



《终身成长：教师专业发展指南》

郝晓东 著
出版社：华东师范大学出版社
出版时间：2025年4月
ISBN：978-7-5760-5975-5

那些盘腿而坐的夜晚

杨帆

整理书柜的时候，看到书架最下层那排一直没舍得扔的旧书，书脊已经被磨得有些发白，封面上那只名叫“卡梅拉”的小鸡，眼神还是那么倔强。那一瞬间，时光好像突然倒流了。

我常想，为人父母最怕的，大概就是来不及。来不及抱抱孩子，他就长大了；来不及好好说话，他就有了自己的小世界。所以这些年，我总是想把每一寸时光都用在和孩子相处上。

我是个爱读书的人，从孩子还不会说话的时候，我就开始买了好多书，有走迷宫的、贴贴纸的、连线条的……没多久就堆满了整个小书架。这小家伙最情有独钟的就是那群特立独行的小鸡，这套书是《不一样的卡梅拉》，每一本都被我们翻得卷了边。

那是段现在想来都会嘴角上扬的日子。每天晚饭后，他总是会小跑着，从书架上抽出那本读了无数遍的《我想去看海》，“吧嗒吧嗒”跑过来，把书往我床上一摊。我顺势靠在床头，盘起双腿，他熟练地坐进我两条腿盘成的小窝里。那时候，他还认字，可能因为听我读过太多遍了，所以他能将一本书一字不差地从头讲到尾。长大后，有次聊天，他说小时候印象最深刻的就是，坐在妈妈腿盘成的小窝里，听妈妈念书。那一刻，我心头一热，原来温柔不是什么大道理，就是你愿意用身体给他围出的那一方小天地。

那时的夜晚，总是很温柔，仿佛世界只有我们俩。睡觉前关了灯，他的眼睛在黑暗中仍然亮晶晶的，等着我的睡前故事。起初我还能编几个，后来脑袋里的存货实在是没有了，为了不让那双期待的小眼睛失望，我只好白天趁着工作间隙，上网搜罗各种有趣的故事记在心里，等到晚上讲给他听。

除了读书讲故事，我们的时光还粘在满手的胶水里。我买过好多手工书，把上面印好的图案剪下来，再和他一起粘成各种小玩意，有小动物、小房子、小汽车……家里的卫生纸卷筒也舍不得扔，攒了一大堆，周末倒在地板上，我们俩就趴在那儿，把废纸筒卷成长耳朵的小兔子、有彩色翅膀的蝴蝶、满身花纹的小老虎……

日子就这样在指缝里溜走了，那个窝在我怀里听故事的小不点儿，个头蹿得飞快。他的喜好也开始有了棱角，他迷上了乐高积木。几千块细碎的零件，哗啦啦倒在桌上，我看着都眼花，他却能坐得住。一坐就是一下午，只有在找不到细小的零件的时候，才会喊我帮忙。于是，我也趴在地板上，和他一起在成百上千个零件里寻宝。他还喜欢用纸做各种“枪”，有可以扣动扳机的，有带支架的，有带瞄准镜的，无一例外都是可以发射软弹的那种。他对里面的结构充满了兴趣，满屋子都是被剪碎的纸片，他像个小工程师一样专注，捣鼓得特起劲。有时候看着他宽阔起来的后背，我眼眶会变得湿润：他不再是在我盘腿小窝里的小男孩儿了，他长大了！

现在，我特别怀念，孩子小时候对一只小鸡的热爱，并愿意陪他重复很多遍；怀念他对一个小零件的执著，并愿意陪他趴在地上寻找；怀念他笨拙的手工，并愿意由衷地鼓掌。

愿我们都能接住孩子抛来的每一个小小的热爱，在那些盘腿而坐的夜晚里，把爱，一点一点地，种进他的心里。

更好地阅读，助力教师终身成长

赵天亮

教师的成长究竟有没有规律可循？从一名普通的“经验型”教师进阶为“专家型”教师，中间究竟隔着怎样的鸿沟？

近日，读完郝晓东《终身成长：教师专业发展指南》，我深感这本书就如同一张精准的地图。书中不仅指出了教师成长的痛点，更给出了具体的药方。

首先，告别浅阅读，学会“唤醒”一本书。“在专业发展上，读书量大和专业水平高没有必然的联系。”书中这句话振聋发聩。郝晓东指出，教师专业发展停滞的根源，在于阅读的匮乏，但更准确地说，是阅读的不得法。

他在书中提出了一个概念——“唤醒一本书”。很多老师读书，是“消遣性阅读”，追求读得快、读得爽，这叫“悦读”；但专业成长需要的是“啃读”，是“知性阅读”。

什么是“啃读”？郝晓东给出了具体的

操作定义：不是为了获得资讯，而是为了改变认知结构。他在书中提到自己研读《给教师的建议》和《教育的目的》时的经历，不是读一遍，而是读10遍，甚至为了读懂一本书而去开一门课，用“教”的方式去“读”。

其次，警惕“伪学习”，构造得宜的大脑。许多老师也很努力，听各种讲座，参加各种培训，但为什么学习效果不佳？郝晓东一针见血地指出：“仅仅读书是不够的。”他在书中引入了蒙田的观点：“一个构造得宜的头脑胜过一个充满知识的头脑。”一些老师的大脑就像一个杂乱无章的仓库，堆满了零散的教学技巧，却没有形成条理分明的系统，无法胸有成竹、取来即用。

如何破解？这就涉及教师成长的核心路径——“三专模式”：专业阅读、专业写作、专业交往。专业阅读是底色，解决“输

入”问题；专业写作是反思，解决“内化”问题。书中强调，写作不是为了发表，而是为了“思维的真正开始”；专业交往是动力，解决“环境”问题。

其中，最让我印象深刻的是关于“反思”的论述。郝晓东认为，真正的反思是为大脑建立纠错机制。如果没有专业的理论作为支撑，所谓的教学反思往往会沦为流水账。只有当你的认知结构被理论甚至是被哲学重新格式化之后，你才能在课堂上看到以前看不到的问题，才能真正实现从“经验”到“科学”的跨越。

寻找重要他人，打破成长孤岛。教师的工作性质决定了其往往是“单兵作战”，容易陷入封闭和自满。郝晓东在书中反复强调共同体的价值。他提到了新教育网络教师学习中心的实践：一群志趣相投的人，通过网络聚在一起，共读一本书，共写一段话。这种“专业交往”，实际就是在寻

找生命中的“重要他人”。

一个人可以走得很快，但一群人才能走得很远。书中从如何选书、如何领读，到如何避免阅读的随意化、碎片化、平庸化，作者都给出了极具操作性的建议。比如，他建议共读要“注重生成”，要“拆书”，要让对话真正发生。这些建议，对致力于建设书香校园的教师和教育管理者都大有裨益。

《终身成长》这本书告诉我们：教师的成长，不是靠熬年龄资历，也不是靠简单的经验堆砌，而是一场“从经验型向研究型蝶变”的自我革命。这场革命虽然痛苦，如凤凰涅槃，但唯有如此，我们才能抵御职业倦怠，获得真正的职业尊严与幸福。

对于那些渴望改变现状、却又不知从何下手的老师来说，这本书无疑是一把破解成长密码的钥匙。拿起它，“唤醒”它，然后付诸实践。

人类与“好果子”

梭罗曾写道：“当人迁徙时，不仅会带鸟儿、四足动物、昆虫、蔬菜和专属佩剑，还会带上他的果园。”德国非虚构作家贝恩德·布鲁内尔写作《果园小史》一书时，在前言的开头部分就引用了这句话。那么，人类是如何建造和改造果园的呢？《果园小史》通过追溯果园的起源与发展，勾勒了馥郁迷人的水果驯化史。在呈现异彩纷呈的果园文化的同时，“进一步了解果树和人类如何相互依存、共同进化”，并由此深入探寻果园在人类文明发展史上的重要地位。

果园的历史长远到超乎普通人的想象。2006年，美国和以色列科学家在约旦河谷南部找到6枚小无花果，这些果子有约11200年到11400年的历史，当时人工培育粮食作物尚未出现，采集与狩猎是主要的食物来源，而这些无花果的特征却与人工培育相符。这一发现表明，水果的培育很可能早于农业作物。在距今30万年前的约旦雅各布女儿桥遗址中，考古学家发现不同种类的水果、坚果，见证了早期人类对果实的钟情。

在书中，布鲁内尔细致追溯了多种水果的驯化历程，我对中国水果的历史格外感兴趣。例如，我们如今食用的栽培苹果，是从野苹果驯化而来。纪录片《影响世界的中国植物》中提到，天山山脉的野苹果林已有几百万年历史，是宝贵的苹果基因库。作者推测，野苹果可能是由商人经丝绸之路传播到西方。桃子同样如此，约公元前2000年，中国北方就开始种植桃树，后经丝绸之路上的旅人携带桃核传播至波斯和克什米尔。书中还提到，柑橘树起源于东方，杜甫“秋日野亭千橘香”的吟咏便是证据之一。其实，早在战国时期，屈原就作《橘颂》托物言志，“后皇嘉树，橘徕服兮。受命不迁，生南国兮。”世界上第一本研究果树的专著《永嘉橘录》，彰显了橘树在中国悠久的栽培史。

果园的形态演变反映出不同历史时期的地理环境与社会特征。作者认为，最早的果园可能是零星长着海枣树的绿洲，为沙漠游牧民提供休憩场所。在人类早期历史中，成规模地培育水果是奢侈之事，人工培育的水果更是奢侈品，果园的拥有者具有独特社会地位，果园是一种政治和社会景观。随着种植技术传播，果园逐渐祛魅。从公元8世纪末至9世纪初颁布的查理曼《庄园敕令》开始，果园走入寻常百姓家，从“神性”回归人性，人的力量开始觉醒并渐渐成为主导。

早期的果园功能丰富，不仅是果树的种植地，也是人类娱乐休闲、寄托情思的场所，具有极高的社交价值，也是重要的审美寄托。书中精选搭配了多幅插图，作者旁征博引，从流传的画作、文本和考古遗迹中撷取碎片，为我们展示古人在果园的生活场景。更重要的是，“跟花朵一样，水果的颜色和形状千奇百怪，能给我们的想象力插上全新的翅膀。”果园激发了无数思想家、诗人和艺术家的灵感。如雷诺阿在尼斯的油橄榄园全身心投入创作，油橄榄成为其画作常见题材。布鲁内尔还提到艾米莉·狄金森、契诃夫等诗人、剧作家与果园相关的文学成就。

在与水果的共生过程中，人类对口味的执著推动着科技工作者对水果的掌控与培育，水果也借此散播种子、优化基因。然而，随着种植技术不断精进和农药的大量使用，果园的寿命反而越来越短，现代果园受商业化影响，水果选育标准趋于单一。作者深入研究这一现象，并从世界各地兴起的一些小型创意果园得到启示，认为应该让水果回归野性、重返本真。正如北京大学教授刘华杰在序言中所说，人类若想长久享用好果子，就必须敬畏自然、善待土地，就必须了解食物、尊重食物。

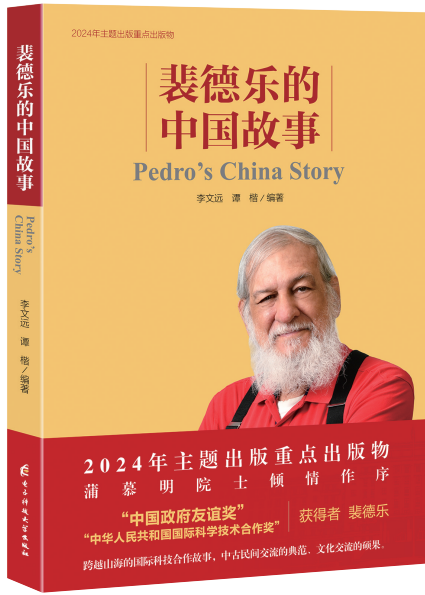


《果园小史》

【德】贝恩德·布鲁内尔 著
肖舒 译
出版社：译林出版社
出版时间：2023年8月
ISBN：978-7-5447-9696-5

从哈瓦那到成都：一位国际主义科学家的中国情缘

陈伟 王晓刚



《裴德乐的中国故事》

李文远 谭楷 编著
出版社：电子科技大学出版社
出版时间：2025年1月
ISBN：978-7-5770-1221-6

在全球化的浪潮与文明互鉴的宏大叙事中，《裴德乐的中国故事》呈现了一位世界著名脑科学家跨越重洋的人生轨迹。本书超越了简单的人物传记框架，以“向往中国—接触中国—定居中国—奉献中国—宣传中国”为主线展开叙事，为读者构建了一条清晰的精神地理脉络。其价值正如腰封上的那句话——“跨越山海的国际科技合作故事，中古民间交流的典范，文化交流的硕果”。

“向往中国”源于童年的精神播种。书中揭示，裴德乐对中国的初始想象源于家庭教育：父母作为坚定的共产主义者赋予他“服务全人类”的情怀，父亲赠送的有关白求恩的传记将国际主义战士形象刻入他的认知图景。这种早期的道德启蒙，构成他日后人生选择，特别是“接触中国”从而开启“中国情缘”的深层密码。

“定居中国”与“奉献中国”是理性选择与时代机遇的完美契合。2015年，裴德乐举家来华的决定，基于对中国脑科学雄心的认同、电子科技大学提供的卓越平台，以及个人研究领域与中国需求的深度匹配。这种叙事，真实展现了一个成熟科学家的理性抉择，也从侧面展示了中国对外开放的大门始终敞开着。

“宣传中国”，特别是裴德乐对“一带一路”倡议的真诚倡导，是全书画龙点睛之笔。基于穿梭多国的科研经历，他亲身体会到这一倡议对促进“民心相通”与“科技互通”的实质意义。正如习近平主席2023年给他的复信中指出的：这个倡议的根本出发点和落脚点，就是探索远亲近邻共同发展的新办法，开拓造福各国、惠及世界的“幸福路”。至此，个人理想、中国倡议与全球福祉，在叙事中完成了逻辑自洽的价值统一。

作者在内容深度上的掘进让人赞叹，他们并没有对科学家进行刻意的雕琢和拔高，而是以有力的笔触塑造了一个有血有肉、有情怀有困惑的完整人格。书中对裴德乐童年的描写极具感染力：作为早产儿顽强存活、父母搭建的儿童版“实验室”、第一次通过显微镜观察草履虫的狂喜。这些细节告诉我们，许多科学家并非天生异禀，好奇心与探索欲往往孕育于充满爱与智慧的日常生活。他对脑科学的痴迷，源于最朴素的追问：“人脑究竟是如何运作的？”

从16岁时接触医学，到大学期间迷上脑科学，裴德乐对脑科学的热爱始终如一。19岁时，他在导师的指导下把计算机和脑电研究结合起来，在定量电生理学和脑图谱方面取得了重要成果。27岁时，他与导师等合作在国际顶级期刊《科学》发表学术论文。他在脑科学领域深耕不止并取得多项国际公认的创新性成果，不遗余力地为全人类的脑科学研究持续贡献智慧和力量。

作为定量电生理技术的奠基人之一，裴德乐来到中国后继续围绕阿尔茨海默病、营养不良对儿童大脑发育的影响、促进人类脑疾病早期筛查等现实问题进行深入研究。他主导建立的跨国“脑电常模”被纳入全球脑疾病诊断工具包，推动建立的WeBrain(云脑)公共服务平台旨在让脑健康评估更普惠。科技由此显露出其最本真的目的：增进人类福祉，促进人类和平与发展事业。

《裴德乐的中国故事》将个人命运置于宏大时代背景之下，成为观察当代中国与世界关系的精妙切片。从入选国家级人才引进计划到荣获“中国政府友谊奖”“中华人民共和国国际科学技术合作奖”等，裴德乐在中国获得的一系列认

可，系统展现了中国对外开放政策在科技人才领域的具体落实。他的故事证明，中国不仅能以经济机会吸引人，更能以尊重科学规律、提供优秀平台的学术环境留住人、成就人。

这位76岁的古巴科学家，在天府之国已经工作生活了10余年。他亲身见证了“一带一路”倡议在越来越多的国家和地区开花结果，为全世界带来了和平、发展、繁荣和幸福。面对脑疾病这一全人类挑战，裴德乐团队的工作在本质上是没国界的。他所在的电子科技大学也成为连接多国脑科学家的枢纽。作者对“构建人类命运共同体”理念的微观叙事演绎，清晰地表明人类命运共同体正由无数这样的个体，通过具体的科研合作、真诚的学术交流，一砖一瓦地构建起来。

读罢本书，掩卷沉思。这本“2024年主题出版重点出版物”为我们打开了多重思考之门：对于科技工作者，它发出提醒，最有价值的科学研究应与最为广阔的人类关怀相结合；对于教育工作者，它展示好奇心、共情力与国际视野是比分数更重要的核心竞争力；对于所有关心中国与世界关系的读者，它提供了一个充满希望且具象化的未来图景——不同文明中的人们完全可以“各美其美、美美与共”。

这不仅仅是一位科学家的故事，而是我们和未来的故事。这位“白胡子老爷爷”形象，已悄然化为一种象征——象征着科学精神的纯粹，象征着国际友谊的坚韧，更象征着在“逆全球化”之声时有耳闻的今天，人类依然保有通过智慧与合作创造美好未来的强大能力。

这，正是“裴德乐的中国故事”最动人的力量所在！