

# 远离焦虑，做自己的英雄

□徐明

## 给青年教师的信

名师版开设“给青年教师的信”栏目后，陆续收到了很多有代表性的信件。本期探讨刘老师的来信(全文见本期头版)。他坦言，自己已经参加工作7年，专业成长道路本应步入正轨，近期却陷入了三“mang”困境——忙碌、盲目、茫然。他感觉自己在专业成长道路上越走越忙，越走越盲，越走越迷茫……他在信中直呼：一个力求进步的青年教师，专业成长之路怎么如此之难呢？希望专家学者能为像他这样的三“mang”教师支招。为此，我们特邀三位正高级教师回答刘老师的提问。

刘老师的来信直指当前青年教师“工作忙碌、发展盲目、内心茫然”的现实处境及内心纠葛，一下子让我产生共鸣。其实，何止是一个刘老师，何止是青年教师，即使是我这样已经进入职业生涯后期的“60后”，也有感同身受的认同。

假如刘老师在我们这里，假如我们的青年教师对我提出这样的问题，我该怎么办？

找一些成功学理论，灌输一些心灵鸡汤？来一场愤世嫉俗的吐槽，引发一阵过嘴瘾的共鸣？绞尽脑汁想“创新”妙术，给一剂药到病除的良方？在我看来，所有问题本质上大多是“心”的问题，所有看问题的层次本质上大多是“思维”层次。关键在于，我们能否真正走进教师的内心，打开别样的思维之窗？我想先讲几个故事。

### 那些“失踪”的人去哪里了

人生在世，难免会遇到挫折失落。有些人在挫折面前选择了自我“放逐”，仿佛一下子失踪了。但有些人，他们的“失踪”却是主动为之，只为默默干成那些别人不看好

的事。我有一位教初中物理的朋友王老师，平时不善交际，各种荣誉表彰、先进个人几乎与他绝缘，可他却埋头干了一件事——着力打通初中

物理、高中物理、大学物理的逻辑通道，再站在更高层面将更简洁、更开阔、更生活化的物理学习“反哺”给初中学生，这可比现在课程标准强调的结构化、项目化学习提前了10多年，当然大受学生欢迎，甚至不少高中学校、大学也请王老师去讲课、指导学科教研。

还有一位小学邵老师，班上有一位有“失语”现象的“星星的孩子”，每天嘴里蹦出来的字词不会超过10个。面对这种情况，邵老师没有简单停留在表层的关爱上，而是每天默默自学相关科学知识，真切融入学生的日常生活。两年后，孩子终于开口讲话了，邵老师也收获了属于自己的专业成长。

以上两位老师的故事，在一些人看来也许摆不上台面，可对于我而言却是治愈良方。说一千道一万，所有的挑战都不过是序曲——你只管一头扎进泥土里，默默耕耘，一定会长出自己的“庄稼”。

### 什么鲤鱼最终跳过了“龙门”

“鱼跃龙门，过而为龙”毕竟是少数，究竟是哪些鲤鱼跳过了龙门，又是怎么跳过的？一名成功实现人生逆袭的人士曾言：“别的鲤鱼跳龙门只要500年，而我这条鲤鱼却需要900年。”这其中包含了多少难与人言的困顿、艰辛与挫折，那些获得

成功的教师又何尝不是如此？

前不久，我们举办了一场“特殊学生关爱行动”专题论坛，邀请的对象既不是学科带头人、骨干教师，更不是特级、正高级教师，而是4位一直扎根一线默默无闻的普通教师。

李腊华老师用了5个月时间，从分析孩子父母的朋友圈，改变孩子的穿衣和早餐入手，将一名被许多幼儿园拒绝、有暴力倾向的转学幼儿转变为受到大家欢迎的“小开心果”；耿咏老师用了1年时间，将一名随时随地发脾气、“耍无赖”的五年级男生转变为班里的“小艺术家”；葛晓莹老师用了6年的坚持，将一名自闭症儿童培养成学校的教学“小明星”；匡明霞老师连续10年跟踪一名已经上高中的手臂有残疾的孩子，致力于培养他的生活自理能力，当我们看到10年前这个孩子在幼儿园一只只整理自己的床铺和衣物的视频时，所有人都发出了由衷的赞叹，更陷入了一种深切的感动……

在做总结时，我讲了鲤鱼跳龙门的故事，并直言这些老师虽然很普通，但是他们的创造却一点也不普通，他们的坚持更加不平凡。他们是真正跳过“龙门”的最美“鲤鱼”，而支撑他们跳跃的是4个方面的力量：发自内心的善良、坚持到底的执着、别开生面的创造和登高远望的胸襟。

### 如何改变一个人乱扔垃圾的习惯

有一个很普通也很尖锐的问题：如何改变一个已经习惯于不知不觉中乱扔垃圾的人？按照常规办法，无非是加强教育和加大处罚力度。可是，教育和处罚可以起教导、震慑作用于一时，却难以保证发挥作用于持久，可能还会引发反向效果，教育越频繁、处罚越严厉，逆反心理往往也越严重。

面临这样的尴尬与窘境，提醒人们既要跳出思维框架，又要从打动人心、触动人性的角度去思考问题。还真有一个英国科学家小组对此进行了深入调查和研究，并得出结论：之所以有人难以改变乱扔垃圾的习惯，很大程度上是因为——垃圾桶不够有吸引力。我读到这个结论时，不自觉地会心一笑，还有某种豁然开朗的透亮：大道至简。在许多学校，在我们身边，就有这样一些“神奇”教师，他们不一定完美，也不一定有名，可是他们有一种魔力，让学生愿意跟着他们共同走过成长岁月，共同烙印青春记忆。其实，哪里是他们拥有天然“神力”，只是他们总是在努力让自己成为一只更有吸引力的“垃圾桶”。

明明要写一封回信，却讲了几个故事；明明要聚焦三“mang”，却在“顾左右而言他”。但在心底，我已经想好要与刘老师分享的答案：在问题面

前，谁也不是天然的权威；在挑战面前，自己就是思想的主人。

时光流转，生活流变，三“mang”既不是一个偶发现象，也不是一个稍纵即逝的片段，它很可能就是职业生涯的常态，很可能贯穿生命的始终。对此，没有灵丹妙药，也别指望有一个盖世“大英雄”能来拯救。我们所能做的，或许只能是从那些“失踪”了的人、那些跳了龙门的“鲤鱼”，那些有魅力的“垃圾桶”那里，接受启迪，汲取营养，然后投身时间的海，做自己的英雄。

最后，分享伴我度过人生困境的三句话——

不要把时间不够、金钱不够说出口，因为在有限的时间和金钱内推进事物的前进，是自己的责任；

世界上只有一种英雄主义，那就是在认清生活的本质后，依然热爱生活；

生活虐我千百遍，我却待他如初恋。

与君共勉。

【作者系正高级教师、特级教师，江苏省镇江市教师发展学院原院长，江苏大学基础教育研究中心副主任(兼)】

## 用七个微行动应对“七年之痒”

□张家海

对刘老师信中所说的三“mang”问题，作为基层学校教师，我深有同感。作为同行，我不妨把自己的成长经历与你分享，希望能给你带来启发和帮助。

1995年8月，我踏入了这所学校的大门，一路走来，经历了不少风风雨雨，但也收获了成长与荣誉。靠的是什么？在坚持中的享受，在享受中的坚持。具体来说，就是七个“不停”的微行动。

**不停地观察，是教师成长的第一步。**教育如同一门精妙的观察艺术，要求我们具备教育学眼光，需要我们用心探寻每个孩子的独特之处，去感受他们的内心世界。只有真正俯下身子，用心去看、去听、去感受，才能发现教育的无限可能，才能找到最贴合孩子心灵的教育方式。观察，不仅是了解孩子的基础，更是教育创新的源泉。有了源源不断的“活水”，我们才能在教育之路上笃定前行，不再迷茫。

**不停地感悟，是教师成长的内驱力。**教育是一项复杂而细致的工作，是对独特个体的独特关注，需要我们持续思考和感悟。感悟，让我们能够突破经验的桎梏，不断探索教育的本质；感悟，让我们能够在实践中发现问题，找到解决问题的办法；感悟，更让我们能够在教育的道路上不断前行。

**不停地读书，是教师成长的重要途径。**书籍是我们获取新知、开阔视野的重要媒介。作为“教书人”，我们理应为“读书人”，珍惜

每一本好书，用心去阅读、品味和领悟。读书可以让我们站在巨人的肩膀上，看得更远、想得更深；读书可以丰富文化底蕴，改变教育教

学的话语体系，以博学多才赢得学生的深情厚爱；读书可以让我们汲取前人的智慧，为教育实践提供有力支持。

**不停地实践，是教师成长的基石。**优秀教师是“做”出来的，也是教师成长的必经之路，具体来讲，所谓“做”是指理论指导下的实践。只有在实践中，我们才能真正将教育理论知识转化为“教育生产力”，实现“育人”与“育分”的有机结合，真正理解教书育人的真谛。实践，让我们在“要成绩”和“要成长”中摸索前行，在“二元对立”挑战中成长；实践，更让我们在享受教育中收获满满的幸福感和成就感。

**不停地写作，是教师成长的见证。**写作既是一种思想表达，也是一种思考方式，更是成长历程的重要记录。通过写作，我们可以将教育实践中的点点滴滴记录下来，形成宝贵的经验；通过写作，我们可以将思考的成果转化为文字，与他人分享自己的智慧和见解；通过写作，我们还可以不断反思自己，持续提升自己。

略，以期达到更好的教育效果。这样的反思过程，无疑是教师成长

的强大推动力。**不停地总结，是教师成长的关键一步。**通过总结，教师可以将日常教学中的点滴感悟和心得汇聚成系统的教育智慧。模糊的教育理念，可以在总结中逐渐清晰；肤浅的教育认识，可以在总结中变得深刻。这样的总结，不仅有助于教师个人的专业成长，更会为教育进步注入源源不断的动力。因此，总结对于青年教师而言，既是一种自我提升的方式，也是为教育事业贡献力量的重要途径。

**七个微行动，不仅是教师成长的七个步骤，更是一种生活态度，一种对教育的执着追求。**七个微行动，相互关联、相互促进，构成了教师成长的完整链条。只要我们平时作出微小努力，不断学习、实践、反思和创新，就能不断提升自己的专业素养和教育能力，探索出专属于自己的成长之路。

当然，教师成长的过程并非一片坦途，肯定会遇到各种艰难险阻。“七年之痒”只是成长道路上必然会遇到的“瓶颈”，教师成长宛如一场漫长的马拉松，必然会有无数个“七年之痒”，需要我们持之以恒地努力。我们不能因遇荆棘而退缩，也不能因一时的成就而自鸣得意。

需要注意的是，教师的成长不应掺杂功利性，不应只为让自身更加光鲜亮丽，要时刻想着如何让学生的未来清晰明朗。教师的成长直接关系到学生的成长，倘若我们自己前路迷茫，那学生的未来又该何去何从？

(作者系正高级教师、特级教师，湖北省镇江市安福寺镇初级中学教师)

## 不忘「初心」修「主一」之功

□李迪

看到刘老师的来信，我首先想到的是《道德经》第七十五章所说“民之难治，以其上之有为，是以难治”，意思是老百姓之所以难以管理，是由于管理者政令繁苛，过于喜欢有所作为……教师成长之所以忙碌、盲目、迷茫，是由于各个部门检查名目繁多，最终全部落到教师头上，让教师疲于应付，没有时间真正陪伴学生成长，也体验不到专业成长的愉悦，于是越来越“mang”。

我想到了我的父亲。他是20世纪六七十年代太行山区的一名普通教师，当时收入少、社会地位低，六天工作制一周只能回家一次……记忆里，他不但每天挑灯夜战备课、批改作业、研究教法，还会在夏季小河水涨后，亲自把学生一个个背过河。没有人要求他必须这样做，但他干得兴致勃勃，因为他是自主的，没有人来考核他、评判他，说明他是被信任的，事实证明他又是能胜任这项工作的，所以他很幸福。

为什么我的父亲会觉得当老师很幸福？因为：自主+胜任=幸福。

一个教师满怀憧憬走向讲台，只要他真心热爱教学，自然会主动参加各种培训，备课、听课、反思、写计划……水到渠成。然而，一旦由“我要干”转为“要我干”，被放到了“不被信任”的弱势位置，马上就会激起逆反心和疲惫感。

让一线教师倍感疲惫的从来不是本职工作，即使没有人要求，没有人检查，只要这个老师足够热爱他所从事的工作，都会主动去做。然而，当工作成为高高在上的命令、名目繁多的要求、评判教师的依据，还要求教师必须在规定时间、按照特定方式去做时……教师便会陷入三“mang”了。

其中滋味，与坐自行车后座的感觉差不多。如果两个人出行，却只有一辆自行车，就需要一个人在前面骑车，另一个人坐在自行车后座上。那么，是骑自行车的人辛苦，还是坐自行车的人辛苦？有经验的人都知道，后者辛苦。因为坐

自行车的人虽然不必出力，却太不自主了。

其实，教师的“mang”，是“心亡”，是“目亡”，与坐自行车后座的不自主一个道理。

针对这种情况，我有两个建议。

首先，各级部门尽量不要干涉教师的教学。请相信每个教师都愿意走上专业成长的道路，现在获得知识的渠道何其多，我们更愿意“骑自行车”。哪怕是为了引导教师积极工作和成长，也不能有过多干涉。如果上级部门评优评先条条框框太多，评出来的优秀、先进个人，美则美矣，却少了生命力。莫不如给教师一个宽松的

生长环境，让大树成为大树，让荷花成为荷花。

其次，教师当不忘“初心”，修“主一”之功。《传习录》里，陆澄问阳明先生：“主一之功，如读书则一心在读书上，接客则一心在接客上，可以为主一乎？”先生曰：“好色则一心在好色上，好货则一心在好货上，可以为主一乎？是所谓逐物，非主一也。主一是专

主一个天理。”

天理，即“天之道”，也是做真正的“优秀教师”应该遵从的大道。我们时时刻刻走在陪伴学生成长的“大道”上，就是“主一”。而为了参加各种大赛专心致志备赛，为了提高升学率一心一意严格要求学生……都属于“逐物”。“逐物”会让人忘记“初心”，舍本逐末。因此，我们看到有人为了参赛获奖而弄虚作假，甚至封闭在宾馆里两个月不给学生上课，只是为了一个好名次；有人为了提高升学率而忽视学生的心理健康，等等。

如果我们不忘初心，修“主一”之功，自然会做学生早操管理、三餐督导、备课、上课、批改作业、指导学生、处理班级各种事务……如此，学生成绩肯定不会太差，教师参加竞赛也能拿到好成绩。这便是“知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得”。这里的“知止”，可以理解为知道了自己的“初心”。如此，身边的琐碎小事便不可能影响到我们，因为我们的内心是宁静的。在安宁的心境里高效率做事，便可以有周全的考虑；有了周全的考虑，便可以有所收获。

“莫听竹林打叶声，何妨吟啸且徐行。”面对工作中的风雨和挫折，层出不穷的考核和检查……我们无处可避，干脆就顺应。我们选择不退缩，为了守护每一份责任而努力。

如此不忘初心，修“主一”之功，工作7年便熟知每个年级、每个学期学生可能出现的问题，上级部门可能要求填写的表格、检查的内容等各项要求。只要我们放下抱怨和逆反，提前做好准备，便不是被动坐自行车，而是主动骑着自行车顺风而下，顺势作为。

(作者系正高级教师、国家二级心理咨询师，河南省郑州市科技工业学校教师)