



带班的从容之道

■ 曾文娜

做班主任十几年,我总被班级琐事缠得焦头烂额;课堂纪律要反复强调,学生矛盾要随时调解,大小事务得亲力亲为……直到翻开玉海屿(“玉米老师”)的《我们的班规只有一条——玉米老师的班级管理智慧》,才发现带班竟可以如此简单。这本书没有深奥理论,全是真实的带班故事,字里行间都是可落地的方法,读着像听熟悉的同事唠家常,亲切又实用。

“玉米老师”在广州教书时,从台风天气里得到灵感。面对乱跑、说话没节制的“猴娃”,她没扯着嗓子训人,而是琢磨出“玉氏8级台风”管理法。不用严厉批评,只要由低到高慢慢说出台风级别,闹哄哄的教室便会渐渐安静。

这让我想起身边的同事:带班几年,咽喉多多少少都有些毛病,口袋里常年装着润喉糖,经常一节课讲完嗓子疼得说不出话。其实大家都清楚,大声训斥既伤嗓子,还让学生抵触,收效甚微。“玉米老师”的做法点醒我:管班级靠的不是“嗓门”,是“脑子”。换种轻松方式立规矩,既不委屈自己,学生也能在无压力中守秩序,何乐而不为?

读着书,我发现自己有些带班办法和“玉米老师”的智慧不谋而合。每接新班,开学第一课我会和他们约定:老师有240招表扬法,小到“你今天坐姿真端正”,大到公开表彰的小奖状;还有120招批评教育的办法。问他们选哪一种,孩子们总会齐声喊:“240招!”

有调皮学生追逼问120招是什么,我就笑着逗他们:“要不要亲自试试?”他们立刻摆手说“不要”。一届又一届下来,120招始终是“传说”。因为孩子们清楚,好好表现就能得肯定,没人愿碰“底线”,班级矛盾自然少了许多。

“玉米老师”在书里写:“教室不是讲道理的地方,给学生机会,就是给自己机会。”这话戳中我心。学生就像地里的庄稼,有的长得快、有的慢,各有脾性,不能用一把尺子衡量。班里有个男生,上课总做小动作,作业常拖欠。我找他谈了好几次没效果,看到“玉米老师”的做法,我转而去发现他的优点:他为人热心,主动帮同学接水,同学忘带文具也乐意分享。我在班里表扬他,让他当“班级服务小管家”。慢慢地,他

上课走神少了,作业也能按时交了。原来,多给学生一点包容、一次机会,他们真的会进步。

“玉米老师”带班的核心原则是“规定的时间做规定的事”。她主张“偷懒”式管理,认同“教育是慢的艺术”,从不包办学生的事,把权力交给学生。作业收发、座位安排等,都让学生自己负责,既锻炼他们的自我管理能力,也让他们明白自己是成长的主人。

“玉米老师”还说:“教育的真谛,在于给予孩子充分的信任与成全。”以前,我总觉得学生年纪小,很多事做不好,必须老师盯着。读了这本书后,我试着放手:班里的图书角以前都是我整理,后来交给两个爱看书的女生负责。一开始她们常出错,图书摆得乱,借阅登记也漏记。我没批评,耐心教她们分类、登记,鼓励她们慢慢试。现在,图书角打理得井井有条,两个女生也更有责任心了。

在“玉米老师”的班级里,没有没完没了的碎碎念,只有“少说话”的智慧。她从驾校教练那得到启发:教练教开车不反复唠

叨,而是精准指导、让学员多练。班级管理也一样,老师说得越多,学生越反感,不如少说话、多示范。

处理学生打架时,“玉米老师”的做法更让我豁然开朗。她从不问“为什么打架”,而是直接提要求,双方互相找缺点10个、优点10个,然后好好夸一夸对方。以前,班里学生闹矛盾,几十个孩子围着办公室告状,我忙得焦头烂额还理不清。现在,我学她的方法,不仅减轻了我的负担,还锻炼了孩子们的沟通和处事能力,班里冲突越来越少。

做班主任这些年,我曾无数次在“匆匆忙忙、连滚带爬”中焦虑迷茫,总觉得要拼尽全力、事无巨细才能管好班级。读了这本书才明白,教育原来这么简单:一条班规守住核心,一份信任成全成长,一种“偷懒”给学生锻炼机会。

其实,做有智慧的班主任并不难,只要抓住守护、包容、理解与共情的教育内核,放下焦虑、学会放手,就能告别忙乱,迎来“从从容容、游刃有余”的带班生活。如果你也被班级管理困扰,不妨读读这本书,它会告诉你:教育的美好,往往藏在“简单”里。

读书的“礼物”

■ 杜娟

“你妈妈最喜欢做什么事呀?”幼儿园老师问我4岁的女儿时,她这样回答:“我妈妈最喜欢看书,看书的时候她会笑,我觉得她很开心。”老师告诉我这件事的时候,我有点意外,也有些欢喜:看来我在女儿的心里是个好榜样。而这,都是读书对我的馈赠。

我喜欢用读书的方式度过休闲时光,女儿也有样学样,拿着绘本自己看。女儿喜欢看关于花朵的绘本,每次都凑得很近,近到自己的小脸几乎贴到了书上,我告诉她不用贴那么近看书,她却学着我的语气说:“你不懂,不凑近一点怎么闻花香呀!”于是,我也学着她的样子闻了一下,说道:“你说得对,确实很香,不过这不是花香,是书香。”

得到了我的“认同”,女儿很高兴,又问我:“书也有香味吗?”我想了想,解释道:“对呀,古人用芸香草为书籍驱虫,那个味道就是书香。”女儿听得很认真,我继续说道:“书香还有另一个意思,就是爱读书的风气。比如妈妈爱读书,你也爱读书,我们就是有书香气的人。”本以为女儿听不懂,没想到她竟拍着手说:“妈妈,我知道了,爱读书的人都很香。”我听了哈哈大笑,冲着女儿竖起了大拇指。

我们常常并肩坐在阳台的地板上,各自拿着一本书看。有时候,女儿会突然凑过来问:“妈妈,你的书里都说了什么?”然后用好奇的眼神望着我,我怕她不懂,就用一两句简单的话“敷衍”她,得到了“答案”的女儿高高兴兴地继续看绘本。我猜她不知道我说的是什么,也没当回事儿。

直到有一天,我带她到商店买东西,排在前面的小朋友想要一根彩虹棒棒糖,售货员告诉他彩虹形状的棒棒糖卖完了,要不要换一根兔子形状的棒棒糖?小朋友摇摇头,转身往外走了。女儿看到了整个过程,扭头对我说:“妈妈,他没有买到想要的糖,沮丧地走了。”我很意外,又让她重复了一遍,这次,我很清楚地听到她说出“沮丧”这个词。售货员也惊讶了一下,笑着夸道:“哟,这么小的孩子都会用这么复杂的词了!你把孩子教育得真棒呀!”

回家的路上,我好奇地问女儿:“你是从哪里听来沮丧这个词的呀?”女儿记得并不清楚,只说:“就是你读给我听的呀,那个小男孩还挖井呢。”我仔细回忆了一下,恍然大悟:这不是我上周刚读过的那本书里的故事吗?一个小男孩看到电视里的非洲孩子没有水喝,便请求妈妈给他钱捐给非洲的孩子挖一口井,但孩子的妈妈并没有当回事,于是“小男孩只好沮丧地走开了”。女儿便是从这里听来了“沮丧”这个词,还非常恰当地使用它造了句,我不由得佩服起女儿来。

这时候,我才知道什么叫潜移默化,才知道读书对一个孩子的意义究竟有多大。读书的目的不仅仅是传授书中的道理,任何一个可以触动孩子的词语、句子、故事都是大大的收获。从这时起,我对鼓励她阅读这件事也更加有信心了。

现在,我会坚持每天给女儿读各种各样的书,即使是成人的书,只要她有兴趣,我都会读。女儿越来越喜欢思考,我也越来越期待她的“语出惊人”。而这,又是读书对她的馈赠。

跑步的『真相』

■ 孙玉晖

BORN TO RUN 天生就会跑

(美) 克里斯托弗·麦克杜格尔 著
严冬冬 译

跑鞋的部落,神奇的跑鞋,揭示跑鞋的真相



《天生就会跑》

[美] 克里斯托弗·麦克杜格尔 著
严冬冬 译
出版社: 南海出版公司
出品方: 新经典文化
出版时间: 2024年8月
ISBN: 9787573507693

常听说“跑步是性价比最高的运动”,为此,我每年都会买双自己喜欢的跑步鞋,满怀信心开始跑步。可每次都跑不了几百米就心慌气短,跑不了几天便草草放弃,循环往复。于是,我开始怀疑自己适不适合跑步,为了寻找答案,我翻开了《天生就会跑》。

本书作者克里斯托弗·麦克杜格尔是美国多家户外杂志的专栏记者,他酷爱跑步,却因严重的脚痛被所有医生断言不适合跑步。一个偶然的机会,他了解到墨西哥铜峡谷深处的塔拉乌马拉人擅长跑步。那里,年过八旬的老人能翻山越岭,如履平地,还有人能在陡峭的山路上,两天内连续跑完12个马拉松。令人惊讶的是,他们的饮食极为简单,基本是蔬菜和谷物,没有任何诸如电解质饮料、蛋白能量棒之类的营养补剂,也几乎不摄入蛋白质,更让人疑惑的是,他们平时跑步只穿着简陋的拖鞋,跑步前也从不做热身却不会受伤。带着这些好奇,作者走进塔拉乌马拉人的部落寻找跑步的真相。

这本书从生物进化的角度为我们重新讲述了关于人类身体的叙事。早期的人类需要通过持续奔跑把猎物逼到绝境以获取食物,这一生存方式造就了他们适合跑步的生理特征,比如纤直的躯干、弹性的腿脚、密密麻麻的汗腺、光洁的皮肤,乃至能减少日晒面积的直立姿势。不仅如此,人类的跟腱像个天然的弹簧,能很好地储存和释放能量;全身200多万个汗腺调节体温,在高温环境下也能持续奔跑,为长跑提供了很好的条件。

这些古老的基因特质在塔拉乌马拉人身上展现得淋漓尽致,他们跑步不为竞争和名利,只为享受奔跑本身的畅快。由此演化出的自然跑姿正是“道法自然”的体现:前脚掌着地以减少着地时间;高步频、小步幅以减少冲击力;身体前倾,利用重力驱动前进,放松上半身,减少不必要的消耗……作者模拟这种跑姿,不仅治好了脚伤,还激发了极限耐力潜能。他也由此指出现代跑鞋的弊端:鞋底的过度缓冲削弱了脚部肌肉的锻炼,也很难感觉到来自地面的反馈;高跟设计改变了跑步时的重心;狭窄的鞋头限制了脚趾活动,影响血液循环。当现代人被科技层层包裹,那份与生俱来的奔跑直觉,也在保护中渐渐沉睡。

当然,关于跑步的言论只是作者的一家之言,每个人有自己独特的体质,需要寻找适合自己的运动方式。不过,作者在这本书中不仅讲了跑步,更融合了大量在铜峡谷地带的纪实探索与哲学思考,更值得一读。作者说,跑步是一种独特的体验,融合了恐惧和快感,“我们既奔跑着逃开不幸,也奔跑着追寻幸福。”开篇引用《道德经》中的“善行无辙迹”尤为点睛——真正善于行走或做事情的人,不着痕迹,顺应自然。这让我反思自己的跑步,不是为了快速减肥就是为了不辜负跟风买来的装备。跑步前我纠结于穿哪双鞋、戴哪块手表,却没有问问自己跑步能否带来快乐。当跑步变成一项追求数据和仪式的任务,那种纯粹的、奔跑的乐趣反而消失了。

看完书后,我走进公园,脱下鞋袜在草地上光脚慢跑5分钟。当脚底传来青草的凉意与泥土的柔软,一种久违的、与大地相连的踏实感油然而生。那一刻,身体自然而然地找到了轻松奔跑的节奏,我忽然理解了书名的真意——“天生就会跑”。关于奔跑的所有答案,不在琳琅满目的橱窗里,而在我们与生俱来的双脚之下,在于我们迈出的每一步中。

舌尖上的经济学

■ 刘学正



《中午吃什么》

[美] 泰勒·考恩 著
朱道凯 译
出版社: 广西师范大学出版社
出品方: 新民说
出版时间: 2025年9月
ISBN: 9787559882073

怎样选择一家好餐厅?“网红”店值不值得去?如何逛菜市场更有收获?在《中午吃什么》一书中,经济学家泰勒·考恩跳出传统美食评论的框架,用经济学理论重构觅食决策,为人们提供了一套实用巧妙的餐饮方法论。

“糟糕的饮食,不只是一场不愉快的味觉经验,也是对人生乐趣不必要的否定。”这位酷爱下厨的学者,将专业视角投向热气腾腾的餐桌与街巷里的烟火气,一针见血地戳破了“贵即好”的认知误区,揭示出日常美味背后更为理性的经济逻辑。

书中的觅食智慧充满了趣味。“假如我一眼望去人人都很开心,那就是我掉头而去的时候。别误会,开心绝对不是坏事,但开心和美食是两回事。”作者认为,很多餐厅不是靠食物吸引顾客,而是靠营造喝酒、约会和狂欢的社交场合招揽生意并赚取高额利润。这些店并不是最差的就餐选择,但如果要花自己的钱吃饭,最好别去。“相反,如果你走进一家餐厅,看到客人们不苟言笑,反而是一种吉兆。这可能意味着,他们是老主顾,经常来吃饭,彼此都很熟。”餐饮业存在着一种经济学上说的“长期均衡”,我们可以根据餐厅吸引的顾客类别以及一些其他的静态特征来判断餐厅的水准。

作者的觅食之旅始终围绕一个核心——在商业化程度极高的餐饮行业,如何用经济学思维找到性价比最高的选择。他提出了“当一个创新的消费者”理念,认为通过智慧消费来提升生活品质,本身就是一种创新。“一旦你对我们吃什么、如何吃背后的经济学有了一些了解,就会明白,身为消费者,我们每一个人都有改善国家和国际经济的力量。”在他看来,平价食物是现代文明的基础,那些一贯被轻视的廉价餐食,实则是人类历史上的重要进步。他直言:“好食物,通常并不贵。我们可以在家附近,轻易找到更好、更便宜的食物。”以此告诉我们,不必被高级餐厅的精致摆盘迷了眼。

租金也会影响餐饮品质。书中指出,高租金区的餐厅多依赖品牌效应和客流量维持运营,反而缺乏创新动力,而低租金的街区、流动餐车往往能诞生惊艳味蕾的平价美食。“食物是经济供给与需求的产物,因此我们要找的,是供应品新鲜、供应者富有创意、需求者消息灵通的地方”。从新墨西哥州简餐厅的辣肉酱,到新西兰炸鱼店的海鲜,作者用遍布全球的案例佐证,远离繁华主干道、扎根社区的小馆子,因为老板和大厨的专注投入,反而更能做出地道美味。

除了觅食技巧,该书对环保的思考也发人深省。在“你有被主流环保行为误导吗?”一章里,作者指出,制造一个纸袋所需要的能源,是制造一个塑料袋的4倍,而回收再利用一磅塑料所需的能源,比回收再利用一磅纸少得多。而对于觅食所形成的碳足迹,作者认为合理的价格机制比个人直觉更能有效应对气候变化。普通人消费者,很难了解自己所造成的真正环境成本。

懂一点“舌尖上的经济学”,我们或许会吃得更满足。《中午吃什么》鼓励读者打破固有习惯,成为富有洞察力的消费者。身处物质丰裕的时代,真正的“吃货”不是挥金如土、大鱼大肉,而是懂得用理性与智慧,在有限的预算内赋予每一餐更多的价值与乐趣。