

品戏曲之美 赏国粹之韵

北京十中教育集团京剧公开课很有“味”

本报讯 近日，北京市第十中学教育集团与丰台文旅集团、北京园博园运营有限公司联合举办的“品戏曲之美 赏国粹之韵——北京市第十中学教育集团京剧公开课”走进长辛店中心小学，为集团师生带来了一场精彩纷呈的视听盛宴。

本次公开课特别邀请到了北京少儿昆昆教育学会副秘书长、北京市丰台区戏剧家协会理事刘振老师，通过“生旦净丑”行当介绍、“唱念做打”基本功介绍、京剧名段表演、脸谱展示等方式，形象化、专业化呈现京剧艺术的特点和魅力。为增强教学效果，刘振老师邀请同学们上台进行表演互动、亮相、学唱，同学们在体验中发现京剧之造型美、戏腔美、动作美、精神美，更加全面地了解了中华传统戏曲文化。

青年京剧演员王子老师也来到公开课现场，展现了利用戏曲方式吟唱古诗词，让同学们感受到古诗词的“新的打开方式”，伴随着锣鼓点的响起，王子老师带领同学们在

京剧唱腔韵律中感受诗词的力量，享受我国传统文化之美，建立文化自信。

此次公开课活动，让十中集团的师生们零距离接触戏曲文化，在欣赏中“入耳”，在体验中“入脑”，在参与中“入心”，从“知戏”“懂戏”到“爱戏”，甚至登台“唱戏”，让同学们感受到了中华传统戏曲文化的无穷魅力，自觉地从中华民族优秀传统文化中汲取力量，提升学生对中华优秀传统文化的认识和理解，争做中华优秀传统文化的继承者与发扬者。



▲“品戏曲之美 赏国粹之韵——北京市第十中学教育集团京剧公开课”走进长辛店中心小学。

◀北京少儿昆昆教育学会副秘书长、北京市丰台区戏剧家协会理事刘振老师与学生表演互动。

强基工程

身边的优秀教师郭燕红

躬行师德 率先垂范

编者按：丰台区基础教育“强基工程”总体目标明确，指出“培养一支名师引领、结构合理、充满活力的教师队伍”“每所学校都有领军型教师”。为进一步落实基础教育“强基工程”，讲好丰台教育故事，让大家更好地了解丰台区的优秀教师队伍，特推出“强基工程 身边的优秀教师”专题。通过对全区教育系统2023年获评北京市中小学正高级教师的27名优秀教师、教育工作者的典型事迹进行集中宣传，充分展示丰台区教育战线的精神风貌，助力区域教育社会影响力和公众认可度的提升。

郭燕红，北京市第十二中学历史教师，1990年毕业于首都师大历史系，1993年调入北京十二中。从教33年，长期从事高中历史教学，担任班主任18年、年级组长6年。曾获全国优秀教师、全国中小学德育先进工作者、北京市优秀教师、北京市历史特级教师、北京市中小学“紫禁杯”优秀班主任特等奖、丰台区优秀共产党员、丰台区优秀教育工作者、丰台区“最美园丁”、丰台区学生喜爱的班主任等荣誉。曾当选中共北京市第十届、十一届党代会代表，2008年北京奥运会火炬手。曾获国家级课题及论文评比一等奖、市区教学比赛一等奖，多篇教学论文在核心期刊上发表。北京教育考试院高中会考评价组历史学科组组长、丰台区命题专家库高中历史学科命题专家、丰台分院兼职教研员。

爱岗敬业 全心投入

从教以来，郭燕红始终以高标准严格要求自己，全身心地投入到工作中，把教育工作当成一种信念、一种责任、一种乐趣、一种追求。“躬行师德，率先垂范”，用自己的思想和言行教育、影响学生，是她对自己的要求。

刻苦钻研 严谨治学

在教学工作中，郭燕红从未停止对更高教学境界的追求。她精心备课，充分挖掘历史学科的素质教育功能，注重培养学生的思维能力、核

心素养。关注学生的学习需求，以学定教，拉近历史与学生的距离，充分发挥学生的主体性、积极性和参与性，真正做到以学生为本，促进学生的全面发展。她努力钻研、学习、反思，积累了丰富的教学经验，形成了自己独特的教学风格。她多次参与国家、市区级课题的研究，不断提高理论素养，通过撰写专著和论文，总结经验、提升认识，努力实现由“经验型”教师向“科研型”教师迈进。

坚持“教师育人像‘水’”的育人理念，以“教学生学会做人”为思想教育主线，将其渗透在学生生活、实践、管理一切领域之中，在“润物细无声”之中实现育人。她充分把握“水”的渗透作用，通过开展丰富多彩的活动，以活动育人；她充分发挥“水”的浸润作用，用真诚和耐心感染学生；她充分利用“水”的浇灌作用，引导学生在不断尝试体验中形成正确的行为动机；她又充分掌管“水”的喷涌作用，不放弃主导地位，又大胆放手，通过让学生充当班级管理的主角，进而培养自主发展的人。她把握教育分寸，树立严格而宽容的师爱观；注重集体意识的培养，增强班级凝聚力，寓教于活动之中；注意发挥以学生为主体的自我教育作用；采用激励机制，给每个学生施展才华的机会……在德育工作中，她通过不断探索总结，逐渐摸索出一套行之有效的教学方法，助力学生健康成长。

爱生路上，她将继续快乐前行！



北京市第十二中学历史教师郭燕红。

丰台教育

公开课

做心灵的捕手
使沟通更有效

沟通是人与人之间的信息交流过程，是人与人之间发生相互联系的最主要途径，人醒着的时间大约70%都在进行各种各样的沟通。我们在与别人交谈、读书、上课、上网等活动都是在进行沟通。沟通作为日常生活中最平常的行为无所不在，但是现实中沟通失效、沟通不畅却可能给我们带来很多麻烦甚至是损失。

如果家中有个上初中、高中的孩子，和孩子沟通这件事，经常让即便平日里叱咤风云、侃侃而谈的家长也束手无策、苦不堪言。今天就来探讨一下如何优质有效沟通这个话题，希望其中的一些策略能带给您一些共鸣、启发与收获。

使沟通更有效的方法

那么如何才能让沟通更加有效呢？

有研究显示，在沟通过程中，信息传递的总效果是由百分之七的言语、百分之三十八的语调语速和百分之五十五的表情和动作共同构成的。因此在沟通前我们要借助语调、目光、表情、体态、姿势等更多的非言语语构建一个良好的氛围，提前做好沟通内容的准备。

首先，语音语调。沟通中，为了突出重点，我们不可避免地会使用到语音语调。但是用得对不对、好不好、有没有歧义却是另外一回事。

其次，沟通前如何用非言语语构建一个友好亲切的沟通氛围。

非言语语沟通能弥补言语表达的不足，当面对回天无力的事情时，任何言语的安慰和表达都显得苍白无力，大家可以尝试通过肢体接触与动作来传递态度与情感。一个温暖的拥抱、拍拍他人的肩膀、递上一张纸巾等非言语的表达此时更能帮助我们表情达意。

此外，当言语信息和非言语信息表达不一致时，人们更应该借助非言语信息来作出判断。非言语沟通的运用帮助我们在沟通之前扫清了一些障碍，创设了良好的沟通氛围。

沟通之始要怎么做

在此给大家的建议是三句话：“换位做假设，假如我是他，认同他的情绪，剖析关键点，真诚肯定，少用转折语。”再具体些，推荐给大家一个沟通句式，“当时你的心情是如何如何的，我听了你说的，感到如何如何，你其实是想怎样怎样，对吗？后来发生了这样的事，你觉得问题出在哪里呢？”这个句式虽短，但是满足了良好沟通的基本要素，既体现了倾听者的情绪价值，也引导了谈话对象开始聚焦问题，进行思考。

比如您的孩子考试没有发挥好，拿着试卷找您来签字，您看到鲜红刺眼的分数，一定是失望至极或者火冒三丈，但是此时如果您暗暗呼出一口气，然后拍拍孩子的肩膀，示意他坐下，看着把头深深埋在衣领里的他说：“拿到分数时，你也是颇为震惊，特别沮丧难过吧？”此时孩子可能都不敢正眼看您，默默点了点头。您继续说道：“我听了你说的，心里既着急又心疼你。”然后拍拍孩子的肩膀。停顿一下，接着说：“其实你是想说，自己也努力了，但结果实在让人难以接受。你怕我太着急，希望我别生气，别放弃你，对吗？”这时懂事一点的孩子可能都已经要热泪

盈眶了，心想，我爸居然没打我，还替我找了一堆理由，太感动了。然后您深深叹了口气，咬了咬后槽牙，重新调整语气，语重心长地问：“你觉得问题出在哪里？”此时把话语权交给孩子，让沟通从单向变为了双向。此时的孩子得到了说话的机会，头终于从衣领里抬了起来，用感激的眼神看看您古井无波的表情，开始用试探的语气分析试卷和自己的问题。这么一套简单的话术云淡风轻地化解了一场暴风雨，是不是很神奇？

沟通之中要怎么做

良好的开端是成功的一半，进入到沟通的关键部分，如果您想进一步解决问题、推进事情进展的话，我再建议您记住两句话：“共同找方法，多做选择题，措施要具体，说话要算数。”如果您是家长，千万不要小看了您的孩子，他们的主意和想法非常多，但是最难的是得到他们的认同。所以所谓的共同找方法，就是您引导孩子自己找到几个解决方法，让他自己权衡后作出选择。当方法一旦确定，就需要有人监督，有人评判奖惩。作为家长，这个任务就自然落到了您肩上，义不容辞。

在此先推荐给大家的沟通句式是：“针对这样的问题，你的有效方法是什么什么？我也可以给你提供几种方法，第一种，第二种，第三种。你觉得这几个方法中，哪个更适合你？”此处可以让孩子说说选择的理由，促进他真的对解决方案进行思考和判断，最后问：“后续你打算如何去实施呢？”回到行动方案上来。这样的沟通非常具有针对性，已经把谈话从情绪认同引入到了目标和措施阶段。

家长可以帮助孩子逐渐将目标清晰起来。用斯玛特原则制定的目标计划或行动方案：它是非常具体的，最好是可以数据化的，有完成的时限而且是孩子跳着脚努力可以达到的，不是遥不可及不能完成的。

这时您可能说，这样的计划我们家孩子常做，但计划做得特别漂亮，就是长久不了，甚至在实施第一天就没完成。在此大家可以考虑使用艾维利时间管理法，教会自我管理能力的孩子执行计划。艾维利时间管理法的第一步是写下明天要做的6件最重要的事；第二步用数字标明每件事的重要性次序；第三步是明天第一件事是做第一项，直至完成；第四步是再开始完成第二项、第三项……之后每天都要这样做，养成习惯。这个管理法则的原则很简单，一是先解决最重要的问题，二是每次只解决一个问题。别小看这样一个仅有100多个字的方法，说不定也会拯救对孩子束手无策的您。

以上是在沟通各个环节中，特别是亲子沟通中，有效推进的几个策略。

从技术上讲沟通是一门学问。与此同时，沟通也是一门艺术。沟通，不仅在于您说什么，更在于您怎么说。如果把每一次沟通都当成个人修养的历练，那么我想在今后的生活中，与他人的关系将会更加和谐，给他人留下的印象也必将更加深刻，您的人格魅力将会更充分地彰显，成为一名温暖治愈的沟通达人、心灵捕手。

■文/北京钱学森中学 杨婧