

教师成长周刊

探寻教师专业成长路径

中国教师报

8版

2020年1月15日

给青年教师的信

“小圈子”老师，是一名成长中的青年教师，在她的成长历程中，有许多“成长”的共性，有生命拔节不能绕过的困难与挫折，也有一路奋进的永不放弃。谢云，四川省绵阳市涪城区进修学校副校长、民间教师成长团队“知行社”发起人，多年来致力于推动教师专业成长，提出以“行走抵抗停止”。这是一封谢云写给“小圈子”老师的信，也是一封写给年轻的你的信。通过这封信让你知道，你的努力，总有人看得见，总有些事情我们可以做到。

总有些事情我们可以做到

□ 谢云

早就想和你和你的文字写点什么，但你再婉拒，说自己分量不够，怕承担不起。你说以前对教育不太上心，现在只想认真做点事，静心读点书——对此，我十分理解。你刚参加工作不久我们就认识，虽是一面之缘，但直觉告诉我，当时的你的确不太用心。但是，当你以“小圈子”的网名出现在教育论坛，当我看到你的系列随笔《新的开始》，我立刻有了“士别三日，当刮目相看”的感觉。

“做一辈子教师”

那时在教育论坛，你是较早写教学随笔系列的，不断更新。在你的文字里，满是学校和课堂的点点滴滴，工作和生活的枝枝叶叶。琐碎、日常，却正是生活的本来面目和味道。后来看你的博客，更新不算慢，对许多教育问题有思考、有想法、有见地。你曾在QQ里说，写博客受益颇多。再后来那个暑期，网络远程培训时，你任小组长，干练、阳光、雷厉风行——看到你，就知道什么是年轻，什么叫朝气蓬勃。

新学期的系列随笔，你命名为《逆水行舟》，我想这绝非心血来潮的随意之举。以你的聪慧，不会不知道“逆水行舟，不进则退”，也不会不清楚做这样的记录，会很累很累。但曾经的“思考和快乐”，让你再次上路。“我不可能做到最好，但我可以做得更好！”你说。

你任教的学校，我去过。在城郊，不算偏僻，但交通不便。下车后，有很长一段路要走。黄泥、碎石、坡道。晴天两脚灰，雨天满腿泥。你曾说：“有点‘红军过草地’的味道。”夸张，但不失真——我知道，有许多女老师，雨天上班总要带两双鞋，以便进校后换穿。

你教语文，当班主任，连续教了4个一年

级。我听过一年级的课，满教室的孩子，那样小，总是叽叽喳喳，奔跑、嬉戏、闹腾而嘈杂。一节课听下来，头皮发麻，脑袋有些晕。当时我曾感叹，世界上最辛苦的或许就是一年老师——从a.o.e开始，从人、口、手开始，每一点一滴、每一笔画都得操心操劳。

你还负责学校教科室，教育科研、教师培训都得管。任务本已够繁、够重，而乡村学校编制紧，你还得时常顶课，时常加班，这当然更累，但你毫无怨言。你说“人活着，总要做些事”，所以坦然接受，认真对待。

你是主动选择当教师的，“当一名教师，是从小到大的理想”。而且刚上讲台，你就准备“做一辈子教师”，这在难得。更难得的是，你那么认真。两天没站讲台，“心底竟有一种愧疚感”。

我能感觉到你的快乐——为付出有了回报，为孩子有了改变，为上了一堂满意的课，甚至为有了一点灵感，为有了一个教学的好思路。在你的文字里，不断出现这样的句子：“激动、兴奋，满有成就感”“这一堂课，是我开学到现在，自己最满意的”“每当孩子读书找到感觉时，我站着听，情不自禁地陶醉”“当老师，看见孩子一天跟一天不一样，真成就感”……

做自己喜欢的事，心境当然愉悦。我曾说，一个教师，如果满怀痛苦地工作，他就会觉得，世界上最遥远的距离，不是天涯与海角，也不是飞鸟和鱼，而是从星期一至星期五下午。但你不一样，在文字里，你不止一次感叹：“不知不觉，明天又是周五了，时间过得太快了。”

有这样的感觉，必会伴随更多的喜悦和欣慰——就像农民，经过汗水浇灌，看到庄稼喜人的长势，或者经过春夏，看到丰收在望的情形。你因此更加投入，也有了更多收获——公交车上，也在思考：“再次提醒自己：不要着急，不要发火，要微笑。”置

身教室，听到孩子们读书“一次比一次有进步，一次比一次有激情”，你说：“听着，听着，我陶醉地闭上眼睛，身体禁不住一阵颤动。”下课铃响，看到孩子们仍然高举的小手，你说：“我真不忍心说下课……”

这样的欣慰里，再苦再累，你也不觉得烦厌，再单调烦琐，你也能满足是兴味，连批作业、写评语都能看到你的微笑：“我写的时候心情很激动，好像孩子就站在面前，我们轻声地说着话。”甚至，看到教室后面墙上的“展示栏”，你也满怀快乐：“张贴的字和画都没有贴下角，风一拂过，纸张‘沙沙沙’地响动，仿佛一首动听的歌。我觉得悦耳极了。”

你的文字简单朴实，却满透着微笑和温暖。看着、读着都觉得舒惬意，仿佛置身春日的田野，一切都那么清新、美好——当教师的确实累，但我相信，快乐的心境能消解身体的累。尽管有时你也感觉疲惫，但在你轻快的文字里，丝毫没有“逆水行舟”的吃力。

“教育不是复制”

你在行动，也在思考；你在尝试、探索，也在反省、总结。因此，你快乐而不盲目，你得意而不忘形。你对自己的教学行为有着清醒的认知：“教育不是复制，每一种方法并不全都适用所有班级的学生。我们班的孩子相对二班和三班而言，是好动了些，这也和我这个属猴的班主任有关。思维活跃是公认的，但也得培养他们在课堂安静倾听。”

而当你看到班里一个孩子有了微小的进步，就想到苏霍姆林斯基曾说：“对一个学生来说，‘五分’是成就的标志，而对于另一个学生来说，‘三分’就是了不起的成就。”你说，这个孩子“能够找到学习的兴

趣，并慢慢地转变、进步着就是成就”。所以在放学时，你特意给他送了一本童谣集，并签字鼓励。

工作忙，事情杂，但你并没有忘记读书。你说：“读书是内在的渴望。”你说：“焦躁不安时，我提醒自己读书。”《心平气和的一年》，你读了3遍。“每一次读，感悟都有所不同。”阅读时，你也不忘思考，拿书中的观点与自己的行为比对、反思。读到洛克《教育漫话》中的一段话，你说：“我欣赏大师的看法，假如我们想要教育孩子，就必须对孩子进行奖励与惩罚。错误的地方就在于，通常运用的方法不当。”

正因如此，你能清醒认识自己的状态：“学然后知不足。教师作为专业技术人员，职业的学识要求自然不在话下，但面对新形势下的教育改革，我们能说完全做好了充足的准备吗？我们能肯定地解答孩子提出的困惑吗？我不能。所以，我只能和孩子一起学习，一起成长。”你期望自己“行动时做一个有思想的人，思想时做一个重行动的人”。

“打起精神，继续”

普通教师，自然不免会遇到困难和麻烦。“每次面对一串困难同时出现，我都会不由自主地想到‘挖洞’——挖个洞把自己藏起来，埋起来，连小尾巴也不露出来。”但你自己也知道，这想法“多么幼稚”：“所有的事情，都只有自己努力才能完成，尽想着逃避，是不能解决根本问题的。所以，打起精神，继续！”

读这些文字，能明显感觉到你的心态和心境。心态决定命运，心境决定环境，这样的话许多人耳熟能详，但真放进心里的人，不多——写这些文字时，刚好看到论坛上的一个热帖：《谈教师的良好心态》。许

多网友跟贴，哀叹、抱怨者居多。让我忍不住回复：“如果抱怨能改变现状，我们一起抱怨。可是抱怨能够改变现状吗？不能，所以没必要抱怨——调整心态固然不能改变现状，也不能解决问题，但是心态好些，至少我们的感觉会好些。”

人生在世，大多数时候可能都是“不如意事常八九，可与人言无二三”。做任何工作，干任何事情，都不可能令我们完全满意。但既然不能改变，既然还在做着，就得调整自己、改变自己。“变了泥鳅就别怕泥糊脸。”许多年前，我的老领导经常这样教导我们——固然有些无奈，但真正明乎此理，确实能减少抱怨，多做事情。

你似乎也很清楚这点。你说：“心平静了，也就觉得人轻松了。”你甚至觉得：“心情好的时候，感觉眼前的一切都十分养眼。”所以你说：“抱怨是可以理解的，但工作还得一件一件慢慢完成。”你说：“如果有一天，我不会宽容和微笑了，也就离‘下课’不远了。”

这样的态度，这样的情怀，在怨声载道的当下，多么难能可贵。

我印象特别深刻的是，你在论坛里的签名：终于明白，一个人是无法抵挡所有事情的。有时候一朵白云的阴影，也会令人窒息。风轻柔地吹散阴影，小鸟轻松地行走白云。微风可以做到的，我未必能做到。小鸟可以做到的，我未必能做到。你能做到的，我未必能做到。

是的，这世上有太多事情，我们未必能做到。比如说，改变世界或扭转季节。但是我想，这世上也总有些事情，是我们可以做到的，比如说，调整自己的心态，改变自己的心境，做好分内的事情……

为此，写下这些文字，既是对你文章的应和与肯定，也作继续前进路上的共勉。

（作者系四川省绵阳市涪城区教师进修学校副校长）

生命叙事

温柔是一种选择

□ 蔡汝先

来不说出你所要说的话。”学生，就是这样骄傲的存在！他们很少说出自己内心真实的需求，于是各式各样的“不合作行为”产生了，但这是成人的角度。站在孩子的角度看，这就是他们表达想法的一种方式，是加密的关键信息。

因此，每当课堂中不合作行为出现时，我便如名侦探柯南般轻推下镜框，尝试快速地分析学生需求。随着练习的增多，我的“命中率”也越来越高。我意外地发现，同样的原因不同的学生有着不同的行为表达方式。比如，不敢画画的学生，有的会在画前教学环节频繁插话，谋求更多的存在感；

有的会在其他学生认真画画时，大声说不画，随后在座位上“舞动”；有的会趴在桌子上一动不动，什么话也不说。其实，他们本质上的需要都是“教师的引导和帮助”。因此，我不因为孩子不配合的行为而给他们贴上调皮的偏见标签。我往往会先用语言表达出我的观察与关心，随后用行动给学生示范方法，鼓励他们尝试。这样的课堂效率不高，但值得。

保温水杯——情绪消解水杯。其实，当“透视”的学生需求越准确，越多，我们就越不容易有脾气。但是也总有“身不由己”时，有好几次我的情绪先于

理智。这时，会想到一句老话“别冲动，先喝口水冷静下”。情绪来了，先含口水冷静想一想“自己的情绪究竟是因为什么”，能诚实地面对自己了，再把水咽下去。

一次指印画课上，我先强调：“不能把指印盘的颜色用手指印在一起……”5分钟后，一个学生拿着脏兮兮的指印盘来“告状”。我当时没问任何缘由，直接对着正手足无措的“犯罪分子”开始生气地“说教”。看着学生的表情从无措变得抗拒，我立即反应过来这样的方式不对。我迅速走出教室，喝了几口水，站了一会儿。短短几分钟的自我对话中，我承认了生气是因为无法忍受自己辛苦调制的指印盘被“糟蹋”，忘记了要合理表达，也忘记了学生天生的好奇心和挑战欲。于是我快速调整好情绪，走进教室……故事以我和学生的相互道歉结束，意外开启了未来友好合作的大门。

可能二：拆解问题包装纸，收获礼物。不知道什么时候起，我对问题从“避如蛇蝎”变得“热烈欢迎”，或许是我发现问题就是生活的基本组成部分吧！毕竟“生活”与学生一样，都是非常

骄傲的，它要给你送礼物，从来不正儿八经地送，常常要把问题当作礼物的包装纸。一遇到问题就不敢上，包装纸都没有打开，白白错过一个惊喜。

工作以来我印象最深的是，第一次在教师节大会上作为新教师代表发言后被推荐参加区里的演讲比赛。从没参加过演讲比赛的我，演讲稿、PPT都要自己一手操办，还要与多家单位的选手一起比赛，想想就头疼……决赛前一天深夜两点才确认终稿，去比赛的路上还在改PPT。我特别薄弱的文本分析、主题串联、逻辑梳理等思维能力，在这次比赛中得到了充分的磨砺，最终拿到了二等奖，我知道自己已经收到了最好的礼物。成长中，痛苦都是常态，看透了，问题就是礼物。

可能三：收拾几间角落，治愈灵魂。事实上，每一个“温柔”选择背后，都可以遇见一个温暖的灵魂。灵魂的温度从生活中来，更从阅读中来。我的寝室里，有一个简单的“几间角落”，一面书架，一块瑜伽垫、一盏落地灯、一个靠垫、一个小音箱。我每天都会在这里至少待上一个小时，暖黄的光打在书页上，背靠的书架就是我的全

世界。旁边的白墙上贴着恩师的赠语：“略翻书数则，则无愧三餐。”

在这个角落里，我跟随官泽贤治在《银河铁道之夜》里漫游，见证焦班尼与康贝瑞拉两个伙伴浪漫又虚无的故事；与张定浩一起《取瑟而歌》，赏味顾城夜的酒杯与花束，走近海子的德令哈，爱林徽因那不息的变幻；和蔡皋奶奶一起，接住生活中的《一兜雨水一兜禾》，去读一棵树的语言，去种棵白茅当花看；与阿德勒一起，拥抱《被讨厌的勇气》，积极地迎接《孩子：挑战》，找到主动去爱的智慧与勇气；与科恩博士一起玩《游戏力》，尝试激活孩子天性中的合作与勇气，帮助他们战胜童年焦虑；与李维榕老师一起欣赏各类《家庭舞蹈》的纠缠与碰撞，学会用家庭系统的思维看待个人行为，理解自己的生命故事。阅读，让灵魂更有温度。

每个人都有不同的选择，我喜欢这样“温柔”的自己，平凡而不失信心，缓慢而坚定地走在向往的路上，这也是我心中“非常教师”的另一种可能。

（作者单位系湖南省长沙市望城区白箬铺中心小学）