

那天,我上完课,回办公室,一个女生一直尾随着,直到我坐下。我问有事吗?她似乎欲言又止。终于,她鼓起勇气说,老师,你觉得昨天的那堂课怎么样?我说得很好啊,我上得很开心,对大家的表现也非常满意。那天,我上《记承天寺夜游》,有很多老师听课,虽然没有完成既定的教学任务,但我对孩子们的表现非常满意。说实话,我当时还陶醉在成功的喜悦里。

那女孩嗔嗔着:“可是,我觉得不怎样。”我一惊,赶忙问:“哦,为什么呢?”她说:“一般公开课,通常老师一个问题出来,我们两三秒就报出答案来。那天,您的一些问题,我们没答出来。”“原来如此。”然后,我告诉她,这很正常啊,假如,我提问后,大家能异口同声地说出答案,说明我的问题没有思考的价值,如果我教大家的都懂的,那还要我教什么呢?大家不知道的,就是我要着力讲的啊。她这才恍然大悟地“哦”了一下。我拍拍她的肩膀:“你是不是觉得有愧于老师今天对大家的表扬?是不是觉得,没回答出来,没给老师争光,感到对不起老师?”她点了点头。

有点感动,有点悲哀。公开课,我们总期待学生们踊跃发言,美其名曰“配合默契”。于是有了

看见自己

陈美

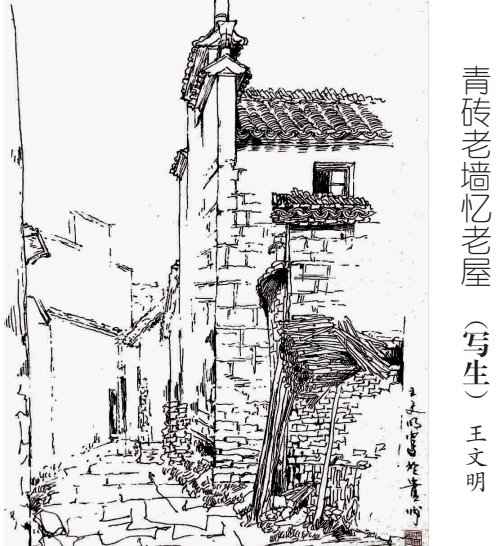
“知道的举右手,不知道的举左手”的怪异之举。

然而,孩子们似乎越大越不乐意举手发言。刚进初中门槛的学生有股



景诸方面去比较,有了很好的发现。课后,听课老师都感喟教师功底厚和学生素养高。有一位青年教师忍不住上前问执教者:一般情况下,这个年龄段的孩子比较沉默,即使他懂得也不愿意表达,请问老师,您是怎么让他们开口说话的,有什么诀窍吗?那老师掩不住地得意:撬开学生的嘴,我有法宝呵。你没看见,谁发言了,我就在点名簿上勾一下吗?不发言的回去要把所有问题整理下来,或者把最近学的课文抄一遍。

原来如此。我们的课堂,总被一种东西操纵,那就是“害怕”。老师怕丢脸、怕不爱戴、怕说话没人



青砖老墙忆老屋(写生) 王文明

70集的《清平乐》播完了,腾讯评分9.3,该剧主角是宋仁宗赵祯。赵祯(1010—1063),原名赵受益,8岁立为太子,赐名赵祯。赵祯仁慈宽厚。他13岁即位,由刘太后代为处理国事,赵祯24岁时,太后再世,他才亲政。

赵祯即位后,百司奏请扩大苑林,赵祯摇头阻止:“我得先祖之苑圃,已感十分宽广,岂可再扩建!”他一天退朝回宫,手拿一份奏章,为其梳头的老太监问:“陛下读什么章?”赵祯说:“北宋冗员严重,谏官建议减少宫中日侍从与宫女。”太监仗着一向为赵祯所宠信,便说:“臣家皆有歌伎舞女,陛下侍从并不多,这岂不太过分了!”赵祯听了,即过主管太监,按名册将29名宫女与梳头太监削减出宫。皇后问:“梳头太监是陛下多年亲信,为何削减?”赵祯正色曰:“他劝朕拒绝谏官的忠言,朕岂能将此人留在身旁。”赵祯知人善用,器重范仲淹、韩琦、文彦博、富弼、包拯、狄青、



壶中书影

听、怕场面失控、怕学生没记住要点考试失分,怕……学生怕挨骂,怕被羞辱,怕在同学面前出丑,怕成绩不好,怕父母的盛怒,怕……于是构建和谐课堂,老师提问要适度,让孩子们“跳一跳摘桃子”。

最近重读鲁迅《〈呐喊〉自序》,忽然觉得先生是很懂得教育的人:“我感到未尝经验的无聊……后来想,凡有一人的主张,得了赞和,是促其前进的,得了反对,是促其奋斗的,独有叫喊于生人中,而生人并无反应,既非赞同,也无反对,如置身毫无边际的荒原,无可措手的了,这是怎样的悲哀呵,我于是以我所感到者为寂寞。这寂寞又一天一天地长大起来,如大毒蛇,缠住了我的灵魂了。”

我忽然觉得自己有时也好“寂寞”,好无奈。

先生又说:“然而我虽然自有无端的悲哀,却也并不愤懑,因为这经验使我反省,看见自己了:就是我决不是一个振臂一呼者云集的英雄。”

我也看见自己了。感谢那女孩来告诉我。

在生命的最初,每个人都是美的。粉嫩光滑的皮肤、柔软的头、清澈的眼神、吃奶时努力嘟起的嘴巴……这个粉雕玉琢的小人儿,怎么看怎么好看。这时候的孩子,个个可爱。

渐至长大,大部分人渐渐退去了幼儿时期的萌。失去了生来自带的光环,仿佛从聚光灯下走了出来,开始独自品味成长过程中的喜怒哀乐。

当然,也有一些幸运儿,天生漂亮,让人忍不住多看几眼。他们身上始终聚集着更多关注的目光,接受更多的赞美和欣赏——这是美的特权,亘古不变。

青春,让每个人又进入了人生的高光时刻。青春就是美的代名词,阳光、朝气、活力、热情,纯粹的笑容构成了肆意张扬的美。哪怕你相貌平平、身材普通,但有“青春”的加持,白T起,你感觉不到颓废和消极,有的只是对生活的认真和对生命的热爱。

婴儿时期的美,是天生的;青春的美,是时间给予的;人到中年的美,才是真正属于你的。这种美会一直延续下去,如美酒般,随着时间的沉淀愈久弥香。

人到中年的美,很难得,更珍贵!

人到中年的美



边看边聊

有多美,现在这种傲慢就有多可笑。

也是,人到中年,身体的各个方面都开始走下坡路。头发失去光泽,甚至一根根掉落;身材开始走形,大肚腩不自觉挺了起来;曾经炮弹可破的皮肤如今变得松弛,似乎大笑一声就会多一条皱纹;精力和体力大不如从前……

不过,确有一些人在中年时得到了由衷的赞美:你真的美。我相信,这种美绝不单指外表美,更多的是由内而外的;这种美也不受性别的局限,可能是天生美的延续,也可能是异军突起的黑马……

我的身边就有一些这样的朋友,他们自信、从容、热情、善良,明明历经世故却依然保持着天真,明明尝尽了世间冷暖,心头却始终点着一把火。和他们相处,你会感觉非常舒服,有一种如沐春风的感觉。与他们在一起,你感觉不到颓废和消极,有的只是对生活的认真和对生命的热爱。

婴儿时期的美,是天生的;青春的美,是时间给予的;人到中年的美,才是真正属于你的。这种美会一直延续下去,如美酒般,随着时间的沉淀愈久弥香。

人到中年的美,很难得,更珍贵!

粉嫩光滑的皮肤、柔软的头、清澈的眼神、吃奶时努力嘟起的嘴巴……这个粉雕玉琢的小人儿,怎么看怎么好看。这时候的孩子,个个可爱。

渐至长大,大部分人渐渐退去了幼儿时期的萌。失去了生来自带的光环,仿佛从聚光灯下走了出来,开始独自品味成长过程中的喜怒哀乐。

当然,也有一些幸运儿,天生漂亮,让人忍不住多看几眼。他们身上始终聚集着更多关注的目光,接受更多的赞美和欣赏——这是美的特权,亘古不变。

青春,让每个人又进入了人生的高光时刻。青春就是美的代名词,阳光、朝气、活力、热情,纯粹的笑容构成了肆意张扬的美。哪怕你相貌平平、身材普通,但有“青春”的加持,白T起,你感觉不到颓废和消极,有的只是对生活的认真和对生命的热爱。

婴儿时期的美,是天生的;青春的美,是时间给予的;人到中年的美,才是真正属于你的。这种美会一直延续下去,如美酒般,随着时间的沉淀愈久弥香。

人到中年的美,很难得,更珍贵!

数情况下,云朵总是一团一团,根本谈不上薄;或曰,像云朵那么白,不过呢它也有黑的时候——乌云。我们恐怕可以强作解人:当云片糕是原味时,此“云”是白的;当云片糕是芝麻味时,此“云”是黑的。

然而,这样的饶舌,烦不烦?!

《儒林外史》第六回中

云片糕

给云片糕下了个定义:“云片糕无过是些瓜仁、核桃、洋糖、面粉做成的了。”这未免太轻描淡写了。查《中国民间食品》(食品工业杂志编辑部编,轻工业出版社出版,1961年2月第一版),“糕点类”只录九个品种,“柳州云片糕”占了一席,说明其地位之崇。我把该说明文字中读者可能最感兴趣的“制饼”过程复述一下:“每斤熟糯米粉,下糖浆一又十六分之三市斤,花生油2市两,香油(橙汁油或香蕉油)1市钱。粉、糖、油混合后,用圆碾滚匀,再锤成硬圆的饼板,隔夜后,便可用切机(或用手

切)切成一片片雪白的云片糕。如加入奶粉同制,则成为闻名的‘奶油云片糕’了。”可以相信,很多人即使把它背得滚瓜烂熟,也不肯尝试一下,太棘手了!

人们总是希望吃到嵌着核桃或芝麻的云片糕,无可挑剔,这和人们乐意看到一个长得标致的女人手里提着一只名牌坤包而不是小菜篮头,是一样的。

明明是块长长方方的糕,啊呜一口,爽快得很,何必切成一片片像“飞鹰牌”刮胡刀片心的精妙了——唯其碎(化整为零)而薄,才能逼得食者放慢节奏,抛弃鼓动的腮颊嚼一番的猴急相,引导到品赏的境界。

那些吃相有点狂野的吃货能够耐着性子一片一片地“撕”着吃,算是人生的一次修炼,即便是假装文雅,精神也是可嘉的。

撕,请注意,这

中看出了悲剧色彩:“即使层层叠叠地老天荒,味道却是一样的,令人厌闷——但对人生如此……它经历了一段日子,变得干、硬、心死、易碎——如坠入凡尘的一片,老死后宫的佳丽。”

从前去殡仪馆吊唁,照例被发到一块毛巾、一封云片糕。毛巾的作用不必说,云片糕呢?多数人莫名其妙。我试着打听出处,或曰用以堵客容说吐故入坏话之嘴,或曰用以祈愿往生者在天之灵像白云般清清白白融入天堂。七嘴八舌,终无定论。

遗憾的是,如今遗属们早已弃云片糕而取巧克力了。不知“在天之灵”们乐意接受哦?



我总是忍不了大嘴巴像鲨鱼那样凶猛噬磨,咀嚼不止,通常塞进嘴里用唾液将其濡化,然后启动上颚与舌头跟它缠绵一番,接着送入喉咙。

我一直以为贵为清季重臣张佩纶孙女的“天才梦”该是怎样的高不可攀呢,看她谈吃的一篇文章,可知原来不过是“小时候常常梦见吃云片糕,吃着吃着,薄薄的糕变成了纸,除了涩,还感到一种难堪的怅惘。”有道是:“雪崩时没有一片雪花是无辜的”;换言之,美食当前,任何吃货都是有缘的,只有先来后到之别,就云片糕这样的寻常物而言,尤其如此。

粗线条的人讨厌把云片糕一片一片地“撕”着吃,以为如此太“娘炮”了;过于敏感的人,比如作家李碧华则从



边看边聊

如果碰到做工不地道的云片糕,那就让人够绝望了:初,掐准一片掰一下,此时片与片之间仿佛抹了502强力胶,纹丝未动;再,用力扳一下,一片云片糕像有缝的东墙被暴雨冲刷,涂料层便呈45度角地耷拉下来一大块,怎么看也不爽;三,使出软硬劲一拗,期待能带着二三“隔壁邻居”一起“私奔”,哪知最终竟把整个儿“队伍”带走了一半——那那叫“私奔”啊,标准的“率部哗变”嘛!碰到这种状况,你当然没有什么想法,把云片糕当黄松糕算了。

或许云片糕太薄了,

陆游诗云:“世人个个学长年,不悟长年在目前。我得宛丘平易法,只将食粥致神仙。”他在这首诗里提到宛丘先生的食粥秘法:“晨起,食粥一大碗,空腹胃虚,谷气便作,所补不细,及极柔软,与脏腑相得,最为饮食之良。”意思是说食粥的方法是:每天早晨起床后,空腹食用一大碗的白粥,最能和身体的脏腑相合,是最好的食物。

食粥是古人倡导的养生之道。古人对粥的做法十分讲究。《随园食单》中说:“见水不见米,非粥也;见米不见水,非粥也。”妙齐和尚说山中僧,“每将旦一粥,其系利害,如或不食,则终日觉肺腑燥渴,盖能畅胃气,生津液也。”粥容易吸收、消化,著名医家王士雄在他的著作中强调,粥为天下第一补物。喝粥一年四季皆宜,春夏季节食粥有各种食疗方,在这些粥方里,不只是配料在起作用,还有一味被大家忽略的东西,那就是大米等粮食。

古代医家治疗虚病,若是穷人来看病,就叫他每天喝浓稠的米汤。米汤又被称为“穷人的人参汤”。人安有诸多禁忌,而米汤却和平无害,再没有比它更安全的补品了。古人对于各种粮食的功效了解得极为细致,因此能把这些寻常食材通过恰当的搭配吃出大补的效果。白米粥上的粥油营养丰富,而在粥中无论加入何种有益健康的辅料,都能在小火慢熬中化为温香软糯的糊状物,更利滋补。

粥是在米粥中加入中药熬制而成的,具有扶助正气的功效。中老年人若能针对自己所患的慢性病选择药物制作粥并长期服食,还可取得辅助治病的作用。

生活中,养生最常用的方法就是喝粥。每天晨起对症喝粥,坚持下去会有意想不到的效果。渗透了古人留给我们的饮食智慧,我们每日的养生,就可以从早晨的一碗粥开始了。

养生,从一碗粥开始

雋秀

嘉祐八年(公元1063年),赵祯逝世,“京师(开封)罢市巷哭,数日不绝。虽乞丐与小儿,皆焚纸钱哭于大内之前”,消息传至洛阳,焚烧纸钱烟雾飘满全城,乃至“天日无光”。辽道宗闻之号啕痛哭:“四十二年不识兵革矣”。辽国历代皇帝“奉其(赵祯)御容如祖宗”。赵祯在位42年,国家安定。他去世后,大臣见宋仁宗所用床帐、垫具皆陈旧灰暗,久未换。韩琦回忆:“仁宗皇帝曾言,朕居于宫中,生活享用全是百姓膏血,不可随便浪费。”赵祯世称“贤主”,贤者,有才德之人,赵祯不负此誉。