

教育 随笔

# 心若阳光,幸福自来

——写给初登杏坛的女儿

■扬中市外国语中学 杨乐勤

## 多微笑,美了你自己,更美了教育

微笑,是世界上最美丽的语言。

无论心情好与坏,一天的日子总是要过,一些人总要面对,一些事情总要完成。与其皱着眉头苦着脸,不如满脸阳光微微一笑。

你既然选择了这份工作,不如换个角度、换个态度,你会发现:原来我可以更美的!

工作永远不是你的烦心事,学生一直都是你的开心果。任何时候,一个人都不应该做情绪的奴隶。坏情绪只会恶性循环,好情绪才能良性互动。

微笑吧!真诚流露的微笑可以感染你的学生、你的同事、你的家人,你会换回更多的微笑!

## 多与学生谈心,定会让你省心

教育最苦恼之处在于:你已经爱得疯狂,学生却无动于衷。殊不知,教育的形式本是互动。谈心是教师的基本功,换位思考、将心比心是谈心的基本原则。你跟不上学生所处的时代,回不到他们所处的年龄,你就走不进他们的心灵。

谈出知心话,就能解心结;成为知心人,学生自然亲其师、信其道!此时的你,必能“振臂一呼,应者云集”了。

## 把特别的爱给“特殊学生”

教育的成功在于解决问题,不解决问题便没有教育。

优秀学生自有其优秀的内因,你大可不必靠他们邀功;解决了“特殊学生”身上的问题才是你真正的成功。

对于“老师是否真心爱学生”,“特殊学生”往往更敏感。因为他们特殊的经历与处境锻炼了他们特有的情商。一旦你的真心被他们认可,你的教育便不再是孤军奋战、一厢情愿!

教育的意义就在于唤醒。被唤醒的“特殊学生”会表现出令你吃惊的主动与自觉。你原先的烦心、揪心、痛心会瞬间转换为开心、舒心、称心!

## 细心感悟点滴美好

春光这么好,你该去看看!一个对“美好”关注的人,就会渐渐优雅起来!上课前,记得泡杯水;下课后,千万喝口水,闭上眼睛用心感受温水滑过舌尖滋润喉咙的快感;课间,你须学会从孩子的视角去看孩子,他们的一个表情、一个举动都会变得可爱,让你情不自禁地拿出手机,用镜头定格每一个美好瞬间。

上下班路上,阳光有阳光的热情与温暖,阴雨有阴雨的温柔与缠绵。

抬头,天空一片云彩;侧耳,林中一声鸟鸣;再拥挤的路段你也不会路怒,因为你知道自己开的只是汽车,而不是可以原地升降的飞机。不妨应和着车载音乐悠闲地在方向盘上打出节拍,那也会别有韵味。

走到家门口,记得整理好衣衫,为开门的家人呈上一张笑脸。因为你渐渐懂得:这个世界上幸福其实很简单,无非是我有家人,家人有我。

## 永远保持谦卑的姿态

教育时空里最遥远的距离是,老师始终把自己当“老师”,始终把学生当“学生”。

其实,在学生面前,你可以俯下身来交流,弯下腰去倾听。在学生面前,你应该始终保持谦卑的姿态。

放下了你的架子,却提升了你的形象。教育,更多时候你可以试试以退为进。

## 精心打理好“两个桌面”

既然做了教师,职业生涯就注定始终与“两个桌面”结缘:一个是办公桌,一个是电脑桌面。打理好这两个桌面,将还你有气质的容颜。

脸色好取决于心态好,心态好依赖于环境好。一张整洁的办公桌,一方养眼舒心的电脑桌面,此时心空再有多少阴霾,也会

无风自散。

## 人是思想的苇草,让反思成为习惯

“反思”绝不是外人强加给你的一项工作任务,而应成为你乐意培养的一种思维习惯。唯有反思,方能体现你对自己工作的主动关注。

它不一定非要马上写下来,但你一定要时刻“想起来”;若你经常“想起来”,你便会情不自禁地写下来。

今天的思维还是碎片化、单维度,明天的思维已经具有系统性、立体感。这就是反思的馈赠!

## 与时俱进,与学生同行

教师一辈子都会与阅读打交道,但你要去读的绝不应该只是课本与教参。

一个时代有一个时代的话题,一个时代有一个时代的经典。我们需要读孩子们喜欢读的书,看孩子们喜欢看的电影,听孩子们喜欢听的歌,甚至追孩子们喜欢的星。

有了共同体验,就有共同语言;有了共同语言,就有共同心声。

你幸福了,学生才幸福!而学生幸福了,才有你真正的幸福!

(作者系扬中市外国语中学教育集团党支部书记)

## 风物 杂谈

我家养了许多盆花,其中阳台上那盆马齿苋是在妻子和孩子的精心养护下一天天长大的,我特别喜爱。

马齿苋,俗名马蜂菜,又称五行菜、瓜子菜等,它形似马齿,叶肥厚多汁,根白神似参须。马齿苋全身都是宝,不仅开出的花好看能供人欣赏,而且本身具有很高的营养、药用价值。

我喜爱马齿苋。若论名气,马齿苋名不见经传,甚至不少人还会觉得马齿苋是一种野草不会开花呢。但它有着“苔花如米小,也学牡丹开”的精神,它不会因为别人的眼光和看法,就不敢绽放惊艳的花蕾。叶片间的花虽然只有米粒大小,但色彩缤纷,有黄色的、红色的、粉色的,十分漂亮。

我不仅喜爱马齿苋花的美丽,更喜爱它那顽强的生命力。唐代诗人杜甫在诗歌《园官送菜》中提到了马齿苋:“苦苣针如刺,马齿叶亦繁。青青嘉蔬色,埋在在中园。”无论是荒郊野外还是乡村田园,无论土壤贫瘠还是肥沃,田间地头、沟渠路旁、庭园树下等只要有土壤的地方,它就能安家落户,哪怕石缝中也能生存。一个地方一旦找到了一棵,基本上就一大片一大片满是鲜嫩的马齿苋了。和其他花草相比,它有着惊人的生命力:太阳晒不死它,干旱旱不死它。它那柔弱的外表下蕴含着极其顽强的生命力,令我惊叹不已!

提起马齿苋不怕太阳晒不怕干旱的特点,我还听过一个美丽的神话传说。远古的时候,帝俊与羲和生了10个孩子都是太阳,他们被安排在天空中轮流执勤,有时也会十日并出,烤焦了森林,烘干了大地,晒干了禾苗草木。“赤日炎炎似火烧,野田禾稻半枯焦”,大地出现了严重的旱灾,民无所食。当时,最著名的射手羿奉尧之命要除掉这些祸害。羿射下十日之中的九日,其中一日情急之下,看见一棵长得很旺盛的马齿苋,就匆忙藏匿于下躲过一劫。幸存的太阳为了报答马齿苋的救命之恩,就许下诺言:“百草脱根皆死,尔离水土犹生。”从此以后,据说无论多么热的天气,太阳都晒不死马齿苋。

马齿苋的营养价值高,富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维及多种维生素,味微酸,可鲜食、干食、做菜、做馅,滋味鲜美,滑润可口,是民间一款时令家常菜,就连唐朝宫廷有时也吃马齿苋。马齿苋现在的吃法有很多种。鲜嫩多汁的马齿苋焯过之后可以炒食、凉拌、做馅。常见的马齿苋菜谱有大蒜凉拌马齿苋、素炒或者肉炒马齿苋、马齿苋炒鸡蛋、马齿苋包子、马齿苋田螺粥等。但我最爱吃的还是母亲做的马齿苋窝窝头。面粉加少许水和一些马齿苋,黏稠适度,放在锅里蒸煮半个小时左右即可。房间里有点淡淡的香甜,一揭开锅盖,热气腾腾,清香四溢,令人食欲大振。洗两根辣椒切碎,加上切碎的大蒜、葱、姜,放点醋、生抽、香油和盐做个蘸汁,把窝窝头放进去蘸一下放进嘴里,顿时口舌生津,那味道超爽。时间在流逝,母亲对我们的爱却从未改变,我也永远难忘母亲做的马齿苋窝窝头。

马齿苋不仅可以食用,药用价值也挺高。明朝李时珍把马齿苋写进《本草纲目·菜部》,称其能以全草入药,性寒、味酸,能清热、解毒、攻血、消肿,主治痢疾、疮疡等症。难怪民间还称这种平卧或斜倚在土地上的马齿苋为长寿草。

马齿苋出生卑微,是贱草的命、普通的花,但它宠辱不惊,任凭风吹日晒,照样长它的叶、开它的花。人生也如同马齿苋,有苦有酸,有香有甜,有情有义,做一棵平凡而有益于他人的马齿苋何尝不是一种幸福呢?用自己的方式去做一些有意义的事情,为社会、为他人默默地付出,不必活在世俗的眼光里,又何尝不是一种快乐呢?看来,妻子和孩子似乎并没有把阳台上的马齿苋当做一般的花草养着!我不由对马齿苋心生无限感慨与深深的敬意!

我爱马齿苋,更爱具有马齿苋一样品质的人。

## 我爱马齿苋

■沛县张寨中学 郭世明

园丁 手记

## 一堂难忘的亲子互动课

■镇江市实验高级中学 刘婷婷

我是一名普通的中学教师,也是一个10岁孩子的家长,还是家委会代表。前几天孩子要过生日,我就准备把孩子这10年来的点滴成长,浓缩为一份生日礼物,与他一起分享。恰巧孩子所在的班级也在筹划举办成长仪式,我的想法得到了老师和其他家长的认可,大家推荐我为孩子们上了一堂以成长和感恩为主题的亲子互动课。

孩子对于父母而言,是降临人间的小天使,寄托了最美好的夙愿。每个家庭都可以拿出大量关于孩子的照片、音频、视频或文字记录。我也不例外,自孩子出生以来,关于孩子的童年趣事已经记录了近7万字。为了突出“生日礼物”的与众不同,我选择了具有代表性的母子对话素材,并找美术组的同事配置了对应的漫画。

这个年龄段的孩子基本都是属老虎的,但儿子小时候总是说自己属猫,从而激活许多“喵星人”的童年趣事。虽然这些对话有些幼稚可笑,但深藏其中的真情,立刻在课堂上引起了孩子们的共鸣。

随着孩子慢慢长大,很多父母发现自家的“小天使”并没有“隐形的翅膀”,难免会失望和焦虑。孩子们对父母的“变脸”也很有情绪,甚至会吐槽:“为什么妈妈总是用龟兔赛跑鼓励我,乌龟为什么不和兔子比游泳?”“妈妈总说笨鸟先飞,难道先飞不违规吗?”为了加强亲子之间的沟通和理解,我在课堂上特意展示了一组妈妈们带娃前后的对比照,让孩子们眼见为实,感受妈妈从“女神”变成“女汉子”过程中的辛劳与奉献。

引领孩子们回望自己成长过程中的点点滴滴,学会反思和感恩是我本课的落脚点。其实,需要学会感恩的不仅仅是孩子,还有我们大人。我们这些第一次做家长的大人,何尝不需要在与孩子的交流中学会感恩,感谢孩子对我们的宽容。

网络上有一段给家长打分的视频,孩子不计前嫌地给妈妈打高分的纯真,令很多家长为之动容。这次亲子课堂上,我请每个家长都选出一张孩子最有趣的幼时萌照,由我配乐、配音,剪辑合成为集体小视频《我们都是好孩子》。孩子们在诧异、惊奇中辨认自己,这份温馨的亲子之爱,让孩子们惊喜、感动。

孩子的成长饱含着父母、师长的关爱,我们在让孩子理解这份养育之恩、教诲之恩、学会感恩的同时,请让孩子敢于为自己点赞,在学习和生活中变得更加坚定和自信。



冬晨之韵

汤青 摄

生活 感悟

## 请过一天不消费的生活

■无锡机电高等职业技术学校 姜芳霞

来往往男女的衣着打扮,也多是装饰性成分多于舒适保暖的成分。倒是一些老外衣着随意,自信地穿着地推货走在衣着考究、精心修饰的人群中,没有任何的不自然。

生活在繁华都市,我们一年365日被铺天盖地的消费讯息入侵洗脑,消费主义大行其道。名贵手袋、名牌衣服、潮流电玩等消费品,成为我们生活的方向和目标。情人节、妇女节、母亲节、父亲节、儿童节、中秋节等等,不知道怎么就成了购物节,还有人呼吁要把“双十一”设立为“全民消费日”。继“双十一”之后,淘宝又推出12月12日为另一个购物节。在商家的推动下,现在几乎月月有节,节节均变成消费日、购物日。

每天穿不重样的衣服、配不同款的皮鞋、戴不一样的首饰就是有

品位吗?背名牌包包、开进口轿车就真的那么有优越感吗?我们需要每天看那些时尚奢侈品类杂志来刺激自己不切实际的消费欲望吗?我们用了高价买来的化妆品,难道就真的比只用大宝SOD蜜的姐妹们年轻10岁吗?五星级饭店的佛跳墙、鲍鱼抵得过母亲猪肉炖粉条的诱惑吗?……其实,我们记忆中最深刻的还是那些一直陪伴着我们的最质朴的东西。我每次出差都归心似箭,因为想念那一碗热腾腾的稀饭配萝卜干的人间美味;每天回家第一件事就是甩掉高跟鞋,脱下职业装,套上松松垮垮的秋衣秋裤,回归自由自在的状态。

确实,去掉那些虚荣浮华的东西,人完全可以生活得很简单。由此我想到了是否可以设立“不消费日”,让人摆脱消费主义的困扰。

我查了一下,原来国外已有“不消费日”(BUY NOTHING DAY),首先由加拿大温哥华艺术家特德·戴夫发起,参加者24小时拒绝购买任何商品。目前很多国家和地区都有了类似的日子,但我国目前还没有。我希望中国也能有个这样的日子,希望国人中的先觉者能自发行动起来,抵制盲目消费,弘扬节俭为乐的传统美德,体验一下颜回“一簞食,一瓢饮”的简单而快乐的生活。

我们可以在“不消费日”尝试着过一天不消费的生活,在向消费主义“说不”的过程中寻找自我价值,重获遗忘了的简朴生活带来的喜悦。而且这对拯救地球、保护我们生存的环境也有重大意义,我们每个人都可以从减少盲目消费做起,尽一份自己的责任。