

[美] 玛丽·安·斯密亚莱克 著 胡淼 译

中国好家长

教师和家长 同上的10堂课

向一本教参和一把扫帚教育
孩子的时代说再见。
你越反省你的生活，
你的生活改变得就会越多。

献给正在唤醒自己潜能的所有教育工作者。

美国著名教育家玛丽·安·斯密亚莱克女士的最新力作。

黑龙江教育出版社

教师和家长 同上的10堂课

[美] 玛丽·安·斯密亚莱克 著
胡淼 译

黑龙江教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

教师和家长同上的10堂课 / (美) 斯密亚莱克著;

胡森译. — 哈尔滨: 黑龙江教育出版社, 2013. 1

ISBN 978-7-5316-6803-9

I. ①教… II. ①斯… ②胡… III. ①青少年—心理
健康—健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 286536 号

LIFE LESSONS FOR EDUCATORS: Your Best Life Now

Copyright © 2010 by Mary Ann Smialek

Simplified Chinese language edition copyright © 2013 Heilongjiang Education Publishing House

Published by agreement with the Rowman & Littlefield Publishing Group

through the Chinese Connection Agency, a division of The Yao Enterprises, LLC.

教师和家长同上的10堂课

JIAOSHI HE JIAZHANG TONGSHANG DE 10 TANGKE

作 者 [美] 玛丽·安·斯密亚莱克

译 者 胡 森

选题策划 宋舒白

责任编辑 宋舒白

装帧设计 冯军辉

责任校对 石 英

出版发行 黑龙江教育出版社(哈尔滨市南岗区花园街158号)

印 刷 北京市文林印务有限公司

开 本 700×1000 1/16

印 张 15.75

字 数 197千

版 次 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5316-6803-9

定 价 29.80元

版权登记号 08-2011-066

序 言

你想改变你现在的的生活吗？想要尽情享受一种能令你身心放松、平衡有序的生活方式吗？即便是在举步维艰之境，也渴望拥有勇气和信心来发挥你最大的潜能吗？现在《教师和家长同上的10堂课》一书，将为你创造最美好的生活状态而奉上至理箴言。书中的第一部分着重强调要认识和尊重你真正的自我，倡导人们要生活在真实的生活状态中。第二部分则突出强调在家庭和学校里要培养积极良好的人际关系，要让自己始终拥有并保持一种真正可靠的生活方式。在生活中，循序渐进的行动计划不仅会激发出你的热情、你对人生的热爱，还会使你为社会所接纳和认同，它们会让你受益终生。

在学习课程的过程中，你将为重获新生和拥有无数能为自己助一臂之力的成功机遇而欢欣雀跃，其中那些触手可及的好机会会使你的潜在人生的这段旅程中达到巅峰状态。如果你拥有学识和动力去战胜恐惧、焦虑和烦恼，你希望你的人生是什么样子呢？如何才能减少你与你的孩子和学生之间的隔阂？如何才能让你的人生辉煌灿烂、与众不同呢？

由于工作的关系，我真切地听到了许多教育工作者的种种需求，也看到了他们在生活中遭遇了太多的挫折和无所适从。渐渐地，我了解到许多教育管理者、教师、辅导员、心理学研究者以及专科治疗专家，都在梦寐以求一种生活方式：这种生活方式不但要有深度，而且还要在思想和情感的层面上能够为实现他们的梦想和目标提供一种切实可行的方法。在现今这个充满烦忧的世界，尽管身为人师的使命会

引领你走上有深度、有思想的生活，但是如果一味追求快节奏生活的话，你的思想见地有时难免会流于浅俗。

《教师和家长同上的10堂课》将给你指出一个前所未有的生活方向，它会使你在荆棘密布的人生险境中，谈笑风生，应对自如。循章操作，这些课程会给你的实践和成长带来无数机遇。不管你最近处于何种生活处境，抑或是你正面临着什么挑战，这些生活智慧将会根据你的选择引导你如愿以偿地实现你应该享有的人生。

有时，困苦煎熬会迫使你重新审视你的整个人生和此刻的生活方式。作为一个生存个体，这些危机时刻会逼迫你在面对那些困境时要积极寻找如何成功应对、顺利过渡以及让事业蒸蒸日上的新途径。《教师和家长同上的10堂课》能及时地为你提供一套生活和工作总体规划，它会导引你顺利度过当下生活和工作中艰难困惑的尖峰时刻。那些曾令你身陷甚至几欲不能自拔的困境，从此将再也不会重现。它会督促检查你的学习情况，却不需要你付任何费用。即使是在你被压力折磨得几近崩溃的时刻，它也会为你和你最亲近的人创造一个无比珍贵的快乐生活良机。

按照书中所给予的建议去做，并不会额外增加你本已超负荷的工作量。事实上，这个学习过程就是为了能让你工作起来更加得心应手，而不是难上加难。课程中提出的这些建议将有助于你在日常工作和生活明确思路，提高办事效率，增强效果。《教师和家长同上的10堂课》与你所拥有的财富、才能和机遇的多少都没有关系，它们只是和你如何对待你当下的境遇相关联，即你的所思所言所为会使你对你自己、你的孩子和你所照管的学生的负面影响降低到最小程度。

本书提供了具有可操作性的学习计划，从而减少了那些能给人带来负面影响的纷扰时刻，以及能对人的心理造成极大压力的不利影响。即便是在对你非常不利的情况下，我们还会通过情感沟通这一手

段让这一切不利都云消雾散，让你生活中的一切都欣欣向荣。在每个阶段的学习过程中，我们为大家所展示的哲人智者的心灵火花会让诸君平安地度过人生中那些可怕的暴风骤雨，将生活的航船驶入一片全新的生活天地。书中没有夸饰，也没有囿于某种特定的情境，只是为你追求美好生活之路提出了丰富而切实的建议。在日常的琐碎工作中，在喧嚣纷扰的生活忙碌之际，特别是在糟糕透顶的时候它们能令你闲庭信步，能气定神闲地面对你所面临的一切挑战。

要集中精力、坚持不懈地努力学习，只有这样，你方能品尝到所追求的那种平衡、统一的生活方式所赠予给你的甘饴，才能真正地乐在其中。也许，你已经认识到自己当下的生活和工作状态出了状况，但很少有人能抗拒的天生的怠惰又让你对其听之任之，让自己在生活中随波逐流。你有两条路可以走！你可以听任过去不幸和痛苦挣扎的岁月悄悄地噬啗你原本幸福安宁的灵魂，最终一事无成；也可以步入追求和实现理想人生的征途，开始你“上下而求索”的追求人生梦想之路。你的生活是否充满了爱与欢乐，完全取决于你的抉择。事实上，你选择的本身就是你生活方式中须臾不可分离的一部分。

假如你意识到当下并不是你真正想要的生活，并渴望战胜你每天面临的挑战的话，那么请继续读下去。前面所提到、供你选择的那两条截然不同的人生道路，并不是蓄意要阻碍你成功的脚步，相反倒是给你指出了一条使你精力充沛、精神振奋的康庄大道。它将会让你和你生活的方式发生改变，不仅会使你思考的方式改弦易辙，也会使你的所言所行随之发生显著的变化。想想看，你充满无限潜能的生活新方向，犹如一条鲜明刻画在在特定时期内你掌握新技能所要付出努力的学习进度曲线。它要求你要时时注意调整你思考的方式，仅仅付出时间和精力是远远不够的。

运用《教师和家长同上的10堂课》的妙招，想要取得显著成绩和

足够多的技能，从而迈向生活新境界，这并不是高不可攀的事情。当然，世界上永远没有天上掉馅饼的好事，想要做到真正的精通熟练就需要你时时深刻领悟，要付出更多的时间和精力，除此之外还要对你个人发现的有关事实真相多多加以实践。有意思的是，在这个过程中常常会出现这样一种情况：一个新知识将你引向一个“死胡同儿”，不料，最后却是在一个“啊哈”或是在“无心插柳”、完全靠直觉指引的状态中峰回路转，出现了意想不到“柳成荫”的结果。

经过学习之后，你会发生令人刮目相看的神奇转变。在这个过程中，你失去了什么没有？答案是：你一丝一毫都没有受到损失！你的内心澄幽，那里蛰伏着你实现自己最大梦想的所有力量。为了能更好地利用这股力量，首先你必须要与自己建立起一种积极良好的关系。当你开始利用你天生的这股力量去创造你现在的的生活时，你内心的勇气将会使你充满自信地采取必要的行动。

人生的目的

在你踏上任何一个旅程的时候，有一点非常重要，那就是你一定要知道自己将奔赴何方，至少你也要知道你前进的大致方向。而且更为关键的是，一定要认识到你眼下这一阶段的人生旅程中，什么是你唯一至关重要并且是真正渴望得到的东西。只有目的明确，你的行动才会果断迅速，成效才会显著可靠。一个人的人生目的建立在两个基础之上：一个是物质关注点，另一个是内在关注点。

物质关注点是指你想要到达的目的地或者实现的目标：从学校毕业，找到一份工作，获得一份按揭，搬进你梦寐以求的房子，成为一名有同情心、善解人意的教育工作者，或者成为你的孩子和学生们心目

中最积极优秀的人生楷模。到达以上人生的每一个阶段，都意味着你实现了你所期望的人生目标。可是，如果未来你耗费了太多的精力、语言和行动来孜孜以求人生的这些物质成就，视它们为你今生必须臻达之境，并且对它们越来越膜拜，以至于超出了当前你所处的人生阶段的话，那么你就会错过与早就存在于你生命中内心深处的内在关注点相识相知的良机，就永远也不会体会到人生的大美。

为了能让你对这个新的人生学习奇遇有更好的认识，我们暂且将你目前的人生视作一幅尚未完工、美丽而珍贵的彩锦。此时此刻，如果你只看到这件稀世珍宝下部未完成的阴暗表面，如果你只看到织锦上面那些五彩斑斓的丝线和所呈现出来的表面质感，而对上面那些已经织好、精美而复杂的花样，对整幅作品所表现出来的真正内涵和丰厚韵味浑然不觉的话，那么这件经过神思巧手而完成的珍宝的真正价值，也许只有待时光流转、在不经意间才能被你认识到。

就算你现在注意到了那些还没有完成的部分，尽管它们有着令人目眩神迷的画面和图案，但在你的眼中，也远远不能与彩锦上面已完成部分所展现出来的复杂精细与华丽秀美相提并论。这一切都缘自于你看待事物的角度，它们蒙蔽了你的双眼，使你只看到了这件伟大作品表面的瑕疵之处，让你无法体会这件终将完工的惊世之作的内在精妙绝伦之处。偏执于缺失，不仅会令你的眼界受限，看不到风景全貌，更会让你在人生中忽略自己所拥有的一切，看不清现在、当下，无法体味人生内在的价值与美，从而在力不从心和悒悒孤独的奋斗征程中迷失自己。

在这个即将开启并改变你人生旅途的学习过程中，你将会逐渐认识到并且确信，你弥足珍贵的艺术作品就是你的人生，只有它才是你最杰出的成就。它会给你带来许多福祉，它才是一部真正无与伦比的

不朽之作。按照《教师和家长同上的10堂课》的要求努力去做,你将会调整自己的关注点,改变自己看待自己、人生的角度;书中那些泛着智慧光芒的建议不仅会让你更加积极地看待和对待自己及人生,更会使你在各方面都得到和谐均衡的发展。渐渐地,在它的指引下,你会感到你的人生杰作绚丽多彩、让人陶醉。这种感觉不仅你有,就连你的孩子、学生还有你身边的每个人都会被你生活中所洋溢着的灿烂多姿、幸福快乐的气息所感染。

人生的内在关注点

你的内在关注点,与你正在做的事情和你要去何方都没有任何关系,通常它只与你做事的重点和对人生的态度有关。简而言之,你的内在关注点包括你思考、行为的方式以及你所做的事情。它与过去无关,也与未来没有交集,只与你对于此时此刻生活重要性的认识程度有关。物质关注点属于时空维度,内在关注点则不然,它的内容涉及认识你自己、你真正的自我和你当下的状态等方面。

物质关注点由你一生当中的许多不同阶段组成,而内在关注点只包含一个阶段,那就是你此刻的状态。在你按照课程要求专注于培养一个和谐的生活方式时,你能更深刻地领悟你心灵中“认识并拥抱你真正的自我”这一段历程。只有你认识并接受了真正的自我,你才能豁然开朗:原来实现了这一阶段就意味着自己已经实现了其他的所有阶段和最终目标。最终这一切转化成了一部杰作,即你既具美感又具品质的真正人生,而你的本真状态又会影响到你生活中的所有人。

此次的学习历程既是一种目的,也是实现你内在关注点的一种过程——它与爱相连,与幸福相通。让我们带着一种开放的思想、一颗

仁爱之心和一种宽容大度的精神开始这激动人心的希望之旅吧！通过学习，你会对自己充满信心，不管是专家还是非专业人士，你再也不会像从前那样唯他人马首是瞻。为了实现你自己的最终愿望，也为了那些你所热爱和珍惜的人们，你从此将不再犹豫彷徨，而是果断勇敢地向着健康而幸福的生活方向前进。这个学习课程，不需要你付任何费用，但它的成效却是无法用金钱来估量的。

人生的物质关注点

创造你当下最美好的生活，不应只是你的人生目标，更不应成为你人生的终点站。它不是你达到目的的一种手段，而是你为了追求美好生活而选择的一条人生之路。在这条人生路上，你内心的强大力量会指引你、激励你去认识你真正的自我，并帮助你构建一种能让内心平衡与和谐的生活方式。所以，请不要掉以轻心，这是一次非常难得的学习机会。

在学习过程中，可能会出现你质疑自己处事方法的情况，无论如何这都是一种好现象，它恰恰说明了你正行进在一个认识自我、提高自我的道路上。抛弃那些干扰你进步、对你有百害而无一利的恐惧和焦虑吧！若能如此，书中字里行间、供人分享的那些智慧，在未来的岁月长河中将像一盏明灯，照你前行，催你奋进，伴你成长直至取得成功。这些闪烁着质朴、令人振聋发聩的智慧火花将始终陪伴在你左右。

如今，你正踏上一段揭示真相、发现真理的人生旅程，这段旅程最终会帮助你改变以前那些错误的做事方式。经过学习，你会变得越来越自信，越来越勇敢，由原来的否定自我最后转变成一个认识自我、塑

造自我的全新形象。在思想方面，你不仅会变得越来越有见地，而且还会懂得变通，知晓进退，善于接受别人的忠告。建立自信，会让你走出自我封闭的生活小圈子，会提高实现你最大潜能的几率。从此，你便开始拥有了一种真实而完美的人生。

在这个千载难逢的人生历程中，你会发现许多生活技巧，从而点燃你舒适而充满激情的岁月。你将完全掌控自己的命运，踏踏实实一步一个脚印地尽享最值得你拥有的生活方式。在学习的整个过程中，坚持记笔记或者记日记会很清晰地记录下你成长脚步，这会对你受益匪浅。每一次有所领悟之后你都要完整地回答问题，不要闪烁其词，更不要敷衍了事。要清晰地记录下你情绪的每一次波动和书中建议对你的些微触动。什么方法有效，什么方法无效，以及改进的想法等你也要记下来。同时，针对特殊的情况或者所面临的具体挑战，要具体问题具体分析，要善于发现符合自己实际情况和能力的解决办法。

其中最重要的是，要享受这个学习过程，因为这次的学习历程不是冲向终点的比赛。要想掌握每一个技巧都要下大工夫，同时还要重视并理解《教师和家长同上的10堂课》的重要性。创造美好生活的智慧充满了激情和欢乐，尽情享受你的成功吧！以自己特有的方式给自己一些奖励，同时也是对于自己继续持之以恒努力的一种激励。多和别人分享“啊哈”——那些茅塞顿开、恍然大悟的惊喜时刻，尽情享受一些个人假期；或者你可以选择快走来缓解身上所背负的压力，或者干脆简单一点儿，关上教室或者办公室的门，关上灯，静静地让自己疲惫的身心得彻底放松，哪怕只是短暂的几分钟也好！无论你选择以上哪一种行为，它都能让你精神倍增，有益于你取得更大的进步。自信满满的你将走出过去自我封闭的小圈子，并且改变以往做事的落后

方法,焕发出未曾有过的活力。唯有如此,你才能真正发挥出自己最大的潜能。

为了唤醒一段激情燃烧的人生岁月,《教师和家长同上的10堂课》接下来将给你提供一套极富价值的行动指南。该书所提供的一系列方法,对我自己以及我曾经培训过的许多教育者的工作和生活都具有重要的指导作用。成长与成功的秘密在于拥有开放的思想、仁爱之心和包容万物的精神,具备这些你才能大步奔向你当下最美好的生活。

序言 /2

第一部分 真正的自我

第 1 课 认识你自己,明确自己的价值 /3

第 2 课 唤起生活新起点,展示自己的力量 /26

第 3 课 尊重真正自我,相信内在智慧 /44

第 4 课 心怀感恩,知足常乐 /65

第 5 课 活在当下,拥抱现在 /81

第二部分 积极的人际关系

101/ 第 6 课 改变处事方法,分享积极心得

123/ 第 7 课 沟通与协作,为友不如为师

143/ 第 8 课 在快乐中规范,在尊重中协调

178/ 第 9 课 激励孩子,给予孩子成长空间

213/ 第 10 课 歌颂生活,享受真正生活方式

一个教育工作者的祈祷 /233

教育者的希冀 /235

方法干预调查表 /236

第一章 第一章

认识你自己，发现自己的价值



第一部分 真正的自我

你越反省你的生活，你的生活改变得就会越多。

——玛丽·安·斯密亚莱克

第1课

认识你自己,明确自己的价值

我不盲从,我在探索。

——卡尔·荣格

开启学习新旅程

作为个体和教育者,开启人生这个学习历程的首要阶段就是要树立坚定的信念,要鼓足勇气去实现自己最大的潜能。有了立志追求的目标,接下来你就要保证自己无论是在家还是在单位,都要抽出一些闲暇时间来改变原来的生活方式。这说起来容易,做起来可难多了,如何信守这个承诺对自己至关重要。那么,在个人生活及职业生涯中,究竟要怎样培养你的意志力才能实现这个诺言呢?

首先,必须要承认这样一个事实,那就是你当初做的决定在某个阶段或某个时刻会难以实现。如果出现这种情况,你不必对自己苛责,要努力调整自己的情绪,使自己重新开始并回到原来学习生活的轨道,毫不犹豫地继续向你的目标前进。渐渐地,你会发现这种情况还会接二连三地出现,而且有意思的是,你从止步不前到重整旗鼓之间的调整周期却在逐渐缩短。事实上,你的每一次悲观动摇,之后又每一次的重新振作,都是在向你——矢志不渝创造美好生活的积极人

生态度致敬。

接下来你要做的，也是当前最紧要的就是制定一张对你切实有用的学习计划表。在日历上标明每个学习阶段的时间，并把它当作极其重要的时刻来遵守，绝不允许某人、某事或者某个环境来扰乱你重新树立起来的决心。

现在，既然你有了一张固定不变的学习时间表，这就已经充分表明你具备了认识自己真正是谁的基本自知力。《教师和家长同上的10堂课》第1课的学习内容，就是让你开始认识真正的自我并保持自我的本真状态。

从内心深处拷问自己

对一名教育工作者来说，你在这个世界上最重要使命之一，就是教书育人、答疑解惑。虽然这个职业让人崇敬，很多时候它也会令你忧烦，特别是由于某些个人原因而使自己的才能得不到全面施展的时候。教育者有时会自我怀疑、情绪波动、头脑混乱和缺乏可持续发展的行动计划，而缺乏可持续发展行动计划则最为常见。虽然你想在个人的生活和教育工作中，尽你所能做到最好，但有时结果并非如你所愿，你也会对这一切感到厌烦，认为“这些会有什么用”？

由于某些事情并没有按照你的既定计划顺利进行，有时候你就想要放弃。繁忙的生活中，各种各样、难以计数的要求在等着你，“要做之事”的清单摞得越来越高，丝毫也看不出有降低减少的迹象。更多时候，你被压力折磨得心力交瘁，以致你不得不质疑自己：这里我漏掉什么了吗？这样付出我能得到回报吗？我怎样才能得到孩子们的真心呢？我和我的学生是在正确的道路上前进吗？为什么我的同事们不理解我？