

小念：昨天你第五次打电话给我，又一次谈到了你的迷茫，再有一年就要毕业了，你说，你突然看不到未来的方向，无休止的实验让你疲惫不堪，那么多的专业书籍让你到了崩溃的边缘，论文的抄袭、学术的造假都让你产生压抑的反感和恐惧。你说，为什么一切都和你的想象不一样？

孩子，你知道吗？就在我给你打电话的前一个小时，我也向我非常敬重的一位领导问了同样的问题：为什么这一切都和我想象的不一樣？我们在遇到困惑的时候，会本能地求助于内心最信任最敬重的那个人，我们在心底会认为：他们会解开我们内心的疑惑吧，他们会有办法帮我们解决了这个问题吧。因为他们看上去那么自信又能力非凡！正如在你眼中的我一样，你总是说：老师，为什么你就可以过得那么潇洒，总能将工作和生活协调得那么好？孩子，这就是我接下来要给你谈的重点：你周遭的很多人，只让你看到了他们想让你看到的那一面，或者换一种表述，你只看到了你想看到的那一面，而在这些被你羡慕的人的背后，还有很多你看不到的东西，并且你现在拥有的也许正是你所羡慕的人所期待的。

小念，在你第一次打电话给我的时候，你的声音和语气就让我隐隐感觉到你可能还会在不久给我打第二个甚至是第三个电话，这次是我打给你的第五个电话。接到你的第一个电话，我就决定做一件事，那就是积累下日后可以给你聊天的素材，以期在某个关键点可以拿出来帮你。所以，从那一天起，我开始在朋友圈发布一些美丽的照片，特别是外出旅行的照片，并且这些照片发布的非常频繁。两年来，这些美丽的风景让你不止一次的感叹：“刘老师，为什么你可以活得这么潇洒？”孩子，我这么做只是想让你弄明白一个道理或者说一个事实，就是前边我给你说的那句重点话题。我在朋友圈发布的那些图片，只是为给你说明这个道理积累的一些论据。第一天我看到了一组图片，得出一个结论：“刘老师今天在某个风景区游览。”第二天你又看到一组图片，又得出一个结论：“刘老师又去了另外一个地方游玩。”第三天你又看到一组图片，于是你羡慕的说：“天啊，刘老师你都不用上班吗？怎么能做到天天在外面玩？”可是，孩子，事实的真相是：这些照片大都是在同一个地方选择了不同的角度拍下了不同的照片，然后分布在不同的照片发布在朋友圈里，只是挤出了一点时间用于拍摄照片。但是在你眼里看到的却是每天都在不同的地方游玩。所以，你要明白：你得到的结论只是根据你看到

写给小念的第五封信

刘晓红

的所做出的的推理或猜测，而你的推理或猜测未必就是真相。所以请你相信，你看到他人拥有的未必是真实的，而你所拥有的正是很多人正在羡慕的。

小念，以前给你讲过很多人的故事，你说那些人距离你太遥远，你看到身边的人不是那样的，你还说：“刘老师，你怎么就可以过得那么潇洒？”好吧，今天，我就给你说说我。

你眼里看到的是站在华丽的舞台上被掌声包围着的笑意盎然的刘老师，是在镜头前侃侃而谈的光彩照人的刘老师，你没有看到的是在这些笑容的背后放声大哭的刘老师，行走在不被理解的道路上无人陪伴孤独寂寞的刘老师，寂静的深夜一个人离而行的刘老师。孩子，你知道我有多羡慕你，羡慕你有大把的时间去读书，有那么大的图书馆可供你选择资料，当你需要一个课题数据时你有多么好的实验室可以使用，当你研究问题遇到困难时你有多么好的导师为你指点迷津，你在某个晚餐后想要散步时你学校的旁边就是一个美丽的公园，事实上你的学校本身就是一个景点，你想听一场高雅的音乐会，你只需坐几站公交车就可以到国家大剧院，你在我们祖国的心脏——北京读大学，你拥有多少人都梦寐以求的社会资源……孩子，你可知道，有一天当你走出校园踏上了工作岗位，你所拥有的学习时间并不如现在这般富足，那时你方能体会到以一个学生的身份身处校园是多么幸福的一件事。今天我们对校园生活的每一点不珍惜，日后都需要花上更多的时间和精力为今天的浪费买单。比如你眼中的刘老师，当我意识到我现在头脑里存储的东西已经不能满足当下的需求的时候，我想到了去改变。你知道我们学校一周七天，天天都排着数学课，为了不耽误正常上课，我不得不央求同事把周日的课调整到周六上，然后才能挤出一天时间外出拜访名师。我只能选择在周六的晚上坐车启程，周日一天拜师学艺，晚上再连夜赶回，才能保证周一准时出现在校园，并且这样的调课也不允许经常发生，所以你都想不到我有多少珍惜每一次可以学习的机会。记得有一次，为了赶时间，我不得不订机票快速返程，但这张机票的费用超出了我的预算，订完机票看着口袋中的钱已经不够在机场吃一顿晚餐，旁边两个大学生模样的孩子每人手中拿着一个汉堡和一杯果汁，那个香味飘到

我的鼻孔里时，我感受到了胃部极度的不适。碰到学校放假时，我可以有稍微多几天的时间去学习（你知道这个时间也很难得，因为所谓的寒暑假在

我们学校基本上都被控制在两周以内，有时就只有一周），更大多数的时间，我只能选择坐普通的客车，住简陋的地下室以节省资费。记得有一次，我听完课要返回住宿的地方，因为舍不得打的费，我选择坐公交车。那天碰巧下雨，而我又没有带雨具，下了公交到住宿地点还有一小段路，我一个人在昏暗的路灯下奔跑，迎面一辆私家车从我身边呼啸而过，飞驰的车轮溅起的泥水打到了我的衣服和脸上，那一刻我觉得自己是那么委屈，突然而至的伤感让我难以自持。我蹲在路边嚎啕大哭，雨水伴随着泪水流进我的嘴里，那么的苦涩，那一刻我问自己：“这么做值得吗？”一觉醒来的第二天，太阳依然升起，看到周围行色匆匆的人群，生活还在继续，我吐一口气对自己说：一切都会过去！加油！那时我在想：如果当年在校园作为学生的我足够努力，可能现在的求知道路未必会这么艰辛。还有一些意外，比如火车晚点，你无法控制返程的时间时，可能就会耽误返回单位上班的时间，而这对于一个单位和学校来讲是不允许的，所以你会因此受到处理，这时我们会体会到作为一个社会人所受的方方面面的限制。所以，孩子，我想对你说：请你把握作为学生身份可以在校园停留的每一天，因为这个资源日后的你想要再次获得都是需要付出代价的。我们要坚信：当你的付出达到可以收获的程度时，一切都会朝着好的方向发展。渐渐地我就成长为你现在眼中看到的刘老师的样子。所以你看，就连这么普通的一位老师，想要使自己的课堂多一点精彩，生活多一点美丽时，依然需要付出很多的心血，更何况想要走在科技前沿的你？我们都有偶尔脆弱的时候，都有觉得迷茫不知所措的时候，但是我们要想办法让这样的时候袭击我们的时间越来越短，间隔时间越来越长，如此，我们才可以逐步战胜自己的弱点，让自己变得强大起来。当你足够强大时，你就可以按照自己的心意选择自己想要过的生活。

小念，不知道今天刘老师给你所谈的能不能让你心里稍微好过一点，能不能帮得到你？但刘老师真诚地祝愿你能走出迷茫，重拾信心，勇往直前，取得成功。

永远爱着你的刘老师
写于 2018 年 9 月 5 日

培育创新精神

塑造健康人格

拒绝安逸

——我看佛系青年

北校区 2017 级 16 班 刘 梦

近来，“佛系青年”一词在网络上迅速走红，掀起了一波儿热潮，也引起了网友的热议。所谓“佛系青年”，指的是那些看淡一切，得过且过，不大走心的青年人。其典型语言就是“都行”“可以”“没关系”等一些比较中立的语言。有网友说“佛系青年”的生活方式值得我们学习，不事不强，顺其自然；也有网友认为“佛系青年”的生活方式不可取，属于得过且过，不思进取。

表面看这类人无非是追求安逸，随遇而安，但却本质地反映出了当前的社会现象。尤其是当下青年人的处境，奋进与焦虑的心里矛盾。在奋斗路上，总是不乏各种自嘲和调侃，以此来丰富一下自己的奋斗路。在我看来，“佛系青年”便“应运而生”。

在我眼里，“佛系青年”的生活方式并不值得推崇。本来只是玩笑似的调侃，更不是所有的事情都可以用“佛系”的方式去处理。生活中无关紧要的小事可以无所谓，但需要坚定立场时，必须坚定立场，勇敢去追求。

去年 12 月 5 日习近平在给华中农业大学“本禹志愿服务队”的回信中写到：“青年一代有理想，有担当，国家就有前途，民族就有希望。”所以作为当代青年，精气神一定要饱满，不仅要有心中的梦想，还要努力拼搏，去创造无悔青春的崭新时代！（指导教师：耿振红）

内黄一中报

NEI HUANG YI ZHONG BAO
2018 年 11 月 20 日 星期二 总第 69 期 责任编辑:陈 雷 编辑:赵陆英

主办:内黄县第一中学网信室校报编辑部 电话:0372-7729620 网络支持:www.nhyz.net.cn 电子信箱:nhyzbao@163.com

全国“扶贫日”内黄县城关镇郭庄村举办第一届重阳文化节暨孝老爱亲模范家庭表彰大会

10 月 17 日，全国“扶贫日”恰逢重阳佳节，为开展好今年的“扶贫日”活动，弘扬孝老爱亲传统美德，展示郭庄村群众精神风貌，凝聚脱贫攻坚合力，早日实现乡村振兴，内黄县城关镇郭庄村举办了第一届重阳文化节暨孝老爱亲模范家庭表彰大会。



赵陆英 摄

为弘扬中华民族尊老敬老的传统美德，10 月 16 日上午，我校在南校区行政楼二楼会议室举行了由 16 名离退休老干部代表参加的重阳节座谈会。

杨书记向老同志简要汇报了我校今年的高考升学情况，分析了近几年国家高考形势的急剧变革和我县作为省级贫困县享受特殊招生政策的优势和劣势。当听到我校今年高考一本上线和重点录取人数都有大幅度提升，以及全国知名院校都有我们一



赵陆英 摄

中的莘莘学子时，老同志不约而同流露出了满意的的笑容。我校原副校长、老干部支部书记张发印在座谈总结发言中对杨书记领导下的内黄一中充满信心，对杨书记的务实拼搏、治校有力，大为称赞，并对新一中建成后的老干部活动中心充满期待。同时

10 月 16 日，安阳市体育优质课展评活动在我校北校区运动场举行，评委有市教研室领导和市体育教研员。县教研室副主任吕建军，我校北校区校长杜俊明、政教处主任宋占红、副主任魏利军及学校体育组全体教师参加了本次优质课展评活动。

我校参评课教师卢枫在课上讲授“篮球行进间低手上篮技术”。他首先从原方向、反方向、原地运球三方面进行热身运动，随后进行了原地持球跨步、原地运球跨步及原地运球跨步起跳三种辅助性练习，同时具体讲解了篮球行进间低手投篮的技术要领并进行示范，学生

分组到各组场地，结合问题板展开自主、合作、探究性学习，还通过接力游戏比赛的方式提高学生的积极性，对获胜组进行了表扬，让用时最长的组每人做上 10 个俯仰撑。我校林瑞国老师的授课内容是“蹲踞式起跑及起跑后的加速跑技术”。准备阶段的热身运动是螺旋跑，他领着学生生成螺旋状正、反方向跑，既训练了学生的反应能力，也给课堂增添了许多欢乐。课上，林老师从“各就位”“预

杨刚雷，脱贫指导员、内黄一中工会主席吴琳华，以及内黄一中驻村工作队和全体志愿者参加了大会。

大会在郭庄文化名片“枣乡战鼓”中拉开帷幕，镇文化活动中心戏曲骨干进行了传统豫剧、大平调、落腔唱段表演，全村 60 岁以上老人欢聚一堂，其乐融融。其间，参会领导对孝老爱亲模范家庭进行了表彰，并鼓励全村广大儿女担负起赡养老人的责任，发挥子女赡养在脱贫攻坚中的积极作用，推动脱贫攻坚工作取得新进展、新突破、新成效。

这次全国“扶贫日”活动，成功营造了欢乐喜庆、尊老敬老爱老的氛围，坚定了打赢脱贫攻坚战的决心，丰富了群众在重阳节的文化生活，并以此为契机再次掀起了打赢脱贫攻坚战的热潮。（郑文娟）

号召广大老同志要积极贡献正能量，为一中今后的发展献计献策，为一中“迎接新时代，再创新辉煌”贡献新的力量！

秋游是这次欢度重阳节的重要组成部分。18 日上午，秋高气爽，风和日丽。我校组织 36 名离退休老干部赴濮阳县辛庄镇毛楼村郑板桥纪念馆参观学习。该纪念馆紧邻黄河北岸，占地 28 亩。馆内竹林片片，楼台连连，荷叶满池，曲径通幽。馆前



赵陆英 摄

一块巨石镌刻着“廉政文化教育基地”字样。馆长并兼任特邀讲解员的刘训江老人已年届古稀，人称“活板桥”。他怀着对郑板桥先生的无比崇敬，操着流利的范县乡音，高度概括了郑板桥赈灾济民、为官清廉、弃官还乡、书画创作的曲折壮烈的一生；他声情并茂，娓娓道来，语言朴实，如数家珍，我校老

备”“跑”三方面详解了蹲踞式起跑技术，并编制成口诀：“一脚半，一脚半，肩平线，手垂肩，两手不要压白线，肩超线，臀超肩，两脚用力蹬地面，臂速摆，腿猛蹬，身体低姿往前冲”，简单易记，便使学生操作训练。

在场听课老师课后给予了这两位参评课老师一致好评：讲解、示范到位，能很好地把握课的重点难点，教学内容设计合理，层层递进，由易到难，学生易于接受。这次体育优质课的观评，既加强了体育

41 部门联合印发合作备忘录 对科研失信行为联合惩戒

为大力加强国家科研诚信体系建设，建立健全科研领域失信联合惩戒机制，构筑诚实守信的科技创新环境，近日，国家发改委会同科技部、央行、最高检、民航局等 40 个部门联合签署并印发了《关于对科研领域相关失信责任主体实施联合惩戒的合作备忘录》，针对科研领域存在的严重失信行为的相关责任主体提出 43 项联合惩戒措施。该《备忘录》指出，一是科技部通过全国信用信息共享平台定期向签署本备忘录的相关部门提供科研领域联合惩戒对象的相关信息。同时，在“信用中国”网站、科技部政府网站、国家企业信用信息公示系统等向社会公布。二是建立惩戒效果定期通报机制。

（摘编自 2018 年 11 月 9 日国家发改委网站）



赵陆英 摄

十月的内黄，秋华盛实。我校南校区运动场上响起了阵阵欢呼声。10 月 21 日上午，我校 2018 年“运动助力新时代，健康成就中国梦”教职工运动会拉开帷幕。校党委书记杨刚雷发表讲话并宣布运动会开幕，他希望全体教职工能在团结拼搏、努力工作的同时，加强运动锻炼，促进身体健康，真正做到“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”。

本届运动会全校教职工踊跃参与，设有拔河、踢毽、跳绳、篮球、乒乓球、四百米、两人三足等项目。比赛开始后，运动员们身姿矫健，意气风发，在运动场上大展身手，尽情挥洒激情和活力；场上加油声，欢呼声，呐喊声融成一片。每一名教



赵陆英 摄

师们都洋溢着豪情欢笑和无尽的骄傲，他们要在运动会中展现自我，发挥出自己的特长。

本届教职工运动会是我校教职工每年一次的体育健身盛会。教职工运动会的举办，陶冶情操，昂扬士气，凝心聚力，既是对教职工体育竞技水平的大检阅，也是全体教职工欢聚一堂，共同学习和交流的好机会，展示了我校教职员工团结合作、顽强拼搏、奋发进取的精神风貌和我校积极向上、和谐健康的文化氛围。（陈雷）

同志驻足聆听，交口称赞。郑板桥一生高风亮节，浩气长存。“其难得糊涂”“吃亏是福”的处世哲学，给大家留下了深刻的印象和无尽的思考。我校老干部对刚正不阿、愤世嫉俗的“板桥思想”给予了高度评价。老有所学，学有所获，通过组织这次重阳节秋游活动，老同志对今后晚年生活如何发挥余热、保持晚年方面有了更新更高的认识。（葛宪利）

教师间的业务交流，又促进了我校体育教师的专业成长，为学校以后的体育课堂教学提供了宝贵的经验借鉴。

（高晓燕 李小莎 王娜）



李小莎 摄

跑道漫想

陈校丽

清晨起来，校园的操场显得格外的清静而纯粹，偶尔从远处隐约传来布谷的鸣声。一夜细雨，将高考日的紧张与喧嚣涤荡得干干净净。塑胶跑道上，标志线显得更加清新醒目，一条条，间隔分明，并行着伸向远方。望着新伸远的跑道，我正处悠闲的心灵陡然生出一阵悸动……

自己朝夕陪伴的这一届学子又即将离开校门了。想到此，心头不免再次响起那段无奈却又有着些许慰安的话语：你的一生，我只送一程；不忍言别，但车已到站；我原路返回，你远走高飞。真的很羡慕你们还有机会选择不同的“跑道”，羡慕你们还有机会在自选的“跑道”上放飞自我，自由地描画梦想；不管前方是花香四溢还是荆棘丛生，至少你们都还有一颗青春激荡的心，还可以在人生的跑道上塑造自我，提升自我，超越自我。可如今你们要走了，留给我的的是多少的失落和惆怅啊。忘不了课堂上反复强调易错点时你们专注的神情，忘不了操场上因练步不齐被训话时一起面对的尴尬，忘不了宿舍廊道里催促你们晚睡时的一次次回声……高考看是个终点其实却是个新的起点，奋斗永远在路上，无奋斗，枉人生！不是吗？

记得《麦田里的守望者》中这样说：“教育不是管，也不是不管，在管与不管之间，有个词叫守望。”如今你们走，我留，我只能守望，守望着你出色地成为社会格局的建设者。“格”者，人格；“局”者，眼界胸怀。有大格局，方能成大气候。不是吗？站在山上眼光看得远，故为仙者；站在山谷，眼界格局有限，故为俗者；站在人生的跑道上，眼界开阔明透，故为智者。真诚希望你们能带着正如正觉去学习去生活，努力让自己强大，在形形色色的诱惑面前，坚守内心的那份从容与淡定，去做一个有品位有担当有格局的智者。

一年一度的高考就这样落下了帷幕，你们三年来的苦与累，暂等评判。等待你们的，也许是鲜花和掌声，也许是冷雨和狂风。但不管怎样，人生就像这跑道，允许你跌倒，却决不允许你止步不前。

回首二十年前的我，就如同现在你，心中有着多少的无奈与酸楚，有着多少的梦想与渴盼，又有着多少的不甘与抗争……你们今天的成长是我心灵的一段释然，你们明天的辉煌，却是我一生的守望。

阳光缕缕，暖人心窝。凉风习习，催人振作。站在今天操场的跑道上，我漫步沉思：学生有届，知识却无界，我们在人生的跑道上追求未来，可有边界？

略谈信仰教育

张雷亮

习近平总书记指出：人民有信仰，民族有希望，国家有力量。实现中华民族伟大复兴的中国梦，物质财富要极大丰富，精神财富也要极大丰富。大力倡导共产党人的世界观、人生观、价值观，坚守共产党人的精神家园；大力加强社会公德、职业道德、家庭美德、个人品德建设，营造全社会崇德向善的浓厚氛围；大力弘扬中华优秀传统文化，大力加强党风政风、社风家风建设，特别是要让中华民族文化基因在广大青少年心中生根发芽。我们要审时度势、因势利导，创新内容和载体，改进方式和方法，使精神文明建设始终充满生活活力。抓精神文明建设要办实事、讲实效，紧紧围绕促进人民福祉来进行，坚决反对形式主义、官僚主义，努力满足人民群众不断增长的精神文化需求。

习近平所指的信仰，由上文可大致概括为：（一）共产党人的世界观、人生观、价值观；（二）社会公德、职业道德、家庭美德、个人品德；（三）中华民族优秀传统文化和中华民族文化基因；（四）人民福祉即满足人民群众不断增长的精神文化需求。他从中华民族优秀传统文化基因“平天下”出发，高瞻远瞩，提出“人类命运共同体”，为全世界人民的未来考量，充分体现了中国文化的包容和伟大。

作为新时代的教师，如何落实习总书记提出的信仰，如何为中华民族的伟大复兴添砖加瓦，是我们必须思考的问题。不可否认，我们当前的教育中，信仰的教育还比较薄弱。很多教师远离了过去读书人的“清高”，甚至把“清高”当成了贬义。什么是清高？为什么要清高？清高指纯洁高尚，不慕名利，不同流合污。现多指不愿随大流，独善其身。清高是因为站得高，所以对人生社会有深刻清醒的认识，对人生的意义有深入的领悟；清高是把个人与社会放在一个大的历史背景下考量，内心清醒自己在追求什么，知道如何才能与社会乃至天下同呼吸共命运。可以说，清高是一种高度科学的信仰，是古人语境中的圣贤境界，或者大丈夫标准，或者君子人格。这种人的心中总有一种社会使命感的存在，用今天的语言讲，就是有理想，或者有信仰。

一个人能从小得到这种高度科学的信仰教育，人生会和谐从容得多，也会积极幸福得多。中华民族伟大复兴，不仅仅是GDP的增长，更是这种家国天下情怀的伟大回归：人民有信仰，民族有希望，国家有力量；世界有和平！

很多人误认为雷锋、焦裕禄、孔繁森等都是“舍己为人”，是普通人无法企及的“人生标准”，离普通人想要的幸福太遥远。其实古人有言在先：君子乐得做君子，小人冤枉做小人。宋代名儒范仲淹未成名时有一次到祠堂求签，问以后能否当宰相，签词表明不可以。他又求了一签，祈祷说：“如果不能当宰相，愿意当良医。”有人问他：“大丈夫立志当宰相，是理所当然的，您为什么又祈愿当良医呢？这不是不是有一点太卑微了？”范仲淹回答说：“要普济万民，只有宰相能做到。现在签词说我当不了宰相，要实现利泽万民的心愿，莫过于成为良医。”范仲淹做宰相时，苏州有个著名的风水宝地——南园，许多人劝他买下来做住宅，以利后代出人才、做大官。范仲淹却说，一家人发达富贵范围太小。于是他买下南园办了“苏州书院”，培养出不少人才。这块地现在是一所高中的校址。近一千年来，这里出现过将近四百个进士，八十多个状元。范仲淹死后，其子范纯仁又做了宰相，而且世世代代不乏其人。俗话说，富不过三代，但范公后世家族却兴旺了八百年！范公的四个儿子不但贵为官卿、道德极高，且能遵父舍财济世之风；其后代子孙在朝为官者亦屡出不绝。

信仰缺失是很多现代人生悲剧的根源。2011年有媒体通过对2003年以来公开报道中能够找到的72位亿万富翁死亡案例进行梳理，得出数据：19人死于疾病，均龄48岁；17人自杀，均龄50岁；15人死于他杀，均龄44岁；14人被处以极刑，均龄42岁；7人死因定性为意外，均龄50岁；亿万富豪的死亡率超过万分之一点五。也有媒体统计过，目前中国（内地）最危险的职业当属人民警察，该职业死亡率在万分之三左右。有钱不是错，但有钱没有信仰，却造成了很多人同悲剧。从以上这些人的死亡方式，我们也可以大概有个了解，他们的亿万金钱并没有给他们带来幸福人生。

同样是亿万富翁，有的人活出的却是另一番人生瑞相。比如邵逸夫（1907.11.19-2014.01.07），寿享107岁。邵逸夫并非香港最富有的人，却是香港有名的大慈善家。据统计，他历年捐助社会公益、慈善事务的资金超过100亿港元，兴建了6000多个教育和医疗项目，全中国多家高等院校均以其名字命名的“逸夫楼”。

人有了崇高的信仰，才能为自己注入不竭的正能，才能与民族、国家、天下融为一体，才能从家庭、社会汲取丰富的营养，以博大的人文情怀，拥抱生活，拥抱理想，拥抱高品位的人生！

作为新时代的教师，我们首先要做的就是培养并坚定自己的这种信仰，从或多或少的“唯利是图”的狭隘中跳脱出来，从人生实践中“享受”到信仰带给我们的“清高”、从容、豁达和快乐，进而引领我们的学生，从信仰的高度，传承中华优秀传统文化和中华民族文化基因，为“人类命运共同体”，为世界和平而快乐学习、生活和奋斗！

聆听张达老师来校讲学有感

柴沛沛

一年前接触到一本维克多英语词汇书，非常喜欢；一直很渴望能有高人指点怎样很好地使用它，也好帮助自己的学生攻克词汇这道难关。

还真是天降及时雨，微信群中恰好说郑州四中的张达老师某时要来我校讲学，刚好是讲维词的使用方法。这么好的机会绝对不能错过！于是奔着这次讲座我第一个入场并挑选到最好的听课位。我要认真聆听张达老师讲授的每一个细节，决不错过这次绝佳的机会。

听张达老师的这次讲课让我真的受益匪浅，也深刻地认识到了固守于陈旧的教材，为了某些考试过急地赶课程进度，不问试卷质量便疯狂地让学生刷题等诸如此类的做法都是不科学的。高考是新时代的高考，教材、模拟题都不能影响其方向 and 地位，更何况用教材是出版于2006年抑或是2004年的，一本拥有悠久历史的教材真的可以适应时代发展的需要吗？一味地用陈旧的知识来教育“新生代”，能引起他们的兴趣、培养他们的爱好、陶冶他们的情操吗？终于一些人大胆地站出来删减教材，甚至于舍弃教材，一些学校开始悄无声息地研发适合自己发展的校本课程。就个人而言，我并不支持完全舍弃教材，毕竟我们是个小县城，很多人的思想解放程度有限，学生、家长和领导总有太多的顾虑，或许大胆删减、留我所用、取其所长、补其所短才更适合我们。

在讲座中，张达老师说，没有朗读、背诵和语篇，学英语根本就无从谈起。现今高考题中涉及的阅读、完形、七选五、语篇、改错、写作，所有题型均以语篇形式展现，语篇必定以词汇、短语为基点，试想词不会怎么可能理解句？句不会怎么理解段？段不会又怎么可能搞定语篇？词汇教学始终是英语教学的重中之重，尤其是高考改革中删除单项选择题之后，就更凸显出词汇的重要性。很多老师在课堂设置上也做了很大的调整，比如大家开始适当地弱化语法，当然再弱化也一样不会绕过时态语态、非谓动词词、定语从句、四大名词性从句这道风景。

张达老师提到，首先要摸清学情，让学生搞自我认定表。摸清词汇，3500个有多少没吃掉。第二步，定方案，三年词汇学习规划。高一知晓考纲词汇，识记一到两遍；高二嚼碎考纲词汇，每天四五个词汇；高三学《新方略》，吃《口袋本》。任何一种词汇教学，若想真正做到有所成效，都离不开周密的学习计划和安排，坚定的意志力和执行力。维词也不例外。高中三年时间，每年、每学期、每个假期、每周、每天、每个时间点都有它的具体任务和目标所在，不因任何外在因素而改变，必须坚持不懈，持之以恒。

如果学生单一地去识记孤立的词汇，难免会觉得有些疲惫和乏味。让学生在语境中去感知词汇的用法，不仅可以达到更好的识记效果，而且无形中还可以在句子中培养语感，无意间掌握更多固定短语和语法的使用。维词这本书给我印象最深的是其中一些常考常见的固定搭配和经典例句，充满时代性，不是之前那些教辅书中老调无味的古董句子，感觉维词中呈现的东西跟我们当今的高考走得最近，太多例子给的恰如其分，实用性强。比如一些励志句子“Spare no effort to acquire knowledge and never get discouraged.”本身acquire就是一个单一的词“获得；学到”，但通过这一例句，学生可以学到的远远超越于此，它可以巩固很多高考常用的固定短语Spare no effort to do, get discouraged.掌握新知识，巩固旧知识，同时在情感教育层面又对学生进行励志教育。学生愿意去识记它，因为它和学生的生活和学习贴的很近，能够从生词从自己的角度去思考问题。试想若一名教师只是让学生干巴巴地把acquire背20遍，抄30遍，而另外一名老师拿一个鲜活的例句，让学生去朗读感知、识记并检测，其效果可想而知。

张达老师的这次来我校交流讲学在一定程度上满足了我对维词教学探索的渴望，但未来要走的路还很长，所有这些不过是前期的积累和热身。“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”。

学以知道教以成德

总策划：杨刚雷

顾问：王凯法
杜俊明
张红文
张学杰
米路庄
吴琳华
王国法
叶俊峰
荣誉主编：王全民
主 编：陈 琳
副主编：高翠丽
程利社
张书英编 委：郭瑞增
郭双朝
张学军
李 军
李素红
李 强
李凤江
袁振钢
编辑部主任：高翠丽(兼)
程利社(兼)
张书英(兼)
陈 雷
编 辑：赵陆英
巩彦芬
申玲芹
王维臻
网络支持：康永波

有谁能创制一部书，一问世便震动朝野，掀起万千波澜？

有谁能创制一部书，纵残缺也压倒古今，魅力有增无减？

有谁能创制一部书，纳万象又一身俱珍，堪称罕世瑰宝？

有谁能创制一部书，居经典却定力恒足，笑傲艺术极巅……

成就震古烁今，影响空前绝后，如此巨擘，史上堪任者恐也唯此一人，那就是我国古典长篇小说最优秀的作品《红楼梦》的作者、世界公认的文学大师、我国清代最伟大的小说家曹雪芹。

曹雪芹(1715-1763)，名霁，家谱名天佑，号芹溪、芹圃，别号梦阮，以字行世。生活在康雍乾三代的曹雪芹，在经历了家族由玉堂金马到陋室蓬窗的荣枯升沉之后，广罗素材，结合最切身的感受，倾其毕生心力，以无与伦比的艺术才华杰构出了一部彪炳青史的长篇巨著《红楼梦》，为后世留下了一幅生动又极真实地描绘中国封建社会末期重要历史生活的长长画卷。它思想与艺术结合完美，堪称中国古典文学的造极之作，也是世界经典文学中的艺术精品。该书自问世以来引发了后世绵延不绝的探讨与争鸣，继之而来的红学研究也成为最热门的研究。“《红楼》在中国乃至海外都几乎成了一种情结，由学界，而政界，而商界，或考证，或赏析，梦里梦外各种说法，彼此呼应，波瀾壮阔；从政坛领袖、各级干部，红学泰斗，到艺术家、普通读者、平民百姓，对‘红楼’或读之，或研之，或拍电影、电视剧，甚至重拍电视剧……关于红楼的名目长久不衰，蔚为壮观。”(胡适等著《名家正解《红楼梦》前言)在当今的



陈琳

“显学”行列也已与甲骨学、敦煌学并称为我国的三大学问。2004年美国资深学者丹尼尔·S·伯特对世界范围内“有史以来最伟大的长篇小说”及“有史以来最有影响的小说家、剧作家和诗人”遴选后发榜，曹雪芹的《红楼梦》成为中国唯一一部入选《史上100部伟大长篇小说排行榜》的作品，其名字也荣耀载入了《世界100位文学大师排行榜》。

当代著名学者刘梦溪先生说：“《红楼梦》是传统文化的结晶，里面渗透的传统文化的因子异常丰富。就反映生活的丰富性来说，是封建社会的百科全书；就其包含的文化因子来说，堪称中华民族传统文化的总汇。文学、艺术、技艺的各种形式，包括诗、词、曲、赋、歌、赞、谏、偈、匾额、对联、尺牍、谜语、笑话、酒令、说书、百戏、雕刻、泥塑、参禅、测字、占卜、医药，以及诗话、文评、画论、琴理，《红楼梦》中应有尽有，真可以说是文备众体。没有多方面的文化积累，断写不出《红楼梦》这样作品。”(《红楼梦与百年中国》)著名红学家蔡义江先生在其《曹雪芹与《红楼梦》》中也说：“曹雪芹的多才多艺是无与伦比的，也只有他这样的伟大天才，才能写出《红楼梦》这样一部涉及领域极广的百科全书式的奇书。”

一部残璧的《红楼梦》的确足证曹

考场作文不得不开的开头和结尾

巩彦芬

先从考场作文的开头谈起。

有的学生写作文，想了一堂，要下课了，开头还没着落呢。考场上可没这么多时间容你思量。考场作文最好的开头什么样？要学两招么？先看看下面的诗文还会默写么？写完了再研究标题和开头的关系。

一、《诗经》是怎样开头的？（你不妨先默写一下）

《关雎》：关关雎鸠，在河之洲，窈窕淑女，君子好逑……
《蒹葭》：蒹葭苍苍，白露为霜，所谓伊人，在水一方……

《鹿鸣》：呦呦鹿鸣，食野之苹，我有嘉宾，鼓瑟吹笙……

此种开头，谓之“诗经式开头”。

二、唐宋八大家是怎样开头的？韩愈《师说》：古之学者必有师。师者，所以传道受业解惑也。人非生而知之者，孰能无惑？惑而不从师，其为惑也，终不解矣。

欧阳修《伶官序》：呜呼！盛衰之理，虽曰天命，岂非人事哉！原庄宗之所以得天下，与其所以失之者，可以知之矣。

苏洵《六国论》：六国破灭，非兵不利，战不善，弊在赂秦。赂秦而力亏，破灭之道也。或曰：六国互丧，率赂秦耶？曰：不赂者以赂者丧，盖失强援，不能独完。故曰：弊在赂秦也。

此种开头，谓之“八大家式开头”。

三、现代人对此有继承和发扬么？现代人怎么开头？就以自清写的为例吧：

《春》：盼望着，盼望着，东风来了，春天的脚步近了……
《背影》：我与父亲不相见，已二

年余了，我开头，最不能忘记的是他的背影。

《荷塘月色》：这几天心里颇不宁静。今晚在院子里坐着乘凉，忽然想起日日走过的荷塘，在这满月的光里，总该另有一番样子吧。

《绿》：我第二次到仙岩的时候，我惊诧于梅雨潭的绿了。

此类开头，谓之“朱自清式开头”。

考场作文能不能够快速入题，也是阅卷老师判断考生写作功底的一个很重要的依据，这也受考场作文篇幅的限制。800字的作文，开头先啰嗦300字，结尾又啰嗦200字，中间实质性的内容就没有多少了。

所以不建议中学生写800字作文时“曲径通幽”，一则如果写议论文，原则是把道理说清，也方便和阅卷老师交流；二则不能通到“幽处”很难说，说不定还会弄巧成拙；三则阅卷时由于时间有限容易误判。

小结：人活到极致，就是素与简；文章写到极致，也是素与简。开头如此，结尾也如此。

考场作文要怎样结尾才好呢？

一、总结式。一小组排比句，一则总结全文，一则卒章显志，一则见得气爽。如杜牧的《阿房宫赋》：

呜呼！灭六国者六国也，非秦也。族秦者秦也，非天下也。嗟乎！使六国各爱其人，则足以拒秦；使秦复爱六国之人，则递三世可至万世而为君，谁得而族灭也？秦人不暇自哀，而后人哀之；后人哀之而不鉴之，亦使后人而复哀后人也。

二、哲理式。引用哲理名言，一则显得渊博深刻，一则概括全篇，一则扣题。如苏轼的《刑赏忠厚之至论》：

《诗》曰：“君子如祉，乱庶遄已。君子如怒，乱庶遄沮。”夫君子之已

雪芹的才华出众与多才多艺。小说中涉及封建章制内容的就有政治制度、经济制度、土地制度、法律制度、官吏制度、宗教制度、婚姻制度、奴婢制度、嫡庶制度等等，甚至还在许多章回(如第53回乌进孝交租、第56回探春理家等)写到了中国封建社会末期的资本主义萌芽——工商业经济模式。涉及窑瓷文化的全书就有15个章回40多处描写，其中的陶瓷名品有出自宋代代官窑、定窑的，也有出自明代成窑、官窑、宣窑的，瓷珍荟萃，美不胜收，自然也由此涉猎到中国的茶文化、酒文化、餐饮文化以及珍玩收藏文化等。涉及中医学内容的，据统计全书多达290处，5万余字，其中提及使用中草药和有关方剂的就有40余种，提到太医、御医、游医10余人，而且对于有关中医学基础理论、临床治疗及养生保健等方面的描述令人叹为观止。而涉及民族传统艺术的更是大呈异彩，饶有趣味：曹雪芹用绘画艺术描写生活场面，通过人物的言谈笑语透视出他独特的美术理论和美学情趣，与小说的叙事互为表里，相映生辉。作品中描写的宝钗扑蝶、黛玉葬花、晴雯补裘、龄官画蔷、湘云醉卧芍药圃等一个个生活场景，简直就是幅幅神韵俱足的艺术画面，让人仿佛置身其中，享受到无比深邃的精神熏陶和艺术感染。再者，从作品中对音乐及民族乐

器方面的描写可以看出，作者有着对雅乐的一贯追求以及对琴理的深度领悟，尤其是将传统高雅音乐与人格、人品、人文环境高度契合后所幻化出来的高贵气象，与贾府这一特殊家庭的社会地位极相和谐。此外，作品在服饰描绘方面既有对典型人物贾宝玉、王熙凤、史湘云等穿戴上的工笔重彩，又有大场合下对众人衣饰的小写意；既刻画出人物衣饰的考究，又点染出人物穿戴的个性化。锦衣绣袄，珠环翠绕，让人在对我国古代民族服饰艺术的巡礼中眼界大开。正如当代著名作家王蒙所说：“《红楼梦》的文学价值，恰恰不在于它是提纯了的唯一的为文学的生活，而在于它包含了多得不得了的生活内容。这种生活内容的丰富性与重要性，甚至使作者的个人风格也为之逊色了。这才是大家！这才是巨著！”(《红楼梦》的容量和特色)

当然，“万丈高楼平地起”。“红楼”之所以能成一座历经沧桑而屹立不倒的宏伟建筑，是因为在建造过程中其一方一位，一形一式，都经过精妙合理的建构设计；其一砖一瓦，一石一木，都取自货真价实的建筑材料；其一锤一砌，一撑一架，都出自高超稳妥的建造技术。而设计师、采购师、建造师……各种角色曹雪芹一身兼任，亲力亲为，苦心孤诣，慢雕细琢，精益求精，这才是这座红楼根基永固、风采长新的关键所在。那么，曹雪芹的这些超人才艺从何而来？是天赋如此，还是后天习得升华而成？这恐怕离不开其家庭传统对他的熏陶、培养，以及复杂的生活阅历对他的历练和厚赠吧。

(未完待续)

乒乓球因击打时发出“ping pang”的声音而得名。英语官方名为“table tennis”，译过来为“桌上网球”。在中国就以“乒乓球”作为其官方名称，而台湾和日本则称之为桌球。

乒乓球是我国的国球，在乒乓球运动史上中国一直占有很高的地位。从上世纪60年代以来，我国运动员取得了世界乒乓球比赛的大部分冠军，甚至多次包揽该赛事的所有冠军。

乒乓球运动是学校体育课程中的一个重要活动项目，对于学校教育有着很多益处。这里仅以高中教育为例，谈谈个人的一些认识。

开展乒乓球活动可以很好地建立起特色校园文化，也能让繁忙辛苦的老教师们宝贵的课余时间找到一项充满趣味性的锻炼身体好的方法，在切磋球艺的同时调整情绪，缓解压力，增进友谊，提高工作效率。

对于学生而言，平时学习任务非常繁重，精神压力也非常大。参加乒乓球运动能够很好地放松心情、缓解疲劳和压力。该项活动强度适中，运动中沒有身体对抗，不易受伤而影响学习。而且繁重的学习致使高中生的近视率越来越高，某些对视力有特殊要求的高考专业，往往把一些成绩很优秀却近视的学生堵在门外。我们为什么不能通过在课外组织一些乒乓球活动来缓解学生的视觉疲劳呢？

有一些学生平时成绩很好，可是重大考试越发挥不好，这说明他们的心理素质存在问题。对此，乒乓球运动就是一味很好的药剂。狭义地讲，该项运动属个体运动，比赛中要求参赛者独自面临压力时动脑筋发现对方的弱点，努力发挥自己的优势。这就促使学生必须学会独自面对紧张困难的环境保持冷静，沉着应战，胜不骄，败不馁。

在青少年乒乓球运动中把输掉的比赛叫做挫折教育，通过比赛可让孩子学会如何面对失败，如何振作自己。对于那些在考试成绩不好或者犯了错被老师或家长批评后心里无法承受而易发生过激行为的学生来说，乒乓球运动能很好地锻炼他们的抗挫能力，潜在地培养他们独立解决问题的能力，对其今后的生活、学习和工作有很大益处。

总之，在高中繁忙而快节奏的学习氛围中，乒乓球运动能为高考学科起到保驾护航、增添活性的积极作用，是颇受师生欢迎的运动项目。

乒乓球运动之于高中教育浅见

张岩