

家范

主办单位
运城市委宣传部运城市文明办
运城晚报
协办单位
运城市妇联
运城市传统文化传承发展协会

健康第一
第一健康

三晋文化研究会健康第一·第一健康专业委员会
运城市营养保健行业协会主办

良师益友有健康(下)

嘉宾王水成: 全国食疗养生大会高级顾问, 国家一级健康管理师。

生活要开心、要轻松, 做你该做的事情, 做好该做的事情, 再去做你想做的事情, 并且做好。

【问】中国古代有“恩师如父”之说, 师徒情结是非常重要的, 什么样的人可以称得上是良师益友?

【答】师者, 传道授业解惑也! 好的师父不仅是一位教练, 更是健康成长的引导者和领路人。每个人的智慧和知识结构都是不一样的, 每个人身上都有可以学习的地方, “三人行必有我师焉, 择其善者而从之, 其不善者而改之”。



不同行业的大部分精英人物会将他们的成功归功于某位良师或益友。的确, 良师益友会因为看见自己的高徒或知己不断攀上新的成就巅峰而感到无限的满足、骄傲, 同时这也会激励他们本身。

如果你肯吃苦, 还有上进心, 但经过努力, 还是不能够达到你所想达到的成就, 那你真的应该去找一位现在仍然活跃在同行业的资深前辈, 设法与他建立长期的友好关系, 并且向他寻求帮助。当那些具有高度事业心、认真工作、渴望获得事业成功的人, 向自己心仪的对象寻求帮助时, 绝大多数成功人士会很愿意给予帮忙指导, 也很喜欢提携后辈。

两个人能互相吸引、彼此合作, 一定是因为双方有吸引彼此的地方。良师益友会让你人生少走弯路。良师益友一直是我们奋斗路上不可缺少的伙伴。他们在我们孤单时给予陪伴, 在我们困惑时给出方向, 在我们骄傲时教我们认清自己。

好的老师能成为我们的朋友, 而好的朋友也可以时不时充当老师的角色。他们与我们相辅相成, 共同发光。所以, 在奋斗的路上, 一定要多多结识良师益友。

在成长的道路上能遇到良师益友是人生最大的快乐。在迷茫时, 有老师为你指点迷津, 无法向父母倾诉的烦恼可以向好朋友倾诉。朋友静静地倾听你的诉说, 在你有委屈的眼泪时, 为你递上纸巾或为你擦拭眼泪, 并鼓励你继续向前, 接纳并包容你的一切, 让你不会再感到孤单, 让你的心灵得到健康的呵护。

书香门第福气浓

——『全国书香之家』王震亚家庭小记

休后, 他继续发挥余热, 任永济市关工委常务副主任 15 年, 多次获省、运城市、永济市“关心下一代”工作奖励。2014 年 7 月, 在全国“中华魂”主题教育活动 20 周年表彰大会中, 他荣获“爱心奉献奖”。

三

他的老伴初中毕业, 也是书香门第出身, 自幼喜欢看书学习。她虽然日常操持家务, 大小事情繁多, 但是稍有余暇也以书报为伴, 在知识的海洋里汲取精神食粮。他们育有四个子女, 受家庭影响, 子女从小沐浴在书香里, 深受其益, 颇有长进。

长女天资聪颖, 13 岁在当时的永济县中考中夺冠, 考入康杰中学; 15 岁以运城地区理科第三名的成绩被北京大学录取; 读研后留校工作, 曾留学德国, 现为北京大学教授、博士生导师。2007 年至今, 她受中国科协指派担任国际化学奥林匹克竞赛中国代表队教练及科学观察员, 参与了在莫斯科、东京等举办的国际化学竞赛。她发表学术论文 90 余篇, 其中在国际化学类顶尖期刊德国《应用化学(英文版)》《美国化学会志》发表文章 3 篇, 获德国“波鸿鲁尔大学发明家奖”“北京大学教学优秀奖”“霍英东青年教师教学优秀奖”等, 所在教学团队为“国家级优秀教学团队”。

长子从小嗜好读书, 喜欢给小伙伴们讲故事, 走到哪里后边总跟着些小伙伴, 活脱脱一个“娃娃头”。小学三四年级时, 他编了《一场风波》小戏, 和伙伴们排演并受到欢迎。他中考成绩排名全县前 50 名, 上高中时沉醉于文学, 热衷于文学社, 编印小报。中专毕业后, 他勤奋工作、努力学习, 一路直升, 享受正科级待遇。次子从太原工业大学毕业后在蒲州热电厂工作, 任化学专工。小女运城师专毕业后, 发奋学习, 取得山西师范大学文凭, 后又参加中国人民大学函授取得会计专业本科学历, 现在北京某会计事务所工作。

为了弘扬优良家风, 王震亚老人建立了家庭微信群, 经常发布一些刻苦学习、奋发进取的励志文章。耳濡目染、潜移默化下, 他的孙辈也个个以书为伴、以书为友, 勤奋工作、踏实肯干, 为建设文明和谐社会贡献力量。

真是: 盛世阳光国运昌, 书香门第福气浓。

想品德课优秀教师”, 连续两届被评为“运城地区知识分子拔尖人才”, 连续四届被评为“永济市知识分子拔尖人才”; 被团中央借调筹备全国首届少先队员和辅导员代表大会, 两次在人民大会堂登台领奖。他先后撰写《教诲探航录》《从小学创造》等 8 本专著, 其《为思想品德课教学方法改革倾注心力》录入《中国著名特级教师教学思想》; 在省级以上报刊发表文章 2500 篇以上, 其中教育教学研究论文 230 篇, 40 余篇论文获省级以上奖励。退



全家福

▲王震亚

□张兴平

今年 81 岁的山西省特级教师、永济市教育局中学高级教师王震亚一家三代从教, 德善为本, 读书为乐, 被誉为“书香门第”之家。王震亚家庭 20 世纪 90 年代初被县政府命名为“教育世家”(永济 1994 年撤县设市), 2017 年获山西省“书香之家”称号, 2018 年获国家新闻出版署“全国书香之家”金牌。

王震亚的父亲王深务自幼勤奋好学, 长大后从事教育事业, 1941 年创办了永济市卿头镇曾家营学校, 短短几年时间, 为社会培养 200 多名人才。学生曲儒是全国微雕艺术大师, 刘敬敏曾任西藏自治区党委统战部部长。1949 年后, 王深务在解州师范学校、永济中学任教, 所代班级有 3 人考入清华大学, 多次被评为“模范教师”。1985 年版的《永济县教育志》这样评价王震亚的父亲王深务: “时隔四十春秋, 先生之高风亮节, 仍深深留在当年受教者心里。”

在父亲影响下, 王震亚从小喜欢读书。小学时, 他连续订阅《儿童时代》《少年文艺》, 反复阅读中国四大古典名著和《红岩》《苦菜花》《青春之歌》等, 1958 年起连续订阅《人民文学》《火花》《诗刊》等刊物。上中学后, 他痴迷读书, 酷爱写作, 和同学组织语文课外活动小组, 办了《向农》小报, 学着大报版式, 报头行书体龙飞凤舞, 文章题目有宋体字、楷书体、行草体, 内容有小通讯、诗歌、评论等, 版面设计有模有样、插图花边细节满满……当时没有碳素笔, 一律用笔蘸着墨汁写; 有时墨汁黏稠, 笔尖常被墨汁糊住, 就用清水涮洗……在运城师范学校就读时, 王震亚又创办了《团结》小报, 编写大型板报, 影响很大。时值“三年困难”期间, 纸张缺乏, 书籍印刷数量有限, 作为全年级语文兴趣小组组长, 他与学校图书馆密切配合, 为同学们邮购《中华活页文选》, 满足大家读书的愿望。

参加工作后, 王震亚读书习惯依然如故, 坚持把一直以来喜欢阅读、热爱学习的习惯潜移默化地带到教育教学工作上。他从一个普通教师破格晋升为中学高级教师、特级教师; 从一个基层教研员跻身“全国百名中小学思