



且行且思



# 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,在大家的帮助和鼓励下,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。



乐学乐教

## 巧用优势作业 走出选择困境

□ 威威



善探善研

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”。

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的优势。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



班主任故事

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。