

## M 教师手记

德国哲学家海灵格在他的诗歌《我允许,一切如其所是》中说:“我允许任何事情的发生。”既然,事情总是免不了要发生,那么不如想想我们要如何面对?

# 做一个情绪稳定的人

■ 孙胜男

“五道题目背了一个星期,默写的时候,一个班还有16个人一个字都没写,气死了!”

这种情况实在是太常见了,我们很容易被学生的坏习惯或者不作为折腾到情绪爆发。而当老师生气发火的时候,学生不知所措,不讲话,不作为,我们希望的目的并没达到。何况“怒伤肝、思伤脾、忧伤肺”,老师气坏了身子,还没有换来学生行为习惯的改善,实在得不偿失。

德国哲学家海灵格在他的诗歌《我允许,一切如其所是》中说:“我允许任何事情的发生。”既然,事情总是免不了要发生,那么不如想想我们要如何面对?

首先,表达感受比发泄情绪更重要。

在处理学生之间矛盾冲突的时候,我也经常听到学生说:“我忍他很久了。”有学生说:“他已经好几次不关门了,这次我让他关门,他还是不吱声。”所以,我要给他一个教训,就把他关在阳台上。“被关在门外的同学也很委屈:“他自己心情不好,对我说话态度也不好,我也忍他很久了。”“忍他很久”的爆发,其实也是长期矛盾积累的后果,这也导致了学生之间的矛盾冲突。

这时候我们就需要告诉学生,当这种需要“忍”的事情第一次出现的时候,与其“忍”不如主动表达感受,语气平静地指出对方让自己不舒服的行为,或许对问题的解决更有效。比如:“我感觉很冷,请你把门关上。”这句话应该比把同学关在阳台更能让他“长教训”。而当我们面对学生的坏习惯或者不作为很生气的时候,我们也可以表达:“这个结果让我很失望,大家记忆能力都很强,不应该这么糟糕。能做到却不去做,是最让我生气的。”

班级有几个女生在写生课上从很高很高的台阶上往下跳,非常危险。学校老师向我反馈这种情况时,我也很恼火,安全的问题天天在讲,怎么还会这么调皮?当学生来跟我讲述事情的时候,我赶紧收起怒火,深呼吸,说了两句话:“我非常生气,原因有二:第一,我很担心你们的安全,我怕你们跳下去会受伤;第二,被投诉我觉得很委屈,同时我也很羞愧。”学生听我这样说,也低下了头,说:“老师,我们以后会注意安全,不会再这样了。”如此,我们的教育目的不就实现了?

其次,目标导向比过程内耗更重要。

元旦放假,有一位在读高中的学生来我家里聊天,她披散着头发,满脸笑容,面带哭痕,她说:“我竟然忘记了,我还有目标。”我当然能懂她的言外之意,只是很奇怪,在初中这么优秀的学生,怎么读高中半个学期就这样灰头土脸了?大概了解了一下,她面临的问题是各学科难度都增加了,很多科目听不懂,考试成绩不理想;班级同学都很优秀,望尘莫及,因此存在感、价值感、目标感一下子都消失了,整个人都非常迷茫和不自信。

我问她:“你的目标是清华北大吗?”她说不是。我再问:“三年后你要去哪里读书?”她回答:“好一点的大学就行。”

我说:“在一所一本上线接近90%的高中,只要三年坚持下来没有成为后10%,你就可以去一所不错的大学。眼下,最糟糕的时候,你也没有落到后10%,那么,放心地去努力就好了,换来的进步都是赚的。”学生豁然开朗。

当我们盯着错题百出的试卷和不堪入目的排名难过不已时,当我们望着班级同学志在必得、神采飞扬的身影暗自神伤时,我们是在被别人的喜悦牵动着情绪,而忘了自己的目标。我们能做的,就是确保当下付出的努力跟目标方向一致,那么,就相信“三人行,必有我师焉。择其善者而从之,其不善者而改之”。

班级的“树洞信箱”中收到一封以“孙老师,我该怎么办?快帮帮我吧。”结尾的“鸡毛信”。收到这封信时,我非常紧张,赶紧冲出去找人。

学生说很紧张很担忧,因为小学老师曾说她眼睛看上去很忧郁,老师说好像还在哪里看到她的心理测评显示抑郁。她问我如果抑郁了怎么办?我问她,你有什么不舒服吗?学生回答没有,就是偶尔失眠;还有,老师发脾气的时候会害怕被牵连。我问,曾经被牵连过吗?学生回答,小学时曾被整班罚过。

我们很难想象,不曾被确认的事情,学生为何会“挂鸡毛信”求助?

我想起开学初,有几位学生在相互追逐,了解原因竟是:“他喊我姐姐,我要追上去问他为什么这样喊?”“我看A对B同学不怀好意,所以我要跟B去围攻A,而C又骂了我一句,我们又改围攻C……”我意识到,对于初中起始阶段的学生来说,他们好奇心强,很在意别人的评价,容易情绪冲动,也容易在行动中迷失了最初的目标。而引导学生从结果复盘,学生就更容易接受教育,做出改变。

《列子·杞人忧天》中有这样两句话:“若屈伸呼吸,终日在天中行止,奈何忧崩坠乎?”“若躇步跼蹐,终日在地上行止,奈何忧其坏?”

天地不曾因为杞人的担忧而崩坠或坍塌,而“日月星宿,亦积气中之有光耀者,只使坠,亦不能有所中伤。”偶尔的陨石坠落并不会伤人,偶尔的失眠,身体也会自我调节。当我们复盘结果,就会发现身体并没有明显不适,恐惧的事情在新学校也并未发生,那么,干嘛要在意那个评价或测评呢?

这种类似“杞人忧天”的现象,在教育日卷的今天也非常普遍。

“期末考不好怎么办?”

“如果考不上高中,以后怎么办?”

一次单元测试,很多家长和学生追着问成绩,一分之差牵动着很多家庭。在结果还没出现的时候,焦虑到慌慌张张,停滞不前,是不可取的。盯着一两次考试的成绩,大喜大悲,也是不可取的。“亡羊补牢,为时未晚”,与其彷徨不前,不如努力补救和完善。

引导学生从目标导向来考虑事情,“不以物喜,不以己悲”,也可以避免“为个人好恶”而学习的现象,那么老师的高矮胖瘦、讲课风格、声音大小都不会影响到我们对知识的渴望。那么父母在不在身边,我们都可以管理和安排好自己。那么,在通往中高考过程中的沟沟坎坎,也都可以看成前进路上的风景。如此,就更容易享受过程,踏实地在过程中努力,保持稳定的情绪状态。

诸葛亮在《诫子书》中说“非淡泊无以明志,非宁静无以致远”。所谓“静”,便是内心恬淡,宁静专一。

女儿读中班的时候,幼儿园安排的体能训练课是拍篮球,我们没有提前学过,所以女儿并不会拍球。等到学期中,我发现女儿能拍三十几下,我很骄傲这是一项重大突破。幼儿园老师跟我说,班级最厉害的小朋友能够拍球半小时不停,一次能拍六七百下。顿时,我就不淡定了,拉着女儿披星戴月拍篮球。

作为父母老师的我们,在要求孩子们情绪稳定之前,我们自己能否“淡泊明志,宁静致远”?我们又把多少自己消化不了的情绪传递给了孩子们?

曾国藩曾说:“物来顺应,未来不迎,当时不杂,既过不恋。”顺其自然,不念过往,不惧未来,这大概就是保持情绪稳定的秘诀。

(作者系厦大附中教师)



幸福绽放的花朵

■ 北京小学 四年(2)班 胡沁

(指导老师:黄红梅)

## 有一种幸运,叫我曾经拥有你

■ 漳浦绥安中学 七年十二班 林思涵

夏季,炎热的阳光烘烤着地面,蝉鸣又将我的思绪送回了它伴着我的夏天。

那是一个午后,我正百无聊赖地翻着已看过多遍的书,它被一双大手捧到了我的面前:我记得你很想一只宠物,你看,这是什么?那时,它的黑眼睛滴溜溜地看着我,鼻子一动一动的,宛若雪花般白色的毛因为没清洗而变得泛了黄,好似一位流落人间的天使。看到它的那一刻,我仿佛被雷劈中了,“喇”地一下从沙发上跳起来,如获珍宝般地捧着它。它好似很久没走过路般,晃悠悠兔耳朵,抖抖脚,小心翼翼在我手上转了个周,然后“扑通”一下掉在沙发上,它似乎摔懵了,像一只翻了身的乌龟一样,四仰八叉地躺在沙发上,又忽然一挺,居然直接在沙发上睡着了!哎,这怕不是一只傻兔子吧。

从那天起,它就正式成为我家的一员。早晨起来,一打开它的窝门,它就撒开四条腿猛地冲出去,像逛街一样在家里到处乱逛,有时候停下来,对着某个家具发呆,然后试探性地用脸轻轻蹭了蹭,确定是软的后,张开嘴,一口啃下去:“哎呀!女儿你快来!你的兔子把家具咬破啦!”每当被妈妈发现它的“罪行”时,它总会猛地冲到我的膝下,用大眼睛望着我,又讨好般倒在我的脚下,用脸颊,轻轻摩擦我的小腿,那可爱的模样让人已经到嘴边责怪的话,又生生咽回去了,让人打也不成,夸也不成。

原本以为生活还会继续快乐下去,可天有不测风云,事情哪能一帆风顺呢!

暑假已结束,开学前一天,我在家中望着它,陷入了沉思——它一直都是我在喂养,爸妈根本不会照顾它,上中学后,我也没时间喂它了,怎么办呢?正当我发愁之际,爸爸凑了过来:“要不带回去给你奶奶喂吧!她肯定会养,你放心吧,不会有事的!”我听了后,觉得奶奶也确实靠谱,也就同意了:“好吧”

将它送回乡下后,我也一心扑在了学习中。在我满心欢喜准备在周末回乡去看它时,噩耗来了——它被狗叼走了。听到这个消息时,我的心中仿佛有无数钢钉在飞舞,悔恨涌上心头,我控制不住地大哭起来——我明知道乡下野狗多,明知道它跑不快,明知道它调皮!却还是把它送了回去。如果,我没有把它送回去,而是叮嘱爸妈,让他们帮忙,事情结果会不会不一样?但是,事情还是发生了,我的小兔子也像凋谢的花瓣般,再也回不来了!我们甚至还没有合照,它还没有名字!小兔子,我对不起你啊!

在它离世后,我常常望着它咬烂的家具出神,一切似乎还与以前一样,但那空空的笼子,却透露着一切早已物是人非。与它的回忆逐渐涌上心头,曾经的快乐如冬日暖阳般,温暖,却有些真实。我很高兴,我们曾经在,一起,有一段美好的记忆。这个世上,有一种幸运,叫我曾经拥有你。

(指导老师:李晚琳)

## 家想你了,你呢?

■ 闽南师大马克思主义学院二〇二二级二班 林子乔

天冷了  
冬日里的你  
可否穿上了厚厚的衣服  
可否吃上了暖暖的三餐  
我想你们了 你呢?

一杯奶茶  
想起曾在门口嬉闹打卡的你  
一条古巷  
忆起曾在石板砖上的你  
我的记忆里  
无数人来来往往 走走停停  
你的成长 喜怒哀乐 全在这里

阳光透过梁柱  
在地上落下了一道岁月的斑影  
我始终相信 大鹏  
自会在这座古城 这所老校  
扶摇而上九万里

青春是肆意绽放的烟火  
是永不言败的凤凰之花  
一场场比赛 一次次挑战  
你们不断超越自我 闪闪发光

总是见你 穿梭在图书馆里  
总是见你 奔跑于篮球场上  
岁月悠长 人间漫漫  
我知道 你们从不是岁月流光  
而是星辰 即将远征大海

我总是守在小小的屏幕里  
等过了初秋的风 隆冬的凤  
只为再看一眼你  
温柔白云 烂漫山花  
无边的思念  
终落在了你灿烂的眼底

等风 等雨 等日落 等黄昏  
你喜欢起风时的温柔  
抚慰躁动不安的世间  
你喜欢暖黄色的霞光  
温暖迷茫失措的声音

你努力向前奔跑  
莫忧来处 不论归途  
我会是你最可靠的肩膀  
如鹿归林 如舟靠岸

中等个子,略显发福,微圆的脸上有点儿斑,加上厚厚的嘴唇,看起来十分老实,但他却有一双充满智慧的眼睛,时时折射出一种爱的光芒。他,就是我们一家人的精神支柱——爸爸。

我的爸爸知识渊博。写作业时,有一道题我绞尽脑汁,冥思苦想都做不出来,爸爸却总是能轻轻一扫,就说出正确答案。无论是数学、语文还是英语对他来说都易如反掌,这让我对他敬佩不已。

我的爸爸还是个运动达人。这不,昨天他才参加了公司的徒步二十公里活动,今天又去打羽毛球,爸爸好像总有使不完的劲。记得暑假那会儿,我跟爸爸参加了他们公司举办的林前岩爬山活动,四百多米高的林前岩,他嗖的一下就上去了,还拿了第一名。这些看似十分简单的事情,其实都是爸爸长期坚持锻炼的结果,不是有一句话说“机会都是留给有准备的人”。

我的爸爸天天早上不是跑步就是游泳,而且跑步一跑就是十公里,游泳一游就是一千米,这让我们全家人都十分佩服。

我的爸爸基本上天天都有应酬。有时候我是能去的,看他啤酒一瓶接着一瓶下肚,白酒不要钱似的大口大口地猛灌,在别人面前豪气的行为,却在回家后就排江倒海似的狂吐不止,连澡都要第二天早上洗。说实话,我很心疼啊,可我也没有任何办法。他就是这样子,明明只能喝一点儿酒,却为了能涨点工资,为了一单生意,不要命地喝,我心疼啊!

风,轻轻地吹过,皎洁的月光,可我却无心欣赏,我只记得爸爸为了我们能过好日子而日夜操劳疲惫的样子。他用他不高的个子,充当了家里的顶梁柱,撑起了我们这个幸福的小家。

(指导老师:柯宝娟)

## 故乡的歌

■ 漳浦县六鳌中学 八年(3)班 林凡茹

“小时候,妈妈对我讲,大海就是我故乡。海边出生,海里成长……”

我的故乡是一个三面环海的半岛——六鳌半岛,生于斯,长于斯,于我而言,大海就是我的故乡。家乡的海,仿佛是一位母亲,她呵护着勤劳淳朴的六鳌人民成长。每当天空刚泛起鱼肚白,船便开始在海面上穿梭,它们承载着渔人们的梦想和希望,每一次起航都是对未知的探索,每一次的归来都是对故乡的眷恋。当太阳完全升上海面,海上由静谧变成了热闹,更多的人开始工作,有出海捕鱼归航的,有养鲍鱼的,有养紫菜的等等,海风轻吹拂过大海的脸庞,阳光洒在渔人们的脸上,从小我就跟着爸爸妈妈在海边生活。这样的画面再熟悉不过了。

大海有热闹繁忙的一面,也有悠闲舒适的一面。晚饭后,漫步海滩,你会很自然地联想到《外婆的澎湖湾》这首歌所描绘的画面:晚风轻拂,白浪逐滩,没有椰林缀斜阳,只是一片海蓝蓝……

“故乡的歌是一支清远的笛,总在有月亮的晚上响起。”傍晚,落日余晖把渔港码头染得通红,一群群白鸥时而高飞,时而掠过海面,“落霞与白鸥齐飞,江水共长天一色”。夜幕降临,月光洒在海面上,渔港上渔火闪烁,偶尔有夜航的渔船靠岸,“六

鳌海上夜夜元宵”,古人诚不欺我也。

如果说六鳌的海是六鳌人民的母亲,温柔而又勤劳。那六鳌的山就是六鳌人民的父亲,沉稳而又厚重。“山不在高,有城则名”,六鳌山上有座古城,叫六鳌古城,相传是明朝时期抗击倭寇所建,当时叫千户所,古城上有很多古榕树,如擎天大伞,给古城增添了丝丝绿意,真的是“绿树村边合,青山郭外斜”。悠悠古城,仿佛还在诉说着当年抗击倭寇的壮举。

古城下面有一条古街,叫“陆鳌古街”,斑驳的青石板路,曲曲折折,一直延伸到古街尽头。古街两边,还保留着一些红砖古厝,有些上了年纪的阿公阿婆,不肯跟儿女搬走,还住在修整过的古厝里。偶尔,在午后时分,这些阿公阿婆会聚在一起,靠着墙根,或织着渔网,或用细绳串着扇贝壳(我们六鳌当地用来养殖紫菜苗的),他们有人说有笑地度过了一个惬意的时光。有首闽南语歌曲是这么唱的:“有几间厝,用砖仔砌,看起来普通普通,……住一阵人,真正善良,脸上都带着笑容,安分守己,土农工商,那就是我的故乡。”

是的,这就是我的故乡,我热爱的故乡。

岁月如歌,故乡如歌。

(指导老师:王进军)