做一个精神饱满，灵魂丰盈的教师

——读《致教师》有感

礼河实验学校 钟子莲

教师，这个被誉为“人类灵魂工程师”“辛勤的园丁”的群体，由于在日常繁重而琐碎的教学中长时间讲话、站立，受到慢性咽炎、静脉曲张、腰椎盘突出等职业病的困扰。根据有关调查统计显示，2018年我国人均寿命是75岁，而教师的平均寿命仅59.3岁。教师中健康占10%，亚健康占70%，病态占20%，并且教师的健康状况呈逐年下降的趋势。屡见不鲜的教师猝死新闻让我这个快要奔三的教师开始担忧起自己未来的身体状况。为了能在教育岗位上坚守更长的时间我们需要从现在起高度关注自己的身心健康。

首先来说身体健康，大家都认可的健康生活方式是六个字“管住嘴，迈开腿。”“管住嘴”就是要有良好的饮食习惯和健康的饮食结构。良好的饮食习惯包括按时进餐、坚持吃早餐、咀嚼充分、睡前不饱食、吃饭不分心等。前几年我都是上完早读课吃早饭，如果遇到第一第二节有课，早饭时间差不多就是五六分钟，吃得很仓促。有的时候晚上上完舞蹈课就觉得跳饿了要吃东西，所以经常会吃饱了睡。吃饭的时候会一边吃一边看学习强国或者追剧。往后要早起十分钟给早饭留够时间，晚上饿的时候要忍住，心里默念饿的感觉就是瘦的感觉，吃饭的时候要专心。健康的饮食结构就是要多吃粗粮蔬菜水果等有营养的食物，避免摄入不利于健康的成分，此外还要少油、少盐、少糖。粗粮和水果我吃得很多，但同时像薯片方便面等垃圾食品也很喜欢。虽然有慢性咽炎，但是吃东西的时候还是重口味要加辣加醋。虽然补了四颗牙，但是还是喜欢吃甜食。饮食的喜好不是一天两天就能改的，但是往后要不断提高在美食面前的自控能力。“迈开腿”就是要坚持适当运动。原来我每年感冒的频率很高，在每周固定几次跳舞和打篮球以后身体素质明显变好了。电影《德鲁大叔》中有一句台词：你不能因为变老而停止打球，只有当你停止打球，你才会变老。生命在于运动，爱运动的好习惯要继续保持下去。另外我坚持的对身体健康有好处的两个习惯，一个是早晨起床以后的一杯温开水和睡前的泡脚。早上的一杯温开水可以改善血液循环，促进身体的新陈代谢，晚上的泡脚可以温通经络，激活身体阳气，改善睡眠，调节情绪。生活方式上我做得不好的一点是习惯性熬夜，每天花在手机上的时间太长，听完英语阅读都过了十一点，周末不要上班有时候追剧会看到十二点以后。熬夜的坏处有很多，但是我觉得我们女同志应该最在意的是这一条：长时间熬夜会使得人体内分泌失调，出现皮肤干燥、暗淡、出现色斑、粉刺、皱纹等皮肤问题。去年网上有句话叫用最贵的眼霜熬最晚的夜，人家好歹也知道用护肤品来弥补，但是平时我只用洗面奶和爽肤水，与同龄人相比非常不注重保养，所以今后必须把熬夜的习惯改一改。

第二个方面是心理健康。教师的心理健康对自己、对学生、对工作都有着非常直接的影响。心理健康的教师可以影响学生形成积极向上的学习习惯，可以帮助学生疏导心理问题，可以为学生提供正面的、健康的指导，使学生健康、积极、快乐地成长。那作为教师如何提高自己的心理健康水平呢？朱永新老师觉得要在四个方面下功夫，一是提高认知水平。我总结一下，其实就是两个字：胸怀。丰子恺先生说：心小了，所有的小事就大了；心大了，所有的大事就小了。以前我觉得我的心胸比较狭窄，容易在一些小事上纠结，随着年龄的增长我慢慢觉得除了生死其他都是小事。像这次参加去加拿大学习两个月的考试，我以一道选择题两分之差遗憾地没考上，想起交卷前在慌乱之中改错了两道题不免有点悔恨。但是仔细反思一下虽然我也在工作之余做了点题目，但是我并没有尽全力，跳舞篮球都没停。机会只会留给准备充分的人，既然我没有别人努力，考不上也是理所当然，今年没过明年继续。二是善于控制情绪。遇到不听话的学生我们做老师的难免会生气发火，虽然也知道生气对自己的身体很不好，但有时候就是控制不住。所以朱老师建议老师们遇到事情要学会冷处理，想一想，缓一缓，当时觉得天大的事情，过些时候就会觉得不过如此了。我想脾气再好的老师应该也会有发火的时候，我们必要的时候可以发火，但是只能停留在表面，不能往心里去。要做到情绪来得快去得也快，事情过了就翻篇。三是加强意志训练。我觉得归纳一下就是要有目标有信仰。一个人有了信仰就会有所为有所不为，即使自己不想做的事情也要努力去做，即使自己很想做的事情也不能够去做。向着自己的目标坚定不移地走下去的人是不会有很多杂念的。四是与人和谐相处。人生活在一个群体中能否受到大家的欢迎，得到大家的支持，是衡量一个人幸福指数的重要标准。我们学校的南门口有四个大字叫与人为善，“和”也一直是我们校园文化的核心。我非常赞同朱老师的这个观点——成熟和天真并不矛盾。我们可以既像饱经风霜的老人，又似浪漫无忌的孩童，把成熟和天真完美地结合起来，在生活中就能收获更多从容与快乐。

如果命运是一条孤独的河流，谁会是你灵魂的摆渡人？很多事可遇不可求，人生中最好的摆渡人，往往是我们自己。往后余生，好好爱自己，做一个内心强大的人，不情绪化，不轻言放弃，不玻璃心。往后余生，做一个精神饱满，灵魂丰盈，内心通透的教师。