2024年1月19日 星期五

做"修己达人"的幸福人



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,所有的往事已经尘埃落 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 烦躁,不浮躁;内心清静,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

如何修炼心静?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

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 追求真教育,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。

视觉中国供图

名 吴小霞,教龄24年。 提升专业品质,需要有专业思 维。教师需要不断地改变自己的认 知思维,不断调整自己的工作状 态。比如,面对家长误解的处理方 式。辛苦工作了一天,下班后与家 长沟通学生的表现,家长却认为老 师对孩子有偏见, 拒绝配合工作。 顿时,委屈、辛苦、心酸,一股脑 儿涌上心头……这就是提升专业品 质的关键时候。抱怨也好, 无奈也 罢,都不能解决问题。唯有不断地 改变心态,不断地调整改进,才能 适应各种发展和变化。于是, 我马 上调整情绪:第一步,换位思考。 如果我是家长,孩子老师反映的都 是不好的, 也会有这样的想法。站 老 在对方角度思考问题,就会更加理 解对方,并且让自己情绪变得平 和。第二步,找到问题。找到孩子 发生这些表现的关键点, 找到根本 的问题所在。第三步,换种思路。 既然家长不理解, 我们可以换种思 路去处理问题,我依然对孩子真心 付出,相信终有拨云见日之时。当 一个人心态改变,处理问题的方式 自然改变。果然, 当孩子悄然发生

2024年,提升专业思维是关

着改变,家长终于明白了教师的良

达人——带动的作用

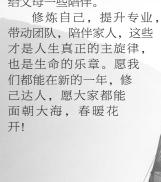
新的一年,作为工作室主持 人,我在做好自己专业提升的同 时,还要用自己微薄的力量去感染 大家,影响大家。在实现教师同伴 专业发展的同时, 最终让学生更好 地成长。

那么,如何发挥带动作用呢? 第一,做好自身示范。任何时 候,以身作则比什么都重要。在平 日的教学中, 沉浸在日常教学的点 点滴滴,做好日常细节的示范;在 教学理念上,不断学习,善于学 习,做好学习的示范;永葆教育教 学的激情,做好精神的示范。

第二、做好团队研讨。用团 研讨的力量感染大家, 做好每次的 主题研究, 让每一位教师深度参 与。我们不仅仅是站在教研的角 度,还要站在科研的角度思考、教 研,研究用什么方法把学生教会, 为什么这样的方法学生能学会。我 们不能只关注研讨本身, 更应该思 考、研训活动的课程化、系统化, 真正地促进不同发展阶段教师的发 展。问题导向,结果导向,让更多 的师生受益。

第三,发挥每一个人的优势。 "尺有所短,寸有所长",每个人的 潜能都是无限的。新的一年, 我将 帮助伙伴们看到独特的自己,发现 自己的潜能,让他们都能成为更好

的自己。 2024年,带动是发挥影响力。 新的一年,还需要给予家人幸 福。陪伴是最长情的告白。人生都 是单程车,陪伴家人,永远不能缺 位。家庭幸福,人生才会幸福。作 为家属,多关心自己的另一半;作为 家长,多给孩子一些尊重,多一些 引导,少一些控制;作为子女,多 给父母一些陪伴。



学

做

编者按一

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"

"三乐"的说法源自孟子,所谓: "父母俱存,兄弟无故,一乐也;仰不 愧于天,俯不怍于人,二乐也;得天下 英才而教育之, 三乐也。"但我这里所 讲的"三乐"却只盗用其名,实则谈论 的是自己的专业成长。作为一名已教书 十几年的教师,我一直认为,教育是一 件既严肃又好玩儿的事。后来读到陶行 知先生的文章, 发现他早已有这样的观 点。陶先生说:"现任教育者,无不视 当教员为苦途,以其无名无利也。殊不 知其在经济上固甚苦, 而实有无限之乐 含在其中。愚蒙者, 我得而智慧之; 幼 小者, 我得而长大之; 目视后进骎骎日 上,皆我所造就者。其乐为何如耶!'

作为一名教师,能够为党育人、为国 育才,乃至化民成俗,自然是无比快乐的 事情。但还有三层快乐孟子和陶先生都 没有讲:一是发现自己所长,专业研究 "百尺竿头更进一步"的快乐;二是发现 自己短板,不断探寻新知,弥补提升的快 乐;三是面对不同学生,变革旧有经验, 求索、实践、印证新经验的快乐。

这种对教育的热爱,对新知的不断 求索,或者说"三乐",贯穿了我十几年的 为学、教学生涯。让我感觉到每学期、每 年,自己都有新的增长点。2024年,我依 然会沿着这条路走下去,感受自我和学 生一同成长的快乐。

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,每次做区市级公开课,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 - 定理论高度的诗文教学之路, 经过大



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缺补漏,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研某一 领域的有效方法。

借助一定的方法, 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

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。教师要想突破短板,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 作这回事: 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 创新型人才的急迫需求,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, 总能在我这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 多学生经常笑谈王老师是问不倒的, 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,我得而 智慧之; 幼小者, 我得而长大之", 不 已经获得世间最大的快乐了吗?

学做会正向催眠的好老师

"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



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。

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、共同进步的育人目的。

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,同时有利于提升自我的价值感、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

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,做好自我成长年计划。新 年伊始,制订一个自我成长的小计 划:包括工作一理想目标、学习一提 升目标、生活一家庭目标, 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,大段的时间干主打工作;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——《家庭与家庭治疗》《大师 的手艺与绝活》《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 家长,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 做合一, 教学研相长, 用积极正向的语 言和学生一道可持续发展。