

研修  
思

## 每一步成长都算数

□马瑞雪



在参赛之前，我对自己的课堂设计、口语，尤其是陌生的教材内容都感到紧张。但是真正经历了才明白，原来一堂好课不只是教学设计

和课堂活动的设置，教师的语言、教态、课堂应变能力等也是缺一不可的。所以一定要相信自己，如果心态输了，结果怎么会赢？

奋斗是青春最亮丽的底色。有幸自己在2023年3月17日，加入刘晓兰老师的“种子教师”帮扶团队。在这个团队里，经验丰富的刘老师始终不遗余力地帮助我们成长。刘老师的悉心指导，同事的鼓励和支持，自己的付出，这一切都让我铭记、感动！

学无止境，行以致远。这一路上，虽然苦，但只要耕耘过，浇灌过，才会深深体会到成绩已不是唯一的标准。走过的每一段路都是新的开始，一路前行，一路成长。

走出2023年英语组的赛课教室，我的心情如释重负，这几天的紧张和忐忑终于得到了放松。参加今年教学能手大赛是我职业生涯中特别重要的一次成长经历，更是我人生中值得铭记的重要时刻。

在这次赛教开始之前，我的内心既兴奋又紧张。兴奋的是终于有了这样的机会可以锻炼自己，使自己突破舒适区，不断提高。紧张的是时间紧，任务重，尤其是赛教内容是我比较陌生的七年级教材。这对于我来说确实是一次巨大的挑战。

虽然我要面对的是教材不熟、课程内容没教过等诸多困难，但我始终秉持着积极认真的态度。于是本应放松的五一假期，当别人都在游玩时，我把自己隔离在学校，准备着即将到来的比赛，课型、教学流程、板书设计、反思答辩……就在我迷茫彷徨的时候，我的帮扶导师刘晓兰老师和我相约云端，进行了将近三个小时的赛前线上磨课指导，刘老师说的一句“我只想尽自己最大的努力帮助你们，希望你们能够不断进步”让我深感自己不是一个人在备赛。

在这短暂而又漫长的两个多小时里，我一句一句认真记录着，生怕错过某个重要细节。视频那头我也跟刘老师大胆说出了自己的困惑。在刘老师的指导下，我在有限的时间内反复进行教学设计和自我磨课。也正因为刘老师不遗余力的帮助，我的压力才得到了些许缓解。

紧张的赛教时刻到来了。我告诉自己，关键时刻，拼的是心态。我所抽到的是冀教版七年级下册 Lesson 42: Know Yourself，惊喜的是我擅长和学生沟通这样的生活话题，但因工作原因确实对这册教材比较陌生。

走进备课堂，我迅速调整状态，冷静思考，满脑子积极调动帮扶导师刘晓兰老师给予我们的教学建议——重视研读文本，把握教材重难点、关注插图、设计课后活动。在紧张与挑战的交织过程中，我顺利完成了备课和授课。

我的体会是如果把赛教当任务，那么就只剩压力和煎熬，而如果把它当成一次成长的机会，那么将会收获满满。

见到你时感觉汗颜和自愧不已……”“先处理情绪，踢开猜疑的绊脚石，做自己情绪的掌控者，放下猜忌放下小小的自尊，主动靠近一两个情绪价值高的朋友，他们会带给你热情和能量，带你逃离自我否定的怪圈，让你重拾肯定自己的勇气，拥有避免内耗的勇气。”“要不断学习，成长自我，方可遇事会自我疗愈，与自己和解。”经过我循序善诱的开后，孩子是听进去了，思想有了一些转变，学习状态很不错。

所谓迷时师度，悟时自度。看到她在喜笑哭泣来回切换中的点点转变，步伐里多了分坚定，脸上的微笑多了分自信，我内心的喜悦犹如春天田野上漫山的花一样次第开放，这喜悦如涟漪一般在我和孩子之间慢慢荡漾开来。希望她真的听懂我送她的“放下、放空、接纳、成长”这八个字，让痛苦真正驱走她成长、成熟，最终找到解开烦恼的密码。

同时，我惭愧的是感觉自己还没有学会做飞翔的天使，就向人间撒播爱，所以最需要不断成长的是自己，要扎根自己、深耕自己，让学习、成长成为自己一生的必修课，在自省自悟中，慢慢打开心千千千结，找到成长幸福大门的“金钥匙”。

万法皆空，助人达己；那一刻，繁华了我这个夜归人的思绪，感觉一天所有的忙碌都是值得的。

## 夜归小思

□苏变英



我的脑海中。她一米六五左右，身体健壮，五官端庄，长相清秀，一个看似外表壮实但内心极度脆弱的女孩，内耗自己，真让人心疼。

从她第一次斜斜着眼睛，怯怯地走来，微笑中带有怀疑，到后来愿意敞开心扉向我倾诉，聊她的目标是做管理，聊她曾经学习上的顶呱呱，聊她现在自信心丢失的原因，到最后告诉了我隐藏在她内心的秘密。通过几次谈心，我发现这个孩子特别善良，也特别懂事，但内心缺少力量，烦恼就像春蚕吐的丝，一层层把孩子缠

绕，导致她内心缺少自信和阳光。她没有放下那个同学，伤害她的那个女生虽然单招走了，但给孩子留下了难以抹去的心理阴影，留下了与同学交流障碍的病症，成了师生眼里的“怪异学生”……

我心底最柔软的那根弦被拨动了。适时给她共情式安慰和鼓励：“不要拿别人的错误惩罚自己，何况有风有雨是人生的常态，咱迎难而上才能迎风翻盘。现在做最好的自己，做强大的自己，成绩是你目前的名片，要用实力证实你的魅力，让她再

## 难以忘怀的恩师

□许培良

在我成长的道路上，我遇到过数位恩师，应该说，这是我的一种幸运。在生活艰苦与迷惘的岁月里，正是恩师们的精心培育与谆谆教诲，引导我走上了宽广的人生大道。其中让我尤为难以忘怀的是高中时代的数学老师——辛老师。

二十世纪八十年代初，我以优异的成绩考入县重点高中。数学老师是辛老师，他毕业于上海铁道学院，是学校里少有的本科学历的教师之一。辛老师年方四十左右，脸膛宽阔，头发硬挺，浓眉大眼，英俊魁伟，从言谈举止中，足可以看出他是一位学识渊博的老师，这让我感到无限欣慰。

能遇上这样的老师是很自豪的。我是班里的入学成绩的第一名，数学成绩也较为出色，在辛老师和班主任的共同商量下，决定让我担任班里的数学课代表，那时，对于我来说，这确是一件幸福的事儿。

由于新学期时间比较充裕，同学们的数学成绩参差不齐，辛老师决定结合初中数学课中的重难点知识，带领我们重新温习一遍，也好与高中数

学知识衔接起来。记得，辛老师将复习的重点内容放在“一元二次方程根的判别式与韦达定理”上，他设计的习题极具典型性和代表性，确实起到了举一反三的作用。通过温习旧知，不少同学数学成绩赶了上来，为后续学习打下坚实基础。

那时的高中数学课程分为《代数》《立体几何》《平面解析几何》与《微积分初步》(选学教材)等四门课程，一直到高三，大都是由他任教的。辛老师数学知识深厚，讲课思路清晰，逻辑思维严谨，板书工整规范，能将各门课程知识传授到位。凡是我们一遍听不懂的内容，他都会再讲一遍或两遍，直到我们弄通为止，我们都为他精湛的教学艺术和耐心细致的态度而感佩。对于选学教材，辛老师也很重视，他说，微积分入门知识很重要，大学数学专业有一门课程叫《数学分析》，是专门研究微积分的，所以他给予了我们很好的微积分启蒙知识教育，尤其让我日后受益匪浅。

辛老师批改作业与课后辅导，也都是一丝不苟的。凡是作业中有疑惑的地方都会打上问号，错误明显的则在下面画上线，课后与学生一起探讨问题的症结所在，及时纠正。若是同一题目出现新颖独到的解法，辛老师会让学生用草稿纸重新整理一下，张贴到教室后面的学习园地中，以开阔学生的解题思路与视野，同时对学自己也是一种莫大的鞭策。

辛老师教学手段多种多样。他会利用一切可以利用的时间，让学生接收更多的知识。譬如饭前饭后时，他常用一张小纸条抄写一道高难度习题，让我抄到黑板的一角供同学们思考。有时，辛老师也让我充当一名“小先生”，为同学们适时地讲解，这不仅很好地锻炼了我的思维能力与口才，也正是这种训练促成了我日后报考数学专业，并成为了一名数学教师。

辛老师不仅数学知识渊博，而且其他如物理、英语、语文知识也很精通，因此能将各学科知识渗透到教学中。加强学科知识相互整合，这不正是今天课堂教学大力提倡的

吗？记得辛老师曾将物理课本中的“胡克定律”，与数学知识紧密地联系在一起，这对于开拓思维能力是大有好处的。

辛老师也很有文学才华。从办公室到教室的路上，他常常会在腹中打好草稿，酝酿一首小诗，如“春雨贵于油，下得满地流，打滑到教室，雨中显身手”。铃声响前，他抑扬顿挫地读给我们听，既幽默风趣，又能活跃课堂气氛，我们都喜欢上他的课。

高考结束后，我们离开学校，也告别了辛老师。当我接到一所大专院校数学系录取通知书时，迫不及待地去了辛老师家，表达一番感激之情。生命是短暂的，我想让知识与美德来把它充满。

一晃近四十年过去了，我从事教学工作已达三十余年，因有辛老师教诲，育人路上从不敢懈怠。前不久，惊闻退休多年的辛老师因病突发，于四年前不幸离世，心中很是难过。我心中念念不忘他课堂上的谈笑风生，他睿智博学的才华和开启我们智慧人生的语重心长。

### 育人故事

## 「快来看，我的名字！」

□董萍



“小峰是来给我们班扣分的！”孩子们生气地对我说。我苦笑：这句话完全属实，全班同学加起来，也没有他一个人的分多。

小峰是这学期转到我们班的。这个小峰，不戴红领巾，值日时逃跑，还喜欢乱翻别人的东西，更糟糕的是，他几乎每天都和人打架：有时在操场上，有时在教室里，有时在厕所里，有时在放学路上……完全不计场合，想打就打。可是，该怎么办呢？已经和他谈话无数次，打电话给他家里，才知道他父母离婚了，现在和姑姑生活在一起，这位姑姑对他的约束力，还不如我呢！看来，求人不如求己，这事儿，还得我自己摆平。我对小峰格外地留心起来。

有三件事引起了我的注意：

一件事是，小峰对班上的一个智力障碍生照顾有加。不但处处帮助他，而且一旦发现别人欺负他，就握起拳头和别人打架。

另一件事是，有一次学生向我描述，小峰拿着一个大脐橙进厕所里吃。我把他拉过来一问，原来脐橙是爷爷给他的，他带着上厕所是怕别人把脐橙偷走，“我没有吃，老师，你看！”他从拉紧的夹克衫里掏出一个很大的脐橙来，脐橙的皮还是完完整整的，确实没有吃。

“如果怕别人拿，你可以把脐橙交给班上的同学保管呀！”我说。

“他们不会帮我的。”他低声说。

“怎么会呢？你交给经常和你玩的同学保管就可以了呀！”

“我没有朋友。”他低下头，“他们都看不起我。”

第三件事是，我发现小峰其实很聪明：头天学的课文，第二天他就能全文背诵。

把第一件事和第二件事联系起来考虑，大致可以得出以下结论：小峰虽然表面强悍，实际上他很自卑，他认为大家都看不起他，都欺负他，所以他总是先下手为强，处处不让人。而那个智力障碍生，因为在班上的处境和他比较相似，所以他自然而然地把他归为同类，保护他。由此可见，对于小峰打架的问题，训一顿或者罚写一份检讨，是治标不治本的下策，只有找到突破口，让他树立信心、融入集体，才能根治打架恶疾。

突破口在哪里呢？

我把这三件事联系起来，顿时有了主意。

在主题班会上，我把主题定为“平等待人，不欺负弱小”。先让大家谈谈“什么是弱小？”“你觉得班上谁是弱小者？”当大家一致提到那个智力障碍生是“弱小者”的时候，我示意大家停下来：“我发现，我们班有一名同学特别会保护弱小，你们知道是谁吗？”孩子们都乱猜起来，我一否定，等大家说完了，我才说：“那个人就是小峰！”“怎么是他？”大家都疑惑

起来。“是他，就是他！”几个男生站起来说，“他经常因为这件事和我们打架呢！”“我们当时还记恨他，现在想想，他这是在保护弱小！”……小峰的脸上也显出羞涩的神情。我笑起来说：“对啊，别看小峰常会违反纪律，对于弱小者，他还是很不错的呢！不过，用打架来解决问题，不是很好的方法哦！”我看了看小峰，不禁窃喜：他正在不由自主地点着头呢！

我趁热打铁，说了我的另一项计划：“自明日起，我们班设立一个‘背诵小能手奖’，每一课最先背出来的十名学生将获得这个奖项。大家有信心吗？”

“有！”我听到一个整齐的声音，其中，小峰的声音最响亮。下课了，在教室门口，我被小峰叫住了：“老师，我会成为明天第一个获得‘背诵小能手奖’的人！”“你？别逞强啦！”我不以为然地说。他跑到我跟前说，“你别小看人！再说，我现在已经能背一半了，不信，我马上背给你听……”

在小峰的帮助下，那个智力障碍生已经有了一点小小的进步；小峰也顺利地拿到了“背诵小能手奖”；小峰打架的次数越来越少……这些都是预料中的事。

临近期末的一天，我骑车回家，突然见到小峰，他正在公告栏旁向我招手：“老师，快来看，我的名字！”

“哦？你又犯什么事了？”我一惊。

“才没有呢！这个是红榜，我上次去校外做好事，被写到这里了！”他有点不好意思地说。

“好小子，这么大的事居然瞒着我！”我说，“让我看看，呀，真的有你的名字！还给你封了个称号，叫……”“叫‘文明好少年’！”他大声说完，一溜烟就跑得无影无踪了。

“这个小峰……”

“小峰怎么了？”旁边的同事问。

“没什么，跑这么快……”我思忖起来，“下次让他去参加田径队……兴许……能拿个冠军回来……”

## 足球比赛输了以后

□刘瑞芬



暮春时节，我校足球联赛拉开了序幕。在体育委员的安排下，孩子们自愿报名参加，自行设计了足球队文化：一颗五角星上旋转着的足球，代表了我们的信念。努力做一颗发光的星星，即使微弱，也很耀眼。我像一位看客，默默地关注着这支球队。

比赛当天下午2点，我带着孩子们来到操场，安排好其他学生的位置后，就观看起孩子们踢球。我的视线随着双方队员的争抢不断地移动，球到哪里，孩子就追到哪里。场外的我真不知该如何指导他们。这时，体育老师坐不住了，大喊道：“明宇，你往前跑，你的位置是前锋，不要站在后卫的位置。”当我方队员得到球时，体育老师又大喊：“大脚开，踢远点，别老在球门前晃悠。”场下是体育老师声嘶力竭的吼声，场上是队员们气喘吁吁，还追不到球的身影。就在这揪心的时刻，对方踢进了一个球，这是我预料之中的。我们球技不如对方，配合更不默契。孩子们见到进球，更慌了，随着哨声的响起，一场比赛就此结束了。这场比赛意味着我们只能争夺三四名了。

回到班里，我静静地观察着每一个孩子。他们低着头，耷拉着脑袋，没有了赛前的那份冲动，没有了赛前的那份得意。当所有的同学静下心来，我打破了这份宁静：“这场比赛，我们班与三班在技能上悬殊太大，过几天还有一场三四名的争夺赛，我们尽心尽力地打好下一场比赛就行了。”同学们之间没有太多的议论，也没有互相的埋怨。

几天后，争夺三四名的第二轮比赛开始了，我知道这场球还是很难赢。赛场上，孩子们还和

上次一样，一团人追一个球，前锋跑到后卫的位置，最终以0:1输了这场比赛，成为四年级4个班中的最后一名。孩子们低着头，像打了败仗的士兵，灰溜溜地从场地上走了下来。

接下来是三班与一班的冠军亚军争夺赛，我没有及时回班，而是带着孩子们来到操场旁边的亭子里观战。孩子们坐好后，我说：“大家仔细观战，你看到了什么，思考他们为什么这样做，从中你学到了什么？一会儿我们聊一聊。”孩子们带着问题观战，不时传来同学们思考后的叫声：“老师，我看到了，他们能够自己带着球跑。”

“对，观察得真仔细，运球技术非常好。”

“老师，他们得到球后踢得比较远，而且都给了自己的队员。这样比较省力，不用满场跑。”

“对，你看到了他们有过硬的传球技术，而且每踢一脚球都有目标，传给谁，踢多远，用多大的力度，他们都会经过瞬间快速的思考而不是像你们盲目地踢球，甚至我们自己发出去的球还会被我们自己的队员阻挡。”

随着冠亚军争夺赛结束的哨声响起，我们的观察和思考也定格在这里。回到教室，我问孩子：“今天刘老师带你们看球，和以前你们自己看球有什么不同？”

“我们以前看球就是看热闹，今天我们是带着思考去观察的。看到了别的班取胜的原因，我们的踢球技术真的不行。”

“我们连最起码的带球、传球都不会，更别提什么配合了。”一个学生抢着答道。

“是啊，比赛输了不要紧，关键要清楚我们怎么输的，输在哪

里。”停了停，我又说：“我建议大家学习之余可以回看世界杯中球员的技术和场上的配合。我们用接下来的一年时间卧薪尝胆，明年学校足球赛我们再拼搏。”孩子们认真地聆听着我的建议，个个抬起头，聚精会神地望着我。

第二天，我利用中午休息时间为足球队员们颁奖，队员们脸上有些发窘，不好意思地说：“老师，这次我们输了，别发奖了。”其他同学听到后纷纷说：“这个奖你们该拿，虽然失败了，但你们也同样付出了努力，同样在操场上洒下了汗水。”“失败乃成功之母，吸取教训一定会赢得更多的比赛。”我把精心准备的本子一一发给他们，并给每个人写下了寄语，孩子们认真地读着我写给他们的话语陷入了深深的沉思，思考片刻后队长说：“失败并不耻辱，这是您让我们昂首挺胸的原因。关键是吸取教训，认清我们的球队与其他球队的差距。我们先观看世界杯足球赛，以后利用体育活动课多踢球，多练习，熟悉球性。上足球课时注重细节，跟足球老师多学习，让我们的球队强大起来，才能更好地战胜别人。”台下雷鸣般的掌声响起。

北京十一学校联盟总校校长李希贵说过，挫折教育尤为重要，教会孩子从追求赢到学会输，决定孩子一生的命运。在这次学校足球年级联赛中，虽然我们一败涂地，但我们在失败后找到了差距，认清了方向，看到光明，制订出切实可行的行动计划。这些就是我们这次比赛最大的收获，我想将来孩子再次面对失败时一定不会惧怕失败，能用良好的心态，敢于承担的责任心战胜失败。