





关键词：成长源于善学 成长源于真爱 成长源于执着

正文：‘问君哪得清如水，为有源头活水来’，我始终认为，学习力是一个人成长的根基，我的成长首先得益于我的好善、善学。1991年教师节，我从小学调任初中，直接接初二数学课，从一个班28个人的一班数学课到一个班72个人的两个班的数学课兼一个班的班主任，我真切的感受到了什么叫手足无措，力不从心；从一个人就是一个年级的孤军作战到同一个年级几个老师的集体教研，看到同事的阳光大气侃侃而谈，我真切的感受到了什么叫井底之蛙，目光短浅。那一年，我的成绩落后于兄弟班级，好强的我在成绩出来的当天晚上一个人走在大街上，痛哭流涕，真的痛不欲生的感觉。痛定思痛，我找准了自己前进的方向，学习，唯有虚心学习，唯有静心研究，才能改变自己，才能在这样一所令无数教师向往的学校立稳脚跟，出类拔萃！

于是，我学会了向书本学习，知道了眼睛只盯着教材，只盯着学生是远远不够的，教学是一门奇妙的艺术，教育需要足够的智慧。我把在书本中学到的经验应用于自己的教育教学实践，反复揣摩总结适合自己学生的教育方法，感到其乐无穷。从读专业杂志学习别人的一招一式，到读教育专著，领会专家的教育思想，教育理念，再到读教育理论，学会理性分析每一种教学行为的理论支撑。爱上读书让我的工作变得忙而有序，让我感到每天的工作都是全新的开始。

在教研活动中，我开始了用心倾听，认真记录别人的教学设计，仔细体会大家的教学观点，对自己的教学设计进行反思，并大胆交流自己的看法、做法。在和大家的交流过程中，教学思路越来越清晰，我发现我的同事就是最大的学习资源，于是在工作中，我善于观察别人的工作方法，和同事的交流中，善于从别人不经意的谈话中捕捉到有用的教育教学经验或者是吸取别人教学失误的教训，然后我会反思自己的教学管理，应该再有那些创新之举。

题记：

我1986年参加工作，28年来，如果说我还取得了些许成绩的话，我想这主要得益于我始终不变的教育情怀，始终不变的对教育事业的执着追求，始终不变的对教学工作的那份责任和热爱，始终不变的对自己专业成长的那份渴求和激情。

我的成长密码

◎副校长 孔冬青

这六年，不管多忙，每周我都坚持听课，而且每一节课，我都能或多或少的学到讲课老师的一些好的做法，一是结合自己的教学找到差距，能用则拿来用，二是通过听别人的课看到自己面临的危机，激发自己的上进心，三是认认真真的从学生的角度体会老师的课堂教学。我认为，向他人学习就是读无字书，只要善于用眼观察，动脑思考，用心来悟，就会觉得每天都有新的收获。我很喜欢袁桂梅的一段话：‘岁月会让我们的容颜变老，但学习会让我们永葆青春。读有字书是光合作用，读无字书是化学反应。教师的成长固然依赖于好的环境，但更重要的取决于自己的心态和作为，只要你务实肯干，积极进取，开拓创新，就会在现实生活的土壤中找到自己的生长点，从这个意义上说，谁来给教师良好的成长环境，其实是我们教师自己。’

教育是什么？我的理解，教育不仅是知识的传播，而且是思想与思想的交流，情感与情感的沟通，生命与生命的对话。教育是造福他人同时也使自己获得幸福的伟大事业！因此，我对工作充满激情，这激情来源于我对工作的那份执着和热爱，来源于我对学生、对同事、对学校的那份责任和感恩。我们知道，教学工作是良心活，我们的一举一动，都有自己的良心监督，都有上百双渴求知识的学生的眼睛监督，都有更多的学生家长的眼睛监督，很难拿一把标准的尺子来衡量，工作给谁干的，我始终认为工作是给自己干的。

1997年我接初二、七、八班，结果两个班一个在二楼的最东头，一个在三楼的最东头，我们当时是数学课每班中午两节，第四节课全校统一上数学自习，两班同时上，而我的两个班相隔那么远，照顾起来很不方便，我就央求同教研组的其他老师和我调课，每天中午我连上四节，一上就是一年，我不仅没有怨天尤人，而且非常感激和我调课的同事。也就是在那一年，我患了甲亢，而且脚面浮肿，一按一个深坑，但我没有请过一天假，没有向领导提出任何特殊的要求，白天在学校不知疲倦的工作，回去之后累的一屁股坐到沙发上半天都站不起来，家物活全部由年迈的母亲包揽。由于自己工作忙起来经常忘记吃

对他们的爱，感受到你对他的赏识和期待。我很感谢学校把最难管理的班级交给自己，感谢那些性格迥异的差生，是他们逼着我不断提高自己的管理水平，是他们促进了我的成长，所以我总是关爱、呵护每一个表面上看来啥也不在乎、其实内心渴求帮助的孩子，赏识、鼓励每一个缺乏自信的孩子。包容他们的一次次反复，耐心等待，静静倾听每一朵花开的声音。课堂是教学质量的生命，更是我们教师专业成长的主阵地，我始终把课堂教学当做自己成长的舞台。我的教学原则是，没有备好课就绝不讲台上，并且我会花费大量的时间用以备课，对于每个知识点的处理、每个环节的教学方法都要进行换位思考，站在学生的角度上进行精心预设；我还要翻遍手中所有资料，摘录出能够反映出每节课所需讲解的知识点不同类型的题目，然后再精心筛选；如果这些题目不能很好的体现、渗透数学思想，我就根据需要自己编题。这样，就能保证我所设计的课堂练习题能够最有效的强化知识，并把知识巧妙的进行延伸、拓展。

我坚信，只要我们坚定前行的脚步，只要脚踏实地的做好教育教学工作中的每一个细节，做一个善于学习的人，做一个勤于实践的人，做一个善于思考的人，做一个勇于创新的人，做一个乐于奉献的人，我们一定会更加出色。



(上接第1版)

(2) 大力改善教师工作环境，关注教师身心健康，提升教师幸福指数。建立“教师休息室”和图书阅览室；依托学校“心理健康中心”的“小小聊吧”“自主乐吧”“健身房”“心理宣泄室”等功能室，开展丰富多彩的活动，举办各类教师文体活动，为教师学生提供丰富多彩的幸福加油站；继续开展“文明办公室”；继续评比活动，创造优雅、温馨、安全的工作环境。加强人文关怀，开展“生日祝福”等活动，走进教师家庭，从生活细节上关心教师、体贴教师，让教师体会到学校大家庭的温暖。定期组织教师健康体检、文体活动，不断提高教师生活质量和生活品位。建立离退休老干部联系制度，定期通过座谈、走访、慰问等方式，关心老干部、老教师生活。

(3) 开展优质服务，提升学生和家长的幸福指数。加强学校“爱心基金”的建设管理，完善学校志愿者服务站建设，以“绿色社区”志愿服务为载体，以“学雷锋志愿服务活动”为契机，积极开展“暖春助学”、“金秋助学”活动、以及“小手拉大手”等志愿活动，把关爱留守儿童、资助贫困家庭和农民工子女工作落到实处。完善《班级综合素质周周看》以及“学队”、“教学组”捆绑评价，推行以发展综合素质为核心的“绿色评价”，围绕学生品德发展水

题记：好几天了，教室里有个坏板凳无人认领，谁来了，就不得不把它搬走先应付一下。问了好几遍，都无人承认。它就像一个皮球一样被踢来踢去。学生们都去考试了，这个板凳歪三扭四的靠在墙角。我走过去，给它拍了一张照片，然后替它写了一封“板凳的控诉”。

班级管理

板凳的控诉

◎英语组 李芳

我是一个名不见经传，默默为人类服务的小板凳，我的一生就是忍辱负重，每天承受着主人的百斤之重和他生气的摔打，有时还不得不消化主人释放的难闻气味，这些，我都忍了，谁让这就是我们的命运呢？但是，现在我真的忍无可忍了，我要控诉主人对我的抛弃。

大家看看，现在我的模样，我已经残废了，断了一条腿，歪三扭四，不能再为主人很好的服务了。他就抛弃了我。一天，他趁别人不注意的时候，偷偷把我扔到后边，换了一张别人的板凳。第二天早上，花枝招展的学生从我身边经过，对我投去鄙夷的目光。最后迟来的一位女生没有板凳，她宁愿站着也不愿认领我，我暗自垂泪，孤零零的靠在墙角。

我的主人，你真的很狠心啊！你不念旧情也就罢了，还偷拿别人的板凳。你怎能心安理得坐在那里？难道你的良心不会受到谴责吗？如果你还有一点良知，就把我拿去再翻修一下，我还能为你再继续服务大半年，我们依旧是好伙伴。不然，我会和我的同伴一起抗议你，让你不断的摔跤，让你的良心不停的受到煎熬。

后续：我把这张板凳的照片展示给学生，用低沉哀怨的腔调读着“板凳的控诉”，同时，我用眼角的余光扫视着全班，关注他们的表情。我注意到一个女生低着头，不停用手拨弄着刘海。我想：也许板凳的主人就是她了。读完这封信，学生们的掌声响起。我对大家说：“教室里的一切财产都是无偿的默默地为大家服务，我们要爱惜它，现在把你们的板凳全部举起来，互相看看你们的板凳，如果你的板凳有破损，这个周末拿回去修一修。另外，给大家两个主题，一个是来自板凳感谢信，另一个是来自板凳的控诉。根据实际情况写，下周班会一起分享板凳的一封信。”

单纯的说教有时显得苍白无力，也许，这种方式更能让学生铭记于心。



微论坛

浅谈班级管理中“中医四诊”法的运用

◎政史地组 党会生

“望、闻、问、切”是战国时期的名医扁鹊诊断疾病的传统方法，简称“中医四诊”。医生运用这四种手段来收集疾病的症状，通过归纳分析，可以了解疾病的成因、病变的部位、性质及其内在联系，最后确定治疗措施，下药除病。

“麻雀虽小五脏俱全”班级管理虽平凡，但琐事很多，其工作的好坏直接影响着学校教育工作的质量。作为班主任，如果不能及时、准确地了解学生思想的变化、把握学生的思想脉搏，就会在管理中就会处于被动地位，更不要说治理好班级。苏东坡认为，她肉要“慢着火，少着水”，她出的肉才好享。他常常自己动手烹制，与朋友共享。治理班级同样需要调动我们的感官，“望、闻、问、切”慢工细活、精雕细琢才能更上层楼。

1. “望”。“望”就是运用视觉，通过察言观色，了解学生的思想状态。



通过留心学生这些方面的变化，就能及时了解其思想变化，从而有针对性地开展教育，能收到较好的效果。

初一军训时，我站在一边观察学生的言谈举止，从言谈举止中分析学生身体协调能力、毅力、恒心进而分析其性格特征、组织能力，适时记录学生的“经典语录”从而为下一步的班干部竞选做准备。学生孔凯旋身体协调能力特棒，多次受到教官的表扬；张航声音洪亮，节奏准确，教官安排其喊操；卫紫璐、钱航宇训练认真负责，虽身体不适，淡然仍然坚持；赵计研因病需请假，但她仍然坚持上午输液、下午训练……凡此种种，无不给我留下深刻印象。后来发现，有毅力者恒强；赵计研学风踏实、韧劲十足，两次大考在全校千余名学生中勇夺第一；卫紫璐、钱航宇不甘示弱，成绩优异；孔凯旋协调性好；张航声音洪亮是做“礼仪官”的不二人选。

2. “闻”。“闻”就是运用听觉，收集有关班级的信息，真实、快捷地掌握班级情况。有次与学生闲聊中得知：某某同学的生日要到了，因为没钱为同学购买礼物而倍感惭愧，有时班内学生连续生日，很多学生不堪重负，

叫苦不迭。班会课上就这一问题达成一致意见：(1)统计全班同学的生日(就阴历转换为阳历)造册，生日当天早上第一节课前全班同学唱《生日快乐歌》，下午放学，文艺委员为其准备1-2个娱乐节目，寿星也准备节目互娱。(2)提倡手工礼物产品，确需购买者，金额不得超过20元。学生找到了归属感，既增加了老师与同学接触的机会，又减轻了学生过重的经济。

3. “问”。“亲其师，信其道”，教师只有缩短与学生之间的距离，时刻把学生的学习、生活放在心上，关心他们的学习，解决他们生活上的困难，学生才能相信你。在班级管理中，你才有更强的感召力。

学生杨某父亲因病不幸去世，她与母亲相依为命。我一方面安慰她，让她化悲痛为学习的动力；另一方面，在经济上帮她争取学校的困难补助。通过做工作，这位同学的思想安定下来，学习也更刻苦。有次母亲有病，该生主动请假母亲照顾托教班里的10多名孩子。

4. “切”。“切”就是做学生的思想转化工作要找准切入点，把握时机可以事半功倍。一次主题班会题目是“我有一个梦想”。我特意坐在一位“双差生”的旁边，我发现他在听，自己却没有发言稿。我问他：“想好了吗？”他说：“我想发明一种神奇的药。”“好啊！”我说，“你先准备一下，等下上台大胆地说吧。”他拿出笔纸写了几句，让我看看。他写到：“吃了这种神奇的药，大家都可以精神饱满地做事，特别是那些穷人，就不会饿肚子了。”我表扬他讲得好，于是他勇敢地举手上台了。之后，我经常与他谈心，鼓励他有梦还需要努力学习，他慢慢地对学习有了一定的兴趣。

总之，“望、闻、问、切”在班级管理中各有其独特的作用，不能相互替代，但在实际应用中，必须将它们有机地结合起来，才能全面、系统、深入地了解班级情况，才能对症下药，药到病除，使班级全面健康地发展。

你是人间四月天
◎林徽因
我说你是人间的四月天，
笑响点亮了四面风；
轻灵在春的光艳中交舞着变。
你是四月早天里的云烟，
黄昏吹着风的软，
星子在无意的闪，
细雨点洒在花前。
那轻，那娉婷，你是，鲜妍百花的冠冕你戴着，
你是天真，庄严，你是夜夜的月圆。
雪化后那片鹅黄，你像；新鲜初放芽的绿，你是；
柔嫩喜悦水光浮动着你梦期待中白莲。
你是一树一树的花开，
是燕在梁间呢喃，—你是爱，是暖，是希望，你是人间的四月天！

课改前沿

什么是教学切片

◎督导室 郭维军



“切片”是生物学或医学上的一个专有名词，指的是“用特制刀具把生物体的组织或矿物切成薄片，用来在显微镜下进行观察和研究”。



传统的学习方式是习惯看一个完整的时间，二是太大散，学习不到精华的部分。用切片的方法，把一堂课最有价值的部分切成片段，分门别类的集中进行学习，就好像生物学中把切片放到显微镜下观察和研究一样，可以放大教师的课堂细节，从而学习到教师最精华、最细致、最重要的教学能力。

### 好书推荐

《格列佛游记》是英国小说家斯威夫特的代表作，是英国文学史上最优秀的讽刺小说之一。小说以第一人称，通过主人公英国外科医生格列佛周游“小人国”、“大人国”、“飞岛国”的奇遇，对十八世纪前半期的英国进行了全面的讽刺和批判，抨击了当时的议会、司法等方面的黑暗，揭露了英国统治者的殖民政策，歌颂了劳动人民的反抗精神，具有鲜明的民主主义思想特色。作品想像丰富，手法夸张，讽刺辛辣，语言朴实，用语简洁。全书的虚构和细节的真实完美结合，具有深刻的批判现实主义力量，是开创英国文学史上讽刺传统的代表作品之一。

《简·爱》的独特之处在于小说的真实性和强烈的感染力，还在于小说塑造了一个不屈于世俗压力，独立自主，积极进取的女性形象。小说中简·爱对罗切斯特的爱情故事，生动地展现了她如火一样的热情和赤诚的心灵，强烈地透露出她的爱情观。她蔑视权贵的骄横，嘲笑他们的愚蠢，显示出自尊自立的人格和美好的理想。小说传达出的思想，即妇女不甘于社会指定她们的地位而要求在工作上以至婚姻上独立平等的思想，在当时不同凡响，对英国文坛也是一大震动。

### 魅力老师

七年级 8班 吴金芳

语文是一项老学科。在小学里，我对它的看法只有两个字：费劲。在所有学科中，对我而言，语文是费体力、精力和脑力的活儿！听着就犯困，语文，它压得我喘不过气来。但，自从认识了你，让我对语文这项老学科有了全新的认识。

一声“众位爱卿，请安静！”原本嘈杂、聊得唾沫星子满天飞的同学，立刻安静了下来。教室里静得连根针掉在地上都能听得见。“爱卿们，今晚上的语文作业比较简单。”老师发话了。一位无名小卒趁老师说作业的空档，忍不住又叽里呱啦地小声说，被老师的“顺风耳”听到了。平地又是一声雷：“大胆刁民，不认真听讲，你可知罪？”“小民知错了，请饶了我吧！”“嘿嘿！这位风趣幽默的人到底是谁？她就是我们的语文老师——郭玉珍。”

郭老师天天穿着美丽的裙子。她的裙子好像特别多：长裙、短裙、花裙……她就像一只美丽的花蝴蝶穿行在教室里。头上捆绑着一朵“小桃花”图案的发饰，脖子上戴着一条红白相间的闪闪发亮的珍珠项链，经常围着一面粉红色的长长的丝巾，一张慈祥清秀的面容，总是未语先笑，给人一种平易近人的亲切感。像这样亲切又美丽的老师，我们如何能不喜欢呢？

但郭老师有时也很严厉。记得那一次，国庆节开学第一天，早读时，老师兴师动众地仔仔细细地检查了我们的假期作业。结果，有三分之一滥竽充数的同学全部被老师发现了，我也“不幸遇难”——一道阅读题空在那里。虽然我思考了，但因为怕做得不对，所以没将答案写在纸上。老师无情地扣了我10分，我委屈，我不服。老师说：“你空在那儿，证明你根本没有思考，你若做了，即便是一个错的答案，也能证明你思考了。对不对是能力问题，但做不做是态度问题。”我认识到了自己的错误，也与其他同学一道接受了老师的惩罚——将没做的题重新做一遍，外加一篇作文；描写老师从检查作业到处罚这一过程。你说，老师严厉不严厉？

郭老师爱诗，她所说的每一句话都有种诗的味道，我特别爱听。所以，我现在也喜欢在空闲的时候读一些诗，背一些诗，写一些诗。郭老师对我接受文学和爱好文学有着多么有益的影响！

郭老师是一个有魅力的人。说她有魅力，不仅仅是因为她那粉红色的围巾、彩色的长裙，还因为她那幽默的语言、率真的个性以及出众的才华。

青葱岁月里，遇见郭老师这样一位有魅力的语文老师，是最意外的惊喜！

感谢有您！郭老师！ (辅导老师：郭玉珍)

### 与雨同行

九年级 10班 王雨田

寂静无声，凝望守候，春恋着微微雨丝的温柔。我仿佛看到那过往轮回的记忆，伴随着飘舞的雨丝，清丽迷梦般穿过人生长河，让漂泊的思绪故地重游，萧索地品味这一段拾遗的美好。

或许，纷飞扰扰思绪穿梭的过于深远，让我无法有力量去探守从前的匆忙，只能任流失的岁月渲染这无言的落寞情怀。于逝水流年里，刻画出一幅淡定的画面，这细细密密的雨丝记录着一切一切的过往与美好。

隐隐错落，时光飞逝如梭，心思触触颇多。记忆里潺潺的脚步如流水般欣然散落，回顾想当然去抒写的时候，悲情的笔自顾自地独走一边。悠然间，我就这样介于沉醉如梦之间，任沧海桑田吹拂昔日的芳华。孤芳自赏，撰写着夕阳的余晖。这一切的一切都被雨丝尽收眼底。

相守岁月间，悲欢离合感受了太多，也淡忘了太多。就像这最初的雨丝一样，淡淡的，就像这四季轮回一样，匆匆忙忙，来来往往，走到一个终点，又有几人能再回到这个终点。行云流水，浮云变幻总会把一切消失得干干净净，任你多么坚韧、顽强、淡定，最后的结局只会和最初的雨丝一样纯洁无瑕。

一烟春韵两闲愁。望着朦胧浮现的丝丝雨帘，发现这一切都不会改变，改变的只是背景而已。我们的人生何尝不是这样。我们是那万千雨丝中的一滴，我们的人生都不一样，可那最终的目标都是一样的。

人生的路布满丝丝细雨，若能顺应其道路，那么你就会变得纯洁无瑕，若顺应不了，那么这人生悲苦只会使你自这滴雨变得酸苦。当走过尘世繁华后，就让这人生之愁化作这雨丝，让这片刻的记忆化作那流金岁月中摇曳的一朵尘花。 (辅导老师：王芳)

- (1)欲扬先抑，开发胃口  
唉，老师怎么让我和他坐一个桌呢？她可是我们班最凶的女生啦！就因为这，大伙都叫她“虎妞”。——《同桌》
- (2)开门见山，直截了当  
我和阿敏的交情可不一般——初中三年的同桌。对她，我有一肚子话要说。——《同桌》
- (3)描形绘神，印象逼真  
她，长得真丑；黄瘦的脸，尖尖的下巴；淡得几乎看不见的眉毛下，一双细眯的眼睛；鼻子扁而大；一口参差不齐的牙齿，略有黄色……唉！甭提了，她的外表真不符合这么动听的名字——祝丽丽。——《同桌》
- (4)自然交代，平引下文  
新学期一开始，我就注意到一个问题，我们班三十三名男生，二十七名女生，男生两人一桌恰好多一名，女生亦如此，必将出现一个男生和一个女生同坐一桌的危机。可万万没想到这个危机降临到我的头上。——《同桌》
- (5)歌词开头，响彻天际  
“明天你是否会想起/昨天你写的日记/明天你是否会憔悴/曾经最爱的你……”一曲悠扬的《同桌的你》从路边音像书店传了出来，那带着绵绵情思的乐曲，把我的思绪带回了三年前的时光……——《同桌》
- (6)排比反复，创造旋律  
朋友，就是我可以为他献出真挚情感的人；朋友，就是我可以对他付出全部信任的人；朋友，欢乐时与我分享，危难时与我同行。人生中没有朋友，就像生活中没有阳光。我就有着这样一个好朋友。——《朋友》
- (7)设问开篇，无沿无边  
往事如烟，随着时光的流逝，大都渐渐淡忘，而那双眼睛，怎能使我忘却？——《朋友》
- (8)名言指路，开宗明义  
培根说过：“无真实朋友之人，可以谓之真可怜而永陷于孤独生活之人。”他的话道出了朋友的重要。是的，假如一个人丧失了友情，他简直无法生存在这个世界上。——《朋友》
- (9)对比映衬，突出重点  
随着岁月的流逝，许多人渐渐被我淡忘了，然而，有那么一双眼睛，一种声音一个身影，至今萦绕在我的心

我满意地看着镜子里的自己：披散着长长的头发，穿着妈妈的白色长裙，笨拙地踩着尖尖的高跟鞋，傻傻地想着多年后长大的我。

这便是我童年时光里最喜欢做的一件事。那时的我，和许多的小孩一样渴望长大，渴望到成人的世界去潇洒走一回。疑惑地听着大人的“还是做小孩子好”，却更加坚定心中所想——要做一个大！

可是，渐渐长大后，我们才会慢慢懂得那些以痛苦为代价而长大的人们。暑假的时候，我去姥姥家玩，发现农闲时那里的人们，都会上山里去摘板栗卖钱。我不禁跃跃欲试，想着刚好体验一下挣钱乐趣。在我的软磨硬泡下，外婆只好说一句“你去吧”作为这次长久撒娇的结束。但是，还没到达目的地，我走着走着便气喘吁吁。最后在经历一系列身体折磨后，我终于提着一小袋板栗喜滋滋地换钱去了。当我无比愉快地把手掌心里那枚汗流浹浹的三角硬币时，我第一次体会到挣钱是多么不容易，也是第一次讨厌大人的感觉。

那是一种多么令人厌恶又恐惧的感觉，以至于让我久久都无法释怀。电视画面里一个女人决绝地从高楼上一跃而下，那是一个生命在对那个物竞天择的世界说再见吗？那是我第一次对长大感到害怕，并且立马停止了对外长大的无限遐想。我知道生活是残酷的，每天有多少人忐忑地去应聘上岗，又有多少人沉默着下岗离职，我明白那其中有多少的无可奈何；我知道大街上匆匆走过的路人在诉说着无尽的冷漠，我明白那其中有多少的无可奈何。我只能努力地成长着，回味着最初的那个傲慢娇气的小女孩，苦笑着对她说一声再见。

都说“年年岁岁花相似，岁岁年年人不同”，那种令人惋惜又悲伤的情绪，总是时刻流淌在心中。但是，我不想在自己年老时，叹惋自己当初所做的任何一个决定。我们不是蜗牛，我们并没有可以退缩的壳。只是，请在拼尽全力长大的同时，默默地在心里说一句“让我越长越‘小’吧！” (辅导老师：杨玉环)

### 磨难使你光华灿烂

九年级 1班 李佳汶

涓涓细流，若不经千山层叠阻隔，何能奔腾入海不复返；点点红梅，若不经寒冬漫漫大雪，何能傲骨梅香尽绽出；渺渺细沙，若不经蚌壳重重包裹，何能蜕变成珠光华灿烂？

我们大多数人都是平凡的沙粒，但每个人都想成为珍珠，熠熠生辉。成为珍珠的过程充满磨难，无疑是痛苦的。就像玉匠用利刀雕刻玉石，螺被困在茧中苦苦挣扎。艰难困苦后便会焕发出不一样的光彩。

她自小便被命运无情地捉弄，失明、失聪，无数的不幸砸在她的身上，却没有压垮她的身躯。凭借超乎常人的毅力，她做到了很多正常人做不到的事。在黑暗中她的心灵独自起舞翩跹。

一曲《命运》震动整个音乐界，一句“我要扼住命运的咽喉”，令人心生敬佩。贝多芬在无声的世界中谱出一首英雄的赞歌。灵感在心灵深处飘荡回响。往日在钢琴前练琴的平凡少年，经历过生活的坎坷，令万众瞩目。磨难使你光华灿烂。

壮哉，重耳。宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。

一曲《命运》震动整个音乐界，一句“我要扼住命运的咽喉”，令人心生敬佩。贝多芬在无声的世界中谱出一首英雄的赞歌。灵感在心灵深处飘荡回响。往日在钢琴前练琴的平凡少年，经历过生活的坎坷，令万众瞩目。磨难使你光华灿烂。

壮哉，重耳。宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。

一曲《命运》震动整个音乐界，一句“我要扼住命运的咽喉”，令人心生敬佩。贝多芬在无声的世界中谱出一首英雄的赞歌。灵感在心灵深处飘荡回响。往日在钢琴前练琴的平凡少年，经历过生活的坎坷，令万众瞩目。磨难使你光华灿烂。

壮哉，重耳。宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。

一曲《命运》震动整个音乐界，一句“我要扼住命运的咽喉”，令人心生敬佩。贝多芬在无声的世界中谱出一首英雄的赞歌。灵感在心灵深处飘荡回响。往日在钢琴前练琴的平凡少年，经历过生活的坎坷，令万众瞩目。磨难使你光华灿烂。

壮哉，重耳。宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。

### 给美瞬间

九年级 10班 王雨田



- 头，久久不能忘怀。——《朋友》
- (10)倒叙开头，吸引读者  
当我们乘着离开国防教育学校的时候，不知道为什么，泪水竟然在我的眼眶里打转。难道是留恋吗？是留恋那一段虽苦虽累但充满活力的生活，还是留恋那待人苛刻却真诚亲切的军人，我们的教官？——《朋友》
- (11)拨乱反正，拨云见日  
有人说，淡泊就是看破红尘，看透一切，认为一切都是假的、虚伪的……这种看法是对淡泊的曲解。如果我们翻一下词典就会明白，“淡泊”是不追求名利的意思……——《淡泊》
- (12)泰山压顶，观点强现  
目前，校园攀比之风肆虐，我认为这种风气确实需要刹一刹。——《攀比之风，可休矣》
- (13)联想想象，奇妙无穷  
一个梦，曾经在西方强盗的炮舰下埋葬，留下的是老一辈辛酸是泪珠不止的心痛和望眼欲穿的期盼作为见证。伴随着流泪的长江长大的我们就少年已尝滋味，踩着前辈留下的印迹期待，期待着有那么一天……——《期待》
- (14)环境描写，渲染气氛  
十月九日又到了，鲁迅先生已经逝世六十年了。从傍晚到子夜，静静地，一个人坐在窗前，任冷雨打着窗棂。灯下一盆吊兰淡淡地涂抹一壁翠色书柜，夜风荡起，身上微微泛起寒意。想起了鲁迅先生，泪水就滑落下来。——《假如记忆可以移植》
- (15)题记为冠，哲理为先  
世间万物皆难逃自然辩证法，孰是孰非，孰优孰劣，孰喜孰忧，岂可一言以蔽之？——《假如记忆可以移植》
- (16)博览群书，信手拈来  
据说，在非洲的原野上，有一种食虫的花朵，色彩绚丽，芳香非常，许多飞虫抵御不了“诱惑”而葬身其中……

### 初中作文 开头技巧

◎语文组 王静

编者：好的文章入目三行，抓人十分心。好的开头让读者眼前一亮，作者的文学功底立判高低。同学们，让自己文章的开头也靓起来吧！

- (17)抒发情感，以情动人  
暮色中，几缕炊烟从农舍里袅袅升起。我捧着一束栀子花，站在张老师的窗前。张老师，您还是那样忙碌吗？该歇歇了吧，今天是您的节日——教师节。我带着我的收获来看您来了。——《琐忆》
- (18)以物喻人，含义深长  
在一望无际的旷野上，一棵古老的树，虽然生命已到了最后一刻，但它仍然倔强的生长着。在它的身旁，一棵小树正在抽出嫩嫩的芽。老树的根枯了，它把生命的汁液输给了小树；老树的叶黄了，它把绿色的生命注入了小树。老树历经沧桑，走完了它艰难的历程。如今，小树刚刚抽枝吐叶，老树却离开了它……这正像外公离开了我，他来不及接受我对他的报答之情，就匆匆离开了我。——《琐忆》
- (19)解题铺陈，明示中心  
责任，就是一个人分内应该做的事。军人，有保家卫国的责任；医生，有救死扶伤的责任；教师，有培养接班人的责任。工人、农民、职员、商人……人人都有自己的责任。在我们的社会里，各行各业都有许多尽职尽责的人，他们组成了一道道最美的风景——请允许我，从这美丽的风景画卷中撷取一幅动人的画面吧。——《设置矛盾，引人入胜》
- (20)设置矛盾，引人入胜  
“我就不信，你在这个班生活了两年多，对这个集体就会没有一点感情？”这是今天早晨班主任陈老师对我说的话。我望着陈老师愤怒的目光，委屈的眼泪直在眼眶里打转，心理说：“陈老师，你误会了……我怎么能不爱我们的班集体呢？”

### 雪之三态

八年级 15班 王安之



当起床后拉开窗帘的那一瞬，我在想，如果我现在穿着睡衣奔到白雪里打滚的话会有多大的几率被当成疯子。

最后理智还是稍稍占了上风，我飞快地穿戴整齐，飞奔到那个银装素裹的世界里兴奋地大喊大叫。

偶尔路过的几个路人向我投来奇怪的目光，我估计我真的被当成疯子了。可那又怎么样呢？

下雪了哇！

霰，白色不透明小冰粒，多出现于雪前或雪时。家乡有句俗语“米葫芦雪，下半月。”说的就是它。

想一想吧，多浪漫啊！人们说雪是春的使者，而现在这空中飘飘洒洒的白色小颗粒便是雪的领路人。它们自天空而来，投进大地的怀抱，艰难地在气温尚未下降太多的土地上积起薄薄的一层，或许转瞬即化，但为雪的登场作了铺垫，它们心甘情愿。

小草的已经抽出了纤弱的嫩绿色，地上已是绒绒的一片。秋天的落叶还覆在它们身上，如同一层暖和的被子。下霰了，小冰粒蹦蹦跳跳落在那片绒绒的绿意之上，在化为露水的那一瞬，它们轻声地对藏在叶下的小草说：“要下雪啦！”它们的身子冰凉，让小草从温暖的睡梦中惊醒，做起了御寒的准备。

也有几颗小冰粒不小心扑到了我的脸上。我担心它们会融化，它们却又“沙沙”笑着弹开了，然后落在了草叶上，化掉了。草叶轻轻晃了晃，似乎在点头，又像是在轻声絮语：“知道啦……”

周围的白色薄而透明，清新明快，又不是很冷。到处回响着霰轻快的“沙沙”声，如同蚕咀嚼桑叶，如同草从地下钻出。那是无私的生命灵魂深处的笑声。

渐渐地，小冰粒越来越少，取而代之的是优美的舞蹈家——雪。

它们毫不吝惜自己的天赋，一路自在地跳着舞，有时是左右摇摆，有时转着圈圈，更多的时候却是无规律地随风而动。在路灯下、车灯下这舞蹈尤其明显。它们跳着舞飞向地面，继续着未能完成的工作，白色更白了。

气温进一步下降，小草已在雪和秋叶形成的“棉被”下再次睡着了，却仍有植物不惧寒冷的，比如迎春花和梅花。

迎春花花蕊向下，像个金黄的小喇叭，又像个害羞的少女。那嫩黄的花瓣便是它的连衣裙——现在这连衣裙上又被缀上了白色的、晶莹的六角花瓣——花瓣上的花瓣啊，多么的浪漫！

梅是红色的，那红是多么的美丽，多么的独特，甚至有了专门的名字——梅红。雪压梅红更红！那梅红在白雪之下，朔风之中微微颤动着，在逐渐变深的深蓝色天幕下，如同刚刚挣脱着蜕壳的蝶，重获新生的蝶。它正挥舞着翅膀，准备冲向天空，与漫天细碎的雪花共舞。

周围的白色有六个角，柔软又冰冷，晶莹又芳香。是啊，这白色有着香气，那是属于一树梅红的蝶的体香……

雪霁之时，正是那皓月当空的夜晚——虽然我们看不清楚那月亮，但我们清楚它依旧在破晓的云层之后反射着太阳的光辉——我们清楚地知道这件事，就如同我们知道霰和雪的精神将在这世界永存一般。

雪霁，那白却依然在。 (辅导老师：裴会霞)

### 伴着春的气息，我们的校本课程开班了！本期的绘美瞬间，乔老师想带领同学们到我们的美术校本课程班去逛一逛……





缤纷校园

# 夜·幸福

八年级2班 郝昕哲

幸福是一杯浓浓的苦茶，消去了一天的疲惫；幸福是一声深切的祝福，鼓起信心的风帆；幸福是一个温柔的抚摸，拂去所有的隔阂。幸福无处不在，只要细心品味生活。

月光铺了下来，像白霜一般压在地上，使本来已显得寒气逼人的夜晚变得更加凄凉。我骑着爸爸的电动车回到老家。家中空无一人，我也没拿钥匙，只能静静等候。我在微弱的月光下栽秧子立，形影相吊，寒冷的秋风使劲吹着我手上的温度，干枯的落叶从我身旁飘过。院中的槐树发出毛骨悚然的怪响，大风狰狞地咆哮着。我蜷缩着，心中有说不尽的委屈。

这时，爸爸骑着他的赛车慢悠悠地摆摆过来，我看到后十分生气，大声叫道：“你怎么骑得这么慢，让你在这儿冻半个小时试试！”在叛逆心理的驱动下，我骑着车子，离家而去，把一脸迷茫的爸爸抛在身后。寒风从我的脸上刮过，煽旺了我心中的怒火。我加大了油门，奋力向前冲去，身后隐约传来焦急的呼唤，但最后它们被风吹散殆尽。

我将车子骑到一片黑漆漆的空地上。望着冷笑的月亮，听着怒吼的狂风，想着焦急的父母，我不禁有些懊悔。这时，远处有一个人影从车上下来，向我飞奔过来，我也扑向了它。她用颤抖的手抚摸着我的脸，对我说：“怎么这么不听话，你要吓死妈妈啊？”我也流着泪依偎在她怀里。那一刻，身边的寒气被全部驱散，幸福之光重新笼罩在我的身上，身旁的那棵老槐弯着身子，像是为这个结果感到欣慰。轻纱似的月光萦绕在大地上，为幸福的母子披上一层银光；风停止了嚎叫，树不再摇动，似乎万物都在与我共同享受这幸福的一刻。

幸福是美妙的音符，藏匿在生活的乐曲中；幸福是美丽的划过，点缀在生活的画卷中；幸福是绚丽的脚步，流淌在生活的舞台上。让我们共同享受幸福，品味幸福时光。（辅导教师：李冬梅）

## 我看我说

# 我对三环课堂一点浮浅的感受

数学组 刘丰提

近几年来感觉自己与“三环”渐行渐远，好像从来与“三环”没有过真正的“会面”，谈什么呢，一切都无从说起，自己对三环还一知半解，课堂也煞有介事的姑且以“三环”的名义糊弄人。

一个初级拳师，要拳时心中一定要有拳谱的，一招一式，一个动作，都要机械照搬，唯恐乱了方寸。而一个功力深厚的拳师，只是心中有拳谱，行动早已超越了拳谱，动作出神入化，看似无招，随心所欲，实在是境界不同，层次各异。我感觉自己还是那个浅薄的初级拳师，因为每节课上完总会对照自己的课堂，这节课我三环了吗，学生有自主吗，心中跳不出模式。教学虽无成就感，但偶尔也会有自鸣得意之处。

数学课程很多，但就新授课中就有概念课、解题课、论证推理课、应用题分析课等，大多数老师讨厌上数学概念课，“散、乱、碎”，知识不易有机联系。一般我会在概念课上下功夫，通过整合教材，梳理结构，使知识建立联系，完整呈现。

如七年级上《一元一次方程》第一课时，课本从问题情景导入，设置具体问题，虽然贴近实际，但却阻断了学生新旧知识间的联系，对学生形成知识结构不利，为了化解这一点，我重新设置问题，先让学生自学，不是整节课自学，而是有的放矢，可以跳跃，避免盲目性。从而唤醒新旧知识的联系。问题如下：1.什么是等式？2.什么是方程？3.什么是一元一次方程？4.一元一次方程和方程有什么区别和联系？学生通过快速阅读自学，对本节课的概念有了初步理解和认识。为第二环节的学习做好了铺垫。

通过问题引导进入第二环节，我并不急着直接讲解上述问题。那样太空洞，缺乏张力，只有结合具体问题的概念才来的真实。我打开课本，出示课本的引例，让学生用能想得到的方法求解。于是就出现了一些解法：1.小学的算术法列算式，2.列方程求解，3.一些错误的方法。我开始引导学生一起分析学解法，就这些方法进行对比，让学生体会感受什么法更好。我开始本节课第一次小结：算术法解题算式中只能出现已知数，而方程法可以根据需要设出未知数，只要找出已知数和未知数之间的等量关系列式即可，即算式中可以出现未知数。就好比您急着用钱干一件大事，算术法是只能限制用手里的现金，而方程则允许先贷款透支，你说那个方便？大家异口同声：方程，我则大声说：不过贷款是需要偿还的，这个偿还的过程就是“解方程”。这样，“等式、方程、解方程”的概念就顺理成章的出现了，一气呵成。学生也轻松理解了方程的优越性和必要性。我认为师生互动的主题虽然是学生，但关键是教师。能否熟练驾驭教材，设置有价值的问题显得至关重要。拉拉杂杂先写到这里吧。



## 缤纷校园

# 发挥特色，成就自己的星光梦想

副校长 王家和

走上明星之路的星光大道，这个来自于老百姓口碑中的节目，让每一个有着艺术追求的人拥有了一个点亮梦想的舞台。从海选面向全体，到预赛、复赛，一直到全国的总决赛，一路走来，每一个选手都历经着喜悦、泪水、坎坷、辉煌。一起分享着他们的泪水、兴奋、失落，对于观看者又是一种心灵的洗礼，我几次看到这个节目，总有心灵上的感应和心里的启发。

全国总决赛，直通春晚大舞台，吊足了观众的胃口，成了这个节目的一大亮点和悬念。舞台下的泪水和汗水，让参赛选手一次又一次的站在舞台上，一次又一次和观众一起来认识自己，让我对他们佩服的同时又有不少感触：

### 适合的才是最好的

无论是来自一名普通的仓库保管员的刘向平和朝气蓬勃的留学生关键，西藏的小姑娘旺姆……，每一轮的选拔，我都能感觉到谁会赢，谁会输，而且比较准。我的观点和判断来自于他们的选材。就如张晓棠一位出色的选手，当她选择了高音时，我为她捏了一把汗，因为那歌儿虽美，但并不适合她来表达，一味追求变异，一味追求效果，而忘记了自己最擅长的是什么，拿了自己的短处和别人的长处比，注定了要做一名表演的游客，而不是主人，失去了自己的追求，我们会离目标越来越远。这让我想起：什么是成功？成功就是把自己的优点发挥到极致，优点发挥的越多，你就会越接近

成功，因为优点会克服缺点，这样的选择是明智的。也许这是对“扬长避短”这个成语最好的诠释。选手一旦选择了不适合自己的节目，注定会被淘汰。

这让我想起，生活中又何尝不是如此呢？我们的选择一定要适合自己的性格、自己的特点、自己的生活方式，只有这样，才能走近自己的目标，才能取得适合自己的成功。

### 特色的才是自己的

旺姆是最后的赢家，开心地笑到了最后。她在决赛中的舞蹈，更让我明白了特色的魅力。旺姆是一个快乐的藏族女孩，淘汰赛中她唱了流行歌，有新潮的服饰，现代的舞蹈。在最后，她重新披上了神秘的长发和具有永恒魅力的藏袍，坐在莲花之中，伴随着别具特色的西藏音乐，伴随着她饱经沧桑的老妈妈，那颇具深意的肢体语言，让全场的观众屏住了呼吸，忘却了时光，回到了那神秘的时代，让我不得不佩服她的布局。

民族特色是她取得成功的不二法宝。这让我不禁沉思：我们如何来锤炼属于我们的特色，我们又如何主动地培养特色，让她在成长代表我们的风格，怎样才能做到“风格及人格，人格及魅力”。我们在平常的教学中更是如此，在教育战线上魏书生、钱梦龙、李镇西……，我们都能说出他们的特色：训练、情感等，没有了特色我们会忘却了他们的名字，而拥有了特色，这些特色就成了名师们的符号，成为了属于他们的永

远。铸就我们自己的特色，让我们也成为最好！

### 自信才能成功

拥有自信的人是乐观的；拥有自信的人是幸福的；拥有自信的人在生活都是成功者。

在星光大道的舞台上，哪一名演员拥有了自信，他的歌声就有了穿透力，他的舞蹈就协调，他的表情就自然。刘向平一个普通的不能再普通的选手。我第一眼看到他和女儿大笑起来，女儿笑着说她没有三围，她太平常了，没有所谓的星相，就如我们生活中的朋友一样。她在舞台上的表演动作也极少，但几轮下来，她同样笑到了最后。从开始到最后，她始终一脸自信，虽然没有优美的舞蹈，多变的装束，吸引人的节目，但那心底流出的歌声和自信的笑容、得体的举止，就已征服了全国的观众。

自信铸就了她的成功。生活难道不是一个大舞台吗？我不禁感想万千，自信面对生活，面对社会，用心面对生活，用心面对社会，每一个都会取得成功。生活中我们都是常人，拥有了常人的心态，又有谁不能取得成功？

走好眼前的每一步，找到适合自己的生活方式，铸就我们自己的特色，拥有平常的自信，在我们的生活中、工作中，拥有属于我们自己的成功，让成功之花开在每一个人生活的大道上。

的事情。养成这样的习惯以后，孩子会抓紧时间完成作业，因为早写完就有很多时间玩了。

### 第四招：从生活习惯训练。

只能从生活习惯抓起，先给他规定时间，要求他在规定时间内完成自己要做的的事儿。一位家长说，她女儿早上起床穿一双袜子要十分钟，孩子在床上把袜子理呀理，理得家长冒火。什么吃饭、穿衣、洗澡能拖时间，尽量地拖时间。

对策：通过训练缩短孩子生活自理行为的时间。比如和爸爸妈妈比赛穿袜子，看谁更快。在比赛之前先教孩子怎么穿得快的方法，手把手地训练。家长在比赛时，可以故意放慢一点，让孩子觉得有取胜的可能。甚至有时候不经意输给孩子，让孩子觉得自己能做得快。让孩子在生活中做事时，在学习中才生活得快起来。

也可以用计时完成某一件事情，规定时间完成就表扬或记一个“★”；得够二十个“★”可以满足孩子的一个愿望。

### 第五招：规定时间没有完成立即停止。

有些孩子写作业拖延时间到晚上十点，减少了睡眠时间，导致第二天上课没有精神，降低了学习效率，周而复始，造成恶性循环。这时，我觉得可以给孩子确定一个作业完成的最后时间。要保证孩子八个小时的睡眠时间，很多家长规定孩子九点钟上床睡觉。所以到了晚上九点，孩子的作业还没有完成，就不管了，要求孩子必须睡觉，作业没有完成，会受到老师的批评。以后，孩子就会抓紧时间完成了。

总之，对孩子磨蹭，无论家长还是老师一定要用耐心和爱心帮助孩子逐步改正，不要操之过急。要注意总结方法方式，不断提高孩子的目标意识和责任意识。让他们认为学习是自己的必经之路，每个人必须为自己负责，让孩子高效学习，快乐成长。

在快节奏的生活方式，信息更新超快的大社会前提下，孩子的创新思维得到了充分的锻炼，却让孩子也养成了注意力不专注，养成了做事拖拉磨蹭的坏习惯。众所周知，好习惯成就一生。那么如何让孩子跟磨蹭 say good bye 就成了家长和老师们迫在眉睫的事情。

### 第一招：一分钟专项训练。

(1)训练孩子专心做题。准备十个简单的加减法口算题(根据年级不同，难度可以不同)。规定一分钟，看孩子最多能做多少道题。让孩子感觉到一分钟都能做十多个小题，而自己写作业的时候，有时候几分钟也写不出一小题。

(2)一分钟写单词训练。每天抽出一分钟时间让孩子把当天学过的单词认真写一遍，看孩子在一分分钟内最多能书写多少个单词。记下每次的情况，并进行对比。进步时要适当的给与表扬：“看，原来你一分钟可以写这么多单词。”“今天比昨天的一分钟更有效了，继续努力！”

(3)一分钟快速读书。以上训练让孩子体会到时间的宝贵，原来一分钟可以做很多事情，珍惜时间。同时也提高孩子的写字速度和做题的速度。训练时以一分钟为一组，每天练习三至五组。在训练的时候注意记录孩子的成绩，并进行对比，练习时间以一星期为宜。

### 第二招：停止催促，坚持表扬。

孩子做事磨蹭的时候，很多家长喜欢喊，不断的催促，结果感觉是越催促，孩子的动作越来越慢，家长就更生气，孩子做某件事情的速度快，就表扬。如刚开始可以给孩子出几道简单的题，给1分或2分钟，孩子会很快做好，家长要作大吃一惊状：“还不到一分钟呢！”总之，很夸张的样子。随时观察孩子在生活中的表现，对做得快的事情立即表扬。“现在穿衣服快多了！”“现在收拾书包快多了。”……这样的话，但千万不要说成“现在穿衣服快多了！如果写作业也这

样快就好了”。只表扬，不提孩子做得不足的地方。通过表扬，会激发孩子内在的动力。

### 第三招：节约的时间由孩子自由支配。

很多家长喜欢给孩子布置一些家庭内部的事情。



育人天地

# 让孩子跟磨蹭 say good bye

英语组 赵继霞

作业，比如孩子完成了老师布置的作业，家长会布置什么读英语，孩子刚读完英语，家长又安排做奥数题，等等。总之家长给孩子安排得相当充分。孩子也看出问题的所在，那就是，只要有孩子空闲时间，家长就会安排任务。所以，孩子的对策是，化整为零，在写作业的时候边玩边玩。这样拖很长的时间，由于老师的布置的作业没有完成，家长也不会另外安排任务。孩子在写作业的过程中就玩了。

对策：把每天老师布置的作业做一个大概的时候估计，将孩子需要完成的任务(包括家长布置的任务)进行一个时间预计。一定要给孩子留下休息的时间(自由支配的时间)。如一共要一个半小时，那么孩子一个半小时(甚至提前保质保量地)完成了，余下的时间就必须由孩子自己支配，如果玩他喜欢的玩具，或者打一会儿游戏，进行一会儿体育锻炼等。就是做孩子喜欢做

## 沟通无限

# 读书 读课 读人

——浅谈课堂教学的几点做法

生物组 杨全领

### 读书打后备课底色

铁打的学校，流水的学生。学生送走一批又迎来一批，老马拉车似的常年教学，倍感压力山大。如何快快乐乐教学，解放自己，解放学生？借鉴学习，参照名家名师，先进的理念与方法、课堂教学艺术，“取人之长，补己之短”。干什么读什么。今年暑假，为了迎接市与校的教师业务考试，通读八年级教材与教师用书。做多套中招试题。读名师经典。网上观看窦桂梅(激情与思想)讲演录像，阅读孙明霞的博文，魏书生的《课堂教学十条要求》。

品尝学习的枯燥与艰苦，理解中学生的学习。改变专业知识的结构，在全年级知识点的高度，明确教育学的责任与义务。这是提高专业能力和专业情感的一条有效途径。

### 读课推动学生发展

魏书生的《课堂教学十条要求》，包括“老师的教案要公开。”“一堂课最少要有三类目标。”“纯讲授时间不要超过15分钟。”“学生发言不少于10人次。”“学生动手的时间不少于10分钟。”“学生要做课堂总结。”“力求处理偶发事件时间不超过20秒。”“至少留三类不同的作业。”“课间十分钟与学生共同活动，交流思想或生活。”“教案后要写一句话：本节课成功快乐在何处。”“很好地解读课堂，有助于课堂教学更具体，更有可操作性。”

上课：尝试课堂安静、和谐、有效。“我安静，教室就安静。”教师精讲简讲少讲，学生多动动手动脑。教师的讲台就在课堂。该讲的讲，不该讲的不讲。课堂提问注意技巧，三个

重要、难点问题，每个问题三名同学回答，正确不正确，都给予加分鼓励。

学生动手练习，既要求“多快好省”，认真不马虎，快速不拖拉，边想边做动脑动脑。又实现“比学赶超帮超”，团结、帮助同学，加分鼓励。

课堂不总结，就像庄稼成熟不收割。以前讲课，没有反馈总结时间。现在，讲课前的十分钟，学生做课后练习或《基础训练》。学生当堂自己改错题。不会的，不懂的，学生首先讲解，然后点拨。依靠每个学生，检查自己的作业三遍，全做对、规范整齐的，画一朵小“红花”；完成一半以上、质量中等，画一片“绿叶”；大多未完成、字迹潦草，画一个“气球”。学会省察自己，争当红花少年。学生自查后，组员互查，组长查，课代表查，最后老师抽查。有布置有检查，有加分或减分评价激励。

### 读人创造点亮生命

控制情绪，了解学生。探索爱学生的奥秘。读学生，尽量正面教育学生，正能量传播文明文化。偶发事件课下处理，只要学生答应“下一次”做好，就算为好。对好中差，特别是后进生尊重、不嫌弃、不放弃。

承认学生的差异，明白教育是慢的艺术，教学时就不急躁，正确对待学生学习上的差别。

明白学生不能齐步走，有不一样的基础与起点，或者是异相构想。对学生的要求也不用一把尺子量到底。课堂教学没有永远的技巧。反思中，有很多没有做好，还需要不断改革。反思有技巧。

## 健康教育

# 早饭到底该怎么吃

很多上班族有着这样的早晨：被闹钟叫醒后，挣扎了一二十分钟，才摸着疲惫、瞌睡的眼从床上爬起来，因为分秒必争，不吃早饭就冲出家门；或者打开空无一物的冰箱又关上，挤进了上班人群，在汽车尾气和灰尘中啃咬着路边刚买的油条、煎饼……

营养学家提醒，早餐是营养供给中非常重要的一环，无论是“上班族”还是为人父母的家长，每天早起一刻钟，给自己和孩子准备一顿良好的早餐，这应是每天的“必修”功课。

### 不吃早餐影响健康、学习

上海市华山医院营养科主任刘景芳副教授认为，早餐摄入的能量占全天能量摄入的30%，经过一夜睡眠，身体有10多个小时一直在消耗能量却没有进食，人体需要含丰富碳水化合物的早餐来重新补充、储藏能量。长期不吃或不科学地吃早餐对身体健康有严重的危害。

不吃早餐对青少年的不良影响远甚于成人，除危害到现在的健康外，还严重影响他们的生长发育和学习效果。

1.导致营养不良和发育不良：不吃早餐的青少年，全

天能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物和某些矿物质，如钙、铁、维生素B2、维生素B12、维生素A、叶酸等的摄入低于吃早餐的青少年。早餐所提供的营养很难从午餐或晚餐中得到补充，不吃早餐或早餐营养质量差，是引起全天能量和营养摄入不足的主要原因之一，长期下去，影响青少年的营养状况和生长发育。

2.影响学习能力和成绩：学习是一项繁重的脑力劳动，大脑惟一能够利用的能量是血中的葡萄糖，即血糖。不吃早餐或早餐营养质量差，血糖水平相对就低，不能为营养供给中非常重要的一环，无论是“上班族”还是为人父母的家长，每天早起一刻钟，给自己和孩子准备一顿良好的早餐，这应是每天的“必修”功课。

### 要素：粮谷类+蛋白质+蔬菜水果

刘景芳副教授提醒，早餐是一天中最重要的一餐，吃营养充足的早餐，不仅有益于现在的健康，而且有益于将来的健康。

营养健康的早餐应该包括丰富的优质蛋白质、各种矿物质和维生素，具体操作时有一个重要指标，就是应该包括粮谷类、蛋白质和蔬菜水果三大必需品，缺一不可。

同时，早餐坚决不主张油腻，因为高脂肪食品会导致大脑供血不足，影响孩子和脑力劳动者工作的准确性。早上吃太多油腻食品，如油条、油饼、巧克力、汉堡包等，上午容易犯困、注意力不集中，经过油炸的面粉，如油条，其中的营养还都被破坏。同样道理，如果早餐吃鸡蛋，建议尽量选择煮鸡蛋而非煎鸡蛋。



“健康饮食，文化传承”