

特别策划

暂停是“开始”与“停止”之间的安全区域，张弛有度才是理想的人生。忙碌了一年，要适当给自己按下暂停键，去读书、旅行，与家人共享烟火气，照顾好自己才能以更好的状态迎接新学期，与学生一起探索未来的每一天。

寒假，给忙碌按下暂停键

作为教育工作者，每年总是少不了年终总结与来年计划。“顾敏思由”中汲取经验，“扶轼瞻远”中展望未来，以便成为“多能师者”——能读、能写、能谈、能游、能教。

“书卷多情似故人，晨昏忧乐每相亲”，2023年阅读书籍共12本，包括小说、历史、随笔、摄影集等。余华的中篇小说《战栗》包括三个故事，写法颇具特色。这一年我再次精读《西游记》，源于董明实老师组织的《西游记》课程研发工作，我负责74回—95回内容，其间做了大量的注释、赏析与拓展延伸工作。

此外，当下正在阅读的是南宋文学家洪迈的《容斋随笔》，属于笔记小说，洪迈既是逸美绝伦的文学家，又是学贯古今的历史学家，“兼宗四部，淹通赅博”，使人着迷叹服。

历史读物中，《天国之城》是一部有关太平天国的讲史著作，篇幅近60万字，史料丰赡，见地犀利。《大汉帝国在巴蜀》《布局天下》《大地中国》三部皆为历史地理学著作，前两部重点在于历史军事，后一部重点在于农业。《后汉书》读至卷二，史料卷帙浩

教师如何在寒假中处理好工作与生活、学习与休闲、回顾与展望之间的关系，过一个充实而有意义的假期？在此，我仅提供一份活动构想，供大家参考。

表达一下孝心。大家平日里忙里忙外，问候、关心至亲长辈不够到位，假期里要适当弥补。长辈在物质方面不会有很高的要求，他们更在乎精神上的抚慰。

策划一场聚会。春节是中国人最重视的节日，因此寒假也就成了亲朋好友最为频繁的假期。在物质生活水平不断提高的当下，聚会的形式不再局限于饮食，还可以策划一场简单雅致的聚会，以茶代酒，以静代闹，或叙旧或忆情或探讨，这样的聚会也许对我们的健康更有益。

制作一道美食。远有苏东坡，近有汪曾祺，从古代至现代，爱吃美食、会做美食、能写美食的文人比比皆是。我们不妨也系上围裙一展厨艺，来一回书生气与烟火气的完美融合。

欣赏一处景观。平日因为忙碌遮眼，忽视了景观的存在。假日得宽余，理应赏美景。至于是远游还是近

寒假眨眼间走到了眼前，一年的时间好像一转身工夫就到了尾声。回顾这一年，似乎一直在忙，疫情三年改变了很多。一个明显的变化是，随着大数据的推广和手机等移动终端工具的普及，教师参与学生的学习和生活频次越来越多，空间越来越广，时间也越来越长。手机，一端遥控着学生和家，一端也在自我束缚。

放假了，也许可以短暂“逃离”几天吧。想想我的寒假生活，首先就是想真正放下手机休息几天。

放下手机

不知道从什么时候起，手机开始全面进入我的生活，不仅是生活，就连教学工作很多时候也需要利用手机才能完成。从早晨闹钟响起到上午手机打卡签到，从回复学校通知到与家长进行交流，从放学布置作业到收取各种信息，离开手机人们似乎不知道应该做什么了。睡醒第一件事看手机，睡前最后一件事看手机，平时最怕手机突然没电。手机渐渐成为控制人的移动中枢，不停地围绕

回顾往昔 与己更始

□ 温旭东

繁，文笔富丽精工。

2024年，我计划阅读不少于15本书，重点阅读文史类著作，挑战哲学与诗词学著作。

“读书破万卷，下笔如有神”，写作是阅读的升华。2023年，我投稿3篇，分别为《天时不如地利》《漫谈西游》《如何成为善教者》，2024年仍遵循读写投的路径，每月投稿一篇，做到言之有物、有感而发。阅读之时，遵循眼到、口到、心到、手到之法，精做读书笔记，构建知识体系，以备不时之需。尝试旧体诗词的写作，每月两三篇，以《史记》《三国志》等为主要内容，并请名师点评指导。

“独学而无友，则孤陋而寡闻”，切磋交流是思维的碰撞，经常得到意想不到的收获。2023年筹划组建教师阅读小组，共读《古文观止》一书。

逛，可以通过家庭会议商定。

阅读一本书刊。屏幕浏览伤眼睛，书刊阅读增智慧。只有手捧纸质书刊，在墨香的氤氲中领悟文字的内涵和神韵，才会产生陶冶性情、启智增慧的功效。假期里，我们要力争阅读一本书或一本期刊。阅读时可以用手写的方式将读到的“金句”写下来，以加深对阅读内容的理解，同时兼顾到硬笔字的规范书写；遇到读不准的字词、不了解的历史、不熟悉诗词，可以用查阅或检索的方法消除模糊、及时补短，这样阅读又有了填补知识空白的延伸作用。

撰写一篇文章。写作能有效促进教师的学习、思考、表达，促进教师基本素养和综合能力的提升。这种过程性的促进，对于教师管好班级、站稳课堂，对于新课程理念的落地具

此事虽未成形，但几位老师也时常在办公室交流，讨论假途灭虢之孰是哪国，《辨奸论》的写作背景等。有的老师旁征博引，有的老师妙语连珠，有的老师一语中的，好不热闹，事外之人颇受感染，亦书心萌动。2024年，读书小组还是要组建起来，发挥每个人的智慧，为彼此的生活增光添彩。

“不登高山，不知天之高也；不临深溪，不知地之厚也”，古人壮游天下，增长见闻，我等虽受制于新疆的距离，但也心向往之。2023年6月，我前往有“握上游之势，以临取六合”之称的北京，闲暇之时会高徒、访北大；上长城、入798；游颐和园、览圆明园；逛故宫、观美术馆……“多识于鸟兽草木之名”，裨益良多。2024年，冀能远游山河四塞，百二秦关的关中；山川险固，天府之土的四川；枢纽江汉，

砥柱江南的荆襄。书籍上的知识是静止的，路途中的知识是流动的，有闲有情之时，多游多览，养浩然正气。

“奇文共欣赏，疑义相与析”，师生共读一本书，亦是一大盛事。2023年师生共读节选本《三国志》，23篇纪传已进入终章，大多数学生颇为喜欢。阅读前，我精心制作幻灯片亦是乐此不疲。阅读中，学生因董卓残暴不仁而哀叹连连；因刘禅面缚舆榇而扼腕叹息；因鲁肃指困相赠而拊掌赞叹……阅读后，学生意犹未尽，时而翻阅书籍，时而三五讨论。考试之后的图书奖励亦是有关三国的读物，诸如李太白《透过地理看历史》，宋杰《三国军事与攻防战略》等。2024年，师生共读节选本《史记》，继承中华优秀传统文化，我们一直都在努力。

“君子不器”，教师不能囿于专业领域的发展，健康的影视、动漫及合理的运动，既能调剂生活又能带来教学灵感，博观方能约取，愿我们早日成为“多能教师”。

（作者单位系新疆巴州库尔勒市实验中学）

业负担）。年根岁末的盘点，要把握关键：善于解剖自我（盘点成功时多找客观原因、偶然因素，盘点失败时多找主观原因、必然因素）；最好能够成文（成文的盘点能留下总结反思的痕迹，有助于后续的深度盘点）。有了高质量的盘点，我们就有了专业成长的支点，因为波斯纳曾说过这样一个成长公式：成功=反思+经验。

开展一次展望。展望就是登高望远向前看，这种向前看能让我们有方向、有信心、有动力。展望没有盘点那么深刻，也没有计划那么具体，但却是我们不可忽视的思维习惯和思维能力。展望是多维的，对至亲长辈的祝福，对孩子成长的期盼，对婚姻爱情的期许，对自身短板的弥补，对专业发展的突破，对工作倦怠的克服，对业余时间的规划等，都可以纳入展望范畴。铭记和践行这些展望，生活就有了甜味，工作就有了奔头。

上述8个构想，不一定完美，也不一定适切，欢迎广大教师朋友指正、完善，让我们共同期待美好假期的到来。

（作者单位系江苏省苏州高新区实验初级中学）

请”，关键是教练情绪一直很稳定。想一想，如果平时学生出现这种状况时，倘若我也能有教练这样的好脾气，又会减少多少情绪内耗，少伤多少学生的心啊！假期里，我想好好上几节课，重新做一回学生，重新感受接触新事物、学习新技能的困难和心态。平时在学校里，在学生面前，虽然自己竭力避免但还是时有以权威自居，实际上离开固有的知识区间，我与许多教师的学习能力不一定比学生强。

寒假，职业生活按下了一个短短的暂停键，在这个时间里，我们可以休息一下，放下手机，阅读、锻炼，与家人一起感受时间和成长的意义。

假期，也给了我们一个调整的时间，调整自己的作息时间，在生活和工作之外留一些独处思考的空间；调整日常倦怠的情绪，让自己可以更加饱满稳定的情绪面对学生；调整对学习和成长的认知，让自己时刻保持一个学习者的心态不断接触新事物，不断与学生一起探索未来的每一天。

（作者单位系河南省永城市第三初级中学）

教师寒假生活的8个构想

□ 缪徐

有十分重要的现实意义。基于这样的考虑，我们要敲起键盘拿起笔，即使寒假也不例外。至于写随笔还是论文，写短稿还是长文，所写出的文章是否达到公开发表的水平，这都不重要，重要的是我们的写作在假期里依然得到了延续，学习、思考的习惯在假期里依然得到了保持。

进行一轮盘点。盘点是对过去进行总结和梳理的一种反思行为。通过盘点，我们可以更深入地认识自己，发现自身的优势和不足，明确未来的方向和路径。年根岁末的盘点，要客观真实：可以盘成功，也可以盘失败。年根岁末的盘点，要找准维度：可以是一件事（班级管理、职称评审、课题研究）；可以是一个人（学术大咖、知名教师、所教学生）；还可以是一种现象（教师发展、课堂生态、学

间重读过去一年零碎读完的几本书：去年12月底，囫圇吞枣读完的《罪与罚》，被人名弄得头昏脑涨，想再重新读一遍梳理清楚；潘新和教授的《破执——治学知行录》真知满纸，灼见迭出，想整理一下做的笔记和批注，写几篇心得体会；如果还有时间，我想再把下学期语文教材读几遍，酝酿几篇教学设计。

寒假，我还想真正学习一项体育运动，掌握一项体育技能。2023年，我一直想学习游泳，健身卡、装备都置办好了，却至今没有去过。听着教练的催促，想到自己在校也是天天催学生交作业，这次终于体会到被老师催促的感觉，不仅不交作业，连上课都要“一请再

留一些独处思考的空间

□ 李利

手机传播的各种信息打转。

放假了，我想关掉手机，拥有几天真正属于自己的时间。没有闹钟，没有提醒事项，没有回不完的信息，也没有填不完的表格，与家人一起吃顿饭、饭后散步，享受人间独有的烟火气。

拿起书

放假了，我想真正拿起书阅读几天，越来越感觉安静阅读是一种奢侈。回想这一年，自己似乎一直被生活工作所裹挟，很难再有大把的时间静下心来读书。

年末，我在盘点2023年阅读书目时发现，旧书占了一半，300页以内的书占了一半。为什么呢？没有充足的时间读下去。假期我要用几天时

动起来

寒假，我还想真正学习一项体育运动，掌握一项体育技能。2023年，我一直想学习游泳，健身卡、装备都置办好了，却至今没有去过。听着教练的催促，想到自己在校也是天天催学生交作业，这次终于体会到被老师催促的感觉，不仅不交作业，连上课都要“一请再

寒假·荐读

● 推荐人：清华大学航天航空学院教授 高云峰

《从一到无穷大》〔美〕乔治·伽莫夫 著 台海出版社
本书从原子到宇宙，汇集了人类认识世界、探索宇宙的方方面面；书的副标题是：科学中的事实和臆测，强调了什么是科学事实，什么是猜想臆测。对于学生来说，本书可以开阔视野、增强基于事实与逻辑的批判性思维。

《爱的教育》〔意大利〕亚米契斯 著 浙江少年儿童出版社
本书以小学生的眼光，记载了父母的劝诫、老师的关注等发人深省的小故事。“爱”贯穿在整个本书中，既有国家、民族、社会的“大爱”，也有父母、师长、朋友的“小爱”，处处动人心弦、感人肺腑。

● 推荐人：北京四中语文教师、正高级教师 于鸿雁

《秋园》 杨本芬 著 北京联合出版公司
《秋园》的自序和代后序具有打动人心的力量，前者是作者杨本芬讲述自己写作状态和初衷的文章，后者是女儿章红对母亲亲笔写作的意义和价值的阐述。两者有共同的指向，那就是普通人为什么要记录个体生命故事。
寒假来临，我们开始启动“身边的陌生人”的采访写作活动，因为阅读了这样的书籍，我特别期待青春勃发的少男少女更多地将自己身边的祖辈、太祖辈列为采访对象，体味细碎生命故事折射出的时代光芒。

“北大通识核心课”丛书 北京大学出版社
学校正在探索新课标、新教材、新中（高）考背景下如何通过校本特色课程建设更好地开展教育教学工作，那就且从高处着眼，学习借鉴一下高校这些年的做法，以期获得一些启发。阅读“北大通识核心课”可以让我们更多地了解本土经验，这套丛书共5册——中华文明及其传统、西方文明及其传统、现代社会及其问题、人文与艺术、自然与科技，对应的是北大通识核心课程的五大模块，同时五大模块中的70多门课程也可以帮助我们这些身处基础教育一线的教师拓宽视野，丰厚教学底蕴。

● 推荐人：南京师范大学附属小学教学教师、党总支书记 周卫东

《艺术的故事》〔英〕E.H.贡布里希 著 广西美术出版社
这本书是英国伦敦大学古典传统史教授贡布里希所著。该书用朴素的语言、相对简短的故事讲述了美术发展史，帮助读者鉴赏艺术作品。作者不是诉之于热情奔放的叙述，而是力求用故事蕴含的原理补细节方面的匮乏。这本书的贡献是对方法的修正，对伦理的、科学的乃至形而上学的种种联系给予了更为细致的审视。

《小学数学教材中的大道理》 张奠宙 等著 上海教育出版社
这本书由张奠宙、巩子坤等教授和多位优秀一线教师合作完成。该书涉及到28个小学数学教学中的难点问题，提出了诸如“度量衡制与国际接轨是历史大趋势”“文字代表数的作用要分类，不可一锅煮”等深刻的教学要义。一线教师的教学往往存在对学科本质的浅表化、对数学教学的过程功利化等倾向。这本书从专家的视角给一线教师的教学提出了许多中肯的、实用的建议，是一本不可多得的好书。

● 推荐人：福建省漳州市东山一中语文教师、特级教师 王木春

《师门五年记 胡适琐记》 罗尔纲 著 生活·读书·新知三联书店
该书上半部《师门五年记》出版于20世纪40年代。作者罗尔纲从上海毕业后，受邀到胡适家中做助手，先后住了五年，亲炙胡适教诲。这段求学问道的人生经历后来形成了《师门五年记》一书。诚如严耕望先生评价的，这部小书“不仅示人何以为学，亦且示人何以为师”。下半部《胡适琐记》则详细记录了胡适从事学术研究、社会活动以及人际交往的情景，让读者从另一个角度了解胡适的一生。

《活在课堂里》 李政涛 著 华东师范大学出版社
该书是一本思想性与可读性兼备的教育随笔集。围绕课堂，作者提出何谓“理想的课堂”，展望“未来的课堂”，又具体指出如何当好课堂的“总设计师”。同时，围绕课堂作者还提醒读者，面对滚滚而来的数字化浪潮应如何做足准备，以迎接“元宇宙课堂”、人工智能等新技术的挑战。读完此书，令我最感动的是，李政涛先生那种平等、谦和的学术态度，以及对课堂的热爱与敬畏之情。书的封面有一行小字：“献给愿意把生命献给课堂的人”，这是作者对读者的某种期许，也是作者的自我写照。

● 推荐人：华东师范大学第二附属中学地理教师、特级教师 郭迎霞

《景观·观景》 蔡明 著 南京师范大学出版社
《景观·观景》是一位地理人献给大自然的深情。苏州中学地理特级教师蔡明坚持30年行万里路，到达南极、北极、珠峰等地区，亲历无人区，以地理视角欣赏世界，以天地信仰寻归自然。行万里路不仅让她积累了大量专业教学素材，为学生种下探索自然的种子，旅途中的也成为她生命中丰厚的财富。让我们跟随作者的脚步去远方，去丈量世界、去荒野“观景”，读自然物语，看自然伟力，感悟人与自然的相处之道。

《海洋传》〔美〕蕾切尔·卡森 著 译林出版社
海洋离我们那么近，甚至我们体内仍有海水的脉动；海洋又是那么遥远模糊，人类对海洋的了解尚不足5%。自然文学家蕾切尔·卡森用充分的事实、科学的论证、唯美的语言，从人与海洋共生共存的视角，带我们聆听大海永恒的乐章。书中全面揭示了海洋从“混沌初始、岛屿诞生、古海洋遗存”的形成过程，到“日夜生息、季节轮替”中海洋各种美丽的生命形态，从“风浪咆哮、行星之流、潮来潮往”中雄浑壮美的风骨，到“世纪冷感、无尽宝藏”中悲天悯人的情怀。