

XIAOBEN JIAOYAN XINGDONG BAOGAO

高中新课程实验“德育研究”专辑

校本教研 行动报告

王倩君 主编

中国海洋大学出版社

校本教研

行动报告

高中新课程实验“德育研究”专辑

王倩君 主编

中国海洋大学出版社

· 青岛 ·

图书在版编目(CIP)数据

校本教研行动报告/王倩君主编. —青岛: 中国海洋大学出版社, 2006. 12

ISBN 7-81067-687-3

I. 校… II. 王… III. ①德育—教学研究—中学②中学—
班级—学校管理—研究 IV. ①G631②G632.421

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 133247 号

校本教研行动报告

王倩君 主编

出版发行	中国海洋大学出版社
社 址	青岛市鱼山路 5 号 邮政编码 266003
网 址	http://www2.ouc.edu.cn/cbs
电子信箱	cbsswh@ouc.edu.cn
订购电话	0532—82032573 82032644(传真)
责任编辑	世荣 电 话 0532—85902505
印 制	莱州市外文印刷厂
版 次	2006 年 10 月第 1 版
印 次	2006 年 10 月第 1 次印刷
开 本	880mm×1230mm 1/16
印 张	22.5
字 数	560 千字
定 价	48.00 元

版权所有

侵权必究



- 中国百强中学
- 国家教育质量示范基地
- 国家教育科研重点课题实验点校
- 山东省高中新课程实验定点联系校



编 委 会

主 任：王倩君

副主任：张广夫 刘 沔

成 员：吴文杰 孙希红 李 波 张辉庆

闫 磊 原永雯

主 编：王倩君

编 辑：孙希红 吴文杰

序 言

引清流活水,浇素质教育之花。《校本教研行动报告》付梓出版了,它是莱州一中近五年来校本研究活动的总结,虽然算不上鸿篇巨著,甚至某种程度上还显得不够成熟,但它凝聚了学校全体一线教师和管理人员辛勤工作、潜心研究的点点心血,是集体的智慧与结晶。

校本教研是近年来伴随着新课程改革而出现的一种以“为了学校,在学校中,基于学校”为基本特征的新型教研形式。莱州一中作为国家重点课题实验点校、全国首批高中新课程改革实验学校,积极适应形势的变化,努力开拓教研工作的新思路和新方法,逐步建立起个人反思、同伴交流、专业引领的校本教研制度,形成了理论与实践相结合、专家讲座与自学自悟相结合、集体备课与捆绑评价相结合、课题驱动与名师引领等多种灵活多样的校本教研模式,有力地推动了教师专业化发展,打造了一支科研型、专家型教师队伍。校本教研的实施也促进了教育教学质量的持续提高:2001年以来,有5050余名学生首榜本科上线,连续两年培养出3个山东省状元,连续三年培养出9个烟台市状元,45人进入清华大学、北京大学深造,10人进入中央音乐学院和中央美术学院,高考优生数量连续四年居山东省首位。

我们由衷期盼这本书的付梓出版能对广大新课程实验区的学校有所裨益,也期待着各位读者及教育界同仁给予诚挚的帮助和指教,以进一步在后续纂辑中能呈现更多更好的精品。

权为序

王倩君

2006年9月8日

目次

新道德教育论坛

激发个性发展 塑造个性品质.....	徐春玲(3)
为后进生成长开辟一片绿荫.....	徐春玲(5)
论关爱学生.....	孙希红(7)
人格素养是教师素质的灵魂	孙希红(10)
超前预防,全面教育 完善机制,注重实效	张晓丽 吴文杰(12)
在社会实践中进行爱国主义教育初探	王培尧(15)
爱国主义教育中的“自然教育”	王培尧(21)
当您惩罚学生的时候	刘瑞玲(22)
发展非智力因素,提高学生情商.....	曲宗慧(24)
教师的心理素质和职业适应	曲宗慧(29)
以德促学 以德育人	丁庆国(33)
创建新型师生关系,努力提高教育实效.....	王培刚(36)
情感教育初探	邵希岐(38)
如何做好“双困生”帮教工作	邵希岐(40)
简析教育的“度”与“度”的把握	刘洪石(42)
重点高中学生社团之我见	任国风(45)
构建新型师生关系	刘瑛蔚(47)
消除中学生逆反心理“六法”	刘瑛蔚(49)
特殊家庭学生的心理表现及其对策	刘瑛蔚(51)
倡导和谐教育	王爱节(53)
重视学生健全情绪的培养	王爱节(55)
浅议加强中小学生心理健康教育的重要性及其对策	杜在玲(57)
感恩的心	王升平(59)
中学校园暴力原因及教育对策	宿 冉(61)
如何处理学生的早恋问题	李俊海(64)
做好后进生家访工作的有效途径	李俊海(66)
师德与师能	王绍华(67)
教者的形象 医者的心境	董 波(69)
消除“网络代沟”,做学生的贴心人.....	李春丽 王庆国(72)
学生健康心理的培养之浅探	李春丽 王庆国(74)
给点阳光就灿烂	张亚坤(76)

学校教育环境与学生心理健康	崔广俊(78)
远离功利 彰现真情	戴秋珍(81)
浅谈学生的道德教育	陈建芳(83)
浅议心理素质教育与中学德育	陈建芳(86)
增强文明礼仪意识 培养合格现代公民	张京黎(89)
英语教学与思想品德教育	张淑英(91)
先成人后成才——浅谈学生非智力因素的重要性	赵锡玲(93)
浅谈导致自卑的错误认知方式	林海云(95)
如何转化学困生	张晓艳(98)
学生违纪原因及对策浅析	张晓艳(100)
同在蓝天下——关注后进生的转化	孙秀美(102)
如何做好后进生的转化工作	马秀梅(104)
发挥历史教学优势 弘扬中华民族精神	陈鹏宇(106)
如何在历史课堂教学中渗透心理健康教育	陈鹏宇(108)
人生的价值在于奉献	杨兴斌(110)
艰苦奋斗精神不能丢	吕国廷(112)
有志者汗水育硕果 无志者梦境难成真	肖 岩(115)
志·物	周爱萍(118)
认清“早恋”的危害,专心致志地学习	周育玲(121)
建立协调合作的师生关系和友好竞争的同学关系	刘希和(123)
寓德育教育于英语教学中	姜岳松(125)
呕育苗心 圆创优梦	徐志远(128)

新道德教育案例

展昔日画卷 听历史回声	刘英杰 任治丽(133)
节约用水,我们共同的责任	刘英杰(137)
主题班会话责任 感恩教育铸班魂	杨 敏(139)
宽容的魅力	杨 敏(142)
《学会感恩》主题班会教案	史秀玲(143)
“学会面对考试”主题班会	李俊海(146)
开好每一次主题班会	安 芳(148)
让爱撒满心田	王启东(150)
蹲下来说话	张拥军(152)
心理健康教育启示	庄晓波(154)
德育案例 123	庄晓波(157)
总有一种真实的力量直达心间	邱培桐(159)
每个人都需要温暖	刘秋芳(162)

泪光中的微笑·····	孙春玲(165)
以柔克刚·····	徐酉臣(167)
后进生转化两例·····	刘瑞玲(169)
母亲的哭泣·····	李 轩 李 华(171)
脸上的伤疤·····	李 轩(172)
我能行吗? ·····	李 轩(173)
把欣赏奉送给学生·····	徐春玲(174)
倾注真情,引导学生健康发展 ·····	刘玉波(175)
撒尽爱心花烂漫——浅谈后进生转化·····	任国山 刘卫卫(177)
引导学生增强学习物理的信心·····	陈伟华(180)
付之一丝信任 收获一片灿烂——代理班主任手记·····	吕晓娜(182)
信任与责任·····	吕晓娜 罗永成(183)
解决“早恋”一法·····	杜 军(185)
家访——走进的不仅是一扇门·····	赵春娟(187)
德困生转化案例·····	张丽艳(189)
用爱温暖学生的心灵·····	张丽艳(191)
一次失败的谈话之后·····	尹培柱(192)
抓住教育时机,因势利导 ·····	尹培柱(193)
转化·····	宿 冉(194)
心灵的触动·····	宿 冉(195)
将“作弊”进行到底·····	王升平(196)
明察秋毫与假装糊涂·····	王升平(197)
诚心化顽石·····	王初霞(198)
当学生发脾气时·····	王初霞(200)
有“才”更要有“礼”·····	孙宇良(202)
我用爱心征服了他·····	孙宇良(203)
置问题之境 收实效之功·····	刘洪石(205)
德育案例三则·····	刘方信(207)
解铃还需系铃人·····	刘德新(210)
构筑起通往人生顶点的彩虹·····	刘建斌(211)
宽容理解的魅力·····	刘建斌(212)
藏起那粒种子,先别让它发芽 ·····	董 波(213)
愿你含着眼泪微笑·····	董 波(214)
爱心是教育的金钥匙·····	于津霞(215)
关爱与成败·····	张玉英(216)
意外的收获·····	于云川(218)
“一听啤酒”的故事·····	张卫庆(220)

批评的艺术·····	王庆国	李春丽(221)
在反思中成长·····	王庆国	(222)
对一次意外事件的处理·····	王庆国	(223)
母爱的阳光·····	孙旭岩	王晓英(224)
用人当用长·····	原秀馨	(225)
真情育硕果·····	史建军	(226)
爱的力量·····	程秋萍	(228)
德育案例·····	邱英超	(230)
学生转化案例·····	李 壮	(232)
主题班会案例·····	李 壮	(234)
有一种爱叫等待·····	盛 艳	(235)
她俩的矛盾就这样化解了·····	史秀玲	(236)
今年中秋节她不再想家·····	史秀玲	(237)
说他行他就真“行”了·····	史秀玲	(238)
她为何如此“醒目”·····	孙延冬	(240)
男孩,放下你的虚荣心·····	孙延冬	(241)
女孩,加油!·····	孙延冬	(242)
抓住调位的教育契机·····	孙秀美	(243)
利用闪光点转化后进生·····	曲伟丽	(244)
差生也有发光的一面·····	李云玲	(247)
爱——师生间的纽带·····	李云玲	(248)
做战胜焦虑的强者·····	李云玲	(249)
脚踏实地,成功的开始·····	孙 玲	(250)
让学生轻松上阵·····	王文凤	(251)
严字当头 爱在心中·····	王文凤	(252)
美好的网络·····	张京黎	(253)
还原个性本来的魅力·····	韩尚颖	(255)
走出早恋的沼泽,重拾生命之目标·····	韩尚颖	(257)
走出孤独,尽情展现闪光自我·····	韩尚颖	(259)
“面子”改变了学生·····	李连强	(260)
让自己找到生命的支点·····	李伟强	(261)
让青春的脉搏跳动出美丽的音符·····	李伟强	(262)
润物细无声·····	孙国军	(263)
宽容和尊重·····	孙国军	(264)
对症下药·····	曲国玲	(265)
让每个学生昂起头来走路·····	曲国玲	(266)
让友谊为学生的成长护航——心理辅导手记·····	王永娟	(267)

做好德育工作,需把握先机	张晓艳(270)
--------------------	----------

班级管理创新与反思

心·诚·则·灵	吕 丽(273)
科学的工作方法是做好班级工作的根本	宋 菊 崔广俊(276)
更新观念,重塑角色——论新课改背景下的班主任工作	潘树华 宋希坚(279)
如何做个“轻松”的班主任	付寿敏(283)
班级工作应注重细节管理	战松玲(285)
目标管理——开展班级工作的深刻体会	戚建波(288)
浅谈班级管理的“软”与“硬”	王升平(290)
从研究学生心理谈班级管理	贾林峰(293)
班干部的任用	杜新华(295)
抓德育,做好班主任工作	杜在玲(297)
怎样建设一个民主和谐的班集体	杜 军(299)
理念教育·制度规范·真情感化	李俊海(301)
刚柔相济搞好班级工作	尹培柱(303)
做好班主任工作的“四步曲”	曲云川 周树华(304)
新课程改革形势下如何做好班主任工作	李 轩(307)
待优生教育三环节	陶森田(310)
“五导”是做好班主任工作的有效途径	刘国升(312)
做班主任,我快乐着!	徐风燕(314)
做好高二班主任工作的几点体会	殷旭东(316)
开好不同类型的会议 为学生注入不懈进取的动力	徐春玲(320)
浅谈班主任人性化教育的实施	杨贵江(322)
沟通师生情感,做好班主任工作	史秀玲(324)
宽容有序 智慧育人	程绍璋(326)
管理班级有几“招”	李连强(328)
对班主任工作的几点认识	徐海燕(329)
倡导人文化管理,构建和谐班级	刘 淑(331)
创建适合本班特色的管理模式	綦守军(333)
实施科学管理 精心培育学生	王培刚(334)
抓目标 重沟通 强管理	史建军(337)
因势利导 锐意提高	刘英杰(339)
我的班主任工作的几点体会	丁 岩(341)
尊重学生 赏识教育	李伟强(344)
我的治班“六字诀”	史秀玲(345)
让学生在激励中成长	孙旭岩 王晓英(347)

新道德教育论坛

激发个性发展 塑造个性品质

徐春玲



徐春玲,女,1966年4月出生。1987年7月毕业于烟台师范学院化学系,中学高级教师,莱州一中化学学科首席教师。

1996年至今任教于莱州一中。2000年以来连续六年送高三毕业班,担任班主任工作五年。其中四年在奥赛班任教,历届高考成绩均列全市第一;2001年高考全市5名学生化学满分该班占4名;2004年所带的奥赛班在高考中有11人进入烟台市理科前200名;2006年班内培养出1名烟台市理科状元,山东省第二名。

2001年11月,研制的课件《诵爱国之情,立报国之志》,在烟台市中学德育“十百千万工程”优秀课件评选中获一等奖。2001年12月撰写的《发挥学生主体作用,锻造优生培养工程》在莱州市教学工作会议上作书面经验交流。2004年3月撰写的论文《激发个性发展,塑造个性品质》在《中国民族教育》2004年第6期上发表,并在全国文化中心优秀论文评选中获一等奖。2001年12月执教的《物质的量》荣获烟台市“十百千万工程”优质课;2002年1月为莱州市高三第一轮复习提供示范课。参与编写了化学《高中总复习教与学优化设计》、《三考一测》、《梯度训练》等教辅材料。2001年11月被评为“全国高中化学奥林匹克竞赛山东赛区优秀辅导员”。

2000年3月被莱州市妇联授予“三八红旗手”称号;2000年9月被莱州市人事局和莱州市教委授予“优秀班主任”称号;2001年12月被莱州市教育体育局授予“高中教学先进个人”称号;2004年9月被莱州市人事局和莱州市教体局授予“教学能手”称号。

新的教育理念的一个重要特征是在培养对象的素质构成上更加注重塑造个性品质,倡导促进学生的个性发展。学生工作的一个主要任务就是要创设有利于学生个性形成的孕育环境,激发学生的个性潜能,培养学生形成健康的、多元的个性品质。

一、尊重、信任学生,搭设激励学生个性发展的平台

青年学生有较强的求异思维和自我意识。他们希望获得承认,获得尊重与信任,而一旦拥有这一尊重和信任,就会变成强有力的心灵催化剂,激发、膨胀个性发展的欲望,为塑造学生的个性品质奠定内在动力。教师的一个重要角色就是把尊重和信任奉送给学生,把自己的教学行为置立于尊重和信任的平台上,从而确立起激发学生个性发展的稳固基础,让学生在所受尊重和信任的氛围中唤起自主、自励意识,奔放发展,张扬个性。

教师的一腔关切、一份信任、一句表扬和一个微笑,对于促进学生的成长都是显得那么的重要,它能引发学生心理的感应和行为的变化,给人以巨大的力量支撑。记得一个口吃的学生,从不敢举手回答问题,老师理解他的苦衷,不让他课堂上“当众丢丑”,长期以来形成了他不愿说、老师也回避的“习惯”。但在一次公开课上却打破了这一“习惯”,也许是那堂课老师讲得精彩,同学们讨论得热烈,因而深深地感染了他。这个学生激动地望着老师,迟疑着举起了右手,老师信任的微笑和同学们鼓励的掌声,使他勇敢地站了起来,出乎意料,他顺畅地表达出了心声。从此,他也不再“沉默”了。

正式凭借这种尊重和信任,学生才能调整心态,克服心理障碍,找到自尊与自爱,鼓起进取的勇气。作为教育者,就是要搭建尊重与信任的平台,而这一平台的基石则是对学生的一腔关爱之情和由此形成

的和谐融洽的氛围,使学生感受到融融之情。而平台的拨动弦就是善于捕捉每个学生身上的闪光点,在光亮闪烁的瞬间即刻抓住,及时地“助燃”,使光亮燃放为奋进的火炬。

二、激发学生主体参与意识,拓展学生个性发展的空间

思想活跃,争强好胜,渴求自身价值的体现,是青年学生一个突出的特点。为促进学生的自我发展,教师要利用这一特点启动学生的主体参与意识,拓展有利于学生个性发展的活动空间,以形成良性互动。

教育不是对学生的约束,而是人的自主实现。学生一旦被唤起主人翁意识,就会爆发出饱满的参与热情,产生强烈的自我表现欲、自我发展欲。在培养学生自主意识上,我们强调学生要发展自己,但发展要靠自己,需要学生自我选择定位,自我塑造品格。我们要承认学生的个别差异,尊重学生的自主选择,真正确立学生的主体地位,激发他们自我提升的思想意识。

在教育过程中,让学生既是教育的“受体”又是教育的“主体”;既是“受事者”又是“施事者”。正是这种角色的互换过程是学生获得自我教育。我们尝试在高中学段推行学生自治管理,实施“自我锻造工程”,给予学生更多的“施事”机会,让他们在实践活动中塑造自我,增长才干。在学生中开展了争创“学习优胜班”和“德、体、卫优胜班”流动红旗竞赛活动,两项活动基本涵盖了学生的日常活动内容。活动中,教师仅仅扮演“旁观者”的角色,而具体的活动组织、活动评价和活动总结则完全放手给学生,让学生自我设计、自我活动、自我评价和自我激励,在活动中边实践、边教育和边完善,受到了很好的效果。实践证明,只要给学生开辟自我发展的空间,学生就会有充分自主的展现。

三、以生活为课堂,磨砺学生的个性意志

生活即教育,生活是教会学生生存发展的最直接、最丰富的教材。教师要引导学生走入生活大课堂,亲身感受生活、体验教育,在生活实践中塑造个性品质。

引导他们更多的关注社会,关注生命,体验生活,感悟人生。例如,我们学校虽地处城区,但有一半学生来自农村,学校经常邀请学生家长到校,让他们谈生活的艰辛、创业的艰难,帮助学生理解生活,认识社会。有一位学生的母亲曾讲到自己下岗后的艰难,流着泪说:“我对不起孩子,我没有给孩子提供好的条件。”抓住这一点,我们组织了以“家长没有提供好的条件吗?”为题的大讨论。讨论中,同学们纷纷表示艰辛是父母送给我们最好的精神财富,因为正是这种生活的艰辛才能锤炼我们自强不息的意志品质。这一讨论震撼了学生的心灵,从思想深处激发了学生自我锤炼的意识。

在生活这一大课堂上,不仅以发生在学生身边的事情为教育内容,而且注重运用大背景材料对学生进行健全的品格教育。例如,组织学生外出考察,进行遵循自然规律、保护社会生态环境教育;让学生更多地参与劳动实践,进行劳动是人类生存第一需要的生存教育;通过抗洪救灾、抗击“非典”、慰问救助等活动,对学生进行关注社会、关爱生命的社会责任感教育,让学生认识社会,体味生活,从而有效地磨砺学生的意志品质。

为促进学生的个性发展,我们要让学生融于社会,在与社会环境的互动中,领略人生过程的丰富内涵和心物统一世界的深刻意义,从而把握自己,求得完善的发展。我们要把课堂生活置于社会生活的大背景之下,让学生在广阔的天空下,在大千世界多彩多姿的生活中,与社会、自然对话相融。把生活世界提供给学生理解、体验,使他们在与世界的沟通中感受到生命的崇高、生活的美好,获得个体的自由和解放,最终形成稳定、健康的个性品质。

(本文发表于《中国民族教育》2003年第6期)

为后进生成长开辟一片绿荫

徐春玲

全面推进素质教育,提高各类人才的质量和数量,是实施科教兴国的伟大战略。素质教育要求教育要面向全体学生,为学生的全面发展创造相应的条件和空间,促进每个学生的全面发展和健康成长。

后进生是学生群体中的一个重要构成部分,教师对其关心教育和转化帮助程度,决定着这类学生的成长乃至终身的发展。过去的教育做法,对后进生的施教存有误区,认识上存有偏见,称之为“落后”、“差等”;对待上不公正,使之受到“歧视”、“冷落”;工作上缺乏关爱,方法单调,收效甚微。由于部分教师放松了对后进生的转化教育工作,致使这类学生悲观消极、自暴自弃,在学校中得不到正常的发展,甚至愈加滑坡,在学生群体中起到负面影响。

素质教育的呼唤和育人之本的职责,告诫着我们这些教育工作者,千万不要忽视对后进生的转化教育工作,教师要对后进生倾注更多的关怀,做出更加深入细致的工作,用教师的人格力量去感化他们,为后进生成长开辟更大的绿荫。

转化后进生是一项系统的长期工程,教师要有信心、有耐心、有兴致地积极从事这项工作,以一贯之,持之以恒地工作,一定会收到明显的效果。多年来的工作实践,使我产生了以下的认识。

一、摸准学情,分清类型,对症下药

作为一个由几十个学生组成的班集体,由于基础状况、个性特征以及主观努力程度的不同和差异,班级正常运行的轨道上,不可避免地会出现有的学生出轨落伍,成为了后进生。这类学生多元复杂,给教师的工作增添了压力。要使转化工作有的放矢,教师就要做好深入细致的摸底工作,通过观察了解,对学生有个整体的认识,区分出他们的不同特点、表现,划分类型,如思想消极类、心理障碍类、纪律约束力差类、学习成绩下降类等等类型,教师应建立起完整的《后进生转化工作档案》,将不同类型的学生归类记录,一一制订出可行的转化工作方案,对症下药,因材施教。

二、找准原因,主动感化,克服学生的心理障碍

后进生表现的类型不同,但共性的问题是都有较大的心理障碍。由于他们自觉或不自觉地落伍于其他同学后,就会感受到来自家庭、老师和周围同学的压力,很容易产生逆反心理,形成思想偏激和认识上的误区,表现出不够理智的行为。他们或自卑或抗上,或沉默消极或破罐子破摔,其封闭的思想和对抗的情绪,给教师做起工作来增加了难度。要转化他们,首先要感化他们,教师要对后进生充满真诚和关心,主动地接近他们,伸手帮助他们,运用情感教育去感召他们,消除他们的隔阂和顾虑,让他们在感激和信赖的氛围下向老师主动地说出心声,在此基础上老师因势利导地帮助学生明辨是非,走出误区,鼓起进取的风帆。

三、倾注爱心,开辟绿荫,为后进生提供表现自我的空间

莎士比亚说:“爱是一颗星,一切迷途的船只,虽然不懂天文,却靠它引导航行。”教师正如一颗星,引导着学生行走。后进生更需要老师的爱心,良师益友的关系,严父慈母般的情怀会使这些学生感受到教师对他们的信任和期盼。有如沙漠中渴求绿洲、干涸的河道中渴求溪流,后进生们更渴求老师给他们一片“绿荫”,这片绿荫就是老师对他们的信任,给他们表现自我的机会和空间。古语说,尺有所短,寸有所长。教师不能用一把尺子去衡量一百个学生,用一百把尺子去衡量一百个学生,都会找到学生的优点和擅长。基于这层认识,教师要用发展的眼光去看待后进生,用信任的方式去对待后进生,多给他们创设

表现自我、塑造自我的机会,让他们品尝到成功的喜悦。

四、转化后进生要注意方式方法,讲求实效

转化后进学生不可能一触而就,不注意方式方法,容易产生事倍功半、欲速则不达的效果,为此应注意以下几点方式方法:

1. 出于爱心和公心,对学生一视同仁。偏袒学生或忽视冷落学生,就会丧失老师的威信,使学生跟老师拉远距离,甚至走向对立面。
2. 尊重学生的人格和个性,不独断专行,以上压下,切忌对学生情绪激动、方法粗暴、措施强制,有损学生自尊的言行发生。
3. 表扬学生明化,批评学生暗化。对学生要求要严格,教育要深刻,处罚要适度,不当众让学生难堪,多发现学生的闪光点,在表扬鼓励中激励后进生前进。
4. 不犯“冷热病”,对学生坚持正面教育,跟踪督导,锲而不舍,方能达到“治本”的目的。

青年学生,是祖国的未来和希望。教师从事教书育人这项神圣而伟大的职业,责无旁贷地要承担好转化后进生这项重大使命。只要教师爱生如子,倾注心血,多为后进生开辟塑造自我的绿荫,在这片绿荫下就一定会收到丰硕的成果。