

【成长分享】

放空自己 素简前行

人终其一生都是在不断的前行,或爬或行,或走或坐,甚至躺着也不曾放弃。

——题记

生活在物欲横流的社会,我们都只不过是河里的漂流瓶,此处不是岸,彼处不是头,匆匆的游走,有时候甚至连“匆匆”都不由自己掌控。

置身于宇宙之太空中我们虽然渺小,奔走于人山人海之中虽有时身不由己,穿梭在时间的隧道我们也无能为力,可我们都不曾放弃:追寻真实的自己。

我已经不记得,最初问我何有梦想的人是谁,最初教我写字数数的老师是何模样,我也记不得自己最初的梦想,或许那时自己本来就没有梦想,渴了有甘甜之泉水,饿了有可口的饭菜,冷了有御寒的衣服,要去哪里也总有人给你带路,指引方向,没有压力的人是没有梦想的,假如有那便是一直这样没有梦想的下去,这最有可能是自己最初的梦想。

时间的车轮是不可阻挡的向前推进,那些最初的梦想也只属于是童话故事里。不管你是乐意还是无奈,你总要去面对。当你第一次踏入学校,老师教你最基本的礼貌用语;当你第一次考试,给出分数和排名;当你第一次写自己的梦想,别人给出鼓励或否定,这才是刚刚开始,这一切都告诉我们:竞争无处不在。

你不再是那个羞羞答答躲在父母背后的孩子,你也不再那个仰望草地遥望蓝天的少年,你不再是眼里和心里都时刻走在路上的青年。岁月,于无声无息之中,便把我们卷入了各种各样的情形、场景之中,我们有了沮丧、失望还有无奈。

当那些美丽而天真的稚嫩笑脸开始蜕变为棱角分明的睿智双眼,当跌倒之后便开始哭哭啼啼的脆弱变成失败之后紧握拳头心里更加坚定的声音,我知道我们再也回不到过去,我们回头看自己成长的画面,去走我们走过的路,去寻找曾经交予我们知识的老师,去寻觅我们一起的笑声或是哭闹,我们长大了,真的长大了。



当你真真正正远离亲人朋友,独自一个人奔波在异乡的时候,你必须一个人去面对身边的人情世故,你必须独自维持自己的生活,你必须处理工作之中的困难,当你能够顺利的处理好这些问题这才意味着你真正的长大成人,可以做到独当一面。

知识的浅薄总使我们产生偏见,现实的经历让我们懂得厚积薄发。我们总是在以一种老者的身份去对待身边的人和事,倚老卖老,这才是阻止你前进的障碍。倘若,我们都可以放下自己所谓的自尊和地位,我们都可以达到新的高度。

记得在《倚天屠龙记》里面有这样一段对话,说的是张三丰教张无忌学太极剑。张三丰先演示了一遍,然后就是他们之间的对话:只听张三丰问道:“孩儿,你看清楚了没有?”张无忌道:“看清楚了。”张三丰道:“都记住了没有?”张无忌道:“已忘记了一小半。”张三丰道:“好,那也难为了你。你自己去想想吧。”张无忌低头默想。过了一会,张三丰问道:“现下怎样了?”张无忌道:“已忘记了一大半。”……张三丰微笑道:“好,我再使一遍。”提剑出招,演将起来。众人只看了数招,心下大奇,原来第二次所使,和第一次使的竟然没一招相同,周颠叫道:“糟糕,糟糕!这可更加叫人糊涂啦。”张三丰画剑成圈,问道:“孩儿,怎样啦?”张无忌道:“还有三招没忘记。”张三丰点点头,放剑归座。张无忌在殿上缓缓踱了一个圈子,沉思半晌,又缓缓踱了半个圈子,抬起头来,满脸喜色,叫道:“这我可全忘了,只得干干净净的了。”这么一个故事告诉我们要是我们想去更好的学习、最快的接受新鲜的事物,特别是一些新的知识,我们就得把自己当做是一个瓶子,只有把瓶子里的东西放空才能更好的去装下其他的東西。

现实生活就像一面镜子,你对它笑,他就对你笑。可是,多少人忘记了,镜子呈的是反像。鲁迅先生曾说世上本没有路,走的人多了,便也成了路。我们总是行走在前人行走过的路上,以至于我们都不敢去尝试新的东西,总是墨守成规;我们总是站在前人的肩膀之上,总是那前人的经验来让自己少走弯路,可是现实这面镜子总让经验呈现反像,只有摸着石头过河才是真正的行事之道,“纸上得来终觉浅,绝知此事须躬行”;我们总是拿自己的经验去教育别人,看到别人的创新,总是忍不住的去责骂,内心压制不住的生气,毕生的心血在你看来是那样的不屑。

你不是忘记了,人不可能两次站在同一条河中。现实生活是瞬息万变的,只有借鉴而不是照搬套用、生搬硬套,而学习就是最好的手段,学习最好的方式就是放空自己,把自己当做一个空瓶子,而学习最基本的心态就得做到“人淡如菊,心素如简”。

生活,就是教会我们以最好的方式去实现自己——放空自己,素简前行。

【青春加油站】



亲爱的同学们:

今天有一个强烈的冲动,想给大家写一封信。也许这源于我个人的一种感情,视你们为自己的孩子;也许是我真的已经腻味了批评这种方式;抑或是我想寻找一种更好的能与同学们交流的渠道。因为,与同学们零散的对话中,我也渐渐感觉到大家也有一种特别想探询老师内心的愿望。

说实话,从去年八月下旬知道要接手你们63个孩子开始,就一直想着我希望他们成长为怎样的人,同时我也在想,他们会希望自己成长为什么样的人呢。快乐、幸福、成功,是留在我大脑里的最后几个词。不知我能否用自己几十年来积累的教育智慧,在他们人生产长最关键的三年里,助他们一臂之力。

同学们的表现没有让我失望,集体组建之初,同学们个个严格自律,虽然第一次考试成绩和别班有差距,但我们没有气馁,大家奋发图强,一鼓作气,最终名列前茅。成绩固然重要,但成长更重要。本学期,在一件接一件的违规事件里,我渐渐走进了同学们的心灵世界。在这里,我看到了荒芜,看到了阴霾,看到了混乱和懦弱。不思上进的慵懒,狭隘的自我中心,莫名的浮躁和嫉妒,随意的打击和伤害,凡此种种,不一而足。

其实,人性是复杂的,也是立体的。每个人都会有两面性,这并不可耻。但我们学习是为为什么?其实学习绝不仅仅是为考大学,学习就是不断自我完善自我超越的过程。不断遏制人性中的卑琐和丑恶,努力地充实和放大人性中的光辉。所以,善良、正直、宽容、感恩、和谐等等这些人品中最优秀的东西,应该成为我们永恒的追求。上进、积极、坚韧、顽强,从不服输,勇于挑战,应该是我们不断自我超越的目标。然而,现在我看到的,却全然不是这样。我们不服输,却没有表现在战胜自我的懒惰上,而是以孤立打击比自己成绩优秀的学友为乐趣;我们勇于挑战,却不是挑战人品、挑战学业,而是挑战看谁更漂亮。大家还记得前段时间网上热议的清华学生、复旦学生给学友投

毒的事情吧?还记得13岁女孩,因为嫉妒别人比自己漂亮而将对方肢解的这样令人发指的事吧?亲爱的同学们,看到这样发生的事情发生,我一直在想,这种犯罪行为是一时冲动,还是长期积累的结果?一个成长中的人,如果有一种错误的价值观和不健康的心理,而又长期没有人引导和纠正,久而久之,可能会累积成为一种犯罪心理,最终毁灭了别人,同时也毁灭了自己。

今天,我们面对班里同学优秀的成绩,你是一种什么样的心态?面对别人的勤奋努力,你又抱以什么样的姿势?当别人安静的学习时,你的喧哗是有意还是无心?亲爱的同学们,同学关系是这个世界上最纯净最明朗的关系,它的珍贵足以让你回味无穷。从长远来看,同学资源又是最宝贵最丰富的人际资源。别把你的同学假想成你的敌人,即使在学习上形成竞争,你也要明白,此生最应感谢的人就是你的对手。水涨才能船高。黑格尔曾经说:“人格的伟大和刚强的程度,只能借助矛盾对立的伟大和刚强的程度才能衡量出来。”你身边有优秀的人,是你成长的最好资源。善待他们,就是善待你自己!龙应台也说,尊重自己是有品位,尊重别人是有道德。同学们,人不尊重自己,就会变得苟且,就表现出慵懒自卑和懦弱;而人不尊重别人,就会没有道德,就会随意破坏别人的环境和集体的利益。

同学们,大家是喜欢在一个人人自危、平庸而又狭隘的环境里度过自己人生最宝贵的三年时光,还是希望在一个宽容、和谐、友好、激励的班集体里快乐成长?我想答案是不言而喻的。那么,就让我们学会超越小我,放弃所有卑琐而消极的心理,廓清雾霾,让阳光和快乐照进我们的心田。

语文组教师 王红霞

给同学们的一封信

【青春感情】

我患了『荣誉后遗症』

知心姐姐:

我是一个高二的学生,高中生活改变了我许多。我在上学期期末考试一鸣惊人,跃居年级第三。要知道,我以前是不敢奢望进入年级前30名的啊!当我的生活照被贴在学校显眼的地方,当所有认识的人都来向我祝贺时,我却患上了“荣誉后遗症”——我会暗自与成绩最好的同学较劲;吃饭的时候会在脑子里默默地盘算怎样去有效地安排学习时间;走路也是大步流星以至于经常落下结伴而行的同学;我不会花时间去散步,连看植物也是不带丝毫感情,心里只有一个很清醒的认识——它们能使我眼睛得到休息。

天啊!我真害怕现在的自己,激烈的竞争和一次成功似乎抹杀了我眼中除分数以外的所有东西。甚至,就连给你写信时,我也在想这样值不值得。中学生活让我眼中满是竞争,在我看来,学校就是角斗场,如果自己不强大,很快就会被淘汰出局。在这样的角斗过程中,我觉得我已经丧失了自己。

这样的状态我不能持续下去了,我太累了。知心姐姐,何时我的中学生活才能变得可爱起来?

橘子

橘子:

你在物理课上已经学过“功率”这个定义。事实上,就好像没有任何机器可以一直用100%的功率运转一样,同样,没有任何人可以有100%的效率。有些时候,你会非常有效率(好比上学期你能取得年级第三的好成绩,肯定是跟你平时高效率的学习分不开的),但是,你不可能总是达到这样100%的有效。

所以橘子,知心姐姐想告诉你,我们每个人的能力、效率都存在一个上限,你不可能百分之百地有效率,这是我们必须面对的科学事实。那么,在知道这个道理之后,你要做的、和你能做的又是什么呢?还是先给你讲个故事吧:

一位老师举起一杯水,问大家:“你们估计一下这杯水有多重?”同学们的答案从20克到500克不等;老师却回答:“我现在举起的这杯水的重量,其实是由我举的时间来决定,而与它的实际重量无关。我要是举一分钟,肯定没问题;但要是举一小时,右臂就会酸疼;若举一天,那你就该替我叫救护车了。你们看,这杯水的重量并没有改变,只是我举的时间越长,就会觉得它越沉。”

橘子,你现在是不是还一直举着“年级第三名”的荣誉呢?其实你的荣誉就好像那位老师手里举起的那杯水,水本身并没有不断地变得沉重,真正使你感到不能再持续下去、感到太累的是你一直举着这份荣誉的姿态。那是一种怎样的姿态呢?现在让我们回头去看那个暗自和同学较劲的你,吃饭还盘算学习问题的你,走路大步流星、不花时间散步的你,这样的你,连你自己都害怕了不是么?其实啊,在你把学校看成一个充满激烈竞争的“角斗场”的时候,

我们不妨重新审视一下自己的“生存法则”。

橘子,你知道吗,并不是实力出众就一定要分分秒秒都飞得比别人高远,纵观那些所谓的终极成就获得者,他们常常未必是条件最好的参赛者。从这个角度来说,我们更在意的应该是我们生活的姿态。如果,我们为了获得“荣誉”,而不自觉地背弃了做人和做事的一些基本准则,一切以“赢”或“证明”为前提,毫无疑问,那个状态下的我们一定是不好的,而一个不好的自己,应该并不是你想要的。这样久了,面对一个你都害怕的自己,又谈何喜欢?你的中学生活又怎么可能变得可爱呢?只有当我们依然可以拥有完整的自我与内心时,我们才是一个令自己喜欢的人。

橘子,有的时候,我们需要以“功利”的心态去看待学习和工作,使我们有限的生命变得有效率,不至于碌碌无为一生。可有的时候,我们又要以“非功利”的心态来打量生活。台湾的作家、主持人蔡康永说过这样一句话:“人生,并不是拿来用的。”无数事实证明,太注重所谓“实用目的”的人生,不仅自己累,别人看着也累;不仅会令生命的美好消失殆尽,而且会让人生变得很荒诞。所以,正如你所言,这样的生活不能再继续下去了,我们要让生活可爱起来。

知心姐姐

【精彩语录】瑞典有一句谚语:“无论你转身多少次,你的屁股还是在后面”。是什么意思呢?就是无论你怎么做,都会有人说你不对。若能明白这一点,听到跟自己相反的声音,不要让沮丧、恼怒左右你的心情,而应觉得这很正常。反而,如果没有这些,才不正常。

——索达吉堪布

招募ing.....

学校心理工作坊成立啦!

你想增强自信心吗?
你想提高人际交往的能力吗?
你想认识与发现不一样的自己吗?
你想拥有更加丰富的心理技能吗?
那就快来报名加入我们的团体吧!
我们将根据同学们提出的疑惑问题设计活动,助你成长!

招募对象:高一学生
招募人数:20-30人
活动时间:下午活动课
活动次数:每周一次
活动地点:心理发展指导中心
报名方式:到心理发展指导中心找心理老师联络
截止日期:2014年3月7日

学生处心理发展指导中心
2014年2月26日