

育心树人  
助力成长

XIN QIDIAN



2020  
第2期

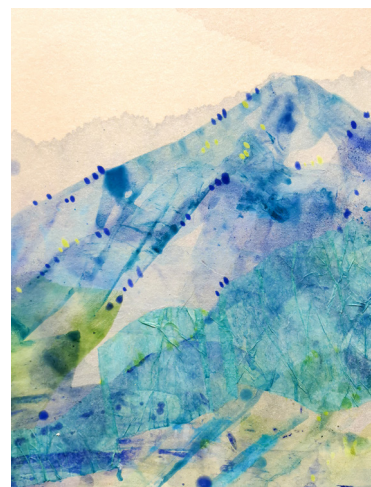
总第30期

# 心起点

东营市第一中学心理咨询 & 生涯规划指导中心



放 失  
弃 败  
才 不  
是 是  
悲 悲  
剧 剧



2019年荣获东营市第二十八次社会科学优秀成果奖著作类一等奖

山东省齐鲁名师名校建设工程人选研修课题《普通高中育人文化建设的路径研究与实践》研究成果

高中阶段发展素质教育的特色之路  
考试时代提升教育本质的探索之旅



让育人文化的气息形成各种关爱的磁场，进而产生一种磁性，使其纵横辐射，对身在东营市一中的人浸染其中，潜移默化地促其成长，并在育人的过程中，育人文化的魅力不断放大。

# 普通高中育人文化 建设路径研究及实践

史本泉 主编

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

让育人文化的气息形成各种关爱的磁场，进而产生一种磁性，使其纵横辐射，对身在东营市一中的人浸染其中，潜移默化地促其成长，并在育人的过程中，育人文化的魅力不断放大。

史本泉校长主编的《普通高中育人文化建设路径研究及实践》，作为山东省齐鲁名师名校长建设工程人选研修课题“普通高中育人文化建设的路径研究与实践”研究成果，由天津科学技术出版社出版，并荣获2019年东营市第二十八次社会科学优秀成果奖著作类一等奖。

著名教育家、中国教育学会名誉会长、北京师范大学资深教授顾明远亲自为本书作了序言，对市一中校园文化建设的“三味”（即“自然味”“人文味”和“艺术味”）以及育人文化给予了充分的肯定。本刊把这篇序言作为卷首语全文刊登，以飨读者。

## 育人文化的“三味” 让市一中芬芳桃李香满园

文 / 顾明远

教育，说到底是一种人文的教育。学校是养育人文精神、涵养人文品质、培育人文修养的地方，像耶鲁大学，理工科在美国仅仅处于二三流水平，却一直被视为世界一流的大学，原因就在于它为学生所提供的人文教育。

东营市第一中学是一所德育教育极具特色的好学校：学校秉承“敬学”的办学理念，把立德树人放在学校工作的首要位置，注重学校文化建设，打造出爱心捐助、远足踏春、金杏李梅采摘和十八岁成人礼等德育品牌活动，构建起了具有一中特色的“分时期、有重点、成系列、多层次”的德育体系。

校长史本泉是一位极具教育情怀和教育梦想的好校长、名校长。主持东营市一中校政以来，



理想的校园文化建设应该具有“三味”，即“自然味”“人文味”和“艺术味”。本泉校长主持撰写的《普通高中育人文化建设路径研究及实践》一书，正是以东营市第一中学的“三味”文化为研究主体，以该校的育人文化发展为脉络，多层次、多角度折射出主撰者的育人思想：创建管理育人文化，凸显“核心价值观”的培育和践行；重构课堂育人文化，促进学生生命成长与智慧发展；创设活动育人文化，充盈学生的学习生活、缔造学生的幸福人生；新建环境育人文化，以和谐愉悦的学习场濡染教化学生。



带领学校领导班子和全体师生，深入践行人文教育理念，勇力推进学校教育教学改革，取得了丰硕的业绩，不仅学校获誉良多，成为山东省乃至全国的品牌高中学校，他本人也先后荣获东营市优秀教育工作者、东营市名校长、山东省德育工作先进个人、全国德育科研工作先进个人等多项荣誉称号，2016年4月成功入选齐鲁名校校长建设工程。

理想的校园文化建设应该具有“三味”，即“自然味”“人文味”和“艺术味”。本泉校长主持撰写的《普通高中育人文化建设路径研究及实践》一书，正是以东营市第一中学的“三味”文化为研究主体，以该校的育人文化发展为脉络，多层次、多角度折射出主撰者的育人思想：创建管理育人文化，凸显“核心价值观”的培育和践行；重构课堂育人文化，促进学生生命成长与智慧发展；创设活动育人文化，充盈学生的学习生活、缔造学生的幸福人生；新建环境育人文化，以和谐愉悦的学习场濡染教化学生。能在高考竞争异常激烈的高中校园里，如此重视学生的生命教育与精神文化引领，敢于真正为社会扛起育人的大旗，这需要的绝不是改革者一时的勇气，而是教育者的用心与智慧。于是，让育人文化的气息形成各种关爱的磁场，进而产生一种磁性，使其纵横辐射，对身在东营市一中的人浸染其中，潜移默化地促其成长，并在育人的过程中，育人文化的魅力不断放大。

杜威说过：“要想改变学生，必定改变环境，环境改变了，学生也被改变了。”东营市一中就是这样一所注重环境育人的学校。本泉校长抓住学校移迁新址的契机，在校园建设与环境营建方



这就是教育，这是一种更高层次的教育，如春风化雨，润物无声，必会育得芬芳桃李香满园。

教育的成功之处，应是使受教育者在没有意识到受教育的情况下而接受了教育。这便是东营市一中系列育人文化的正能量影响所致，多年来优异的高考成绩，辈出的英才俊彦，较高的人民满意度，良好的社会声誉，既是学校育人文化的重要成果，也是进一步助力育人文化建设的因素。



面独出机杼，别具匠心。新校园建设有序而独特，处处透射着人文关怀，处处散发着育人气息。一直以来，本泉校长引导学校全员育人，致力于“让校园里的每一处景观、每一块草地乃至每一株花木都会‘说话’，使他们营造出一种能够产生教育作用的‘氛围’，发挥教育的作用”。校园中的人文景观给学生以真善美的直观体验。江南聚落、小桥流水，春至花香、夏到风习、秋来叶翩、冬临雪飘，处处都是自然美的熏染，使心灵和谐而温馨；睿智先贤、领先新秀，或大德遗慧，或榜样引领，处处都是人文美的激励，使志向坚韧而磅礴。这就是教育，这是一种更高层次的教育，如春风化雨，润物无声，必会育得芬芳桃李香满园。

教育的成功之处，应是使受教育者在没有意识到受教育的情况下而接受了教育。这便是东营市一中系列育人文化的正能量影响所致，多年来优异的高考成绩，辈出的英才俊彦，较高的人民满意度，良好的社会声誉，既是学校育人文化的重要成果，也是进一步助力育人文化建设的因素。

相信，东营市一中在本泉校长垂范率先的引领下，在育人文化建设的道路上取得更多更大的成果；诚愿，此书能为齐鲁大地乃至全国的中小学文化建设提供可资借鉴的经验指导与行动示范作用。

是为序。

## 顾问

史本泉

孙青山

田效方

董玉奎

## 主编

田效方

## 执行主编

郑延凤

## 责任编辑

陈杰

李兴民

赵林林

郭树卫

胡计常

刘海涛

高长征

## 主办

东营市第一中学

## 地址

东营市园博路99号

## 网址

<http://www.dyyz.net/>

## 邮政编码

257091

## 编辑部电话

0546-6079019

## 投稿邮箱

[dyyzxinqidian@126.com](mailto:dyyzxinqidian@126.com)

内部资料 免费交流



## 卷首语

育人文化的“三味”  
让市一中芬芳桃李香满园

根 于



## 本期特稿

兢兢业业  
始终如一  
记2019级部语文组韩东祥老师

鹤发银丝映日月  
丹心热血沃新花  
记2018级英语组王村老师

不忘初心  
践行师表  
记市一中2019级部物理组纪荣滨老师

学而不厌  
诲人不倦  
记市一中2019级美术组张训超老师

风和开桃李  
墨浓写春秋  
记市一中2019级部英语组燕道广老师

加班寻常事  
倾心育桃李  
记2018级生物组薄鹏飞老师

大美不言  
大爱无疆  
记2018级美术组付安宗老师

追求卓越  
躬亲实干  
记2017级语文组刘俊华老师

爱岗敬业  
无私奉献  
记2017级化学组朱世刚老师

桃李天下  
勇挑重担  
记2017级英语组丁玲老师

快 于



## 守望心灵

有这么一个人  
做我自己  
生涯规划课带给我的  
说说我的生涯规划课  
我的生涯规划课  
人生路上一盏灯  
我的人生我做主  
我的生命线

会 其



## 伴你成长

国家需要我，我一定全力以赴

求 于



## 心理咨询园地

上进心也能毁掉一个人  
你永远想不到运动能让大脑变得多么强大  
真正的修行，是透过身边的人来觉察自己  
心理咨询的终极思考：来访者的症状是如何消失的？

归 其



## 心理世界

一个处理“负面情绪”最简单的方法  
一旦你选择原谅，大脑就会帮你“丢掉”伤痛  
人与人之间最大的差距，不是情商和智商，而是“思维模型”  
你最大的敌人，是惯性思维  
独一无二的玫瑰

尽 于



## 家校共育

未来 30 年，你的子女将面临怎样的职业世界？  
没有界限感的父母，养不出幸福的孩子  
别让一次失败，毁掉孩子的自信心

正 其



## 郑老师在线

为什么别人家那么幸福？为什么那么不公平？



根



于



# 坚守初心 榜样故事 (二)

主持人 2018 级部副主任 李兴民

## 主持人语

近年来，东营市一中教学成就斐然，高考成绩年年攀高，综合办学实力不断提升，学校先后获“山东省文明校园”“全国教育系统先进集体”等诸多荣誉……

这背后，是市一中教师的辛勤付出与无私奉献。

市一中目前拥有一支东营市高中学校中最年轻的骨干教师队伍，他们平均年龄 39 岁。这其中有：齐鲁名校长 1 人，全国优秀教师 2 人，省特级教师 2 人，省级教学能手 7 人，省级优秀教师 4 人，省富民强鲁劳动奖章获得者 1 人，东营市特级教师 2 人……

在一中这片沃土上，他们书写自己平淡的人生，描绘学生灿烂的未来；他们淡泊明志，为学校赢得辉煌；他们春风化雨润物无声，点石成金琢璞为玉；他们是默默无闻的耕耘者，是神采飞扬的奉献者。

为深入推进市一中“不忘初心、牢记使命”主题教育的开展，激励广大教职员以身边的同志为榜样，不忘初心、牢记使命，勇于担当、甘于奉献，为东营基础教育的跨越式发展贡献力量。本期特稿，推出市一中 2019 年十佳资深教师的风采……



—根—于—心—

## 特稿

撰稿 / 郭春芳

编辑 / 张玲玲

# 兢兢业业 始终如一

记 2019 级部语文组韩东祥老师

“韩老师，马上就要期中考了，你记得提前把试题准备好。”“韩老师，我可以去听听你的课吗？”“韩老师，这节课您听完有什么建议，给我说说吧。”“韩老师，这篇课文这个地方到底应该怎么处理才比较好呢？”……

韩东祥老师，是一个在教育一线工作了三十年依然认认真真、兢兢业业的老教师，是一个永远迈着大步、精神矍铄、乐乐呵呵的前辈，是我们语文组无论大事小情、无论男女老少心中的主心骨。

无论阳光乌云，无论温暖阴冷，韩老师似乎从来不受影响，他永远好像昨晚睡了一个好觉，今天伴着清风而来，从来没有什么负面情绪笼罩。韩老师进入办公室，开窗通风、烧水、拖地，手机里播放着《平凡的世界》的小说朗诵。书声琅琅、茶香氤氲，每一个进入办公室的老师顿觉氛围正浓、心情大好。

我们常常听一些人说到“职业倦怠症”，说到“周一综合症”，但在韩老师身上，却似乎从来没有这些症状的出现。他早来晚走，精神抖擞，步伐矫健，声音洪亮，一个喷嚏打得地动山摇。组里要分资料，韩老师跟着就走；组里印刷的资料，韩老师提起就走；组里分发试卷，韩老师抱起就走。韩老师似乎总是说得很少，但做得很多。在他眼里，没有什么年龄的差异，没有什么资历的差异，也没有什么荣誉的差异。

执教三十年，韩老师就是众人口中那个“都不用想，上去讲台就能讲”的具有丰富经验的老教师，但韩老师从来不这样，课文一定要提前看，反复读，不但自己读，还要听名家读，课本上批注得井井有条，作业布置层次分明、重点突出。事事想到前头，每一节自习做什么，周末适当布置什么作业，韩老师从来不会匆匆忙忙、随便凑合。

韩老师爱他的学生，这种爱表现在一种细心、一种尊重、一种平等交流上。无论在教室还是在办公室，我们基本上没见到过韩老师对学生冷脸相对、厉言以呵；班里的作文，韩老师总是细心点出孩子们的优点，分数打得高高的；学生来找韩老师，韩老师永远早早地半转过身看着他们，带着他永不褪色的笑容。三十年如一日，韩老师总是说：“我的学生真的很好。”拥有这样一个相信他们、鼓

无论阳光乌云，无论温暖阴冷，韩老师似乎从来不受影响，他永远好像昨晚睡了一个好觉，今天伴着清风而来，从来没有什么负面情绪笼罩。

韩老师爱他的学生，这种爱表现在一种细心、一种尊重、一种平等交流上。

三十年如一日，韩老师总是说：“我的学生真的很好。”拥有这样一个相信他们、鼓励他们、爱护他们的好老师，学生们收获的也是自信、自强的精神和不断努力、不断追求的动力。

励他们、爱护他们的好老师，学生们收获的也是自信、自强的精神和不断努力、不断追求的动力。

他是出题组的组长，我们的月考、期中考、假期作业，都是他们组的工作范畴。但这些对于韩老师而言，从来不是问题，因为他有一个内容丰富的题库。而这个题库是韩老师平常时时留心，随时下载最新的各地考试题目积累起来的。韩老师自己一个人默默地做着这个工作，但是却从来不藏私，只要有同事跟他要，他从来毫不藏私，





—根—于—心—

66

在办公室里，没课的时候，韩老师更多做的还是练字、读书，一笔一划，一行一页，时光在这样始终如一地自我雕琢中越来越清晰地刻画出一个让我们钦佩、让我们亲近、让我们追随的韩老师。

99

慷慨相赠。

韩老师经常担任级部的听课指导老师，也经常担任级部各种优质课公开课比赛的评委，工作量之大之集中，可想而知。但韩老师从来不凑合，听课就早早地就去，去了就认认真真地记笔记，听完了对老师一定是鼓励肯定多于批评。韩老师就这样尽着一个老前辈的责任，默默地守护引导着年轻教师迅速健康地成长。

人人都说语文老师是特别讲究生活情调的一个人，韩老师自然更是如此。韩老师爱好丰富，例如饮茶，例如摄影，例如篆刻，例如看纪录片。他给我们推荐《我在故宫修文物》，工匠精神就这样默默传递；他给我们推荐《大师》，贤人风范就这样静静播撒；他给我们推荐《唐之韵》，传统文化的芬芳就这样淡淡释放。在办公室里，没课的时候，韩老师更多做的还是练字、读书，一笔一划，一行一页，时光在这样始终如一地自我雕琢中越来越清晰地刻画出一个让我们钦佩、让我们亲近、让我们追随的韩老师。

韩老师从来不在办公室说教一个人怎样才能做一个好教师，但他三十年如一日的教学生涯告诉我们，怎样才是一个合格的语文老师，怎样才能不断成长为一个优秀的对学生负责的始终如一的好教师。

# 鹤发银丝映日月 丹心热血沃新花

记 2018 级英语组王村老师



早起晚睡斑驳了你的岁月，风霜雨雪刻深了你的皱纹，别人看到你的是沧桑，而我们看到你的是一颗年轻的心。这是2018级英语组送给王村老师的一段话，也是王老师的真实写照！



早起晚睡斑驳了你的岁月，风霜雨雪刻深了你的皱纹，别人看到你的是沧桑，而我们看到你的是一颗年轻的心。这是2018级英语组送给王村老师的一段话，也是王老师的真实写照！

初次见到王村老师的人都会觉得他更像一位辛勤的老农：为人朴实随和，一张方正的脸上常漾着憨憨的笑，做报告时也是一口地道的家乡话。除了那副眼镜，没有多少信息告诉你他的身份和荣誉。

但是，东营“师德标兵”“山东省优秀教师”“全国优秀教师”“东营市劳动模范”……数不胜数的荣誉在诉说着王老师在教育岗位上突出的贡献和无人能及的幸福感！

整整三十年，王村老师在东营市一中这片教育热土上，奉献了最美好的青春年华，而今作为东营市一中年龄最大的班





—根—于—心—

主任，他依然像年轻人一样，默默地耕耘付出，见证和守护者着一批又一批优秀学生的成长！

### 苦练基本功：为伊消得人憔悴

和王老师接触多的同事，会这样评价他：认真，务实，不张扬，踏实肯干，骨子里有一股犟劲，要么不干，要干就一定要干好。而这些性格特点，也决定了他教学成绩的非同一般。

十几年前，和很多初上讲台的青年教师一样，王老师也有过一段苦恼的日子。做老师的都知道，课堂教学检验着一位教师的备课是否充分、教材研究是否深透、甚至知识底子是否厚实等，一个小小的不足就会在几十个学生眼中被放大，从而暴露一个老师的业务水平和内在修养。对一些小缺点和不足，很多人都会因工作的繁忙而疏忽，不放在心上，随着工作时间渐长，一个人的教学特点就会在学生心中定位，而进步的空间也就越来越小了。

从走上工作岗位的那天起，王老师就认真对待自己工作中每一个不完美的地方，近乎苛刻地要求自己。粉笔字写不好，放学后他就在黑板上一笔一笔地写；打字机使用不熟练，晚上他就在机器前一坐几小时地练；教材中有不懂的地方，他就向老教师请教，尽可能查阅更多的资料，直到准确无误。为了备好课，他常常工作到深夜，有时太晚了，被保安人员锁在了教学楼内。他熬坏了眼睛，留下了眼疾，这样的付出，换来的是业务水平的很大提高。



从走上工作岗位的那天起，王老师就认真对待自己工作中每一个不完美的地方，近乎苛刻地要求自己。

辛勤酿得百花香。扎实的教学基本功给王村老师的教学生涯奠定了坚实的基础，他正以自己的勤奋和认真塑造着一个优秀教师的形象。



辛勤酿得百花香。扎实的教学基本功给王村老师的教学生涯奠定了坚实的基础，他正以自己的勤奋和认真塑造着一个优秀教师的形象。在1992年的全国高考中，走上工作岗位仅三年的王老师所带班的英语成绩列全市重点中学第一名。他出色的工作得到了学校领导们的认可和信任，学校又把毕业班的教学任务交给了他。他不负众望，在1993年全国高考中他所带班英语成绩再列全市重点中学第一名。

### 教学研究：根深才能叶茂

为了不断提高自己的教学水平，王



“路漫漫其修远兮”，在教学道路上，王老师从来没有停止过追求的脚步。

根深才能叶茂，深入的教学研究赢得了丰硕的教学成果。



村老师积极参加各种教研活动，深入学习探讨，并实验推广先进教学思想和教学方法。1993至1995年，他承担了学校“英语词汇教学改革实验课题研究”。他一边上课，一边认真研读教学理论，在坚实的理论基础上，开始了改革实验。经过两年的努力，实验成果丰硕，总结出了“词汇分类教学法”、“词汇快速记忆法”和“集中识词”等教学方法，为全校的英语词汇教学创出了路子，他的教学水平又向前跨出了一大步。他并没有满足于这些成绩，而是继续教学探索。1996年3月，经市教育中心考察，王村老师被确定为“张思中英语教学法”合格推广教师。在学习“张法”中，他深受启发，对“词汇教学”和“阅读教学”进行了更深入的研究和实验，积累了丰富的经验，实验成果得到了教育中心的认定，并且在全校英语教学中推广。

“路漫漫其修远兮”，在教学道路上，王老师从来没有停止过追求的脚步。1998年他开始使用人教版英语新教材上课。在使用新教材中，他勤奋钻研，大胆改革，从课堂教学到课外辅导进行了一系列的听说读写实验，不断实践、总结，再实践、再总结，逐渐摸索出了符合学生学习心理特点的新的英语教学法，形成了我校外语教学的新特色。2004年底，针对很多学生英语成绩基础较差这一现实问题，王老师提出了“英语学习主动性”的研究课题，经过学校论证通过，并在一年后的课题验收中，交上了一份优异的答卷。

根深才能叶茂，深入的教学研究赢得了丰硕的教学成果。王村老师1994年在全校青年教师课堂教学基本功擂台赛中获优胜者称号，并且先后三次被评为校教学能手。1995年全





—根—于—心—

国高考中，王村老师所带班英语成绩列全市重点中学第一名；2001年，王老师所教班级高考英语成绩再次列全市重点中学第一名。

### 教学组工作：大家好，才是真的好

他是东营市一中老教学组长、老教研组长，东营市一中英语组的优良作风就是从王老师那里传承下来的！王村老师在搞好班级教学的同时，还负责英语教研组的工作。他以他的勤恳踏实、既认真又随和的工作作风影响和带动一大批教师，使整个英语教研组形成了扎实严谨、和谐向上的团体风气。

作为经验丰富的老教师，王村老师还担负着年轻教师的帮带任务。他帮助年轻教师熟悉教材、分析学生情况、写教案、设计教学方法，有求必应，有问必答，耐心指导，按计划定时听课评课。经他指导的年轻教师迅速成长起来，一批工作扎实业务娴熟的青年教师成为教学骨干，并且取得了优良的成绩。如今英语教研组长、2018级英语组教学组长季建芳老师在成长为东营名师的道路上，深得王村老师的真传！组里一直流传着这样一句话，有难题，找老王！因为王老师的大脑就像一台电脑，什么题型、什么知识点、哪一年的高考题以什么样的形式出现的，他张嘴就来！

一个具有凝聚力的集体，获得的是整个集体的进步与光荣。在近几年的高考中，英语学科无论是尖子生成绩还是各班级的全班平均分，都高出同类学校一大截。尤其是2018年高考，王老师所在的2015级年级部，英语成绩超过140分的168人，创下了新的记录！

### 班级管理：爱严勤细恒

王村老师不但在教学上精益求精，而且在班级管理上也是呕心沥血，别具匠心。他以校为家，视学生如子弟，用心做学生的良师益友。在班级工作中，王村老师探索形成了“爱、严、勤、细、恒”的班级管理法。

他关心和爱护每一位同学。从学生的日常行为习惯到知识的学习和自身修养，他都时时处处放在心上。他自己的孩子病了，没时间陪床照料；学生病了，他问寒问暖，买饭送药。有一次，一个学生夜晚病了，他连夜从家里赶往学校，将学生送往医院，并为其支付医药费。家里经济并不宽裕，但是他仍然力所能及地帮助困难学生。在母亲患癌症直到去世的9个月中，王村老师以坚强的意志承受着心灵的痛苦，同时承担着家庭与班级两方面的责任，既要伺候母亲，请医奉药，

66

王村老师对学生的教育和管理，是建立在对学生的了解上的。他细致掌握学生的学习情况，并能针对学生的学习特点提出恰当的建议和指导。

面对荣誉，王老师仍是一脸憨厚随和的笑。

你这样是不是太辛苦了？有人问。“没觉出来，习惯了。”王老师笑笑，又走入他的学生中去。

99

又要早出晚归盯靠班级，上课、辅导，却从未因为个人身心的疲惫向学校提出任何要求，而是一如既往地扑在工作上。在学生们思想修养和学业上，他严格要求，一丝不苟。经常深入细致地与学生交流思想，鼓励落后，激发先进。在对待学生的学习习惯问题上，更是细致用心，循循善诱，引导学生努力学习，成才报国。为了管理好班级，让家长和学校放心，王村老师每天从早到晚盯靠在班上，日日如此，年年如此。每天早晨 5:50，住校学生刚起床，他已到校；晚上 10:40，学生休息了他才回家。一早一晚都在学校就餐，每天在校长达十二小时以上。即使在周末，他也时常到校帮助学生解难答疑。他言传身教，以自己的一言一行影响着他的学生，学生们都说：“王老师这么关心我们，操心劳累，我们做学生的还有什么可说的呢？”

王村老师对学生的教育和管理，是建立在对学生的了解上的。他细致掌握学生的学习情况，并能针对学生的学习特点提出恰当的建议和指导。2001 届毕业生孙娜曾回忆起自己在王老师班上的学习情况。她成绩不错，但比较爱看小说。进入高三，学习日益紧张，很多学生远离了小说。王村老师了解她的情况后，仍然支持孙娜看小说，认为这样对她的写作有帮助，并能调节她的学习心理。这样，孙娜直到高三下学期仍没放弃阅读小说这一爱好，而读小说也在无形中使她具有了一种平和乐观的心态。在这年的高考中，孙娜没有辜负老师们的重望，以全市理科状元的优异成绩考上清华大学。

2018 年，东营市一中面临着班主任人手不够的难题，已经 54 岁，卸任班主任多年的王老师，毅然挺身而出，用他自己的话说，作为一名老党员，组织上什么时候需要我，我都会义无反顾的顶上去！话虽这么说，做起来谈何容易！很多东西王老师都是从头再来，尤其是现代化的班级管理方式和不断更新的现代化设备是王老师最头疼的。加班加





—根—于—心—

点，起早贪黑成了家常便饭，俯下身子虚心向组里的年轻班主任们请教，很快，王老师班级就表现出了与众不同的凝聚力和战斗力，无论智育成绩还是德育成绩，都特别突出，这感动了组里的每一个人！

在一次全体党员大会上，英语组里的李兴民老师在所做的报告中这样写道：王村老师是一名老党员，64年生人，也是目前我校年龄最大的一名班主任。王老师对工作的热爱和对学生的付出，几次让学科组的老师们动容。有一次一名学生身体不适请假回家，家长到学校门口去接孩子，王老师担心孩子安全，就扶着孩子送到学校大门口等家长，一直等到中午12点40把孩子交到家长手中，叮嘱再三又匆匆地赶到了宿舍值班，餐厅都没有去。查完宿舍我正好回办公室，看到王老师一边啃着馒头，一边喝着白开水，看到这一幕，我既心疼又感动，这就是一名老党员对待工作的态度！很多老师听了以后，潸然泪下！

### 学生培养：桃李不言，下自成蹊

在王村老师的悉心教导下，他所带的班涌现出了一批批优秀学生。他鼓励基础薄弱的同学不气馁，奋发图强，努力拼搏。1998年入学的刘小明、武强等几位同学，中考成绩还不到全市统招线，在王村老师的启发激励下，三年来认真学习，勤奋刻苦，最终在2001年高考中以优秀的成绩分别考入北京航空航天大学、山东理工大学等重点高等院校。他督促基础扎实的同学不骄傲，敢于挑战自我，勇于攀登高峰，孙娜、陈英丽、姜磊等同学，认真钻研，不断完善自己，最终以优异成绩分别考入全国重点大学，后来顺利保送读研。英语学习对学生的未来发展起着重要的作用，他的学生升入大学后，在英语六级和研究生考试中都比较顺利。陈丽英说：“在王老师带领下学英语，养成的严谨扎实的学习习惯，对我的大学学习受益最大。”

王村老师踏踏实实，在教学道路上一路走来，留下了闪光的足迹：

1997年9月被评为东营市“师德标兵”；

2001年9月被评为“山东省优秀教师”；

2002年4月被评为“东营市劳动模范”；

2004年4月荣获“山东省富民兴鲁”劳动奖章；

2004年9月被评为“全国优秀教师”。

面对荣誉，王老师仍是一脸憨厚随和的笑。

你这样是不是太辛苦了？有人问。“没觉出来，习惯了。”王老师笑笑，又走入他的学生中去。

# 不忘初心 践行师表

记市一中 2019 级部物理组纪荣滨老师



“师者，传道、授业、解惑也”，现代社会又赋予了教育更加丰富的内涵。

“学高为师”，做为一位好老师，首先具备坚实的专业知识和学科素质。作为好老师，还要有超强的教育教学能力。



“师者，传道、授业、解惑也”，现代社会又赋予了教育更加丰富的内涵。1992年毕业于山东师范大学物理系的纪荣滨老师，是2019级部的元老级人物，自毕业至今始终就坚守在这个级部，战斗在高中物理教学的第一线，多次带3个实验班，列同学科最大工作量，已经辛勤耕耘了27个春秋，不忘初心、兢兢业业，工作精益求精、任劳任怨。

“学高为师”，做为一位好老师，首先具备坚实的专业知识和学科素质。纪荣滨老师认真钻研了各地高中物理教材，对各地区高考命题也有着精深的研究，在潜心教育教学研究的同时，又热衷于教学经验的总结，有数篇论文在《中学物理》《实验教学与仪器》《高考》等国家、省、市级刊物发表。被同事们称为“高产作家”。与时俱进、积极参与教学改革，曾为国家教委直属师范大学基础教育改革与发展研究项目“诱思探究教学实验研究”市课题组成员。参与学校承担的“全





—根—于—心—

国中小学素质教育专题攻关研究”项目，承担编写了《能力与能力培养》、《拓展学习空间 培养学习能力》等两部论著的部分内容。被评为山东省教育科研先进工作者，东营市教育科研成果实验推广先进个人，校十佳教改能手。

作为好老师，还要有超强的教育教学能力。纪荣滨老师教学伊始，就苦练教学基本功，拜物理教学骨干、拔尖人才陈召华老师为师，虚心学习，并不断吸取其他老教师教学经验，教学能力提升迅速，很快便形成了自己的教学风格，不急功近利，讲练结合，注重学生双基，强调知识、方法的归纳与总结，他教出的学生基础扎实、知识存留持久、学科成绩突出。刚送走的2019两班级学生，在高考前夕五次模考中连续获得一、二名，学生刘雪洁考入清华大学。二十多年来，纪荣滨老师的亲传弟子遍布全国各大双一流高校，可谓是桃李满天下了。校课改评比课理科第一名，多次被评为校教学能手，十佳资深教师，东营市教学能手。

纪荣滨老师担任学校物理组教研组长、年级学科组长共计10年之久，团结全体成员，开拓奋进，带领教学团队多次夺得高考物理单科或理综全市前两名。发挥传帮带作用，积极指导与培养年轻教师，促使年轻老师快速成长，指导学校教师李衡斌、刘恩华、张宪治等外出参加讲课比赛，学校试讲，随叫随到，从不拖延，积极出谋划策，外出教师都不负众望，取得了优异成绩，纪荣滨老师也被评为“优秀首席指导教师”。所带徒弟李衡斌、尹玉先等

66

“身正为范”，纪荣滨老师爱生如子，尊重学生，关爱学生，事事垂范，在潜移默化中感染学生，营造和谐的师生关系。“亲其师，信其道”，在拉近了师生心理距离的同时，也唤起了学生对物理学科的兴趣，不少学生就因此爱上了物理。

99

已成长为学校中层或学科教学骨干。

“身正为范”，纪荣滨老师爱生如子，尊重学生，关爱学生，事事垂范，在潜移默化中感染学生，营造和谐的师生关系。“亲其师，信其道”，在拉近了师生心理距离的同时，也唤起了学生对物理学科的兴趣，不少学生就因此爱上了物理。纪荣滨老师经常利用课余时间与学生交流，及时发现学生在学习上的困难或需要，约定时间辅导解决，学生们把纪老师亲切的称为“滨哥”，时不时地还会给老师写封“情书”。“多少幸福与幸运，在高中三年遇

66

字里行间都充满着对老师的热爱、对老师的依赖。学生的认可与喜爱，是老师的最高荣耀。

“是金子总会发光”是纪荣滨老师的座右铭，不忘教育初心，践行教师职责。良心做人，踏实做事，在平凡的岗位上，不断发出耀眼的光。

99

到您，成为您的学生。您的负责、严谨、幽默、耐心给我留下深刻的印象，也影响着我，不管学习还是生活，追求细致，充满能量……纪老师，我爱您 学生王一冉”；“帅气的您，光芒万丈，英俊潇洒，口吐莲花。您是我见过知识体系最完善，逻辑思维最完美的老师。学生杨相东”；“亲爱的滨哥：……然后就是您讲课时充满激情的样子，有时就那么一瞬间，真的是让人感动的，做教师几十年，但热情仍丝毫不减、讲课充满激情，碰到有意思的题即使在家也细细思索，还有拍下自己在黑板上的解题过程、欣赏自己的作品，有时就是这些瞬间就足以给人以心灵的震撼。让人喜欢上这个如此热爱自己岗位的老师，让人毫无条件地喜欢上物理学…… 学生张志豪”，字里行间都充满着对老师的热爱、对老师的依赖。学生的认可与喜爱，是老师的最高荣耀。纪荣滨老师在“五最”评选中多次被评为“最受学生欢迎的老师”，担任班主任期间也多次被评为“校模范班主任”。

纪荣滨老师承担多次学校安排的“名师讲座”任务，为教师所做的“教育教研论文的撰写”以及为学生所做的“悠悠发展史，最美物理人”、“物理学科学法指导”电视讲座等，都深受欢迎，纷纷点赞。

纪荣滨老师在教学之余，还充分利用网络平台建立了个人物理教学博客“星空中学物理辅导”，通过网络为师生服务，将教学推向社会，点击率高达 44 万。

“是金子总会发光”是纪荣滨老师的座右铭，不忘教育初心，践行教师职责。良心做人，踏实做事，在平凡的岗位上，不断发出耀眼的光。





—根—于—心—

# 学而不厌 诲人不倦

记市一中 2019 级美术组张训超老师

张训超，中学高级教师，美术教研组长，高一级部教学组长，曾获全市艺术教育先进工作者，市教学能手，政府嘉奖，连续两届资深教师等荣誉称号。社会兼职东营区美术家协会副主席，系山东省美术家协会会员，中国楹联协会书法艺委会委员。

他的美术作品多次在省市美展中获奖。仅 2018 年就有 多件美术作品获奖：作品《梅花》获得东营市师生书画作品一等奖；纪念“五一口号”发布 70 周年创作的《不忘初心》荣获市级创作奖。

张老师工作 29 年已是桃李满天下，所教学生曹智同学在 2018 年山东省第九届新华书店杯书法活动中获二等奖；贾霄腾获东营市中小学师生优秀书画作品二等奖，同年张艺哲获全国中小学生书法篆刻展三等奖。本人荣获优秀辅导教师奖。仅 2019 年，张老师所教班级就有两人拿到清华美院专业合格证，十几位学生考入 211、985 学校。

宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。从教 29 年，张老师无论何时，都认真坚守在自己的教学岗位上，认真负责，爱生如子，以知识与爱关怀着每一位学生。美术生到高三阶段需要外出学习，每次值班他都是和学生吃住在一起，早上叫起，晚上催睡。学生感冒发烧经常是一个接一个，只要他在，或买药或陪打针，端水送饭都是亲力亲为。有一次值班回来的张老师就病倒了，吊瓶打到第三天，听说



在张老师这里，  
“备教材，备教法，  
备学生”都是实实在在的落实在教学之中。备教材不仅是熟悉课本，更是对课本的常看常新。



一个学生因为和同学闹意见，逃课了。张老师拔下针头赶最早一班车前往寻找。从此落下了病根儿，每到春秋哮喘病都要发作一次。

2019年，正月十五刚过，张老师的岳父因病去世。此时学校已开学两天，并且张老师负责的高三美术学生正在青岛等待清华的考试，此时也正是需要人的关键时候，怎么办？张老师一面打电话安抚学生，一面合理安排行程。在岳父的葬礼结束之后为了赶时间，他退掉了晚点的公交车票，自己开车到青州又转高铁赶往青岛，到青岛已是下午五点多钟。下车后再打车赶到学生驻地，当晚和学生一起研究历年清华考题，提醒学生早点休息，放松心态。等到自己住进宾馆，已是半夜12点多了，此时的他才觉得又累又饿筋疲力竭。但第二天他仍又早起赶到考点，站在门口，面带微笑地同每位学生打招呼、为他们加油鼓劲。

张老师虽然身为老教师，但依旧保持着课前备课的好习惯。在张老师这里，“备教材，备教法，备学生”都是实实在在的落实在教学之中。备教材不仅是熟悉课本，更是对课本的常看常新。高中的美术鉴赏教材内容丰富，种类繁多。绘画方面的内容还好说，诸如园林、雕塑、建筑，设计等等，由于接触较少，为学生讲解起来总是力不从心。于是他就利用寒暑假下江南，走西北考察了包括拙政园在内的四大园林建筑；到济南参观了始建于东晋距今已有1600年的灵岩山彩色雕塑群；书法方面为了充实自己，从2018年起他自费报了网课，利用业余时间系统学习了大篆、小篆、汉隶、魏碑、唐楷等；又考察了西安的碑林、泰山岱庙碑林和“草圣”林散之纪念馆，丰富了传统文化知识，有了更多不一样的感受。





—根—于—心—

我们常说“要给学生一杯水，教师应有一桶水”。而张老师却认为如今的孩子求知欲越来越大，要真正成为学生的偶像，教师的知识就应有大海般的宽阔。张老师总是这样一直把“充电”贯彻在日常生活中。正是由于他不间断的学习，才总能用最简洁明了的话语去一语中的地让学生豁然开朗。正如他一直铭记在心的教育格言：“业精于勤而荒于嬉，争做博学、宽容、耐心的新时代教师。”

张老师在担任美术教学组长、教研组长期间，不仅重视个人技能的提高，更重视组内同事尤其是青年教师的发展进步。这些年来，一有机会张老师都会亲自带领组内教师外出学习。大量输出知识给学生的前提是教师要保证知识的深度与眼界的广度。2017年山东省美术优质课比赛在广饶进行，张老师自驾车带领组内老师前往观摩。2019年山东省普通高中高三年级美术专业素养评估教学研讨会在青岛六中举行，张老师带领高三老师参加了此次会议，更是收获满满。

张老师不仅在学校是一位好教师，在家里更是一位好儿子、好丈夫、好父亲：他一直是家中老人眼中的好儿子，每周他都会抽出时间回家看看家中90多岁的老父亲和老母亲，为他们更衣洗漱、喂饭喂药。为此他还登上了市一中孝德榜。在别人听起来觉得辛苦，可在他心里一直认为这是一件幸福的事情。他一直是妻子眼中的好丈夫、女儿眼中的好父亲。有他在，家里总是充满欢声笑语。而家庭的温暖与支持，也正是他坚守在教师岗位上的坚实后盾。



教师的知识就应有大海般的宽阔。张老师总是这样一直把“充电”贯彻在日常生活中。正是由于他不间断的学习，才总能用最简洁明了的话语去一语中的地让学生豁然开朗。正如他一直铭记在心的教育格言：“业精于勤而荒于嬉，争做博学、宽容、耐心的新时代教师。”



# 风和开桃李 墨浓写春秋

记市一中 2019 级部英语组燕道广老师

“手持一只粉笔，奉献三尺讲台，不顾四季辛劳，育得桃李八方。”燕道广老师自 1992 年参加工作以来，躬耕不辍，桃李满园。他用自己的行动，展示了教师榜样的力量；他用自己的成绩，阐明了优秀教师的含义！作为东营市一中年龄最大的教学组长，燕道广老师带领东营市一中英语组，在 2019 年高考中再次捍卫了英语学科在东营市一中举足轻重的地位。而对于他本人，成绩更是最好的证明：夏侯一冉英语成绩 146 分，苏晔姿英语 145 分，另外还有多名同学的英语都在 140 分以上，是全校理科班英语成绩突破 140 分最多的班级！冰心说过：“成功的花儿，人们只惊羡它现时的美丽，当初它的芽儿浸透了奋斗的泪水，洒遍了牺牲的血雨。”在令人惊叹和艳羡的成功背后，是燕老师数十年如一日脚踏实地、躬耕不辍的付出。

## 生活中没有虚拟语气，每一步都要脚踏实地

工作近三十年来，燕老师都把“追求完美”作为自己的座右铭，而追求完美的人生态度也深深地影响了身边的每一个人。在多年担任教学组长期间，燕老





—根—于—心—

66

追求完美的人生哲学也在英语组里届届相传，逐渐成为了我们的教学哲学！从日常的备课教研，到平时的周测模拟，燕老师的要求就是零错误！零错误的背后就是仔细认真的态度，尤其是到了高三，更容不得半点马虎。

高中生的生活是辛苦而枯燥的，英语作为一门语言学科，燕老师希望孩子们学到其精华，而不是只是高考的一个工具。

99

师带出了李兴民、程德芸、安丽华、韩现利、周芳芳、华秀梅、赵洪明等一个又一个优秀的年轻教师，而追求完美的人生哲学也在英语组里届届相传，逐渐成为了我们的教学哲学！从日常的备课教研，到平时的周测模拟，燕老师的要求就是零错误！零错误的背后就是仔细认真的态度，尤其是到了高三，更容不得半点马虎。回顾过去高三一年备考，用“天道酬勤”来概括是再准确不过的了。高三开学前，燕老师和全体英语组同仁就利用暑假时间，加班制定了科学合理的三轮规划，并且每个阶段都有所侧重：一轮重基础：一轮复习打破了按照教材顺序复习的常规模式，按照话题重新编排复习的思路，精心编制导学案，把每一篇课文采用高考题的考查形式，加工成高质量的习题；二轮提能力：二轮的专题复习，老师们给学生提供了“优秀作文范文精编”“外刊阅读”“完形盲填”等创新性的材料，针对每一个专题确保学生接触到最权威最有时效的资料。三轮练考试：进入5月份的模考阶段，为了保证给学生提供高质量的模拟试题，老师们翻阅海量资料，做到“老师下题海，学生驾轻舟”。每次的模考都是考完当天出成绩，为此加班加点成为常态。

正是这种追求完美的心态，才让高三英语组准备的考前模拟试题和今年高考的英语作文从内容和形式高度吻合，看到学生带着自信和喜悦走出高考考场时，老师们感到非常欣慰，为自己的付出感到幸福。

## 生活中的精彩不仅仅只有 ABC，也有诗和远方相伴

高中生的生活是辛苦而枯燥的，英语作为一门语言学科，燕老师希望孩子们学到其精华，而不是只是高考的一个工具。所以他带领英语组全组老师们积极开展各类丰富多彩的活动，包括举办单词听写比赛、英语书法比赛、听力竞赛、读名著写心得等，鼓励更多的学生积极参与学习活动，培养信心，锻炼技能。值得称道的是，燕老师会带领老师们为每一级同学组织英语演讲比赛，为同学们搭建展现才华的舞台，包括近年考上北京外国语大学的牛舒童、陈熙悦，考取上海交通大学的孙晨鸽，还有在澳洲留学的冯元帝等同学在演讲比赛中崭露头角，她们出色的口语表达、纯正地道的发音，不仅征服了包括外教在内的评委老师，而且给观看比赛的同学和选手本人都留下了不可磨灭的印象。高中参加过演讲比赛现已保送到清华大学硕博连读的 2013 级学生陈怡凡同学后来和英语老师韩现利回忆说，参加英语演讲比赛的经历改变了她内向的性格，对她后来的英语学习和进一步深造产生了深远的影响。

为了激发学生学习英语的兴趣，利用学校开展的名师大讲堂活动，燕道广老师给学生们举办了“译林撷英”专题讲座，受到学生的广泛好评。燕老师还带领全组老师整理了大量的高考真题，按照话题分类，比如 Man and Science、Man and Animals、Man and Disasters、“那些年，高考中的压轴题”“高考题经典完形填空汇编”等，燕老师常把自己比喻做大厨，给学生提供营养丰富的英语精品大餐。

## 对待生活的情态，让我们肃然起敬

燕老师是个大孝子，平时一直孝敬老人，经常利用周末回老家看望老人，回家的时候，从来都是带上父母喜欢吃的东西，有时给年迈的父母洗脚，剪指甲，陪老人聊聊家常，陪伴就是孝心的最好体现。上班近 30 年来，每年的农忙时节都回老家力所能及的帮助父母春播夏收秋种，从未间断，燕老师常常笑称自己是最接地气的人。尤其是父亲四年前患脑血栓以来，常年服药，一直精心照料，添衣买药，尽力为老人排忧解难。今年 11 月份，老人病情加重，燕老师内心十分着急，





—根—于—心—

66

更让人感动的是，每天中午吃完午饭燕老师还到教室去辅导学生，班主任经验介绍的时候，李长国老师向大家展示了燕老师在教室值班的图片，看到他满头的白发和日渐苍老的身影，让我们鼻子一酸，感慨不已！

99

但是他本能的又不愿意耽误工作。有的时候下了晚自习十点了，燕老师再开车连夜赶到广饶，晚上伺候老人一晚上，第二天天不亮再从广饶赶回来，有的时候遇上早自习，燕老师四点就得从广饶往东营赶。更让人感动的是，每天中午吃完午饭燕老师还到教室去辅导学生，班主任经验介绍的时候，李长国老师向大家展示了燕老师在教室值班的图片，看到他满头的白发和日渐苍老的身影，让我们鼻子一酸，感慨不已！

燕老师在工作 and 生活中团结同事，关爱学生，时时处处惦记着需要帮助的同事和学生，并且力所能及的帮助他人。2001年，燕老师担任班主任的班级有个同学，家庭遭遇变故，母亲突然去世，父亲重病住院，该同学情绪波动很大，几次提出来要辍学。燕老师了解后，多次和该同学谈心，并且和同学去医院探望她的父亲，一起做她的思想工作，并且在放寒假的时候拿出钱资助她，鼓励她上完高中，考上大学。2016年9月，学校搬来新校后，燕老师所在的高一英语组面临着特别大的困难，当时英语组有9名孕妇，还有6名新分来的老师，每次的晚休检查宿舍，燕老师和安丽华、韩现利等老师总是主动代替孕妇值班，让她们早点回家。6名新老师在老教师手把手的指导下，业务迅速成长，高一一年都圆满完成了各项教育教学任务，并且成长为所在学校的业务骨干。

仰望星空，脚踏实地，是每一位心怀理想的教育工作者的灵魂写照；追求完美，追求卓越正是坚守理想的一种刚性姿态。在燕老师身上，不难看出整个英语教学组的良好教风，更加映射出我们学校所有一线教师积极向上的精神面貌。

燕老师的善心让英语组里的年轻老师们感动不已。年轻教师、东营市优质课一等奖第一名获得者赵洪明老师至今仍然念念不忘燕老师爱人包的水饺。2007年，赵老师大学毕业，只身一人来到东营市一中，考虑到赵老师还没有对象，燕老师经常邀请赵老师到他家里去吃饭。燕老师的爱人腌了咸菜，他总是第一时间拿到办公室让老师们品尝。燕老师从老家带回的土特产，他也毫不吝啬地和大家一起分享。

### 喜怒哀乐，舍弃过去时；酸甜苦辣，追求最高级

追求卓越，一丝不苟的工作态度和作风，让燕道广老师得到了领导的认可和同事的赞扬，无数的荣誉见证了燕老师过去的付出，也包含了从教路上的酸甜苦辣。工作至今，燕老师先后连续多年荣获“教学能手”“模范班主任”“优秀教学组长”“十佳资深教师”“最受学生欢迎的老师”、建校30周年“十佳师德标兵”“全国创新英语大赛特级指导老师”等荣誉称号，所带班级多次获得过高考英语成绩全市第一名；指导2013级的常卓同学高一时在全国中学生英语能力竞赛和创新大赛中荣获全国一等奖；参加过“十二五”课题研究；执教过全市的公开课、观摩课；荣获市组织部和人社局嘉奖十几次，记“三等功”两次。2019年高考，燕老师任教的班级取得了理想成绩：李知行同学考取清华大学，夏侯一冉、王钟杰同学考取中国科学院大学，还有多名同学被上海交通大学、南京大学、中央财经大学、华中科技大学、东南大学等名校录取。

仰望星空，脚踏实地，是每一位心怀理想的教育工作者的灵魂写照；追求完美，追求卓越正是坚守理想的一种刚性姿态。在燕老师身上，不难看出整个英语教学组的良好教风，更加映射出我们学校所有一线教师积极向上的精神面貌。





—根—于—心—

# 加班寻常事 倾心育桃李

记 2018 级生物组薄鹏飞老师

薄鹏飞老师，2018 级 36 班班主任，中学高级教师，研究生学历，理学硕士，山东省植物学会会员。自 1992 年参加工作以来，对学生负责，甘为人梯一直是他的生活信条和追求。他努力钻研业务，勤学苦干，教学成绩始终名列前茅；长期担任班主任工作，关心爱护学生，全力投入班级管理和育人工作，所带班级多次获得先进班集体称号。

要担当起一名合格人民教师的责任，必须有过硬的本领和更多的付出。自参加工作的第一天起，薄鹏飞老师坚持不断学习教育理论知识，对教学内容的掌握和理解做到精益求精，对教学方法的设计做到务实新颖。曾获“利津县生物优质课一等奖”“东营市实验优质课一等奖”等奖励。为了进一步提高自己的业务能力，薄老师 2005 年 9 月至 2008 年 6 月间脱产攻读硕士学位，期间进行了卓有成效的学习和研究。研究成果发表在《西北植物学报》《安徽农业科学》和《生命的科学》等中文核心期刊上。到目前为止，所发论文的影响因子仍为所在实验室最高。近些年来，他指导学生参加“青少年科技创新大赛”，业余参与科学研究，取得较好结

果。指导学生三人获得“全国青少年科技创新大赛”三等奖，多人获得“山东省青少年科技创新大赛”一等奖。其中一人因此获得哈尔滨工程大学降至一本线录取优惠，一人获得华东理工大学降20分录取优惠。

作为一名党员教师，他能站在为民族发展大计、为国家培养建设人才的高度审视和对待自己的工作，而不是把工作当作是一种谋生的手段。于是有了对工作的发自内心的热情和甘心投入。几乎每天六点半前，他都会加班到教室，看着学生早读和自习；几乎每天中午放学以后，他都会加班到教室看着中午饭后自习的学生；几乎每天下午放学以后，他都会看着晚自习的学生稳定下来进入学习状态以后才会离开。用学生家长的话说，他的加班已经成为了一种常态！

对本职工作的热爱，化为了对学生的爱。没有爱就没有教育。爱的教育，也将会教育出有爱心的人。薄老师对学生的爱体现在关心学生的学习和生活，不放弃任何一个学生。考试后发给学生的成绩条上，写下几句提醒、建议和鼓励的话，既是学习上的指导，也是爱的表达。在学生学习中遇到困难时，他和学生一起分析原因，帮助他们纠正学习方法，通过鼓励、激励和信任燃起学生的希望。在学生遇到生活上的困难时，薄老师积极帮助学生争取资助，有时候也会替交班费、替交服装费等。不放弃任何一位学生，是负责，也是爱。每逢教师节或春节，薄老师都会收到原来那



作为一名党员教师，他能站在为民族发展大计、为国家培养建设人才的高度审视和对待自己的工作，而不是把工作当作是一种谋生的手段。于是有了对工作的发自内心的热情和甘心投入。

对本职工作的热爱，化为了对学生的爱。没有爱就没有教育。爱的教育，也将会教育出有爱心的人。



些“调皮捣蛋”学生的感恩的短信。

有付出就有回报，薄鹏飞老师现在所带的高二36班保持了良好的发展势头，先后多次获得“级部五星级班级”、“校学习雷锋先进班集体”、“月考优胜班级”、“校级先进班集体”等荣誉称号。此外，该班还是级部跑操和内务卫生先进班级。相信，高二36班的明天—2021年的高考将会取得辉煌成绩！





—根—于—心—

# 大美不言 大爱无疆

记 2018 级美术组付安宗老师

“梦想着拥有一副高飞的翅膀，却发现我的翅膀早已给了我的学生，他们替我翱翔于艺术的殿堂”。1999 年 7 月，付安宗老师从曲阜师范大学美术系毕业，然后进入东营市一中成为一名教师，至今已经整整 20 年了。在这 20 年的时间里，付安宗老师把无悔青春献给了他热爱的教育事业，把满腔热血献给了他所教的学生们。

## 激情满怀 无私奉献

付老师现任高二美术组教学组长、备课组长、美术班班主任。自 2001 年开始至今，付老师一直担任艺术特长班的班主任。班级是教育学生的主阵地，班主任则是一个班级的组织者、领导者和教育者，特别是艺术特长班，学生入学时习惯不好，难以管理，他既要从思想上引领学生，又要在生活上照顾学生，更要及时、耐心处理班级里的每个问题，任务多担子重，加班、顾不上吃饭是家常便饭，披星戴月的上下班更是常态。正是凭着这种对教育的赤诚之心和强烈的责任感，在平凡的教学工作中永远保持着无私的奉献精神，付老师深得学生和家长的称赞和爱戴，所带的班级不管是德育还是智育都名列前茅，他多次被评为“模范班主任”、“最让家长放心的班主任”等称号。

## 学高为师 身正为范

“要想正人，必先正己，学高为师、身正为范”，在教育学生时，

他总是以自己的人格力量感染学生。无论是课上还是课下，他说的每一句话，做的每一件事都能严于律己、率先垂范，为学生们树立榜样。当他要求学生努力学习时，首先自己做到了忘我的工作态度和刻苦钻研的精神；当他教育学生热爱劳动时，会手把手的给学生做示范；当他叮嘱学生遵守纪律时，总是自己先做到了遵守校纪班规；当他强调学生要守时时，他每次都是第一个到场。付老师信奉“言传身教、身行一例、胜似千言”的至理名言，正是这种率先垂范的带头作用，让艺术班的孩子们也能勤奋刻苦的学习，通过艺术之路成才。付老师所带过的七届毕业班里，每一届都有多人考入中央美术学院、中国美术学院、天津美术学院等名牌艺术院校。因为成绩突出，多次被学校授予“高考功勋班主任”、“十佳资深教师”等称号。

### 严爱相济 教书育人

孔子《学记》言：“亲其师，信其道”，付老师把这句话作为自己工作的信条，认为只有严爱相济，走进孩子们的心灵，才可赢得学生的信赖，才能在教书的同时育人。春天到了，他会带领学生们走出校门，感受大自然的的魅力；下雪了，他会跟学生们一起堆雪人、打雪仗，让学生们在快乐中成长；学习累了，他会请学生们聚个餐，让学习变成一件快乐的事；出

他总是以自己的人格力量感染学生。无论是课上还是课下，他说的每一句话，做的每一件事都能严于律己、率先垂范，为学生们树立榜样。当他要求学生努力学习时，首先自己做到了忘我的工作态度和刻苦钻研的精神；当他教育学生热爱劳动时，会手把手的给学生做示范；当他叮嘱学生遵守纪律时，总是自己先做到了遵守校纪班规；当他强调学生要守时时，他每次都是第一个到场。

问题了，他跟学生促膝长谈，用爱心和耐心感化学生；生病了，他会把学生送到医院，忙前忙后直到家长到了才放心；课堂上，他又会严格要求学生，容不得半点马虎。毕业的学生有的亲切地称呼他“老爹”，有的亲切的称呼他“宗哥”，都直观的表现出了学生们对他的爱戴。

作为一名从教 20 年的教师，付老师对待工作丝毫没有懈怠，他深知后面的路还很长，每天依然早早的到校，兢兢业业，潜心研究教学，提高自己的专业水平。相信付老师一定会实现自己“桃李满天下”的梦想！





—根—于—心—

# 追求卓越 躬亲实干

记 2017 级语文组刘俊华老师

刘俊华，中学语文高级教师，东营市教学能手。1991年毕业于山东师范大学中文系，已送走 11 届毕业生，所教学生有 4 人考入清华、北大，学生冯思邈成为 2017 年东营市文科状元。指导的青年教師多人成为市教学能手。本人连年获评东营市一中优秀教师，并获得高考功勋教师、十佳资深教师称号，曾受东营市人事局嘉奖。

刘俊华老师从事中学语文教学 28 年，至今依然战斗在教学一线，芬芳桃李遍天下，其中所教学生 1999 级陈元君、2010 级焦梦菲被清华大学录取；2010 级达娃卓玛、2014 级冯思邈被北京大学录取。同时，刘老师教育科研硕果累累，已有多篇论文在省级乃至国家级刊物发表。

## 追求卓越 止于至善

刘俊华老师自走上工作岗位第一天起，在近 30 年的教学生涯中，一直矢志不渝地坚守着作为一名人民教师“学高为师、身正为范”的教育情怀。她坚定地认为教师职业是职责神圣、使命光荣的职业。中学语文学科的日常教学工作是琐碎又繁杂的，但是她不忘初心，自始至终从来都是认真备好、上好每一堂课；认真教育、指导好每一名学生；认真批改、反馈好每一项作业；认真讲好每一道练习题；认真抓好学生每一个知识点

的督促和落实。虽然上完课回到办公室的她略显疲惫，但是走进教室站上讲台的她却永远是激情满怀，光华四射。她愿意燃尽自己的激情去点燃学生智慧的火花，她愿意以自己的磅礴之力去助推学生实现心中纯真而崇高的理想。扎实丰厚的专业功底，严谨认真的工作态度，让刘老师所教班级的语文成绩连年优异，所教学生李昭润在高考中取得语文139分的好成绩。

### 躬亲实干 无怨无悔

刘老师长期担任习题组备课组长，她对习题精挑细选，每一道题都仔细比较琢磨，不重复训练又不放过任何一个可能考查的知识点，她带领习题组教师在2014级高三备考中，高质量出题100余套，精准命中多道高考题型，2014级高考语文学科125分以上200多人，120以上600多人，为高考整体成绩的提升做出了巨大贡献。在本届2017级部，刘老师依然勇挑出题重担，高一至高三每学年各种周测、周中测100余套、一日一练300余套，每一套题，大到各种题型的考查排布，小到每一个字、每一个标点，她都认真核对，确保零失误，极大提升了学生的语文成绩。变化的是各种题型，不变的是刘老师严谨细致的态度。

刘俊华老师除以高度的责任心完成好自己班级的教学工作和学科组习题出题任务外，还主动承担了很多其

不管对于自己分内的职责工作，还是其他事务更多额外时间、精力的付出，她从不推诿，从来都是任劳任怨，从来不计较个人得失，时刻以学校、级部、学科组整体利益为重。“捧着一颗心来，不带半根草去”，刘老师广博宽宏的教育情怀，大德无私的师者良心，赢得了学校上下各层教职工的广泛赞誉。

他的工作。虽身为一名老教师，但依然默默奉献，冲锋在前。上至学校，下至学科组的大小多项事务都能看到刘老师忙碌的身影：学校各项大型活动的评价与监督，级部初升高学生的日常教学安排，学科组日常教学思想的调整与确定、教研会研讨内容的探究与完善、尖子生培养与单科成绩的提升……不管对于自己分内的职责工作，还是其他事务更多额外时间、精力的付出，她从不推诿，从来都是任劳任怨，从来不计较个人得失，时刻以学校、级部、学科组整体利益为重。“捧着一颗心来，不带半根草去”，刘老师广博宽宏的教育情怀，大德无





—根—于—心—

66

尘埃之微，补益山海；  
萤烛末光，增辉日月。  
教师工作是平凡的，  
但刘俊华老师却能做到在  
平凡中执著地跋涉求索。  
她在平凡中做出了不平凡  
的业绩，她在平凡中孕育  
出了伟大。

99

私的师者良心，赢得了学校上下各层教职工的广泛赞誉。她被评为“东营市一中十佳资深教师”，并连年被评为“优秀教师”就是对她数十年如一日，如老黄牛般默默耕耘，甘于寂寞，不为名利，但求无愧的优秀品质的良好证明。

### 精益求精 润物无言

德高望重的刘老师关心爱护着每一名年轻教师，时刻关注着每一名年轻教师的成长进步。她不仅以自己日常的一言一行润物无声地感染带动着每一名年轻教师，而且每逢有年轻教师参加全校、全市的教学能手评选和优质课比赛，她总是不顾平日工作的劳累，不论白天还是晚上，都坚持全程听课指导，有时一天到晚连续听六七节课。从参评教师的备课环节到授课环节，从教法、学法的设计到教师教态的展现，刘老师都能精准把握住参评教师所在的问题并提出有效的解决方案。她先后指导赵新玲、谢鹏娟、李芳、朱卫卫、张玲玲、张青松等年轻教师顺利通过全校和全市教学能手评选，指导多位年轻教师参加全市优质课评比并获得全市一、二等奖的好成绩。

尘埃之微，补益山海；  
萤烛末光，增辉日月。  
教师工作是平凡的，  
但刘俊华老师却能做到在  
平凡中执著地跋涉求索。  
她在平凡中做出了不平凡  
的业绩，她在平凡中孕育  
出了伟大。虽然刘老师已经  
临近退休，但是我们坚信，  
一直勇猛精进的刘老师、  
永远默默耕耘着的刘老师，  
依然会继续捧出她不变的  
师者爱心、依然会以她近  
30年一路走来的无限风华，  
高高站立在三尺讲台，  
让我们东营市一中这片神  
圣的教育热土，永远花香  
满园！

# 爱岗敬业 无私奉献

记 2017 级化学组朱世刚老师



如今五十多岁的他，和年轻人一样出满勤站满岗，正常上两个实验班的课，不叫苦不叫累，为年轻人树立了榜样。



朱世刚老师，1988 年大学毕业就来到了市一中，至今已经是第 32 个年头了。工作以来，他先后获得校教学能手 3 次、市教学能手、省化学学科优质课评比一等奖、校优秀教师 4 次、优秀教学组长 3 次、十佳资深教师 5 次、最受学生欢迎的老师 2 次等。2017 年所教学生李明哲被北京大学录取。

朱老师三十多年如一日，爱岗敬业、无私奉献，具有强烈的事业心和责任感。如今五十多岁的他，和年轻人一样出满勤站满岗，正常上两个实验班的课，不叫苦不叫累，为年轻人树立了榜样。他严格遵守学校的工作制度，不迟到、不早退，从未因私事耽误过学生一节课、一节晚自习。他工作时间精力投入大，认真备课，认真研究习题，所撰写的教案环节齐全、详略得当、实用性强。他努力上好每一节课，受到师生的一致好评。





—根—于—心—

66

他注意充分发挥学生的主体作用，调动学生积极动手、动脑、动口，进行师生之间、生生之间的多向交流。注重对学生进行化学学习方法的指导和学习能力的培养，并将其渗透到教学的各个环节中去。注重对学生进行思想品德教育，特别是注重学生良好学习习惯的养成。注意管理学生，严格要求学生，对每一个学生一视同仁，总是以积极的态度对待学生的错误，热爱学生、尊重学生，动之以情，晓之以理，努力与学生建立一种相互关心、相互信赖的新型师生关系。

99

教学中，朱老师注重尖子生的培养，上课注意他们的课堂表现，自习辅导关注他们的做题情况，考试后及时面批试卷，与他们一起分析得失，制定弥补措施。他注意充分发挥学生的主体作用，调动学生积极动手、动脑、动口，进行师生之间、生生之间的多向交流。注重对学生进行化学学习方法的指导和学习能力的培养，并将其渗透到教学的各个环节中去。注重对学生进行思想品德教育，特别是注重学生良好学习习惯的养成。注意管理学生，严格要求学生，对每一个学生一视同仁，总是以积极的态度对待学生的错误，热爱学生、尊重学生，动之以情，晓之以理，努力与学生建立一种相互关心、相互信赖的新型师生关系。经常和学生分析成绩变化、探讨学习方法。任教的班内化学学习气氛浓厚，成绩较好，受到学生的一致好评。

作为一名高级教师，朱老师肩负着培养年轻教师的责任。他经常关心年轻教师，在各类评比活动中给他们以帮助，听课、评课、指导，使他们快速成长。

朱老师以实际行动践行着自己的初心：踏踏实实做事，实实在在做人。

# 桃李天下 勇挑重担

记 2017 级英语组丁玲老师



丁老师始终对自己高标准严要求，在业务上勤勤恳恳，一丝不苟，勇于探索，敢于创新。丁老师就是从上好每一节课，改好每一本作业，写好每一次板书中，时时处处给学生启蒙。



一片痴心对教育，一片爱心给孩子，这是丁玲老师的工作写照。

1995年毕业于山东师范大学外语系，从教24年来从一名普通教师到现在的骨干教师，丁老师倾情地付出着、奉献着、感悟着、收获着。为人师表诲人不倦，为国树才教而有方。丁老师始终对自己高标准严要求，在业务上勤勤恳恳，一丝不苟，勇于探索，敢于创新。丁老师就是从上好每一节课，改好每一本作业，写好每一次板书中，时时处处给学生启蒙。





—根—于—心—

66

丁老师的辛勤付出收获了桃李天下，满庭芬芳。

不断挑战自我，敢于勇挑重担。

丁老师爱这平凡的事业，播洒着期盼，收获着成功的喜悦；播洒着清贫，收获着社会的富强！

99

丁老师的辛勤付出收获了桃李天下，满庭芬芳。1998年丁老师第一届学生毕业，当年取得全市文科平均分第一名的成绩，第一届学生苏钰考取北京大学。此后24年，丁老师13次送毕业班，多次获得高考功勋教师和最受学生欢迎的老师称号，协助多人进入清华大学、北京大学等名校，其中刘东奇2012年取得全省文科第三名的好成绩。丁老师两次获得市三等功、省优质课二等奖、市优质课一等奖、市教学能手称号。从2011年至今，她送出三个全省英语单科最高分，分别是王桂龙、宋智捷和张亦琪，多个学生获得全国英语能力竞赛和创新大赛一等奖。

不断挑战自我，敢于勇挑重担。2013年学校开始了尖子生辅导，丁老师接手英语单科辅导的任务，此后丁老师跟尖子生们在学校度过了无数个周末和假期。2013年她辅导燕宇帆参加北京大学保送生的考试，丁老师与燕同学同时做了5年的大学四级和六级试题，师生共同研讨，最她在保送考试中取得80多分的好成绩。2014年丁老师接手辅导宋智捷，她看到孩子准备自主招生考试时间紧张，同时考虑到孩子英语基础比较好，丁老师就把孩子的试卷提前批完，然后找到孩子用最短的时间跟她分析问题解决问题，这样既节约了时间又能让孩子接触到其他同学无暇顾及的材料，宋智捷最终取得了2014年山东省高考单科第一名的好成绩。同样2017年毕



教育的本质就是唤醒，赋能和传承。她时常提起她的师傅王村老师对她工作和生活上的帮助，感念王老师对她的耳提面命。因此丁老师对年轻老师的成长非常关心，多次参与指导年轻教师的优质课和教学能手比赛中并获得优异成绩，自己也获得了金牌指导教师的称号。



业的张亦琪在丁老师的悉心指导下也成功的成为了省单科状元。2018 年级部实行双导师制，丁老师协助其他老师同时辅导了高嘉琦和陈新杨。陈新杨奥赛结束后作文分数一直上不去，丁老师每周固定两次辅导他的作文，从最基础的书写抓起，润色每一个句子，最终陈新杨的作文稳定在 20 分以上了，这些孩子们也成功地被北京大学录取。

教育的本质就是唤醒、赋能和传承。她时常提起她的师傅王村老师对她工作和生活上的帮助，感念王老师对她的耳提面命。因此丁老师对年轻老师的成长非常关心，多次参与指导年轻教师的优质课和教学能手比赛中并获得优异成绩，自己也获得了金牌指导教师的称号。

丁老师爱这平凡的事业，播洒着期盼，收获着成功的喜悦；播洒着清贫，收获着社会的富强！





快



于



# 我是 人生设计师 (二)

主持人 2017 级语文组 郭树卫

## 主持人语

每个人都在现实和理想的碰撞中找寻属于自己的生命之路，在这路途中会有跌撞会有碰壁、会流汗也会流泪、甚至会流血，也有灰心想放弃，但是也会有收获后的满足欢笑，历经风雨之后的神采飞扬和目标实现后的放松与喜悦……

我们希望借助规划课程能为孩子们做些什么，让孩子们在经历挫折时还不放弃希望，在面对选择时能够多几分从容和安然；我们希望在孩子们心中种下爱和智慧的种子、为孩子们梦想插上腾飞的翅膀，让孩子们飞得更高，走得更远，步伐更稳健，信仰更笃定，去历经生命中更多的风景。

尽管我们有不足和局限，但作为一个长者和老师，我们愿意给孩子们一个宽广的胸怀，理解、包容和接纳每一个生命；我们愿意成为一束光，温暖着每一颗心灵，陪伴其走好当下的路。



—快—于—心—

守望心灵

## 有这么一个人

有这么一个人，我与她相识 15 年，每天与她相伴，形影不离。

但是直到那天，我真正开始了解与认识她时，我才发现，原来她是一个这样有趣的姑娘。

原来，她弹得一手流畅动听的钢琴曲，唱得一嗓子迷人的京戏。她热爱音乐，胜过热爱身边的一切事物。原来，那些文章是从她的笔下流淌出的，倘若别人未向我提起，我倒真得尚未了解，她是这么的爱好写作。原来，她喜欢到处摄影，因为对生活的热爱，也因对美好的期盼。

她很爱与人交流，尤其是身边人，大人、小孩、同龄人。在那节生涯规划课上，当她大声说出自己热爱的专业是语言类学科时，当她深思熟虑分享自己想要当外交官的梦想，倏得，我发现我竟这么得不了解她。



我的梦想，现在来说，在我心中是外交官。因为这个职业既需善与外人交往，也需掌握多种语言，是理想的专业。但是这毕竟很渺茫，所以努力要从现在开始。除了外交官，教师也是我很喜欢的职业。可以与人交流且我认为我有耐心也有能力胜任这样一个职业。



她是一个开朗外向活泼的姑娘。脸上总是洋溢着自信的笑容。她不曾因自己微胖的身材而自卑，也不曾因屡受挫折而沮丧。因为她曾在心中无数次的告诉自己：“相信自己，做最好的自己。”

她到底是谁？想必心中疑惑也该解开了。

她便是我自己。一个永远乐观向上的乐天派。感谢生涯规划课让我重新认识了新的我，现在的我有目标有方向。努力向着远方！前进！

在未来，我会制定合适自己的规划。我爱与人交流，爱语言类学科，那么就多与身边人交朋友，在自己喜

欢的学科上多下功夫。我的梦想，现在来说，在我心中是外交官。因为这个职业既需善与外人交往，也需掌握多种语言，是理想的专业。但是这毕竟很渺茫，所以努力要从现在开始。除了外交官，教师也是我很喜欢的职业。可以与人交流且我认为我有耐心也有能力胜任这样一个职业。当然，对于以后职业的规划外，我还对自己的生活定下了几个小目标：例如，考试排名进步50名；每天都背几个单词。

这便是我，一个我自己最熟悉的人。

愿在成长学习路上的我，为梦想努力奋斗，不负韶华。





—快—于—心—

# 做我自己

文 / 逯凯欣 2018级6班

66

在初中，你可以无忧无虑，自由散漫，因为身后还有老师的督促；而进入高中，你仿佛就是一个即将踏上战场的士兵，随时随地都要全副武装，准备踏上战场。如果说初中是圈养式学习，那么高中就是放养式的，你的身后没有老师的督促，唯有自己的努力与自觉，方可助自己一臂之力冲上云霄。

99

人人生来本就不同，没有必要刻意迎合。

结束了人生第一大考——中考，我有幸进入了市一中的大门。刚刚步入高中的我，明显地体会到了高中学习生活与初中的不同。在初中，你可以无忧无虑，自由散漫，因为身后还有老师的督促；而进入高中，你仿佛就是一个即将踏上战场的士兵，随时随地都要全副武装，准备踏上战场。如果说初中是圈养式学习，那么高中就是放养式的，你的身后没有老师的督促，唯有自己的努力与自觉，方可助自己一臂之力冲上云霄。

其实，我认为自己挺了解自己的，起码大致方向上没有错，在别人眼中的我开朗、活泼，典型的一个外向型女孩，我自己也这么认为。但自从上了一中的生涯规

划课，我对自己未来将要走的路充满了憧憬与期待，我想要知道自己以后的工作范围，因为这样能够更好的帮助我选择。

## 个性特点

说起我的个性特点，那真的就是一个“爆”。我总是能够被别人轻易地点燃起怒火，想来这也与我童年的成长脱不了干系。我从未出生时，我就好动，每天都把我妈折腾的不轻快。这个阴差阳错的举动导致了一大家子人全都认为我是个男孩，连我出生时候用的东西也全部买成了蓝色。待我出生之后，我也没有让他们失望，好好一个女儿身活成了一个男孩样，成天跟着我哥为首的一大帮男孩到处跑，看到男孩子玩什么，我就跟我爸撒娇让他给买。直到现在，我依旧没有改掉我那火爆的性格、脾气。

## 兴趣

当我填高中入学学籍电子档案时，在兴趣、特长那一栏写的“无”。本来我想选绘画、唱歌的，结果一看那要求，我如摸到烫手山芋一样扔掉了鼠标。这是什么逆天的标准呀！结果到了一中之后，“人外有人，天外有天”，随便一问，都是钢琴十级、舞蹈十级、游泳十级……羞的我都无地自容，不过这种感觉也就持续了几天，过几天就凉了。

所以，在兴趣方面，我比较喜欢读历史方面的课外读物，因为它可以带我回顾以往中国及至世界的历史，丰富自己的视野。除此之外，我还喜欢交朋友，跟朋友打成一片的感觉真的很好。





—快—于—心—

## 性格

66

经过了一个学期的生涯规划课，我逐渐对自己的定位、性格、能力等方面有了一个清楚的认识，通过职业性格测试，我的类型是“ESFP”，外向、情感等。在看解析时，上面所说的内容与自我认识大部分相同，并且还细心地提出了发展建议。

99

一句话总结概括“静若处子，动若脱兔”，不过我静下来的时候很少，几乎概率为零，一般都是神经性质的“动若脱兔”。我属于自来熟且大大咧咧的性格。家人们都让我长点心眼，让我在待人接物上学会变通，可是我偏不听，依旧按照自己的想法来为人处事，也因此得罪了不少人，上初中的时候由于我是转校生，再加上我这种大大咧咧的性格，就免不了被一些女生背地里骂，每次我朋友听到时都告诉我，但我总是云淡风轻般一笑而过，然后继续做自己。

.....

经过了一个学期的生涯规划课，我逐渐对自己的定位、性格、能力等方面有了一个清楚的认识，通过职业性格测试，我的类型是“ESFP”，外向、情感等。在看解析时，上面所说的内容与自我认识大部分相同，并且还细心地提出了发展建议。解析上面说，我的适合领域有消费类商业、服务业领域、广告业、娱乐业、旅游业、社区服务等其他领域；适合职业有销售员、客户经理、创意人员、摄影师、节目主持人、脱口秀演员等几十种职业。这能帮助我更加充分地认识自己，规划未来。

同时，我也向心理老师咨询过上

面我所说的的问题，她告诉我，没有必要在意别人对你的看法，自己的路需要自己来打拼，自己去开拓，更没有必要因为他人轻易改变自己，迎合他人堵住别人最好的方法就是：走自己的路，让别人无处可走。

我相信在接下来的高中学习生活中，我会坚持自己的个性，寻求与他人之间的共性，毕竟，做最真实的自我才更重要。最后，想跟大家分享一首最近经常听的歌《做我自己》：“谁定义我的生活和快乐，谁了解我内心里的轮廓，朝着梦想的方向努力决不退缩，做最真实的自我……”

微风、细雨、老树、梧桐，窗外的叶子不停地凋落又抽芽，如此反复，静下来去细细了解自我，那个个性的我。人生短暂，弹指之间，流逝飞快，愿自己以梦为马，不负韶华；不忘初心，砥砺前行。



想跟大家分享一首最近经常听的歌《做我自己》：“谁定义我的生活和快乐，谁了解我内心里的轮廓，朝着梦想的方向努力决不退缩，做最真实的自我……”

微风、细雨、老树、梧桐，窗外的叶子不停地凋落又抽芽，如此反复，静下来去细细了解自我，那个个性的我。人生短暂，弹指之间，流逝飞快，愿自己以梦为马，不负韶华；不忘初心，砥砺前行。





—快—于—心—

# 生涯规划课带给我的

文 / 张小雪 2018级6班

我了解自己吗？上生涯规划课之前从未考虑过这个问题，我甚至都没有考虑好自己想做什么？喜欢什么？会做点什么？连明确的目标都没有，充满少年的迷茫跟无措。

有一堂课测试的是性格，我选的岛屿跟大家没有全部相同，其中一个选的牵强，后来看公板的时候那个最后选的岛屿内容也与另两个大相径庭，不过开心的是另两个都偏相对安静，不需与过多外人社交的工作，这才想起来好像我从小就向往这样的工作。

MBTI我做得认真，职业的范围也跟我选的科目十分吻合，对未来、对自己仿佛更明确、更坚定了许多，自己各方面的缺点也都慢慢暴露出来。

做事三分钟热度、缺乏坚定的信念，缺少恒力与信心，容易放弃……对自己的选择，又多了几分彷徨，毕竟是一个多变的人。



我了解自己吗？上生涯规划课之前从未考虑过这个问题，我甚至都没有考虑好自己想做什么？喜欢什么？会做点什么？连明确的目标都没有，充满少年的迷茫跟无措。



可似乎又有许多不一样的地方在闪闪发光：

很擅长领导大家做事，计划周全，考虑的也算全，决定事情果断但武断，与人小打小闹却从不越过一条无形的线，对各种新鲜事物保持好奇，对各种知识广泛吸取……都是职业生涯规划课带我了解的自己。

保持自信力不卑不亢，也是职业生涯规划课教会我的东西，对任何职业保持一颗平等看待的心，是职业生涯规划带给我的莫大教导。

虽然这一年的课时结束了，但带给我的帮助却从未停止，我会向着自己愈加明确的目标去努力，加油！





—快—于—心—

# 说说我的生涯规划课

文 / 李倩 2018 级 34 班

通过生涯规划课，让我明白了目标、计划的重要性，也让我更深入地了解了我自己。也让我对自己的生涯有一定的规划。

上了生涯规划课后，我也对自己有了一个较全面而深刻的认识。我印象最深刻的就是最后两节课的性格测试与职业分析，这使我更加确定了自己的目标。我性格比较内向，但富有好奇心，创造力也很强，比较自立，对某些事情也有独立的认知。但我的性格也具有很强的缺点，说话比较不顾及他人感受，这样我能够好好的改正。我也了解了自己性格适合的职业。

第一次上生涯规划课的时候，老师让我们画生



我明白了适合自己的职业，又有一个降落伞的测试，那样可以使我更充分认识到自己的优势和劣势，更好的改进自己的缺点，朝自己的目标努力。

通过生涯规划课，使我确立了自己的目标，并且为之奋斗，也为我选科目提供了帮助，使我更加了解我自己的性格，个性特点，把不好的缺点改掉，也能够更好的与人相处。在以后选专业的时候，根据适合自己的职业，我就不再会迷茫。也对自己有了更加清楚、广泛、深入的认知，使我更加了解自己。



命线，也让我了解到了生命的短暂，更好的规划自己的一生，也让我对生涯规划这门课产生了一些兴趣。对我以后的学习也起到了很大的作用。所以每次都比较期待上生涯规划课。有一次老师让我们通过选岛屿的方式来测试我们的性格和大体相适应的职业，那节课十分生动，也让我们对于以后想要的生活有了憧憬。也体现了我的兴趣，我对音乐、天文都比较有兴趣，也比较喜欢钻研一些事情，所以对每天在家中钻研学问比较感兴趣。所以我也选择了自己喜欢的岛。我明白了适合自己的职业，又有一个降落伞的测试，那样可以使我更充分认识到自己的优势和劣势，更好的改进自己的缺点，朝自己的目标努力。

通过生涯规划课，使我确立了自己的目标，并且为之奋斗，也为我选科目提供了帮助，使我更加了解我自己的性格，个性特点，把不好的缺点改掉，也能够更好的与人相处。在以后选专业的时候，根据适合自己的职业，我就不再会迷茫。也对自己有了更加清楚、广泛、深入的认知，使我更加了解自己。





—快—于—心—

# 我的生涯规划课

文 / 孟祥瑞 2018 级 34 班

我以高于分数线 9 分的成绩进入市一中，从一开始便抱着倒数的心情进来的，这点我认识还是很清楚的。自己将来怎样学习，选什么科目我也早已有了打算，但将来选怎样的专业，做怎样的工作，我就不清楚了。只有想去的城市，没有想去的大学，所以对未来还没有明确的目标。

上了生涯规划课后，我对自己的认识进一步加深，以前的我，总是默默无闻，和人交流的时间很少；情感容易表现在脸上，但是尽量不会让人看见。高中里虽然我说的话也不是很多，但已经有所好转，因为人又多了起来，我至今也没有和全班所有人都说上话，看到其他人交谈十分自由，心里有些羡慕。

66

上了生涯规划课后，我对自己的认识进一步加深，以前的我，总是默默无闻，和人交流的时间很少；情感容易表现在脸上，但是尽量不会让人看见。高中里虽然我说的话也不是很多，但已经有所好转，因为人又多了起来，我至今也没有和全班所有人都说上话，看到其他人交谈十分自由，心里有些羡慕。

99

我的兴趣与大部分人不同，别人都喜欢明星之类的，但我个人比较偏向于二次元；所以共同话题比较少。通过生涯规划课上的职业性格测试，认为我为理想主义者，绝大部分所讲的与我现在相关，但性格方面我觉得我还不够开朗大方，虽然我总是对别人笑，但也只是笑罢了。所以我认为我在性格方面还有所欠缺，需要多与人交流，克服内向的心理。

我可能过于死板；认为什么时间就该去做什么事，例如自习课教室里很吵，我总有想喊一句的冲动，但又因怕别人埋怨，只能忍受着自己不说话，等待别人出来阻止，这也能看出我性格还是太内向，太懦弱了。

马上就要分班了，我和班上的人还没有打成一片就又要重新开始了，我现在也很担忧。我在新的班级要尽量多与人沟通，克服这些对我不利的条件；重新认识自我。生涯规划课让我了解到自己的不足，同时对未来有了初步的打算，我要向着这个目标继续努力下去。





—快—于—心—

# 人生路上一盏灯

文 / 马天露 2018 级 29 班

进入高中，我们学校开设了一门我之前从未接触过的课程——人生规划，开始这门课程对于我来说，是陌生与新奇的。老师以专业知识，幽默的上课方式，为我们掀开了“人生”这层神秘的面纱。

人生规划课“兴趣”说起，先了解了自己是喜欢什么的，对什么是感兴趣的，我是一个典型的外向者，我对于一切外在事物感兴趣，我喜欢大自然，我喜欢交朋友，我喜欢与他人合作，我喜欢和朋友在一起相处的气氛，我不喜欢独处，同时我也是一位性情中人，我有情有义，我重感情而在意感情。

通过后面的学习，我才知道，原来每个人的兴趣是不同的，老师把我们大致分为

了几个不同的小组，我们互相了解到，我们是相似的，我们以此明了了自己的兴趣特点，我属于社交型，我的世界中，人们应该是友好相处，相互帮助的，我的理想社会是一个温暖的大家庭，我不喜欢与别人有任何的冲突，我希望世上的人们可以永远友好的共处，我想要的是大家共同合作，互相帮助来完成一项事情，而并非一个人的苦思冥想。

从兴趣上升到性格。

性格是一个多因素决定的东西，他没有一个标准的定义。

你只能说“你属于”“性格”，却不能说“你就是”“性格”。

性格无优劣之分，无高低之别，不同性格的人都有不同的特点和优点，我性格偏外向，大多数时候处于兴奋、积极的状态，可也不能说我没有消极落寞的时候。

性格很大程度上决定了你的未来职业选择，性格不同，所适合所喜爱的职业也有所不同，你不可以让一个粗心的人成为一名医生，也不可以让一个暴脾气当一名幼师，了解自己的性格，更有助于我们选择自己更喜欢，也更适合自己的职业。

以上就是我本学期在人生规划课上所学习的知识总结，感谢老师的辛苦传授知识，为我们在人生课堂上点亮明灯。



进入高中，我们学校开设了一门我之前从未接触过的课程——人生规划，开始这门课程对于我来说，是陌生与新奇的。老师以专业知识，幽默的上课方式，为我们掀开了“人生”这层神秘的面纱。





—快—于—心—

# 我的人生我做主

文 / 张家铭 2018级29班

每一个人都需要启蒙，我也不例外。虽说一直生活在这个世上，但我对自己的了解甚少，甚至一度对自己的未来感到迷茫。在学校开设生涯规划课之后，我的情况发生了改变。

通过老师深入浅出的讲解，我对自己有了更深入的了解。我是一个性格比较开朗、善于交际的学生，思维偏向理性思维。日常生活中，我喜欢运动、听音乐。比起与多个人在一起，虽然我善于交际，但我更喜欢一个人独处。这也是我性格的矛盾之处，也是令老师始料不及的地方。幸好我并不是怪异的性格，老师依然给我作出了



每一个人都需要启蒙，我也不例外。虽说一直生活在这个世上，但我对自己的了解甚少，甚至一度对自己的未来感到迷茫。在学校开设生涯规划课之后，我的情况发生了改变。



定位。

根据老师的分析，我竟然适合当一名企业家！我一直不认为自己有这方面的天赋。但我转念一想，我思维理性却不善于交际，习惯按自己的想法行事，判断力强。这不正是一个企业家应有的素质吗？虽然比起这个，我还缺少些管理领导能力。但我在学校担任一个宿舍的舍长，这方面的能力多少也得到了一些锻炼。我有这方面的潜质，这一个结论让我备受鼓舞，也让我的人生有了一定的方向。

说起爱好，我的兴趣爱好比较广泛，读书、运动、听音乐以及这个年龄的男孩所共有的许多爱好。这让我能融入到班集体中，交到许多朋友，为高中生活增添一抹亮色。同时，我的知识面比较广，尤其涉及文学和科学方面，了解的都很广泛。这也为我的学习提供了很大的帮助。

我的缺点也非常明显，总结起来就是粗心和贪玩。这确实是我多年来一直无法改掉的毛病。但比起之前，这两种“症状”都有了不同程度的减轻。我是在不断进步的！这令我非常欣慰。

总的来看，我觉得我还是挺优秀的学生。这让我非常自信！





—快—于—心—

# 我的生命线

文 / 张孟强 2018级6班

首先感谢学校开设生涯规划课，让我们认清了自己的人生方向，使我们从迷惘中解脱出来。

记得上第一节课时，老师让我们画了自己的生命线。大部分同学的生命线前段很充实，而后面的非常空。老师告诉我说：你们要把眼光看向未来，不要只停留在回忆，不应走一步看一步，要好自己的计划并制定目标，让自己不断前进。

生涯规划课让我们更加的了解自己，这使我们做得更好，让我们的生活更顺利。通过上生涯规划课的测试，我了解到自己是一个比较内向的人。有人说外向点好，能结识更多朋友，更受大家欢迎。但我觉得内向其实也并不坏，内向就说明我是比较



记得上第一节课时，老师让我们画了自己的生命线。大部分同学的生命线前段很充实，而后面的非常空。老师告诉我说：你们要把眼光看向未来，不要只停留在回忆，不应走一步看一步，要做好自己的计划并制定目标，让自己不断前进。



安静的，这就让我有更多的时间来思考，也说明我做事更稳一些。况且我认为内向并不代表孤僻。我还会结识更多的益友，还会因为思考的多而和朋友同学关系更加融洽。

在兴趣方面的话，我是一个比较喜欢动手的人。我喜欢胡乱做点小玩意儿来打发时间娱乐自己。我还比较喜欢荒野求生类的节目，我可以从中学到一些生存技能。我觉得我的这些兴趣可以锻炼我的思维和动手能力。在其中一节生涯课中，我测得我是一个现实主义者，我的未来可以从事的职业也很多，特别是一些需要技巧性强的工作。当然我也想像贝尔·莱德等人一样去世界各地冒险锻炼。

一个人不可能是完美的，我也有一些不足之处。比如，我不能非常的集中注意力的学习，容易被一些其他的事物吸引；当有新的事物和工作时，我不能先完成眼前的工作。虽然我有一些缺点，但我能尽力的去改正。我相信我的未来会更好。





会

其



# 英雄是民族 最闪亮的坐标

主持人 2016 级语文组 赵林林

## 主持人语

英雄是民族最闪亮的坐标。“一个有希望的民族不能没有英雄，一个有前途的国家不能没有先锋。”“干惊天动地事，做隐姓埋名人。”共和国勋章获得者、核物理大师于敏，在 60 多年的科研生涯中，始终将国家需要作为自己的追求和使命，将个人命运同国家的繁盛紧紧联系在了一起。



—会—其—心—

○ 伴你成长

# 国家需要我， 我一定全力以赴

“离乱中寻觅一张安静的书桌，未曾向洋已经砺就了锋镞，受命之日，寝不安席，当年吴钩，申城淬火，十月出塞，大器初成，一句嘱托，许下了一生，一声巨响，惊诧了世界，一个名字，荡涤了人心。”

这是2014年“感动中国人物”评选委员会给予敏院士的颁奖词。在新中国的成长历程中，这位没有任何留学经历、土生土长的“中国氢弹之父”是我国国防科技事业改革发展的重要推动者。1951年至1965年，于敏在原子能院（所）任助理研究员、副研究员，先后从事核理论研究和核武器理论研究。2019年1月16日，这位改革先锋在京去世，享年93岁。就在9月29日，他被授予共和国勋章。

## 隐姓埋名 28 年

新中国成立两年后，于敏在著名物理学家钱三强任所长的近代物理所开始了科研生涯。他与合作者提出了原子核相干结构模型，填补了我国原子核理论的空白。正当于敏在原子核理论研究中可能取得重大成果时，1961年，钱三强找他谈话，交给他氢弹理论探



索的任务。

上个世纪六十年代，氢弹技术是各个核大国的最高机密，没有参考借鉴，中国的氢弹研究是彻底白手起家。因于敏的工作内容较为特殊，在28年时间里，他的名字曾是绝密，直到1988年解密。连妻子孙玉芹都说：“没想到老于是搞这么高级的秘密工作的。”

### “百日会战”：跪在地上做研究

从第一颗原子弹爆炸到第一颗氢弹试验成功，美国用了7年零3个月，中国用了2年零8个月，速度世界第一。

“中国闪电般的进步，神话般不可思议。”西方科学家评论。

巨大的成功背后，是难以想象的艰辛——全国仅一台每秒万次的计算机，95%的时间算原子弹，5%留给氢弹设计。

1965年9—11月，上海。39岁的于敏带领科研团队来到上海华东计算所，对加强型原子弹进行优化设计。这一百多个日日夜夜，于敏经常半跪在地上分析堆积如山的计算纸带，终于实现了氢弹原理突破，形成了一套从原理、材料到构型基本完整的物理方案——这就是核武器研究史上著名的“百日会战”。

“离乱中寻觅一张安静的书桌，未曾向洋已经砺就了锋锷，受命之日，寝不安席，当年吴钩，申城淬火，十月出塞，大器初成，一句嘱托，许下了一生，一声巨响，惊诧了世界，一个名字，荡涤了人心。”



### 氢弹成功爆炸，他回去就睡了

1967年6月17日，我国成功地空投爆炸了第一颗氢弹，爆炸威力同于敏计算的结果完全一致。试验成功的这一刻，于敏并没有在现场，而是在北京守候在电话旁，他早已成竹在胸。”

“我这个人不大流泪，也没有彻夜不眠，回去就睡觉了，睡得很踏实。”

为了真理，他曾拍案而起：1971年，青海核武器研制基地。由于某型号试验





— 会 其 心 —

66

一次讨论会，大家刚刚坐定，心有触动的陈能宽忽然吟诵起诸葛亮的《出师表》“臣受命之日，寝不安席，食不甘味……”在场的于敏也来了兴致，一人一句地接下去，狭小的会议室安静得没有其他声响。到后来，只听于敏一个人在吟诵，“夫难平者事也！……臣鞠躬尽瘁，死而后已……。”

99

未能达到预期效果，被军管会定性为“理论长期脱离实际的恶果”，进而在“学习班”上对理论部横加批判。时任理论部副主任的于敏分析出实验失败是技术问题而非政治问题，并从模型和原理上提出修改设想。

然而，这却完全违背了军管会定下的表态基调，在变本加厉的威逼胁迫下，一向温文尔雅的于敏竟拍案而起，“我不会同意你们的说法，那是不符合科学规律的”。事后，他对一同工作的胡思得说“顺了他们的意思，的确很好过关。但那是对不起真理，经不住历史考验的。”事实胜于雄辩，后来按照于敏的改进建议，实验得到技术上的修正并实现了成功。

对《出师表》，泪流满面：1984年的12月，新疆核试验基地。零下三四十度的天气，早起刷牙拖鞋都会被冻在地上。

这次实验，参试人员都倍感压力。一次讨论会，大家刚刚坐定，心有触动的陈能宽忽然吟诵起诸葛亮的《出师表》“臣受命之日，寝不安席，食不甘味……”在场的于敏也来了兴致，一人一句地接下去，狭小的会议室安静得没有其他声响。到后来，只听于敏一个人在吟诵，“夫难平者事也！……臣鞠躬尽瘁，死而后已……。”那一刻，在座所有人无不以泪洗面。那次原理实验的圆满成功，为我国中子弹技术奠定了坚实基础。

## 婉拒“氢弹之父”称谓

于敏生于一个天津小职员家庭，从小读书爱问为什么。对新知，探究其所以然。进入北大理学院后，他的成绩名列榜首。导师张宗遂说：没见过物理像于敏这么好的。

清晰的概念、严密的逻辑、透过现象抓本质的功底、善抓“牛鼻子”的见解，深入浅出的表达……于敏的学术报告很“火”，头一天就有人占座位。

1999年被国家授予“两弹一星”功勋奖章，他说这是集体的功劳。

他婉拒“氢弹之父”的称谓。他说，核武器事业是庞大的系统工程，是在党中央、国务院、中央军委的正确领导下，全国各兄弟单位大力协同完成的大事业。

“人们亲切地称他‘老于’。作为后辈，我们竭力沿着前辈们留下的震撼心灵的足迹，继续前行。”北京应用物理与计算数学研究所所长李华说。

人，总有憾事。

老于说，亏欠妻儿很多；妻走了，他想补偿，来不及了。

66

清晰的概念、严密的逻辑、透过现象抓本质的功底、善抓“牛鼻子”的见解，深入浅出的表达……于敏的学术报告很“火”，头一天就有人占座位。

99





求



于



# 关于心理 的那些事儿

上进心也能毁掉一个人

你永远想不到  
运动能让大脑变得多么强大

真正的修行，  
是透过身边的人来觉察自己

心理咨询的终极思考：  
来访者的症状是如何消失的？



—求—于—心—

○ 心理咨询园地

# 上进心 也能毁掉一个人

蒋昌建，这个名字大家应该都不陌生，曾经红极一时的科学竞技类节目《最强大脑》的主持人。很多人可能因为《最强大脑》才知道蒋昌建老师，以为他只是一个名不见经传的主持人，因为《最强大脑》才得以走红，其实不然。

翻开蒋昌建老师的履历，才发现他是一个绝对的精英人士。1993年，28岁的复旦高材生蒋昌建参加首届“国际辩论赛”，一举夺冠，人称“蒋四辩”。1998年，蒋昌建在耶鲁大学政治学系攻读博士后，此后在复旦大学任教。期间还在外贸和地产行业打拼过，都取得了不小的成功。2014年，随着《最强大脑》的开播，更是将蒋昌建老师的事业推向了巅峰。可就是这样一个众人眼中的成功人士，却是一个重度焦虑症患者。

今年8月份，蒋昌建老师接受人物专访时说到：“我曾经焦虑症最严重的时候，甚至不能和家人在一个餐桌上吃饭，而是躲在一个房间里，拉上窗帘，独自用餐。”

主持人问：“你的人生已经这么精彩了，你焦虑什么呢？”蒋昌建说：“我的心理医生问我，你小时候的成绩是不是还可以？我说对，还可以。然后心理医生又问，你爸妈是不是不太管你？我说对，不太管我。然后心理医生说，这就是焦虑症很重要的一个源头，对自己要求太高，有强烈的自尊心、好胜心和上进心。”

“上进”暗含的意思就是，自己现在还不够好，希望通过努力变得更好，比如更多的认可、更多的财富、更高的职位等。

越是上进的人，越会追求一个比现在更高的结果，如此往复。但问题是，努力是自己可控的，然而努力过后是否能够“上进”一步，是否有结果，则还要取决于自身条件和外部环境的影响。

说到上进心，所有人都会觉得这是一个好品质，似乎有了上进心，工作就顺利了、事业就有成了、拖延症也好了、人生就走向巅峰了……

然而，事实可能并非如此！

### 为什么过度的上进心，反而会抑制我们的成长？

“上进”暗含的意思就是，自己现在还不够好，希望通过努力变得更好，比如更多的认可、更多的财富、更高的职位等。

越是上进的人，越会追求一个比现在更高的结果，如此往复。但问题是，努力是自己可控的，然而努力过后是否能够“上进”一步，是否有结果，则还要取决于自身条件和外部环境的影响。所以多数时候，你会发现，自己努力了一段时间，却还没有获得想要的结果。然后你又看了一些成功励

志的鸡汤故事，你觉得还是因为自己努力不够，所以你就更加苛刻的鞭策自己。终于有一天，你发现自己还是得不到想要的结果时，你被彻底激怒了。因为你觉得自己“应该”去做、“应该”做好的事情，却没有像自己预期那样完成。于是，你就开始自责，觉得自己不够好，不争气，随之而来的就是沮丧、焦虑、抑郁、自责等负面情绪。

### 为什么我们会如此上进？

1、原因一：从小教育的熏陶。大多数父母可能都会跟我们说过这样的话：“如果你考不上大学，就只能捡垃圾去。”“如果你找不到好工作，就只能回家种地。”这种以夸大后果的教育方式让我们感到恐惧，从而时刻提醒我们要上进，否则后果很严重。很多人都有考试前一天睡不着觉的经历，这其实就是对失败的恐惧，对努





—求—于—心—

力之后不能上进一步的担心。

2、原因二：励志故事的催化。如今互联网上，励志、逆袭故事铺天盖地，我们通过社交网络，知道了很多原本不在自己社交圈的牛人和成功人士。而成功人士往往也乐于分享自己的成功经验。可问题是，人的天性是，总会在成功的时候夸大自己的因素，而在失败的时候夸大环境的因素。所以，我们听到的都是，他们如何头悬梁锥刺股，就这么努力着，最后就成功了。于是，我们也天真的以为，只要这么不断地努力上进着，就一定会得到预期的结果。

3、原因三：单一的价值观念。“唯金钱论”和“唯成功论”，不知道在什么时候成为了这个社会的主流，让我们认为人生本该如此。只有不断上进，取得成功，获得财富，才是唯一的价值观念。正因为这样单一的价值观念，造就了我们除了不断上进的生活方式，不知道人生还应该其他的色彩。其实，人生应该是丰富的、自足的、饱满的和多样化的，而不应该是单一的。

**如果“过度上进”是一种病，应该如何治呢？**

**一、学会与自己和解，承认自己的不足。**

对失眠的人来说，不停地告诉自己不要失眠是没用的，反而会加剧失眠的症状。而干脆放弃治疗，承认自己就是睡不着，却可能是最有用的方法。

66

人生就是一把时间之尺。结果是点，而过程才是填满我们人生的那些线。所以，学会从过程中寻求快感，而不是一味的追求结果的刺激，我们的人生才会富足。

99

上进的人通常对自己要求很高，自尊心 and 好胜心极强，不容许自己的失败和不足，因此更容易产生压力。承认自己并不完美，自己只是一个普通人，把端着自己放下来，反而可以享受努力的过程，而不再被上进心所绑架。

**二、关注内在动机和努力的过程，而非外在动机和努力的结果。**

有趣的是，我们去买彩票，最后没中奖，并不会产生什么负面的情绪，因为我们知道，中奖和运气相关。同样，成功也是需要运气的，那凭什么认为自

己努力了，就一定会有上进的结果呢？既然努力上进也不一定有结果，那为什么还是死死盯着结果呢？

同样两盘瓜子，一盘剥了壳，一盘得慢慢嗑，你会选哪个？

也许你觉得只有捷径才是最好的，但最终会发现边磕边吃才是最有乐趣的。

人生就是一把时间之尺。结果是点，而过程才是填满我们人生的那些线。所以，学会从过程中寻求快感，而不是一味的追求结果的刺激，我们的人生才会富足。

而享受过程的核心，就是关注自己的内在动机，关注每一件事情本身所能获得成就感。

### **三、不要只追求快，追求效率，学会慢下来**

如果看到 20 天瘦 10 斤的广告，你会好奇去了解，甚至尝试，因为你想着，反正也就 20 天而已，万一成功了呢？

但是如果是 200 天瘦 10 斤，并已经证明了更加科学合理，没有副作用，但多数人仍不会去尝试。

为什么明知道有副作用，还要一味的追求“快”呢？人生奋斗其实道理也是一样的。不如把人生看成一段长跑，拼的是耐力，而不是短期的冲刺。短期的快，除了让自己更早的疲惫不堪，从人生长度去看，没有任何

意义。所以，学会让自己慢下来，见效慢，不代表产出低，我们寻求的应该是有质量的人生。

### **四、放弃那些你十分抗拒，或者努力很久而不得的事情。**

有的时候，当你某件事情想要更努力，却又十分抗拒的时候，有可能你真的不是很喜欢那件事情。过于违背自己内心意愿的事情，很难长久坚持下去。这两年都在说“断舍离”，适当的时候舍弃一些没有价值的事物。

那么，既然十分努力还不得结果，而且又十分抗拒不曾喜欢，那这件事的意义何在呢？除了给你一个只能憧憬却不可得的结果之外，只能让你更加焦虑。

所以，当你十分抗拒一件事情的时候，问问自己的内心，是不是真的需要这么做？

### **总结**

其实，追求上进本没有错，不断挑战自己，追求更好的自己 and 更美好的生活。

但是，过犹不及，人生关键就是一个度的把握。现在职场中患抑郁症的人群越来越多，而且很多都是正值壮年的年轻人。他们如果能够在感受到焦虑时，就能够重新认知自己，学会与自己和解，与生活和解，也不会进一步恶化到患上抑郁症的程度，想想着实令人扼腕。





—求—于—心—

# 你永远想不到 运动能让大脑变得 多么强大

法国思想家伏尔泰说：“生命在于运动。”一个小孩子，刚蹒跚学步，就想跑起来，大人总会说：“还没学会走，就想跑？”没错，要跑！

美国一项名为“零时体育计划”的研究表明，运动有助于提升学习成绩：芝加哥一所中学，要求学生早七点到校跑步、做运动，心跳达到最高值或最大摄氧量的70%，之后上文化课。开始家长都反对，孩子本来就不愿早起上学，再去操场跑几圈，岂不一进教室就打瞌睡？结果发现正好相反，学生反而更清醒，上课的气氛好了，记忆力、专注力都增强了。一学期下来，这组学生的阅读、理解能力比正规上体育课的学生高了10%。

为什么“浪费”时间在科学的体育运动或者跑步上，孩子各方面的能力都有了更好的提升呢？

因为我们在运动时，会产生多巴胺、血清素和正肾上腺素，这些重要的神经传导物质都能够提升孩子的全方位状态。不仅如此，运动还能提高孩子的心肺功能、血管功能，改善代谢，提高身体灵敏性和平衡能力，调节体脂，让孩子更有活力！



要知道，只有孩子的身体好，他才能学得好玩得好，才能交到好朋友，才能获得受益一生的各项能力，拥有一个好未来。

Wendy A. Suzuki 博士是纽约大学神经科学中心的神经科学与心理学系教授、作家和健身教练。Suzuki 博士的主要研究兴趣是大脑的可塑性，近期，她的工作集中在了解有氧运动如何用于改善人类的学习、记忆和更高的认知能力。运动能改变大脑，只要很单纯地去动你的身体，就能对你的大脑产生立即、持久，且有保护作用的益处，且持续一生。

这是一个真正保存起来的人类大脑。它将会说明我们今天要谈到的两个关键区域。第一个是「前额叶皮质」，就在你的额头后面，对决策、专注、注意力，以及你的人格来说很重要。第二个关键区域位在「颞叶」。你的大脑中有两个颞叶，一右一左，颞叶的深处是个关键的结构，重要功能是让你能够针对事实和事件来形成并维持新的长期记忆。

那个结构就叫做“海马回”。一个短暂的事件，比如，你的第一个孩子出生的那一刻，能够形成一个记忆，这个记忆怎么能改变你的大脑，且一生都不会忘记？那是我想要了解的。我想要记下受试者在形成记忆时，海马回中的每个脑细胞的活动。

要知道，只有孩子的身体好，他才能学得好玩得好，才能交到好朋友，才能获得受益一生的各项能力，拥有一个好未来。



并真的试图破解那些短暂的突升电流活动，也就是神经元彼此沟通的方式，那些短暂的突升怎么让我们形成新记忆，或没形成记忆？

但几年前，我做了一件在科学中被认为很不寻常的事。

身为神经科学的正教授，我决定完全转换我的研究计划。我遇到了非常惊人的事，它有潜能可以改变许多人的生命，我得去研究它。我发现且体验到运动有改变大脑的效应。我花了太多时间，独自待在黑暗的房间中，完全没有动身体，体重增加了二十五磅！我参加一趟泛舟之旅——自己一个人，因为我没有社交生活。接着我回来了。我心想：“我的天，我是那





—求—于—心—

66

我学得越多，我就越能了解运动有多强大。最终，这导致了我做出重大决定，完全转变我的研究重心。所以，在真正投入这个问题几年后，我得到了下列的结论：在现今你能做的所有事情当中，运动最能改变你的大脑，理由是以下三个。

99

趟旅行中最弱的人。”于是，回来后我就有了一个使命。我说：“我再也不要觉得自己是泛舟之旅中最弱的人了。”这就是我上健身房的动力来源。我把我的A型人格专注在去参加健身房中所有的运动课程。我什么都尝试了，我尝试了自由搏击、跳舞、瑜伽、阶梯课程，一开始真的很辛苦。但我注意到，在我每回尝试会让我满身大汗的运动之后，我的情绪和能量都会大大提升。这就是为什么我会一直持续回到健身房。我开始感觉比较强壮了。我开始感觉更好了，我甚至把那二十五磅给减掉了。现在，从我开始做日常锻炼至今已有一年半多了，我注意到一件事，它让我吃惊并吸引了我的注意。

我坐在桌前写研究补助申请书，脑中浮现一个想法：“天！今天的研究补助申请写得真顺利。”补助申请能写得很顺利，是因为我专注和维持

注意力的时间，都比以前更长，且我的长期记忆似乎在我身上也变得更好。就在那时，我把一切都连起来了。我发现的文献很让人兴奋，且还在不断增加中，基本上，文献完全点出了在我身上注意到的所有改变。更好的心情、更高的能量、更好的记忆、更佳注意力。

我学得越多，我就越能了解运动有多强大。最终，这导致了我做出重大决定，完全转变我的研究重心。所以，在真正投入这个问题几年后，我得到了下列的结论：在现今你能做的所有事情当中，运动最能改变你的大脑，理由是以下三个。

第一：运动对你的大脑有立即的效应。你做的每一次运动，都会立即增加神经递质的量，会在你运动之后马上提升你的心情，那正是我的感受。我的实验室显示，单一

次运动就能改善你转移和聚焦的能力，而那专注的改善会持续至少两个小时。最后，研究显示，单一次运动就会改善你的反应时间，基本上，那就表示如果一杯星巴克咖啡从柜台滑落，你能更快速接住它，这点是非常重要的。但这些立即的效应很短暂，在运动刚结束时帮助你。要改变你的运动规律，增加你的心肺功能，才能得到持久的效应。这些效应之所以能持久，是因为运动确实能改变大脑的结构、生理机能以及功能。

我们从我最爱的大脑区域海马回开始。海马回一运动确实能制造出全新的脑细胞，海马回中新的脑细胞能增加容积，还能改善你的长期记忆。对你我皆是如此。

第二：在神经科学研究中最常见的研究发现，在长期运动的效应这方面，就是改善注意力功能，而这功能取决于你的前额叶皮质。你不但会有更佳的专注和注意力，海马回的容量也会增加。最后，你做运动会得到的不只是心情上的立即效应，还会有长期的效应。所以，你的好心情神经传递质就能得到持续增加。但其实，运动能带来最大的转变，就是对大脑产生保护效应。可以把大脑想成是肌肉。你运动得越多，你的海马回和前额叶皮质就会更大、更强壮。在你的一生中增加运动并不能治愈失智症或阿兹海默病，但能创造出最强壮、最大的海马回和前额叶皮质，所以这

些疾病要更长的时间才会对你产生实际的影响。

那么，最少要做多少运动才能得到这些改变呢？首先，好消息：你不用变成铁人三项运动员也可以得到这些效应。经验法则是，每周要运动三到四次，每次运动至少要有三十分钟，且你需要做一些有氧运动。

也就是要让你的心跳升高。你不需要去健身房付很贵的健身房会费。

在你健走的时候，再额外多走一个街区。如果你看见有楼梯可走，走楼梯。power-vacuuming 是很好的有氧课程选择，如果你到健身房运动的话。

所以，我从记忆的先驱拓荒者，变成了运动探索者。从进入大脑最深处的运作活动，变成试图了解运动如何能改善大脑功能，现在，我的实验室的目标是要超越我刚刚跟各位说的经验法则——每周三到四次，每次三十分钟。针对你，根据你的年龄、你的健康程度、你的基因背景，来把今天的运动效应给最大化，同时把改善及保护你的大脑做到最好，让你一生都能受益。

但“谈”运动是一回事，“做”运动是另一回事。把运动带入你的生活不仅让你今天更快乐、更受保护，还能保护你的大脑，不受无法治愈的疾病所侵害。这么一来就能改变你人生的轨道，朝着更好的方向。





—求—于—心—

# 真正的修行 是透过身边的人 来觉察自己

我们在感情中所遭遇的问题，就是我们内在的问题。如果你想改善外在的一切，就必须从改变内在开始。

## 01 内在

这个世间最大的一个法则就是：从外在看内在，从别人看自己。“自己”这个东西是看不见的，你只有透过别人，才能认识真正的自己。我们对别人的意见，主要是取决于他们使我们看清自己什么，而不是我们如何看他们。

## 02 镜子

你所有的人际关系都是一面镜子，透过它们，你才能认识真正的自己。你在发掘对方的过程中，不知不觉也等于是在发掘你自己。去了解别人的感觉、想法，你也会更了解自己，你们相互成为对方的镜子。如果你觉得伴侣对你失去关心，可能是因为你也对他缺乏关心。就像一位婚姻专家说的：“如果我们的婚姻变得乏味，可能是因为我觉得乏味，或更糟的是我这个人很乏味。”事实上，那些令你厌恶的人是在帮助你，帮助你了解自己，让你发觉你的阴暗面。这也就是为什么当我们跟一个人越亲密，就越容易产生厌恶，因为他让你看到了自己的真面目。

别人最惹你讨厌的地方，通常也是你最受不了自己的地方。

### 03 投射

你是什么样的人，就会认为别人是什么样。一个对别人不忠诚的人，也会怀疑别人对自己的忠诚；一个不正直的、不正经的人，就会把别人的任何举动都想歪；一个内心有藏奸的人，会认为外面都是坏人；一个善良的人，会认为外面的人都有友好的一面。如果你很爱发脾气，你就容易认为别人常惹你生气，每一件事都可能变成你愤怒的理由。并不是说每一样东西都是错的，而是你会投射，你会把隐藏在自己内在的东西投射到别人身上。你会谴责每一个人、每一件事，因为你有太多的怒气，所以即使是一点小事也能引燃怒火。同样，别人对你说什么，也反映了他们是谁，以及他们的内心世界。当你内心走向良善时，你将停止批评别人和对别人的批评产生反弹。如果你对一棵长满苹果的树木丢石头，掉下来的就只会是苹果，不管谁丢都一样。



你所有的人际关系都是一面镜子，透过它们，你才能认识真正的自己。你在发掘对方的过程中，不知不觉也等于是在发掘你自己。去了解别人的感觉、想法，你也会更了解自己，你们相互成为对方的镜子。

一个真正良善的人，不管你对他怎么样，他显现出来的都只会是平和、良善，因为他就是那样的人。



### 04 显现

你的内在是什么，就会被什么样的人吸引；你对外排斥什么，对内就排斥什么。一般而言，那些我们相处愉快的人，正反映了我们喜欢且接受的内在自我；而那些我们不喜欢的人，则反映了我们不愉快且不接受的内在自我。教双





— 求 于 心 —



你与每个人的关系，都反应出你与自己的关系。如果你不断与自己的内在冲突，那么你也会不断地与别人冲突；如果你自己内在的情感挣扎，那么你也会与别人在情感上发生挣扎。所以，不仅要检讨你跟别人的关系，也要反省你跟自己的关系。



方和谐相处，不如教他们让自己内心和谐，这样双方都会和谐；教他们如何增进彼此感情，不如教他们增进自我成长，这样彼此关系自然会成长。

## 05 改变

要想改善关系，你需要先深入自己的内在。除非你内在的问题得以解决，否则你不但无法改善关系，而且会制造更多问题。一个有控制欲的人，除非内在的空虚得到填补，否则不可能放下控制别人的念头，也难以解放自己；一个满怀怨恨的人，除非化解当年怨恨的根源，否则不可能停止怨怼；一个爱嫉妒的人，除非内在能找到自信，否则不可能停止嫉妒。

每个人外在的言行举止都是内在思

想的呈现。你如果无法信任自己，就很难信任别人；你如果无法尊重自己，就很难尊重别人；你如果无法肯定自己，就很难肯定别人；你如果不能照亮自己，就不可能照亮别人。

## 06 关系

你与每个人的关系，都反应出你与自己的关系。如果你不断与自己的内在冲突，那么你也会不断地与别人冲突；如果你自己内在的情感挣扎，那么你也会与别人在情感上发生挣扎。所以，不仅要检讨你跟别人的关系，也要反省你跟自己的关系。

以下是一些你可以自我检视的问题：当我观察你所反映的我，我感到…（如愤怒、恐惧、失控、困惑之类的感受。）

你反映了我的哪个自我？“外在”困扰我们的问题，正是我们“内在”无法整合的部分。

如果你想改善外在的一切，就必须从改变内在开始。

## 07 成长

如果你很排斥什么，那么它就是你必须学习的课题；如果你很欣赏什么，它就可以蜕变成爱。无论是你的老板、同事、下属、朋友、同学，还是你的父母、配偶、儿女、兄弟、姐妹，这些人拥有的你所不喜欢的个性、想法和行为，往往都是你需要学习的部分。他们会显露你的阴影，一再地重复你所不喜欢的言行来让你学习。当有人指出你的错误，你很气那个人，但这是他的错吗？不，他只是帮你把“发霉的阴影”拿出来晒晒太阳。所以，以后当别人指责你的时候，不要再像以前一样，立刻去攻击或反击，你要开始反问自己，因为他们说的很可能是真的。

如果不是真的，你又何必那么“当真”，对吗？

## 08 缘分

人们常说天赐良缘，什么是良缘？你身边最亲近的人，都是与你“姻缘”最深的人，之所以会安排他们在你身边，都是有原因的。

因此，不要说不喜欢就排斥或试图逃避他们，因为他们都是“天赐的良缘”，你应该好好利用这个机缘来蜕变自己。

祝福每一位看到这篇文章的人，因为这绝非巧合。一切既是机缘，也是你内在的灵性指引，祝福你。



如果你很排斥什么，那么它就是你必须学习的课题；如果你很欣赏什么，它就可以蜕变成爱。无论是你的老板、同事、下属、朋友、同学，还是你的父母、配偶、儿女、兄弟、姐妹，这些人拥有的你所不喜欢的个性、想法和行为，往往都是你需要学习的部分。他们会显露你的阴影，一再地重复你所不喜欢的言行来让你学习。





—求—于—心—

# 心理咨询 的终极思考： 来访者的症状是 如何消失的？

## 1

病人患了病，去看医生，医生则要负责给病人医病，解除其疾病痛苦，促进康复。治病，既是病人的要求，也是医生的职责。如果医生不治病，那叫什么医生呢？可问题是：医生真的能治病吗？医生凭什么能治病？病真的是由医生治好的吗？

假设，病人体内的白细胞每天能够杀灭一万个细菌。当细菌数量少于一万个时，病人不会得病，也根本不需要找医生治病，因为他体内的白细胞就可以消灭这些细菌了。只有当细菌数量超过一万个之后，比如，当细菌数量达到 12000 个的时候，超出了白细胞的杀菌能力时，病人才需要治疗。这时，医生便会给病人使用抗生素治疗。即使这样，也不需要抗生素把病人体内的这 12000 个细菌全部消灭掉，而只需要消灭三千个就可以了，剩下的那九千个细菌交给病人的白细胞来消灭好了，这样就足以保证病人脱离疾病、走向健康了。

66

这样看来，病人的疾病不是医生治好的，而主要应归功于病人自身具有的白细胞及其抗菌、抗病毒的免疫力。离开病人自身的康复能力，医生根本无法治愈任何疾病。

99

我们仍然要问：如果病人足量使用最好的抗生素，能否杀灭他体内的全部细菌呢？回答仍然是：不能！例如，当艾滋病病人到了晚期，体内的白细胞完全失去免疫能力的时候，即使以最好的抗生素保驾护航、抗感染、预防感染，病人最终还是会死于感染的。因为，离开病人白细胞的免疫力，医生即使用再好的抗生素也无法救治病人。这样看来，病人的疾病不是医生治好的，而主要应归功于病人自身具有的白细胞及其抗菌、抗病毒的免疫力。离开病人自身的康复能力，医生根本无法治愈任何疾病。

当病人感染、高热、身体出现代谢性酸中毒的时候，内科医生就会给病人静脉点滴小苏打，小苏打进入体内后，与病人体内的酸性代谢物发生中和反应，可以暂时缓解其酸中毒的程度。但是，如果病人的感染得不到有效控制、高热持续不退，同时，如果病人的呼吸和肾脏功能继续恶化，其代谢性酸中毒不会彻底扭转，甚至可能会继续加重，直至死亡。

精神科医生治疗精神分裂症病人的方法是给病人服用抗精神病药物。病人口服药物后 2 至 4 小时，药物就已经进入了病人的大脑，与其相应的受体结合了，但是这时候并不产生抗精神病的疗效，药物治疗精神病症状（幻觉妄想等）的疗效要在持续服药三个星期的时候才会产生。

药物占据受体只需要 2 至 4 小时，而疗效的产生为什么会迟到三个多星期呢？这个时间差是怎样造成的呢？

我们能否合成一种新型的抗精神病药





—求—于—心—

66

有一种简便的方法来形容我自己这些年来所发生的变化：在我职业生涯的早期，我在问：“我怎样治疗、帮助或改变这个人？现在，我会用这样的方式来表达这个问题：我该怎样来提供一种关系，使这个人可以借助它来进行个人成长？”

99

物，让病人在服药后两至四小时就使幻觉妄想消失呢？

实际上，药物产生的疗效，不是药物占据受体直接产生的，而是病人大脑的某些受体被药物阻滞，其脑内病态的神经调节平衡被打破，在药物的干预下，脑内的神经递质之间开始了新的调节，最终达到一个新的平衡，这大概需要三个星期的时间。这是大脑自身调节的固有属性，不是药物的化学结构所决定的。

因此，我们的基本结论是：抗精神病药物的疗效不是药物直接造成的，而是通过病人脑内的神经系统对药物做出的自身调节而产生的，大脑本身就具有恢复健康的内在潜力。从服药到产生疗效，这三个星期的时间差，反映了大脑自身固有的内部调节属性。

有病人问我：大夫，你有没有一种药物，让我吃了之后，三天之后，我的抑郁症就好了？

我回答说：不能。因为目前还没有这样的药物，将来也不会有。

病人：为什么？

我说：这就像你怀孕十个月才能把孩子生出来，我没有办法让你怀孕三个月就把孩子生出来，然后孩子一出生就能背起书包去上学。不是我这医生没本事，而是你的身体没有这本事。人的身体就是这样构造的。

由此看来，疾病还真的主要不是由医生治好的，而主要是病人自身康复

的结果。医生治病的前提和基础是病人自身具有恢复健康的内在潜力。医生的治疗工作也仅只是在病人的自身康复能力的基础上而发挥一定的积极作用。

## 2

每个做医生的人，至少有两句话一定要牢记在心：一句是相信在这个世界上，一定会有医生治不了的病。另一句是相信每个病人都有自身康复的内在潜力。

在心理治疗中，人本主义学家罗杰斯认为，每个人的心理内部都有自我完善的内在潜力，心理治疗不过是促进该潜力的自我实现。治疗师只要提供一个有利于来访者成长的治疗关系和情境，来访者借助这样的治疗关系和情境，就可以逐渐地恢复自身的心理健康了。

罗杰斯在《论人的成长》一书中说：有一种简便的方法来形容我自己这些年来所发生的变化：在我职业生涯的早期，我在问：“我怎样治疗、帮助或改变这个人？现在，我会用这样的方式来表达这个问题：我该怎样来提供一种关系，使这个人可以借助它来进行个人成长？”

所以，罗杰斯会坚持认为：对于治愈心理疾病来说，良好的治疗关系不仅是必要的，而且是充分的。根据我多年从事心理治疗的临床经验，我现在在越来越深信罗杰斯所说的这句话是完全正确的。

## 3

病人为什么会得病？病人为什么要治病？

在有医生这个职业之前，人本来也是会患病的，诸如外伤、感染、肿瘤等。但是，当时，即使一个人得病死了，他自己也不知道这叫做“病”，因为，在当时的社会文化中、在全体社会成员的头脑中，压根儿就没有“病”这个概念，更不会有求医行为。一个人患病后，他最多也只能是向同伴或朋友寻求非职业的、非专业的帮助。

客观上来说，生物必须做到能够在环境中生存，它总是要调整自己以适应环境。生物，包括人，如果能够适应环境、并能生存下去的时候，就叫做健康。适应不良或难以生存时，就可以叫做是“疾病”。

心理就是个体与环境相互作用、相互适应所形成的信息界面。

心理障碍就是个体在适应环境的过程中，在某些方面所表现出来的某种程度的不适应，包括外在行为的不恰当或内心所体验到的痛苦。

病，作为一种客观现象，是早已存在的；但是，病，作为一种文化现象、心理现象，作为一个概念，作为一种自觉意识，是随着医生这个行业的出现而逐渐明晰起来的。

病人不是有病的人，而是有求医行为或正在医疗中的人。

医生是通过制造病人（的患病意识





—求—于—心—

66

“病”，不仅是指个体的身体结构功能的异常，或心理、行为的异常，或者个体因此而感到痛苦，更是一个社会文化概念，一种价值观念，一种人际互动方式，一种情绪表达的方式。医生与病人之间，形成了以“有病”和“治病”为符号的人际互动关系和物质利益关系。

99

和求医行为）、并承诺治疗病人、以此获利的人。当然，医生在帮助病人的过程中，自己也付出了专业劳动，所以，医生获利也是劳动所得，无可非议。但是，如果没有“病”这个文化概念的话，病人即使有病，病人自己却没有对病的自觉意识，更没有求医的行为，那么，医生也就失去了收入的市场和来源。因此，医生需要不断地去宣传“疾病”和“健康”的概念，开发和培育市场，然后就会有越来越多的人愿意前来寻求医疗帮助。

周瑜打黄盖，一个愿打，一个愿挨！

#### 4

具体哪一种现象算是“病”，在不同文化中，会有不同的界定。

贫穷落后地区，如果哪个人比较胖，大家会说他“发福”了，而不认为是一种“肥胖病”。在服装秀的行业里，女模特以瘦为美，一个比着一个瘦，也并不认为是一种“营养不良”。在大草原，孩子们争相骑马射箭，奔跑玩乐，如果一个孩子特别活泼热情，顽皮好动，大家也不认为他患有“多动症”。在某些地区，大家普遍地相信某种迷信，经常会有鬼魂附体的发生，大家不认为这是“癔症的分离症状”……

在一定的文化范围内，诉说自己“得病”并寻求医疗救助，这被认为是公民个人的一项权力。而诊断他人有“病”，这不仅是医生的一种（医疗）

职业行为、专业能力，同时也是医生的一种特权。

“病”，不仅是指个体的身体结构功能的异常，或心理、行为的异常，或者个体因此而感到痛苦，更是一个社会文化概念，一种价值观念，一种人际互动方式，一种情绪表达的方式。医生与病人之间，形成了以“有病”和“治病”为符号的人际互动关系和物质利益关系。

疾病，反映了个体对环境的不适应。但是，这种“不适应”，是个体与环境双方相互作用造成的。因此，我们不能简单地把病的原因归于个体自身。良好的环境，对于个体的健康，起到了头等重要作用。不良的社会环境，社会竞争严重挤压了个体生存的空间，结果就会导致个体得病。其实，社会环境的恶化（社会有病），往往是个体得病的首要根源。

把“病”这个概念，放到社会文化之中来解读，放到人际关系之中去理解，我们会发现，病不仅是个体的身体有病并因此感到痛苦，更反映了病人的心理需要，其求医行为的动机和愿望，其在求医过程中的感受和获益等。

疾病及其症状，在某种程度上，可以满足病人的某些心理需要。这叫做“症状的心理意义”。一般说来，一个人，一旦得病，他可以暂时不去工作，可以休病假，并得到他人特别的关心和照顾。这是疾病角色所带来的好处（疾病的继发获益），反映了社会文化中与疾病相关的价值观念。比如，高三学生，学习有压力，当他得了强迫症之后，他休学了，住院了，他暂时就不需要去面对那些学习的压力了。

心理症状本身就具有缓解痛苦或焦虑的作用，这叫做“精神症状的原发获益”。比如，强迫洗手，可以缓解心理冲突，可以减轻自责自罪的超我焦虑等。

过去，人们一般把病看作是“个体”的事情。





—求—于—心—

比如，一个人得了高血压或心脏病，病是出现在个体身上的，所以，就会认为是这个人的个体有病。现在看来，即便是高血压或心脏病，也经常是这个人经常与家人吵架生气或者长期工作压力太大的结果，其高血压或心脏病，不仅是他个人的问题，更是他与周围人互动的结果。至于工作压力大，则更是反映了个体与环境的关系问题，反映了环境对个体的要求，比如引入竞争机制后，每个员工都会承受更大的竞争压力。在市场经济和社会竞争面前，谁不参与社会竞争，就会被社会所淘汰，而参与竞争的时候，每个人的压力都会陡然加大，长此以往，其中一部分人就会比较容易容易出现高血压或心脏病。

人类社会已经进化到了前所未有的文明高度。与动物相比，人类文明进化的只是满足需要的手段，从本质上来说，“生存斗争，适者生存”的生物法则在人类社会并没有本质的改变，人吃人的本质也没有改变，所改变的是人吃人的手段和方式越来越文明与合法化了。

心理健康的标准主要有二：一是生活有幸福感。这是以个体内部体验为标准的；二是适应环境，适者生存。

这是以环境的要求为标准的，个体的行为如果达到了环境的要求，社会就接受他，他就能生存下去。否则就会被社会或环境所淘汰。

## 5

所有的心理问题或精神障碍，都会是自我意识障碍，同时又是人际关系问题，会是个体对人际环境的某种不适应。良好的人际关系是自我意识健康的外在表现，是心理健康得以维持的重要外部条件。儿童时期，良好的母婴关系奠定了儿童心理健康发展的基础。

我们经常说，儿童的心理问题，往往不是儿童自身的问题，其父母才是真正有问题（有病）的人。其实，这个说法仍然不够准确。最准确的说法是，儿童的心理问题，往往不是儿童自身的问题，也不是其父母的问题，而是父母与孩子的沟

表面看来，我们是在论证孩子有病还是父母有病，其实，隐藏在“病”背后的是孩子与父母之间的权力之争，是一个权力不平等、不对等的问题，是权力压迫的问题，是孩子反抗父母特权的问题。这种权力之争，最终却是以“病”的方式表达出来。北京话叫做：拿“病”说事儿。

通、人际互动方式有问题。但是，在这种情况下，父母凭借其“父母特权”，强行指定孩子有“病”，带孩子去医院看医生，让孩子吃药，却不承认自己有问题，更不会自己主动去吃药。

表面看来，我们是在论证孩子有病还是父母有病，其实，隐藏在“病”背后的是孩子与父母之间的权力之争，是一个权力不平等、不对等的问题，是权力压迫的问题，是孩子反抗父母特权的问题。这种权力之争，最终却是以“病”的方式表达出来。北京话叫做：拿“病”说事儿。

具体在某些疾病中，每个病人的症状具有某些特殊的心理意义。

比如：强迫症的强迫检查，其实是病人没有安全感，对自己的行为没有足够的自信心，对上一次的检查行为信不过，所以就会重复检查，对自己和环境进行过度控制，寻求确定感，获得安全感，以增强信心，降低焦虑。

疑病症的病人，如果怀疑自己得了某种不治之症，比如狂犬病，其实他是对自己的生活缺乏信心，感到自己孤立无援，担心自己会在工作或学习中败下阵来，所以就“拿病说事”，以原谅自己的失败，得到别人的谅解，得到他人的关心、关注、照顾与陪伴。这些疑病观念，更反映了病人的自责内疚心理，想通过“我有病”来获得他人的同情、理解或原谅，最终在其内心以“病”（道德超我）来惩罚自己。或者，病人是在向丧失的客体认同。

恐怖症的病人，比如，尖锐恐怖症，表面上看，是怕自己被尖锐物品（如刀、针）等刺伤，而其内心可能是压抑了伤人的冲动和愤怒情绪。幽闭恐惧的病人，往往是内心充满孤独感、具有分离焦虑的病人。





—求—于—心—

躁狂症的病人，往往是长期自卑的同时，具有大量的自恋幻想，幻想着自己能够出类拔萃、成绩卓著，结果，当幻想到某种强烈程度的时候，最终爆发出“躁狂状态”。

抑郁症的病人，往往是在社会竞争中处于劣势地位的人，他们比较自卑，同时又富有理想，富有幻想，幼年时往往具有丧失母爱或被忽视、被遗弃的早年心理创伤。后来他们勤奋努力，看别人的脸色行事，讨好他人，经常以“优秀”、“出色”、“懂事”、“可爱”等姿态出现在众人面前，久而久之，他自己就把自己定位于“高人一等的优秀人才”，甚至是“天才”。他们会更加勤奋地去学习和工作，当其能力还能兑现这些表扬和美丽幻想的时候，他们会沾沾自喜；当其能力一旦无法兑现这些荣誉和自恋幻想时，他们的人格泡沫就会破裂，最终以自我贬低、自暴自弃、自我攻击的抑郁收场。一旦得了抑郁症之后，他们就可以不再去辛苦兑现那些自恋的幻想，不用再去讨好他人，不用再去承受压力了。

精神分裂症的病人，往往会有关系妄想、被害妄想，及被控制感和被洞悉感，这些症状的心理含义是：我很想得到他人的关注和关爱，但是，我被忽视、被拒绝，我很失望，我很无助、很无奈，我很气愤、很愤怒，我很恐惧，我幻灭，我消逝，我不存在了……

进食障碍的病人，比如厌食症女孩，表面上看是她很爱美，希望有一个迷

66

其实，心理疾病或躯体疾病的得病机制非常复杂，远不像上文所描述的那样简单。其中，心理社会因素对于疾病的发生和发展，具有重要的“致病作用”。疾病或症状，不能简单地还原为身体的组织或细胞、激素、DNA等方面的异常。医生对待疾病或症状时，应该站在心理和社会层面上去理解一个人的疾病与症状，把症状放在人际关系和社会环境中去理解和解读。

99

人的身材，其实，其内心是很空虚的，甚至不知道自己是谁，她盲目地追潮流，认同他人，其实是她的自我同一性还没有形成和变得稳定。在其家庭中，往往会有一个缺乏共情能力而强权控制的母亲。病人拿吃饭说事儿，拿厌食症说事儿，向母亲挑战，通过不吃饭来与母亲对抗，与母亲争夺权力……而贪食症的病人，则已经摆脱了母亲的控制，同时她自己还难以独立地生活和适应环境，每当内心孤独或抑郁时，她就会退回到婴儿阶段，用贪食的方式来应对抑郁和孤独，这时，食物便是母爱的象征物。贪食，不是身体缺少食物，而是心中缺乏母爱。

睡眠障碍的人，特别是功能性失眠症的病人，最常说的一句话是“大夫，只要你让我睡好了，我第二天就能好好工作了，我的身体也舒服了，我的一切问题就都解决了”。其实，病人是在拿失眠说事儿。病人内心的真正问题是回避了生活工作中的真正困难，不去面对和解决这些问题和困难，而宁愿长期大量地服用安眠药，逃避现实，麻醉自己的心灵（转移和否认的防御机制）。

……

人的情绪长期处于压力紧张状态时，就像蹲在百米起跑线上时刻准备起跑那样，在跑之前，其心率、

血压、血糖及甲状腺素等就已经升高了。在工作和生活中，如果一个人，每天都像蹲在百米起跑线上那样，承受着各种压力，处于紧张状态，“时刻准备着”，久而久之，就会出现高血压、冠心病、糖尿病、甲亢等心身疾病。如果一个人长期处于焦虑或愤怒状态，他的胃肠就会缺乏动力，胃排空明显减慢，食物会在胃内长时间储留，最终导致消化性溃疡或功能性消化不良。凡此种种……

其实，心理疾病或躯体疾病的得病机制非常复杂，远不像上文所描述的那样简单。其中，心理社会因素对于疾病的发生和发展，具有重要的“致病作用”。疾病或症状，不能简单地还原为身体的组织或细胞、激素、DNA等方面的异常。医生对待疾病或症状时，应该站在心理和社会层面上去理解一个人的疾病与症状，把症状放在人际关系和社会环境中去理解和解读。

## 6

心理治疗师：治疗疾病，还是“心理健康促进”？

从大学毕业参加工作，到现在，我在精神科临床一干就是25年。在过去的25年中，我也有了很多体会和感受，现在的我，与刚参加工作时的我，有了很多的变化。在我从业的早期，我最关心的是病人





—求—于—心—

66

我最关心的是“疾病是什么”，而不太关心“疾病或症状为什么会是这样”，更不太关心该病人为什么会得这样的疾病。我满脑子里装的都是“疾病和症状的表现”，还有那些各式各样的诊断标准等。

99

具有什么样的症状，我是否能够全面细致地发现病人的这些症状，我的诊断是否准确。我最关心的是“疾病是什么”，而不太关心“疾病或症状为什么会是这样”，更不太关心该病人为什么会得这样的疾病。我满脑子里装的都是“疾病和症状的表现”，还有那些各式各样的诊断标准等。

现在，我与病人工作的时间，总计已经远远超过了一万个小时。我感到，当工作到5000小时，与病人的谈话达到5000人次时，当第5001个病人坐在我的诊室时，我就具有了一种能力，能够很快发现他与以往我所见过的病人有什么相同。在我与病人的谈话时间达到10000小时之后，当第10001个病人坐在我面前的时候，我又获得了一种职业能力，我能很快地发现眼前这个病人与我以往所有见过的病人有哪些具体不同。

在我工作的早期阶段，我的工作热情很高，尽管当时的理论水平还很低，操作技能也很差，但是，凭借我的热情，每个前来找我做治疗的病人，都会得到我的热情鼓舞，立刻就会产生很好的治疗效果，但缺点是，这样的疗效不持久，因为我传递给病人的热情，几天后很快就降温了，他重新变得缺乏信心。

现在，我的工作热情没有过去高了，我的理论水平和操作技术比过去有了很大的提高，我现在所接待的病人，短期的疗效甚至不如我刚开始做心理治疗的时候，而且疗程比过去更长了，但是，所有疗效，都不是依靠我的工作热情所取得的，而是

来自病人心理内部所缓慢滋长出来的希望和自信。这样的操作，虽然疗效产生得比较缓慢，但是，一旦产生，疗效会比较持久。我对疗效的追求，不再计较眼前，更重视长远。

刚开始做心理治疗的时候，往往觉得自己已经学习了很多理论和方法，往往会在治疗中扮演权威、专家角色，主动想办法帮助来访者解决问题，甚至是“授之以鱼”。而现在，我经常是采用共情、倾听和提问等最简单的治疗技术，让来访者发挥他自己的主动性和内在潜力，“授之以渔”。每当我想到某种解决问题的方法时，我首先注意让自己不要主动说出来，然后启发来访者，最终让来访者想到这种解决问题的方法，从来访者的嘴里说出来。

原来，我曾经自豪地说：“我又治好了一例强迫症病人”，而现在，我相信，强迫症病人，根本就不是我给他治好的，而是在我所创建的治疗情境中，他自己发现了解决问题的方法。我越来越相信，每个人的内心都具有自我完善的内在潜力和动力，这几乎成为了我做心理治疗工作的执业信念。即使病人经过治疗而没有获得痊愈，这本身也主要不是我的责任，特别是当我经过反思，发现我的心理治疗基本是操作无误的时候。



我现在所接待的病人，短期的疗效甚至不如我刚开始做心理治疗的时候，而且疗程比过去更长了，但是，所有疗效，都不是依靠我的工作热情所取得的，而是来自病人心理内部所缓慢滋长出来的希望和自信。这样的操作，虽然疗效产生得比较缓慢，但是，一旦产生，疗效会比较持久。我对疗效的追求，不再计较眼前，更重视长远。





—求—于—心—

## 7

经常会看到某培训学校的广告词：“包教包会，学不会者，可以免费再学。”

医生能不能“包治包好，治不好者，可以免费再治”呢？心理治疗师，收了病人的费用，我们究竟是在出卖什么呢？

首先，治疗师出卖了生命中的某段时间，比如，50分钟的会谈时间；其次是在这50分钟的时间里，心理治疗师，卖艺不卖身，治疗师运用他所掌握的专业知识和操作技能，费尽心思地去想办法帮助来访者，这是在出卖体力、脑力和专业技能，心理治疗是一项专业性很强的脑力劳动。

再次，心理治疗师，其实是在出卖爱心，是在用自己的生命陪伴来访者成长。

总之，心理治疗师不是在出卖疗效，来访者无论花多少钱，都无法购买到疗效，因为疗效根本就不在治疗师这里，而是在来访者心中，来访者内心本来就具有自我完善的内在潜力。心理治疗师，从本质上来说，是拿心理治疗说事儿，通过心理治疗和互动，体现了治疗师对来访者的人文关怀。

我不同意行为心理学家华生的说法：“给我一打健康的婴儿，并在我自己设定的特殊环境中养育他们，那么我愿意担保，可以随便挑选其中一个婴儿，把他训练成为我所选定的任何一种专家、医生、律师、艺术家、小偷，而不管他的才能、嗜好、倾向、能力、天资和他的种族。”心理治疗师，必须坚持“以来访者为中心”的基本伦理原则。一旦治疗师失去了“以人为本”的理念，失去了“以来访者为中心”的伦理基点，治疗师的专业技术水平越高，越可能成为残害来访者的有力工具。

心理治疗师当看到疗效不满意时，经常会在内心产生压力或自责，特别是当病人抱怨治疗师没有治愈他的疾病时。其实，心理治疗师助人的能力，是有一个极限



心理治疗师不是在出卖疗效，来访者无论花多少钱，都无法购买到疗效，因为疗效根本就不在治疗师这里，而是在来访者心中，来访者内心本来就具有自我完善的内在潜力。心理治疗师，从本质上来说，是拿心理治疗说事儿，通过心理治疗和互动，体现了治疗师对来访者的人文关怀。



值的，形象地说，来访者如同掉进水里的人，治疗师就算是会游泳，去救助那个落水之人时，治疗师助人的极限值是“伸一只手，救半条命”。剩下的另外半条命，就只有依靠落水者自己去苦苦挣扎了。

在心理治疗中，最有效的工具，就是治疗关系，或者叫做心理治疗的工作联盟，其本质就是治疗师与来访者之间的人际互动。因为所有的技术操作，都必须在这个（主体间性的）治疗关系中展开。没有治疗关系，就没有心理治疗。在治疗关系中，治疗师与来访者是平等且对等的主体，治疗师无法控制和决定来访者的心理与行为，同样，来访者也无法控制和决定治疗师采用什么样的方式方法进行互动。但是，治疗师与来访者的互动，却是可以有效地影响着来访者的心理变化与发展，促进来访者的心理健康与发展。

在我学习精神分析疗法的早期阶段，我会在心理治疗中尽力去显现我的精神分析操作技法。而现在，我在治疗病人的时候，旁观的进修医生几乎无法看出我是哪个门派的治疗方法了。心理治疗的理论与方法，在源头上，是分门派的。但是，在我们的临床工作中，我们不要受理论发明人的局限，我们要学会综合、灵活运用各种理论和治疗技巧，只要能够对来访者有帮助就是好的。在心理治疗中，治疗师不要强行追求自己属于哪个疗法、哪个门派，而应考虑如何使来访者的疗效（利益）最大化。





—求—于—心—

多年前，我去法国访问一个儿童心理康复中心，发现那里的儿童年龄不一，病种不同，十来个孩子由一个女治疗师带着，做泥塑、绘画和运动等治疗。我当时就问那个女治疗师：不同的儿童，患有不同的精神障碍，而你用的却是同一种治疗方法，这样做能有效吗？你是否设计有针对不同儿童或病种的心理治疗实施方案呢？如果有的话，是否可以更具有针对性、取得更好的疗效呢？这位女治疗师回答说：我们没有单独针对某个儿童或病人的治疗方案，其实，别管这些孩子的疾病类型或症状有多么的不同，其实，他们的共同问题是没有发展出正常健康的心理功能。我们现在带领孩子们所做的这些操作，不是针对某种疾病或症状的，而是促进其心理功能发展与完善的，只要他们的心理发展了，功能完善了，所有的症状都会减轻，甚至是消失。这位女治疗师的回答，给了我很大的启发。

我过去的临床工作，像所有的精神科医生那样，往往是都是“以病为中心”，首先给病人进行现象学诊断，然后就是诊断开药；后来，我学习心理治疗之后，我的观念开始变得“以病人为中心”、“以来访者为中心”，以来访者为主体，治疗师只是一个隐蔽的主导者。这

充分体现了来访者的主体地位。但是，医生的职责似乎应该是以“治病”为首要任务，心理治疗师似乎应该是帮助病人解决其心理问题、治愈其心理疾病，比如，如何帮助失眠症的病人解决其睡眠问题，如何帮助进食障碍的病人解决其厌食或贪食问题等。病人总是说“我不要什么”，却说不清楚“我要什么”，病人忙着与症状作对抗，却忘记了自己的心理健康该如何发展。现在想来，治疗师的这些操作都还是属于“疾病取向”或“问题取向”的心理治疗。

“上医治未病”，这个预防医学的概念，要比“治已病”高明了很多。但是，无论是治“未病”还是“已病”，医生总是以病为中心，紧紧围着“疾病”转来转去，而很少考虑病人的健康发展的的问题。病人是抱着病来找医生的，病人的“病”，往往是其心理健康发展的停滞，甚至是其心理防御机制中的一种表现形式。这时，如果医生也跟病人一样地去纠缠“已病”或“未病”，跟“病”去纠缠，谈“病”治“病”，往往会与病人一起陷入了“病”的泥潭，最终经常是难以奏效的，甚至是越治越重。我们可以幽默地说，病人有“病”，其实，医生如果跟病人一样也去盯着“病”不放的话，这个医生病得跟病人一

样严重！

## 8

66

“上医治未病”，这个预防医学的概念，要比“治已病”高明了很多。但是，无论是治“未病”还是“已病”，医生总是以病为中心，紧紧围着“疾病”转来转去，而很少考虑病人的健康发展的问題。病人是抱着病来找医生的，病人的“病”，往往是其心理健康发展的停滞，甚至是其心理防御机制中的一种表现形式。

99

现在想来，医生在帮助病人的时候，治疗的起点或许是在治疗“疾病”，而治疗的终点，则不应该受到“疾病”的局限，而应该是带领病人走向心理健康这个终极目标。老百姓都知道：“有病治病，没病强身。”其中的“有病治病”包含“已病”与“未病”，都还是以“病”为中心的思维方式，但是“没病强身”，则摆脱了“疾病取向”的局限性，体现了“健康促进”的科学理念。心理治疗的创始人弗洛伊德，当年是一个神经内科医生，他所创建的精神分析理论，特别重视早年心理创伤对疾病的作用与影响，其治疗方法也特别重视对创伤的治疗与处理，所以，在某种程度上，弗洛伊德也是以病为中心的模式和采取了疾病取向的，因此，经典的精神分析理论受到了“病”的局限。

心理治疗的过程，不仅是为了消除心理疾病，更是为了发展和提高心理健康，提高生活质量，增强个体适应环境的能力。只有心理健康，才是心理治疗的终极目标，只有坚持心理健康这个终极目标，坚持在心理治疗的过程中，积极推动来访者的心理健康发展，做心理健康促进的工作，心理治疗才能获得根本的疗效。这样的心理治疗，才能彰显出治疗师对来访者的人文关怀。





归



其



# 人和人之间 最大的差距在 心智模式

## 心理知识

一个处理“负面情绪”最简单的方法

一旦你选择原谅，  
大脑就会帮你“丢掉”伤痛

## 生活心理

人与人之间最大的差距，  
不是情商和智商，而是“思维模型”

你最大的敌人，是惯性思维

## 心理故事

独一无二的玫瑰



—归—其—心—

心理知识

# 一个处理 “负面情绪” 最简单的方法

心理学上把焦虑、紧张、愤怒、沮丧、悲伤、痛苦等情绪统称为负性情绪，有时又称为负面情绪。人们之所以这样称呼这些情绪，是因为此类情绪体验大多数人并不能正确的进行处理。面对这样情绪的产生，身体会有不适感，甚至影响工作和生活的顺利进行，进而有可能引起身心的伤害。

怎么解决掉这些负面情绪？

一般采取听音乐、做心理咨询、散步、运动等方法。但是美国俄亥俄州立大学心理学家沛地表示：当人们把心里面不愉快的烦恼、压力写在纸上，再将纸张丢进垃圾桶里以后，确实能够舒缓负面情绪。

在沛地的研究中，以西国学生为主要对象，总共进行三项实验。

第一项实验中：他们要求 93 位高中生在纸上写下对自己身材的评价，正负面皆可。接着有一半受试者丢弃纸张，另一半则保留并检查文法是否错误。上述项目完成后，研究者还会让学生填写一份对身体满意度的评量表。



结果发现，检查文法错误的学生会把纸上所写的评价，带到后来所写的评量表上，两者明显牵连；反观丢弃纸张的学生无论对自己的评价是正面或负面，皆不影响后来填写评量表的内容。

第二项实验：请来 284 位学生，与第一项实验方式类似，但评价目标是一般人会认为是正向的地中海型饮食观念。学生总共被分成三组，分别是把纸张丢掉、纸张留在桌上、纸张收在身上；接下来同样被要求填写一份关于地中海型饮食的评量表。

这次实验发现，将纸张留在身上的影响力最强，学生会把一开始对地中海型饮食的评价看得很重；其次是把纸条放在桌上的学生，而丢弃纸张的学生则相对影响小得多。

第三项实验：则是用电脑实验，要求 78 位学生以打字方式写下评价，完成后一部分受试者将档案丢进「资源回收桶」，其他人则储存进资料夹。

令人意外的是，在虚拟世界裡将文件丢进垃圾桶，效果跟实际把纸张丢掉一样好。

不过美国专家指出，当受试者以“想像力”将想法丢掉时，对后续判断没有办法发挥忘却的作

怎么解决掉这些负面情绪？一般采取听音乐、做心理咨询、散步、运动等方法。但是美国俄亥俄州立大学心理学家沛地表示：当人们把心里面不愉快的烦恼、压力写在纸上，再将纸张丢进垃圾桶里以后，确实能够舒缓负面情绪。



用。他表示，“人们越相信一个想法真的被丢弃了，它才越有可能成功”。据了解，这项计划将用来帮助一些被负面想法困住的人。所有情绪的出现，都有其背后的因素，当情绪出现时，不急于评价，而是去觉察，便能发现自己需要更新成长的方向。愿我们都能成为情绪的主人，成为所有情绪的受益者。





—归—其—心—

# 一旦 你选择原谅， 大脑就会 帮你“丢掉”伤痛

“原谅别人，就是拯救自己。”近期的一项科学研究发现，这句话并非华而不实的“宽心丸”，而是实实在在的健康秘诀。科学家们称，原谅别人，会让人更容易忘记痛苦的经历，从不良情绪中解脱出来，恢复身心的平衡状态。

## 选择原谅，较易遗忘伤痛

刊登在《Psychological Science》期刊的一项科学研究发现，选择原谅的人，比较容易忘记以往被伤害的细节。这是因为做出原谅动作后，会产生遗忘痛苦回忆的机制。

英国圣安德鲁斯大学的研究人员让30位受试者阅读40种包括在背后严重伤害他人及偷窃等情境的内容，然后让每位受试者针对每种行为造成伤害程度评分，并试想，如果自己是受害者，那么原谅对方的可能性会有多大。

两周后，同一批受试者再阅读相同内容，但内容已分别标注成红色或绿色。研究人员要求受试者回想绿色部分的内容，不去想红色部分的文字。

“原谅”这种心理活动能够改善人体心血管功能、降低慢性疼痛、缓解压力和提高生命质量，是保持健康的一剂“良药”。

而一个对待矛盾耿耿于怀的人，他的心理往往处于紧张状态，由于内心的冲突得不到解脱，就会导致大脑与神经高度兴奋，引起神经紧张、血管收缩、血压升高、胃肠痉挛、消化液的分泌受抑制等，从而增加罹患心脏病、精神疾病和其它疾病的机率。

该论文的撰稿人诺琳博士说，当受试者一开始就选择“原谅”后，事后再回想事情细节时会出现困难。而那些一开始就选择“不原谅”的人，即使实验中被要求不要回想其细节，那些记忆仍相当深刻。

研究结果显示，人做出“原谅”的决定后，大脑会启动遗忘机制，让人忘记那些曾对自己不利的痛苦记忆。即使一下子做到真正原谅仍有困难，但是，只要选择原谅，遗忘那些记忆也会变得更容易。

诺琳表示：“原谅与遗忘的关系是双向的，而且随着时间越久会越加复杂。长期以来，我们知道学习原谅他人，会为个人健康带来正面影响。”

### “不原谅”带来的人生灾难

近些年来，研究人员对“原谅”与健康的关系做了大量的试验，发现“原

谅”这种心理活动能够改善人体心血管功能、降低慢性疼痛、缓解压力和提高生命质量，是保持健康的一剂“良药”。

而一个对待矛盾耿耿于怀的人，他的心理往往处于紧张状态，由于内心的冲突得不到解脱，就会导致大脑与神经高度兴奋，引起神经紧张、血管收缩、血压升高、胃肠痉挛、消化液的分泌受抑制等，从而增加罹患心脏病、精神疾病和其它疾病的机率。

生活实践也证明，一个遇事不冷静、不能宽恕他人的人，往往会使小事酿成大事，矛盾激化，以致给自己带来无穷后患。

在由真实病例集结而成的《医山夜话》一书中，《破财伤身只因不忍》就讲述了因“不原谅”造成的人生灾难。

文中的患者名叫瑞，到中医诊所来治疗帕金森症。帕金森症在中医叫震颤麻痹。瑞这个病有近3年的历史了，她





—归—其—心—

66

如果你能宽恕别人，你就能释放掉许多负面情绪；原谅别人，可以让你变得更健康和更强壮；想想看，对方当初为什么要那么做；如果我是对方，我会怎样对待当时发生的事。

99

双手都颤抖，吃饭时常常因颤抖得厉害，饭还没送到嘴边就掉在地上。她经过一段时间的中医治疗后，起色不大，症状常常是好一阵又复发。中医师迷惑不解，在询问之下，瑞讲起了她生活中发生的事情：“我和先生经营一个船舶的集装箱运输公司，我们在一座岛上有一栋别墅，与邻居共用一条私人公路，岛上面只有我们两家。因路面失修，我们提议两家出钱将路修好，可是邻家反对，我们只好自己花钱修理。没想到雇来的工人不注意，将修路的石头倒在路中央，致使邻居在交通上不便。他们怀疑我们是因为赌气，故意这么做的，就将一个属于他们家领地、对我们回家又方便又近的一个门封上了，这使得我们回家比平时要多绕好几英里的路。”

“我先生开始骂骂咧咧的，一气之下把自来水总闸关了。水是我们先安装的，为了省钱，他们从我们这儿再接出去。这一关把他们的水源给切断了。断了他们的水，他们几乎气疯了，就在路上倒水泥堆石头，把我们回家的车道彻底堵死了。就这样，为了那二千元的修路费，我们成了不共戴天的冤家。更令人不可忍受的是，我们双方都找了律师，这桩诉讼案持续快3年了，律师费已经高达200万。这3年中，我们不能回家，他们也无法居住。现在我们的矛盾已经快到你死我活的地步了。房子因官司未解决不能出卖，又无法居住，且需要维修……”

在讲述的过程中，瑞越来越激动，手开始颤抖，面发红，情绪几乎到了崩溃的边缘。

当人们能够从对方的角度再去看待所发生的冲突时，生理上会出现很大的变化，不管是心跳速度还是血压都会变低，皱眉情形则会较少，而皮肤传导速率也会跟着降低——这些都是交感神经系统作用的良好指标。

中医师知道了她的病反复发作不能改善的根源。

怒者，肝胆痛也，引肝气提逆心火上冲，气逆而不顺，窒而不舒，伤气、伤神、伤身。

在这个医案中，中医师运用了现代心理学称为的“宽恕疗法”，向患者讲了“退一步，海阔天空；忍一忍，柳暗花明”的道理，引导患者对伤害过自己的人产生正面感受。当患者对医生说“你把我这3年的闷气和怨恨给理顺了”的时候，她的手也停止了抖动。

### 学会原谅

邻里不睦、夫妻不和、同事不谐等都会使人陷入感情沼泽，使人悲伤、痛苦、气愤，甚至憎恨。要想摆脱情绪困境，最明智的做法就是学会原谅。这会对人的情绪和生理产生长远的好处。

当然，这不是在宽恕某些不道德行为或为某种不道德行为找藉口，而是要让人抛开那些极端的负面情绪。

心理学家们建议，遇到矛盾时，不妨从下面四方面来想问题：

如果你能宽恕别人，你就能释放掉许多负面情绪；原谅别人，可以让你变得更健康和更强壮；想想看，对方当初为什么要那么做；如果我是对方，我会怎样对待当时发生的事。

心理学家发现，当人们能够从对方的角度再去看待所发生的冲突时，生理上会出现很大的变化，不管是心跳速度还是血压都会变低，皱眉情形则会较少，而皮肤传导速率也会跟着降低——这些都是交感神经系统作用的良好指标。

“原谅”让我们身心受益，那么，如果某些不愉快的回忆，至今仍能让你感到心跳加速、血液上涌、胃肠翻腾……现在就来试一试“换位思考”，从对方的角度重新思考那些冲突，体谅对方的处境，真心地祝福对方。然后，忘记那些烦恼，在你的人生道路上继续前行吧。





—归—其—心—

生活心理

# 人与人之间 最大的差距， 不是情商和智商， 而是“思维模型”

“普通人改变结果，优秀的人改变原因，而顶级优秀的人改变模型。”

大英图书馆建了一栋漂亮的新楼，准备整体搬迁过去。但你知道，书多重啊，还这么多，搬家是非常大的工作量。有人估算，做这件事要花 350 万美元，好大一笔钱。请问，如果你是馆长，怎样才能用尽量少的钱，把海量的书，搬到新馆去？雇更便宜的人吗？发动所有员工及其家属？要求新馆建设者承担这个义务？在“搬书”这个固有的思维模式下，可能很难找到更好的方案了。那顶级优秀的人，会怎么办呢？

有位年轻人对馆长说：我来帮你搬，只要 150 万。年轻人在报纸上登了一则消息：“从即日起，大英图书馆免费、无限量向市民借阅图书，条件是从老馆借出，还到新馆去……”年轻人从“搬书”的思维模式，转换为“还书”的思维模式，结果花了不到一个零头就完成了这个看似不可能完成的任务，自己也成为了



有时候，错的不是世界，错的，是你理解世界的思维模式。所以，当遇见不愉快的人和事，普通人可能会选择抱怨和不理解。那顶级优秀的人呢？他们不会随意评判别人，他们会站在对方的角度去思考，他到底为什么这么说？他到底为什么这么做？是不是有什么隐情？



百万富翁。

你看，同一件事，思维模式不同的人做，效果就会截然不同。

周日清晨，纽约地铁。乘客们安静地坐着。这时上来了一位带着几个孩子的男子。孩子们一上来就四处奔跑，撒野作怪，而这个男子坐下来，就像没看见一样。大家非常不满。你也终于忍无可忍，对他说：先生，可否请你管管你的孩子们？

故事讲到这里暂停一下。问问自己：你忍无可忍的思维模式是什么？是每个熊孩子背后一定有一个熊家长吗？

那人抬起眼来看你，仿佛如梦初醒般地轻声说：“是啊，我想我是该管管他们了。他们的母亲一小时前刚刚过世，我们刚从医院出来。我手足无措，孩子们大概也一样。”

这不是故事，这是《高效能人士的七个习惯》的作者史蒂芬·柯维的亲身

经历。《七个习惯》卖了近 3000 万册，史蒂芬也被评为对美国影响最大的 25 个人之一。史蒂芬说，你能想象我当时的感觉吗？我瞬间怒气全消，非常自责，同情与怜悯之情油然而生：啊，原来您的夫人刚刚过世？我感到很抱歉！我能为您做些什么？

有时候，错的不是世界，错的，是你理解世界的思维模式。所以，当遇见不愉快的人和事，普通人可能会选择抱怨和不理解。那顶级优秀的人呢？他们不会随意评判别人，他们会站在对方的角度去思考，他到底为什么这么说？他到底为什么这么做？是不是有什么隐情？

顶级优秀的人，会选择站在对方的角度，去理解他。

我在微软上班的时候，公司提供午餐和晚餐。午餐吃饭的人数一般比晚餐要多，毕竟不是人人晚上都要加班，所以做午餐的供应商利润更高。只不过有





—归—其—心—

时候，午餐做的很糟糕……怎么办？派人和他说不偷工减料，盯着他好好做？隔一段时间换个大厨？要求他们更新菜谱？这些办法，微软都没用。

微软想出了一个制度：1. 选两家供应商，一家提供午饭、另一家提供晚饭；2. 每3个月做满意度调查，是喜欢午饭还是晚饭？3. 如果喜欢晚饭的多，午饭、晚饭供应商交换；4. 如果连续6个月，午餐都胜出的话，更换晚饭供应商。

自从这个制度开始实施，那些表示“自己已经做的很好了”、“换口味成本就要大幅提高”的供应

商……很快就能提供比原来好得多得多的服务。员工的满意度也大大提升。

这就是顶级优秀的人想出来的办法。面对这个问题，普通人的思维模式，是要求供应商提高水平，不行我就换掉你。而顶级优秀的人，他们的思维模式是，引入竞争机制，让竞争代替人工，去监督供应商，提供更好的服务。

好了，举了这么多例子，那我们如何才能成为或者至少靠近顶级优秀的人呢？如何才能像他们一样，四两拨千斤地解决问题呢？你需要转换自己的思维。思维转换，就是改变你理解这个世界的方式。如果我们只想发生较小的变化，那么专注于自己的态度和行为就可以了，比如把杯子倒空。但如果你想发生实质性的变化，那就需要“思维转换”，可能连杯子都要换掉。

怎么转换？我给你两个建议。

### 1. 第一个建议：多读书，多交友，多旅行。

每本书，都是一套“思维模式”。读的书越多，就会理解越多不同的思维模式，越有助于打开“思维转换”的开关。建议每年至少读20本书，并做笔记；有志气的人，可以考虑读50本以上。

每个人，也是一套“思维模式”。认识的人越多，你会越理解自己“思维模式”的局限性。建议：不要独自吃午饭。只要名单上还有人，一个人吃午饭就是可耻的，你损失了理解别人思维模式的机会。

66

那我们如何才能成为，或者至少靠近顶级优秀的人呢？如何才能像他们一样，四两拨千斤地解决问题呢？你需要转换自己的思维。

99

把自己放进别人的鞋子里，你才会明白，你过去捍卫的是自己的观点，还仅仅是自己的尊严。

有时候，你不理解这个世界，错的，可能并不是世界。错的，是你理解世界的思维模式。普通人改变结果，优秀的人改变原因，而顶级优秀的人改变模型。



旅行，也能给你巨大的帮助。有次我在美国商场买了样东西，标价 83 美元。我拿了张 100 美元，和 3 张 1 美元，一共 103 元，递给了售货员。那个售货员，一脸茫然。她把 3 美元还给我，说不需要。然后把商品递给我，说：83；接着一张张钞票数给我，说：93，98，99，100。我立刻理解了她的思维模式：你给我 100 元，我连商品带找钱，加在一起还你 100 元。我的思维模式是：我给你 103 元，商品 83 元，减下来你找我 20 元。她居然不理解我的思维模式，我也没用过她的思维模式，但我们各自幸福生活了几十年。

想要打开“思维转换”的开关，你要读万卷书，行万里路，也要阅人无数。

## 2. 第二个建议：把自己放进别人的鞋子里。

每次争论，都是特别好的练习“思维转换”的机会。试着用对

方的观点，说服自己。也就是：把自己放进别人的鞋子里。

张伟俊是中国第一位私人董事会教练。有一次，他受邀主持了一场企业家辩论会。这些平常在自己公司一言堂的企业家们，那谁能服谁，越辩越激动，我看差点就打起来了。张伟俊叫停辩论说：“下一个环节是，交换观点，辩论继续。”当时所有人都傻了。稍微停顿后，大家又唇枪舌剑起来，开始帮对方自圆其说。这对在场的几百位企业家，都是深刻的一课。

把自己放进别人的鞋子里，你才会明白，你过去捍卫的是自己的观点，还仅仅是自己的尊严。

有时候，你不理解这个世界，错的，可能并不是世界。错的，是你理解世界的思维模式。普通人改变结果，优秀的人改变原因，而顶级优秀的人改变模型。希望我们都能成为自己心目中那个，顶级优秀的人。





—归—其—心—

# 你最大的敌人， 是惯性思维

每个人都有潜在的能量，只是很容易：被习惯所掩盖，被时间所迷离，被惰性所消磨。早安！新的一天，去挖掘你的能量，找对了目标，坚持你就会找到你想要的结果！

有的人能力不如你，人生阅历不如你，技巧不如你，亲和力不如你，形象不如你，但收入比你高！是什么限制了你的收入？

## 否定性思想 1

比如：不可能、没办法、怎么会？没想过、不知道等等，这些词汇会让你的大脑停止思考，不会再为结果找答案。没方法等于没能力。

## 推卸责任 2

比如：没看见、不知道、不是我的错、因为……所以……，这些词汇会让一个人心安理得的让这件事情和自己没关系，损失了很多次成长的机会。

## 金钱 3

金钱会锁定一个人的能力，不给钱就不干活，钱给的少就不去做，久而久之自己丧失了赚钱的能力。



每个人都有潜在的能量，只是很容易：被习惯所掩盖，被时间所迷离，被惰性所消磨。早安！新的一天，去挖掘你的能量，找对了目标，坚持你就会找到你想要的结果！



#### 职责局限 4

这个不归我管、那个不归我管，不在其位不谋其政，他忘了机会永远留给有准备的人。

#### 抱怨 5

自己永远是一个受害者，发生事情永远是别人的原因，整天怨天尤人，慢慢的失去了解决问题的能力，幸福快乐都离他而去。

#### 自以为是 6

谁的意见都听不进去，总是觉得自己是对的，慢慢的谁都不再给他提意见，再也听不到真话的同时，只能自己慢慢成长。

#### 不自信 7

你不相信的东西永远不会全力以赴的去争取。一切随缘，顺其自然。

#### 怕犯错 8

怕犯错的人不敢去做更多的事，出了错第一时间先给自己找理由找借口，失去了很多次尝试的机会，没有结果意识，经常为了对和错争论的面红耳赤。

#### 懒惰 9

不想干，也不愿意去想，安于现状、与世无争、承受不了压力，只想不劳而获，每天做着美梦，温水煮青蛙，这种人是舒服死的。

你的能力停止于你的思想、行动、感悟！





—归—其—心—

66

如果不能打破思维定势、灵活运用所学知识，就会被惯性思维俘虏。要充分认识思维定式的两重性：表现为一种趋向性、专注性，吻合时会起积极作用；也表现为一种惰性和呆板性，会影响人的全面思维，让人产生错觉，囿于其中，而产生消极作用。

99

### 如何才能打破惯性思维？

什么叫惯性思维？即指思维定势、习惯性思维，指人们在考虑研究问题时，用固定的模式或思路去进行思考与分析，从而解决问题的倾向。

固有的东西是很难打破的，这也是经过历史的证明的。每次改朝换代，无一不是用血的代价换来的。但正所谓“不破不立”，要想突破自己，就一定要打破固有的、惯性的思维！

否则，连自己的思维都还被禁锢在旧有的陈腐里，如何能挑得起历史赋予我们的责任？如何担得起对社会财富进行重新分配的重任呢？

所以要解放思想，且还要掌握一定的方法。

思维定式是固有的，往往在不知不觉中就又循着旧路走去了。这时，我们就需要时刻提醒自己，走一阶段后，要停下来思考一下是否又跳入固有思路了。

如果是就及时反思、调整，避免陷入而不自知了。说到这里，我想起了我的语言老师苏宗波，在课上，老师抛给了我们一个概念：逆向思维。

什么叫逆向思维？是指对常规思维的背离，即反向行之，对现成的结论进行逆向思考，一般有三种方法：

换位思考法；换角度思考法；发散性逆向思维法（由一点到多点，由点

及面、由此及彼，进行多向思考）。

我理解为：当你做某事时，习惯怎样思考之后，不妨再逆向思考一下，看看能不能契合，如果能则说明正确可靠；如不能则说明还有待推敲，而且在此过程中，经常在逆向思考中，可以碰撞出很多思想的火花，一下就有了新的思路。

这里再讲一个小故事：小时候，常跟着父亲上山砍柴。后来发现有个老伯伯也常去砍柴，但总是来得晚走得早，且中间还经常要休息一下。但老伯伯砍的柴却不比父亲砍得少，这是怎么回事呢？

后来发现，老伯伯砍柴时，总是砍树节，而父亲却总是避开树节砍，斧子却常被卡住。人们传统观念中，没有节的树干容易折断，而有节的地方则不容易砍断。实际上，有节的地方虽硬却更易断。

解决问题就如同找树节一样，要努力打破思维定势，胆大心细，敢闯敢干，只有找对了方向，用对了劲才能有更好的收获。

如果不能打破思维定势、灵活运用所学知识，就会被惯性思维俘虏。要充分认识思维定式的两重性：表现为一种趋向性、专注性，吻合时会起积极作用；也表现为一种惰性和呆板性，会影响人的全面思维，让人产生错觉，囿于其中，而产生消极作用。

思路决定出路，格局决定结局，创新思维是不受常规思路的约束，寻求对问题全新的、独特性解答和方法的思维过程，是创造力发挥的基本前提，要摒弃从众心理，不钻牛角尖，善于采取多向思维方法，学会创造性、建设性的思考。

打破思维定势是一种美。而我们习惯于定势思维堵塞了自己洞悉的目光和创新的思路。提高对现有布点结论的甄别能力，有利于我们开拓视野、活跃思路、丰富眼界，从而使我们在平台上能更进一步。





—归—其—心—

心理故事

## 独一无二的玫瑰

小王子有一个小小的星球，星球上忽然绽放了一朵娇艳的玫瑰花。以前，这个星球上只有一些无名的小花，小王子从来没有见过这么美丽的花，他爱上这朵玫瑰，细心地呵护她。

那一段日子，他以为，这是一朵人世间唯一的花，只有他的星球上才有，其他的地方都不存在。

然而，等他来到地球上，发现仅仅一个花园里就有5000朵完全一样的这种花朵。这时，他才知道，他有的只是一朵普通的花。一开始，这个发现，让小王子非常伤心。但最后，小王子明白，尽管世界上有无数朵玫瑰花，但他的星球上那朵，仍然是独一无二的，因为那朵玫瑰花，他浇灌过、给她罩过花罩、用屏风保护过、除过她身上的毛虫还倾听过她的怨艾和自诩、倾听过她的沉默……一句话，他驯服了她，她也驯服了他，她是他独一无二的玫瑰。

"正因为你的玫瑰花费了时间，这才使你的玫瑰变得如此重要。"一只被小王子驯服的狐狸对他说。

### 心理点评：

这是法国名著《小王子》中一个有名的寓言故事，我曾读过十数遍，但仍然是直到2005年才明白这一点。

面对着5000朵玫瑰花，小王子说："你们很美，但你们是空虚的，没有人能为你们去死。"



但最后，小王子明白，尽管世界上有无数朵玫瑰花，但他的星球上那朵，仍然是独一无二的，因为那朵玫瑰花，他浇灌过、给她罩过花罩、用屏风保护过、除过她身上的毛虫，还倾听过她的怨艾和自诩、聆听过她的沉默……一句话，他驯服了她，她也驯服了他，她是他独一无二的玫瑰。



只有倾注了爱，亲密关系才有意义。但是，现在我们越来越流行空虚的“亲密关系”。

我们急着去拥有。仿佛是，每多拥有过一朵玫瑰，自己的生命价值就多了一分。有些人并不享受关系，他们只享受征服。

“征服欲望越强的人，对于关系的亲密度越没有兴趣。”心理专家说，“没有拥有前，他们会想尽一切办法拉近关系的距离。但一旦拥有后，他们会迅速丧失对这个亲密关系的兴趣。征服欲望越强，丧失的速度越快。”

对于这样的人，一个玫瑰园比起一朵独一无二的玫瑰花来，更有吸引力。

然而，关系的美，正在乎两人的投入程度和被驯服程度。当两个人都自然而然地去投入，自然而然地被驯服后，关系就会变成人生养料，让一个人的生命变得更充盈、更美好。

但是，无论多么亲密。小王子仍是小王子，玫瑰仍是玫瑰，他们仍然是两个个体。如果玫瑰不让小王子旅行，或者小王子旅行时非将玫瑰花带在身上，两者一定要黏在一起，关系就不再是享受，而会变成一个累赘。

**切记：**一个既亲密而又相互独立的关系，胜于一千个一般的关系。这样的关系，会把我们从不可救药的孤独感中拯救出来，是我们生命中最重要的一种救赎。如果不曾体验过，你就无法知道这种关系的美。





尽

于



# 家庭问题 后的心理真相

未来 30 年，  
你的子女将面临怎样的职业世界？

没有界限感的父母，养不出幸福的孩子

别让一次失败，毁掉孩子的自信心



— 尽 于 心 —

# 未来 30 年， 你的子女将面临 怎样的职业世界？

66

未来世界的主人翁，到底需要什么技能？对于70、80后来说，进名校、入外企、做公务员，不管出身如何，通过个人的拼搏，总是有机会踏上父辈们期待的那种——中产阶级生活轨迹。而我们普通人家的孩子，他们面临的环境和竞争，会远远超出我们这一代人的经验可以理解的范畴。

99

作为家长，我们为教育焦虑、担忧，我们努力让孩子拼命往一个起跑线上奔跑，但是其实未来就不需要跑步，可能出现一个全新的规则。

未来世界的主人翁，到底需要什么技能？对于70、80后来说，进名校、入外企、做公务员，不管出身如何，通过个人的拼搏，总是有机会踏上父辈们期待的那种——中产阶级生活轨迹。而我们普通人家的孩子，他们面临的环境和竞争，会远远超出我们这一代人的经验可以理解的范畴。

未来是一个高度关联、无孔不入的智能世界。以往依靠智商和经验的工作岗位，早晚会被计算机和机器人替代。无限存储和3D设备，已经走进家庭。想搜索一下要通过技术克服人类语言之间的障碍，需要多少年，才发现今年已经诞生了可以实时翻译的手机工具……

## 什么是教育？

在一开始，我先来谈一个问题，就是教育的英文单词 Education 是怎么来的。我在新东方讲过词汇，这个单词是苏格拉底发明出来的，是三个词根的拼写，前面那个“E”是向外的意思，“duce”是引导，“tion”是名词，引导出来。所谓的教育，就是把一个人的内心，真正引导出来，帮助他成长成自己的样子。

我讲个故事，去更好得阐明“leading out（引导出来）”，这样一个好的想法。一个美国的联邦大法院，前边坐着两个人，一个是4岁的黑人小姑娘，一个是她的母亲。他们很高兴地举着这张报纸，上面写的字是：最高法院今天，禁止了在中学里面发生的种族隔离制度。

这张照片拍于1956年，在那一年，小姑娘想去自己社区里面的白人学校被拒绝。因为当时白人学校和黑人学校，是不能混合的。她的父亲是一名律师，愤而起诉。官司一直打到了美国的联邦大法院，6位大法官坐到一起来讨论，把黑人和白人隔离开来，到底是否违背了美国的宪法。这也是心理学第一次作为测量学科被引证。

通过实验看到，当把白人和黑人隔离开之后，虽然孩子只有4岁，依然可以清晰地认识到，白人比黑人好。于是这些大法官就做了一个定论，这

也是美国很著名的1956年教育法案。这个法案的执笔人叫布朗，布朗法官第一次清楚地在法律文件中，阐明了教育的观点：教育是帮助一个孩子，在未来的生活中，更成功地寻求自己的幸福，（注意：是他本人的幸福，不是他家的，不是他们学校的。）而教育不是为社会机器塑造一个合适的螺丝钉。

当我看到这句话的时候，热泪盈眶，终于有一个人告诉我：我从小到大所受的教育，不是为了成为一个社会机器的螺丝钉，而是为了leading out，让我心里那个最好的自己，走出来。教育应该是倾听孩子的声音，帮助他成为他自己，帮助他在未来生活中，找到他要的幸福。

## 未来是个怎样的世界？

现在我们的所有教育，都希望孩子不要输在起跑线上。但是我要问的是，未来的世界，是一个怎样的世界？各位有没有意识到，今天的小学生真正在人生的顶峰，最需要小学所教的能力，是什么时候？

其实不是高考的时候，而是35岁的时候，这一辈子他在职业最顶峰的时候，最需要运用到一些：从小到大学习的人际技能。

所以今天所讲的人才，是要适应他35岁，而不是适应16、18岁高考时候的人才。





— 尽 于 心 —



那么未来的世界是一个什么样的世界，今天的孩子到那个时候在追求什么样的生活？有没有可能其实每一个小孩都没有输在起跑线上，而未来其实是一场游泳比赛呢？我们努力让他拼命往一个起跑线上奔跑，但是其实未来就不需要跑步，可能出现一个全新的规则。



那么未来的世界是一个什么样的世界，今天的孩子到那个时候在追求什么样的生活？有没有可能其实每一个小孩都没有输在起跑线上，而未来其实是一场游泳比赛呢？我们努力让他拼命往一个起跑线上奔跑，但是其实未来就不需要跑步，可能出现一个全新的规则。

## 2040 年职业环境应该是怎么样的？

第一个从信息时代转向概念时代。下面这张图是棋王大战深蓝电脑，就是一个计算机，跟一个棋王下了 6 盘，现在是 3 比 3 还在下。

另外，四年前富士康痛定思痛，决定把整个富士康机器人化，这些机器人 24 小时不眠不休，也不会跳槽又不会抱怨，还不会要求涨薪。

在过去 20 年间，在信息时代的很多重要工作，在未来 20 年会极大程度的被电脑所取代，而到那个时候，所有做这些工作的人都有可能失业。比如现在很多人都趋之若鹜的银行柜员，五年、十年之后，这个职位就会越来越少，如果你没有别的技能，会非常尴尬。

逻辑分析能力是信息时代的核心，而概念时代是什么呢？是高概念化、高感性的人才。举个例子，麦肯锡是世界最大的企业咨询公司，1993 年员工有 67% 是 MBA，

2003年这个比例已经降到了41%。现在10年过去了，还在继续往下降，那么是什么人，填补了麦肯锡这些头脑一流的MBA呢？是麦肯锡增加了很多MFA（Master of fine art），就是艺术硕士。麦肯锡意识到，他们的调查报告，必须要用艺术的方式来表达，于是很多MFA慢慢替掉了MBA。

更加好玩的是，有几个公司最近很火吧，一个是苹果，苹果靠什么，靠程序员，靠工程师吗？不是，靠的是好的理念，是不是靠概念取胜的呢？第二个小米，小米靠什么？小米背后没有很雄厚的产品工厂，但最核心的是依靠很雄厚的粉丝营销和参与感，是不是靠感知来运作的，是不是靠逻辑呢？再比如海底捞的服务。

信息时代向概念时代推进的时候，那些原本仅靠知识和逻辑工作的人，基本逐渐就会被电脑所替代，越来越贬值，而那些只有人能做的工作，才能够真正的做起来。计算可以被电脑完成，但是创意不能。

第二个改变就是改变会更多、更猛，更快、更不可测。2010年，中国中小企业的平均寿命是2.97年；世界五百强是40年；而世界一千强是30年；而你们的职业生涯有多长呢？如果25岁参加工作，65岁退休，那就是40年。这意味着如果你一毕业就创业，一创业就创成了世界五百强，那么在你退休的那一年，公司正好倒了。

所以当世界五百强都只有40年寿命的时候，你就会更明白，未来的孩子不可能不换工作，他这一辈子，一定会至少换5到7份工作，而且换2到3个行业。其实不仅公司命短，行业的命运也如此。一辈子在一个公司，一个行业会变得越来越难，这个时候，如果我们还教他在大学期间，做好一个专业，你觉得是不是有可能是对他的诅咒和



信息时代向概念时代推进的时候，那些原本仅靠知识和逻辑工作的人，基本逐渐就会被电脑所替代，越来越贬值，而那些只有人能做的工作，才能够真正的做起来。计算可以被电脑完成，但是创意不能。





— 尽 于 心 —

66

下一代人，一定不会像我们这代人，追求房子，追求安全感，追求生存，追求赚钱，而是为了追求什么？他们会真真正正的代替我们，开始追求幸福，我们这一辈子觉得有点小奢侈的话题。这其实也符合马斯洛的需求层次理论。

99

害他呢。

第三个改变，是以幸福与自我实现为核心的生涯。中国和美国的 GDP：2008 年中国人均 GDP 是 3400 美金，2013 年人均 6470 美金，2016 年的时候中国人的平均 GDP 到 8000 美金；2025 年中美的 GDP 就会接近，2040 年就会持平。

### 你的教育符合未来世界的变化吗？

为什么 3000 和 8000 美金，这两个数据这么重要？因为在经济学上，有一个很重要的现象发现，3000 美金是一个国家开始现代化的界限，意味着一个国家和民族挣脱了贫困，开始过得小康和幸福，所以中国大概是 2008 年的时候过了小康。

8000 美金也是经济学上公认的一个拐点，在这个点之后，幸福和经济收益，没有显著的正相关，也就是说再过一两年，我们不管怎么挣钱，都不会过得更加幸福。我们的幸福感，不会随着我们的收入开始上升了。

所以我想下一代人，一定不会像我们这代人，追求房子，追求安全感，追求生存，追求赚钱，而是为了追求什么？他们会真真正正的代替我们，开始追求幸福，我们这一辈子觉得有点小奢侈的话题。这其实也符合马斯洛的需求层次理论。马斯洛的需要层次分成 3 个：底层的生存、中间的社交和高层的自我实现。人的主要需求，是出现在 14 到 18 岁这段时间，他的需求会慢慢固化下来。

60 后主要是什么需求？这拨人最核心的，就是生存需求和尊重需求。70 后不太一样，70 后前半段的人，存在着理想主义，因为那

时候谁都穷；但后半段的人就开始下海了，开始追求成功，所以 70 后是中国最纠结的一代人，他一会儿特别浪漫主义、诗人，一会儿又挣钱挣钱，是最纠结的。

90 后完全不一样，90 后有没有安全的感受？没有。有没有被认同的需求呢？90 后是第一批公开在网络上承认自己是脑残、屌丝，承认对方是女神。心理学上，一个人的内心要极其的强大，才敢自贬到这个样子。90 后早就被爸爸妈妈、爷爷奶奶、姥姥姥爷六人天团天天关注，认同感已经爆棚了。所以 90 后就呈现出强烈的自我实现需求，虽然这很困扰着我们，但是从好的方面来看，如果把整个家族，作为一个人来看，其实 90 后是实现了整个家族，从开始的安全感走向自我实现、被认同的需求。虽然有一点稚嫩，但他们去追求个人成长和存在感，是历史趋势，与外界的环境完全符合。

讲到现在，你觉得你的教育，符合这个年代吗？就你对于孩子的教育，真正能够让他们胜任这么一个年代吗？胜任这么一个理性减退、概念增加，专业、行业、职业都迅速变化，真正追求幸福，而不是追求成功的年代，你的教育胜任吗？

### 未来的主人翁需要什么教育？

第一个从理性到感性。著名未来学家丹尼尔·平克说，未来有六种技

能：设计感、讲故事的能力、整合事物的能力、共情能力，还有你需要会玩，你需要找到意义感。

简单说，2040 年，当我们和美国的人均 GDP 平等的时候，活的很好的人应该是这样：有品位，会讲故事，能跨界，有人味儿，会玩儿，而且有点自己的小追求。

如果在 90 年代，可能家长们会建议儿女们选择公务员、银行柜员和土木工程师。因为一技藏身，有一个组织，有一个单位，有一个技能藏身最安全。可能近些年，家长会鼓励孩子们去读国际贸易、金融和计算机工程。但是在 2040 年，社会中最核心、最优秀的一群人，在我看来，一定干着像“产品经理、导演、旅游设计师”，这种人文和科技交融的职业，这种职业，才是未来的大趋势。

第二个就是从规划到创造。我们先来看一个著名的案例，在 1953 年的时候，哈佛大学曾经做过一个关于目标对于人生的结果调查发现，27% 的人没目标，60% 的人目标模糊，10% 的人目标清晰但比较短期，3% 的人目标清晰且长远。在过去了 25 年后，发现目标越长的那群人，活的越好：3% 的人成为了顶层，而 27% 的人活得很糟糕。但经过调查证实，这完全是一个从头到尾编出来的故事。编出来的故事，为什么那么流传盛广？因为符合我们对于错误的判断，我们总是希望未来被计划、规





— 尽 于 心 —

66

你觉得你的教育，符合这个年代吗？就你对于孩子的教育，真正能够让他们胜任这么一个年代吗？胜任这么一个理性减退、概念增加，专业、行业、职业都迅速变化，真正追求幸福，而不是追求成功的年代，你的教育胜任吗？

99

划、设定，父母亲希望孩子能够很早就定下来，不要动。

在我看来，未来你给孩子最大的伤害，莫过于在所有需要做最重要决定的时候不让他做，小学不让他做，大学不让他做，媳妇不让他挑，房子不让他选，工作帮他找好了。于是到他 35 岁那年，真正面临他的职业变化的时候，你什么都不懂，而他一次都没有做过选择。

所以在今天，一个真正比较恰当的人生态度，是适应比规划更重要。我们应该鼓励孩子们，定一个三到五年的计划，就足够了。然后有极强的跨界整合的能力，保持好奇，拥抱变化，在恰当的时候，可以创造自己喜欢的事业。

第三个趋势是，一定要让你的孩子，拥有幸福的能力。在一个不是每个人都能成功的世界，一定要让你的孩子有一个幸福的能力。所谓幸福是有意义的快乐。爱因斯坦成功的创造了一个能发挥自己优势的工作方法，有些人可以把兴趣变成自己的热爱，还有些人找到工作背后的意义感。所有这一切，都能让你觉得：工作虽然不是最成功，但一定是更加幸福，因为在今天这个网络时代，没有一个人看到自己是最成功的。

再讲一个真实的故事：我有一个朋友是老师，有一天，他在一个小吃店吃饭，走进了一个中年人，提着一个小提琴，旁边跟着一个小姑娘，一看就知道刚参加过一个小演出，但这个小姑娘嘟着嘴不开心。



一定要让你的孩子，拥有幸福的能力。在一个不是每个人都能成功的世界，一定要让你的孩子有一个幸福的能力。所谓幸福是有意义的快乐。爱因斯坦成功的创造了一个能发挥自己优势的工作方法，有些人可以把兴趣变成自己的热爱，还有些人找到工作背后的意义感。



原来这个小姑娘刚刚参加过小提琴的三级考试，没考过。她父亲就说，爸爸当年给你报这个小提琴班，不是为了让你过级。爸爸就是希望有一天你长大了，爸爸不在你身边，你觉得不开心了，把琴箱打开，帮自己拉一曲，那个熟悉的音乐走出来，环绕着你，就好像爸爸还在你身边一样。我就希望你有一个这样的爱好，能在这个时刻陪伴着你。我那位朋友听完很不争气的哭了。

所以我想，让自己幸福的能力也是极其重要的，尤其在未来信息透明，不可能人人成功的世界，你一定要帮你的孩子，拿到这个能力。

### **未来的主人翁，需要什么技能？**

1. 有感性的思考力，而不仅仅是理性思考力。2. 应该有生涯应变能力和创造力，多于规划能力。3. 应该有让自己幸福的能力，让自己成功的、不成功的时候，也能幸福，从强到美是未来孩子培养的方向，我们要培养很多美的人。





— 尽 于 心 —

# 没有界限感的父母 养不出幸福的孩子

66

界线，可以说是中国人最缺乏的概念之一。父母不顾孩子的感受，自以为是的爱，如果没有和孩子分清界限，过多干涉，给孩子留下的重创绝不亚于暴力。

前两天看到一篇“妈妈因为干预孩子填报志愿，导致孩子没有大学可以上的”反省文，很震惊。文章说，孩子是重点高中“尖子班”的学生，成绩优异，一直居于全班前三。高考成绩出来之后，孩子填的是南京大学。但这位学医的母亲固执地认为学医才是最好的出路，儿子必须报中国医科大学。所以，无视儿子的强烈反对，执意将儿子的志愿改成了中国医科大学。

99

当高考分数线出来，母亲傻眼了。南京大学的录取分数比孩子的分数低了3分，但被母亲改掉了，而上医科大的分数又不够！更无奈的是，“非中国医科大不读”的母亲，只给孩子填了一个志愿，且不同意调剂。最后的结果是，尽管孩子考了高分，却不得不接受高分落榜，重新复读一年的现实。

新闻一出，很多人责怪这位母亲的独断专行给孩子的未来添了堵，但我想



说的是亲子关系之中的“界限感”。在亲子关系中，父母打着“一切为了孩子”的旗号，强行干涉孩子的一切，虽出发点好的，但往往让双方苦不堪言，甚至两败俱伤。心理学专家李雪在《当我遇见一个人》中提出，界线，可以说是中国人最缺乏的概念之一。父母不顾孩子的感受，自以为是的爱，如果没有和孩子分清界限，过多干涉，给孩子留下的重创绝不亚于暴力。

生活中，我们总是听到这样的言语：父母对孩子说：我为你操碎了心，你翅膀硬了，大人说话都不听了……孩子对父母说：烦死了都，怎么什么都要管……

周国平先生说过，爱，可以亲密，但不能无间。这些父母让自己痛苦、让孩子不快的根本原因是没有把孩子当成“别人”，和孩子之间没有“界限感”。

父母和孩子的界限感是什么？有人作出这样的回答：父母对于孩子的决定，尊重但不强求；父母对于孩子的生活，祝福但不打扰；大胆放手，让孩子做最好的自己。可父母，往往很难做到这一点。

《小别离》中，董文洁就是一个不分界线的父母，女儿考什么高中、上什么辅导班、什么时候做作业、和什么人交朋友，她都要插手，甚至偷看女儿的日记，乱翻女儿的东西。像董文洁这样的父母数不胜数，一项调查显示：4898人中，有80.2%的人表示自己的生活被父母严重干涉。孩子还小的时候，他们这样说：“干嘛要关门，是不是又背着我打游戏？”“学跳舞有什么

爱，可以亲密，但不能无间。这些父母让自己痛苦、让孩子不快的根本原因是没有把孩子当成“别人”，和孩子之间没有“界限感”。

父母和孩子的界限感是什么？有人作出这样的回答：父母对于孩子的决定，尊重但不强求；父母对于孩子的生活，祝福但不打扰；大胆放手，让孩子做最好的自己。可父母，往往很难做到这一点。



用，好好学好文化课”“听妈妈的，就买这件红色的……”孩子长大了，他们又这样说：“报这个专业好！好找工作”“瞎折腾什么，创什么业，好好当你的公务员”“30岁了，还没有对象，赶明儿给我相亲去……”他们没有边界地干涉孩子的一切，让亲子关系矛盾不断，并且执着地认为自己总是正确的：我都是为了你好，听我的准没错；我生你养你，你就得听我的；我是你妈妈，为什么不能知道你的一切。

心理学大师海灵格说，好家庭，一定





— 尽 于 心 —

66

妈妈对孩子的无微不至，是想让自己的孩子越来越幸福，却不想让孩子在幸福的道路上渐行渐远。

这个世界上只有三件事，自己的事，别人的事和老天的事，明确哪些事是自己的事，哪些事是别人的事。守住自己的界限，也不要侵犯他人的界限，让界限感清晰起来，才是我们现在应该开始做的事情。

99

要有界限感。

中国式亲子关系最大的矛盾就是：父母毫不松懈地管教孩子的一切和渴望自由活出自己的孩子之间的矛盾。父母对子女横加干涉，孩子在缺乏尊重下成长，影响不仅是孩子的童年，甚至是孩子的一生。还记得曾轰动一时的朱雨辰事件么？

“我的同事和我周围的朋友都知道，我是用整个生命去对待我的儿子的……” 仅仅看过2期节目，朱雨辰妈妈的话，就让密不透风的压抑感扑面而来。虽已年近71岁，还会无微不至照顾孩子的生活起居：每天凌晨4点起床为儿子熬梨汤；能背着一口锅，跟随剧组，不辞辛劳为儿子做饭……不仅仅生活上“体贴入微”，更是干涉儿子的工作、社交甚至情感。这样密不透风的爱，朱雨辰在节目中，是这样说的：“妈妈给的这种爱，压力太大了”，马上40岁的他，因为妈妈干涉他的感情，至今孑然一身，演艺事业也是不温不火。

妈妈对孩子的无微不至，是想让自己的孩子越来越幸福，却不想让孩子在幸福的道路上渐行渐远。王梓恒在《家庭关系痛苦的根源：中国人普遍缺乏界限感》的一文中这样说：这个世界上只有三件事，自己的事，别人的事和老天的事，明确哪些事是自己的事，哪些事是别人的事。守住自己的界限，也不要侵犯他人的界限，让界限感清晰起来，才是我们现在应该开始做的事情。



“我们希望有两份永久的遗产能够留给我们的孩子：一个是根，另一个是翅膀。“根”就是让孩子有着根植于内心的素养，而“翅膀”就是和孩子保持界限，对孩子放手，给予孩子做自己的勇气，支持他们的每一次决定。

这世上，最好的母爱是一场得体的退出，最伟大的亲情是一种适时的放手，最好的亲子关系就是保持界限。



这，也是父母最应该做的事情。

作家小霍丁·卡特说过：“我们希望有两份永久的遗产能够留给我们的孩子：一个是根，另一个是翅膀。”“根”就是让孩子有着根植于内心的素养，而“翅膀”就是和孩子保持界限，对孩子放手，给予孩子做自己的勇气，支持他们的每一次决定。

“儿孙自有儿孙福”，孩子是因为你来，却不是为了你来，父母希望孩子人生幸福，快乐成长，不妨做到：

1、不打听孩子的“秘密”。尊重孩子的小世界，对孩子足够的信任，不翻阅孩子的日记，不私拆孩子的信件。

2、懂得和孩子平等相处。父母应该意识到，自己与儿女之间不是一种隶属或绝对服从的关系，而是一种平等的关系。

3、永远保持孩子的独立。孩子选择什么样的人生，找什么样的人结婚，完全是孩子的自由，父母请不要横加干涉。

这世上，最好的母爱是一场得体的退出，最伟大的亲情是一种适时的放手，最好的亲子关系就是保持界限。





— 尽 于 心 —

# 别让一次失败， 毁掉孩子的自信心

今天10月13日是芬兰一年一度的“国际失败日”。每年这一天，芬兰人都会鼓励全世界人民“自曝其短”，将自己失败的经验分享出来，释放内心的压力，从而摆脱对失败的恐惧。

中国也有句古话“失败乃成功之母”。但仔细想想，我们对“失败”的接纳度似乎并没有想象中高。据中国城市独生子女女人格发展课题组调查研究：32.5%的孩子害怕困难，34.2%的孩子胆小屈从，20.4%的孩子生活自理能力差，19.5%的孩子认为自己经不起挫折。

这么多孩子害怕困难，恰恰是因为他们不知道该如何去面对和解决困难挫折。为什么经不起挫折呢？其实跟大部分父母在家庭教育中重成功而轻挫折教育有关。反观“国际教育全球第一”的芬兰，以“成功”著称，但却开创性地设立了“国际失败日”，致力于把“失败教育”渗透到芬兰人的日常生活中，并普及到每个孩子的成长过程中！

## 失败，是创新的一部分

这个节日最早由芬兰百年名校 Aalto 大学的创业社团创立，一开始只在大学中流行，旨在鼓励大学生们勇敢冒险，积极创业，但学生们对“失败”的有趣解读，很快俘获了芬兰网友们的心。

为了鼓励更多的人参与到“国际失败日”中，创建者还特意在官网上列了一份非常详细的“失败指南”，教人们如何“失败”：

- 1、用自己的方式，尽情地失败一次。
- 2、把你的失败发布在 twitter 或 instagram 上，贴上话题 # dayforfailure #，分享的同时，尽情为其他同样经历了失败的小伙伴点赞。
- 3、买超棒的食材，仔细研读食谱，一切准备就绪以后，把所有食材烧掉，等到冷却之后，再把它们吃下去。
- 4、把你的“囧照”分享到 instagram。
- 5、人们都说，钱不是万能的，趁这天好好破费一次吧。
- 6、把你喜欢的男孩或女孩约出来。
- 7、在 youtube 上搜索“失败”。记住，没有人一开始就是为了拍一部“失败”的作用，但为什么还有那么多“失败”的视频？
- 8、在 Facebook 上分享你今天遇到的一件囧事，越让你尴尬的事情越好。
- 9、请私藏这个行动指南。
- 10、从你的失败中学习！

依照上面这份“失败指南”，在社交媒体上打卡的人越来越多，慢慢的，“晒失败”变成了全民流行。



这么多孩子害怕困难，恰恰是因为他们不知道该如何去面对和解决困难挫折。为什么经不起挫折呢？其实跟大部分父母在家庭教育中重成功而轻挫折教育有关。反观“国际教育全球第一”的芬兰，以“成功”著称，但却开创性地设立了“国际失败日”，致力于把“失败教育”渗透到芬兰人的日常生活中，并普及到每个孩子的成长过程中！





— 尽 于 心 —

有人把自家孩子的囧照摆出来，有人嘲笑自己饮食不节制，或者打卡自己每天没有做的事情，有人特别励志，为自己的失败总结了一套心得：这种流行意义深远。

“大多数学校只教育孩子避免失败，必须成功，却从未想过，成功和失败从不对立。”芬兰文化与教育部国际交流中心主任 Paasi Sahlberg 如是总结，这个节日便是要向人们重申：失败就是创新的一部分，它不应该是消极的。

在“国际失败日”期间，Aalto 大学也会联合其他院校，邀请知名企业家、企业领导人来分享奋斗史——特别是那些失败的经历。比如《愤怒的小鸟》的出品公司 Rovio 就分享过自己在研发出这款现象级产品之前，共研发了 52 款失败的游戏，差点把公司搞破产。

但“风雨过后，终见彩虹”式的故事，不是“国际失败日”的主流。曾经的全球手机霸主——诺基亚，也是大学生们竞相邀请的嘉宾，这不仅因为诺基亚的骤然没落，更因为诺基亚从不讳言自己的失败。

成功的道路上充斥着失败，但幸运的是，有人在追随世界的创新者，捡起他们废弃的项目，并将它们放入博物馆。

瑞典心理学教授 Samuel West 建了一个“失败博物馆”，展出了 60 多家知名公司的 70 多件失败产品：比如高露洁推出的牛肉宽面条，以狂野自由著称的哈雷摩托车公司推出的哈雷香水，可口可乐为抢占高端市场推出的可乐咖啡，以及诺基亚一款推出一周在英国 6000 家游戏零售店总销量不到 500

66

成功的道路上充斥着失败，但幸运的是，有人在追随世界的创新者，捡起他们废弃的项目，并将它们放入博物馆。

“最有意思的事情往往并不是成功本身，而是在成功路途上的艰辛成长与蜕变。”

99



他希望大家走进失败博物馆后都可以带着信息回家，希望人们对失败进行不同的思考，“你还需要宽容，接纳失败，并为失败创造空间，不要害怕，不要恐惧。”

如果每个个体或者是公司，能够认真地审视自己的失败，相信最后会从失败中总结经验，悟出道理。



台的 N-Gage 机。

就像他在《Learning from Innovation Failure》的演讲中所表达的那样，他希望大家走进失败博物馆后都可以带着信息回家，希望人们对失败进行不同的思考，“你还需要宽容，接纳失败，并为失败创造空间，不要害怕，不要恐惧。”

如果每个个体或者是公司，能够认真地审视自己的失败，相信最后会从失败中总结经验，悟出道理。

### 芬兰老师教孩子“习惯性跌倒”

“最有意思的事情往往并不是成功本身，而是在成功路途上的艰辛成长与蜕变。” Aalto 大学创业社团主席 Elina Uutela 曾如是说。而这种从失败中汲取正能量的训练，孩子们从读幼儿园起，就要接受！

芬兰的孩子普遍从 4、5 岁起学习滑雪——这是芬兰最传统的运动之一，而他们的第一堂滑雪课，就是练习跌倒。

教授孩子某项运动时，我们总是下意识想知道：要怎么给孩子传授正确的动作，才能防止他们受伤和跌倒呢？但芬兰人的思维是反过来的，他们希望孩子先搞清楚一点：跌倒是最正常的事情。





— 尽 于 心 —

66

智慧是一种空盈的状态，而不是一种满实的状态。过多的知识只能使一个头脑变得狡猾，而狡猾并不是智慧。电脑能够随时调度出千万知识信息，但电脑并不是一个智慧的人脑。对于人来讲，智慧不取决于他里面的有，而取决于他里面的空。

99

具体怎么做呢？芬兰老师会亲身示范：整个人倒在雪地上后，然后一步一步爬起来。接着，一声令下！十几个孩子就会听话地倒在地上，四脚朝天，跌得可真实了！

不仅如此，为了让跌倒变成更好玩、更自然的事，老师还会跟孩子玩起类似“老鹰捉小鸡”的游戏。扮演小鸡的小朋友被捉到时，就要马上假装跌倒，然后爬起来……这个过程中，大家会轮流跌倒，气氛特别欢乐。

这个过程中，孩子们不仅掌握了跌倒之后如何爬起来的正确姿势，更学到了对整个人生而言都非常宝贵的一课——人生就像滑雪，充满意外和挫折，跌倒很正常，只要勇

敢地爬起来，就好了。

### 知识教育和智慧教育

人们往往把知识多当成有智慧，这是个错觉。在这个错觉的影响下，人们都期待自己的知识多一些，都拼命地往自己的头脑里装知识，这也导致他们的教育模式是这样。家长们在自己身上的“希望”过期之后，他们把曾经对自己的“希望”放在了孩子身上。他们希望自己的小孩是一个有智慧的人，如何做到？往他脑子装更多的知识。如果一个小孩在四岁时就能识别两千个字，背诵《三字经》、《千字文》，我们就以为他很聪明。而这有什么用处？你只不过是往一台电脑的硬盘上



教育你的小孩，给予他有，更保留他的空，不要把他填得太满。如果你把他的头脑填得太满太实，犹如一个瓶子被塞得太紧太实一样，它那里面的空就成为死空，这样一个小孩的智慧就发挥不出来了。因此，教育小孩，要注意他里面的空。知识教育是一种有的教育，智慧教育是一种空的教育。



多储存一些数据而已。智慧是一种空盈的状态，而不是一种满实的状态。过多的知识只能使一个头脑变得狡猾，而狡猾并不是智慧。电脑能够随时调度出千万知识信息，但电脑并不是一个智慧的人脑。对于人来讲，智慧不取决于他里面的有，而取决于他里面的空。当他里面空的部分越多，他运用知识的空间和能力就越大，犹如电脑的硬盘和内存里空白越多，它的运行速度就越快一样。教育你的小孩，给予他有，更保留他的空，不要把他填得太满。如果你把他的头脑填得太满太实，犹如一个瓶子被塞得太紧太实一样，它那里面的空就成为死空，这样一个小孩的智慧就发挥不出来了。因此，教育小孩，要注意他里面的空。知识教育是一种有的教育，智慧教育是一种空的教育。记住保留给你的小孩更多的空，而不是有：即请重视智慧教育胜过知识教育。学习不是为了记住知识，而是为了唤醒爱心，引爆智慧。知识专用，智慧通用。知识不是力量，知识只是工具，智慧才是力量！

### 在一次次挫败中看清自己

等孩子上了小学高年级，芬兰人则会给他们制造更多失败的机会。在芬兰的木工课上，孩子们常常要挑战类似制作航天火箭这样的高难度课题！他们可以自由选择所需的材料，制定火箭的规格，随时请教学学校请来的专业技师。

这说起来有点轻描淡写，实际上，孩子要制作出一个像样的火箭，必须经过多重关卡：首先，他们要画出火箭的草图，心里有个大概；然后进入最让家长提心吊胆的步骤





— 尽 于 心 —

66

一个完美的方案是没有意义的，一定要动手去实践，让孩子在一次次反复调整中“折磨”自己，只有经历了这个试错的过程，孩子才能快速地成长，最终成就能力之外的事情。

99

了——切割木板，用木工钻头在木材上钻出火箭的小圆窗；然后用螺丝和锤子接合不同的木板，在火箭尾部系上自制的线，模拟火焰……

虽然成品只是一个不能飞上天的模型，但从机身到“燃料”，都必须由学生自己一手完成，就算失败多次，老师也不会插手。偶尔有沮丧的时候，孩子也要学会自我调节，收拾好心情，继续检验、改进，直到做出来为止。

最后的成果，就算做得不好，学生也不能把任务带回家请求父母帮忙完成。只要是自己的作品，就要大胆地给同学和老师展示。

回看整个过程，芬兰老师一直很坚持两点原则。

其一，大人只能旁观。如果你问：“这么危险！孩子受伤了怎么办？”芬兰老师会回答你，“贴块胶布，Life goes on（一切继续）。”他们当然也希望孩子有完美的人生，但这是不可能的，既然如此，不如让他们尽早学习面对失败。

其二，一切方案都要做出来。一个完美的方案是没有意义的，一定要动手去实践，让孩子在一次次反复调整中“折磨”自己，只有经历了这个试错的过程，孩子才能快速地成长，最终成就能力之外的事情。

### 输得起的孩子更成功

芬兰人的“失败教育”可以说是用一个极端去击碎另一个极端——当这个世界越来越迷恋成功学，适时地让孩子主动尝点小失

败，才能鼓励他们走出舒适区，积极试错，从而收获更多可能性。

如果父母将成功看得太重要，孩子的潜意识中就会觉得他们是不能失败的，渐渐地，他们面对挑战时会变得畏手畏脚，面对困难挫折时会手足无措，甚至在遭遇挫折时，因为害怕家长的责骂而选择轻生。

追求成功固然是一件积极向上的事情，但是教会孩子如何正面挫折和失败，更是人生中的一门必修课。

童年是个训练场，孩子们在此犯错误、学习经验教训、形成应对技能和抗挫力、复原力之类的能力。让孩子拥有那些基本经历，让他们苦恼、失败、倒霉，这不只是帮助他们学习和成长的好方法，是人生最伟大的老师。

杰茜卡·莱希 ( Jessica Lahey) 是一名教师，也是《大西洋月刊》和《纽约时报》的作者，著有《失败的礼物》(The Gift of Failure)。

“从错误中得到的教益对孩子来说是一份礼物，千万不要推卸责任。”

她写道：“一年又一年，我‘最好的’学生，也就是最快乐、最成功的学生，都是这样的：父母允许他们失败，让他们为失误负责，面对错误时，鼓励他们尽力而为。”



追求成功固然是一件积极向上的事情，但是教会孩子如何正面挫折和失败，更是人生中的一门必修课。

童年是个训练场，孩子们在此犯错误、学习经验教训、形成应对技能和抗挫力、复原力之类的能力。让孩子拥有那些基本经历，让他们苦恼、失败、倒霉，这不只是帮助他们学习和成长的好方法，是人生最伟大的老师。





正



其



# 为什么 别人家那么幸福 为什么那么不公平

同样平凡的生活场景，你有没有感受到其中的不同呢？一个平凡中透着冷清，一个平凡中却浸着温暖。这就是它们最大的不同，而一冷一暖之间，仅仅隔着几句话和一些“小动作”而已。

## 郑老师，您好！

我爸妈只是普通的打工者，收入本来就不高。最近爷爷住院，一个月请护工就要三千块钱。所以，生活就更不好了。每次学校要交钱，我都不好意思开口。

最近去考试遇到以前的同学，他长得高高大大。回家时，爸爸说：“你看看人家吃饭吃得多，就长得高。”我反驳说：“才不是呢，别人爸妈有钱，给他买了营养品。”那一次，我真的觉得自己家里好穷。

还有一次，妈妈问我，我的好朋友是不是要去读某所学校。我说：“她妈妈说了想读就读。”妈妈感叹道：“别人家有钱，开了一个洗车场。”爸妈总认为别人都比我们家好，其实我有很多同学家境都不是很富裕，还有些是单亲家庭，照样过得好好的。我真想说：“别人也是一点点把生意做起来的，也是白手起家，你们只知道叹气有什么用！”可是，我不能。

爸妈的关系也不好，他们都觉得对方只知道玩乐。妈妈认为，男人应该有一份不错的收入；而爸爸认为，妻子应该温柔体贴，而不是像妈妈这样爱发火。我觉得他俩都有错，可我不能说。而我的生活里只有学习，休息一下就会被指责。

我觉得自己来到这个世界上就是个错误，我的人生没有快乐，没有人能帮我承担。为什么别人家那么幸福？为什么那么不公平？

小末



这有点像那些生活在巨人国里的小矮人。在巨人国里有一些特别的居民，他们虽然五官、四肢都跟巨人长得一样，却比巨人们矮小很多。因为这个原因，他们的生活遇到了很多困难：巨人们砾一下脚的小石子，他们就要绕着走；巨人们坐的椅子，对他们来说就像一座小山；跟巨人们走在一起，他们要一路小跑，气喘吁吁，还要时刻提防着被人不小心踩到……对他们来说，巨人国的一切都太高大了，生活在这里，小矮人们不得不仰视一切。



### 小末，你好！

因为经常收到很多来信，我可以告诉你：其实，很多人有着和你一样的烦恼，也会像你一样感叹，为什么别人都很快乐，我却那么不幸？

嗯，这有点像那些生活在巨人国里的小矮人。在巨人国里有一些特别的居民，他们虽然五官、四肢都跟巨人长得一样，却比巨人们矮小很多。因为这个原因，他们的生活遇到了很多困难：巨人们砾一下脚的小石子，他们就要绕着走；巨人们坐的椅子，对他们来说就像一座小山；跟巨人们走在一起，他们要一路小跑，气喘吁吁，还要时刻提防着被人不小心踩到……对他们来说，巨人国的一切都太高大了，生活在这里，小矮人们不得不仰视一切。于是，他们开始相互抱怨，为什么自己不找个巨人结婚，为什么自己的爸妈把自己生得如此矮小？总之，小矮人们过得非常不开心。

后来，小矮人们聚在一起商量办法。有人说，去找魔法师借一台缩小机，将巨人国的一切都变小。还有人说，不如移民到小矮人国去，说不定在那里自己还算个子高的呢。



至于爸爸妈妈，也许他们已经习惯“一边仰视，一边抱怨”的生活状态了，假如有一天你找到了幸福的矮人国度，或是成了一个生活的巨人，或许会有能量把他们拉出来。你们三个人，总有一个要先改变。你愿意做这个人吗？



小末，你说怎么办？要是我的话，可能会选第二种。现实中有没有真的魔法师还尚未可知，就算有也未必愿意借你什么缩小机。而选择第二种办法，至少可以用我们自己的双脚来决定，往哪个方向走，怎么走，都可以自己作主。当然，能不能走到的风险也得由自己来承担，哦，路费也要自己出。不过，要想找到属于自己的那个自然舒适的位置，总需要付出点什么，对吧？就像你说的，别人也是白手起家，依靠努力才得来的。

至于那些小矮人们呢？他们有的离开了，有的还在巨人国隐忍着，幻想着魔法师的到来。不过还有一些人也选择了留下，因为他们发现：巨人们也有自己的难处，比如无法制造细小精美的东西。于是，他们留下来把自己的劣势变成了优势，小矮人牌手工艺品成了巨人们争相收藏的艺术精品。有些小矮人还被誉为“艺术巨人”。

小末，你想成为哪一种呢？如果不想做最不开心的那一种，不妨去看看另外两种小矮人是怎么做的吧。不要抱怨自己太穷，你不是已经发现比你家里还困难的人也过得很开心吗？更不要抱怨爸爸妈妈，你们三个人谁也不可能成为彼此的魔法师，想要过什么样的生活需要自己去努力。你很幸运，因为你还在起点，可以选择自己要走的方向。

至于爸爸妈妈，也许他们已经习惯“一边仰视，一边抱怨”的生活状态了，假如有一天你找到了幸福的矮人国度，或是成了一个生活的巨人，或许会有能量把他们拉出来。你们三个人，总有一个要先改变。你愿意做这个人吗？

——郑老师



黄蓝交泰 绿色崛起

东营市第一中学  
Dongying No.1 High School

As teachers and students of Dongying No. 1 High School, we firmly hold and follow the following beliefs:  
We are making self-achievement as we make contributions to others.  
We are improving society as we cultivate ourselves.

作为东营市第一中学的师生，我们始终确信并持之以恒的践行如下信念：

我们在奉献他人的同时，也在成就自己。

我们在修养自己的同时，就在完善社会。

