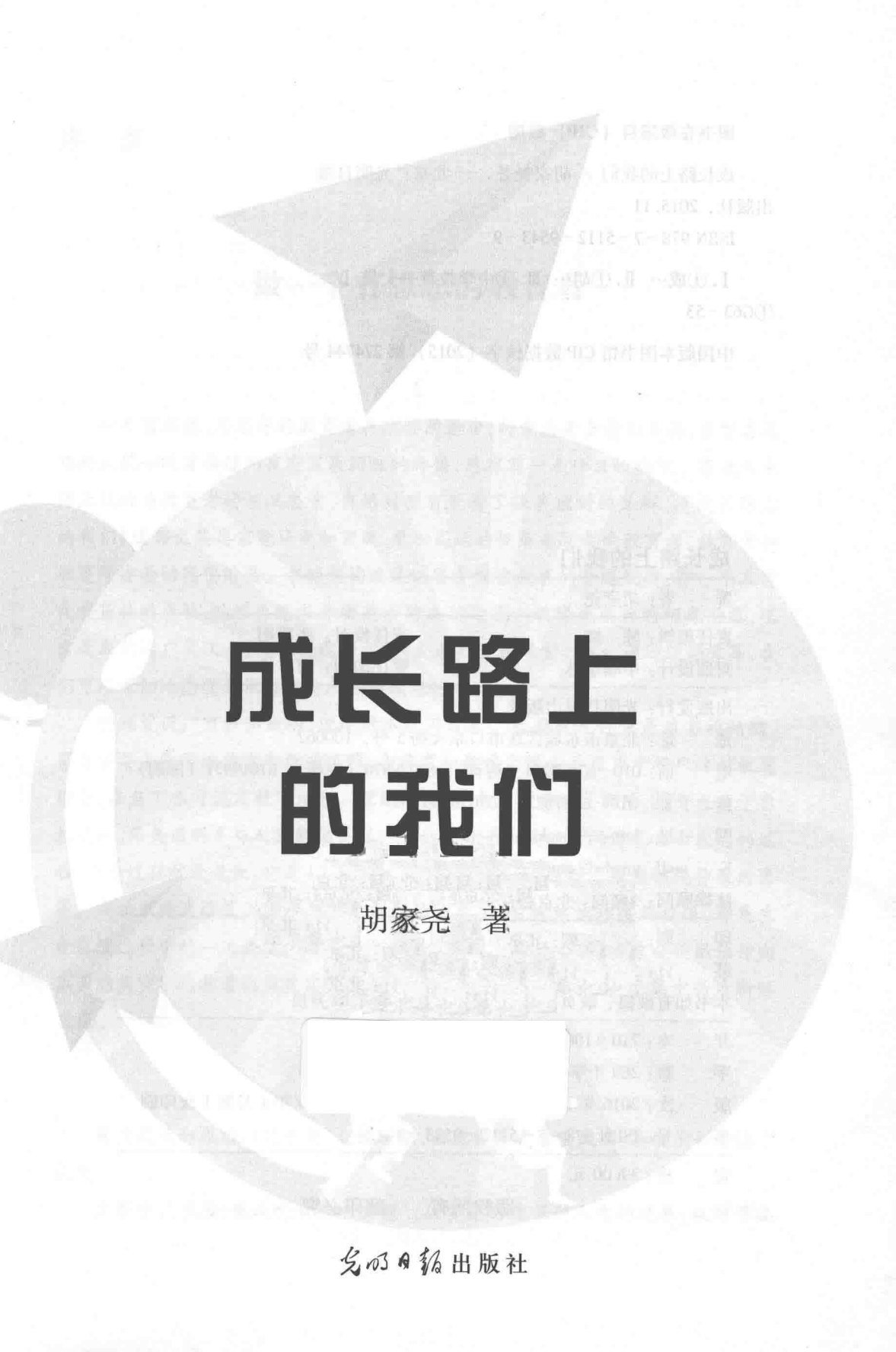




成长路上 的我们

胡家尧 著

光明日报出版社



成长路上 的我们

胡家尧 著

光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

成长路上的我们 / 胡家尧著. -- 北京: 光明日报出版社, 2015. 11

ISBN 978 - 7 - 5112 - 9543 - 9

I. ①成… II. ①胡… III. ①中学教育—文集 IV. ①G63 - 53

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 274744 号

成长路上的我们

著 者: 胡家尧

责任编辑: 陈 娜

责任校对: 张明明

封面设计: 中联学林

责任印制: 曹 净

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街 5 号, 100062

电 话: 010 - 67078251 (咨询), 67078870 (发行), 67019571 (邮购)

传 真: 010 - 67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E - mail: gmcbs@gmw.cn chenna@gmw.cn

法律顾问: 北京德恒律师事务所龚柳方律师

印 刷: 北京天正元印务有限公司

装 订: 北京天正元印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710 × 1000 1/16

字 数: 269 千字

印 张: 16.5

版 次: 2016 年 1 月第 1 版

印 次: 2016 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5112 - 9543 - 9

定 价: 39.00 元

版权所有 翻印必究

目 录

CONTENTS

成长,在风吹雨打中磨砺 1

我想飞得更高 3

优秀从自律做起 4

做最好的自己 人生会更精彩 6

成功从珍惜时间开始 7

让志向接受风雨雷电的洗礼 9

我们异想天开,世界才有精彩 10

今天,我们这样关爱生命 12

承诺之后是什么 14

如何直面风雨坎坷 15

千万不能藐视“小” 17

和不良习惯说 Bye—bye 18

读书改变人生 20

学习也是多姿多彩的生活 21

学习怎样创新 23

如何在学习上取得第一 24

怎样提高学习效率 26

学习的第三种境界 27

养成正确的思维习惯 28

成功属于坚持到底的人 30

我的人生我做主 32

换种思维看人生 33

礼的价值 35

人生需要领悟 36

追求人生的高度 38

成长路上的我们 39

成功,一把有曲度的标尺..... 43

新学期怎样走向新希望 45

时时“敲打”自己 46

勇于承担责任 48

做生活的强者 49

成功源于积累 51

成功总在风雨后 53

成功来自于坚定的信念 54

别让机遇溜走 56

人至无求品自高 57

不给自己找借口 59

擦亮你的双眼 61

做人还是谦卑一点 62

做个幽默之人,真好 64

守住心灵的宁静 65

乐观是幸福之源 67

让勤俭成为一种习惯 69

心静才能修身养性 70

放弃就是另一种获得 72

宽容:感受生活美好 73

善待他人就是善待自己 75

奉献让你如此美丽	76
学会赞美,收获快乐	78
知足也是一种幸福	79
与大自然为友	81
切莫忘了“根”	82

育人,说不尽的人生话题..... 85

我与高考有个约会	87
高考,你准备好了吗	91
让假期生活精彩起来	93
师生互写颁奖词	95
为学生的寝室加点“氧”	97
如何架起与父母沟通的心桥	98
给学生家长的一封信	100
如果你们爱我.....	101
意不尽 情未了	103
与家长谈话应注意什么	104
教育孩子怎能这样	106
数学中的人生哲理	108
懂得做人的道理	109
大爱成就伟大教师	111
不可忽视的 30 个教育细节	113
给班主任的 20 个建议	116
“20 招”让人际关系更和谐	125
班主任必须具备的八种意识	128
了解学生的六种途径	130
发现学生闪光点的八个视角	133
以迂为直的批评艺术	134
将错就错的教育谋略	140

管之以“理” 145

吴有训:中国近代物理学的奠基人 147

中国传统节日的趣味传说 150

课堂,启迪教学智慧的舞台 155

促进教师专业成长“五字诀” 157

优秀教师应该养成的几个习惯 161

给新教师的十点建议 167

教师的幸福在哪里 171

爱是教师最美的语言 176

做个用心的教师 180

创新是教育的灵魂 182

用心对待每一节课 185

学习小组的构建与管理 190

如何有效开展合作学习 194

让生命在课堂上歌唱 199

让学生“动”起来 205

让课堂焕发出生命的活力 210

让阅读成为一种习惯 216

不以分数论英雄 220

不努力哪来的成功 223

学会观课与议课 226

对“同伴评价”的几点思考 230

课堂教学中存在的问题与对策 233

探索课堂观察模式 促进高效课堂建设 235

教育教学感悟 237

后 记 245

01

| 成长，在风吹雨打中磨砺 |

只有那些凭智慧和勇气面对生活的人，才能从经历中成长。

——艾琳诺·罗斯福

人生是一种磨砺，也是一个成长的过程。

成长是什么？成长就是涓涓的小溪，等待千锤百炼后，涌入大海的怀抱；成长就是含羞的花蕾，等待雨打风吹后，绽放美丽的花朵；成长就是初生的稚鹰，等待披荆斩棘后，飞向湛蓝的穹苍。

成长是什么？成长就是百笔千画，一页一页在日记本里烙下深印，点点滴滴，都是心底最珍贵的记忆。

成长是什么？成长就是看如火的夕阳慢慢下坠时，握紧双手，准备为每天奋斗……

我想飞得更高

“我要飞得更高,飞过五彩斑斓的云端,直达九天,成为雄鹰……”这是一只小鸟的梦想。而朝气蓬勃的我们,何尝不想在这美好的年华里,载着梦想在大地上奔跑,在海洋里遨游,在天空中飞翔呢?

有一位哲人说过:“世界上的一切成功,都源于一种信念,始于心中的梦想!”人类需要梦想,梦想让人生变得生动而又精彩。因为有了飞翔的梦想,莱特兄弟发明了飞机;因为有了光明的梦想,爱迪生发明了电灯;因为有了探索宇宙的梦想,阿姆斯特朗登上了月球……梦想是进取的目标,是对美好生活的深深企盼。人生如果没有梦想,就不会有坚定的方向,没有方向,也就不会有幸福的生活;有了梦想,才能欣赏到大山的巍峨、大海的浩瀚、大漠的广袤和森林的无垠。

梦想是一种力量。它使人振奋和勇敢,使人充满活力与激情。在大雨滂沱时,梦想会成为一把伞,为你撑起一方晴空;在漆黑的夜晚,梦想会成为一盏灯,为你照亮前行的道路。当你误入丛林时,梦想会成为一把利斧,为你披荆斩棘,开山辟路;当你自我陶醉时,梦想会成为一双有力的手臂,牵引你奔向新的航程,开始全新的追求之旅,在追求中感悟生命的真谛,实现人生的价值。

实现梦想需要勇气。梦想让人生从平凡走向瑰丽,从优秀走向卓越。生活中没有自己的主见,总是按照别人的要求来发展自己,就会失去个性,失去创造的活力,遇到挫折和失败就会陷入自己的悲伤里难以自拔——梦想在这个时候很容易被遗忘,被抛弃,使我们变成安于现状的普通人。虽然普通人也有快乐和幸福,可到年老的时候回想过去,总免不了后悔当年缺少追逐梦想的勇气。在人生旅途中,梦想会始终不渝地陪伴你,让你不畏别人的冷嘲与热讽,不怕亲友的埋怨与不解,不怕路途的艰险与遥远。梦想还能将旅途中的寂寞与孤独化成一曲催人奋进的歌谣,将挫折后的难过与伤心化作一股前进的动力,激励我们健康成长。

实现梦想需要行动。仅有梦想而不行动那只是幻想,最好的梦想就是做自己

喜欢的事,做自己心中理想的人。马斯达弗背部多长出一个手臂,他穿上有三只袖子的棒球服,成了一名出色的棒球运动员;卡芙莲和马斯达弗一样多长出一个手臂,凭借多出的手臂成为一名优秀的排球健将,他们化劣势为优势,表现出超凡的潜能;球王贝利总是回答“下一个”进球最精彩,这是对自己的能力充满信心;张海迪身残志坚,成为社会有用的人,这是对残疾病痛抗争,也是对坎坷命运的超越。因此,在实现梦想的过程中,我们不仅要有坚强的意志,而且还要有长久的热情、平和的心境和坚持到底的行动。

永远不要放弃梦想。生活在这个美好的年代,没有饥饿和寒冷的折磨,也没有战火纷飞和枪林弹雨的历练,更不缺少关心和爱护自己的人,我们没有理由放弃梦想。在追逐梦想的旅途中,我们并不需要考虑自己到底能够走多远,真正需要的是坚定不移地坚持自己的梦想,像骆驼般一步一个脚印地向着心中的绿洲前进。即使这个梦想难以实现,那也没有什么大不了,至少我们努力过,生命中拥有追逐梦想的幸福而快乐的经历。

学生时期,正是多梦的季节,梦想是你们的权利,也是你们的财富。让我们用跳跃的音符、青春的旋律、飒爽的英姿奏响梦想启航的号角,向着梦想的方向乘风破浪、勇往直前,直达成功的彼岸。

(2013年3月11日发表于《德育报》第1169期)

优秀从自律做起

古人为人处世讲究“修身、齐家、治国、平天下”。修身是基础,也就是说,做人以“律己”为先,做事以“正直”为本。律已强调纪律的自觉遵守,自律就是在无人监督下,实现自我管理和自我约束的自动化。作为中学生,要做到自律,就应从以下几个方面做起。

一是养成良好的习惯。“行为决定习惯,习惯决定性格,性格决定命运”。养成好习惯,要从点滴小事做起。现实生活中,有些人清晨醒来,留恋舒适的床铺;到点了,急急忙忙清理书包摔门而出;脸也不洗了,牙也不刷了,一切都免了;房间里,被子卷成一团,床单皱皱巴巴……无数次早起的决心此时又化为泡影,不可想

象这样的人会有所作为。

良好的习惯是成功的一半,然而习惯的养成需要我们长久地约束自己放松的欲望,才能形成一种自然的习惯。因此,习惯的养成在于自律。自律的人是自己给自己发布命令,并服从自己的命令,成功的人生才会从这里起步。

二是控制自己的情绪。自然界万事万物都在循环往复地变化着,人的情绪也不例外。思想日渐成熟的你,更容易情绪化,尝试做好情绪的管理和控制,将有利于我们化阴霾为晴空。

生活中总会遇到一些问题,如果将问题看成是棘手的事情,压力就会随之而来;但如果换个角度,把这些问题当作“挑战”或“机会”,那么压力就会转换成动力。遇到不如意或挫折发生时,你应该用积极乐观的眼光看待自己,锁定对你有益的事情,就永远不会感到失落和沮丧。另外,在感到郁闷的时候,出去透透气,做一些有氧运动,给自己放松,也是一种好办法。

三是约束自己的行为。自律的人总是用一定的道德标准和行为规范来约束自己,因而能获得他人的尊重、赏识和帮助。只有自律才能减少错误,规避不利因素的干扰,才能具备正直、守信、文明的良好素养,走向事业及人生的成功。

未出茅庐的你应保持你应有的单纯和诚恳,踏踏实实学习,本本分分做人,享受生活的美好。要知道,一时的欺骗、作弊也许可以换来一时的“成功”。但是,谁能承受那欺骗别人所带来的良心谴责,谁又能承受那随时都有可能“真相大白”的胆战心惊呢?说了一个谎,就意味着需要再说一千个谎言来圆场。失足,你也许可以马上恢复站立;但失信,你将永难回头!

“对人以诚,人不欺我;对事以诚,事无不成。”要想成为一个诚实守信的人,就必须依靠我们的自律心态和道德力量来约束自己的行为,从而真正地拥有诚信、赢得尊严!

四是塑造优雅的形象。自律首先从端正我们的仪表开始,从仪表上虽然不能看出一个人的品质,但却能体现一个人的层次。没有自律就难以达到自强,没有自强就难以产生自信,而一个人没有自信,品质就不会优秀。

有人说:“没有诱惑,人生就缺少色彩;有了诱惑,人生就险象环生。”其实,诱惑可以成为陷阱,但也可以变为动力,关键是我们怎样去对待它或利用它,同时也是对我们自律能力强弱的检验。

生活中,没有任何人可以在缺少自律的情况下获得并保持成功。无论哪位伟

人有多么过人的天赋,若不自律,就绝不能把自己的潜能发挥到极致。自律促使我们步步攀向高峰,也使我们能力得以卓有成效地维持的关键所在。同学们,要想使自己变得更优秀,那就从自律做起吧!

(2012年5月21日发表于《德育报》第1128期)

做最好的自己 人生会更精彩

有人说:“如果你不能成为山顶上的高松,那就当棵山谷里的小树吧,但要当棵溪边最好的小树……决定成败的不是你尺寸的大小,而在做一个最好的你。”

如何做一个最好的自己,让我们的人生更加充实而精彩呢?

(1)自尊自爱。自尊自爱不仅是我们的快乐之源,更是成功之始。很多人习惯于看别人的脸色生活,但我们生命的意义与价值,并不是建立在少数主观偏见者的善恶之上的,否则,你就不免活得很累、很苦。只要做到“不可告人之事,断然不为,不可做之事,想都不想”,就可以生活的心安无愧,至于说常常看别人不顺眼,那是突出“执着”以后的偏见,也是烦恼的根源。

只有做到自尊自爱,才能真正认识自身存在的价值和意义,在学习生活中不断完善自己、提升自己,让胸怀更宽广,眼界更开阔,以正确的情感态度、价值观去树立远大理想和志向,是我们不断进步的内驱动力。一个人如果不懂得自尊自爱,就意味着消沉、堕落,没有健康的情趣和理想,缺乏生活的方向和动力,这样的人就很难为他人和集体起到积极作用。

(2)增添自信。人与人性格差异很大,要了解自己的性格优势与不足,就需要扬长补短,才有助于形成独特的自信心;人又是不断发展变化的,就更需要我们不断更新和完善对自己的认识,使自己变得更优秀。

增添信心就是用全面的、发展的眼光看自己,满怀激情对待学习和生活。而人特别需要自信和激情来完成自己的目标。增添信心不仅是对自我的关注与肯定,更是给自己鼓劲加油。只要你信心倍增,做幸福生活的缔造者,无论什么困难你都能战胜,你的学业或事业就会成功。

(3)虚心求教。“古之圣人,其出人也亦远矣,犹且从师而问焉。”古人留下的

虚心求教的优秀品质,我们不能丢,这是在认识自己、肯定自己后的必要补充,能保证我们取得成绩后,在鲜花与赞美中,保持清醒的头脑,不迷失方向。人要有傲骨,更要虚心,保持一颗平常心,正视自己的成绩,发现自己的不足,不断完善自己、充实自己,让自己“强大”起来,定能让你取得更大的进步。

(4)超越自己。每一个人在人生旅途中都在不断奋斗、探索和进步。当人们问球王贝利哪一个进球最精彩的时候,他回答“下一个”,这是对自己能力充满信心,也是对自己成绩的提升与超越;张海迪身残志坚,刻苦学习,掌握多门外语,还学会了针灸,使自己成为对社会有用的人,这是对残疾病痛抗争,也是对坎坷命运的超越;越王勾践含羞忍辱,卧薪尝胆,最后一举打败吴国,这是对自己过失的反思,也是对惨痛失败的超越。发掘潜能,提升自己,超越自己,给我们以动力去战胜困难,向更高的目标迈进。

(5)尊重他人。每个人都希望得到他人的尊重,但受尊重的前提是尊重他人。其实尊重很容易做到:因为它是得到帮助时说声谢,妨碍别人时道句歉,为自己的努力加油,为他人的进步鼓掌,为团队的成功喝彩。一句亲切的问候,一声诚挚的祝福,一个支持的眼神……尊重别人是一种美德,受人尊重是一种幸福。

人的一生正如你一天中所设想的那样,你怎么想象、怎么期待,就会有怎样的人生。只要你坚信自己拥有无限的潜力与可能性,定能创造出和谐的内心世界,建立起自己的思想,体现自己人格应具有的魅力。

其实,做最好的自己,是一种态度,一种美德,更是一种力量。它让你明白:自己很平凡,也很优秀,鼓足勇气,奋力向前。此刻你会发现,自己的人生在奋斗中也逐渐精彩起来。

(2011年11月28日发表于《德育报》第1103期)

成功从珍惜时间开始

“光阴似箭,岁月如梭,岁月不待人”,“愿用万贯家财买个太阳不下山”,“一寸光阴一寸金,寸金难买寸光阴”等等,都深深透露了时间一去不复返的无赖和时间的重要。在时间面前,每个人都是平等的,人人都拥有时间,但时间对每个人的

作用却又大不相同,这是因为每个人利用时间的方式各有不同罢了。

如果你大把浪费时间,在暂时的安逸之后,那么时间就会把长久的悔恨、痛苦还赠给你;如果你珍惜时间,分秒必争,那么时间就会携带着成功的快乐在每一个台阶用灿烂的笑脸迎接你。因此,我们要想获得成功的快乐,赢得更多的笑脸,就应该珍惜更多的时间。

作为一个学生,我们该如何合理利用时间、提高学习效率呢?

(1)立下志向。“立大志,勇拼搏,成大器”,说的就是要早日立下志向,并为之奋发努力,才能成就一番事业。对于那些立志献身、勇攀科学高峰的学生来说,必然会为了实现自己的志向,而不惜一切自觉地抓紧时间学习。

(2)制订计划。根据学习进度和自己的学习实际来合理安排学习计划,明确学习任务,使自己清楚地意识到每天必须要完成的学习任务,并努力做到日清日结,不留问题和退路。

(3)增强毅力。用顽强的毅力排除对学习的干扰,学习时间抓不紧或被其他事情侵占,大多是自己安排不周和缺乏毅力所造成的。因此,要想获得更多的学习时间,就要勇敢地面对困难、克服困难,在实现志向的过程中磨炼自己的毅力,增添战胜困难的勇气和决心。

(4)提高效率。提高效率包括两个方面,一是检查时间的利用率,二是看单位时间的学习效率。我们每天都要想一想:过去的一天在学习上完成了哪些学习任务?花了多少时间?时间利用率如何?效果怎样?怎么改进?进而不断调整学习计划和学习时间,使时间的利用率和学习效率都得到提高。

(5)积少成多。即善于利用零碎的时间。达尔文说过“我从来不认为半小时是微不足道的一段时间”。一个人如果认识到学习的重要,看到自己的水平不高,感到时间的紧迫,就会自觉地去利用零碎时间。零碎的时间最好用来学习自己最喜欢的学科,以吸引自己的注意力,提高学习效率。

(6)生活简朴。学生的主要任务是学习,不应当在追求吃穿玩乐上白白浪费宝贵时间,更不能与他在吃穿上进行攀比,这样既浪费时间,容易制造矛盾,影响心情,又给家长增添负担。与好学上进的同学多来往,相互切磋,对自己在各个方面都会有一定的帮助;如果交上了不求上进的朋友,并仿效起来,那么,自己的学习时间必然会一天天少起来。

“黑发不知勤学早,白首方悔读书迟。”在人的一生中,时间是最容易流失的。

其实,时间就在我们自己手中,答案需要我们自己选择:随波逐流将一事无成,全力以赴便会前程锦绣,让瞬间创造永恒,成功从珍惜时间开始。

(2010年11月29日发表于《德育报》第1011期)

让志向接受风雨雷电的洗礼

达尔文曾直言不讳地说过:“我希望受到其他生物学者的尊敬,更想在科学领域中占一席之地,这野心引导我一步步前进。”达尔文正是因为有了这种“野心”,才使他潜心科学研究,历经20多年写成了《物种起源》一书,成为流传千代的生物学家。

其实,“野心”就是远大的理想。理想是人生奋斗的目标,是催人奋进的力量源泉,是人的精神支柱。一个民族如果没有被大多数人信仰的远大理想,就会形同一盘散沙,没有凝聚力和向心力,哪里还谈得上国家的强盛、民族的振兴?一个人如果没有理想,就会失去精神动力,又怎能成为社会需要的高素质人才?

理想是人们对未来的一种期待,但不能脱离自身实际与生活现实。能实现自己理想的人,对他个人而言,是一个成功者,也是一个幸福者。作为中学生更该志存高远,设立人生目标,以乐观的态度,积极主动和顽强拼搏的精神投入到学习生活之中,为实现自己的人生目标打下坚实的基础。

远大美好的人生目标能使人为实现它奋斗不止。每当你懈怠、懒惰时,它犹如清晨叫早的闹钟,将你从睡梦中惊醒;每当你感到疲惫、步履沉重时,它似沙漠之中生命的绿洲,让你看到希望;每当你遇到困难和挫折、心情沮丧时,它犹如破晓的朝阳,驱散满天的阴霾。在人生目标的鞭策下,就能不断地激励自己,获得精神上的力量,焕发出超强的斗志。

科学研究表明,每一个人除先天障碍以外,只要智力正常都能成为学习的高手,甚至能成为学习的天才。古今中外无数成功者的事例证明:天才不是天生的,而是后天造就的。成就天才的必备素质就是要立大志,明确目标,刻苦勤奋,持之以恒,百折不挠。要想在学习的道路上一路“高歌”,战胜各种学习困难,在激烈的竞争中脱颖而出,就必须树立远大的理想。

实现理想需要自信。每一个成功者的背后,都有一股巨大的力量——信心在支持和推动着他不断向自己的目标迈进。“充满信心的人永远击不倒,他们是人生的胜利者。”克服眼不能看、耳不能听、嘴不能说三重痛苦,终生致力于社会公益事业,被称为“奇迹人”的海伦·凯勒的一生,无疑是这话的最好印证。

实现理想需要勇气。许多鸿篇巨制由逆境而生,许多伟人由磨砺而出,就是因为他们无论什么时候都有不气馁、不自卑的意志。同样,我们也必须时刻具有挑战自我、直面失败的心理准备。前行的途中充满了成功的机遇,也布满了失败的“陷阱”,所以要不断提高自我应对挫折与干扰的能力,坚信成功就在失败之后。倘若每次失败之后你都能有所领悟,那么失败带给你的就是“财富”,也能引领你走入一个新的境地。

实现理想需要行动。确立一个志向,不是一件容易的事情,达到这个志向更不易,它意味着你必须为此付出、拼搏和奋斗!面对高山,你只有盯着山尖,才有可能登上顶峰,否则你就只能爬到山腰,找到的却是高山仰止的感觉。每个人都想出类拔萃,但为什么只有少数人爬到了象牙塔尖?原因很简单,就是立大志,勇践行,并付出超乎常人的辛劳和汗水。

在现实生活中,有的同学确立了志向,并为此坚持不懈地实践探索;有的同学什么志向也没有,因此,他们“天天撞钟”无所事事。我们应该清醒地认识到:仅有理想,你不一定能成功,但如果没有理想,成功对你而言就无从谈起。

志存高远把!让我们拥有一个值得一生为之拼搏的志向,不在蓬蒿间低低飞舞,敢与上青天的鲲鹏比翼,接受风雨雷电的洗礼,为理想拼搏,向人生的高空展翅飞翔。

(2013年12月16日发表于《德育报》第1209期)

我们异想天开,世界才有精彩

上海世博会被外国媒体誉为“不能错过的盛会”。每个国家都在本国的场馆花尽心思,从场馆的结构、外形、材料,到所采用的科学技术,无不显示出本国的特色与文化。场馆建筑五颜六色,千奇百怪,颇有越“怪”越好之意味。“怪”不仅体