自律，为遇见更好的自己

武进区礼河实验学校 丁玲

自律的人，不一定都优秀，但优秀的人基本都是自律的！

乔布斯曾说过：“自由从何而来，从自信来，而自信则是从自律来。学会克制自己，用严格的日程表控制生活，才能在这种自律中不断磨练出自信来。”越是自律的人，生活也就越有底气。这学期阅读了同为90后小椰子的《你的自律，给你自由》这本书，还未打开书页，却就已经被书名及封面上的“当自律变成一种深入骨髓的习惯，一个人会活得更高级”这句话所吸引。

著名教育学家叶圣陶曾说道：教育工作者的全部工作就是为人师表！为人师表，首先就是要以身作则，做个自律的人，则是我们教师当前所需要努力的。

教师的工作是教书育人，不仅仅是传授学生知识，更要教会学生怎样做人。《礼记》中也曾这样写道“师者也，教之以事而喻诸德也。”作为一名小学体育教师，教会学生怎样锻炼身体，培养学生锻炼的习惯虽为主要任务，品德教育却也不能松懈。常言道“言传身教”教师是学生学习的楷模，也是一面镜子，因此，在教育学生之时，作为教育者，首先要严于律己，提升自我。

**1、加强语言修养**

良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。语言作为人类交流沟通的主要方式，起着传递信息的作用，也承载着文化传递的使命。而教师，作为教书育人的工作者，语言便成为能否正确实施教学策略的有效手段。教师的语言艺术性，直接影响着学生。

在课堂教学中，有的教师语言生动形象，妙趣横生，自然亲切，充满感情，课堂氛围活跃；有的则不然，虽然满腹经纶，却词难达意，言不传情，使得课堂氛围紧张不堪。常常我们在教学中，对于屡教不会的学生会产生一种“真笨”的想法，而往往也会把这种想法脱口而出“你怎么这么笨啊，就没见过你这么蠢的……”也许，在我们心中这只是脱口而出的无心话，听在学生耳中，却是打击、会使得学生更加自卑、更加厌倦学习。

一年级学生好动、注意力不易集中、爱讲话、拖沓……期初每每上完一年级的课，充斥在脑海中的，除去这些负面词汇，再无其他正能量的形容词。哨音也无法控制的场面，只能纯粹利用自己的嗓门，言语刺激学生“你们是我见过的纪律最差的学生”……品读完《你的自律，给你自由》这本书后，细想来，提升自我言语的修养，让自己的课堂变得生动、有趣，学生不就自觉地感兴趣了吗？体育课堂中的表扬也是要有语言艺术性的呀。直接提出表扬可能对学生的冲击力不大，让我想到在教立定跳远动作的时候，一名平时不太起眼的学生，却将立定跳远的动作做的很棒，当即立断鼓励他上前展示，并当场表扬“虽然我们这名同学平时比较内向，学动作却是最快的。”其他同学看完他的展示，更有了练习与学习的动力，这名同学也更自信了。

加强自身的语言艺术修养，不也是自律的一部分吗？实践证明，在评论学生的言语中，特别要注意表扬不能失实、批评不能贬斥，要很好的把握分寸，努力让自己的言语具有教育性、直观性以及启发性。

**2、规范自身行为、做个“靠谱”的教师**

“其身正、不令而行；其身不正，虽令不行。”真正的教师，应严于己，而后勤于学生；应极力防止自己的坏习惯及于学生。

作为一名教师，首先要做到“靠谱”。就如书中所说“嘴上靠谱的人经常会说‘包在我身上’，实际却总是把交代给他的事忘在脑后。而只有行动靠谱的人，才能真正做好一件事。”一个仅仅嘴上靠谱、执行力为零的教师，言而无信，又如何取信于学生？“靠谱，是一种认真负责、让事情有备无患的能力。”正如在教学中，备课时，不仅要备内容，备学生还要备场地器材，做到未雨绸缪，课前将整堂课在脑海中预演不低于十遍，学生的易错动作、课堂需求，场地的安全系数。

试想，一个靠谱的教师，言出必行、做事光明磊落、认真负责的教师，所教出来的学生会经常迟到、“出口成脏”、谎话连篇吗？规范自身行为习惯、凡是要求学生的自己也必须身体力行，时时刻刻以自己的行动感化人、以自己的人格影响学生。

**3、提升自我内在修养**

自律，是为了遇见更好的自己。就像作者在书中所写“多少人，随波逐流、按部就班地活成了平庸的模样。”

踏入教师行业之初，身边各种艳羡之词让自己飘飘然，觉得自己的人生即将达到“巅峰”，可以有更多的空余时间做自己想做的事。渐渐地，却在教育行业中迷失了自己，忘了最初的那份憧憬与目标，在教师这个行业，碌碌无为的教书，每天工作、下班两点一线，也遗失了原先的那份动力与勇往直前的不顾一切。

“正在努力奋斗的人最可怕的地方就在于，他们过着比你好千百倍的生活，却还不满意自己的现况，然后依旧孜孜不倦地努力着。”利用自己的空余时间去努力提升自己，不仅仅是专业技术知识的提升，还包括自己所感兴趣的如阅读、旅游、学习某一个未曾涉及领域的技能。做个自律的人，拓展自己的知识面与交际圈，让学生崇拜自己，不仅仅是与学生交流的时候高谈阔论某一款游戏自己玩的多么好，或者对某部电视剧的评头论足，而是将自身的内在魅力发散出来，对于学生提出的非专业知识轻而易举的帮助其解决。

自律，让我们遇见更好的自己，做自己生活的主人，也让学生能够接触更好的教授者，侧面的、潜移默化的影响学生。