

周日,和先生驾车郊游,打开广播,听到王治郅倡导绿色出行:3公里以内步行,5公里骑车,10公里乘坐公交车。先生会意地笑了,这就是把目标的具体化了。

随后,他说了个故事:一中国学者在美国拜访朋友,请进、入座、上茶后,他礼节性地赞美朋友的学龄前女儿“真美丽”。没想到朋友一本正经地说,如果美丽是指她的长相,那这是不值得夸赞的;如果还有别的什么,请说清楚理由,否则,“真美丽”就是虚伪的恭维,那是对人的不尊重。

我几乎在惊讶于美国人“小题大做”的同时,想到了我们的课堂,这样的表扬比比皆是。“真棒”“简直是天才”“比鲁迅还鲁迅”“李白再世”……不一而足。不管学生表现如何,一概给予这些笼统空泛的赞美,教师成了廉价表扬的批发商。而一旦把表扬具体化了,就能震慑心魄。

在张丽钧老师的文章里,读到一位名师的现场评语:一个胖胖的男孩,开口就把句子念错了,老师柔声提醒他看清楚再念,他居然结巴起来。邻座的一个男生忍不住笑了,举手想替这个同学读,但老师没有应允。老师耐心地板励胖男孩重新来过,胖男孩的额头渗出了汗水,总算把那个句子念顺

当了。老师示意他坐下,然后,走到那个发笑的孩子身边,问他:你想评价一下他的阅读吗?那个男孩站起来,伶牙俐齿地说:他急得出了满头大汗,才把一个句子念好了。老师说:应

人生需要细化

陈美

该说,他为了念好一个句子,急得出了满头大汗——请你带个头,我们一起用掌声鼓励他一下,好吗?张丽钧老师说,在她看来,这位非凡的老师用具体的描述给了弱者尊严,给了强者仁爱,更给了所有孩子看世界的眼睛。

具体化了,是与非、美与丑、善与恶,就更分明,绝不模棱两可,绝不拖泥带水,这样就一语中的,一针见血了。

我曾自羽是个爱读书的人。我每天翻报纸,在《读者》的氤氲中进入梦乡……北大中文系主任陈平原说:你半夜醒来发现自己已经好久时间没读书,而且没有任何负罪感时,你就必须知道,你已经堕落了。不是读书本身了不起,而是读书这个行为意味着你没有完全认同于这个现世和现实,你还有追求,还在奋斗,你还有不满,你还在寻找另一种可能性和另一种生活方式。说到底,读书是一种精神

生活。曾几何时,读书竟成了消遣,没有了对话和内化,读书和修身、养性成为两张皮了。我不禁自问,我的藏书架、我的床头柜、我的手提包,端坐着哪几位教育的、哲学的、文艺的大家?我曾赞美班上的一个孩子:嗜书如命。记得刚入学时,他就问我:老师,除了《战争与和平》《复活》《安娜·卡列尼娜》,我还该读点列夫·托尔斯泰的什么作品?在随后的一堂语文课,我谈及饶恕,他背诵了普希金《假如生活欺骗了你》,他还说,每天读一首泰戈尔的诗可以“潭影空人心”。读的书一旦具体化了,堕落就是很早以前的事了。

我也自认为是个孝顺的人。先生说,你以为每年给老人寄钱就是孝顺吗?什么是孝顺:每周一个电话,5到10分钟;一个月探望一次,带两种以上水果,陪爸妈吃一顿饭,哪怕不给钱。是啊,我常常在周日被一阵急促的电话铃惊醒:那是老母亲的电话,准是她梦见我们遭遇什么不测了:诸如我儿子上体育课崴了脚,我们的汽车突然发动不了等等,她要迫不及待地求证,一切无事,她就如释重负地感恩上苍,然后祈祷老天庇佑。我还埋怨她杞人忧天。我承认自己是个有追求的老师。可在专家答辩会上,唐老师问我,作为

元宵节是中国传统的节日,简称“元宵”“元夕”。旧时常通宵张灯,且有“试灯收灯”(或称“上灯落灯”)的讲究——元宵节前后的张灯活动。“正月十三夕,俗称上灯夜”。清代江南一带通常是十三日上灯,十八日落灯。明永乐七年,皇帝下诏,元宵节自正月十一日起,赐节假日十日,即放灯增至十夜,成为我国历史上最长灯节。

伴随元宵节的有秧歌、高跷、舞龙、滚狮、闹花灯、射灯谜、吃汤圆等活动,可谓新年的压轴大戏,又因为是新年的尾声,人们难免依依不舍,所以动辄便给它加码,除时间外,内涵也有所衍生。如浙江和福建等地的竹农,元宵深夜,家长让小孩子独自走进竹林,去选一棵去年长得



最高的竹子,孩子伸出双手,在齐头的高度捏住竹子摇动,边摇边唱:“摇竹娘,摇竹娘,你长我也长;去年是你长,今年让我长;明年你我一样长。”人们把这棵高壮的竹子视为“竹神”,信她能帮助人长高,这是一种积极向上的愿望。是夜,广东汕头等地的百姓有提灯游走各座石桥之

“拔尖人才”,你的理想是什么,我竟语无伦次、躲躲闪闪地说,我不要操练的、机械的课堂,我要营造诗意的、有语文味的课堂,我要课堂里“有光”,点亮童心,也点亮自己……李老

师也不放过我:“这是你的教学风格,我要知道,你接下来打算做什么?比如提炼自己的教学思想,确定一个课题,在三年里出20万字的著述,在全国各地执教100节公开课……”

具体化,让我知道了自己现在在哪里,要到哪里去,还有多少距离。

天边有座奇妙的玫瑰园,从现在出发,以奔跑的速度,日夜兼行,几岁时到达?老师从没教过我们这道算术题。

天下灯节

陈钰鹏

间的习俗,谓之“游安”,妇女倘若走过了三座桥,则本年可祛各种疾病。

此以,亚洲有灯节的国家还有不少,如韩国、新加坡、马来西亚……有的国家流行水灯节,每年的10月15日是老挝的灯船节,十月的湄公河上,荡漾着一只只用小灯泡或蜡烛照亮的渔船,这些渔船被称为“金龙”和“金塔”,船上的人带着用竹片或香蕉叶做成的小船,船里放鲜花或纸钱,点上蜡烛,祈求“圣河”的保佑。泰国也有水灯节,表示对水神的感恩。我国哈尔滨的冰灯节是一种体现冰雕和冰灯艺术

的节日,已有上千年历史,1963年被正式定为节日。如果说元宵体现了亚洲灯节的种种风情,成为东方灯节的典型,那欧洲很多国家流行的马丁节则代表了西方国家的民俗文化;马丁的名字叫马丁·冯·图尔,出生于公元

少一些怨气 多一些正气

陆雪

受外界环境影响,人都会产生情绪。有的情绪能提振人的精神状态,有益身心和事业;有的情绪则使人消极低沉,不利身心健康,比如,怨气。

心生怨气,多由两个原因导致:一是自身的期望高于现实,出现心理落差;另一个是在现实中的欲求或多或少受到压制,导致心气不顺。说到底还是内心不够敞亮、不够宽广、不够强大。

北京西山八大处公园有一副对联:“能吃苦耐劳方志士,肯吃亏不是痴人。”这里体现的对待人生的态度、修养和境界,值得思考。怨气太重,说明格局太小。古今中外,那些有志之士,历经千辛万苦而不怨,那些境界高尚者,吃亏奉献而无悔,都缘于内心有信念,行动有目标。

孟子说:“从其大体为大人,从其小体为小人。”说的就是有多大局

局和追求,才能成就多大事

业。格局大了,才能“不畏浮云遮望眼”,因难压不倒,挫折摧不垮,经得了委屈,干得了大事。

常怀初心,不忘来路,就不会有那么多怨气。把心态放平一些,把名利看淡一些,把事业看重一些,以“放下”的心态做到知责进取、知足常乐。“即使错过了太阳,还会有星星”,只要往前赶路,总会有所收获。一门心思对待主责主业,不管身处何位、不论职务高低,都应倍加珍惜自己的岗位,找准人生价值坐标。

少一些怨气、多一些正气,踏踏实实把工作干好,才是应有的人生态度和精神状态。



有灯无月不娱人,有月无灯不算春,拉兔子灯是许多上海人儿时最有味道的元宵记忆,这也是我家过年的传统节目。小时候,每年正月十五,我总是拉着爸爸做的兔子灯,从前弄堂逛到后弄堂。如今,女儿“接班”,每年元宵,她总是拉着外公扎的小兔子灯,背着《元宵》诗,出门兜一圈。

记得我小时候,就已开始流行各种塑料充气花灯了,最常见的是兔子,还有宫灯、灯笼……城隍庙一带,很多路边小摊都有卖。充气花灯的“肚”里有个小灯泡,手柄上的开关一开,花灯就亮了。五六岁的我,很羡慕小伙伴提着、拉着的“五彩缤纷”,但巧手老爸是个爱传统的

人,他坚持每年为我扎一只考究的兔子灯。爸爸扎的兔子灯,骨架是可以重复利用的,所以第一次拗的造型最重要,圆圆的头、椭圆



的身体、长耳朵、短尾巴,一个都不能少。拗骨架时,还要在兔子的“肚子”里留个摆蜡烛的位置,便于“点灯”。兔子灯要拉出去,所以还得用木头削四个轮子做兔子脚。雏形出来后,要往



拉兔灯

丛歌

骨架上糊一层白纸做身体。然后,再用剪刀把很薄很薄的打字纸剪成丝贴兔毛,这是最麻烦的一步,因为兔子美不美,就看兔毛是否飘逸。兔子的红眼睛,则取材于挂历纸,倘若红色的纸有多,耳朵、脸颊上都可点缀一下。这样,一只栩栩如生

的兔子灯就完工了。

正月十五吃过晚饭,点支红蜡烛在兔子灯中央,我就拉着兔子灯“招摇过市”去了。可几乎每次快到家时,我总会“不小心”拉翻兔子灯,一把小火点燃,“兔子”被烧得只剩铅丝骨架了。这把小小的火,也预示着元宵结束年过完了。

如今,当年的老爸成了外公,每年元宵前,又忙着“重操旧业”,为外孙女扎灯。兔子灯用的依然是铅丝骨架,但兔毛有了改良,改用餐巾纸,软软的,兔子顿时变得毛绒绒的,深得外孙女的心。

元宵,点亮兔子灯,也点亮了心中美好的愿望。晚饭后,祖孙俩拉着点着蜡烛的兔子灯,在小区里“巡街”。现在手扎的兔子灯已不多见,女儿说她觉得很拉风,常常引得小伙伴们跟在后面。女儿拉灯,很小心,从不把兔子灯打翻,兔子灯也从没被“点着”过。回家后,白白的、毛茸茸的兔子灯,总能伴着女儿度过一整年。

元宵,点亮兔子灯,也点亮了心中美好的愿望。晚饭后,祖孙俩拉着点着蜡烛的兔子灯,在小区里“巡街”。现在手扎的兔子灯已不多见,女儿说她觉得很拉风,常常引得小伙伴们跟在后面。女儿拉灯,很小心,从不把兔子灯打翻,兔子灯也从没被“点着”过。回家后,白白的、毛茸茸的兔子灯,总能伴着女儿度过一整年。

元宵,点亮兔子灯,也点亮了心中美好的愿望。晚饭后,祖孙俩拉着点着蜡烛的兔子灯,在小区里“巡街”。现在手扎的兔子灯已不多见,女儿说她觉得很拉风,常常引得小伙伴们跟在后面。女儿拉灯,很小心,从不把兔子灯打翻,兔子灯也从没被“点着”过。回家后,白白的、毛茸茸的兔子灯,总能伴着女儿度过一整年。

元宵,点亮兔子灯,也点亮了心中美好的愿望。晚饭后,祖孙俩拉着点着蜡烛的兔子灯,在小区里“巡街”。现在手扎的兔子灯已不多见,女儿说她觉得很拉风,常常引得小伙伴们跟在后面。女儿拉灯,很小心,从不把兔子灯打翻,兔子灯也从没被“点着”过。回家后,白白的、毛茸茸的兔子灯,总能伴着女儿度过一整年。

元宵,点亮兔子灯,也点亮了心中美好的愿望。晚饭后,祖孙俩拉着点着蜡烛的兔子灯,在小区里“巡街”。现在手扎的兔子灯已不多见,女儿说她觉得很拉风,常常引得小伙伴们跟在后面。女儿拉灯,很小心,从不把兔子灯打翻,兔子灯也从没被“点着”过。回家后,白白的、毛茸茸的兔子灯,总能伴着女儿度过一整年。

元宵,点亮兔子灯,也点亮了心中美好的愿望。晚饭后,祖孙俩拉着点着蜡烛的兔子灯,在小区里“巡街”。现在手扎的兔子灯已不多见,女儿说她觉得很拉风,常常引得小伙伴们跟在后面。女儿拉灯,很小心,从不把兔子灯打翻,兔子灯也从没被“点着”过。回家后,白白的、毛茸茸的兔子灯,总能伴着女儿度过一整年。

元宵,点亮兔子灯,也点亮了心中美好的愿望。晚饭后,祖孙俩拉着点着蜡烛的兔子灯,在小区里“巡街”。现在手扎的兔子灯已不多见,女儿说她觉得很拉风,常常引得小伙伴们跟在后面。女儿拉灯,很小心,从不把兔子灯打翻,兔子灯也从没被“点着”过。回家后,白白的、毛茸茸的兔子灯,总能伴着女儿度过一整年。

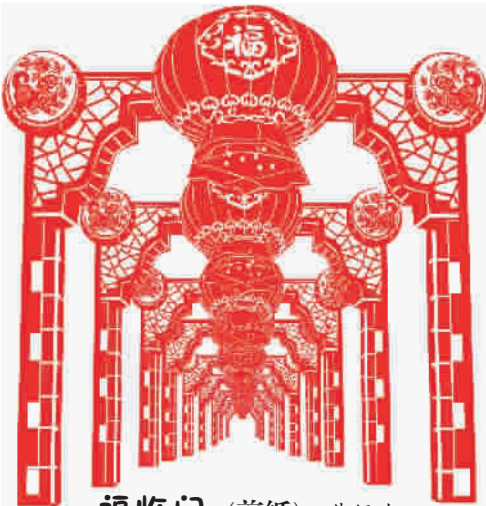
元宵,点亮兔子灯,也点亮了心中美好的愿望。晚饭后,祖孙俩拉着点着蜡烛的兔子灯,在小区里“巡街”。现在手扎的兔子灯已不多见,女儿说她觉得很拉风,常常引得小伙伴们跟在后面。女儿拉灯,很小心,从不把兔子灯打翻,兔子灯也从没被“点着”过。回家后,白白的、毛茸茸的兔子灯,总能伴着女儿度过一整年。

元宵,点亮兔子灯,也点亮了心中美好的愿望。晚饭后,祖孙俩拉着点着蜡烛的兔子灯,在小区里“巡街”。现在手扎的兔子灯已不多见,女儿说她觉得很拉风,常常引得小伙伴们跟在后面。女儿拉灯,很小心,从不把兔子灯打翻,兔子灯也从没被“点着”过。回家后,白白的、毛茸茸的兔子灯,总能伴着女儿度过一整年。

元宵,点亮兔子灯,也点亮了心中美好的愿望。晚饭后,祖孙俩拉着点着蜡烛的兔子灯,在小区里“巡街”。现在手扎的兔子灯已不多见,女儿说她觉得很拉风,常常引得小伙伴们跟在后面。女儿拉灯,很小心,从不把兔子灯打翻,兔子灯也从没被“点着”过。回家后,白白的、毛茸茸的兔子灯,总能伴着女儿度过一整年。

元宵,点亮兔子灯,也点亮了心中美好的愿望。晚饭后,祖孙俩拉着点着蜡烛的兔子灯,在小区里“巡街”。现在手扎的兔子灯已不多见,女儿说她觉得很拉风,常常引得小伙伴们跟在后面。女儿拉灯,很小心,从不把兔子灯打翻,兔子灯也从没被“点着”过。回家后,白白的、毛茸茸的兔子灯,总能伴着女儿度过一整年。

元宵,点亮兔子灯,也点亮了心中美好的愿望。晚饭后,祖孙俩拉着点着蜡烛的兔子灯,在小区里“巡街”。现在手扎的兔子灯已不多见,女儿说她觉得很拉风,常常引得小伙伴们跟在后面。女儿拉灯,很小心,从不把兔子灯打翻,兔子灯也从没被“点着”过。回家后,白白的、毛茸茸的兔子灯,总能伴着女儿度过一整年。



福临门(剪纸) 黄佩玲

前,以此剖心不为妄论,圣上定会感动恩准。”张永依计而行,他献俘之际,向明武宗揭发了刘瑾17条大罪。如杨一清所料,明武宗大怒,当下将刘瑾凌迟处死。杨一清于是还朝先拜户部尚书,后又任管理全国官员升迁的吏部尚书。

杨一清处事深思熟虑,计谋百出,对百姓宽和。当他获悉武宗迷恋奢侈玩乐,即称病乞归。杨一清致仕归乡,在焦山寺与禅师为友,明武宗巡游江浙至镇江,君臣夜谈,杨一清婉言劝皇上及早返京,明武宗遂取消南巡等地。

杨一清入仕五十余年,历任四朝名臣,官至内阁首辅。他虽渊学多机变,但晚年被张璁等奸邪之臣诬陷,86岁的杨一清心中激愤,因背部疽发而死,临终前大恨道:“吾老矣,竟被孺子欺凌玩弄!”后恢复杨一清官职,赠太保,谥文襄。

杨一清之计

米舒

不久,明武宗起用杨一清去平叛安化王朱真鐸的叛反,杨一清发现边情危急,而延绥、宁夏、甘肃三地驻军互不相援,便写信给刘大夏,请求朝廷任命一大臣统管。朝廷商议,但无一大将敢于担当,刘大夏建议由杨一清出任,明武宗即任命其为陕甘总督,并晋升为朝廷右都御史。杨一清令西北沿边筑起御敌长城,明武宗奖其功绩,发足援资,修好防御工事,数年内平安无事。

当时内侍刘瑾因是明武宗朱厚照幼年玩伴,成为权势熏天的大太监,见杨一清生性耿直,不肯依附阉党,就诬陷其挪用军费,将其打入大牢,幸亏大学士李东阳、王鏊极力营救,杨一清被罚米六

七夕会

运动可增强体质、提升免疫力。然而,有些人认为加大运动量,更有助于健康,这种观点是不对的。有张有弛,才是正确、有效的运动养生之道。如果经常过量运动,身体得不到很好的休息,十分不利于健康。身体的休息方法很多,最主要的是睡眠。此外,静坐养神也是简单、方便的好方法。

静坐,就是安静地坐着,不活动,避免外界喧哗嘈杂的噪音干扰,保持心境平和,不紧张、不激动、不烦躁,使全身高度放松。静坐是松弛身体、调节人体机能的一种有效方法。

静坐养神时,环境要安静,坐姿要端正、双眼微闭、呼吸顺畅。静坐不要做任何动作,仅仅感受你和呼吸的存在。初学静坐时,应选择宁静、通风、无人打扰处为宜。颈部勿靠近窗户,因为风会从窗户隙缝处吹入,若风势强劲,直吹颈部易致风邪。静坐时,因全身毛孔舒张,应注意保暖,以免受风寒。衣着以宽松、舒适为原则,不宜穿着紧身衣物。静坐的时间,除饭后一小时内较不适宜外,其余任何时间皆无妨碍。

静坐养神是一种持之以恒的慢功夫。一个人能保持心态平静,是一种境界。能安然遇事,就少有忧愁,能恬然自处,便少有麻烦。心静气顺,就是“恬淡虚无,真气从之;精神内守,病安从来”的道理。人需运动,也需静养。要活得健康,就要不时调整最佳的自我生命状态,学会使自己思想和感情进入超然的虚无状态,不受外界影响。

我们正处在一个把健康变卖给时间和压力的时代,适时放松是为了走得更远。静坐是一种节能养生,忙碌的都市人要学会用平静的心态来控制急躁和冲动。静坐,澄清思绪,心静神安,是祛病延年的妙法。静坐的方法可让我们平静,但中老年人也不宜过分迷信静坐的作用。合理科学的静坐是自古以来

的保健良方,只要掌握科学的方法加以练习,未尝不是修身养性、延年益寿之道。

健康

静坐养神益健康

隽秀