

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。



深圳市宝民小学
SHENZHEN BAOMIN PRIMARY SCHOOL



全人教育基金
Whole Person Education Foundation

深港合作「ICAN全人教育」课程 三年成果分享集



深圳市教育局文件

深教〔2009〕218号

关于开展深港 ICAN 课程实验课题 研究和试点工作的通知

各区教育局、光明新区社会事务办、宝安西湾中学、各有关学校：

按照自、非有尖岭等的批示精神，为吸收国际先进教育理念，深化和创新青少年心理健康教育工作，推进深港交流合作，特研究、决定与香港全人教育基金会合作，在深圳市南山第二外国语学校、深圳市科田学校、深圳罗湖南湾学校、宝安区西乡小学等4所中小学开展“ICAN 全人教育课程”（以下简称“ICAN 课程”）试点，希望积极探索试点工作，将深港“ICAN 课程”试点作为长期教育交流项目，开展课题研究和交流，取得研究成果及时上报教育局和试点学校按照各自职责做好

试验研究工作。



（联系人：海敏，电话：82108221）

-2-

我校成为深圳四所“深港ICAN课程实验课题”学校之一。



课程启动典礼

目录

前言

深港合作“ICAN全人教育”课程试点计划简介… 02

序

香港“全人教育基金”主席黄重光医生分享… 03

校长分享

全校“ICAN”，幸福相伴… 巨晓山 04
ICAN活动剪影… 06

教师风采

教师分享：

心理教师的使命… 卢颖莉 09
从“心”出发… 文玉梅 10
学习ICAN，体验人生… 杨胜南 11
ICAN打开精彩人生… 钱妙莹 12

优秀课例：

《守规则的好孩子》教学设计… 文洁红 13

学生成果

故事改编：

冬冬的奇遇… 黄羊 15
合作才能更快完成任务… 陈莹 16
细心的冬冬… 罗锦霞 17
加加挑水… 林国龙 18

学生感言：

我是最成功的班长… 庄伊彤 19

学生绘画作品

19

家长分享

妈妈眼里的孩子… 王雨菲家长 26
我的孩子是“ICAN孩子”… 潘晶家长 27
好习惯 好行为… 陈悦林家长 28

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，与深圳区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

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。我借此机会衷心祝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、家长和心理素质，为祖国作出贡献。

黄重光医生
全人教育基金主席

全校“ICAN”，幸福相伴

。宝民小学 巨晓山

从理论上讲，道德生活与人生信仰密切相关。作为对人生之终极价值与最大意义的确信与追求，人生信仰的一个最重要表现乃是对于幸福的追求。如果说政治信仰、宗教信仰必须还原为人生信仰才能在个体身上存在、起作用的话，那么人生信仰的实存状态的一个重要的具体则是对于人生幸福的不懈追求。

显而易见，对幸福的追求与道德生活和道德教育息息相关。“人生信仰的实存状态”为我们从事基础教育管理与教育教学实践提供了充分的理论依据和丰富的实践空间。近年来，学校的管理者及全体教师一直着眼于幸福教育的研究和实践模式探索，“让每一个孩子拥有幸福童年，让每一位教师拥有精彩人生”是我校的教育理念，而“心理健康教育”就是实现幸福教育的有效途径之一。

当今社会竞争越来越激烈，对人才的要求也越来越高，人才除了要有精湛的技术技能，还需要培养正面的价值观和积极的心理素质，这样才能更好地适应变化，面对得失成败。基础教育作为帮助人生认知的起点，“心理健康教育”尤为重要。香港ICAN全人教育将全球最为前沿的心理健康辅导引入基础教育，并在海外进行了多年的实践尝试，为进一步有效提升教师以及学生的心理素质发展积累了大量可操作性强基础教育实践模式。

ICAN是一个科学为本，价值为基础的实践心理学模式，“I”即INSIGHTS（自我反思）、“C”即CONFIRMATION（自我肯

定）、“A”即ABILITIES（人生才能）、“N”即NURTURE（不断成长），它们组成循环不息的“自我赋权”过程，通过这个过程不断推动人的自身进步和增值。

2007年12月，我校得到深圳市教育局和香港“ICAN”全人教育基金的认可，成功争取到“深港ICAN课程实验课题”，该课题从2008年9月开始，迄今，已是第三学年，我校在市教育局德育处的领导和ICAN基金的领导和辅助下，建立了专门的ICAN课题组，课题小组由心理辅导老师和学校德育处负责研究和开展和课堂教学实践。随着三年来的研究和实践，小组成员和规模不断壮大，所涉及的学科和领域逐渐延伸，从而形成了师生家长共同参与，家校共同受益的良性循环的可喜局面。我校主要做法是：

一、全面开展，师生受益

2008年9月，我校拟定先从部分教师学生开始，逐步扩展到课题教师与学生，最后推广至全校师生乃至广大家长。课题开展第一学年，我校挑选了08年秋季入学的一年级新生作为ICAN实验班，经过一年的授课和对照ICAN全人基金反馈的学生心理测评结果，发现学生心理素质、自尊心都普遍有所提高，但班级之间仍存在差异，我校再对照学生的实际情况进行细致的分析和寻求解决的方案。初试尝到甜头，紧接着又把2009、2010年秋季入学的一年级新生定为课题实验班学生。目前，我校参加课题实验的学生为一、二、三年级。

教师方面，相应的一、二、三年级教师也相继参加到课题中来，现有34位教师成为

课题教师，经过网上三个阶段的培训，教师们不仅提升了自身的心理素质，也提升了专业水平，在各自的学科中渗透“ICAN”的理念，负责“ICAN课”教授的老师也经常集体备课，因交流而碰撞出智慧的火花，我校文洁红老师执教的《守规则的好孩子》和卢颖莉老师执教的《守规则受欢迎》两节ICAN交流课均得到了市教育局德育处和香港ICAN基金专家的一致好评，作为市级公开课推广。

二、交流活动使“ICAN”教育百花齐放

每个学期，香港ICAN基金会都会到我校考察，并与课题组教师进行心得交流。2009年4月24日，深圳课题学校更有幸到香港荣真小学参观学习，荣真小学比深圳各校早一年开展ICAN全人教育，可以发现，该模式在学生身上的深刻影响，整个校园安静温馨，学生自律有礼。也让我校教师开阔了视野。2010年5月21日，我校邀请ICAN全人发展基金刘继璋博士为我校全校教师做培训—《ICAN抗压抗逆有妙法》，激扬起教师关注心理健康和对ICAN课题的兴趣和完成课题的决心。



（巨晓山校长与ICAN总裁探讨ICAN）

今年4月12日，香港ICAN基金会行政总监谭宝玲女士一行专家来我校举行2010-2011年度ICAN全人教育教学示范讲座。我

校心理教师卢颖莉同志受该机构委派向与会人员进行了《“ICAN全人教育”教学方法示范课讲座》，她用大量的心理课堂教学感受诠释了全人教育的理念，赢得了专家和与会人员的一致好评。

目前，我校着手于组建本校的ICAN促进小组，促进小组的理念是在ICAN中成长起来的教师去影响其他教师。

三、宣传“ICAN”，家校同心

我校定期给学生及家长派送ICAN报纸和杂志，在心理专栏上展示我校ICAN教育工作开展情况，并通过家长学校的形式使家长了解ICAN，学习ICAN，2010年5月21日，ICAN全人基金刘继璋博士为我校家长开展了《如何提高孩子学习动力》的培训，深受家长喜欢。我校每学期也会根据不同年级发展特性举行家长学校的培训，如《如何让孩子拥有愉快的心境》、《如何使孩子更自律》等，都会有意识地教导家长运用“ICAN”模式，与孩子达成心与心的“连系”。下一步，我校将更加主动与家长联络，通过问卷调查、访谈或丰富多彩的亲子活动，让家长更加了解ICAN模式。

两年多来，我们充分利用香港“ICAN基金会”这一教育资源辅助各学科课堂教学，并经常从该机构邀请海外专家与学者来学校对教师和家长进行面对面的培训，通过大范围集体辅导，与个别教师与家长座谈、咨询和网上交流等多种形式，帮助学校老师与广大家长及时了解国际最前沿的心理健康教育和家教理论与方法，学生心理素质普遍提高，自尊心更强，生活和学习更自律，整个校园弥漫着幸福、温暖、愉悦、和谐的氛围；同时也使家长的心理也得到良好的改善，从而为更好地培养教育学生营造了良好的学校与家庭情感氛围。

ICAN活动剪影

我校自2008年开展ICAN全人教育以来，开展了一系列丰富多彩的活动——



参观香港荣真小学



观摩ICAN示范课



到ICAN深圳办事处商讨工作计划



ICAN全人发展基金到我校探访

卢颖莉老师对其他ICAN学校教师进行ICAN教学方法培训



我校ICAN交流活动合影



ICAN亲子活动日



学生认真完成心理评估



ICAN课上学生踊跃回答问题



学生在ICAN课上进行有趣的的游戏

教师风采

学习ICAN，让我校教师心理素质普遍得到提升，更让教师从“心”理解学生，关怀学生，与学生距离更近，便能更有效的发挥学生的潜能。我校课题教师喜欢ICAN，欢迎ICAN，经常集体备课、分享交流。



教师分享交流会

ICAN专家刘继璋博士
为我校教师进行培训



教师分享

心理教师的使命

。宝民小学 卢颖莉

2008年的某一天，我们学校迎来了一支专家组的视察，我还记得那是一个阳光灿烂的午后，校园特别安静，专家组的“头儿”是一位瘦高的学者，他便是黄重光医生，他非常温和儒雅，我印象最深刻的是他的声音非常小，我得很用心地看着他，听他说话，让我惊讶的是，他也报以同样谦逊的目光，当他说到很多中小学生的心理处于亚健康状态的时候，他的眼神充满了怜悯；当他说起他所创立的“ICAN”理念时，他两眼发光，充满期待。我从小就很相信，每个人来到世界都是有一种使命的。而黄重光医生就是那种找到了自己的使命，并且孜孜不倦的努力的人。我对他又羡慕又尊敬。我便也开始追问自己，我的使命是什么呢？我喜欢小学教师这个职业，因为这个职业能让我每天面对活泼可爱的小孩，让我觉得自己的心态也特别年轻，但是有的时候我却感觉到力不从心。例如，当我精心准备一节课，却发现不对孩子们的胃口；我体谅他们的感受，但是他们却用胡闹来考验我的耐心。有时我也会很抓狂，很不知所措，这让我觉得自己完全不像一个专业的心理教师，我为此感到苦恼。这时，黄医生把ICAN的理念带到我们学校，带到我的生活里，让我一边学习ICAN，实践ICAN，并且思考我人生的使命??我要成为一个怎样的人，我要做什么事情。

ICAN的培训非常丰富，除了有别开生面的讲座，还有系统严谨的网上学习。这些

学习让我受益颇多，也让我渐渐领悟到一个人活着的意义—发挥自身积极的心理力量，最终获得“成功”、“进步”和“快乐”，刚开始参加网上学习我的心态只是学习知识，就像一个猎人狩猎一样，我希望能尽量多的汲取对我教学有帮助的知识，让我看起来更像一位心理老师，直到学到第二阶段某个章节，我随手点开了一个链接，真吓了一跳，那是一张灵堂的照片，而照片上的人不是别人，而是我自己，中国人都比较忌讳谈论“死亡”，但是这个东西对所有人都是公平的，生命苦短，我们有什么资格浪费生命呢？我们经常把生命浪费在跟别人比较、争执、记恨上；我们经常把生命浪费在追求一些不可能得到的东西，而对一些早该放弃的东西却牢牢抓住；我们经常不是享受生活，而是用难过、气愤、愧疚的心态来惩罚自己。我们完全是在浪费生命，但是如果我们还用自责来责怪自己浪费生命，那何尝不是另外一种惩罚呢？就好比说我只关注到自己是一个心理老师，我要求自己不能悲伤、不能生气，要时时刻刻表现得很阳光，却没想到，自己也是一个正常的、普通的人，我也会有情绪，但是我尽力去跟自己和解。原谅自己，接纳自己，爱自己的人，才能更好的享受生活，发挥生命的极致。当你看到别人拥有名贵的车、宽敞的房子时，你可以告诉自己，我拥有蓝天和白云，我可以因为没有房贷车贷的重压而到处旅游；当你还因为一些工

作的安排跟同事面红耳赤，还因为父母在电话里唠叨而不胜其烦的时候，你可以告诉自己，人与人之间能够认识、共事共处、成为家人朋友是莫大的缘分，为什么还要闹得如此不开心呢？同样的，我也能原谅学生、接纳学生，“吵闹是孩子的天性”，“每个孩子都有自己的潜能”，我发现，当我学习ICAN以后，我自己的心态变得和谐、淡定，对于学生的胡闹或者种种不如意的情况，我都能从他们的角度理解他们，我想，作为一名教师使命，不仅是让自己获得“成功”、“进步”和“快乐”，还要协助学生发挥自身积极的心理力量，活得“成功”、

从心出发

·宝民小学 文玉梅

2009-2010学年，我担任了一年级一班的班主任。一班当中有一个很特别的小男孩，他非常的好动，不专心听课，上课经常离开位置并且影响其他同学学习，成绩很不理想。如果是没有学习ICAN全人教育模式的我，应该会是非常的生气，把这孩子“请”到我的办公室，二话不说先批评一顿。在学习了ICAN全人教育模式后，我知道了要从心出发，做个有“心”人。对待这个孩子，我同样也是把他请到了办公室，但不急着批评，而是和他聊天，聊学校，同学，朋友，家庭……。在持续不断的谈话中我了解了他希望“突出”自我的原因：妈妈生意忙碌，无暇顾及他，家里只有非常宠爱着他的奶奶和他在一起，他希望通过在学校的“特殊”表现吸引妈妈的注意。知道了这一点，我积极的和他的妈妈沟通，并在学校里通过角色扮演，对负面人格功能角色的分析来让他体悟到他自己的行为；同学间相互说出各自的优点和缺点，各自说出对自己的评价和对其他同学的评价，让他也自然的参与

“进步”和“快乐”。

2009年，我校举行了一次“深港合作ICAN全人教育课题”教学交流活动，我的ICAN展示课《守规则受欢迎》被评为市级公开课，2010年，我运用ICAN理念撰写的论文《浅谈如何改掉粗心的坏习惯》在深圳市第五届中小学心理健康教育研讨会征文比赛中获二等奖。我想，这些对于一名教师来说还不算什么成功，但是却让我看到了自己的成长，让我在今后的生活中，不管遇到什么困难都足以自豪地喊出，“YES, ICAN!”

其中。经过了不断的努力，虽然这孩子成绩进步不大，但是在自我控制方面很多同学都争着表扬他，让他也能在学习中感受快乐。

过去我对学生的观念就是错了就必须立刻改正，提了就要记在心里，不能再犯同样的错误。而学生也是如此，对别人做错了的事情也不会多加原谅。但事实我们都知道，言行一致是需要花时间的，并不能一蹴而就。很多道理和行为虽然学生知悉，但是真正的做到仍有一段的距离。通过学习ICAN全人教育后，我和学生们学会了分享感受，将心比心；也学会了宽容。当学生做错了的时候，我会告诉自己要给学生机会，也会告诉学生要给同学机会，在同学做错的时候先要给同学指正错误的地方在哪里，并给时间让同学改正。在改正的这段时间里要对待同学宽容，当他（她）再次出现这样的错误时一定要沉着气，立即给他（她）指正出来，让他（她）在不断的练习中成长。现在，只要同学有错误的地方，同学们都能相互的指正，并给以正确的指引，形成了大家是集体一员，相互帮助，相互爱护的氛围。

学习ICAN，体验人生

·宝民小学 杨胜南

2008年从我校开始和香港的ICAN全人教育合作，三年来我和学校老师一起一直参与了和全人教育有关的课程观摩、外出学习、培训，并有幸于2010年参加了第三批ICAN全人教育课程的学习。

通过学习了解，我认识了“全人教育”是指充分发展个人潜能以培养完整个体的教育理念与模式，要全面培养学生的、学习、表达、应变、创新等各项素质和能力，使学生能够适应社会的变化。这种能力不是任何一项科学知识技能的教授能够获得的，而恰恰又是我们当今社会所必备的。这项心理课程的重要性在于它给了我们心灵的指引，一方面帮助学生掌握一个处世、待人、处世的心理模式，并在过程中建立正确的人生观及价值观；另一方面作为老师也是教学相长，从体验中认识、学习实践心理学模式，并从中反思自己的人生，更新思维及生活模式，不断操练及实践心理策略和技巧。所以下面我就这两方面谈谈我的经历和感受。

去年我担任了一年级二班的语文老师，班上有个女同学引起了我的注意。因为她上课貌似很安静听讲，但第一次的期中测试就把我吓倒了，她竟然考了40多分。这是怎么回事呢？我开始认真观察，原来她上课的“安静”实则是神游四方，有时我让她重复我刚刚讲完的话也做不到。经过与家长的沟通我了解到孩子回家后完成作业非常困难，要家长一刻不离地督促、手把手地教。因为上课没有听课，所以回去后课文也读不出来，字也写不好，如此循环，她产生了厌学情绪，很害怕读书做作业。学了ICAN课程以后我觉得应该帮助她正确认识到自己的不足之处，能自我反思，有面对困难的能力。从课程中我还懂得了要有宽容之心，要宽以待人，要自我赋权。于是，我和她的家长沟通，每个星期五我都会将孩子一周以来的表现汇总给家长，哪怕是有小小的进步在课堂上我也大大地表扬她，尽量挖

掘她的闪光之处。例如我发现她读书的声音很好听表扬了她，从此以后每一次我请同学读书，她都把手举得高高的。拼音是她的弱项，考试丢分最多，我也常常给她回答问题的机会，虽然她有时会犯错，但以后脸上的笑容渐渐多了起来。ICAN课程里提到过沟通要从心开始，下课后，我常常找她谈心，关心她的生活和学习，在家的情况，以及最近有没有遇到问题。孩子明显地愿意和我亲近了，上课前还会跑到办公室帮我拿书。这次的考试她又有了进步，差一点就90分了，作为老师看着她能够不断学习人生技巧，不断成长，是一件多么快乐的事情啊！

在把ICAN课程中学到的知识不断运用到课堂、学生身上的同时，它也深深地影响了我。因为我牢牢地记住了它教会我自我反思、自我肯定，以及自尊自信，乐观积极，勇敢地面对困难，才能有力量战胜压力和挫折。特别是课程学习中有一个关于范徐丽泰的片段，看着她面对亲人的离世，面对纷繁复杂的事务仍能勇敢地承担，坚强地生活下去，创造更大的自我价值，我觉得非常感动很受鼓舞。就在学习ICAN课程时，我的父亲病倒了，一边是未满周岁的孩子，一边是重病在身的父亲，我觉得天都快塌下来了。这时，是课程中多个人物的言行鼓舞了我，有身残志不残，有身患绝症仍投身社会事务，有不断自我鼓励创造自我价值的人，他们都是我学习的榜样。以他们的事例鞭策自己，我不断地对自己说，我能！我有力量战胜压力和挫折！只有我们保持乐观积极，心境愉快，才能给父亲创造一个轻松的环境，他才能有力量战胜病魔。就这样，我不停地鞭策自己，激励自己，关爱家人，关爱学生。

在学习了ICAN的日子以来，我感受着与学生共同进步的日子，学会了分享，学会了宽容，学会了承担，并不断自我反思，更新成长，体验精彩的人生。

ICAN打开我们的精彩人生

。宝民小学 钱妙莹

ICAN成功、进步、快乐人生课程是黄重光先生根据他多年的临床和培训，从复杂的精神医学和心理理论中研究出来的，以科学为本，以价值为基础的模式，协助家长、老师和学生提升心理素质。

我通过两个多月的网络学习，对ICAN成功、进步、快乐人生课程有更深入的了解，越来越觉得这门科学很实用，对我们工作、生活、学习有很大的帮助。在目前全球一体化，国与国之间不断互动、合作和竞争的大趋势下，单靠掌握知识、有才智、脑筋灵活已不足应付现代社会的挑战。社会需要有“心”的青年人，他们关“心”身边的人，对工作及社会有责任“心”，也懂得如何令自己和其他人开“心”。我从中得到熏陶感染，感到受益匪浅，尤其在心理素质方面得到很大的提升。

我们班的小威同学，他性格古怪，脾气暴躁，不肯接受批评，与老师对抗。我接这个班以前他总是闹情绪，时常被老师拉到办公室去，因此他经常在教室里哭哭啼啼，甚至背着书包冲出教室，哭喊着要回家找妈妈。刚接班时还不知道他是个问题学生，我发现他不做作业，成绩很差，还经常丢垃圾，我严厉地批评了他，对他恐吓的态度，没想到他发狂了，大声哭喊着推倒桌子，还把自己的书很和作业本撕烂了。我大吃一惊，不知怎么收场，马上打电话给他妈妈，让她来学校处理。后来我慢慢地观察他，发现他不会攻击同学，只要不对他发脾气他就

不会闹事。通过ICAN学习之后，我懂得正确的看待问题，进行自我反思，反思自己的态度不该粗暴，看人看事要带着积极乐观的态度。还懂得问题学生是感情的需要得不到满足造成的，有的父母教导严厉，欠缺亲子沟通及关怀；有的在学校遭受同学的排斥，感情得不到连系，不能够建立良好的的人际关系，就会内心空虚、寂寞、自卑和不快乐，产生郁结，所以才有抗拒的心理，他的行为只是情绪的宣泄，这是消极的人格功能在主宰他。如果情绪困扰的人不能够或不愿意打开心窗接受别人，他的情况只会一直恶化下去。为了帮助他，我主动与他沟通家长，对他更加尊重和关爱，找他谈心，摸摸他的头，微笑面对他，挖掘他的闪光点进行表扬，打开了他心窗，化解了心中的情绪困扰，让他感受到老师对他的爱。于是他以后再也没发过脾气，连丢垃圾的坏习惯也改正了。成绩提高很快，每次考试都有八十分，他妈妈也多次打电话感谢我。同办公室的老师以前见惯了他的哭闹，看到现在变得尊师守纪，也大为惊讶，都夸我有方法。其实这应该归功于ICAN学习后对我心理素质和能力提升的提升。

我觉得成功、进步、快乐人生不再是梦想，它可以让我们心想事成。它像是一把金钥匙，正悄悄地打开我们精彩的人生。

优秀课例

《守规则的好孩子》教学设计

执教：文洁红 张展瑜

教学目标：

认知目标
通过情境、游戏，让学生体验守规则的重要性；

知道在不同场合所要遵守的基本规则。

情感目标
深感遵守规则的必要性，并且以此为荣。讨厌破坏秩序的行为，并会因自己没有遵守而感到内疚。

行为目标

在各种场合都自觉守规则、守秩序。

见到别人不守秩序会加以劝阻。

教学重难点：

明白守规则守秩序的重要性，学会自觉遵守规则、守秩序。

教学具准备：

情境录像、课件、各种场所和规则图片、学生工作纸、奖励用贴纸。

教学过程：

引入课题，初步探究

师：小朋友，你最喜欢怎样的小伙伴？老师最喜欢守规则的小朋友。（板书课题，屏幕出示：课题）

你认为自己是个守规则的小朋友吗？

访问不同选择的学生。

创设情境，深入探究

（一）情境一

老师朗读诗歌时，小浩发现他学过这首诗，便和同桌聊起来了，后来发现老师读错了，马上站起来大声指出。

师：小朋友，咱们停一停，想一想。（贴出标志一）

小浩你刚才怎么了？（行为）



ICAN研讨课

小朋友，你有过类似这样的行为吗？
（行为）你当时是怎样想的？（认知）

你们想不想听听发言人张老师的感受？（情绪）

小浩，你现在的感受又是怎样的？
（情绪）

小朋友，你们又有什么看法？应该怎样做最好？（行为/价值）

看来，老师和同学们都希望小朋友要发言，先举手；认真听别人讲完了，再提出自己的意见。

（二）情境二

师：咱们来轻松一下，玩个“贴鼻子”的游戏好不好？

在游戏中，XX挤到前面插队。

师访问学生：

XX你刚才插队了是吧？你为什么这样做呢？（认知）

后面的同学：你觉得怎样？（情绪）

另外一队，你们刚才玩的开心吧？老师刚才没有说要排队，为什么你们都能自觉排队呢？（行为/价值）

小朋友：你有试过因为别人不遵守规则，而令自己受到伤害的经验呢？发生了什么事？当时你觉得怎样？（情绪）

如果大家都不守规则的话，有什么好处？有什么坏处呢？（认知）

谁想对XX说说你的想法、感受或者建议？（认知、情绪、行为）

XX：你听了大家的话，感受又是怎样的？（情绪）

师：看来玩游戏没规则不行；有了规则，有人不遵守规则，同样是玩不好的。

（三）订立规则

师：小朋友，平时你们玩游戏的规则是谁订立的？其实，很多场所的规则都是由人们或者其中的一部分代表订立下来的。在座的小朋友都是咱们

学校的一分子，你能用用脑，动动手，给大家订立一条在学校里面必须要遵守的规则吗？

完成的作品按组分别贴在展板上。让部分学生上台展示并解说自己的作品。

师：同学们想的都很周到细致。小朋友自己订立下来的这些规则，都能遵守吗？如果可以的话，请你点点头，笑笑！（贴出标志三）

师：按照同学们订立的规则那样做的话，我们的校园一定会井然有序（播放有秩序的校园片段）。

师：小朋友，在这样有秩序的环境下学习，心情会如何？

（四）场地转换想一想

师：没有规矩不成方圆。没有规则的世界，是十分混乱的，所以人们订立或约定了各种不同的规则。老师收集了一些规则，请大家给它们分一分，看看分别适用于哪些场所？

以4人小组为单位，讨论其中的一条规则，派代表贴到相应的位置。

师生共同检查完成的情况。

师：小朋友，如果你能够做到在没有别人的提醒下，也能够自觉的遵守这些规则的话，证明你真正的成为了守规则的好孩子，那么我们可以转转转，向前走！（贴出标志四）

活动总结

师：通过这节课的学习交流，小朋友有什么收获？有什么话想说说？

课外延伸

在校做个好学生，在社会做个好公民，在家做个好孩子，小朋友愿意和家人一起商量订立一些家庭公约，让家里的成员一起来遵守吗？请你和家人一起完成这份家庭公约。

学生成果

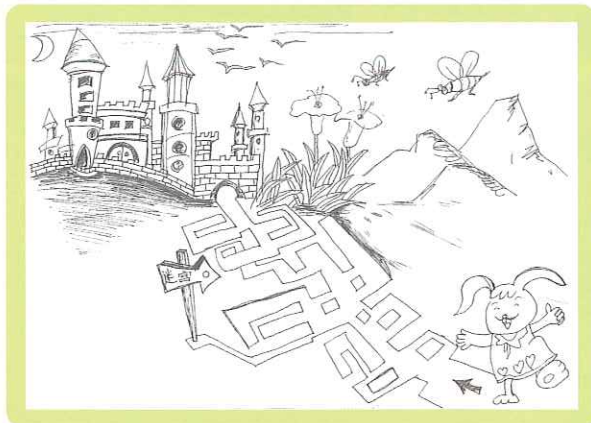
ICAN课程深受学生喜欢，因为它用童话故事、团体活动、角色扮演的形式教给学生深刻的道理，也让学生自由的感受、畅快的表达自己。学生心理素质普遍得到提高，学习动力增强，校园更和睦。

故事改编

学习了ICAN全人教育小学系列小学三年级上《玲玲躲懒去》这篇课文，学生发挥想象力，创造了更多关于野炊的有趣的童话故事。

冬冬的奇遇

三（3）班 黄芊



熊老师叫冬冬去捡果蔬，玲玲去捡大石头，加加去装水……小动物开始行动了。

冬冬在找果子的时候发现了一个漂亮的城堡，他就走进去，看见里面有许多蔬果，她就一边摘一边想：哈哈，这些果子又大又红，我把这些果子拿给熊老师，熊老师一定会表扬我的。摘完果子，冬冬一看，哎呀，这是一个迷宫。冬冬找来找去找不到出口，便大声地哭了出来，把迷宫的主人吵醒了，迷宫的主人走到冬冬

身边，问她，“你怎么了？怎么哭得这么伤心？”冬冬一看，原来是一只很老的狗，冬冬说，“我来摘蔬果，看到这个城堡这么漂亮就进来了，现在迷路出不去了！呜呜呜……”狗说，“我跟我的主人一起守护这个城堡，我的主人死了，我也不知道出口在哪里。这么多年了，我还一直守护着这个城堡。”

冬冬停止了哭泣，说，“要不我们一起去找出口吧？”狗高兴地说，“好啊，我这里有一张地图，你看看有没有用。”冬冬很认真地看着地图，顺着地图指示出口的方向走去，但是他们没有发现出口。冬冬又往旁边看了看，敲了敲，突然他们发现了一个窗户，他们用力推开窗户，看到窗户下面是一条小河，小河上漂着一只小船，他们高兴极了，跳到小船上，离开了城堡。

合作才能更快完成任务

三(3)班 陈莹

听完熊老师的吩咐后，大家各去完成任务。

冬冬负责找蔬果，它来到一棵苹果树下，看见苹果树这么高，比冬冬还高，冬冬跳来跳去都够不着。

在冬冬正着急的时候，豆豆跑了过来，豆豆问冬冬，“你摘了多少果子，我的树枝捡得差不多了。”冬冬说，“你动作真快！我还没想到办法呢，这苹果树这么高，怎么办呀？”豆豆想了想，说，“你看我捡的这根树枝够不够长？我帮你把果子打下来，你在下面用篮子接住。”冬冬很高兴地说，“OK！”

然后他们就合作着摘果子，豆豆用树枝轻轻一打，“咚”地一声，一个又大又红的苹果就掉了下来，冬冬反应也很快，迅速跑过去接住。就这样，一个个又红又圆的苹果掉了下来，冬冬一下子接住了20多个苹果，满满的一篮子。

冬冬还开心，她非常感谢豆豆，她看到地上还有很多树枝，原来是刚刚打苹果的时候，树枝也被打了下来，冬冬便说，我帮你把这些树枝也捡回去吧。于是他们又开始捡树枝，他们都顺利地完成任务，手牵着手回到熊老师那里。其他同学都很惊讶，说，“你们怎么捡得到这么多的果子和树枝啊？！”冬冬和豆豆微笑着说，“因为我们学会了合作呀！”



细心的冬冬

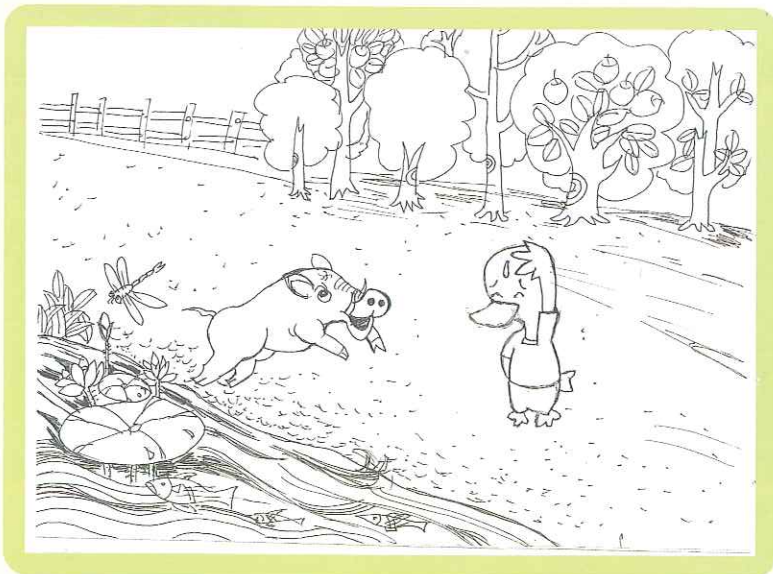
三(3)班 罗锦霞



老师叫冬冬去摘蔬果，冬冬用树枝打了很多苹果，正准备高高兴兴地拿回去，突然，她看到树上有虫子，心想：果子一定很脏，同学们吃了会肚子疼。于是，冬冬想了个办法，她把苹果拿到小河边，一个个洗干净，她小心翼翼地清洗，洗完还一个个擦干净才拿回去。熊老师看到大家都完成了任务，很开心，说，“大家都很棒，特别是冬冬，她摘的果子又大又漂亮，还很干净！”大家都留意到冬冬的果子，都夸冬冬细心，爱干净，冬冬害羞地笑了起来。熊老师又说，“做事细心的孩子谁都喜欢，大家一定要向冬冬学习。”

加加挑水

三(1)班 林国龙



加加听到熊老师让自己挑水，可开心了，因为夏天它最喜欢到小河里游泳。加加高高兴兴地来到小河边，“哎呀，没有水桶怎么挑水呀！”加加正苦恼着，但是很快它就有了一个好主意，“我可以先做个小木桶啊！”加加高兴地想到。于是加加从熊老师那里借了一把斧头，它想砍点木头来做水桶。加加找到一棵非常大的树，野猪就马上跑出来说，“这是我的地盘，要砍树就要交钱给我！”加加说，“我没有钱，要不我们做个小游戏，我们玩剪刀石头布，三局两胜，我赢了你就让我砍树。”野猪说，“好啊，你输定了！”

一局过后，加加赢了，野猪非常不服气，说，“下一局我一定赢回来！”果然，第二局，野猪赢了，野猪非常得意忘形，加加虽然有点紧张，但是还是充满自信的，它对自己说，“最后一局，我一定要赢！”第三局，是加加获胜，野猪心服口服，说，“我就给你砍一棵树吧。”加加很开心，说，“谢谢你，野猪大哥。”

加加拿到野猪送给它的木块，很快就做了一个漂亮的小木桶，还有一点小木头，就用来做小水勺吧。加加用它的小水勺和小木桶打了一桶又一桶的水，最后这些水被熊老师和其他同学变成美味的汤，熊老师和其他同学都说加加的功劳最大！加加很开心很满足。

学生感言

我是最成功的班长

三(3)班 庄伊彤

一年级的時候，老師讓我當班長，她說，“班長是班上最大的官，你一定要當好！”當時我很開心，就說，“好！”第二天去上學，我才知道當班長真不容易，上課鈴響了，同學們就像孫悟空一樣大鬧天宮，亂成一團，管好了這個，那個又來。我喊得喉嚨都啞了，他們都不聽我說，我很难過。回到家裡做完作業，我就想有什麼方法能讓他們安靜下來呢？我很快就想到了一個方法，第二天，我拿出一個很大的本子去記名，我與他們說，“誰敢講話我就把名字登記下來交給老師！”他們都不敢講話了，但是好像很不服氣的樣子，然後我又拿出一張很大的貼紙，說，“誰表現好，我就送他一張貼紙。”哎，那可是我表現好，媽媽獎勵我的，現在却要用來送給別的同学，我很真捨不得，不過看到他們個個都安安静静，我心里还是很高兴，就送给他们呗。我知道别的班的班管纪律会很凶，那些同学都怕班长或者恨班长，但是我从来没有凶巴巴地对我们班的同学，还有的班长碰到自己好朋友讲话会装作没看到，但是我不會这样，如果同学吵架，我都会让他们讲到底发生了什么事情，然后再判断谁对谁错，绝对不会帮着那个跟我比较好的同学，学了ICAN课以后，我们都懂得“停一停，想一想”，于是每次看到有同学控制不住自己，我就会对他们说，“停一停，想一想”，他们马上就安静下来了，我觉得这句话真像一个魔法。我要用好这个魔法，帮助自己和同学快乐成长。

学生绘画作品

小学生喜欢绘画，他们的图画色彩缤纷，活泼生动，寓意深刻，图画反映了儿童丰富的内心世界。让我们一起走进孩子的内心吧！

(一) ICAN让学生更自尊自信，自律主动，快乐无忧。





我一定能拿第一！（丁筱）



我会说“谢谢”（潘晶）

(二) ICAN让学生学会关心他人, 与人和睦相处。



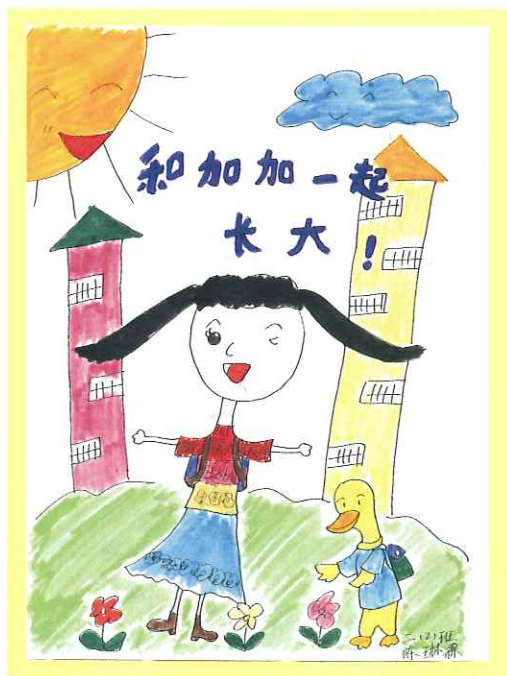
关心老人(余嘉瑜)



开心相处(吴嘉仪)



我学会了关心(潘莹)



和加加一起长大!
(陈琳霖)



探病(罗锦璇)



冬冬别哭(梁盈)

(三)喜欢ICAN课。



各有所爱(苏怡轩)



好玩的游戏课 (范炜祺)

家长分享

家长是学生的第一任老师，时刻肩负着教育孩子的责任，我校倡导家长和学生一起学习ICAN，并取得一定的成效。



家长对ICAN讲座感兴趣



与学生、家长分享交流

妈妈眼里的孩子

○宝民小学 王雨菲家长



六岁的孩子告别了幼儿园，步入了小学。环境的改变让孩子无所适从。老朋友不见了，老师也换了，孩子变得焦虑不堪。经常会以肚子痛、头痛等各种各样的理由，不想去学校。为了缓解幼儿入学压力，学校开设了“心理健康”这门课程，通过老师在课堂上给新生讲故事、做游戏等一系列的活动，对学生进行心理疏导。

通过近两个学期的辅导，孩子从原来的不愿意上学，到现在的一放学回家就跟我讲在学校里发生的一些有趣的事情：“妈妈，今天老师表扬我了！”；“妈妈，今天我和某某同学做了一个很有趣的游戏”，等等。从孩子的言行举止中，我看到孩子在健康茁壮的成长。特别是在孩子在“自立主动”方面，我看到了在孩子身上发生的惊人的变化。以前，我让她做一些力所能及的事情，她总是会说：“不嘛，我还要看动画片呢！”，而现在呢，她一看到我在忙，她总是会跑过来问我：“妈妈，我帮您晾衣服吧！”，“妈妈，我帮您洗碗吧！”。类似的于这样的事情经常发生。

孩子迈出的健康的每一步，都有老师您付出的汗水，在这里我代表全家说一声：“老师您辛苦了！”我们也期待着孩子每天都带给我们惊喜。期待！

我的孩子是“ICAN孩子”

○宝民小学 潘晶家长

中国有句古话叫“授人以鱼不如授人以渔”。传授给人知识，不如传授人学习知识的方法。同样的道理，要提升孩子的心理素质，不是等到孩子心理发生了变化了，才用专业的手段来补救，而是让孩子从小学会自尊自律，用积极的心态面对生活，养成合理的行为模式。我的孩子学习了学校开展的ICAN课程后，从中得到了“渔”的启发，课本用有趣的童话故事和讲道理相结合的方式，启发孩子学会关心别人、以礼待人和战胜困难的可贵精神。

我每天早上送孩子去上学，我们要步行二十分钟才能走到学校，途中必须经过一个红绿灯。有一次，在上学的路上，我们在等待绿灯时，人行道的指示灯是红灯，看到没有车辆来往，我就想赶快穿过斑马线，我的宝贝晶晶说：“妈妈，ICAN课上老师告诉我们过马路要守规矩，我们等绿灯亮了再过吧！”莹莹也急着说，“对啊，对啊，玩游戏也要守规则，这样才不会出乱子”听到孩子这么说，我心里又惭愧又高兴，惭愧的是我还不如一个小孩子守规矩，高兴的是我宝贝懂得自觉遵守规矩和有高度的安全意识。

孩子在ICAN里学到的远远不止这些，她们养成了不少的良好习惯，如：饭前洗手；睡前不吃零食，爱刷牙；在学校乐于助人，互相谦让。每次学期结束，她们都被评上“文明标兵”。前一段时间，潘晶还高兴地跟我说，她被学校评为“ICAN学生”，其实，在妈妈心里，我的两个孩子都是“ICAN孩子”，我真为她们感到骄傲。



家长和孩子一起学习ICAN课本

好习惯 好行为

◦ 宝民小学陈悦林家长



爱护环境真开心！（陈悦林）

我的女儿叫陈悦林，今年七岁，她勤奋好学、乐观向上、爱好广泛、尊敬师长、团结同学。

她兴趣广泛并且积极参加形式多样的课外活动，除认真学习课本知识外，她还特别喜欢看书、画画、写书法、下围棋、唱歌和跳舞。她喜欢看的书有《十万个为什么》、《儿童百科全书》、《小寓言中的大哲理》、《安徒生童话》等等。

在学校的学习中，她喜欢ICAN课，她说ICAN课很有趣，除了让她明白

很多道理，也有很多有趣的故事和游戏。有时，我也跟她一起学习ICAN，我知道良好的行为习惯会影响到孩子的学习、生活，我经常跟她说：好习惯，是长期以来重复地做的好活动，这好习惯是我们平时每天每时每刻播种“好行为”结出的“果实”。

回头看看七年的“习惯树”上都长出了哪些好果实？我想最大的一颗果实应该是“独立性强”。5岁开始她就一个人独睡，自己冲凉、洗小内裤、叠衣服和被子、整理书包、收拾房间等，每周的星期五是她洗碗的日子。

“习惯”树上最漂亮的一颗果实我想应该是“爱动脑”，生活上她总有自己的想法，虽然不一定正确，有时还显得特别幼稚，但她勇于表达，所以常常得到老师的表扬，她跟我说，ICAN课上，老师也教她，“就算得不到别人的表扬，我们自己也要学会表扬自己，经常对自己‘点点头，笑笑口’”，我相信，只要她努力打好基础，自信自爱，总会让这颗漂亮的“习惯”果树越长越高。

悦林有早睡早起的好习惯，所以从来都没有迟到过，班主任曾老师还让她带领全班同学早读，每天她都要比其他同学早十分钟到校。因为她每次都来的很早，而且运用以前做小主持的经验，较好地带领同学们进行早读，所以直到现在都一直担任着我们班的领读任务。

我希望这些好习惯能伴随着悦林，直到中学、大学、工作……



深圳教育局领导与ICAN基金谭总监召开四所实验学校教师代表座谈会



第一批ICAN教师全家福