

悦活

行走：与自己握手言和

□王朝群

那是为人师的第十个年头，乡村小学的教学于我而言，了无新意，只是周而复始地重复。工作已不再是一种挑战，而成了一种沉重的负担。多少个日子从早晨到黑夜，碌碌无为，经年累积的职业倦怠感让我开始颓废，甚至选择消极面对——我似乎要丢掉自己。直到30岁生日的那天，我忽然开始思考生命的意义：难道生命就这样匆匆而过吗？觉察到了生命的有限，我开始读书，将工作之余的时间填满。但是，心情久久难以平静，读书也不能及时排遣我的不良情绪。

我眼中和心中的那般的单调枯燥的生活，是随着一次外地之行改变的。

那年，利用假期，我迈开双脚开启自己的行走之旅。

这一走，竟走出了一片属于自己的新天地。我所到的地方有清新的空气、湛蓝的大海、白色的灯塔和醉人的夕阳，一切都是那么新奇美丽，全然不同于我生活的地方。海滨城市里特有的清静与包容，抚慰了我已迷茫低落的心绪。坐在海边，海风习习，海浪拍打着脚下的岩石，发出一波又一波的脆响，心头的烦闷渐次褪去。心中的千千结，竟慢慢开始消散。某一天，就在我迎着海浪纵身一跃的瞬间，我开始跟自己和解，感觉一切都释然了。

从那一年开始，我开始攀登巍峨的山峦，踱过蜿蜒浅流的溪水，俯视波涛汹涌的黄河，更亲近深水静流的西湖。在行走中，我给予自己一双发现美的眼睛，在丰

富多彩的大自然洗涤烦恼、淬炼心性。

更幸运的是，在工作中，我开始以行走的心境来审度日日面对的育人事业。我看到了纯良颖悟的孩子们，他们居然都有一双双闪闪发亮的眼睛。从此，我不再是那个一边站在操场上课，一边喋喋不休的抱怨者。我开始觉知自己的负面情绪，将自己阳光的心态传递给同学，让他们一同感知我的快乐。

生活原可以这样行走，这样改变。于是，每逢假期，一本书，一个背包，一个写游记的笔记本，迈开双脚就可以阅山、阅水、阅自然。

去年暑假，有朋相约驾车去西藏。尽管那里有高原反应，条件很艰苦，但是我没有犹豫，毅然踏上旅程。历时16天，行

程7000多公里，自四川入藏，上多折山赏高山流云，下大渡河看气势磅礴的激流，站在沱沱河仰望天长啸，在唐古拉山邂逅一场扑面而来的降雪。记忆中，高海拔的那曲县城里，连行走都变得困难，而原住民们却还在载歌载舞地庆祝节日，让我备感温暖。在雪域高原的每一天，一路行走，一路心动，一路记述。我忽然发现，我爱上自己，爱上了职业，也爱上了生活。

这一切源于行走，是行走让我成了快乐的人。行走是用脚去丈量身外的世界，更是用心去体悟自然万物的丰富。外面的世界风光无限，外面的世界色彩斑斓，来吧，和我一起行走吧！

（作者单位系陕西省西安市灞桥区东城第二小学）

海滨听雨

□孙海清

叶上的沙沙声，悠闲而惬意；而大雨忽至，如瀑布一般轰鸣，紧张而急促。尽管双眼紧闭，闪电还是透过薄薄的眼皮闪过一道道强光。临近半夜，我迷迷糊糊，似睡非睡，不时被雷声或雨声惊醒。彼时，历代文人雅士听雨的画面不时浮现在我的眼前：赵文听到的雨，是“电光照雨不可尽，雾气满空疑有神”；苏轼听到的雨，是“十分潋滟金尊

凸，千杖敲铿鼓催”。听雨在文人雅士们看来是难得的享受，那是因为漂浮在雨中关于过往岁月的回忆，被风拉得细长，时而清晰，时而模糊，令人向往。

第二天早晨，雨势仍未有衰减，整个世界“陷落”在乳白色的雨幕之中，不时有一股白色的水流在窗户外上冲刷过去。窗前墨绿色的松林笼罩在浓浓的水雾之中，几十

米外便已模糊难辨了。

我被这韧劲十足的暴雨吸引了，贪婪地望着窗外，尽情地欣赏大雨精彩的表演。

终于，久了，雨渐渐变小。我来到公路上，雨滴不紧不慢地敲打着树上的叶子，点着着楼前水泥铺成的小径。那一瞬间，雨中的轻柔，雨中的迷蒙，雨中的宁静，甚至雨中的泥泞，都给人一种格外悠然的韵味，让人备感恬静。

这一次，海边的大雨记载了我的假日生活，海边听雨给我带来的震撼与享受，将让我终生难忘。

（作者单位系山东省垦利县第一中学）

养生

驱蚊止痒，你可能用得着

夏日来袭，讨厌的蚊虫又开始危害我们的健康。老师，你知道该如何与这群害人的“吸血鬼”做斗争吗？倘若不幸“中招”，又该怎样止痒？来来，让专家教你几招——

哪些人最爱招蚊子

1. 容易出汗的人。
大量出汗的人会将体内的气体分子带出来，使体表的氨基酸升高，这些成分会对蚊子起到很强的吸引作用。
2. 喘气粗的人。
蚊子主要靠触觉和嗅觉来寻找目标，如果你的呼吸频率快，喘气较粗，那么产生的二氧化碳必然多，这对于蚊子来说吸引力是非常强的。
3. 胖人和孩子。
胖人出汗多，呼吸频率快，排泄物分泌旺盛，容易招引蚊子。小孩子相对于成人来讲，新陈代谢比较快，分泌旺盛，同样容易吸引蚊子。
4. 穿深色衣服的人。
蚊子最喜欢颜色深的物体，因为深色（特别是黑色）吸收阳光的能力很强。

最管用的驱蚊方法

1. 穿浅色衣物能驱蚊。
在炎热的夏天可以穿一些颜色比较浅的衣服。有人做过这样一个小试验，将分别泡有黑色裤子和白色裤子的水盆放置阳台，一段时间后发现：白裤子的盆中没有蚊虫，而黑裤子的盆中有好几只蚊子。
2. 防蚊涂点驱蚊水。
驱蚊水的主要成分是避蚊胺，涂抹合格的防蚊液可以在6-8小时内阻止99.9%的蚊虫叮咬。
3. 蚊子最怕的植物。
夜来香：又名夜香树。它的香味会令蚊子害怕，是驱蚊佳品。
薰衣草：它是一种蓝紫色的小花，本身具有杀虫效果，也有人把它放在卧室，用于驱蚊。
驱蚊草：驱蚊香草散发的柠檬香味会使蚊子“敬而远之”。
4. 驱蚊也有“高科技”。
捕蚊灯：利用蚊子的趋光性以及它对波长的敏感性，将蚊子吸引来后用高压电击。
灭蚊拍：与捕蚊灯的原理类似，无化学污染，适合有孩子的家庭使用。

最管用的止痒小妙招

1. 香皂水。
身体发痒时，可用碱性物质进行缓解。比如，可将香皂蘸水在红肿处涂抹，这样能在数分钟内止痒。
2. 花露水。
想快速止痒，可先用手指在发痒的肌肤上弹一弹，再涂上花露水、风油精等。
3. 芦荟汁。
被蚊子叮咬后红肿奇痒时，可切一小片芦荟叶，洗干净后掰开，在红肿处涂擦几下，过一会就能消肿止痒。
4. 盐水。
用盐水涂抹或冲泡痒处，这样能使肿块软化，还可以有效止痒。

据《健康时报》

中国教师书画院·教育情怀书画大赛二等奖获奖作品(选登)



中国教师书画院·作品赏析《永恒》

画面中成熟的向日葵象征着一名人民教师，而朝气蓬勃、结实的向日葵代表着一个个茁壮成长的孩子们。作品用向日葵来表现教师高远的精神、圣洁的灵魂、温馨的情怀。画中的水与色相互渗透，产生了生动浑厚的效果，给人自然柔美的艺术感受。（山西省长治市城区东关小学 高婷婷）



写吧

◎教育小小说系列8

□杨绪兵

“半边户”老赵

“我是个‘半边户’”，每当有人看见老赵双脚沾满了泥却走在校园里，他就会主动解释，“我以前是个代课教师，后来按照政策，通过了考核，转了正，就成‘半边户’了。”

老赵说的时候，一脸的傻笑，显得非常轻松，就像不是说自己似的。

可是，熟悉的人都知道，老赵这是在故作轻松，真实的老赵应该是一个非常辛苦的人，这不仅由他时常沾满泥土的脚可以看出，他的那双麻栎树皮似的手也可以作证。他说，“在校园里，我是个老师，教书育人。回到家里，我就是个地地道道的农民，春耕秋收啥的，都要动手。按照时髦的话，这叫‘拿起教鞭当老师，放下教鞭做农民’”。

看着老赵这么辛苦，大家都很同情他。碰到农忙，他要请假的时候，学校里的老师都会在放学之后，一起约着他家里去。一般老师们事先都不打招呼，男老师碰上老赵家插秧，就会卷起裤腿下田插秧，碰上老赵家割稻子，就会拿起镰刀下田割稻子。女教师呢，则会闯入老赵家的厨房，生起火，弄得炊烟袅袅的，就像老赵家的女人自己在家做饭一样。每当这个时候，老赵最是激动，看着帮忙劳动的同事，忙不迭地一会儿几下田去劳作，一会儿又上岸去给别的老师倒水。

老师们这样贴心，老赵当然也不会让大家白忙活。傍晚时分，农活儿罢了，老赵会就着女老师们做好的菜，拿出酒，大家端起酒杯，什么都不顾虑，放开肚皮喝，那真

叫“一醉方休”啊。

老师们去老赵家的次数多了，慢慢地就发现了一个秘密——老赵非常怕老婆。

老师们倒是觉得老赵的老婆没什么，每次去了，端茶倒水看座，陪着闲聊，热情大方，并不是那么可怕。只是看起来高高大大的，很是粗壮。老赵说，干起活来，倒是不亏她那副身材，麻利得像个男人。别的啥我都不怕，老赵说，我最怕的是她那个大嗓门——吵起来，言辞犀利，让人不寒而栗。老赵说，她老婆只这样吵过他一次，就让他记住了。以后他只要看到老婆不高兴，一只手臂叉腰站着的时候，他就知难而退了。

老赵说，那次是为打麦子的事情。老赵清楚地记得，老婆和他吵的前一天，是个阴天，天上满是云，快要下大雨了。老赵一心想赶在下雨之前把麦子收好，就忘了看时间。等他收好了麦子，回到学校的时候，学生已经上课了——老赵迟到了。第二天，他老婆不知道从哪儿知道了这个消息，老赵一回家，她一看见老赵，就拦住了他，指着他的鼻子，破口大骂：“几斤麦子能卖几个钱啊？麦子今天打不好，还可以明天打。你倒是好，放着学生自习，回家打麦子。到底是打麦子重要，还是学生重要啊！”老赵老老实实地站着，活像一个犯了错的小孩。

后来，校长听说了这事，戏谑老赵说，“你老婆监管你上班比我都还及时啊！”老赵又是一脸傻笑。

（作者单位系湖北省保康县职教中心）



第四届全国教育局局长峰会

7.12-13
福建福州

趋势发布 + 主题演讲 + 经验分享 + 课堂观摩 + 沙龙对话 + 定制服务

- 区域教育综合改革好经验交流
- 国内外教育名家思想碰撞
- 研讨“互联网+”时代的教育变革之路
- 发布全国区域课改新样本

主办单位：中国教师报
承办单位：华渔教育科技有限公司
会址：福建福州网龙长乐基地（海西动漫城）
咨询：韩老师 010-82296736 13810578534
孙老师 刘老师 010-82296736 18611016809
回执邮箱：jzsfzx2015@163.com



欢迎各地教育厅长、局长、教研部门负责人参加，所有与会嘉宾可以通过手机扫描二维码安装会务APP，参与在线报名，优先体验，免费在线学习交流。