



换个角度 倾听“花开”

● 顾瑞华 主编



苏州大学出版社
Soochow University Press



换个角度 倾听“花开”

○ 顾瑞华 主编



苏州大学出版社
Soochow University Press

图书在版编目(CIP)数据

换个角度倾听“花开” / 顾瑞华主编. —苏州:
苏州大学出版社, 2017. 5
ISBN 978-7-5672-1408-8

I. ①换… II. ①顾… III. ①中小学-教师-心理健康-健康教育-文集 IV. ①G443-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 090874

书 名 换个角度倾听“花开”

主 编 顾瑞华

责任编辑 史创新

出版发行 苏州大学出版社

社 址 苏州市十梓街 1 号 邮编: 215006

印 装 苏州工业园区美柯乐制版印务有限责任公司

开 本 787mm × 1092mm 1/16 印张: 15 字数: 347 千

版 次 2017 年 5 月第 1 版

印 次 2017 年 5 月第 1 次印刷

书 号 978-7-5672-1408-8

定 价 36.00 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>

本书编委名单

(按姓氏笔画排序)

朱益明	华 露	肖年志	吴继霞
吴建波	邱利军	汪 磊	宋家林
张兰娟	张锐军	赵卫兵	赵 鸣
俞 伽	顾瑞华	徐学飞	凌秋虹
黄小辉	黄 艳	程 翔	

序 言

健康是促进人的全面发展的必然要求,是经济社会发展的基础条件。实现国民健康长寿,是国家富强、民族振兴的重要标志,也是全国各族人民的共同愿望。

当前我国正处于思想碰撞和利益冲突凸显的变革期,全球化、信息化、老龄化和城镇化进程日益加快,同时伴随着大量心理和行为问题的出现,影响到社会的方方面面。苏州市信息化与心理辅导协会在这样的背景下成立,并开始利用信息技术、资源优势,换个角度开展心理教育活动,特别是开展针对互联网背景下学生产生的新的心理不适和异常行为的研究和咨询活动。通过三年多的研究与实践,我们为苏州市心理教育积累了一些经验,现整理出来与大家分享。

信息泛滥常被当成一种不好的现象,但我个人认为这恰恰是幸福的象征。知识以近乎零成本的方式提供给我们。面对无限,我们觉得美,也心生恐惧;仰望星空,想到宇宙无边无际,每天上网,面对无数好文章,想到时间太少,未知太多。这两种感觉其实是一样的,是丰富下的孤单、无限里的无助,不会选择,任由信息淹没,更累更恐慌,这就是互联网背景下的心理问题。因此,我们必须“换个角度”来思考、来践行。

教育的本质是尊重孩子的成长,为孩子一生的健康幸福奠基。儿童成长的过程就是一个面对社会发展和自身发展的过程。“速成的功利教育”忽视了儿童发展的过程性和阶段性,用结果评价发展;忽视了儿童长远的、可持续性的发展,用短期目标预测发展;忽视了儿童发展需要经历的过程,教育需要经历的过程,等待儿童的过程,允许出错的过程,以及给孩子时间的过程。因此,教育工作者应该学会等待,学会倾听,在倾听中,把自己精神的能量传递给儿童,观察他们如何过坎、起步、奔跑,维护孩子的心灵,在倾听中让祖国的“花儿”绽放,让孩子成为一个内心强大的人,一个能够承担后果、应对变故、改善自身、适应环境、应对未来的人。

因此,我把本书定名为《换个角度倾听“花开”》。

顾瑞华

2017年3月18日

目录
CONTENTS

第一篇 个案与心理辅导

- 心理剧:演绎内心世界,实现自我超越
——《做更好的自己》心理剧案例分析 / 2
- 不做“安静的小天使”
——关于特殊幼儿教育的思考 / 8
- 化百炼钢为绕指柔
——小学后进生非正式群体中“领袖”的疏导个案 / 12
- 野百合也有自己的春天 / 16
- 特别的爱给特别的你
——小学心理健康教育案例分析 / 19
- 初中心理辅导活动课《请在我背上留言》课堂实录 / 22
- 心手相牵,架起爱的桥梁
——浅谈孤独症儿童的教育策略 / 26
- 用爱为“心困生”的成长保驾护航 / 29
- 色彩,释放学生心灵的荷重 / 32
- 她,又露出了笑容
——一个考试焦虑症学生的个案辅导 / 35
- 记一位优秀学生的“倒流”
——家校合力,共促成长 / 38
- 用心相伴,唤醒成长
——心理健康教育案例 / 42

第二篇 教案与教学设计

- 换个角度看问题
 - 情绪的自我调节 / 46
- A Beautiful Road / 50
- 大班健康教学活动:我嫉妒的时候 / 53
- “说说我吧!” / 58
- 优点会闪光 / 64
- 换个角度想,快乐自然来
 - 心理健康活动教学设计 / 68
- 大班健康教学活动:彼得的椅子 / 73
- 抛弃烦恼,快乐你我
 - 班队活动设计 / 77
- 我们的班级 / 80
- 手拉手,心连心,合作力量大 / 83
- 爱的储蓄罐
 - “感恩心”德育专题案例 / 87
- 《e时代的我们》教学设计 / 89

第三篇 教学手记与心得反思

- 生活中的课堂更精彩 / 94
- 润物无声,聆听花开
 - 我和“小先生”的故事 / 97
- 真材实料写亲人,从小做起学感恩 / 100
- 信息化时代,心理健康教育更时尚 / 104
- 青青“草”味,朵朵“花”开 / 107
- 根据心理特点,培养良好习惯 / 111
- 巧用多媒体,让心理健康教育课堂充满魔力 / 115
- 呵护学生的自尊,感受真切的内心 / 119

- 关爱、赏识、鼓励
 - 打开孩子心灵的钥匙 / 122
- 关注孩子内心,促进健康发展
 - 我的教学手记选 / 125
- 浇花先浇根,育人先育心
 - 浅谈小学语文教学中的心理健康教育 / 128
- “生命之花”燃起我的生命火花 / 132
- 优生,让我欢喜让我忧
 - 一位优生“耍大牌”现象的心理探密及对策 / 136

第四篇 教育教学实践

- 教育信息化视角下的心理健康教育课程 / 140
- 探微视频,捕获心灵 / 143
- 心理健康活动课有了信息味
 - 以“百川电影课”为例 / 146
- “微”风吹进校园 / 150
- 为双困生撑起一片明媚的天空 / 155
- 德育导师制语境下的小学心理健康教育新探 / 158
- “生本心理”在小学信息技术“通联教学”中的运用 / 161
- 渗透心理学的高中信息技术教学实践研究 / 164
- 自信、勇敢、胜利
 - 幼儿心理健康之同伴交往能力的培养 / 167
- 教育信息化环境下小学生心理健康的正确引导 / 171
- 浅谈小学信息技术教学中渗透德育的策略 / 174
- 互联网+心理健康课程的实践探究 / 177

第五篇 理论探索研究

- 教育信息化环境下普通高中心理健康教育的探索 / 182
- 让家庭教育弹奏和谐之音
 - 例析家庭教育指导策略的创设 / 185

- 心理社团与学校心理健康教育 / 189
- 浅议克服孩子胆怯和害羞的有效策略 / 193
- 农村初中生心理问题浅析及其对策 / 196
- 高效、务实
 - 基于信息化手段的学校心理健康教育课题研究 / 200
- 团队创造力中压力情境及性别构成因素对课堂教学的启示 / 208
- 教师角色定位的心理透视 / 211
- 在自己的舞台上演绎精彩
 - 浅谈初中生自我意识的特点和培养 / 214
- 浅谈信息化环境下促进心理健康教育的途径 / 218
- 高中生心理健康状况及心理健康教育策略研究 / 221
- 信息化时代中的青少年心理解析及教育策略 / 225

第一篇

个案与心理辅导

心理剧：演绎内心世界，实现自我超越

——《做更好的自己》心理剧案例分析

苏州市吴江区盛泽小学 刘婉清

拖拉作业是存在于很多小学生之中的一种现象，不仅会影响孩子的学习效率和成绩，而且还可能导致孩子形成拖拉的习惯，影响其良好品格的形成。因而，如何引导学生改掉这一习惯，促进其良好品格的形成，是当前家长和教师非常重视的问题。“心理剧”这一心理健康教育的方法，形式特殊，符合青少年心理发展特点，被越来越多地应用于教育当中。

一、引言

心理剧是由维也纳精神科医生莫雷诺首创的。心理剧通过舞台表演的形式，使个体经历情绪冲突的体验，在探索个体的人格特征、心理矛盾等过程中，让个体以行为模仿或角色互换的方式改变自己已有的行为或学习新的行为，使问题得到解决。

心理剧以团体的形式展开。一般分为暖身、演出和分享三个阶段。暖身阶段的基本目的是创造一种真诚和信任的氛围，让来访者产生表演和尝试的意愿，并且选出主角。在演出阶段，主角真实地再现出情景，体验心理冲突，宣泄情感和模仿学习等。分享阶段是在演出结束后，所有的参与者在一起分享他们的感受。

下面通过对一个喜欢拖拉作业的学生的分析，介绍心理剧的具体操作过程和技法。

二、案例分析

背景介绍：A 同学调皮捣蛋，成绩中等偏下，不爱学习，经常不写作业，不交作业。父亲在一家印染厂上班，母亲专职陪同学习。

（一）暖身阶段

指导者：“同学们，今天我们要利用班会的时间演出一场心理剧，剧名叫作《做更好的自己》。经过个人的踊跃报名，最后我们决定让 A 出演主角，配角都是由 A 选定的。其他没有参与演出的同学也有很重要的任务，就是在观看心理剧的过程中进行换位思考，想想自己在现实生活中是否也有类似的经历。演出结束之后，希望你们都积极发言，和大家一起分享你的所思所想。”

（说明：主角的扮演者往往都是心理剧中人物的原型，当事人通过心理剧的表演

再现真实情景,在指导者的引导下,发现并改正自己的错误。)

(二) 演出阶段

剧中主要人物:B——A 的语文老师兼班主任;C——A 的妈妈;D——语文学科课代表,成绩优秀,各方面表现都非常好;E——A 的玩伴,成绩一般,喜欢打打闹闹,不爱学习;F——A 的爸爸;G——魔法商店店主。

第一场景

说明:通过对真实情景的再现,揭示发现问题的过程。第一场的场景设置为晚饭后的家里,通过 A 和妈妈的对话揭示出 A 平时的学习习惯和态度。

时间:晚饭后

地点:家里

【桌上凌乱地放着一堆书本,A 拿着一本课外书东翻一下西翻一下,妈妈系着围裙推门而入】

C:作业写完了吗?

【A 慌乱地收起课外书,拿出作业本】

A:还没呢,快了快了。

C:都几点了,还没写完,再不抓紧时间,作业又写不完了。

A:知道了知道了。【不耐烦】

C:每次都这么说,学习一点都不认真,成绩怎么上得去呀?我跟你爸这么辛苦,为的是什么呀?还不是希望你好好学习,长大能有出息!

A:烦死了,每次都这么说。

C:我还不是为你好!

A:【起身推妈妈】出去吧出去吧,我要写作业了。

【妈妈无奈又生气地出去了】

第二场景

(说明:场景设置的目的是再现 A 平时在学校里拖拉作业的情景。)

时间:上午第一节课之前

地点:五(3)班教室

【D 拿着一叠语文作业本走到 A 旁边,A 正在边跟 E 说话边补作业】

D:A,快点呀,全班只剩你的作业没交了,你怎么每天回家都不写作业呢?

A:【不急不慢】急什么呀,我不正在写吗?

E:就是啊。【拍了拍 A 的肩膀】快点看,外面有人在拍球,咱们去看看吧。

【A 丢下作业本,跟 E 一起跑出去玩去了,D 一脸无奈】

第三场景

(说明:这一场景设置为语文考试之后,A 的成绩不理想,D 成绩优异,导出 A 的

内心冲突以及想变好的愿望,为下面的场景设置做铺垫。)

时间:语文课上

地点:教室

【每个人的桌子上都放着一张发下来的试卷,A 62分,拿着试卷,垂头丧气】

B:同学们,这次语文考试总体成绩不错,尤其是D同学,又考了班里第一名。但是也有少数同学考得不理想。【余光瞟了一眼A,A的脸莫名地红了,头压得更低了】

A(内心独白):哎,什么时候能像D一样考第一名就好了。

B:请大家回去后好好想一想,自己的问题出在哪里,今后要怎样做,才能成为更好的自己。

【台下的学生三三两两在小声交流,纷纷向D投去了羡慕的眼神,D有点害羞又有点骄傲地拿着试卷笑了】

第四场景

(说明:魔法商店是一种心理剧技术,用于澄清目标和审视个人品质或价值选择。这一场景设置通过A和魔法商店店主的对话,在价值选择和内心冲突中,让A一点一点弄清楚自己内心最真实的选择。这是A蜕变的一个飞跃阶段,也是本场心理剧的精华所在。)

时间:午休时间

地点:教室

【A趴在桌上睡觉,迷迷糊糊间仿佛走进了一家商店,上面写着“魔法商店”。A推开门走了进去,柜台前站着商店老板G】

G:欢迎来到魔法商店,任何美好的特质里面都有,你可以进来拿走你最想要的三样。

【柜台上分别贴着“体贴”“智慧”“容貌”“勤奋”“财富”“开心”】

A(独白):这些我都想要怎么办呢?可是又只能选三样,选哪三样呢?【犹豫不决,来回地走】

G:想好了想要什么吗?

A:嗯,我想要“智慧”。

G:为什么选“智慧”呢?

A:因为我想成为一个有智慧的人,这样我就可以做一个好学生,成为爸爸妈妈的骄傲,同学们的榜样,而不是像现在这样,哎。

G:那你打算拿什么来跟我交换呢?

A:额,我拿游戏跟你交换可以吗?

G:你是说全部的游戏时间吗?

A:【用手挠头,显得很矛盾】用平时的游戏时间跟你交换可以吗?周末我想给自己留一点点游戏时间,行吗?

G: 可以,你清楚怎么交换吗?

A: 嗯,我知道,我要把原来玩游戏的时间拿去读书,去跟老师和一些优秀的同学多交流,换取智慧。

G: 嗯。好了,“智慧”你可以拿走了。还想要什么?

A: 我……我还想要“勤奋”。

G: 能告诉我为什么吗?

A: 嗯,其实我也不喜欢懒惰的自己。【不好意思地笑了笑】

G: 那你要用什么来跟我交换“勤奋”呢?

A: 我要用玩耍来交换,可以吗?

G: 只要你愿意都可以,但是你要怎么交换呢?

A: 我要把以前用来玩耍的时间写作业、看书以及帮助爸爸妈妈做一些力所能及的小事。不过,我可以不用全部的时间来交换吗?能不能每天给自己留一个小时的玩耍时间?

G: 听得出来你是一个懂事且上进的好孩子。这样吧,我答应你每天留一个小时的时间玩耍,周末和放假时间可以适当延长一点。

A: 太好了,真是太谢谢你了。

G: 你还有最后一次机会选择一样想要的东西,可要认真地想好啦。

A: 【显得非常犹豫,然后又非常坚定】那我选“体贴”吧。

G: 嗯,说说为什么吧。

A: 我觉得爸爸上班很辛苦,妈妈在家里做家务也很辛苦。

G: 那你为什么不选“财富”呢?有了财富,爸爸妈妈不是可以不用这么辛苦了么?

A: 我也想过选“财富”,但是我觉得这并不是爸爸妈妈最想要的。如果我选了“体贴”,就不会让他们操心了,而且可以多关心他们,他们肯定会更开心的。

G: 嗯,很好。这次你又要拿什么来跟我交换呢?

A: 我以前非常任性,想做什么就做什么,从来不考虑爸妈的感受,现在我不想任性了,可以用来跟你交换“体贴”吗?

G: 可以。但是你要想好了,一旦交换了,你就不能像以前一样想做什么就做什么了,不能再随便跟爸妈发脾气了,你会后悔吗?

A: 【认真地思考了一会,坚定地说】我想好了,绝不后悔。

G: 那你拿走吧。

A: 谢谢你。

G: 欢迎你下次光临。

E: 【推了推A】A,快起来,咱们去玩吧。

【A被推醒了,神情有点恍惚,正准备起身跟E出去,突然好像想起了什么,又坐了下来】

A: 我不去了,你去吧,我作业还没写完呢。

E:【一脸不可思议的表情】真的不去?你没事吧,这还是你吗?

A: 真的不去了。

第五场景

(说明:A经过上一场景魔法商店里的价值澄清和内心蜕变,在现实生活中显示出了变化。这一场景的设置目的是让A看到爸爸上班的辛苦,强化蜕变。)

时间:周末

地点:爸爸上班的印染厂

【妈妈有事外出,一大清早,A跟着爸爸去厂里上班,看着爸爸在充满热气的车间里不停地搅拌着染浆,眼眶突然湿了】

A(独白):原来爸爸上班这么辛苦,我还不好好学习,实在是太不应该了。

第六场景

(说明:场景设置的目的是通过和第一场景的对比,感受A的变化。经过前几个场景的酝酿,A的变化在此刻凸显,达到内心蜕变和自我超越的目的,剧本在此落下帷幕。)

时间:晚饭后

地点:家里

【吃完晚饭,A没有像往常一样躲进房间东翻西看,而是倚在门框上,看着妈妈在厨房里洗碗,打扫卫生】

A:妈妈,你每天晚上都要花这么长时间洗碗和收拾吗?

C:是啊。孩子,快去写作业吧。

A:我来帮你一起收拾吧,妈妈。

C:不用不用,妈妈来就行了,你快去写作业吧,你好好学习比什么都重要,我不累。

A:妈妈,你辛苦了,以后我一定会好好学习的,不再让你操心了。还是让我帮你一起收拾吧,我已经长大了,是个男子汉了。以后我要帮你做一些力所能及的事,我要保护你。【握紧了拳头,目光坚定】

C:好孩子!【眼眶红了,抱住了A】

【A跟妈妈一起收拾房间】

(三) 分享阶段

指导老师组织同学们展开讨论,大家纷纷分享自己的所思所想。最后一致认为:其实所谓的成为更好的自己,是自己的一种选择,是每个人内心向上向好的一种品质。魔法商店在现实生活中是不存在的,但是每个人都可以选择自己想要的生活,选择变得更好。当然,这个过程会伴随着一些付出,一些舍弃。蜕变之后,每个人将会变得更

加美好。

三、小结

从以上案例可以看出,心理剧取材于现实生活,通过让学生进行角色扮演,演绎出他们的内心世界,让他们在演出的过程中,深入体会角色和感受冲突矛盾,并且引导他们进行价值澄清,挖掘出内心向上向好的潜能和品质,实现自我超越。

参考文献

- [1] 耿柳娜,冯海婧.“拇指一族”风波——心理剧矫正记[J].中国教育学刊,2006(11).
- [2] 耿柳娜,刘金萍.演绎“网络游戏成瘾”——心理剧(Psychodrama)案例分析[J].河北教育,2005(20).
- [3] 马田.运用心理剧技术对初中生抑郁问题的干预研究[D].山东师范大学,2012.

不做“安静的小天使”

——关于特殊幼儿教育的思考

太仓市浮桥镇幼教中心牌楼幼儿园 沈楚嘉

一、初识忆忆

选择性缄默症(Selective Mutism,以下简称“SM”)属于一种精神障碍,是指以在某些需要言语交流的场合,如幼儿园、有陌生人或人多的环境等,持久地“拒绝”说话,而在其他场合言语正常为特征的一种临床综合征。SM是一种少见疾病,1994年美国心理学会推测的临床SM患儿不足儿童总数的1%。一般多在3~5岁起病,女孩比较多见。患者在某些特定场合因为焦虑或极度害羞,即使能够说话也不敢开口说话。由于我国人口基数大,SM虽比较少见,患儿绝对数却不少。而且中国人性格较为内向,孩子在开始上幼儿园或小学时不说话,往往易被性格内向和害羞等理由而忽视,从而导致不能及时发现和医治。

在刚开学的一个月里,忆忆的分离焦虑情绪特别严重,并且持续了很长一段时间。她几乎每天都哭着来到班级,不愿意参加集体活动,总是背着自己的小书包走到窗旁边,殷切地盼望着家人熟悉的身影。有时候哭累了,就悄悄躲到小床上睡觉,醒了继续哭。经过几天的接触,我们发现忆忆不爱讲话,或者说不讲话。

在刚开学的几周里,忆忆不仅不愿意和同伴交流,也不愿意跟老师交谈。当我们主动和她讲话时,她总会别扭地转过身,眼睛望着别的地方,一脸茫然。这样的忆忆让我们觉得很棘手,尝试了很多种方法,都没有效果,忆忆始终不肯开口讲话。小朋友们都问我们:“老师,忆忆是不是不会说话呀?”

一开始,我们想了很多办法来帮助忆忆减轻分离焦虑引起的消极情绪,并希望她能开口说话。我们会经常摸摸忆忆的头或是抱抱她,让她感受到爱与关怀,逐渐接纳幼儿园,信任老师和同伴。但是这一方法并没有获得明显的效果,每天忆忆来园时,还是会非常抗拒,大哭不止。

差不多两周之后,大多数小朋友都不哭了,只有忆忆还有着严重的情绪。此时,我们会立即带忆忆离开哭闹的情境,引导她去玩玩或是加入其他小朋友的活动,她的注意力便会很快转移,尽管脸上还挂着泪水,也会很快投入新的活动中去。

又过了几周,忆忆的情绪有了明显的好转,已经不哭了,但还是不愿意说话。当我们主动和她说话时,发现她基本上是没有表情的,眼睛也不能一直注视着我们,大部分