# 读《优秀是教出来的》体会

来源：网络 作者：浅语风铃 更新时间：2025-04-18

*第一篇：读《优秀是教出来的》体会读《优秀是教出来的》体会——优秀是怎样教出来的一、我希望孩子们做到的，我一定首先保证自己做到。随感：善于控制自己，以身作则，做到身教自己、言传他人。二、我既然定下了这条规矩，就不能出尔反尔，我不得不提醒自己...*

**第一篇：读《优秀是教出来的》体会**

读《优秀是教出来的》体会

——优秀是怎样教出来的一、我希望孩子们做到的，我一定首先保证自己做到。

随感：善于控制自己，以身作则，做到身教自己、言传他人。

二、我既然定下了这条规矩，就不能出尔反尔，我不得不提醒自己要坚持。

随感：如果朝令夕改，或者因人而异，就会削弱规矩制定者的威信，从而降低执行力。

三、教书就是为孩子们制造令他们永生难忘的惊喜和美好瞬间。

随感：令学生永生难忘的惊喜和美好瞬间一样会铭刻在教师自己的生命里。

四、如果我看到哪个学生在我们读书时眼睛没盯着那一页，或者我叫一个学生接着读，他却不知道我们刚才读到哪里了，那么这个学生的名字就会被记在黑板上。

克拉克的惩罚方式之一：把学生的名字写在黑板上。

五、☆如果有谁没有完成家庭作业，他就要被留堂，放学以后不准走，必须在学校多待一小时，第二天还要多做作业。

☆在任何情况下，我都不允许我的学生对我留的作业和提的要求有所抱怨或者大惊小怪的。若违反这条规矩，我的惩罚方式是——做双倍的作业。

克拉克的惩罚方式之二：留堂，多做作业。

六、我充分利用了同学之间的压力。

克拉克的惩罚方式之三：集体捆绑式评价，“我会根据每个孩子的承受能力，让其他孩子给他施加不同分量的压力。”

七、我喜欢说一句话：“后果是严重的。”这句话真是太神奇了，其实我根本就没说我会做什么事情，因此，我不用非得做什么。

随感：口头的警示毕竟不同于规矩的执行，“我不用非得做什么”。我也经常“威胁”我的学生，虽然我很少像我“威胁”的那样去做，可确实起到了一定的震慑作用。学生对我的“说话不算数”，总是付之一笑。

八、善用计谋：最值得一提的是我有时会跟孩子们耍一个花招。首先，在录像开始的时候，我告诉他们，在教室里坐着的每一个人我都能看见。当然了，他们听到后会觉得很可笑，但是，在我离开之前，一般情况下我会和两个学生暗地里通气，并让他们发誓不会泄露秘密。当我说到我能看见班里的孩子们时，那个孩子就会按事先的约定问道：“克拉克先生，你真能看见我们吗？”录像一直播放着，他刚问完这句话，我就在录像里答道：“是的，贝里，我能看见你！现在你最好注意听讲。”这时，同学们总感到特别意外，有时，连个别代课老师都会被吓一跳呢。p7

2随感：兵不厌诈。我以为，跟学生打交道仅仅靠“爱”是不够的。许多老师似乎是“爱”学生的，但很多时候，学生并不领情。学生毕竟是学生，毕竟还不十分懂事。有人说，克拉克先生面对的是五年级的学生，比较容易“糊弄”。但别忘了，克拉克从来就不靠“一招制胜”。他的“花招”之所以能得逞，固然离不开他的智慧和才能，比如，“我在录像里故意做些有趣的动作，还表演一些绝活，这样，孩子们就容易全神贯注地看了。”但最关键的，学生都知道，一旦他不专心看录像，“后果是严重的”。

只要对学生付出的是真情，学生自会笑纳你的“花招”。

克拉克在《与学生相处的几个技巧》一文里这样写道：“我想不想让孩子喜欢我呢？当然想，这是毫无疑问的。我能让他们知道这一点吗？不，当孩子们知道你想让他们喜欢你时，你等于让他们抓住了‘把柄’，结果他们很可能利用这一点而无所顾忌。要让他们知道，如果他们不喜欢你，或不给你面子，你对此也毫不在意。”

九、给予学生安全感：在当今社会的商业活动中，有一点至关重要，就是让你的客户在任何时间都能找到你。如果客户在需要和你讨论有关问题，或需要你帮助的时候，无论什么时间都能联系到你，那么他们心里就会觉得特别踏实。为了成功，你必须让别人更容易联系上你。我把这种态度也带进了我们班，把我的电话号码给了学生们。p9

3我希望学生们在学校里有安全感，也想让他们把我当成在必要时会为他们而战的人。

我想如果我是学生，知道有人在我受欺负的时候会为我而战，我也会感到很宽慰的。

我想让他们知道，只要我在这个班，就会保护他们。无论何时，只要我知道他们受到了学校里其他学生不论何种方式的欺负，我保证不会让这种状况持续下去，我会把它作为头等大事来处理的。p147

随感：克拉克的第28条规矩“遇到难题找老师”和第48条规矩“遇到麻烦找老师”都说的是要给予学生安全感。可见，克拉克深知，要赢得学生的爱戴、尊敬和信任，给予学生安全感是多么的重要。

我似乎看到了我自己的影子。想当年，我做班主任的时候，也决不容忍我的学生遭校园“混混”的欺负。我会找那些人算账，让他们知道只要他们找我学生的麻烦，我一定会让他们的行为付出相应的代价。

2024年，我的一个学生遭人欺负，班上几个男生于是联合起来将那个人堵在厕所里狠狠教训了一番。我先是装作不高兴地警告了他们，批评了他们，说以后遇到类似事件你们不要擅自行动，应告诉我由我解决；最后蜻蜓点水般地肯定了他们的团结——不过说实话，我心底为他们的行为而骄傲！

十、反复训练：第33条规矩“记人名，需用心”里，克拉克写道：“我们进行了大量诸如此类的情景对话，让学生们做了足够多的练习。”

随感：克拉克的55条规矩最后能变成学生的自觉行为，很多都是通过持续的、不厌其烦的随时提醒和强化训练造就的，比如第54条规矩“抓住现在这一刻”，克拉克说：“这个论点，我的学生每年大概要听上一千遍。”

新教育实验的核心理念之一就是“教育最重要的是培养习惯，我们要教给学生一生有用的东西”。

而良好习惯的养成不是一朝一夕的事。

十一、善于观察：孩子们在穿过校门口的时候常常拥堵在一起，过餐厅门的时候，自己过去后就不管身后的门了，门常常会“砰”地打在后边人的身上。我对这种现象观察了几个星期之后，就知道我必须要对学生们说点什么了。

随感：如果缺乏观察力，我们就会错失教育的契机。克拉克的55条规矩，绝大多数都来源于他观察后思考的结果。教育细节源自细心观察。

十二、决不让步：学生们开始站队的时候，他们有的说、有的笑，四处分散着，连有秩序的边儿都挨不上。我想我必须做点什么了，我要求大家的队列要站得特别棒，而且不得有一点声音，做到了才能去吃饭。很快我就知道我们确实要在这里站上一会儿了，因为没有一个孩子意识到我警告的分量。我告诉他们只要有谁说了一个字，所有人都要在吃饭前在这儿多站整整一分钟。这时，一个女孩儿说道：“干吗？”我说：“要多站两分钟。”有一个人嚷道：“赶快闭嘴，我饿了！”我说道：“好，又多了七分钟，我还没把缩写的两个字算进去呢。”大概30分钟之后，食堂的负责人布里利太太来找我们，她坚持要我们按作息时间表行事，她大概认为我一定会改变主意的，但我始终没有让步。最终当大家排着队进饭厅的时候，已经整整迟到了45分钟。p136

随感：接手一个纪律涣散、不守规矩、难以管理的班级，克拉克就是这样打出第一拳的。精彩的一击收到了预期的效果，也为他日后游刃有余地驾驭班级奠定了坚实的基础：“我知道，今天我若想证明我能控制住这个班，首先就必须让他们排好队。”“时至今日，我可以保证我们班外出时，总能保持良好的秩序。”

十三、最基本的一点就是，这些学生知道他们不能因为别人的挑衅而做出激烈的回应，因为如果让我知道的话，我对他们的惩罚将比做错事的人更加严厉。

十四、孩子们喜欢与众不同的、不寻常的事情，通过“作秀”，你不仅可以强化孩子们守规矩的意识，还给这些规矩添加了一些独特且让人难忘的元素。

十五、作为一名教师，我必须经常坚持己见。当其他人有不同的观点时，我不得不面对一场又一场的冲突。p149

随感：校长可能不一定发自内心地喜欢克拉克式教师。领导喜欢下属服从命令。

十六、无论我们面临的问题严重与否，他们从来不会表现出消极和不满情绪，或者达到失控的地步。

随感：仅从这一条规矩来看，克拉克确实是一位好好值得学习的好教师。人生不如意事十常八九。能坦然、乐观面对逆境，对一个人来说，这是多么可贵的品质！

十七、你不能因为出了错，就认为自己一无是处。你必须振作精神，从错误中汲取教训，然后继续前进。

随感：读到这一段话，我立马觉得精神为之一振。我表面似乎强悍，内心实则虚弱。

十八、我反复跟孩子们解释，即使有时讲实话会遇到一点小麻烦，但还是值得的，说明你良心未泯。我告诉他们讲实话非常重要，因为此举能赢得别人的尊敬和信任，而这两种荣誉应该伴你一生。

我总是奖赏诚实的行为。有时候学生做错了事，我并没有批评他们，因为他们承认了自己的错误。我认为，这一点是最重要的。

随感：赵本山说：“在中国，说实话就是幽默。”针对为应付上级检查，学校教学生说谎的现象，山东省教育厅副厅长张志勇说：“学校缺什么也不能缺德。”

现实是，你说实话就是不会说话，认真就是天真。

**第二篇：读《优秀是教出来的》体会**

更多精彩范文点击主页搜索

读《优秀是教出来的》体会

读《优秀是教出来的》体会

——优秀是怎样教出来的

一、我希望孩子们做到的，我一定首先保证自己做到。

随感：善于控制自己，以身作则，做到身教自己、言传他人。

二、我既然定下了这条规矩，就不能出尔反尔，我不得不提醒自己要坚持。

随感：如果朝令夕改，或者因人而异，就会削弱规矩制定者的威信，从而降低执行力。

三、教书就是为孩子们制造令他们永生难忘的惊喜和美好瞬间。

随感：令学生永生难忘的惊喜和美好瞬间一样会铭刻在教师自己的生命里。

更多精彩范文点击主页搜索

四、如果我看到哪个学生在我们读书时眼睛没盯着那一页，或者我叫一个学生接着读，他却不知道我们刚才读到哪里了，那么这个学生的名字就会被记在黑板上。

克拉克的惩罚方式之一：把学生的名字写在黑板上。

五、☆如果有谁没有完成家庭作业，他就要被留堂，放学以后不准走，必须在学校多待一小时，第二天还要多做作业。

☆在任何情况下，我都不允许我的学生对我留的作业和提的要求有所抱怨或者大惊小怪的。若违反这条规矩，我的惩罚方式是——做双倍的作业。

克拉克的惩罚方式之二：留堂，多做作业。

六、我充分利用了同学之间的压力。

克拉克的惩罚方式之三：集体捆绑式评价，“我会根据每个孩子的承受能力，让其他孩子给他施加不同分量的压力。”

七、我喜欢说一句话：“后果是严重的。”这句话真是太神奇了，2

更多精彩范文点击主页搜索

其实我根本就没说我会做什么事情，因此，我不用非得做什么。

随感：口头的警示毕竟不同于规矩的执行，“我不用非得做什么”。我也经常“威胁”我的学生，虽然我很少像我“威胁”的那样去做，可确实起到了一定的震慑作用。学生对我的“说话不算数”，总是付之一笑。

八、善用计谋：最值得一提的是我有时会跟孩子们耍一个花招。首先，在录像开始的时候，我告诉他们，在教室里坐着的每一个人我都能看见。当然了，他们听到后会觉得很可笑，但是，在我离开之前，一般情况下我会和两个学生暗地里通气，并让他们发誓不会泄露秘密。当我说到我能看见班里的孩子们时，那个孩子就会按事先的约定问道：“克拉克先生，你真能看见我们吗？”录像一直播放着，他刚问完这句话，我就在录像里答道：“是的，贝里，我能看见你！现在你最好注意听讲。”这时，同学们总感到特别意外，有时，连个别代课老师都会被吓一跳呢。P72

随感：兵不厌诈。我以为，跟学生打交道仅仅靠“爱”是不够的。许多老师似乎是“爱”学生的，但很多时候，学生并不领情。学生毕竟是学生，毕竟还不十分懂事。有人说，克拉克先生面对的是五年级的学生，比较容易“糊弄”。但别忘了，克拉克从来就不靠“一招制3

更多精彩范文点击主页搜索

胜”。他的“花招”之所以能得逞，固然离不开他的智慧和才能，比如，“我在录像里故意做些有趣的动作，还表演一些绝活，这样，孩子们就容易全神贯注地看了。”但最关键的，学生都知道，一旦他不专心看录像，“后果是严重的”。

只要对学生付出的是真情，学生自会笑纳你的“花招”。

克拉克在《与学生相处的几个技巧》一文里这样写道：“我想不想让孩子喜欢我呢？当然想，这是毫无疑问的。我能让他们知道这一点吗？不，当孩子们知道你想让他们喜欢你时，你等于让他们抓住了‘把柄’，结果他们很可能利用这一点而无所顾忌。要让他们知道，如果他们不喜欢你，或不给你面子，你对此也毫不在意。”

九、给予学生安全感：在当今社会的商业活动中，有一点至关重要，就是让你的客户在任何时间都能找到你。如果客户在需要和你讨论有关问题，或需要你帮助的时候，无论什么时间都能联系到你，那么他们心里就会觉得特别踏实。为了成功，你必须让别人更容易联系上你。我把这种态度也带进了我们班，把我的电话号码给了学生们。P93

我希望学生们在学校里有安全感，也想让他们把我当成在必要时会为他们而战的人。

更多精彩范文点击主页搜索

我想如果我是学生，知道有人在我受欺负的时候会为我而战，我也会感到很宽慰的。

我想让他们知道，只要我在这个班，就会保护他们。无论何时，只要我知道他们受到了学校里其他学生不论何种方式的欺负，我保证不会让这种状况持续下去，我会把它作为头等大事来处理的。P147

随感：克拉克的第28条规矩“遇到难题找老师”和第48条规矩“遇到麻烦找老师”都说的是要给予学生安全感。可见，克拉克深知，要赢得学生的爱戴、尊敬和信任，给予学生安全感是多么的重要。

我似乎看到了我自己的影子。想当年，我做班主任的时候，也决不容忍我的学生遭校园“混混”的欺负。我会找那些人算账，让他们知道只要他们找我学生的麻烦，我一定会让他们的行为付出相应的代价。

2024年，我的一个学生遭人欺负，班上几个男生于是联合起来将那个人堵在厕所里狠狠教训了一番。我先是装作不高兴地警告了他们，批评了他们，说以后遇到类似事件你们不要擅自行动，应告诉我由我解决；最后蜻蜓点水般地肯定了他们的团结——不过说实话，我心底为他们的行为而骄傲！

更多精彩范文点击主页搜索

十、反复训练：第33条规矩“记人名，需用心”里，克拉克写道：“我们进行了大量诸如此类的情景对话，让学生们做了足够多的练习。”

随感：克拉克的55条规矩最后能变成学生的自觉行为，很多都是通过持续的、不厌其烦的随时提醒和强化训练造就的，比如第54条规矩“抓住现在这一刻”，克拉克说：“这个论点，我的学生每年大概要听上一千遍。”

新教育实验的核心理念之一就是“教育最重要的是培养习惯，我们要教给学生一生有用的东西”。

而良好习惯的养成不是一朝一夕的事。

十一、善于观察：孩子们在穿过校门口的时候常常拥堵在一起，过餐厅门的时候，自己过去后就不管身后的门了，门常常会“砰”地打在后边人的身上。我对这种现象观察了几个星期之后，就知道我必须要对学生们说点什么了。

随感：如果缺乏观察力，我们就会错失教育的契机。克拉克的55条规矩，绝大多数都来源于他观察后思考的结果。教育细节源自细心观察。

更多精彩范文点击主页搜索

十二、决不让步：学生们开始站队的时候，他们有的说、有的笑，四处分散着，连有秩序的边儿都挨不上。我想我必须做点什么了，我要求大家的队列要站得特别棒，而且不得有一点声音，做到了才能去吃饭。很快我就知道我们确实要在这里站上一会儿了，因为没有一个孩子意识到我警告的分量。我告诉他们只要有谁说了一个字，所有人都要在吃饭前在这儿多站整整一分钟。这时，一个女孩儿说道：“干吗？”我说：“要多站两分钟。”有一个人嚷道：“赶快闭嘴，我饿了！”我说道：“好，又多了七分钟，我还没把缩写的两个字算进去呢。”大概30分钟之后，食堂的负责人布里利太太来找我们，她坚持要我们按作息时间表行事，她大概认为我一定会改变主意的，但我始终没有让步。最终当大家排着队进饭厅的时候，已经整整迟到了45分钟。P136

随感：接手一个纪律涣散、不守规矩、难以管理的班级，克拉克就是这样打出第一拳的。精彩的一击收到了预期的效果，也为他日后游刃有余地驾驭班级奠定了坚实的基础：“我知道，今天我若想证明我能控制住这个班，首先就必须让他们排好队。”“时至今日，我可以保证我们班外出时，总能保持良好的秩序。”

十三、最基本的一点就是，这些学生知道他们不能因为别人的挑衅而做出激烈的回应，因为如果让我知道的话，我对他们的惩罚将比做7

更多精彩范文点击主页搜索

错事的人更加严厉。

十四、孩子们喜欢与众不同的、不寻常的事情，通过“作秀”，你不仅可以强化孩子们守规矩的意识，还给这些规矩添加了一些独特且让人难忘的元素。

十五、作为一名教师，我必须经常坚持己见。当其他人有不同的观点时，我不得不面对一场又一场的冲突。P149

随感：校长可能不一定发自内心地喜欢克拉克式教师。领导喜欢下属服从命令。

十六、无论我们面临的问题严重与否，他们从来不会表现出消极和不满情绪，或者达到失控的地步。

随感：仅从这一条规矩来看，克拉克确实是一位好好值得学习的好教师。人生不如意事十常八九。能坦然、乐观面对逆境，对一个人来说，这是多么可贵的品质！

十七、你不能因为出了错，就认为自己一无是处。你必须振作精神，从错误中汲取教训，然后继续前进。

更多精彩范文点击主页搜索

随感：读到这一段话，我立马觉得精神为之一振。我表面似乎强悍，内心实则虚弱。

十八、我反复跟孩子们解释，即使有时讲实话会遇到一点小麻烦，但还是值得的，说明你良心未泯。我告诉他们讲实话非常重要，因为此举能赢得别人的尊敬和信任，而这两种荣誉应该伴你一生。

我总是奖赏诚实的行为。有时候学生做错了事，我并没有批评他们，因为他们承认了自己的错误。我认为，这一点是最重要的。

随感：赵本山说：“在中国，说实话就是幽默。”针对为应付上级检查，学校教学生说谎的现象，山东省教育厅副厅长张志勇说：“学校缺什么也不能缺德。”

现实是，你说实话就是不会说话，认真就是天真。

**第三篇：《好方法教出好孩子》读书体会**

《好方法教出好孩子》读书体会

假期里应该读的书现在才读，自己觉有点晚了，但是自我安慰地想，只要是认真读了、用心去体会了，什么时候都不算晚。

只有了解孩子才能教好孩子，因为想要了解学生的思想才买的这本书，读后确实是颇有感慨，当今社会，少年儿童教育面临着全新的环境和挑战：信息时代动摇了成年人的权威地位，独生子女和留守儿童已成为农村学生的主体，应试教育让学生不堪重负。面对这些，父母、老师还有学生都感到困惑。

孙云晓老师编著的这本书从各个方面介绍了怎么去引导孩子、怎么去引导学生学会生存，本书一共有十六讲，每一讲都很精彩，给人以启发，其中我觉得触动比较大的是了解孩子是教育孩子的前提；表扬与批评都要把握尺度；引导学生远离网络伤害。

了解学生，并且了解班里的每一个学生，只有了解了他们各方面的情况，才能对他们平时的一些做法对症下药。如果有个别学生犯错误了，就要全面的详细地询问，知道了事情的始末，才能够知道怎么去处理，对于有些事情，不能急躁，一定要细心加耐心。

表扬与批评都要把握尺度。学生缺乏表扬，所以要夸大每个学生的优点，在我教过的上一级学生中，有一个学生家长曾对我说，孩子说：“我有一次数学考试得了满分，数学老师也没表扬我。”家长的这句话对我触动很大，每个学生都希望得到老师的肯定和表扬，所以决不能吝啬赞美语言，不过表扬要抓住具体事例表扬，泛泛表扬不可取，也起不到好的效果。不过适当批评也是必须的，要让孩子经受挫折教育，做错事情就要勇于承担责任。

一个家庭就只有一个孩子，这个孩子是家庭的唯一希望，班里的37个孩子就是37个家庭的希望，怎么想怎么觉得压力非常大。只有不断地学习、不断的充电、不断地去关爱学生，这应该是自己的职责所在。

**第四篇：读《教出乐观的孩子有感》有感**

读《教出乐观的孩子有感》有感

引言

作为一个大龄剩男，一开始读这本书，我是拒绝的。

毕竟，还是单身狗一枚。然而，开始读进去以后，感觉我很幸运在诞育宝宝前能拜读本书。我也非常愿意从下面几个方面分享我的收获。

一、乐观VS悲观

先不说自己，我们看一看身边的人。

有的人常常脸上带着笑容，沟通交流的时候也总是会伴随着笑声，遇到好的事情总是欣然接受、乐于分享。遭遇不好的事情时，他们也往往会朝着积极的方面去分析问题并解决问题。我们常常把这一类人归纳于乐观的人。

也有另外一部分人，平常不太容易看见他们脸上挂着笑容，总是愁云惨淡的样子。碰到不好的事情时，往往会联想到更坏的结果。而碰到好事，也不见得会全然接受，也许心里正想着这好事背后可能隐藏的坏事情。

显然，我们会更乐意和第一种人有更多的接触，因为和他们的交往过程中，会让我们感觉更快乐，想法也会更正面。因此，乐观的人通常是更受欢迎的。

在这个人际关系占据重要比例的当今社会，我相信更多人愿意自己是一个更受他人待见的人，也更愿意自己的孩子是个乐观的、容易被人接纳的人。

二、乐观的来源

关于一个人乐观或者悲观的影响因素有哪些，相信是许多人想要知道的重要内容，本书总结了4个方面，我挑选了3个认为比较重要的因素：

1、遗传

通过调查研究发现：我们自己的乐观与悲观，有25%-50%是从娘胎里带出来的，这的确是一个很大的数字。也就是说，如果还没有宝宝准家长们，为了将来宝宝的乐观性，从现在开始学习乐观，然后把你的乐观遗传给宝宝也是来得及的。

2、父母的教育乐观与否

孩子与父母的接触是最多的，无时无刻不在学习着父母对待人事物的态度和方式方法。成长过程中的潜移默化就直接影响了孩子对于外界的处理方法。这就又要求了身为父母，要时刻保持着乐观的态度面对生活中的各种问题。

3、外界的影响

除了父母以外，对孩子影响最大的也许就是学校和他身边的玩伴了。与孩子的沟通交流除了能对孩子有所了解，加强亲自关系以外，也可以及时地帮助孩子屏蔽不利于孩子成长的因素。

三、我们常见的错误教育方法

不知道是因为传统的原因还是发展的因素，我们身边通常充斥着许多错误的教育方法，随便举例几个就会有很多人中枪。比如：

案例一：6岁的孩子和9岁的孩子分别拼一个复杂的模型，9岁的孩子做的很好，而6岁的孩子怎么努力都不行。此时父母可能会鼓励“宝贝，你做的真棒！”“宝贝加油，你一定可以的！”“来吧，爸爸帮你做。”

这个案例中，父亲的错误有：①6岁的孩子根本无法像9岁孩子一样做出完整的复杂模型，其鼓励是空洞虚假的；②父亲接手完成模型，造成了孩子的无助感；③没有帮助孩子解释失败原因。

案例二：当父母发生冲突时，常出现的错误行为：当着孩子的面争吵；不断问孩子喜欢爸爸还是妈妈；在孩子面前批评另一半如“你爸爸真没出息、你妈妈就知道打麻将”等；避免争吵但是采取冷战；孩子面前使用暴力如摔门、摔东西等。

四、教出乐观孩子的方法

这个恐怕是本书的核心内容了，书中提到了好几种方法，比如ABC法则、让孩子学会反驳、让孩子学会与人相处等。我个人觉得最容易学习的方法就是面对一件事情时，学会乐观的解释风格并教会孩子如何解释。

解释风格的三个维度：

永久性：事情的起因会继续下去；

暂时性：起因是可改变的，或是过渡性的；

普遍性：起因会影响许多情况；

特定性：起因只会影响特定情况；

个人的：起因只是我；

非个人的：起因是其他人或其他情况。

举例：老师告诉我，儿子这个学期成绩下滑，还老是去网吧玩游戏。

第一种解释风格：

最近老板安排的事情太多了，都没有太多时间多关注下儿子。

第二种解释风格：

个人时间总是这么少，儿子这样下去怎么办，我真实失败！

两种解释风格的差别很明显，第一种解释是暂时性的、非个人的、特定的。第二种解释风格是永久的、个人的、普遍的。很简单的例子，针对同一件事情，不同的解释风格，可能导致的后续处理方法将会不同，也将会导致不同的结果，这就是乐观和悲观的区别。

读完本书

感觉不管是一些错误的观念还是正确的方法，其实是有科学根据的。只有打开个人的视野，多接收新的信息加以分类整理，将会让自己越加成熟，孕育的孩子才会青出于蓝。

**第五篇：读《教出乐观的孩子》读后感**

幸福可以学来，幸福可以到永远。

——读《教出乐观的孩子》有感

增城区实验小学

朱玉红

以前只是听说过积极心理学这个名词，知道塞利格曼是美国知名的心理学家，是“幸福课”的缔造者，被世界公认为“积极心理学之父”。所以放假之前第一时间拿到《教出乐观的孩子》这本书时，我的心中就充满了许多期待。由于是翻译过来，断断续续前后差不多读了两个月，尽管内容很晦涩，但我还是坚持读了下来。

在这本书里教授用他亲身的实践和经验，系统地告诉我们如何教会孩子习得乐观。这本书称得上是家庭教育实用指南，它不但为家长们提供了培养孩子积极品质的方法和技能，而且也为我们教育工作者迈向幸福2.0时代提供了动力，让我们看到了幸福教育的憧憬，更让我懂得了幸福可以学来，幸福可以到永远。

读完这本书之后，我知道了积极心理学家塞利格曼发现了“习得性无助”这一心理现象后的30年里，他一直在研究减少无助的方法，在无助中发现了乐观，让整个心理学走出了阴郁，为我们寻找自己多姿多彩的幸福人生送给来了一盏的明灯。书中对习得性无助与习得性乐观这两个心理学概念的阐述和分析给我留下了深刻的认识；我对书中有关乐观的解释风格和如何解释产生了浓厚的兴趣；特别是书中提到的关于批评的正确方法使我的内心触动很大。

当读到“任何时候当你发现孩子有错时，如果事实允许，那么着重于特定及暂时的个人原因，避免责怪孩子的个性或能力。”时，我的内心触动很大。我认为把批评当做重要教育手段的我们，更应在此方面小心谨慎。面对一个犯错误的孩子时，首先要同情和理解孩子犯的错误，而不是说教、侮辱、泼冷水。其次是，当进行乐观解释的时候，一定要基于事实，建立在吹嘘和夸大基础上的解释反而会适得其反。再次，当孩子有了某种问题需要改变时，不要把这些问题夸大成为一种永久性的问题。我们知道错误是极好的学习机会，当孩子给我们带来挑战时，我们要以积极的心态看待，当成一种学习的机会。因此，当孩子犯错的时候，对他的批评应该恰如其分，要让孩子知道错在哪里，知道如何改正。

作为一个教育工作者，整天面对的是一帮接受教育的孩子，如果没有把握好批评的度，有些不当的批评不但会使孩子的灵受到创伤，甚至还可能影响孩子成年后的人格特征，造成孩子一辈子无法挽回的损失。

书中还讲到引发我们感到无助的不仅仅是不可控的坏事件，如父母争吵、家庭变故等；还包括我们不可控的好事件，如无条件赞赏，随时帮孩子解决问题等。前者会带来“厌恶式”习得性无助，后者会带来“成瘾式”习得性无助。我觉得这两种情况直接造成的后果就是会使孩子感觉到无论自己做什么都会有奖励，都会得到好处，从而在学习中变得被动与消极；另一方面当孩子真正取得成功时，孩子也无法从成功中得到学习，体会不到真正的成功感，久而久之，这样就会扼杀孩子的好奇心和创新思维，以及冒险探索未知世界的掌控能力。

关于自尊的说法，塞利格曼博士在书中提出了自己的看法：感觉满意是指对自己的思考能力和应对日常基本挑战的能力有信心，表现满意指对自己有权利高兴，感觉有价值、有权利追求欲望与需求。塞利格曼博士认为在教育中，我们需要的不是鼓励儿童“感觉满意”，而是教导孩子“表现满意”。认为“表现满意”才是让孩子获得自尊的主要衡量标准，“感觉满意”仅是甜美的副产品。这使我想起了《正面管教》这本书，书中提出关于有效管教的一些标准：是否有利于孩子感受到归属感和价值感，孩子的行为表现目的就是为了获取归属感和价值感，也就是说正面管教认为孩子感觉好了才会做的好，二者没有主次之分。为此我对书中这部分充满疑惑，而事实上一个人只有感觉好了，有了良好的、积极的情绪，才会表现好，做的好。

学会积极的解释风格并懂得如何解释是我特别感兴趣的部分，因为这是习得乐观技巧的关键。解释风格有三个重要维度：永久性、普遍性和个人化。悲观的人相信挫折是不可改变的，并且会影响生活中的许多层面，他相信造成挫折的唯一原因是自己，不是环境、也不是他人。甚至当他们意识到问题并非出自本身的时候，他们仍然将环境视为无法改变，放弃改变。而积极的解释风格相信困难是暂时的且可以通过采取行动来改变。

书中通过大量的案例教我们如何实践操作，作者建议我们先教会孩子理解解释风格的含义（当然我们面对不同年龄段的孩子，解释这一定义有所不同。）然后引导孩子学会积极的解释风格，比如通过写日记、画漫画、玩游戏、学会分析、反驳等一系列训练，给予孩子提供一些具有掌控感的经历，最终学会乐观的技巧。所有的这些都值得我们大胆去尝试，带领学生亲自去体验。乐观不是万灵丹，它不能取代良好的家庭教育，它只是一种工具，我们唯有跟家长一道坚信幸福可以创造，然后毅然决然、坚定地走下去，才会看到幸福教育的希望！

2024年8月

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！