读《不生气，一切都会好》有感

武进区礼河实验学校  许亚鲜

常言道：读一本好书，就好像在和一位高尚的人谈话。的确如此，这次有幸拜读了荻飞老师的《不生气，一切都会好》，真的受益匪浅。这本书共七辑，每一辑都包括多篇文章，每一篇都如朵朵激荡的浪花冲刷着我浮躁、浅薄的内心，让我把所有的烦恼化为甘甜。指引我们做生活的强者，成就最美好的自己。现在撷取几朵最美的浪花与大家共享：

一、原谅不完美

俗话说：“金无足赤，人无完人。”世界上没有十全十美的东西，任何事物总会有它的缺陷。许多人觉得缺陷不美，就像白璧上的一点瑕疵，总让人觉得刺眼。殊不知，缺陷也是一种美。缺陷并不可怕，完美也没有必要。面对不足，采取泰然处之、宽容的态度，生活中便会少一份烦恼，多一片笑声。

我们班有一个小男孩，他活泼开朗，工作认真负责。课后喜欢看课外书，知识面非常广泛，同学们都称他为 “小博士”；课堂上发言也非常积极，学习成绩非常优秀。但他身上还有一个让我很可惜的小缺陷——运动能力非常差。每次上午的足球大课间，我们班其他孩子都能右手抱球，排着整齐的队伍往前跑，这时，我总能看到一个“小胖子”突在队伍的外面，他跑得满脸通红，但还是气喘吁吁的落下一大截。每次跑完，我总会耐心地和他交流，让他不要着急，先找准点，保持队伍的整齐，然后再练习速度。经过孩子一年多的努力，现在我们班的跑操，总能保持很整齐的队形。

可见，缺陷的确是一种美。不过，要发现缺陷的美，首先要有面对缺陷的正确态度，只有直面缺陷，坦然相对，缺陷才可谓美。但丁曾说，尽心就意味着完美。在做任何一件事情时，只要我们抱着“没有最好，只有更好”的态度用心去做事就可以了。

二、微笑是最好的天气

雪莱说过：“笑实在是仁爱的表现，快乐的源泉，亲近别人的桥梁。有了笑，人类的感情就沟通了。”笑是快乐的象征。笑能化解生活中的尴尬，能缓解工作中的紧张气氛，也能淡化忧郁。作为教师的我们，更应该学会用微笑来面对我们的学生，尤其是那些调皮的孩子、学习成绩不理想的孩子，他们更加渴望我们的笑容。

去年，我刚接新班，对学生根本就不了解，也不知道选谁当课代表，就自己任命了一位同学做我的课代表。说来也偶然，我第一次到班就看到一位小女孩跑前跑后忙个不停，她正在为班集体的卫生而服务，总体印象上觉得这个孩子不错，所以就临时指任她做我的小助手。在没有与任何人商量的情况下，一上课我就宣布李某为老师的课代表。当时有很多同学都举起了手，可是我不明白他们为什么要举手，就随便找了一个人问了一下。回答让我大吃一惊，理由非常简单：“她的学习成绩不好”，再看她本人呢，脸蛋红红的，头低得恨不得找个缝钻进去似的。可以看出，我用李某，大家会不满，但是我不用她，会伤害一个孩子的心灵。很显然，大家的不满是暂时的，但是对一个孩子心灵的伤害却是永远无法弥补的。

于是，我对她鼓励的一笑，心平气和地向同学们解释：一个人的过去并不能代表现在，更不能代表将来，我们可以给她机会，让她暂时来做一个课代表，如果在一段时间里她的表现能得到大家的认可，我们为什么不给她这个机会来试一试呢？但是如果她的表现不尽人意，该怎么处理，到时候大家再商量。这个时候，我不经意的看了她一眼，发现她正看着我，那眼神中充满的分明是对我对她的信任的感激。

从这以后，她成了班里面最勤快的孩子；课堂上发言也积极了；作业完成得也很认真。她不但自己努力学习，还督促其他同学认真学习，真正发挥了一个课代表的模范带头作用。在期末考试中，她一鸣惊人，由过去的良好变为现在的优秀，已经完全不是当初那个大家心目中的李某。

人生的道路上难免遇到这样那样的困难，时而让人举步维艰，时而让人悲观绝望。漫漫人生路有时让人看不到一点希望，这时不妨给一个笑脸，让来自于心底的那份执着鼓舞自己插上理想的翅膀，飞向最终的成功；让微笑激励自己产生前行的信心和动力，去战胜困难，闯过难关。

三、愤怒是自己无能的表现

俗话说，人生不如意事十之八九。任何人都会遇到烦心的事情，一旦不如意，就会不高兴；一旦不高兴，就会烦躁不安，自取烦恼。可自己的烦恼对于解决问题起不到一点作用，反而在发展到恼羞成怒以后还会给自己带来更大的烦恼。

作为我们教师，不可能选择适合我们教育的学生，总会碰到一些让自己生气、愤怒的“熊孩子”，这时我们要控制好自己的情绪，学会“转个圈子”，尊重学生之间的差异。学生之间的差异很大，这是无法否定和抹杀的。作为教师绝不能视而不见搞齐步走，实际上也走不齐。只有尊重这点差异，学生的个性才会有发展的空间，学生才能生动活泼地发展。

我们班桑某的英语一直不好，作业拖拉，字迹潦草，回家不写作业，单词默写非常糟糕，每次小测验几乎都不及格。一开始，每每听到她没有完成作业，我总是很愤怒，忍不住会把她批评一通，然后盯着她把作业补完。虽然我也经常利用课余时间帮她补课，但是考试成绩总是得不到提高。

我想应该是我的方法有问题，每个孩子都喜欢听好话，喜欢得到老师的表扬，而我似乎给她的表扬很少。慢慢地，当听到她没有完成作业时，我会控制自己的情绪，尽量不发脾气。在平时抓住一切机会给她表扬，如今天你的字有进步了，你今天默对的单词比昨天多了2个，今天上课发言的次数比以前多，这篇课文读得比较流畅……终于在一个月之后的一次测验中她考了62分，这次我在全班表扬了她，并给她盖了一枚印章（测验得到90分以上的学生才有）以表示鼓励。从那以后，我发现她上课认真了，虽然说得不如别人流利，但发言很积极；作业也能及时完成；每次的默写虽然错的还比别人多，但已经比以前进步了很多；小测验的成绩也越来越好。

一个不会愤怒的人是麻木的人，一个只会愤怒的人是蠢人，一个能够控制自己情绪、做到尽量不发怒的人是聪明人。愤怒是自己无能的表现，聪明人善于运用理智疗愈坏情绪的伤口，将情绪引入正确的表达渠道，使自己按理智的原则控制情绪、驾驭情感，让自己从不爱做的事情中发掘出值得我们高兴和开心的元素，这样我们就会获得更大的生活乐趣。

读书的生活是精彩的、高尚的、幸福的，教师更要把读书当成生活的一部分并学以致用，时时用全新的理念来支撑自己的教育教学工作。