



# 那道迈不过去的坎

□ 雷金菊 李学海

小悦是一名温顺和善的女孩。她的作文感悟细腻、丰富，每次都会让人眼前一亮。可当邀请小悦上台分享自己的作文时，她却支支吾吾：“我想读给大家听，但……但我有点迈不过那道坎。”

课后，我把小悦叫到办公室了解情况。原来，她在一次小组上台展示时因紧张出错，导致小组没有拿到小红旗，一直对上台有阴影。

该怎样打开孩子的心结呢？我找出她的作文本让她单独读给

我听。读完作文后，我问小悦：“你认为读作文是谁的任务呢？对你进行评价又是谁的任务呢？”

“读作文是我的任务，我读得好不好当然是由老师来评价。”

“是呀！当我们面临问题时，可以先想一想、捋一捋是谁的任务，谁要承担责任那就是谁的任务。”

在分清“这是谁的任务”，准确区分各自的课题后，我们就应当帮助孩子们设立边界，既不去干涉别人的课题，也不让别人干涉自己的课题。我计划让小悦在

小组内读作文。

读作文期间，不时有学生插嘴建议，小悦没有理会，专注地读完。之后，我告诉小组其他组员：“听评作文是你们的课题，你们干涉小悦选作文会不会给她增添烦恼呢？我们划清界限，做好自己界限之内的事情，在别人需要帮助的时候，可以去安慰、理解、关心对方。你们认为呢？”小组同学都点点头。

我引导全班同学：“在生活中，我们要有边界意识，做好自己的事情，不能把自己的意志强加

给别人，这样做，大家是不是都能相处得轻松愉悦呢？”

在小悦能够区分课题、分清边界后，我准备让她给全班同学读作文。这次，她自信地走上讲台：“今天我想给大家分享我的作文，题目是《我可以勇敢地走上讲台了》……前段时间，在大家的帮助下，我逐渐明白了：我们要理清各自的事，再互相支持，互相帮助……现在，我已经轻松迈过那道坎了！”

话音刚落，热烈的掌声响起，很久才平静下来。



**夸奖要『脱口而出』，批评请『三思后行』**

常德市武陵区芦荻山乡社木铺小学 姚含睿

结束城区教学交流，回到乡村学校后，我接手了一个一年级的班级。以往我教的都是中高年级，对如何管好低年级新生，确实一筹莫展、千头万绪。

调查了班级留守儿童、单亲家庭以及家庭经济困难学生的情况后，我对几个名字有了大概的印象。一开始，小贝并没有引起我太多关注，毕竟乡村小学有留守儿童是十分普遍的现象。

开学第一天，在进行学生习惯常规训练时，小贝在规则训练游戏中做得不好，我把她从小组里淘汰了，小孩子出现了很明显的抵触情绪，并坚持拒绝沟通。我忙着管理纪律，并未多分心理会。在进行下一个小游戏时，我改变方法，很夸张地称赞她，有一丁点的微小进步，也大力表扬。

中午就餐时，小贝吃饭很认真，而且在我交代学生要把饭后残渣带走时，她主动补充提醒同学，我又表扬了她，并竖起一个再普通不过的大拇指。没想到，小贝放下勺子，很认真地对我说：“姚老师，这是你今天第二次表扬我了。”

我愣了很久，手里的饭都忘了吃，没想到这样无意的表扬在她心里被一次次记了下来。我回答她：“你这么听话，老师表扬你的次数会越来越多的，希望今天你能获得三次表扬。”

下午放学收书包，我不记得第几次表扬她，她又在计数了，她说：“姚老师，今天这是你第五次表扬我了。”我摸了摸她的头。

这是我第一次真真切切体会到：夸奖的话多“脱口而出”，批评的话请“三思后行”。

## 巧用优势作业 走出选择困境

□ 威威

小瑞同时被国际象棋、写作两个社团录取，但活动时间有冲突，他只能选择其中一个，非常苦恼。我运用积极心理学中的优势理论，通过布置“优势作业”帮助他走出双趋冲突带来的困境。

**爱的作业，找到解决问题的力量。**第一次辅导时，我先进行共情，描述他的感受，向他介绍了什么是双趋冲突。我请小瑞至少找到3个可以倾诉的人，向他们说说自己的苦恼，并记录下交流中他感受到的爱。

**洞察作业，发现最好的自己。**我给小瑞设计了“最好的自己”心灵作业，旨在提升小瑞对自己的认识，帮助他找到自己标志性优势。一周以

后，小瑞拿着完成的作业来找我，并介绍了自己眼中“最好的自己”。

**判断作业，自主进行选择。**小瑞找到自己的优势后，我请他根据自己的优势做判断，找找自己的选择和优势的匹配度。小瑞用打分的形式完成了这项作业，并有了自己的判断。

**宽容作业，接纳自己的不完美。**在双趋冲突中，学生做出自己的选择之后，并不意味着所有问题都解决了，我们还需要帮助学生悦纳自己，接纳放弃“很难放弃的一部分”后的自己。我又为小瑞设计了宽容作业，请他通过宽容来悦纳自己。这一次，我感觉他的心情

终于放松了。

**自律作业，马上行动起来。**有了选择，下一步就是行动，因为行动是缓解焦虑的最好方法。我给小瑞设计了自律作业，就是制订自己的写作计划，积极做好参加写作社团的准备。小瑞制订的长期计划是做一个终身写作者，用写作发现和创造美好。他还计划用课余时间继续练习国际象棋，把国际象棋当成自己的爱好。

我想，在双趋冲突中，无论学生怎么选择，都是在选择一种属于自己的美好人生。如果选择过后他是开心的，生活是蓬勃向上的，那么这种选择就是成功的。



## “德育本”里的德育

□ 余志勤

学期初，我让学生多准备了一个“德育本”，专门记录班会课或者平时晨会、微班会的内容。

德育课要有明确的主题。以我所带的班级为例，高一年级的学生正在适应高中生活。因此，我将9月的德育课主题定为“幸福成长打卡行动”。连续十余天，我为学生提供了丰富多样的打卡内容，比如对人微笑、抬头看天空、大声读诗、看到身边人的优点、为同学做一件事、摘抄一段优美的话并与人分享等等。这

样不仅拓宽视野，还可以激发他们与人交往的热情。

要让学生保持记录的兴趣，德育课的主题还要丰富。我们班的德育课程已经开发出班干部成长课程、学习方法训练课程、幸福成长打卡行动等9大主题，涵盖心理健康教育、美育、劳动教育等多个方面。

“德育本”不仅是记录德育课内容的笔记本，还是促进学生自我反思的平台。每周的总结环节，学生都会认真梳理本周的收获与不足，并为下周撰写寄语。教师不只是例行

检查，而应根据每周的总结情况，及时表扬那些总结到位的同学，突出他们值得学习的闪光点。

“德育本”还是培养学生良好习惯的重要工具。学生在上面记录每周作业和重要待办事项，养成了做规划的习惯。慢慢地，学生从记录向创造转变，开始在“德育本”上写自己的青春宣言和成长感悟，还会主动策划班会方案以及班级文化设计方案。“德育本”渐渐成为学生展示才华、发挥创新能力的平台。