

解读孟高 | 解读高中 | 解忧家长 | 励志学生 | 助力教师

谨以此献给辛勤工作在教育战线的朋友们

谨以此献给奋勇征战高考的师生们

成长岁月

CHENGZHANG
SUIYUE

张建民 著

孟津县第一高级中学
北大孟津附属实验学校

洛阳市张建民名师工作室



中国言实出版社

解读孟高 | 解读高中 | 解忧家长 | 励志学生 | 助力教师

谨以此献给辛勤工作在教育战线的朋友们

谨以此献给奋勇征战高考的师生们

成长岁月²

CHENGZHANG
SUIYUE

张建民 著

 中国言实出版社

图书在版编目(CIP)数据

成长岁月. 2 / 张建民著. -北京: 中国言实出版社,
2017.5

ISBN 978-7-5171-2331-6

I. ①成… II. ①张… III. ①高中-教育工作-文集
IV. ①G63-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 080405 号

责任编辑: 代青霞
出版统筹: 王战星
封面设计: 力扬文化

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编: 100101

编辑部: 北京市海淀区北太平庄路甲 1 号

邮 编: 100088

电 话: 64924853 (总编室) 64924716 (发行部)

网 址: www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 成都勤德印务有限公司

版 次 2018 年 3 月第 1 版 2018 年 3 月第 1 次印刷

规 格 889 毫米×1194 毫米 1/16 18 印张

字 数 450 千字

定 价 68.00 元 ISBN 978-7-5171-2331-6

他 序 一

有书有笔有胆，亦狂亦侠亦温文

(一)

这是我第二次为张建民老师的书写序了。读此书稿，我发现这是一种极好的丰富和提高自我的探索体验，同时，也发现了一种更为博大的教师情怀。

教书育人，从教师的开山鼻祖——孔子伊始，就是“君子固穷”，“食无求饱，居无求安”。教师物质上是清贫的，然而教师胸藏万卷书，担负着塑造人类灵魂的伟业，精神上又是富有的。物质上的贫乏，精神上的富裕，事业上的崇高决定了教师的职业和教育行业的特殊性，学高为师，身正为范，为人师表，“捧着一颗心来，不带半根草去”，爱岗如家，爱生如子，像春蚕吐丝结茧那样，默默无闻，无私奉献。教书育人，固守精神家园，铸就千秋伟业。不做最短的木板，不当被温水煮死之蛙，确保“奶酪”不被人偷走抢走，“敢探未发明的新理，敢入未开化的边疆”。诲人不倦是大恩大德，大慈大悲。

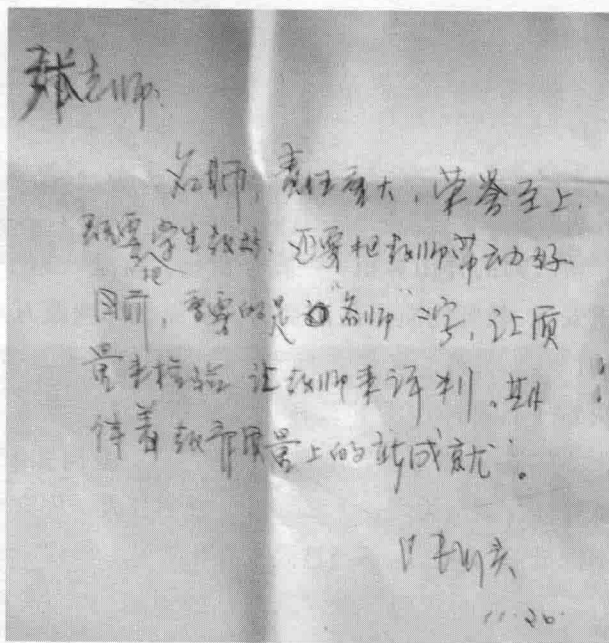
著书立传，老杜说：“文章千古事，得失寸心知。”曹丕在《典论·论文》里写道：“盖文章经国之大业，不朽之盛事。年寿有时而尽，荣辱正乎其身。二者必至之常期，未若文章之无穷。”读书，教书之余，把自己治教的心得，对现行教材、教育教学某些问题的独特见解、教育方法、管理方法乃至教育现象、思潮、制度、政策等的个人观点和看法、成功的教育经验，精致、新颖的教学设计等记录下来，见诸笔端，让同行共享，既可提升自己，又可供他人借鉴，惠己利人，一举而两得，何乐而不为呢？“读书破万卷，下笔如有神”，“两句三年得，一吟双泪流”，留一点闲暇给自己，感悟生活，品味人生，生命不息，笔耕不辍。

读书，教书，著书；立人，立德，立言。

有书有笔有肝胆，亦狂亦侠亦温文。

是为序。

(二)



张老师：

名师，责任重大，荣誉至上，既要把学生教好，还要把教师带动好。目前，重要的是“名师”二字，让质量来检验，让教师来评判。期待着教育质量上的新成就。

陆乡灵

2015-11-20

（作者为孟津县政府党组成员、教育局局长兼党组书记、张建民名师工作室领导小组组长）

他序二

春风化雨 润物无声

近读张建民老师新作《成长岁月2》，感慨颇多。

孟津自古有崇文重教的传统，当下已蔚然成风。孟津教育秉承光荣传统，在洛阳教育的大花园里一枝独秀，初中小学教改全面铺开，高中教育起步早，美名扬，兄弟学校纷纷慕名而来，孟津千万儿女走出县城走向全国成就辉煌，为孟津科教兴县谱写新篇章，立下汗马功劳。这中间，孟津一高尽到了自己的职责。想当年，平地起高楼，孟津一高新校初建，队伍几近稚嫩，一下子吸引众生前往，扩收十八个班。凭什么？凭孟津一高的猎猎大旗，旗威生风，招来八方莘莘学子。时下众豪杰均摩拳擦掌，各显其能，跃跃欲试，虽也有战绩，但孟津一高这杆大旗仍迎风招展，理科状元三连冠，本科上线十二连冠。2015 年高考成绩揭晓，孟津一高一本上线 572 人，二本上线 1688 人，三本上线 2608 人，一、二、三本上线人数较 2014 年分别增加 38 人、121 人和 193 人。三者均居全市第一名。洛阳市文科前十名占四人，第二名张玉静、第四名孙宇博、第九名乔之琨、第十名吴常豪。全市理科前十名占三人，第三名刘江辉总分 675 分，理综 283 分居全市第一，市并列第四名张庆义、李鸿博总分 674 分。刘江辉考上清华大学，张庆义考入北京大学。真心期望，孟高大旗虎虎生风，再展雄威。

教材教法教改，崇德敬业创绩。立足基础，重视教法，深化课改，做高效课堂的探索者、领路人。启于平常，启于熟知，启于兴趣，启于未来，发于比较，发于智慧，发于反三，发于自然，启发式教育仍有着顽强的生命力。不可因教改而对学生视而不管，放任发展。自由自在长成的是灌木，虽郁郁葱葱，但很难大用；修剪培育的是树木，虽然枝杈很少，但长势参天，可做栋梁。也不能借启发之优势，行“满堂灌”之劣势。时代在发展，社会在进步，学生也在信息时代中早熟，不教改只有“死路”一条。要根据学生特点，精心设计教改方案，循序渐进，有的放矢，恰当有效，符合学生特点地课改。

从学生出发，热爱学生，教书育人。爱学生超过一切，你就会有很多爱的杰作。兢兢业业，任劳任怨，一丝不苟，精益求精，用心，细心，精心，苦心，爱心，呵护，督促，等待，宽容，坚持，辛勤的汗水，注定会浇灌出鲜艳的花朵，一定会结教育的硕果。你的心在学生身上，学生的心就在你的学科上，播下的是爱，收获的注定也是爱。春种一粒粟，秋收万颗子！

兄弟县市校已纷纷出招出绝，孟津也不能落后。小县办大教育，优异并还要卓越。足未满足，处于高处寻高处；步不停步，行已远行再远行。要有危机感、使命感、责任感，莫让对手超了先，莫等落伍再后悔。要大声说：我要学习，充实自己，丰富自己，完善自己。学识渊博，身强力壮！我要教改，设计教学，组织教学，高效教学，教技高超，无顽不化！我要奇迹，寻找差距，缩小差距，赶超对手，志在山巅，谁与争锋！

教出名学生，成就名教师，造就名学校。孟津的名校不少，也希望名校更有名，更出特色。洛阳市教育局设立名师工作室就是有益的探索，张建民名师工作室驻校孟津一高，开了一个头。很欣慰！很赞赏！特别是建民老师新作《成长岁月2》，记录了2014级高一学生的成长经历和教师的辛勤劳作，催人上进，给人启发，充满正能量，值得一读。辛勤工作的老师很多，但坚持写反思、札记的老师不多，这一点建民老师做得不错。希望再接再厉，发扬光大，成为学者型教师、专家型教师。

苦也一天累也一天，乐也一天甜也一天，何若快乐！当我们全身心投入自己热爱的事业中并津津乐道、卓有成效时，苦累算得了什么！我们得到的不仅仅是履职后的踏实，更是春风化雨之后的甘甜！得天下英才而教之不亦乐乎！世界上没有一种事业像教书育人那样见成效，教师会影响一代代人，一代人会造就一个历史、一个神话、一个奇迹，所以教师是太阳底下最光辉的职业，我们要无愧于这个称号、这个时代，无愧于我们的学生和社会的厚爱。

孟津教育，立于北邙，俯瞰河洛，放眼九州。希望所有同行站高望远，务实进取，书写孟津教育新篇章！真心希望孟津一高张建民名师工作室不辱使命，带动示范年轻教师，希望张老师再接再厉，创造新辉煌。

孙美龙

2015-10-01

（作者为洛阳市教育局教研室书记、高级教师、知名教育专家）

他序三

一卷书香 一缕阳光

8月16日刚举行完《成长岁月》的首发式，建民主任又马不停蹄地整理出《成长岁月2》。先读为快，倍感欣喜，禁不住要为他点个赞。

《成长岁月2》主要是建民主任去年高一工作的总结，除去寒暑假节日，一天不落写了225篇，对学生激励唤醒鼓舞、呐喊期待祝福、加油打气充电，弘扬孟高主旋律，传递校园正能量，起到了潜移默化的作用。这本书还是一本“备忘录”，军训、考试、分班、节日甚至放假注意事项、天气预报、空气质量都标得清清楚楚，一册在手，多了几分指导和参考，多了几分提醒和预判，多了几分鼓舞和鞭策。虽然不是鸿篇巨制，但来自一线，更接地气，真可谓“家长的助手，学生的动力，教师的参考”。

前几天看到一个微信链接，说最容易成功的两类人是傻子和疯子，傻子是会去相信的人，而疯子是会去行动的人。建民主任身上就有几分“疯劲”，看看他的锦言，“要成功，先发疯，头脑简单往前冲”，“不发疯，不成功，不拼命，搞不定”。建民主任这225篇教学指导，每篇基本都在600字以上，可以说每天都在写一篇高中作文，确实难能可贵。“春种一粒粟，秋收万颗子。”孟津一高还有很多像建民主任一样孜孜以求、自律自燃的老师，才使孟津教育参天的大树拔地而起，瑰丽的春天繁花似锦。

前年76岁的王守仁老师一边看病治疗，一边寻找灵感写诗，一年多时间写出有300首诗的《邛山平仄》，身体得到康复，体重增加了20斤。他说诗歌是他在困境中前行的一缕阳光。建民主任人到中年激情仍不减，对工作乐此不疲，笔耕不辍，硕果累累，我想他内心肯定也有一缕阳光，照亮了他自己脚下的路，也照亮了学生的前程。

朱会朝

2015-09-20

（作者为孟津一高教科室副主任、自主招生部部长，高级教师、语文大家）

他 序 四

再一次为张老师的执着与勇气点赞

九月十四日到武汉华中科大参加一个研修班的培训，学习之余以溜达校园为主，也算是又过了几天大学生活，感受到了浓厚的学习氛围，领略到了拼搏、上进的青春气息。今晚回酒店早，打开电脑想要整理近期的照片，当看到张建民老师的照片时，猛然想起老师系列作品《成长岁月2》已完稿待发，于是心血来潮想写点东西。

1999年高中毕业至今，也就这两三年跟张老师接触得多一些，以前张老师带班主任并教两个班的数学课，现在升为年级主任了仍然教两个班的数学课，每每想到此，总为老师三十年如一日的辛勤付出感动，同时又为老师的健康感到担心。就是在这样繁重的工作下，张老师不忘初衷，依然坚持把教书育人的点点滴滴记录于笔端并形成作品，在言传身教之外还要让后来者受益。这种对教育事业的执着热爱深深地震撼着我。

带着感动与敬佩的心情，我认真阅读了《成长岁月2》，感到书里面的文字、表达的意思较《成长岁月1》更加准确、简练；跟数字打了几十年交道的张老师在文学方面能提升得如此快，我吃惊的同时更多的是佩服。我再次为张老师的执着跟勇气点赞！

祝张老师教师节快乐，祝愿老师桃李满天下！

学生：李冰峰

于2017-09-17日凌晨

他 序 五

感谢恩师

我是从孟津一高走出去的普通得再不能普通的一名学生，在学校平凡，走出校门后依然平凡！但在我平凡的人生路上，遇到了一群热心肠的老师、朋友，在他们的指点和帮助下，我这个农家走出去的孩子，终于有了口饭吃，仅此而已！因此，我从内心深处感恩每一名帮助过我的师长和朋友以及助我一起成长的我的对手！张建民老师亦师亦友，他教育我无论何时何地都要善待朋友，善待生活中的每一个人，争做一个对社会有用的人，我会永远铭记于心！谢谢张老师！

学生：杨德良

2017-09-19

（杨德良先生简介：男，祖籍洛阳市孟津县城关镇杨庄村，现师从河南工业大学粮油学院陆启玉教授从事食品添加剂的研发、生产和销售。现和国内外多家食品企业，如康师傅、统一、今麦郎、白象、五谷道场、三全、安井、cocacola 等有着长期合作关系！目前，开发的高分子材料—聚丙烯酸钠应用于食品添加剂、石油化工等多个领域，拥有多项商标和技术专利，产品质量已经遥遥领先于国外同类产品！）

自序

2014年8月，我和同事又开始了新一届高中生的教育和培养。一直在思考，如何燃起学生新的热情，鼓励学生进一步昂扬向上，学好学优。根据以往的教学经验，鼓励和督促是最好的方法。虽然对于小黑板、小白板，经常点名批评，一些同学有点意见，一些老师也认为有点招摇，但更多的老师和学生怀念小黑板、小白板，所以，又重新挂出了小白板，开始了新一轮的鼓励和督促。

什么样的力量最大？信念的力量最大。什么样的学生最有前途？有信念的学生最有前途。所以，小白板昂扬少年豪情壮志，传递正能量，弘扬主旋律，鼓励鼓舞同学们学习奋斗战斗，成为学生身边的加油站和动力源。每天早操后，根据当天任务和状态写成，早饭后挂出，从不间断，风雨无阻。有些同志不解，玩虚的，忙那干啥，不如歇歇，养养生。年纪大了，消停消停，让年轻人挥斥方遒吧！但更多的师生耳目一新，深受鼓舞，赞不绝口。知我者谓之敬业，嘉勉赞许；不知者谓之疯子，鄙夷斜视。其实，静心读一读，没有恶没有邪，只有善只有励志。

确实有些同学反对，经常批评，清规戒律啊，干这干那啊，烦人。想一想，如果遵规守纪，如果勤奋上进，何来批评，何来烦忧！自由自在成长的是灌木，修剪无权的是参天大树。

魏玉堂校长在班子会上说，希望为高一提供经验。会后我赶紧组织成册。请马万层校长看，说整理好送办公室存档，供上级检查；请孙重社主任看，夸赞不已；请张学武主任看，说对高一很有帮助，建议让蔡校长看；请魏校长看，说赶快送给高一；请蔡校长看，蔡校长在百忙中指导；请朱会朝主任看，让送一份详细看看……非常感谢。

感谢学生。和学生整天一块学习生活，有苦有忧有笑有甜。蓦然回首，学生是那么可爱、单纯和阳光，无忧无虑，无牵无挂，无所畏惧，无往不前，正

是我们的希望所在、未来所在。

感谢领导。在洛阳科技工程学校李冰峰校长的操办支持下，陆乡灵县长亲自作序，李冰峰校长、朱会朝主任亲自撰文肯定，《成长岁月》得以出版。在洛阳科技工程学校举行首发式，并且李冰峰校长亲自设宴招待参加首发式的百位领导朋友，非常感动。《成长岁月》首发式得到了很多领导的祝福，他们是陆乡灵县长，闫林川局长，王文亮局长，崔凯局长，雷军伟、潘麟主任，市教育局师训科余汉珍、张三虎科长，市教研室孙美龙书记，学校魏玉堂、蔡根林、马万层校长，老校长郑世杰、李钦铎、韩振保，赵红卫、牛瑞峰主任，葛朝斌检察长，曹少波校长，偃师督导室张景斌主任，613所朱剑波所长，杨智杰镇长，赵彩凤科长，市水利局王跃峰主任……亲自出席首发式，并且发表了热情洋溢的讲话，非常感激。去年这一年，在校长马万层、级主任孙重社及张慧芳、综合办主任杨永乐领导下工作，非常愉快。在协助年级工作的同时，还协助蔡校长、赵红卫主任、魏云玲主任组织了轰轰烈烈的优质课赛讲、主任示范课、组长示范课，虽然辛苦，但很充实。特别是，陆乡灵县长又为本书作序寄来亲笔指示，市教研室书记孙美龙老师也亲自嘉奖，让我感激涕零，永远铭记。朱会朝主任也亲自撰文支持，非常感激。

今天，《成长岁月2》在李冰峰校长、姜涛总经理、杨德良总经理赞助下出版，万分感谢！

感谢同事。办公室的同事张秀梅、姚庆辉、杨海陆、郭会艳、解慢慢、王向前等老师经常鼓励和指导，有时候自费撮一顿，更多时候取长补短，相得益彰，非常感谢。

仰望星空，我微不足道，仅是一粒微尘，但我敬慕星星的光彩，愿作一颗星星，闪烁教空，辉映世界！仰望蓝天，我微不足道，仅是一粒尘埃，但我敬慕太阳的光辉，愿作太阳的接力，燃烧自己，照亮别人！脚踏厚土，我不足道，仅是芸芸众生，但我爱土热耕，愿做农夫园丁，躬耕不辍，矢志杏坛！伫立潮头，我微不足道，仅是沧海一粟，但我愿做一名水手，劈波斩浪，高歌猛进！

张建民

写于2015-09-07，修订于2016-05-27

目 录

○ ● ● CONTENTS

一、奋 斗

1. 良好的开端是成功的一半	1
2. 有旗必夺 有奖必得 超越自我 创造卓越	1
3. 站如松 坐如钟 行如风 静如空	2
4. 服从命令 听从指挥 团结互助 争创佳绩	2
5. 专心致志是正号 手机上网不会考	3
6. 军纪如铁 意志如钢 刻苦训练 严格要求	3
7. 成功来自坚持 执着创造奇迹	3
8. 歌声振奋 步伐整齐 精神饱满 勇创佳绩	4
9. 今日疯狂 明日辉煌	5
10. 要成功先发疯 头脑简单往前冲	5
11. 学不疯不成功 不拼命搞不定	6
12. 我拼搏 我精彩 我自信 我成功	6
13. 两眼一睁 开始竞争 两眼一闭 不忘记忆	7
14. 这个世界存在空集	7
15. 建立高效对应 让高考映射更理想	8
16. 三人行 必有我师	8
17. 让别人有意义你才能有意义	9
18. 有益身心事常做 无益身心事莫为	9

19. 人生的道路是曲折的，但前途是光明的	10
20. 人生的道路是漫长的，但关键处就那么几步	10
21. 学不会就练会 练不会就考会 考不会就崩溃	11
22. 题题清日日清 周周清月月清	11
23. 跟在别人后面亦趋亦步	11
24. 再漂亮的脸蛋也长不出庄稼来	12
25. 能够耐得住寂寞的人才是不寂寞的人	12
26. 帆如果不挂在桅杆上，就是一块无用的布	12
27. 一个“懒”字误终生	13
28. 送人玫瑰手有余香	13
29. 你的脑力超乎你的想象	14
30. 人到心到 心到人到	15
31. 缅怀革命先烈 弘扬烈士精神 苦学成才 振兴中华	15
32. 你左右高考	16
33. 抬起头来做人 低下头来做事	16
34. 纸上得来终觉浅 绝知此事要躬行	17
35. 谁说高中不是人过的？我们不但要过，还要过得好	18
36. 积极的人像太阳，照到哪里哪里亮	19
37. 今天是你手中唯一的现金	19
38. 通往大学（清华北大）的路是用卷子铺出来的	20
39. 把优秀当作一种习惯、一种品格	20
40. 不想考清华北大的学生不是好学生	21
41. 无论怎么失败，我都始终坚持	21
42. 方法大似气力	22
43. 每天都有进步 每天都有神奇	22
44. 活在当下 行在现在	23
45. 把练习进行到底	23
46. 手不离笔 思不停“题”	24
47. 播洒心的种子 收获心的果实	25

48. 向规范、速度、准确要效益	26
49. 时间是基础 效率是保障	27
50. 我来孟高干什么	28
51. 脚踏实地 追求卓越	29
52. 不识庐山真面目 只缘身在此山中	29
53. 在比较中找差距 在赶超中创进步	30
54. 超越自我 挑战极限	31
55. 摒弃侥幸之念 必取百炼成钢	32
56. 不抛弃 不言弃 沉着冷静	33
57. 不做懒汉 不留遗憾 不忘责任 不落埋怨	34
58. 不做退缩的懦夫 不做平庸的草菅	34
59. 时间就像海绵里的水，只要你挤总是有的	35
60. 低头需要勇气 抬头需要实力	36
61. 态度决定一切	37
62. 高考没有彩排 人生不能重来	38
63. 高考是纸老虎	39
64. 用自己的行为诠释责任	39
65. 厚积十载苦谁知 薄发一朝甘自尝	40
66. 激情备考 科学备考	41
67. 坚持到底 永不言败	42
68. 有为才有魅力 成绩是硬道理	43
69. 拼搏三年，实现孟高到清华园的跨越	44
70. 学习到位 考后全会	45
71. 鲲鹏展翅同风起 扶摇直上九万里	46
72. 拼直到赢 拼直到成	47
73. 勤学苦练 万念归一 血拼到底 我必成功	48
74. 青春是用来拼搏的 青春是用来实现梦想的	49
75. 让错误的数量越来越少	49
76. 手中不能无书 等待不能不学	50

77. 时时有事做 事事认真做	51
78. 有理想的地方 地狱也是天堂	52
79. 吃亏 忍耐 思考	53
80. 忘时忘物忘我 一鸣惊人	54
81. 坚强面对挫折 努力奠定成功	54
82. 充实 快乐 奉献	55
83. 听到不如看到 看到不如做到	56
84. 想到 说到 做到 见到	57
85. 我为成功而生 我为青春而战	58
86. 恪守宪法原则 履行宪法使命	59
87. 沉着 刻苦 坚韧 自强	60
88. 学生的天敌是依赖 教师的悲哀是包办	61
89. 学生跳出题海 老师跳进题海	62
90. 血狼精神 与我同在	63
91. 永远 永远 永不放弃	64
92. 用汗水书写无悔的青春	65
93. 热爱学习 激情高考	66
94. 差距反映不足 追赶改变命运	67
95. 勿忘国耻 圆梦中华	68
96. 忘记历史就意味着背叛	69
97. 和平是需要争取的 和平是需要维护的	70
98. 壮志擎天 乐战不怠	71
99. 毅坚心恒 征战未来	72
100. 脚踏实地 我必成功	73
101. 释放野心 激昂青春	74
102. 蹁跹起舞 飞扬青春	75
103. 学习不能等待 成功不会白来	76
104. 吃得苦中苦 方得甜中甜	77
105. 平平谈谈才是真 平平安安才是福	78

106. 帮助别人 快乐自己	79
107. 只要有了人, 什么人间奇迹都可以创造出来	80
108. 梦想照亮人生 奋斗成就未来	81
109. 不像角马一样落后 要像野狗一样战斗	82
110. 流血流汗不流泪 掉皮掉肉不掉队	83
111. 信心来自实力 实力来自勤奋	85
112. 总想赢者必输 不怕输者必赢	86
113. 名列前茅是银 日新月异是金	87
114. 试试就能行 争争就能赢	88
115. 平日从严 考试坦然	89
116. 紧张而有序 惜时且高效	90
117. 向自己挑战 超越自己	91
118. 脚踏实地山让路 持之以恒海可移	92
119. 不经三思不求教 不动笔墨不读书	93
120. 文要天天看 理要天天练	93
121. 治学攻坚 自强不息	94
122. 把容易题做对 难题就会变容易	95
123. 心志决定命运 态度决定高度	96
124. 调整好兴奋期 学习一浪高一浪	97
125. 人生能有几回搏 此时不搏何时搏	98
126. 自信创造奇迹 拼搏续写佳话	99
127. 细致安排 谁与争锋	99
128. 运筹帷幄 决胜千里	100
129. 告别五闲 静专思主	101
130. 知识改变命运 现在创造未来	102
131. 要成就一件大事, 必须从小事做起	103
132. 伟大的事业, 需要决心、能力、组织和责任感	104
133. 社会犹如一条船, 每个人都要有掌舵的准备	104
134. 学习提升自己 学习改变命运	105