



全人教育基金
Whole Person Education Foundation

附件八

广东省连山瑶族壮族自治县
“ICAN 全人教育，一代更胜一代”
三年计划
2012 - 2015

第一年度(2012-2013 学年) 连山县教师培训学生的体验分享

全人教育基金

16/10/2013

本报告网上版: www.wpedu.org.cn/ls/experience2013



上草小学

孔洁芬老师

我认为施教 ICAN 全人教育课程首先有收获的是老师，老师在施教过程中接受了正确的价值观，让自己的人生得到进步获得成功，从而产生健康完美的人格魅力去影响学生。学生在 ICAN 课堂中能畅所欲言，说出自己的看法，得到启发，比起古板的说教更能深入人心，受益匪浅。

永和中心小学

唐运辉副校长

我觉得实施这样的课程教师很有成就感，因为没有升学压力，可以以朋友的身份围绕教材与学生的实际自由发挥。学生学得很快乐，很阳光，很好学，因为可以在聆听故事中充分思考，畅所欲言，不再受知识的填压，教师的指责，与同学的歧视。我个人认为，如要改善的话，应把 ICAN 课程与知识学习相结合，与思想教育相结合，与校情、生情相结合，让她真正为大陆的学生的幸福学习、快乐学习服务。

林慧娟老师

初次接触全人教育，好奇，紧张，茫然等等心理并存，但我始终觉得，存在就是合理，接受多元化的知识对自己来说是百利而无一害的。历经网上培训，听专家讲课，再到自己尝试“ICAN”教学，可谓是“步步惊心”，最大的感受就是摸着石头过河，但看着学生学有所获，心中的欣喜又是不能用言语所能表达的，可以说，“ICAN”不但会改变学生，也会改变我自己。其多元化的教学模式，对我的语文教学也起到很大的启发作用。

尹剑兰老师

上这个课节前很担心学生会害羞，不愿意开口跟同学分享自己的事情，但是上完之后发现，学生很活跃，都大胆的把自己的故事和想法大方的说出来，整个过程都很开心。自己教的时候也没有负担，和学生开心的聊天，课后学生还问下一次的课什么时候上，他们都很期待再次上这节课。分享完之后同学们都对自己和身边的同学都有了一个新的认识，知道反思自己。懂得遇到事情要“停一停，想一想”。感觉自己跟学生的距离一下又拉近了许多。

邹丽萍老师

全人课程丰富了本人的教育教学方法 以后在教育教学中要多借鉴全人教育的理念及方法

贺启英老师

对于年近五旬的我来说，接受一种新的知识和新的教法是具有一定的挑战性的。但在寒假时的网上学习，我就喜欢上了全人教育。其中的理念不管是对于我的教育，还是对于我个人的生活、心理都有很大的帮助，所以我一直很认真去学习“ICAN”。尽管在这个过程中我遇到了一些困难，但我都一一克服了。刚好我担任的五（2）班在这个学校来说相对是比较“有名”的，思想问题学生较多，我想，“ICAN”对我，对他们来说，都是一个福音。

永和镇幼儿园

植妙芳老师

学习了全人教育“I can”课程之后，使我以及我的学生们受益匪浅。我对生活的态度更加积极、乐观了，我要做一个快乐的人。在课堂中，孩子们对所学的内容很感兴趣，课堂气氛很活跃，孩子们能大胆地想象，说出各种不同的方式来向家人表达爱。通过学习故事知道父母的辛苦并懂得感恩，并主动说出能帮家人做些力所能及的事情，懂得要做一个爱心孩子要关心身边的人，不能乱发脾气，让身边的人快乐，自己也会感到快乐。在以后的教学中，我与会不断地学习反思，吸取经验，使课堂变得更丰富多彩。

佛山希望小学

蒋红联老师

通过这节课的教学，我感觉课堂中的老师和同学都受益匪浅，不但教师在教学中生动形象，学生在学习的过程中兴趣盎然，以极大的热情投入到学习中，另外，听课的老师也被现场的氛围所感染，纷纷站起来跟着做动作，非常投入。学生在这样生动活泼的课堂中，学得开心，收效很大。这是一节成功的“ICAN”课！

施教 ICAN 全人教育课程的收获可以说非常多：第一，教师的努力可以营造良好的课堂氛围。第二：教材生动活泼，简明易懂。第三：孩子们在民主的课堂中快乐学习，健康成长！需要改善的地方：我希望今后有更多的机会参与 ICAN 全人教育课程的培训，希望能与更多大师进行进一步的沟通与交流。

李桂林老师

使学生明白了什么是真正的关怀，人与人之间应真诚地、友善地相处。学会了从对方的角度去思考自己的行为是否是友善。

杨维英老师

施教的 ICAN 全人教育课程的收获：使学生懂得了很多做人的道理，学生的心理素质、自己的心理素质都有了不同程度的提高，心也变得坦然了。

曹智慧老师

通过这节课的教学让我也从中明白了，在平时的教育教学中，作为老师，不但要教会学生学习知识，而且还要教会学生做人，这尤为重要，因为现在的学生娇生惯养，只知道自己是唯一，而忽略了别人，只认为别人必须要服从于自己，而自己不需考虑别人，所以导致现在的社会出现迂腐的青少年，“ICAN”教育不仅能让自卑的人重新站起来，也让自信的人走正道。虽然是第一次上“ICAN”课程，学生们的见解与理解都非常的独特，整节课学生的学习都很热情，特别是在学习故事与复习故事，讨论故事的问题是尤为兴奋，大家都发表了自己的看法，也预确定了自己以后的目标，为之目标而努力，让老师作为监督。

施教 ICAN 全人教育课程收获很多，不但学生有收获，我们作为老师的也收获颇多，这真正的体现了一句话：“老师不但要教会学生知识，还要教会学生如何做人”，从而才能达到”教书育人“的目的。也让学生知道如何去做人？要

做一个怎样的人？为什么要做这样的人？这样才能在不断成长中完善自己，做一个对家庭、社会、对国家有用的人。

黄丽老师

在教学过程中，我获得了一定的收获，比如说作为教师首先要为人师表，只有老师平时在工作、生活中面对挫折不退缩，理性地处理好没有件事，才能更好地去引导学生。同时，还掌握了一下怎么样去引导学生向更好的人生前进的方法。

蒋活情老师

通过教学与学习，“ICAN”课程的效果已经显现，该课程强化了老师的心理素质，提升了老师对学生的影响力，学生接受“ICAN”课程后，心理素质、品格及学习态度均得到较为明显的改善。同时，开展了“ICAN”全人教育课程后，校园绽开了情感幸福之花和学生快乐成长之花，一切从心开始，不断探索推广和方法，不断强化师长自尊自信、积极乐观、心境愉快、行为自律、身心健康质量、打造快乐人生。需要改进的地方：“ICAN”课程实施后，除了教师和心理素质的提高外，学生的自尊感和学业成绩都明显高于其它未参加培训的学生，要求全体师生共同参与和学习。

甘卫云老师

根据课前评估发现很多学生都存在严重的悲观人生。认为人生困难重重，事事不如意，容易产生失落情绪。通过学习《乐天知命的莫里》这个故事，很多同学被莫里的坚强意志，乐观主义者的态度打动自己。让学生从中感悟到逆境可以锻炼人的意志，可化悲伤为动力。只有这样才有一种努力奋斗，积极乐观的面对困境。在今后的教学工作中，教师要善于启发学生多读书，并引导学生克服生活中的困难，化悲观为动力，不要被困难吓倒，要在困难顽强的生活。

通过 ICAN 全人教育课程的教学，有些学生在课程中充分认识到自己的不足之处，有的学生把自己的心事也和老师说了，甚至有少数的几个学生平时不怎么出声说话的学生也敞开心扉说出自己的心理话，让同学和老师一起想办法解决问题，学生的心理压力得到了缓解，这对未成年的孩子来说是个倾诉心声的好地方。通过这些 ICAN 课程学生和老师的距离也拉近，学生把老师当成是自己的好朋友。

覃少蓉老师

通过师生互动交流学习《乐天知命的莫里》这个故事，同学们从中感悟到逆境可以锻炼人的意志；也可成为人的力量。这个意志和力量，必须要有积极乐观的心态去维持。他们明白了人活着难免会遇到各种意想不到的困难，遇到困难心境要开朗，恰当地理性去处理，用乐观主义的态度去看事情。通过莫里晚年残酷无情的身体状况，让学生从中感悟到人残志不残，放宽心态，舍弃尴尬，不自馁。热情并主动帮助有困难的人，用爱心去感化自己身边的人。又如本班有一名学生，他向我讲述了自己的心里话：他说自己在学习《乐观》之前心里曾有自卑的思想。因家庭经济条件差，在同学中抬不起头，别人一下课就有钱买东西吃，自己都不敢在课室内玩，只好在走廊外。现在自己终于有勇气去面对了经过师生共同活动、评价，同学们对自己的人生观及价值观的认识，有了进一步的提升，以积极乐观的态度面对人生逆境的考验时，会感到满足与快乐无比。本人觉得用这种图文并茂的故事教育学生，能使受教育者全身心都得到熏陶。总而言之，学生的各方面整体的心里素质健康了。我想：引导学生以正面乐观的态度去看事情和对待人生，只要转换认知的角度，便可以带来愉快的结果。

用这种全人教育课程教学，师生互动，学习上的被动转为主动，人人自觉参与，课堂教学活跃，气氛热烈，故事主人公的精神自然而然地潜移默化在学生心中。起到事半功倍的教学效果。

莫少萍老师

这一课的教学中，孩子们都学得很兴奋，因为这是他们第一次接触到如此新颖的东西。在他们的眼中甚至认为这是一节奇怪的课，由于好奇心的作用，整节课孩子们的情绪都很奋抗。在这节中，孩子们第一次接触到了一些关于心理上的知识，对负面情绪如“愤怒”、“哀伤”、“羞耻”、“寂寞”、“焦虑”、“嫉妒”及“内疚”有了一个更为全面的认识。

李丽萍老师

上完这两节课，我感觉收获还是有很多的。首先从教师的教来看，我觉得自己在课堂上教态自然了许多，而且一节课，教师面带微笑，与学生交流多了，学生也上得很轻松，一节课，我比较注重鼓励学生，欣赏学生的有点，给学生良好的情绪，让学生自信了许多。另外，通过上这样的课，学生会认识许多常见的情绪，学生懂得了如何调节自己的情绪，如何与他人相处。

赵坚升老师

通过这节课的教学，学生们能学会冷静面对突如其来发生的事情，也让他们学会控制自己的情绪，从而，改变自己的认知。同时，也让学生学会冷静分析问题，了解事情的真相；懂得理性处理压力，勇敢面对挫折，当面对困难、挫折时，学生们能说出管住自己的情绪，临危不乱，理智的选择解决问题的最有效的方法。课堂上学生们能积极参与课堂活动，主动回答老师的问题，课堂气氛活跃，教学效果较好。

蒙学琼老师

我们学校很多孩子的父母都在外打工，现在正处于成长发育的关键时期，他们无法享受到父母在思想认识及价值观念上的引导和帮助，成长中缺少了父母情感上的关注和呵护，极易产生认识、价值上的偏离和个性、心理发展的异常。而《全人教育》这课程正是培养学生健全的人格与健康的性格，使其成为具备广博的知识背景、能独立思考、独立解决实际问题、具有社会责任、正确的价值观念和道德操守的完整的人。

黄芳老师

施教“lcan”全人教育课程的收获有：参与了lcan全人教育让我的心理素质得到明显的提升，而学生的心理素质、自尊感、学习态度、人际关系和生活习惯也大大提升及改善，校园气氛变得更和谐、愉快。需要改善的地方：在学习过程中让学生有动机学、快乐学、迫不及待学，让家长也能参与活动中当中来，这样才能配合教导良好的生活习惯养成规律的生活。

蒋红芳老师

很多学生都存在严重的悲观人生。认为人生困难重重，事事不如意，失落情绪严重。通过学习《乐天知命的莫里》这个故事，很多同学被莫里的坚强意志，乐观主义者的态度打动，从中感悟到逆境可以锻炼人的意志；可化悲伤为动力，只有这样才有一种努力奋斗，积极乐观地面对困境。在今后的教学工作中，引导学生克服生活中的困难，化悲观为动力，不要被困难吓倒，要在困难中站起来。今后工作中，我们要多一些开导学生，教会他们在困难面前，要敢于挑战自己，遇到困难要学会与人沟通和全作解决问题，要坚信没有克服不了的困难。

县高级中学

黄冬霞副校长

通过实施 ICAN 全人教育课程使我对 ICAN 全人教育有了更深的认识，真正领会到了这门课程能使人的心理强大，促人成功、进步，使人快乐的作用。实施这门课程不管是对学生成长，还是老师发展都有一定的作用。

连山大富小学

邓善清老师

施教 ICAN 全人教育课程能陶冶人的性情，改变急躁的性子以及传统的严厉教训，让人以全新的引导启发为主的教育方式去教育人。这个课程的实施不要局限于某些人或某些区域，而要大量传扬，让更多的人去使用，让它的实质精神得到发展和延伸。

赵芳老师

在教了 ICAN 全人教育课程后，我感觉很神奇，以前不听话的学生自从学习了本课之后变得听话多了。在学校里也从不依赖老师或同学了，有了很大的自信，做事情变得积极主动起来。比原来热情多了。ICAN 课让我变得更加的自信，我相信，YES ICAN 我一定会教好我的学生的。

蒋素红老师

在教学 ICAN 这节课的过程中，我首先设计了一个小小的心理测试，就是让学生在自已认可的答案中画圈圈。这一个设计一下子就激发了学生的学习兴趣，为接下来的学习就激发了学生的积极主动性，学生就学得轻松快乐，也会积极的配合老师完成这节课的内容。通过教授这节课，也使我深深地懂得了，作为一个新时代的健康合格的人民教师，必须具备良好的职业道德和专业的知识能力，同时也必须具备积极向上的、热情乐观的、包容与自信的心态来面对工作与生活。对于学生来说，通过这节课的学习，也使学生认识了无论在学习上和生活中，对于自己的事都要积极主动的、自主独立的完成，还要学会在这个过程中与同学相互的关心与帮助。最后，在教学学生学习 ICAN 操，使课堂气氛更活跃，学生更加兴奋快乐。从而使学生会面对困难会“停一停，想一想”，再而会“用用脑，动动手”，就会使学生不断的进步，这样使学生对学习产生浓厚的兴趣，学生就会不断的进步，不断的成功。从而给学生带来成功的喜悦！

通过教授 ICAN 课程，使我在处理班上的工作做得更好。因为无论是学生出现什么事，我都学会了“停一停，想一想”，想想自己这个方法好不好，学生接受不接 受呢，学生开心不开心呢。做事就会冷静思考，这样就是自己的做工作的方法就有了进步，工作起来就更加轻松愉快了。这样就会给自己在工作中和生活上带来了成功的喜悦。

连山民族中学

虞雪云老师

通过 ICAN 全人教育课程的施教，感觉学生有了很大的改变，出现问题的学生少了，因为他们学会了换位思考，从对方的角度去思考问题，也就能很好地理解为什么对方会这样 做，也减少了学生之间矛盾的产生。而且学生在面对困难的时候，能够用积极乐观主动的态度去面对，也减少了他们的心理负担，能够快乐地学习、生活。

邓远慧老师

上了这一节全人教育课程，让我对心灵得到一次重新的认识。不仅教育了学生，还对自己有了很大的鼓舞，让自己看到了希望，只要心存善念、快乐、积极地生活，希望就会在眼前，心想事成！

潘春梅老师

通过 ICAN 课程的学习和教学工作,使我和学生得到了充分的学习和帮助,我从中得到了很多新理念下的教学方法,充分发挥自己的想象力和创造力,为更好的教学打好基础。 学生也获得了很多正能量,用自己的正面心理去面对自己的生活。

收获很大，比如从中更多方面地了解学生的心理，知道他们做面临的各种压力和困扰，还学会了与学生沟通的方法，多从学生的角度去看问题，对学生多疏通他们的心理压力，让他们远离各种心理负担，变得更加乐观和开心！

冯洁真老师

施教 ICAN 全人教育，可以有效提高教师们的心理素质，增长老师的见识。全人教育应注重与当地教育内容相结合，多采用自己身边的例子，从生活走进全人教育，再从全人教育走向生活。

蒋彩云老师

感谢全人教育，全人教育的培训更好的改善教师们的亚健康心理，让我们的心灵深处得到解放，提高我们的心理素质，也同时让老师们在教授学生的过程中，渗透全人教育的内容来提高学生们的心理素质。

连山民族幼儿园

韦芬芳老师

经过施教 ICAN 全人教育课程，我发现班上幼儿的精神面貌有所改善，变得更主动、自信了，知道关心同伴、团结友爱、互相帮助，懂得了得到别人的帮助后会说感谢的话语。今后我在日常教学中也会适当渗透这类情感教育，让幼儿身心得到平衡发展。

房莉莎老师

经过施教 ICAN 全人教育课程，我觉得平时在教授其他课程时，我们也应该贯穿幼儿的思想、性格、行为等方面的教育，让幼儿达到身心健康快乐发展。

连山吉田沙田小学

莫细芳老师

授完 Ican 全人教育课程后，本人受益匪浅。首先全人教育的课程内容图文结合很吸引学生，激发学生的学习兴趣，从而使学生在课堂上表现很积极，课堂气氛浓厚，使学生从正面的态度看待自己的不足，学生应努力学习，做到自立主动，应用到今后的实际生活中。全人教育课程很全面不需要改善。

连山壮族瑶族自治县职业技术学校

莫晓霞老师

上了“ICAN“单元二第三节课的教学使我对教学更加充满信心，深感此教学的重要性，也让自己更深体会到做人的道理。课堂教学中，学生积极参与课堂活动，主动回答老师的提问，老师、同学间的互动气氛活跃，学生对课堂内容的理解深刻。更让学生了解到人格的功能、循环不息的互动关系，认同社会不同思想、信仰、生活习惯、和谐共存的重要，鼓励学生好学思辨，主动发掘新知识，明白四大心理功能之间的互动关系，让学生肯定自己有能力服务社会、说明他人，立下明确的目标，并付诸实行。立下志向，并积极实现人生目标可令人生变得有意义。

杨赶前老师

对于这节“ICAN”课，共同备课与试教 ICAN 全人教育课程，我对自己、对学生和对课程本身都有了很深的感触。课堂上看到学生们不断改变的思想，还有自己自身的学习与感受，不得不承认 ICAN 全人教育课让我们的孩子不仅拥有健康的身体，更加拥有一颗健康、愉快的心灵。

连山高级中学

韦红惠老师

我觉得在施教过程中也是我重新学习的过程。在教学中，我和学生一起成长，我打心里对“ICAN”全人教育课程怀有深深的敬意和谢意。作为教师，在教育学生的过程中，我们要学会“从小活动体现大道理”，让学生真正成为一个快乐学习和快乐生活的人！

虞胜蓝老师

感谢黄重光医生，感谢一直以来致力于为增强个人和社群的心理健康和心理力量而默默工作的团体和人们。是你们的努力付出让我们有了再一次提升生命质量的机会。在施教的过程中也是我经受心灵洗礼的过程，相信我也会越活越健康快乐。希望以后上课师生间有更多的沟通和交流。

邓伟琴老师

通过这节课的教学，我感到收获很大。一开始的时候学生感很好奇，学生对“自

我价值”这个概念感到很陌生。当我与他们讲到吃“零鸡蛋”这个事例时，学生更加兴奋起来，大家都在议论原来吃“零鸡蛋”也能悟出那么多学问。我看到学生那么投入，于是我让学生分组讨论对吃“零鸡蛋”的想法，结果大部分学生就认识到“自我价值”的重要性。自我价值是人生基石，也是人生路上的指路灯。让学生认识到只有承受“零鸡蛋”并能做出书面检讨和积极改进，才有机会成功。学生学会明辨是非，肯定自己。通过这节课的教学培养了学生健康的生活习惯。

陆华明老师

通过教学第一单元之后，进一步认识了“心理功能”对人的影响和作用。首先是了解四种心理功能。健全的人格心理同时也应该是积极乐观的，即是“半杯水”的正面影响。对“半杯水”的心理运作功能的正面思考会使人在生活、学习、工作、交友等方面都像好的方面去思考，会带着坚韧的心态去克服困难，带着微笑面对生活的挫折，带着进取的心态积极学习，带着友善的心理去结交良友。在课堂上通过讲解“半杯水”的故事后，同学生也受到了启发，大部分同学的态度变得阳光起来。课堂上很多同学能够进行自我反思，勇于找出自己的不足，这是上课之后的最大收获。今后要把“ICAN”课更好地引用到课堂教学上，让老师和同学都真正认识自己，提升自己。

李广娥老师

在施教 ICAN 全人教育课程后，收获很多，过去思维不够开阔，教学方法形式比较单一，通过全人教育课程的学习，思维更加开阔，与人沟通更加顺畅自由，教学方法也能不断地进步，尤其是最后一个环节，自我反思，把过去的我与现在的我进行对比，能够很好的认识自我，了解自我，不断地进步，情绪行为等各方面都能很好的自我调控，增强了韧力。

李晖老师

在施教 ICAN 全人教育课程的过程中，需要改变一贯的教学方式，将原本单纯授课灌输知识，为考试服务的高中教学模式改为鼓励互动，以学生为主体，促进学生自我反思的全新授课模式。这更加需要老师在考前做足准备，充分了解课堂内容，理解案例才能上好本课。希望能有更多结合时事的案例材料提供，通过生活中的案例吸引学生兴趣，说明他们充分理解课堂内容并加以实践。

李火旺老师

通过本节课，我充分的体现了我的自身价值，让学生了解如何在人生路上实现自我价值，珍爱生命，体现在以下几点：一是学生通过思考问题并发表意见时的表现上看，学生是积极参与的，在耐心聆听其他同学发表意见时，都能做出肯定或否定的回应；二是通过本次的讨论让学生在学生中存在自私自利的现象有所改变；三是通过实例提高学生的自信心，让他们知道生命的可贵！

通过施教 ICAN 全人教育课程的收获：1、实现我的人生价值，平时教学中还能增加与学生的互动，提高教学效率，增进师生感情；2、在生活中与同事能融洽相处，让生活觉得轻松自在；3、家庭成员感情良好，在我的努力下和家人能互相包容，关心，分担家庭负担！需要改善的地方：1、学会自如的控制自己的情绪；2、工作、生活中的不如意学会从容的面对；3、做好身边的小事！

农文强老师

让我意想不到的是这次的教学学生异常活跃，积极参与其中。在轻松和谐的教学氛围中，循循善诱，把孩子们带进了美妙的课堂。从发现自我，肯定自我，超越自我的教学环节中，我们深刻领会到 ICAN 课程的魅力。“从心看人生”，从心出发，让学生有了更多的感触，而且是来自于内心深处的，从而引导学生树立正确的人生观，价值观。在课程过程中，还得到了观看教师的积极参与，之后还要讨论，真正让 ICAN 课程进入我们意识当中。同时让我们对学习 ICAN 课程有了更多的信心动力和兴趣。我们相信“从心出发”，ICAN 全人教育课程的核心价值会渐渐深入到我们师生的内心，让我们真正成为一个快乐学习和快乐生活的人。无论学习还是教学，这都是一个不断探索的过程，只有我们坚持不懈，深入地思考，才能不断进步。让我们借助“ICAN”学习这股东风，在教育改革的大道上驰骋吧

钟清语老师

在这节“ICAN”课中，我在高二（8）班跟学生们分享和学习第1单元，即《决定你一生最重要的问题——我是谁》，我先从“半杯水”来切入，让同学们思考：怎样看待半杯水，是觉得自己还有半杯水，还是觉得只剩下半杯水呢？同学们的兴趣很快就调动起来了。他们认识了“半杯水的故事”，在他们思考：你知道自己是怎么样的一个人吗？他们都在认真思考，并有很大触动。我觉得这节 ICAN 课很成功，让很多同学重新认识了自己，他们好像又有了很多正能量。所以我觉得有机会多讲讲这些课程，对他们的发展是很有帮助的。

杨小明老师

把孩子们带进了美妙的课堂，从发现自我，肯定自我，超越自我的教学环节中，我们深刻领会到 ICAN 课程的精髓——“从心出发”，从而树立孩子正确的人生观，价值观。我们相信“从心出发”，ICAN 全人教育课程的核心价值会渐渐深入到我们师生的内心，让我们真正成为一个快乐学习和快乐生活的人！需要改善的地方是加强 ICAN 课程的学习，提高业务能力水平，把 ICAN 课程真正带进到我们的课堂里面。

杨壁镕老师

如何让学生尽早发现自我的价值体现，如何提升学生心理坚韧力是我们在教学中值得深思的问题。这次有幸能在 I Can 课程学习中得到一些感悟。我们学生基本意识到这些决定性的态度，也认识到面对压力时就能克制缺乏社会责任感的本能反应，进而采取积极的思考与行动。经过辅导，学生能对自我的肯定，了解自我价值体现的一些方面，还基本懂得把一些压力转化为勇气和动力。

吴季香老师

本节课充分体现了新课改的教育理念，以理服人、以公信任、以诚待人、以情感人。真正让学生成为学习的主人。这种做法也正是我们“合作——探究”所提倡的，我个人认为，这也正是我们要学习的关键所在。使学生在快乐中学习，在学习中享受到人生的乐趣，领悟人生的哲理。通过“‘ICAN 心理测试’：我自尊心有多重？”的活动，使学生了解自己的自尊感，并努力改善自己。让学生进一步认识和深化“生命无价”的概念。对于九年级即将步入高一级学校或走进社会的学生有着积极的影响和意义。

陶思佳老师

如何让学生尽早发现自我的价值体现，如何提升学生心理坚韧力是我们在教学中值得深思的问题。这次有幸能在 I Can 课程学习中得到一些感悟。人生是一条路，有时平坦，有时崎岖，提升心理坚韧力使你不只在平坦和风和日丽的人生路上跑得好，在崎岖和狂风大雨的人生路上也跑得好，一生不断成长，活出成功、进步、快乐的人生。而其中的全心投入、掌控局面、不畏挑战这三大适应性态度会给你带来必不可少的勇气与动力，帮助你找出既高明又积极的方式，减少周围环境造成的压力；经过辅导，我们学生基本意识到这些决定性的态度，也认识到面对压力时就能克制缺乏社会责任感的本能反应，进而采取积极的思考与行动。

邓素红老师

通过这节课的学习，有不少的学生回馈给我说：“老师，上了你的课，我尝试着用你所说的方法来调节我的情绪，真的有一定的效果。这段时间我感觉自己烦恼少了，人也觉得精神多了。”想必这节课的学习，对学生在身心上有一些调节的作用。

我以前的情绪起伏也比较大，当情绪不佳时，经常会影响到我的工作和我与家人的关系。我也想有效地控制自己的情绪，但效果都不是很好。在学习了ICAN全人教育课程，以及尝试给学生上这一类课以后，在调节自己的情绪上学到了一些有效的方法，如在我情绪即将爆发的时候，会先忍耐一下，想想我的情绪爆发后会带来的影响以及这种影响对我是不是有利，是不是对周围的人有帮助。当然，我也了解到情绪不能在心里憋得太久，这样对身心健康不利，我会在适当的时候、适当的环境宣泄自己的情绪，比如说我遇到不高兴的时候，就去做运动、听听音乐，和家人、朋友聊聊天什么的。

陈桂婵老师

通过这一节课，我发现学生很喜欢上这种类型的课，全体学生自主学习的积极性很高，这是上文化科没有遇到过的事情。这节课后，学生意犹未尽，迟迟不舍得下课。我认为，学校往后应该专门设立这一门课程为常规课，以满足学生的心理、精神需求。