

CHENGSHI·CHENGZHANG

门

■毓秀小学217班 张柠柠

一年四季
有不同的入口

打开春天的门
涌入一片绿色
打开夏天的门
滚来一堆西瓜
打开秋天的门
收获满地金黄
打开冬天的门
迎接热闹的年

指导老师 张 华

小黄花

■百花小学育才路校区504班 吴梓源

一个大晴天,我在学校的墙缝里发现了一株小植物。那绿绿的叶、细细的茎,还有几个可爱的小花苞,真是招人喜欢。俯下身,细心观察,这株小植物耷拉着脑袋,好像没精打采的样子。环视四周,我发现它生长的位置似乎有点不太好,既晒不到暖暖的太阳,也喝不到清甜的水。可就算是这样,它还是顽强地活了下来。于是,我决定,在接下去的每天抽空去看看它,给它浇水,期待小花苞开出美丽的小花来。

之后的每一天,我就趁下课的时间去陪陪它,给它浇水。就这样,日子一天天

过去,它也在慢慢长大,而且渐渐挺拔了起来,小花苞也张开了一些。

终于有一天,我看到它开花了。那是一朵黄色的小花,小到只有黄豆那么点大,一片片花瓣像毛绒一样细小,一圈圈整齐地连接在一起,迎风飘曳、悠然自在的样子真让我兴奋不已。虽然小黄花没有其他的花惊艳,甚至是那样的不起眼,但它在我心中却是最美丽的花朵。

我习惯了每天都去看一看小黄花,它成了我每天在学校惦记的小伙伴一样。一个下雨天,我依照往常一样去看我的小黄花,我开心地蹦跶着过去。正当我蹲下

身子,准备和它说话时,我发现小黄花已经躺在了地上,我的小黄花不知怎么被折断了。我有点难过,也很心疼我的小黄花,它已经不像之前那么生机勃勃了,我小心翼翼地把它带回了家,把它晒干,压在书里。

如今的小黄花虽然没有了生命,但它曾经那样勇敢顽强、坚韧不拔,努力向上生长的样子永远印刻在我心里。而每当我在学习中遇到困难与挫折时,我都会翻开那本书,看看我那朵坚强的小黄花。

指导老师 徐艳杰

倒霉龟

■钟埭小学502班 李圣麒

在我上幼儿园的时候,收养了一只被人遗弃的小乌龟。

小乌龟的背上被刷上了一层漆,看起来花花绿绿、五颜六色的。它只有一枚硬币的大小,被装在一个比它稍大一点的盒子里,我在里面挥舞着短小的四肢和尾巴,像在庆幸自己逃出了囚笼。我把一粒粒乌龟粮放进瓶中,它起先“嗒”地一下缩进了壳里,沉在水底,用那小黑豆似的眼睛左看右看。虽然四处并无人打扰它,但它还是很紧张。十几分钟后,它才敢接近龟粮,先用鼻子嗅了嗅,随后,张大嘴巴对着龟粮瞄准,一咬就把龟粮咬碎了。一会儿功夫,它吧嗒吧嗒就把食物吃完了。吃完还咂咂嘴,仿佛那不是龟粮,而是一盘非常美味的餐点。它津津有味地吃了一粒又一粒。

现在它已经长成了手掌那么大

的大乌龟啦!它总是伸着长长的脖子,把头探出水面,那红色的耳朵像是一个羞答答的小姑娘。它那眼睛滴溜溜地观察着外面的动静,一有风吹草动就立马把头缩进壳里,沉入水底。由于刷了油漆,它的龟壳长成了一个不规则的椭圆形,边缘往上翻翘着,看上去让人心疼。但这并没有给它的行动带来不便,它在水里遨游,身姿矫健而优雅,给宁静的水面留下美丽的涟漪。偶尔,我还会把它放出来爬一爬,小乌龟爬得可快了,四肢有节奏地摆动着,一溜烟便跑出好远。

我的妈妈说,这只小乌龟很倒霉,被人上上了一层漆,又被主人遗弃,所以它的名字叫倒霉龟。不论小乌龟的外表如何,我都会把它养大。何况它现在已经是一只健康、活泼的大乌龟了。

指导老师 黄毅君



孝 ■实验小学如意校区508班 李苏敏
指导老师 陈 旭

小兔子的冒险之旅

■嘉大崇小303班 严 阁

在一片美丽的森林里,住着一只活泼可爱的小兔子。小兔子有一身雪白的绒毛,就像一个毛茸茸的雪球,它的眼睛红红的,像两颗晶莹剔透的红宝石。

有一天,小兔子听说在遥远的地方有一座神秘的花园,里面长满了各种各样的奇花异草。小兔子心中充满了好奇,决定踏上冒险之旅,去寻找那座神秘的花园。

于是小兔子沿着一条小路出发了。一路上,它遇到了许多困难。有一次,它不小心走进了一片泥泞的沼泽地,差点陷进去出不来了。但是小兔子没有放弃,它努力挣扎着,终于爬了出来。

走着走着,小兔子又累又饿。这时,它看到一棵大树下有几个红彤彤的果子,小兔子高兴极了,连忙跑过去吃了起来。果子又香又甜,小兔子吃得饱饱的,又有了力气继续前进。

经过漫长的旅程,小兔子终于找到了那座神秘的花园。花园里的花朵五颜六色,美丽极了!有粉色的桃花、黄色的郁金香、紫色的薰衣草……小兔子在花园里快乐地玩耍着,它觉得自己的努力都没有白费。

最后,小兔子带着满满喜悦和美好的回忆,踏上了回家的路。它知道,只要有勇气和决心,就没有什么困难是无法克服的。

指导老师 曹 艳

“侦探”妈妈

■叔同小学402班 冯佳颖

我的妈妈有一张能说会道的嘴巴和一双明亮的大眼睛,她那双眼睛就像孙悟空的火眼金睛,说她是个“侦探”恰如其分。

有一次,妈妈出门告诫我不能偷吃雪糕,不然会肚子疼。我答应了妈妈,可她前脚刚走,我就偷偷溜进厨房,吃了一根雪糕。直到妈妈下班后,她径直走到冰箱前,这时候,我的心一下子提到了嗓子眼,脑门直冒汗。妈妈打开冰箱看了看,来到我身边,问道:“妹妹,你是不是偷吃雪糕了?”我

赶紧说:“没……没有啊。”妈妈严肃地说:“我走之前数了数,一共有15根雪糕,现在怎么只剩14根了?难道那一根自己飞走了?”不出所料,当晚我就因为吃了辣的东西又吃了一根雪糕,肚子不舒服。

还有一次,妈妈去菜市场买菜,她刚走,我就打开电视,躺在沙发上津津有味地看起了动画片。大约看了一个小时,开门声突然响起。不好!妈妈回来了。我赶紧把电视关掉,鞋都还没来得及穿就飞快地跳下沙发,跑到

书桌前假装在认真写作业。妈妈进门后,先是看了看我,又摸了摸电视,说:“妹妹,你不是在写作业吗?电视机怎么是热的?而且你的眼睛有点儿红,鞋子也脱在沙发前面,你是不是看电视了?”我本想蒙混过关,但在妈妈的火眼金睛下,我只好说出实情,结果被妈妈批评了一番。

唉!家有“侦探”妈妈,日子真“不好过”呀!

指导老师 孙忠芳

教育之道,从自我成长开始

——读《让你的学生投入学习》一书随想

■实验小学如意校区 张丽琴

我参与“内地与香港教师交流及协作计划”来到香港已有两个月,工作之余阅读的第一本书是驻校时从学校借来的《让你的学生投入学习》。本书的作者是两位香港大学心理学系的教授,从心理学的角度来分析学生的学习,语言浅显易懂,案例均源于中小学校,读来颇有收获。

特别是本书的最后一章内容,关注点聚焦到老师,这似乎与本书主题有点偏离,却恰恰成为我感慨最深的部分。

这一章的首页出示了如下一组问题:

- 1.老师和学生的动机有怎样的关系?
 - 2.老师在能力、自主和关系上也有需要吗?
 - 3.老师身处的社会生态环境能满足这些需求吗?
 - 4.在劣境中,老师可以怎样自处?
 - 5.修习静观除了替老师减压外,对教学有帮助吗?
- 带着五个问题,带着阅读前文的所

得,我读得津津有味。很快就在相关章节里找到了我最感兴趣的“在劣境中,老师可以怎样自处?”一问的答案。

如书中所说:教育从来都是一个压力颇高的行业。作者提供的一组调查数据显示,有半数老师“萌生去意”,而“萌生去意”就是失去动力的最大表现。面对劣境的挑战,我们可以选择离开,逃避挑战;那么选择留下呢?作者提供了两种思路:可以改造环境,也可以适应环境,书中是这样表达的:“要好好回应挑战,改造和适应两者缺一不可。……面对教育工作上的挑战,我们也应该有两手准备:一是改善生态环境,二是装备自己。”

改善生态环境——一定是一个庞大的系统工程,难以个人的力量完成它。那么对于选择留下的我们来说,在不放弃改造生态环境的前提下,“在劣境中,老师可以怎样自处”这一问,便成为一个很有现实意义的问题了。作者引入近年来心理学家所推崇的“静观”的概

念,“根据Jon Kabat-Zinn(1994)的定义,静观是对此时此刻不加批判的专注。”作者分析,此中牵涉两个部分:第一是对此时此刻的专注;第二是以开放、接纳的态度面对此时此刻。

这一概念的引入以及作者的解读,让我既感觉非常熟悉,又感觉有点玄乎。熟悉的是我们常说的“活在当下”似乎就是对“静观”的最好注释;而玄乎的是,静观更多的指向生活态度,与我们的教育教学工作又有何关系?难道是要我们对教育无动于衷?还是放任学生的一切行为?……继续阅读时,发现作者也否定了这一想法,书中如是说:“静观并非要求我们放弃道德标准和理性思考,而是邀请我们先静下来,觉知当下的经验(awareness),并且与之同在(being with),方才做出智慧的选择(choice)。”这三者,被称为静观的ABC。也就是说,静观,其实是在我们采取选择或者行动之前的考量,正如作者所说“心境清明如镜,才

能如实关照发生在眼前的事实”。的确如此,很多时候我们会在事发第一时间做出回应,仿佛条件反射,这一反应是否有利于事情发展?值得我们思考。如果运用“静观”,先静静观察,不作批判或反应,是否能够摆脱“惯性思维”的羁绊,让我们心平气和地去思考、去评估、去选择?我想这样一来,是否有利于事情发展我们虽然仍不能确定,但是能够确定的是——经过“静观”,我们至少能够进行清晰地思考,反应也会更加理性。

因此,我认同以“静观”的方式自处,不论是面对教学工作还是教育工作,尤其觉得很值得将“静观”运用在教育工作中。近30年的班主任工作经历,遇到的学生各有特色,遇到的教育事件五花八门。回顾过往,依然会有几件留有遗憾的教育小故事,如果以“静观”的方式处之,也许会有不一样的结尾吧?

最后作者写到的是“静观的教学”,其中的几句话我也很认同,摘录如下:

当我们细心分析,不难发现静观修习真正能提升人们的能力、自主和关系。第一、静下来之后,老师有更大的洞悉力和能耐应付纷扰的状况;第二、静下来之后,老师能免于情绪的干扰和控制,可以自主回应挑战;第三、静下来之后,在没有情绪困扰的情况下,老师可以更好地处理人际关系。

是的,“静观”不光可以引入到我们的教育教学工作中,我们的生活不也非常需要“静观”吗?

最后,来回答一下开篇我的疑惑,关注老师,并没有偏离本书主题。书名是《让你的学生投入学习》,那么要学生投入学习,老师就先要投入教学;要学生成长,老师自己也要成长。我想这本书以“静观的教学”作为全书的总结,也就是意在于此吧。

