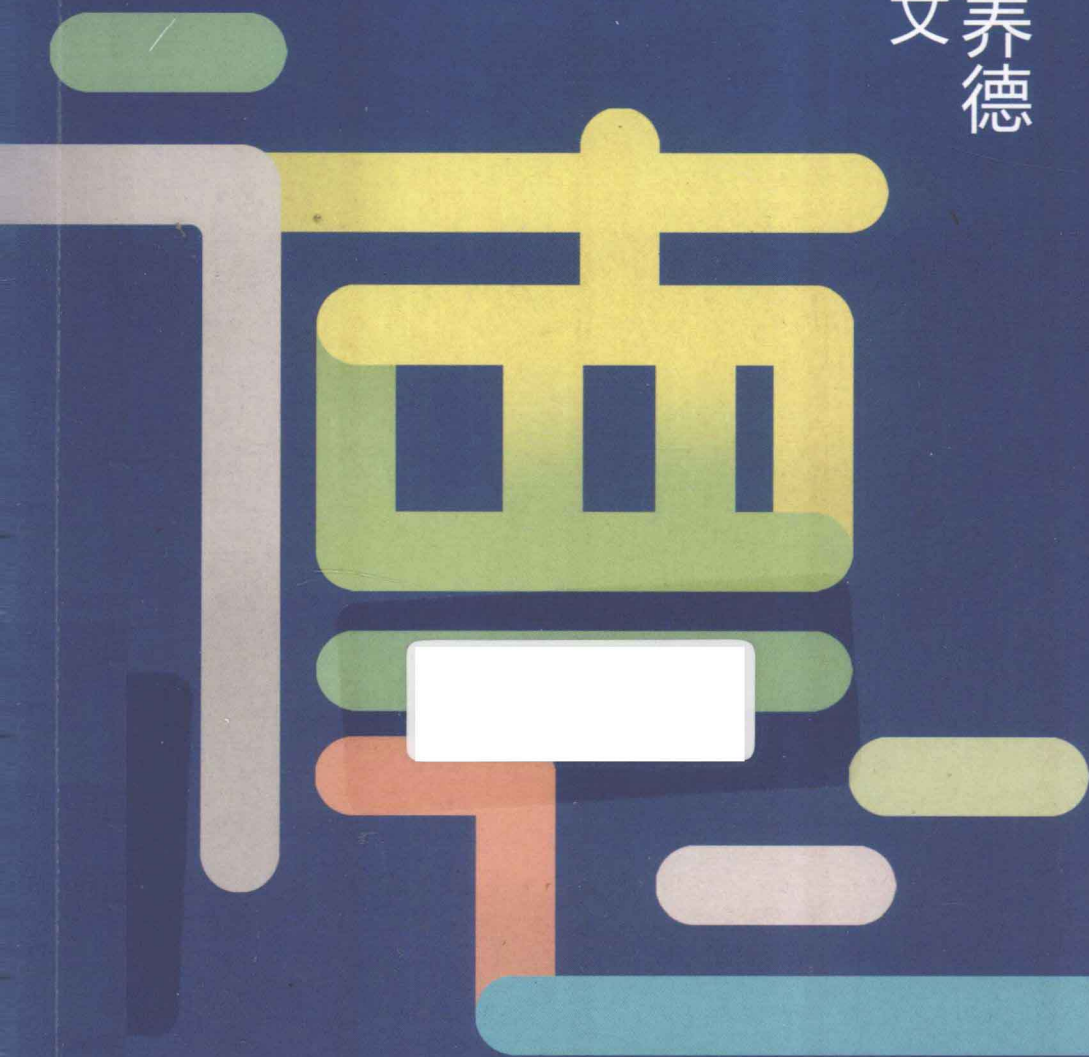


大夏

大夏书系·教师生活

班主任修心养德 100篇千字妙文

张万祥 主编



华东师范大学出版社

华东师范大学出版社



大夏书系·教师生活

班主任修心养德 100篇千字妙文

张万祥 主编



上海市
著名商标

华东师范大学出版社

全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

班主任修心养德 100 篇千字妙文/张万祥主编. —上海: 华东师范大学出版社, 2013. 6

ISBN 978-7-5675-0898-9

I. ①班... II. ①张... III. ①班主任—修养—文集
IV. ①G451.6-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 131190 号

大夏书系·教师生活

班主任修心养德 100 篇千字妙文

主 编 张万祥
策划编辑 李永梅
审读编辑 周 莉
封面设计 奇文云海·设计顾问
责任印制 殷艳红

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062
网 址 www.ecnupress.com.cn
电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105
客服电话 021-62865537
邮购电话 021-62869887 地址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口
网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com/>

印 刷 者 北京季蜂印刷有限公司
开 本 700×1000 16 开
印 张 15
字 数 180 千字
版 次 2013 年 9 月第一版
印 次 2013 年 9 月第一次
印 数 6 100
书 号 ISBN 978-7-5675-0898-9/G·6619
定 价 32.00 元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题, 请寄回本社市场部调换或电话 021-62865537 联系)

前言 做心灵高贵的班主任

在物欲横流、金钱至上、道德沦丧的今天，高贵应该引起关注。

那么，什么是高贵呢？“不戚戚于贫贱，不汲汲于富贵”（陶渊明）是高贵，“富贵不淫贫贱乐，男儿到此是豪雄”（程颢）是高贵，“君子不以利害义”（孔子）是高贵，“三军可夺帅，匹夫不可夺志也”（孔子）是高贵，“穷且益坚，不坠青云之志”（王勃）是高贵，“知道者必不自矜，知义者必不好得，知德者必不沽名”（张九成）是高贵，“伸出你的手去援助别人，而不是伸出你的脚去踢倒他们”（卡耐基）是高贵……

一位诗人告诉我们：“高贵不是说你拥有了什么，而是指你不屑于低下头颅去得到什么。”对高贵，李镇西这样生动地概括：“厚实的学问、儒雅的修养、执着的理想、赤诚的爱心、纯洁的童真、丰富的智慧、宽阔的胸襟、凌云的气节、伟岸的风骨、朴素的良知、自由的精神……构成了高贵心灵的全部内涵。”他又尖锐地反问：“我们每一个教师都应该问问自己：我有这样高贵的心灵吗？”[引自《班主任之友》（中学版）2013年第三期李镇西《百问百答（一）》]

在《老师是一本书》这篇散文中，我对“高贵”做了这样的诠释：“老师是一本高雅的书，没有猥琐，没有卑劣，更没有铜臭味和名利场的喧嚣声。她让人成为仁义之士、伟岸丈夫、坦荡君子，玉洁而冰清。她教人爱国爱民，‘先天下之忧而忧，后天

下之乐而乐’；她教人‘老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼’，推己及人；她教人‘穷则独善其身，达则兼济天下’，‘位卑未敢忘忧国’，以天下为己任。怎样见义勇为、助人为乐，怎样孝敬父母、修身养性，怎样敬业重道、惜时如金，她一清二楚，如数家珍。读完她，在经济上也许还是一贫如洗，但在精神上你绝对是富翁。

“老师这部书充满凛然正气，惊天地而泣鬼神。这里有盗火给人间而被锁在高加索山崖上的普罗米修斯，有掏出心脏做火把把迷路的众人引出密林的丹柯，有‘留取丹心照汗青’的文天祥；这里有肝胆照日月的岳飞的满腔赤诚，有朱自清宁肯饿死也不吃美国救济粮的铮铮铁骨，有闻一多先生拍案而起的万钧雷霆，有不为金钱所动毅然回归祖国的钱学森的一身正气，也有那为莘莘学子鞠躬尽瘁、为人师表的两袖清风。这本书光照日月，赤心可鉴，容不得奴颜媚骨、恃强凌弱、狗苟蝇营。”

内心高贵的人即使权重一时，或是才华绝伦，或是富可敌国，也绝不会恃才傲物、盛气凌人、目空一切，他们往往会不断地擦拭心灵的窗户，往往会更加谦虚谨慎、礼贤下士、平易近人、善良宽厚。良好的道德品质和人格修养就是人最美丽的东西。如果人人都具有这两样禀赋，人间就会更加温馨，世界就会更加美丽。

人类历史中有许多惊天地泣鬼神的显示人性高贵的故事。

德兰修女用宽厚的爱心拥抱着世界，拥抱着难以维持生命的人们。她16岁做修女，投身于社会服务，并将毕生精力和心血献给了自己所钟爱的事业。1948年，她获准离开教会，到加尔各答贫民窟去做社会服务。她给那些生命受到威胁的人以关怀，她拥抱一个身患传染病即将离开人世的人……有一年，德兰修女看到许多因患麻风病而病倒街头的患者，便组织人将病人接到她的住处，于是，印度出现了第一所专门治疗麻风病的疗养院。德兰修女对每一位患者给予纯真的母性的关怀，她抚摩着他们的头和手。为找到更多的患者，德兰修女走过很多地方。她像母亲一样安慰他们，为他们包扎，为他们打针，更鼓励他们勇敢自立。共

有 5000 名病人因得到她以及其他修女的治疗和悉心照顾而痊愈。她还将教会奖励给她的一辆高级轿车拍卖掉，用获得的钱建立了一座供麻风病患者居住的村庄——和平村。她曾说：“人们的确需要帮助，然而如果你帮助他们，却可能会遭到攻击，但不管怎样总是要帮助，做个顶天立地的小人物胜过做个吹捧自负、不可一世的大名人。”德兰修女还有一句令人过目不忘的名言——“我将跪在最贫困的人身旁，我们所需要的不是争论，而是爱。”有成千上万的金钱经过她的手，但她死时却不名一文。她为他人贡献了自己的一切——所有的青春，所有的人生。在经济上，她一穷二白；在精神上，她是亿万富翁。她是灵魂高贵的人。

有一个深深打动我的看似微不足道的故事，虽然过去了许多年，但它依然经常回荡在心头。

许多年前的一个夏天，在一列南下的火车上，一位满脸稚气的男青年倚窗而坐，他是个农村娃，一件崭新的白色半袖衫遮盖不住他黝黑的皮肤。在此之前，他从未坐过火车，这次他要到南方去上梦寐以求的大学。男青年对面的座位上，坐着一对母子。

车厢内闷热异常，男青年感到口渴难耐。

听到叫卖健力宝，他犹豫再三，摸出 5 元钱，平生第一次买了健力宝。

男青年不知如何开启这罐饮料，他摸出了一把水果刀，企图在拉环的位置把健力宝撬开。这时，却听见对面的妇女对儿子说：“童童，快把健力宝给妈妈拿来。”小男孩说：“妈妈，你刚喝过水，怎么又渴了？”后来，孩子拿来了健力宝。

妇女把健力宝拿在手中，眼睛盯在拉环上，余光注视着男青年，只听“砰”的一声，健力宝打开了。随之，男青年也打开了易拉罐。妇女微微一笑了一下，喝了一口就把健力宝放在了茶几上，显然，她并不渴。她为了不使他难堪，没有直接教他易拉罐的开启方法，而是间接地完成了这一过程。

许多人常以自己的优越条件为资本，轻视他人，自以为是，甚至因自己是城市人而瞧不起农村人，因自己有一技之长就想凌驾于他人之上。这些都是浅薄、庸俗的表现。同情弱者，关爱弱

者，是一种善良、一种高尚、一种高雅，它出于高贵的品格。

悄无声息地发自内心地对身处逆境的人伸出援助之手，对自卑自馁的人致以热烈的掌声，对出身卑微的人给予关爱，这些都是高尚人格、高雅修养的表现。一个心灵高贵的人，总是以仁爱之心待人，哪怕对方是个地位十分卑微的人，哪怕对方是个初出茅庐的乳臭小子。巨匠、大师决不会恃才傲物，决不会目中无人，决不会盛气凌人。

在我们的班主任中，有许多感人肺腑、体现高贵心灵的真人真事。我主编的这本《班主任修心养德 100 篇千字妙文》书中，有许多催人泪下的记述。

在最亲密的爱人因车祸突然离世，没有留下一句话，恐惧、窒息、压抑从四面八方袭来，喊不出声，也透不过气来时，怎么办？

因为发表了一篇文章无端惹怒了校长，校长在全校教职工大会上声色俱厉地批评了她一个小时，事后，一位老教师善意地提醒她赶快向校长赔礼道歉，一位好心的同事建议她另写一篇文章，宣传报道校长，挽回影响。此时应该怎么办？后来，校长下台了，住院了，此时应该怎么做？

班里有个患先天性脑瘫的孩子不能很好地控制自己的行为，不但不会认字和写字，而且还不安生，经常拿笔扔向旁边的孩子，大声喊她记住的同学的姓名。有时她会突然站起来在教室后面转或是爬到桌子下面，在墙上到处画，把同学们辛苦设计的文化建设专栏撕得乱七八糟，喝别人的水，摔其他孩子的东西，把美化教室的花草连根拔起扔在地上，在座位上小便……我们又应该怎么做？

.....

在这本书里，优秀班主任完美地解决了诸多棘手问题，展示了高贵的心灵。

管宗珍说：“感谢无数认识与不认识的‘贵人’，在我生命的长河中，给予我无数的鼓励和帮助，让平凡的我拥有灿烂的人生。对这份由衷的信赖、扶持、激励，我都会用心维护。努力让

平凡的我做最好的自己，使平凡的人生变得更加厚重，也希望自己成为他人成长过程中的‘贵人’。”

高莉莉说：“从事教师这个职业虽然清贫，却是精神上的富有者。社会浮躁喧嚣，世风日下，教育这片净土也未能幸免，对于教师来说，面对来自四面八方的权势和压力、林林总总的利益和诱惑，有决心拒绝是一种勇气，在拒绝中坚持自我、塑造自我、提升自我，放下名和利，才能学会用心灵感知心灵，用灵魂唤醒灵魂，才能感受到云淡风轻的美好，自由呼吸的畅快，真正体会到教育的幸福和快乐！”

郭华云说：“从事教师职业，就是要端爱心碗，吃良心饭，注定一辈子与清贫做伴，与高尚为伍。在商品经济浪潮的冲击下，许多教师迷失了双眼，开始追逐名利。为获得某种荣誉拉关系请客送礼；为了多挣钱，从事有偿家教。名利成为他们人生最大的追求。这些行为一旦公布于众，不仅会降低教师在领导、同事和家长心目中的地位，也会降低在学生心目中的地位和教育效果。教师要淡泊名利，做有精神追求的教师。”

范玲玲说：“我们在滚滚红尘中追逐着名利和繁华，常常无暇自我对话，忘却了自我的本来面目。于是，莫名感觉到烦躁、迷失。有人说，这是灵魂丢失的原因。那么，慢下来，让灵魂跟上我们的脚步吧。在大自然的鬼斧神工前，人类是多么渺小、卑微。我们只有顺应自然，遵循规律，才能心平气和。作为教师，对生活多些敬畏，对学生多些慈悲之心。因为教育是‘柔软’的事业。”

……

我们许许多多班主任以美丽的语言、出色的行动，生动而深刻地阐释了高贵的内涵。

人生就是一次远航，沿途有狂涛的喧嚣，有前拥后呼的虚浮的浪沫，有看不见海岸线的汪洋。但是只要帆桅挺直，就可以不畏惧前方的惊涛骇浪，就可以不用躲避身旁的暗流漩涡，就无须害怕波澜迭起的浪峰，就完全可能到达彼岸。品德修养就是人的帆桅。高贵的品德是最坚硬的桅杆。人的外貌可以不漂亮，但是

人的内心一定要美丽；人的地位可以不高，但是人的心灵一定要高贵。世上很少有人因为长得美丽而受人尊重，更多的是因为内心的高尚而赢得人们的尊重与爱戴。教师若想有意义地工作，就需要在心灵中搭设圣坛。搭设圣坛的材料就是理想、信念、毅力，还有高贵的心灵。

生命的高贵在灵魂，教育生命的高贵在心灵。做心灵高贵的人，应该成为班主任矢志不渝的追求，应该是悬挂在班主任心中的太阳，应该是班主任教育生命的精神动力。

目 录

Contents

| 前 言 | 做心灵高贵的班主任

| 第一辑 | 淡泊名利 超尘脱俗

我不要当校长/林志超 | 3

重回“陋室”，享受寂寞/李 迪 | 5

在拒绝中坚守/高莉莉 | 7

有一种美丽叫优雅/贾焱鑫 | 9

不再为名所累/李靖华 | 11

做老师，不要为崇高所累/王新国 | 13

做一个淡泊名利的教师/郭华云 | 15

淡淡的清茶伴我成长/何 峥 | 17

礼尚“往”“来”/孙 雯 | 19

寂寞让我如此美丽/刘燕山 | 21

第二辑 宠辱不惊 心静如水

迈过去就会海阔天空/刘卫东 | 25

豁达地感谢/许丹红 | 27

改变心态，收获幸福/何秀芬 | 29

做一名知足的教师/甘小琴 | 31

为自己的心灵注满力量/高虹 | 33

在批评中成长/欧阳利杰 | 35

沐浴真情 柳暗花明/李波 | 37

心的宽度，决定走的距离/王立文 | 39

“慢”式生活/王莹 | 41

心无旁骛坚定地走下去/许传江 | 43

第三辑 尽职尽责 大爱无疆

风有信，花不误/李璟 | 47

爱是最美的语言/陈娥 | 49

找个时间翻翻学生的名单/崔宝玉 | 51

爱那个天使一样的孩子/冯婉迪 | 53

有一种爱叫不放弃/高英 | 55

遇上你，是我们的缘分/龙福莲 | 57

遇见了孩子，就是遇见了爱/钱碧玉 | 59

等一等，给他时间/相昌华 | 61

梦想，在这里启航/张爱敏 | 65

总得做点什么/安明星 | 68

没有终点的成长/杨亚敏 | 70

清空自己，让压力化为“空气”/赵娜 | 72

我的“另类追求”/张国东 | 74

读书三化，让生命在缕缕书香中延展/崔建斌 | 76

假期，我“宅”着度过/韩素静 | 78

怀揣着一盆火/贺华义 | 80

把新华字典当日记本/黄长贵 | 82

N次零起步 态度定高度/纪雪林 | 84

“铁”老师“轶事”/贾文 | 86

喜欢行走在路上/李晶 | 88

生活总是在追求中前进/刘洋 | 90

教育，从改变自己做起/刘玉玲 | 92

我的三份担保书/刘姿爽 | 94

让自己成为一种环境/马彩云 | 96

突击的幸福/吴菊萍 | 98

不考驾照/吴小明 | 100

我心依然/徐孟军 | 102

播下“悦”读的种子/李修成 | 104

第五辑 敬畏杏坛 志为大器

- 生命的药方/郑立平 | 109
- 好察非明/郑 英 | 111
- 不要在追寻中迷失自我/牛瑞锋 | 114
- 走过那段泥泞/牛胜荣 | 116
- 每天的这一刻，都有收获/曹丽玉 | 118
- 班主任应是内心强大者的代名词/郭淑岚 | 120
- 幸福着我的三尺讲台/金源萍 | 122
- 语言，你的心灵名片/李习勤 | 124
- 我快乐，因为我教书/潘雪陵 | 126
- 做上班时间应该做的事情/全 斌 | 128
- 让心去旅行/谭 宏 | 130
- 由“魔头”变成了天使/王杰英 | 132
- 监控录像不能查/王 莉 | 134
- 记住我们是谁/吴樱花 | 136
- 做冰山上的一株雪莲/杨宏杰 | 138
- 雕刻心中的天使/张俊华 | 140
- 留言册——镜子的魅力/朱一花 | 143

第六辑 知恩图报 心系长辈

- 打个电话给母亲/任传述 | 147

握紧父亲的手/罗少武 | 149

亲情不抱怨/罗文芹 | 151

电话那头连着我的心/陈美彬 | 153

爷爷，我陪你入睡/叶敬国 | 155

孝顺岳父，我感到很幸福/何永泽 | 157

那一声赞誉将成为永远的警示/潘颖 | 159

感谢生命中的“贵人”/纪继兰 | 161

重新坐在当年的课堂上/滕陈英 | 163

第七辑 | 坦荡豁达 真诚待人

宽容，让生命舒展/申淑敏 | 167

善解包容创造美/李巧枝 | 169

用“真诚”和“信任”打开通道/曹建英 | 171

勿受他人情绪影响/范睿 | 173

站在家长的立场当班主任/宁杰 | 175

为自己渐渐拥有宽容感到幸运/王君 | 177

第八辑 | 砥砺心灵 虚怀若谷

心存一份善念/郑学志 | 181

得罪校长之后/王金凤 | 183

放下包袱，持花而行/邢玉华 | 185

走出寺院，心似乎静了许多/范玲玲 | 187

吃亏是福/刘爱国 | 189

吃亏是一种境界/刘 祥 | 191

快乐来自身边/李 微 | 193

做一个善于吃亏的人/王晓琳 | 195

闲暇时，走进作家故居/王振刚 | 197

回归本色的自我/邢奇志 | 199

行动是最好的回应/梁 岗 | 201

盛一份自娱自乐的心境/章丽兰 | 203

桌子放在哪里，哪里就是幸福的天堂/李艳丽 | 205

逍遥游亦逍遥/陈文华 | 207

失败是一座桥/董彦旭 | 209

立志做他人生命中的贵人/管宗珍 | 211

做志道据德之师/王有鹏 | 213

做一个傻老师/刘盛柔 | 215

傻人傻福傻乐/钟 杰 | 218

把目光锁定在别人的长处上/周枫林 | 221

第一辑

淡泊名利

超尘脱俗

◇对于教师来说，面对来自四面八方的权势和压力、林林总总的利益和诱惑，有决心拒绝是一种勇气，在拒绝中坚持自我、塑造自我、提升自我，放下名和利，才能学会用心灵感知心灵、用灵魂唤醒灵魂，才能感受到云淡风轻的美好、自由呼吸的畅快，真正体会到教育的幸福和快乐！

