



全人教育基金
Whole Person Education Foundation

附件七

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) 连山县教师精神心理健康培训:
学校领导和教师个人正向心理改变的分享

全人教育基金

17/10/2013

本报告网上版: www.wpedu.org.cn/ls/insight2013

县教育局教研室

胡家赛老师

从这一章的学习中，最深的感受是“I can”和“I can't”的两种人生态度对人生的影响。认识到负面的情绪会导致一个人的自卑，悲观消极的人生观，而乐观积极的人生态度会让一个人勇敢主动地面对生活。所以，我认为 对我自己的生活需要从 Insights”自我反思 ”开始，通过对自身的反思，认识自己，发挥自己的正能量，使自己不断成长。

魏韶婷老师

学了这篇后，我明白人要正确认识自己，全面看待他人和自己，不要只是看到别人的优点，而只看到自己的缺点，从而对自己失去了信心。没错，每人都会有一杯水，不管多少，都要看到自己杯子里的水，明白自己存在的价值，懂得遇到困难和挫折要积极、勇敢面对，乐观而自信对待人生的每一个境遇，那样会便会让心想事成，梦想成真。

通过学习这章的内容，让我明白“主观的爱”是连系和爱的陷阱。我们爱一个人要懂得爱的方式，也要懂得尊重。对孩子的爱不要让他成为依赖也不能让他成为压力。我觉得我在生活中，我对女儿的爱大体还算把握得住，但我也有急的时候，也有不尊重她的时候，也会出现要求女儿按我的要求去完成一些事情，而在达不到要求时，会因为急而责骂女儿，在这一点上，我觉得自己必须要反思并改变，要学会“尊重”。

永和幼儿园

吴月新园长

有时候对学生们太过严肃没什么笑脸，有时候不懂得用另一种鼓励的方式来教导学生，很后悔，看了这么多发现自己错了，以后不会这样了。

连山民族幼儿园

房莉莎老师

我非常佩服桑兰，她知道自己奥运梦破灭以及自己身体的状况后，虽然曾陷入低谷，但她找到方法来调整自己的情绪，通过反思，她活出自己的快乐人生。以往我受到挫折很容易陷入低潮，经过本章学习，我希望自己以后能尽量少被负面情绪影响，保持积极向上的情绪，让自己更加坚强，自信，活出成功、进步、快乐人生！

经过本章的学习，我进行了反思，发现自己常常想做出改变，但却无法坚持下来。分析其原因，我发现每当问题解决不了的时候，我常倾向于逃避，问题得不到解决，我就无法获得进步。我对个人，家庭，工作几个方面处理得不够好，别人的意见不太听的进去，喜欢按自己的经验和习惯处理问题，容易重复犯错。要改变现状，我必须正视自己的优缺点，并制定自己的人生目标，每达成一个目标，每获得一次进步都要肯定自己，获得内在推动力，不断学习，不断进步。

谭华老师

通过学习这一章的内容后，知道通往“心想事成”的另一个管道和含义了。对人格功能的自我价值、认知、情绪和行为有了一定的认识，特别是“半杯水”的故事真的很有意思，启发很大，对自我价值有了一个更深层次的理解。希望自己能对自己更加的充满信心和对未来充满期望。并且要更乐观积极的对待一切事物。

永和中心小学

唐运辉副校长

很多时候，在遇到困难或挫折时，我会愤怒，难以控制自己的情绪。在这种情绪的带动下，我会变得消极，甚至逃避。经过这一章的学习，让我进一步明白，要想实现自己的人生价值，拥抱自己的人生目标，就必须学会用积极的心态面对困难、挫折，主动、乐观地迎接挑战。

我很珍惜与关心我身边的每个人，尤其是家人与同事，但很多时候我总感觉自己不快乐，因为总得身边的人用异样的眼光看自己。学了本章之后，我觉得我错了，不是别人用异样的眼光看自己，而是自己用不健康、不全面的眼光看别人。我关心别人，但别人却没有感觉到。今后，我要放好心态，微笑面对自己，微笑迎接别人，用一颗平常心去关心别人，让别人感觉到自己的关心，做一个快乐的人。

周福群老师

我也是一个非常怕蛇的人，我很佩服视频中的那个女孩，由怕到敢尝试去摸，最后能双手抱，这个战胜恐惧的过程，就是战胜自我的一个过程。我在工作中不能勇敢的接受领导安排的新工作，学习了这四大心理力量之后，我想，我应该大胆的尝试，在工作中寻找经验。

黄锦莲老师

学习了这一章后，我油然而生出许多感慨。首先，人要有正面的情绪，要肯定自我价值，生命无价，勇敢面对自己的缺点和错处，不断追求进步。接着，人要完全接受现在的自己和自己的处境，让自己活在当下。其次，用正确和积极的动机，将目标定得具体清晰，用正确的方法，进行有效的评估。最后，我们要主宰自己，就要改善自己的人格功能。坐言起行，实践成功的人生。

蒙少莲老师

从这一章的学习中，我受益匪浅。从前的我，在想改变问题的时候，我都是从行为开始改变，既本章学习中说的“头疼医头，脚疼医脚”的那样，从来没有想过其中缘由和道理。通过这章的学习我明白了成功的要诀是“I can”人的四大心理力量“情绪”“自我价值”“认知”“行为”的不断互动。人可悲的而不是一事无成，可悲的是没有自我认识的心。

佛山希望小学

邓春玲老师

有时对生活感动很厌倦，平平淡淡，没什么大风大浪，身体也处于亚健康，于是总是乱想东西，一不开心就会乱想东西，学了本章后，感觉到做什么事情都会关系到自己的心理问题，社会只能是相对的公平，以平常心对待生活，别处处斤斤计较，做什么事情都要给点信心自己，“I can”，这样能使自己活得更开心。

王玉群老师

我觉得提升自己的心理素质无论对工作还是对家庭都非常重要。心理素质提高了，能更好的提高工作效率，更好的服务社会。更好的教育好自己的子女，是他们更加健康、快乐的成长。更好的和身边的人和睦相处，帮助别人，快乐自己。

何远坚老师

刚学习时对于“心想”就能“事成”不相信，觉得“心想事成”是一个人内心世界的一种表现，难成事实。观看视频后，渐渐地觉得事实就是这样。因为一个人心中想做好一件事，就会为实现目标而不断努力奋斗，最终达到目标，心里想的就成为现实了。

叶旭红老师

学习完这一章，我受益匪浅，作为母亲的我，孩子已经读高中了，但他对父母的意见不乐意接受，有逆反情绪。现在，我也作了反思，觉得自己对他的关爱不够，很多时候没跟他沟通。对此，我会作出努力，及时补救，多与他沟通，与他做朋友，使孩子在关爱中健康、快乐地成长。

莫少凤老师

通过学习和自我反思，我觉得以前自己很多事情都做得不够好，让自己很大程度上受到不良情绪的困扰，使自己认知上出现了偏差，失去了自信。今后无论发生什么事情，都应该冷静控制好自己情绪。

学习了这一章，我反思了自己，感觉到自己一直对儿子缺乏关爱，让他感觉不到温暖和快乐。现在多去了解儿子的需要，多与他沟通，希望看到儿子开心。

詹玲老师

从第二章的学习中让我学到了很多，并懂得了成功的首要条件是充满自信。自信是走向成功的第一步，所以我以后做什么事都要有自信，一定说 I Can,不能说 I Can't。比如在班级的管理上，遇到了难题，或学校布置了我的任务，我一定能出色的完成，使自己慢慢走向成功。

虞青苗老师

以后无论在工作上，还是在生活中要多进行自我反思，让自己不断进步，让自己在今后活出快乐人生。

孔海梅老师

通过学习这章内容，让我从中懂得了人不论遇到什么困难都要像陈先生那种积极乐观、快乐安详，每天都要充满动力的 i can 精神。

邓秀珍老师

学习了本章内容，让我明白了四大心理力量的作用，同时也知道自己不要活在过去,也不要活在未来，而是要活在当下，并且在自我价值上，要肯定内在价值,正视自己的不足，努力改进，争取更大的成功。

赵代媛老师

学到了第四章后，我觉得内心变得很坚强。生活中的杂音很多，或多或少都会产生些负面的影响。但是我清楚地看到自己，不管是什么样的影响，我都能正确面对，努力地去平衡自己，同时我也清楚地发现：身边的同事和朋友，哪些才是推动我事业成功的真正伙伴。当自己的人格独立和成熟后，当自己确立了人生的目标之后，才能选择真正的事业伙伴。我会看到别人的优点，也能包容别人的不足。更主要地是：在别人对自己的肯定中发现自己的长处，在别人的否定中寻找努力的方向。这一切都是非常有意思的。

黄惠珍老师

我要做一个“ICAN”人，自尊自重，自主自信，坚守正确的人生价值，勇敢地面对生活中的困难，积极乐观地投入到生活与工作中去，用心生活，活自己的生命！

邓灵珠老师

通过学习“心想事成，确有其事”这一节内容，让我深深体会到心态的重要，面对人生中的一个又一个的困难，如果像看“半杯水”的故事一样，只看到没水的一半，那只能面对失望越来越消极，而如果能正确看到“有水的一半”就能正确反思，摆正心态，然后积极面对困难，努力实现自我价值。今后的人生道路还很漫长，我自信，面对困难与挫折时，应该能保持积极向上的心态，努力克服困难，实现一个又一个的愿望，让自己快乐地生活，微笑面对人生。

学习完这一章节，我感觉到作为母亲的我，现在最想与女儿作出连系，女儿已读大学了，但对母亲总是疏离的，最让我头痛的是我的意见她总是听不进去的，甚至有反抗的情绪。因此，我也反思了自己，我感觉自己一直来对她缺乏关爱，让她感觉不到温暖和快乐，这是使她与我疏离的原因，现在最关键的是，尝试多去了解女儿的需要，多与她沟通，让她慢慢感受母亲对她的真爱，我想从这方面去努力，希望会看到女儿的快乐。

蒋耀莲老师

学习了第六章《掌握快乐的要诀——感情的连系》后我知道了心中有爱，就能让我们跟别人有很好的感情连系，能建立良好的关系，这也是快乐的源泉是关心和帮助别人的要诀，是“爱己爱人”的关键。在今后的生活中我想与家人、朋友、同事更多些感情连系，建立良好的人际关系，让心中充满爱，少些不满和愤怒。爱己爱人，自己快乐的同时，别人也会快乐，社会就更和谐了。

莫志刚老师

学习了这一章，我反思了自己，感觉到自己对女儿的关爱还不够多，现在女儿读大学了，我学会了以朋友的身份与她沟通，现在好多了，女儿也开心多了。

谢志敏老师

ICAN 是一门很好的课程，让人能够重新了解自己，帮助进一步了解自己，了解自己需要改进的地方，从而不断进步。

邓海英老师

学习了本章内容，使我明白了要有正确的人生观，要不断提高克服困难战胜挫折的能力，勇于接受挑战。不断自我反思，克服自己的缺点和弱点，发挥自己的优点和长处，不断进步，要爱国爱家，乐于助人，与别人维护良好的关系，以人为善。“半杯水”的故事让我受益匪浅，在以后的生活中，不管是面对自己的“半杯水”还是面对别人的“半杯水”，都要先看有水的那一半。

黄大运老师

学习了 ICAN 我能从“心”篇的第一章内容后，使我感受较深，指导我面对工作和生活压力和困难时，要敢于面对现实，挑战现实，提高自我的人生价值观，正视自我，充满期望，从内心上保持健康的心态。

邓玉兰老师

读完《心中想事成》这一章后，让我明白了很多以前不明白的道理。以前我碰到问题，遭遇不幸时总是归咎于自己的命运不济，怨这怨那，逃避现实。看了这一章书后。我明白了，要想心想事成就必须坚守正确的人生目标，要有能力战胜失败和挫折，抵抗外来的诱惑，勇于接收挑战。要经常做自我反思，自主觉醒，追求进步；要爱国爱家，爱己助人，时刻保持一颗仁爱慈祥之心，与别人建立良好的关系，内心要常常充满和谐与满足。只有这样才能达到心想事成的境界。

通过学习第二章的内容，让我这个无心无力之人开始向有心有力之人转变了。学习了这一章节之后，让我对自己的人生价值有了新一步的认识。我变得自尊自重，自主自信了，我能坚守正确的人生价值，勇敢地面对生活中的困难，积极乐观地投入到生活与工作中去，用心生活，活自己的生命！做一个真真正正的“I can”人。

通过学习第三章的内容，我感触良多。我想，在今后的人生道路上如果出现了挫折、危机、压力的话，我首先要控制好自己情绪，然后坚守自己的正确人生价值，改变自己对事情的看法。让自己能坦然的面对现实，面对一切！

人为什么不快乐？换了以前我还真的说不出个所以然。只是知道自己的内心很难受，有说不出的苦闷，很难用准确的语言表达出来。今天，通过学习第五章书，我终于明白了，一个人之所以不快乐除了感情得不到满足，缺乏爱之外，还有就是自己不善于和家人、朋友进行交流，不善于聆听。所以，要想让自己快乐，就要经常学会与人沟通、交流，还要善于聆听。从交流中和聆听中反思，在不断的反思中改进自己，让自己变成一个快乐的人。

连山大富小学

邓善清老师

学了这一章，我深刻感受到身心健康的重要性，感受到用心做事的巨大功效，并祝我身边的人心想事成。

蒙照红老师

这一章对我的触动很大，有些事情我总是爱抱怨社会的不公，喜欢愤世嫉俗，使得自己有些偏激，虽然现在有了很大的改善，但有时还是忍不住冒出来。我想今后要好好调整自己的心态，使自己心理变得更健康。

我明白了有钱不一定快乐，既然我钱不多，那我为什么还不把快乐紧紧抓牢呢？

作为母亲，总认为自己是爱儿子的，却不知不觉中伤害了他，作为教师，一直以为自己为学生好，谁知事与愿违，原来是自己的方式方法错了。

唐自成老师

通过半杯水的故事使我明白了每一件事都可以根据不同的看法从而得到不同的结果，对待事情的不同态度可以影响事情的结果。一个人只要保持乐观、积极的态度，就能有一个美好的人生。

王洁露老师

通过本章学习，我明白了人格功能的四大心理力量所发挥的作用。要想做一个成功的人，我们就要做一个I can的人。我们要正视自己的情绪，不能被负面情绪所影响。要树立正确的人生价值，正确认识自己，以积极乐观的行为去实现自己的目标。

连山县三水小学

盘天贵校长

通过学习 ICAN，我觉得一切从'心'做起，都能活出快乐人生。相信自己活得有意义，有价值。人生才会走上成功、进步、快乐人生。

盘春玲老师

我很喜欢这样的课程，这样的课程可以说明我认识自己，改变自己，提高自己，使自己在生活，工作等方面得到成功与快乐。当自己遇到困难的是时候，告诉自己要看到自己拥有的那一半，并享受那一半。用积极乐观的态度，努力前进，奋勇向前！

连山民族中学

何志强老师

要与别人建立良好的关系，首先要尊重他人，理解并关心他人，多站在别人的角度思考问题，通过学习本章，我感觉自己有时太自我了，过于在乎别人怎么看自己，在将来的日子，我应该更加主动去关心他人，走自己的路，学会善待他人。

蒋耀兰老师

学习完“心想事成，确有其事”这一章内容后，我觉得受益匪浅：尤其是看了桑兰的分享，我觉得很震撼，正确的心态会驾驭着一个人前进的步伐，人生犹如半杯水，要活得成功、进步、快乐，就取决于您好的心态，遇到任何困难都不要害怕，跌倒了要爬起来，乐观积极地面对自己的人生，相信自己一定行！I Can! I Can 是我们一生成功和进步的钥匙，在今后的工作和学习中，我也要做个“I Can”人，努力做到勇敢面对考验，不怕挫折，能抵抗诱惑通过不断地自我反思、自我肯定、不断成长，做一个积极、乐观、快乐的人！

通过学习，让我对“I Can”认识越来越深，也越来越希望自己通过努力学习，成为一个“I Can”人，在今后的工作、学习中，倘若面对压力、危机、挫折时，我一定要首先驾驭好自己的情绪，然后肯定自己的价值，再改变自己对事情的看法，最后推动自己，改变自己，时刻提醒自己“I Can! I Can!”，不断追求进步的人生。

虞雪云老师

通过本章的学习，使我认识到陈先生 ICAN 的人生，反思自己，四肢健全，但是有时候遇到小小的挫折就悲观，实在不应该。我要做一个 ICAN 的人，在平时的工作中，我要自尊自强，自信，勇敢地去面对困难，并想办法努力去克服它。通过自我反思、自我肯定让自己成长起来，快乐的生活、快乐的工作。

潘春梅老师

社会进步太快、工作压力太大、家庭亲人需要关心、亲戚朋友需要接济等等等的各种因素，时常让我们忘记了自己。通过这次的学习，我觉得每个人都应该放慢前进的脚步，适当“停留”下来关心一下自己的心理健康和成长。不断自我充满电、多和他人沟通、疏导自己的心理压力，同时也不断反思自己、改进自己，从而获得进步！

冯洁真老师

今天学习第五章，人为什么不快乐？人不快乐的原因往往是自身的需要、欲望、感情得不到满足。小的时候我认为快乐是一件很简单的事，但是随着岁数的增大，思想的成熟，就发现原来快乐不是一件很简单的事。小时候，只要一个小小的心愿能够实现，自己就会觉得很满足，很快乐。但是长大后，发现即使一个更大的梦想实现，但是自己还是感觉不到快乐，还感觉结果可以更好。由于这种心理，所以长大后，我们发现自己的快乐越来越少了，情感上更是满足不了。学习了这一章后，我很有感触，现在我们更应该正视自己的内心，听一下自己内心的需要，真真正正的了解自己。

胡家信老师

通过学习，我恍然大悟，原来在平时工作中我有很多地方都做得不到位。

覃艳老师

今天的学习让我明白，我们大多数的不快乐，是心灵上得到不满足。情感需求是复杂的，但也是简单的。为了让自己得到更多的快乐，我想在工作、朋友、家庭中，我们要倾听自己的内心需要，更多的关心、爱护朋友和家人，让大家在彼此的关心爱护中感受到来自他人的爱。

蓝雪珍老师

心想事成，确有其事！我觉得很对。做什么事都要用“心”才会做好。人生如半杯水，我们要看到自己所拥有的，对自己有信心，对未来充满期望。对家人和朋友一样，要多想他们的优点，多想他们对自己的好，这样你才会感到快乐。

彭联芳老师

无论是家庭，还是工作中的压力或困难，都要记得提醒自己：其实没有那么糟，我还有半杯水。用乐观的心态去面对所有的阻碍，你就会发现：I Can't。

原来，有时带着负面情绪去工作，会让自己在工作中不够积极，不主动。这些，正是我有时候工作得不开心，无法进步的原因。所以，要时刻提醒自己：别做“I can't”的“心想事成”。

虞日香老师

人要学会爱，首先要爱自己。小的时候，我长得很胖，经常听到其他小朋友的讥笑，因为自己的形象问题，我感到很自卑，所以小的时候生活的很不快乐。现在，我已经大学毕业做了一名称得上是比较优秀的老师，但有时候对自己的容貌方面还是缺乏自信。这种情绪困扰了我久。现在从不快乐的医生的分享中我得到了启发，我要肯定自己，要爱自己，我虽然外貌不出众，当我的工作能力很强，能够帮助周围的人，使身边的人快乐，总体来说，我并不差给谁。所以从今以后我要做一个快乐的人。

彭乙明老师

每一个人都有自己成长的经历，童年的经历确实会影响自己的一生。我的童年是在“文革”失时期度过，由于历史的原因，我的家庭成分不好，在那个时代，家庭成分不好，会受人歧视，因此我一直很自卑，也很愤怒，我的童年一直是在不快乐中度过。后来政府将家庭成分的帽子摘了，我读书的成绩在当地同学中一直在前茅，我也成为当地的通过高考进入高校的大学 生，虽然外表看来我很愉快，但我内心一直都不很快乐。通过这一章的学习，让我明白了我不愉快的原因，也知道了如何去克服这种心理，要用现在的我去保护过去的我让自己真正愉快起来。非常谢谢黄教授给了我学习的机会，帮我打开多年的心结。

赵有芳老师

学了这一章，我觉得要实践成功人生，就要把自己的“人”和“表现”分开，要肯定自己的“内在价值”，操守正确的“人生价值”，不断追求进步。不要活在过去，要活在当下，肯定自己，肯定“生命无价”。

连山高级中学

黄显进老师

学习了这一章，我好像看到了一面镜子，我对比了自己以前看问题的心态，觉得自己还不够积极，我要进一步积极上进，过幸福的人生。

赵福田老师

通过这一章的学习，我有一个新的发现，原来“心想事成”，不是一个简单的祝福语，它包含着深刻哲理，它遵循科学发展的规律。一个人首先要明白自己想要什么，学习和把握好如何一切从心开始，从而发挥心理力量，以价值为本，不断进行自我反思，自我醒觉，增强韧力，战胜压力，最终达到成功。也就是“心想”，最终真的“事成”。

过去我是一个对自己不很满意的人，情绪常常愤怒忧虑哀伤，脑海中充满负面思想，凡事爱往坏处想，生活中消极被动。学习了本章后，我相信心想事成是有道理的，心有所想后，发挥心理力量，消除心理障碍，自我反思，不断进步，能达到成功。从此，我要自尊自重自信，保持快乐的情绪，积极乐观努力地去实现自己的愿望。

本章里，宝森校长的行为给我感触最深。正面鼓励学生，对破坏校规的学生，伸出援助之手，让他们感觉到自己被尊重，从而尊重自己，更加尊重校长。从尊重和关爱他人出发，与周围人建立起和谐的人际关系，使自己快乐起来，是我学完本章后最大的收获。

戴何明老师

通过这一章的学习，使我知道了要懂得尊重别人，关爱别人，这样才能使自己更快乐。

檀智文老师

这章的内容让我收益颇丰。不仅从心理，而且从行为上改变了很多，并且进步很大。

钟清语老师

学完这一章，我感觉到自己的心态有变化了，以前想问题总是往悲观的方面去想，现在不会了，人生有很多人条件不如自己，都能够活的比自己好，比自己出色，为什么自己不能活的比他们好呢，是因为自己的心态调整的不够，从今天开始，我要想着自己拥有的那半杯水，让自己原来的半杯水越来越多。I CAN!

吴季香老师

人际关系是建立在关爱和尊重上。不要付出主观的爱，而是要让对方也意识到你的爱，这样才是成功的人际关系，通过此章学习，我又悟出了许多做人做事的道理！何尝不是我自身的影子。我要认真领悟，我要帮助我身边的人也要摆脱童年的阴影！

任进三老师

通过学习使我明确了我自己的真正的人生价值是什么。真正快乐的人生并不是要拥有多少钱，一定要过怎么样的生活，其实家人和睦相处，健康向上，另外拥有和谐的人际关系就是人生的最大快乐。

陆燕洁老师

学习了第一章从“心”做起，我最深的感想就是进一步懂得了为人处世之道关键在于用“心”。无论是在家庭，还是在单位，或者是在公共场所，无论是与人相处，还是与人交流沟通，或者是与人询问，一切都需要用“心”去做。只有用心，才能把事情做到、做对、做好。坚信自己在今后的生活、工作、与人相处的过程中，能时时处处记住这一道理，任何事都能取得事半功倍的效果。

通过这一章的学习，我了解了在生活中要把爱的感情联系在家人、同事、朋友、社会、国家之间。爱自己的家人，会让自己有一个和谐的家；爱同事，会让自

己有一个快乐和谐的工作环境；爱朋友、爱社会、爱国家，会让自己有一个和谐的社会环境。这样，不仅能满足自己的感情需要，也能发挥自己影响自己和帮助别人的作用。

林刚老师

学习了本章的内容，对自己的人生价值观有了很大的提升，遇事不馁，对未来充满希望，为实现自己的目标而努力。

邓喜珍老师

以前觉得“心想事成”只是个美好的祝福，哪个人真能什么都心想事成呢？不可能的。但，通过这一章的学习，明白了只要不断的努力进步，不断的自我反思，保持良好的心态，心想事成就会梦想成真。

永和初级中学

李振飞老师

学习本章节后,我对自己的人生观和价值观有了一个新的认识.今后,如果生活中出现一些意想不到的困难,我都会以勇敢坚强和坚毅果断的方法去克服它.同时,我也会好好爱护家人及同事,让自己的生活更美好

陈联老师

通过这章学习，使我很深的体会：人只有停下来认真反思自己，面对自己，才能改变。要不，只能是沿着旧有的习惯重复着以前的错误，一直错下去还自以为是的认为是对的。

学到这一章我感触很深。从小我也是被父母遗忘的孩子，父母给我的爱很少，情感得不到满足，总是很失落，甚至经常有自杀的念头。后来长大的过程中，经常没有安全感，其实这么多的焦虑不安就是因为感情得不到满足，所以很容易失落很容易悲观。从今天起，我要重新对待自己，爱自己，让自己的内心充满爱，强大起来，无论外界如何的冲击，我就是爱自己！

学习完这一章让我感触良深：在这个社会人与人的关系式最复杂的，没有特别多方法可以去理清它，但是爱就可以，做好自己，用爱去感化身边最亲的人，把亲人之间的关系连好，那么无论是工作、生活还是学习起来就会充满力量！

蒋月娥老师

学了这一章之后，我进行了自我反思，发现自己之前没有站在学生的角度想一想，导致有那么几个学生厌学，上课时没笔、没书、没作业本。愿以为他们是专门与自己唱反调，学了这章后，我就去了解他们，原来课室没锁好，那几个同学的书被人偷了。

孔令栋老师

通过本章的学习，使我懂得了，人要想成功，就要勇敢地面对自己，知道自己的缺点，并改正它。在人生低谷时，要进行自我反思。

虞清香老师

看了“桑兰的故事”及“半杯水的故事”，对自己感触很大，以前是自己要求太高了，凡事应该量力而行，而自己也用高要求去要求家人，造成家庭关系紧张，没有看到家人的努力和改变。我要尽量看到“有水的一半”，相信我的家庭也会幸福快乐的。

学习完这章才发现自己缺少了自我反思，不敢面对自己，也没有想到要把不好的变成了好，好的变成更好。我想为了日后生活有目标，更开心，我该是要订下今后要努力的方向了，向着目标前进，美好生活终会实现的。

县高级中学

黄冬霞 副校长

陈先生和 Jimmy 两人分别代表了“I Can”和“I Can't”两种人。具有正面思想的人遇到困难和挫折会坚持正确的价值取向，积极面对，自我反思，从而体验人生的成功与快乐。具有负面思想的人遇到困难和挫折会坚持错误的价值取向，消极逃避。

我要做个“Ican”的人要“自我赋权”才能进步。以往在教学过程经常以自己的标准要求学生，通常达不到预期目标。通过本章内容的学习使我认识到“自我赋权”的重要性，今后要引导学生不断进行自我反思，在反思中看到自己的优势和不足，做到扬长避短，不断提高。

连山壮族瑶族自治县职业技术学校

莫晓霞老师

因为工作的关系我常常用命令式的态度去对待我的家人，通过这一章的学习，我学会了不用这样的态度去对待我的家人，同时我觉得在工作上我也不应这样去对待我的学生，将心比心我也不希望别人这样对待我，我们应该是互相尊重的。

蒋菡婷老师

大凡快乐的人，心中都是有爱的。人际关系的好坏，是一个人心理素质水平高低的体现，也是衡量一个人心理健康水平高低重要标志之一。尊重对方的物理空间、意愿空间、情感空间、回忆空间，坦诚和信任，给予对方更多的关爱。将心比心，换位思考，其实真的会迎来良好的人际关系。

张我宇老师

学习完 ICAN 从“心”做起第一章的知识之后令我感触确实深刻，教程通过文字、视屏、练习等不断引导我逐步深入去了解人格功能等。特别是黄教授通过如何看半杯水的生动例子以及桑兰面对遭遇如何勇于面对和挑战的例子，让深切感觉到从“心”做起的重要。值得学习。

通过本章学习让我深切感觉到人的感情需求的重要性，人要活再快乐中就要使自己各方面都得到满足，而感情方面的满足尤为总要。那么我该如何才能使自己更加快乐呢？我想通过本章学习我基本上找到答案了。

刘秋焯老师

通过第一章的学习和通过半杯水的故事，使我的人生观和价值观发生了改变，时刻提醒自己看待事物，要用积极的态度去看。

郭立建老师

从这一课我认识了新的自己，并对自己的错误进行反思，并改正过来，不过也知道了，将自己好的一面发扬光大，对朋友要友好，对工作要认真，对家庭要负责，建立一个健全，美好的自己！

连山广播电视大学和教师进修学校

林婉婵老师

通过学习这一章的内容，我更加明白人活着一定要有追求，要活得好，活得成功、进步、快乐，相信“心想事成，确有其事”。从半杯水和桑兰的故事里明白到，人的一生不会一帆风顺，可能会遇到挫折与失败。当跌倒时要坚强的爬起来，要学会看到自己好的一面，对人生充满期望，对自己充满信心，以积极、乐观的心态朝着目标努力前进，相信“心想事成，确有其事”。这样的人生，一定会是成功、进步、快乐的人生！