

教师为何以及如何“修行”

□池沙洲

“人生是一场修行。”这句话的原作者已不可考,因此只能算作俗语。

俗人都知道,修行是苦的:艰苦、清苦、痛苦。释迦牟尼修行得都晕过去了,所幸好心的牧羊女路过,给他灌了羊奶续了命。据说这就是腊八节的由来,每年我喝腊八粥的时候,都会不由自主地想起这个苦修故事。

人活得好好的,谁愿意修行啊?但假如人生的确是一场修行,那就由不得你,从娘胎出来,修行就已经开始了。

比如,学校就是一个修行之地,师生都是修行者。学校有“专修”,教材有“必修”“选修”,教师有“研修”,学生有“自修”……学生好不容易熬到毕业,高兴地把书本付之一炬,但他们哪里知道,后面有无数的修行在等着,不是继续升学,就是走上社会,处处皆是修行场。

但这个世界总有一些力量在往相反的方向牵扯,比如拜金主义、消费主义、躺平思想、手机沉迷……使得修行的难度越来越大。

学校里负责教师研修的岗位越来越难做,某高中的教研室主任告诉我,最近这几年,教师的论文越来越难收上来了。高中教师本来就忙,少有可供自己支配的时间。再加上无数眼睛盯着教学质量和升学率,教师不想把时间和精力分配在其他地方,哪怕一丁点儿都是浪费。

初中和小学的情况也差不多,区县级有学科论文、德育案例等评选时,教师作品能收上来20%以上的学校已经是战力满级了,有很多几十人的学校只能收三五篇,而且质量堪忧,也就是把工作总结、演讲材料、备课教案等文本

改头换面拿出来凑数。

随之而来的还有教师写作水平的退步。作为一名教育编辑,这种感受尤为强烈。原先有不少60后、70后的作者,经历过诗歌复兴的年代,对文字的斟酌特别敏感,一篇文章就算不比荆山之玉,也没有几处需要修改的。

后来一批作者的理论和见识都超过前辈,文字上也还过得去,只要抓住关键问题,就不会丢掉基本盘。

可是最近这几年不知怎么了,有的作者逻辑混乱,语病百出,一个小稿子都写得特别费劲。念在选题尚可,我便舍不得扔进回收站,电话联系作者本人大修,结果返回发现只是小补。

这是哪里出了问题?

据“输入决定输出”原理,如果一个人保持一定数量和质量的阅读,写出来的东西不会差到哪里去。因为语言是一种人的相互影响,语言学习是在使用过程中完成的。婴儿的牙牙学语就是一个很好的例子,一个人的母语总是比其他语言掌握得更为纯熟流畅。阅读环境如同母语环境,每天让自己多读一点书,就等于人为创建一个阅读环境,将自己浸入其中了。

那么,我们现在的阅读环境如何呢?

在“全民阅读”上升为国家战略的背景下,在政府给予政策和财政的极大支持力度下,阅读已经成为一件全民免费的事情。前几天,我从一位图书馆负责人口中证实,只要你想阅读,国家基本上已经为你扫除了所有障碍。

具体来说:在任何一家图书馆(无论级别)借书,都可以还给其他任何一家图书馆;在新华书店旗下的任何一家书店也可以借书(不用购买),可以还给任何

一家图书馆;一次性借书数量可以达到20本,甚至更多;如果担心白跑,可以事先在网上搜索图书馆是否有你想要的藏书;你甚至不用专门跑一趟图书馆,可以请图书馆的工作人员把书直接打包快递到你家,有的地方老年人还免运费……

这些图书馆提供的服务,其实前几年我已听说,那时还是小规模试营,目前看来,已在全国主要城市和大部分地区普及并发展成熟。可悲可叹的是,相当多的人对此一无所知,而且面对如此利好消息也毫不动容,因为他们已经和书本绝缘。

人是不可以脱离输入环境的,人类单独幽闭或会产生抑郁和自杀倾向。但阅读环境并不是唯一的输入环境,而且占比很小,极易被替代。

今天有一个严重的时代病是手机病,短视频和表情包代替文字成为表达工具,以至于人忘了应该怎样阅读、写作和说话,而这三项技能是教师研修中必不可少的。

也许有人会说,时代大潮滚滚向前,人类终究有一天会欲辩忘言,提笔忘字,这非常正常,为何要逆天而行呢?

我想,只能用本文开头的这句俗语来解释:“人生是一场修行。”修行、修炼、修悟,“修”的意义、理由、目的为何?

以我的理解,每个人都有一种不甘沉沦的核心意念,而只有通过“修”才能将人的精神上升到更高维度。升学是“修”,比赛是“修”,赚钱是“修”,甚至游戏通关也是一种“修”。“修”的方式一定是反自然的,它要求一个人暂时或彻底抛弃物质欲望,熄灭无关的念头,一心将全部能量倾注在一件事情上。

在动物界,“修”的行为似乎只发生在人的身上,“修”的时间越长,越显示出人

定义的“优秀”,也更有“仙气”。

在网络上,“修”的行为还有其他叫法,如自律、自鸡、自虐、自己卷自己,听起来让人不怎么适意,有一种负重感,让人想放弃,想躺平。

那位高中教研室主任还告诉我,随着一些地方职称评审权的下放,学校对教师研修和论文写作的要求也降低了。很多时候,只要教师课上得好、工作量大、学生成绩好,也能晋级。

教师们放松了,解脱了,但只是“看似”。因为,做容易做的事,做分内的事,做自己习惯做的事,都不是“修”;人只有突破自我,冲破结界,才不会“堕入凡道”。

我常建议教师们要学会“用两条腿走路”,既要做好规定动作(本职工作),也要在已有经验和知识的基础上寻求提升(教育研修),两者不可偏废。

当修炼到一定的境界,你就会发现,两者竟然可以融为一体,并不是说两条腿变成一条腿,而是你想去哪里根本不需要用腿,拔宅飞升,上天入地,畅游无极。这就是修行者常说的“自律即自由”。

回到当下,请从读好一本书,写好一篇文章开始。



葛永锋

将课间延长至15分钟是落实立德树人根本任务、牢固树立“五育”并举“健康第一”“以学生发展为中心”教育理念的一项务实举措,是谋未来之大事。

像重视课堂一样重视课间,一定要成为学校、家庭、社会的共识。

将课间延长至15分钟,并不是把原来的课间10分钟拉长那样简单。具体操作起来,肯定会碰到这样那样的问题。比方说,要让学生动起来、跑起来,特别是多见阳光、多呼吸新鲜空气,让他们“身上有汗、眼里有光”。但到底让学生跑几分钟、跳几分钟呢?出汗怎么擦干?每个课间都要出汗吗?怎样才能让学生顺利从课间进入课堂状态?

想想都是问题,先做起来,总会有答案。

徐如松

课间从10分钟延长至15分钟,变每天一个大课间为多个大课间。根据媒体报道一些学校的实践来看,课间主要用于学生开展体育活动。但我认为,体育活动不应成为唯一的选择,学生在课间需要喝水、上厕所、整理学具,更需要休息,有时候发呆、看看景、翻翻书,都值得提倡。

葛永锋

课间延长至15分钟,要因地制宜、因材施教,将德育、智育、体育、美育、劳动教育有机融合,开展校本化、多样化的课间活动,让学生玩得尽兴,使其成为课堂教学的有益补充,促进学生学思结合、知行合一,让学生学会生存和生活,适应社会和未来发展需要。

跟新课标、新教材、新课标、新高考一样,一开始,大家都不适应,先培训再上岗,教师们会很快跟上变革节奏。像“星星之火”,很快会呈“燎原”之势。一线教师要千方百计提高课堂效率,精讲精练,注重学科核心素养的培养,把“减负提质”落在每一堂课中,让学生真正拥有充裕的课间,在快乐中学习和成长。

龙泉许东宝

为了使课间活动真正起到促进学生身体健康的作用,必须满足以下条件:一是获得上级的支持与指导;二是制订科学合理的活动计划;三是逐步实施,确保每个步骤都落实到位;四是鼓励全体师生共同参与;五是对活动效果进行定期总结和反思。

若想开展更高质量(有强度、有负荷)的体育活动,教师要组织或者在现场。比如球类运动,足球和篮球因激烈的对抗性容易导致意外伤害,即使教师在场也无法完全避免。因此,相对来说,乒乓球和羽毛球更合适一点。

树人中学张祖平

下课时间延长,许多学校可能会采取“分块包管”的方法,即由下一节课的任课教师负责管理上一节课的课间秩序。这种方法具有一定的合理性,但长时间的管理责任可能会过度集中在班主任身上。此外,体育、音乐等学科的教师由于对学生不够熟悉,在管理过程中可能会遇到困难,管理的有效性也会打折扣。

因此,需要让所有教师认识到课间管理不仅仅是维持秩序,更是关乎学生身心健康和安全的重要工作。具体来说,可以组织教师进行相关培训,学习学生在课间可能会出现各种突发情况(摔倒、冲突)的应对方法,使每位教师都能在遇到问题时保持冷静并进行专业处理,而不是束手无策或一股脑儿地把问题都推给班主任。

俞铁钢

一些学生在集会时长时间站立会感到不适,这表明他们的身体素质确实欠佳。现在的学生活动时间不是太多,而是太少,这额外的5分钟非常有必要。学校需要提供的支持包括足够的活动场地和器材、足够的师资力量、科学合理的管理措施。提升学生身体素质,功在当代,利在千秋。

隐秘稿费

□宁波高新区实验学校 陆青春

学生到了高年级,语文老师都会布置一项作业——写周记。但是我发现,许多学生觉得这是一项乏味的任务,都是为写周记而写周记。令我印象尤为深刻的是,有个学生的周记写的竟然是写周记的痛苦经历:“妈妈催我写周记,我想了好久,没什么好写的。我一拍脑袋,计上心来,把这个过程写下来就算是周记吧。”

如何让学生觉得周记越写越有趣?我想了好久。直到有一次,我在江苏听全国优秀师管建刚的讲座。管建刚说:长期从事写作的成年人遇到最泄气的事是稿件被毙,最高兴的事是稿件被录用、刊发,看到样刊、样报,一种成就感会立刻涌上心头。

长期做一件事得不到肯定,会越做越觉得没意思。学生写作也是这样。

于是,我决定创办班刊《作文周报》。这虽不是正式的报纸杂志,却能在学生之间传阅,并且每一个学生的作品都有可能被刊载,为学生提供了一个展示自己写作才能的舞台。

而且还有稿费。优秀周记登上班刊,学生可以获得100元现金稿费,这大大激发了他们的写作兴趣。

那稿费从哪里来?是教师自己掏腰包,还是从班费中支出?都不是。

每个月的月底,我把当月发表的文章信息列出一张表格告知家长,家长根据自己孩子的文章录用数量,将稿费打到我的银行账号上。然后,我到银行取出现金,回到学校发给学生。

这样,等于是家长的钱通过我的手转给学生。我和家长约定保密,学生不知道钱的来历。自从创办《作文周报》以来,学生们每次拿回周记本时,都是既小心翼翼,又迫不及待,如果看到文章上有“录用”字样,立马喜笑颜开,催促家长连夜编辑电子稿。

那些写作能力薄弱的学生有很大进步,大部分学生作文学习的动力与日俱增,对文字的亲近、对文学的爱好、对写作的热忱,都在班刊得以孕育与涵养。

为使班刊扩大影响力,我还给学生定了一个目标:出专辑。专辑中的所有文章都出自一人之手,再配上几幅自己认为最美的生活照。

双休日或者小长假,我领着专辑作者们去公园、商场开展销售活动,体验被拒绝的失望和被接纳的欣喜。有一个学生被拒绝过多次,但每次都会向行人鞠躬表示感谢。因为被他的执着感动,一个曾拒绝他的行人回过头买下了他的专辑。这些经历都是作文的好素材,我建议学生把它们都写下来。

到现在,我们班已经办了600多期的《作文周报》,共刊出6000多篇文章。一份班刊,就像一片熠熠生辉的星空;一字一句,是学生们飞扬的童心。



第421期



日前,义乌市亭镇小学举办第二届非遗艺术节,活动包含非遗大戏、非遗技艺、非遗运动和非遗美食四个部分。在非遗传艺环节,为激发学生对中国象棋的喜爱,学校派机器人棋手参赛,吸引了不少学生前来挑战。最后在教师胡军彪的指导下,师生联手大战机器人两局,取得一胜一平的战绩。

(本报通讯员 谢华 龚琴娟 摄)

教无定法

鸟落操场,体育课变生命课

□杭州第十四中学附属学校 都章钰

“呀,一只小鸟掉下来了。”热身操被一声惊呼打断,六(6)班学生如潮水涌向前去。只见一只棕褐色的小鸟蜷缩在地,翅膀颤抖。学生张望、推挤、触碰……原本井然有序的课堂,顷刻间乱作一团。

我急忙吹响哨子。平日常,这哨声如同军令,学生会立刻归队。可此刻,只有零星几个学生回头望望我,眼神里写满挣扎:“老师,小鸟会不会死啊?”

小宇用跳绳在地上摆出隔离圈:“大家别踩到小鸟。”我刚好想发火,突然意识到:这不正是最好的教育现场吗?

“现在我们是小鸟的守护者,守护者需要做什么?”

“保持冷静。”班长小周脱口而出。

“对。现在请所有人后退三步,给小鸟留出安全空间。”当学生们争论“该不该把小鸟装进纸箱”时,我拿出手机播放上周校内学生在喂食野猫时被抓受伤的视频。

学生们惊呼:“要打狂犬疫苗。”

“所以救助需要专业和科学。”我顺势展开现场教学,“同学们,先别急,大家观察一下小鸟的状态,猜猜它为什么会掉下来。”话音未落,课堂瞬间沸腾。

“可能是被大鸟追赶,慌不择路?”平时沉默的小薇竟大胆推测。

“我看见它撞到教学楼的玻璃上,砰的一声。应该是玻璃的反光把小鸟弄晕了。”小宇指着三楼窗户大声说道。

“老师,这是什么鸟?它还能飞吗?”小苏蹲在地上,手指悬在小鸟上方不敢触碰。突然,小苏跺脚高喊:“小鸟快飞呀。”学生们纷纷效仿,跺脚声、拍掌声此起彼伏。

我强压住再次升腾的焦躁,蹲下身说:“同学们,你们的声音会让小鸟更害怕。如果我们安静等待,或许它能自己恢复。”

小苏低下头:“老师,我只是想帮忙……”

我拍拍他的肩:“你的心意很珍贵,可就像你生病时,如果有人对着你大喊大叫,你会舒服吗?”

见他摇头,我继续引导,学生们安静下来围成一圈,保持安全距离细致观察小鸟。

过了一会儿,小鸟忽然扑扇翅膀,踉跄着低空起飞,又在众人的惊呼中跌落。学生们的心跟着揪紧,有人捂住眼睛不敢看。我问:“把小鸟真的受伤了,我们该怎么办?”

学生们七嘴八舌:“找树枝做支架。”“用毛巾包住它。”“送它去医院。”“不能随便喂食。”……

又过了几分钟,奇迹发生了——小鸟猛地振翅,如离弦之箭冲向

蓝天。操场上爆发出雷鸣般的掌声和欢呼,几个学生激动得跳起来:“它飞走了。它成功了。”

这堂“失控”的体育课并未随小鸟振翅远去而终结,我通过设计三项行动,形成了持续育人链条:

一是以“小鸟日记”为主题,记录全班救护生命的情景。作业布置后,第二天,我的办公桌上收到好些作品:有的学生查阅资料,认出这是“珠颈斑鸠”;有人用漫画描绘小鸟飞翔的瞬间;还有人做了一个鸟窝,说留着备用……

二是体育课增设情境模拟环节,培养学生的同理心。蒙眼跨越障碍体验视障者困境,单脚跳接力赛感受肢体受限的艰难,通过拓展性学习使学生具身理解生命的韧性。

三是成立“蓝天护卫队”,利用体育课开展校园生态观察。定向越野寻找玻璃幕墙高危点,铅球投掷区测试防撞贴纸耐候性,并融入跑酷跨栏训练、结合抛物线知识等。

学生们还发起了“护鸟行动”,在教学楼的玻璃上贴防撞贴纸,还邀请科学教师开设鸟类科普专题讲座。我也特意安排曾挤同学的小宇负责牵头:“你那天第一个发现小鸟,还分析是玻璃反光导致小鸟坠落,你来当‘安全督察员’。”

他紧皱衣服,额头沁汗,坚定地看着我,用力地点头。

教师语坊

中国教育期刊优秀作品评选金奖栏目

本话题可继续探讨——