**《感受简单的力量》**

——常州市新北区薛家中心小学 包惠萍

2019年1月23日突闻台湾作家、散文家林清玄离世，内心悲痛难忍。仅以此篇小小的感悟，缅怀大师。

记得2016年5月，《人生最美是清欢》的封面上简简单单地写着：“在复杂的世界里，做一个简单的人，以清静心看世界，以欢喜心过生活。愿你能从浮躁的世界找到内心的平静，不浮不躁，不慌不忙，淡定从容地过好这一生。”就是这样一段文字，成为了我当时心灵的慰藉。随之闻香品读了一些哲理散文，拷问自己的内心，思考人生真谛，让我的人生重新开启新的征程。

在他们的文字里，我能够读到一种清静、安心，他们的一句话应该都是积攒着一生的经历、一生的智慧的吧。有些大家、大师的思想只要简简单单一句话，但它的影响力足以改变人生。跟着他们实践，我受益匪浅。

一、简单里包含着丰富

十五年前，学校请来常州市教研室汪履平主任指导数学，他说：如果一节课的板书能够有条有理地梳理出来，那么这节课就成功一半。如果每节课的板书都能够梳理清楚，那么你的教学就会有成就。

从那时起，我就记住了。从自己在笔记本上罗列知识点、教学要点，到板书内容的组合、调整，到板书的改进、扩容，力求做到清晰、有序。既要体现知识的要点，要反映知识产生的逻辑，推进教学，也要形式上美观。旧的卡纸板贴用了7年，新的板贴又用了3年。办公室搬了十几次，我扔掉了许多教学用具，但还是会留第一个抽屉放板贴，在整理、修理过后被保留下来。简单的一个板书，丰富了我对教学的认知和理解。

十年前，吴亚萍老师带着新基础的理念来到学校，她提出的资源收集、处理，我们用得乐此不疲。吴老师提出的结构教学打破了单一课堂的规模，打通了各年段相关内容的纵向提升，实现了各领域知识教学方法的统一，让知识有了层次感和生长感，让效率的提升有了可操作实践的途径。

最终，教学中我主要抓三项：1、计算法则。2、混合运算顺序和简算定律。3、解决问题分析数量关系。寻找数量，哪些数量相关，数量之间有什么关系，如何来表达这个关系，而这方面我们研究得太少了，所以总是画图、列表、十字、背结论、背题目……方法琳琅满目，而这些方法的背后最最需要关注的是：学生的关系思维太薄弱。这三项少说一些占80%，除了它们剩下的就是在这基础上的变化和延伸，概念以及几何图形的操作等。

五年前，我被盛校长常挂在嘴边的一句“腹有诗书气自华”吸引，走进了阅读的世界。书给了我太多的指引，读书，让我再一次成长。读书，让我学着内心平静，追求简单。这也是我看到“清欢”两字就喜欢的原因，而“清欢”除了清静之意，“欢”字更妙，它还包含着喜悦，是很享受这种清静的状态。是什么样的力量，能够处在复杂世界的我也产生欢喜心呢？读书，能够为我解惑。

这样三句话，也是引领我教学成长的三句话，从最开始的教学实践，再到教学方法的总结提炼，最后到自身修养的滋养提升，是我教学前进发展的轨迹。

二、简单里维持着平衡

记得有一位父亲对儿子说：“你自己选择你的路，但是要记住，不要是歪路。”得到杰出青年奖的儿子一直把这句话记在心里。我认为这是一个有大胸怀、大智慧的爸爸，既给了孩子自由选择的权利，也给了父亲对孩子的信任，还给了孩子不可跨越的底线。不是有些家长的阻止“不能这样做，不能那样做，这个不行，那个不行”，也不是有些家长的指挥“你要这样，你还要那样，你要学这个，还要学那个。”更不是质疑“你行不行啊？能不能啊？可不可以？”

这样的教育是健康的教育，有空间的教育，这样的教育有一方的信任和支持，有一方的权利和义务，是平衡的教育。干扰少一些，质疑少一些，焦虑少一些，专注长一些，力量强一些，信心足一些。

有时，我们不缺“多”，缺的是“少”。

摄取的糖分、盐分少一些，血液运行会顺畅一些。

过年满桌子的大鱼大肉少一些，换成清淡的蔬菜，我的胃口好一些。

屋外的灯光少一些，空调的声音调低一些，我的睡眠深一些。

每天的压力少一些，情绪少一些，我的快乐会多一些。

每天和手机接触的时间少一些，我可以更多地关注自己的内心。

每天布置的作业适当一些，学生的用心会多一些。

放假了，回老家去，让大自然包裹着你，让纷扰少一些，你马上会找到更多的自己。

水杯琴的实验结论是：水装得越满，声音越低沉；水装得起少，空得越多，声音越高。不知道唱歌是不是也一样。有些班级的学生唱起来声音纯净、清脆，洗礼着我的心灵，我知道他们还保留有一份自己的空间，他们是健康的。而有些班级的学生心里装得东西太多，心情特别沉重，唱出来的歌声也都充满了负面情绪。那就用优美的旋律来缓解掉一些，让美好的音乐流淌进去，疗愈他们吧。让他们轻盈一些，心灵才能够飞翔。

三、简单里蕴藏着感动

有这样一只狗狗，主人搬家，它被抛弃了。这只小狗就在原来的位置上，守候了主人十年，等待着主人出现。它怕错过主人，所以它哪儿也不去，十年如一日地守着那个位置，不肯离开。狗狗的忠诚、信任化作简单如一的坚守，让我感动，更值得主人学习。

孩子们的纯净如水也让我感动。学生的评价系统里是单一的：对我好，为我好。哪怕他们受到过批评和惩罚，但他们没有忽略掉情感，他们还体现出应有的担当意识，孩子的道德和价值观比复杂的家长要简单得多，家长评价不满意的背后不乏有让人哭笑不得的原因。谁更能够感动我们，是和我们朝夕相处的学生。

阿瑟·克拉克的墓志铭上写着：“我从来没有长大，但我从来没有停止过成长。”我们想回到最初的简单，又是非常不易的事情。

我现在常对学生说：

首先，要做真实的自己。（我感觉到现在孩子的作业的途径很多，作业虚假的成份很多，看不到作业的真实状态。我不建议去辅导班，不建议家长辅导，不建议作业做到完美，我只希望学生用自己的思考解决问题。我努力把每一个学生的课堂表现、课堂作业、当堂练习、有效检测结合起来分析，努力读懂学生学习能力的综合情况，告知他们优势是什么，潜能在哪里。）

其次，要面对真实的自己。（其实是学生要接受真实的自己，承认真实的自己。这里还包括老师要接受真实的学生，父母要接受真实的孩子。）

最后，才能做更好的自己。（指导学生怎样做才有进步，可以尝试怎么做看看效果。）

你的努力是为了做更好的自己。时间已经很珍贵了，就不要把时间浪费在欺骗和隐瞒欺骗上了吧。我很简单也会真实，希望你们也一样对我。

“如果你现在问我什么是成功，我会说，今天比昨天更慈悲、更智慧、更懂爱与宽容，就是一种成功。” ——林清玄

我也会对我的学生说，把我从大师身上学到的传播开去，让大家感受简单是有力量的。

附诗：朗读者——《当我真正开始爱自己》

当我真正开始爱自己

我才认识到

所有的痛苦和情感的折磨

都只是提醒我

活着，不要违背自己的本心

今天我明白了，这叫做“真实”

当我真正开始爱自己

我才懂得

把自己的愿望强加于人

是多么的无礼

就算那个人就是我自己

今天我明白了，这叫做“尊重”

当我真正开始爱自己

我不再渴求不同的人生

我知道任何发生在我身边的事情

都是对我成长的邀请

如今，我称之为“成熟”

当我真正开始爱自己

我才明白，我其实一直都在正确的时间，正确的地方

发生的一切都恰如其分

由此我得以平静

今天我明白了，这叫做“自信”

当我真正开始爱自己

我不再牺牲自己的自由时间

不再去勾画什么宏伟的明天

今天我只做有趣和快乐的事

做自己热爱，让心欢喜的事

今天我明白了，这叫做“单纯”

当我真正开始爱自己

我开始远离一切不健康的东西

不论是饮食和人物，还是事情和环境

远离一切让我远离本真的东西

从前我把这叫做“追求健康的自私自利”

但今天我明白了，这是“自爱”

当我真正开始爱自己

我不再继续沉溺于过去

也不再为明天而忧虑

现在我只活在一切正在发生的当下

今天，我活在此时此地

如此日复一日，这就叫 “完美”

我们无须再害怕自己和他们的分歧，矛盾和问题

因为即使星星有时也会碰在一起

形成新的世界

今天我明白，这就是“生命”。