词均用时
- ♥ 典型案例解读——心态：少了一块心病
- ♥ 典型案例解读——婚姻：称职的丈夫  
半夜回家
- ♥ 规条困扰：规条，就是做法
- ♥ 典型案例解读——生活：第三者插足的机会
- ♥ 典型案例解读——育人：对牛弹琴
- ♥ 典型案例解读——家庭：破除规条束缚
- ♥ 坚守规条的特征：一条道走到黑
- ♥ 规条检视训练：找人收拾他
- ♥ 典型案例解读——工作：两万怒吼的野兽
- ♥ 信念建设：重建应对系统
- ♥ 个案疏导：你的价值，就是“你在”
- 四、还厌学行为一个“清白之身” ..... 217
  - ♥ 认知小常识：厌学与潜意识心理反应
  - ♥ 典型案例解读：干脆离家出走
  - ♥ 成因调研：大脑一片空白
  - ♥ 个案疏导：条件性情绪反应联系
  - ♥ 预后情况：学业顺利
  - ♥ 专家团队支招：钻石的81个面相
- 五、高品质的拥抱，人类一生的心灵渴求 ..... 235
  - ♥ 认知小常识：“自体依恋”与“客体依恋”
  - ♥ 典型案例解读——家庭：冰冷的婚姻信条
  - ♥ 典型案例解读——学校：第一桶金与渴望发高烧
  - ♥ 专家团队支招：“大卸八块”般的舒适
- 后 记 ..... 243

# 第一章 体验式学习

## ——助孩子身心灵健康成长

### 第一节 教育，需要尊重人的心理特性

#### 一、人类通过哪些主要方式感知、应对世界？



我们人类的外感官有五个，它包括视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉；而内感官只有三个，它包括内视觉、内听觉、内感觉，内感官能够使我们对世界的认知有系统地储存、回忆、提用。也就是说，我们对这个世界的认知，是靠三种内感官参与“编码”而存入大脑记忆库的。内感官在学术上被称为“感觉元”（Internal Representational Systems）。每个内感官的经验元素被称为“次

## 追求幸福的能量

感元”（Sub-modalities）。

### （一）内听觉

通俗的理解，听觉是A讲，B在听，也听到了，这是在运用听觉。而内听觉呢？是听过之后，能够在脑海中清晰地回响出曾经听到的内容与声音，这就是内听觉。现在，全人类的教学主流都是在运用听觉进行教学。为什么每所学校的学业失败者远远超过成功者？这个谜底在1986年才被揭开：听觉，是人类所有感官中学得最慢，也最容易忘掉的一个感官。尤其孩子每天要听七八节课，多数内容是左耳朵进右耳朵出，几乎是必然的结果。因为，即便是天才，也做不到把所有听到的内容全部送进大脑的长期记忆库进行储存，因此，学习低效，显然不是孩子们的过错，是我们的教育方式出了问题，大脑能记住的，是那些对听者而言有感觉、有触动之后经过大脑“编码”而储留下来的内容。我们目前的教学现状，因为没有尊重人类自身的生理特性，几乎靠单一的讲授方式进行教学。面对低效，我们唯一采用的弥补策略，就是单一地靠知识的复现率去强制性地巩固知识，反复带着学生做无数次的回归训练、巩固，这样做，师生都以耗费时间、牺牲健康为代价，身心成本之高。看一看早衰的教师群体，再看一看镜片厚重、肩背弯曲的孩子，我们无法乐观！

不容置疑的是，即便如此耗时费力，各校金光闪闪的优秀率，仅在金字塔的顶端放射光芒，而金字塔中部、底部的黯然背后，不知隐藏了多少家庭、孩子的噩梦与心理阴霾。

### （二）内感觉

它经由味觉、嗅觉、触觉产生本体感觉、认知感觉等。如果在学习过程中，教师能够设法调动孩子的多种感官参与学习过程，那么，学习内容所留给孩子的记忆，在三种内感官中，内感觉是最深刻的。比如，为了应付考试，我们学生时代不知花了多少工夫背得滚瓜烂熟的学科知识，现在还能记住多少？但“举头望明月，低头思故乡”这类诗文，我们为什么能牢牢记住一辈子？那是因为，我们和诗文产生了情感共鸣，触动了我们的内感觉，引发了情绪感觉。只要教师真正明白了内感觉与学习效率之间的关系，其实，所有学习内容通过转化都可以调用孩子们的内感官去参与认知。

### （三）内视觉

通俗理解，如果我们眼前有一座山，我们在很短的时间之内就能把它看清楚，这时候，我们使用的是视觉。闭眼之后，这座山依然能清晰地在我们的大脑中呈现，这时候，我们使用的就是我们的内视觉。它的位置，就在我们的脑后，叫视觉皮层。内视觉，是我们的三个内感官中学得最快，也很容易记住的一个感官——这是脑科学中，我们人类最宝贵的一笔脑资源财富：人类的大脑

具备瞬间抓拍、储存、记忆的巨大功能。我们不妨闭上眼睛回忆自己家里的种种摆设，然后写一篇介绍自己家居的文章，如果你真这样做了，你会发现，那简直就是易如反掌，但家里每间屋子的摆设，曾刻意去背诵过吗？没有！我们只是曾经看见过它们，但我们却可以惊讶地发现，短短几分钟内，我们能写下的每间屋子里的陈设，不下上百种——这就是内视觉的记忆魔力！

在生活和工作中，我们从来就没有离开过内视觉的帮助，比如，我们想找一根针，针被我们放在了一个盒子里，要找到针，首先要先找到放置针的盒子，在找针的过程中，我们会不断地在脑海中搜索针盒的位置：是在书房、卧室的哪个抽屉里？等放置针盒位置的画面清晰呈现在我们的脑海里后，我们立刻就能准确地找到盒子、找到针，否则，我们会到处乱翻。再比如，我们回忆小时候的事情，眼前呈现的不可能是一堆文字，而是一幅幅鲜活的画面，内视觉的扫描、存储功能如此之巨大，我们如若全然不去开发这个宝贵资源用于服务我们的学习，那确实是一种巨大的浪费。因为，老天给了我们多种学习感官去面对学习、生活和工作，而我们却荒废了潜在能量最大的内视觉感官，学习、工作低效，自然成为必然的结果。

对于一个人的成长过程而言，从上图中我们可以看出，人类对外界（人或事）的认知正是通过外感官到内感官转化、储存的一个过程，我们信念系统的形成，也基于我们对外界的这些感知、收获、攫取，在进行有效的认知、过滤、思考、认同、储留后发挥作用，支配我们的人生。我们的整个信念系统，以“我是谁”“我是怎样的人”“我具备哪些生存优势”“我应该如何面对工作、生活”等方式，支撑起我们人类对自己身份的认知，我们也正是通过这些身份认知，去应对自己与整个世界的关系的。

## 二、体验式学习的历史与理论根基

体验式学习的鼻祖是德国的科翰教授，他在长期的授课中发现，想要拥有一个成功、幸福的人生，仅仅具备书本知识是远远不够的。在这样理念的支撑下，1920年初，科翰教授在德国建立了全球第一所“体验式学习”的学校。当时，他的训练项目就已经包括心理训练、人格训练、生存训练与自我管理训练等。体验式学习从创办至今，虽已有90多年的历史，但因其具备尊重人性，尊重教育本质，尊重人的成长规律的独特教育魅力，已然成为诸多教育形式中成效卓著的一朵奇葩。如今，这种独特的教育模式正在以突飞猛进的速度，迅速渗透到各行各业的成长训练课程之中，成为诸多培训中一种成效卓著的训练方式。

但随着实践的不断深入，大量的成长案例揭示了这样一个事实：成年人参

## 追求幸福的能量

加成长训练课程，几乎是在矫治，过程之艰辛痛苦，行为转变之艰难，令大量有志人类心灵成长探索的培训师开始把研究方向转向低龄化孩子。每个年龄段都是孩子各方面素养形成的关键期，在关键期进行的教育，是启迪、培养、定位，错过关键期，便意味着矫治，再强大的课程体系，面对一个成年人几十年的惯性行为，其信念系统的修正，无疑是困难重重的。

因此，在学校教育中，探索体验式学习，对孩子各方面成长的促进，价值不言而喻。

什么是体验式学习呢？

体验式学习，即通过体验环节设计，调动受训者各种感官参与，设法让受训者在课程中亲身体验、感悟，从感悟人生的形态、价值、意义入手，提高自我觉知、觉察智能，通过反思，主动修正自身的言行举止。对受训者而言，其主要受训特点：“是我自己悟到的，不是别人告诉我的”。心理学研究成果显示：通过自身悟到并认可的认知，可直接作用于潜意识，如果再获得实践中及时的矫治，可获得更快捷的成长。

体验式学习，既尊重人类心理特性，也来源于厚实的心理学基础，并在心理学层面有了新的发展，它不是停留在对心理问题的分析研究上——这仅仅只是解决人类自身问题的基础部分，它更注重的是受训者成长的实效性。它所追求的目标，是让人们少走弯路，智慧、快乐地工作、生活，让我们的人生更成功、更圆满。它的主要特征体现在立足于对人类主观经验形成的过程及特质的研究，尊重人类主观经验形成的过程，从人类主观经验同等的形成渠道入手，设计出科学有效的体验活动。从前文图中，我们直观地看出，人类就是通过各种感官渠道去感知、内化并创造出自己独特的内心世界，而形成自己独有的世界观和信念系统的，面对每个人身处的客观世界，我们人类也正是依据内心世界所储存的各类资源去面对的。这个过程，是人类从外在到心灵都参与体验的过程。我们因而有理由认为，高效的成长教育，就应该以类似的方式，在充分尊重人类成长特性的基础上，挖掘从体验到成长的科学渠道。

从这个意义上来看待人类的成长，唯有尊重人类心理特性和成长特性，才意味着真正意义上的学习。学习，也本应经由此道，才能促进人类实质意义上的成长。

体验式学习，充分尊重了人的成长特性和规律。对教育的成效而言，它所起到的作用，几乎可以用“本质性成长”来概括。

在此，仅举大家非常熟悉的一种现象来做进一步说明：我们每所学校都有各种各样的校规，班级为了顺利实现班级管理，也有配套的班规，有了完整的校规、班规，并按校规、班规执行，我们的教育就能收到良好的效果吗？那为

什么低年级存在的问题，到了高年级依然存在？我们常常看到的现象是：老师在，孩子们的表现一个样；老师不在，孩子们的表现就会是另外一个样。为什么会出现这样的情况？校规、班规是靠外在因素去约束一个人的行为，当执行班规、校规的人不在现场，孩子的惯性行为便“冒”出来，这一部分“冒”出来的东西，因为缺乏内在认知的支持，受错误信念系统支配，力量非常强大，常常把教育者弄得筋疲力尽。是我们的孩子善于投机取巧吗？不是，孩子表现出来的是他们成长过程中形成的惯性、本性，这些惯性的东西，得不到潜意识层面的矫治和信念系统的修正，是很难发生实质性和本质性的改变的。

毋庸置疑，校规、班规确实在一定程度上可以规范一个人的行为，但它的成效具有很大的局限性，一种认知要得到一个人的认同，使其成为一个人的行为准则，再慢慢演变为这个人品格中的一部分，不是通过单一的制度和说教能够实现的。为什么说生活才是磨炼一个人心智，令其真正成长的大熔炉？生活中的磨砺，一定是靠人的各种感官去经受的，是真真切切的切身体验，也只有在这种切身体验中获得的感受，才能真正触动一个人的心灵，引发他的反思、觉察，在得到内在认知认同的支撑下，才有足够的心力和能量去主动矫治自己的行为，使个体生命的品质发生本质性的转变。

体验式学习正是基于这样的思索，精心设计了各种心灵成长类环节，让孩子以亲身体验的方式参与其中，在体验中，从感悟、整理内在到修正行为，去获得实质性的成长。

如果学校、家庭的教育活动能够遵循人类成长的客观规律，那么通过教育促进一个人成长的功能就大大增强了。

## 第二节 学校与家庭优势教育资源的互补

### 一、学校教育为什么要研究家庭教育？

家庭，是孩子的第一所学校；父母，是孩子的第一任老师。在孩子身心成长的旅途上，好家庭一定胜过好学校；好父母一定胜过好老师！

父母对孩子的影响何其深远？在亲历了大量的亲子课程之后，感慨万千！

父母对人生不同的解读和应对方式所带给孩子的影响，或乐观悲观，或创造索取，或……几乎在孩子的潜意识深处留下了难以磨灭的踪迹。这些踪迹，在不经意间，会自动成为驱迫孩子言行举止的无数道驱动程序，而这些程