

一位教育博士的心灵日记

邓亮◎著

在自我对话中成长

ZAI ZIWO DUIHUA ZHONG
CHENGZHANG

 江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
金国西佳出版社



在自我对话中成长

ZAI ZIWO DUIHUA ZHONG CHENGZHANG

邓亮 著



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

图书在版编目(CIP)数据

在自我对话中成长 / 邓亮著. —南昌: 江西人民出版社, 2018.6

ISBN 978-7-210-10137-6

I. ①在… II. ①邓… III. ①日记-作品集-中国-当代 IV. ①I267.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 328018 号

在自我对话中成长

邓亮 著

责任编辑:李月华

封面设计:同异文化传媒

出版:江西人民出版社

发行:各地新华书店

地址:江西省南昌市三经路 47 号附 1 号

编辑部电话:0791-86898143

发行部电话:0791-86898815

邮编:330006

网址:www.jxp-ph.com

E-mail:270446326@qq.com

2018 年 6 月第 1 版 2018 年 6 月第 1 次印刷

开本:720 毫米×1000 毫米 1/16

印张:16.125

字数:230 千字

ISBN 978-7-210-10137-6

定价:38.00 元

承印厂:虎彩印艺股份有限公司

赣版权登字—01—2018—305

版权所有 侵权必究

赣人版图书凡属印刷、装订错误,请随时向承印厂调换

让每一天都值得回忆(自序)

《百年孤独》的作者马尔克斯曾经说过:“生命中真正重要的不是你遭遇了什么,而是你记住了哪些事情,又是如何铭记的。”2014年11月8日,读博一年有余,我突然心血来潮地在电脑上新建了一个文件夹,取名为“每日千字”。我打算从这一天开始,每天在这个文件夹中写一篇千余字左右的日记来记录我的读博时光。一方面是因为博士阶段已过三分之一,我想要好好珍惜所剩不多的读博时光,并为将来留下一份美好的回忆;另一方面是由于当时在好几本书上看到了写日记对人成长的重要作用,让我产生了十分强烈的冲动,想要勇敢地挑战一下自己,亲自体验写日记带来的好处。记得那一天日记的开头我是这样写的:“我打算就从今天开始,每天花一点时间记录自己每一天的生活,包括所思、所想、所见、所闻、所愿等所有的一切。”就这样,我开始了自己的日记写作之旅。

到2016年7月11日,也就是我到江西师范大学办完报到手续的那一天为止,我写了整整一年零八个月。在这二十个月中,由于一些特殊的缘故,如太忙碌一天没有打开电脑或者心情太差一天都不想开电脑等导致没有做到每天都写,但平均下来两天会写一篇,日记的总字数达到40余万,远远超过了我博士学位论文的字数。直到现在,当年若干个临睡前的夜晚我伏案写日记的场景仍然会不自觉地涌现在我的眼前,令我记忆深刻,仿佛又回到了校园。现在想来,当时决定每天写一篇日记完全是自己

一时的冲动,当初也根本不知道有什么可写,更不知道能写多久,但恰好就是这一时的冲动却让我记录了一段难以忘怀的时光,令我受益匪浅。或许生命中很多所谓的大成就往往都来源于当初不起眼的小冲动吧,譬如儿时不切实际的幻想总能给我们未来的成长带来出乎意料的力量。日记的写作过程确实让我收获不少,在我发表的一篇文章中提道:“博士日记的写作让我体验了认识自我的重要过程,让我养成了坚持不懈的良好品质,让我记录了博士求学的美好时光,让我在与自我的对话中成长,成为了我博士求学阶段最有成就感的事情。”但对我而言,最重要的还是我记录了我的日子,记住了每天在时光流逝中所发生的事情以及我的思考和感悟,给予了我一段最美好的回忆。有时候翻看这些日记,一些关于往事的回忆总会浮现心头,即使是当初艰难的处境和难受的心情,现在读来却是另一番感受。我们有时候总是过分相信自己的记忆力,总觉得当时印象深刻的事情若干年后依然会记忆深刻,现在我才发觉倘若当时没有记录,很多事情早已被我忘记。因为坚持记日记,才让每一天都拥有回忆,都值得回忆。

一次偶然的机会,在与朋友的聊天中得知可以将这 40 余万字的日记进行删减和完善,然后编辑成书出版。其实我个人觉得大可不必,因为都是自己的生活琐事,完全没有必要公之于众,更遑论出版成书了。后来朋友多次鼓励说,这些日记里面包含了很多思考,真实呈现了我的读书经历及人生思考,对读者朋友是会有启发和帮助的,是有出版意义和价值的。经过朋友的多次劝说,尤其几位博士同学看过后给予的肯定,我内心深处涌现了出版成书的渴望与期待。后来,我前后花费了数月的时间对日记进行重新修改和完善,最后整理出十多万字,形成了现在这本书。本书从某种程度呈现了我的读博时光,再现了教育的真实过程,体现了教育的本质。我喜爱的作家周国平说过:教育的本质是自我教育。教育的目的在于促进个体的成长与发展,而其有效途径是通过不断对个体进行教育,从而使个

体学会自我教育。我想,只有学会了自我教育,才能真正地认识自我,促进个体的成长,最终实现个体的生命价值。与自己对话,倾听来自内心深处的声音就是自我教育的一种途径,也是个体认识自己的重要方式。因此,本书是通过自我对话的方式,展示自我教育的过程。希冀让读者朋友能够从中获得一些启发与触动,找到属于自己的方式,记录生命的美好时刻。

相信通过这本书的阅读,能够让读者大致窥见一位博士的成长历程,希望能够鼓励更多的读者朋友坚持用日记的方式记录每一天的时光。许渊冲先生在《朗读者》节目中说:“生命,并不是你活了多少日子,而是你记住了多少日子,要使你过得每一天,都值得回忆。”当九十七岁高龄的许老说出这句话时,里面蕴含的掷地有声的人生智慧让我们年轻人佩服与震撼,更值得我们年轻人去体验和实践。我想,写日记,就是记住日子,并使每一天都值得回忆的最好方式之一。你准备好了吗?

邓 亮

2017年9月于江西南昌



让每一天都值得回忆(自序)	1
◆第一篇 觉悟(2014 年 11 月 8 日—2015 年 2 月 28 日)	1
◆第二篇 困顿(2015 年 3 月 1 日—2015 年 8 月 31 日)	83
◆第三篇 挣扎(2015 年 9 月 1 日—2016 年 2 月 29 日)	159
◆第四篇 曙光(2016 年 3 月 1 日—2016 年 7 月 11 日)	195
后记	245

Juewu

觉 悟

(2014 年 11 月 8 日-2015 年 2 月 28 日)



2014 年 11 月 8 日 星期六

毅然放弃了广东省教育研究院 PISA 数据分析和整理的兼职工作,也选择不去浙江大学教育学院参加全国第二届教育博士论坛,因为我突然间发觉我离开校园去外面,不论是做什么,对我的损失都是很大的。我在校园内的悠闲时光不是简单地能用金钱换来的。我读博所剩的时间差不多也就一年半了,在校园的时间可谓是所剩无多,必须好好珍惜。此前,因为经济压力还会常常想着要去外面做点兼职缓解,但现在我基本的物质生活已经改善,需要将更多的时间和精力放在学习上了。我便开始认真思考如何选择了,我想尽量将时间留给更有价值和意义的事情。

人只有在足够清闲的情况下,才会慢慢地有时间和心情去做自己真正喜欢和有意义的事情,否则琐事缠身是很难抽身的。我打算从今天开始,每天花一点时间记录我每一天的生活,包括所思、所见、所闻、所想、所愿等所有的一切。我知道这需要很强的毅力,但我相信这种长久的坚持和意志力的磨炼一定能给自己带来一种完全不一样的东西,能让自己心灵安宁,真正做自己,甚至获得一种长久而稳定的幸福,这种幸福将会发源于内心,生长于内心,今后也不会轻易被破坏和打扰,因为其具有坚强的生命力。

我要让爱情有灵魂,会呼吸;我要让内心有阳光,会生长;我要让生活有质量,积极向上;我要扎根于现实的生活,真实的生活。努力吧,少年,看看能坚持多少天,看看需要多少天才能养成一个好习惯。

新的幸福,从今天开始。

2014 年 11 月 9 日 星期日

晚上捧着《那三届》一书看了好长时间,书中讲的是 77、78、79 级大学生的故事,是我喜欢的书籍类型,所以很认真地看到十二点整才将书合上。我觉得每天晚上睡觉之前认真地看一会儿书,会让人有一种特别踏实的感觉,甚至有利于睡眠。这样带着一股书卷气进入睡眠,比睡觉之前看 QQ 动态和微信朋友圈之类的要好很多,倘若是睡觉前能有时时间和心情再写点东西,那是最好了。想起历史学家傅斯年教授的名言:一天只有二十一小时,剩下三小时是用来沉思的。我想我们可以将这沉思的三小时变为读书一小时、沉思一小时、写作一小时,这样的一天会更有收获,更加完美。

这本书给我两点感受:首先,那三届的大学生经历的磨炼较多,对知识充满渴求,见到什么书都读,阅读面很广。他们处在特定的历史时期,自己的个人命运与国家命运息息相关,尤其是考上大学的人,相对而言是非常幸运的,他们也很珍惜这个机会,承担着更多的历史责任,所以他们会想着如何为国家奉献力量,如何回报社会和国家,那三届人命运的改变是靠国家政策和决议,他们的一切都由国家提供,从参加高考、进入大学、毕业工作等所有的都是国家给他们的机会和条件,所以他们想着回报社会,奉献国家也在情理之中。而我们现在的读书人心变得更小了,我们现在的读书人更多的想到自己,想到家庭,想到的都是自己的生活以及未来如何回报父母,与他们相比,我们貌似缺少了社会担当,缺少了历史使命感,但仔细一想,这与我们所处的时代,与我们的成长是密切相关的。我们上大学的年代,我们的学费来自于父母的血汗钱,我们毕业后工作靠自己竞争而来。普通农民的孩子依靠着上大学来改变自己甚至家人的命运,已经变得

越来越困难了。如今大学生毕业找工作都特别难,即使找到工作也难以及时回报父母,更别说为国家、社会做出贡献了。网上有一个关于80后的段子以诙谐的方式说出了我们的无奈:“当我们读小学的时候,读大学不要钱;当我们读大学的时候,读小学不要钱;当我们还没能工作的时候,工作也是分配的;当我们可以工作的时候,撞得头破血流才勉强找份饿不死人的工作做;当我们不能挣钱的时候,房子是分配的;当我们能挣钱的时候,却发现房子已经买不起了;当我们没有进入股市的时候,傻瓜都在赚钱;当我们兴冲冲地闯进去的时候,才发现自己成了傻瓜;当我们不到结婚的年龄的时候,骑单车就能娶媳妇;当我们到了结婚年龄的时候,没有洋房汽车娶不了媳妇;当我们没找对象的时候,姑娘们是讲心的;当我们找对象的时候,姑娘们是讲金的;当我们没找工作的时候,小学生也能当领导的;当我们找工作的时候,大学生也只能洗厕所了。”有时候我觉得我们这一代读书人的父母为中国经济的发展付出了很多,这种付出既有精神上的“孩子,你要好好读书”,也有物质上的“爸妈就是砸锅卖铁,柴米借债也要供你上大学”。但社会发展迅速,就业市场竞争越发激烈,希望父母们都没有后悔让孩子上大学,更希望上了大学的孩子今后能通过各种方式回报父母。我也相信现在的大学生能够在物质之外的其他方面回报自己的父母。其次,坚持写日记是一个人成功和成长的关键。书中好几位学人都在各自的文章中涉及曾经写的日记的内容,而且都有具体的日期标注,内容记录也非常详细,可以看出他们当时会认真地写日记,而且都是用笔写在纸上面,日记的内容非常丰富。这一点也促使我要把写日记这个好习惯坚持下去,我也相信某一天我将从中受益。

2014 年 11 月 10 日 星期一

这几天,我想着要写出一篇论文,然后拿去投稿、发表。论文的想法来自于我近期所阅读文献后的思考,论文题目我都已经想好了,采用的方法是社会网络分析法。但当我准备着手开始写的时候,发现其实我并不会使用这种方法。虽然之前认真看了一些介绍社会网络方法的书以及使用该方法的文献,但都是在理论层面,实际操作我并不会,因为这个方法的使用涉及相应软件的操作。一方面我是希望快点把论文写出来,另一方面又不会具体使用这种方法,这让原本就焦虑的我变得更加心浮气躁。于是我想着去找到阅读的论文作者的联系方式,竟意想不到短短几分钟时间就从网上找到了作者的 QQ,然后赶紧加为好友,迫不及待地想去请教如何正确使用社会网络分析方法。不得不说,网络的发达为科研的交流提供了便捷平台,我们随时可以在网上获取很多我们不知道的东西,当然也包括很多的学术资源。

按照别人教导的方法与步骤,我大致看了一下社会网络方法的运用之后,又开始进行论文写作。本来预想半天时间能够把论文大致的初稿写出来,谁知道卡在第三步,一直到晚饭时间都没有解决。瞬间感叹:任何一篇好论文的完成,要不就是此前积累很多,要不就是下了很多工夫,除此之外似乎别无他法,勤奋专注乃是捷径中的捷径。自己写论文时很枯燥,很辛苦,去看别人的论文,尤其是研读他人论文的时候其实也同样枯燥,而且即使很认真地全文通读之后,也不一定能很好地运用别人所提到的方法,更别说照着参考论文写出自己的论文来。从某种程度而言,论文就是一个折磨自己,也折磨他人的有效工具,但在论文的写作过程之中,我们却能获得

很多,包括发现一些别人未发现的知识以及交上更多的朋友等,这或许也是很多人热爱科研的一个原因吧。

2014 年 11 月 11 日 星期二

今天是 11 月 11 日,本是个极为平常的日子,但不知道怎么被商家利用了,变成了双十一购物狂欢节,淘宝上的很多商品都在打折促销。而且近年来双十一已成为中国电子商务行业的年度盛事,并且逐渐影响到国际电子商务行业。双十一,不仅电商摩拳擦掌在较量,“剁手族”也“磨刀霍霍”。好几天前就看到不少朋友在这一天疯狂购物的计划。许多人又将度过一个不眠之夜,甚至有网友疾呼:媳妇,别再拿我的钱去养马云了。每年双十一过后,学校取快递的地方瞬间会多很多快递,而且会持续好多天。网络电商正在悄悄地改变着人们的消费观念和消费习惯。但今年我并没有参与到双十一的抢购热潮之中,一方面是因为确实好像没有什么东西要买,另一方面是因为白天在图书馆随手翻阅了一本冬雪心境的《唐朝那些事儿》,然后就从图书馆借出来一本,全神贯注地读起来了。

我用一天时间看完了武则天卷。在看的过程中我慢慢感受到“读史使人明智”这句话的真切含义。权力具有强大的诱惑力,因为它能让我们得到一切;权力也具有很强的杀伤力,因为它能让我们失去一切。从经济学的角度而言,权力是一种极为稀有的资源,并不是每个人都能得到权力,更不是每个人都适合拥有权力,也不是每个人都能掌控权力。对于我们普通人而言,权力其实是很可怕的东西,其间夹杂着异常残酷的政治斗争。即使拥有权力的人也并不是我们想象中那么幸福,更多的时候反而是以牺牲自我的方式来换取权力的。正如有个师兄调侃的:当官的人对整个家族而

言是非常荣幸的,但于自己而言其实是非常不幸的,正是以自己的不幸换取了家族的荣幸。这在我读过的《流血的仕途》《嗜血的皇冠》《明朝的那些事儿》三本书中都给了我相同的体会。虽然这些书都属非主流的历史著作,但我更喜欢这种写历史的方法,比起那些历史课本能给人带来更多,尤其是能让我们这种非历史研究者快速地了解并爱上历史。相比历史教科书而言,我觉得这些历史小说给读者提供了立体的画面,让历史人物活生生地浮现在我们眼前,我们看着发生在他们身上的一切,这更能引起人们的兴趣,也让读者记忆更为深刻。

2014 年 11 月 12 日 星期三

微信卸了快一个星期了,也并没有觉得不适应,以前睡前醒后总爱去刷朋友圈,虽然明知道没什么意思,但有时候就是控制不住,这让自己的思维和注意力总是难以集中。人的精力和专注力都是有限的,每天看一些杂七杂八的信息就没法将注意力集中在重要的信息和事情上。著名作家余秋雨有一次在讲座上感慨:在信息流通时代我们拥有了巨大方便,也严重浪费了大家的生命。我很赞同余秋雨的这种观点,我觉得微信上过多的信息流通从某种程度而言就是在浪费大家的时间与生命,尤其是一些鸡汤类的文章被更换成不同的标题反复被转载,带来重复阅读。

我很喜欢传统纸质版的阅读,不喜欢浏览刷屏的电子阅读。我个人认为:电子版都不能称为是阅读,最多只能算是浏览,只是眼睛在走过场;纸质版的阅读才是真正的阅读,是一种享受的休闲,是心灵在感受。所以我尽量让眼睛看到的東西走进心灵,回归传统的阅读方式,越传统越真实。

其实,这个世界上每天都会发生成千上万的千奇百怪的事情,手机、电

脑中信息的大量涌入让我们以为世界和我们关系密切,我们在里面有着重要作用,其实真正和自己有关的事情太少了,甚至少到连我们都难以想象,我们只不过在世界的边缘,要知道自己只是自己世界的主人,不可或缺。不要关注太多的与自己看似有关联其实并无多大关系的事情,以至于将其作为自己的整个世界。我们不需要太多的用眼往外看,而是需要学会用心往内来感受,这样才能发现自己的世界,才能明晰内心世界与外在世界的边界,才能安下心来做自己的事情,比如运动、阅读、写作等。

在这个安静而难得的环境里,我已经意识到了要发展自己的能力,要珍惜自己的光阴,不要辜负自己的生命,这一切都是自己的,与他人无关。人只有学会了爱自己,关心自己,才有能力和时间去关爱他人。导师曾经劝告我,读研读博就是用三年的时间来发展一项核心竞争力,而这种竞争力是未来在工作中很难用三年时间习得的。此话颇有道理,警示所有研究生不可轻易辜负研究生时光。

2014 年 11 月 13 日 星期四

要写好一篇论文真的不容易,自己也是很久没有认认真真、踏踏实实地写论文了。头脑所想与笔下所形成的文字,看似一步之差,其实千里之遥。但认真去做总会有收获的,查阅资料,格式排版,许多的小细节和小技巧都在摸索中记得更加清晰。第一次总是会慢些,但熟能生巧,一切都在训练中变得娴熟,只要用心总是会有收获的。其实大部分人的资质与智商都相差不大,而人们总认为博士群体都是高智商群体,其实都是经过反复训练的结果。读博就是在一个好的环境之下,反复训练自己的思维能力和文字表达能力。我喜欢这种将自己所想的東西用文字表达出来的状态和

感觉,在这个训练过程中收获的不仅是知识、论文,还有许多能力和无形的财富,这也是博士之所以看起来更富足和从容的一个原因。现代社会幸福的评判标准已经不仅仅停留在金钱、职位等物质层面,而需要深入到内心层面。一个人只要做自己喜欢的事情,在基本物质保障的情况下,他就是幸福的;相反,拥有着许多金钱却做着不喜欢的事情,快乐又从何而来?

2014 年 11 月 14 日 星期五

昨晚十二点左右算是把论文的初稿写出来了,前后共用了 4 天时间,基本全天都在忙着论文,但总算是写完了,而且比预期要快,如释重负。磨刀不误砍柴工,自己从头到尾经历了一遍,以后对论文的写作也更熟悉一点。不知道这篇论文能否成为我的第一篇 CSSCI 论文。以前听专家讲座得知,论文写作能力的提升,只能靠多练、多写、多修改,自己亲身经历,然后熟能生巧。但这次的论文写作让我觉得,研究方法其实也很重要。做一件事情一定要掌握方法,但方法的掌握还是来自于多练、多写和多修改。联想到现在的心灵鸡汤、励志故事等,其实道理是很简单、很朴素的,几乎每个人都知道,但人们往往忽视了真正有效的行动。想,就去做,在做中学,就这么简单,第一次不必担心做得不好,也不一定要做得很好,但多做几次总会变得更好,就是这样。

2014 年 11 月 15 日 星期六

我越来越发觉我爱清静,不太爱折腾;越来越爱宁静,不太会搞关系。