



《走进生命的教育》
梁慧勤 著
出版社: 华东师范大学出版社
出版时间: 2016年2月
ISBN: 9787567545496

做教练型班主任

甘武进

“班主任们在一起,总有倒不完的苦水,说不完的委屈。”“科任教师起码还有教材、教辅资料,有教学模式可循;育人则既无现成的教材,也无具体的模式,费心劳神地做了许多努力,结果往往是低效劳动或无效劳动,班主任感觉累得冤枉!”翻开《走进生命的教育:教练型班主任专业修炼》这本书,作者梁慧勤为班主任排忧解难、释疑解惑,激发一线班主任发展的内在动力,做优秀的“教练型班主任”。

梁慧勤长期从事中小学教师继续教育的教学工作,本书结合一线班主任的工作案例,从班主任自我调适、有效沟通和班级管理3个角度,提炼出“教练型班主任”的理论框架,为中小学班主任提供了32种快速有效、便于操作的方法与策略。

班主任的作用毋庸置疑,然而,很多老师怀揣崇高的职业理想在班主任岗位上摸爬滚打后,总会发出这样的疑问:如何成

长?有没有一种中间阶段的身份帮助班主任过渡?班主任应该具体做些什么才算是真诚地关爱学生,怎样和学生建立心灵的沟通,以及怎样构建和谐和谐的师生关系呢?作者说:“如果将学生比作运动员,教练型的班主任比裁判型的班主任更能促进学生的成长。”

在体育界,教练是不可或缺的角色。如果将教练的理念和技术应用到班主任工作中,你将会有一目一新的变化。教练型班主任应具备聚焦于想要达到的目标、非评判性和鼓励性三个特点,拥有目标导向、觉察力、亲和力与灵活性四项能力,追求的是内在丰盛喜悦、外在轻松有效。以“我好——你好——大家好”的三赢状态为原则,通过“道”“术”兼修,内外共赢,班主任心灵的力量不断增强,随之引发学生的态度朝更正确、积极的方向转变。有了明确的路径和有效的方法,班主任才有可能逐步成长为学

生的人生导师,改变自己乃至学生的人生脚本。

“面对外界的人事物,我们都会产生各种情绪。”有的人习惯将情绪发泄出来,让自己爽快,却可能让事态变得更严重;有的人习惯将情绪隐藏起来,不管自己多难受,也要讨好别人……“可以看到,发泄也好、压抑也好,这些处理情绪的方式都不符合三赢的原则,都不是最佳的选择。”情绪是自己的,信念决定我们的情绪,梁慧琴建议,教师要运用自我觉察法、情绪命名法、动用身体法调节情绪工具箱,调节自己的心态。当我们能娴熟运用后,再尝试将它们运用到学生及他人的心态调整中,使我们成为促进学生快乐的心态教练。

“我如何说,学生才接受?”有效的沟通是双向的,文字内容、语音语调和身体语言都是影响沟通效果的因素,当文字内容与语音语调或身体语言不配合时,语音语调

或身体语言所传递的信息,将会主导整个沟通的效果。尤其是身体语言,传递信息的速度最快、信息力最强、最直接。“由此,怎样说要比说什么更重要!”教师要建立亲和关系工具箱、引导说服工具箱、表扬与批评工具箱,相互配合、综合运用,并打破各种工具的框架,融会贯通,做到无招胜有招,让班主任更好地成为学生的成长教练。

“事实上,一切的改变都源于自己,我所做的只是推动和陪伴。”梁慧琴说,她真诚地期待班主任们在学习了教练型班主任的理论、工具和案例之后,能从中获得进一步成长的动力,更重要的是能在实际的工作中当切地应用。

“我更渴望看到班主任们能超越教练型班主任现有的框架去创造更多更好的班级管理技术和方法,进一步完善教练型班主任的理论框架,从而影响和推动更多的班主任获得专业成长。”与所有读者共勉。

母亲的耳边书

侯淑莉

母亲今年90岁了,没想到却培养了新爱好。

半年前的一天,我一边做家务,一边听有声书《乱时候,穷时候》。母亲好奇地问我:“丫头,你听的这是啥呀,感觉说的都是我小时候发生的事情。”我说:“我在听书啊,写这本书的作者和您年龄相仿,写的都是她和她身边人经历的故事。”母亲说:“我也想听听她写啥,能从书里听吗?”我说:“可以啊,我给您办一个听书软件的会员,您用智能屏就可以想听啥听啥了。”

母亲近几年记忆力很差,为此,我的女儿特意给她买了一个适合老年人用的智能屏,智能屏可以和手机联网,直接用语音点播播放就行。我办好了会员,怕我不在母亲跟前时,她记不住书名,没办法点播,又把书名写在纸上,她想听的时候,照着读就行。这样,母亲顺利地学会自己听书了。

自从母亲开启了听书之旅,就不可救药地爱上了听书。她听的第一本书就是姜淑梅的《乱时候,穷时候》,这本书引起了她强烈的共鸣。母亲说:“这写的就是我小时候发生的事情,每个故事都真实可信,我从头至尾一字不落地听完了。有几篇还反复听了又听。《挨饿那两年》听得我一直流泪,唉,想起过去的穷日子是咋熬过来的,是真苦啊!《俺爹》让我想起你姥爷,你姥爷和作者她爹一样,都是有能力的人,可惜没遇到好时候,命中多磨难啊!还有书中多篇都在讲过去女人的悲惨命运,过去的女人真可怜,很多小媳妇要受婆婆的气,和书里写的一模一样。”

后来,母亲又接着听了姜淑梅的《苦菜花,甘蔗芽》《长脖子女人》和《中老年人故事会》等多本书。母亲听书和年轻人追剧一样,总嫌更新得太慢,供不上她听。这样有所期待的日子,她过得很愉快。自从母亲爱上了听书,不像原来每天都无事可做,经常昏昏欲睡,现在她精神状态比原来好了很多,似乎找到了可以聊天的灵魂知己,共同聊着旧时光里的旧人和旧事。

如今,母亲听书的内容越来越丰富了,中老年保健养生的书也引起了她的兴趣。书中讲到什么季节适合吃什么食品,她听到后,感觉好的就反复听,并记到本子上,然后告诉家人。别说,母亲记的这些还真的很有用,对家人的身体健康大有好处。

自从母亲听书上了瘾,她就经常开心地说:“我活了这么大岁数,算是见到新鲜事了,想看的书不用从书店里买回家,也不用戴上眼镜一行一行地看,就有人读给你听,这真是赶上好时候了。”看到母亲高兴得像个孩子,我们也由衷地笑了。

母亲的耳边书,为她的暮年生活增添了无限情趣和欢乐。这也许就是书香的独特魅力吧,无论你在什么年纪,都能受益匪浅。



《我的母亲做保洁》
作者: 张小满
出版社: 上海人民出版社 光启书局
出版时间: 2023年11月
ISBN: 9787545219869

大城市里的“小人物”

赵昱华

《我的母亲做保洁》一书,是作者张小满对她母亲春香在深圳的生活记录,书中没有宏大的理想与未来,有的只是琐碎的日常与数字。

数字,始终是贯穿全书的一个重要线索,母亲的工资、作者的房租、名牌上的编号、深圳的房价……一串串数字压在文中的每个人身上,也令读者感同身受——数字从未如此沉重,令人喘不过气来。这种沉重感,是一种贯穿始终的压抑,是一种源自生活的不易:作者母亲在深圳找到的第一份工作,是商场的保洁,月薪不过2500元,然而此时作者每月要缴纳的房租,已经达到了6000元。

作者母亲来到深圳的原因,是她失去了原先的工作,2017年,她因过度操劳患上了滑膜炎,就此失去了在工地上的工作。没有稳定收入让母亲深感焦虑——对于大半辈子都在打零工供养子女的母亲而言,找不到赚钱的门路,就是她最焦虑的事情。2020年,在张小满“我帮你在深圳找一份工作”的承诺下,母亲春香坐上了绿皮列车,就此成为了深圳打工人的的一员。

来到深圳后,春香一直在催促作者履行帮她找工作的承诺,但春香在

深圳的第一份工作,却并不是女儿的承诺带来的,而是以一种乡土气很重的方式——不断地与附近每一个正在打扫卫生的清洁工、保洁员攀谈得到的。

对于张小满而言,与母亲在一起的生活是一种纠缠的、徒劳的、彼此拖累而又彼此依赖的爱。在深圳出租房里的狭小空间里,她们时常互相争吵,理直气壮地用自己的生活观念“入侵”对方的生活空间——尽管双方都知道,这背后的原因是对彼此的爱。在反复的争吵与妥协之后,张小满决定通过文字来缓和紧张的母女关系,这便是我们所看到的这本书《我的母亲做保洁》。

张小满在书中向读者展现的东西,始终是真诚的、纯粹的,随着她的母亲不断带岗岗位上的新故事,她写这本书的目的,也渐渐地从缓和母女间的关系,变成了记录下这些在大城市里的人物的命运。作者有意避免了高高在上的姿态,而是“以诚实的姿态,去面对自己的出身”,这既是作者的,也是作者母亲的姿态——“与自己和解”。

书中提及了很多的人物,有与作者母亲一样的清洁工,有因为压力独

自躲在厕所哭的女公务员,有在镜子前反复卸妆的女交易员……他们的收入、地位或许并不相同,然而在生活的重压之下,每个人又似乎是那么的相似——每个人都是西西弗斯,推动着那块名为生活的巨石。母亲就像是一块透镜,张小满透过她间接目睹了深圳的芸芸众生,而她的叙述也是一块透镜,同样透视着我们每个人的生活。

我想,在原先的“与母亲和解”与后来的“与自己和解”相继实现以后,作者选择将她与母亲的故事、母亲与众生的故事公之于众,是在有意地向读者暗示一种理念,这种理念既是一种对自己生活的自省,也同样是对他人命运的一种关怀:不基于贫富、不基于“努力”与否,而是仅仅因为生而为人同的理心而已。

我很感谢作者张小满,把这样的故事和理念带给了每一位读者,我也同样感谢作者的母亲和书中那些有名字或没有名字的保洁员们,这种感谢并非传统的“勤劳”“无私”这样的赞美词眼,而是恰恰相反的,对其身份的祛魅,我想要感谢的,是他们愿意向陌生他者展露自己世界的真诚。



《我在北京送快递》
胡安焉 著
出版社: 湖南文艺出版社
出品方: 浦睿文化
出版时间: 2023年3月
ISBN: 9787572609268

在平凡中找寻自己

袁斯涵

“我不觉得自己在虚掷光阴、蹉跎岁月。在我看来,只要是认真度过的日子,最后都不会没有意义。这个时候假如亚历山大大帝来问我需要什么,我也会说,别挡我的光线就好。”读罢此句,我仿佛听到一首华彩乐章的结尾,也正是《我在北京送快递》整本书思想的缩影。在生活中沉浮多年的胡安焉,用客观、成熟的眼光回顾过往,发现彼时的苦闷如今已成为笑谈,他由衷发出了这样的感叹。

在《我在北京送快递》这本书中,胡安焉不仅送了快递,还在广东卖过服装、在云南做过保安、在面包店当过学徒等,整本书读下来,他做过的各类工作近20种。在北京送快递的部分被作为本书的重点讲述,原因是作者“对它的记忆最为完整和鲜活”。胡安焉细腻而不失幽默地描述了派件员的生活,带着读者走进了每日在马路上骑着小车奔忙的“快递小哥”的内心世界。往小了看,一个仅有两人的工作小组亦充斥着人情世故;往大了看,形形色色的客户更让人难以招架。昼夜颠倒的工作,令他难而焦

虑;与人交往的工作,令他烦躁而不满。快乐的心情只会在下班和离职时出现。工作中的胡安焉从未放弃读书,这是他的爱好,也是灵魂的港湾。送快递的三轮车上、女装商场的店铺里、无聊的保安室里,只有文学是他不变的伙伴。

不知从何时起,迷茫和焦虑已成为现代人心理状态的主旋律,如胡安焉所说,这可能是商品社会、消费主义等征服全球的结果。人们生活经验的同质化,使我在读到书中关于工作状态与工作心理的描写时,极易发生内心共鸣。相信很多人都是这样,既不想“摧眉折腰事权贵”,又想获得“开心颜”,在理想与生活中反复拉扯,一次次被生活牵绊停滞不前,仍然一次次鼓励自己前进,真可谓“现实世界有多贫瘠,精神世界就有多富饶”。

每天早上,叫醒胡安焉的大概不是梦想,是成百上千等待派送的快递。闯过小区保安审视的眼光,来到收件人挑剔的门口,扑空是常态。遇到刁蛮的客户,为了“决定命运”的好

评率,快递员也要强颜欢笑着对待,最后只获得几块钱的派送费。除去工作内容不同,其实这是我们大部分工作的写照。然而,每个人都还在工作,哪怕心里抱怨千百遍,依然微笑着踏进办公室。尽管我已经很疲惫,我仍然有所期待,期待一个稍微不同的明天。

生活从来不是一首单调的曲目,它时而独奏,时而变奏。看似平淡的曲调下,还涌动着无数和弦与音符。人生本就是复调的,乐观和消极的旋律会同时奏响,这并不矛盾。我们年轻时的冲动和坚持,造就了生活中每一段选择和经历。“如今看来可能偏激和幼稚,但这些思想是我曾经的漫游轨迹。”

即使生活一地鸡毛,我们依然不能忘记自己爱什么。于胡安焉,是读书和写作;于每一个人,可以是歌唱、烹饪,是黄昏赏月和白日听风。正是有了平凡生活里的繁琐,才更让我们明白那些热爱的意义。在平凡的生活里,寻找内心深处的自我——仍然自由的那一部分。