

沈雪洪◎著

幸福守望

HAPPINESS
CHASER



一个一直都被厄运追着跑的人，却始终没有停下与厄运赛跑的脚步。

一定要跑到厄运前面去，跑出真正属于自己的幸福人生。

上天只拯救那些深处困境却时刻勇于自救的灵魂。

一部适合亲子共读、携手并进之励志教材
一部引领教师专业成长、守望幸福人生之精神佳作

吉林人民出版社

幸福守望

沈雪洪 著

吉林人民出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

幸福守望 / 沈雪洪著. — 长春 : 吉林人民出版社,
2017. 11
ISBN 978-7-206-14501-8

I . ①幸… II . ①沈… III . ①散文集—中国—当代
IV . ① I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 261872 号

幸福守望

著 者: 沈雪洪

责任编辑: 葛 琳

封面设计: 北京晶彩视觉

吉林人民出版社出版 发行 (长春市人民大街 7548 号 邮政编码: 130022)

印 刷: 北京荣泰印刷有限公司

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 18 字数: 280 千字

标准书号: ISBN 978-7-206-14501-8

版 次: 2017 年 11 月第 1 版 印次: 2017 年 11 月第 1 次印刷

定 价: 39.80 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

致敬与厄运奔跑的人

——祝贺《幸福守望》全新改版

2013年6月，沈雪洪先生平生第一部教育散文类专著《幸福守望》正式面市。这是无比热爱写作的他用情最真的一部专著，基本上是他前半生的真实记录。

读这样的一本书必须一气呵成，无法拖延停顿，这是一个让你手中紧紧抓满拭泪纸巾，却最终又能找到豁然顿悟幸福体验的一个美妙过程，这真的是一部阅读面最广的专著。很多家长也是对它情有独钟。因为书里记载了一个从教二十多年的老师与他的学生、与他自己的孩子之间那些最温暖的教育故事。他与每个孩子的每一次沟通交流无不彰显出他内在血液中长期以来积累的关于教育的高深智慧，教育之大美在字里行间自由流淌。或许是因为少年时经历的特殊苦难，他似乎总能清楚地懂得不同年龄的孩子内心的真正需求。

所以很多家长也都喜欢把这本书推荐给自己的子女看。因为那里有一个年方十三岁的少年形象，他是孩子心灵成长很好的榜样。在街头游荡、顽强求生和凄冷的生活让他尝尽人生冷暖，却也教会了他追求幸福的智慧。

他又是一个如此谦虚而热情的人。他的学生和同事，几乎没有人因为他是一个校长敬而远之。与他工作过的老师从没有感受过他作为一个管理者的严苛，却时刻浸润在他清新稳重的管理智慧中。每年总有那样的时刻，他和他的孩子们一样欢快，在舞台上和他的师生一起载歌载舞，放声歌唱。他给他的

2016届初三学生毕业典礼致辞居然用十二首歌词串联而成且一路清唱。为此，他的学生和家长把这个可爱的校长一夜之间捧成了网红。

很多教师同行更是将这本书当成了一个教师优秀和成功的不二教材认真拜读。他在学校管理岗位上做了十三年的校级管理工作，他对于学校管理中各个层面的积极尝试和探索积累的丰富智慧，给了未来学校管理者很好的启迪和参考。

通篇读罢《幸福守望》，你会发现，上半部作品，你的心会是酸涩的，你会因为他所经历磨难之凄凉不能自己，你会因这个羸弱之躯在如此悲惨中瞬间而生的顽强信念和生活智慧而泪流成河。他从不高谈阔论，也不善于引经据典，他的笔总是能剔除所有沉冗繁杂，字里行间所流淌的只有一个字——“真”，如一个和蔼长者，娓娓道来，温润舒坦。这是我平生阅读过的最真的作品。

我也是一个特别幸运的人，因为偶然的机缘得到了他的信任，四年前他居然把《幸福守望》这部书的销售运作完全交给了我。基于如此一份信任，这些年来我始终关注着他，更多的是从他身上感染到生活的智慧和力量。

最近，很不幸的一个消息在《幸福守望》的读者群中落寞地传播，《幸福守望》作者沈雪洪居然患上了急性髓系白血病。初闻这个消息，我愕然失措，不能接受，过往沈校与我谈笑风生，以笔为戈，忆往昔看今朝历历在目，我们的相处如亲人般温暖，怎么能忍心看着自己的亲人受如此的折磨。得闻此事，我便四处打听，询问有没有好的医院或药物能对此病有较好的治疗。那时我有无尽的力量想为沈校做些事情，唯愿他能再获健康，却发现我束手无策，能做的只是鼓励他，相信他。然而，后来我发现这些似乎也不需要我去做。因为沈校在生病期间一直很乐观、坚强，还一直安慰牵挂他的人，让我们宽心。虽有病痛，他却一直没有放弃写作，凡有空余便记录下这点滴感悟，种种情怀。

生病的这段日子以来，他坚强的承受力远远超乎我的想象。他居然告诉我他现在在努力做“史上最快乐的白血病人”。他说在住院期间以自己的抗

白血病的心得体会编写了《你不是一个人在战斗》——一部抗白血病心理宝典正在编制，他将免费赠送给全国两千位白血病患者。在他与病魔苦苦抗争的180多天里，他已经完成了又一部不可思议的作品，这部叫作《除了坚强 别无选择》的抗白魔力作即将与他的读者见面。

他还给我透露了一个秘密，就在他接受移植新生的第一天，他的又一部作品《我的幸福人生》已经在病房启动。他要告诉全世界，他这个一辈子总是被厄运追着跑的人是如何不停追寻着幸福的方向，并充分享受幸福的感觉。他要跑得更欢快，跑到厄运前面去。上天只喜欢那些深处苦难却愿意积极自救的灵魂，他希望后半生成为幸福思想的传播者，给更多的人带去幸福的人生体验。我简直无法相信他真得了白血病，这真是一个构造与他人截然不同之人，我再一次被我所看到的他感动落泪。在自己生病期间还想着为他人！对沈校既心疼又钦佩，就在我为他的病情揪心难过，惴惴不安之时，终于盼来了好消息，他可以顺利进行骨髓移植手术了。2017年9月6日成功接受了造血干细胞移植。沈校获得了他的第二次生命，我心中的一块石头落了地，踏实了，他重生的不只是生命，还有他的文采与才情！

因为大家对他的喜欢，四年中已三次追加印刷的《幸福守望》已经全部被读者带走。如今因为一场病，又有那么多读者因为关心和支持，希望能得到《幸福守望》。考虑到他刚刚接受移植迎来新生，加上老版《幸福守望》已全部售罄。作为纪念和感恩，他准备对《幸福守望》进行全新改版发行，特拜托我写一个推荐鼓励！就为这份真，也为这份信任，我自然愿倾力推荐，因为我一直都知道，《幸福守望》可以让我们感受那份稳稳的幸福。

叶欣

2017年9月13日

《幸福守望》再版部分专家领导同行推荐辞

1. 沈雪洪校长的《幸福守望》，不仅是校长守望学校，守望老师，守望学生，其实他是用教育守望人生。今天，他的生命也需要我们来守护，我们可以给沈雪洪校长一个什么样的幸福呢？

——江西弋阳县教育局局长 方华

2. 尽管沈雪洪校长是一个总被厄运追着跑的人，但是他仍然乐观豁达、淡定坚强，仍然不停地追寻着幸福的方向，仍然不向命运低头，充分享受着幸福的滋味和感觉，仍然为了给更多的人带去幸福的人生体验，在那里虔诚而默默地守望着幸福，包括教育的幸福、老师们的幸福、孩子们的幸福、还有自己的幸福。在这样的孤独甚至有点凄怆的守望中，但愿能够多一丝温情的目光、多一点力量的汇聚、多一份爱心的付出，让我们为沈雪洪校长的幸福而共同守望！

——中国陶行知研究会农村教育实验专委会理事长、
四川省阆中市教育和科学技术局原局长 汤勇

3. 睿智之人总能给予自己最好的生活姿态。所以智者善良、乐观。善良则心境平和，乐观则人生幸福。《幸福守望》书写的就是睿智的人生，诠释的就是人生的智慧。诚愿还没有找到幸福和正在寻觅幸福的人们，通过阅读本书，心境更加豁达，生活更加美好！心好，一切都好！

——苏州工业园区教育局局长 沈坚

4. 幸福是一种追求，也是一种力量！从事教育工作不仅需要专业精进，更需要精神强大。沈雪洪校长的《幸福的守望》，雪操冰心，洪笔大义，是教育工作者难得的精神教材。

——合肥阳光中学校长，心阅四方读书联盟首届会长 汪昌兵

5. 结缘《幸福守望》已四年。如今重读，往日心绪又涌现，不忍释卷！

母爱父怜，谁知失怙少年！身薄体单，家庭重任力担。忙碌田间，卖瓜巷陌，踟躅书店；疯人同宿廊下，蚊虫周边，共迎晨曦街前。

春扶细柳，夏觅鸣蝉，秋送归雁，浮冰冬玩；求学路难，泥泞湿滑蹒跚；影虽只，仍举日落霞远山……

为学辛难，为师心甘；为夫情切，为父慈贤。为家虑竭精殚，为校心尽情暖！踏歌而行，微笑向前！

虽为个人心史，时代影迹其间。

——苏州大学教育学院心理系主任、教授 周成军

6. 热烈祝贺沈校《幸福守望》再版。生命无法再版，幸福更无法拷贝，然而奇迹可以创造。沈雪洪校长人生经历独特，对待苦难，他博大宽仁；对待艰辛，他淡定从容；他笑对人生，灿烂周遭。他对幸福的追索，不断唤醒人们对于生命真实价值与本质的思考，他更以自己幸福守望过程，诠释了幸福人生的崭新境界：“在他给予这个世界最大帮助的同时，他自己就是一个幸福的存在”。

“知福、惜福、再造福、教育心、感恩情、幸福守望”是他在2013年赠首版书时给我的赠言，也应该是他给这个世界所有人最好的赠言。

——江苏省特级教师 孙艳

7. 《幸福守望》这部书让我深刻的明白了一个道理，或者说每个人都应

该明白的道理，那就是人生就是一部教育史。

如果要让我用几个关键词来评定沈校的人生，我脱口而出的就是苦难和幸福。苦中作乐，是沈校给我最大的精神帮助。人生来就不是安逸的，生来就会遭受各种各样的未知的苦难，只有我们时刻保持着希望，在贫苦中创造快乐，在快乐中享受幸福，人生才会更有意义。

沈校是一个有教育情怀的老师，更是一个有教育正义感的校长，他从来没有抱怨过生活，因为他知道抱怨是无用的、无效的。唯有在现有的条件下更好地完善自己，才对得起自己的良心，对得起自己的人生。

——华夏国学研究院家庭教育兼职研究员，
《中国教育报》家庭教育周刊专栏作者 鞠锋

8. 很久没有读到一本让我震撼的书了，可谓饥已久，借用一句：饥读以当肉，寒读以当裘，孤寂以当朋！

今日读完全书，其中好几篇已细读过多遍，掩卷沉思，忽闻淡淡一缕清香，笑容由此绽放！谢谢你们，远方的朋友！

《感谢贫穷》可能是当年大多人的共同经历。《小蓝情深》《伤别家父》《苏城卖瓜》我是一边擦泪一边细读。不怕你笑话，事实本来就如此嘛！《踏歌而行》是伴着欣慰读完，《师生情怀》放佛在微笑着读自己的日记。《管理心得》是对照着身边的人和事，带着欣赏读的。

《幸福守望》把我过去的岁月从记忆深处拉了出来，让我受益匪浅。我对过去的贫困是不堪回首，不忍细看，平常时不愿提起。而沈校长则是敢于、勇于面对，并且一直怀揣着对美好生活的向往，充满着信心，踏着坚定的步伐一路歌行！

如今的世界，再香的酒，也怕巷子深。我多么希望，《幸福守望》能让更多的读者看到，并加以关注。因为这确实是一本好书，相信大多数读过这本书的朋友会得出与我相同的结论的！

读罢《幸福守望》就想唱歌，而且一直想唱下去。

一路歌行，踏歌而进！

——崇明大新中学俞桂华

9. 从夜空里那颗闪耀的“北落师门”，到如今迎着希望之光前行的“浴血而红”，沈校长一如既往地履行着“幸福守望”的承诺，乐观而勇敢地奔跑着，快乐着，享受着。再读他的书，更真切地感受一个在重生中思考幸福真谛的普通人，一个用生命书写爱的教育人追求幸福、守望幸福、重拾幸福的旅程与化茧成蝶的美丽。

——苏州工业园区第一中学 郝冬梅老师

10. 沈校的书早早地就看过，当时获赠时就特别感动。几天内便读完，好幾次落泪。尤其看到少时沈校卖西瓜那段文字，不仅被当地好心人的乐助打动，更被沈校能“把苦日子过成美丽的乐曲”那种精神所深深感染。少时经历的坎坷，非但没让沈校丧失对生活的信心，却让沈校坚定了“日子只会过得越来越好”的信念。在他的书里，我读到了鲜活的生命，真实的生活，还有最淳朴的情感。现在沈校接受了骨髓移植正在恢复中，即使在病榻上，他永远都笑容满面，乐观面对一切困难。在这里，我祝愿沈校早日康复，好人一定一生平安！

——苏州工业园区星港学校 王婷婷老师

11. 非常的幸运，我能为沈校长再版的《幸福守望》尽一点绵薄之力。在整理校对的过程中，很为他的文字感动。几年前读到这本书时，我感慨沈校长是一个坚强的人，几年的相处我深觉沈校长是一个有情怀的人，后来惊闻他患病，不断了解他在接受治疗时所表现出来的种种，我才真正明白热爱生活的内蕴。心怀教育，兼济师生，一个温文尔雅的教育管理者，他的身上是满满的大写的“爱”。

——苏州工业园区第一中学 王艳老师

12. 一种生命在遭遇挫折磨难后愈发灿烂辉煌。多年前沈雪洪大哥说想出一本书，然后四年前熬夜赶稿校对熬伤了眼出了这本幸福守望，签了名送给我们，很是欢喜。而后几年，大哥工作越来越顺，女儿越来越优秀，人生即将圆满，厄运再次降临。9月10日教师节，他叫我们去医院看看，可能是最后一次呢……而后隔着全封闭的透明小窗，通过手机视频，我们和大嫂又哭又笑的跟他聊天，一百八十天，他成了500人白血病友的精神领袖，编写了歌曲带着病友一起唱响为生命奋战，每个遇到困难的病友他都专程签名赠书写上鼓励的话，协助编纂了病友公益书籍，精心写信感恩给他捐骨髓的恩人，筹划并已经开始纂写生病之后的奋斗过程，甚至他认真思考筹划着我们晟昌的发展……多灾多难的生命如此脆弱却又灿烂辉煌，祝福沈大哥！

——周俊英

13. 雪洪是个最懂幸福的人，一个没被贫穷、灾难压倒的人，才真正懂得幸福的内涵，才懂得怎样守望、如何珍惜。苦难的阅历凝成人生的感悟，积聚成以“幸福守望”命名的第一本专著，可贺，可敬！

我从乡下片中到唯亭中学任教，正好雪洪毕业上岗，并和他搭班。从此同吃同住，常常彻夜长谈。此后目睹他结婚，娇女出世，事业有成。在这个小我一轮的挚友身上，我似乎看到了那一道冲破乌云的霞光……一路踏歌而行，事业蒸腾，家庭美满之际，病魔却又来作恶。惋惜、祝福之时，重读《幸福守望》，不免暗笑病魔试图扼阻的徒劳。我坚信，雪洪的幸福一定能守住。祝贺《幸福守望》再版，期待《除了坚强，别无选择》面世！

——苏州工业园区唯亭学校 徐林华

14. 沈校长身上，我看到了“让人们因为我的存在而感到幸福”的强大力量。虽然身患重病，却还想着需要在精神上帮助的人群，我唯有感动，虽然没拜读过《幸福守望》，真得希望我们能向守望着幸福的人儿致敬。

——网友渊源

15. 我没有看过这本书，刚打开当当，很想买这本书以期拜读一番。因为我以为大李老师认为好的，那绝对差不了。当然我不是一个盲目的追星族，而且我相信追大李老师这颗璀璨星星的粉们绝对有一双明辨真善美与假恶丑的眼睛。言归正传，虽暂未与沈老师的大作来个亲密接触。但从这里呈现的有限文字里，我发现我居然读懂了沈老师。他的坚强与乐观恰恰是他在苦难之后看透世事、大彻大悟的超脱，他的积极与进取恰恰是他在现实之中处处碰壁但又屡败屡战的战斗……我不知道我读的对不对，但我想应该八九不离十吧。幸福守望：我的理解是守着残酷现实中一点点可怜的幸福，这说明沈老师是一位能发现幸福的人，生活不如意事十之八九，教育中不幸的事更是比比皆是，他居然能发现幸福，不易；除此之外，沈老师肯定在他的脑海里构画了一幅美好的关于教育幸福的蓝图，因为还有期望，盼望，可是这样的期望盼望恰恰说明了他对教育现实的失望，也说明了他的真——天真。《孟子·告子下》：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为也，所以动心忍性，增益其所不能。”许是天降大任于沈老师吧，所以他才经历了这么多的苦痛；反之，正因为经历了如此多的苦痛，他才能担负起如此大任吧。我真的从未如此迫不及待想读一读沈老师的书了，但我又不知从哪里买到这本书，让我可与沈老师神交一番，因为我想文字是该给懂它的读者看的。我甚至想，能否斗胆请大李老师邮寄沈老师的两本著作给我，书费邮费我自己出，好书的价值远胜过这些小钱呢……ps：没成想只是发表下未读感，居然就超出600字了，还得分两次发留言。那如果读完沈老师的书，岂不是会写6000多字的读后感？

——网友静心尽力

目 录 /contents

致敬与厄运奔跑的人	1
幸福有约（代序）	1
 第一章 感谢贫穷	1
小篮情深	3
祸起老宅	6
伤别家父	8
那些年少时的温情	11
苏城卖瓜	14
悲喜浏河	24
求学路难	32
家母婚事	36
我的高中生活	39
快乐蜗居	45
北落师门	50
一张珍贵的照片	54
感谢贫穷	56

第二章 踏歌而行..... 59

但行好事，莫问前程	61
安居，让生活充满希望	63
工作着是美丽的	68
快乐其实很简单	70
在歌声中快乐生活	72
大雪无声，感动无痕	75
记不住东西了	77
踏春随感	78
小生亦道	79
黄山游记	81
飘雪的校园	86
缘来缘去	88
四十不惑	90
时光飞逝	92
生活如歌	93
幸福的感觉	95
可爱的司机	97
邂逅富士山	100
一路研读，快乐之旅	102

第三章 师生情怀..... 105

爱的代价	107
莫让过度认真成为致命伤害	110
别样致辞，放歌祝福	113
我拿什么拯救你	116
学会宽容	120
我的音乐课堂	124
因你感动	127

真心真爱，构建爱心和谐校园	129
脆弱的母爱	131
坚守那一抹永恒的信念	134
关爱无语	138
老师，请守住你的道德底线	143
真情演绎	147
难忘 2012	150

第四章 父女情深..... 153

习惯成自然的警示	155
简单盲从，贻害无穷	157
为人父母需要在反思中前行	160
放平心态，适合的才是最好的	162
爱，给我的女儿	165
不良嗜好与亲情	167
大爱无声	169
若有所思（一）	174
若有所思（二）	178
一个志愿，千万心情	181
痛彻心扉	184

第五章 管理心得..... 187

你若盛开，蝴蝶自来	189
由一场专家讲座引发的思考	192
千难万难，总要向前	195
积怨十年，我们为您疗伤	198
非同寻常过大年	201
相信别人，是做好事情的开始	205
也谈领导的威信	207

敢想能说会办事	209
阳光的味道	211
面对困难	213
尘埃落定话管理	215
用心做事	217
礼乐为先，好事与人	219
皮之不存，毛将焉附	221
提起与放下	223
岁末年初	224
你可知道，我为你担心	226
一个好班子，一所好学校	228
评价与和谐	232
致 长 者	235
当离开成为现实	237
教育心，感恩情	239
一中这一年	241

第六章 思索前行..... 247

象牙塔之殇	249
那一抹冷冷的哀伤	251
比危机更可怕的是心机	252
失望，绝望，希望	255
一个有缺陷的人才完美	257
在 路 上	259
竞选校长	262
教育莫再充当“面子工程”	264