

悦活

海德格尔说：“人世根本的劳作，在于‘去远方’，而旅行的力量与思念一样，都在于让遥远不再遥远。”行走多年，世界呈现在眼前的是一幅幅鲜活的图景，一段段隽永的回忆，再也不是地理课上抽象的符号和区域范围。

2001年，我接触到了“自助游”。从小心翼翼地尝试到大胆地长途独行，大概用了四五年的时间，这期间主要是在国内诸省锻炼自己。最远最久的一次，是一个人在云南跋涉了35天，收获了我无法用日记记录下来美好。之后就一发不可收拾，先是独行东南亚五国，累积国外自助游的经验，然后挑战中欧五国自助游，历时22天。那时候，我已经能充分地领会“穷游”的概念：既能精打细算整个行程的花费，又能不失时机地犒劳自己，享受美食美景带来的快乐。可以说，现在的我已经是一个合格的“老驴”了，每次和别人谈起旅行，总是侃侃而谈，有说不完的话题。

我喜欢那些异样的自然景观。草青云淡的塞罕坝，冰天雪地的亚布力，云遮雾罩的三清山，茫茫无际的戈壁滩，高峻雄伟的青藏高原，奇峰罗列的喀斯特地貌，冰雪圣地阿尔卑斯山，清澈美丽的多瑙河，当然还有美奈半岛的沙丘和大海。许多时候，都感觉“书到用时方恨少”，因为眼前壮阔的景色已经无法用语言来描绘。原来，除了自己生活的江南水乡，世界的面貌是这样精彩斑斓！

在面对那些人文景观的同时回首历史，在独行途中静默思索，每一次旅程的结束，心灵也遭遇着蜕变。在藏区，我读着《仓央嘉措》和《藏地牛皮书》，听纳西民歌，为了更好的拍摄光线在冈仁波齐和札达土林等待良久，穿着人字拖在无人区的搓板路上开吉普车，在吴哥窟，和万人同时等待苍凉建筑背后升起的旭日，再奔赴洞里萨湖静候夕阳……在欧洲，徜徉在哈布斯堡王室的美泉宫里，我大量阅读着有关特蕾莎女王以及她的家族的一切，几乎把欧洲中世纪历史复习了一遍。



图为2013年作者行走瑞士少女峰

草青云淡的塞罕坝，冰天雪地的亚布力，云遮雾罩的三清山，茫茫无际的戈壁滩，高峻雄伟的青藏高原，奇峰罗列的喀斯特地貌，冰雪圣地阿尔卑斯山……原来，除了自己生活的江南水乡，世界的面貌是这样精彩斑斓！

“老驴”的环球奇幻之旅

□陈霞

也许是天生胆儿大，也许是对世人怀揣着美好之心，也许是“阅人无数”之后带来的经验，我总能遇到善良的人们。在万象，一个听不懂英语的路人在看到车票后开摩托送我赶上了前往琅勃拉邦的长途大巴；在清迈，一个小沙弥为我念出了长达167个字母的曼谷全称，还给我指明前往夜市的道路；在琅勃拉邦，我收了一批小沙弥当我的“学生”，连续好几天去给他们上中文课；在卡尔斯鲁厄前往因特拉肯的火

车上，一位60多岁的老太太和我聊了一路，临下车时把原本带给女儿的手工饼干送给了我。这些旅途中相遇的人们，同样被珍藏在我的记忆中。

那么多长长短短的假期过去了，我也重复了许多次外出和归来的路线。回到熟悉的校园，面对熟悉的孩子们，有时我送给他们自己拍摄的明信片，有时与他们交流旅途中的故事，教到《音乐之都维也纳》《拉萨的天空》这些课文的时候，展示自己拍的

照片和视频。去年，还在学校两次开设讲座介绍旅行的意义。

马云曾经说过，“理想还是要有的，万一实现了呢？”若干年前曾在梦里苦苦用英语和别人对话的我，一定想不到现在我的旅行计划已经遍布了五大洲。“我曾经跨过山和大海，也穿过人山人海”，在这样的行走之中，我看着世界从身边匆匆而过！

（作者单位系江苏省南通师范学校第二附属小学）

品读

生活中，像电影《放牛班的春天》里马修那样的老师可遇而不可求，是一种理想化的存在。尽管电影为我们编制的只是一个梦，但依然令人流连忘返，因为它唤起了人们内心深处对善良与美好的无尽向往。

如马修般去“悲悯”

□林甲景

当马修的第一堂课闹哄哄地开场，乐格克抢了他的公文包在全班疯玩玩耍的时候，校长进来问他：“你刚才是不是要惩罚他？”马修回答得轻描淡写：“哦不，您进来时我正要求他们安静下来。”他深深地知道，乐格克被他“供出”的“悲剧”下场。

被“悲悯”的还有皮耶尔。即便皮耶尔泼了马修一头墨水，让他在学生和“梦中情人”前面狼狈不堪，在迎接公爵夫人的汇报演出上，马修仍伺机让皮耶尔参与到了合唱之中，让他在众人面前淋漓尽致地展现了他动人的天籁之音。

惩罚从来不是马修的目的，他知道该在什么时候给乐格克和皮耶尔们以悲悯的宽恕和温暖的接纳。

悲悯的本质，放在一个通俗的层面上说，即换位思考，这种换位思考是以高尚温暖的人文情怀做底色的。而恰是在这一点上，《放牛班的春天》向我们展示了一个富有讽刺意义的悖谬：将“行动—反应”式惩罚甚至体罚式教育奉为信条的校长哈桑，在“池塘之底”（这所学校的别称）教的科目却是“历史”和“语文”，这是人类称为“人文学科”的学科。但很遗憾，我们从哈桑身上几乎看不到半点“人文”的素质，恰恰相反，我们看到的是谩骂、暴力、惩罚、武断、灰暗……

人总有无力与软弱的表现，这才需要有人去“悲悯”他们，而不是简单地做道德宣判，把人非此即彼地分为“好人”和“坏人”，把学生非此即彼地分为“优生”和“差生”……窃以为，教师最需要的是人文的悲悯情怀，只有广大教师如马修般都怀有悲悯之心，“放牛班”也好，“牛人班”也罢，才会始终拥有生命的“春天”。否则，什么班都会沦为“池塘之底”。

（作者单位系浙江省温州市第四中学）

《放牛班的春天》里的教育意味

悲悯与唤醒

用歌声唤醒生命的春天

□邓德光

音乐可以塑造人的灵魂，能使我们心灵的坚冰慢慢地融化。《放牛班的春天》中，当音乐教师马修应聘到“池塘之底”当代课教师，面对暴虐的校长、冷漠的教师、残酷无情的教育体制、魔鬼般无可救药的问题少年，他用自己的耐心与音乐，一点一滴地改变着这个地狱般的学校。后来，这群几乎被人们放弃的坏孩子居然也唱出了天籁般的歌声，找回他们曾经拥有过的欢乐与希望。

我们看到，当马修最后被可恶的校长辞退的时候，孩子们唱着他们教的歌儿，用写着祝福与感谢的纸飞机告别了这个拯救过他们灵魂的人。当满天飞舞的纸飞机在晴空里飞翔，当从小失去父母的小甘比诺拎着行李跟着马修老师亦步亦趋时，我们感受到爱与音乐的力量——马修就是用充满爱的乐章，叩开了孩子们的心扉，让这些堕落的天使重新找回了自己生命的春天。

每个孩子都是一把精美的七弦琴。现实中，如果每一个教师都能像马修一样尊重、关爱每一个学生，不因他们的家庭背景、天分素质与努力程度而把他们分为三六九等，即使孩子身上有或多或少的小毛病，也用耐心和爱心去呵护他们，在孩子人生的冬天里点燃一盆炉火，那么我相信，每个孩子都能走出冬天的阴霾，奏出生命的美妙乐章。

（作者单位系山东省乳山市第一中学）

写吧

◎教育小小小说系列3

□李婧

为龚校长请愿

天知道！“老虎苍蝇一起打”这只如来大手，竟然从电视里、网络中，抓到了我们的身边——校长老龚被请进了局纪委办公室！“好人怎能没好报？”得知消息的人个个“义愤填膺”：这世界上还有比老龚还好的校长吗？不行，我们要上书请愿！

第二天，纪委办公室的办公桌上，便堆满了数不清的请愿书。

“纪委领导，我是老龚的上级——总校长老陈。关于老龚这次犯的过错，我感不感到惋惜，身为一名共产党员，怎能不严于律已呢？我作为老龚同志的上级时间不长，但我知道他是一个值得信任的下属。每次开会，在别的同志吵吵嚷嚷反对我的决策时，老龚同志却能够始终保持沉默！虽然有一次他在座椅上不小心发出了呼噜声，但我知道，他真的是太累了！至于

他为什么那么累，这一点我还要好好了解了解。

“各位领导，我是老龚同志所在学校的副校长，龚校长舍己为人的精神真令我感激！我从教35年了，从30年前被提拔为副校长之后，就一直盼望着能有一天晋升为小学校长，主持学校全局。可是，我一没后台，二没钱财，混了这么多年，仍旧还是副校长。龚校长得知我的理想后二话没说，再也没有过问过学校的事情。虽然我现在还是副校长的衔，但行使的是正校长的权，村里大小人物都对我刮目相看。什么也别说了，我感激他的知遇之恩！”

“各位领导，我们这群教师能够在龚校长的领导下工作，真是三生修来的福气。这么多年来，龚校长从不有没事找我们开会，让我们能更好地安心进行教育

教学工作。尤其是上级三令五申加强考勤制度后，他仍体恤我们，允许我们打理好家里的鸡鸭鹅兔之后再上班，9点可以买菜回单位，10点多可以回家做午饭。有时，我们怕迟到后遇见他不好意思，他干脆就不来单位监督我们了。我们衷心感谢领导能让他马上回家，带领我们继续快乐地工作！”

“各位叔叔伯伯好，我是一名小学生。从小爸爸妈妈就告诉我，路上遇到摔倒的老人千万不能扶。可是那天，我看到龚校长在马路边上晃悠悠地走，然后还摔了一个大跟头。我琢磨了好久，要不要去扶呢？这时候，他对我招手说：小朋友，来帮忙把伯伯送回家好不好？我会让你的班主任好好夸奖你！我半信半疑地扶起了他，把他送回家。第二天，班主

任真的夸我了，美死了！龚校长教给我一个做人的道理——扶不扶不重要，扶了谁才重要！”

“长官好！我们几个老东西能活到今天，真的是感谢龚校长啊！别看我们大字不识几个，但龚校长看得起我们。每年只要我们在工资表上签个名，就能得几千元，比政府给的困难补助金还多。虽然大部分钱都进了龚校长的腰包，但有付出才会有回报。龚校长为了这些钱瞒天瞒地，还要上下打点，理所应当！尤其是我爹，死了这么多年了，还领着龚校长冒领来的工资，龚校长真是我家的大恩人啊！”

有这么一群热心群众来请愿，龚校长被顺利地从纪检办公室请出来了——直接进了看守所！

（作者单位系河北省卢龙县安里学校）



中国教师报官方微信

闲话

体操能治病？老师们，动起来！

□习艳

由于经常伏案工作，颈椎病和腰椎病成了教师的职业病之一。患上颈椎病或腰椎病，可能导致不能直立、头痛、眩晕、视力模糊、记忆力下降、颈肩酸痛、食欲不振等，严重者还可能导致瘫痪。这些病，严重地影响了教师的工作与生活，降低了教师的职业幸福感。通过走访部分中医、西医，结合相关体操知识，我整理了一套预防颈椎、腰椎病的体操，从自己锻炼的情况看，效果还不错，现在分享给大家，供广大教师利用课间进行锻炼。

场地 教室、办公室、走廊等，一平方米左右活动场地即可。

时间 课间或随时。

医理 教师易发颈椎、腰椎病一般是由于长时间保持一个姿势伏案工作造成的，只要加强颈椎、腰椎多方位活动，即可有效地缓解症状或预防疾病。

体操动作及要领

一、前仰后合 准备姿势，双脚自然站立等肩宽，双臂自然下垂。点头并回位，点头用力要轻柔，回位时力度要稍大，以个人舒适为宜，做四个八拍。

二、左顾右盼 准备姿势同上。头部向左转再向右转，转时用力要轻，转到自己不能再转动为止，做4个八拍。

三、摇头晃脑 头部向左再向右转，用力轻柔，尽量让耳朵贴上肩头，做4个八拍。

四、左右旋转 双脚自然站立等肩宽，双臂侧平举，掌心向上，双手指尖分别轻放肩胛窝。下身不动，腰部及双肩向左旋转再向右旋转，力度要轻，以防闪了腰，以不能旋转为止，做4个八拍。

五、仰望星空 双脚自然站立等肩宽，双臂侧平举，双掌向前并尽量后压，上身后倾到感觉酸为止，按四八拍数32个数为止。

5个锻炼动作，前4个一般是活动颈部，最后一个活动颈部与腰部。这套体操的便利之处在于随时随地均可进行。当然，如果你有时间和运动器材，经常打羽毛球或网球效果也不错。

（作者单位系湖北省枣阳市刘升镇中心小学）

近期征稿

◎致青春

代表你青春的符号是什么？一首老歌？一辆自行车？一张明信片？一封情书？……欢迎来稿分享关于青春的照片与文字，秀一秀你的青春时光。800字左右。

◎教育小小小说系列

或针对教育领域的时弊，或反映校园里美好的师生与同学之情，或展现学校里的逸闻趣事，欢迎以小小小说的形式为我们投稿。1200字左右。

邮箱：744883634@qq.com

联系人：黄浩

电话：010-82296843

最优惠的价格 最实用的书讯
教师用书 校长用书 局长用书
购书热线：010-82296887
中国教师报教师发展中心
北京中教社文化传播中心

中国教师报 教育类工商广告独家代理
JIAOSHILIFE 招生、招聘
教育类图书 教育类图书
中国教师人才网 教育类图书
北京创世编程广告有限公司
广告咨询 010-65510988 18901230988