



苏式心育

朝向敞亮的那一方

CHAOXIANG CHANGLIANG DE NAYIFANG

洪亮 主编



苏州大学出版社
Soochow University Press



苏式心育

朝向敞亮的那一方

CHAOXIANG CHANGLIANG DE NAXIFANG

洪亮 主编



苏州大学出版社
Soochow University Press

图书在版编目(CIP)数据

苏式心育:朝向敞亮的那一方 / 洪亮主编. — 苏州:苏州大学出版社,2015.6
ISBN 978-7-5672-1417-0

I. ①苏… II. ①洪… III. ①心理健康—健康教育—教学研究—中小学 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 149567 号

苏式心育:朝向敞亮的那一方

洪 亮 主编

责任编辑 倪浩文

苏州大学出版社出版发行

(地址:苏州市十梓街1号 邮编:215006)

苏州工业园区美柯乐制版印务有限责任公司印装

开本 700 mm×1 000 mm 1/16 印张 18.75 字数 357 千

2015 年 6 月第 1 版 2015 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5672-1417-0 定价:38.00 元

苏州大学版图书若有印装错误,本社负责调换
苏州大学出版社营销部 电话:0512-65225020
苏州大学出版社网址 <http://www.sudapress.com>

最好文章是恰当

叶水涛

我与洪亮校长相识多年,但日常的接触并不多,通过各种渠道听到关于洪校长的信息倒是不少,无论是见之于报章还是私人之间的交谈,洪校长的道德文章有口皆碑。我与星海小学的往来一晃也有10多年了,最初是关于省教育学会的课题,后来是读到关于洪校长及星海小学的各种报道和论文,与洪校长也有几次见面交谈,时间都不长。星海小学由2001年建校初全校不足40名学生,到如今已有66个班、3000余名来自10多个国家和地区的学生。10多年的辛苦不寻常,10多年的成就不一般。

“一张白纸没有负担,好画最新最美的图画”,这只是叙说一种可能,问题在于如何使这种潜在的可能成为现实。这里需要人的努力,于学校而言主要是校长的努力,校长是学校的灵魂。校长是否有思想、有思路、有办法、有魄力,校长是否有亲和力与凝聚力,决定学校的成败,决定学校的品位。星海小学办学之初起步维艰,这一路走来的艰辛,非亲历者很难有刻骨铭心的体验。人们容易羡慕别人所获得的成功——那么多的成就、荣誉,那么多的鲜花和掌声。人们容易忽视这成就后面的艰辛、鲜花后面的汗水、失败后的奋起以及那一路走来的拼搏——终于踏尽坎坷成大道。

其实,每个人都不免要面对康德式的诘问:我知道什么,我能做什么,我期望什么。合起来就是回答人是什么。每个人都在既定的历史下创造历史,人不可能不受外在条件的制约,但人跟人的区别在于制约下的不同发挥,才能、智慧、境界就在这具体的历史过程中展开。有人苟且于生活,有人创造新生活。不在于你处在什么样的位置,而在于你在这个位置上是什么心态,什么状态。我想,人或许有两种,一种是什么事都做不好,但有无穷的理由,似乎做不好是必然的,也是应该的,做好才是意外的。他的主要精力不在怎样把事情做好上下功夫,而是在为糟糕的现实找到推脱责任的理由,然后心安理得地以一种阿Q式的精神胜利法安慰自己,并昭告别人。

另有一种人干任何事都能尽心尽力,志在必成、志在必胜。如阿基米德所言,给我一个支点,我就能撬动地球。他首先有这种豪情,有这种追求。这



种人常常会把世人乃至权威认为的不可能变为可能，变为精彩，变为辉煌。其间当然有曲折，也有差错；有坎坷，也有失败；甚至也会有一时的消沉和沮丧。但他们总会振作起来，总会不断地寻找与开拓，于是“山穷水尽疑无路，柳暗花明又一村”。正是在寻找、开拓、创新、建树的过程中一位校长成长起来了，甚至脱颖而出。他的生命成长之途、他的事业建树之途，不断有新的视野、新的突破、新的境界。洪亮校长无疑是这样一位校长。苏州工业园区星海小学由小到大，由弱到强，由本土化到国际化的发展历程，也是洪校长生命成长与学术成熟的历程。星海小学是洪亮校长的生命成长之歌、学术成熟之歌。

教育就是“生长”。对于校长而言，生命成长的过程就是办学观念形成的过程，学术成熟的过程就是办学理念孕育的过程、教学主张提炼的过程。校长成熟的标志是鲜明办学思想的提出，这种思想是实践中探索的成果，是现实与理念的融合与升华，是学术思考的结晶。它来自教育与管理与实践，又在实践中不断地提升。对于洪亮校长来说，就是明白而又坚决地主张“适合教育”，这是指向于“人人成功，人人成星”的教育。

我不知道洪校长何以提炼出这一思想，我也不能完全体验和领悟洪校长这一路走来的风雨以及在风雨中如何催生这一思想。但我由衷地赞扬这一主张。这一思想、这一表白是平朴的，也是深刻的。中小学校的教育教学及管理，我认为主要不在是否“有效”，而在是否“得当”“适合”，或者说更为重要的是“适合”和“得当”。

著名大德高僧茗山法师曾为当年的江苏教委副主任周德藩题词：“最高人品是自然，最好文章是恰当。”所见之人，无不赞叹。周德藩主任也非常珍视。所珍视者并非只为书法艺术，而是其中包含的人生之哲理。恰当者，适宜也，“适合”也。明朝思想家洪应明说过同样的话：“做人做到极致处唯有本然，文章写到极致处唯有恰当。”20世纪80年代，某著名皮鞋厂请当红影星刘晓庆做广告，广告词只有一句话：“鞋是否合适只有脚知道。”这句广告词风靡一时。它简单、平朴却又包含生活的哲理。

“适合”是一种文化。中国文化精神最能传神的是什么？有人认为是《易经·大传》中的两句话：“天行健，君子以自强不息。地势坤，君子以厚德载物。”我认为这话只是作为个人的追求和修为而言，更有文化涵盖性的倒是《中庸》中有三句话：“尊德性而道问学，致广大而尽精微，极高明而道中庸。”“德性”与“学问”之间、“广大”与“精微”之间、“高明”与“中庸”之间的关系，所说都是“适合”与否。

“适合”作为一种文化，是指刚柔并济，宽严有度，进退裕如。成都武侯祠有一副有名的对联：“能攻心则反侧自消，自古知兵非好战；不审势即宽严皆



误,后来治蜀要深思。”说的便是治理与管理如何才能得人心,审时度势所需要的是分寸感,政策策略是否合适,是否适合于民心所期盼。“合适”或“适合”,这是领导者的文化修养,是管理理论的文化内涵,它引导与凝聚人心。

“适合”是一种艺术。绘画、书法与园林艺术中有“密处不可插针,疏处可以跑马”的说法,这是指艺术布局构图的得当,是否得当取决于是否适合人的审美心理和审美趣味。散文写作如行云流水,行乎其当行,止乎其当止,是要恰到好处。诗歌的选词炼句,“适合”与否需要细细寻找、比较与推敲。行军战阵如何反常合道、出奇制胜,教师教学如何把握节奏分寸,说到底都是要找到适合的方略。

“适合”是一种哲学,它与中庸有关,但又不是执守中庸之道。它既看到事物的规律性,又对事物的矛盾运动有所洞察,在不确定中寻找确定,在变动中找到平衡,在变化中抓住根本,在稳定中看到危机,在保守中寻找突破,等等。非如此学校不能进步,师生不能得到很好发展。倘改革方略不恰当,即不适合于特定阶段孩子成长的需要,不适合特定对象孩子的心理需求和现实可能,则所有良好的愿望、善意的改革都可能成为一种折腾,无益而有害。

适合是一种思想方法,也是一种价值取向。当一种哲学思想转化为校长管理与教师教学的艺术和文化时,我们可以说这所学校是和谐的学校,这样的教学是和谐的教学。科学与人文、管理与引导、规训与自觉等矛盾如果处理得合适,那么充满生机的思想和创造就会不断涌现,校长、教师都有成就感和职业的自豪感。当一种思想成为一种文化,潜移默化地指导教师与学生的行动时,这就形成文化自觉,学校不再仅仅是一种组织认同,而是不断走向价值认同。于是,校长、教师、学生成为有文化品位追求的人,学校成为有文化品位追求的学校。

适合和恰当,当然是一种应该追求的境界,这境界首先是校长的思想境界和精神境界,它的前提是适合于学生教师成长和发展的需要,它的内涵是校长的德识才智。“适合教育”追求的是一种从容淡定的风度,是受过教育的人应有的教养。“适合”作为一种教育思想,它折射出洪亮校长的精神境界和美学趣味,它更是洪亮校长的生命理想的追求。诚如叶澜老师说:“教师是一种使人类和自己都会变得更加美好的职业。教师以其创造性的劳动去实现自己的生命价值,并在创造性的劳动中,享受因过程本身而带来的自身生命力焕发的欢乐。”

教育理念的提出尤其是教育主张形诸文字,一定要有内涵、有张力,起码要自恰、有可诠释性。“适合教育”的观念经得起推敲、盘问和质疑,因为它是有文化内蕴的思想,而非干瘪苍白、虚张声势、人云亦云或故弄玄虚的口号。

然而一种抽象的观念尽管来源于实践,它的主要价值还是在于指导实

践。星海小学的“适合教育”实践是要让师生“焕发生命的活力”，这是他们的价值追求，也是办学与教育的根本目标。教育是生命的成长，即佐助生命成长，让生命成长充满活力、充满灵性、充满生机，星海小学的具体化表达就是“人人成功，人人成星”。这不是一个人，不是一群人，不是大多数人，而是人人，是每一个个体的“成功”与“成星”。马克思说“每个人的自由发展是所有人的自由发展的前提”，这里不是泛指“人的全面发展”，而是指每个“个人”的自由发展。

“人人成功，人人成星”当然比“没有教不好的孩子”这一说法更清晰，要求更高，但更有分寸，更有弹性，更能自圆其说，更可操作。“人人都能成功”意味着不流于平庸，不甘于世俗。教师有信心，学生有自尊，不同的学生有不同的成功，而且人人都能成星。光彩夺目，光芒四射，这是生命的辉煌。一棵小草同样可以染绿春天，每个少年都是人类的春天。每个人都做到他所能做到的最好，这是从目标到过程都在寻找适合于自己发展的途径与方式。这里充满着辩证法、充满希望、充满生命的活力。但现实的教育与管理的过程中如何做到引导每个学生“成功”和“成星”呢？

“适合教育”的理念由具体的课程体系支撑：“适合”便是将学生领进幸福成长的跑道，将课程体系化与特色化，保证这一理念的落实：一年级健美操，二年级轮滑，三年级击剑，四年级武术，五年级空竹舞，另外，三至六年级都开设游泳课，诵读国学经典。如果说特色课程是一棵树的主干，那么丰富多彩的社团活动就是茂盛的树叶：棋类、三模（车模、海模、空模）、九连环、剪纸、棕编、魔方、比特实验教室、物联网以及足球队、排球队、篮球队……社团总数达近百个之多。社团的授课老师有校内的专业辅导教师，有校外特聘的民间艺术大师、专业教练等。每天课表课程结束以后，孩子背着书包四处“走社团”，这是怎样地有声有色、如火如荼！

适合教育以评价体系进行导向，以独创的“星海娃”评价体系取代传统的“三好学生”评价体系，引导学生成长。它使评价标准更为个性化、多元化、具体化。每周一评，每月一评，以充满正能量的激励性评价温暖孩子的心灵，伴随孩子每天的学习生活。

适合教育是回归生活的教育，是适合于儿童心理成长的节奏与社会化生命历程需要的教育。学校“四叶草”为标志的“小公民中心”、小记者、小交警的行动等，多角度、多侧面、多层次、形式丰富的活动、一点一滴的进步串起孩子们个性、品质的健康自由发展。

适合教育是以社会主义核心价值观引导师生共同成长的教育。它适合于每一个人，不仅成就学生的发展，也成就教师的发展。教师科研共同体的建设，为适合教育筑就一片充满生机与活力的田园。

这就是星海小学,这就是十多年锲而不舍走过来的星海小学,这是洪亮校长带领学校的师生员工挥洒心血、汗水和智慧辛勤营造的星海小学。星海小学,孩子们放飞彩色梦想的乐园;星海小学,老师们才情和志趣自由驰骋的一片崭新的天地;星海小学,教师与学生共同的精神家园;星海小学更是成就名师的摇篮。

阎肃先生有一首诗:问一问,人的一生有几天,算一算,人的一生只有三天。跑过去的是昨天,奔过来的是明天,正在走的是今天。不要忘记昨天,认真计划明天,好好把握今天。但愿明天,今天已成为昨天,而你依然在我身边。春梦无痕,秋夜缠绵,如歌岁月,似水流年。但愿明天,今天已成为昨天,而我依然在你心间。

洪亮校长带领星海人不断奔走在开拓创新之途,“赋予每个教师与学生快乐成长的机会和空间”,这是星海小学昨天的理想,萌芽中的“适合教育”理念。“激活个体,激励每个教师与学生成功的自信与希望;追求快乐,引领每个教师与学生不断在成功中找到生命的乐趣。”这是星海小学的今天。这是一个生机蓬勃的校园,一片生命成长的绿洲,一个具有梦幻色彩的儿童乐园。“为孩子未来的发展和终生的幸福奠基”,这是星海小学不懈的追求,它将化作更为恢弘、更为精致、更为壮丽的文化风景。

是为序。

中小学培养学生优良心理素质的研究与实践

洪 亮

随着科学技术的进步,如今的社会已迈入一个知识大爆炸的年代,纷繁复杂的信息接踵而至,也导致“人类进入了情绪负重年代”。作为现代社会的组成部分,正在学校学习的中小学生,也不可避免地受到了一些影响。

中小学生作为一个特殊的社会群体,有许多属于自己的特殊情况,比如说小学生要面临在校适应问题,面临同龄人交往问题;比如说中学生要面临如何应对日益繁重的学习任务,要面临如何与家长、老师进行有效沟通等问题。

以下为某市 15 所中小学 2805 名学生心理调查问卷的数据汇总。

年 级	测 试 维 度								异常心理%	严重心理倾向%
	学习焦虑倾向%	对人焦虑倾向%	孤独倾向%	自责倾向%	过敏倾向%	身体症状%	恐怖倾向%	冲动倾向%		
小学	10.54	17.10	3.23	17.20	10.75	18.82	20.00	15.27	51.18	8.39
初中	8.29	14.19	4.66	23.78	10.97	19.53	26.18	17.00	60.59	10.14

另据该市教育学会心理专委会抽样调查表明,市区小学生在进食、情绪、行为、学习、心理运动功能、性格、言语、睡眠、排泄等 9 个方面有心理健康问题的,占抽样调查总人数的 92.6%,其中性格障碍的检出率为 21.48%。有关资料还表明,美国全国心理研究所对 18 岁以下青少年的保守估计,心理异常者约占 12%,心理适应困难者达 30% 以上。

分析中小学生的心理健康问题,主要表现为——

1. 懒于思考——表现为注意力涣散,感知不准确,不求上进,学习敷衍,成绩不佳。
2. 狭隘抑郁——表现为受到批评,或感到委屈时,往往耿耿于怀,常为一些小事烦恼,不能自解,会出现神经过敏,情绪不稳,意志消沉,沉默寡言。
3. 怯懦自卑——表现为对什么事都缺乏信心,常常认为自己什么事都做不到,害怕在别人面前说话和做事,生怕别人耻笑自己。
4. 孤僻离群——有的学生,尤其表现在比较娇惯的独生子女中,总是喜

欢独处,甚至有怪癖表现。

5. 对立破坏——表现为受到挫折后,攻击行为严重,只能占便宜,不能吃亏。他们对教师不信任时,采取对立态度,认为教师和同学都轻视自己,伤害自己,从而采取与教师对立的态度。无理取闹或搞恶作剧,甚至有意破坏学校纪律。

6. 焦虑急躁——有些学生不适应紧张的学习或变化的环境,常常觉得思想有负担,稍一紧张就思维不清或记忆混乱,造成只能在常态下学习和生活,在遇到考试、比赛时则表现失常。

导致学生心理不健康的因素很多,主要有遗传和生理因素、社会环境因素、个性异常等。事实上,属于遗传和生理因素引起个性异常是少见的现象,绝大多数是环境影响和个性异常造成的。可见,保持学生心理健康的关键是加强心理健康教育,进行积极干预。

一、学校心育工作的主要内容和目标

《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》指出心理健康教育的具体目标是:使学生学会学习和生活,正确认识自我,提高自主自助和自我教育能力,增强调控情绪、承受挫折、适应环境的能力,培养学生健全的人格和良好的个性心理品质;对有心理困扰或心理问题的学生,进行科学有效的心理辅导,及时给予必要的危机干预,提高其心理健康水平。

我校心理健康教育研究与指导中心,紧紧围绕这个目标,制定了低年级学生心育工作以“活动”为主,中高年级学生心育工作以“课堂”为主的基调。每天中午,低年级各班按照期初的安排,在值班老师和学生的管理下,进入“阳光驿站”开展各类有趣的活动。三到六年级的课表中,则是出现了每两周一次的心理辅导活动课,由有资质的教师担任辅导老师。

我们认为,要爱护每个学生,及时疏导,帮助他们学会自我调节情绪,防止出现心理偏差,至少要从以下三个方面做起。

1. 掌握标准,把握方向。教师要了解学生正常心理活动的标准,明确重视心理卫生的目的。

少年儿童心理健康标准是:满意的心境;和谐的人际关系;统一的人格;正确的自我观念;个人与社会协调一致等。

2. 从学生心理活动的特点出发,改革课堂教学。良好的动机和浓厚的学习兴趣都是学生的优良心理品质。要培养这种良好品质,教师应努力做到教法多样,并引导学生学会自学;为学生学习创造优化的环境,使智力和非智力因素得到和谐的发展;让学生把动脑、动口、动手协调起来,激发他们的学习热情,从而获得最佳的学习效果。与此同时,教师要坚持正面引导,多表扬,使学生得到更多的成功体验,保持探索精神,形成良好的心理品质。

3. 意志,是学生自我调节,去克服困难以达到学习目的的心理活动,它是意识的能动作用的表现。在教学中,教师要着力培养学生的学习习惯与能力,要用非智力因素去促进智力因素的发展。对学习上的后进生,要针对实际情况,设法帮助他们树立信心,克服自卑感。但凡有心理障碍的学生,往往对教师和同学存有疑惧心理和对立情绪,为了消除这些异常心理,教师要运用良好的教育机制,耐心诱导,动之以情,关心、爱护他们,使他们体察到教师的善意,体验到集体的温暖。

为了把理论与实践结合起来,使学校心理健康教育工作常态化,心理中心还在各年级组建了由各班学生推选出来的心灵小伙伴团队,并且为这些“小伙伴”挑选了拥有“国家二级心理咨询师”资格证书的老师,作为年级心理顾问。这支团队成了“校园三级心理健康监护网络”外的一股朋辈辅导的骨干力量,为师生的健康心理护航。

二、教师——学校心育工作的主导者

决定学校心育工作成效的关键因素是教师。教师的充分参与,积极的、开放的态度以及人格的魅力,是学校心育工作取得理想效果的根本保证。

第一,要重视对专业心理师资的培养。我校借助“苏州教育学会心理专委会”和“园区中小学心理健康教育指导与研究中心”这两个平台,不定期地举行心理学基础知识、心理辅导的专业知识和技能的培训,同时鼓励心理老师多参加校外的各类心理疗法工作坊。目前心理教师团队中拥有国家二级心理咨询师资格证书的有8人,拥有苏州市专兼职心理教师上岗证书的有7人。

第二,要全员投入,创设心育氛围。要想在全校师生中积极推进心育工作,除了有一支专业队伍,还离不开广大教师的热情投入。学校积极组织青年班主任参加区心理教师的上岗培训,使更多的老师能够了解学生心理,掌握一些教育教学上的方法。

为了保护学生心理健康,学校对学生科学用脑、防止疲劳、预防过度焦虑、缓解紧张状态等都制定了具体措施,努力让心理健康卫生工作渗透到教学的每个环节中去。教导处要求教师们在备课、讲课、考核、布置作业中,都要按儿童的心理发展规律办事。对学生心理上出现的种种障碍,德育处和心理中心联合指导教师要根据儿童心理学的原则和心理活动本身的特点去理解,并帮助学生克服、纠正。

例如,针对一年级新生容易出现入学适应困难,心理中心组织一年级试点工作,首先带领教师通过调查法、访谈法及心理测验等手段,使教师对本班学生有三个最基本的了解:

(1) 学生的智力因素及非智力因素情况;

(2) 学生的家庭及教养情况;

(3) 学生的心理发展现状、性格特点及兴趣爱好情况。

调查结果显示,一年级学生中多动症占5.3%,可见引起学习困难的一部分原因,是由于心理障碍所致。主要表现为多动、好冲动,甚至有攻击行为,另外还有损坏公物或拿别人东西、撒谎、作业马虎、经常不能完成学业。

而教师反馈的困惑集中在“如何对待学生智力水平的差异,以及由于抽象概念的学习而引起相应的消极行为”“如何认识和处理学生中的多动症”等问题上。

为此,心理中心外请园区特教中心的专家,与本校教师开展“特殊学生爱心教育沙龙”活动。专家深入浅出地讲解理论知识,帮助教师分析造成学生心理障碍的原因,让老师对班级特殊生多了一份理解。老师们之间也互帮互助,共同研究更加有效的方法。

心理中心还不定期地为教师举办心理健康卫生常识讲座。比如,如何判断学生心理活动的正常与异常;心理健康的标准是什么;学生行为异常的类型,以及各种心理障碍的产生和克服的方法,等等。只有教师们从内心接纳了学生,认可了培养学生优良心理素质的重要性,那么学校心育工作才能顺利地展开。

三、健康心理素质教育的培养途径

1. 经常关注学生情绪是否稳定,鼓励他们积极进取。情绪不仅伴随着相应的内脏器官活动,关系身体健康,而且直接反映着学生的心理健康。正向的情绪包括愉快、喜欢、热爱、尊敬等;负向的情绪则包括苦恼、愤怒、憎恨、惧怕等。

教师应时刻关注并帮助学生保持良好情绪,这就要求教师:

(1) 对学生和蔼可亲,以诱发良好情绪;

(2) 善于观察学生情绪变化,及时解除不良情绪的干扰;

(3) 减轻学生过重的课业负担,创造生动活泼的教育教学情境,使学生乐学;

(4) 建设团结互助的班集体,使学生在友好交往中获得愉快的感受;

(5) 必须采用惩罚手段时,要立足于教育引导,做到赏罚分明。

2. 培养广泛的兴趣,满足学生求知欲的需要。兴趣是学生积极探究某种事物的认识倾向,只有使学生在学习生活中进入有兴趣的心理状态,才能出现积极的学习效果。

一方面,教师要善于发现和培养学生的兴趣,通过课内外活动,激发学生在某个学科、某种活动方面的积极进取的意识倾向,使他们的正当兴趣得到满足;另一方面,对于中小学生来说,教师应当通过辅导使他们学有所得,从

成功的喜悦中培养学习兴趣。

3. 加强情感教育,培养健康的情绪,使学生有丰富的情感生活。教师和家长都必须重视情感对学生心理健康的影响,教育他们认清人生的意义,树立远大理想,为追求自己的目标而不断奋斗。

同时,通过丰富的课内外活动,尤其是有益的课外活动,使学生释放出多余的“能量”,而不沉湎于身边琐事和低级乐趣中。尽力避免由于无意义刺激的冲击,造成某些学生的狂热、冲动或烦恼、忧伤,尽力保持愉快平稳的主导心境。

为了使学生情感保持适度平衡,除了正面引导、陶冶情操外,教师还要帮助学生学会对不适宜情感的控制和合理宣泄。

4. 引导学生建立良好的人际关系,保持心理相容。人际关系是人与人之间相互作用过程中产生的心理上的联系。中小学生同成人一样,也有交往的需要,其交往范围由家庭成员、学校的教师与同学,发展到社会的同龄人。

一个学生能与周围人维持一种融洽正常的交往,才能在心理上得到安全感、归属感和自信心。所以,在教育学生时应注意:

(1) 引导他们积极参加集体活动,增强集体观念;

(2) 正确处理人际交往中的冲突,主动并乐于与人交往,以诚恳、公平、谦虚、宽厚的态度对待别人,容忍别人的不足与过失,使别人乐于与他交往;

(3) 建立新型家庭关系和师生关系,使学生生活在有尊老爱幼风气的家庭中和有尊师爱生风气的学校之中。

5. 培养良好的健全的人格,增强心理紧张的抗衡力量。不良的性格特征往往改变人对外界的态度和行为方式,造成适应能力差,而出现心理障碍。教师和家长要着重培养学生自我接纳的态度和能力,增进自我了解,能承受自己的某些短处,并努力弥补,如学习能力低,家庭条件差,有生理缺陷等,对这些短处,不以为羞惭、不安或痛苦。学生只有接受了现实的我,才能根据社会和时代的需要,努力创造出理想的我,才能在挫折或冲突的情境之中保持自身的个性完整与心理平衡。

此外,学校和家庭还必须重视学生自我调节方法的引导,创设自我锻炼的环境,使学生在性格形成过程中,逐步从被控制者变成自我控制者。

6. 优化三结合教育环境。学校、家庭、社会都会给少年儿童创造优良的或不良的教育环境。为了形成良好的教育环境,除了学校以外,家庭教育是培养学生良好的学习习惯和品质行为的摇篮。

心理中心密切与家长的沟通,积极接待家长来电来校咨询;针对家长在教养孩子时存在的普遍问题,定期举办专题辅导讲座;对个别有心理障碍的学生进行具体指导,采取家长、教师融为一体的系统治疗法;用各种宣传方式

进行心理卫生常识的宣传。

7. 开展专题课题研究,总结学生存在的心理障碍的普遍性问题,寻找教育矫正的有效方法。在与学生接触中,了解他们的真实心理需求。对典型案例制订出计划,跟踪观察,以检验工作的效果,并及时总结经验。

当然,提高学生心理健康素质涉及教育教学各个环节,但是最根本的途径是提高学生的认知水平,要通过多渠道进行渗透教育和积极干预,使他们能以实事求是的态度和认识,处理好个人与社会现实之间的关系,运用科学的思维方法分析和解决所遇到的各种问题。

(作者系苏州市教育学会中小学·幼儿园心理健康教育专业委员会会长)

目
录

Contents

最好文章是恰当·····	叶水涛(1)
中小学培养学生优良心理素质的研究与实践·····	洪 亮(6)

管理：慧心构建 风景独好

积极心理教育给力学生自主成长 让心理素养成为人生的底气 ·····	张 磊(3)
促进城乡文化融合 播撒温暖心灵阳光·····	刘婧莹(9)
多管齐下,深入、科学、规范地开展中小学心理健康教育 ·····	宁建英(13)
推进与服务并举 普及与特色共建·····	杨惠玉(17)
三位一体开展未成年人心理健康教育工作·····	马素红(21)
整合 创新 提升 ——张家港市未成年人心理健康教育工作实践与探索·····	徐彩萍(26)

课程：倾心探索 各美其美

“适合教育”视域下小学心理课程建设的思考和初探 ·····	琚 琤(33)
情景剧在幼儿心理健康教育中的应用研究·····	张 雁(38)
学校立体式心育建构的一点探索·····	吴伟红(44)
走进学生心灵 开发学生潜能·····	盛伏萍(50)

教研：醉心耕耘 菁莪有道

寻找平衡点 营造和谐情 ——心理辅导活动课纪律调控初探·····	琚 琤(57)
浅谈隔代教育的校本应用·····	赵建红(63)

发展支持性自我的学生成长策略	周卓明(68)
如何有效开展学校心理健康教育	何冬怡(72)
在自由中创作并成长	刘婧莹(78)
论小学德育融合心理教育的可行性	金晓婧(82)
高考心理辅导误区及对策	郭青林(86)
画由心生,画是心的语言	
——图画心理学成为班主任深入了解学生心灵的有效工具 ...	孙晓雯(90)
课件设计中色彩运用的心理影响	薛 晟(96)
开展团体辅导活动对提升高职学生隐形职业素养的研究	陈湘萍(101)
她为何逃离自己的家	马素红(107)
心理协调艺术在班级管理中的运用	朱成岁(111)

课堂：精心设计 且思且行

我不紧张了	全秋芳(117)
毛毛兔变了	陆叶珍(120)
灰灰和兰鸟儿的故事	蒋旭媛(125)
黑夜,我不怕你	吴 燕(130)
倒霉熊	朱 佳(135)
快乐其实很简单	王加梅(139)
生气了	冯义芳(142)
小老鼠的漫长一夜	陈丽芳(146)
亲吻	陈才妹(150)
掌声响起	琚 琤(154)
找幸福	蔡如云(159)
管住自己,我能行!	杨惠芳(164)
探索情绪 ABC	朱 颖(169)
做勇敢的人	郑 丹(173)
专心学习有妙招	施 英(178)
我就是我	陈梦初(184)
有你真好!	张雪伟(190)
做时间的主人	奚 静(195)
我需要你的赞美	翁建新(199)
做时间管理高手	吴伟红(204)

面对唠叨,积极应对	顾惠琴(209)
我从哪里来	沈亚芬(213)
认识自我,做最好的自己	张 静(219)
合作小秘诀	张艳红(224)
学会欣赏 快乐成长	陈国萍(230)
合作,真好!	朱 虹(235)
明明白白我的心	吴 菁(242)
倾听伴我行	秦 艳(246)
言语的力量	富伟丽(250)
我是谁	沈月芬(253)
学会合作	周 琳(257)
建立良好的同伴关系	康 林(262)
认识自己 感悟生命	戴佳玲(265)
阳光总在风雨后	范雪莲(269)
乌云过后,阳光依旧灿烂	刘佳颖(273)
没有阳光也要绽放	颜美娟(278)