

■成长·赋能

新年伊始：我们一起制定新年计划

李浩英

新年伊始，伴随辞旧迎新祝福到来的还有各具特色的年终盘点和新年规划。去年1月1日，我就曾郑重地举起右拳对自己承诺：抓住当下，把自己抛入鸡毛蒜皮的小事中，活成自己想要的样子：早起读书、每日跑步、每日写随笔、每日冥想。这是正确的生活，终身践行！今日盘点所有的诺言均已兑现，真实而清醒地验证这一年把自己活成了动词和数词。

美国生物学家及教育家戴维·斯塔·乔丹曾说：没有正确的生活，就没有真正卓越的人生。对自己要有耐心，因为自我的成长是神圣的，同时也是脆弱的，是人生中最大规模的投资。人生过半，我更加清楚地知道自己成长还是持续的，一分一秒都不会停止，不管我愿不愿意都会成长。所以，对自己的成长要格外关注和警惕。

■新知·荐读

美好生活需要非暴力沟通

穆英

“暴力”除了是身体上的，还可以是精神上的。

最近，读到一书《非暴力沟通》，深有感触。这本书中，美国威斯康星大学临床心理学博士马歇尔·卢森堡提出了非暴力沟通理论和沟通方式，也称为“爱的语言”，他认为，虽然每个人的价值观和生活方式或许不同，但作为人却有着共同的感受和需要。运用非暴力沟通理论，能促进倾听、理解以及由衷的互助，从而建立和谐的生命体验。

人们按照非暴力沟通的理论框架指导来谈话和聆听，能诚实、清晰地表达自己，同时尊重与倾听他人。特别是在矛盾和冲突时，非暴力沟通能促进倾听、理解和发自内心的互助，使人们情意相通，和谐相处，让爱和尊重融入生活。

非暴力沟通的核心在于对人的内在需要持续觉察，强调四个要素：观察、感受、需要和请求。它鼓励我们明确地表达自己的需求，同时倾听他人的观点，理解他们的感受和需要。

在工作中，我学以致用，实践非暴力沟通。作为一个学校的督学，我会用非暴力沟通技巧处理家长的来访电话。例如，当家长因学校伙食问题

醒，因为我们心灵的花园也如真实的土地一样不长庄稼就长野草！伴随2024年的到来，我再一次开启新年计划的制定，也希望带动影响更多的人，清醒而真实地设计并践行自己的每一天。

定计划首先需要思考自己想要成为什么样的人，想过怎样的人生？知天命之年的我更加清醒地知道我要的就是幸福，就是如日本企业家稻盛和夫所说，“为了在死的时候，灵魂比生的时候更纯洁一点，或者说带着更美好、更崇高的灵魂去迎接死亡”。无论是个人成就还是家庭、事业发展均为了这个目标而努力，至此，我更加明确任何时间地点的努力，任何全年计划、月度指标都是为了让自己成为健康、自由、感恩、利他、幸福的人。

明确人生大方向，内心就会涌动

无穷的内驱力。富兰克林在一次演讲中说：“一个能力尚可的人可以在人类中促成大变革，成就大事业，只要他首先制订一个好计划，然后剪除让他分心旁骛的事务，把推行这一计划当作他唯一的研究和事业。”由此，2024年专属于我的新年计划就新鲜出炉啦！

从三方面践行健康：身体、心理、精神。睡觉、吃早饭、每日运动，读书24本，随笔10万字。富兰克林曾说：“当一个人对社会产生极大的正向影响力后，他不仅可以获得物质和精神的财富，而且会有一种由衷的幸福感。”2024年，影响更多的人走向健康的生活，也是我的年度计划之一。

要有最遥远的梦想，还要有最朴素的生活。万家灯火生炊烟，柴米油盐一天天。只有将计划真正落地到一天24小时的日常，才能成就一个真正的自己。每一天都付出真挚的努力、不懈的工

作、扎实的行动、诚恳的修炼，这就是脚踏实地实现着我们人生的目的和价值。如果你选定的是高空滑雪，那就学习谷爱凌，十年如一日地打卡；如果你选定足球，那就学习梅西，十年如一日地坚持；如果你认定青蒿素的研究方向，十年如一日地打卡，你就可能成为屠呦呦。你能给每一件具体事情留出时间和空间打卡，这才能雕刻出独特的自己，雕刻出自己的人生时光，成为一个优秀的人，一个生活的强者。把自己抛到一件需要你干的你热爱的事情中，让自己在这些具体的事情中折腾、挑战、挣扎、煎熬，你便一定能感受到自己生命意志有多强大、韧性有多持久、对苦难的忍受有多不可思议。这其实就是人生的过程本身，就像磨炼灵魂的砂纸，我们在磨炼中提升心性，涵养精神，磨炼灵魂，最终走向自己向往的人生，抑或成功抑或精彩，只为余生不虚度。

人有一个习惯，只会着手进行眼睛看得到事情，或是迫在眉睫的事情，很容易将眼前的事情摆在第一位，而一直在脑中或心里空想着的目标则迟迟无法付诸行动。所以，必须将目标明确地编制成自己独特的年度清单，清楚看见自己的目标与理想图，这样，就会为了实现目标想尽一切办法，为人生而追求卓越。同时，人也是一种健忘和懒惰的生物，在没有人提醒的情况下，很可能我们会退回到之前的行为模式，所以，还需给自己留出每日反省的时间。如曾子所说，吾日三省吾身；也如苏格拉底所说：没有反思的人生不值得过。

真正的自律是发自内心的，即使刚开始的时候会有痛苦，但坚持下来会内化成为人的习惯。将每天的时间可视化，才能让看不见的时间被自己看到，从而行动！



垃圾分类宣教进校园

日前，北京市通州区学校综合事务保障中心联合中华环保联合会与中华环境保护基金会环境文化教育基地在北京教育科学研究院通州区第一实验小学（杨庄校区）举办“美丽中国，我是行动者”——2023北京市通州区垃圾分类宣传进校园活动。活动中，同学们展示了获得市级奖项的科技与环保作品，每一件作品都体现了科技创新的思路，融入了文化发展的内涵。与会同学还向全体师生发出“垃圾分类，行动有我”的倡议。

本报记者 贾宁 摄

教育部和宁夏

共同建设宁夏高等研究院

本报讯（记者 范文杰）为打造西部地区高层次人才培养和科技创新试点示范基地，日前，全国首个以省区命名的高等研究院——宁夏高等研究院正式启动建设。该研究院由教育部和宁夏共同建设，2024年秋季将招收首批硕博博士研究生。

作为欠发达地区，宁夏滞后于全国发展水平，综合实力不强、发展质量不高，创新能力较弱和人才不足是其最大的短板，人才总量不足、结构不优、素质不强问题一直突出，比如宁夏高层次人才仅占技能劳动者的13.9%，低于全国14.6个百分点。

作为教育部批复的教育强国建设规划纲要中的全国首家高等研究院，宁夏高等研究院将以教育部部属高校和地方高水平大学为依托，以宁东能源化工基地为主阵地，结合产业发展、企业需求，建成高层次人才培养与科技创新的试点示范基地、西部领先的高层次人才培养中心、产教深度融合的协同创新中心、适用实用能用的成果转化中心的“一个基地三个中心”。

“将为自治区确定的现代化工业、葡萄酒、枸杞等‘六新六特六优’产业及相关企业提供科技和人才服务。”宁夏教育厅相关负责人表示，宁夏高等研究院计划采取“市场主导、政府主推、院校主研、企业主用”的运行原则，将通过“项目—学科—高校—团队—导师—学生”的人才培养模式，招收校企“双导师”制硕博研究生，课程学习由培养高校负责，科研实践全部在宁夏相关企业完成。“主要目的是让培养出来的人才企业能用得上、产出的科研成果企业能用得好。”

宁东能源化工基地管委会主任张伟说，目前宁东基地聚焦煤化工、精细化工、节能环保、新材料、新能源等重点产业，梳理出32家企业65项校企合作项目，将派出工作组主动与各高校逐一对接项目。

宁夏大学校长彭志科表示，将发挥宁夏本土高校的优势作用，用好“部区合建”工作机制，加强学科与行业产业、区域发展的紧密衔接，力争在枸杞、葡萄酒与葡萄酒、草学、民族学等方面建设一流学科、培育一流人才。

截至目前，与宁夏高等研究院合作的已经有中国农业大学、天津大学、兰州大学、华东理工大学等26所高校和36家企业。

全国首个数字教研共同体在京成立

本报记者（实习生 黄欣玥 记者 徐艳红）2024年1月6-7日，首届数字教育与数字教研共同体建设研讨会

在京召开。本次会议由教育部课程教材研究所专题中心、张广斌研究员领衔的国家社会科学基金重点项目课题组主办，北京市海淀区教育科学研究院承办。会议举行了全国首个数字教研共同体成立仪式，发布了《数字教研共同体北京共识》。组织方表示，共同体将致力于促进个性化学习，实现因材施教，推动数字教育科学研究，优化教育教育管理，拓展交流合作。据悉，数字教研共同体目标是在国家教育数字化战略行动引领下，推动数字科技与教育深度融合，推进数字教育理论与实践研究和实践创新，实现教育数字化转型和数字教育教学可持续、高质量发展。来自北京、山东、陕西等14个省区市的教育厅、教科院、教科研部门负责人，中小学（幼儿园）校（园）长、教师代表，以及高校、科研院所专家等共计150余人围绕“数字教育教研共同体建设”主题开展了广泛而深入的研究。

参会专家认为：随着国家教育数字化转型的深入实施，在“应用为王”驱动下，各种实践探索异彩纷呈，教育新形态更迭涌现，呼唤有效的教育教学理论指导，为此迫切需要数字教育理论建设，推动数字教育理论与实践双向互促、良性互动。依托数字教研共同体推动实践创新，推动基础教育高质量发展。

组织方表示，数字教研共同体由具有共同教育价值愿景，具备主动研究探索、共建共创共享精神的先行者组建而成。教研战线对推进数字教育科学研究具有独特而不可替代的作用。建立数字教研共同体需要汇聚高校、教科院所、信息化企业和中小学等广泛的力量，探索数字化时代教育科学研究新路径、新模式，让学校在资源整合、校企合作、优势互补的共同体中找到成长的力量。

赤子襟怀 少年范儿

——见证第九届全国政协常委刘西拉的深情

贺春兰

2005年春，笔者收到新安县教育局局长韩经权的来电，大意是说：新安县的学子们学得很辛苦，但是成绩相对比较平。韩局长认为，其根本原因在于，贫穷限制了想象，孩子们缺少志存高远的志向。韩局长的想法和笔者不谋而合，因为笔者也常看到身边一些年轻人双眼迷茫，不知道愿意干什么，甚至不知道想干什么。而政协委员中多元背景的专家资源恰可以给孩子们的人生提供榜样，让孩子们看到一个多姿多彩的世界，从而产生对未来的向往。

于是，2005年暑假期间，笔者邀约了包括时任第十届全国政协委员刘西拉在内的多方面的专家去到当时还是贫困县的河南新安县支教。之前的教师教育多是教育部门组织的关于语文教学怎么教的学科知识，他和同在清华大学乐团的钢琴伴奏陈陈结为伉俪，夫妻二人因共同的志趣和爱好比翼双飞、琴瑟和鸣。2008年先生组织成立了清华大学上海校友会艺术团，用艺术把一群老清华人凝聚到一起，年轻时他们怀揣梦想投身到祖国各地的建设事业中，古稀之年他们用歌声抒发豪情。就像《少年》中的一句歌词“Say never never give up, like a fire”永不放弃，要燃起生命的火焰”，先生一生都在燃烧，在祖国最需要的地方，用生命照亮生命。

而今，这个人居然走了！世事乾坤，我们不能决定生命的长度，但先生活出了生命的高度，高山仰止，景行行止。是为先生，永永远念之！

（作者系河南省洛阳市政协常委、新安县人大常委会副主任，曾任新安县新城实验学校校长。）

“现在的老师和学子依然需要或者说更需要被这样的生命点燃，需要刘西拉教授这样的人去言传身教。”惊闻第九届全国政协常委，八届、十届全国政协委员，上海交通大学讲席教授刘西拉病逝，河南新安县教育局原局长韩经权第一时间发来短信。先生是一束光，曾经照耀过新安县的很多师生。编辑部特别刊发这组小文，记下先生应编辑部之邀到河南新安县支教的一段往事，纪念先生的热诚付出，也表达深切的怀念。

追忆刘西拉先生对新安学子的殷切嘱托：

“到祖国最需要的地方去”

王金华

刘西拉先生走了，看到这则消息，我心里一惊，整个身子如电流袭过，眼泪一下子涌出眼眶。

我和先生是有过交集的，那大约是在2005年，人民政协报教育在线周刊编辑部应我所在的河南新安县教育局之邀，在新安县举办了旨在以生命影响生命、用智慧点燃智慧“天下讲堂”活动，半个月时间云集了30余位大咖给新安带来了巨大的文化冲击，而当时乃至今天给我带来最深刻印象的就是刘西拉先生。他是一个清瘦儒雅、睿智而和蔼的学者，但一开始演讲就感觉他浑身充满了激情，每一个细胞里都洋溢着深深的爱国情怀和强烈的使命担当。当时我们都听得热血沸腾，甚至有本来是送客的出租车司机在门外听到他的演讲，也进去津津有味地听起讲座而全然忘了自己的工作。

“我们这一代人的信念就是服从祖国分配，到祖国最需要的地方去。”“一切为了祖国的利益。”他是这样说的，更是这样做的。清华大学毕业后，他服从祖国需要，到大西南四川参与“大三线”工程，在这里一待就是13年。作为一个工程师，他却与工人们同吃同住，一起扛水泥砌砖墙，他曾说自己的专业底气就来自基层工作。后来他成为了全国政协常委、土木工作专家、工程教育专家、上海交通大学建工与力学学院副院长、博士生导师……

培养了一批批硕士、博士，获得世界工程联合会授予的“卓越工程教育奖”。后来资料得知，1957年，17岁的先生考入清华大学土木工程系，1981年到美国普渡大学进修，1985年他和同在美国进修的妻子双双获得博士学位，但他们选择回国，成为中国改革开放以来公派留美取得博士学位后第一对回国工作的夫妻，正因为“祖国需要我们”！

在他的演讲中还有一件令我印象深刻的事：那一天他正在上课，手机在兜里不停地震动，他感觉是有紧要事者，但一开始演讲就感觉他浑身充满了激情，每一个细胞里都洋溢着深深的爱国情怀和强烈的使命担当。当时我们都听得热血沸腾，甚至有本来是送客的出租车司机在门外听到他的演讲，也进去津津有味地听起讲座而全然忘了自己的工作。

再次看到他，是2021年那个火出圈的视频。一群白发苍苍的清华大学上海校友会艺术团“老牌学霸”在先生的指挥下激情演唱《少年》歌曲，他们平均年龄74.5岁，在舞台上却一个个意气风发、神采奕奕。特别是作为团长和指挥的刘西拉先生，虽然满头银发，但朝气蓬勃，指挥时一改往日的儒雅，他的身子随着音乐起伏着、跳跃

着，英姿飒爽，活力四射，完全是一种喷薄向上的少年姿态，以至于让我这个已过天命之年、时时感慨老之将至的人忽然明白：原来老了并不可怕，原来我们一生都可以是“少年”。记得当时我给很多朋友转发并且自豪地说：“我听过团长的演讲，还和他有过合影呢！”

也正是通过这个视频我才知道先生还酷爱音乐而且达到相当高的造诣，他从小学习小提琴，曾是清华大学管弦乐团首席小提琴手，还举办过个人小提琴独奏音乐会。也因为这个契机，他和同在清华大学乐团的钢琴伴奏陈陈结为伉俪，夫妻二人因共同的志趣和爱好比翼双飞、琴瑟和鸣。2008年先生组织成立了清华大学上海校友会艺术团，用艺术把一群老清华人凝聚到一起，年轻时他们怀揣梦想投身到祖国各地的建设事业中，古稀之年他们用歌声抒发豪情。就像《少年》中的一句歌词“Say never never give up, like a fire”永不放弃，要燃起生命的火焰”，先生一生都在燃烧，在祖国最需要的地方，用生命照亮生命。

而今，这个人居然走了！世事乾坤，我们不能决定生命的长度，但先生活出了生命的高度，高山仰止，景行行止。是为先生，永永远念之！

（作者系河南省洛阳市政协常委、新安县人大常委会副主任，曾任新安县新城实验学校校长。）