沁园中学

QINYUAN ZHONGXUE

2015年12月9日 星期三

农历乙未年十月二十八 总第8期 本期四版

主办：济源市沁园中学 总编辑：卫 强

微信公众号：济源市沁园中学

网址：www.jysqyzx.com

瑞雪兆丰年 齐心事业兴

11月23日，2015年入冬以来第一场大雪漫天飞舞的整整下了一天。厚厚的大雪压弯了树枝，盖满了房顶，铺满了道路，大雪下了足足20多公分。湿润的空气可以有效的减少各种疾病，充沛的雪水也会为来年的庄稼带来丰收，这无疑是一场瑞雪，然而它也给我们的出行带来了不便。

清晨6点多，天稍稍放亮，昨夜在校值班的卫强校长、刘秦山副校长、赵风鸣书记、门岗师傅就早早起床，拿着铁锹开始铲雪。紧接着，学校首届十佳最美教师王小丽、卢晓政老师也赶来了，在大家的努力下，一条道路已被打通。看到这些热火朝天的干活场景，学校领导吴岩副校长、王伟副校长来了，年龄稍大的翟群周、王全喜老师来了，身体不太好的程桂香、王云老师来了，还有李战兵、王国光、马军、赵冠海、李刚、赵杰、杨暴丰、付小芳、赵家铎、孔新光、刘鹏万、商青梅、张敬成以及大多数管理人员、体音美教师、部分一线教师也迅速加入了铲雪的队伍。尽管有的人弄湿了鞋袜，但那股“为了他人而工作”的暖流使老师们忘记了寒冷；尽管有的女教师比较瘦弱，但一心想着“早日打通道路”而忘记了劳累；尽管有的人早上没来得及吃早饭，但在争先恐后的劳动中也忘记了饥饿。正是这样，你一铲、我一锹，你推雪、我铲冰，你累了、我替上，你帮我、我帮你，在大家的齐心努力下，在你我的相互照应下，一条条道路变通途。

校园的路通了，但看到校门口黄河路上的积雪仍然会给行人和师生带来不便时，在吴岩副校长的带领下，李战兵、翟群周、李艳、卫世超、李胜、王全喜、李维慧等老师二话没说冒着大雪又开始了铲雪工作。由于黄河路上的积雪已被来往的车辆压实，他们手上磨了一个又一个血泡，铲雪工具也用坏了一把又一把，然而这些困难都没有动摇他们尽快为行人和师生带来便利的信念，终于经过近1个小时的不懈努力，路上的积雪终于铲净了。他们在最后露出欣慰的笑容时，鞋也湿透，汗也爬满了脸颊……

“一人为大家，大家为一人”。这就是中华民族的伟大精神和优良传统。懂团结是大智慧，会团结是大本事，我们不仅要能干事还要能共事，要在团结中干事，在干事中团结。只有优秀的团队，才能陶冶出集高瞻远瞩与尽心尽职于一身的优秀管理工作者，造就“德高业精、博爱敬业、包容和谐、尚美有礼”的优秀教师团队。我相信，只要我们全体教师劲往一处使、心往一处想，只要团结起来，我们学校就一定会朝着更高更远的目标不断迈进，不断发展，“办社会放心、家长称心、学生开心、教师安心的中原名校，育有强健体魄、健康心理、崇高信仰、优秀品德、睿智才干的现代中国人”的美好愿景就一定会成为现实！

好习惯成就大人生

（本报通讯员许延洁）近日，沁园中学七年级组织各班召开了“好习惯成就大人生”的主题班会活动，并由此拉开了该校“好习惯成就大人生”主题教育活动的序幕。

主题班会上，各班级形式各异，新颖独特，同学们积极讨论，畅所欲言，气氛热烈。同学们通过演讲、辩论、看视频、找不足、小组讨论、自我展示等形式，查找自己有无违反学校仪容仪表的相关规定，有无乱扔废弃物、说脏话、随便打闹、不尊重老师同学、在教室吃零食等不良行为。同学们发言积极，认识深刻。会后，各班学生还结合自身写出班会感想。

一直以来，沁园中学十分重视学生的习惯养成教育。以“好习惯成就大人生”主题教育为抓手，努力培养学生良好的行为习惯。结合“认星争优 争做美德少年”的评选活动，通过“阅读之星”、“文明之星”、“管理之星”、“学习之星”等各类明星的评选，提倡全体学生在学校做爱读书、会学习、善合作的好学生，在家庭做爱生活、能自理、懂感恩的好孩子，在社会做明礼仪、讲诚信、守公德的好公民，从而进一步夯实学生行为习惯养成，切实将“好习惯成就好人生”主题教育系列活动做细做实。

实践活动让学生心飞扬

11月13日，沁园中学八年级近1200余名学生参加了主题为“阳光远足，青春飞扬”的校外实践活动，徒步奔赴目的地承留镇南山，历时5个多小时，单程行约40里。

早上7：30，在简短而热烈地远足誓师大会之后，随着一声出发号令，沁园中学1200余名学生一个个精神抖擞，兴致盎然，高喊着口号，有序走出了校门，踏上了40里的漫漫征程，投入了大自然的怀抱。

在路上，远足的队伍穿过大街，走过小巷，招展的旗帜、响亮的口号、整齐的队伍，充分彰显出了沁中学子积极向上、奋发有为的良好风貌，引得市民纷纷驻足观看。同学们在享受着大自然美景的同时，也不忘参与志愿服务，捡拾垃圾，清理小广告，摆放车辆，力所能及的为巩固全国文明城市创建成果再添新彩。徒步单程要走20公里的路程，学生们也经历了严峻的考验和意志的磨炼，走不动了，互相鼓励着，搀扶着前进；脚上起泡了，咬着牙、忍着泪坚持着。“大家的歌声与口号声激励着自己，即使身体再累、脚再疼，也觉得无所谓一定要到达终点。”一名脚底起泡的女生坚定地说。学校副校长吴岩也胸有成足地说：“相信这次远足，会给孩子们带来意想不到的收获，会培养学生“不怕吃苦，勇担责任”的优秀品质，相信以后无论是从学习上还是从生活上都会带来帮助。”

远足活动，是沁园中学德育教育的标志性活动，也是学校开展社会实践活动、促进素质教育、推进新课标实施的重要组成部分，受到了广大师生、家长社会的一致好评。八（23）班学生任梓嘉说：“这次活动不仅培养了我们坚韧不拔的毅力和勇于担当的精神，同时也让我们感受到了同学、师生之间的关爱和温暖，收获了很多书本上学不到的东西，非常感谢学校组织这次活动。”一位学生家长在学校“心灵之约”QQ群看到孩子们远足时的照片时感慨地说：“通过这次活动，我真正意识到了女儿的乐观和坚强。我相信孩子们一定能从这次活动中汲取更多的正能量，在今后的人生中，他们会像远足一样战胜脚下的每一步，直至胜利的终点。”

校长卫强看到孩子在活动中的出色表现，也高兴的说：“我们今天开展的远足实践活动，表面上看这只是徒步行走20公里，但其中蕴藏着意志品质磨练、责任担当强化、团队和集体意识唤醒、互助协作演练、环保习惯养成、爱国主义塑造等，把德育和素质教育延伸到校外，对老师和学生都是一次很好的锤炼。在这个过程中，你不用讲什么，他们就自然而然地感受到什么是勇气、什么是友谊、什么是责任。”

同时他表示，像这样的活动学校还会定期举行，我们就是要通过搭建社会实践大平台，使“生活化、活动化”的课堂得到拓展与延伸，将学生引向田野，推向工厂，推进社区，走近历史，学会观察，学会思考，学会分析和研究，学会与大自然对话，实现学校教育向家长和社会延伸，文化教育向素质教育的大转变。

相互帮助 共同成长

阳光远足 快乐人生

“美心苑”里幸福多

11月9日，在沁园中学开展“走进美心小屋，放飞快乐心情”活动之际，听到孩子们说的最多的一句话就是：“走，咱们去‘美心苑’……”。“我这里就像一个‘放松’小屋，可以倾听孩子的郁闷，可以放松孩子们的心情，让他们尽快摆脱障碍，回归快乐幸福的校园生活……”沁园中学心理咨询老师李倩倩一谈起新建的“美心苑”以及孩子们对这里的向往，就兴奋不已，言语中流露出对心理健康教育的热爱和激情。

为培养学生健全的人格和良好的个性心理品质，更好地调解他们在日常生活中所面对的种种心理困扰，促进学生们健康成长、全面发展，济源市沁园中学以“打造幸福学苑，成就自信人生”为宗旨，成立了“美心苑”心理健康辅导中心。整个中心建筑面积近500平方米，由修心沙盘室、情绪发泄室、爽心快乐园、静心休闲室、团体辅导室等7大功能室组成，每个功能室添置了必备、适用、实用的器材和软件。学生们可以在这里心无旁骛地与心理教师促膝谈心，在音乐减压放松椅的体验中，在无拘无束的涂鸦过程中，在轻松愉快的沙盘游戏中，在尽情痛打模拟人的宣泄中，舒缓情绪，获得快乐。“‘美心苑’让我们的孩子敞开了心扉，宣泄了不良情绪，美化了心灵，培育了优秀的健康品质，使孩子们都能快乐学习，幸福成长，也深入到了我们每位家长的心里，这里就是孩子们幸福成长的乐园。”一位家长高兴地说。

在沙盘游戏中缓解学习压力

在宣泄中愉悦心情

同时，沁园中学为强化心理健康教育，充分发挥“美心苑”的辐射引领作用，一是在“美心苑”为每个学生建立了完整的心理健康档案，设立了校园心理危机干预机制，消除了孩子们因心理问题引发校园危机事件的隐患；二是利用微信、qq等社交媒体开设了“心灵之约”和“知心面对面”栏目，并通过编辑印发《心之桥》心理健康小报、设置“知心姐姐”心理信箱，举办美心健康节、心理剧展演，开展“走进美心小屋，放飞快乐心情”活动，为广大学生搭建了心灵沟通的桥梁，创设了健康成长的新平台。“我给‘知心姐姐’心理信箱写过信，诉说了和同学难相处的困惑，第二天我就收到了回信，根据心理老师在信中支得高招，我现在和同学们相处得非常融洽”谈起“美心苑”，学生们个个神采飞扬，津津乐道。

如今，在济源市沁园中学，“美心苑”正生发出越来越大的影响力——学生人格自尊、生活自理、行为自律、学习自主。学校也在规范有序、和谐健康、持续发展的幸福景象中奏响了“打造幸福学苑，争创中原名校”的最强音！

班会主角大变身 换来教育新景象

（本报通讯员：贾五清）11月23日，在沁园中学九(19)班的班会上，学生李宽的爸爸正在与该班学生进行亲切交流。班会主角大变身，一下子吸引了全体同学的眼球，收到了意想不到的教育效果。这是沁园中学“百家讲堂”进班级活动首期开讲的一幕。

传统的班会课上，班主任老师一般要对学生的思想动态、班级常规进行教育和管理，但是往往是班主任说得太多，造成学生对老师所讲内容不感兴趣，听不进去，效果自然不理想。如何破解这个难题，使班会课堂更接地气，上出特色，上出成效，沁园中学从2015年新学期开始，经过反复调研实践，决定开展“百家讲堂”进班级活动，即在全校近4000名家长中挑选百余名学识渊博的家长，定期担任班会的主讲，分别从勤学励志、道德素养、自然科学、生活常识等方面以新颖活泼的形式提高学生兴趣，促使学生素养提升，学以致用，全面发展。

本次家长讲堂主要是针对学生中学习主动不强，学科发展不均衡，不知感恩的现象，学校特邀请学生李宽的家长做了《学习和成长》为主题的讲座。该家长围绕“坚持到底，决不放弃”、“训练思维，均衡发展”、“懂得感恩，珍惜当下”等三个方面，利用图片、视频、文字等多种形式与学生进行了交流教育。整个讲座过程，学生全神贯注、兴趣盎然、思维活跃，不时的点头赞许，并适时的虚心提问，家长也耐心细致的给予了回答，现场气氛显得格外亲切、热烈、和谐。

志愿服务为生态 文明助力添彩

（本报通讯员李东梅）11月14日，沁园中学“沁园春”教师志愿者纷纷来到济源市九里沟、南山等生态自然保护区参与了主题为“生态文明从我身边做起”的志愿服务活动，为宣传生态文明、巩固全国文明城市创建成果贡献自己的一份力量。

沁园中学“沁园春”教师志愿者们一到目的地，就迫不及待的参与到志愿服务中来。一部分教师向游人散发宣传单，宣传环境保护在日常生活中对人们的影响和人们随手可做的小事，同时对广大游人进行文明劝导。一部分教师则深入到游人集中地和道路两旁捡拾游客的丢弃物。活动的开展，受到了当地管理人员和游人的一致好评，也使广大教师在志愿服务中陶冶了情操，增进了文明素养。

据悉，沁园中学为将志愿服务活动常态化，形成长效机制，打造志愿服务品牌，在该市迎接全国人居环境奖、全国绿化模范城检查验收之际，从今年10月至11月集中开展了“生态文明从我身边做起”关爱自然志愿服务活动，先后出动100余名教师志愿者到市黄河三峡、林山、九里沟、南山等自然保护区开展了生态文明宣传、文明旅游劝导、捡拾垃圾等志愿服务活动，使教师志愿者在活动中唱响了“关爱自热、快乐自己”的文明之歌。沁园中学“沁园春”教师志愿者们似一道亮丽的风景线流淌在青山绿水间，志愿服务，奉献自我，为自然美景增添了新的色彩。

志愿服务 快乐自己

捡拾垃圾 关爱自然

主编：吴岩 副主编：李战兵 质检：史卫萍 苏胜美 苗江华 刘丽红 电话：0391-6695184 邮箱：jysqyzxbgs@126.com 网址：www.jysqyzx.com 微信公众号：济源市沁园中学 微博：文明济源沁园中学

窗外的风景

九十四班 周欣元

我有一窗好风景。

在书桌上苦读，总喜欢闲暇时望向窗外，越过高高低低的房屋，看看那蔚蓝的天空。每当这时，总会有一个人静静的走进房内，递上一杯水，再悄悄地退出去。捧起杯子水汽朦胧了窗外的风景，更添加了一份隐约的美丽，我那被书本逼迫的有些烦闷的心也逐渐平静下来。

上初中了，我已经没有太多的闲情逸致去欣赏窗外的风景，有的只是匆忙一瞥随即又埋首于书海。但那个人，那双手仍是一如既往的为我奔忙，那是母亲。

每当晚上回家，总能发现属于我的那扇窗内有一个熟悉的人不住的向外张望。在那同一扇窗下，不知她与我是否有同样的心情，她是否也发现了那一窗的美景，还是只为她的女儿挂心？在她为女儿添上一件衣服的时候，不知她是否注意到了自己双手的冰冷？在她面对女儿的微笑中，是否独自承担了太多生活的艰苦？

或许若干年后，我就得离开这个生活了这么多年的城市，去追寻我的梦想，开始我新的生活。这窗外的风景依旧，它是不可能随我离开的。

但有亲人的地方就是家，有母亲的地方，就有世上最美的风景，无论我以后将要站在什么样的土地上，将开始怎样的生活，只要我回头，必定有一双眼，一份笑容支持着我，给我勇气。

我知道当我受了委屈的时候，母亲的怀抱是最温暖的安慰，当我迷茫叹息的时候，母亲给我传达着永不熄灭的力量。

终于明白窗外的风景为何能这般美丽，因为身后有这般美丽的温情，这就是只属于我的窗外风景。

辅导教师 郭丹

假如我有一双翅膀

八四班 王崇兆

月华如水，荡漾着迷离的涟漪。世事从容减去，感情逐渐袭来。是被一个世界放逐的悲怆？还是被另一个世界所包容的无奈？我用心倾听，用心凝想，与感慨着古老传言的浩气一起与天地同游。

汨罗江畔，是谁高唱着“青云衣兮白霓裳，举长失兮射天狼”?满怀的抱负无法施展的人又是谁？涕如雨下，悲愤交感，为自己生不逢时被命运捉弄鸣不平？他找不到答案，只有在孤寂中不断彷徨，随着那悲伤的风，伴着那阵阵涛声……假如我有一双翅膀，我将飞跃历史的长河，去寻找屈原没有找到的答案。

乌江边上，是谁大吼着“力拔山兮气盖世，时不利兮骓不逝”？一身的文韬武略无法施展的人又是谁？他难道就要葬送在这里？他不甘，不甘就这样功败垂成，不甘自己精心营造的数载霸业就这样随江水而逝去！痛，来不及蔓延。只留阵阵涛声依旧，回响着一曲哀转绝伦的泣歌……假如我有一双翅膀，我将飞跃历史的群山，告诉项羽：卧薪尝胆，东山再起。

又是谁披着单薄的衣服在寒冷的苍穹下望着遥远的故乡？身边的羊群不能给他温暖，唯有早已光秃的节度使令，供给他无穷的力量和温暖，星星落下，唯有萧森的云涛，似乎在述说着这一切的无奈……假如我有一双翅膀，我将飞跃历史的海洋，飞到边疆告诉苏武那失踪已久的足迹坐标。

假如我有一双翅膀，我将飞向蓝天，将我的肉体，幻化成风，去抚慰那天际边无尽的遗憾。

辅导老师 薛春梅

方便面里的微感动

2013级2班 成元元

家里人都知道，我是个方便面的狂热爱好者，因此爸妈每天早上为我准备的早饭大多都是方便面。

星期一早上，天还没有亮，妈妈就起来为我准备早饭。

“元元，起床了。”门外传来妈妈的声音。

早已准备好的我“呼啦”一下掀开被子，抓起衣服，顺带着答了一声：“奥。”紧接着就是门外越来越远的脚步声。待我穿好衣服，上完厕所，洗漱完毕，来到餐桌前，饭还没有准备好，我就从一旁抽出一块抹布，垫在面前的桌面上，静静等待厨房之门的打开。

现在才刚刚六点，外面还很黑，客厅里没有开灯，只有厨房里的灯透出来的光照亮了餐桌。坐在餐桌前的我透过厨房的玻璃和朦胧的雾气，看见一团红色在那里跳动，先是向右边闪去，接着又向左边闪去，颤动了一下，又在我的注视下逐渐放大，“呼哧——！”厨房的玻璃滑动门被拉开，妈妈端着一个铁盆子走了出来，放在抹布上，又端出一个白瓷碗，放在铁盆子旁边，抽出一双筷子，递给我。

我接过筷子，再去看我的早饭，一盆方便面和一碗热好的酸奶。方便面是我最爱吃的大骨面，盆里的汤是白色的，白色上面浮着一块一块的油，还有嫩绿的青菜，焦黄的肉块，红色的枸杞。面条们就像在海里翻腾的蛟龙，时隐时现，有的淡黄色，有的黄中带白，蛟龙们还“咬穿”了一块块乳白色的庞然大物——荷包鸡蛋！我拿起定海神针——筷子，搅拌起来，这一搅，又邂逅了几位不速之客——饺子，本来就香喷喷的方便面来说真是锦上添花啊！

看着这一盆精心制作的方便面，我顿时觉得心情无比舒畅，又有些许感动，这一盆方便面得花去妈妈多少心思啊，我一定得认认真真地吃干净，不再多想，收拾好心情，我呼噜呼噜地吃了起来。

这不仅仅是一盆方便面，它还盛满了妈妈对我的爱。

辅导教师 苏胜美

荷

2013级二班 王满滢

辛弃疾的《清平乐•村居》里有这样一句诗：最喜小儿无赖，溪头卧剥莲蓬。当时，我并不知道 “莲蓬”是什么。只到今天，我才知晓.

今天，大姨家的姐姐带我去了她家。刚到家门口，我就被房子旁边两池绿油油的荷花吸引了。

两池荷花挨挨挤挤，有的荷叶还被挤到了池的外边。从池子旁边经过我和荷叶有了一个亲密的接触。以前，我只在电视电脑上看过荷花的图片,就觉得它美丽而神圣。即使在清趣园，荷花离岸边也还有一大段距离。我总是想触碰却只是可望而不可及。可今天，我却拥抱了它。

姐姐看到我新奇的表情，说：“来，我给你摘点莲蓬吃。”莲蓬？那是什么呀！我在心里暗暗地想。直到姐姐拿给我我才知道：哦！原来莲蓬就是那个类似半圆的东西啊！随后，姐姐把它剥开，并告诉我：这就是莲子。

看着眼前的莲子，一头有点淡淡的灰，剩下的白中似乎有一点点粉。再看看包裹着它的皮，嫩绿嫩绿的，有的地方稍微泛点儿黄色，只有两头，才是深绿色。这，让我想到了商场里纯白色硬硬的莲子。它们，根本没有可比性。

把莲子放进嘴里，轻轻地嚼。刚开始淡而无味，后来你会尝到淡淡的荷花的清香。姐姐告诉我：莲子为睡莲科植物莲成熟的种子，是常见的滋补之品，有很好的滋补作用，一般家庭都制作过冰糖莲子汤、银耳莲子羹，或用它制作过八宝粥；古人认为经常服食，百病可祛，因它“享清芳之气，得稼穑之味，乃脾之果也”。

品尝着新鲜的莲子，欣赏着满池的荷花，我不禁想到“江南可采莲，莲叶何田田。低头弄莲子，莲子清如水。”姐姐还告诉我：藕，就是荷花的根，潜藏在泥水下面，成熟采收后可是餐桌上老少皆宜的佳肴。

读万卷书，行万里路。今天，我不仅知道了荷的这么多知识，还懂得了人要多多亲近自然、了解自然，不能只从书本获取知识而舍弃大自然赐予人类的美。

辅导教师 苏胜美

少年加油

七（16）班 杨佳朵

从现在起，少年加油吧！

——题记

看窗外朦朦胧胧，又冷呵呵的。“嗯哼！这是什么节奏，难道要下雪？”心情略显有点开心，莫名奇妙的感觉。

可是不好的事情要发生了——语文考试。经过上一次考试过后，才发现自己有太多的错误，导致了语文成绩直线下划，再不敢问别人的成绩。从那以后，语文考试对于我来说犹如去打仗，生死一搏。

“把桌拉开……”情报准确。我心惊胆战，似乎像上了战场忘拿枪一样。霎那间，脑子一片空白。

开始考试了，手心里全是汗，虽然屋外寒气侵人，我却又像是身处夏天，略微有点热。考场连续几个铃声响起，我的心理特别害怕，因为我才做了两页卷纸，还有三页呢！好像快要爆发的炸弹在墙角里倒计时，近了，近了……

考完了，经过老师三瞟两瞅，我的卷纸改完了，那几个略大的数字让我“心惊肉跳”！这次又不如上一次，何时才能有一次理想的成绩呢！而期末正向我逼近，我又如何能抵挡的住呢？我能用短短的几天去补起以前的缺失吗？“加油吧！通过努力，你可以的，因为期末考完后，还有另一个美妙的世界在等你呢！前提条件就是有一个好成绩！为了那份长久的假期，努力吧！”

窗外的天越来越黑，而我的欲望越来越深。在自习课上，我看见了一簇烟花。看着这些烟花，犹如2015年的我，像小鸟的羽毛丰满了些；像小树的年轮增加了一圈！

不愿像风筝那样，按他人意图升降，而愿像雄鹰那样搏击长空！

在最后的考试中，一定要自己最大的能力，上交一份装载万千的满意的试卷！

从现在起，2015年了！

从现在起，我13岁了！

从现在起，你要在暴风雨中执着追求！

从现在起，少年加油吧！

辅导教师 韩晓丽

家乡的鸡蛋不翻

九年级24班刘雨卓

一说起家乡，我就想起了那金黄微焦，还冒着丝丝热气的鸡蛋不翻。

在我的家乡济源，处处可见鸡蛋不翻的摊位，摊主往往是一位，至多两位年轻的妇女。头发盘得高高的，腰上系一个印花的大围裙，身旁一辆小的三轮车，车上挂着红底白字儿的大塑料布，印着“鸡蛋不翻”四个大字。他们一般早晨天蒙蒙亮就出摊了，近晌午时大街上就基本上看不到鸡蛋不翻的摊位了，即便有，也只会对热情满满的你摆摆手：“没了没了，明天再来。”

我自小就爱吃鸡蛋不翻，记得以前姥姥家门口大广告牌下就有一个鸡蛋不翻摊。那时我七、八岁，每天上学前，姥姥总会从冰箱里拿出一个新鲜的鸡蛋，然后我就背着小书包，到门口去买不翻，那时不翻很便宜，自带鸡蛋的话好像只要几角钱。不翻摊前总围着一圈人，有穿着白领子衬衫的叔叔，有正在打电话的阿姨，还有背着大书包，拿着热豆浆小口嘬的高年级姐姐，他们的目光都聚集在烙不翻阿姨那双灵巧的手上——只见那阿姨右手拿着一个扁扁的，长长的，类似于菜铲的东西，左手拿碗，沾点盐，抓点葱花、香菜放在打好的鸡蛋上，用那又扁又长得东西轻轻搅拌，然后倒入烙鸡蛋不翻特有的小碗似的锅中，紧接着让事先做好的白不翻坐上去，刺啦——没过一会儿，稻米和鸡蛋的香味就飘出来了，再过一会儿，那位阿姨把锅盖揭开，将不翻一翻，色泽鲜亮的鸡蛋不翻就大功告成了。鸡蛋不翻，顾名思义，就是不需要反煎，可为什么到后来还要再翻一下呢？这个问题困扰了我好几年，直到现在也没有解答出来。但现在看着热气腾腾，上面灿黄如金，下面洁白如玉的美丽尤物，我也顾不上那么多了。刚出锅的不翻可烫手了，我得一点点吹凉，实在受不了不翻香味的“诱惑”，刚吹凉一点，就急不可耐地咬上去，最后被里面鲜嫩的鸡蛋烫到嘴，已经不下一回了。

鸡蛋不翻和麻辣卫龙在我看来是绝配，当不翻的香遇上卫龙的辣，碰撞出美味的火花简直让人欲罢不能。年幼的我就经常幻想自己有一天可以一天三顿都吃不翻加卫龙，这样我的人生就美满了啊！爸爸妈妈不让我吃辣条，不健康，不卫生，那我就偷偷的买，每次大快朵颐后赶紧漱口，回家还要憋住呼吸不让爸妈闻到。那时我就一天一个不翻地吃着，可能我就是那时变胖的。

然而济源的不翻却不被众人所熟知，大家似乎只知道冬凌草，土馍什么的。毕竟，鸡蛋不翻这种小吃似乎是登不上大雅之堂的。只是前些时候在洛阳这个九朝古都的老集，我竟意外发现了那熟悉的红底白字儿的鸡蛋不翻摊位，摊前人尤其多。更令我惊讶的是竟还有一位国际友人。心里惊喜又暗暗自得：“看看咱的鸡蛋不翻，都要登上国际舞台了呢！”

不翻的味道，怕是我一辈子都难以忘怀的。

辅导教师 史卫萍

千年雨

八（16）班 王若彤

十年的等待，千年的雨。

——题记

前段时间有部叫《盗墓笔记》的电视剧火了，然而它并不是书迷心中的版本。

书迷们爱的，是叫《盗墓笔记》的书。

而书中最打动人的，不是那些惊悚的情节，而是“铁三角”的那份情。尤其是那个叫张起灵的人，他带给我们的，是信仰。今年的8月17日，是张起灵回归的日子。那一天，无数“稻米”齐聚长白，等待一个叫张起灵的人归来。这是他带给我们的执念。

在大结局中，书中的一个人，他叫潘子。他为了吴邪牺牲自己。最后为吴邪唱了一首《红高粱》。书中的人物在流泪，书外的人为他们流泪。每当有人问我，你手机里为什么会有《红高粱》？我给他们一个答案：为了纪念一个叫潘子的人。纪念他一生英勇无畏，一身忠骨。这大概是我看书哭的最惨的一次。

后来，张起灵守门，留下一个十年的约定。这成了所有稻米共同遵守的约定。所以才会有8月17那天，所有稻米共同喊的那一声震天动地的：张起灵，欢迎回家。

一次作文课，语文老师范读了一篇作文，其中有写到长白山十年之约。那一刻，泪水突然涌出来，在眼眶里不停打转。我接触《盗墓笔记》虽然没有十年那么长，但少说也有两三年了，一个让我等了几年的人，带给我无限的感动。

庆幸的是，《盗墓笔记》的原著作者南派三叔给了他们一个美好的结局：张起灵还记得吴邪，吴邪带他去了福建的一个小山村，那里有一块灵石，能帮人记起许多事，增强记忆力。那个小山村，下了几千年的雨。王胖子去了广西，去继续守护他心中的云朵。

看完结局，又忍不住泪水下滑。

偶然间听到一个故事，说的是长白山脚下有一家小旅馆，老板娘等一个人等了他十年。每晚亮一盏灯，她说，那是留给张起灵的，用来照亮他回家的路。

张起灵，你看，有人为你点了十年的灯，也会有人为你撑千年的伞。

让我们把时间倒回8月17号那天。

有人拍到一张照片，照片中的两个人行色匆匆，一个身穿蓝色连帽衫，一个穿风衣。

地点是长白山。

照片只有侧影，有人说，那是吴邪和张起灵，他们回家了。

不管是不是，我相信世界上真的有这两个人，而作者，只是帮他们讲述这个故事罢了。

一个人心中总要有些不可思议的事，就算别人不信，也要把它藏在心底，自己相信。他或许根本就不在这个世界存在，但他会活在我心里。

十年前一别长白，十年后静候君来。

张起灵，欢迎回家。

指导教师 韩晓丽

定格在记忆里的画面

九年级12班 王语阳

是什么，即使日月如梭，光阴似箭，却依旧抹不去那一丝牵挂？是什么，即使春去冬来，花开花败，却依旧消不去那抹回忆？是那定格在记忆力的画面令人沉醉。

——题记

犹记得，那年夏天，阴沉沉的天空上挂着一朵朵乌云，蝉鸣叫得格外响亮，整个城市仿佛笼罩在黎明前那最浓的黑暗中，我坐在窗边，望着窗外那仅剩的几丝光亮，心中担心起来，完了，要下雨了，我没法回去了。

随着一阵清脆的铃声响起，预示着一天的课结束了，但此时，却有人欢喜有人愁。我站在楼梯口，目送着一个又一个的同学随着家长的脚步匆匆走远，感受着斜落的雨丝打在身上冰凉的触感，心底一阵沮丧和悲哀，内心不断咒骂着老天。这时，一抹温热爬上我的肩头，才发现XX原来还没有走，正一手搭着我的肩，一手拿着伞，对我说道“嗨，我送你一程吧。”我心里一阵莫名的情绪不断翻滚着，因为我知道她家和我家几乎是南辕北辙。密密麻麻的雨水，像断了线的珠子，织出一道又一道透明的雨帘，我们像两只羽翼未丰的小鸡一样躲在“伞妈妈”的巨大翅膀下，寻求着那独属于我们狭小的空间，原来就有些狭小的伞，在我的到来下，越显局促了。我躲在她的伞下，嗅着她那略带清香的发丝，感受她那温暖的肩膀，看着她那另一侧肩膀在雨水的无情的打击下更显瘦弱，我心中涌起无限感动。几百米的道路，我们却像走了一个世纪之久那般格外漫长。我站在家门口，天似乎有放晴的迹象，小草因承受不住压力，露珠顺着叶脉一颗颗滑了下来。我望着那一抹渐行渐远的身影，形成一幅最美的雨中画面。

即使四季不断的更换，时代不断更迭，那定格在记忆里的画面永远温暖着我的心。

辅导教师 马利针

主编：吴岩 副主编：李战兵 质检：史卫萍 苏胜美 苗江华 刘丽红 电话：0391-6695184 邮箱：jysqyzxbgs@126.com 网址：www.jysqyzx.com 微信公众号：济源市沁园中学 微博：文明济源沁园中学

丰盈自我的世界

沁园中学　代燕

2015年11月2日至4日我参加了在南阳市五中举行的河南省初中语文优质课的听课学习活动。3天时间由各县市优秀语文教师展示的20节优质课，使我感受颇深，受益匪浅。老师们的课堂授课水平之高，对教材内容挖掘之深，课堂教学过程设计之精彩，让我对自己所教学科有了更深刻的认识，下面谈谈自己的一点体会。

一、参赛教师自身的高素养

翻看每一张优质课的照片，可以看出参赛的教师都充分准备、精心设计、目标明确、思路清晰，每一节课都充分调动、调控学生的自主学习能力，声音抑扬顿挫，富有感染力。

善于利用多媒体手段辅助教学，图文并茂的表现形式大大增强了学生对抽象事物的理解与感受，使同学们接触到的知识更立体、更直观、更生动。如开封市的拜冉老师，讲授《看云识天气》时用直观的各种形态的云，让学生摆出他们的位置和让学生分类，很好地检测了说明文学习的效果。

对文章写作背景的探究，很好地补充了学生认知上的困难。比如老师对写作初稿和定稿的对比，可以看出作者写作态度的严谨，也可以看出语言使用的差别，不仅可以培养学生良好的阅读态度也可以让学生感知写作的严谨。

二、情景创设的独特性

教师在教学过程中创设的情境，目标明确，能为教学服务。通过创设情境，让学生感觉数学是有趣的。例如禹州市的王松丽老师在《最后一片叶子》中，创设让学生是贝尔曼老人，然后让学生想象这样一个风雨交加的夜晚，你会干些什么？这样的引课使学生们注意力能高度集中，很感兴趣，同时还能让学生深入文章的情景，感知人物的内心和活动。

三、精心设计的环节和现代化教学技术的使用

教学课件制作精良，充分发挥了多媒体技术在语文课堂教学中的重要作用，从课题材料的搜集上和视听效果上，都非常富有创意，如花似锦，引人入胜，而且都非常贴近学生生活，充分激发学生的学习兴趣，更有利于学生对语文的感悟。

1、设计比较优秀的课都有一条主线贯穿，如南阳市的王哲老师，讲《三峡》，除了对文章的翻译以外，整节课都是对三峡美景的感知，通过“山塑造了三峡的形，水滋养了三峡的魂”这个要点，贯穿全文，感知三峡的美，整节课思路清晰，让人有一种美的享受。

2、与大家比较熟悉的、比较感兴趣的事例结合起来。比如《事物的正确答案不止一个》，通过和生活中的实例结合，也让学生感受到课文中的知识在现实生活中的作用。

3、教师在教学设计中的引导很有代表性，让人印象深刻。驻马店的谢云老师，在讲授《河中石兽》时，让学生像“小侦探”一样，来推理，解决了文章中人物之间的关系，理清了文章的脉络，找到文章最重要的结论。然后，让学生继续升级，去“探究”，通过探究感知主要人物在事情的处理上，人物之间微妙的思想变化，并且用文学的语气去朗读，通过文学的艺术魅力，告诉听众人物的内心活动，可谓是“闻其声，见其人”，真正展现了文学的魅力。

四、导语的精美和结语的升华

“因可爱而美丽……”“爱在左，情在右……”“奔腾万里的黄河以她那博大的胸怀，甘甜的“乳汁”，哺育了一代又一代生灵，创造出一段段历史的辉煌，以致相当长的一个时期，黄河被誉为中华民族的摇篮，华夏文明的发祥地。（随着画面的切换，转入筏子的介绍。）这是一种特殊的摆渡工具，大约有1500多年的历史了，是用羊牛皮制作而成，俗称“羊皮筏子”，古称“革船”，流行于青海、甘肃、宁夏境内的黄河沿岸，以兰州一带为最多。这小小的筏子是如何与黄河进行抗争的呢？今天就来跟随袁鹰先生一探究竟吧！”这些经典语言和对作品时代背景的深入探究，都是教师们引起学生学习兴趣的有效手段，可以让学生多一些好奇，进而激发其学习的兴趣。

明朝人谢榛在《四溟诗话》中说：“凡起句当如爆竹，骤响易彻；结句当如撞钟，清音有余。”其意思是说，文章开头要响亮，使人为之一震；结尾要有韵味，使人觉得余音绕梁，不绝于耳。本次讲课，很多老师注意了这个问题。《最后一片叶子》中“生活中有那么多美好的事物，让它们来表达你们心中的爱吧！”给学生的抒发做好铺垫，让学生深情地表达自己的情怀，吐露自己的心声，从而展现出多少令人难忘的语句啊。这是铺路搭桥法的充分运用，在这里，学生的创作激情被点燃，使课堂提升到了一个高度。

这次听课学习活动虽然是短暂的，但是我们的课堂改革以及课程改革是要长久坚持下去的，我将积累这次学习活动的经验，将它们应用于自己的教学中去，努力做一位优秀的语文教师。

教育无小事 事事皆育人

沁园中学 王军霞

中午语文课上，我们正在学习《老王》这一课，我在介绍写作背景的时候提到作者杨绛和三轮车夫老王之间的关系，说是在那个特殊的时代背景下，没人敢和作者一家走得太近，怕被连累，只有老王看到了作者一家的善良，就这样以善良对待善良，就是在这种情况两人相遇、相知，这时一个学生顺嘴说出：“相爱”，引发学生们的哄堂大笑。

这时候再接着讲课，肯定效果不太好，我想到了班里有个别学生出现的青春萌动，有早恋的苗头，想何不利用这一契机呢？我就转过身对那名学生说了句话：“看来你知道相爱的前提是相遇相知，很好。这说明你长大了，对于“爱”已经有了自己的认识，就把这个问题留给你作为课下作业，谈谈中学生如何正确对待“爱”，下周班会你主讲，好吧。好了，同学们，接着上课！”

一周过去了，转眼到了上班会的时间，没想到这位学生讲的是真好，学生们听得很认真，我在下面观察，那两个有青春萌动的学生刚开始的低着头，后来慢慢地抬起来了，眼睛里流露出坚定的光芒。我知道起到效果了。由课堂的小事引发的主题班会，效果令我欣慰。

细节之处见成效

沁园中学　李瑞红

古人云：“积腋成裘，聚沙成塔。”现代人追求“从点滴做起”，“大处着眼，小处着手”。穿越时空，将古人与现代人成功的经验进行较之,不难看出“注重细节，会有较好的习惯养成，是走向成功的基奠”。作为学校教育的生力军班主任，在班级管理中抓好细节会有很大成效的。

当教师的都清楚，良好的班风班貌会带出一批学习成绩优秀、品质优良、遵规守纪的好学生。相反，会造就一帮“乌合之众”，甚至出现“人渣”。当班主任的更要在班级文化建设、班风班貌的建树上广开思路，独树一帜。他们需要深入到学生中去，了解本班学生的特点、需求等，创设行之有效的班级文化，影响、熏陶学生，起到优良的文化育人之作用。

新接任一个班级时，首先要培养他们的团队合作意识，增强班级的凝聚力，不摒弃任何学生，使他们在班集体中“人人有位置，人人有价值，人人有进步，人人有幸福”。今天我就单说说学生座位的安置与调换吧！这是一个令许多人头疼、无奈、甚至生厌的话题，可它又实实在在的存在、并且时刻被学生提出，班主任又不得不解决的问题。常见的按高低个排座位、男女插花坐，按成绩自选座位、自由结合抽签排座位等，都会被“照顾近视眼”、“隔开常说话”、“分开问题生”、“冷落捣乱生”等等理由，单个调动座位。不光将原计划打乱，往往还会惹出许多麻烦，令学生不满，什么“重视成绩好的学生，忽视、冷落甚至歧视差生”啦，“看起别人，看不起我”了等等。有时学生会怨声载道，弄不好班级秩序混乱，班级成绩每况愈下，破罐子破摔的现象此起彼伏，班主任的班级管理会变味，问题多多，按下葫芦起了瓢，老师成了法官，忙不迭地处理官司。在经历了无数次的位置调换后，我逐渐地摸索了一条排位新方法：小组考评竞位法。即教师宣布小组组合方法为民主推荐10名小组长，将全班学生分为学优型、勤奋型、进步型、学困型4种，然后让小组长在每种类型中选一人，共4人组成一组，初次排座位是抽签定位，组成小组后，对各小组实行全方位考评。包括纪律、作业、成绩、卫生等，每周一公布，两周一总结，按积分高低排序，座位的调换也因此产生。此方法一采用，学生的积极性特高，团队意识特别强，谁也怕自己小组落后，更怕自己给小组拖后腿，以至于在小组考评竞位法出现第二周的周一早上，学生为了争得进班前15名加分，竟然在早上6:50前全班到齐。这一现象一方面能够反映出学生的集体观念强，凝聚力大，但同时也应该看到这样做的弊端，于是我趁机进行引导，将早上加分的时间定在7:00之后，可从此一连几天，黑板上再不见前15名学生的影子，但教室里却不缺一个。我问学生原因，大家回答：“7点之前就到了许多人了，7点之后再记前15名，谁好意思啊！”看起来，这小小的加分举措也得经过再三斟酌、实践，方能适应学生成长、发展需要，满足学生进取心理需求，更便于班级管理。小组考评竞位实施一个月后，班里出现了明显的变化：作业字体端正，按时上交；卫生打扫到位，保洁及时认真；上课积极主动。很值得高兴，但同时又出现了新的问题。班里有个学生擅长唱歌，平常很热衷于文娱活动，对文化课不太感兴趣，每当学校有文娱活动时，她都要参加，导致作业不按时交，上课又爱说小话，扣分较多，给所在的小组产生了负面影响，因此小组长要求剔除这个学生。为了不使一人掉队，更为了增强学生间的互助、合作、共进的意识，我趁着学校文化节要求各班出演一个节目的契机，让这个同学参演节目，结果获得苑区表演一等奖，苑区给予加分，在班里我也给予该生小组加10分的奖励，使学生士气大增，为团队增光添彩，比学赶超氛围浓厚，教育作用尽在不言中。多元化的评价注重个性差异，我饱受其益。小组考评竞位法还在不断实施，完善。诚然，一项措施的出台，实施、修改与收效，离不开教师的细心观察、兼听、分析、反思及至完善，这就要求教师勤于深入学生、深入课堂、重视细节，把握方法，日积月累，使学生养成习惯，为成功做好铺垫、夯好基石。

“泰山不拒细壤，故能成其高。江海不择细流，故能就其深”。班主任工作虽不能称之为天下大事，但要有所成就，必做于细。

酒之乐

沁园中学 苏胜美

从去年开始，我迷上了酿葡萄酒。已经是9月21日，不是酿酒的最佳季节了，但是心走到酒上，酒劲上来的我，下了班，动员全家去南街买玻璃缸，西街买葡萄，超市里买白糖，连夜择净，洗好，晾干，第二天下到缸里，密闭，盖好，静待发酵。

今年，我如法炮制，又酿了两缸葡萄酒。

酿酒，其乐无穷。酒下到缸里，迫不及待的我第二天就掀开“盖头”来，跪趴在缸旁边，静静地看啊，看啊，分离了，一指厚的绿色液体从压碎的葡萄皮里析出，静静地沉在缸底。再过几天，淡红的液体不断从葡萄渣里析出，分离得越来越多。十天半月之后，桃红色的葡萄汁基本析出完毕，静静地躺在缸里，下面沉淀着厚厚的葡萄渣。小小的气泡细如丝线，不停地从底部上溢，就像有鱼儿在水中潜游吐气。温度够高的时候，在缸的盖子周遭能嗅到丝丝缕缕的酒香气。深吸一口，沁人心脾。啊，颜色挺好，由桃红变成紫红，不知味道怎样？絮叨得多了，谁还接自己的话茬呢？与其说和家人交流，不如说和自己沟通。不过，自得其乐也是一种乐趣。

饮酒，其乐亦无穷。斟一盅引人遐思的葡萄酒，擎在眼前端详着，靠近鼻翼轻嗅着，吟着“葡萄美酒夜光杯”的古句，遐想着古人征战之前，畅饮过“葡萄美酒”之后是否就死而无憾了呢？ 也许是吧，否则怎么会有“醉卧沙场君莫笑，古来征战几人回”的豪迈诗句呢？呷一口，香甜，甘冽，清爽，醇厚，回味无穷。她，不像白酒，无色但是辣烈，辣烈的白酒，只合武松李逵那样的黑脸长髯大汉，肩扛哨棒手执板斧高声吆喝着“拿酒来”，论碗喝；也不像啤酒，绵软无味，索然无味的啤酒，只合下了晌出了大汗的村夫民工在树凉下街角旁，蹲着，论瓶喝。红酒，是金贵的，只合林黛玉薛宝钗那样的玉人，慢条斯理地斟在名贵的酒皿里，芊芊玉手优雅地晃几下，樱桃小嘴抿一口，一小点一小点地品，边品边谈诗论画，口吐莲花。

分享，也是种快乐。我酿酒实际上不常饮酒。但是我父亲“性嗜酒”。我酿的酒一大部分送给父亲喝。父亲是个粗人，辛苦劳作了一辈子，喜欢晚饭后睡觉前喝两口小酒解解乏。我怕父亲不屑于这娇羞的红酒，谁知没几天，我捎回的一大可乐瓶的葡萄酒，就不知什么时候倒光光的啦。今年，父亲问我酿了多少葡萄，我不小心把“一百多元钱”错说成“一百多斤”，从来不张嘴要东西的父亲闻听，笑着问：“你咋才给我弄这一点？”我说，还要分享给哥哥，哥哥说，我喝白搭了，给咱爹吧。我一听乐了，我自酿的葡萄酒成了稀罕物，这是多么得意的事情啊。

与酒友交流酿酒之道，也是乐不可支。有时在水果市场碰见买葡萄的，聊几句“赤峰”葡萄好还是民权葡萄优良，有时在土产店碰见买酒缸的，问几句打眼的缸是否跑气还是安了塑料管子会不会坏味，有时在路上邂逅拎酒的，搭讪几句“酒的颜色不错啊”，对方绝不会不予理睬，而是兴高采烈地回敬“这是用上等的夜来香酿了个把月才成的”。

酒，让我成长，使我快乐，单调的生活因它而多了几分情趣，真有一点 “醉翁之意不在酒”的意思啊。

语文教师——学生课外阅读的引领者

沁园中学　赵水平

本学期，学校的一项重点工作是打造书香校园，让书籍照亮人生，让阅读为学生的精神奠基，为此学校在教学楼的走廊上设置图书角，每周设置两节阅读课，并辅之以形式多样的阅读活动……阅读，轰轰烈烈地开展开来。但透过现象看本质，透过形式看内容，阅读的质量如何，效果如何？语文老师在学生的阅读中应该扮演什么样的角色？仅仅是给学生推荐一本书，然后自己无所作为的看着学生阅读吗？不知道别人的做法如何，反正我班的阅读是“放羊式”的，自己也很想融入到学生的阅读中，给学生的阅读以引领和指导，却不知从何做起，为此也曾苦恼过，彷徨过。今天，常亚歌老师的一节名著欣赏课给我打开了一扇窗子，让我看到了阅读世界多彩的阳光和绚丽的风景，也让我重新为自己的角色定了位——做学生课外阅读的引领者。

一、精心的准备是上好阅读课的基础

两周前和常老师敲定好本周二来我班给学生上名著阅读课之后，常老师做了大量的精心细致的准备工作：布置让学生阅读《水浒传》中关于林冲的情节（第七回--第十二回，第十九回）；发放《水浒传》阅读调查问卷；给学生补充阅读金圣叹对《水浒传》中关于林冲相关情节的点评……所有的一切都是为了了解学生已有的阅读经验、阅读程度，给学生搭建一个可以和老师平等对话的的平台。在深入了解学情的同时，常老师也在广泛地阅读资料，深入备课：他阅读了百家讲坛《鲍鹏山新说水浒》、《金圣叹评水浒》等资料，制作了《水浒传》结构图，统计了学生调查问卷……深入细致地备课使他在课堂上游刃有余，收放自如。用常老师自己的话说：“备课时备得再多也不为多，课下精心的准备课堂上才能随意地表达。”世上事最怕认真二字，常老师的严谨认真使我深为折服。

二、丰富的知识储备是上好阅读课的前提

德国著名教育家第斯多惠说：“一个人一贫如洗．对别人绝不可能慷慨解囊。凡是不能自我发展、自我培养和自我教育的人，同样也不能发展、培养和教育别人。教师只有先受教育，才能在一定程度上教育别人。”是啊！“博观而约取，厚积而薄发”，阅读教学中教师既是引导者，也是独特的阅读个体，教师应该以丰富的阅读体验走在阅读的最前列，引导阅读教学的主流，用自己丰富的知识底蕴适时点拨，答疑解惑，典型示范。本节课中常老师在长达90分钟的时间内侃侃而谈，旁征博引，得益于其深厚的知识底蕴和文化修养。

三、独特的感悟是上好阅读课的保障

“一千个读者就有一千个哈姆雷特”。阅读是个性化的行为，是阅读者在积极主动的思维和情感中，加深理解和体验，有所感悟和思考，受到情感熏陶，获得思想启迪，享受审美乐趣的过程。教学是一种心灵自由的活动，也是一种最应该自由的活动，语文教师作为阅读教学的引领者应该对阅读材料有自由的、充满个性的和智慧的解读，那种人云亦云，墨守成规的阅读是缺乏创意的，是难以激发学生兴趣的。本节课中常老师通过自己的个性化阅读去引领学生透过文本看到别样的风景，获得独特的体验。他在引领学生赏析《林冲误入白虎堂》时：林冲买得好刀，爱不释手，把玩一夜，第二日两个承局来到林府叫道：“林教头，太尉钧旨道，你买一口好刀，就叫你将去比看，太尉在府里专等。”林冲穿了衣服，拿了那口刀，随这两个承局来。一路上，林冲道：“我在府中不认得你。”“我在府中不认得你”一句从闲处轻逗一句，看似闲笔却为下文林冲受陷害死无对证埋下了伏笔。类似的例子在课堂上不胜枚举，他引领学生阅读名著不能只关注情节，智慧地阅读会使学生透过文字获得更多更丰富的体验与感悟。

四、授之以渔是上好阅读课的根本

“授之以鱼不如授之以渔”，教师作为阅读教学的引导者，还要教给学生阅读的方法，解决学生阅读中遇到的困难，本课教学中常老师注意阅读方法的指导，教给学生1.用文字佐证自己的阅读感悟。2.用结构的、整体的方式阅读长篇小说。3.通过抓关键人物、典型情节进行阅读。4、借助工具书进行阅读5.采用批注式的方法进行阅读等方法。学生运用这些方法进行独立的阅读，获得个性化的体验与感悟的同时，教师也真正做到从教到不教。

你没有资格放弃

八二班学生家长　刘永丰

尊敬的各位老师、家长、同学们：

大家好！

我是八二班刘家和、刘家兴同学的家长，今天我能荣幸地站在这里和大家交流教育孩子的心得和体会，说真的，我感到非常的高兴。首先，请允许我代表全体家长向各位老师表示诚挚的敬意和衷心的感谢！各位老师，您们辛苦了！

对于教育孩子这件事情，我相信在座的各位家长肯定有很多比我做得好的。虽然我也是从事教育工作的，但说来惭愧，我感到对自己孩子的教育还做得很不够，平时总是把更多的时间放到了自己的工作上，对自己孩子的教育还存在着不少疏漏，对于这一点我真的很愧疚。十几年来，在陪孩子成长、教育学生的过程中，我觉得孩子们缺乏感恩、缺乏持之以恒的精神和毅力、缺乏远大的理想。下面，我就孩子们的教育谈三点不成熟的看法，欢迎大家批评指正。

一、懂得感恩

首先我们来看一段视频：《让世界充满爱》

俗话说：“滴水之恩当涌泉相报”、“知恩图报、善莫大焉”、“ 羊有跪乳之恩，鸦有反哺之义”、“ 一日为师，终身为父”、“ 谁言寸草心，报得三春晖”。

同学们，现在回过头来想想自己走过的路，对那些曾经严厉甚至苛刻的老师我仍然难以忘怀，对那些帮助过我甚至诋毁过我的人也是心存感恩，正是生命中那一个个帮助我的人才成就了今天的我。前一段时间我们学校来了一位年轻的女士，她对我们学校的一位贫困留守儿童，捐赠2000元现金，并且以后还要进行资助，在得知这个孩子父亲有病、没有母亲，家里没有房子，她还愿意投资十余万元为他家盖房子，我们要她留下联系方式进行感谢，而她什么都不要，也不需要什么宣传报道，她说：“我每月都要资助一名同学，践行感恩是我的必修课，因为我要感谢社会，多年前我和他们一样，是国家、社会帮助了我！”；徐特立曾经是毛主席的老师，1937年2月1日，是徐特立60岁的生日，正忙于制定抗日救国大计的毛泽东，怀着对师长的尊敬心情，写了一封感情真挚的信给徐特立，为他祝寿。信中说：你是我二十年前的先生，你现在仍然是我的先生，你将来必定还是我的先生。1962年，陈毅元帅出国访问回来，路过家乡，抽空去探望身患重病的老母亲。 陈毅的母亲瘫痪在床，大小便不能自理。陈毅进家门时，母亲非常高兴，刚要向儿子打招呼，忽然想起了换下来的尿裤还在床边，就示意身边的人把它藏到床下。 陈毅见久别的母亲，心里很激动，上前握住母亲的手，关切地问这问那。过了一会儿，他对母亲说：“娘，我进来的时候，你们把什么东西藏到床底下了？”母亲看瞒不过去，只好说出实情。陈毅听了，忙说：“娘，您久病卧床，我不能在您身边伺候，心里非常难过，这裤子应当由我去洗，何必藏着呢。”母亲听了很为难，旁边的人连忙把尿裤拿出，抢着去洗。陈毅急忙挡住并动情地说：“娘，我小时候，您不知为我洗过多少次尿裤，今天我就是洗上10条尿裤，也报答不了您的养育之恩！”说完，陈毅把尿裤和其它脏衣服都拿去洗得干干净净，母亲欣慰地笑了。

孩子们，感恩是什么？感恩是一种情感，也是一种责任，感恩是一种生活态度，也是一门人生必修课。学会感恩，用一颗感恩之心去面对生命中的每个人，对待生活中的种种坎坷和挫折。一个人无论有多少财富、无论有多大职务，都要懂得感恩。感恩父母,你将不再辜负父母的期待;感恩老师，你将收获丰富多彩的别样人生；感恩社会,你会轻轻扶起跌倒在地的老人;感恩人生,你将笑对狂风暴雨,笑迎天边那一抹彩虹。同学们，让我们一起学会感恩， 聆听生命的真谛，净化心灵的尘垢，感悟生活的智慧，收获别样的人生！

二、你没有资格说放弃

首先我们还是先来看一段视频：《你没有资格说放弃》

这个人叫尼克·胡哲，澳大利亚人，天生没有四肢，但勇于面对身体残障，创造了生命的奇迹。他没有四肢，只有一个长着两根交织的小脚;他上学后饱受嘲笑，在自杀的最后一刻选择活下去;他当选为中学学生会副主席，并获得大学本科双学位;他可以骑马、冲浪、用小脚发短信的速度一如常人;他喜欢用他的头和肩膀拥抱别人;他立志成为演说家，用自己的经历去激励他人;他遍访34个国家，演讲1500余场，令无数人激动落泪;他的座右铭是“没手，没脚，没烦恼。”虽然他没拥有健全的四肢，但他认为自己拥有一个健全的心灵。

可见，来自信仰的力量比什么都更重要。

同学们，你们是幸运的，生活在一个不愁吃、不愁穿的美好时代里，想一想你们的爸爸、妈妈、爷爷、奶奶，他们的童年是什么状况啊，吃不饱、穿不暖，兄弟姊妹多，没钱上学，可是他们发奋图强、勤工俭学、自食其力，他们对学习向往、对知识渴求的精神永远值得我们铭记和传承。在我们的学生时代，我学习的动力完全来自于自己，那种迫切想通过学习来改变自己和家庭的愿望是那么的强烈，大家都知道，知识可以改变命运，我家里过去比较贫穷，母亲每天面朝黄土背朝天，姊妹四人仅靠父亲一个月不到二百元的民办工资过活，作为家里的老大，我从小带领兄弟妹妹干农活，做家务，做他们学习上的榜样，上学时吃冰疙瘩馍、点煤油灯、睡过教室，作老师的标准答案，以至于在升初中及师范时，我对妈妈说：“即使我考不上我心目中的学校我也不后悔，因为我努力了！”现在回想那时学习的劲头仍然历历在目、回味无穷。面对困难与挫折我们没有放弃，才有了今天的小有作为。

孩子们，生命本没有意义，除非你赋予她意义。“人生最可悲的并非失去四肢，而是没有生存希望及目标!人们经常埋怨什么也做不来，但如果我们只记挂着想拥有或欠缺的东西，而不去珍惜所拥有的，那根本改变不了问题!真正改变命运的，并不是我们的机遇，而是我们的态度，态度决定命运。”孩子们，让我们一起珍惜所拥有的，努力做最好的自己，生命是用来绽放的，不是用来荒废的。同学们，面对困难、面对逆境、面对挫折，我们一定要持之以恒、自信、自爱、自立、自强、永不言弃，因为我们是家庭的希望、祖国的未来，我们没有资格放弃！

三、为梦想而努力

看视频《少年中国说》

看完了视频，同学们，一百年前梁启超先生那铿锵有力的话语仍然在我们耳畔震荡，周恩来在十二岁时立下为中华之崛起而读书的远大理想；著名的爱国主义思想家学者顾炎武说：“天下兴亡、匹夫有责。”；我们伟大的领袖毛泽东一生都在读书；更不用说古人囊萤映雪、刺股悬梁、凿壁借光等为了学习不择一切手段。法国生物学家巴斯德说：“立志、工作、成功是人生的三要素”，那么我们作为新时期的少年，正是学习本领打好基础的花样年华，面对困境你们没有资格放弃，因为你们寄托着每一个家庭的全部希望啊！今天你们的一事无成意味着明天自己家族的衰败与没落，意味着国家的贫穷与与落后。

孩子们，看着大屏幕，让我们一起来大声再读一遍《少年中国说》的精彩片段：

故今日之责任，不在他人，而全在我少年。少年智则国智，少年富则国富，少年强则国强，少年独立则国独立，少年自由则国自由，少年进步则国进步，少年胜于欧洲，则国胜于欧洲，少年雄于地球，则国雄于地球。

美哉我少年中国，与天不老；壮哉我中国少年，与国无疆！

俗话说：“人无志而不立。”一个人假若不敢有梦想，是不可能有所作为的。从远古时代的盘古开天辟地到如今的知识爆炸、信息革命，多少年，多少代，多少仁人志士都有着他们的梦想。梦想是我们奋斗前进、勇于创新的动力；梦想是人生的指路灯；梦想是战胜困难的力量源泉。尽管我们没有过人的才智，没有严密的思维，也没有特别准确的判断力，但是我们仍不会放弃努力。尽管这个梦想距我们很遥远，我们仍不会停止追求。尽管在实现梦想的过程中，会有很多挫折和无数的磨难，但我们仍不会灰心丧气。因为我们相信，只有经过地狱般的历练，才能练出创造天堂的力量；只有沁出鲜血的双手，才能奏出天籁的乐章；只有经过努力的人，才能实现自己的梦想！孩子们，我们一定要多读书、读好书，才能厚积薄发，为实现自己的梦想努力奋斗，为实现伟大的中国梦而不懈努力！

谢谢大家！

主编：吴岩　副主编：李战兵　质检：史卫萍 苏胜美 苗江华 刘丽红　电话：0391-6695184　邮箱：jysqyzxbgs@126.com　网址：www.jysqyzx.com　微信公众号：济源市沁园中学　微博：文明济源沁园中学

学校文化建设的思考

副校长 商明霞

一、重新认识和理解学校文化

笼统地说，文化是一种社会现象，是人们长期创造形成的产物。同时又是一种历史现象，是历史的积淀物。确切地说，文化是指一个国家或民族的历史、地理、风土人情、传统习俗、生活方式、文化艺术、行为规范、思维方法、价值观念等,是人类思考的产物。而学校文化则是由学校全体师生共同创造的一切物质环境、制度行为、精神观念的总合。

学校特色建设的误区：以传统的第二课堂（兴趣小组）活动作为标志，解释或者代表学校特色，如：体操活动，篮球活动，舞蹈活动，文学社活动……；以学校的集体活动作为学校的特色文化，如：全校性的读书活动，科技活动，书法比赛，太极……；口号盛行，缺乏操作（有形式无实质），如：办人民满意的教育，为每一位学生的可持续发展奠定基础，以人为本，全面发展，对学生一生的发展和幸福负责；把环境建设当做学校特（文化）的全部，如：让每一面墙壁都说话，让每一个雕塑都育人；重视整齐划一，忽视个性，如“**模式”，“7+2课堂”，“三三一管理模式”等，要求所有老师统一模式上课、统一模式管理……。当模式——模式化，教育必然走向僵化。

真正的学校特色能结合本地、本校独有的资源，开发适合学生发展的课程，开展适合学生发展的活动，将会推动学校发展，并逐渐发展成特色，并会积淀成学校的文化。所以学校文化的形成需要一个长期的过程，决不可能一蹴而就，学校文化应该包括观念文化（即精神文化）、制度文化、物质文化（即校园文化）、课程文化等，是学校全体师生主流价值观的外在体现，是学校的核心精神，决不是几条标语，几幅版面所能解释和说明的，应该从全体师生的精神风貌、言行举止中感受到，应该是学校的代名词。提起学校，立即能想到他的文化。

二、学校文化建设必须有根源，才能有持久的生命力。

由文化的内涵我们知道：任何一种文化的生长，必须有其适合的土壤、环境。东方文化移植到西方，西方文化移植到东方，都不可能茁壮成长，只会显得另类和尴尬。学校文化更是如此，我们不能移植和照搬别地、别校的成功做法，只能在我们的土壤中培植我们的花儿。

说起我们学校，以前的有些粗浅了，几天来一直和学校领导在讨论，沁园中学名称上，我们所以在“沁”字做文章，沁是滋润，也可以围绕“心”文化做文章，因为心灵需要滋润，加上三点水正好是沁，同时这个校名可以和“沁园春”这个词牌，毛泽东的《沁园春·长沙》自然联系起来，挖掘词的精神引申为学校精神也可以，还需要广泛征求全体师生的意见，最后方可确定。

三、学校文化建设必须依托课程建设，才能全面开花。

学校课程就是在学校育人目标统领下的学校各类课程的整体构成，它对促进学校的特色化发展和学生的全面而有个性的发展为职志。目前，全国课程建设的现状，具体表现为四个缺乏：一是“随意”，二是“庞杂”，三是“零散”，四是“粗浅”。缺乏顶层，即学校课程建设缺乏顶端的核心或灵魂；学校课程建设的顶层是在学校课程建设中居于核心地位，起着根本指导作用和整合作用的那些理念、目标、思想、方向、思路等。缺乏精选，即学校课程建设缺乏筛选优化；缺乏整合，即学校课程建设缺乏统筹规划；缺乏深度，即学校课程建设缺乏内涵与品质。

总之学校文化建设是一个庞大的工程，需要持久的努力，我们会不断地学习、不断地思考、不断地反思、不断地完善，让沁园中学成为一所有文化特质，真正实现文化育人的充满魅力的中学。

惊心动魄的场面　感人至深的情怀

——沈石溪小说《斑羚飞渡》浅析

沁园中学　刘丽红

人教版七年级语文下册教材中的《斑羚飞渡》一文是沈石溪的小说，文中描述了一群斑羚被猎人逼到悬崖边，悬崖的宽度超过了斑羚的飞跃极限，为了生存，斑羚群选择牺牲一半挽救另一半的方法赢得了种群生存的故事。其中斑羚群飞渡悬崖的场景描写惊心动魄，读来感人至深，故而多了一份感悟。

课文的第九自然段写到“一老一少走到伤心崖，后退了几步，突然，半大的斑羚朝前飞奔起来，差不多同时，老斑羚也快速起跑，半大的斑羚跑到悬崖边缘，纵身一跃，朝山涧对面跳去；老斑羚紧跟在半大斑羚后面，头一钩，也从悬崖上蹿跃出去……”这句中“走、后退、飞奔、起跑、跃、跳去、紧跟、钩、蹿跃”等一系列动词逼真地再现了飞渡时壮观的一幕，尤其是“起跑、紧跟、钩、蹿跃”等动词，生动形象地刻画出了老斑羚从容赴死的伟大精神。我认为其中的“钩”字用得最好，试想，年轻斑羚的“飞奔”是奔向生的彼岸，而老斑羚又是怎样的结局呢？这是它生命的最后一“钩”，是悲壮的一“钩”，誓死的一“钩”！它为了种群生存而自我牺牲的精神就在这一“钩”中淋漓尽致地展现出来了，何其壮烈！何其感人！这一部分我把它叫做飞渡悬崖的第一乐章——先后起跳。

先后起跳之后便是这样一幕：“突然，一个我做梦都想不到的镜头出现了，老斑羚凭着娴熟的跳跃技巧，在半大斑羚从最高点往下降落的瞬间，身体出现在半大斑羚的蹄下……刚好处在跳跃弧线的最高点，就像两艘宇宙飞船在空中完成了对接一样，半大斑羚的四只蹄子在老斑羚宽阔结实的背上猛蹬了一下，就像踏在一块跳板上，它在空中再度起跳，下坠的身体奇迹般地再度升高。”这段中的两个比喻句“就像两艘宇宙飞船在空中完成了对接一样”，“就像踏在一块跳板上”，凸显了老斑羚的精神，至此，它完成了它最后的使命，把年轻斑羚成功摆渡到了对面的山峰上。其中的“做梦都想不到”从猎人吃惊的心理，突出了斑羚们在种群灭绝时生命的坚韧和顽强，写出了人类远远想不到的那一幕，用语平凡，但表意深刻，令人击节叫好。这幅画面犹如于无声处听惊雷，读来不能不使人震撼于老斑羚义不容辞、从容赴死的感人情怀，我把它叫做飞渡悬崖的第二乐章——空中对接。

课文在这一段的最后是这样写的：“老斑羚就像燃料已烧完了的火箭残壳，自动脱离宇宙飞船，不，比火箭残壳更悲惨，在半大斑羚的猛力踢蹬下，它像只突然断翅的鸟笔直坠落下去。”在老斑羚的成功摆渡下，年轻斑羚获得了重生。句中也有两处比喻，“老斑羚就像燃料已烧完了的火箭残壳”，“它像只突然断翅的鸟笔直坠落下去”。试想一下，没有燃料的火箭残壳和断翅的鸟从高空中坠落的时候，是什么情景？那是一种生命无从把持，无处安放的悲惨景象。人类是刽子手，老斑羚笔直坠落的身躯像一个惊叹号震撼着我们的心灵，所以我不由地把这幅画面叫做飞渡悬崖的第三乐章“悲壮重生”。

斑羚飞渡悬崖一幕是在极短时间内完成的，作者分三个步骤详细描写了这一过程，读来如临其境，气氛紧张，扣人心弦。在飞渡的三个乐章中各有一个“突然”，充分强调了当时的情景出人意料，动物有时带给人类的震撼是超出了想象的。包括最后斑羚头羊的选择也是这样，虽然文末着笔不多，但含蓄隽永，意味无穷。读之，眼前展现出了这样一幅凄凉唯美的画面：如血的残阳铺满了西天，秋风瑟瑟，林木萧萧，高高的悬崖上，一只头羊孤傲地伫立，它悲怆的叫声响彻天宇，久久回响，挥之不去，像是想说些什么，更像是在控诉什么。这又是一副悲壮的风景，斑羚头羊宁愿死，也不愿被猎人捕杀，最后，它的精神在灿烂的光中得到了永生，它的灵魂如凤凰涅槃般重生！

本文的场面描写复活了一个悲壮的故事，塑造了一群让天地动容的斑羚，使我们震撼于一种精神的伟大。震撼之余，掩卷深思，心中有一种淡淡的思绪，想要告慰老斑羚那伟大的灵魂；心中有一种强烈的愤慨，呼唤人类不要再捕杀生灵！

鲁智深“智”在哪里

——读名著《水浒传》之鲁智深

沁园中学　苏胜美

鲁智深是《水浒传》中重要人物之一，他的故事占8个回目的篇幅。鲁智深本名鲁达，军汉出身，是个粗人，但是出家五台山的时候，长老赐法号“智深”，仔细想一想，理一理，鲁智深的“智”还真是随处可见。

且看小说第三回“鲁提辖拳打镇关西”：

鲁达看时，只见郑屠挺在地上，口里只有出的气，没了入的气，动弹不得。鲁提辖假意道:“你这厮诈死，洒家再打!”只见面皮渐渐的变了。鲁达寻思道:“俺只指望痛打这厮一顿，不想三拳真个打死了他。洒家须吃官司，又没人送饭，不如及早撒开。”拔步便走，回头指着郑屠尸道:“你诈死，洒家和你慢慢理会!”一头骂，一头大踏步去了。

鲁提辖眼看打死了人，闯下大祸，心里吃紧，但不露声色，而是“假意道，‘你这厮诈死，洒家再打!’。”并故意“指着郑屠尸道:‘你诈死，洒家和你慢慢理会!’，这样一造势，围观的人还真以为郑屠是装死呢。正在大家不知虚实之时，“鲁提辖回到下处，急急卷了些衣服盘缠，细软银两，但是旧衣粗重都弃了;提了一条齐眉短棒，奔出南门，一道烟走了。”当郑屠家人报了官府，捕头捉拿的时候，鲁达早已逃之夭夭。

再看小说第四回“鲁智深大闹五台山”：

话说鲁智深回到丛林选佛场中禅床上，扑倒头便睡。上下肩两个禅和子推他起来，说道：“使不得！既要出家，如何不学坐禅？”智深道：“洒家自睡，干你甚事！”禅和道：“善哉！”智深喝道：“团鱼洒家也吃，甚么鳝哉！”禅和子道：“却是苦也！”智深便道：“团鱼大腹，又肥甜了好吃，那得苦也？”这里，鲁智深已然当了和尚，何尝不知道“善哉”是出家人的“感叹”语，只是不想理会这些清规戒律，又不想和禅和子做正面交锋，只是故意装聋打岔，不讲道理地幽默一回，禅和子只好不与他一般见识。

在小说第五回“花和尚大闹桃花村”中，鲁智深的狡黠发挥到淋漓尽致。

智深听刘太公山讲大王要来抢自己闺女之后，道：“原来如此。小僧有个道理，教他回心转意，不要娶你女儿如何？”太公道：“他是个杀人不眨眼魔君，你如何能够得他回心转意？”智深道：“洒家在五台山智真长老处，学得说因缘，便是铁石人，也劝得他转。今晚可教你女儿别处藏了，俺就你女儿房内说因缘劝他便回心转意。”鲁智深在善良的刘太公家里吃饱喝足后，决心搭救这一家老小，以他的力大无穷、盖世武功，对付几个蟊贼是绰绰有余，为什么编出这样的白话呢？仔细想想，鲁智深这样自导自演是很有道理的。如果刘太公知道后来他“说姻缘”的方式，还敢答应让他“说姻缘”吗？准备完毕，只见好汉鲁智深把房中桌椅等物都掇过了，将戒刀放在床头，禅杖把来倚在床边，把销金帐子下了，脱得赤条条地，跳上床当待嫁的新娇娘去了。山大王不知底细，敲锣打鼓迎娶新人，洞房里被花和尚打得落花流水、屁滚尿流，真是酣畅淋漓！

最后看小说结尾99回“鲁智深浙江坐化”:鲁智深在松树林中擒得方腊后，当宋江对他说，回到京城以后，当奏报朝廷，可以还俗为官，封妻荫子，光宗耀祖。结果，鲁智深说：“洒家心已成灰。不愿为官，只图寻个净了去处，安身立命足矣！”宋江再三规劝，鲁智深又摇头，“都不要，要多也无用。只图囫囵尸首，便是强了。”由此可见，对于鲁智深来说，最后一次打方腊，看到那么多的曾经是好汉的兄弟们，一个个殁了的时候，就已经在打算自己的未来了。 对人生的前途的思考，鲁智深应该说是唯一一个有哲学思维的人！

所以在杭州六和寺当听到潮信的时候，鲁智深笑道：既然死乃唤作圆寂，洒家今已必当圆寂。“然后沐浴之后，法堂上捉把禅椅，当中坐了，自迭起两只脚。左脚搭在右脚，自然天性腾空，圆寂了。鲁智深，鲁智深，起身自绿林。两只放火眼，一片杀人心。忽地随潮归去，果然无处跟寻。咄！解时满空飞白玉，能令大地做黄金。活着，鲁智深活得洒脱，杀可恨之人，死时，死得干净，死得其所，鲁智深堪称大智慧的人！

亲爱的同学们，鲁智深的身上还有很多精彩故事，请你捧起心爱的书本，尽情徜徉在故事的场景中，感受荡气回肠的英雄之气吧。

“后妈”养成记

——我的中途接班生活浅记

沁园中学　郭静楠

今年中招送走我的那批学生之后，还未来得及构想下一个三年，就被告知要接一个升八年级的班。听到这个通知，意外之余更觉艰难。谁都知道中途接班的不易，而对于像我这样一个经历浅薄的年轻班主任而言，似乎更显得任务艰巨。于是，心里不能自己的苦闷，委屈。甚至于整个暑假都是心有千千结。调整了许多个时日，凭着一个信念的支撑——“既然逢上了，那就爱上他”，就这样，略带无奈的和这一群孩子遇见了，成了他们名副其实的“后妈”。

大半个学期的相处，我们都由最初的心存芥蒂变成了现在的心心相印，其中历程，请听我娓娓道来。

一、攻城为下，攻心为上

陶行知说过：“我们奋斗的工具是爱力而不是武力。”孙子亦云：“攻城为下，攻心为上”。尤其是这一群同我一样心有千千结的孩子。

现在还想起，班级开展绿化时，我刚给每个小组分完任务，一名快言快语的男生大声地问：“七年级时，我们老班一个人带了六盆花，你带多少？”；无缘九月份班级流动红旗后，我本想趁机对他们进行思想教育，却被一位性格直率的女生抢问：“老师，我们七年级时，班级量化从没有下过前三名”，言外之意这次班级量化不在前列的原因在我……

想想开学以来整个班级对我的观望、僵持、试探、挑衅……终于在一节语文课上，我中断了学习，让孩子们抬起头来看着我，我也第一次这么认真的看着他们。我能读懂这一双双眼睛里的深意：有对我举动的好奇，也有因我的取代而产生的抗拒；有对前行的茫然，也有对我带班的些许期许；有对我能力的质疑和询问，也有因害羞或卑怯而垂下的眼帘……伴随着我目光里的搜寻和坚定，教室里越来越静。我转身在黑板上写了两个字“舍得”，沉稳的学生带着疑惑在思索，活泼的孩子此起彼伏夹杂着憨笑大声地读。我一字一顿地说：“舍得的意思是有舍才有得。你们离开了陪伴你们一年的老班，你的不舍和留恋证明了你的情深意切，你们的贺老师也一定很舍不得你们。但是，如果因为留恋而不肯接纳新的无可改变的事实，在关键的时刻影响自己，这更是不负责任的表现，相信贺老师也不赞成你们这样。”我看见有的女生眼神里溢满真诚，刚才大声叽喳没心没肺的男生低头不语。我接着说：“老师和大家一样，也是很念旧的人。我也有很多不舍，我舍不得今年夏天和我告别的毕业的孩子们，舍不得和我同甘共苦三年的同事，舍不得原来亲如一家但现在已经解散了的办公室这个大家庭……面对这种变化，我相信只有敞开心扉去接纳，才有可能赢得新的现如今的你们。正因为体会了舍不得，才让我们学会了舍得，学会了心怀珍惜不断前行。”说到真实的感受，我也很动情，声音里带着颤抖，孩子们也深受感染，有的女生甚至开始小声抽噎。

那个时刻，我的肺腑之言已经敲开了大部分孩子的心门，用自己的感同身受赢得了他们的认同。对他们而言，我不再是一个与这个整体毫不相干的人，不再是他们眼中的那个外来入侵者，而是一个在以后的每一天里都互相牵绊，互相依赖的人。以后的时日里，我抓住一切契机时时坦露自己的真诚。路遇学生时的主动招呼；面对家长时的以礼相待；成绩进步时由衷的赞扬；远足时我们相扶相持，笑靥如花；拔河场上我们同呼喊、共进退……就这样我用悦纳的心包容着顽固分子的坚固，开始慢慢的加重在他们心上的分量。小小的教室，每天都上演着不同的戏码，以心换心，以诚待诚，这是身为“后妈”的我以不变应万变的招数。

二、得道多助，失道寡助

孟子在论述治国时曾发出感慨：得道者多助，失道者寡助。多助之至，天下顺之；寡助之至，亲戚畔之。这里的“道”，是指仁政，劝说君主施行仁政。而在中途接管班级的管理上，我主要致力于得此三道。

（一）对事对人，公平公正，此第一道也。我们都知道，班级管理的大忌是教师不能够让绝大学生感受到他自己受到公平公正的待遇。更不要说中途接班的班主任以“后妈”的身份开展管理工作。因此从接班始，我就格外注意这一点。

（二）他山之石，取长补短，此第二道也。客观来讲，中途接班，会有不少不利班级管理的因素：诸如学生先入为主的偏见、师生间磨合期长等，但是也有很多利于我们班级管理的条件。

针对我们这个班，这群孩子的“亲妈”贺伟伟老师管理班级很有方法，七年级时就形成了很强的班级凝聚力，日常工作如卫生打扫、纪律管理都有相对成熟完善的班级公约。因此，在接班之初，我静观其变，尊重孩子们七年级养成的习惯，先让他们按照之前的班规开展自治管理。在观察中，我发现了很多前任留下来的优点，比如孩子们打扫卫生很注意细节，他们扫完教室之后都会自觉地将并排的两张桌子摆放整齐，纪律委员填写的班级日志也很客观详尽……这些都是我之前班级管理中没有注意到的问题，也有很多是我想做却做得不得法的地方。

可是在零距离的接触前任带过来的孩子们身上，我获得了最宝贵的资源，也在和优秀的比较中反思自己管理工作的不足，不断修炼自己的班级管理能力。他山之石，可以攻玉。我们不妨好好珍惜前任留下的宝贝，把这当做是对我们的馈赠。

（三）培养干部，自治管理，此第三道也。著名教育家斯宾塞说过这样一句话：你的管教目的应该是养成一个能够自治的人，而不是一个要让人来管理的人。

我在刚接手这个班级时，发现孩子们大多数比较听话，但是自我管理意识不强，依赖班主任的看管。我觉得到了八年级，孩子们对学校的各项规章制度都心中有数了，应该引导他们进行自我管理。于是结合学校的“认先争优，做美德少年”的活动，采取了以法治班、量化考核的做法。

首先，一节班会课上，全体学生参与，让每个人都成为“立法者”，征集"金点子"，然后确定班规，使学生觉得这不是老师在管自己，而是自己对自己约束，具有很强的可操作性。明确班规面前人人平等，充分发挥班规的作用。这样既体现了学生的民主参与，又调动了学生的积极性，实现起来效果还不错，班级中也没有谁违反班规而拒绝惩罚的行为。

其次，我积极培养班干部，针对责任心不强、执行力不够的班干，采用帮助他树威信，手把手教方法，向优秀班干看齐等措施激励帮助他，让他们逐步找到工作的信心和方法。这样，班干部出色了，班主任就省心了，班级的整体班风也更好了。

最后，我坚持将个人量化与小组考核绑定起来，这样无形之中那些游走在纪律边缘的孩子们就会多了一道约束，可以借助组内成员的舆论压力帮助他收敛违纪行为。考核结果每天一公布，一周一总结，利于老师和同学们及时发现问题，解决问题。

就这样，我不时地渗透给学生自主管理的理念，适时将管理工作放手给班干部，利用量化考核来约束和规范孩子们的言行，逐渐的，我发现他们正在向我期待的方向走来，正在成为那个更好的自己。

结束语：苏霍姆林斯基说：“班级建设的最高境界是形成一种平和愉悦的精神共同体——它既是教育工作追求的自然归属，也是我们的快乐所在。”毫无疑问，这是教育管理的极至，是典型的教育理想主义的深情呼唤，是每一位教育工作者，特别是班主任老师值得倾力追求的目标。班级管理的最高境界是学生听自己心的召唤行事。致力于达到这样一个目标，我用心、用情地做好这样一个“后妈”，只期望和孩子们的美丽相逢不会是一场错误。也许穷尽一生我也无法实现这样的完美，但是，我会一直在路上！

让学生插上自信的翅膀

沁园中学　史卫萍

现代中学生中存在着基础差、学习主动性不高，与人交往有一定自卑的现象。这些问题不仅影响其身心健康发展，也妨碍了其品格和个性的发展。作为教师应该深入探讨其心理问题的成因，并尝试一些可行的教育对策，以利于学生的健康成长，和学习成绩的提高。

他们的主要心理问题有：

1、学生学习的心理压力增大。

随着课程难度的增加，还有学校升学率思想的影响，考试之后的排名次，造成学生的厌学情绪。从而出现了一些心理问题，如因反应较慢常被人讥笑而不愿上课的；因记忆，理解等能力缺失使成绩难以提高而对自己失去信心的等等。

2、学习缺乏兴趣，主动性差，自觉性低，依赖心理强。

如果我们做教师的受“应试教育”思想影响，偏爱优等生，歧视差生，对“问题学生”不关心、不尊重、不了解，教育方式简单粗暴，动辄就训斥，这样就会刺激学生的逆反心理和过激行为。好多“问题学生”从小学到初中都得不到老师和同学的重视和肯定，受到的都是批评、斥责、伤害和不公平的待遇，对学习失去信心。由于成绩差，信心不足，在学习上自觉性低，离开老师的指导就不知所措，依赖性很强。

在教学中，我曾经采取了一些办法来消除后进学生的自卑心理，多给他们爱和尊重，多表扬、多鼓励、少批评，创造和谐的教学环境，建立良好的师生关系。使师生心情欢畅，心理相容。

记得在教学描写人物的记叙文时，为了调动同学们学习的积极性，我采用分角色朗读的方法，其目的就是想让更多的学生参与到课堂活动中，尤其是那些平时学习不认真，课堂上常常心不在焉，甚至是厌学的一些男生。没有想到他们竟然能那么入情入境，完全超出我的预料。

记得，《芦花荡》教学中，孔庆贺同学扮演老头子，那沉稳、老道、自信、干练的语气、语调把握的非常到位，让同学们充分领略到了技能高超、对工作认真负责、又过于自尊和自信的一个老人的形象。还有《背影》教学中，李玉森同学扮演的父亲更是惟妙惟肖，虽然话语不多，但我们同样感受到了父爱的深沉、质朴。教学《老王》时，侯志明同学准确的读出了老王的为人厚道、生活窘迫以及命运的凄苦。特别让我惊异的是，他们在朗读过程中，那种认真的态度，没有人起哄，没有人忸怩，他们一改往日的懒散、懈怠和漫不经心。当我和同学们为他们鼓掌时、夸耀他们时，他们竟然还谦虚地说，读的不好，读的不好。从此他们有了自信。

学生渴望理解，渴望被重视，渴望自信心的肯定。尤其是这些后进的学生。我们的学生不可能每个都能成为领导人、科学家，也不可能每个都考最高分，更不可能不犯一点错误，但老师如何对待他们，如何树立他们的自信心，却是每个学生都在乎的。

什么力量可以改变一个孩子的一生？我想，那应该是——爱。一位教育家说过：“没有爱心就没有教育”。在教育中倾注爱，我们就会用欣赏的眼光看待孩子，欣赏孩子每一个幼稚的想法和行为；在教育中倾注爱，我们就会以宽容之心对待孩子，理解他们身上存在的不足。作为老师，我们一定要相信，每一个孩子都应受到尊重，每一个孩子都值得信任，每一个孩子都应得到关心和真诚的赞许。

相信用我们的爱，一定能让每一条小鱼都畅游在大海中，一定能让每一朵花都灿烂开放。

总之，学生存在的心理问题不能回避和忽视，应拿出切实可行的良策，帮他们迅速摆脱不良心理的羁绊，让他们插上自信的翅膀，在人生的天宇中自由地飞翔。

主编：吴岩　副主编：李战兵　质检：史卫萍 苏胜美 苗江华 刘丽红　电话：0391-6695184　邮箱：jysqyzxbgs@126.com　网址：www.jysqyzx.com　微信公众号：济源市沁园中学　微博：文明济源沁园中学