

100
1916—2016

北京市第十九中学
百年校庆丛书

与孩子一起 幸福成长

幸福学校家长读本

余晓灵 李保松◎主 编

刘 欣 何 菲◎副主编



知识产权出版社

全国百佳图书出版单位

100
1916—2016

北京市第十九中学
百年校庆丛书

本书系全国教育科学“十二五”规划 2011 年度教育部规划课题
“中学生积极心理品质培养的实践研究”（批准号 FHB110019）研究成果

与孩子一起 幸福成长

幸福学校家长读本

余晓灵 李保松◎主 编

刘 欣 何 菲◎副主编



知识产权出版社

全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

与孩子一起幸福成长：幸福学校家长读本/余晓灵，李保松主编. —北京：知识产权出版社，2016. 4

ISBN 978-7-5130-4109-6

I. ①与… II. ①余… ②李… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 064645 号

内容提要

学生的健康和幸福成长，需要家长的指导和陪伴。本书以北京市第十九中学给家长的十条倡议为主线，从调整好自身心态、与孩子良好互动、进行积极的家校合作等方面，层层递进地为家长提供了行动指南，方便家长随时审视自己的言行，真正做到和孩子一起幸福成长。

本书一方面普及心理学特别是积极心理学的知识；另一方面又注重活动的体验、感悟和调适，设置触动心弦、心海导航、心理探索、心体力行、赏心悦目、心有灵犀六个板块，通过知行合一的方式来影响或改变家长的行为，是北京市第十九中学倡导积极心理健康教育办学特色的体现。

责任编辑：李海波

责任出版：刘译文

与孩子一起幸福成长——幸福学校家长读本

YU HAIZI YIQI XINGFU CHENGZHANG——XINGFU XUEXIAO JIAZHANG DUBEN

余晓灵 李保松 主 编 刘 欣 何 菲 副主编

出版发行：知识产权出版社 有限责任公司

电 话：010-82004826

社 址：北京市海淀区西外太平庄 55 号

责编电话：010-82000860 转 8582

发行电话：010-82000860 转 8101/8029

印 刷：北京嘉恒彩色印刷有限责任公司

开 本：880mm×1230mm 1/16

版 次：2016 年 4 月第 1 版

字 数：237 千字

网 址：<http://www.ipph.cn>

<http://www.laichushu.com>

邮 编：100081

责编邮箱：277199578@qq.com

发行传真：010-82000893/82003279

经 销：各大网上书店、新华书店及相关专业书店

印 张：11.75

印 次：2016 年 4 月第 1 次印刷

定 价：30.00 元

ISBN 978-7-5130-4109-6

出版权专有 侵权必究

如有印装质量问题，本社负责调换。

北京市第十九中学百年校庆丛书编委会

主 任 余晓灵

执行主任 檀晋轩 陈雪芬 万 红

副 主 任 郭建军 汪宏驹 杨丽华 于纪永 杨芝萍 郝 莉 张建忠

编 委 (按姓氏笔画排序)

马 兰	王 军	王天红	王永平	邓燕川	归韞璐	史秀平	邢香英
曲秀丽	刘 盈	刘云霞	刘视湘	刘晓君	关 敏	安震一	许 琰
孙 倩	孙 燕	杨 华	杨晓琦	李 牧	李 萍	李春田	李保松
李继琼	吴欣如	吴宽宇	时 昂	何 辉	何耀华	余丽丽	沈建军
张静梅	张燕伟	陈 新	范立春	罗慧慧	金 玲	周云玲	郑予东
孟令梅	胡少农	胡爱民	高 斌	曾范荣	樊丽慧		

秘 书 王天红

本书编委会

主 编 余晓灵 李保松

副 主 编 刘 欣 何 菲

编写成员 (按姓氏笔画排序)

王 芳 孙 燕 陈雪芬 宫 贺

作者简介

余晓灵 男，1956年出生，籍贯重庆丰都。北京师范大学教育经济与管理博士研究生，中学高级教师，国家二级心理咨询师，现任北京市第十九中学校长，兼任中国教育学会学校文化研究分会常务理事、北京市学习科学学会心理专业委员会理事长、全国幸福学校共同体副理事长、教育部“中小学生积极心理品质调查及政策研究”课题组专家。2012年被中国教育学会授予“全国名优校长”称号。提出并践行“为孩子幸福人生奠基”的办学理念，创新建设全国首家“积极心理健康教育中心”。先后在《人民教育》《中国教育报》等刊物发表文章数十篇。在中国首届国际积极心理学大会、教育部中小学心理健康教育工作会议作典型发言，广受领导、专家与同行好评。

李保松 男，中学高级教师，心理教育硕士，北京市第十九中学积极心理健康教育中心主任，海淀区心理学科带头人，海淀区名师工作站学员。参与“十二五”国家级课题“积极心理品质的实践研究”，主编《心理健康教育》八年级上册教材和《心理健康教育》教师用书，参与编写《高中人生规划学生读本》。

刘欣 女，中学一级教师，心理教师。获得“全国十佳心理教师”等称号。多篇文章在《现代教育报》心理专栏发表。参与《心理健康教育》丛书、《家庭心理教育指导》等专业用书的编写，参与北京电台心理辅导类节目的录制工作。

何菲 女，北京师范大学心理学硕士，北京市第十九中学心理教师。参与教育部“中小学生积极心理品质调查”等多项国家级课题的研究。

总 序

北京市第十九中学的前身是1916年由清华学堂、燕京大学教工筹款在海淀福音堂创办的培元女子小学，“培元”出自孙中山先生“培养中华民族之元气”之语。1924年男女同校，改名为培元小学。1944年始办初中，更名为培元学校。1952年，北京市人民政府将培元学校与蓝靛厂中学班合并，选址万泉庄，正式命名为北京市第十九中学。

百年沧桑，学校经历了艰苦创业、培元兴起（1916—1952年），方兴未艾、曲折发展（1952—1976年），恢复元气、重新崛起（1976—1992年），改革开放、特色兴校（1992—2008年）和继往开来、再创辉煌（2008—2016年）五个时期，始终秉承自立自强、求真求实、济世爱国的“培元精神”，开拓进取，不断壮大。从初始一个复式班的小学（四个年级、50余名女童），发展至今为完全中学（初中三个年级、高中三个年级及国际部，近3000名在校师生），先后培养了5万多名学子。

世纪更新，学校确立并努力践行“为孩子幸福人生奠基”的办学理念，以培养“六会一特长与国际眼光”（学会做人、学会生活、学会学习、学会健体、学会审美、学会创新，在艺体科技方面掌握1~2门特长，具有国际眼光）的人才为己任，其实质与先贤志士一脉相承，皆是为中华民族伟大复兴培育人才。如今，北京市第十九中学已发展成为一所办学历史悠久、办学条件一流，办学理念先进、办学目标明确，学生全面而有个性发展、德智体美硕果累累，师资队伍品正业精生爱、教研教改成果显著，办学品质显著提升、获得诸多荣誉称号的学校。

值此学校百年华诞之际，为系统梳理学校百年发展历程，总结学校办学经验，展示学校办学成果，发挥学校示范辐射作用，我们决定编写出版由《薪火相传，培元树人——北京市第十九中学百年发展历程》《继往开来话百年——师生回忆录》和《为孩子幸福人生奠基——聚焦育人目标，践行办学理念初探》等17部著作组成的北京市第十九中学百年校庆丛书。

《薪火相传，培元树人——北京市第十九中学百年发展历程》在搜集、整理大量史实资料的基础上，以时间岁月为经、以重要事件为纬，运用图文并茂的表现形式，展现了培元学校及十九中的发展历程。

《继往开来话百年——师生回忆录》记录了自1916年以来历届校友和教职工对学校的难忘回

忆与深厚感情，以自立自强、寻真求实、济世爱国的培元精神为主题编辑而成，是众多校友对母校美好回忆和真情实感的生动写照。

《为孩子幸福人生奠基——聚焦育人目标，践行办学理念初探》记载了学校确立办学理念、育人目标和系统建设课程的基本过程，初步探索了课堂习得、活动促进和家庭养成三大实施途径及具体做法，展示了2008年以来学校在教育、教学和管理等方面取得的成果，提出了打造幸福学校的未来愿景。

《教学相长，且行且思——教职工教科研成果集》是将教职工历年在市级以上刊物正式发表的文章和获国家级一、二等奖或市级一等奖的论文择优编辑而成，还选录了部分教科研课题的开题、结题报告。该书充分体现了我校教职工的教科研能力与水平，展示了我校的教科研成果。

《幸福学习，快乐生活每一天——幸福学校学生读本》《幸福工作，快乐生活每一天——幸福学校教师读本》和《与孩子一起幸福成长——幸福学校家长读本》，可谓姊妹篇。它们是我校心理教师团队在2010年给学生、教师和家长分别提出“十条倡议”的基础上，经过精细化加工、精心提炼编写而成。学生读本将促进学生身心健康发展作为出发点与落脚点，普及积极心理健康教育的基本知识、技能和方法，并呈现相关活动，使学生体验、感悟和改变自己的行为，有助于提升学生的幸福感，促进其茁壮成长。学生的健康和幸福成长，需要教师的引领和家长的陪伴，于是，教师读本和家长读本应运而生。前者提示教师首先要学会自我赏识鼓励，保持乐观心态，才能激发心灵力量，继而播撒师爱阳光，在工作中善用鼓励赞美、讲求教育方法、加强人际交流，在生活中学会安排适宜闲暇、享受幸福瞬间并感恩生活馈赠。后者从调整好自身心态、与孩子良好互动、进行积极的家校合作等方面，层层递进地为家长提供了行动指南。这三个读本相互呼应、相互补充、相得益彰，在建设幸福学校的过程中具有引领作用。

《情感的光泽——初中读写一体学本》《情感的光泽——高中读写一体学本》是凝聚集体智慧的力作。针对初、高中写作教学中显现出的伪情化、说教化、模式化等问题，我校语文教师集思广益，群策群力，开发语文写作资源，突出读写一体能力训练，引导学生关注生活、生命和生态，关注亲情、友情和师生情，以情动人，以帮助学生提高记叙文写作水平，同时提升对生命价值的认识。

《晨读晚诵——高中文言文阅读指津》是一本旨在激发高中生对文言文的阅读兴趣，培养良好的文言文阅读习惯的读物。既是增长文言知识、培养文言阅读能力的文言读本，也是传承十九中培元精神、形成积极心理、塑造高尚人格的德育读本，通过每日的晨读晚诵，潜移默化地影响学生，发挥细雨湿衣、润物无声的“铸魂”作用。

《I Do 英语》是在我校英语教师多年积累与实践，探索出颇具特色的“免考教学法”的基础

上编写而成。该书以每堂课小测为主要内容,涵盖了听力、长难句理解、句型翻译等内容,且兼顾了实用性、知识性、时代性、思想性、教育性及文学性的特点,能有效促进学生英语水平的提高,为学生今后英语深造奠定坚实的基础。

《穿梭在高中生眼中的数学思想与方法》的编著者积累了大量的数学思想方法案例和有趣的数学故事,以此吸引学生走进数学,提升数学学习兴趣。该书将基础知识与高中数学核心思想方法巧妙融合,指导学生从“学不会”到“会学”。这是一本拓宽数学视野、指导数学学法、介绍思想方法的书,将帮助学生满怀信心参加高考、赢得高考。

《高中生物学概念的理解性教学与案例》借助学习科学理论及国内外理解性教学的研究成果,对高中生物理解性教学的目标、评价及途径进行了较为系统的阐述,并列举相关教学案例,是一本侧重实践性和操作性的教学参考书,同时在实践的基础上总结出一些可借鉴的经验,以激发大家更多地去思考、研究和实践,进一步提高课堂教学质量。

《艺海扬帆——学生美术作品集》遴选了30余年来我校美术教学的丰硕成果。一是美术专业类技术训练作品:素描、色彩、创作等;二是继承发扬传统文化类教学成果:书法、国画、民间美术等作品;三是普及类美术教育成果:版画、雕塑、设计等类型作品;四是现代科技在美术教育中的应用成果:电脑绘画、电脑设计类型作品。

《艺海振翅——中学电脑绘画教程与作品赏析》是我校美术教师与时俱进、探索创新之作。该书具有很强的针对性与实用性,主要介绍Photoshop、Painter软件环境下电脑绘画的基本技法;同时也收录了我校学生优秀电脑绘画作品及国内外名家电脑绘画佳作,以便拓展学生视野,提升创新能力。

《艺海拾贝——教职工美术作品集》收录、编辑了我校教职工的摄影、书画和工艺作品,较全面地反映了我校教职工丰富多彩的业余生活,显示了我校教职工较深的专业功底和较高的审美情趣。

《美哉,吾校!》以我校精心打造的校园文化为载体,图文并茂、雅俗共赏地展现了十九中学厚重的文化底蕴、先进的办学理念、明确的办学目标、鲜明的办学特色、独特的文化氛围,充分彰显了百年老校经久不衰的风采。

为了高质量地编写以在校学生、历届校友、教职工及关心学校发展的有识之士为阅读对象的北京市第十九中学百年校庆丛书,学校于2014年7月成立编委会,下设若干编写组,编写人员在繁重的教育、教学和管理工作中挤出时间,不辞辛劳,潜心编写,数易其稿,最终成书付梓。在此,特向为百年校庆丛书付出辛勤劳动、智慧与心血的同仁们表示衷心的感谢!同时也向热情关心、大力支持这项工作的广大师生和校友表示深深的谢意!

这套百年校庆丛书算不上鸿篇巨制，却是百年办学历程的缩影，通过它，我们既可以追溯悠久的办学历史，又可以分享当前丰硕的办学成果，还可以憧憬学校更加美好的未来。

北京市第十九中学百年校庆丛书的编辑、出版得到知识产权出版社的鼎力相助，出版社领导和责任编辑多次到校调研与指导，为 17 本共 400 余万字丛书的顺利问世做了许多深入细致的工作，在此表达我们最诚挚的感谢！

北京市第十九中学百年校庆丛书编委会

二〇一六年元旦

序 言

家庭是孩子的第一个课堂，父母是孩子的第一任老师，家庭教育对孩子的身心发展影响深远，具有学校教育不可替代的作用。2015年10月教育部颁发《教育部关于加强家庭教育工作的指导意见》，明确了家长在家庭教育中的主体责任。每一位父母都希望自己成为好父母，养育出优秀的孩子，然而并不是每一位父母都深谙家庭教育的科学规律和方法，都能无师自通地培养出优秀的孩子。任何知识和技能的掌握都需要学习和实践，如何做父母更不例外。家长急需家庭教育方面的指导。

作为首批全国中小学心理健康教育特色校，北京市第十九中学早在2010年就建立了国内首家积极心理健康教育中心，把积极心理学的理念和教育实践相结合，通过搜集整理学生、教师和家长的建议，推出了《与孩子一起幸福成长——给家长的十条倡议》，受到了师生家长的好评；随后成立了积极心理家长学校，力求提供多种方式帮助家长学习，与家长一起形成教育合力，达成最佳的教育效果。

今天，看到北京市第十九中学的《与孩子一起幸福成长——幸福学校家长读本》，再一次感动于学校为家长、为学生发展所作的巨大努力。这是北京市第十九中学余晓灵校长及其所带领的心理老师团队集体智慧的结晶。本书以给家长的十条倡议为主线，从调整好自身心态、与孩子良好互动、进行积极的家校合作等方面，层层递进地为家长提供了行动指南，方便家长随时审视自己的言行，真正做到和孩子一起幸福成长。这个读本一方面普及心理学特别是积极心理学的知识；另一方面又注重活动的体验、感悟和调适，通过知行合一的方式来影响或改变家长的行为，鼓励家长学以致用，力求让家长朋友们掌握与孩子一起幸福成长所需要的知识与方法。我相信，这一读本是十九中积极心理健康教育体系的重要一环，是学校整体办学特色的体现。本书的出版本身就是学校发展的一项重要标志，将使学校积极心理健康教育走上一个新台阶。

希望本书可以帮助更多的家长朋友改进家庭教育的理念和方法，并提升自身的幸福水平，也希望本书在出版使用后能在广泛听取家长意见的基础上不断完善，从而让更多的家长受益，让家长与孩子一起幸福成长！

北京师范大学 边玉芳

二〇一六年一月

说明

家长朋友们,为了方便你的阅读,本书在每个话题中设置了一些小栏目,主要包括触动心弦、心海导航、心理探索、心体力行、赏心悦目、心有灵犀六个板块。

触动心弦

分享中外寓言、故事,引出本话题。

星星和月亮的故事

第二次世界大战期间,玛莉跟随丈夫驻防在埃及,住在靠近沙漠的军营里,条件极差。她实在忍受不了就给远在祖国的父亲写信倾诉,父亲的回信很快就到了,信中写了这么一句话:“有两名罪犯从监狱里眺望窗外,一个看到的是高墙和铁窗,另一个看到的是星星和月亮。”

心海导航

介绍一些心理学小知识,帮助家长了解心理学。心海导航又分为两个小模块:“瞭望台”模块主要介绍为什么要讨论这个话题,“指南针”模块简要介绍如何使用本话题的知识指导生活实践。

【瞭望台】什么是乐观?

乐观是看到半杯水时认为它是半满,或总是看到事物好的一面,习惯性期待实际问题能有圆满的结局。乐观包括重复地对自己使用正向的言词,如“每一天,每一件事,我都越做越好”,或是想象自己打球入洞的情形。这些可以是乐观的证明,但是乐观不仅如此。

学习风格测试

此测试内容为学习风格。下面的每一句描述如果符合自身特点,请标记为 A,如果不符合,请标记为 B。将标记为 A 的按题号写入最后的表格中。

心理探索

围绕话题,呈现一些有针对性的心理测验、调查问卷,通过回答问题增进对自己的觉察。

1. 在你认为有理由的情况下,你往往采取合理的冒险行动
2. 你对工作总是善始善终
3. 你有明确的是非观念,为人处世原则性极强
4. 你习惯于简单、直接地发表个人看法

心体力行

围绕话题编排一些能自己独立完成或相互协作完成的心理活动，在知行合一的理念下，尝试作出改变，与孩子一起成长。心体力行又分为三个小模块：“且思且行”模块侧重指导家长自己独立完成，“互动空间”模块侧重指导家长与孩子、家人或朋友等一起协作完成，“回归生活”模块指引家长将所学运用到学习生活中。

【且思且行】与其指手画脚，不如巧妙地袖手旁观

想要挖掘孩子的潜能，与要做的事情相比，不能做的事情多得多。也就是说，与“指手画脚”相比，“袖手旁观”更有利于孩子潜能的挖掘与培养。

日本教育专家大塚隆司在其著作《换种方式做，青春期时孩子才肯听》中列举了以下家长不能做的事情：

- 不要随意打断孩子说话；
- 即使孩子不学习，也不能发火；

【悦读馆】《积极情绪的力量》

（美国，芭芭拉·弗雷德里克森，中国人民大学出版社，2010）

1. 内容简介

要想获得完满的人生，你必须借助积极情绪的力量。积极情绪会扩展我们的思维和视野，建构帮助我们成功的各项资源。积极情绪为我们带来健康，让我们更加坚韧，并抑制无端的消极情绪。最重要的是，我们都可以通过努力来提高自身的积极情绪。

被人爱和爱别人是同样的幸福，而且一旦得到它，就够受用一辈子。

——列夫·托尔斯泰（俄国文学家、哲学家）

让别人过得舒服些，自己没有幸福不要紧，看见别人得到幸福生活也是舒服的。

——鲁迅（中国文学家、思想家）

赏心悦目

介绍一些与话题相关的书籍、电影，帮助家长更好地利用日常生活中的资源。赏心悦目又分为三个小模块：“悦读馆”模块介绍书籍，“心影院”模块介绍电影或小视频，“音乐吧”模块推荐音乐。

心有灵犀

分享有趣、有用的名言，让家长再一次领悟本话题的主要方法和观念。

目 录

主题一 拥有积极心态	1
话题 1 幸福满溢——传递积极能量	3
话题 2 笑逐颜开——培养乐观心态	11
主题二 从容面对生活	19
话题 3 心平气和——善于调节情绪	21
话题 4 借我慧眼——发现孩子潜能	30
主题三 注重自我成长	39
话题 5 言传身教——终身学习促成长	41
主题四 构建和谐人际	51
话题 6 善听会说——增进有效沟通	53
话题 7 善待他人——学会欣赏赞美	61
主题五 给予独立空间	69
话题 8 学会放手——给孩子适度“留白”	71
话题 9 习以成性——培养积极心理品质	79
主题六 倾听孩子心声	89
话题 10 贴近心灵——做孩子的良师益友	91

主题七 勤用赏识鼓励	99
话题 11 欣赏亮点——培养进取精神	101
主题八 理性对待分数	109
话题 12 合理期待——不唯分数赢得分数	111
话题 13 积极应对——合理调节心理压力	119
主题九 共度休闲时光	129
话题 14 其乐融融——陪伴孩子长大	131
主题十 加强家校合作	139
话题 15 通力协作——共促孩子发展	141
附录 家庭经验案例及心理教师点评	149
后记	173

主题一 拥有积极心态

关注社会、工作和生活中积极的方面，给孩子传递正面的信息，用自己的良好心态让孩子拥有积极的人生态度。



“为孩子幸福人生奠基”是十九中的办学理念，让孩子幸福成长是每个家长的心愿。让孩子具有幸福的能力、掌握幸福的方法，需要家长的言传身教。在陪伴孩子成长的过程中，家长首先需要调节自己的心态，关注自身的成长，让自己先幸福起来，再把积极的能量传递给孩子。如何提升我们的幸福感并把积极能量传递给孩子呢？在【话题 1】中你会寻找到答案。

作为家长，我们总是希望孩子的生活能够一帆风顺，但其实，幸福与否并不完全由环境决定，更取决于我们是否有乐观的心态。乐观是我们能够送给孩子的最好礼物之一，没有人能够让孩子一生不遇到风雨，但乐观的心态能够让孩子在经历人生风雨时依然勇敢向前。心理学家发现，乐观是可以培养的，了解乐观的原理，掌握方法和技巧，可以让我们和我们的孩子更加乐观、更加坚强。乐观精神的培养可以通过阅读【话题 2】得到启发。

话题1 幸福满溢——传递积极能量

触动心弦

星星和月亮的故事

第二次世界大战期间，玛莉跟随丈夫驻防在埃及，住在靠近沙漠的军营里，条件极差。她实在忍受不了就给远在祖国的父亲写信倾诉，父亲的回信很快就到了，信中写了这么一句话：“有两名罪犯从监狱里眺望窗外，一个看到的是高墙和铁窗，另一个看到的是星星和月亮。”

玛莉拿着父亲的信陷入沉思，觉得父亲说得很对。她振作起精神，“好吧，我这就寻找星星和月亮去”。于是她走到屋外，和临近的土著人交朋友，并请他们教她烹饪当地的食品、用泥土做成陶器。交往的开始是有些艰难的，但他们很快就热情地接受了玛莉，玛莉也开始融入当地人的生活中，并且一步一步地迷上了这里的风土人情。不久之后，玛莉还开始研究起曾经让自己讨厌的沙漠。很快，沙漠在她眼中成了神奇迷人的地方，她经常邀请当地人讲沙漠的特点，认真阅读亲友帮她寄来的关于沙漠的著作，还将她从沙漠获得的点滴知识写进了自己的日记，她的生活因此变得充实而忙碌了。

第二次世界大战结束后，由于在中东、非洲的沙漠地区不断发现石油，人们对沙漠的认识和兴趣都大增，玛莉因为她的知识成为知名的沙漠专家。几十年后，当有人向玛莉问起事业成功的经验时，她说到了星星和月亮的故事。她说：“是父亲教会了我怎样面对烦恼，其实一切都没有改变，改变的只是自己的心态，它使我终身受用。”

这个小故事启发我们家长，在生活中要引导孩子积极地寻找“正能量”，帮助孩子塑造积极的人格。