

六盘山

小宝茶话

教育的本质是唤醒

□ 郭文斌

关于《醒来》(校园教材版),还得从《寻找安详》和“寻找安详小课堂”说起。

早在2023年7月,新华社《半月谈内部版》就以《用文学疗愈并祝福》为题,对此公益实践做了报道。2025年6月7日,人民日报客户端宁夏频道发布《“寻找安详小课堂”的来龙去脉》,浏览量207万,可见社会对这个课堂的关注度。

从2025年2月开始,《宁夏日报》成立专题报道组,用1年的时间跟踪采访报道“寻找安详小课堂”,在《宁夏日报》头版发表了9篇系列报道,通过大量事实证明要想有效降低抑郁率、离婚率、犯罪率,都得从唤醒人的良知开始。

2025年3月,人民日报记者到宁夏采访调研,形成了《以家庭文明建设破解社会治理难题——对宁夏“寻找安详小课堂”的调研》报道,同样说明这一点。而参加2025年在银川召开的全国部分省区监狱“醒来小课堂”传统文化教育改造项目研讨交流会的领导讲话和代表发言,更加证明了这一点,司法部监狱管理局相关领导给予高度评价。

目前,已有包括新疆生产建设兵团在内的118所监狱在用“寻找安详小课堂”的课程。2025年10月20日,人民日报客户端发表《定西监狱“安定小课堂”带来“安定”效应》一文,用大量事实说明:“用中华优秀传统文化唤醒罪犯良知的安定小课堂无疑是目前诸多教育改造方式中效果最明显、方法最可行的措施。”

2025年11月22日上观新闻、2026年1月21

日《文艺报》分别以《有效降低抑郁率、离婚率、犯罪率……这门家风课正在创造奇迹》《家风是众多问题的根源》为题,从家风视角对“寻找安详小课堂”做了综合报道。2025年12月16日,新华社采访、编发的《十三年公益实践润泽百万人》,“寻找安详小课堂”从宁夏走向全国,在众多媒体报道的基础上,讲述了“寻找安详小课堂”的底层逻辑。

而“寻找安详小课堂”的课程设计,正是围绕唤醒展开的。

2010年,《寻找安详》出版后,不少抑郁患者看了它,或者病情缓解,或者痊愈,不少读者来找我,让我有些无法招架。2012年,我就鼓励几位从《寻找安详》受益的同学注册了全公益实践项目“寻找安详小课堂”,探索用《寻找安详》等书籍和家风课视频为教程,帮助抑郁患者走出困境,没想到效果很好。

《醒来》《中国之中》《郭文斌解读〈弟子规〉》出版后,加入课程之中,效果更加显著。之后渐渐发展成一个让大家沉浸式体会中华文化之美的“安详诗园”。来自全国各地的同学们一起吃,一起住,一起学习,如同一家人。不收学费,管吃管住,还赠送书籍。不少被抑郁折磨的孩子,在这里走出困境;不少就要解体的家庭,在这里走向和好;不少睡眠障碍者,在这里重回梦乡;不少万念俱灰的人,在这里重新燃起生命的热情。

14年来,“寻找安详小课堂”被受益者复制到全国30个省、自治区、直辖市,引入乡村、社区、

企业、学校、监狱等多个领域,效果喜人:上访不断的“问题村”获评“全国文明村镇”,位于全国38名的企业跃升至第6名,位于全县28名的学校跃升至第6名,有的监狱实现了罪犯零违规零违纪。为此,“醒来小课堂”被司法部点名推广,南京帮教罪错未成年人“善行小课堂”,被公安部治安管理局作为典型推介。

2023年,山东莱芜职业技术学院用《寻找安详》开设了选修课,试用后,参训学生不再像以前那样焦虑、抑郁、迷茫、自卑、无助、懒散,变得自信、阳光、健康、积极、向上、勤俭,在全国观摩会上,得到了教育部师德师风建设基地负责人的高度肯定,2025年由选修课改为必修课,中华书局因此出版了《寻找安详(校园教材版)》,上观新闻以《焦虑的时代里,这本书唤醒了百万心灵……》为题做了报道。山东肥城慈明学校用《寻找安详(校园教材版)》开设校本课程后,青少年心理健康水平大为提高,召开全国观摩会,被山东电视台等媒体报道。

因此,“寻找安详小课堂”被教育部评为终身学习品牌项目,被全国社科联评为全国先进社科类社会组织,被宁夏社科联立为践行习近平文化思想的典型案例,得到了中央社会工作部、中国作家协会和自治区有关领导的肯定。

这些成绩的取得,《醒来》一书立了大功,因为《醒来》在《寻找安详》解决社会问题的实践基础上,更加工具化、实用化、可操作化,共4万字

的附录内容,是我当年给中央电视台《记住乡愁》团队的讲稿,对“寻找安详小课堂”的原理做了阐释。

因此,从2014年开始,我受邀为北京师范大学“国培班”等师德师风培训班,以《让教育回归生命的关切》为题授课,被评为最受欢迎的课程之一。由此催生的青少年心理健康教育平台“醒来云课”“安详之路”发起的全国公益巡讲,线上线下听众已逾600万人次。

2024年11月19日,我应贵州省教育厅邀请,用一天时间为贵州教育系统介绍了使用《醒来》等书籍和教程帮助青少年走出心理困境的实践效果,多彩贵州文化云平台全程直播,课后不少老师要求教育厅重播。2025年12月16日,辽宁大学文学院主办《现场感与青少年心理健康》讲座,不少博士生表示让他们找到了有效降低焦虑、纾解抑郁的方法,被《辽宁日报》、辽宁电视台深度报道。

为了支持这些课堂,我把版权全部折合成书,捐往全国各地,截至目前,已经捐出800万元的图书。现在,直接体现唤醒主题的传统文学与心理健康系列教材之一的《醒来》(校园教材版)再次由中华书局出版,相信会得到大家的欢迎!这不,书还没付印,河北新乐中山中学已预订2300册,催促出版进度,可见学校对于这本教材的渴望程度。

《醒来》校园教材版中华书局2026年2月出版,本文为该书自序

编者寄语

《教育的本质是唤醒》,不少被抑郁折磨的孩子,走出困境;不少就要解体的家庭,走向和好;不少万念俱灰的人,重新燃起生命的热情。

《归途》,两篇光叠在一起,便是踏实的归途——不必回头找故乡,脚下的土地,早已藏了所有牵挂。

《栽菜苗》,春末的一天出门一看,天空正下着丝丝小雨,总算盼到雨了……

春雨贵如油,这句浅白的俗语,道尽了含蓄的珍贵。世间好物向来珍贵,不肯倾囊相授,藏起润泽,只在薄云淡雾间,洒下丝丝细雨,似断还连。

民国文人的笔记里,春雨总带着三分清愁、七分雅致。雨丝纤细,能穿入窗棂缝隙,落在泛黄的纸页上,晕开淡淡墨痕,恰如文人笔尖未竟的心事,欲说还休。

旧宅回廊下,铜铃被雨雾浸得湿润,声响舒缓,与檐角滴落的水珠相和,谱成天地间清浅的韵律。春雨缠在青瓦黛墙,绕在嫩柳柔枝,漫进衣襟边角,携着微凉的诗意。

油质温润,可滋养器物,可润泽枯肠;春雨清新,可唤醒草木,可涤荡尘心。

世人皆叹春雨珍贵,能解大地干涸,能催枝头新绿,能驱散一冬的沉闷,却少有人懂,这份贵重从不在于量多,而在分寸恰好。

不疾不徐,不浓不烈,刚刚好浸润干裂的泥土,刚刚好唤醒沉睡的生机,刚刚好抚平人心的浮躁。人情意亦是如此,汹涌浓烈易散易消,唯有细润绵长、分寸得当的温柔,才是最难得、长久。

世间喧嚣纷扰,皆被这细雨洗去,天地间只剩一片清静,时光也随之放缓,让人看清寻常景致里的温柔与诗意。

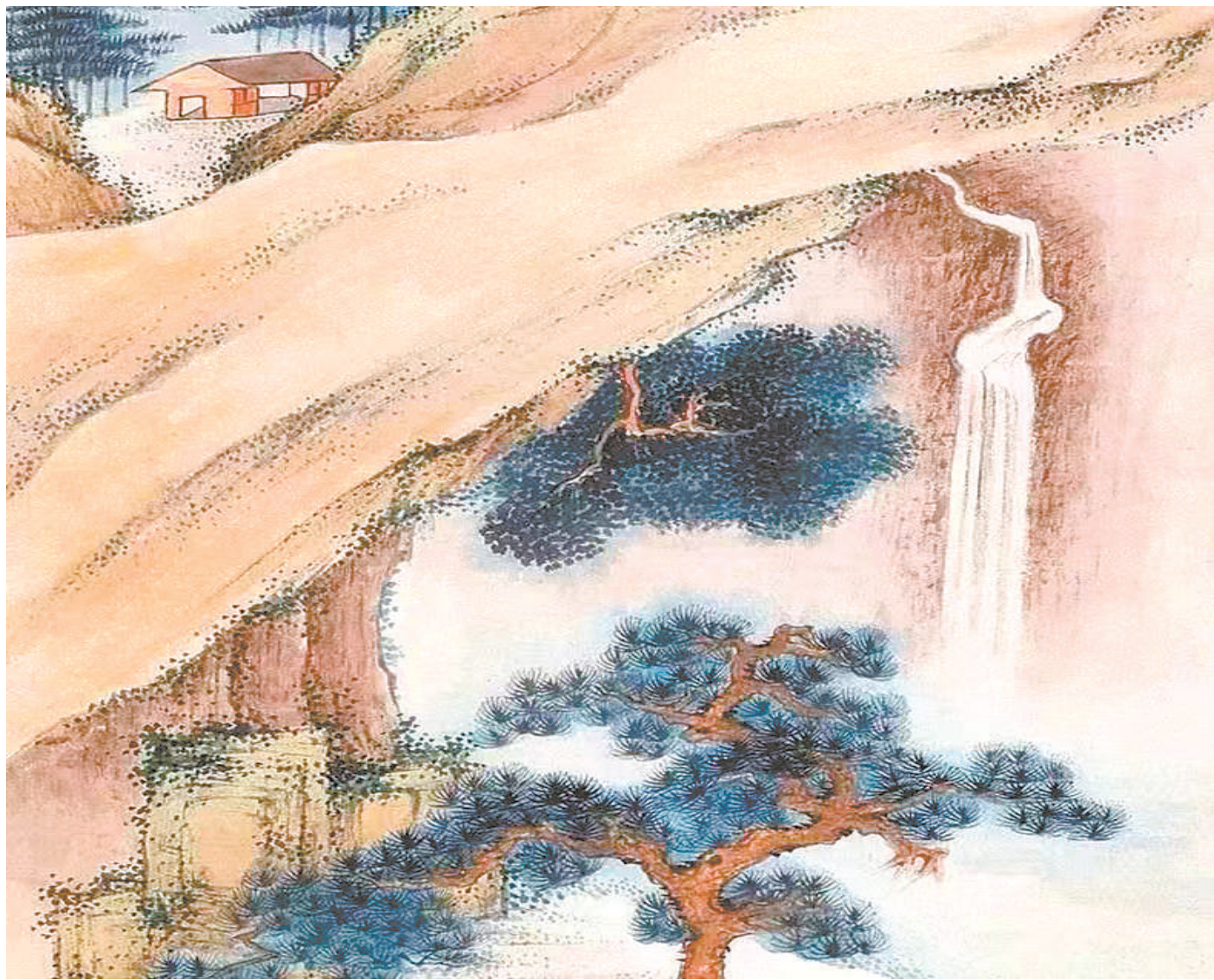
春雨悄然降临,润物无声,待万物复苏,又默默离去,从不张扬半分。天地间的哲思,便藏在这细雨之中。最珍贵的事物,向来低调沉静;最温润的滋养,向来温和从容。

如油般贵重的,不只是一场春雨,更是不慌不忙的笃定,是恰到好处珍惜,是无声无息的慈悲。

人间世事,多是求而不得,得而不惜。唯有春雨岁岁如约,不偏不倚,教人明白,珍贵不在浓烈,而在恰到好处。

雨停云散,天光洒落,大地焕新,点点春雨早已渗入泥土深处,藏着人间本真的道理。

一雨知春贵,一念知珍惜。分寸之间,于无声处,缓缓流淌。



古意山水

金北楼

乡野

“快起来,快起来,下雨了。”去年春末的一天,一大早还在酣睡中的我被妻子几声急促的呼喊声叫醒,她边开门边催促说:“赶紧栽菜苗走。”

春雨贵如油。听到下雨我便喜出望外,一骨碌从炕上爬起,迅速穿衣,出门一看天空正下着丝丝小雨,我自言自语:“哦,总算盼到雨了。”

栽菜苗

□ 李世江

苗棚和栽菜的地都在我家院子的后面,我拿着铲子匆匆地往菜地走,妻子和我年迈的父亲弯着腰正在栽菜苗,妻子看见我,大喊一声:“把苗子抱上几盘。”我抱着绿油油的苗盘放眼一看,许多人在自家地里急忙地移栽着菜苗。

雨越下越大,一会儿我们全身湿透,我和妻子让父亲回家,他却不肯,给我们从穴盘内往外拔苗子并一株株摆放到要栽的地面上,还提着水壶往菜苗窝里浇上足够的水。雨大后妻子对父亲说:“不用再浇了,雨就下满咧。”

忙了一个上午,我们就栽植了一亩多的大羊角辣子苗。

夏末秋后是家乡菜农喜收西芹、西蓝花、西红柿、辣椒、大白菜的旺季。村道上奔驰着各种运菜的车辆,收菜点更是红火,大磅秤的一边是排着长队等待过磅的拖拉机、客货车,一边是在给四米六的大卡车上装菜,有时干到夜晚。

入冬前,地里的余菜还没售完,却传来天气要变的预报,为使菜不被冻烂在地里,家家户户的人全部出动,冒着寒风雨雪,脚踩泥泞的菜地,抢收蔬菜,并一捆捆抱着堆成大堆,盖上薄膜,薄膜不够时就抱上些菜叶子铺压到堆子上。

近年来,我们固原的冷冻蔬菜销路广阔,人们受益不浅。苦累并不重要,销售快、卖得好,就是他们最大的期盼。菜农说,美好生活都是靠种菜换来的!

且听风吟

七律·早春

□ 马利明

东风送暖入郊原,
二月芳菲启画轩。
柳眼初舒含嫩色,
桃腮半绽露微痕。

冰消碧水清波漾,
雨润青芜翠影繁。
最是早春春意好,
轻烟淡雾满乾坤。

寺口子谒苏武牧羊像

□ 河川

丹霞赤壁出祁连,
塞上云浮古道边。
啮雪旃毛思汉月,
寄书鸿雁越胡天。

苦竹堂里无笳韵,
怀汉亭前有箭筈。
朔日高悬忠骨鉴,
碑铭铭刻壮经年。

百姓纪事

归途

□ 岳发鹏

为尽早给钢铁厂供上原料,国家将石炭井矿区列为十大煤炭基地之一。

天南地北的人们,响应国家号召,会集到这条名叫石炭井的偏远山沟。他们带着山东的煎饼、河北的饅头、四川的方言,把家安在了贺兰山的褶皱里。

贺兰山的风,从春刮到冬。风裹着沙砾,刮得人脸颊生疼。住的问题最当紧,谁家有了,招呼一声大家一起干,和泥、脱土坯、盖房子,再跟着老矿工搭炉子、砌火墙。火墙开始怎么都烧不热,总让人想起老家的土炕,暖透到骨头里。

地下八百米,只有矿灯的光亮在无尽的黑暗中摇曳——可每次矿灯亮起时,那点光总像极了老家窗台上的煤油灯,隐约映着故乡庭院的阳光,和父母渐渐模糊的脸庞轮廓。

每月去邮局汇款,是他们与故乡之间最坚韧的纽带。汇款单上那窄窄的附言栏,思忖再三,最终只落下“勿念”二字。

不知何时,一封“母病危”的电报,便会如顶板塌落的碎石,击碎井下的平静。井下的风从巷道里吹过来,带着煤尘的味道,吹得电报纸哗哗作响,比风镐的震动更让人心慌。

想着尚未完成的生产任务,家里还有等米下锅的妻儿,许多人只能咬紧牙关,将电报细细折好,紧紧塞进最贴身的绒衣夹层里。

着凉透的热乎气。王大爷嘟囔着:“那年快过年了,我娘在火车上挤了三天三夜,连口水都没顾上喝,偏要给我带这饼,还说放凉了就不好吃了。可那年除夕我在井下值班,等我想起那饼,它早放坏了。娘知道了,只说下次我回老家,再烙张热的。”

石炭井的老人,是铁轨上锈透的矿车,轮胎积灰裹着半生乡音,风一吹就散,终没变成归乡的脚步。

我没怪好友爽约。好友的父亲跨过了半生遗憾,那碗沾着草叶的热鲜奶,热乎乎裹着石炭井的风,成了半生的归途。他替那些攥着电报不敢哭、临终没摸过故乡土的父辈,走了趟梦里绕了八百回的归途。

这些藏在煤尘与岁月里的牵挂,没有随矿车轰鸣远去,反而在时光流转中,渐渐成了这座小镇最独特的印记。岁月翻页,当井下的矿灯不再频繁亮起,孤寂的石炭井却以另一种姿态,重新鲜活起来。几十年前他们亲手建的家,如今裹着“文旅小镇”的新衣裳,让游客攥着相机舍不得挪脚。街上多了拍电影的剧组,有的老矿工干脆当起义务讲解员。

年轻的游客走进矿区文创店,摆弄着柜台上的矿灯摆件,问店主老李:“大爷,您在这一辈子,后悔吗?”老李按了一下矿灯的按钮,昏黄的光晃了晃,他指着那两簇光说:“你看,这簇照过我干活的井,那簇照着我回的家,两簇光都在这儿。”矿灯的两簇光叠在一起,便是踏实的归途——不必回头找故乡,脚下的土地,藏着所有牵挂。

六盘山 副刊

敬请原创 首发优先
投稿邮箱: nxrlb@126.com