

作为平凡大众的一员,对幸福的追求,我从未放弃过。实现幸福,是心中萦绕已久的梦想。幸福到底是什么、怎样实现幸福等一系列关于幸福的话题,人类一直在苦苦探索,我也一度困惑而不得其解。通过阅读泰勒·本·沙哈尔的《幸福的方法》一书,我似乎找到了答案。

芸芸众生,对幸福的感知和把握,可谓千差万别。沙哈尔以他睿智的思考和独特的视角,以一次在汉堡店买到的四种风味各异的汉堡为喻,总结出了四种人生模式。

第一种汉堡,虽口味诱人,但却是标准的“垃圾食品”。吃它等于是享受眼前的快乐,但同时埋下未来的痛苦。用它比喻人生,就是及时享乐,出卖未来幸福的人生,即“享乐主义型”;第二种汉堡,口味很差,里边是蔬菜和有机食物,吃了可以使日后更健康,但会吃得很痛苦。牺牲眼前的幸福,为的是追求未来的目标,他称之为“忙碌奔波型”;第三种汉堡,是最糟糕的,既不美味,吃了还会影响日后的健康。与此相似的人,对生活丧失了希望和追求,既享受眼前的事物,也不对未来抱期许,是“虚无主义型”;会不会还有一种汉堡,又好吃,又健康呢?那就是第四种“幸福型”汉堡。一个幸福的人,是既能享受当下所做的事,又可以获得更美好的未来。

沙哈尔竭力要表达的意思是,要想获得幸福,第四种模式,才是我们每个人应持的人生态度。按沙哈尔的观点,幸福首先是快乐的,快乐是幸福的外衣。不过,要明白的是,快乐的享受,并非仅是生命里的某些时刻,而是人生的全过程。我们不必拒绝生命里那些暂时的痛苦、落寞和悲哀,只要你能承受并走出低谷,快乐就会像一路花开于人生长长的征途,你就是幸福的!

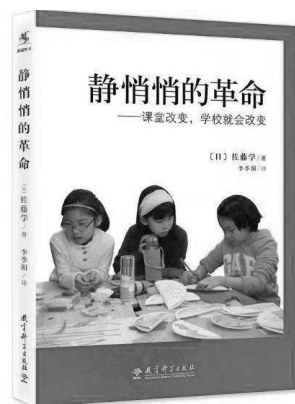
沙哈尔同时告诫我们说:“真正快乐的人,会在自己觉得有意义的生活方式里享受它的点点滴滴。”没有意义的快乐,算不上真正的幸福。意义是幸福的灵魂。穆尼尔·纳素夫也说过:“真正的幸福,只有当你真实地认识到人生的价值时,才能体会到。”伏案沉思,我深表赞同。就像那些只知一味沉迷于奢华物质享受中的人们,他们尽管也其乐陶陶,却不能参悟幸福的真谛,又如何称得上真正拥有幸福呢?而吾辈教书人却可以自豪地说:因为我们将快乐建立在无数下一代的成才之上,我们正在“自己觉得有意义的生活方式里享受它的点点滴滴”!

实现幸福有无秘诀呢?沙哈尔慧悟破天机:“实现幸福需要快乐学习和开心工作。”

先说说“快乐学习”吧。顾名思义,即以快乐为基础的学习。常言说,活到老学到老。这里所说的学习,应该包括个人成长与专业成长。可以促进个人成长与专业成长的学习,一定是值得快乐的学习。如我,身为一名教师,我首先注重培养自己的专业学习习惯。通过向同行学习,从书上学、接受各类网上或实际专业培训等方式,不断给自己“充电”。在专业成长的过程中,真切地体验着无与伦比的充实与快乐。同时,我在业余时间,一边阅读大量报刊和古典及现代文学经典书籍,学习写作技巧,感受文学熏陶。一边投入文字写作,并通过网络平台投稿,至今已在全国各地刊物上发表不少文章。业余写作,充实了我的业余时空,提升了我的个人素质,让我的身心保持着健康与快乐。

再谈谈“开心工作”吧。沙哈尔总结了三种工作境界:赚钱谋生,事业,使命感。按沙哈尔的阐释,前两种为次,第三种则最佳。细思之下,觉得颇有道理。一个人,如果只把工作的目标死死盯着薪水的涨落或职位的升迁不放,并为之苦苦计较,久而久之,如何不感到身心疲惫,又有什么开心可言呢?且以我目前所从事的教书人的工作为例,教师被誉为“人类灵魂的工程师”,培养社会主义事业的接班人,是我们肩负的光荣历史使命。有了这份使命感,我们怎不会自觉地热爱我们的工作,热爱我们的学生。即使工作本身琐碎而烦累,但为了“不辱使命”,自会以苦为乐,感受开心无限。

携沙哈尔之手,向幸福出发!



要为基础设置单元主题,搜集主题探究的资源素材或资料,创设促进学生的探求和交流活动的学习环境。学生在课程中的主体地位是与作为教育内容的对象世界(物)的接触与对话,是与在此过程中发展的其他学生的或教师的认识的接触与对话,是与新的自我的接触与对话。

“综合性学习”实施那么多年,各种观点、各种模式遍地开花。我们一线真正开展这些“综合性学习”课程的老师们在纷繁复杂的各大流派中,已经无法准确分辨什么是对,什么是错。而这直接导致的一个后果就是“随波逐流,随性而为”。那或许我们可以参考佐藤学在《静悄悄的革命》里的观点,有理论分析,也有实际操作,更有过程呈现和效果呈现。

综合性学习课程的定义是什么?不是学习的履历,不是目标,也不是计划,而是学习的经验,学习的轨迹,是实际创造学习的经验。

好书能让人得以滋养,能清心、正念、导向,佐藤学的《静悄悄的革命》就是一本好书,一本让学习和成长悄悄发生的书,一本常看常新的枕边书。

让学习和成长悄悄发生

——读《静悄悄的革命》有感

□刘静

这是我第三次读完《静悄悄的革命》。这不是一本理论著作,而是一本真正抵达教育者心灵的著作。佐藤学的《静悄悄的革命》在中国首次出版的时间是2014年11月,我最后一次看的版本是第34次印刷的2021年6月版。一本书何以在中国的7年之内再版次数高达34次?

确有缘由。佐藤学是一名日本学者,我们学习到的关于他的任何研究所得,都是基于他真实而长久的实践。他不仅是一名象牙塔里的学者,还是一线教师的合作者,因此他被称为“付诸行动的研究者”。

《静悄悄的革命》这本书所提及的关键词有:改变、创造、设计、实践。这里我将主要从“改变和创造”两方面来谈谈感受。

改变内部促进学习发生

教育实践是一种文化,而文化变革越是缓慢,才越能得到切实的成果。

一切改变的发生首先源于观念的改变,有了观念的改变行动才会发生改变。一所学校的改变应该是内部的改变,鸡蛋从内部打破才可能出现新的生命。所以改变的第一步是教室,教室的改变应该从教学主体观念改变开始。

佐藤学对于教学中主体性的思考回答了我之前的一个困惑:到底什

么样的课堂才是好的课堂?好的课堂应该是教师、学生、教材、环境的良好互动。过分追求以学生为中心并不能改变学生在压力下学习的问题,只是把概念转化了一下而已。

真正有助于学生学习的课堂是能够让学生在团体中有合作、有个性、有思考的学习,而教师也能在与学生的交互中得到成长,也就是我们所追求的“教学相长”,一种有着愉悦氛围的师生共同成长。

《静悄悄的革命》是通过改变传统的课堂来改变学校,通过改变学校来改变教育观念和方式:

一、只强调“学生主体”是孤立的“自主学习”方式。

教学是由“学生”“教师”“教材”:“学习环境”四个要素构成,而目前的倾向主要集中在“学生”,以学生为中心,以“自主学习”为主要形式,这被树立为理想的教学形态。只针对“学生”这一要素,是一种将学生的“主体性”绝对化的倾向。

以一节公开课为例:如果学生的“参与度”未达到预期效果,老师“紧张”,听课的人“激动”,公开课也基本“宣告失败”。“一切自主”的“主体式学习”导致老师“伸不开手脚”,学生“大展拳脚”。然而,“主体式学习”真的是完全正确的吗?

佐藤学认为,我们应当追求的不是“发言热闹的教室”,而是“用心相

互倾听”的教室,是凝心静气主动思考的教室。

二、“润泽的教室”是美好关系的呈现。

在第一章第三节中,文章提到一个关键词:润泽的教室。当我看到这几个字时,我心里开始流淌着感动。

班级文化建设是当前一个非常热门的话题,什么是班级文化?班级文化的前提是什么?看了“润泽的教室”这一块,我有种豁然开明的感觉。在“润泽的教室里”,无论是教师还是学生,人与人之间的关系应该是一种柔软的关系。在这种关系里,大家彼此信赖、尊重、认可。在这样一种环境之下,大家都是安心的,给人的感觉应该是教室里的每个人的呼吸和其节律都是柔和的、温暖的、和谐的。

创造课程实现教育生长

我们的教育一直在谈改革,也一直在不断改革,究竟要改什么呢?

佐藤学在“向创造性学习迈进”里提到:学生学习发生方式应该是什么样的?他的观点是:要指向创造,倾听学生发言、千方百计促进交往、交响乐团式的教学等。而这些正是为了培养学生创造性思维,激发学生的创造力,让学生敢于创造,哪怕是失败。

“设计课程”里,我印象最深的是“创造课程”。创造课程是以学为中心的,是以学生的认知兴趣和需

希望与希冀

——读《我真希望我父母读过这本书》

□雷蕾

看到这本书的题目,我就被深深地吸引住了,尤其是题目下方还有一个副标题——你的孩子也会庆幸你读过。作为两个孩子的母亲和一个在一线教师工作岗位上奋斗了22年的人民教师,阅读教育类、心理类的书籍已经成为了日常,尤其是在现在这样一个谈起教育就会焦虑的时代,这本书的书名无疑给了很多人渴望阅读的冲动。

北京市曾对3000名中学生做过一个社会调查,调查结果显示:56.28%的孩子表示非常反感甚至痛恨父母;19.22%的孩子表示对父母态度冷漠冷淡;13.13%的孩子表示不喜欢父母;6.62%的孩子表示惧怕父母;4.75%的孩子表示喜欢父母。当然,这份抽样调查结果并不能够涵盖每一座城市、每一处教育环境的真实状况,但至少能够说明孩子与父母之间没有能够达到充分的信任与肯定。我们都知道教育就是“建立关系”,青春期就是透支亲子关系。那么试想,如果在小学阶段都没有建立起良好的亲子关系,到了青春期用什么来透支呢?本来亲子关系的分值就是零,到了青春期岂不是成了负数吗?

这本书的作者是英国的菲利普·佩里,虽然他不是一个著名的作家,但却是一位从业20年的资深心理治疗师。这本书曾在英国掀起巨大轰动,甚至没有孩子的人都迫不及待地买来,用于改善自己的人际关系。

这是一本关于“关系”的书——我们与孩子的关系、与自身的关系、与过去的关系、与周围世界的关系……读着读着,你会发现:哦,原来很多行为和思想都是一种投射。

平日里,我在跟一些家长交流的时候,他们总是会谈到自己小的时候是怎么样的。其实在与他们谈话的过程中,我可以感受到他们在教育孩子的时候,很多都沿用了他们父辈的一些理念和方式,但还有一种现象就是当他们如果不认可父辈的教育方式,就会努力朝着相反的方向做,但是得到的结果确实有相似之处。

我们都知道,最好的教育就是给孩子创建一个和谐并且充满善意的家庭氛围,也就是说在夫妻之间或家庭之中能够顾及彼此的感受,如果觉得在这方面

特别欠缺,那就要好好加强。这本书第二章中给了五个方法:

第一,承认自己的感受,也考虑对方的感受,不要总坚持自己是正确的,对方是错的。

第二,定义你自己,而不是定义别人。

第三,不要反应,而是反思;要表达情绪,而不是情绪化的表达。

第四,接纳你的脆弱,而不是害怕示弱。

第五,不要设想太多,或是把自己的想法硬套在他人身上,想办法了解对方的感受,如果你误解对方了,就坦然承认。

我是一位老师,在教育的过程中碰见过很多事例,但是即使我能够在学校理解孩子,体会他们的感受,也不能够全权代替爸爸妈妈的教育理念和行为。立足于尊重和理解意义上的教育绝不是空谈,必须付诸实际。“其实,无论孩子或成人,当我们感觉不好时,往往不需要被治愈,我们想要的只是有人感同身受,而不是被当成问题来处理,我们希望有人理解我们的感受,这样我们就不会陷入孤立无援的境地。”书中如是说。

这本书的最后一个章节叫“所有的行为都是沟通”。我们每个人都知,家长是孩子的第一个榜样,那么我们要怎样做,才能真正成为孩子的榜样呢?我认为就是要重塑自己,修炼自己。一直以来我都告诉我们的孩子:一个人最美好的品质就是充满善意、懂得感恩。因为我总觉得如果身边每一个人都能够拥有这样的品质,周围的环境会变得很热情、很轻松、很美好,我们的教育自然就成了整个社区、整个社会的事情,教育共同体便形成了。所以在这儿我也特别呼吁孩子的爸爸妈妈们能够对周遭友好、善意、礼貌、宽容,因为这是在潜移默化地影响孩子,孩子的品质是在点滴中形成的。

亲子关系可能是人生中最重要关系,我们需要在孩子成年后持续尊重他,关爱他,来持续呵护亲子关系。养儿育女意味着孩子还小时你是家长,接着你和孩子都是成年人,最后你可能在成年子女的眼中变成小孩儿。如果我们可以在灵活演绎这些角色,每个人都能过得很轻松。

随手拍·悦读



吴希会 摄影

跟着“倪大红”学语文

——读《倪文尖语文课》

□林颀



了《孔乙己》所呈现的叙事视角,从而证明了鲁迅作为中国现代文学大师的杰出之处。

为什么选择小伙伴来作为叙述者?这里涉及小说创作中的“隐含作者”。二十年后的“我”在看当下的孔乙己,然后又在看看孔乙己的看客们,最后是在再看孔乙己。倪文尖进一步指出,小伙伴在“看与被看”的链条里的位置,与鲁迅在“幻灯片事件”里的位置,有着惊人

的同构之处。当鲁迅在看幻灯片时,他在看幻灯片里的中国人,日本同学在看幻灯片里的中国人,也在看同为中国人的鲁迅,鲁迅在看日本同学,在这样一个“看与被看”的链条之中,鲁迅和幻灯片里的中国人拥有了共情共感。小伙伴的位置与鲁迅是一样的,也就是说,他事实上就是鲁迅的分身,鲁迅让自己进入了咸亨酒店的时空,所以,他能够深刻地体会“一般社会对于苦人的凉薄”,塑造了孔乙己这样一个既可怜又值得同情的立体形象。

如果说小说创作有“隐含作者”,我大胆地加个说法,文学阅读也有“隐含读者”,那些特别高明的读者,能够进入作家创作的场域,仿佛置身小说场景的现场,这些读者能够拥有比其他读者更敏锐的观察力和宽广的视野。

再来说说,倪文尖怎样讲解朱自清的《背影》。我们通常把这篇小说当作父慈子孝的情感佳作。而倪文尖紧紧抓住《背影》最后一段,结合父亲的信件和“我”收到信件后的情感反应,结合朱自清

1917~1925年的家庭情况,指出《背影》的背后,是一个纠葛的父子关系史,应当视《背影》为朱氏父子的“隔空对话”,朱自清是把父亲看作“预设读者”的,那些看上去朴素平淡的话语有很多都是写给他爹看的,这种化解父子矛盾的方法隐含着世俗复杂的中国式伦理,这才是这篇千余字的散文成为经典的内涵所在。

上编这十余篇文章,倪文尖提供了新颖的阅读视角,让我们在重温经典中获得了更多启示。下编“字里行间”部分,是关于《祝福》《故都的秋》《荷花淀》等文章的旁批展示,也可以说是语文课教学备课的直观展示,关于如何抓住文章的精义,作出恰如其分的评点和启发性的提问。

再次引用卡尔维诺的话:“经典作品是这样一些书,我们越是道听途说,以为我们懂了,当我们实际读它们,我们就越是觉得它们独特、意想不到和新颖。”《倪文尖语文课》体现了细读文本的魅力,跟着“倪大红”老师,让我们一起重温中国现代文学的经典。

