目　录

季刊 2019 年 12 月（总第 12 期）

《探索》编委会

学术顾问：石　鸥　刘莉莉
赵希斌　杨　敏
主　　任：谢永红
副 主 任：黄月初　陈迪勋
苏建祥
委　　员：刘进球　黄宇鸿
吴　卿　汪训贤
刘丽珍　廖　强
许小平　刘新芝
陈胸怀　晏荣贵
李智敏

《探索》编辑部

主　　编：黄月初
副 主 编：刘进球　汪训贤
刘丽珍
编　　辑：黄宇鸿　吴　卿
李新霞　李昌平
刘淑英　何宗罗
肖鹏飞　黄治清
杨　帆　谭　伟
杨　萍　管若婧

主　　管：湖南师大附中
主　　办：湖南师大附中
电　　话：0731-88853963
投稿邮箱：19095726@qq.com

编印单位：湖南师大附中
发送对象：湖南师大附中教育集团
印刷单位：湖南雅嘉彩色印刷有限公司
印刷日期：2019 年 12 月
总 印 数：1000 份

教改纵横

001　教育部关于加强新时代教育科学研究工作的意见　中华人民共和国教育部

学校管理

005　为教师专业化发展铺路搭台　谢永红
009　论共产党员的三德　黄月初
011　新高考带给学子的几大改革红利　刘进球
014　“立德树人”理念下高中学生干部培养策略　万红梅

德育创新

017　且把心绪，都换作浅斟低唱
——浅谈《班级日志》的守正出奇功能　刘海燕
022　班主任工作的三种境界　陈　浩
024　用心打造幸福心灵
——起始年级班主任教育工作的几点反思　何畅舒

学科教研

028　抓住言语病灶，提升核心素养
——以《春江花月夜》课堂教学为例　肖　莉
033　引领学生深度学习　发展数学核心素养　赵优良
038　积极英语语篇阅读促进词汇习得的探究　童　心

目　录

042　把握命题特点，突破答题瓶颈
——《经济生活》38 题研究及备考策略　李　度
051　探究战后英国在欧洲一体化上政策摇摆之因　周育苗
055　匀变速曲线运动也适用的两条规律　罗　章
058　高中化学项目教学案例——电解法处理污水　刘冉旭
060　在校本选修课中弘扬传统文化、发展学生核心素养例谈　李尚斌
064　中学假期体育作业的策划与启示
——以湖南师大附中毽球运动的践行为例　李碧慧
068　如何提高机器人运行的稳定性
——以太空之旅 M3 为例　谌跃飞
071　无法接纳的“声音”，难入教室的“痛苦”
——一名回避教室的高三学生的心理咨询个案报告　李志艳

集团之窗

079　通过语文课堂观察，探寻活化教育因子　何凤球
082　核心素养视域下的“止语”文明餐厅实践与创新思考　张　凌

学生园地

085　建筑群龙卷火火灾成因及预防研究　唐子璇
（指导老师：李湘黔）

课题研究

090　新高考背景下选课走班体系构建与实践研究　苏建祥

教育部关于加强新时代教育科学研究工作的意见

中华人民共和国教育部
2019年10月24日

教育科学研究是教育事业的重要组成部分，对教育改革发展具有重要的支撑、驱动和引领作用。改革开放特别是党的十八大以来，我国教育科研工作取得长足发展和显著成就，学科体系日益完善，研究水平不断提升，服务能力明显增强，为推进教育改革发展发挥了不可替代的重要作用。进入新时代，加快推进教育现代化，建设教育强国，办好人民满意的教育，迫切需要教育科研更好地探索规律、破解难题、引领创新。为进一步加强新时代教育科研工作，现提出如下意见。

一、总体要求

（一）指导思想

以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深入贯彻党的十九大精神，全面落实全国教育大会精神，树牢“四个意识”，坚定“四个自信”，做到“两个维护”，围绕中心，服务大局，坚持改革创新，推动建设具有中国特色、世界水平的教育科学理论体系，不断提升教育科研质量和服务水平，为加快推进教育现代化、建设教育强国、办好人民满意的教育提供有力的智力支持和知识贡献。

（二）基本原则

——坚持正确方向。坚持党对教育科研工作的全面领导，坚持马克思主义指导地位，坚持以人民为中心，牢牢把握意识形态的领导权和主导权。

——服务实践需求。立足中国大地，面向基层一线，坚持问题导向，突出教育科研的实践性，以重大教育战略问题和教育教学实践问题为主攻方向，支撑引领教育改革发展。

——激发创新活力。深化科研组织形式和运行机制改革，推进研究范式、方法创新，推动跨学科交叉融合，完善教育科研考核和人才评价制度，充分调动教育科研工作者的积极性、主动性、创造性。

——弘扬优良学风。坚持实事求是、理论联系实际，发扬科学家精神，推动形成求真务实、守正创新、严谨治学、担当作为的优良学风，营造风清气正、民主和谐、互学互鉴、积极向上的学术生态。

（三）发展目标

按照国家教育现代化总体部署，构建更加健全的中国特色教育科研体系，力争用5年左右的时间，重点打造一批新型教育智库和高水平教育教学研究机构，建设一支高素质创新型科研队伍，催生一批优秀教育科研成果。教育科研体制机制更加完善，科研机构和科研人员更有活力，组织形式和研究方法更加科学，科研成果评价更加合理，原创研究能力显著增强，社会贡献度大幅提升，推进建设教育科研强国。

二、提高教育科研工作质量和服务水平

（四）丰富完善中国特色社会主义教育理论体系

把马克思主义基本理论作为思想武器，把深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想作为首要政治任务，系统开展习近平总书记关于教育的

重要论述、党的教育方针以及中国共产党领导教育工作的基本经验等研究。聚焦立德树人根本任务的重大理论和实践问题，深化教育基本理论研究，弘扬中国优秀教育文化传统，探究中国特色社会主义教育道路、理论、制度发展的历史根脉、丰富内涵和精神实质，筑牢社会主义教育强国建设的理论基石，构建中国特色教育科学学科体系、学术体系、话语体系、教材体系，增强中国教育自信。

（五）全面提高服务决策能力

瞄准国家重大战略和区域发展需求，把握国际教育竞争、人口结构变化、科技创新、社会变革等大形势大趋势，强化预研预判，加强基础性、前瞻性、针对性、储备性教育政策研究，创新决策咨询服务方式，发挥大数据分析、决策模拟等在政策研制中的作用，注重监测评估中的成效追踪与问题预警，切实提高教育决策科学化水平，不断增强教育服务党和国家事业发展的能力。注重教育立法研究，推动教育法治建设。

（六）推动解决教育实践问题

围绕中央关心、社会关注、人民关切的教育热点难点问题开展深入研究，推动重点领域和关键环节取得新突破。加强调查研究，深入教育实践一线，掌握第一手资料，寻求破解教育难题的有效策略和办法。充分发挥地方和学校在教育科研中的实践主体作用，鼓励结合实际开展教育改革实验。鼓励支持中小学教师增强科研意识，积极参与教育教学研究活动，不断深化对教育教学改革的规律性认识，探索适应新时代要求的教书育人有效方式和途径，推进素质教育发展。深入开展服务全民的终身学习体系和学习型社会建设研究。

（七）充分发挥专业引领作用

积极开展重大教育政策阐释解读，主动释疑解惑，扩大政策知晓度，推动政策落地落实。积极搭建平台，壮大教育科学普及专家队伍，传播先进教育理念，普及教育科学知识，提升全民教育素养，指导做好家庭教育和社会教育。密切关注教育热点问题，准确研判社会舆情，引导人民群众合理预期，营造全社会关心支持教育改革发展的良好氛围。

（八）着力提升国际影响力

加强中外教育科研交流和国际比较研究，吸收世界先进教育教学研究成果，拓展与国外教育科研机构的合作研究，注重加强与“一带一路”沿线国家地区交流合作。加大对优秀专家学者、青年后备人才开展国际学术交流的支持力度，办好国外教育调研专项访问学者项目，支持创办外文教育期刊，支持教育类优秀教材外译工作。积极打造一批具有国际影响力的学术交流平台，加强国别和区域研究基地建设，扩大我国在国际教育研究组织和合作项目中的参与度，积极参与全球教育治理，推动中国教育成功经验的传播分享。

（九）加强科研成果转化

增强科研成果转化意识，引导鼓励开展政策咨询类、舆论引导类、实践应用类研究，推动教育科研成果转化为教案、决策、制度和舆论。建立健全优秀教育科研成果发布制度和转化机制，激发地方政府、科研机构、学校、企业转化和应用科研成果的积极性，拓宽成果转化渠道，创新转化形式，推动教育科研成果及时有效转化。重视知识产权的保护，深化权益分配制度改革，加大科研成果转化的奖励激励。

三、推进教育科研体制机制创新

（十）健全教育科研机构体系

构建全面覆盖、立体贯通、分工明确、优势互补的教育科研机构体系。全国教育科学规划领导小组负责全国教育科研工作的统筹规划和管理指导，各省（区、市）教育科学规划领导机构统筹行政区域内教育科研工作，加强规划管理。各级教育科研专门机构要重点加强教育理论研究、政策研究和实践研究，提高服务决策能力和指导实践水平。高等学校要重点加强基础理论研究、决策服务研究，优化教育学及其相关学科规划建设和人才培养；中小学要积极开展教育教学实践研究，改进教学方法，提高教育质量。教育学术团体要突出特色，发挥平台优势，组织开展专业研究，推进群众性教育科研工作，普及先进教育理念和教育科学知识。鼓励支持和规范引导社会教育研究机构以多种形式开展教育科研工作。

（十一）完善协同创新机制

树立全国教育科研系统一盘棋思想。重视加强不同类型、不同层级、不同属性科研机构之间的协同创新，构建上下联动、横纵贯通、内外合作的协同创新体系，全面提升教育科研战线协同攻关能力。

积极搭建全国教育数据信息平台，建立全国教育数据公开共享机制；搭建全国教育调研平台，聚焦教育重大决策部署实施情况和重大现实问题，协同开展全面深入的调查研究；搭建国外教育信息综合平台，充分发挥驻外使领馆教育处（组）职能作用，密切了解跟踪国外教育改革发展动态；完善全国教育科学规划管理平台，统筹管理和使用各级各类教育科学规划课题成果。发挥不同类型教育科研机构的特色优势，加强与政府、企业、学校以及其他社会组织的科研合作。

（十二）提升治理水平

适应机构改革和教育改革发展需求，稳步推进教育科研组织形态创新，提高教育科研水平和效益。各级各类教育科研机构要围绕科研主责、遵循科研规律科学合理设置内部机构，明确机构和岗位职责。加强制度建设，强化主体责任，建立目标明确、权责清晰、管理有序、评价科学的治理体系。落实国家关于加强和改进科研管理、激发科研活力的政策举措，深化“放管服”改革，扩大科研人员在项目选题、资金使用和成果转化等方面的自主权，充分释放创新活力。坚持“百花齐放、百家争鸣”的方针，鼓励不同学术观点交流碰撞，支持青年科研人员积极与学术权威平等对话。规范论坛、研讨会管理，更加注重会议实效。树立正确的科研价值导向，有效防范教育科研战线“四风”问题。把科研诚信要求融入科研管理全过程，对严重违背科研诚信要求、造成不良社会影响的人员记入“黑名单”。

（十三）创新科研范式和方法

适应教育改革发展和学科建设需要，坚持吸收借鉴和创新相结合，综合运用各种研究方法，创新教育科研范式，不断提升教育科研质量。加强理论研究，坚持马克思主义基本原理和方法，注重学理逻辑和理论思辨，探索教育本质和规律。加强实证研究，坚持以事实和证据为依据，对重大问题持续跟踪，注重长期性、系统性研究。加强比较研究，深入挖掘中国优秀教育传统和经验，注重借鉴国外教育研究范式、方法，积极吸纳国际教育研究的前沿进展和优秀成果。加强跨学科研究，促进教育科学和自然科学交叉融合，充分运用认知科学、脑科学、生命科学等领域最新成果和研究方法，综合运用人工智能等新技术开展教育研究，深入探讨人工智能快速发展条件下教育发展创新的思路和举措，不断拓展教育科研的广度和深度。

（十四）改革教育科研评价

根据理论研究、应用研究、决策咨询等不同研究类型，科学设置分类评价标准，努力破除“唯论文、唯职称、唯学历、唯奖项”等顽瘴痼疾，构建以创新质量和实际贡献为导向的教育科研评价体系。创新教育科研人员晋升机制，拓宽各类岗位人员发展渠道。完善教育科研机构专业技术职务评审制度，适当提高高级专业技术职务人员比例，营造有利于学术创新和青年科研人员成长的宽松环境。

四、建设高素质创新型科研队伍

（十五）高度重视教育科研队伍建设

教育科研队伍是教育科学研究的第一资源。各级教育行政部门要把教育科研队伍建设作为基础工作来抓。要尊重信任、关心支持教育科研人员，搭建教育科研人才成长平台，完善人才成长机制。加大对科研人员的薪酬激励，适当提高科研项目间接经费比例，间接经费使用向创新绩效突出的团队和个人倾斜。支持地方因地制宜创新高层次人才选聘和薪酬分配办法，加大高层次人才吸引力度，积极引进海外高层次人才。加强梯队建设，支持青年科研人员开展原创性、探索性研究，鼓励共建跨学科、跨领域的科研创新团队。完善教育科研成果表彰奖励制度，加大奖励力度，对长期潜心教育科研（教研）的团队和个人进行表彰奖励。

（十六）切实增强教育科研人员的使命担当

教育科研工作者要切实增强做好新时代教育科研工作的责任感和使命感。要信念坚定，学深悟透习近平新时代中国特色社会主义思想，善于运用马克思主义立场观点方法指导教育科研工作。要学识广博，努力掌握全面系统的教育学科等人文社会科学知识，积极拓展自然科学等跨学科理论支撑，富有全球视野和历史眼光，具备多视角、多领域、多层次研究问题、破解难题的能力。要敢于创新，主动学习新知识，善于运用新技术新方法开展研究，创新教育理论。要求真笃行，坚持理论联系实际，热爱教育、崇尚真理，脚踏实地、潜心研究，遵循科研规律，加强学术自律，力戒浮夸浮躁、投机取巧，杜绝“圈子”文化，自觉防范各种学术不端行为。

（十七）促进教育科研人员专业发展

完善人才培养制度，加强高等学校教育学相关学科建设，重视培养教育科研后备力量，鼓励有条件的教育科研机构与高等学校联合培养研究生。健全教育科研人员专业培训制度，培训经费列入教育行政部门年度预算，确保5年一周期不少于360学时的全员培训。完善管理制度，灵活运用编制配额，建立持久良性的“旋转门”机制，促进优秀科研人员到党政机关、事业单位、国有企业等机构任职，聘请有实践经验和科研能力的行政领导、学校校长（教师）、企业高层次人才等到教育科研机构担任专职或兼职研究员。探索建立学术休假和学术进修制度。

五、提高教育科研工作保障水平

（十八）加强党对教育科研工作的全面领导

以习近平新时代中国特色社会主义思想武装头脑、指导和推动教育科研工作，把教育科研工作纳入教育事业发展整体部署和总体规划。合理配备教育科研工作力量，不得挤占挪用科研机构人员编制。进一步完善教育科研机构的领导体制和党建工作机制。加强教育科研机构党的基层组织建设，实现党的组织和党的工作全覆盖。严格落实意识形态工作责任制，以党的政治建设为统领，将党的建设与业务工作紧密融合，认真落实全面从严治党要求，不断提升党建工作科学化水平。

（十九）加大教育科研经费支持力度

各级教育行政部门要加大投入力度，设立专项经费，完善资助体系，保障预算内教育科研经费稳步增长。探索建立多元化、多渠道、多层次的投入体系，健全竞争性经费和稳定支持经费相协调的投入机制，鼓励社会资金通过捐赠、设立专项基金等方式支持教育科研工作。优化科研经费管理，提高使用效益，对骨干团队和优秀青年科研人员给予重点支持。扩大科研项目经费管理使用自主权，简化项目预算编制要求，直接费用中除设备费外，其他科目费用调剂权全部下放给项目承担单位。

（二十）加强对教育科研工作的政策保障

完善教育决策意见征集和专家咨询制度，重大教育规划和教育政策研究制订要进行科学论证，宣传发布要组织专家解读，贯彻落实要组织专业评估。探索建立政府购买教育咨询服务制度。支持教育科研机构开展实地调研和改革试点。加大信息共享力度，为教育科研提供适用、及时、有效的数据信息。大力支持教育科研机构对外交流合作，支持开展国外教育培训，规范外事活动管理，适当简化中外专家交流、举办或参加国际会议等方面的审批手续。

各级教育行政部门、各级各类学校和教育科研机构要结合实际认真组织落实。

责任编辑：黄月初

为教师专业化发展铺路搭台

谢永红
（湖南师大附中，湖南长沙，410006）

摘　要：建设教育强国，必须全面强化教师队伍建设，精心培养高素质专业化创新型教师。湖南师大附中在慎选良师基础上，坚持精育名师，通过对标“四有老师”、构建“四格体系”、建设“四大工程”、打造“四大平台”，潜心打造教师专业化发展共同体，致力建设富有情怀、长于实践、崇尚研究的卓越教师队伍，为落实立德树人根本任务、培养高素质创新型人才奠定了坚实基础。

关键词：专业化发展；四有老师；四格体系；四大工程；四大平台

教师是立教之本、兴教之源；建设教育强国，必须全面强化教师队伍建设，精心培养高素质专业化创新型教师。十八大以来，党和国家将教师队伍建设摆在突出位置，作出了一系列重大决策部署，如强化师德师风建设、健全中国特色教师教育体系、完善教师资格体系和准入制度、夯实教师专业发展体系、完善教师待遇保障制度、加大教师表彰力度、提高教师政治和社会地位等等，切实加强了教师培养培训，初步形成了优秀人才争相从教、教师人人尽展其才、好教师不断涌现的良好局面。

教师队伍建设，需要宏观层面的多措并举，需要中观层面的分类施策，更需要微观层面或者说学校层面的大力作为。教师是反思性实践者，需要在研究自身经验和改进教育教学行为的过程中实现专业化发展，其成长成熟往往在入职后履职中。教师专业化发展与教师队伍建设，好比树木、森林和气候，只有棵棵秀木参天，才有密林蔽地接天，才能形成气候蔚成风气。作为基础教育阶段的中小学校，主要任务是培植“树木”，在充分利用改革势能、政策利好的同时，应该扎实做好精育名师、助力成长这篇大文章，为教师专业化发展铺好路搭好台。

湖南师大附中有着“慎选良师，精育名师”的办学传统。多年来，学校坚持“两条腿走路”，一方面坚持“慎选良师”，严把教师招聘关；另一方面注重“精育名师”，在教师培训培养出实招下苦功。学校不是消极地“等靠要”，依赖“输血”度日；而是积极地“育培促”，主动“造血”保健，潜心打造教师专业化发展共同体，致力建设富有情怀、长于实践、崇尚研究的卓越教师队伍，为落实立德树人根本任务、培养高素质创新型人才奠定了坚实基础。

一、对标“四有老师”，确立教师专业化发展的努力方向

世上最重要的事，不在于我们来自何处和身在何处，而在于我们朝着什么方向走。教师专业化发展也是这样，最重要的是要清楚去往何方。确立发展方向，必须顺应时代潮流。新时期的人民教师既是教育发展的第一资源，更是国家富强、民族振兴、人民幸福的重要基石，应该不忘初心、牢记使命，争做有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心的“四有好老师”，为培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人添砖加瓦、献智出力。

“四有好老师”蕴含着丰富深刻的中华传统文化内涵。孔子曾将圣贤之道概括为“志于道，据于德，依于仁，游于艺”（《论语·述而》）。“四有好老师”与此一脉相承：“有理想信念”就是“志于道”，要求教师树立鸿鹄大志，确立崇高信仰；“有道德情操”就是“据于德”，要求教师“以心育心、以德育德、以人格育人格”（林崇德语），不断提高自

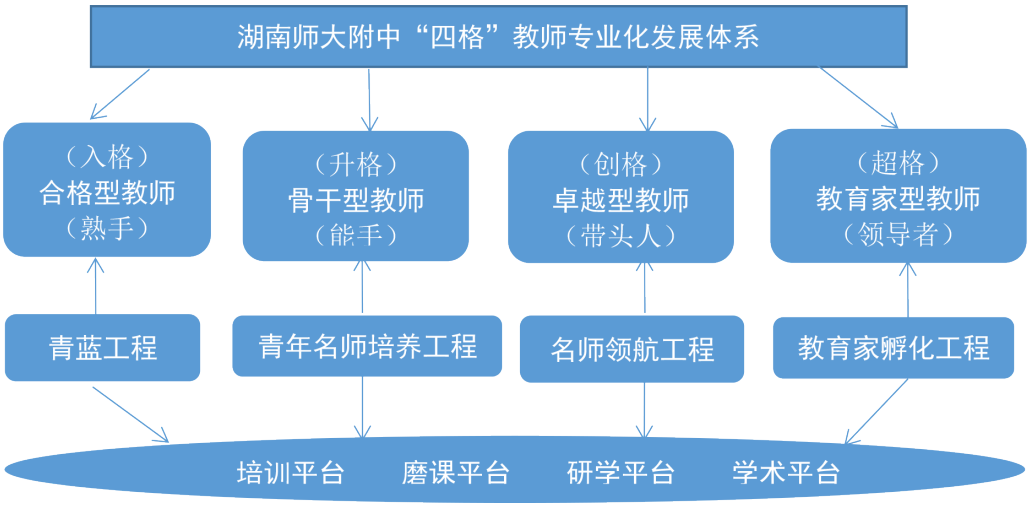
身道德修养；“有仁爱之心”就是“依于仁”，要求教师爱生如子、以人为本，全心全意为学生服务；“有扎实学识”就是“游于艺”，要求教师更新教育理念，丰厚学识学养，练就育人本领，提升教育质量。因此，我们认识到，争做“四有好老师”，不是跟风向赶时髦，而是行使命践初心。

学校还将“四有好老师”和“十项准则”结合起来，划定了教师职业行为底线。2018 年 11 月发布《新时代中小学教师职业行为十项准则》，要求广大中小学教师坚定政治方向、自觉爱国守法、传播优秀文化、潜心教书育人、关心爱护学生、加强安全防范、坚持言行雅正、秉持公平诚信、坚守廉洁自律、规范从教行为。上述十项准则，与“四有好老师”基本内涵吻合一致。湖南师大附中以“十项准则”为教师职业行为的基本遵循，积极引导教职员工“恪守十项准则，争做四有老师”，自觉地将教书育人和自我修养结合起来，时刻自重、自省、自警、自励，争做以德立身、以德立学、以德施教、以德育德的践行者和示范者。

湖南师大附中将“四有好老师”确立为教师专业化发展方向。学校围绕“守初心、担使命，找差距、抓落实”的总要求，持恒如一地开展党风廉政、师德师风、社会主义核心价值观等系列学习教育活动，引导教师坚定理想信念，坚持正确政治方向；学校坚持“四个严格”（严格师德师风宣教、严格师德师风督导、严格师德师风考核、严格失德失范查处），从组织构建、制度构建、防线构建等多个维度强化师德师风建设，切实规范教职员工职业道德行为；学校实施“深度培训、适度超前、注重规划、个性发展”的校本研修策略，强化教师培训培养，促使他们具备扎实的知识功底、过硬的教学能力、勤勉的教学态度、科学的教学方法，真正成为学生锤炼品格、学习知识、创新思维和奉献祖国的引路人；学校全面倡导以“真心、真情、真诚”为内核的“三真教育”，要求教职员工用高尚、神圣、无私、纯洁的师爱，打造仁爱之光四溢的育人圣殿，精心呵护每一个学生的健康成长、茁壮成才。

二、构建“四格体系”，形成教师专业化发展的顶层设计

教师专业化发展是一个漫长的、动态的、纵贯整个职业生涯的复杂历程，明确了“四有”方向，还应做好顶层设计，确保教师专业化发展不迷航、不迷滞、不迷漫、不迷惘。湖南师大附中遵循教师发展规律，根据教师职业生涯中不同时期的特征与规律，结合教师成长实际，构建完善了“四格教师专业化发展体系”，为高素质专业化创新型教师队伍建设绘就了施工图和路线图（如下图）。



“入格”是对初入职、新入门教师的发展要求。学成毕业，不意味着具备了从教资质；登上讲坛，不意味着就成了合格教师。启功先生曾作诗勉励北师大毕业生：“入学初识门庭，毕业非同学成。涉世或始今日，立身却在生平。”因此，强化新教师“入格”培训，帮助其扣好职业生涯第一粒扣子，非常重要且十分必要。在“慎选良师”基础上，必须注重对“新人”的岗前培训、入职培训和职初培训，

帮助他们尽快完成“师范生”到“育人师”的嬗变，从而由“生手”变成“熟手”，成为合格型教师。

“升格”是对初步站稳讲台、基本适应岗位的合格型教师的发展要求。合格不等于胜任，哈佛大学教授戴维·麦克利兰指出：“胜任力是指能将某一工作中有卓越成就者与普通者区分开来的深层次特征。”可见，胜任不只是称职，而须是优秀；不只是尽职尽责，而须是卓有成就。站稳讲台、成为合格型教师也许难度不大，但要由“合格”走向“胜任”，从“熟手”变成“能手”，必须痛下功夫，甚至“为伊消得人憔悴”。由合格型教师“升格”为骨干型教师，是教师专业化发展的关键环节，是教师职业生涯中“最要紧的几步”。

“创格”是对具有强大胜任力、较高成熟度的骨干型教师的发展要求。所谓“创格”，是指教师形成个体教育教学特色，创立独特教书育人风格，实现由骨干型教师向卓越型教师的重大跨越。湖南师大附中拥有可观的骨干型教师群体，整体成熟度高，优秀教师比较集中。但是，不少教师成为骨干型教师后，似乎就步入了专业化发展“平台期”，成长趋于停滞，前进动力不足，发展机能萎缩，职业倦怠弥漫。基于此，学校提出了“优秀是卓越的大敌”的命题，号召教职员工从优秀走向卓越，通过学习、研究、探索冲出“高原”，战胜“大敌”，突破发展瓶颈，创立独特风格，成为高素质专业化创新型的卓越教师。

“超格”是对卓越型教师的继续发展要求。与其他“三格”相比，“超格”强调的不是“入乎其内”，而是“出乎其外”。王国维曾说：“入乎其内，故有生气；出乎其外，故有高致。”教师专业化发展既要入得去，也要出得来，唯有敢于“超格”，才能步入“从心所欲不逾矩”的智慧境界，实现专家化、学者化的理想成长。湖南师大附中将“超格”目标定位为“研究型卓越教师”。其主要特征：一是具有崇高职业理想和坚定职业信念，能不断更新教育观念，在科学人才观、绿色质量观和人本教学观的指导下，组织实施教育教学活动，教书育人成果丰硕；二是具有较高现代教育理论修养，系统掌握所教学科课程体系、理论知识和专业技能，教学经验丰富，教学业绩卓著，形成鲜明教学特色甚至独特教学风格；三是具有较强创新意识和教育教学研究能力，在教育思想、德育实施、课程建设、课堂改革、教学方法等方面取得创造性成果，发挥了示范引领作用。

三、建设“四大工程”，铺就教师专业化发展的成长通道

俗话说：“千条万条，不抓落实就是白条；千招万招，不抓落实就是花招。”湖南师大附中不单成功构建了“四格教师专业化发展体系”，而且建设了“四大工程”，铺就了教师专业化发展的成长通道。

一是青蓝工程。通过入职培训、师徒结对等方式，助力新教师“入格”，迅速“起跑”并顺利“跟跑”，力争“青出于蓝而胜于蓝”，成为合格型教师。湖南师大附中的青蓝工程有两个显著特点：一是类型多，包括教学师徒、教育（班主任和学生成长导师）师徒、教练师徒、名师培养师徒等多个类型；二是管理实，实行了过程督导、中期检评和学分制管理。

二是青年名师培养工程。在成长导师和专家顾问的引领下，通过专题讲座、问题研讨、榜样示范、案例剖析、主题沙龙、观摩交流、项目推动、学历进修等多种方式，促使教师“升格”，在“跟跑”过程中实现“并跑”，成为骨干型教师。学校每五年（与改革发展规划同步）培养一批青年名师，已经实现了制度化、规范化。

三是名师领航工程。又叫“领雁工程”，旨在培养名师，发挥其领头雁作用，打造高素质专业化创新型教师发展共同体。近来来，湖南师大附中先后建立了长沙市谢永红校长工作室、长沙市梁良樑地理名师工作室、长沙市肖鹏飞化学名师工作室、长沙市张宇数学名师工作室、长沙市赵优良数学名师工作室以及多个校级学科名师工作室、班主任名师工作室，充分发挥名师的示范、引领、辐射、推动作用，鼓励他们全面“领跑”，既成全他人又成就自我，发展成为“头雁式”卓越型教师。

四是教育家孵化工程。学校开启了研究型卓越高中创建工程，倡导教师做“发现者、研究者、探索者”（苏霍姆林斯基），鼓励名师大胆“秀跑”，组织名师参加各级各类高端培训和学术活动，推荐名师参加国家万人计划教学名师、国务院特殊津贴专家、芙蓉教学名师、省政府特殊津贴人员等重要竞评活动，借力湖南省名师、名校长“十百千万工程”，

孵化在全省乃至全国具有较高知名度、较大影响力的教育家型教师和管理专家。

四、打造“四大平台”，搭建教师专业化发展的广阔舞台

湖南师大附中还精心打造教师培训培养“四大平台”，为教师专业化发展搭建了广阔平台。

1. 培训平台。采取多种举措，强化教师培训。一是请进来讲，包括请专家来校培训、讲学、指导，请名师来校分享、交流、研讨等等。二是送出去学，包括送出去参加培训、访学游学、学历进修、考察研修，也包括送教送培、支教支边、援疆援藏等。三是结对子帮，包括教学师徒、教育师徒、教练师徒、青年名师培养师徒、学生成长导师师徒等。

2. 研学平台。建成教师研修院，强化教师业务学习。一是坐下来读，包括业务学习、阅读分享、寒暑假读书活动等。二是围拢来辩，包括中心组集中学习、团队集中研修、主题沙龙等。三是扶上去讲，组建学术讲师团，通过微短讲座、送课送培、学术交流等途径培养“外向型教师”。

3. 磨课平台。聚焦课堂教学，强化教师教研。一是跟进堂听，开展多种形式的听课评课活动。二是推上台赛，开展多种形式的教学比武活动。三是定时间考，开展学法考试、学科业务考试、教育通识考试等。

4. 学术平台。大兴研究之风，强化教师科研。一是静下心研，启动校级课题研究，力争“人人有课题，人人做研究”，确保教师参与各级课题研究比率不低于85%。二是埋下头写，倡导并组织教育专著、校本教材编著或论文、案例、课例、教育叙事、教学反思等写作，定期开展主题论文评比活动。三是大力度激，推出研究型教师奖、教科研成果奖、专著出版资助、学历进修援助、优秀资源包入库激励、《探索》展示等多项制度，全面强化教科研激励。

《中共中央国务院关于全面深化新时代教师队伍建设改革的意见》明确提出：“到2035年，教师综合素质、专业化水平和创新能力大幅提升，培养造就数以百万计的骨干教师、数以十万计的卓越教师、数以万计的教育家型教师。”这一目标任务的达成，很大程度取决于基层学校；为教师专业化发展铺路搭台，我们可以做得更多，做得更好。

本文是湖南省“十三五”教育科学研究基地专项课题《研究型教师的内涵、价值及实施途径研究》（编号XJK19JJC002）阶段性成果。

责任编辑：刘进球

论共产党员的三德

黄月初
（湖南师大附中，湖南长沙，410006）

摘　要：人无德不立。作为社会公民、作为人民教师、作为共产党员，应当树什么样的德，立什么样的德？就是要明大德，守住高线；守公德，守住基线；严私德，守住底线，且将三德统整，支撑我们的发展和进步。

关键词：践行三德；明大德；守公德；严私德

人无德不立。最近认真学习了重庆革命纪念馆展示的《重庆党组织破坏经过和狱中情况的报告》，这是革命烈士们用鲜血和生命总结出来的“最后嘱托”，最后嘱托的核心内容就是论德的问题，被称为“狱中八条”，读后感慨良多，并由此展开，就我们学校共产党员的三德问题谈个人的粗浅认识。

一、所谓三德

三德分别指明大德、守公德、严私德，任何公民都要做到三德，共产党员更要在三德中模范带头，三德是一个整体，大德是高线，属于刚性要求；公德是基线，属于显性要求；私德是底线，属于隐性要求。三德具有内在的逻辑关系，由高到低，由大到小，由显到隐，统一整合构成人的精神骨架，支撑人的健康发展和不断进步。对于我们教育战线的共产党员来说，三德就是认真理解领会党的教育方针，悟透教书育人之道，落实立德树人的根本任务；就是自己遵守公德，而且带领学生严守公德，带头营造社会良好风尚；就是严格规范和约束自己的言行操守，且以身示范影响师生朝着正确的方向努力前行。

二、如何践行三德

（一）明大德

明大德就是铸牢理想信念，锤炼党性修养，在大是大非面前旗帜鲜明，在多种风浪面前无所畏惧，在众多诱惑面前主场坚定。具体来讲就是朝以下方面去践行：

1. 坚定理想信念。坚定理想信念是共产党人的信仰之基、精神之钙、政治之规，是世界观、人生观、价值观的总开关。作为学校共产党员，坚定理想信念，首先是自己真正信仰，信仰马克思主义、信仰共产主义远大理想、信仰中国特色社会主义道路，这是思想根基，没有这三个信仰，你的言行操行就会迟早要偏离正确的航向，就会在教书育人的道路上走不快、走不远，更走不稳；其次是助力学生信仰，学生是未来的共产党人，学生是民族复兴的建设者和接班人，我们人民教师引导学生的首要工作就是助力学生有信仰，因为学生有了信仰，他才能产生内在发展动力，才会萌发内生的希望，才能获取前进的力量，尤其是高中的学生更是如此；最后是践行理想信念，把自己追求的理想信念分解为奋斗的具体行动，一个一个去落实，让理想信念浸润在我们教书育人的每一次行动中，提升教书育人的意义和价值。

2. 锤炼党性修养。锤炼党性修养是共产党人的毕生必修课，是共产党人的永恒课题。作为学校共产党员，锤炼党性修养，第一是牢记宗旨意识，树立学生中心思想，全心全意为学生的发展服务；第二是做到模范带头，时时处处想到共产党员身份，时时事事做到模范带头，让师生从内心敬佩；第三是忠诚教育事业，对党忠诚、对人民忠诚、对教育

工作忠诚、对学校忠诚，用诚心感化师生、用诚意教化学生。

3. 增强政治品格。增强政治品格是共产党人的必备品质，是共产党人的关键能力所在。作为学校共产党员，增强政治品格，其一要关注时政，及时了解国家大政方针，及时宣传党和国家的治党治国主张；其二要旗帜鲜明地坚守共产党员主场；其三要坚决斗争，对于不当言行、错误言论，不拐弯、不绕道，坚决予以纠正；对于反动言行、反动势力，敢于表态、敢于亮剑，坚决进行斗争。

（二）守公德

守公德分解为守公众之德、公权之德、工作之德，就是要出于公心、处事公正、待人公平。具体来讲就是朝以下方面去努力：

1. 守公众之德。守公众之德就是将自己置身于社会公民之中，做合格的公民。作为学校共产党员，守公众之德，就是要增强公民意识，将自己作为普通人融入公众之中、融入社会之中，为社会发展和进步尽自己的力量，而不是清高、高冷；就是要发动公民参与，利用知识分子、人民教师的身份号召、感染更多的公民参与建设美好社区、美好社会的行动；就是要做好公众表率，展示人民教师和共产党员的先进性，为公众树标杆、做表率，用有声的言论和无声的行动诠释教师共产党员的真正本色。

2. 养公权之德。养公权之德就是将自己定位为行使公权力的人，培养自己的公权道德。作为学校共产党员，养公权之德，就是正确行使自己的权力，让自己掌握的教书育人之权在阳光下运行，用自己手中的权力助力学生的发展；就是谨施自己的权威，和学生平等相处，用自己的权威助推学生的进步；就是正当获取自己的权利，清清白白做人，干干净净做事，用自己的权利维护学生的利益。

3. 扬工作之德。扬工作之德就是将自己规范于工作之中，弘扬教师工作美德。作为学校共产党员，扬工作之德，就是勤奋工作，用自己的勤劳在培育中国特色社会主义事业的合格建设者和可靠接班人的路上不断前行；就是务实工作，用自己求真务实的精神和行动培养党和国家需要的各类人才持续努力；就是创新工作，用自己创新思维影响师生的创新行动，为建设创新型国家、创新型社会、创新型学校拼搏奋斗。

（三）严私德

严私德理解为严格约束自己的操守和行为，戒贪止欲、克己奉公、廉洁修身。具体来讲就是朝以下方面去落实：

1. 控制欲望。控制欲望就是控制自己不正当的欲望。作为学校共产党员，就是要控制自己过分的物质欲望，守住知识分子的清高乐道本真，集中精力、凝聚精神教书育人；就是要控制自己虚荣的名利追求，坚持知识分子淡泊名利的优良传统，做良心活，做扎实事，求得精神充盈；就是要控制自己不良的消极情绪，恪守知识分子的担当精神，一代接着一代干，为实现中华民族伟大复兴的中国梦不懈奋斗，永不懈怠。

2. 廉洁从教。廉洁从教就是清正廉洁从事党的教育事业。作为学校党员，就是要筑牢反腐倡廉思想防线，不能腐、不敢腐、不想腐，把自己的职业当作崇高的事业追求；就是要廉洁自己的行为，不能要的坚决不要，不能取的坚决不取，不能享受的坚决不享受；就是要优化师生关系，清朗学校风气，清朗学校人文环境，清朗师生、家校关系，教学相长，家校共进。

3. 严以修身。严以修身就是从严做起，修正自己身心。作为学校党员，就是格物，既让自己不断获得新知，还让学生不断增长见识；就是致知，在教书育人的不断实践中，探寻教书的规律、求索育人的真谛；就是诚意，忠实诚意，为党的教育事业、为学校的持续发展忠贞不渝；就是正心，让自己心灵宁静，引领学生淡泊宁静，专心求学；就是敬畏，敬畏应该担当的使命，敬畏法规制度，敬畏自己的工作，敬畏学生的发展。

践行三德，不忘初心，牢记使命，提升共产党员的必备品格和关键能力，我们永远在路上。

参考文献

[1] 向贤彪.《明大德 守公德 严私德》[N]. 中国纪检监察报，2018.3.16.

[2] 苏金旺.《明大德 守公德 严私德》[M]. 思想道德修养与法律基础（第五章）.2018.11.19.

责任编辑：刘进球

新高考带给学子的几大改革红利

刘进球
（湖南师大附中，湖南长沙，410006）

摘　要：新高考旨在促进学生全面健康成长成才，在带来新要求、新挑战的同时，也带给广大学子成长成才新机遇和教育改革大红利。本文从实现比较充分的自主发展、获得学业专长的展示机会、拓展综合素质的发展空间、减轻过多过重的学业负担、降低高分考生的落榜风险等方面，分析了高考新政中潜藏的改革红利，阐说了新高考与立德树人之密切关联。

关键词：新高考；红利；立德树人

《湖南省深化考试招生制度改革实施方案》正式颁布，标志着继上海浙江试点、京津鲁琼4省市接力之后，包括湖南在内的第三批改革省份的高考综合改革全面启动，湖南省2018年秋季入学的高中一年级学生正式登录“新高考”。都说“改革是试错的过程”，但是人才培养不允许试错。新高考旨在“发展素质教育，促进学生全面健康发展，促进科学选拔人才，维护教育公平和社会公平，适应经济社会发展对多样化高素质人才的需求”，虽然仍然存在不完善、待改进处，也必然会带来种种新挑战或者短暂的不适，但是，她带给广大学子的，是成长成才的新机遇，是教育改革的大红利。

红利一：实现比较充分的自主发展

新高考的核心是扩大学生的选择权，包括科目选择权（文理不分科，3+1+2）、课程选择权（选课）、教学选择权（走班教学）、考试选择权（合格考、等级考、外语两考等）、学校选择权（取消高考录取批次）、专业选择权（专业平行志愿、专业组志愿）等等，“选择”成为了实现差异发展、打通高中与大学教育、培养高素质创新型人才的关键词。新高考前，学生发展基本上“不由自主”；新高考后，学生完全可能做到“我的发展我作主”。不由自主的发展是被动发展，自主选择的发展是主动发展。被动发展是“流水线式”发展，是强求统一、目中无人、压抑个性的发展；主动发展是“私人定制式”发展，是彰显个性、以人为本、生动活泼的发展。

新高考还学生以选择权，实质上是还学生以发展自主权，是对个体差异的正视，是对个性特征的尊重。人的一生努力很重要，但比努力更重要是选择，因为选择解决的是“做正确的事”的问题，而努力只是“正确地做事”。习近平总书记曾说：“人生的扣子从一开始就要扣好。”做好自主选择，就是在扣第一粒扣子；这粒扣子扣好了，后续努力才有意义有价值。通过新高考，广大学子在自主选择过程中学会自主选择，这对于走好漫漫人生路具有重大意义，不可等闲视之。做选择自然很艰难，要求中学生做选择自然更不容易，但能够做选择绝对是红利，是新高考赋予学生的神圣权利，也是新高考给予生命的最大尊重。

红利二：获得学业专长的展示机会

湖南新高考采用“3 + 1 + 2”模式，提供了12种选考组合，学生可以根据爱好、兴趣、特长、学业规划、生涯规划以及心仪高校要求、所在高中特点等等因素，自主选择考试科目，相比于传统文理分科只提供两种固定组合，显然是长足的进步。韩愈在《师说》中说：“闻道有先后，术业有专攻。”每个学生的学业都可能各有所长，也各有所短，长于地理的，可能短于物理；长于生物的，可能短于政治。传统文理分科在兼顾学生学业专长方面比较粗糙，也比较粗鲁，文科考生只能选择思想政治、

历史、地理三科，理科学生只能选择物理、化学、生物三科，不少学生就因为存在某块“短板”导致最终学业“木桶”舀取水量有限，升学愿望落空。

新高考较好地解决了这些问题，学生不必像从前那样将长板、短板勉强箍成一个“木桶”，而是可以从容地去短板、留长板，实现选考科目的最优化自主组合。新高考的等级性考试实行等级赋分，意味着选取思想政治、地理、化学、生物四科完全“等值”，也就是说，学生完全可以采取“以君之下驷与彼上驷，取君上驷与彼中驷，取君中驷与彼下驷”之法，实现对传统意义上的所谓“学霸”的“逆袭”。选择考科目的自主选择、自由组合，是新高考带给学子的改革红利；充分展示了学业专长，我们就真正享有了公平而有质量的教育，真正实现了全面而有个性的发展。

红利三：拓展综合素质的发展空间

新高考采取“两依据，一参考”的招生录取模式，势必倒逼基础教育纠偏应试教育倾向，注重综合素质发展。学校将由“育分机构”变为“育人沃土”，将由片面追求升学率变为全面服务成长成才，将由一味强调学业成绩变为文化基础、自主发展、社会参与三者兼顾，将由致力培养“有竞争力的考生”变为全面培养“有故事的人”。普通高中育人方式的全面改革，将引导学生走出“两耳不闻窗外事”的封闭发展状态，走向“家事国事天下事事事关心”的开放成长状态。随着新高考改革的全面推进，“一参考”的权重还将进一步加大，学生必须通过生涯规划来自我优化，通过社会实践来开阔眼界，通过志愿服务来储备德能，通过研学旅行来增广见识，通过研究创新来磨砺锋芒，通过综合评价来自我展示，通过素质提升来自我实现，总之，不能再一味追求“学而优”了，而应该像习近平总书记强调的那样，“既要专攻博览，又要关心国家、关心人民、关心世界，学会担当社会责任”。

未来社会越来越强调人的综合素质，学生不能只顾为升学做准备，还要为适应社会生活和职业生涯打基础，应当自觉追求思想品德、学业水平、身心健康、艺术素养、社会实践等诸多方面的全面发展，具有理想信念和社会责任感，具有科学文化素养和终身学习能力，具有创新精神和实践能力，具有自主发展能力和沟通合作能力。新高考要攻克的堡垒之一是“一考定终身”，而“一参考”的不断强化，就是在向“一考”宣战，就是在宣示“定终身”的将不只是考试成绩，而应该是并且主要是综合素质，是适应社会发展和学生终生发展需要的必备品格和关键能力。全面提升综合素养，既是新高考带给学生的改革红利，也是新时代赋予学生的发展要求。

红利四：减轻过多过重的学业负担

新高考在减轻学生过多过重学业负担方面，采取了很多切实行动。例如将学业水平考试中合格性考试范围明确为各学科课程标准所确定的必修内容，也就是说，语文、数学、外语和所选定的等级性考试科目之外的科目，只须修完各学科必修课程、修满各学科必修学分就可参考，原则上无需修习选择性必修课程和选修课程。显然，学生的学习内容减少了，学习负担减轻了。

再如合格性考试将不公布具体成绩，而以“合格”或“不合格”呈现，也就是说，合格性考试不再“分分计较”，不再实行定量评价，达到合格标准就行，不必再为优秀率、平均分等指标而费力劳神。显然，学生的学习压力减小了，学习负担减轻了。

再如新高考将文理不分科，其中数学将所有考生同卷，且全国统一命题，从先期试点的省市的具体实施情况看，由于需要兼顾各种组合，甚至还要考虑地域差异、民族差异等多种复杂因素，数学学科难度总体有所下调，得高分或满分当然照样不易，但是注重基础知识与基本能力的特征却充分体现。显然，学生的学习难度减小了，学习负担减轻了。

总而言之，新高考在积极引导全社会树立科学质量观和人才培养观，切实减轻违背教育教学规律、有损中小学生身心健康的过多过重学业负担，促进中小学生健康成长。

红利五：降低高分考生的落榜风险

新高考在招生录取方面作了两项改革：一是志愿填报及投档单位由“院校”改为“院校专业组”；二是非提前批平行志愿录取实行分段填报志愿、分段录取。实行“院校专业组”志愿填报方式，可以确保考生的选择权，可以避免考生因身体等原因受限于某专业而被退档；实行分段填报志愿、分段录取，更是极富人文关怀精神。据初步设计，湖南新高考将根据实际参考人数的一定比例，按照考生总成绩，分三段填报志愿和录取：第一段考生先填报志愿，

随即投档录取；其后，重新公布剩余计划，组织未被录取的第一段考生和第二段考生填报志愿，进行第二段投档录取；然后以此类推，组织第三段志愿填报和录取，如果仍有院校专业未完成招生计划，公布征求志愿以补充录取。这一人性化制度设计，将大大增加考生定位的准确性和志愿填报的针对性，大大增加考生的录取机会，将基本消除往年大量出现的高分考生因一次性集中填报志愿失误而落榜的风险，确保广大考生顺利升学。

新高考给广大考生带来的改革红利还有很多，例如减少全国统考科目、实行再选科目等级赋分、强化走班制教学自我教育与自我管理能力、采用院校专业组平行志愿投档模式、实行高职院校单独招生政策以及精简政策性加分、规范自主招生，等等。其所以如此，是因为新高考改革的逻辑原点是对生命的关怀与尊重，是促进生命的自由发展。借力新高考，广大学子可以实现更健康的发展、更茁壮的成长，从而成为德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人。

参考文献

[1]陈红娟．降低风险与道路内生——试错式改革与中国特色社会主义道路的探索[J]. 社会主义研究,2014(03):27-33.

[2]湖南省高考综合改革实施方案[Z].2019-4-22.

[3][6]樊希国，陈胸怀．在选择中实现高水平差异发展[J]. 湖南教育,2018(07):9-10.

[4]司马迁．史记·孙子吴起列传[M]. 中华书局，1982.

[5]习近平在北京大学师生座谈会上的讲话[R].2014-05-04.

责任编辑：刘进球

“立德树人”理念下高中学生干部培养策略

万红梅
（湖南师大附中，湖南长沙，410006）

摘　要：学生德育是学校管理工作中一项重要的内容，学生品行与道德素养教育成为当下基础教育的主旋律。高中教育实践表明：学生干部是促进学校德育工作特色开展的重要教育力量，基于此，学校管理者如何通过“四精”（精准选拔、精心培育，精细制度和精化考核）策略，充分发挥学生干部队伍的助力性作用，从而提高学校德育工作的针对性和实效性，全面提升高中学生人才培养质量显得尤为重要。

关键词：“立德树人”；“四精”；德育管理；学生干部培养

“立德树人”是教育的根本任务。党的十八大以来，习近平围绕落实立德树人教育根本任务发表了一系列重要讲话，遵循“立什么德”“育什么人”“如何立德树人”问题逻辑，揭示了“明大德、守公德、严私德”的立德内涵，确立了“培养担当民族复兴大任的时代新人”的树人目标。学校德育管理工作是学校管理工作中一项重要的内容。德育管理者要本着以人为本的工作思路，以生为本的管理理念，建构和完善主体性德育管理体系，延伸德育管理的工作线路，培养学生干部，鼓励学生干部参与学校的德育管理，这既是有效提高学校德育管理工作实效的办法，也是培养学生干部的有效策略。

一、精准选拔：及时有序挑选出具备管理才华的学生干部

学生干部是联系学校和学生的桥梁和纽带，是学校德育队伍的得力助手，在学校德育工作中扮演着十分重要的角色。做好高中学生干部的遴选工作，显得尤为重要。选拔学生干部一定要从学生实际出发，确定相应的选才标准。在充分掌握情况的基础上，反复权衡，通过任命、民主选举、择优选拔等方式确定下来。真正把那些德才兼备、在同学中具有一定威信的学生选出来，让他们担当起管理的重任。学生干部作为学生中的骨干，应该具备以下三个特点：一是能力强，学生干部要具有较强的组织能力、号召能力、协调能力和语言表达能力，这是当干部的必要条件。二是品德好，学生干部是学生中的骨干和带头人，其品质、能力、素质直接影响着学生工作开展的效果。学生干部要为人诚实，责任心强，勇挑重担，关心集体，愿为同学服务，在学生中具有较高的威信。三是起表率，学生干部要能时时处处以身作则，遵规守纪、成绩优良、活动积极、乐于奉献、有较强的集体荣誉感和健康的心理素质。

除了把握选拔标准，着重学生干部的能力、品德、表率作用外，在选拔的方式上既要做到民主开放，又要严格选拔程序，可采取自愿报名、多方考察、公开竞聘、择优任用的方式。通过这种方式选拔学生干部，虽然程序比较复杂、时间花费较多，但是，所选拔的学生干部会具有很好的基本素质，能在学生中起到引领示范的作用。我校的校级、年级、班级学生干部都是通过以上方式选拔的，做到了公开、公正、民主、科学。校级学生干部是经四轮选拔，综合班级、年级、德育与学生发展处、团委意见，结合候选人的思想表现、学业成绩、实习考核评价、个人形象气质、领导组织能力以及双代会预备会议校级学生干部选举得票数确定下来的。通过层层选拔，真正选出了学生中的精英，在学生中能起到很好的引领示范。

二、精心培育：引导学生干部德能品行素养全面提升

1. 引导生涯规划。高中时期是学生成长的关键

期，已进入人生规划的重要阶段，帮助他们确立人生目标，做好生涯规划，培养良好的人生信念，能更好地激发学生干部的内在潜能，更好地促进学生干部的自身发展。为了帮助学生做好生涯规划，我校成立了专门的学生发展指导中心，对学生的生涯发展进行指导。开设符合学生当下需要、助力未来发展的生涯规划指导类课程，提高学生个体的生涯意识，培养学生良好的生涯信念。校团委每周召开一次学生干部例会，组织干部进行培训，开展理想信念教育、生涯规划教育，对于特别干部开展个别辅导，帮助他们收获理性的认识，让他们对自己的职责有更透彻的了解，对自己的未来有更加清晰的思考。

2. 开展丰富的德育活动。学校组织学生干部开展了很多有意义的活动，如杰出校友回访、远志研学、志愿者活动等，学生干部在活动中得到了成长，提高了认识，更加明确了前行的方向。如团委会副书记徐某在今年的“校长座谈会”上讲到：她在 2018 年的“重走办学路”研学活动中得到了很大的成长，感受到了师大附中深厚的历史文化底蕴，学习到了附中人自强不息、追求卓越的精神和“成民族复兴之大器”的担当。权益部副部长聂某也在给校长的提案中写到，要秉承“公、勤、仁、勇”的校训，做有担当的新时代青年。她说：“作为学生的我们，只有在青少年时期就树立起远大的理想，自觉把人生理想和国家、民族的前途命运紧紧联系在一起，长期践行、坚定笃行，才能最终成就一番事业。仰望星空，脚踏实地。”卫生部部长袁某在寒假有幸参加了去年寒假的校友回访活动，收获很大。她说校友们的卓越成就令她惊叹，校友们对附中深厚的情谊使她万分感动，她对附中更多了一份崇敬与热爱，她要珍惜三年的时光，追梦附中，以附中人为榜样，砥砺前行，为附中的发展贡献自己的力量。学校还通过开展丰富多彩的社会综合实践活动、志愿者服务和社区服务等社会活动增强学生干部的社会责任感和敢于担当，勇于创新的实践精神，有效地促进学生干部的成长。

3. 开展全员育人，着力培养学生干部。学校很重视学生干部的遴选和培养，上至校长、下至班主任老师。我校校级学生干部机构中，除了团委会、学生会、学生纪律监察委员会、学生社团联合会之外还特别设立了学生校长助理，由校长亲自颁发聘书，由学生干部代理校长参与学校的管理。每年召开一次校长有约座谈会，学生干部就教育教学、学生发展、民主治校、校园文化建设、文明创建等方面的议题拟好提案，踊跃发言，各抒己见，为学校的发展出谋划策。学校还通过干部例会或者学生干部沙龙、新老干部经验交流会等形式，就学校德育管理中出现的一些问题进行商讨，听取学生干部的意见，真正让学生当家做主，充分发挥其主体作用，营造良好的民主氛围，激发学生的内在潜能。学校对学生干部的培养非常重视，校领导、德育与学生发展处、团委、年级组及所有班主任对任命的学生干部加以特别关注，从他们的工作、学习、生活、活动开展等方方面面全面介入，及时教育引导。苏校长在这次高一年级的家长会上提到了学生干部的培养。他说：学校会通力协作做好学生干部的发展指导，抓关键少数，班主任抓班级干部的培养，年级组长抓年级干部的培养，德育与学生发展处抓校级干部的培养，校领导抓校级干部中的精英干部的培养，希望通过多方面的努力培养出有社会责任担当，能“成民族复兴之大器”的卓越的附中学子。同时，也希望能得到家长的支持，支持孩子走进学生干部这支队伍中来。

三、精细制度：稳步提升学生干部管理素养

无规矩难以成方圆，管理的执行需靠制度来保障。无论是班集体、学生会，还是学生社团，都要建立公平合理的管理制度和激励机制，多方面对学生干部进行考核，稳步提升学生管理素养。

首先，利用党建平台，提高政治思想素养。我校的学生干部在学校的德育管理中起到了很重要的作用。加强学生干部的党建工作，在学生干部中培养入党积极分子，是适应青年学生身心发展，促进健全人格形成的需要，也是加强学校思想政治工作，推进优秀学生干部培养的有效途径。高中学生，他们未来是国家建设的人才，是潜在的人才资源。而作为学生中的精英学生干部而言，更是国家建设的储备军，学校要充分用好党建工作这一平台，加强学生干部的培训，有效开展理想信念教育，将政治思想素质过硬、品学兼优、素质全面、在学生中享有较高声誉的优秀学生干部培养成入党积极分子，帮助学生从内心自发地热爱党、追随党的愿望，这对其一生理想信念的确立都会产生重要的、决定性的影响。

其次，通过构建自律机制，培养自主管理能力，为学生干部的成长提供一片广阔的天地。组建以校干、年干、班干等为骨干的学生自律机构，定期召开校干、年干及班干例会，交任务，给办法，让干部协助老师开展学习、纪律、卫生及各项活动的组织、策划、评比，及时反馈结果，有效地实施了学生的自主管理。

学生干部在学校的德育管理中起着举足轻重的作用，构建干部自律机制，能有效提高他们的组织管理能力，并带来明显的德育效果。校纪检部参与并组织值周班参与校门口和食堂值勤，对值周班进行检查督导，有效地加强了学校的常规管理。校卫生部开展“走在蓝天下”系列环保公益活动，组织学生志愿者拾垃圾、捡烟蒂，开展垃圾分类和绿色进校园的环保公益活动，积极推进了生态校园、文明校园的创建。校生活部倡议“文明餐桌”，提倡每位同学爱惜每一粒粮食，有效地推动了廉洁文化进校园。校纪委会对学校违纪处分的学生进行提审旁听、材料审核，按制定级，全面参与民主治校。班级学习委员、纪律委员、卫生委员对本班学生的学习、纪律、卫生等方面进行督促落实，年级、校级学习部，纪检部、卫生部对本年级、对全校学生的学习、纪律、卫生等方面进行检查评比，并将检评结果纳入文明班级的评比，层层督促落实，有效地加强了学校的常规管理，学校的教育教学秩序井然。学生干部在参与学校的德育管理中，各方面的能力得到提高，综合素养得到发展，在有效促进学校德育管理的同时也提升了自身的德育素养。

四、精化考核：让好制度充分激发学生干部的管理潜能

学生干部作为学生群体中的先进代表，具有先进性，但是干部队伍里也普遍存在一些问题。如，有的学生干部功利性较强，有的学生干部忽略了“服务同学”的最基本初衷，不能妥善处理与同学之间的关系，有的学生干部挂职不务实等，对于这些现象，我们在对其加强思想政治教育的同时，更应该完善管理机制，做好学生干部的考核工作，对于表现好的、作出成绩的学生干部，要给予表扬和奖励，树立起典型、加以推广。对于表现不好的、工作成果不佳的学生干部，限一个月整改，整改不好的淘汰出局。

学校要落实好立德树人根本任务，在教育教学内容上为学生提供有益于全面发展的丰富资源之外，也要在管理评价上为学生个性的彰显营造良好的环境，改变过往一切以考试分数为标准的管理评价方式。全面评价，量化管理考核，能增强学生干部管理效能。学校制定了优秀学生的评比条例及实施细则，开展了学年度的优秀学生评比，通过学生干部述职、师生投票并综合他们平时工作的考核情况，评选出一批素质全面，表现突出的班级、校级、市级、省级的优秀学生干部。根据学生干部在开展各类活动中的表现评选出多类优秀个人，如优秀社团干部、优秀宿管干部、优秀志愿者、十佳社团等等。通过这些评比及时肯定学生的表现及工作业绩，增强了学生的自我效能感，帮助他们树立自信心，充分调动了他们工作、学习、生活的积极性，增强砥砺前行的动力，为干部机制的运行、学生的自身发展和学校的德育工作起了很大的促进作用。

“立德树人”工程是一项长期系统的工程，通过加强对学生干部的培养，更好地树立起学生干部的模范形象，充分发挥先进典型的示范导向作用，让优秀学生干部成为学校的一面旗帜。充分相信，在学校领导的高度重视下，在全校老师的关怀下，我校的学生干部一定会茁壮成长，成为附中一道靓丽的风景，在学习和工作中更加光彩夺目，绽放异彩，成为年级组长、班主任的左膀右臂，成为德育管理工作的中坚力量，成为学校发展的主体，成为会管理德才兼备全面发展的时代新人。

参考文献

[1]钟启才．新时代立德树人的本质追求[J].教育探索．2019(06).

[2]张旭．基于能力激励的学生干部培养模式[J].现代经济信息．2017(13).

[3]丁飞．学生干部发展与优秀拔尖人才培养的有机结合—略谈学生干部创新精神的培养[J].泰州职业技术学院学报．2012(05).

[4]习近平在中国共产党第十九次全国代表大会上的报告[N].人民日报．2017-10-28（01）.

[5]杨斌．什么是真正的教育[M].福州：福建教育出版社．2010:46.

[6]罗崇敏．教育的价值[M].北京:人民出版社．2012:19.

责任编辑：管若婧

且把心绪，都换作浅斟低唱

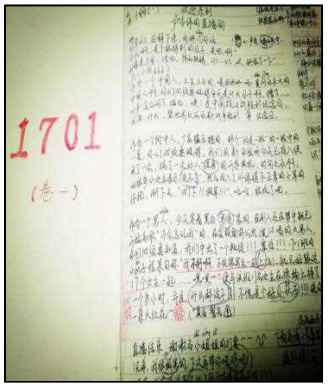
——浅谈《班级日志》的守正出奇功能

刘海燕
（湖南师大附中，湖南长沙，410006）

摘　要：《孙子兵法》言：“凡战者，以正合，以奇胜。”实践证明：撰写《班级日志》就是一种既能让学生坚守本真、蓄能再战，又能让学生排忧减压、彰显个性的有效教育途径。

关键词：《班级日志》；守正出奇；书写性灵；德育教化；情感陶冶

于漪老师曾说：“教育工作者，一定要学会透过纷繁芜杂的课程任务给孩子们开辟一个能牵着蜗牛散步的园地。”在讲台上站得越久，我越发深谙该言的真谛，当减负的口号喊得震天动地、当各类活动开展得热火朝天之时，我们似乎正顺应着新课改的方向在不断地优化着我们教育教学模式，试图给学生们一个宽松而愉悦的学习成长环境。但实际情况却是：根深蒂固的唯分至上、盘根错节的功利主义、日益加剧的社会压力，让学生们更疲于奔命、不堪重负，甚至直接危及他们的身心健康。作为班主任，如何既守住教育的根本，又独辟蹊径，为学生找寻一个发泄口、一处真空带、一畦休闲地，无疑便成了德育工作中的重要一环。实践证明：撰写《班级日志》就是一种既能让学生卸下包袱、排忧减压，又能让学生书写性灵、复活再战的颇为有效的纾解途径。



（一）花木成畦手自摘

笔底波澜写我心。开创《班级日志》的最初动机是源于一个语文老师的敏感，我常会布置周记作业，一般不限题材，收上来才发现，孩子们大多将其写成了自己的心灵随笔。于是在2012届带班时，我首先试着推出《班级日记》，只提一个要求——“你的地盘你做主”。开始学生们“一本正经”，颇为矜持；慢慢地，试探性地“戴着镣铐跳舞”；最后，个个“肆无忌惮，鸿篇大论”。

当代教育家叶澜有言：“如果学生认定所处环

境相对安全，就会渐渐打开自己的心扉。”不知不觉，学生们将《班级日志》当成了自己的徜徉领地，他们毫无顾忌地袒露着自己的心绪，或嬉笑怒骂、或哀怨悲愁、或平淡中和，心门就此开启；尤其是学生们彼此私下默契相守——《日志》仅且仅限于本班传阅的无声约定，就像强力胶，将他们的心紧紧粘合在一起。

课间操：还是去跑步了哼！不能点歌了，哎！虽然有几滴雨，但依然阻挡不了我们欢快的步伐哈！

英语课：日常配音！吴静彤女神！

艾莎太帅了，期待《冰雪奇缘》2!

英语默写一如既往地不友好，来一波暗箱操作吧！（嗯，小抄，终究不敢！）

语文课：海燕姐说“吃家常饭是天理，吃鲍鱼海参宴就是人欲！”

（插播一条新班规）课后吃面包是天理，课堂上吃面包是人欲。再有下次，就将此人照片挂到电脑桌面上，而且还是巨无敌丑的照片！

物理：原谅我拙劣的画技画不出成老师的盛世美颜和万千姿态！

化学：宇哥说我们班竟有人上课对他翻白眼！（谁敢这么嚣张？！）

体育：一身汗 .....

自习：又是生物讲题！各位大佬很棒哟！感觉萌姐贼有范呀！

（终于水完了课表，天哪，我竟然要写第三版→）

——摘自 1701 班 2019 年 3 月 13 日《班级日志》

想笑就笑、想哭就哭、想写就写、想画就画，在《班级日志》的字里行间，我看到了一个个真实的灵魂，从而也更真切地捕捉到了一个个立体的、鲜活的生命。乖巧明朗的外表下，隐含着多少喜怒哀乐，有青春悸动、有家庭影响、有同学矛盾、有学习乏力，这些绵绵密密的心事，让我对孩子们更加理解、更加包容、更加关注、更加呵护。我牢记哲学家威廉·詹姆斯的教育箴言：“种下行动就会收获习惯，种下习惯就会收获踏实，种下踏实就会收获真情。”品读孩子们的心声之余，我也会忍不住写下长达八页的“老师寄语”，与孩子们进行“真情对对碰”。

从今若许闲乘月。著名心理学家皮亚杰说过：“闲情是能量的调节者，它的加入可能发动储存在内心的潜力。”我之所以开创《班级日志》，终极目的在于让学生学会“偷得浮生半日闲”。生有所息本来就是生命的一种减负姿态，尤其是在压力重重的当下，学生们更要学会放慢脚步，看陌上花开。《第 56 号教室的奇迹》中记载了雷夫许多“轻拢慢捻抹复挑”的育人方式，他带领着那些原本对前途毫无奢望的孩子且行且驻，一路轻歌曼舞，最终，却让他们迈进了哈佛、斯坦福等顶尖大学的校门。

在要学生们按学号轮流撰写《班级日志》的过程中，我收到了不少家长的投诉，说“孩子们竟然花一两个小时去写什么所谓的《班级日志》，简直不可理喻。”我私下掐指一算，一个孩子两个月才能轮到一次，除去节假日，一个学期至多轮到两次，就算是再“不务正业”，与浩繁的学习时间相比起来，这区区的三小时只能算沧海一粟。倘若学生们能在无拘无束的书写中释放心中的不快、调整自己的心态，那岂是三小时所能解决的问题。这么跟家长们一解释，大家都纷纷释然了，有的甚至跟孩子们一起欣赏、评点《日志》。

这几天总有阴云密布的感觉，许是朋友的失离，许是考试的失误，许是父母的失望 ..... 就连今天中午在“小堕”打的“土豆红烧肉”里都有一根头发，这个世界都在与我为敌吗？

强烈抗拒写作业！百无聊奈之际，翻阅流传到我手中的《班级日志》，看着“百媚千娇”的各种奇葩表达，我竟然在晚自习笑出声来！（顾不上周围同僚的“莫名惊诧”，我有多少天没有笑容了，我原以为我早已心如死灰，看起来我还活在人间！！！）

饶有兴致地一页页读过去，发现好多“天涯沦落人”，好哈，看起来我不是在孤军奋战！我得活回去！

……

不知不觉晚一过去了，忘却的救世主快要降临了吧，我得开始写作业了！

——摘自 1207 班 2016 年 11 月 18 日《班级日志》

苏霍姆林斯基在《给教师的建议》中指出：“我们不能用一把尺子天天去丈量教育这棵大树又长高了多少，如果有些时候它没有生长，不要担忧，因为它是在休养生息、积攒直干云霄的力量。”就如同春色满园固然令人欣喜，但我们绝不可否认那个

迟迟未绽开的花蕾，因为说不定在来日，它就是傲立枝头的最艳的那一朵！

（二）班惟固本自安宁

我最喜爱大仲马的一句话：“开发人类心灵的矿藏是少不了需要由共鸣来促成的。”在要求撰写《班级日志》的设想中，其实还包含着我的一个隐藏的德育目标，面对血气方刚、日趋强调自主的学生们，很多时候，我们的说教已经变得苍白无力，我希望学生们通过心迹交流，用无声的方式和彼此的对照去同情、应和，从而凝聚人心、携手共进。

德育教化润无声。学生群体千姿百态，倘班主任只一味以教育工作者自卫，居高临下，其必引起学生的反感，严重者甚至会在师生间竖起一道屏障。殊不知，教育像变脸，不局囿于成规、不拘泥于时空，适时变换方式、调整策略，更能让草绿树荣、桃红棠艳。学生们在《班级日志》中常常会情不自禁地暴露一些关涉是非标准、道德良知、责任担当、青春困惑的问题，我看在眼里、记在心里，一旦时机成熟，就将之化为班会的主题。

接下来，让我生动形象地描绘一下ZZ超秀的班会课：

可以爱慕，理性交往！（疯狂为ZZ打CALL！！！）

ZZ：没有能力的爱情＝耍流氓！！！（张光新老师目瞪口呆地从窗口飘过……）

ZZ：美好的年华不用来搞学习用来干什么！！！

ZZ：所以我们要怎么做嘞？

ZZ：自然原则，适度交往，真诚相待，留有余地。

心灵鸡汤：在没有变成自己想要成为的人以前，你遇到的人永远不是对的！ (BY ZZ)

——摘自1701班2018年11月30日《班级日志》

王夫之倡导“行先知后”的教育原则，推及至德育，要想让学生达到“通情达理”的道德自觉，显然，光靠口舌说教是难以为继的，需要借助合适契机来示范、引导、教化，换言之，也就是要让学生自觉自愿地去“自查、自省、自悟”，从而激发“思齐进之”的主观能动性。

开颜一笑泯龃龉。美国著名的教育家、心理学家戴尔·卡耐基经过长期的研究得出结论：一个人的成功，只有15%是由于他的专业技能，而85%则要靠人际关系和他的为人处世的能力。《班级日志》就是专为学生开辟的交际场。以独生子女为主体的高中生，平日在家里要风得风、要雨得雨，到了学校，也不免会有“唯我独尊”的情结，人人如此，势必导致学生之间因小事而斤斤计较甚或互不理睬、互相中伤。有了《班级日志》之后，很多孩子会将这种交际的烦恼写进《日志》。又因为《日志》在班上的广为传阅，学生彼此之间就“如见肝肺然”，尤其是读到自己“仇敌”的文字，了解到“他”或者“她”早就对曾经的摩擦颇为后悔，只是因为抹不开面子，不好意思当面道歉而已，心里也就有了些许暖意，再次看向“他”或者“她”时，不由自主间竟消解了大半的怨气，只等时机成熟，大家“一笑泯恩仇”了。

更有甚者，当对某个问题看法完全相悖时，学生们会聪明地避开现实中的言语冲突，只在《日志》上来一场“全民辩论”，孰是孰非原本不重要，一来二去反而更凝聚了人心，增加了友谊。正如英国教育家怀特海所言：“高雅的姿态，崇高的道德，和谐的交往——这些事你都能在无声的语言中获得。”

个性发展见本真。古语有云“文如其人”，意思是写作是最具有个性化的心灵表达，文章里往往会有作者独到的人格特征和思想情绪。《班级日志》由于一直本着“实话实说，不拘一格”的原则，自创建以来，就成为学生“奇文共赏”的“解忧杂货店”，我也得以从中窥探到学生们更多的兴趣爱好、个性特长、成长心路。

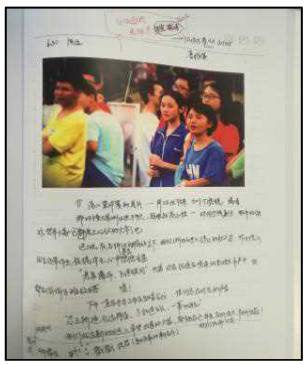
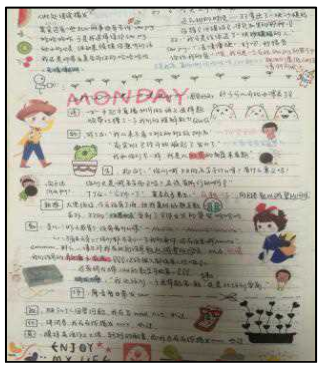
广告：

小泽彦宏的新作《龙与虎》即将上映，届时将在学活进行第一次试幕。小泽女士在本篇中扮演一位知心老师！敬请期待3月23日！

——摘自1701班2019年3月6日《班级日志》

北师大教授刘锡庆指出：“教育的目的应定位为解放人，解放人的精神和心灵，即把鲜活而强悍的生命力释放出来。”《班级日志》上的文字均是学生自己的认知和感悟，他们用独到的视觉来张扬个性，显示生命的本色，所以篇篇朴质自然，即使不成熟、不完美、不严肃、不规矩，但如璞玉，清爽悦目，情味悠长。

（三）池水新生可浴凫

巴普洛夫说：“透过文字符号，会给智力以深深的满足，并能发现特别多美的事物。”

《日志》蕴藏着强大的美育传导功能，它依附于文字或图片等载体，无形之中提高了学生对美的理解和表现能力。

百般红紫斗芳菲。《班级日志》在一定程度上就是一本本班级作品集，无论内容、形式，还是风格，都为学生开辟了广阔的美育空间。

1. 内容美。《日志》不但真实记载了学生的多彩生活，还从一些角度反映人生世态，学生们笔底的文字，或幽默风趣，或丰富真切，或深刻蕴藉——就像一部部包罗万象的百味全书。

2. 形式美。几乎每个学生都会有自己独具特色的个性表达，诸如：标题字体的设置、文字的横竖排法、图片边框的穿插，既要力争凸显整体的完美周密，又要展示局部的序中有变——就像一幅幅匠心独运的七彩版画。

3. 风格美。由于写作群体——高中生本身的易变性，因此，《班级日志》上的文章众体必备：诗歌、散文、笑话、小说、广告、漫画、戏文——就像一串串千奇百怪的深海珠贝。

摹景创美一时新。马雅可夫斯基说：“通过文字传导，我们往往能知善悟美，而且在不自觉中创善扬美。”学生们撰写《班级日志》，于潜移默化间就从情感、想象、表达三个角度培养和提高了自己寻找美、感悟美、描摹美、创造美的能力。

摹写意象。莫奈有很多描绘伦敦雾中景物的画，每张的色调均不同。有人鉴赏后说：“看了莫奈的画，才知道伦敦的雾是有颜色的。”《班级日志》中，学生们用源自心底的语言、千变万化的形式来传达自己的感受，而这种种体验就是学生们独一无二的审美觉悟，它借助“象”的“缤纷”，展示出了“意”的“美丽”。

百年香樟，镕琢风雨，广益银杏，惟一课堂，逸夫书韵，攀登路上……经过两年的积蓄与锻造，两大本作品横空出世，多彩日常流淌笔尖、少年心事尽付其中，更有校长的殷切叮咛，科任老师的谆谆教诲，班主任长达 8 页的长情告白，可谓是深情与笑语齐飞、理性共感性一色。

——摘自 1520 班《班级日志》前言

学生在《日志》的撰写和传阅中，能从彼此的心灵碰撞中产生共鸣，从而滋生出自立、携手、包容、友善等各种积极心理；即使是反面情绪，对其认识、分辨过程，也能让学生从感性直观中获得一种判断能力，产生爱美憎丑、从善弃恶的愿望。

拓展想象。想象是指对已有的表象进行加工改造，形成新事物、新形象的心理过程，它不受时空的限制，可以“观古今于须臾，抚四海于一瞬”，是该受“最高赞美的女神”。《班级日志》上皆是一些“思接千载，视通万里”的随性之作，学生们上天入地，纵情挥洒，极大地拓宽了他们的联想思维空间。

咳咳，附中电视台，附中电视台的观众朋友们，大家好！欢迎收看《NBA 更前线》，看看 NBA 赛场上有哪些重要比赛和神奇表现 .....

咳咳，我们终于可以进入正题了，“一班”新闻档开始！哦哦，我是一个全能评论员！

杨大爷依然风趣幽默！童老师依然貌美如花！语文上《拟行路难》，哎，无需“拟”也，高考行路之难，难于上青天！

.....

晚间评论：我小睡了五分钟，竟然跟苏轼在月宫把酒吟诗，原来我骨子里也是文人骚客一枚！嘚瑟三秒！

最后强烈忧国忧民一下，唯一楼下的下水道要修好，文明校园不容卫生污点！

（播报完毕，下期再见！）

——摘自1701班2018年11月2日《班级日志》

随便翻开一页，均可以看到学生如此虚虚实实的记载，古今中外，在他们的笔下，没有时空限制，心在哪，风景就在哪——想象思维也正是借助心灵的自由张开了它强劲的翅膀！

传导情感。文艺理论家钱谷融先生称情感是一种“美好的力量”。《班级日志》传递真情实感，让学生彼此坦诚相待，审美移情就在其间慢慢发酵了，学生们精神的触角也开始伸展进学习生活的点点滴滴，于是，美好的道德情操便发芽抽穗了。

从艺术节的合唱到心理剧表演，从排球赛的亚军到篮球赛的绝响，太多的激情，太多的感动！我们从未为结果所纠结，我们只为自己喝彩！

……

说到爱，让我想起了这周的义卖，一位老师购买了我们的产品，跟我们聊了很久。他说“你们所做的一切，无论大小，都是爱”——这句话，让我改变了先前的敷衍行为，我开始全心全意地吆喝起来！

——摘自1701班2018年12月22日《班级日志》

卢梭曾说：“道德教育成功的秘诀在于，当一个人还在少年时代的时候，就应该通过某一途径，给他以美好情感的熏陶。”亚里士多德则认为审美情感由心理行为和流通熏陶养成，并可影响他人。《班级日志》无形中充当了传导情感的桥梁，学生们笔下的枝枝桠桠，不论喜怒哀乐，都是彼此日常心绪的直白表达，作为同龄人读之，自然易因“同情”而达成最后的审美共识，从而使灵魂得到陶冶、精神获得享受。

《孙子兵法》言：“凡战者，以正合，以奇胜。”言下之意是既按着常规发展，却又不固守常规，能突破思维、出奇制胜。六年《班级日志》的实践积淀，让我看到了“守正出奇”的育人妙效，所以最后，我想说：

《班级日志》是自留地，是播种机，是宣言书。学生们以最质朴最真切最纯粹的心性，定格下了高中校园生活的米米阳光，传递着热力、风采与希望。他们用自己独特的笔迹，任心绪纵横；他们浅斟低唱，为百年附中的教育实践、教育情怀，作了最生动可感的注脚。

“少年负壮气，奋烈自有时”，在这场“灵魂栖息、书写接力”的征程中，学生们渐渐走近十八岁的大门，青春责任、青春使命、青春担当在纸页流转中日益彰显——学生们用《日志》证明，附中“全面发展，个性彰显”的育人特色薪火相传，“立德树人，兼容并蓄”的光辉乐章永远璀璨！

参考文献

[1]皮亚杰.发生认识论原理.[M].商务印书馆.1997.

[2]戴尔·卡耐基.人性的弱点.[M].中国妇女出版社.2006.

[3]叶澜.教育研究方法论初探.[M].上海教育出版社,2014.

[4]陶行知.陶行知文集（上下册）大视野教育[M].江苏教育出版社.2018.

责任编辑：黄宇鸿

班主任工作的三种境界

陈 浩
（湖南师大附中，湖南长沙，410006）

摘 要：班主任是学校德育工作的承担人，是班级建设的推动人，是学生成长的领路人，一个优秀的班主任能将工作做成一门艺术，对各方的发展产生积极且深远的影响。而班主任优秀与否，往往取决于班主任工作境界之高低，在我看来，班主任工作应当具备三种境界，即见自我、见众生、见天地。

关键词：见自我；见众生；见天地

国学大师王国维曾在《人间词话》中说到："古今之成大事业、大学问者，必经过三种之境界，'昨夜西风凋碧树。独上高楼，望尽天涯路。'此第一境也；'衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴。'此第二境也；'众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处。'此第三境也。"与王国维将事业和学问分为三种境界类似，班主任工作也存在三种境界。

电影《一代宗师》里，章子怡饰演的宫二小姐说："习武之人有三个阶段——见自我，见众生，见天地。"其实不仅学武如此，做任何事情，都应该经历"见自我，见众生，见天地"的三种境界，班主任工作亦然。作为一名班主任，见自我便是在工作中看到自己，见众生便是眼里要看到学生，见天地则是要跳出班主任工作的窠臼站在全局的高度去审视教育之得失。

第一境，见自我——行有不得者皆反求诸己。

"我曾不止一次地因为自觉对某个不守纪律、懒散、不听话、任性的孩子束手无策而感到极大的不安、懊恼，有时甚至真正地感到痛苦。这种孩子有时对老师的规劝、教诲、严厉申斥、惩罚，甚至对集体的尖锐批评，都采取带有挑衅性的粗暴态度，或者表现出满不在乎的样子。"

这是苏霍姆林斯基在《要相信孩子》这本书中谈及自己初为人师的教育体验时的一段自白，初读此话，我顿生"书卷多情似故人"之感，想着原来大名鼎鼎的教育家也会遇到这样的烦恼，这不禁让我想起所带的第一届学生进入高二时的情景。

那时我并不知道高二有何特殊之处，只是觉得学生突然变了，问题出在哪呢？我当时觉得大概是我的管理放松了吧，于是解决之道也简单——愈是不服管理，我愈是强力管理，班级也风平浪静，直到元旦文艺汇演排练节目时，同学们全程叽叽喳喳，几次提醒效果不佳，我已怒火中烧，突然发现一个女孩子正讲个不停，于是我冲过去大喊一声："闭嘴！再讲信不信我把你赶出去。"此话一出，全班瞬间安静，大家都望着我俩默不作声。

结果当天晚上我就收到了一条短信，内容是："陈老师，您当着那么多人的面对着一个女孩子大吼一声'把你赶出去'，您知道那句话有多伤人吗？相信您也感受到了，到了高二，同学们没有以前那么亲近您了，您知道为什么吗？因为大家进入了青春期，都很叛逆，很反感老师的说教，而每次同学们犯错时您只知道强力批评，殊不知愈是强力的批评，在叛逆的我们这儿愈是被抵制。"

当时的我，读完短信的一瞬间，羞愧得无地自容。

孟子曰："爱人不亲，反其仁；治人不治，反其智；礼人不答，反其敬——行有不得者皆反求诸己。"所谓"行有不得者皆反求诸己"——凡是行为得不到预期的效果，都应该反过来检查自己。

回看苏霍姆林斯基，面对困境，他的反应是："每遇到这种情况，我就更深深地感到需要好好地探讨一下这样一些问题：怎样才能让好的东西在孩子身上占优势？沿着什么道路才能使培养对象把高尚的行为作为一种需要？"经此一役我也同样重新审视自己的班级管理，所幸这个女孩子后来原谅了我，我们关系还不错，

所以，班主任工作首先是一个不断自我反思的

过程，没有反思的教育是无意义的重复劳动，每一位班主任应当在自我反思中得到成长与进步。

第二境，见众生——随风潜入夜，润物细无声

“为了关怀儿童，不仅要理解他们的精神世界，而且要学会用他们的思想和感情来生活，把他们的忧伤、焦虑和为之激动的事情统统装在自己的心里。也就是像俗话所说的那样要‘设身处地’。”

这句话同样是苏霍姆林斯基的论述，我想，所谓“见众生”、所谓“眼里要看到学生”，最重要的便是这“设身处地”四字，用苏霍姆林斯基的话说，那便是“教育应当具有儿童视角”。

什么叫做儿童视角？在苏霍姆林斯基看来：“我们认为没有不想成为好孩子的儿童。一切坏的东西总是会使儿童感到苦恼、难受的，但是年幼的儿童还不善于把自己的精力引入正轨。一个爱护儿童的细心敏锐的教师就应该在这方面给儿童以帮助。”

当我们理解了这一点，就该知道：“任何时候也不要急于去揭穿儿童不好的、错误的行为，不要急于把儿童的所有缺点公诸于众，而应当让儿童发挥内在的精神力量来克服自己的缺点。让集体看到的首先是每个儿童的优点，这才是育人的艺术所在。”

这让我想到我们班级的跑操集合——一以前每次跑操集合时学生们都喜欢拖拖拉拉，我也想了很多办法但都收效甚微。

后来，我转换了思路，不再把关注点放在迟到上，而是放在早到上——每次集合前我都会先到达指定地点，然后到得早的同学我便拍照发到家长群大肆表扬，结果不用再催促，每次集合同学们都行动迅速以让我拍照，不用多久我们的集合时间就大大缩短，到最后，集合已经成为了我们班级一张闪亮的名片。

杜甫诗云：“好雨知时节，当春乃发生。随风潜入夜，润物细无声。”教育就应当是一种春风化雨的过程，让学生有如沐春风之感。

第三境，见天地——一莫听穿林打叶声，何妨吟啸且徐行。

“孩子所干的坏事情不论有多么严重，只要不是蓄意的，就不应该惩罚。惩罚是一种‘祸福莫测’的不可靠的手段，还是不用为好。”这是苏霍姆林斯基写在《要相信孩子》这一本书中的的内容。

作为老师，最考验自身心态的不是学生非常优秀的时候，而是出现问题的时候，苏霍姆林斯基面对问题学生，对惩罚从来都是这样坦然待之，可见他早已修炼出一种泰然处之的良好心态。

推而广之，由学生问题上升到教育问题，全民关注教育的时代，教师常有束手束脚之感，这个时候作为老师，我们到底该何去何从呢？

那便是要见天地，即要跳出班主任工作的窠臼站在全局的高度去审视教育之得失，班主任的视野决不能仅仅局限于班级这一亩三分地，而应该以豁达之姿态成教育之大业。苏轼词云：“莫听穿林打叶声，何妨吟啸且徐行。”不要害怕树林中风雨的声音，何妨放开喉咙吟唱从容而行，这是何等旷达的襟怀，即使被贬，也能吟出“竹杖芒鞋轻胜马，谁怕？一蓑烟雨任平生”的高歌，这等豪迈乃在如今的大环境中做老师、做教育必须修炼之胸襟，也唯有如此，才能在时代的浪潮中“任凭风浪起，稳坐‘教育’船”。

还记得金庸的武侠小说《倚天屠龙记》中有这样一段话：“他强由他强，清风拂山岗；他横由他横，明月映大江。他自狠来他自恶，我自一口真气足。”这是本书中“九阳神功”的内功心法，神功当然不存在，但其内所蕴含的哲学之意境确为今日为师之必须。

所谓“他强由他强”，所谓“他横由他横”，所谓“他自狠来他自恶”，是指无论外物如何之繁杂，无论境遇如何之困顿，尽可当他们是清风拂山、明月映江——虽能加于我身，却不能让我有丝毫损伤。而“我自一口真气足”，则意味着需把内功练好，时刻保持定力和韧性，这些品质在班主任工作中极为必要。

王国维在《人间词话》中有言：“词以境界为最上，有境界，则自成高格。”班主任工作同样需要境界，当班主任能沿着见自我、见众生、见天地的三种境界不断发展时，必然能有所作为。

参考文献

[1]王国维，涂经诒译．人间词话[M].上海：上海古籍出版社，1970.

[2]（苏）苏霍姆林斯基，汪彭庚译．要相信孩子[M].北京：教育科学出版社，2004.

[3]盛振宇．追求班主任工作的新境界[J].科学教育，2009（06）:90.

责任编辑：黄宇鸿

用心打造幸福心灵

——起始年级班主任教育工作的几点反思

何畅舒
（湖南师大附中，湖南长沙，410006）

摘　要：高中生，尤其起始年级高一的学生，是一群有着自己独特鲜明的个人性格和特性的学生，作者分析了学生的六种类型后，帮助学生自我管理，同时班主任有智慧地导、教、引、奖的作用同样也不可或缺，并在时代要求下要借助多维度方式进行家校互通管理，让家庭、学生和学校群策群力，共谋发展，让每个孩子都积蓄力量和能量，打造卓越的自己，冲向更高远的人生目标。

关键词：起始年级 学生 教育 管理 用心

现在的孩子见识广、情商高、重感情、懂礼貌、有教养，有抱负，是家里的宠儿。而家长们由于自己工作繁忙，又缺失有效方法；或由于父母间各种原因造成家庭教育缺口，却又寄希望于老师管教孩子，让班主任的管理工作难上加难。

但我们可以从了解学生开始，做好本职工作，加强家校协作，用心做一名智慧而幸福的教育工作者！

一、学生自管，用心塑造

对于现在的00后学生而言，他们富有爱心，个性突出，爱好广泛，眼界开阔。作为班主任，需要充分了解了不同学生及类型，才能有针对性、更深入地切中要点，积极完满地做好学生的教育和管理工作。概括说来，作者试着把学生分为以下几种类型：

一是品学兼优，开朗大方型。健康、向上、快乐的孩子们是在学生、家长和老师们都备受欢迎的人。他们也是班级的精神标杆和稳定支柱。

二是学业优秀、心理脆弱型。该类学生心高气傲，心态不平稳，只听得进表扬，短时间内接受不了批评挫折教育。对于这种类型的学生，老师们平时的及时关注和鼓励提醒，是他们不可或缺的动力来源。

三是习惯欠佳、眼高手低型。这类学生自信满满，可能力欠佳，学习、生活习惯还处在调试、改进中，导致学习、生活浮躁不安，不能静心学习，踏实生活。

四是意气用事、自控欠佳型。现在孩子普遍情商高，讲义气，人缘也不错。很多时候都是因为他们意气用事，斗气蛮干，给自己、家长及班级带来不小影响。

五是冷淡旁观、静静幽幽型。这些“隐君子们”整天抱着“淡泊名利，休养生息”的心态，成为了大家很容易忽视的小部分群体。但却有自己的一番天地，自己不走出来，别人也难以进入他们的圈子。

六是艺体多头，分身乏术型。由于作者现在的班级里有近十名艺术生或体育生，每周甚至每天都要进行一定时量和强度和专业训练。所以相对于其他同学而言，想要按时按量保质完成学校的科目作业都要花很多气力，何况是每天都要训练的他们，难度可想而知。

而作为即将迈入大学的高中生，哪怕处于起始年级，但为了和自己理想大学的学生品质接轨，

也必须首先会自我管理。想要梦想成真，高一学生自我管理就不能丢。作者认为，学生自我管理可从“敬”“静”“净”“竞”四方面进行阐述。

第一，敬。首先得让学生敬畏生命、敬畏师长，敬畏制度。现在的孩子对于生命、老师、家长、学校制度没有太多敬畏之心，认为很多事情可以按他们说的，想的，做的那样，理所当然，毫无顾忌。也许有不少学生，家庭情况特殊，或有父母工作繁忙无暇顾及孩子生活、学习，让他们慢慢误以为世界上只有与自己的相关的人或事，自私自利不算什么。让人觉得心疼，心痛。帮助他们，首先就是要让他们知道，任何人或事都不能触及相关的法律法规，规章制度，否则必定受到相应的处罚。平时多关注，多劝导，结合家长、老师、同学的多方力量，帮助、监督、提醒、促进他们自我鞭策，用更积极向上的心，进行好每天的学习和生活。

第二，静。指自主、静心学习。“入门即入静，出门莫忘学”。我们学校提倡素质教育，各种活动不断，这给学生的时间管理和利用度上增加了不少难度。怎样合理充分、有效利用时间高效学习、规律生活，就成了绝大多数学生面前一大难题。希望他们学习毛主席“闹市求静”，静心求学，潜心向学，方可有所建树。

第三，净。此净意为“心净，室净”两层意思。所谓心净，即指引导对待自己的学习生活专心，尽全意，尽全力。在道德品质和行为表现上，求内心之纯净，纯洁，求更高净度。《三字经》有说：“玉不琢，不成器；人不学，不知义。”班主任应该引导学生抛开杂念，如沉溺于上网、玩游戏、心境懒散等现象。让他们自助自主地学会把控自己，学人之长，补己之短。比如通过班级曾做过的“身边的榜样”等各种主题教育班会活动，让学生们多见贤思齐，奋发向上。

所谓室净就是保证教室、寝室干净整洁。古人云:“一屋不扫,何以扫天下？”有了好的环境保证，老师、同学们才能安心、舒心学习、生活。学生的个人卫生习惯，也需要老师、干部、家长，尤其是每一位同学的协助、践行和坚持。让自己成为真正品学兼优，受尊重、受欢迎的人。

第四，竞。有人的地方就一定有竞争。每个人都要培养自己具有核心竞争力。我们班级的学生应该是以 “成民族复兴之大器”为己任的。就是要自己具备更多的更强的核心竞争力，要有“能者之选，舍我其谁”的气魄，胆量和能力。在相应学校号召的施行现代技术教育实验学校的课程理念下，我们也用“成长小组”的方式将全班同学分组、量化进行自主学习和管理。每组都有组名、组徽、组规、小组宣言，通过小组互帮互助、互管互导，分块管理学习、考勤、卫生、表现等常规细节问题，更好地进行班级管理，较好地确保班级各项措施和活动有序开展。

总之，学生敬畏生命、敬畏师长，敬畏制度；能自主、静心学习，做到“心净，室净”，尽最大努力培养自己具有核心竞争力，才是人才培养最理想的结果。

二、教育管理，用心培养

班主任工作既需要“盯、关、跟”，也需要“关心，爱心，恒心，耐心”。在学校的强大的制度支持下，班级工作管理既要有智慧地、细致地常规教学工作,也要有多姿多彩的校园文化活动,处处开花。也要通过一系列如导、较、引、奖等积极有效措施，使学生对自身的培养目标和方向步步明确。

第一，导。无规矩不成方圆。制度管理，必定需要践行力度上和时间上的监察、管理,使之有规划、有坚持、有效果、重落实。学生们有则改之无则加勉。虽然班级管理的过程中严格要求，有时会让学生不理解，只有学生也明白老师是真心为学生好，为学生负责的，学生才能接受，才能进步。班主任早读到班，指导早读；科任老师有针对的辅导、谈话。同时让学生干部落实时间段、负责人,登记相关情况，及时与同学交流、谈心。老师带动干部，干部牵引全班，整体落实好常规管理。也只有班级常规管理工作落实了，才能有积极向上的班风和学风。

正如同我的班主任师父陈清花老师所说，班主任可以说是学生人生的心灵导师、自由人格塑造者、健康成长积极氛围创造者、学生人生电视连续剧“高中集”的总导演兼真实观众。班主任需要把握全局，把握学生终身发展，是要有长远眼光，长期设计，长期督查，长期坚持的事情。

第二，教。虽古语有云“教不严，师之惰”，但是新时代的班主任工作的教育需要有“新法”，有“新意”，有“新得”，这样所谓的“法、意、得”

才能让学生，尤其是这批新时代的 00 后新青年在彰显个性的同时，心服口服地受益于老师的敦敦教导。“因材施教”说的不仅仅是关乎于对于学生的教学工作的教导，更关乎于对他们教育思想上的教导。

老师也要有智慧、有智谋地进行各项班级管理和教育工作。有智有谋，动静皆宜，方有成效。《孙子兵法》一书则是每一位班主任手头必备的一本智囊集。在处理学生问题的时候，将会有意想不到的新想法和新收获。“声东击西”，“以逸待劳”，“李代桃僵”，“釜底抽薪”等等，想必都是大家曾经用过，并卓有实效的计谋和对策。犹记得得知旁边办公室的李老师有独立出版教育专著时，顿时对他深感钦佩，并告诫自己平时必须多向教育同行们学习，谦虚请教，助己成长。

第三，引。“授人与鱼，不如授人以渔”。高中阶段是人生最为重要的阶段之一，但人生之中绝大多数的时光是要靠自己把握的。如果一个人没有正确的人生观、价值观和世界观，在漫漫人生长路上，就难免不受人指使从而犯错，亦或误入歧途。要成才，先成人。所见所闻改变一生，不知不觉断送一生。一个人的成就大不过他的梦想，一个人的梦想大不过他的所见所闻。没有看过、听过的事情也是不可能想到并做到的。见多识广之后，女孩才能更禁得起诱惑，男孩也会有更开阔的胸怀，所以高中阶段有更多积极、有益的经历对他们人生帮助甚多。

班主任老师做的都是有关于“成人”、“培养人才”的工作。No pain，no gain. 这也是为什么班主任老师在为学生辛苦付出太多之后，得到的认同感、成就感、幸福感，是其他非班主任老师不可比拟的。接手 1922 班以来，为尽早让学生习惯并适应于高中班级的各项工作和生活，我和他们一起用心度过每一天。从早上七点十五分到中午午休，再到晚上晚自习，除开我的“晚餐亲子时间”外，学生都能找到我，我甚至在我的桌上会放一个小卡片告诉找我的老师、学生或家长，我要么在跟班听课，要么就是在校内办事。从军训起“同吃同住”，到现在“同甘共苦”，“促膝详谈”，做他们的“老师”，“妈妈”，“姐姐”，走进孩子的生活和心里，再走入他们的生活和心里，真心付出，真心关爱，持之以恒，耐心坚持，我相信我的工作终究会让孩子看得到，感受到，接收到，接受并认可到，最终回报给我的是更多关爱，支持，进步与孩子的成功！教育正是通过各种各样的活动作载体，深入到学生思想和行为的方方面面，达到教育丝丝入扣，丝丝入心，慢慢渗透到学生的思想和行为表现中。通过一系列措施，使学生学习方向步步明确。

第四，奖。有志者，事竟成。作者想要改说——有志者，事方成。把志向和长期、中期、短期规划结合，才能让学生们更能明确目标，有的放矢，昂首向前方，向理想进发。其次，意志力的磨练也同样重要。要让学生们明白“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能。”所有人需要知道，只有长期不懈地要求自己做好一件事或者多件事，才能最终“成为自己坚持不懈、持续思考的结果”。

所以虽然作为起始年级的新建班级，作者所带的班级往往会通过一系列的活动，如班级文化建设、主题班会等形式，狠抓、强化班级常规管理。所有活动“有布置、有检查、有反馈”。我们的活动是有很多的，诸如学校体育节，团建活动，志愿者活动，主题班会，第一次家长会，家长给孩子的亲笔信，孩子写给父母的亲笔信等，亦或是英文歌曲表演，英文电影配音大赛，感恩节送给家长的感恩主题视频等等，亲子交流会等等；积极参与学校推荐的多种有益的班会课主题，如纪律教育、理想教育、爱国教育、青春期教育、责任意识的培养，时尚、理财教育等，甚至可以请相关家长到学校来做职业教育宣讲，亦或是根据孩子的成长需要定期召开交流会，亲子活动等等多层次的活动，让家长们、孩子们都开心受益！

鼓励和奖励措施是所有年龄层次都喜欢的，成功的激励教育和适当的奖惩措施，能让学生的进步发展，成为可持续发展的前提和动力，让班级发展积极生动，熠熠生辉。我们班级的小组评比结果出来后，学生会想尽办法给大家带来有新意、有进取势头的好点子，好方案，精彩的集体活动或出行，让班级步向更合理、和谐、健康、向上的氛围和状态中去。争取我们班级在接下来的日子里，有更多机会分享和回报更多、更好成绩，给关心、支持、帮助和爱护我们的人们！

三、家校合力，用心合作

信息时代背景下家校沟通方式便利快捷。班级

的家校互通也是多样开花。多维渠道能及时、高效沟通，但是信息的处理和收集工作，各条战线的全面拉开，却丝毫不容紊乱的：如不断更新的各种活动照片，如军训、体育节、艺术节、团建活动，还有家长会、倾听讲座、青年志愿者“义卖”活动、优秀寝室等照片，班级更将学习、作业、出勤检测权力交给学习、纪检委员，每周在班内平台上公示出来。让家长能第一时间了解孩子的学习生活、常规活动情况，图文并茂、丰富多彩的青春之歌跃然网上。

家长 QQ 群、微信群把科任老师和家长集结在一起，能及时让家长了解孩子的动态，科任老师及时发布孩子最新作业和上课情况、检测情况给家长，家长们也能共同讨论教育孩子的过程中一些疑惑困难，科学有效的育子经验交流等等。让家长之间、老师和家长之间联系更紧密，协作更团结，效果更立显。

学生 QQ 群、微信群能让我和孩子分享成长中的点滴进步，让学生 QQ 群和微信群，很多时候能及时将我没有时间说出来表扬、感谢、提醒在教室告知大家。有了这些，孩子们会看到老师们在用心观察他们每天的点滴进步，点滴成长。

综上所述，起始班级在前三个月时间里已现雏形。我也在和所有老师、学生家长一起，一步步地摸索前行。Each day is a new life！每一天都是一个新开始！人，在不同的时间和阶段，需要不断接受新的挑战，让自己主动站到更高的平台上去追求！而且孩子们永远不会孤军奋战，因为有我，还有众多老师，更有全部家长，都将用真心和爱心，全心全意孩子们一起共同成长，共同谱写出属于我们自己无悔、幸福而辉煌的青春之歌！用心打造孩子、家长和我的幸福心灵！

参考文献

[1]安奈特·L·布鲁纳（Annette L. Breaux）. 方雅婕译 . 给老师的 101 条建议[M]. 北京：中国青年出版社，2007.

[2]陈山原、张建丽 . 都是爸爸妈妈的错：优秀教师对父母的忠告[M]. 北京：北京学苑出版社，2001.

[3]关承华 . 别和青春期的孩子较劲[M]. 武汉：武汉华中师范大学出版社，2005.

[4]李小军 . 让生命合格[M]. 长沙：湖南教育出版社，2018.

[5]魏书生 . 班主任工作漫谈[M]. 沈阳：沈阳出版社，2000.

[6]中国青年报冰点周刊 . 给学生真正需要的教育[M]. 北京：中国人民大学出版社，2017.

责任编辑：黄宇鸿

抓住言语病灶，提升核心素养

——以《春江花月夜》课堂教学为例

肖 莉
（湖南师大附中，湖南长沙，410006）

摘 要：言语品质和言语表达运用是语文核心素养最关键的组成部分，也是语文素养整体结构的基础层面。在《春江花月夜》课堂教学实践中，笔者发现在言语品质上学生暴露了语言表达模糊笼统、个人阅读的思维局限、文本理解浮于表面等问题，表明学生在思维品质和审美品位等深层素养上的存在欠缺。针对以上问题，笔者提出词语比较辨析法、语言情境理解法、引导提升法、架设理解桥梁法等解决策略，以期培养学生审美思维素养，提升学生思维品质，锤炼学生语言表达的准确性、逻辑性、深刻性和生动性。

关键词：言语品质；思维品质；核心素养

《普通高中语文课程标准（2017年版）》指出，语文核心素养主要由语言建构与运用、思维发展与提升、审美鉴赏与创造、文化传承与理解四要素构成。普通高中语文课程标准修订组负责人王宁教授认为，语文核心素养是学生在积极主动的语言实践活动中构建起来、并在真实的语言运用情境中表现出来的个体言语经验和言语品质；是学生在语文学习中获得的语言知识与语言能力、思维方法和思维品质，是基于正确的情感、态度和价值观的审美情趣和文化感受能力的综合体现。[王宁.语文核心素养与语文课程的特质[J].中学语文教学，2016（11）：4–8.] 显然，言语品质和言语表达运用是语文核心素养最关键的组成部分，也是语文素养整体结构的基础层面。

如何培养学生的语文核心素养？笔者将以经典古诗《春江花月夜》的教学设计和实施为例，探讨如何通过设计有效的教学情境，引导学生积极主动的参与教学活动（教学设计附后），如何针对学生在听说读写环节出现的问题，有的放矢地提升语文核心素养。这堂课曾作为我校的开放课、送培到校的国培示范课在不同情境中呈现。笔者在上课时观察到不同层次、不同地区的学生在相似教学设计中的课堂发言和反馈。作为课堂引导者，笔者针对学生发言和反馈中暴露的言语品质问题，及时纠正，当面指导和疏解，以便学生全面深刻地把握文本内容，吃透这首古诗景、情、境交融的特质。不过，笔者课后反思时发现，学生课堂言语品质问题不仅暴露了学生对单一诗歌文本的理解偏差和古诗抒情特质的把握不清，更是表现了学生在思维品质和审美品位等深层素养上的欠缺，那么，如何提高学生的言语表达品质，提升学生的审美思维素养，值得深度探究。接下来，笔者紧扣《春江花月夜》课堂教学实践谈一谈学生的言语品质现象和病灶并提出一些解决策略。

一、语言表达模糊笼统及其解决策略

言语表达最基本的要求是准确、有条理，我口能说我心。课堂当众表达比日常随性言说更需思维的逻辑条理。学生思维水平的局限和生活经验的不足造成其课堂语言表达模糊笼统之处很多，如何解决这个问题，方法不少，我们主张使用词语比较辨析法和语言情境理解法。词语比较辨析法是带领学生将关键词语放在词汇集群的坐标系中比较分析词

语同异，凸显关键词语的准确用法。语言情境理解法是带领学生进入关键词句的审美情境和文化语境，拓展学生理解的广度，加大学生理解的深度。以下，笔者结合课堂教学实例解析这两种方法。

（一）“明艳优美”与“澄澈幽美”的比较辨析

《春江花月夜》前十句是写景佳句，在概括景物特点时，有一部分同学概括为“壮阔明艳、壮丽优美”。“春江潮水连海平，海上明月共潮生。滟滟随波千万里，何处春江无月明！”江与海平，月共潮生，这是一幅壮阔浩渺的的月夜春潮图，所以，学生用“壮阔”“壮丽”来形容，是恰当的。但是用“明艳”“优美”来形容“江流宛转绕芳甸，月照花林皆似霰；空里流霜不觉飞，汀上白沙看不见。江天一色无纤尘，皎皎空中孤月轮。”就不准确了。老师在解释时可以使用词语比较辨析法。诗句里有“芳甸”“花林”，似乎“明艳”动人，但是，因为是在夜晚，诗人看到的一切春花美景，都被月光撒上一层银白色光辉，似霰如霜。使用“幽美空灵”“澄澈纯净”这类冷色调的词语描摹月夜更为准确，而“明艳”“优美”二词更适合描写暖色调事物和白天景物，不太适合状写月夜美景。

造成学生此处言说模糊笼统的原因，主要是两点：一是，缺乏相关审美体验；二是语言贫乏。

先说第一点，审美体验缺乏。审美体验，可以是直接的，也可以是间接的。就拿月夜审美体验来说，直接的体验是亲自所见所感，间接的体验可以来自来自古代月夜经典诗歌的鉴赏。比如，苏轼《记承天寺夜游》中清澈透明的月景：“庭下如积水空明，水中藻荇交横，盖竹柏影也”；朱自清《荷塘月色》中静谧朦胧的月色：“月光如流水一般，静静地泻在这一片叶子和花上。薄薄的青雾浮起在荷塘里。叶子和花仿佛在牛乳中洗过一样；又像笼着轻纱的梦。”直接体验和间接体验是相辅相成的关系。生活中的直接审美体验能激发起我们生动的联想和丰富的情感。间接审美体验常常能扩大我们的视野，拓展生活积累。直接体验越强烈多样，激活间接体验的可能性越大，间接体验带来的审美愉悦也越多；间接体验越丰富细腻，越能深化我们的直接体验。在引导学生表达《春江花月夜》阅读感受时，可以使用语言情境理解法，让学生激活以上两重审美体验。在学生说出“江天一色无纤尘”阅读感受时，需要老师提醒他们调动自己观察月下之景直接经验，激活回忆中的画面，自动脑补很多细节，准确阐述这句描写月景诗句包含的纯粹性和奇观性。如果学生具有观察月下之景和阅读月景其他诗歌的双重经验，那么老师要引导学生恰当引用类似情境的月景诗歌来分享和阐明“江天一色无纤尘”诗句的内蕴。

审美体验的缺乏，尤其是直接审美体验的贫乏，是当代城市孩子较普遍的问题。在应试教育理念下，这个问题又容易被忽视。为了方便速效，老师更多选择直接告诉孩子课文的内容及其特点，学生只要记笔记就行。但这样做的结果是，孩子没有印象，这些陌生冰冷的笔记很快就忘记了，这也就是为什么在学过《记承天寺夜游》《荷塘月色》之后，学生对月夜的特点依然没有什么印象。怎么办呢？一个办法是鼓励学生接触自然深入社会生活获得直接的审美体验，还有一个办法是创设情境——教师为学生创设相似的审美情境。图片、音乐、视频、学生分享、老师分享……甚至老师带领学生进行户外体验都是有效的创设情境的方法。方法不复杂，关键是老师舍不舍得花时间，有没有这份耐心。以上这些方法可以算作课堂语言情境理解法的补充和丰富。

第二点，语言贫乏。学生有月夜审美体验，但还是只会用“优美”“美好”一类笼统的词来形容月夜美景。这是因为他们词语库太贫乏了，语言积累跟不上，或者积累的词语很混乱，不能准确熟练的使用。这时，老师可以将词语比较辨析法和语言情境理解法联合起来使用：将近似词语放在经典诗句的情境性理解和再现中，借助经典诗句诵读深化关键词句的辨析。比如幽美——明月松间照，清泉石上流；壮美——大漠孤烟直，长河落日圆；凄美——花谢花飞飞满天，红消香断有谁怜；秀美——迟日江山丽，春风花草香。课后，布置相关名家鉴赏阅读与写作练习，明确词语使用要求，可以有效提升学生的词语运用的准确性。

（二）“哀而不伤”的理解剖析

《春江花月夜》是赏析示例篇目，有的同学根据编者的赏析示例，借用了“哀而不伤”这个词语来形容 “江畔何人初见月，江月何年初照人。人生代代无穷已，江月年年望相似”的抒情特点。词语

使用不仅准确，而且专业典雅。但是当问及为什么体现了“哀而不伤”的特点时，不少同学语焉不详。可见这些同学对这个新词是囫囵吞枣，消化不良的。此时，教师可以使用语言情境理解法，还原“哀而不伤”背后的儒家诗教这一文化语境，引导学生有效理解“哀而不伤”。

首先，要弄明白“哀而不伤”的含义——悲伤而不过分。这是儒家诗教的重要命题。指诗歌和音乐不失中和之美。

然后，结合诗句分析“哀”体现在哪，“不伤”又体现在哪。教师可用追问的方式一步步引导学生理解。

师：“江畔何人初见月？ 江月何年初照人？”这两句怎么翻译？生：是谁最早在江畔看月？江月从何年开始照耀世上之人？师：这个关于宇宙生成、人类本源的问题，有答案吗？生：没有，至今都不得其解。师：诗人追问的意义何在？生：从中领悟到人在宇宙间的生存状态：明月永恒常在，而人生何其短暂。师：这与刘希夷“年年月月花相似，岁岁年年人不同”，苏轼“哀吾生之须臾，羡长江之无穷”抒发的是同一种悲慨。这就是诗歌表达的“悲哀”。师：“人生代代无穷已，江月年年望相似。”什么意思？生：绵延不绝的人类族群和江月一样是永恒的。）师结：难能可贵的是张若虚超越了个体自我，眼光望向了族群，这样，诗人就跳出了生命短促所引起的悲伤束缚，带给我们的是深邃迥绝的智慧启迪，“哀而不伤”的审美体验。

最后，可以略微拓展一下，告知学生“乐而不淫，哀而不伤”是儒家诗教的重要命题。指诗歌和音乐不失中和之美。再例举我们已学过的《诗经》中的《关雎》和《蒹葭》为例进行说明，加深学生理解。

二、个人阅读的思维局限及其解决策略

课堂上，精彩的发言、思维的火花、情感的共鸣时常出现，教师不仅要给予肯定和鼓励，而且要把它变成引导所有学生深入理解文本的范例和有效方法。学生的即兴发言，有思维的闪光点，往往也有明显的思维局限。他们往往拘于某一问题点，难以扩展到问题面；常常紧扣一个具象感知，难以上升为抽象总结；经常涉及矛盾的一面，忘记矛盾的两面性和复杂性。笔者主张，用引导提升法来解决学生阅读的思维局限。这种方法强调教师是学生思维的引导者而不是主导者，善用对话交流，引导学生发现问题，跃升思维层次，突破思维局限。

（一）引导学生化个别情感的解读为常用抒情手法的掌握

“可怜楼上月徘徊，应照离人妆镜台。玉户帘中卷不去，捣衣砧上拂还来”是本诗写相思离愁的经典章节，也获得了不少同学的青睐。赏析这四句时，一些学生能感受到明月触发了离人的相思，“卷不去”“拂还来”两个动作形象地写出了相思的愁苦，但是不能明确意识到这就是古诗中的化虚为实，或者化抽象为具体的常用写作手法。教师此时就应引导学生掌握古诗词常用手法，提升古诗词鉴赏能力。我采用的是“请教”学生的对话方式。

师：这位同学鉴赏真精彩！老师想请教一下你，思妇想从“玉户帘”中“卷”去什么？生：月光。师：想从“捣衣砧上”“拂”去什么？生：月光。师：月光是无形的，本就无处不在，根本不可能被卷走拂去，思妇为什么偏偏要去做这种徒劳的事呢？生：因为月光触发了她对游子的相思，让她夜不能寐，让她烦恼不堪，所以她想通过驱赶月光来驱赶心中的相思愁苦。师：所以说“玉户帘中卷不去，捣衣砧上拂还来”的表面是月光，实际上是思妇心中的相思。这种借用具体的月光动作来写愁思的的手法叫什么？生：化虚为实、化抽象为具体。生：谢谢你，老师明白了。这种手法我们以前学过吗？请举个例子。生：“只恐双溪舴艋舟，载不动许多愁。”把抽象的愁重量化，生动具体地写出了愁思之重之深。“剪不断，理还乱，别是一番滋味在心头”把抽象的愁比作一团乱麻，形象地写出了愁思的绵绵无尽，毫无头绪。师：说得好，通过化虚为实的手法，诗人能把抽象的情感表达得具体生动，读者能真切直观的感受到诗人的情思和艺术匠心。

（二）引导学生化独特诗人形象的解读为诗歌情感发展线索的把握

“江天一色无纤尘，皎皎空中孤月轮”是诗歌的过渡句，既是对之前描写空灵幽美的春江花月夜的小结，也是对下文思考宇宙生命的开启。但是学生在理解写景到哲思的过渡时是有难度的。因为一般而言，诗歌写景之后是抒情。老师怎么引导呢，这需要一个契机。恰好，有一位学生在鉴赏交流时，从这两句诗中感受到了一个孤傲的诗人形象。教师

采用追问和以诗解诗的方式引导。

师：其他同学从中感受的是一个陶醉于美景的诗人形象，为什么你从中感受到的是一个孤傲的诗人形象？生：因为江天一色，天地一片苍茫，置身于这样的景象中容易产生孤傲的人格。师：你有过这样的体验？生：我没有，就是一种阅读感觉。师：你的感觉独特，很有价值。谢谢你。老师在读柳宗元的《江雪》时，有同感，“千山鸟飞绝，万径人踪灭。孤舟蓑笠翁，独钓寒江雪。”天地一色白茫茫，我们看到了一个什么样的钓翁？生：遗世独立，孤高傲岸。师：老师在读毛泽东的《沁园春－长沙》时，也产生了类似的感受，你们猜是哪一句？生：“怅寥廓，问苍茫大地，谁主沉浮？”师：真有默契！所以“江天一色无纤尘，皎皎空中孤月轮”江天一片银白时，看似天地只剩下孤悬在天的明月，实际上，还有一自我精神高蹈的诗人。于是，孤傲的诗人就向孤独的明月进行一场惊心动魄的发问。所以这一句实际上是诗歌从写景到哲思的……？生：过渡句。

三、文本理解浮于表面及其解决策略

对于诗歌文本的深入理解，需要广泛深厚的阅读基础，以及相关的生命生活体验。学生的阅读基础参差不齐，生活体验有限，针对学生发言中理解不到位不透彻的问题，教师需要架设桥梁，巧用架设桥梁理解法。这种方法抛开繁复的解读路径和信息，点明诗歌的关键词句和关键意象，以此为切入口让学生抓握住诗人的内心世界和文本内蕴。

（一）以关键意象为切入口深入理解文本

“昨夜闲潭梦落花，可怜春半不还家。江水流春去欲尽，江潭落月复西斜”这四句中包含两种情感：相思之苦，生命之叹。学生一般能解读出相思之情，而读不出生命苦短的悲叹。教师可以抓住“落花”意象作为解读桥梁。

师：“昨夜闲潭梦落花”，梦见“落花”代表什么？生：春天将要逝去。师：诗人想表达什么？生：春天将尽，游子依然不能回家团聚，表达思念之情。师：的确表达了相思不能团聚的愁苦之情。但是还不止于此。“落花”在古诗词中是常见的意象。比如林黛玉“花谢花飞飞满天，红消香断有谁怜”中“落花”象征什么？生：青春易逝、美人迟暮。师：李煜“流水落花春去也，天上人间”又象征什么？生：美景难再，好事无常。师：是啊，女子见“落花”常怀容颜易老、美人迟暮的悲慨，男子观“落花”不免青丝白发、功业无成、有家难回的悲叹。况且这四句诗连用四个表示时间流逝的词。哪四个？生：落花、春半、春去、落月西斜。师：喻示着时光在一点一点的消逝，思念在一点一点的堆积，青春在一点点的消耗，回家的希望却一天一天的减少，生命也将一天天地黯淡下去，这是多么痛的生命领悟啊。所以说这四句看似平常，却包含了两种情感。哪两种？生：有家难回的相思之苦，青春易逝的生命之叹。师：刚才我们通过什么方法，使大家能理解诗歌中的生命之叹？生：老师的引导。师：老师又用了什么方法？生：林黛玉和李煜的诗歌。师：这种方法叫以诗解诗。当诗歌中意象理解不清时，可以联系含有此意象的其他诗歌进行解读。

（二）以关键词句为切入口深入理解文本

此诗多次使用了疑问代词。比如“何处”“何人”“何年”“谁家”“几人”等等。这看似是在提问设疑，实际上是诗人纵展想象，驰骋胸怀。“何处春江无月明”即“处处春江有月明”；“江畔何人初见月，江月何年初照人”即“人生代代见江月，江月年年照人间”；“谁家今夜扁舟子，何处相思明月楼”即“家家今夜扁舟子，处处相思明月楼”；“不知乘月几人归”即“但愿乘月皆能归”。可以说，这些问句，突破了诗人当下的所见所闻，延展了时空。诗人是在整个社会宇宙和人类历史长河中的大时空坐标中，来想象春夜花月夜的美景，来关照生命万物，来思考人生情感。这是多么博大的胸怀，多么深邃的眼光，多么悲悯的情怀。怎么让学生理解这一点呢？还是以疑问代词作为切入点，无论学生谈到以上任何一句，都可以趁机引导。教学中，学生普遍喜欢的是“谁家今夜扁舟子，何处相思明月楼”这两句，因为这两句从“扁舟子”“明月楼”两个角度来谈游子思妇的相思之情，对仗工整、新颖别致，引领下文。

师：今夜分离相思的游子思妇是谁家哪处的呢？生：诗人和他妻子。师：仅指诗人和妻子吗？生：也包括天下所有的别离夫妻。师：所以“谁家”“何处”，实际上是“家家”“处处”。可见，此诗的相思离愁不只是诗人个人情感的表达，而是代表天下所有相思不能相守的离人心声。那诗人为何不直接用“家家”“处处”呢？生：疑问代词能显示诗人由己及

人的思绪，引发读者的思考，强调游子思妇的普遍性。师：这首诗歌运用疑问代词的情况比较频繁，还能找到吗？生："不知乘月几人归，落月摇情满江树。"师：乘着月色，有几人能回家团聚呢？生：有吧，但是不多。师："落月摇情"摇的是什么"情"？生：诗人希望月色能照耀更多的离人回家，即使现在不能回家，也给他们将来回家的希望和安慰。师：诗人既为天下所有的离人代言，又祈望所有离人都可以回家团聚，这是一个怎样的诗人啊？生：博爱的，有悲悯情怀的诗人！

师：还有其他疑问代词吗？生："滟滟随波千万里，何处春江无月明"师："何处"怎么理解？生：处处春江都有明月照耀，都有滟滟随波千万里的壮阔美景。师：由眼前的美景，进而联想到天下所有的类似美景，这样写有什么效果？生：感觉更壮阔，境界更宽广了。师：是的，由眼前到天下处处，突破了感官的局限，空间的限制，诗歌的意境也就变得广阔了。生："江畔何人初见月，江月何年初照人"中"何人""何年"也用了疑问代词。师：不错，又找到两个。这两句之前已经赏析过。"何人""何年"都是没有明确答案的提问，如果一定要给个答案，答案就是？生：人生代代都见月，江月年年照人间。师：所以此处的追问，实际上是对宇宙人生的思考，是生命意识的觉醒。在这一追问下，既让读者感受到了个人的短暂渺小，宇宙的永恒不变的悲哀，也让我们感受到了？生：人类种族的生生不息的乐观。师：小结一下，这首诗在写景、哲思、抒情各个章节都运用了疑问代词，呈现的阅读效果是？生：使诗歌写景意境更高远，哲思更深邃，抒情更富有包容性。师：总结得很好。这些不需要回答的提问，突破了诗人当下的所见所闻，延展了时空。诗人是在整个社会宇宙和人类历史长河中的大时空坐标中，来想象春夜花月夜的美景，来关照生命万物，来思考人生情感。这是多么博大的胸怀，多么深邃的眼光，多么悲悯的情怀。无怪乎此诗被闻一多誉为"诗中的诗，顶峰上的顶峰。"

正如潘新和所说，教师应以高尚的言语动机和价值观为基础，掌握相关素养的知识储备，并从口头表达和阅读教学中培养学生的言语生活和德性，进而使学生感受言语高峰体验。作为教师，就应在课堂教学中，设计出适合学生言说表达的教学活动，并根据学生的言语品质，结合文本特点和教学重点，针对性地进行引导纠正，培养审美鉴赏能力，提升思维品质，锤炼学生语言表达的准确性、逻辑性、深刻性和生动性。

参考文献

[1]王宁．语文核心素养与语文课程的特质[J]．中学语文教学，2016（11）：4-8.

[2]闻一多．唐诗杂论·官体诗的自赎[M]．上海：上海古籍出版社，1998.

[3]潘苇杭，潘新和．语文核心素养之动机、价值观素养 — 以言语生命、德性教育为首务[J]．语文建设，2016（22）：24-26，40.

责任编辑：李新霞

引领学生深度学习 发展数学核心素养

赵优良
（湖南师大附中，湖南长沙，410006）

摘 要：深度学习是在教师引领下，学生围绕着具有挑战性的学习主题，积极参与、体验成功、获得发展的有意义的学习过程．教师潜心研究教材，引领学生深度学习，发展学生数学核心素养，成就学生，教师自身得到持续发展。

关键词：教师；潜心研究教材；自身持续发展；学生；深度学习；数学核心素养

所谓深度学习，就是指在教师引领下，学生围绕着具有挑战性的学习主题，全身心积极参与、体验成功、获得发展的有意义的学习过程。在这个过程中，学生掌握学科的核心知识，理解学习的过程，把握学科的本质及思想方法，形成积极的内在学习动机、高级的社会性情感、积极的态度、正确的价值观，成为既具独立性、批判性、创造性又有合作精神、基础扎实的优秀的学习者。学生的深度学习是教学中的学生学习而不是一般的学习者的自学，必有教师的引导和帮助，教师引领学生深度学习，首先需要教师的潜心研究．笔者就研究教材引领学生深度学习、发展学生数学核心素养作了有益的尝试。

1. 研究教材的整体结构，从整体上把握好教学

教材的设计不仅前后知识点相互联系，而且知识之间的联系也非常密切，前后知识间交替螺旋上升，因此教师在教材解读过程中要研究教材的整体结构，理清知识的前后联系，从整体上把握好教材。如新课标教材必修④（人教版，以下同）第三章《三角恒等变换》，教材以两角和与差的正弦、余弦、正切公式为三角变换的基本依据，通过对这些公式的探求，导出倍角公式、半角公式，再利用这些公式进行三角变换，涉及到三角函数式化简、求值、证明等问题．对三角函数式求值问题，教材以例题、练习、习题、复习参考题等不同形式呈现，层次分明，层层递进，螺旋式上升，给了教师灵活处理教材的空间，在教学过程中，教师应该仔细研习教材，领悟教材编著专家的意图，把握好三角函数式求值（求最值）几个层次。

第一层次：直接套公式求值

教材是在推导出两角差的余弦公式后，导出两角和的余弦公式，再导出两角和与差正弦、正切公式，进而导出倍角公式、半角公式，为了让学生能正确理解、熟悉公式，教材配备了大量的试题，对于这种层次的教学，一般只需教师简单点拨、讲评，达到熟记公式，简单运用公式进行化简、求值的目标。

第二层次：逆用公式求值

三角变换的灵活性首先体现两角和与差正弦、余弦、正切公式及倍角公式、半角公式可以作适当变换，其中公式的逆用是一种重要的方法。如两角和与差的正切公式的变形逆用：

$$\tan\alpha+\tan\beta=\tan(\alpha+\beta)\times(1-\tan\alpha\tan\beta),$$
$$\tan\alpha-\tan\beta=\tan(\alpha-\beta)\times(1+\tan\alpha\tan\beta).$$

教材没有直接给出例题，而是以练习或习题等形式呈现的，因此教师在教学过程中，应重视引导学生仔细观察三角函数式的结构特征，灵活运用公式（如逆用公式）来解决．高考试题与高校自主招生试题也频频出现，如2011年清华大学（华约）自主招生试题：

已知△ ABC 不是直角三角形。

（1）证明：

$\tan A+\tan B+\tan C=\tan A\tan B\tan C$.

（2）若 $\sqrt{3}\tan C-1=\dfrac{\tan B+\tan C}{\tan A}$,

且 $\sin 2A,\sin 2B,\sin 2C$ 的倒数成等差数列，

求 $\cos\dfrac{A-C}{2}$ 的值。

第三层次：灵活运用公式（配凑角）求值

三角函数式求值相当灵活，直接套公式相当繁杂，而逆用公式又不一定能解决问题，如教材 P_{137} 第 4 题：

已知 α，β 都是锐角，$\cos\alpha=\dfrac{1}{7}$，$\cos(\alpha+\beta)=-\dfrac{11}{14}$，求 $\cos\beta$ 的值。

解：因为 α，β 都是锐角，$\cos\alpha=\dfrac{1}{7}$，$\cos(\alpha+\beta)=-\dfrac{11}{14}$，所以 $\sin\alpha=\dfrac{4\sqrt{3}}{7}$，$\sin(\alpha+\beta)=\dfrac{5\sqrt{3}}{14}$，

因此 $\cos\beta=\cos[(\alpha+\beta)-\alpha]=\cos(\alpha+\beta)\cos\alpha+\sin(\alpha+\beta)\sin\alpha=\dfrac{1}{2}$.

从上述解答过程中，让学生感受到配凑角求值的魅力，给学生留下深刻的印象。作为教师应顺水推舟，介绍配凑角的一般方法或技巧。如：

$\alpha=\alpha+\beta-\beta$，$2\alpha=(\alpha+\beta)+(\alpha-\beta)$，

$2\beta=(\alpha+\beta)-(\alpha-\beta)$，

$\alpha=\dfrac{\alpha+\beta}{2}+\dfrac{\alpha-\beta}{2}$，$b=\dfrac{\alpha+\beta}{2}-\dfrac{\alpha-\beta}{2}$ 等.

事实上，教材编著专家非常重视配凑角求值，教材以习题或复习参考题的形式呈现，高考命题也重视配凑角求值，如 2018 年浙江高考 18 题：

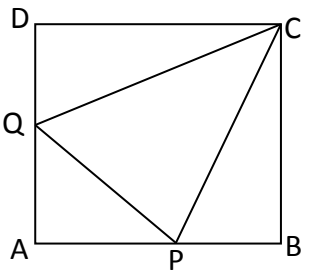
已知角 α 的顶点与原点 O 重合，始边与 x 轴的非负半轴重合，它的终边过点 P（$-\dfrac{3}{5}$，$-\dfrac{4}{5}$）.

（Ⅰ）求 $\sin(\alpha+\pi)$ 的值；（Ⅱ）若角 β 满足 $\sin(\alpha+\beta)=\dfrac{5}{13}$，求 $\cos\beta$ 的值.

第四层次：引入参数灵活求值（最值）.

有的三角函数式求值（最值）问题，直接解答不方便，需要引入参变量，特别是引入角作为参变量，可将原问题转化为简单的三角函数求值（最值）来解决. 如教材 P_{141} 例题 4，P_{147}A 组 13 题. 而 P_{147}B 组第 7 题，若引入角作参数，解答会更流畅，更简单。

试题：如图，正方形 $ABCD$ 的边长为 1，P，Q 分别为 AB，DA 上的点，当△ APQ 的周长为 2 时，求∠ PCQ 的大小。



解：设∠PCB=α，∠QCD=β（α 与 β 均为锐角），则 $PB=\tan\alpha$，$DQ=\tan\beta$，$PA=1-\tan\alpha$，$AQ=1-\tan\beta$。

∵△APQ 的周长为 2，∴ $1-\tan\alpha+1-\tan\beta+\sqrt{(1-\tan\alpha)^2+(1-\tan\beta)^2}=2$，即

$\tan\alpha+\tan\beta=1-\tan\alpha\tan\beta$，从而 $\tan(\alpha+\beta)=1$，

∵因为 α 与 β 均为锐角，$\alpha+\beta=\dfrac{\pi}{4}$，

$\angle PCQ=\dfrac{\pi}{2}-\dfrac{\pi}{4}=\dfrac{\pi}{4}$

对于引入参数求三角函数式值或最值，在教学过程中应该引起教师关注和重视，事实上，高校的自主招生试题也频繁出现，如 2011 年北京大学保送生考试第 5 题：

设点 $A(x_1,y_1)$，$B(x_2,y_2)$，$C(x_3,y_3)$ 为圆 $x^2+y^2=1$ 上的三点，且 $x_1+x_2+x_3=0$，$y_1+y_2+y_3=0$，

证明：$x_1^2+x_2^2+x_3^2=y_1^2+y_2^2+y_3^2=\dfrac{3}{2}$

综上，对三角函数式求值（最值）的教学，通过教师深入的研究，应该高度重视第二、第三层次的教学，这是三角变换的灵魂，对于第四层次的教学，希望得到教师们的足够重视，让学生得到高层次的思维训练，引导学生从整体上理解三角函数求值（最值）解决方法，抓住数学本质，引导学生深度思考、深度学习，弄清数学研究问题的方法，发展学生的数学抽象、逻辑推理和数学运算的核心素养.

2. 研究教材例题，发挥例题的示范作用

例题是教材的关键内容，通过对习题与例题进

行适当的拓展与引申，不仅能使学生在掌握新知的基础上构建出新的认知结构，而且能够由例及理、由例及法、由例及类，引导学生举一反三，触类旁通．因此作为教师要潜心研究例题在本节课或本单元中的作用，引领学生深度学习，培养学生逻辑推理、数学运算和直观想象能力．如选修 2–1 第二章《圆锥曲线与方程》2.2 例 3：

设 A，B 两点的坐标分别为（–5,0），（5,0），直线 AM，BM 相交于点 M，且它们的斜率之积是 $-\frac{4}{9}$，求点 M 的轨迹方程。

易知点 M 在轨迹是以 A、B 为长轴端点的椭圆，可引导学生思考：

思考 1. 已知点 M 是椭圆 $\tau:\frac{x^2}{a^2}+\frac{y^2}{b^2}=1(a>b>0)$ 上任意点，$A_1(-a,0)$、$A_2(a,0)$ 是椭圆 τ 的顶点，则直线 MB_1 与 MB_2 的斜率之积是否为定值。

同理可得直线 MB_1 与 MB_2 的斜率之积等于 $-\frac{b^2}{a^2}$，为定值。

思考 2. 已知点 M 是椭圆 $\tau:\frac{x^2}{a^2}+\frac{y^2}{b^2}=1(a>b>0)$ 上任意点，$B_1(0,-b)$、$B_2(0,b)$ 是椭圆 τ 的顶点，则直线 MB_1 与 MB_2 的斜率之积是否为定值。

同理可得直线 MB_1 与 MB_2 的斜率为定值 $-\frac{b^2}{a^2}$。

思考 3. 已知点 M 是椭圆 $\tau:\frac{x^2}{a^2}+\frac{y^2}{b^2}=1(a>b>0)$ 上任意点，A、B 是椭圆 τ 的关于坐标原点坐标，则直线 MA 与 MB 的斜率之积是否为定值。

易知直线 MA 与 MB 的斜率之积为定值 $-\frac{b^2}{a^2}$。

思考 4. 类比椭圆双曲线是否有类似的性质：

（1）已知点 M 是双曲线 $\tau:\frac{x^2}{a^2}+\frac{y^2}{b^2}=1(a>b>0)$ 上任意点，$A_1(-a,0)$、$A_2(a,0)$ 是双曲线 τ 的顶点，则直线 MA_1 与 MA_2 的斜率之积是否为定值；

（2）已知点 M 是双曲线 $\tau:\frac{x^2}{a^2}-\frac{y^2}{b^2}=1(a，b>0)$ 上任意点，A、B 是双曲线上关于原点对称的点，则直线 MA 与 MB 的斜率之积是否为定值；

易知直线 MA_1 与 MA_2 的斜率之积为定值 $-\frac{b^2}{a^2}$，直线 MA 与 MB 的斜率之积为定值 $\frac{b^2}{a^2}$。

通过对上述几个问题的思考，椭圆与双曲线有相似的性质，直线 MA 与 MB 的斜率之积分别为定值 $-\frac{b^2}{a^2}$ 与 $\frac{b^2}{a^2}$，能否统一为统一常数呢？

事实上，对于椭圆，$-\frac{b^2}{a^2}=-\frac{a^2-c^2}{a^2}=e^2-1$（$e$ 表示椭圆的离心率）；

同理对于双曲线 $\frac{b^2}{a^2}=\frac{c^2-a^2}{a^2}=e^2-1$（$e$ 双曲线表示的离心率）。

因此我们得到一个漂亮的结论：

已知点 M 是椭圆 $\tau:\frac{x^2}{a^2}+\frac{y^2}{b^2}=1(a>b>0)$ 或双曲线 $\tau:\frac{x^2}{a^2}-\frac{y^2}{b^2}=1(a,b>0)$ 上任意点，A，B 是椭圆 τ 或双曲线 τ 上关于原点对称的点，则直线 MA 与 MB 的斜率之积为定值 e^2-1（e 为曲线的离心率）。

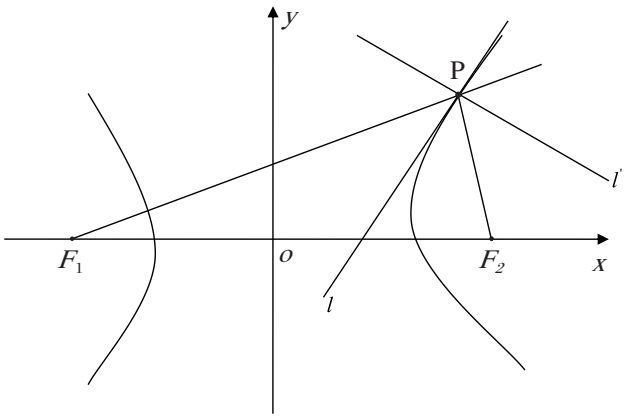
通过对教材上例题的挖掘、探究与拓展，让学生学会对解决问题的方法进行归纳、总结、迁移，从中学会解决此类问题的方法与技能，寻找其中规律，增强探究能力，感受数学和谐之美。

3. 研究教材文本，用好教材蕴含的教学资源

教师从整体上认识教材的编排体系，明确各部分知识之间的相互关系，把握住每个部分的地位与作用，明确章节的编排意图。新课标人教版教材编排正文外，还有很多栏目：章前引言、实习作业、小结、信息技术应用、阅读与思考、探究与发现等。这是新课程教材非常有特色的一个方面，它们的出现，极大地丰富了课堂教学与课外学习的内容，为学生构建开放的学习环境，它们都是非常重要的教学资源，教师应该有效地利用这些教学资源，拓宽学生的学习视野，培养学生的创新精神和实践能力。如“探究与发现”栏目通过学生阅读、思考，通过思想方法、思考方式来影响学生的思维方式。必修中的“对数函数与指数函数互为反函数”让学生了解数学思想方法的来龙去脉，更深刻地体会数学思想方法在数学发展中的作用；必修中的“祖暅原理与柱体、锥体、球体的体积”突出了数学中转化与化归思想的应用。“阅读与思考”中的材料是经过专家反复研究推敲，经过大量的教学实践检验的，如教材选修 2–1 P_{75} 至 P_{76} 的阅读与思考栏目中对圆锥曲线的光学性质及应用进行了介绍，但没有给出证明，学生很感兴趣，高中物理学科中也涉及到圆锥曲线的光学性质，也没有证明，可引导学生用解析法先证明双曲线的光学性质 (2011 年北京大学保送生数学考试第一题): 从双曲线的一个焦点出发的光线，经过双曲线的一点反射后，反射光线是散开的，它们就好像是从另一个焦点射出一样。转换为数学语言表述：

已知点F_1，F_2为双曲线$\frac{x^2}{a^2}-\frac{y^2}{b^2}=1(a>0,b>0)$的两个焦点，点$P$是双曲线上的点，$F_2P$为入射光线，求证直线$F_1P$就是反射光线所在的直线。

分析：如图所示，根据光学性质，原命题要证明法线l'平分$\angle F_1PF_2$的外角，转化为证明过点P双曲线的切线l平分$\angle F_1PF_2$。



证明：双曲线 $\frac{x^2}{a^2}-\frac{y^2}{b^2}=1(a>0,b>0)$ 的焦点F_1，F_2的坐标分别为$(-c,0)$、$(c,0)$，其中$c=\sqrt{a^2+b^2}$。点P的坐标为(x_0,y_0)，不妨设$x_0>0$过P点的双曲线的切线l方程为：$\frac{x_0x}{a^2}-\frac{y_0y}{b^2}=1$，切线与$x$轴相交于$D(\frac{a^2}{x_0},0)$。

则直线F_1P的方程为：$y=\frac{y_0}{x_0+c}(x+c)$，化简得：$y_0x-(x_0+c)y+y_0c=0$，同理可求直线F_2P的方程为：$y_0x-(x_0-c)y-y_0c=0$。又设点D到直线F_1P与直线F_2P的距离分别为d_1，d_2，

则 $$d_1=\frac{\left|y_0\cdot\frac{a^2}{x_0}+y_0c\right|}{\sqrt{{y_0}^2+(x_0+c)^2}}=\frac{\left|\frac{y_0}{x_0}(a^2+cx_0)\right|}{\sqrt{{y_0}^2+{x_0}^2+2cx_0+c^2}}$$

$$=\frac{\left|\frac{y_0}{x_0}(a^2+cx_0)\right|}{\sqrt{\frac{b^2}{a^2}{x_0}^2-b^2+{x_0}^2+2cx_0+c^2}}$$

$$=\frac{\left|\frac{y_0}{x_0}(a^2+cx_0)\right|}{\sqrt{a^2+\frac{c^2}{a^2}{x_0}^2+2cx_0}}=\frac{\left|\frac{y_0}{x_0}(a^2+cx_0)\right|}{\sqrt{\frac{(a^2+cx_0)^2}{a^2}}}=a\left|\frac{y_0}{x_0}\right|.$$

同理可求 $d_2=a\left|\frac{y_0}{x_0}\right|$。

故过P点的双曲线的切线l平分$\angle F_1PF_2$，原命题得证。

再引导学生证明抛物线、椭圆的光学性质.学生通过阅读和学习此栏目，从而真正明白圆锥曲线焦点的含义，掌握圆锥曲线的光学性质，发展学生的数学运算和直观想象的核心素养，提高学生发现问题、提出问题与分析解决问题的能力.

4. 研究高考选考的教材，探究解决问题的新思维、新方法

很多教师对高考必考的教材进行了比较深入的研究，而对高考选考的教材研究得很少，事实上，高考选考的教材提供的知识和方法，不仅能解决选考的教材本身的问题，还能很好地解决其它很多问题.如圆是非常优美的曲线，它具有很好的几何性质，能否将椭圆的问题通过变换转化为圆的问题来解决呢？在选修4–4平面直角坐标系中的伸缩变换教学引导学生作了如下探讨。

教材给出伸缩变换的定义：$\phi:\begin{cases}x'=\lambda\cdot x,(\lambda>0)\\y'=\mu\cdot y,(\mu>0)\end{cases}$

仅给一道例题，然后得出结论：通过伸缩变换，直线仍然变为直线，而圆可以变成椭圆。进一步提出问题：在伸缩变换ϕ下，椭圆 是否可以变成圆？抛物线与双曲线变成什么曲线？事实上，通过伸缩变换，直线仍然变为直线，若$\lambda\neq\mu$，直线的斜率会发生变化，抛物线变为抛物线，双曲线变为双曲线，椭圆可以C变成圆，圆可以变成椭圆。曲线C通过伸缩变换ϕ为曲线C，引导学生深入思考与探讨，可得出如下性质：

（1）两条平行直线仍为平行直线，即平行性不变；

（2）点分线段的比不变，特别地线段的中点仍为对应线段的中点；

（3）三角形仍为三角形，面积变为原来的$\lambda\mu$倍；

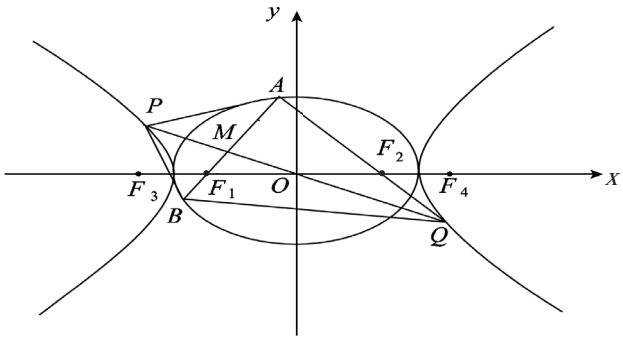
（4）两曲线的位置关系不会发生变化，如直线与曲线相交变换后仍相交。

再引导学生解答2014年湖南高考理科试题：

如图，O为坐标原点，椭圆C_1：$\frac{x^2}{a^2}+\frac{y^2}{b^2}=1$ $(a>b>0)$ 的左、右焦点分别为F_1，F_2，离心率

为e_1；双曲线 C_2：$\frac{x^2}{a^2}-\frac{y^2}{b^2}=1$ 的左、右焦点分别为 F_3，F_4，离心率为e_2. 已知$e_1 e_2=\frac{\sqrt{3}}{2}$，且$|F_2F_4|=\sqrt{3}-1$（1）求$C_1$，$C_2$的方程；

(2) 过F_1作C_1的不垂直于 y 轴的弦AB，M为AB的中点. 当直线OM与C_2交于 P，Q 两点时，求四边形$APBQ$面积的最小值。



高考命题组提供的参考答案不仅运算量大，而且技巧性比较强，与学生一起尝试利用伸缩变换转化为圆的问题来解决：

解：（1）易知C_1与C_2的方程分别为：

$\frac{x^2}{2}+y^2=1,\frac{x^2}{2}-y^2=1$

（2）令 $x'=x$，$y'=\sqrt{2}y$，则椭圆C_1：$\frac{x^2}{2}+y^2=1$ 变为圆C_3：$\frac{x^2}{2}+\frac{y^2}{2}=1$；

双曲线C_2：$\frac{x^2}{2}-y^2=1$变为双曲线C_4：$\frac{x^2}{2}-\frac{y^2}{2}=1$.

经伸缩变换后，AB对应$A'B'$，F对应F_1'，M对应M'，PQ对应$P'Q'$，四边形$APBQ$对应四边形$A'P'B'Q'$，设四边形$APBQ$的面积为S，四边形$A'P'B'Q'$的面积S'。

因为M'为$A'B'$的中点，所以$O'M'\perp A'B'$，$P'Q'\perp A'B'$，$S'=\frac{1}{2}|P'Q'|\times|A'B'|$

当且仅当$AB\perp X$轴时，$|A'B'|$取得最小值为 2，$|P'Q'|$同时取得最小值为 $2\sqrt{2}$，S的最小值是$2\sqrt{2}$。

又$\frac{S'}{S}=\frac{\sqrt{2}}{1}$，$S$的最小值是 2。

通过伸缩变换，将椭圆转化为圆的问题来解决，大大地减小了运算量，化难为易，达到事半功倍的效果！通过伸缩变换，让学生体会到化归与转化数学思想方法的神奇作用，感受到数学的和谐之美，也有利于学生激发学生的学习兴趣，有利于学生找到知识学习的意义，进而促进学生数学核心素养的发展。

教师通过对教材潜心研究，在平时的教学中不断地引领学生深度思考、深度学习，经过长期的不懈努力，在不断引发学生深度学习的过程中，有效地促进学生数学核心素养的发展，不仅能成就学生，教师通过潜心研究，不断提高理论素养和教学水平，可有效推动和促进教师自身的可持续发展。

参考文献

[1]郭华. 深度学习及其意义[J] 课程·教材·教法 2016,11(25-32).

]2]赵优良. 重视三角代换，用好三角代换[J]《中小学数学》（高中版）2017-5.

[3]赵优良. 伸缩变换的教学探讨与尝试[J]《中小学数学》（高中版）2015-10.

[4]赵优良. 三角函数式求值教学应把握好几个层次[J]《数学通讯》2015-3.

责任编辑：李昌平

积极英语语篇阅读促进词汇习得的探究

童 心
（湖南师大附中，湖南长沙，410006）

摘 要：本文介绍了笔者在高中英语教学中课外语篇阅读的实践，探究如何利用英语原文语篇进行有效的词汇学习。通过合理选择原文语篇，结合高考考察要点，设置多种学习任务，引导学生在真实语篇中习得并运用词汇，培养学生良好的阅读习惯，帮助学生提高学习效率，促进其自主学习能力的发展。

关键词：语篇阅读；英语原文；词汇习得与运用

一、引言

任何教材都存在信息滞后，观念过时的现象。比如，现在的学生早已熟知智能手机和电脑的使用，部分学生已经熟悉编程等知识，但《牛津高中英语》M7U3Project---Doing research on the Internet 讨论的是如何用互联网搜索信息。教材课文内容与现在的学生生活脱节太大，学生对教材内容不太感兴趣，在一定程度上影响了学生的积极性。

在词汇方面，现阶段使用的牛津教材的课文词汇难度与高考阅读语篇的难度存在一定差距，而且学生平时的阅读基本上都是以做题形式进行。高考阅读的词义猜测题让很多学生心生怯意。由于缺乏完整的真实语篇输入，学生很难达到《普通高中英语课程标准》（以下简称《课标》）语言技能目标（九级）提出的“能阅读一般性的英文报刊或杂志，从中获取主要信息”的要求。

此外，高中学生的词汇学习太过依赖背诵单词表和单词书，虽然短期内记忆效率很高，但容易忘。这样学词汇的学生还停留在词汇认知阶段，达不到《课标》提出的“运用词汇理解和表达不同的功能、意图和态度”的目标。

结合以上几种考虑，课外阅读的补充对提高学生阅读及词汇学习能力很有必要。笔者在日常教学中适当利用各类题材的英文语篇，结合高考词汇考察要点，通过引导学生积极阅读，在语篇中学习生词，促进学生的词汇习得。

二、英语阅读语篇的选择

高中英语的课文大多是经过改编的，一定程度上存在信息“失真”。学生平时的阅读语篇也是出题人结合高考阅读语篇特点，对原文的长度、难度、信息点等处理后的文章。教学中应让学生扩大阅读量，大量接触真实语言，使学生附带习得词汇和语法知识（黄贻宁，2016）。因此，选择“原汁原味”的真实语篇，让学生完整的阅读英语原文非常有必要。

教师要因材施教，综合考虑多个因素选择语篇。阅读的选择性策略可以从文本、阅读角度、思维层次等三个方面进行选择（卢国华，2017）。在教学实践中，笔者主要以提升学生阅读兴趣、促进学生词汇习得为目标，结合教材特点，选择原文语篇。近几年全国卷阅读语篇大多来自国外权威媒体文章，因此笔者主要从新闻报道中挑选文章。一方面，希望学生能读懂外媒报道，了解外媒眼中的中国。另一方面，希望学生能结合自身知识框架，读懂中国日报社英文版 China Daily 的报道，了解如何用英语介绍中国。此外，低难度的原文小说，短篇小说，名人演讲稿，官网介绍等，都是很好的阅读语篇来源。所选阅读语篇主要有以下几个特点。

1. 与教材话题相关

牛津教材题材广泛，内容丰富，文化意识强，涵盖了现实生活的各个方面，具有科学与人文价值。依据教材主题选择文本指导学生进行主题式读写训练的效果较好，对学生巩固教材中所学的知识均有较大帮助，同时也有效促进了中学生英语阅读兴趣的培养和阅读能力的提升（卢国华，2017）。

例如，译林版牛津教材模块二第三单元主题为 Amazing People，笔者选取了三篇文章，扩宽学生词汇量，同时进行情感教育，培养学生正确的价值观。第一篇是 BBC 对莫言获诺贝尔文学奖的报道 Chinese author Mo Yan wins Nobel Prize for Literature。第二篇是 NPR 网站的 Feeling The Music With Deaf ‘America’s Got Talent’ Finalist Mandy Harvey，介绍了一位在美国达人秀上一鸣惊人的失聪女孩。第三篇是首位在哈佛大学毕业典礼上演讲的中国学生何江的演讲稿 The Spider's Bite，讲述了这位宁乡小伙的医学梦想。这三篇文章都与本单元主题相关，长度在三百词到八百词之间。文章中出现了 research, virus, scientific, content, death 等单元生词，且在网上能找到相关视频资料辅助教学。尽管文章有一定难度，但学生阅读兴趣很大，教学效果很好。

2. 与学生学习生活相关

无论文章是哪种题材，选择语篇时要考虑到学生的心理和成长需求。语篇内容贴近学生学习生活，阅读过程中学生就能更好地联系自身经历和实际，从而更好地引发学生的阅读兴趣，加深对文本的理解，产生情感的共鸣。

例如，在学习 M1U1 School Life 时，笔者补充了 China Daily 对一部中国老师在伦敦进行教学实验纪录片的评论：Are Our Kids Tough Enough: a documentary or a reality show? 由于学生是在“中国式教育”中成长起来的，对中国老师的教育理念和教育方法很熟悉，所以在读的过程中，尽管原文有一定难度，但学生理解文章主旨大意没有任何问题，读后任务完成十分出色。

教师还可以摆脱教材的束缚，根据本班学生的具体实际来选择语篇。比如十一月份万圣节时，笔者就节选了《小屁孩日记》（Diary of A Wimpy Kid）主人公格雷参加万圣节活动的那一片段让学生阅读，帮助学生更好地了解其他文化。母亲节的时候，笔者选取了 China Daily 关于 2019 年奥斯克最佳动画短片《包宝宝》（Bao）的报道 China-centric Pixar flick gives food for thought，跟学生一起讨论中国式父母教育和空巢老人等话题，学生参与度很高。

3. 与新闻时事相关

学习英语是为了更好地了解世界，让世界更好地了解中国。新闻媒体则是让我们看到世界的一扇窗。因此在英语学习过程中，作为教师，要能适当地引导学生透过这扇窗看到外面的世界。权威媒体的新闻报道文章，语言地道，在词汇、语法及文章结构等方面，是很好的教学素材。学生在阅读中，不仅能拓宽知识面，更能通过语境学习词汇。

比如，霍金去世时，笔者选取了 Stephen Hawking, renowned scientist, dies at 76（CNN）；珠港澳大桥正式通车之际，给学生读了 New ear, shared future（China Daily）；世界首例免疫艾滋病的基因编程婴儿出生时，给学生读了 Chinese scientist claims world's first gene-edited babies, amid denial from hospital and international outcry（CNN）；华为正式发布 5G 折叠手机时，给学生读了 Huawei unfolds its foldable 5G phone（China Daily）。

由于这类语篇难度较大，在教学实践中，一开始都在课堂上由老师带学生读。训练了几个学期以后，学生逐渐消除了对新闻语篇的抗拒感，甚至开始期待每周的新闻选读。坚持下来，学生阅读效率明显提升，可以在课后自主完成阅读任务。

三、阅读促进词汇习得的实践

从词汇教学角度来看，让学生脱离语境，机械性记忆词汇达不到习得的目标。教师不能仅仅按照单词表的顺序逐个呈现字典中对该词汇的解释，而应当引导学生从语篇中习得运用词汇。教师在进行阅读教学时，不能拘泥于传统的词汇教学方法，而要创设情境激发学生学习词汇的兴趣，提升学生推测、分析、理解词义的能力，并在活动中帮助学生巩固和运用所学词汇（丁佳燕，2016）。高考核心词汇都是高频词，经过筛选整理，教师在教学过程中多让学生阅读原文语篇，可以反复巩固所学词汇，通过积极阅读，促进词汇习得。

以 Stephen Hawking, renowned scientist, dies at 76（CNN）的首段为例：“Stephen Hawking, the

brilliant British theoretical physicist who overcame a debilitating disease to publish wildly popular books probing the mysteries of the universe, has died, according to a family spokesman. He was 76”. 第一句话仅 30 个单词，但出现了 13 个高考大纲词汇及其派生词，信息量大，重点单词密集，很适合作为词汇学习的文本。

笔者在通过阅读促进学生习得词汇的过程中，设置了多种任务。

1. 单词短语释义

这是较简单的词汇题，按照任务的难易程度，笔者对指定词汇设置了几种任务（见图 1）。

考察词汇	任务要求	设计意图
超纲词汇	查字典，写出中文或英文释义	训练学生查字典的技巧
考纲词汇	写出中文含义	考察学生词汇量
考纲词汇	写出同义词	巩固复习核心词汇

图 1

以第四种为例。阅读 Feeling The Music With Deaf ‘America’s Got Talent’ Finalist Mandy Harvey（NPR）时，笔者要求学生解释“One day, her father, Joe, suggested they play a song together on the guitar like they used to. She was game. Then, he suggested they learn a new song — and that she sing.”这段文本中 game 的含义。根据上下文，学生能看懂这是主人公 Mandy 在完全失聪不得不放弃音乐梦想后，其父亲帮助她重拾信心的一个片段。学生的答案大部分写的是“同意的”、“配合的”、“照做了的”、“愿意的”等，与正确答案“愿意尝试新鲜、危险或困难的事情”接近。通过这类练习，学生会逐渐打破定式思维，学会通过上下文来理解词义，而且对特殊用法印象深刻。

2. 词义猜测

从阅读的角度来看，猜测词义是英语学习者必备的技能之一。在阅读文章时，我们不可能碰到生词就查字典，必须判断该生词会不会影响我们获取文章关键信息，再运用所学知识有理有据地猜测词义。从高考角度来看，词义猜测题型近几年都是全国卷阅读的考察点，也是学生频频出错的题型。在阅读实践时，笔者重点培养学生根据上下文语境猜测词义的能力。

以 Stephen Hawking, renowned scientist, dies at 76（CNN）的首段为例，笔者要求学生仅通过上下文猜测 probing the mysteries of the universe 表达中 probe 的意义。学生在高一课本上已经学过 explore the mystery 这个搭配，且结合对霍金个人经历的了解，大部分学生都能猜出 probe 的词义为“探索，探究”。

不是所有生词都适合以这种形式来考察学生的阅读能力，这就要求教师在课前做好充足的准备，且要对学生的已有词汇量有个基本了解。反复训练学生猜测词义的能力，不仅能巩固学生已学词汇，还能帮助学生消除对生词的抗拒感，熟练把握在上下文中习得词汇的能力。

3. 语法填空

单词记忆一直是英语学习者必须攻克的难点，通过学习词缀，我们可以系统地发散地将一个词变成十个词，有效扩大词汇量。学好了词缀，我们能大大提高阅读中生词的破解率，便于深入理解并掌握单词，提升语言的运用能力。以填空形式出现，是模仿全国卷语法考察的题型。阅读时设置这类任务主要是帮助学生巩固对词缀及高考核心词汇的把握。

以 NPR 对 Mandy 的报道为例，笔者设置了以下一个填空：“I didn't wake up one day and just couldn't hear," she says. "I woke up one day and realized I was having _____ (difficult).” 句中所考察的 difficult 是大纲词汇，通过该题，学生不仅熟悉了该词的形容词及名词形式，且巩固了 have difficulty 短语的用法。

4. 翻译长难句

大多数新闻的第一段能够很好地总结全文大意，且词汇句型的运用十分精准，是新闻阅读的重中之重。新闻语篇的第一段大部分仅有两到三个长句，普遍运用了从句及非谓语的语法结构。在理顺句子结构时，学生不仅要理清逻辑，还必须准确把握句子核心词汇的意义。翻译过程中，学生会关注到很多地道的表达及搭配。通过设置一定难度的翻译任务，学生能在真实语境中习得词汇，加深理解。

以 Stephen Hawking, renowned scientist, dies at

76（CNN）的首段为例，笔者要求学生翻译第一句话。由于句子较长，学生会反复细读该句，自然而然就记住了 a brilliant physicist, overcome a disease, publish a book 等搭配，且巩固了短语 according to 的用法。

翻译的讲评很重要，不能直接给出参考译文，应当引导学生在自主完成的基础上，通过合作探究来修改译文。笔者在教学实践中发现，让学生分组合作探究译文时，学生参与度很高。尤其当教师将优秀译文展示给全班学习时，学生会有极大的成就感。

5. 读写结合

写作是最能看出学生英语运用能力的考察途径之一。以写作形式来输出英语，能够帮助学生消化所学语言知识，提高用词的准确性和表达的流畅性。在词汇习得方面，写作能极大地巩固学生对已学词汇的把握，同时加深对新学词汇的理解。笔者在教学实践中，碰到合适的文章，就会设置各类写作任务（见图 2）。

写作任务	要求	设计意图
内容小结	根据文章内容，写一段 100 词以内的总结，介绍人物生平或事件经过。	巩固文中词汇，训练学生长难句的写作。
读后感悟	结合个人经历，写一篇读后感，字数不限。	激活已有词汇，训练学生思辨能力。
结果续写	根据所提供的关键词，续写文章，字数不限。	复现文中词汇，使学生从词汇认知延伸到词汇运用。

图 2

以 China-centric Pixar flick gives food for thought（China Daily）为例，笔者要求学生课后完成一篇读后感的写作。由于学生理解了文章的大意，且对“中国父母式育人”这一主题都有自己的体会，学生的文章很让人惊喜。此处展示几段学生的优秀写作片段：

● The movie tells a story about an empty-nest mother carefully attending to a living dumpling who eventually grows up and leaves her.

● It is really hard to say whether this kind of parenting to raise kids is a wise action. Because when you always get everything down for your kids, they will gradually take it for granted.

● We all try to get rid of our parents' love, thinking we have grown up and have the right to be independent.

写作过程中，学生不仅会激活已习得词汇，还会反复回到文章中借用一些地道表达，实现了词汇从认知阶段到运用阶段的过渡。

四、结束语

授人以鱼不如授人以渔，填鸭式地告诉学生某个单词的用法，学生会太过依赖教师的灌输。教师在词汇教学中要放手让学生去读，去思考，去总结。选择语篇时，教师必须因材施教，在课前做好充足的准备。阅读文章结束以后，落实阅读任务的反馈。总之，词汇的习得离不开真实的语境，广泛阅读真实语篇，能够让学生通过运用字典，结合已有知识框架，联系自身生活实际，自主地习得并运用词汇。

参考文献

[1] 何泽 .2016. 在高中英语教学中采用英文原著的实践 [J]. 中小学外语教学（中学篇），（3）：40-44.

[2] 卢国华 .2017. 中学生课外英语阅读的选择性策略探究 [J]. 中小学外语教学（中学篇），（5）：22-25.

[3] 黄贻宁 .2016. 英语词汇学习观及其教学启示 [J]. 中小学外语教学（中学篇），（5）：18-22.

[4] 丁佳燕 .2016. 例谈初中英语阅读课中的词汇教学 [J]. 中小学外语教学（中学篇），（8）：45-49.

责任编辑：刘淑英

把握命题特点，突破答题瓶颈

——《经济生活》38题研究及备考策略

李 度
（湖南师大附中，湖南长沙，410006）

摘 要：高考试题包括立意、情景、设问、答案四个构成要素。通过研究近几年高考真题，剖析高考非选择题的四大构成要素。通过分析非选择题的四个构成部分的特点，结合这些特点，探索了高考非选择题的答题方法。

关键词： 立意；情景；设问；答案

一、剖析试题要素，突破答题瓶颈

高考试题包括立意、情景、设问、答案四个构成要素。立意是试题的主旨和灵魂，情景是实现立意的载体，设问是情景和立意之间的桥梁，通过设问实现试题主旨的要求。答案是题目的重要组成部分，是综合思维的产物。突破答题瓶颈，需要把握试题四个要素的特点。

（一）命题立意高远，关乎答案生成

全国高考38题围绕重大经济生活主题，把党和国家意志融入考试内容，传递价值理念。以知识立意为载体，能力立意为核心，问题立意为表现，突出素养立意为引领。

1. 国家意志对答案的影响

领悟立意，特别是要领悟融入试题中的党和国家意志，这有助于拓展思维，全面分析试题相关信息。一般来说，题目的开头语或者情景材料的表述中，往往隐含着题目的立意信息。如果题目没有开头语或者情景材料的表述，就需要考生通览情景、设问、捕捉有效信息，来领悟立意。一旦领悟立意，就会占据思维战略高地，高屋建瓴地组织答案，既有问题的针对性，又能达到思维的深广度。

例1：（17年全国卷I，38）材料：我国是一个消费品制造大国，也是消费大国。

目前，我国生产的消费品中，家电、塑料、五金、食品、陶瓷等行业100多种产品产量居世界第一。其中，家电、制鞋、棉纺、服装等产能占全球的50%以上。

据统计，2005～2014年我国境外消费年均增长25.2%，是同期国内社会消费总额增速的2倍。2016年我国出境人次达1.35亿，境外消费达2600多亿美元，其中一半以上用于购买服装、化妆品、箱包、奶粉、手表等商品。2016年中国奢侈品消费超过1100亿美元，其中76%的消费发生在境外。

上述材料反映出我国消费品供给存在什么突出问题？

答案：我国消费品的供给与需求之间存在结构性矛盾，生产不能有效满足消费者的需要。

分析：国家意志——深化供给侧结构性改革；原因——我国供给与需求之间存在结构性矛盾，必须深化供给侧结构性改革，使供给体系更好适应需求结构变化。

例2：(2018年全国Ⅱ)材料二为推进供给侧结

构性改革，国家实施了全面推行营改增等内容的降税减负政策，截至2017年底累计减税超过2万亿元。2018年3月，国务院政府工作报告明确提出，要进一步为企业降税减负，全年要再减税8000亿元。

近两年，国家在为企业降税减负的同时，财政收入继续稳定增长。2016年财政收入比上年增长4.8%，2017年比上年增长7.4%（同口径）。

（2）结合材料，分析企业税负降低与财政收入增长之间的经济联系。（10分）

答案：降低税负，能增加企业所得，扩大生产规模；能激发企业活力，促进转型升级，提高生产效率；能激励创新创业，扶持小微企业发展。最终能够扩大税收来源和规模，增加财政收入。

分析：国家意志------实施更大规模的减税，重点降低制造业和小微企业税收负担。

2. 素养立意对答案的影响

什么是学科素养？

第一，它强调对学科知识整体理解，即学科知识的结构化，而不是对孤立知识点（概念与原理）的理解和掌握。能够认识到知识之间的内在联系，并加以综合运用。

第二，它强调在真实情境中综合运用所学知识提出问题、分析问题和解决问题。

学科素养对答案的组有以下要求：①试题答案不仅来自教材，还要高度契合试题材料。这种契合可根据材料信息直接联想来调用知识、根据材料信息概括推理出知识或将材料信息转化成知识等途径来实现。②答案不是教材知识的简单再现，也不是试题情境材料的直接引用，学生需要灵活调用“知识库”中储备的知识，需要整合经济学学科知识，运用学科思维，进行筛选、综合和重组，并糅合情境材料中的有效信息，生成符合设问的答案。

例3：（2015全国卷Ⅰ38）.

材料二 2013年我国GDP增速为7.7%，2014年为7.4%。2015年我国GDP增长目标调低为7%。面对经济下行的压力，2015年政府工作报告对积极的财政政策做了加力增效的部署，其中，2015年财政预算拟安排财政赤字1.62万亿元，比去年增加2700亿元，赤字率从去年的2.1%提高到2.3%。（财政赤字率指财政赤字与GDP之比。国际上财政赤字率安全警戒线为3%。）

结合材料二和所学经济知识，分析现阶段我国增加财政赤字的合理性。

答案：①财政赤字是积极财政政策的具体手段，在经济下行压力下，增加财政赤字能够扩大财政支出，刺激社会总需求；②我国目前财政赤字率虽然在提高，但低于3%的警戒线，是适度的、安全的。

分析：①材料信息一：“面对经济下行的压力”，②材料信息二“率安全警戒线为3%”。

例4：（18全国卷Ⅰ第38题）：近年来，随着经济进一步发展和国家全民健身战略的不断推进，国内掀起了马拉松热。2011年中国马拉松赛事仅有22场，2017年增长到1100场。据预测，2020年中国马拉松赛事将达1900场。

马拉松赛事的参与人数多、涉及领域广。2017年参加马拉松比赛的人次超过500万，覆盖全国234个城市，赛事带动安保、保健、住宿、餐饮、旅行、体育文化等服务业的发展。据测算，2017年全国马拉松主办方的直接营业收入超过270亿元，主办城市的间接收入超过1350亿元。

结合材料，运用经济知识分析近年来我国马拉松热的驱动因素。（14分）

【答案】居民收入增加，消费结构升级，推动马拉松赛事的需求上升；马拉松赛事覆盖面宽，商业价值大，刺激赛事的供给；赛事带动相关服务业发展，服务业发展又进一步促进赛事；全民健身战略实施，经济结构转型升级，支持马拉松赛事发展。

分析：本题围绕新兴产业的发展重构知识体系，从需求、供给、产业关联性和国家政策等四个方面整合材料信息，并展开合乎逻辑的阐释与论证。同时，对于需求，还要注意向上追溯产生的原因，即马拉松赛事需求增加←消费结构升级←居民收入增加←经济发展；对于供给，也要向上追溯原因，即马拉松赛事供给增加←商业价值大、有利可图。考生要熟悉影响供给与需求的多种因素，包括价格因素与非价格因素，并调用知识，结合材料进行有针对性的分析。这启示我们：需要整合学科知识，重构理论逻辑。

学生在应考中要由“背知识”向“整理知识”转变。近几年，高考试题常设置一个具体经济问题，要考生聚合相关的经济生活知识进行分析和解决。每个问题涉及到的经济生活知识是综合的，题目也

没有指定具体的知识，因此需要学生平常养成围绕核心概念整理知识。

（二）情景聚焦热点，内含答案信息

1. 材料特点一：直面现实，紧跟时代

情景凸显政治学科的时代性和现实性特色。直面社会现实，关注现实生活，考查热点内容，充分体现我国经济社会发展所取得的成就、党的路线方针政策和国家的最大战略，引导和培养学生关注生活、关注社会、参与解决问题的意识和能力。

启示一：

①聚焦热点，关注主流媒体，探秘高考题源。②要关注体现国家意志的重大经济热点，又要关注公民个体的经济参与。特别留心身边人与身边事，并运用相关知识深化对问题的认识。

关注以下主流媒体：（1）以《人民日报》、新华社、中央电视台、中央人民广播电台、《求是》杂志、《光明日报》、《经济日报》等为代表的中央级新闻媒体，（2）以各省（自治区、直辖市）党报、电台和电视台的新闻综合频道为代表的区域性媒体，（3）以各大中城市党报、电台和电视台的新闻。综合频道为代表的城市媒体，（4）以新华网、人民网等为代表的国家重点扶持的大型新闻网站。

2. 材料特点二：内涵丰富，融合大量信息

情境集思想性、政治性与知识性于一体，能够体现和蕴含所学知识，特别是内含回答问题所需的信息。《考试说明的说明（思想政治）》有这样的表述；①有的问题的答案就蕴含在试题的文字表述之中。②背景材料一般会包含问题所需要的信息，但背景材料在为主题服务的同时，并不是一次性地、集中地将问题的各个要点全部展现出来。由于试题设计形式的多样化，主题的要点往往分散于各个数据、图表或文字之中，要从中提炼、整合，形成完整的观点或认识。

启示二：①对照设问要求，解读信息材料。命题人将期望考查的目标整合于情境中，并融合了大量的相关和冗余信息。②围绕主题，关注逻辑结构。

例 5：（18 年全国卷Ⅰ 38）（14 分）阅读材料，完成下列要求。

近年来，随着经济进一步发展和国家全民健身战略的不断推进，国内掀起了马拉松热。2011 年中国马拉松赛事仅有 22 场，2017 年增长到 1100 场。据预测，2020 年中国马拉松赛 0 事将达 1900 场。

马拉松赛事的参与人数多、涉及领域广。2017 年参加马拉松比赛的人次超过 500 万，覆盖全国 234 个城市，赛事带动安保、保健、住宿、餐饮、旅行、体育文化等服务业的发展。据测算，2017 年全国马拉松主办方的直接营业收入超过 270 亿元，主办城市的间接收入超过 1350 亿元。

结合材料，运用经济知识分析近年来我国马拉松热的驱动因素。（14 分）

答案：居民收入增加，消费结构升级，推动马拉松赛事的需求上升；（4 分）马拉松赛事覆盖面宽，商业价值大，刺激赛事的供给；（4 分）赛事带动相关服务业发展，服务业发展又进一步促进赛事；（3 分）全民健身战略实施，经济结构转型升级，支持马拉松赛事发展。（3 分）

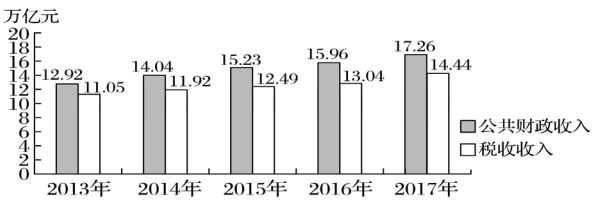
分析：解读材料有效信息①“经济进一步发展”，②“国家全民健身战略”，③“赛事带动安保等服务业的发展”，④“营业收入超过 270 亿元”，即可生成答案。

3. 特点三：再现表格情景材料

自 2012 年全国卷情境材料以表格形式出现，直到 2018 年全国 Ⅱ 卷再次出现，并且在高考考纲中作为题型示例。

例 6：(2018·全国Ⅱ) 阅读材料，完成下列要求。

材料一　2013 ~ 2017 年全国公共财政收入与税收收入



（图中 12.92 为原卷数据，应为 12.91；图中 15.23 为原卷数据，应为 15.22——编者注）

资料来源：《国民经济和社会发展统计公报》(2013 ~ 2017 年)

（1）简要说明材料一包含的经济信息。

答案：近 5 年财政收入与税收收入均逐年增长；税收收入占财政收入的绝大比重。

分析：图表类主观题一般由图形（表格）、文字材料、备注和设问等构成。

①“图表(材料)反映了什么信息(现象、问题)”等图文解读类试题，要紧扣指定的图表(含注)或材料作答。答案不仅要写出图表反映的现象(即将图表语言转换成文字语言)，还要注意揭示其本质。

②对于“图表(材料)之间有什么内在联系”等关系揭示类试题，要注意不能仅仅揭示其表面关系，还应该进行概括，上升到本质或制度的高度。

启示三：了解图表题特点，加强图表题训练

如何获取图表信息？一看标题，把握表格中心信息。二看横纵，把握比较信息，比较差距，起伏发展趋势。三看注释，把握补充信息，加深对表格信息的理解。

（三）设问紧扣材料，指向明确具体

近五年38题设问一览表

年份	设问主体、问题限定、题型角度限定
2014年全国卷Ⅰ	(2)结合材料二和所学经济知识，分析放宽市场准入规则是如何通过市场机制的作用使消费者受益的。(14分)
2014年全国卷Ⅱ	(1)结合材料一和所学经济知识，概括我国当前信息消费的特点并分析发展信息消费的积极作用。(14分)
2015年全国卷Ⅰ	(2)结合材料二和所学经济知识，分析现阶段我国增加财政赤字的合理性，并说明应该如何用好财政赤字资金。(14分)
2015年全国卷Ⅱ	(2)结合材料和所学经济知识，分析当前对小微企业实施税收优惠的理由。(14分)
2016年全国甲卷	(2)结合材料二并运用所学经济知识，分析大力推动新能源汽车生产对消费和产业发展的影响。(14分)
2016年全国乙卷	(2)运用经济生活知识并结合材料，说明推动“一带一路”国际产能合作对沿线国家和中国是双赢的选择。(14分)
2016年全国丙卷	(2)结合材料二和所学经济知识，分析“互联网+停车”智慧系统的应用所能带来的经济效益和社会效益。(14分)
2017年全国卷Ⅰ	上述材料反映出我国消费品供给存在什么突出问题？我国生产企业应如何应对？(14分)
2017年全国卷Ⅱ	(1)结合材料，运用经济知识分析国内玉米价格下降对玉米市场可能产生的影响。(8分) (2)玉米价格的下降，影响了一些玉米种植户的收入。政府和种植户可采取哪些应对措施？(6分)
2017年全国卷Ⅲ	(1)运用经济知识分析中国高铁“走出去”对中国相关产业发展的积极作用，并就如何加快高铁更好地“走出去”提出两条政策建议。(14分)
2018年全国卷Ⅰ	结合材料，运用经济知识分析近年来我国马拉松热的驱动因素。(14分)
2018年全国卷Ⅱ	(1)简要说明材料一包含的经济信息。(4分) (2)结合材料，分析企业税负降低与财政收入增长之间的经济联系。(10分)
2018年全国卷Ⅲ	结合材料并运用经济知识，分析人工智能技术的应用对中国制造业的影响。(14分)

38题17年开始出现经济生活和政治生活分开，17年设问中出现问中问，18年只设一问，分值都是14分。

设问要求运用经济生活知识，研究某一具体经济问题、现象，并探讨如何解决问题，引导学生关注国家经济行为和经济现象。

基本上从三个角度设问：从是什么角度，分析经济现象，变化趋势，概括特点，描述信息，思考影响，品读效果。从为什么角度，分析原因、作用、意义、合理性。从怎么做角度，思考政策取向，分析采取的策略和措施，提出解决建议

（四）答案遵循逻辑，关注思维方式

答案由“套路”向“思路”转变，由“背知识”向“构建知识”转变。关注学生的答题逻辑和思维方式。

1. 关注：答题逻辑

《考试说明的说明(思想政治)》有这样的表述：试题允许多种应对方案，不等于可随意答题，考生

仍需注意所用知识与所讨论的问题、试题提供的材料之间的关联性，要留意观点与材料、理论与实际联系的紧密性，关注理由对观点支持度。答题内容应体现学科知识和实际生活知识的灵活运用，应以理论阐述与材料分析结合的方式加以表述，不要生搬硬套教材上的相关论述。据此答题的依据：材料、理论、问题和生活实际四个要素。也就确定了经济生活的种答题逻辑有“事实逻辑”“理论逻辑”“问题逻辑”“生活逻辑”。

①依据“理论逻辑”答题

“理论逻辑”即知识本身的逻辑（要点及其关系）。一般情况下，如果试题指定或规定了用某个具体的知识点回答问题，则答题的逻辑由该知识点本身的逻辑（即理论逻辑）决定。

38 题知识点近 10 年没有出现指定某一具体知识点。一般有两种情形：

（1）设问“规定”——设问没有明确指定，需要从中提取；

（2）试题提供了新知识（要求先学后用）。

例 7：（2016·全国 III 卷，节选）阅读材料，完成下列要求。

材料二新能源汽车以其碳排放低、使用成本低、行驶安静等优点而受到人们的青睐。但是受续航里程短、购置成本高等因素的制约，消费者对购置使用新能源汽车存在许多顾虑。近几年，新能源汽车的消费市场有所扩大，但与传统汽车相比，其市场占有率依然很低。为推动新能源汽车产业发展，政府制定融资、补贴、免税等优惠政策，引导汽车厂商加大研发投入和生产。

结合材料二并运用所学经济知识，分析大力推动新能源汽车生产对消费的影响。

答案：①生产出满足消费者的新能源汽车产品（由“生产决定消费对象”演绎）；②为扩大新能源汽车消费创造动力（由“生产为消费创造动力”演绎）；③引导绿色消费观念的形成，促进汽车消费模式的转变（由“生产决定消费方式”演绎）。

分析：①由“生产决定消费对象”演绎；②由“生产为消费创造动力”演绎；③由“生产决定消费方式”演绎。

例 8：（2014 年全国卷甲，38）信息消费是指一种直接或间接以信息产品（如计算机、手机、智能电视机等）和信息服务（如电话、短信、微博、有线电视等）为消费对象的消费活动。

近年来，信息消费日益成为消费热点。2012 年，我国已是全球最大的通信和互联网用户市场，网民数量高达 5.64 亿。2013 年，我国信息消费总额为 2.2 万亿，较上年（下称“同比”）增长 28%，同期，全国智能手机销售 4.23 亿部，同比增长 99%，约占国内手机市场的 70%，智能电视机销售 2113 万台，同比增长 31%，约占国内电视机市场的 40%。2012 年，全国电话业务量同比下降 5%，短信量下降 25%，与此形成的是 QQ、微博、微信的注册用户数和相应的移动互联网业务数据流量则大幅增长。

问题：概括我国当前信息消费的特点。

答案：①我国信息消费市场规模大、网民数量多；②信息产品消费总体发展快速，但细分产品市场发展不均衡；③信息服务中的传统业务萎缩，新型业务发展迅速。

分析：答案①为总述特点，试题材料对信息消费的解释：信息消费是指一种直接或间接以①信息产品和②信息服务为消费对象的消费活动。分别对应答案②③.

②依据“问题逻辑”答题

如果试题要求对某一观点或做法进行分析论证，则需要对问题本身的逻辑层次进行划分，并据此确定分析论证的逻辑（思路）。这就叫依据“问题逻辑”答题。

例 9：（15 年全国卷 Ⅱ 38）税收是国家治理的基础和重要支柱，在社会经济生活中发挥着巨大的作用。

材料二 2014 年 10 月《国务院关于扶持小型微型企业健康发展的意见》提出要“认真落实已经出台的支持小型微型企业税收优惠政策”。2015 年 3 月，国家税务总局出台十大措施确保小微企业税收优惠政策落实。

数据显示，2015 年一季度，全国享受企业所得税减半征收政策的小微企业有 216 万户，受惠面在 90% 以上，减税 51 亿元；享受暂免征收增值税和营业税政策的小微企业和个体工商户共有 2700 万户，减税 189 亿元。

（2）结合材料和所学经济知识，分析当前对小微企业实施税收优惠的理由。（14 分）

答案：小微企业在国民经济中具有重要地位，其健康发展能吸纳大量就业，促进经济发展；（4分）小微企业发展面临税负较重、融资难融资贵等困难；（4分）税收优惠可降低小微企业负担，有利于其生存与发展；（3分）引导和鼓励大众创业、万众创新。（3分）

分析：分解设问的层次，第一层：为什么要对小微企业实施如此政策，有小微企业的地位作用、困境；第二层：为什么要实施税收优惠，是因为税收具备的作用。

一般来说，归因论证问题多以基于设问分解的“问题”逻辑回答。（材料提供的信息不足以完全支持问题的回答。）设问蕴含的信息较为丰富，答题时要进一步分解设问的层次，然后调动和运用学科知识展开分析。

例10：（2015全国卷Ⅰ，38-2，材料略）结合材料二和所学经济知识，分析现阶段我国增加财政赤字的合理性。

答案：财政赤字是积极财政政策的具体手段。（理论根据）在经济下行压力下（客观形势决定：必然性），增加财政赤字能够扩大财政支出，刺激社会总需求（政策的积极效应：重要性）；我国目前财政赤字率虽然在提高，但低于3%的警戒线，是适度的、安全的（政策实施的条件：可行性）。

③依据“事实逻辑”答题

试题通过材料呈现现实生活中的现象、问题，要求调用知识解释现象，提出解决问题的措施（通常不会指定或规定具体知识），那么答题的逻辑就应该由材料所呈现的问题（事实）决定。这就叫依据“事实逻辑”答题。

例11：（18全国卷Ⅰ第38题）：近年来，随着经济进一步发展和国家全民健身战略的不断推进，国内掀起了马拉松热。2011年中国马拉松赛事仅有22场，2017年增长到1100场。据预测，2020年中国马拉松赛事将达1900场。

马拉松赛事的参与人数多、涉及领域广。2017年参加马拉松比赛的人次超过500万，覆盖全国234个城市，赛事带动安保、保健、住宿、餐饮、旅行、体育文化等服务业的发展。据测算，2017年全国马拉松主办方的直接营业收入超过270亿元，主办城市的间接收入超过1350亿元。

结合材料，运用经济知识分析近年来我国马拉松热的驱动因素。（14分）

答案：居民收入增加，消费结构升级，推动马拉松赛事的需求上升；马拉松赛事覆盖面宽，商业价值大，刺激赛事的供给；赛事带动相关服务业发展，服务业发展又进一步促进赛事；全民健身战略实施，经济结构转型升级，支持马拉松赛事发展。

分析：也可从如下角度思考：围绕新兴产业的发展重构知识体系，从需求、供给、产业关联性和国家政策等四个方面整合材料信息，并展开合乎逻辑的阐释与论证。同时，对于需求，还要注意向上追溯产生的原因，即马拉松赛事需求增加←消费结构升级←居民收入增加←经济发展；对于供给，也要向上追溯原因，即马拉松赛事供给增加←商业价值大、有利可图。考生要熟悉影响供给与需求的多种因素，包括价格因素与非价格因素，并调用知识，结合材料进行有针对性的分析。

此类试题信息丰富具体，材料信息直接呼应试题答案。一般没有较为固定的“理论”支撑，或者说需要考生依据材料信息，临场重构理论逻辑。可依据材料信息，调动运用知识解答问题。给我们的启示：整合学科知识，重构理论逻辑。

④依据“生活逻辑”答题

试题出现既无太多具体材料信息，也无经济学理论信息可寻，这需要按照生活逻辑答题。在一定程度上，对考生的综合素养提出了较高的要求。

例12：（15年全国卷Ⅰ第38题）：材料二 2013年我国GDP增速为7.7%，2014年为7.4%。2015年我国GDP增长目标调低为7%。面对经济下行的压力，2015年政府工作报告对积极的财政政策做了加力增效的部署，其中，2015年财政预算拟安排财政赤字1.62万亿元，比去年增加2700亿元，赤字率从去年的2.1%提高到2.3%。（财政赤字率指财政赤字与GDP之比。国际上财政赤字率安全警戒线为3%。）

（2）结合材料二和所学经济知识，说明应该如何用好财政赤字资金。（14分）

答案：优化赤字资金支出结构，引导经济转型升级；加强赤字资金管理，提高使用效率；遵循财政分配原则，维护赤字资金支出的公平性。

分析：生活中关于资金的使用逻辑有三个环节：

指支出、分配、使用，同时应该既考虑公平，有考虑效率，答案按照生活的三个环节，遵循公平和效率原则。

2. 关注：发散聚合思维

发散思维又称辐射思维、求异思维，是指大脑在思维时呈现的一种扩散状态的思维模式。

聚合思维与发散相对，又称辐合思维、求同思维，是把发散的思路聚集成一个焦点的思维方式。

①先发散后聚合

例 13：（2018 全国Ⅱ卷）38. 阅读材料，完成下列要求。

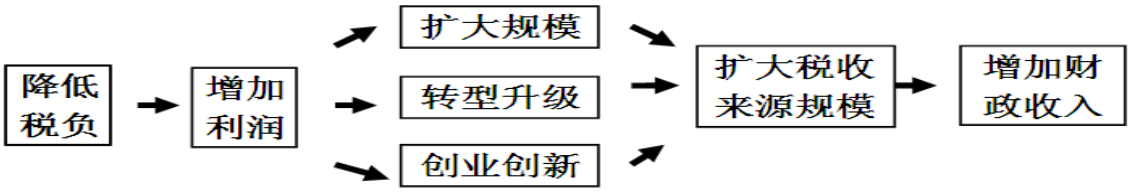
材料二为推进供给侧结构性改革，国家实施了全面推行营改增等内容的降税减负政策，至 2017 年底累计减税超过 2 万亿元。2018 年 3 月，国务院政府工作报告明确提出、要进一步为企业降税减负，全年要再减税 8000 亿元。

近两年，国家在为企业降税减负的同时，财政收入继续稳定增长，2016 年时政收入比上年增长 4. 8%，2017 年比上年增长 7. 49%（同口径）

（2）结合材料，分析企业税负降低与财政收入增长之间的经济联系。（10 分）

答案：降低税负，能增加企业所得，扩大生产规模；能激发企业活力，促进转型开级，提高生产效率；能激励创新创业，扶持小微型企业发展，最终能够扩大税收来源和规模，增加财政收入。

分析：通过降税增加利润后可以发散思考：企业扩大规模、转型升级、创新，然后再聚合：扩大了税收来源。



②先发散后推理再聚合

例 14：（2018 年高考全国 3 文综政治 38）阅读材料，完成下列要求。

中国是制造大国，但还不是制造强国。2014 年，中国推出“中国制造 2025”国家战略，将智能制造作为战略主攻方向之一，提出到 2025 年中国迈入世界制造强国行列的战略目标。

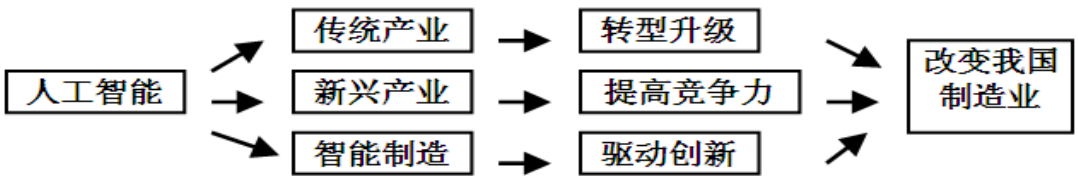
近年来，人工智能成为全球智能制造技术的热点，人工智能技术正在被不断地应用到图像识别、语音识别、自动驾驶、故障诊断与预测性维护、质量监控等领域，涵盖了消费电子、纺织、冶金、汽车等传统产业，还涉及高端装备制造、机器人、新能源战略新兴产业。

目前，中国在人工智能的创新上已经和世界先进技术并跑，部分甚至领跑。有专家认为，人工智能时代的到来，对中国制造业将是重大机遇，其应用的推进将彻底改变我们的制造业。

结合材料并运用经济知识，分析人工智能技术的应用对中国制造业的影响。

答案：促使传统制造业转型升级；驱动新兴制造业产生与发展；创新制造业生产模式，提高生产效率；开辟制造业更广阔市场；提升制造业的全球竞争力。

分析：通过人工智能的使用，可以发散思考：传统产业、新兴产业、智能制造三个方面，然后再推导对它们产生的影响，然后再聚合：改变我国制造业。



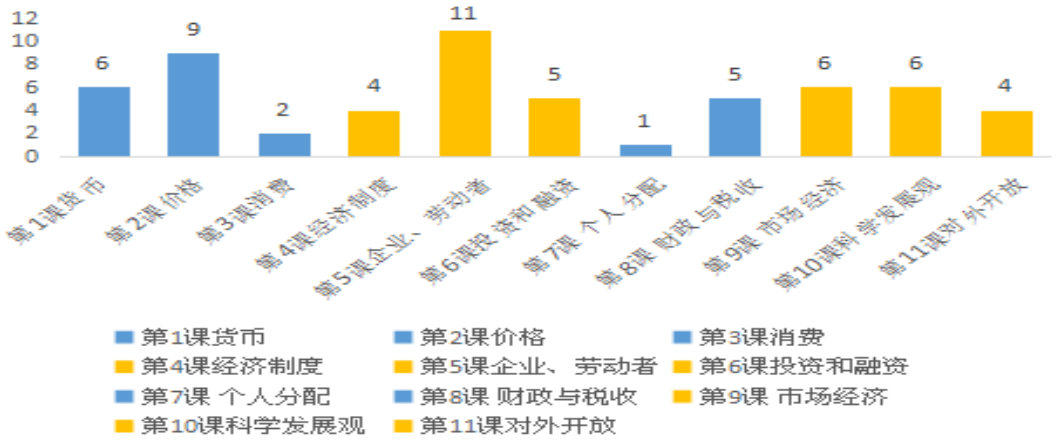
二、体验高考真题，关注复习重点

2014–2018 年五年全国 I、II、III 卷高考 38 题

	全国 I 卷	全国 II 卷	全国 III 卷
2014 年	市场机制	消费的作用	无
2015 年	财政赤字	非公有制	无
2016 年	积极参与国际经济竞争与合作的作用	生产对消费和产业发展的影响。	经济效益和社会效益
2017 年	企业如何经营和发展	价格变动的影响及措施	“走出去”的作用及措施
2018 年	消费、生产的相关知识	财政与税收	转变经济发展方式

1. 关注高频考点

高考经济生活试题在选择考查什么考点，以及如何考查时，必然有所“偏好”，通过对近五年真题研究，发现有常考的高频考点。高频考点往往跟党与国家的意志（教材新修改部分）密切关联。38 题的围绕高频考点及其拓展性知识、学科思想与方法为侧重点，以对高频考点的深度理解于综合运用为着力点。



2010–2018《经济生活》各课考查频次对比

38 题高频考点有：价格变化与影响、企业经营与发展、生产与消费、市场机制与宏观调控。

2. 关注教材变动

《经济生活》变化最大的是第十课，改为新发展理念和中国特色社会主义新时代的经济建设，阐述中国特色社会主义进入新时代，开启了全面建设社会主义现代化国家的新征程，要贯彻新发展理念，建设现代化经济体系，推动经济高质量发展。

关于经济高质量发展，是经济生活的一条逻辑主线。要注意高质量发展的必然性、含义和途径。

3. 关注时政热点

①经济发展的长效时政主题有：两“新”，即新常态新方位；五大理念，即 – 创新、协调、绿色、开放、共享；总基调，即 – 稳中求进；主线，即供给侧改革。

②本年度热点

热点一、改革开放 40 周年，建国 70 周年，颂歌发展成就

热点二、创新驱动，推动经济高质量发展

热点三、加大减税力度积极调整个税，激发发展活力

热点四、增强微观主体活力，促进民营经济发展

热点五、促进区域协调发展

热点六、坚持农业优先发展，实施乡村振兴战略

热点七、中央经济工作会议的“巩固、增强、提升、畅通”八字方针

热点八、加强污染防治和生态建设，大力推动绿色发展

热点九、推动全方位对外开放，培育国际经济合作和竞争新优势

热点十、加快发展社会事业，更好保障和改善民生

4. 关注知识重构

三条构建线索。

线索 1：围绕三对关键词构建。供给与需求；市场与宏调；公平与效率。

线索 2：按照单元的主题可分为“价格与消费、生产与经营、收入和分配、市场与开放”。

线索 3：按照经济的含义——经济活动和经济关系。

经济活动：生产、分配、交换、消费

经济关系：企业制度、所有制、分配制度、经济体制、对外经济关系等

线索 4：按照经济活动主体构建：个人（消费者、纳税者、劳动者、投资者）、企业、国家

线索 5：按照中心问题构建。围绕一个时政热点问题构建

参考文献

[1]2014 年文综全国甲卷 .

[2]2015 年文综全国卷 1、全国卷 2.

[3]2016 年文综全国卷 3.

[4]2017 年文综全国卷 1.

[5]2018 年文综卷全国 1、2、3.

[6]2015 年《教学考试》.

[7]2018 年《试题与研究》.

[8]2018 年《高考文科试题分析》.

[9]2019 年《全国统一考试大纲的说明》.

责任编辑：黄治清

探究战后英国在欧洲一体化上政策摇摆之因

周育苗
（湖南师大附中，湖南长沙，410006）

摘　要：一直以来，英国与欧洲的关系便十分纠结。特别是二战后，面临欧洲一体化，英国最先无动于衷、置身事外，进而密切关注、伺机破坏，然后曲折挤入，最后果断脱欧。英国在欧洲一体化政策上始终保持摇摆的态度，究其原因是传统“疑欧主义”、现实经济政治利益以及国际外交形势变化影响的结果。

关键词：英国；欧洲一体化；政策摇摆

第二次世界大战彻底改变了世界政治经济格局。美国一跃成为新兴大国，并不断地展现出全球争霸的野心和态势。苏联亦不甘示弱，联合社会主义力量抗衡以美国为首的资本主义阵营。而曾经支配欧洲乃至世界的欧洲国家，纷纷沦落为二流国家。特别是号称“日不落帝国”的英国，也发出了成为北美野牛和俄国大熊间可怜小毛驴的无奈感慨。面对美苏两极格局，欧洲国家不得不在夹缝中求生存，于是他们找到了一条出路，即欧洲一体化。然而，在欧洲一体化过程中，英国却表现得十分尴尬。

英国最初不赞成欧洲联合。经济上，1951年，欧洲六国建立煤钢联营，英国拒绝加入。面对欧洲一体化快速发展，英国企图建立7国“自由贸易联盟”（EFTA，简称欧自联）使欧共体消融于英国所设想的大自由贸易区中。外交上，英国奉行“三环外交”。在这一构想中，英国处于三环的中心，欲凭借与英联邦和美国的特殊关系发挥世界大国的作用，主导欧洲政治。60年代，英国对欧共体态度发生转变，由观望变为主动申请入欧，于1961年、1963年、1967年连续三次申请入欧，历经波折，最终于1973年正式加入欧共体。即便处在欧洲一体化阵营之中，英国也没有完全融入欧洲，仍表现出若即若离的态度。1974年，英国工党在大选中获胜，要求就入欧协议重新进行谈判。1975年英国举行全民公投，虽然结果是仍留在欧共体内，但反对欧洲一体化的声音并没有消失。2013年，英国首相卡梅伦首次提出了脱欧公投。2016年，公投结果脱欧支持率占比51.9%，但是由于各种复杂的原因，至今尚未完全脱欧。

英国在欧洲一体化进程中先是无动于衷、置身事外，进而密切关注、伺机破坏，然后曲折挤入，最后果断脱欧。英国在欧洲一体化政策上之所以左右摇摆，笔者认为既有国内因素，也有国际因素；既受历史传统的影响，也是现实的选择。

一、传统“疑欧主义”的阴影

“疑欧主义”顾名思义，是英国对欧洲一体化表现出怀疑、不信任的态度和立场。英国国内的“疑欧主义”由来已久，有其历史、地理和政治经济的原因。

历史上，从17世纪开始，英国从一个小国发展为控制世界1/4人口和拥有约本国国土面积137倍海外殖民地的“日不落帝国”。工业革命后，其产品行销世界各地，成为“世界工厂”。英国习惯用一种高傲的姿态来审视欧洲大陆各国。即便在二战之后，英国的优越感并没有消失。英国既不甘心降为一个普通的二流国家， 也担心一体化的深入发

展会使英国丧失其民族特性和国家主权。因此，即便加入欧共体后，英国也通过多种手段和方式保持自己的独特和优越地位。

地理上，英国是个岛国，实行孤立主义政策，不愿卷入到欧洲事务中去。从都铎王朝开始，英国外交上就几乎没有争夺欧洲地盘的想法，对欧关系主要是为了保障英国本土不受欧洲大陆强国的侵犯，维护其在欧洲大陆以及全球的经贸利益。新航路开辟之后，西班牙、葡萄牙、荷兰、法国相继称霸欧洲。英国避其锋芒，将关注的焦点放在海外贸易和殖民地上。但是这种孤立是相对孤立，是维持欧洲均势基础上的孤立。英国时不时充当着“离岸平衡手”的角色，最终目的是要控制欧洲乃至整个世界。欧洲均势一旦被打破，英国便会毫不犹豫地干预欧洲事务。二战改变了英国单极强大的地位，当欧洲各国走向一体化之时，英国最初仍不愿意卷入其中，甚至炮制“三环外交”，想要重拾大国梦想。即便加入欧共体，英国仍不愿意完全与欧洲融合，把自己看成是欧洲的“特殊伙伴”。一旦欧洲一体化对自己干涉过多，英国就会做出强烈的反应甚至是离开。

英国的疑欧主义在现实政治经济中得到强化。“疑欧主义”一词首先是 1986 年《泰晤士报》用来形容撒切尔夫人对外态度的。20 世纪 70 年代，资本主义社会经济出现严重的“滞胀”，撒切尔夫人上台。在对待欧共体问题上，撒切尔夫人明确提出在保持自身独立性的前提下积极参与欧共体事务。1990 年，她在议会发表的最后一次演讲中指出：“政府对欧洲和英国的未来有一个清晰而坚定的愿景，源于我们对议会民主根深蒂固的依归，是对经济自由、企业、竞争和自由市场经济的信任。欧共体带来了不必要的管制、官僚主义以及各国议会为此的不断牺牲。欧洲没有哪个国家的政府像我们这样坚定地反对过。”在这种政策的指导之下，英国确实从危机当中缓解过来了。这就可以理解为何近些年欧洲面临难民危机和债务危机之时，英国人民会对撒切尔时代政策的自信、对欧洲的疑虑有增无减。

二、现实政治经济利益的抉择

1. 经济发展的现实需要

英国最初不愿意加入欧洲经济一体化，一则担心自己的经济地位遭到削弱；二则自恃经济能力还较为强大。英国最初想通过英联邦来保持自己的经济优势地位。但随着殖民地民族解放运动及其经济的发展，以及来自其他资本主义国家的竞争，英国的想法逐渐落空。于是，英国转而牵头组建欧洲自由贸易体联盟来抗衡欧共体六国。然而现实是欧自联不敌欧共体。1960 年，欧洲六国间的贸易增长了 30%，而包括英国在内的‘外部七国’之间贸易额只增长了 16%。面对现实经济困境，英国不得不向欧洲一体化伸出橄榄枝。

然而加入了欧洲一体化后，英国在某些问题上一直是比较纠结的。第一，关于高额会费问题。按照欧共体的预算体系，其成员国的会费主要用于农业补助，很显然，英国作为工业国不是受益国。在摊额问题上，英国的付出与收获是不对等的。撒切尔夫人上台后，要求欧共体每年返还英国会费 10 亿英镑。英国与欧共体经过多次艰苦谈判，欧共体最终同意部分返还，但英国迟迟没有拿到返还额。这个争端最终在 1984 年举行的欧共体首脑会议上得到解决，英国获得向欧共体缴纳的预算总额和它从欧共体所得回报之间的差额 66% 的回扣。英国所获得的成功被指责为“重利轻义”，对欧共体“半心半意”。随着欧洲一体化的深入，欧盟的建立和改革，会费问题仍是英国和欧盟讨价还价的重点。第二，关于欧洲一体化程度的问题。英国当初加入欧共体是为了获取经济红利，对政治一体化持反对态度。英国一贯强调一体化是主权国家之间的联合，而不是建立一个超国家组织。随着欧盟的建立，一体化向政治方面的迈进，英国的反对更为强烈。例如，1995 年，欧盟通过了鼓励人员自由流动的《申根协定》，英国没有参加。1999 年欧盟成员国货币统一，发行欧元。英国为保持英镑的独立地位，没有加入。2009 年，欧债危机爆发，欧盟想通过建立“财政契约”来约束成员国财政预算，通过成员国经济捆绑来解决债务危机。英国不想承担更大的财政责任，反对集欧盟之力挽救欧债危机。2015 年开始，中东、北非大量难民涌入欧盟各国。英国当年移民人数高达 33.3 万人，严重冲击了英国经济和社会生活。英国选择脱欧，一方面希望拿回人员流动的主动权，另一方面是尽量规避难民潮带来的问题，以保障人们的生活和正常的社会秩序。

2. 国内政治博弈的结果

英国是两党制国家，工党和保守党轮流执政。在欧洲一体化上，两党之间甚至各党内部都存在分歧，逐渐形成了“疑欧派”和“亲欧派”。欧洲问题成为政治斗争，相互攻讦的工具。

1950 年，法国外长推出与德国联合的“舒曼计划”，希望把法德两国的煤钢工业的生产全部置于一个高级机构的管理之下。这直接推动了欧洲煤钢联营的成立。关于是否加入这个计划，两党意见不一：保守党积极推动，认为加入可以防止煤钢联营被德国控制，保持欧洲均势；而工党态度模棱两可，采取“善意的中立”的政策，即不参加舒曼计划的谈判，但如果谈成功了，再考虑建立关系。1971 年，正值保守党执政，英国第三次申请加入欧共体，保守党欲借助入欧来赢得社会各界的支持。而工党却通过集体投票的方式反对入欧。英国入欧之后，英国政治分歧并没有结束。1979 年保守党撒切尔夫人赢得大选。但其相对保守的对外政策也引发了一系列问题。2015 年保守党与自由党联合组权，卡梅伦任首相。在其执政期间，独立党的脱欧政策吸引了大批保守党中的中产阶级。因此当时以“脱欧”标榜的英国独立党获得了欧洲议会选举的成功，这个结果使得卡梅伦不得不承诺：如 2015 年大选保守党成功当选，将于一年内举行脱欧公投，以此来提高保守党的选情。当时卡梅伦和亲欧派对于英国留在欧盟内充满信心。但结果却出乎意料，大多数的民众投了反对票，卡梅伦的大意以及英国两大政党之间的政治斗争直接引发了此次英国脱欧事件。

可见，英国两党对欧洲一体化本身就没有一以贯之的政策，当各自成为执政党后，为了进一步巩固自身的统治地位，也不得不根据实际国情来做出调整。而欧洲问题则成为两党赢取选民支持率的重要手段之一。即便是两党内部，不同派别在欧洲一体化政策上态度也不尽相同。以下根据不同时期工党内部关于欧洲一体化的不同意见，能够证明这种分歧的严重性。1947–1975 年工党年会上，累计提交 199 项关于欧共体的决议和修正案。在这些决议和修正案中，58 项反对英国加入欧共体；53 项反对在没有保障措施的情况下加入欧共体，或者反对欧共体的各项条约、加入条件和特定的欧共体政策；35 项支持建立一个联邦主义的欧洲；21 项支持英国加入欧共体；17 项持中立态度；11 项有条件地支持英国加入欧共体；2 项要求退出欧共体；2 项要求改革欧共体。正是工党内部这种严重的分歧，导致工党的欧洲一体化政策左右摇摆。

三、国际外交形势的变化

1. 英美特殊关系的影响

历史上，英国与美国同根同源，有着血浓于水的特殊关系。美国的祖先就是来自英国的移民。二战后，英美地位互换，英国也越来越重视与美国的特殊关系，不得不接受美国崛起的现实，并想要依靠美国来维护自身的利益。美国也希望通过与英国的合作来控制西欧。

战后丘吉尔在美国发表“铁幕演说”，号召美国领导欧洲国家对抗以苏联为首的社会主义阵营。此前希腊与土耳其是受英国援助与保护的，英国暗示美国援助希土，这被认为是英国将大国责任交给了美国。但英国的意图是想从英美特殊关系中得到好处，凌驾于西欧之上，与美国共同主导世界霸权。因此，英国最初对加入欧洲一体化持观望态度。就美国而言，她也希望英国能够主导欧洲一体化，并通过英美特殊关系建立美国控制下的联合的西欧。所以，从肯尼迪政府到尼克松政府，美国都积极推动英国入欧。面对美国对欧共体的积极态度，英国也不得不慎重考虑加入欧共体的问题。但是，随着欧洲整体实力的上升以及美国霸权的衰落，英国想要借助美国重返欧洲的目标似乎渐行渐远。因此，英国对美国的外交倚重下降。当英国面临国内及欧洲的现实问题时，英国又重新调整外交重点，将关注点更多地放在欧洲事务上。

2. 欧洲形势的变化

英国好不容易做出入欧的决定，但入欧历程并不轻松。英国用了 10 年时间，经历三位首相才与欧共体达成协议。英国前两次申请入欧都遭到了法国总统戴高乐的否决。戴高乐坚持“欧洲人的欧洲”和“多国家的欧洲”的理念，以摆脱美苏控制，获得欧洲独立发展。他质疑英国是否真正取得完全会员国的资格，担心英国的加入会改变共同体的性质，使其成为美国操纵下的广泛的大西洋联盟的一部分。同时，鉴于法国在欧共体中的领导地位，也担心英国的加入会威胁到自己，因此处处阻挠英国入欧。70 年代，欧洲形势发生变化，联邦德国实力上升，

冲击法国的领导地位。同时，美国在于苏联争霸中处于守势，对欧洲的控制力减弱。这为英国入欧提供了历史机遇。当然，即便英国入欧后，英法仍然矛盾重重。两国在农业政策、预算摊派和一体化未来发展方向等诸多问题上存在分歧。这些矛盾与分歧一直影响到当今英法关系。英国的独立性前提下一体化的理念与相关的诸多做法，无形之中也使其自身逐渐被欧盟边缘化。英国对自己付出与收获的不对等而愤愤不平。这种矛盾与纠结也影响了对欧政策。

综上所述，英国在欧洲一体化上的政策看似矛盾，实则都是从国家利益出发的现实选择。当欧洲一体化有利于英国发展时，英国会选择入欧；反之，则会毫不犹豫地脱欧。

参考文献

[1]方永庆等.战后国际关系史（1945-1995）[M].北京：北京大学出版社,1999:58.

[2] 赵怀普.英国对欧洲大陆怀疑主义根源剖析[J].世界历史,2001(3).

[3]《英国为什么退欧，你所不理解的一切》，来源于美国《华尔街见闻》，2016 年6 月25 日.见 https://wallstreetcn. com/node /251345

[4] 赵怀普.英国与欧洲一体化[M].北京：世界知识出版社,2004:120.

[5] 石峰可.英国工党的欧洲一体化政策研究（1945-1975）[J].华中师范大学博士学位论文,2014:136.

[6] 潘锦雷.全球背景下“英国脱欧”事件研究[J].华东理工大学硕士学位论文，2017:10.

[7] 魏光.英国加入欧洲共同体的影响因素分析[J].外交学院硕士论文，2013:35.

责任编辑：刘丽珍

匀变速曲线运动也适用的两条规律

罗　章
（湖南师大附中，湖南长沙，410006）

摘　要：本文探讨了适用于匀变速直线运动的两条规律，也适用于匀变速曲线运动，并举例说明其应用。

关键词：匀变速曲线运动；规律

匀变速运动即加速度恒定的运动。若初速度与加速度方向共线则作匀变速直线运动，若不共线则作匀变速曲线运动。抛体运动，由于只受重力作用，加速度为恒定的重力加速度，属于匀变速运动。适用于匀变速直线运动的两条规律介绍如下：

规律1：匀变速直线运动中，中间时刻瞬时速度等于初、末速度的平均值，也等于平均速度。

$$v_{t/2} = \frac{v_0 + v}{2} = \frac{x}{t}$$

规律2：相同时间间隔内相邻位移之差为常数。

$$\Delta x = aT^2$$

下面简要推导以上规律：

设匀变速直线运动初速度为 v_0，加速度为 a，不妨设 v_0 方向为正，若加速度与 v_0 方向相同则取正值，若相反则取负值。如图1所示B为中间时刻点，速度为 $v_{t/2}$，时间间隔为T，相邻两位移分别为 x_1 和 x_2。

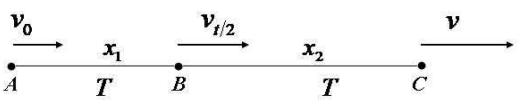


图1

由运动学公式有：

$$v_{t/2} = v_0 + aT \quad (1)$$

$$v = v_{t/2} + aT \quad (2)$$

$$x = v_0(2T) + \frac{1}{2}a(2T)^2 \quad (3)$$

由（1）（2）两式：$v_{t/2} = \dfrac{v_0 + v}{2}$

由（3）式：$\dfrac{x}{2T} = v_0 + aT = v_{t/2}$

规律1得证。

由运动学公式有：

$$x_1 = v_0T + \frac{1}{2}aT^2 \quad (4)$$

$$x_2 = (v_0 + aT)T + \frac{1}{2}aT^2 \quad (5)$$

由（4）（5）两式：$\Delta x = x_2 - x_1 = aT^2$，规律2得证。

那么，对于匀变速曲线运动是否也有这样的规律呢？

初速度为 $\vec{v}_0$，加速度为 $\vec{a}$，以加速度反方向为 y 轴建立直角坐标系，设 $\vec{v}_0$ 与 x 轴成角 θ，如图2所示。

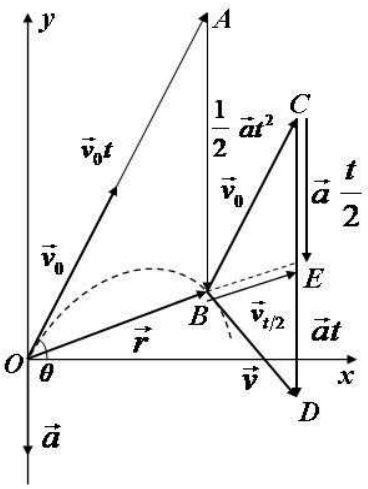


图2

设经时间 t 质点运动至 B 点，位移为 $\vec{r}$ ，可将此运动分解为初速度 $\vec{v}_0$ 方向的匀速运动和竖直方向的匀加速直线运动。将位移三角形 ΔOAB 表述为以下矢量形式：

$$\vec{r} = \vec{v}_0 t + \frac{1}{2}\vec{a}t^2 \qquad (6)$$

B 点速度为 $\vec{v}$ ，可将速度三角形 ΔBCD 表述为以下矢量形式：

$$\vec{v} = \vec{v}_0 + \vec{a}t \qquad (7)$$

ΔBCD 中找 CD 边中点为 E，连接 BE，由几何知识易证 ΔOAB 与 ΔBCE 相似。进而，点 O、B、E 三点共线。将矢量三角形 ΔOAB 各边均除以时间 t 后将与 ΔBCE 全等。由（5）式有：

$$\frac{\vec{r}}{t} = \vec{v}_0 + \frac{1}{2}\vec{a}t = \vec{v}_{t/2} \qquad (8)$$

即（8）表示：匀变速曲线运动，中间时刻速度等于平均速度。以 BC 边和 BD 边为邻边作平行四边形 $BCFD$，如图 3 所示，点 B、E、F 共线，对角线 BF 表示矢量 $\vec{v}_0 + \vec{v}$ ，BE 则表示 $\frac{\vec{v}_0 + \vec{v}}{2}$。

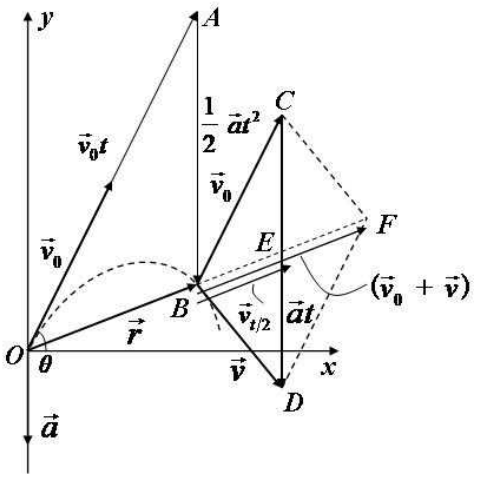


图 3

由以上讨论可得规律 3：匀变速曲线运动中，中间时刻瞬时速度等于初、末速度的平均值，也等于平均速度。

$$\vec{v}_{t/2} = \frac{\vec{v}_0 + \vec{v}}{2} = \frac{\vec{r}}{t}$$

在直角坐标系中，前 $T = \frac{t}{2}$ 时间内质点的位移为 $\vec{r}_1$ ，后 $T = \frac{t}{2}$ 时间内质点位移为 $\vec{r}_2$ ：

$$\vec{r}_1 = v_{0x}\frac{t}{2}\vec{i} + [v_{0y}\frac{t}{2} - \frac{1}{2}a(\frac{t}{2})^2]\vec{j} \qquad (9)$$

其中 $v_{0x} = v_0\cos\theta$ 、$v_{0y} = v_0\sin\theta$

$$\vec{r}_2 = v_{0x}\frac{t}{2}\vec{i} + [v'_{0y}\frac{t}{2} - \frac{1}{2}a(\frac{t}{2})^2]\vec{j} \qquad (10)$$

其中 $v'_{oy} = v_{0y} - a\frac{t}{2}$

$$\vec{r}_2 - \vec{r}_1 = -a(\frac{t}{2})^2\vec{j} = \vec{a}(\frac{t}{2})^2 = \vec{a}T^2$$

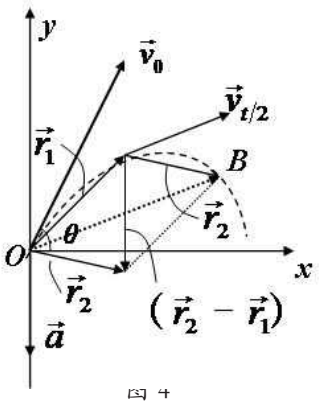


图 4

由以上讨论可得规律 4：匀变速曲线运动中，相同时间间隔内相邻位移之差为常数。矢量关系见图 4。

$$\vec{r}_2 - \vec{r}_1 = \vec{a}T^2$$

例题：一质点在平面内作匀变速曲线运动，在时刻 $t_1 = 1\text{s}$，$t_2 = 2\text{s}$，$t_3 = 3\text{s}$ 分别经过 A、B、C 三点，若已知 A、B 之间的直线距离为 4m，B、C 之间的直线距离为 3m，且直线 AB 与 BC 垂直，求 B 点的瞬时速度大小和质点加速度大小为多大？

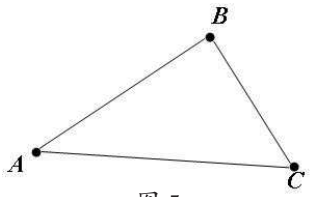


图 5

解析：由于 B 为 AC 的中间时刻位置，根据以上规律 3，有：

$$v_B = \bar{v}_{AC} = \frac{\sqrt{4^2 + 3^2}}{2}\text{m/s} = 2.5\text{m/s}$$

又由题意，质点在 AB 和 BC 段的平均速度大小为 $v_{AB} = 4\text{m/s}$ ，$v_{BC} = 3\text{m/s}$ ，分别为 AB 与 BC 段中间时刻瞬时速度，由加速度定义，有：

$$\Delta\vec{v} = \vec{v}_{BC} - \vec{v}_{AB}, \quad \Delta t = 1\text{s}$$

$$a = \frac{\Delta v}{\Delta t} = \frac{\sqrt{v_{AB}^2 + v_{BC}^2}}{\Delta t} = 5\text{m/s}^2$$

小结：匀变速运动是一类非常典型和重要的运动，本文探讨的适用于匀变速曲线运动的规律具有一定的普遍意义。对于开拓思维，快速精准解决此类问题提供了很好的思路。

责任编辑：何宗罗

高中化学项目教学案例——电解法处理污水

刘冉旭
（湖南师大附中，湖南长沙，410006）

摘　要：本文呈现了高中化学“化学反应原理”选修模块的项目教学案例。以“电解法处理污水”为项目学习主题，以设计一套电解池装置和探究其电解过程等为项目学习活动。呈现了以项目学习方式开展模块复习的教学设计思路和教学实践过程，旨在培养学生的化学核心素养，为教师开展项目教学实践提供参考。

关键词：项目教学；核心素养；教学案例；电解法

在高中化学教学中，以学生化学素养为导向，利用项目式教学模式，培养学生利用化学综合知识对项目进行理论分析、实验分析、综合研讨并评价的能力，体现了科学育人的根本宗旨。与传统教学相比，项目式教学具有课堂气氛更热烈，师生交流更有效，活动更多样化，更突显学生主体性等特点。

“电解法处理污水”是基于项目学习理论设计和实施的高中课程“化学反应原理”选修模块的复习课教学案例。与以往知识梳理、习题讲解为主的复习课教学模式不同，本案例中学生围绕电解法处理污水开展项目学习活动，综合应用胶体性质、电解原理等学科核心知识及学科思想方法，探究电解法处理污水的原理和应用，设计实验方案，自主概括、提炼问题解决的思路方法，切实实现复习课“知识结构化、问题解决思路化”的功能。

一、教学设计思路

开展项目教学时，首要的任务是寻找一个适合学生的项目学习主题并规划相应的项目学习成果。通常可以选取能发展学生核心素养，且综合性强的焦点或热点性内容为教学切入点。

1. 项目学习主题的选取

从素养层面看，“化学反应原理”模块对发展学生“宏观辨识与微观探析”“变化观念与平衡思想”“科学探究与创新意识”“科学态度与社会责任”素养有重要作用，且综合性较强，能在综合性知识的平台上进一步培养学生的核心素养。

从实际应用层面看，环境保护是近年来的热门话题，也是社会尤为重视的一项事业，而污水处理更是环境保护中一项重要环节，如何进行污水处理，如何保护水资源是工业生产中常遇到的问题。

作为中学生，利用所学的化学知识解决污水处理问题，既能帮助学生梳理巩固胶体的性质、电解原理等知识点，又能帮助其形成真实问题解决的思路方法，巩固认识角度和认识思路，培养正确的世界观和价值观，达到在复习课中发展素养的教学目标。

2. 项目学习流程

学习过程主要包括三个环节：从真实情境出发研究污水处理中出现的问题，合作设计一套电解池装置来解决问题，实验验证设计效果。

二、教学实施

1. 从真实情境出发研究污水处理中出现的问题

【引课】随着我们现在人口密度增大、工业发展变快，产生的污水也越来越多。但我们湘江中的水质这几年来却变得越来越好，是得益于污水处理的技术越来越成熟。

【提出驱动性问题】污水的种类有很多种，其中一种是含有较多无法过滤掉的细小悬浮颗粒，同学们你们有什么办法处理它们吗？

【学生回答】加入明矾，利用明矾在水中产生

氢氧化铝胶体，吸附悬浮物。

【追问】除了明矾，加入铁盐可以吗？

【学生回答】可以，铁盐在水中产生氢氧化铁胶体，也可以吸附悬浮物。

【提出问题】很好，但是这样吸附后的不溶物经常会沉在底部，而老师在某些污水处理厂中看到的这些不溶物不是沉淀而是浮渣，让他们浮起来有什么好处吗？

【学生回答】方便清理

【追问】那同学们你们知道怎样使沉淀浮起来吗？（展示一张污水处理厂的照片）

【学生发现并回答】通入气体使沉淀浮起来

【解释】很好，这是一种目前污水处理中在用的一种方式。但是直接往水中鼓气，产生的气泡直径较大，不能很好的使不溶物上浮。

【提出问题】还有其他方法让水中产生气体吗？

【学生回答】通电

【解释】通电不仅能使水中产生气泡，而且资料显示，电解产生的气泡直径远远小于鼓气产生的气泡，污水中的悬浮物可以粘附在这些小气泡上，随其上浮，形成浮渣。

2. 合作设计一套电解池装置来解决问题

【布置任务1】在实验之前，同学们要先解决这几个问题：（1）选择什么物质做电极？为什么？（2）气泡如何产生？

【学生思考并交流】

【学生汇报1】我们选择用铝来做阳极，因为铝可以在阳极失电子生成铝离子。阴极上水得电子产生氢气和氢氧根，铝离子和氢氧根结合生成氢氧化铝胶体，可以吸附悬浮物，产生的气体氢气可以使悬浮物上浮，形成浮渣。

【学生汇报2】我们选择了铁来做阳极，铁在阳极失电子产生亚铁离子，与阴极产生的氢氧根结合为氢氧化亚铁，再被进一步氧化为氢氧化铁胶体来吸附悬浮物。

【总结】铁或铝做阳极都可以产生对应的金属离子，最终产生胶体，达到吸附悬浮物的目的。而阴极产生了氢气，可以将吸附后的不溶物形成浮渣，便于除去。

【布置任务2】请同学们根据刚才讨论得出的方案，将以铁作为阳极的电极方程式写出来。

【学生书写】

阳极：$Fe - 2e = Fe^{2+}$

阴极：$2H_2O + 2e = H_2 \uparrow + 2OH^-$

【老师补充】后续反应：$4Fe^{2+} + O_2 + 8OH^- + 2H_2O = 4Fe(OH)_3$

3. 实验验证设计效果

【布置任务】既然实验方案已经出来了，那接下来就用实验来检验电解法处理污水的效果。

请同学们按照实验步骤开始实验，并认真观察实验现象，做好记录。（第一组同学处理的是污水是滴加了墨水的自来水，第二组同学处理的污水中含有大量生物悬浮物）

【学生分组实验】

【学生实验结果展示】

第一小组：最先看到阴极上产生大量气泡，大概40秒时，看到污水的颜色明显褪去，液面上有一层黑色浮渣，下层为澄清无色液体。

第二小组：我们组也看到阴极上产生大量气泡，之后看到液面上产生深绿色浮渣，大概1分钟后，取出电极，与原有污水做对比发现，悬浮物大量减少，浮渣下面为无色透明的液体。

【学生反思】电解法确实可以除去污水中的悬浮物，而且可以利用产生的气体让不溶物上浮产生浮渣便于除去。但需要控制产生气泡的多少和快慢，便于有效地使不溶物上浮，否则就会有少量不溶物沉在底部。

【布置课后研讨作业】请同学们课后查阅资料寻找最佳的实验条件来解决气泡影响不溶物上浮效率的问题。

项目学习的整个教学实施过程中，从学生活动表现可以看出教学核心环节的驱动性问题和能力任务能较好地满足学生的素养发展需求，教师高频的追问能有效促进学生利用核心知识解决问题，使得知识得到进一步的巩固和提升，真正实现复习课“知识结构化、问题解决思路化”的功能。

参考文献

[1]陈颖.高中化学项目教学案例——探秘神奇的医用胶[J].化学教育，2018（19）.

责任编辑：肖鹏飞

在校本选修课中弘扬传统文化、发展学生核心素养例谈

李尚斌
（湖南师大附中，湖南长沙，410006）

摘　要：以校本选修课课堂为阵地，将中华优秀传统文化与生物学知识链接，使文理合一，在弘扬中华优秀传统文化的同时，培养学生科学思维、科学探究、生命观念和社会责任等生物学科核心素养。

关键词：校本选修课；传统文化；核心素养

笔者曾开设过《校园植物探秘》《植物私生活》等校本选修课，参与编写了《镕琢桑梓　校园植物小百科》一书。近两年，申请了一个微信公众号，取名为《植物恋上诗》，陆陆续续写了一些关于古代诗文与植物相关的联系。发现自己一直在想、在做一件事：即将中华优秀传统文化与生物学知识链接，将生物学知识文学化，将文学知识科学化。中华优秀传统文化是中华民族的精神命脉，是我们的文化自信的重要来源。而古诗词是我国优秀传统文化的瑰宝，也是我们民族的文化精髓。交叉融合是学科发展的历史必然。在校本课程中将中华优秀传统文化与生物学知识链接，使文理合一，既有利于培养素质全面的人才，提升学生的生物学科核心素养，也是弘扬中华民族优秀传统文化的重要途径。

下面以湖南师大附中开设的校本选修课《校园植物小百科及文化关注》中笔者设计的几个教学案例来说明，如何在校本选修课中弘扬中华优秀传统文化，培养学生生物学核心素养。期待更多的同行加入，为弘扬中华优秀传统文化、提升学生生物学科核心素养尽自己绵薄之力。

案例一：《爱莲说中的生物学原理》

1. 教学目标

（1）通过对莲“出淤泥而不染、中通外直”的生物学原理探究，培养学生的科学探究能力；

（2）通过对莲是否“不蔓不枝”的探究，培养学生批判性思维能力；

（3）通过对莲“中通外直”“香远益清”生物学意义的分析，形成形态结构、生活习性与生理功能相适应的生命观念；

（4）通过对荷叶结构的仿生学应用研究，培养学生的社会责任感。

2. 教学过程

（1）燃情引入

学生先诵读周敦颐的《爱莲说》，营造文化氛围，然后投影莲的照片（图1）和相关文字：“予独爱莲之出淤泥而不染，濯清涟而不妖，中通外直，不蔓不枝，香远益清，亭亭净植，可远观而不可亵玩焉。”

图 1

（2）合作探究

探究一：莲为什么“出淤泥而不染”？

质疑：荷叶与荷花的确是从淤泥中长出来的。但它们从淤泥中挺出水面后，却一尘不染。是因为它们的表面十分光滑，污垢难以停留吗？

探究：

轻轻滴几滴水到荷叶或荷花花瓣的表面，抖动荷叶和花瓣，观察水滴在上面的存在状况；手摸荷叶表面，感受叶表面是否光滑；放大镜观察叶表面，

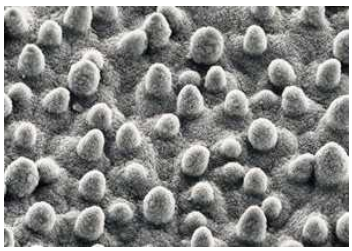


图 2

初步了解叶表面结构。

求证（提供资料）：

科学家用扫描电子显微镜观察，发现荷叶看似粗糙的表面上，有着精细的微米加纳米的双重结构（图 2），荷叶的表面上生长着许多高度约为 5 ~ 9 微米、间距约为 12 微米的乳突，每个乳突表面上又生长着许多直径为 200 纳米的蜡状突起，这相当于在“微米结构”上生长着“纳米结构”。在荷叶的表面上，这种蜡状突起间的凹陷部分充满着空气，这样就在紧贴叶面上形成一层极薄，只有纳米级厚的空气层。这就使得在尺寸上远大于这种结构的灰尘、雨水等降落在叶面上后，隔着一层极薄的空气，不能钻到突起的间隙内部，只能在突起的顶端流动。雨点在自身的表面张力作用下形成球状，水球在滚动中吸附灰尘，从而将灰尘带出叶面，这就是“荷花效应”能自洁叶面的奥妙所在。

探究二：莲“中通外直”的生物学意义何在？

实验：指导学生观察莲的地下茎（藕）、叶柄、花梗等的通气组织，小组讨论其生物学意义。

结论：周敦颐用莲的“中通外直”来比喻人心胸开阔，行为端正。而荷之所以中通外直，这是长期适应水中缺氧生活的结果。荷花具有很发达的通气组织，它的叶柄、花柄及茎（藕）中都有很多孔眼，这就是通气道。孔眼与孔眼相连，彼此贯穿形成为一个输送气体的通道网。这样，即使长在氧气缺乏的淤泥中，仍可以生存下来。通气组织还可以增加浮力，维持身体平衡，这对水生植物也非常有利。

探究三：莲真的“不蔓不枝”吗？

观察：提供荷叶、荷花及莲藕（地下茎部分）完整结构的实物或图片，指导学生观察其形态结构。

结论：肉眼能看到的不蔓不枝的部分，实际只是挺水而出的叶柄或花柄，而荷的地下茎则长在淤泥里，有节和节间，也是有分枝的。

探究四：莲“香远益清”有什么意义？

观察：提供荷花的实物或结构图，指导学生观察其结构。

结论：荷花是两性花，花芽萌发自地下茎的叶腋，花蕾着生于花柄顶端。花的结构与众不同，自外向内依次为花被（萼片与花瓣）、雄蕊（群）多数，倒圆锥形花托及其埋藏于其中的雌蕊群，花后膨大为莲蓬。雄蕊顶端着生一长椭圆形附属物，表面分泌众多球形颗粒（腺体）。由于色艳粉香，可以更好的吸引蜜蜂等昆虫前来帮助其传粉。

（3）课后探究

荷叶的结构特点使它既疏水也疏油，想一想，在仿生学方面有哪些方面的应用？写篇小论文《荷的仿生学应用》

案例二：《宋词与柳》

1. 教学目标

（1）通过对柳丝、柳花、柳絮的观察与探究，理解生物与环境相适应的生命观念；

（2）通过对解决柳絮飞扬问题的研究，理论与实践相结合，培养学生的创新思维能力和社会责任感；

（3）通过对柳在宋词中的文学意象的研究，提高学生的文学素养。

2. 教学过程

（1）自主研究

课前指导学生做好两件事，一是观察柳树，了解它的形态结构特点和生活习性；二是查找资料，了解哪些宋词里涉及到柳树，并初步了解柳在宋词中的文学意象。

（2）合作研讨

问题一：柳属于哪一类植物？柳丝、柳絮、柳花分别是指的什么结构？

问题二：柳在宋词中出现频率远远超过其他植物。为什么词人偏爱柳？柳在宋词中有什么文学意象？

问题三：“无心插柳柳成荫”这句话从生物学角度看，包含了哪些生物学原理？请分析。

问题四：“拂堤杨柳醉春烟”的景色十分迷人，但随之而来的“颠狂柳絮随风舞”却给人们生活带来了不少麻烦，也造成了火灾隐患。但并不是所有的柳树都会飘絮，作为雌雄异体植物，飘絮只来自雌株。怎样解决飞絮之患？请根据所学生物学知识，提出解决思路。

学生根据课前查阅的资料分组讨论上述问题，之后每个小组派一至两名代表汇报研讨结果，最后

师生共同达成共识，形成结论。

（3）形成结论

问题一：宋词里往往指的垂柳，属于杨柳科柳属植物。其中生物学柳絮是柳树的种子，上面有白色绒毛，随风飞散如飘絮。柳丝是柳的细长如丝的枝条。柳花不是单生而是由许多小花按一定排列顺序形成花序，柳的花序为柔荑花序，柔荑花序是无限花序的一种，花轴柔软常下垂，花轴上着生许多无柄单性花，开花后整个花序脱落。

问题二：柳，可以说是春天的使者。当冰雪消融春回大地时，梅花已谢新叶未发，柳芽却不经意的从垂丝上冒出来，柳丝嫩黄嫩绿、袅袅婷婷的随风而动，而且无论是河岸溪边、堤坝桥头，还是宫廷都市、穷乡僻壤随处可见它的踪影，自然而然，柳成了文人墨客笔下咏春、颂春、惜春与伤春的意象。柳也是离愁别恨的象征。“柳”与“留”、“丝”与“思”相谐，因而产生了以柳赠别和折柳寄远的风俗。古人与亲朋好友或情人离别，往往折柳相赠以表达对离别者的不舍之情。柳还常常是故国家园的代名词。古人喜欢种柳，家中庭院、山前山后遍植柳树。因而柳常作故乡的象征，它寄寓着人们对家园故土的眷恋。由于柳絮易随风飞逝，柳叶经不起秋风折腾很易变黄飘落，柳也往往成为世人感叹时光易逝、青春不再的意象。

问题三：“无心插柳柳成荫”，从繁殖方式来看，属于无性繁殖；从细胞的生命历程来看，该过程涉及到细胞的分裂、分化等过程；从分裂方式来看，该过程细胞增殖的方式主要为有丝分裂，能够保持亲子代性状的稳定；从生命活动调节方式来看，插柳成荫的过程中，起主要调节作用的激素是细胞分裂素和生长素等激素。

问题四：由于柳絮是柳树雌株果实成熟后附着在种子上的种毛，解决柳絮飘飞的核心在于两点：一是选择雄株栽培，二是阻止雌株受粉。由于柳树的枝条比较容易扦插成活，故选择雄株的枝条扦插，即可获得较多雄株后代。或是用雄株的外植体进行组织培养，也可大量获得雄株后代。对现存的柳树雌株，则可用生长调节抑制剂来抑制雌树开花或结实，避免其产生种子而形成柳絮。

（4）后续研究

已知簸箕柳的性别决定系统为 ZZ/ZW，即雌性个体有 2 条不同的性染色体。为了避免柳絮飘飞，人们常用无性繁殖的方式来繁衍其后代，长期采用无性繁殖，对簸箕柳这一物种来说会带来什么问题？为了实现人与自然协调可持续发展，请查找资料，研究解决飞絮问题的更加可行的办法。

案例三《“苔花”是花吗？》

1. 教学目标

（1）通过对苔藓植物生活环境、形态结构的观察，加深学生对生物与环境相适应、结构与功能相适应的生命观念的理解；

（2）通过对苔藓植物“花”的探究，培养学生批判性思维能力；

（3）通过对苔藓植物生活史的探究，培养学生科学探究能力；

（4）通过对苔藓植物在生产生活中的应用研究，培养学生的社会责任感。

2. 教学过程

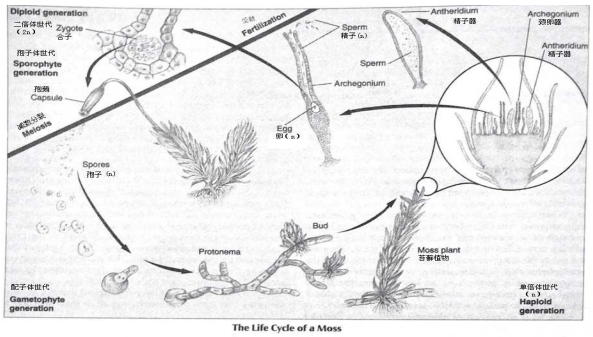
课前准备：在校园找到有苔藓植物的地方；准备好放大镜或实体镜

（1）问题引入

2018 年 2 月 16 日在《经典咏流传》的舞台，梁俊和来自贵州山里的孩子们用天籁之声动情演绎了袁枚的《苔》。“白日不到处，青春恰自来。苔花如米小，也学牡丹开。”“白日不到处，青春恰自来”中蕴含什么生物学原理？苔花真是花吗？

（2）野外实物观察

带领学生到苔藓植物分布的场所进行实地研



苔藓植物生活史

究，指导学生观察几种不同的苔藓植物，找出它们生活习性和形态结构的共同特点，采集一些葫芦藓回来。

（3）合作研讨

问题一：用实体镜观察葫芦藓的孢子体，讨论《苔》中所谓的“苔花”是指什么？进一步弄清苔藓植物与绿色开花植物的主要区别。

问题二：根据葫芦藓的生活史图片，弄清葫芦藓的生活史。讨论：葫芦藓生活史中单倍体世代和二倍体世代交替出现，有什么意义？

（4）形成结论

问题一：袁枚在《苔》里描述的“苔花”最有可能指的是苔藓植物的孢子囊，如米粒般大小的在孢子体上伸出，其内含有孢子，孢子可以直接发育成为新个体。而被子植物典型的花，往往由花萼、花瓣、雄蕊与雌蕊组成，雄蕊与雌蕊可分别形成精子和卵细胞，通过传粉受精实现有性生殖。

问题二：因为植物一般都不能运动，只有产生数量多和适应性强的后代，才能维持种族的繁衍和发展。无性世代和有性世代的交替，一方面可通过无性世代借数量多的孢子大量繁殖后代，另一方面在有性世代中由于减数分裂和配子的结合使后代具有较大的变异性，加强其适应性，从而更加保证了种族的繁衍和发展。

（5）课后拓展

查找资料，尝试写篇小论文《苔藓植物在生态、生产与生活中的应用》

参考文献

[1]《杨柳分化及其性别决定的基因组学基础》2016年南京林业大学 侯静.

[2]《Concepts in Biology》 2004年1月第1版 科学出版社.

责任编辑：汪训贤

中学假期体育作业的策划与启示

——以湖南师大附中毽球运动的践行为例*

李碧慧
（湖南师大附中，湖南长沙，410006）

摘　要：假期体育作业不可或缺，其实际效果却不容乐观。优化设计假期体育项目，创新活动形式是取得良好效果的关键。湖南师范大学附属中学根据毽球简单易学、群众基础好、不受场地人数限制、适合于利用“碎片化”实践锻炼和家庭成员参与的特点，把毽球作为假期体育作业来布置，以比赛为牵引，取得了较好的效果。科学合理地布置体育作业，对于持续增强学生体质发展、促进体育教学有着重要的意义。

关键词：中学体育；假期作业；毽球；策划；设计

假期体育是指学生在老师的指导下，在寒暑假安排科学合理的体育锻炼，培养学生体育锻炼习惯，提高身体素质的各种身体锻炼运动。假期体育作业的布置和落实，可以保证中学生的锻炼时间，保持锻炼的持续性，可以有效抑制学生久坐行为而导致身体素质下降的不良情况发生，从而改善学生身体状况，达到提高身体素质的目的。假期体育作业是学校体育工作的延续和有益补充，也是实现学校体育目标的重要途径。选择科学合理、群众基础好、受到学生欢迎的假期体育作业尤为重要。

一、 中学体育假期作业的现状分析

在国家全面贯彻“素质教育”的理念和强调“健康第一”的大背景下，体育假期作业作为一种理念与形式，已经存在了较长一段时间，但特色不太鲜明，效果并不明显。假期体育作业长期得不到有效开展，甚至困难重重，其主要原因有：

1. 受教育大环境的制约，学生能够参加体育锻炼的时间有限。目前，应试教育并没有得到根本的改变。在学校，体育课堂这片绿洲基本得到了保证，但进入了假期，相当一部分家长把学生送进了各种补习班，尤其是初中与高中的毕业阶段，学生常常精疲力竭，有心无力，学校布置的假期体育作业形同虚设。

2. 假期体育作业激发不起学生的兴趣，且操作难度大。有的学校把假期作业设计为考试内容，如长跑、引体向上、仰卧起坐、排球等，脱离了假期的实际情况，激发不起学生的兴趣。有的学校把假期作业的内容确定为登山、游泳、各种球类等，但又不方便做统一要求，考评和监督难以落实。简单的跑步、跳绳、仰卧起坐等运动方式单调乏味，对学生而言，远不如上网、游戏、追剧有吸引力，学生参与兴致不高，再加上对一些安全因素的考量，家长宁愿孩子留在家中，不要乱跑，比较省心，以致假期体育作业处于学生不自觉、家长不监督、考评不落实的“三不”局面。我们中学体育教师常会发现这种现象：经过一个假期，许多学生的身体机能和素质水平不升反降，稍一活动便面红耳赤，气喘吁吁，大汗淋漓，难以承受。尤其是女生，体型变差，体能下降明显。在开学初的体育课中，学生不良反应较多，这是学生假期身体活动懈怠的必然

*该文为长沙市教育科学院“十三五”规划重点课题《家校联动开展毽球运动的研究》的阶段性成果

结果。

3. 场地与器材的不足。有的学生尝试完成假期体育作业或者参加一些体育运动，但存在诸多困难。一方面缺乏场地，学生最喜爱的是球类运动，乒乓球、羽毛球多在室内，花费较贵；足球、篮球虽然开放了一些公共场地，但可能离家远，存在安全隐患，不容易得到家长的认同，再加上此类运动属于团体项目，过程组织复杂，开展难度较大。另一方面，对比在校而言，体育器材也存在不足。

4. 体育锻炼的氛围不浓。一到假期，一起玩的同伴课余时间不再统一，联系不畅，锻炼的氛围不够，大大降低了学生完成体育作业、参与体育锻炼的兴趣。

顺利完成体育假期作业的困境主要有以上这些方面。毫无疑问，这种状况既不利于学生的健康成长，也不利于体育教师巩固上个学期体育教学的成果，给新学期体育教学带来许多不利因素。作为体育教育工作者，理应对这一问题高度重视。

二、毽球作为体育假期作业的特色和优势

假期的特殊性，使得假期体育作业具有完成时间长、过程控制难、成效反馈慢、评价难到位等特点。优化设计假期体育项目，创新活动形式是取得良好效果的关键。

近年来，湖南师范大学附属中学（以下简称“我校”）把毽球确定为假期体育作业，并作为相对固定的形式坚持下来，家校联动，取得了较好的效果。

毽球是从我国民间的踢毽子游戏发展而来的。毽球运动既具有传统文化的底蕴，又具有较强的健身及休闲娱乐功能，它不仅可以增强身体素质，还可以调节身心，保护视力，陶冶情操，培养团结合作精神。毽球运动是一项集健身性、娱乐性、技巧性于一身的运动，毽球作为假期作业的特色和优势主要有：

（1）简单易学，群众基础好。学习毽球不难，学生拿起毽球就可以踢，从零基础学起，并不费力。很多家长在小时候有过踢毽子的经历，而且技艺娴熟，在家长的监督和带动下，广大学生投入毽球运动的热情容易被激发出来。

（2）不受场地、气候、人数等限制，被誉为“全天候”运动。毽球不受年龄、性别、场地、气候以及参与人数的限制，不论男女、人数多少，不论室内室外、场地大小，不论走廊操场、房间客厅，只要有兴致，人人能踢，处处可踢。

（3）成本低廉。毽球价格低廉，易于携带，节假日学生走亲访友时，都可以携带毽球进行锻炼。

（4）适合于“碎片化”时间锻炼。学生可以利用课间休息或者在家做功课或休闲娱乐之余等各种“碎片化”时间锻炼。

（5）适合于营造家庭体育氛围。我们曾通过问卷调查发现，86.1% 的家长参与了寒假毽球运动，甚至 55.2% 的家长踢的毽球数量大于学生，说明家长小时候玩毽球的机会较之现在的孩子多。有家长留言，“和孩子一起踢毽子，找到了童年的感觉。”可见毽球的娱乐性，使孩子消除了学习的紧张情绪，增强了亲子关系和家庭和谐。

（6）考评方便。教师以个人踢或者对踢作为考评方式，以计数作为考评标准，操作简便。

由于毽球具有较强的适应性和综合的体育运动功能，有效地克服了假期体育作业的常见弊端，如学习负担重、无大块的时间、缺少场地器材、缺少伙伴陪同、无人指导等，非常适合作为假期体育作业来布置。

三、毽球体育假期作业的方案设计

我校制定了以毽球比赛为核心的假期体育作业的方案，旨在激发学生毽球体育学练的兴趣，参与锻炼，参与比赛，营造良好的氛围，培养学生体育锻炼的良好习惯。

1. 普及毽球知识，制作宣传展板

毽球是一项民族传统运动，在我国有着悠久的历史。通过对学生的问卷调查发现，同学们对毽球运动知之甚少，很多同学只是听说过踢毽子，但没有真正接触。经过反复比较，笔者选择了 20 公分左右高的硬质鹅毛毽在体育课堂开展了尝试，发现学生普遍有兴趣，但技术水平不高，能踢好的不多，大部分同学踢毽次数在3次左右，少部分能达到6次，个别曾经小学接触过踢毽子的同学能踢 10 来次。针对调研情况，我校制作了宣传展板，采用“博才牛”和“附中熊”的卡通对话方式在校园开展毽球运动的宣传，激发学生参与毽球运动的兴趣。

2. 开展家校合作，鼓励家长参与

学生假期体育锻炼离不开家长的支持和督促。为了获得家长的支持，我校通过“致家长的一封信”

的方式开展毽球知识、锻炼价值的宣传，通过假期毽球作业的布置，发动家长和学生积极参与毽球运动，通过邀请家长参与毽球比赛的方式，激发家长和学生对毽球锻炼的兴趣。家校一体合作开展毽球运动，有效实现了学校体育与传统社会体育的结合，校内学习与校外锻炼的结合。

3. 制作毽球微课，加强教学指导

为了更好地指导假期毽球的学练，我校制作了毽球微课，用于假期毽球运动的学练指导。视频课程通过学校公众号和班级微信群、QQ 群发送给家长和学生，指导学生和家长假期锻炼和比赛。

4. 制定假期毽球比赛方案

为了激发学生毽球锻炼的积极性，我校确定开展毽球比赛，以赛促学，以赛促练。比赛结果以视频方式提交。毽球选择 20cm 左右硬质鹅毛毽，这种毽球质量重，弹性大，便于控制。毽球比赛的要求简单，既可一人踢也可多人踢，确定视频提交的最低次数 12 次及以上，这一标准对一般学生而言既有一定难度，但又是通过努力能够达到的，便于提高学生的参与度和积极性。设置连续踢毽 1 分钟直接获奖，让学生有具体的目标。团体奖按参与人数评奖，强调了班级参与度，体现了班级凝聚力的建设。我校高一年级总人数 960 人，视频提交人数 435 人，参赛率达 45%，涌现了一批踢毽高手。通过对家长和学生进行调查，我们发现，95% 以上的同学在假期通过毽球开展了体育锻炼，家长对这样的活动表示高度认可和支持。

四、活动的启示

我校将毽球运动引入校园教学，以毽球运动作为假期体育作业来布置，经过多年的实践与改进，探索出了以毽球为介质的假期锻炼与校内教学结合、传统体育与竞技体育结合、学校体育与终身体育相结合的新模式。同时毽球运动是大众终身体育项目的理想选择之一，家校一体化开展毽球运动，使学生、家长练习毽球的兴趣大增，并从中受益。毽球已成为我校体育假期作业的一个重要选项，从中可以给我们一些借鉴和思考。

1. 因时制宜，利于碎片化时间锻炼，促进运动习惯的养成

面对中学生学业压力大，假期锻炼时间少的现实情况，碎片化时间锻炼无疑是种有效选择方式。强调“碎片化”时间锻炼的目的、意义和作用，发动家长参与一起锻炼，能够得到大部分家长的支持，使家长和学生的体育观往好的方向发展。对部分家长的访谈，我们发现，如果学校不是推行的“碎片化”锻炼计划，需要较多时间去锻炼身体，家长表示在现阶段不太支持。而踢毽球作为一项可随时随地开展的运动，学生只需在做功课和娱乐休闲之隙就能开展，利用碎片化时间少量多次锻炼，对于增强学生的身心健康、养成良好的运动习惯不失为一种有效解决办法。

2. 假期体育作业要体现“假期”和“家庭”本色，家校联动

2018 年 8 月 30 日，教育部等八部门关于印发《综合防控儿童青少年近视实施方案》的通知，从个人、学校、家庭、政府四个层面提出具体要求，明确指出要营造良好的家庭体育运动氛围，积极引导孩子进行户外活动或体育锻炼，鼓励、支持孩子参加各种形式的体育活动，督促孩子认真完成寒暑假体育作业，使其掌握 1–2 项体育运动技能，引导孩子养成终生锻炼习惯。假期布置体育作业，要充分把握假期的“假期”本色和“家庭”本色，作业设计要生动活泼，丰富多彩，要与学生的体育特长相衔接，要发挥个人、家庭、学校一体化的合力，不断增强学生自我锻炼的意识，有效地挖掘其运动潜力，提高身体素质的同时，丰富学生假期生活。

3. 假期体育作业的完成需要有形的成果来供评估检查，强化监督

其他科目的作业一般都有有形的成果供家长监督，供老师检查。但假期体育作业的监督和检查一般都有难度。假期体育作业难在落实，贵在落实。如果设计不科学，监督不到位，评价不落实，假期体育作业就容易沦为一纸空文。我校假期毽球锻炼成果采用视频提交，参赛者需要达到一定的次数要求，这种有形的评价方式，既激发学生完成作业的兴趣，还可以考查学生锻炼情况。开学后我校进行全校评比、表彰。评价本身不仅是一种教育的过程，也是再学习的过程，在评价过程中鼓励学生和家长参与，形成家校一体化参与体育锻炼的长效机制。

4. 假期体育作业要体现竞赛性，以赛促练，激发兴趣

假期比赛性体育作业应遵循形式简单、参与门

槛低的要求，以达到全员参与的目的。竞赛性的假期作业能有效激发参与者的热情，除个人参与评奖外，可设置团体奖，而团体奖的评比主要考查学生的参与率，这样也调动了班主任的积极性，一般而言班主任重视的项目，学生也会认真。得到班主任的大力支持，也是我校毽球比赛参与面广、效果好的重要原因。比赛不是一次性的，学生在家可以反复录制视频，在这个过程中，学生自然是不断地练习，随着练习次数的增多，其水平也越来越高，锻炼的兴趣也越来越高。特别是设置的踢毽一分钟自动获奖，让学生锻炼有了追求的特定目标。

5. 有计划安排假期体育作业，有利于巩固和保持前一学期的体育教学成果

科学合理的假期体育作业的完成，为下一学期即新学期的体育教育、教学打下良好的基础，注入新的活力，这种承上启下的身体练习模式对增强学生体质具有较好的作用。建议体育教师优化体育作业的设计，充分利用寒暑期，科学、合理、系统地布置体育作业，强化其锻炼身体的连续性，培养其持之以恒的精神，走可持续增强学生体质发展的道路，这对促进体育教学有着重要的意义。

参考文献

[1] 李碧慧．家校一体化开展毽球运动的实践与研究---以师大附中博才实验中学为例[J]. 教师，2017，（13）：78-79.

[2] 冯昌明等．假期安排体育作业具有可持续增强学生体质功能的研究[J]. 贵州体育科技，2005-03-15：68-69.

[3] 李碧慧、汤彬．中小学推广毽球运动的制约因素与改进策略[J]. 体育科技文献通报，2019-03-07：133-134，139.

[4] 教育部等八部门关于印发《综合防控儿童青少年近视实施方案》的通知[R]. 中华人民共和国国务院公报，2018-08-30.

责任编辑：谭伟

如何提高机器人运行的稳定性

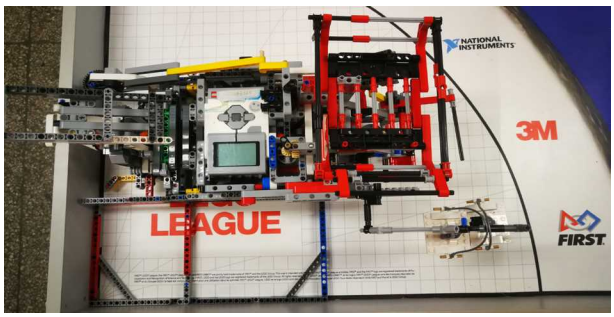
——以太空之旅 M3 为例

谌跃飞
（湖南师大附中，湖南长沙，410006）

摘　要：FLL 工程挑战赛随着全国兄弟学校水平大幅度提升，对参赛选手的要求也越来越高，参赛选手除了要求机器人硬件的水平高之外，对机器人的程序必须要有深入的理解。笔者认为参赛选手为了在比赛中取得优异的成绩，除了策略物设计、程序编写合理之外，机器人在场地上运行的稳定性显得尤为重要，因此我们必须从机器人硬件与软件上想相应办法来解决机器人运行的稳定性（比方说：配重、程序参数的调整与模块的选取等）。

关键词：机器人；硬件；程序；稳定性

2019 年 FLL 工程挑战赛高中组的主题是太空之旅，机器人代表队将 15 个任务时行了分类并进行排列组合，机器人出基地 5 次完成所有任务。其中 M3 机器人从基地出发完成交换空间站、太空紧急行走、生产食品、入轨等五个得分任务，并将着落器、流星带回基地。机器人从基地出发后回到基地总共得分是 100 分，在整个比赛中占了 4 分之一，M3 决定比赛是否拿高分，我们在训练与模拟比赛时，除了 M3 之外都有把握拿到相应的分数。M3 为什么会出现时而稳时而不稳的情况呢？



一、问题引出与分析

通过多次观察机器人完成任务的视频，四位学生发现机器人从基地出发后有时往左偏，有时往右偏，有时是在控制范围之内。如果在可控范围内时，可以完成 M3 的所有任务。机器人往左偏多一点时，机器人黑线定位后出现转弯位置的随机；机器人往右偏多一点时时，机器人黑线定位后上面的卫星容易碰正前方的模型，导致机器人转弯出现不可控的情况，两种情况都很难完成后面的任务。同样的机器人与程序，我摆位时都没有问题，当学生操作时经常出现不可控的现象，为什么会这样呢？既然出现了不稳定的情况，我们就要想办法解决此类问题。

二、解决方案的提出

（一）机器人的硬件分析

参赛学生仔细观察机器人在装上策略物时与场地之间的间隙，并手动推与转机器人，发现没有出现其它的阻力，显然这不是引起问题的原因，后面又仔细观察发现机器人启动时左右马达不同步，针对这个问题我建议机器人启动时小功率后退 0.2 秒，然后执行后面的程序，学生通过程序的调整，同步问题得到基本解决，机器人出基地后还是出现往左或右偏太多的情况，显然问题不在这里。

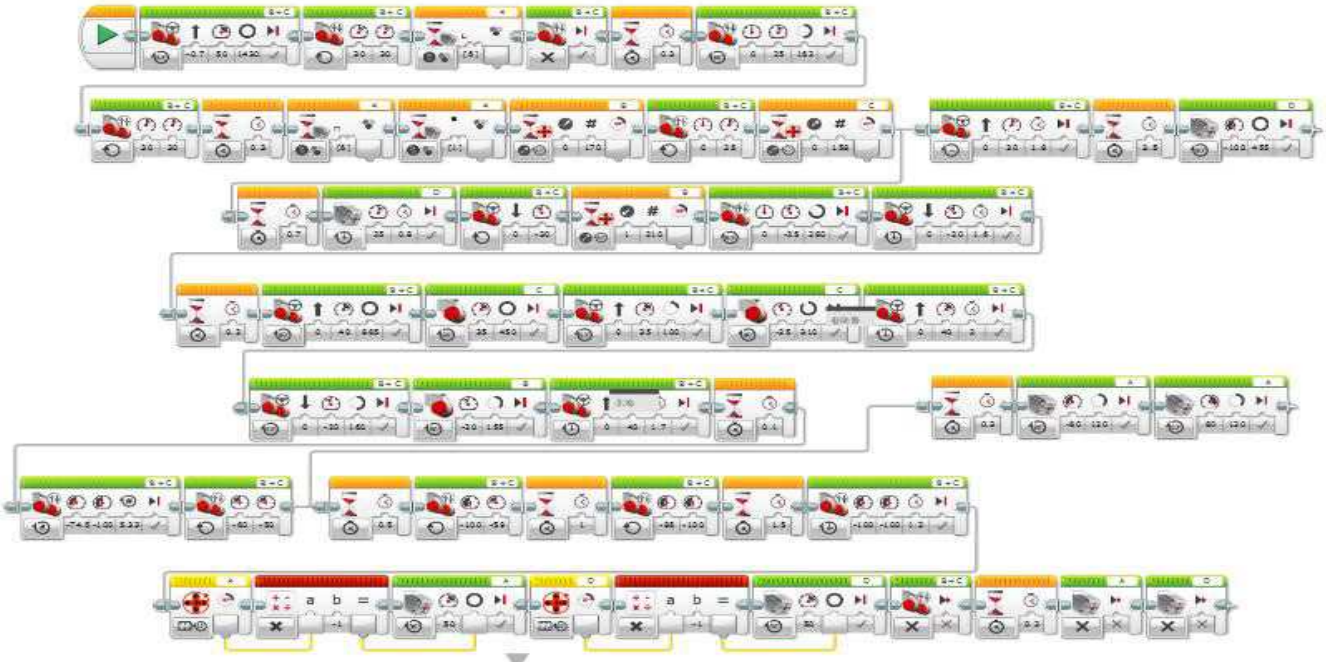
问题出现在哪呢？学生再通过仔细观察发现机器人启动后的运行情况，学生发现机器人往右偏的机率多一些，为什么会这样呢？我要求学生观察机器人运行后二个马达的情况，学生通过观察发现机

器人左边马达比右边马达转得快一些，学生思考分析是不是机器人左边比右边的重量轻一些呢？可不可以通过增加配件来解决呢？学生马上动手利用配重块进行配重，配重后通过多次运行机器人，发现机器人右偏没有得到改善，看来通过机器人的硬件也无法解决此类问题。大家不知怎么办，思维一下进入了死胡同。

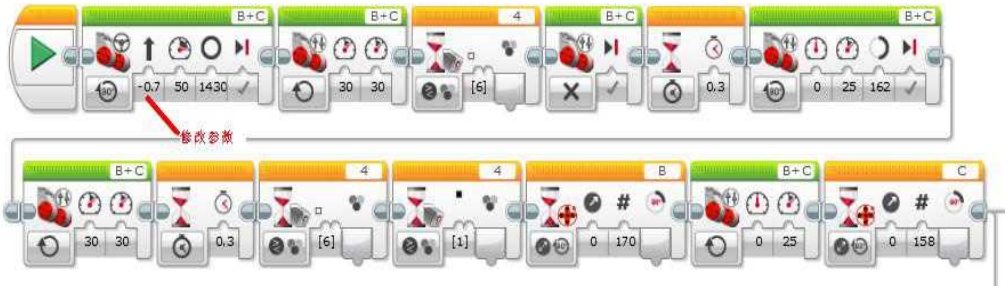
我与学生一道通过分析后发现机器人的硬件与摆位不是影响机器人不稳定的原因，四位学生经过讨论分析后认为机器人硬件不能解决偏的问题，是否尝试从软件上想办法来解决问题？

（二）机器人程序分析

机器人的程序如下：



影响机器人偏左偏右的程序如下：



1、学生尝试修改偏的系数 –0.7 到 –2.5，通过机器人运行发现机器人运行时还是不稳定，时而可以，时而不行，成功的机率只有 30% 左右，机器人运行不稳定。

2、我向学生提供了直线、加速与匀变速模块，学生调取走直线程序发现机器人根本不走直线，实践后此方法不可取；接着又调用加速与匀变速程序，通过多次运行发现机器人先走一段直线，然后机器人严重住场地的右边偏，看来还是不稳定，到底是什么影响机器人运行不可控呢？

这个问题一直困扰着我们，如果这个问题不解决，无法保证比赛取得高分，我与参赛队的学生在一起继续研讨，讨论分析问题，一直想办法来解决这个问题，我们的思维再次进入了黑洞，无法前行……。

3、我建议学生仔细查看程序，是否用角度传感器来解决不稳定的问题？

程序如下图：

学生马上进行相应试验，分别用角度传感器来测量机器人 B、C 马达前进的距离，发现没有明显的改观，看来此方法还是没有解决稳定的问题。

三、机器人运行稳定问题的解决

通过上面一系列的方法，解决问题的效果不理想，到底从哪里下手才能解决稳定性的问题？现在的问题是机器人启动后往右边偏，到底用什么办法来控制这个变数让机器人运行更稳定呢？学生认真讨论分析得出有没有这个可能，既然左边 B 马达比右边马达快一些？既然移动转向不能解决机器人的稳定性，能不能利用移动槽的功率来调整使得机器人的偏转在自己的控制范围内？学生通过反复调试与实践终于找到 B、C 马达功率相差 0.3 左右时，机器人启动后偏转的角度在控制范围之内，机器人在基地怎么摆，哪个学生操作都能确保 M3 任务顺利完成。通过硬件与软件的相应调整，相应的技术分析通过实践终于找到了解决此问题的方法，提高了机器人运行的稳定性。

随着机器人竞赛的普及其他兄弟学校机器人水平的整体提升，FLL 工程挑战赛对学生、老师的要求相应提高，哪个学校的机器人运行得更稳定，取得的成绩就会更好，因此通过仔细观察问题、分析问题从而找到解决问题的方法尤为重要，只有在机器人的硬件与软件上找到一个平衡的办法，才能使机器人运行的偏差在自己的控制之内，也只有让机器人运行得更稳定才能确保学生在比赛中取得优异成绩。

责任编辑：谌跃飞

无法接纳的“声音”，难入教室的“痛苦”

——一名回避教室的高三学生的心理咨询个案报告

李志艳
（湖南师大附中，湖南长沙，410006）

摘　要：高三学生默默，因为讨厌自己发出有响声的吞咽，担忧同学嘲讽其“傻B”，没去教室上学20余天，而在备用教室独自一人自习时，吞咽声会消失，紧张恐惧的症状也会大大减轻。ACT疗法，鼓励人们朝向自己渴望的有价值的生活付出努力和行动，同时接纳生活里不可避免的痛苦。心理辅导老师运用ACT疗法，引导默默识别、觉察并看见自己的不良行为模式的恶性循环带来的不期望的结果，充分利用默默的自身优势和资源，转向自己的期望的价值生活付出有效的行动。

关键词：回避教室上学；ACT疗法；心理咨询

接纳承诺疗法(Acceptance and Commitment Therapy，ACT) 是认知行为疗法的代表之一，以提升“心理灵活性”为中心，没有强行的去改变来访者的行为，也没有塑造来访者的认知内容，而是引导来访者去认识人类的认知与行为之间的关系，从而促使来访者选择符合自己价值取向的行为。ACT在防治与干预心理问题上，打破了传统心理学对心理教育的定位，通过引导学生关注、觉察当下的体验，从而促进学生选择有价值的行为，同时接纳生活中不可避免的痛苦。它有助于增强心理灵活性，培育心理弹性，指导个体即使带着症状，也可以过上自己向往的生活。本文将ACT疗法用于干预回避教室上学的高三学生的心理辅导，效果明显。

一、一般资料

（一）主诉信息

1. 基本信息：默默，男，17.5岁，高三学生。

2. 主诉问题: 因为讨厌自己发出有响声的吞咽，没去教室上学20余天，前来求助。

（二）背景信息

1. 来访者资源：母亲陪读，性格好，觉得孩子发出有响声的“吞咽”并无大碍，是小事。班主任对来访者十分关心，在来访者没在教室上学期间，每天去备用教室找来访者单独谈心。班上大部分同学对“有响声的吞咽”事件能够接纳，不进行评价，也和来访者有基本的交往。来访者对心理老师十分信任，不回避不掩饰自己的感受和想法。

2. 家庭\社会背景：家里在县城开有一XX场，父亲为主，母亲负责XX场的财务。母亲比父亲大几个月，夫妻关系良好。爷爷在初三去世，奶奶和外公外婆均在世，身体健康。父亲五兄妹，排行老二，母亲排行老大，有一个弟弟一个妹妹，家庭背景较单纯。

3. 文化因素：12岁之前一直在本地成长，12岁（初中）之后来长沙求学。

4. 工作学习史：小学成绩比较好，考入长沙市某私立中学，中考比较顺利，考入心目中理想的高中，上高三后，因有一次考试时突然不自主无缘由的发出极大响声的吞咽，某一同学当时就立马反馈“恶心、傻x、傻B、乡”，之后人多时就会手心出汗、头昏脑胀、紧张焦虑、极度担忧，因为担心吞咽声的出现，害怕同学的“嘲讽”，备用教室就成了来访者的安身之处。第一次辅导时，已有20来天没在教室里上课自习过。

5. 躯体疾病史：无。

6. 心理辅导或治疗史：自述高二下学期，百度查询怀疑自己有强迫症（反复会想一些事情），第一次门诊治疗：自 2019 年 4 月中旬考试时突发不由自主吞咽（响声很大），几天后去医院精神科门诊，自述自己情绪一会儿高涨一会儿低落，诊断为双向情感障碍，左洛复 2 颗，舍曲林 1 颗，医生建议来访者购买书籍《森田疗法》自助学习（来访者在高考结束后购买了此书）。第二次门诊治疗：5 月中旬，医院精神科门诊（非上次主治医生）诊断为强迫症，加大药量，左洛复 3 颗，舍曲林不变。从来没有接受过心理辅导。

7. 物质滥用及犯罪史：无

（三）临床印象

1. 心理评估（心理问题、神经症、精神障碍等）：在专科医院就诊时前后 1 个月分别诊断为双向情感障碍、强迫症。第一次访谈阶段，发现来访者自知力完整，有求助欲望，尤其是发现心理辅导老师是高一上过一学期的心理老师时（第二学期心理辅导老师休产假）感到惊喜。辅导中交流也主动，坦诚，比较容易引导。在生活中自理能力较好，与父母沟通顺畅，也能够将自己的部分想法跟班主任交流。除不能到自己班上上学每天呆在备用教室（一个人）之外，其他基本正常，第二次辅导时谈到了“陌生人的议论和拍照”，疑似关系妄想，对于偶发一次出现的关系妄想跟来访者当时的处境有关。因此从心理辅导老师的角度进行评估，倾向于现实刺激诱发的强迫症。

2. 个案概念化：

①来访者追求的价值方向是什么？

来访者想要追求的价值方向是考上好大学，有一个充满希望的、有意思、有意义的未来。

②什么阻碍了来访者做出追求价值方向的行动？

经验性回避：阻碍他达到目标的是对“吞咽声”的恐惧和害怕，害怕别人讥讽。因为担心有吞咽声，担心他人的讥讽，不去教室里上学，一个人呆在备用教室里，来访者属于回避的应对模式。

认知融合：到教室里，一定会发出不由自主的吞咽声，也一定会引发同学的讥讽，“傻 X”“傻 B”“乡”“恶心”，和以前一样手心出汗，头昏脑胀，极度焦虑；不要去丢人现眼一个人呆在备用教室里就好，这个状态怕是要复读了，来访者融合了很多无效的想法。

概念化自我：一点这样的小事都处理不好，我还能干什么大事，我是一个不受欢迎的人，我是一个令人恶心的人，来访者给自己贴上了过多的概念化标签。

脱离当下：整天担忧未来，担忧自己一去教室里就会吞咽，一吞咽就被骂，越骂越紧张；要是上次考试没有发出着奇怪的叫声那该多好，来访者脱离了当下，深陷在过去和未来的时空里。

无效行动：不主动接触同学，不去人多的地方，不到班上教室去学习，来访者采取了很多的无效行动。

3. 咨访关系：拥有安全的咨访关系。第一次见面，母亲说明来意，来访者发现心理辅导老师是高一第一个学期的心理老师，面露喜色。辅导结束时，来访者告诉心理辅导老师关于吞咽这件事情，除了跟班主任说过一二，心理辅导老师就是惟一说过全部感受和想法的对象，把心理辅导老师当成值得信赖的人。

二、辅导方案

（一）辅导技术

基于 ACT 疗法的辅导技术，包括接纳技术、认知解离技术、正念技术、澄清价值技术、承诺行动技术等。同时结合心理教育，建议其按期去医院，药量的增减不自行处理，澄清班主任的建议和同学们的反应，帮助寻找资源。每次的辅导都在 ACT 六边形里反复跳舞，并将辅导所得带入生活实践，进行反复练习。

（二）辅导进程

来访者接受正式辅导（面询）4 次，每次 50 分钟。（另有一次被心理辅导老师拒绝：5 月 29 日上午 8：30，来访者突然要来辅导，被心理辅导老师真诚拒绝，建议其去参加第三次模考，尤其是参加第一堂 9：00 开始考试的语文）。

非正式辅导 2 次，一次是来访者在 50 余天后重新回到教室里上课，意图是心理辅导老师邀请分享感受和想法，时间 20 分钟；另一次是电话辅导，意图是询问高考后情况和大致安排、是否愿意接受案例督导、以及约定最后一次辅导，时间 20 分钟。

第一次面询：2019 年 5 月 6 日（9：20–10：

10）

转介信息：由班主任介绍，母亲陪同前来，未接受过心理辅导。

来访问题：特别讨厌人多的地方，讨厌“吞咽”这一事件，害怕他人的讥讽和嘲弄。

辅导过程：询问来访者的意图，为何这个时候来辅导？辅导的目标，需要解决什么问题？进行了哪些治疗？丰富和拓展了来访者特别讨厌人多的故事来源？以及父母怎么看这件事？澄清价值思考与练习。布置作业。

用到的技术：推文件夹、写卡片、捏着鼻子快速重复“傻B”40遍、“神经病”隐喻、五一大桥上的汽车广告牌等。

第一次辅导到第7分钟的时候，心理辅导老师无意吞咽（且有较大的响声）了一下。

Z：“你刚刚听到老师的吞咽声了么，你怎么看待老师的吞咽声”？

L:“嗯，还好，不抵触”。

Z：那当你吞咽的时候，有没有同学的反应像你一样，也不会有嘲讽和敌意，只是听见了，还好，无所谓，不抵触呢？

L：有，但是很少。

（碰巧的一个状况，期望澄清不是所有的同学觉得来访者恶心，帮助其建立回班上教室的支持系统，为后面的心理教育做基础）

……

辅导到第20分钟时候，心理辅导老师发现来访者一直没有过吞咽。

Z: 我很好奇，20分钟里你都能好好的和我谈心，“吞咽”睡着了没有开工，能说说发生了什么？

L：没有把注意力放在吞咽上就可以。

Z：那以前有没有类似的情况？

L：一个人在备用教室可以，在家里也可以不吞咽。

Z：你爸爸妈妈怎么看待“吞咽”这件事？爸爸怎么看？妈妈呢？

L：爸爸觉得，这是小事情，以后到了社会上，还有更大的事情发生，要学习克服。妈妈觉得没有关系，但是要到教室里去上课，才可以学习到更多的知识。这是没什么大不了的事情，需要的话去医院看看就好了。（了解吞咽发生的背景和例外，了解来访者的家庭资源）

妈妈的回应和推文件夹技术结合，比较好地让来访者看到了自己的模式“吞咽——害怕嘲讽——极度焦虑——越发吞咽”，融合回避，意识到“你搬到备用教室，感觉好一些了，同时，也让你脱离了老师的指引……”

Z：刚刚你提到，你吞咽，然后同学说你恶心，骂你“傻X，香”，你更加焦虑，吞咽更多，恶性循环，于是讨厌人多的地方，去备用教室里。如果有一个好的方法，他能够降低你“同学说你恶心，骂你“傻X，香”的影响，你愿意尝试吗？

（使用解离技术－捏着鼻子快速重复40遍傻x）来访者表示如果回去再做这个练习，感觉会没什么用。使用“神经病”隐喻，进行“汽车广告牌”的练习，来访者感觉还行。

……想象着你坐在湘江边，看着汽车在湘江一桥上来来往往，来来往往，背着广告牌，想象着，你坐在湘江边上，装着广告“傻x、真香”一桥上的汽车，在桥上来来去去……，退后100米，再看看这些背着广告牌的汽车来来去去……

接着，询问，来访者，如果吞咽不再影响到自己了，最想做的是什么？来访者没有回应我。而是再次说了一句“自己特别讨厌吞咽这件事情”？

Z：你怎么看“自己特别讨厌吞咽这件事情”？（探寻来访者的痛苦）

引导来访者看到，一是识别自己的模式，再看第一次的发生的情况，讨厌嘲讽，如果他人不嘲讽了，还会讨厌吞咽吗？如果嘲讽不再那么刺痛自己了，还会讨厌吞咽吗？二是希望好的自我形象，三年的形象，希望给同学们留下一个好的形象，好的回忆。三是期待好的人际关系，不干扰他人，不影响他人，渴望自在的生活。

总结辅导的启发和收获，布置实践作业：思考，如果吞咽不再影响到自己了，最想做的是什么？解离练习－汽车广告牌。预约下一次辅导。

中间来访者没有按预约的时间到来。

后来得知，来访者在这段时间去医院了，药物加了量。诊断也由双相障碍变成强迫症了……

2019年5月29日上午8:30，最后一次模拟考试第一天，来访者想要辅导，心理辅导老师真诚拒绝

了：我们在这里谈，头脑里不停地想来想去，都没法详尽真实的生活，这是一次练习和实践的机会，也是最贴近高考的情境，不管在教室里发生了什么？你的吞咽在工作还是睡着了？你出现了什么样的想法，出现了什么样的感受以及他人是如何讥讽你的，你依然能够带着这些继续朝着“考完这一场”前进，无论如何，先把第一场考完……。等你结束了最后一次模拟考试，我在这里等你。

第二次面询：2019 年 5 月 30 日上午 16:10–17:00

来访问题：不能去教室，考试也无法专注，担心吞咽，担心他人骂自己，过度加工“陌生人的议论和评价”，融合了”这个样子肯定要复读”的想法。

辅导过程：询问上次的作业情况（没有做），强调练习的重要性，询问考试的状态，丰富吞咽的发生发展过程，扩大注意力训练（2 次），录像屏幕技术，快速重复（吞口水的傻 B），接纳（允许），澄清价值（高考）。

Z：昨天考试了，状态怎么样？

L：和之前差不多。

Z：做了练习吗？

L：没有。

Z: 辅导室里聊的东西在生活里不去练习的话，很难有生命力。（学习开车的隐喻，来访者觉得自己是强迫症，医生诊断强迫症，来访者反馈高三上学期就有）

Z：是什么情况觉得自己是强迫症？

L：咽口水，总是会咽。2018 年 10 月份开始，咽口水.

Z：是怎么关注到咽口水的呢？

L：紧张时口水多，其实影响不大。直到后来 2019 年 4 月份，考试时，特别安静，吞咽的声音特别大，引起了同学的关注和嘲讽（同学一直骂），一直声音很大，控制不住的。第三天就去医院了。在医院开了一点药，感觉好一点了。一个星期后，吞咽声更厉害了，同学反应也激烈。

Z：班主任怎么看这件事？

L：认为来访者脸色比较白，压力比较大，询问是否需要休息一阵子，调整一下？我自己选择在备用教室里，还是继续参加高考。

之后来访者觉得所有的感觉都堵自己的咽喉这里，很不舒服。接着心理辅导老师带领来访者做了练习。取名“扩大注意力”的练习，引导放松，听五种声音……，看五样东西……，注意自己怎么坐的……？手怎么放……？脚是如何接触地面的……？尝试闻花香，一只手放肚子上，一只手放胸口上，闻花香，意识到是肚子鼓起来，慢慢地吸气……，慢慢地呼气……，观察自己的呼吸，空气是怎么进入你的肺部……，然后慢慢吐出来……，可以把注意的焦点集中在你的肩旁、腹部、或肋骨的起伏等都可以……，出现任何的想法、念头，让其来来去去来来去去……，当你比较自如观察到自己呼吸的时候，你可以同时去听周围的五种声音……，感受身体是怎么接触沙发的……，脚怎么接触地面的……（每个省略号停顿 5–10 秒左右）

Z: 当你的注意力都在喉咙上，扩大你的注意力，关注你身体的各种感觉，回家的时候，躺在床上，做同样的练习，身体是怎么接触到床上的，手放在哪里……

心理辅导老师发现从来没有听到来访者的吞咽声音。再次澄清同学对来访者吞咽声的反应，班上大部分人能够理解，极少数人不是不能理解而是对声音刺激的过度敏感产生的自动化反应——未经思考脱口而出口头禅，或者借由刺激释放自己心中的焦虑。真正针对来访者的几乎没有，针对声音带来的刺激，影响到状态会自动化脱口而出骂一句，然后也就没有然后了……。（联想第一辅导时，心理辅导老师的吞咽声，进行心理教育）

来访者表达昨天的挑战并没有带来惊喜，该出现的都出现了，并没有好转。

Z: 高考走进考场，最大的困难是什么？

L: 怕高考会大声吞咽。昨天考试就大声吞咽了。全教室都听得见。开始没什么事，后面有。感觉很尴尬。个别同学大声骂，“那个吞口水的傻 B”，只有一个这样的人，有 5–6 个人很反感。

Z: 你认为其它 20 个怎么想？

L: 他们觉得无所谓吧。

Z: 如果没有一个人骂你了，没有人骂你？别人仍然做自己的是事情，你还会担心吗？

L: 可能不会。

Z: 骂你我们掌控不了？有没有另外的可能，骂

了没有那么影响到你?

……

来访者转移话题，最近发现，有两个星期了（之前没在意），路人评论议论，指点自己，只是没有跟踪自己。走到路上都有人说。他们说我长得怎么样？说我好坏都有，好的笑笑过了，坏的就在意。会嘲笑来访者胖的、手比较黄的、走路姿势不好看等，来访者能够感觉到，听到很多人在议论自己。这些人有些认识有些是路人，更多的是陌生人，感觉不爽，从来没有和爸爸妈妈聊过。两个女生骑摩托车，议论说来访者穿新鞋，他们还拍了照，是校外的住在附近，来访者表示和这两位女生从来没有过交集，也不认识。

Z: 你怎么看他们指点你、议论你这件事情？他们的意图是什么?

（来访者表示自己不喜欢别人议论，也极少议论过别人）

L: 担心自己的状态，这样下去会去复读?

Z: 嗯，你“有一个担心自己复读”的想法（进行了简单的解离）

接下来，使用人生纪录片引导来访者进行觉察。

如果，你的人生纪录片记录了当天发生的事情？你看到了什么?（自己跟别人不一样，不想这样。看到自己努力的控制自己，发现搞反了，越控制越吞咽。）你看别人呢？你怎么看那个男孩子骂你?（觉得他没有必要，之前没有任何冲突）如果他了解了你的感受，会不会有不一样的启发？高考的时候，我们可以做什么？有可能申请备用教室一个人考吗?

重复扩大注意力练习后，快速“吞口水的傻B”30遍。湘江河上的树叶“傻B”“香”“猪头”“傻X”“吞口水的傻X”，来来去去。汽车上的练习等（都差不多，效果不大，放弃了）

骂你的感觉在身体的哪个位置？什么感觉？你吸一口气放在这个地方，陪着这个不舒服，如果不舒服有一种形状的话，什么形状？多大？质地?（骂的时候大，之后小，软的）颜色？（黑色）重量呢（石头）。温度呢（冷的）。黑色的、冷的、软的，它有没有速度？拿出来看一下，不推开它，他是别人骂你的一个正常的反应。骂没有变，不舒服还在，只是没有影响到你。

重复游戏神经病的隐喻。

总结，回顾辅导。实践练习：扩大注意力和观察自己不舒服。约定下一次辅导。澄清接纳（污染的苦和纯净的苦）骂你 10%，是极少数的同学并非针对你，对于干扰刺激他们的反应非常外显激烈。发现自己的模式：害怕进教室 – 害怕吞咽 – 害怕背后的声音。看看这个声音带来的不舒服？软的，黑色的、大小可以变化的。别人骂我我不舒服很正常，观察这种不舒服。和不舒服相处，不舒服是基于自己期待一个更好的呈现。

来访者做这种的尝试后感觉是好些，表示不习惯。开车的隐喻（教你开车，你坐在旁边听我说就会吗？你需要怎么做，练习）

第三次面询：6 月 3 日上午 9：20–10：10

来访的问题：更好地利用最后三天的时间，寻找学习资源，回教室的挑战

辅导过程：一段简单的正念呼吸练习，对上次辅导进行简要的回顾，询问最近的状态，搜集家庭信息，毕业成人礼的收获，积极关注来访者，澄清价值（最近一段时间最想做的是什么？），部署学科学习的内容和时间安排，承诺行动。

Z：这几天感觉怎么样，做了什么事情?

L：好一些了?

Z：教室里“搞得定”吗?

L：感觉还是“搞不定”。

Z：和以前的搞不定是一样的吗?

L：不是，搞不定，以前有人在就不行，现在有少部人可以，慢慢好像好起来。最好的消息，是前天一个下午都没有事，13：00 一直到晚上吃饭都没什么事（成人礼 + 毕业典礼，非常隆重的场合，1000 多学生和 1000 多家长的重大仪式）。

来访者很惊喜地描述，一个下午都没有，成人礼的一天都没有，5 月 31 日，特别大的惊喜（2000 多人的场合），也有不舒服，吞咽的也有（没什么声音，只是一种感觉）咽的也多，但冲击力和影响力都没有了，没有那么管了，不觉得有什么影响了（强调接纳允许的给生活带来的变化）。觉得强迫这个词隔自己好远了……

之后两三天有一点点不舒服，不明显了。

Z: 是什么风吹过来的，发生了这么大的变化?

L: 做了扩大注意力的练习，感觉好一些了。不

怎么管别人讲了，也不管哪个不舒服了，不去在意别人的话，源头也没有了。忘得比较快。不舒服也没有了，教室里也基本可以坐进去了。

Z: 那你现在最想做的是什么？或者当下最需要做什么？

L: 学习。

心理辅导老师引导来访者进行学科的安排，澄清 6 大学科优劣势等（数学不错）。引导安排时间，怎么花这些时间，分配在哪些学科？可以寻找哪些资源，老师的、同学等，具体化等。引导自己的大学专业的方向？思考自己想干什么？什么事情做起来比较有意思，有价值，很心动？

Z:6 月 4 日，最后一天的“临别押题”，你的选择是？

L: 决定去教室，最后两天的机会了。

……

小结复盘，梳理了前两次的辅导，第一次辅导并不好，没有练习。第二次感觉不错，有练习，且发现自己的变化，从无人到有人的变化。再次强调“允许”的意义，布置来访者 6 月 4 日前来分享自己坐在教室里的感受。鼓励来访者一不小心做了很多的功课给自己，使得自己发生了这么大的变化。

一次非正式分享汇报：6 月 4 日上午 10：10–10：30

分享了自己能够坐在教室里，也能接受，最后一节课，最后一天。表示自己跨越了这个障碍，心情明显好转。心理辅导老师回应：为了让自己获得更好的成长，我们也会做一些自己“不愿意”做的事情。对于朝向我们的价值方向带来的不可避免的苦，我们承认它，也带着它一起上路。

一次非正式电话辅导：6 月 24 日上午 20 分钟

一方面，询问上次高考的状态及近期的打算与安排，来访者表示，高考的时候考场没有熟悉的同学，吞咽也没有发生，感觉还行，估分会在 550–560 之间（理科），6 月 8 日参加班级的“散伙饭”，旁边坐着自己的熟人，感觉没什么事一样的，没有跟曾经讥讽自己的同学进行交谈，但是也没有多大的影响，能够和平日还有接触的同学坐在一起，聊天。9 日起到初中的同学家里去住一个星期。

另一方面，电话说明表明意图，询问是否愿意接受个案督导。预约明天的辅导。来访者正好和母亲一同前往学校的路上，准备 6 月 26 日晚上高考成绩出来，填写志愿。

第四次面询：6 月 25 日上午 9：30–10：20

辅导过程：一段简单的正念呼吸练习，对上次辅导进行简要的回顾，询问最近的安排，澄清价值（价值罗盘），屏幕技术，承诺行动，回忆辅导历程，建议来访者到医院进行药量的反馈和状态的评估，表达对来访者积极关注，进行来访者的辅导反馈，结束辅导。

回顾吞咽的发生发展过程，药物的干预作用，辅导的历程。

Z: 高考结束后，发现你没有网传的“蓬头垢面”，反而更精神了，做了什么呢？

L: 没有大吃大睡大喝，高考考完之后就开始跑步，6:30 起床后跑步 45 分钟，学着做一些菜……

Z: 为什么要做这些呢？你发现自己有什么样的意图呢？

L: 希望生活能够有意思、有意义点……

之后，和来访者一起探讨自己的价值以及改变？从健身、学习、休闲、人际关系、生活学习等方面进行探索。关于健身，高考考完之后就开始跑步，6：30 起床后跑步 45 分钟，连续跑了 3–4 天，就没有坚持下去。询问怎么样做可以“坚持”下去。来访者表示，闹钟设置的听不见，老年机声音小，睡过头了，现在，换了个智能手机，可以多定几个闹钟……

关于休闲，会和同学去一次江浙旅游，同学已经做好了攻略，之后会父母一起去青海，顺便会去去姨妈家玩几天……

关于生活的烟火气。学习炒菜，目前已经学会了西红柿炒蛋和辣椒南瓜花。询问当第一次端菜上桌时，父母的表情（笑、还可以、欣慰）。如果假期结束，给“烟火气”组织一个结业典礼，邀请爸妈参加。你猜爸妈怎么看？如果你是爸妈，你怎么回应？你觉得会有几个菜，四个菜，另外两个无名菜，你会取什么……，引导来访者进行思考，来访者表示还会去学习驾照，等到半年后 11 月 18 岁时就可以驾照考试。

关于学习，来访者表示 6 月 18 日自己买了 3 本计算机方面的书，C++ 等，（父母询问为什么没

有看，来访者反馈需要一台电脑，父母表示支持，立马买了一台电脑），和一本第一次去医院就诊时医生建议的心理书籍《森田疗法》，表明没看懂。

Z：森田疗法的书？给你的感觉？

L：没看懂？

Z：最大的疑惑是什么？

L：顺其自然，很难做到。

Z: 你怎么想起要买《森田疗法》这一本书？

L：第一个医生建议的，以前没有时间看，现在有了。

Z：还有其它的原因吗？或者你怎么看你买森田疗法这本书。

L：应该有用。

Z：如果这本书对你有帮助的话？那是因为什么事发生了。

L：沉默……

Z：是什么样的机缘巧合买这本书，你怎么看你第一时间买了这本书，而且还看？

L：感觉现在好了，担心以后的复发……

Z：就是你现在对你的这种状态也感觉蛮正常的，你也能够平静地去谈论这些人状态，你又担心会复发，所以你想要这样一个书籍来自助到自己，医生第一次给你的建议，问题不是特别大，可以这样理解吗？

L：嗯。你觉得什么样的状态复发的可能性会降低？

L：不太在意，生活比较丰富，事情比较顺利，有一些关系比较好的同学。

Z：嗯，如果这本书达到了意义，那是因为你做了什么？

L：思想方法。思想是顺其自然，方法还不太懂。

Z：泡在书籍里，按照书里的操作实施。即使有不舒服的感觉，接受自己的不舒服感觉，带着这种不舒服的感觉，去做你想做的事情。

……

小训练及医生的建议，现在感觉好了。小练习再也没有做了，感觉不舒服消失了（忘了）。

Z：你还会背着“强迫症”？

L: 担心复发……

Z: 即使复发了，还是一种可以携带的生活？你能理解我的意思吗？

L: 嗯

Z：随着你的生活的丰富和投入，也许复发的时候程度轻一点，时间间隔更久，或许还有可能不复发，或者复发在 28 岁、38 岁，也变得可以承担。

Z: 我们的人生就是一个迭代的进程，2019 年 9 月，你的生活会朝向哪些方向呢？

L: 观呼吸的练习、屏幕练习、汽车广告牌练习，扩大缩小注意力的练习，渐进成长的方式，跑步和炒菜都是经历……

心理辅导老师表达感激来访者将最困难的经历分享出来，回忆来访者的辅导历程，第一次十分难受，教室都不去，第二次来心理辅导老师拒绝了来访者，还记得来访者当时的反应呢？（老师为什么拒绝？想要我去考试，只有在行动中去优化和调整，在辅导室是一个模拟的空间，生活是一个真实的空间，那是最后一次，自从之后再也没有这样的考试了，也会满满浓缩成一个点成为你纪录片的回忆），第三次又谈了一次感觉好些了，回去做了很多的练习，第四次，讲到毕业典礼，感觉很惊喜，自己也很震惊。第五次，6 月 4 日，到教室里去，感觉还好，也能听到老师的课，为你的高考铺垫了好的基础。第六次，我电你询问近况和意愿。第七次，就是你到了这里，聊到了很多的有意思有意义的事情。

Z: 辅导效果最大的在哪里？（方法）在生活里用过吗？

L: 有时候会用。扩大注意力的练习的次数多一些。

Z: 有没有觉得哪些地方特别乏味？

L:（笑出声）没有。感觉换一个老师效果会没有那么好，高一第一个学期 2 年后再次见到老师，很欣喜。

表达对来访者的独特性的欣赏，内敛，善良，质朴，对自己生活有追求，会利用资源……。复盘今天的辅导，具体化罗盘上的计划和行动。结束辅导。

三、辅导反思

1. 好的关系真的是一切的开始。辅导中，创造一种安全的、轻松的、友善的、支持的氛围，对于青少年的辅导有着极其重要的意义。ACT 的创始人 Steven Hayes 形容来访者与咨询师之间关系是“来访者与咨询师就像是拴在一条绳子上的蚂蚱”，也许就只是因为命运里一个神奇的转折，心理辅导老

师和来访者就可能会角色互换。所以，在进行心理辅导时，心理辅导老师并非是站在山顶上给予指导的人，而是和来访者一起爬山。让来访者意识到，困苦是生命的常态，但因为积极、开放、灵活的心理空间，我们在努力地向前走，寻找对于自己有意义的事情。

2. 有效的设置是保证辅导框架清晰的前提。有效的设置既是对心理辅导老师的保护，也是对来访者负责。对于辅导的设置，在学校里的辅导还是显得模糊，尤其对于严重性的心理问题或者神经症性问题的辅助辅导，如何更加科学地进行安全的设置，也成为了不可回避的话题。本个案，识别来访者的恶性循环“吞咽声——过分关注——脱离现实——回避控制，不愿进教室——自我贬低，认知融合——我考不好高考，要复读了——不行动或无效行动，不去教室而去备用教”等，从而转向心理灵活性的提升，接纳吞咽声，解离他人的不良评价，关注自己的身体感受和呼吸，明确希望过上“有意思’有意义”的价值，做出有效的行动等，每次辅导采取ACT“启承转合”单次有效模型，单次并非一次，而是聚焦单次辅导中的有效性，需要明确设置疗程的频率、具体辅导的时间、时长、违约的处理，以及在学校的特殊背景下，是否允许其他人在场（包括家长）、辅导之外的适当接触等，要知道，有效的设置既是对心理辅导老师的保护，也是对来访者负责。

3. 良好的觉察是共同成长的必要条件。督导时，督导师提出的“来访者平日与同学的关系如何”“是否真的有人在议论和漫骂”“发生吞咽声事件后来访者的同学交往的变化”“到底是吞咽声、嗳气、还是打嗝”“成长的环境以及现在环境的适应力”等，来访者的核心问题和症状需要进行必要的澄清，要弄清与来访者问题有关的细节，弄清背后的外部语境，人际关系中的语境（处境），以及来访者的想法、情绪等内部语境，弄清表达的情况是否真实，还是与主观想法有关。ACT的哲学基础是功能性语境主义，它强调任何事物都是发生在某些背景下，在不了解背景的情况下，往往会错误理解对方行动的意愿或意图，甚至我们会把自己内在的想法投射给对方。所以，来访者在怎样的背景下产生的行为，还需要得到更多视角的充实和丰富，需要心理辅导老师抱有not knowing的态度，充满好奇，时刻觉察，心理辅导老师和来访者的每一个当下所说所为。

参考文献

[1]李志艳．基于ACT的中学生心理问题干预方法[J]．中小学心理健康教育，2019（14）：48-50.

[2]陈盈，胡茂荣，何厚建，王敬，赖雄，等．接纳承诺疗法在青少年心理健康促进中的应用与展望[J]．医学与哲学，2017（10）：71-73.

[3]张婍，王淑娟，祝卓宏．接纳与承诺疗法的心理病理模型和治疗模式[J].中国心理卫生杂志，2012，26(5):377 — 381 .

[4]罗斯·哈里斯．ACT，就这么简单！接纳承诺疗法简明实操手册［M］．祝卓宏，张婍，曹静，等译．北京：机械工业出版社，2016:11-14.

责任编辑：李志艳

通过语文课堂观察，探寻活化教育因子

何凤球
（湖南师大附中星城实验学校，湖南长沙，410006）

摘　要：活化教育理念给初中语文的教学思维注入了新的活力，极大地改变了课堂氛围和师生的精神面貌。本文是从平日的课堂观察结果中提炼汇总的部分活化教育因子。

关键词：生·活课堂；连词成句；角色饰演；阳光表达；拓展延伸

“生·活课堂”并不是一种课堂模式，而是我校一种与时俱进的活化教育理念。“生”，即生活化、生动性和生命力。就是要让课堂充满激情，焕发出勃勃生机和旺盛的生命力；让问题和问题的解决过程生动活泼，令学生神往；让学生从生活走进学科，再用学科的视角去观察生活，服务生活。“活”，即活跃、灵活、活动。就是让课堂气氛和学生思维活跃，学生学习方式和教学内容的呈现方式灵活多样，并精心搭建给学生以展示和锻炼才干的活动平台，从而达到让学生真正想学、爱学、会学的目的。

在这种活化教育理念引领下，我校老师们的课堂正在发生改变。在我平常的课堂观察与调研中，探寻到了语文课堂的一些活化教育因子。现将部分内容汇总如下。

一、连词成句，活化字词教学

字词，是语文教学中的基础环节，也是重要环节。但在实际教学中，很多老师没有重视字词，认为字词不是语文课堂的重点。况且现在的课程改革强调学生的自主学习，因此也就没有在字词教学上下足功夫。有的只在课前布置学生预习，课堂粗略读一读就一闪而过；或者有的干脆不在课堂上花费时间，让学生课后自主抄写几遍就完事；落实一点的老师会将字词留在早自习集中读背并默写过关。这样一来，字词教学的智慧含量微乎其微。要么听任自由，要么死记硬背。学习对字词学习的兴趣不浓，掌握的实际效果也不佳。每一次考试检测的结果显示，学生对字词的掌握远远没有达到考纲的要求。如何落实字词教学，让学生既能读准字词音，又能理解字词意，还能在具体语境中灵活运用，而且还不占用课堂很多时间。这是值得语文老师思考研究的一个方面。在多次的课堂观察中，我发现有些老师使用的连词成句这种方法效果很好，值得推广。

如鲁辉艳老师授课七年级《观舞记》时，先投影本课生词，同学注上音，然后请学生挑选其中5–6个（多多益善）词语，连词成句，说上一段话。学生讨论交流后，每个学习小组推选一人即兴说话。一位学生即兴发言：“一节自习课，教室里十分喧闹，老师突然进来了，她双眉颦蹙，双目嗔视，教室里顿时鸦雀无声，老师的威力可真是叱咤风云啊！这时刮起一阵大风，老师的褶裙在旋风中随风飘舞，大家一脸粲然地看着老师。”（划横线的词为课文生词）教室里顿时掌声雷动，一片叫好。

郭海霞老师授课七年级《邓稼先》时，学生不仅连词成句，更有学生能够串词成篇：诸葛亮在中国是家喻户晓的人物，许多人都仰慕他的才华。他筹划了许多战役，替刘备立下了汗马功劳。后来，

我才知道，在马革裹尸的战场上，还有锋芒毕露的周瑜、疑心重重的司马懿、‘宁教我负天下人，休教天下人负我’的曹操……他们在中国亦是妇孺皆知。“凤雏、卧龙，得一可安天下。”以此来称赞诸葛亮，是当之无愧的。若不是刘禅的胆小怕事，昏庸无能，蜀国又怎会在诸葛亮死去没多久后就任人宰割？鞠躬尽瘁死而后已的诸葛亮啊，你可曾想过是这样的结局？！三国，还有多少鲜为人知的事情呢？

这种连词成句的方式，打破了字词教学中读、抄、背的单一模式，形式新颖活泼，既有助于学生对字词拼音以及词意的理解、掌握，还促进了学生说和写等运用能力的形成。同时学生在这种自由的连词成句中，激活了学习兴趣，培养了语感，开拓了思维，迸发出了智慧的火花。同学们认为这样的字词学习不再枯燥单调，反而是那么灵活生动，饶有趣味了。

《义务教育语文课程标准》强调全面提高学生的语文修养，强调语文课要指导学生正确的理解和运用祖国语言文字。丰富语言的积累，培养语感，发展思维，使他们具有适应实际需要的识字写字能力，口语交际能力。这就已经把识字写字能力提高到与读写、交际能力同等高的位置了。连词成句，落实字词，活化字词教学，这种方法是值得推广学习的。

二、角色饰演，激活生命体验

朗读，是语文课堂的必需要素。通过朗读，可以检测学生发音是否标准，停顿是否恰当，感情是否充沛。一般而言，语文课堂都有朗读环节，比如个别读、小组读、集体读等多种形式，但有的课堂读得不彻底，不痛快，不尽兴，有流于形式之嫌，未能真正体现朗读教学的魅力与实效。如何在“读”字上下功夫，有这样几堂课的朗读环节颇有意趣，值得学习。

叶维芳老师授课七年级《孙权劝学》一课中，让学生从鲁肃、孙权、吕蒙三个人物中挑选自己喜欢的角色，分角色反复朗读，直到学生能够从简短的对话中体味到人物不同个性为止。黄娟老师授课七年级《世说新语两则》一课中，设计了师生合作分角色朗读竞赛环节，（谢太傅）公欣然曰：“白雪纷纷何所似？”兄子胡儿曰：“撒盐空中差可拟。”兄女曰：“未若柳絮因风起。”三句简单的话，却在学生的朗读中变得异常丰富：谢太傅的儒雅、高兴，兄子胡儿的率真、急迫，兄女的温婉、细腻都体现得淋漓尽致。刘金香老师授课七年级《木兰诗》，采取学习小组竞赛朗读的形式，学生积极性特别高，课堂气氛非常活跃。在竞争式的朗读中把木兰诗每一段落的情感、语气、语调都体现出来。这几位老师能把原本枯燥的文言文上得如此生动有趣，使得学生热情高涨，主要得益于成功的角色朗读。因为学生在分角色朗读时，内在的生命体验被激活，自然而然就走进了文本，走入了角色内心。

模拟社会职业或文中角色，进行角色扮演，也是放飞学生想象，激活生命体验，活化课堂的一种表现。如李霜梅老师授课八年级《故宫博物院》一课中，设计了这样一个环节：让学生当一回导游，带领全班同学及老师来故宫一游。并且由此延伸，让学生当学校的小导游，按照空间顺序向初来我校的人介绍学校。李柚甫老师授课七年级《皇帝的新装》一课，设计了角色转换，续演故事的环节。游行结束了，又过了几天……四组角色饰演：皇帝与儿子、大臣与同僚、骗子与朋友、孩子与伙伴。这种角色饰演的教学活动，使学生既消化了课文内容，活跃了课堂氛围，推进了课堂；同时又尝试了社会角色体验，提升了学生语文核心素养。可谓一举多得！

三、阳光表达，激发个体生命力

《义务教育语文课程标准》“阶段目标第四学段”指出：“自信、负责地表达自己的观点，做到清楚、连贯、不偏离话题。讨论问题，能积极发表自己的看法，有中心，有根据，有条理。能听出讨论的焦点，并能有针对性地发表意见。”我校“生·活课堂”所倡导的“阳光表达”，其目的也就在于此。因此，在语文教学中，老师应该充分利用教材内容，努力选择贴近生活的话题，采用灵活的形式组织教学，进行说话训练，提高学生的说话水平。但如何使说话训练落到有效处，使学生都想说，敢说，能说，却不是每个语文老师都能做到的，这需要平常有的放矢，循序渐进地训练。

做到阳光表达，首先，老师要提供平台或机会让学生充分表达。彭伯勋老师的课堂素来比较重视培养学生课堂的说话能力。如授课七年级《第一次真好》中，设计了两个重要的说话训练：1.我要说话。

即大声说出你在课文中发现的问题向同学老师质疑，或者大声说出你在阅读中的感悟与同伴老师一起分享。2. 聊一聊我们的“第一次”。这两个说话训练很好的抓住了学生的心理，学生个个有话想说，有话要说，因此话题一提出，班上学生立即炸开了锅，个个都跃跃欲试，争着抢着质疑提问或分享读书感受。

其次，老师还要教授方法，引导学生会说，能说。陈韵尹老师在平常教学中，常常设计“你来读，我来评”的环节。学生点评，也是说话训练的一种形式。如何评？老师做了这样的方法指导。点评要求：一个优点，一个缺点，一个建议。有了这三个抓手，学生点评就能找到方向，点评时有话可说，表达富有条理，并且还能点到刀刃处。这样一来，说话训练自然也就落到了实处。本人今年接手的两个初三毕业班级，一个班级学生活泼开朗，善于表达，一个班级学生内敛含蓄，自信不足。因为我们正同读一本《水浒传》，于是我搭建了一个围绕《水浒传》内容的课前三分钟故事平台，为两个班拟定了不同的口号和说话要求。自信不足的班级口号是“我说我行，耶”，说话要求：一个故事，一处细节，一句点评。活泼开朗班级的口号是“我才我秀，耶”，说话要求：一个故事，一处点评，一次延伸。经过两个月的说话训练，两个班学生的口语表达都有明显改观。内敛班级的一半学生已经做到了大声说话，自信表达。活泼班级的大部分学生做到了畅谈感悟，兼有深度与广度。

多给学生创设说话的平台与空间，还全班学生以话语权，并以此来激发学生内在的生命活力，这也是活化课堂的体现。

四、延伸拓展，强化求知欲望

在语文教学中，对知识的传授不应该是直线性的，就教材教教材，而应该呈发散式辐射式。解读课文内容的同时，宜对知识点进行适当的拓展、延伸、链接，以扩大课堂教学的空间，使课堂 40 分钟能够承载更大的知识量，从而引导学生走进更广阔的语文世界。这样，不仅有助于学生学好课内的知识，还能开阔学生视野，激发学生学习兴趣，为学生语文素养的提高，为大语文教学的展开，注入新的生机和活力。

周红老师授课七年级《紫藤萝瀑布》时，就从“春红”一词拓展延伸，让学生说出带“春”字的词语有哪些，并且补充宋词《相见欢》（李煜）“林花谢了春红，太匆匆，无奈朝来寒雨晚来风。胭脂泪，留人醉，几时重？自是人生长恨水长东。” 进一步阐释“春红”一词。说到“通感”这一修辞时，他补充介绍了钱仲书《通感》一文，诗句“红杏枝头春意闹”以及朱自清《荷塘月色》中“塘中的月色并不均匀，但光与影有着和谐的旋律，如梵婀玲上奏着的名曲。”讲到移情修辞时，他列举杜甫《春望》“感时花溅泪，恨别鸟惊心。”陶渊明《归园田居》“羁鸟恋旧林，池鱼思故渊。”张若虚《春江花月夜》“可怜楼上月徘徊，应照离人妆镜台。玉户帘中卷不去， 捣衣砧上拂还来。”周老师的课堂特色就是如此，他常常利用课堂时间，引领学生进入一个阔大的语文空间。听这样的课，无论是学生还是听课老师，都明显地有种“这么丰富的知识，我要学！”的强烈感受。用生动、丰富的课外知识勾起学生想学好学的兴趣，强化他们的求知欲望，这样的课堂，生命力是非常强的。

综合以上课堂以及其他的课堂观察，我发现，在语文教学过程中，只要我们多留意生活一点，多改变方法一点，多深入课文一点，多拓宽视野一点，我们的课堂就会活跃一点，灵动一点；我们的学生就会积极一点，优秀一点；我们的活化教育就会成功一点。自然，我们的教学效果就会更好一点！

参考文献

[1] 义务教育语文课程标准 [Z].2018.

[2] 沈毅、崔允漷 . 堂观察 [M]. 华东师范大学出版社 ,2008.

[3] 顾泠沅、周卫 . 课堂教学的观察与研究——学会观察 [J]. 上海教育，1995.

[4] 陈克勤 . 活化教育：输入活化能，焕发生命力 [J]. 教师，2015.

[5] 从“知识课堂”到“生活课堂”[Z]. 百度文库 .2018.

[6] 陈裕安 . 课堂有效性提问的课堂观察报告 [Z]. 百度文库 .2011.

责任编辑：管若婧

核心素养视域下的“止语”文明餐厅实践与创新思考

张　凌
（湖南广益实验中学，湖南长沙，410006）

摘　要：中国学生发展核心素养，主要指学生应具备的，能够适应终身发展和社会发展需要的必备品格和关键能力。笔者通过自身在湖南师大附中教育集团多个中小学校区的管理工作经历，经比较研究公办民办两种办学体制K16阶段的学生发展规律，凝练出在基础教育阶段培养学生“吃穿休行玩炼学”的能力素养实施路径，成功建设了中小学“止语”文明餐厅，为各学校相关管理实践提供了可借鉴的经验。

关键词：核心素养；止语；实践创新

研究学生发展核心素养是落实立德树人根本任务的一项重要举措，也是适应世界教育改革发展趋势、提升我国教育国际竞争力的迫切需要。中国学生发展核心素养以培养“全面发展的人”为核心，分为文化基础、自主发展、社会参与3个方面，综合表现为人文底蕴、科学精神、学会学习、健康生活、责任担当、实践创新等六大素养，具体细化为国家认同等18个基本要点。

通过学习、研究、领会学生核心发展素养的内涵，将其转化为教育教学实践可用的、教育工作者易于理解的具体要求，明确学生应具备的必备品格和关键能力，从中观层面深入回答“立什么德、树什么人”的根本问题，引领课程改革和育人模式变革，是我们一直所期待所追求的事。

“止语”文明餐厅，一千六百人用餐悄然无声，井然有序，高效文明。如你信步走近餐厅，只觉宁静如水；掀开门帘走进餐厅，数百人安静用餐的场景是令人惊诧、震撼和惊喜的；再到走近学生餐桌，时时处处是中小学生热情的向你展示代表问好的手语，此时无声胜有声，不禁感叹新生活教育的美好。

一、回望“文化基础”，找寻优秀传统文化中的智慧

文化是人存在的根和魂。千百年来流传着“食不语寝不语。”意思是说：“吃饭时不要说话，因为边吃边说影响消化，提倡用餐细嚼慢咽，否则对消化吸收不利。一边吃饭一边讲话是一种既不安全、不卫生又不礼貌的不良习惯。对于缺乏自理自律能力的中小学生而言，容易把食物呛入气管或卡住食道，引起安全问题；另外在集体场合大声交谈会影响别人，也是不礼貌的做法。

从“食莫语”到“止语”的提出又上升了一个思维层次。“止语”又叫“闭口禅”，分为心止和口止，是一种很高境界的修行。慧律法师曰：话说的太多，本来没事也会说出事来。大仲马说“不管一个人说得多好，你都要记住：当他说得太多的时候，终究会说出蠢话来。”止语是主动的智慧通达，思无惑而不言。人类从茹毛饮血、饥不择食，饕餮抢食到细嚼慢咽，相互谦让，节俭惜福，体现的是文明进程。在创办湖南师大附中星沙实验学校时，学校筹建组即在北上广深杭以及长沙中小学名校中开展了广泛调研。调研结果显示，在确保校园安全的前提下，三分之二的家长和学生首先在意的是学校食堂“吃”的质量，其次是“学”的质量。经过对各校学生用餐情况观摩、交流和调研之后，筹建组收集到师生们集中反映的食堂问题有：喧哗吵闹混乱、拥堵随意插队、菜汤污损衣物、地面湿滑不净、挑食浪费

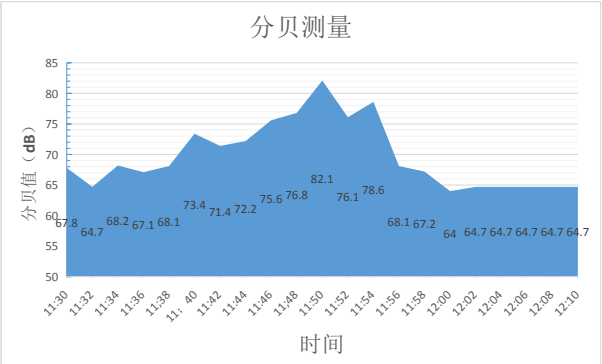
严重、用餐效率低下等，甚至时常发生学生以大欺小，言语肢体冲突，校园欺凌等。总而言之，中小学生食堂用餐环境和文明程度亟待改进与提升。我们期望通过每个人每一天都享有的饮食经历告诉学生“止语无争”的人生哲理。基于此，我们明确了创办“止语”文明餐厅的目标。

二、搭设“自主发展”平台，助力学生有效管理学习行为和生活品质

自主性是人作为主体的根本属性。自主发展，重在强调能有效管理自己的学习和生活，认识和发现自我价值，发掘自身潜力，有效应对复杂多变的环境，成就出彩人生，发展成为有明确人生方向、有生活品质的人。2018 年 9 月，我校提出“止语”文明餐厅的创建目标，即自主、安静、有序、高效。创建活动分为两个阶段推进。

第一阶段。着重宣讲“止语”文明餐厅创建的意义。明确各项工作任务、负责人和工作要求。用餐全程设计为七个环节。1. 自主排队。由班主任指导“小先生”实施，要求按指定时间精确到分到达餐厅错峰用餐，引导每一个学生管好自己，排队标准快静齐，没有轮到自己时在“一米文明线”外安静等候；2. 高效打汤。由副班主任指导小组值日学生，在各班就坐区域快速打汤，不得出现学生来回穿梭，人流冲撞拥挤的情况；3. 有序用餐。由班主任、副班主任指导小组长负责，师生固定每次用餐的座位，划定学生用餐时间区间，合理饭量，允许添饭添菜 1 次，汤只安排 1 碗，以免冲淡胃液影响消化；4. 检查巡视。由学生发展处、红领巾文明监督岗负责，每日根据用餐检评情况及时表扬、发现不足，提出改进措施；5. 光盘及餐桌文明检查。由学生发展处、红领巾文明监督岗、各小组长自主负责，逐一对照姓名贴公布光盘、餐桌整洁的检查结果；6. 餐盘回收。由食堂工作人员、红领巾文明监督岗负责，合理规划摆放餐盘回收区域，不人为造成人流冲撞。学生用餐必须光盘、放餐盘时按秩序按大小摆放，轻拿轻放；7. 自主回班。用餐结束即可自行离开餐厅，兼顾用餐快慢，科学有序高效。

第二阶段。开学试行两个月时间，小学一年级学生均能在20分钟内完成用餐，噪音分贝测试为“较安静”，各小组能够自主完成餐盘回收，餐桌清洁工作，以整洁的环境迎接下一批学生用餐。在稍后的满意度调查活动中，我校“止语”文明餐厅获得了家长、学生 100% 的满意率。食堂管理工作得到上级教育行政主管部门的高度肯定。在此基础上，学校召开了创建工作第二次研讨会，全校师生由此达成共识，“止语”文明餐厅一定要持之以恒，久久为功。全体教师开展“头脑风暴”集思广益。会议针对我校推行文明餐厅以来的成果和不足进行了深入分析，并就如何更好地推进文明餐厅创建工作开展研讨。



（以入校两个月，小学一年级学生“止语”文明餐厅分贝测量数据为例）

后勤服务处明确了办一所“良心食堂”、“平安食堂”、“文明食堂”的创建目标，并表态对于“止语”文明餐厅创建的相关工作将不遗余力地支持和配合，先后增设完善了适合小学生身高的泔水回收台，加强了食堂员工的文明培训，明确了实操要求。根据一线教师的建议，学生发展处进一步加强了文明用餐宣讲和教育的要求，将相关规矩规定和实施细节制作上墙，建设专用宣传评比栏，每日考评通报，奖优罚懒。为每位老师制作了“静”、“礼”手持文明牌，完善了地面排队及行走引导线，设计了供餐厅内使用的文明手语操，可以满足师生十种交流的需要。“建立集中用餐陪餐制度，每餐均有全体教职工与学生共同用餐，专人专座，做好陪餐记录，及时发现和解决集中用餐过程中存在的问题。”各班加强学生光盘教育和小组建设，加强用餐后的自主卫生清扫等。

三、鼓励“社会参与”，人人参与管理，增强社会责任感

“5000 多名学生一起涌向食堂吃饭会是怎样一个场景？在湖南师大附中，包括肖锦锟在内的很多学生以前常常为吃饭拥挤而发愁。在反复观察思考

后，他提出了一个建议：能不能把初中、高中学生吃饭的时间错开？当然这样就需要调整两部分学生的作息时间。”早在2007年，湖南师大附中就广泛开展了学生自主管理的实践，附中星沙作为集团学校，不断在传承发扬与创新发展。

学校提出“人人都是管理主体，个个都是附中名片”的倡议，趁热打铁，学生发展处召开了创建工作第三次研讨会。会议认为，每一个孩子都是一个潜在的天才儿童。自知—自省智能，以及由此发展起来的自我控制能力，是一个人智力的核心。人是自己生命活动的主宰。自知—自省智能决定着一个人对自己的认识,支配着一个人时间、精力的分配，影响着自己未来发展的方向。要成功地开发自己的各种智能,首先就要成功地开发和提高自己的自知—自省智能。

师生们创造性地提出了任命各餐厅正副厅长，开展餐厅内教师教育话术研究，新生模拟用餐、步幅控制训练、适量用餐引导、动作快慢兼顾、光盘引导教育、简易手语交流、优化进出路线等操作细节，对食堂用餐现状进行了更进一步分析、挖掘和改进提升。下一阶段，学校将大力建设“止语”文明环境营造。铺设多功能洞洞板，逐步上墙美观大方、内涵丰富的名言警句，行为图片，展示学生自己动手制作的文明歌诀、节俭标语、美术诗篇作品等。在近期举行的“中国教育未来走向”学术论坛、北师大校长培训班、英国博航特教育集团、吉尔福德学校、浙江、贵州、内蒙古教育考察团来校考察等一系列活动中，嘉宾们纷纷表示，“止语”文明餐厅富有创意，是附中星沙的一张金名片。

义务教育质量事关亿万少年儿童健康成长，事关国家发展，事关民族未来。附中星沙将紧跟改革热点，创业创新，建设更好的“止语”文明餐厅，积极创建文明校园，办好人民满意的教育。

参考文献

[1]《中国学生发展核心素养》2016.

[2]《学会吃饭》.

[3]教育部、国家市场监管总局、国家卫健委等三部委共同发布《学校食品安全与营养健康管理规定》2019.

[4]中国青年报《老师退后，“小鬼当家”——湖南师大附中学生干部上千》2007.

[5]加德纳多元智能理论.

[6]《中共中央 国务院关于深化教育教学改革全面提高义务教育质量的意见》.

责任编辑：管若婧

建筑群龙卷火火灾成因及预防研究

唐子璇
指导老师：李湘黔
（湖南师大附中，湖南长沙，410006）

摘　要：火灾几乎是各城市每天都在发生的灾情。而当前人们面对火灾，防治措施主要停留在被动救火上。本研究通过对重特大火灾的调查与分析得知：火灾中有一种较罕见的建筑群龙卷火火灾，这种火灾的发生及其火势迅速扩展可能与建筑群的坐落结构和空间布局等存在一定关联。通过模拟试验弄清了龙卷火形成的机理，发现了此类火灾的发生与扩展确实与建筑群坐落结构、空间布局等存在关联。经过对发生此类火灾的建筑群典型结构进行研究，发现此类火灾与建筑群坐落结构、空间布局等存在必然的关联。最后结合实验情况，提出了如下预防措施：对建筑群的几种典型结构进行建模，然后利用无人机对建筑群进行影像勘察，并与“建模” 进行对比，找到容易形成“龙卷火火灾”的建筑群区域，通过改变建筑群的坐落结构和空间布局，在风口处设置遮挡物。达到主动防治此类火灾的目的。本研究的主要贡献在于：一是为消防部门和规划部门提供一手资料，从理论层面上得出成果，防止建筑群龙卷火火灾的发生与扩展而造成超特大灾难；二是弄清龙卷火火势蔓延的规律性，弄清其形成的机理；三是为消防部门和城市规划部门在火灾有效防止提供建筑群在坐落结构与空间布局上的有效参考。

关键词：建筑群；龙卷火火灾；成因分析；试验研究

一、研究背景

“防为上，救次之，戒为下”。这是人们对防火做出的精辟总结，任何问题“防范于未然”是最好的方法。随着社会的高速发展，经济日益腾飞的今天，龙卷火火灾的危险性也随之增加，其危害性也越来越大。

2015年7月3日晚10时左右，广东省惠州惠城区金石一路农批市场对面一处空地起火，出现了罕见的高达20米的龙卷火奇观（如图1）。它燃烧在中空，巨大火焰，具有强烈热量。早在1871年的时候美国就已经出现过这种火灾，1871年的10月8日，一场森林大火席卷了威斯康星州东北部的格林贝湾两岸，总共可能有1000人丧生。一旦城镇发生将发生这种火灾，就会给当地百姓带来严重灾害，也会给消防救援工作带来巨大困难。

一些老城区、新城区的建设以及新居民楼的建设过程中，如果不考虑这种现象发生，不做预先防患，

图1　龙卷火

后果十分严重。前面所引的2015年惠州惠城区发生的龙卷火火灾就为我们敲响了警钟，一旦龙卷火在城区出现，那么造成的生命以及经济损失都是不可估量的。

无独有偶，1923年日本的关东大地震的过程中就出现了这种龙卷火的现象，在仅仅15分钟之内就造成了3.8万人死亡。笔者深深地被大自然的神奇

力量所折服的同时，也在想，如果我们能够更加清楚地了解龙卷火发生原理，尤其对龙卷火龙卷火的研究，就能够更好地防范和控制建筑群龙卷火的发生，从而将龙卷火带来的伤害降低到最小程度呢。

二、研究目的

通过探索建筑群龙卷火火灾成因的研究，找到预防建筑群龙卷火火灾的预防措施。

三、研究内容

本项目研究主要内容分三步：第一、主要研究龙卷火的形成原理；第二、研究三种建筑群（弧形建筑群、四方形包围状建筑群、火墙型）龙卷火火灾的成因；第三找到建筑群龙卷火火灾的预防措施。

四、研究价值

（一）理论价值

龙卷火在美国出现的情况比较多，就笔者所了解的情况，在我国属于一种比较罕见的火灾情况，一旦在火灾中出现了龙卷火，那么它的破坏力会是惊人的。就拿惠州龙卷火来说，它的出现也告诉我们虽然在我国这种现象极为罕见，但也不是不存在，所以预防龙卷火的产生是非常有必要的，并且在龙卷火的预防方面仅仅靠个人的力量是不够的，还需要相关部门以及消防部门的配合，那么本次的选题就可以为相关部门采取相关措施提供一定的理论参考。

（二）实用价值

本课题的研究，一方面是为了提起相关部门对龙卷火的重视，另一方面也是为了能够采取相应的预防措施来更好的预防龙卷火的产生，具有一定的实用价值。

（三）教育价值

通过本研究，一方面会提升我们科学实践研究的能力，我们在研究过程中所学到的东西是书本上所没有的；另一方面让我们能够更好的去关注生活，了解生活，当身边发生一些不可预料的情况时我们能够更加镇定的去解决问题。

五、研究基本路径

总的来讲，本研究主要是围绕建筑群龙卷火的形成以及预防来探究的。

首先，需要查阅相关资料。可以通过资料查阅以及走访消防队（如图 2）的形式了解火灾以及火灾中的龙卷火的形成。并且在走访过程中，可以对消防队的灭火以及防火措施加以了解，以便在思考预防建筑群龙卷火形成的过程中提供一定指导。其次，要通过查阅资料以及相关的模拟实验理清龙卷火形成的原理。可以根据一些新闻报道以及相关文献查阅龙卷火的形成原理，在此基础上需要自己能够模拟建筑群龙卷火的形成，以便能够确保自己对其形成原理有较全面的认识。最后，要提出预防龙卷火形成的具体措施。根据建筑群龙卷火的形成原理，我们需要思考并提出预防其产生的相关举措，希望能够有效预防建筑群龙卷火的产生，尽量降低这种龙卷火所带来的危害。

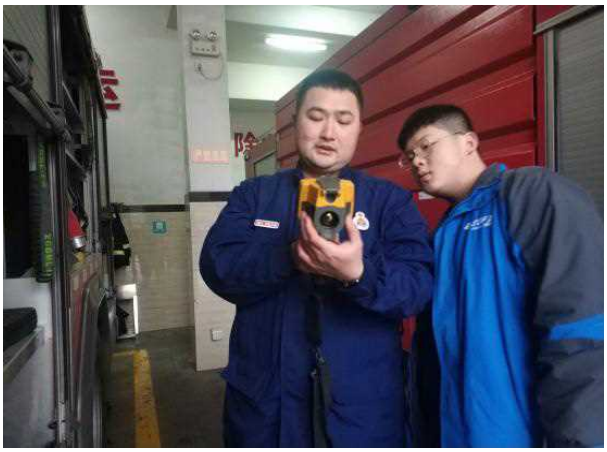


图 2　进消防队实地考察

六、研究过程

（一）龙卷火成因分析

结合文献研究和专家指导，笔者知道龙卷火是一种较为独特的火灾形式，一般在室外和较大的树林中发生。它的火焰由于气流的原因产生旋转，能量足够大时，龙卷火就此形成。发生龙卷火，一般有很强的火焰旋转式急速向上运动，这样燃烧会非常剧烈，速度加快，温度也升高，使得火灾迅速蔓延，扩大燃烧范围。与此同时，在气流旋转中，燃烧后的屑块和余烬也会大量挟起，使得飞火形成，扩散火灾区以外的其他区域，新的火源也会形式，险情很难控制，灾害难以估量。

为了更好地理解龙卷火，我们可以把龙卷风建立以下模型（如图 3 所示），划分为上表层区、中心区、混合区和边界层区。

（二）不同建筑群龙卷火火灾的形成研究

1. 弧形建筑群中龙卷火的成因

（1）模拟实验研究

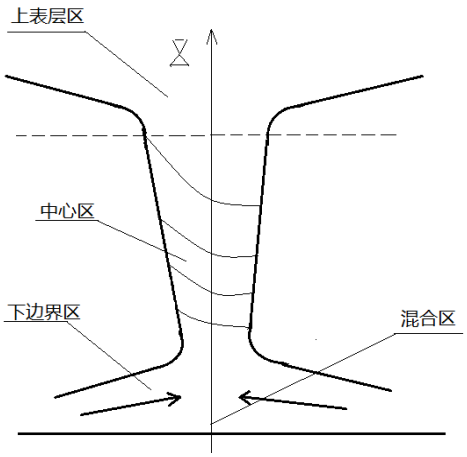


图 3　龙卷风模型

①自制实验器材

不锈钢板做成弧形结构 2 个，大口径燃烧器皿 1 个，酒精 1 小瓶，打火机 1 个。（如图 4 所示）

图 4　相关实验器材

②实验步骤

第一、将酒精倒入大口径燃烧器皿中。

第二、用打火机点燃酒精燃烧。

第三、将不锈钢装置相对交错靠近围住火焰，此时观察到燃烧器皿中燃烧的酒精火焰迅速被提高。（如图 5 所示）

第四、改变设置。改变两个不锈钢装置的距离和交错形成开口的大小，继续观察燃烧器皿中燃烧的酒精火焰，发现火焰的高度已经超过了不锈钢装置的高度，龙卷火中心区也上移，呈“龙卷风”螺旋式上升，与自然界的龙卷火很类似。（如图 6 所示）

第五、如果将不锈钢弧形装置合拢，或者是将不锈钢弧形装置拿开，火焰都将会恢复到原来的状

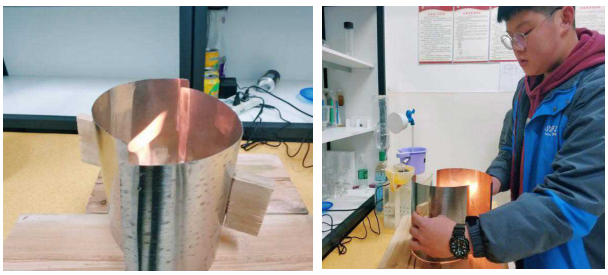


图 5　点燃火焰（左）　不锈钢装置交错围住火焰（右）

图 6　改变距离和开口大小

态，说明不锈钢弧形装置之间的开口是形成龙卷火的关键因素。

（2）成因分析

在实验室模拟龙卷火产生的现象，弄清龙卷火发生的机理，从而更好地防范和控制龙卷火的发生。

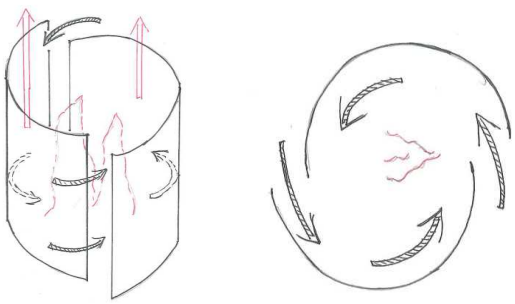


图 7　龙卷火形成原理图

龙卷火形成实验的机理主要是“空气对流”，不锈钢弧形装置围住了火焰，但是有两个开口，让空气可以由开口进入，形成螺旋式的气流（如图 7 左中旋转箭头）。当火焰燃烧产生的热空气上升（如图 7 左中向上箭头），空气可以由不锈钢弧形装置开口流入补充，使得不锈钢弧形装置的空气一边旋

转一边上升（如图 7 右），龙卷火中心区也上移，这样就出现龙卷火的现象。

另外，由于火焰被局限在不锈钢弧形装置内，热量往四周散开的程度较少，不锈钢弧形装置的内部与外围的温差增加，空气对流也就越迅速，因此，使得火焰更加燃烧厉害。

2. 四方形包围状建筑群中龙卷火的成因

（1）模拟实验研究

通过查阅资料和研究分析，笔者还发现了另外一种建筑群的存在，即呈现四方形包围状建筑群，所以在模拟龙卷火形成的实验中，还设计了另外一种实验模拟的方法，来模拟龙卷火的形成。

①自制实验器材

不锈钢板 4 个，大口径燃烧器皿 1 个，酒精 1 小瓶，打火机 1 个，鼓风装置。

②实验设计

将 4 块不锈钢钢板作为壁面，做成如图 8 所示的形状，即围成四方形包围的形状。并且要求壁面的四边都要留有一定的空隙，在四方形包围的中间放置好火源，在空隙处放入可以喷射相同方向空气的风源，并且将风源设置好，以便能够提供相同大小和方向的风。

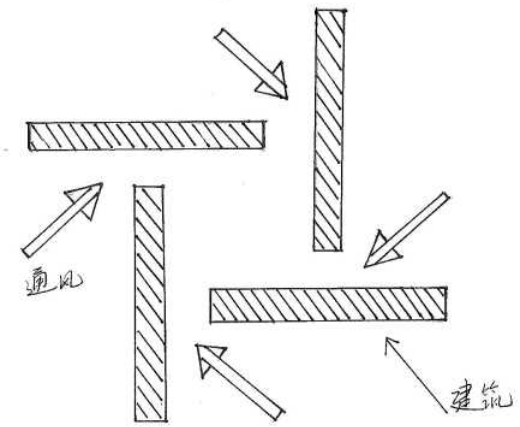


图 8　四方形包围状建筑群龙卷火形状图

（2）成因分析

该种装置中，让空气按照相同大小的速度和方向向腔内喷射的过程中，会在径向产生速度和角动量，从而形成龙卷火。采用这种装置进行龙卷火形成的模拟实验，一方面可以通过改变进风的缝隙大小来改变龙卷火的燃烧情况，同时也有利于观察（如图 9 所示）。

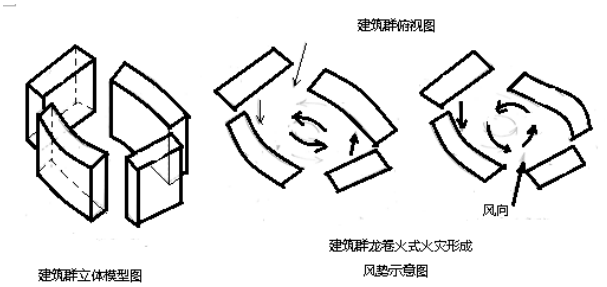


图 9　四方形包围状建筑群龙卷火形成原理图

3. 火墙型龙卷火形成的成因

（1）模拟实验研究

通过查阅相关资料和研究分析，笔者在实验过程中还提出了一种火墙型龙卷火形成的模型。

①自制实验器材

条形燃料池 4 个，大口径燃烧器皿 1 个，酒精 1 小瓶，打火机 1 个。

②实验设计

用四个条形的燃料池代替了上一个实验中的四个墙壁，在墙壁的中间仍旧放置原有的燃烧器皿，然后直接点燃燃料即可，不需要鼓风装置（如图 10 所示）。

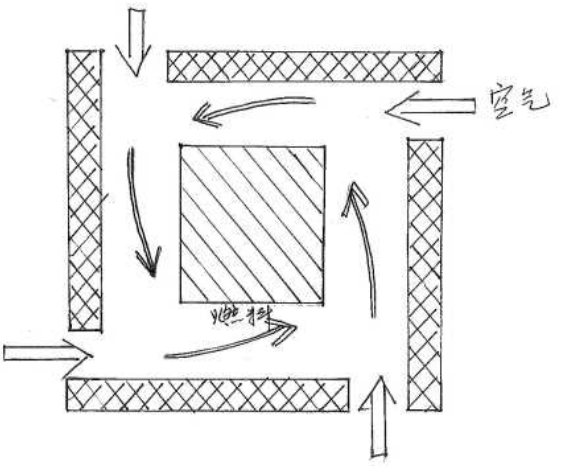


图 10　火墙龙卷火实验模型图

③成因分析

该种情境下的实验模拟，我们主要考虑的是多个火焰之间的相互作用，处于围墙式火焰中心的火羽流也是很有可能形成龙卷火的，当燃料燃烧的时候，四面的火墙就能够把火焰包围起来，这样火墙之间的空隙所流入的空气就会形成一个旋转的流场，从而会导致中心的龙卷火的形成。

七、龙卷火火灾的预防措施

在消防工作方面，其中就有对扑灭龙卷火中的灭火剂的研究，一旦出现了龙卷火的火情，可以采用更高效率的灭火剂。然而，建筑群迅猛发生龙卷火火灾，这种措施是有局限性的。

通过以上模拟实验，我们探索了建筑群龙卷火产生的成因。根据成因笔者提出了以下两个方面预防龙卷火火灾的措施：

（一）寻找易形成龙卷火火灾的建筑群区域

对建筑群的几种典型结构进行建模，然后利用无人机对建筑群进行影像勘察，并与“建模” 进行对比，找到容易形成“龙卷火火灾”的建筑群区域，

（二）建筑群结构的改变

根据上述所做的模拟实验，龙卷火的形成是与建筑群的结构和布局有着极大关系的。所以预防龙卷火形成的基本措施就是改变建筑群的基本结构。全部将一些老城区的建筑群拆迁并不现实，但是通过重建部分建筑或者增减部分建筑是可以实现的，即改变原有的包围状建筑群的结构布局。

（三）在风口设置遮挡物

在一些比较古老有着一定历史价值的建筑群中，拆迁和增减建筑都是不现实的，所以只能是通过其他段来进行预防。当火情出现时并不是立即就会出现龙卷火的，龙卷火的产生更多的是会受到龙卷风的影响，所以在火灾刚刚发生时可以采取一些挡风措施，在建筑群的风口位置可以设置一些挡风物体。我们需要考虑挡风材料，要求必须是采用一些不易燃材料，这样的话，即使在火灾发生的过程中没能阻止龙卷火产生，也可以降低龙卷火在旋转过程中所造成的危害。

八、研究结论和创新

（一）主要研究发现

建筑群龙卷火火灾并不是在任意的情况下都会产生，是需要一定条件的。当火灾发生的时候会伴有巨大的热量产生，再与涌动的风流相结合，就会形成旋转的空气涡流，当空气涡流朝着某一特定的方向涌动时，这些空气涡流就可以收紧形成类似于龙卷风的结构，这样就形成了龙卷火，龙卷火或旋转着吸入燃烧残骸和易燃气体,会加剧火势的蔓延，它具有极大破坏力的，会给我们的生命安全带来巨大的灾难，这样在搞清它的机理后，就可以有针对性地进行有效的防范和控制。

建筑群龙卷火的形成与建筑群的坐落结构是有一定关系的。因此，在明确了建筑群龙卷火的形成原因之后，我们需要改变老城区的建筑群结构，在消防工作方面也可以采取一定措施。

（二）研究的创新点

1. 发现了建筑群会产生龙卷火火灾。

2. 通过模拟实验研究三种建筑群（弧形建筑群、四方形包围状建筑群、火墙型）龙卷火火灾的成因。

3. 找到预防建筑群龙卷火火灾的措施。

4. 给国家城市规划和消防部门提供理论依据，在新建城镇的建设中应考虑建筑的坐落、布局和高矮等因素。另外，对于老城镇中有利于龙卷获形成的建筑，我们可进一步的研究，进行必要的必要的改造来进行预防，同时也为灾害发生时的救援工作提供借鉴。

1、当城市发生火灾时，尽量避开形成”龙卷火”式火势的蔓延，大大降低火灾的损失。

2、给国家城市规划和消防部门提供理论上的依据，城市新的建设中应考虑建筑的坐落、布局和高矮等因素，老城区中有利于“龙卷风”形成的建筑，我们知道怎么解围以防火灾的升级。

参考文献

[1]张孝华.受迫来流下的火旋风实验研究及数值模拟[D].安徽：中国科技大学，2005.

[2]解北京，杜玉晶，曾膑.CO2和ABC干粉灭火剂扑灭火旋风火焰实验对比分析[J].中国安全生产科学技术,2018,14(09):31-37.

责任编辑：管若婧

新高考背景下选课走班体系构建与实践研究

苏建祥
（湖南师大附中，湖南长沙，410006）

摘　要：随着国务院《关于深化考试招生制度改革的实施意见》的出台和颁布，标志着新一轮考试招生制度改革的全面启动。该方案在改革考试科目设置一项中明确提出："考生总成绩由统一高考的语数外3科和高中学业水平考试3个科目成绩组成。保持统一高考的语数外科目不变，考生根据报考高校要求和自身特长，在思想政治、历史、地理、物理、化学、生物等科目中自主选择。"因此，如何实现学生多样化的学习需求，最大程度的促进每位学生的发展，这就成为了学校课程建设和教学组织形式改革的焦点。同年教育部又相继颁布了《关于普通高中学业水平考试的实施意见》，重点指出："调整教学组织方式，满足学生选学的需要，把走班教学落到实处。"至此流动性的走班教学模式被正式地提上了学校改革议程，"选课走班"也成为了我国新高考方案实施的必然要求。

关键词：新高考；选课走班；体系构建；实践研究

一、问题提出

（一）新高考方案的实施要求

2019年4月23日，湖南省人民政府印发了《湖南省高考综合改革实施方案》，指出：语文、数学、外语3门全国统考科目成绩，满分各为150分。其中外语科目只考一次，条件成熟后提供两次考试机会。3门选择性考试科目成绩，由1门首选科目（物理和历史2选1）成绩和2门再选科目（思想政治、地理、化学、生物学4选2）成绩组成。首选科目以原始成绩直接计入高考总成绩，满分100分；再选科目以等级赋分转换后的等级成绩计入高考总成绩，满分各为100分。普通高校按高考总成绩（包含政策性加分）参考综合素质评价择优录取学生。因此新高考背景下选课走班体系构建与实践的研究势在必行。

（二）湖南师范大学附属中学选课走班后面临的挑战

湖南师范大学附属中学2018级自2019年7月开始实行选课走班制教学，学生的选课情况已达到最大的12种组合，目前已经遇到了一些不得不通过研究才能解决的挑战。

1. 仍然有学生、家长甚至老师不知道什么是选课走班，不知道为什么要选课走班，为此我们急需根据前人的研究及相关政策梳理出一套凝练的、通俗易懂的理论体系，概述选课走班这一概念，论述新高考下选课走班的时代价值。

2. 目前2018级生物、化学、政治、地理四个学科的高考选科类型中一共有23个走班教学班级，牵涉的学生来源于12个行政班级，为了均衡分层教学之间的落差，让学生真正的"走起来"，需要在实践中构架一个新的课程体系指导课程的设计、开发与实施。

3. 在选课走班的过程中，湖南师大附中施行的是"行政班＋教学班"的管理模式，即"语数外＋首选科目"编为行政班，再选科目走班。目前出现的学生选科不摇摆不定问题，走班后学生的过程性评价问题都需要通过制度体系的构建形成"选课指导手册"和"走班管理实务"来解决。

4. 新高考方案实施后评价机制由总分制变成了等级赋分制，成绩的客观性依赖大规模的联考，但各个学校的进度难以统一；科任老师执教的学生层次不一，弱化了横向的可比性，难以客观的体现教师的教学质量，为此我们需要借助测量学的方法形成一套有效地学生评价办法，以“入口看出口”、学生评价、同行评价等方式对教师进行综合评价，将学生评价办法与教师评价办法相结合，形成附中特色的评价体系。

这些问题并不是个案，因此我们不得不加大力度开展研究，对以上的四个体系进行研究，用以指导课程的设计与开发、学生的选课指导与编班、教师的调配与形塑、教学的实施与评价、教学空间的建设与保障，力争为长沙市、湖南省乃至全国提供一套确实有效的具有附中特色的范本，这也是湖南师范大学附属中学作为三湘名校、卓越高中的责任。

二、研究意义

（一）本研究既是国家新高考改革的必然诉求，又是落实学科核心素养的呼唤。选课走班制的实践面临着学校硬件设施及师资不足、管理困难、课程选择范围有限等问题。新高考背景下育人目标的变化，迫切需要找到一个抓手，为基础教育阶段学科教学提供新视域和新思路，为广大学校的学科教学探索实践提供策略指导和实践蓝本。由于不同类型学校面对的学生群体是不一样的，课题组将建立与新课程、新高考相匹配，与教师人力资源相匹配，与学生核心素养相匹配的选课走班体系。在为学生提供丰富课程资源的前提下，满足学生对课程的需要，从而实现因材施教，实现人的个性化发展，最终实现培养出具有个性化的创新型人才。

（二）本研究是对“因材施教”教学原则与方法的全新探索。选课走班制对学校教学的影响主要表现在分层课程教学目标及教学内容更加细化、学校课程更加丰富多样、课程组合个人化初显、教师课程开发意识加强、学生课程自主意识增强、促进学校特色化课程体系形成等六个方面。目前，主要问题有: 没有形成科学的选课系统和走班管理体系，选课走班服务学生个性化成长严重不足，分层走班课程层次间区分度不明显、相应的教材没有跟进；分类走班课程专业性不足，管理、评价有失严格。因此，课题将通过对选课走班的理论探索及校本实践，开发出丰富供选的课程，并使之形成切实可行、行之有效的体系，为我市、我省选课走班和学科教学提供切实可行的借鉴蓝本。

（三）本研究是我校落实“研究型卓越高中”发展目标的客观需要。2015 年，我校提出建设“研究型卓越高中”的发展目标，这一目标的提出既符合国家对高素质人才培养的需要，也符合我校作为全国名校的内在发展的需要，为学校未来的发展确定了方向。通过本课题的研究可以为学校研究性卓越高中建设注入新的内容，进一步提高学校在新的教育背景下实现内涵发展，品牌发展，提升学校的办学品质，为个性化高素质人才的培养奠定基础。

三、研究综述

（一）国外研究综述

国外选课走班制度是建立在大学招生要求和尊重学生的自主选择基础之上的，主要立足于本国灵活的大学招生要求及学生自主选课的教育背景（张晓宇，2017），已成为国外普通高中教学模式的常态。

“选课制”的思想最早是由德国教育学家洪堡提出，他提倡学生可自主安排学习的进度以及学习的深度，但真正将选课制推广发展起来的是美国的大学。（刘二茹 ,2017）美国总统华盛顿提出，大学要进行课程改革，首先需要改变以古典文学为核心的必修课程，增加一些可以让学生自由选择的课程。随后美国吉尼亚大学的杰佛逊教授也表示，允许学生在开设的不同种类的 8 组规定课程中选学一组，这其实就是选课制萌芽的开始。真正将选课制完善起来的是哈佛大学的校长查尔斯·艾略特，他主张扩大课程科目，允许学生有选择的权利。在哈佛大学的引领下，到 20 世纪初美国大部分大学都实行了选课制，随后才被推广到美国的普通高中。选课制在国外并不仅仅局限于让学生自由选择所学科目课程，还包括可以选择课程的时数、进度，甚至是任课教师等（崔利军 ,2008）。

“走班制”最早出现在美国，即“non-graded instruction”。走班制教学是分层教学发展到一定阶段的产物，最早的分层教学是在 1868 年由美国教育家哈里斯创立的，起名为“活动分团制”。19 世纪末 20 世纪初，美国面对大量的移民儿童，各个学生能力参差不齐，为了适应这种情况，分层教学在美国小学开展，随后发展到中学。后来随着各种各样

选修课程的增多，美国高中开始将选修课程与分层教学相结合，于是“分层走班教学”逐渐开始推广，刚开始也只是在个别学科中实行，其它学科都还在行政班上课（刘璐等 ,2017）。现在美国高中课程分为必修课、选修课还有研究计划等等，面对种类丰富的课程,走班制已经成为了美国高中学习的常态。19 世纪 50 年代左右，分层走班这种教学模式逐渐在英国、德国等地开始流行。

美国在学校课程的设置上，几乎全部课程都是选修课，只不过在选修课中也分为必选和任选。必选科目一般包括语言、数学、科学等这类基础学科，任选科目更是多种多样，有的学校甚至能开到 200 门以上（荣维东 ,2015）。为了便于学生的选课，美国高中会为学生配备选课辅导教师，解决在选课中出现的种种问题。学生们选择了适合自己的科目之后就开始流动式的走班学习,在实行走班的过程中，为了便于学生学业管理，美国还实行个别教师指导制度，主要对学生课程选择进行审核，按照学生的课程计划进行分班，为学习困难者介绍专家等等（余婷婷 ,2018）。

而芬兰教育能一直处于世界领先水平，确实有很多成功的学习经验。现行芬兰普通高中实行弹性学制，编制“模块”课程，短学期制和无年级授课制。弹性学制是指高中学制虽然设定为三年，课程的设计和实施也按三年来计算，但是学生可以根据自身情况去决定是三年完成还是四年甚至是五年等等，学校不会给与学生压力,照顾到了每个学生的不同。芬兰的课程把各个学科分为各种模块，学生可以根据自身情况去选择自己的模块，这些模块课程也分为必修、选修等等。最后的无年级课程算是一种彻彻底底的走班制教学，芬兰学生在高中入学之后是没有固定班级固定教室的，上课的教室完全是由选择的课程来决定，可以跨年级上课，一门课程只要有 8 到 10 个人选择就能开设，为了便于学生的选课或学业管理,芬兰设有专门的严格的学生管理制度、指导员制度，学生顾问制度等等。（丁燃 ,2018）

日本向来重视教育，为了能培养更多的新型人才，也实行选课走班教学。日本的高考科目共有 6 科 31 门，除了国语外每门科目下又分为不同小的科目，学生可根据自身报考学校的要求选择 4 到 5 类，不需要考所有科目类别。例如在理科这一大门类中又具体分为：物理基础、化学基础、生物基础、地学基础，高考时考生一般从这 4 门中选 2 门考试即可（殷九洲，2018）。学生在高中时期就需要分层走班上课，根据高考时选考的科目再选择到适当层次的课程中去学习，参加高考的选考科目就需要到高一级的层次学习，不需要参加高考的科目就可以到低层次的班级中学习。

（二）国内研究综述

在选课走班实施现状的调查研究中，调查主体主要集中在普通高中的教师和学生两个方面，研究方法主要采用问卷法、个案研究。苏红在第一轮新高考结束之后对浙江、上海两地的普通高中教师进行了大规模的问卷调查，研究结果认为：教师对选择性教育理念比较支持，但半数以上教师认为在实施中较难落实；学生和教师在选科问题中存在博弈行为；不同层次、不同办学水平学校选课走班的策略选择差异较大，并针对这些问题进行了思考提出了建议（苏红 ,2018）。在以学生为主体的研究中，廖勤生等对棠湖中学已经实施选课走班的 2015 级学生进行了问卷调查，调查结果显示大多数学生较为满意如今的选课走班模式，选课走班后对学生的学习方面影响基本都朝有益方向发展，并针对此调查结果从学生管理、课程设置方面提出了相关建议（廖勤生等 ,2017）。不足之处在于，此类调查主要针对浙江上海两地，对其它省份调查的较少，调查结果是否也适用于其它已经展开新高考的省份还需要进一步研究。

在“选课走班”的课程设置方面，可以从“整体”和“具体”两方面来展开介绍。“整体”研究主要是说研究者们大多从整体视角出发，对现行选课走班制的教学现状以及面临的问题做出研究，如李军靠等指出我国现阶段在选课走班教学中，学生方面存在选课走班不自觉，盲目性问题，学校方面形式化问题严重，教学各方面的管理问题加剧，并建议通过强化生涯规划教育、创新学校管理、优化学校资源等途径实现其跨越（李军靠等 ,2018）。“具体”研究指的是把选课走班与具体的学科联系起来，并指出选课走班在各类学科教学下面临的种种问题。冯莹等人对高中化学课在选课走班教学中遇到的问题进行了思考，就化学课何时开展选课走班、如何整合教学内容、如何解决化学选课走班中的管理问

题，以及如何公正、有效的对化学课程进行教学评价展开了讨论并提出了做好充分前期准备、就近分流走班、分层开展教学、完善评价制度等建议（冯莹等 ,2015）。周雪、张佳就如何在选课走班的大环境下对生物学科展开教学也进行了研究，文章指出对于有些学校实行分层走班而言，最大的问题在于如何让每个层次的学生得到最大程度发挥（周雪等 ,2017）。在这类研究中，对各个学科的研究都有所涉及，一方面发挥了学科本身的独特性，一方面又能与选课走班教学有效融合，为不少学校、老师提供了可借鉴的经验。杨志明等主张把当今流行的“尖子班”改成“尖子课”，只要学生有学习的潜力和兴趣，就可以选“尖子课”，待到高三，每个学生的“尖子课”组合就是各自的实力组合，学生不需要在高一或更早的时刻决定人生的发展路径和方向。（杨志明 ,2019）。

在选课管理方面，林海妃主张“先体验后选课的”渐进式选择模式，学生和教师必须认识到学习和教学不为学校，不为分数，学习是为自己更好地适应未来社会的发展打基础，为自己尽责；教学是为帮助学生挖掘自身潜能服务，为自身的专业发展，为教育尽责（林海妃 ,2016）。杭州市在试点的过程中形成了依托较完善的生涯规划指导体系和教学管理 OA 平台的“全选全走型”，管理难度值相对较低的“定 2 走 1 型”，以及基于学校实际情况的“套餐式组合型”。其中“定 2 走 1 型”能够满足所有学生对选考科目的选择性需要，有利于形成良好的竞争氛围，促进教师之间、学生之间与班级之间的协同发展，减少了班级学生的流动，有利于提高行政班的凝聚力，为大多数学校采用。（俞晓东 ,2018）

在学生管理方面，林海妃建议学校采取任课教师包班制和导师制的措施解决课堂教学的管理问题和学生个体的日常教育问题，同时要注意营造导师制和学生自主管理的全员育人的管理格局。陈伯良建议采取同一行政班学生集中座位，指定小组长配合任课老师工作（陈柏良 ,2016）。

在教师管理方面，现行的选课走班制度下教师的需求量和工作量在考前会出现“潮汐”现象，也就是呈观时段性落差，周雪等从生物学科的角度建议可以通过教育集团内教师共享或区域内教师共享的方法解决需求量潮汐的问题。陈柏良建议评估各学科任课教师团队的整体执教水平，均衡调配 3 个年段的师资，保证学生选课的稳定性，避免学生选课的潮汐现象。同时大力提升教师开发选修课程的能力，积极鼓励教师承担一科双岗任务，在出现学科教师过剩的情况下，安排教师开发开设选修课程，满足学校课程实施的需要。刘进球指出要从提升教师理念更新力、强化教师专业发展力、发展教师走班适应力、增强教师问题研究力四个方面促进新高考下教师多元化转型发展（刘进球 ,2019）。

在质量评价方面，杨志明等从教育测量学角度，对多次考试、选考科目赋分和多元评价 3 个方面存在的潜在风险进行讨论，并建议运用教育测量学的，科学解决多次考试中的测验等值问题，在确定各等级分数时以全省或全市的代表性群体为参照，推行“逐级跨栏通关”的招生模式，即不同高校可以根据不同的专业要求，分别把综合素质评价结果、学业水平等级考试成绩、高考总成绩和相关学科高考成绩设置成招生过程中的 4 道关卡，可以更好地为新高考制度的顺利实施添砖加瓦（杨志明 ,2018）。刘翠鸿建议可以通过建立协同教研制度，校际联盟与多科合作研讨提高质量评价的可信度（刘翠鸿 ,2019）。

在教学场地管理方面，林海妃建议依靠信息技术实现智能化、网络化和数据化的管理，还可以通过重新设计规划课堂教育空间和课外教育空间，达到满足走班需求的目的。俞晓东建议应对学习空间进行重新划分，充分利用互联网技术拓展虚拟学习空间。

“选课走班”作为一种与以往在固定教室上课、固定学习几门科目的学习组织形式来说确实属于一种全新的尝试。学校面对的是学生们不同的选择、学生的流动性，这对学校现有的管理模式来说存在着较大的挑战。林海妃对现行选课走班制下学生的管理问题进行了相关研究，分别从学生的选课管理、日常管理、物理空间管理和最容易忽视的德育管理上分析了存在的问题并提出了相应的改进建议（林海妃 ,2016）。俞晓东又从学校的走班管理、生涯教育管理、技术管理三方面提出学校面临的问题与挑战（俞晓东 ,2018）。陈柏良从学生分类选课的指导、组班到教师资源的配置、使用，再到教研活动的策划组织与开展，以及最后的质量目标的设置、测定

与评价，把学校对于选课走班的管理工作按步骤详细的一一列出，为其它学校分享了可贵的管理经验。另外也有学者从对教师管理、学生的自我管理方面提出了一些可行性的想法和建议。总体来说，从文献资料上来看学者们对于选课走班管理这部分的研究相对较多，研究视角也比较多元，从学生的日常管理到学校的整体规划管理各方面都有涉及。但是另一方面也可以看出从管理层面上来说，选课走班制在我国具体实施的过程中还是存在一些问题，需要给予足够的关注。

（三）国内外综述总结

国外方面虽然关于这部分的研究已经趋于成熟，但是文献普遍偏旧。从国内研究现状来看，文献从 2014 年以来数量持续上涨，研究视角也不再只是单纯地对国外经验的引进，开始面向具体问题具体分析。多数研究主要还是对浙江上海两地实施现状的调查分析，新一批高考改革地区鲜有相关研究。另外从近两年来看实践调查逐渐增多，但多的还是个案研究和对具体某个学校实行选课走班情况的介绍，大规模的群体调查偏少。大多数研究还是从学校层面对选课走班展开介绍，视角比较宏观且不够深入，缺乏普适性的理论体系构建。

四、核心概念界定

（一）关键词界定

选课：学生根据自身成长发展需要，及兴趣爱好特长等，对学校（这里特指中学）所开设的课程有一定的选择自由，包括选择课程、任课教师和上课时间，选择适合自己的学习量和学习进程。

走班：“走班制”教学是以学生健康成长成才为出发点和落脚点，遵循教育规律，响应国家多方面多层次的立体化人才需求，适配新高考的一种以学生自我认知为前提的分类型分层次教学。

体系构建：通过对选课走班的校本实践，因校制宜，聚散为整，形成一个切实可行，行之有效的融“理论指导 – 实践研究 – 过程评价”为一体的可供借鉴推广的体系。

实践研究：在一定的教育理念的指引下，通过选课走班系统的教育行动来解决面临的教育实际问题，从而达到提高教学质量、改变教育现实的目的。

（二）课题名称界定

选课走班是遵循教育规律，根据教学目标和高校招生要求，在综合考虑学生的志趣、学习基础和能力，以及学校办学条件（主要是师资和教学设施）等因素的基础上，允许学生选修最适合自己类型和层次的课程的“选课走班”教学模式，力图真正实现“因材施教”。并在此基础上探索学科教学及其育人价值的新思路、新做法、新模式，寻找学科教学新的生长点，从理论与实践上构建新的学科教育教学模型。本研究主要依据高考新政及相关前沿理论，依托三湘名校湖南师大附中教育集团从实践上对“选课走班”进行探索，构建切实可行，行之有效的选课走班体系，进而形成可在全市，甚至全省推广的“选课走班”样板。

五、理论依据

（一）习近平新时代关于教育的重要论述

党的十八大以来以习近平同志为核心的党中央，高度重视教育在国家发展、民族复兴、人民幸福总体战略中的基础性、全局性、先导性作用。从教育战略定位、根本任务、根本宗旨、发展道路、依靠力量、领导核心等诸多方面，对改革开放 40 年来党领导教育事业改革发展的成功实践，进行了科学的总结。提出了一系列新思想、新理念、新战略，形成了系统科学的习近平新时代中国特色社会主义教育理论体系。在十九大报告中，习近平总书记要求，“要努力构建德智体美劳全面培养的教育体系，形成更高水平的人才培养体系”。完善教育体系，要坚持德育为先，德育、智育、体育、美育、劳动教育五育并举、全面发展，重视学生综合素质培养，克服片面追求某一或某几方面教育的现象。各级各类教育必须紧紧围绕培养社会主义建设者和接班人这一根本任务，把立德树人融入教育全过程，科学设计和建设学科体系、教学体系、教材体系、管理体系，把思想道德教育（或思想政治）工作体系建设作为重要内容贯通其中。这些论述为选课走班提供了理论和政策上的支撑。

（二）因材施教思想

孔子从学生智力水平的客观实际出发，把学生分为了“上智”、“中人”、“下愚”三类，不同的学生教给不同水平的知识。他认为应该在充分了解学生的基础和个性之后，根据学生的年龄特征、兴趣爱好进行教育，不同年龄的学生有不同需要，应针对其不同的需求、不同个性特点采用不同教学

方法，教学的内容也应各有侧重，不能千篇一律。他的教育思想，侧重于通过不同的教学方法来促进每个人的发展。

孔子的因材施教思想对本研究的启示：教学应该承认学生间存在差异并允许差异的存在，尊重学生个性特点和兴趣爱好，以异步教学代替同步教学。而目前相对有效的做法就是分层走班教学，学生按照自己的学习兴趣、学习水平及学习能力选择相对应的教学班，水平相近的学生在一起学习，既有利于学生间互相帮助共同进步，又克服了学生差异给教学带来的不便。

（三）最近发展区理论

维果茨基认为：学生发展存在两种水平：一种是学生的现有水平，另一种是教师预期学生通过学习后达到的水平，而两者间的差距，就叫做“最近发展区”。这个理论揭露出两点，第一：学生间的差异是客观存在的，原有水平和潜在水平间是有差距的。第二，老师应承认这种差异，关注并了解学生的最近发展区。在此基础上为学生提供相适宜的教育，帮助学生超越现有水平，达到预期发展水平。

最近发展区理论对本研究的启示：同级同班学生的最近发展区是不同的，教师可以采用分层方式，将最近发展区接近的学生放在一起上课，选择适合该部分学生的教学内容和方法，从学习条件和教学时间上区别不同最近发展区学生群，使得教学效果和学习效果达到最优化。在进行学生分层时应该调查研究每个学生的最近发展区，保证分层科学化。学生的最近发展区是变化的，要让学生在不同层级流动，完成一个最近发展区后再不断地向另一个最近发展区迈进，逐步达到教学目标。分层走班教学刚好符合此理论的要求。

（四）多元智能理论

教育心理学家霍华德加德纳将智能分为八种不同类型，即语言智能、数理逻辑智能、身体运动智能、人际关系智能、视觉空间智能、音乐智能、自我认识智能以及自然智能。

他的理论认为每个人都拥有这八种类型，而且都能够发展这八种类型，所以在教学活动中应该尽可能综合运用多种智能。

加德纳多元智能理论对本研究的启示：老师要承认每个学生在智能组合和发展上是有差异的。分层走班教学正是承认了此点，在评价标准上不局限在语言智能和数理逻辑智能，而是将这八种类型的智能综合考虑，旨在使所有学生都要完成最基础的学习内容，同时也要对各自相对较弱的智能进行培养发展，从而达到全面发展的最终目标。

（五）优质学习观

新高考背景下，作为课程核心观念之一的是学习观，然而并不是所有的学习都是高质量的，我们应该自觉地追求高质量的学习，即优质学习。优质学习应该具备以下三个基本特征：其一是有意义的学习，其二是高度合乎规律的学习，其三是有充分效果的学习。学习要注重过程，更要注重实际效果。优质学习观特别注重三种学习方式：(1) 自主学习。学习是人的一种基本的机能和天赋，人是能够自主学习的，而且研究表明，自主是人的一种基本需要，（莱恩·多亚尔，伊恩·高夫．人的需要理论［M］．汪淳波，张莹莹，译．北京：商务印书馆，2008：78.）(2) 个性化学习。由于每个人都是独特的，为了使学习充分有效且真正公平，学习应该符合每个人的实际情况、兴趣与目标，达到高度的个性化。(3) 创造性学习。学习不只是接受现成的知识，而且要致力于发展学生的创造力素质，并且在发展创造力素质的过程中要顺便产生出创造性的学习成果，即新颖的、有独特性的、有实用价值的成果。

优质学习观对本研究的启示：优质学习观强调自主学习、个性化学习和创造性学习，而无论怎样的学习，都必须牢牢把握两个关键意蕴，其一是“质”，即学习应该深刻到“质”的层面，要深入到实质和本质，而不是停留在表面、形式。就学习来讲，即学习深入到人的素质发展。其二是“优”，即达到优秀、美好。选课走班模式下，充分尊重了学生的个性化，学生在个性化的选择中促进自主学习和创造性学习，对学生素质的全面发展大有裨益，因而优质学习观能够有力地指导本研究的开展。

（六）学习人性论

埃力克提出：“文化变迁对人性的影响是人类独有的，人类集体的非遗传信息演化对人性塑造非常重要，许多人性是文化演化的产物。”（埃力克．人类的天性：基因、文化与人类前景 [M]. 李向慈，洪佼宜，译．北京：金城出版社，2014:5–6.）此即为“人性的文化形塑说”。但文化对人性的形塑必须

经由学习活动而发生和完成，学习既是人类的本性，更造就着人性，这就是“学习人性论”。学习人性论以“起点——过程——结果”相整合的整体取向，在学习人性论看来，课程激活学习人性，依靠学习人性，最终可达至成就学习人性的理想。“激活学习人性”，即思考课程之起始发生的人性根基，属于解读起点，建构的是前提维度的基础；“依靠学习人性”，即思考课程由现实通达理想的人性根基，属于凸显过程，建构的是方法维度的基础；“成就学习人性”，即思考课程之价值理想的人性根基，属于追问结果，建构的是目标维度的基础。起点论、过程论和结果论这三者之间互依互赖、相合相生，建构起完整而坚实的课程人性基础。

学习人性论对本研究的启示：学习人性论从人性的角度对课程发展提出三重启示：在本体层面，课程以学习为本；在价值层面，建构以学习为中心的课程价值论；在方法层面，创新促进学习的课程方法论。传统的大班制及大文大理的模式中，学生的选择权被束缚，达成课程目标时囿于各种因素势必有所欠缺。选课走班模式下，学生的天性将通过课程的选择和班级的流动越来越好地得到发展。

（七）教育分流理论

教育分流贯穿于各级各类学校教育制度之中，集中体现了学校教育的“筛选”和“分流”功能，教育分流是指依据学生学业考试成绩和学术性向测验，将学生分层别类，导流进入不同的学校和课程轨道，按照不同要求和标准，采用不同方法，教授不同的内容，使学生成为不同规格和类型的人才，以具备将来从事某种职业的能力。在我国，教育分流呈现三级特征，即初等教育分流、中等教育分流和高等教育分流（许庆豫，卢乃桂 . 我国交流分析 [J]. 教育研究，2001，（3）.），其中，基础教育分类占据重要的奠基性和导向性地位。关于教育分流的类型，有学者提出了构建教育分流模式的四大要素理论，即价值目标、结构功能、操作策略和运行机制，并从分流空间角度归纳出实践中多样化的教育分流模式，如校内分流、校际分流、社会分流，校内分流又可以分为小组分流、班级分流、学校分流和毕业分流。（黄泽芳，沈百福 . 百川归海——教育分流研究与国民教育分流意向调查 [M]. 武汉：华中师范大学出版社，1999:134–199.）

教育分流理论对本研究的启示：有学者指出，目前我国基础教育分流普遍存在重升学预备、轻就业预备的问题，教育分流具有显著的精英主义取向，学业考试成绩成为主要和基本的标准，使得我国当下实施的基础教育分流构成了一种不平等的“双轨制”教育。为此，需要通过一些途径提供更多的分流机会，其中包括强化普通高中教育的校内分流这一途径。即优化“立交桥”式的高中教育分流，为学生提供正确的指导和教育机会，确保其享有真正自主发展的可选方向和通道，推进普通高中学校不断挖掘和丰富内涵、实现多样化发展，尝试形式多样的分段分流、分班分流与分科分流，帮助学生实现多次选择和分流。选课走班作为事实上的分流模式，便是这种途径的有益补充，教育分流理论可以为本研究提供有效指导。

六、研究目标

（1）理论应用体系建构目标：通过两个基本方面：一选课走班的整体设计及概述；二新高考背景下选课走班的时代价值探索。力争建立起完整的，具有学校特色，又有普适性意义的选课走班理论体系，指导省市区各级各类学校的选课走班。

（2）课程体系建构目标：通过对选课走班课程的设计、选课走班课程的开发、选课走班课程的实施三个方面的研究探索，在我校充分实践的基础上总结、提升，从课程观、课程目标、课程内容、课程结构和课程活动方式等维度建立起完整的课程体系。

（3）制度体系建构目标：通过对选课指导手册的编写、走班管理实务细则的制定两个方面的研究，建立起完善的、具有操作性和实效性的选课走班制度。

（4）评价体系建构目标：通过研究，要完成对选课走班诊断性评价、过程性评价、终结性评价等评价体系的建设，从学生评价办法和教师教师评价办法两个维度入手，形成完整的评价体系，使选课走班更具生命力。

七、研究内容

（1）“选课走班”课程设计与开发。

（2）“选课走班”选课指导与编班。

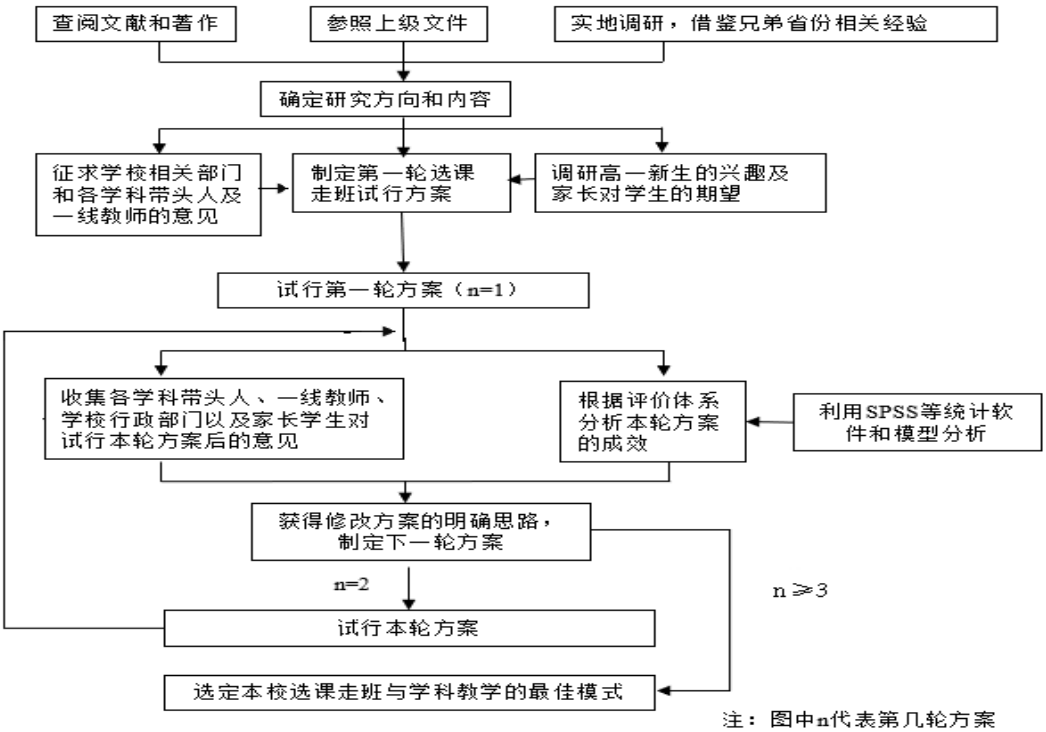
（3）“选课走班”师资调配与形塑。

（4）“选课走班”教学实施与评价。

（5）“选课走班”常规管理与保障。

八、研究思路

从学校资源现状和各学科教学现状出发，整合省、市、区三级学校，在广泛调研基础上设计出行之有效的选课走班方案；着力发掘各学科教学内涵与延伸点，理论探索与实践并进；从高一年级开始选课走班，再在集团校内推广试行，以期形成最佳理论与实践相结合的方案。



九、研究方法

（1）行动研究法：在广泛调研基础上，先制定选课走班方案，通过试行选课走班，在教学实践中发现并确定问题，系统地制定并根据研究实际不断调整方案、开展探究活动，进而改进选课走班教学实践，重塑课堂。

（2）实证研究法：以事实和证据为依据，精选典型选课走班教学案例，结合专家评析，分析其内在教学原理，寻找规律或产生问题的根源，进而寻求解决问题的方法；对重大问题持续跟踪，注重长期性、系统性研究。

（3）比较研究法，深入挖掘兄弟学校优秀研究成果和经验，注重借鉴国外教育研究范式、方法，加强跨学科研究，促进教育科学和自然科学交叉融合，充分运用认知科学、生命科学等领域最新成果和研究方法，综合运用人工智能等新技术开展教育研究，不断拓展课题研究的广度和深度。

十、实施步骤和措施

第一阶段：制定研究方案（2018 年 7 月 –2018 年 9 月）

根据有关文件精神，查阅相关文献与著作，对已经实施走班选课的 2018 级进行跟踪调查，通过各种数据，多种渠道，收集目前存在的问题，广泛征集应对策略。对新入学的 2019 级学生进行选课倾向调查及学生生涯规划与升学指导。

第二阶段：实施阶段（2018 年 9 月 –2021 年 7 月）

对已经实施走班选课的 2018 级进行边研究边实施，通过反馈动态调整实施策略，建立一套理论体系、课程体系、制度体系和评价体系，用以指导课程的设计与开发、学生的选课指导与编班、教师的调配与形塑、教学的实施与评价、教学空间的建设与保障，直到 2018 级高中毕业。再根据 2018 级的实践结果指导 2019 级的选课走班，到其升入高三年级。

第三阶段：总结阶段（2021 年 7 月 –2021 年 9 月）

将已有的数据和研究结果物化成研究论文、研究报告和专注，继续用于指导之后年级的选课走班。

十一、组织领导

略

十二、成员分工

略

十三、研究成果及责任人

（一）系列论文

（二）研究报告

（三）专著

参考文献

注：探索（内刊 准印证号：（湘0刊）2017508）

[1] Jennings, J., & Rentner, D. S. (2006) Ten Big Effects of the No Child Left Behind Act on Public Schools[J]. Phi Delta Kappan, 88(2):110-113.

[2] B. 霍尔姆斯，M. 麦克莱恩．比较课程论[M]. 教育科学出版社,2001.

[3]戴季瑜．新高考背景下高中历史课走班制教学探究[D]. 浙江师范大学，2016.

[4]刘璐，曾素林．美国高中选课走班制的历史、现状及启示[J]. 教育探索,2017(5):120-125.

[5]任学宝．新高考背景下如何实施选课走班教学？——基于杭州师范大学附中的实践与探索[J]. 教育测量与评价：理论版，2016(4):52-55.

[6]杨志明．新高考与走班制教学之分类分层探析[J]. 决策与信息，2018(3).

[7]杨琴．美国普通高中“走班制”教学模式研究[D]. 重庆师范大学，2013.

[8]教育部关于加强和改进普通高中学生综合素质评价的意见[J]. 成才之路，2015(2):3-5.

[9]哈维席尔瓦、理杳德斯特朗、马修佩里尼．多元智能与学习风格[M]. 北京：教育科学出版社,2003:87—90.

[10]王晓燕．迈向“有差异的优异”——发达国家基础教育分流模式与特征[J. 教育研究，2019（9）：71-84.

责任编辑：黄月初

征稿简则

《探索》是由湖南师范大学附属中学主办，面向国内基础教育界的学术季刊。本刊立足于湖南师大附中，面向国内基础教育一线，以“提升教师学术能力，推动研究型学校建设”为宗旨，将努力成为基础教育学术研究与实践成果展示的窗口、教师教育教学交流的平台。

一、主要栏目

本刊立足教育、教学、教研、管理、学术研究等方面，开设教改纵横、德育创新、学科教研、课题研究、校史钩沉等栏目。

二、投稿须知

来稿格式要求规范，项目齐全，按顺序包括：作者姓名、工作单位；中文摘要、关键词；正文；参考文献。

1、作者姓名：署真名，多位作者之间以空格分隔。

2、作者单位：单位全称，省市名，邮政编码。如：湖南师范大学附属中学，湖南长沙，410006。

3、中文摘要：概括陈述论文研究的背景、目的、方法、结果和主要结论，200-300 字左右。楷体小四号字体，行距为多倍行距，设置值为 1.25。

4、关键词：选反映论文主题内容的词或词组 3-5 个，关键词之间用分号分隔。楷体小四号字体，行距为多倍行距，设置值为 1.25。

5、正文：使用 A4 页面排版，小四号宋体。

6、参考文献：是对引文作者、作品、出处、版本等情况的说明。宋体 5 号字体，行距为多倍行距，设置值为 1.25。

如：[1]张必隐．阅读心理学[M]. 北京：北京师范大学出版社，2001:235.

[2]吴开朗．教学美学的内在美与形式美[J]. 教育理论与实践，1989（2）：48-51.

论文发表后，一律向作者支付稿酬。

本刊地址：湖南省长沙市岳麓区桃子湖路 48 号湖南师大附中科研与教师发展处。

投稿请投至：湖南师大附中科研与教师发展处课件中心《探索投稿》文件夹或 19095726@qq.com

湖南师大附中探索编辑部