



中国教师书坊
优秀教师成功经验研究丛书

◎新课程最有效的教学◎ **什么是最有效的教学**

教师最需要掌握的问课品课艺术

Shen Me Shi Zuiyouxiao De Jiaoxue

编著 宋运来

什么是最有效的教学？

最有效的教学需要教师的经验和智慧，更需要教师具有反思性教学的艺术，

新课程需要反思性教学，在反思中捕捉教学中的灵感，在反思中提升我们的教学水平，在反思中更有效地提高教学质量。

那么，教师如何最有效地进行反思性教学呢？

其实，最有效地反思性教学需要教师掌握问课品课艺术。



中国教师书坊
优秀教师成功经验研究丛书

◎新课程最有效的教学◎ 什么是最有效的教学

教师最需要掌握的问课品课艺术

Shen Me Shi Zuiyouxiao De Jiaoxue

编著 宋运来

什么是最有效的教学？

最有效的教学需要教师的经验和智慧，更需要教师具有反思性教学的艺术，

新课程需要反思性教学，在反思中捕捉教学中的灵感，在反思中提升我们的教学水平，在反思中更有效地提高教学质量。

那么，教师如何最有效地进行反思性教学呢？

其实，最有效地反思性教学需要教师掌握问课品课艺术。

图书在版编目(CIP)数据

什么是最有效的教学:教师最需要掌握的问课品课艺术 /
宋运来编著. —南京:江苏人民出版社, 2009. 5

ISBN 978 - 7 - 214 - 05781 - 5

I. 什... II. 宋... III. 教学研究—中小学
IV. G632.0

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 071036 号

书 名 什么是最有效的教学:教师最需要掌握的问课品课艺术
编 著 宋运来
丛书策划 赵国忠
出版策划 谢 红
责任编辑 陈 茜
出版发行 江苏人民出版社(南京市湖南路 1 号 邮编:210009)
网 址 <http://www.book-wind.com>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路 1 号 邮编:210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
印 刷 者 南京紫藤制版印务中心
开 本 787 毫米×1092 毫米 16 开
印 张 20.5
字 数 280 千字
版 次 2009 年 5 月第 1 版 2009 年 5 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 978 - 7 - 214 - 05781 - 5
定 价 25.00 元

(江苏人民出版社图书凡印装错误可向本社调换)

序

记得有位优秀的教师撰文提出这样一个疑问：“在教学实践中常常遇到这样的情形，有看似教学水平不高的教师，学习成绩却很好；也有公认为教学水平高的教师，成绩却不及他人。这是为何？”

我们姑且不论教学评价、学习评价等是否合理，这种现象本身就值得人们思考：对教师而言，哪种教学方式更为有效？什么才是最有效的教学？

众所周知，衡量教师教学质量的标准在于学生的学，学生学得有效就意味着教师教得有效。而影响教学质量好坏的因素有很多，有教师的爱心，有教师的责任感，有教师的职业追求，还有教师的经验和智慧……

毋庸置疑，这些因素是构成一个教师优质教学的基础。而教师要想从优质教学升至有效教学，反思是关键，教师必须在教学中进行反思，并有效实施反思性教学：在反思中感知学生的学，在反思中修正自己的教，在反思中不断提升已有的教学水平，提高课堂的教学质量，从而让学生更好地学。

这才是教师最有效的教学，新课程需要这样的教学。那么，教师如何最有效地实施反思性教学呢？

其实，最有效的反思性教学需要教师掌握问课品课艺术。

所谓问课，就是教师主动征询学生、同行、家长以及自我对课堂教学的感受与意见。

问课有多问：一问自己，用一双智慧的眼睛问自己，力争把自己看得真真切切、明明白白，这样才会给自己不断注入活力，成长的步子才会更快、更有实效；二是问学生，学生是我们的服务对象，他们的疑难、困惑、收获便是我们开展下一步工作的出发点；三是问同行，如有同行观课，课后更要多问问，“当局者迷，旁观者清”。问他们，更能看到自己教学的失误，虚心听取他们的意见，更能改进我们明天的教学工作。

通过问课，教师可以深度反思课堂教学，抓住教学中的成功与教训的痕迹，充分感受教学设计的变化，及时捕捉到瞬间闪现的生成因素，从而探讨、发现自我教学上

的一些规律。

通过问课,能有效转变教师角色,确立服务意识,努力发挥教师促进者、指导者、合作者的角色作用,从而获得最佳的课堂效果,进一步优化我们的新课程教学。所以:“问课”应成为教师每天必修的“功课”。

所谓品课,就是教师以品的角度去听别人的课、去观别人的课、去评别人的课、去议别人的课。

教师在听、观、评、议课中不断完善自己的教学,能有效提升自己的教学水平。所以说:品课是听课、观课、评课、议课的更高层次的追求,是一种更高的教学境界。

品课是初为人师的起点。品课让新教师虚心品味老教师的谆谆教诲,做到品好每一节课、讲好每一节课,努力完善、充实自己。

品课是教师进步的基石。品课让教师在品味他人课堂的同时,更关注自己的成长,并有更多的教学收获。

品课是教师成长的阶梯。品课,让教师能联系自己的教学,看看自己的教学有没有需要完善的地方,并及时改进,正是这一次次完善与改进,使自己的教学渐入佳境。

教师需要这样的问课品课艺术。那么,教师如何掌握问课品课艺术?

《什么是最有效的教学——教师最需要掌握的问课品课艺术》一书在教师如何把握问课品课艺术方面给出了有益的建议,值得学习和借鉴,我建议广大教师不妨一读。

最后,我衷心地祝愿《什么是最有效的教学——教师最需要掌握的问课品课艺术》一书能成为广大教师的良师益友。



江苏省教育科学研究院

2009年4月18日

目 录

序	赵国忠
---------	-----

第一篇 怎样问课

何为问课	2
第一章 问课要问自己	5
第一节 问自己之课前问	5
一、为什么要课前问——课前问的目的和意义	5
二、课前问问什么——新课程对课前问的要求	7
三、新课程教学课前问存在的问题	9
四、课前问怎么问——新课程教学课前问的艺术	11
第二节 问自己之课中问	15
一、为什么要课中问——课中问的目的和意义	15
二、课中问问什么——新课程对课中问的要求	17
三、新课程教学课中问存在的问题	19
四、课中问怎么问——新课程教学课中问的艺术	21
第三节 问自己之课后问	27
一、为什么要课后问——课后问的目的和意义	27
二、课后问问什么——新课程对课后问的要求	29
三、新课程教学课后问存在的问题	31
四、课后问怎么问——新课程教学课后问的艺术	32
第二章 问课要问学生	36
第一节 为什么要问学生——问学生的目的和意义	36

一、问学生能最大限度地调动学生的积极性	36
二、问学生是教师检查教学效果最好的信息反馈	37
第二节 问学生问什么——新课程对问学生的要求	37
一、要求问学生对课堂教学内容的评价	37
二、要求问学生对教师教学方法的评价	38
三、要求问学生对自己学习方式的评价	38
四、要求问学生对师生情感互动的评价	38
第三节 新课程教学问学生存在的问题	39
一、观念上的偏颇	39
二、方式内容上的误差	40
第四节 问学生怎么问——新课程教学问学生的艺术	41
一、问学生从课堂中学到了什么	41
二、问学生老师准备是否充分	41
三、问学生对课堂的感觉如何	42
四、问学生还有什么样的问题	43
五、问学生希望老师以后怎样上课	43
 第三章 问课要问同行	 45
第一节 为什么要问同行——问同行的目的和意义	45
第二节 问同行问什么——新课程对问同行的要求	47
一、问同行要有针对性	47
二、问同行要有实证性	47
三、问同行要有参与的广泛性	47
第三节 新课程教学问同行存在的问题	48
一、问同行过程中“隔靴搔痒”的困境	48
二、问同行结果的“高、空、全”	48
三、问同行形式的“强势与弱势”	49
第四节 问同行怎么问——新课程教学问同行的艺术	49
一、问同行教学重点把握上是否存在问题	50
二、问同行课堂的调控是否有效	50
三、问同行情境的处理是否合理	51
四、问同行多媒体课件的运用是否恰当	52

第四章 优秀教师谈新课程怎样问课	54
优秀教师心得一 问课:让课堂在反思中出彩	54
优秀教师心得二 “教学问课”的魅力到底在哪里?	57
优秀教师心得三 教师教学为什么需要问课?	60
优秀教师心得四 问课,教师成长之路	65
优秀教师心得五 问课,提高教师水平的一剂灵丹妙药	68
优秀教师心得六 教师在教学中如何有效问课?	71
优秀教师心得七 教学问课最关键的四个维度	74
优秀教师心得八 如何站在新的角度进行问课?	78
优秀教师心得九 问课要多问学生的课堂感受	80
优秀教师心得十 我们在问课时到底关注什么?	83
优秀教师心得十一 学生到底需要什么样的问课?	85
优秀教师心得十二 问课,让自己成为最受欢迎的教师	89
第五章 优秀教师问课经典案例	93
优秀教师经典案例一 我们到底需要怎样的问课艺术?	93
——一位优秀教师对教学问课的实践与思考	
优秀教师经典案例二 让教学能力在问课中不断攀升	96
——《我国的人民代表大会制度》一课的精彩问课	
优秀教师经典案例三 在问课中提升 在反思中成长	100
——《游戏规则的公平性》一课的深入问课分析	
优秀教师经典案例四 教师如何在问课中改变自己?	111
——新课程背景下对“教学问课”深层思考	
优秀教师经典案例五 教学设计过程是“问”的过程	117
——对《行程问题——相遇问题》一课的课前问	
优秀教师经典案例六 有效的教学呼唤有效的课前问课	119
——《三角形的面积》一课的课前隐性问课	
优秀教师经典案例七 课前问,精彩活动课的关键所在	122
——《量一量,找规律》一课的精彩问课实录	
优秀教师经典案例八 问课:让老师带着问题出课堂	124
——《惊弓之鸟》一课教学的课后三问	
优秀教师经典案例九 问学生:这节课学到了什么?	129
——对《商品标价》一课问课的精彩实录	

优秀教师经典案例十	问题巧拆招 课堂收获多	133
	——《从现在开始》一课的问课剖析	
优秀教师经典案例十一	课中自问:我的课堂败笔在哪里?	136
	——《葡萄沟》一课精彩课中问实录	
优秀教师经典案例十二	探寻课堂的“源头活水”	138
	——《家乡的物产多又多》一课精彩课后问	
优秀教师经典案例十三	一堂公开课引起的反思	140
	——《社戏》一课的精彩课后问	
优秀教师经典案例十四	课前多问与课后反问	143
	——对《千克的认识》一课的精彩问课	
优秀教师经典案例十五	问学生首先要了解学生	146
	——《角的度量》一课的精彩问课实录	

第二篇 怎样品课

何为品课	152
第六章 品课——站在听课者角度品课	155
第一节 为什么要站在听课者角度品课	155
一、教师从品课中能“品”出什么	155
二、教师从品课中能得到什么	157
第二节 站在听课者角度品课品什么	158
一、新课程宏观背景对品课的要求	158
二、新课程要求品课关注什么	159
三、新课程理念下要求品课反思什么	159
第三节 站在听课者角度品课存在的问题	161
一、品课就是为了完成任务	161
二、品课就是要“找优点说好话”	161
三、品课就是品自己学科的课	162
四、品课主要是品优秀教师的课	162
五、品课主要是新老师的任务	162
六、品课只重教师而不看学生	163
第四节 新课程背景下站在听课者角度品课的艺术	163

一、品课的“要”与“不要”艺术	163
二、品课到底应该怎么品?	164
第七章 品课——站在上课者角度品课	168
第一节 为什么要站在上课者角度品课	168
一、品课者的教学观念得到了更新	168
二、品课者的教学方式发生了改变	169
三、品课者的教学能力得到了提升	169
四、品课为教师提供很好的发展空间	169
第二节 站在上课者角度品课品什么	170
一、新课程要求品课有重大的转变	170
二、新课程要求建立科学合理的品课关注点	171
第三节 站在上课者角度品课存在的问题	173
一、品课只重传授而不重发展	173
二、品课只重学生的统一规格而不顾学生的差异性	174
三、品课只重结果而不重过程	174
四、品课只重单向信息交流而非综合信息交流	174
第四节 新课程下站在上课者角度品课的艺术	175
一、品课的关注点是学生	175
二、品课的支撑点是教师	176
三、品课的平衡点是“立体质量观”	177
第八章 品课——站在学生角度品课	179
第一节 为什么要站在学生角度品课	179
一、品课促进了学生的全面发展	179
二、品课促进了民主、平等、和谐的师生关系的建立	180
第二节 站在学生角度品课品什么	180
一、新的学生观要求品课体现“以学生为本”的基本理念	180
二、新的教学观要求品课关注学生学习方式的转变	182
第三节 站在学生角度品课存在的问题	184
一、品课中对学生地位认识的错误	184
二、品课中对学生学习方式认识的弊端	184

三、品课中思想转变进入的误区	185
第四节 新课程下站在学生角度品课的艺术	186
一、转变品课观念是促进学生学习转变的关键	187
二、品课中要以构建新型师生关系来激励学生学习方式的建立	187
三、品课中要以改变教师教学模式和教学行为来带动学生学习方式的改变	187
四、要以实施发展性的教学品课标准来促进学生学习方式的建立	188
第九章 优秀教师谈新课程下怎样品课	189
优秀教师心得十三 品课,一种值得称道的教学创新	189
优秀教师心得十四 师者,将随品课更出彩	190
优秀教师心得十五 新课程下的听课为何要重视品课?	195
优秀教师心得十六 为何要把听课上升到“品”课的境界?	198
优秀教师心得十七 品课最关键的四大策略	202
优秀教师心得十八 品课到底品什么?	208
优秀教师心得十九 我是这样品课的	209
优秀教师心得二十 校长要变听课为“品课”	211
优秀教师心得二十一 如何达到最佳的品课效果?	213
优秀教师心得二十二 在品课中品出教学的真谛	217
优秀教师心得二十三 我们在品课中到底学到了什么?	220
优秀教师心得二十四 让品课成就精彩教学	225
第十章 优秀教师品课经典案例	229
优秀教师经典案例十六 思考本色课堂,品味别样风景	229
——对全国小学数学课堂教学大赛的精彩品课	
优秀教师经典案例十七 努力品尝课文中的美	235
——品著名特级教师窦桂梅《曼谷的小象》一课	
优秀教师经典案例十八 在生活中凸现数学味	247
——对钱瑞芬老师课堂教学的精彩品课	
优秀教师经典案例十九 激情探究 品味观察与思考的乐趣	251
——对《彩虹》一课教学的自我品课	

优秀教师经典案例二十	激发情感 鼓励创生	256
	——对著名特级教师刘德武《认识厘米》一课的品课	
优秀教师经典案例二十一	在教学中欣赏,在欣赏中教学	269
	——著名特级教师孙建锋《最大的麦穗》一课的自我品课	
优秀教师经典案例二十二	在学习的活动中体会情趣	274
	——著名特级教师沈峰的精彩品课	
优秀教师经典案例二十三	让学生在自主探究中体验成功的喜悦	276
	——新课程理念下教学设计的精彩品课	
优秀教师经典案例二十四	激发思维兴趣 培养数学能力	280
	——对《解决问题的策略》一课教学的精彩品课	
优秀教师经典案例二十五	知识在对话中精彩生成	286
	——对《自然之道》一课的精彩品课	
优秀教师经典案例二十六	在生活中积累 感悟对称美	291
	——对《对称》一课教学的精彩品课	
优秀教师经典案例二十七	顺学而导,让教学“活”起来	297
	——对《An Exciting Soccer Game》一课的精彩品课	
优秀教师经典案例二十八	只有“情动”,才有“辞发”	304
	——对著名特级教师于永正作文教学的品课	
优秀教师经典案例二十九	在课堂改进中品读教师的成长	306
	——对《爱莲说》一课教学的精彩品课	
优秀教师经典案例三十	从品课中反思,在反思中成长	308
	——对一节探究式生物课教学的精彩品课	

第一篇 怎样问课

古人云：“学贵有疑，小疑则小进，大疑则大进。”教学亦然！课贵有问，问则思，思则得，得则行，行则成。

问课是备课、上课、说课的深加工，是对有效教学的更高追求，新课程需要这种教学，我们的教师需要这种教学。

当“问课”成为教师的习惯，它将是教师专业成长的一条“绿色通道”，使教师在不断的“问课”中提升教学的智慧，促进学生的全面发展。

何 为 问 课

长期以来,传统教学窄化了教学反馈的渠道。要想切实提高课堂教学效益,改进课堂教学方法,我认为,在日常教学中,教师应善于“问课”,“问课”而知“新”。

那么,何为问课?

问课就是教师主动征询学生、同行、家长等对其教学的感受与意见,并对自我教学进行深刻反思和深度加工,以期达到改进教学手段、完善教学方法、提升教学水平,从而获得最佳的课堂效果的一种教学形式。

“问课”,可问成败:可以是课堂的精彩一瞬,缘何精彩?也可以是遗憾一笔,遗憾何在?“问课”,可问大小,大到问教学方式的转变,小到问一个单词、一个句子的导入处理;“问课”,可深可浅,深到对教学方法的再思考,浅到对一个教学细节的再设计。

由此可见,问课是备课、上课、说课的深加工,是对有效教学的更高追求,新课程需要这种教学,我们的教师需要这种教学。

通过“问课”,教师可以通过深度反思课堂教学,抓住教学中的成功与教训的痕迹,充分感受教学的变化,更能捕捉到瞬间闪现的生成因素,从而探讨、发现自我教学上的一些规律。

通过“问课”,能有效转变教师角色,确立服务意识,努力发挥教师促进者、指导者、合作者的角色作用,从而获得最佳的课堂效果,进一步优化我们的新课程教学。

古人云:“学贵有疑,小疑则小进,大疑则大进。”教学亦然!课贵有问,问则思,思则得,得则行,行则成。

德国著名哲学家雅斯贝尔斯提出:“教育是灵魂的回头,是顿悟的艺术。”所以“问课”应成为教师每天必修的“功课”。

一、问课的对象多元化而知“情”

教师针对课堂教学状况,应该询问的对象包括:“自我”、“学生”、“同行”,做到多元化,这样,才能知“情”。

首先,问自我。教师针对自己的课堂教学要坚持“课前问”,就是教师在备课过

程中要多向自己发问,例如,“为什么这样上课?”“应该怎样上这节课?”“还可以怎样上这节课?”三思而行,定能提高课堂效率。还要坚持“课中问”,就是教师在上课过程中,对课堂中发生的出乎意料的问题扪心自问,及时调控教学过程。这样,可以克服教学预设带来的机械呆板的弊病,让课堂教学随时迸发智慧的火花,充满生机与活力。还要坚持“课后问”,就是在教学结束后,教师要及时反省,反思本节课的效果,着重反思课堂中的创造性收获和需要改进的地方,便于今后教学扬长避短。

其次,问学生。教师要询问学生对自己课堂教学的意见,包括学生的现有学习水平、听课的情绪、学习的效果、学习的困惑、需要教师怎样教学的愿望等,这样便于课堂教学充分体现“一切为了学生、为了一切学生,为了学生的一切”的教学理念,便于发挥学生的主体作用。这种方式可以兼顾个体,注重教学的层次性,尽最大努力发挥学生的个性特长。当然,也要注意引导学生正确认识教学过程,对待学生幼稚的意见,教师不要简单适从,要善于倾听,去伪存真。

第三,问同行。教师应倾听同行和领导对所听或了解到的有关自己课堂教学情况的意见,这种意见专业性强,便于自己长善救失,有利于教师很好地改进教学工作。

二、问课的形式多样化而知“新”

问课的形式种类要多样化,这样才能知“新”,即才能学“新”、用“新”。

1. 对话式。意即教师与问话对象进行面对面的交流,这种方式有利于双向交流,谈话自然,比较随意,缺少预设,容易根据实际情况展开对话,有利于情感沟通。

2. 问卷式。意即教师设计成问卷进行问课。这种方式的优点在于问课设计的内容全面,科学合理,容易全方位了解对课堂教学的评价,还避开了因人与人之间面对面交流而产生的心理障碍,容易看到问课对象对课堂教学的真实想法。

3. 书信式。意即问课对象用书面交流的形式对教师的课堂教学发表意见。这种形式的优点在于可以就临时产生的教学问题发表看法,不受时空限制,反馈及时,而且对这个问题的看法比较深入,有利于教师较快地改进工作。这种形式还可以利用现代通讯设备进行交流,例如电话交流、发短信、发电子邮件等。

教师进行问课,就是要拓宽反馈和教学评价工作的意愿、渠道,就是要努力实施“功夫在课外”的教育思想,立足课堂教学改革,创新课堂教学方法,提高课堂教学效益。

三、问课的方法多样化而知“变”

第一,多问成功之处。一堂课上完,不是万事大吉,也不是完事大吉,它只是一首诗写到了末行,而我们必须让思绪再回到曾经的课堂上去“走一走”,为下一首诗

写出一个精彩的首行。所以,问一问今日之课堂、昨日之课堂中的每一个细节,找到教学中的成功和值得今后借鉴的地方。问问这些经验哪些可以直接运用,哪些还需要进行一定的转化才能运用,以及以怎样的方式运用到明天的课堂。

第二,多“问”失败之处。对于自己感觉成功的课,要抓住细节,不为“繁荣景象”所迷惑,不要认为这节课热热闹闹,似乎就是一节很成功的课,不需要再“问”了。恰恰是这样的课,更要认真地“问”,穷其细节,发现其背后隐藏着的失败之处,从而探索改进的措施。那么,对于自己认为失败的课,更要以研究的心态认真地问自己,问失败的原因,问今后的改进之策,更要“问”其中潜藏的成功之处,问其成功的背景,对今后的教学有何借鉴之处。所以,即使是一节失败的课,也不可全盘否定。

第三,多“问”可问之人。教学从来就不是“孤芳自赏”的工作,所以,教师要走出“自我”的那片天地去“问”。一是跳出自我,站在自我之外问自己,用一双智慧的眼睛问自己,力争把自己看得真真切切、明明白白,这样才会给自己不断注入活力,成长的步子才会更快,更有实效。二是问学生,学生是我们的服务对象,他们的疑惑、困惑、收获便是我们开展下一步工作的出发点。三是问同行,如有同行观课,课后更要多问问,“当局者迷,旁观者清”。问他们,更能看到自己教学的失误,虚心听取他们的意见,更能改进我们明天的教学工作。

第四,把“问”变成自觉的行为。“皮之不存,毛将焉附。”“问”之不存,教学便没了根基。教学实践是“问课”的“根”,而“问课”也是教学实践的“源头活水”。所以,我们要将“问课”恒久地坚持下去,把“问课”变成一种自觉的行为,一种内在的需要。养成多“问课”的习惯,我们就能智慧地行走在教育的路上。

第一章 问课要问自己

第一节 问自己之课前问

一、为什么要课前问——课前问的目的和意义

许多教师可能都有这样的体会：围绕教学内容，教师绞尽脑汁设计出很多新颖甚至独特的教学方法，学生似乎学得热闹。可是临近下课，我们会发现效果似乎不是那么尽如人意。

为什么非要等到下课才发现问题呢？我们在上课之前设计教学的时候，有没有问过自己：是否为某些表面上的东西而忘记了教学的目的是要培养孩子们的能力？是否忘记了孩子们的实际水平？设计的教学活动是否只是为“活动”而“活动”？是否真正考虑了孩子们的兴趣？是否贴近孩子们的的生活？每一个活动是否真正是孩子们学习过程中必须有的？还是仅仅为了让某节课花样多些、热闹些？我们的活动能否真正在教学中落到“实处”？我们强调学生参与，强调以学生为中心，但我们的讨论形式化的东西是否过多？

我们教师经常在教育自己的学生：课前预习、课前把上课的用具准备好，课前……试问一下，老师，您的课前准备做好了吗？您在课前问过自己了吗？

（一）为什么要在“课前问”上下功夫

教学反思常常被认为是教师专业发展和自我成长的重要因素。学校和老师都很重视教学反思，尤其注重进行“课后问”。确实，教学是一项“没有最好、只有更好”的工作，“课后问”作为教师教学思想轨迹的记录，是教师认识自己，总结教学经验的重要资料，对教师提高教学水平是大有裨益的。

然而，教学也是一门“遗憾的艺术”，课堂教学过程中会留下许多“败笔”，正是有这些“败笔”留下的遗憾，所以我们不能老是在课后进行反思，总是做些“亡羊补牢”之举，而更应该在课前做好“未雨绸缪”的工作。因为我们每一节课所讲的内容对于学生来说可能就是她（他）一生中难得的一次。从这个意义上讲，我们应尽量减