

践行教育使命，传递爱与温暖

在阳光雨露中成长蜕变，也要在风霜雨雪中庇护更多受伤的心，唤醒更多沉沦的灵魂，纠正错误的理念。

——豆改娟（山西临汾）

迷茫的灵魂被一次次唤醒

2019年12月11日，这是她第一次认识艺博，也是她第一次走进“艺善享读书会”。温馨的气氛，满脸的笑容，亲切的拥抱，感觉像回到了爸妈的身边，一切都是那么的舒心。那节课是胡译文老师分享的《人生智慧六层次》课程，这些内容是豆改娟老师第一次听到，而这正是她这些年苦苦寻觅特别需要的甘露。仿佛这节课专门是为她量身定制，读书会分享环节，她便第一个冲上去，紧张得语无伦次，具体说了什么已经记不清楚，只记得读书会的家人们报以热烈的掌声和温暖的拥抱，那一刻，她冰封已久的心融化了，一股暖流在心间涌动。

2020年元月11日，她和爱人有幸走进了《孩子，我该如何爱你》线下公益课。两天一晚，又哭又笑，更多的是感动，大家第一次学着谈感受、第一次听说爱和归属感、第一次尝试感同身受。在体验环节，伙伴们尽情投入、尽情释放、尽情表达，有爱流动的场域，每个人都有机会被聆听、被看到、被接纳。其实，这些是所有人的渴求，不仅仅是孩子，在导师和助教的鼓励、肯

定、呵护中，一颗颗受伤的心被疗愈着，一个个迷茫的灵魂被唤醒着，她的导师梦也是那一次课程中深植心底。

改变从自己先开始

课后，她带着三岁多的孩子满城穿梭，疯狂地泡读书会。一周少则两三次，多则六七次，一有机会就上台分享，一分钟、三分钟、五分钟……一次次地分享让她更自信，也更绽放，表达也更流利专业。

疫情期间，全国各大群组织线上巡讲，有幸做了主持人的她，第一次对着屏幕，又激动又紧张。当爱人起初不太支持她的工作有情绪时，她便心平气和地和他交流，而不是从前的冷战，不知所措，当爱人主动分担家务、孩子整理好自己的玩具时，她又会马上运用肯定三步走，鼓励四步走。



豆改娟老师助力读书会开展

从被服务到服务他人

2020年，将近三个月的疫情阻击战结束，大家终于可以线下共学共长，不管是三两个人还是七八个人，艺善享读书会都会准时开始，主持、破冰、诵读、主讲、分享，大家一起唱、一起笑，一起践行。慢慢地，她从一个被服务的学员变成了主动服务家长的志愿者，签到、挂条幅、切水果、拍照，从一件件力所能及的小事做起。

一次，读书会的老师临时有事联系她去读书会做主持，为了能更好地支持服务到每一位读书会家人都能找到美好而强大的感觉，上午一个人在家背主持词，对着镜子练习姿势、表情，下午提前准备好水果、条幅、书本。第一次站在讲台上的她又紧张又激动，可一想到能帮到更多的人，唤醒更多的心，幸福更多的家庭，瞬间能量满满，阳光自信，顺利开场。最后，在更多家人的嘉许和鼓励中，她更坚信：自己一定能做得更好。

2021年清明节，小满，她连续参加了两次《能量智慧》课程，现场专注互动、上台分享、组织学员们表达心声。往返途中，本来晕车的她一开始分享便一发不可收拾，半个小时一个小时根本不在话下，大家纷纷都为她竖起了大拇指，她还说：是艺博重建了我的生命，一次次上台历练，才让我此刻如此地绽放。

从能量智慧回来，她有幸参加了《没有烦恼的世界》，第一次申请做助教，组织同修们有序按时听课、作业、复讲，大家都收获满满，受益匪浅。同时，各个读书会邀约她做分享，加班了几

个中午，备好课件，站上讲台，分享自己的收获与蜕变，就这样一次次的主讲历练，不断成长自己，帮助家人。

哪怕只帮助到一个家庭，也值了

她始终坚信：不是因为自己有能力才去帮人，而是在帮人的过程中自己会越来越强大，越来越高贵。还记得有一次在她主讲时，只来了四位家长，那天正好是母亲节，她带着大家给母亲献歌一曲，跳种子舞，诵读《爱让我们活着》。

在主讲分享的过程中，四岁的儿子抱着她的腿嚷嚷，顾不上安抚孩子，只管全情分享。等读书会结束时，宝贝自己趴在地板上睡着了。当她抱起熟睡的孩子那一刻，家人们都围过来说：“豆老师，您带上孩子学习、讲课太辛苦了。”其实，她觉得一点都不辛苦，只要能触动到哪怕是一个家长，或者帮助到一个孩子，就值了。



参加临汾党校读书会主持班结营仪式

2021年六月份，临汾战区在刘艳华老师和刘小萍老师的组织引领下，针对自愿尽快站上讲台的家人们成立了四个班级，她又毛遂自荐当班长服务大家，负责统计每天的考勤以及各项工作的对接。为了不耽误工作、带孩子，每天坚持五点起床语音打卡、完成各项工作。在之后各班“生命之美，次第花开”的二期培训中，她站上了更大的舞台，不断挑战自我，突破自我，绽放自我。经过一次次的打磨提升，一切由内而外在悄然改变着。

放了暑假，她带着孩子回到吉县，助力家乡的读书会。同时也成功感召了几位同学加入艺博家庭教育志愿者的行列，开启成长之旅。生活工作中不断精进、践行、觉察，让她的小家越来越幸福和谐，人际关系也越来越顺畅。九月份，临时失业的半个月，她连续参加了十次读书会，一次次同频共振中提升自己的能量，一次次感同身受中接纳确认自己。在一次次的嘉许鼓励中，她再一次笃定要跟随艺博走得更远。

平凡中践行爱的使命

不论是观看【荣耀家族“回归”研学之旅】的颁奖典礼还是2019年的《玄奘之旅》视频，亦或是教师节《匠心育人，逐梦前行》直播等等，每每她都会感动得泪流满面。每一位老师都严谨律己，思维谦卑，举止大方，他们语言温馨，笑容灿烂，犹如和风细雨般滋润着我们，鞭策着我们，引领着我们。不论是读书会，

还是腾讯会议，不论是线上还是线下，每一个艺博人都在践行着爱心、责任、付出。他们不是说了什么，而是做了什么。

就是这样一群人，默默深耕着家庭教育十几年。他们要用爱抬高家庭教育的底部。就是这样一群人，他们要让利国利民的家庭教育普惠4亿国人，托起民族的未来撑起祖国的脊梁。就是这样一群人，他们做不了伟大的事，却在用伟大的爱专注做好每一件小事！他们不仅要身修家和还要美丽中国，他们不仅要复兴中华，还要造福人类，因为他们肩上都有一份责任，一份使命，一份担当。