

富养自己的最好方式：读书

你有多久没有安静地坐下来，翻看一本书了？莎士比亚说：“书籍是全世界的营养品，生活里没有书籍，就好像没有阳光；智慧里没有书籍，就好像鸟儿没有翅膀。”一本好书可以潜移默化地滋养你的心灵和人生。药医身体，书医头脑。书读多了，你看世界的方式也改变了。遇事能自我开导，时常保持好心态，心中无忧，便能健康长寿。喜欢阅读的人更能体会，富养自己的最好方式便是读书。

读书养颜

曾国藩说：“人之气质，由于天生，本难改变，惟读书则可以变其气质。”一个人的美好，来自内心的淡泊宁静，也来自身体和精神的双重保养。常读书的人，自带书香气，举止优雅，不惧岁月消磨。诗词研究大家叶嘉莹先生少年丧母，晚年丧女，中年婚姻不幸福，历经生死离别，一生坎坷至极。但所有的不幸遭遇，在叶嘉莹先生的脸上，完全看不出痕迹，她始终是云淡风轻，祥和无忧的模样。这一切都和她自小饱读诗书是分不开的。小时候熟背《论语》，儒家思想中的柔顺而坚韧的美德，改变了她倔强急躁的脾气。让她在以后的人生里，无论遇到什么困难，都能自我开解一二。她也在唐诗宋词里汲取古人的智慧，修身养性，一直保持着自信优雅的姿态面对生活纷扰。即便是九十多岁，依然穿着整洁而素雅的裙子，在课堂上和年轻的学者们侃侃而谈，神采飞扬。而书籍便是叶嘉莹先生最好的护肤品。如《读书与美丽》所说：“漂亮和美丽是两回事。一双眼睛可以不漂亮，但眼神可以美丽。一副不够标志的面容可以有可爱的神态，一副不完美的身材可以有好看的仪态和举止。这都在于一个灵魂的丰富和坦荡。或许美化灵魂有不少途径，阅读是其中易走的，不昂贵的，不需求助他人的捷径。”

读书养脑

读书是一种智力劳动。阅读文字的时候，大脑最活跃，而看书就相当于让大脑“做体操”。美国耶鲁大学有一项研究也证明了爱读书的人更长寿。研究人员曾对 3635 名年龄至少在 50 岁以上的参试者，进行了为期 12 年的跟踪调查。结果显示，每周读书 3.5 小时的人，平均寿命可以延长近两年（23 个月），读书超过 3.5 小时的人早亡风险降低 23%。可见，每天坚持读书，人生截然不同。人的大脑和身体肌肉一样，也是需要通过锻炼变得更灵活的。边读边思考，大脑活跃，可以有效预防老年痴呆，增强记忆力。冰心曾说：“对我来说，保持健康的方法，不是讲营养，吃补药。而是一句话：在微笑中写作，心情舒畅。这可以说是我的长寿‘维生素’。”一生奉行“读书好，好读书，读好书”的她，笔耕不辍，阅读不止，在文字里滋养生命。读书写作是最好的心理按摩，它让人身心愉悦，保持心静。而文学作品又最能陶冶人心。书中的喜怒哀乐总能帮我们消除杂念，心平气和地生活。

读书养心

俗话说：“百病生于气，养生先养心。”阅读是一场抵达心灵深处的过程，帮你清除世俗的烦恼，提升人生的境界。当你身处低谷时，当你心烦意乱时，不妨翻开一本书看看。与前人对话，学习他们的人生智慧，丰富自己的内心世界。作家余秋雨在他的散文集《借我一生》中就曾记录自己读书的往事：在那段时局动乱的特殊时期，恩师盛钟健先生受到牵连被“赶出”了上海。他整个人变得很是消沉：不见人，不读报，不听广播。盛老师听闻他的近况后，就写信让他去浙江的半山楼附近静养一段时间。半山楼原来是一座旧图书馆，由于战乱，一直关闭着，长久无人问津。余秋雨看到这座图书馆后，愁云消散了一半。有这么多书陪伴，苦日子也能品出甜滋味。在那段借阅读书的岁月里，他过得很开心。徜徉于古人智慧的结晶里，看开得多了，纠结得少了。阅读时间长了，心境也转变了。顺境时，不张狂；逆境时，不颓唐。十个多月的深山苦读之后，余秋雨又重新振作起来，奔赴人生新征程。

读书滋养心境，教你看清生活真相后，依然热爱生活。

（摘自公众号：有书）

本期主编 谢清

滕州教研

TZJY TENGZHOUJIAOKEYAN

2023年2月24日 星期五 2022—2023 第12期（总第359期）滕州市教育事业发展研究中心

守正笃实 聚力教学 奋力谱写初中教育发展新篇章

——2023年全市教科研工作会议初中推进会隆重召开



为贯彻落实 2023 年全市教科研工作会议精神，推动初中学校进一步优化教学管理，提升学业质量，2 月 22 日上午，全市教科研工作会议初中推进会在墨子中学召开。各镇街学区（联区）业务主任（指导员），全市初中学校校长、业务校长、教导处主任，八、九年级年级主任和市教研室全体初中教研员，共计 200 余人参加会议。会议由市教研室副主任、义务段主任朱邦伟同志主持。

会议共有三项议程，一是分析 2022~2023 学年度第二学期线下补偿性教学阶段性质量检测情况；二是安排部署新学期教科研工作；三是重点工作强调。

市教研室初中段副主任刘念殿同志具体分析了 2022-2023 学年度第二学期线下补偿性教学阶段性质量检测情况，通过对优秀率、合格率、平均分等数据的纵向和横向对比，使各学校进一步明确了自身的优势和短板，进而为下一步的教学教研工作把舵领航。

市教研室副主任、初中段主任程明进同志从总体上安排部署了新学期教科研工作。程主任首先结合学校典型范例从新课堂达标、线上教学、作业教学改革、强镇筑基等四个方面回顾了 2022 年取得的成绩，然后重点安排部署本学期教科研工作。程主任指出本学期的总体工作思路是紧紧围绕“打造教育现代化示范市，争当全省县域教育新典范”这一目标，按照“坚定一个方向，抓住三大根本，突破五项重点”的工作思路，重点抓好课程改革、课堂教学改革、作业教学改革、城乡优质均衡发展、教师专业化发展、中考备考、尖子生培养等方面的工作，锐意进取，攻坚克难，全面提升滕州初中教育教学的影响力，为新时代县域基础教育高质量发展探索新路子，提供新方案，创造新经验，助推滕州初中教育质量持续高位发展。

市教研室副主任、义务段主任朱邦伟同志作大会总结，并对重点工作进行强调。朱主任对当前初中学校整体教科研工作存在的问题进行了剖析，并对下一步工作提出建议：一是提高政治站位，增强政治敏锐度，加强对数据分析的监管；二是必须始终坚持教学质量核心意识；三是必须精细规范教学常规管理；四是必须加强教师管理和提升教师教科研能力；五是必须加强学生管理；六是必须切实落实好“双减”工作。

此次会议历时三个小时，任务布置清晰、明确，案例列举经典、易操作，为全市初中学校推开了一扇门，又打开了一扇窗，如沐春风，势必推动我市初中教育再创新辉煌！（李琳琳）



按：过去的一学期，滕州一中 2023 届高三腾云部历经新冠疫情的洗礼，连续多次因疫情中断线下教学，全体教师在疫情最严重时刻仍坚定信念、拼在一线，克服疫情影响，不畏艰难，一路向前，锚定尖子生培养工作不动摇，努力用行动来创造最后的辉煌。2 月 4 日，滕州一中高三腾云部主任马军在全市教科研工作会议上就尖子生培养工作分享了本单位的优秀做法。现将马主任的典型发言刊发于此，供大家学习借鉴。

扬帆启航新征程 奋楫笃行创辉煌

滕州一中 马军

一、加强研究，精准把握高考命题规律

所有老师深度研读课标，密切关注高考动向，准确把握教学方向，积极参加省市各类教学研讨活动，把握备考形势的推进变化，广泛获取各方信息，适时调整备考计划，实现精准化备考。

二、统揽全局，科学制定复习备考计划

借力集体智慧，提升教学整体效益。集体备课围绕“落实、落细、落小、落地”共商计划，狠抓工作细致度；积极沟通，摸清底子，找准问题；整合资源，精准施策，确保每节课让学生有收获、有发现、有突破、有提升。

三、精选习题，高效优质地组织训练

在二轮复习中，我们将坚持真题和先进地市的优质模拟题的重组，科学高效组织训练，做到精选精练、精批精改、精讲精评，探寻命题规律，审视设问，推究答案，增强学生对真题的熟悉度和判断力，让学生从经典试题中体会常考点、必考点，积累对题感的敏锐性，提高复习效能。

四、强化规范，科学高效地提高分数

在备考中，我们反复强调规范的重要性，要求学生重视答题的规范，强化得分意识。在规范的基础上做到会而对，对而全，全而美。规范不仅体现在答题思路的规范，也体现在答题表述的规范和答题格式的规范上，只有在规范上做好了文章，才能在高考中提升分数。

五、分层落实，针对性地做好补弱提优

综合研判学生特点，针对性地实施分层教学，落实导师制，明确教师分工，开展定期座谈会，确保补弱提优的高效性。推行菜单定制式补弱措施。语文学科，加强作文训练，锻炼作文审题能力和构思能力。数学学科，开展套题训练，练习学生做题节奏，点对点攻克压轴题。英语学科，加强书法训练和句子默写，进行语法填空和七选五专项训练。对此，教学部不断强化检查督促管理，真正让菜单定制式补弱落地落实，真正在分数上见成效。

六、坚持“四盯”，深化落实好导师制培养

各科老师加强合作，对每一位学生用心，上心，把他们的试卷单独批阅，严格把关，不轻易放过任何一个问题。不断训练他们的答题速度，提高书写质量，强化答题规范，提高应试技巧，养成严谨、细心的习惯。教学部落实导师制，为此制定了“定弱科目标、定辅导时间、定辅导地点和定辅导内容”的培养措施，切实解决特尖生的短板问题。

七、全程陪伴，强化学生的竞争心态

针对学生审题不清、运算出错、难题无法迅速攻克的问题，班主任老师有针对性的谈心交流，任课教师加强限时训练，锻炼学生的应试心态；针对学生的烦躁紧张情绪，班主任老师做好学生的心理暗示和疏导，同时邀请心理咨询老师为学生做专业的心理辅导，增强必胜信心；针对父母过度关心、关爱导致学生压力过大问题，班主任抓住关键时间节点，及时做好家校沟通，提醒家长适度关爱。

各位领导，志不求易者成，事不避难者进。高三腾云部全体师生一定会以饱满的热情和高度负责的态度，努力拼搏，迎难而上，勇担重任，不负重托，以精研细作的精神和勤勉踏实的作风，始终如一地奋斗不息，全力以赴地抓好教学，精心编制每一道题，认真上好每一节课，用心呵护每一位学生，拼尽全力为 2023 年高考辉煌贡献自己的力量。

质量分析聚合力，科学谋划促提升

——市教研室召开高中基础学科研讨会

2023 年 2 月 21 日、22 日，滕州市高中基础年级学科研讨会分学科举行。会上各学科教研员对全市质量检测进行了总结，精准剖析了问题，及时总结出举措。依据质量检测，骨干教师展示了试卷讲评课，探讨了试卷讲评课堂教学模式，努力提升教学效能。为进一步弥补线上教学不足，重点传达和解读了滕教体函[2023]4 号“补偿教学”文件，让补偿性教学贯穿本学期，抓实全年教学；为落实 2023 年全市中小学教科研工作会议会议精神，学习领会学科课程标准(2022 年版)，不同学科安排了精彩纷呈的名师讲座、经验交流，进一步提升学科教师教学能力和教研水平。最后教研员传达了教研室教学教研要点，重点安排高二部分学科下步做好一轮复习指导工作。



人勤春早功不负，奋斗实干启新程。开学伊始，市教研室通过学科研讨会及时部署学期教学工作，全市教师在教学上有了方向和遵循，信心更强，干劲更足，为教育教学质量的提升打下了坚实的基础。（张洪旭）

聚焦共研新课标，凝心聚力抓备考

——市教研室召开义务段各学科教学研讨会

2 月 21 日—22 日，滕州市教研室义务段各学科分别召开了学科教学研讨会。本次学科研讨会，各学科组开展了示范课展示、讲座引领、成长汇报、学考研究等多种形式的研讨活动，全面落实了全市中小学教科研工作会议会议精神，全力推动了新课堂达标工作，学习领会了新课程标准（2022 年版）和山东省中小学课堂教学基本要求（试行），共同研讨了 2023 年初中学业水平考试备考策略，大大提升了学科教师教学能力和科研水平，促进了核心素养的培养真正落地生根。

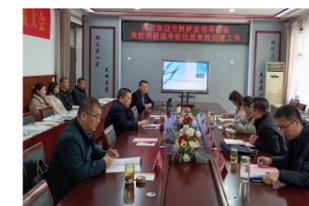
本轮学科教学研讨会的召开，做到了强课提质，推进新课堂达标活动向深向实开展，以实际行动擦亮“学在滕州”靓品牌。（张俊刚）



笃志求新办教育 行远向优提品质

——小学段开展第二批“新优质学校”建设推进工作调研

2 月 22 日，教研室小学段齐国艳主任、仇光伟主任、王晓静老师、杜光老师一行四人到界河镇赵辛街小学、北辛街道崇文小学调研第二批“新优质学校”建设推进工作。调研组每到一所学校通过听取汇报、座谈了解、查看活动现场、查阅档案材料、观摩社团活动等形式，全面掌握学校创建工作情况。调研中，调研组充分肯定了两所学校在新优质学校创建工作，就整体规划、有序推进、学校高品位发展、学校内涵建设提升、学生素养提高等方面提出了建设性意见和建议。



本次调研为全市第二批新优质学校创建推进会提供了基础支撑，扎实推进新优质学校创建过程中各项工作落地落实。（杜光）

下周工作早知道

1. 召开市教科研会议高中段推进会。
2. 筹备召开社团建设现场会。
3. 各学科命制（修订）模拟题（提分精要）。
4. 启动强镇筑基活动。
5. 高考专家报告。
6. 准备高中学校外出学习考察方案。
7. 参加枣庄市科技创新教育优质课展评。
8. 深入基层学校听课调研。
9. 完成省课录制和上报工作。
10. 组织参加省市小学英语“表现性评价任务及命题”优秀设计案例征集活动。
11. 拟定遴选推荐枣庄市社科联课题工作方案。