

文学创作 我奋力前行

——对话延安市教育作家协会主席贾猛



主持人胡琛:聆听作家故事,感受文学力量。本期《作家说》节目,我们邀请到的是延安市教育作家协会主席、陕西省特级教师——贾猛。

贾猛,中共党员,陕西省特级教师,陕西省首届基础教育教学指导专家委员会委员、陕西省第九批基础教育学科带头人培养对象实践导师、延安大学学科教学硕士导师、延安市“圣地英才”、延安市教育作家协会主席、延安市评论家协会副主席、延安市社科联特聘专家、延安市委理论讲师团专家库成员。他还获评延安市德育工作先进个人、中小学教师能手、新区先进教育工作者、新区中小学教学名师等称号,同时担任延安杨家岭革命旧址管理处党史指导老师,受省教育厅指定为华阴市历史学科指导首席导师。

他先后主持完成市级课题3项、省级课题2项,参与完成省级课题2项,发表教育教学论文40余篇,著有《爱到深处不后悔》《让每个教师都优秀起来》《历史从来未寂寞》《思想者的田园书》等著作。2016年6月,他受邀赴北京博达名师大讲堂,作《教师专业成长途径及课堂魅力提升》专题讲座共10节。

胡琛:贾老师,您走上文学创作这条路的原因是什么?

贾猛:我出身农家,是贫农家庭,没有背景,只有背影。我小时候特别喜欢看书,家里穷买不起,就向邻居家同学借。“书非借不能读”,为了不被同学催着还书,我总挤出一切时间来阅读。夏天

炎热时,就在树底下铺上凉席,或站或坐或躺着读。有时看得眼睛发疼,睡不着,滴几滴眼药水就继续读。中国古典四大名著,我在小学时就看完了。不认识的字,就用一块五毛钱买的巴掌大的《中华字典》查阅,慢慢读懂大意。文学爱好的种子就是那时种下的,也培养了我的文学兴趣。

到了中学,我写的作文经常被语文老师当作范文展示,这极大地增强了我的写作信心。上大学后,可自由支配的时间多了,学校图书馆藏书丰富,我常泡在图书馆里。我清晰记得,第一部认真读的是路遥先生的《平凡的世界》。那本书封面是黄色的,文字很小,被我翻得卷了边。联想到自己的家庭背景,我常被孙少安、孙少平的奋斗精神打动,从书中找到了奋力前行的力量。

大三时,我们历史系组织“读书征文月”活动,要求每人一学期读几本书,期末交一篇心得。我提交的文章在评审中获奖,我们班共5人获奖,我是唯一的男生,这进一步坚定了我写作的信心。工作后,我被分配到乡镇中学任教,相对清闲,便在工作之余写文字,其间发表了多篇散文。恰逢西部大开发,结合时代背景和自身经历与志向,我开始构思长篇小说,写写停停、反复润色。2010年11月,我的处女作《爱到深处不后悔》获得出版社认可并出版,还被陕西省图书馆收藏并颁发收藏证书。这给了我极大的精神鼓励,也让我更加热爱写作。

总的来说,我走上文学创作之路,一是源于个人兴趣爱好,二是一路以来不断得到的鼓励。

胡琛:请您讲述一下自己最满意的一部作品及创作理念。

贾猛:我前后出版了四部著作,都与教育相关,这与我教师职业密不可分。这些作品大多源于我的亲身经历,写起来得心应手,有感而发,充满真情实感,不会无病呻吟。

说实话,我谈不上有什么高深的创作理念。若说有,那就是对教育、对学生的热爱,促使我不断感悟体验、积累素材。要说最中意的作品,我觉得每部作品都需要经过时代检验,但如果必须选一部,我会选第二部《教师成功密码——让每个教师都优秀起来》。这部作品的核心内容,都是我平时工作的实践体验和心得,短小精悍,既有真情实感,也有一定的哲理性思考。后来

结合不断丰富的教育经历,我对其完善优化,形成了八个篇章。

每篇文章都由“小故事(案例)”“名言摘录”“智慧延伸”三部分组成:以案例开篇,用名言过渡,在“智慧延伸”部分阐述我的教育感悟。或许是体例设计新颖,又或许是内容有可借鉴性,这部作品受到出版社青睐。经市场调研后,出版社出资出版,还邀请我录制了10节视频课,由中国音像出版社公开出版,与书籍配套出售。目前,这本书至少已印刷4次。我的写作理念始终是“尽力追求将理论转化为实践,将实践转化为智慧,将智慧转化为力量”,希望能为读者尤其是教师朋友们,提供一些有益的教育经验和路径。

胡琛:您作品背后的灵感来源是什么?

贾猛:我的写作灵感,大多来自教育和生活的感悟,根源还是对教育、对学生的爱。唯有心怀热爱,才能生出切身感悟;如果一个人对教育、对生活毫无兴趣,整天抱怨,是不可能没有灵感的。

我写随笔有个特点:从不强迫自己每天写多少字。除了必须完成的教案和作业批阅,有时一天写不了几个字,有时兴致来了,一天能写一两篇。周末若灵感闪现,就赶紧趴在电脑前敲击键盘,把想法变成文字,生怕灵感溜走。简言之,有感就写,无感就不写,随心而语,不为外物左右。所以读者能在我的文章里看到,面对同一件事,我有时会以欢快的心情直抒胸臆,有时会直面问题、直击痛处。作文即做人,我手写我心,我以我口吐真情。对错与否,相信读者自有判断。

胡琛:您认为自己的作品中最具代表性的元素是什么?

贾猛:我作品中最具代表性的元素,应该是“教育”。这和我我的工作、阅历密切相关。作为教师,我的交往圈子以同事为主,大多时间也待在校园,所见、所感、所悟,基本都围绕校园文化。我本身热爱教育事业,虽然也会利用周末和寒暑假阅读其他书籍,拓宽文化视野,但还是以教育类书籍为主;和同事相处时,谈论最多的也是教育相关的事,尤其是学生的教育与管理。

我的一部长篇小说以青年教师的成长为主线贯穿始终,另外三部著作更是直接凸显教育元素。所以“教育”可以说是我作品的核心标签,写起来也最顺手、最有共鸣。

胡琛:您对其他作家有什么建议或忠告?

贾猛:我只是一名文学爱好者,没有成名作可供借鉴,一直在努力前行,向各位作家、前辈学习,谈不上什么建议或忠告。如果说有一点小想法,那就是我们身处伟大时代,又生长在延安这块红色圣地,延安的文学爱好者,可以抓住地理优势,就地取材,紧紧围绕“延安”特色,书写新时代、打好延安牌、讲好延安故事、发出延安好声音。

好的文学作品一定要接地气。文学来源于生活,脱离生活的文学没有生命力,而延安有写不完的创作素材。延安的作家朋友们更应努力挖掘反映延安发展特色的元素,同时也要做到高于生活——文接地气,心向星空,既要谋划未来,也要有远方和诗意,传递鼓舞人心的精神力量;还要有格局、有境界,给人启迪、传递正能量。这些只是我的个人看法,不一定正确。

胡琛:您是否有尚未完成的作品或计划,可以和我们分享一下吗?

贾猛:我想结合自身经历,编著一本有关校园文化书,让教师朋友们在工作中有可参考的可视化文本,能获得精神鼓励,身心愉快地投入工作。目前,这本书的提纲已经基本确定,主要围绕以下几个方面:依据什么、从哪里来(核心理念);是什么、在哪里(学校定位);为什么、要去哪里(育人目标、学校愿景);信什么、以何状态(党的教育方针、延安精神、校风校训);怎么办、如何去(教育理念、管理理念)。

我也梳理出了这部作品要遵循的六“要”六“不”原则:一要遵循党的教育方针,不能随心所欲(做到规范);二要挖掘学校历史文化,不做无源之水(注重传承);三要做好师生通识培训,不做孤芳自赏(达成共识);四要立足学校办学实际,不能人云亦云(要有特色);五要有长远的价值愿景,不能目光短浅(着眼发展);六要有深刻的教育启迪,不能蒙蔽误导(有所启迪)。

目前,我已在一些知名期刊上发表了相关零散论文,累计写了4万多字,但尚未形成体系。今后,我会在这方面多下功夫,借鉴知名学校的文化建构经验,结合自身实践感悟,努力打造一部适合城乡接合部中小学的可视化文本。如果这本书能给教育管理者提供一点思路,能让教师朋友们得到一点启示,进而奋力进取,成为令人敬

仰的“为人师者”,那就是我最大的欣慰。

胡琛:在您的职业生涯中,您最理想的教育追求是什么?

贾猛:我一贯追求田园诗般的教育、务本求真的教育、安静自然的教育、符合生长规律的教育。我认为,学校教育不能等同于社会教育——二者虽都以育人向真向善向美为目标,但社会过于喧嚣,校园应保持安静。

我始终觉得,教师既要拥有“仁者爱人”的儒者情怀,也要有反思探究的创新精神;既要有传承民族优秀传统文化的家国情怀,也要有拓宽视野、与时俱进的世界胸襟。学校教育应强调课堂教与学的轻松愉悦、纯朴自然、和谐融洽;强调以生为本、以师为本,用爱的情感驱动内生力,让师生自然和合生长;强调校园的自然、和谐、绿色、文明,少一些行政强制的牵制,多一些师生情感交流的灵动;强调校园生命成长理念的渗透,少一些生搬硬套的枯燥说教,多一些田园诗意的浸润熏陶;强调校本课程的发展需求和创新体验,少一些千篇一律的窠臼,多一些彰显校园特质的田园氛围构建。

正所谓“十年树木,百年树人”“助之长者,揆苗者也——非徒无益,而又害之”“君子务本,本立而道生”“固其根,去其负”。教育就像春耕夏耘、秋收冬藏,要遵循自然规律,顺势而为。



● 嘉宾贾猛

作家说

当身体替情绪“喊疼”

——抑郁症的隐藏信号



主持人冯一倩:现在生活节奏快,抑郁症越来越受关注。很多人知道抑郁症会情绪低落,但忽略了身体上的不适。本期“心灵守护·健康同行”邀请到了延安市第三人民医院的白瑜医生,给大家讲讲抑郁症的常见身体表现。

冯一倩:白医生,很多人觉得心情低落就是抑郁症,是这样吗?

白瑜:其实不是。抑郁症主要有“三低”,就是情绪低落、兴趣减退、精力下降。但很多人只注意情绪,忽略了身体上的信号。很多抑郁症患者会有各种身体不适,这些信号可能是身体在预警,比单纯的情绪低落更需要注意。

冯一倩:那具体有哪些容易被忽视的身体信号呢?

白瑜:睡眠问题常见有两种,一种是入睡困难,早醒两三个小时;另一种是睡得多。胸痛要排除心脏、肺部等问题,如果排除了还是疼,可能

就是抑郁症引起的。抑郁和心脏病互相影响,都会使彼此更容易发作。即使休息好了、睡足了,还是觉得累,可能就是抑郁症的表现。抑郁和疲劳互相影响,越抑郁越累,越累越抑郁。肌肉关节疼、头疼,长期如此,抑郁的风险会更大。抑郁还会让人感觉疼,数据显,抑郁患者身体疼的概率是健康人的三倍,重度抑郁患者偏头痛的概率是正常人的三倍,偏头痛患者得抑郁的风险是正常人的五倍,抑郁患者剧烈颈背疼的概率比正常人高出四倍。消化系统出问题,像恶心、消化不良、拉肚子、便秘,也可能是抑郁症引起的。很多人去看消化科,查不出具体问题,这时候就得考虑是不是抑郁了。饮食和体重变化也很大,有的人吃得少、体重下降,有的人吃得多、体重增加。抑郁还和贪食症、厌食症有很大关系。如果经常烦躁不安、容易发火,多是因为睡眠问题或其他抑郁症状引起的。男性抑郁时更容易发火、烦躁,家属和本人都得注意。性欲减退、女性月经紊乱,这些在抑郁状态下都很常见。有些抗抑郁药也可能影响性功能,有问题得赶紧跟医生说。女性患者可能因为内分泌受影响,月经也会乱。

冯一倩:大家有困惑可拨打延安市心理援助热线12356或延安市第三人民医院普通精神二科咨询电话0911-8051158。我们会有专业人员及时解答、提供帮助。

白瑜:不要过度焦虑,出现这些表现不等于确诊抑郁症。正确做法是:及时和家人、朋友沟通,不要独自承受;先到综合医院相关科室就诊,

排查躯体疾病,排除器质性问题;若排除躯体疾病后不适仍存在,建议到正规精神专科医院咨询就诊,由专业医生评估诊断。

冯一倩:很多人担心抑郁症很难治好,您怎么看?

白瑜:其实不用担心。抑郁症是可以治愈的疾病。丘吉尔曾把抑郁比作“心中的黑狗”,虽然难缠,但并非不可战胜。只要坚持规范药物治疗,配合心理治疗、物理治疗,再加上规律作息、适度运动、培养兴趣等生活方式调整,就能战胜抑郁,恢复正常生活。

冯一倩:非常感谢白医生的专业讲解。最后请白医生为大家留下心理健康求助方式。

白瑜:大家有困惑可拨打延安市心理援助热线12356或延安市第三人民医院普通精神二科咨询电话0911-8051158。我们会有专业人员及时解答、提供帮助。



● 嘉宾白瑜

歌声寄黄土 乡音传乡情

——专访陕北文化传播者张瑜



主持人折莉娜:在子长有这样一位艺术工作者:从黄土高坡的乡音传唱,到央视舞台的光芒绽放;从一首首饱含深情的陕北民歌,到一幕幕深入人心的舞台演绎——她用数十年如一日的热爱,将陕北文化的质朴与厚重唱遍四方。作为红都子长宣传文化代言人、优秀政协委员,她既是艺术道路上的追光者,更是陕北文化的传承者与传播者。本期,让我们一同走进张瑜的艺术世界,聆听她与陕北这片土地的不解情缘。

折莉娜:您的艺术之路始终与陕北紧密相连,最初是什么契机让您走上音乐与表演这条路的?

张瑜:我从小生长在陕北,听着陕北民歌、看着民间戏曲长大,这片土地的歌早刻在骨子里。最开始就是源于一份纯粹的热爱,喜欢唱、喜欢演,想用自己的方式把身边的风土人情、家乡的故事表达出来。那时候没想过太多荣誉,只觉得陕北的文化太有魅力,我想把这份美好唱给更多人听。

折莉娜:您的原创作品《大土

塬》《黄河源头》《家在子长》等众多经典作品,每一首都充满浓郁的陕北风情。创作这些作品时,您最想传递的是什么?

张瑜:我的作品里,写的都是陕北的山、陕北的水、陕北人的生活和精气神。我想传递的,是对这片土地最深的眷恋,是陕北人乐观、坚韧、淳朴的精神。无论是黄土高坡的辽阔,还是黄河岸边的豪迈,亦或是家乡的一草一木,都是我创作的源泉。我希望通过歌声,让更多人听懂陕北的故事,感受这片土地独有的温度与力量。

折莉娜:从地方舞台到央视《星光大道》斩获周冠军、月亚军,再到全国各大舞台摘得多项荣誉。这段历程中,让您最难忘的是什么?

张瑜:每一个舞台对我而言都是一次成长。最难忘的不是奖项本身,而是站在全国舞台上,把陕北民歌、陕北道情、小戏小品展现给全国观众时,大家眼中的认可与喜爱。那一刻我深刻感受到,陕北文化不仅属于这片土地,更能打动所有人。这些荣誉不是终点,而是让我更坚定地传承家乡文化的动力。

折莉娜:您不仅在歌唱、表演领域成绩斐然,还多次被评为优秀指导老师,深耕艺术教育。为什么会如此注重对下一代的培养?

张瑜:文化的传承,从来都不是一个人的事。我从这片土地汲取养分成长,就有责任把这份艺术传递给下一代。看着孩子们爱上陕北民歌、爱上民间艺术,我心里特别欣慰。他们是未来——只有让更多年轻人了解、热爱本土文化,陕北艺术才能生生不息、薪火相传。

折莉娜:作为红都子长宣传文化代言人、优秀政协委员,您如何看待自己身上的责任?

张瑜:这两重身份对我而言,是荣誉更是沉甸甸的责任。作为文艺工作者,我要用作品讲好陕北故事、子长故事;作为政协委员,我更要立足本土文化发展,积极发声、履职尽责,用自己的力量为家乡文化事业添砖加瓦,让更多人看见陕北、走进子长。

折莉娜:从艺多年,您始终保持着对艺术的热忱与创新。未来在艺术与文化传播上,您还有哪些新的规划?

张瑜:未来我会继续扎根陕北,创作更多贴近生活、贴近群众的作品,把更多陕北民间艺术形式展现给大众。同时,我也会继续做好文化传承与教育工作,用歌声、用表演、用行动,让陕北文化在新时代焕发新的光彩,走向更广阔的舞台。

折莉娜:一腔热忱寄黄土,半生匠心传乡情。张瑜用歌声为媒,以表演为翼,将陕北文化的独特魅力镌刻在每一个舞台上。从本土深耕到全国绽放,从个人逐梦到文化传承,她用行动诠释着文艺工作者的初心与担当。



● 嘉宾张瑜