# 看见，像光一样照亮孩子！

礼河实验学校 张涵

“有回应，就有了光；无回应，即绝境。”

前几天一个朋友很感慨地跟我说，她的孩子最想倾诉的人是老师，其次才是家长，孩子认为老师能够懂他，能够看见他的情绪。“看见情绪”，孩子说得多好！ 是啊，“看见即疗愈”，能看见孩子的情绪，才能理解并接纳他们的情绪，才会读懂他们的语言，进而感知他们的心理。家长、老师常常把“看见孩子”挂在嘴边，怎样才是真正的看见孩子呢？

**一、看见情绪，看到需求**

事实告诉我们，即使是不会说话的婴幼儿，也会有自己的情绪。儿童行为心理学家戈登·诺伊费尔德博士在他的《每个孩子都需要被看见》一书中通过一个个生动的案例阐述了一个事实：如果孩子的情绪没有得到理解，那他们就可能会通过身体语言去表达自己的苦恼。如果父母正确地理解了孩子的焦虑，那么一切都会好起来。但是如果父母的反应不符合孩子的情感体验，那么孩子可能会重复某种行为，这样就陷入一种恶性循环——孩子和父母都觉得自己不被理解，变得越来越沮丧。

显而易见，情绪就像是信使，背后则是需求。当学生有情绪时，他们需要的不是被控制，而是被看见、被读懂，我们只有明白学生行为背后的心理需求，再慢慢地放走这个情绪，这才是正确的应对情绪的看法。由此可见，情绪处理的第一步就是觉察，接着才能去接纳、表达、行动。

我是一名班主任老师，想让孩子们在学习上互相帮扶，进行“师徒结对”。我事先在班级名单上勾画名单，选了五位成绩最优秀的学生，也选了五位后进生，一一配对，希望“小老师”能在学习上帮助徒弟。我满怀期待地向大家公布名单。但是，名单一公布，师傅徒弟都有情绪了。有些同学因为各种原因不愿意成为师傅，有些徒弟不愿意被我安排的师傅教。我考虑了一阵，如果强制安排，效果估计不佳，我选择接纳他们的情绪和需求。于是我在班上发起动员，让愿意接受帮助的徒弟来报名，并且给他们一天的时间去拜师，如果师傅同意，就算结对成功。有个别徒弟不愿意同学来帮忙的，就慢慢引导，用他们能接受的方式去辅导，我呢尽量接纳他们的想法。一段时间下来，徒弟们每天都虚心受教，师傅们也愿意为徒弟花时间，师徒结对效果还不错。总而言之，我们不要被学生表象的行为所迷惑，而要努力看见、理解、接纳学生的情绪，进而看到学生的需求。做到了这一点，学生当然愿意找你倾诉了。

**二、看见兴趣，看到天赋**

兴趣是推动一个人认知事物、探求事物的一种重要动机，是一个人学习和生活最活跃的因素。一个人一旦对某事物有了浓厚的兴趣，就会主动去求知、探索、实践，并在这个过程中产生愉快的情绪和体验。孩子对事物的深厚兴趣，往往会成为他们在该方面取得成功的先导，所以，我们要善于发现孩子的兴趣。

美国学者丹尼尔·格林伯格曾提出了以下判别方式：专注、坚持、没有时间感、不觉疲意、动机十足。如果学生表现出以上精神状态，他们必然带着一种高涨、激动的情绪从事学习和探索，作为老师要能敏锐地捕捉学生的兴趣点，有时还要帮助孩子寻找兴趣。

上课时我们可以改进教法，激发兴趣，陈旧的教学方法早已成为过去，现代化的教学手段才是培养人才的捷径。心理学研究表明，人的一切活动都是由需要、动机、兴趣所支配的。学习活动亦如此，学生只有对学习产生兴趣，自觉地进入学习状态，才能取得较好的成绩。利用现代化教学手段，培养学生的学习兴趣。我感触最深刻的就是前不久我执教《藏戏》这篇课文时，在一开始播放了一段有关藏戏的视频介绍，所有的学生立马瞪大眼睛，十分投入。连平时喜欢上课睡觉的差生也在聚精会神地观看，正是因为在课堂一开始，我播放的视频激发了学生的兴趣，所以这一节课的效率很高，课堂效果也很好。因此，现代化的教学手段是刺激学生产生学习兴趣的良好策略，在各科教学过程中，我们都可以通过听录音、看录像、学微机等手段来培养学生的学习兴趣。

**三、看见生命，看到成长**

有人说，教育有三种境界：最低级的境界是上紧发条，永远追赶某个目标；第二个境界是让孩子理解自己，对呈现的问题不困惑；最高的境界是让孩子发现自己，探索自己，勇于尝试，永远有勇气修正自己，也就是“看见生命”的教育。

当我们看见生命时，我们会悦纳孩子的一切；当我们看见生命时，我们会聆听孩子的内心；当我们看见生命时，我们会跟孩子产生共情；当我们看见生命时，我们会尊重每一个独特的个体。生命被看见，就会被尊重、被关注、被接纳、被爱护、被支持。

为了引导家长去聆听孩子的内心，我曾经在班级里发起了“星空下的对话”活动。活动内容如下：“盛夏时节，时而暴雨霓虹，时而烈日长歌，唯有凉爽的夏夜最让人心情愉悦。忙碌的您，有多久没有和孩子一起聊天谈心了?”。

这个活动一开展，班级里众多家长放下工作，和孩子们进行一次面对面的深入谈心。其中一位家长和孩子促膝交谈后很有感触，写下这样一段话：

“凡事都有正反两面，个性活泼热情的孩子常被期望能安静一些，而个性安静温和的孩子又常被期望能外向一些。我总是希望自己的孩子‘完美’，可事实上，我越不接纳孩子，孩子越朝着我越不希望的方向发展。比如，孩子内向不被接纳的结果就是变得更加退缩。在学校课堂上爱举手、爱表现的孩子往往是父母所希望的，我也一直觉得这样的孩子会更受老师的喜欢，所以，有一段时间，我经常鼓励女儿在校举手回答问题，甚至要求她每天至少举手两次。但事实是，逼着孩子那样做，她很难受，看得出来那段时间她的心理压力比较大，所以，我想，我应该学着接纳孩子的个性，不要迫切的把孩子变成自己希望的那样，要学着接纳孩子，让她跟着自己的生命本质去发展，接纳她的慢节奏，多给肯定，鼓励她表达自己的感受......”

如果把我们的生命过程比作一场马拉松，“看见生命”的意义就如同马拉松的补给站一样，让你很快恢复精力，然后继续信心满满地跑向下一个阶段。生命被看见，那些在孩子体内隐藏的热情、灵感、勇气等美好的力量就有可能被唤醒，从而提供给孩子源源不断地向上生长的动力，收获超越与成长。

作为老师，我们的首要工作，是能够看见孩子目前的实际状态，生命只有被看见，那些在孩子体内隐藏的热情、灵感、勇气等美好的力量就有可能被唤醒。只有做好了这一点，教育教学的出发点才是可靠的。

你注视着深渊，深渊也注视着你。当孩子被看见时，我们也看见了自己。愿每个孩子成长路上都能被看见，被爱包围，被岁月温柔以待。