



做“修己达人”的幸福人

吴小霞



吴小霞, 教龄24年。全国知名班主任, 重庆市优秀班主任, 重庆兼善中学蔡家校区语文高级教师。

2024年, 已经开启。每到新年, 我们都会满怀憧憬, 开启新的学期。昨天, 所有的事已经尘埃落定; 未来, 期待美好能够如约而至。新的一年, 我到底该做些什么呢?

修己——静心的力量

新的一年, 从修炼自己开始。修炼自己, 从静心开始。

《礼记·中庸》有言:“君子戒慎乎其所不睹, 恐惧乎其所不闻。莫见乎隐, 莫显乎微, 故君子慎其独也。”懂自律, 明分寸, 有原则, 时刻保持谦卑, 随时懂得自省, 无人处, 自我约束; 细微处, 如履薄冰。能够听取内心的声音。不迷茫, 才会从容; 不盲目, 才能笃定; 不浮躁, 才会宁静。做人, 常怀慎独之心, 才能通透看待世界, 才能通晓万物规律; 做教师, 常怀慎独之心, 精神和内心才能真正得到重塑和洗礼, 教育生活才会变得丰盈而充满意义。

“静”是纯化心境、涵养性情最好的修炼之道。内心安静, 就会心平气和, 情绪稳定, 不急躁, 不浮躁, 不浮躁; 内心平静, 就会心无旁骛, 笃定目标, 用心一也; 心神宁静, 就能做到深入思考, 通透豁达, 淡泊超然。所以, 当我们心静下来, 内心才能足够平和, 做事才能顺当平安, 幸福才能如约而至。

如何修炼静心? 首先, 接纳一切。不管遇到什么事情, 我们都要学会接纳, 接纳自己的不完美, 接纳人生的无常, 接纳境遇的仓促。只有接纳, 我们才能够做到内心沉静下来。然后, 笃定内心, 摆脱外界的牵引和干扰。这个过程需要经历三个阶段: 第一阶段, 孤独无依, 希望渺茫。这个阶段保持笃定坚韧, 才能走过。第二阶段, 尝尽艰辛, 不见曙光。这个阶段需要咬牙坚持, 就能熬过。第三阶段, 渐入佳境, 就能屡有收获。当我们冲过黑暗, 就能看见曙光, 山重水复, 自然柳暗花明。最后, 我们还需要把安静变成习惯。

随时静, 随地静, 随事静, 静中能静, 动中能静, 无事能静, 有事能静。只要能做到, 静心才会真正发生, 修身养性也会真实地发生。

2024年, 静心是一切的起点。

提升——专业的品质

新的一年, 作为教师, 我们不仅要提升专业能力, 还需要提升专业品质。因为, 我们的学生在变化, 时代在发展, 教师必须与时俱进。

提升专业品质, 首先要敢于大胆突破。一名教师只有敢于自我否定, 敢于揭自己的短, 才能更好地接近真教育。一个人, 只有不断否定过去的自己, 才能更好地成长。人, 往往否定别人的成绩容易, 但否定自己的成果难上加难。但一个人没有敢于否定自己的勇气, 那将很难做出卓越的成就。

提升专业品质, 需要专业知识。作为一名教师, 我们需要不断地丰富自己的专业知识, 包括学生的心理发展、学科的内容知识、新的教学法、教育的脉络知识等。当我们不断丰富自己的专业知识时, 教学设计的能力会提升, 教育的观念不僵化, 专业的人格会升华, 专业的思想会更新, 这才叫专业知识品质的提升。

做一名『学习型』好老师

编者按

学习, 是不断学习知识、更新自我知识体系的过程。而持续学习不仅是新时代、新形势对教师的要求, 也是教师职业生命之基。2024, 新的一年开始了, 本期专刊约请在职业生涯中处于不同发展阶段的教师, 展示他们的新年学习宣言, 看看他们如何看待学习, 如何规划学习, 如何在学习中遇见更好的自己。



扫二维码 便捷收听

我的为学“三乐”

王海兴



王海兴, 教龄16年。北京景山学校特级教师, 北京市语文学科带头人, 中国教育报2022年度推动读书十大人物。

量的阅读、反复的实验, 我积累了比较系统的古诗文教学经验。2015年中华书局出版了我主编及部分撰写的《中华经典素读本》, 2021年开明出版社出版了我撰写的《中小学对联诗词创作30课》……因为点滴成绩, 我先后获邀奔赴全国十几个省市进行经验分享, 引领了一批优秀的传统文化教师。

厚积乃能薄发。2024年, 我给自己确定了新的计划, 将这些经验推广到更多地区, 一方面检验其可行性, 另一方面在不断涌现的问题中查漏补缺, 将研究引向更深入。此外, 我将启动撰写《文言教学十五讲》《古文里的中国》等著作, 这种写作是我促使自己深耕某一领域的有效方法。

借助一定的发明, 把长处往精细处做, 探索“未发明的新理”“未开化的边疆”, 绝非故意标新立异, 而是在不断开拓中接近教育的真谛, 发现教育的规律, 同时让自己也感受到学问日进的快乐。

发现己之短并不不断填补提升自我

清代王永彬在《围炉夜话》中说:“但责己, 不责人, 此远怨之道也; 但信己, 不信人, 此取败之由也。”一些教师却与古人告诫相反, 他们总抱怨说, 自己教的学生资质一代不如一代……却忘了教育的本质就是要“长善而救其失者也”。不去审视解剖自己的短处, 一味责备学生, 又怎么可能把教育工作做好呢?

“知人者智, 自知者明。”在学科门类愈分愈细的今天, 每位教师都有知识和能力的短板, 我们自然不可能把所有短板都变成长处, 但一定要结合学生需求和教育的发展需要, 不断地去弥补这些短板。

就我自己而言, 在议论性文章、说明性文章、写作教学等方面是有短板的。当然, 这只是相对自己的长处而言的。可即

发现己之长并在擅长的领域更进一步

清代魏源曾说:“教人者, 成人之长, 去人之短也。唯尽知己之所短而后能去人之短, 唯不恃己之所长而后能收人之长。”意思是说: 教导别人, 就是要使其长处得以发扬, 短处得以克服。而教人者, 只有彻底了解自己的短处, 才能帮助别人去掉短处; 只有不依恃自己的长处, 才能汲取别人的长处。要想成为一名合格的人民教师, 一定要敢于审视自己, 发现自己的长处和短板。

作为中国古代文学专业的毕业生, 我的长处在于古诗文教学, 一段时间内, 每次做区级公开课, 我都下意识地选择诗词古文篇目。这样做的好处是, 它让我很快收获到了很多专家和领导的赞誉。工作第三年, 我讲《左迁至蓝关示侄孙湘》的市级公开课, 很多教师听得热泪盈眶; 讲《从柳宗元到苏东坡》, 下课的瞬间, 听课教师集体起立鼓掌……这种轻而易举的成就感一度让我迷失了方向, 直到后来读到前文所提魏源的话, 才猛然一惊, 意识到自己走上了一条偏狭的路。

“把长处往精细处做, 把短板往长处做。”那一天我在记事本上默默写下这句话。带着这种信念, 我开始精心研究诗教和文言诵读教学, 希望能够走出一条具有普适性、易操作, 同时又具有一定理论高度的古诗文教学之路。经过大

学做会正向催眠的好老师

程显新



程显新, 教龄33年。淮北工业和艺术学校心理健康教育中心主任, 元式催眠高级疗愈师。

“想好的, 说好的, 做好的, 才能得好的。”这是一句净化心灵的催眠语言, 也是让我快乐生活的思想指南。快到“耳顺”之年的我, 常常用这句话帮助学生调整自我认知, 化解内在矛盾, 也常激励自己不断学习, 做一名会正向催眠、学生喜欢的好老师。

说“兴趣是最好的老师”, 容易被认同却很难做到; 说“学习是件快乐的事情”, 就会有反对的声音了。那些因为孩子的学习而“内卷”的家长, 每天盯着孩子的学习状态, 内心常常焦躁不安; 面对中考失利上技校爱违纪的孩子, 家长容易无能为力地放弃; 遇到“躺平”“摆烂”“啃老”又沉迷手机的孩子, 家长更是感觉自己掉进了“冰窟”。而帮助这样的家长和孩子疗愈“痛”, 是我爱上心理学、成人达己并不断探索“德心融合法”育人的内在动力。也就是说, 我是在不断探索德育和心理健康教育相融合的方法以及管理学生的过程中爱上学习的。

父母是原件, 孩子是复印件。作为一名中职学校的专职心理教师, 我把自己的兴趣爱好和职业生涯有机融合, 30多年来拯救过无数的学生, 而后发现家庭教育出偏差是孩子问题的“源头”。新的一年, 我将致力于“家庭治疗”理论与实践的学习, 并把催眠技术运用其中, 让更多的孩子和家庭受益。“催眠就是好好说话”, 开沙龙讲课指导父母用正向的语言肯定、认同、鼓励、赞美孩子, 孩子的潜意识就能接收到信号, 内心就会增加能量和

自信。“身体就是潜意识”, 指导父母给孩子提供一个民主自由的安全环境, 让其身心在学习的氛围中感到轻松愉悦, 就可以提高无数家庭的幸福指数。因此, 家长首先要学会“好好说话”, 让自我成长, 做到“引领”而不是“控制”孩子, 就可以达到事半功倍、共同进步的教育目的。

有人问我:“该做减法的年龄了, 为什么还不断加码学习?”我的真实感受是, 学习是快乐的, 学习可以帮助到更多的人, 同时有利于提升自己的价值感、获得感、幸福感。心理技术浩如烟海, 把“催眠生活化, 生活催眠化”, 就会乐在其中, 有效化解学习中的“坎”, 做到工作、学习、生活三不误。作为一名爱学习的

便如此, 我依然对自己在相关知识储备、理论高度、教学策略等方面不满意。为此, 我给自己制定了三年一阶的研究计划。比如, 2017年到2020年, 集中突破议论性文章教学难关; 2021年到2024年, 集中突破写作教学短板。

每个短板的突破, 都不是仅靠观看名师课例或者向有经验的老教师取经就能完成的。教师要突破短板, 也必须苦练“内功”——大量阅读相关书籍。以我的写作教学为例, 2023年我主要搜集、阅读了近几年核心语文刊物有关作文评价、有效训练方法等方面的文章。2024年, 我准备将“创意写作书系”全部读完, 此外还准备阅读斯蒂芬·金的《写作这件事: 创作生涯回忆录》、叶丽新的《读写测评: 理论与工具》等。

读书过程中, 自己经常会被某些教学灵感触发, 我习惯随手记录心得, 并尝试结合所教学生学情、心理认知能力等进行试验。一般来说, 经过三年的阅读积累, 实战演练, 短板就变成了自己的又一项长处。

当然, 弥补短板还包括要紧跟国家教学改革的方向, 不断汲取新的教学理念。比如, 当下教育部门力推的跨学科学习、项目式教学……从世界范围来看, 教学内容、教学方式和学习方式的变革正推动着全球教育的变革, 为满足国家对创新型人才的迫切需求, 教师责无旁贷, 必须迎头赶上, 终身学习。

在求索、实践、印证中获取新经验

参加工作后, 我先后给学生开设过“论语选读”“史传文学选读”“文言小说选读”和“对联诗词创作”等校本课程。但这两年, 我发现随着科幻文学的兴起, 抱着《三体》《火星孤儿》等阅读的学生明显增多, 学生们写作文也越来越喜欢尝试想象类素材。我原来设想的金庸武侠等著作已基本没有学生问津。一代有一代之文学和喜好, 这无可厚非, 可作为教师, 必须敏锐地感受到学生在阅读喜好方面发生的变化。

此时如果教师依然执拗地开设自己喜欢或者擅长的课程, 自然也可以, 但在兴趣激发上首先就输了一着。我的做法是, 每接手一届学生后, 先做一个读书兴趣调查。题目涵盖读书方向、读书习惯、阅读困惑、阅读期待等。在此基础上, 找到绝大部分学生阅读的兴趣点, 后面再开设相关校本课程, 给学生推荐书目等就有了基本方向。

这两年, 我开始越来越多地关注科幻研究。通过阅读, 我对科幻作品的鉴赏、写作、经典影视文学作品等都有了一定的了解。学生在阅读科幻作品时, 总能在我找到想要的指导和支持, 他们创作的科幻小说, 也屡次在学校的科幻征文大赛中斩获一等奖。我教过的很多学生经常谈论王老师是问不倒的, 其实我只是提前预判了他们的阅读兴趣, 然后把功夫先下到了而已。

《韩诗外传》中说:“智如泉源, 行可以为表仪者, 人师也。”教师的责任重大, 任务艰巨, 但“愚蒙者, 我可得而智慧之; 幼小者, 我可得而长大之”, 不已经获得世间最大的快乐了吗?

老教师, 我把自己2024年的学习计划分享给大家, 希望对读者有益。

第一, 做好自我成长计划。新年伊始, 制订一个自我成长的小计划: 包括工作—理想目标、学习—提升目标、生活—家庭目标, 甚至具体到要实现某几个愿望, 由近及远, 越具体、量化、可行, 动力就越足。

第二, 合理利用好碎片时间。人的精力和时间都是有限的, 学会管理时间, 大块的时间干主工作; 琐碎的时间可以每天打卡练技术, 日积月累就能成为高手; 业余时间用来陪伴家人和孩子, 感受家的味道。

第三, 组建读书群共同学习。“一个人可以走得快, 一群人才能走得远。”找几个志趣相投的人“晨读”或“夜读”, 2024年我准备先读几本有关家庭治疗的书籍——《家庭与家庭治疗》《大师的手艺与道话》《萨提亚治疗实录》《回家》等, 在读书群里同频共振, 开展研讨式学习, 觉察自己的家庭, 自我疗愈, 也可以帮助他人了解家庭。

第四, 加入心理学团队成长。现在是网络大变革时期, 终身学习、抱团取暖、团队合作、互利共赢等是时代要求, 我们要改变思维, 创造条件走进线下专业团体, 接受心理学专家专业培训, 沉浸式学习、分享式学习, 在专业团体中更专业地成长。

第五, 学用结合可持续发展。“强大自己是解决一切问题的根源。”通过学习让自己强大的同时, 更好地服务学生和家, 帮助孩子们处理好成长中的创伤和家庭中的问题, 让他们的内心变得越来越自信、越来越强大、越来越有力量。

这一年, 我会把“家庭治疗”理论学习和催眠指导语实践运用相结合, 知行合一, 教学研相长, 用积极正向的语言和学生一道可持续发展。