

学思书系·班主任工作系列



让心灵微笑

——高效沟通的50个教育案例

陈立军/主编

RANG XINLING WEIXIAO

GAOXIAO GOUTONG DE 50 GE JIAOYU ANLI



东北师范大学出版社
NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS

班主任工作系列



让心灵微笑

——高效沟通的50个教育案例

RANG XINLING WEIXIAO
GAOXIAO GOUTONG DE 50 GE JIAOYU ANLI

陈立军/主编

东北师范大学出版社
长 春

图书在版编目 (CIP) 数据

让心灵微笑——高效沟通的 50 个教育案例/陈立军
主编. —长春: 东北师范大学出版社, 2016. 6
ISBN 978 - 7 - 5681 - 2050 - 0

I. ①让… II. ①陈… III. ①中小学—班主任工作—案例 IV. ①G635.16

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 159128 号

☐责任编辑: 苏晓军 刘雅琳 ☐封面设计: 张 然
☐责任校对: 田正国 苏加林 ☐责任印制: 张允豪

东北师范大学出版社出版发行
长春净月经济开发区金宝街 118 号 (邮政编码: 130117)

电话: 0431—84568021

网址: <http://www.nenup.com>

东北师范大学出版社激光照排中心制版

长春市新世纪印业有限公司印装

长春市经济开发区金川街 1636 号 (邮编: 130033)

2016 年 6 月第 1 版 2016 年 6 月第 1 次印刷

幅面尺寸: 169mm×239mm 印张: 12 字数: 192 千

定价: 30.00 元

本书为全国教育科学“十二五”规划教育部重点项目“中学班主任语言暴力削减路径研究”（编号：DHA1403222）和湖南省教育科学“十二五”规划课题“中学班主任语言暴力消减路径研究”（编号：XJK014CZXX012）成果之一。

本书编委会

顾问 刘林祥

主编 陈立军

副主编 黄雅芬 屈检嗣 王朝霞 文彦南

张 鹏 周 芳

编 委 (以姓名笔画为序)

马 明 王莉娟 王谦益 毛亿志

文创建 朱彩霞 刘海涛 李红波

李 艳 张 科 欧建志 罗召庆

周 宁 周育苗 房 海 胡叶平

袁春龙 夏 琴 郭文静 郭胜清

黄金萍 黄腊梅 黄 燕 彭文丰

彭祎昀 蒋建林 谢 兰 雷雄飞

廖美华 翟芳华 潘雪陵

让心灵微笑（代序）

一

对一个人而言，最重要的是什么？是心灵的安顿。心若不安，一个人的生活就变成了对生命的作弄、惩罚与煎熬；把心灵安顿好了，人生才得圆满。作为教师，特别是班主任，我们从事教育的最高境界，不是知识的抵达，不是能力的抵达，而是心灵的抵达。如果我们在和学生交往的过程中，能够让学生有丰富的情感体验和内心生活，有崇高的精神追求，有身心的健康成长，那么我们的学生就会是快乐的，幸福的。同时，我们也会快乐着学生的快乐，幸福着学生幸福，而拥有强烈的教育的成就感和幸福感。

但在教育现实中，我们常常会遭遇什么呢？

二

请看下面这个场景：

自习课上 L 同学用手机玩游戏，班主任把他请到了办公室。

班主任声色俱厉：“都高三了，你的成绩一塌糊涂，还总是用手机玩游戏，把手机给我！”

“我哪有总是玩，才拿出来一会儿。” L 说着，死死地拽着手机。

“有什么好狡辩的，把手机给我！” L 把手机拽得更紧了。

“不给是吧？那我请你爸爸过来！”

“晚上回家我会把手机交给妈妈。” L 退了一步。

“不行，现在就得拿出来。学习这么差又不认真，让人操透了心。” 班主任说着就去夺 L 的手机。

“说了晚上回家就交给我妈妈，够了吧？！” L 提高了嗓门。

“你还跟我要态度是吗？现在我就打电话叫你爸爸过来。” 说着，班主任拿起了手机。

“随便你!”不待班主任拨通电话,L甩下这句话,一溜烟跑了。

.....

相信这样的场景很多班主任都很熟悉。这只是片段呈现,这个片段后续的诸多麻烦和不悦远没有结束,它虽不代表一个班主任长期的教育情绪和行为,但类似与学生交流无力、沟通无效的情况在班主任工作中时有发生。这样无力、无效的沟通,一方面会使班主任为学生所做的努力,要么徒劳无功,要么昙花一现,甚至带来冷漠、隔膜与敌视,从而给学生带来负面影响和心灵重荷;另一方面,班主任严厉说教、断然呵斥、大声责骂、辛辣嘲讽的背后蕴含着强烈的负面情绪,如此不断地给自己的情绪之火以燃料供应,其内心的宁静经常遭到破坏,将导致内在的分裂和不满,久而久之,会形成隐性暴力,带来情感和精神上无尽的痛苦和创伤。班主任无法安顿心灵,更谈不上教育的幸福感和成就感了。

三

陶行知曾说:“真教育是心心相印的活动,唯独从心里发出来的,才能打动到心灵的深处。”教育只有抵达学生的心灵深处,唤醒学生的心理需要,才算真教育。在与学生交流中,如何才能起到实效,做到高效呢?在本书中,我们主要运用“非暴力沟通”的理念和方法达到高效沟通的效果。它的高效在于使人的心灵得以唤醒,得以微笑——这是一个人成长和转变的最强大的原动力。

那么非暴力沟通是怎么回事呢?在此做个小小的阐述。

“非暴力沟通”(NVC)是美国著名的心理学家马歇尔·卢森堡博士提出的一种理念、一种思想,它指导我们转变谈话和聆听的方式,让我们既诚实、清晰地表达自己,又尊重与倾听他人,使彼此情意相通,乐于互助,从而极大地丰富彼此的生命,并因此体验到由衷的喜悦。“非暴力沟通”包含四要素:观察、感受、需要和请求。理解并运用好这四要素,能帮助我们找到与对方友好交流、愉快沟通的金钥匙,有效应对并解决学生的问题,在师生之间架起爱与尊重的桥梁,使师生情意相通、和谐相处。

结合上述场景我们一起来理解四要素的内涵:

1. 观察——不带评价的观察。不带评价的观察是“非暴力沟通”的第一步。观察即准确无误地客观陈述正在发生的事情或学生正在干什么,完全不带任何评价。做到这一点很,印度哲学家克里希那穆说:“不带评论

的观察是人类智力的最高形式。”很多时候，我们自以为在表达观察的结果，实际上却是主观评价，甚至是武断地给学生贴负面标签。特别是学生的言行没能顺应我们的心意，没有达到我们的要求的时候。如前一个场景中的班主任说L“总是玩手机”，“总是”的表达就不是观察而是评论，L当然不认同了，于是他反驳“我哪有总是玩”。他不同意，是因为与事实不符：或许他只玩了这一次，或偶尔为之。又如，一个学生上课时趴在课桌上，老师往往开口就是批评或指责：“上课怎么在睡懒觉！这么不认真！”“睡懒觉”“不认真”就不是观察，而是评价，这很可能引起学生强烈的反感：我只是在课桌上趴了一会儿而已，哪是在睡懒觉，又哪里不认真了？！这样做不但问题得不到解决，还可能加大双方的分歧与矛盾，恶化双方关系。如果老师客观地陈述：“我看到你上课时在课桌上趴了一会儿，是不是哪里不舒服？”学生的反应就会不一样了。

2. 感受——善于表达感受。一事当前，我们需要在了解自己内心的感受后向学生表达真实感受，并体会学生的感受。在表达感受时，“示弱”可以预防冲突的产生或解决问题，使沟通得以顺利进行。而一般人在难过、伤心或愤怒的时候，往往疏于表达自己的感受，主动或被动地忽略（压抑）自己的感受，一味寻找自己或他人的不是，从而深深地自责或指责他人，结果并不能理解他人或不被他人理解，当然也就无益于问题的解决。上述案例中如果老师深入了解一个成绩不佳的孩子玩手机又被老师发现的感受，也许事情并不会变得这么复杂。在L死死地拽着手机说“我哪有总是玩，才拿出来一会儿”之后，如果老师能仔细体会孩子的感受，并表达认同：“老师相信你。那你今天为什么玩呢？”学生就可能理解班主任言行背后的爱意，进而理解老师，改过自新，至少不至于走向对立、对抗。

3. 需要——明确说出需要。感受和需要是紧密相连的，我们的感受根源于我们内心的需要，特别是我们的需要、期待没有得到满足时，更要告知学生伤心难过的感受是出于内心何种需要。如果我们把自己伤心难过的感受归因于自己或他人的责任，而不是相应的没有满足的需要时，我们就会深深自责或指责他人。自责只会引起自我愧疚和后悔，指责他人则会导致申辩与反击，都无益于事情的解决。如班主任老师指责学生“学习这么差又不认真”，这样直接批评学生，表达对学生的不满，就会引发学生的申辩和反击，而不是理解与合作。如果班主任说：“看到你玩手机，老师

有点遗憾，因为玩手机会影响你的学习，我希望你能认真学习，将来考上理想的大学。”相信学生能够理解并做出积极的回应。

4. 请求——提出具体请求。提出请求，要清楚地告诉学生你希望他做什么，越具体越好。如果请求不具体，学生就可能不知道怎样做才能满足你的需要，甚至可能导致学生误解你的真实意图。如“请你尊重我”这一抽象表达就可能让学生不知所措：我怎么不尊重你了？而如果表达为“请你和颜悦色地跟我说话”，学生就明白了：哦，你所说的尊重就是和颜悦色。需要指出的是，当我们提出请求时，学生可能不予反馈，甚至拒绝我们的请求，这个时候我们需要尊重学生，需要更加用心地倾听学生的感受和需要，并体会是什么使学生无法接受，而不是批评、指责或内疚。上述场景中的班主任如果能体会 L 提出的“晚上回家会把手机交给妈妈”的请求——并表达出老师的具体请求，“请遵守约定，把手机交给妈妈保管直到高三毕业后才拿回”，事情就不会走向期待的反面。

“非暴力沟通”的精髓在于对这“四要素”的感悟，借助“四要素”，既诚恳、清晰地表达自己的内心，又用心体会到对方的感受和需要而予以帮助，与对方的心灵相通，从而达成彼此理解与支持。当然，“四要素”并不是彼此孤立的而是共同联系和相互影响的。其运用之妙在于整体联动，反复实践，举一反三，融会贯通。当我们心领神会“非暴力沟通”的精髓时，就能赢得与他人友好沟通、和谐共处的新境界。

三

尽管“非暴力沟通”的精髓就在于对“四要素”的感悟与实践，方法也很简单，而践行实属不易。围绕这一内容，长沙市德育（班主任）特色工作室的三十多位老师花了三年的时间，不断阅读《非暴力沟通》《非暴力沟通实践篇》《教室里的非暴力沟通》等书籍，不断交流探讨其中的要领和精髓，不断思考、感悟和践行其中的理念和方法，走过了不断反思、不断推翻、不断质疑、不断重建的过程，我们仍不敢说我们已然获得其精髓，已然熟知其要领，我们只能说我们仍然思考在路上，践行在路上，所以您会在书中阅读到许多不成功的案例以及许多由不成功走向成功的案例。还有我们认为成功的案例，在您的细读中，可能会发现它还有不完善的地方。一方面我们很高兴您有这样的慧眼、慧心；另一方面，我们也会觉得，这有什么关系呢？因为真实的教育总是不完美，总会有所遗憾。恰

恰是这种种遗憾，能帮助您了解到“非暴力沟通”不只是一种方法或技巧，更是一种习惯、一种理念。我们平时就有体会，一个小习惯的改变是多么的不易。我们的两只手交叉时，如果您习惯于右手的大拇指在上，现在要改成左手的大拇指在上，并且每次都那么顺畅自然地让左手的大拇指在上来交叉。您试试，多试几次，您会发觉您的双手变得那么笨拙，大脑难以控制了。“非暴力沟通”虽然给我们提供了直接的可参照和模仿的策略方法，但只有在您心灵真正转向，心灵真正走向开放，让爱成为心灵的底色，并反复感受、反复践行后才能运用娴熟，才能一以贯之，才能真正成为教育生活的主人。

著名心理学家玛丽莲·弗格森说：“我们这个时代最伟大的革命就是人的改变，通过改变心中的看法而改变他们外在生命的方方面面。”如果您能感受到“非暴力沟通”对人的改变，对人心的改变，体会到我们意在以教育案例的形式引导老师们学习“非暴力沟通”的理念和方法，并以此与学生、与家长、与同事、与自我良好沟通，学会爱自己、爱学生、爱他人，从心灵深处培养对自己的爱、对学生的爱、对教育的热爱和信仰，就足矣。

现在，我们很高兴地看到在前行的路上有了您的加入，相信我们一起一起，这里那里，总有一天，能让爱心树枝繁叶茂，能让心灵的微笑汇成洋，长成林。

是为序。

陈立军

2016年6月22日于长沙明德

目 录

第一辑 让爱融入生活

1

-
- 岁月的馈赠 / 3
爱并不完美的那一朵 / 6
戴耳塞的孩子 / 10
感动是最好的教育 / 13
师爱本也悲悯 / 15
一抹来自“一米七男孩”的温柔 / 19
消减语言暴力 让爱自然流露 / 22
感谢信背后的故事 / 25
小洋葱，我想陪伴你成长 / 30
我只为你画一张小卡片 / 33

第二辑 陪孩子遇见美好的自己

37

-
- 引导孩子走向心灵的环保 / 39
倾听是一种力量 / 43
校牌风波 / 46
认真倾听，和学生充分沟通 / 49
竞选班长的意料之外 / 51
不一样的中秋小报 / 53
永不言弃 静等花开 / 55
愿你被世界安静的倾听 / 57
月色如许 / 61
静待花开 / 65
做最好的自己 / 69
梦想可以让你热泪盈眶 / 72
爱如一泓甘泉 滋润师生心田 / 75
观察于细微 收获于等待 / 79
22 班二三事 / 82

第三辑 相遇在对与错之外的田野

87

- 寻找对与错之外的那片田野 / 89
- 班级“历史事件” / 95
- 沟通是点亮心灯的火种 / 99
- 一次走心的游戏 / 103
- 感受之泉 浇灌生活 / 109
- 和您谈话很有意思 / 113
- 离开暴力，沟通会是怎样一番天地 / 116
- 学习计划本里的坦诚相见 / 119
- 提出请求 锁住真情 / 123
- 小程的故事 / 126
- 还好没有怪你 / 131
- 不要踩草坪!!! / 134
- 与其要求 不如请求 / 136

第四辑 放下各自的伤痛

139

- 尴尬的表扬 / 141
- 感受自己 理解他人 / 144
- 让迷失的爱找到回家的路 / 149
- 当“三好”变成了“一好” / 152
- 寒梅绽放 / 155
- 静等风来 / 157
- 合理表达愤怒 / 160
- 沉甸甸的“谢谢” / 163
- 从麻木受罚到悦纳自我 / 166
- 这里看不到杏花 / 170
- 走在成长的路上 / 173
- 褪去精神暴力 让爱自然流露 / 176

后 记 /

179

第一辑

让爱融入生活

爱是雨露，能润泽万物；爱是阳光，能点亮世界。没有爱，就难有力量面对人生；没有爱，就谈不上真正的教育。但现实生活中，我们知道他爱我，但我们很难感受到爱；我们明白自己爱他，但我们很难恰当地表达出爱。

是什么蒙蔽了爱？对他人或对自己粗暴地道德评判、盲目地进行比较、简单地回避责任、一味地强人所难……这些异化的沟通方式，让我们难以体会到心中的爱。

改变我们的思维方式、沟通方式吧！少一些自责，少一些埋怨，少一些攻击，少一些隔阂，让爱融入教育生活，爱自己、爱学生、爱教育，让我们内心欢喜，让我们情意相通！

教师幸福，学生才能幸福。爱自己，接纳不完美的自己，发现每一段岁月背后隐藏的价值，将曾经的挫折、黑暗、沮丧等视为岁月的馈赠，并从中品出生命的多彩滋味，教师就会获得幸福前行的力量，获得教育的激情。

岁月的馈赠

“黄老师，我来看看您了！”随着爽朗的声音响起，一个高高大大、有着胖乎乎笑脸的姑娘站在门口。

“你是？”我有些迟疑。

“小雪呀！前几天发短信跟您联系过的224班的小雪！”她笑着说。陈雪，今年博士毕业，现在医院工作，今天来学校补办一些档案资料。

224，这个熟悉的班号，将我拉回了19年前的那段岁月：

19年前，我背着行囊，横过马路，跨进了湖南师大附中的校门。初登杏坛的我，内心对于未来的教海生涯满是憧憬和梦想。

但是，期待中的美好很快就破碎了。湖南师大附中是一所百年名校，对教育教学各方面要求都很高。刚毕业的我，既要当班主任，还要上六七个班的历史课，此外学校还有各种类型的竞赛课、接待课，一丝都不能马虎。在手忙脚乱应对教学工作时，我的班主任生涯也磕磕绊绊地开始了。第一年带的是个初中班，调皮孩子特别集中。没有任何经验的我，以为当班主任就是每天要求他们不动不吵乖乖听话。但孩子不是机器，哪能说放哪儿就放哪儿，说怎么转就怎么转呢？而年轻的我，以为对付他们最好的办法就是呵斥与批评。于是，那一年，“大眼瞪小眼”成了我工作中常有的画面，曾经以为的职业神圣与温馨都如风飘散，我的教海初航的现实，满是理想之光照不到的黑暗。

印象最深的是和小论间发生的故事。小论是一个高知家庭的孩子，父母不在身边由爷爷奶奶带着，因为儿时脸上做过血管瘤手术后留下很大疤痕，经常遭到小伙伴嘲笑。父母觉得亏欠他太多于是特别宠爱，小论的个

性也特别顽皮任性且自尊心强。开学不久，为了整顿纪律，我把小论被任命仅仅两天的“小组长”职务撤了，这引来了他父亲强烈的不满，为此还专门到学校来告了一状。后来，又因为小论晚自修经常违纪，我一气之下要罚他跑通学。他父亲又急急地从北京赶回来，对我暴跳如雷：“我孩子每天上学的安全你来保障吗？”在双方都很受伤的情况下，小论被带到北京父母身边去读书了。走的时候，他留下了一张满是“黄老师，我恨你”的字条。

那一年，是我内心挫败感与无力感最强烈的一年；那一年，我一把眼泪一把鼻涕地向领导提请求，终于结束了这段让我身心俱疲的班主任生涯，成了名副其实的“逃兵”。

224，是一个让我刻骨铭心的班号。和它连在一起的，是痛苦，是愧疚，是遗憾……

拉着小雪的手，我们一起追溯回忆起很多人和事。她说：“老师，下次我们同学聚会我请您一起参加好吗？”

我有一些犹豫，忍不住满是羞愧地对她说：“你们那么棒！但是我那时候太年轻，太没有经验，带班带得很不好，耽误你们了！我都觉得不好意思面对你们啊！”因为只当了一年班主任，毕业后我和他们几乎再无联系。今天站在面前的小雪，就如同应诺而来的时光使者，我有些迫不及待地想委托她把我压了将近二十年的歉意带给当年的那些孩子。

“哪里啊！您当年上课上得特别棒您知道吗？”小雪晃着我的手啪啦啪啦地说。

“记得您上历史课，思路特别清楚。今天我们讨论几个问题，然后一步一步展开，最后总要打个结回顾一下，我们上得很轻松。还有，您的板书设计总是很漂亮，字也很漂亮……”

我诧异于她这么强烈的肯定，恍惚间，我似乎看见了临毕业前，在师大图书馆大量复印中学历史教学资料以备入职上课之用的自己，看见了一个人窝在历史教研组办公室，就着昏黄的灯光写教案的自己，看见了到处借挂图、整理（老式）幻灯片、在小黑板上反复练习画中国地图和世界地图的自己，看见了因为当班主任受挫沮丧中抹干眼泪狠钻教学的自己，还看见了好几年后咬着牙努力在班主任工作上钻研思考的自己……在事隔近二十年，听到最让我有挫败感的班级的孩子给予当年那个年轻的我的肯

定，真是让人感慨万千！

原来，每一份付出都会得到岁月的馈赠，而每一段岁月都会有它隐藏的价值。那一段当班主任的“黑暗”岁月，回头再想，要感谢那种疲累和低迷，让我知道当好班主任是多么不易，更懂得珍惜这一路挥洒汗水与泪水的成长；感谢那种挫败与无力，让我能在这个岗位上重新站起来并获得自信；感谢那串刺眼的“我恨你”，让我知道对待特殊家庭的孩子更要有爱心、耐心和体谅之心，只有这样才能真正得到孩子和家长的认可与支持。

我笑着对小雪说：“感谢你们的包容，让我知道当教师这么的幸福！”

（黄雅芬）

