



【读书】

老师之于学生一生

■ 汪丽红

“等我长大，也许会忘记很多事情，但我不会忘记，教过我的老师。”肖复兴说，《亲爱的老师》是他很久前就想写的一本书，但因为觉得沉淀不够，便一直不敢轻易动笔。直到一位位老师相继离世，让他悲痛，也让他意识到，青春不老只是童话，应该赶紧拿起笔来，尽早写完这本书，以了心愿。于是，这本承载着60余年岁月记忆的散文集，展现师者光芒，诉说师恩绵长，让每一位读者读完都心生暖意。

肖复兴真诚回望了自己小学到高中的37位老师。他们或童心未泯、守护纯真，或外严内柔、勇于道歉，或博学风趣、把知识讲成艺术，或一生清贫却始终乐观向上……这些平凡又鲜活老师，以点滴言行点燃孩子的阅读、生活热情，为代代学生指引成长方向。书中有温暖的教育细节，有带着时代印记的校园往事，更有作者对“老师之于学生一生”最真切的体悟。这是

一本献给所有老师的书，也是一本让孩子读懂师恩、从中汲取成长力量的暖心读物。每一个曾被老师照亮过的人都能从中获得共鸣。

“上小学四年级，多了一门作文课。第一次作文课之前，张老师带我们全班同学到儿童电影院看电影。”肖复兴读小学四年级时的班主任张老师，打破教条化的写作教学，告诉学生：“你们怎么看的，怎么想的，就怎么写……”张老师鼓励孩子们遵从本心、书写真实。正是这份包容与引导，让年少的肖复兴写下了观察生活的质朴文字，获评范文，“没想到，第二周作文课讲评时，张老师向全班同学朗读了我的这篇作文。他特别表扬了我写的那一排排灯光……”自此，肖复兴叩开文学创作的大门，埋下一生写作热爱的种子。

教音乐的汪老师，是个脾气很温和的老师。那时，流行一首叫作《歌唱二郎山》的歌，不知是哪个学

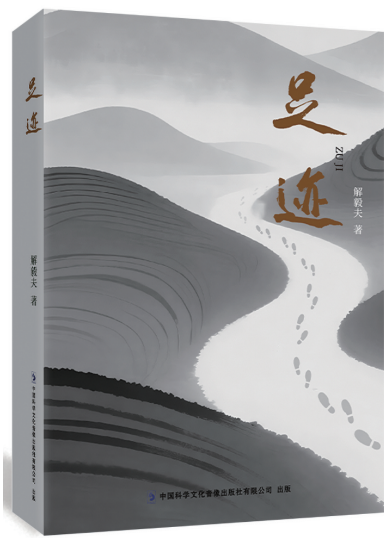
生把歌词“二呀么二郎山，高呀么高万丈，古树哪荒草遍山野，巨石满山岗……”改成了低俗的词句，并驴吼马叫一般唱了起来。汪老师冲他们摆摆手：“这么好听的歌，不兴这么瞎唱。”说完，冲他们笑了笑，走了。面对学生改编歌词的顽皮举动，汪老师只是用温柔规劝引导孩子恪守本心、敬畏所学，包容了少年的童真顽劣。

类似的师生片段，串联起本书最真挚的教育底色，也见证了作者的成长。“我读初一，班主任是司锡龄老师。”第一堂课，司老师没有讲别的，“先向我们介绍了方志敏烈士的事迹和他写的《可爱的中国》，然后，大段大段背诵了《可爱的中国》其中的段落，气势磅礴，如同高山滚落石，先把我们砸晕。”60多年过去后，肖复兴对那段场景记忆犹新。“一位英雄，一篇文章，一个老师，一次激情洋溢的朗诵，对于一个少年的影响，竟然是一辈子的。”

读初二时，教体育的杨鹏声老师成为肖复兴的班主任。“一开学，他要求每个同学每天必须写日记，而且，要在第二天早上第一节课之前，把日记本交到他手里……”杨老师的批语，如他的人一样，字体硕大，常会超出格子，但写得格外认真、也很真诚，有时会有批评，大多数是鼓励 and 希望。在学校的《百花》墙报问世后，杨老师全力支持班级创办《小百花》墙报。“我被杨老师封为《小百花》的主编，他嘱咐我一定要坚持下去，说学校里的老师看了，都认为不错……”此举无疑为肖复兴夯实了写作的根基。

师恩如灯，岁岁流光，温暖童心，照亮前路。《亲爱的老师》不仅是肖复兴写给昔日师长的深情回忆录，更是写给每一位读者的暖心答卷。它让我们看见教育最本真的模样，读懂师恩最动人的深意。那些默默照亮我们来路的师长，是人生路上最珍贵的馈赠。

新书推荐



《足迹》

解毅夫 著

出版单位：中国科学文化音像出版社有限公司
ISBN: 978-7-7801-3796-6

第42个教师节来临之际，一位年近八旬的老教师写了这本书《足迹》，献给教师节，也献给他热爱了一辈子的教育事业。

作者解毅夫，1969年毕业于四川师范大学外语系，1971年至1984年先后在阿坝州茂县较场坝中学和茂县中学工作，1984年至2006年在成都石室中学和石室外语学校工作，荣获“全国优秀教师”“全国模范教师”“四川省特级教师”等称号。

书如其名，这本书以时代变迁为背景，以作者自身近80年的亲身经历为脉络，深情讲述自己一路行来的所看、所思、所感、所悟。按照时间顺序，分为“志学篇”“而立篇”“不惑篇”“天命篇”“耳顺篇”“从心篇”“我与AI篇”七章，将80个生动、有趣、真实的人生故事串联在一起，勾勒出一位教师的人生图景，可引起几代教育工作者的共鸣和深思。“非常敬佩你，能有如此胸怀与追求，这是一件功德无量的事情，对现在的教育工作者会是一种极好的教育和启迪。”成都石室中学原校长王明宪如是说。

值得一提的是，书中每节文章前，作者精选了一条与文章主题适配的名言警句，每节文章后，则附有短小精悍但深刻的“感悟”，正如成都石室中学原校长王绍华的评价：“解先生的叙事平实、接地气、有思想、含启迪。真实的故事生动感人，为教师个人发展、学生成长提供了一本颇有价值的励志好书。”

他们本就是高山，又岂畏山不可攀

■ 李美乐

在一个读书分享会上，我被现场一位凉山姑娘阿西阿呷的发言感动了，她身着黑白相间的彝族服饰，站在舞台中间，将她的书《我从凉山来》向观众娓娓道来。她讲述的书中的一个被命运裹挟前行的人物故事勾起了我的好奇心。分享会后，我就翻开了这本书。

《我从凉山来》写了10个真实的与作者有关的人物故事。《阿呷，火车来了，你听》写作者母亲常年忍受病痛折磨，为治病请毕摩祭祀、吃青蛙，但最终30多岁早早离世的悲凉，也写母亲去世后父亲未再娶的痴心；《今天的云真好看啊，乌达》写乌达因为无法支付巨额医疗费用，不得不放弃治疗的无奈，也写彝族人在外务工的团结与上进；《阿卓》写阿卓自小患病、向死而生，目睹亲人逐一离世的苦难境遇，也写她寻寻觅觅化解苦难良方传递出的纯真与爱；

《远去的母亲》写一位美貌的、智慧的、勇敢的母亲在世间行走的短暂痕迹；《大花流水》写外婆（活着的人）对母亲（死去的人）的怀念和遗憾，也写作者与外婆、同伴一起生活的童年时光；《阿诗玛》少年》写一支走出凉山、改变贫困命运的少年足球队的离别与愁思；《洋芋姐姐》写一个卖锅边洋芋的摊主阿甘和她的姐姐在家庭的重压下早早外出务工的现实生活，也写阿甘在挫折中不甘被命运掌控，敢于改变和突破的决心与毅力；《待到苦尽甘来时》写叔叔和婶母共担生活重担的温存，也写父亲和叔叔的兄弟情；《一曲月光》写盲了半生的艺术家尔曲在重获视力后靠着对月琴的喜爱迎来了他精彩的新生；《我的父亲》写一位要强的、勤奋的、敢想敢拼敢闯的、忠贞的、柔情的老父亲，像大树一般默默守护子女成

长。10个故事串起不同人物命运的跌宕起伏，一朵朵生命之花绽放和衰败的轨迹生动地展现在读者面前。

与别的读者不同，我是先在读书分享会听了作者的讲述，欣赏了她拍摄的一张张直击人心灵的人物照片，有了强烈的画面感后，才去阅读书中故事的，图文对照，感触颇深。

作者写凉山，写普通人的命运，写家长里短、婚丧嫁娶、生老病死，并没有刻意渲染悲伤，而是平淡、克制地把真实的凉山人物故事展现给读者。她站在亲人、朋友、老乡的角度，与笔下那些人物平等地对话，不博同情、不乞怜悯、不夸大悲苦，让读者自己去感受，感受书中人物对生命逝去的无力感，感受他们背负沉重命运挣扎前行的力量感，感受凉山儿女逐光而活的信念感。

书中的两句话——“在那道路

上，她看见了母亲成为母亲、姐姐成为姐姐的过程”“母亲生来就是母亲的样子”，让已为人母的我特别有感触。阿西阿呷赋予了母亲和姐姐的这两种女性身份信念感和崇高感。

又如，“他们不曾见过这样的场面，但是他们出生便见到了高山，高山也曾他们在脚下”，这句话读来震撼心灵，高山环绕的生存环境并没有让凉山儿女自卑，反而赋予他们身为大山儿女的自豪感，给了漂泊在外的彝族同胞一份肯定、一种力量、一股向上攀爬的闯劲儿……

“谨以此书，献给你我生命中的逝者”，这本书更像是作者在和生命中曾遇到过的人告别。书中人物的故事，读后既让我下意识地叹息，又激起一种不服输的心气，从中获得了敢与命运搏斗的力量。感谢阿西阿呷，让我读到这样动人的作品。

看见、倾听、尊重

■ 董华新

前段时间处理完班里的一起小纠纷，我坐在办公室里迟迟缓不过神。男生小航因为同桌起身时不小心撞到他正在写字的手，当场开始发脾气，把课本摔得满地都是。我告诉他“要控制情绪”“同学之间要宽容”，他却怒视着我，一言不发。这样的场景已经出现了好几次，我总觉得小航要么太脆弱，要么太执拗，却始终摸不透那层情绪外壳底下到底包裹着怎样的心思。带着这样的困惑，我翻开了《蛤蟆先生去看心理医生》。

最初，我以为这是一本晦涩的心理学专著，读起来才发现它更像一场关于心灵与成长的旅程，也照见了自己教育里一直以来的盲区。

第一次咨询的情节，我读了很多遍。蛤蟆先生坐在咨询室里，等苍鹭指点迷津，告诉他该怎么做才能好起来。苍鹭问出第一个问题：“谁是来访者？”蛤蟆理所当然地说是朋友们让他来的。苍鹭却摇摇头，告诉他：心理咨询的前提是来访者自愿前来，改变的动力必须源于自己，而不是为了满足别人的期待。这句话就像一记锤子，突然打破了我习以为常的认知。

做老师这么多年，我们好像早就习惯了“要求学生改变”。上课不认真要改，作业写不好要改，脾气太急躁

要改，性格太内向也要改。我们站在成年人的视角，替学生规划好了“正确”的样子，然后推着他们往那个方向走，却很少耐心地问一句：“你自己想成为什么样的人？你愿意为自己的改变做些什么？”

跟着蛤蟆先生的10次咨询一步步往下读，“自我状态”这个概念渐渐在我心里清晰起来。苍鹭说，每个人的身上都存在3种自我状态：儿童自我状态、父母自我状态和成人自我状态。儿童自我状态是童年时期残留下来的情感与行为模式，包含快乐、悲伤、愤怒、恐惧这些原始情绪，也带着小时候为了适应环境而学会的顺从、讨好与叛逆；父母自我状态来自我们从父母那里习得的价值观和评判标准，要么是挑剔指责，要么是过度保护；或成人自我状态，是一种理性、平和、活在当下的状态，能客观看待问题，为自己的选择和情绪负责。

读到这里的时候，我脑海里一下子闪过了班里好几个孩子的脸。比如总是安安静静的女生小小，每次我指出她的问题，哪怕只是语气稍微重一点，她都会立刻低下头，小声说“老师我错了”，眼泪跟着就掉下来，有时候明明不是她的过错，她也不辩解。以前我总觉得小小是个懂事听话的好

孩子，读完书才忽然反应过来，她其实是一直处在“适应型儿童自我状态”里。就像面对雅的指导，蛤蟆总会下意识道歉认错一样，小小也是在用童年时习得的“顺从”来应对压力，用讨好来换取别人的认可。

我开始反思。很多时候站在讲台上，面对着犯了错的学生，我是不是也不自觉地进入了“挑剔型父母自我状态”？看到学生反复写错同一个字，我会下意识涌出不耐烦的情绪，说“讲了多少遍怎么还记不住”；看到有人上课走神，我会点起名来，带着几分责备问“刚才在想什么”。总说“都是为了你好”，可那些脱口而出的评判和指责，更像是站在高处的审判，而不是平等地交流。

苍鹭说，只有在“成人自我状态”里，人才能真正学到新的东西，才能为自己的人生负责。这句话我深以为然。我们常说要培养学生的独立思考能力和责任意识，本质上就是在帮助他们学会调动自己的成人自我状态。以前处理学生之间的矛盾，我总是当“法官”，三言两语判出谁对谁错，再给出惩罚和解决方案，看似高效，可学生转头就又会因为同样的事起争执。现在，我试着慢下来，不再急着下定论，而是让他们面对面坐好，依次

说说事情的经过，说说自己当时的感受，再想想有没有更好的解决办法。

一开始很不顺利，学生要么互相指责，要么低着头不说话。可我耐着性子等，像苍鹭引导蛤蟆那样，用提问代替说教。慢慢地，有学生开始说“刚才我也不对，不该先碰他的东西”，也有人会小声说“对不起”。这些话不是我教他们说的，是他们在平静的思考里自己触摸到了理性的边界。这个过程比我直接评判要慢得多，可每一次这样的沟通，都是在帮他们练习用成熟的方式处理问题，而不是任由儿童式的情绪牵着走。

书里最让我回味的还有“人生坐标”的概念。苍鹭告诉蛤蟆，每个人在童年时期都会形成对自己和对世界的基本看法，最终落在四个象限里：我不好，你好；我好，你不好；我不好，你也不好；我好，你也好。不同的人生坐标，决定我们应对生活的方式。像小航那样易怒的孩子，其实是在用“我好，你不好”的姿态保护自己脆弱的内心。

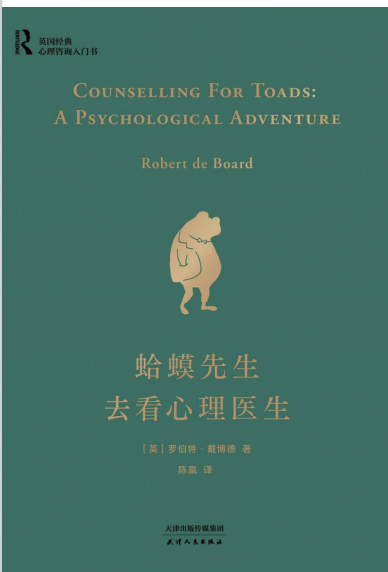
想明白这一点之后，我再找小航谈话，就先等他情绪平复下来，再问他：“那天发脾气的时候，你心里是什么感觉？”他小声告诉我，那天他在画送给妈妈的生日礼物，他画了很

久，一着急就控制不住脾气。那天，我没有再讲道理，只是安安静静地听他说，随后让他拿来了那幅画，和他一起把上面的小瑕疵处理成了一个表情符号。临走的时候，他忽然抬头说：“老师，我以后不会随便发脾气了。”

读这本书的过程也是自我梳理的过程，做老师久了，也会陷入职业倦怠，会因为学生的退步而焦虑，因为家长的不理解而委屈，也会在疲惫的时候陷入情绪的低谷。这本书让我觉得，老师也不是完美的，我们也会有儿童状态的脆弱，也会有父母状态的偏执，重要的是学会觉察，学会把自己拉回成人状态，先关照好自己的心灵，才能更好地托举学生的成长。

合上书，我想，这本书讲的不只是心理咨询的技巧，还有人和人之间最朴素的联结——看见、倾听、尊重，而这些也是教育者应该做的。作为老师，我们面对的是一个个独一无二的、蓬勃生长的心灵。我们不用做无所不能的拯救者，只需要做好一个耐心的陪伴者和引导者，就像苍鹭陪着蛤蟆那样，陪着孩子们走过情绪的河流，让他们看见自己的内心，接纳自己的不完美，最终长成为自己人生负责的人。

（文中学生均为化名）



《蛤蟆先生去看心理医生》

[英]罗伯特·戴博德 著

陈赢 译

出版单位：天津人民出版社

出品方：果麦文化

出版时间：2022年7月

ISBN: 978-7-201-18564-4