**读《不生气，一切都会好》有感**

礼河实验学校 纪亚利

《不生气，一切都会好》共七辑，分别是：不生气，一起都好；你若盛开，清风自来；原谅不完美；感恩与宽容，与这个世界温暖相拥；微笑是最好的天气；愤怒是自己无能的表现；永远相信，美好的事情就在身边。这本书从调整心态、控制情绪、做好自己、感恩宽容、保持微笑、抛弃烦恼、保持兴趣等七个方面阐释了如何让我们拈花一笑，把所有的烦恼化为甘甜；如何让我们做生活的强者，成就最美好的自己。它给我的启示是：顺其自然，简简单单就好；转个圈子，改变思维定势；重拾童真，重回开心时刻。

一、顺其自然，简简单单就好。

顺其自然，绝非被动人生，不是在生活的海边临渊羡鱼，不是在命运的森林里守株待兔，而是洞悉人生、承受一切命运际遇的大智慧；顺其自然，是对生命的善待与珍爱，是对人生的喝彩和礼赞。想要做人不生气，就应当顺其自然，做人、做事不要太强求、太执着，一切越简单越好。

在英语教学上也是如此。记得刚工作那会，看教师比赛的课堂实录，内容是关于弹奏的乐器：钢琴、小提琴、吉他和手风琴等。有一节课给我留下了非常深刻的印象：课前，老师费了九年二虎之力把这些乐器都搬进了教室，一上课，老师就用钢琴弹奏了一段非常优美的乐曲，然后学习了piano和play the piano，随后她用类似的方法教授了其他的乐器类单词。学习了她的课，我不禁感叹：这位老师十八般武艺样样精通，真是不容易！课堂上学习氛围热闹非凡，但学习的效果和所付出的努力、投入的精力却不成正比，学生光顾着看老师的才艺而忽略了这节课本身的学习目标。试想一下：如果条件允许的情况下，准备一样乐器，其他的用图片、动画代替，看似简单，效果是否更好了呢？

前段时间，教研室的刘老师给我们指导英语课时也强调：对于文本，只要围绕图片，紧扣图片教学，不要花哨，简简单单就好！

的确，在我们日常生活和工作中，总是有很多让我们百思不得其解，以至于让人内心很不顺畅的事情。这时，我们就让它顺其自然、简简单单的吧！

二、转个圈子，改变思维定势。

世上的事情有时就这么简单得让人难以置信：如果你墨守成规，等待你的只有失败；相反，如果你稍微动一下脑筋，对传统的思维方式进行一番创新，就能获得成功。比如：在学习句型“What colour is this+服装？”这个句型时，单词虽然不多，但学生受思维定势“What colour is my+服装？”的影响，就是不会说，这令我印象非常深刻。对于这个句型，第一次教时，我觉得就把my换成this，只换一个单词，没什么，结果学生不会说，特别是this+服装。第二次教时，我重点教了this+服装的读法，但放到句子中时学生仍然不会说。第三次教时，我让学生用this组词，除了书本上显示的this+4个服装类单词，学生还组了this vest, this dress, this robot, this CD, this toy car, this hot dog, this cake, this dog, this teddy bear……学生不仅运用到了服装，还用到了食物、玩具、动物等。总之，书上有的，课外拓展的都会运用了，他们给了我巨大的惊喜！而句型“What colour is this…？”也水到渠成，一气呵成了。

人一旦形成了习惯的思维定势，就会习惯地顺着定势的思维思考问题，不愿也不会转个方向、换个角度想问题，这是很多人的一种愚顽的“难治之症”。因此，让我们尝试转个圈子，改变思维定势，从而解放自由的思想！

三、重拾童真，重回开心时刻。

生活中的乐天派，无论遇到好事坏事，整天都笑嘻嘻的，好像一个孩子一样。家人说他是个长不大的孩子，整天没个正经，而他自己则说，之所以能每天过得很开心，就是因为自己还是个“孩子”，还有一颗“童心”。

有的人说孩子之所以快乐，是因为他们只知道玩乐，而不用像大人们一样整天要考虑衣食住行。其实并非完全如此，孩子也有他们的心事，他们要考虑的事也很多。前几天，教室里有个不擅长数学的女生向我倾诉：“纪老师，我怎么那么喜欢你？我怎么那么喜欢你教的英语呢？可是，我今天要回去挨打了？”“喜欢英语为什么要挨打呀？”我问她。“因为我数学考得不好，一考得不好，妈妈就会打我。”“那你回去和妈妈说：我们纪老师说的，打是没用的，要分析错误的原因，把不会的题弄会。”第二天，她又非常开心的来学校了。

我想孩子们快乐，还因为他们对任何事情都拿得起，放得下。和小朋友吵架了，他们很快就会忘掉，不会记仇；挨家长训了，即使是哭了，也会很快就破涕为笑；受到老师批评了，他们也不会老是怀恨在心。他们当哭则哭，当笑则笑，受到表扬，便高兴得又蹦又跳，受到批评便掉泪，绝不会掩饰和做作。

孔子说：“三人行，必有我师焉。”孩子是我们学习的榜样，保持一颗童心，可以让我们返老还童。若干年后，可能那个学生不会记得当时的所作所为，而我们也不能再回到童年的那个年龄，但我们可以经常回忆童年趣事，回忆与学生相处的点滴。如果有机会，去看一看童年家乡、玩耍的旧地，旧事重提，旧友相聚。那样，我们便会重拾童真的快乐，重回纯洁无邪的开心时刻。