



倾听孩子们的 内心呼唤

—— 迈向自我实现的中学师生成长心路历程访谈录 ——

黄碧芬 编著



厦门大学出版社 国家一级出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS 全国百佳图书出版单位





倾听孩子们的 内心呼唤

—— 迈向自我实现的中学师生成长心路历程访谈录 ——

黄碧芬 编著

图书在版编目(CIP)数据

倾听孩子们的内心呼唤/黄碧芬编著. —厦门: 厦门大学出版社, 2013. 10
(2013. 11 重印)

ISBN 978-7-5615-4789-2

I. ①倾…… II. ①黄… III. ①中学生-青少年心理学 IV. ①B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 248446 号

厦门大学出版社出版发行

(地址: 厦门市软件园二期望海路 39 号 邮编: 361008)

<http://www.xmupress.com>

xmup@xmupress.com

厦门集大印刷厂印刷

2013 年 10 月第 1 版 2013 年 11 月第 2 次印刷

开本: 720×970 1/16 印张: 21 插页: 3

字数: 365 千字 印数: 1 001~2 000 册

定价: 49.00 元

本书如有印装质量问题请直接寄承印厂调换

小序

最重要的是继续尝试

黄碧芬老师是厦门市首批杰出教师之一。1996年她作为厦门外国语学校初一新生的家长,第一次与厦外结缘。“家庭教育互助协作小组”由她一手创办,此后至今成为厦外的一张名片,惠及许多家庭。之后她成为厦外心理辅导室第一位专职教师,与我们朝夕相处,她在自己的舞台上进行了大胆的、丰富多彩的实践,与教师、学生、家长探讨教育规律,把握教育真谛,力求把个体经验提升为具有普遍意义的理论认识。

我喜欢到她的工作室聊聊,那不仅是思想的交流,更是生命的对话,我们深切体会着教育是造福于他人同时也使自己获得幸福的伟大事业。

厦外的许多教师如黄碧芬老师一样,是有思想的实践者,致力于把抽象的理论、先进的理念融会到每一个具体的教育细节,而这些访谈中的许多教师,都是善于在实践中不断深化教育思想、不断丰富教育智慧、不断提高教育艺术,尤其善于把知识的传授与人的发展结合起来,将优化学生健康成长环境视为自己的行为准则的有心人。面对日新月异的社会形势、面对富有时代特点和新鲜体验的朝气蓬勃的学生们,厦外教师努力把握时代脉搏、顺应时代潮流,并敢于领时代之先,敢于超越自己,实在令我敬佩。

这篇小序,不能称作“序”,只能作为一种“见证”。我目睹了黄碧芬、吴铭辉等视学生如己出、视学校如家庭,始终关注学生成长与未来发展的一大批厦外教师;看到了一个个意气风发、富有理想、不断求索的厦外学子,如何正确地认识自己、认识社会,以期最终接近或找到一条适合自己的人生道路的师生互动过程。读这些心灵的



记录,我感到一种人性的温暖和安慰,更让我重新思考这些让我感动的同事,思考这些正在成长的学生。

一直很喜欢一本《掌握人性的管理》,也很喜欢书的作者玛丽·凯的一句话,她说:“我诚挚地相信,生命是一连串的企图与失败,只是在偶然的机会中,我们才体验到成功,最重要的是继续尝试。”我愿与厦外师生在今后的教育实践中继续尝试着……

赵继容

2011年11月10日

前言

倾听孩子们的内心呼唤

人体内部存在着一种朝着一定方向成长的趋势和需要,这个方向一般可以概括为自我实现或心理的健康成长。

——马斯洛

在迎接厦门外国语学校 30 周年校庆的日子里,作为学校专职从事心理健康教育的老教师,我回顾自己的专业成长历程,无论是聆听学生的种种心声诉求,还是基于育人的多向思考和分享,都让我越来越深刻地领悟到:人的成长离不开环境的哺育,也很容易受制于个人或环境的局限,关键要看他这个人^①与他所处的环境、与环境中的事物究竟建立了什么性质的关系。我由衷地希望自己在退休之前写点东西献给孩子们,也十分乐意借此与老师、家长及所有关心教育的人们分享和探讨自己对生活、对教育的理解。

在古老而常新的教育发展道路上,每代人都不难遭遇一些与深层育人理念相左的不和谐“音符”。尤其是目前充斥于社会各处的多元价值观和快速生活节奏,更是让许多人不由自主地、阶段性地陷入身心俱疲的情态,很容易给当事人带来种种内心困扰。我的工作首先就需要真诚面对各种来自学生、老师、家长的愿意呈现出来的困扰;当然,也特别需要协助来访者不断深入面对自己尚不能自动呈现而实际上又需要面对的深层困扰;还需要迎上家庭或学校系统中人们面对自然运转着的学业、生活和工作所制造出来的心理“垃圾”。

我这个“垃圾转换器”究竟该如何安身立命?在相当长的岁月里,我也曾有过迷茫。好在我总是不愿陷在迷茫中,好在我长期坚持不懈的读好书与大师为友、面对现实与生活为友的心态,让我得以保持自己的相对独立性。好在我所归属和依靠的厦门外国语学校,本就是一所崇尚“进德修业,和谐发展”的学校,她深厚的校园文化总能在关键处拨出一个强音,启人思考,催人自省。当我愈来愈能透过现象看本质,当我愈来愈能读懂,系统运行中现实存在着的各种各样的关系定位与品质,是深层影响着人的感情和事情运转之强大动力



后,我欣然理解了“教育即交往”这一深刻命题,并领悟了事可以有不同的做法,人却是在自我德性与公德维护的修行中平衡前进的道理。由此,我对人与自己、人与操作系统、人与他人、人与社会、人与自然的關系有了越来越明晰的客观认知。

学生来自现实社会的不同家庭,成长的背景千差万别。他们又来到同一所学校,接受着大致相似的教育。仅从我日常接待的来访者身上,我已明确感受到人的独特品质及其真实的成长体验决定着他对具体人事物的感受和应对办法,人的思想方法、心智发展水平也深刻影响和制约着其对社会的发展和水平。我认为,学校心理健康教育在关注和协助陷于困境的人透过自助和共建而成长发展的同时,还应当多层面、全方位地宣传心理健康教育更具有建设性的、基于人积极心理品质培育的机理与方法。在一个保送生回报母校工作小组的协助下,我于2011年4月启动了面向本届高三部分优秀学牛成长心路历程的访谈计划。

这批访谈学生的名单系由年段和保送生回报母校心理工作小组的学生共同推荐提供的,我给他们的指导性建议仅六个字:乐观、向上、合群。根据保送、出国、高考成绩颁布的顺序组织了相应类型学生的访谈。在面对这些有代表性的高三优秀学生的具体访谈过程中,我仿佛跟着他们重新经历了特别牵动他们情感的那些生活场景,清晰地感受到他们内在已然存在的、有旺盛生命力的人性“种子”,即那些鲜活的内在积极追求、渴望、好奇、趣味、责任、勇气、爱、仁慈、正直、自律和卓越等内在品质,很幸运地落在对他们的成长有帮助而又能任其自然发展的肥沃土壤里——他们所在的家庭、学校环境都给了他们充分的阳光雨露,为他们一步步的潜能开发和自我实现追求提供了良好的支持和促进作用。当我们热切地分享这些孩子所达成的在中学阶段相对理想的自我实现成果时,我感到自己负有一种使命,应当不遗余力地呈现这些访谈过程,并对其中自然呈现的种种有意味的经历做出其生命成长意义层面的解读,实事求是地披露和分析这些孩子趋向自我实现的内部努力和外部帮助机理。

透过这批学生自我成长的专访内容,我特别清晰地感受到人趋于自我实现的内部努力具有非凡的能动性。我们的学校教育、家庭教育唯有尽可能贴近孩子们这种朝气蓬勃的需求,才能顺应孩子们的优质生命的发展,并为孩子们的发展创造空间。在访谈中,我除了着重于发掘和确认孩子们成长过程中内在积极心理品质的建设性存在状态外,还会根据访谈过程中孩子们自然流露出来的一些基于健全人格成长值得关注的问题,酌情做些澄清性、发展性的



问询和探讨。我选择了用“加粗”的标记突显那些特别有积极心理成长意味的关键表达。之后再以“精彩聚焦”的形式,反馈我自己基于访谈的感受与心得。在编辑完访谈正文之后再以“后记”的形式整体性地针对人的心理成长规律与教育促进做出概要性解读。

同时,我也很想就孩子们在学校的成长环境做些深入探讨。我们都知道,学校作为学生求知的主要场所,班主任和科任教师都是最直接影响学生的人。教师自身的人格修养水平及其对学生学习与发展的理解和互动呼应力,都是影响学生的主要内容。

该找哪些老师来访谈?在学校教研室的支持下,先找来了2011届高三三段长管勇武老师和优秀班主任代表吴铭辉老师、王雪梅老师。之后,再结合学校教师专业发展调研的需求,集中面向一批有代表性的一线老师作访谈。可惜有些优秀教师太过含蓄,回避了采访。访谈这批优秀教师同样让我感慨良多,受益匪浅。有些访谈还变成了我与受访老师间解读具体教育现象的诚挚对话。我收入了对十四位教师的专访,相信他们的成长经历、教育思考和带班经验同样能给我们许多借鉴与启发。

每个人都是一本书,当我们有机会更多接近他、了解他时,总会发现“这本书”所能自然呈现的内容远远超过我们的预测。很感谢这些被访谈的学生和老师们!是他们的坦诚叙事才让我们得以了解这么多可爱的、宝贵的生命成长故事;是他们基于自我成长的不懈追求和脚踏实地的努力耕耘,才让我们得以分享这么多勇于承受挫折、迎接挑战、主动担当、积累经验、终结硕果的可喜景象。

在本书即将付梓之际,允许我谨在此由衷感谢长期信任和支持我立足本职工作的厦外领导和同事们!我很感恩厦外三位校长的信任和厚爱:胡立钲老校长不拘一格降人才,启用我这个“半路出家”的转型专业教师,给了我沿着学校心理辅导这个健康育人不可或缺的职能方向努力前行的勇气和信心;富有前瞻性的赵继容校长始终给予我的工作以高定位的引领,总以姐妹拉家常的姿态分享彼此的感受,肯定我主动对学校多向育人工作及校园文化建设的深层理解;已届高龄的陈碧玉老校长还让年轻的校长把我带到她面前,愉快讲述了她在报刊上读到我们心理辅导文章的欣喜之情。这一切在学校心理辅导工作的专业性质和归属处境都还不太明朗的时候,真是温暖我心、激励我不懈前行的巨大力量。

感谢谭筱英副书记、吴启建副校长、教研室黄亮生主任、分管保送生回报





母校工作的黄雪华主任、2011 届高三段长管勇武老师和潘丽老师对本项目工作给予的高度肯定和支持。感谢保送生回报母校心理工作组的范潇龙、龚斯恬、王智亮、姜振君、丁绵绵同学，教师心理工作组的陈莹老师、许友芳老师和集美大学应用心理学专业的刘芳芳等四位实习生为访谈所作的原始记录，是你们诚挚的努力才使受访者独特而精彩的心声得以准确再现。谢谢各位！

黄碧芬

2012 年 7 月 26 日写于厦门

目 录

学生访谈篇

陈方旭访谈录:向着心善的方向乐观前行	3
范睿托访谈录:把数学当作一项运动来享受	9
李胜威访谈录:“模联”拓展了我的学习视野	22
陈晓姝访谈录:要么不做,要么就争取做到最好	28
许欣儿访谈录:创新的学法来自宽广的感知兴趣	39
巫任之访谈录:中学生要积极探索前途大事	49
林徐乐访谈录:学习的契机来自真诚的投入	60
汪中悦访谈录:在硬任务面前唯有真诚投入调适方法才行	68
张旭岚访谈录:做好自己力所能及的事情最重要	77
谢若嫣访谈录:善于感受美好情愫的快乐学习者	87
陈 晨访谈录:在平衡的选择中追求最优化的学习效果	105
徐旻菲访谈录:孜孜不倦是她的本色,发掘乐趣是她的法宝	119
胡 泓访谈录:统筹兼顾赢得学习发展的自主权	142
林 妍访谈录:着力于现在的努力并不断让自己感受进步	156
杨 迪访谈录:自我成长与助人意愿的整合让他内心特别充实	168
陆思嘉访谈录:成长来自强烈的内心渴望	181
曾立孚访谈录:真心付出的稳健学习法让她自然走进北大	189
高晟楠访谈录:“参赛学习法”让她收获多方面的成长	204

教师访谈篇

他喜欢静静地微笑着看学生一眼

——访厦外 2011 届高三(11)班主任吴铭辉老师	211
----------------------------------	-----





老师有多好才能引领学生走多好

——访厦外 2011 届高三(12)班主任王雪梅老师 225

让课堂成为学生自由表达思想的语言学习沙龙

——访厦外高中英语教研组长陈锦英老师 241

稳健的工作秩序来自明确的目标共识

——访厦外 2011 届高三年级长管勇武老师 248

如何实现积极的教学互动

——访厦外生物教研组长隋冰清老师 257

用生命影响生命的探索者

——访厦外语文高级教师、生命教育课题组副组长王文莲老师 261

引领学生走进丰富的精神世界

——访厦外初中语文组长欧阳国胜老师 271

目标导向与审美情趣相融合的探索使她乐在其中

——访厦外语文组优秀青年教师卢伟峰 281

重视学情而又很会“煽情”的女教师

——访厦外年轻的德语教师徐美芳 290

用历史大视野的思维处理日常教育生活的具体事

——访厦外历史组优秀青年教师胡靖华 299

“万能打杂”的学生社团总指挥

——访厦外团委副书记洪伟东 306

质朴而扎实的新教师成长“三部曲”

——访厦外优秀青年教师蔡敬辉博士 310

教师的职业生涯首先促进了我的个人成长

——访厦外优秀青年数学教师郑英升 316

喜欢琢磨学生品味是她的得力秘籍

——访厦外优秀青年政治教师郭晓静 319

全然接纳而能积极转化的职业能力欣赏

——访厦外优秀青年历史教师翁鹭萍 321

后记：且行且歌，且歌且立 325

学生访谈

篇



陈方旭访谈录

向着心善的方向乐观前行

访谈嘉宾:陈方旭

2011年保送进入中国外交学院,主修英语专业

访谈主持:黄碧芬

原始记录:范潇龙(保送上海外国语大学)

整体梳理:黄碧芬

喜欢与同学分享生活趣闻

黄碧芬:我们想对部分保送生做个“成长的心路历程”访谈,很高兴见到你!

陈方旭:这是我的荣幸,谢谢老师。

黄碧芬:那么,从你最有感觉的话题开始,如何?

陈方旭:最有感觉的话题?那就从家庭生活、学校的学习和朋友这三方面来谈吧。

黄碧芬:真好!有生活、有学习、有交往。让我们一个一个展开吧。你六年都在外国语学校,觉得在初中、高中的学习生活有差别吗?

陈方旭:有啊!初中时自我优越感比较高,觉得从小学考入外国语都是很厉害的人。当时年龄比较小,自己还比较幼稚吧,还没什么追求,也就没什么想法,没要求自己非要做好什么事情不可,感觉就是在玩中学。上了高中就不一样了,自己会去定目标,有理想就会去奋斗,去找相关的具体事情做,会觉得比较有意义。

黄碧芬:你在初中时能平安地享受“玩中学”的感觉,实在是很幸福的一件事。我猜你当时的成绩和表现在人群中也都是比较好的,对不对?

陈方旭:初中成绩不差,咱们学校又有直升,所以比较放心,觉得关键时努力一下就行了。家里对玩电脑游戏之类的事控制得比较严,其实也到了很晚



我家才买电脑。我就喜欢和朋友交谈、聊天，乐在其中啦！觉得大家的生活都很有趣，很想多知道一些，也很愿意向同学分享自己感觉有趣的生活内容和一些事情。

黄碧芬：由此，你就在与同学交往中享受到很多乐趣，感觉自在又有内容。我很好奇你这类交往对象都是什么样的同学，你们会更热衷于聊什么呢？

陈方旭：是有一伙人，都是同班同学，都喜欢这种方式，所以暑假的时间还会约着一周聚一次。无所不谈啊，比如生活趣闻啊，网络段子啊，热点时事啊，甚至八卦之类的，就是谈谈自己的看法，会有共鸣。

黄碧芬：是不是也曾遇到看法不同而争吵的时候？

陈方旭：争论会有，但是不多啦。有的话也不会去争吵，就是说我即使不同意你的观点，我也不会想着一定要说服你，这是一种自在的表达交谈状态。

黄碧芬：很好，有相互尊重，又能相互借鉴和分享。会聊一些深层次点的话题吗？

陈方旭：一点点。比如，有次谈到富士康的连环跳，大家也多是谈谈原因是什么这种比较浅层的东西。当然感觉他们这样跳楼很可惜，会心痛生命的流逝。

黄碧芬：每个生命都是一种独特的存在，都有其独特的价值，我也很心痛生命的轻率流逝。这背后有很多机理需要剖析和面对。回到我们的话题，你们同学在一起会谈与学习有关的话题吗？

陈方旭：很少，因为这些同学本身学业都是比较优秀的。偶尔会谈下自己的学习啊，老师啊什么的，毕竟在学校里不便去谈论老师的为人、授课怎样的这类话题，但在校外的自由环境里就可以交流，也会愿意去谈自己对一些学习问题的具体理解和感受。

黄碧芬：这样的交往上了高中后能继续吗？

陈方旭：高中的学习生活比较紧张。平时一次次的考试后相互对比的程度上升，同学之间的竞争也变得比较明显，当然我感觉还是健康竞争比较多。有竞争就有一定的危机感，再加上周围同学的影响就自然而然会想要更努力一些。

世上没有过不去的坎

黄碧芬：你觉得高中阶段的学习生活压力大吗？

陈方旭:还好。要有适度的压力,但是不能过头,总的来说外国语学校的压力不像其他学校那么大。

黄碧芬:怎么说?

陈方旭:我们各种各样的活动比较多,我们的作业量相对小一些。

黄碧芬:课堂上的互动效果好吗?比较喜欢什么样的课堂?

陈方旭:这个要看课堂内容,老师的个人魅力,有没有增加一些课本外的见识,形式可以多种多样,老师语言幽默,与学生之间有互动,比如开开玩笑之类的,这样上课就很轻松,感觉时间一下子就过去了。我很幸运的是到目前还没有接触到太过沉闷的课,同学们比较不喜欢的是那种照本宣科的课,那会让人感觉无聊。

黄碧芬:课上就能达到对所学知识的理解吗?

陈方旭:重要的问题课上基本都能够理解。还有就是作业材料,四人小组之间在课余时间的探讨可以加深理解。四人小组的同学互相之间很了解,比较能迅速方便地讨论问题。

黄碧芬:这就是良好的学风,大家不回避问题而愿意相互讨论学习。那么,会恐惧考试吗?需要用考试来证明自己吗?

陈方旭:恐惧不会,紧张是有啦。有时候是需要考试来证明自己这阶段的学习,大多数人也是这样想的。但是考试也只是一种手段,不需要太在意,调整心态最重要。很少有人会在平时就用心评估自己的,所以就需要通过考试来查缺补漏。我认为及时调整心态,不要把成绩看得太重,不能仅仅用一两次考试来证明自己。其实关键还是平时的学习与掌握水平。

黄碧芬:就是啊,重在学习过程。考试通常能反映学生日常学习的效果。考试的确是给了老师和学生一次次自我反思与调整的机会。那么,与老师的交往顺利吗?

陈方旭:还可以啊。举马辉老师的例子吧,我们都叫他马爸。开始的时候觉得他很严格,说话很大声,感觉不好惹,那是马爸的“下马威”啦。交往之后就觉得他很可爱,可以交谈的面很广,也可以开开玩笑。刚好我是采访组的,前段时间还去采访了马爸,就觉得他阅历经验很丰富,人很乐观。我感触最深的一句话就是马爸说的:“世界上没有过不去的坎。”

黄碧芬:真好!这是有内在坚定信念的反映。你们受他影响大吧?

陈方旭:大。我的乐观就是马爸给的。

黄碧芬:乐观让你能够面对挫折,也更能自主勇敢地走自己的路对不对?



比如,你蛮享受的人际交往,其实也有许多需要选择与面对的情况,你比较重视表达的是什么呢?

陈方旭:我觉得人际交往首先要做好的是自己,要真诚待人。如果我真诚地对你,还不能与你很好地交流,就说明我们无缘,我不会强求,而会选择只停留在学习层面与你交流,却不会太过疏远你什么的。这也是前不久感悟到的,就是同学去鼓浪屿玩,我有事没去,他们说很想念我,这是很让我温暖的友情的感觉,觉得这样真诚的友情让人很感动。

黄碧芬:这样的理解很好,会让你的交往有宽度。在交往内容上对不同的人也会有不同的选择吧?

陈方旭:有些特定的话题会选择目标交流的。我觉得通过自己努力去赢得他人的笑容就很开心,但是又不能太执着。

黄碧芬:你对交往的感受和把握都很中肯。许多中学生在这类问题上比较迷惑,甚至备受困扰。相信你的认识和经验都能给学弟学妹们以良好的示范和借鉴。

浓浓亲情, 沟通无界

黄碧芬:你前面也谈及对家庭生活很有感觉,具体谈谈好吗?

陈方旭:没问题。我的家庭很好,大家都聊得很开。相对而言,爸爸比较沉闷,所以我主要是和妈妈聊,家里的气氛比较活跃。妈妈也是很喜欢交谈的人,我周末回家通常与她一聊就是一两个小时这样,总要聊到爸爸招呼吃饭啦。

黄碧芬:我能想象这样的快乐。妈妈的职业、生活经验都比较丰富吧?

陈方旭:她在同一公司担任过很多职位,先是车间主任,然后做安全、做后勤。在每个岗位上都能与周围的人处得很好。她真诚待人,比如在办公室,她经常会准备些糖果、茶水什么的招待同事。家人都比较容易接纳他人,这也是我乐于交往性格养成的一部分原因吧。我与妈妈谈话的话题很宽,有时候会谈及成年人和年轻人的许多情况,我有时不赞同他们的观点,但我会吸收,并不排斥,会用时间、事实来考验。

黄碧芬:你的情商真好,求大同、存小异,不制造矛盾。许多人说亲子两代人必然有代沟,你觉得呢?

陈方旭:我们之间没什么代沟,硬要说有的话,可能在为人处世方面有不