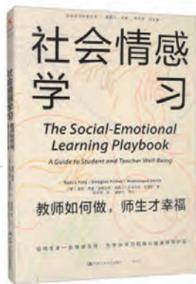


好书 共赏

# 一份让孩子受益终身的礼物

## ——读《社会情感学习:教师如何做,师生才幸福》有感

胡乐乐



《社会情感学习:教师如何做,师生才幸福》  
[美]南希·弗雷 道格拉斯·费希尔 多米尼克·史密 著  
那天骄 译  
中国人民大学出版社

学生的发展受多方面因素的共同影响,在诸多因素中,最容易被教师忽视的是社会和情感因素。人是社会性生物,人的学习必然处于社会之中,社会因素必然影响人的学习;人是有情绪、情感的,所以人的学习必然受自己

及他人情绪和情感的影响。这也是为什么教育者不断强调“社会情感学习”的原因。

美国学者南希·弗雷等人撰写的《社会情感学习:教师如何做,师生才幸福》一书,为我们介绍了什么是社会情感学习以及教师如何帮助学生进行社会情感学习。

社会情感学习是个体认识、控制和管理自己的情绪,在不同环境中识别不同人的情绪状态并作出相应的反应,设立合适的目标,获得解决问题的技能,并作出负责任的决定,以维持良好人际关系的学习过程。具体包括5个方面:自我意识、社会意识、自我管理、关系技能和尽责决策。

学校是学生社会情感学习的主要场所。教师是学校教育工作的主体,所以教师应当正确认识社会情感学习,进而在教育过程中引导与帮助学生进行社会情感学习。在这本书中,我们可以知悉社会情感学习的内容与方法。该书立足可操作性,着眼于“教师如何做,师生才幸福”,为读者阐明了社会情感学习的重要意义,为教师支持学生开展社会情感学习提供了工具和策略。

学校是专门进行教育的社会组织机构。师生在学校中幸福与否和幸福的程度,与学生的社会情感学习直接相关。在良好的社会与情感氛围中,学生获得接纳、安全、自信、快乐、自我实现,教师获得成就感,师生都可以在学校生活中收获幸福。这本书用“发挥优势,增强修复力”“身份认同、归属感与亲社会技能”“情绪调节”“关系信任与沟通”“个体效能与集体效能”“培育关爱型社区”6个模块,梳理中小学校教师开展专业的社会情感学习教育的多种方式。

本书直接面向中小学校一线教师,设计简洁明了的框架和可读性强的内容。每个模块都由“情境描述”“从我做起”“帮助学生”“依靠学校”4部分组成,而且附有“词汇自检”和“自我评估”板块。这样的设计与安排既有统一性,又方便读者阅读,将实践和反思充分结合。书中有大量可视化图表和互动性强的“个人笔记”表格,为广大教师提供了有效策略和实用工具。

学生学业学习好不好,并不完全由智力决定。不少学生的学习成绩之所以不好,可能是家庭原因严重影响到他们的心思与注意力。家庭的不和谐、暴

力等诸多因素,直接导致学生遭受身心创伤。而要引导他们走出这些“童年不幸经历”,就需要教师科学地帮助学生进行社会情感学习,让学生感受到教师的关爱、同伴们的接纳。

“社会情感学习与学生在学校学习的任何一门学科无异”,学生的社会情感学习是在年复一年中不断扩展和深化的。社会情感学习应该是学校教学过程中不可分割的既定部分。学校教学离开社会情感学习,就不是完整的教学,当然也不是良好的教学。诚如作者所言:“事实上,社会、情感和学科学习是不可能分开的。”比如,一个学生在课堂上没有归属感,感受不到接纳与友善,那么这个学生肯定是学不好学科知识的。

作者提醒我们,社会情感学习不仅对学生的学习健康发展有重要价值,还能促进教师的成长。研究表明,当教师倾向于培养自己的社会情感学习时,压力水平就会降低,工作满意度就会提升,这有助于他们发展良好的师生关系,使学生收获更好的学习成果。这正是作者将本书视角着眼于教师的原因。

(作者系内蒙古师范大学教育科学学院副教授、南京教育学博士)

心灵 火花

每隔一段时间,我便会一个人出去走走,踏上一段未知的旅途。目的地不重要,旅途远近也不重要,重要的是一个人享受陌生的风景。

日子周而复始,生活千篇一律,过着过着,就会觉得规律的生活像生硬的边框一样,把自己框定在固有模式中,空间越来越狭小,心也会越来越狭小。所以,人有时候真应该说走就走的勇气,像一只勇敢的鸟儿,冲出牢笼,飞向更广阔的世界。

一个人在旅途,置身在新鲜的风景中,自然而然会觉得自己也像脱胎换骨一样,成了全新的一个人。其实不是全新的一个人,不过是摘掉了假面,褪去了伪装,还原成本色的你。平日里小心翼翼地维护着各种关系,扮演着各式各样的社会角色,而一个人在旅途中,只需把自己交给山川河流、树木花草和日月星辰。

一个人在旅途,无需同伴,心无挂碍。我乐于踏上一个人的旅途,与身后的喧嚣世界做一个暂别,这表明我还没有彻底被凡俗生活绑架,我的心灵还向往着鲜活。

在自然之间行走,会充分体会到旅途的自由和快意。我旅行的目的地很多,收获也很多,有时并非刻意为之,但一个人的旅途总会给我相当多的意外收获。比如,行至水穷处看到的一片山林,或者坐着云起时发现的一片花海。

一个人的旅途,最主要的是看风景。“近处没有风景,风景在别处”,这种心理谁都有。看到别处的风景,视野开阔起来,心胸也会开阔起来。一个人在旅途,把烦恼丢在身后,因为一直在行进的过程中,随着身体向前,原来那些搅扰你平静的东西便会边走边丢,走得越远,丢得越多,直到什么都不剩,一身轻松。踏上一个人的旅途,也是在为生活画一个逗号。日子被我们过得紧锣密鼓,紧张得连标点都没有。踏上旅途,给生活一个暂停键,去远方是为了更好地回归,更好地再次启程。

一个人在旅途,心底的那份柔软和温情会被唤醒。我们会被一滴晨露感动,会为一场花开欣喜,会为一只蝴蝶驻足……日渐粗粝的心,在旅途中细腻温柔起来。那样的时刻,任何人身上的怨气和戾气都会烟消云散,只剩下对天地、对万物、对自然、对生命的感恩。

想到古代那些行万里路的人,是不是也习惯了人在旅途?不过古人远行游学,是为了开阔眼界,增长见识。当然,也有郦道元、徐霞客这些人,把行走的意义进一步升华。古代交通不便,出行者常常三年五载不得回归,甚至遇困、遇险,因而古时人们特别重视离别。如今,生活在交通如此便捷的时代,我们更可以多一些“在路上”的幸福。

## 一个人的旅途

王国梁

人生 行板

# 我的岳父是先生

丁学东

38年前的暑假,在等待高考发榜的日子里,我们几位男生突发奇想,斗胆相约去一位平日相熟的女同学家看看。因没有女同学家的住址,只知其父亲是某小学的校长,一行人便骑车直奔学校。门卫放我们进校门时,让我们小声点,说老师们正在暑期培训。我们径直来到会议室门口,其他人一个个住后缩,情急之下,我故作镇定步入会场,面对一群排排坐的老师,朗声道:“老师们好!请问,哪位是许校长?”话音刚落,一位瘦高个中年男子从最里面的一排座位间站起来,两眼炯炯有神,笑吟吟应道:“我就是!”边说边向我们走来。

许校长把我们带到隔壁办公室,招呼我们坐下,并给我们倒茶水,问我们从哪里,有什么事。我一五一十说明来意。许校长耐心听完,朝我笑笑。原本是要带我们上他家的,因女同学外出走亲戚了,只得作罢。我们便起身告辞,许校长把我们送到校门外,直到我们走

远,才转身回去。

这颇富戏剧性的一次见面,竟然注定了我一生的缘分。待高考发榜,我考上师范大学,女同学考上中专校,我们开始了书信往来。这期间,我从女同学那里得知,她父亲对我的第一印象极好。第二年暑假,女同学邀请我上她家玩。许校长与我如故交重逢,宰鸡杀鱼,为我准备了一顿丰盛的午餐。后来,我与女同学确立恋爱关系,步入婚姻殿堂,携手相伴至今,这是后话。

我就读师范大学中文系,与中师毕业、教小学语文的岳父算是同行,颇有共同语言。我们每次相遇,无话不谈,谈做人、谈文学、谈教学,俨然成了一对忘年交。

数十年相处,让我对岳父有了更深入的了解。他为人仁厚善良,勤劳俭朴,热爱事业,呵护家庭,是我的人生榜样。用今天的话说,是一位优秀的“暖男”。

20世纪60年代初,县里给学校拨了10斤大米,他把自己分得的一碗白米饭一半给了生病的学生,另一半用布包着,宝贝似揣在怀里,带回家给有身孕的妻子吃。即便自己饿得头晕眼花,也舍不得吃上一小口。在那艰苦的岁月里,岳父既做教师,又当农民。教学之余,包揽了浇水、施肥、收割等重活。靠着微薄的工资和种地的收入,节衣缩食,省吃俭用,与岳母一起把三个子女抚养成人。妻子当初考上中专,到学校报到那天,岳父怕她夜晚从没有护栏的上铺滚下来,赶紧上街买来纱绳,现场织网挂上后方安心。

作为一位老党员,岳父获得的荣誉不胜枚举。他担任村小学校长时,爱生如子,以校为家,一心扑在工作上,创出轰动全县的教学业绩,写就了一所村小的传奇。学校操场因暴雨塌陷了一个大坑,他便利用午休时间一个人悄悄担土填实;课桌、板凳坏了,他赶紧修好;贫困家庭学生缴不起书本

费了,他赶紧垫上;老师因病因事请假,他帮着代课……

他的语文课生动有趣、寓教于乐,时至今日,依然被他的学生津津乐道。10多年前的一个夜晚,我突然接到一位将军的电话。原来,他是岳父教过的学生,念及师恩,想拜访老师。苦于不知住址,四处打听。他说,一直忘不了许老师给他辅导作文的情景,一直忘不了许老师对他的谆谆教诲,没有许老师就没有他的今天,是许老师点亮了他的人生。之后,他偕妻子专程登门拜访了老师。

岳父的爱与教育,不仅让他的学生受益一生,也映照了我的人生之路。我的成长与进步,离不开他的言传身教。他常挂嘴边的“宁可湿衣,不可乱步”等话语,成了我一生的座右铭。在我心中,岳父虽然只是一位平凡的小学教师,却处处闪耀着大先生的光芒。

(作者系张家港市人大常委会副主任)

公益广告

# 低碳生活 你我同行

人与自然和谐共生

2022年全国公益广告大赛获奖作品

风物 杂谈

# 江南无糟不成夏

申功晶

梁实秋说:“大抵好吃的东西都有个季节,逢时按节地享受一番,会因自然调节而不逾矩。”这便是我家乡人所谓的“不时不食”。老法头(吴语,指多年前),一只苏式“糟钵头”里,糟鸡、糟鹅、糟鸭、糟毛豆等荤素齐全,就是苏州人的夏令美食。江南,无糟不成夏。

糟,堪称酸甜苦辣咸外的第六味。蕴于江南,载于酒香。所谓“糟味”,即用酿制黄酒所余之酒糟浸泡或腌制食材,酒香慢慢渗透,食材的原汁原味被充分激发,细品之下还有丝丝回甘,其余的荤腥油腻通通消散殆尽。如此,糟味亦最适宜夏季,轻饮三杯两盏淡酒,吃尽糟味凉食,留下一身清爽,悠哉至极。

美食家陆文夫说:“糟货之味比酒更醇厚,比酱更清淡,是一种阅尽沧桑后的淡泊,同时又自然地带有一种老于世故的深沉回味。”江南家家户户几乎都懂糟醉,菜馆也会应时推出一些糟菜。不管什么食物,成为糟货后都变得格外撩人。

《红楼梦》里,贾宝玉对“前日在那府里珍大嫂子的好鹅掌、鸭信”赞不绝口。桂花糟鹅是我家乡夏令佳肴之一。正宗的糟鹅要选用太湖农家土鹅,因其肉质紧致细嫩,鹅骨尤软。洗净后,用陈糟、黄酒、白酒泡发,制成糟卤,和一整只鹅在大铁锅里文火慢炖,起锅后切成块状,在特制的汤卤里浸泡数小时,即可出售。以前,祖父下班后会带一个铝饭盒在熟食铺称半只糟鹅,切块装盒,再舀一勺汤。回家打开饭盒,鲜香扑鼻,夹一块鹅肉,一点一点吮吸肉块里饱满的酒滋味。鹅骨

较软,嚼起来鲜美脆嫩,越嚼越香,下饭佐酒皆宜。

较之糟鹅,江浙流传更广的是糟鸡。鲁迅曾言:“自觉和灵峰之梅,并无感情,倒是和糟鸡酱鸭,颇表好感。”江浙一带,糟鸡做法异曲同工。经酒糟淬炼的糟鸡,待冷却后,有一层薄薄透明的皮冻包裹着鸡皮,弹牙耐嚼,不油不腻,皮下凝固着一层厚实的鸡油,更显滋味绵长。

江南多河鲜,河鲜入糟,由来已久。早在隋朝,吴地就开始进贡糟蟹。《调鼎集》载:“三十团脐不用尖,好糟斤半半斤盐,好醋半斤半酒,听君留供到年边。”做糟蟹要挑选肥美的雌蟹,将蟹爪、蟹钳团紧,剥去蟹毛,用好糟、好醋浸泡,这样糟出的螃蟹才美味至极。每年夏令,正值江南虾汛,挑选个大肥美的鲜虾洗净,先烧一锅水,丢入生姜片、葱段,水烧开后,倒入鲜虾,煮至虾表面变色,捞出盛入容器内,倒入糟卤,盖上盖子,冷藏数小时,便可享用鲜甜弹牙、清香四溢的糟虾了。

江南人夏天爱吃凉面,用加了鸡蛋和碱的小扁面(即宽面)煮熟过水,放竹匾里用风扇吹干,这样处理的面条口感筋道、爽滑细腻,再浇上从陈年酒糟中提取出的糟汁,配上辛香调味汁。油光锃亮的面条,配上肉丝、扁尖、香菇等小菜,在糟卤的浸润下,开胃解腻,鲜香十足。

糟馄饨也是异曲同工的做法,刚煮好的荠菜鲜肉馄饨,用风扇吹凉,盛入底下铺好黄瓜丝、胡萝卜丝、黄豆芽的盘子里,浇上用糟卤、生抽、白糖、香醋、麻油、鸡精调制而成的卤

汁,再撒上葱蒜末、榨菜末、香菜、胡椒粉,开吃前,先用筷子拌一拌,裹满卤料,皮薄馅足的馄饨,一口下去汁水四溢,荠菜翠绿如碧,猪肉馅红嫩鲜美,荠菜清香与猪肉鲜香完美融合,在口腔蔓延开来,在糟卤的加持下,更加鲜美开胃,食之神清气爽。

江浙物产丰饶,无论哪个年代,都轮不到蛋来充当主角。浙江嘉兴平湖人没想到的是,一枚普通的糟蛋有朝一日成为贡物,进而名噪天下,号称“天下第一蛋”。

糟蛋是蛋中珍品,制作要求极高,选用一等高部大鸭蛋,糟则选用上等糯米发酵而成。将鸭蛋浸没糟中,鸭蛋之间保持距离,互不接触,历经半年的糟浸,醇、糖、氨基酸等渗入蛋壳内,蛋黄、蛋白逐渐呈凝固状和胶冻状,蛋黄渐次脱水,起沙、出油,蛋壳脱落,蛋膜不破。吃的时候,不用煮,只需用筷子或小刀挑开蛋壳,即可品尝这人间美味。有诗云:“软壳糟蛋负盛名,扑鼻酒香吸引人。羊脂白玉藏琥珀,咸甜适中席上珍。”

在所有糟货中,平湖糟蛋不但美味绝伦,而且营养价值丰富,常食可滋阴润肺、促进血液循环,治疗咳嗽、咽痛、牙疼、痢疾等。营养师于若木称其为“美味的食品,营养的食品”。

糟,颇似江南人的特性,是慢慢浸润出来的。不像急火攻出来的菜,在短时间内释放食物的所有滋味,浓香逼人,刺激味蕾。糟味偏柔软、绵长,要给足时间和耐心。品糟亦是如此,只要细细去品,就能感受到里头的层次分明,醇厚绵长。