



心灵的

“绿色通道”

临安市石镜小学

心灵的“绿色通道”

XIN LING DE LU SE TONG DAO

江苏工业学院图书馆
藏书章

临安市石镜小学

二〇〇五年五月

前言

每个孩子在他的成长过程中都会遇到成长的烦恼，他们需要倾诉，需要指引，需要帮助。小学生多为独生子女，心理承受能力差，而家长正处于事业发展期，无暇用太多精力顾及孩子的成长，与孩子缺乏交流。怎样及早了解学生心中的困惑，及时给予干预与指导，帮助学生健康成长？于是心理日记孕蕴而生——学生把学习、生活过程中产生的困惑、苦恼通过日记本向教师倾诉，教师则用民主平等的态度与学生进行探讨，给孩子一份及时的指引与关怀，引导学生自己领悟和调整，师生共写“心理日记”，架起师生间心灵的“绿色通道”。

“要想育人，首先得育心”。身与心的健康恰似“人”字的撇与捺，互为支撑，缺一不可。石镜人自1998年开展新日日记研究，不断探索，敢于创新，在学生心理辅导上走出了一条富有特色且具实效的新路。这也是学校落实“关注每一位师生的生命成长，让每一位学生享受童年的欢乐，让每一位教师体验教育的愉悦，让校园成为润泽生命、启迪智慧的摇篮”这一办学理念的有效载体。

心理日记个案研究是石镜人的又一创举，旨在更深入地走进学生，更全面地了解学生，更有效地帮助学生。人生百态，经历也各不相同，学生的困惑也不可能雷同。“一把钥匙开一把锁”，解除学生的心理困惑需“对症下药”，为此石镜人推出

了心理日记个案研究。在本书中我们可以看到，看似单纯的孩子的困惑是如此多样：或因家长期望过高，或因对网络世界的迷恋，或是同伴间的细小摩擦，也或是自身成长的烦恼……这可能是些因细小而琐碎的事引发的极小的困惑，但若不及时解除，终会郁积，让孩子失了那一份童年的快乐，更会让学生失了宝贵的心理健康。这可能是小事一件，但我们相信，这也是人生的一个转折，所以我们以关爱生命的高度来认真对待。在书中我们也不难感受到教师悉心的呵护，融融的关怀，心与心的交融让教师感受到了一个个活生生的生灵的跳跃，心理日记让教师能“对症下药”，妙语解开学生的心结，而心灵暖语的效果又怎是空洞说教所能替比拟的？

“路漫漫兮其修远，吾将上下而求索。”我们坚信，全体石镜人将不断摸索，不断学习，不断积累，不断升华，一定会在心理辅导方面绽放出艳丽的花朵！

编 者

2005年4月28日

目 录

1 成长的轨迹·····	1
2 “夹缝”中的女孩·····	11
3 在爱的阳光里成长·····	24
4 扬起自信的风帆·····	34
5 告别虚拟世界·····	42
6 那悄然绽放的花儿·····	48
7 点燃冷血少年心头之火·····	55
8 走过一段荆棘以后·····	63
9 阳光写在他脸上·····	70
10 他醒悟了·····	79
11 心灵滋养 春风化雨·····	87
12 一个自卑女孩的转变·····	91
13 爱打人的背后·····	96
14 让丽丽的心灵充满阳光·····	103
15 美——因欣赏而存在·····	110
16 你快乐所以我快乐·····	115
17 较上劲的两个班长·····	122
18 回音壁·····	127
19 敏感的小男孩·····	132
20 矫正孤僻 充实生活·····	135



成 长 的 轨 迹

——心理年龄偏小学生的心理日记个案研究

“葛天，你把后面的扫把放放好，行吗？”“我不！为什么偏要我放？”他理直气壮地回答，说完还气呼呼地往座位上一坐；“葛天，你今天抽点时间把这两首古诗背出来。你那么聪明，十分钟就解决问题了！”“我不！我不喜欢背古诗，我才不背呢！”话音刚落，人已不见；“葛天，你坐端正点！哎呀，趴在桌子上会驼背的！”“我不！趴在桌子上很爽的！”他依然我行我素，照趴不误……

天哪，这是一个怎样的孩子啊？我忍不住要上上下下地多打量他几次，呵，高高的个子，可以和我平视对话，再过一年，我得抬起头和他说话了，可是，脸上的表情和说话的语气却只有六岁左右。看来，这是一个心理年龄偏小的孩子。他的心理年龄仍处于幼年阶段，不仅对自己的身份不明确，而且会常做出幼稚的行为，更糟糕的是他现在对任何事都不在乎，无论面对的是奖励还是惩罚，都可能无动于衷。他可真是“不以物喜，不以己悲”啊！

面对他，我该做些什么，又该从哪里入手呢？我的心里有些迷惘，但我知道自己绝不可以放弃他。不仅仅是因为我从来没有遇见过类似的儿童，更重要的是我无法辜负他背后的许多



双信任的眼睛。这种自己人为施加的压力迫使我去查阅了一些相关的资料，明白了一些教育常识，然而我觉得最主要的是我应该去了解他，接近他，“信其人才能受其道”啊。于是，我决定以心理日记为突破口，尝试着去了解他，理解他，帮助他，只有这样才能更好地和他父母亲形成合力去教育。

抱着这种想法，我和葛天开始了艰难的心理交流历程。葛天真真是个可爱的孩子，在我的百般说服下，他的“处女作”居然是问了我一个关于卫生常识的问题。“老师，为什么今年的秋天和夏天一样热，为什么我今年会生一颗一颗大痱子，有痱子的地方为什么都很痒？”呵呵，也许是我的期望值太高才会失望越多吧？现在想想也是正常的，心理年龄偏小的孩子往往是与人交流匮乏的，往往是心理处于半封闭状态。他能提个问题，已经是对我最大的“厚爱”了。尽管当时我有点失望，但我还是满腔热情地写下了一段话“可能是因为人类严重地破坏地球上的生态环境的缘故吧，才会导致全球气候变暖。不过，现在是九月份，天气是比较热，不然怎么会有‘秋老虎’的说法呢？至于痱子，建议你妈妈陪你去医院配些药，擦擦涂涂就会好的，千万别着急！”

我以为紧接下去他会告诉我治疗痱子的情况，谁知却是这么一句话“老师，为什么要写日记，为什么2004年比今年多2天？”读到这短短的一句话，我真的苦笑不得，我真担心自己的一腔热情会付诸于东流水。我有点伤心地在他的本子上写道：“因为我喜欢你呀，很想和你在本子说一些别人不知道的话，你明白了吗？为什么2004年比今年多2天？是因为2004年是闰年，闰年是怎样确定的，你可以去查资料或者请教数学



老师，能办到吗？”当我写下后面的话时，就马上意识到他是不可能去那样做的，因为他平时根本不和别人玩耍。他不是一个人自言自语，就是自己闷头玩。想到这里，我就自己站起来，直接找到他讲解了关于闰年的知识。

“老师，我妈妈总是要看我的心理日记？可不可以叫她不要看，害得我不可以说几件很重要的东西。我很希望爸爸一个月来一次，而且不打我，还不骂我。那就太好了。”这是他的第三则日记，其实他什么重要的事情也没有告诉我过。读着，我不禁哑然失笑了。

哎！偷看心理日记是许多父母在做的，可现在的孩子已经懂得隐私保护了，对他们来说这个是很忌讳的。可是这个孩子为什么不喜欢爸爸呢？为什么要他父亲用打骂的方式教育孩子呢？我带着疑问，带着对孩子的一些立体认识，着手进行了家访。事实完全没有出乎我的意料。孩子的父母的确不善言语，平时也很少带他，他大部分时间是和外婆在一起的。而孩子的爸爸自己读书时留级5次，才小学毕业，所接受的教育方式就是打骂。除了打骂以外，也没有丰富的内心语言和孩子交流，不知道该怎么说？但是孩子又必须要听父亲的，而且父亲不允许孩子任何时间看任何电视。妈妈见儿子不肯和自己交流，就想偷看日记，想知道他到底写了什么。看来这是一个专制的爸爸，想管却又不懂得如何教育。针对上述情况，我直言不讳地把孩子在校的状态与其父母做了沟通，希望家长能自己管教孩子。同时，又借给孩子爸爸一些《家庭教育》的杂志，然后又提出几点建议：①、不偷看心理日记；②、打骂孩子是不尊重孩子的违法行为，更何况此环境下长大的孩子会产生强烈的逆



反心理和抵触情绪，所以必须学会平等沟通，有问题双方耐心地坐下交流；③、孩子的注意力深度不够和听的能力不强，所以给予一定的看电视时间。内容是〈新闻联播〉，要求按阶段分要求记录新闻内容，并且在作业完成的前提下大人陪孩子做健身运动或与同龄人玩耍。葛天的父母千恩万谢地答应了。

这之后，我以为葛天的日记内容或多或少地会增加，但是，我非常遗憾地发现我的猜想是错误的，我甚至以为自己是太天真了。他后面的几则连续性日记分别是这样的：1、“我不想和许闻在一起，他睡午觉的时候总要弄我，下课我在做作业，总要拿我的东西，让我做不好作业！2、我的吃饭很好，我的看书很好，我的睡觉很好，我的学习不好，我的起床不好。3、老师，为什么中国字和外国字不一样？为什么18岁的人就是成年人？4、老师，为什么最近的作业那么多，害得我九点钟的时候才做好作业！5、老师，我觉得钱是一样不好的东西，因为有些人为了钱去谋杀有钱的人，还有些人为了钱去砍树，杀野生动物，破坏环境。6、老师，刚刚你见到的二个宝物壶，一个很大，一个很小，您会喜欢哪个，为什么？7、老师，我的心理日记实在写不到一面，您可不可以允许我少写？我了解我班今年扣了几分，扣分的是哪些人？您认为我存钱好不好？存钱是因为我每天都要用钱。

我每次翻开他的心理日记本，心底总夹杂着一些希望，希望他给我一次惊喜。可是，现实无情地击碎了我的梦想。我真的想放弃，我想用这种方式也许是根本行不通的，对他来说，心理日记交流可能是个天方夜谭似的故事。然而，每一次提笔，一种责任感总会在笔尖蔓延开来，我知道我只要坚持就会



有希望产生的。所以，没一次我都耐心地回答了他的问题，并且时常走到他身边去和他交流自己的想法。同时，我又反思自己的做法，或许我在做的环节自己忽视了什么？终于，我发现自己始终没有去重视培养他的读书兴趣。如果，他没有文字的积累，又哪来的书面表达语言呢？因而，我从自己儿子处找来了一些情节比较生动的校园系列小说，借给了他看，还推荐给他几个比较有趣的段落，让他去阅读。

有一句话是这样说的“只要再坚持一会儿，奇迹就会发生在你身边。”的确，我终于见到了奇迹：“老师，我想长成大成人，因为大人可以有主张，不用父母来操心了，这样父母就可以轻松多了，而且自己的想法可以去做。可是小孩的想法却要在父母的批准下才可以做，如果成绩还可以才能做自己喜欢的事情。不过也有几点不好：1、我长成大人后，自己和妈妈、爸爸、外公等都会很快地陆续死掉；2、有可能会做坏事情，对人民和国家的利益造成很大的危害；3、长大以后，就会在事业的赌场上抢人家的饭碗和事业，人家的家会家破人亡，人家的人会无家可归。”我是第一次拜读葛天的“长作”，当然是欣喜若狂。作为老师，还有什么比自己的教育成功更开心的呢？我立即大笔一挥，欣然地写下：“你知道吗？大人有大人的烦恼，只是你没有经历罢了，像我就有许多烦恼的事情，一大堆呢？如果你愿意听，我一定说给你听。不过，你看问题应从好的方面去看。你想，动物的生命远不如我们人类长寿，我们是不是应该高兴啊？至于做坏事，只要你长大了用好的行动去办事情，坚持做个好人，犯罪的事情是不可能发生的。每个人长大了，都会有自己的事情做，都会有自己的人生位置，



家破人亡的事情是极少发生的。记住了！”

这则日记后，我在班上故意寻找了他的许多优点进行了及时表扬，比如上课认真听课十分钟、看了一会儿书等。我希望能让他多看到阳光的东西，能改变他用灰色眼睛去看人生的成长之路。与此同时，我又组织了一次《感觉的盒子》- 家长孩子双休日互换角色的活动，以便让孩子有东西可交流，又能体会当家长的难处。

但是，事与愿违，葛天的当家长不仅是短暂的，而且也没有我了组织活动时初衷，可能是家长没有调整好角色吧？不过，他的日记倒“长高”了，这也许叫“有心栽花花不开，无意插柳柳成荫”吧？

“爸爸，您来了！”“我这次来是要和你说我们今天去哪里玩？”“爸爸，我们能到联华广场去玩吗？”“你爸爸——我，当然同意你的想法，而且到了那边，我会给你买一本你要看的书！”“那我们快点去吧！”“女儿”开心地叫了起来。来到联华广场，我看见了一个用很多个抽屉组合成的保险柜，就大声地喊：“女儿啊，快过来，把你的皮包放进去！”放好了皮包后，我就给我的“女儿”买了一本她想看的书，然后取了皮包直接回家了。’

也许是自信，也许是认识的提高，也许是书的熏陶，也许是交流的愉快，我惊讶地发现葛天的日记带给我越来越多的惊喜，以下就是他的几则连续性日记：

孩子会反思了！1、这个单元考得有一点进步，可我觉得我还可以考得高一点，下个单元考试我想考到 86 以上，最好能考到 92 分。从这个单元考试中我发现自己的语文基础知识



学得不扎实，一是做的速度慢，二是有一些题目不会做。做的时候有一些题目是瞎蒙的，有一些甚至是乱做，还有一些怕扣分就偷看同桌的，不过只偷看了一个。因为基础知识做得慢，所以阅读没有仔细读短文就直接做了下去。结果批出来我做错了好几题，而且是别人不大会做错的题目错，还漏了划句子。因为阅读做得比别人快，所以写作文就比别人早了，一开始想来想去，想不好题目，到后来就比别人慢了，还进行了重写。写到三分之一的时候，就下课了。于是，我就把很多句子都缩了一大半，后来同学催我了，我就用一个简单的结尾结束了文章。

孩子想改变自己的状况了！2、老师，我是不是成绩不会好上去了？在四年级到五年级的考试中，我都没有考上过90分，每次考试都是退步的多，进步的很少。我每次看到考试分数时，都下定决心要考好，可是却又都考不好。每一个单元考完后的第一天，我都在进教室以前叫自己不要赖在桌子上，上课不要不认真听了。可是一进教室，我就又赖在桌子上了，又不认真听了。我不知道我该怎么做，考试成绩才会上去？我不直待自己什么时候才会不再赖在桌子上了，不再不认真听讲课了？老师，请您教我怎样做，我很想让我的学习好起来。

孩子会详细记录玩耍过程了！3、今天，我在爸爸的山庄吃过中饭后，觉得没有什么好玩的时候，看见自家的母猫在我前面不远的地方，突然感觉抓猫是一件好玩的事情。于是，我就开始了独自抓猫的游戏。我抓住猫的尾巴，可母猫还是在跑。我想：我会不会是太用力了，会把母猫的尾巴拔下来？我有了这种想法后，我的手就松了一点。这时，母猫的尾巴就像



涂过油似的，一下子就滑了出来。放掉它的几秒后，我的手又向母猫伸去，可是它已经逃到几米外的地方了。我就在母猫的身后追赶，就在又快要抓住的时候，它迅速地躲进了一个小洞。我因为手不够长，人又没有力气了，就没有去捉母猫，而开始了打酒瓶的游戏。我先把6个酒瓶放成一横排，再用6颗小石子砸酒瓶。4颗石子砸到了酒瓶，可没有把酒瓶砸倒。剩下一颗大石子的时候，我很恼火，就用力地砸向酒瓶。“砰”地一声巨响，6个酒瓶中的一个，被我砸得粉碎，还有3个砸倒在地上。当我去捡打倒的三个酒瓶时，被我砸得粉碎的酒瓶碎片戳到了我的脚。今天，我很开心，也受伤了，不知道应该高兴还是难过？

孩子会参与管理了！4、老师，我要对您说，我们日记小组写得最多的是何丹，她写了11篇日记，接下来的是楼杰和胡文两人，各是5篇日记，写得最少的是我和许闻，各是3篇日记。可是我的日记每篇都比许闻的多很多，在你批日记以后的几天中，楼杰、胡文、许闻也都各写了一篇，而我和何丹却写了两篇。到了这个星期，只剩下我与楼杰、何丹写了，另外两位已经自动淘汰出局了。不过，我觉得何丹写得最多，应该由她来当我们这个日记小组的负责人。楼杰同学应该主动辞去我们日记组组长的职位，应到了让贤的时候了。因为“士兵”最大的悲哀是没有个以身作则的“将军”，你说呢？老师，我觉得自己的话说得很对！

孩子会分析事情了！5、上个星期四晚上，妈妈对我说：“孩子，我明天不回来，是因为我和我的同事要在银行里做年帐，可能要做到凌晨四点。这个星期六和星期天也不回来了，



你知道的，这两天我要去参加17年一次的高中同学会。你自己好好照顾自己！”爸爸听见妈妈对我说的话，就开心地对我妈妈说：“这几天，我也不回来了，你睡在外婆家。”那几天，爸爸果然没有回来，我只能睡在外婆家。通过这件事情，我更觉得爸爸的懒惰。很多次，很好做的事情，他也要拖很长时间才来做。

孩子融入到集体中了！6、从前个星期开始，咱们的李佳重新回到了路长的岗位。可是她上岗后，却很想在路上和叶子讲话、聊天，可我又偏偏紧盯着她。于是，李佳想辞退职务。她知道我一定不会同意让单雷当路长的，便故意对我说自己不想当路长了，单雷那么想当，就让他当吧！可我是坚决不同意，又第二次当了一个星期的路长。这个星期一，我和李佳、单雷郑重地召开了一次会议，会议结果如下：每星期的一、二是单雷当路长，三、四是我当路长，五由李佳当路长，并且上岗期间必须是以身作则，不得损坏路长形象。老师，咱们的结果可行吧？

上面每一篇日记的交流，我的每一个措辞，每一个判断，始终如一的小心翼翼。因为我觉得对孩子讲话、行为要像手里捧着水银一样小心谨慎地维护他的尊严。孩子的心脏就像是水银，承受能力非常之弱，尤其是葛天这一类型的。如果我因为他肯交流了，就随意地措辞，可能对他而言，不亚于锋刀利剑。他毕竟扎根尚浅，雷电经历的太多，只会将它向上的斗志扼杀在萌芽状态，止步不前。因此，我尽力站在他的角度去看问题，而后再进行和风细雨式的引导。

这样，葛天的日记字数从少到多，思想认识从浅到深，行



为改变从落后到先进，每天都在变化这着，我真觉得自己也好象和他在一起成长，我仿佛就是沿着他成长的轨迹在捡一些美丽的贝壳。我再也不会听到他对我说“我不！”，再也不会看见他趴在桌上半天不动的样子。我不由想起了我们心理日记本封面的一句话“让我们在心与心的交流中化解烦恼、分享快乐……”此刻，我感觉自己非常的荣幸，能够让一个不善言语的孩子敞开自己的心扉，接纳老师的交流，我觉得自己是幸福的，我想孩子也是。



“夹缝”中的女孩

——一个寄养女生的心理日记个案研究

“我讨厌上学，我憎恨这个世界！”读到这短短的一行字，简直把我吓得从椅子上跳了起来，没有想到自己自己班里还有这样愤世嫉俗的孩子，还有这样厌恶上学的孩子，究竟是什么原因导致的呢？我的心一阵阵地抽紧，觉得自己的眼泪在眼眶里打转。我怎么就没有发现她的厌学情绪呢，我怎么那么粗心呢？难怪这个清秀的小女孩上课总是不肯举手，总是低着头？难怪这段时间她的作业字迹那么潦草，那么随便？我还在纳闷呢。我暗暗责备自己，工作太不仔细了。那么，我又应该做些什么呢？而后，我略加思索，提笔写下了这段文字：“孤独的小女孩，你能告诉我你为什么讨厌上学，为什么憎恨这个世界？你知道吗？我好想成为你的朋友，你会拒绝吗？还有好多同学也想成为你的朋友，你也会拒绝吗？你文静，你沉默，你是我最急切地想了解的女孩，你的心灵会在我面前设防吗？”写完后，我舒了口气，觉得自己还应该主动进入她的生活圈子、她的家庭去了解她，才能去剖析她，理解她，帮助她。

于是，我开始对她进行多方位的全面观察。我发现她总是一个人独处，别的同学和她讲话总是爱理不理的，一副拒人于



千里之外的模样。一天下来，说的话不会超过五句。不过，她对值日工作倒是非常认真的，别人嘻嘻哈哈时，她倒是埋着头扫自己的地。我把这些一一记录下来，着手准备家访。然而，当我拨通她母亲电话的时候，却没有人接。我又拨打她家里的电话，还是没有人接。怎么办？我第三次拨打的是她父亲的电话，他告诉我她现在住在亲戚家里，并且把亲戚家的电话号码也告诉了我。于是，我第四次拨通了她亲戚家的电话，原来她这段时间一直住在舅妈家里。她舅妈告诉我，孩子好象还没有适应，总是暗自垂泪，总是想回自己家。可是她父母亲远在广东经商，生意刚有点起色，真的不愿意就这样放弃。但是她父母亲的感情是很好的，对孩子也宠爱有加。她舅母也一再要求我对她多关心些，严格些，有什么事情尽管找她。听了她舅妈的话，我似乎有所明白，我表扬了孩子认真做值日的行为，而对孩子其它的事情我没有轻易地说出口。我希望她能舅妈家里过得快乐些！

就在我决定找小女孩面谈的时候，第二则日记又摆在了我面前。当时，我真的感觉非常意外，因为我并没有要求她提前写日记啊，但同时又感到欣喜。她对我写的话很在意，而且已经接受我的交流。她是这样写的：“我觉得舅妈真自私，对哥哥偏心。哥哥有好吃的总是抢着吃，而我呢？我真想回自己家。”哦，她在计较这些呢。对于现在的独生子女来说，发生这种情况真的不足为奇。他们心里想的只有自己啊，一切以自我为中心，哪会顾及别人的感受呢？包括小女孩，她其实也一样，她处理事情时也根本不会去考虑舅妈的感受。她现在唯一的感受，就如同刚刚搬进贾府的林黛玉，一种寄人篱下的卑微