

# 嘉祥报

## 简明新闻

◎4月20日，成都市教育局正式发文，授予彭州市嘉祥外国语学校“成都市阳光体育示范学校”称号。

◎4月20日，嘉祥教育集团2020年招生工作会召开。会议组织学习了《成都市教育局关于做好2020年义务教育阶段学校招生入学工作的通知》，同时总结了上一年度招生情况，部署了2020年招生工作。

◎4月29日下午，

集团宣传部组织召开招生季宣传工作组，就如何统筹推进2020年嘉祥集团招生季宣传工作，如何进一步推进官网升级等事项进行了沟通交流。

◎近日，四川省优质教育促进会的爱心企业家向促进会捐赠了一批防疫物资，助力会员单位学校开学防疫工作。

◎近日，清华大学、北

京大学分别向嘉祥锦江中学发去喜报，对该校多年来输送优质生源表示感谢，向嘉祥学子在校期间取得的优异成绩表示热烈祝贺。

◎近日，嘉祥国高学子 Lulu Dai, Bryan Xiao, Jason Jiang, Cathy Zheng 顺利入选 IMMC 2020 中华赛答辩决赛。

◎截止目前，嘉祥国高12年级同学共收到118封来自美国、英国等国的录取通知书。



## 嘉祥·瑞庭熙岸项目奠基仪式举行

本报讯 4月29日上午，嘉祥·瑞庭熙岸项目开工奠基仪式如期举行。成都市郫都区区委常委、宣传部长尹贤鹏，郫都区人大副主任李小平，郫都区政协副主席杨文涛，嘉祥集团副总经理、轮值委员会主席蒋涛，嘉祥房产常务副总经理伯朝矩，以及郫都区住建局、规划和自然资源局、水务局、交通局、房管局、文旅局、成都影视城管委会、郫都区团结街道办事处相关领导和嘉祥集团项目设计、施工单位代表共计300人参加了嘉祥·瑞庭熙岸的奠基仪式。

蒋涛副总在讲话中指出，嘉祥房地产会将嘉祥教育创办百年名校的教育理念融入对项目的建设，承诺作为项目建设单位，将精心组织、统筹安排，确保工程质量、安全等全部达标。高水平施工，高标准建设，早日将蓝图变为现实。同时，希望各级领导和各有关单位、各界朋友一如既往地支持项目建设，早日实现良好的社会效益和经济效益。

尹贤鹏部长表示，嘉祥·瑞庭熙岸作为成都影视功能区的首个重大生活型、服务型配套项目，致力于打造区域首选的高端优居社区。这一项目的开发建设将助力成都影视城自主平衡，产业性社区的实现。结合即将建成的锦江绿道等生活休闲配套工程，必将进一步改善功能区面貌，促进功能区文创产业生态圈的健康快速发展。随后，他对项目建设规范推进提出了要求和期望，并表达了对嘉祥·瑞庭熙岸奠基的祝贺。

在祥和热闹的氛围中，全体嘉宾一起挥动金锹，扬土培基，将仪式推向了高潮。

嘉祥集团以教育立业，以地产助力，郫都高校云集、影视硅谷辉映西南，强强携手相映生辉。我们相信，嘉祥·瑞庭熙岸一定会建设成为郫都区宜居、优居、乐居的高端社区，我们会将嘉祥·瑞庭熙岸打造成郫都区品质工程、良心工程，让我们共同见证嘉祥·瑞庭熙岸拔地而起的那一刻。

(欧阳开馨 丁强)

## 嘉祥第十二期生活沙龙举行

本报讯 4月30日下午2时，以“疫”路走过，我有话说”为主题的嘉祥第十二期生活沙龙在集团公司三楼大会议室举行。

沙龙现场，来自嘉祥锦江中学的曾玲、雷雅洁老师，彭州市嘉祥外国语学校的龚汝琼老师先后分享了她们在疫情期间，如何克服重重困难开展线上教学、如何对班上学生进行有效管理的故事；嘉祥教育科学研究院副院长郑勇军、集团信息化管理部部长杜明军分享了他们参与启动、实施嘉祥“教育云课堂”的故事；来自四川广播电视台新闻中心的导播李琰、记者黄欣分享了他们在抗疫一线的独特经历和感悟；嘉祥家庭教育研究与指导中心专家王晶、郑涵予二位老师则从心理学的角度，解读了疫情期间学生、

家长及社会所面临的教育困惑。王晶老师在分享过程中希望大家做好情绪管理，突破“自闭之壳”，以积极心态迎接未来挑战。

两位音乐老师还现场演绎了战旗嘉祥罗强老师创作的抗疫歌曲《老师，早安》。温暖、敬业、职业、历练、感恩、格局、力量，成为整个沙龙的高频词。

嘉祥各校区(分校)部分校领导、教师代表参会，温江区嘉祥外国语小学、都江堰市嘉祥外国语学校教师代表同步视频在线参会。

(米小)



## 嘉祥锦江中学科技创新成绩斐然

本报讯 成都嘉祥锦江中学作为成都市拔尖创新人才早期培育基地学校，一直在积极探索拔尖创新人才早期培养的多种方式，培养学生的科学视野、科学能力、科学素养是该校多元化教育的一部分。观察生活、发现问题、实践创新的研究性学习是该校的特色活动之一。

该校师生积极开展课题项目，参加科创比赛。第35届四川省青

少年科技创新大赛于4月初组织了网上展示和答辩。学校高度重视，在教科室主任何俊的带领下，由杨丁、魏恩宽老师指导的高二(8)班学生潘悦，经过5轮严格答辩，其课题《雅连饮片质量标准研究——基于主要成分的含量分析》荣获四川省一等奖。

在本次大赛的市级比赛阶段，该校高一年级学生刘扬晨曦的课题《对城市轨道交通客流量及客流强度的影响因素的探究》、高一年级学生王思檀的课题《智能软体机械臂》、初一年级学生陈海全的课题《基于金属夹设计的稳定性蚊香盘》荣获市一等奖；李培宇老师的科技活动设计《做未来城市设计的小专家》荣获市一等奖，杨丁、魏恩宽、李培宇、黄奎、徐淑君5位老师获得成都市科协、成都市教育局颁发的“优秀辅导奖”。



## 加强干部队伍建设的有力举措

◎本报编辑部

本着“为生活美好、社会吉祥而努力”的理念，嘉祥集团始终坚持“国家、民族和时代的需要是嘉祥的第一选择”，始终注重塑造嘉祥人的精神境界，打造一流管理团队，建设独具特色的企业文化。

近日，《四川嘉祥集团管理干部行政纪律条例》正式颁布，在集团内外引起了不小反响。该条例涉及企业规章制度、工作流程的执行、工作作风、团队作风的建设、干部任职、履职成效等方面内容。这对进一步规范行政管理行为，强化责任意识，营造风清气正的工作氛围，使干部提拔、培养有章可循、有法可依，将对确保嘉祥集团的健康发展

产生巨大的推动作用。记得胡适说过：“如果人人讲规则，而不是谈道德，最终会变成一个人人谈道德，道德自然会逐渐回归。”这句话适用于一个国家、一个民族，更适用于一个现代企业。向克坚董事长也曾多次指出，如果我们嘉祥内部多一点诚信，多一点规则意识，对我们的制度、规则多一点敬畏，那么我们抱团取暖，安全问题，是能够自己解决的。

是的，一个企业要长远发展，保持竞争活力，就必须高度重视

干部队伍建设。因为他们的能力和水平，关系到企业的发展与创新，关系到企业是否可持续健康发展。

“打铁必须自身硬”。嘉祥要办百年名校，就一定要有优秀的文化，有优秀的干部遴选、培养和监督制度，有一支特别能战斗的优秀管理干部队伍。“条例”的颁布与实施，无疑为我们实现百年嘉祥梦奠定了坚实的基础。

为此，我们一要严格落实干部考评制度，提高全局执行力，提高工作效率；二要健全科学的民

主监督管理机制，对各项工作的各个环节进行有效监管，实现素质、效能双提升；三要健全高效、廉洁、勤政的干部工作激励机制，同时结合时代发展的需要不断实践创新，最终实现干部队伍考评、监督、激励工作的规范化、科学化。

“人往高处走”。每个人都有自己的人生坐标。作为嘉祥员工，应充分认识自己岗位的重要性，脚踏实地干好本职工作。同时树立远大抱负，不懈提升自身修养与才能，更好地实现自己的人生追求与价值。

百年嘉祥梦需要全体嘉祥人的关注、呵护与参与。让我们凝心聚力，砥砺前行，共同推动嘉祥事业的健康、可持续发展。

本报讯 随着在线教育的发展，嘉祥成长加油站也向全渠道、多样化、移动化迈进。为更好地体现有教无类的教育公平，满足因材施教的个性化诉求，为每个孩子一生的发展奠基，4月22日，嘉祥成长加油站之“空中加油”启动仪式在嘉祥集团三楼会议室举行。嘉祥集团董事长向克坚等领导，嘉祥各校区助委会负责人、教师志愿者代表、校友代表参加活动。

成都嘉祥教育发展基金会副秘书长龙林介绍了成长加油站之“空中加油”项目背景。据悉，成长加油站之“空中加油”项目依托“嘉祥在线”平台在线授课，依然延续免费、学生自愿、不占用周末时间三大原则。

“空中加油”志愿者师资包括：1.学科领衔人。每个年级每个学科都有一位领衔人，负责组建团队、课程出品。2.线上授课老师。根据领衔人的教案和学案进一步服务于成长加油站的学生。3.常规助力导师。与线上教育相呼应，在学校帮助学生进行提升。

目前，“空中加油”第一阶段课程研发涵盖4-8年级的语文和数学两个科目，每门课每学期16节，共计320节。

会上，嘉祥集团董事长向克坚讲话。他首先表达了对成长加油站所有志愿者老师的感谢和敬意。他说，嘉祥教育20年，我们经历了创业期，通过全体老师的努力，取得了一定的成绩，大家认可了嘉祥的品质教育、学风、校风。现在我们进入了深耕期，这是验证我们是否对教育忠诚的时候，必须依靠全体嘉祥教育人的努力，来证明我们对教育的担当和使命。

向董事长回顾了自己中学时代老师对他的悉心教导、包容与鼓励。他说，每一位老师对学生的影响都是巨大的，会给学生留下深深的印记，希望成长加油站的老师除了在知识的传播过程中帮助学生成长，更重要的是帮助他们在品质上、“三观”上、思辨上得到成长。希望成长加油站多一份对社会的责任，对未来的责任。

向董事长强调，嘉祥教育的第三个时期是成长期。我们应该做好准备迎接它，希望嘉祥教育人对未来的教育有所贡献。

在当天的活动中，相关负责人对空中加油项目和平台进行了展示。各校区助委会负责人对该项目进行了研讨。

相关链接：2019年3月，通过嘉祥教育发展基金会组织与支持，嘉祥教育集团部分德艺双馨的教学能手作为“成长加油站”志愿者，自愿为后进生、学困生进行帮扶授课。迄今为止，成长加油站落地嘉祥8个校区，拥有223名志愿者教师，受助学生2000余名。



## 嘉祥成长加油站之「空中加油」启动



# 嘉祥各校高三有序复课

本报讯 3月30日，成都市教育局巡视员万斌一行前往彭州市嘉祥外国语学校检查指导疫情防控工作。经过认真检查，检查组对学校疫情防控和开学准备工作表示充分肯定，赞扬学校工作全面、扎实细致，并对学校教育教学各方面工作表示殷切关心。

3月31日，郫都区嘉祥外国语学校以“实战”演练检验疫情防控的综合协调能力，全力为顺利开学做准备。郫都区委常委、宣传部长尹贤鹏一行前往郫都嘉祥指导防疫工作。

3月31日，按照《达州市教育局关于做好2020年春季学期开学验收工作的通知》要求，达州市教育局第二评估验收组一行严格按照《2020年春季学期开学验收清单》的规定对达州嘉祥外国语学校的开学复课准备工作进行了全方位的评估验收。经过认真评估和研究，验收组认为达州嘉祥已经具备了开学复课的条件，同意开学。

4月1日，高三学生正式开学复课。此前，嘉祥锦江校区、郫都嘉祥、彭州嘉祥、达州嘉祥认真开展了应急演练。4月1日当天，高三学生准时返校，吃、住、行、学严格按照疫情防控应急处置演练的流程进行。

学校大门是校园疫情防控的

第一道防线。学生严格按照分批次返校时间安排，佩戴口罩，间隔1米排队到指定入口进行体温检测，并查阅健康卡和现场签订承诺书，做好入校登记，体温检测合格后，学生进入校园。

学生分流后按指定路线进入教学楼，体温检测合格，佩戴口罩，进行消毒后进入教室，保持安全距离、分散就座。

中午，同学们分批到食堂就餐，就餐同学间隔一米以上，有序排队进行手部清洁并消毒，工作人员已经提前标识好一米线。到达取餐区排队取餐后，同学们单人单座单向就餐，就餐完毕放回餐盘后按指定路线离开食堂，无人扎堆聊天。管理员在食堂内进行严格巡视，不断提醒同学们保持间隔距离。

寝室区域，生活老师严格执行早、午、晚检工作要求，实行“日报告”“零报告”制度。学生到达寝室区域时，在寝室门外间隔一米以上排队，由生活老师检查体温，体温正常者进入寝室。在寝室内学生做到保持室内干净，开窗通风，无串寝和扎堆现象。

结束了超长待机的宅家时光，同学们非常兴奋，很快投入到紧张的学习生活中。

学习从线上转为线下，无缝对接，大部分同学表示很适应。谈及

此前的嘉祥云课堂，同学们说总体感觉良好。

嘉祥锦江校区高三班主任王子涵老师表示，复课后同学们状态都比较好，老师们在复课前就防疫的相关事宜与学生进行了多次沟通。目前在做两项重要工作：一是加强防疫，二是帮助学生尽快适应目前的学习。他想对学生说，这次疫情对大家来说是考验，它虽然打乱了我们固有的学习生活模式，但大家可以多一些对疫情本身的思考，比如人与社会、人与自然的的关系，这些是青年朋友值得关注的。

4月3日上午，成都市副市长刘筱柳，市政府副秘书长廖成珍一行前往嘉祥锦江校区调研学校疫情防控和复学准备工作，嘉祥集团董事长向克坚，嘉祥集团副总经理蒋涛，嘉祥锦江中学校长张文川等陪同调研。调研组全面调研了学校安检设备、校内防疫措施、高三复课情况、宿舍和食堂卫生环境等，并与集团领导进行了交流。调研组对嘉祥的疫情防控和复学准备工作高度赞扬，并希望学校继续认真落实省市相关文件精神，为下一步其他学段学生开学复课做好充分准备。

临近高考，只争朝夕，不负韶华。嘉祥各校给高三学子加油打气，勉励大家以坚强的毅力去学习、用科学的态度去面对疫情防控、用规则意识去战胜这个特殊的时期，一同书写最绚丽的青春篇章。



## 彭州嘉祥两学子被西安交大少年班录取

本报讯 2020年4月26日，西安交通大学公示了2020年少年班录取名单，共234人入选。其中四川录取7人，彭州市嘉祥外国语学校九年级学生陈文楷、卿彦韬分别以全国第16名、第18名的成绩，从4362名学子中脱颖而出。未来，他们将免去中考、高考和研究生考试，用8年时间直接保送为西交大硕士研究生，或长学制博士研究生。

西安交通大学从1985年开始在全国范围内选拔年龄小于15周岁应届初中毕业生。其目的是不拘一格选拔智力

超常、德智体综合素质优秀的少年，采取“预科—本科—硕士”贯通培养，实施创新教育与素质教育相结合的创新人才培养模式，也是中国三所开设“少年班”高校之一。

嘉祥教育致力于培养自然的人、完整的人、社会的人。致力于培养学生的科学视野、科学能力、科学素养，引导他们观察生活、发现问题、进行实践创新的研究性学习。优质教育培养出优秀的孩子，物理和数学思维比较强，视野开阔、心理素质好正是陈文楷和卿彦韬的共同点。

“人类的天职在于勇于探索真理！”对大千世界充满好奇的陈文楷酷爱物理与数学，喜欢钻研稀奇古怪的物理题，用科学严密的思维去探索世间奥秘。

从不认为自己是学霸，自称是“没啥特长，有一点聪明，喜欢钻研新知识，然而稍欠勤奋”的卿彦韬爱学习研究、爱写诗填词，适应能力强、学习能力强、有韧劲是他的特点。

在学习、生活中，嘉祥教师给予了他们非常多的帮助和鼓励。踩在巨人的肩膀，嘉祥学子将走向更广阔的未来。

## 停课不停学——嘉祥锦小积极探索居家学习新路径

新冠肺炎爆发期间，党中央和习近平总书记指出，当前的疫情防控，既是一次大战，也是一次大考。1月27日以来，成都嘉祥外国语学校锦江小学在认真落实政府和集团“延期开学”有关部署的同时，秉承“润育美好未来”的办学理念，通过师生、家校协同，构建起学习共同体，落实学生品格塑造和习惯养成，培养学生的学科素养，探索出了具有锦小特色的居家学习新路径。

### 一、认知迭代，精准施策

面对“学生居家学习”这一新情况，锦小坚持问题导向，切实思考教、学、管的新方式，做到理念先行，精准施策，在新契机下，对推进“互联网+”教育作了有力探索。

(一)从“居家学习”走向“居家育人”

特殊时期，当下发生的一切就是孩子最好的教科书，因

此，学校转变认识，把重心更多放在育人上，引导学生认识人与人的关系、人与社会的关系、人与自我的关系，熔铸家国情怀、理解社会运作、培养科学精神。

(二)从“学科学习”到“主题式学习”

主题式学习是学生深度学习的重要桥梁之一，它打破学科的界限，在综合化的学习过程中实现对知识有意义的链接。

抗疫情期间，学校与孩子成长相关的学科内容，梳理成特定年龄段可以接受的导向性学习主题，连接实际生活，跨学科整合，构成了当前孩子们的生命大课。

### 二、优化课程，因材施教

锦小课程以“润育美好未来”的办学理念为指引，以“培养健康自信、博学多才、合作沟通、探索创新、责任担当的现代人”为导向，疫情之下，锦小课程与时俱进地迭代升级。

### (一)构建线上润育课程

学生居家学习期间，学校更加注重培养学生的“健康自信、探索创新、责任担当”，从“每日学习、趣味生活、探秘未知、品格塑造”四个方面构建了线上润育课程，推动学生健康成长。

### (二)设置“我‘嘉’云课堂”

锦小线上润育课程“我‘嘉’云课堂”，通过五大整合主题，设计了近20个门类的课程。云课堂以主题式学习，引导学生发现问题、探究问题；教师在活动设计中注重问题的设计，尽量是大问题、长问题、实问题、生问题、巧问题、活问题，助力学生深度学习。

### (三)创意云端评价

评价反馈是教学活动中的重要环节。结合线上线下，多途径对学生进行评价并及时反馈。

本报讯 4月7日，嘉祥锦江校区、成华校区、郫都嘉祥、彭州嘉祥、达州嘉祥初三年级全部复课。

为保障师生安全，各校于复课前进行了严格的演练和精心的准备，用安全的校园环境、满满的仪式感迎接师生回“嘉”。

初三复课前，各校认真开展了防疫模拟演练，复课期间学生在学校的生活、学习严格按照演练流程进行。

入校当天，学生按统一安排，分时段、分批次、分地点进入校门。学生在校门口指定报到地点间隔一米有序排队，由医务室工作人员测量体温，给行李消毒，老师检查仪容仪表及《学生健康情况登记表》等。

报到结束后，学生在引导员的统一带领下，按指定路线回到寝室整理内务，由生辅老师每天进行早、中、晚三次体温监测并详细记录。

初三学生实行错峰就餐，间隔、单向入座，有序排队取餐，安静就餐。

学生进校后，保持佩戴口罩，听从班主任安排，课间在指定区域休息，下楼梯、进入食堂、回到寝室都按照各班指定路线，与同学交流时保持一米距离。

4月3日下午，彭州嘉祥举行了初三年级开学工作会议。中考各科备课组长依次发言，分享初三下学期各科的目标计划及迎战策略。就学生心理疏导、帮助掉队学生以及教学计划等进行了充分的沟通交流。

4月5日，达州嘉祥召开初三年级工作会。对2019—2020学年上期工作进行了总结，同时提出了2019—2020学年下期的常规工作思路；对初三教学工作进行指导；各备课组长向大家汇报各学科的复习计划；分享上一届的经验。

学校对每位老师提出了要求：教育必须经得起实践检验，要扎扎实实，做真正的教育，打好团体战，关爱每一个学生，定好目标，一起奋进，陪伴一定会创造奇迹。

4月6日，是成都嘉祥锦江校区初三年级返校报到的日子，为了做好疫情防控和师生有序返校工作，初三年级56名志愿者同学满怀热情，积极加入到服务师生的志愿者队伍中。

他们分工合作，提醒同学们戴好口罩并相互之间保持一定的距离；帮助同学将行李通过专用通道运送到行李暂放处，再与物业人员一起将每件行李搬上运送车，送到对应的宿舍中……他们用行动诠释了奉献、友爱、互助、进步的志愿服务精神。

4月7日上午，一场特殊的开学典礼在嘉祥成华九年级教室举行。

校领导在开学典礼上向同学们介绍了疫情中逆行者的事迹，并向全体同学提出了特别的希望：向英雄学习，端正“三观”，疫情尚未结束，不可丝毫松懈；调整心态，打起精神，鼓足干劲，把失去的时间补回来。

懂得爱，懂得感恩，是嘉祥成华校区教给学生的开学第一课。

## 责任与担当

记嘉祥2020年春季延期开学网课实施

坚实的基础，保证了高效快速地搭建网课平台、培训教师，顺利完成网课教学。

网课分两批实施：首批是高三年级寒假在线补课；第二批是其他年级延期开学的网课。高三年级网课率先启动，从无到有、制订网课方案、培

训教师、探索授课的有效模式、发现并解决网课过程的各种问题，为后期其他年级网课提供样板。其他年级的网课，充分吸取高三年级网课的经验，得以顺利开展。

因疫情一延再延的网课，既需要信息技术的专业支持，还需要专业的学术钻研和指导。在信息部的统筹下，信息部、教科院、各学校的教师组成了技术组。迅速搭建网课平台，制订、试行与优化技术操作流程，培训技术骨干并提升全员

的信息化水平。长时间的网课，对绝大多数老师尚属首次，既无经验，也无现成案例可参考。除了需要平时扎实的专业知识和教学技巧外，还需要适应“看不见学生”“反馈不便捷”等远程教学中的“局限性”和网课技术的双重挑战。为此，各科专家从备课阶段介入，通过远程备课指导、听课和课后指导，提升网课质量。同时，在集团化办学的背景下，校内各老师、各校备课组联合录制微课，通过“录播+直播”的方式，保证网课的标准化，又让教师充分发挥主观能动性，结合本班实际进行针对性的授课。

此外，小初学段丰富多彩的素质教育课程，深受家长们的好评；协调组累计召开19次网课例会，为各校搭建了网课交流和平台；情报组整理疫情期间教育情报20期，为集团各校提供了有益的参考。网课结束后，项目组总结成果，将快速提升嘉祥教育的服务品质，为嘉祥教育的现代化增速。

(郑勇军)



## 春暖花开 初三师生回「嘉」

(下转 02、03 版中缝)



# 抗“疫”期间更应重视居家劳动的育人价值

苏霍姆林斯基说：“劳动是有神奇力量的民间教育学”，强调了劳育在教育，尤其是家庭教育中的正面作用。今年寒假疫情的特殊情况下，家庭成员形成了相对较长的共处时间和相对封闭的共处空间。多地提出学生在开学前的居家学习要“以‘德体美劳’教育为主、以智育为辅”。疫情期间的居家学习和家庭教育，尤其是劳育提供了更为充分的时空条件。

以嘉祥各校区为例，1月份疫情以来，各校区创造性地开展了居家劳动教育，制定了《居家劳动教育指南》，明确了居家劳育的主题和目标、列出了分年段的劳动清单、建立了居家劳动评价方式。学生得以从书

本中走出来感知、认识世界。劳动教育本质是提高学生适应社会的能力。疫情期间家庭教育中的劳育促进了学生的多项能力发展，尤其是契合了《中国学生发展核心素养》中“健康生活”“责任担当”“实践创新”等成长要点。

## 提升本领 健康生活

疫情前，学生或寄宿在学校，或奔波在学校一家一培训机构路上，少有时间参加劳动实践。出于各方面考虑，学校组织的劳动课时和任务偏少，少数学生会参加一些社会劳动实践。由于忙碌的生活节奏和繁重的学习任务，学生缺少家庭中的劳动教育。疫情期间的居家生活，让学生有时间

在家长的指导和帮助下，学会做饭洗衣、整理家居、制作家庭急救包，掌握生活所需的本领。

## 主动参与 勇于担当

连续多日的居家生活，让学生无法在线下参与学校和社会活动。起初往往“被动”参与家庭劳动；在过程中承担了家庭成员的角色责任，获得了劳动的体验感和荣誉感；后期“主动”形成了“为家庭美好贡献力量”的劳动观念。他们明白了疫情下每个岗位上的劳动者都是光荣的，更加理解、尊重和珍惜父母平时在家庭内外的劳动付出。也有学生和父母一起发豆芽、喂养宠物、打理植物等活动，更培养了学生敬畏自然、保护自然、与生

物和谐相处的生命意识和责任担当。

## 实践创新 磨练意志

不少家长将劳动教育和校内所学的其他学科知识整合起来，与学生一起开展校内课程的家庭劳动综合实践，比如消毒液的配比操作、家务提质增效方案研究、口罩的真伪辨别等。兼具趣味性和知识性的劳动实践，不仅激发学生创新意识，培养创造能力，提高问题解决和技术运用能力；同时，学生可以通过劳动实践集中注意力，磨练意志品质，锤炼独立解决问题的能力。

疫情期间家庭教育中的劳育也深刻影响了家庭教育的另一主体——家长。家长在

疫情前的工作节奏紧张，少量与孩子的共处时间则主要花在检查学业上。家长和孩子间的学识水平随着年级增长而不断缩小差距，孩子甚至反超家长。这样就不可避免地产生了家长在有限时间下的空洞说教，以长期持续性的分数评价来对待孩子，造成亲子关系紧张。疫情居家期间，家长“无法”外出，与子女共处期间以劳动教育为载体，在亲子活动中自然渗透了营养搭配、资源节约、收纳技巧等知识，展现了学业辅导以外的生活技能，将弱势的“言传”升华为上位的“身教”，真正实现了知行合一的教育方式。

更为重要的是，家长会多一个视角看待孩子，以阶段性

项目式的劳动教育让学生展现出另一方面的成功。父母改变了原有对孩子“不愿劳动、不会劳动、不珍惜劳动成果”的印象，领悟到“不放手，永远不知道他是把好手。”从而以更加科学、更加符合教育规律的心态在未来做好家庭教育，配合好学校教育。

劳育在“抗疫”期间家庭教育中的积极作用已经显现，让家庭教育的双边主体学会换位思考，学会如何更好与对方相处，重新建构自己在家庭生活中的角色，为我们提供了多维度的教育评价标准。疫情过后，我们仍需重视家庭教育中的劳育，只有这样我们才能真正做到“全面育人”，培养真正的人。

(安杰)

春暖花开，孩子们陆续回归校园。“嘉园”复课，那些暖心的瞬间，总有一幕能触动你的心弦。

## 感恩——疫情让学生更加懂得感恩

在成都嘉祥学校锦江校区高三在线升旗仪式上，“感恩教育”是重要内容。

师生共同回顾了疫情期间，校团委、学生会组织的“防控疫情，同心同行”感恩系列活动。价值1万余元

感恩物资、一封《泱泱华夏，皆英雄也；凡凡尘世，皆所爱也》女神节感谢信、一段《愿到春暖花开之时，在‘嘉’向您说声感谢》感恩视频……每一幕都感染着屏幕前的高三学子。

感恩白衣天使，一路逆行守护万家平安；

感恩执笔师者，云端教学呵护棵棵幼苗；

感恩家中父母，日夜操劳相伴无怨无悔。

不要忘了懂得感恩，为新的一年感恩，为守护万家灯火的人感恩。

## 奉献——支持防疫抗疫，学生、家长奉献一份力量

为支持学校做好开学防疫工作，彭州市嘉祥学校陆续收到家长与学生捐赠的多批抗疫物资，包括医用口罩、洗手液、防护服、酒精、消毒液等。

这些防疫物资，有的是家长购买的，有的是学生用自己的压岁钱或奖学金购买的。

每一份捐赠都饱含着深情，每一颗爱心都承载着感动。学校已经对这批捐赠物资进行了详细登记并搬入防疫物资专用库房妥善保管。

## 守护——开学在即，孩

## 子的健康，我们来守护

按照温江区教育局“健康副校长”选聘制度，温江区嘉祥外国语学校聘请成都市第五人民医院副院长、儿科专家唐红梅担任该校“健康副校长”，并于4月7日举行了聘任仪式。

在卫生健康副校长的专业指导下，温江区嘉祥外国语学校将进一步织密织牢联防联控新冠肺炎疫情的强大防线，形成学校卫生健康工作的强大合力，坚持不懈地做好疾病防控工作，为全校师生的健康安全保驾护航。

## 责任——保护孩子的健康是“班妈妈”的责任

4月8日，都江堰市嘉祥外国语学校教育处组织全体班主任召开会议，对近段时间的疫情防控工作进行了总结，同时就现阶段学校的疫情防控工作提出了具体要求，进行了细致的安排。要求各班级制定本班的开学预案，做到一班一策，把教室内疫情防控工作做细做实做到位。

“班妈妈”们表示，一定会坚持把疫情防控放在首位，积极应对，主动作为，统筹协调，全力以赴落实好上级和学校各项工作安排，确保延迟开学期间学校工作平稳有序地进行。

## 贴心——复课了，老师用心表达对你们的喜爱和欢迎

4月8日，经教育主管部门统一安排，乐山嘉祥学校开学了。除了严格做好疫情防控工作，开学当天各种暖心的标语成了一道亮丽的风景。

## 如何化解孩子的总学情绪

曾收到一个学生妈妈的信息。她说，孩子自开始宅家学习以来，一直感觉懒散懈怠，处于懈怠的状态。作业虽能完成，但效果不尽人意。这位妈妈非常着急，不知该怎么办。我问，你有没有和孩子沟通过呢？她回答我：“有啊。我一直跟他说上课要认真听讲，好好学习。”

试想一下，如果你的老板总是对你说“好好上班，努力工作”而没有给你一个具体的工作说明和要求，你会怎么办呢？我们在和孩子沟通的时候，总是会说一些太模糊、太虚的话，但是孩子并没有接收到他希望他怎么做。好好学习，简单的几个字，但是到底怎么做才是好好学习？怎么样才算认真听讲？怎么样去执行？如何去衡量？

要回答这些问题，我想，首先要问孩子现在有无明确的奋斗目标。哈佛大学曾做过一个关于目

标对人生影响的跟踪调查。调查对象是一群智力、学历、环境等各方面都差不多的人。调查发现，27%的人没有目标，60%的人有较模糊的目标，10%的人有清晰而短期的目标，只有3%的人有清晰而长期的目标。通过25年的跟踪结果显示：3%的人25年来都不曾更改过目标，他们朝着目标不懈努力，25年后他们几乎都成为了社会各界的顶尖人士。10%的人，生活在社会的中上层，短期的目标不断地被达成，生活状态稳步上升。60%的人，几乎都生活在社会的中下层，他们能够安稳地生活与工作，但似乎都没什么特别的成就。27%的人，几乎都生活在社会的最底层，25年来生活过得不如意，常常失业，靠社会救济，并常常报怨他人、报怨社会。

这个调查告诉我们，目标是



多么的重要。它可以给我们的行为设定明确的方向，让我们做事有轻重缓急之分，也能让我们产生持续的行动力。

所以我对这个家长的建议是，和孩子一起制定有效的目标。如何让目标有效？那就是在确定了自己的目标以后，必须将其量化，要用准确的文字、数字来描述。比如我完成的时间需要多久，同时还要指标化。目标不仅要有长期的，还要分

解为一个一个短期的、阶段性的。一旦孩子达到了一个小目标，要及时给予鼓励，让他能在这个过程中体验目标实现的乐趣与成就感。让孩子明白，我每达到一个小目标，就会离我的大目标更近了一步。

父母的陪伴和引导非常重要，鼓励孩子要有毅力，分解目标，脚踏实地，同时也要引导孩子关注过程、享受过程，淡化结果。

(叶媛)

## 嘉祥英卓恩捐赠抗“疫”物资驰援武汉

本报讯 2020年伊始，新冠肺炎疫情席卷全国。在了解武汉市江岸区实验星汇幼儿园防疫物资紧缺的情况下，嘉祥英卓恩教育管理有限公司发起了爱心募捐活动。并于3月12日，与该园线上联动“口罩里的春天”活动，号召园内外幼儿、教师及家长上传关于春天的作品。并将其做成电子卡片，送给该园小朋友，与他们一起分享成都的春天。

目前，爱心募捐活动已收到34904.92元善款。所有款项均已用于采买额温枪、



护目镜、口罩等防疫物资。4月1日，武汉市江岸区实验星汇幼儿园及武汉市江岸区教育局均已收到捐赠物资。

没有一个春天不会到来，爱比病毒传播得更快。嘉祥英卓恩教育借此给孩子们上了一堂关于生命、勇气与爱的大课。

## 什么是无症状感染者

无症状感染者是指无相关临床症状，如发热、咳嗽、咽痛等可自我感知或可临床识别的症状与体征，但呼吸道等标本新冠病毒核酸检测阳性者。无症状感染者可分为两种情形：一是感染者核酸检测阳性，经过14天潜伏期的观察，均无任何自我

感知或可临床识别的症状与体征，始终为无症状感染者状态；二是感染者核酸检测阳性，采样时无任何可自我感知或可临床识别的症状与体征，但随后出现某种临床表现，即处于潜伏期的“无症状感染者”状态。

传染病在人群中蔓延的感染者分成无症状

感染者、临床轻症、中症和重症直至死亡。致病力强的病原体导致的临床发病或有症状的感染者比例较大，反之亦然。毒力较强的病原体导致的死亡比例较大，当然还同患者的身体状况或基础疾病有关。

## 防“疫”小知识

一部人类文明史，也是人类不断抗击灾难的历史。2020年初，一场突如其来的疫情降临。面对疫情，人与自我、人与社会、人与自然的关系被映照，生命、伦理、道德、信仰等被深入探讨。这些内容，给教育教学提供了丰富的课程资源，也给教育者带去精神的震撼和诸多启迪。

生活是伟大的先生，最好的课程往往诞生其间。抗击疫情，无数“逆行者”的动人故事，让理想信念教育变得更

可感，可知，可爱。防护疫情，成为规则教育活生生的教材。守规则既是人格健全的表现，也是有担当、负责任的外显。应对危机，全体师生上了一堂生命体验的大课，感受生命的尊严和高贵，并逐渐领悟到：教育要遵循生命之道，帮助每一个生命成为更好的自己。

教师的眼界就是学生的眼界，教师的胸怀就是学生的胸怀。疫情告诉我们，今天，教育最大的挑战不是如何增长知识，而是如何去应对未来的不确定性。这需要教育者有勇气：不是确保孩子永远远离问题和风险，而是要教会他们如何面对危险、怎样解决问题、自主学习、自我管理能

力、思辨探究能力、创新能力、团队协作能力等，更加具有长线价值，却容易被功利主义所掩盖。教师要择高处立，打开视野，敞亮内心，才能超越学科教育。

家庭是孩子的第一任老师，也是终身的学习共同体。这个超长假期，家庭教育受到更多关注。家长的每一个行动都是在教育孩子，也是在改进甚至重塑自己。

春天已经到来，疫情终将过去。但它给我们留下的，却是“何为好教育”的无尽思考。

也许，好教育应有三个特征：一是现场感。适应未来的必备品格和关键能力，只有在真实、丰富、复杂的情境中才能得以生长；二是超越性。人在自我超越中不断生成和发展，教育要赋予学生自我超越的意识和能力。当然，教育自身也要不断实现自我超越。三是正确价值观的映射。价值观包围、渗透在教育各个领域、环节，影响着每一位师生发展的方向、态度和方式。有什么样的价值观，就有什么样的教育格局。

(转自《人民教育》2020年第7期)





## 摸鱼儿·翘首

——献给母校20华诞

◎都江堰市嘉祥外国语学校 严仓

问母校春晖何处？  
寸草天涯敬慕。  
地北天南文墨客，  
慈容几回寒暑。  
欢乐趣，  
离别苦，  
阍中更有骄儿女。  
酬勤天道，  
万顷茫然息，  
一苇纵所如，  
千帆竞着。

晨辉路，  
情愫当年笙鼓。  
远身仍摇劲樯。  
凉亭碧潭红楼舞，  
樟林雨微夜沐。  
吴丽楼，  
长青木，  
博雅思源仍永驻。  
千秋万古，  
翘首待宾朋，  
狂歌痛饮，  
情归芳华诉！

## 因为有你

◎嘉祥小金支教团队 王超

晶莹的雪山绽放出  
高原的美丽  
也在传唱亘古的叹息  
汹涌的大渡河嘶吼着  
雄浑的歌曲  
也在流淌遥远的悲戚

我要走向高原  
因为有你

冰雪融化后的流水淙淙  
在高山之间  
唱响了弯弯曲曲的生命  
柔媚湛蓝下的牛羊群群  
在远坡之上  
洒成了闪烁的星星

经筒转过无数轮回  
信仰的泉水洗涤了  
你洁净的魂灵  
风马摇曳絮絮祈禱  
贫穷的蛛网封锁了  
这片高原的土地

我要走向高原  
因为有你

纷扬的雪花  
用雪山塑出高原的圣洁  
褐色的岩石  
从远古站立到现在  
光秃秃地站成了  
山川的脊梁  
谁来牵他们的手  
那些寻觅松茸和虫草的孩子  
送他们一个红彤彤的梦想  
……

因为有你，嘉祥班  
大山深处  
梦想不一定在远方

四姑娘山下的小金  
是我新来的故乡  
夏天的雪花  
捧给我慰藉的清凉  
冬夜的星辰  
伴着我喜悦梦乡  
阳光的颜色  
涂满了我的手掌  
多情的高原红  
为我烙在青春的腮上

因为有你  
我在高原支教  
把大山守望成了诗行  
三尺讲台就是我的诗与远方

教师职业是一条漫长的路，一本不断增厚的故事书。

我翻开的这页故事，是关于一块“疤”的故事。这块“疤”不深不浅，不痛不痒地在我的手臂上已有三年，深深地埋在我的心里三年。

三年前，我刚入职，在幼儿园全托班担任助教工作。全托班的新生就要入园了，我们早早地整理好班务，做好了迎接新生的准备。在整理新生资料时，我关注到了一个新生，他的名字叫“楷楷”。关注的原因是他的家庭住址吸引了我，在成都的幼儿园中，竟然会遇到一位我的大邑小老乡！因此我对这个“小老乡”满是期待。

记得我在教室门口期待了很久都没看到他，最后看到他手里抱着一个很大很大的毛绒玩具。我迫不及待地想要上前跟我的“小老乡”打个招呼，可是“小老乡”没有回应，一直黏在妈妈的身后，在放置好所有的生活用品后，

## 爱的“印记”

◎成都嘉祥外国语学校实验幼儿园 花洁

楷楷的妈妈拉住我，轻声说了一句：“请你帮我抱住他，我走了。”话音刚落，我抱住楷楷，希望他在看到妈妈离开的时候知道幼儿园里还有我这个“老乡”可以陪伴。可是，在她妈妈离开的一刹那，我突然感觉我的手臂一阵火辣，然后就麻木了。

我埋头一看，“小老乡”的上下两排牙深深陷进了我的手臂里。我当时脑子一片空白，我很痛。一分钟过去了，我没有放手，只是保持最初答应妈妈的嘱托，抱住他。一分钟我终于忍不住叫了一声，楷楷这才意识到自己咬伤了我，班上其他老师闻声赶来，看到我手上整整齐齐的血牙印，纷纷询问：“怎么了？”楷楷只是大声地哭喊道：“我要去找妈妈，我要去找妈妈……”话音刚

落，一滴滴眼泪掉了下来，所有老师都为他的举动感到惊讶。只有我知道他当时的心情，那种未知的恐惧与恐慌。园长闻声赶来关心，并在第一时间与已经在回家路上的楷楷妈妈取得了联系。楷楷妈妈的反应让我内心也有了些许感触，接到电话的第一时间她没有怀疑，没有怀疑自己的孩子是出于什么样的情况咬人，而是在第一时间信任园长并再三道歉表示要负责。这样的反应，这样的信任让我的心情五味杂陈。

因为伤口较深并且还在出血，我立刻离开幼儿园前往医院消毒打针。在路上，我一直在回忆刚才所发生的一切，反复在想为什么我在第一时间没有推开他或是放开他？这个问题我至今无解。但我不后悔当初的举动，也不后悔让自己

的手臂留下了永远无法抹去的伤疤。因为在之后的两年里，这个伤疤让我们成为了无话不说的朋友，让我们真正成了会说大邑话的“老乡”，让我和楷楷之间彼此信任，相互陪伴，共同成长，一直到他大班毕业离开幼儿园。

在那之后，很多人看到我手臂的伤疤都会问我同样的问题，而在知道我为什么被咬以后依然会问同样的问题“你为什么不开他？”关于这个问题，我总是一笑了之，因为答案就是“那是我本能做出的反应”，因为我是幼儿园教师，没有为什么。五年后的今天，我更不在意这块伤疤了。我把它当作老天给我职业生涯的一块印记，一块成功的印记，一块骄傲的印记。

这块印记至今一直提醒着我，一位真正的教师，应站在儿童的角度，真诚地面对、理解和处理好他们成长中所发生的一切，哪怕所发生的是令自己不开心和不愿看到的。



老成都民俗画连载(29)

### 成都

◎宋·钱惟演

武侯千载有遗灵，盘石刀痕尚未平。  
巴妇自饶丹穴富，汉庭还责碧笈征。  
雨经蜀市应和酒，琴到临邛别寄情。  
知有忠臣能叱咤，不论云栈更峥嵘。

### 成都

◎宋·刘筠

镂肤割俗恣游遨，可得蹲鸱号富饶。  
井络共知天与险，蚕丛无奈世兴妖。  
杜鹃积恨花如血，诸葛遗灵柏半烧。  
才似文园何足道，一生琴意祇成痼。

### 石犀行

◎唐·杜甫

君不见秦时蜀太守，刻石立作三犀牛。  
自古虽有厌胜法，天生江水向东流。  
蜀人矜夸一千载，泛溢不近张仪楼。  
今年灌口损户口，此事或恐为神羞。  
终藉堤防出众力，高拥木石当清秋。  
先王作法皆正道，鬼怪何得参人谋。  
嗟尔三犀不经济，缺讹只与长川逝。  
但见元气常调和，自免洪涛恣凋瘵。  
安得壮士提天纲，再平水土犀奔茫。

记忆成都

## 感谢您，嘉祥

◎嘉祥锦江中学高一(10)班 陈怡伶

晨风拂过了您年轻的面庞  
要为您戴上第一朵盛开的鲜花  
晚霞衬托着您和煦的笑颜  
带着柔和的月辉祝愿您平安

您总是把九月的银杏叶抛向天空

期盼着您的孩子们绽放光彩

您从不忘记牵一缕六月的淡淡荷香

去温柔夏日的艳阳

道路两旁的树木

生长着，生长着

敞开了茂密的枝叶

好似您对我们殷切的希望

清晨朗朗的读书声

在林叶间跳跃，朝气蓬勃

听见了吗，听见了吗

您的孩子们亲切的问候

您用您博大的胸怀

感染我们，激励我们

我们以一颗颗赤子之心

回馈您质朴的爱

或许懵懂的人生总是充斥着迷雾

您是孩子们脚下的染了光晕的路

“早春二月，背阴处的冰雪还未化尽，冬的寒意还未全消，柳树却早已抽出一条条翠绿的枝条，吐出一簇簇嫩绿的新芽，迎着春姑娘的到来。”  
在文人墨客的笔下，这个时节带着慵懒与希望向我们走来，我们原本可以与它撞个满怀，如今却退避三舍。疫情隔绝了我们与春天的约会，却无法熄灭我们对于春天的热情。“草长莺飞二月天，拂堤杨柳醉春烟。”“等闲识得春风面，万紫千红总是春。”“不知细叶谁裁出，二月春风似剪刀”……春天娇俏的模样在诗句里历久弥新，无论何时去触碰都清新无比。

是大自然的春天美？还是人心里的春天美？我们无数次幻想着春暖花开时师生重逢在校园时的喜悦和欢腾。但我们不想也不能被动地等待，既然“春天”触碰不到，便把“春天”种在学生的心理，希望他们能够用语言文字去描绘心里的大好河山。

帕斯卡尔有一句名言：“人是一株会思考的芦苇。”要使每一个学生成为一片苇叶，老师就要教给他们阅读，教会他们感受生活的能力。把春天播种在学生的心间，即使是寒风凛冽大雪纷飞也能让学生在心里感受到“几处早莺争暖树，谁家新燕啄春泥”的春日之景。他们和三月都是春天，山河无恙，静待重逢！

## 把「春天」种在心间

自贡市嘉祥外国语学校 陈丽霞

春天的花季，是校园一年中最美的时刻。而我也邂逅了达州嘉祥的第一个花季和花季的第一场雨。

清晨的天空，一半是渲染开来的淡墨，一半像还未散匀的朱砂。远山如剪影，近处的一只鹅黄色蝶儿上下翻飞，又从花丛中翩跹到我的指尖来了。可我却无心留恋这春季美景，内心满是凄迷。一次又一次考试的失利，自信节节败退，悲观压制住了

地自留。我正想离开，一抹金灿灿住了我的思绪。原来，那是风媒传播的一株油菜在校园扎了根。这株油菜被雨打得左右欹斜，但她仍然昂扬，叶边的水珠像少女的眼泪。这株油菜含着眼泪微笑着，这眼泪，是倔强的眼泪；这微笑，是指尖来了。可我却无心留恋这春季美景，内心满是凄迷。一次又一次考试的失利，自信节节败退，悲观压制住了

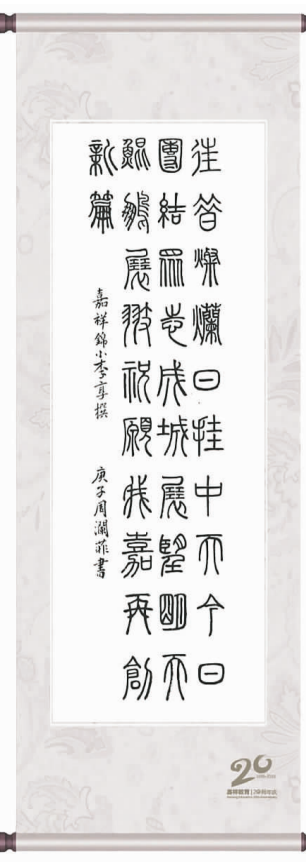
## 花季的雨

◎达州嘉祥外国语学校 陈泽童

整个身心，就连行走呼吸都那么痛不可言。我并非不努力，也并非头脑不灵，那为何学习总是不能获得相称的回报？我一面叩问自我，一面掩面叹息。

傍晚的一声雷，唤来了花季的第一场雨。雨声如泣如诉，搓揉着我敏感的耳廓，也刺痛了我的心。记忆中，梨花开得浅白，一切景物都在淌着水，包括我的面颊。也许，我是真的应该选择放弃吧。我望着窗外的雨，梦呓般

生命的活力。我深深地，深深地受到了感动。我又何尝不是处在人生中最美的花季，所经历的困难又何尝不是花季的一场雨？即使当前有凄风苦雨的阻挡，我又何必叹关山难越，路在何方？人如花，放弃生长便是放弃希望，向阴雨投降也就丧失了整个花季。面对这株野油菜，面对这场花季的雨，面对人生中的磨砺，也许，我更应该“何妨吟啸且须行”，更应该以此花之姿态，“一蓑烟雨任平生”！



李享 撰文 周澜菲 书

诗歌在线

## 2-3 版中缝

(上接 02 版)

### 三、创新管理,资源重整

精心的课程设置,还需要全面细致的管理来保障实施。锦小立足实际,创新管理思路,精细化管理方式,统筹各项资源,确保线上课程的顺利实施。

(一) 管理团队,做好顶层设计

自疫情发生以来,锦小第一时间成立居家学习工作领导小组,负责居家学习课程的顶层设计,统筹相关工作安排,确保“在家上课”线上教学活动的顺利开展。并按照出台的相关指导文件,不断调整顶层设计,制定科学的居家学习方案。

(二) 细化制度,明确实施要求

锦小相继制定了《教研组长、备课工作职责》《年级组长、班主任管理要求》《教师线上教育教学规范》等规章制度,指导各个岗位教师的工作。

(三) 下沉管理,全程跟进落实

锦小实行扁平化管理,各个分管行政均进入负责年级的班级群,深入了解教师的线上工作,线下的学生情况。充分发挥教研组、年级组、备课组的协调管理作用,整体推进学科教学活动和年级各班活动。

(四) 统筹资源,保障服务品质

在线学习前,学校首先落实信息技术资源。信息技术组通过微信群、钉钉工作群等向老师们提供高效实操性的信息技术指导视频和资源包,并全天候在线解惑答疑。

其次,同步优化教育资源,拓宽线上教学形式,避免单一授课模式给学生带来的倦怠。

最后,发挥教师的带动作用。锦小班主任每周分组与学生通过“云端视频”相聚,进行时长 35 分钟左右的伙伴分享,为宅家生活注入活力。

生活即教育。疫情之下,“停课不停学”下的锦小从学生居家学习的育人目标出发,构建特殊时期的线上课程及实施方案,精细化管理,科学统筹资源,在生态里润育学生的健康成长。

### 哲理小故事

1. 父亲丢了块表,他抱着翻腾着四处寻找,可半天也找不到。等他出去了,儿子悄悄进屋,不一会找到了表。父亲问:怎么找到的?儿子说:我就安静地坐着,一会就能听到滴答滴答的声音,表就找到了。

我们越是焦躁的寻找,越找不到自己想要的,只有平静下来,才能听到内心的声音。

2. 当玻璃杯中装满牛奶的时候,人们说:这是牛奶;当装满油的时候,人们又说:这是油。只有杯子空时,人们才看到杯子。

当我们心中装满学问、财富、权势、成就和偏见的时候,就不是自己了。往往拥有了一切,却不能拥有自己。

3. 两只老虎,一只在笼子里,一只在荒野中。两只老虎都认为自己所处的环境不好,互相羡慕对方。

它们决定交换身份,开始时,十分快乐。但不久,两只老虎都死了:一只饥饿而死,一只忧郁而死。

有时,人们对自己的幸福熟视无睹,总是把眼睛看向别人的幸福。其实,你所拥有的正是别人所羡慕的。

4. 一名士兵遭到敌军突袭后逃到了山洞。敌军在身后紧追,他躲在洞中祈祷不被敌人发现。突然胳膊被狠狠地蛰了一下,原来是只蜘蛛,他刚要捏死,突然心生怜悯,就放了它。

不料蜘蛛爬到洞口织了一张新网,敌军追到山洞见到完好的蜘蛛网,猜想洞中无人就走了。

很多时候,帮助别人同时也是在帮助自己。

5. 老人对他的孩子说:“攥紧你的拳头,告诉我什么感觉?”孩子攥紧拳头:“有些累!”老人:“试着再用些力!”孩子:“更累了!有些憋气!”

老人:“那你就放开它!”孩子长出一气:“轻松多了!”老人:“当你感到累的时候,你攥得越紧就越累,放了它,就能释然许多!”

多简单的道理,放手才轻松!

## 1-4 版中缝