



开始改变过去反复强调选择题重要性的做法，停止了大量加强选择题训练。在课堂上我和学生一起讨论如何解决“考试紧张压力大”的问题。当我和学生们决定“接纳一切、直面恐惧、拥抱恐惧”，越是艰难越要淡定从容面对时，改变就静悄悄地发生了。我们尝试考前“八秒呼吸法”，用腹式呼吸稳定情绪。接着我们试着分层解读材料，采用指读、慢读，读出材料的主体，体会材料内在的联系。在高考冲刺的最后100天里我们“慢”下来，充分感受试题本身传递的意思，充分尊重当下做题的感受，他们的内心慢慢变得平静。几次考试后选择题正确率也提高了。

每天小程序打卡的“输出”，是自我内心短暂的对话。在这里我们面对的是真实的自己——真实的世界本身并不可怕，恐惧是外界环境经过内心加工强加给自己心灵的一种冲击。正如《教学勇气》中所说的：“恐惧无处不在，它存在于我们的文化、我们的制度中、我们的学生和我们自身，它把我们与一切阻隔开。”只有师生心灵相通，彼此赋能，才能感受到勇气带来的力量。

二、“面对面”交流，增添育人的勇气

传统的说法认为线上与线下的最大区别是缺乏心灵的联结，但永远都不要忽视科技的力量。腾讯会议APP可以实现集体讨论交流，还可以就某个话题进行分组讨论，在心灵相遇中产生奇妙的效果。通常读书会提前发送视频会议背景图片，布置讨论的话题，要求参与视频会议的书友需要做好交流的准备。满满的仪式感，充分的准备，

提高了视频会议的质量。书友们通过“随机抽签”分组总能遇到意想不到的惊喜，共读的智慧在一次又一次的交流碰撞中产生。例如共读《教学勇气》第一章“教师的新心灵——教学中的自身认同与完整”，当我们共读“启发引领我们心灵的导师”这部分内容时，书友们线上集体朗读“心灵引导是一个相互过程，不仅仅是学生要遇上合适的导师，导师也需要遇到合适的学生。在这种心灵相遇的过程中，不仅显示出导师的素质，引发出来的学生素质同样发人深省。”接着，围绕“请举例，在教学过程中，你是否有过这样心灵引导的案例。请具体讲一讲你是如何做的。”随机分组，开展主题式讨论。当晚腾讯会议中，我与两名素未谋面的小学语文老师分在了一个小组，我分享了转化班级学生的一个案例，大家给我的案例取名为“黑芝麻丸女孩”，成为当晚读书会交流的经典案例，得到了与会老师们的高度认可。

我的学生婷，历史成绩不太稳定，省考只考了39分。省考成绩刚出来的那天傍晚，她来办公室找我，我正在批改作业，她安静地站在我的身边许久，一声：“老师……”话还没说完，就伤心地哭了。我慌忙站起来，抚摸着她颤抖的肩膀，轻轻地让她靠在我的身边……高三的大型考试一场接着一场，省考结束后不久，紧接着是全市第三次统考。记得那天最后一次全市统考成绩刚出来，下课后婷就冲到办公室，既开心又略带羞涩地对我说：“老师那天你给我的东西真的有用！”说完，涨红了脸不好意思地低下了头。站在办公桌边上的一群同学好奇地问是什么，其实我也没了印象。她抬起头，得意地

说：“前两周省考完了，老师单独给了我两颗黑芝麻丸，说是吃下去能提高记忆力，考出好成绩。我吃下去以后，接着每天找老师问问题，果然这次成绩冲上来了（她考了71分）”

“天哪！这到底发生了什么？”我大脑一片混乱。“黑芝麻丸？！”我使劲回忆，才想起前一段时间平添了不少白头发，听同事说吃黑芝麻丸能够减少白头发的产生，我便买了一些放在办公桌抽屉里。省考上成绩的那天傍晚，看到她哭得那么伤心难过，我一边安慰她鼓励她，一边思考我还能做些什么，让这努力上进的孩子多一些信心和力量呢？我快速地从抽屉里拿出两颗黑芝麻丸，既严肃又认真地对她说：“婷，这个你拿着，相信我，这东西对提高记忆力特别管用！”自那以后，她每天主动找我问问题，检查作业……身边站着的一群问问题的学生没搞清楚情况就兴奋地大声喊：“老师，老师！我也要，我也要！”婷很严肃地说：“哼！吃了这个可是要配合努力的！每天找老师问问题才有效！”大家对婷竖起了大拇指……

帕尔默说：“心灵引导是一个相互的过程，不仅学生要遇到合适的导师，导师也要遇到合适的学生。”婷的进步，让我感受到教师在高三阶段最为艰苦的最后一公里努力的成效。一次考试的失败也许不一定是知识的欠缺，更多时候和学生的信心、勇气、心态有关。著名心理学家德雷克斯曾说：“孩子需要鼓励就像植物需要水。”和婷在心灵相遇中，面对她的灰心泄气，我及时鼓励了她。当然有时候鼓励未必是言语，也可以是教师的一个善意的举动。我相信，她一定

