



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。



深圳市罗湖外语学校

SHENZHEN LUOHU FOREIGN LANGUAGES SCHOOL

深港合作「ICAN全人教育」课程 三年成果分享集



编辑：罗湖外语学校“ICAN全人教育”课程课题研究组



目录

序 01-02

2008-2011学年度
罗湖外语学校“ICAN”全人教育课程课题总结 .. 03-09

罗湖外语学校“ICAN”全人教育课程参与校长分享 .. 10

校杰出师生谈感受 11-26

“ICAN”学生话收获 27-50

授课教师畅分享 51-56

序

“ICAN”课程自2008年8月开展课题研究以来，走过了两年的探索历程。

“ICAN”教材提出了以科学为本、价值为基础的“ICAN”实践心理学模式，其核心理念是“人格功能”，由自我价值、认知、情绪、行为4要素组成。“ICAN”的理念符合当前提倡的积极心理教育思想，价值导向合理。

然而，更重要的还在于实践中的探究。

罗湖外语学校的师生们积极实践、躬身求索，回头一望，已是麦浪千顷。

“ICAN”是一种心路的探索，教师乐在其中追求有幸福感的工作；“ICAN”是一种心灵的升华，学生乐在其中追求有价值感的成长。师生们在“ICAN”的理念提升中，体味着健康、快乐、和谐。

罗湖外语学校的“ICAN”课程走向收获的秋天。

WE CAN。

王 鉴

2010年6月1日

序

多年来，因为课时的原因，我区高中学校没有开设心理健康教育活动课一直是我的一个心结。开设心理健康教育课是学校实施心理健康教育的一个重要途径，心理健康教育课面向全体学生开展心理健康教育，使学生不断认识自我、增强调控自我、承受挫折、适应环境的能力；培养学生健全的人格和良好的个性心理品质，帮助成长、促进发展。“ICAN”课程帮助学生掌握一生活得成功、进步、快乐的心态和方法。借助香港全人教育机构，使“ICAN”课程进入高中，使我倍感欣慰。感谢罗湖外语学校领导们的远见卓识，勇于在学生学业繁忙的高中阶段开设“ICAN”课程，使罗外成为深圳市唯一的一所开设“ICAN”课程的高中学校，感谢香港全人教育机构给我们提供这么好的教材，感谢罗湖外语学校所有“ICAN”课程的老师们和学生们的辛勤付出，感谢罗湖外语学校的心理教师们的悉心指导。翻看着老师和学生们的一篇文章，我看见了学生们的心灵对话，看见了老师们的自我成长，“ICAN”课程必将成为师生们生活旅途中令人难忘的回忆！愿有更多的学校开设“ICAN”课程，随着“ICAN”课程踏入自我成长的心路历程！

罗湖区教育研究中心 吕军

2010年6月1日

2008—2011学年度 罗湖外语学校“ICAN全人教育”课程课题总结

“ICAN全人教育”课程课题研究组

一、前言

深圳市政府、市教育局大力推进深港教育交流合作，为深化和创新青少年心理健康教育工作，将香港“全人教育基金”所推动的“ICAN全人教育”课程引进深圳市。在市教育局、区教育局的支持下，我校荣幸获准成为四所试点学校之一。

此课题于2008年8月正式启动以来，由袁良平校长领衔担纲，以学生处、心理工作室及高一年级长、班主任等研究人员为主力的课题组，在香港全人教育基金和市专家的指导和帮助下，经过三年的教学与研究，课题有了较大斩获，

“ICAN”课程的效果已经显现。该课程强化了教师心理素质，提升教师对学生的影响力；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。鼓励家长参与并通过适当的培训，提升了家长对孩子的影响力；通过强化师生关系及家校合作，建立了和谐的校园氛围。

二、课题实施

1. 授课老师情况

第一年授课老师，由各班主任老师担任，并在第一个学期完成了以下培训课程：

- ① 3个小时的面授课程：讲座一：“‘ICAN’成功、进步、快乐人生”讲座，由黄重光医生主讲；
- ② 3个小时的面授课程：讲座二：“ICAN全人教育”教学讲座，由培训讲师主讲；
- ③ 40小时网上自学课程，“ICAN成功、进步、快乐人生”，此课程共分三个学习阶段；
- ④ 15小时网上自学课程，“ICAN全人教育”教学方法；
- ⑤ 完成网上教师心理测评。

第二年由三位心理老师负责授课，这三位老师都参加过之前的一系列活动。

2. 参加授课的学生

罗湖外语学校高中部高三16个班，高一16个班，总共有近1600人，并参加了校内组织的三次学生自尊感心理测试。

3. 授课情况

高三学生第一年的《精彩人生》是由各班主任老师担任，每周一节。第二、三年的《钢铁人生》、《变幻人生》是由三位心理老师担任，课程安排是每月一节。新一届高一学生的课程目前由各班主任老师担任，每周一节。授课是以心理活动课的方式进行，课时来自于班会课。授课老师每月组织备课活动，授课资料多半选取自香港全人教育基金所提供的网上教学资源库。

4. 课题开展以来的交流情况

① 授课老师们参加了全人教育基金组织的学习分享。在网络课程学习期间，香港全人教育基金会执行总监谭宝玲女士等人到罗湖外语学校就“ICAN”课程授课教师网络自学的情况进行走访交流。

② 全校“ICAN”理念推广活动。我校邀请香港全人教育基金主席黄重光医生开展以“‘ICAN’从心做起，提升校园心理健康，强化教育效能”为主题的专题讲座，深入浅出地介绍了什么是“ICAN”，精炼生动地分析了“ICAN”课程如何改变人的人格功能，帮助人走向成功、进步、快乐，提升校园教育效能。

③ 教师赴香港澳门考察学习“ICAN”课程。通过考察学习，听课观摩、听报告、座谈交流等方式和途径对香港青松侯宝垣中学、澳门高美士中葡中学“ICAN”课程推进及实施情况进行了较为全面的了解。罗外的教师深有感触，收获颇多，一致认为“ICAN”课程有着深远的实施价值，是促进学生健康发展、老师快乐工作、师生和谐相处，营造轻松融洽工作环境、家庭环境、社会环境的有效途径之一。

④ 校际间的听课、交流活动。我校邀请其他试点学校和香港全人教育基金的专家们来听课，并听取了他们的授课意见，对我校授课老师理解及如何更好的上好这门课，起到很好的推动作用。

⑤ “ICAN”实验课程中期总结会。2010年6月11日，我校举行了“ICAN”实验课程中期总结会。回顾和总结了“ICAN”课题的开展与推行的情况，汇报了“ICAN”课程强化学校师生的心理素质的成果。全人教育基金执行机构行政总裁谭宝玲女士一行、市区教育局领导及其他参会专家对我校“ICAN”课题工作给予极大的肯定，谭宝玲女士再次强化“ICAN”课程的宗旨，为“ICAN”课程的进一步推广和实施起到了很好的推动作用。

三、基本经验

1. 坚持师生共同成长理念

教师的心理状态是影响学生心理健康水平的重要因素。“ICAN”课题沿用

了全人教育基金的经验，从老师培训做起，通过面授、网上自学课程，首先提高了老师的心理素质。老师们掌握了“ICAN”心理学模式，通过实践并应用到自己的生活和教学中，走出师生共同成长成熟的道路。

高三（3）班班主任徐雄老师，在自己的学习过程中深有体会。他不仅改变了工作的思维模式，而且还改善了与家人的关系。能够体会到人的根本问题是人格功能问题，只有更好地建立老师、学生、家长的关系，才有可能更好地帮助同学健康发展。同时更加清楚了自己的生命目标：要做一个父母的好儿子、妻子的好丈夫、儿子的好父亲、学生的好教师！通过学习和教授“ICAN”课程他感觉到自己更快乐了。

同时老师们充分掌握教授学生的技巧，并能够发挥“ICAN”全人教育及实践应用，从而提升了学生的心理素质。例如：高三（3）班的孙悦同学，以他的入学成绩，上大学似乎与他无缘；父亲嗜赌，父母关系紧张，幸福的家庭似乎也与他无缘；每天上网十几个小时，这个年仅17岁的孩子面对生活的困境，似乎只有用网络来麻痹自己。学习“ICAN”之后，班主任徐雄老师多次到孙同学家进行家访，在“ICAN”的课堂上也特别的关注他。慢慢的，他在改变，他变得越来越爱学习，面对生活的困境也不再逃避，不再用网络麻痹自己，上网时间也越来越少了，进入高三后，他的成绩实现一个质的飞跃，以他现在的成绩，上本科犹如囊中取物，他的生物成绩甚至名列年级第一，同学们现在都戏称他为“生物小子”。

通过“ICAN”课程的学习，也使学生更加地富有爱心，爱己助人。这次被评为深圳市“见义勇为好少年”的我校首届“ICAN”受益者——高三学生罗炜、周天成就是一个很好的例子。学习了三年的“ICAN”课程以后，激发了他们乐于助人的一面，所以当他面对摔倒的老奶奶，果断地伸出援助之手，即使是在“彭宇案”的阴影下，即使是在“路人见状，都不敢上去搀扶”的情形之下，也丝毫没有犹豫，他们只是简单的希望深圳益田村老人因为无人救助而窒息死亡的悲剧不再重演。

高三年级班主任徐雄、彭顺坤、陈石霞、薛露等老师，高三年级罗炜、周天成、刘高廷、吴冠涛等同学，就是在“ICAN”学习过程中获得成长的优秀师生代表，他们均被评为罗湖外语学校首届“杰出‘ICAN’师生”，成为学校师生们学习的榜样。

2. 坚持体验式教学模式

“ICAN”是以体验课的形式，让同学们亲自参与、体验，并有所感悟。通过创设心理情境，开展富有启发意义的活动，来唤醒学生内心深处的心理体

验，以达到实际地影响他们心理，提高心理素质的目的。对于个体心理来说，再精彩生动的讲授都无法替代个人的亲身感悟和直接体验，哪怕只是一点小小的启发，也能留下深刻的记忆。活动的形式丰富多样，如游戏、心理短剧、角色扮演、情景模拟、讨论沟通、行为训练、心理测试等等。

例如《认识我们的情绪》一课，为了让同学们更好的认识情绪，设计了丰富的课堂活动，如即兴表演，模拟情景，讨论分享，让学生们认识情绪；通过课后情绪观测记录等灵活的教学形式让学生学会管理好自己的情绪。

不仅仅是在“ICAN”课堂上，老师们甚至把“ICAN”课程的教学理念和模式融入到了学科教学当中去。在学科教学的课堂上，老师们也不仅仅只是关注是否实现了教学大纲中的教学目标，不仅仅只是关注知识的教育，他们开始越来越多的关注学生“心理素质”的教育，越来越注重实施“全人教育”的理念。例如，陈石霞老师在自己的英语课上用了这样一个故事来导入：

Once in a muddy road in a sunny day, two cars were running along it. A mushroom dust could be seen several miles away. At the corner of a wider place, the front car stopped waiting for the back one. When the two cars were in the same line, the drivers in the back car asked the driver stopping there. "Do you need help". After hearing his answer, the driver kept on driving but reduced his speed with his thumb showing to the man.

紧接着她问了学生一个问题：“What was the answer given by the driver in the front car?”。学生们纷纷给出了自己的答案，但是当陈老师告诉学生那个人把车停下来是因为他不想让在他后面的人吃太多的灰尘了，他要自己也承受一部分时，在学生的惊讶表情中看到了他们从中理解到的人在现实生活中的为人处世和道德标准。陈老师在感言中写道：“我觉得学生在活动中的学习、在思考中的获得、在学习后的反思，都能使他们得到今后在人生中可能遇到的种种难题的答案。”

这次被评为深圳市“见义勇为好少年”的罗炜同学，在获奖后曾对陈老师说：“老师，你在上班会课时和上英语课时的课前活动对我的道德修养的形成了很大的促进作用。”还有什么比这更能证明“ICAN”模式的可行性呢！

3. 注重与班级文化建设相结合

班级文化是班级内部形成的具有一定特色的思想观念和行为习惯的总和，是一个班级内在素质和外在形象的集中体现。构建和谐的人际关系对班级建设有着重要意义。在“ICAN”模式中，就是通过“联系”别人，即满足他人情感需要出发，从而建立和维系良好人际关系。

例如：李媛媛老师，通过学习并贯彻“ICAN”理念，更好的建立了班级文化。她说：学习“ICAN”理念的两个学期里我思考问题的方法和做事的方式都有了改变，也经常引导学生将学习到的理念运用到实际生活中，学生的自我潜能被激发

后，班级管理几乎没有我什么事了，我这个班主任“名存实亡”，而在各项考评中却屡次名列前茅，我多次被评为校级优秀班主任，参加罗湖区班主任专业技能大赛还荣获一等奖。获奖后，我和同学们都说这个荣誉应该颁给“ICAN”理念。

4. 注重与社团文化建设相结合

结合“ICAN”理念，我校成立了朋辈辅导员社团，主要以培训教育、活动分享为主，通过培训一批乐于助人意愿的同学，提高他们的心理素质，培养他们的辅导技能。这批同学的心理健康水平提高了，同时，在各自的生活里身体力行，影响、带动更多的同学，走向“成功、进步、快乐”。

其中，高一（14）班刘奕桐同学在活动中找到了自己的目标。她说：记得影响我最深远的就是“心想事成”这个活动主题了。老师让我们把未来向往的生活场景都画下来，越清晰越好。顿时，内心憧憬的未来涌现在我脑海中，通过手中的画笔在白纸上描素：早晨温和的阳光从大大的落地窗穿过来等等，通过一系列的联想和讨论，我明白了若是现在不努力为将来奋斗，这些美好的憧憬终将变成泡影。这个活动，也让我明确了自己的目标，心里仿佛涌出了一股力量，这就是支撑着我的信念。

5. 注重与德育文化建设相结合

“ICAN”理念与学校德育文化，即“四自”德育模式紧密结合，在全校开展“我能，我阳光，我进步，我成功”活动，激发学生蓬勃向上、不断奋进的品质。学校在“五四”青年节前夕，开展评选“十佳阳光好少年”活动，经过学生自我申报、评选班级十佳、年级十佳、学校十佳初选公示、审核决定等阶段，全体学生都积极参与评选活动。同学们以各种不同方式展示自己的青春才情和特色成果。经过几轮严格有序的认真评选，最后全校一致评选出10名优秀同学，成为学校“十佳阳光好少年”。以2009年5月的第二届阳光少年为例，我们分别评选出十位阳光少年：关心他人，热心服务的阳光热心少年詹育生同学；创新发明，专利获奖的阳光创新少年吴迪男同学；乐于奉献，关心公益的阳光爱心少年唐思滢同学等。

关心他人，热心服务的阳光热心少年高二（6）班曾美虹同学获奖感言：我不是一个很善于表达自己的人，也不是一个很细腻的人，但是我很注重细节，注重每一个瞬间。我觉得人生最大的幸福，也是最快乐的事就是用自己的快乐去感染周围的人，也很喜欢这样一句话，人生已经如此艰难，除了快乐别无选择。人与人的关系本来就是很微妙的，沟通与交流让人的关系拉近，每个人的价值观，价值取向都不同，如果不能改变别人的态度看法，那就改变自己的。

每个懂得快乐和懂得让别人快乐的人都是自己的艺术品。

体贴亲人，尊敬长辈的阳光孝心少年高二（9）班吴伟聪同学获奖感言是：其实孝顺并不是一味的言听计从，唯唯诺诺。而是做一些让父母感到开心，感到幸福的事。生活自立自理，过好每一天，让他们少担心一点。父母外出时，做做家务，帮忙煮饭，等他们回来时就不用劳累了，有空还可以帮着一些力所能及的事，让他们的担子轻一点。努力学习，争取好的成绩，让他们的笑容多一点。理解他们，与他们沟通，让他们对你多了解一点。哪怕就是这一点，也能让他们感到无比开心幸福。他们的幸福快乐就藏在这一点一滴之中。而这一点，你也可以做到。

四、课题评价

目前，国内大多数的心理健康教材都仅仅是“活页夹”式的，没能够提供心理学的基本结构，而“ICAN”课程的创新之处就在于为学生提供了一个心理学的基本结构——“人格功能”，它是由“自我价值”、“认知”、“情绪”和“行为”不断互动所组成的有机结构。然后通过由“I” Insights（自我反思）、“C” Confirmation（自我肯定）、“A” Abilities（人生才能）、“N” Nurture（不断成长）所组成的循环不息的“自我赋权”的过程，给学生们提供了一个易操作易掌握的学习提高的途径。在“人格功能”的结构中，“自我价值”、“知情行”互相联系，不断互动，通过切实可行的“ICAN”模式，学生们所学到的是一个“人格功能”的不断完善，获得的是整体心理素质的提高，今后也能够经得起人生的各种严峻考验，活出成功、进步、快乐的人生。

参加课题实践的老师们都共同反映该课程具有很强的逻辑性、操作性和实效性。“ICAN”课程的内容很受学生们欢迎，授课班的学生们也发生了一些变化，通过三年的“ICAN”课程，学生们将终身受益。有的老师说：通过学习“ICAN”课程，自己的家庭关系、师生关系都有了很大改善。

根据香港全人教育基金对我校“ICAN”实验班的调查测评，其结果显示：同学们在学习了三年的“ICAN”课程之后，整体的综合素质都有所提高。特别是自尊感、心理素质及学业品格均高于培训前水平。抽查了两个班的同学对“ICAN”课学习后的反馈，大部分同学都非常满意，当问到在“ICAN”课中有哪些收获时，同学们说：可以树立信心，学会理解，更乐观，认识很多潜在的心理问题、增强意志等。

另外，深圳市精神卫生中心于2011年2月也对我校高三学生进行了心理健康调查，结果显示：我校高三学生在校的朋辈关系良好，主要表现为良好的朋友圈子和同学关系，要好朋友3个以上的占60.6%，同学关系好和很好的占81%。社会支持量表满分56分，统计结果显示平均每个学生的社会支持的总分为34.37，表明我校高三学生社会支持状况良好。在面对困难和问题时，我校高三

学生更多的是采用指向于解决问题的应对方式，“情绪指向”的应对方式会偶尔采用。总体来说，我校高三学生在较大的学习压力下，仍然表现出良好的心理健康状态，这无不得益于“ICAN”课程的实施。

市教科院“ICAN”课题研究员王鉴老师在2010年6月罗外举行的深港合作“ICAN”全人教育实验课程中期总结会上对罗湖外语学校的“ICAN”课题工作做了如下评价：“罗外通过两年的‘ICAN’全人教育实验课程培训，在校园绽开了德育成果之花，情感幸福之花和学生快乐成长之花。‘ICAN’是一种心路的探索，教师乐在其中追求有幸福感的工作；‘ICAN’是一种心灵的升华，学生乐在其中追求有价值感的成长。师生们在‘ICAN’的理念提升中，体味着健康、快乐、和谐。”

我们将总结三年来的经验，一如既往地坚持“ICAN”课题的“成功、进步、快乐”的理念，不断探索新的途径和方法，更加深入地推广和实施“ICAN”课程，让更多的师生拥有健康的身心品质、乐观的生活态度和成功快乐的人生。一切从心开始，构建和谐的人生、校园和社会。

2011年4月20日

全人教育 精彩校园

--罗湖外语学校“ICAN全人教育”课程参与分享
罗湖外语学校 袁良平校长

为促进深港文化交流与合作，深圳市政府、市教育局大力推进的深港教育交流活动，促进深化和创新青少年心理健康教育工作。2008年5月深圳市政府、市教育局将香港“全人教育基金”所推动的“ICAN全人教育”课程引进深圳市。在市教育局、区教育局的支持下，我校荣幸获准成为四所“ICAN先导”学校之一。

自开展“ICAN全人教育”课程以来，我校通过组织教师参加网络培训、集体备课，邀请黄重光医生到我校开设讲座，组织教师赴香港澳门考察学习以及组织校际间的听课、交流等等活动全面推广“ICAN”理念，不仅如此，还在班级文化建设、社团建设以及德育文化建设等各项学校工作中结合“ICAN”理念，让“ICAN”理念在罗外生根发芽、茁壮成长，让更多的老师和学生受益。

老师们通过集体备课碰撞出火花，坚持体验式教学模式和灵活多样的教学形式，让学习过程变得轻松愉快，教学效果显著。不仅仅是在“ICAN”课堂上，老师们还把“ICAN”理念融入到学科教学当中，贯穿于班级教育活动中，越来越自觉的关注学生“心理素质”的提高，越来越多的注重“全人教育”理念的实施。

转眼已近三年，当年的“ICAN”课程的首批受益者高一一年级已经迈入高三，即将迎来高考，“ICAN全人教育”课程的效果也已显现。学生学习了“ICAN全人教育”课程后，越发充满自信，即使是在高三这样学习压力较大的时期，仍然表现出良好的心理状态、高尚的人文关怀。近期被评为深圳市“见义勇为好少年”的我校高三学生罗炜、周天成就是一个很好的例子。“ICAN”课程不但提高了学生心理素质和品格，也促进了学生在学业成绩上的进步，正如高二（1）班的曾建立同学所说：“因为快乐所以阳光，因为阳光所以精彩，因为精彩所以优秀。”

在这三年里，香港全人教育基金会执行总监谭宝玲女士多次带领全人教育的同仁们到我校进行走访交流，为我校“ICAN”课程的开展提供专业指导。在与香港“ICAN全人教育”基金全体指导教师的接触中，我们深深地被他们敬业的工作精神、严谨的工作作风、专业的工作态度所折服；也深深地被黄重光医生无私的奉献精神、精湛的专业水平、精益求精的敬业精神所折服。这是全人教育基金同仁们留给罗外生的一笔巨大的精神财富。

我们将一如既往地坚持“ICAN”课题的“成功、进步、快乐”的理念，不断探索推广和实施“ICAN”课程的途径和方法，不断强化师生自尊自信、积极乐观、心境愉快、行为自律、身心健康品质，一切从心开始，构建和谐的人生、校园和社会。

“ICAN”课程教会了我自我反思

高一(4)班主任 李宏伟

高中生正处于身心健康成长的关键时期，随着心理、生理的发育和成熟、思维方式的变化、社会竞争的日益剧烈，使他们在生活、学习、就业等方面都会遇到各种各样的心理问题和困惑。为了解决学生的心理问题，让学生健康快乐的成长，无形中要求教师要成为学生的心理专家，而老师也生活在自然环境中，也有各种各样的困惑和烦恼，也会有心理问题。所以作为老师的我，首先要自己健康快乐，才能指导学生面对困惑与烦恼，于是“ICAN”全人教育的学习闯进了我生活和工作中。

2008年8月我就开始了“ICAN”的学习，第一部分的内容就是教师心理素质评估，清晰的记得最初此部分内容填写完毕之后，得出的评估结论是“您的心理素质有待提高”。于是接下来我就按照学校和全人教育的要求进行了全部内容的学习。学完之后，又进行了一次心理素质的评估，得出的结论是“您的心理素质很好”。其实，因为精力有限，我也只是学到一点皮毛，但是通过“ICAN”的学习，我得到了很大的收获，最明显的就是思想上的变化。“ICAN”使我一直关注自己、学生及家人、朋友等的心理健康问题，也会时时刻刻地把我的心理健康和快乐传染给周围的人。“ICAN”的学习，使我意识到全人教育不仅要老师学、学生学，更重要的是家长也要学，构建学校教育家庭教育相结合的渠道，才能对我们学生的教育更有效。所以我迫切希望全人教育专家来我们学校给家长、学生及老师传经送宝，让我们把学习全人教育当作自己生活中的一部分，而不是为了完成任务而学习。

在“ICAN”教学中，我感受最深的、应用最广的是第七章——掌握“自我反思”的秘诀：停一停，想一想，改变自己。

为什么“停一停，想一想”会带来改变？我们每个人都有自己的人格功能，即是我们自己的“自我价值”、“观察”、“情绪”和“行为”都有自己的一套，这套就是我们自己的习惯。比如说在学期教学过程中，我会不定期组织学生坐下来安安静静地去“停一停，想一想”，回想前一段时间我们记忆深处中有没有留着不惬意的或者是处理不当的事情。如果有，我们改变一下态度，换个角度去思考此事，会对我们的情绪和行为等有什么样的影响？也就是说我们试图去改变一下自己，不要让自己停留在过去看事物的方法，停留在过

去那一套情绪反应的模式和过去那套待人接物的态度，这样会给我们的学习和生活带来更大的转变，让学生在成长的过程中使自己的性格更趋于完善。

“ICAN”的学习，使我有一个最大的进步就是学会了自我反思。在教学上，通过自我反思，我可以了解自己有没有知识点疏漏的地方，学生是不是真的掌握了我的授课内容，我的教学方法是不是适合于我的学生等。同时在学生的思想教育上我也改变了自己以往的态度，能从学生的情绪、认知、行为等角度出发，去了解和改变学生。我认为能把一个成绩不理想的学生教会，既要有教育智慧，又要有教学方法，而且要学会承受内心的‘折磨’，教不会也要教，还要想尽办法去教会，要能把这种“折磨”当做一种享受，一定要提高自己的心理素质，“ICAN”使我从内心到行动都有了一定的改变，相信自己，如果能有时间再去深入学习的话，会有更大的进步。

不作“自我反思”和作“自我反思”又有区别？不作“自我反思”会让我们惯性地用以前的观点看待问题，如果我们面对困扰和考验，我们可能仍然延续过去的被动和消极，如果我们能够作“自我反思”，“停一停，想一想”，让自己有更多的空间和从不同角度思考问题，结果我们就可能变得主动和积极。比如每次考试之后，我都会组织学生进行“自我反思”，反思我们进退的原因，通过反思也可以让我们改变自己的学习方法，争取以后取得理想的成绩，很多学生确有其效。

“ICAN”使我和学生的心态及教与学的方法都发生了很大的变化。我的心态是积极的、阳光的、健康向上的，当然也会影响学生的心态，所以我的学生可以正确的面对生活和学习中的挫折和失败，失败不气馁，跌倒了爬起来再努力，很多性格内向的孩子也在慢慢的学会和同学老师打交道，在改变自己。我们班的某女生，发育比较晚，叛逆期从高中才开始，其父母没有任何心理准备，也不知道该怎样面对孩子的特殊时期。有一天晚上八点多，她的妈妈打电话给我：“老师请您帮忙了，我的孩子想要买一部很贵的手机，我没同意，她就离家出走了，我很担心，不知道她在哪，怕她被坏人欺负，她又不接我的电话，怎么办？”我让她把孩子的手机号码发给我，然后我就发了一条短信给她：“小美眉，在家吗？我是李老师”，她回：“老师，我不在家，在外面吃饭。”“在哪里呀？和家人一起吗？”“在购物公园，一个人”“这么晚一个人在外面，要注意安全的，要学会保护自己啊，你受伤父母会很心疼的。早点回家，九点钟我给你电话，相信你会按时安全回家的。”八点五十分左右，她妈妈给我电话：孩子已经安全回家，情绪尚好，谢谢您！

通过“ICAN”的学习，很多老师改变了自己的教育方法，也使学生受益匪浅。总而言之，“ICAN”的学习是家长、老师、学生都获益的一件好事。

“ICAN”改变我的生活和工作

高三(3)班主任 徐雄

虽然也知道心理素质对于一个人成长的重要性，我也系统学习了有关教育学、心理学的有关知识，有从教将近25年的资历。但是，参加香港全人教育基金主席——黄重光先生的“ICAN”模式的教育教学课题实践仍然让我获益良多！

最大的变化来自我思维模式的转化。以前在班主任工作中，总觉得学生不好管，常为自己做了好多工作也没什么效果而抱怨。例如学生出现违反常规的行为时，或学生之间出现矛盾的时候，我不习惯听学生的解释，很简单地进行批评教育了事。我以为把道理都讲清楚了，学生们就应该做到了。通过“ICAN”课题的学习和实践，我好像找到了解决教育教学工作问题的根本途径。我知道了要想使自己的班主任工作产生良好的效果，首先要建立良好的师生关系。我学会了调整自己的心态，自我反思，多站在学生和家长的角想问题，才可能更好地建立良好的师生关系，才会“亲其师，信其道”。

自从参加全人教育课题，我的师生沟通有效性得到很大提升，我会经常反思和学生的交流：我是否真正关心他们的终生发展？我有没有注意到学生人格功能的自我建立条件的创立和引导？我是如何应用心理学有关知识和体会解决学生和家之间存在的问题？这三年来，我的工作感觉顺畅和有效的多！

高一新生进入新的学校环境后，往往要面对许多新的压力和挑战。首先学习的学科数目增加了，而且各科学学习内容的难度和深度都有所增加；其次，还要面对更加激烈的竞争环境。而且除了学习压力，其他方面的压力也增加了许多，例如和同学或老师之间的人际交往问题等等。如果没有良好的心态，孩子们往往会感到压力大，甚至有学生不堪重负，出现适应问题。所以，高一新生入学后面对更大的压力时，保持积极的心态，迎接挑战就显得很重要，因此我将第四单元《接受挑战，做个“心理大巨人”》的教学内容与高一新生所面临的适应问题相结合，获得了很好的效果。这节课设计了“吹爆气球”、“舒适地带”、“压力天平”和“极限挑战”四个环节。课堂上形式多样的活动，让学生感到非常新颖有趣，课堂氛围活跃，学生的参与度很高，完成任务时很轻松、很自觉。教师亦无须担心课堂纪律和听课率，在轻松活泼的课堂氛围下，学生在愉悦的体验中有所感悟。让同学们真实地感受到如果用积极的心态和实际的行动面对和接受新环境所带来的挑战和压力，就可以扩大自己的“舒适地带”，做个心理的大巨人。

学习“ICAN”之后，不但让我改善了许多对生活的看法，也让我懂得如何去帮助那些有困难的学生。就拿我们班的小孙同学来说吧，以他的入学成绩，

上大学似乎与他无缘；父亲嗜赌，父母关系紧张，幸福的家庭似乎也与他无缘；每天上网十几个小时，这个年仅17岁的孩子面对生活的困境，似乎只有用网络来麻痹自己。学习了“ICAN”之后，我知道这样的孩子不能简单粗暴的管教，必须了解他，寻找问题的根源。于是带着“ICAN”的理念，我多次进行家访，与他父母讨论教育方式；在“ICAN”的课堂上我也特别的关注他，与他一起分享“成功、进步、快乐”的感悟与想法。慢慢的，我发现了他的改变，他变得越来越爱学习了，上网时间也越来越少了，上到高三后，他的成绩实现一个质的飞跃，以他现在的的成绩，上本科犹如囊中取物，他的生物成绩甚至名列年级第一，同学们现在都戏称他为“生物小子”。

对“ICAN”的学习，不但能帮助那些面临困境的孩子，也让原本阳光的孩子更加阳光。我们班的周天成就是一个很好的例子。虽然他的成绩只是中等，爱迟到，但是性格还算开朗。周天成是首届“ICAN”课题的受益者，两年的“ICAN”课程学习，更加激发了乐于助人、敢于担当的一面。所以当他面对摔倒的老奶奶，果断地伸出援助之手，即使是在“彭宇案”的阴影下，即使是在“路人见状，都不敢上去搀扶”的情形之下，也丝毫没有犹豫。他的行为唤起了社会的良知，引起了媒体以及大众的广泛关注。周天成被深圳市见义勇为基金会授予“见义勇为好少年称号”，罗湖区教育局授予其“优秀共青团员”称号。

通过学习“ICAN”，使得我的教学观念也得以转变。从“权威”到“朋友”；从“管”到“导”。由于观念的转变，我和学生、家长、家人和同事的关系变得很和谐；教育教学时效性也大大提高，学生的各项评价提升显著，在我校心理健康测评结果显示，我们班学生的情绪稳定性水平、人际沟通能力、班级氛围都出现很大的改变。通过“ICAN”的教学模式，改变了我在学科教学的模式，业务素质有较大提升。我更加关注在教学中与学生的互动，关注学生在学习中的感受了，我们班的文化科成绩也有明显提高。参观学习、交流等活动使我的视野拓展，个人人格功能的健全使得我得以提升，从而学科素养得以提高，看问题会更加透彻！

班上的学生愈来愈重视“人格功能”的自我建立，遇事能开始主动从“I-C-A-N”角度自我分析。同学之间，特别是学生和老、家长之间的联结得以加强，班级互助、和谐。另一些本身存在不少苦恼，原来和家人、老师间的沟通存在较大问题的同学（典型：童谣、陈佳璇、孙悦、黄俊峰、王洋、刘高廷等）知道如何与家长、老师相处，他们从苦恼中走出，开始得到快乐。班级中大批同学学习成绩提升，原来学习成绩很落后的同学甚至进入年级前一百位，单科成绩名列年级第一。

还有一个重要的变化来自我的工作以及和家人关系，我的确更快乐了。以前我总认为儿子逆反，不听话，是儿子本人的问题。因为儿子的问题夫妻之间关系也很紧张。通过对“ICAN”课题心理学模式的学习和实践，感觉我对待许多事，例如对学生、对儿子、对妻子、对同事、对工作的态度更加积极，而另一些如金钱、地位等，我又能更加从容、平静的面对。由于我的改变，渐渐发现，我的生活可以如此和谐。我现在清楚、明白了我的生命目标：父母的好儿子、妻子的好丈夫、儿子的好父亲、学生的好教师！

限于时间和篇幅，仅寥寥数语，但总结的都是我的真实体会，这些体会和收获都收录在了录制的访谈录中。

谢谢香港全人教育基金会的黄重光医生！谢谢谭宝玲执行总监！谢谢所有参加课题活动的全工。

我和学生共同成功，进步，快乐！

高三（5）班主任 彭顺坤

“ICAN”是一个以科学为本，价值为基础的实践心理学模式，它由三个重点要诀组成，目的是要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。成功（根据心理治疗科学）：价值为本，增强韧力，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。

刚开始接触课程是2008年8月，到现在有两年半了。前面一年，我们班主任老师参加了多次学习培训，在网上学习相关课程，给学生上课，还接受了全人教育的短片案例录制，从中学习了很多的东西，获益菲浅，近一年，因为安排了专职的老师上课，我们直接学习的机会少了，但该课程以及黄重光医生、谭宝玲女士给我留下了深刻的印象。“ICAN”的学科体系、科学精神、积极理念等对我的日常生活和教育教学工作中都产生了积极的影响。

在学习的过程中，我自身的心理素质得到了提升，能以更加积极的心态去面对自己。以前认为非常平淡无味价值不大的教师职业也感觉到更加有意义了；面对困难的心理承受的能力更强；更愿意与他人分享成就与快乐。曾经因为自己想法很高很多，但又没有实现而很郁闷，一直应付着做老师，没有投入该有的热情，自己也一直很难开心快乐。从前也意识到该调整自己，但没有很好的实效。自从学习了“ICAN”，从中看到了很多的实例，看到了很多很好的方法，意识到自己的“负面的人格功能”在作怪，实际上心里上是个“面包人”。慢慢地学习用“正面的人格功能”去反思。暗示自己是个“钢铁人”，逐渐强化这个想法，慢慢明白做一个好的老师也可以让自己很成功，也能不断进步，也能很快乐。这样从自己的内心做起，我逐渐改变自己了。像“半杯水”的例子，其实在很多年前就多次看过听过。但再次听黄重光医生讲时，又有了更深的体会。很多人天生会看到“半杯水”，自然会利用“半杯水”来滋润自己。然而更多人要靠学习才行。也可能正是因为这样，我们看到感觉到的黄重光医生对事对人，总是满腔的热情和发自内心的真诚。毫无疑问，能做到这样一定是个心理的巨人，也会坦然面对任何困难和挫折，也具备挑战困难的勇气和智慧。

通过三年的“ICAN”学习，我所带的班级在我校对学生自尊心的测评中获得了最高分。在“ICAN”课程对外展示活动中，学生处推荐了我主讲的一节

“ICAN”课——《从认识自己开始》。该课在“自我反思”的环节上，我设计了两个问题，1、写出你自己的觉得成功或骄傲的两至三件事情或者优点；2、写出你自己的两至三个困惑或忧虑或沮丧或想改变的小毛病或想克服的困难。引导同学放开心扉做自我反思。我突发奇想，增加了同学之间“互助反思”的环节，设计了“写出你自己的觉得——同学成功或骄傲的两至三件事情或者优点”这一问题，同学相互间坦诚热情，分享自己的体会，互相鼓励，彼此找到自信的支点。课后，有同学在周记中写道：“……在这节课上通过‘自我反思’和‘互助反思’让我看到一个自己从未意识到的自我，特别是‘互助反思’环节也让我看到一个别人眼中的自己……通过大家的分享，让我明白每个人内心都有巨大的能量，遇到困难时，停一停，想一想，从‘自我反思’、‘自我肯定’开始，启动积极的人格功能，就会创造出无穷的智慧和智慧。”

在学习“ICAN”的过程中我与学生们一起共同进步。我自己拥有了更加积极的心态，也更热情投入工作，积极面对问题。我们班上有一个学生，他的家境很困难，让他很自卑。在他上高二那年，他的姐姐考上了大学，却因为家境困难交不起大学学费而不得不放弃。这件事给他的打击很大，他也开始想放弃自己的学业，选择辍学。当我多次家访了解到这件事情后，组织班上同学捐款一万多元帮助他渡过难关。在上“做一个钢铁人”这一课时，我和同学们一起与他分享如何做一个钢铁人，他受到很大的鼓舞，放弃了辍学的想法，学习更加投入，并取得更加优秀的成绩，还被评为我校十佳“阳光好少年之孝心好少年”。同学们也受到他的鼓舞，纷纷向他学习，班级同学更团结，热情也高了，同学们取得一个又一个的进步。

有一个因遗传而口齿严重不清的男生，他平时很少讲话，在一次上课提问时，他大声努力想表达清楚自己的意见，我感到非常震惊。让我曾经对自己天生的弱点而自卑的想法一扫而空，觉得自己心理也强大起来。下面摘取了他写的学习“ICAN”小结片段：“……我记得那节课讲的是有关‘面包人’、‘钢铁人’的。‘面包人’指的是那种软弱的人，而‘钢铁人’是意志坚定的人。我记得当时老师举了一个例子，说考试退步了100名的话。如果是‘面包人’，就会自哀自叹或者自暴自弃。而‘钢铁人’就会分析失败原因，一点点的改变自身的缺点，一步步提高自身。她说的这些，我们都懂，却有很多人做不到。学习“ICAN”并不是单学习那些简单的常识，而是具体落实去做。它是一门实践性很强的科目……。将“ICAN”所提倡的运用于生活的人，不一定能在物质上富裕，但却一定能在精神上富裕。”从这个片段中我们可以看到他通过学习“ICAN”所获得的进步，而他的学习成绩也证实了这一点，他现在的成绩已进入到了年级优生的行列。

记得几年前我刚来罗湖外语学校担任班主任，班上很多学生的学习习惯及生活习惯很不好。又有两三对学生谈起恋爱来，管教学生花了很多精力，学习成绩又下滑。心理压力一天比一天大，三个月下来，胃痛得厉害，最后顶不住

了，冒着解聘的危险辞去了班主任职务。后来虽然不得不再次担任班主任，但心仍有余悸，这时“ICAN”课程来了。通过初期的培训，及之后不断的学习，我的自信心与自尊感及相应的心理承受能力都得到了大大的提高。

在班级管理方面，班级氛围和谐、积极、奋斗。班级多次被评为优秀班集体，本人多次被评为优秀班主任。在教学方面，对于学习物理科困难的同学，在心理上鼓励他们相信自己，I CAN——我能学好。在自信的状态下，把对于他们来说本困难的问题一个个解决。在选习题中，找到适合他们“心理舒适地带”的题，进一步树立成功的感受。在这种积极的状态下，教学相长，师生关系融洽，一起获得了很好的进步与成功，学生学得快乐，老师教得开心，感谢“ICAN”实践心理学模式带给我及学生的成功！

我学“ICAN”我进步，学生也进步，学生进步也是我的进步。让我们共同达到成功，进步，快乐。

让学生站在人生的舞台上，大声高呼： YES, I CAN!

高三(6)班主任 薛露

两年前刚接触到ICAN全人教育，经过短暂几天的各种学习，就被她“成功、进步、快乐”这一教育理念深深打动，其着眼于学生个体的内在潜能，根据个体的差异给与引导、鼓励、唤醒和鼓舞，使每个学生的潜能得到最大限度的开发，将作为人的本质的创造精神引发出来，使他们成为自主自觉，全面发展的健全个人的教育模式深深地吸引着我，有意无意的鞭策着我在我的工作中不断地履行和实践。如果我们的教育能够做到既要让学习者不仅学习到各种知识，还能接受道德与正确的生命价值观念，拥有追求“真、善、美”的人生目标，那么，将来我们的学生就会懂得如何走正确路，做正确的事，如何面对生活中的危机并转成正面的机会，成为一个堂堂正正的人，从而服务大众、影响周围的人，一起构建起和谐的工作生活环境。

在“ICAN”的教学中，我感觉教师自身的心理感受和对每个学生有发自内心的强烈的感情很重要，这样的教学更具感染力，教师一要用现实

生活中的事实去引导他们，（不要一味的追求认同，好像非得说服对方才算成功），其次用渊博的学识和真实的情感使他们信服，再用有益的方式让他们领会。这样的交流就比较融洽和谐了。

在《掌握“自我反思”的秘诀：停一停，想一想，改变自己》这节课上我和同学们分享了我自己人生经历中曾经有过的“自我反思”，起到了很好的示范作用，也拉近了我和同学距离，让我更加能够像朋友一样和同学们沟通交流。同学们在我的感染下热情的投入课堂，分享自己的“自我反思”。在活跃和谐的课堂氛围中，同学们了解了“自我反思”对我们人生进步的重要意义和巨大的作用。

在多年的班主任工作中经常遇到一些教育方面的困惑，其中出现最多的就是面对变化复杂的学生群体，教育者究竟在教育过程中担任一种什么样的角色？在学习“ICAN”课程后，我有了新的领悟，我开始学习淡化自身作为一个纯粹的说教者的角色，引导学生学会“自我反思”，掌握自己正面的“人格功能”。

高一重新分班后，学生都很兴奋忙于结识新班级里的同学，有一个男生却总是独自一人进课堂，课间也不与其他同学交谈。每次进入课堂他总是尽量用刘海挡住眼睛，头稍微低垂整个人充满冷漠地走进来。他就是华，在他的脸上你几乎看不到那种少年特有的阳光般的笑容，偶尔细心观察就能看到，一个对周围充满戒备、仇恨的表情浮现在一个只有17岁的少年身上。随后发现他的问题越来越多，如上课经常走神或睡觉、作业应付、屡次小测成绩都不及格，甚至与同学起冲突……找他谈话，却一个字也不说。与家庭沟通后，得知他课余时间都泡在电脑和电视上，基本是个夜猫子，凌晨2、3点睡觉，和父母都不说话，周末就去网吧网游。

在我们一起学习“ICAN”之后，我和华以朋友般相处，我们经常一起聊聊最近所作的自我反思，聊聊他的进步，谈论对生活的见解，学习的乐趣，网络游戏的魅力。也会谈到他跟家人多年积累的恩怨，有时我也会和他聊聊我的自我反思，聊聊我儿子，聊聊班上的一些烦心事，还征求他对班级管理的建议。渐渐地他的表现有所好转，在家睡觉的时间提前了，跑出去上网的次数少了。在对他的为人处事的方式上我们达成几个约定，如：作息时间的制定—规律生活；在家里的角色—感恩；短期目标—进取；在心理上不断自我反思—发挥积极的人格功能。

到后来华的成绩不断进步，期末数学考试考出了班级第一名，在与同学的交往，与家人的相处方面都有很大的改善，能跟父母谈谈学校的事情，家里的琐事。这个瘦小的男孩子面上笑容渐渐多了起来，眼睛里多了些对世界的热爱和感激，不再充满桀骜不逊和阴冷。路上遇到我也能叫大方地和我打招呼了，感觉幸福离他越来越近了。

通过对“ICAN”的教学实践,使我进一步感觉到教育要尊重学生的主体地位,将学生的潜能充分发挥和人格的充分完善作为教育的追求目标。而且这是一个不断深化的过程,能激发自己强而持久的内在推动力,使自己不断努力,追求成功、进步和快乐的一生。当自己活得更成功、进步和快乐,自然会更关心和帮助身边的人,并鼓励他们也要重视提升自己的心理素质。于是“ICAN”模式便很自然的在自己的家庭、教学和社会上发挥影响更多人的作用。对于自己教师的身份来讲,通过对“ICAN”的学习,可以提升自己的心理素质,在对学生的教育中能产生更正面的影响力,同时也能让自己在教学中进行不断的反思,不断推动自己提升自己。我的教育思想也在进行着些许变化,教育要让学习者不仅仅学习到各种知识,然后在以后仅仅做一个思想的巨人,心理上的侏儒。重要的是还要让他们接受道德与正确的生命价值观念,并且启发他们学以致用,帮助他们具备一定的心理素质去面对现实社会的种种考验,教会他们拥有追求快乐、进步的人生目标。尽量展现一个真实的“我”,成为一个有独立之精神,自由之思想的人。

“ICAN全人教育”的教学已近三年,理论上虽说可以集中学习培训,但实践还是要靠我们老师去自我摸索,自我提升。有效地实施“全人教育”并不是信手就能拈来的,在短短的40分钟内如何让他具有可操作性、如何来科学的评价“全人教育”对孩子的影响?如何使其影响到他的生活学习?真正走进学生的生活中去,这是非常实际的一个问题,作为处在实验阶段的我们还有很长的一段路要走。不过我相信,随着这一模式的不断推广不断进步,它将会影响更多的人,会有更多的老师、学生站在自己人生的舞台上,大声高呼: YES, ICAN!



感谢 ICAN, 给予我以及学生们 如此多的收获与回忆

高三(15)班主任 陈石霞

两年前刚进入罗湖外语学校的时候,我便以高一年级新来班主任老师的身份参加了香港全人教育“ICAN”课程的第一次培训。作为一名有多年国内教育教学经验和国外学习教学经验的老教师,当看到由于现在社会、学校、家长片面追求名学校、名大学而给学生带来的巨大心理压力的痛心情景,我竟然不知所措。“ICAN”实践心理模式课程无疑是当时我在湍急的急流中抓到的一根救命绳。抱着试试看的想法,我参加了“ICAN”的学习。

经过一段时间的学习,我了解了全人教育的宗旨就是运用科学为本的心理学知识、方法、科技及产品提升全人素质。全人教育的使命就是协助大家成为一个成功的人——主宰自己;主宰人生;从而建立一个积极进取、团结关怀和成功快乐的“ICAN”社会。其宣言是: ICAN活得认真,活得情真,活得开心。ICAN活出丰富人生。在听了“ICAN”心理学模式创始人黄重光医生、总裁谭宝玲女士及多位“ICAN”高人的培训课后,我对“ICAN”课程的认识在一步步提升。同时我对学生的心理素质的关注也在一步步重视。

在班主任工作中,面对现在学生的心理脆弱(一点点小事就自杀)、心理忧虑(81%担心各类考试)、心理问题(抑郁症等),我都以黄医生的中学生“ICAN”心理模式从三方面来进行处理。成功、进步、快乐。让学生要去做任何事情,做了任何事情都从这三方面去思考。从高一到高三,每周的班会课,我都利用课程寓道理于事例的生动性特点,在活跃的氛围中教育、引导学生,达到他们乐观、向上的心理状态。真正做到了学校德育要求的润物无声的最高境界。

我是一名英语老师。在中国这种缺乏英语学习环境的国度学习英语,我们老师的英语教学除了语法、词汇的学习,更多的应是在了解不同国家的民族风俗的同时把西方的一些好的、美的东西传承下来。西以东用。要提高学生英语学习的有效性,我就最大限度地提升学生的学习积极性和学生课堂活动参与的有效性。

黄重光医生在他所创立的ICAN中学生心理学模式中指出:老师们的教育教学应注重学生兴趣;让学生愉快有效学习;从活动中学习。

记得在高一时我教学一个话题: Moral. 在上这节课前,我给学生来了一段导入:

Once in a muddy road in a sunny day, two cars were running along it. A mushroom dust could be seen several miles away. At the corner of a wider place, the front car stopped waiting for the back one. When the two cars were in the same line, the drivers in the back car asked the driver stopping there. "Do you need help". After hearing his answer, the driver kept on

driving but reduced his speed with his thumb showing to the man.

听完这个故事以后，我问了学生一个问题：“What was the answer given by the driver in the front car?”。学生的回答没有一个与我的答案相同。当我告诉学生那个人把车停下来是因为他不想让在他后面的人吃太多的灰尘了，他要自己也承受一部分时，我在学生的惊讶表情中也看到了他们从中理解到的人在现实生活中的为人处世和道德标准。我觉得学生在这个活动中的学习；在思考中的获得；在学习后的反思，都能使他们得到今后他们在人生中遇到的种种难题的答案。

我们大部分学生在高二学期都面临着决定是学文、学理、进特长专业班还是上雅思出国班的困难选择。同学们认为无论怎么选择都会给他们带来很大的遗憾。所以很多同学天天处于迷茫状态。不知做出怎样的多全其美的选择。一天，我在www.wpedu.org.cn网上看到了一个小故事。故事名为“三种选择”。看到它，我当时是眼前一亮。我立刻把它打印出来给了我班的班长。我说：嘉楠你现在处于迷茫状态，老师给你读一篇文章。读完后好好想想。明天在班会上好好与同学分享你的观点和决定。第二天，我看到她一脸自信地走进了教室。在第八节的班会课上，她以“三种选择”的故事导出了同样处在逆境中的人态度的不同会得出不同的结果。而且她还鼓励同学坚持自己喜欢的。如果自己能在今后的学习中感受到进步、快乐，那你一定就是成功的。很欢喜的是她昨天在北京给我打了个电话告诉我她通过了中传、中电和浙传三大名校的三轮面试。

经过两年的学习、实践，我和我的学生一样，把“ICAN”课程的心理模式当成了自己在学习、生活中的良师益友。www.wpedu.org.cn这个网址象我自己的名字一样也深深地烙在了我的脑海。一旦学生有任何心理问题，我的第一选择就是打开网址，从我在信任的地方索取锦囊。“ICAN”课程帮我在教书育人的路途中更有信心地又走出了新的、稳健的一大步。在学习了“ICAN”课程之后，自己无论是作为一个学者还是一个教者都从中受益非浅。“ICAN”实践心理学模式使我在以下几个方面得到了进步和改变。

在教学方法上：

在教学过程中，我的授课对象由重点是少部分的优生转变为面向全体特别是后进生。

在对待学生考试成绩上：

能看到后进生的进步；对于他们的参比对象不是优等生的而是自我的进步。

在课堂氛围的调节上：

注重建立一个和谐、放松、师生关系融洽的课堂氛围。

在对待后进生的态度上：

课堂上尽量耐心等待、认真对待后进生。看到他们的进步及时表扬。

这次被评为深圳市“见义勇为好少年”的罗炜同学，在获奖以后的一天对我说：“老

师，你在上班会课时和上英语课时的课前活动对我的道德修养的形成起了很大的促进作用。”还有什么比这更让老师觉得他的成就。还有什么不能证明“ICAN”模式的可行性呢！

我是一个对事认真；追求完美的人。在家庭生活中，对女儿要求很严也要求很高。平时在家和她谈得最多的就是要把成绩搞好，争取学校前十名。对先生也是有一种左攀右比的心态，他们经常对我说他们是我在家的两位可怜的学生。经过“ICAN”课程的学习，我顿悟到了一个家庭的幸福是家人有好的身体，和谐的氛围和健康向上的心理因素。所以我改变了自己的很多做法。看到女儿在考试中偶尔失误没有责备只有更多的鼓励；看到先生在公司业绩不稳的情况下也是关心为主还附带有出谋划策。这样之后，我发现我们的家庭生活也越来越和谐。

感谢“ICAN”，给予我以及学生们如此多的收获与回忆。

“ICAN”让我越来越快乐，越来越自信

高三（1）班 周天成

现代社会的压力很大，要学会抗压，学会提高自身的心理素质，学会寻找自己的人生价值很是重要。幸好有“ICAN”课程，它成为了我们重要的心理课程和心灵鸡汤。通过学习，我才发现，ICAN并不是一句简单的话，这每个字母背后都有深刻的含义。

I是Insights，即“自我反思”。也许就是曾子所说的“吾日三省吾身”吧。若我们能够及时反省自身，增加对自己的了解，便能更清楚地认清自己的能力，更好的发挥自己的才能，我们便能够活得更加自信自主。

C是Confirmation，即“自我肯定”，包括肯定自己的能力，肯定自己的人生价值，肯定自己的人生目标。通过“ICAN”的学习，让我明白：“每个人的价值，都不是在他人的赞誉中体现的，而且每个人的价值也并不等同于表现。”迈出了这肯定自我的第一步，才能拥有自信，拥有力量去做自己想做的事情。

A, Abilities--“人生才能”，我并不是一个学习拔尖的人，也不是一个呼风唤雨的领导者，更不是一个样样都行的强者，我只是一个很普通的中学生，但是“ICAN”却让我明白每个人都有自身的价值，我所要做的就是不断的学习。

N, Nurture--“不断的成长”。因为坚持不懈的学习提升，我们终将获得自身的成长。

简简单单的四字母组成了“ICAN”，但却告诉了我们并不简单的人生道理。不论我将会成为一棵大树，还是一株小草，我都要做最好的自己。

“ICAN”让我懂得应该珍爱生命，善待自己，善待他人。所以当我和同学遇到那位摔倒在路边的老奶奶时，并没有过多的思考，我们很自然的觉得，伸出援助之手就是我们应该做的事情。在如今的社会环境下，做好事似乎都需要思考很久，但我相信有很多人还是有社会责任心的。我希望有更多的人看到别人需要帮助时，勇于伸出援手。

“ICAN”让我快乐，学习了“ICAN”课程让本来就乐观的我更加有自信。还记得有段时间我的情绪低落，心情不怎么好，干什么都提不起劲，没有动力。通过“ICAN”课的学习，我学会了“自我反思”和“自我肯定”：我的人生不应是这样颓废的，我有许多梦想要去实现，现在的我应该努力过好每一天，一步步去接近我的梦想；我要主宰自己的人生，做最好的自己，不能让自己失望，ICAN!

“ICAN”让我不断的认识自我、接纳自我、挑战自我；帮助我逐渐成为一个内心强大的人。让我懂得了如何把握现在，把握属于自己的人生，主宰自己的命运。学习“ICAN”课程让我获益终生，让我在不断的“自我反思”和“自我肯定”中，快乐地成长和进步。

感谢“ICAN”课程，帮助我一次次摆脱负面情绪，让我的人格功能越来越强大，生活越来越快乐，越来越自信!

相信自己。YES, ICAN!



我快乐，我自信，我健康

高三(3)班 刘高廷

“心想事成”，心想就能事成吗？看看我们的祝福语里，大人禁止孩子“乌鸦嘴”一语成谶。这说明很多人心底里相信“坏事”也可以心想事成的。当我们面对困难和挫折时，不能抱着畏惧的心理，一切是可以重新开始的。

通过“ICAN”课程的学习，我明白了，人的一生是由许许多多的挑战组成的，有些会轻松解决，而有些则需要艰苦的努力和拼搏。我懂得了，我们可能创造出新的环境，新的天地，即使不成功，也会问心无愧，这就是正面的观察和自我价值力量。我学会了选择当一个勇敢的人了，YES, ICAN!

在高一时我的物理成绩是班上倒数，一转眼到了高二，在一名老师的指导下，我学会了怎样学习物理。途中，虽然遇到了不少困难，但我都坚持了下来，选择了坚强面对，现在我的物理成绩有了比较大的进步。是“ICAN”教会了我如何战胜自己。

“昨天的你已经死去，今天的你将获得重生！”这句话让我获益匪浅。要珍惜生命的每一刻，利用生命的时间为世界创造更多的财富，尽情的快乐！我每天对自己的要求就是在当天“死去”前尽量做有意义的事，提升自己的生命厚度。当我发现这种能力的提升在我身上发生时，我很充实，也很快乐！

在学习“ICAN”之后，我更加懂得了自我的重要，现在的我知道自己想要什么，知道自己追求什么。把握属于自己的人生，主宰自己的命运。我们都是一个普通人，是学生、是同学、是儿女、是朋友，但最重要的——也是自己。

我很普通，但我快乐，我自信，我健康!

学习 ICAN, 孰能不乐?

高三(5)班 吴冠涛

那年我刚上高一,面对若大的校园和陌生的同学和老师,有些不知所措,走路做事都是低着头,生怕一不小心做错了事。我的情绪逐渐低落下来,性格也孤僻起来,像《荷塘月色》那句“热闹是他们的,而我什么都没有”,加上学习压力大,我慢慢被打垮了,心情失落,学习成绩也一路下滑。

后来学校开了“ICAN”课程,这是一门新颖的学科,给我们身心健康成长有很好的向导作用,当然也增添了课程的多样性。在我看来,“ICAN”就像一位资深的心理导师,与我分享喜怒哀乐;“ICAN”更像一位慈祥的母亲,教导我们如何面对和处理生活中的挫折和困难。在学习“ICAN”的过程中,我被她丰富的内容和深刻的哲理所触动,我汲取了“ICAN”的精华,努力改变自己,大胆与同学老师们交流、玩耍,极力想铸造“全人”的我。我怀着一份友爱的热情对待同学,凭着我坚强的意志对抗生活中、学习中的种种难题。学习上有着如此积极的转变,孰能不乐?

在学习了“ICAN”之后,我的生命中开出了灿烂的花朵。我感觉我正在逐渐形成一个无坚不摧的躯身,坚强不屈的灵魂。

以前我对成功的定义是:年级第一,体育场上的冠军,社会伟大人物等等。我不敢奢望“成功”是长着怎样的面孔,有着怎样的笑容,我自认为:我就是个失败者。

“ICAN”让我意识到,其实成功就在身边,别人的一个眼神,一个微笑都洋溢着成功的喜悦。在一次足球赛中,我被别人铲倒了,我很恼火,若是以前的我定会破口大骂,甚至动粗了。可是我想到“ICAN”“全人”,我笑着拉着他伸过来的手,忍着疼说:“没事!”那一次之后,我们成为了很好的朋友,用一点点疼换来了珍贵的友谊,“ICAN”让我尝到了成功的滋味。成功时陪伴你左右,孰能不乐?

“ICAN”让我知道了:快乐,是每个人都有资格享有的。有些人喜欢在知识的海洋中徜徉而得到快乐,有些人喜欢在球场驰骋,感受体育的魅力。而我则喜欢与朋友们一起聊聊天,分享彼此的心情,没有隔阂,没有烦恼,在我看来,人与人之间那种情与爱是人生最重要的。因而我加倍珍惜身边的每一个朋友,因此我的朋友圈越来越大,有一大群朋友在身边,孰能不乐?

荡起“I believe I can”的船桨

高三(9)班 罗炜

回想这三年的学习,“ICAN”给了我很多不一样的体验。我逐渐由认识“ICAN”,到实践中自我践行“ICAN”,不断强化自我人格功能。现在“ICAN”已经变成我心中的“ICAN”,总感觉这个词在鞭策着自己要CAN,无论遇到什么事情,害怕也好,恐惧也罢,I can这个词以及“ICAN”就会从我脑海中跳出来,就像一只在监督我一样,使我由“不行”变为“行”。参加了“ICAN”课题这个大家庭,说自己不行就太对不起它,也对不起自己了。

“ICAN”课程教会我如何化悲为喜,变被动为主动,逆境中谋自强,顺境中创高峰。现在,不再抱怨,也不放弃自己,因为没有天使帮你解决困难,给你带来快乐!我的生活规律化了,学习计划也逐渐走向完整,对自己不再是懒惰和不愿做,事事觉得自己“ICAN”。所以有了激情、有战斗力地去学习了。

“ICAN”课程让我学会了如何树立自信,给自己信心!我喜欢跳街舞,但由于害羞而不敢在众人面前表演,总觉得不如别人。记得在学习“挑战自己,挑战人生”这一课时,我明白了有时候不要太在乎别人的看法,只要自己喜欢,跳出自我就可以了。在此之后,我在很多地方和同伴们一起大胆表演。从此在这方面再没有I can't只有I can。现在,相信自己已经变成我的一种信念,它不是繁华如梦似锦,却如青松雪压不到。正因为有了这样的信念,我才学会坚持,懂得自信。每天在镜子面前对自己说一声“I can”。你将会发现一个让自己惊奇赞叹不已的精彩生活。

“ICAN”课让我知道了生命不能承受之轻和不能承受之重。我还十分清楚地记得便是那印入我心扉的四个大字“人生价值”。

如果说在众人面前敢于表达自我是自己战胜自己的一大成功。那么,敢于承担责任是实现人生价值的另外一个大收获。

去年12月一天放学的路上,我和周天成看到一位老奶奶摔在路上,满脸是血,趴在地上起不来。在她摔倒的一瞬间,我头脑中一下闪现出“ICAN”,我想我一定要帮助这位老奶奶,让她不会像稻田村那个老人家一样,因为没有人敢帮助而窒息死亡。我俩马上冲上去把老奶奶扶起,并带她去医院处理伤口后安全地送她回到家里。我做了一件应该做的事,也希望更多的人看到别人需要帮助时能伸出援手。敢于承担责任给我带来了欣慰和快乐,我更加坚信“ICAN”,因为我CAN。

“ICAN”这个团队做了许多其他团队都不曾做过的事,人有时候没有激情,没有战斗力,我想应该是他们没有给自己定下一个GOAL吧。现在我自己有一个目标:要考一个好的大学,拿一个更好的文凭。还有三个月我就要参加人生很重要的一个考试——高考了,我坚信“ICAN”的理念,能够让我扬起自信的风帆,荡起“I believe I can”的船桨,向着成功的彼岸航行!

世界上只有两件事是公平的,一是每一个人每天都拥有24小时,二是每一个人最终都会走向死亡。既然如此,为什么不让自己活得潇洒,活得轻松,活得快乐?在我看来,那些懂得不怕困难、随时调整心态,敢于坚持,尽力保持愉快心情的人,是最聪明的。我就是这样的人!

“ICAN” ——梦想成真

高二(1)班 刘建良

谈论梦想，总想着实现的一天，谈论未来，总想着到达的一天。

谈论，终究只是谈论，对自己的梦想说：“YES, I CAN。”其实没有想象中那么简单。“ICAN”，包含着你所有的信心，但别忘记，还要包含你所有的努力。如果想要梦想成真，就试着打破那梦境，打破那些没有意义的幻想，对自己说：“梦想成真，我可以的”。

白手起家的亿万富翁们，虽然他们的例子可以证明，梦想是真的存在的，是可以实现的。但我更想问自己，“ICAN”，在自己心里究竟是一个怎么样的位置。谁都有想实现的事情，包括我。那些想法，有些早已化为烟尘飞到九霄云外，有些也变成了重石遭到我的抛弃。当自己试着挖掘这些梦想，才会发现，自己看重的梦想根本就不存在，就更别说去实现了。我想，虽然我没有那些企业家大胆创新的勇气，但其实，我根本，就没有抓住自己想要的梦。所以说，有一个，仅且有一个，自己最想实现的梦想，才有梦想成真的可能。

究竟梦想是什么？也许对于很多人来说，梦想，就是抓不住的东西。人们把自己做不到的，得不到的，都化作梦想，放在遥远的天边，静静酝酿吧……这样的梦想，就好像逃避生活的借口。我也总是这样想着，于是便停滞了。其实，梦想没有那么遥远，我所看不见的梦想离我也许连一厘米的距离都没有，但中间隔了一层透明带，不费力戳破那层透明带，即使看得见，也抓不住。而那股力量，来自源源不断的努力。

梦想成真。提到这四个字，就一定会去想那些成功的亿万富翁，非凡的艺术家。如果真的是这样，梦想就只属于拥有非凡成就的人群们。努力，才是造就成功最重要的因素。每个人都有自己努力的标准，不同的标准便有不同结果。梦想就是需要没有标准的努力，才能实现。努力的标准，就像绊脚石一样存在于追求梦想的道路上。丢弃那标准吧，每个人的梦想，是没有止境的，所以努力也应该没有止境。再试一次，接着再试一次，梦想离自己越来越近。

看着远方的路，是否有足够的勇气，每一天都对自己说：“I CAN!” 看着远方的路，是否有足够的信心，每一天都对自己说：“YES, I CAN!” 充实好每一天，只为了自己坚持的梦想。这样的生活，才会带来精彩!

力量

高二(1)班 王艺

“相信自己，去拼搏才能胜利，要成功就得努力。”已经不记得这句话是谁对我说的了，但对于当时上初中的我是一种激励。

我一直以为自己是一个“乐观达天”的人，什么事都能看开，什么挫折都不怕，跌倒了会再爬起来。但成绩的一再滑落，让自己变得沮丧、毫无动力。看着身边优秀的人，心中不免羡慕，自卑感油然而生。本来像个活蹦乱跳的小狗，一下就变成了个整天唉声叹气的“小寡妇”。有时，我会惊讶自己为什么变成这个样子，毫无自信可言，没了目标，没了前进的动力，也总觉得孤单。

我想，有很多同学都与我有一样的经历。我厌恶自卑无自信的自己，我嫌弃做事犹豫的自己。极其想摆脱现状的我，开始强迫自己多去运动，有能展示自己的舞台便去努力，有时也会一个人去书城买一大堆书回家看。在那段时间里，我的生活充实了许多，身体也比以前健康，做事也有精神了。慢慢的，我也会为自己制定一些小计划、小目标。在学习与其他事上，虽然没抱有多少期望，但每当最后小有收获后，自己的信心也渐涨。我也逐渐的发现自己并不比别人逊色，我也有自己的优点，我想我是能行的。

是的，每个人都有自己的弱项，也都有自己的强项。我们可以承认人与人之间存在着差异，但与此同时，我们需要把握机会，努力去填补自己的不足，迎头赶上。无论是谁，都需要自信，告诉自己“我能行”，但却不能自负。信心只是成功后的良性情绪，自信感也是随之而来的。至少我们不能自暴、自弃、自屈，而且心理暗示是不可缺少的好帮手。

人们也都说做事要努力、要认真，但我们会发现许多人努力了半天却没有取得令自己满意的成果，我想我们需要“吾日三省吾身”，要有目标，而不是盲目前进。“心有目标，眼里有今后，行动有持续的战斗力的，为人有德而不拘泥，这样的人就容易成功，反之失败者，往往都是以上做得不到位。”

大树有大树的长法，小草有小草的长法。而大多数人都是小草，所以，我们并不孤单。我们需要找到最适合自己的成长方式，努力学习与成长。成为一棵雄壮的大树，或是一株威武的小草。

我们要相信：有信心才有成功；有梦想才有作为；有胆量才有机会；有胸怀才有气量；有志气才有出息；有抱负才有毅力；有自制才有精神；有追求才有希望；有行动才有前途!

I CAN

高二(2)班 郑东玉

夫子千年前说：“君子敏于事而慎于言”。但如今人们为了避免“说得出，做不到”产生的尴尬，大多不会用上“我能”这样简洁有力的回答，而是用显得谦虚谨慎一些的“可以”之类的词汇。

不说“我能”是给自己留台阶下，但心中不想着“我能”就等于没有点亮照耀通往成功阶梯的明灯！

坚定地说：“I CAN！”

“I CAN”是一种信念，它犹如航标灯射出的光芒，在浩淼的人生海洋中，指引着我们走向辉煌。高高举起信念之旗的人，对一切艰难困苦都无所畏惧。美国前总统里根说：“创业者苦抱着无比的信念，就可以缔造一个美好的未来。”而这种信念正是对自己的肯定。要知道，成功总是属于那些相信自己的人。

勇敢地说：“I CAN！”

“I CAN”是一种挑战自我的勇气。当“土豆”韦伯仅一米六四的身高挂在被无数闪光灯照亮的篮框上时，几秒之前他那一荡气回肠的暴扣之景就注定永远回荡在那些身高二米的明星评审心中。全部十分！史上最矮的扣篮王从此诞生。就是在身体素质明显优异的美国黑人中，不足一米七的身高望见三米多高的篮框也难免心生胆怯。谁也不知道韦伯是否胆怯，但事实是他凭借了不相信命运，挑战自我的勇气完成了难以置信的壮举！

“I CAN”它体现的是自信，而不是自负，更不是自卑。它是我们对自己的肯定，对自己的信任。而自信也不是心血来潮的，它是一种持之以恒的毅力，相信自己“I CAN！”。

我能、你能，无限可能！一起迎接一个“敏于事而勇于言”的时代！

I believe I can!

高二(3)班 钟楚明

I can, 我能，从古至今都代表着自信者的口头禅。居里夫人曾说过：“我们应该有恒心，尤其要有自信！我们必须相信我们的天赋是要用来做某种事情的，无论发生什么事情，活着的人总要工作。”就像寒风中挺拔的梅花，绽放着自信的色彩，向世人说：“I believe I can!”

充满自信的“I can”，是人生中的一盏明灯，照耀着我们前进的方向。

充满自信的“I can”，是荒漠中的一壶清水，是支持着我们走出沙漠的希望。

哥伦布就以他持之以恒的自信告诉世人：只要有自己的观点，就会脱颖而出。以前，人们都认为自己居住的土地是地球的中心，是唯一的土地，可哥伦布却不这么认为。经过一番长途跋涉，他发现了新大陆——美洲，随后一举成名。哥伦布正是靠着“I can”的自信，将自己领入成功之门。

从小到大，身边无数的实例说明：失败是成功之母，而自信乃成功之基。有了自信，我们才会看到成功的曙光。

人之所以平凡，在于无法超越自己。在电影中，经常会听到一个反派角色发出一声感叹：“唉！最终还是输给了自己。”所以，将投在别人身上的目标收回给自己，才是自信的表现。

朋友，我们要不为失败找理由，要为成功找方法。用积极地心态立足于社会，坚信“I can!”扬起自信的风帆，荡起“I believe I can”的船桨，顺着成功的彼岸，航行吧！

YES I CAN --认识与感受

高二(3)班 李志威

本来一开始说要上什么心理课,我和很多同学都不以为然。因为都高二了,讲那些干吗,还不如去多做几道题呢。后来知道是几个班一起上,就更轻视了,毕竟这个课那么多人上,肯定效率不高的。

但是,上了几次课后我发觉这门课是真的对我们起了一定作用。课程是从精彩人生开始上的,但这与我们隔得有些远。第二本钢铁人生才让我感受到了一种触手可及的意志,就是YES, I CAN。在课上,老师列举了许多在我们身边的具体事例,也有同学当场分享了自己的经历,这令我受到了很大的启发。在课上做的小测试也很有趣,它让我知道了我是怎么样的,应该怎么去使自己更加完善和提高。

其中有一堂课让我知道了生命不能承受之轻和不能承受之重。在那节课中,我还十分清楚的记得那印入我心扉的四个大字“人生价值”。在之前的我认为,人生价值只不过是这个人在他人眼中的价值,而不是自己能体现的价值。比如说职业引发的歧视,学习成绩而引发的自卑等等。这些都是别人强加在自己身上的,但令我感悟深刻的是我之前也是这样,而且深深地认同这种价值的判断。在经历了那节课后,我,可以说是顿悟了。因为我之前所说的,都是他人评价的,都是有偏差的。说到价值,在我们生命中最重要的是什么?就是生命。有了生命,才有了未来的无限可能。如果单单以表现来决定一个人的价值的话,那么那些伟人是否应该被历史所掩盖?既然这样,我们可以挺直身子来,并充满自信,因为我们是无价的,是独一无二的,这些都值得我们自豪。我们要准确衡量表现,从而追求进步,但勿以表现来衡量自己的价值。

我们都是青少年,都是需要引导,而这门课可以给我们很大的帮助。希望可以在不久后的日子里,能够再次与这门课重逢!

带着自信上路

高二(4)班 柯暖慧

一个人最大的敌人是自己。

不论外界的挑战多么严峻,我始终坚信一个人的内心是不会因威胁而改变的。不论是挑战或是困难,成功或是失败,这些都会过去。但是如果我们自己的心不能摆脱这种阴影,那些痛苦将会伴随我们一生一世。

我们总会因别人给我们的痛苦和压迫而大喊大叫,但是却始终忘记了最重要的一点,那就是--是我们自己让自己无法释怀。

生活中可怕的并不是被别人击倒,因为被别人击倒了自己还能再爬起来,但是一个人如果被自己击倒了,那么他将永远无法站起。他只能呆在自己给自己挖的井里,唯唯诺诺,不见阳光。

所以我们要相信自己,每个人都是独一无二的,再普通的你身上都会有一些别人无法模仿的,更无法取代的特质。

自信的人生是永远不会被社会击败的,除非他自己最后精疲力竭,无力拼搏。

有这么一个例子:一位心理学家从一班大学生中挑选出一个最愚笨、最不招人喜欢的姑娘,并要求她的同学们改变以往对她的看法。在一个风和日丽的日子里,大家都争先恐后地照顾这位姑娘,向她献殷勤,陪她回家,大家以假作真地打心里认定她是位漂亮聪慧的姑娘。结果怎么样呢?不到一年,这位姑娘出落得很好,连她的举止也同前判若两人。她聪明地对人们说,她获得了新生。确实,她并没有变成另一个人,然而在她身上却展现出每一个人都蕴藏的潜质,这种美只有在当我们自己相信自己,周围的所有人都相信我们、爱护我们的时候才会展现出来。

相信自己是一种信念,它不是繁花如梦似锦,却如青松雪压不倒。正因为有了这样的信念,我们才会学会坚持,懂得自信。

是的,在人生的旅途中,我们总会遇到困难和挫折,它们如同玫瑰,刺痛了你的手,但是,手上的伤口也许得让别人为我们包扎,但是心灵的创伤只能自己修复。我们相信自己能战胜困难,因而我们要带着自信上路。

信念是人们心中的希望,他能唤醒人们内心深处的渴望以及对美好的向往,激励人们不折不挠的追求,而此时我们的信念就是我们自己。

坚定信念,成就未来。人生需要信念,需要勇气,需要毅力,让我们带着自信上路吧。

成长的路上,我们披两肩霜花,洒一路豪歌,因为自信让我们更坚强。

向着阳光蓝天一路走

高二(4)班 曹俊源

如果一定要用事物来形容我,我想我就像是那蓝天。经历过乌云密布的雷雨,也经历过狂风呼啸的日子,任天空的云怎么飘,天气如何变化,唯一不变的是我那心中的太阳。

即使我不是一个非常成功的人,但是我相信自己能成功。正是因为心中有这样的想法,让我在风雨中懂得如何为自己撑起一把伞,同时爱自己多一点,让我更有信心面对一切所谓的困难。如果让我拍青蜂侠,我不需要替身,因为自信是我绘画的颜料。

曾几何时,我隐隐约约想起一些在自己成长过程中的心路历程……在初中,我并不是一个成绩优异的学生,也不是一个有特别特长的艺术才子。那时的我,向往外面世界的玩乐,渐渐在人生路上与自己的同学家人朋友走散了,走久了,也就累了。开始想追回自己以前的脚步,却发现自己的力量是那么微不足道,心有余而力不足了。记忆中的那一天还是那么清晰,翠园中学的一次艺术节,心情低迷的我因为学业无成所以选择了做一些自己喜欢的事情——唱歌。因为一首《听妈妈的话》震撼了全年级的同学和老师,当我迎来全场的掌声和尖叫的时候,我发现了一些东西隐约在心中跳动。回到那个嘉宾座位上,我才发现自己的存在感,甚至有一些不相识的同学来和我交流、交换电话,那时的心情久久不能平息。这时老师走过来,她问我:“你的梦想是什么?”我笑了一下,没有说话。当她询问我成绩状况的时候,那脸红的滋味还是那么刻骨铭心。她察觉到了,说了一句语重心长的话——相信有一天你的成绩一定和你的歌声一样出色。

如果说是音乐让我重生,那我想老师的那句话同时也在我生命中起了导航的作用。在那以后,我刻苦努力,从年级的后列一下子杀入了前列,原本以为与高中无缘的我拿着录取通知书时,老师笑了,我也笑了。

人生总是有起有落,高中成绩前期一直不是那么理想。因为自己心中的迷茫,让原本自豪的我同样颓废了许久。还未升高二时的一段时间,有一天晚上挂着耳机在外面散步的时候,看着满街上的霓虹灯和华丽的灯光,看着层层高楼,就让我想起了自己的以后。耳中音乐放着:如果你想飞的更高就必须更努力……回到家想了许久,恍然大悟,翻开了书,开始了奋斗的路。

音乐让我重新拿起了武器,获得了学习的动力。虽然在高二前理科班中自己的成绩一直在后列,但是一又一次的期中考,五次考试每次都进步,终于,我杀入了前两百名的行列。

我知道,现在的这些还是远远不够的,可是就是我一路的信心与对成功的向往,让我越走越远,直到走到成功的城堡。紧握自己心中的自信,少许的自恋,或许那是让你可以有勇气面对困难的王牌。

我是天空,太阳将会在我身边。

YES, I CAN!
做个钢铁人

高二(5)班 高凤恩组

“YES, I CAN!”每当我遇到困难挫折时,我的脑海里总会浮现它,是的,我可以。

“我要做钢铁人,我讨厌当面包人,面包意味着懦弱,钢铁意味着坚强。”

这是我第一次上“ICAN”课程之后所学到的,它对我的学习和生活产生了不可估量的积极影响,它让我学会用乐观积极的态度去面对,解决一切重重阻碍。

每当学习懈怠,慵懒时,我的意志会提醒我:我是钢铁人,是坚强的人,永不放弃退缩的人儿,是的我可以。于是我抖擞精神,再次集中精力学习。

在生活中,我们有时会是那么低落,郁闷着,那是面包人表现出来的症状,不仅会让自己不快乐,而且还会影响到身边的人,带来连锁的负面影响。

所以我们应该以积极,乐观的态度去应对生活中的曲折。我们是钢铁人,要有钢铁一般的意志,不畏艰险,是正义的化身、快乐的天使、幸福的使者,把快乐和幸福都传递到每一个人的身上,

顺便告诉他们,“YES, I CAN, YOU CAN!”

YES, I CAN. 是的,我可以,你也可以,加油吧!

YES, I CAN

高二(6)班 郑美情

二十一世纪,这个繁华时代里,无处无竞争,无时无压力。这便要求现代的学生不仅要成绩优秀,还要全面发展——包括心理素质的发展。我们,不再是单纯的追求高IQ,更是追求高EQ。而来到罗外后,才开始接触到这层深意,“ICAN”课程便成了罗外学子人生路上第一堂治疗课,用匪浅的道理作主菜,简单的生活事例作配料,便也熬出了现代学生所急需的心灵鸡汤。

在过去的一学年中,我们学习了“ICAN”课程中《精彩人生》的部分,逐渐走入了自我的内心世界。

I是Insights,即“自我反思”。曾子传言“吾日三省吾身”,这精辟之理至今仍让我们受益匪浅。若我们能够及时反省自身,透过对自己的了解,更清楚地明白自己的优缺点和自己的处境,我们便能够活得更聪明,更理性,就像每一次的大考过后,成绩不理想总会让自己身心烦闷,极度颓废,而恰恰是这个时候,更要求我们去自我反思,去总结过去的一段时间里的缺失。当然,在日常学习中若我们也能够主动及时去进行自我反思,也就能享受“小考小玩,大考大玩”的乐趣了。

C是Confirmation,即“自我肯定”,包括肯定自己的能力,肯定自己的人生目标。每个人的价值,都不是在他人的赞誉中体现的,而是体现在自我的肯定中。迈出了这肯定自我的第一步,方才能敢于表现自己,实现自己心中的抱负理想。在身边,常有同学,甚至自己也常出现这样的状况——胆怯。不敢放声对话英语,不敢举手大秀思维,不敢毛遂自荐,而这种种的现象都归根于我们不能自我肯定。在“ICAN”课程的学习中,我们的自信得到了很好的培养,像是每周的课程由我们学生自己当老师来给其他同学讲课,便是一个锻炼的舞台。我们学会了——“要赢人必须先赢自己!”

A是Abilities,即“人生才能”。N是Nurture,即“不断成长”。看似简单的四个字母却蕴含人生哲理,一步步告诉我们要Take charge, Take control, Take up challenge,去主宰自己的遭遇,自己的命运。张伟良先生曾说过“逆境没有人能逃避,却不要把个人困难看的太重,要积极面对。”又如桑兰所言“我从不认为将在病榻上度过余生,我永远不会放弃努力。”面对自己的人生,每个人都是自己的上帝。

记得每每上同学主持或是老师讲解的“ICAN”课程,班上同学都十分积极参与,尤其是每一次的心理测试,用心地寻求自己的答案,浅浅地记下选项。计算分数后,或是发现自己有些许压力紧张,或是不够外向乐观,交流的私语洋溢着和谐。而后,潜意识里便会去主动留意生活的细节,让自己尽量的改正,像是是否总是以自我为中心,不理睬他人感受,还是会在考场时,与人交流的时候过度紧张等等。渐渐地,我们在完善中成长着自己的思想。

还记得前几年的美国影片《好好先生》吗?永远只说“Yes”,不是在改变着客观的命运,而是改变着自己的心态。境由心生,拒绝说“No”,那便是在行动着I CAN。

对着自己说吧,大声地吼吧——“YES, I CAN!”

我能行

高二(6)班 张敏

我的人生我做主。

我们在高一的时候就接触了“ICAN”课程。起初,我认为这是一个可有可无的课程。因为我们的学习课程很紧张,而且我认为这些概念式的人生意义的讲解,身为一个高中生应该都懂得了,所以对对这个课程的开设,不以为然。不过随着每周一班会课的“ICAN”课程学习,我了解到了一些不一样的价值观念。例如“生存”——战胜考验、挫折和诱惑;“成功”——做自己要做的事;“快乐”——追求自己想拥有的人生。

我们人生的主导者不是父母,不是老师,不是朋友,而是我们自己。

可能一直以来有很多同学都是跟随着父母的想法生活着,随着父母的意愿读小学、读初中、读高中……其实听着父母的想法去做每一件事会开心,会快乐吗?肯定不会,被人主宰的人生是被动的,被人用线扯着的人生就犹如木偶般悲哀。而且当线被扯断后,木偶会被抛弃在仓库堆中被遗忘,那么我们的线被扯断后,我们应该怎么生存呢?

在学习“ICAN”课程后,我认为我们要尝试用自己的想法来解决一些事情,在遇到困难自己无法解决时采取求助父母或者老师、朋友。我们可以通过实践活动来实现自己的人生价值,增强面对困难时的韧力,战胜生活中的每一个压力,最后到达成功彼岸。并且在追寻的过程中,我们要学会自我反思,自主觉醒,追求进步,不断增值,并且懂得爱自己,珍惜身边的每一个人,拥有一个快乐的人生。

没有一个人的人生是相同的,每个人的人生都是独特的。所以我们的人生要依靠我们自己的能力来创造,最后达到自己理想的成功,并将自己的经验和身边的人交流。即使遇到困难时也不要有所畏惧,因为“ICAN”“我行”,要用这样的信念来面对每一件困难。

我的人生我主导,YES, I CAN。

ICAN 力量

高二(8)班 冼欣杰

作为学生,我想很多很多人都没有这种“YES, I CAN”的精神,这也是为什么我们要开设“ICAN”课堂的原因之一。

在我的印象中,最最让我印象深刻的是做测试:如果有一天你不幸成为了一个残疾的人,你会如何面对人生、选择自己的道路?同学中有大部份人觉得没希望,想了结残生。这说明了大部分人面对自己的残疾是自卑的。不幸的事情都是发生在以悲哀、消极的角度去想问题的时候,而我们应该用“YES, I CAN”的角度去想问题,或许可以帮助我们以一个残疾的身体去实现一个完美的人生。

就像意识具有能动性一样。如果遇到事情总是有畏难的心理,那大部分都会无法做成。相信自己一定可以,并且努力去实现,那么实现的可能就高得多了。

遇到困难,与其避其锋芒不如迎难而上,“YES, I CAN”不仅仅是一个口号,更应该是我们心中的一种信念。相信自己有能力,那你就真的会有顶着逆境,大叫一声“YES, I CAN”的力量,就能够冲出困境,获得成功。

虽然我们不是圣人,不能无所不能,不能所向披靡。但是我们可以成为一个人才,有用的人才,会贡献的人才。只因我们“YES, I CAN”,我们便有了梦想。梦想是一对让我们成就飞翔的羽翼,梦想有多大,羽翼就会在你一次次战胜困难之后变得更加有力量,即使在这过程中会有受伤,但是却是人走向成熟的必经之路。而目标又是梦想的基石,为自己定下一个个可以完成的目标,在一次次胜利后,扬帆前进,那样的人生才会有意义。

感受其芬芳,接受其哺养。自信是生命中的养料,哪怕只是一勺清水,也能使生命之树苗茁壮成长。压力固然让你疲惫,但是同时让你生命更强健。生命总是会逝去,但是精神和态度可以永恒。

YES, I CAN!

我们在阳光下

高二(8)班 赵圣洁

我们的青春停留在很多充满阳光的地方,这些让人温暖如春鲜花摇曳的地方,是我们向往的地方。也许正在这不经意间,我们触到了人生最真实的篇章。它打开了文化的大门,扭动了人生的锁。这不经意间,就在我们身边。

回想起第一次上“ICAN”课程,我们大家都漫不经心,甚至有同学已经做好了上自习课的准备。直到老师讲的第一个故事结束,我们都被突如其来的问题问住了,这些都看似简单幼稚的问题,一个个直逼内心,敲着我们内心中最害怕被发现的地方,或许连我们自己都不曾发现。就这样,老师把我们的价值观和正确的价值观一一讲解。

这些课程对于我们都太直观了,短短几个简单明了的小故事,给人以启迪,教人如何真正做人。它几乎颠覆了我们幼稚单纯的思维方式,澄澈了我们浮躁的心,安抚了我们有些烦闷的生活,照亮了有些迷乱的路,梳理了有点毛躁的情绪,让我们等待着所等待的,就是这个课程的魅力。

在现在这个浮躁的社会里,人们缺乏良好的心理素质和正确的价值观,这些缺失无疑是为今后的生活埋下了重重隐患和层层担忧,因为这些都是金钱地位物质所不能换取的。换句话说,就是真正人们所拥有的,真正人们值得拥有的。而“ICAN”课程,帮助我们在认识自己、发现自己和改造自己的路上,铺平了一个又一个的坎坷。

我们都听见了来自自己内心的声音,我们都能讲述着属于自己的故事,也能创造着属于自己的未来。这种不可多得的经验,是一笔不能磨灭的财富。它教会了我们书本里所得不到的东西,教会了我们人生中最弥足珍贵的宝藏。

YES, I CAN!

“ICAN” —— 我的心得

高二(9)班 肖超

自从学校开了“ICAN”课程，我的心灵深受启发。因为我正在从一个害怕做事的人逐渐变成一个积极向上自信的人，下面我想和大家分享一下我学“ICAN”的心得。我觉得成功者的“ICAN”特性特别能影响我，他们的重要特质之一是“self-efficacy”，这个字在台湾翻译成“自我效能”，但我认为翻成“自我灵验”或“自我信效”较为对味。为什么要起用这么一个新字？显然，self-efficacy要与一般认为的“自信心”(self-confidence)与“自尊心”(self-esteem)加以区别。自信心，就是一个大致上的“自我相信”，相信自己很完美，相信自己很行，相信自己无论如何都比别人棒！而“自尊心”，就是爱自己，认为自己很高贵，比别人都高贵，比世界上所有人都高贵！

但心理学家发现，真正成功的人，并不需要特别的“自信”或“自尊”。这些成功的人，在他们还是不起眼的小子的时候，他们只是深深相信，他们能做到这件事！他们不是相信“自己这个人很棒”，而是相信“自己能做到这件事”(I believe I can!)。他们相信，自己不怎么样没关系，自己不如人也无所谓，重要的是，他会相信：“自己”可以让一切“灵验”，自己可将眼前这件事情做好！

我认为自己学习不拔尖，也觉得自已不是一个领导人，更觉得自己不是样样都行。别人说，奇怪，你很不错啊，你是将才啊，你应该更有自信一点！不必这么客客气气！再狠一点的就说，“你这样连基本自信都没有，要怎么成功？”所以，我的的确确是一个没有自信的人。但没有自信的人，难道就不能成功吗？可以！而且很多成功人士都不是有自信的人，但他们却有“自我灵验”！

心理学家说，没自信人仍存在着潜在的极强的成功特质，因为他就是认为：

“我虽笨，但我可以做成这件事！”

“我虽丑，但我偏偏就是可以做到那件事！”

“我虽穷，但我无论如何都可以做到这件事！”

这些拥有高度的“Self-efficacy”的人，总是认为“成事不在天，而在我本人”。我拥有每一分的控制权，决定这件事是否会做成，我自己相信这件事靠“自我”就可以“灵验”。因为有这种把握，所以，虽然一走出去，“哐啷”摔了个四脚朝天，但因为我相信ICAN，所以他爬起来继续走！持之以恒可以让我学习到“如何成功”。分析一些成功者的故事，会发现在他们成功之前，都曾经有过至少一个“大失败”，走过最深的谷底，趴在地上，现在又站了起来。重点是，为何经过大大小小的失败还能站得起来，再去撞墙一次？就是因为“自我灵验”。相信自己的双手，让任何信念灵验！

在我学习“ICAN”以来我仍怀疑过自己，总觉得相信自己不容易。这是天生的特质，没自信就是没自信。但，相信自己的一双手，一双这么真实的双手，有这么难吗？相信自己一双手，人定胜天，只是一个心态的转换而已。相信自己对这件事有100%的掌控。成事不在天，不在他人，全在自己，这只是一个心态的转换而已——只要是人间的事情，有什么不可能？

只要相信，相信自己能做到这件事，相信就算是笨蛋，也有出头的一天！

走下去，奇迹就在眼前
—— “ICAN” 学习与实践与心得

高二(9)班 陈嘉盛

小学二年级时，天真纯洁的我离开了宁静的乡村，踏入城市这片喧嚣的土地。大概因为没有接触过电脑这样新奇的东西，于是，很快沉迷在其中而不能自拔。后来，更是终日流连于黑网吧，自然而然也认识了许多“黑小子”。所以小学毕业后，我上了罗湖一所最差的公办初中（经调查，情况属实）。那时，我早已万念俱灰，准备浑浑噩噩地过日子。直到那个晚上，看到患病的父亲艰难地走出家门，我着急地跟着走了过去，看着他一步一步迈下阶梯，双手牢牢扶住栏杆，心中生起一股莫名的悲痛。父亲察觉到了身后的我，放开栏杆，转身劝我离去，他犀利的眼光似乎想说：“我很健康，我能支撑这个家”。然后，他回过头，继续艰难的前行。而我，在目送他的背影离去时，早已在心中暗暗下了奋发图强的决心。最后，我从全年级后50名慢慢上升至前50名，考进了罗湖外语学校。

高一时，我们开始学习香港全人教育的“ICAN”课程。我从中学学习了的东西，更加相信，我也可以成功。只要我能坚持走下去，奇迹就在眼前。

不要埋怨，不要放弃自己，没有天使会为你解决困难，只要相信自己，不放弃自己，努力走下去，光明迟早有一天会降临你身上。

但是，如果你放弃了，那么将无人能够帮助你，因为连你自己都放弃了自己，还怎么能期望有人不放弃你。其实你应该想想，你放弃，那么你将永远行走在名为“失败”的路上，如行尸走肉般，漫无目的地行走下去。但是，如果你换一个角度，如果你坚持奋斗，或许过程会同样受尽艰辛，然而，你将有希望重获光明。如果说人生是一场赌博，你更应该把自己的所有筹码押在坚持奋斗上。至少，前路再漫长，在路的另一端还有希望。

奇迹只会发生在不断努力的人身上，只有坚持走下去，才能够看到希望，才会有奇迹。朋友们，愿你们每天少花一分钟抱怨，多花一分钟奋斗。

“ICAN” 让我勇敢面对

高二(10)班 张雯组

“ICAN”，让我走向成功！让我走向智慧！面对人生，我再也不会软弱如面包人，我会像钢铁人一样，直面人生，勇往直前。寻找心灵深处，我能说I CAN!

人生就是一场孤独的战斗，如同海明威所说，或许有时候我们身边会有战争，但更多时候我们不得不孤独奋战。我们决不能屈服，要有勇气，直面人生进行抗争。人生是一场孤独的跋涉，像行走在无依靠的黑暗中，只有在心中点亮一盏灯，才能在黑暗中找到光明。

不要迷失自我，不要放弃自我，曾经的无奈、痛苦只是成长的代价。相信自己，记住背后永远有人支持，坚信：YES, I CAN!

每个人都是与众不同的，何必和别人比？表现最自信的自己，真诚对待每一天，充实自己，尽最大的努力去奔跑看看。我们不缺乏能力，而是缺乏付出努力获取未来的信心。即使站在巨人肩膀上的成功，也需要你爬上肩膀的勇气。不要担心摔下，更不轻易言弃。大胆自信每一天，YES, I CAN!

高考的路日益逼近，我们走在伴着铁索的木桥上，不要往下看，不要回头看，只要咬紧牙关，胜利的笑靥终会绽放。I CAN!

浅谈成功、进步、快乐 ——“ICAN”所教会我的

高二(11)班 叶慧珊

成功，进步，快乐，这是三个色彩明艳、读起来振奋人心的名词。接触“ICAN”课程以后，我对这些有了新的看法。成年之际，与大家分享我的故事与体会。

关于成功

人们一直在成功与失败中兜兜转转。

世界上有一些幸运的人，他们不需要很努力，或许只需要靠一点点运气，便可以轻易获得成功；也有好多倒霉的人，尽管他们很努力，成功降临在他们头上的几率却很少。

所以，这个时候，那些属于后者的人，似乎理应去怨天尤人，抱怨世界的不公，还有上天对自己的不眷顾。毕竟，原本的我就是这样的。

接触“ICAN”以后，渐渐地被里面所描述的色彩纷呈的世界所吸引。那些乐观与豁达，那些积极与向上，都是我从来不曾有的。尽最大的努力摆脱掉自己身上与生俱来的悲观，才发现，我也可以做到。

关于进步

过去的连续几次考试让我在班上的排名一次比一次靠后，好像我越在乎的东西到头来的结果就越差强人意。无意中在“ICAN”课程里听到这样一句话：和自己比赛。

从那以后，每考一次试，我就和以前的成绩做对比。班上或年级的排名固然重要，但无论如何再也没有把我打倒过，我仿佛真的从“面包人”变成一个“钢铁人”。对于这样的变化，我感到无比的欣慰与自豪。

关于快乐

有一位“ICAN”的老师跟我们说过这样一个故事。一次大考过后有一个学生找她倾诉，大致是说有一个同学从来没有考过他，但竟然在这次考试中考得比他好非常多，这令他非常郁闷，一直都很不开心。老师回应说，难道你的快乐是建立在你同学的成绩上吗？他考好了，你不开心；他没有考好，你就很开心。你的快乐与不快乐为什么要受他支配？

世界上只有两件事是公平的，一是每一个人每一天都拥有24小时，二是每一个人最终都会走向死亡。既然如此，为什么不让自己活得潇洒，活得轻松，活得快乐？在我看来，那些懂得随时调整心情，那些不让自己过分沉浸于悲伤之中，尽力保持愉快心情的人，是最聪明的。

人生只有一次，是“ICAN”让我懂得了如何去把握自己的精彩人生。

YES, I CAN!

我可以

高二(12)班 郑锐萍

依稀记得四年前第一次看《小孩不笨》的时候，片头曲里唱着“不要问我行不行，而要问我肯不肯”，那时着实被这种强大的自信所震撼。一直以来都认为那是天真小孩的狂妄和莫名自大，直到接触了“ICAN”这门课程后，我终于渐渐明白这种信誓旦旦的肯定源于何处。我也开始相信，没有你不能完成的事情，只要你的愿望够强大。卯足了力气去追寻自己的信念，那么那些一度认为的遥不可及总有一天会成为唾手可得。

在“ICAN”这门课程中，通过书本和老师的叙述，我接触到了更多的人生，有些人食不果腹衣不蔽体举目无亲，在生存和死亡的分界线上辗转徘徊，生命不知道在什么时候就会戛然而止。在那种景况下，说什么未来呢？他们根本没有未来。饥寒的烦恼萦绕着他们的每一天，然而在这样一条泥泞的路上，他们却没有就此止步，甘于被生活奴役，而是凭借坚定的信念和积极的态度，逐渐走出人生的阴霾。跟他们相比，我们有什么好抱怨的么？最坏的生活我们没有经历过，但我们却有理由相信：最好的即将到来。

我喜欢“ICAN”这两个单词，它所传达的远远超过了“我可以”的字面意思，它里面还包含着一种豁达的心境和乐观积极的处世态度。毋庸置疑我们都背负着沉重的十字架匍匐在各自的人生征途中，命运本就多舛，没有一劳永逸更没有一帆风顺，但是每个人都一样。所以，悲伤、痛苦、失落、怅惘都不只是你一个人的事，大家都在你看不到的地方默默承受着生命赋予的苦难，对抗着生活沉重的压力，在风刀霜剑荆棘沼泽的阻拦下依旧坚强。那是因为他们知道自己的韧性可以经受一切苦痛的绞刑。这个世界充满太多的不如意和不公平，每个人都知道无法篡改命运的旨意，因而大家在一次又一次的怨天尤人后振作起来，昂然前行。极少人会因为生活的疲惫和辛苦而放弃这个昌盛又温暖的世界，因为根本就不值得。是的，我们无法逆转命运强加在我们身上的际遇，但我们有权去选择自己的心境。在步履维艰时对自己说一声“我可以”，在梦想难以企及时对自己说一声“我可以”，在别人都质疑你嘲笑你时说一声“我可以”，总有一天，你可以达到理想中的高度，成为自己期许的那个你，在沉重的压力和打击后蜕变为别人眼里的憧憬。

加油，我们都可以。

挫败？不败！

高二(13)班 黄佩凤、蔡丹妮

通过了将近2年对“ICAN”的学习，我了解到：“ICAN”寻求的是人的精神性和物质性的全面发展。其认为教育的过程不仅仅是知识的传递，更注重人的内在情感体验与人格的全面培养。其次，它强调师生之间的互动、影响和渗透，而且教师生动幽默的语言，制作精美的课件，多种形式的心理测试和问答环节，对学生们形成了如同地心引力般，无法抗拒的强烈吸引效力。不仅如此，它强调帮助学生了解人之所以为人的道理，和各种当我们面对困难和挫折时的心态。它寻求人与人之间的理解，鼓励，自我实现，还有积极面对人生的态度。从而加强学生的心理承受能力。在这竞争日趋白热化且压力丛生的社会中，这是非常之有必要的一种能力。

纵观80、90年代的学生们，我们会看到很多相似的报道，无外乎是某某初、高中生，大学生甚至研究生，因为考试没有通过，或与同学、老师家长有一点点的小争执，要么自杀，要么杀了别人，诸如此类的。其实，这样的悲剧，归根到底，就是心理承受力太脆弱。这些人，几乎是从小到大都生长在父母营造的无形“温室”里，没有经受过自然界雨打风吹的磨砺，所以一点小小的挫折，就足以让他们的心灵到达崩溃的边缘！

现在的孩子，即便不是独生子女，也是全家人的宝贝。捧在手里怕碎，含在嘴里怕化了！家长们恨不得给孩子们套上“钢盔铁甲”，隔离般的保护起来。在孩子小的时候，怕他们碰到，碰到。等到孩子大一点，就会让他们走上自己早已铺设多年的“星光大道”，父母就是希望自己的孩子不要经历失败。但是，失败乃成功之母。不经一番彻骨寒，又怎得阵阵扑鼻的梅花之香？因此挫败教育是势在必行的。

要知道，失败，其实并不可怕，成长的路上如果一直一帆风顺，也许孩子就无法承受零零星星的打击了。对于孩子来说，让他自己摸索玩，才是玩玩具最本质的意义。玩，是一个过程，并不只是一个结果。在玩中经历失败，更会促进孩子的思考。只是，在孩子失败的时候，家长要给予足够的鼓励和肯定，增强孩子的信心，这才是最重要的。

就我自己而言，两年前初来罗外而人生地不熟，心里难免有着急。刚开始，和我最熟的便是班主任了，于是，我开始用本子和班主任交谈，班主任每次都会细心地开导我。久而久之，我与班主任便建立了如姐妹的关系，心情也开朗了起来。我也去过学校的心理辅导室和老师交谈，也哭过，但是之后，一切都很好，我学会了如何调整自己的心态。在高中学习中，我们多少会遇到这样或那样的事情，也可能会一下子迷失了自我。在这个时候，心态很重要，它可能会决定你以后的成败。要知道，写心理日记、去心理辅导室并不可怕，可怕的是自己一个人把所有事情锁在心里，自己难受。学会放松，学会调整自己的心态，控制自己的情绪。那么，你的路会越走越平坦。每天微笑一点点，学习、生活就快乐一大半。给自己一个微笑！把烦心事缩小一倍，那么快乐就会被放大无限倍。

不想被挫折击倒，就必须有颗坚强，自信的心。所以，挫败教育，是孩子成长路上的一堂必修课！正是“ICAN”让我意识到这一点的。在“ICAN”的学习中，我们可以感受到宛如当年奥巴马竞选总统演讲时高呼“YES, WE CAN!”的自信。这，不仅仅是一句口号，而且会犹如午夜妖娆绽放的罂粟花般，散发着阵阵馥郁的香气，沉醉了自己，也芬芳了别人。我们也将如大力水手吃了菠菜般，力量满溢，以坚强为血液，以乐观为脊梁，积极的面对人生旅途中的一切荆棘，坎坷，直挂云帆济沧海，做时代的弄潮儿！

了解自己，相信自己

高二(13)班 陈银时

1983年，有一位美国击剑运动员，知道在将进行的比赛中会遇到一位曾经两次击败自己的古巴选手，因而缺乏信心，于是心理学家就反复播放一段叙述在未来的比赛中那古巴选手一见他就害怕的录音讲话。他听了几十次，越听越有道理，从害怕的情绪中解脱出来，并取得了冠军。

某编辑部请一位名扬中外的学者作报告，这位学者儒雅有内涵，学贯东西，引经据典，报告非常受欢迎。但他在讲学的时候，右眼角不时地神经性抽动，这是一种先天性的肌肉抽动症。可是，听报告的人没有把他这种神经抽动看作是先天生理缺陷，相反认为是他思考时的习惯动作。所以，当某一个人在某些方面特别优秀时，其它的缺陷都变成特色了。

由此可见，有缺陷不怕，扬长避短同样能成功！

在日本富士山脚下，有一座小小的山岗，一面鲜艳的旗帜迎风招展，旗上的苍鹰也随风翻腾，旗中央写着八个大字“一百升汗水和眼泪”，这是所鼓气学校，该校的宗旨是把日本的企业领导者铸造成最优秀的人才，学期13天。课程极为特别，把学员分为几组，每天数次走在大街上高呼：“我能胜！我最优秀！”上课时，老师领读，学生重复：“我能干！我年轻！”学校的办学方针就是通过此法来增强学生的自信心。

所以同学们可以为自己准备一个成绩簿，上面记录着你的成功经历，用来积极暗示自己！

只要有信心，便会有超人的表现。无怪乎有人这么说：“这个世界是由信心创造出来的。”的确，自信是一个人成功所必不可少的重要心理品质。可现实生活中很多人却不自信，甚至很自卑。怎样树立自信呢？

通过“ICAN”课程的学习，我知道了如何去树立自信，知道了如何去成为一个真正了解自己人，知道了如何去克服自己的心魔。

每个人都会有怀疑自己的时候，都有自卑的时候，其实这些并不可怕，问题就在于我们如何去克服它，消灭它。

其实，每个同学身上都有闪光点，有许多自己没有发现的优点和潜能，如果我们不积极肯定自己，找不到自己的优势，忽视自己的优点，而经常把注意力聚焦在缺陷或弱点上，就会使自己信心不足或自卑。所以，自信的第一前提是肯定自己！

上了这个课程之后，我学会了很多东西，最重要的是我学会了如何树立自信，给自己信心！我们要积极肯定自己；科学地看待困难和失败；学会扬长避短；加强人际交往；进行体育锻炼；进行积极的自我暗示。

青年阿拉丁得到一盏神灯，只要他擦亮神灯，面前就会出现一个巨神，去实现他任何一个愿望。我们有多么羡慕阿拉丁啊，多希望有神帮助自己。其实，在我们自己身上就有种“魔力”，可以助我们成功，那就是自信！

精彩人生，向前一步

高二(13)班 黄媛

什么是“精彩人生”？就是“生存”——战胜考验、挫折和诱惑；“成功”——做到自己要做的事；“快乐”——追求自己想拥有的人生。拥有精彩人生，是因为主动、积极，经常对自己说“我能行”！而往往不精彩的人生是因为被动、消极，经常说“我不能”！

“不识坎离颠倒，谁能辨，金木沉浮。”每件事背后总伴着困难，每条路前方总有曲折，没有经历就没有成功。正如国画大师黄永玉生活在极艰难的环境中，呆在黑屋子里，没有阳光的滋润，只有亲人的相随之内心的宁静。黑暗挫折是可怕的，它可以摧毁一个人的心灵，可以截断一个人的未来；但它也是难得的，它是一个人迈向成功的指示牌，是检验一个人修成坚定的机器。没有它，生活平淡无奇；与之同行，生活奇妙无穷。

每个人都会害怕黑暗挫败，而战胜它的关键在于自身。若以消极无常的心态面对它，匆忙后退，只会使它越强大；而若维持积极向上的心境对待，坚定朝前，则将它打至消失无形，只看自己选择的是哪一种。“每场悲剧都会在平凡的人中造就出英雄来。”贝多芬向坚强迈进一步，奏出多首交响曲，成就了自己的音乐辉煌；霍金向坚韧迈进一步，提出黑洞理论，塑造了科学界巨人的形象。他们都用自己坚毅不拔的信念驱逐了黑暗，创造了光明。

对于我们而言，总会有一座相当高大的山耸立在我们眼前，小学为了初中奋斗，初中为了高中拼搏，高中为了大学卖命，人生20多年就是这样一步一个脚印“踏踏实实”地走过来的。这是我们重要的目标，只要跨过去了，就能看到灿烂的阳光。沿途会有许多阻碍风险，会经历痛苦、悲伤，抑或是喜悦、辉煌，但只要走过了，就会发掘出无穷无尽的精神礼物，会明白什么是成功、什么是努力拼搏、什么是承担、什么是人生……只要有勇气向前一步、有力气去克服一切险阻，就可以获得属于自己的精彩人生。

我想起车尔尼雪夫斯基的一句话：“一个没有受到献身的热情所鼓舞的人，永远不会做出什么伟大的事情来。”学会欣赏自己，就能高昂起头，精神焕发地迎接一切挑战；学会欣赏自己，就算你只是一株小草，也能为春天增添绿意；学会欣赏自己，即便是无人喝彩的时候，也能为自己鼓劲加油，在人生的舞台上优雅地谢幕。不是每个人都能像太阳一样散发出夺目的光，但也要懂得自我欣赏，不断积累勇气，不断进步，成为一颗金光四射的星。只要给自己足够的信心，给自己响亮的掌声，就能演绎一场属于自己的人生精彩戏剧。

“ICAN”教会了我如何化悲为喜，变被动为主动，逆境中谋自强，顺境中创高峰。每天在镜子前对自己说一声“ICAN！”，相信自己一定行，就能发现另外一个让自己惊奇赞叹不已的精彩世界。

铸就钢铁人生

高二(13)班 袁颖雯

人生如一部自编自导的电影，有喜有悲。

也许人生经历的风景真的是单调乏味的，也许人生来就要接受这样那样的磨难，也许人生不如幻想中的那般美好，但这绝不应成为人生消沉的理由。只有拥有一颗坚毅的心，铸就钢铁人生，才能随风编织最绚烂的梦。

人生道路漫长而又曲折，我们无法预见前面的地形是坦途还是险峰。世界闻名的激励大师——约翰·库提斯，就是在不懈的攀登中找到了人生的巅峰。命运的玩笑夺走了他的双腿，而双手却成为了他最坚强的支柱，走遍世间角落，每一步都从泥泞上踏过，他用自己的经历拯救失落于心灵深渊的人们，他从不因自己的不幸叹息，他用这双他赖以生存的双手扼住了命运的喉咙，正因为这种坚强不屈的精神使他冲破了身体的束缚，夺得多项运动冠军，他披荆斩棘，逃脱死神的魔掌，铸就了自己的钢铁人生。

对于我们而言，眼前就像一条无边的路，看不到尽头，从小学、初中、高中，围绕着我们的是枯燥的学习生活，你或许会泄气，或许会叹息，甚至会迷失方向，但是当你踏过沿途的无数艰难险阻，你就会看到在这背后的无限美好。如今，有许多青少年因为各种各样的负面情绪而一蹶不振，甚至选择结束自己的生命，这种消极的方式可能会让你觉得了结了一时的痛苦，却给你身边的人带来无尽的伤痛。所以我们要用乐观的心态去看待这个世界，面对困难绝不退缩，要相信咬紧牙关终能过去，要相信“YES, I CAN。”

“ICAN”，蕴含着许许多多的人生哲理，让我们在自我反思、自我肯定、人生才能、不断成长的过程中开启人生的大门。这个课程想告诉我们的，正是当代青年最缺乏的精神：自信、清醒、坚毅、勇敢。

马丁·路德·金曾说过“这个世界没什么能让你倒下，如果你的信念还活着。”

让我们在逆境中学会奋发，在困难中学会坚强，在极限中学会挑战，铸就属于自己的钢铁人生。告诉自己“YES, I CAN!”

如果你相信

高二(14)班 蔡佳瑾

史铁生在《病隙碎笔》里写到：

“真正的信心前面，其实是一片空旷，除了希望什么也没有，想要也没有。”

——前言

时间长河里，人群潮流推着你不断向前，什么时候，你从主动向前变成了被动前进？

在日复一日的枯燥学习中，你是不是已经忘了从书海中抬起头寻找自己？

每一次成绩的发布，是不是已经让你陷入麻木或者自暴自弃的漩涡里？

我们每天都在前进，即使你心中有想要退缩的念头，你也无法抵抗人流的推挤。无论如何，你都要向前，那么，何不变被动为主动呢？亦如我们每天都在活着，痛苦的活着倒不如快乐的活着，对吗？尝试带着发自内心的喜悦的笑容迎接向前的每一步，尝试每天将快乐的事情记录，尝试着把不停向前的路途当做享受的过程。先有快乐，才会有向前，有了向前，无论多么坎坷曲折的路途，总会到达成功的。对着自己说：“I CAN!”

你可记得美国第一任黑人总统——奥巴马。他在多少演讲中都会大声喊到：“YES! WE CAN!”。大声的喊出心中的愿望，也许宽阔的天空没有给你过多的回应，但是在你喊出的那一瞬间，你找到了你自己。不要过于沉醉在学海里，否则你会落入一条伸手不见五指的黑死胡同里，没有希望的阳光、花朵和清风。尝试着抬起头，仰望天空，感受原本渺小的你的心中大大的自我。是的，I CAN!

看着电脑屏幕，周围有叹息声、有欢呼声。可是你似乎没有听到这一切。你一直盯着那其实早已切换界面的屏幕，你的眼神就像放大镜下那一团小小的光，想要把屏幕烧起来。你的双眸变得越发迷茫，一直以来大考的成绩电影般的全部浮现在你眼前，大起大落，直线下降……你开始对自己没有信心。你没有了快乐，没有了动力，没有了勇气。可是你知道吗？“我可以接受失败，但是我决不放弃。”，“每错一道题都是向高考迈进一步。”瞧，我们是在向高考迈进。也许你的内心开错了窗，那么擦干眼泪露出笑容，开启另一扇窗户，你会得到快乐、勇气和动力。

只要不放弃，就会有希望。只要有快乐，就会向前和进步，并且最终迈向成功。YES, I CAN!只要你相信。

“ICAN”让我心呼吸

高二(15)班 丁文斌

最近的一次“ICAN”课程，让我的心灵有一闪的惊颤。犹如惊鸿一瞥发现一处新风景，意外的惊喜。

课程的题目是：认识自我，一个直触心灵的词。这个看似普普通通的短语，却给我一种难言的力量。说到“认识自我”，才忽然发现，自己真的很久没有静下心来好好看清自己，跟自己对话了。庸庸碌碌盲目目地生活了不知多久。像在生活的凡尘中忽略了呼吸的缘由，忘了诗歌的圣洁，掩埋了心灵的一片纯净。认识自我就成了一份被我一直遗忘或者说是隐藏的而我又必须回答的试卷，躺在我混沌的意识里。

课堂上有一个心理测试，需要快速的记下自己的选项，我没怎么认真想，囫圇吞枣地做完了。测试的标题一开始没有给出，自己算完分数一对结果，颇有吃惊，原来这是一个测试乐观与悲观的题目，而我居然是悲观。我很感到意外，那一刻才知道原来我自己都不了解自己，有一种意外的恐惧。悲观，也许是因为自己长大了，慢慢地变得阴郁，开心的点高了，开始忧虑的事情多了，慢慢地变得不再像从前那么随遇而安，少忧少虑了。会在意别人的看法，会对某些事情很重视，为对学习的退步力不从心而懊恼，为同学之间的摩擦而闷闷不乐，为种种大事小事郁郁寡欢。可能自己在之前多多少少已经知道自己是悲观了，只是一直没敢当面的承认。这算是种“少年强说愁滋味”吧，并不让我感到惊讶，我惊讶的是发现自己在回避看清自己，认识自己。

其实有多少人能够真正的认识自己呢？自己的心里面能否真的有一面公正的镜子可以真实地照见自己呢？不可知。至少我知道，我没有，或者说至少现在我还不能拥有。在书上得知。现在的青少年们大多是以自我为中心，特别是现在越来越多的独生子女，这被视为这个群体特征和标志。

庆幸自己不是独生，但近几年却发现自己原来也是个自私的人，只看重自己的感受。感觉自己的视野很狭窄，看到的只集中在我那小小的躯壳和外表，心灵也变得很狭隘，装不进圣洁美好的诗歌，只有庸俗的吃喝玩乐，目光短浅，看不见自己要的未来。细想自己这些年来，真的很失败，最重要的是开始迷失自己，不能认识自己。

前几天“ICAN”课上，老师给我们展示了一个课件，突然发现原来每个人的心理都可以很脆弱，每个人都有精神分裂的可能，心理的健康很重要。庆幸“ICAN”课程让我意识到了要认识自我，了解自己，这是一个很好的调节自己，引导自己，让自己心理健康的好方法，也是一种必要的方式。能够让自己的心灵呼吸新鲜的氧气，新陈代谢。

感谢“ICAN”，让我用心去呼吸！



关于“ICAN”全人教育课题学习的感想

罗湖外语学校 李媛媛

“ICAN”课题是2008年8月引进的，罗湖外语学校有幸成为深圳四所实践“ICAN”课题的学校之一，并且是四所学校中唯一一所高中。转眼间，接触“ICAN”全人教育课程已经快二年了，我觉得“ICAN”课程就像一个加油站、充电器，唤醒了我们在个人修养和教育学生方面要关注的地方，一些我们已经慢慢忘怀的技巧及细节重新焕发生机。

坦白讲，最开始对“ICAN”课题是抱着应付差事的想法做的，在学习第一册《精彩人生》的教学内容时，并不十分用心，但是随着学习的深入，和课堂上学生活跃的表现都让我产生了重新审视这一教育理念的想法。于是，我利用了两个周末认认真真地学习了《精彩人生》的内容，发现“ICAN”理念是非常人性化、长远性、可操作的理念，从班级管理角度讲，可以更轻松地转化后进生，增强班级同学的凝聚力；从学生长远发展来看，它致力于改变的不仅仅是学生的在校行为和短期行为，而是致力于改变学生的思维方法和思维习惯，致力于培养人健康成长健康生活的思维理念。

有了这一认识之后，我一方面自己努力学习“ICAN”理念，一方面认真上好每一堂“ICAN”课。大概半年左右的时间，我就发现学习“ICAN”课的效果显现了，一个以前思考问题非常偏激、与同学交往有隔阂的学生渐渐变得开朗和善、班级同学也能与他开玩笑。刚开始接手现在这个班时，许多事情都是亲力亲为，但是有种吃力不讨好的感觉。学习“ICAN”理念的两个学期里我思考问题的方法和做事的方式都有了改变，也经常引导学生将学习到的理念运用到实际生活中，学生的自我潜能被激发后，班级管理也更轻松省力了，甚至有时候会觉得我这个班主任“名存实亡”。在学校的各项考评中，我所带

的班级屡在前茅，我本人也2次被评为校级优秀班主任。获奖时，我和同学们都说这个荣誉应该颁给“ICAN”理念。

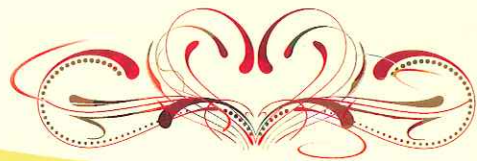
黄重光医生公务非常繁忙，因此多数培训课程都是慧宇老师来完成的。2009年4月3日下午，黄重光医生来我校为我们做了主题为“‘ICAN’从心做起，提升校园心理健康，强化教育效能”的专题讲座。我们高中部全体教师和初中部部分教师代表共300多人有幸到场参与。黄医生深入浅出地介绍了什么是“ICAN”，精炼生动地分析了“ICAN课程”如何改变人的人格功能，如何帮助人走向成功、进步、快乐，以及如何提升校园教育效能等问题。这次讲座给我以及我们学校的老师们带来了非常大的震撼，从那之后，学校更加不遗余力地支持我们年级学习“ICAN”课程了。

在整个学习中感触最深的是2009年5月15日—5月16日我们“ICAN”课程实验小组相关成员一行20人前往香港青松侯宝垣中学考察、学习“ICAN”课程教学经验的过程。

青松侯宝垣中学于2003年5月开始接受“ICAN”全人教育理念，同年9月在一、二年级试行；2006年9月完成学校全员“ICAN”培训计划。校长潘笑兰认为学校能有现在的成绩和社会认可度，“ICAN”课程的实施居功至伟。

通过考察学习，上课观摩、听报告、座谈交流等方式和途径对青松侯宝垣中学“ICAN”课程推进及实施情况进行了较为全面的了解。我们一行教师深有感触，收获颇多，一致认为“ICAN”课程有着深远的实施价值，是促进学生健康发展、老师快乐工作、师生和谐相处，营造轻松融洽的工作环境、家庭环境、社会环境的有效途径之一。

我想，青松侯宝垣中学的成功坚定了我们学习推广“ICAN”全人教育理念的决心和信心，我也衷心地希望我们罗外能有更多的老师领会“ICAN”全人教育理念的精髓，使学生、老师和社会都能从中获益。



从心做起，改变你我他 ——关于“ICAN”课题的学习与实践的感想

罗湖外语学校 彭顺坤

“ICAN”是一个科学为本，价值为基础的实践心理学模式，它由三个重点要诀组成，目的是要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。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。

刚开始接触“ICAN”课程是2008年8月，初期阶段我们班主任老师在网学习上学习相关课程，参加了多次的学习和培训，运用所学经验给学生上课，并且还受到了全人教育的短片案例录制。从09年底开始，因为安排了专职的老师为学生上课，所以我们老师直接学习的机会少了很多，但是从学生的反应中不难看出该课程为学生带去了积极乐观的精神体验。该课程的学科体系、科学精神、积极理念等对我的日常生活和教育教学工作都产生了积极的影响。黄重光医生以及谭宝玲女士也给我留下了深刻的印象。

在学习的过程中，教师自身的心理素质得以提升，能够以更加积极的心态去面对自己以前认为非常平淡无味的职业；也感觉到面对困难的心理承受能力更强；更愿意与他人分享成就与快乐。曾经因为自己想法很高很多，但又无法实现而郁闷，一直应付着当老师，没有投入该有的热情，自己也一直很难开心快乐。从前自己也曾想过调整状态，但没有很好的实效。接触学习了“ICAN”课程以后，从中看到了很多的实例，看到了很多很好的方法，意识到自己的“负面的人格功能”在作怪，自己在心理上是个“面包人”。慢慢地学习用“正面的人格功能”去反思，暗示自己是个“钢铁人”，逐渐强化这个想法。这才发现，做一个好的老师也可以让自己很成功、也能不断进步，也能很快乐。就这样从自己的内心做起，我逐渐改变自己了。课程中“半杯水”的例子，其实在很多年前就多次看过听过，但再次听黄重光医生讲起时，又有了更深的体验。“半杯水”的深层含义，是一个人“观察”人与事及问题时的习惯思维。不同角度和心态的观察，会有不同的价值判断和情绪反应，即任何人与

事都有其积极的一面。比如，若某人听黄医生讲“半杯水”，觉得早就听过，而不屑一顾，这可能他就还没有真正学会看“半杯水”的方法。因为如果领悟了其真谛，则又会从“黄重光医生讲案例”这件事中及“黄医生”这个人中吸取积极因素。但若此时对该人“不屑一顾”的做法而不屑一顾，则你还没有学会“半杯水”的真谛。每个人，每件事都有可吸之“水”，很多人天生会看到“半杯水”，自然会利用“半杯水”来滋润自己。然而更多人要靠学习才行。也可能正是因为这样，我们看到感觉到的黄重光医生对事对人，总是满腔的热情和发自内心的真诚。毫无疑问，能做到这样一定是个心理巨人，会坦然面对任何困难和挫折，也具备挑战困难的勇气和智慧。

学校组织的学生自尊感心理测试中，我的班级得到的评价最高。这可能是巧合吧，因为觉得自己并没有特别去做什么。若说本人对学生的自尊感有提升作用，可能是由于我在教学中自觉或不自觉地应用了“ICAN”的一些理念和办法，以及自己本身的积极心态间接影响到了学生。

近年来，本人比较欣慰的是，我们班的任课老师纷纷表示班上几个“问题”学生有了较明显的转变。记得我们班刚成立时，一个学生脚上的白球鞋穿成了四周透风的黄草鞋，我意识到他家里应该是相当的困难。从前这名学生经常性缺课，来了上课，也经常伏案睡觉，下课了也极少与同学交流，课间常一个人独自到偏僻的角落发呆，走路时总是低着头，成天无精打采，目光呆滞，不问候任何人，也不与任何人打招呼。但现在的他却发生了重大的改变，基本上和其他同学一样，学习上经常和老师、同学交流，显示出青年学生该有的朝气。我记不得和他谈过多少次话，做过多少次工作，是否直接应用了“ICAN”的方法。但有两点我是记得的。一是，和他聊他最喜欢思考的问题，几乎是天方夜谭的话题——有关社会与规则，自由与约束，逻辑与意识，真诚与虚伪等诸如此类。不厌其烦地听他近乎噜语的说话。也把自己的经验和想法告诉他。或者这是不自觉地用到“ICAN”上的“联系”理论吧。二是，当他问我现在觉得成功吗？觉得开心吗？我当时很肯定的回答，是的，并且告诉他很多人是真的开心快乐的。从他的表情我感觉这似乎对他有比较大的触动，或许无形中修正了他长期以来一些错误的观察与判断。若是学“ICAN”以前，我的回答可能是完全相反的。

有很多班主任在“ICAN”教育上都做得很好。从他们那里我也学到了很多。学“ICAN”，用“ICAN”，从心做起，相信能让你我他的生活更美好。

参加香港全人教育基金课题阶段总结

罗湖外语学校 徐雄

虽然也知道心理素质对于一个人成长的重要性，我也系统学习过有关教育教学、心理学的有关知识，从教也有将近25年的资历。但是，参加香港全人教育基金主席——黄重光先生的“ICAN”模式的教育教学课题实践仍然让我获益良多！

首先，最大的变化来自思维模式的转化。学习了“ICAN”，就好像能看到我解决教育教学工作的所有途径了。我们从事的是培养人的工作，人的根本问题是人格功能问题。我们知道了如何更好地建立老师、学生、家长的关系，才有可能更好地帮助同学健康发展。我们知道了如何教会同学们根据I_C_A_N的模式自我分析，内化、反省，从而能够更好地帮助同学进行自我拓展！整个课程给我的总体感觉就是：处理各项问题更有指导性，更加顺利和有效。

其次，变化来自于我的工作以及和家人关系。学习了“ICAN”课程，我的确更快乐了。我清楚、明白了我的生命目标：父母的好儿子、妻子的好丈夫、儿子的好父亲、学生的好教师！感觉我做许多事（帮助学生等）更加积极了，而对有些事（金钱、地位等）我又能更加能从容、平静了。

限于时间篇幅，止笔于此。但总结的是我的真实体会。

谢谢香港全人教育基金会的黄重光医生！谢谢谭宝玲执行总监！谢谢所有参加课题活动的全工。

“自我反思”的魅力

罗湖外语学校 李红伟

“ICAN”的教学，不但提升了学生的心理素质，同时也强化了教师的心理素质，进而使教师对学生能发挥更大的影响力。对我来说，尤其是“自我反思”的魅力是无穷的。

教学中通过2个实例让学生懂得自我反思的意义：

一、我被同学嘲笑为“胖子”，我感到很不开心……

不作自我反思：

观察：觉得自己太胖，观察其他事情也变得负面

情绪：无地自容、羞耻、不开心

行为：自暴自弃、暴饮暴食

自我价值：不会有人喜欢自己、自卑

作自我反思：

观察：自己只是个子大而不是肥胖

情绪：不开心、以自嘲开解自己

行为：少吃一点、对身体健康有好处

自我价值：保持自信

二、我觉得自己有些地方不及别人……

不作自我反思：

观察：只是看到自己的短处，自己无法面对挑战

情绪：讨厌自己、嫉妒别人、埋怨父母

行为：畏缩、不敢面对新尝试和挑战

自我价值：欠缺自信，自己一无是处

作自我反思：

观察：接受自己的短处、不会与别人比较

情绪：不会不开心

行为：积极进取，接受挑战和作新尝试

自我价值：保持自信，不会贬低自己

从以上的例子看，当你能够“自我反思”，“停一停，想一想”时，特别是从我们的“心理”，也就是我们自己的人格功能开始反思，我们能够改变自己的机会大增，也是迈向成功、进步人生的第一步。反思的两个重要关键：一是愿意勇敢地面对和了解自己，二是“停一停，想一想”。“停一停，想一想”能使我们停止过去那一套看事物的方法，过去那一套情绪反应的模式和过去那一套待人接物的态度，因此经常能够“自我反思”的人，即是经常能够“停一停，想一想”的人，他们有机会去改变自己；而不能“停一停，想一想”，不能够“自我反思”的人，他们会继续昨天那一套。

教师教书育人也是如此，自我反思是教师个体以自己的职业活动为思考对象，对自己的教学行为、教学观念、教学过程及教学效果进行自我审视和分析的过程。它是教师内在素质自我发展、自我完善的有效途径，是教师专业成长的推进器。美国心理学家波斯纳认为：没有反思的经验是狭隘的经验，至多只能是肤浅的知识。他提出了教师成长的公式：成长=经验+反思。他说，如果一个教师仅仅满足于获得的经验，而不对经验进行深入的反思，那么，即使是有20年的教学经验也许只是一年工作的20次重复。可见，反思对教师的专业成长的作用是巨大的，是保证教师走向成熟与成功的必要条件。

对一个教师而言，如果学生因你的存在而愉快、开心，那么，你的教育就成功了一半；如果学生因你的存在而拘束、痛苦，那你的教育就失败了。教育的前提是心与心的沟通。教育中的许多问题和痛苦，都源于师生不“通”，情感上的疏离，言语上的拒斥。师生间亲近了，平等了，理解也就成为双向的，责任也就成了双向的。

如果每位教师通过自己的努力，乐于工作，乐于反思，乐于研究，在反思中成长，就会成为快乐型、研究型、专业型的教师。