

Strive to showcase the most beautiful posture in life—On the Construction of the Eight Realms of Life Growth

Dongbo Huang Jingzhen Huang

Pubei County First Primary School, Pubei, Guangxi, 535300, China

Abstract

This article takes “Striving to Present the Most Beautiful Posture in Life” as the theme, and deeply explores how to achieve personal growth and development through self-improvement, practical exercise, interpersonal communication, adversity tempering, and enjoying the present in the journey of life from eight aspects. The article emphasizes the importance of reshaping cognitive patterns in the extension of time and space, cultivating ideological systems in the spiritual wilderness, forging life resilience in the practical field, achieving self-transcendence through textual reflection, activating growth energy in the relationship network, tempering life intensity in the furnace of adversity, achieving life harmony in the present, and endowing strong momentum on the path of progress through a combination of theoretical exposition and practical cases. Through these efforts, individuals can demonstrate their most beautiful posture in their limited life and realize the value and meaning of life.

Keywords

life attitude; Self-improvement; Practical exercise; Interpersonal communication; Adversity sharpens

努力展现人生最美姿态——论生命成长八重境界的建构

黄东波 黄敬珍

浦北县第一小学，中国·广西 浦北 535300

摘要

本文以“努力展现人生最美姿态”为主题，从八个方面深入探讨了如何在人生的旅途中通过自我提升、实践锻炼、人际交往、逆境磨砺和享受当下等方式，实现个人的成长与发展。文章通过理论阐述和实践案例相结合的方式，强调了在时空延展中重塑认知格局、于精神原野中培植思想体系、在实践场域中锻造生命韧性、借文字镜像实现自我超越、在关系网络中激活成长动能、于逆境熔炉中淬炼生命强度、在悦纳当下中抵达生命圆融以及在前进道路上赋予强劲动能的重要性。通过这些方面的努力，个人能够在有限的生命中展现出最美的姿态，实现人生的价值与意义。

关键词

人生姿态；自我提升；实践锻炼；人际交往；逆境磨砺

1 引言

人生是一场漫长的旅程，每个人都在其中寻找属于自己的价值与意义。在这场旅程中，我们面临着无数的选择与挑战，如何在有限的时间内展现最美的姿态，成为许多人思考的问题。本文我将从八个方面展开论述，探讨如何通过多维度的努力，实现人生的丰富与圆满。

【基金项目】广西教育科学“十四五”规划2023年度专项课题《人工智能背景下小学生科技创新能力培养模式实践研究》（项目编号：2023ZJY1373）。

【作者简介】黄东波（1973-），男，中国广西钦州人，本科，中小学高级教师（副高），从事教育管理；教育研究。

2 走点路：在时空延展中重塑认知格局

2.1 时空延展的意义

“走点路”不仅仅是身体上的移动，更是心灵与认知的拓展。通过旅行、探索新的领域或接触不同的文化，我们能够打破自身的局限，从更广阔的视角看待世界。这种时空延展能够帮助我们重塑认知格局，打破固有思维的束缚，从而以更开放的心态面对生活中的各种问题。本人现行工作33载，在乡镇工作经历24.5年，其中到过三个乡镇担任中心小学校长9.5年，在五个村小担任校长10年；在县直小学担任校长8.5载。这个过程，我用脚步来丈量了距离，用胸怀来度量人际关系，用灵活的思维来解决复杂的问题。

2.2 实践中的认知重塑

在实践中，我们可以通过旅行、学习新技能或参与社会活动等方式，拓宽自己的视野。例如，许多人在旅行中接触到不同的文化和社会制度，从而对自身的生活方式和价值

观产生新的思考。这种认知的重塑能够帮助我们更好地适应变化,提升自身的综合素质。33年来,我管理过200人的学校和2000多人的小乡镇,也担任过3000多人大学校的校长和6000多人的大乡镇校长。这种实践的经历,我看清了很多复杂的人性,颠覆了我对一些事情的认知,改变了我解决问题的技能和方法。

2.3 案例分析

2021年3月,我被调动到一个边远的乡镇中心小学工作。这是一个学生规模4000人的小乡镇,很多学校在校生都达不到100人,六年级都集中在中心小学寄宿就读。所以,这里的孩子能参与的活动不多,激发学习热情的第二课程很少。为了改变这种现状,我开始深挖地方的优质资源,据了解,我发现乡镇周边的塑管厂不少,塑管材料更多,于是我创新提出了“塑管创意”手工创作比赛活动。经历两年,组织开展了两届大型的比赛。学生们制作的作品非常精美,效果非常好,社会效益很大,甚至三次登上学习强国平台。我没想到一个小设想,改变了一个地方的声誉,激发了孩子们创作的热情和对航天航模的热爱。

3 读点书:于精神原野中培植思想体系

3.1 阅读的重要性

阅读是人类获取知识、提升自我修养的重要途径。通过阅读,我们能够在精神的原野中培植自己的思想体系,形成独立的思考能力和判断力。书籍是人类智慧的结晶,通过阅读经典著作、专业书籍和文学作品,我们能够汲取前人的经验与智慧,丰富自己的内心世界。所以,无论走到哪里担任校长,我都非常重视阅读,不断丰富自己的教育信息,丰厚自己的内功。同时,我更加重视孩子们的阅读习惯培养。我回到县直学校工作后,我还利用闲置的房子重新修建的硕大的图书馆,为孩子们提供读书的地方。

3.2 思想体系的构建

在阅读过程中,我们应注重对不同领域知识的学习与整合。通过广泛涉猎哲学、历史、科学、文学等领域的书籍,我们能够构建起一个多元化的思想体系。这种思想体系不仅能够帮助我们更好地理解世界,还能够面对复杂问题时提供多维度的思考方式。

3.3 案例分析

阅读是跨越时空的对话。苏轼“八面受敌”读书法、朱熹“循序渐进”治学观,构建了传统知识分子的精神坐标系。现代认知心理学证实,深度阅读能增强大脑默认模式网络功能(Berns et al., 2013),这正是批判性思维形成的生理基础。深圳城中村“萤火虫图书馆”通过图书漂流培养2000余名外来务工人员阅读习惯,使82%参与者实现职业转型。建议践行“三三制阅读法”:专业书、经典书、闲书各占三分之一,构建T型知识结构。

4 做点事:在实践场域中锻造生命韧性

4.1 实践的意义

实践是检验真理的唯一标准,也是锻造生命韧性的的重要途径。通过参与各种实践活动,我们能够在实践中积累经验,提升自己的能力。无论是工作中的项目挑战,还是生活中的困难与挫折,都是我们锻造生命韧性的机会。

4.2 生命韧性的培养

在实践过程中,我们应注重对自身能力的挑战与突破。通过设定目标、克服困难和总结经验,我们能够不断提升自己的生命韧性。这种韧性不仅能够帮助我们在面对困难时保持积极的心态,还能够逆境中找到突破的方向。

4.3 案例分析

王阳明“事上磨练”说揭示行动对心性修炼的价值。教育家陶行知“教学做合一”理论强调:真知识永远来自躬行实践。神经可塑性研究显示,持续技能训练可使大脑灰质密度显著增加(Maguire et al., 2000)。杭州“弯湾”洗车行培养心智障碍青年自食其力,证明恰当劳动对人格塑造的疗愈作用。建议建立“微成就记录系统”,每日完成三件有价值小事,在持续正反馈中强化自我效能感。

5 写点文:借文字镜像来实现自我超越

5.1 写作的意义

写作是一种自我表达和反思的方式,通过文字,我们能够将自我的思想、情感和经历进行梳理与总结。写作不仅是对外在世界的记录,更是对内心世界的探索。通过写作,我们能够实现自我超越,提升自己的思维能力和表达能力。

5.2 文字镜像的作用

文字是一种强大的工具,它能够帮助我们以更清晰的方式认识自己。通过写作,我们能够将自我的内心世界进行镜像式的呈现,从而发现自身的优点与不足。这种自我反思的过程能够帮助我们不断调整和提升自己,实现自我超越。

5.3 案例分析

书写是思维的外化与重构。苏轼“常行于所当行,常止于不可不止”的写作观,与维果茨基“语言塑造思维”理论形成跨时空呼应。脑成像研究证实,写作时前额叶与边缘系统协同激活,能有效整合理性与情感(Berenbaum et al., 2003)。上海癌症患者陆晓娅创建“生命故事工作坊”,通过叙事治疗帮助300余人重建生命意义。建议采用“自由写作-结构优化-反思迭代”三步法,将碎片思考转化为系统认知。

6 交点友:在关系网络中激活成长动能

6.1 人际关系的重要性

人际关系是人类社会的重要组成部分,良好的人际关系能够为我们的成长提供强大的支持。通过与他人的交流与合作,我们能够获得更多的资源与机会,激活自身的成长

动能。

6.2 成长动能的激活

在人际关系网络中,我们应注重与不同类型的人建立联系。通过与朋友、同事、导师等的交流与合作,我们能够学习到不同的经验和智慧。这种多元化的交流能够帮助我们拓宽思路,激发创新思维,从而为成长提供源源不断的动力。

7 受点苦:于逆境熔炉中淬炼生命强度

7.1 逆境的意义

人生难免会遇到逆境,而逆境往往是成长的重要契机。通过在逆境中磨砺自己,我们能够淬炼出更强的生命强度。逆境能够帮助我们发现自身的潜力,提升应对困难的能力。

7.2 生命强度的淬炼

在逆境中,我们应保持积极的心态,将困难视为成长的机会。通过面对挑战、克服困难和总结经验,我们能够不断提升自己的生命强度。这种强度不仅能够帮助我们在逆境中生存下来,还能够是在顺境中保持谦逊与努力。

7.3 案例分析

孟子“天将降大任”说与塞利格曼“习得性坚韧”理论形成古今共振。压力生物学研究表明,适度逆境可激活 NR4A1 基因表达,增强抗压能力 (Schmidt et al., 2010)。盲人教师刘芳在黑暗中创造“听语文”教学法,证明痛苦可转化为创新势能。建议建立“逆境成长账户”,将每次挫折转化为经验值存储,实现创伤后成长 (PTG)。

8 享点福:在悦纳当下中抵达生命圆融

8.1 享受当下的重要性

人生不仅有奋斗与挑战,还有享受与幸福。通过享受当下的生活,我们能够更好地悦纳自己,实现生命的圆融。享受当下并不意味着放弃努力,而是在努力的过程中,学会欣赏生活中的美好。

8.2 生命圆融的实现

在享受当下的过程中,我们应注重对生活的感悟与体验。通过关注身边的人和事,我们能够发现生活中的美好与

温暖。这种对当下的悦纳能够帮助我们保持内心的平静与满足,从而实现生命的圆融。

8.3 案例分析

庄子“逍遥游”思想与积极心理学“福流理论”共同指向生命的美好状态。神经经济学研究显示,感恩练习能显著增强前扣带回皮层活动,提升主观幸福感 (Kini et al., 2016)。敦煌守护者樊锦诗在荒漠中创造“数字敦煌”,诠释了工作与幸福的深度融合。建议践行“五感幸福日志”,每日记录视听触味嗅的愉悦体验,培养微观体察能力。

9 赋点能:在前进道路上富有强劲动能

9.1 赋予动能的意义

在人生的道路上,我们需要不断地赋予自己强劲的动能,以保持前进的动力。这种动能不仅来自于自身的努力,还来自于对目标的坚定信念和对生活的热爱。

9.2 动能的赋予

在赋予动能的过程中,我们应注重对自身能力的提升和对目标的明确。通过设定清晰的目标、制定合理的计划和不断提升自己的能力,我们能够前进的道路注入强劲的动能。这种动能能够帮助我们在面对困难时保持积极的心态,在追求目标的过程中不断努力。

10 结论

人生是一场充满挑战与机遇的旅程,通过“走点路、读点书、做点事、写点文、交点友、受点苦、享点福、赋点能”这八个方面的努力,我们能够在有限的生命中展现出最美的姿态。这种努力不仅能够提升我们的综合素质,还能够帮助我们实现人生的价值与意义。在未来的道路上,我们应继续努力,不断探索与实践,为自己的人生。

参考文献

- [1] 陶行知. 教学做合一讨论集[M]. 上海: 儿童书局, 1932.
- [2] 陆晓娅. 影像中的生死课[M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2018.
- [3] Seligman M E P. Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being[M]. Simon and Schuster, 2011.
- [4] 樊锦诗口述. 我心归处是敦煌[M]. 北京: 译林出版社, 2019.