

做一个

灵魂

有香气的

女教师

李迪
——
著



一切努力，
只为修炼两个字：
温柔。

 中国人民大学出版社



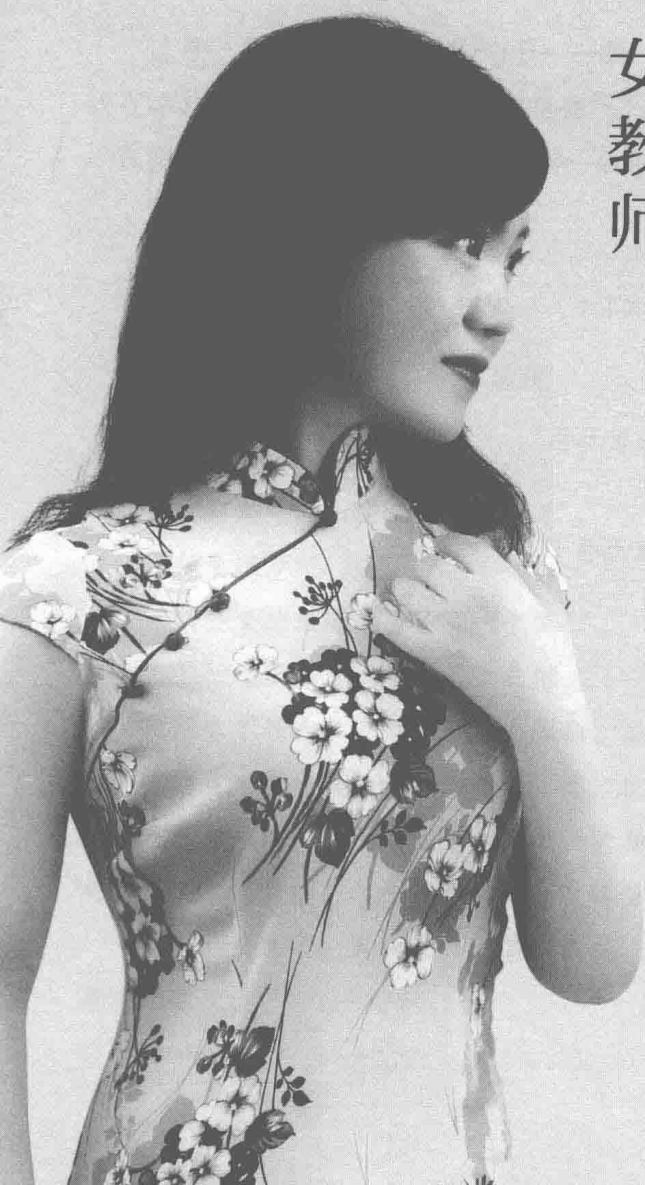
做一个

灵魂

有香气的

女教师

李迪
——
著



中国人民大学出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

做一个灵魂有香气的女教师 / 李迪著. —北京:
中国人民大学出版社, 2018.2

ISBN 978-7-300-24536-2

I. ①做… II. ①李… III. ①女性—教师—工作—文集
IV. ① G451-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 133608 号

做一个灵魂有香气的女教师

李 迪 著

Zuo Yi Ge Linghun You Xiangqi de Nü Jiaoshi

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街31号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511770 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com> (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京东君印刷有限公司

规 格 168mm × 239mm 16开本

印 张 12 插页1

字 数 180 000

版 次 2018年2月第1版

印 次 2018年2月第1次印刷

定 价 39.80元

版权所有 侵权必究

印装差错 负责调换

有一份欢乐的空白要填充

这是一个令人怦然心动的句子——做一个灵魂有香气的女人。所以，当我在QQ群里看到一段关于“灵魂有香气”的文字，毫不犹豫地转发到微信朋友圈后，片刻间迎来亲朋好友们的一条条评论：

“哈哈！是你自己写的吧！”

“你说的不就是你自己吗？”

.....

我恨不能指天发誓：“绝不是我写的！”但他们固执地不相信。

请看下面这段文字。

灵魂有香气的人会每日读书，不为名利，只为喜欢，只为让自己有更好的谈吐和见识。

她们会坚持锻炼，为了有一个健壮的体魄。

她们行走在路上，坚定而又决绝。

她们从不轻易落泪，从不轻易服输。她们清楚地知道自己要什么，她们为灵魂的自由努力抗争着，让自己有能力拒绝，也有能力接受。

她们会感恩，会感谢生命里的每一次相遇和相离。她们不会强求没有结局的感情，不会任别人把自己弄得遍体鳞伤。

她们热爱生活，充满朝气，常常微笑，跟随自己的心，做喜欢的事，交喜欢的朋友。

.....

真的像是在描绘我的生活。

闲暇时我会想，女教师追求的应该是什么？和睦的家庭、健康的身体、完美的爱情、妙趣横生的课堂、受学生欢迎的人格……不同的人有不同的答案。美国著名人际关系学大师戴尔·卡耐基在接触大量案例后发现：幸福的女人追求的是不断升华的自我，她们以智慧面对人生中所有的幸与不幸，始终面带微笑，一如既往地洒脱，不仅身体散发着迷人的味道，灵魂也充满了香气。

我希望做这样灵魂有香气的女教师：几十年如一日地阅读、写作，不为名利，只为享受读写带来的宁静和深邃，以及我在课堂上激扬文字时，学生听得如醉如痴，亦或恍然大悟的感受；我每天锻炼身体，只为保持身心健康，以便在上班时送给学生太阳般的温暖和光亮，在下班后带给家人素月般的温馨和柔情；我努力让自己美美地活着，是为了用自己的美，引导学生感知美、了解美、热爱美、追求美……

我很痴迷和学生一起成长的感觉。十几年前，我带的班级是纯女生班，我的学生一部分来自农村，她们没有用过抽水马桶，开学初，宿舍的厕所一天会堵四五次；她们不会过马路，不会用银行卡，不会说普通话……所以，从迎接新生报到的第一天开始，我就要兼任生活老师，反复提醒她们，如何过马路，如何使用抽水马桶……尤其让我操心的是：她们在农村习惯了往院子里泼脏水，如今住到楼上，还是习惯性地脏水从阳台上泼出去，有时会正好浇行人一身……所以我要不停地引导和教育……很烦琐吗？其实一点也不。看着她们一天天变得彬彬有礼、光彩照人，那真是一种享受。

灵魂有香气的女教师是这样的：我做，是因为我发自内心地想做，根本就不是为了获得别人的认可，我为的是自己的心；就算没有一个人欣赏我，我依然要开花给自己看。

不知从何时起，部分年轻教师认为，每天回家后，要把工作抛至脑后，甚至夫妻俩在同一所学校任教，回家后也绝不再提工作。

他们的观点，我不敢认同。

读书和反思已经成为我生活的一部分。无论是在月下散步、窗前沉思，还是在火车站候车，我都在想着课堂，想着学生的问题。从2005年

起，我每天都写班级成长日记，反思课堂上有哪些经验可保留，与学生谈心有几处失误需补救……看电视剧《芈月传》，我深夜写观后感——《谁害死了魏美人》；看微信朋友圈里的文章受到启发，我会想如何在教育中应用……

一个灵魂有香气的女教师，在单位活色生香，在家里也能散发出温暖和光亮，她会用自身的积极上进，给孩子做好爱学习、爱生活的榜样……

有人对我说：就算你这么用心生活、工作，又能怎样呢？几年后，学生还是要毕业，你还是要从头做起，那些熟悉得不能再熟悉的教材一再重复教，有什么新意？60岁以后，你还不是一样退休？80岁以后，你还不是一样皱纹满面鬓如霜？

但是，我享受了人生的过程啊！

我想起了古希腊神话中的西绪福斯，他因为触犯了天神，泄露了天机，被处罚把一块巨石推到一座山上去，无论他怎样努力，这块石头总是在到达山顶之前会滚落下来，于是他只得重新去推，永无休止。

很多人觉得，教师的工作就像西绪福斯推石头，没有任何意义。与其这样认为，毋宁说我们人类是在不停地推石头上山，整个人类都是荒诞的——无论怎么努力，最终都难逃生老病死的人生规律。

但是，如果一个人不推石头了，那又用什么来证明他的存在呢？

或者，我们想象两种人：一种人不知道自己的生活是荒诞的，而生活在荒诞中；另一种人知道自己的生活是荒诞的，但仍然推石头上山。哪一种生活更像悲剧呢？

哲学家加缪认为，前一种人的生活更像悲剧，因为他的荒诞甚至不属于他自己！而后一种人，也就是“西绪福斯”，虽然他的命运也是荒诞的，他的处境也没好到哪里去，但他知道自己唯一可以做的就是继续推石头。直到有一天，他发现他可以蔑视自己的命运，甚至用享受这个过程去否定天神对他的惩罚。他支配了他自己的荒诞，因此他是幸福的。

作为普通人，我们都知道自己改变不了终将老去的生命轨迹。我们唯一可以做的，就是珍惜每一天，享受这个“推石头”的过程，努力在生活中创造、开启、润泽……拒绝重复、封闭、枯燥、灰暗，不允许自己在变老的路

上，一天天变得空虚、庸俗、丑陋……因为这种感觉很容易让人倦怠并心生抱怨，进而将工作视为不得不背负的用来换取面包的劳役，误认为“真正的生活”似乎在别处，在逛街、看电影、刷朋友圈、网上购物等之中。

如果你将生活、工作视为不得不背负的重担，那么，无论这块石头有多轻，你都无法摆脱生无所恋的感觉。

蓦然想起狄金森的诗《我们有一份黑夜要忍受》。

我们有一份黑夜要忍受，

我们有一份黎明。

我们有一份欢乐的空白要填充，

我们有一份憎恨。

这里一颗星那里一颗星，

有些，迷了方向！

这里一团雾那里一团雾，

然后，阳光！

— 上 —

用智慧浇灌工作

| 第一章 | 学生——用尊重赢得尊重

1. 年轻教师不妨让学生对自己的称呼中规中矩 / 2
2. 我建议，你选择……你面对，我陪伴 / 5
3. 从“疾恶如仇”到“从善如流” / 9

| 第二章 | 工作——注入智慧必定收获精彩

1. 开给自己的花——追求日常工作美 / 16
2. 给学生贴上美丽的“标签”——体味师生陪伴美 / 18
3. 云水禅心——创造我们的课堂美 / 19
4. 淡守清欢——享受我们的生活美 / 20
5. 就算没有把百酒尝遍，也可以懂得清水的味道 / 22

| 第三章 | 领导——真实坦诚才会获得信任

1. 真实坦诚——被领导赏识的关键 / 25
2. 不要当场解释——走出被领导误会的误区 / 27

| 第四章 | 同事——合适的距离产生美

1. 与同事交往的禁忌——由《驴是怎么死的》想到的 / 34
2. 与同事相处的技巧——由改编《驴是怎么复活的》想到的 / 37

| 第五章 | 家长——可以成为教师的好帮手

1. 改告状为求助——巧用“栽花效应” / 42
2. 改管学生为帮学生——学会与家长“共情” / 44

| 第六章 | 朋友——给予力量快速成长

1. 见不得你积极上进的朋友，不要也罢 / 53
2. 你和什么样的人交朋友，你就会成为什么样的人 / 55



用爱经营家庭

| 第七章 | 相夫——比翼齐飞情更坚

1. 温情开导另一半儿 / 62
2. 在天愿作比翼鸟 / 65
3. 执子之手，与子偕老 / 69

| 第八章 | 教子——陪伴胜于管教

1. 用书信缩短母子的心理距离 / 75
2. 做孩子心灵的守护神 / 83
3. 身教是最好的家教 / 86

| 第九章 | 敬老——精神孝顺高于物质孝顺

1. 如何理解精神孝顺 / 97

2. 如何缓解婆媳矛盾 / 100

3. 老吾老以及人之老 / 102

— 下 —

内外兼修，做更好的自己

| 第十章 | 锻炼——为幸福人生打基础

1. 最爱是瑜伽 / 107

2. 身心流动练协调 / 109

3. 康复锻炼普拉提 / 111

4. 塑型健身哑铃操 / 115

| 第十一章 | 不争——保护幸福的源头

1. 拒绝比较，拒绝倒数 / 120

2. 警惕不当的物质奖励 / 122

3. 我们需要的究竟是什么 / 127

| 第十二章 | 接纳——不完美是完美的起点

1. 患病初期 / 131

2. “白公馆”受刑 / 132

3. 针灸科主任 / 134

4. 名医堂的老中医 / 135

5. 良好的心态从接纳现状开始 / 136

6. 是养病，更是修炼 / 139

| 第十三章 | 独处——滋养心灵的良方

1. 心灵的巢——走向大自然 / 144
2. 享受孤独——与心灵连接 / 146
3. 下雨天，读书天——与文字相拥相伴 / 149

| 第十四章 | 感恩——提升人生的幸福指数

1. “布施” / 154
2. “爱语” / 156
3. “利行” / 158
4. “同事” / 160

| 第十五章 | 修行——向美而生

1. 与寂寞相互啃噬 / 161
2. 陪伴学生，享成长之美 / 163
3. 抵抗平庸 / 169
4. 何为教师之美 / 171
5. 学习偶像是为了成为更好的自己 / 175

| 后记 | 下辈子依然做教师 / 179

—
上
—

用智慧浇灌工作



第一章

学生——用尊重赢得尊重

曾有读者朋友在看了我写的班级日记后感叹：“李老师，你和学生之间的关系怎么那么好？像朋友，又像姐妹，我怎样才能达到你这样的程度啊？”

但也有年轻教师很焦虑地问我：“李老师，我们班学生和我的感情很好，有时候我觉得他们在我面前说话没大没小，似乎要失去分寸了。我该如何把握与学生交往的‘度’呢……”

下面，我们就谈谈师生交往的尺度问题。

1. 年轻教师不妨让学生对自己的称呼中规中矩

在《班主任之友》创刊30周年活动中，有一个话题由学生对老师的称呼导出，讲台上全国著名的老、中、青班主任各抒己见。比如陈宇老师的学生叫他“老板老班”；钟杰老师的学生叫她“美猴王”，因为她喜欢亲昵地叫学生“小猴儿”；一些年轻教师说学生称自己“老大”“某哥”等……

这时，李镇西老师说，很多学生叫自己“西哥”，他觉得没什么不好，照单全收。便有老师对他说：“李老师的教育理念走在了您那个时代的前列，所以您能接受这样的称呼……”

总之，那天的讨论似乎给听众们这样一个印象：年轻一点的教师，如果乐意接受学生各种亲昵的称呼，就标志着他们思想开明，有个

性；而年长一点的教师，如果喜欢个性化的称呼，便是走在了同龄人的前列……

事实果真如此吗？

中午就餐时，我听到一个教师说，他所在学校的一位年轻班主任也被学生称作“老大”或“某哥”。这位小伙子平日和学生打成一片，如今学生根本不把他放在眼里，班级乱得快要收拾不住了……

再想想我自己的经历，学生对我的称呼一向中规中矩，这是否就说明我对学生不够平等、开明呢？

我认为学生对教师的称呼不过是一个代号，一种符号，与教师开明与否根本无关。不过学生对教师的称呼，在一定程度上能反映出教师的个性，以及师生关系的类型等。

比如，学生叫你“老大”，你自己也默认了这一称呼，可能反映出你在学生心里有一定的威信。学生认为你比较讲义气，学生愿意跟你走、听你的话；而你也乐于以“老大”的身份去引领他们，为他们排忧解难。这样的教师一般与学生交往顺利，没有代沟，深受学生的欢迎，班级凝聚力较强。

如果学生叫你“宏哥”“强哥”等，其中蕴意是你可能比前面的“老大”更有亲和力。以李镇西老师这样的年龄，也被学生称作“西哥”，除了因为学生佩服他、认可他、愿意亲近他，可能还有另一重含义：李老师心态年轻，学生往往忘记了他的年龄。这当然也属于深受学生欢迎的老师类型。

钟杰老师的学生叫她“美猴王”，这与其说是学生对她的称呼，不如说是她自己对自己的称呼，因为是她先叫学生“小猴儿”的。这也反映出，钟杰老师对学生的顽皮、淘气颇能谅解，甚至有一点点欣赏。而她自己也认可了“孩子王”的身份，且在这样的身份里工作得津津有味。

老师对学生“赐予”自己称号的接纳程度，也能反映出老师的心态、价值观。因为我们在潜意识里，都有对自己形象的期盼，倘若学生对老师的称呼不符合自己的意愿，老师肯定是不开心的。比如，我有一个学生，

她说自己的初中数学老师脾气古怪，对学生特别严厉，大家背后都叫她“灭绝师太”——这样的称呼表示排斥、轻蔑、厌恶。老师知道了自然会伤心，但在伤心之余，是否应该反思一下？

前文已说过，学生对年龄不算太大、性格比较开朗、据说很有亲和力的我，称呼向来中规中矩。其中缘由是，我很在意学生对自己的称呼。每次接手新的班级——无论我是不是他们的班主任，都会在第一节课上隆重介绍我的姓名、兴趣、爱好、人生信念，并告诉他们：“我们每个人都是独一无二的，每个人都拥有自己独特的名字，我们应该用言行美化自己的名字，让别人一听到自己的名字就感觉温暖，而不是厌恶、仇恨、不寒而栗……为此，我会努力修身养性，善待身边的每一个人。我喜欢同学们叫我‘李迪老师’，因为，我希望自己的名字能给你们带来温暖，给自己带来自豪……”

因此，只要是我教过的学生，无论在什么地方看见我，都会远远地打招呼：“李迪老师好！”我也会非常热情地回应他们。

再看看《校园先锋》里南方老师在介绍自己时说的话：“你们以前叫我爸爸‘老南’，但是你们不能叫我‘小南’。你们可以叫我‘南方老师’或‘南方同志’……”

可见，并不是所有年轻教师都能接受学生对自己的“没大没小”。就我个人而言，我不喜欢学生叫我“老大”“班头儿”“美女老师”“老李”等。如今我扪心自问：“为什么？”

前文所说的李镇西老师、钟杰老师，包括南方老师的父亲等，他们因充满教育智慧，在学生中有不怒而威的气场。无论他们怎么放下身段，学生都会对他们毕恭毕敬。而其他初为人师的年轻人或者个人魅力尚待提升的柔弱型教师呢？这样照搬专家们的做法，就有点危险了。

比如，我之所以要求学生叫我“李迪老师”，除了因为我比较喜欢“李迪”这个名字外，还因为我深知自己大学毕业后就进入中学工作，我涉世不深、性格单纯，如果我和学生的关系过于亲密，可能导致师生角色失调。我本能地担忧学生与我的交往没深没浅，因此，我才时不时地提醒他们——我是老师！我是长辈！

很多时候，这样的提醒是非常有必要的。因为顽皮淘气的学生，总是本能地想挑战成年人的权威。

比如，初为人师时，我在一个纯男生班上课（我不是他们的班主任），忽然，一个男生一边用手指着他的同桌，一边大声笑着对我说：“哈哈，他说他喜欢你。”——语气中的“喜欢”明显超出了师生间互相喜欢的范畴，于是，很多学生等着看笑话。我马上惊喜地说：“是吗？孩子，老师也喜欢你。”

我的一个“孩子”，再加上“老师”，就提醒了学生彼此的身份。教室里所有的学生都释然了——虽然那时候，我比学生大不了几岁，事实上，我就是他们的长辈。他们在称呼我的时候，必须中规中矩。

所以，中规中矩的称呼，是避免师生角色失调的良方，它可以提醒学生：师生在学校各自扮演着不同的角色，整个社会对老师和学生的行为方式都有期待，偏离这个期待，就会遭到异议或反对（此乃角色期待），因此我们时刻要明白什么该做，什么不该做（此乃角色领悟），然后不断调整自己的行为，塑造自己，提升自己（此乃角色实践）。

Tips

温馨提示

1. 学生对教师的称呼和教师的年龄、心态也有一定关系。比如，随着年龄的增长，除了“李迪老师”这个称谓，我还喜欢“迪姐姐”等称谓。
2. 教师应该在和学生初次见面时就提醒学生，不能对教师有负面评价的称谓。

2. 我建议，你选择……你面对，我陪伴

中午，华老师来找我，开门见山地说：“我班上的学生现在很消极，他们不吵、不闹，他们不明着跟我作对，但是对班级活动中我布置的任

务，一定会拖拖拉拉，不积极完成……”

华老师是一个颇有上进心的年轻姑娘，虽然初为人师，但因学识渊博、气质高雅、极具亲和力、喜欢和学生在一起玩耍聊天等，深受学生喜欢。学校领导、同事也很看好她，认为她天生是一块当班主任的“料”，前途不可限量。

我问华老师：“是什么样的活动令学生不热衷？”——有时候，学生对班级议事中的“事儿”本身不感兴趣，必然不积极参加，这怨不得学生。

华老师说：“过段时间，学校要举办合唱比赛。我为大家选了《怒放的生命》作为参赛歌曲，让他们上晚自习的时候把歌词抄下来。但是，两天过去了，还是有三四个学生坚持不抄歌词。今天早读的时候，我说：‘同学们，你们在吃午饭前必须把歌词抄下来，如果哪位同学没抄，老师就和他一起饿肚子，陪着他抄，直到他抄好……’结果，今天上午放学后，有两个同学依然没有抄写歌词。无论我怎么跟他们做思想工作，他们就是趴在桌子上不动。”原来是合唱比赛，这应该是学生喜欢参与的活动，论理不该消极应对。我便问：“后来呢？”

“后来在我的陪伴下，其中一个同学抄了，但另一个还是不抄，是他的好朋友替他抄的。”

“他的朋友替他抄歌词的时候，他是什么表情？”

“他就那么懒洋洋的，一副无所谓的样子。朋友替他抄完后，我提醒他：‘你要谢谢你的好朋友。’他才懒懒地说了声‘谢谢’。然后我们就离开教室，我就来找您了。”看起来学生并不过分讨厌班主任，师生关系没有“闹崩”。

我问：“学生一直这样和你软抵抗吗？”

华老师说：“不是的。学生虽然调皮，但他们讲道理，知错一般都能改。前几天，有几个学生因为打篮球上课迟到，根据班规我惩罚他们打扫卫生，他们心服口服，打扫结束后还在微信上发了照片，说让同学们看看他们的劳动成果。”

我问：“在挑选合唱曲目之前，你有没有和学生商量？”

华老师说：“当然商量过。上周，我和同学们一起商量唱什么歌曲