

聚焦

- | | | |
|----|----------------|-------|
| 2 | 抗挫折漫谈之一 | 王甘 |
| 5 | 和我一起玩好吗 | 曹丽娜 |
| 6 | 自由与规则 | 宋培培等 |
| 8 | 万圣节的南瓜灯 | 果果妈妈 |
| 9 | 那一天的感受 | 奇奇 |
| 10 | 2012年亲子游园会记事 | 亲子园老师 |
| 12 | 舒畅圆润的柔力球 | 由由姥姥 |
| 12 | 重阳节为孩子们秀了一把太极拳 | 如意外公 |

有道

- | | | |
|----|-------------|---------|
| 14 | 听兰海讲成长规划有感 | 赞赞妈妈 |
| 15 | 孔庙和国子监游记 | 灿灿口述 |
| 16 | 老师们的国博之旅 | 刘建祥等 |
| 19 | 义卖 | 侯胜远口述 |
| 20 | 小橡树校友集市访谈 | 果果 果果爸妈 |
| 24 | 我的第一次亲子游园 | 耿少川妈妈 |
| 25 | 老老少少 其乐融融 | 董逸儒妈妈 |
| 26 | 圆明园亲子活动游园纪实 | 郑睿媛妈妈 |

随笔

- | | | |
|----|----------------|--------|
| 27 | 回到童年，和渡渡一起过重阳节 | 渡渡妈妈 |
| 28 | 不给糖，就捣蛋 | 顺顺妈妈 |
| 30 | 万圣节服装制作六篇 | 豆豆妈妈等 |
| 38 | 爱画画的小欢欢 | 欢欢爸爸妈妈 |
| 39 | 在幼儿园过感恩节 | 糯糯妈妈 |
| 40 | 感恩炊事班的同事们 | 刘玉梅 |

视觉

- | | | |
|----|-------|----|
| 18 | 魔幻与现实 | 王玺 |
|----|-------|----|

本期导读

本期主题：抗挫折教育和规则的建立。

抗挫折漫谈之一

王甘 / 文

培养孩子的抗挫折能力，是一个热门话题。市面上有很多书给父母支招——遇到挫折时该如何鼓励孩子？当孩子情绪不好时该如何帮助他调节？这些书讲得都很好，我不再赘述。在小橡树家长读书会上，我讲过两次抗挫折，主要是以漫谈的形式，和大家分享我的一些思考，这就是从源头看，什么是挫折？我们如何认识挫折？如何通过认识挫折，进而认识我们自己？怎样的教养方式，更可能有利于孩子培养抗挫折能力？

噪音与挫折的主观性

一般来说，外界的刺激给我们带来不好的感受，使得我们不知如何对待，甚至使我们的自尊和自信受到打击，我们会认为，自己受到了挫折。很多抗挫折的方法，集中在教我们遇到挫折时，如何对待，如何保持自尊和自信。

但是且慢，我想把问题往前推推：“外界的刺激”，同样的事情，对所有人产生同样的刺激吗？“不好的感受”，大家的感受一样吗？我想，答案应该都是否定的。

别说不同的人，就连相同的人，都可能随着时空变化，对相同的刺激物，产生不同的感受。比如我自己，做学生的时候，是非常能吃苦的，那个时候的教育，都是很看不起“资产阶级娇小姐作风”的。但是后来年龄渐长，可能是中医所谓“正气不足”了，发现自己对温度相对敏感，真是高一度嫌热，低一度嫌凉。出差在外，睡觉前常常上蹿下跳，寻找合适厚度的被子。光线、噪音，都可能严重影响我的睡眠。人嘛，经常不

自觉地把自已的感受，投射到孩子身上。于是，孩子睡觉时，我总要保持环境安静。我先生偏偏是个很不安静的人，于是我们总是争吵，我批他太吵，他说孩子如果怕吵也是让我给弄敏感的。

后来有一天，看到《好妈妈胜过好老师》里面，作者讲的敲暖气管的妈妈的故事，吃了一惊。故事里，孩子快要高考了，学习时，妈妈特别注意保持安静。妈妈总觉得楼上吵，不断去敲暖气管提醒楼上安静。作者说：孩子有可能觉得有噪音，也可能觉得没有噪音，但妈妈的举动提高了孩子的敏感度——让孩子觉得学习时，坐下来的第一件事就是去听周围有没有噪音。

这个故事对我自己是个很大的警醒，我自己反思——挫折是客观的，还是有一定主观性？在我的家庭中，睡觉的时候有声音，对我来讲是个很大的挫折，但对我先生来说，则完全不是。

我们需要问自己：现实生活中，我们是否由于自己的特点，加强了孩子挫折感的多发；扩展了孩子感受到挫折的区域。自己的感受和反应，其实很大程度上决定了孩子的挫折感受。不要因为自己原因，提高孩子敏感度，不妨听取周围人的建议，警醒自己的敏感点。

公交偶遇与对他人动机的认识

前面我们说，同样的刺激物，让不同的人产生挫折感的可能性不同。那么，同样的刺激物，我们对它的认识不同时，也可能带来挫折感的程度不同。

限行的时候，我常坐公交车。有一天早上，遇

到一位年轻女士粗鲁地推搡我的手臂，从我面前挤过去，迅速坐到了一个刚空出来的位子上。如果这件事到此结束，我会心想，“唉，世风日下啊！”然后带着比较不快的心情去上班。但我多看了她几眼，结果发现，她坐下后立刻打开窗户，把头伸到窗外，大口呼吸外面的空气。我马上得到另一个认识——她可能身体不舒服，或者是怀孕了。我对她的动机认识从“低素质”转变到“身体不适”时，我的心态马上就有了变化，不再感到有什么不愉快，反而充满同情，觉得孕妇上班真不容易啊。

每年9月初，都会接到小橡树刚毕业的小朋友妈妈的电话，特别是就读于公立小学的家长，她们会打电话诉苦，对老师不满意。细聊下来发现，对老师的不满常常不是因为老师做了什么，而是因为老师说的话，让我们的妈妈感到不快。比如，老师说孩子“坐没坐相，站没站相，一点规矩也没有”。小橡树的妈妈，对这样的措辞是比较排斥的，觉得老师教育理念很落后。对这样的事情，我有个经验，就是再过几周，到国庆节前后，其中有的家长会告诉我们，其实老师就是说话不好听，对孩子还是很



当当10岁参加戈壁沙漠行走，4天120公里，独立走完全程

好很负责的。这时候我就知道，这家从大人到孩子，都已经开始适应小学生活了。

我常和我们家长说，一些小学老师和我们家长的文化背景不同，有不同的表达方式和话语系统。很多挫折感，来自对其他人群交流方式的不理解。比如前面老师说的话，如果改成“孩子很活泼好动，但在小学阶段，在自控能力方面需要进一步提高”，就更容易被我们这个阶层的家长接受。我发现，我们不少妈妈在升入小学时出现的对学校的不适应，是把文化习惯的差异上升到了师德高度，因而产生了挫折感。这时，有些妈妈透过现象去认识本质，到底是师德真的有问题，还是没使用同一套话语系统？当她们发现是后者时，心里顿时释然了不少。

有一个朋友告诉我，她中学的时候，班里有个男生总是欺负她，比如藏她的东西，带领其他男生千方百计地给她捣乱，让她在学校过得很艰难，甚至为此大学都没考好。可是，进入大学后，她却意外地收到了这个男生的表白信。多年后她才意识到，原来这个男生中学时的行为是为了吸引她的注意。少年人，经常会采取不恰当的方式来表达喜欢。当



结伴去露营

我把这个故事讲给我们的妈妈们听时，刚讲到有男生给女孩捣乱，马上就有妈妈一针见血地说：“哦，暗恋！”如果当初，身边有这样的明眼人从旁指点，我的朋友，中学时代就不会过得如此灰暗。

一旦能够穿透性地去想问题，用跨文化理解力去想问题，会转换视角去想问题，就可能帮助我们降低挫折感。实际上，孩子也是这样。

粗养与抗挫折

过去几十年，在书籍中，尤其是0-3岁、0-6岁通俗心理学的读物中，对童年经历造成的终生心理影响，有过度夸大的倾向，导致大量父母的恐慌，生怕童年的不快经历，会造成无法弥补的阴影。幸福心理学的创始人塞利格曼，特别探讨了“童年经历决定论”。他指出，童年决定论没有得到完善的理论支持，人不是只能活在阴影里的。我们都会归因，诸如：我现在的状态是因为童年我父亲对我的不认同，是由于母亲和我疏远，但归因之后又如何呢？最重要的不是生活在过去，而是发挥优势，找到自信，找到幸福感，童年的不快经历就不再成为借口。许多父母可能都有这样的经历，自己的童年并不那么美好，但有一天，当你决心走出阴影追求幸福时，就没有人可以阻挡你。塞利格曼谈到，过去几十年的心理学研究，过度关注病态，关注出现了病态现象的个体，但心理学还有很广阔的领域，可以帮助我们培养出乐观、抗挫折的人。

要培养乐观、抗挫折的孩子，就不能天天提心吊胆担心孩子的短暂不愉快情绪，而是要帮助孩子，用各种方法，培育抗挫折的心理资源。

要培育孩子抗挫折的心理资源，首先就是粗养，做父母的，不要过度在意孩子的舒适。小橡树刚开办的时候在亚运村，那边住了许多韩国人、日本人，我们园也有韩国、日本的小朋友。我们家长发现韩国、

日本的孩子比我们养得粗得多，从小在大型器械上攀爬，体能比我们强出不少。如果说日韩孩子是粗养的话，那美国孩子可称蛮养了。我儿子去的北美夏令营，几乎每次都有孩子骨折，打了石膏继续玩，谁都不当一回事。

在现在的社会环境中，体育运动也好，吃苦受累的夏令营也好，成为了父母提高孩子抗挫折能力的重要手段。让孩子有机会忍受身体的不适，扩展孩子不受干扰的疆域，孩子将来的挫折感可能会少一些。从心理学角度看，一个经受困苦的心理过程，有可能在其他情况下被迁移和借用。所以几年来，我们家送孩子参加足球营、航海营、崖降挑战营、四天暴走戈壁120公里的沙漠行走营、自带给养扛船走路十天之久的独木舟营等等。我亲眼看见，三年级的儿子，本来在挑战营里不知如何跟大孩子交往。可是当他用100个俯卧撑唬住了教官，被选中第一个崖降成功时，在成群的高年级大孩子面前，突然有了自信，脸上放光地与陌生的孩子说话打闹，好像变了一个人。

我们有校友的妈妈，分享孩子参加体育运动的经历时，也反复强调，体育比赛的高度竞争性和压力，使得孩子的抗挫折能力大大提高。体育比赛，总是有输有赢的。能够赢而不骄，败而不馁，别说对小孩子，就是对大人，都是很严峻的心理考验。但是，当孩子们在父母的支持和引导下，走过这些心路历程时，他/她收获的就绝不仅仅是奖牌和技能，更收获了宝贵的抗挫折心理资源。我们可以多和孩子分享奋斗的过程，使得孩子记住、珍惜这些经历。日后，他/她遇到难关时，就可以提取这些心理资源，对自己说，既然当初我都能挺过来，现在的困难，又算得了什么呢？**01**

● 宋培培 / 编

和我一起玩好吗

S1 班曹丽娜 / 文

能明显的感觉到：其实她们两个是非常想在一起玩的。只是在她们小小的人生里，刚刚遇到这样的事情，这件小事比天还大。这些“大”事一直影响着小Y，老师一遍一遍地教给她道理和方法，剩下的工作就要靠她俩互相磨合，互相改正了，老师只能暗中相助。

通过几天的跟踪观察，我发现：小Y有时会有失落的表情，但是小Y并没有放弃和小A的交往。她在游戏中的方法有所改变——当小A不听她的安排时，小Y就马上换一种说话方式变得温柔些；这样的方法还不管用时，小Y就会悄悄地蹭到小A旁边，做一些事情来吸引小A的注意力。小Y发现这种方法很管用，就反复地使用。通过两周的磨合，两个孩子在交往上面都有进步。慢慢的，孩子也开始把老师前面引导的一些方法在游戏中尝试使用，矛盾也开始少了。现在又有了新的小伙伴加入她们的队伍，让孩子们在交往上有了更多的方法和策略。

我们很欣慰地看到：小Y没有被问题所压倒，而是在老师的引导下积极寻找解决问题的办法。其实，在孩子的发展中，有时成人的引导并不会马上见效，需要孩子在交往中真正地体会到这些方法的实用性，她们才愿意去使用。

在我们成人看来，也许孩子是弱小的，孩子之间的那点小事儿都不是事儿。但在孩子心里，这就是他们的大事，有些孩子会因为这些事情产生强大的情绪波动。怎样帮助他们呢？一方面成人积极引导和等待，另一方面就要靠孩子自己扛起来，努力改变。通过小Y的案例看出，孩子的心理世界也是强大的。**01**

● 刘建祥 / 编

小Y是班里的中孩子，从入园时就和小A（小A是小孩子）结下了深厚的友谊。两个小伙伴每天都拉着手黏在一起，干什么都挨在一起。据观察：在游戏中，小Y处于主导地位，她总是给小A分配角色，或是当妈妈或是当宝宝。小A起初也很听从小Y的安排，但最近小A的改变对小Y产生了影响，让这个本来很活跃的孩子脸上，挂了几分担忧。

户外活动时，突然传来一个熟悉的声音：“小A，你要是再不过来，我就不和你玩了。”

我回头一看：小Y一脸气愤的样子。过去询问一番，原来小A这次没有听从小Y的安排，去玩别的了。这是小A第一次“背叛”小Y，看小Y的样子，她应该是初次遇到这种情况，有点束手无策。

看到在她的“威胁下”，小A还是没有回来；小Y便向我诉苦道：“老师，小A不和我玩了！”

我说：“哦，你觉得小A为什么会这样呢？”

小Y摇摇头，她不知道自己刚才那样威胁的话，让小A心里很不舒服，从而选择了离开。于是，我告诉小Y：“也许小A不喜欢你那么大的声音和她说话；那样的话让她觉得你不温柔，你觉得你刚才的声音好听吗？”小Y摇摇头，“要不，咱俩一起去温柔地邀请小A来参加你的游戏吧？”

小Y走到小A身边，学着老师的语气问小A：“小A，咱俩是好朋友，咱们一起玩，好吗？”小A一看小Y又变成了温柔的样子，拉起小Y的手又高兴地玩起来。

但这样的小矛盾并没有停止，一会儿小Y又向老师“告状”：小A又不和我玩了！老师带着小Y一起解决了问题。两个孩子虽然分分合合，但是我

编者按: 看过这样一段话: A great teacher meets children where they are, but asks them to reach higher. (好老师接纳孩子, 同时要求孩子成长。) 听着矛盾吗? 请看看老师们如何看待和解决自由与规则这个矛盾。

自由与规则

曹丽娜 李玉兰 宋培培 / 文

给孩子自由, 很多人谈教育的时候, 总是会把这句话挂到嘴边。尤其在谈到西方教育的时候, 更是言必称自由。却不知在西方教育中, 规则意识很小就根植在孩子脑海里。就是我们常常认为最提倡给孩子自由的蒙氏教育, 也认为自由最终会建立纪律。蒙特梭利说: 孩子们有了自由就能选择自己感兴趣的东西。因为有兴趣, 孩子就会反复去做一件事, 在这样的反复练习中, 孩子就产生了专注, 也产生了有序。因为长久的专注, 儿童会逐渐的感知和把握事物的规律并顺应这种规则, 最早的纪律就形成了。

在幼儿园这样一个集体的环境中, 一方面要建立规则, 维持秩序, 另一方面也要给孩子自由探索的空间, 自是需要老师费不少脑筋。

我参与、我制定、我遵守

开学了, 度过一个愉快的假期, 孩子们重返幼儿园, 同时也有很多新的小朋友加入我们的班级。结交了新朋友, 孩子们很兴奋, 教室里叽叽喳喳像“集市”一样热闹非凡。如何让孩子们在兴奋之余能够了解教室的基本常规并自我约束呢? 我们想到了孩子的天性——游戏, 并以这种方式开展了主题活动。

我们以孩子的实例进行角色扮演, 通过情景再现让孩子们亲身感受。老师扮演小朋友在教室里大声说话, 孩子们马上捂住耳朵要求老师停止。我们请幼儿发表自己的感受, “老师你说话的声

音太吵了。”“老师我都听不见小朋友和我说话了。”“老师你那么大声说话对嗓子不好。”……“哦, 原来你们是这样的感受啊! 那我应该怎么办呢?” 孩子们开始七嘴八舌的讨论: 在教室要小声说话, 如果你的声音太大了, 会影响别人的。如果你想对我说什么可以走到我的旁边对我说……孩子们讨论出了很多方法和规则。于是我们又开始玩轻声说话的游戏, 每个小朋友都来玩一次。孩子们发现当我们大家都能轻声说话时, 教室里就很安静, 小朋友之间说话也能清楚的听到, 不用再大声的喊着说话了。当然这个游戏我们只在室内玩, 到外面时我们就玩自由说话的游戏了。连续几天下来, 孩子们一进教室就知道, 要放低音量, 不影响别人。

通过这样的主题和游戏, 孩子们亲身体会到在教室内大声说话带来的不便, 并一起参与制定规则。这种我参与、我感受、我制定的活动, 孩子们会更容易接受和遵守。在这个规则下, 孩子们可以在教室里自由的活动, 既不会打扰别人也不会被别人打扰。随后我们还开展了跟进主题的活动, 不但在幼儿园教室要轻声说话, 在博物馆、在公共场所我们也都要轻声说话。

餐桌礼仪很重要

餐前洗手是每个人都必须养成的良好生活习惯。平时老师会和小朋友们分享诸如“病毒大王”的故事, 让孩子的卫生意识在潜移默化中萌芽。所有小朋友在洗手池前排队洗手, 不推不挤, 等待

的同时还会看到他人是如何认真洗手的, 遇到比自己小的小朋友不会卷袖子, 或许还有人侠义相助, 在这样的氛围下互帮互助、友爱有礼的美德产生了。

帮助老师分餐的小朋友会把餐盘, 碗筷(勺子)一一对应的分到每个小朋友的面前, 大家知道面前的这套餐具是“我的”, 我可以用它们进餐, 也知道保护它们, 不玩餐具, 自己的餐具只在自己餐盘里用。新入园的幼儿往往需要适应一段时间才能够习得这些行为。

吃完排骨肉需要把骨头放进中间盘, 如果够不到需要有礼貌的请别人帮忙递盘子并表示感谢。桌子上掉了饭粒或其他食物, 需要捡起来放进中间盘。自己选了或要添的食物需要尽量吃完, 不浪费。餐后大年龄的幼儿需要收拾自己的就餐桌面, 学习使用毛巾一下一下的把桌子擦干净。吃完饭需要自己把碗盘送到餐盆里等。孩子们就是在这些日常的琐碎提醒中逐步了解并知晓餐桌礼仪的, 知道吃饭不发出响声, 含着饭粒是不能说笑的。

我去换鞋

从一个“自由人”过渡到集体人, 儿童总是需要很长时间。我们接纳幼儿的个体发展, 不代表无



规则、无纪律的放纵幼儿, 只要有足够的放松环境, 儿童是能够自我约束, 达到规则的要求的。

入园之初, 丫丫对幼儿园环境表现出极大的兴趣和好奇。每天入园后除了吃饭在教室, 其他时间就是到天井、图书馆等地儿, 楼上楼下地转悠。为了培养和丫丫的感情, 同时顺利渡过入园适应, 老师会尽量和丫丫一起到各处转悠。丫丫玩儿得也很高兴。过了半月有余, 老师感觉丫丫对环境及老师已经比较适应了, 早晨入园也相对稳定, 开始引导她适应班级的氛围。

初期, 老师只在集体活动时给予丫丫一些要求, 比如吃饭时要坐下来; 出去要告诉老师; 做活动时要坐在小椅子上等。丫丫对于老师的要求, 当时会表现为不想听, 说“丫丫想出去玩儿”, “丫丫想去图书馆”。但是老师转移注意力后, 丫丫的状态就好了。

逐步建立了生活常规后, 老师开始在自理能力上对丫丫进行一些引导, 比如学习换鞋、如厕、简单穿脱衣物等。有时候, 一到换鞋时, 丫丫就会在衣帽架上爬来爬去, 不脱衣服不脱鞋。老师就帮她拿鞋, 边换, 边告诉她怎么解粘链、怎么脱鞋、怎么提鞋。丫丫偶尔会盯着看, 但多数时候自顾自玩儿着。

有一天晚餐前, 丫丫急着上厕所没换鞋就进了教室。一会儿, 大家都洗手吃饭了, 丫丫径直往教室外面走, 老师问她干什么去, 答道: “我去换鞋!” 哈哈, 丫丫已经有换鞋的意识了。

每个人都不是天生就能做到自律及他律的, 只有不断的重复、练习, 幼儿才能习得正确行为, 能够自由的选择想做的事情, 有能力遵守各种规则。OT

● 宋培培 / 编