04让师生不再“孤读”

——《重塑心灵》伴读摘要

一：这是一本让人仿佛读了一个学位的书，能够解决教育的根本问题。《重塑心灵》是一本关于NLP的书，NLP是神经语言程序学（Neuro—Linguistic Programming）的英文缩写。NLP常被解释为研究我们的大脑如何工作的学问。

二：NLP的基本精神有12条前提假设。这些鲜艳的理论非常符合我们的现实，如果老师按照这种方法教学或是与家人相处，那我们的生活会非常幸福。

没有两个人是完全一样的。这是每个教育人应该承认的现实，因为每个生命都是特殊的，但是老师总会希望学生好的行为都是一样的，这正违背了这一原则。我们没有办法让每个人变的一样，因为每个人的信念、价值观和规条都是不一样的。我们如何给别人空间，就需要尊重他人的价值观。

尊重别人的不同之处，別人オ会尊重你独特的地方。每个人的信念、价值观和规条都是在不断演变中，所以没有一个人在两分钟内是一样的。两个人之间即使信念、价值观和规条不一样，仍能够建立良好沟通或者良好关系。在尊重别人的信念、价值观和规条的同时，我们也有权利要求别人尊重我们的信念、价值观和规条。(P10)

三：一个人不能改变另外一个人。每个老师都雄心勃勃想要改变孩子，但从逻辑的角度来说，这是不成立的。当学生不听话，出现不符合老师预期的行为时，我们应该把问题归结于自身，问问自己，需要继续做什么才能影响学生，从而达到学生的自我改变，要让学生遇到更好的老师。

四：有效果比有道理更重要。老师的道理应该是用来帮助学生成为更好的自己，一定是有效果的，但往往老师容易忽视这一点。有的家长会抱怨孩子总不听自己的话，抱怨时也总是强调自己的付出。纵观现实，如果家长对了，孩子却输了，那这种“对”又有什么意义。但如果我们换种思路，在与孩子相处时，找出自己的错误，与孩子相处时改变思路，那结果可能会截然不同。有的时候我们太过重于道理，就会看不到更多的可能性。

只强调做法正确或者有道理而不顾是否有效果，是在自欺欺人。“讲道理”往往是把焦点放在过去的事上，注重效果则容易把注意力放在未来。效果是计划的基础，也是所有行动的指针。因为没有两个人的信念、价值观和规条是一样的，所以没有两个人的“道理”是一样的。（P13）

五：我们所了解的只是由感官经验塑造出来的世界，不是绝对的真实世界。我们总想改变世界，但从未找过世界在哪里，也从未想过是否有这样真实的世界存在。所有的世界都是我们脑中的世界，我们都在带着眼镜看世界，眼镜便是我们的世界观。心理学上经常谈到情绪ABC理论，其实真正困扰我们的不是外界，而是我们对外界的看法。问题本身不重要，重要的是我们对问题的看法。

改变主观经验在大脑里的结构模式，便会改变事物对我们的影响和我们对事物的感受。事情从来都不会给我们压力，压力来自我们对事情的判断和反应。情绪也从来不是来自某人的言行或环境里出现的转变，而是来自我们对这些问题的态度，也就是我们的信念、价值观和规条。（P14）

六：沟通的效果取决于对方的回应。当学生发生“错误”时，老师不应光说学生的错处，只讲道理。自身不管道理说得多对，只有对方收到，道理才有价值。心理学中强调沟通的效果，主要取决于声调和身体语言，其次才是文学，而文字也只占7%。

沟通没有对与错，只有“有效果”与“没有效果”之分。自己说得多么“正确”没有意义，对方收到你想表达的信息才是沟通的意义。话有很多种表述方法，使听者能够接受说话者想要传达的全部或大部分信息的表述方法，便是正确的方法。（P14）

七：重复旧的做法，只会得到旧的结果。老师有的时候会遇到职业倦怠期或教学疲劳期等，就是因为我们在重复旧的做法，所以我们需要创新。凡事必有至少三个解决方法。有能力的人往往是选择多的人，我们需要打开自己的思维。朱永新教授提出的新教育中有一个理论：带着镣铐跳舞。中国的应试教育往往会束缚老师的思维，当老师说没有办法时，自己便会不幸福，当我们说自己有办法时，幸福便会随之而来。

陷入困境的人，就是处理事情只用一种做法，并固执地认定除此之外别无选择。有了第三个做法的人，很快便能找到第四个、第五个甚至更多的做法。有更多的做法，就会有更多的选择，有选择就是有能力。只有相信尚有未知的有效方法，才会有机会找到它并使事情改变。不论什么事情，我们总有选择的权利。（P15）

八：每一个人都选择给自己最佳利益的行为。老师总会做的一件事就是批评学生，在批评时老师会给孩子一个错误的暗示，让孩子觉得自己错了。这时候，孩子会觉得老师不接纳自己，导致批评得不到效果。孩子都有自己的想法，他们的潜意识其实都是正面的，他们想要证明自己是强大的，或是掩饰自己的弱点，或是想要得到激情和快乐，或是想要得到一种关注，或是逃避痛苦。当老师能够站在孩子的思维角度上，才能真正的帮助孩子。

每个人都已经具备使自己成功快乐的资源。生命教育里有一个重要的教学目标，帮助孩子在负面事件中看到正面价值。如果孩子有这个能力，他在任何情况下都能快乐。2020年的新冠疫情正是对我们中华民族上了一节生动的生命教育课，让全国人民体验不重视生命，不重视防疫，不重视人和自然的关系，不懂得保护自己生命健康，所需要付出的代价，这正是一个沉静式的体验，所有人都在家体验。这场疫情终将会让中国在2020年后实现腾飞。

每一个人都可以凭改变思想去改变自己的情绪和行为，因而改变自己的人生。所有事情或经验里面，正面和负面的意义同时存在，究竟是我们的绊脚石还是踏脚石，须由自己决定。情绪、压力、困扰都不是源自外界的事物，而是由自己内在的信念、价值观和规条产生出来的。不相信自己有能力或有可能，是自己得不到成功快乐的最大障碍。（P16）

九：在任何一个系统里，最灵活的部分最能影响大局。什么样的人是最容易幸福的人，那便是灵活，原则较少的人。让孩子幸福比优秀更重要。没有挫败，只有反馈。应试教育可能培养了很多的人才，但也会抹杀了一部分人才。老师应该给孩子一种观念，孩子是没有失败的。只要孩子有自己的目标，所有的失败只是人生的必由之路。所有的事件都是一面镜子，它照出了你的能力和现在的定位，重新出发就可以了。动机和情绪总不会错，只是行为没有效果。作为老师不应该轻易说孩子错了，应该好好的和学生聊一聊，现在的行为是否达到自己预期的效果。

十：教育孩子最重要的就是改变孩子的信念，树立正确的三观。一个好的信念是怎么形成的呢？

信念形成的四个途径：

1. 本人的亲身经验。(2)观察他人的经验。(3)接受信任之人的灌输。(4)自我思考做出的总结。（P29）

信念是可以更换、修改或拓展的。那孩子有哪些行为是我们需要避除的呢？

1. 使自己失去学习机会，因而不能有所提升的信念。
2. 使自己留在原地、停滞不前的信念。
3. 减少自己有更多选择的可能性，限制本人能力发挥的信念。
4. 把责任交给其他的人事物，因而自己无能为力。
5. 把原因归结为一些不能够控制的因素，因而不能挑战或者改变。
6. 维持自己一个“没有资格”身份的信念。（P32-33）

十一：一个人的理解层次从低到高有六层：环境、行为、能力、信念价值、身份、精神。当我们的理解层次越高时，幸福感便会越高，有效的人生应该从上往上设计。