

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，增强韧性，战胜压力，达成成功；

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。

深港合作“ICAN全人教育”课程 试点计划三年成果分享集



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

目 录

序

ICAN剪影

教师分享

小声上课	曹 侠	5-6
我的ICAN教育故事		
——信任的阳光照亮和谐的班级	邓 远	7-8
和学生一起成长	金 梅	9
有礼的孩子最可爱	李春花	10
ICAN教育小故事		
——孩子，别忘记	梁建华	11
努力成长	蔡亚娇	12-13
我的ICAN故事	熊 茵	14-15
希望，在赏识中升起	汤艳芳	16-17
《I can》心理课教学总结	吴德湘	18-19
关于ICAN课的一点体会	徐秋平	20-21
应用ICAN课程的教学理念，帮助学生树立自信心	闻亚华	22-23
“ICAN”教学心得体会	祝 明	24-25
转变学生从转变自己开始		
——我的ICAN小故事	张 清	26

学生分享

我的成功例证	王昶懿	27
心想事成 祝福? 诅咒?	陈 涵	27
ICAN让我成功	王浩然	28
我的ICAN感受	张田芸	28
《心理课有感》	李晓珊	29
心理日记	王真忆	30
心理课感悟	黎多彩	31
学习ICAN课程的收获	陈润禾	32
我的“ICAN”感受、体会或学习的经历	段一鹏	33
我的成长小故事	王川月	33
我的ICAN感受、体会或学习经历	罗晓竟	34
我的成长小故事	杨 哲	34
我的改变和期待	梁培峰	35
我的快乐例证	王雅言	35

【序】

ICAN学校项目自08年开展至今，已经有五个学期。

两年半来，在深圳市教育局和香港全人教育基金会的带领下，在黄医生，谭总监及他们的同事帮助下，我们的目标逐渐明确，我们的方式逐渐形成，我们的成果也逐渐显现。

从一开始的十二个班到今天的三十七个班的参与探索，从十多个授课教师到四十多位参与者，从一开始的将信将疑到今天的坚定不移，我们确信“ICAN全人教育”的科学性和有效性。这个以提升人的心理素质，协助个人获得更成功、进步、快乐、自信；家庭变得更温暖融洽；校园对学子变得更有吸引力；社会更加和谐为目标的项目，给学生、家长、教师和学校带来的变化，已经一点一点呈现在我们面前。

今天借着市表彰杰出ICAN师生的机会，把这两年多里教师和学生们的ICAN课程的认识、体验和收获，以分享集的形式和广大教育同仁分享和交流，希望籍此可以得到更多有益的督促和帮助，期待ICAN学校项目会在彩田学校进行得更加深入而有实效。

彩田学校校长

胡志平

【序】

福田区中小学心理健康教育工作起步于1990年，经过蹒跚起步、实验探索、科学规范，已经走过了二十个年头。而如何让每一位孩子心理健康发展，让每一位老师成为孩子心灵的辅导老师，一直是我们的追求与梦想。

三年前，在深圳市教育局领导的大力支持下，我们有幸成为香港全人教育基金会“ICAN学校”成员，并引入“ICAN课程”，将全人教育基金会专家们多年探索的实践经验直接应用于彩田学校全体师生。在这个过程中，教师不断更新自己的观念，提高个人的心理素质，同时将“成功、进步、快乐”的理念传达给每一位学生。春华秋实，我们欣喜地看到彩田学校师生们精神面貌发生的巨大变化，心理素质的提高，为校园生活带来勃勃生机。

感谢香港全人教育基金会，感谢基金会的各位老师，是你们的关爱与培训教学，促进了学校心理健康教育事业的发展，我们已经成为发展事业的伙伴与朋友。

让我们携手同行，为我们共同的使命：提升教师、学生、家长的心理素质，从而缔造更成功、进步和快乐人生与社会，让我们共同努力。

福田区教育研究中心 王光晨

互动交流



ICAN课堂



ICAN教师



ICAN家长



ICAN学生



小声上课

二(1)班 曹侠

刚开始上课时候总是很大声，总觉得要用自己的声音把学生压下去。后来觉得自己的声音不够大，下面还是有学生小声说话，担心其他学生受到干扰，于是就用起了麦克风，觉得这样总能镇住他们了吧。可是，孩子们好像没听到我的声音似的，我大声了，他们也大声地说着。渐渐地，我的声音越来越大。当有老师说在隔壁上课都能听到我讲话时，我还义正辞严地说：“不这样，孩子根本听不到啊！”

一年级的時候，我上了一节ICAN的示范课，曹老师听了之后没有评论我的教学设计，只是语重心长的说：“你上课的声音太大了，一有学生开小差，你就想要用更大的声音引起他的注意，一有学生讲话，你就想用更大的声音盖住他的声音，这样，你的声音就越来越大，上课也越来越吃力。”

想想也是，我总想着去控制学生，想让他们都听我的话。可是，他们毕竟是孩子啊！不可能一节课的每一分钟都保持全神贯注啊！而且，当我想镇住他们的时候，我一大声，他们也会大声地继续说话。也许，这时候，我可以停一停。我的情绪一失控，他们也就受到我的情绪影响。当我很不高兴地训斥他们的时候，他们不一定会意识到自己的错误，但一定会不高兴。

于是，我试着停下来，安静地看着他们，什么都不说，只是看着。慢慢地，教室里静了下来，慢慢地，我听到有学生小声地说：“别说话了，老师不高兴了。”原来，生气不一定要大声地喊，孩子们也看懂了我安静地表达。我突然想到《怎么说孩子才会听》里

的那个场景，一个妈妈工作回家很累，发现家里乱得一团糟，可是不用多久又有朋友来家里玩，怎么办呢？于是，这个妈妈在自己身上挂了一个牌子，上面写着：“我很生气，不要惹我。”孩子们放学了，看到这个写着“自己生气”的妈妈，都不出声了，而是赶紧帮忙收拾家里，很快，家里就收拾好了。我想，大喊大叫的生气不仅让自己更加生气，也会让孩子害怕，孩子们可能并不理解你生气的原因。相反，安静一下，说不定效果会更好。

我开始训练自己小声地上课，当我发现孩子说话的时候，我就不说话，只是用眼睛看着说话的同学。我发现，这个方法比大声地讲更好，等他们安静下来之后，我再开始讲我的课堂纪律要求，再简单地训练一下。刚开始，我担心不讲话会拖慢自己的教学进度，但是后来发现并不会影响进度，反倒让孩子们听课习惯越来越好了。

停一停，想一想，不仅仅是一个口号，运用到实际当中的效果也很不错。当发现自己的情绪会失控时，我就让自己先停下来，让自己冷静的同时也是提醒了孩子们。虽然有时候自己也会无意识地大声讲课，但是当我注意到的时候，我已经能够让自己停下来，相信孩子们也能感受到我的改变，希望他们也能试着让自己停一停，想一想。



我的I CAN教育故事

——信任的阳光照亮和谐的班级

七(2)班 邓远

回顾这将近半年来的班主任生活经历，与学生朝夕相处，从关注学生的言行到关注学生的爱好，从关注学生的成绩到关注学生的成长，虽然以前我也做过十几年班主任，这几月却让我再次体会到了做班主任的艰辛，但也让我享受到了教学相长的充实和为人师表，感化学生所带来的快乐。下面的I CAN故事使我感触更深！

刚接手这个班的班主任时，我既激动又担心。激动的是冯主任告诉我又要当班主任了，说明领导相信我的能力！担心的是冯主任告诉我们小学最“难缠”和领导最“头疼”学生陈志洋分到我们班(2)班。也许是太想管好这个班了，我一“上任”就制定了许多班级条例，在班会课上大声训读，强调哪些“不准”，哪些“不该”，并经常对一些犯了错误的学生，不问青红皂白，拉起来就一顿臭骂，尤其是对那些“学困生”，更是不留情面，常威胁他们如果再犯，就把你们送政教处分，叫家长来等等，直恨不得让他们在班上“消失”，但经过一星期的实验，效果不佳，特别是陈志洋同学还是老问题不改，全班同学都“讨厌”他。

这时第二周I CAN课来了，我发现陈志洋很活跃并且很投入，我就在课间直截了当问他的心愿是什么？他也爽快告诉我想在初中改变自己并弄好同学之间的关系！还想把家庭关系弄好。我顿时觉得这孩子内骨子并不是很坏，只是原来没处理好同学之间的

的关系，通过I CAN课我相信一定会把孩子转化过来。我通过自身反思，要孩子信任班主任的情况下建立一个和谐的七(2)班，并在ICAN课中从心做起。特别是在相互学习I CAN课程中，对待离异家庭孩子怎样处理好家庭成员之间的关系时，陈志洋同学深有感触的对我 and 全班同学说：感谢老师和同学给我指明了方向和存在的问题，我一定要好好表现，为邓老师和七(2)班争光！全班响起雷鸣般的掌声！从这节ICAN课后，陈志洋确实发生了很大的变化。尽管他妈还经常电话和短信甚至到校“刁难”我，我都无怨无悔，只要孩子有改变就好！虽然陈志洋同学现在还有很多缺点和问题，但我想是暂时的，只要我给他信任的空间和和谐的班级，通过ICAN课的学习和调整，陈志洋同学和其他同学一样一定会在七(2)班快乐成长！生活和学习一定会YES ICAN。



和学生一起成长

七(5)班 金梅

接触ICAN课程，学习ICAN课程，为学生上了ICAN课已经半年了。

从炎炎夏日走到暖阳下的冬天，穿越冬季寒风，迎来明媚的春光，我和七(5)班的44名同学同呼吸共命运，一步步并肩走来，酸甜苦辣咸五味杂陈。而每周一节的ICAN课就是我们的的心灵驿站，让我们在紧张的工作或学习之余，身心得到放松。它也是我们的加油站，让我们在这里找到前行的勇气和力量。

记得刚开学时，我班的入学成绩排在年纪第六名，行为习惯、学习成绩都很差的学生比较多。“ICAN”让我们明白，必须面对现实，失败者找借口，成功者找办法，办法总比问题多。我们别无选择，只有全身心地投入，师生一起面对，一起摸索，一起成长！

我深知，对这些正步入青春期的孩子，仅用校纪班规的条条框框来束缚他们是没用的，空洞的说教只会招致他们的逆反和对抗，唯有“攻心为上”。于是，我根据学生的特点，充分利用ICAN教材，又查找了大量资料，并结合自己、家人、朋友的例子来充实ICAN课堂。我常常也让学生自己讲故事，故事总比我们会说，让我们感动让我们反思，并从中得到有益的启示。就这样，我们的ICAN课上的有声有色。通过ICAN课，很多学生开始抛弃自卑，树立自信，开始思考人生的价值，寻求人生的目标。我班逐渐形成良好的班风学风，期末考试总成绩跃居年级第二名，学校的各项活动我们都积极参加，并取得了优异成绩。同学们自信满满地立下青春的誓言：我们的目标是年级第一！

“教学相长”，助人者自助。在和学生心灵沟通的同时，我也基本清楚了工作上的焦虑，以平和的心态对待学生，带着愉快的心情进教室，用我的爱心和耐心，守护着孩子们，陪伴他们成长，和他们一起成长！感谢ICAN，他使我们成功，进步，快乐，更加自信勇敢地创造属于我们的精彩人生！

有礼的孩子最可爱

二(3)班 李春花

“李老师，今天我的心情太好了，你知道为什么吗？”谭老师刚走进办公室就对我说。“什么事那么开心？说说吧。”谭老师高兴地说“你知道吗？我在校门口值日的时候，你们班的彭一洋同学可有礼貌了，一边走一边向我摆手说“再见”，我简直不敢相信是他跟我道别，现在真是进步太大了，学会有礼貌了。现在好可爱啊！”我听了谭老师的话，觉得这个孩子这段时间的确是比以前文明多了。

说起我们班的彭一洋，他给班上的任课老师的印象就是像“二佛祖”，从来不讲规矩，也不讲道理，平时想做什么就做什么，从来不理睬别人的感受。比如：他看到别人在看书，随手就去抢来看；写字时，自己明明有笔却不用，看到别人拿着笔写字不管三七二十一，直接就去抢，简直就是“强盗”作风。每每这时候我们老师批评他时，还顶撞老师，过后还会摆出一副凶巴巴的面孔给老师。我们做为老师有时真是给他气得够呛，同学们经常给他欺负。所以班中的孩子大多数都不敢和他接触，跟他同桌的同学没过几天家长就会打电话来要求不要再跟他同桌。我这个班主任也给他弄得焦头烂额……

其实，我知道这个孩子这个学期之所以有这么大的变化，是因为我们这个学期的“ICAN”课程的主题“和睦孩子”有关。教材中生动有趣又贴合实际的故事，孩子们都非常喜欢。但我们知道孩子们往往是听了故事后的几天时间或许还做得较好，但时间稍长一点，他们又会忘记得一干二净。好在我们的教材中不但有精彩的故事，而且还安排了几个有趣的活动，通过活动能使孩子们不断地反思自己的行为，做出正确对待的判断，使自己不断地向前。这样的好处是孩子们的行为能够不断地强化了，自然就成习惯了。所以，我每天来到教室，都能听到孩子们甜甜的一声“老师好！”我心里就会由衷地高兴，作为一名老师还有什么比得上看着自己的学生一天天进步更高兴呢？所以我说“有礼的孩子最可爱”！

我的儿子从一年级起就带钥匙，帮班上开门。丢过一次，我帮着再配了一条。那时还小，我总觉得可以理解。

二三年级一转眼过去了，偶有丢东西的时候，心里有些担心，但想长大会好的。而且出现这种现象的时候，有时还生怕他自己难受，还会安慰他：没关系，丢了再买。

到了四年级，感觉儿子快十岁了，心里不免对他有了更高的要求。

再有丢东西的时候，就不再客气了，批评教育反复强调。

而丢三落四的情况却一天比一天严重。

一天把家里的钥匙弄不见了，我狠狠地发火了，心里觉得他应该受到教训了吧。可过了几天，他让我的钥匙再次神秘失踪，甚至

连什么时候

一星期

学校组织秋

上天气有些

在校服外给

一件背心，

说：“你别

背心带回

如果感到热脱下来一定要马上放进背包里噢！”结果不出意外，我儿子漂亮的背心又从此留在虎门了。

这次我没有再说话，到了晚上临睡时，儿子告诉我：“妈妈，今天我找不到背心的时候，都急得想哭了。”

我反思自己，一是从小他丢东西的时候没有及时进行教育，让他渐渐地以为丢了东西也没什么关系，从而从心里不对这些事引起重视，象他的心爱的悠悠球就从来不会弄掉；二是近期对孩子的要求过高，要允许成长过程更长一些；三是总是强调暗示他会丢东西，结果越说越真了。



什么地

来……

后，学

游，早

凉，我

他加了

并笑

忘记把

来，如

努力成长

八(4)班 蔡亚娇

对于心理专业和心理咨询师这一职业我一直怀有很大的好奇心和很大的崇拜之情，而我个人平时也比较喜欢读一些心理小故事和玩一些心理游戏，可我不曾想自己有一天也能当上一名“心理教师”。在接触“ICAN”之前就曾听说过这门课程，不过在它进驻我们学校的时候我正好没当班主任，所以没有学习和担任这门课程的教学，但是我打心底里为学生感到欣喜——我们的学生确实需要这样一个平台来强化他们的心理。

我的困境与困扰：

可是，当我从九月份正式接触这门课程之后，我的欣喜很快被压力和困扰所取代了。我的压力和困扰来自于我在承担这门课程教学中遇到的很多问题。

一、ICAN是一门系统性很强的课程，而心理并非我的专业，更何况我是从《钢铁人生》开始接手的，对于前面的《精彩人生》我一无所知，所以也不知如何衔接。

二、由于受传统的观念和中考指挥棒的影响，学生并不重视这一课程，每堂课上都有部分学生在做作业。有的学生甚至跟我说：“老师，我们都没有心理问题，所以没必要上这门课程。”

三、我曾请教过有经验的“ICAN”教师如何上好这门课程，他们告诉我“分享”是这一课程的重点。可是我发现八年级这一阶段的学生很多都羞于分享他们自身的感受，而即使是活跃一些的那几个学生也没个正经，每次起来总是玩笑式地谈论自己的感受。这让

我感到很困惑：“这样的分享是否有效？这样分享是否该尊重和被鼓励？没有人愿意分享又该怎么办？”

四、在学生分享自己的感受和观点的时候，我应该扮演着怎样的角色？是简单的倾听者，还是评价者，或是引导者？

我的努力与尝试：

针对以上的问题，我曾做过一些努力，尝试着走出这些困境和摆脱这些困扰。

一、挤时间上网学习，但是这么匆忙地学习根本没办法达到曹老师说的“内化”自己的水平。

二、在学生表现出对这门课的懈怠之后，我作出暂停这门课程的决定。正如我所料，学生并不愿意放弃这门相对于英语来说“轻松”很多的课程。在他们表示抗议的时候，我抓住机会提出了“ICAN”课的具体要求。

三、主动积极地参加交流课，并向心理专家曹老师学习。和曹老师的交流给我的启迪非常大。首先，我们要把心理课当成一个学生情绪的一个“出口”，课堂只是个平台。这个观点让我的压力立刻减清了不少。另外，对于学生分享的观点和感受，我们不该给予太多评价。对我来说，这就大大降低了这门课的难度。

四、针对八年级的学生不愿意公开分享的特点，我在分享的方式上做了一点小小的改变：匿名写感受和观点，由我收集并读出来和大家分享。



我的 I CAN 故事

八（5）班 熊茵

不知不觉中，我的从教生涯已经步入第30个年头。30年间，我除了从事教学工作外，大部分时间还担任了班主任。当班主任既劳心又开心，最关键的是要用心。我很幸运参加了“ICAN 全人教育”课程学习，这次学习使我对班主任工作艺术有了更丰富的理解，也给我的班主任工作实践提供了很好的理论指导。

一、细致地观察、了解学生

一个班主任要真正对全班、对每个学生做到全面深入的了解是很不容易的事。正像裴斯泰洛齐所说：“每一种好教育都要求用母亲般的眼睛时时刻刻准确无误地看孩子的眼睛、嘴、额的动作来了解他的内心情绪的每一种变化。”工作中，我们会经常碰到这样的情况，如：为什么有的学生这几天神色恍惚？为什么今天他忧心忡忡、双眉紧锁？为什么他近来上课注意力分散，心不在焉？为什么有的学生成绩突然下降？为什么某同学这几天花钱那么多？等等。这些重要的信息，班主任只有做一个有心人才会发觉，才能从实际出发，有针对性地开展教育工作。

我班周宇翔同学，有一天上课打不起精神，课后作业也是马马虎虎、错误连篇，与平时判若两人。发现了这一变化，我及时了解，方知他是因为爸爸妈妈在家里发生激烈争吵才导致情绪低落，心不在焉。于是，我及时走访家长，做他父母的思想工作。后来，家庭矛盾缓解了，学生的情绪也稳定了，他的学习又逐步恢复了正常。

我们应该让学生明白要有积极的人生，必须先有乐观的想法。悲观的人认为坏的事情是不能改变的，因而失去停止寻找解决方法的动力、抱被动及负面的态度。相反地，乐观的人认为事情是可以改变的，能自我激励，积极寻找解决办法，并付诸行动。

二、善于倾听学生的心声，与学生“心理换位”

我所带班级有一些学生的家长是从事个体经营的，平常父母忙

于生意，对孩子的家庭教育根本顾不上，有几个孩子简直成了班里的“捣蛋鬼”。找他们谈话，道理说了一千遍，却全成了耳边风。有时一气之下命令他们写检讨、写保证书，这一招虽然奏效，但好不了三天。一天下午，我把这几个孩子请到办公室，并让他们坐下来。几个孩子莫名其妙地看着我，一个个丈二和尚摸不着头脑。接着我和颜悦色地说：“老师最近碰到一个难题，一直解决不了，你们几个点子多，想请你们帮我出出主意。”边说边用真诚的目光打量着他们，几个孩子一下子脸红了，老师的信任使得这些散漫惯了的孩子不好意思地低下了头。紧接着，我让他们对当前班级的情况提出自己的看法，并向他们征求改进班级管理的意见。令我惊奇的是，这几个平日里令老师头疼的“调皮鬼”竟然和其他孩子一样，关心、爱护班集体，具有强烈的集体荣誉感。谈到班级建设，他们都颇为激动，那股积极参与的强烈愿望深深地震撼了我。是啊！并非孩子们没有参与意识、没有责任感，是老师习惯性的眼光遮住了隐藏在他们身上的“光环”。作为班主任，走近每个学生，倾听他们的心声并与他们沟通是多么的重要！那次谈话之后，我大胆给他们委以重任，充分激发其责任感。果然，“调皮鬼”不再调皮，表现也越来越好。由此我深深体会到了ICAN理论的正确性：即使我们不完美，表现未如理想，令人失望，但不代表我们没有价值，因此我们要学习欣赏自己，无条件接纳自己的长处和短处，也要无条件接纳别人的优点和缺点，我们决不能将“价值”和“表现”连在一起，不应以表现来衡量自己的价值。

通过ICAN教学，我自己也有了努力的方向——做一名钢铁人。我将和我的学生一道，努力培养“钢铁人”坚强、富韧力的本质，自尊自重，接纳自己，勇敢面对失败及挫折，使自己能抵御各种人生的冲击。绝不像“面包人”或“生铁人”那样软弱无力，害怕承担，或外表坚强，内心脆弱。



希望， 在赏识中升起

二（1）班 汤艳芳

“一粒尘砂，跟它的众多兄弟一样铺在海滩上，当朝阳的第一缕霞光洒来，竟发现它也散发出灿烂的光芒。对于尘砂来说，阳光给予的是赏识。”这段话让我印象深刻，也让我在脑海中不停地思考：每天我面对的这些孩子们，是否也如这尘砂一样，无论身处何时何处，都同样需要阳光的照耀和赏识呢？

一年级时，在我的班里，有位小男孩童童非常调皮、好动。上课时，他总是坐不住，不但听不进老师讲课，还常常做小动作影响别人听课，在课堂上把铅笔当飞机玩耍是他最爱的“游戏”。下课后，他喜欢追逐打闹，和同学闹出不少矛盾。不管是男同学还是女同学，都不愿意和他玩耍、合作。他对作业也应付了事，写完就算，字迹潦草得连他自己也常常辨不出。我经常批评教育童童，但他对我苦口婆心的教导左耳进，右耳出，行为丝毫没有改善。

直至二年级的校运会前夕。那一天，班长把我们出场的班牌拿回来。当我在班上征求谁来帮忙设计时，孩子们都把手举得高高的。童童也高举着他的手，眼中满是期盼。望着他期盼的眼光，我当着全班同学把班牌亲手交给了童童，并嘱咐他好好设计。那一刻，我看到他的脸红扑扑的，那是激动。接下来的几天，我注意到童童课堂上安静多了，时不时还能回答简单的问题。像童童这样的专注力较弱的孩子，能坐住10多分钟，对我来说那是多大的欣慰。我想，看来这一招还是蛮受用的。几天后的一个早上，他高兴地拿着他设计的班牌给我看，哇，还真不错，七彩的阳光下，嫩绿的小

草欣欣向荣，鲜红的小花开得很灿烂，“二1班”三个大字在班牌中央醒目而清晰。我惊叹他画画的功底和设计的新颖。就在当天的第一节课上，我大肆表扬了童童一番，并送与他一份珍贵的礼物。看到童童在同学们面前自豪的样子，我知道这可能就是他转折的关键点了。事后，我格外注意童童的一举一动。他的作业字迹清楚了，他的听写进步了，他上课举手回答问题的次数多了，他劳动任务完成了，特别是他能和个别同学较友好地相处了……这点滴的进步，我都在班级里当众表扬他。慢慢地，发现童童好像变了一个人，我们还能常常看到他开心的笑容。

从童童的身上，我学会了用心思考、用心感悟，发现了赏识的力量，找到了教育的希望。我也试着用赏识这招教育那些我曾觉得“冥顽不灵”的学生。看着班里那些调皮孩子的进步，让我更坚信每位学生总会有那一瞬间，如一颗流星、一点流萤，在广袤的夜空，成为最亮丽的风景。我要用心发现每一位学生的“闪光点”，感受每一位学生的独一无二和与众不同。因为在老师赏识的目光中，孩子们的自身潜质才会无限量地挖掘出来，真正实现我们教育的目的。我愿我的言行会如一缕阳光，给如尘砂一样的学生以光辉和赞美。面对一丛玫瑰，你看到的是花下的刺，还是刺上的花？面对一个学生，你看到的是他的优点，还是他的缺点？任何事物都有两个面：阴面和阳面。如果你从阴面看，你会觉得一片漆黑，天昏地暗，死气沉沉；如果你从阳面看，你会觉得灿烂明媚，生机勃勃，充满希望。而此时，当我站在讲台，又见阳光照进教室，洒在学生身上，我看到的是希望……



《I can》 心理课教学总结

九（5）班 吴德湘

这个学期我接触了Ican心理课，刚开始心里没底不知道怎么上，有时上成班会课了，通过自己钻研教材，虚心请教心理老师和其他的班主任，觉得这节课十分重要且有趣。Ican心理课不是班会总结课，更不是思想品德课，绝不能仅仅满足于让学生了解一些心理学知识，懂得一些道理。更重要的是通过学生的自主参与，主动讨论、扮演角色、体验情感促进他们的心理发展，如正确认识自己，树立“我能行”的信心，学会和谐地与人沟通、尊重他人、助人为乐、培养良好个性、学会调节自己的心境、摆脱烦恼和焦虑，保持乐观情绪等。所以上好Ican心理课要做到以下几点：

一、选题贴近学生生活，正确把握辅导理念。

“金无足赤”、“人无完人”，在现实生活中，每个人都有弱点和不足，因此，每个人都有产生自卑的可能。自卑作为一种负性情绪，是一种消极的自我评价和自我意识，是一种认为自己在某些方面不如他人，把自己的能力、品德评价过低而产生的一种消极情绪。活在自卑的阴影下，会使人自惭形秽、丧失信心，进而悲观失望，不思进取。而且自卑一旦成为习惯，成为一种“I cant”的思维方式，继而就会成为你人格的一部分，危害很大。选题贴近学生实际生活，生活中的不如意事“十之八九”，我们要学会正确的认识自己，肯定自己，悦纳自己，这样我们在经受困难或挫折时才会拥有良好的心态，积极地去面对挑战，克服困难，获得成长！同时我们在克服缺点，培养优点时确实需要克服很多以往的不良习惯。学生在课堂中能够有话可说，有观点可发表，可以使学生更积极地去探求解决方法。正确引导学生，捕捉教育的契机，让学生在交流中，潜移默化地接受教育。

二、自然地导入，创设轻松的课堂气氛。

轻松的课堂气氛是使学生愉快地参加知识的形成过程，充分享受知识乐趣的心理条件，也是学生主动学习，敞开心扉的良好环境。因此Ican心理辅导课中，课堂导入，起着至关重要的作用。我们可以采用以浅显的、

有启发性的故事引入或以符合学生心理特点的热身游戏导入。

三、体现心理辅导的民主性、互动性、参与性和体验性等原则。

在活动中,教师要使自己处于与学生平等的地位,自觉地意识到并且使学生也意识到双方在人格、权利上享有同等“待遇”。重视学生意见,并且充分地表示理解,给学生发表意见的机会,并尽可能予以采纳。能够围绕活动目标,尽可能开展形式多样的活动,使学生在活动中获得体验,并且能帮助学生适应活动教学这种模式。学习和生活一样不全是鲜花和美酒,风雨坎坷在所难免,我们如果在困难和挫折面前被压倒,怀疑自己的能力,被自卑感所控制,我们就觉得学习充满痛苦,前途暗淡无光,成为学习的奴隶,失去学习的乐趣。相反,当我们取得了一定成就,恢复了自己的信念,我们就会感觉到自己有驾驭学习的能力,感到学习的美好,使整个人也因此充满快乐。心理暗示练习“我能行Ican”。在做事和做作业以前,暗示自己“我能行Ican”、“我能出色完成这项工作”、“我能很好完成这些作业”。这就产生了我要努力把这件事做好的信念,自然就会想出“如何去完成这项工作”的方法,就会排除各种困难,直至成功。

四、引导反思,纠正自我,寻求新知。

Ican心理课对于教师来说是引导是倾听,对学生来讲是交流是倾诉。它为学生提供了一个说心理话、宣泄情绪、情感的机会和场所。现在我们有的学生遇到一点小事,就说:“不可能”,“我不会”。那么今天我想对大家说今后不要在说此类话。你可以暗示说:“我不是不可能,只是暂时没有找到方法”只有相信自己,才能激发进取的勇气。自信能孕育信心,你能通过充满信心的活动使别人对你和你的意见产生信心。拿破仑曾被流放到一个小岛上,逃出来后,法国国王派大军去捉拿他,随从都劝他快跑,拿破仑却说:“跑什么,我是他们的元帅,他们是我的士兵,为什么要跑呢?”拿破仑迎着捉他的军队走过去,仍然以元帅的气度指挥他们,同学们你们知道结果是怎样?结果这批军队反而跟他回去捉国王了。你们瞧,拿破仑他多有自信啊!其实学习、生活中的许多问题、困难,实际上正是来源于你的信心不足,一旦获得了信心,许多问题就将迎刃而解。自信能使你保持最佳心态,增强你进取的勇气。在感知、体验、明理之后,教师要引导学生对自己的过去的行为和经历进行反思、检查、评价,从而调整自我,寻求新知,使问题得到初步的解决。

关于ICAN课的一点体会

八(2)班 徐秋平

多年的教育实践,我深刻体会到良好的、健康向上的心理素质是学生全面发展的基础。因此,有必要对学生进行心理健康教育,帮助学生提高心理素质,增强学生承受挫折、适应环境的能力。近一年多来,我校开设的ICAN课正是这样的一门心理健康教育课程。

ICAN课自开设以来,一直受到学生的普遍欢迎和好评。学生在心理课上缓解了文化课学习上的压力,通过心理课上的活动、体验深入思考,转变了思维方式,学会了如何面对困难、应对挫折,更加了解自己,宽以待人、处事乐观、积极进取。本人在教学过程中也是获益匪浅,不但提高了自己的心理素质,而且逐渐掌握了一套有框架、有系统的心理课模式。在教学实践中我也不断改进我的教学方法,使教学内容更适合学生,更能解决他们在成长中遇到的问题,更有利于提高他们的心理素质。现将我在教育、教学中的一些做法和收获总结如下:

一、加强自身修养,树立楷模

ICAN课的目标是提高学生的心理素质、促进学生人格的健全发展。这一目标的实现,离不开教师。教师与学生朝夕相处,在向学生传授科学文化知识和组织各项活动的过程中,在与学生的日常交往中,无时无刻不在以其自身的人格力量影响学生。教师的作用是无处不在、不可取代的。教师的心理素质直接影响着学生心理素质的发展,影响着教育教学工作的成效。因此,我首先学习了什么是心理健康、如何维护自身的心理健康,如何保护学生的心理资源、如何对学生进行一般性的心理辅导等方面的书籍。学习心理健康教育理论,和年级组教师共同研讨ICAN课的教学方法。并身体力行,时时、事事、处处为学生做榜样,要求学生做到的自己首先做到。

二、坚持全面渗透,多渠道全方位开展ICAN课教育工作

1、ICAN课的一项重要内容是对学生进行心理辅导。我重点进行的

是学习心理辅导,因为会学习的人轻松愉快富有成效。帮助学生学会学习,这既是当前提高学生学习和效益的需要,也是使学生将来能有效地进行终身学习、适应飞速发展的社会的需要。学习心理辅导通过包括学习智能辅导,学习方法辅导,学习态度、动机、兴趣和习惯的辅导,预防学生学习疲劳,减缓学生考试心理压力等。学习方法不当是学生较突出的心理问题,应加以辅导。虽然智力水平高的学生常能通过摸索,掌握一些有效的学习方法,但多数情况下要走一些弯路,而许多学生很难在学习过程中“自然而然”地掌握科学的学习方法,所以有必要对学生进行科学的、系统的学习方法辅导,帮助学生积极主动地建立自己的学习方法体系。学会应对考试焦虑,正确处理自身情感、形成正确的价值观和人生理想。

2、课堂教学方面,充分发挥课堂教学主渠道作用。ICAN课以活动为主,让学生在活动中体验,改变认知,心灵受到触动。活动留给学生的体验是非常深刻,甚至终身难忘。ICAN课主要是学生在教师的带领下自我探索的过程,它不是教育者的灌输和说教,而是以学生的个体经验为载体,通过讨论交流,获得感悟和提升。课堂形式生动多样,学生兴趣浓厚,受益匪浅。

3、以发展学生个性、尊重学生为基础,建立民主、平等、和谐的师生关系和团结、协作、竞争的同学关系,营造创造教育氛围,创设创造性人格形成的有益的外部环境,促进学生创造性心理品质的形成和发展。ICAN课有助于在班主任与学生之间建立起平等、和谐的师生关系,为班级工作的开展、良好班集体的形成,创设了和谐、融洽的心理氛围。

4、在学校与社会结合方面,通过与家长及时的沟通,随时了解学生思想动态,取得家长的有效配合。将ICAN课程的理念渗透到与家长的沟通中,转变家长的思想,达成教育合力。

总之,通过开设ICAN课程,我和我的同学们都有很大的收获,怎样把ICAN课程上得更好,更切合同学们的实际,还是要进一步深化研究的问题。我清醒地认识到:对于这门课程我仍处于探索阶段,有许多方面还不够完善,有待进一步深化研究,任重而道远。我将继续努力。

应用 ICAN 课程的教学理念, 帮助学生树立自信心

八(6)班 闻亚华

本学期我们七年级的同学开了一门叫ICAN的课程,由各班的班主任和心理课曹老师一起给同学们上课。我和我们年级的班主任首先接受香港的全人教育机构的培训,然后自己先学习课本和相关材料,再给班级的同学上课。这门课程很受学生的欢迎,我也有一些收获。我把学到的理念应用到自己教学中去,收到了较好的效果。

自信心,是一个自己相信自己的心理,是相信自己有能力实现自己愿望的心理,是对自己力量的充分肯定。自信心具有极大的人格魅力,是人们成长与成才不可缺少的一种心理品质。如果缺乏起码的自信,会造成有些同学在学习上,生活上或社会交往中产生一种自卑的消极心理,还会在日常生活中表现出内向,怯懦的性格特征,将会造成他们很难适应以后复杂多变的社会生活。

成功学家曾说过:“有方向感的信心,令我们每一个意念都充满力量,当你有了强大的自信心去推动你的成功巨轮,你可以平步青云,无止境地攀上成功之路。”自信是获得成功的必备素质。自信是学生向一定目标进取,实现自己远大理想的动力源泉;自信是学生克服困难,抵抗挫折的巨大精神支撑力;自信还能够促进学生严格要求自己,而不至于自暴自弃、误入歧途。自信心对一个人的成长有着重要的意义,而中学生正处于自信心的形成和发展阶段,教师应如何通过有效途径帮助学生树立自信心呢?我在树立学生的自信心方面所作的一些努力。

一、创设学生成功的体验,帮助学生树立自信心

对于年幼的学生来说,他们没有经历人生的坎坷和生活的磨砺,缺少韧性,往往经受不起大的挫折。过多的失败很容易摧毁他

们对生活的美好希望，而导致成为今后的失败者形象。而适度的成功体验往往会提高学习兴趣，帮助他们形成成功者的自我认识，从而成为上进的动力源泉。因此，我们要创设各种有利条件，使学生在早期经历中更多地体验成功。通过创设顺境，增强学生对学校生活的积极感，帮助学生构筑美好的自我形象。美国一名著名的教育家说过“赞美犹如阳光”，获得别人的肯定和赞美是人们共同的心理需要，一旦得到满足，便会成为其积极向上的原动力。现在中学生自尊心很强，受到批评时自尊心很容易受伤害，所以平时在做学生工作时最好是少批评多鼓励，特别是后进生。后进生一般都有表现自己的愿望，要常在后进生身上寻找闪光点，创造条件通过各种方式给后进生予表现的机会，帮助他们树立自信心。

表扬学生有时不妨借第三者来传达。当有学生在班级活动中表现突出、劳动积极或者学习有一定进步时，及时表扬，再由家长、科任老师去夸奖，或者在与学生聊天时提起此事，然后通过同学或班委将我们的表扬传达给他，这样会取得很好的教育效果。

二、情感激励，帮助学生树立自信心

情感激励是教师对学生以情感人，以理服人，达到激励学生进步的教育方法。它能使师生之间感情融洽，关系和谐。要求教师对学生有发自内心的爱，由爱生情，以激发起学生的情感，由此转化为学生学习的动力。

在教学中，经常会遇到学生学习等各方面较差的学生，他们大都不不同程度地存在着自卑感，我以平等、宽容、真诚的态度对待学生，关心尊重他们，并给予更多的激励和关怀，让他们在课上回答一些力所能及的问题，作业上多给一些具体的指导和帮助，善于发现他们身上的闪光点，注意培养和建立融洽的师生关系，达到情感激励的良好效果。

总之，培养学生的自信心是提高学生心理素质的需要，是培养跨世纪合格人才的需要。自信心在人生道路上如此重要，在大力推进素质教育的今天，我们教育工作者更要把培养学生的自信心放在重要的位置上。

“I CAN”教学心得体会

九(3)班 祝明

现代社会，心理健康教育课已经成为学校教育的重要组成部分。我校为了将心理健康教育落到实处，于2008年参与了深圳市教育局与香港“全人教育基金”合作的心理健康教育课题——“ICAN”心理教学。本人有幸成为第一批参与“ICAN”心理课程培训及教学的老师。至今，已经参与课题有接近两年的时间，对于“ICAN”心理教学也形成了自己的一些简单的认识。

我认为“ICAN”心理课程的开设有利于心理健康教育“面向全体”原则的贯彻和实施，对于学生正确发现、分析、解决问题起到了非常重要的作用。但要上好“ICAN”心理健康教育课并不是一件容易的事。因为，“ICAN”教育要想取得良好的效果，首先必须要得到学生心理上的认可和赞同，并在此基础上成为个体意志指导下的行为过程，也就是在学生身上要体现认知、情感、行为和意志的统一。这就要求在“ICAN”心理健康教育课的开展中，首先必须调动学生参与课堂的积极性，让学生在活动参与中形成自己的亲身体验，并在此基础上实现认知、情感、行为和意志的统一。根据工作中的体会，我觉得在开展“ICAN”心理健康活动课的过程中有以下几方面的问题需要注意。

一、处理好知识、技能传授和学生情感体验的关系

让学生获取“ICAN”的相关知识和技能是做好“ICAN”教育工作的必要准备，这是学生在生活、学习和发展中用以指导自己，调整自身行为的依据。但仅有认知是远远不够的，学生的情感体验是“ICAN”教育能否取得良好效果的关键。学生是一个个有思想、有感受的个体，学生如果在亲身体验中受到触动，感受到此行为与彼行为的差别，他就会主动地去辨别、去思考、去选择，最终根据实际情况做出自己认可的判断，实施一定的行为。正是因为这一行为建立在学生亲身体验的基础上，所以我在“ICAN”教育活动课中大量的使用了香港“全人教育基金”提供的各种具有一定教育意义“游戏”，不过这里要

强调游戏的实施不是简单的照搬、照抄，我在实施游戏前都会根据学生的实际情况进行调整、完善，这样“ICAN”教学就既避免了课堂枯燥、单调，又让学生感到熟悉、亲近，生动性和实效性就得到了提高，更好地实现了“ICAN”教育的目的，处理好了目的与手段的关系。

二、正确处理活动参与中全体和个体的关系

“面向全体学生”是“ICAN”课程开展过程中要注意的一个问题，但在实际教学过程中会出现某些个体的特殊情况和个性特点。这时，作为教师就必须正确处理活动参与中全体和个体的关系。对个体的情况，尤其是遇到的新情况要及时地加以关注和引导，要及时调整思路和方法，而不能按照教案照本宣科的进行，要借助学生团队的力量对新情况加以分析和引导。例如，某项活动性格特别内向或者有其他特殊原因的学生在经过动员后仍不愿参与，这时候就不能强迫他们参与，但是该活动其他同学都要参加，把个别学生置于活动之外是不合适的。这时可以考虑一个活动中需要的其他角色，让他间接地参与活动而不是完全地脱离活动，比如，有些活动课中需要计时员、记录员或者老师的小助手等角色，让他们以此类角色参与活动并在活动结束后根据情况对他加以鼓励，这样“全体教学”与“个体教育”的矛盾就得到了很好的解决。

三、注重“ICAN”教育结束后相关问题的处理

一堂“ICAN”课的结束，并不是心理教育的终止。教师要在学生体验的基础上及时引导学生展开讨论、思考和探索，共同寻找解决现实问题的思路、途径和方法。例如，老师可以指导学生利用“ICAN”所学的“人格功能图”来解决自己在生活、学习中面临的诸如学习成绩差、人缘差、家庭关系不和睦等现实问题，进而将“ICAN”心理教育真正的落到实处，真正地为学生的终身发展负责。

“ICAN”心理健康课程的开展使我对心理教育有了更深一层次的认识，使我进一步认识到“心灵的教育”才是学生最需要的教育。而更为重要的是“ICAN”心理健康课程的开设，也让我对自己有了重新的认识，明白了许多道理，对我的生活、学习和工作都产生了一定的影响。相信在全体同仁的共同努力之下，学校的“ICAN”心理健康教育工作将会取得更好的成效！

转变学生从改变自己开始

——我的ICAN小故事

七（6）班 张清

本学期，我作为七年级的班主任之一，有幸参加了ICAN全人教育基金为学校设计的“ICAN”学校教师培训。ICAN课程的宗旨是通过提升学生的心理素质，使他们有良好的品格，经得起人生各种考验和有力量追求正确的人生目标和理想，同时也提升学生的学习推动力，使他们更有效追求知识教育。

通过学习，我觉得自己有了很大的转变，作为ICAN教师，我以自己自身的转变去感染学生。每逢上ICAN心理课，学生都非常积极主动，畅谈自己的想法，谈自己的转变。例如：学完了第一章《从我的心愿说起真的会“心想事成”吗？》，学生的感触很深：我要做一个“主宰自己”的人。因为“主宰自己”的人，是以主动、积极和进取的态度来活出自己的生命，发挥自己生命的力量！做积极主动的人，以正面的眼光看自己的遭遇，而且有能力主宰自己的遭遇，继而改变遭遇，达到“心想事成”。

ICAN学生：七（6）班 葛豪

本学期开学后的第三个星期五，我正在学校报告厅1参加全校教职工大会，班干部急匆匆地来找我，气喘吁吁地说：“葛豪在班上大吵大闹，掀凳子，拍桌子，班上乱成一团”。我一听，一股火升起，肺都气炸了。在从报告厅走回教室的几十米，我努力平静自己的情绪，脑海中出现参加“ICAN”学校培训时学习的内容。当我走进教室时，全班同学都看着我，以为我会在班上大发雷霆。我只是把葛豪叫出教室，心平气和地跟他谈话，告诉他：如果想要同学们改变对你的印象，必须自己管好自己，约束自己的行为，而不是以武力征服大家……

经过后来的多次谈话，现在，葛豪在班上的纪律情况有了很大转变，同学们对他的印象也有了改变。我发现：越来越多的学生愿意跟他做朋友了。

我的成功例证

二(3)班 王昶懿

我的成功例证主要在自制方面：做自己应做的事，不做不该做的事情。例如我写作业一直很慢，写得也不好看，爸爸妈妈和我分析该怎样做，怎样通过自制解决。一方面，参加书法培训班，练习多了，字写得就好看一些；另一方面，我对自己承诺尽快写完作业，写完前不分心做别的事情。写作业前做好准备，削好几支铅笔，避免写作业时铅笔芯断了再去找铅笔刀削铅笔，影响写作业的效率。现在我已养成回到家先写作业的习惯，一般在六点半前就写完了，不像以前要写到八、九点钟。

心想事成 祝福？诅咒？

七(4)班 陈涵

看完I Can这本书我知道了：

如果我失去了很多，我还有不少！失学可以再寻找其他学习途径；失去财富可以东山再起；别人不尊重我，我可以尊重自己。其实我们经常处于心想事成的“现实”里，只是大多数人都没有发现！但“心想事成”可以是“祝福”，也可以是“诅咒”，因为消极和悲观的评估都会成真。我们对自己及自己的处境的评估都会成真。换句话说，我们能否把“心想事成”变成“祝福”，是由自己来主宰，主宰自己，人生也自然精彩。

I Can 让我成功

二(4)班 王浩然

在学习和生活中，我们经常会遇到困难和挫折，只要我们能以积极乐观的态度，冷静对待、请求帮助、积累经验，那我们一定能成功克服困难、战胜挫折。

记得我刚上小学一年级时，由于爸爸、妈妈都要上班，他们为接送我的问题发生了争执。我见他们一直争执不下，我就吱吱唔唔地对他们说：“爸爸、妈妈我已经长大了，让我试一试一个人回家！”

刚开始，我走在路上，心里很害怕，害怕有坏人抓我，有大孩子欺负我……但在爸爸、妈妈的鼓励和教导下，我自己也增强了安全意识，提高了自我保护能力。慢慢地我消除了这些恐惧心理。现在每天放学时，我都会跟班上的同学结伴回家或跟有家长接送的邻居同学一起回家。一会到家，我首先打电话给妈妈报平安，然后就自己学习，完成老师布置的作业。有事我自己在家也会感到孤单、害怕，但想到自己已经长大，是一名小学生了。爸爸、妈妈上班也很辛苦，我不能在让他们操心。我要学会勇敢、自立。I CAN!

我的I CAN感受

七(5)班 张田芸

通过一学期的I CAN课程，我对I CAN已有了相当的认识。是I CAN课程教会我应该有自己的梦想，而这个梦想不可以是空想，应该是要坐言起行，从“自我反省”开始，到“自我肯定”，展现“人生才能”，在这个过程中“不断成长”。朝着梦想不断前进。有了梦，才有了理想；有了理想，才有了为理想而非斗的人生历程！

I CAN课程的宗旨是希望我们都拥有属于自己的精神人生。

生活就像一条百折不回的小溪。走出人群，热情的目光窥见的也许是人心与人心的沟壑；走在大街上，总有一些光怪陆离的迷乱闪烁左右；关上房门，四周涌来的也许是刻骨铭心的寂寞。没错，生活不会两点一线的一帆风顺。但是，若我们能通过I CAN课程塑造良好习惯，面对人生逆境挫折，困难挑战，都可以发挥自己人生的重要力量！

七年级上学期的期中考试，我排在第33名。这不是个好成绩，我的父母包括我，都不满意。父母鼓励我，让我加油，我也为自己加油打气，我

心理课感悟

八(7)班 黎多彩

在七年级时,我们就开始学习ican课程。起初,我对它一点兴趣也没有,书又那么厚。直到老师讲的那天,叫我们翻开看一些小故事。我才不情愿地翻开来看。但是,那一瞬间,我就对这本书充满了兴趣和好奇。

俗话说的好:“书籍也是人类的老师。”从这本书的小故事中我明白了许多道理。

我记得在学第一册时,老师告诉我们要学会自我反思。而书中有一句话是这样的“要把半杯水变成一杯水的关键就是要‘自我反思’。经常‘自我反思’的人,就是经常能够‘停一停,想一想’的人,他们才有机会改变自己;相反,不能‘停一停,想一想’,不‘自我反思’的人,他们会继续昨天的那一套。”

在以前,我没有学会“自我反思”。多半是不开心。但看了这一句话,我觉得学会了“自我反思”。我生活得更快乐,更成功,更进步。我们必须养成自主觉醒的态度和“自我反思”的习惯,这样我们才会收获更多更大的果实。

还在没有学ican课程之前,我经常跟我妈妈顶嘴,跟我妹妹吵架。但我总认为那并不是我的错。而且什么都要让着她,老是唠唠叨叨的,烦死了。

但是,我学了ican课程之后,跟妈妈顶嘴少了,跟妹妹斗嘴也少了。

学了心理课后,我比以前更开心,更自信,更成功,它也使得我学到更多的知识,视野也更加的开阔了。

学习 I CAN 课程的收获

八(5)班 陈润禾

Can you? Yes I can!

每当这句话在我耳边响起,我就会想到《ICAN》课程给我带来的收获,从那一刻开始,“I can”有了新的代名词,不纯粹是我能的组合了,更是I(自我反思)C(自我肯定)A(人生才能)N(不断成长)所组合循环而成的奇妙的心理方程式,也是精彩人生,成功人生的代名词。

大概,直到我和同学、朋友等等人闹矛盾时,我并不会时常用“I”,不擅长自我反思的人会像我一样,老是怪别人,说人家如何如何对不起自己,而忽略自己的错,(还好待人友善,没那么多矛盾)。相反,我更擅长自我肯定,使得自己十分要强,甚至到了刚愎自用的境界,人也总是浮空的。

记得有一回,我和一个同学闹别扭,吵得不可开交,原因仅仅是鸡毛蒜皮的小事,上课铃才勉强把我们拉开。一天下来,冷眼相对,嘴里都嘀咕着些什么。放学后,和同学谈起了这件烦人的事,他却认为我错了。他不断帮我回想,拨开云雾,直到我不得不回家。可是,到了家,从看电视到写作业,我一直纠结在这件事上,我一遍又一遍的回忆,一遍又一遍的设想、反思。恍然大悟我的小器与那位同学的大度。第二天,我第一时间主动认错,他也出乎意料的说自己的错,于是大早上的,就看见两个同学在教室当众互拜。象两个谦虚的文人。可这一场误会也加深了我们的友谊。这也是我第一次不大成熟的自我反思。

ICAN中,最令我受益的就是I,现在的每一天,我都努力以愉快的心情面对着,人不犯我,我不犯人,人若犯我,礼让三分,用爱充当沟通友谊的桥梁。我相信,自从我学习了这门课以后,受益匪浅,虽然“人无完人”,但“完人”不正是我们的目标吗?

Can you? Yes I can! Trust me, I am going to be the best

我的“I CAN”感受、体会或学习的经历

三(1)班 段一鹏

I CAN给我带来的是潜移默化的进步和快乐。书里那些小故事很有趣，同学们也喜欢听老师讲。那些故事好似经常发生在我的日常生活中，教会我处理发生在我的日常生活中的问题的方法和答案。真是幸运我赶上了学这门课程。大家从一件小事感受一下I CAN给我的帮助吧！

从一年级到现在我一直当班长。刚当上班长时觉得是件值得自豪的事，干得很开心，但时间长了发现班长也有苦恼，比如要做好老师的助手，牺牲掉不少玩的时间去完成“额外”的作业。每天自习时间别人可以写作业看书，班长要管个别不自觉的同学。到了三年级有了作文，每到写作文那天，我很晚才能写完作业，几乎没了玩的时间。我感到很郁闷，心想如果不当班长在学校做完部分作业就不会弄到这么晚了。我把不想当班长的想法告诉了芳子老师，老师听了就给我讲I CAN里的小故事，叫我真心关爱班集体乐于奉献这个集体不辜负同学们的期望……老师的一席话深深打动了，我再也没有了不想当班长的念头，并且感到为班集体做事很快乐。

类似这样的小故事这我学习和生活中还有不少，我的确受益匪浅。我以后要更加用心去领会这门功课，培养我良好的习惯和优秀的品德。



我的成长小故事

三(1)班 王川月



我通过I can的学习与生活实际感觉到我们的生活像七彩的万花筒。丰富多彩的生活带着我们一天天长大。

从以前的我不懂得以礼待人，现在学会了以礼待人，如：学会说对不起、和小朋友们和睦相处。我还学会了尊重别人，如：不取笑别人。

我学到了要懂得关怀别人和帮助别人，如：同学摔倒要帮助；有同学没来上学，老师邀请大家去探访，不能例外；同学请你帮忙拿东西，愿意帮助她（他）。也学会了爱与和平：与别人争吵和绝交，其实只会令自己更不快乐。

我也学到了诚实可靠：答应过的事情不要忘记，别人托付给你的事情要尽力办好。我还学到了要公平：不能使用任何不当手段来得到别人的许可。

如果你做任何事情前都要停一停，想一想、点点头，笑笑口、用用脑，动动手、转转转，向前走的话，相信你一定能做一个好孩子。



我的I CAN感受、体会或学习经历

九(1)班 罗晓竟



七年级时，当老师公布了课程表后，我感到很诧异：心理课？这是什么？等到这一节课的来临时，我看着手中的课本，饶有兴趣地翻着，越看越觉得有趣。当时的心理课是班主任授课的，非常的轻松，同学们的兴致很高。而我从小就向往着能有这样的一节课——既能轻松快乐的上课，又能学习到很多丰富的知识。心理课就从此成为了同学们最期待的一节课。

八年级时，学习任务变得沉重了，而心理课也就成为紧张学业中的快乐之一，同学们的热情依旧不减。这一年的心理课让我们学会如何去面对困难，学习别人是如何面对困难的。课本上一个个典型的事例，让我们知道“上帝关上门的同时，必会为你开扇窗。”不要因为一点挫折而气馁，而是应该去面对困难、认识困难、突破困难，让自己变得更坚强，不能一味地去退缩。

九年级时，临近中考，我们有许多同学都会感到一种无力感，为自己的未来感到担心，而我们的心理课也从班主任授课变成了专门的心理老师来授课，地点也从教室转到了心理教室。新的教室与新的老师给了我们不同的感受。但给我最深的是回答问题不用起立。这一点可能看起来很简单，但其实坐着回答的我们不会那么紧张的。又由于时间离中考越来越近，心理压力就越来越重，心理课为我们减轻了许多压力。其次，心理老师教给我们：人生的路不只一条的，不要自己把路堵死了。是的，我们真的不应有太多压力，轻松应考才是关键。最后，我充满信心的告诉自己：Yes, I can!



我的成长小故事

三(1)班 杨哲



有一次，我和王芷翎、胡晶晶一起玩。玩着玩着，胡晶晶和王芷翎因为一点小事吵架了。她们越吵越厉害都快要打起来了。我看不下去，把她们两个给推开了。胡晶晶生气的说：“王芷翎是个胆小鬼、爱哭鬼！”王芷翎哭着跑回了家。我立刻想起了心理课学的《冬冬变丑了》的那个故事。我对胡晶晶说：“你做得对吗？”胡晶晶气还没消，说：“不对又怎样？”我说：“你应该向她道歉，不应该说她的外号！”“我为什么要向她道歉？明明是她先搞我的！”胡晶晶更生气了。我认真的说：“假如你是王芷翎她是胡晶晶，她也这样说你，你是不是也会像她那样很伤心？”胡晶晶想了一会儿，终于明白了。

第二天下来玩，胡晶晶见到王芷翎，就对她说：“对不起，王芷翎，我昨天不应该说那样的话。”王芷翎笑嘻嘻的说：“没关系，我已经不在意了，一起玩吧！”我们三个人又开心的玩了起来。

我的改变和期待

九(2)班 梁培峰

冬去春来,我即将度过初中三年初中生活,我从幼稚无知逐渐变得成熟冷静。从有些自卑变得充满自信。I can课程逐渐改变了我,现在的我做事也不再一时冲动了,讲话也不针锋相对了,与别人交往也不再狂妄自大了。我还将不断完善自我、弥补自身的不足之处。

如果I can课程能持续陪伴我到高中就好了,希望I can课程能够普及小学、初中、高中,让缺少帮助、迷茫途中的人中重新点燃希望之火,让更多的人学习到快乐的诀窍,让所有人都有一个健全的心理、完美的人个吧!

我的快乐例证

三(3)班 王雅言

今天在学校上了一节I CAN课,内容是学会自主自立。回到家我就尝试了一下。

晚餐前,我做完作业,东瞄西看,决定做一件家务事。看看家里很干净。对了,卫生间里有块抹布很脏,那就洗抹布吧!我迅速跑到卫生间,抓起抹布就放进一盆清水里。然后拿起肥皂,开始搓洗。搓到手痛才把抹布搓干净。冲洗的时候,不小心把水龙头拧的太大,谁一下就把我的衣服溅湿了。吧抹布拧干之后晾在了阳台上,我不禁开心地笑了。通过这次洗抹布,我感受到了做家务的乐趣,也深深地体会到了父母的辛苦,自己的事情自己做,在劳动中享受快乐的幸福。

香港“全人教育基金”主席黄重光医生分享

I CAN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“I CAN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,并能够在日常生活中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。

“I CAN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。“I CAN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什么?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“I CAN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“I CAN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“I CAN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”全体同工。

“I CAN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、家长和心理素质,为祖国作出贡献。

黄重光 医生
全人教育基金主席