

全人教育的

ICAN实践心理学模式简介



ICAN 是黄重光医生根据精神科医学和心理学，多年临床工作，及培训医学、教育和工商界等专业所得经验而创立的实践心理学模式。ICAN 实践心理学的目的是要协助大家发挥更大的心理力量，使能一生活得成功、进步和快乐。

成功 (根据心理治疗科学)： 价值为本，增强韧力，战胜压力，达致成功；

进步 (根据动机心理学)： 自我反思，自主醒觉，追求进步，不断增值；

快乐 (根据发展心理学)： 爱国爱家，爱己爱人，和谐社会，快乐人生。

港深合作「ICAN全人教育」课程 三年成果分享集





李女欢，副校长，深圳市先进教育工作者。

“‘ICAN’课程为基础的实践心理学模式，目的是协助大家发挥更大的心理力量，使一生能够活得成功、进步和快乐。三年来学生接受‘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。相信我们会朝着自律主动、和睦相处、正直诚信、积极乐观、智慧才能、人生定向的目标前进。”

王丹，ICAN实验教师。广东省优秀少先队辅导员，深圳市第四届优秀少先队辅导员，深圳市小学思想品德新课程教学说课比赛一等奖。

“对于我个人而言，最大的收获就是个人心理素质的整体提升，教学相长，收获的是幸福、快乐和成功。”



欧阳智慧，ICAN杰出教师。深圳市先进德育工作者，南山区品德挂牌老师，南山区“十佳”教育工作者及“十佳”德育工作者，南山区优秀教师。

“在学校我是德育主任，我注重ICAN实践心理学模式与德育工作相结合，激发学生蓬勃向上的活力和奋发有为的品质，让全体学生以各种不同方式展示自己的阳光风貌和青春才情，成为学校德育工作的一道亮丽风景。”



潘丹丹，ICAN实验教师。南山区优秀班主任专业能力大赛一等奖、深圳市优秀班主任专业能力大赛二等奖等；南山区优秀共产党员、优秀班主任、优秀少先队辅导员、优秀教师。

“自2008年第一次接触ICAN我就喜欢上了这门课程，感谢ICAN带给孩子们的影响。”



崔红艳，ICAN实验教师，南山区优秀教师。

“坦诚地讲，作为一名‘代课’教师，承受了比其他老师更大的心理压力。很幸运，参加了‘ICAN’学习，我对自己的情绪困扰有了更深入地认识，正确对待面前的‘半杯水’，我就还是那个阳光、乐观、积极的崔红艳，那个对教学充满激情、对学生充满热爱的崔老师！”



于涌敏，ICAN杰出教师。南山区优秀教师、优秀班主任、名班主任培养对象。

“我是个认真、负责、对学生充满无限爱心的老师，但我也存在着不足，ICAN实践心理学模式让我更加体会到了做教师的责任与快乐。”



我的课程分享 YES, I CAN!

ICAN 学校, ICAN 人



我校从接触 ICAN 到深入实验已有 3 年，3 年中有 7 个年级近 35 个班级 1600 余名学生、20 余名教师深入学习了“ICAN”课程，从中受益匪浅。“ICAN”实践心理学模式与我校“用教育家文化滋养每个孩子”的办学理念相结合，起到了教育相长的作用。

我校以研究和创新为动力，逐步确立了“用教育家文化滋养每个孩子”的办学理念，深入探索“滋养教育”，围绕“以学生为中心，以思维为核心，以活动为主线”的“两心一线”课堂教学模式，从文化、课程和课堂教学三个层面展开实践，满足每一个学生多样化的学习需求，让他们在教育家文化的关爱中学习和生活，促进所有学生充分而合适的发展。

近 3 年来，在教育部对四年级、八年级学生学业质量抽样监测中，均获得优异成绩，综合指标在南山区排名第一，教育部“中小学生学习质量分析、反馈、指导项目组”对南山教学评价中经过一系列研究认为这是一所“轻负担、高质量”、“值得研究”的学校。我校也先后获得“全国少年儿童科学体验活动示范学校”、广东省“书香校园”、广东省“义务教育规范化学校”，广东省“红领巾示范校”、“广东省首届德育创新奖”、“深圳市绿色学校”、深圳市中小学依法治校示范校、深圳市首届教育成果创新奖一等奖第一名等荣誉。

为了进一步促进学校的跨越式发展，适应深圳国际化教育的新战略，二外师生共创 ICAN 校，做 ICAN 人！

叶运武

目 录

ICAN 学校, ICAN 人.....	1
深港合作“ICAN 全人教育”课程试点计划简介.....	4
香港“全人教育基金”主席黄重光医生分享.....	5
教师分享.....	7
一堂成功的 ICAN 课.....	陈凤兰 7
我和学生共同成长.....	欧阳维维 9
从心做起, 从心改变.....	崔红艳 10
我的教学体会.....	刘胜男 11
美丽的教育, 真正的教育.....	周雪枫 12
小活动, 大收获.....	王 丹 13
ICAN 带给孩子们的礼物.....	潘丹丹 14
我的“ICAN”感受和体会.....	欧阳智慧 13
一个玻璃花瓶的故事.....	于涌敏 15
改变自己就可以改变一切.....	李有娟 16
我快乐, 我成长!.....	郑虹 17
我的 ICAN 分享.....	段豫琰 18
ICAN 心得.....	李守江 19

学生分享.....	20
我的成长小故事.....	杨凯杰 20
人生价值.....	陈靖怡 21
我的成长小故事.....	孟宇珊 21
学会取舍.....	沈煜嘉 22
属于心灵的书籍.....	孟依杉 23
ICAN, 我能.....	寇隽瑜 24
从“心想”到“事成”.....	甘翎 25
那一次, 我道歉了.....	周丽茗 26
朋友之间.....	谢珊杉 27
我的成长小故事.....	王涛 27
学习心理课程的思考.....	蔡佩宏 28
半杯水.....	陈柏润 29
Yes, I Can!.....	靳康河 29
我能!.....	罗丹池 30
I CAN、I WILL.....	王悦 31

主编 叶延武
副主编 李女欢
责任编辑 郑 虹

深港合作“ICAN 全人教育”课程试点计划简介

香港“全人教育基金”于2005年初在香港成立，是一非牟利志愿机构，旨在通过提供心理学为本的“全人教育”，提升成年人和儿童的心理素质，从而缔造更成功、进步及快乐的人生与社会。多年来“基金”致力推动“ICAN 全人教育”，举办培训、讲座、出版季刊及辅助教材、建立网上教学资源库及心理评估等。至今，“基金”已培训了超过6,700位港澳深教师，而接受这些教师培训的学生已经超过200,000人。通过“ICAN 全人教育”，教师及学生的心理素质有明显的提升，校园气氛变得和谐愉快。

“基金”于2007年年底开始，与深圳市教育局交流及磋商有关在深圳开展“ICAN 全人教育”。于2008年8月28日举行了“深港合作‘ICAN 全人教育’课程试点计划”启动礼。经深圳市教育局推介，深圳市罗湖外语学校、深圳市彩田学校、深圳市南山区第二外国语学校、深圳市宝民小学四所中小学参与此计划。并于2008年9月起在深圳进行为期三年之深港合作“ICAN 全人教育”课程试点计划，获得令人鼓舞的成果。

“ICAN 全人教育”是一个从心做起的计划，通过学习以科学为本、价值为基础的“ICAN”实践心理学模式，提升师生心理素质，让他们活出成功、进步和快乐的人生。

“ICAN 全人教育”有六个重要目标：

- 强化教师心理素质
- 强化学生心理素质
- 家长同心协力
- 建设美好校园
- 学校不断增值
- 发挥典范作用

香港“全人教育基金”主席黄重光医生分享

ICAN 全人教育——

以人为本，从心做起，两代同行，一举三得

在2008年，香港「全人教育基金」得到深圳市教育局支持，在深圳市的罗湖外语学校、深圳市彩田学校、深圳市南山区第二外国语学校、深圳市宝民小学，以课题实验研究方式进行深港「ICAN 全人教育」课程试点计划，目的是提升教师和心理素质。

此计划在四所试点学校已经运作了三年，获得了令人鼓舞的成果，教师和心理素质都得到提升，并能够在日常生活上发挥从心做起的力量。在教师方面，他们更有能力教导和影响学生；在学生方面，他们的个人品格、学习态度、生活习惯和人际关系都有显著进步。

「ICAN全人教育」是一个「以人为本，从心做起」和「两代同行，一举三得」的全人教育计划：

以人为本，从心做起

以人为本才会有和谐社会，富强国家。怎样才能发挥以人为本的力量？就是要从心做起，提升国民的心理素质！心理素质高的人，在个人、家庭、工作三方面都能发挥高效能。在个人方面，他们精神心理健康，持守正确人生价值，乐观积极，心境愉快，自律主动。在家庭方面，他们和睦待人，维系良好家庭关系。在工作方面，他们的内在推动力强，心理坚韧力高，有能力战胜压力和挫折，尽忠职守，在不同的岗位和领域上发挥高效能。因此，心理素质高的人，有心有力，能够缔造幸福家庭、和谐社会和富强国家。「ICAN全人教育」就是一个以人为本，从心做起的全人教育方法。

两代同行，一举三得

要有效提升整体社群的心理素质，我们必须对成年人和儿童，也即是对今天的这一代和明天的下一代同时进行培训。我们能够提升今天儿童的心理素质，才能够保证明天的成年人有良好的心理素质，所以我们要对儿童进行直接的培训。但提升今天儿童心理素质的关键是甚么？就是提升成年人，也即是父母和教师的心理素质，使他们能够更有效培育子女和学生。

世界各地流行精神心理病学的研究显示，精神心理处于疾患和亚健康状态的人愈来愈多，而「ICAN全人教育」发挥了一举三得的作用：对心理素质高的人发挥进一步提升的作用；对亚健康状态的人发挥预防和强化作用；对精神心理疾患的人则产生改善，甚至恢复健康状态的作用。因此「ICAN全人教育」是一个「两代同行，一举三得」的心理素质教育，它发挥了同步提升教师、家长和学生心理素质的效能。

全国人大常委、全人教育基金赞助人范徐丽泰女士，于2008年此计划启动礼中曾祝愿：「如果希望祖国更好地发展下去，国家必须要有一批心理素质比较高、更优秀的年轻人。」本刊正是参与深港「ICAN全人教育」课程试点计划三年不断努力的宝贵成果分享。我借此机会衷心恭贺参与此计划之全体教职员及学生，并多谢推动此计划之「全人发展中心」全体全工。

「ICAN全人教育」计划在八年前由香港开始，发展至澳门，以至开展至深圳市，效果得到肯定。我们希望此项计划能够更普及在国内推行，提升教师、家长和心理学生的心理素质，为祖国作出贡献。

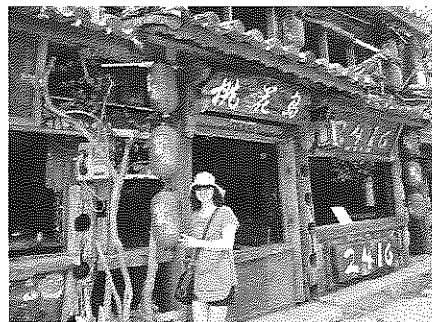
黄重光医生
全人教育基金主席

教师分享

一堂成功的 ICAN 课

陈凤兰 一年级 ICAN 实验教师

在教学一年级（下）单元四《听话守规则——玲玲知错了》时，为了让一年级的孩子能明白守规则、守秩序的重要性，并且只有守规则才能令自己在愉快和安全的环境中生活和学习，我在第二课时分别设计了三个游戏：《传球》、《击鼓传球1》和《击鼓传球2》。



在第一个《传球》游戏中，我准备了一个乒乓球，上课铃声一响，我就宣布游戏开始，并故意不讲游戏规则，将乒乓球往学生中一扔，教室里立即乱成一团，大部分学生处于兴奋状态，围着小小的乒乓球乱跑乱抢，结果课桌歪了，椅子倒了，一些胆小文静的学生也吓得不敢玩了。我抓住这一契机，将乒乓球收回，并宣布游戏结束。然后提出第一个问题：“你们觉得这个游戏有意思吗？”结果是一半对一半，平时很喜欢疯的孩子说好玩、有意思，一些稍稍文静的孩子说不好玩、没意思。我趁机问：“你觉得不好玩的理由是什么？”很多同学抢答“太乱，好怕人。”“没意思，我抢不到球！”“没规则，乱七八糟。”……

接着，我宣布进行第二个游戏《击鼓传球1》，由我来击鼓传球，鼓点停的时候，球在哪个同学手里，就罚这位同学上台表演一个节

目，或展示一门“绝活”，同学们更加兴趣盎然了。我故意将眼睛睁得大大的，专门盯着平时不爱说话、不爱发言，或者胆子小的同学击鼓，目的是让他们也有一些上台表演和展示的机会。看到这些平时胆子较小的同学也有这样那样的“绝活”和文体才能，全班同学都乐了，都发自内心地为他们鼓劲，为他们喝彩。

这时有些机灵鬼发现了端倪，并提出抗议：“老师你没有蒙上眼睛，这样做不公平！”。时机已经成熟，我故意反问：“既然有同学觉得不公平，那你们认为应该如何制定游戏规则？什么样的规则才公平呢？”。我这时就将早已准备好的工作纸发给每个学习小组，让他们分组讨论并制定出公平的游戏规则。同学们很快融入到小组合作学习中，观点交锋，思想碰撞，合作交流，想法频出，很快各小组的方案基本成形，一条基本的规则就是，击鼓的人应该由学生担任，并且要背对观众蒙住眼睛。这一规则得到了全班同学的一致通过。果不其然，在随后进行的第三个游戏《击鼓传球 2》中，所有学生都按照规则有秩序地做着游戏，玩得兴高采烈，意犹未尽。

在总结阶段，我提出三个问题：“为什么大家对第一个游戏不够认同？”“第二个游戏为什么不够公平，主要的问题出在哪个环节？”“公平的游戏规则对我们的学习和生活有什么重要性？”接下来的小组交流中，立足于本节课的三个游戏，同学们各抒己见，甚至还发生了激烈的争论，这时我参与到各个小组的讨论中，尽可能地了解他们争论的焦点，掌握第一手材料。在接下来的梳理提升环节中，大家都认为，学习和生活首先要有一定的规则和秩序，并且只有大家都来守规则、守秩序，才能使我们有一个愉快和谐的学习、生活环境。其次，规则和秩序的制定最好由大家共同来参与，这样的规则大家执行起来就容易。最后，要有严格的执行程序和监督机制，才能保证活动的公平进行。

本课让学生经历了初次感受、二次感知、三次感悟的螺旋式认知过程，使学生学有所思、思有所获、学有所乐、乐有所得，成功地完成了认知——行为——情绪——自我价值的“人格功能”。

我和学生共同成长

欧阳维维 一年级班主任，ICAN 实验教师

好久没有担任低年级的班主任工作了，孩子小，什么事情都要想到，甚至连他们的吃喝拉撒睡都要操心，自己花了很大的力气，可是还是不尽人如意，很累。有一段时间心里产生了急躁情绪，觉得很烦，



甚至有点后悔，干么要带一年级啊。但是，之后我也“停一停、想一想”进行了自我反思，这段时间在班上总是带着不愉快的情绪上课，这个情绪要不得，需要调整；其次分析：1、以前自己带中高年级比较多，那帮孩子大了；很多事情不用自己操心，只要管理好班干部和一批自认为是优秀的学生就可以了。但是眼前的这帮孩子刚从幼儿园到小学，要有一个适应过程，再说了，毕竟孩子才6岁，很多事情都不懂，需要人去教，需要人去指点。你不说，不教，他们怎么会知道？又怎么会有正确的行为呢？2、他们以前在幼儿园主要是以游戏为主，孩子比较感兴趣而且没有任何的压力可言，现在有学习任务了，有压力了，对于孩子们来说是个转折；3、班里有好几个自我控制能力很差的学生，带动了全班同学，产生了较大的负面“蝴蝶效应”。接着我从几个方面入手来进行调整：1、首先先摆正自己的心态，调整好情绪，理解学生的行为；2、让学生们用 ICAN 中的：“停一停 想一想 点点头 笑笑口 用用脑 动动手 转转转 向前走”口诀来控制自己的行为，增强意志力，互相监督；同时号召班级行为习惯好、意志力强的学生，人人都来做小老师，只要是哪个不对，人人都可以帮助你，并时时在课堂上提醒学生做 I CAN 的

练习。经过一段时间的实践，班级学生的行为有了明显的改善，特别是有个别学生的行为有了很大的进步，从他们的脸上眼神里、从他们可爱的脸蛋上可以看到精神面貌的转变，孩子逐渐在快乐的氛围中学习、成长，我也在快乐中教学工作。我在和孩子们共同进步！

从心做起，从心改变

崔红艳 二年级班主任，ICAN 实验教师

“ICAN”为我们提供了解决问题的清晰思路。班级上曾有一个“问题”孩子，许多课任老师反映他上课不专心，难以集中精力，对学习有厌恶感，一下课就“疯狂”；害怕考试，逃避考试，考前经常会以身体不适来搪



塞老师；对老师的正常批评反应强烈，家长反映回家会独自落泪，焦虑不安甚至影响到睡眠。针对这个情况，结合通过“ICAN”学习掌握的方法，我采取的步骤是：首先给予这个学生以高度关注，一旦发现孩子的表情和行为有异常，就积极主动询问和关爱，让他充分感觉到老师对他的爱是真挚的，从而建立起信任感（这种信任甚至可以超过家长）；然后让孩子敞开心扉，抒发内心的困惑和不安，容纳这种负面情绪，以“同理心”去聆听，去理解，去循循善诱，引导他正确认识自己；最后，对他的进步给予积极和及时的肯定，鼓励他建立自信。通过努力，目前，这个孩子已经完全克服了以往的情绪困扰，不再厌恶上课而是喜欢上课，发言积极主动，也不再害怕考试，变得自信乐观。学习成绩也有了明显进步。看到孩子走出以往的阴影，我也非常高兴，成就感强烈。

我的教学体会

刘胜男 二年级班主任，ICAN 实验教师

首先，在教学“ICAN”课程的过程中，我通过教师培训、网上学习、观摩视频、听课评课等方式，学习了一系列的“ICAN”心理知识，这些心理知识改变了我自身的认识和观念，让我在和学生的交往中更愉快、更和谐，人际关系的改善是教学水平



提高的基础。另一方面，我“ICAN”课程的网上资源库里内容十分丰富，它能让老师预备好与本课节相关的活动和教材，再运用资源库的指引和活动，选取适合的资料，以加深学生对课堂的投入感和认识，对教学水平的提高也起到了非常重要的作用

在教学过程中，我尽最大力度的运用“人格功能”的理论，积极采用课文中的每一则故事及资源库当中的资料来剖析“人格功能”，让孩子们对人格功能有一个清晰的理解。除此之外，更进一步运用“人格功能”来剖析其他课外人物、故事、个案、生活处境，引起学生的共鸣。这样的教学，孩子们使深入的了解每一个人物内心蕴含的丰富精神世界，比以往单纯地说教效果好很多。

在此基础之上，我又经常运用其他课外人物、故事、个案、生活处境，增加学生对“自我赋权”的了解。充分掌握“自我赋权”的理论和运用，鼓励学生在日常生活中不断反思，运用“自我赋权”步骤，每当发现学生做到“自我赋权”，即时给予赞赏，引发成功感。每节课堂的学习结束后，我热切鼓励学生参与课后延伸的活动，指导学生将本课所学的知识在生活中去实践，以达到巩固的效果。

美丽的教育，真正的教育

周雪枫 二年级班主任，ICAN 实验教师

当我接触了“ICAN”实践心理学模式后，我经常进行歌德式的反思，用贝多芬的耳朵去领悟孩子们的内心深处的涟漪，使我感触颇深，“ICAN”全人教育是爱的事业，是美丽的教育，真正的教育，是一种无私博大精深的爱。它在呼唤



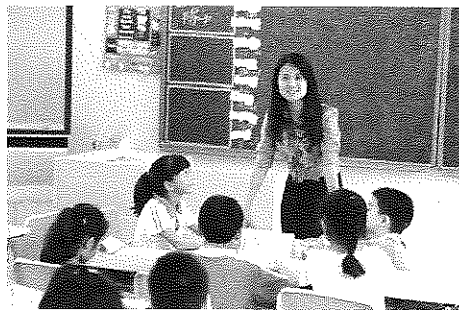
教育的爱心，爱心引起教育的和谐发展，和谐中的教育氛围中，师生之间会经常进行心灵的碰撞，“ICAN”是真正的自我教育，也是教育的归宿，尊重孩子的人格，让孩子的个性得到最大限度的张扬，学会用微笑面对孩子的成功和失败，善待孩子具有童心童趣的言行，努力捕捉孩子的闪光点，适度表扬，让孩子持续得到陈公的快乐，为孩子的健康成长撑起一片蔚蓝的天空。

记得有一位哲人说过：“当你用爱心去点燃一丁点儿火花，将会燃起一片火海。”爱是内燃机的点火塞，爱是育人的“启闭器”。在我从教的教学生涯中，我接触最多的是孩子，“ICAN”使我真正读懂生命的是孩子，“ICAN”给予我生活启示，“ICAN”让我的每一天都飞扬、充实，他们纯洁透明的心灵，稚嫩无忌的语言，常常使我的灵魂得以净化，在与孩子们共处的日子里，我们不仅共同享受到生活和生命的欢乐，而且也使我深深意识到，作为一名教师，爱应该是教育工作中永恒的精髓和主题。我将继续深入的学习和实践，要美丽的教育和真正的教育开花结果。

小活动，大收获

王丹 三年级 ICAN 实验教师

三年级上册第二单元公平主题中的《谁可当队长》活动交流学习中，孩子们的收获最大。独生子女时代，由于家庭教育的偏激，造成部分学生过分自信，尤其是在小组竞选组长和小团队的领袖时，谁也不服输，谁都



都想争个小领袖，从孩子自信的角度是个好事，但由于此就造成了部分学生没有是非观念、不懂得欣赏他人，甚至为了自己有意挑刺。通过对《谁可当队长》主题活动的学习和实践体验，学生明白了在公平的前提下竞争，要考虑到别人的权利，懂的公平带人，更知道了公平的重要性。

对于我个人而言，最大的收获就是个人心理素质的整体提升，教学相长。我的最大进步就是，遇事情运用 ICAN 模式，停一停、想一想，这也是中国古人的至理名言“三思而后行”的应用，工作中压力很大，烦躁在所难免，这个模式让我在烦躁时能够静下心来，可以说是受益匪浅。

我的“ICAN”感受和体会

欧阳智慧 四、五年级实验教师，ICAN 杰出教师

通过面授辅导和网上自学等方式进行“ICAN”的课程强化培训，我学习到了体验式教学模式，学会了与班级文化建设相结合，将课

程的核心理念“成功、进步、快乐”融入到班训、班牌、班级管理目标的设定当中，提炼出“相信自己、持战自我、超越自我”班训，成为班级文化建设的一大特色。总结出了班级管理中融入心理教育的方法：创设宽松和谐的环境、放松身心减轻压力、关注个别差异用爱施教的方法。在主题活动中、在各种讨论评价中、在班级建立的各种激励机制中、在兴趣小组活动中、在个别教育中结合“ICAN”课程采取体验课的形式进行，通过创设心理情境，开展富有启发意义的活动，收到很好的效果。

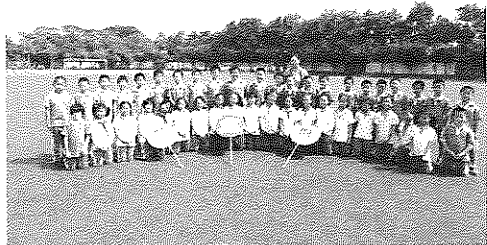


在学校我是德育主任，我注重与德育工作相结合。将“ICAN”理念与学校“三核拓展式学生人格展模型”相结合，在全校开展“我服务，我阳光，我成功”活动，激发学生蓬勃向上的活力和奋发有为的品质；开展评选“十佳阳光好少年”活动，全体学生以各种不同方式展示自己的阳光风貌和青春才情，成为学校德育工作的一道亮丽风景。

ICAN 带给孩子们的礼物

潘丹丹 三年级班主任，ICAN 实验教师

自 2008 年第一次接触到 ICAN 开始，我就喜欢上了这门课程。因为 ICAN 是从孩子们身边的小事入手，直击孩子心灵深处，引起孩子们的共鸣、反思其行为、调整其做法、体现其价值，最后努力使自



己感受到心情的愉悦。

作为一名班主任，我将 ICAN 引入了班级的管理当中，将他们的故事重新演绎，集体剖析，共同商讨解决方式，形成共同的默契，避免了很多不快事情的发生，孩子们也在不断的努力中形成了正确的人生观和价值观，在集体中过的很开心。在此过程中，孩子们能进行自我管理了，我这个老师也轻松了很多。感谢 ICAN 带给孩子们的影响。

一个玻璃花瓶的故事

于涌敏 六年级班主任，ICAN 杰出教师

我是个认真、负责、对学生充满无限爱心的老师。但在我的教育教学中，我也存在着不足，有时遇事会急躁，所以也会给学生带来压力。听了黄重光医生的讲座后，我受益匪浅，尤其教了“ICAN”课程后，我也学会了遇事“停一停，想一想”。



记得这样一件事：有一天早晨，我到班级后，发现窗台上的玻璃花瓶被打碎了，问学生情况，全班同学竟然没有一个人来承担责任，也没有人发现是谁打碎的。如果放在以往，也许我会很生气，对学生进行一番说教，然后想尽办法查出肇事者进行批评教育，但这样的做法也许会让更多的学生畏惧我，犯了错误想尽办法遮掩，躲避批评，逃避责任。于是，我让自己的心平静下来，语重心长地对全班同学说：“老师知道，打碎花瓶的同学不是有意的，他一定是害怕老师的批评才没有说出来。同学们，在我们的生活中有许多道德的考验，敢于面对自己的错误，承担责任也是自尊自信的表现，我们班的同学都是品德优良的孩子，你们一定会经得起道德的考验。”

于老师现在给每位同学发一张小纸条，请你把自己最想说的话写在上面交给老师。”一张张小纸条摆在了我的面前，“不是我做的”、“老师，我不知道是谁”、“老师，请相信我”……，突然，一行这样的字映入我的眼帘：老师，是我不小心打碎的，请您原谅。我长长地舒了一口气，兴奋地对全班同学说：“同学们，打碎花瓶的同学说出了心里话，你们都经得起道德的考验了，我为你们骄傲！”全班想起了一阵雷鸣般的掌声。当天晚上，诚诚（化名）给我打电话，向我承认拿衣服时不小心带倒了花瓶，因为怕被批评隐瞒了事实，并提出明天早晨主动向全班同学说明情况，承认错误。第二天早晨，当诚诚把情况跟全班同学说明后，同学们又送给他一阵热烈的掌声。

这样的一件小事，让我和我的学生彼此拉近了距离，彼此得到了信任，都得到了成长。

改变自己就可以改变一切

李有娟 一年级班主任，ICAN 实验教师

与 I CAN 结缘虽然只有短短的一个学期，但是对于我的人生却意义重大！

我曾一直认为自己是个开朗乐观的人，但是学习了 I CAN 后我才豁然开朗。“人最大的敌人就是自己”！每个人都有自己的“半杯水”，如果总是痛苦的想自己为什么没有另外半杯水，怎么会快乐幸福？我开始真正的认识自己，评价自己，找到自己的“半杯水”。我不会再为自己没有什么而烦恼，我每天都很开心很快乐。

人人都追求成功，我也曾因此产生过失望自卑，觉得成功距离自己遥不可攀。可是现在，我认为，每一个人都可以成为成功的人！



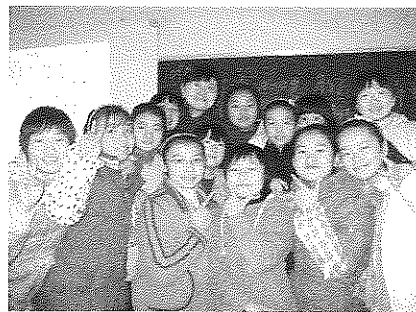
做一位成功的母亲教育好自己的孩子，做一个成功的子女孝敬父母长辈，做一个成功的妻子持家有方，做一位成功的教师尽职尽责…… 做好自己，做好自己在社会中的每一个角色，这就是成功！现在虽然不在教 I CAN，但是，我的生活改变了，我不会因为一些不顺心不如意的事情而烦恼，我看问题的角度不同了，我的心不再疲惫不堪了，一切都在改变！我也把这种快乐积极的情感传给了我十三岁的儿子——他要面临升学的压力，青春期的烦恼叛逆…… 但是他却整天乐呵呵的，因为他也找到了自己的半杯水，正在为自己添加一滴水而开心自豪快乐幸福呢！

我快乐，我成长！

郑虹 七、八年级实验教师，ICAN 杰出教师

在我所教的中学生中，有一个班的学生课堂纪律很散漫和吵闹，有一段时间上这个班的课我心里都觉得有些烦。之后我也用“停一停、想一想”进行了自我反思，这段时间在这个班上课带着不愉快的情绪，需要调整；其次分析为什么同样的课在这个班进行得这么困难：一可能是心理课不是主科，

期末考评学生也不在意，学生在思想上轻视、行为上放松，这种现象在这个班尤其明显；二是他们可能对老师讲的内容没有兴趣；三是他们班有好几个自我控制能力很差的学生，课堂上经常会有一些“意外”的举动，带动和影响了全班同学，产生了较大的负面“蝴蝶效应”。接着我从几个方面入手来进行调整：1、理解学生的想法和行为，学生平时学习压力比较大，上心理课想放松下自己也可以理解，作为老师应摆正好自己的心态、调整好情绪；2、从当前现实



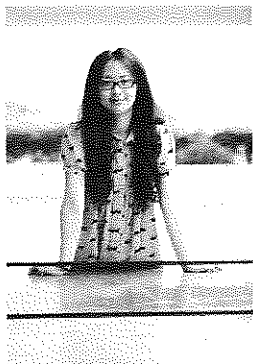
生活中的真实案例出发让学生明白健全人格和不健全人格对人的一生会产生怎样的影响，加强学生对培养良好心理素质的重视程度；3、增加一些跟学生日常学习和生活相关的游戏或故事，加强课堂的趣味性；4、每节课后都会找这几个控制力差的学生谈话，让他们用 I-C-A-N 来控制自己的行为，增强意志力，互相监督；5、鼓励全班同学尽量不要受到他人的负面影响，认识到自己的反应就是对这些行为的“强化”，影响了老师的课堂，对整个班级也没有好处。同时号召班级行为习惯好、意志力强的学生，希望他们把正面“蝴蝶效应”的作用在班级发挥出来，增强班级荣誉感和凝聚力。经过几周的实践，这个班级学生的课堂行为有了明显的改善，特别是个别学生的课堂行为有了很大的进步，从他们的神情中可以看到态度的转变，目光里可以读到诚恳与自信，下课后他们还会乐意留下来跟老师交流几句，师生之间的距离也更拉近了。我们共同获得了进步和成长。

我的 ICAN 分享

段豫琰 三年级 ICAN 实验教师

上个学期我有幸加入 I CAN 全人教育课程学习。这是一个非常有趣的体验过程。在此我既是教师，又是学生，在教学中学习，在学习中教学。通过一系列的课程学习，在自我反思——自我肯定——人生才能——不断成长这四个自我赋权步骤中不断循环，分析在事件中自己的认知，情绪，自我认识和行为上的关系，我觉得我更加地了解了我自己，这样对如何发挥自己的长处教育学生非常有好处，让我受益匪浅。

对我来说，“I CAN”是一个信念，要自己不要妄自菲薄，不要



轻言放弃，更不要因为负面的情绪和错误的观察而轻易退缩。最重要是能够用于承担，接受挑战的同时，仍然能够保持心情愉快，健康并不断进步。

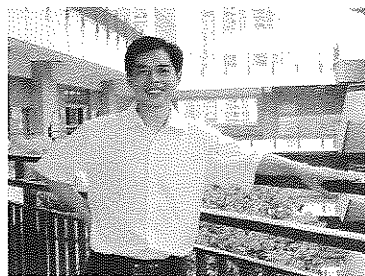
“心想事成”并不只是一个美好的幻想，而是一个方向，指示我们要心态乐观，正面思考。作为教师，我们应该成为学生的导航者，用自己的信念去感染他们。每一项挑战，首先要相信自己才会有成功的机会。“自我反思”是推动自己进步的方法。课后，我也会经常反思课上活动安排是否得当，能不能安排得更好，更轻松，更有趣，让教学效果更加好。

现在的我虽然并不承担 I CAN 教学任务，但是经过这一个学期的学习与实践，深深受用于此，并将其理念延伸到美术课堂及生活当中，这种乐观向上的信念，必能让我活出更成功，进步，快乐的人生！

ICAN 心得

李守江 三年级 ICAN 实验教师

I CAN 课程把塑造健全人格作为培养孩子的核心。这个过程以感性认识为基础，以情境体验为途径，潜移默化地使学生感悟人生价值，提高认知能力。教师在教学过程中也会有效提升心理素质，升华自己的教育教学方法。



学生分享

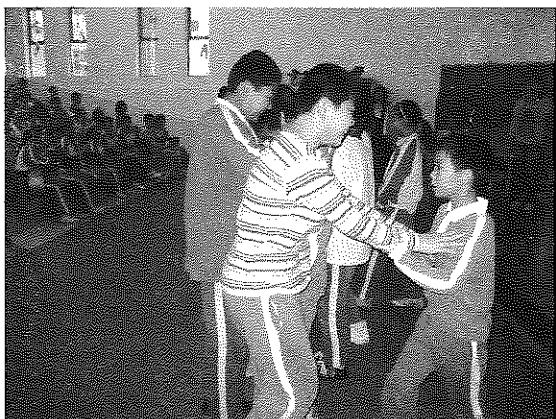
我的成长小故事

六(1) 杨凯杰

从四年级开始我就喜欢上围棋课,因为在围棋中可以获得放松、快乐。可我不喜欢围棋比赛,因为我第一次比赛输了,我感到很羞愧,从此我惧怕比赛时输,面对比赛我很悲观,总想着会输棋,一想就发挥不好,就又输棋,形成恶性循环。

学科 ICAN 课之后,我改变了对比赛的看法:胜败乃兵家常事,主要是你的心态怎么样。比赛又要开始了,我对自己讲:保持好的心态,相信自己能行的!果然我的成绩空前的好,获得了第一,直接晋级。晋级后的比赛我保持着良好的心态直入前三像匹黑马。

此后的比赛,我试着把那种想法和不自信扔掉,成绩也保持着稳定,这就是 ICAN 带给我的良性循环。



人生价值

六(3) 陈靖怡

我经历过一次使我必胜都难以忘怀的事:在那一次“责任和感恩”的实践过程中,我作为领袖被教官惩罚跑步,原因是同学们动作做错了,责任要由领袖承担。在罚跑的过程中,我不断对自己说:“我不会输掉,很快就会过去的”。我一圈一圈地跑着,但我认为是值得的,因为在跑的同时,我看到了同学们那真挚的眼泪。我还获得了同学们的尊重和温暖的拥抱。那件事让我体会到承担责任并不是一件痛苦的事,它是快乐的,这也是实现人生价值,我也更能范徐丽泰和南丁格尔她们的承担和价值了。



我的成长小故事

六(5) 孟宇珊

在一天的下课铃打响了的时候,我正在专心复习着功课,这时有几个同学边笑边吃着东西走过来,叽叽喳喳地大声议论着,还把

包装纸随地乱扔。当我刚想起身把她们给骂一顿时，我突然想到了 ICAN 书里的一句话：“要努力克制自己的情绪，心平气和的讲话”，于是我冷静下来了，并请她们不要再这样了。她们脸红了，一个还拾起了她们刚才扔掉的包装纸。其他同学都夸我会处理事情，这样不失礼貌，也同时让别人感到自己所犯的错误。通过这一件事，在与他人相处时，我也学会了控制自己的情绪，用一种平和的心态去对待别人。



学会取舍

六（4）沈煜嘉

我很小的时候就被父母逼着去学跳舞、绘画，说要我培养成一个艺术家，说只有艺术家才能独居一方。慢慢地，我开始接受跻身于艺术世界，但我还是不快乐，因为两个同时一起学，让我觉得很累，有时候甚至觉得要累垮了，学习文化知识也没有多少时间了。我向爸爸、妈妈提出了要求：能不能放弃一个，从跳舞和绘画里选。爸爸、妈妈犹豫了一会儿同意让我放弃一个，我又觉得凄凉了，我已经和艺术融为一体了，放弃一个，我都不忍心，但我又实在太累了。

我左思右想，终于放弃了一个——绘画。我忍痛割爱，但我一直沉浸在伤心之中。

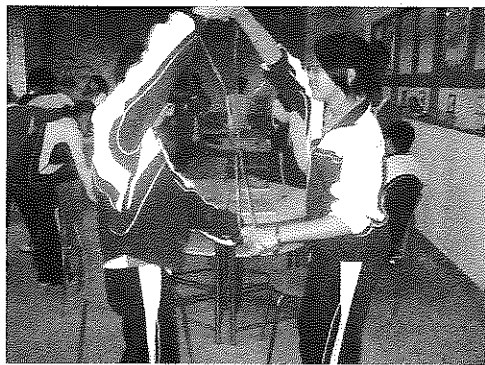
这个学期我学习了 ICAN 的一课“自强守信的范徐丽泰”，我从中领悟到了一个道理，面对某些事的时候，你要么坚持，要么放弃，要学会取舍，一旦下定决心就相信自己的决定。我现在走出了悲伤，领悟道理，接受道理，这就是你独自的快乐渠道。

属于心灵的书籍

六（3）孟依杉

我是一个普通的孩子，常常会有许多缺点，但是自己却不知道。这是一本“心灵剪刀”，剪去了我在成长中的一些“吸取养分的分枝”，剪去了眼前挡住方向的枝条，是我的眼前豁然开朗。

从 4 年级开始，它一直陪我走到现在，教会了我许多做人的道理，使我将来少走弯路。是它，那个照亮我未来道路的灯，那把剪断缺点的“锋利的剪刀”，那本我“心灵的书籍”——ICAN!





ICAN, 我能

七(4) 寇隽瑜

我学习某样知识，可怎么都学不好，错误百出。我不由得马上怀疑自己的能力、知识的难度，心里也越发焦急，以至于急躁起来，于是我对这个知识选择了放弃，不再学习。自己越发觉得能力不够，沮丧起来。

后来突然想起了 ICAN 的内容，觉得这个问题可以用人格功能图来解决。我之前的想法和行为是负面的，可以改变自己的想法，问题有难度，所以更要努力学习，沉下心来、认真应对，付出更多的汗水，肯定自己是可以做到的，不是能力的问题，而是自己的功夫下得不够而已。做了这样的调整后，我对这门知识的学习有所提高了。

感谢 ICAN，让我学到了应对困难的方法，让我相信自己。

从“心想”到“事成”

七(2) 甘翎

经过了 2 个学期的“ICAN”学习，给我留下最深刻印象的是“心想事成”。

小时候，常常许下这样一个愿望，希望自己以后能心想事成。对啊，心想事成在童年时代的脑海中是不可触及的，但在 7 年级的“心想事成”一课中，却得到了万分意外但又无法否认的解释：好的想法会换来好事，否则反之，但无论好坏，都能“心想事成”，只是“成”有不一样意义罢了。

在思考中，“心想事成”这个概念潜移默化地改变了我的生活，当考试失利时，心中想的那句“我不行”换成了“加油”，在连自己都没有察觉的地方悄悄的改变着，不是很大的变化，却像一颗石子落在了平静的湖面，波澜四起。

“心想事成”的愿望是美好的，但要把愿望变成现实，重点在于自己“心想”的角度。



那一次，我道歉了

七(2) 周丽茗

记得那是一个寒冷的日子，我没穿太多衣服，妈妈让我小心感冒，我十分逞强地说“我不冷，而且这次感冒，下次就不会那么容易感冒了”。这时妈妈已经明显有点生气了，说道“你就不能不能自爱一点吗”，我很不耐烦，没好气地说“可我感觉不冷”。

就这样，我俩吵了一架，一个回房，一个上学去了。

到学校，我一直在想这件事，我想到了 ICAN，抱着试试的心理，我静静地思考着：首先，自我反思，这件事是由我没穿多衣服引起的，妈妈是为了不让我感冒，是关心我而说我的；然后是自我肯定，如果按这样想的话，就是我的不对，我误会了妈妈的好心；再接着是人生才能，可是这个要想什么呢，身体健康吗？想到这，我卡住了，于是我使用身体健康跳过了；最后，我思考完的结果就是跟妈妈道歉。

回家后，我对妈妈说“对不起，我下次变天会记得多加衣服的”，妈妈笑了。

ICAN 就如“凝合剂”一般的，从此以后，我和妈妈的心紧紧地粘在一起了。



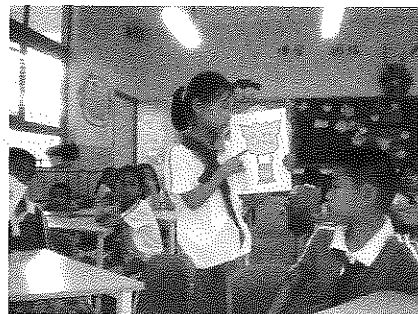
朋友之间

七(4) 谢珊杉

我和一个女同学从小学开始关系就不好，常常在背后说对方的不好，从而导致我上了初中后和她的关系也很不好，而且被分在了同一个班，所以我们的冷战关系再次升级。

学了 ICAN 之后，我改变了自己的认知，我开始慢慢去发现她的优点，于是不再说她的不是，之后与她相处多了，发现她其实不错，于是我便提出要和她言和，她当时就同意了，我们变成了朋友，后来甚至成为了知己。

人的一生还会遇到许多困难与挫折，而“ICAN”课程就是教我们如何乐观地面对这些困难和挫折，从而解决这些困难。



我的成长小故事

七(3) 王涛

进入到初中，我期待着初中快乐的学习生活，与好友的相处，但是开学没多久，我就得到了一个特别的外号“小矮子”。

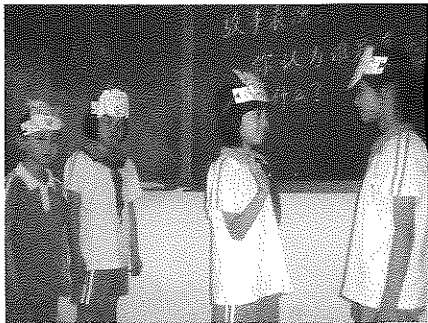
当有第一个同学这么叫我时，我心里还算过得去，但可想而知，

不断有越来越多的人这么叫我，直到现在。

当被同学们嘲笑的那一刻，我简直伤心到了极点，140CM的身高确实很矮，但怎么可以这样嘲笑我呢，我也有其他有点阿！无数的自责和难过充满着我的心房。

在这个学期，在 ICAN 的学习下，我掌握了自我反思的秘诀，我会从自我反思中改变自己，我虽然矮，但这无损我的外貌、我的信心，被别人说一下而已，何必那么伤心在意？还不如每天多运动运动，既健康又能长高，这不更好吗？

虽然，现在仍然有个别人叫我这个外号，但我只是一笑了就算了，因为我还有更多的优点需要你发现，所以，现在的我有更多的朋友了！



学习心理课程的思考

九（2） 蔡佩宏

ICAN 课程让我获益不少。从前不爱听命于人，任性的我，上过 ICAN 的课以后，让我明白了，我这些情绪以及行为都是因为自我价值所导致的，因为从前的我总觉得自己与他人交往不来，很高傲，所以让我看不起同学，情绪低落，因这些因素，让我不愿与人交往，特别是上了中学以后。

但是自从心理课让我自知，自己的观察、情绪、行为，都是由

于自我价值，我立马醒悟过来，放平自己的心态与同学交流起来了。因为心理课，才使我的人生不再低落，而是充满阳光了。

半杯水

九（2） 陈柏润

你，是悲观的还是乐观的呢？

当我踏入初中之后，我发现我开始变得烦躁。回到家，一写完作业便无所事事，学习上变得吊儿郎当。在第一次月考时，我的成绩非常不理想，比起小学分数，平均每门降了 8 分多，初中后新添的两个科目也考不好。

从那次考试以后，每次想到成绩时，心里总是嚷嚷着“才”字。结果，第二次考试成绩更下降了。后来，学了《I CAN》课程后，我才知道，原来是因为我总把半杯水看成“只有半杯水”，从而使自己失去动力。从现在起，我一定要将才有半杯水视成“还有半杯水”。

Yes. I Can!

九（1） 靳康河

启发：通过 ICAN 的学习，我重新建立自信，主宰了自己。许多的成功，都是努力得来的，心想事成，一般人看来认为没有什么希望，但是，通过对梦想的努力就可以做到。Yes. I Can!

情绪：从前，我的情绪很不好，一旦不顺心就脾气暴躁，大发雷霆。学了心理课程后，觉得发脾气只会给自己带来很多的不快，甚至给他人的心情也造成破坏。于是，我学会了忍耐。Yes. I Can!

心态：好的心态决定一个人的一生，端正的心态注定端正的人生，

一个人的自我价值也是由心态来决定的。Yes. I Can!

行为：从前，我认为自己很不如他人，在人群中总是低着头，现在我成功地找回自我价值和人生观，在人群中找回了自信，主宰了自己。我做到了，我可以，因为我的心态、情绪得到了改善，行为也就自然而然地成功了。Yes. I Can!

自我反省：通过学习，我在对从前的行为、举动、心态上重新做了认真严肃的反省，发现了自己的缺点，改正了不足，为将来的ICAN做了重新又充足的准备。Yes. I Can!

计划：在自己制定ICAN计划时，我问自己，我能做到自己的计划吗？能！我坚定的回答了自己，每一步，我都认真做了。到最后，我合上计划本，觉得没什么事是困难的。世上无难事，只怕有心人！Yes. I Can!

目标：说到最后一个内容了，也是自己继续通向成功的道路，我的目标就是自己能主宰自己，在初中三年的生活中，为自己的学业、友谊、心理打下坚实的基础。我相信，未来由我掌控，我能主宰自己。Yes. I Can!



我能！

九（4）罗丹池

在没接触心理课之前，一直都觉得心理不就是心里想的事吗？

但是，自从上了心理课以后，我知道了：我能！

以前一直认为我的人生就是父母操控，总不会遇到什么大的困难。很多人不就一直如此吗？但我现在了解了，我的生活是属于我自己的，我未来的方向也是由我自己来掌控。父母是在为我们操心，但他们不能为我操心一生。我的世界终归由我自己主宰！但我该如何主宰自己？面对困难，我该如何面对？是不是只要我想做的事就都会做到？

一切的一切，从ICAN课程里，我找到了我想要的答案。

任何人任何东西都会心想事成，只要主宰自己，以主动、积极和进取的态度去面对将要发生的事情。如果是以悲观的态度对待一切，那么原本阳光美好的生活在你眼里也是乌云密布。其实，即使面对看起来很糟糕的事情，或是不可战胜的困难时，我们也要坚信事情总会变好，不能因此变得消极。世上无难事，只怕有心人。小小的困难，比起世界末日的来临，实在是太渺小了。即使是世界末日的来临，那也只是一个考验，只是又一个挑战。

曾经心理老师跟我们做了一个游戏，抽生死卡。我想，要是当时的我抽到死卡，有不幸的遭遇，我还会不会继续奋斗，会不会接受每一个挑战？我脑子里的第一个念头是要是我残废了，会给父母带来多大的不便，会看到多少人异样的眼光，我还不如了此残生。但我马上就打消了这个念头。不行，我要奋斗，我要继续奋斗。不管事情多糟糕，但至少我还活着。残废了又如何？也能活出自己的精彩。

面对困难，我不在畏惧，因为我要对困难说：“Yes, I can!”



I CAN、I WILL

九(1) 王悦

在七年级，我们告别了一起生活了几年的同学，升入了中学。我们离开了原来的老师，原来的同学，原来的好朋友。一下子由原来的大哥哥大姐姐变成了初中里的学弟学妹，强大的落差顿时让我适应不过来。面对新的竞争对手，我也觉得无所适从，好像根本无法融入新的班级。

后来，我想到了在 ICAN 课程上学到的知识，于是我尽量把自己的心态放得乐观。

我顿时觉得初中是充满拼搏的，只有在与我们旗鼓相当甚至比我们强大的“对手”竞争时，我们才能进步的更快。我慢慢的不再那么想念小学时的老师与同学，试着去交一些新朋友，这才发现，其实每个人都各有各的优点。我不像以前那么悲伤了，每天都保持一种乐观的心态。其实命运是把握在我们自己手中的，机会也是靠自己争取的，以前我不敢参加的种种比赛，现在我都会努力去争取。也许会有失败、会出丑、会遇到许许多多比我强的人，但我还是会勇敢地接受挑战，我相信“危”中有“机”，我也相信，只要我肯、我敢、我就一定能！

I CAN、I WILL!



乔冠雄，
3年级学生，
评选为ICAN
杰出学生。

“I CAN通过有趣的故事讲述了要学的道理，不仅让我的行为习惯都做得很好，并且非常愉快，把不高兴的事情都忘记了，还提高了我的人气，让我更有风采和吸引力。”



罗思萌，
7年级学生，
评选为 ICAN
杰出学生。

“在学习ICAN之前，我有些自以为是，认为自己什么都是对的，做事前不加考虑，也因此做错了一些事。学习了ICAN后，我开始懂得自我反思，做什么事之前都要‘停一停，想一想’，看看有没有什么更好的方法，于是在‘自我反思’与‘自我肯定’之中，我清楚的认识自我，变得成熟起来。”



白宇轩，
3年级学生，评选为
ICAN杰出学生。

“我非常喜欢上‘I CAN’这门课。它让我从轻松愉快的游戏和生动有趣的动物故事中明白很多做人的道理，例如，诚实，正直，有责任感……我喜欢这种快乐学习，快乐成长的感觉！”



陈毓彤，
6年级学生。南粤
雏鹰奉献之星，广
东省优秀少先队员。

“生活中会面临很多选择，这学期学了范徐丽泰女士的故事，我懂得了选择是重要的，更加重要的是我们要做出对的、有益的选择，做出适合自己的取舍，这样才能在选择中不断成长、更加进步！”



廉昕然，
6年级学生，
深圳市优秀少
先队员。

“学了I CAN以后，我懂得了许多做人的道理。比如我从范徐丽泰女士的故事中感受到：当你面对选择时，你要选择更有意义的事情，坚持到底，持之以恒。”



陈宝艺，
6年级学生，评
选为ICAN杰出学生。

“回望自己走过的路，我遇到了不少的挫折，但我却勇敢地闯了过来。关键是我要用我的实际行动去证明‘我能行’，成功会离我越来越近的……”



费思量，
7年级学生，
首届南粤雏
鹰奉献之星。

“通过‘I CAN’课程学习，我学会了遇到任何困难，要相信自己，相信我能行；学会了扩充自己的舒适地带，用积极的心态面对身边的人和事；学会了分析正面的自我价值的认知、行为、心情引领自己不断进步。‘ICAN’课，伴我幸福快乐地成长！”



李金冰，
8年级学生，
深圳市三好
学生。

“学习了ICAN，我知道了什么是‘停一停，想一想’。当我遇到挫折时，我会停一停，看一看自己的处境；我会想一想，找一找解决问题的办法，同时，我会用行为去实践。当你能停下来‘想一想’时，也许你会开始认真地思考，并有所发现，有所收获。”

ICAN伴我成长 YES, ICAN!