**科研信息**

**KE YAN XIN XI**  2018年11月30日

**昆山市城北高科园中心小学**

**本期要目：**

1. 对人际交往障碍孩子心理辅导的案例研究……………………………… 1

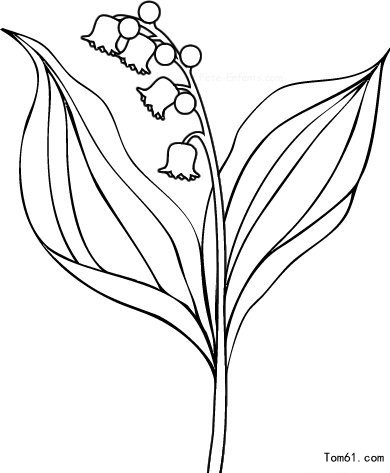
2. 心理交流，让“潜能生”不再“潜”下去………………………………2

3. 共情式沟通要讲究“四重”—— 小学高段人际沟通辅导的课堂实践交往障碍分析与矫正…………………………………………………………………… 5

4. 浅议小学语文课堂教学中人际交往能力培养策略…………………… 10

5. 学会交朋友——做个受欢迎的人…………………………………………13

6.我想做我自己……………………………………………………………… 15



阅 读 者：

阅读时间：

对人际交往障碍孩子心理辅导的案例研究

徐凤娆

**案例分析**

二年级的茵棋在人际关系上遇到了难题：只要在玩耍中输了，就大吵大闹，甚至报复性地把别人的文具藏起来或偷偷毁坏。如此反复，结果谁也不愿意和她玩。这样一来，茵棋更孤单了。但她却不甘寂寞，不时制造一些挑衅事件，以引起老师和同学的注意。只要老师批评，或者同学说她不对，她都会不分青红皂白地顶嘴，对老师有明显的对抗心理。老师、家长越批评，她就越变本加厉地对抗。

美国社会心理学家费斯廷格的认知失调理论认为，假如两个认知要素是相关且相互独立的，我们可以导出另一个要素的反面，那么这两个认知要素就是失调的关系。

同样的错误，不同的学生修正起来难度不一样。教师家长认为好、自我感觉也良好的孩子，他们犯了错误，很容易改正。因为好学生基于这样两种认知——“好学生不应该犯错”和“我犯错了”，这两种矛盾的认知必然造成学生的痛苦体验。对于这样的学生，教师不用过多批评，只要向其指出所犯的错误，他就会在自责中修正自己的行为。

而对于茵棋，就没有那么容易。教师认为她是害群之马，家长觉得她不可救药，自己也觉得天憎人厌。她也存在两种认知——“老师、同学眼中的我是一个经常犯错的人”和“我现在又犯错了”，而这两种认知并不失调。认知平衡就不会产生痛苦，个体也因此失去了改变自身态度和行为的动机，于是她破罐子破摔。

因此，我们应该帮助茵棋找回本该属于她的自尊心，提高自我认知，再让她分析自身问题，体验心理失调，进而完成转化。

**辅导措施**

1．动情：改变认知

新学年的开始，是一个良好的教育契机。经过假期的沉淀和反思，绝大多数学生在心灵深处都有积极向上的愿望，希望一切重新开始。学生对新接班的老师更是充满了期盼，希望能赢得新班主任的好感和信任，得到家长和同学的认可。

面对着一张张充满期待的新面孔，我动情地说:“新的学年到来了，你们的人生也翻开了新的篇章，以前的你是怎样的，老师不想知道，老师只想看到现在的你有多棒！在老师眼中，你们就像一张张干净的白纸，怎样在白纸上描绘就看自己了。”孩子们都开心地笑了。我发现刚才正在我行我素地折纸鹤的茵棋已经悄悄地把纸鹤放进了抽屉，安静地坐好了。放学后，她还主动争取留下来，与值日生一同打扫教室。我不失时机地表扬了她。

我深知，此时的茵棋已经萌发出一种“一切重新开始”的向上心理，这会让她时时告诫自己，不要重犯原来的错误！在开学的第一个月里，茵棋努力争取当一个好学生：上课少了大吵大闹，班级的活动也开始参与了，脸上的笑容多了，不再是一副苦大仇深的模样。偶尔她忍不住吵闹起来，在我善意的注视下，也会有所收敛，而不再像以往一样不加理睬了。在她的眼中，我看到了一种渴望，一种融入集体的渴望。茵棋正在悄悄地找回本该属于她的自尊心。

2．知情：改变环境

要教育好学生，首先应掌握他们的思想状态和心理特点，了解其与家长、老师之间的关系，在此基础上，构建起一个立体的教育网络。

叛逆心理源于青少年认知独立性的发展。处于这个阶段的学生情绪强度迅速增加，对人对事十分敏感，性格发展处于一种非常矛盾的不平衡之中。当他人阻碍其自我表现或漠视其感受时，他们的逆反心理就会被激发，就会运用各种方式和手段来表达自己与外界的对立情感。

家庭教育环境与方式会直接影响孩子的性格与品质的培养。通过家访，我了解到，父母的家庭教育方式正是茵棋表现唯我独尊的原因。于是，我与家长交流教育方法，共同探讨孩子问题的根源。经过谈话，其父母深刻意识到自己在教育方面的失误与不足。

此外，由于茵棋一直表现不好，所以个别老师会对她失去信心和耐心，在教育时不够尊重和体谅，导致她对老师的教育排斥和逆反。于是，我又专门与班上相关教师进行了沟通，取得了思想上的一致。

3．共情：改变行为

茵棋的个性、情绪不是一朝一夕形成，也不可能一朝一夕就可以改变。

早上，班长气喘吁吁地跑来：“老师，茵棋又大闹天宫了!”我来到教室，只见教室里一片狼藉，作业本撒了一地，同学们围成了一圈，目光里尽是批评与指责，甚至有厌恶与不屑。而中间站着的茵棋满脸泪水、目露仇恨、双拳紧握。有些同学幸灾乐祸地说：“好了，老师来了，你遭殃了！”我走近大家，用愉快的声音说：“一日之计在于晨。今天阳光明媚，又是一个好日子，为什么一早上就弄得哭哭啼啼的？各位同学早读吧。”在学生不敢相信的目光中，我站在讲台上做好了上课准备。看见茵棋紧握的双拳松开了，骇人的目光收起了，我心平气和地说：“先坐下，有什么想说的，上完课再告诉老师。”茵棋迟疑了一下，缓缓坐下。上课初期她无法投入，渐渐地，在有趣的课文，激情洋溢参与讨论、分享的同学的带动下，她开始投入到学习当中。

下课后，我把茵棋带回了办公室。我知道此时用冷处理的方法，才会让她认知失调，进而产生改正错误的动机。我搬来了一把椅子，让她坐在我身边，和颜悦色地说：“你先平静一下，想想刚刚发生了什么事？平静好了再跟我说，好吗？”可能是因为我的沉默，她越来越坐不住了，衣角卷得越来越紧。“气消了些没？”我转过头跟她说。倔强的她眼眶渐渐红了起来。“慢慢说，到底发生了什么事？我相信你是个诚实的孩子。”我的安抚和信任，给了她很大的力量。她抿抿嘴巴，慢慢说开了。原来今天早上，几个调皮的男同学回到班里，看见几张桌椅被弄歪了，还有乱写乱画的痕迹，就起哄说是茵棋干的，因为她以前最喜欢这种恶作剧。茵棋听了顿时火冒三丈，脱口就骂，那些同学不服气回了几句。她更火了，便动手把同学们交的作业本扔到地上泄愤。

听完茵棋的述说，我把几个起哄的同学叫到办公室，分别聆听了各人的陈述，重现了当时的情境。然后，让他们和茵棋反思事件中自己与他人的对与错，并在全班同学面前向对方道歉。在接受道歉时，茵棋低垂着头，满脸涨红，一副罕见的不好意思。轮到她向全班道歉了，她扭扭捏捏地不敢说话。我轻声在她耳边说：“勇敢一点，做错了就应该承认错误，老师希望你白纸上的污点能尽快抹掉。”茵棋明白了我的心意，迟疑地说了一声：“同学们，对不起。”语言虽简单，却是她跨入改善人际交往的第一步。我肯定了茵棋和几位同学的态度，并希望大家用平等、宽容、公正的心对待同学，共同建立一个积极奋进、和谐向上的班集体。自从这件事后，同学们开始慢慢接纳茵棋。一年来，茵棋的转变有目共睹，她也重新建立起人际交往圈，体验到老师的关爱和友情的珍贵，懂得了团结协作的重要性。

道德问题的背后，往往有心理的原因。要改变学生，就必须走进学生的内心世界。只有遵循认知情感心理过程规律，让学生获得良好的心理体验，帮助学生认识自己，调整自己，进行自我教育，才能增强学生的控制情感能力，进而提高其心理发展水平。

心理交流，让“潜能生”不再“潜”下去

吴燕红 李伟明

〔摘要〕每个孩子都是一个家庭的全部，他们在成长的过程中会受社会、学校、家庭、个人等因素的影响，部分学生因自制能力差、意志薄弱等因素而落后于其他学生，然而，只要能打开他们心灵的窗子，便能引领他们自我成长。每个“潜能生”的心理问题的防治，都需要发挥学生自身、生生、师生和家校间的良心沟通，进而激发学生的自身内驱力。

〔关键词〕心理交流；朋辈互助；师生交流；家校沟通

每一个孩子成长都会受社会、学校、家庭、个人等因素的影响。在成长过程中，有部分学生因自制能力差、意志薄弱等因素而落后于其他学生，这些落在队伍后面的孩子就被称为“潜能生”。 当然， 每位潜能生都是一颗瘦弱的种子，如果善于在潜能生身上寻找并打开一扇窗子，找准潜能引爆点，使“潜”能变成显能，这一颗瘦弱的种子终会成长为极具个性的花朵。那么如何采取有效的预防与治疗策略，让“潜能生”不再“潜”下去呢？

一、发挥朋辈互助，拉近心理交流的心理距离

随着信息时代的发展和家庭教育模式的转变，学生有了更强自主意识，渴望得到同伴或长辈的认可，不易接受他人的不同观点，对批评教育持抵触情绪，惰性与消极情绪使他们陷入恶性循环。实践研究发现了“朋辈互助辅导”的模式更贴合潜能生心理发展的特点，将朋辈辅导应用于潜能生心理问题的防治，是一种全新的视角，具有重要的意义。

“朋辈辅导”模式是一种新的心理咨询方式，它是指经过专业的心理咨询培训的心理咨询员，对与自己年龄相仿、性别相同的人提供具有心理咨询功能的帮助。此类咨询，因为朋辈心理咨询辅导员与潜能生本身就是朋友关系，有共同的语言，比较容易引起共鸣，容易破开潜能生心中抵触的那堵墙，使其愿意接受朋辈辅导者的建议，为潜能生的转变提供保障。

我校（晋江市第二实验小学）是“福建省心理健康教色学校”，朋辈心理咨询辅导工作已经开展了六年，我们充分利用这一资源，把朋辈心理咨询辅导应用于课题研究中，成效显著。首先我们让中、高年级各班通过班级推荐和自愿原则选拔阳光开朗又乐于助人的男女各两名学生，作为“朋辈心理咨询辅导员”候选人。心理教师针对这些候选人开展朋辈辅导专业理论培训、模拟实践技能操作训练和团体心理活动等多种形式培训并进行考核，考核合格者聘任为“朋辈心理咨询辅导员”。 朋辈心理咨询辅导员上岗后，在班级中开展系列朋辈心理陪伴活动，例如每周完成“班级潜能生心理状态晴雨表”“心理咨询记录表”，通过定期的交流，在生活和学习上加强对潜能生的影响，发挥榜样作用，帮助他们建立学习的信心，从而从根本上实现转变。在朋辈心理咨询辅导过程中，潜能生开始转变，朋辈心理辅导员得到了友谊，充分实现双赢。朋辈咨询从传统心理健康教育中单一的“师—生”关系，扩展到“师—生”“生—生”的关系，达到多路径的相互促进和影响。

同时， 我们也根据朋辈心理咨询辅导员反馈上来的问题，让课题组专业心理健康教师有针对性地开展团体训练。朋辈心理咨询辅导员根据性别、出生地等组建具有某一共同特征的团体，结合学生身心发展特点开展发展性训练，设计缓解压力类、情绪管理类、人际交往类等心理辅导集训活动，团体成员通过参与活动、心理体验、反思感悟、成长受益，提升自己的心理适应能力。 针对低年级的年龄特征，我们还开设儿童游戏工作坊，筛选出 1~3 年级在社交行为方面有退缩、回避现象的学生进行团体辅导，通过参与互动游戏、挑战游戏和滋养游戏等，有效培养学生积极的社交行为。

二、利用班级交流本，缩短心理交流的时空距离

如今，小学生受升学的压力、成长的焦虑等因素的困扰，如果没有及时采取适当的方式对其进行疏导教育，势必会造成潜能生数量的增加。课题研究的这一年来，所有实验班级采用与学生进行书面心理交流的方法，初步收到了良好的辅导效果。

师生间的良好沟通，有助于培养学生健康的人格、良好的心态。然而，并非所有问题都能以面对面的方式进行沟通，而面对面沟通时，教师也很难把握沟通的度， 往往偏离了沟通的方向，因此，需要书面心理交流为师生提供一个平等沟通的平台。通过书面交流，教师可以以平和的心态在多元思考后回复学生，和学生进行心灵和情感上的沟通与交流。 所谓的书面心理交流方法，是指由教师通过与指定学生建立的“交流本”，即班级交流本，对学生每日记录的各种情况，给予具体解答、指导的一种心理咨询方法。学生情感丰富，每周的书面交流成为了他们生活的一部分，他们随时可以毫无顾忌地敞开心扉，记录自己的真实情况和情感。这种方法，便于教师把握学生的心理动态，深入了解和理解学生，准确地拨动学生的心弦，把刚刚萌发的心理问题扼杀在摇篮中，缩短了师生沟通交流的心理距离。

实验班的班级交流本大致分为两部分：第一部分由学生记录，它包括“自我反思”“我的困惑”“我对班级现状的建议”“我需要帮助”以及“我想为班级做事”等内容；第二部分由教师记录，它包括教师跟踪学生的班级交流本，针对学生的个性化需要，提出合理的建议学生进行参考。这类辅导涉及的范围广，不仅包括学习方面的，还包括学生学会做人、学会生活等方面的行为和习惯，实现了心理交流时空上的“零距离”。

书面辅导是当面辅导的补充，在必要时，还需要进行面对面的交流。有位学生在交流本上写道：“ 我很喜欢六年级的一位男生，但是那只是一种欣赏。他就住我家隔壁，我们有时会在QQ上聊天，一起回家。可是后来我的成绩下降了，爸妈老是责怪我不努力，同学也老是‘话中有话’，我心里极其不舒服。班主任发现并找我谈过话，告诉我要把学习放在第一位。然而，我对班主任产生抵触情绪，开始讨厌上课。老师，我该怎么办？”

通过书面回复，从教师的角度帮助她分析，建议她要消除认知障碍和对教师的逆反心理。或许是我的回复得到了她的认可，她主动要求当面进行进一步的辅导。有了良性沟通的基础，通过面对面的交流，教师能够帮助她分析出现认知障碍的原因，引导她主动进行自我剖析，从而掌握交友原则。

班级交流本的点点滴滴都蕴含着生命、生活、教育的智慧。它要用笔来写，更要用心来写。课题组的一个老师说：“在回复学生交流本中反映的一个个问题时，我也不断地成长，学会了交流， 学会了关注， 学会了等待，也学会了享受教育，当一个幸福的教师。”班级交流本虽不起眼，却记载着学生成长的历程，记载着教师育人的点滴。但是它也不是速效救心丸，不是“一贴灵”。学生长时间养成的不良习惯不是简单几次交流就可以彻底根除。因此，我们必须要意识到，要想让学生的思想发生转换，必须要经历一个过程，寻找一定的契机。许多事情成功与失败的关键，在于能否坚持。一年多来，班级交流本充分显现着教育“润物细无声”的力量，是一种“育其心智，育其才德”的好方式。

三、优化家庭教育，提升心理交流的支持能力

学生的成长受到多方面因素的影响，而家长们认为学校教育是最主要的影响因素。 然而，不难发现， 不管在什么地区、什么学校，只有少部分家庭环境不良、家长教育方法不当的学生成为“潜能生”。可见，家庭因素在学生的成长教育中起着不可忽视的作用。相比于社会环境、学校条件，家庭环境是一个比较灵活机动的因素。 因此， 教师需要不断提升自己的家校沟通能力，指导家长采用合适的家庭教育方式，努力改善家庭教育的环境，采取有效的措施对潜能生进行教育，那么“潜能生”的防治将事半功倍。

以外来务工人员居多的晋江，外地生的家庭环境、家长的文化水平参差不齐，家长经常因忙于工作而无暇顾及孩子的心理变化，对于已经出现的问题，也未能及时采取适当的方式对其进行疏导教育，这必将造成潜能生数量的增加。 考虑到城乡学校的差异，我们的课题研究特意选取三所具有代表性的学校（市直晋江市第二实验小学第二校区、城区小校象山小学、 农村学校海滨小学）进行研究，这三所学校在生源、教育水平、家长素质等方面都存在差异，我校是福建省德育工作先进学校、泉州市家庭教育工作先进集体，因此在研究中，以我校为“龙头”学校，带动其他两所实验校，就如何优化潜能生家庭教育环境进行实践研究，并以此为辐射，实现更大区域范围教育结构的优化和教育质量的提升。

首先，设立家长心理教育课堂，提高家长家教水平。家长心理教育课堂内容涉及亲子关系、意志力培养、情绪管理、健康人格培养、儿童游戏、青春期讲座（家长专场）等。教师在课堂上充分渗透心理教育因素，从家庭教育宏观理念到某个具体行为的应对技巧，从一个个具体、翔实的实例分享到每个年段孩子的特点以及相处技巧，有效提升家长对孩子心灵成长的支持能力，提高家长家教水平。

学校通过创办家长学校、邀请家长聆听家教讲座、创办学校家教报刊、召开家长会议、个别家访等多种形式与家长相互交流，密切联系，经常沟通。每种家校沟通方式都有其优势，针对潜能生，个别家访的方式给家长留有足够的自尊和颜面，家长更易于接受。家长感受到教师是真心对孩子好，从而在防治和转化后进生上得到家长的配合，变被动为主动。这样就可以为潜能生准备了一个良好的变化环境。

其次，学校教育与家庭教育有效配合，形成教育合力。家长的配合是防治潜能生的一个重要因素。在教育教学工作中，教师要多与家长进行沟通，及时反馈学生的在校情况，多向家长了解孩子在家的情况，从而寻找到适当的教育方式防治和转变潜能生。因此，我们的课题组成员每周都会根据班级交流本上出现的一些问题写一封“给家长朋友的信”，汇总一周来学生在交流本中集中反映的情况以及班级整体氛围的变化，方便家长了解学生的最新状况，以便更好地和孩子进行沟通交流及教育。对于个别学生的“特殊问题”，再另外与家长“书面沟通”。

再次，建议家长给孩子写信，促进有效的沟通。不必担心文采如何，真情就是好文章。随着年龄的增加，学生与家长的沟通越来越少，这样的隔阂往往成为潜能生的潜在因素。通过写信的方式，家长们可以说一说孩子成长中的一些往事，心中对他们的期望，生活中的烦恼，等等。当然，学生在收到家长的信后，也可以给家长进行回信，通过这样的沟通交流，就可以减少隔阂。在今后，家长对孩子进行教育时，孩子也更容易接受父母的意见。

最后，借助“教研式家长会”，促进家长间的相互影响。实验班每学期进行一次“ 话题式”教研式家长会。话题式教研式家长会让家长们通过随机分组方式组建临时小团队，以小组形式针对一个话题进行研讨，分析问题产生的原因，寻找解决问题的方法。通过全体家长的交流，丰富家长对这一教育问题的理解。

由此可见，家校沟通，在于“引导”而不在于“告状”，班主任要站在与家长平等交流的角度，采用家长能够接受的方法，科学指导家长进行恰当的家庭教育，努力改善家庭教育环境，进而使潜能生在一个合适的环境下去转化成长。

总之，潜能生的心理问题的防治是一个长期复杂的过程，需要发挥学生自身、生生、师生和家校间的良心沟通进行引导。身为教师的我们，要始终相信，每一个孩子身上都有闪光点，只要用心教育，他们都能寻找到适合他们成长的道路。

共情式沟通要讲究“四重”

—— 小学高段人际沟通辅导的课堂实践

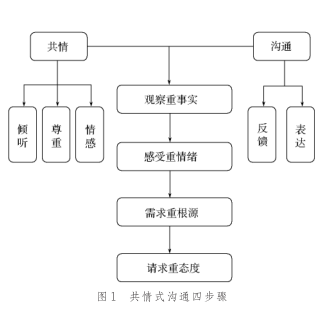
金盈盈

〔摘要〕共情是深入对方内心，去体验对方的情感、需求、思维的一种心理咨询技术。本文尝试将共情技术融合到日常沟通技巧中，总结出共情式沟通的四步骤：观察重事实、感受重情绪、需求重根源、请求重态度。根据以上步骤，提炼出共情式沟通公式：“我（你）看（听）到……我（你）感觉……因为我（你）需要……所以我（你）想…… ”本文阐述了如何通过测评、游戏、案例、角色扮演、影视欣赏等教学活动的设计与实施，实现学生能够熟练掌握并有效运用共情式沟通的目的。

〔关键词〕心理辅导活动课；沟通；共情；融合策略

人本主义心理学家罗杰斯认为，无条件的积极关注是心理治疗的前提。而共情作为一种无条件积极关注的咨询技术，可以深入对方的内心去体验他的情感、思维，从而让求助者感到被理解、悦纳，帮助求助者自我探索、自我成长。但共情作为一种心理咨询技术，太过专业，不容易被非专业人群所学习和日常操作。本文将共情技术融合到沟通技巧中，形成共情式沟通的四步骤，帮助学生在日常人际沟通中，关注彼此的情感需求，提高沟通效果，促进校园和谐。

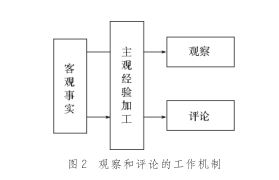
融合共情式沟通的关键步骤如图 1 所示。



一、观察重事实

（一）评论≠观察

印度哲学家 Krishnamurti 曾说过“不带评论的观察是人类智慧的最高形式”。 观察是对客观事实的真实描述，是大脑对各感觉器官（视觉、听觉等）信息的直接表达，而评论是对客观事实主观的加工、总结，往往会有以偏概全、过分概括的特点。观察和评论的工作机制区别如图 2 所示。



例如：（1）你语文成绩很差。

（2）你这学期语文考试成绩没达到班级平均分。

很明显，第一句中“差”是一个主观定性的词，是一种评论，是对这个学生学习能力的一种否定，很容易引起学生的低自尊和低自我效能感。 而第二句话，就是一种客观的事实描述，学生更容易接纳，并且不会打击学生的学习热情甚至引起学生的逆反情绪。

（二）教学策略提炼

1. 现状调查，认清事实

心理课堂中一般采用学生的真实案例作为素材。 越是贴合学生实际， 越能引起学生真实的感受，激发学生改变的动力。

范例：下面的情境中，你怎么说，会让对方感觉到被理解。

情境：当同桌被老师冤枉，哭得很伤心。你会对她（他）说：

生 1：好啦，别哭了，这次是你不对，下次改正了，老师就不会批评你了。

生 2：老师只是提醒你，老师也是为你好，下次不会了。

很明显，从生 1、生 2 的反馈中可以看出，学生的语言是忽略观察的，而且据统计超过 80% 是带有评论性质的。“别哭了”“下次改正就好了”“老师是为了你好”等表述比比皆是。这种表达更倾向于否认当下，压抑情绪，忽略感受的防御机制。

2. 效果打分，换位体验

心理感受是非常主观的体验，而且由于角色不同，立场不同，感受会有很大的区别。为了让学生从别人的角度感受自己言行的效果，我们可以让学生学会换位思考。同时，有时候为了让感受、体验有区分度，我们可以采用主观量化打分的方法。

范例：刚才你说的安慰的话，如果是别人说给你听的，你感觉怎么样？请用 0~10 自然数打分。0分表示很不舒服，10 分表示很接纳很舒服。

这样的主观打分，可以将没办法量化的主观体验加以细致地区分和统计，比“好”“一般”“不好”等描述性语词更有操作性。同时，换位思考也开辟了另一个途径，让学生反观自身。

3. 观察训练，内化技巧

非评论的观察， 作为一种全新的技能， 从了解到掌握，还需要经过长时间的练习。而心理课堂上，在游戏中练习，在快乐中体验，在反思中成长，是非常重要的学习方式。

范例：请在全班范围内，选择一位你感兴趣的、也方便观察的同学，关注他 15 分钟，并完成练习。

在这样的观察练习中，希望学生通过对具体动作的描述、观察、记录，明白“描述事实”的含义。“观察结论”是很容易让学生混淆的地方，有个别学生会得出“他上课不认真”“他总是讲话”等评价性结论。这也是我们的难点——让学生刻意去分辨主观评价和客观事实的区别，从而真正达到观察的目的。



二、感受重情绪——我（你）感觉……

（一）想法、评价、判断≠感受

例 1：你这道题怎么又粗心错了，我真想敲敲你的脑袋，让你清醒清醒！

例 2：你这道题怎么又粗心错了，你怎么这么笨！

例 3：你这道题怎么又粗心错了，你肯定没有认真检查！

这似乎是我们习以为常的说话方式， 分别表述了说话者的想法、评价、判断。说话者没有关注学生的情绪，也忽略了自己的情绪。其实说话者真实的情绪感受是“你这道题第二次做错了，我很着急”。但是通过主观的想法、评价、判断，很容易让说话者形成刻板印象，同时让学生形成糟糕的情绪体验，形成惩罚式情境记忆。

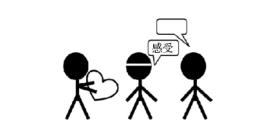
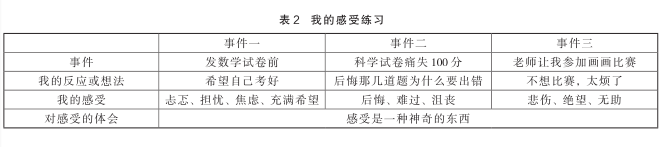
（二）教学策略提炼

1. 主题小游戏，寓教于乐

心理课堂，从来不是简单的知识传授或者热闹的嬉笑打闹。游戏活动作为心理辅导课必不可少的一部分，承担着调动学生全方位感官去体味自己完整心理过程的作用。对于“感受”这种抽象又复杂的心理现象，最适合用游戏去体验。

范例游戏：“感受”你好

规则：三位学生一组，一位学生 S1 扮演主角（用红领巾蒙住眼睛），一位学生 S2 扮演搭档，一位学生S3扮演主角的“感受”（手里拿一张画着爱心的纸和一支笔）。搭档对主角说话（事先准备好的），请主角反馈，如果反馈是属于感受性的，请 S3 在爱心上画“√”；如果不是感受性的，画“×”。最后请主角看看自己心里的感受情况。（具体操作见图 3）



在这个游戏中，有一个情境：上课时，你想认真听，还提醒同桌不要讲话，结果被老师看到，老师说：“我看你好几次了，上课不认真，作业一塌糊涂，下节体育课不用去上了。”笔者问S1的感受，S1 的答案是“老师针对我”“我要下课找老师解释他批评错了”“老师偏心”等。当游戏结束后，S1看到自己的 上有很多 × 的时候，内心是震撼的。

2. 创设情境，乐学新知

当开始关注“感受”，想表达的时候，学生显得有些词穷。关于感受，只有“开心”“难过”“生气”“害怕”之类的词语，很难找到确切的词去描述自己的细微的感受，一个学生说：“感受像一位娇羞的女孩子，蒙着一层纱，想看却看不清。”那么，到底我们有多少感受呢？（见表 3）刺激学生觉察自己“感觉”的匮乏时，以下的词汇表就像一场及时雨，滋润着学生干涸的心田。

3. 模块化练习，巩固效果

“感受”的练习需要不断区分想法、评价、判断。不是虚无缥缈、可有可无的东西。表达感受可以温暖自己，通过针对性练习，学生体会到说出自己的感受是种美妙的体验（见表 2）。

三、需求重根源——我（你）需要……

（一）批评≠需求

我们细腻的感受从何而来？正是来源于我们的需要和期待。很多时候，对他人的指责、批评、评论以及分析正是反映了我们的需要和期待。如果我们通过批评来提出主张，对方的反应常常是申辩或反击。反之，如果我们直接说出我们的需求，其他人更可能会做出积极的回应。但是现实是，我们不太习惯从需求的角度考虑问题。

例如：你叫得这么大声，吵死我了。

修改：你大声说话时，我有些烦。因为我需要安静的环境学习。

在这句话中，说话者将自己不愉快的感 受（吵死了）归咎于别人，意思是对方的错。可想而知，对方听到这句话的第一感受肯定是愤怒或者愧疚。接下来的回应可能会是“我哪里大声了”或者“对不起，我错了”。我们每个人都要为自己的感受负责，因为自己的感受是一系列心理过程的结果。

（二）教学策略提炼

1. 案例示范，深入浅出

心理辅导活动课堂的学习，少不了案例的帮忙。 而恰当的案例选择，可以省去枯燥的心理分析，设 身处地地讨论，可以起到四 两拨千斤的作用。范例：阅读以下案例（表 4）并讨论：

（1）三次交流中，丈夫和妻子的感受怎么样？

（2）丈夫和妻子真实的内心需求是什么？对方能准确地理解吗？

2. 案例修改，紧扣目标

在案例中，丈夫和妻子的表达都非常糟糕，丈夫只是希望妻子懂得他的焦急。大多时候，我们想要某样东西，自己却不曾觉察，即使觉察到了，也不知道怎么开口。丈夫渴望妻子能够明白他的感受和需求。如果从需要出发，请学生讨论并修改对话。

丈夫：我从没见过开得这么慢的车！我需要你对我的感受和需求有点回应。

妻子：我猜你现在是真的很恼火，希望司机能想办法让车开快点。

丈夫：没错！如果不按时赶到动车站，我们就会迟到，我们买的票就没用了。

妻子：你很担心，你希望能够准时到站，否则我们就要多花两张车票的钱。

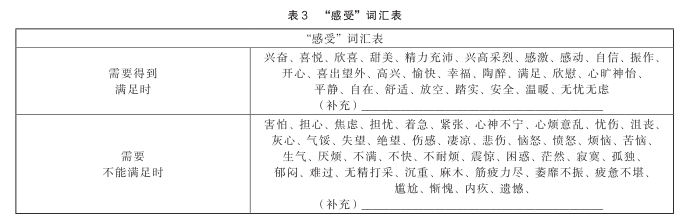
丈夫：是啊。

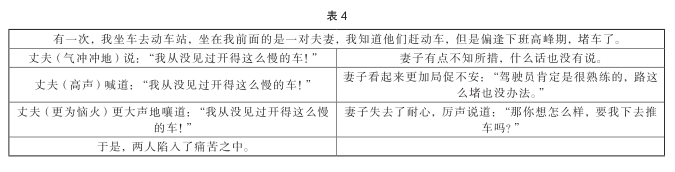
当我们感到痛苦的时候，若有一个人给予我们理解，这是很可贵的。这种关注有着惊人的作用，它虽然不能解决问题，但建立了一种联系，使得问题解决变得更能让人忍受。 当我们没有得到理解时，就像案例中的夫妻一样，双方都会觉得比开始时更加痛苦。

3. 情景判断，小试牛刀

除了案例的学习之外，还需要多多练习。只有训练才能强化技能，真正将新知识整合内化。

范例：请判断以下的句子是否表达了自己的内心需求。如果没有，请试着理解并补充说话者的需求，运用“我感到……因为你……”句式。





1.“ 你这么说， 我很紧张， 我需要尊重。”（√）

2.“你来得这么晚，让我很郁闷。”（因为我想早点就可以选一个更好的位置。）

3.“你无法来我家玩，我很难过，我本想和你好好聊一聊。”（√）

4.“我很伤心，因为你没有做到答应我的事情。”（因为我认为你是我值得信任的人。）

5.“我很沮丧，我希望我的成绩能取得进步。”（√）

可以用小组比赛或头脑风暴的形式开展情景判断题练习， 不仅可以充分调动学生的参与积极性，更能让学生在和大家的思维碰撞中，得到更多的答案或可能性，拓宽思路，增加对需求多样性的理解，明白每个人的感受背后，都有不同的需求。

四、请求重态度——我（你）想要……

（一）命令≠请求

在沟通中，如果不可避免地需要向对方提出请求，什么样的请求更容易得到积极回应呢？为什么有些请求反而会激起别人的反感，被理解成命令？当对方认为如果他不答应我们就会受到惩罚，那么他就是把我们的请求当作命令。

（二）教学策略提炼

1. 借助实例，心理分析

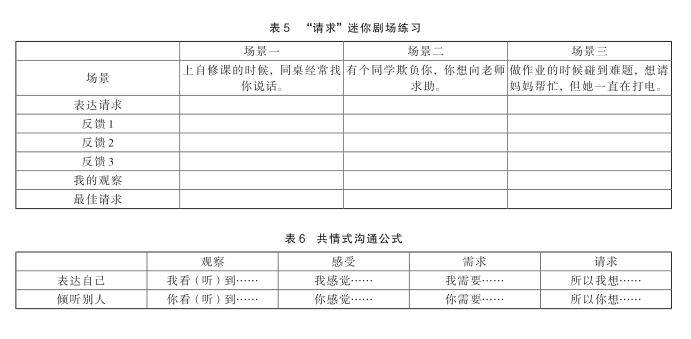
范例：请根据下面的对话，讨论分析妈妈的请求是否有效。

妈妈：我希望你快点完成作业。

情况 1：孩子：不要，我要先休息一会儿。（妈妈生气了）

情况 2：孩子：好。（回到房间，关上门，做作业拖拖拉拉）

展示这句话，请学生讨论分析这是一个请求还是一个命令。我们不能从说话者的态度有多和善、表述有多清晰来判断它是请求还是命令；我们应根据当人们没有按照我们所请求的去做时，我们对待他们的态度来判断。 情况 1： 妈妈生气了，即使表面上态度非常和善，但是孩子接受得到的是命令。情况 2：表面上孩子接受了，但是从孩子的表现可以看出是不情愿的。心理学家马歇尔·卢森堡说，请求是和另一个身上拥有积极的能量的人相连接，让别人自由、自愿、自主地去满足我们的请求。



2. 角色扮演，比较体验

有时候，我们不需要直接提出请求。比如：“妈妈，我口渴了。”这时候，孩子是希望妈妈帮忙拿水。一般情况下，妈妈也能接收到孩子的请求，那么，沟通是顺畅的。但有时候，我们只是说出自己的不快，却以为别人知道我们想要什么。例如：“你怎么作业本老忘记交？”也许，老师是希望学生马上交上作业本，但学生的感受却是老师在指责他。

范例：情景对话模拟练习

规则：6 人一小组，1 人表达自己的请求，另外3 人就自己的理解与之对话；另外 2 人负责观察和记录三组对话内容及旁观者的感受；小组讨论得出最佳的请求表述。

练习中，三种不同的反馈，可以让学生反复去比较和揣摩并总结出：请求越具体，效果越好。另外，观察者的记录和感受也可以提供客观的建议和意见。学生有目的地练习，有深度地讨论，效果立竿见影。

3. 影视作品，拓展练习

在心理辅导活动课中，当现实条件受到限制，我们可以借助影视作品中的片段，选用常见的家庭场景，不仅能引起学生共鸣，而且学生也能更有目的性地去综合练习共情式沟通的技巧。

综上所述，将共情技术融合在沟通中，应强调四步骤：观察重事实、感受重情绪、需求重根源、请求重态度。让学生在日常表达中，更关注彼此的情绪、需求，少一点评论，多一些理解，有利于校园生活的和谐发展。

浅议小学语文课堂教学中人际交往能力培养策略

史 越

〔摘要〕随着课程改革活动的深入进行，人们对于语文教学的要求不再仅仅满足于考一个较高的分数，而是追求学生语文素养的提升与综合能力的提高。其中，人际交往能力的培养是小学语文能力的重要层面，我们教师需要在具体的教学活动中教会学生倾听、思考、表达，使之掌握具体的交流技巧，掌握一定的交际礼仪，为小学生语文素养的全面提升奠定坚实的基础。

〔关键词〕小学语文 人际交往 培养策略

《语文课程标准》指出，学生是学习的主人。语文教学应注重培养学生自主学习的意识和习惯，努力改进课堂教学，整体考虑知识与能力、情感与态度、过程与方法的综合。构建和谐的课堂人际关系，即构建良好的师生关系、生生关系。它不光是学校生活和谐有序的缩影，也是维系教育活动的纽带，建构教育制度的基石。从社会学的角度讲，课堂教学的本质是人际交往作用的过程。教学过程中传递的信息要为学生接受、加工、顺应或同化，需要教师与学生、学生与学生相互间展开平等而充分的多向交往。只有当师生间的垂直交往与学生间的水平交往的渠道都畅通无阻时，学生的认知主体性才能充分的发挥，教学才能取得良好的效果。交往能否顺利与和谐，与交往技能相关。因而，在小学语文教学中要着力对学生进行人际交往能力的培养。

一、小学语文课堂人际交往能力要培养学生“四会”

一是学会倾听他人发言。倾听他人发言包括倾听教师讲课和倾听同学发言。要求学生积极做好倾听的心理准备，注意力集中指向所要探索的学习问题，先独立想一想对这个问题是怎样想的，然后虚心倾听别人的发言，逐步学会记住他人的发言要点，不随便打断别人的发言，学会用言语信号和非言语信号作积极的信息交流。如“我也是这样想的”，“我觉得你说的对”;如果他人说的不全或答错了，则应该陈述自己的想法，扩充或修正他人的意见;学会质疑、发问，学会向他人请教，听不懂时请求对方作进一步解释。二是学会陈述自己想法。陈述自己想法包括回答教师的提问，参与学生间讨论时的发言。要求学生先想后说，想好再说，做有准备的发言，逐步做到语言完整、条理清晰、连贯流畅、生动自然，注意恰当控制音量。即参与讨论时音量要小，不能影响其他小组的学习;回答提问时音量要大，让全班学生都能听见。三是学会修正他人观点。修正他人观点，主要指修正同学发言。要求学生先肯定对方发言中好的、对的方面，再诚恳地指出不足，谈出自己的意见，切忌讲伤害对方的话。当然，教师也要敢于接受学生的“挑刺”。四是学会接受他人意见。接受他人意见包括接受批评与建议。要求双方本着平等的态度，乐于接受意见，耐心的听对方说完。意见中肯，点头表示感谢;意见不太符合实际情况，甚至于不恰当时，也要听得进，提醒自己今后要注意这方面的问题，做到有则改之，无则加冕。

二、小学语文课堂人际交往能力要创设学生口语交际环境

培养学生的口语交际能力也需要我们结合具体的语文教材进行有效渗透。譬如，我们可以组织学生分角色朗读故事情节比较曲折、动人的课文篇目，这对于培养学生的口语表达能力是相当重要的。另外，我们还要组织学生对于学生表演开展品评活动，这些活动的顺利有效举行，对于培养学生的口语表达能力是一个有效的延伸与补充，对于提升学生的表达能力至关重要。在当前这个信息时代里，多媒体教学设备的出现对于我们各个阶段，各门学科的影响都是不可估量的。尤其是小学语文学科，其利用电教手段在创设情境方面有着得天独厚的巨大优势。譬如，我们在进行“迎接春天”“金黄秋天”……“感悟冬天”等口语交际活动当中，我们利用电教设备在教室里营造一种浓浓的季节氛围，会极大地调动学生的表达冲动与交际积极性，进而提升我们的课堂教学效果。如果仅凭我们教师的口头语言表达能力就很难达到这种效果，退一步讲，即使我们教师有着较好的口才，但如果我们长期使用同一种手段，这对于以感性思维为主要特征的小学生来说，时间一长，他们也会感到厌烦。而如果我们合理使用多媒体电教设备来创设交际氛围，就会大大创新我们的情境创设，给学生一个真实生动的视听情境，让他们在近乎真实的情境中敞开胸怀，无所不说。

三、小学语文课堂人际交往能力培养要重视训练的过程和方式

一是认知指导。课堂交往技能的训练，首先要教给学生有关交往策略知识，以指导交往行为。教师可以通过言语讲解指导学生应该做什么和怎么去做。讲解时，遵循技能训练的基本规律，在把握交往技能的总体结构的基础上，将其分解为一系列的具体行为，分要点进行训练。如倾听技能分解为:注视对方目光、身体前倾、点头微笑等。在分项讲解的基础上再指导学生综合应用于实际交往中。二是榜样示范。课堂上进行训练的一种最普遍的形式就是教师为学生提供榜样，学生进行模仿。教师是一本活生生的“教科书”，其一言一行都会对学生产生难以估量的影响。对学生来说，教师应是交往方面的“专家”“典范”。如课中教师要尊重学生的发言，不随意打断，不轻易否定，哪怕学生说错时，教师也要耐心等待，让学生说完，充分展现其思维过程。三是体验引导。课堂交往技能的训练必须诱发情感体验，因为从认识到行为都离不开以情感为核心的意向系统的驱动。交往过程中，要让学生体会他人情感，体验交往之乐，体验交往技能训练的价值感、成功感。四是行为演练。教师要指导学生在课堂情境中抓住契机进行练习，也可设定相关情境，塑造良好的交往行为。练习时，当学生的交往行为表现接近预期目标时，应及时予以适当的鼓励。

总之，课堂交往技能训练，可以改善课内交往，促进形成合作性、支持性的课堂气氛，促进交往双方相互认知、相互沟通与相互作用;对课堂之外学生人际交往能力的培养与发展具有迁移作用。交往技能训练有助于学生学会学习，学会交往，学会合作，是小学生学好语文的基础。而且就当前大多数小学生而言，现在的孩子大多是独生子女，他们个性张扬，但往往形成以自我为中心的性格，在学习中缺乏协调合作的能力。因此，在教学中加强培养学生合作、交往能力的培养，无疑是广大教育者亟待深思的重要课题，要引起广大教育工作者的高度重视。

学会交朋友

——做个受欢迎的人

〔关键词〕社会交往；人际沟通；活动设计

【活动背景】

当前学生大多都是独生子女，或者受到家人过多的溺爱娇宠，或者由于特殊的家庭结构和狭窄的生活空间使得多数小学生缺少与同伴交往的经验，导致很多孩子不懂得尊重他人，不善于与他人相处，不懂与人交往的技巧，社会交往能力较差。生活中，也经常发生因同学之间不会相处而引发的矛盾事件。为此，教会学生交朋友的技巧，教会他们做个受欢迎的人，学会尊重他人，学会建立良好的人际关系，已经成为小学阶段的重要课题。

【活动目标】

1. 了解同学受欢迎的原因，认识朋友品质的重要性；

2. 掌握一些交朋友的技巧，学习做一个受欢迎的人；

3. 运用交朋友的技巧，主动与人交往。

【活动方法】

活动体验法、情景表演法、小组讨论法、问题解决法、实际操作法等。

【重点难点】

重点：使学生认识到朋友品质的重要，找到交朋友的秘诀。

难点：用学到的方法主动去交朋友。

【活动对象】

小学中年级

【活动过程】

一、游戏导入——找朋友分组

（一）课前约定

同学们围成一个大圈，组长在中间围成一个小圈，老师和学生进行互动。 然后与学生约定：课堂上，同学们要展现出最自然、活泼的一面，该跳就跳，该说就说，可以怎么坐着舒服就怎么坐，在活动中要尽情抒发自己的情感，但只要老师拍三下巴掌，同学们就要立刻安静下来。这是我们的约定，大家一定要遵守。老师和学生相互之间盖章签约。

（二）热身游戏——找朋友分组

上课，同学们都玩过“找朋友”的游戏，可以表演一下吗？（学生做动作）既然大家都会玩，我们就来做个热身游戏：找朋友分组。

要求：1. 同学们跟着《找朋友》的旋律跳起来，边做动作边去寻找你认为的好朋友；2.（根据教室的大小，班级人数的多少分成5个组）每组要找够12个朋友，里面有男生也要有女生；3. 找够12 个朋友后，在就近的一组座位坐下来。歌曲停止后，同学们要全部找好朋友就座。

温馨提示：大家要注意分组的方法， 可以里圈的10位同学，两人合作， 各找5个朋友， 就能很快完成分组；也可以根据自己对同学的了解自行找朋友分组。

预设：如果有没有找到朋友的学生，老师可以安慰其不要紧张，也不要不好意思，老师愿意和你做朋友；也可以拥抱他，让他感到温暖，不再孤单。

处理办法：请每个组的同学讨论一下，把你们组成为好朋友的原因总结出来；根据每个组的汇报情况，要么由各组选择这位同学加入，要么让这位同学说说自己有什么特点， 喜欢哪个组，自己选一个组加入。

（三）分享

你们组是以什么标准找到朋友的？同学们分享一下。你们能玩到一起，玩的是什么呢？ 是体育运动， 网络游戏，读书看报，还是唱歌跳舞呢？（学生说。） 大家或者是兴趣爱好相同，或者是能谈得来，或者具有相同的品质，就成为朋友。这节课我们就来体验学会交朋友——做个受欢迎的人。

设计意图：通过热身活动找朋友分组，一是教师可以了解学生对朋友的认识以及学生找朋友的不同标准；二是将“找朋友”这一主题融入游戏中，让学生通过游戏体验怎样交友，在交流中明确自己成为别人朋友的原因。这样不仅可以调动起学生参与讨论、探索的欲望和积极性，还可激发学生学习交朋友技巧的兴趣。

二、创设情景——感受品质

师： 同学们有没有发现，活动中有的同学特别受人欢迎，有的同学却朋友很少，想知道这是为什么吗？请看情景剧场。

情景：班上的小艺同学突然呕吐了，弄脏了旁边同学的桌椅，此时班上的同学……

小挑：你看你看，这么恶心，都吐到我桌脚了，快帮我擦干净！

小冷：（冷漠地说） 她吐了关我什么事，待在教室臭烘烘的，还是出去玩吧！

小八：（对着大叫）哎呀，她一定是乱吃东西了吧！我就知道她吃东西没节制！（和同学不停地大声议论。）

小关：你没事吧？是不是肚子不舒服，我扶你去医务室吧！

小容：是啊是啊，我的桌子擦擦就行，没关系，你先顾好身体。

学生思考回答：你喜欢角色中的谁，为什么？

出示：你更愿意交什么样的朋友？小组讨论并把讨论结果写到便利贴上。

写好后把便利贴贴在黑板上，每组派一个代表与大家分享。

出示老师总结的好品质：有礼貌、乐于助人、仗义、有爱心、善良、大方、成为榜样、爱读书……

小结：交朋友品质是基础，有了这些，还得做一个受欢迎的人。下面我们一起去探讨怎样做就受人欢迎了。

设计意图：情景剧场是一种常用的心理学训练方法，特别适合在团体心理辅导中运用。学生通过观看情景剧表演，可清楚地知道哪些做法是正确的，哪些做法是不受欢迎的，并让学生透过这些角色外化自己的内心世界，再通过讨论分享，使学生牢记交朋友最重要的是品质。

三、交友技巧——做受欢迎的人

（一）技巧一：微笑

（出示图片）这四位同学，请问你更喜欢和谁交朋友？为什么？（学生畅所欲言。）

你知道国际标准的微笑是什么样的吗？

学生思考：怎样才能笑得更美、更吸引人呢？（发自内心的、真诚的、开心的、幸福的微笑最感人。）

练习：用最灿烂的微笑和周围的同学笑一笑。

请一名同学表演微笑。

师：这位同学笑得多甜，看到她灿烂、甜美的笑容，我感觉心里好温暖。老师这是在对这位同学进行什么？ 启发学生说出“表扬”或者是“赞美”。

设计意图：微笑是一种宽容、一种接纳，使人与人之间心心相通。把微笑作为交友的第一技巧并让学生练习最美的笑容，一是微笑简单易学，二是让课堂变得轻松愉快，让学生克服交友恐惧，树立交友的信心。

（二）技巧二：赞美

师：对，做个受欢迎的人，除了微笑还有赞美，不过赞美必须真诚、准确。下面我考考大家，看同学们能不能用准确的语言、真诚地赞美一下徐老师呢。

学生赞美，教师可适当回赞学生。请以小组为单位，赞美小组里的同学。

请几个同学汇报自己对同伴的赞美的评价，看看赞美得是不是真诚、准确。

设计意图： 赞美是发自内心地对美好事物表示肯定的一种表达。恰如其分的赞美能使我们更好地与朋友、同学交往，从而增进朋友和同学之间的友情和友谊，但更要学生明白，赞美最忌讳不切实际和“拍马屁”式的虚假。通过练习可让学生清清楚楚、明明白白地知道赞美一定要真诚、准确。

（三）技巧三：尊重

师： 我们在享受赞美时，小明同学正在烦恼，他很不开心，因为同学们都不愿意和他一起玩，可他又不知道为什么。大家一起来帮小明找找原因吧（展示《小明的故事》视频。）

交流小明不受欢迎的原因。

我们一起帮帮小明：小明要想交朋友，应该怎么做？

小结： 尊重他人就是尊重自己。要做受欢迎的人，就要尊重别人， 用别人的东西要征得本人同意，还要注意保护别人的隐私等。

设计意图：尊重是人与人相处的正道，但对小学生来说，他们对尊重的理解有局限性，通过观看视频《小明的故事》可让学生将尊重化为具体事例，在对具体事例的分析中明确尊重的要求，从而学会尊重。

（四）技巧四：倾听

西方有句话说：上帝分配我们两只耳朵，而只给我们一张嘴巴，有谁知道上帝为什么要这样安排呢？（学生交流）

知道了耳朵的重要性，我们就来讨论：如何做一个合格的听众？

学生汇报。教师根据回答出示：良好的倾听行为表现有眼神、动作、表情、语言等。

眼神：注视着说话的人。

表情：适当地微笑配合说话人的表情。

动作：肯定地点头；身体面向说话者；不做其他事；等等。

语言：偶尔回应，等别人说完再说。

小结：交朋友，优秀的品质是基础，除此之外，还要学会做个受欢迎的人，不仅仅需要微笑、赞美、倾听，更重要的要会尊重他人。

设计意图：倾听属于有效沟通的必要部分，但说起来人人知道，做起来却很困难；通过学生对倾听“眼神”“表情”“动作”“语言”的具体分析，让学生明确倾听的要点，从而学会倾听，掌握倾听技巧，做个受欢迎的人。

四、实践作业——交到朋友

师：同学们，你们想做一个受欢迎的人吗？那就用你的品质和我们掌握的技巧去交朋友吧！

实践作业：可以和教室里的老师、班里你想和他做朋友的同学当堂交朋友。

分享交友情况——可以谈谈你是以什么样的标准交到朋友，你是怎样交到朋友的，你被他的什么吸引等内容。

设计意图：学以致用，把学到的方法进行运用，这既是对前面知识的内化和具体操作，又是鼓励学生趁热打铁、大胆迈出交友的第一步，不管学生分享的情况如何，都是值得肯定的。

五、总结感受——歌声中升华

师：同学们，交到好朋友，并不是一件很难的事，只要我们从自身实际出发，慢慢积累、不断改进，就一定会成为一个受欢迎的人！愿我们每位同学都能成为一个受欢迎的人，都能拥有更多的朋友！下面就让我们一起唱起《朋友》这首歌，感受朋友带给我们的快乐。

播放音乐。

师：请同学们站起来，找到你最好的朋友，可以拥抱，可以拉手，可以会心一笑，在歌声中感受朋友的珍贵，在歌声中与朋友一起欢唱。

歌声停，下课。

设计意图：通过前一个环节的实践体验， 学生找到了朋友，他们喜悦的心情难以言表，需要一个深情的表达。播放周华健演唱的歌曲《朋友》，可让学生随着歌声与好朋友一起拥抱、拉手，使学生的情感得到进一步升华和放飞， 也使活动主题得到深化。

我想做我自己

梁晓英

〔关键词〕心理剧；亲子关系；自我成长

【剧情简介】

小学五年级学生叶叶，因为妈妈对她学业上的要求很高，导致心里总是闷闷不乐。在心理委员明明的帮助下叶叶找到了解决方法，在爸爸的支持下叶叶与妈妈进行了有效沟通。他们还打算把沟通的方法在心理课上推广。

【辅导目标】

体验和感受有些父母采用“我以为”的教养模式给孩子带来的心理压力和造成的心理伤害。运用“焦点短程治疗技术”中的目标—资源—小步的理论，引导学生积极与父母沟通。

【主要人物】

叶叶——乖巧，想做自己

叶叶的妈妈——严厉，只关注孩子的成绩

明明（叶叶的同学）——班上的心理委员，热心

叶叶的爸爸——懂孩子的心理学爱好者，慈祥

【道具】

沙发、桌子、三张椅子、书包、电话机

【心理剧技术】

角色扮演、旁白

**第一幕 探  询**

地点：学校门口。

放学的音乐《小步舞曲》响起，学生们背着书包走出校门，像一群快乐的小鸟。

旁白：放学了，同学们结束了一天的学习，愉快地走出校门。明明看见同班同学叶叶耷拉着脑袋一副愁眉苦脸的样子，就快步上前，靠近了叶叶。

明明：叶叶，今天你为什么不高兴呢？

叶叶：唉，我一想到回家就开心不起来！

明明：（疑惑地）今天的英语考试，你不是考了个全班第一吗？

叶叶：全班第一有什么稀奇， 又不是年段第一。我没有考到满分啊！妈妈一定又要责怪我怎么丢了两分。妈妈还老拿我跟她单位同事的孩子比，他们在初中和高中都能保持年段前五名。他们是他们，我是我，我不想跟他们比，我只想做我自己。

叶叶说着说着，眼泪情不自禁地流了下来。明明取出书包里的纸巾递给了叶叶。

**第二幕 计 划**

地点：回家的路上。

明明：咱们一起来想想办法吧！心理老师说：“凡事都有三个以上的解决办法。”哎，我有办法了！记得一堂心理课上，六年级的一位心理委员分享过如何应对父母的“唯分论”，让我想想具体是怎么说的 ?明明拉着叶叶的手坐在台阶上。

明明：（手托下巴凝神思索，惊喜地）哦，想起来了：方法一，背地里坚持做自己的事；方法二，写写日记，把自己的不舒服用文字表达出来；方法三，不断努力去达到妈妈的要求。

叶叶：（好奇地）还有呢？

明明：（从皱着眉头到舒展眉头）还有第四个办法，抓住时机去沟通，把心里话说出来；第五个办法， 这一个我记得很清楚：坚持做自己觉得对的。（掰着手指头说）

叶叶：啊，原来你们心理委员在学习这些！（掰着手指头思考每一个）第一个办法，我不敢；第二个办方法我已经在做了，效果不是很好，回家还得面对妈妈；第三个办方法，我尽力了，可还是达不到妈妈的要求；第四个办方法是我没有想到的。第五个办方法有点难，我认为是对的，在妈妈眼里却是错的。她一反对，我就坚持不了。我只能选择第四个办方法来试试！

旁白：这时，叶叶已不像刚才那么伤心了，似乎有了新的方向。

明明：好吧，那咱们快去行动！明明拉起叶叶的手要从台阶上站起来，叶叶又迟疑地坐了下去。

叶叶：我怕妈妈，怕回到家见到妈妈又说不出话来。我要想清楚，怎么跟她去说，用怎样的方式说才有效？

明明：（拍着叶叶的肩膀）哎，平时听你说，你爸爸近来在看心理学有关的书籍，不是还挺开明的吗？

叶叶：嗯，那又有什么用呢？（愁眉不展）

明明：就让你爸爸一起来给你助威啊！

叶叶：怎么助威？

旁白：这时，明明捂着叶叶的耳朵说了几句悄悄话，叶叶顿时眉开眼笑。他俩各自向自己的家走去。第三幕 求  助

地点：办公室。

爸爸在办公室接听叶叶的同学明明打来的电话。

爸爸：（上场，拿起办公桌上的电话机）哦。明明呀！你是咱叶叶的同学，你俩是好朋友。经常听叶叶说起你。有什么事呀？（稍有停顿）哦？今晚叶叶想跟妈妈聊聊她要做她自己。我当然支持她，做她的坚强后盾。（稍有停顿）嗯！是，是。近来，我看了一本《非暴力沟通》亲子篇，感觉她妈妈的育儿方式有点不妥。明明，谢谢你一直对叶叶那么关心。

第四幕 和  解

地点：家里。

晚上，柔和的灯光下，叶叶一家吃完晚饭，坐在客厅的沙发上。

旁白：叶叶忐忑不安地回到家。吃完晚饭一家人坐在客厅里。爸爸像往常一样开始发话了。

爸爸：叶叶，你是不是有话要跟我们说呀？（鼓励地看看叶叶）

叶叶：（忐忑不安地）是的。爸爸、妈妈，今晚我想跟你们说说心里话。

妈妈：什么，心里话？等等，今天的英语考试得了多少分呀？

叶叶：98 分。

妈妈：（着急地）那两分是不会做？还是看错了？（提高嗓门）

叶叶：看错了。（低下了头，降低了分贝）妈妈：（叹了口气）又看错了，班里第几名了？（声音提到嗓子眼）

叶叶：班里第一。（声音提高了）

妈妈：（连珠炮似地）班里第一有什么好稀奇的？那么多班级，年段名次不知道排到哪儿呢？

爸爸摆摆手，示意叶叶妈妈少说几句。

爸爸：好了，好了。就让叶叶说说心里话吧！

叶叶：我要做我自己。（潸然泪下）

爸爸：好。（竖起大拇指）

妈妈：（一副不屑一顾的神态）什么“做我自己”？莫名其妙。

叶叶：（鼓起勇气）不管你们爱不爱听，今晚我就是要说：妈妈，请不要老拿我的分数说话了。考了满分就说继续保持；考了班里第一，就说不是年段第一；考差了就会骂我不肯努力。其实，我也很想考好，只是妈妈的要求实在太高了。

妈妈：啊！（睁大双眼，一副惊愕的样子）

叶叶：（喘了口气）还有，不要老拿我跟李伯伯的女儿比，说人家是重点高中数一数二的，说她像我这么大时已经很优秀了。 每个人有自己的风格，为什么要跟别人去比呢！其实，我已经很努力了，只是妈妈你永远看不见。

爸爸用鼓励的目光示意叶叶继续说下去，妈妈看着叶叶，满脸疑虑。

叶叶：（停顿了一下，深吸一口气）我想做我自己，请妈妈不要给我安排一切。双休日报各种兴趣班，我想学舞蹈，妈妈却做主给我报开发智力的围棋；我和同学洁洁是好朋友，妈妈却反对我跟她交往，因为她成绩一般。

妈妈点点头，若有所思。

叶叶：（带哭腔）我还是一个小学五年级学生，妈妈却已经开始策划我的人生。上大学要去复旦，说在上海工作的阿姨可以照顾我；大学毕业去美国留学，因为在美国的姑姑会帮忙……这些话，让我压力很大。多少个晚上，我悄悄地躲在被窝里哭泣，有时上课也会走神。妈妈，这些，你知道吗？

妈妈：（语气明显变得温和了，用手摸摸女儿的头）叶叶，你是妈妈唯一的女儿，我只是想要你好，我以为我努力地在帮助你，想不到反而增加了你的压力。

爸爸：看来，妈妈已经接受我们叶叶的想法了。那么，你要我们具体做点什么？（真诚地看着叶叶）

叶叶：有关我的事儿能与我商量一下，让我知道并有选择权。

妈妈：（看着叶叶，目光也变温柔了）我会尽力改变自己的。我没想到过多的关爱竟然伤害了你。

爸爸：叶叶，那么你理想中的妈妈是怎样的呢？

叶叶：（语气更加坚定）妈妈能尊重我，信任我。有关我的学习，我会尽力。妈妈对我的学习结果能正确看待。星期天，同意我约同学去图书馆看书，因为我喜欢写一些随笔。平时不要增加大量的课外作业，除非我的成绩下降。我想开开心心上学，没有太大的压力，做一个快乐的小学生。

爸爸：好。我们的叶叶长大了。（竖起大拇指）

妈妈：妈妈答应你，做一个理想中的好妈妈。我们一起努力。（把叶叶搂在怀里）

第五幕 唤 醒

地点：上学路上。

时间：第二天早晨。

第二天早晨，叶叶在上学路上碰到了明明，她飞奔过去，激动地拍了一下明明的肩膀。

叶叶：明明，太谢谢你了。你的方法很有用，我妈妈竟然答应我的请求，我太幸福了。（张开双臂，微闭眼睛，一副陶醉的样子）

明明：真为你高兴啊！看来，只要我们勇敢地与父母沟通，把自己的心里话说出来，就有意想不到的幸福。（面部表情严肃）不过，我们班里像你这样苦恼的同学肯定不少。

叶叶：那怎么办呢？

明明：（想了一会儿）我会让老师上一堂心理课，让同学们把心里的烦恼说出来，想办法解决。

叶叶，那就交给你一个任务：由你在课上把自己的经历跟大伙儿说一说，好吗？

叶叶：（调皮地立正，敬了个礼）Yes， Sir!

明明和叶叶说着、笑着，向充满阳光和温暖的校园走去。 （剧 终）