

播种阳光 收获习惯

教师积极语言的魅力

胡长红 主编

在这里,教师是学生心灵的守护者,他们蹲下身来与学生共情;

在这里,教师是学生的激励者、引导者和积极人格的培育者;

在这里,教师们用积极语言滋养着一个个阳光自信、善思乐学的活泼少年。



播种阳光 收获习惯

教师积极语言的魅力

胡长红 主编

中国人民大学出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

播种阳光 收获习惯: 教师积极语言的魅力/胡长红主编. —北京: 中国人民大学出版社, 2014. 10

ISBN 978-7-300-20065-1

I. ①播… II. ①胡… III. ①教师—语言艺术 IV. ①G42

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 219733 号

播种阳光 收获习惯

——教师积极语言的魅力

胡长红 主编

Bozhong Yangguang Shouhuo Xiguan——Jiaoshi Jiji Yuyan de Meili

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511770 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.1kao.com.cn> (中国 1 考网)

经 销 新华书店

印 刷 北京易丰印捷科技股份有限公司

规 格 160mm × 235mm 16 开本

版 次 2014 年 12 月第 1 版

印 张 22 插页 1

印 次 2014 年 12 月第 1 次印刷

字 数 366 000

定 价 45.00 元

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

编委会名单

主 编：胡长红

副主编：张晓君

编 委：李乃让 古连全 于全林 黄秋霞
张艳忠 唐红影 丁会敏 路玉珠
王 颖 李淑华 牛冬华 王凤云
王淑芬 张艳娇

序：积极语言成就幸福人生

教育就是培养好习惯。北京市昌平区城北中心小学长年致力于培养学生好习惯。在 2011 年以前，学校在培养学生习惯方面采取的是传统方式，强调统一要求和规范训练。随着教育的不断深化和积极心理学的普及深入，学校把积极语言模式引进了好习惯教育之中，引导教师有意摒弃说教被动式、单一评价式的教育方法，不断尝试积极真诚式、有效赞美式的语言模式，达到关注学生个性、理解学生情绪、注重正向引导、把握学生心理需求、激发学生优势潜能，促进学生形成积极心理品质的目的。

翻开本书，你会感到积极语言让教育变得更加人文。

本书第一章是教师们教育生活随笔。寥寥数语，记录了我们的教师说了什么、为什么这样说、怎么说的、说后的感受等。概览时，每一段故事似乎都很平常，就发生在校园的每一时每一刻，没有什么特殊。但细品时，你可以嗅到教育的人文气息，感悟到教师职业语言的魅力。魅力体现在教师与学生交流的语气发生了

变化，从原来的祈使句变成了现在的疑问句。一句“你还好吗”、“你需要老师的帮助吗”、“你能拥抱一下吗”让学生感受到暖洋洋的支持和爱护，而非冷冰冰的训斥与要求。当教师能蹲下身来与学生对话，避免负向肯定学生和否定怀疑学生时，师生心中都产生了积极的情绪体验，人际情感需要得到了满足，和谐了师生关系，为有效实施教育引导提供了前提条件。

翻开本书，你会感到积极语言让教育变得更加多元。

传统教育更强调学校生活的统一性，强调学生思想、行为、方法的唯一性和单一性，把所有学生用一把尺子衡量。而积极语言在强调统一性的同时还尊重学生的个性差异，尽量发现学生好的方面，关注那些能使学生人生美好的有利条件。任何学校和班级，都不乏各种各样的差异生，有的学生热情、好奇、求异，但也可以说他们是多动、调皮、以自我为中心，还有的学生非常友善、宽容、忍让，但也可能看上去自闭或有学习障碍，就看我们用什么视角去看待他们。教师对学生有了高期待时，教师便悦纳了所有学生，不再排斥学生，而是友善地接纳学生，了解“问题学生”的生活背景、学习状况。

本书第二章呈现的教育案例让我们看到，无论是班主任，还是学科教师，都细心地发现学生身上的优点，去包容学生、理解学生，允许学生用自己擅长的方式摄入知识、表达想法、参与活动。教师引导学生不断增长积极需要，指导学生获得行动的必需知识，让学生清楚地认识到怎样行动、何时行动、行动要取得什么结果等。在《爱动的“洋”学生》、《剪刀剪出五彩星》、《爱的守望》、《约定的力量》等教育案例中，让我们接

触到了完整的教育生活，让我们感悟到教育不应是一味地修正学生的错误，而是去识别和培养学生最强的方面，帮助学生扩大令他们成长得更好的力量。读着发生在身边的这些真实故事，你一定会感到教育的灵性与魅力。

翻开本书，你会感到积极语言模式正在使教师的职业变得更为优雅和神圣。

传统教育影响下的教师对于后进生总是“恨铁不成钢”，很多教师的动机是好的，但是方式方法简单粗暴，过多的挑剔、苛责，在教室、办公室大呼小叫，乱发脾气，无法取得良好的效果。但自从使用积极语言教育模式以后，教师不再把学生分成三六九等，每一个学生在教师的心中都是好孩子，他们对学生一视同仁、公平公正。在对待个性有差异的学生时，教师们能够做到理性看待、情绪平和、好言好语、循循善诱、娓娓道来，因此效果颇佳。很多教师在实施积极语言后，感觉到自己心绪平和了、学生可爱懂事了，自己的职业生涯幸福了、学生的人生发展有希望了。教师不再是监督者、施威者，逐渐转化为学生成长的激励者、引导者、各种能力和积极个性的培养者，从而将教育的核心放在如何育人和如何促进学生积极人格形成上来。

翻开本书，你会感到积极语言教育下的孩子们更为阳光和自信。

学校开展“阳光星期一”活动已经两年，学生发生了很大变化。从原来的“厌恶星期一”到现在的“盼望星期一”，充分说明积极语言在教育中的巨大作用。在星期一的校园里，有老师亲切的微笑、有老师善意的理解、有老师亲切的建议、有老师期待的眼神、有老师明晰的指导……校园的一切都是那么舒适和自然，孩子们渴望星期一、渴望美丽的巴学园。学生在校园中

品尝到了尊重的滋味、信任的滋味，不再被说成是“差”、“笨”、“烦人”、“撒谎”、“没救了”、“不求上进”的学生，而被强化为“愿意努力”、“能坚持下去”、“有方法、有能力”、“可以不断进步”的“有趣”的学生。在这种情绪感染下，学生渐渐地改变着自己的思维、行为，逐渐提高了自信、找到了自尊，也养成了感恩、宽容、友善、乐学等积极的心理品质。

积极语言的实施和谐了情感、协调了认知、引领了行动，使学校教育更加灵动和细腻。希望北京市昌平区城北中心小学进一步深化积极心理教育的实践研究，使积极语言成为一种校园文化，让教育生活更幸福、更充实、更富有勃勃生机。

陈虹*

写于2014年8月7日

立秋时节

* 陈虹，女，开明出版社教育与心理分社社长，教育部“中小学心理健康教育发展状况调查”课题组组长，教育部“中小学生积极心理品质调查”课题组长，中国高等教育学会教师教育分会学校心理健康教育委员会执行理事长，中国心理卫生协会青少年心理卫生专业委员会委员。其主编图书《给老师的101条积极心理学建议：积极语言HAPPY》（南京师范大学出版社出版）入选教育部《2014年全国中小学图书馆（室）推荐书目》，著有图书《教师积极语言在课堂中的运用》（天津教育出版社出版）。

目 录

第一章	阳光心语， 静待花开	/1
第一节	愉言悦语， 初识积极语言模式	/3
第二节	诚心赏识， 品味积极语言味道	/19
第三节	智慧悦纳， 感受积极语言魅力	/31
第二章	阳光导行， 绽放笑脸	/49
第一节	关注积极引导， 培养学生良好的行为习惯	/51
第二节	关注积极课堂， 培养学生良好的学习习惯	/133
第三节	关注积极人格， 培养学生良好的心理习惯	/177
第三章	阳光少年， 放飞梦想	/225
第一节	乐观自信， 做阳光逐梦好少年	/227
第二节	静学善思， 做阳光智慧好少年	/243
第三节	悦读悦言， 做阳光儒雅好少年	/259
第四章	阳光感悟， 品味幸福	/273
第一节	点滴小事， 品味教育的智慧	/275
第二节	阳光心态， 品味教育的幸福	/317



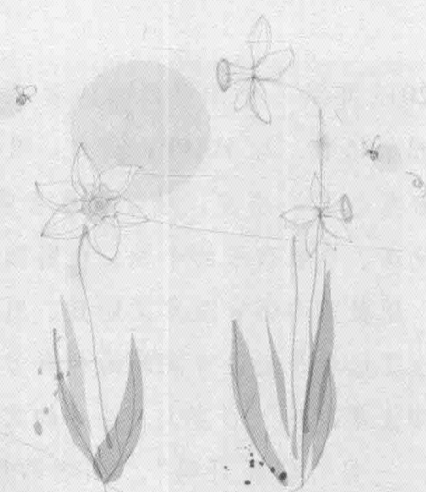
第一章

阳光心语，静待花开

那是在 2012 年的一个阳光明媚的秋日，城北中心小学有缘结识了积极语言，即 HAPPY 模式。积极语言为教师们打开了教育智慧的又一扇窗，敞开心扉去欣赏我们的孩子、发现孩子的优点、包容孩子的个性、理解孩子的情绪，站在孩子的角度，用赞美的语言激发正能量、用信任的眼神激发无限潜能。为了记录积极语言演绎的神奇力量，老师们用真情书写了“阳光星期一”百字文，小小的文章叙述了教育中的点点滴滴，一句“你还好吗”、“老师理解你的心情”、“我们一起去挑战”道出了教育的温度，锁住了教育的小幸福、大智慧。

章一第

环外尚疑，西水兴明



第一节 愉言悦语，初识积极语言模式



“谁来试试宽容的力量？”

——昌平区城北中心六街小学 王颖

改教品社学科以来我感触最深的就是：班与班之间的差异真大！有些孩子真的对科任课不重视，对科任老师无所谓……也许当惯了班主任，这种心理落差是非常大的。2012年10月23日下午，我听了陈虹教授“积极语言 HAPPY 模式在中小学中的应用”讲座后，深有感触，也心存怀疑：12个教学班，我能利用这样的积极心理、积极语言去改变点什么吗？

讲座后的某天下午，我到四（6）班去上课，自读课本时事情来了：一个男生和一个女生互相踢起了脚下的纸团，女生忍无可忍，举手告诉我：“老师，这纸团不是我的，他总是往我这踢……”“老师，这纸团也不是我的……”安静的氛围一下子被打乱了，学生们议论纷纷，都无心看书了。我正想发火：“你们不会捡起来吗？”转念一想：何不试试“积极语言”。于是我走近他们，认真地说：“我想你们中一定会有人很大度，先捡起纸团，谁来试试宽容的力量？”听了我的话，男孩儿先是一愣，紧接着低头捡起了纸团，对我不好意思地笑了笑。我呢，回他一个赞许的微笑。这时女孩儿也不好意思了，低头看看地上，也捡起了一片纸，这时两人相视一笑，我冲他们伸出了大拇指！其他同学见此情景，也没有什么笑料了，便也继续投入到安静的学习中了。

我转过身，心里窃喜，没有发火也能有好的收效啊，原来“积极语言”确实有积极的作用，初试成功！



“他比上次进步了！”

——昌平区城北中心六街小学 徐彦平

今天学校组织跳绳比赛，我们班的小林一分钟只跳了17个，全班同学都向我告他的状，当时我也挺生气，感觉他给班里抹了黑，真想对他发火。但是又一想，陈虹教授告诉我们，教师要学会控制自己的情绪，不能乱发火，要换个方式教育学生。于是，我当着全班学生的面对小林说：“我看你有进步，上次一分钟才跳了8个，这次比上次多跳了9个呢，希望你继续努力！”然后，我又对大家说：“谁愿意教教他，他一定会跳得更好的。”全班学生都举起了手，我的心情也轻松了许多！



“笔画舒展，写得真好看”

——昌平区城北中心六街小学 赵春双

一句赞扬鼓励的话，往往抵得住十句批评训斥的话。对于人的精神来说，赞扬鼓励如同阳光，没有它人们就难以发育成长。赞扬鼓励给人信心，给人快乐，给人克服困难的无穷力量。最近发生的一件事让我感同身受。班里有个叫小阳的孩子，由于家长工作忙，孩子常常一个人在家，生活和学习习惯都不太好，每次家庭作业都是乱糟糟的，还经常错字连篇，判作业时我总是把他叫到跟前苦口婆心、语重心长对他教育一番：你的作业可是班里最差的一个，老师真为你担心。你要把字写好，写字时要认真一些，不会的字可以问问爸爸妈妈……有时我还会给他写字头做个示范。他虽然每次都点头答应，但下次还是老样子。对此我真是很无奈。

在一次写字课上，我和往常一样指导生字，和他们一起分享写字的快乐。我在屏幕上出示要学写的生字，分析字的结构和笔画，然后在黑板上示范书写。轮到孩子们学写了，我开始巡视，巡视时无意中发现小阳的字写得舒展有力，很漂亮，当时我欣喜万分，情不自禁地赞叹：写得太漂亮了！当即我就把他写的字在投影上展示，让全体同学学习欣赏，顿时大家纷纷向他投去赞赏的目光，有的同学还举手进行评价：小阳的字笔画舒展，写得真好，我要向他学习；小阳的字结构摆得好，看着工整美观；他的字每一笔写得都很认真，还按老师的要求把笔画送到家……听着同学们

赞不绝口，小阳的脸红红的，眼睛闪着亮光。看着他自豪的样子，我趁热打铁，也顺势表扬了一句：小阳你真棒！你的字写得这么好，以后一定要教教大家了，我想你的家庭作业也一定能写得这么好！第二天家庭作业本上，令我惊讶的一幕出现了，小阳的字工整美观，跃然纸上，我顺势写下赞语：写得真好，赏心悦目，已让老师爱不释手！第三天、第四天小阳的家庭作业一如既往的好。看着孩子的作业，抑制着心中这份欣喜，我下定决心，愿意以后的每一天都用心用情去鼓励，因为我知道鼓励似阳光，温暖有力量。



“老师都没听说过，你的回答真精彩！”

——昌平区城北中心六街小学 刘桂玲

一堂普通的语文课，所演绎的别样精彩，请大家随我走进课堂实录：

“今天，我们来学习 29 课生字，谁愿意当个火车头？”话音刚落，学生的小手如雨后春笋，纷纷举起。我心中一阵激动，看来他们的预习很充分！几个生字交流过后，小淘气举起了小手，表情非常激动。“你来！”我把信任的目光投向他，期待着。“老师，我向大家介绍‘控’，它是左右结构，左边是提手旁，右边是空，合起来念控，组词‘控制’，我还记住了有关它的一句话——自我控制是强者的本能！肖伯纳说的。”听到这儿，我的心头为之一震：在班里的预习明星——诺诺的榜样示范后，这个小淘气也能够有这么强烈的积累意识，多好！还有更重要的是，他平时有些懒懒散散，缺少规矩，正好，他又说出了这样一句话，送给他最合适。话到嘴边，我又停住了：不行，这不是戳孩子的软肋吗？怎样才能让这句话起到更为积极的作用呢？片刻的思考过后，我计上心来，认真地评价道：“奇奇，你今天的预习如此充分，老师真为你高兴！更让老师高兴的是，你说了一句老师都没听说过的、这么精彩的话——自我控制是强者的本能！什么意思呀？”他听到我的表扬，有点不好意思地说：“这是肖伯纳说的，不是我说的！”“你把作者都记得这么清楚，真好！那你能说说是什么意思吗？”我追问道。“哎，就是你能够自己控制自己，你就是强者呗！这有什么难理解的！”说完，他不屑一顾地看着我。“谢谢你，这回我懂了！如果大家都能做到自我控制，那每个人都是强者，对吗？”我抓住机会，顺势引导。这时，他旁边的小仟大声说：“我们四（4）班的同学都是强

者!”随后是同学们一阵热烈的掌声!“好!无论是表态,还是掌声,都说明大家非常喜欢这句话,都希望自己能够做到,那咱们就把这句话当成咱们的班级格言,好不好?”“好!”大家异口同声地回答道。这时,小淘气的脸上露出了灿烂的笑容,嘴里小声地说:“有这么重要吗?”然后眼睛瞪得大大的,坐得笔直,歪着头,开心地望着我。“当然重要!”转眼间,我就把这句送给大家的班级格言,认认真真地书写在了黑板上。

从这以后,每次重要活动前,同学们嘹亮的诵读声,都会回荡在班级的上空……



“你还好吗?”

——昌平区城北中心三街小学 苏珩

第一次走进二(1)班,我就看到了坐在教室最后一排的那个长着明亮大眼睛的小姑娘——小帆。还记得那节课学习的是水果相关的英语知识,为了吸引孩子,我使尽浑身解数,又是教他们唱歌又是让他们进行展示和比赛。孩子们也因为喜欢课堂上的活动,都表现得兴高采烈。然而,我看到小帆眼睛里闪出的都是茫然的神色,一副毫不感兴趣的表情。别的同学都是在声情并茂地跟我读单词和课文,只有她是盯着课本,嘴巴微微一动。为了提醒她张嘴大声读书,我再一次对全班同学进行要求“身体坐直,精神抖擞,张开嘴巴,声音洪亮”,然而这要求对她也并不奏效,当我走到孩子中间进行巡视,我仍然听不到她的声音,看到她还是那样没精打采地坐着,就在那一瞬间,我的心里“噌”地燃起一簇火苗:这孩子怎么会如此的不听话,如此的油盐不进。与此同时,一丝丝的挫败感涌上心头:难道我的课真的那么不能吸引学生吗?可是为什么只有她不愿意听,不愿意读呢?不对,这孩子一定是有什么特殊的原因。我一定要弄清楚,我一定要抓住这个孩子的注意力,让她爱上学英语。

课下,我立即与班主任进行了沟通。从班主任那里了解到,小帆性格比较内向,不太爱说话,而且她学习成绩一直不太好,多方面的原因导致这个孩子自信心比较差,恶性循环下来,这个孩子上课基本就不会主动发言,读书声音特别小。但是,这孩子是个听话的乖孩子,而且写了一手好字。

第二天,上英语课的时候,我继续留心观察了小帆,她仍然是那样茫

然地盯着书本，读书的时候懒洋洋地张不开嘴巴。课上，我趁让孩子自由背课文的时候，巡视到她跟前，弯下身子，轻柔地在她耳边说：“你还好吗？”听到我的话，小帆抬起头，用她那双大眼睛看着我。这时的小帆眼睛里已经不再是茫然，我看到她的目光里有些许的惊讶、疑惑和安心。

小帆的惊讶：“我没有按老师的要求大声朗读，老师竟然没有斥责我！”

小帆的疑惑：“为什么这个老师没有批评我，反而温柔地询问我的感受？”

小帆的安心：“老师会在意我的感受，这种感觉真好，老师也能让我感觉到很放松。”

小帆眨眨眼睛，嘴角一弯，对我淡淡一笑：“嗯，是的。”然后，我根据这个回答继续询问：“好吧，孩子，我问这个问题是因为你刚才没有按照要求朗读，这不是懂事听话的好孩子该做的啊。”“我就想你这么做一定是有原因的，有什么困扰你的事情吗？老师想告诉你，如果有什么困难想找人倾诉，我会当一个好的倾听者。”小帆认真地点了点头，目光投向书本，发出了声音。

我知道这件事之后我在小帆心里的印象一定会很特别。下课之后我把小帆叫到了办公室，让她坐在凳子上，跟她聊关于英语学习的事情。我很惊讶于之前班主任告诉我说“小帆是个内向的孩子”，因为跟我的交谈中，小帆对我的问题毫不保留地进行回答，包括她在家里的情况。她告诉我：因为学习不好，很没有信心，老师也会为此对她很失望，因为老师都会喜欢学习好的孩子，反正她已经很差了，即使做得不够好，他们也不会管她。她还告诉我，她很喜欢我上课，想要认真学习，可是因为基础很差，发音不好，怕读错，被同学发现，会嘲笑她。

听到这里我明白了，原来是孩子小小的自尊心在作怪。不过了解了她的态度，我突然很开心，能得到孩子的信任和爱戴是我开始帮助她的第一步，取得这关键的胜利，孩子的转变和进步指日可待了。

几个月下来，小帆都会主动地找我聊天，说说班上的事情，说说她学习上的困难，我看到她爱笑了，看到她上课时的神情越来越自信了，期末成绩也有了提高。

“你还好吗？”一句简简单单的询问，但是它却很奏效。它基于学生相信老师是真的在意他、关爱他，而这种关注会让孩子表现得更好。充满关爱的语言，能为学生带来愉悦、温暖和舒适的体验和情绪。引导学生充满热情主动投入，这也正是积极语言的奇妙之处。



“你有什么事情需要老师帮助吗？”

——昌平区城北中心东关小学 王海山

早上进到教室，大部分孩子已经在座位上读书，但是出现了不和谐的画面：菲菲同学也在座位上坐着，但是没有读书，一会弯下腰，一会双手在桌斗里捣鼓。为了不影响其他人晨读，我没有当众制止。我轻轻走到她的座位前，她没有发现我，我站在她面前，轻轻咳嗽一声，她发现了我，赶紧端坐好紧张地看着我。我问她：“你有什么事情需要老师帮助吗？”她怯怯地说：“老师，座位下有垃圾，我刚才捡起来放进桌斗里了。”我笑了笑说：“捡废纸是好事呀，但是时间是不是不太适合呀？”她也笑了笑说：“嗯，我下了早读再捡。”教室里继续响起了朗朗的晨读声。



“你真是我们班的阳光男孩”

——昌平区城北中心三街小学 刘春红

周三的早晨，同学们陆续来到班中，走到自己的座位上，把立在桌子上的椅子轻轻地拿下来，摆正在自己的桌子下。大部分孩子都来了，立在桌子上的椅子寥寥无几。这时，又走进两位弱小的女生。无意间，我抬起眼皮，看见小维正轻轻地走到一个小女孩座位上用力把椅子拿下桌子，摆放好后，又快速走到另一个小女孩的座位上，同样地也把椅子摆放好。两个小女孩安静地坐了下来。这一幕，令我非常感动，我会心地向他点了点头，并为他竖起了大拇指，赞赏地说：“你真是我们心目中的好男孩儿！”我看到孩子脸上露出了淡淡的微笑。

“人之初，性本善”，每一位孩子都有一颗善良的心，都有一双乐于助人的小手，只要我们适时地给予正确引导，让其懂得是非美丑，每个孩子的内心都会充满灿烂的阳光！



“你的声音真好听，适合做个播音员”

——昌平区城北中心六街小学 王颖

很多老师都反映杨杨听话，但不太善于表达，过于腼腆，有点像个女