

桃李
书系

做不抱怨的教师丛书

6

做有情趣 的教师

总主编◎张仁贤
主编◎张厚东 楚任杰



从现在开始

做一个**有情趣**的人吧

让朋友笑口常开 让家庭温馨无比

让**课堂**多姿多彩

灵动欢乐……



世界知识出版社



做有情趣

的教師



做不抱怨的教师丛书 ⑥

做有情趣

的教师



总主编 ○ 张仁贤
主 编 ○ 张厚东 楚任杰
副主编 ○ 张丽梅



世界知识出版社

图书在版编目(CIP)数据

做有情趣的教师 / 张仁贤, 张厚东, 楚任杰主编.

—北京: 世界知识出版社, 2013. 1

(做不抱怨的教师)

ISBN 978-7-5012-4413-3

I. ①做… II. ①张… ②张… ③楚… III. ①中小学

—教师—修养 IV. ①G635.16

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 000194 号

责任编辑
文字编辑
责任出版
责任校对
封面设计

侯奕萌
张永椿
刘 喆
马莉娜
郝亚娟

书 名

做不抱怨的教师丛书
做有情趣的教师

总 主 编
本册主编

张仁贤
张厚东 楚任杰

出版发行
地址邮编
网 址
经 销
印 刷
开本印张
字 数
版次印次
标准书号
定 价

世界知识出版社
北京市东城区干面胡同 51 号(100010)
www.wap1934.com
新华书店
三河市人民印务有限公司
710×960 毫米 1/16 137 印张
1860 千字
2013 年 1 月第一版 2013 年 1 月第一次印刷
ISBN 978-7-5012-4413-3
780.00 元(全 12 册)

版权所有 侵权必究



■ 引 子 人为何而活

身为教师,仿佛充斥在我们身边的就是无尽的教学任务,处理不完的学生纷争,写不完的教学计划。于是,你周围的一些同事发出如此感叹:“生活太无趣了,太乏味了。”更有朋友或同事发出:“生活太没意思了,我们活着究竟为了什么?”

是呀,我们究竟为何而活?对于这个问题,我想,稻盛和夫在他的一篇演讲辞中作了最为精彩的回答:为了幸福生活而活。

■ 第一章 生活其实就是艺术

生活就是艺术化的真实,艺术并不是能迅速堆砌而成的,所以,不要耽于过去或未来,而让生命从指缝间悄悄溜走。一次只活一天,活在今日,你就能充实地活过生命中的每一天。

慢慢走,欣赏啊	/ 004
做云还是做鸟,全看你的心	/ 009
追求成功的同时,不要忽视心情	/ 014
其实生活她懂你	/ 020
让我们做一棵会呼吸的树	/ 025

■ 第二章 经营精神家园,给心灵以慰藉

一个人精神家园的建立、净化和守护,需要下很大工夫。就个人而言,拥有远大的人生追求,崇尚高雅的生活方式,净化自己的精神灵魂,精神家园才会清明芬芳,才会不断滋长郁郁葱葱的“动力”,引领我们奔赴壮美而又曲折的人生。

别忽视办公桌上的一抹绿	/ 032
让案头飘来淡淡的幽香	/ 036
让生命在案头游动	/ 041
好书伴你行	/ 045
呼吸,呼吸,再呼吸	/ 049
打造自己的心灵氧吧	/ 053

■ 第三章 不妨常食人间烟火

维吉尼亚·伍尔夫曾说:“人如果吃不好,就不能好好思考,好好爱,好好休息。”由此可见吃喝之于人之重要。因此,中国人发出“食色性也”的感叹。

谁说吃喝会丧志?	/ 060
善待自己的胃	/ 066
会吃也要会说	/ 070
喝出自己的生活情趣	/ 075
三五知己,一室食香	/ 080

■ 第四章 远离尘世浮躁,修炼定力

人需要一种淡然、朴实,不张扬、不喧嚣、不妖艳。淡名利、淡世绘、淡荣辱、淡诱惑,虽无蝶来,清香依旧。没有傲气,但存傲骨。需要脚踏实地的平实,丰富而不肤浅、恬淡而不聒噪、理性而不盲从。在物欲横流的滚滚红尘中,更需要一份淡泊的心境,谢绝繁华,回归简朴。淡定从容地笑对人生。

寄情山水,写意人生	/ 088
低成本旅游,也是一种情趣	/ 092
学会淡定,其实最修炼定力	/ 097
淡对挫折,保持前进的动力	/ 103
不去攀比,心静自然凉	/ 108

■ 第五章 让课堂成为妙趣横生的空间

让学生体验到一种自己在亲身参与掌握知识的情感,乃是唤起少年特有的对知识的兴趣的重要条件。当一个人不仅在认识世界,而且在认识自我的时候,就能形成兴趣。没有这种自我肯定的体验,就不可能有对知识的真正的兴趣。

——苏霍姆林斯基

兴趣是最好的老师	/ 114
这个老师真幽默	/ 118
不妨多引活水进课堂	/ 122
其实话可以这样说	/ 126
鼓励学生多“说话”	/ 131
一份独特的礼物	/ 135

■ 第六章 艺术点缀下的美丽人生

罗曼·罗兰说：“除了艺术之外，没有更妥善的逃世之方；而要与世界联系，也没有一种方法比艺术更有效。艺术的伟大意义，基本上在于它能显示人的真正感情、内心生活的奥秘和热情的世界。”艺术是如此重要，而艺术点缀下的人生更是绚丽多彩。

涂鸦也是一种美丽	/ 142
音乐，不妨常听一听	/ 147
偶尔与大师谈话	/ 152
设计自己的空间	/ 157
十字绣一样彰显你的品位	/ 161
独语天涯，享受艺术人生	/ 165

■ 后 记

引子

Introduction

人为何而活



身为教师，仿佛充斥在我们身边的就是无尽的教学任务，处理不完的学生纷争，写不完的教学计划。于是，你周围的一些同事发出如此感叹：『生活太无趣了，太乏味了。』更有朋友或同事发出：『生活太没意思了，我们活着究竟为了什么？』

是呀，我们究竟为何而活？对于这个问题，我想，稻盛和夫在他的一篇演讲辞中作了最为精彩的回答：为了幸福生活而活。



身为教师,仿佛充斥在我们身边的就是无尽的教学任务,处理不完的学生纷争,写不完的教学计划。于是,你周围的一些同事发出如此感叹:“生活太无趣了,太乏味了。”更有朋友或同事发出:“生活太没意思了,我们活着究竟为了什么?”

是呀,我们究竟为何而活?对于这个问题,我想,稻盛和夫在他的一篇演讲辞中作了最为精彩的回答:为了幸福生活而活。

诚如稻盛和夫所言:“想用什么样的方法走过人生是个人的自由,但也因为方法不同,个别人生的相貌也呈现很大的差距。”因此,既然在这个世上走一遭,我们为什么不为幸福生活而活呢?

谈到幸福,或许有人说,三尺讲台浓缩了我人生的精华,这就是我的幸福。其实,身为教师,除了为自己的学生学有所成而感到幸福,除了为自己桃李满天下而感到幸福,我们还可以有更多的幸福。因为一个幸福的教师,他(她)会让家人感受到更多的幸福,会让自己的同事感受到更多的幸福,会让自己的学生感受到更多的幸福。而要做到这一点,首要前提是做一个有情趣的教师。

那么,情趣究竟何在?情趣其实很简单,它就存在于我们的生活中:它存在于你的一笑一颦、一动一静中,它存在于你在课堂上的一个轻松的笑话,它存在于你为家人或同事准备的一份夸张的礼品,它存在于一餐看似平凡的饭菜中,当然,它还存在于你一手漂亮的厨艺上,甚至一次疯狂的购物上……

或许有人对此嗤之以鼻,在此,我要郑重地提醒各位,千万不要小瞧教师的情趣,因为倘若我们能做一个有情趣的教师,当我们成为一个有情趣的教师时,我们会以欣赏的眼光看待自己当前的工作和生活,于是我们的家庭不再因我们忙于工作而疏于照顾,我们的家人不再因我们忙于工作而怨气连天,我们的学生不再因为我们的老生常谈而在课堂上昏昏欲睡,我们的同事不再因为我们的相处方式而话不投机半句多。相反,我们的亲人会因为我们的富有情趣而快乐,我们的同事会因我们而变得热情洋溢,我们的学生会因我们独特的教学风格、教学技法以及精神面貌的变化而富有朝气,积极向上而乐观,我们的工作环境会因此而面貌一新……

那么,从现在开始做一个有情趣的人吧,让你的朋友因你的存在而笑口常开,让你的家庭因你的归来而温馨无比,让课堂因你的存在而变得多姿多彩、灵动无比……让生活因你的存在而精彩!

第一章

Chapter·01

生活其实就是艺术



生活就是艺术化的真实，艺术并不是能迅速堆砌而成的，所以，不要耽于过去或未来，而让生命从指缝间悄悄溜走。一次只活一天，活在今日，你就能充实地活过生命中的每一天。



慢慢走,欣赏啊



美丽的阿尔卑斯山上有一块著名的提示牌,上面写着:“慢慢走,请欣赏。”因为很多游客到了这里,为了能尽快攀登到山顶,总是从来都不会注意攀登沿途迷人的风光美景。其实,我们的人生就像这么一次登山的过程,只是为了追寻最终能到达山顶的目标,而忽视了人生旅途中不可多得的景色。

你有没有计算过,当我们为了赶往下一节课而行色匆匆地走在校园里时,我们的步速是多少?当我们为了完成学校制定的教学进度而在课堂上滔滔不绝时,我们的语速是多少?你有没有注意过,当我们如释重负地上完一节课毫不犹豫地收拾东西走下讲台,学生希望能和我们有一次真心的交流时的殷切眼神?当我们身心疲惫地回到家迫不及待地奔向我们的床,家人希望能和我们好好地说一次话时的期待目光?工作、生活确实都是有压力的,当它们张牙舞爪地呈不可阻挡之势向我们袭来之时,我们只有硬着头皮,奋力接住。

心态决定了行为,压力的负重的确让我们感到很无奈,我们只有和时间赛跑,赶在“最后一班车”之前完成我们所有的任务。所以我们把时间压缩、压缩、再压缩,我们把速度提升、提升、再提升,走路要大步流星,说话要斩钉截铁,想事要不假思索,办事要马不停蹄,所以无论在同事、领导、学生还是家人面前呈现的都是一个行色匆匆的自己。

可是,我们总是轻易忘却,生活除了给予我们必须为之积极努力的压力之外,也给了我们可以自由放松、徜徉自我的空间。那是一块心灵的栖息地,让我们在百忙之中抽出空来回望我们走过来的路,让我们放慢脚步稍微停歇一下,观赏路边平时在我们看来微不足道的风景,我们会发现,原来登

山最美妙的不是你追我赶、马不停蹄地到达山顶时的满足感,而是轻松上阵、漫步其中的放松和喜悦;人生最美好的也不是拼命追赶、最终抵达的目标,而是用心追求、全力以赴的过程。

刘老师做了十年老师,年年都拿先进,评职称,是领导、同事都公认的模范教师,不过这个公认并不包括她的学生和家人,为什么呢?

作为一个极具上进心的女教师,刘老师的这个特征可谓体现在她的工作及生活的方方面面,工作十年间,她从不曾让自己的教学进度拖过年级后腿。不过她的这个特点对于学生来说,颇令他们苦不堪言。上刘老师的课,学生感觉就如同大憋气,中间没有一点放松,问题一个接着一个,让他们感到应接不暇,一直到下课铃响起,他们才感到如释重负般长出一口气。于是同学们都开玩笑地说上刘老师的课就像坐过山车,要动用全身细胞,精神高度集中。如此一来,尽管刘老师尽心尽力去教,学生却对她的这种高压教学怨声载道,于是师生之间始终存在着一个令人敬畏的距离,而刘老师对这个距离颇感自豪,并不因为当学生想和她来个心与心的交流时,自己已经斗志昂扬地去准备下一节课而感到遗憾。她留给学生的始终是步履匆匆的背影。

和刘老师的学生们有同感的还有她的家人。每逢回到家,家人看到的刘老师就算吃饭也永远是风卷残云,然后不是起身去卧室补一个觉,就是去书房准备第二天的教案,留给丈夫和女儿的好像一直是那扇紧闭的冷冰冰的房门。最后,女儿终于不干了。一个周六,当刘老师又习惯性地步入书房后,女儿凑到爸爸耳边耳语了一番,爸爸心领神会,来到刘老师的身边,恳切地说:“你看你这都忙了一周了,也该休息下了,一家三口好久都没一起出去玩过了,不如明天我们一起去放松一下?”刘老师刚想习惯性地推脱,抬头看到女儿殷切的目光,心一软就勉强答应了。女儿和丈夫交换了一个心照不宣的眼神。

第二天,一家三口一大早就出发了,女儿一直在刘老师耳边叽叽喳喳,好不欢快,刘老师不禁有些自责,没想到陪女儿出来一次就让她这么高兴,自己以前真的是太忽视这些了。一家三口到了一个公园,正值春天,万物复





苏,公园里一片新绿,游人三三两两地在小道上散步。这种陡然放松和慢半拍的感觉让刘老师感觉很好,她在一个湖边止住脚步,看着平静的湖水和远处的春光景色,耳边听着孩子和丈夫抑制不住的欢声笑语,不禁心生感慨:自己有多久没有好好放松下了,平时都这么“赶着”工作、生活,不仅忽视了这些美景,更忽视了身边的人。她看了一下不远处的丈夫和女儿,他们这时也回过头来和她相视一笑,这时,蔓延在刘老师心中的不仅有惭愧和满满的感动,还有对于自己当下生活的反思。

第二天一早,刘老师起床后感觉浑身轻松,没有了以往一周过后不堪重负的沉重感,好像对这一天的生活都有了期待和向往。恰好刘老师这天要讲的课文是朱自清的散文《春》,于是她声情并茂地讲了昨天自己所见的景色,学生都面面相觑,原因就在于这是刘老师第一次在课堂上讲与课本无关的内容。

实际上,放慢脚步,不仅是让自己在忙碌的工作和生活中停歇一下,来一次深呼吸,而且提醒我们一直为之奋斗的目标是什么。有人说是为了更好地生活,可是如今的行色匆匆反而让你忘记了当时的初衷,只是机械地、不断地前进,并没有得到快乐轻松的生活,反而步伐沉重,身心疲惫。这与我们当初的愿望岂不是背道而驰?相反,慢下来,我们会发现,值得我们去重视和在意的事情有这么多,它们并不是给我们造成这么多压力的消极因素,而是让我们身心和谐发展的动力。我们不能忽视心灵的呼唤,它需要放慢节奏。希望我们不要再给它这么沉重的负荷,去吸取一些愉悦精神的因子,轻松上阵,我们才能步履轻松,就算泰山压于顶也能面不改色,泰然处之。在放松的过程中学习到的不是懈怠,而是在这美好和平的生活中汲取到精神力量。

当我们行走在一个形色匆忙的人群中时,我们不妨停下脚步,想想自己的脸上是否也有这样的表情,两眼无神,面容呆滞,知道该奔去哪里,可是成了一种不断重复的机械动作。这时候的你,是不是面对将来未知的生活时反而更加的迷茫?当汹涌的人流与你擦身而过时,我们是否感到更加无所适从,不知道我们一直这么拼命和努力的终点在哪里?这时候,不如放慢脚

步,欣赏一下沿途的风景。我们会发现原来草很绿,花很香,自然界的生物都在为了自己的生存不懈努力。我们的生活有这么多美好的东西,我们又重新有了前进的动力。正如享受生活是为了让我们更好地珍惜生活,放慢脚步不是让我们停下脚步,而是让我们重审自己的人生价值和奋斗目标,再次轻松但是有力地上阵。

丹麦心理学家索伦·克尔凯郭尔说:“大多数人在追求快乐时急得上气不接下气,以至于和快乐擦肩而过。”我们总是不解有些人为什么痴迷于太极,着迷于书法,热衷于剪纸,迷恋于钓鱼。这些爱好对我们这些“急性子”来说,漫长又枯燥,可是为什么他们还是那么乐此不疲,并且还深以为其乐趣无穷呢?这就是慢下来的快乐。在看似缓慢的节奏中我们学会了放松紧张的精神,舒缓过重的压力负担;我们学会了沉淀自己,在“慢”中找到了自己苦苦追寻的人生乐趣。

一位总是迫于生活压力无处缓解的朋友做事情总是很急躁。不过最近我们发现这位“急性子”竟然有了几分闲情逸致,经常侍奉些花花草草,品品茶什么的,变得沉稳了几分,再也不像以前一样做什么事情都急急慌慌的,好像世界末日近在眼前一般。他的这种变化简直让我们大感意外。最后,还是他自己讲述的一件事为我们解开了疑团:有一天,因为工作的需要,他不得不去外地接一位朋友。由于此事必须马上办,于是他见到朋友后,没做丝毫停留就带着朋友马不停蹄地往回赶。在回来的途中,他们“幸运地”遇上了大堵车。当时,他急得不行,不停地看时间,而他的朋友却相当轻松的样子。看到他太过烦躁,朋友说:“反正今天也要晚到,处理事情也是来不及了。与其在此傻等,不如我们到前面的一条河边坐一坐,那里的风景很好。”他心里很郁闷,不由得暗暗责怪:“横竖不是你自己的事,所以你看起来一点都不着急。”不过毕竟是自己有求于人,所以他也只好和朋友一起来到了河边。到了河边,朋友动作麻利地将一块布垫从包里拿出来,随之又取出一小瓶红酒。他正在对朋友这变戏法似的举动感到诧异时,朋友已经将他拉着坐了下来。就在这样的一个黄昏,二人一边品酒一边欣赏风景。渐渐地,他感到自己一身的疲惫和烦躁都仿佛一扫而空,取而代之的是全身心的放松





和愉悦。此时,朋友说:“其实我每天都会在身边带一小瓶红酒,不是因为我爱喝酒,而是我想让它提醒我自己要在这快节奏的生活中放慢脚步,细品人生。”听了朋友的话,他深有感触。当心真正沉静下来后,他又将手头这件十万火急的事情细想了一下,发现了许多可以解决的途径。

最终,尽管前一天晚上他们很晚才到达目的地,不过,由于经过一晚上的反复思考、慎重决策,两人齐心协力,不但将之前要办的事情稳妥办好了,而且从中获益良多。经过此事,他意识到,欲速则不达,倘若自己能将心放下,放缓,不但可以享受到忙碌的工作中的人生乐趣,同时也让自己有了更多思考的机会。

在这个讲究高速高效的社会,我们总是匆匆忙忙,不知道错过了多少时光,也不知道忽略了多少美景,只有放慢脚步,我们才会发现我们一直缺少这种闲适的心情去看风景,去听鸟鸣,去闻花香,去品茶茗。只有放慢脚步,我们才能在快节奏的生活中回归自我,重拾本色。

当你在校园里匆匆赶赴下一节课时,不要一直低着头快速行走,偶尔也可以放慢脚步。看,校园小道旁新开的花是多么漂亮,那边去年刚种下的小树长势多么喜人,或者,去看看与你擦肩而过的那些学生,看着他们脸上意气风发、充满朝气的神情,是不是也让你想起了你的求学时期?感叹时光匆匆不等人的同时,有没有发现你也是“匆匆不等人”的?上课的时候,有没有发觉你一直紧绷着的脸让学生也不自觉地跟着紧张?不妨缓解一下压抑的课堂气氛,讲一个无伤大雅的小笑话,再重新回归你的讲课节奏,你会发现学生的眼睛里发自内心的笑意是多么让人感动。回到家,别再赶着批改那些好像怎么也改不完的作业了,也别再急着去准备下周的教案了,这些可以缓一下。精心为你的家人准备一顿丰盛的晚餐,和他们一起热热闹闹地吃个饭,凑一块说些逗趣的话。看着他们惬意的脸庞你也会发自内心地感恩生活赋予你的所有,而不是抱怨生活如此艰辛之后,又无奈地投入到那种紧张的氛围中去。所以,慢些走,学会欣赏,欣赏这生活中的美好事物。

当然,放慢脚步并不意味着我们全然懈怠,而是放慢节拍,使事情完成得更精细;放慢脚步也不意味着分心,而是修整我们的心灵,让我们重新整

装待发,说不定这次我们的步伐更轻快,心态更放松,所以结果往往更好。放慢脚步、学会欣赏不是无为,这恰恰是大有作为的表现。因为生活在这个现实的社会,我们谁都不能免俗,急功近利的心态谁都会有,就算是作为一名教师,也会相互比较。所以能放慢脚步是有涵养、会沉淀的表现,而不是懒散无为的表现。

不要在我们人生这短暂的一曲中,不停地按着“快进”键。因为这不能重复的歌曲中还包含着许多美妙的音符,我们需要“慢进”,仔细聆听;因为现在的每一天都是不可复制、独一无二的最后一天。我们忽视一切、用尽全力追赶的终点只有那么一刹那,而我们在这条艰辛的旅途中耗尽的是我们的一生。最美好的也莫过于在路上的日子,最值得我们感怀的也是在这旅途中遇见的那些风光人情。所以我们不妨慢一些,去制造更多属于我们的每一个日日夜夜的回忆,去珍藏这美妙旅途中的每一刻。

做云还是做鸟,全看你的心



先说一个故事:

云和鸟在空中相遇了。

“你每天只知道在这里待着一动不动,你可知道这天有多大,地有多广,世间生物有多少种?我每日这么匆匆忙忙地飞来飞去,到过的地方一定比你多,见识也一定比你广,为什么你还不知道羞愧,不知道上进一些呢?”鸟对云很是不屑一顾。

云听了鸟的话,微微一笑,淡然地说:“你选择做鸟一定有你的原因,你不知疲倦地每日飞来飞去也是为了炫耀自己的见多识广;而我选择静静地待在这里做一朵云,是因为我无欲无求,况且,你这么来去匆匆,你又怎么知道我一动不动呢?我不用那么匆忙也知道这山川变幻、四季交替的秘密。”

鸟被云说得面红耳赤,急匆匆地扑腾着翅膀往前飞,这时地面上的两个

