不生气，成就最美好的自己

礼河实验学校 黄艳萍

生气是一种情绪状态，并且它是一种负面的情绪，我们都知道生气对我们自身的伤害。首先表现在不利于人的身心健康。人在气愤状态下，身体产生的毒素要比平时多60多倍，中医说：“哀伤脾，怒伤肝。肝火太旺，易伤身体。”同时生气等负面情绪会以心境的方式作用于人的精神状态和生活之中，使人产生消极、抑郁、焦虑等不良情绪，从而不利于人的心理健康。

这次我们教研组推荐了一本书，名字叫《不生气一切都会好》，我觉得这个名字挺符合这两年流行的一个词，就是“佛系”。 佛系是2017火起来的网络用语，用来指不管出于什么样的境地，依旧能保持理智、善良、平和的状态去处理问题。不和人撕逼，也不会和人发生矛盾和冲突。无悲无喜、不求输赢，一切随缘，再通俗点说就是随便你！某些时候我们就应该做个佛系教师。我的理解是不焦躁不执著，以平和的心态去面对学生在学习中，生活中遇到的问题。

作为教师，每天接触的都是学生，良好的心态很重要，英语里有一句话，feel good，do good，意思是一个人心态感觉好了，就容易做一个好人，教育是一项很特别的事业，需要爱，需要耐心，一个教育工作者，假如自身心态不好，很难在整个教育过程中付出所需要的爱和耐心。而生气就是老师常常表现出的情绪状态，我想奋斗在一线的老师很少在工作中不生气，不发火的，尤其是刚刚工作。其中书中第三辑写道原谅不完美。不禁想起初初踏上工作岗位，满怀理想与抱负，意气风发，恨不得长出三头六臂，事事争当第一。但理想很丰满，现实很骨感。总感觉自己的班级样样不如人家，所以什么都看不顺眼，地上怎么又有垃圾，讲过多少遍了，怎么还是有学生忘带红领巾…但凡有不好的地方，我就会挑刺，常常处于爆发的状态，每天狮吼功都要练上几回。学生时代，我是同学口中典型的没脾气，好说话，我自己也分析过，属于内向性格。我有时在想，平日里和和气气的我，怎么对于经常犯错误的学生，总是会忍不住地发脾气。现在看来，这些还是由于自己缺乏教学与管理经验，没有好好和他们沟通。他们也并不是一无是处，比如好多孩子都很贴心：会关心生病的自己；会因为听到我沙哑的声音，第二天把润喉糖放在我的桌上；会担心老师肚子饿，每天带点小点心…前一天我虽然批评过他们，但第二天他们又会以真诚的笑容来面对我。原谅不完美，硬币都有两面，的确我们都是普通人，事事追求完美，都要拼命做好，从表面上看确实一件好事，但有时会使自己陷入一种生活的瘫痪，在教育教学和生活中，处处严格要求自己，约束自己，理智自律，学习奉献，追求完美，为了所谓的成功去拼命做好各项事情都是理想的，但事实上，生活在现实社会中，总免不了有缺憾，不能十全十美，所以我是想拼命做好，改为努力去做，就没有遗憾，比起结果我更注重过程，我现在追求完整而拒绝完美。

生气与快乐是硬币的两面，想要获得什么，就看你怎样把它抛向空中。德国古典哲学家康德曾说：“发怒，是用别人的错误来惩罚自己。”何必生气伤自己身体和心情呢？那是因为我们做老师的大多都责任心太强，学生表现不如意就容易动气，觉得学生不听教诲。其实，对于学生来说，很多事情是需要形成习惯的，这需要过程，老师应该有这个度量来容纳孩子这个成长的过程。动辄就对学生生气、怀恨在心或者言语刻薄等，说明我们的情绪管理能力的确需要改进。著名班主任工作专家王晓春先生曾经指出，老师一旦对学生生气起来，就很容易变成一个不可理喻的人。这时候人总会把自己恶的一面表现出来。

教师动手打学生的消息屡屡听闻，每一次报道几乎都铺天盖地，引发社会各界对教师群体无数的质疑与声讨。事实上，没有一个教师会在哪一天上班前想好“今天要对某个学生大打出手”。几乎所有的体罚学生行为，都是在一些特定的情境之中的偶发事件。在体罚学生的现场，无一例外，那些教师都对学生很生气。面对学生的过错、失误，却动辄“睚眦必究”。声嘶力竭地训斥、辱骂在一间间教室里并不罕见。生气之中的教师在情绪失控之后的体罚学生，也就成了“在所难免”。如果学生因为听不懂，或者是犯错，老师就大动干戈，不到不利于解决问题，还会让学生厌恶，甚至厌学，所以，应当做一个不生气的老师！因为生气，也解决不了问题，久而久之，只能让师生之间的学习、合作更加举步维艰！“金无足赤，人无完人。”人生确实有许多不完美之处，每个人都会有这样那样的缺憾。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。

工作中，我是一名老师；生活中，我是两个孩子的母亲，孩子到了两三岁的时候会突然觉得他们总爱发脾气，当时作为一个新手妈妈，对控制孩子情绪方面还没有足够的经验。孩子遇到一点不如意，就急得大哭大闹，或是，你的回应稍慢一点，小家伙就大发雷霆。面对尖叫、哭喊、扔东西、手舞足蹈的“小恶魔”，我们的肾上腺素也迅速飙升，最后总是在孩子的哭喊声，大人的打骂声中结束，孩子和我都不开心。而且我发现，我这种情绪慢慢也影响到他。很多时候，自己受委屈了得不到理解，就跟自己生闷气，跟父母生气，甚至摔东西打人，而不是和他人交流。我慢慢意识到错误，于是后来在孩子发脾气的时候，我并没有像以前那样对着他咆哮了一番，而是及时了解他发脾气的原因，并安抚和疏导他的情绪。我发现我心平气和的和他讲道理，他也是听得进的。所以我们要学会理解孩子的感受，而不是被他们带动情绪，生气解决不了问题，有时会让简单的事情变得糟糕。

不生气是对人生的觉悟，是一种高超的处世智慧。气顺则百病消，心畅则万事畅。让我们拈花一笑，把所有的烦恼化为甘甜；让我们做生活的强者，成就最美好的自己。