

三年磨砺结硕果

——访临颖一高2016届优秀毕业生

■本报记者 李丹 通讯员 袁朝阳

学校是读书人汇聚的地方，学校是莘莘学子学习先进文化和文明风尚的殿堂。临颖一高自1948年建校以来，经过60余载的风雨洗礼，在各级领导和社会各界的关心支持下，始终坚持“面向全体、因材施教、发展个性、全面育人”的办学思想，树立“为学生全面发展服务、为学生终身发展奠基”的办学理念，重点实施“立德砺品”教育，逐渐走出了一条独特的办学之路，俨然成为豫中大地上一张基础教育的靓丽名片。

近年来，临颖一高不断深化课程改革，积极转变教育观念，稳步推进素质教育，办学水平不断提高，教育教学质量不断提升，高考成绩连年位居省、市前列，先后培养出省、市高考状元16名，为清华、北大输送优秀新生89名；在省、市举行的学科竞赛中，有126人获省级一等奖。学校以办学理念先进、办学特色突出、教学成绩一流而闻名全省，先后荣获“中州名校”、连续三届被市委、市政府命名为“漯河市文明单位”，连续两届被评为“河南省先进基层党组织”，先后荣获“全国德育工作先进单位”、“河南省首批素质教育示范学校”、“河南省文明学校”、“河南省人民满意的学校”等称号。

临颖一高今年再铸辉煌：两个宏志班的83名学生成绩全部超过一本录取线；潘赵玥以691分的优异成绩，夺取全市理科个人总分第2名、全省第20名；有7名学生成绩超过清华、北大投档线；600余名学生成绩进入全国重点大学录取线。学校本科上线率高达86.26%，稳居全市各高中之首。近日，记者在临颖一高新校区对已圆梦清华大学的潘赵玥和沈宇奇同学进行了专访。

上清华是我学习的动力



潘赵玥，高考成绩691分，被录取至清华大学经济管理学院。

潘赵玥的人生首次与清华大学联系在一起是在她进入临颖一高的第一天。她通过参观校史馆、阅读新生读本，知道学校有53名校友先后从这里迈入清华殿堂，很羡慕。班主任告诉她：你也可以上清华。当时的潘赵玥并未当真。不过，潘赵玥不停地为每一次考试努力着、进步着，一切顺其自然地发展着。

潘赵玥经常用“四问四答”激励和

鞭策自己：一问自己今天“做什么”，提高自我导向能力；二问自己“怎么做”，提高自我控制能力；三问自己做得“怎么样”，培养自我评价能力；四问自己明天“怎么办”，提高自我体验能力。在平时的学习中，潘赵玥特别注重良好学习习惯的培养：预习时，她有认真看书、在书上圈点勾画、勤学好问的习惯；上课时，她有专心听课、积极发言、认真做笔记的习惯；复习时，她有及时复习、追根溯源的习惯；做作业时，她有先复习后写作业、养成良好书写的习惯；考试时，她有认真审题、慎重答题、细心检查的习惯。

“板凳要坐十年冷，文章不写一句空”。这是潘赵玥的座右铭。潘赵玥平时也爱看小说，有时也上网，但一谈学习，她就迅速进入状态，精力出奇地集中。无论是听课、做作业还是复习巩固知识、预习新课，她的节奏总是比别人的快，她的效率总是比别人的高。她的班主任兼数学老师郭晓鹏，十分注重调动学生的学习积极性，每道题都要学生想出几种新解法。她的化学老师刘丹不断加强课外知识的引申，反复关注学生易错的知识点。

正是有这些负责的老师辛勤培育，加上潘赵玥本人的刻苦努力，让她三年磨砺后结出硕果。今年高考，她以691分的优异成绩夺取全市理科个人总分第2名、全省第20名，最终圆梦清华大学。

拼搏努力 名校梦圆



沈宇奇，高考成绩679分，被录取至清华大学工程力学系。

沈宇奇是一名普通的农家子弟，从小就被人教育要通过努力学习改变命运。身边的人常夸他：“这孩子不错，有上名牌大学的潜质。”尽管当时他尚未对清华、北大等名牌大学有清晰的认识，但他在心中埋下了上名校的种子。进入临颖一高后，他没有忘记对这颗种子的培育。时光流逝，在他的努力下，种子破土、发芽、成长，终于开花、结果。

著名教育家叶圣陶先生说：“凡是好的方法，都要使之成为习惯”。只有将好方法运用得极为熟练且成为习惯，才能随时随地做到优秀，才能一辈子受用不尽。沈宇奇的学习成绩之所以一直名列前茅，与他良好的学习习惯分不开。首先，他制订合理的计划，从自己的实际出发，合理支配时间，每天的学习和休息时间，他都妥善安排并写在纸上，这些纸张还要张贴在显要之处。其次，他重视课前预习，总是按照教学进度提前一天或数天预习新课。遇到疑难问题，他先自己思考，出现障碍时做好记号，带着问题去听课，以提高听课效率。再次，他课后及时复习，每天的功课皆留出时间用来复习巩固，加深对重点知识的理解，强化记忆。他注意系统小结，每章节或每单元的内容学完后，他都会根据课本、笔记、作业进行系统复习，使所学知识得到整理、巩固和灵活运用。除此以外，他还积极参加课外文体活动，喜爱打篮球、哼唱流行歌曲。他广泛获取有益知识，陶冶情操，增进身心健康。当然，沈宇奇学业的成功还与学校、年级的精细管理以及班主任刘伟元及朱双喜等任课教师的精心栽培分不开。对此，沈宇奇充满感激的表示，并将终生铭记。

最终，沈宇奇以679分的优异成绩如愿考入清华大学。当他得知自己可以踏入清华园时，内心却出奇平静。他深知，前面有更大的目标在向他要，只有不断去拼搏、努力，才能学业有成、美梦成真！

青春昂扬 携手并进

——记市实验中学最美班级八（1）班

■见习记者 李文姝

市实验中学八（1）班是一个青春的班集体，因为他们都有年轻的心，他们创新而进取，让青春飞扬。他们更是一个民主的班集体，一个求知型的集体，一个团结的集体。在和谐健康的校风、班风熏陶下，八（1）班的学生打造了一个不断进取、完善、超越的班集体。他们是市实验中学的最美班级。

班风正 学风浓

八（1）班是一个由68人组成的集体。每个人都积极向上、意气风发，怀着对知识的渴望、对梦想的向往、对生活的热爱，朝着共同的目标努力奋斗。虽然68名学生来自不同的地方，有不同的性格和特征，但在两年时间里建立了深厚的友谊，组成了一个团结奋发的集体。每个人都最大限度地释放自己的能量，每个人都为班集体不断增添光彩。在共建优秀班集体的过程中，他们留下了一串串足迹。

良好的班风是八（1）班赢得“最美班级”的根本保证。在生活中，八（1）班以“青春风采，博观约取，厚积薄发，支持宽容，团结凝聚”为班训，团结进取，积极向上；在学习上，八（1）

班以“博学之，审问之，慎思之，明辨之，笃行之”为标准，营造浓厚的学习氛围。在这样的班级氛围的影响下，八（1）班出现了一大批品学兼优的好学生。每次考试，八（1）班无论是进入年级前100名的人数还是总成绩都名列前茅。班里成绩优秀的学生会主动帮助其他同学解决学习上的问题，全班同学都能树立良好的学习态度。大家有一种学习的荣誉感，携起手来共同努力，共同进步。

组建班委 凝聚力量

班主任赵晓伦为八（1）班组建了一个强有力的班级管理核心，充分发挥班干部的模范带头作用。在班干部的选用上，八（1）班采取“自主报名，公开投票，教师监督，多权分立”的原则。赵晓伦充分观察每名学生的特长和能力，结合其他科任老师的意见对选举出的班委会成员进行结构微调，做到让班委会的成员都能够充分发挥自己的才能，起到带动全班的作用。

团结是发挥班集作用的基础。为了增强班级的团结意识，赵晓伦首先与学生零距离交流，通过加强自己与学生之间的交流和沟通，拉近师生及

学生之间的感情，让大家从内心有一种为班级荣誉而努力的愿望。在平时的教学和生活中，赵晓伦几乎将自己所有可以支配的时间都放在了学生身上，时刻与学生保持沟通。在班里，为了加强学生之间的团结合作，赵晓伦号召大家互帮互助，遇到难题一起讨论，遇到困难一起克服，充分发挥团队协作的优势，有效增强了班级凝聚力。

德智体美 均衡发展

中学生的学习生活不应该是单调的，活动范围也不应局限于自己的班级。除了学习，学生还应该参与到为了学校和全体学生积极奉献自己的汗水的过程中。学校里各种丰富多彩的文化活动为学生们提供了展现自我风采的舞台，八（1）班更是把班里的业余生活过得非常精彩，每次班会都是学生们自由发挥的好机会。每次班会，从策划

到举办均由八（1）学生互相协作完成。有一次班会与校训有关，孩子们通过合作将对校训的解读不断深化，使之更加切合主题。班会不仅使孩子们深刻体会校训的内涵，还令他们深切地感受到团队协作的快乐，增强了集体的凝聚力。

在校运动会上，八（1）班的孩子们从不示弱，一直顽强拼搏，属于他们的那份张扬格外引人注目。在校以来的两次运动会中，八（1）班获得总成绩第一名的好成绩，还获得“精神文明班集体”的称号。

孩子们转眼就要步入九年级了，赵晓伦说：“在过去的两年里，我们取得了各种各样骄人的成绩；在未来的一年里，我们要认真剖析自己，努力扬长补短，为迎接新的挑战而努力。面对即将到来的中考，我们会倍加珍惜与学生在学校学习和生活的缘分。我们会朝着未来的目标不断进取。”



教育监督热线

5673776 13303958277

微信公众平台



- ◆政策信息
- ◆教育视窗
- ◆投诉建议
- ◆违规举报

弘扬艺术 助力学生全面发展

——记召陵区实验中学弘艺书画社

■见习记者 李文姝

一专多能是社会对人才的需求，均衡发展是教育对学生的期望。基于这样的教育方向，召陵区实验中学于2014年开设校园美术特长班，取名弘艺书画社，意为“弘扬艺术，弘扬书画，弘扬全面发展的学习精神”。

新生社团渐成长

2014年10月8日，召陵区实验中学教师王亚军服从学校工作安排，开始着手成立召陵区实验中学首届美术兴趣特长班，也就是弘艺书画社。书画社成立不久就在当年的中考中有了突出表现：17人美术专业考试全部通过，16人顺利考上理想的高中，其中李炎炎、崔威龙、付梦丹，赛贺政、陈浩倚被市实验高中录取。今年，书画社在去年不到20人的基础上发展到30多人。王亚军说：“书画社的成立，对于我而言，是学校为我提供了展示自我的舞台；对于学生来说，他们因此拥有了绽放个性、成就独特而又美丽的人生的希望。”

坚持到底创佳绩

进入美术特长班的孩子们文化课水平大都较差。他们大部分没有美术基础，依靠单纯的学习又升学无望，今年的情况更是如此。但是，当王亚军看到那一双双渴求知识的眼睛时，他深感肩上的责任重大，因为书画社寄托

了学校、家长、孩子的希望，他不能让大家失望。因此，虽然这只是个特长班，但王亚军不敢有丝毫懈怠，总是想尽一切办法去克服重重困难。

为了让学生在进行专业课训练的同时，不落下文文化课的学习，王亚军把专业课训练时间安排在中午以及大课间时间。中考前的最后一个月，从吃过晚饭到晚上自习结束的这两三个小时的时间，王亚军都在美术教室陪着学生认真学习专业课。在学校校长多次关心鼓励下，在同事们一如既往的鼎力支持下，王亚军和这群孩子相互鼓励，共同成长，咬牙坚持，克服一切困难，一直坚持到中考。

考试时，由于特长生考试基本都安排在周末举行，王亚军放弃休息时间，亲自带学生参加考试，给学生加油打气。学生上考场的前一刻，王亚军还在耐心地给学生讲解考试各科日需注意的事项，为孩子们释放压力、加油助威。孩子们考试过后，王亚军带领学生认真总结经验。

各学校今年的专业考试已在四月底全部落下帷幕，弘艺书画社里的孩子们只有一人没有通过专业课考试，其余全部合格。

王亚军说：“作为一名青年教师，我愿用心血和汗水去开采和冶炼矿石，让其放射出钻石般的光芒；我愿用青春和激情为祖国换来满园春色；我愿用热忱、执着和责任托起孩子明天的太阳，用无私的爱谱写幸福的教育人生。”

我为王老师点赞

■市第二实验小学五（6）班 吴钊帆

我们身边有许多值得人们敬佩的人，有维护交通秩序的交警，有朴实无华的环卫工人，还有默默奉献的老师。今天，我要为我的王老师点赞。

王老师长得很慈祥，可讲起课来很严厉。

有一次，王老师夹着教案、迈着大步朝教室走来，刚才还乱哄哄的“菜市场”顿时安静了许多。那一课我们学的是古诗《题西林壁》，其中有一句“不识庐山真面目，只缘身在此山中”。王老师找了很多同学解释，但都说得离题甚远。她见我们都不明白，便先画了几座大山，然后扭过头来说：“假设你们现在身处大山之中，你们就只能看到山的一角，根本不能看到山的全部。”说完，王老师又转了过去边画边说：“假如你们现在是小鸟，飞在天上，从高处往下看，是不是就能看到山的全部了？”王老师这么一说，我

们全明白了。王老师接着说：“这就叫‘当局者迷，旁观者清’，希望你们把这两句话牢牢记在心中。”

王老师不仅责任心强，对同学们更是关心备至。运动会上，她是啦啦队长；春游时，她是最受欢迎的大朋友；班有人受伤时，她又成了医生……

这就是王老师，做事一丝不苟，认真仔细，有责任感，还有默默奉献的美好品质，值得我们去学习。王老师，我要为你点赞。

辅导老师：王艳芳



■汪玉

买这本《肖申克的救赎》时，当在网上评价：“每个美国人的家里都会摆有一本《圣经》和斯蒂芬·金的小说。”我原本以为这是把它摆着和《圣经》的地位一样高，读完才明白原来是“阳春白雪”和“下里巴人”的区别。如同《肖申克的救赎》序言所写，斯蒂芬·金虽然靠写文章赚得盆满钵满，但一直得不到美国正统文学界的认可，包括他后来获奖了还是受很多作家诟病。《肖申克的救赎》就是美国的通俗小说，但“下里巴人”也别有一番风味。

这本《肖申克的救赎》选录了斯蒂芬·金的四部作品，用春夏秋冬四季概述了四部作品的不同意味、结局。

第一部，春天的希望。作者对于人物细腻的心理描写是非常深入的。我很

佩服安迪在狱中的坚毅和智慧，他在二十几年里用两把小锤秘密地打造逃生通道，与监狱卑劣而自大的长官们以及形形色色的犯人殊死抗争，帮助、关爱善良的狱友，鼓励他们学习，使他们出狱后能够成功踏入社会。电影中我记得最美好的三个场景是阳台上囚犯们惬意地喝着啤酒、安迪逃离监狱时肆意地吼叫以及他在海滩上向摩根·费曼张开手臂。作者通过摩根·费曼的个人叙述，让他只身前往墨西哥边境作为结束，传达“心中只要有希望就没有什么是不能战胜的”这样的思想。我喜欢这种历经

磨难但是最终正义战胜邪恶的小说，它让你知道任何磨难都不可怕，怕的是个人意志的丧失。

第二部，夏日沉沦——《纳粹高徒》。《纳粹高徒》开头有些平淡无奇，结尾却让我毛骨悚然。少年托德在发现纳粹战犯杜兰德后充满好奇，想抓住这名纳粹高官在隐姓埋名不敢露面的把柄来满足他对纳粹历史的好奇，逼迫他真实演绎当时纳粹集中营中各种卑劣的手段。托德通过威胁让杜兰德就范，让他讲述当年纳粹屠杀犹太人的详细历史和场景，甚至逼迫他穿上纳粹制服来演

绎当时的过程。随着他们之间交流的增多，这段扭曲人性的历史还原让两人发生微妙的变化——老奸巨猾的杜兰德为了摆脱少年托德的挟挟为他设置了陷阱，少不更事的托德不知不觉陷入陷阱，和杜兰德相互利用，掩盖彼此的错误和罪行。扭曲的托德谋杀流浪汉，让自己越陷越深，而陶醉于往事中的杜兰德也开始谋杀流浪汉来追忆当年的辉煌。最终杜兰德在杀害流浪汉的过程中心脏病发作住院，被同病房的犹太幸存者认出而不得不自杀。托德也无法掩盖自己犯下的种种罪行，最终被警察拘

捕。整个故事读下来让我对人性的扭曲发展感到震惊。一个阳光求知的少年如何最终走向罪恶？因为他对于杜兰德过度轻视，加上他的父母和他缺乏必要的沟通和交流。这篇《纳粹高徒》给人的压抑感让我难受了几天才接着往下读。

第三部，不再纯真的秋天——《尸体》。《尸体》大致讲一群不思进取的少年寻找尸体谋求奖励的过程。他们分道扬镳，走上了不同的发展道路。斯蒂芬·金的魅力就在于他讲述故事给人的感觉就像他在讲自己的亲身经历。《尸体》就是如此，让我充满了厌恶感，又

生活再艰难也要心怀希望努力前行

——读《肖申克的救赎》有感

让我投入。

最后一部，暮冬重生——《呼一吸一呼一吸》。这部篇幅虽短，却更让人动容——它讲述一名未婚先孕的母亲，为了生下这个孩子，在那个年代忍受各种羞辱，只在医生面前保持着应有的尊严，认真听从医生的指导，为孩子的出生执着地努力。她在临产前乘坐出租车赶往医院，因为车祸导致她的头与身体分离两处，但她却靠着自己的意志，让头部不断坚持用医生教给她的火车头呼吸方法。几分钟后她的身体分娩出一名健康的男婴。当医生抱着她的头颅告诉她孩子出生了，她才轻声感谢医生，然后渐渐停止呼吸。说实话，这个故事延续了斯蒂芬·金小说的一贯风格——血腥、死亡、压抑、悬念重重。故事虽然短小，却让人从中心感受到母性的伟大，让人过目不忘，为之震撼。

剧情无论怎样跌宕起伏，但最终还是告诉我们：生活再艰难也要心怀希望、努力前行！ 作者单位：漯河二高