

# 济中校园

JI ZHONG XIAO YUAN

主办：济源市济水一中

创刊号 2014.01

总编辑：慎玉杰

2014年4月22日

星期二

总第3期

本期四版

■校长论坛

## “全员育人”激活每个教育的细胞

■校长 慎玉杰

“教育是一棵树摇动另一棵树，一朵云推动另一朵云，一颗心呼唤另一颗心。”启动全员育人导师制改革以来，我们通过机制创新，从顶层设计到底层突破，全面调动了全体教职工积极性和创造性，学生和家长的巨大教育潜能也得到了充分发掘。全员育人导师制的创造性实施，改变了学校的育人模式，激活了每个教育的细胞。

### 一、“德育导师”激活教师“全面育人”的细胞

先来讲一个小故事。那年春天刚开学，习惯每天跑步到学校的我，比以往起得更早了。有一次，早读的时间，我去班里巡视，在七年级四班发现了一件有趣的事情。同学们都在上早读，书声琅琅，气氛非常好。但是并没有发现班主任。在前黑板上，只有班主任寄语非常醒目。在四壁墙上和后黑板上，有很多的文化板块，有光荣榜、作业展示、心愿墙等内容，每一块都是以学队的形式呈现的。令人好奇的是，每个学队都有个性化的队名和考核等级。后来，班主任张姣敏告诉我，学队是她自己想出来的，在她的班级，没有小组，只有学队。在日常活动和课堂上，她经常开展学队竞赛。现在，班主任不在她都不在，学生早读比有老师看着还好……

这是我刚到学校不久了解到的最有意义的一件事。其实，每次进教室，到教研组，到教师和学生中间都有新发现和新收获。作为校长，有时候我们总以忙为借口，高高在上，脱离了基层和群众。看不到问题，找不到办法。其实一旦我们放下架子，深入到最底层，联系最底层，我们就发现，方法原来在这里。问题的突破口原来也在这里。

从教育的最底层，我们找到了改革的突破口和希望。因为每个教职工都是一个管理终端，也是一个最好的育人载体。于是我们提出了“人人都是德育工作者，人人都来自主育人”理念。首先是让包括学校领导层在内的全体教职工都来担任德育导师，扮演好育人角色。在我们学校，“全员”是指非常“6+1”，就是行政领导、处室管理员、全体学科教师、全体班主任、后勤服务员、全体学生，再加上全体学生家长。全员育人的实施，每个教职工都被赋予了一个新的角色——德育导师。但是，贴上导师的标签很容易，扮演好导

师角色却不是那么简单。为此，学校通过落实“三进、四导、五关注”的全员育人工作机制，明确全体教职工的育人内容和责任。通过拜师仪式、专题会议、培训解读、小组学习研讨等方式，让每个导师学会认真履行职责，努力扮演好新的育人角色。从这一天起，每个导师承包两个相邻班级的两个“学队”。和原来的小组不同，学队是一个学习共同体，也是一个成长共同体，每个人都有自己的角色，每个人都可以发挥成长的潜能。

### 二、“兵教兵、兵带兵、兵练兵、兵爱兵”是学队的共同特色。每个学队都有一名德育导师。学队与导师一起实行捆绑式等级评价，大家“一荣俱荣、一损俱损”。因此导师们在努力提高学生成绩的同时，更加注重学生良好习惯和综合素质培养。另外，每个教室后墙都有一张《学生综合素质周周看》一览表——上面有每个学队、队员、导师每周的考核等级。在我极力主张下，学队模式在全校推广，现在学队已经成为了全员育人的一个重要载体。围绕学队文化建设，学队都形成了个性化的队名、学队口号、学队目标、学队评价等育人文化。学校活动经常设计学队活动项目，设立学队集体奖项，鼓励学队集体参与展示。这就很好地培养了学队的凝聚力和团队精神。在每学期期末，我们要评选48名“优秀导师”，每个班级还要评选“优秀学队”“综合素质标兵”。学校为他们戴红花，上光荣榜，在学校教学楼前进行整个学期的展示。优秀学队集体游学。优秀导师，学校不仅要表彰，还与绩效工资和职称直接挂钩。这些措施极大地调动了全体德育导师的积极性和创造性。

全员育人改革让教学、管理和育人两张皮的问题找到了理解的途径。我们提出，教师要以身作则育人的主阵地，在三环自主教学过程中，认真落实三维目标，做到教书育人；管理人员坚持德育为首的原则，精细流程管理，践行自主管理，努力实现管理育人；后勤、食堂服务人员，从讲究卫生、勤俭节约、文明就餐等细节入手，教育引导好学生，实现服务育人。

班级工作不再是班主任一人独霸的局面。在全员育人“班级+学队”模式下，一个学队就有一名德育导师，导师就像是学队的专职“班主任”。这样一个班级有10个学队，就相当于有10名班主任。这还不包括学生家长。于是，大班化为学队（小班化），真正的班主任负担就大大减轻了。同时，学

科教师的负担也相应地减下来。课堂上，每个学队都有队长管理，学队之间你追我赶，开展学习竞赛，争做优秀学队、班风学风更加浓了，纪律也好了，教师上课不用费太多的时间和精力去做低效的重复劳动，能够全心全意教书育人了，能够大胆创造有生命力和智慧的高效课堂。全校教师职工都在管理中、服务中自主育人。学生都在自我管理、自主发展，蓬勃向上。

### 三、“家庭教育日”激活家长“家庭育人”的细胞

家庭是社会的细胞。家庭教育是教育的源头。为了激活家庭教育的细胞，我们设立了家庭教育日，定期开展家庭教育进家庭、进班级活动。将每周四的晚上定为“家庭教育日”，作为学校开展家庭教育的固定日子。还从本校优秀教师、优秀班主任、家庭教育讲师和学生家长中推选一批优秀代表，组建了“家庭教育讲师团”。从七年级开始，在每周四晚上的家庭教育日，轮流对两个班级的家长集中进行一次家庭教育培训，由“家庭教育讲师团”给家长轮流授课、做报告。培训班上，家庭教育导师不仅传播知识、理念、方法，还针对部分学生的问题，帮助家长开出家庭教育诊断书，协助家长制定“书香家庭”建设计划，进行“亲子阅读”跟踪辅导。学校还编印了《“全员育人”家庭教育指导手册》3000余册，每个学生家长人手一本，不仅有家教指南和家校联系方式，还设计了“家长作业”，要求家长每学期读一本家庭教育书籍，每周写一次读书笔记和家教心得；家长作业每周一次，由孩子给家长打分，写评语；并在“家庭教育日”上交家长学校接受检查和展示。这种方式有效推动了家长学习，进一步明确了家庭教育的位置和职责。家庭教育日的设立，激发了家长、教师和班主任的参与意识，以及主动性和创造性，家庭教育模式也不断创新，从最初由学校统一组织，班主任被动参与，到现在大家主动参与，大胆设计活动形式，自主开展活动，发生了巨大变化。现在，每周四晚上的家庭教育日，走上家庭教育讲台的不仅有家庭教育讲师、班主任、家长代表，还有来自本班的学生代表。家长经过专业培训，也成为了全员育人导师的一员。在家庭教育中，他们学会了和孩子一起成长。从对孩子溺爱、不管不问到树立科学的育儿观，给孩子全新的呵护，以家长为主的家庭教育逐步实现了角色的转

■喜讯捷报

## 济水一中荣获“河南省校本教研先进单位”荣誉称号

4月9日，河南省2014年度校本教研经验交流暨重大课题研究总结会在济源市召开，来自全省18个省辖市及部分省直管县教研室相关负责人及济源市部分学校教师代表200余人参加了会议。副市长刘庆芳出席交流会并致辞。会上，我校被授予“河南省校本教研先进单位”荣誉称号。孔冬青副校长在会上做了典型经验介绍。



## 新闻图片 <<<



3月20日，市教育局副局长李伯勇、教育科科长李新文到济水一中就义务教育均衡发展创建工作调研。



3月15日，济水一中举行阳光户外运动，在学校工会组织下，教师们一起到九里沟、原大寨远足登山，健康身心，体验幸福生活。



## 校园微视

3月17日，济水一中第四届“梦想剧场”校园心理剧展演在学校多功能会议室举行，来自七年级16个班的16个节目参加了展演比赛。

3月19日，济水一中举行“文明习惯成就美好人生”大型报告会。

3月20日，济水一中召开家长理事座谈会。

3月21日，济水一中召开教育实践活动动员会。

3月24日，济水一中举行爱心助学金发放仪式，一次性向60名贫困生发放助学金30400元。

3月28日，济水一中举行了2011级中考备考大会，拉开了2014年中考90天冲刺的序幕。

3月31日，开封市城关关中学领导到济水一中参观考察。

4月1日，济水一中举行了全校安全疏散演练活动。

4月1日，济水一中健康讲堂精彩开讲。济源市第九批专业技术拔尖人才、市人民医院神经内科主任医师张九成博士为教师们带来了健康食粮。

4月16日，2011级学生体育、音乐中考圆满收官。（记者整理）

■教育实践活动专栏

## “学雷锋——美化社区”，我们在行动

3月26日下午，又一个校园志愿者“美化社区”活动日。在济源市宣化东街，以及济水东庄村的大街小巷里，活跃着一批批济水一中青年志愿者的身影。他们头戴小红帽，身着校服，走街入巷，开展“学雷锋——美化社区”志愿服务活动。

下午第四节是学校例行的活动课，七年级（3）班的60多名志愿者分成四个服务小组，每个小组有志愿者约20人，有一名辅导员和带队老师介绍，采取班级单循环的方式，一周一个班级进行循环。采用这种方式，确保每个星期都有志愿服务活动，每个班级都有参与，从而形成了“人人有参与，周周有活动，班班争先进，大家齐创建”的良好氛围。（周天祥）

经过近一个小时的集中行动，志愿者们所到之处，环境更加整洁了，大街小巷面貌焕然一新。

为了确保学雷锋志愿服务的常态化，学校加强了青年志愿者服务站建设，以班级为单位组建了“学雷锋——美化社区”志愿服务队，将每周一下午第四节定为活动日。据牛和民老师介绍，“每个班级分成四个服务小组，每个小组有志愿者约20人，有一名辅导员和带队老师介绍，采取班级单循环的方式，一周一个班级进行循环。采用这种方式，确保每个星期都有志愿服务活动，每个班级都有参与，从而形成了‘人人有参与，周周有活动，班班争先进，大家齐创建’的良好氛围。”（周天祥）

## 让“梦想”激发教育的正能量

教育是实现中国梦的智慧和力量源泉。2013年5月，习近平总书记同各界优秀青年代表座谈时强调，“要在广大青少年中深入开展‘我的中国梦’主题教育实践活动，用中国梦打牢广大青少年的共同思想基础，用中国梦激发广大青少年的历史责任感，为每个青少年播种梦想、点燃梦想，让更多青少年敢于有梦、勇于追梦、勤于圆梦，让每个青少年都为实现中国梦增添强大青春能量。”

在梦想的召唤下，2013年河南省济源市济水一中围绕贯彻落实党的“十八大”精神，办人民称赞的教育，深入开展“中国梦”思想教育工作，播种梦想、传递梦想、共筑梦想、放飞梦想，激发全校师生的爱国、爱家乡、爱学校、爱教育的巨大热情，为教育发展注入了强大正能量。

### 思想引领，在年轻的心中播种梦想

为将“中国梦”播种在孩子们的心里，让它生根、发芽、成长。学校一开始就注重思想引领，加强对学生的梦想教育。首先是引领老师和同学们对梦想再认识、再理解、再思考。每学期开学前的教师学习班是教师开学的第一课，慎玉杰校长都要从不同角度解读学校办学思想和教育理念，解读新学期学校工作目标和思路，描绘“梦想路线图”，将学期的梦想播进全体教职工的心里。开学的第一课，围绕“梦想”召开主题班会，创办班级梦想园地，将梦想播进学生的心里。在梦想主题班会上，班主任老师引导学生讲述自己的梦想、父母的梦想、家庭的梦想。让同学们认识到这样一个道理：梦想就在身边，人人都有梦想，梦想是可以实现的，但是梦想的实现需要付出行动，需要在路上不停地追逐。

通过思想引领，同学们逐步树立了正确的“梦想观”，对梦想有了客观、科学的认识和理解；理解了“中国梦”其实就是“我的梦”，是我们共同的梦想；“我的梦”原来也是“中国梦”，无数个“我的梦”才能汇聚成伟大的中国梦；理

解了“中国梦”其实就是中华民族的伟大复兴，就是建设一个富裕、强大、文明、和谐、美丽的现代化中国；就是十三亿中国人共同的愿景。

### 文化引领，在育人的大地共筑梦想

文化是民族之魂，是实现中华民族伟大复兴的中国梦的精神支撑。在浓厚的校园文化氛围里，梦想总是悄悄地发生，悄悄地出发。用文化经营校园，用文化孕育梦想，成为了我们“济中人”无声的宣言。为此，慎玉杰校长还带领大家认真总结学校32年的办学经验和文化积淀，在整合提升的基础上进一步构建自己的办学思想体系，提出了“为学生的终身发展负责，为民族国家的未来着想”的办学理念，以及“创建高质量、现代化、有特色的素质教育示范校，营建师生幸福成长的精神家园”的办学目标。慎玉杰校长在解读的时候指出：我们的办学目标有两层含义：宏观上讲，就是“创建高质量、现代化、有特色的素质教育示范校”，微观上讲就是“营建师生幸福成长的精神家园”。这是学校的发展愿景，也是全体师生的梦想，是“济中梦”。

今天，济水一中教师有教师梦，学生有学生梦，团队有团队梦……“做最好的自己”，这是学校提出的育人目标，也是每个学生的梦想。“德好、才高、敬业、大气、阳光”是学校对全体教师提出的五项标准，也是济中的“教师梦”。为了加强团队精神建设，学校提出了“奉献智慧，收获品德，成长自己，发展团队”的思想。现在已经成为教师团队建设的梦想。为深化教学改革，学校在传承、创新的基础上，提出了“三环自主新课堂”的理念，通过学法和教学组建设，“大班”变“小班”，引导全体教师进行课堂教学创新，实现自主、高效、幸福的课堂梦想。在管理方面，学校提出了“靠机制创造公平，以文化促进自主”的管理理念，构建精细化管理模式，为学校每个教育管理者赋予了教育管理的梦想。在教育教学评价方面，学校出台了新的全员育人

“学生综合素质评价方案”，让学生的思想道德和综合素质评价真正落到了实处，为每个梦想提供新的保驾护航。

在济水一中校园，浓郁的文化氛围孕育了越来越多的梦想。家庭教育日、梦想剧场、校园文化节已经成为构筑梦想的大舞台。在文化引领下，全校3000多名师生，以及学生家长一起汇聚教育的力量，在育人的大地共筑梦想。

### 行动引领，在激情的校园放飞梦想

在开展中国梦想宣传教育过程中，济水一中特别加强了行动引领，通过开展丰富多彩的活动，激发了全校师生追梦的激情，用梦想的激情点燃校园，照亮心灵。

学校结合教育形势和学生实际情况，以“中国梦”为主题，以培养“思想道德+综合素质”建设为主线，通过系列化设计，积极组织学生参加各种实践活动；开展“爱心助学”、到儿童福利院献爱心活动；举办“五四情、中国梦”班级合唱比赛、“学习雷锋，做美德少年”网上签名寄语活动、“复兴中华，从我做起”演讲暨经典诵读比赛；开展“航天梦、中国梦·我的梦”主题团队日活动，进行“梦想总动员”；组织学生进社区、宣讲文明知识、到农村、体验现代新农村生活……在社会这个大舞台，挥洒汗水，激扬青春，奉献社会，把自己的小梦想汇入社会的大梦想，形成了“月月有主题，周周有活动，人人有角色，班班争先进”的浓郁氛围。同学们进一步意识到：帮助别人，奉献社会，提升自己，也是一种梦想，并且是实现中国梦的重要力量。

“党的十八大第一次提出了伟大的中国梦，十八届三中全会又进一步描绘了实现中国梦的路线图，对此，我们感到无比振奋。2014年新的教育体制改革已经全面启动，我们对中国梦、教育梦更加充满了信心！教育的明天一定更美好！中国的明天一定更美好！世界的明天一定更加美好！”该校校长慎玉杰这样说。（文章来源《德育报》头版2014.2.10）（周天祥）

## 李沛阳个人简介

本报刊头《济中校园》为我校八（五）班学生李沛阳所书。他是一个自信、乐观、阳光向上的男孩，他博览群书，爱好广泛，尤爱书法，研摩过颜体、欧体等，尤擅小楷。他的书法作品《岳阳楼记》荣获省文化艺术节一等奖，他的绘画作品《济源篮球城》被推荐参加第27届亚洲国际集团展览大赛。



## 【媒体聚焦】

多家高端主流媒体继续关注我校

3月17日，《德育报》在二版头条位置刊登慎玉杰校长文章《用“导师制”激活每个教职工教育的细胞》。

3月到4月上旬，多家高端主流媒体继续关注我校：共产党员网、中国日报网、中国广播网、中国台湾网、中国报道网、搜狐新闻、新浪网、《河南日报》《教育时报》《经济新闻周刊》《河南经济报》、《河南青年报》《济源日报》、河南教育网、树人网等主流媒体先后多次对我校相关活动进行报道。多篇报道位居报刊头版和网站头条。

主编：慎玉杰

责任编辑：郭江波 周天祥

美编及校对：翟婷

电话：0391-6612511

E-mail: jsyzbgs@126.com

学校网址：http://www.jysyz.com



■ 倾怀随笔

题记：慎校长在4月14日校会上发表讲话，对全体八年级学生在南山行活动中的优异表现给予热情赞扬，对所有带队教师的责任与奉献表示衷心感谢。讲话一次次被热烈的掌声打断，全体师生从校长的讲话中汲取了胜利的力量和战胜一切困难的信心。

# 第一次……

◎ 校长 慎玉杰

一整天的跋涉，86华里的路程，近12个小时的步行，对几乎百分之百的济水一中八年级师生来说都体验了人生的第一次。

第一次挑战自我极限，第一次知道自己原来如此坚强，第一次在复杂的情感交织中一次次战胜自我，第一次品尝了脚掌打泡后跛行的艰辛，第一次真正懂得“踽踽”的含义，第一次汗水伴着泪水倔强地坚持，第一次感觉到老师真的像“妈妈”，第一次品味了极度情形下的“同学情深”，第一次懂得坐下来休息片刻是如此的享受，第一次回到家中看到爸妈时情不自禁地流泪……

家长开车随行的诱惑，学校巡逻车一遍遍提醒“真走不动就上坐一会儿”的诱惑，身边一辆辆出租车摇窗目问的诱惑，公路中间缓缓行进的“路车”的诱惑……最后5公里，真的很想放弃！然而“诱惑”还是一次次的被抵

挡，咬着牙拉着沉重的腿，一步一步……

“行百里半九十”，每个人都知道的古训，胜利就在于再坚持一下，比拼的是人的意志力！

……

许许多多的“第一次”被裹进了孩子们永久的记忆，历久弥香。

有了这些“第一次”，孩子们在今后的人生长河中，还有什么困难战胜不了，还有什么能动摇认定的目标、誓死般的信心！“挑战自我、战胜自我、抵挡诱惑”会逐渐内化为孩子们的性格，面对人生路上的坎坷一定会披荆斩棘、所向披靡！

或许不少同学会问：“原计划不是坐车返回吗？为何改成了徒步？最后的几十里路实在太艰难啊！”

4月10号，海南省小学生春游发生翻车事故，8死32伤。两天后，学校组

织这样的活动，虽然是策划已久的事，虽然这项活动已经成为学校的一项常规德育活动，即每年4月份第二周的周六，组织全体八年级师生开展以“绿色、和谐、励志”为主题的南山行长途远足，但在此特殊的时期，在安全事故的阴影下，作为学校的管理者能不承担心、能不想考！

取消活动？家长、师生也许会理解，毕竟安全第一，毕竟涉及一千多名师生的人身安全和家庭幸福。虽说学校有一定的组织经验，但哪敢只停留在经验的份上，天有不测风云。一旦，如果一旦，后果不堪设想！

可是，如果真的取消，也许从此，类似的德育实践活动将不能再走进孩子们的生活，作为教育者，我们又怎能违背自己的良心！违背“为孩子的终身发展负责、为民族国家的未来着想”的承诺！这样的实践活动不但可以培养意志

力，培养团队意识，对于学生来说更是一种道德的实践！是从课本上、课堂上根本学不到的！难道说，教育就只能停留在课堂上吗？难道教育者就只能用课本来教育学生吗？那样的话，教育该有多么苍白和单调！

放弃此次远足计划，无异于因噎废食！

经过反复的思想斗争、反复的讨论，最终决定将原定的15公里的车程（原计划下山后乘车返校）改为步行。将危险系数降到了最低。直至下午19点37分最后一拨学生返校，悬着的心才慢慢地归位。可仍然一刻不离地守着手机，生怕哪个孩子没回家，家长打来询问的电话。

没有一个询问的电话。一切顺利！

感谢全体带队老师，是你们陪伴和鼓励给了孩子们前行的动力和胜利的信心。

感谢全体八年级同学，是你们坚持和高度的纪律性给学校的德育实践活动涂上了浓墨重彩的一笔，你们向所有关注你们的人们证明：你们是最棒的！你们成就了最好的自己！

孩子们，你们是了不起的！期望你们永远不忘4月12号的南山远足，永远被“远足精神”——激励！

老师们，你们是伟大的！守护孩子——你们做到了不离不弃。你们做到了率先垂范，你们也——了不起！

2014.4.13

## ■ 成长档案

题记：给我一株藤萝，我要拾级而上，备好纸笔，调好颜料，成功就一定会被勾勒。如果当初的我不是凭着对教学的满腔热情，十二分的付出，现在的我也不会有这样一段深刻而丰盈的回忆。

# 做一株坚强的爬山虎

◎ 督导主任 郭维军

教学第一年，我和张四海老师各担任了两个班的物理课，初登讲台，经验不足，是和秀丽老师耐心、细致的帮助让我们品尝到了教学的快乐；忘不了在实验室，为了演示惯性实验，她手把手的教我们怎样用直尺敲打下面的棋子而保持上面的棋子不动的情景；忘不了集体备课自己琢磨不准的问题，是她给我的悉心指导；忘不了已经挺着大肚子的她还时不时跑到班内听我讲课，而后给予适当的点拨的面面；忘不了由于当时的初二学科联赛，我们上交的大课就匆匆的赶往实验室上辅导课的紧张；春节过后，和老师请了产假，我和张四海老师每人就自然承担了四个班的物理教学外加小班辅导，我们又向当时在初三的赵素萍和黄存云老师请教，翻阅资料书，精心准备每一节课并做好辅导工作，功夫不负有心人，那一年的学科联赛，物理学科以全市第一名的成绩给学校上交了上了一份满意的答卷。事后，主抓教学的段和平校长给我和张四海老师的评价是：这两位教师不愧是济水一中的门面房！之后的初三，真正了应用物理知识竞赛，一方面我们抓紧熟悉教材，另一方面继续加强讲读和基本技能的训练，从我拿到第一张竞赛辅导证书的时候，内心的激动之情真的无以言表。

回忆自己的成长历程，不得不提起自己的研课磨课之路。最初，自己认真的听过姚斌老师的课，我的评价是：语调不高，但循循善诱，能深深地吸引住学生，永远在捕捉课堂的生成；听过赵素萍老师的课，我的评价是：开门见山，直指要害，抓住要点，重点讲解；听过黄存云老师的课，还有和秀丽老师的等等。但是给我冲击，给我刺激的还是教生物的苗老师，那次为了首批三级课达标，她那么大的年龄还是在一遍遍磨课，力争完美。最后在验收的时候，她在课堂上为了演示如何采集血液，自己用探头在自己的手指上采血的举动，一直影响着我。1996年我市举办优质课大赛，我讲授八年级物理第一章第一节“声音的产生和传播”，为了备好课，我翻阅了各种资料，认真钻研了教学参考书，精心准备了所有的实验，为了做成功“真空铃”的实验，自己跑到济源一中借了抽气泵，但是抽气泵的声音掩盖了钟表的滴答声，效果不好，于是就找有关这个实验的所有录像资料，跑过三层影库，跑过兄弟学校，查询过学校的电教录像带……当上课方案最终拍板，剩下的就是用晚上在家，在办公室，在镜子前面，在学校的小蘑菇亭下，伴着清风明月，仔细的背记和推敲语言的表述。一周后我参与了在双桥一中举行的物理课比赛，忐忑的心情才略略缓解。第一次参加大赛，自己仅仅拿了个二等奖，但就是这次大赛前的繁忙准备把我引领上了研课磨课之路，自己才进入了教研室的人才库，才有了以后诸多历练自己的机会。97年自己的说课《压力和压强》录像课取得了全国一等奖；这之后，跟随教研室，在段校长的支持下，自己先后到过积城一中、王屋一中、邵原一中、思礼一中、梨林一中、亚桥二中听课。

2003年，我接触了网络博客，从此开辟了教研的新时代。当年，我在新浪网上注册了属于自己的小窝——“自由人生的教育苑”的博客，开始了我的踽踽之旅——写作。每天闲暇时分，我把自己在教学中的感悟、想法、行动到指尖，敲打成文字，发到博客，那种展现在面前的文

字，一直激励着我。有时候回头看，还真有成就感呢！尤其是欣赏着当网友给你的评论，那种幸福感呀，真是满满的。

1997年之前，我校的班主任还是语数英老师的专利。1997年10月，张颖娟老师家有事，让我代理班主任一个月，我有的是满腔热情，可缺乏的是经验。是张颖娟老师手把手教我如何管理班级，如何排座位，如何利用考试的杠杆调节学生，怎样算分，怎样排名……中考之后，当时的刘校长对我那一年当毕业班班主任的评价是“半江瑟瑟半江红”。就是这样的评价，一直激励着自己前行，觉得做的还远远不够。感谢领导，是他们一直给我搭建成长的平台，至此，我才在初三毕业班班主任的工作岗位上干满了12年的历史。后来又接手了96级8班，创造了学科联赛进全市前100名3人的记录，中考考上一中11人，几乎是学校下达到班级指标的2倍还多。后来是97级7班，创造了学科联赛进全市前100名5人的历史记录。其中去的6个人还有一个仅仅相差一分。一中上线13人。（当然那一年一中只向全市录取400名考生。）后来就是2000级和2001级的两个6班，使我的人生走向了低谷，最差的2000级6班只上了一个一中，是全市的前十名，但是毕竟只有一个。为此，我在家里呆了半个月没有出门，我在沉闷中反思，在反思中成长，在成长中历练。那几份苦楚，只有经历了那个岁月的我才能体会到。最后，终于悟出了一个道理：我不是神，我是人，并不是年年的差班到我手都能起死为生。人生重在过程，只要真心的

付出，即使结局不完美，我也不怕，因为我年轻！还需要成长，更需要历练！后来的2002级9班、2003级的7班，在中考中又使我重拾自信，走向成功。再后来的2004级14班、2005级3班和2006级7班，都书写了一个从弱到强的过程，最后中考都取得了完美的结局。

当班主任的12年，我经历了很多事，在磕磕绊绊中也成就了我。我有很多的不会开家长会，到现在的轻车熟路；从手持教鞭的硬性管理走向了文化育人；在和学生和家长的心灵的交流中，我用生命润泽了生命。在浪漫中现实，在现实中浪漫，有了一篇篇源于生活的故事被敲打成文字，形成了一道亮丽的风景，让我品味、让我感动，就像一株坚强的爬山虎，给我一株藤萝，就会拾级而上，顽强成长。

后记：成功的力量，取决于执着的胆量。想要成功地亮相，谁能可贵的是聚精会神地前往。我们不拒绝动摇，但我们禁止慢性摇摆。一旦选定了彼岸，我们就应该找到直行的航路，沿路成长。



付出，即使结局不完美，我也不怕，因为我年轻！还需要成长，更需要历练！后来的2002级9班、2003级的7班，在中考中又使我重拾自信，走向成功。再后来的2004级14班、2005级3班和2006级7班，都书写了一个从弱到强的过程，最后中考都取得了完美的结局。

当班主任的12年，我经历了很多事，在磕磕绊绊中也成就了我。我有很多的不会开家长会，到现在的轻车熟路；从手持教鞭的硬性管理走向了文化育人；在和学生和家长的心灵的交流中，我用生命润泽了生命。在浪漫中现实，在现实中浪漫，有了一篇篇源于生活的故事被敲打成文字，形成了一道亮丽的风景，让我品味、让我感动，就像一株坚强的爬山虎，给我一株藤萝，就会拾级而上，顽强成长。

后记：成功的力量，取决于执着的胆量。想要成功地亮相，谁能可贵的是聚精会神地前往。我们不拒绝动摇，但我们禁止慢性摇摆。一旦选定了彼岸，我们就应该找到直行的航路，沿路成长。

## ■ 成长日记

编者按：时间会沉淀最真的亲情，成长会诠释最重责任，孩子的成长会是生命中最绚丽的风景。作为教师的我们，在育人人之时更要育好自己的孩子。

# 孩子，你要记住

◎ 语文组 孔祥军

七年前鞭炮声中的春节里，洋溢着新春气息的空气里，你用嘹亮的哭声向围在你身边的全家人宣示着你的到来。感谢上天把你带到我身边。我是怀着怎样的喜悦和珍视来小心翼翼和你一起分享着生命的成长，我从你拔节的声音中体会到了父母付出的辛苦，责任的肩负，守望的期待，你的成长也是我们的成长，感谢生命，感恩生活！

孩子，你要记住，成才先成人。失去品德的人生大厦，才华的高度再耸入云霄，只须一阵微风几粒细雨，就会摇摇欲坠。所以第一次撒谎会受到阳台上立正十分钟的反思的惩罚，所以第一次因挑食说奶奶像保姆会受到不得吃早餐惩罚，所以你会因懒惰不带作业受到挨屁股的惩罚。孩子，不是父母不爱你，而是爱得太深，人生的旅途中有着太多的岔路，迈出脚再回首太难太难，摔倒了，知道疼了，就会更稳重更坚定地向前方的大道。

孩子，你要记住，求知重习惯。春花总是把笑脸绽放给暖阳，清溪总是把脚步迈向大海，高峰总是把身躯探向苍穹。成功或许很简单，好习惯只需多一点。当你放学到家先写作业再玩耍，当你能够复习背诵学过的课文，当你不再边看电视边吃饭，当你周一升旗再也不迟到时，我欣喜地看到你亲自动手播下了一颗颗习惯的良种，已经在土壤里扎根，坚强地钻出地面，伸出了嫩嫩的枝芽。孩子，成功真的很简单，好习惯只需每天伴身边。

孩子，你要记住，乐观才阳光。嫣然一笑乐对生活，阳光大气展自信。已然又是春来到，万物勃发朝气，寒冷再冷，阴霾再浓，忧伤再多，只是随微风吹朝阳晒烟消云散了。你会开朗笑问邻居好，你会快乐与同伴玩，你会在受批评受挫后主动承认错误重现笑颜，你会在回家后与父母分享学校的或大或小自认为的乐事。是的笑，就是阳光，能消除人们脸上的冬色，乐观是希望之花，能结出力量的果实。孩子，对着生活微笑吧，乐人之乐，人亦乐其乐，用乐观心情做事，用善良心肠待人，光明坦白，人生一定比别人快乐得多！

这样一句校训做为父母送给你的结束语：在人的平凡世界里，我就是不平凡。

## ■ 心灵之约

# 亲子对话温暖心灵

◎ 语文组 张娟

家长是孩子的第一任老师，不仅承担着抚养孩子的任务，更应承担教育重任。但是我们很多家长，关注孩子的身体健康和学习成绩胜过关心孩子的心灵健康，事实上，孩子们不仅需要家长提供的物质供养，更需要来自家长的精神供养。

笔者在与学生谈心、交流时发现，如果家长也能参与到心灵之约活动中，也充当起“导师”的角色，可以为孩子们提供丰富的精神供养，对于学生的教育和成长会有难以替代的重要作用。

一、亲子对话可以拉近父母与孩子的心灵距离。

张某是一个性格内向的孩子，成绩不好，有许多不良习惯，行为也有些偏颇，不太招人待见，在班级中几乎没有朋友。成为他的导师后，我常常找他聊天，开导他，帮助他。经过两个多月的努力，他渐渐向我敞开了心扉。

他在心灵之约中写道：在我的生命中，父爱一直只是一个名词，我从来没有真正体会过父爱，不是老爸不爱我，而是他工作太忙了，没有时间来爱我。妈妈在郑州上班也回不来，那时我上幼儿园，老爸每周六将我送到洛阳的幼儿园，我待就是一周，父亲的工作非常忙，有一两个月才去接我回家。每周五，看见别的孩子一个个从我身边兴高采烈地扑到父亲的怀里，叫一声爸爸，我便闭上了眼，幻想着我扑到父亲的怀里。每一星期的期待换来的却是一次次的失望。

天长日久，我与父亲渐渐陌生了。好似两个陌生的路人，你都不认识，这并不是我与父亲关系陌生的原因，父亲没有什么文化，见到我只会谈论我的学习：“你看你，成天就知道玩，就不能操心一下学习吗？你看你们班某某，多努力……”我也想过努力，但都半途而废了。我觉得父亲从来都没有体谅过我，关心过我。

读着这段朴实无华、从孩子心底流淌出的文字，我心中涌起一阵阵酸楚，孩子的这些心里话和谁交流呢？本应最爱他的父亲尚且给他这样的印象，他又该相信谁的爱呢？他的母亲回复道：流着泪给我爸爸读完这篇文章，心情是无比的沉重。在你童年的时候，我们由于将生活的重心放在了各自的工作上而忽略了对你的爱护和照顾，在你幼小的心灵上留下如此之深的烙印。如今能借助你对导师的信任而发自肺腑地说出自己内心的渴望及对父亲行为的不满，才让我们认识到自己的失职。

你看，有时候，一小段发自肺腑的文字要远远胜过千言万语。它可以沟通孩子和家长的内心。

二、亲子对话可以为困惑的孩子指明方向。

孩子们在学习、生活中会遇到各种难题，这时候如果家长能伸出援手，运用自己的人生智慧和生活经验为孩子指点一二，孩子定然收获多多。

一个小组长因为自己的小组在



考核时积分总是落后而深感苦恼，他写道：尽管我们很认真地扫地，但总会被通报，还会被班主任批评。后来才找到被通报的原因，就是没有人保洁。组员中有人的人总不写作业，而且非常顽固，永远不会动自己写作业的决心，于是我们组总是会被扣很多分数，我们非常无奈。

他的父亲这样指导：看了你写的反思文章，我觉得你意识到了问题的存在，但没有找到解决问题的方法。比如，值日扣分问题出在保洁上，就应该在保洁上加大力度，由专人负责保洁，作为组长就应该时时关注卫生的保持，协同保洁员圆满完成保洁任务。另外关于组员没能按时完成作业的问题，作为组长也应该承担起责任来，先进带动后进，先进帮助后进，做到共同进步。把整个组员都凝聚到一块，有很好的团队精神，这一点很重要。

总而言之，发现了问题就应该正视问题，不回避，积极努力想办法去解决，放下包袱，开动机器，团结所有组员，凝神聚力，搞好本职工作。有一句话不是这样说吗，只要思想不滑坡，办法总比困难多。相信你能行。你的小组也一定能行。

这位父亲多么睿智，他不批评孩子，不拉孩子的后腿，而是出主意想办法，帮助孩子解决问题，孩子读了这段话，自然会受到启发，而且父亲的语言精警深刻，对于孩子的学习和为人处世都会有好的影响。

我相信，每位家长都希望教育好自己的孩子，都希望和孩子建立亲密无间、无话不谈的关系，都希望孩子在成长的成长过程中及时给予孩子有效的指导和帮助，所以家长参与到全员育人活动中来，对孩子敞开心扉，用朋友的方式去沟通交流，一定能够收到良好的效果。

最后，我借用一个家长在心灵之约记录本上的一语结束我的文章：《心灵之约》架起一座学生、家长、老师三者相互沟通的桥梁，形式非常多样，搞得很有特色，每一次看到导师语重心长的批注，我们作为学生家长都想由衷地发声：尊敬的导师，您辛苦了。让我们师生、家长定期相聚《心灵之约》，沟通从这里开始。

## ■ 微论坛

# 治大班如烹“炒豆”

◎ 教学组 刘丰提

圣人云：治大国如烹小鲜，战战兢兢如履薄冰。现在我们一个班70多学生，为名副其实的大班，如何办？模仿古人的话：治大班如烹“炒豆”，晕晕乎乎如坐针毡。

班大、人多、事杂，又是起始年级，刚从小学过来，顽皮的天性加上理解能力的限制，乃至很多人听不懂我要表达什么、要求什么、讲了半天，人家愣是什么也没明白我表达的意思，直接晕倒。想训斥一通，又不知从何下手，火向谁发。摆在面前的真是一个严峻的挑战，正如雄关漫道真如铁，而今迈步从头越！算了，从头来。

卫生

卫生工作我始终比较重视，抓卫生就是抓养成，抓卫生就是抓学习。除了4个摆车的人员，我把全班剩下的人分成5个大组，每组又分成两个小组，从周一到周五，每组轮流一天，负责教室和卫生区的打扫。这样每天哪个组值日很清楚，有问题第一时间负责倒查。我班的卫生委员是个女生，特别负责任，每天都会下去检查、督促、考核，此外还负责记录保洁员上岗情况及座位上有垃圾人员的名单，每天在后黑板上通报，纳入综合素质考评。这些名单累积够8人后，我们安排这些人负责打扫卫生

生一周，以示惩戒。所以他们由以前的不在乎，现在非常害怕，随手乱扔的习惯改了不少，我班卫生工作基本无大问题。所以卫生工作既要有合理的运行机制，又要有必要的约束机制，才可以持续。

大课间活动

每天两个大课间拉练，是学生和老师最不受欢迎的选项。话虽如此，工作还需开展。我班下去站队、跑步一直还可以，快、齐，这与我的严格要求有关。我要求铃声一响，两个体育委员立马下去考核，主要考核三项：一是入队迟，就是下去最慢的三个人，记下名单。二是不站队，入队后左右摇晃或簇拥一起的人。三是责任后置，跑步时要求人与人的间距70至100公分，如果超出这个范围，追究后面人员的责任，有几个算几个，再加上出列故意解开鞋带再系上的人。即使鞋带再开的如果出列了，一样扣分。那是前提准备不到位。以上入队名单每周一反责任倒查。我班的卫生委员是个女生，特别负责任，每天都会下去检查、督促、考核，此外还负责记录保洁员上岗情况及座位上有垃圾人员的名单，每天在后黑板上通报，纳入综合素质考评。这些名单累积够8人后，我们安排这些人负责打扫卫生

有了这些措施，给班主任稍微松松绑，有时我偶尔不去，也不会造成不成交，虽然有时跑的不太好，但基本上可以入眼，不是最差的。

# 绘美瞬间

**小编心语：**  
走，背上包包，远足去！  
4月12日，济水一中八年级千余名师生徒步南山，历经整整一天，86里路，孩子们用双脚丈量成长的意义。途中，歌声穿越了云端，笑声与小树作伴，尽管归途疲倦，却收获满满……  
绘美瞬间，正在记录……



1、7:40分，出发！



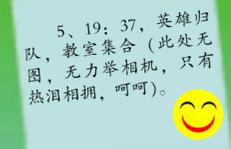
2、10:20，济源六中，小憩，补给。



3、12:40，南山观测站，吃午餐（烧饼、咸菜、火腿肠）



4、13:25，下山。



5、19:37，英雄归队，教室集合（此处无图，无力举相机，只有热泪相拥，呵呵）



6、途中，安全守护。



7、途中，奇响震天。



8、途中，环保宣传。



9、途中，风景很美。



10、途中，老师很亲。



11、途中，朋友很亲。



12、济中大家庭，我们在一起！

## 南山行 南山情

◎12级4班 李一菁

满怀激动的心情，唱着悠闲的小曲儿，伴着初春的美景，我们开始了期盼已久的南山之行——4月12日，一个难忘的日子。

### 同学情——不离不弃

一路上，漫天飞舞的柳絮像给我们伴舞的精灵，时而飞过柳梢，时而飞过发际。我的耳边似乎还有行人的鼓励声和妈妈的加油声。望望身后长龙般的队伍，我信心满满，“一定要坚持到最后！”

哪知这样的坚定信念在回归的路途中被脚底的疼痛彻底击垮，每走一步都钻心的疼痛，路边的野花再美我也无暇顾及，满眼的青翠再浓也吸引不了我的目光，我满脑子都是疲惫、伤心和后悔。

渐渐地，我落队了。强烈的回归班级的信念促使我们三个好朋友相互拉扯着飞奔起来，脚下的石子在愉快地伴随着我们跳跃。终于，在艰难的“跋山涉水”之后我们赶上了队伍，兴奋的心情难以言表。

一路上，忘不了同学递过来的香甜面包；忘不了同学的乐观鼓励；忘不了同学们的搀扶和帮助；更忘不了同学们善意的提醒和老师坚定的目光——我的泪水伴着汗水，我感动我的身边有着这样一群不离不弃的亲人。

### 师生情——永存心间

她换掉了往日的高跟鞋，穿上了运动鞋和运动衣紧跟在我们的身边。一路上她焦急的目光追寻着掉队的学生；她

唠叨的话语里满是对同学们的爱怜；她瘦小的身躯装满了积极向上的能量，一直在鼓励我们坚持下去。

她是谁呢？她就是我们的老班，她没有任何怨言地陪着我们走完了86华里的行程。尽管我们叫苦叫累，累到流泪伤心，她却没有任何抱怨，甚至替学生背着书包大步向前，有时她拉着某个女生的胳膊向前走了一段，又转过身来安慰那个再也不想走半步的小胖；她挥舞的手臂时时划出一道美丽的弧线，划过我们的心田，给我们带来了春天般的温暖。

“老师，您怎么不去坐学校的车上休息一会呢？”

“老师走了，你们怎么办？我不放心。”

这是我这次南山之行听得最多记得最清楚的一句话，不是豪言壮语，不是华美篇章，但就是这句话留在了同学们的记忆深处，话语饱含了老师对我们太多太多的爱，这份爱使我们信心倍增。初中三年里也许这就是唯一的一次

珍贵的远足记忆，我品尝到了咬紧牙关逼自己一把就能成功的滋味，我体会到了坚持到底就是胜利的含义，我理解了人生就是不断挑战自己才有希望的道理。感谢一路上不离不弃的老师，感谢搀扶我走过几十里路的每个好朋友，感谢这次南山之旅。我长大了！

（辅导老师：卢素霞）



## 坚持就能取得胜利

◎12级11班 原毓婧

4月的济源繁花似锦，春意盎然。在这样一个空气清新、舒适惬意的日子里，我们济水一中八年级学生的远足活动终于实现啦！

集合人马出发之前，我们每个人都十分激动，止不住地说东道西。校长一声令下，浩浩荡荡的队伍朝着期盼已久的南山开拔了！我们如同长龙一般的队伍穿广场，走胡同，过河岸。同学们的精神非常足，不时地喝水、聊聊天。

走了大约2个小时，许多人开始感到累了。当然，在这种情况下，男生们自然是都要表现表现。于是乎，许多男生就帮女生背背包、拿拿水。你能想象吗？赵炎和叶子阔最多能背五个包，而且走的还是上坡路。

走着走着，我们迈上了山路，四周

是郁郁葱葱的树木，一片绿色尽收眼底。嗅着浓郁的香味，望着还有些泥泞的乡间小路，我突然有一种回到了儿时时的感觉，又融入到那纯朴的乡村生活里。

走呀走，走呀走，一路跋涉，一路风尘，我们终于登上了南山。这时已进入下午时分。上山还是比较轻松的，但是要下山就不容易了。才走了一小会儿，脚后跟就开始疼了，我强撑着继续走。大约走了回程的一半，一双脚已经开始强烈抗议。痛啊，那个痛啊，每走一步都像走在刀尖上！但是，我的骄傲告诉我必须坚持走完。

后来，我、孔家辉、李丹阳、丁兆洪几个人渐渐走到了前面。因为对路况不熟悉，我们沿着黄水路往回走，但没想到大部队走了周围路。此时天色已

晚，路上黑漆漆的，有些吓人，我们几个人相互聊天，鼓励对方走下去。途中，有好几辆空的出租车从我们旁边经过，曾有那么一刻心中产生了一丝冲动的冲动，但我们还是扛了过去。毕竟这是一次难得的锻炼自己的机会，坐车回去又算什么！我们一定要自己走回去！就这样一步一步挪地，好象从刀山上走过，可我们的信念是：坚持就是胜利，不坚持到最后绝不罢休！物竞天择，适者生存。在这个世界上，能够站到金字塔尖的人只有那么寥寥几个，我们要让自己变得更强大，让自己成为其中的一个！

皇天不负苦心人。好似经过了上万五千里长征，我们终于成功地走回了学校。尽管腿很困、脚很疼，浑身无力，可我们的心里却很高兴。通过远足活动，我们挑战了自我、超越了自己。这就是最大的收获！

我坚信，让我们都相信：坚持就一定能够取得胜利！

（辅导教师：杨彩虹）

## 南山行 小诗一组

◎12级16班

4月12日的南山行，给同学们留下了难忘而又深刻的印象，美好的大自然，长途跋涉的苦与乐，相扶相助的同学情谊，师生同喜同忧的特殊体验，都激发了同学们的诗情。回家之后，不顾劳顿，不顾疼痛，他们用稚拙的笔，抒写下心中的感动。

也许不合辙押韵，也许不优美典雅，但每个字都从孩子的心中流出，都是独特的，无二的。

小编撷取几首，与朋友们分享。

### 南山游

崔宗欣

张张青春的脸，充满活力与朝气  
颗颗年轻的心，向同学生机勃发的春天发起挑战  
毫无羁绊的步伐，坚定不移地朝南山迈进  
阴沉的天空因一个张开翅膀的少年而明亮、绚丽  
铿锵悦耳的歌声，回荡整个山林  
青葱树木 淡雅槐花  
和着歌声击掌 赞叹  
它们听到  
有梦的少年向群山宣告：  
我是济水一中人  
祖国必因我们而骄傲！

### 南山行

姚宇宸

师生相伴游南山，欢歌笑语水间。  
春风送爽人心醉，同伴互助笑颜开。

### 南山游

赵宁远

春日南山迎黄龙，龙吟声遍青山头。  
醉看群山云雾里，远足精神永长留。

### 踏青偶拾

刘吉祥

四月春风吹绿地，雨后初晴微风习。  
老师同学齐相聚，呼朋唤友踏青去。  
叶密草绿槐花香，莺啼燕啾柳絮舞。  
好景欢声不常再，开心还请尽抒怀。

（辅导教师：裴会霞）



## 让心灵去旅行

◎12级14班 赵涵

最美的时光一定是在放飞心灵的旅途。阳春三月，阳光不再吝啬，春风也不再吝啬，小草终于抬起了慵倦的头。正是草长莺飞，万紫千红斗芳菲的季节，学校组织我们初二全体师生徒步到南山森林公园感悟大自然的妙趣，对我来说，这是一次终生难忘的心灵之旅。

老天真是随人愿。星期五晚上还是雨疏风骤，次日早晨却风停雨驻。随着校领导一声令下，充满青春活力的我们，精神抖擞，迎着和煦的春风，迈着矫健的步伐，开始了长达八十六里的远足旅行。八十六里，一个天文数字，但我知道，坚持，唯有坚持才是胜利的法宝。

校服亮丽，队伍整齐，大家就像一群快乐的小蜜蜂。黄河路宽阔平坦，车辆很少。阳光柔柔地洒下

来，照亮了树叶，也照亮了我们的心情。刚刚长出秀发的柳树，随风摇曳。路边，月季、夹竹桃开得兴兴的，受了雨水一夜的滋润，氤氲着清新的香，不知疲倦地与我们一路相随。一切都那么惬意，轻松。仿佛稍一跳跃，身子就会飞起来。

才出发没多久，我们班上最有福气的“胖大海”也加入到了我们的队伍中。这着实让大家很惊讶，太阳真从西边出来啦？每次她出操时，周围都弥漫着嘲笑的眼神，可今天呢？除了敬佩！还是敬佩！

行至六中，已疲惫不堪。一个念头从心底升起：告诉老师我肚子疼，老师心疼我就会让我坐到车上。转念又一想，不行，我可是班长，我要做全班的表率，再说我可是男子汉，怎能被这点困难吓到？给同学们留下笑柄，毁了我一世英名。走！继续走！坚持就是胜利！

临近中午，终于到达目的地。同



学们一个个就像刚经历急行军的战士，坐在路边大口大口地喘气。南山茂密的森林，散发着莫名的花香，没多久就洗去了我们的疲惫。同学们互相交换从家里带来的美味佳肴，浓浓的友情飘荡在南山上空。

开始返程了，我的脚底磨出了几个水泡，一挨地，就钻心地疼。同学们有的帮我背起了背包，几个身强力壮的，左右搀扶着我，有几个还是我平日里很看不起的“捣乱分子”，一想起我对他们的态度，脸禁不住发烧。在他们的搀扶下，我终于完成了这次远足之旅。

这次远足活动虽然很累，但我受益匪浅。收获了友谊，磨练了意志，心灵也受到了洗礼。南山之行，我的心灵之旅，我将永记于心！

（辅导教师：杨玉环）

## 远足南山

◎12级5班 李舒玮

二零一四年，阳春时节，绿意已盛。时济水一中八年级师生欲远足至南山，吾随之而去。

初行，因前有誓师大会，心流激昂，行百余步不知疲惫，一路谈笑风生。路旁杨柳依依，虽无百花，却有芳草青色连天，犹不乏雅趣。

一行千余沿河而行，水虽未涛涛奔流，却犹幽幽而动；其近视虽浊，然远望而润如玉，晶莹剔透；时而孤芳顺水漂流，缀之如芳草中独现一芳，虽孤，如鹤立鸡群，衬之优美。

行十里许，则精力减半，趋之愈远，则行之愈慢，足之愈痛，腹之亦愈空，行步维艰，而包中之物却不尝减一。时路中飞车疾驰而过，言之曰：“纤夫越事拉车耳。”

忆昔管夷吾为鲁所困，叔牙求之乃放。管恐鲁王悔之，乃于路歌行之乐，押者合之，行之快，乃至于鲁王悔，管已回国矣。颂乐歌之，果有利，足不觉痛，而歌期甚短，未然而停矣！故行之益痛。

观夫吾处之位，千人浩荡，四为排，而绵延百来不止，身着校服，整齐非常，而无杂者。于路至岔口，无视红灯，有师与警助之，护之，至六中，略无意外。

至六中，小憩片刻。吾观其校，虽破旧，然校中松柏直立无碍。忆《赠从弟》中

所绘者，与此松柏相近。其树青葱，人目则心旷神怡，疲意减半。同行者曰：“六中虽残，然有松柏精神，善哉；其校师生怀此精神，其志坚若此也。”

既出六中，复行，于路无语。至南山，人马劳愈，又闻无车以归，土气低沉，而其地则亦怪，一房分两室，仅容四人；同行者曰：“于路之厕何怪之若此？”

下山，行一时半而不停，多有叫苦不迭，而前军见吾军至而不歇，故足痛痛楚，及有二入驾吾。同行戏曰：“何驾邪？”答：“将崩，故驾之也。”

一路直行，于戌初而到校，与父母会。至舍，退履，以热汤泡之，睡意忽起，食过而寝。

虽旅途甚苦，然磨志甚益，盖艰若此也。（辅导教师：于娟）



精彩瞬间，拍照时刻！



南山行对我的初中生活来说，可算一次难忘的考验了。

早上5:30，我早早地起床，迎接这个有意义的日子。7:30左右，我们迈着整齐的步伐从学校走出来，一路欢歌一路笑语。

9:00，我们走出了市区，我的腿开始痛起来，但是看着班里其他同学，依然沉醉于雨后郊外清新的空气和如烟拂面的美景之中。我深吸了一口气，挺直了腰，向队伍前方迈去。

10:10在济源六中小憩片刻，又得抓紧赶路了。出了河西村，两旁的树林越来越多，越来越密，越来越绿。而我，由于背了一个重重的书包，肩膀开始酸了起来。此时班级的赛歌会开始了。“一二三四，一二三四……”“我的青春就像小鸟一样……”“明月几时有……”唱着唱着似乎忘记了



## 考验

◎12级8班 部希

的脚掌便开始疼了起来。当时，大多数同学的脚掌也都开始疼了起来，但我们心里都有一个念头，不能半途而废！哪怕是一步一步地爬，也要爬上南山顶！就这样，我们相互搀扶着，被大部队甩下去，再一步一步地赶上去，一次又一次，一步一步，不知重复了多少次。终于登上了南山顶的观塔。

这些树，这些石头，见证了我们一起走过的登山过程，那些脚印，永远都不会抹去。我们坐在山顶，吃着，说着，笑着，欢乐的空气在山与山之间洋溢着。放眼望去，四周的风景岂不更美，在山脚下的人如何能欣赏到呢？

或许十年，二十年后，我会再来这南山，回想着当初和同学们一起步行来到南山，又会有怎样的心情呢？

（辅导老师：张杜娟）

以“和谐、绿色、励志”为主题的全体初二学生南山远足，是我校每年4月份第二周周六的常规活动。日子在同学们翘首盼望中过得真快，4月12号如约而至，大家的愿望将在这一天实现。

几年了，因为一些客观原因，再加上我总感觉自已根本跑不动，所以我以堂而皇之的理由错过了一次次机会。每当听到大家描述路上的艰辛，脚磨破的痛苦，精疲力竭的挣扎，我心里暗自庆幸自己没去。

今年带初二的课，不知从什么时候起，我开始和学生一样盼望着这一天的到来，我有挑战自我的冲动，我想有一次刻骨铭心的经历！我想让自己的人生再有一次不一样的体验！

有的年轻人说：“就凭你，根本跑不动，别去了！”嘿，我这个人天生还有点犟脾气，你怎么知道我就跑不动呢？我一定要去！我还一定要坚持跑回来，也许我没有好的体质，但我有顽强的毅力！没有比脚更长的路，红军饿着肚子，爬雪山过草地，加上敌人的围追堵截，二万五千里都走下来了，不就区区86里吗？我们还有水和干粮呢，我坚信，我能行。

背上行囊，满怀希望，带着挑战极限，战胜自我，一定坚持走下来的目标，迈开坚定的步伐，向着目的地，出发！

我和杨玉环老师、翟立平老师走在队伍的最前面，济水一中的校旗高高飘扬在我们的身后，我们三个是队伍中年龄最大的，身体素质最差的，我们自我取笑说，老弱病残压阵，不用担心的队伍跟不上了。不一会儿，8个孩子叽叽喳喳跑到了我们跟前，他们都是4、5、6年级的小学生，孩子们有说有笑，那高兴劲别提了，他们也许不知道今天要走多远的路，也许不知道脚磨破时会有多难受。校旗的前面，有他们的加入，我们的队伍不仅是壮大了，而且有了生气，有了朝气，有了活力，我们三个顿时感觉年轻了，脚步不觉轻快了许多。

路两边翠绿的树叶随风摇摆，摇出青春的活力；怒放的五颜六色的花朵，尽展风采，把大自然装扮的如此美丽；耐不住寂寞的槐花也赶趟似的挂在树枝上，扑鼻的槐花香让人不觉有摘一朵捧在手上的冲动；一片绿油油的麦田，麦穗已经在朝我们微笑，才猛然发现收获的季节又快到了；一望无际的油菜花、萝卜花、哎呀，还有那么美的油菜花，让我情不自禁的跑到油菜花田留下了幸福的笑脸。好美妙呀，风越来越温柔，脚步越来越轻，心情越来越快活，我这个五音不全的乐盲，竟也不自觉的哼起了小曲。

每到一个路口，每一个红绿灯，随行的两名年轻交警立即为我们

缤纷校园

经历就是财富，体验就有快乐

副校长 孔冬青



现场指挥，护送我们长长的队伍安全的通过，走在队伍的最前面，看到所有行人的耐心等待，不觉有雄赳赳气昂昂的步伐，同时内心的感激、感恩之情油然而生。

队伍所到之处，路人好奇的驻足观看，骑自行车的干脆停下来，投来羡慕的眼光，开车的减慢速度，同时摇下车窗，探出头来，满脸微笑的望着我们，有人大声问道：“你们是哪个学校的，这是搞什么活动？”“济水一中，南山远足”，“跑去南山干什么？”“感受生活，磨练意志！”我感觉今天自己回答问题的声音好甜，因为里面是满满的自豪和幸福。

队伍里传来各班嘹亮的唱歌声、朗诵诗词声，或委婉动听，或铿锵有力，或催人奋进。“咱们也一起唱歌吧”，哈哈，小孩子们显然被歌声感染了，跃跃欲试，他们也有团队意识呀！

翟立平老师的车里拉着移动音箱，一路上，他不停的放着豪迈的音乐，“向前进向前进，战士的责任重，妇女的冤仇深……”听着音乐，本已疲惫的身躯，立即像注入了一针强心剂，有随音乐而舞的冲动，顿时精神百倍。不知不觉中我们来到了目的地，时间已经是12点半，饿的已经是前心贴后背了，大家按照要求，有秩序的坐下来，拿出干粮，谁也顾不上保持斯文的吃相，一手拿烧饼，一手拿榨菜，手指里还夹着火腿肠，狼吞虎咽，风卷残云，不一会儿，全部装到肚里去了，打着饱嗝，美美的喝着水，欣赏着自告奋勇在前面为大家演唱的同学们的风采，为他们拍张照片，为席地而坐，互相品尝美食的同学们留个影。

返程的途中，有些同学的脚磨出了泡，很多人都感到步履蹒跚，有些吃力了，有个别实在走不动的人，坐到了随行的车里，我和杨老师的腿也开始疼痛，但我们仍然坚持走在队伍的最前面，保证前面的队伍不能乱，姚晓玲老师给我一根棍子当拐杖，说这样可以轻松一些，每一辆车每一次开到我们的跟前，都要把车窗摇下，停下来，邀请我两个坐上去，我们坚决不上，我俩互相鼓励，我说：“杨老师，今天一定要坚持到底，把这支队伍带回去，咱们要上车了，怎么给身后的孩子做表率？”这爬山轻松多

了，坚决不能半途而废！”一直到后面，翟老师还在开玩笑“上车吧，孔校长，你还要保持晚节呀”。不管怎么劝，我们就一句话，能走动，坚决不坐。

走在队伍的最前面，我想，我们必须是大家的标杆！我和杨老师始终在前面稳稳当当的走着，身后的同学就有榜样，就有力量，就有目标！身边的翟立平老师的孩子，胖乎乎的，在去的途中就走不动了，说以后再也不来了！回来的路上，脚上磨了一个大血泡，但就在我和杨老师的感染下，鼓励下，他硬是坚持和我们一起走，车停下了，我们劝他坐上去，孩子竟说：“我也不坐，我不能让大家小看我！”多感人的话语，多懂事的孩子！我相信，有了这一次经历，他的收获是坐在教室里听老师的谆谆教导所不能达到的。

第二天，我7点20多就来到了沁园中学，为初三同学的中招实验考试保驾护航，跑前跑后，忙了整整一天，没有人看出我参加了南山远足，我告诉他们我去了，没有人相信我是自己走回来的，他们断定我是坐车回来的。

没有比脚更长的路，没有比人更高的人！

人有无限的潜能，有了坚定的信念，有了顽强的毅力，任何奇迹都可以创造！

经历就是财富，体验就有快乐，战胜自己就是最大的幸福！

缤纷校园

绿色和谐南山行 徒步励志我能行

语文老师 裴会霞

在漫长而焦灼的期待中，济水一中八年级一千余名师生终于迎来了南山行。

2014年4月12日早上7:30，队伍开拔。每个班级配备两名带队老师，他们将在此次43公里的长征中全程陪伴在同学们身旁，承担起安全指导、组织队伍、提供帮助等重任。

看，有他们陪伴在一旁，再远的路同学们也不畏惧。他们在老师的指导下，排着整齐的队伍，放声歌唱，嘹亮的歌声在雨后的清晨回荡，震落叶片上的雨滴，惊醒枝头的小鸟，唤起路人的惊奇与艳羡。

过马路了，带队教师成为临时交警，手执红黄两色小旗，指挥交通。路人无不停车、驻足。绿灯亮了，学生的队伍还未走完，车辆静静等待。没有焦躁，没有埋怨，甚至连一催催促的喇叭声都未响起。面对面遇上含笑、兴致勃勃的孩子们，哪个大人会因一个绿灯而与他们争抢呢？谁会愿意用尖利的鸣声破坏孩子们的兴致呢？

每个大路口，车辆多，交通繁忙，都有交警在协同指挥。孩子们欢笑着享受交警叔叔的护卫，用目光和笑容向他们致敬。

一路上，同学们牢记本次活动的主旨：绿色、和谐、励志。无论是穿行在乡间小道上，还是行进在林荫大道上，或是行走在蜿蜒的山路上，没有人丢弃一片垃圾，当他们看到地上的垃圾时，还会弯腰捡起，放进随身携带的塑料袋中。

静寂的山林间，没有大声喧哗，没有纵声大笑，更没有粗言秽语，只有动听的歌声在林间盘旋，只有声声鼓励在同伴间传递，只有浅浅赞叹在唇边环绕，只有惊喜的目光在五影景色间流连。同学们在这个春日，真正体会到了大自然的美妙，他们在绿色中感动，在绿色中成长，在绿色中感受人与人、人与自然的和谐共处。

五个小时后，队伍到达终点。同学们在临时划定的区域内席地而坐，拿出背包内的午餐，开始享用。午餐很简单：面包、火腿、水、咸菜而已。虽然人人都有准备，但是别人的就是香甜的。你给我一片面包，我给你一包榨菜，你尝一口我的烧饼，我尝一点你的黄瓜，其乐融融，亲如一家。同学间的情谊在此刻开花。

下山的道路不再轻松。毕竟没有哪个人曾经徒步走过这么远的路程。多数同学开始蹒跚而行，脚疼了，腿累了，步子沉重了。更有部分同学，脚扭了，脚磨破了，每走一步都感到疼痛。

怎么办？退出吗？负责后勤的校车和几位热心家长开车的车子就缓缓行驶在队伍旁边，招呼一声就可以上车。但是，那样，这次的远足就半途而废了！于是，坚强的孩子们，我搀着我，我扶着你，我为你鼓劲，你为我打气，一瘸一拐，一步一步，一定要把这漫漫长征路征服！征服就是胜利！

19:30，全部同学安全返校。疲惫的脸在路灯下闪光，自豪的笑容在每个人脸上绽放。

是的，我战胜了自己！想起路人的询问，忆起陌生人的惊叹，每个同学都知道了：我们创造了一个奇迹！

这以后，什么困难不再是困难，有了坚强的意志，还怕什么困难险阻？！

班级管理

心理疏导，为学生导航

语文老师 王慧芳



紧张的学习，激烈的竞争，常会使学生产生焦虑心理，让学生带着心理压力学习，其效果就如背负沉重的蜗牛爬行一般。此时，作为“杂家”的班主任，就应当充当心理按摩师的角色，抚平学生的焦虑情绪。

1. 开好班会，武装思想。

我喜欢看一些杂志，那上面有许多富有哲理的故事。我也喜欢看班会，并不是借机对学生进行说教，而是可以有完整的时间和全体学生进行心灵的沟通。我时常在班会上把这些故事读给学生听，林林总总，社会百态，让学生的思想受到启迪。我不是板着脸把道理灌输给学生，而是结合自己曾经走过的路，有话好好说，以期达到润物无声的目的。

我告诉学生，人的成长与一棵小树的成长是一样的，不经修剪打杈的疼痛就难以长成参天大树。因此，我们不要害怕犯错，更不要害怕面对错误，我会用俯下身姿看学生的心态面对他们的错误，用仁慈的忽视淡化他们做错事后的紧张心情，用用心的观察，合理的引导帮助他们走出迷茫。

2. 张扬个性，适时引导。

现在的社会环境决定了这是一个张扬个性的时代，每一个班级，有几十名学生，他们的喜怒哀乐都写在脸上的。我虽然没有一双慧眼，但我可以用心看到他们心里的不安，不快乐。感觉有问题的就找他聊一聊。有些问题其实很小，但如果不及时疏导，可能会造成严重后果。

3. 真情互换，健康成长。

就以中考前我给学生的一封信来说明这个问题吧。致我的学生们 此时，坐在讲台上，目光从一张张脸经常夸大自己的缺陷，因为自己不够“完美”而沮丧。 2. 独立性增强。总是希望得到他人的认可和尊重，希望摆脱他人的约束，渴望独立。 3. 感情的变化非常显著。在这一时期孩子们已经开始产生和感受到许多细腻复杂的感情。 4. 开始关注同龄人之间的交往。同龄人之间的关系是这一时期生活中十分重要的内容。任何一个青春期的孩子都不可能脱离同龄人的影响，总是将彼此之间的交往与认可看得十分重要。 5. 与成人世界的关系开始变化。青春期的孩子不愿意再像“小孩子”一样服从家长和老师，他们希望获得像“大人”一样的权利，因此经常固执地与父母顶撞。 6. 性意识的萌动与性别角色的深化。无论男孩还是女孩，都非常关心自己性别角色的完美程度、被人接受和欣赏的程度；不够成熟，是不是漂亮，能不能引人注意等等。都渴望了解异性，希望得到来自异性的友谊，开始憧憬爱情……当然，还不止这些。 由于青春期生理、心理变化的突发性、多样性、特殊性，不仅使青少年自己感到茫然不知所措，有时也会让他们做家长的不知如何应对。往往是这个问题还没有解决，另一个问题又来了。所以多数中学生的家长都感到了累——心累！ 我们家长与初二孩子沟通应有怎样的法则呢？

上一一看过，老师心中有赞赏，有感慨，更多的是不舍。但最想说的一句话是：今生，老师能有你们，是幸运的！ 三年了，一千多个日子，我们含泪含笑一起走过。其中，老师有太多的忘不了： ——忘不了，军训场上一张张被太阳晒黑了的军姿，一个个笔挺肃立的军姿；拔河比赛中团结一心的力量，合唱比赛时整齐有力的歌声； ——忘不了，元旦晚会上欢快的笑声，清泉旁，大雪中的奔跑、投掷；教室里那一排排摆得方方正正的桌子，小屋里那一只只码得整整齐齐的矿泉水瓶子； ——忘不了，课堂上我们一次次开开心心的会意的微笑，随笔本上我们一次次用心真诚的交谈；老师生病时你们的问候，教师讲台上那大大的蛋糕，红红的康乃馨； ……

这三年，老师的生活和感情因有了你们而变得丰盈润泽，是你们，这群可爱的孩子们给了老师前行的力量！谢谢你们！ 时光如流水啊，转眼间，中考日子一天天临近，心里不舍，也一天天增多。不敢去想，在你们走后的那个漫长的暑假，老师的心会如何的失落。只好好好珍惜和你们在一起的每一天。此时，能看到你们静静地坐在教室里学习，能听到你们课堂上响亮的读书声，能读到你们在随笔本里敞开心扉的诉说；于老师而言，就是一种幸福，一种错过就再也不能拥有的幸福！

中考前夕，天气炎热，学生学习紧张，就极易产生学习倦怠感。此时，用真情来抚平学生的焦虑情绪，唤起学生的学习激情，从而提高学习效率，一路高歌，满怀自信迎接中考。

同一件事情，心态不同，其结果也不相同。人生苦短，何不用自己积极的心态来换取生活的幸福？让我们以健康引导健康，让学生快乐幸福地成长！

育人天地

与青春期孩子的沟通法则

语文老师 张杜娟

有一次一个家长打电话说张老师我问你你班某某的电话，我问原因家长说在家批评了孩子，我问你咋批评了，现在10点了孩子没回家，看是不是在某某家。每到初二，家长与我交流最多的话题就是初二的孩子怎么这么难管。就不敢说一句，不知哪句话不顺心，人家一摔门就走了。更有因为一点小事，爷俩一个拿个拿个拿把。

孩子到了初二怎么变了这么多？

其实从心理学上看这是很正常的行为。孩子14、15岁进入青春发育期的孩子，除了生理上的变化以外，更主要的表现在心理上的突然变化，让我们来看看这一时期的几个特点： 1. 自我意识在这一时期出现质的变化。青春期的孩子对自己产生了强烈的兴趣，热衷于思考自己的优点、缺点、特点……显得十分“自恋”，同时又



缤纷校园

只闻花香，不谈悲喜

南山行心境小记 团委书记 牛利民

带领学生徒步南山已经回来两天了，领导、老班、学生都写下了激昂文字，壮丽诗篇，激动如孩童少年。相比之下，觉得自己老气横秋，困顿乏力；沉淀心情，轻合双眼；黄灿灿的油菜花，绿盈盈的山楂树，抽新绿的樱花早已把整个春天渲染得热闹非凡。空气中弥漫的梧桐花的香甜，让人想起童年，以及家户院子里粗壮的梧桐树；抽枝结子、开花的菠菜，背着锄头的老汉，还那两只跟在老汉身后摇着尾巴悠闲的小狗，极像电视剧《篱笆、女人和狗》里的镜头。剧中，我们都是主角；路上，闻着花香；心情，踏歌而行……

孩子们，早在迈进四月就开始例行课前提问：老师，啥时候去南山？盼望春天，就像盼望一个期待已久的世纪之行，蠢蠢而动，心情先行。不由想到林徽因那美妙的诗篇《人间四月天》，这种期待像诗一样美好；有伙伴，有笑声，能听景，能抒情，像极了童话中的仙境。

盼望着，盼望着，周六来了，孩子们起得比任何时候都早，背包行囊，甚至来早的同学竟然先在教室读开了书，好像表现得不好，老师一生气就会取消这次出行一样，有着出发前的小不安，甚至会在读书时用余光窥探老班的脸色，寻找答案。

一路上，叽叽喳喳，感慨路上的花，感叹树上的鸟，走在沿河路上，似乎第一次对春天细细端详。有经验的领导，此时恰到好处地进行拉歌比赛。护队老师举起话筒，前方歌声阵阵，后方盖过前浪，此起彼伏，一路歌声，一路欣喜。唱“忐忑”，把舌头打了无数个结，唱“爸爸去哪儿啦”改编成“老班，老班，我们去哪里呀？”……这边唱来，那边和，快乐的歌声穿过小巷，挂在树梢，伴着清脆的笑声直冲云端！

归途，疲倦已至，天已过半，整齐的行军队伍开始稀稀拉拉，一度出现“你中有我，我中有你”浑然一体的大家庭，打破班的界限，互相背的挎包，扯着包带的蹒跚模样，甚至还有眼圈里打转的泪花。南山脚下，有6人提前落荒而“逃”，再无与意志抗争。每进一步，便流失数人，富士康的十字路口，已经坐上自家车的孩子，最后被可恶的老班连教训带哄地“骗”了下来。家长朋友老远心疼得要死却还堆出一脸的笑，好像在说：“放了我的孩子吧，太受罪了！”

谁英雄？恐怕谁也不想逞能，不顾一切倒屁股就坐的学生，互相搀扶的老师，当理想碰到现实，思想者开始迸出智慧的火花；学生说，我发现能坚持下来的没有几个！老师说，也许成功就是疼痛之后麻木的坚持！还有人说，想想长征，我们真得太幸福了！此时，每个人都是哲学家。

回到教室，19点37分，夜已黑，从南山下来的一路上，手机像热线从没有断，最初热情的问候语一概省去，变成了沉默和机械应答。苍天，终于手扶楼梯，挪步艰难地走到教室。很安静，很疲惫，可是瞬间却给了我雷鸣般地掌声。我走在最后，却也成了他们的英雄，以后，每走进来一个人都会获得热烈的掌声，大家激动地在小黑板前面的英雄榜上写下了自己的名字。从出发的69人，到山下的63人，再到坚持走到学校的37人。这不仅是一串数字，更是一段刻骨而美好的经历。

谁英雄？我们一再告诉孩子们：金字塔尖只有几个人，而到达成功的只有一条路——坚持，或是“只要选择了出发，跪着也要走完”……可是谁英雄？我的眼里，每个选择梦想，带上勇气出发的都是英雄，有梦才有美好！谁英雄？一路欢笑，替人包，沿途拍照是英雄，因为被需要是一种幸福！

既然到达终点只有几个，那么我们重新给成功下个定义：怀揣梦想出发，享受花香雨露；在温暖和被温暖中向着幸福出发！脚步慢一点，再慢一点！

守护神？不知怎地就进出了这个词，像神一样守护者，策划者，安全员，警察“叔叔”，每个路口提前到达的执勤政教员，鼓励加油的老师，带队随班的阳光辅导员……在一个看似简单走走，出去游游的活动，却是多少期待和心血。

保护“春天”，呵护“英雄”，追求幸福，踏歌而行，让脚步慢点，再慢点，不错过成长的风光，这也许才是我们教育的追求。

心平气和。其实现实中往往是我们先发怒才激发了小驴蹄的。初二孩子强烈的自我意识，是特别易怒的。孩子都是自我的影子，遇到事时想一想自己年少时曾犯过同样的错吗，那时自己是什么心态。

2. 三明治法则 就像核心内容夹在中间层的三明治，当向孩子提出建议尤其是批评性建议时，为了让孩子能接受，最好在表达自己的核心意见之前，先对孩子的相关方面表示认同。意见表达完毕，别忘了给他希望和激励，以使他保持信心和愉悦的心情，不至于有被打击的挫败感。

请尽量用表扬或鼓励结束你的批评。就像吃药，目的都是为了治好病，但为了病人更容易吃下去，药的外面常常先裹上一层糖衣。 例如，批评孩子玩手机 常见方式：你怎么老是到玩手机，你什么意思呀？看来我不打你还不行了。我警告你，以后别让我逮着！

三明治法：你一向表现都不错，最近怎么啦。（听他解释）微笑、鼓励、信任的眼神；看着孩子，把你对他的鼓励期望说出来。（未完待续）

