



《CHICKEN SOUP》
FOR THE TEACHERS' SOUL

送给老师的心灵鸡汤

缓解教师的
~ 心理压力 ~

启发教师的生活和教学智慧

这是一本献给教师的心灵之书。

它用温情、智慧和爱诠释教育的真谛，
用一首首激情澎湃的教育诗篇礼赞教师工作的神圣，
用一个个平凡而真切的故事
抚慰教师的心灵。

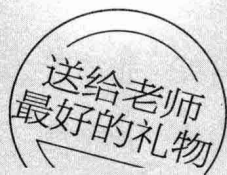


青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

送给老师的心灵鸡汤

主编 ◎ 方圆 李建龙



这是一本献给教师的心灵之书。

它用温情、智慧和爱诠释教育的真谛，
用一首首激情澎湃的教育诗篇礼赞教师工作的神圣，
用一个个平凡而真切的故事
抚慰教师的心灵。



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

送给老师的心灵鸡汤 / 方圆, 李建龙主编. — 青岛: 青岛出版社, 2010. 8

ISBN 978 - 7 - 5436 - 6473 - 9

I. 送... II. ①方... ②李... III. 教育—通俗读物 IV. G4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 143572 号

书 名 送给老师的心灵鸡汤

主 编 方 圆 李建龙

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 (0532)80998664(兼传真) 85814750

策划组稿 谢 蔚

责任编辑 梁 唯 刘怀莲

特约编辑 孙 芳 刘 强

照 排 青岛新华出版照排有限公司

印 刷 青岛星球印刷有限公司

出版日期 2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 次印刷

开 本 16 开(710mm × 1000mm)

印 张 18

字 数 365 千

书 号 ISBN 978 - 7 - 5436 - 6473 - 9

定 价 28.00 元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话 (0532)80998826

编 委 会

主 编 方 圆 李建龙

编 委 段 丽 唐新华 郝 君 都培江

赵振宏 王向梅 范小芬 孙书红

雍雪英 张德莹 李化群 马俊强

李希珍 张德艳 章晓先 王 琪

苏美灵 宣明芹 朱 蒙 郑志刚

林诗红 李 芝 张 刚 张成三

丁仁祖 谢 欣 李志刚 耿立玲

前言



呵护心灵，善待生命

生活中的每一次沧海桑田，每一次悲欢离合，都需要我们用心去体会、去感悟。如果我们的内心是暖的，那么眼前出现的一切都变得那么惬意和甜美——灿烂的阳光、晶莹的露珠、缤纷的落英和飘荡的白云……无论生活多么清苦、艰辛，我们都会感受到来自心底的快乐；而心若冷了，再炽热的烈火也无法给这个世界带来一丝温暖，我们眼中也将充斥着无边的黑暗、冰封的雪谷、残花败絮般的凄凉。

善待心灵，从打开心窗开始。打开房间的一扇窗，清风就会越过窗台，吹拂到我们的脸上；花香也会随之而至，使整个房间充满香气。而打开我们的心窗，将真实的自己展示给众人，接纳别人的见解与主张，就能在与他人的分享与交流中感受欢欣与喜悦。

善待心灵，要学会调整自己的情绪，用乐观自信的态度面对这个世界。生活中总会遇到一些风风雨雨，总会面对各种各样的压力，你可以选择自怨自艾，让它们成为一段段不堪回首的记忆，一道道心底抹不去的伤痛；也可以选择悉心地调节自己的情绪和心情，用阳光驱散心底的阴霾。

善待心灵，要轻轻拂去心底的尘埃，用一颗善良的心去关怀每一个爱我们的人和我们爱的人，用自己的博爱之泉去滋润别人的心灵。

善待心灵，就要学会感恩。感谢父母给了我们最宝贵的生命，感谢朋友在我们患难之际伸出了援手，感谢对手在竞争中促使我们获得进步；感谢春天的花香，感谢夏日的细雨，感谢秋天的红叶，感谢冬日的瑞雪；感谢这个世界赐予我们的一切。

善待心灵，就要对苦难报以淡然的一笑。人生就像一个调味盘，有甜蜜也会有苦涩，缺失了哪一样，生命都不能算是丰盈和完满。苦难是上天赐予我们的人生财富，这笔财富可以使我们的意志更加坚强，使我们的精神更加丰富。对于这笔财富，我们应该微笑着接受，并尽数收入自己的行囊。

善待心灵，就是体味平平淡淡的快乐，寻觅点点滴滴的幸福。生活中并不缺少快乐，而是缺乏发现快乐的眼睛与心灵。花朵绽放的刹那、蜻蜓点水的瞬间、炊烟飘散的过程、与家人团聚的时刻，是那么平凡，又是那么真实，只要我们打开心灵之窗，就能从平凡生活的细微之处感受到最真实的快乐与幸福。

教师，是个神圣的职业。身为教师，不但要细心呵护学生的心灵，也要用心呵护自己的心灵。

这本《送给老师的心灵鸡汤》将带领你从打开心窗开始，摆脱心理顽疾，学会调节情绪，躲过人性的暗渠，感悟爱与善良，懂得感恩、宽容，理解选择与放弃，直至寻觅到快乐和幸福。这一路，有短小精悍的故事陪伴着你，有充满人生哲理的心灵感悟启迪着你。无论何时何地，只要你想起它们，就能够得到心灵的启发和精神上的洗涤。用心去读，你会发现每天升起的太阳都有新的意义，平凡的生活中其实充满了新奇与感动。

行为的改变来自心灵，换一种态度对待生活，即是获得了一次重生。

阅读本书时，把你的心灵感悟与体会及时和家人、朋友、学生一起分享吧！你将会欣喜地发现：这些故事、感悟与体会，是最贴心的祝福，是最好的礼物，真真可以润泽生命，感动心灵。



目 录



“花的事业”是尊贵的

橘黄色的梦 王蒙 / 3

为了迎接你的到来 张丽钧 / 7

给心灵种梦的人 谢红卫 / 10

花儿与少年 梁晓声 / 14

无声的诺言 蒋艳君 / 19

生机勃勃的山风 鲁先圣 / 23

老师窗内的灯光 韩少华 / 26

画上去的领结 周海亮 / 31

声音的温度 程朝晖 / 34

点亮生命的小橘灯

我的老师——管叶羽先生 冰心 / 39

在那颗星子下 舒婷 / 43

我还感觉到他的手温 钱理群 / 46

金岳霖先生 汪曾祺 / 51

季羡林教我学做人 一哲 / 56

他们告诉我什么叫老师 于丹 / 59

心底最温暖的记忆

三好生 陈庆苞 / 65

温暖的约定 黎丽敏 / 69

四分钱的午餐 佳山 / 75

能把你的车票给我吗 安宁 / 78

今生没有赶赴的约会 崔修建 / 82

诚实值一百分 王志强 / 86

给天使缝补翅膀

一朵栀子花 梅予 / 91

零分之约 [美] 保罗·斯蒂文弗 / 94

举起你的右手 李巧妍 / 98

给天使缝补翅膀 彭冬鸿 / 103

你们都是最优秀的 [美] 珍妮丝·康纳利 / 106

桑 张翠婷 / 111

老师，我相信石头会开花 阿建 / 116

请你大声说话 清山 / 119

用不用把灯关掉 王纪乐 / 123

天使的心 丁立梅 / 126

开启智慧之窗

苏格拉底的苹果 鲁先圣 / 131

那一声叹息重若千钧 晨语 / 134

梨一样的苹果 耿青 / 136

我最好的老师 [美]大卫·欧文 / 141

向科学鞠躬 蒋光宇 / 144

教授的桶 樊宇明 / 147

把整颗心献给孩子

爱心专座 38 号 涂观华 / 153

最美的眼神 中原一马 / 156

掌心化雪 丁立梅 / 159

三朵玫瑰 李忠东 / 162

假币 顾文显 / 164

刻骨铭心的两分 晨语 / 167

温暖的小刀 马渡 / 172

撒下最美好的种子

优点单 [美] 海伦·P. 摩尔斯拉 / 177

梦想如鸡蛋 蒋师 / 181

美国的一个班主任 刘付玲 / 184

想一想十年以后 蒋光宇 / 186

撒下最美好的种子 蔡卫芬 / 189

一条道走到宽 陈志宏 / 191

把温暖告诉每一个人 中原一马 / 195

宽容的位置给你留着

我相信你第 101 次保证 王雅媛 / 199

宽容的位置给你留着 王晓莉 / 203

让批评“变脸” 唐智勇 / 205

意外的收获 一翎 / 208

我愿为你收藏一粒盐 中原一马 / 211

尊重的力量 子午兰 / 214

好钢是这样炼成的 曾懿 / 217

五元钱的故事 方向 / 221

影响一生的课

纸篓该由谁倒空 梁晓声 / 227

弯弯的月亮 袁炳发 / 231

掌声 高军 / 234

为“我不能”举行葬礼 [美] 奇克·牧门 / 237

特殊的拍卖 骆奎芳 / 241

我的灵魂在注视着我 张继红 / 244

当“后妈”的第一节班会课 宋秀玲 / 248

感动一生的收获

我给北川学生上课 毕淑敏 / 255

请允许白色的风信子害羞 刘继荣 / 259

真正的快乐 尹玉生 / 263

当我敲门时，上帝不在家 沙然 / 265

家长会之后 刘燕敏 / 268

父亲的手 薛东银 / 271



“花的事业”是尊贵的 …

一支粉笔
写下您无声的岁月
一根教鞭
挥洒您青春的花雨
一块黑板
拓展您无限的向往
一盏孤灯
放射您激情的生命





橘黄色的梦

王 蒙

“我非常爱我的工作。是的，我爱！”芭尔拜拉·海尔弗格特·海依特再一次对我说。她说话时，声音清脆、温柔，富有表现力，好像是一只百灵在啼啭，好像是在给幼儿讲故事，好像是在唱歌。她个子矮矮的，戴着一副黑框大眼镜，面孔、皮肤和衣衫都富有光泽，使我想起有山楂糕做配料的杏仁豆腐。

“有一次在街上，我看到一群孩子向黑人抛掷石块，我便停下车来，走出来给他们讲了六分钟的话。等我讲完，他们把石块全放下了，而且承认他们不该那样做。从此，我相信了语言的力量。美好的语言，是有力量的……”

芭尔拜拉家的客厅设在二楼，满地都铺着橘黄色的、毛茸茸的地毯。我想起了美国一位心理学家的见解，他认为喜欢橘黄色的人都热爱生活、乐观、愿意做领导者。摆在我面前的糖果和水果盒子也是经过精心设计的，紫葡萄与黄柑橘，淡绿色与褐色的糖，小块蛋糕，剪成花状的餐纸……

“从此，我给小学生讲授诗歌……不，我的职业不是教师，我是诗人，在小学的工作只是我的兼职。等一下，我要给你一批有关我的工作的材料……”

波士顿，1982年6月7日，雨。雨已经下了好多天了，灰蒙蒙的。我喜欢雨中的波士顿——查礼士河，簌簌滴水的树，砖木结构的楼房，有一种迷人的情趣。不像暴发户式的芝加哥和纽约，那种玻璃钢梁结构的摩天大厦使人觉得陌生和压抑。然而这间房子，却似乎又与雨中的波士顿无关，它辉煌而又高雅，宁静而又温馨，它关心的只是它自己的诗和梦。

“你这样爱你的工作，欣赏你的工作，这真是太好了！”我这样说，不完全是出于礼貌。本来嘛，十个人中有九个人说起自己的工作都会摇头，叹气，发牢骚，叫苦连天。

我们从狭窄的楼梯上走了下来，地毯很厚，听不到靴鞋和木板接触时的囊囊声和吱吱声，好像少了点什么。记不清了，离开客厅的时候，她是不是关掉了悬垂的吊灯。

“现在就请你们去听我给孩子们上诗歌课。我请求你用中文给孩子们朗诵一首诗。真希望你能听两节课，然后，我们一起去吃午饭……”

汽车在幽静的林荫路上行驶。学校在一个幽静的地方，时落时停的小雨含着几分忧伤。我在车轮的沙沙声里，翻看着她送给我的复印材料，有当地报纸对于她的事业的报道，有她编辑的她的学生们写的诗。

一个八岁的孩子是这样写的：

写诗就像是躲在门后边，
猜呀猜，门那边是什么？

一个十一岁的孩子是这样写的：

安静，就是说小孩子们都睡了，
连猫也一动不动……



教室不像我们的小学教室，也许更像幼儿园的活动室。每个人的课桌和座椅都是可以移动的，大家围成半个圈。有一个神气活现的男孩子远离大家坐在一边，经过询问，他告诉我是因为刚刚和同学吵了架。

芭尔拜拉读完了一首诗，问孩子们：

“听完了这首诗，你们的感觉是什么呢？”

孩子们七嘴八舌地回答：

“很好听。”

“很上口。”

“好像没完似的。”

……

“那么，你们有没有过这样的记忆呢？永远忘不了的？你们听见过这样的声音吗？你们闻见过这样的气味吗？告诉我，那是一种什么声音？什么气味？”

她开始问每个孩子，孩子们做出各式各样的回答，有的谈天空，有的谈花草树木，有的谈动物，有的谈食品，有的谈随便什么……

“你们说得好极了。”孩子们的任何一种回答都使芭尔拜拉满意，“孩子们，你们能不能把你们的感受写成一首诗呢？”

就这样讨论着，交谈着，吟唱着（是的，芭尔拜拉不是在说话，而是在吟唱，在表演），孩子们拿起了铅笔、圆珠笔，拿起了光洁的纸，他们开始写起来了。

这中间，还插入了由这位女教师用好听的声音朗诵冰心的诗《春水》的英译片断和毛主席的词“西风烈，长空雁叫霜晨月……”的英译，我也用汉语朗诵了这首词。与中国的语文教学全然不同的是，教师几乎完全不讲解、不注释诗的内容，而只是和孩子们一起讨论各自对诗的感觉。

于是，孩子们凭感觉写出各自的“诗”，交给了芭尔拜拉。

女诗人当即读了其中的几首，并大加赞扬。我也觉得这些即席写诗的孩子们委实可爱。一堂诗歌课就这样结束了，芭尔拜拉请我们和她一起去教员休息室喝咖啡。

离开小学的时候，雨已经停了，我们的车向熙熙攘攘的市区开去。陪同人员告诉我：“这是一所很特殊的小学，收费特别高昂，一般的美国人的子弟——像我的孩子，是上不起这样的学校的。他们会以重金聘一些像芭尔拜拉这样的知名人物去为孩子们上课。干脆这样说吧，这是一所‘贵族’学校。”

由美中关系全国委员会安排的在东北海岸参观访问活动就这样结束了，底下需要做的是把汽车退给出租汽车的赫兹公司，结算。从纽约租的车，可以在波士顿退掉，但要多交一些钱。我们从芭尔拜拉的梦里回到了美国的现实生活，到处是噪音、电子计算机、风驰电掣的汽车、花花绿绿的橱窗、广告牌上的美女、迪斯科、《花花公子》，电视和广播报道着阿根廷和英国在马尔维纳斯岛交战，以色列进攻黎巴嫩，伊朗和伊拉克……还有，刺杀里根的青年被心理分析专家判定为不能对自己的行为负责……

心 灵 悟 语

“我非常爱我的工作。是的，我爱！”“不，我的职业不是教师，我是诗人，在小学的工作只是我的兼职。”作为教师，芭尔拜拉是幸福的，因为她拥有诗一样美妙的生活，活在自己橘黄色的理想王国里。

从事着太阳底下最光辉职业的你，应该爱你的工作，并从这份热爱出发，去领悟其中美好的诗意；如此一来，你的学生也就成了栖息在这片诗意花园中的幸运儿。

