

## 国内首本“冰书”首发展现别样阅读体验

**中国出版传媒商报讯** 6月17日,湖南少年儿童出版社跨界营销之《企鹅冰书:哪里才是我的家?》长隆海洋王国首展暨新书首发式在珠海长隆企鹅馆举办。湖南少儿社代表、长隆相关负责人和参与家庭在长隆海洋王国一起度过了一个冰爽的父亲节,见证了会“消失”的神奇《企鹅冰书》的首展和最称职帝企鹅父亲孵蛋。

《企鹅冰书》以一只小企鹅的视角,向孩子们讲述了全球变暖后冰川消融,让小企鹅的家园慢慢消失的故事。该书是国内首次在出版中使用热敏材料的创新型出版物,是国内第一本儿童“冰书”。在阅读之前,读者需要将它放入冰箱冷冻层15~25分钟。取出后,随着温度的上升,图书的内容会逐渐褪色,最终完全变白。

活动现场,嘉宾们共同将一片白色大型冰书书页插入启动箱,再把特殊的液体倒入。瞬间启动台冒起冰雾,启动台上徐徐升起一页图画清晰、颜色鲜艳的大型书页,书页在冰雾的“冷冻”下显示了清晰的色彩。

出版社相关负责人周霞表示,策划出版这本原创图书,旨在激发少年儿童“博物致知”的天性追求和人文关怀,把保护自然、保护地球的种子,撒入他们的心坎里。图书把图画书的创作与印刷技术的变革相结合,是概念、科技、出版、印刷四个领域灵感火花的碰撞,对于推动传统出版业产业升级、促进少儿图书向融合创新目标迈进,具有很大的价值。

该书作者金皆竑表示,企鹅标识、全球变暖、感温油墨技术,这三项看似不相关的产物融合在一起,就变成了奇妙的创意。

(张 雨)



# 如何用“健康心”育儿育己?

心理健康是家庭教育中十分重要的问题。了解孩子的特点和心理,是使家长在教育孩子时事半功倍的好方法。阳光日记与沙盘游戏,都是观察和培养健康孩子的有效途径。不

仅要关注孩子的心理健康,父母的心理健康也同样重要。孩子是父母的声音和信息的反映,遇到有问题的孩子,父母需要自我思考与成长。

■中国出版传媒商报记者 刘 言 实习记者 董 琦

### 难点1

## 如何因循男孩的成长规律进行教育和引导

很多男孩父母,在养育儿子的过程中,经常会“抓狂”。相比女孩的一些显著的性别差异,男孩在自控力、生活习惯、语言发展和阅读等方面的表现相对弱一些。忽视了男孩的特质,在养育男孩之路上屡受打击,这往往成为男孩父母的焦虑所在。

#### 专家问诊

**付小平**(知名亲子教育专家,儿童成长力培训专家) 男孩和女孩的差异并非大家想象的那么大,但是源自生物学上的先天差异却无法避免,这也就需要父母顺应男孩的身心发展规律,选择适合男孩的教养方式。

不允许男孩哭就是一个让男孩远离自我内心的过程。从大脑结构来说,男孩的平均脑量比女孩大,但是有些研究表明,他们的胼胝体(大脑中负责连接两半球、让左脑和右脑互换“交谈”的部分)要更小。同女孩相比,男孩大脑中灰质(承担思考功能的脑细胞)更少,血液更迟缓,脑活也更慢(这意味着女孩能够比男孩更快地转移注意力的焦点)。这些区别与女孩大脑中的其他结构差异一起,导致了他们不能像女孩一样充分地处理与情感有关的内容。家长在教育男孩的时候,需要帮助



男孩了解自己的感情世界,试着教导他们对情感的表达方式,建立识别与了解情绪的能力。

“情绪控制六步法”可以帮助父母教孩子调节和控制情绪,引导孩子的情绪表达向良性发展。首先用平等、平静的语气,简明扼要地告诉孩子他哪里错了,再用一些简单的指示告诉孩子做些什么事情让自己冷静下来。父母需要给予孩子足够的时间让他冷静,同时自己也保持冷静的状态。等孩子冷静之后,向孩子说明,下次碰到这种情况,他需要怎么做。让孩子亲自实践一下正确做法,之后告诉他哪些做得对,哪些需要改进。还有一点需要注意的是,要给予孩子一个消极后果,并坚决执行这个后果。必须让孩子明白,在不顺心时,不能靠发脾气来解决问题。

“男孩比女孩更难养”,似乎已经成为大多数男孩家

### 难点2

## 如何用阳光日记培养孩子的心理



#### 专家问诊

**李克富**(二级心理咨询师,新阳光心理研究所法人代表)良好的“家教”建立在父母对孩子积极、正向、阳光的认知上。让孩子坚信世界和未来是美好的,他人是可信賴的,自己是可爱的。

如果家长不相信世界和未来是美好的,就会在家教过程中用自己的悲观情绪和各种急功近利的行为影响孩子;如果家长不相信他人是可爱的,就会将自己内心的恐惧和焦虑投射给孩子;如果家长不相信自己可爱,孩子也不能认为自己可爱,就注定了悲惨的人生。

避免或解决以上问题的途径之一就是父母给孩子写阳光日记。心中有阳光,眼中才能见到阳光。如果坚持给孩子写阳光日记,不但孩子会越来越阳光,父母也会阳光起来。

阳光日记的具体写法紧紧围绕着三“点”。首先是差异点,即发现孩子的变化。孩子的成长就是变化,关注孩子的成长就是关注变化。如果发现孩子变好,父母会积极鼓励、正向强化;如果发现了孩子的不足,也能及时纠正、防微杜渐。孩子的问题必然有一个形成的过程,常常不是问题本身而是父母不能及早发现而导致了悲剧。

其次是闪光点,即孩子的优点。所谓“优点”不是一种价值判断,而是孩子的某种具体表现,它可能是孩子做的某件事、说的某句话,或者是孩子某个眼神或动作。对孩子闪光点的观察,所反映和训练的是父母将无意识的“自为”变成有意识“自觉”的能力。

最后是动情点,也就是孩子感动父母的地方,可以是孩子的,也可以是父母对孩子过去的回忆和未来的展望。动力心理学认为,一个不能够被孩子的言谈举止所感动的父母,必然亲情压抑,在家教过程中常常对孩子讲理说教有余而亲情表达不足。

让父母为孩子写阳光日记,通过每天观察孩子的三“点”即差异点、闪光点 and 动情点,将自己的情感、思想、期待、观察等付诸文字。这样记忆就成了记录,孩子稍纵即逝的过去,也就成了可以随时回味的历史。比以上三“点”更为重要的,是父母日记后紧跟着的专业日评。专业的点评为父母提供了一个全新的视角,指出了可能存在的盲区。

#### 图书“药方”

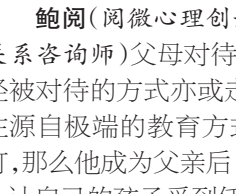
《三个月改变孩子一生》(青岛出版社)由心理医生撰写,它不是让家长“读”的,而是希望家长们像书中的8位父母那样去“做”,因为这不是知识的学习而是一种亲子互动体验。我们的跟踪显示,凡是能够坚持完成3个月日记的父母,都不再怀疑这3个月的确可以改变孩子;而那些不相信的,都是没有去做或浅尝辄止的。

### 难点3

## 家长如何在自我反思中获得自我成长的路径?

家长习惯以孝道绑架孩子,但却往往忽视父慈子孝的因果关系。当孩子的行为差强人意的時候,父母常常更多地责备孩子,或者试图寻找管理孩子的工具。但是,面对孩子的“叛逆”,家长又该如何实现“自我反思”,从而获得自我成长的路径?

#### 专家问诊



**鲍阅**(阅微心理创始人,高级家庭教育指导师,亲子关系咨询师)父母对待孩子的方式,通常表现为自己曾经被对待的方式亦或走向另外一个极端。家庭悲剧往往源自极端的教育方式,比如一个孩子从小被父亲毒打,那么他成为父亲后,要么毒打自己的孩子,要么不忍心让自己的孩子受到任何委屈,走向溺爱的极端。

有被打经历过且无法释怀的家长需要做的是,去体谅自己曾经的不容易。如果儿时挨打而积压下的情绪被看到、被表达,那么这个内心恐惧害怕的人便可以被疗愈,不再影响自己对孩子的教育。我本人4在岁半的时候,父母离异,母亲去了另外的城市。当我做了母亲后,母乳喂养女儿到2岁7个月。我每次出差离开孩子时都感觉非常酸楚,想流泪。有一次,我体会这种感受时发现,面对当年妈妈的离开,4岁半的我曾经那么不舍。但当我离开女儿时,她没有太多伤感,因为最长没超过3天。那种伤感来自小时候的我。如果我不了解这些,就会误以为孩子离不开我。

每一个人在成长的过程中都可能受伤,如果受伤了而不自知,就会不自觉地生活当中把自己内心的需要投射到孩子身上,从而给孩子的成长带来阻力。“慈母多败儿”背后隐藏的道理是,慈母无底线地纵容自己的孩

### 难点4

## 如何利用沙盘游戏读懂孩子

孩子注意力不集中,磨蹭、拖拉、马虎、没有时间观念等,都是家长反映的在家庭教育中高频发生的问题。沙盘游戏是目前国际上较为流行的心理辅导技术之一,反映了游戏者内心世界的真实想法和声音。如何利用好沙盘游戏,读懂孩子的心理,是让家长发现家庭教育问题十分有效的途径。

#### 专家问诊

**刘丽萍**(家庭教育心理学家,北京大学“三宽”家长教育学院副院长)在一米见方的沙箱中,孩子通过手和心灵的对话,在沙盘游戏中反馈无意识的声音和画面,反映出了自己内心世界的真实想法和声音。其中会发现一些很常见但家长意识不到的问题。沙盘画面和孩子的沙盘故事,让家长在沙盘游戏中读懂孩子。

被父母送来的孩子在沙盘游戏里得到需要的东西,即自然的游戏和自发的表达。它能够作为一种语言,让孩子们来表达自己的内心世界。沙盘游戏架起了成人与孩子沟通的桥梁,展现孩子的内心冲突,帮助孩子宣泄情绪,让孩子的内心在游戏中得到治愈和转化。

一般来说,沙盘游戏常被用于一些症状的治疗,比如自闭症等语言和交流困难,焦虑等情绪困难,注意缺陷、多动,攻击性行为 and 人际关系困难等。

沙盘游戏疗法干预在许多家庭问题中都可以适用。如果孩子做事磨蹭、拖拉、马虎、没有时间观念,可采用单一的辅导和团体沙盘训练的有效结合。在开始之前,沙盘咨询师可以帮助分析孩子们出现问题的原因,先让孩子做4~6次个体沙盘游戏,然后让孩子在与其他同学的团队中呈现自己平时磨蹭、马虎的习惯,以



及体会这些习惯会对自己的学习带来的影响。

不同年龄的孩子在制作沙盘作品时也会有不同的特征,比如幼儿沙盘作品的主要特点是沙盘画面很满,这点非常恰当地说明了幼儿自我中心的特点。

孩子是敏感的接收器,他们是父母的声音和信息的反映。读懂了孩子的这些问题,也给家长提了个醒:问题孩子行为的背后,有需要改变的家庭和家。家长们需要自我成长,通过每天手抄30分钟家长作业、每天打卡活动分享等,提升自我的正能量。通过自我修行,努力营造家庭的能量场域,让孩子在安全的环境里,主动地学习和承担属于他们的责任。家长接纳孩子的程度越高,孩子的学习主动性越强。

#### 图书“药方”

《在沙盘游戏中读懂孩子》(广东经济出版社)简单介绍沙盘游戏的由来、作用和在家庭教育中的应用。以沙盘画面和孩子的沙盘故事为载体,透视出家长教育问题。还追根寻源,帮助家长找到孩子行为背后问题的根源所在,并就同类问题给出具体的指导。在书的最后部分,作者带着家长们做自我的成长,并分享了多位家长学习和改变后的经验。

作为国内先锋探索学习型组织理论研究的专业机构,上海明德学习型组织研究所(简称明德所)近期即将迎来20周年纪念研讨活动。20年来,明德所深入各领域传播学习型组织基本理念,探索创建学习型组织的方法,深入全国各地总结创建学习型组织的先进经验。到2017年底,已面向国内外培训上万名,培训人数已超百万。

家庭作为社会最早的组织形式,是社会生活最基本的单位。建设学习型家庭是学习型组织的基础,是顺应知识经济和后工业社会潮流,提高个体学习能力和创造能力的重要举措。如何构建学习型家庭,明德所主要从两点入手:品格、家风建设和体会“学”与“习”的区别。

家风是社会风气的重要组成部分,千千万万家庭的好家风才能支撑起全社会的好风气。在弘扬优良家风、建设家庭文化时,明德所以六种文化为抓手:学习力文化、生命意义文化、创新文化、反思文化、共享文化和速度文化。

学习力文化不仅是书本知识,还包括智商、情商、灵商等。自我学习能力也是学习力的一个重要表现。家庭教育中要注重培养孩子正向的价值观,让孩子知道怎么做人、做事,建设生命意义文化。互联网时代,在家庭教育中,要根据孩子的特点,更好地促进其创新精神的培养,培育家庭的创新文化,比如家长与孩子共同玩一款有意义的小游戏。反思文化是明德学习型组织非常重视的一点。举办完活动,家长会注重反思自己做得特别好与不够的地方,对一天、一个月的收获进行总结。当今时代,建设家庭的共享文化也是十分重要的课题。知识共享是其中非常重要的手段。最后适应互联网时代的发展,要培养家庭的速度文化。明德所执行所长张原说,过去是“大鱼吃小鱼”,现在是“快鱼吃慢鱼”的时代,家长应该多思考如何培养孩子的时间观念,提高孩子利用时间的能力。

为了让家长与孩子体会到“学”与“习”的区别,明德所邀请外国小朋友与社区的孩子一同参加音乐会。让孩子在实践中展示所学的乐器、歌唱和舞蹈等,体会平时学习真正的用处,也与外国的小朋友有了交流。让孩子们在“习”中体会到“学”的意义和乐趣。明德所还开展让孩子们当小交警,阻止行人闯红灯这样的模拟练习,让孩子从理论和实际上知道哪里不对,以及对别人的影响。

在构建学习型家庭上明德所有一套自己的观念。张原介绍,在建设学习型家庭时,对孩子的培养要着重从五个方面入手。首先是注重孩子的自我超越,激励孩子对自我的重视和突破。第二是改善孩子的心智模式,让孩子有自己与众不同的观念。第三是建立共同愿景,在建设学习型家庭时树立孩子们的梦想。第四是注重对互联网时代孩子团队精神的培养,为孩子步入社会打基础。第五则是培养孩子系统思考的能力,让孩子对人生、对周围的人养成自己独立的思考。

“明德至善,学泽天下”是明德所建设学习型家庭的精神。他们多次组织明德讲坛和青年讲坛,每个月给大人和孩子们讲课。与家长们分享家庭教育中的方法,组织孩子与家长一同参加游戏,还有专门针对孩子的活动,比如让孩子给爸爸妈妈写信。山东德州建有世界上唯一一所国际学习型组织展示体验中心,明德所组织孩子们进行参观,了解中国古人如何学习,还会开展国学班的形式来提升孩子们的国学素养。

成立明德所的根本出发点是为了提升学习力、创新力,并让成员们活出生命意义。只有观念变了,行为才能变,行为变了,习惯才会变,习惯变了,命运才会变。通过传播的观念、组织的活动对家庭产生影响,不仅利于营造和谐的家庭氛围及提高家庭生活质量,也是适应知识经济时代发展及终身学习需要的明智之举。

(董 琦)



## 上海明德学习型组织研究所 如何建设学习型家庭