



动力沟通理论
方法与实践丛书

教育家是怎样炼成的

——
动力沟通之学校篇

中国科学院心理研究所沟通研究中心 编著

科学出版社





动力沟通理论
方法与实践丛书

教育家是怎样炼成的

——动力沟通之学校篇

中国科学院心理研究所沟通研究中心 编著

科学出版社

北京

内 容 简 介

本书以当代老师和学生的困惑、迷茫、问题为切入点,选取了大量真实、动感的案例,详细地刻画了他们复杂、纠结、多变的内心情感世界,阐述了老师作为学生心灵成长的陪护者,运用动力沟通理论与技术,打破自己原有的陈旧理念的束缚,提高自我觉察能力,建立自我金刚结构,让自我咨询师时时关注自己,打造自我金刚结构,为自己的生命负责,走向觉醒之路的过程。本书时代性、工具性、实用性、操作性强,相信您无论从本书的任何一篇文章入手,都能找到引起您共鸣的内容。

本书适合大中小学老师、管理者、心理学爱好者阅读。

图书在版编目(CIP)数据

教育家是怎样炼成的:动力沟通之学校篇/中国科学院心理研究所动力研究中心编著. —北京:科学出版社, 2015.3
(动力沟通理论、方法与实践丛书)

ISBN 978-7-03-043642-9

I. ①教… II. ①中… III. ①教育心理学 IV. ①G44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 045675 号

责任编辑:王海光 付 聪 张翠霞/责任校对:郑金红

责任印制:张 倩/封面设计:黄华斌

科学出版社出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码:100717

<http://www.sciencecp.com>

新科印刷有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2015 年 3 月第 1 版 开本: A5 (890 × 1240)

2015 年 3 月第一次印刷 印张: 7 1/2

字数: 235 000

定价: 65.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

支持机构和项目

科技部科技支撑计划项目 (No. 2013BAI08B02)

上海市悦宁教育集团

阜新动力沟通发展中心

北京动通合力文化传播有限公司

郑州慈铭动力沟通基地

舟曲圆心曲社会心理服务中心

北京积木世纪科技教育有限公司

《动力沟通理论、方法与实践丛书》

编 委 会

主 编 王文忠

副主编 胡庆利 李 萌 孙海洋 庞 云

编 委 (按姓氏汉语拼音排序)

丁云枝	郭长连	郭淑芬	韩振江
胡淑杰	胡 婷	李 霞	李向前
李玉霞	刘 飞	邵 军	宋红利
唐 山	杨 光	杨 忠	赵菊红
赵秋琴			

顾 问

卢 鸣	贾德臣	刘书斌	刘传奎
黄明陆	王全宇	吴曜圻	刘正奎
王 力	林 春		

《教育家是怎样炼成的——动力沟通之学校篇》

编 委 会

主 编 赵菊红 郭淑芬

副主编 胡淑杰 杨延玉 张逸君 王冬梅

编 委 (按姓氏汉语拼音排序)

毕 娟	毕 琳	柴 霄	曹 娟	陈 帆
崔 霞	丁 枝	房 琴	冯 洁	
干 璐	郭 连	含 逸	胡 玲	
胡 清	贾 昶	李 丹	李 伟	
刘 生	刘 霞	刘 艳	陆 军	
罗 霞	罗 君	吕 铎	马 岩	
孟 丽	牛 薇	潘 娜	庞 云	
骈 苗	齐 青	邱 森	邵 军	
史 燕	史 华	树 军	苏 文	
孙 丽	孙 洋	孙 磊	谈 义	
王 泉	王 红	王 茹	王 忠	
王 霞	薛 鸿	杨 热	杨 措	
杨 忠	尹 元	张 英	赵 红	
赵 鑫	赵 占	郑 胜	朱 秀	
左 清				



丛 书 序

2008年“5·12”汶川地震发生后，中国科学院心理研究所（简称心理所）响应中国科学院党组“科技救灾、创新为民”的号召，组建了心理救援队，我作为队长和临时党支部书记带队到四川开展灾后心理服务，这是中国历史上第一次大规模的心理援助工作。全国各地的志愿者也通过各种渠道到达灾区，2008年6月至8月，心理所心理救援队的志愿者最多时达近千人。当时的情况是：灾情严重，创伤巨大；灾后心理服务缺乏现成工作模式和经验；工作人员缺乏培训，彼此之间缺乏了解。

在这种情况下，灾后心理救援队的领导者和工作人员面临三个任务：自我沟通、人际沟通和团队建设。通过自我沟通，让自己保持冷静和高效；通过人际沟通，与灾区的干部、群众、老师、家长、学生、医护人员、伤病员等保持联系，提供心理辅导、心理培训；通过团队建设，让我们这个彼此缺乏了解、人员不断变动的志愿者队伍，能够保持工作的连续性和有效性，保证志愿者本身的心理健康和自我成长。

在这场大规模的群众性健心运动中，一个最突出的体会就是，要通过真诚、负责、共情的行为，与接触的所有人尽快建立安全的信任关系，同时借用人类的一切智慧成果，转化、利用人与人之间必然存在的差异、冲突和矛盾，勤奋负责，团结协作，在建设物质家园的同时，重塑、美化自己的精神家园。我们承担的“重大自然灾害后心理援助模式、关键技术及应用”课题，获得了北京市科学技术奖三等奖。我们的相关工作，也得到了中共中央国家机关工作委员会（简称中央国家机关工委）的认可。心理所灾后心理救援队临时党支部曾被评为中央国家机关工委优秀党支部，动力沟通在党建工作中的运用也获得了中央国家机关党建研究会优秀奖。

动力沟通理论与技术流派的主要思想，就是在这个过程中发展起来并于2012年12月24日正式提出和开始有意实践与完善的。在这个过程中，动力沟通团队的每个人都努力利用心理学知识，解决自己面临的问题，同时，把自己面临的问题，与全国各地的志愿者朋友通过网络或偶尔的见面，进行交流、分析，然后用交流、分析的结果，去指导自己的实践工作，再把解决的过程与结果，进行记录、分享、总结和提升。在舟曲泥石流灾后的心理服务过程中，我曾经满怀豪情地写下这样的打油诗：

舟曲演兵场，山高藏锋芒，胜慧丁飞时，神仙不可挡！

（注：胜、慧、丁、飞，是心理服务工作站的几个志愿者）

作为这场群众性健心运动的主要发起人，我于1984年进入北京师范大学心理系学习，1988年考入心理所攻读硕士学位，1991年毕业留在心理所工作，跟随导师方富熹研究员从事发展心理学的研究，1997年被评为副研究员，同年在职博士毕业。在学习和工作期间，我爱好西方哲学，喜欢读柏拉图、叔本华、康德、尼采、海德格尔等的著作；对于心理学读物，则喜欢读弗洛伊德、罗杰斯、罗洛·梅等的著作。我感到，纯粹搞学术研究不符合自己的兴趣，愿意利用心理学知识，做些社会服务和应用研究。就在我迷茫的时候，1998年我在书店偶尔看到一本《论语》，买回家读。越读越动容，越读越后怕，越读越想流泪：1968年出生，1978年开始上初中的我，在一系列中学、大学、研究生等的教育中，与中国文化传统太有隔膜了，连《论语》这样的书，都没有读过，差点儿成了一个黄皮白心的“香蕉人”。从此，我意志坚定，白天奔走于监狱、劳教所、中小学、社区、公司、国家政府机关等场所，开展心理服务；晚上读起了中国传统经典《四书》《庄子》《周易》《道德经》《陆九渊文集》《维摩诘经》等，内心似乎越来越充实……

所以，我认为动力沟通的诞生，就是社会需要、国家号召、心理学知识、科学精神、中国传统文化与一线心理服务相结合的产物。本套丛书的出版，要感谢中国科学院心理研究所学术委员会、所务会、所党委和业务处的支持，更要感谢我的同事李萌、庞云、杨忠、郭长连、刘飞、李霞、邵军、赵菊红、郭淑芬、宋红利、孙海洋、胡庆利

等的创造性工作，以及很多动通爱好者、动通员、动通师的充满生命韵律的记录、分享和奉献！

本套丛书，共6本，分为综合篇、家庭教育篇、心理咨询篇、个人成长篇、学校篇、社会服务篇，主要内容来源于“动力沟通”公共微信订阅号、“同心援助联盟—动通大本营”网易博客和动力沟通研讨群微信聊天记录，主要参考文献是石油工业出版社出版的《动力沟通理论与实践》。再次对前人的奉献和分享表示感谢！

王文忠

中国科学院心理研究所沟通研究中心主任

2014年12月25日



前 言

每一个鲜润的生命来到这美丽的星球，一路风尘，将闲云装进行囊，将故事背负肩上。一生云水漂泊，经历挫折、无助，体验到孤寂无望、惶惶不安，甚至迷失方向。

教师，作为学生心灵成长的陪护者，首先也是现实生活中的探索者。在这个充满迷雾的世界上，利用动力沟通提高自我觉察能力，建立自我金刚结构，让自我咨询师时时关注自己，为自己的生命负责，切实走向觉醒之路。这既是自己成长的需要，也是完成“传道、授业、解惑”职责的需要。即使在世间迷离、山水踏尽之时，心中藏着这一弯明月，亦可以静赏落花，闲看流云。

动通人常常自豪地说，动力沟通是广谱的，适合方方面面的人，因此，社会各行各业都有动通人活跃的身影。学校（从幼儿园、中小学到大专院校），自然也是动力沟通最重要的试验田之一。在这个试验田中，学生、家长、教师，以动力沟通为纽带，共同成长着、创造着、分享着。

灵光点点，聚沙成塔，本书就是全国各地的校园动通爱好者们心声的流露，更是动力沟通理论和技术发展和提升的轨迹与结晶。我们相信，无论你携带怎样恣意磅礴的思绪而来，在体验本书一篇篇文章背后的心动时，喧嚣的思绪可能会平静下来。听到一音和鸣，风云千际也能逐步平静从容。

我们相信，只要你静下心来感受，你自己体验和创造的动力之泉也会奔涌而出。

赵菊红 郭淑芬

2014年11月12日

目 录



丛书序

前言

第一单元 初睁眼睛看世界

- 1.1 除了学习，我还想潇洒 / 2
- 1.2 一年的时间够吗？ / 3
- 1.3 都是日记惹的祸 / 4
- 1.4 家境贫困、学习优秀的高中生内心的酸楚 / 5
- 1.5 沉默 / 7
- 1.6 披荆斩棘，杀出一条血路——学生的生活 / 9
- 1.7 窗外 / 11
- 1.8 暴风雨 / 13
- 1.9 小心眼与斤斤计较 / 14
- 1.10 除了学习，我还想流浪 / 15
- 1.11 儿童世界的残酷一面 / 17

第二单元 爱让我如此纠结

- 2.1 黔驴技穷的尴尬 / 21
- 2.2 雾里隔空喊话 / 23
- 2.3 何时才能捧出一盘像样的菜，以招待各位老师呢？ / 25
- 2.4 纠结的课堂 / 27

- 2.5 分裂中的我 / 30
- 2.6 学生当我不存在 / 31
- 2.7 双胞胎的报复 / 33
- 2.8 不被理睬的老师 / 35
- 2.9 你吃点啥 vs 我要回家 / 36
- 2.10 挫败的妈妈和反思中的我 / 38
- 2.11 当沟通无法进行时 / 41
- 2.12 一叶障目，不见泰山 / 42
- 2.13 争取剃个光头，不让人抓住小辫子 / 44
- 2.14 一次失败的沟通 / 46

第三单元 问渠那得清如许

- 3.1 初识美人技术 / 50
- 3.2 遭遇康德 / 52
- 3.3 再做孔子 / 53
- 3.4 我呼吸，我快乐——自我心理咨询的呼吸技术体验 / 55
- 3.5 无意一句话，伤害一个人 / 58
- 3.6 语言与行动 / 60
- 3.7 觉察自己的模式 / 62
- 3.8 延误和厌恶——收不到的短信 / 64
- 3.9 文章不被采纳之后的洞察 / 66
- 3.10 吾之砒霜，彼之蜜糖 / 68
- 3.11 报怨有用吗？ / 69
- 3.12 与标签抗争 / 71
- 3.13 归零心态 / 75
- 3.14 师道：与疑难共存 / 78

第四单元 春来江水绿如蓝

- 4.1 聪明得能整死人的老师 / 83
- 4.2 自我调节和改变需要不断地觉察呈现 / 86
- 4.3 沟通：不同状态不同效果 / 88
- 4.4 动力沟通，书写心声 / 94
- 4.5 打了女同学一个响亮耳光之后 / 97
- 4.6 一泡大便 / 99
- 4.7 陌生的邂逅 / 100
- 4.8 学生暴怒地吼出 / 102
- 4.9 教师的自我觉察 / 103

第五单元 回归自我炼金刚

- 5.1 王博士舟曲一中讲座的课堂笔记 / 107
- 5.2 团结向上的学校都是富饶的湖泊 / 110
- 5.3 关于自责：与东电中学高一学生的交流 / 124
- 5.4 在班会中体验马克思技术 / 134
- 5.5 比成绩更重要的是什么？ / 136
- 5.6 偷懒教学——让所有人都参与进来 / 138
- 5.7 面对可爱的学生，内心充满感动 / 139
- 5.8 马克思技术之所想 / 141
- 5.9 动人心者，莫先乎情——听动力沟通讲座有感 / 142
- 5.10 沟通的魅力 / 144
- 5.11 利用微信等途径开展家校沟通 / 146
- 5.12 班主任的教育智慧 / 149
- 5.13 吃一、看二、想着三 / 151
- 5.14 如空气般呵护地球上的每一个人 / 153

第六单元 小荷才露尖尖角

- 6.1 彼此眼中真实的自己 / 161
- 6.2 情绪处理的五部曲 / 162
- 6.3 无聊中的追寻 / 165
- 6.4 在座位上发呆 / 166
- 6.5 沟通中的暴力 / 167
- 6.6 动力沟通体会 / 168
- 6.7 沟通中处处有“暴力” / 169
- 6.8 我与他人的“暴力”沟通 / 170
- 6.9 小鸟为我们伴奏 / 171
- 6.10 “十分钟”的美好时光 / 173
- 6.11 母子俩关于金刚结构的对话 / 173
- 6.12 净化自己——孔子练习心得 / 177
- 6.13 心一下子就无法平静了——孔子技术体验 / 178
- 6.14 我独一无二的自我金刚结构 / 180
- 6.15 大四学长眼里的校园爱情 / 182
- 6.16 觉察是最重要的事 / 184

第七单元 蜗牛角里做道场

- 7.1 一杯热水和一个喷嚏引发的讨论 / 187
- 7.2 真相在哪里? / 209

后记





第一单元

初睁眼睛看世界



当年轻人开始觉察自己时，他们已经作为一个名角儿站上人生的舞台，融入这染指流年的岁月。人生的智慧就是让洁净的心灵去经历和体验艰辛、挫败、无助、快乐、幸福的每一个当下。回归自己，揭露生命原本的真相，打造钻石般生命品质，如花儿般绽放，让世界尽收眼底。



1.1 除了学习，我还想潇洒

海洋之所以那么磅礴，是因为它要让鱼儿无拘无束地畅游；天空之所以那么宽广，是因为它要让雄鹰展翅高翔；草原之所以那么广阔，是因为它要让骏马自由奔放。我羡慕鱼儿的自由，嫉妒雄鹰的高翔，妒忌骏马的奔跑。我总幻想着，自己就是海洋中的鱼，天空中的雄鹰，草原上奔驰的骏马。我不想我的生活有太多的束缚，有太多的平庸，我要活得精彩，活得潇洒。

生活中，到处都有美。但因为太多的约束，欣赏美的眼光已被封锁，平庸的生活使我蜕变，我想潇洒，想无拘无束，想每天都能朝着自己既定的方向努力。尽管不会时时刻刻幸福，但起码能分分秒秒快乐；尽管不会使每一刻都过得充实，但起码不会让每一天平庸；尽管不能每天成功，但起码能使每天都有所收获。

“让我们红尘做伴，活得潇潇洒洒，策马奔腾，共享人世繁华，对酒当歌，唱出心中喜悦，轰轰烈烈，把握青春年华……”每次听到这首歌，我都会心头一颤，这不正是我想要的生活吗？如果我能卸掉生活的枷锁，我定会勇敢、执著地追逐心中那潇洒的生活，但现在只能作为梦想埋在心底。

我本想自己可以不顾忌别人的想法，让自己生活得潇潇洒洒，但现实生活，不是我能改变的。我所能做的，只是在夜晚来临时，一个人想着自己心中那遥不可及的幻想，使自己心中得以暂时的平静。

除了学习，我想我一定可以潇洒。

（作者：罗文君）



一位哲人说过：“要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你，你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”心态决定情绪，情绪决定心情，心情决定心境，心境决定生活。好心态，一半在于性格，一半在于涵养。在学习的间隙莺歌燕舞，需要的是从目前的处境中抽离出来看问题，需要一双反审之眼！

1.2 一年的时间够吗？

夜，很静很静，静得让人窒息。仰望天空，心里却充满了阴暗，没有繁星的点缀，没有月亮的陪伴，只有远处透着几点微弱的光，就像我的人生一样，充满了迷茫与无助。看着夜的静，听着夜的静，不知不觉脸颊湿润了。

高三的学哥学姐们马上就要面临高考这一人生的重要时刻，仿佛是自己要面临这一切一般，我心中充满了焦虑。因为他们离开后，我们就只剩一年的时间了。一年的时间还够不够？一年后的今天，自己又将去怎样面对一切，是高兴、难过还是沮丧？我已经没有勇气再往下想了。

感觉时间过得好快，人生犹如钟表里的时针，同时回到原点但已不是昨天。在高三的生涯里，“满载一船星辉，在星辉斑斓里放歌”，到最后却是追悔莫及的，过去的始终会成为过去。我知道最重要的是目前，高二我挥霍了，而高三呢？我不知道了，茫然、压力重重，但转念一想，压力不就是动力吗？

当听到期末又要进行分班时我的心被揪了一下，我知道我是一个适应环境能力很差的人，等分了班适应了环境，高三会不会已经过去一半了呢？我好压抑，有时候觉得很累，但我又有什么资格喊累呢？

难道顶着烈日高阳的父母，忍受风吹雨打的父母不累吗？想让他们期待落空吗？等高考后还想看到他们流泪，而对别人的父母说祝贺吗？不，我不能让他们失望。爸妈，请相信我会为你们撑起一片天，一