

目 录

卷首语

寄语新生 李有毅 1

高考故事

科学管理，真情陪伴 郭艳红 3
最好的时光 遇到最好的你们 周 瑾 7
仰望星空 脚踏实地 邢玉英 10
促进思维发展，培养创新能力 范晓媛 15

共育故事

以家长工作坊促家校心理共育 李春花 赵恺琪 18
家校共育成合力，劳动教育促成长 吴海岩 21
家校共育 张 雷 23
快乐劳动，热心公益 张恺然 25
顺其性、驰其想 亲其师、导其行 高瑞鹏 26
胸中有丘壑 气象自万千 周 颖 28
用爱填补孩子的不完美 晋玉洁 31
沉默小将变形记 周 桐 32
为青春保驾护航 王 楠 33
“蚂蚁森林”里的向日葵 张 柳 34

青年风采

筑梦人 赵 展 35
不畏将来 王 芳 36
追梦人 尚 坤 37
青春风采——不忘初心 李 晨 38
守梦人 申慧敏 40

实践育人

在路上 李 婧 41
一堂走在路上的课 熊梦清 44
一路芳华，遇见更好的自己 陈立刚 46

中考故事

我们和一个孩子的几个故事 袁朝晖 47
中考，我们与你们同行 科丰校区初三地理组 50
不放弃任何一个学生 王 岚 52
梅花香自苦寒来 杨 溯 53
团结奋进 努力拼搏 李连锁 55
践行责任 踏实奉献 朗悦学校初三团队代表 56



北京市第十二中学

2019年10月30日出版

教育科研 总第 245 期
2019 年 10 月 30 日出版

主 办：北京市第十二中学

编 辑：北京市第十二中学

教育科研开发部

主 编：李有毅

副 主 编：郝文玲

编 委：王自勇

崔茂华

史卫东

荆卫华

李鹏举

蒋炎富

司学娟

王 岭

郭建荣

责任编辑：王自勇

戚光宇

校 对：戚光宇

卷首语

9月1日，在新学期开学典礼上，北京十二中教育集团李有毅校长寄语新生，为同学们上了“开学第一课”。今天，我们带着李有毅校长的祝福与鼓励正式开启新的学期吧！

2019年，是意义非凡的一年，是中华人民共和国成立70周年，是在习近平新时代中国特色社会主义思想指引下，决胜全面建成小康社会第一个百年奋斗目标的关键之年。今天，北京十二中教育集团5500名师生郑重承诺：我们是党和国家的护旗手，我们为祖国感到骄傲和自豪，也会以实际行动捍卫祖国的尊严与荣光。

我们经常说，你所站立的地方，正是你的中国；你怎么样，中国便怎么样；你若光明，中国便不黑暗。在乱港分子把矛头指向国旗时，我们坚决维护祖国的安定和统一；在看到年轻的消防员以逆行的姿态，拯救无数人于水深火热之时，我们在感动中表达敬意；在了解到袁隆平、屠呦呦等科学家把爱国当作生命底色时，我们在敬佩中树立志向。同学们，爱国从来都不是抽象的，爱国已成为我们最朴素的情感基调、最根本的理想抱负、最自然的行为选择。我们坚信，14亿护旗手的爱国心、爱国志、爱国行，将汇聚成共筑实现中华民族伟大复兴中国梦的磅礴力量。

2019年，也是北京十二中建校85周年，历史上的十二中始终与家国民族休戚与共，前辈们用无悔的选择响应中华民族的号召，在校史长卷上焕发着持久而璀璨的光芒。今天，我们身边也不乏优秀的榜样，第十届校长奖学金获得者中，2019年北京市高考理科第一名黄子晴，她主动走出舒适区，让生活“少一些安逸，多一些挑战”，以求真创新铸就真才实学；2017级初中生周子牧，发起“平凡中的闪光点”公益项目，以崇善弘毅回馈社会培养；金帆民乐团，奏响了中国梦的乐章，以唯美情怀擎起家国担当。他们身体力行地诠释了对祖国的深情，对求知的渴望、对梦想的赤诚，传承了“真善美”的精神和力量，承担了新时代青年的责任与担当。

同学们，我希望你们既有热忱的赤子之心，树立报国之志；又能潜心钻研学习，练就过硬本领；以正气、志气、勇气、灵气、和气、雅气、底气、大气修身，成为“求真 崇善 唯美”的大写的十二中人。同学们要不断提升个人私德、社会公德和国家民族大德。品德高尚才是成为最好的自己最重要的保障。最好的自己就是让自己的人生价值在为国家为民族所做的贡献中得到充分的显现。

老师们，面对这生机勃勃的新一代，我们更应努力成为他们成长路上的引路人，在构筑学生梦想的过程中实现教师的职业价值，成为新时代的“四有”好老师！全体教师统一思想和行动，凝聚智慧和力量，弘扬北京十二中的奉献精神、科学精神，团队精神、创新精神，弘扬特别能吃苦、特别能战斗、特别能攻关、特别能奉献的航天精神。

学校要重视基础和习惯的培养，重视潜能的发现和发掘，重视学生特长的形成与发挥。我们会坚定意志、坚持初心、坚守使命，在各级领导的关心，帮助和引领下，在老师和家长的陪伴下。不忘初心，牢记使命，抓铁有痕，久久为功。

新的学年，愿同学们开启新的美好人生，老师们收获更多的职业幸福！祝我们的大十二越来越好！祝我们的祖国繁荣昌盛！

寄语新生

李有毅

2019年，是意义非凡的一年，是中华人民共和国成立70周年，是在习近平新时代中国特色社会主义思想指引下，决胜全面建成小康社会第一个百年奋斗目标的关键之年。今天，北京十二中教育集团5500名师生郑重承诺：我们是党和国家的护旗手，我们为祖国感到骄傲和自豪，也会以实际行动捍卫祖国的尊严与荣光。

我们经常说，你所站立的地方，正是你的中国；你怎么样，中国便怎么样；你若光明，中国便不黑暗。在乱港分子把矛头指向国旗时，我们坚决维护祖国的安定和统一；在看到年轻的消防员以逆行的姿态，拯救无数人于水深火热之时，我们在感动中表达敬意；在了解到袁隆平、屠呦呦等科学家把爱国当作生命底色时，我们在敬佩中树立志向。同学们，爱国从来都不是抽象的，爱国已成为我们最朴素的情感基调、最根本的理想抱负、最自然的行为选择。我们坚信，14亿护旗手的爱国心、爱国志、爱国行，将汇聚成共筑实现中华民族伟大复兴中国梦的磅礴力量。

2019年，也是北京十二中建校85周年，历史上的十二中始终与家国民族休戚与共，前辈们用无悔的选择响应中华民族的号召，在校史长卷上焕发着持久而璀璨的光芒。今天，我们的身边也不乏优秀的榜样，第十届校长奖学金获得者中，2019年北京市高考理科第一名黄子晴，她主动走出舒适区，让生活“少一些安逸，多一些挑战”，以求真创新铸就真才实学；2017级初中生周子牧，发起“平凡中的闪光点”公益项目，以崇善弘毅回馈社会培养；金帆民乐团，奏响了中国梦的乐章，以唯美情怀擎起家国担当。他们身体力行地诠释了对祖国的深情，对求知的渴望、对梦想的赤诚，传承了“真善美”的精神和力量，承担了新时代青年的责任与担当。

同学们，我希望你们既有热忱的赤子之心，树立报国之志；又能潜心钻研学习，练就过硬本领；以正气、志气、勇气、灵气、和气、雅气、底气、大气修身，成为“求真 崇善 唯美”的大写的十二中人。同学们要不断提升个人私德、社会公德和国家民族大德。品德高尚才是成为最好的自己最重要的保障。最好的自己就是让自己的人生价值在为国家为民族所做的贡献中得到充分的显现。

老师们，面对这生机勃勃的新一代，我们更应努力成为他们成长路上的引路人，在构筑学生梦想的过程中实现教师的职业价值，成为新时代的“四有”好老师！全体老师统一思想和行动，凝聚





智慧和力量，弘扬北京十二中的奉献精神、科学精神，团队精神、创新精神，弘扬特别能吃苦、特别能战斗、特别能攻关、特别能奉献的航天精神。

学校要重视基础和习惯的培养，重视潜能的发现和发掘，重视学生特长的形成与发挥。我们会坚定意志、坚持初心、坚守使命，在各级领导的关心，帮助和引领下，在老师和家长的陪伴下。不忘初心，牢记使命，抓铁有痕，久久为功。

新的学年，愿同学们开启新的美好人生，老师们收获更多的职业幸福！祝我们的大十二越来越好！祝我们的祖国繁荣昌盛！



高考故事

科学管理，真情陪伴

——2019 届高三年级管理工作汇报

本部高中 郭艳红

一、宽严相济

宽严相济，是做好教育工作的关键，对于高三尤为重要。

（一）规则明确，常抓不懈，全员育人

规则明确。年级学生守则是以学校的各项规章制度为基础，从早自习考勤、课间操、自习纪律、考试纪律到发型、服饰、手机等各个环节，各项要求具体而明确，成为学生在校学习生活的行为规范和年级管理的依据。

常抓不懈。规则制定后，重要的是及时的落实、检查。为督促学生自觉守纪，建立年级违纪档案，记录学生中出现的违纪情况，被记录次数超过规定限度，将失去各类评优的参评资格以及高校各种推荐机会。学生们一旦明白规则的重要性，感受到老师对常规管理的坚定态度，都会更加认真地遵守规则。

全员育人。常规管理的主力是班主任群体，年级里的 11 位班主任，虽然年龄、性格、特点各不相同，但有着共同点：工作热情高，经验丰富，积极配合学校、年级的常规管理，不推诿、不护短，形成年级一盘棋。任课老师们在完成教学任务的同时，积极配合年级和班主任工作，及时反映发现的问题，及时干预不良现象。在常规管理中，形成了学校、年级、班主任、任课教师、家长等多级联动、齐抓共管的全员育人环境。

（二）把握分寸，换位思考，留有余地

高三学生处于特殊时期，心理相对脆弱，教师在严格要求的同时，要注意把握教育分寸。要尊重、信任、理解、关心每一个学生，既坚持原则，又通情达理，宽严相济，做到严与爱的结合，成为学生的良师益友。

发现问题时，不急于下结论，而是深入分析问题背后可能存在的问题。要善于观察，深入分析，透过现象看本质，才能对症下药，既治标又治本。处理问题时，注意换位思考，留有余地。只要使学生感到自己与老师在人格上是平等的，认识到你是真心爱护他，他就能与老师心理相融，就会毫无保留地接受你，信任你，在和谐的气氛中愉快地接受教育。

一个学生在谈到年级管理时，这样说道：老师的关怀，有时意味着严格，如疾风骤雨；有时意味着宽容，如春光雨露。四百人的大家庭，同在这一天空下，气象万千，却共同成长。因为在万千变化之下，老师对所有人担负起同等重量的责任，分享出同样细腻的爱。

在老师们的共同努力下，学生们对于规则已经由被动遵守发展到自觉维护阶段，端庄的坐姿，严整的仪表，安静的自习，整洁的环境，活动后主动留下善后的帅小伙，紧张学习之余不忘捡拾垃圾的姑娘，还有去小学志愿活动的同学们……严格自律，懂得感恩，热心助人，乐观向上的他



们，为自己的最后冲刺创设了良好的环境。

二、注重激励

艰苦的高三，激励的意义更为重要，使学生的主动性、积极性和创造性得到最大限度的发挥，促进学生的健康发展。

（一）阶段性激励

高三年级是学生的世界观发展、变化的重要阶段，面临着毕业、升学等实际问题，随着课时和知识复杂程度的加重，有的学生会感到迷惘，动力不足。因此，抓住一些关键的阶段，对学生适时引导，显得尤为重要。

1. 2018年7月12日，高三誓师大会。高二期末考试结束，意味着高三开始了，但很多学生对于什么是高三仍然认识模糊。誓师会上，领导的教诲、老师的勉励、班级的誓言，无不提醒学生：迅速完成角色上的转换，从心理到行动，尽快做好迎接高三的充分准备。在随后的年级大会上，介绍了高三的阶段和每个阶段的特点，用毕业生的感悟“风雨过后话高三”，鼓励学生明确目标、学会放弃、持续奔跑、享受高三。一次振奋人心的誓师活动，为高中最后一年的奋斗积蓄了力量。

2. 2018年11月19日，高考倒计时200天，年级举行了“励志立行 奋勇向前”为主题的年级表彰大会。会上，与学生们探讨了此时可能面临的抉择：忍受与享受、舍与得、短跑与长跑、自主与借力、快热与慢热、混乱无序与统筹规划、随遇而安与积极进取等，引发学生的思考。

3. 2018年12月，期末考试动员会。期中考试的硝烟已散，因考试带来的学习激情可能在慢慢消退。学生容易出现激情减退导致的疲软、松懈。同时，面对未知的越来越临近的未来，对自己有或多或少的困惑、怀疑、迷茫。即将到来的期末考试是第一次全区统考，意义重大，需要帮助学生迅速调整心态。此阶段侧重进行心理指导，在年级会上，与同学们探讨两个心理问题：高原现象、克拉克现象。告诉学生，这些感觉都是正常

的，关键是怎样及时调整自己，保持最佳状态。以我校已毕业学生期中考试与高考情况对比为例，告诉学生一切尚在变化之中，也一切尚在自己的把握之中。

4. 2019年2月27日，百日誓师。这一天，年级活动与班级活动相结合，告诉学生，高三第二学期，是12年寒窗苦读的最后冲刺阶段，这样高强度、非常态的学习阶段，已经接近尾声，就像羽翼已丰的小鸟，即将离巢起飞。大家要抓住起飞前的最后时刻，积蓄力量，以必胜的信念，激情拼搏100天；以合理的安排，科学规划100天；以顽强的斗志，奋力冲刺100天。最后，与学生们约定：百日同行，六月同庆！

5. 2019年3月9日，成人礼。这一天，全体高三学生和家长与学校领导、学生部及高三老师们欢聚校园，共同见证了“18岁成人仪式”这一人生重要时刻。盛装出席的学生，脸上洋溢着青春的光彩。相伴左右的家长，眼里满是自豪和欣慰。温暖的回忆、共舞华尔兹、跨过成人门、十八岁印记、我和你约定……一个个精心设计的环节，构成了庄严、热烈又充满欢乐与感动的成人礼，让学生和家长们度过了一个难忘的日子。一场成人礼，是对幼稚气息的挥手告别，是对美好未来的期许，相信未来的他们会更努力，更优秀。

6. 2019年4月，一模总结会。一模成绩出来后，几家欢喜几家愁。作为老师，要及时帮助学生分析问题，寻找对策，鼓舞斗志，树立必胜信心。在大会上，我向学生们介绍毛泽东在1927年革命最低潮时的一段名言，告诉学生，新的人生转折就要到来，它是已经看得见桅杆尖头了的一只航船；它是正是光芒四射喷薄欲出的一轮朝阳！预祝同学们都能通过自己不懈的努力，度过艰苦而又美好的高三，并最终梦想成真！

7. 2019年5月27日，毕业典礼。在学生部的精心准备下，学生们迎来了高中阶段最后一次重要的集会。李校长嘱咐学生们将人生的坐标定得

高一些，在躬身践行中与时代同呼吸，与国家共命运，用奋斗打好青春的底色！来自各班的学生代表也为李有毅校长和日日夜夜陪伴他们的老师们送上了充满真挚情感的临别赠言。学生的言语或幽默或严肃，充满了对母校、对老师的感激和留恋，引得很多老师热泪盈眶。毕业生们一一从各位校领导手中接过毕业证书，即将开始新的青春征程，用奋斗为母校八十五周年校庆献礼，为祖国献礼！

8. 2019年6月5日，考前嘱托。在叮嘱了具体的注意事项后，告诉学生：高中时代将要结束，但是对于人生，这仅仅是个开始。高考是对人生的一次检验，但不是对自己全部人生的定义。高考，是驿站，不是终点。这场考试，不只是让世界看到你，更是让你看到世界。因此，它更深刻的意义在于见证成长，磨练意志，使你们成为更好、更强大的自己。走过高考，有更美丽的风景等着你们去欣赏。请相信，付出总会有回报！

李春花老师带领心理教研室的老师们，在学生部的组织下，策划了2019届“阳光高三”的系列联合行动方案。心理老师的有效介入，团体辅导与个别辅导的有机结合，对于学生们的心理调整，发挥了重大的作用。

一年中，每一个关键阶段的及时引导，让学生们避免了盲目，对自己的学习更具有前瞻性，计划性，从容应对，不断进步。

（二）榜样激励

评选年级之星，是发挥榜样示范作用的有益尝试。进入高三，奖项在学习之星、进步之星、工作之星、文明之星的基础上，增加了拼搏之星、乐观之星。6个奖项，涵盖了学生成长的方方面面。

每次年级之星评选活动均有170余名学生获奖，隆重召开的“年级之星”表彰大会上，播放介绍获奖学生事迹的短片，青春的笑脸、激扬的文字、感人的事迹、动感的音乐，短片播放时间

不短，但同学们的热烈掌声伴随始终。电子屏上滚动播出的年级之星事迹介绍，总能吸引学生们驻足观看、品评和长久思考。年级之星评选活动，充分体现了榜样示范的多样性、广泛性、有效性和持续性，这些“星星”放射的光芒，照耀着同伴前行的道路。

三、科学指导

进入高三，学生们有激情，肯投入，也有压力，有困惑，在这个关键时刻，教师要成为学生的坚强后盾、科学的引领者。2019届高三年级，有一支高素质、敬业爱生的任课教师群体。在高三教学中，各备课组的老师们刻苦钻研，团结协作，打整体仗，不断提高学生的学习水平。

（一）关注学习需求

马斯洛的需要层次论指出，人最迫切的需要是激励人行动的主要原因和动力。教师要尊重学生成长层次需求，在不断发现学生需求的过程中寻找教育的最佳契机，在不断满足学生层次需求的进程中加速其成长。

在教学内容上，各备课组注意在充分了解学生的基础上，根据学生掌握情况调整进度，精心设计课堂内容，科学规划讲课速度快慢、内容深浅、作业多少。

在作业布置上，年级组织进行各科作业量调查，关注学生的学习状况，根据学生的意见，进行年级各学科作业量的统筹安排。

学校对于尖子生的培优工作，充分关注了学生的学习需求。培优科目的选择、内容的确定等都尊重学生的意愿，并定期征求意见，根据学生的培优需求，进行讲座教师及内容的调整。因为充分尊重了学生的意愿，所以整个高三的课外培优得到了学生的大力支持，学生们学习热情高，取得很好的效果。

课外补习：在学校的统筹安排下，由班主任与任课老师经过充分研究后，确定学困生名单，明确补习时间、地点、内容。历次大考后，对名





单中的学生进行成绩分析，对名单进行新的调整。有针对性的补课，收到较好的效果。

（二）加强学法指导

进入高三，各备课组关注不同阶段的学法指导，注意培养学生的自主学习能力，解答学生在笔记、知识整理、错题分析、阶段总结、作业利用、教材掌握等方面存在的困惑，给予耐心细致的指导。

在历次大考后，各备课组都要认真进行成绩分析。从考试数据看教学重点难点的处理是否合适，基础知识教学是否到位，教学中是否有漏洞，作业的布置是否得当，对待个体学生的水平预判是否准确，对学生遇到的困难是否了解等等，要进行认真细致全面的分析。通过研究各区模拟试题，找规律抓重点，以提高复习的针对性，给学生最准确的指导。

（三）注重情感沟通

高三学生心理压力大，容易产生疲劳、焦虑、烦躁、自卑、过度兴奋或过度紧张等心理状况。但他们不太轻易跟老师倾诉自己的心声，老师们通过多种方式的交流，加强师生的情感沟通，及时帮助学生答疑解惑，赢得学生的充分信任。

在（2）班老师眼里，黄子晴同学是出了名的“盯老师”，与每位老师都保持着密切的联系，课间，常常在办公室看到她的身影。她在回忆自己高考前的情况时说，自己越是临近高考，越是容易变得患得患失，甚至有些焦虑。而她调节的方式，就是寻找老师的帮助，因为老师是经验丰富，并且懂得我们处境的人。老师的鼓励，使她克服了成绩波动带来的情绪焦虑，取得了优异的成绩。

每个学生都是独一无二的，都有闪光点。老师在了解学生的基础上，施加有效引领，能够成为学生学习上、思想上的引路人。

四、张弛有度

面对紧张的高三学习生活，学生难免感到倦怠、焦虑。适当的课外活动，有助于调节情绪，释放压力，锻炼体魄，陶冶情操。一年中，年级和班级组织了丰富多彩的课外活动：参观改革开放四十周年展览，既是放松，也是重要的学习，更是一种思想引导；生存岛上的集体拓展，锻炼了体魄，凝聚了集体；当学生们登上长城最高点时，也极大地鼓舞了勇攀人生高峰的豪情壮志；798艺术区的参观，放松了心情，陶冶了情操；观看电影《何以为家》更是引发了学生们对生活的深入思考。各个班级也根据班级特点，开展了很多活动，各班的生日会、毕业学长交流会、自制月饼和包粽子等厨艺大赛、班级趣味运动会、志愿服务等活动精彩纷呈。在欢声笑语中，学生们释放了压力，得以轻装前进。张弛有度的日程安排，给枯燥的高三生活增添了色彩，赢得了学生的充分肯定。

高三，是沉甸甸的字眼，它意味着巨大的压力、繁重的工作、辛苦的付出，但也意味着迎接挑战的机遇、实现自我价值的快乐、把学生送入更广阔天地的欣慰和幸福。回顾这一年，有欣慰，有感慨，更有对学校领导、各部门、全体师生的深深感谢。如果说2019届高三取得了一些成绩的话，这个成绩可以说是我们十二中这个大家庭集体智慧的结晶。祝愿我们的大十二，越办越好，再创辉煌！

最好的时光 遇到最好的你们

本部高中 周 瑾

一直认为一个好的班级需要智商和情商这把双刃剑，缺一不可，即使高三也亦如此。

人与人之间的情商并无明显的先天差别，更多与后天的培养息息相关。而我们的孩子并不缺少高智商。高情商的培养不是简单的一个公式可以解决的，高三也不仅仅是三点一线，学习学习再学习。高三的班主任应是班级教育的直接操盘手，需要在工作中持续不断地给学生传递热情激情和正能量，以点燃孩子们的梦想；要传授人生的信念理想，以提升孩子们的格局和成就感；要帮助每个孩子找到自信自我，让他们成为更好的自己。围绕这个主旨，在高三一年，在学校、年级组大的框架下班级开展了一系列的活动，希望打造出一个志存高远、笃学慎思、海纳百川、厚积薄发的优秀班集体，成为年级的领跑者。

一、有家、有国、有情怀

（一）开学第一课

每年高三的第一课我都请上一届清北学长到班传承经验。谈为什么学，学什么，怎么学。让孩子们明白这一年的汗水终究会让他们在青春的时光里每一分都落地有声，每一秒都熠熠生辉。

（二）中国有我 我有中国

参观改革开放 40 年成就展。作为高三学子必须要为祖国的发展而自豪，为伟大的新时代而自豪，让每个孩子每一点平凡的努力成就不平凡的自己，也成就了不平凡的中国。

二、阳光大气温暖向上

（一）师生关系——关键词：感恩

1. 教师节寿司 DIY

当他们把亲手做的寿司送到你嘴里时，味道

已不重要，因为孩子们感恩的心意是满满的。

2. 你的生日我记得

课前突如其来的一首生日歌，全体齐声喊出的一句生日快乐，总会让我们万分惊喜，也是我们收到的最珍贵的礼物。

亲其生授其道。高三（2）班每个孩子对于我们来说都是温暖的存在，让我们觉得所有的付出都是值得的。除了上课之外，（2）班的答疑量非常之大，无论课间午休还是晚上，无论在教室楼道办公室还是家里，只要你在，答疑就源源不断。我们充分信任学生，张弛有度，不抢时间，灵活多渠道答疑，累并快乐着。我想这不仅仅因为教学相长，更有那份浓浓的师生情谊。

亲其师信其道。我们对于孩子们来说不仅是授业者解惑者，更是最好的引领者和陪伴者。黄子晴、吴宇轩、陈思蕊、张伊蓓、游嘉诚等在成绩出现波动，甚至低谷时，都会第一时间找到你，倾诉困惑。他们会无助会掉泪。语数外老师找完继续又去找理化生老师，似乎要把全部的希望寄予我们！哭完诉完，第二天他们便又是一个个打不倒的战士，斗志昂扬整装待发。这也不仅仅是一种发泄，更有从老师那里汲取的新的力量。

在高考前停课答疑的那一周，我送给他们一束红色的雏菊，传达花语的同时，也希望他们像雏菊一样顽强绽放！这束花被孩子们悉心照顾，竟真的陪伴他们开到了高考！

今年的高考正直端午佳节，考前的最后一课我们纷纷为孩子们送五彩绳，贺卡，默默为他们祈福。

高考当天校长和我们一起为他们送考，暖暖的拥抱就是对孩子们最大的安慰、最好的鼓励！





（二）生生关系——关键词：感谢

1. 是对手更是一生的朋友

六载同窗情，即使高考竞争的残酷也不能让这份感情淡如止水。吴宇轩的综合排名一直是年级第一，而黄子晴总是第二。高考出分的那个瞬间，当她得知黄子晴夺得理科状元时，真诚的向子晴祝贺，留下激动的泪水，而子晴更是拥抱她感谢她。她们被班里的同学们称为学霸天团，同学们说每次都被她们碾压着，每次又被她们带领着，他们说有你们真的幸福，真的感谢！天团里的四个姑娘已同时被清华大学录取。

2. 共享资源 学学相长

游嘉诚绝顶聪明精力也极其旺盛，是班里出了名的助教，无论谁提出问题，提出什么样的问题，他都要聆听并在第一时间抢先解答，而每次都会引来一堆孩子围观，可不是看热闹，是一起思考一起讨论一起质疑一起解答，相互之间不嫉妒不猜疑不嫌弃。班里一个人的问题就是大家的问题，一个人的精彩就是大家的精彩！忙碌的小游每天都穿梭在各办公室，说个不停。他也被清华大学录取。

3. 失败但不言败

高三的考试无数，成绩的起起伏伏是对孩子们意志力的考验。张伊蓓、何雨萌、王梦然、郭佳晨等，他们心中有目标，有梦想。不论遇到什么挫折从不放弃，唯有坚持坚持再坚持，最终见证了奇迹！他们分别被清华和北大录取。王梦然在收到北大录取通知书时对北大说，“学科营、暑假、冬令营、博雅，一次次被你拒之门外之后，你的大门终究还是向我敞开了啊！”

4. 不求功利 不忘初心

当清北名校和心中理想专业发生冲突时你会做出怎样的选择？庞小扬是班里的数学小天才，高三获得了全国数学联赛一等奖。一心想学数学的他被北大数学系拒之门外，他被告知可以上北大其他的专业。但他毅然决然地放弃了多少人梦

寐以求的北大，初心不改选择了中科大数学英才班。当校长得知此事时也是全力支持了小杨的选择，着实令人钦佩！

这就是高三（2）班，有磐石般坚定的学习品格，又有着冬日暖阳般温度。不完美我们一起去建设，有缺点我们一起去修正。高调做事低调做人，有一分热发一分光，就如萤火一般，不必等候火炬，我们便是光！

三、奇思妙想 绽放特色

（一）考后学法交流

让身边的榜样成为学业成功的向导，带给我们无尽的锐气和朝气。

（二）班级诗词大会

以小组为单位的诗词原创接龙。整堂课诗词歌赋，欢声笑语。

（三）心理教室解压活动

李春花老师的心理教室是孩子们最爱去的地方，也感谢她的团队帮助孩子们轻松上阵。

（四）约会 798 艺术区

咱也来点文艺范儿，体会一把当代中国文化的包容、开放、大度。

（五）昨天的我今天长大了

18岁成人礼上的成长照片、家书、华尔兹和泪水对每个孩子和父母来说都是一生的纪念。

（六）不到长城非好汉

到了长城我们都是好汉。

（七）写给 100 天后的自己

高考倒计时 100 天时，给 100 天后的自己慢慢递心里话，也给自己打气。

（八）毕业啦

今天我以母校为荣，明天定让母校以我为荣。

（九）何以为家

高考前还能看电影啊？这是朋友圈里问的最多的一句话。

这些丰富多彩的活动不会影响高考吗？其实高考在很大程度上考的是心态，是情商。这些活

动可是高考的减压神器！至于结局嘛，孩子们说了，这个天地，我来过，我奋战过，我深爱过。

四、环境育人 润物无声

在大十二生活了六年，孩子们对这里的一花一草都恋恋不舍。那么我说爱校就从我做起从身边的做起，让优雅的班级环境如春风化雨。

（一）我爱我家

高三的教室布置得干净清新文艺典雅。

（二）锁住时光

照片墙的设计布置是由多才多艺的姜海洋同

学负责，希望这面照片墙能留住你我他。

（三）最后一次扫除

就要离开了，就再为母校做最后一次清扫吧。孩子们特别认真。传递的是桌椅，传承的是十二中人的精神。

总之，高三一学年的班级管理工作也让我收获颇多，在与孩子们的朝夕相处中我付出了心血和精力，也得到了孩子们的理解与信赖。

感谢在最好的时光，遇到最好的你们！





仰望星空 脚踏实地

——回望 2019 届高三语文备考

本部高中 邢玉英

第一部分：进入高三前的铺垫工作

一、深挖拓宽教材

高一高二阶段教材多、课文多。从急功近利的角度看，似乎可以减少课文的学习。事实上如果能充分挖掘教材资源，那么对学生而言，有利于他们开阔视野，丰富知识，提升多种能力。

《文与可画筼筻谷偃竹记》（苏轼）一文，单就虚实关系而言，便大有可为，我们引导学生联系书法、戏剧、古典诗歌等品味虚实相生之美。

这样做有利于提升学生品味古典诗歌、现代文大阅读中所涉及的虚实关系的能力，有利于提升学生对其他艺术领域的审美能力。

二、投放高考板块

为了配合学校培优补差工作，我们完成的主要教学任务有：

1. 识记文言基础知识；2. 编印多文本训练题；
3. 编辑名著相关资料；4. 文言文现代文训练。

三、注重读写结合

朱熹有诗云：“问渠那得清如许，为有源头活水来。”我们每周为学生精选并印发两篇文章：一篇是高考优秀作文，一篇是名家美文或时文。这项训练取名为“天天读”。

此外，我们要求学生写两种点评：

1. “给选文写点评”——学生与作者之间思想的碰撞
2. “点评的点评”——学生与学生思想的碰撞

第二部分：进入高三后的主要工作

一、计划在心中

古人云：“凡事豫则立，不豫则废。”这里强调计划的重要性。科学的备考思路和策略是高三复习的重中之重，因此制定教学计划非常重要。同时，针对不同阶段的学情与考情，还要适时且灵活地调整计划。以下是我们的部分计划。

总 纲

学科	语文	组长	邢玉英	成员	邢玉英	王文字	戚光宇	季 虹	杨 毅	杜晓丹
指导思想	1. 根据高考《考试说明》《课程标准》和近五年北京高考题的变化，尤其是 2018 年高考新形势，研究 2019 年高考新动向，制定本计划。 2. 认真研究教育对象，重视学生实际，面向绝大多数学生，夯实基础，兼顾提优。加强教学针对性和实效性。复习既要全面系统，又要重点突出。 3. 紧密联系实际，一切从培养能力和教学对象的实际需要出发，在按时足量、保质的前提下，直升班、实验班与普通班的教学应有所不同。 4. 全面、有效地进行第一轮高考复习并兼顾会考复习。在立足获得高中语文会考大面积丰收的同时，顺利完成第一轮高考复习的各项任务，力争在会考、全区期末统练中取得优异成绩，为第二学期的重点复习、全面提高（第二轮复习）的工作打下坚实的基础，并与综合练习（第三轮复习）保持紧密衔接。注：5—6 略。									

目标任务	1. 着眼全体学生又兼顾尖子生，力争在会考、全区期末统练中取得优异成绩。力争在高考中出现令人振奋的高分群体，使语文学科在高考中成为贡献突出的学科。 2. 全面系统地完成好高考三轮的复习重任，特别是要打好第一仗——第一轮复习，务求第一轮复习有序、有法、有效，力求环环扎实，环环有力，环环相扣。
阶段安排	第一轮复习，力争在第一学期结束（包括节假日补课）（明考点、熟类型、重审题、点方法、增储备）； 第二轮复习，在 2019 年 3 月结束（重审题、重储备、重规范）； 第三轮复习，在 2019 年 5 月结束（查漏补缺，全面提升）。
主要措施	1. 专题滚雪球一周一测（课上进行） 2. 作文两周一次（统练时间进行，慎选连排课） 3. 专题统练两周一次（统练时间进行）注：4—5 略。

关于名著的复读推进与检测阶段的说明

1. 2018 年 7—9 月（前半月）《红楼梦》
 2. 2018 年 9 月（后半月）《红楼梦》《边城》
 3. 2018 年 10—11 月《边城》《平凡的世界》
 4. 2018 年 12 月（前半月）《呐喊》《老人与海》
 5. 2018 年 12 月（后半月）《论语》《红岩》
- 注：6—8 略

关于默写的说明

（一）第一阶段：2018.7 共 8 篇

《5+3》191—192 页，1.《子路……侍坐》—6.

《邹忌讽齐王纳谏》

《5+3》202 页，20.《菩萨蛮》—21.《窦娥冤》

（二）第二阶段：2018.8 共 8 篇（略）

（三）第三阶段：2018.9 共 8 篇（略）

（四）第四阶段：2018.10 共 7 篇（略）

（五）第五阶段：2018.11 共 7 篇（略）

（六）第六阶段：2018.12 共 7 篇（略）

二、眼光要敏锐

有这样一句电影台词：“你如果不去走走，就会以为这里是全世界。”“出去走走”不单指的是行为，还指的是思维、思想、理念、心灵。需要以敏锐的眼光捕捉新的信息，以坚实的步伐铺就复习的坦途。为此，我们积极到丰台区、海淀区进修、听课。这样能够及时了解高考动态、兄弟校的复习情况，以便我们学习借鉴并合理调整

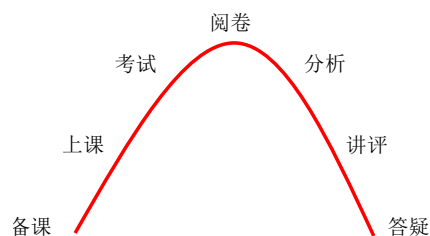
我们的教学计划。

敏锐的眼光折射教学的智慧，坚实的步伐体现务实的精神。

李大钊曾说“凡事都要脚踏实地地去工作，不驰于空想，不骛于虚声，惟以求真的态度作踏实的工夫。以此态度求学，则真理可明，以此态度作事，则功业可就。”有了好的想法就去做，并坚持做下去，不管有多么艰辛，这正是各位同仁难能可贵的品质。

三、韧的战斗

高三一年是拼智慧的一年，是拼意志的一年，是拼耐力的一年。我们的工作常态如下：



以上的教学工作有时候像小山一样让我们感到压力大，责任重，但老师们愈战愈勇，始终保持严谨的作风、昂扬的斗志。牺牲午休时间为学生答疑解惑，特别是在微写作、大作文方面倾尽心血，……口干舌燥，但我们没有丝毫松懈。除了当面答疑解惑，进行作文面批外，我们还将大量时间与精力投入到书面批阅的工作中。如：以下作文书面点评。

念想儿（节选）

（1段）火车“隆隆”作响着驶过茫茫沙漠，看着窗外偶尔几棵低矮枯瘦的植被飞速向后退去，我清楚地意识到自己已置身于遥远的异国他乡（为什么要到这么荒僻的地方？）。手中摩挲着那缺了一角的挂坠（纪念物！出现及时、明确。为什么缺了一角？），那个记忆中已有些模糊的背影浮现在脑海中，我不禁心潮涌动了起来，往日的一情一景随着窗外更迭的画面飞速闪过（总起下文，与环境巧妙勾连）——

（最后一段节选）这挂坠就留给我做个念想儿吧，也愿它一直提醒着我、警醒着我、鼓励着我，以这来之不易的和平为地基，以我们新一代的青年为脊梁，筑造人类更和谐、更美好、更繁荣的明天。（点题扣题、继承遗志，彰显主旨；“我”为何来这里？未交待。后半部分略显拖沓，全由“我”叙述故事，是否显得沉闷？）

注释：以上括号里的内容均为老师批注。

除了旁批外，我们还要对作文进行总评（略）。

每逢考试总要组织老师们写阅卷分析，从考点的分析到解题思路，从审题要点到答卷问题，从问题答案到优秀答案等等，老师们逐一研究，或打出 word 或制作成 ppt,全组共享。

就样卷而言，认真选择，从低分到高分，找共性问题、突出问题，然后打印样卷，印发给学生。

这样一学年下来学生有丰富的学习资料，老师有鲜活的教学资源。这背后是老师们辛勤的付出和无私的奉献。

四、研究有重点

贯穿高三一年的教学研究重点是：考纲、真题、学生、时代、原创。其中重中之重是研究学生的思维，正如顾明远先生所言：“教学过程，不论是什么学科，都需要认真研究如何通过学习知识培养学生的思维。当前无论是提倡学生参与式教学、探究性学习，还是基于项目的学习（PBL）、STEAM 教学，都是为了让在学习活动中勤于思考、学会思考、发展思维。”

以下是我们的点滴做法：

1. 对学生的得分情况、失分原因等做详细的分析，在总结得失的前提下，提出下一步的训练计划。
2. 对培优补差的对象长期跟踪研究、适时干预、科学指导。
3. 注重学生活动（高一至高三）
 - （1）名著导学；（2）课前演讲；
 - （3）朗读训练；（4）集思广益；
 - （5）编默写题；（6）评比激励。

以前高三学生的叹息：自主复习时间不知道干什么了。学生自主复习阶段，老师要给给学生怎样的支点？以下是我们为了帮助学生高效复习提供的两张表。

2019 届高三考试语文失分分析表

题型失分分析	知识板块失分分析	常见因素失分分析
客观题失（ ）（ ）分	多文本失（ ）（ ）分	审题失误失（ ）（ ）分
主观题失（ ）（ ）分	文言文失（ ）（ ）分	文本理解失误失（ ）（ ）分
	古典诗歌失（ ）（ ）分	所学知识不扎实失（ ）（ ）分
	默写失（ ）（ ）分	表达能力欠缺失（ ）（ ）分
	现代文失（ ）（ ）分	作答不规范失（ ）（ ）分
	微写作失（ ）（ ）分	其他失分因素失（ ）（ ）分
	作文失（ ）（ ）分	失分主要原因归纳：

应对措施	
------	--

备注：第一个括号填一模失分分数，第二个括号填二模失分分数。

2019届高三自主复习计划参考一览表 语文						
日期	5月27日	5月28日	5月29日	5月30日	5月31日	6月1日
一	语基保温（含默写）					
二	《论语》保温10分钟					
三	文言文诊断与保温 1.《宝典》一张图108-109页 2.复习用书知识清单 3.一模二模诊断 4.巩固训练	诗歌诊断与保温 1.《宝典》一张图128—129页 2.复习用书相关知识清单 3.一模二模诊断 4.巩固训练	现代文诊断与保温 1.《宝典》一张图178—179页 2.复习用书知识清单 3.一模二模诊断 4.巩固训练	一、作文诊断保温 1.《宝典》24课-26课 2.相关学案 3.审题立意 4.修改升格 二、诗歌再保温	一、多文本诊断与保温 1.一张图12-13页 2.复习用书知识清单 3.一模二模诊断 4.巩固训练 二、现代文再保温	一、微写作诊断与保温 1.《宝典》266-269页 2.一模二模诊断 3.修改升格 二、文言文再保温 三、多文本再保温
四	范文、时文学习					
五	《红楼梦》重要章节保温、相关学案重点内容保温	《平凡的世界》重要章节保温、相关学案重点内容保温	《红岩》重要章节保温、相关学案重点内容保温	《呐喊》重要章节保温、相关学案重点内容保温	《边城》重要章节保温、相关学案重点内容保温	《老人与海》重要章节保温、相关学案重点内容保温
备注	一、“巩固训练”提示：1.查漏补题 2.《备战》3.陈题再做，试题来源有《高考说明》《5+3》《备战》、模拟题、学案。 二、语基保温题型与试题来源见“十二中查漏补题”、《5+3》《备战》相关题、学案 三、各个板块考点、题型、作答方法详见复习用书、课堂笔记、《高考说明》 四、完成后在对应项目后打√，未完成打×，及时补齐。 五、针对自我诊断，对该计划适当调整。					

这两张表对学生到底有多大作用？

学生的回答：有了这个表，就知道干什么，就知道怎么做，每天复习的效率很高，上考场都是踏实的。

针对学情和考情，我们赶在进入自主复习阶段出了一套“十二中查漏补题”（试题+答案，三大张，未满分）。同时，对“海淀查漏补题”进行筛选（原五个板块，文字量惊人；改后一套题试题+答案，八大张，未满分）。

特别强调：

选题不在于多，而贵在精，贵在典型。

高考前夕，有三模题。我们的做法：三道微写作题与两道作文题均为原创题；其他板块题均有改造。其中微写作第2题与今年高考的一道微写作题几乎完全相同；其中大作文第1题与今年高考的第一道作文题相似度极高。

高考结束后，学生坦言：直接用了三模微写

作第2题的相关内容，还将三模的第一道作文题与高考题打通了。以下是我们的原创题与今年高考题北京卷相应题目。

【2019届北京十二中语文三模原创题】

从下面三个题目中任选一题，按要求作答。150—200字。

②“泰山崩于前而色不变，麋鹿兴于左而目不瞬。”这句话指遇事镇定自若，不受外界影响。请从《红岩》《平凡的世界》《老人与海》中选择一个这样的人物，简述这个人物形象并表达你对他（她）的敬佩之情。要求：符合原著故事情节，感情真挚。

【2019年普通高等学校招生全国统一考试语文（北京卷）】

②在《红岩》《平凡的世界》《老人与海》中，选择一位“内心强大”的人，写出其“内心强大”的表现。要求：写出人物姓名，150字左右。



“仰望星空，脚踏实地”二者相辅相成，并行不悖。高三语文复习备考，需要教师对本学科的性质和任务心知肚明，需要教师对历年高考题的深度研究、对高考知识点和能力点的全局把握、对高考题型的复杂多变的了然、对当年高考题变化方向的敏感……，这样做，才有可能在高一、高二打好基础，才有可能在高三全面提升学生的能力。

老师辛勤的付出，学生会看在眼里，记在心间的。他们会以不同的方式表达对老师的感激之情。他们会送给老师一封封短信，写给老师一首长长的诗歌，会在第一时间把他们的高考成绩告诉老师并表达深深的谢意。还有同学以写歌唱歌的方式表达对老师的感激之情。如：

《尾巴》（节选）2019.08.02

词/曲/伴奏/唱：霍雨佳

小序：

《尾巴》是送给十八岁的礼物，满满的祝福与感谢都在歌曲和视频中了。

相遇不是为了相聚
只是合体以后再难分离
青春就像一场磅礴的雨
老师父母同学童年
就是那晶莹的雨滴

拥有这样一大批可爱的孩子们，我们所有的苦和累，在此刻都化作了幸福。

最后请允许我以几句诗结束我的发言：

绿草求她地上的伴侣，
树木求他天空的寂寞。

——泰戈尔

手把青秧插满田，
低头便见水中天。

促进思维发展，培养创新能力

本部高中 范晓媛

2019 届是新高考改革前的最后一次理综高考，为实现平稳过渡，今年的理综将怎么考？试题风格会怎么变？我们怎样有效备考？这是本届高三理综老师反复思考、经常研讨的问题。

一、精准有效的备考策略

各备课组认真研究考试大纲和考试说明，深入分析命题依据，把握命题趋势，在复习策略上三科达成共识，我们的备考要实现三个突出：“突出学科特点、突出思维逻辑、突出核心素养”。各备课组发挥每一位老师的专长，资源共享，形成团队合力，制定周密的复习计划，确保每一章节的复习都“备足素材，提炼方法，发展思维，提升能力”。

北京高考理综试题的一贯风格是“紧密联系生产实际、紧跟科学研究前沿，重视思维方法和思维逻辑”。因此在复习中除了夯实教材中的基本理论和实验原型，还要给学生提供大量的生活、生产、科研方面的素材，引导学生善于发现和提出有探究价值的问题，在真实或模拟的科研过程中，形成科研方法，培养创新能力。

1. 素材从哪里来？除了历年北京高考题和各区模拟题，老师们通过研究近几年全国高考和国内外科研热点，查阅大量文献，选取合适的素材，然后再回归教材，编制成适合北京高考的理科综合题，在陌生的真实情境下提高学生分析问题解决问题的能力。

2. 素材怎么用？以化学学科为例，对于习题中出现的实验探究和化工生产的真实情景，题目做完以后老师一般都会引导学生经历几个层次的“再认识”来发展思维：

第 1 层次就是要弄清来龙去脉，即“再梳理”：这个环节学生通过回顾梳理，夯实基础知识和基本原理，要求学生能够利用学过的知识解释科学实践活动。有的学生通过这一环节查缺补漏；而有些学生则发现在理论联系实际时，存在宏微结合的认知困难，我们鼓励学生动手实验突破障碍。

第 2 层次就是要理清思维逻辑，即“再提炼”：这个环节主要引导学生学会收集证据，能够基于证据进行分析推理；能解释证据和结论之间的关系；确定形成科学结论所需要的证据以及寻找这些证据的途径。

对于水平较高的学生，鼓励他另辟蹊径深入探究，即“再设计”：在这个环节引导学生能从问题和假设出发，依据探究目的，再设计实验方案，建立解决复杂问题的思维框架，促进思维发展，培养创新能力。

“再认识”过程中，训练学生思维逻辑最好的方法是编写研究报告（即梳理模型），其实也就是引导学生在这种模拟的科学探究过程中训练逻辑思维。遇到一道好的实验题/工业流程题，我们要求学生书写实验报告进行梳理，从提炼原型到设计自己的方案，至少要 2—3 稿，每一份报告我们都会认真批改，对逻辑上存在瑕疵的报告，则会面批面改；除了师生交流，我们还会利用同伴互助学习，鼓励学生互相评价方案，开拓思路。

从初次体验研究报告，到用得炉火纯青，孩子们的创造力给我一次又一次的惊喜。在一次学习经验交流时，黄子晴提到“实验报告让我学到了新的思维方式；随后与同学们的交流，观摩大佬的实验报告，提升了新的认识；在作业中不断





实践，使我能够熟练地运用这种思维方法解决问题。”

二、科学合理的综合训练

各备课组老师依据课程标准，根据学生实际情况编制不同阶段，不同层次的练习，三科试题编制过程中实现了三个加强即“加强基础知识综合、加强实验探究过程、加强命题创新”。

自 2019 年 1 月份理综大组成立以来，我们坚持每周五理综考试训练 1 次，每周末理综作业复练 1 套，从寒假一直坚持到自主复习保温阶段，其间共完成理综训练近 30 套。

高三下学期每周五考一次理综，出题任务非常繁重，由各备课组老师轮流承担，傅英懿是这届理综组最年轻的老师，她主动承担了每周考试的组卷和制卡任务。每周一集体备课，研究确定本周考察重点；周二定题+研讨；周三组卷+复核，周四印刷+分发，周五监考+阅卷，周六讲评+答疑，周周如此。每个周五都是理综老师最忙碌的一天，除了正常上课和答疑，上午还有 2.5 小时监考，下午和晚上流水阅卷。为了不耽误周六试卷讲评，周五往往是不眠之夜。岳玉平老师曾承担过多届高三理综组组长，她经验丰富，为科学备考掌舵导航，她也是本届理综组最年长的一位老师，不顾身体不适，无论多晚她都坚持阅完试卷才离开学校，给老师们作出榜样。2019 届理综组是团结的集体，战斗的集体，优异成绩的取得离不开每一位老师的辛苦付出。

三、耐心细致的技术指导

高三上学期末考试结束后，我们马上投入到紧张的理综训练中，帮助学生尽快适应题型、题量、难度、梯度的变化。训练初始，很多单科优秀的学生，受学科思维转换、节奏变化、心态波动等因素的影响，在综合考试中发挥不出来，很是苦恼。针对每班具体情况，理综老师们耐心细致的就学科知识、答题顺序、答题速度、答题规范性进行针对性、个性化指导，帮助学生顺利

完成从单科考试到理综考试的过渡。

高考状元黄子晴，总分 711，理综 294。其实二模前后，她的理综成绩波动较大，选择题/实验题常常出错（理综的选择题分值大，6 分/个）再加上压力过大严重失眠，那段时间她情绪极不稳定，常常焦虑得流泪。物理岳玉平老师，生物秦超勇老师和我及时分析诊断，帮她找到问题的根源，纠错复练，同时还要从心理上进行疏导，帮她尽快走出低谷。

在高考总结会上黄子晴说到“当我接受诸多褒奖和赞誉时，回顾艰难的高三岁月，脑海里浮现最多的就是您们在楼道和办公室加班加点为同学们答疑解惑的画面。”“有两种老师，一种教会你作题，还有一种老师，你能从他身上学会学习，学会做人做事，而我大十二的老师，两者皆备！”

照片中这个胖胖的大男孩就是全国中学生物理竞赛铜牌获得者游嘉诚，高考总分 693，理综 291。竞赛结束后回归高考复习时，一轮复习几乎过半，为帮助他尽快调整心态追上进度，任课老师达成共识“优势学科为弱势学科让路，争取时间和精力”，为他私人定制了单科一轮复习计划。

游嘉诚学习能力极强，善于反思，追求卓越。这张照片拍摄于 5 月份西城二模理综考试后，那天他的实验综合题出现了问题，交卷后他对题目提出强烈的质疑，顾不上吃午饭从教室跟我争论到办公室，经过一个中午的反复论证，我们达成共识：单纯从实验设计的科学性上他的思路也是正确的，但与题目中隐含的思维逻辑不吻合（也就是说他建的模型与题目中的模型不一致）。在反复对比论证后他理解并接受了这个评价，情绪慢慢平静下来（这是第 1 轮反思：我错了吗？）。但是下午英语考试结束后，我意外发现他正如照片中那样愁眉苦脸独自呆坐在办公室沙发的一角，自言自语：“我是从哪一步开始跑偏的呢？为什么我总犯这类错误？”原来他冥思苦想的是错误的根源（这是第 2 轮反思：我为什么会出错？）。当

天的晚自习课间，他又快乐的像一只奋斗的小鸟一样飞进办公室，兴高采烈的跟我说“老师，我想到了杜绝此类错误的方法，您帮我分析分析？”

（这是第3轮反思：怎样才能不出错？）“反思的深度，决定认知的高度”，我把他的这种学习方法冠名“游氏反思”在班里介绍推广，孩子们学以致用，在深入纵向反思的同时，还经常横向反思，互相切磋。学学相长，教学相长，从这些优

秀学生身上我也学到了很多可贵的学习品质，促进了业务提升。人们常说，名师出高徒，我则以为，高徒出名师。

这只是每一位高三老师日常工作的缩影，有的老师面临的困难更多、挑战更大，每个人都没有怨言，默默付出。2019届高考优异成绩的取得，离不开精良的教师团队和学校深厚的文化底蕴，离不开每一位大十二人的保驾护航！





共育故事

以家长工作坊促家校心理共育

本部校区 李春花 赵恺琪

心理教育仅作用于学生是不够的，很多时候，学生的心理问题清晰地折射出背后的家庭问题，探索家校心理共育模式势在必行。因为传统模式的局限，家长工作坊应运而生。初步的实践探索表明，我校的家长工作坊在促进家长的改变与成长、提升家长的教养效能感，改善亲子关系现状方面具有良好效果。

一、学校开展心理健康服务的现状

在中学生的成长中，各种各样的心理困扰如影随形，在自我认识、学业发展、人际关系、情绪调节、生涯和社会适应方面都各有表现。在这些常见问题中，发展性问题占主导，也有部分障碍性问题。面对这些问题，我校心理老师通常从开设班级心理活动课程、开展个体心理辅导和评估等方面展开对学生的辅导和帮助。但在工作实践中我们发现，心理健康服务仅作用于学生是不够的。苏霍姆林斯基说过：“学校的复杂教育过程中的一切困难的根源，都可以追溯到家庭。”大多数学生心理问题的背后，往往是家庭问题的投影，有的是家庭教育方式问题，有的是父母本身就需要心理援助。在这种情况下，想要为学生提供最有效的帮助，就需要为将家长包含进来，为家长提供支持和帮助，因而，在对一些学生进行个体心理辅导的同时，心理老师会邀请家长共同参与，也会定期举行家长心理讲座，力求通过优化家庭功能，来促进学生成长。

二、构建新型家校对话模式的实践探索

（一）开拓新型的家校对话模式的必要性

在心理老师的不断努力之下，心育工作取得了一定的成效，但新问题也随之出现。一是个体辅导只能解决个别问题，受众面窄，辅导效率低，而家长的需求量越来越大，呈应接不暇之势。二是个体辅导往往是在“问题”出现时才能被发现，处于被动状态。而家长讲座虽然受众面大，却受限于大众式和单方面讲授，个性化需要和沟通深度都打了折扣。在这种状况下，提升心育工作质量的要求迫使我们开拓新型的家校对话模式。这个模式需要满足以下条件：具有“预防性”；效率高；不是“一次性”而是“延续性”的家长心理教育；兼具普遍需求和个性需求；不是单方面“说和教”的教育而是双方共同参与的“体验和沟通”的教育。

（二）新型家校对话模式——“家长工作坊”的实践探索

家长工作坊就是满足上述条件的一种家校对话模式，它属于团体心理辅导的一种，是指在团体领导者的带领下，团体成员围绕某一共同关心的问题，通过一定的活动形式与互动，相互启发、诱导，进而改变成员的观念、态度和行为。它受众广，活动形式多样，生动有趣，效率高，感染性强，有利于参与者的转变。

在确定了采用工作坊的形式之后，我们对前期个体心理辅导中出现了的问题进行了梳理，并设计了一个针对家长的调查问卷，就家长在孩子的日常教育中挑战较大的问题、家长希望学校可以提供帮助的形式以及是否愿意参加家长工作坊等

情况征集了意见，在此基础上确定了工作坊的目标和活动内容。

家长工作坊的目标：关注家庭教育实践困难，协助父母有效处理亲子冲突、改善父母对子女的管教态度与教育方式、掌握提高孩子自我管理能力的有效办法，旨在提升家庭教育心理效能与实践技能，促进家长在共享、共情、共赢的团体中不断成长为“优质家长”。

我们将个体咨询中常见的问题进行汇总和分类，抽取那些与父母教养行为高相关的问题，结合家长问卷调查的结果，生成工作坊的活动主题，针对每个单元的主题，开发丰富的内容，并借助参与性的互动环节，让家长在体验中增强对问题的觉察与反思，在相互交流与集体辅导中改进教养策略。

家长工作坊活动主题与主要内容

单元	活动主题	活动内容
1	了解沟通	沟通中的常见问题：你是个同理心沟通者吗？
2	认识情绪	个人的情绪、认知、行为与需要：你焦虑，你才要控制
3	管理情绪	有效觉察和管理情绪的技巧：用心称赞和接纳，减少抱怨与指责
4	养成习惯	解析手机依赖：帮助孩子养成良好习惯、消除不良习惯
5	回望来时路	家庭教育之路上的珍宝：家庭教育中曾经做过什么，让孩子脱颖而出，分享最让你自豪的1—2点。

工作坊通过家长自愿报名的方式招募15位成员，每位成员需要连续五周、每周参加一次为时2个小时的团体活动。为了保证团体的完整性与一致性，成员不可中途加入或退出。心理老师作为团体领导者，以咨询师和教师的双重身份带领团体活动。其中，咨询师身份是协助家长通过体验、反思获益，关注参与者的心理体验，给予情感支持；教师身份则是适时提供专业的理论知识与具体可操作的方法，进行专业指导。

下面以第一单元为例，介绍家长工作坊的工作流程。第一单元的主要任务有两个：一是团体组建，营造共情、支持、安全的团体氛围；二是从亲子沟通现状出发，探讨提升沟通质量的方法。首先，通过热身活动进行团体破冰，学习团体规则，并请家长填写《父母教养效能感量表》和《情绪量表》，并在工作坊结束后再次填写问卷，以便为工作坊的效果监测提供数据支持。接着，进入团体的主体活动部分，分为三个环节。第一个环

节，请全体成员分2个小组进行组内互助，每位家长将自己与孩子沟通过程中遇到的问题写在纸条上，投入小箱子，然后每位家长随机抽取一个问题并给出建议。第二个环节，领导者借由沟通分析理论与同理心沟通的理论进行集中指导，引导家长进一步反思，并有针对性地改进沟通策略。第三个环节为模拟练习，首先领导者创设问题情境，小组成员依照沟通理论，应用所学的沟通方法，进行有效沟通的模拟练习，熟练应用沟通技巧；接着两人一组，运用所学的沟通方法解决亲子沟通中的实际问题；最后邀请几位成员分享自己的案例并进行学习效果展示，分享学习体验，增强觉察，激发行动。领导者在小组成员展示与分享后给予指导与回应。活动的最后，以聚焦于“此时此刻”的冥想强化学习效果。

三、家长工作坊的效果评估及未来展望

（一）家长工作坊的效果评估

首先，改善了亲子沟通质量，提高了家长的



教育效能。对“父母养育效能”和“亲子情绪”的前后测对比发现，在养育效能的“自我怀疑效能”维度上，有较大的缓解（图1）；而亲子消极情绪的8个项目上都有一定程度的下降（图2）。需要指出的是，因为样本量小，这里的数据只有直观的比较意义，尚不能在统计意义上得出结论。

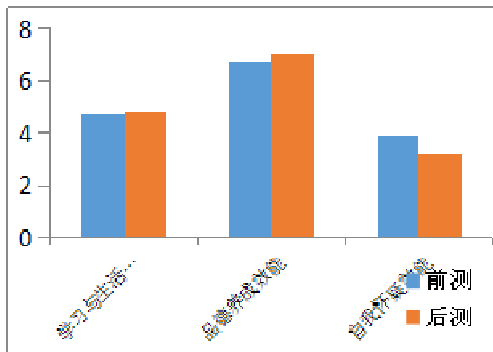


图1 父母教养效能量表前后测

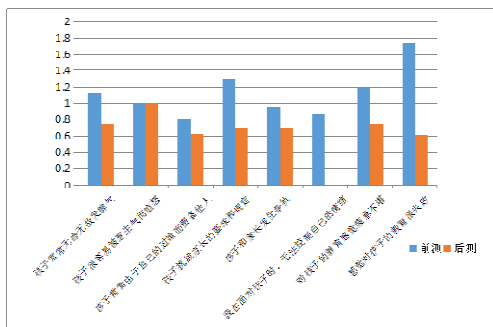


图2 亲子情绪量表前后测数据

除了数据结果，家长的自发分享也证实了工作坊的有效性。例如一位习惯性抱怨孩子的家长在第一次工作坊后说：“在工作坊活动中，我重新看到了孩子，忽然就理解了孩子的感受，也理解了为什么孩子会那么做。我要和孩子好好沟通，找找自己的问题。”

（二）对家长工作坊模式的思考与展望

家长工作坊从学生的心理发展特点出发，关注亲子冲突的有效解决与学生自我管理能力的提高。家长们带着各自家庭教育中的困惑和问题而来，以“难”会友，主动分享、积极交流、全情投入，在心理老师的引导下换位思考，重新看待亲子关系中的问题，把注意力从“孩子”身上逐渐转移回“自己”身上，澄清在亲子交往中双方的责任。因此，家长工作坊的价值在于不仅关注学生问题的解决，更充分接纳每一位家长，从而促成了家长的改变与成长，最终惠及学生的成长。

以上只是我们的阶段性摸索，众所周知，一个成熟的模式需要不断探索、多次验证、拓展深化，未来我们会继续探索，并不断丰富内容和形式，让家长工作坊作为一种新颖、高效、深度的工作模式为我校的家校心理共育工作保驾护航。

家校共育成合力，劳动教育促成长

科丰校区 吴海岩

前段时间，国务院印发了《关于深化教育教学改革全面提高义务教育质量的意见》，《意见》明确提出，要重视家庭教育，将家校共育摆在突出位置，有利于让全社会担负起促进中小学生学习成长成才的责任。“教育始于家庭”，在家庭教育愈发被重视的今天，家校社共育、助力学生成长已经达成共识。但该怎么做得更好形成教育合力、更有效地促进学生的成长呢？

家庭教育是学校教育和社会教育的起点，更是学校教育的补充。苏霍姆林斯基曾经说过：“教育的效果取决于学校和家庭的教育影响的一致性。如果没有这种一致性，那么学校的教学和教育过程就会像纸做的房子一样倒塌下来。”因此家校共育，从对学生发展的角度看，是具有社会同一性的。发挥家校社三位一体的教育合力，是有效促进学生成长的重要渠道。教育合力影响的方向就是培养学生具有关心人、体贴人、不畏艰难困苦、努力奋斗等优良品质。而在家庭中从事实际活动恰恰是加深和发展这些道德品质的重要途径。

以此为切入点，科丰校区为初一年级量身打造了家政系列劳动教育活动（即家政教育—学会独立生活系列教育活动）。希望通过学习料理生活实际中的琐碎家务，培养学生的基本生存技能和生活能力，引导学生在劳动过程中学会感恩父母、感恩学校，初步具有回馈社会的意识。

家政系列劳动教育活动要求学生每周末参与一次家务劳动（1课时），连续6个月每月学会一项家务技能。每月月度主题依次为：我家拿手菜、

主食花样多、餐后家务忙、洗衣学问大、高效保洁日、家庭劳动自助餐。这项活动进行的主阵地是学生的家庭，家长是首席指导员，突出了家长在学生教育过程中的重要作用。但为了更好发挥活动的价值、达成更有意义的效果，让家长顺利地为孩子扣上家政课题的第一粒扣子，校区领导提前规划好学期月度家务主题，设计好活动前期动员、开展过程和汇报的基本形式。尤其在开展过程中，为了更好地保障家务学习过程中的效果，学生每月要完成一份本月家务劳动的过程性评价表格，具体记录每周一次的劳动内容、月度主题家务的前期准备、劳动过程和活动感受，并以图片、视频等形式记录、展示自己的劳动成果。家长根据孩子在学习过程中的表现和学习结果做出相应的笔头评价。最后班级进行评比，评选出月度家务小能手。本学期期末，初一年级对劳动教育活动进行了两个阶段的汇报：1. 召开年级大会，各班级选派代表对本班级家政系列活动进行了汇报；2. 实地考量身手，在食堂进行了包饺子体验活动。学生们参与热情很高，在回顾了一学期的劳动成果之后，实地进行了动手操作，现场体会主食制作的劳动乐趣。

家政系列劳动教育活动，根据初一年级学生学龄情况和身心特点，从生活实际入手，通过学校的规划和设计，发挥了家庭教育主阵地的积极作用。通过参与家庭劳动，学生们不仅掌握了一系列基本的生活技能，还在活动过程中增强了亲子关系，可谓一举多得、益处良多。学生们非常喜欢、家长也非常认可，达到了很好的教育目的，





真正发挥了家校共育 1+1 大于 2 的作用。

在此基础之上，初一年级的部分学生还搭乘了集团的东风，参与了益路同行社会公益项目活动。最后经过层层选拔，有两个小组脱颖而出：一个是来自初一（3）班的与传统文化相结合的非

遗小课堂——指尖的毛猴，另外一个是一初一 7 班的对于近视眼的研究与宣传——近视与远虑。在这项活动中，综合实践活动和公益项目相结合，学生们不仅学会了与周围人共处，还体会到了回馈社会的意义。



家校共育

科丰校区初一（7）班张恺然家长 张 雷

听说每个假期都是课外补习班最火热的时候，这个暑假我也破天荒的带儿子进了一次“补习班”——《银河补习班》。上罢，我有一遗憾和一庆幸：遗憾的是自己不是马皓文那样的优秀父亲；庆幸的是儿子比马飞幸运，就读的是十二中这样一所注重全方面培养“人”的学校。

我深知做家长并不意味着什么都懂、都会，更不意味着做什么都对，所以我给自己定位的角色是抱着谦虚学习的心态，做好孩子成长路上的陪伴者。在陪伴孩子成长的过程中，我最深的感悟是：配合学校教育，形成家校教育的合力是家长义不容辞的责任，也是对孩子最好的教育。正如苏霍姆林斯基所说“教育的效果取决于学校和家庭教育的一致性，如果没有这种一致性，学校的教学、教育就会像纸做的房子一样倒塌下来。”

初入中学的儿子，一度有些不太适应，我会站在老师的角度去理解每一项教育教学要求的目的和意义，带孩子领悟那份严格背后的真正爱意；也会站在孩子的角度去理解他的抱怨，对他进行劝导并鼓励他找到解决问题的最佳方案。

配合学校的教育，除了支持老师日常的教育教学工作，还要调动孩子的积极性参与学校开展的各种教育活动。例如：本学期开展的劳动教育的活动，这个活动贯穿整个学期和暑假，每月一个主题，周周都有事做。对于我那个心不太灵，手更不巧的儿子来说，要完成这份劳动档案并非易事。本着不做则已，做就做好的原则，首先我们和孩子一起认真地研学了一下这份劳动档案，然后，按照要求制订计划，最后，一步一步落实完成。我们的目的很明确，不仅是完成一份作业，

更是要提高孩子的独立生活能力，让他领悟到劳动的意义。

3月份的劳动主题是“我家的拿手菜”，简单的四道家常菜让儿子体会到了美味背后的辛苦。4月份是“主食花样多”，为了让儿子学会包饺子，我们家一连三天，天天晚饭吃饺子，之后的几周里每周还要至少包一次饺子，对这一技能进行巩固练习。儿子从开始擀出形状各异的饺子皮儿到现在擀圆的概率可以达到90%以上，包的饺子从软弱无力地躺着到现在已经可以骄傲地站起来了，这个过程中他明白了什么叫熟能生巧。5月的“餐后家务忙”，儿子跟着他妈妈把饭后所要做的家务，无论他之前会与不会的都一样不落的学习了一遍，收拾餐桌、洗碗、擦灶台墙壁、清理水槽、拖地、倒垃圾。从每次只干两、三件，到一次干完所有的餐后家务，儿子的感悟是：那理所当然的干净整洁背后，原来是一直有人在默默的付出，所以他会学着来分担。6月“洗衣学问大”活动中，儿子为计算一次机洗衣服的成本而犯难。洗衣前我就带着他查抄水、电表的示数，然后停掉除洗衣机外的其他电器和其他用水，洗衣结束后再查抄水、电表的示数，这样完成了计算。我也想借此告诉儿子，只要积极想办法，没有什么是不可能的。我们还引导他细心观察进行对比，找到最经济环保的一种洗衣方式。这月的收获是：孩子懂得了生活中处处皆是学问的道理。7月，在这个坐着都会淌汗的酷暑中做扫除，真的是想想都冒汗。所以要循序渐进，第一周的任务只是让他清洗两个电扇，看似简单，实则很麻烦，从一盆清水一块抹布到后来牙刷、毛笔、牙签、吹风





机等五花八门的清洗工具摆了一地，费了老大的劲终于算是清洗干净了，显然劳动不仅动手还动脑。后面擦厨房窗户和清理卫生间的工作，他做得很得心应手，只有在做房间扫除时很不情愿。与我们小区一墙之隔是一所在建中学的工地，烈日当头工人们依旧热火朝天地干着，我跟儿子说：如果觉得辛苦你就站在窗前望望窗外。此后，再没听见他的抱怨声，看到的是房间的窗明几净。

我们配合学校的劳动教育，让孩子从中受益很多，他感受到的不只是劳动的不易与辛苦，更是劳动带来的满足和幸福。

学校在培养学生的过程中，竭尽所能地为他们创造各种机会、搭建良好平台，力求让每一个孩子都能充分展现自己的才华，得到更好的发展。作为家长，我希望我的孩子将来是一个有责任感、能担当、快乐幸福，且能给别人带去快乐幸福的人，所以非常支持孩子参与学校与益路同行共同组织的公益活动。我指导孩子发起了“近视与远虑”的公益项目，并全程参与。在第一次进入地

铁开展问卷调查活动时，我发现孩子非常胆怯，站在车厢里挪不开步也张不开嘴。于是我鼓励他说：“你知道自己在做的是一件非常有意义的事情，所以拿出勇气来，别怕被拒绝。”然后，我走向陌生人，做了一个示范，随后，他的胆子也大了起来。活动中我还教育他正确面对挫折，同他一起克服各种困难，解决一个个棘手的问题……

通过这些活动，我明显感到了孩子的变化和成长：他不再那么叛逆，会替人着想了；乐于做事情而且有条理；身上的正能量也越来越多了。在与孩子共同参与活动中，我更深入的了解了，他也更加信任了我，我们之间的沟通交流也越来越顺畅，这为我更好地帮助他、教育他奠定了基础。我也认识到在实践活动中对孩子进行教育比单纯的说教更有效果。

学校、家庭和孩子之间的关系如同一个三角形，学校、家庭是三角形的两个底角，孩子是上面的顶角，当家庭和学校配合得越紧密越好时，才越能稳固的托起我们的孩子。

快乐劳动，热心公益

科丰校区初一（7）班 张恺然

本学期学校开展了劳动教育活动，我们初一年级是家政篇——学会独立生活，每个月都有一个劳动主题。

3月份，我利用每个周末向爸爸妈妈学习做一道菜，我学会了炒三丁、莴笋炒鸡蛋、做水煮鱼和红烧肉。第一次担任“大厨”，我才知道菜刀原来那么重，菜倒入锅中的一瞬间是那么的惊心动魄，弄不好还有可能受伤，一道道美味佳肴的背后是父母的辛苦付出。

4月份，我继续向父母请教厨艺，学会了蒸包子、蒸馒头、包饺子和做什锦炒饭。和面、擀饺子皮让我累得够呛，包子的形象还不够好，但是，菜刀拿着顺手多了，我包的饺子也威武多了，这让我信心大增。

我以为5月份的劳动最简单，不就是饭后擦桌子和洗碗嘛，这些我本来就会。但是，当看到妈妈列出的餐后家务劳动任务后，我就傻了眼，怎么会有这么多要做的事情？灶台和墙壁我擦了四遍总算得到了妈妈的认可。洗完碗还要清理水槽中的食物残渣，再清洗水槽等等。所有的事情做完后，我这胳膊也酸了腿也累了，吃的饭都快消化完了，这可一点也不比做饭轻松呀！不过，看到自己这双充满“魔力”的手让厨房又恢复了干净和整洁，我的心情顿时大好。亲身体验了，才知道吃饱喝足后的任务还是很艰巨的。我们的生活如此幸福安逸，那是因为父母在为我们“负重前行”，所以我既要懂得感恩，也要学着分担。

6月里我开始“研究”洗衣服，学会了使用洗衣机。以前我妈只允许我手洗衣服，我就觉得很不公平，她洗衣服就用洗衣机，摁几个按钮就轻

松搞定，为啥我就要手洗？通过这个月的劳动，我发现少量小件衣服还是手洗更节能。这也是妈妈坚持让我手洗衣服的一个重要原因，另一个原因自然是为了锻炼我的自理能力。再智能的洗衣机也不可能比手洗得更干净，从节能环保的角度来说，手洗也更胜一筹。但是洗大件衣物或衣物件数较多时，机洗的优势就非常明显了。洗衣非大事，学问却不小。生活中处处皆学问，都要留心观察好好学习才行。

7月，我可是手、脚、脑齐用，登高爬地、挥汗如雨地完成了扫除任务。透过明亮的玻璃窗我发觉看到的景色都变美了！暑天里的大扫除着实不容易，虽累却也快乐着！

劳动提高了我的独立生活能力，让我很有成就感，也更加自信了，今后我要坚持做一名光荣的“劳动者”。

去年年底，我发起了一个公益项目“近视与远虑”。从今年3月开始，我带领小组成员全身心地投入到整个活动中，先后开展了问卷调查、数据整理和分析、制作宣传资料和开展宣讲活动。我们一共收回有效问卷1000余份，开展集中宣传活动7次，先后去了公园、社区、街头、小学等地，足迹遍及丰台、东城、西城以及海淀四区，对3000多人进行了保护视力的宣传。看到我们的活动受到了大众的认可，更多的人认识到了保护视力的重要性，同时还有朋友和同学主动加入了我们的公益活动，我觉得所有的付出都是值得的，所有的经历也都弥足珍贵。

参与公益活动，增强了我的社会责任意识，使我获得了美好的情感体验，也传递了正能量。今后，我将不忘初心，继续公益之行。





顺其性、驰其想 亲其师、导其行

南站学校 高瑞鹏

回顾初三的这一年，感受到同学们的情况虽然是千差万别，但每个学生都遵循着一定的成长规律。在每个学期的关键结点，都应有高质量、多样化的活动，唯有如此，才可能促进作为个体生命的每个同学的成长。

一、放飞梦想，目标激励

进入初三后，在与同学的交流中，老师发现有的同学和其父母，不知道分数线的划定，有的同学对于升学方式不够清楚，学生坦言虽然知道初三是自己一个重要的成长结点，但仅仅感到比初一初二时任务多了些，自己对未来的认识不够全面，没有清晰的规划。老师们为帮助学生快速找准定位，全面规划自己的初三的发展，制定合理目标。在每学期的开学伊始及中考前后，利用活动明确目标，树立信心，为梦想努力拼搏，增强初三凝聚力。

（一）展开理想的翅膀

在初三第一学期起始，通过介绍中考信息、毕业条件、学习方法、班级氛围，让学生明确在德智体美劳各方面的具体要求，清楚现在自己各科学习情况，以及今后努力的方法途径，确立自己中考时的目标学校和分数，统一初三班级建设的共识。引导学生发挥学习优势，发掘自身价值，帮助学生树立适合自己的目标、计划，建立师生、生生之间的监督激励制度，促进学生朝着自己的目标努力和迈进。

（二）百日誓师

经过上一学期高强度的学习，学生容易出现倦怠、信心不足的心理特点。在初三第二学期起始，为调动初三学生的学习积极性，在中考前的

第100天即2019年3月15日召开“挥洒百日汗水 铸就明日辉煌”初三百日誓师大会。教师寄语，树立为目标冲刺的决心；学生交流，相互挖掘最大潜能；家长鼓励，让同学们坚定信心，努力为中考的最后100天拼搏。

（三）中考祝福

利用中考前最后一周，全校中小学学生为初三学长学姐加油鼓劲。三年的初中生活，陪伴他们成长的有很多很多，父母的关心，同学的帮助，还有老师的每日谆谆教诲。祝福墙上的寄语，低年级学弟学妹的祝福，全体师生击掌鼓励，使初三学生们能坚定从容地去迎接命运的撞击与挑战，实现心中的光荣与梦想！

二、放松减压，舒缓焦虑

学生进入初三压力增大，尤其是月考和期中考试以后，当成绩有起伏时，就可能导致心理上的气馁和失衡。有的同学出现了学习效率低，易怒、焦虑的情绪，甚至个别学生还出现失眠、易生病等身体问题。因此有效的心理辅导，不仅与课堂教学同样重要，而且起到决定性作用，它能够帮助学生摆脱困境。

（一）定期交流

选考之后，及时掌握学生变化很重要。这就要求全体老师对学生要多观察、课下多交流，并及时相互沟通、反馈。班主任要多了解班级情况、家庭情况。针对学生的“高原现象”，帮助学生找出自己的问题所在，指导学生进行有针对性的练习。对于学生出现的心理压力问题及时和家长联系，及时调节和干预。针对阶段考试成绩有起伏的学生，帮助同学进行正确的自评，分析失败原

因，鼓励他们发泄内心的不快乐及失败受挫的感受。针对完美主义的学生，帮助他们认识自己的优缺点，打破完美主义的心理禁锢，平常心应对。

（二）丰富校园活动

初三的生活紧张高效，从晨读到晚自习，学生需要全力以赴。每个阶段适当的活动，将有助于学生调整身心状态。

1. 运动会的拼搏

最后一次参加学校运动会，学生都很珍惜这次机会，踊跃报名参加各项比赛。通过运动会培养学生运动习惯，提升班级精神。在入场式环节中，每位学生都热情饱满，队列整齐、口号洪亮、班牌设计独特创新，体现了初三年级良好的精神风貌。

2. 节日放松

学生亲手制作教师节感恩卡，中秋节猜灯谜、做月饼，端午节包粽子、画龙舟，同学们在活动体验传统文化、放松身心，体验劳动的快乐，拉近了师生情感，营造了浓郁的校园节日氛围。

三、多方合作，共同努力

初三年级的学生容易出现一心向学、“单打独斗”的情况，反而会忽略同学、老师、家长的相互作用。因此要在班级、学校、家庭之间多方努力，共为学生谋发展，才能实现最好。

（一）学生同伴式参与

以“身边榜样”为主题，从不同角度对学生

进行表彰，发现学生优势，以此建立有效的激励机制，鼓励良性竞争，促进学生全面发展。结合学校学子讲堂的活动，让班里的优秀生、进步生和效率高的同学进行经验的交流，学生之间的交流更能够让他们产生认同感，从而达到彼此促进的作用。

（二）增强班级凝聚力

评选流动红旗、星级班级，从更多角度，发现班级闪光点，相互学习、促进班级建设。通过各种主题班会，结合班主任和各学科教师的力量，在班级内形成比学赶帮的学习氛围，让学生与班级共同进步。

（三）家校合作共育共赢

家庭在学生成长和发展过程中也扮演着至关重要的角色。只有架起家校合作的桥梁，才能在互帮互助中促进学生成长。因此我们定期组织家长会，主题鲜明，围绕急需解决问题开设讲座。同时还建立家委会介绍学校情况，征询家长意见，培养家长骨干。

毕业班学生的学习压力较大，因此德育工作须在晓其心和知其行的基础上，帮助引导学生去客观理性地认识与分析自己，利用多种多样的形式和活动，从多方位多角度给予学生积极的正面引导。让学生切合自身实际的学习目标，化压力为动力，坦然面对中考的来临。





胸中有丘壑 气象自万千

——北京十二中附属实验小学“小小气象员”创新实践公益项目汇报

附属小学六（2）气象中队李东实妈妈 周 颖

第一部分：家国在我心——基于公益项目的思考

一、关注民生——认识自然界的气象。

大家知道什么是气象？气象是指发生在天空中的风、云、雨、雪、霜、露、虹、晕、闪电、打雷等一切大气的物理现象。“朝霞不出门，晚霞行千里”“日晕三更雨，月晕午时风”“鱼儿出水跳，风雨就来到”想必这些谚语大家都听过，气象与人们的生产、生活之间是有密切联系的。就说说前几天的超级台风“利奇马”，据统计它已造成我国9个省市1402.4万人受灾；13.4万间房屋受到不同程度损坏；农作物受灾面积1139.7千公顷；直接经济损失537.2亿元。关注气象就是关爱生命，关注我们自己。

在附小气象中队成立后的一年半时间里，我们中队的成员已经通过多种方式学习积累了一系列的气象知识。

二、关注公益——培育心中的“气象”

2018年3月，我带着儿子李东实在志愿北京上注册正式成为一名志愿者，长期志愿服务新四军林。参加此活动的初心是让孩子知道社会上还有这样一个组织，还有这样一群无私奉献的人。孩子加入张仪村志愿者服务队后，无论酷暑严寒都能坚持活动，受到了新四军老战士的高度赞扬。新四军林的活动也被北京晚报、人民网等多家媒体报道。

后来这份初心从“我的孩子”发展到“我们的孩子”。目前，在儿子的影响下，气象中队已经有更多同学长期服务于新四军林，附小有百余名家长和同学都参与过志愿活动。活动培育了孩子

们心中的“气象”，增强了他们的爱国主义情怀与责任感。

三、借势造势——积淀厚重的家国情怀

具备了丰富的气象知识与公益精神，恰逢益路同行公益项目立项，可以说“小小气象员”项目的实施，即拥有了天时、地利、人和。所谓天时：十二中教育集团的强大后盾；所谓地利：丰台气象局的技术支持和附小校园中处处有气象的文化感染。所谓人和：该项目关注民生，让更多的人能够受益。

“小小气象员”的项目立项后，我们项目组结合不同的受众群体，通过加强对气象灾害的科普宣传，来提高大家对气象灾害的认识，提升大家在遭遇气象灾害时的自救能力。项目实施以来，所开发公众号的订阅者160余人，项目共惠及受众达500余人。

四、修己达人——思考永恒的内涵

一晚，我和孩子散步聊天，无意中聊起了今年春天北京的一场大风造成3人死亡的事情。他很疑惑地问我：“妈妈，总有人因为气象灾害而身亡，你说咱们的宣讲有意义吗？”我给他讲了一个故事。

在暴风雨后的一个早晨，一个男人来到海边散步。他看到沙滩的浅水洼里有许多被暴风雨卷上岸的小鱼，成百上千，用不了多久，水洼里的水就会被沙粒吸干，被太阳蒸干，小鱼们面临着死亡。男人继续朝前走，突然看见前面有一个小男孩，他捡起水洼里的小鱼，并用力把它们扔回大海。这个男人走过去说：“孩子，这水洼里有这



么多鱼，你救不过来！”“我知道。”小男孩头也不抬地回答。“那你为什么还在救？谁在乎呢？”“这条小鱼在乎！”

是的，我们今天做的事情既不能即刻看到效果，覆盖面也是有限的，但“人人为我，我为人人”的精神不只是道德认识，更落实在行动中，扎根于思维方式的转变中。下面有请我们的小小宣讲员张斯琪带领大家做项目组活动的精彩回眸。

第二部分：公益在行动—基于项目实践的回顾

小小气象员公益项目组张斯琪

竹板响，听我讲，
气象安全记心上。
轰隆隆，雷声响，
大树底下，可不能躲藏，
电器开关要关上；
听那一边，呼呼呼，北风吹，
老弱病残不外出，
广告牌下不能待；
哗啦啦，暴雨下，
雨中行走要观察，
低垂电线远离它；
高温热浪若来袭，
外出防晒要牢记；
霾来了，怎么办？
外出防护不能少；
雾来了，怎么办？
减速慢行雾灯闪。
竹板响，心舒畅，
气象知识口中传。
气象局，观象台，
认真求知把师拜。
冻土器，雨量计，
专业仪器揭秘密。
发问卷，做互动，
知识普及更精彩。

小朋友，坐紧凑，
举起小手乐交流。
老爷爷，笑眯眯，
气象小报会传递。
社区中，公园里，
书籍海报有秘笈。
宣讲团，不简单，
讲解快板动画片。
齐参与，勇承担，
群众都自主在点赞。
不骄傲，不畏难，
我们大步走向前。

第三部分：改变在当下一项目实践带来的转变

怀着公益项目的初心，带着队员们积极践行的决心，伴着学校领导和家长们的关心，我们“小小气象员”创新实践公益项目组携手走过了大半年。在时光变迁的过程中，孩子们也随之发生了可喜的变化，他们的悄然成长更是这个项目宝贵的精神财富。下面我结合附小对学生核心素养的培养目标汇报这个项目带来的一些成长。

一、向下扎根的气象—探究中本真求知，感悟中责任担当。

为了更好地实施公益项目，我们项目组的同学、老师及家长先后到丰台气象局和北京市观象台学习专业的气象知识。百叶窗、风向标、雨量测量器、人造卫星……在如此多专业知识的学习中，孩子不再需要老师的督促，不仅能够竭尽可能地详细记录，还会主动结合不懂的问题进行提问，主动思考，并把质疑与思考融入后续的讲解中。变教为学，优化了孩子个体学习的效果。

更加可喜的是，学生每一个个体的转变，又把战果扩展到了班集体生活中。原来“下课聊大天儿，午休不得闲儿，科任撒个欢儿，值日偷个懒儿”的大仙儿们，悄然成了班级活动的主力。“白老师，小涵的错题改了三遍都没改对，让我帮他讲一讲吧！”“白老师，我中午想和小明共读一本





书，然后我们一起和大家分享。”“今天的值日我来做吧，这个组的同学都去上适性课了”孩子们的话语温暖着我，更温暖着这个集体。班集体中的大事小事都有人负责，新气象在五（2）班深深扎根。

二、向外生长的气象—服务中创意做事，践行中康馨生活。

在队员们了解了气象知识，感受到气象与我们生活的密切关系之后，他们就积极思考与行动，力求扩大“小小气象员”创新时间公益项目的影响力，带动更多的人关注气象，扩大受益面。

校内，作为附小永远的学长，队员们一方面在中队内积极学习和交流气象相关知识，尝试自主设计中队旗帜和队徽，做气象中队文化建设。另一方面，还主动到低年级进行知识宣讲，从气象知识扩展到24节气知识，为“跟着太阳走一年”的校本研究性学习助力。与气象局合作开展的“观云识气象”摄影和“寻找春天”绘画主题活动受到全校师生的欢迎。

校外，队员们沿着校园周边，规划了合理的辐射地域，开展宣传活动。我印象最深的是大瓦窑社区和十二中附小幼儿园的两次活动，队员们为服务对象私人定制了适宜的宣讲细节，做到了因地制宜，因人而异。

记得走进大瓦窑社区之前，队员们了解到参加活动的大多是社区内的老人，他们行动不便，不宜久坐。因此，队员们主动与社区负责人沟通，申请为老人安排舒适的座椅，避免身体不适。他

们又考虑到老人们视力不好，对于宣讲材料的字体进行了修改。为了让身边幼儿园的小朋友能够对气象知识感兴趣，队员们改变了以往以宣讲为主的形式，让小朋友们观看含有气象知识的动画片。互动环节，他们准备了可以拼插的小汽车，结合雷雨天气进行情境创设，让气象知识与动手实践结合。小朋友们通过这次活动，就可以成为家中的气象宣讲员和雷雨天气的安全行车监督员了呢。真是“小小气象娃，辐射进万家”！

三、万千变化的气象—教学中和雅做人，发展中关注生态。

公益项目的实施过程中有苦有甜，有花有果。海报的设计，宣传内容的确定，社区的联系等诸多事情，每一位同学都主动承担，互相支持。从开始的手忙脚乱，到后续的有的放矢，每次活动结束后，没有埋怨，大家都认真总结反思，争取下次做得更好。老师、家长、孩子，在彼此的教与学的互动中共同成长。

雅斯贝尔斯曾经说过，教育的本质就是一朵云推动另一多云，一棵树摇撼另一棵树，一个灵魂唤醒另一个灵魂。项目组的队员们不正是在践行着这一美好的推动过程吗？他们的主体意识与作用的发挥，带来的是自身以及不同受众群体万千气象的改变，此刻的他们，让我们看到了生命的成长、教育的推动乃至家校社共育的合力，教育本身就能塑造最美的风景，教育呈现的万千气象都离不开关注生态，生命本来的样貌，需要我们共同呵护！我们，一直在路上。

用爱填补孩子的不完美

朗悦学校 晋玉洁

他叫烁烁，圆圆的脸蛋上镶嵌着一双水汪汪的大眼睛，笑起来时迷人的酒窝十分引人注目。可是这个帅气可爱的小孩进班落座三分钟内就能和陌生的同桌聊起来，曾经我屡试不爽的眼神、提示甚至批评如今也失了作用。把在校情况反馈给家长得到的却是冷漠的回应。这可让我这个当时刚任教一年的新老师一筹莫展。

要想攻克这个难题，我得先了解他。通过家访得知，他在原来学校是老师眼中一无是处的“问题儿童”，是同学们眼中的“捣蛋鬼”“坏学生”。在学校得不到一声夸赞，犯错误没有机会解释，更得不到丝毫的理解。他曾在日记中写到自己厌学，讨厌老师。可在我看来，他聪明敏锐、乐于分享并且重情重义。如果多给他一些爱一定会有意想不到的收获。

爱他，用耐心化解抵触。一次我被他生涩又不协调的做操动作逗笑，便偷偷录了像发给他的家长。没想到家长却回复我：老师，他是没好好做操吗？我回来说他！一瞬间我也有些怔愣，便忙解释只是想跟她一起分享孩子可爱的瞬间。不是预想中的挨批评，他妈妈这才长舒一口气。

爱他，用称赞代替批评。这个不太守纪律的孩子却能在每天午餐秩序维护上谨慎又认真，能

把生日蛋糕全部分给同学们而自己一块儿不留。每当他表现那么好时，我都会真诚地对他说一句，谢谢你，你真棒呀！和家长夸赞他在校表现时他总是露出羞赧的微笑。你看，这样简单的一句话对他却是莫大的鼓舞。

爱他，用理解包容错误。那次，他与同学起了冲突，我没有像原来学校的老师那样想当然地判定是他的错误，而是选择先耐心听他解释，从他的立场帮他分析问题，然后再引导他真正意识到自己的错误。回家后他激动地对妈妈说：“妈妈，终于有老师理解我，不再误会我了。”

现在我依然经常和他家长分享他在校的点点滴滴，也正是这些小事，拉近了家长和我的距离。家长一改最初冷淡的态度，如今不仅全力配合，还积极参与班级活动。而他比起刚进班的那一天，变化更是突飞猛进。他已不再是那个反感上学、讨厌老师的孩子。他已不再是那个讨厌上学，反感老师的孩子。六一联欢会上，当其他孩子们沉浸在节日的喜悦中时，他却突然失声痛哭起来，原来是怕明年我不再是他的班主任。爱他，给他足够的时间，鼓励和包容，去填补他的不完美，他当然能茁壮成长！





沉默小将变形记

朗悦学校 周 桐

2018年8月26日，入职第二年的我，拥有了第一个属于自己的班——逸班。班级初见会上，我认识了这个孩子。在其他同学都忙着认识新朋友的时候，他显得格外安静，闷声不响的坐着。进行自我介绍时，他也是低着头，攥着手，在黑板上写下名字后，半晌才低声说了一句“我叫阿喆，谢谢大家”，就匆匆走下讲台。然而，短短一句话，却让大家都察觉了异样：他吐字不清，若不是提前写了名字，我们很难分辨出他说的什么。

从那时起，我便开始留心观察这个孩子。他很内向，有些自卑，几乎从不主动与旁人交流，在人多的时候更是拒绝交流。为了了解原因以及阿喆在家的表现，我制定了家访计划。

原来孩子爸爸有些口吃，影响到了孩子。阿喆小时候并没有交流障碍，只是有些口齿不清，不爱说话，但不断长大，阿喆渐渐明白自己和其他小朋友不同，小伙伴之间一两句无心的话，让阿喆越来越害怕开口，父母迫于生活压力，也没有过多的时间精力顾及阿喆，致使阿喆变得越来越沉默，慢慢变成了现在的样子。父母十分懊悔，也迷茫不知该如何引导孩子，妈妈更是放弃了工作，专心在家陪伴孩子，尝试了很多方法，依旧没有明显改善。

我知道阿喆非常喜欢看书，对钱学森的事迹十分好奇，于是提议从爱阅读这个好习惯入手，慢慢引导。阿喆妈妈将信将疑，抱着试一试的心态。因此我们一起同阿喆商量，和阿喆一起阅读《钱学森传》，每天给妈妈讲一讲钱学森的故事。

在我们鼓励与期待的眼神中，阿喆答应了。走之前，阿喆妈妈告诉我，之前没有尝试过这种方法，希望能对孩子有所帮助吧。

从那天开始，我和阿喆妈妈每天都会通过微信交流。妈妈知道了阿喆在学校越来越开朗，慢慢的融入了班级大家庭，会跟同学们一起聊天、一起打球、一起闹作一团。我也知道了妈妈从一开始听阿喆讲故事；慢慢变成和阿喆一起讨论故事；再到后来让爸爸做裁判，和阿喆PK讲故事。虽然过程并不十分顺利，阿喆妈妈也曾多次因为阿喆的不见起色而质疑，想要放弃，但庆幸的是，我们坚持了下来，一年的努力和付出没有白费。看着微信中妈妈字里行间的感谢以及越来越信任、越来越轻松的语气，我体会着作为教师的幸福，也渐渐明白作为教师的责任。

在学校开展“悦读节”活动时，阿喆已经读完了厚厚的一本《钱学森传》，并与同学们交流分享，我们都能看到，阿喆眼底不再是犹豫和不安，而是发自内心的快乐。在家长、老师和同学的共同关怀中，阿喆正在慢慢蜕变。

放假前，阿喆捧着一本书跑到我办公室，满眼感激的看着我说：“老师，这是我暑假想读的书，希望您能和我一起分享，下学期我来给您讲故事，一定比之前讲得更好！”一本力克胡哲的《人生不设限》静静地躺在办公桌上。

看着自己的学生越来越好，我想这便是作为一名教师最大的幸福。

为青春保驾护航

朗悦学校 王楠

初二——伴随着青春期的到来，孩子们的身心都急剧的发展和变化着。美国心理学家霍林沃斯称，初二阶段的学生处于“心理断乳期”。青春期的孩子主要的表现如下：

首先，随着生理上的迅速成熟，他们逐渐确立自己的社会角色，比较容易跟父母和老师产生“对抗心理”，也就是我们所谓的逆反。

而且，因为他们的大脑和神经系统尚未发展完全，做事情缺乏持久与耐力，情绪波动较强烈。非常容易产生劣等感，也就是如果学业表现表现低迷，孩子非常容易有挫败感，也很容易陷入自卑。

针对青春期的特点，我对班级的初二工作我主要从班级文化布置传播正能量，主题班会做整体引导，内心对话解决个体问题，以及家访工作配合学校工作四个方面进行。

下面就从我们班里一个孩子的案例，谈谈青春期的家校共育：

小高算是班里一个比较内向的孩子，有几天却频繁因为胃痛跟我请假，出于对孩子的担心，我拨通了孩子的妈妈的电话，结果还挺让我们俩意外的，有些请假的信息竟然是孩子用妈妈的手机发来的！当天晚上，我就急匆匆的奔向了孩子家，孩子肯定不止是“胃痛”这么简单。跟孩子的母亲谈话中我了解到，说孩子经常念叨要去学“电竞”，我猜大概在孩子眼里“网络游戏=电子竞技”，客厅里摆着的电脑让我陷入了沉思。第二天，我仔细查阅了一些电子竞技的资料，然后又跟孩子有了一次深入的谈话。我觉得扭转孩子对电竞的错误认识，他这青春期的小问题肯定会

过去的。但是过了几天，孩子又不来了，孩子妈妈说孩子说害怕上学，我先排除了有人欺负小高的原因之后，跟数学老师在当天下班又去了孩子家，其实我们主要是想从聊天中了解孩子是不是因为学习成绩的劣等感让产生了抵触情绪。但是很遗憾，这次家访并没有让孩子敞开心扉，小高只说了些“不知道为什么不想去”“就是害怕”这种模糊的答案。

但是从这次家访开始就踏上了我和小高“不知道多少个回合”的心理战。我跟孩子妈妈通过微信沟通，趁小高不在家时家访等了解小高的心理状态，再配合学校和家庭的工作一起进行。今天小高能提前到校时间，我和同学们就为他鼓掌，孩子妈妈在家也表扬他；感觉孩子又不想来了，我就跟孩子约定互换喜欢的书籍，为了还书孩子来到了学校，感觉最近孩子又打退堂鼓了，我就从周围的“同伴力量”入手，寻求小伙伴的帮助。但是无数个瞬间，都让我觉得这些没有意义，因为小高始终没有正常来上学。终于上个学期末，孩子第一次主动到办公室找我聊天，并向我保证第二天一定按时来上学。在谈话室的那个瞬间，让我觉得这一年我做的每次看似没意义的努力都为这个瞬间埋下伏笔，也都因为这个瞬间显得更值得。

最后想用我们班板报上的一句话作为结语：发生在我们身上的一切都不是偶然，我们从生活中得到了什么，源于我们付出了什么。我们每个教师，都是家校共育最柔软，也最坚韧的纽带。让我们携起手来为孩子们青春期保驾护航。



“蚂蚁森林”里的向日葵

朗悦学校 张 柳

我是向阳三班的班主任。您瞧，这是由我们班同学们共同设计的班徽。他们把自己比作追逐太阳的向日葵；根部托起的双手代表支持、爱护，提供后勤服务的爸爸妈妈；而我就是孩子眼里炙热的太阳，给花朵们以正能量的指引。正如班训“心有灯盏，向阳而生”，我希望通过家校共育培养孩子们具有积极健康、阳光向上的生活方式。

但是在养育这 41 枚小葵花的过程中，却并没那么顺利。身高一米九四的岩岩接连几天不交作业，上课也看不见他挺拔的身影，频频打瞌睡。岩岩爸爸说他一放学就抱着手机玩，催促多少遍都不管用，甚至夜里还会爬起床偷着玩。通过挨家挨户的家访，家长反映最多的就是手机问题，回回因为手机引发家庭大战。孩子在家手机成瘾，耽误学习，影响亲子关系。那怎样通过家校共育来解决这一难题呢？

首先，我设计了一份调查问卷，通过数据了解了班级学生使用手机的现状和原因。后来，我召开了主题班会，同学们客观分析了手机的利与弊，以小组为单位制定了合理使用手机的方法，分享了自己使用的各种 app。其中童童介绍的一款小程序吸引了大家的目光——蚂蚁森林。您知道吗？蚂蚁森林是支付宝设计的一款公益小程序：用户可以通过行走步数、线下支付、网络购票、地铁出行等低碳生活方式积攒“绿色能量”，在手机里种植虚拟树木，小树长大后，支付宝会在现实沙漠地区种下一棵实体的树。仅三年时间，面积高达 140 万亩的一亿棵树在沙漠安家。孩子们这才知道原来可以利用手机做如此有意义的事儿啊！我和童童一样也是一名资深的蚂蚁卫士，

由童童做了介绍，我做补充之后，同学们一拍即合，决定开展手机种树英雄计划，我们开启了蚂蚁森林的合种功能，建立了“永远的向阳三班”同学林，孩子们还向家长发起了倡议书。

之后，我又召开了主题家长会，和家长一起分析了学生的调查问卷数据，深入的了解了学生的想法。值得高兴的是家长们不仅针对如何帮助孩子正确使用手机献计献策之外，也开始纷纷反思自己的行为，为自己下班回家后如何在孩子面前使用手机做了规划，随后每个孩子都制定了每天手机使用时长的君子约定。为此，班里还置办了一盆君子兰，以监督同学们的行为。

现在我们的向阳三班同学林有学生、家长共计 60 人。学生们几乎人人佩戴了计步手环，白天在校积极锻炼，晚上回家用手机收集能量为班级树浇水，家长改成了地铁公交出行。我们定下了三年种下三棵树的小目标，相约十年之后一起去沙漠亲眼看看我们种下的小树。孩子们和小树在一天天成长，昔日里和父母的争吵也变成了日常的亲子户外活动。终于，这个暑假初，我们在赤峰地区种下了第一颗樟子松，获得了第一张合种证书。积攒的 146210g 能量每一克都是家长和孩子的相互理解，信任，包容。我们播种下的是一颗环保的小树苗，结出的是家校共育的果实。

记得开学初，孩子们亲手埋下了几粒葵花种子，并不是每颗种子都发了芽，也不是每一株小芽都开了花。这不，我们班的小葵花们还有需要修剪的地方。今后，我会继续和家长联手，为培养健康阳光的向日葵而努力。

青年风采

筑梦人

本部校区 赵展

“323 726 756 323 726 75 656……” (哼唱旋律)

直到现在，我的脑海中还一直回荡着这融入血液的旋律，还会时常回到那令我终身难忘的演出现场。正如作品之名——《梦》，这是北京十二中金帆民乐团用 465 天的汗水与技艺展现的大国“梦”，是我初入职场实现的第一个为师“梦”，也是从此将我和团员们紧密相连的、共同筑起的人生“梦”。

《梦》，本是委约作曲家高平老师的扛鼎之作。2019 年，北京十二中金帆民乐团披荆斩棘，用这首乐曲在全国中小学生最高水准艺术舞台上惊艳全场！著名作曲家杨青教授在点评中不禁感叹：“感谢北京十二中金帆民乐团为中国新民族管弦乐发展做出的里程碑贡献！”

但，这首曲目却曾经是我眼中不可能完成的任务！作品难度已超出学生艺术团体的常态、短短 15 个月的课余时间要达到全国最高水平、新考改给学生带来的更大挑战、新老团员的更迭等等，荆棘重重。我们能行吗？那时的我真的有点儿不敢做这个“梦”。陶航老师看出了我的担忧，他说“要相信学生，相信音乐的魅力。乐团教给孩子们不仅是曲目，还有无畏和团结。”是的，事实证明了一切。面对专家团队精雕细琢、锱铢必较的指导，孩子们精益求精、追求极致完美；面对繁重的课业负担，他们乐观、高效，一心二用。险情出现在正式展演前，中阮首席准高三学生王煜生病了，严重的咳嗽，涕泪横流，她把三四种药都加到最大计量以保证训练状态。但当天早上

当我督促她按时吃药，王煜却说：“老师我今天不能吃，一会儿万一犯困弹错了，我就真对不起大家了。”这个假期高三补课期间王煜仍每天挤时间练习，她的梦想就是日后进专业乐团，一生与酷爱的音乐为伴。她说这是金帆乐团帮她筑起的梦！王煜，只是乐团学生的一个缩影，他们骨子里都有一股韧劲儿，敢于逐梦，勇于坚持，甘于吃苦，乐于挑战！站在他们中间，我有了筑梦的力量！

今年 1 月的一天，气氛紧张的排练厅里来了一群“回家”的人——历届老团员代表。当他们为陶老师唱响生日歌时，当他们鼓励学弟学妹们挑战自我时，当他们齐声喊出那句“回家真好”时，我瞬间泪目！谁说乐团只是练曲、谁说音乐只能审美？在陶航、王鹏这样的老师身上闪烁着启迪人生梦想的光芒，凝聚着助人全面成长的力量！

我很幸运，能加入到十二中如此优秀的集体，入职第一年就能参与到如此大型的活动中。我更感谢，感谢乐团工作不仅使我得到了全方位的锻炼，更让我重新审视自我，感受到音乐教师独特的职业价值。全员育人，我责无旁贷，因为我愿和学生共同成长！

最后，我要感谢入职以来引领我快速进步、给予我人生启迪的师傅陶航老师！感谢所有支持音乐教育工作、助力学生开拓艺术视野的集团领导和教师同仁们！未来，我也将一如既往踏实地做一个筑梦人，用音乐的力量为学生构筑和实现更多的梦想，支撑起学生成长更加广阔的天空！





不畏将来

钱学森学校 王 芳

来大十二已经有十个年头了。十年，在我们人生的刻度上，有多少个十年，屈指可数，苏轼曾写下，十年生死两茫茫，不思量，自难忘，那是时间对爱情的一份追忆，钱学森十年两弹成，十年辛苦不寻常，那是时间对报国的一份执着。人生匆匆，一段十年的旅途带给每个人不同的体验。今年也是我作为青年教师最后一次进行演讲，回望我在大十二的这十年，恍然激荡起内心的阵阵涟漪。

那是与大十二相遇、相识、相知、相爱的日子。

相遇—遇见美好

遇见，仿佛是一场命运的安排，也是一切的开始。还记得来十二中试讲时，初次遇见时任教学主任的郝文玲书记，她给予我的温暖与关怀，使我能从容应对下午的试讲。结束后又与我一同漫步在校园的林荫小道上，向我娓娓道来十二中的往已今朝。那天，阳光和煦，微风徐徐，来大十二的第一天，我遇见了美好。

相识—无悔青春

雨果说，谁虚度了年华，青春就将褪色。董卿说，生命的意义是如此之厚重，无论我们怎样全力以赴都不为过。是的，在与大十二相识的岁月里，脑海里浮现出的是欢腾的、炽热的、有关理想的记忆。是与学生思维碰撞时火花四溅的日子，是因各种大赛与师傅蒋炎富、张桂平老师以及同伴们挑灯夜战激情燃烧的日子。青春是那么美好，奋斗的青春都是最闪亮的日子。

相知—守望初心

2018年，重新再出发，来到了钱学森学校，于我，变的是环境，不变的是那份初心。初心，可能是一份远大的志向，世界能不能变得更好，我要去试试。初心，也许是一个简单的愿望，海

阔凭鱼跃，天高任鸟飞，我相信，一千个人，会有一千个关于初心的答案。我问自己，我的初心是什么？我想，也许就是在大十二用最初的心，陪孩子们走一段人生路，用最真的情，让他们的心中充满阳光。

相爱—爱你如家

家是什么？家是一阵清风，可以拂去烦恼和忧愁；家是一潭清水，可以洗涤繁杂的心灵；家是一束阳光，可以融化心头的积雪，家是一盏明灯，可以照亮夜行人的归路，这个家正是此刻我所站立的地方，北京十二中——一个充满内涵，又充满温暖和力量的地方，一个需要我们共同守望与彼此扶持的地方。

不念过去，不畏将来，不负初心。遇见青春，在最美的岁月，成就学生最美好的光阴；预见青春，用更好的自己，造就学生更辉煌的未来。正如一位钱校学子在诗歌中所表达的愿景（高三1班 侯秋然）：

A raindrop falls from the sky,

A dream flaps its wings to fly,

A dreamer turns on the light,

A school comes into my sight,

Now I'm bathing in your moonlight.

Tomorrow I'm shining in your sunlight.

感谢语文教师陈关宜老师的精彩翻译：

莹莹雨滴落九天 梦想插翅舞蹁跹

灿烂灯火齐燃点 全新学校立东边

逐梦如月惜流年 他日功成耀世间

在大十二，愿我们永远做一个青春不老的追梦人！

追梦人

南站学校 尚 坤

有人说如果中国崛起有时间表，2008年当属中国崛起的元年。北京奥运会，让世界更多地了解了中国；神七飞天，实现了中国历史上第一次的太空漫步；这一年，3G时代的到来让手机有了新的用途。2008年是不平凡的一年，也是催人奋进的一年。

2008年，还有一个小小的我。那一年我高三，正面临着人生中一次重大的选择。这一年，面对着祖国的变化和发展，我的梦想变得明确而坚定，我选择成为一名教师，希望为国家的腾飞培养更多人才。

此后的每一天，我都走在追梦的路上，希望学生能更好的成长。

记得我刚当班主任的第一年，班里有一个女生，她是我的数学课代表，性格内向，成绩中上，在班里安安静静的，说实话是老师最省心也容易忽略的那种。有一次我要开班会，主题是感恩，于是我找到她当班会的主持人。她一脸为难的看着我说她从来没当过主持人、没写过主持稿，也不敢在这么多同学面前展现自己。于是我鼓励她，和她一起写稿、反复排练。那次班会进行的非常顺利。放学的时候，这个女孩找到了我，交给我一封信，抱了抱我就跑开了。她在信里写道：我想感激的还有您，如果不是这次班会，我不知道自己能当主持人，不能相信自己能做得这么好。

此时我的心里有激动也有不安。对她，我同样心存感激。这让我再一次认识到“老师”这两个字背后的沉重的责任和使命。此后，我更加关

注每一个学生，关注他们的点滴细节，让他们在成长的路上有更多的发展空间。我想，这也是我的成长。老师的付出是不图回报的，但是当我们对学生的用心被他们感受到时，他们也会回馈给老师更多地真心。每当这时，我都感到无比的幸福。

老师每天的工作真的很累，当我和许多怀揣共同梦想的同伴一起奋斗时，这样的“累”也化作了“甜”的滋味。

我的教研组就是这样一个温暖的集体。今年2月，教研员安排我在进修时进行《一元一次不等式》的单元教学分析和说课，也是教研组的老师们帮助我一遍遍进行修改。有一次我改完说课稿已经快到十一点了，当我把稿子发到群里，不到十分钟就收到了大家的回复，这仿佛给疲惫的我打了一针强心剂，让我感受到支持和温暖。我继续提笔奋斗，因为我坚信，有了同伴的帮助，我一定可以做到更好！

今年是祖国的七十华诞，建国七十周年，中国克服重重难关，在各个领域独树一帜，成为世界的领头羊。今年也是十二中建校第八十五周年，八十五年来，十二中培育了无数的优秀人才，始终走在教育发展的前沿，不断焕发出新的活力。相信在十二中人的共同奋斗中，我们能走得更快更远。此时，我更感到深深地幸福！

正如习大大所说：人因梦想而伟大，我们都在努力奔跑，我们都是追梦人。





青春风采——不忘初心

朗悦学校 李 晨

我们都听过一句话——“不忘初心，方得始终”。在100年前的5月4日，就有这样一群热血沸腾的中国青年，他们以民族的独立、人民的解放作为自己的初心，爆发了他们压抑已久的激情。翻开历史的画卷，我们仿佛看见那怒形于色的人群正如潮水般地涌向天安门前。那愤慨激昂的呼声，穿越百年的时光隧道正清晰地回响在耳畔。如今，当时的青年大概都已飘然逝去，但“五四”精神依旧激励着一代又一代的有志青年！

青，是绿色，是生命的颜色，青年都是一支最积极，最具有生气，最富创新精神的力量。我们作为新时代的青年教师，更应该不忘初心，有肩负祖国未来的使命感！习近平总书记说：“国家的希望在青年，民族的未来在青年。”作为新时代青年教师的我们，更应该牢记使命，做到俯首勤耕耘，初心永不忘！

忆往昔峥嵘岁月，生活在这样一个伟大的时代，我是幸运的。刚踏出大学校门的我，带着对教育事业无限的热爱，带着年轻人无比的朝气，带着敢为天下先的激情来到了大十二，来到了我们可爱的朗悦学校。将我这颗让孩子快乐成长的教育初心播种在这片热土上。

下面，请大家看一个数字。你们猜一猜这个273所代表的含义吧！不知道吧？273是迄今为止我做班主任的天数。在过去的273天里我就像一个24小时在线的客服。“同学们，明天要记得带水杯哦！”“你们做到了快静齐，李老师为你们点赞！”“孩子，今天听讲不够认真要继续加油呀！”

作为新手教师的我，时常会烦心于小王同学

的捣蛋，也会惊艳于小徐同学的学识，这些同学像班里的C位，牢牢地抓住了我的眼球，而像小刘这样有些边缘的孩子就这样自顾自地生长着。但有一天晚上，我接到小刘妈妈的电话：“李老师您好，今天孩子在小区里玩球时和同伴发生了矛盾，他本来想还手的，他说我是学过跆拳道的，我能怕他吗？可我忍住了，我们李老师说过武术是用来保护别人的，如果被欺负了要告诉老师，要做到言行雅致。李老师您瞧，您说的每一句话咱家孩子都记在心里呢。”

就在那个瞬间我突然意识到，原来我们的每一句话都会在孩子的心田落地、生根，然后开花、结果……原来我们点滴的付出并非竹篮打水，而是在“润物细无声”中发挥着巨大的力量。

雅斯贝尔斯说“教育是一个灵魂唤醒另一个灵魂。”从那以后，我开始改变，我开始把更多的目光放在那些平时存在感没有那么强的孩子身上，他们才是一个班级的大部分。慢慢地我发现：轻度自闭的小赵同学可以轻松应对我的玩笑了，自尊心超强的小张同学可以客观地接受我的批评了，安静冷漠的小李同学愿意跟其他同学一起游戏了。我，也从眉头紧锁的不安中走了出来，享受与孩子们共处、共进的每一个瞬间。

诺贝尔说：“生命，那是自然付给人类去雕琢的宝石。”我想，教师就是雕刻师，肩负着雕琢宝石、点亮生命的使命和责任。而青年教师，更应有“遇深林辟平地，遇沙漠掘井泉”的勇气和时代担当。

作为青年教师，我不断严格要求自己要勤学

习，勤反思，勤总结，要立德树人，要用心上好每一节课！慢慢地，学生赞美的声音我听见了；家长放心的眼神，我也感受到了。此时此刻，我想以一首诗来表达我作为一名青年教师的坚定信念：每一寸时光，用我们青春最初的信仰，播下我们孜孜以求的理想。你看那大道无疆，充满未知，困难阻挡。我们初心不改，挥洒青春力量，时光荏苒，时不我待，我们奋勇向前方！不忘初

心，青春无悔！

青年教师们，让我们一起携手奋进吧！常言道：立德先立人，树人先树品，育生命，立师德。让我们在今后的每一个日子里都能坚守初心，始终不变；让我们在这三尺讲台的地方都能以梦为马，绽放青春！让我们都能在这方热土上用爱托起十二中朗悦初升的太阳！谢谢大家！





守梦人

附属实验小学 申慧敏

夜蒙蒙，望星空，我在寻找一颗星，一颗温暖明亮的星，一颗笃定前行的星，一颗坚韧辽阔的星，一颗与学生心意相通的星，一颗根植于师者内心深处最璀璨的星。

工作一年来，我在追星的路上发生了一些耐人寻味的故事，今天分享给大家。2018年9月1日，我正式完成了从学生到老师的身份转变，本以为做足准备的我会拥有一个完美的华丽转身，可就在转身的瞬间，一不小心跌了几跤。小吉是个特殊的孩子，跟着再婚的爸爸生活，提起爸爸的暴脾气，那一次次夜半的威胁电话，那与其他家长的唇枪舌战和拳脚相向，真让我应接不暇呀。爸爸的言行直接导致了孩子不善沟通和简单粗暴的处事方式。“给我等着，小心我拳头”这是小吉最钟爱的口头禅。同学做操不小心碰到他，他上去就是一脚，类似的事情每天都在发生。不过，通过观察和沟通，我发现他也渴望得到大家的认可，并真正融入班集体。于是，我主动为他创造了很多服务大家的机会，比如分饭，做值日，并及时肯定和表扬。慢慢的，小吉的语言变得干净了，“放着我来，有我呢”成了他常挂嘴边的话。而爸爸也逐渐明白了言传身教的意义，逐渐意识到如何避免 $5+2=0$ 的教育黑洞。

问题学生多，问题学生背后的问题家长也问题不断，因此学生归属感和集体荣誉感比较弱，这是最棘手的问题。于是，我暗下决心，不管多忙每天都要跟一名同学深入聊天，力探寻孩子闪光点，带动其全面发展。此外，我将问题归类分析，每周召开主题班会，由孩子们畅所欲言，集

思广益，讨论最佳处理办法。就这样，每周解决一个问题，日积月累，滴水穿石，孩子们在慢慢进步，慢慢成长。比如，通过帮垃圾找家主题班会的召开，孩子们不仅在学校做到垃圾分类处理，还把理念带回了家，赢得了家长们的一致好评。

惊喜出现在2019年5月，孩子们好像一瞬间长大了。由于长时间站立，我不慎患了毛细血管群静脉曲张，就利用五一假期做了手术。术后第一周是期中考试周，于是我拖着缠着绷带的腿坐着轮椅进班了。喧闹的班级一下子安静了，孩子们纷纷围上前来关切的询问着。这节课他们无比认真，都争先恐后的回答问题。更大的惊喜接踵而至，早读和午自习，自觉安静学习；课间操时，即使我无法在操场维持秩序，他们仍频受表扬；此外，还主动在课前把我推到班里，这感人的一幕幕，至今让我热泪盈眶。此后虽然小问题不断，但从日常班级管理中、家长短信中、任课老师反馈中，我知道，孩子们越来越精彩了。我对孩子们用的心，他们都知道。而我也渐渐知晓，该如何去寻找那颗最亮的星。

每当孩子们改正一个小小的不良习惯时，每当孩子们互相帮助一起努力时，每当孩子们洒满阳光的脸冲我微笑时，我懂了，学生的快乐成长才是我最应该守护的那颗星啊！只有从心底认同教师职业，守住自己心中最亮的那颗星，守住自己在三尺讲台最初的梦想，才能真正获得职业幸福感和职业价值感，才能体会身为人师最大的意义。亲爱的老师们，坚定的守护属于你自己的那颗星吧，相信自己，你最闪亮，加油！

实践育人

在路上

——记北京十二中 2018 级高一京外社会实践

本部校区 李 婧

一、前言

相信大家已经关注到了，今年的社会实践活动与前几年的活动有很大差异，时间不同，形式不同，地点不同。为什么会有这样的改变？原因是新课改后，高一合格考在 6 月 24—26 日，为了确保学生们能踏踏实实地备考，学校最后将京外社会实践活动的时间确定在了 7 月初。每一次改变都是一次挑战。出行时间在旅游旺季，管理难度加大，需要关注的细节更多，但格局决定结局，态度决定高度。我们必须相信自己。

怀揣着坚定的信念，我们明确了方向，完善了细节，踏上了征程。

二、概要

此次京外社会实践最终确定为三大主题：寻根文化；探秘丝路；见证发展。每个主题包括两条线路，共计 15 个行政班级，531 名学生，45 名随队教师，奔赴祖国的 8 个省份，研究 70 多个课题。这是我们六条线路的路线图。

三、主要内容

关于活动的主要情况，我想从我们的“十个一”工程说起。它们分别是：走好一段旅程；做好一个善举；完成一件作品；捕捉一刻感动；研究一个课题；撰写一份总结；高唱一首赞歌；吟诵一段经典；进行一次展示；汇编一本成果！

（一）走好一段旅程

我们每个学生带着一个课题上路，带着一份

好奇心启航，沿途去寻找答案。而老师和同学精心设计的研学手册则为大家指引了方向。吃、住、行、学所有信息一一呈现。一册在手，搞定所有细节。

走好这段路，学生们面临的第一个考验就是长时间的火车旅途。我们这次的车程大多都是 10 小时以上的硬卧。车程时间最长的是咱们高一（2）钱学森班和钱学森学校的师生。他们的目的地是甘肃的酒泉和敦煌。来回都是 30 多小时的车程。他们出发比我们早，到的比大家晚，我们第一天的参观学习已经结束时他们依然在路上……我记得他们到嘉峪关的时间是凌晨 3:39 分。钱校和钱班的师生们真的是继承了航天人“特别能吃苦，特别能战斗，特别能攻关，特别能奉献”的航天精神。我们由衷地敬佩、深深地感动。

这一路，为了帮助学生们行有所悟，学有所获，我们每个班主任都有妙招。在路上，老师和同学们一起斗酷暑，战高温，蒸桑拿，忍中暑，做学问，解疑惑……齐心协力，携手并进，不让一个人掉队。大家真的做到了！

（二）做好一个善举

出行在外，咱们学生的综合素质给他人留下了深刻的印象。珠三角的同学们被酒店的工作人员表扬说是他们接待过的素质最高的学生；福建分队的同学在列车上帮乘务员清理垃圾；西安洛阳分队的同学帮助迷路的老人找到了失联的家



人。但他们家人团聚后，却直接开着车扬长而去。当时站在一旁的我表示不满，怎么连句谢谢都没有。但是学生们说，老师，没事儿，我们也不是为了让他感谢我们才帮他联系家人的。听到这句话，我感到自惭形秽的同时也为有这样的优秀学生而骄傲！有一个同行的老师说：十二中的校服是他见过的最好看的校服。我非常赞同他的看法！蓝白搭配，与祖国的青山绿水，与鲜艳的五星红旗，与青砖绿瓦，与戈壁沙漠，与碧海蓝天……任何一种背景搭配，都是相得益彰，和谐统一的。而学生的一言一行、一举一动让这一身校服更亮丽、夺目！

（三）完成一件作品

我们再来看一看学生的作品。经过近一周的实践，学生们几乎人人都完成了不止一件特殊作品。安徽分队的同学们体验了描金，楹联创作，徽式建筑搭建，版画制作；江西分队的同学们在井冈山重走长征路，自己炒菜，自己学编草鞋，在景德镇学习陶艺制作；福建分队的同学们学做红糖蒸糕；陕豫分队的同学在秦陵工坊学做兵马俑，在洛阳绘唐三彩；甘肃分队的同学们学习临摹飞天壁画，拼装航天器；珠三角分队的同学们实验提取DNA，咱们一班那些参加生物竞赛的同学还根据自己所学完成了《珠三角常见植物图鉴》……学生们在实践中感受文化的精髓，探索历史的奥秘，见证科技的发展。

（四）捕捉一刻感动

一路走来，感动常在！45名随队教师的名单一直到临行前才确定，各个年级各个部门的老师都给予了我们极大的支持和帮助。我们这一届年轻教师很多，像我零基础、零经验的人也是历届最多。一些高三的教师当时还有新教材的培训任务，与我们的京外社会实践无缝对接，出发前一直在培训，返校后第二天一早又开始了新的工作。他们克服各种困难给我们给予支持和帮助，让我们的队伍有了领路人，有了主心骨。531名学生的

平安返京，离不开每一位随队老师的保驾护航，也离不开学校大本营各位领导和老师的密切关注和支持。

而对于学生来说，我觉得这次京外社会实践除了是一次研学之旅，更是一次爱国主义和中华传统教育之旅。安徽分队的同学们学习采茶、制茶，还专门举行敬茶仪式献给自己的老师；江西分队的同学们向革命先烈敬献花圈；福建分队的同学们夜晚在街边席地而坐朗诵着《乡愁》；陕豫分队的同学们在西安穿汉服习汉礼拜先贤敬恩师；珠三角的同学们在深圳听老兵们讲革命故事；甘肃分队的同学们在雨中舞动着十二中的功夫扇……他们在体验中思考和成长！看到这些，大家是否有满满的感动？这些孩子在您的眼中是不是已不再是永远长不大的小孩儿了？我相信经历了这次京外社会实践之后，咱们所有的老师和同学们一样，成长了不少。

（五）研究一个课题

接下来，我简要地说一下我们的课题情况。出行前学生们进行了充分的准备，确定了70多个课题，分成了108个课题小组。研学途中，到处都能看到学生们在写研学手册的场景，有的趴在博物馆的玻璃柜上，有的坐在小台阶上，有的蹲在地上……返校，学生们完成的研究报告总字数超过40万。11号的汇报活动从早上八点一直持续到中午12:40。看到学生们如此认真的态度，我相信每一个参与活动的老师都会倍感欣慰。

（六）撰写一份总结

同时，学生们也将这一路的所见、所闻和所感落于笔尖，每人完成了一篇研学总结，总共531篇，约70余万字。在这里，我摘取其中的几个片段念给大家听一听：

1. “第一次与同学们一同乘坐高铁，心中忐忑又兴奋，一首我和我的祖国连接着大家的心，在车上一遍遍地循环播放，嘴上嫌弃着听太多遍，但每个人脸上都挂着笑容。游学带了很多作业，



信誓旦旦地说肯定不会写，但出乎意料的是跟同学一起，意外的心平气和，竟然写了下去，还写了不少，心中满满哒……”

2. “路上的风景很美，不必抱怨因路途太远而耽误了研学的时间，因为路上也是研学的一部分，用心欣赏路上的风景，有时比“上车睡觉，停下来拍两张游客照”要美得多！”

3. “身心安处为吾土，岂限长安与洛阳

现在细细回想起研学往事，不禁感慨，感慨古代劳动人民的智慧，感叹一个个王朝的辉煌，感慨一路上点点滴滴的温情。一眼千年，不知不觉间我爱上了西安和洛阳。

身心安处为吾土，岂限长安与洛阳。虽然不知何时能再去到长安与洛阳，但是我会在今后的生活中锻炼自己，磨练自己，让我在之处成为我的心安之处。”

4. “走在归家的路上，听到老师们商议关于关注每个孩子的到家情况，心中异常感动，到了最后的最后，依然是那样的细心，那样地关心我们，老师们永远是我们的守护者，守护着我们出行的一切一切……”

看到学生们的总结，我们感到欣慰和满足，同时也在思考怎样让下一次的活动办得更好。

（七）高唱一首赞歌

除了传统的研究性学习以外，这次京外社会实践的一大特色是同唱一首赞歌。以新中国成立70周年为契机，各个分队在本线路的标志性地点高唱一首赞歌——《我和我的祖国》。请大家观看一段视频。祖国的大江南北处处都回荡着十二中人的嘹亮歌声，这歌声唱出了大十二人对祖国深

深的爱。

（八）吟诵一首经典

听完学生们的嘹亮歌声，咱们再来看看今年社会实践的另一个保留曲目：吟诵经典。每个线路的学生们集体朗诵能体现当地文化的经典诗词歌赋……这朗朗书声也表达了大十二人对中华灿烂文化的欣赏和赞美。

（九）进行一次展示

一路的舟车劳顿并没有影响同学们返校后进行展示的热情。10号一整天的班级交流活动精彩纷呈。11号的年级展示活动也是高潮不断。我们再从一段汇报视频中来感受一下学生们的热情！从学生的总结和汇报中，我们看到了学生们做事的善始善终，尽善尽美。给他们一个舞台，他们会还咱们一个奇迹。

（十）汇编一本成果

当一切的喧嚣归于平静，便是静下来思考和沉淀的时刻。看着学生们写的密密麻麻的研学手册，图文并茂，一切的辛苦都是值得的！而这一路的探索、一路的经历、一路的感悟都将汇集在我们的成果中，我们所有的研究报告和研学总结文稿校对工作已在暑假期间完成，最终的成果将会包括178篇文章，共计40余万字。感谢这些老师，谢谢他们牺牲了暑假的休息时间为我们逐字逐句地校对文稿。在此，我也一并感谢所有支持我们2019年京外社会实践的领导、老师、家长，还有一路同行的学生们！谢谢！谢谢大家！

四、结语

我们一直在路上，每一次行走都会带给我们力量，每一份思考都会助我们成长。





一堂走在路上的课

本部高中 熊梦清

研学之行是一堂走在路上的课，尽善尽美的“备课”成就了这节课的精彩，精彩纷呈的“课堂”让我们流连忘返，收获满满。只是没想到最让我惊喜且意外的却是“课后”那份真诚的情感以及思考的感动。

在研学实践后《走在路上的分享》主题班会上，几位同学讲述自己在实践活动中的或精彩、或开心、或收获、或遗憾……直到其中一位同学描述他印象深刻的是活动中因为临时的大雨而不得不打断的红军拉歌比赛，大雨打断了比赛的进程却没有打断大家唱红歌的激情，全班同学被大雨围困在餐厅慷慨激昂的合唱红歌。

猛然间，想起了研学路上的一个“红歌小插曲”。学唱红歌时，有一位同学在朋友圈中发了一条状态：有同学在学秦腔，有同学在学黄梅戏，而我只能学跑调的红歌。在自制红军餐中站在旁边一脸抱怨炒菜同学的做法不对，并嫌恶的说道：“这种菜我才不会吃。”……这就是我们班的小天，一个多才多艺而又伶牙俐齿的小姑娘。爱好绘画与写作，不爱学习；性格开朗但性情偏激；上台讲话干净利落喜欢获得关注；爱好思考但思维批判消极。对于她的这些行为我丝毫不觉得奇怪，一直以来，我为其爱好深入思考感到欣慰，但又为其擅从片面消极的角度去理解问题感到担忧。为此，我也多次的想办法去希望能帮助她，确始终不得要领。

当我听到有同学分享唱红歌的感悟时，我思忖着，或许有个好办法。

为了自然而然的引导小天将自己的想法表达

出来，我根据在路上的了解情况，特意单独选了几位同学进行个人分享，包括偶遇乡村支教教师的教育有感；重上井冈山的新历程。当然还有“不失所望”的小天“研学之旅的辛酸与吐槽”：从环境的潮湿闷热到南方生存环境质疑；从景区翻涨的物价到穷乡僻壤贪婪的穷人；从质疑烈士牺牲的意义到爱国是爱土地还是政权的疑问……

听到她的言论，旁边已经有同学面对着她做着拿眼睛觑着我的表情。对此，我仍旧是微笑鼓励的神情让她对自己的发言更加得意洋洋，越发愿意表达自己想法。她的分享结束后同学都安静了下来，有的同学在思考，有的同学一脸似笑非笑的表情，还有的同学一脸的跃跃欲试。果然不等我做出反应，很快就有同学举手表达想要分享了，小天的爱国之问启发了他想到在革命纪念馆内了解到的烈士故事，他阐述了自己不同于小天的对于牺牲的理解和爱国的看法。

这个发言就像根引线一样，对着小天的一番论断，其实大部分同学们都有着自己不一样的想法，善于表达的同学总是能轻而易举的站起来，羞涩内敛的同学也在这样的氛围下有了分享的欲望，发自内心的真情实感总是能引起更多的共鸣，不同的看法引起了大家的热烈讨论，大家结合自己在研学路上的经历表达着自己的不同观点，或是同意或是反对。大概直到那时，小天才听到了这趟研学之行中她很多没有看到的東西。其实不仅是小天，班上很多同学包括我自己也都开始真正的思考这路上的人与物。同学们对这“一堂课”有着太多太多想表达的东西，我听到木讷而又内

敛的同学说出了认识自我，找寻方向的话语；听到爱好游戏生活潇洒度日的同学发出了生活的充实来自于心灵的充实的感悟；听到同学发出团队的合作不是理论而是实践的收获的感叹……

我想，真正到这会儿，“这节课”才走到了出彩的地方。所谓：一本书的影响莫过于使读者开始做内心的反省。这一趟游学之行精彩连连，是

路上的“风光无限”也是归后的思绪万千才终究让我们不负此行。

研学让我们增长见识，旅行让我们看清世界，此间种种终是不负教育的核心，只是不同的方式罢了。作为青年教师的我在教书育人上还有很长一段路，对于这一路的荆棘坎坷、繁花锦簇我努力着、憧憬着。





一路芳华，遇见更好的自己

本部高中 陈立刚

7月4日，由朱春平主任带队，高一（6）班和高一（8）班组成社会实践福建分队赶赴福建，开启研学之旅。一路芳华，遇见更好的自己。

世界那么大，我想去看看，同学们身体力行，用文字与图片记录所见所闻，用眼睛观察时代的发展与变迁，用心灵感受中国的悠久历史与文明。

研学路上发生了很多有意义的故事，很多同学表现出色，让人惊喜意外。其中有一名女同学：小南同学，表现突出。

小南同学是一个很特别的学生。记得刚进班时，她是全班唯一一位会因为不写作业被罚留下来值日的女生，是唯一一位会在课上随便说话，扰乱课堂纪律的女生，可以说是一位女中豪杰。我多次找她谈话，软硬兼施，也和她的家长有过交流，教育效果不够理想。作为班主任，为她感到着急。

有一次，小南同学给我写了一封长信，信中她写道：高中在教会我知识的同时也在教我做人，我身上有许多缺点，但我在用自己的方式慢慢改变，可能这个过程会比较长，但我相信我一定可以做得很好。可能是因为家长和老师对我的期望比较高吧，我听到的基本上都是我身上的问题和缺点，我也需要鼓励和支持，如果一直都是对我的批评的话，我自己其实也挺难受的，学习和做人说实话都是我自己的事情，家长和老师最多也只是帮帮我，还是要靠我自己。她的话给我很深的触动，我开始更宽容地对待她的错误，用激励的方式帮助她做出改变。

在体育节里，她表现出很大的积极性，跳绳比赛，女篮比赛，都留下了她的飒爽英姿，她成了体育节上我们班女生中的主力。

目光回到这次研学之旅。因为她之前一直在

画班级板报，所以本次研学，我安排他做宣传组的工作。她在研学期间拍摄编辑的视频被选中在北京十二中公众号上播放；

她所绘制的文创产品也获了奖，研学老师说她画的八角楼是鼓浪屿上最知名的建筑，画得非常棒。

研学归来，也是她代表她所在的研学小组进行了研学总结汇报。

最后，她的研学日志被评为班级十佳优秀日志，与此同时也被班级同学投票选为“十礼之星”。她在研学旅途中，遇见了更好的自己。

接下来这位小陶同学是我们班的体委，也是班里的数学课代表，有的时候会不完成作业，总体表现中规中矩。

在研学中，我安排他作为安全组的负责人，每一次的整队集合，每一次的清点人数，每一次的任务传达，他都尽职尽责，搬运行李，任劳任怨，朱春平主任和研学团队负责人牛老师对他赞赏有加，牛老师还特意在厦门大学为他买了钢笔作为奖励。研学归来，他获得班级的研学之星。平时默默无闻的小陶，在研学旅途中表现出杰出的能力和强烈的责任感，让大家刮目相看，社会实践，他遇见了更好的自己。

研学完美收官，给我很多启示：不要眼中看到的都是学生的缺点和问题，去理解学生的内心，发现学生的闪光点，“育人”有时也需要慢下来，怀有希望并耐心等待。

每个学生都独一无二，不可替代，都有着自己的独特闪光点，多元的对待每一位学生，帮助学生遇见更好的自己，是我的责任也是我未来的工作方向。



中考故事

我们和一个孩子的几个故事

科丰校区 袁朝晖

他是一个极特殊的孩子，几乎过目不忘，考试成绩每次都可以名列前茅，体育不错，运动会比赛可以为班争光，但是他又实实在在的是个麻烦孩子。

这个孩子在科丰期间史校长、黄校长、赵主任、余主任、薛老师、丁老师、贾老师、苗老师、向老师、马老师、盛老师、汤老师等都付出了很多心血，我只不过和他打交道更多一些而已。我也只是代表我们整个团队说一说我们的一些做法。

班主任工作包括教师工作都是一棵树摇动一棵树，一朵云推动一朵云，一个灵魂唤醒一个灵魂，需要我们付出真心，也需要我们倾注爱心。

接受孩子包容孩子，关爱孩子感化孩子，改变孩子关注孩子是每一位教师的责任，也是一位班主任应该做到的。

当我们认识到这是一个特殊的孩子之后，我们就经常一起商量该怎么办，我也一直在寻找一个最合适的教育契机。

一顿学校食堂的早餐——给予关心

初一刚开学的一天早晨7点10左右我刚进教室，他就走过来对我说：“袁老师，我忘带饭卡了，您说我是回家拿一趟呢，还是让我妈妈给我送来？”我告诉他说，可以借同学的饭卡先用，妈妈要上班比较辛苦，上学期间最好不要让家长来送东西。他说大家都不会借给他的，我说不试一试怎么知道。他接着又说，早饭也没吃，怎么办。我说早饭我来想办法，中午时候你试一试，实在没人借你了就用我的，人长大了不能什么事都找

妈妈。

接着我赶紧去食堂给他拿了一袋奶，一个烧饼夹鸡蛋，送给他让他去食堂赶紧趁热把早饭吃了，回来他只说好吃。午饭后我问他，借到饭卡了吗，他高兴地说借到了，我就不失时机地告诉他，以后有事就得自己想办法，或者找老师找同学解决。

不久的月考，作文题目是《我尊敬的一个人》他写的就是我送他早餐吃这件事，看来他感受到了我对他的关心。我特别认同李校长对我说过的一句话“别看他们是孩子，你就他好，他们是能够感受到的。”从此之后他就不那么排斥我这个班主任了，之后的好多事情仔细想来也许都和这顿早餐有些关系。

思考：关爱学生，行动比说教更有用。

一次结业式后的家访——解决纠纷

初二暑假结业式前一天晚上11点多，我的电话突然响起，是他向我求援，问过之后我知道原因是他因为一句不睦，把家里的桌子腿踢断了，惹得姥姥姥爷和妈妈都十分生气，姥爷和妈妈就一起教训了他一通，他说妈妈把他的床拆了，所有鞋子都藏起来了，他问我应该怎么办。我说你写一封道歉信给妈妈，他说锁门了进不去，我说从门缝里塞进去，然后你就睡觉，他说床塌了，我说你先凑合着住吧。

第二天8点开始结业式，将近9点他穿着一双破足球鞋姗姗来迟，来了就往我身前凑，想给我说那些事。我说结业式后我们得开全体会，下午还得去高中开全体会，开完会后我去你家家访，





有事下午再说。

下午三点多，我们全体大会后，我去了他家，家里有一个不到一岁的妹妹，妈妈是大学老师需要上班，姥姥姥爷来帮着妈妈照顾妹妹。两个老人和这个孩子互相嫌弃，还不断在妈妈那里煽风点火，于是纠纷不断。我告诉妈妈虽然他有不少缺点，也要先接受儿子，然后再慢慢改变儿子；我又告诉儿子做人要有底线，尊敬老人就是底线，无论如何不能找姥姥姥爷的不是，百善孝为先。我特别嘱咐妈妈，一家四个大人，如果三个人都嫌弃他，实在不是一件好事情，他是孩子，还是得过关爱他才行。

妈妈听进去了我的劝告，妈妈后来说那个暑假家里基本相安无事。

三年来几乎每一个暑假寒假，我都要提前做好他的心理工作，希望他们可以家庭和睦幸福。

思考：孩子的坏脾气，有时候是和家庭环境有关系的。

一张国庆期间的球票——化解矛盾

去年国庆节期间，我又一次接到了他妈妈的电话，说他4日晚上离家出走了，一夜未归，5号上午回家之后态度十分恶劣，简直不可理喻。接着把妈妈的手机抢走了，破解并修改了密码，妈妈用手机时需要先让他给打开手机，妈妈痛苦不堪又无可奈何。妈妈生气时候对付他的唯一武器就是威胁要退了学而思的所有竞赛班，也许竞赛班是他的所有兴致所在，能让他找到成就感。

没有办法，我在5号下午第二次去了他们家，妈妈们控诉他的恶劣行径，特别是手机密码的事情，他矢口否认。我就让他手机拿来我看看，要求他当场打开手机交给妈妈，我让妈妈赶紧把密码再改过来。为了解决问题，我邀请孩子和我一起去丰体看足球比赛，他特别高兴，还没有到现场看过比赛，简直有点手足无措，还问我是否可以带一个望远镜。看球来回的路上，我一直给他讲要善待妈妈，善待妹妹。

我同时要求妈妈暂时不要停了他第二天的竞赛班，让他去上课，俩人不在一起缓一缓就会好

一些。

据妈妈讲，当天看完比赛回到家，他就一切如常，可以和妈妈平静地聊天谈事情了。剩下的两天儿子去中关村上课，妈妈在家带妹妹，相安无事。

思考：有时候矛盾激化时，冷静是最好的办法。

一次临时调换的监考——缓解压力

第一次模拟考试他是我们班唯一一个语文没有考及格的同学考了59分，我知道他是因为紧张，作文只写了100多字。考试前一周有一天晚上十一多，他妈妈打电话给我，说儿子不停地在打她，妹妹在一旁撕心裂肺地哭，电话里我都可以听到他对妈妈施暴的声音，虽然当时我在电话里制止了他，但是我内心十分愤怒。我一直告诉他，不能对妈妈和亲人动手，不能和女人动手。

第二天我就停了他的课，让他的反思自己的过错，他的借口是因为他没有考好，如果他考了第一名大家就不会生气了，妈妈也不会找他麻烦了。我告诉他成绩和做人是没有关系的，一个人可以很平庸但是他可以很孝顺很仁义，让父母亲人、同事朋友都感到幸福。正好刚出了北大学子吴谢宇弑母案，我问他像吴这样的学霸，你认为成绩重要吗？他不说话，一模考试就特别想证明自己，于是就出现了作文没写完的情况，用他的话说心里一紧张，脑袋就是一片空白，这已经是他第3次考试没写完作文了。他每次的借口都是，就怨我和薛老师，我俩一说他就紧张，就写不完作文，做不完数学题。

二模考试我们都担心他再一次出现意外状况，担心会给之后的中考带来心理阴影，监考开始10分钟，细心的薛老师找到了我让我换个考场去监考他，争取让他把作文写完。

到了他所在的考场后，两个多小时我坐在前面，没有走动巡视，也刻意不去看他的卷子，但是他的答卷进程我是清清楚楚地。考试结束前10分钟他顺利完成语文试卷，二模总分还考了年级第6名。

考完试他问我，为什么换了监考，我告诉他是薛老师特意安排的，害怕他写不完作文。我没有去问他看他，是怕他紧张。他回家挨特意告诉了他妈妈。中考成绩出来了，他考的很好，妈妈第一时间就把成绩发给了我。

三年来很多同事都向我表达了关心和同情，纷纷告诉我，袁老师你太难受了，我们太同情你了，摊上这么一个熊孩子。初一初二时，孩子本人就多次问我，袁老师你是不是特别想让去 11 班或者别的班级给他们捣乱去让他们考不好？每次我都郑重地告诉他，你是我们班的学生，教育你是我的责任，我永远都不会把自己教不好的学生推给别人的。己所不欲，勿施于人，我们宁愿每次难过的都是我们几个。

老师的工作其实就是接力棒，科丰三年我们顺利完成任务，比较顺利地就把接力棒交到了下一任接力者手中。

思考：教育一个孩子有时是不把麻烦交给别人，特别是自己人。

一个永远要接的电话——关注成长

7 月 12 日，他已经正式告别了十二中的生活，但是麻烦并没有结束。7 月 25 日下午，我正在开车，他的电话又打进来了，控诉她妈妈对他太苛刻，一点自由都不给他，听他控诉了十多分钟还没完没了，我赶紧对他说我在高速路上开车，晚上到家再打给我。晚上 10 点半，他妈妈电话又打了过来，经过耐心劝说，妈妈内心也平静了。第二天他去上竞赛班，妈妈晒通知书和各种幸福。

8 月 14 日，麻烦又来了，这次又是儿子虐待妈妈，妈妈说自己快被打昏了。妈妈无奈向我求助，我让他接电话后再次告诉他：老师可以帮你们调解一时，但是，将来的生活需要你和妈妈还有妹妹相依为命的，你们必须处理好自己的生活，你要坚守底线还要承担男子汉的责任。第二天妈妈又给我发来了几百字的短信表示感谢，我知道

暴风雨过后又阳光灿烂了。

这几天我看他妈妈沉浸在初做四中家长的幸福之中，在微信圈里晒各种幸福，20 号儿子也在圈里晒自己高中背的第一篇文言文是四中第一任校长王道元的《北京四中训诫》。这对相爱相杀的母子，一直这样幸福该多好啊。

但我知道，无论哪一年哪一天无论有多晚如果他们的电话打给我，我都是要接听的，因为他曾经是我的学生，我要尽到一个老师的责任。

思考：教育一个孩子是一辈子的事情，有时候用语言，有时候用行动，还有时候需要用一辈子去惦记。

这就是我们和一个孩子的几个故事，说起来轻松，三年下来却异常不易，有过纠结、有过焦虑，有过失望，也有过愤怒……真的是冷暖自知。

特别遗憾的是，我们用尽了各种办法，只是保证了这个孩子顺利地完成了初中学业，没有和老师同学们发生大的冲突，也保证了三年时间他在中考中取得了比如入学时更加优异的成绩。但是，他在家对妈妈和亲人的表现我们可以疏解矛盾而不能从根本上解决问题，不但如此，我深感他在家的表现有愈演愈烈之势，我们也有心无力，这还需要我们在以后的工作中不断学习、不断思考、不断改变。

也许有一天这个孩子可以彻底改变，那真是善莫大焉，我们拭目以待。

这个孩子在科丰期间史校长、黄校长、赵主任、余主任、薛老师、丁老师、贾老师、苗老师、向老师、马老师、盛老师、汤老师等都付出了很多心血，所有教过他的老师都领教过他的个性。感谢科丰所有领导和老师们，他们都充满教育智慧，对学生心存大爱！

感谢所有十二中教育集团的所有领导和老师们，正是因为有了十二中这个了不起的平台，我们每个人才可以不断进步！



中考，我们与你们同行

科丰校区初三地理组

“前路迷茫，摸索中艰难开始”

2017年9月1日，我们北京十二中科丰校区初三地理备课组，迎来了北京历史上首次地理中考的首届毕业班学生。首届，意味着从无到有，无人可足迹可循，无现成教学策略可参考，甚至无可供使用的中考题、模考题可用。从上到下，各区各校都是摸着石头过河，甚至各区和各校安排的课时数都不尽相同。面对如此局势，如此大的师生比，我们别无选择，只有硬着头皮，撸起袖子加油干！当时我们的想法很简单，不能让学校的中考成绩因为地理滑坡，不能让学生折在地理考试中，不能让选考地理的孩子后悔选择这个科目。我们要通过一年的备考过程，帮助每一个学生尽可能多得分，还要得高分。

怀揣着朴素的理想，我们使出浑身解数操练起来。如何让学生从初三的第一节课就端正态度，明确考试方向和复习的大致思路、方法，教学的基本要求，怎样加强师生间的沟通是我们思考的重点。假期集体备课，微信随时沟通，研讨会群策群力，最终有了我们的开学第一课。而后的每一节课，都是在集体的智慧下精心设计，自成体系。我们最后一课的设计，不仅讲究首尾呼应，也想向学生传递学习的目的不仅仅是为了考试，更是通过学习拥有科学的认知方法和理性的处事能力。

“一步一个脚印，过程中砥砺前行”

一、讲与练的矛盾融合。

两学年，四本书的系统复习，怎样整合在70课时内。学生基础层次参差不齐，学习态度和习惯差异巨大，如何进行分层教学是备课的重点和

难点。19届与18届比较，学生总数相近，选考人数增长100人。而他们选考地理的真实理由，往往是因为地理卷子上写字少，要死记硬背的内容相对较少。对此，我们采取了相应措施，概括起来就是强化基础训练，学案分层设计，注重答疑解惑，试卷精准讲评。

二、知识与能力孰轻孰重。

虽说中高考改革的方向是轻知识，重能力，重积累，重实践。然而没有扎实的地理基础知识的积累，又何谈能力。所以我们通过一系列独创的小妙招和朗朗上口的口诀，帮助学生克服记忆和识图中的难点，再通过知识结构的梳理，帮助学生形成地理思维方法。还设计一系列专题课有的放矢地解决学生的薄弱点。系统规划、科学设计作业，有效落实地理学科的基础知识，稳步促进各层次学生能力水平不断提高，不断增强学生的自信心。

三、学校与家庭双管齐下。

其实不论是中考还是高考的备考，我认为最难的并不是校内课堂设计与组织实施，而是如何持续地正向影响学生，并能在课后对他们进行有针对性的、及时的个性化辅导、激励和督促与检查。现在的学生时间安排都很满，学优生与学困生都面临时间不够的矛盾。而选考地理人数庞大，师生比例过大，又会加重这种供需不平衡，导致学生课后学习地理的时间不足，实效性不强或者不能及时获得有效的帮助。针对这一问题，我们初三地理备课组主要有三大举措。1. 加强校内课后辅导。2. 通过地理微信群打破师生间的时空错位，增加有效交流。3. 语音微课辅助学生课后学

习。总之，我们两届初三地理备课组，都竭尽所能为学生们提供更多更有效的课后指导与帮助。

另一方面，我们也积极寻求家长的支持与帮助。用共情的心态理解家长，用敬业的精神感动家长，用科学的方法指导家长，用具体可操作的流程来调动家长，促进家长合理有效参与到孩子的中考战队中来，让他们能够心态平和地配合学校助孩子一臂之力，让学生、老师和家长形成共进退的命运共同体。

“有情有意还有花，冲刺考试中有我们与你们同行”

考前最后一课，如何做好这最后一刻的叮咛？在考前一周，就开始悄悄准备秘密礼物，每人一个能带进考场的小向日葵。小小向日葵代表着温暖，隐藏着秘籍，饱含着祝福。因为地理是

中考的最后一科，考试心态极容易受前面考试科目的影响，我们几位地理老师也一直在群里关注和鼓励着孩子们，跨过一个一个考试中的坡坡坎坎，并在地理考试送考中给予每个学生拥抱和鼓励，最终获得19届年级组内认可的最佳中考送考队伍的称号。

我们两届师生共同的努力没有白费，两届学生的中考地理成绩都非常突出，我们的付出也获得了学生和家长的认可。成绩代表过去，2020届我们将迎来更大的挑战，北京中考史上唯一一届初二和初三年级同年参加地理中考的一年，我们十二中教育集团全体初中地理组老师将继续精诚合作，不负学校领导的期望，不负学生和家长的重托，做好本职工作，为十二中的明天，为学生的终身发展而奋斗！





不放弃任何一个学生

南站学校 王 岚

不放弃，是我在初三一年里，头脑中想的最多的一个词。无论成绩如何，作为老师，不放弃每个学生，制定个性化计划，充分挖掘学生可提升的空间，让每一个孩子在他的原始起点得以提升。同时，对于学生来说，他们经过一年的努力，不管最后上哪儿，那种不放弃的韧性精神，会一直延续到他们今后的学习和工作中，使他们有更大的收获。我仅以一名学生为例。

陈荣是我班的一名非京籍学生，在北京参加中考。她是一个比较听话的孩子，但思维有点慢，理科差，文科上愿意下功夫。我想既然她是一个愿意努力，态度端正的学生，只要给予她学习方法的指导，就能提高她的成绩。

首先，我把她找来谈心，了解她对初三的想法，让她意识到老师很关注她。她说自己的目标是上高中。听到她的这个回答，我很欣喜，很怕她因为成绩不好，就放弃学业，其实最后上哪儿不重要，重要的是不拒绝进步。面对她的分数，我有点担心，觉得高中对于她来说希望渺茫，但我想既然她没有放弃，我就要给予她希望。我们一起分析了她的期末成绩，把目标定在数学物理英语达到及格，其他三科争取 70 分以上。她觉得实现目标有点难，特别是数学。我和她说，我们一起努力，在最后一拼了。

知道了陈荣的想法后，我又及时去她家进行了家访，了解家长对她的期待。

爸爸说一定要在河北给她找高中上。有了共同的目标，事情就好办了。我就结合陈荣在学校各种表现，和各科老师对她的建议，对家长提出了要求，一起分工合作。爸爸要多去了解河北高中的招生条件，每天教会她两道数学题，妈妈除了做好后勤保障外，还要紧盯着她背文科的东西。虽然上高中的目标对于陈荣来说有点困难，但我让家长不要放弃，平时不要给她太大的压力，陪伴她一起努力坚持。平时她各科有哪些进步，我都会及时与家长联系，让他们多多鼓励她。

当然总分的提升，离不开所有任课老师这个团队的努力付出。每次考试后，我和班级的所有任课教师会坐在一起对陈荣的成绩进行分析，我们一起研究她可以提分的小点。有了策略后，各科老师会利用课间午休和自习的时间，见缝插针，努力找时间为她解答问题，这让陈荣感受到了所有老师都没有放弃她，而是在一起努力帮助她。

出成绩那天，她兴奋的告诉我，她的数学终于及格了，平时四五十分的她，别提多高兴了。当她第一时间告诉我自己被河北高中录取时，真的很为她高兴。但是别忘了，这个学生只是冰山一角，其中的一个侧面。我们的每一个学生都是在这样紧张忙碌被理解被支持的初三生活中度过的。不离不弃，让我们成为了一个团结进取的团队，也收获了更多的师生情谊。

梅花香自苦寒来

南站校区 杨 溯

中考在六月底结束了，我们在初三的这一年来，紧张着、拼搏着、奋斗着。在中考成绩公布以后，有意料之中的喜悦、也有意料之中的遗憾。回忆这一年的教学生活，每一个情景都历历在目。

情景一 拼搏奋斗、全力以赴

初三开始，我就对学生和家长明确目标：选考科目，力争一分不丢。在这种要求下，选考历史的同学们课上认真听讲，课下认真预习复习。比如陈荣同学认真阅读教科书；万家源的家长告诉我万家源有时候会背到11点多。我建了一个选考历史的学生和家长的微信群，通过群我会把学生的作业情况及时反馈给家长，在没有课的那几天，还可以通过群布置作业。家长们也和孩子们一起拼搏奋斗着，比如苏海航的家长就比较助力，苏海航在一模后，有些松懈，总是逃避个别辅导和完成作业，他的妈妈每天都会按照群里布置的作业去检查他是否完成，碰到作业没带回家的情况，他的妈妈会在家打印出卷子督促他完成。学生和家长们付出也激励着我，我在教学中总是在思考，怎样提高成绩、怎样讲授可以减轻学生的负担，在越来越紧张的复习阶段，我注意多激励和多表扬学生，重视知识的落实，分层次留作业，强调作业的质量。

情景二 他山之石可以攻玉

学习借鉴其他老师的经验和方法，会取得事半功倍的效果。在区里组织的进修和观摩课等活动中，还有在参加科丰的大教研活动中我收获了很多。比如，虽然我们学校离科丰比较远，但是我很愿意参加大教研活动，我的学生是最后一届老洋桥的学生，和科丰的学生不是一个层次，但

是我可以在旁边旁听罗老师和向老师教研的内容，学习他们的思路 and 做法，紧跟他们的复习进度，通过微信请教问题。向老师在一次区级进修中展示的复习课，我觉得很不错，在接下来的复习中，我及时更改我的授课方式，借鉴向老师的思路，重新制作幻灯片、重新备课，效果很好，一模的时候，世界现代史的得分率很高。在中考研讨会上，教研员讲述的内容让我受益匪浅，一模以前，我利用课堂时间讲述了部分内容，对于学生帮助很大。

情景三 问渠那得清如许？为有源头活水来。

贯彻区里进修的思路和方法，是取得好成绩的保证。

比如：教研员要求我们在第一轮复习中，重视阶段特征，单元知识围绕阶段特征进行讲述。我按照区里公开课的模式进行教学，突出单元线索，围绕阶段特征，进行教学设计和编写学案。备课的时候，有些单元特别是世界史的单元，阶段特征不太好找，很是花费时间，但是我坚持每个单元都要有阶段特征，主要参考课标解读和《历史学习精要》这本书，经过自己的思考和基于初中学生的认知程度，确定阶段特征。这样讲述，利于学生把一个单元的知识点联系起来围绕一个核心成为一个整体，构建知识体系，易于理解历史知识，教学中，学生也比较喜欢这种讲述方式。每次在讲完一个单元，用箭头表示事件之间的联系的时候，学生们都把眼睛睁的大大的，聚精会神的思考、热烈的争论、急于盼望答案的揭晓。

情景四 梅花香自苦寒来

我始终坚信：学习没有捷径可走，梅花香自





苦寒来，学海无涯苦作舟。我知道学生的成绩和老师的水平有着很大的关系，所以，我很重视备课这个环节，备课的时候，我会参考去年的课件、会依照课标和中考说明、会遵循区里和海淀进修的内容、要考虑学生的具体情况；历史学科有一个特点就是很多知识点要记住，所以，我每天都会留量不太大的家庭作业，以保证学生巩固知识；课前会留预习作业，让学生阅读教科书或者做学案，课时少的情况下提高课堂效率；针对学生不易理解的或者不感兴趣的知识点，比如非暴力不合作运动，我会出一些练习，帮助他们透彻理解

知识点；知识点改错环节很重要，所以我坚持面批。出卷子、印卷子、判卷子，我付出了时间和精力，做卷子、改卷子，学生付出了时间和精力，而时间和精力付出是一定能够得到回报的，学生的能力和水平在不断提高。

初三的故事还有很多很多，这些故事围绕着中考、围绕着学生、围绕着老师。故事中的我们跨越一年的时光姗姗而来，回忆中有喜悦、有激动、有辛劳、有遗憾，但是我们都在竭尽全力的做着最好的自己，希望将来还会发生更多更美的故事，献给自己献给学生。



团结奋进 努力拼搏

南站学校 李连锁

一、冰火两重天

初一新生入学在烈日炎炎的夏季，学生情况却使人感到丝丝凉意。情况如下：学生共计 78 人，男生 44，女生 34；外地借读学生 59 人，北京市户籍学生 17 人，按京籍对待学生 2 人。北京市户籍学生中一人有北医三院开具的智商测试证明评分很低（大于 70 分为正常，属于 2% 的人群）数学考试一直小于 10 分，一人为无证明学生，数学考试永远在 20 分以下，但是作业永远是标准答案。非京籍学生一人为有证明学生，成绩个位数。学生入学热情似火，学生质量冰冷似寒冬。

果不其然，初一第一次期中考试（南站集群 4 校联考）：语文：平均分第四名，比第一名低了 12 分；数学第四名，比第一名低了 22 分；英语第三名，比第一名低了 18 分；地理第一名，比最低的高了 23 分；历史第四名，比第一名低了 29 分；政治第三名，比第一名低了 4 分；生物第二名，比第一名差了 6 分，比第四名高了 17 分。

初一下区级统考：41 所学校，平均分排在 37 名，及格率第 41 名。

综上所述：生源差，作为老师的我们如何扭转严酷的局面？学生学习目的性不强，家长及其的无奈，老师们非常着急但是又不知道如何下手，无奈也伴随着家长产生了。初一只能用一个“惨”字来形容。

二、十二中教育集团的介入

步入初二，我们迎来了十二中教育集团，“成绩就是一个学校的生命线”，生源差不要紧，我们要用现有的学生，展现他们最高的价值。

1. 树目标：首先协助每个学生明确学习目标，加强他们学习的积极主动性。其次老师们树目标，从基础抓起，落实双基的教学。

2. 追目标：逐一分析每个学生，找出他们的提升空间，提高学习动力；同时老师们也变压力

为动力，从每一节课做起。经过一年的努力拼搏，初二第二学期统考：平均分排名 24，进步 13 名；及格率排名 24，进步 17 名，优秀率排名 19，进步 14 名。

三、拼字当头

姚明说过：努力不一定成功，但是不努力一定不会成功。科比：你见过凌晨 4 点的洛杉矶吗？天赋决定了你的上限，而努力程度决定了你的下限。我们在努力提高自己的下限。所以我们年级组的老师只能是努力，努力，再努力。

进入初三大家更加努力，同时加强了大局意识。做到知己知彼，加强集体的智慧。

1. 知己：老师们端正了态度，同时了解自己的潜能。了解自己的对象，对每一个学生逐一分析，调研，分析，分层，分类。各学科对学生进行一对一的规划，对他们的目标进行时时追踪随机应变。对教育环境的改变集体分析，仔细研读课改，共同研究中考试题。老教师奉献经验，年轻教师奉献力量。

2. 知彼：我们跳出学校对圈子，在十二中集团对带领下，在王岭校长对带领下，加强集体备课、科丰大教研、请教研员帮忙、外出听课加强自己的视野、听海淀教研提升自己的能力等等。

3. 弱弱拼强：大家一起拼王老师上完第一节课和我请假要去医院，到了医院就被安排了住院，脑溢血一度十分危险（至今还有一些不利落）；司老师从早上一直盯到下午，腰椎病复发；吴老师在校忙工作，回家还有盯孩子学习，累的脊柱出了问题，致使右腿发麻；多个老师犯了高血压，老师们抵抗力下降经常感冒。

总之：初二、初三这两年我们是一直在努力，一直在拼，拼命的拼，不顾一切地奋斗，大家累并快乐着——幸福是奋斗出来的。





践行责任 踏实奉献

朗悦学校 2019 届初三团队代表

随着中考的结束，朗悦学校送走了建校以来的第二届毕业生，在集团的引领下，本着“以生为本，以学为本”的原则，初三团队用大十二特有的责任感与使命感，稳扎稳打，扎实做好迎考备考工作在本届中考中取得不错的成绩。在房山教育系统流传着这样一句话：“朗悦学校的成绩，都是踏踏实实干出来的。”没错，朗悦学校的成绩，都是踏踏实实干出来的！究竟是怎么干出来的呢？让我们听一听朗悦初三教师们故事！

践行责任 踏实奉献

我是朗悦初三英语教师张文静，是我们初中部屈指可数的年过 40 的老师之一。调入朗悦发现我的学生，我同事的学生，我徒弟的学生，我学生的妹妹和我妹妹的学生现在都成为了我的同事，一时间真是难以接受这瞬间变老的事实。

但是每每听到年轻老师们谦恭地问候，每当看到他们虚心的向我请教，我内心的压力是巨大的，我应该怎么做，才能不辜负他们的这份敬重呢？于是我清晨早早的来收作业，中午答疑辅导，放学后留下个别生。同时，我和郑老师认真研讨备课，单词、作业、测验都是全批全改。

常听人们说一分耕耘，一分收获，这话一点都不假，慢慢的看到了学生们的进步，但是随着学生课业负担的加重，打时间战有没有胜算？就算再敬业，能不能把一天过成 48 小时？以前教高中的时候也抱怨学生两极分化，真正教了初中才知道什么叫分化，有部分孩子真是斗大的英语字母不识一箩筐，我至今都记得有个孩子特别笃定的对我说老师 s-e-v-e-n six。针对这种情况我和郑老师跟学校提议英语分层教学，也得到了学校的

支持。自从分了于想老师姚琨老师层，我们都觉得备课更精准了，更有针对性了，学生们的进步快了。但是仍然有急需个别辅导的学生，比如于想老师层的偏科生，姚琨老师层的英语文盲，这不是一个简单的分层就能解决的。而初三的学生从早读到晚课已经到了无缝插针的地步，往往我想辅导的学生其他老师都想辅导，给学生辅导还得提前预约。正在烦恼的时候，受到了郭建荣校长的启发——和其他学科建立战略合作伙伴关系。比如有个学生英语语文都很差，那么我上英语课时，就让他到语文老师那学习，等到他上语文课时我再给他辅导英语。虽然这样会占用我们宝贵的备课、批作业时间，意味着可能又得加班，但是学生抓住了，成绩有起色的了。

如果您听了上面说的，觉得只要老师肯付出，用心教学就能出成绩，那您就错了。对于我们校区的学生来说，老师教的好，未必学的好，老师管得好，他们才能好。比如收作业，学生根本交不齐，好不容易找到人，他会告诉你中午补。中午你问他“怎么又没补？”他会告诉你“某某老师找我给我补课。”你只能恨恨地说一句“那就放学写，写不完别回家！”经过不屈不挠的斗争，我们总结出收作业的最佳时间是早读前，地点在楼道。于是我们便早早的到学校，先把教室后门锁好，然后我跟郑老师像门神一样面露凶光的站在教室前门，不交作业就别进班，刚开始，楼道里一片狼藉，经常看见三五一片的学生把书包倒个底朝天翻找英语作业。但是经过一段时间的训练，就慢慢形成了规矩，孩子们基本上能有序交作业。两年来没有特殊情况，我们坚持早晨 7 点



进班。刚开始是看(kān)着学生交作业,后来是看(kàn)着学生交作业,最后是坐在办公室里听着学生交作业。除了交作业还有单词听写,范文背诵等等,都已经形成了习惯,有时候老师忘了,学生还会提醒我们。

常言说,“亲其师,信其道”。我倒觉得是“信其道,才能亲其师”。我们凭什么要学生跟我们亲,首先为师要有道,让学生尝到信其道的甜头,他们才会亲我们信我们。

组内研讨 认真落实

朗悦学校2019年中考的辉煌离不开初三教师们的责任与奉献精神,更与上课下的认真落实与实施息息相关。我是朗悦学校初三二班的物理教师段岩,也是一名刚走出校园的新教师。下面由我向大家分享我的初三故事。

初三这一年,与初一初二相比,从来都是数不清的知识点,做不完的习题。课上的四十分钟里,课前五分钟,我会给每位学生发五到十道单选题,题目难度以大半学生都能全对为准。有一次,一个从来都没有及格过的孩子兴冲冲地跑过来把十道全对的题目递给我,也不说话,眼睛亮亮的,我知道他是等待我表扬他呢,我拍拍他的肩膀用红笔在他小小的100分上批了大大的棒字,从那天以后他的学习积极性也高了一些。对于类型题目,我在课前会做大量习题总结最优解题方法。课上对应一种题型讲解之后多个题目反复练习。课堂上,看着他们学着我的样子,划重点,按照程序123步走,心里别说多得意了。练了两遍之后,还生怕他们没有掌握扎实,叫上班里的一个傻大个上黑板展示,他竟然完成得很棒。在同学们的掌声中踩着七彩祥云乐滋滋地飘回了座位。对于知识点的复习,我增加了重要知识点看图说原理环节。孩子们很喜欢,一听要看图说话打瞌睡地一下子坐得笔直。一张图涉及到的知识点有很多,他们像小地鼠一样一个挨着一个,也不害怕说错,最多说一个光的漫反射(这是一

个万金油原理),大家笑一笑,人群里马上就会蹦出最正确的答案。对于套题的讲解,我将每一套题每一个学生的错题都做了统计。EXCEL表格上哪一道题学生错得最多,哪个学生同一道题错了两次,什么程度的孩子错的是哪几种题型都做到心中有数,有一个小胖子经常问我,老师你怎么能记得住我们错过哪些题。我始终没有告诉他,他的错题记录全部都储存在我的电脑里啦。

初三学生的课程门类多,作业负担重,为了配合其他学科,我将物理作业的时间压缩到二十分钟以内。在作业的内容设置上,我会将当天课上讲过的题目稍作改动。下课孩子们收到作业后首先一阵窃喜,然后会高喊一句老师太坏了!这样,伴着他们的哭喊声,我开心地走出了教室。对于学习程度稍差的学生,我会适当减少作业量或者降低作业难度。并且挑取合适的契机和他们谈心。对于作业坚决不交的滑头派,班主任和各科老师也都一起想办法,整体好了,单科也会好。最后那个小滑头中考考得不错,物理也取得了97分的好成绩。

最后,我想说的是。我的教学上的小窍门,小方法都是师傅那学一点,教研会上偷一点,东拼西凑,积少成多。有效果的没效果的先试试再说。无论如何,落实是首要的。落实到位了,老师心里踏实,学生心里也踏实。考试时候平时练的题做对了,学生也就答出了最好的自己。其实,做老师的不也是这样的么?一路踏踏实实走过来,问心无愧最好。

团队协作 互帮互学

于想老师:中考刚刚结束,我们首先要感谢集团和各位领导的引领和支持。当然成绩的取得离不开学生的努力,离不开家长的支持,离不开师生的密切配合,离不开整个初三教师团队的密切合作。说到咱们朗悦的初三团队,XX,你知道咱们团队有多少人?

姚琨老师:难不倒我,一共16位。咱们这16





个人各具特色，像是一只先锋军，有指挥官，小队长，老班长，身经百战的老兵还有一群初生牛犊不怕虎，毫无实战经验的“新兵蛋子”。我们各司其职，团队协作互帮互学，心往一处想，劲往一处使，携手相前，努力打造一支精兵团队。

姚琨老师：是啊，XX，不如咱们带着大家回忆回忆咱们的故事吧。

于想老师：没问题啊。你先说说你能想起什么？

姚琨老师：我最先想起的就是咱们的“三位”班主任。

于想老师：不对啊，咱们不是两个班吗？

姚琨老师：是啊，但确实是三位班主任啊，我帮你捋捋，李玫、柳娜老师，但九二班还有一位前班主任张桂娜老师。虽然桂娜姐不再担任九二班的班主任，但是她还是关心这每一位学生，开学初期在我们不了解每个人的情况下，她会为我们介绍每个学生的特点，让我们用最短的时间了解每一个人，用行动教会了我们知己知彼，百战不殆的道理。

于想老师：没错，李玫老师也是如此，在我还不能认识每个人的情况下，她把每个人的入学照片和相应名字发给我，告诉我每个孩子的特点，让我可以最快记住每个人，同时，她会定期从各科任老师那了解学生学习和心理变化，无微不至事无巨细，经常听到她同学生和家长沟通。她用她的实际行动教会学生做人，同时也教会了我们以学生为主体。

姚琨老师：嗯，柳娜老师也是我们的好师傅，在办公室经常会同我们讨论班里孩子的上课状态，并及时对学生做出相应的关怀和指导。每天挺着孕肚奔走于办公室、教室及化学实验室，认真备好每一节课，成了我们学习的榜样。看着她一点也不会觉得她是一位新班主任。她们三个真的起到了“502”的作用，粘紧了我们与学生。她们也是我们队伍的班长，带领我们奋进。

于想老师：没错，我们的成功离不开她们在背后的默默帮助与奉献。

姚琨老师：我们得感谢他们！

于想老师姚琨老师：谢谢！

于想老师：你说小队长是谁呀？

姚琨老师：她是去年中考毕业班的班主任，人称“张阿姨”的年级组长张婷婷老师啦！于想老师：她还不到30呢，怎么就成了张阿姨啊？

姚琨老师：你别看她年轻，她对工作上可是相当稳重、一丝不苟滴——密切关注中考动向，及时向我们转达新的政策和方案，随时对教育教学工作做出调整。除了婷婷老师，高丽娜、段乔和张振华老师都经历了18年新中考，提前为我们探好路，把去年的经验都传授给我们，把弯路和雷区都替我们扫除。

于想老师：对啊，我还记得咱俩复习生物探究实验的时候还经常跟物理化学老师一起讨论呢，学生有时候会把不同学科的专业术语混淆，我们理化生一起寻找共同点和差异之处，往学生眼前这么一摆，学生一看就全明白了。

姚琨老师：对对对，尝试学科间交叉促进，这让我们眼光都不再局限于生物这个小视角了。这就叫~凡事都要~看开一点！（双手比眼前分开）

于想老师：除了经历过新中考，以上几位老师还有一个共同点（神秘状），你知道是什么吗？

姚琨老师：是什么？

于想老师：他们啊~都是新婚！

姚琨老师：哈哈，是啊是啊！那你知道他们都嫁给谁了？

于想老师：谁啊？

姚琨老师：嫁给我们了啊，嫁给初三了啊哈哈！

于想老师：何以见得？

姚琨老师：他们忙的顾不上吃午饭，谁给带的饭？不舒服胃疼，谁给倒的热水？天冷了谁给

披的衣裳？

于想老师：哈哈，您这么说也没毛病！作为新婚不久的她们，舍弃两年的节假日并在还有其他工作的前提下，兢兢业业，勤勤恳恳，对刚到的新队友更是关怀备至，定期听课评课，将学科经验倾囊相授，目的只有一个——打造一流的初三教师团队。

姚琨老师：我们得感谢他们！

于想老师姚琨老师：谢谢！

于想老师：我们队伍有队长，有班长，有中坚力量，我觉得老兵也是很重要的存在。

姚琨老师：没错，他们就是我们的信心支柱和模范标杆。还记得开学初看着学生每天主动学英语的羡慕嫉妒恨吗？

于想老师：怎么会忘记。咱们看着只有流口水，干瞪眼的份。

姚琨老师：对啊，之后咱们初三团队探讨时，张文静和郑丹老师告诉我们“只要每天你比学生来的早，学生没有不学的”她们用实际行动教会了我们什么叫“早起的鸟儿有虫吃”。

于想老师：对啊，为此我们 775 的作息变成了 696，学生怕是也觉得奇怪吧。

姚琨老师：嗯，我们还从她们身上学会了“不分彼此”。为了取得更好的成绩，她们两个进行于想老师姚琨老师班分层教学，两人从来没有为谁教好班差班闹过别扭。一直是同进退。也正因如此，她们的英语成绩才能一直名列前茅。

于想老师：是啊，同样作为老兵的薛辉老师也具有一套完美的备战经验，他会在听取各科老师的意见后，定期调整训练任务和时间，再不耽误体育成绩的基础上，让学生能够劳逸结合。更让家长和老师放心。

姚琨老师：所以说，我们的“老兵”不仅是学生的老师，更是我们新教师的老师。有他们的经验指导，我们才能更加优秀。

于想老师：那我们得感谢他们！

于想老师姚琨老师：谢谢！

于想老师：说到这“新兵蛋子”你肯定说的是咱俩，你还记的你得知教初三的第一反应吗？

姚琨老师：当然记得，当学校领导把让我承担初三生物教学的工作安排告诉我时，他们眼中充满的、是期待、是鼓励、是信任，这一切都让我很兴奋，浑身上下像打了鸡血一样精神！那简直就是“omg~”我的天啊，学校这么豁的出去吗？

于想老师：哈哈，我和你一样。不过事实证明学校就是这么豁得出去，但也正是他们豁得出去，所以成就了现在的我们。

姚琨老师：没错，现在想想这对我们是莫大的支持、鼓励和肯定啊。所以在此我们先对学校的支持给予感谢。

于想老师姚琨老师：谢谢！

于想老师：我还记得咱们生物做课比赛也不少，可把咱俩愁坏了，就在录课教室一遍一遍的磨课。

姚琨老师：是啊，多亏了武轻轻老师还没休完产假就帮咱俩修改、磨课。后来有一次说得很晚，还耽误了她接孩子的时间，她都没说，让孩子在别人家呆了好久。

于想老师：对，轻轻老师特别细心专业，她把之前带初三的经验资料都给我们了，一点私心都没有。

姚琨老师：正是有了这些前辈的引路，我们才能这么快的成长起来啊！

于想老师：同样是新兵的还有段岩老师和赵晴老师，咱们可都是刚毕业一两年的小白啊。当然小白也有年轻的优势啊！

姚琨老师：什么优势？

于想老师：我们年轻啊，有活力、有激情，敢想敢干，跟学生之间没有距离，好像大姐姐一样。

姚琨老师：学生一定觉得我们这届老师是他





们带过最难带的老师了吧！

于想老师：所以我也得感谢轻轻老师和我们可爱的学生！

于想老师姚琨老师：谢谢！

姚琨老师：我觉得我们成绩的取得还少不了两位实力“外援”的加盟。科丰的黄功会和马玉娟老师。她们在克服了上班道路难、教育环境不同等种种困难之余，还给予我们技术支持，他们的鼓励式教育，不仅鼓励了学生，更鼓励了我们。不得不说作为集团给予的技术支持，她们的到来为我们注射了一针强心剂，也因为她们的帮助朗悦教师团队越来越优秀。

于想老师：是啊，在这里我们向集团、向黄老师，马老师致以真诚的感谢。

于想老师姚琨老师：谢谢！

姚琨老师：“同心同德、兢兢业业、求实创新”的校训，像教育基因一样，在我们走进十二中的那天起，便已写入教育 DNA 于想老师之中了。

于想老师：原来我还担忧你鸡血能持续多久，现在看来啊，一年没问题，三年五年更没问题！

姚琨老师：这辈子一直打下去，也可以！

于想老师：我们这个初三教师团队是一个爱岗敬业、团结奋进、锐意创新的硬核团队。不仅有你有我，还有她！

大家好，我是朗悦校区的政治老师段乔。

集团引领 专业助力

很荣幸能够加入十二中这个大家庭，承蒙学校领导的认可和肯定，我 2018 和 2019 连续两年奋战在朗悦的初三团队。我们是新建校，学生基础较弱，提高学生学习的积极性以及学习成绩相对比较困难。我们又是一个特殊的团队，初三团队中大部分是新入职的零教学经验的年轻教师。在刚刚出场的几位老师里，除了文静老师，另外的三位小美女刚刚工作一年，教龄三年的我在团队里已经算是资深的了。新建校+年轻教师=优异的成绩？不，必须还要加上集团有经验的优秀教

师。幸运的是我们有集团的支持和引领，2018 年郭建荣校长、李艳书记、孙太景老师和我们并肩作战，2019 年黄功会老师、马玉娟老师又强力助阵，他们把团结协作、拼搏奋进、勇于担当的十二中精神带到我们中间，把敬业乐群、论学创新的十二中名校的教学经验和管理方法传授给我们，深深感染者我们的年轻教师，给予我们很多的指导和帮助。

初为人师，总会遇到熊孩子不爱学习、不好管理的时候、也总会在教学上特别是备战中考中有太多的困惑。很幸运不是一个人在战斗，集团的优秀老师的助力给我们学习的榜样。我们总会像追星一样去听他们的常规课和创新课展示，偷偷地学习他们的教学理念、教学设计、与学生的互动，每次听完都像个迷妹一样欢呼雀跃、意犹未尽；我们也总会在有困惑的时候去跟他们取经，总感觉在我们这儿的大事到他们那儿都不是事儿，每次总能心旷神怡、更有信心应对困难；他们也总会主动跟我们分享好的教学和管理经验，从不会藏着掖着。

在初三团队的两年，我的专业得到了快速地成长，从一名懵懂的新教师成长为房山区政治学科的命题组成员，能在区教研里给全区初三老师作教材分析、专题分析、复习课展示、试卷讲评课展示、答题技巧分析。我真的要感谢我的两个师傅-科丰校区的赵红霞老师和张淑琴老师。

两年初三，两套教材，又是新中考，现有的教学资料几乎为零，政治学科初三只有我一名老师，在学科专业上一切都是单打独斗。但我是有师傅的人。依托集团的大教研，我们实现了学校内、区域内的资源和方法分享。记得刚工作的时候郭校总跟我说，学科上有不懂一定要多请教科丰的赵红霞老师、张淑琴老师，他们都很厉害。渐渐地接触后，她们渊博的学识、扎实的教学功底、善思考会创新，一次次都刷新我的认知，关键是人人都特亲切特热情。每次去科丰参加大教研，

我都是带着一堆困惑和问题去，然后满载而归。有好的教学资源，师傅们都会在群里给我们分享，有公开课了也会邀请我们去听课，日常教学中遇到问题，我都会通过电话微信请教，师傅们每次都是非常耐心地回复我、跟我探讨、帮我想办法。记得今年5月份我要在区里做一节一模试题的讲评课，一直没有好的思路，带着困惑在大教研的时候我请教赵老师，赵老师问了我一句话：如果你去听别人的试卷讲评课，你最想看什么？一句话真的让我想明白了。类似这样的事情，还有好多好多。我的这两年的备考离不开师傅们的帮助和指导，有她们在，让我踏实许多。

在优秀的集体里，才能发挥个体的积极作用。有了集团的支持和引领，我们有了更大的平台、更宽的视野、更多的机会，才有了我们朗悦初三这优异的成绩。

品牌意识、使命担当

大家好，我是朗悦学校2019级初三年级组长张婷婷。刚才听了我的几位战友生动的故事，我也想讲一个。2019年5月11日，这个日子对朗悦师生来说再熟悉不过了。这一天，北京十二中教育集团校区展示活动走进了朗悦学校，开展了以“聚焦师生发展，提升办学品质”为主题的教学研讨和展示会。展示会上共有一个主会场，12个分会场。现场教学、主题班会、课题汇报、校本课堂、工作总结、干部访谈等展示活动异彩纷呈，房山区教委领导、房山区兄弟代表与十二中大家庭全体成员欢聚一堂，共同见证了朗悦学校建校三年来的办学成果。会上，我们的李有毅校长对朗悦学校的展示活动给与高度的评价和赞扬，被朗悦师生开朗喜悦、积极奋进的精神风貌深深感动。同时李校长也对多个展示活动进行了高度的评价，对朗悦学校的工作给与了肯定，并对今后的发展提出了更高的要求 and 期望。

有人说，十二中教育集团一校七址，为何第一站落在了朗悦学校？

朗悦学校作为十二中教育集团跨区办学的一步，虽远在房山，但这里的一点一滴发展始终牵动着十二中人的心。正是在十二中教育集团的引领下，在朗悦学校的精细管理和教师团队的汗水浇灌，学校的中考成绩取得了社会的广泛认可，成绩的取得也进一步验证了十二中教育集团办学理念的正确性。

作为朗悦学校的师生，也时刻铭记我们是十二中的一员，所言所行无时无刻不体现着集团品牌意识与大十二的使命感。班主任团队中，李政老师严肃认真，兢兢业业，三年如一日始终坚守；柳娜、张桂娜老师们点滴写呵护指引着每一位学生的成长。从初一的事无巨细、严防死守到初二的习惯养成，再到初三的自觉自律。班主任既是初三年纪的顶梁柱，又是学生和家长心目中的主心骨，在为孩子们营造了良好的学习环境的同时，更让他们收获了满满的爱和感动。这一届初三团队，又是一支特别年轻、特别能吃苦的团队，整个初三年级组，平均年龄不超过35岁，学校年轻教师多，理化生、史地政学科上班两三年的教师却已经成了经验最丰富的老师。正当朗悦学校教师团队面临着发展瓶颈时，集团为朗悦提供了宝贵的大教研机遇，为青年教师的发展解决了燃眉之急。感激十二中这个大集体悦纳包容，给新人最广阔的天地大展拳脚；也感恩新任教师，勇于担当，把青春献给了低头时是日出，抬头已是日落的初三。当然台上的教师，只是初三团队的代表，也只是朗悦学校全体教师的一个缩影。

在激流勇进过程中，我们的初三团队也存在着诸多不足：如对优秀生的培养效果并不显著，成绩不够突出。这也是2020年我校初三备考中着力研究和应对的问题；我们的青年教师很踏实很努力，但包括我在内的很多年轻教师复习备考的经验还需认真积累；课堂驾驭能力还需进一步打磨、提升，这也是今年初三团队依然存在的问题。

理念引领方向，汗水浇灌成长。是全体初三





团队教师勇挑重任，用踏实勤奋、刻苦钻研践行着大十二教育品牌的意识，彰显着十二中人的崇高使命感。

这就是北京十二中朗悦学校2019级初三年级的故事。新学期的号角已然吹响，朗悦学校初三团队将再次集结，我们将与全校师生一起，继续

秉承着集团“精进、创新、开放”的理念，带着北京十二中的品牌意识和使命感，在教改、考改的浪潮中不忘初心、牢记使命，继续攻坚克难、砥砺前行！

