



湖南卫视《一年级》官方授权图文书



麻辣鲜师 养成记

宋佳 编著

万千宠爱于一身的大明星
摇身一变36个熊孩子的贴身大保姆
从校园菜鸟到麻辣鲜师

民主与建设出版社



湖南卫视《一年级》官方授权图文书



麻辣鲜师 养成记

陈学东◎编著



万千宠爱一身的大明星
摇身一变36个熊孩子的贴身大保姆
从校园菜鸟到麻辣鲜师

民主与建设出版社



麻辣鲜师 养成记

史博Q编著

民主与建设出版社

图书在版编目(CIP)数据

麻辣鲜师养成记:泪水VS欢笑,用爱战胜难题!麻辣鲜师养成之路幕后纪实/看实习菜鸟如何智斗一年级小怪物!/宋佳,陈学冬编著.——北京:民主与建设出版社,2015.

ISBN 978-7-5139-0560-2

I. ①麻… II. ①宋… ②陈… III. ①电视节目—拍摄—概况—湖南省②小学教育—通俗读物 IV. ① G229.276.4 ② G62-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第016072号

©民主与建设出版社,2015

麻辣鲜师养成记

出版人:许久文

全程策划:MY TIME STARBOX

责任编辑:王 颂

特约编辑:李 艳 李梦洁 黄 丹 余 言

整体设计:几木艺创 赵亚兰 蔡 玲

出版:民主与建设出版社有限责任公司

发行:湖南魅丽文化

电话:(010)59419778 59417745

社址:北京市朝阳区曙光西里甲六号院时间国际8号楼北楼306室

邮编:100028

印刷:湖南新华精品印务有限公司

版次:2015年3月第1版 2015年3月第1次印刷

开本:880mm×1192mm 1/32

印张:7

书号:ISBN 978-7-5139-0560-2

定价:35.00元

注:如有印、装质量问题,请与出版社联系。



目录

宋佳日记

我实在是太轻“敌”了！ / 003

真的特别抱歉 / 017

我不要做“宋笑话” / 031

你竞选班干部了吗？ / 041

孩子们太给我长脸了！ / 049

做一个快乐的“胖子”！ / 059

我们都是“最佳角色” / 069

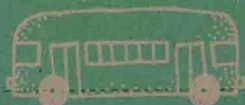
小马哥说：你再实习一次嘛 / 077

感谢能陪伴你们成长 / 085

你好，一年级 / 095







我实在是太轻“敌”了!

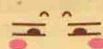
2014 年 9 月 1 日



天气：
阳光明媚



心情：
雾里看“花”



事件：
一大波小恶魔
正在靠近……

$2 \times 2 = 4$



NOTE



“天天哭，一天哭八遍！”

这好像已经成了我来到这儿以后的至理名言，就连冬冬老师也常拿这句话来调侃我。

这是我第一次参加真人秀，就像节目中播出的那样，我经常被孩子们折磨得灰头土脸。现在，我正关着门，假装听不到外面的哄闹声，捶胸顿足地想：

还有什么能比当生活老师更痛苦的呢？这不是在虐我吗？还能不能愉快地玩耍了！

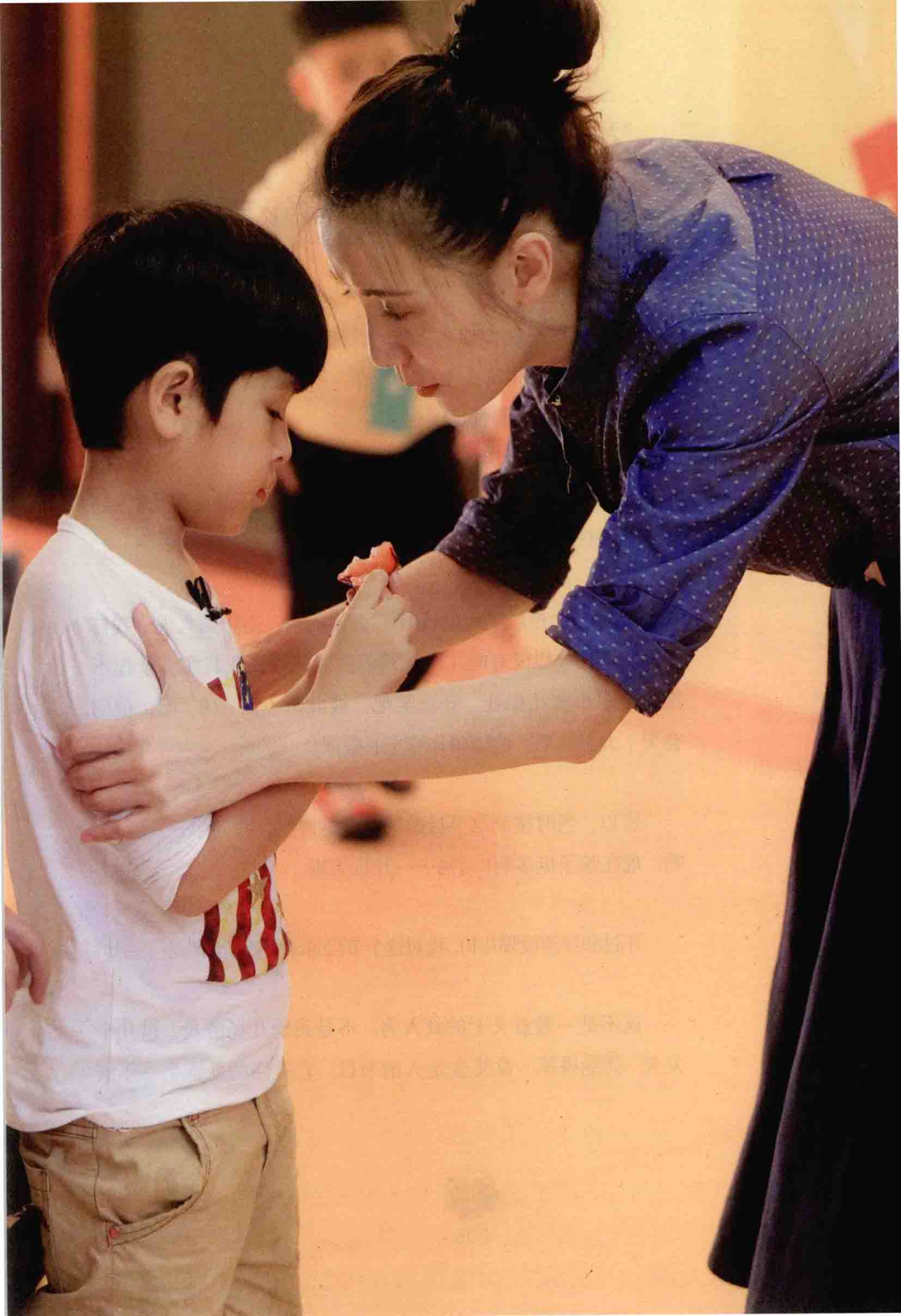
我是一个神经堪比电线杆那么粗的人，不用别人说，我自己就特明白。以仅有的几次拍戏的经验来看，我其实真拿捏不准怎么跟小孩儿相处。开玩笑吧，彼此听不懂；凶了吧，他们会哭；太温柔吧，他能骑你脖子上撒尿！

所以，当时接到这节目邀约电话的时候，我的第一反应是，哟，现在骗子挺多啊！呵呵……开玩笑啦。

不过和导演没聊几句，我对这个节目的印象就渐渐清晰了一些。

这不是一般意义上的真人秀，不是我玩几场游戏，过几个关卡，就能得第一拿奖金走人的节目。它关注的是整个一年级





新生群体的教育和成长问题，比普通的节目有着更深远的意义。

而我，要当的是生活老师！和刚进一年级的几十个小孩儿朝夕相对，负责他们的吃喝拉撒！

这也太刺激了，太有挑战性了吧！我当时都被自己脑补的“为人师表”的形象给萌到了。于是，我头脑一热，爽快地答应了下来，并且莫名其妙对自己很有信心。接着，就欢欢喜喜收拾了两个大箱子，屁颠屁颠奔长沙来了。

我挺喜欢这所学校的装修风格，看上去像是一个魔法学校，我还真希望，能有一群骑着扫帚的精灵来迎接我。

进校那天，天气不错，阳光撒满大地，抬头一看，整所学校都闪闪发光。

我以为一切都会像天气一般，风和日丽地进行下去，可是才没来几天我就崩溃了。

是的，我实在是太轻“敌”了！

我没想到节目录制是来真的，没有彩排，没有替身，不管什么事情我都得自己上。擦桌椅、消毒、洗衣服……几天下来，感觉自己都要废了。



可是后来我发现，这些还真不算什么，真正让我头疼的是那 36 个熊孩子！

我每天周旋在寝室、厕所、教室、食堂，不是给这个小孩儿擦屁股，就是给那个小孩儿擦眼泪。我这么个急性子的人，是很难静下心来去处理事情的，所以时常搞得自己很狂躁，经常处于暴走模式。



我甚至听到过其他班的学生说，学校来了一个披头散发的女疯子，我的天，还能不能行了。

虽然我每天面对着 36 张可爱的脸庞，可是在我内心极度扭曲、情绪频繁爆发的时候，他们已经变成了一个个小恶魔。我特别后悔，在来之前没有跟当了爹妈的朋友们取取经，至少我能有个心理准备吧。

我以为熊孩子们只会无止境地给我带来麻烦，可是原来不是……

进校第一周，每天都有孩子哭闹着要找爸爸妈妈。想想我现在的身份，我只能尽力安抚，可是时间久了，也觉得有些心烦。

那天陆煜琳哭着恳求我打电话给她爷爷的时候，我竟然有了不一样的感觉。她哭得很厉害，就算被安排到最后打电话，

