

基础教育的中外比较与感悟 一个中学校长的工作手记

张文生编著

当代中国出版社

COL 中文在线



基础教育的
——一个中学校长的工作手记
中外比较与感悟

张文生 编著



当代中国出版社
Contemporary China Publishing House

2017年·北京

图书在版编目(CIP)数据

基础教育的中外比较与感悟：一个中学校长的工作
手记 / 张文生编著. -- 北京：当代中国出版社，
2017.7

ISBN 978-7-5154-0790-6

I. ①基… II. ①张… III. ①基础教育—对比研究—
中国、国外 IV. ①G639.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 142755 号

出 版 人 曹宏举
责任编辑 李一梅
责任校对 康 莹
装帧设计 古涧文化
出版发行 当代中国出版社
地 址 北京市地安门西大街旌勇里 8 号
网 址 <http://www.ddzg.net> 邮箱：ddzgcs@sina.com
邮政编码 100009
编 辑 部 (010)66572264 66572154 66572132 66572180
市 场 部 (010)66572281 66572161 66572157 83221785
印 刷 北京宝昌彩色印刷有限公司
开 本 720 毫米×1020 毫米 1/16
印 张 12.5 印张 1 插页 插图 13 幅 143 千字
版 次 2017 年 7 月第 1 版
印 次 2017 年 7 月第 1 次印刷
定 价 38.00 元

版权所有，翻版必究；如有印装质量问题，请拨打(010)66572159 转出版部。

序 一

读了张文生校长送来的《基础教育的中外比较与感悟：一个中学校长的工作手记》书稿，很有兴味也深有感触。这本书没有洋洋洒洒的高谈阔论，只是用最质朴的语言，讲述了一个个中日交流和学校教育的生动故事。从中让我们感受到，中国基础教育改革开放的成就和提高教育国际化水平的进展，也深信尽管有着多重困扰，和平友好仍是中日两国人民心中的主旋律。

文生同志是北京市月坛中学的校长。1972年9月25日，日本内阁总理大臣田中角荣访问中国，双方发表《中日联合声明》，标志着中日邦交正常化。作为成果之一，当年月坛中学开始开设日语，1985年开始开展中日教育交流，1988年被北京市政府批准为对外开放单位，1993年将日语作为第一外语。月坛中学至今仍是北京市最早而且是唯一以日语作为第一外语的中学，因此，也自然成为中日民间交流特别是青年交流的重要窗口。

习近平同志在2015年中日友好交流大会上发表的重要讲话中指出：中日友好的根基在民间，中日关系前途掌握在两国人民手里。中国政府支持两国民间交流，鼓励两国各界人士特别是年轻一代踊跃投身中日友好事业，期待两国青年坚定友好信念，积极采取行动，不断播撒友

谊的种子，让中日友好长成大树、长成茂密的森林，让中日两国人民友好世代延续下去。

月坛中学多年来就是秉承这一宗旨，坚持开展多种形式的中日交流，以在青年中播撒友谊的种子，推动中日友好事业。月坛中学与日本近 200 所学校建立了友好关系，多年来接待了上千个来自日本各地的教育、文化、旅游、新闻等界别及政府、民间团体组成的参观交流团体，每年接待数千日本朋友。从 1985 年开始对日交流到今天，培养了许多中日友好事业的使者，为中日友好事业做出了突出的贡献，受到了国内外各界人士的赞扬，获得了很高的评价，产生了广泛的影响。

坚持开放发展是我国的战略方针，因此培养国际化人才是大国崛起和民族复兴的重要任务。国际化人才应当具有对不同民族、宗教、文化、价值观的理解和适应能力，具有以民族的自我认同感为基础的全球化视角，具备自主的思考能力、行动能力、协作能力、交际能力以及较强的语言能力。但是，基础教育的任务不是直接培养国际化人才，因此，不是进行培养国际化人才的特殊教育，而是为包括国际化人才在内的所有人的全面发展奠定良好的素质基础。月坛中学正是坚持国家的教育方针，为全面提高教育质量不断深化教育改革，从而使

得全面提高学生的核心素养取得了显著成效。正是在推进全面素质教育的过程中注入了国际化人才应有的素质基因，从而形成了月坛中学的办学特色。

在文生同志讲述的既有趣又令人回味的故事中，这些道理都立体化了。我想这源于作者对事业倾注的满腔热情，在实践道路上迈出的坚实步伐，更体现了作者既关注域外又立足界内的广阔胸襟。我为少有的涉及这一领域的书的出版感到由衷的高兴。

A stylized handwritten signature in black ink, likely belonging to Chen Ping, positioned above the date.

2016年12月24日

序 二

创立于1963年的北京市月坛中学，于1972年开设了日语教育课程，此后一直将日语作为第一外语开展教学，同时积极与日本的学校、教育团体开展民宿、文化体验等多样的交流活动。

此外，还与接收在京日本人子女的北京日本人学校合作，每年定期开展演讲比赛、运动会等活动，增进学生及教职员工间的交流。

日本政府对北京市月坛中学所开展的日语教育及日中教育交流活动给予高度评价，于1996年授予月坛中学外务大臣表彰奖。

值此日中邦交正常化45周年之际，月坛中学张文生校长回首该校的日中交流史，将与日本学校相关人员及学生交流的逸事汇编成书。我在中国工作时，感受着与日本不同文化的冲击，同时也结识了很多朋友，在与大家的共勉、交流中，为日本和中国的友好、合作尽一份力的经历，和张校长多年开展工作的经历有共通之处。

对于日中关系未来的发展，双方越来越多的年轻人尊重彼此的语言、文化，抱有兴趣，共同学习、交流，酝酿友情是非常重要的。衷心期待有更多日中两国的朋友，通过此书分享张文生校长所总结的宝贵经验，进一步增进日中两国间的相互理解。

最后，向以张文生校长为代表的相关人员为日中交流做出的贡献表示由衷的感激，祝愿北京市月坛中学再创辉煌。

日本国驻中华人民共和国特命全权大使 横井裕

2017年2月10日

前 言

因工作关系，有机会结识了一些日本人，经历了一些人事，通过与一些官员、学者、同行和志愿者老师的交流、交往，有了一些相互了解，对中日文化异同的认识有了一些积累。

中日关系是个经久不衰的话题：亦敌亦友，非敌非友，似敌似友，可敌可友；不冷不热，又冷又热，时冷时热，怕冷怕热。

一个谁也改变不了的事实是：中日历史文化源远流长，姻亲血亲姻血相连，相互为邻谁也搬不走，经济全球化彼此相依。你中有我，我中有你，过去如此，现在如此，未来也是如此。

而国际形势与变化趋势则是：每个国家都依赖世界，世界也依赖每个国家。随着相互依赖性不断增强，都需要不断扩大广泛的国际交往，人才的国际化就显得日益突出而重要。

人类社会发展需要具有国际视野、通晓国际规则、能够参与国际事务与国际竞争的国际化人才。开展国际友好交流，必然增进了解、增进友谊、增进相互理解。关系只有走动才能亲密，交往只有真诚才能密切。人与人如此，国与国如此，民族与民族也是如此。

高度最雅：高度或许比资本和经验更重要，它带给人的是胸襟和胆气，做过大事和看过大事的人，想平庸都难。

理解最难：世界上最难的是相互理解，因为文化差异、经济差异、价值观差异，总有些误解、误会、误判。不同和差异是客观存在的，但“一体化、全球化、地球村”的现实又需要大家相容、共处、合作。所以，人与人之间、国与国之间、民族与民族之间就需要加强交流和沟通，用智慧和诚意不断扩大理解、缩小分歧。要理解必先了解，要了解必有交流。只有在不同基础上的沟通，才有基本意义上的理解。

变化最真：著名教育家陶行知说过：“什么是教育？教育就是教人变。教人变好是好教育，教人变坏是坏教育；活教育教人变活，死教育教人变死；教人不变和不教人变，都不是教育。”“千教万教教人求真，千学万学学做真人”。

不同最美：不同是基础，是生态，是必然。教育需要接纳不同、发展不同、成就不同。有不同才有多彩和美丽。

为了留住国际交流交往中的美好与记忆，撰写此书。愿以此书促进交流、扩大了解、增进理解、传递友好！

张文生

2017年4月25日

目 录

上 篇：谈交流

往来记忆

“不打不成交”的横田雅弘教授	002
田村父子与幕张高校	004
让人敬重的浦田奖理事长	006
感人的“固执”，难得的坚守	008
致平野昌和理事长	009
谦逊、务实、友好的多田贤一校长	010
村山富市先生印象	011
迟到的访问	013
一封陌生人的来信	015
致敬梅木（梅爱华）	017
悼梅木女士	018
拜读梅木老师的散文	019
木寺昌人大使赠书	023
与邻为善 以邻为伴	025
三上正裕公使二三事	026
一次特殊的访问	028
千里送横幅	029
情定中国的岩永一家	030
中国第一个民间青少年民宿交流项目的诞生	031

文化观感

- 访日亲历史发事件处理 042
- 中日学生交流中表现的文化差异 044
- 为人处世信条：不给别人添麻烦 045
- 日本人的优越感 046
- 日本人的“自动贩卖”生活 047
- 日本的习俗：泡脚、品茶、光脚 048
- 中国人熟悉的《北国之春》 049
- 日本提倡的人才标准 050
- 日本各界精英的摇篮 051
- 失而复得的公交卡 052
- 一盒刀片的故事 053
- 在日本寻找“中国” 054
- 两份简单的调查问卷 057
- 日本学生在华民宿生活的感受 062
- 阅读中日关系 064

礼仪常识

- 日本人的衣着讲究 065
- 日本就餐小常识 067
- 日本人家中做客规矩 072
- 别致细微的常规礼节 075
- 售烟及吸烟的规定 078
- 赴日旅游须知 078
- 日本宾馆住宿须知 080
- 日本人的出行 082

下 篇：说教育

漫谈教育

- 关于教育的双10感悟 086
- 教育国际化的10项措施 089
- 关于核心素养的培育 091
- 教育观与观教育 099
- 全球观与人才培养 107
- 国际化人才与人才国际化 109
- 简谈师生复习备考的策略与对策 111

他山之石

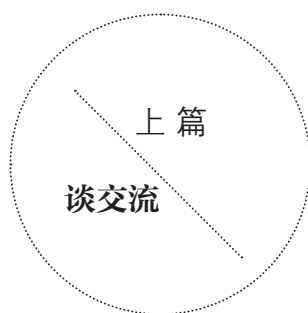
- 略谈非功利的日本教育 117
- 日本基础教育一瞥 119
- 关于美国基础教育和教师教育的笔记 120
- 一所普通学校的素质教育 124
- 多种族、多元文化的哈德森中学 124
- 在美国一所科技高中的参观笔记 125
- 初见美国的特殊教育 128
- 感受美国的无缝教育 132
- 关于美国学校管理的笔记 134
- 美国社会一瞥 135

师生寄语

- 人生之问：活着的标志、意义、价值 138
- 人生四宝：经历、选择、理想、担当 140

教师礼赞	144
感悟成长	146
感怀高考岁月	149
年华似水，岁月难忘	152
向岁月致敬	153
警惕毒素与陷阱	154
面子与里子	156
社会转型期的人际交往	163
耸人听闻的现象背后	166
抑郁的日子不好过	167
关系变革与危机处理	169
优化生存状态	178
细节中的礼仪	181
沟通是一种领导力	182
轨道（微型小说）	184

后记 185



往来记忆



“不打不成交”的横田雅弘教授

横田雅弘是个学者。1953 年出生于东京，1977 年上智大学文学部毕业，明治大学国际日本学部部长、教授，国际教育交流协会副会长。

2011 年秋末，在友人的引荐下，明治大学国际日本学部的几位教授慕名来月坛中学交流，其中包括横田雅弘先生和白户伸一先生。当时横田雅弘先生还不是学部长。因为北京市月坛中学在日本比较有知名度和影响力，而明治大学也是日本的一流大学，再加上明治大学曾是周恩来总理就读的学校，也是村山富市首相就读的母校，双方便增加了几分好感、信任、自豪和期盼。我们为了学生的出路，他们为了学校的招生，彼此之间都有诚意，几经协商，双方确定了合作的初步意向，并于 2012 年 5 月在明治大学国际日本学部与时任学部长的蟹濑诚一先生签订了《北京市月坛中学与日本明治大学高大一体化直通车合作协议》，从此开始了两校师生的密切往来。

难忘与远道而来的明治大学的几位代表的第一次商谈，留下深刻印象的是协商就像谈判，你来我往，陈述条件，争取本方的利益最大化。记得横田雅弘先生提出接收推荐生的三个主要条件：一是日语水平考试

N2 以上；二是英语托福成绩 95 分以上；三是高中阶段年级考试前三名或高考成绩优异者。

我方对日方提出的三个主要条件一一进行了否决。理由如下：

1. 月坛中学是中国唯一一所日语为第一外语的学校，学生在校必修六年日语，参加统一的中考、会考和高考，日语水平自然有保证。另外，学生没有时间和精力、学校也没有责任组织要求学生参加属于社会化考试的日语水平测试，因此，必修六年的日语学习应该予以认可。

2. 中国公立学校学生只选择一门外语作为必修课，学生既然选择了日语，就不可能再把英语作为必修课，而英语托福考试是社会化考试，学校没有权力要求学生必须考托福，学生也没有精力再参加托福考试。学校同时考虑学生学习能力的差异性和英语学习的必要性，只把英语设置为校本选修课。因此，英语托福成绩的要求是为难学生。

3. 年级前三名的学生不一定出国留学；即使出国留学，他们也首选东京大学、早稻田大学、庆应义塾大学等，因此，不能按此标准作为录取条件。另外，赴日留学的学生不参加高考，因此没有高考成绩。

三个条件都被否决后，日方希望中方提出可行条件。最后，在充分协商和充满诚意与信任的前提下，日方同意了我方提出的推荐条件：日语相当于 N2 水平即可；英语由学校自命题，考试成绩及格者即可；高中阶段年级考试成绩原则上在前十名左右即可。至此，直通车合作意向基本达成。

2012 年 5 月，在赴日正式签约的仪式上，横田雅弘先生或因曾经“打得太熟”，或因“大喜过望”，当着双方领导和老师的面，只说了一句话：“我没什么可说的，今天把话语权全部交给张校长！”

之后，月坛中学按照直通车协议推荐给明治大学的学生在校期间表现非常好，明治大学十分满意。2016 年 11 月，早已担任明治大学国际日

本学部学部长的横田雅弘教授通过邮件表示：“贵校推荐的学生非常优秀，在明治大学名列前茅，现在学校决定选送其中的两名学生作为与美国的交换生送到美国继续深造。非常感谢！希望我们的直通车项目继续实施下去。”用中国话说就是我们“送去的学生都成了明治大学的学霸！”

横田雅弘学部长是个很敬业、很有情怀的人，也是个实在的日本知识分子，从不客套，做事认真，让人愿意与他做朋友。

田村父子与幕张高校

幕张高校是位于日本千叶县幕张新城区的一所私立学校。该校建于1983年，建校初期只有高中部，1986年提出“培养具有丰富个性的人才，即统合初中高中六年一贯教育”的方针，开设了幕张高校中学部，就是我们所说的初中部。该校注重教育环境，以“培养具有国际视野的人才”为教育方针，以“自调自考”为教育理念，注重学生的亲自实践，广泛开展国际合作交流，鼓励学生参与国际交流，促进留学，积极接受海外留学生，成为一所具有多种价值观的国际型中学。

2008年，因为校际交流，我结识了幕张高校副校长田村聪明。其父田村哲夫是校长，管理着整个学园。作为幕张学园所属幕张高等学校副校长的田村聪明管理着学校的日常事务。

2010年7月我赴日交流时与田村哲夫理事长匆匆见过一面，对他的印象是谦逊儒雅，气度不凡。2014年我应田村哲夫理事长之邀，参加了幕张学园创建90年庆典，有了与田村父子俩共同见面的机会。因为之前有了间接的了解，双方见面时很热情、很亲切，我心中也很敬重这位80多岁的老人。如今的田村哲夫理事长已经退居二线，仍一直支



2014年11月12日，作者在日本幕张高校与田村哲夫校长（左）、田村聪明副校长（右）合影



2015年3月30日，日本幕张高校田村聪明副校长（右）参观月坛中学展室

持着中日青少年友好交流。衷心祝愿他健康长寿！

田村聪明 1968 年 11 月 26 日出生，庆应义塾大学经济学部毕业。2008 年 10 月，田村聪明慕名来到北京市月坛中学，表示愿意组织开展两校之间的学生交流。从此，开始了两校的友好往来，即每年组织开展学生民宿交流活动和组织接待修学旅行。

幕张高校的教学水平非常高。2011 年，有 34 人考取了东京大学，168 人考取了早稻田大学，120 人考取了庆应大学。2012 年，幕张高校的高考成绩排日本第一名，每 5 名幕张毕业生中就有一名考取日本东京大学。

幕张高校提倡“自由”和“个性化发展”，该校拥有棒球部、足球部、女子芭蕾部、书道部、茶道部、魔术部等 70 多个学生社团。这些社团都是由学生自主组织开展活动，丰富多彩的校园活动在促进学生身心健康方面发挥着巨大的作用。

2010 年 6 月，月坛中学与幕张高校缔结姊妹校并开始了民宿交流活动，往来更加深入、友好、密切。

让人敬重的浦田奖理事长

浦田奖理事长毕业于日本大学文理学部，任日本栃木县佐野日本大学学园理事长，日本栃木县私立学校审议会会长，日本栃木县社会福祉法人桜和会理事长。

我与浦田奖理事长相识于 2010 年。2012 年 5 月，月坛中学与佐野日大高校正式签订合作协议，从此两校成了友好校，我们成了好友。每年一次的师生民宿交流互访活动，也就成了两所学校共同的大事。每



2012年5月19日，作者与佐野日大学园浦田奖理事长（右）正式签订两校交流协议书



2016年5月13日，月坛中学与佐野日大高校民宿交流协议续约仪式

年盼望来，每年也盼望去，每次交流活动顺利结束时，都有成就感和自豪感。

记得在 2012 年 5 月签约仪式后的午宴上，浦田理事长激动地说：经过多方努力，多年期盼的和月坛中学的民宿交流终于实现了，希望两校的友好交流一直持续下去，我将尽毕生精力推动两校青少年的友好交流。即使我卸任以后，也会让继任者和后代子孙继承这个事业，请你放心！然后，举起酒杯一饮而尽。一个 70 多岁的老人，此时竟潸然泪下！这一幕，深刻脑海，至今挥之不去！

最令人感念的是，为了让学生能够充分交流，深入了解中国文化，佐野日大高校在签约后的一个月（2012 年 6 月）就成立了汉语班。第一期招生 39 人。

两校的友好交流，就这么延续着、发展着，心中都有个坚守：为中日世代友好各尽所能。

感人的“固执”，难得的坚守

与平野昌和先生相见于一 2008 年 3 月，那时，他作为民宿交流团的团长来到北京，之后不久就荣升为公益财团法人 LABO 国际交流中心理事长（2010—2015）。

2011 年 3 月，日本东部发生了强烈地震和海啸，人员伤亡惨重，交通瘫痪，建筑摧毁，家园丧失，举国开始了艰巨的抗震救灾、恢复家园的工作；2012 年 8 月，因钓鱼岛问题，中日关系出现了空前的紧张和对峙，在这特殊时期，以往每年都组织开展的民宿交流活动，能不能继续开展着实难以决定。延迟吧，共同开展了 27 年的民宿交流活动就



2013年9月29日，在月坛中学举办的第二届国际教育研讨会上，
日本 LABO 理事长平野昌和（右）向月坛中学赠送纪念品

此中断；继续吧，又不合时宜，觉得很不踏实。经过慎重考虑，我们还是决定如期进行。学校相关部门已经通过邮件明确通知了对方，但平野昌和理事长还是不放心。2012年12月28日，他专程来北京与我见面，两小时后又匆匆赶往机场返回日本，只想亲眼见、亲耳听，方才踏实。这种特殊时期对中日青少年友好交流的坚守和坚持，目的是让中日两国人民世代友好下去。那时的平野昌和理事长已经60多岁了。

致平野昌和理事长

平野昌和先生：

您好！看到您的来信很高兴！得知身体欠安，很是挂念！这次您没

能来北京很是遗憾！时常回想起您 2010 年在东京陪伴我们的日子，以及之后的几次见面。很想见到您！

这次在北京举办的 30 周年大会比较顺利，比较成功！承蒙我们双方共同努力！今后我们将克服各种困难，把青少年交流继续进行下去！

我也很敬仰平野理事长的精神风貌，您几十年致力于 LABO 事业，为中日长期友好、青少年交流做了许多努力和巨大贡献，谢谢您！

北京也是春天，天气也不太稳定，但也正是朵朵花蕾枝上闹的季节。

期待北京或东京见面。多多保重身体！

遥祝春安！

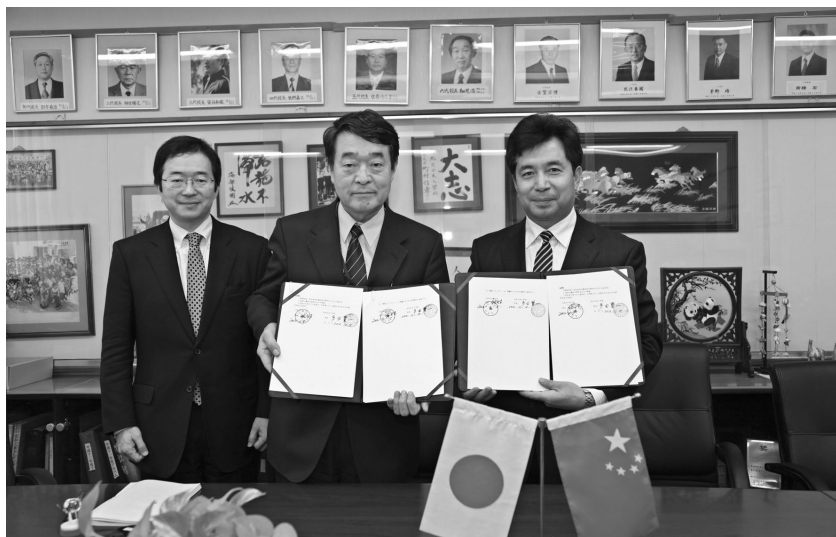
张文生

2015 年 4 月 3 日

谦逊、务实、友好的多田贤一校长

北京日本人学校，全称为“在中华人民共和国日本国大使馆附属北京日本人学校”，成立于 1976 年 4 月，首任校长田寺英治 1976 年 4 月 15 日到任。1979 年 12 月 7 日大平正芳首相、1981 年 10 月 31 日福田赳夫首相、1982 年 9 月 27 日铃木善幸首相、1984 年 3 月 25 日中曾根康弘首相、1990 年 9 月 23 日竹下登首相，都在访华时到访过北京日本人学校。此外，海部俊树、森喜朗、竹下登首相夫人、小渊惠三首相夫人、福田康夫首相夫人、鸠山首相夫人也都访问过北京日本人学校。

多田贤一是北京日本人学校第 14 任校长，任职时间是 2012 年 3 月至 2015 年 4 月。



2012年12月15日，作者与北京日本人学校校长多田贤一（中）、三上正裕公使（左）签订交流协议

多田贤一校长在任三年，我们共同合作了两件事：一是继续开展月坛中学与北京日本人学校两校间自1987年开始的中日演讲大赛；二是开展两校间教师相互听课交流教研活动。

在两校的交流活动中，我们加深了相互了解，增进了友谊。多田贤一校长给人留下了“谦逊、务实、友好”的印象。

村山富市先生印象

村山富市是日本著名政治家，于1994年6月至1996年1月期间，担任日本首相（第81任首相）。他是日本第二位出任首相的日本社会党委员长。值得指出的是，他是日本历史上继细川护熙之后第二位以首相

身份向第二次世界大战期间亚洲受害国口头道歉的政治家。村山首相正视历史的态度受到亚洲邻国的好评。村山富市先生十分重视中日友好关系，目前仍担任日本日中友好协会名誉顾问，日本湖南之友会、日本湖南人会特别顾问。

2012年3月31日，村山富市先生率领来自日本灾区的青少年访问团一行105人到北京月坛中学访问，全校师生为其到访举行了隆重的欢迎仪式。中国宋庆龄基金会副主席齐鸣秋先生陪同，西城区时任主管区长孙硕、中日青少年交流中心副主任房恩、日本驻华大使馆一等秘书官刘泽好治等一同参加了欢迎仪式。仪式上村山富市先生向月坛中学赠送了被誉为“日本唐玄奘”的著名画家平山郁夫的画作，并发表了热情洋溢的讲话。之后，与全校师生合影，参观外事交流展室，栽植友谊树（樱花树），在写有全校学生签名的“大爱无疆”横幅上签名留念。

来自日本灾区的学生们走进教室，和月坛中学的学生一起上课、一起制作剪纸、一起做游戏、一起参加体育活动，他们认真的态度、专注的神情、参与的热情、欢乐的笑声，看不出丝毫的颓唐与阴郁，看不出一点无家可归的落魄与凄凉。灾后一年了，他们可能早已得到了及时的安置与心灵的抚慰，但表现出的坚强、乐观、健康，还是让人难以忘怀，并产生力量。

短暂访问，亲切交谈，参与活动，村山先生给人留下了很深的印象：

亲切友善，平易近人：在几个小时的交谈中，村山富市先生认真地询问学校的办学情况、学生的学习情况、中日交流情况，认真倾听学校的校史介绍、特色办学情况汇报、中日青少年交流情况汇报、赴日留学情况汇报，他始终眼神专注，颌首倾听，聚精会神，且一直和说话者目光交流，并不停插问，问答语气亲切和善，能充分感受到他的谦逊和慈祥。



2012年3月31日，村山富市先生（右）向月坛中学赠送日本著名画家、被誉为“日本唐玄奘”的平山郁夫画作

真心友好，爱好和平：在中日关系处于低谷时期，88岁高龄的村山富市亲自率团到北京访问，参与青少年交流活动，为中日世代友好不辞辛劳，身体力行，着实令人感动。

因为他的友好，我一直记着这位老人！更记得他1995年发表的著名的“村山讲话”。

之后的2014年、2015年，经常从中日两国的媒体报道中，了解到村山富市前首相在日本为反对安倍“修宪”举动而奔走呼号，他的身影定格在东京街头的示威人群中。

迟到的访问

2014年8月1日，日本东京都武藏野市市长邑上守正、教委主任

竹内道则率领青年学生，不远万里来到北京市月坛中学访问并进行民宿交流。在中日关系处于低谷的时刻，能成此行很是不易，有胆识、有勇气、有视野。

感谢武藏野市政府多年来积极组织与支持中日青少年民宿交流活动的善举。感谢武藏野市政府对北京市月坛中学师生的历次诚挚邀请、隆重接待和细心关照。

本次访问可以说来不逢时：一是正值中日关系因众所周知的原因而紧张僵持的时候，政府间往来几近中断，在一定程度上影响了行业交流和民间交流；二是学校大面积改造，环境凌乱；三是学校正值假期，无法安排正式的教育教学活动，见不到全体师生，有些寂寞和冷清。

但又可以说来又逢时：一是越是在政府间沟通不畅之时，越是需要加强民间往来，以民促官，面向未来；二是虽然双方交流多年，但市长先生和教委主任从没有来过中国北京，盼望已久；三是为了友谊、友好、友情历久弥新，见面总比不见面好。

谁也改变不了的事实是：中日之间历史文化源远流长，姻亲血亲不是一二，相互为邻谁也搬不走，经济全球化彼此相依。你中有我，我中有你，这就是现实，也是未来。

加强理解，至关重要：世界上最难的是相互理解，因为文化、经济、价值观差异，不同是正常的，但相容、共处、合作就需要相互理解。所以，人与人之间、国与国之间需要交流和沟通，用智慧和诚意不断扩大理解、缩小分歧，世界才会太平、和谐。所以，青少年之间的交流意义长远。

一封陌生人的来信

打开一封异国的来信，因为是陌生人，很是诧异。写信者是日本创价大学国际课课长川上喜彦。信中内容如下：

张文生校长：

敬启者想必阁下日益康泰，不胜喜悦。突然来函，敬请谅解。我是日本创价大学国际课的课长川上喜彦。创价大学的创办人是池田大作先生。池田大作先生一直秉持“日中友好是世界和平的关键”这一信念，在日中两国恢复邦交的4年前即1968年9月，在两万多名学生面前，向当时的日本政府公开发表倡言：主张应正式承认中国政府和恢复日中邦交正常化。当时中国的周恩来总理也得知了这一举动。之后，周总理一直对池田大作先生非常关注。池田大作先生所建立的公明党也为打开恢复邦交之路而多次访问中国，为推进1972年9月两国正式实现邦交正常化做出了不可磨灭的历史贡献。

创价大学以池田大作先生所倡导的“成为坚守人类和平的要塞”这一建校精神，不断与世界各国开展教育交流。其中，与中国的交流始自1975年，即我校接收了邦交正常化后中国政府派遣到日本的第一批公费留学生6名。其中1名正是现任中国驻日大使。

自1979年我校与北京大学签署教育交流协议以来，我校陆续与清华大学、复旦大学、武汉大学、吉林大学、中山大学、浙江大学等超过40所中国高校建立了交流合作关系。至今派往中国留学达一年以上的日本学生超过1000名。为扩宽与中国交流的窗口，我校于2006年3月设立创价大学北京办事处。一直以来，我校将前文所提池田大作先生曾说过的“日中友好是世界和平的关键”这一理念在

教育界付诸实践作为重要使命，也取得了诸多教育交流成果。

众所周知，目前影响日中两国友好关系的问题正在发生。这些问题应通过两国政府互相对话解决，可以说是政治问题。但是，我们作为教育工作者也不应袖手旁观。我认为我们也有必须去做的事情。

在政治与经济交流中，双方通常都以自己的权益为首，于是不可避免地产生摩擦与冲突。也就是说，即使这次的问题解决了，将来还会发生别的问题。因此，要想牢固两国之间的友好关系，只有两国人民之间建立永不动摇的信赖关系才是至关重要的。所以我坚信，我们民众与民众之间的交流，必将成为未来支撑两国之间和平友好关系的基石。这之中，青年一代的交流尤其重要。

我认为，在青年一代的民间交流中，大学所扮演的角色即是为学生提供交流的机会与场所。目前，遵照与上述中国大学签署的交流协议，现在每年都有超过 50 名学生赴中国留学。他们通过在中国结识学友，受教恩师，对中国产生了深厚的感情。多数学生已把中国当作第二个故乡，成为决心为两国友好做贡献的人才。

对此，我认为应在此基础上再上一个台阶，招收肩负中国未来的优秀学生赴我校留学是非常必要的。相信通过这样的往来，可以实现两国青年间的双向交流，增进相互理解。为此，高中与大学之间的合作也是非常重要的。

我们深知阁下工作繁忙，但为进一步发展日本与中国的教育交流，不知贵校是否可以给我们一个交换意见的机会。不情之请，还望贵校海涵。

创价大学国际课课长 川上喜彦

2012 年 9 月 18 日

一封信，沉甸甸的：有厚重的历史，有厚重的情怀，有厚重的希望，有厚重的未来。

致敬梅木（梅爱华）

2012年3月的一天，收到 LABO 国际交流中心理事长平野昌和的传真，久久不能平静，传真中写道：

2012年3月23日第27次 LABO 中国青少年交流访华团已经出发。对于贵校一直以来对 LABO 中国青少年交流的支持和帮助表示衷心感谢。同时，为使此次交流成为有意义的活动，还请多多关照。

关于这次访华，希望您能了解一下梅木老师一直以来对 LABO 中国青少年交流的贡献，在这里我简单介绍一下。

梅木老师迄今为止对 LABO 中国青少年交流做了很大贡献。梅木联合会每年都参加访华交流，同时接收中国青少年，目标是100人。

不仅仅是梅木联合会，包括日本全国的 LABO 的孩子们，为了使他们积极参加中国交流，日本全国的 LABO 联合会积极宣传中国交流的魅力和重大意义，才构建起今天的 LABO 中国交流。

梅木老师自己也每年参加，为了使孩子们能够安全、快乐、有意义地进行交流，梅木老师对孩子们进行指导。另外，包括支持交流后的中国青少年的访日或到日本的大学留学等，梅木老师也做了许多利于中日友好的活动。

对梅木老师的努力表示非常感谢。因此，今年1月，LABO 教育中心社长给予她中国交流连续参加20年的感谢信。希望梅木老师的第27次参加LABO 中国交流成为今后交流的重要一步。

梅木老师和LABO 的孩子们非常期待这次访问，请多多关照。希望今后LABO 中国青少年交流源远流长。月坛中学和LABO 20多年友好交流的分量我可以深深地体会到。

在此期间，我17次作为交流的桥梁为中日交流略尽绵力。而且，我为今年也能参加和月坛中学的交流感到十分开心。即便失礼，也请允许我传送这份传真。

众所周知，日本2011年蒙受了大地震灾害。但是，日本国民在困境中不气馁，大家鼓起勇气迈向明天。以这次交流为契机，我坚信中日两国交流的纽带会更丰富多彩。文笔虽拙，但请允许我呈赠。请您阅读。

今天已经出发，赶往中国。期待我们的相会。

平野昌和

2012年3月23日

看了传真，心想：一个60多岁的志愿者老师，志愿目标是接待100个中国孩子到日本民宿，为什么呀？是信仰，是情怀，是美好，是爱。

悼梅木女士

2016年2月26日，惊闻日本LABO 国际交流中心的志愿者老师梅

木女士因患癌症于 25 日去世。中国熟悉她的人都倍感痛心！谨代表北京市月坛中学全校师生对梅木女士的辞世致哀！代表老校长并以个人名义为梅木女士默哀！代表梅木女士的中国朋友们向梅木女士的亲属表示慰问！代表从中日青少年交流中成长起来的青少年向 LABO 国际交流中心表示慰问！

梅木女士是一位了不起的日本志愿者！一位了不起的日本老师！一位了不起的国际母亲！生前为中日青少年友好交流倾尽心血，组织接待了一批批师生跨国交流，促进了中日青少年的友好往来，为中日世代友好事业鞠躬尽瘁！梅木女士生前曾和我约定“在有生之年要在自己的家里接待 100 个中国学生”，如今，她刚刚接待了近 48 个中国学生就撒手人寰，愿望变成了永远的遗憾！

梅木女士永远是我的朋友，永远是我们师生的朋友，永远是中国人民的朋友！我们永远铭记她！铭记她为中日友好事业做出的杰出贡献，也永远铭记她爽朗的性格和灿烂的微笑！

人间终究留不住，天堂才有不老松！

愿梅木女士安息！

拜读梅木老师的散文

再次打开梅木老师的信函，看到信中寄来的那篇感想：《吹拂着北京的风》，有一种沐浴春风的感觉，情暖人心，很难释怀。摘录如下：

今年春天北京也蒙罩在黄沙的面纱中，今年北京也呈现给我们新的一面。岁月深处，思绪万千。那个 15 周年、20 周年的感动

与感激的舞台将有新的展现。但是，就像这样漫步北京，在茫茫人海中听到大家歌唱的如花的节奏……说不尽的追忆写不尽的相逢，从中我是多想表达那种思绪，再装饰一下那种思绪，碰触未知的风。

带着期待、希望和些许不安，踏上这身体、面庞、肤色和我们国民一样的国度开始旅行。到达后，听到的语言是那么不习惯，也难以表达。但是，在这个国家有一群学习日语，期待着每年一次和 LABO 的孩子们相聚的朋友，不是吗？

由于语言不通，那一瞬间会感觉到踌躇，但是对方就像是同年级的学生来打招呼。听到日语，我们倍感安心，交流时，时或微笑、时或羞赧。遇到不懂日语的同学，我们会无助地想哭泣。这27年有700人以上的 LABO 孩子来华访问，这些记忆就像是连起来的珠玉，视为珍宝带回日本。

很久以前参加的、当时的伙伴现已都变成大人了吧，如今过得如何呢？即便是离现在很久远的事儿，当我们回想起来的时候，仍是历历在目，不能忘怀。15 周年、20 周年时参加的 LABO 孩子们是否现在仍怀有激动的心情呢？

对中国人来说，无论是理所当然的事情，还是对于自己无所谓的事情，还是没有预计的事情，这样的事会有很多吧？与现在自己周围的事物相比，更多的人要发现差异，找到差异，这就是体验异文化的 LABO 的目的。比起成功，更容易从失败中获得些真理。即便是小小的问题，认真对待也会成为一个大课题。然后，到得出自己的结论时，这些富有价值的知识就会成为伟大的财富。

中国，是一个充满未知的神秘国度。飞往未知国度的飞机，

瞬间也感觉像是一块魔法毯。明年的中国又将呈现另一种面容。中国，不就是这样一直发展变化的国家吗？而且，这里有我不能忘怀的朋友和家庭。还有他们时时刻刻在等着我……

吹向 21 世纪的风。中日邦交正常化恢复以来，迎来了第 40 个年头。这期间，跨越 27 年的民间交流硕果累累。与此同时，伴随着与各个方面保持着的联系，给予众多机构的影响，我们终于走到了今天。

访问中国的孩子，访问日本的孩子，每个人熠熠发光，而又千差万别。唯一肯定的是，虽是异国，却感觉如此亲近。当然，我也会感觉到虽然一衣带水，同是亚洲国家，为什么语言这么不同，文化、政治模式会如此不同呢？倍感疑惑呀。这就是真真正正的异文化体验吧。虽然都使用筷子，可是中国人不善于跪坐。没有西洋风住宅加榻榻米的感觉，中国家庭里一般是床。这是风俗习惯。参加交流的人都想把这些不可思议的事情深深放在脑海里。然后，为了和交流的家庭融在一起，拼尽全力做出努力。

今后的世界，考虑事情时都不会忽略中国。以政治、经济的改革开放为契机，农业、教育、科学、环境、工业方面的改革开放的将来就像未知数一般永远延续。

从公元前一直延续的历史中，在宇宙中能看到的唯一的建筑就是万里长城。北京古都，以故宫为中心，城墙环绕，世界历史学家曾称赞道：这是世界上集合最优秀智慧和巧夺天工技巧的建筑。这些仅仅是中国众多世界遗产的一部分。踏上长城，如果不了解长城的历史，只是吵吵嚷嚷地往上爬，我感觉有些许浪费和可惜。

这样的古都北京，拥有如此厚重历史的国度多少会被人认为是古老国家。但虽说历史悠久，却又是一个刚刚迎接建国 50 周年

的新国家。稍稍了解一下中国，就会感到有趣而产生兴趣，也会长很多知识。

了解中国吧，了解这片大地吧。中国有着日本 26 倍的国土面积，这个大家作为常识都知道。但是人文环境是日本的 1/7，而且中国人口是日本的 10 倍以上，这些人居住在这里，大城市拥堵不堪，山区人口过疏。这些居住在大城市工作的人现在被称为群集状态。简单来讲，就是如此了。希望大家从基础内容开始也好，用各种方法来了解一下中国吧。我希望访问者能够好好利用迄今为止的重要经验和宝贵财富，使今后的交流更加充实，取得更多成果。

正因如此，我们得做好事前准备。如果不准备的话，会对于中国、接收的学校，各个团体、民宿家庭，说不上失礼，但也许会有些不好意思吧。我们应该以各个事例和别人的经验为本，去理解中国的风俗习惯、家庭模样、学生上课的方式等事情。住在历史悠久的古都，父母和兄弟姐妹都很亲切。但是，正在向世界大都市发展的城市的家庭，会一直是这样吗？

中国人心似大地，宽广而亲切。仅仅是远道而来就盛情款待。宁愿自己睡地板，也要让客人睡在温暖的床上。准备过年才吃的鸡也拿出来招待客人。原本就是这样的民族。但是这不可能永远如此。时光长河中唯有人情，即使是希望一直如那般，也会有改变的时候。这一点我深有感触。十多年间，至少每年一次，多的时候一年四次来中国旅行，我感觉到北京在变化，我想更近地感受她，所以频频来访。有时这快速的发展令我感到吃惊和异常。

因为一次次的城市改造计划，使烟雾笼罩蓝天，噪音使人精神紧张，环境破坏的势头超过了发展势头。老人被一次又一次赶进胡

同深处，在建筑工程的尘埃和失望中独自发呆，追忆过去。即使这样，推土机的大铁铲也把这点回忆铲得粉碎。

年轻人在仿照纽约华尔街的城市中英姿飒爽地走着，这样的样子没有不协调感。我今后也会一直一直好好守护这不可替代的、珍贵的青少年交流，直至永远。

看完梅木的感想文，更加不能平静，心中油然而生敬意！有些心酸和不舍，因为想再见一次梅木的愿望成为永远的失望，她因病于2016年2月永远离开了这个世界，她计划要接待100个中国孩子到日本民宿的愿望也永远停留在记忆里，永远铭刻在心田，温暖人，激励人！

木寺昌人大使赠书

木寺昌人1952年出生于日本国东京都，东京大学法学部毕业。1976年进入日本外务省，历任非洲审议官、国际协力局长等职位。2012年9月出任日本内阁官房副长官助理。2012年10月，接替西宫伸一任日本驻华大使。2013年6月13日偕夫人访问月坛中学。与木寺昌人接触有两事难忘。

一事：赠书。

2013年6月13日，到任仅半年的日本驻华大使木寺昌人先生，来到月坛中学参观访问，向月坛中学赠送了图书，并在“与邻为善、以邻为伴”条幅上签字。

他说，他希望为中日友好多做些事情，他非常支持中日青少年广泛交流，他喜欢中国文化。



2013年6月13日，日本驻华大使木寺昌人（右一）访问月坛中学，并手书“日中友好”

二事：主持安倍夫妇礼物赠送仪式。

2014年12月5日中午，在日本驻华大使官邸举行了简短的转送首相夫人安倍昭惠赠送的文库仪式。日本首相夫人安倍昭惠原定北京APEC期间（2014年11月11日）访问月坛中学，见见学生，赠送图书。会前通过大使馆与月坛中学联系，因为全市学生放假和会务安排冲突，未能成行。安倍晋三首相赠送的“梦”石刻礼品和亲笔签名的个人作品，首相夫人安倍昭惠赠送的亲笔签字的“昭惠文库”作品，月坛中学准备好的送给首相夫人安倍昭惠的“讲信修睦”书法作品、“梅兰竹菊”丝绸邮票珍藏册，委托日本驻华大使木寺昌人一并送接。仪式后，安排了“家庭午宴”。参加仪式和午宴的有木寺昌人大使夫妇、山本恭司公使、横井理夫参赞、名子学秘书官以及随行的月坛中学老师等。



2014年12月5日，木寺昌人大使及夫人木寺祐子在日本驻华大使馆转赠安倍晋三首相及夫人安倍昭恵赠送月坛中学的图书和礼物

与邻为善 以邻为伴

2013年6月13日，刚刚履新不到半年的日本驻华大使木寺昌人偕夫人木寺祐子到月坛中学访问，在“与邻为善 以邻为伴”的横幅上签字留念。非常感谢木寺昌人大使在中日关系处于低谷徘徊时接受邀请，来到月坛中学访问。

我们期待着包括日本驻华大使馆在内的所有支持青少年友好交流的日本政府机构、民间团体、科研院所、大专院校和中小学同人来校参观交流，我们共同努力守护友好交流的成果，共同致力于创造世代友好的未来。

月坛中学现与日本190多所各级各类学校和机构团体保持着友好往来。学校每年有不少师生赴日民宿交流和留学深造，参加政府间、区域

间、行业间、校际的项目交流活动，每年都组织学生赴日修学旅行。学校的日语教育、师生交流活动、学生赴日留学等，都得到了日本驻华大使馆的大力支持和帮助，盼望今后继续为师生的交流、高大合作办学创造条件、付出努力，培养更多致力于中日友好事业的国际化人才。

多来往、多交流，才能多了解、多理解。人与人之间是这样，国与国之间也是这样。

中国悠久的历史文化，日本发达的科技水平，两国文化交流历史的源远流长，都积极地影响着人类社会。我们不会忘记中国汶川地震发生后来自日本的第一支国际医疗队，他们也会记得东日本大地震后温家宝总理的灾区之行。与邻为善，以邻为伴，需要共同信守！

“黄河之水通江户，珠穆峰连富士山。”愿中日世代友好！

三上正裕公使二三事

一事：赠书。

2012年6月至2015年6月，三上正裕接替山田重夫就任日本驻华大使馆公使。2013年12月11日，三上正裕公使代表木寺昌人大使向学生赠书。

感谢公使对中日青少年交流活动的鼎力支持：三上正裕公使到任一年多来，参加了两届中日演讲辩论会；2013年9月底，又作为后援单位代表，代表日本驻华使馆出席了在北京市月坛中学校庆50年期间举办的国际研讨会。给予的是支持，传递的是友好！

感谢公使的身体力行：公使先生专程到学校和师生见面，赠送日语图书，交流参观座谈。给予的是希望，表达的是情意。

感谢使馆的切实关照：日本驻华使馆对北京市月坛中学师生赴日交流给予了很多关照，支持活动、联系学校、往来签证。给予的是帮助，积累的是信任。

希望同学们：多读书，多锻炼，多结识良师益友！

二事：参加国际教育交流大会时的迟到。

2013年9月29日，三上正裕公使应邀参加月坛中学组织的“教育国际化与特色办学”研讨会。一向守时的日本人居然迟到了，而且是一名高位的外交官。来到会场，用肢体语言表示歉意后落座。等到致辞的时候，公使走向演讲台，先说明因交通拥堵而迟到的原因，当众再表歉意，随后做了精彩真诚的发言。会后分别时，三上正裕公使对迟到之事再表歉意。一个月后的另一个活动中我们再次见面时，三上公使提及此事又表歉意。

三事：离任宴请时的谈笑。

在一次离任回国前的私人宴请时，一向彬彬有礼的三上公使，也谈



2013年9月29日，三上正裕公使在北京市西城区教委主办，月坛中学承办的“教育国际化与特色办学”国际研讨会上致辞

笑，也喝酒，也高兴，但没有一句张扬的话，没有一个失态的举动，只是在最后说：感谢在任时的支持和关照，欢迎去日本时联系他，希望在东京见面。一个月后，收到三上的信，信中告知了他的新工作单位、职务和联系方式。

这就是日本外交官三上正裕，人很好，也很实在！但愿后会有期。

一次特殊的访问

2016年3月24日，应中国国际友好联络会邀请，以“‘8·15’日中友好旧军人会”会长冲松信夫为团长的访华团一行6人访问北京市月坛中学。访华团团长冲松信夫时年91岁，访华团成员最长者浜口猛比古时年93岁。

一群身份特殊的人，一次行程特殊的访问。

访华团团长声明：日中友好旧军人会成立于1961年。军人会宗旨：反对侵华战争，珍惜和平，为中日友好做贡献。此次访华将访问北京、南京、贵阳，参观卢沟桥抗战纪念馆、焦庄户地道战遗址、南京大屠杀纪念馆等地。日本人对中国文化、汉字、历史都非常感兴趣，也一直在向中国学习。访华团成员表示一定在有生之年继续为中日友好贡献自己的力量。

访华团成员简介：副团长日森文寻是县级议员，很喜欢中国，先后15次来华，曾带夫人去西安走丝绸之路，认为交流了解是跨越中日关系困境的重要途径，应加强草根交流，会尽自己微薄之力为中日友好做贡献；秘书长长沼清英的名片背后写着：军备亡国，反战和平，正视过去，认识历史；团员根岸优是来自日本埼玉县的一名历史教师，来访

的目的是了解真实的历史和真相，因为日本媒体报道的信息与事实有出入，百闻不如一见，所以要亲眼看看；访华团成员最长者，时年 93 岁的浜口猛比古说，邻国邻居，应该友好，自己来中国 300 多次，曾受到周恩来总理接见，后创立东京河畔学园，接受中国学生学习日语，做了几十年的国际教育交流，有生之年要继续做下去。

千里送横幅

2011 年 3 月，日本发生了地震、海啸并引发核辐射，带来了巨大的灾难。中国一所中学的学生在得知灾情后自发地书写了“日本加油”的横幅，在日本幕张高校到中国民宿交流时，送给了日本友人。

2012 年 2 月，当中国的师生出访日本幕张高校时，发现在走廊里非常醒目的位置悬挂着“日本加油”的横幅，中国师生非常感动，纷纷在横幅前合影留念。

2012 年 10 月，由于中日关系比较紧张，原定的日本幕张高校访问北京市月坛中学的计划推迟，为了表达心意，日本幕张高校的同学们自发地制作了“中国龙”折纸，还有印有学生手印并签名留言的横幅，由副校长田村聪明亲自从日本送到北京月坛中学，表示对震后慰问的感谢与交流未能成行的遗憾。在横幅上，日方学生写道：

对中国的历史很感兴趣，很喜欢，不能去真遗憾

见面时我们聊一聊彼此国家的文化

真心感谢对灾后重建的支持，希望什么时候能报答

一起引领今后的世界吧

让我们年轻人来创造美好的未来吧

什么时候教我汉语吧

到中国，请给我当向导

如能成为朋友我会很开心

想吃地道的中国美食，很想了解中国的历史、文化和你

两条横幅传递的是中日友好的情谊，更在两国青少年的心中种下了世界和平、国际友好的种子。

情定中国的岩永一家

日本一个姓岩永的家庭，五个孩子中有四个孩子都参加过中国某学校的青少年民宿交流活动。这一年，第五个孩子也将参加中日青少年民宿交流活动。家长给中方校长写了一封信，希望将最小的孩子还安排在曾经接待过她家其他孩子、已经考入大学的一名学生家里。经过中方学校的努力，达成了她的愿望。

四天的民宿交流结束时，已经步入大学的中方学生在欢送会上深情地说：“第一次接 LABO，那时我还是高一年的学生，如今已步入大学的校门。不禁感叹时间的流逝以及友情的坚定。”两年前的今天她也曾与小夏一起站在这里，诉说着民宿三晚四天的快乐与对彼此的不舍。2010 年的暑假，岩永家通过 LABO 邀请她去日本熊本民宿，小夏作为接待人，她们又在一起相处了半个多月，并与小秋约定日后来中国一定要来她家民宿。

在这个春暖花开的季节，她特别感谢 LABO 和学校的老师，能给她这个达成与岩永家约定的机会，让小秋来自己家民宿。她现在就读于北

京第二外国语学院，专业是日语同声传译。她下定决心继续学日语也是因为 LABO。

还记得去年的这个时候，她还是个高三备考考生，离一模也仅剩几天时间了，紧张的学习、每天写不完的作业，并没有影响自己想与日本友人交流的热情。事实证明她的选择是正确的，四天的民宿使她的日语口语有了很大提高，在后来二外提招的面试当中取得了优异的成绩。不是每一所学校都有这种得天独厚的条件，可以从小锻炼学生的社交能力。不是每两个人都命中注定，有缘遇见。

中国第一个民间青少年民宿交流项目的诞生 ——回顾与日本 LABO 国际交流中心的民宿交流史

日本 LABO 国际交流中心工作的主旨是“以日本的年轻一代为中心，促其养成世界良好一员的自觉性，推进与世界各国人们的日常性的长期交流，为世界和平做贡献”。该机构 1973 年 5 月经日本外务省认可初创。2012 年 1 月，被日本内阁府认定为公益财团法人，4 月 1 日起作为公益财团法人的 LABO 国际交流中心正式成立。LABO 国际交流中心为促进青少年的国际友好亲善和国际理解教育，通过语言的调查研究活动及区域的多文化共生目的的日语普及，以期为社会做出贡献。

该中心的创建得益于 1972 年夏天日本青少年与美国 4—H 俱乐部青少年的交流活动。这是一种在异国他乡的全新的体验，不仅感受到外国友人的善意，同时也是培养自信心和自立心的好机会。青少年间的民宿交流已经持续了 40 余年，每年约有 1000 名交流的学生参加进来，至

今约计 5.5 万名（其中访日者 1 万名）年轻人结下了跨国的友谊。

自美国始的青少年交流活动，现在延展到加拿大、澳大利亚、中国、韩国、新西兰等 6 国。作为国际友好亲善事业，LABO 交流中心有短期青少年互换民宿交流、短期日语研修项目、1 年期高中留学、接受各国大学生实习项目、俄勒冈国际夏令营等项目，为青少年提供了接触多元价值观和新视点的绝好的机会。在国内，举办各种论坛和国际理解教育相关的讲座和交流会。

作为语言调查研究活动，中心全年都会举办理论语言学培训班，另外还有公开讲座，听讲人员迄今已超过 8000 名。

为支援多元文化共生的日语普及和支援活动，针对外国人的日语教育讲座、日语教师养成讲座，针对志愿者的日语教法讲座，基于本地区的多元文化共生的交流广场及川口市民讲座《盛人大学》的国际课程等的支援活动正在积极开展。

◎ 1985 年，中日双方负责人首次接触

1985 年春，日本 LABO 国际交流中心理事长古贺泉先生经月坛中学学生家长、中国著名画家李可染之子李庚先生的介绍，到中国北京访问时，先后拜会了北京市教育局、西城区教育局和日本国驻中国大使馆，表达了要与月坛中学进行友好交流的强烈愿望。

◎ 1987 年，月坛中学首次接待 38 名 LABO 师生来访

1987 年，月坛中学接待了 38 名 LABO 师生的来访，并进行了家庭访问。在此期间，吕世华校长与丸山裕生（铃木裕生）团长到日语教研室主任王丽华老师家中进行了家庭访问，详细商谈了开展师生民宿交流的工作意向，并确定于 1988 年双方共同开始民宿交流活动。

◎ 1988 年 7 月，月坛中学师生首次出访 LABO

1988 年 7 月，应 LABO 国际交流中心邀请，月坛中学 6 名师生在

王珊副校长的带领下，赴日进行了首次民宿和友好访问。从此，每年春夏两季，双方师生互访、友好交流成为惯例。

◎ 1989 年春，月坛中学首次接待民宿

1989 年春，经过艰辛的准备，经北京市人民政府外事办公室、北京市公安局、北京市教育局、西城区政府、西城区外事办公室、西城区教育局批准和大力支持，日本 LABO 师生 23 人实现了到月坛中学师生家中民宿的愿望。时任文化部副部长刘德有先生也在家中亲自接待了两名日本学生，在日本国引起了强烈反响。

◎ 1989 年 9 月，古贺泉理事长再次来访

1989 年 9 月，LABO 理事长古贺泉先生偕夫人古贺瑞子访问月坛中学，并专程前往卢沟桥抗日战争纪念馆拜谒参观。古贺泉理事长给吕世华校长留下了一封感情真挚的信，信中再次向校长表达了要在有生之年将 LABO 与月坛中学的友好交流活动进行下去的决心，令人十分感动！

◎ 1990 年夏，月坛中学师生第二次出访 LABO

出访日本 LABO 师生有教师陈嫻、娄宝兰，学生左安国、马立婕、吴畏、尹苗。

◎ 1993 年 4 月，吕世华校长赴东京与古贺泉理事长会商长期友好交流事宜

1993 年 4 月，应 LABO 国际交流中心的特别邀请，月坛中学吕世华校长专程赴东京，与古贺泉理事长就双方长期友好交流进行了会商，达成了以下两点共识：一是永远坚持双方的友好交流，特别是开展深入家庭的民宿活动，以促进中日青少年的友情和了解，共筑心灵的友谊桥；二是每 5 年和 10 年双方共同举行庆祝友好交流的大型活动，总结过去，规划未来，形成定式。

◎ 1994 年，吕世华校长将学生张灏作品赠予平野昌和团长

1994 年，LABO 第九次来访时，吕世华校长代表月坛中学将学生张灏的美术作品赠予平野昌和团长。学生张灏先后赴瑞士和我国台湾省举办画展，曾收到台湾蒋纬国先生的来信，蒋先生称他为“小天才”，并说“看到你们朝气蓬勃，才华卓越，不禁对我们中华民族未来充满信心，而感欣慰”。

◎ 1995 年，在人民大会堂举行友好交流 10 周年庆典

1995 年，与 LABO 国际交流中心友好交流 10 周年庆祝大会在人民大会堂隆重举行。北京市教育局局长陶西平、副局长兰宏生、西城区人大常委会副主任赵正中、副区长胡红星、西城区教育局党委书记杜洁美，日方代表松本辉夫、柚木知、古贺泉及夫人古贺瑞子、铃木裕生等应邀参加了大会。庆祝大会上，陶西平局长、吕世华校长、古贺泉团长分别致辞。新中国开国上将、支持月坛中学特色发展的军事教育家萧克，中日友好协会会长、著名外交家孙平化，文化部副部长刘德有，国家教委副主任、中国教育国际交流协会会长柳斌、西城区人大常委会副主任赵正中等领导纷纷发来贺信。中日学生共同演唱了歌曲。会后，在人民大会堂西藏厅举行了招待宴会。此前，双方在月坛中学举行了见面会，古贺泉团长和吕世华校长分别接受了中央电视台记者采访，还在学校操场共植友谊树。

◎ 1995 年 7 月，赵正中副主任率团赴日参加 10 周年庆祝活动

1995 年 7 月，在月坛中学与日本 LABO 友好交流 10 周年之际，西城区人大常委会副主任赵正中和月坛中学吕世华校长率团访问日本，参加友好交流庆祝活动。

◎ 2000 年 4 月 1 日，在政协礼堂召开友好交流 15 周年庆祝大会

2000 年 4 月 1 日，一个春风和煦的日子，全国政协礼堂的会场上，高挂着“北京月坛中学和日本 LABO 国际交流中心友好交流 15 周年庆祝大会”的巨大横幅。会场上有月坛中学 800 多名师生和日本 LABO 的 46 名辅导员、78 名学生。日本驻华大使馆松本参赞莅会，北京市人大常委会副主任陶西平发表了讲话，吕世华校长、铃木裕生理事长分别致辞。接下来 4 名学生发表了演讲，有曾在高二来中国民宿、现在东京外国语学院学习中文的村上文惠，有在重庆西南大学攻读中国古典文学博士的山本景子，有月坛中学毕业生、现在北京外企服务总公司工作的马龙克和月坛中学高一年级在校学生孙冉。月坛中学毕业生、现在东京外国语学院学习日语的程睿作为主持人，北京大学彭家声教授作为评论专家。晚上，在人民大会堂西藏厅举行招待宴会，中日双方百余人参加了招待会，中国对外文化交流协会常务副会长刘德有致祝酒词，并向日本 LABO 国际交流中心理事长铃木裕生先生颁发荣誉证书。4 月 3 日晚，再次于和平门烤鸭店举行招待会，西城区人大常委会副主任赵正中、副区长胡红星、日本驻华大使馆松本参赞、月坛中学吕世华校长等参加了招待会。

◎ 2000 年 8 月，赵正中副主任率团赴日参加 15 周年庆祝活动

2000 年 8 月，西城区人大常委会副主任赵正中和吕世华校长率月坛中学 34 名师生赴日本 LABO 参加 15 周年庆祝活动。铃木裕生理事长在新宿希尔顿饭店举行庆祝宴会，为月坛中学在中日友好事业中做出的突出贡献颁发感谢状。著名作家陈舜臣为月坛中学与 LABO 友好交流 15 周年写下纪念册——《北京，另一个家》。活动期间，双方负责人、

师生共同种植下友谊树——“花水木”。

◎ 2001 年 10 月 5 日，李玉文校长赴日参加 LABO 团体成立 35 周年庆祝大会

2001 年 10 月 5 日，应日本 LABO 国际交流中心邀请，李玉文校长赴日参加 LABO 团体成立 35 周年庆祝大会。作为中国唯一代表，李校长参加了各项庆祝活动，并与各国代表进行了交流。

◎ 2005 年 3 月 25—30 日，在民族文化宫大剧院举行 20 周年庆典等活动

2005 年 3 月 26 日，月坛中学近千名师生、家长欢聚在民族文化宫大剧院，隆重举行“北京月坛中学与 LABO 国际交流中心友好交流 20 周年庆祝大会”。北京市政府外事办公室副主任李洪海、北京市对外友好协会副会长刘树生、北京市联合国教科文组织协会主席兰宏生、西城区人民政府副区长杨义春、西城区政府外事办公室主任滕新华、西城区教委主任程刚、西城区人大常委会原副主任赵正中、西城区政府原副区长胡红星等应邀参加了大会。参加庆祝活动的日方代表有日本 LABO 国际交流中心会长东洋、理事长铃木裕生、役員时本学、第 20 次访华团团长大矢昭三以及来自日本 LABO 国际交流中心的近百名师生。月坛中学李玉文校长、西城区人民政府杨义春副区长、日本 LABO 国际交流中心铃木裕生理事长先后致贺词、发表讲话。会上，中日学生代表纷纷发言、互赠纪念品。大会由于凤副校长主持。在庆祝大会上，月坛中学学生真情演绎了歌曲《朋友》、日本舞蹈《伞扇舞》和中国舞蹈《忆江南》，中日学生共同演唱了《世界只有一个地球》，残疾人艺术团表演的杂技和舞蹈《千手观音》将气氛推向高潮。大会充满了友好热烈的气氛。

中午，在民族饭店举行了欢迎午宴，中日教师进行了友好交谈。下午，全体 LABO 访问团成员和 57 名月坛中学民宿接待学生前往凤山温

泉度假村继续开展交流活动。其中别开生面的“跳蚤市场”给大家留下美好记忆，在享受快乐的同时，也培养了学生勤俭节约的意识。随后两天，LABO 师生来到月坛中学开展民宿交流和体验校园一日生活。他们参加了升旗仪式，进班听课。此外，还游览了长城、天安门、王府井。3 月 30 日上午，月坛中学召开了隆重的欢送仪式。在此期间学校还开展了“我与 LABO”征文活动，充分展示了 20 年民宿交流成果。

◎ 2005 年 10 月 20—25 日，李玉文校长率团赴日参加 20 周年庆祝大会

2005 年 10 月 20—25 日，李玉文校长、于凤副校长、卢春侠主任及赵笑燕、娄宝兰、余志刚老师赴日本东京参加 LABO 与月坛中学友好交流 20 周年大会。庆祝会上铃木裕生理事长为李玉文校长颁发感谢状。

◎ 2010 年 3 月 25—29 日，在民族文化宫大剧院举行 25 周年庆典等活动

2010 年 3 月 27 日上午，月坛中学在民族文化宫大剧院召开了“国际教育交流与合作研讨会暨北京市月坛中学与日本 LABO 国际文化交流中心友好交流 25 周年庆祝大会”。文化部、教育部，北京市对外友协、市外办、市教委，西城区委、区政府、区人大、区政协、区外办、区教委及日本国驻华大使馆公使等领导参加了庆祝大会。中央电视台、中国教育电视台、北京电视台、《中国教育报》、《现代教育报》、《北京日报》、《北京晚报》、《北京青年报》等新闻媒体到会进行了录制和采访。

在庆祝大会上，月坛中学张文生校长、日本 LABO 国际交流中心理事长时本学首先致辞，之后参加过 LABO 民宿交流活动的学生和家长代表谈了亲身体验和感受，大会还向一直以来支持中日青少年交流活动的日本 LABO 国际交流中心的优秀辅导教师进行了表彰。最后，西城区常委、西城区常务副区长高祥阳、教育部国际合作与交流司副司长刘宝

利、日本国驻华大使馆一等秘书官柳澤好治代表公使山田重夫、中国对外文化交流协会常务副会长、文化部原副部长刘德有发表了热情洋溢的讲话。大会由马晓燕书记主持。

庆祝大会结束后，师生共同表演了精彩的文艺节目，一首中日学生合唱的《世界只有一个地球》将大会推向高潮。中午，学校在民族饭店举行了欢迎午宴，中日双方的老师们进行了友好交谈。此外，学校还安排了听课、民宿、外出参观等活动。3月29日上午，学校召开了隆重的欢送会。

◎ 2010年5月，双方正式签署交流项目合作协议

为了今后持续地实施两国青少年相互之间的民宿交流活动，2010年3月26日，月坛中学与LABO国际交流中心协商，就交流目的与概要、民宿交流活动的具体内容达成一致，张文生校长、平野昌和理事长于2010年5月正式签订了师生交流项目合作协议。

◎ 2010年10月，张文生校长率团赴日参加25周年庆祝大会

应日本LABO国际交流中心的邀请，2010年10月2日，月坛中学张文生校长、陈真副校长、李伟主任、日语教师李鸥赴日参加“月坛中学与日本LABO国际交流中心友好交流25周年庆祝大会”。10月3日，在日本东京举行了庆典活动，活动分为两部分。

第一部分是庆祝大会，LABO财团副会长东洋致开幕词，张文生校长致辞，中华人民共和国驻日本国大使馆教育处一等书记官史光和、日本国外务省地域协调官渡边信之分别致贺词。之后中日双方交换纪念品，日本LABO青年表演了话剧《西游记》，LABO老师与参与民宿的中日学生有感发言，最后在旅日美声歌唱家崔宗宝的歌声中结束了第一部分的庆祝活动。

第二部分是庆祝午宴。首先是 LABO 财团理事长和月坛中学陈真副校长致辞，之后是 LABO 老师松冈一家 4 人从不同角度的真情发言，月坛中学曾参加过民宿的毕业生刘源和祖志博发表感言，并与自己的日本家庭成员亲情互动。此外，播放了日方精心制作的《LABO 与中国交流 25 年的历史》的 DVD 视频。在平野昌和理事长闭会致辞后，大家合唱华语版《世界只有一个地球》，再次把庆祝活动推向了高潮。

◎ 2011 年 3 月 26 日，不同寻常的外事欢迎会

2011 年 3 月 26—29 日，日本 LABO 国际交流中心第 26 次访华团访问月坛中学。3 月 11 日，日本本州岛附近海域发生了强烈地震，地震伴随着海啸给日本国民的生命财产造成了巨大损失，所以本次 LABO 访问团的到来较以往显得更加不同寻常。在 3 月 26 日的欢迎会上，陈真副校长致辞，一方面对访问团全体师生表示欢迎，另一方面向在日本地震中遇难的民众表示哀悼。最后，月坛中学向访问团赠送了全校师生签名的“日本加油”横幅，并送去了师生的爱心捐款 5000 元人民币。

◎ 2011 年 4 月 11 日，LABO 交流中心送来感谢状

2011 年 4 月 11 日，日本 LABO 国际交流中心为月坛中学向日本灾区捐款送来感谢状。在灾难面前能够相互扶持、共渡难关，来源于超越国界的友谊，将成为跨越历史的永恒。

◎ 2015 年 3 月 26—30 日，在民族文化宫大剧院举行 30 周年庆典活动

2015 年 3 月 28 日上午 9:00，北京市月坛中学在民族文化宫大剧院隆重召开了主题为“跨海结友谊 交流长智慧”的第三届国际交流与合作成果展示会暨与 LABO 国际交流中心友好交流 30 周年纪念大会。

参加此次大会的领导和来宾有：中国对外文化交流协会常务副会长，曾担任过毛泽东、周恩来等多位国家领导人的日语翻译，中国文化

部原副部长、全国政协委员、著名翻译家刘德有；教育部国际合作与交流司亚非处处长吴劲松；全国人民对外友好协会处长胡杨；北京市人民政府外事办公室因公出入境管理处副处长李玉琳；北京市人民对外友好协会副会长高双进；北京市教委对外合作与交流处副处长吉晓喆；中国国际青年交流中心留学处处长吴文胜；西城区人民政府外事办公室副主任郭树茂；日本国驻华大使馆新闻文化中心公使山本恭司；日本国驻华大使馆新闻文化中心一等秘书官名子学；日本 LABO 语言教育事业集团董事长、LABO 国际交流中心原理事长、第 30 次访华团综合团长时本学。此外，来自《中国教育报》、《现代教育报》、《中国青年报》、《北京晚报》、《世界新闻报》、中国教育电视台、日本 TBS 电视台、西城现代教育技术中心等新闻媒体的朋友也应邀出席了此次大会。参加庆祝大会的除日本 LABO 国际交流中心第 30 次访华团全体师生，还有月坛中学的老校长、在校师生、所有接待过 LABO 民宿的学生家长及校级家长委员会成员。

大会回顾了月坛中学与 LABO 国际交流中心携手走过的 30 年历程，参与过 LABO 民宿交流活动的成员代表述说了当年的亲身体验，这其中的感动、温馨、不舍、惜别、顿悟、成长、提升、飞跃……只有走过的人才能真正体会到个中滋味。

月坛中学国际化办学最大的受益者是学生，青少年是在体验中长大的，这种丰富的国际交往体验会对他们成长为一名现代的、开放的、具有国际视野的学生具有重大的意义。在过去的 30 年里，数以千计的中日青少年成为这种国际化教育的直接受益者，他们在中日两国之间架起了友谊的桥梁，他们用自己的实际行动践行着中日两国人民世代友好的美丽愿景。

展望未来，月坛中学会在各界领导和朋友的关心支持下，继续充分吸收世界教育发展经验，不断扩大交流与合作，为中日世代友好，为促

进世界和平与发展，为推动人类文明与进步做出贡献。

◎ 2015 年 8 月 4 日，在日本长野县黑姬山夏令营营地举办了 30 周年纪念活动

佐佐木会长、时本学理事长、张文生校长等参加了 30 周年纪念活动。看望了民宿交流活动师生，参观了营地，参加了义卖活动，体验了长途旅行、挖土豆等活动。

期待交流继续，走进彼此的视野内、脑海中、心田里。

文化观感

访日亲历突发事件处理

2007 年 10 月，作为教育部首批“中国基础教育教职员访问团”团长，我率领来自全国各地的教职员 135 人访问日本。

在 2007 年 10 月 17 日到达日本后的欢迎会上，一位来自北京的孙姓团员，因身体疲劳，血压升高，体感不适，想回房间休息一会儿，走到电梯旁时摔倒在地不省人事。两分钟后，急救车赶到将患者送往医院救治，最后确诊为脑血栓。在日本治疗两个月后，经日航、大使馆等部门全力协助，机舱拆掉几个座位，改装成一张病床，将患者送回北京康复中心继续康复治疗。

孙某在日本住院治疗期间，联合国教科文组织亚洲国际交流中心（ACCU）的总务部长饭田和郎先生，在安排好整个访问团的行程后，昼夜陪伴，与多方一起研究治疗和护理方案，协调各种事务。ACCU 理事长佐藤国雄先生手捧鲜花第一时间赶到医院看望慰问，并嘱托医院用最好的方案救治，同时提供了很大的帮助和资助。病人在日本救治两个多月，其间的一切治疗费用和家属陪护费用全部由 ACCU 承担。

我亲眼看到了 ACCU 的工作人员在事件发生后的认真负责，联系医



2007年10月17日，作者作为“中国基础教育教职员访日团”总团长在开幕式上致辞



2007年10月17日，“中国基础教育教职员访问团”赴日期间，作者（左二）与 ACCU 理事长佐藤国雄（右二）、中国驻日本大使馆公使孙建明（右一）合影留念

院、安慰家属、关注病情、研究救护、提供资助、联系航空公司拆改飞机座椅安放护理病床；看到了日本医务工作者胜似亲人的照顾，对人的关怀到了极致，细心为病人擦拭身体，洗头换药，一天多次用牙刷和棉签给病人刷牙漱口，一天数次为病人翻转身体。家属都很难做到的事情护士做到了。病人和家属都感到无比体贴、舒服和温暖，真正感受到了什么叫无微不至、什么叫敬畏生命、什么叫敬业。

亲身经历了突发事件处理的全过程，大大小小的事都无可挑剔，待人的和蔼、护理的周到、关照的细致，都令人惊叹。回头看此事，其实过程很简单，就是突发疾病、速看医生、住院治疗，但所有的细节都无比暖人，这就是国民素质吧！

中日学生交流中表现的文化差异

2014年12月22日，日本幕张高校来访的学生走进了中国的中学课堂。日方学生普遍认为：中国学生在课堂上专注、认真，对于新知识的接受和应用能力较强。日语中的“敬语”，作为母语者来看，平时都是无意识地在使用的，但是当天参与的课堂是以文法教学形式出现的，通过单词的转换来记忆和应用敬语，让日方学生感到很新鲜。

授课教师为了日本学生的到访，特意准备了有关冬至在中日两国文化差异的内容，让日方学生感到自己也可以参与到课堂中来，非常开心。

在日本人的印象中，相较于日语中的“敬语文化”，中文并没有那么多而烦琐的敬语，如果在学习中直译为中文，会显得很不自在，难以理解。授课教师将“敬语”作为一种文化教授给学生，并强调在学习文法的同时要了解文法背后的文化背景。日方学生认为这种教法很可取。

日方学生也提出了中国学生在课堂上讲母语时声音很大，但是说起日语声音就会变小。这和他们在日本上英语课时的情形很相似。说明了中国学生在口语表达方面还需要继续磨炼，增强自信。在这一点上还需要日语教师在课堂多做相关培训和指导。

令日本学生感慨的是：在日本的课堂，如果老师做演示实验时，学生可能没有中国学生专注认真。而中国的课堂上，每当实验产生一些化学反应变化时，中国学生都会有表情或者语言上的反应。他们觉得中国学生无论从行为还是心态上，都更加单纯地在参与课堂，不做作。

化学课涉及环境污染问题。日方学生认为，今后随着中国经济的迅速发展，环境问题将成为必须面临的课题。在中学课堂，教师能够对学生在对待全球环境问题上进行探讨和引导，这是很好的一点。

由于平时没有太注重引导学生深入了解我国国情，或是针对某一个方面与日本进行对比，当日方学生一旦有疑问时，我方学生无法做出恰当或是让对方满意的解释。这或许与学生日常关注的事情过于单一有关，所以需要“知中知日”，做一个会解答、能解答日方学生提问的日语学习者。

日方学生在中日文化差异对比上，可能更加重视与日常生活切实相关的小细节。比如学校生活、厕所文化、饮食习惯、餐桌礼仪、常用手势、数字代表的特殊含义、交通工具的使用，等等，这些身边事也是交流过程中文化展示环节的素材。

为人处世信条：不给别人添麻烦

在日本，“给别人添麻烦”被认为是很严重的事情。所以，很多日

本老人年事已高还在坚持工作。几岁的小孩子，自己拿背包，自己整理东西。在电车上，会看到老人和孕妇很自然地站在那里，甚至有的拒绝别人让座，并没有觉得自己有何特殊需要别人照顾。在观看表演的公众场所，可以看到为残疾人单独设立的区域，老人和孩子也和成年人一样待在人群中，不会要求给予照顾得到更好的位置。强调独立、不麻烦别人，是很多日本人的习惯想法。

说话含蓄，喜欢间接地提出自己的建议。在否定别人的建议时，总是不直接说“不”。因此，要弄清其是否真的否定别人的建议，需学会辨别一些微妙暗示。永远不要当着日本人的面赞扬日本政府或贬低自己。在日本人心中，连自己国家都不尊重的人最不可交。与日本人交往时，可以更多让对方说话，自己耐心倾听，不要打断。否则，日本人就会停下来，有礼貌地听你讲话，还有可能从此一言不发。

日本人的优越感

我曾拜访过北京日本人学校时任校长多田贤一，就日本人的优越感进行了坦诚的交流。多田贤一校长认为，日本人的优势有四：社会稳定，贫富差距小；科技领先，技术先进；社会福利好，从小到老到死都有人关照；社会安定，生活安逸。另外，文化认同感强，国民素质高。

日本青年人不愿出国留学。多田校长认为：日本许多青年人不愿出国留学，原因有四：国内生活安逸，不愿出国吃苦，出国经济负担重，发达国家青年人通病。

日本的物价高。日本的交通费用高、水果价格高、许多食品价格高，其他都很便宜。在东京新宿吃一碗日本面条，差不多 900 日元，相当于 60

元人民币，而日本刚毕业的大学生月薪 30 万日元，折合人民币 1.8 万元。

日本的厕所人性化。在日本，无论商场、高速路休息区的公厕，还是酒店房间的厕所，都备有至少两包纸。国民素质高，讲究卫生；日本清洁工辛勤劳动，高度负责；日本技术发达，洁具不粘外物。日本住宅和酒店的厕所可以避难：因为是整体式构建，有大地震时，居民可以赶快躲到厕所里，即使受到重压，厕所也不会塌。而浴帘则是通过检验的防火帘，如果碰到火灾，可以把浴帘扯下来披到身上跑出去。浴缸里有标志线，提示水多了浪费，水少了不能浸泡全身。

总之，日本人生活安逸，幸福指数高，优越感很强。

日本人的“自动贩卖”生活

在日本，自动贩卖机比比皆是：地铁里有自动售票机，街头有自动售卖机，超市里有自动扫码机，理发店有自动购票机。生活极其便捷。

在日本，地铁站里没有人工售票处，只有自动售票机。买票都是在自动售票机上完成，可以使用硬币和纸币，但人们多使用硬币。日本人多使用 IC 卡乘坐交通工具。IC 卡在地铁、城铁、公车上通用，充值在自动售票机或公共汽车上就可完成。

此外，在街头、车站、商场、博物馆休息区、办公写字楼的走廊等处，都有自动贩卖机。购买饮料尤其方便。

日本的便利店、超市、书店里一般都有自助复印打印扫描一体机，带有 U 盘、SD 卡、移动硬盘等各种接口，复印扫描方便快捷。此外，还有手机快速充电设备。

同许多西方国家一样，在日本理发费用比较高。东京地区一个普

通理发店，剪个头发最低也要 3000 日元（约 200 元人民币），所以，人们一般都去找正在学徒的新人来理发，价钱会低很多。如果要做美容美发，费用则更加高昂。近几年，备受人们喜爱的 1000 日元左右的理发店多起来，更多的人开始选择这样简单而实惠的理发店。

日本有所谓的“无人超市”，在其中购物可以自动结账。“无人超市”并不是没有人管理，而是营业员很少，人们可以自己扫码结账。这种超市的存在大大节省了人力成本，也基于对顾客的充分信任。

机器和人力一直是个矛盾。像日本这样资源匮乏、人力昂贵的国家，大力提升机械化程度是不得已而为之。

日本的习俗：泡脚、品茶、光脚

洗澡与泡澡。日本人把泡澡的目的定位为感受热水的舒适，必须先洗好了再去泡，洗澡和泡澡是两回事。中国人往往边洗边泡或重洗不重泡，不太讲究泡澡。

茶道。日本人品茶，只能是一小杯一小杯地喝，慢慢感受茶的味道，品茶和解渴是两回事；中国人欣赏茶的品味由来已久，但品茶的同时也为了了解渴。

日本流行光脚养生。日本人认为，脚是人的第二个心脏。光脚是日本一种独特的养生方法。日本人进房间、进神庙、进博物馆、进教室都要脱鞋，习惯光脚透气。

光脚是从小养成的习惯。日本从幼儿园就开始“赤足教育”，光脚在教室里做游戏，光脚在雪地上走，光脚下农田帮农民种稻子。日本大部分小学普及“赤足教育”，上学光脚，上体育课光脚，夏天光脚。

刺激脚心是最好的养生。光脚养生在日本广为流行。脚底是打开全身健康的一道神秘的门，因为脚上有 66 个穴位，还有 6 条正经和 3 条奇经通过，它们与人体的五脏六腑和各个器官均有关联。

研究证明：光脚行走可增加抗寒能力、让人少生病，这是因为光脚有利于足部汗液的分泌和蒸发，增加肢体末梢循环，不仅让全身血液循环和新陈代谢加快，还能增强植物性神经和内分泌的调节功能。此外，让脚趾自由活动，还能给脚心以足够的刺激，从而促进大脑活动。

中医专家：光脚走适合阳气旺盛、体魄强健的人；光脚走不宜在过分凹凸不平的地面，否则会损伤关节和骨头；光脚走时间不宜过长或过短。

中国人熟悉的《北国之春》

日本歌曲《北国之春》在中国也是许多人耳熟能详的。这首歌曲的词作者是井出博正，曲作者是远藤实。歌曲背景是怀乡，表达的是游子对故乡千回百转、生死不渝的挚爱。词作者井出博正心中的北国不是岩手、秋田、新潟、青森、北海道，而是他的家乡长野。

20 世纪 70 年代，日本经济高速增长。潮水般的农民工从荒僻、闭塞、滞后的北部地区，涌入急速扩张的东京都。各有各的故乡云、离骚经、望乡谱、断肠记。《北国之春》就像一把火，把他们的乡愁点燃、引爆。记忆中的北国、梦魂中的北国、为之歌笑叹哭的北国，都进入灵魂深处。

何况是北国的春天，白雪化作白云的春天，南风绽放兰花的春天，落叶化作嫩芽的春天。这首歌触及每个异乡人的神经末梢，映照出每个人与生俱来的漂泊感，勾挂起每个人的乡愁，打动人心。

在中国，《北国之春》几乎家喻户晓。

日本提倡的人才标准

进入 21 世纪，为了应对日益激烈的国家竞争，各国和各种国际组织纷纷提出对人才的核心要求。亚太经合组织、欧盟提出了“21 世纪核心素养”，美国提出了“21 世纪技能”。日本则提出了“21 世纪关键能力”，即日本基础教育的核心素养，由基础力、思考力、实践力三部分组成。

基础力：根据目的，把语言、数学、信息通信技术当作工具来熟练运用的技能。信息技能可以代行计算、记忆，可以弥补人的读、写、算的不足。所以，基础力由听说读写的语言技能、有效利用数学信息的数量技能、有效运用信息技术的信息技能所构成。三种技能与所有学科、所有领域均有联系，需要在全部教育课程中有计划地进行培养。

思考力：指每个人自己学习、判断、具有自己的想法，与他人商讨，并对想法进行仔细比较、斟酌、综合，创造出更好的解答和新的知识等，进而发现下一步问题的能力。思考力是核心，基础力是支撑思考力的，实践力是为思考力的运用指导方向。逻辑性的、批判性的思考力，是指分析、综合、评价以及从多角度对事物进行考察的能力。

实践力：指在日常生活、社会和环境之中发现问题，对自己的知识进行总动员，能够找到对自己、社会来说都有价值的解决办法，并将解决办法通报社会，通过共同进行仔细斟酌，能够领会他人和社会的重要性的能力。责任与担当是实践力的体现。

实践力包括自己、他人、集团、社会、生命和自然等多个方面。

自己：调整自己的行动、能够自主地选择生活方式的职业生涯设计能力。

他人：与他人进行有效沟通的能力。

集团：群体的伦理与责任即参与社会策划的能力，指在今后的社会中，积极地应对全球或者当地可能产生的各种伦理问题，认识到市民的责任而采取行动的能力等。

社会：指规范意识，社会团结合作，尊重文化，公德心，权利与义务，勤劳、就业能力和创新精神，正义与公正，宽容等能力和价值。

生命：指防灾与安全、生命尊严、尊重自己与他人的生命。

自然：指通过感动、敬畏等体验来培养价值，以此为基础，培养保护自然环境、全球环境、生态系统的能力、态度等。

日本各界精英的摇篮

东京大学、早稻田大学与庆应义塾大学被誉为“日本政治家的摇篮”。截至 2014 年，东京大学共培养了包括 16 位日本首相，8 位诺贝尔奖得主，1 位菲尔兹奖得主，6 位沃尔夫奖得主，21 位（帝国）国会议长等在内的政治领袖、科学家、文学家、商业巨子。

早稻田大学是一所著名的私立大学，创立于 1882 年，创始人是曾任日本首相的大隈重信。自 1882 年建校以来，早稻田大学为日本培养了 7 位首相：石桥湛山、竹下登、海部俊树、森喜朗、小渊惠三、福田康夫、野田佳彦。早稻田大学不仅是“日本政治家的摇篮”，还是培养知名作家的摇篮，仅 1985 年至 2004 年间，其毕业生获得芥川奖和直木奖的人数达 62 人，名列第一；第二位为东京大学，27 人；第三位是庆应义塾大学，13 人。芥川奖和直木奖是日本文学界为纪念芥川龙之介和直木三十五而设立的纯文学奖和大众文学奖。

庆应义塾大学与早稻田大学并称“私立双雄”。作为日本顶级私立

大学的庆大，其经济、商科、医学等方面最为突出，是全球 500 强企业 CEO 出身数排名第九的大学（2013 年）。在最容易成为上市公司社长的日本大学毕业生排名中，庆大常年雄踞第一，因而有“企业家的摇篮”之称，更被认为是掌握日本经济命脉和未来的中枢学府。毕业于此的首相有：小泉纯一郎、小泽一郎。

此外，明治大学毕业日后成为首相的有三木武夫、村山富市等。

精英多出自名校，名校是精英的摇篮，世界上许多国家都是如此。

失而复得的公交卡

2010 年 2 月，在赴日本学校民宿交流的几天里，一件小事感动着我们的师生。事情的经过是这样的：有个叫杨思琪的同学随团赴日本幕张高校民宿交流，在日本乘坐地铁时，把中国的公交卡拿在手里玩，出了地铁才发现公交卡丢失了。丢在哪里根本不知道，所以不抱任何找回来的希望，老师和同学们都劝他丢就丢了，肯定找不到，也没法找，回北京再补办一张吧。当老师们把这件事告诉前来接站的幕张高校的小河老师后，小河老师迅速带领杨思琪同学来到地铁站台服务站，向工作人员说明了此事，并且留下了手机号码，工作人员告知如果捡到会通知老师。

就在这件事发生的第三天，中国的师生得知：地铁站的工作人员已经找到了丢失的公交卡，日本的老师已经去站台把公交卡取回。大家惊叹不已！日本的老师介绍说，在公共场所遗忘或丢失了物品，几乎都能找回。首先，民众一般不会动公共场所不是自己的物品。其次，工作人员非常仔细认真，对于遗失物品都会妥善保管，直到失主来认领。因

此，他们觉得很平常。

这件事听起来像是一个故事，但它却是真实的，故事情节平淡无奇，可结果既让我们欣喜又让我们由衷地敬佩。一张小小的公交卡，上千万的客流量，一个简单的联系方式，让不可能变为可能，让我们看到可能的背后所拥有的“一诺千金”的责任和担当，让我们看到日本地铁公司员工及学校教师办事的高效与责任心，更让我们看到“一个简单联系方式背后”的人性的光辉：忠诚、守信、责任、担当与国民的素养。

一盒刀片的故事

2012年7月赵老师非常荣幸地和日语组的老师们参加了赴日交流培训，亲身经历了两件事，让她对日本老师们的责任心和敢于担当的优秀品质，肃然起敬，感受深刻。

在幕张高校交流快结束的时候，大家都在收拾自己的物品准备回宾馆，这时一位年轻的男老师很有礼貌地走过来，询问哪位是王靖同学的老师，说有一件物品需要代为转交。原来，一年前的寒假（2011年2月），月坛中学几名高一、高二的学生参加了赴幕张高校的民宿交流，返程时，在日本机场过安检的时候，王靖同学把买的一小盒刀片放在随身的背包里，忘了托运。大家都知道，这种情况下这盒刀片肯定会留在日本机场，没想到来机场送行的川佑老师了解情况后，把这盒小刀片带回了幕张高校。一年后，当川佑老师把这盒保存完好的刀片交到赵老师手里，让她转交给王靖同学的时候，她惊讶了！她说她拿着的不仅仅是一小盒刀片，而是沉甸甸的来自异国的那份责任。

在日本寻找“中国”

日本人常说，日本文化的源头在中国。日本的文字、服饰、饮食、建筑等无不包含着中国文化元素。

文字中的“中国”

日本从人名、地名、路标、店铺名、广告语，到报纸、杂志，满目都是汉字。日本人利用汉字原有的概念和造词方法，创造了大量的新汉字词汇，贴切恰当地把各种全新的概念表达出来，同时还大量地吸收外来语。日语词汇中至今还可以看到唐文化对日本的影响，如辣椒叫唐辛子，南瓜叫唐茄子，胡麻叫唐胡麻。直到 21 世纪初，进口货还叫唐物，洋货店还叫唐屋。在现代日语中，很多汉字的书写和所表达的含义与我们现在使用的汉字完全相同，两种语言中存在着大量形意相同的词语，如科学、文化、宇宙、世界、国家、健康等。也有形同义异的，如野菜—蔬菜、娘—姑娘。还有形异义同的，如紫外线—红外线。还有日语独特的自造汉字词语，如返事—回信，等等。

日本虽然没有完全属于自己创造的文字，但他们通过对汉字从功能到形态进行改造，形成了自己的文字。日本人不仅善于模仿外来文化，而且善于在吸收融合的过程中对其进行加工改造。

2016 年，一种“伪中国语”在日本火了起来。日语文字体系包括日语汉字和假名，现在出现了一种去掉假名、只保留汉字的“极简”书写方式，因为一句话全都用汉字，看起来和中文一样，所以被叫作“伪中国语”。通常情况下，日语书写会用日语汉字、平假名、片假名等文字符号。日本最早没有自己的文字，借用中国汉字来书写，随着日语发展出现了假名。假名分为平假名、片假名。平假名由 48 个字构成，用来书写土生土长的日本词、虚词、动词结尾和中国外来语。片假名也由

48 个字构成，用来书写中文以外的外来词。

如果把语言比作一个人，语法就是支撑起人体的骨骼，词汇是血肉。汉语和日语的差异：一是语法上的差异，如果用 V 代表动词，用 O 代表宾语，汉语是典型的 VO 型语言（英语也是），日语则是 OV 型语言。二是词性上的差异，日语有丰富的助词，可以表示主格、宾格，可以表示时态、敬语等。

汉语和日语之间，最难的是在相同或相似的书写形式下，表示的意思完全不同，甚至风马牛不相及。比如日语的“新闻”表示的是“报纸”，日语的“人参”表示的是“胡萝卜”，日语的“手纸”表示的是“信”，日语的“汽车”表示的是“火车”，日语的“邪魔”表示的是“打扰”，日语的“大丈夫”表示的是“没关系”，日语的“切符”表示的是“车票”，日语的“心配”表示的是“担心”，日语的“泥棒”表示的是“小偷”，日语的“面白”表示的是“愉快有趣”，等等。

茶道中的“中国”

谈起茶道，人们自然会想到日本，日本茶道似乎已成为日本文化的代名词之一。但是追溯茶文化的历史，其实茶道是从中国传入日本的。

日本的茶道蕴含着儒教和道教的精髓。日本人已将茶道完全融入日常生活之中，一是作为礼仪教育，以提高国民的文化素质。茶道是日本中小学生的选修课程，日本人从小就被教育“言行举止要谨慎有礼”，小学生都懂得“待人处事，以和为贵”的处世之道。大凡有文化修养的人都对茶道有所造诣。二是以心理辅导课形式出现，多具有缓解压力、消除身心疲劳的作用。中国学生在日本家庭民宿时，大多能感受到他们对茶道很有研究。学生们从日本茶道中看到了日本人的修养和礼仪。

节日中的“中国”

在日本，一年当中最重要的两个节日是春节和盂兰盆节。日本的春

节源于中国而又富有自己的特色。一般从元月1日到3日，也叫“三贺日”。和中国一样，日本新年也会守岁、拜年、拿压岁钱等。与中国过年吃饺子不同，日本人吃年糕汤，叫作“杂煮”，是每家每户过年必备的食品。新年期间，各家各户的门口上方都拉起一条草绳或用草绳编的圆圈，称为“注连绳”或“注连饰”。还要在门口摆上一些松竹，叫作“门松”。人们还将鹤、龟等象征长寿的动物剪纸贴在住宅内外，祈祷平安。在“大晦日”（除夕）当天，家家户户都要进行大扫除，一则为了清洁家居，二则也有洗去霉气的意思，这一点跟中国很相似。中国人除夕看春晚，而日本人则在这一天看日本式的“春晚”——红白歌会。

中日两国对待春节，都重视家族团圆，期盼来年家人康健，五谷丰登。日本春节文化中，从时间到空间，都体现着中国元素。

动漫中的“中国”

日本动漫作为一种涵盖日本文化各个方面的艺术形态，以其独特魅力吸引了全球无数观众。日本动漫的取材范围宽广、丰富多彩，其中中国元素在日本动漫中尤受青睐，日本动漫通过撷取中国古典名著、展现中国历史事件等方式，灵活运用中国元素。

作为唯一一部神怪题材的小说，《西游记》更是备受关注。从《西游记》中取材最明显的就是日本漫画家鸟山明创作的《七龙珠》，“孙悟空”“小八戒”“金箍棒”“筋斗云”等元素都是从《西游记》借鉴的。近几年最为流行的《最游记》中的人物也是用了《西游记》师徒四人的名字，四人的目的也是去所谓的西天取经。另外，动漫《火影忍者》中也借用了《西游记》中的部分情节。日本漫画家手冢治虫创作的《铁臂阿童木》也从中国传统漫画形象孙悟空身上汲取了许多元素。

可以说，在今天的日本，中国元素融入历史与现代、文化与经济的各个层面。你中有我，我中有你。

两份简单的调查问卷

第一份：2013 年 2 月对日本幕张高校教师的问卷。

问：贵校对教师的着装、发型发式、指甲、胡须、口腔、妆容、饰品、鞋面、言谈举止等有哪些明确要求？

答：对老师没有做具体的要求。但考虑到对学生的影响，教师要自觉注意，要有符合身份的服装和言行。如果教师穿戴和言行有什么问题的话，领导也会进行指正。

问：贵校教师的敬业精神、工作状态如何？每天在校工作大约多长时间？常常是几点到校、离校？在校期间除备课、上课外，其他时间是怎么安排的？

答：早上 8:10 上班，开早会，下午五点下班。实际上，由于课外社团活动或者学校事务，晚下班的情况很多。晚上 8 点学校封锁。老师们课余时间会进行教材研究等工作。

问：贵校对教师的课后反思提出了哪些要求？

答：提高课堂质量对学生来说非常重要。本校在提高课堂质量方面做以下努力：（1）每年有两次（6 月，11 月）课堂研究周。全体老师的课都公开，互相听课，如果有问题互相指正。（2）每年两次（7 月，12 月）针对课堂质量对学生进行问卷调查，仔细考虑学生的希望和意见，如果确有问题，老师需要立即改善。（3）每年两次（6 月，11 月）有课堂开放日。不仅学生家长，第二年想考入本校的学生家长或者补习班的老师也可以参观。届时会发送问卷调查，需要提出有关课堂的意见、感想等。提交的问卷调查会面向全校老师公开。（4）无论哪个老师，自己

都不好判断课堂是否成功。教授同一科目的老师或者其他科目的老师、家长、学生的意见都尤为宝贵。实际上，他们所提出的意见也不一定全都正确，但可能是授课老师自己没注意到的地方，所以了解他人的想法很重要。

问：贵校在指导学生茶道、书法、女子芭蕾、棒球、足球等各种社团活动、课外活动方面提出了哪些要求？是否要求每一位教师均需承担上述任务？如何考核指导教师业绩？

答：本校所有的老师都担任社团活动的指导顾问。一个社团活动会有几个顾问老师。每年都会有几次正式的比赛，学生们都得参加。让多个老师指导就是不耽误正常上课，可以及时调整。既然有比赛就会有名次，取得好的名次虽然不会给老师们涨工资，但是其他老师会给获奖老师以褒奖，大家知道他努力了。

问：贵校经常接待国外师生来访或出国培训、参加各种学习交流活动，在涉外礼仪方面贵校给教师提出了哪些要求？

答：基本上不会做什么。学校和许多国家的学校都有友好关系。学生在访问时，可以接触到接待国家人们的善良和亲切，在接待国外访问团时，也不会忘记这份心情。能够与访问团成员自然而然地亲切交流，与不同国家的交流与政治问题和国家的体制无关。

问：访问贵校时看到老师们很晚还在办公室工作，是在主动加班备课，还是学校有其他要求？若这些工作与任务需要下班或下周完成。贵校是否给予额外报酬？

答：因为除做上课的准备外，还要做社团活动的指导或学校其他事

务，所以加班的老师很多，有关这块业务，学校会每月支付给老师一定的补助。

问：贵校教师是如何处理好工作与家庭的关系的？

答：这个因人而异。一般情况下大部分人会倾向工作。另外，利用长期休假来陪伴家人的人也多了起来。

问：贵校教师参加了哪些社会及校园公益活动？如献血、扫雪、植树、捐款捐物、校园义卖等。

答：在学校的文化节会有献血互助的环节。实际献血的老师会有很多。在东日本大地震中，参加志愿者活动的老师也有很多。基本上，参加志愿活动看老师个人。

问：贵校教师在工作、生活中有哪些压力、困难、困惑、问题？

答：老师们的工作除了上课外，还有与家长们的沟通、学科进修、社团指导、班主任，等等。繁忙工作的背后，老师们的压力不言而喻。

问：贵校教师对自己的职业、人生未来有何期待？

答：当老师看到自己所教的学生成长的样子，在社会上活跃的样子，会觉得这是一份神圣的职业。无论哪个国家，多多培养人才是非常重要的。在此意义上，老师们的工作也非常重要。

问：贵校教师在日常备课、上课时需要准备到什么程度？

答：经验丰富不丰富关系到准备时间的不同。老师们上一节课要用数倍的时间来准备。如果课堂满足不了学生效果会非常不好。

问：贵校考评教师的机制是什么？如果教师达不到学校要求会怎么样？

答：进行学生问卷调查、课堂开放日问卷调查等，如果课堂有问题会被指正。如果认为确实需要改善，那么老师就一定下功夫解决问题。值得庆幸的是，本校平时许多老师热心于课堂研究，被指正的老师几乎没有。

问：在日本需要通过什么样的考核才能有资格担任中学教师？不同的学校在聘用教师时有不同的要求吗？

答：在大学学习相关课程，在学校进行实习，才能取得教师资格证。有效期 10 年，到期之前需要更新。需要上专业课 30 节，考试合格能续 10 年有效期。私立学校在聘用老师时，在学校的网页上发招聘信息。应聘的人需要进行模拟授课、面试等，最终能否被采用由学校校长决定。

问：大多数教师是否非常喜欢现在的这份工作？老师们是否觉得满意？

答：干什么工作都会有许多困难。当老师的人很多都喜欢孩子。不仅仅是上课，和孩子们一起活动也是很开心的。在校学生没有特别棘手的，老师们对这份工作都比较满意。

问：日本教师职业对比日本其他行业的优势、劣势各有什么？更多的教师为什么选择这一职业？

答：从社会角度来说，这份工作评价很高。教师值得信赖，特别踏实。收入多少暂且不说，起码不会像企业那样工资受经济景气不景气的

影响，职业、待遇比较稳定。劣势要说有的话，或许是老师们埋头于工作，经常被说两耳不闻窗外事。当走入社会的孩子回校时，当看到他们长大的样子，老师们会觉得从事这个工作真好。

第二份：2015 年 10 月 12 日，日本幕张高校学生一行 48 人访华交流，答问卷一份，统计结果如下：

你所熟知的中国作家：鲁迅（96%），陈舜臣（10%），莫言（4%），郭沫若（0%），老舍（0%），吴清源（0%）。

你所熟知的中国科学家：钱学森（2%），华罗庚（0%），杨振宁（0%），屠呦呦（0%）。

你所熟知的中国历史人物：孔子（100%），孟子（100%），秦始皇（96%），毛泽东（96%），关羽（29%），岳飞（21%）。

你所熟知的中国电影：不知道（92%），《三峡好人》（2%），《天上草原》（2%），《回忆的夏天》（2%），《龙门客栈》（4%）。

阅读过的中国书籍：《三国志》（56%），《西游记》（54%），《史记》（6%），《孙子兵法》（6%）。

本次交流活动印象最深的是：分组交流（46%），拔河比赛（25%），校园参观（12%），欢迎会（8%）。

你所了解和认为的村山富市是怎样一个人：不知道（40%），日本前总理大臣（21%），发表“村山谈话”的人（19%），日本 55 年体制终结者（8%），伟大的人（8%），对中日关系有很大影响的人（6%），热心政治的人或社会党党首（4%），对历史问题没有正确理解的人（2%）。

本次交流活动有什么感受：很快乐（33%），了解了新知识（29%），宝贵体验（23%），感谢（21%），时间短（15%），结识了新朋友（12%），一定再来学校（10%）。

意见：减少大会交流，增加分组交流，今后想继续交流。

日本学生在华民宿生活的感受

2014年12月22日，我与日本幕张高校的小河老师和参加第六次民宿交流的师生进行了座谈，了解他们对民宿生活的感受和发现。

关于民宿生活

日方学生普遍反映中方家庭都非常热情好客，对自己的照顾无微不至。也有许多细节引起了好奇：

中国浴室里主要以淋浴为主，没有浴缸，洗漱台与淋浴之间没有隔断，这一点与日本不同，有些不太适应。

北京有许多人不在家里用早餐，而日本人都是在家里用早餐。同时，发现民宿家庭的家具和生活用品没有日本家庭那么多。

小河老师说，来民宿交流的学生，在幕张不属于积极型的学生。看到他们那么积极地去了解异国文化，积极地去参与交流，很是欣慰。来到一个国家之前对这个国家抱有的印象，与实际来到这个国家所体验的，之间有很大的差别。看到这些学生能够褪去一些稚气，对自己亲身体验的异国文化侃侃而谈，他觉得这样的交流是有意义的。

带队的细野老师，作为幕张第一位女性出访团团长，第一次体验中国的民宿交流，十分感慨。刘丹青老师一家三代人住在一起，家庭成员之间的交流比起日本传统家庭更加随意和自由，家里每一个人对她都无微不至，让她很是感动，感觉很幸福、很温馨。

初次来北京的日本学生对北京和中国的第一印象

中国人的交规意识还较淡薄，常看到不遵守信号灯指示的行人。另

外，电动车数量多，速度快，且大多没有正式驾照，这是十分危险的一个现象。

北京的冬天很寒冷，这与之前对长城和北京的印象不太一样。

北京对于传统文化的保护传承意识很强。市内有很多保留下来的传统寺庙，平时逛街时民宿家庭也会经常给他们介绍中国的传统文化。

参观天安门时，觉得天安门警备严密，安检严格，很吃惊。

看到北海公园的广场舞文化很吃惊。

使用民宿家庭卫生间时，对马桶边的垃圾桶很不解，不像日本，厕纸有标准，即 30 秒溶化于水，扔进马桶可以冲走。

第七次幕张高校民宿交流团一行 8 人，于 2015 年 12 月 21 日抵达北京，当天正遇上北京第二次雾霾红色预警，所有中小学停课两天，随后的雾霾天气虽有所减轻，但仍持续了一周时间。因此，这次民宿交流基本是在雾霾天气背景下进行的。

2015 年 12 月 25 日，我与幕张高校第七次民宿学生和川又克己老师开了个座谈会，6 名学生中有 5 名是第一次来中国北京，话题多样：

空气污染重；交通没秩序，一个人不敢过马路；北京外国人少；地铁里有安检，日本没有；北京好大，地域宽广；歌留多纸牌是日本重要古代文化，小学学过，不太感兴趣；最感兴趣的北京饮食是烤鸭、火锅、饺子和茶叶；民宿期间最不适应的是吃饭时老说话、饭菜太多、没有阳台、卫生间浴室在一起；民宿期间最大发现是早餐不在家吃、男士会做饭、餐后吃水果。

中国饮食千种万种，没有百八十次吃不全；中国文化符号丰富多彩，没有百八十次看不过来。仅故宫就有 9000 多个房间、9999 扇门，一次两次都是走马观花，所以了解中国文化必须常来常往。

阅读中日关系

中日关系：复杂而又简单，联系多于隔离，共识大于分歧，利益高于对抗。

敌友关系：亦敌亦友，非敌非友，似敌似友，可敌可友。

师徒关系：为师为徒，非师非徒，互为师徒，枉为师徒。

远近关系：又远又近，不远不近，能远能近，可远可近。

是非关系：有是有非，无事生非，似是而非，总有是非。

冷热关系：不冷不热，又冷又热，时冷时热，怕冷怕热。

中日之间有一个不争的事实：

由于地缘的关系，已是固定永久的邻居，谁也搬不了家，“远亲不如近邻”，“低头不见抬头见”，彼此照应，相安为好。

由于文化的关系，根在中国的日本文化，已经渗透在民族的血脉里，维系着社会，滋养着人类。其许多建筑、服饰、文字、节日等领域都或多或少地体现着中国元素。

由于经济关系，全球化、一体化的经济形势，中日之间你中有我、我中有你。相互依存，相互依赖，全球化的经济，已是相依为命，必须坚持合作共赢，才是必由之路。

由于姻血关系，两国的国民联系在一起，共同生活，共同养育子女，水乳交融，不可分割。

由于人才国际化，需要彼此尊重，增进理解，凝聚共识，管控分歧，求同存异，共同制定并遵守国际规则，共同参与国际事务和国际竞争，因此，要学会合作。

礼仪常识

日本人的衣着讲究

正装情结：日本人选择服装的颜色喜欢素雅、庄重型。藏青色、灰色和黑色的服装在日本比较常见。除非特殊场合，否则日本人很少会穿鲜艳的服装。在日本，你会发现无论男女老幼，只要在正式场合，大家都会无一例外地选择穿正装。所谓正装，对男士来说就是西服，且通常状况下会佩戴领带。而对于女士来说，则有套装和套裙两种。在日本，大部分人上班都要着正装，在参加庆典或仪式时，不论天气多热，也一定要着正装，否则，会被视为失礼。

场合决定服装：日本人对着装十分讲究，不同的场合有不同的穿着。日常工作的时候需要穿工作装，在家的时候要穿家居服，睡觉的时候要穿睡衣，旅行时要穿休闲服，运动时要穿运动服，参加婚礼时要穿礼服。对于刚到日本的外国人不容易搞清楚，搞不好就会闹出很多笑话。

一天一款：日本人习惯每天换一套不同的衣服。特别是男士的衬衫，如果穿着和前一天一样的衬衫，就要被怀疑没有回家。而日本女性更是会在每天的着装上花一番心思，为的是给别人耳目一新的感觉。鉴

于此，日本的很多时装杂志都会如何在如何搭配服饰上给予指导。特别要说明的是，日本人非常忌讳在服装上彼此撞衫，所以各商家也会想尽办法在每个季度推出各种新潮服装。尽管日本的服装价格不菲，但大家也会咬牙购买。

衣着上的忌讳：不要光脚：即使在炎热的夏季，日本人也很少光脚穿凉鞋，很多场合都有脱鞋的要求，如果不穿袜子会显得非常尴尬。所以去日本旅游或出差，一定要记得多带几双袜子。

不要只穿背心：在任何季节，西服、领带都是日本男士永恒的经典，绝不会有人只穿背心，更不会出现北京“膀儿爷”的形象。

进门脱外衣、脱鞋：到日本人家里做客时，进门要脱下大衣、风衣和鞋子。但一定要注意，脱衣前要经主人允许，未经许可，自行脱去外衣也是失礼的表现。

领子不要窝在里面，衣服不能反穿：日本人在平时穿衣服时，最忌讳领子窝在里面。日本人认为人死后去的是一个与阳世截然相反的阴间世界，所以死者要反穿衣，反戴帽。尤其是在下葬前，一定要左向掩衣襟，意味着死者的一切装束都与生者相反。所以，如果不知道的人穿错衣服或是戴错帽子，会被认为是十分不吉利的。

日本有用衣服“招魂”的习俗，为死者洗用过的衣服时，要面北而洗，夜半晾晒。因此，人们在日常浆洗衣服时，都绝不朝北晾晒，而且夜间也不挂在外面。为了表示对灵魂的敬畏，正月初一，日本城市的大部分家庭都不洗衣服。

日本的传统服饰“和服”：和服是日本的传统民族服装，因为日本人口中的90%以上，都属于“大和”民族，故取其名。在日常生活中，日本人很少穿和服，但在节日、毕业典礼、婚礼以及其他一些隆重场合，人们仍会选择穿和服。和服除了保暖、护体外，还有很高的艺术价

值。尤其是女性和服，色彩艳丽，式样美观，腰部还配有漂亮的宽幅带子，简直就是一种艺术品。

其他注意事项：坐车时，首先要把包放在座位上，然后背对座位坐下；不要坐得太深，只能坐位置的一半左右；挺胸，略前倾，不要靠着椅子，以免腰带变形；如果实在车上没有座位，只能站着时，要用一只手捉住另一只手的袖子，免得露出白衬衣。

日本就餐小常识

“筷子”的学问很多。筷子作为餐具，在中国以及受到汉文化影响的日本、朝鲜、越南、蒙古等国家和地区被广泛使用。像这样一种与人类生活密不可分的普通家庭用具，在日本人民的心目中有着不平凡的经历与至高无上的神圣地位。

筷子的“摆放”：日本人和中国人一样，把筷子作为吃饭的主要工具，用筷子的握法也与中国人差不多。但是在日本，筷子的摆放很有讲究，正式的场所一般是横放在面前的「箸置き」（筷架）上或「箸袋」（筷子袋）内，故此又称为「お手元」（手边物）。因为在日本人看来，筷子指向客人是对客人的不尊重，也是没有教养的体现。而在平时，除非长辈在场，否则筷子的摆放没有特别的要求，只要注意吃完饭后把筷子横放就可以了。

在大多数拉面馆之类的饭馆里，筷子是竖着放在碗边。日本朋友解释说，因为日本的旅游业很发达，游客中大部分是中国人，而在中国筷子大多都是竖着放的，饭馆为了迎合旅游者的需要，也就改成了竖着放筷子。这也体现了“顾客至上”的理念。

筷子的材质：日本筷子的材质、设计极为考究。筷子又叫箸，常见

的有竹、杉、桧、瑞木、紫檀、铜、铝合金、合成树脂等材质。遇有节庆喜事便使用称作“嬉箸”的柳制筷子，而桑制的筷子则意味着延年益寿。在宫廷和贵族的宴会上，使用金属筷吃日本式的饭菜，以示尊贵。日本人非常重视筷子在日常生活中的作用，东京有一所筷子学校，专门教授学生如何使用筷子，每一期学员受训时间为三个月。日本医学专家认为，儿童使用筷子有助于智力的发展，因而使用筷子的人越来越多。

筷子的分类及用途：日本筷子比中国分类更细，用途也更多。和中国筷子相比，日本筷子短而细，头部较尖，一般长 20 厘米左右。这是因为日本人经常食用有刺带壳的海产品，筷子头部尖便于剔刺去壳。

日本人对筷子有一种特殊的感情，认为筷子与生命紧密相连。他们认为“食事の作法は箸に始まり箸に終わり、日本人の一生も箸に始まり箸に終わる”（饮食的礼仪开始于筷子，也结束于筷子。日本人的一生从使用筷子开始，以停用筷子结束。），为此出生与生命终结时都供奉有筷子。日本人在结婚、生日等喜庆宴席上喜欢用洁白光滑的“柳箸”，因为柳树生命力强，柳枝柔韧不易折断，用之可以祈望大人健康长寿，孩子茁壮成长。日本人喜欢使用“南天箸”，因为谐音为“难を転じる”（转祸为福），据说常用可以祛病免灾。日本人认为人的灵魂会留在使用过的筷子上，随意丢弃会带来灾祸。因此，旅途中使用过的筷子不能带回家，要将其折断使灵魂返回自己的身体，称为“箸折り”（折断筷子）。

用筷的十个禁忌：筷子，这件小小的餐具，在日本人心中极具魔力，无论在物质生活或精神文化领域，都有奇特的影响，这就使日本人特别注意餐桌上用筷的礼节。日本用筷有十忌：一曰半途筷，就是把夹住的菜肴又放下，再夹另一种。二曰游动筷，就是举筷不定，东挑西拣。三曰窥筷，即手持筷子，东张西望。四曰碎筷，用嘴或手撕筷头上的菜肴。五曰刺筷，以筷代叉，插菜进食。六曰签筷，用筷子当牙签，

剔牙缝。七曰泪筷，夹菜途中，筷头上的汤汁，像泪水一样滴个不停。八曰吮筷，用嘴吮舔筷头上的汤汁。九曰敲筷，用筷子敲打碗盆或桌面。十曰点筷，就是用筷子指点主人、客人或厨师。不文明用筷，在日本是不受欢迎的。

关于筷子的谚语及节庆：由于筷子与日本人生活的紧密关系，日语中有很多与筷子有关的谚语。比如“箸が転んでもおかしい年頃”（指动不动就发笑的年龄。多指十七八岁的女孩）、“箸で衔めるよう”（谆谆教诲）、“箸に目鼻”（瘦猴，瘦干儿）、“箸にも棒にも挂からぬ”（无法对付）、“箸の上下にも小言を言う”（鸡蛋里头挑骨头）、“箸より重いものを持たない”（养尊处优，毫无劳动经验）、“箸を持つて食うばかりに”（饭来张口）。

饭前饭后的常用语：日本人在用餐之前及之后都要高声表达两种感受，用餐前要说“いただきます”“Itadkimasu!”（我开动了），意思是欣赏这顿饭食；用餐后要说“ごちそうさまでした”“Go-chiso-samadeshita!”（多谢款待），意思是感谢待客者预备这顿极美味的饭食。

取餐“知”多少：在日本，自助餐厅十分常见，不仅食物种类多而且有的还比较经济。日本人的取餐习惯是少盛多次，每次只取一点食物，保证不浪费。

“让菜”的差异：让菜的方式，中国和日本各不相同。日本人一般没有给人夹菜的习惯，不管是客人还是家里人，自己吃自己的。一般来说，日本人认为将上桌的饭菜全部吃净是对对方表示礼貌。而在中国，待客饭菜的量以客人吃不完剩下为宜。

饭桌上座位等级和主宾礼节：首先，如果有挂字画或摆装饰品的壁龛的日式房间，那么壁龛前面的席位就是主宾席，被称为上座。离上座最远的位置被称为下座，下座的位置一般最靠近门口。如果是和式房

间，里面有长方形的座桌，那么最靠近壁龛的位置是上座，然后依次排开。如果屋里没有壁龛，那么离门口最远的位置是上座。如果两组人面对面地各坐一边的场合，面向壁龛或是进房门以后，右侧为客座，左侧为东道主的座位，正中间的位置是上座，然后依次而坐，靠近门口的位置，对双方来说都是下座。

在招待客人时，为了不使客人感到拘束和尴尬，主人要先让客人入座，献上茶点，表现出积极主动的态度。客人按主人的指示照办就行。万一客人先进入房间，等待主人的到来，如果是和式房间，不必站着等，可以坐下来。一般每个位置上都摆有坐垫，在主人请大家入座之前，不要坐在坐垫上，当主人说“请坐”时才能入座，这是常识。如果是西式房间，由于没有壁龛，离门口最远、最靠里面的位置是上座，依次坐下。如果座位是沙发的话，客人坐在长沙发上，主人坐在单人沙发上。不管是坐沙发还是坐椅子，都要等主人让入座时才能坐下，在此之前要站着等待。

日本重视用餐形式，但太讲究了反而会令人拘束，如果能自然地坐在合适的位置，对方会觉得这样的做法很懂事，进而留下良好印象。客人要按着主人的指示去做；主人要设法使客人不感到拘束，尽快地请客人入座。当然在某些场合，也有可能需要随机应变，不应受这些规矩约束。

对“床间”做一些说明。“床”的含意具有现代汉语“稍高的睡觉用具”的意思。日本从8世纪起开始使用这个字。从室町时代（1336—1573年）起，指主人会见家臣时所坐的较高的位置。后来又指主人所坐之处后面挂字画等装饰品的空间。离“床间”最近的位置被定为上座，是基于室町时代以后让最受尊敬的人坐在“床间”之前的风俗。据说，这种为装饰品设定的空间与室町时代房间流行的样式“书院造”和当时

兴起的茶道的茶室设计有密切关系。

用餐时注意声音：日本人的用餐礼仪非常繁杂而且相当严格，但在众多礼仪中却允许“狼吞虎咽式”的吃法，这令很多外国人感到惊讶和好奇。例如：在日本吃拉面时一定要吃出声音来才够味道。在日本很多的拉面小店中，充斥着各种吃面喝汤的声音。无须惊奇，这也是日本的一大特色，吃面发出声响是对厨师的一种赞美。

日本料理：开胃小菜，类似西餐的沙拉。以毛豆、海带、海藻等凉菜为主。生冷，即生鱼片和生贝类、螃蟹、龙虾等。生鱼刺身分白和赤，先从清淡口味的开始吃，再到味浓的，这样可以感受每种鱼原本的鲜美。天妇罗，即油炸食品。将新鲜的鱼虾和时令蔬菜裹上浆放入油锅炸成金黄色，吃时蘸酱油和萝卜泥调成的汁，鲜嫩美味。这也是唯一要用到油的日本料理。烤鱼多选青鱼、加吉鱼等白身鱼。日本烤鱼不加油，只用文火长时间烤制。研究证实，与清蒸、红烧、水煮等烹饪方法相比，烤鱼能更好地保护脂肪酸、蛋白质、维生素和矿物质不流失。

各种煮食，食材以猪肉、牛肉为主，海带、冬笋、蘑菇等蔬菜为辅。日本料理对煮食的汤要求极高，多采用木鱼花汤、鲜虾汤和豚骨汤等。主食一般为拉面、炒饭和饭团，除拉面外，其他主食要配着大酱汤一起吃。

用餐后需要做什么：日本人吃完饭都会把自己的饭桌整理得干干净净，哪怕是掉在餐盘外的一点菜渣，都会用筷子或者餐巾纸将之包好放在餐盘里面。这样做一方面是爱干净的体现，另一方面也是给收拾餐具的人提供方便。

就餐时的注意事项：日本料理由于少油、低盐，同时以鱼类、豆类和谷物为主，因此在世界饮食健康榜上排名第一。日本料理和中餐不太一样，上菜有着严格而细致的程序。吃日本料理，也是要讲顺序的，这

也是日本餐桌礼仪中非常重要的一部分。

用餐时主人长辈先食，不伏碗吃饭，不举碗喝汤，不用筷子搅拌热汤，不伏汤而饮。任何餐具反扣的行为被视为不礼貌。

在用餐时上厕所，不论是在家还是餐馆里，日本人都会在厕所门口准备一双专用拖鞋。进入厕所之前需要脱下自己脚上的拖鞋，换上专用拖鞋，之后再换回自己的拖鞋。

在餐馆用餐，避免谈到疾病、死亡或者不幸事件，因为这被认为是不吉利的。

就餐时要注意手机的使用，日本虽是一个手机很普及的国家，但限制使用手机的地方却很多，特别是在公共场所。在餐厅就餐时，如果接到电话，要把声音压到最低与对方通话，否则会给周围的用餐者带来不快。日本的高级餐厅、医院、剧院等公共场所一般都禁止使用手机。

不要把吃剩的骨头放到碗里，要放到旁边的碟子上。

日本人家中做客规矩

家里做客：到日本人家里去做客，要预先和主人约定时间，进门前先按门铃通报姓名，但不要连续按，如果对方有对讲机，还应清楚地报上自己的姓名。如果没有回应，可以看看门是否没有上锁，如果没锁，可以把门打开一条缝，向里面喊“里面有人吗？”切记向门内探头探脑。进门后经主人同意要主动脱衣脱帽，解去围巾（注意：即使是天气炎热，也不能光穿背心或赤脚，否则是失礼的行为），穿上备用的拖鞋，并把带来的礼品送给主人。

脱鞋及摆放：来到民宿家庭，进门的第一件事便是要在玄关、门

厅处脱鞋。换鞋时，要朝前（面向屋里），不要面向大门口换鞋，脱下的鞋子不要置之不理，脱鞋后进来，然后转身，弯下腰，把鞋尖儿朝外（大门的方向）摆放整齐，不要放在地中央以免碍事，要摆在门口的左边或右边。换上主人家的拖鞋，所有人的鞋排成整齐的一排。带的礼品要放在被领进的屋子里，寒暄之后再递过去。如果进入日式榻榻米房间时，拖鞋也应该脱掉。另外，在使用卫生间时经常会看到卫生间内放着专用拖鞋，这时应该将自己的拖鞋脱在卫生间的门外，换上卫生间专用的拖鞋。

屋内就座：当你在屋内就座时，背对着门坐是有礼貌的表现，只有在主人的劝说下，才可以移向尊贵位置（指摆着各种艺术品和装饰品的壁龛前的座位，是专为贵宾准备的）。日本人不习惯让客人参观自己的住房，所以不要提出四处看看的请求。日本特别忌讳男子闯入厨房。上厕所也要征得主人的同意。

卫生间的使用：在日本无论是公共卫生间还是家庭卫生间，几乎都是坐便器。日本的公共卫生间基本都会提供卫生纸，绝大多数的卫生间还有一次性坐垫。无论是卫生纸还是一次性的纸质坐垫，使用后都扔到坐便器内冲走，因为所有的纸都是可降解的，绝对环保。公共卫生间和现代化的家庭卫生间都很讲究，比如坐便器，配有温热式坐垫、嵌入式淋浴头、烘干机和自动开桶器等功能。此外，日本的马桶有着很人性化的设计，绝大多数都有鸟鸣声。只要坐在坐便器上，就会有鸟鸣声，缓解了女士上厕所小便声音的尴尬。

家中用餐：在对方家里进餐时，如果不清楚某种饭菜的吃法，要向主人请教，夹菜时要使用公筷。饭后不要马上起身就走，也不要说起话来没完没了，要在适当的时机告辞。告辞时，要把坐过的地方收拾好，把餐具归拢到桌子旁边，椅子摆放整齐，若是用了坐垫，要摊平放好。

告别时，要客人先提出，并向主人表示感谢。如果和主人喝酒时，日本的风俗是互相服务而不是自己斟酒。应该时时检查主人的杯子，一旦杯子快空了，就要给对方斟酒。同样，如果某人想要给你倒酒，你应该迅速喝空杯子里的酒，并且将杯子伸向倒酒的人。

家中洗澡：在日本进行民宿交流体验时，可以了解到日本人是每天都要洗澡的。大多数日本家庭都有浴缸。洗澡时，往往由家中辈分最长的人先洗，然后按辈分排，辈分相同时男孩、女孩是可以不分顺序的。有的是家中女主人先洗，之后是男主人和孩子。如果是客人，往往要第一个进行洗浴。在泡澡之前有很多规矩，要先用喷头把身体洗干净，主人家的沐浴露、洗发水尽量不要用，尽可能自己带。如果没有带，要和主人家打好招呼，他们会告诉你哪个瓶子里装的是什么，哪些不要用。

更换的衣服：日本人换下来的衣服往往会放在一个专门的桶（筐）里，如果只是短期民宿，比如 2—3 天的，尽可能自己带到旅馆里洗，不要麻烦民宿家庭。如果是长期的，比如 6—15 天，就要和民宿家庭打好招呼，因为换下来的衣服往往是家庭主妇洗。

坐“榻榻米”：“榻榻米”的正确坐法叫“正坐”，即把双膝并拢跪地，臀部压在脚跟上。轻松的坐法有“盘腿坐”和“横坐”：“盘腿坐”即把脚交叉在前面，臀部着地，这是男性的坐法；“横坐”是双腿稍许横向一侧，身体不压住双脚，这通常是女性的坐法。坐在“榻榻米”上，绝对不能穿着鞋子，脚不能有异味，袜子要干净卫生，不可以穿着破袜子！

作息时间：注意家庭公共卫生，不要违反正常的作息时间，这会给主人带来很大的方便；如果有时间和主人聊聊天，或者参与他们的劳动，相信可以体会到人与人交往的乐趣，更能增加对当地民风民俗的了解。

别致细微的常规礼节

鞠躬礼：在日本，对方向你鞠躬时，你也要向对方鞠躬，深度应与对方一致或稍微深一些。一般持续在 2—3 秒就被视为深鞠躬。日本人的初次见面多用鞠躬而不握手，但如果当你准备鞠躬时却发现对方已经伸出手，此时只要将鞠躬和握手礼结合起来就可以了。鞠躬时眼神将自己的诚意传达给对方。女性一般在鞠躬时，要将左手搭在右手上放在身前行礼。在行鞠躬礼时手中不要拿东西，戴帽子的要把帽子摘下来，也不能将手插在衣服的口袋里。在日本，服务行业工作者经常对客人行鞠躬礼，所以在商场等服务场所不必回礼，但对饭店或服务人员的鞠躬要点头表示感谢。

微笑礼：在日本，微笑成了一种礼节。在日本商场里，上电梯的时候，所有人都很规矩地站在一边，显得十分整齐。买东西的时候，服务员永远是有问必答，并且每人都是微笑服务。临走时，微笑地对着客人说“谢谢”，这些细微的动作、语言，让人们感受着日本的礼仪。

名片礼：在日本社交场合中，名片是常用的交往手段，它是另一种形式的身份证。所以接受名片或递出名片时，绝对不能随便。名片的递送，通常是在自我介绍后或者被别人介绍之后递出，可以很快地帮助自己进入角色。拿出名片后先要仔细检查一下，确定自己的名片是否干净，不要把别人的名片或者已损坏、有破损的名片送出。递送名片时应起立，表示尊敬。并用双手握住名片的前端，名片的正面朝向对方，递送时也可以加上一句“请多多指教”之类的寒暄语，目光诚恳，以示尊重。如对方不止一个人时，应先递给职务较高者；如分不清时，应先递给年龄较长者；若还分不清，则应先递给左侧的人。接名片时，要用双手接过并收到胸前认真拜读。眼睛注视着名片，认真看对方的身份、姓

名，也可轻轻读出名片上的内容，接过的名片要仔细收好。在自己做名片或者送礼物的时候要注意颜色的搭配，应避免紫色和绿色，因为在日本紫色和绿色被认为是不吉利的颜色。

礼物礼：日本人见面常带小礼物。在赠送礼物时，不在于礼物的贵重，看重的是经济适用，这种礼物的价值一般在 400 日元到 2 万日元不等。日本赠送礼物讲究包装，如果知道对方的喜好，挑一种对方喜欢的纸包装，不仅让收礼者看到后赏心悦目，也充分体现出送礼者审美水平和文化修养。礼物的价值贵在包装，很多时候，里面东西的价值和精美的包装不成正比，就是一块普通的毛巾或者肥皂，也要经过精心的打理和包装。

此外，在送礼的时候，也有很多禁忌。比如日本民族喜欢奇数，视奇数为吉祥，送礼多为单数。日本不喜欢“4”，因为日语的发音和“死”一样。在奇数里，日本爱 3、5、7 这三个数，但是比较避讳“9”，因为“9”和“苦”在日语中发音相同。在送礼物的时候，日本人忌讳绿色和紫色，图案最好不要选荷花、狐狸等，这些都是不太吉祥的。

收到礼物后，日本人一定要回礼，如果没有回礼，是非常不礼貌的行为。所以在与日本人的交往中，即使是初次见面的朋友，也可以精心准备一份小礼物。不需要太贵重，但是包装要很精美，以表达自己对对方的尊重。这也可以避免初次见面，接到日本朋友礼物后，自己空手而来的尴尬。

洗温泉的礼仪：洗温泉前要在更衣室把脱下的衣物和毛巾一起放在置物柜中。日本温泉一般都不允许穿泳衣，可以带一条毛巾，但不要将毛巾放入水中。在进入温泉池前，先用淋浴把身体洗干净。离开温泉池，要用淋浴清洗身体，并把周围打扫干净后离开。

乘坐直梯的礼仪：在公共场所等待直梯时，日本人会有秩序地在电

梯口的两侧排队等候，不会将电梯门堵得严严实实，更不会蜂拥而上，大家都会有秩序地先下后上。这样反而节省了很多时间。

乘坐扶梯的礼仪：在日本不同的地区，在自动扶梯上站立时，为了不妨碍其他行人通行，有的是站在左侧有的是站在右侧。一般情况下，关东地区是“左侧站立，右侧通行”，关西地区则是“右侧站立，左侧通行”。严禁在自动扶梯上奔跑。

Jing 文化：日本给人的第一印象就是静、净、竞、敬。除了声音上的安静，环境上的干净，还有内心的平静、灵魂的纯净。从进入机场的那一刻起，到融入这个发达的国家，一种肃穆之气就悄悄地包围着每一个人。上班族统一整齐的白衣蓝裤制服，面色凝重而祥和，听不到浮躁的喧哗，只有忙碌的身影。疾驰的是行人的脚步，和缓的是有序的车流。一踏上这片国土，安静的氛围，干净的环境，让你不管多么急躁烦闷的心，都在瞬间变得踏实平静下来。

敬业：敬业是日本人在职场上的全息写照，他们对于工作的一丝不苟让世界敬畏，也正是这样的敬业精神，让一个小小的岛国民族傲然屹立于国际大舞台。

洁净：日本街道给人的第一印象是整洁干净，但很少见到垃圾桶。垃圾通常会被带到指定地点投放，或者直接带回家中处理。日本的垃圾分类非常细，家庭处理垃圾甚至被要求什么时间处理哪一种。严格清洁，再加上海洋性气候，形成了日本环境给人干净清爽的特点。任何地方都看不到垃圾杂物，每个角落都干干净净，连荒郊野外的公共厕所都非常干净。

安静：走在日本的街道上，很少会听到吵闹声。很少看到他们在地铁或者电车上使用手机。多数情况听不到别人的手机铃声。偶尔有接听者，也是暗示对方自己在车上不方便接听，匆匆结束。好友交谈，多数也

要顾及周围人，尽量小声不妨碍他人。很多幼儿园的小朋友，摔倒后自己起来，不哭不闹继续玩耍。在人口密度很大的车站、餐厅、商场、学校、医院、银行等公共场所，都听不到大声喧哗，噪音很小。车厢内不接打电话、不吃东西、人与人几乎不交谈，即使上班高峰也是异常安静。

售烟及吸烟的规定

在日本，有香烟自动售卖机。日本政府为了禁止向未成年人出售香烟，烟民必须申请办理一张证明年龄的卡片，才能在售卖机上购买香烟。

日本的公共场所一律不准吸烟，烟民必须到指定区域吸烟。很多街区的道路上都印着“吸烟，请三思而后行”，含蓄地提醒人们禁止吸烟。如果在街道上，看到有专门设置的烟灰缸才可以吸烟，否则就要用自己携带的烟灰缸。绝不允许把烟灰弹在地上、把烟蒂扔在地上。

日本严禁烟民一边走一边吸烟。原因是成年人走路时，拿着香烟的手自然下垂，烟头的位置很可能会伤害到孩子的眼睛。所以一旦出现这样的行为就触犯了法律，需要承担刑事责任。

赴日旅游须知

日本是个旅游爱好者青睐的国家。来自世界各地的旅游者一年四季不断，共同向往的是日本的旖旎风光、绿色环境、健康饮食、独特文化、井然有序、细致服务和购物体验。中国讲究入乡随俗，赴日旅游也是如此。

赴日旅游签证由有资质的旅行社代理，不接受个人申请；水果、植物、动物、肉类食品、假冒伪劣商品等不得带入日本境内。触及日本法律的行为有：未满 20 岁者吸烟饮酒、拾到他人遗失物品不归还、未经主人允许随便进入私人住宅等；日本人遵守的行为习惯：不着泳装进入温泉，人车都靠左行走，不骑车载人，乘车时手机调至静音状态，公共场所禁止吸烟，吸烟者应在设置的吸烟区内吸烟，不得边走边吸边扔；丢失护照、遭遇重大事故或灾害等应第一时间联系本国驻日本大使馆或领事馆；日本航空公司规定，乘坐飞机时允许托运行李 2 件 / 人，重量不得超过 23 公斤 / 件。

日本城市特色鲜明，不同城市都有各自的精彩：

新潟市：江户时代的新潟市作为重要港口，繁华异常，新潟艺伎也十分出名，新潟艺伎常用的日本传统乐器是“三味线”，不是吉他，不是大太鼓。

福井县：手漉和纸是日本知名的非物质文化遗产，世界最大的手漉和纸是福井县的平成大纸。

大阪市：日本最受欢迎的主题公园中，位于大阪的是日本环球影城，不是迪斯尼乐园，不是富士急乐园。

德岛县：拥有 400 年历史的德岛县代表舞蹈是阿波舞，不是夜来舞，不是哎萨舞。

宫崎县：作为宫崎县的吉祥物，三只宫崎犬最擅长的是跳舞，不是游泳，不是马拉松。

冲绳县：冲绳县特产酒——泡盛，是由大米酿造的，不是高粱，也不是紫薯。

总之，出游前先做些准备，既不使自己尴尬，也不妨碍他人。日本可没有“不知者不怪”的说法。

日本宾馆住宿须知

预订饭店：在入住宾馆之前，要提前预订饭店，这是礼仪，既方便自己，又利于饭店管理。在信息高度发达的今天，预订饭店的方式也是多种多样的。电话、上网、信函、电传都可以，但最常用的还是电话预订，在确定了要入住的饭店后，可以拨打他们的电话，告诉他们住宿的要求以及入住和停留的时间、入住的人数、房间的类型等。如果你有对房间的特殊要求，也可以在预约时提出。

前台登记：进入大堂后在前台登记，如果带来大量的行李，门童会帮助搬运行李，一定要礼貌地谢过之后再去登记入住。如果前面有正在登记的顾客，请静静地按顺序等候，等候时与其他客人保持一定的距离，不要贴得太近，虽然不必排成一队，也不能乱占乱挤采取任性无理的态度。入住饭店要出示身份证或其他证件，例如结婚证或护照。

进房间之前：要查看紧急出口和安全出口，还要看一下是否需要更多的毯子、衣架、电源插座、毛巾等，最好进房间前就把这些搞定，不要等到晚上再要，因为晚上值班的服务人员较少。

饭店的公共场所：大厅和走廊是饭店的公共场所，因此一定要记住，不要表现的像在自己家中一样，甚至穿着睡衣或浴衣走来走去。此外，不要大声说话和吵闹，也不要乱跑乱跳。遇到雨雪天气，要收好雨伞，把脚上的泥去干净后再进饭店。

垃圾桶的使用：虽然打扫客房是服务员的工作，但也不能因为有人代劳就不注重保持清洁卫生，废弃物要扔到垃圾桶内。如果随意丢弃废弃物，特别是没有放在垃圾桶内、掉在桶外的，会被服务员认为不是需要丢弃的物品。只有丢弃在桶内的物品，才会被视为垃圾，清理走。

物品的摆放：房间内的物品使用过后，东西尽量摆放整齐有序。像

被子不能扔到地上，浴巾等用过后放回卫生间等。洗发膏、牙刷、肥皂、信封、信纸之类的小用品可以带走，但要注意有些物品是有偿使用的。

用品更换：如果要连续住上几天，可以留一张字条给客房服务员，告诉他们，床单和牙刷不必每天都换，牙膏和洗发水也可以等用完了再换新的，这样的客人一定会受到饭店的尊重和欢迎。

洗手间的使用：在洗手间，不要弄湿整个洗台。淋浴的时候，浴帘的下部要放在浴缸的里面，不要把地弄湿了。用完之后，把自己落在盆里的头发拾起来。

电视、电脑的使用：电视的音量要适中，更不得太早或太晚开电视，注意不要影响别人的休息。有的饭店在房间装有电脑，在使用过程中，也要严格按照操作流程去做，无论开关机还是上网，不要强行关电，注意维护设施。

房间用餐：在房间用餐完毕，要用餐巾纸把碗、碟擦干净，放在客房外的过道上，方便服务员收拾。如果赶上你的生日，向服务员说一声，优质服务的饭店会很快把生日礼物送上来。

宾馆会客：客房毕竟不是完全属于自己的地方，与朋友欢喜相聚也要注意节制，会客时间太长是不适宜的，一般不超过 23 点。还应该注意交谈的音量，不要影响其他客人的休息。

结账离店：结账离店是和饭店最后一次接触了，怎样才能给人留下一个完美的最后印象呢？在准备走之前，可以先给前台打个电话通告一下，如果行李很多，可以请他们安排一个人帮你提行李。像衣架、杯子、毛巾、睡衣等物品，不得带出饭店，饭店对物品的管理非常严格，否则会令你很尴尬。如果不小心弄坏了饭店的物品，不要隐瞒抵赖，要勇于承担责任并赔付。结完账，礼貌地致谢，道别。

日本人的出行

乘车的礼仪。乘坐地铁时，坐车的人提前买好电子车票，进站时投入验票机，出站不用检票。车来后等下车的人全部下完，准备乘车的人有序上车。车上井然有序，老弱病残孕专座即使空着，站在一旁的乘客也不会去坐。

在乘坐电车时，乘客应在乘车口处按秩序排队，待车停稳后乘客在车门两侧分成两行，等下车乘客下完后再上车。每逢电车到站，电车上的乘客要注意不要站在车门口处，以免妨碍其他乘客上下车。如处于高峰拥挤时，站在门口处的乘客应暂时先下车，待下车乘客下完后再上车。为防止性骚扰，日本有的电车公司还特别安排了晚 11 时后的女性专用车辆，男士们一定要注意看好再上车，不然有可能会被人当作“痴汉（进行性骚扰的男人）”交给警方。

日本的公交车非常准时，站牌上显示 3 分钟之后到站基本不会延时。如果在下一站下车的话，可以提前按下身边的按钮，提示司机有人要下车。等到车停下，再起身，以免摔倒。搭乘巴士时，要事先准备好买票的零钱，上车后投入自动售票机内，下车前需按一下车内两侧设有的下车按钮，否则汽车有可能不停。日本的巴士多是前门上、后门下。

行走的礼仪。当人行道绿灯亮起时，行人可以放心大胆通过，即使是信号允许转弯的车辆，也会自觉地等候，所有等候的转弯车辆不会鸣笛，等最后一名行人通过后才转弯。在日本很少听见鸣笛的声音，因为鸣笛不仅仅是噪音，也是对其他人的不尊重。日本行人遵守交通规则，即使是没有车辆，也会等到绿灯亮起才通过。

无论是在繁华的东京、大阪，还是古老的京都，大街上看不到一个

交警，但是汽车、人流都严格按红绿灯指示行动，一丝不苟。遇到绿灯时，只要有行人过马路，汽车都要停在斑马线外安静等候。

日本人行走时步幅小而平稳，衣袖不能乱晃，而是要轻轻地摆动，下摆不能拖地而行，要轻轻地提起。为了不让袖端被夹在门缝里或是下摆被别人踩住，在乘坐汽车、上台阶时，需要特别注意收拢。

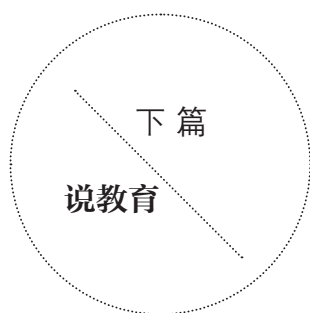
骑自行车的礼仪。自行车须在车道的左侧排成一列行驶。自行车须在有自行车通行标志的人行道上通行。自行车可在有自行车或行人专用标志的人行道上行驶，但此时应靠近机动车道慢慢行驶。禁止两人齐头并进骑车。夜间应将车灯打开（日本出售的自行车都带有车灯），违者会被警察严格教育。在十字路口应遵守交通信号，确认安全之后方可通行。不得一边骑车一边打手机，不得一边打伞一边骑车。儿童、幼儿的监护人携同儿童、幼儿骑车时，应为其戴上乘车用头盔。哪怕是破旧不堪的自行车，都不能捡来骑，因为捡没有来历的车等同于盗窃。交通的优先制是按照弱者先行制定的，因此骑车者通常要避让行人，行人多的时候，骑车者有下车推行确保他人安全的义务，通常不按铃（这不是规定，是社会公德），实在急着想过去，说一声对不起，或者故意发出刹车声等提醒行人后面自行车的存在，通常行人都会友好地为自行车让道，过去时别忘说声谢谢。

游园时的礼仪。拍摄者不要长时间占用景点，不要在别人的镜头前走过。当必须穿过别人拍照地点时，应先示意或等候别人拍摄完再通过。不要贴着雕塑、建筑等景点拍摄，更不要骑在上面拍摄，不要在教堂、寺庙、文物展馆等地方拍照。

在街上、小区里或公园里，不能走一路、吃一路、丢一路，要按照垃圾分类投放垃圾。不能在非吸烟区吸烟，更不能一边走一边抽烟；在购票、参观、就餐时不要争抢拥挤、插队加塞，要谦让老幼病残孕等特

殊人群。

交通印象。在日本总是车躲人、车等人、车让人，很少看到车和人抢行，很少听到汽车喇叭声，很少听到司机鸣笛催促，很少看到人和人因交通事故争吵。当过路行人与信号灯指示不一致时，车等人先过；当信号灯显示停止信号后，即使路上没有行人，车子也按信号停下来；行人都自觉遵守交通规则，遵守信号灯指示，不闯红灯，不乱穿马路。日本的公交车站牌上都标有精确的车辆到站时间表，地铁的出入口都标有详细的交通网络图。



漫谈教育



关于教育的双 10 感悟

文明来自于教育，成长依赖于教育，健康受益于教育。躬耕于教育领域几十年，积累些许感悟。

1. “教育就是养成习惯。”有个好的习惯，让人尊敬；有了好的习惯，才能体面地立身、立业、立世。要坚持不懈而又生动艺术地开展内涵丰富的养成教育，抓好学生的五个习惯：学习习惯、卫生习惯、劳动习惯、生活习惯和锻炼习惯，培养一生的文明习惯和本领，才能保证可持续发展和终身受益。

2. 切实把增强学生体质作为学校教育的基本目标之一，切实把锻炼和运动作为对学生进行爱国主义教育、集体主义教育、磨炼坚强意志、培养良好品德的重要途径。努力培养学生良好的锻炼习惯、体育兴趣和健康的生活方式。做到人人有爱好的体育项目，这是学生健身、交往的需要，是终身受益的本领。

3. 让艺术类学科在对学生进行审美教育、校风建设、美化环境、培养学生特长、开展中外交流、丰富学校活动内容、参与比赛竞赛等方面发挥应有的作用和影响。

4. “不放弃任何一个学生”，这既是教师最起码的职业道德，也是教师最基本的教育思想。人各有所长，也各有所短，尊重差异是待人该有的态度。

5. “不放弃任何一门学科”，任何一门学科的核心素养都是人的核心素养的重要组成部分，不可在学科基础上过早偏废，这是每个教师都应明白的道理。

6. 课堂教学要高度重视知识落实。“知识”是有生命力的、常用有用的、经久不衰的。什么是落实？让学生提不出新的问题、想不出否定的理由。基本落实标准：让说会说，让做会做，让写会写，让用会用。深入落实标准：会灵活运用，能智慧迁移，可随意再现。

7. 教师要有自己的职业思维。不同行业有不同行业的思维习惯，科学家是求疑、求异、求真思维，通过质疑探索不断创新；教育者是求信、求爱思维，以爱和尊重教育学生向上、向好、向善。

8. 教师培养要“求同与求异”并重：“求同”就是要求教师有共同的责任感、道义感、使命感，要遵守教师职业道德规范，遵循教育的基本规律和学生成长的基本规律；“求异”就是指教师的教育教学方法与手段要丰富多样，方法手段可以千条万条、千种万种，要养就个人风格，促成百花齐放。

9. 教育要尊重差异，培养特长。差异是客观存在，是谁也改变不了的事实。生物学有个重要观点就是“多样性有利于生存”。尊重差异就是尊重生态规律。

10. 基础教育的厚度决定人生发展的高度。基础教育就是为人生打基础的，全面发展的底子越厚实，成长发展得就会越好。

以师生发展为本，用教师的发展促进学生的发展，用教师的全面而有个性的发展促进学生的全面而有个性的发展。教师队伍建设要职业

化、多样化、专业化，学生培养要重全面、重习惯、重个性，教育要尊重规律、尊重差异、尊重身心发展特点。

教育应该超越唯分数论，教育要促进每一个人的发展；教育要促进人的全面发展；教育要让每一个学生的个性获得充分发展，这就是新课程体现的教育价值观。高中新课程标准提倡学生进行人生规划，理财已成为人日常生活的一个非常重要的方面，学会理财可以更好地规划人生，让学生具备必要的投资理财意识，养成合理的经济生活习惯，会使学生终身受益。教育要引导并强化学生树立正确的生活意识、生命意识、生存意识。建设一个身心强大、头脑也强大的团队是提高质量的重要法宝。一所学校，学科与学科，班级与班级，教师与教师，教师与学生，学生与学生，都要形成团队，要团结协作，对时间、空间学生要统筹安排与规划，因为它们都是常数、定数、确数。影响团队最致命的是成员忽略总目标，不能形成合力。

质量就是一个坐标。为了提高教育教学质量，对学科教学应有基本的要求：

1. 建立并完善自己的学科思想，做一名有思想的教师。做有思想的教师，才能更好地理解、把握课程内容。教材内容的发掘、教学策略的选择、问题的设计、课堂气氛的营造、教学语言的运用、学习兴趣的激发、心理状态的调适、思维方法的培养等都需要有思想的底蕴。做有思想的教师，才会自觉而又自然地引领学生向上、向好、向远。

2. 重视新课程理念下教学目标的设计：基本知识与技能，过程与方法，情感、态度、价值观。

3. 教案是教师劳动的一部分。教学的严肃性、严谨性、规范性、基本功等都首先体现在教案上。教案，是教的方案，表明教的行为方向。

4. 课堂教学要讲究教法：教无定法、教必得法。好的方法是取得好

的效果的重要保证。

5. 课堂教学要尊重教育规律、遵循教育原则。规律是事物之间内在的必然联系，它是不以人的意志为转移的客观存在，它决定着事物的发展方向和必然走向。教师对学生人格的尊重应当是教育工作的一道底线，决不能突破。

6. 学科教学要讲策略。善用“鼓励”、注重“平等”、尊重“差异”、倡导“探究”、巧用“评价”。

7. 日常教学要讲效率。内容有限、课时有限、要求有限。要在规定的时间内，把规定的内容教给学生，靠延长教与学的时间能解决一些问题，但时间毕竟是常数，根本上还得靠提高日常教学效率。

8. 重视教与学的心态。对于成绩差的学生，要因材施教、对症下药。至于教师，需要摆正态度，真正做到为人师表。

9. 积极探索现代信息技术与课程的整合。这是新课程改革的一大焦点，把现代信息技术有效而又广泛地运用于课堂教学，不仅极大地丰富了教学手段和方法，而且极大地丰富了课堂内容，增大了课堂密度，调动了学生的学习积极性。

10. 讲究教师语言艺术，杜绝语言暴力。优秀教师从来就是激励成功的大师，新课改要求每个教师都要学会激励。激励是一门艺术，也是新课程思想的具体体现。促进学生的发展是教学的根本目的，教师语言除传递知识与信息外，其本身就是无形的教材。因此，教师要善于运用语言艺术。

教育国际化的 10 项措施

在政治多极化、经济全球化、社会信息化、价值多元化的今天，教

育的国际化显得举足轻重。为适应国际化的大形势和大趋势，10项举措可加速教育的国际化。

1. 促进留学：继续拓宽留学渠道，鼓励学生出国留学，通过自费、公派、直通车（免试）等不同形式出国深造，让更多的学生有机会出国留学。

2. 扩大交流：不断深化教育交流活动，通过丰富的交流项目培养国际化人才，丰富出国经历，多参与外事交流活动，提高语言交往能力。

3. 开展高大合作：实现高大一体化对接，有计划地建立、拓宽、发展与国外各级各类学校的友好关系，继续探索与国外各级各类大学的留学合作，定期开展交流研讨活动，不断提高办学的国际化水平。

4. 开展教师国际培训：定期组织骨干教师出国考察进修培训，不断增强教师培养国际化人才的使命感。

5. 构建特色课程：以人类各民族历史、文化、科技为背景和素材，建设校本课程，促进人类文化交流，培养具有国际视野的人才。

6. 加速学生的国际流动：让更多的学生直接或间接出国留学，或积累出国经历，让更多的学生接待来华修学旅行的外国学生，开展民宿交流活动。促进青少年友好交往。

7. 教师队伍国际化：让更多的教师有海外留学经历或累计1年以上的境外进修培训，让更多的教师有境外参观考察的经历，鼓励教师学生参与国际国内学术交流。

8. 教学、课程与国际接轨：引进、消化、吸收国外先进课程资源，加大双语课程比例，引进外籍教师参与教学和课程研究。利用远程教育平台，交流优质课程。

9. 加大国际合作研究：加强国际教育研究，开展跨国教研和科研，走进师生和课堂，深入交流。开展国际课程研究和人才培养模式研究。

10. 开展国际合作办学：建设国际交流平台，增建中外合作办学项

目，推进国际化人才培养模式改革。

在推进国际化进程中，有两点切身体会：一是理解最难。由于语言沟通问题、文化差异、民族风情、思维方式、价值观念等多种因素，理解成为人与人之间、国与国之间、民族与民族之间最难的事情。国际理解更难，教育要正视这种难，推进国际理解，国际化人才要学会理解。二是特色最美。这是一种生态意识，也是一种生存保障。追随他人累，办出特色也累，但特色最美。

关于核心素养的培育

真实见闻：

2015年11月7日，某超市门口，奶奶带着孙子，孙子将手中的垃圾随手扔到地上，奶奶说：“不要扔在地上，学校老师怎么教你的？！”

2014年7月的一个周末，路过一个在树林间挂卖字画的露天画廊，见到一个孩子用手拍打了几下挂画，卖画人埋怨了几句，孩子的爷爷道歉说：“对不起！孩子不对都是他爸妈惯的！”（《北京晚报》）

自20世纪90年代以来，“核心素养”就成为全球范围内教育政策、教育实践、教育研究领域的重要议题，国际组织与多个国家和地区相继构建学生核心素养框架。“核心素养”也成为引领各国教育改革的纲领性概念，引领并拉动课程教材改革、教学方式变革、教师专业发展、教学质量评价等关键教育活动。

国际经济合作与发展组织（OECD）早在1997年就开始研究学生核心素养，后来发展到欧美亚国家，再后来带动了欧盟、联合国教科文组织对核心素养的研究。

21 世纪初，国际经济合作与发展组织率先提出“核心素养”结构模型。解决的问题是：21 世纪培养的学生应该具备哪些最核心的知识、能力与情感态度，才能成功地融入未来社会，才能在满足个人自我实现需要的同时推动社会发展？核心素养突出的是“关键少数”素养，是所有学生应具有的最关键、最必要的素养。

2015 年 12 月，中国教育学会第 28 次学术年会综述：在激烈的社会竞争中，哪些因素决定一个人的发展？教育如何改变人生？教师的专业化对培养学生核心素养有什么影响？专家学者就核心素养与适合的教育展开了研讨：

21 世纪智商真的不重要？是情商、性格决定命运吗？事实恰恰相反，在人才结构模式中并不是智商不重要，而是能被计算机替代的简单记忆功能不再重要，重要的是对人的高阶智商的认知和看法。

真实情景和非常规的复杂思维、高阶智商的认知和开发、跨学科学习，是 21 世纪人才的三大核心技能。教师专业化不光是指拥有专业的知识和技能，更重要的是有丰富的专业经验，可以根据自己的知识和经验，在复杂情境下根据当时当地的情景，做出自己的判断。

著名教育家陶西平认为：学生核心素养和综合素质的提高，首先要要求教师以价值观为核心的综合能力的提高。价值观教育是一个长期的过程。芬兰驻华大使馆教育文化参赞麦卡特瑞认为：老师不再是传递知识者而成了咨询师，成为学生学习兴趣与学习动机的激发者和调动者。最糟糕的教育，就是抹杀孩子的好奇心、兴趣和爱好的教育。

以知识为价值导向易导致目中无人：中国的师生关系是一大优势，良好的师生关系是培养和创造学习动机非常重要的因素。中国有非常强的人文文化，师生关系更像是家里人的关系，与西方国家高度强调个人关系、契约精神有着显著不同。

核心素养是学生在接受相应学段的教育过程中，逐步形成的适应个人终身发展和社会发展需要的必备品格和关键能力。包括：道德观念、创新能力、信息素养、国际视野、人际沟通与交流交往、团队合作、自我管理、诚信、健康、责任心、知识结构。

道德观念

观念不仅约束一个人，同样可以约束一个国家、一个社会。诚实守信无比重要。德国制造的机械为什么结实耐用？直到德国加入欧盟后，才发现德国在观念上与别国不同。

真实事例：

欧盟成员在一起研制大型客机，试飞阶段，一些国家的工作人员照例在机舱醒目位置贴上“精心保养”“小心爱护”字样，这几乎是全世界生产商惯用的“提示”。而德国人却按照自己的观念检测，请前来试坐的每一位顾客对机舱内的所有设施尽可能地折腾，如厕所的门尽量硬拉硬拽，甚至摔打；座椅尽可能地摇晃，甚至拆卸；凡是开关、按钮等能转动的地方，尽力用最大力气扭动；抽水马桶、餐具、顶灯等，尽可以用破坏方式使用，从而达到最高的使用期限。结果，凡是易损、易坏的部位都暴露出来，最终得以加固完善。所以，德国的产品经久耐用举世闻名。

责任心

敬业精神、家庭责任、社会担当都是以责任心为前提。人的最大魅力是富有责任心。

健康水平

思想、精神、身心的健康状态已成为人的生存与发展的关键素养。思想滑坡、精神疾患、心理问题往往比身体伤病还可怕。

情感态度价值观

苏霍姆林斯基：善良的情感是良好行为的肥沃土壤。如果孩子从小

对人对事淡漠无情，长大后很难与人和谐共事，很难对家庭、对事业、对国家有责任感。

心中有爱有温暖。一个孩子如果得到了足够的爱和温暖，就会有一种向上的力量，在成长中不断审视和修正自己，成为更好的自己。

宽容的品格

被伤害、被欺负是每一个孩子都会经历的。被伤害或被欺负之后，有的家长训斥孩子无能，有的家长教育孩子暴力反击，有的家长出面警告对方，有的家长反映给对方家长和老师，等等。暴力解决只能培养自私和充满暴力的孩子，不如教会孩子宽容，宽容他人无意的“伤害和欺负”，宽容他人的“童言无忌”。宽容不是懦弱而是智慧，宽容会使孩子的朋友越来越多。

曾国藩：轻财足以聚人，律己足以服人，量宽足以得人，身先足以率人。

人际沟通与交往能力

2015年12月，复旦大学医学研究生林森浩因为琐事与同学积怨投毒致同学命丧黄泉一案落下帷幕。林森浩被判死刑。琐事积怨，暴力解决，小矛盾，大处理，已成为许多大学生的处世之道。正确处理人际关系，应该是学生重要的一课，家长、教师要引导孩子正确处理矛盾纠纷，有分寸地对待他人，有胸怀地捍卫自己。

一个性格阴郁、敏感内向，一个性格开朗、钝感外向、对人际互动没有察觉，两者相遇，一个表现在外，一个表现在内。内向的人要学会在恰当的时候努力表达自己，让别人知道你的底线在哪里；外向的人要多读提高情商的书籍，提高对情绪情感的辨识度。

每一个孩子都是通过观察他们的父母，学习如何尊重、爱、表达与关系的建立。所以父母的以身作则最重要。

教孩子与人为善。过度保护是一种狭隘的爱，它限制了孩子社会交往能力乃至智商、情商的发展，易于造成孩子的“独”——自我、性格孤僻、乖戾。作为家长，要为孩子创造接触小伙伴、接触社会的机会。教育孩子不要逞强，“自省、忍让、妥协”不是懦弱而是智慧，给自己留下可进可退的广阔空间。老子说：弱胜强、柔胜刚、曲则全。

如何交友。通过寻找共同点交友（兴趣、爱好、特长、形象、习惯等）；通过分享交友（经验、好书、故事、心得、信息、成果等）；通过助人交友（济困、济贫、排忧解难、帮忙、救险等）；通过经历交友（同学、同事、同乡、同行、同军等）。

学会处理人际关系和人际矛盾。面对冲突、矛盾，是逃避忍让，还是打骂争吵暴力解决，如何在处理矛盾纠纷中成长，是检验一个人成长成熟程度的重要标志。培养孩子与人相处的能力，要让孩子充分地与其他同龄人接触，孩子通过不断制造冲突和解决冲突，在实践中练习和矫正，最后内化，变成自动化的行为模式。从单独玩到和小朋友各自玩，再到合作游戏，学会互动。

鼓励孩子自己处理矛盾纠纷。启发孩子换位思考、大度待人、变通和忍让；帮助孩子分析原因，提出妥协、协商、折中、放弃等各种解决办法，进而分析评估各种解决办法的后果，挑选出最优办法实施。在日常生活中学习和体会，这个过程就是成长。避免极端是智慧，自由不宜太多，负担不宜过重，限制不宜过严。

知识结构和技能

“互联网+”时代的人才标准：人格健全、高学历学位、创新能力、独立自主能力、跨界复合能力、学习适应能力、交往合作能力等。

批判性思维

质疑思维（为什么），求异存同思维，换位思维，逻辑思维……不

盲从，不拒绝。

人性弱点的揭示与克服

美国现代成人教育之父戴尔·卡耐基，被誉为 20 世纪最伟大的心灵导师、心灵教父、成人教育家、成功学大师。他一生致力于人性问题的研究，运用心理学和社会学知识，对人类共同的心理特点进行探索和分析，开创并发展出一套独特的融演讲、推销、为人处世、智能开发于一体的成人教育方式。

人性的若干弱点：贪婪自私，爱慕虚荣，好高骛远，心胸狭窄，刚愎自用，嫉妒心，优柔寡断，傲慢张扬，喜怒于色，随波逐流，悲观厌世，愤世嫉俗，鲁莽冲动，不舍名利，情绪化，赌博心理，心存侥幸，胆小懦弱，诱惑，防范心理，猜疑猜忌，自负自卑，等等。

克服人性弱点方法种种：好好与人相处；给人好印象；养成优美而得人好感的谈吐；让人感兴趣并喜欢你；避免发生麻烦和矛盾冲突；避免与人争辩，人不可能在争辩中获胜；避免制造敌人，不树敌；避免怨天尤人；理智但有真性情；使人愿意与你合作；负责任地做人做事；丰富人格魅力；批评人但不招怨恨；学会自我批评，错了就承认，学会先认错；少命令他人；让对方保持面子；鼓励人们成功；让人快乐；等等。

家庭教育现状、形势与任务：某初中男生，因与家长不睦将家中布艺沙发砍得乱七八糟；因不满父亲管教用遥控器砸掉父亲头上一块皮；因口角用脚将妈妈踹下床。

家庭教育观点做法种种：身心健康应该是第一位的；因材施教，不要揠苗助长；承认差异，尊重差异；让孩子快乐、感恩、上进就是成功，不是分数第一；营造和谐幸福的家庭氛围；学会与孩子聊天，而不是审查、盘问和絮叨；保护孩子心性；家中充满幸福感；帮助孩子树立

理想目标；鼓励孩子；注意言传身教；家教要管理情绪；构建和谐的家校关系，和谐、互通、信任、一致。

家庭教育存在的问题：重智轻德；重知轻能；过分宠爱；过高要求；充斥暴力；虎爸狼妈式教育；虎妈狼爸式教育；过分娇宠溺爱；等等。

建议与对策：加强学校美育；改善家庭美育；尊重身心发展特点；尊重教育规律。

加强并改进学校美育：对于盲人，美术课程无效，因为线条、色彩无用。对于失聪的聋人，音乐课程无效，因为韵律、节奏无用。对于聋哑人，手语比声音、节奏重要。对于集聋哑盲于一身的海伦·凯勒，美又是什么？！2016年国务院办公厅颁发的《关于全面加强和改进学校美育工作意见》指出：美育是审美教育，也是情操教育和心灵教育，不仅能提升人的审美素养，还能潜移默化地影响人的情感、趣味、气质、胸襟，激励人的精神，温润人的心灵。美育与德育、智育、体育相辅相成、相互促进。学校美育对提高审美与人文素养、促进全面发展发挥了重要作用。必须改变重应试轻素养、重少数轻全体、重比赛轻普及的现象。

加强并改善家庭教育——反对、预防、杜绝家庭暴力：家庭是社会的基本细胞，注重家庭、注重家教、注重家风，具有十分重要的意义。家庭是孩子的第一个课堂，父母是孩子的第一任老师。家庭教育工作开展得如何，关系到孩子的终身发展，关系到千家万户的切身利益，关系到国家和民族的未来。

严格遵循孩子成长规律。学龄前儿童家长要为孩子提供健康、丰富的生活和活动环境，培养孩子健康体魄、良好生活习惯和品德行为，让他们在快乐的童年生活中获得有益于身心发展的经验。小学生家长要督

促孩子坚持体育锻炼，增长自我保护知识和基本自救技能，鼓励参与劳动，养成良好生活自理习惯和学习习惯，引导孩子学会感恩父母、诚实为人、诚实做事。中学生家长要对孩子开展性别教育、媒介素养教育，培养孩子积极学业态度，与学校配合减轻孩子过重学业负担，指导孩子学会自主选择。切实消除学校减负、家长增负，不问兴趣、盲目报班，不做“虎妈”“狼爸”。广大家长要用正确思想、正确方法、正确行动教育引导孩子；重视以身作则和言传身教，要时时处处给孩子做榜样，以自身健康的思想、良好的品行影响和帮助孩子养成好思想、好品格、好习惯；积极主动与学校沟通孩子情况，支持孩子参加适合的社会实践，推动家庭教育和学校教育、社会教育有机融合。

尊重身心发展规律和特点：咿呀学语阶段，就要多说、说好；模仿阶段，身教非常重要，多接触有好习惯的人；青春期阶段，自我意识增强，性别意识凸显，逆反心理产生；成人期阶段，憧憬理想、担当责任、参与公益、思考人生；成家立业阶段，承担家庭义务、学会社会交往、树立职业目标等。

尊重教育规律：循序渐进；因材施教；尊重差异；正面激励。教育的全纳与公平和通过教育实现的全纳与公平都是具有变革意义的教育议程的基石，因此，我们致力于消除在入学、参与和学习成果中任何形式的排斥、边缘化、不一致和不平等。任何教育目标都应该满足所有人的需求，重点关注最弱势群体，尤其是残障人士，以确保惠及每个人。

学会合作：这是联合国教科文组织提出的人生四个支柱之一，合作有三个层面，小合作要放下态度，彼此尊重；大合作要放下利益，彼此平衡；一辈子的合作要放下性格，彼此成就。

教育的基本前提是人性之善，教育的目的是追求培养人性之善，教育人文精神的逻辑起点是人性之善。

一个人真正的美丽，不是容颜，而是所有经历的往事，在心中留下伤痕又褪去，令人坚强而安谧。所以，优雅并不是训练出来的，而是一种阅历；淡然并不是伪装出来的，而是一种沉淀。

陶行知：教育是什么？就是教人变！教人变好是好教育，教人变坏是坏教育；活教育教人变活，死教育教人变死；不教人变和教人不变，都不是教育。

人都有弱点，需要想方设法去克服，方法千种万种，途经千条万条！这样，才能活出质量和意义。

教育观与观教育

经大量课堂观察发现：中学课堂太缺乏“思维含量”，教与学基本都停留在知识表层，大多都是机械重复，很少有“有效思考”。大多数初、高中学生竟然一直在用小学低年级的学习方式学习，心智发展水平与所学知识极不匹配。

学生的认知发展规律：小学低年级主要靠“感知记忆”来学习；小学高年级开始发展概括及简单推理能力；初中要强化抽象思维（基础逻辑思维）的发展训练；高中则要发展复杂抽象思维能力和挖掘规律、形成高级学习策略的能力。

新课程“假探究”或“浅探究”现象泛滥：在安排“小组合作学习”过程中，讨论与质疑大都停留在知识表层，很少提出有探究价值、有思维含量的问题。

如何看减负？该不该减？为什么减？减什么？怎么减？谁来减？统一减还是先后减？必须减还是自由减？减能有共同标准吗？

什么是负担？什么是应该承受的负担？什么是能够承受的负担？什么是不能承受的负担？（家庭破碎的负担）什么是过重的负担？

各地减负措施：概括为“六限”——限课程、限考试、限学时、限作业、限补课、限教辅资料。措施不少，力度不小，可为什么还不行？！

观点一：因为大体制没变，治标没有治本，校内减负校外补。“负”有两方面，一是生理负担，一是心理负担。生理负担可以通过减少学习时间来降低，而心理负担是一种主观感受，少学的未必快乐，多学的也未必痛苦！学进去了不痛苦，甚至手不释卷、废寝忘食；学不进去，上课如坐针毡、苦不堪言。因此改变并升级教法，改变并升级学法，告别苦教苦学，才是本质上的“减负”。

观点二：在不少人的学习观里，充满着“头悬梁，锥刺骨”的苦学思想，才有家长压着学、老师盯着学、学生忍着学的教育现状。勤奋是必要的，但不是最重要的。第一重要的是方向，方向错误，徒劳无益；第二重要的是方法，方法不对，劳而无获。

观点三：正确的方向是什么？发展学生的思维！只有学会思考，才能学进去！正确的方法是什么？变“知识灌输型”教学为“思维训练发展型”教学。

从改革看教育

从北京大学 2013 年自主选拔录取综合面试试题，看人才选拔标准：

◎你认为如何通过竞技体育促进群众体育和人民健康？

◎有人认为，人生的发展应顺其自然，不应刻意追求。请谈谈你的看法。

◎从市场经济角度，请谈谈你对“信言不美，美言不信”这句话的理解。

◎ 19 世纪末，北洋水师号称“远东第一舰队”，但在甲午海战中全

军覆没。请谈谈你的看法。

◎乔布斯说，领导者和追随者最大的区别在于创新。请谈谈你的看法。

◎有人认为全球变暖是人为破坏环境的结果，也有人认为是气候周期性变化的反映。请谈谈你的看法。

◎近年来，社会上对所谓的“超级中学”批评不断，但家长们却仍然要把孩子送进这些中学。请谈谈你的看法。

◎“机遇只偏爱有准备的头脑。”请谈谈你的理解。

◎有人说：“化学学科正在经历一场革命的阵痛，它正在从实验科学向数学科学拓展。”请谈谈你的见解。

◎儒家文化强调：仁、义、礼、智、信。你认为最重要的是哪一点？

◎说说你一个最突出的缺点，试分析造成这一缺点的原因和可能的克服途径。

◎有人认为，科举制度是中国古代第五大发明，也有人认为科举制度阻碍了近现代中国的发展。请谈谈你的看法。

◎有人说，现代交通、通信技术拉近了人与人之间的距离；也有人说，这些技术使人与人之间的距离更远了。请谈谈你的看法。

◎有人说，法律是通过限制自由来保障自由。请谈谈你的看法。

◎爱因斯坦认为，科学是人类精神的自由创造和自由发明。请结合这句话谈谈科学与艺术的区别。

◎鲍林说：“当任何一种物质的性质与结构联系起来时，这种性质是最容易、最清楚地被认识 and 理解的。”请谈谈你的理解。

试题打破了文理科限制，目的在于考查学生交叉学科创新潜质。

从教师职业的“不成文规定”，看当今教师队伍建设的重要学为人师，行为世范。

说破嘴子，不如做出样子。

不穿高跟鞋、拖鞋。

师生关系有分寸，禁止 18 岁之前、在校期间师生恋。

杜绝身体异味：腋臭、烟味、香水。

衣装得体大方：款式不奇不怪，禁止穿薄、露、透、短的服装。

禁止课堂出现宗教色彩和唯心主义言论：英国、法国等世界上的公立学校都禁止佩戴宗教饰物。

佩戴饰物要适度：不要夸张，不能过多、过大、过亮、过响：手链手串手镯数量四五个、颜色四五种，耳环耳坠耳针，手上戴戒指，脚上戴趾环。

不浓妆艳抹：过分化妆会分散学生注意力，讲台不是舞台、不是演播室、不是 T 型台，校园不是大街、不是自由市场。

从文明的缺失，看“德育为首”的重要

自 2013 年 10 月 1 日起正式实施的《中华人民共和国旅游法》第 13 条明确规定：“旅游者在旅游活动中应当遵守社会公共秩序和社会公德，尊重当地的风俗习惯、文化传统和宗教信仰，爱护旅游资源，遵守旅游文明行为规范。”中国游客不文明有损国家形象。

2013 年 5 月网友微博：近日一名中国游客在埃及卢克索神庙旅游时，在浮雕上刻上“×××到此一游”。5 月 25 日，涉事初中生及其父母通过媒体表示：“我们向埃及方面道歉，也向全国关注此事的人们道歉！”

骑美国华尔街铜牛“合照”：2007 年北京电视台主持人王芳到纽约旅游，在华尔街遇到一群内地游客争先恐后地翻身爬上铜牛“合照”，连女士也不甘落后。引来大群各国游客围观，令许多老外摇头不解，绕道而走。

中国游客在法国卢浮宫里大声喧哗、光着膀子在伦敦大街上行走、过马路时闯红灯、随地小便等。社会教育、家庭教育、学校教育都有不可推卸的责任。这种素质的国民，怎么实现民族复兴？“德育为首，做人第一”绝对不是一句口号。

从教学反思看教师队伍的专业水平

《教育科学论坛》2013年2月发文指出：

反思自己对文本的解读是否正确：文本是作者思想和体验的载体。文本解读是发现文本潜在密码和意义的过程，是教师与文本对话的过程，通过对话，挖掘文本的潜在价值，解读其负载的文化思想内涵，提取文本的养分，体验并接近所表达的思想感情，把握文本系统性和整体性，进而进行富有创意的教学设计。

反思自己的教学目标设定是否合理：突出教学目标的综合性，目标设置要关注学生的全面发展，要体现人文精神和科学精神的融合，要注意科学有序。

反思自己的教学情境创设是否有效：建构主义理论认为，学习总是与一定的社会文化背景及情境相联系的，在一定情境下进行学习，可以使学习者运用已有认知结构中的有关经验去同化与融合当前学到的新知识，从而赋予新知识以某种意义，并同时原有认知结构进行改造和重组。教学环境的“信息化”“生活化”不仅将学生带入情境，也会激发学生富有韧性的光彩。因此，教学反思时，要反思教学情境创设是否贴近学生生活实际，能否唤醒调动学生的生活积累，能否让学生在情境中产生问题意识，指向学生的学习活动。

反思自己的教学活动是否科学：师生双边活动？学生自主活动？何时指导？何时参与？何时小结？如何分组学习？怎样讨论？学习汇报采取什么形式？等等，都应该具体设计。

反思自己的教学行为是否对学生有伤害：教师的教学行为——情境创设、讲解、提问、导答、解答、课堂评价等，都要以尊重学生为原则。

反思教学是否促进了学生的发展：反思教学是否做到了分层教学，因材施教；以学定教，顺学而导等。

从近年高考作文题看教育

作文题：经验与勇气 / 同学关系 / 爱迪生如何看手机 / 更重要的事 / 探险者与蝴蝶 / 为作家作品挑错 / 根据大豆写作文 / 根据顾城的诗《忧天》写作文 / 上善若水任方圆 / 我愿意 / 同学间的人际关系 / 三句话看青春 / 沙子和珍珠 / 捐助 / 经验、勇气与价值 / 学生有三怕：奥数、英语、周树人 / 过一种平衡的生活。

作文就是导向。有多少中小学生、教师、学校、家长把瞎编作为经验在传授。

为突出自己编造“好人好事”：今天下雨了，我看见王丽娜没打伞，想起今天是学雷锋日，于是我就把李小小的伞拿给了她，然后和她一起开心地回家了。/ 今天我看到一个老大娘口袋里掉出了4张500元钱，我马上捡起还给大娘，大娘问我叫什么，我说雷锋是我的偶像。

为写挫折竟让家人去世。作文不好因为“不会感动”。判一天作文老师直想吐。

作文走进误区：没生活、没真情、瞎编乱造、无病呻吟。因此，认真研究考试“指挥棒”，细心研究考试改革是中学作文教学的当务之急，课堂教学这个育人主渠道不能出现问题。

从“博雅”教育看当今的课程改革

文理贯通培养逻辑思维和形象思维。“博”指广博的知识，“雅”指高雅的素养。中学应进行素质教育和全人格教育，引导学生“文理融合、追求真理、做人第一、修业第二”。

跨学科综合交叉是培养人才创新能力的重要途径。科学家要有点艺术修养，能掌握文学家和艺术家那种形象思维，能大跨度去联想。科学创新不是单靠逻辑思维，科学创新的萌芽在于形象思维，在于大跨度的联想会突然给你一个启发，产生灵感。有了灵感，再按逻辑思维去推演计算，设计实验加以证实，从而产生创新。文理贯通，不仅是培养全面发展人才的需要，而且是创新的需要。

世界上一流本科教育都把“做人”放在第一位

英国实行“中学7年+大学3年”的学制；美国实行“中学6年+大学4年”的学制，中学都是高素质教育。美国大学前两年甚至有的大学4年全部进行通识教育，研究生再进入某个专业领域，尤其世界名校，无一不将“育人”作为办学的头等大事。

以科技闻名世界的斯坦福大学前两年不分专业，所有学生都必须选修一门为期一年的“文化、观念和价值观”课，不仅学习西方传统经典里的柏拉图、笛卡尔、马克思等，还要接触世界其他文化的代表人物与经典著作，例如中国的孔孟之道。

钱学森就读的美国加州理工学院以“民主的作风、创新的学风”闻名于世，开展讨论式教育。学校以学生为中心，没有地位等级，学生可以向权威挑战，师生辩论很平常。正如亚里士多德所言：我爱我师，我更爱真理。

育人的十项修炼

尊重：是目的、内容、方法与手段的统一体。学会尊重人，学会用尊重的方法培养人，学会培养善于尊重人的人。

威信：师生要相互树立威信，人与人之间要相互树立威信，威信使人更加自信。

真诚：在社会转型期，整个社会诚信体系还没有完全建立起来甚至

受到摧毁的时候，诚信教育显得无比重要，否则，整个社会都会垮掉。坑蒙拐骗、假冒伪劣、黄赌毒暴猖獗之时，每个人都需要尽一己之力为建立诚信社会做些贡献，“勿以善小而不为”，学校教育、家庭教育最系统、最直接、最长久。

理解：和谐的人文环境、强大的凝聚力、越来越多的国际合作与交流都需要加强理解，因为个性特点、文化素质、成长环境、思维方式、价值观念等不同，人与人之间、民族之间、国与国之间都需要理解，理解从一定意义上讲是最难的。所以理解教育是最难开展的教育。

爱心：爱本身就是教育，爱也能唤醒教育。没有爱就没有教育。爱分为有来由的爱和无来由的爱，就是有私的爱和无私的爱。爱人是仁，被爱也是仁。教育要有爱心。

责任：责任心是人的最大魅力。教师要充分认识责任、体会责任、履行责任。责任和价值是一个共同体，承担的责任越大越多，价值就越大越高。无论家庭与事业都是如此。

接纳：就是宽容、包容，不抛弃、不放弃，教育就要有这样的胸怀。教育的使命不是保持好现状，而是发展人。教育就是把一个人由不好变好、由无知到有知、由知之不多到知之渐多、由接纳不同到发展不同的过程。

激励：属于一种奇特的教育方法，符合教育学与心理学规律。期望值理论、皮格马利翁效应说的都是这个道理。教育就要坚持激励人、鼓舞人、欣赏人。

情感：情感需要教育，情感需要培养，情感需要过滤，情感需要传递。情感动人、情感化人、情感育人、情感伤人。

非个人：非个人从一定意义上讲就是非功利。不是为了自己的面子，不是为了成就自己，不是为了攀比，不是为了个人利益。

横看成岭侧成峰，远近高低各不同，不识庐山真面目，只缘身在此山中。同样的事物角度不同看法就不同。看准事物既要深入其中，又要超脱其上。深入才会掌握判断事物的真实依据，避免主观臆断；超脱才不至于“盲人摸象”，以偏概全。看懂教育，既需要深入其中，也需要超乎其上。

全球观与人才培养

在《国家教育改革和发展规划纲要》颁布三周年的背景下，为贯彻“培养具有国际视野、通晓国际规则、能够参与国际事务和国际竞争的国际化人才”的精神，让学校管理者站得高、看得远、想得深，2013年10月，我有机会参加了赴美国加州为期三周的境外培训考察，见闻与感悟很多。

教育国际化趋势明显

加强学生的国际交流，重视国际交流与合作，推动课程国际化，发展跨国教育。美国要维持人才高地、维持全球领导地位、吸引全球人才。

重视资源和能力

既重视金融、物质、技术、组织等有形资源；又重视人脉、信息、关系、信誉等无形资源。从资本家转型为知本家时代。信誉资源：美国品牌“可口可乐”饮料，卖的是美国精神和美国的流行文化。后苹果超过其成为第一。

国际化人才四要素：读很多书、行很多路、经很多事、识很多人（人脉）

全球观的二维标准与三元框架。二维标准：思维全球化，如海尔总

裁张瑞敏概括为“文化革命”。行动当地化，如美国号称快餐王国，但印度不吃牛肉，麦当劳如何走进印度？印度虽不吃牛肉，但多数人吃其他动物肉，改做鱼肉、鸡肉等快餐食品，广受欢迎。三元框架：中国“十二五规划纲要”提出，培养具有国际化视野、通晓国际规则、能够参与国际事务和国际竞争的国际化人才。

全球视野——开拓大视野：看到别人看不到的东西，做到别人做不到的事情；先看一步就是先机，先做一步也是先机；乔布斯就是典型，看到也做到的典型；乔布斯是私生子，30岁认母亲，终生不认父亲。他一生拼命创造，成就了一个苹果时代的辉煌，他说主要有两个目的：第一是要告诉母亲当初放弃他是错误的，第二是要改变世界。第一个苹果是亚当夏娃，第二个苹果是牛顿，第三个苹果是乔布斯。有人说第三个苹果是乔布斯侧影。

国际化知识——开启大智慧：智力三元理论，即分析性智力、创造性智力、应用性智力。教育观与知识观；公平观与质量观；放养与圈养；接纳容器与点燃火炬；人的发展与职业目标；学生中心与教师中心；主动学习还是被动学习；能力与分数。

文化智商——开创大局面：文化智商思维模式，动力（CQ Drive）、知识（CQ Knowledge）、战略（CQ Strategy）：2003年中美撞机后“抱歉与道歉”一词的灵活转译化解了当时危机，成为处理大国关系的成功案例、行动（CQ Action）。领导力、理解力、沟通力。文化是人终生享受的一切。

跨文化培训：美国教师目标和大学任务：教书育人，科学研究，社会服务。美国教师培训重在体验。（1）培训层次：事实层面（知其然）、模拟层面（知其所以然）、体验层面（知其如何然）。（2）培训类型：基础培训（知识+技能）、最高培训（理念+视野）。（3）培训目标：了解世界、学习新理念、提升文化智商（跨文化沟通力、跨文化理解力）、

建立国际联系（国际人脉）。

全球化下如何胜出：一个整合的理论框架。

国际大趋势：全球化、金融化、信息化；影响成功的两大理论：制度基础理论（外部环境、游戏规则、制度框架）和资源基础理论（内在资源和能力）。

遵守游戏规则：正式游戏规则——以法律为基础，包括法律、法规、政策、制度等。非正式游戏规则——包括文化、规范、道德规则。

国际化人才与人才国际化

在经济全球化形势下，需要在合作的基础上求共赢！

在世界多极化形势下，需要在平等的基础上求共荣！

在社会信息化形势下，需要在选择的基础上求共享！

在人才多样化形势下，需要在尊重的基础上求共存！

在价值多元化形势下，需要在了解的基础上求理解！

在教育国际化形势下，需要在交流的基础上求发展！

教育需要研讨并彰显“合作、平等、选择、尊重、了解、交流”的本质意义。

什么是国际化人才？随着科技的发展进步、资源的流动共享和国际交流的不断扩大，对国际化人才的需要会越来越多，教育国际化是形势也是趋势。教育国际化理解为：

扩大多种形式的交流：文学、艺术、科技、体育等都可以充分交流。交流是了解的重要基础，扩大交流才能不断了解，进而增进理解，扩大共识，积累互信。

促进不同方式的留学：拓宽留学渠道，鼓励有条件的学生出国留学，学习外语，了解异国文化，进而增长见识，开阔视野。

开展国际、校际合作：有计划地建立、拓宽、发展与国内和国外各级各类学校的合作关系，探索基础教育学校与各级各类高等院校的留学合作项目，定期开展交流研讨活动，建设国际交流平台，推进国际化人才培养模式改革。

开展教师国际培训：鼓励教师到境外定期考察、进修、培训，鼓励教师参与国际国内学术交流；不断开阔教师的学术视野，不断增强教师培养国际化人才的使命感。

构建特色课程：开发高大对接课程，加强与国内外大学和中学的课程融通，以特色课程作为培养国际化人才重要途径和载体。引进消化吸收国外先进课程资源，加大双语课程比例，引进外籍教师参与教学和课程研究。利用远程教育平台，交流优质课程。

加速师生国际流动，见多才能识广：多种文化、多样信息、多向思维都会在师生的国际流动中传递与交融。

开展跨国研究，提高国际化水平：加强国际教育研究，开展跨国教研和科研，走进彼此课堂，深入交流，开展课程研究等。

与全球同时代人竞争、联结与合作，培养学生全球竞争力，包括：

（1）能够运用所学知识、技能、概念、语言探讨目前全球面临的问题。

（2）能够理解全世界范围内经济、政治、技术、环保以及社会体系的相互关联性。

（3）能够理解各式各样的观点。

（4）能够求同存异。

（5）通过听、说、读、写以及运用技术手段掌握至少两种语言并用

外语进行沟通交流。

(6) 愿意为改善环境与条件以行动和提供服务的方式承担责任。

(7) 具备在一个相互关联的世界里发挥积极有效作用的能力。

(8) 会借鉴、会探究、会分享且与众不同。

(9) 性格优秀：会微笑，求真向善唯美。

(10) 有理想目标：理想是现实无限延伸的地平线。

高度最雅：教育应该有思想高度，不仅要适应社会，更应该引领社会。高度或许比资本和经验更重要，它带给人的是胸襟和胆气，做过大事和看过大事的人，想平庸都难。

理解最难：要理解必先了解，要了解必先交流。只有在不同基础上的交流沟通，才有基本意义上的理解。理解教育便是如此。

不同最美：不同是基础，是生态，是必然。教育需要接纳不同、发展不同、成就不同。有不同才有多彩和美丽。

心若在，梦就在。鲁迅先生：希望本是无所谓有，无所谓无的。这正如地上的路，其实地上本没有路，走的人多了，也便成了路。

接纳人、发展人、成就人：在经济全球化、世界多极化、社会信息化、人才多样化、价值多元化、教育国际化的背景和形势下，都需要接纳不同、发展不同、成就不同。大家不同，大家都好！

坚持就能成功：松下幸之助：成功者很少中途改变方向，不管遇到什么困难，坚持到最后的人多能成功。

简谈师生复习备考的策略与对策

复习课是中小学课堂教学的常见课型，绝大多数学科都安排有复

习课。复习课是一种复习学过的、总结阶段的、汇总零散的、建构体系的、提炼核心的、梳理条块的重要课型。复习课既是教学过程中的重要环节，也是复习备考的重要阶段。需要精心设计，不可松懈随意！

复习课常见的问题：

（1）教师一言堂：眼里没有学生，按“计划”讲，不观察学生，不调动学生，阻塞对学情的了解。

（2）复习缺乏设计：形式单调，做题、对答案，做练习、逐题讲练习。

（3）复习题过于泛滥：外省外区成套做，不精选、不研究、不取舍，没有自己的复习计划，用成套练习代替复习。

（4）复习课效率不高：节奏缓慢拖沓，浅层面罗列题目，碎片式重复知识。

（5）复习课随意性大，针对性不强，实效性不高，课堂组织管理松散。

针对复习课常见问题，师生应该采取的策略与对策归纳如下：

（1）培养学习信心，激发复习兴趣：有针对性地对学生多鼓励、多激励、多勉励。信心是战无不胜的力量，兴趣是最好的老师。信心不在，兴趣不在，不打自垮。

（2）加强复习统筹和学科间团队合作：在目前实行总分录取和学科综合融通的背景下，既然战略重点是总分，团队合作就是关键。需要教研组团队合作，需要多学科团队合作，不能一味地抢占学生和抢占时间。

（3）切实提高复习效率：高效设计课堂内容，高效梳理讲解思路，高效筛选讲练试题，高效解读讲评要点。因为时间有限，所以，讲和练的时间绝不随意安排，复习材料选择要精而又精，专题复习的内容安排既要突出主干重点，又要兼顾全面与体系、应用，不单纯、不孤立地讲题，重视知识间联系。

(4) 因材施教、对位辅导：关注特殊学生、临界点学生、尾部学生、情绪化学生、特殊家庭学生，都要有个性化地关怀。通过个性化指导、面对面全学科会诊式辅导，提高效率。提高个体效率就是提高整体效益。课上减少一对一，课下加强一对一。

(5) 掌握基本的应试方法：答题需要技巧，审题重视中心词，也不忘修饰词；信息提取要准确；学科术语要规范，文辞不准分难得；书写要工整，答题有区域，跨区域作答算无效；卷面要干净，杜绝任何标记，随意点图写画均算零分；分数与用时要相对平衡，遇题思路全无时，先跳再回是上策；杜绝空面卷和空白题，尤其是主观题、讨论题、推理证明题，句句有分步步分；边做边填机读卡，用笔填图有要求，用错笔、涂不满、涂过界都算无效；合理分配时间，避免前松后紧。

(6) 关注考试信息和教改动态：敏锐关注考试动向，把握高考政策调整带来的变化和关注的重点，突出主干知识和基础知识，提高复习备考的计划性、条理性、执行力，不降低学科要求和答题要求。教师要全勤参加区教研活动，一次不落，不遗漏任何一点考试改革信息，专心致志，从头到尾。密切关注并准确理解“内容难度降低，形式难度提高”“主观性试题和综合性试题增多”“学科内综合没减，学科间综合增多”等变化。

(7) 选对选好选精复习材料：因为时间有限、精力有限，面对铺天盖地的资料，面对堆积如山的材料，面对海量的试卷试题，复习策略只有一个：只能精选，必须精选。

(8) 加强校本教研，回归基础、回归教材、回归考纲：基础是根本，主干是重点，教材是范本；加强对学科《课程标准》和《考试说明》的研究。因人而异，加强集体备课，注重因材施教。

(9) 复习有计划性，训练有针对性：不能没完没了地用各省市、各

区县成套试题作为课堂复习的全部内容，不能把最后的复习课都上成“整节练考、成套分析”的考试课、讲评课，要有计划性地安排复习课程，要有针对性地设计复习内容，要有系统性地梳理知识体系，要有一对一的具体指导。否则乱学生、乱自己、浪费时间。提高复习课备课质量是提高课堂总复习质量的关键和前提。

敢于不讲：在没有全面了解学情的背景下不讲（要么浪费时间，要么低效劳动，要么对牛弹琴）；讲了多数也不会的不讲；多数人已经会了的不讲。

敢于不全讲：有精选，有重点，有学生自主作答，有自己支配的时间。

敢于不先讲：学知困而后讲，学知不足而后讲，了解学情后有针对性地讲。

（10）提高讲评试题试卷的效度：提高选题质量，提高用题质量，提高讲题质量。明确结果的对错不是讲评重点，因为结果是水到渠成的事；重在检测作答试题的思维过程有无问题，从老师、学生、试题等多个角度做归因分析。讲一题，明一理，通一类。

（11）把握知识复习的原则方向：重视知识实用（价值导向）、知识活用（学习方向）、知识能用（教学方向）、知识会用（能力方向），让知识本身带有生命、兴趣、价值和意义。

（12）重视复习试题形式的设计：在云物移大智时代，分析图表、分析数据、分析图形等成为试题常见形式，需要培养学生收集汇总试题信息、筛选提取试题信息的能力。

（13）复习要接轨现实社会生活，突出综合与应用：点面结合、条块结合、讲练结合、学用结合、专题与综合结合、课堂复习与课下辅导结合，遵循学以致用原则。例如：2015年春季会考地理：二十四节气、

诗歌形式、地理知识三结合编制试题；考了人口、资源、环境；考了京津冀一体化；考了南水北调。2015 年历史会考试题：考了 2014 年 11 月在北京召开的 APEC 峰会；考了音乐家音乐作品、美术家绘画作品、文学家文学作品；考了某班级设计“抗日战争”网页，页面设置有抗战爆发、正面战场、敌后战场、抗战胜利四个栏目，请你再加一个栏目。2015 年政治会考试题：结合首都博物馆旧馆与新馆，说明财政支出对社会发展和人民文化生活的的影响；看 APEC 参会领导人合影照片，说出 3 个国家和地区及领导人姓名。

（14）复习重在构建网络、脉络、联络框架：科学规划“讲练考”，健全知识体系，梳理主干与旁支，覆盖全部。不能以考代练，不能以练代讲，不能以练习代复习，复习重点是“建结构、建关系、建网络、多运用”。网络就是体现全面，脉络就是明确体系，经络就是建立联系。要注意减负与增效：讲一题、得一法、明一理、通一类。

（15）复习要重视培养学科思想方法：重视学科思想、学科思维、学科方法、学科术语，重视从学科角度审题与解题，重视教学与答作的规范性。

（16）加强复习阶段课堂常规管理：发挥德育激励功能，开展理想引导、心理辅导、情绪疏导工作。重视自习安排、作业层次、讲评试题效率；重视教学前测、后测、中间跟进等各个环节；开展一对一的谈心活动、访谈活动等。

（17）加强复习阶段对考试的研究：加强对教育改革、考试改革的政策性研究，尤其是对变化的研究，加强对考试的规范性研究和考试的时间管理研究。

（18）复习阶段要落实总分战略：各学科协同安排复习计划，共同开展对不同层次不同类型学生的综合辅导，根据学科学生不同情况因材施教。

施教。抓基础、不偏科、练规范；学生不放弃任何一门学科，教师不放弃任何一名学生。

（19）复习要尊重规律、把握原则：遵守认知规律（逻辑性、因果率）；遵守记忆规律（记忆遗忘、理解记忆、机械记忆）；遵守身心发展规律（期望值理论、皮格马利翁效应、马泰效应）。把握“进度服从效率、数量服从质量、个人服从整体”的原则。

（20）复习阶段要“眼中有人、心中有事”：细心观察学生状态，及时调整学生心态，及时稳定学生情绪，始终让学生保持正常的复习备考状态。

总之，复习是重要的教，也是重要的学，教与学双方需要“良性互动”。教无定法，教必得法，学也如此。

他山之石



略谈非功利的日本教育

经历三十多年的中日教育交流，目睹中日初高中生友好往来，接触日本各级各类教育人士，通过见闻、体验、研讨、互动等途径和方式，了解了日本教育的不同侧面。

一是日本政府保障义务教育均衡发展：公共财政免除义务教育学生的一切教本、学杂费，政府为学校均衡发展提供了坚实的保障。日本中小学的硬件设施大体一致，校际差异不大，所以学校可以后顾之忧地把主要精力用在抓好教育教学工作上，不管是从时间上还是空间上都为创建优质教育提供了条件。日本教育的均衡发展不仅体现在学校之间，还体现在教育形式和教育内容上，体现在德智体美劳的均衡发展上，各校都以培养个性、发展特长、全面发展作为办学目标。

二是日本教育重视人的全面教育：日本非常注重生命教育，关爱生命，关爱学生身心健康。所以在学校里，教育工作者更多关注的是学生身心状况、学习兴趣、情绪起伏，而不只是成绩。

三是日本学校重视教育政策、教育方针的落实：日本在关注细节教育方面精益求精。都知道日本的国民素质高，这几乎都是从身边不起眼

的小事体现出来的，如尊老爱幼、认真负责、注重细节、讲究诚信、注重养成教育等。在日本，很少有未成年人吸烟现象，日本的烟民必须出示购烟证才能买到香烟，而只有成年人才有申请购烟证的权利。再加上日本人规矩自律、正己标准高，所有人都不会给未成年人提供香烟，有效杜绝了青少年吸烟现象，也充分证实了日本基础教育管理措施务实、到位。

四是日本教育体系完备：学前教育、义务教育、高等教育、职业教育、继续教育，各级各类教育体系健全，结构合理，相互衔接，人才能够满足社会各行各业的需要。日本的孩子在初中毕业以后，可以根据自己的喜好自主选择。

五是日本教师社会地位高：教师、医生、律师是日本最受尊重和羡慕的职业。在日本，教师职业被称为“圣职”，日本教师有三高即社会地位高、工资待遇高、师资水平高。日本教师属于公务员待遇，区域内实行教师流动。

六是日本学前教育重视“做人”的教育：日本鼓励生育，生育“有奖”，小孩一出生，全职母亲就开始精心哺育；学前教育就是培养儿童学会“笑”和“谢谢”，孩子运动会没有个人冠军；国家大力支持幼儿教育，幼儿教师待遇高，所以很多大学生毕业以后就选择做幼师。

七是日本基础教育重视全面基础的打造：教育的功利色彩相对较少，重视学用，重视动手，重视实践，重视习惯培养，重视做人教育。小学起始年级就开设“人文课”，讲授“己所不欲，勿施于人”。

八是日本职业教育发展健康：和德国、瑞士一样，日本全社会重视职业教育，职业教育不被“歧视”。日本是一个工业高度发达的国家，技术型、应用型人才的大量需求决定了日本职业教育日益发达。在日本，学历不是唯一的升学形式，初中毕业后，生源可以自由流动，选择

技术职业培训还是学业深造，社会对此没有什么偏见。

九是日本高等教育成就了日本：日本的社会非常信赖日本大学的信誉，因此才会有进入大学时的激烈竞争。日本高等教育 20 世纪 60 年代就已进入大众化阶段，20 世纪末进入了普及阶段，占绝大多数的私立高等学校的作用远远超过国立、公立高等学校。

十是日本教育不可能尽善尽美：培养目标不够高，本土化过浓，国际化不足，学历主义色彩浓重，大学生学习动力不足，高等教育质量滑坡，尤其在吸收人类文明成果上，在培养人的大气上，应该更开阔一些。只有教育从根本上改变、创新，不断博采众长，才能缔造文化、繁衍文明、走向辉煌。

“教育是最廉价的国防”，他山之石，可以攻玉。日本教育对促进我国教育均衡化发展有诸多值得借鉴之处。教育应该实行开放化，借鉴他人的独特和成功之处，弥补自身不足，这应是中国教育改革的重要走向。

教育工作者应该时刻关注世界格局，反思别人之长；教育工作者要不断改进教育理念，丰富教育方法，增长教育智慧，研究人的成长规律，因材施教。只有这样才能为国家培养视野开阔、胸怀天下的创新人才。

所学校非终点，每所只是重要的一段。“为增长智慧走进来，为服务祖国和同胞走出去”，培养具有国际视野、善于合作共事、能够健康生存发展的人，才是现代教育的责任和使命。

日本基础教育一瞥

日本德育课程：礼仪，安全，磨砺，感恩，努力教育，环保，动手能力，独立生存，集体合作，和平教育，抓思想、抓精神、抓习惯。

日本基础教育的常规：每节课时间为 50 分钟；高中音乐、美术、书法每周自选一节；初一、初二年级日语课年课时数 140 节，初三 105 节；日本仍以黑板为核心教具，很少运用 IT 机器；日本初中生作业量很少；上课边记笔记边听课；学校一次性购入习题集，用于课堂练习或者布置作业。

日本课堂教学多从“兴趣·积极性·态度”“听·说·读·写”“有关语言的知识·理解·技能（汉字或句子的知识、语法的理解、书写的技能）”等角度综合起来进行考察。

日本每年除了定期举行 4 次至 5 次考试外，提交作业情况和上课态度等也列入考察范围。

日本文学类文章多出有关出场人物的心理状态、语言表达修辞等方面的题；说明文多出有关文章构成或文脉的语句理解等。除此之外，也常出古典的读解（古文知识或内容的理解）·语法·汉字；有时，也会要求写 30—40 字的短文等。

日本的公立中学将“地学、物理、化学、生物”统称为日本的理科。一般情况下，每个年级配备 1 名理科老师教授 4 门课程。到了高中，则会有不同的老师担任 4 门课的教学。

日本教师每周课时不少于 20 节，备课、研究的时间不是很充分。教师待遇高，但非常辛苦。

关于美国基础教育和教师教育的笔记

美国教育有三个原则：多元、公正、平等。

多元化：认识、接受、尊重、享受多元社会，包容各种文化、人

种、习惯、信仰等，懂得每个人都是大家庭中的一分子和尊重别人的重要性。学校多元化，有教会学校、特许学校、私立学校、公立学校、家庭学校。

社会的公正：知道对与错，法律是准绳，法律面前人人平等。

教育平等：教育为人人，资源平等，支持弱小学校。合格公民是美国教育根本。先做人再做事的原则。美国以学生每天出勤率计算政府经费投入多少。

美国教育具有独立性：公立学校办学资金三家分摊，即州政府 45%、地方政府 45%、联邦政府 10%。私立学校由基金会、企业、个人负责。

教育地域化明显：中小学由学区管理委员会和学校教师家长协会负责。聘请专家评价。

重视教师教育：批判性思维；教师评价侧重知识、技能、态度；美国中小学教师没有做教育科研的义务，科研论文不拒绝、不提倡、不要求。即使有，也侧重行动研究，尤其是案例研究（数据不是随机的，成果就没有说服力）。教师继续教育自主选择，或了解残障教育，或学习一门课程，或参加一个学术会议（会议组委会出个证明），都算继续教育学分。

教育理念多元：教室就是我的家。尊重主人，善待客人。多元文化是美国必修课，多元是多彩的、美丽的。教师之间可以借假。给孩子成熟的时间，让他们慢慢承担责任。调皮学生受宠，捣蛋学生受罚，教师喜欢善于挑战自己的学生。教师千万不要以学生为敌。美国不相信官员能把教育搞好。教育以州为主，教育就是服务。校长只有一门或几门专长，不是所有专业的通才，不可能领导和评价所有专业教师，应该相信和尊重专业教师。教育与宗教分开，讲宗教知识不引导人信教。小学

段重视礼仪教育；初中段是转型期，重视行为教育；高中段教程考虑未来寻求独立。美国教育的根本是培养合格公民。例如：沃尔玛员工胸前戴有一个数字小牌（在单位工龄），数字越大，表示对单位忠诚度越高，也会赢得领导和大家的尊重。

美国教育组织机构：教育机构（与政府无关）、中小学（学区管理委员会和学校教师家长协会）、大学（董事会监督下的自主管理）。

美国教育流程：给孩子成熟的时间，让他们慢慢承担责任。0—5岁启蒙期，6—8岁转型期，9—12岁酝酿期，13—18岁成熟期（考虑将来，寻求独立），18—22岁大学教育（独立人生，快乐时光，面对现实，承担责任）。

美国大学教育。美国大学（4000多所）：社区大学（39%），教学型大学（48%），研究型大学（13%）。大学教育的学术自由：研究和出版自由，教学自由，校内外事务介入自由。大学教育的基本任务：教学（学生评价）、研究（实证研究，突出实用性，具有推广价值）、服务（校内外、国内外的学术带头人）。学校不同、比例不同，但都是量化的。

中小学教师是专业人士。教师的日常工作是每天5、6节课（45分钟/节）；教师的工作保障（工作稳定，工资稳定，84%的教师有自己的房子）；上下级关系（都是专业人士，各司其职）；行为规范（按照专业规范和学区法规）；阶段性评价（由校长和教育局共同完成）。

美国教师的专业证书、职前教育、在职教育及评价标准：以州为主，进行教师资格审查；选择教师的理由是社会及经济地位；教师专业法规。教师起始证书及考评：大学教育课程证书，教育学院资质证书（教育基础、教法、实习课）；考试机构负责组织考试。在职教师初始证书由州政府颁发；教师“永久”证书——教师专业档案及专业培训，由

大学、教育机构（州派出机构）、教育局负责。

教师的教育职业再选择以及“升迁”。成为教师领头人、成为学生心理顾问、成为校长。教学重视检测方法。好老师标准：让学生对学习充满兴趣；巧妙地使用各种教学技巧；让学生感觉学知识有用，进而使学生深入有意义的知识领域；定期反思教学，寻求专业发展，使之成为终身学习者；积极参与各种层次的教学专业活动。

美国教师的“年度教师奖”活动。分级制评选，过程公开、平等、透明。由地区委员会选择 12 名，邀请 8 位教师去州政府接见面谈，选择其中 5 位作为州“年度教师奖”，选择 1 位参加国家评比，最终确定国家“年度教师奖”。

美国是法治国家，重视人权，不可以打孩子，随时有人举报，孩子不是家长私有财产；美国也重视动物保护。美国法律至上、意识形态至上，三权分立，遵守先例。2010 年：中国跃升为世界第二大经济体，美国经济停滞。2013 年：中国人均 7000 美元，美国人均 47000 美元。中国经济是储蓄型，美国经济是消费型。现美国借债很多，平均借中国 4000 美元 / 每个美国人。美国四高两低：高收入、高税收、高负债、高失业率；经济增长率低（2%）、利率低（3% 以下）。中国经济是顺差，中国文化是赤字。到了美国穷乡僻壤才知道美国有多富；到了中国穷乡僻壤才知道中国有多穷。美国人三大情结：改变世界的情结、领导世界的情结、创新世界的情结。

美国实行 13 年免费教育。幼儿教育使人认识人、基础教育使人成为人、大学教育使人成才、研究生教育使人成器。气量成就人，气量多大成就就有多大。

美国实行终身教育制度，学习永远都不迟，永远有机会。

一所普通学校的素质教育

美国加州罗杰中等学校，是一所评价体制改革试点校。学生综合素质评价在学区名列第一，全学区评价满分 1000 分，该校评价为 927 分，到处标有这个数字，师生们引以为豪。

加州使用统一的教材：学生如果因各种原因转学不用担心跟不上课程。周一至周五上课，每天从 9:00 到下午 3:30。周一上 6 门课，周二至周五上三门课，每节课 2 小时，中间有短暂的休息。上学穿校服（上白下黑）。

在与师生零距离接触中感觉到：学校非常人性化，学生开心，学习兴趣浓；主动学习精神强，尤其在音乐、体育等课上更突出；教育不是形式主义，虽然校舍简陋，但墙角都会说话；能反映责任、尊重的办学理念；学生很有礼貌；爱国、友爱教育常抓不懈，每天听广播时间宣誓、讲小故事、寓言；校园和谐，师生、生生、领导与师生关系融洽，待人接物主动热情；参观者感到很温暖，每个人都有小礼物，礼轻情谊重，很贴心！

多种族、多元文化的哈德森中学

凯瑟琳校长介绍：哈德森中学是一所具有国际背景的公立中等学校，从学前班到初三年级，共 800 人。学生主要是西班牙人，占 40%。其次是黑人、菲律宾人，25% 的学生母语不是英语。学生家庭大多贫困。联邦政府给予学校补助，全校 40 名教师承担学前班到八年级的全部教学工作。教师负担很重，每天 5—6 节课，每节课 30—35 分钟。班级人

数为 30—35。学生上课还比较规矩。

因为多种族、多元文化的特点，学校在教师管理上有所不同。小学教师每周集中开一次会，中学教师每 25 天集中开一次会。主要是交流和安排教学工作，统筹新标准的实施。课程按照联邦政府定的新课程标准进行过渡性试点，目的是转变教师的理念，要求教师由单一性解题方法向多样性解题方法转变，重视公式形成的过程而不是简单地使用公式。

学校环境简朴整洁：教师开会的地方很小；教室没有窗户，每个教师根据所教学科特点，对教室进行个性化布置；学校操场很大（水泥地面），但没有任何奢华的设施。

感受深刻的是政府、学校、家长都重视素质教育，重视学生的习惯养成，重视做人的教育。

在美国一所科技高中的参观笔记

美国加州长滩市多元科技高中被誉为“学者和冠军的摇篮”。该校的教授珍妮博士介绍说，多元科技高中 1895 年建校，初期以职业培训为主，1933 年地震遭到破坏，20 世纪 80 年代重建。该校实行学院制。长耳朵兔是这所学校的吉祥物。目前该校在校学生有 4835 人，亚裔占 30%，学生中享受午饭补助的占 63.7%。该校教职工有 180 人，其中 140 人上课，亚裔占 8.6%。

课堂文化：课堂交流是课堂文化的重要内容，不断变换组合，传递介绍讨论情况，学生老师都了解“知道什么、不知道什么”，学生既是学生，又当“教师”，切实成为学习的主体。规定讨论时间，管理好讨

论时间。重视了解、交流、理解、尊重、帮助，这是该校的理念。他们认为，教育方法有时比教育内容更重要，锻炼思维、培养能力是教育的核心使命，在教育过程中，师生都是学习者。在美国教育中，也存在教师的职业倦怠问题。美国的课堂文化好，但教育体系有漏洞，官员不了解教育，需要减轻教师的工作压力。他们感到痛苦的是创新的结果归于失败。

核心理念：自由，舒服，对自己负责，自主思考能力，课堂调查内容贯穿在讲课之中，采用多种教学方式，让学生更加感兴趣。

教学方式：讲授、互动交流、小组讨论等，每一种方式都有优缺点，取长补短。设计问题卡，进行小测验。课堂参与度作为学习成绩的一部分，占总成绩的5%。课堂上留足时间让学生提问题和师生交流。

小组讨论：分享观点、相互启发、分工合作、交流自由、无拘无束、探究思辨、促进表达、完善性格、促进独立思考、不需要老师花时间去准备，促进自主学习，但容易发散。教师指导下的小组讨论：加深交流，讨论集中，及时发现问题，但不能兼顾全部。强调认知金字塔（由低到高）：记忆（Remembering）→理解（Understanding）→应用（Applying）→分析（Analyzing）→评估（Evaluating）→创新能力（Creating）。

讲授式：完成计划、保障效率、内容集中、节约资源，但不易于培养创新能力，不能关注每一个学生效率，被动学习容易分散注意力和疲劳。

课堂问题与对策：不同学生的提高方案难以统一制订，措施是好帮差，分层设班，分层教学等；培养学生的重要品质，认知水平从低到高，诚信、创新、沟通、合作等，措施是父母家教、同伴激励、榜样引领、成人示范等。例如：教室设定点生气点，教师走进生气点就要发怒，学生顿时变乖；创设课堂活动，丰富课堂资源，将课堂上临时收集

的问题穿插在教学活动中，进而活跃丰富了课堂，提高了效率、兴趣、针对性。

对学生矛盾甚至打架怎么办？没有标准解决方案，要求学生首先尊重对方。对往墙上喷油漆等劣迹行为的问题学生，先了解情况、情绪、原因，由学校、教师或警察单独谈话进行警告教育，尽量不送入警察局，以教育为主。

学区及学校的行政管理：2 个正校长，5 个副校长；学监、校长负责制；行政管理——教学管理、人事管理、校务管理、公共关系等；校长的监督机制几乎没有。

教师资格及教师培训：本校提出共同核心课程理念，教师针对学生的不足共同备课。每 5—6 年学校需要被验收。验收时间为 1—2 周。

学生入学要求及毕业标准：就近入学，抽签选择；优资班学生考试择优录取（数学、英文、阅读、写作）；注重基本学习能力和基本就业能力。

学习课程设置：由加州、加州州立大学认可。

非常重视体育发展：美式足球、篮球、排球、网球、高尔夫球、垒球、水球、游泳、田径、羽毛球。

丰富多彩的课余活动：学校有 100 多个社团，学生会 / 学生大使，竞赛团队（数学、演讲、科学、戏剧等），社会公益活动，课余活动（管乐队、弦乐队），中文俱乐部（书法小组、武术队等）。

学校环境：校内安全，学校绿化，校园设备维修，设施陈旧，没有发展空间。

社区联系：地区居住居民多为柬埔寨、墨西哥、菲律宾、越南、非洲、南美人。

学校理念：做事讲原则，负责任，有智慧，有市场价值（有工作、

生活技能)，善于与人合作。相信：只有学生自己要学，才会学得好。

学生社团：预备役、足球、乐队、田径、戏剧等。

参观体会：在硬件设施方面，我们所参观的美国教育机构，无论是幼儿园、小学还是高中，都不如中国。但美国在教育过程中更注重学生的自身实践和体验，到高中阶段，学生自主选择学习内容的余地也更大；注重体育锻炼，学生一个个都很健壮结实；重视学生社团，学生的积极性很高。

初见美国的特殊教育

美国的选择性教育，就是中国的工读学校。据该校校长介绍：美国犯罪率高，原因是青少年加入黑帮、家庭环境不好。目前，一些犯罪在减少，但吸毒、卖淫等在上升。校长要了解社区的孩子及家庭情况、黑帮问题，还要特别关心不能让帮派之间的青少年斗殴。在工读学校，学生不关注自己的前途，经常重复犯罪。目前，波特恩校长顺利送走了在工读学校学习的 153 名毕业生。

美国的学校分为两类：公立、私立。公立学校要遵守联邦法律规定，要有义务教育，学校免费，作为校长的责任要贯彻教育法，要清楚学生与家长的权力，矫正学生的行为，提高他们的觉悟，为他们的后续教育做好准备。工读学校属公立。私立主要是收费学校，还有教会学校，有特殊教育理念。另外，还有在家学习的学生，家长有教育责任，学校不为家长承担责任。

远程教育：普通学校一般工作 9—10 个月，其余时间放假上远程课。特殊学校没有寒暑假，在校学生或因犯罪，或因家庭原因，或是

普通学校的学生旷课率高，学校把他们转到特殊学校，由校长决定是否接收，也可由学区法庭裁决。学校制定了一些激励措施，吸引学生来校学习。学校收取因犯罪而取消抚养权的父母的一些费用，用于聘用社工。教育这些学生要花很多的心血，还要为心理有问题的学生选派心理医生。

选择性教育背景：（1）美国学生犯罪率较高：暴力、吸毒、贩毒、卖淫、黑帮等。东、西部黑帮斗殴。学生不重视学习，想回到社区继续原来的犯罪行为。（2）美国的教育体系多元：私立学校、教会学校、公立学校共存。（3）校长和选择性教育学校职责：关注法律，清楚学生、家长的权利；为学生提供服务；建设并营造大家庭和社区式环境；矫正学生行为、不良态度；为学生做好继续受教育的准备。（4）选择性学校的学生来源：普通学校有问题行为的学生、有轻微犯罪的学生、旷课率高的学生。接收 12—18 岁的学生，每一名学生都有一名社会工作者负责管教。在家受教育的学生，以社区为单位接受社区教育，也可以接受远程教育。

选择性学校的教师条件和标准：（1）具有教师资格证。（2）具有本科学历，个别高中学历。（3）具有至少三个月的实习经验。（4）参加教师专业培训且通过资格考试。

选择性教育的哲学理念：（1）安全第一，确保学生人身安全。（2）尊重法律：遵守地区法律，依法施教。（3）评价学生学习成果：用正确的教育方法和良好效果，促进每一名学生进步。先要对学生进行测验，发现他们的问题所在，提供不同的课程，尽可能发挥他们的学习能力，让学生明白为什么进入这所学校，与将来教育的相关性。（4）关心、启发、激励学生，教会学生控制行为，激励学生在智育、情商上都有提高。

价值观教育的核心：（1）了解自己并了解他人，提高学生参与度，

矫正行为，提高读写能力。（2）沟通，不仅口头，还有书面：很多学生用母语不是英语，沟通较困难，学生进校前解决问题的方法往往情绪化，需要一个健康的学习态度。合成信息，组织信息。（3）使用科技，学生利用智能手机聊天、玩游戏不用于学习，老师要引导，只要学生能控制使用就是成功，用双手获取生活就是成功。让悲观的学生回馈社区，成为有用的人。重视个人尊严，一个人的一生中一定要有男人作为典型榜样。多用男性教师教育男生，女性教师教育女生，可能会更好。任课老师要了解学生的情况。

校长的责任：（1）给予家庭支持：很多学生没有父亲，父亲不是死了，就是在监狱服刑。男性道德榜样是教育标杆，作用明显；拉美教育男性榜样缺位，女性教师承担男性教育责任；年轻男孩因为缺乏父亲教育，难度更大。（2）学生自主选择教育：希望成为好公民；社区教师定期研究讨论，学生有专门的实习社区；树立终身学习理念。（3）教学使命：让学生学业和个人生活成功；提高教学质量成就学生；培养全球观和国际视野；让所有人学会合作；关爱、启发、激励学生，让每个学生都成为有用的人。

学生成果最大化：重视学生参与度、社交技能、人际关系；沟通合作解决冲突的能力，不要打架；尊重文化和个体差异，不失约，守信，交换食物就是交换文化；提高读写能力，能够进行口头和书面的有效沟通；合成处理使用信息，并且能够理解、表达、使用这些信息，否则产生误解，增加冲突；健康的生活态度，让生活条理，正确使用高科技；学会对自己负责，具备社交技能，激励会改变学生行为，学生努力的方向是减少冲突，用沟通解决问题，师生都要遵守文化差异。

学业成功因素：有工作就算成功，在正确的生活轨道上；自食其力就算成功，能够回馈社会。成功因素有：（1）教师首先要发自内心地

关心学生，据此选择教师。(2) 引导读书，提供书籍帮助。购置学生感兴趣的书籍，让他们阅读，不仅学，帮助学生审视自己内心。(3) 让学生感受成功。激励学生不断成功，一个成功学生带动一片，一次成功学生再试，教师应为此努力；而环境不良，学生不成功，教师要逆转。(4) 提高教师的教学方法。

犯罪率情况：(1) 转向普通学校的犯罪率为 50%。(2) 在选择性教育的学校里犯罪率为 20%。(3) 普通学校的学生日后犯罪率为 15%。(4) 从监狱转入社区的学生，犯罪率为 60%。犯罪率较高的社区，学生重复犯罪的很多。

校长一日安排：(1) 早 7 点到达办公室。(2) 教室出勤率。(3) 7 点半到校门口，和学生打招呼半小时。(4) 登记处查考勤。(5) 8:30 办公室查邮件。(6) 9:30 巡查教室。(7) 与心理教师面谈了解学生问题。(8) 与警察局联系，了解社区情况。(9) 与学生或家长谈话。(10) 12:00 食堂吃饭，出现在师生面前。(11) 午休。(12) 午休后检查电子邮件。(13) 下午 1 个小时学区校长会议。(14) 下午 3:00 放学后，直至 6:00，处理自己的工作。

没毕业的学生怎么办？需要分析具体原因，女生怀孕可以带孩子上学，还可以学习抚养孩子。有的学生白天在家照顾兄弟姐妹，辍学后要做一对一辅导。开设成年人项目，教师家访，让他们重新回学校。还可以让学生在家庭学习。

校长为什么可以搜身？学生贩毒，校长可以搜身，通知警察，后通知家长。学校的门口为监视点，会查出是否携带金属类物品。普通学校也可以这么做，但不能有肢体接触，对女性通常由女教师协助以公证。有一学生祖父送他上学，下车时发现他携带毒品，学校让祖父给他请假并将其带走，这样做的目的是让家庭参与矫正学生行为。

感受美国的无缝教育

无缝教育是个新概念，相当于中国现在的贯通教育、衔接教育、一体化教育。

美国长滩州立大学无缝教育背景：逐级责怪现象，大学责怪高中，高中责怪初中……学校责怪家长。美国只有 30%—40% 的学生上完大学，大部分上了大学中途退学，所以只剩少部分毕业，但工作岗位多，供不应求。韩国大部分学生能上大学，关键是日后找工作，工作岗位少，供大于求，同中国相似。美国鼓励学生家长一起上大学。

无缝教育的重要性：提高学习效率和水平；缩短学习时间和消除学习障碍。学生参差不齐，86% 的美国白人高中毕业，24% 本科毕业；76% 的非洲裔高中毕业，11% 本科毕业；45% 拉丁裔高中毕业，6% 本科毕业；90% 亚裔高中毕业，50% 以上本科毕业。柬埔寨、越南、老挝的学生毕业率低，原因是经济发展水平低、教育资源差异大、父母教育水平不高。学生多为难民来到美国，家长不支持孩子读更多的书。家长受教育越多社会地位就越高，家长社会地位越高越能认识到受教育的重要性。

无缝教育合作模式：1994 年开始试验，有一个委员会、董事会组织实施，成员来自幼儿园、中学、大学、社区等部门的代表。合作模式的四大目标：提前修大学课程，减轻上大学压力；为大学做准备，帮助高中生上正规大学，甚至开展一对一学业辅导和心理辅导；高中阶段就跨学科选修课程，开阔眼界和视野；上大学后，开展与就业相关的职业培训，缩短学业差距，增加毕业生比例。学生从高一开始规划，中途可以调整；提前修一些大学课程，减轻未来上大学压力；跨学科选修开阔眼界；可以从社区大学转到 4 年本科大学。

无缝衔接合作模式的承诺与成果：学生报考多所学校，可以自主选择，上长滩社区大学，第一学期学费免费（可以转学）。评估项目：通过高中阶段考试但不一定取得 A 级成绩；高二阶段通过评估，合格者可以不用考试直接进入大学学习。

推荐政策与方法：提高各年龄段课程相关性，课本内容衔接；提供资源和动力，加强学段教师之间的合作，高中老师应与大学老师合作，鼓励不同机构之间交融合作，增加合作奖励。鼓励不同，增加当一天校长的体验，转变视角；有效利用学生数据成就学生，整合和利用各学段数据；增强学生接受高等教育意识，美国本科毕业生比例是 50%，希望通过这个项目提高比例。

部分学生辍学原因：没有通过考试；没有钱支持；没有人际圈子，不参加社团活动，导致心理不健康，没有归属感。

无缝教育有四个目的：（1）实际上大学的人数减少，社会低层的学生增加。（2）减少大学生准备的科目和时间，美国学生会花大量时间准备英语和数学。（3）社会学院更多升入大学。（4）大学毕业人数比例更高，顺利完成大学学业，提高大学毕业生比例。

无缝教育有四个宗旨：（1）创造文化氛围，帮助高中生上大学。有些高中课程是为公立大学和非公立大学做准备，有些课程是为高中毕业做准备，不同的志向，课程不一。（2）拓宽学生的知识面。（3）解决学生学习困难。很多高中生有心理障碍，如社交困难、没心思学习、不能与同学友好相处，要帮助他们恢复正常，采取一对一辅导、特殊治疗等。（4）为高中毕业后工作做准备。

早期评估项目取得四个效果：美国的高考在高二与高三之间，主要是对英语和数学进行评估，没通过的可在高三继续学习，不一定在高二拿 A，高三很关键。不想上大学的学生高三很轻松。效果一，有很多

学生阅读水平提高；效果二，有越来越多的人准备上大学和完成大学学业；效果三，越来越多的学生不再准备发展课程；效果四，有教师资格证的人越来越多，特别是偏远山区。

总之，促进学生成长发展的教育就是因材施教的教育，适合学生成长发展的教育就是最好的教育。

关于美国学校管理的笔记

加州大学伯克利分校教师缪森介绍说：美国校长的工作主要有：（1）学校行政管理：制度、政策、方向，课程安排，服务设施、秩序、环境、纪律。（2）领导能力及规划发展。（3）建设团队，提高教学人员的工作能力，营造良好的公共关系，制定目标愿景。（4）实施改革策略，以监督教学为第一要务。

美国的学校管理：（1）以校区为单位，校区长由区教育委员会聘任。（2）校区董事会由区居民选举 18 岁以上美国公民组成（5—7 人），主要工作是制定相关政策，促进当地学生学习内容预算，聘请校长、区校长，向董事会汇报工作，落实实施监督，监督人员随时可能被替换。（3）区教学负责人负责评估、监督、沟通。

美国学校的主要问题：（1）成绩差异过大，缘于种族、民族、经济、语言等。（2）较高的辍学率。（3）资金不足，导致学生 30 人以上大班额。（4）教师的责任感和资格（2 年以上终身制）。

如何提高教与学的能力：提高学校整体水平的关键是教学，教师要创造有趣的环境，及时评估，促进阅读；加强教师之间的沟通，以促进诊断和改进；校长应花更多时间直接参与教学；写作对于学习很有帮

助，有助于智力提升。

校长的责任与使命：愿景推动改变（促进教师信任乐于改变）；策略促进目标（让所有人清晰了解）；氛围产生影响（形成共识，实践的环境）；情景活动，学会面对不同问题；尽量思考自己可以做的事情（深度思维能力）；根据学生需要确定教学方法，通过电脑执行；以学生答题水平确定难度，快捷反馈学生学习成果，促进教师教学改进；每年4月进行统计，以成绩评估学校；以学生为中心的教学，以调查为基础，以学生接受—领悟—选择信息，关注学生学习能力，了解学生“聪明”点在哪里，明确各有优势（依据神经系统）。

优秀教师的标准：为学生提供安全轻松的学习环境；依据学生的水平和需要确定方法（有难度）；学生参与度高，越积极效果越好；关注学习联系，给予学生形象化（图表）的方式，尽量将概念形象化；关注学生学得怎么样，以反馈调整自己教学，及时给予学生积极恰当的反馈，促进学习；对效果及时检验，观察每个教室秩序是否良好，环境是否轻松友好，学生是否相互帮助支持；依据学生年龄水平，遵从个性化需要，了解学生兴趣爱好，促进学生思考，激活、启发而不是惩戒；教师的传授要考虑学生是否感兴趣；教师要设计需要学生运用综合分析深度思维共同完成的问题；学生积极参与；课堂练习要对学生有积极帮助并确有意义；促进学生自立学习的态度，最好60%以上的时间给学生说和做；教师应主动整合归纳传递的知识，教学生有效地组织和表达相关信息。

美国社会一瞥

不同的社会，不同的文化。存在的就有存在的合理性。都有自己

的国情，都有自己的规范。越是不同，越需要包容。大千世界，无奇不有，需要具体问题具体分析。仅看美国的社会：

枪支。美国法律保证每个人都可以拥有枪支，但这对情绪化的人意味着灾难，现 50% 的美国人呼吁控枪。

自立。对自己负责，自食其力。现美国年人均 49000 美元，仍有 4500 万美国人受政府救济。

信仰自由。教师可以教宗教知识，但不能引导宗教信仰。有基督教、犹太教、佛教等，满足不同宗教信仰的人的需求。

教育。重视尊重别人，主张相互尊重。交往交际的黄金法则：己所不欲，勿施于人。

政治。美国实行两党制：民主党、共和党。美国入党不需要交党费。投票自由。共和党主张民众自救，民主党主张提供服务。美国政治家要么是百万富翁，要么是百万富翁的朋友，每个竞选者参加竞选都要花 10 亿美元以上资金。陪审团的权力极大，一般由 12 人组成，决议必须全票通过才能形成，差一人都不行，并且庭审要逐一核实意见；陪审团的缺点是情感大于理智。

工作。实行 8 小时工作制，中午一个小时的午餐时间，8 小时之外就是加班，雇主应支付 1.5 倍的加班费。普通员工有两周的带薪休假即年假，高级人士有 4 周年假。女性产假期间保留岗位。职工每年有病假两周，可以积累使用。员工之间可以借用病假，尤其重病病人，同事可借给其 1—2 天假期。校长岗位，不分男女，工资相等；但公司主管、总裁岗位，男女有别。解雇员工，要支付被解雇者一个月的解雇费。工伤者拿全部工资，因工作导致的身心疾病都是如此，但需要有医生证明。因工去世者，伴侣可以拿到去世者的全部工资。退休工资：工作 30 年拿最高工资的 75%，工作 40 年拿最高工资的 100%，工作 42 年拿

最高工资的 105%。大学教授退休金每年大约 10 万美元。个人所得税：按薪水的 20%—25% 缴税；捐款可抵税；贷款可减税；使用太阳能可抵销一部分个人所得税。

信仰。美国人 85% 信仰上帝,5% 信仰犹太教,1.7% 信仰基督教,6% 信仰天主教, 0.7% 信仰佛教。

节日。1 月 1 日, 新年; 2 月 14 日, 情人节; 3 月 4 日, 复活节; 7 月 4 日, 独立日; 10 月最后一个周日, 感恩节; 10 月底的周日, 万圣节; 12 月 25 日, 圣诞节。

闲暇。海滩, 滑雪, 音乐会, 运动健身, 打比赛, 看比赛, 看电视, 看电影。

基础教育不均衡。美国受教育率目前只有 60%, 教育体制不统一。

对一个主张自由和实行自治的国家而言, 一瞥所得, 难见全貌。但一见又胜似百闻。

师生寄语

人生之问：活着的标志、意义、价值

成长的过程总是曲曲折折、摇摇晃晃、慢慢悠悠的，回忆起来却总是精彩的、美好的、刻骨铭心的。

人最可怕的是什么？贫穷的思想、懒散的习惯、低俗的情趣、没有志向目标、缺乏责任心、无所事事、浑浑噩噩。

人无法选择的是什么？出身（父母、家庭、地域、性别）和环境（空气、季节）。

人必然经历的是什么？吃喝拉撒，喜怒哀乐，生老病死。

人自信的理由是什么？自食其力，有所作为，趋利避害，身心健康。

扎实的文化基础。积累古今中外人文领域基本知识和成果；尊重、维护人的尊严和价值；理解和尊重文化艺术的多样性，具有发现、感知、欣赏、评价美的意识和基本能力；具有健康的审美价值取向。

十足的科学精神。崇尚真知，尊重事实和证据；能运用科学的思维方式认识事物、解决问题、指导行为；能多角度、辩证地分析问题、做出选择和决定；具有好奇心和想象力；不畏困难，敢于探索。思想不

歪、心理不邪、身体不病。

学会学习。正确认识和理解学习的意义和价值；能够根据不同情境和自身实际，选择或调整学习策略和方法；能自觉、有效地获取、评估、鉴别、使用信息；具有数字化生存能力。

健康生活。理解生命意义和人生价值；养成健康文明的行为习惯和生活方式；具有积极的心理品质，人生不如意事十有八九，所以要有自制力，能够调节和管理自己的情绪，具有抗挫折能力。正确认识与评估自我；能选择适合的发展方向；合理分配和使用时间与精力；有较强行动力，会自我管理。

责任担当。自尊自律，文明礼貌，诚信友善，宽厚待人；孝敬长者，有感恩之心；热心公益和志愿服务；敬业奉献；具有团队意识和互助精神；敬畏规则与法治；崇尚自由平等，维护社会公平正义；热爱并尊重自然，具有绿色生活方式和可持续发展理念及行动；自觉捍卫国家主权、尊严和利益；具有文化自信，尊重中华民族的优秀文明成果；了解人类文明进程和世界发展动态；能尊重世界多元文化的多样性和差异性，积极参与跨文化交流；关注人类面临的全球性挑战，理解人类命运共同体的内涵与价值。

积极参与实践创新。尊重劳动，参与劳动，主动做家务、主动参与公益活动、主动参加社会实践；具有行动力，尤其在复杂环境下的行动能力；学习掌握技术，对劳动技术、通用技术、信息技术都有足够的兴趣和意愿。立志做一个志愿者，终生为这个社会做些好事。

正视不同，尊重差异。世上不存在完全相同的事物，全等同不是生态世界。有差距别气馁，对差异要尊重，懂差别是清醒。

时间管理，热爱生命。生活中不能没有游戏，但只有游戏就毁了生活。在海量信息、真假信息充斥的环境里，不选择却沉迷，简直就是在

作践生命！手机为什么不离手，能不能让内心安静下来？！

情绪控制，理想导航。冲动是魔鬼！没有冲动更好，有冲动事后尽快补救！

博览群书，兴趣广泛。读书是与有思想的人交流，要认真读书，勤奋读书，如饥似渴地读书，废寝忘食地读书。俞敏洪上学时坚持每年读200本书，工作后至今依然保持每年60本书的阅读量。好读书、读好书是一种生命的高贵、是一种精神的净化、是一种心灵的慰藉，能登高望远，能穿越时空，能洗心革面。

培根：读书足以怡情，足以长才。读诗使人灵秀，读史使人深邃，数学使人周密，科学使人深刻，伦理学使人庄重，逻辑修辞之学使人善辩，凡有所学，皆成性格。

做些有益于人类的实事、做些力所能及的好事。为落后者加油，为优秀者喝彩，为弱小者助力；为生活环境减少点污染，为公共秩序减少点杂乱；为家庭幸福担些责任，为社会和谐尽些义务，为国家发展做些贡献，为世界和平做些实事，为人类文明积些德行。

人生四宝：经历、选择、理想、担当

经历是一笔人生财富

过来人都这么觉得，因为从经历中可以提炼出人生经验和智慧。电影《中国合伙人》的主角原型俞敏洪，是一个来自农村的学生，高中毕业考上北大，北大毕业留校任教，之后辞职创业，现在成为新东方教育科技集团董事长兼首席执行官。

宝贵的自卑经历：进入北大后，俞敏洪曾有过整整8年的自卑经

历。入学时浓重的南方口音，说话有一半同学听不懂；英语口语很差，从入学时 A 班掉到最差的 C 班；从来没有追女生的勇气，只在女生楼下等过一个，换来的还是女生扔下来的矿泉水瓶子；真诚地帮女生搬过一次行李，得到的却是女生一句“你搬了就省得麻烦我男朋友了”。但最后 C 班出了包括俞敏洪在内的 6 个亿万富翁。他说：因为有了自卑，我最后回到了自信状态。如果回不到自信状态，这辈子就是一个窝囊废。

在大学里，俞敏洪除去读教科书，平均每年都要阅读 200 本书，毕业后一直保持着每年 60 本书的阅读量。俞敏洪从大学开始养成一个习惯：在大家聊天的时候，他几乎从不插话，只是聆听，给大家倒水添茶。大学毕业留校当了老师，发现北大老师大部分都比自己优秀，于是与一批思想家老师做朋友；后来在中国企业家俱乐部里，他依然很少发言，在柳传志、王石、马云他们讲话时，他总是听着，他们杯中没有水的时候，给他们倒水。跟他们交往，他学到了气度、眼光、格局。

“在学校里用真诚的姿态与同学交往，让同学对你的人格认可”，这就是俞敏洪的人生信条。他每月靠 22 元助学金生活，但每月都要省下三四元钱，每两三个月都要请同学吃一次饭。高中同学、大学同学最容易变成自己的合作者，因为这个阶段的交往不牵扯利益关系。正是在大学时期，他完成了人际关系的积累。在与人交往和学习的过程中，一定要“宁为牛后，不为鸡头”，跟着牛人走，自然就会变成牛人之一；而做事则要“宁为鸡头，不为牛后”。

通过阅读、思考和人生历练，才能形成人生的厚度，人生厚度决定未来做事业的高度。无论是理工科生还是文科生，千万不要只学习自己的专业。一个伟大的科学家，往往同时又是社会科学家和哲学家。爱迪生、爱因斯坦、牛顿莫不如此。

读书和交朋友是人生最重要的两件事。大环境有很多令人不满的地

方，但是，能否生活在阳光下，全由自己决定。要保持良好心态，一是要杜绝抱怨，面对困难、挫折、失败的时候，用积极的心态去应对、解决、努力；二是要站在别人的角度考虑问题；三是要一心一意地考虑自己未来的成长。

选择是一种人生智慧

南非前总统曼德拉是一位传奇人物，2013年12月5日95岁的曼德拉去世。在多元化的世界，恐怕很少有哪位政治人物，能在生前死后，得到如此普遍的、共同的尊敬和怀念，不同背景、不同政治倾向的政治人物，都在曼德拉去世时用不同的语言和形式，表达对这位反种族隔离战士的敬意。曾经南非是世界上种族隔离制度最残酷、最顽固的角落，让白人和黑人在同一片天空下平等相处，让南非成为白人和黑人共同的祖国，让“彩虹国”在人间实现，是不论白人、黑人、南非人、外国人不曾想象的天方夜谭；通过一人一票的民主机制，让南非避免陷入一场本可能是非洲最血腥的内战，更被认为是“不可能的任务”。然而南非人民在曼德拉的带领下，新南非成了白人和黑人共同的家园，曾经被认为“你死我活”的各族裔，如今变成能同舟共济，虽有矛盾，却遵循文明途径解决的兄弟和伙伴。南非之所以能实现平稳转型，避免了种族间的仇恨和杀戮，是因为建立在相互信任基础上的、对规则和语言的认同，为此曼德拉获得了诺贝尔和平奖。曼德拉之所以赢得世界的尊重，在于他的宽容、坚韧、非暴力解决分歧的治国智慧。晚年功成身退，未重蹈许多同时代历史人物的覆辙，这种政治姿态，都是曾经炼狱而后凤凰涅槃的曼德拉，留给全人类最珍贵的遗产。

美国前总统克林顿说：要想在21世纪的世界取得成功，美国人民就要足够好奇、足够谦虚、足够聪明、足够大度。所谓好奇，就是要认真向那些在重要领域做得比我们优秀的国家学习；所谓谦虚，就是要认真聆听

那些与我们观点不同的同胞的意见；所谓聪明，就是要明白分享繁荣比各顾各家更利于成功；所谓大度，就是要勇于承认自己有时也会犯错误。

理想是一种人生境界

明确的目标和执着的精神几乎可以让任何人实现任何理想。目光远大、目标明确的人往往非常自信，而自信与人生的成败息息相关。贫穷本身并不可怕，可怕的是贫穷的思想，以及认为自己命中注定贫穷。一旦有了贫穷的思想，就会丧失进取心，也就永远走不出失败的阴影。

担当是一种高贵品德

成长的意思就是你要多读书，多交朋友。大学如此，一生如此。人最重要的不是收获钱，而是收获成长。白岩松在《白岩松：享受平淡的生活》中说：生活的真相就是百分之九十的平淡；青春总在回忆里最美，身处其中时并不自知，20岁时你会觉得失恋就是世界末日，而到60岁时你就不会这么想，青春本身，就是不容易。

人的一生应该这样度过：坚持对“真、善、美”的追求，真相与真理、善意与善举、美好与美德要成为终生的追求；坚持读书学习，内心和头脑才会强大；坚持一辈子做好事不做坏事，一个人做点好事并不难，难的是一辈子做好事不做坏事；坚持对生活 and 生命的热爱，永远不丧失信心。

附：

热爱生命

汪国真

我不去想，
是否能够成功，

既然选择了远方，
便只顾风雨兼程。

我不去想，
能否赢得爱情，
既然钟情于玫瑰，
就勇敢地吐露真诚。

我不去想，
身后会不会袭来寒风冷雨，
既然目标是地平线，
留给世界的只能是背影。

我不去想，
未来是平坦还是泥泞，
只要热爱生命，
一切，都在意料之中。

教师礼赞

中华民族早有尊师重教的优良传统，教师接续着薪火相传的人类文明。

难忘师生共同成长的岁月和经历；期待未来会更好，教师愉快工作，学生好好学习，学校蒸蒸日上，教育兴旺发达，祖国日新月异，世界和谐太平，人类生生不息。

感动教师的无私：无私的心底是最暖的、最宽的、最厚的。毫无保留是无私，带病工作是无私，废寝忘食是无私，忠孝难全是无私，不厌其烦是无私，不舍不弃是无私，不计名利是无私，不求索取是无私。

珍惜和教师在一起学习工作的时光：在社会改革变革沿革的历史进程中，有许多由教师和学生共同编织的感人故事。教师懂得健康的重要、生命的宝贵，但教师更深知教育的责任和使命，更明白教育的影响与意义。特殊的职业、奉献的岗位使得许多教师患上了眼病、颈椎病、静脉曲张、咽炎、心肌劳损等职业病，在三尺讲台上一站就是十几年、几十年、一辈子，苦过、乐过、感动过，成就了学生，也升华了自己。

今天的老师曾经也是学生，今天的学生可能成为未来的老师。每个人都应是文明的播种机和宣传员。

附：

长大后我就成了你

宋青松

小时候我以为你很美丽，
领着一群小鸟飞来飞去。
小时候我以为你很神气，
说上一句话也惊天动地。
长大后我就成了你，
才知道那间教室，
放飞的是希望，
守巢的总是你。

才知道那块黑板，
写下的是真理，
擦去的是功利。

小时候我以为你很神秘，
让所有的难题成了乐趣。
小时候我以为你很有力，
你总喜欢把我们高高举起。
长大后我就成了你，
才知道那支粉笔，
画出的是彩虹，
洒下的是泪滴。
才知道那个讲台，
举起的是别人，
奉献的是自己。

真心感动一天，不求感动千年！哪怕成就一人，也是造福长远！

感悟成长

人成熟后，不仅有自信、坚定、踏实、理性、宽容和通情达理，也有无奈、困惑、犹豫、恐惧、自卑和顾影自怜，所以，成熟没有上限。

前行的路上，不仅有希望、曙光、高地、战友、伙伴，也有迷茫、困难、孤单、寂寞、无助，所以，志向就是永远向前！

人类文明、世间道理大凡都是这样：年轻时不太懂，懂了时已不太年轻，自己觉得珍贵，值得拿来对年轻人讲，等年轻人到了中老年，再对新一代年轻人讲，如此循环往复、生生不息，不断积累，才有了丰富的人生智慧。

爱读书，求上进

当今中国社会有许多值得分析、思考和学习的人：联想集团董事局主席柳传志，海尔集团董事局主席张瑞敏，阿里巴巴集团董事局主席马云，新东方教育科技集团董事局主席俞敏洪，2012年诺贝尔文学奖得主莫言，2015年诺贝尔医学奖得主屠呦呦，2012年自学考上北大的甘相伟，等等。

甘相伟坚信“读书改变命运”：一个出身湖北农村的穷小子，2011年专科毕业后到北大当保安。他起点低，基础差，但不服输，闲暇常蹭课、蹭讲座、苦读。2012年，他通过成人高考考上北大中文系，修完本科课程，还凭借着五年保安经历出版励志书《站着上北大》，北大校长周其凤为他作序。目前，他脱掉保安服，在北京一所私立学校担任图书馆阅读老师，实现了教师梦。

穿上保安服是北大保安，脱掉保安服是北大学子，甘相伟用五年时间实现了自己的“作家梦”和“教师梦”。当保安时，他在北大西门站岗，看着来来往往的北大学子，心想，为什么他们是北大学子，而我却只能在校门口站岗？于是一有空就去教室蹭课，去图书馆静读、写作。

他曾感受到巨大的孤独。他的很多同龄老乡都结婚生子，有车有房，他却一无所有……每每心情低落时，他总是绕着北大未名湖走了一圈又一圈，自己跟自己说：也许追求梦想的人大都是孤独的吧，你不是傻子，你的选择没错，你要坚持，你会成功。甘相伟人生奋斗的三大动力：回报父母的恩情；相信知识改变命运；看自己一生的道路能够走

多远。

读好书，交好友

不读书，不交友，不做事，就不是成长。人生最重要的不是收获金钱，而是收获成长。在学校里，一定要去珍惜、维系和发展那种一辈子很难遇到的集体友情；一定要学会用自己的脑子去思考、去分析、去认识大千世界；一定要让内心世界博大、健康、充满阳光。一个心理素质足够好的人、一个有学习能力和变化能力的人、一个拥有独立人格和独立思维方式的人，能做出与众不同的事情来，赢得社会地位。

大千世界，既有车水马龙、灯红酒绿的纷繁，又有大漠孤烟、长河落日的辽阔；既有杨柳扶风、姹紫嫣红的盎然，又有寂寞梧桐深院锁清秋的凄凉；真假、善恶、美丑、对错、好坏，日常取舍显得轻而易举，但一生又多么难以坚守；“谈笑有鸿儒，往来无白丁”，又是多么有境界的人际交往和人生追求。

当学习成为生活不可或缺的习惯，读书就不会是负担。读好书，交好友，有理想，肯付出，恐怕是成就自己、走向成功、获得幸福的必由之路。一个家庭的男女老少若总是整天以打麻将、玩纸牌为消遣打发日子，这个家庭就不会有希望；一个民族的男女老少若总是整天以打麻将、玩纸牌为娱乐度此一生，这个民族就不会有希望。

走遍世界，看到凡是长进的民族、文明的国家，都不肯荒废时间，只有不长进的民族才以“闲”为幸福，以“消闲”为急务，人也是如此。

勤于思考，做好选择

一生需要选择的情况太多，从出生开始，直至生命结束。千万不要只学习自己的专业，一定要广泛涉猎，过偏过窄都不利于生存和发展。

与人为善，加强理解

每个人成长经历不同、生活环境不同、家庭背景不同、个人习惯不同、性情性格不同、兴趣爱好不同、学识见识不同、观念视野不同、过去不同、现在不同、将来依然不同，所以，相互理解是非常不易的事。国家与国家之间、民族与民族之间、人与人之间，往往都因为这些差异、多样而产生误会、误解、误判，进而产生矛盾、对立和战争。所以，每个人都要努力做一个善解人意、求同存异、以诚相待、宽以待人的人，这才是成熟。

我们生存在一个需要不断净化的时代、一个需要不断进化的社会、一个需要不断优化的世界，太要求真的人、太需要扬善的人、太需要崇美的人。所以，要终生坚持对“真、善、美”的追求。

任凭生活环境多么混杂，尊重规则、讲究文明的信条不能丢！任凭人际关系多么复杂，诚实守信、尊重理解的准则不能丢！任凭就业市场多么嘈杂，秉公行事、合作共事的原则不能丢！任凭威胁干扰多么繁杂，遇挫弥坚、知难而进的坚定意志不能丢。

感怀高考岁月

经历了高考的人，都对高考岁月刻骨铭心。高考前后是人的知识最渊博的阶段，思维敏捷，上知天文，下知地理。高考结束后谁也回不到高三了。排斥高考还是感谢高考？经历怎么会成为财富？压力与紧张释放之后怎么办？谁说青春无悔？谁说你不能单飞？青春真的只有在回忆里才觉得美好吗？今后耳边唠叨少了还能坚持读书吗？能不能稳妥处理千头万绪的事情、千丝万缕的关系、千变万化的矛盾、千篇一律的日常

生活？也许今天没有答案！也许永远没有唯一答案！也许必须自己找答案、找适合自己的答案。

痛斥高考还是感谢高考？经历怎么会成为财富？压力与紧张释放之后怎么办？谁说青春无悔？谁说你不能单飞？青春真的只有在回忆里才觉得美好吗？也许今天没有答案！也许永远没有唯一答案。告别也是开始！如果把所有的告别和开始串联在一起，绘制而成的就是生活的曲线，横看侧看的就是生命的岭峰！

你难舍他也难舍，你远离他也远离，这就是逻辑；你难舍他不一定难舍，你远离他不一定远离，这就是生活。生活不等于逻辑。

高考岁月里，为各种考试紧张过，为结成友谊幸福过，为一时冲动后悔过，为误解与被误解伤心过，为理解与被理解甜美过，为落败与落后哭过，为获胜与获奖笑过。

高考岁月里，刻苦学过，痛快玩过，任性闹过，用心爱过，故意坏过，成心错过；为班级做过好事，帮同学做过善事，为老师帮过忙也帮过闲。

高考岁月里，走出过国门，了解了许多异国故事；也接待过异国师生，熟悉了许多待人接物的礼数；还参与了许多国际交流活动，懂得了相互理解和学习异国文化的重要。

高考岁月里，经历了共和国庆典，经历了母校校庆庆典，参加了学校举办的国际交流研讨会，组织开展了日语演讲比赛、田径运动会、合唱节、义卖活动、志愿者服务等社会公益活动。活动参加多了，你的世界就与众不同了。

忘不了，课堂上学生睿智的问答和默默思考的神态；免监考场里洋溢的诚信氛围和品行之美；演讲会上的机智、社团活动中的才智、外事活动中的大气、修学旅行中的相互关照。

忘不了：趁老师板书时偷吃巧克力的得意与机灵；暖气片里、雨水槽里、绿草丛里，甚至别人的桌子里你塞过的废弃物；教室里、书包里不该有你没有关闭的手机和手机里不该有腐蚀迷惑你的游戏。

忘不了：同学们下课疯狂地跑向篮球场占场子，跑向乒乓球台占台子，跑向羽毛球场占网子，甚至长期霸占最好的篮筐和球台，把低年级同学挤走靠边，上课铃响都充耳不闻。

忘不了：同学间因一句话引起的摩擦和辱骂，以及过后的道歉与原谅；因在人群里多看了你一眼、多笑了你一次、多说了你一句而彻夜不眠或忌恨在心，以及日后若无其事的大气与淡然。

忘不了：运动场上同学们跳高时鱼跃的身姿、跳远时腾起的屈体、百米冲刺的勇猛、接力比赛的合作和声嘶力竭的呐喊助威，甚至个别的不文明用语。

忘不了：学生们气过老师之后又去认错、哄老师的憨态，老师真的无法也不能生气；学生们送老师的新年贺卡、生日小礼物和治病的小药；哭过后的笑脸、笑过后的眼泪都一样的可贵。

忘不了：偷偷躲在操场角落里自以为很享受地抽上那半截烟；高高跳起把饮料瓶放在楼道窗台上还扬扬自得的样子。

如果没有这些故事，校园生活哪来的多彩？都知道“经历不能从头再来”，但可以回味和提炼。如果日常的言行举止再调整好一些，如果公益活动、志愿服务活动再多参加一些，如果冲动再少点儿、学习再狠点儿，今天又会是怎样的不同？！什么时候可以接受彼此的改变？现在、不远还是无期？

人的最大魅力是充满责任感。人生中很多事需要凭责任感自己面对和处理：无人督促下的自我管理、时间管理、情绪管理；有目标的自主学习和生涯规划；珍惜友谊又尊重彼此差异；结识新朋友不忘老朋友；

追求爱情但不能一厢情愿；孝敬父母并自觉承担责任；静心读书钻研又积极参与社会活动；保持精神富有并养成良好习惯；扩大国际理解又传承民族大义；崇尚法律、遵守规则又讲究道德自律；热心公益活动并致力于报效社会；参与集体活动、广泛与人交往又能享受孤独、耐住寂寞；永远拥有一颗仁爱之心，始终如一地求真、向善、唯美，这些都是人生的功课。

应该有这样的人生信条：坚定地扬长避短，学会坚持就好！勇敢地面对现实，走在路上就好！大家各有所长，学会坚持就好！

年华似水，岁月难忘

年华似水，岁月难忘！人生有多少次分别让人刻骨铭心？！6岁走进小学，与幼儿园的小伙伴分别；12岁走进中学，与小学同学分别；15岁走进高中，与初中同学分别；18岁走进大学，与高中同学分别。这期间，与各学段各学科老师各届班主任分别，与学段要好的朋友分别，与过去的自己分别；今后，还要经历与大学同学的分别，与同事的分别，与青春年华的分别；直至，与同伴一起变老，与生命分别！人人季节不同，懂得珍惜就好！

经历了若干次考试，都考得腻烦了！经历了若干次评比，都评得麻木了！经历了若干次主题活动，都觉得没有新意了；经历了若干次国际交流，都觉得世面不过如此了。

体验过友谊的幸福，体验过冲动后的后悔，体验过误解与被误解的伤心，体验过理解与被理解的甜美，体验过落败与落后的酸楚和失落，体验过获胜与获奖的激动和荣光。

有些人是应该用一生感念并尊重的，那就是点燃你梦想、树立你理想、丰富你思想的无私地传道、授业、解惑的老师。校园永远在心，往事并不如烟！

课堂上睿智的抢答和苦苦思考的神态；免监考场里的诚信氛围和品行之美；演讲会上的风度、社团活动中的才智、外事活动中的大气、修学旅行中的相互关照。

恶作剧时的得意与机灵；迟到时随口说出的谎言；分享抢夺他人食物的傲慢；专业教室里随手丢弃的废弃物。

运动会入场式的别致、跳高时鱼跃的身姿、跳远时腾空的屈体、百米冲刺的矫健、一千米八百米的坚韧、接力比赛的紧张和声嘶力竭的呐喊助威，甚至个别的不文明用语。

早晨拎着的早点袋子；午餐后堆积的方便面盒子；晚自习前买的煎饼馃子；放学路上买的庆丰包子；以及期盼已久的学校食堂仅吃两次且只对高三免费的特殊日子。

校园生活如此精彩！本以为“不过如此”，到头来“早该如此”。

向岁月致敬

学生时代是青年时代，是花季雨季，年华似锦，朝气蓬勃，憧憬未来，总有激情、愿望和力量。

人在 30—50 岁阶段，往往最无法主宰自己或者没有自己。照顾老人、养育孩子、关心爱人，努力工作，积极上进，承受竞争压力，几乎没有自己和自由。

史铁生在《自言自语》中揭晓的人生三困境：孤独、痛苦、恐惧。

孤独：人生来注定只能是自己，无法与他人彻底沟通。痛苦：人生来有无穷的欲望，而实现欲望的能力永远赶不上欲望的能力。恐惧：人生来不想死，但总是要走向死亡。

郝宇清在“焦虑——一个严重的社会问题”一文中说，每一种困境都意味着生命的残缺。如果没有孤独，爱就失去了意义；如果没有欲望的痛苦，就得不到实现欲望的欢乐；如果人永远不死，那么人生就会变得乏味透顶。苦是良方，难是磨刀石，希望是力量，这就是救赎之路。

圣雄甘地 1925 年著有《年轻的印度》一书，书中列出“七大社会罪恶”：搞政治而不讲原则；积财富而不付劳作；求享乐而没有良知；有学识而没有人格；做生意而不讲道德；搞科学而不讲伦理；敬神灵而不做奉献。

中学、大学生活令人难忘，没有名利充斥，同学都是真诚交往，并成为终生朋友，所以应该致青春、敬岁月。

警惕毒素与陷阱

社会上有这样的说法：“走别人的路，让别人无路可走。”“穿别人的鞋，让别人找鞋去吧。”“宁愿坐在宝马车里哭，不愿坐在自行车上笑。”“跟着组织部，天天有进步。”饭桌上有这样的酒令：“能喝一两喝半斤，这样的干部党放心。”“能喝半斤喝一两，这样的干部不培养。”价值观扭曲的现象严重，需要积极预防和调治。

价值观毒素在社会上释放的同时，经济在高速发展中也出现了陷阱，具体表现为：

阶层鸿沟加深：社会阶层之间不和睦，阶层堤坝越垒越高，阶层出现隔离甚至对峙，阶层鸿沟不断加大。

族群裂变加剧：族群多如牛毛，格局不断调整，“多民族”不断更新，蚁族、北漂、海归、海待、帮会、学会、行会、同乡会、闪婚族、夜淘族、啃老族、荧屏族等，族群迅速裂变和生成。

经济陷阱增多：中等收入陷阱即人均 GDP 长期徘徊在 6000 美元左右，经济长期停滞必将影响政治稳定，所以必须冲破 10000 美元大关。“卢梭”陷阱即公众的利益被小集团利益吞噬，公义往往会陷入小集团陷阱，政治被小集团绑架。

社会出现“堰塞湖”：“身份堰塞湖”即穷人孩子上不了大学或只能上二、三流大学，富人孩子、官人孩子上名牌大学、一流大学。“工作堰塞湖”即 IT 扎堆儿，各地 IT 从业者都希望到中关村。“居住堰塞湖”即群租混租聚集，居住拥堵。“城市堰塞湖”即不择手段、想方设法、不惜代价地落户北京、上海、广州，“宁要此处一张床，不要外地一套房”。“制度堰塞湖”即好的利益机会、市场被利益集团垄断。

经济社会“高、血、压”持续加重：经济还在高能耗、高污染、高成本状态徘徊；非正常死亡上升，生产事故、交通事故频发；经济社会发展压力大，白加黑、“5 加 2”现象普遍。

利益铁藩篱，制度天花板，束缚整个社会持续发展。制度受益者长期占有或终身占有利益。行业领域贫富悬殊，干部人事只上不下，职称身份长期不变。这种状况非常可怕，必须尽快打破。

随着改革开放的不断深入和社会的进步，具有划时代和里程碑意义的变革正在逐步推进：改变了 20 世纪 70 年代初开始实行了 40 多年的独生子女政策；废除了 20 世纪 50 年代末开始的实行了 50 多年的劳教制度；取消了从辛亥革命推翻清王朝废科举兴新学开始实行以升学和培

养专才为教育目的有近百年历史的文理分科制度；改变了实行上千年的土地制度和教育制度，土地可以流转，多元办教育。价值观毒素正在逐步被清除，经济陷阱正在被填埋。

面子与里子

中华民族独特的价值观：责任先于自由，义务先于权利，群体高于个人，和谐高于冲突。

优秀文化养育的忠孝节义。忠：对人民忠，有社会责任感，尽己之力，真诚奉献。孝：对父母孝。节：对自己节，有自律和操守。义：对他人义。

人类意义在于满足生存与发展的需要，促进健康的生存与发展，提高生存与发展的质量。人生下来，唯一具有确定性的事情就是死亡。人的存在状态就是“活着”。

教育的基本作用是让人活得更好。教育要给每一个生命带来希望。教育要让每一个人抬起头来走路。教育的最大意义和价值，是提升每个人的生命质量，让每一个学生认识到生命的意义与尊严，生命的责任与美好，让学生留恋生命、热爱生命、尊重生命。

真正的、最好的生命教育，是师生日常交流中教师对于生命的敬畏与呵护，对于学生的尊重与宽容。

教育的使命：点燃梦想，树立理想，丰富思想，完善人格。现如今，不公平，不安全，焦躁，抑郁，恐惧，毒品，暴力，环境污染，等等，都在折磨着你我和整个人类社会。每个人是被裹挟和侵害，还是力所能及地为变好而做出努力？正确答案要自己给出。不输给风雨，也不

输给自己。

谦逊的学习态度是现代人生存和发展的关键之一。当人工智能让机器也有观察力和逻辑力时，心智、心性、心像就显得无比重要。

科技是高增长的基石，人才创意是发动机，社会的包容是燃料，孕育出有升级增值力的社会。在理想大道上赶路时，要有悲天悯人的心怀，要在建立自我、追求无我的过程中，活出快乐、丰富、有尊严的人生，期待有你的环境更清亮，有你的群体更快乐，有你的日子更美好。

面朝大海，春暖花开。大学校长们曾有这样的主张和期待：

西南石油大学校长赵金州：担当作为一种责任，关系国家前途、民族希望和个人成长。应以志存高远的自信、累积跬步的执着、飞流直下的气魄、惊涛拍岸的豪迈、心宽似海的博大、水滴石穿的定力担负责任。拒绝满腹牢骚、愤世嫉俗、袖手旁观、蹉跎岁月。

华南师范大学校长刘鸣：天下为公、担当道义，是广大知识分子应有的情怀。梦想不分大小高低，无论何时都要坚守良知，独善其身。

中南大学校长张尧学：居庙堂之上，则忧其民；处江湖之远，则忧其君。有理想才能抵御欲望泛滥和社会黑暗。理想不分高贵平凡，一事专注，便是动人；一生坚守，便是深邃。

北华大学校长李延忠：梦想的最大价值在于敢梦敢想带来的希望和敢作敢当带来的力量。人生没有梦想，年轻也是苍老。应以最坦荡心灵迎接风雨，最从容姿态面对喜怒，最豁达心胸对待成败。

时代在呼唤素质教育。疯狂追求高分的教育，削弱、拖垮了学生的生命，减低了人的生命力和幸福感，导致了学生主体性丧失。这种单向度片面发展的教育，是一种让人平庸的教育、使人异化的教育，难以引发学生学习的兴趣，令生命无趣，使生命脆弱。

好的教育，是让每一个学生，不管分数高低、家境贫富，都不悲观厌世，都乐观向上，都想活着，都觉着活着有意思、有意义、有盼头、有劲头、有希望、有目标。

人才是日常养成的。当教与学发生矛盾冲突时，需要战略、智慧和艺术；当习惯与人格矛盾冲突时，要习惯还是要人格？当对与错矛盾冲突时，当好与不好矛盾冲突时，当教师与学生矛盾冲突时，记住：人与人关系是上位，平等而非等级。

国民素质的短板：缺乏社会担当，缺乏法治精神，缺乏道德规范，缺乏理想信仰，缺乏创造性和创新能力。依附性强，自私自利，不知道自己的社会责任和义务，价值观混乱，没有积极性，缺乏创造性。

2015 年 PISA 测试 3+1，全球 75 个国家参加，上海三科考试成绩遥遥领先排名第一，中国台湾第四，韩国第五，中国澳门第六，日本第七，都是儒家文化地区。而“1”（实际能力）上海全世界倒数第二，是典型的高分低能。实际能力一项韩国第一、日本第二，是典型的高分高能。日本能获得那么多诺贝尔奖，高质量的教育是很大原因。

苹果手机全球都在用，最后利润分成：美国直接拿走一半（美国的品牌和技术）；日本直接拿走 1/3（日本的芯片）；中国只拿 3.6%。国家之间的财富流动完全没有必要通过侵略战争。

活着和怎么活着，这是个问题！活着就是呼吸，呼就是出气，吸就是争气。为幸福就可以不择手段？为尊严就可以不惜代价？为快乐健康就可以不顾及行为举止？为生存就可以疯狂破坏环境、掠夺资源？

高质量地活着：体面而有尊严，身心健康，精神愉快，感情有寄托，不落寞，不痛苦，不孤单，丰富内涵，不慕虚荣，等等。

怎样高质量地活着？“互联网+”环境下生存与发展：丰富爱好，淡泊名利，广泛交往，寻找寄托；适应生活工作的背景、环境、平台、

方式；自我管理，时间管理，等等。

信息化对每个人生活的影响：广泛覆盖，政务便民，推进“互联网+政务服务”，完善“一号申请、一窗受理、一网通办”的一体化公共服务模式，解决信息碎片化、应用条块化、服务割裂化等问题；降低资费，大幅提高网络访问速率，为困难群体运用网络创造条件，提高用得上、用得起、用得好的信息服务；生态环境，借助“互联网+”的力量，破解资源约束趋紧、环境污染严重、生态系统退化问题，构建基于信息化的新型生态环境治理体系；教育资源共享，完善教育信息基础设施和公共服务平台，推进优质数字教育资源共建共享和均衡配置，利用“互联网+”优势，突破地理阻隔和空间障碍，建立网络学习空间，逐步缩小区域、城乡、校际差距；机遇与挑战并存，对话与交流更为便利流畅，生活娱乐更为方便快捷，资源更加丰富，但信息海量且碎片，真假信息识别，信息不对称，造成误判甚至伤害，等等。

有里子，才能保面子；没里子，难以保面子。人生下来，面临许多问题：生老病死、喜怒哀乐、贫富贵贱、是非得失、家国情怀，唯有自己坚强进取有里子，才能不倒。

低处的高度：大树在低处汲取营养，大海在低处接纳百川，大师在低处保持本真。正所谓：树低成材，地低成海，人低成王。低处的谦卑最受益，低处的谨慎最安全，低处的宽容最强大，低处的隐忍最聪慧。

打造有里子的人生。20世纪30—60年代，胡适先生送给青年学生的三个人生药方。第一，总得时时寻一个两个值得研究的问题。一个时代语境下的成年人，没有找到自己要研究、要解决的问题，就等于没有目标和人生方向。能否寻找到自己研究的问题，已经成为一个人综合素质和能力的标志。心中没有装上几个在认识现实环境基础上，结合自己天赋、能力、专业、家国情怀而深思熟虑的问题，即使有再高的文凭，

也是一个很不合格的人。第二，总得多培养一点业余兴趣和业余爱好，让生命和生活的意义得到改变和提升。第三，总得有一点信心。在从众和确定的生活之外，对自己的独立思考和自觉选择应当有一点坚持、有一点行动、有一点追求。信心既是力量，也是精神。

世界是自我的投影：你狭隘，世界就是你；你开阔，你就是世界。要不断丰富自己的魅力，做一个有责任感、有趣、有爱的人。

有责任感，是一个人最强大的魅力。与其每天担心未来，不如现在持续努力。文化学者余秋雨说，一个人的最大魅力是具有责任感。

有趣，是一个人最高级的魅力。有人做过一份调查“四大名著里最让人喜欢的人物”，结果显示：《西游记》里“一身毛病”的猪八戒、《红楼梦》里“土得掉渣”的刘姥姥、《三国演义》里“粗鲁莽撞”的张飞、《水浒传》里“膀大腰圆”的鲁智深，都活在读者心中。他们有一个共同特点：都是有趣的人。有趣，生活才有质感和喜感；有趣，才能把刚性的生活过成柔美的风景。有趣的人，能左右生活的基调，能享受生活的快乐，眼中心中永远都是拥有和满足。

有爱，是一个人最化人的魅力。心中有爱的人，让一切都“缴械”。爱有大爱、有小爱、有情爱、有真爱。

哈佛美女学霸许吉如坦言：出了国才知中国有多好。2016年7月22日《中国青年报》报道：在美国读书期间，她经常被老师安排阐释中国的“十三五规划”“一带一路”“二孩政策”等政策概念，这让身处美国课堂的她，感觉“我能在课堂上永远有一丝话语权，那是因为他们觉得中国很重要，所以中国学生的话一定要听。”

有位来自叙利亚的同学曾对许吉如说：“我很羡慕你啊，我的国家常年在内战。虽然今天我们两个都是在美国的留学生，但是我们各自都还有一个身份，我的身份叫叙利亚难民，而你的身份叫中国国民。”“难

民与国民的最大差别在于你是否拥有自由选择的权利”。这让许吉如觉得，“安全感所带来的自由选择的权利，是一个国家赋予年轻人最好的礼物”，这种感觉足以让国民发出感叹：“世界那么大，我想去看看。可是家里这么好，我随时可以回得来。”

许吉如回忆了她在以色列机场托运行李时的一幕。当时，她正在机场托运行李，却没想到在以往只需5—10分钟的程序，在这里，她受到了以色列安检人员长达半个小时的盘问：“你叫什么？姓什么？从哪里来，到哪里去，念过什么学校，做过什么工作，去过哪些国家，有过什么梦想，写过什么论文，爱过谁？”当时许吉如觉得很被冒犯，“因为我是一个普通的游客，你为什么要把我当成恐怖分子。”

身边的以色列同学回答：“这其实是我们以色列航空多年的常态，自从1948年建国以来我们一直受到国际上各种恐怖势力的袭击，阿拉伯世界至今没有承认我们的国家地位，所以我们只能用这种最保险，但是最笨的方法去排查危险。国家太小，袭击太多，我们输不起。”

当飞机缓缓降落在特拉维夫时，机舱里响起了一阵掌声，这掌声让许吉如十分纳闷，“因为整趟行程是非常安全的，没有任何气流颠簸。”面对这样的安全着陆，她不禁疑惑，“在这种情况下鼓掌有意义吗？”

“每一趟航班无论是国际航班、国内航班，只要安全着陆，我们一定会鼓掌。因为我们对于安全有一种执念。”许吉如的以色列同学回答，“‘二战’时期纳粹对犹太人展开种族屠杀，我们的父辈不是在逃难，就是在逃难的途中遇难。从那个时候起我们成了一个没有安全感的民族，所以我们今天所做的一切就是重建安全感。”

这两个细节令许吉如印象深刻。“他的话让我意识到，没有安全感对于一个国家和它的国民而言是一种怎样的体验。”她表示，没有安全感可以催人奋进，然而“一旦蔓延进每个国民的心里，会让人失去一份

心安理得。”

安全感是一个国家赋予年轻人最好的礼物。什么是一个国家给予其国民的安全感？在许吉如看来，这“意味着你不需要向外界去解释你国家存在的正当性，你不需要时刻去提防国土安全，你更不需要因为担心国破家亡而流落他乡。”一个国家给予的安全感，对于我们而言，“只因享有国民身份，就可以免受漂泊，免于恐惧。”

“安全感所带来的自由选择的权利，是一个国家赋予年轻人最好的礼物。因为这意味着你不必一定要在别人的国土上成为一个非常优秀的个体，才可以被尊重。你就踏踏实实地做一个哪怕普普通通的中国人，也会被善待。因为你的背后是一个稳定的国家，而世界对你的国家充满敬畏。”

台湾学者傅佩荣总结处理人际关系三步法：沟通心态要真诚；彼此期待要澄清；社会规范要遵守。古训：近朱者赤，近墨者黑。好多关系都可能让人轻松。那些“小而全”的熟人单位，自成一体的格局会让人倍感安全，不管外面的经济大环境如何变幻，持续的计划内运行依然稳健。还有那些彼此充分包容的母子夫妻，只要不是堕落成性，你所做的任何人生选择都会被家人接受。辞职了？好，我来养家；或者我来帮你找工作；或者干脆搬过来一起住吧！有多少父母，表面上骂子女不独立，实际上潜意识盼着子女偶尔出点“故障”，以便发挥余热，出手相救。

好的关系环境之所以令人舒服，关键是有自由，无论你表现如何，都会被接纳、认可，甚至赞美，你可以做真实的自己。也许，生活的真相就是如此，总想追求舒适完美的关系，但更多需要处理的是各种纷繁复杂的连接。在单位跟上下级、合伙人共事，办公室政治不亚于一场宫斗戏；家庭生活中，跟父母的分离与纠缠，坚持与妥协，几乎贯穿每个

人的生命始终；至于夫妻关系、恋人关系，更是异彩纷呈，不管怎么相处，都会引发同等的作用力，到底适应不适应呢？难说得很。

剪不断、理还乱，我们的理想是厘清复杂的关系，但正是太多需要处理的问题和矛盾，才拖着我们一点点往前走。也正是关系中的张力、压力，才构成生命前行的动力。追求永远的宁静祥和不太现实，相伴始终并促使我们成长的，也许正是令我们不满的东西。

现代心理学认为，人在生活中遇到的困局主要是关系建设出现了问题，而人之所以出现各种心理问题，主要是众多关系没有处理好。的确，我们每天要处理各种纷繁复杂的事物，很多时候是在处理各种关系。有张力的关系迫使你前行，而轻松自在的关系则值得你用心守护和珍惜。

研究发现：与群体意见相同，即成为群体中积极的一分子，比成为干扰力量对自己更有利。于是，就会发生社会心理学上所说的“群体思维”。群体思维可以增进成员的相互信任和理解，减少沟通障碍，降低协调成本，有利于提高团体效能。

人与人之间的差异是客观存在，有差异就有分歧，有分歧就会有冲突，只有直面冲突才有心灵成长。关系的核心价值就在于彼此间能够带来成长。有位心理学家说：人因相似而联结，因差异而成长。

总而言之，一味追求舒服与和谐的关系，可能会隐藏或压抑真实的感受和想法。面子以里子为基础，真实做人，才能建立和维持真正的关系。

社会转型期的人际交往

每个人成长过程中都要接触六种人，他们会或深或浅、或多或少地

影响你的一生：

童年伙伴：一起玩耍长大的童年伙伴，永远留在脑海里、心坎里、习性里，是若干年后仍然影响你的力量。

大学同窗：真正能帮你的人往往是大学同窗，发自内心，以诚相待。人要向擅长分析的人学习，而不是成绩最好的那一位。

单位同事：近朱近墨，区别很大。同事的水平影响一个人的进步，相遇优秀的同事是很幸福的。有几位可靠的、正直的、经得起利益考验的合作伙伴，事业稳步发展。

部门领导：遇到一位好主管，就像遇到一位好老师、好向导、好长辈。遇到好主管比遇到好单位更重要。

一生知己：有知己就能听到最中肯的声音。能听你诉说心事，遇到困难可以无条件伸手相助，敢对你拍桌子，人都需要一个能够批评自己的人。

亲密爱人：选择伴侣就是选择一种生活方式。伴侣改变一个人的后半生。

社会转型期警惕失去朋友的六种行为：

总是怀疑他人：以为所有事情都是针对自己而来，每天总有演不完的内心戏，家人的一个动作、朋友的一个眼神、同事的一个笑话，都觉得有所指向。不仅自己过得很累，对别人也造成很大负担。

总是消极想法：没有人喜欢和充满负能量的人相处，所有悲观想法都会快速产生对人际关系的反感。凡事都有一体两面，在处理问题时，不应该只看见负面的方向，否则偏激的情绪将只会让众人远离，留下自己孤军奋战。

总是觉得委屈：永无休止地抱怨，而且越抱怨越觉得自己是受害者，进而让自己深陷卑微的内心处境，久而久之，淡出交际圈，开始离

群索居。

总是缺乏同情心：总是觉得遇难的人罪有应得，总是觉得“可怜之人必有可恨之处”，缺乏怜悯之心。

总是情绪反应过度：反应过度就要好好思考究竟在工作和生活中哪个环节出了差错，是压力太大，还是时间紧张？或是对未来毫无期待？经常性情绪失控就像是一颗“不定时炸弹”，没有人愿意接近。

总是追求表扬赞美：需要被赞美和肯定是人性的基本要求。但不顾人情世故，过度索求赞美，顽固地追求完美，非要在工作中达到重要里程碑，却不能用更轻松诙谐的心情来过生活，这样的人无聊透顶。

在农业时代，男人就是力量，牲口就是财富；

在工业时代，知识就是力量，技术就是财富；

在后工业时代，资讯就是力量，人脉就是财富；

在信息时代，信息就是力量，眼光就是财富；

在当今时代，信念就是力量，智慧就是财富；

在未来时代，境界就是力量，觉悟就是财富。

台湾李广荣在小品文章《等我们老了》中写道：“等我们老了，世界会比现在美丽许多。走在年轻时我们曾经奔波过的路上，望着我们用汗水建筑的城市。也许，那时在心头涌起的不仅是一种自豪，而更多的是欣慰和畅然。等我们老了，回想起今天每一个酸甜苦辣的瞬间，都会淡然地一笑。多少的楼台烟雨，多少的心酸无奈，都会在这一笑中随风而逝。每一次生命的轮转都是一个花开花落的过程。花开的时候尽情地绽放，花谢的时候才会有一地的缤纷，这才会有了无遗憾的人生。”

人际交往本应这样：忍一时风平浪静，退一步海阔天空。己所不欲，勿施于人。

耸人听闻的现象背后

听说过这样一些事情：（1）修理自行车的人为了自己的生意，将事先砸碎的玻璃渣子撒在距离自己修车点百八十米的自行车必经路上，然后“守株待兔”。（2）北京郊区一条进山的小路上，路旁堆起五座新坟，谁家不幸五人同逝，且葬在路旁？原来是有人听说公家要征用此地，于是一夜之间造了五座假坟，等待公家征用坟地“迁坟”时高价索赔。像这种因听到征地信息而不择手段地私搭乱建的现象绝非一例。（3）飞机上的怪象。2014年12月中国乘客向泰国亚航空姐泼开水的事件还未淡去，2014年12月在由重庆飞往香港的国航CA433航班上，前后排乘客之间发生肢体冲突，双方在万米高空大打出手。原因是前排两名女乘客嫌后排小孩太吵，后排乘客责怪前排座椅影响了他们。造成飞机差点因此返航。抵达香港后，香港警方立即介入处理。（4）有的乘客飞机上脱鞋光脚跷起放在前排座椅扶手上，把双脚放在属于别人的空间里，臭味熏人，只为自己舒服；有的乘客吃了大蒜上飞机，弄得周围都是大蒜味儿，时不时还打个蒜囔；有的乘客习惯带瓜子儿到飞机上，而且“吃一路，嗑一路，嗑完了把瓜子皮撒一地”，给清洁工作带来很大困难；有的乘客和同行的人一起在飞机上打牌，吵闹喧哗，肆无忌惮；有的乘客带着ipad设备看视频，不用耳机，把声音开得很大，视频传出“小主、小主，奴才知错了”的台词，弄得大家哭笑不得；有的乘客任凭孩子在飞机上大喊大叫、追跑打闹，不管不哄；有的乘客在飞机卫生间里长时间玩游戏、不冲马桶不锁门、镜面台面上满是水渍、在放干净手纸的地方却塞满了用过的脏纸；有的乘客将飞机餐食中提供的非一次性使用（而是循环使用）的餐具、洗手间里摆放的护手霜香水、座椅上的毛毯枕头等用品，都装进包里拿下飞机带回家；有的乘客将嚼过的口香糖随意吐在飞机地毯上，形

成小黑点，几乎不可能再清洁干净；有的乘客将座椅靠背调得很低，舒服了自己，影响了他人；有的乘客将可以托运的行李提上飞机，一个人占用了很大一个行李箱，致使相邻的乘客只能将行李挤放在别处，等等。

曾经问过一位空姐：“什么样的乘客是自己心中愿意为他服务的上帝？”她说：我们心目中最有情调的人，是在飞机上拿着一本书，安安静静地看着，当饮料食物送到他面前，他笑着说声“谢谢”的人。可惜，这样有情调的人总是不多。空姐们普遍感到：人们的维权意识越来越强，而公德意识仍旧淡薄。

总之，航班延误了，打空姐；看不起病，砍医生；恨贪官，到幼儿园杀儿童；恨政府，跑去烧公共汽车；恨日本，就砸同胞的日系车。这些都折射出了国民素质。一切竞争都是人才素质的竞争，没有高素质的国民，永远没有发展。

抑郁的日子不好过

什么是抑郁？北京大学医学部临床心理学研究中心主任洪炜说，抑郁有“抑郁、抑郁状态、抑郁障碍、抑郁症”四个递进阶段。抑郁是一种负性情绪体验，是一种常见的情绪体验；抑郁状态是抑郁情绪持续很长时间，给生活带来一定困扰；抑郁障碍是抑郁状态持续很长时间对人的生活和交往等产生不良影响（失眠）；抑郁症比抑郁障碍更加严重，需要专业医生诊治或干预。北京回龙观医院教学科主任王健给出抑郁症临床综合征的主要表现：心境低落；兴趣和愉快感丧失；劳累感增加，精力下降；稍做事情就感觉明显的倦怠；思维迟缓，注意力降低；常有自罪观念和无价值感；有自伤自杀观念或行为；睡眠障碍；食欲改变伴

随体重变化；自我评价和自信降低；有的心境高涨，思维奔逸，自我评价过高，过度亢奋，转为躁狂症。

根据世界卫生组织的数据显示：全球有超过 3.5 亿人受到抑郁症影响，抑郁症正成为世界上最常见的精神疾病，只是很多人不自知或不说而已。抑郁症现在已成为人类伤残的最大原因，自杀人群中多达 2/3 是因为抑郁症。预计 2020 年抑郁症可能超越癌症，成为仅次于心脑血管疾病的第二大疾病。中国目前约有 3000 万抑郁症患者，且数字还在不断扩大，近几年每年有近 20 万人因抑郁症而自杀，远远超过汶川地震遇难者人数。抑郁症是精神上的癌症。

肿瘤癌症是可以看见、监控和去除的，属于生理疾病；而抑郁症是锁在大脑里的，机器设备、肉眼看不到，属于精神疾病。抑郁症人群最极端的行为就是自杀。但自杀的高危人群除抑郁症患者外，还有单身者、无小孩妇女、老年人、酒精依赖者、药物依赖者等，这些人就是因为抑郁、严重躯体疾病、严重心理创伤、严重心理危机导致自杀。抑郁产生的原因主要有四个：

一是分配危机。意味着活着的焦虑。利益格局失衡，贫富差距悬殊，弱势群体、强势群体都不安宁，进而产生焦虑。

二是价值危机。意味着为什么活着的焦虑。社会转型期，价值观多元，主流支流无序，导致价值领域混乱，人们不知道有什么价值可以归依信奉，也不知道归依信奉何种价值是正确的，在精神生活领域处于空虚状态，几乎完全为物欲所操控，没有人生的方向。当一个人没有了人生方向、失去了人生意义、不确定人生前途的时候，焦虑就如影随形。

三是政治生活危机。意味着怎样活着的焦虑。表现在：形式化的政治参与过多，不能真正充分表达民意；制度化的政治参与过少，容易形成非理性的、体制外的表达。另外，干群关系不令人满意。

四是身份认同危机。意味着对命运的焦虑。处于低位的群体想改变身份，却因社会结构的固化和排斥而不得。农民工群体、下岗工人群体、残疾人群体、出租车司机群体等。身份无望改变，进而产生焦虑。

世界卫生组织发布的十条健康指标：足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活和工作压力；处事乐观，态度积极，乐于承担责任，不挑剔事务的巨细；善于休息，睡眠良好；应变能力强，能适应环境的各种变化；足够抵抗一般性感冒和传染病；体重得当，身材匀称，站立时，头、肩、臂位置协调；眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎；牙齿清洁，无空洞，无痛感，牙龈颜色正常，无出血现象；头发有光泽，无头皮屑；肌肉皮肤有弹性，走路感到轻松。

实际上，每个人每个年龄段都会有不开心的境况，都会有抑郁焦虑的时候，正因为抑郁的日子不好过，所以预防抑郁就显得更加重要。

关系变革与危机处理

如同生物学“结构决定功能”一样，关系也决定功能。每个人、事、物都不是孤立的，都处在一定的关系中，“事物是普遍联系的”。影响关系的因素有：技术、观念、性格、习性、志趣、爱好。存在危机的不同类型有：信仰、道德、心理、环境、感情、生存、发展、职业、人际、事件。

变革带来各种便利前所未有：世界进入“答案时代”——互联网、智能手机、大数据，一部智能手机让你能够轻而易举地接触大量信息，所有想知道的东西瞬间都可以找到，大家生活在一个充满答案的黄金时代。我们不再费力地记那些能够轻易查到的东西。屏幕里的世界会比屏幕外的世界变得更为真实。由于智能手机发挥着多种功能，我们不需要

携带地图、指南针、日历、地址簿、计算器、手表等。相册、音乐专辑、视频库、报纸、杂志、图书也都不需要占据任何实体空间了。可以为家用电器编制程序，从而充分有效地利用能源。交流沟通变得随意又简单。

变革总要付出一些代价。信息并非都是知识或智慧，数据也会产生误导作用。互联网缺乏信息过滤及鉴定审查装置。个人隐私在数字世界同样会构成问题，个人信息有可能迅速被人加以利用，个人数字足迹往往会永久留存下来。变革也总是会带来附带损害。维基百科网站取代了百科全书，手机应用程序取代了纸质地图，网络将使报纸上分类广告记者、房地产代理人、股票经纪人失业。我们的生活受到干涉的程度前所未有的。

面对危机也不是无计可施。

危机处理方法之一：改善交往

慎重结交朋友，结交上进朋友，走动健康朋友，没有朋友不健康；与好友常交流，丰富信息，减少孤独，缓解压力，愉悦精神。保持、改善和培养良好的人际关系，并越来越多地获得正面情绪，形成情绪的良性循环。

2013年麦可思研究院的一项调查显示：2013年21%的大学本科生成遇到人际关系问题难以排解。其中，与异性同学相处有困难的占50%（男生高于女生）；与同班同学相处不融洽的占32%（女生男生比例相当，主要区分于家庭背景、兴趣爱好、性格特点等）；与室友相处不融洽的占24%（女生高于男生，非“农民与农民工家庭”学生高于“农民与农民工家庭”学生，独生子女高于非独生子女）。

2014年北京某高校一名大三学生因不愿倒垃圾与室友言语失和，被室友用水果刀刺伤，造成肝脏破裂。近年来，大学生因关系不和酿成的悲剧屡屡发生，人际关系难题亟须破解，所以有必要在中学、大学广泛开展人际交往相关的课程和心理咨询服务，为有问题学生排忧解难，帮助其顺利完成学业。

改善人际交往就要：找好平衡，树立好形象，甘当配角，与人为善，赞美别人，避免争辩，和而不同，慷慨做人，乐于助人。

危机处理方法之二：改良自己

学会忍耐与克制；学会宽容与理解；学会选择与放弃；学会知足与适应；学会换位与转移；学会坚强与奋斗；学会感恩与期待；学会微笑和沉默——微笑可以解决许多问题，沉默可以避免许多问题。

危机处理方法之三：改变策略

山不转水转（智慧）；留得青山在，不怕没柴烧（眼光）；家家有本难念的经（现状）；江山易改，禀性难移（态度）；得饶人处且饶人（仁慈）；吃亏是福（大度）。

危机处理方法之四：多读好书

学习是最好的保养，思考是最好的滋养，忙碌是最好的营养。外在的形貌基于遗传难以改变，但人的精神可因读书而熠熠生辉。闲散、无聊、空虚、孤独就是营养不良，“本领恐慌”的压力必须通过持续学习来缓解，本领必须通过持续学习保值增值。学习的途径、方式随着网络技术的发展在变化，在线阅读、荧屏阅读、快餐阅读成了大众学习的新常态。但传统读书仍然非常必要，学问往往还是从安静读书、系统思考、发散思维中形成。

“读书年代”那么让人难忘：

20 世纪 50 年代，涌现出一批“红色小说”，宣扬舍弃自我、为理想社会和人民幸福而献身的观念：《林海雪原》《烈火金刚》《平原枪声》《铁道游击队》《红旗谱》《红日》《创业史》《山乡巨变》《青春之歌》《保卫延安》《林海雪原》《青春之歌》，等等。

20 世纪 60 年代，是英雄辈出的时期，从向秀丽到雷锋，人们的精神世界一次次被洗礼，诞生了一大批反映抗战等革命题材的现实主义作

品：《红岩》《边疆晓歌》《清江壮歌》《高玉宝》《李自成》《六十年的变迁》《我的前半生》。此外，还有译作《钢铁是怎样炼成的》《卓娅和舒拉的故事》《高尔基三部曲》《茶花女》，托尔斯泰、巴尔扎克、马克·吐温、狄更斯的作品都是年轻人极其渴求的精神食粮。

20 世纪 70 年代，热衷于“毒草”：有风靡世界的名著，有讲述革命的书籍，有通俗却不低俗的小人书，1976 年很多世界名著被定义成了“毒草”，神秘色彩更让人上瘾，主要有《安娜·卡列尼娜》《牛虻》《静静的顿河》《岳飞传》《光荣与梦想》，等等。那时“为了读书而读书”。小人书成了孩子的开心果和童年伴侣，主要有《三国演义》《水浒传》《西游记》《岳飞传》《杨家将》等，小人书有精彩的故事，有孩子们了解古今历史的通道，有他们珍贵的童年。

20 世纪 80 年代，是全民文学、全民哲学、全民美学的时代。书店里，人们都如饥似渴地排队买书、看书，好像不看哲学不看美学、不读诗不写诗就对不起那个时代。尼采、康德、黑格尔、萨特、弗洛伊德、李泽厚、朱光潜、加缪、北岛、舒婷、顾城、徐敬亚，等等，被人们热捧。全民皆知：黑格尔《美学》，克罗齐《美学原理》，李泽厚《美的历程》；北岛、舒婷、顾城、徐敬亚的诗集；《外国文学名著丛书》——《名利场》《失乐园》《堂吉珂德》，米兰·昆德拉《生命不能承受之轻》，阿尔温·托夫勒《第三次浪潮》，弗洛伊德《梦的解析》等，都产生了相当轰动的影响。对文学、美学、哲学，不一定都懂，但一定要有阅读的经历。

20 世纪 90 年代，纯文学过气，通俗成为主流。90 年代的文学作品呈现出从未有过的丰富与复杂，三四十年代的文学又一次焕发了青春，张爱玲、林语堂、周作人、钱钟书等人的作品深受欢迎。陈忠实的长篇小说《白鹿原》凭借震撼人心的真实感和厚重的史诗风格，荣获第四届

茅盾文学奖。电视等大众化新兴媒体的出现，分散了人们的阅读兴趣，网络文学自此风生水起。实行市场经济后，物质崇拜和消费主义开始逐渐兴起，《穷爸爸富爸爸》掀起全中国驭金热，《疯狂英语》等技能类图书成为阅读主流，《格调》类流行读物成为白领的最爱，与此形成鲜明对比的是，许多原本处于文化主流的比如诗歌、散文、叙事小说逐渐被边缘化，被大众文化的电影、电视取而代之。

21 世纪初，信息爆炸让阅读碎片化。阅读范围越来越广泛，从纸质图书到网络文学，从中国文学到外国文学，从悬疑小说到穿越文化，各种图书各种文化充斥着我们的阅读生活。外国文学中的《挪威的森林》《达·芬奇密码》《不能承受的生命之轻》成为开阔视野、放松休闲的重要方式；国内文学《我们仨》《狼图腾》《王蒙自述：我的人生哲学》等畅销书成为人们慰藉疲惫心灵的良方。

进入 21 世纪，青春文学开始萌芽并异军突起，更多的人不再局限于阅读，而开始了写作，在网络上张扬自己的各种情绪和奇思妙想，炒作自己、娱乐自己、消费自己：韩寒《三重门》、郭敬明《幻城》《梦里花落知多少》、张悦然《樱桃之远》、安妮宝贝《彼岸花》都有不错的口碑。文化学者出书：凭借《百家讲坛》走红的几位文化学者如易中天、于丹、刘心武、阎崇年，都出了销量不小的书。同时，大家、名家经典作品层出不穷，贾平凹的《秦腔》、阿来的《尘埃落定》等。名嘴主持人开始出书：倪萍、白岩松、崔永元。与此同时，财经类、教育类、科普类等务实、有用的书越来越受到追捧，如《哈佛女孩刘亦婷》《细节决定成败》等。教人们如何用一双智慧的眼睛去看待世界，这类书的阅读人群遍布各行各业。由于社会文化多样化、多元化，导致价值判断、审美无所适从。

危机处理方法之五：管理时间

时间就是生命，时间就是效率，时间就是财富。时间稍纵即逝。

著名爱国将领冯玉祥挂“死”牌苦学英语。冯玉祥从小勤奋好学，当上长官后，在治军作战之余，常常手不释卷。驻军常德时，规定自己每天读两小时英语。为了避免打扰，读书时就关上门，在门上挂块牌子，上书“冯玉祥死了”；学习完后，再把牌子换成“冯玉祥复活了”。

北师大教授、著名书画家、教育家、古典文献学家、文物鉴定家启功“遗体告别”躲应酬。启功经常被求学、求墨宝、应酬等琐事烦扰，为此，在门上贴了“启功遗体，告别去了”8个字得以保住自己的时间。启功自撰墓志铭：中学生，副教授。博不精，专不透。名虽扬，实不够。高不成，低不就。瘫趋左，派曾右。面微圆，皮欠厚。妻已亡，并无后。丧犹新，病照旧。六十六，非不寿。八宝山，渐相凑。计平生，谥曰陋。身与名，一齐臭。

著名作家老舍“四请”之后忙写作。老舍遇到无要紧事的客人来家里做客，常是四部曲：请坐、请喝茶、请抽烟、请看画报。“四请”之后，便继续写作，客人只好起身告辞。

晚清重臣曾国藩挑灯夜战气走贼。曾国藩以博学多才著称，少年时喜欢夜读，常常读至深夜。一个冬天的夜晚，一个小偷潜伏在房顶上，想等主人熟睡后行窃，但曾国藩一篇文章怎么也背不下来，小偷一直没机会下手，冻得实在忍不住了，跳下来气呼呼地走进屋子说：我从来没有见过比你更笨的人。随后，小偷流利地背了一遍，背完气呼呼地走了。曾国藩没有气馁，坚持背下来了才去睡觉。

震动世界文坛的俄国著名作家托尔斯泰假装已死写巨著。继《战争与和平》《安娜·卡列尼娜》之后，托尔斯泰为了避免采访、宴请、求签名等烦扰，将自己锁在屋子里，对佣人说：“从今天起，我死在这个房间里了。”此后，每当有人求见，佣人就如此说，久而久之，人们都相信托尔斯泰已经死了。1891年又一部巨著《复活》面世，托尔斯泰也

因此得以“复活”。

作家雨果剪掉发须躲邀请。雨果成名后，被无聊的采访折腾得难以招架。他想了一个办法，把半边头发和胡须剪掉。当有人请他参加活动时，他说：我的头发多难看，真遗憾，不能参加了。来人只好悻悻而去。当雨果头发长齐之后，又一部巨作问世了。

法国作家巴尔扎克子夜时分奋笔疾书。巴尔扎克为躲避频繁的采访者，则有意颠倒昼夜。黄昏至子夜，正是巴黎人社交的黄金时段，巴尔扎克选择呼呼大睡。而当人们进入梦乡时，他便文思泉涌，挥笔疾书。

危机处理方法之六：选择取舍、回忆、忘却

人生需要取舍，按照轻重大小缓急，有所为有所不为；人生需要回忆，尤其对成年人来说，经常回忆往事、品味细节，能让人更有想象力；人生需要忘却，忘掉年龄、忘掉怨恨、忘掉悲痛、忘掉气愤、忘掉忧愁、忘掉悔恨、忘掉疾病、忘掉名利。

危机处理方法之七：养成好的日常习惯

爱每个人。努力工作。保证休息。做些运动。阅读学习。美化自己。认真做好同样的事。

危机处理方法之八：经营好家庭与婚姻

好好说话不吵架，金钱、孩子、性、时间安排、个人空间、异性交往、父母、兴趣爱好、家庭规划、工作规划等都是容易引发夫妻吵架的原因。不伤感情地吵架必须遵守的原则：不上纲上线，就事论事，不扩大化；不牵涉其他家庭成员；不翻旧账；不在孩子面前吵架；不在老人面前吵架；不说侮辱性的话；不说“分手”“离婚”这样的话。

恩爱就是好好说话：对待琐碎得不能再琐碎的事，要有商有量、不急不躁；丈夫说什么，妻子都觉得好，有道理；妻子要做什么，丈夫都支持，就算有不同意见，也要商量着来。总有一种温存、温润、温情且

很长久，让感情浸润在生活的每一个细节。

例 1:

男：一会儿吃包子吧，好不好？

女：好啊！

男：吃肉的还是吃素的？

女：肉的吧，肉的好吃。

男：那就要两个肉的，素的想吃吗？

女：也有点想吃，你想吗？

男：我也想，一会儿我去找座位，你去买包子。

女：好的！

夫妻忌讳事事较真儿，动不动翻扯陈年旧账且互相指责。

例 2:

男：一会儿吃包子，行吗？

女：就知道吃包子、吃包子，你不能换个花样吗？

男：那你说吃什么？每次都让我说，说了你又不同意。

女：你是丈夫，连我爱吃什么都不知道，我还有什么可说的？

男：那我爱吃什么你知道吗？！凭什么每次都得依着你？！

例 3:

女：吃包子吧？

男：到包子铺不吃包子吃什么呀？

女：吃肉的行吗？

男：不知道天热少吃肉馅啊？不新鲜，没常识！

女：那就吃素的。

男：别磨叽了，快点，都快迟到了，没点时间观念！

夫妻之间连最简单的吃饭都很难达成共识，每句话后面都跟着疑问、指责、抱怨、批判，都无比压抑。应该明白：只要两个人都存有一颗互相不耐烦的心，任何小细节都能变成大伤害；唯有被感情浸透了整个生活，才可能会有每一刻的心平气和，任何一个小细节都能秀出大恩爱。

有人做了一项调查：暮年之人一生最后悔什么？调查显示（排在前十的依次）：一是年少时没有努力；二是选错职业无成就感；三是子女教育不当；四是没有经常锻炼身体；五是没有珍惜伴侣；六是对老人尽孝不够；七是婚姻没有爱情；八是没能周游世界；九是一生缺乏刺激；十是赚钱积蓄不足。

附：

豁然开朗

丰子恺

你若爱，
生活哪里都可爱；

你若恨，
生活哪里都可恨；

你若感恩，
处处可感恩；

你若成长，
事事可成长；

既然无处可逃，
不如喜悦；

既然没有净土，
不如静心；

既然没有如愿，
不如释然。

优化生存状态

诗人臧克家说：有的人活着，他已经死了；有的人死了，他还活着。关键在于是追求生命长度，还是追求生命质量和意义。总之，要不断地优化生存状态。

提高生存技能：在信息化背景下，生活和工作都需要基础性技能，包括沟通、阅读、写作、思考、倾听、数学计算运算、收集分析实用信息、演讲、叙述、设计、动员、电脑编程、手工制作、烹饪、驾驶、家务操作、合作、统筹、理财、行程规划等。

控制情绪：人常常因为压力大而心烦气躁、情绪失控、心理焦虑、愤怒失态，控制愤怒需要智慧、修养和自我调控能力。所以，始终保持良好的情绪是优化生存状态的前提。

管理时间：时间是个常数，对每个人都是一样的。从时间和生命的有限性来看，提高效率主要有两点：选择取舍、决定先后，就是在复杂、烦琐、多变的事务中进行选择，决定取舍，然后按照“轻重大小、以我为主”的原则统筹安排。管理时间，就是主宰自己的时空，合理安排作息，这样，既争取了主动，又提高了效率。

分享经历：学习、工作、情感、生活的起伏跌宕都是人生珍贵的经历。多一段经历，就多一份体验；多一份体验，就多一种人生色彩。分享的经历有：离别、自卑、孤独、幸福、失恋、旅游、务农、学军、野营等。浙江大学开设“恋爱”必修课，要求人人在上大学期间谈一次恋爱。上海华东师大开设“婚姻与爱情”选修课，授课重点和精华是“分手”，课容量 84 人，有 500 人报名。美国企业研究所所长阿瑟·布鲁克斯在“幸福的配方”一文中说：幸福历来被认为是一种难以捉摸和转瞬即逝的东西。美国社会科学家从 1972 年开始调查研究，每两年一次，经过 40 多年研究，得出幸福有三个主要来源：基因、偶然事件和价值观。幸福 = 48% 的遗传 + 40% 的偶然事件 + 12% 的价值观。信仰、家庭、社会（友谊）、劳动四种基本价值观均可以提升幸福感和价值认同。

积极交往：社会交往是人的社会属性决定的，也是一个人的正常需要。学会积极地、善意地与人沟通；建立并保持和谐的人际关系；牢记“近朱者赤，近墨者黑”的古训慎重交往；营造“谈笑有鸿儒，往来无白丁”的社交圈子；铭记“上等人群人夸人，中等人群人比人，下等人群人踩人”的表征，努力成为上等人。

爱好读书：人是唯一需要读书的动物。足不出户而浪迹万水千山。

终生爱好读书，养成读书习惯，让读书经历成为一生经历。一生能读多少书？按人均 80 岁算，80 年 -10 年（孩提和垂老时段）-35 年（谋生、生存、干活）-20 年（生病、应酬、娱乐、赡养老人、养育幼小以及种种非自愿的浪费）=15 年（最多 15 年用于读书做学问）。15 年最多读 2000 本书，所谓“博览群书”不过如此。

经营家庭：家庭是每个人日日年年的起点、落点、归宿点。没有一个和谐的家庭，会影响人生的幸福，会影响一生的生存发展。倦鸟知还巢，人累想回家。尽管现实社会诱惑很多，但工作不能苟且，家也不能代替。

生存感悟：珍爱生命，生命只有一次，有长命百岁，也有英年早逝，可以努力保鲜，不让身体、心脑过早生病；身体保健康，价值观保主流，心地保善良，心胸保豁达。珍惜日子，日子怎么都得过，只不过有好日子，也有坏日子，可以不让其虚度，一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴，谁失去了都可惜。厚德载物，多理解人，多谅解人，多善解人；理解最难，谅解最美，善解最暖。

处理信息和共享信息：个人信息的有限性、网上信息的复杂性，更显示信息资源共享的必要性。分析信息真伪，“舌头底下埋死人”；选择有用信息，为我所用，否则，就会迷失在海量的真假信息中，而处理信息耗时、费力、影响情绪。所以，要学会高效分析处理信息，真理和真相隐藏在每天海量的信息里。信息既是资源，需要积累和利用；又是素材，需要甄别和选择。信息是力量，信息是财富，信息是生命，信息是权威。

创造见面机会：高科技、快节奏、紧张的工作生活背景下，沟通渠道多了、沟通速度快了、沟通方式简便了，相互联系速率提高、成本降低。但是，不要拒绝相见，见面的综合感受是不能代替的，要学会面对面交流沟通，充分体验交往的真实性、丰富性，感知彼此情绪状态、精

神状态、心理状态。阅人无数，既可知人，又能自知，人才聪明。

重视户外活动：手机族、荧屏族严重影响身心健康，中关村“IT白领”英年早逝现象，引发多少议论和感慨。所以，出于对生命的尊重和对健康的追求，坚持户外运动。

丰富生存方式：多样、多维、多元，不固执己见，不痴迷网络，不依赖荧屏。坚持读书，欣赏艺术，热爱运动，广泛爱好，广交朋友。

细节中的礼仪

礼仪是人类社会交往中应有的礼节仪式。反映一个人的基本教养和修养水平。生活工作中的许多细节都包含着礼仪。

办公室注意事项：不要穿拖鞋、光脚板、嗑瓜子、下棋、玩电子游戏；物品不要杂乱无序；尽量不要将家人、孩子的照片及其他很私人化的摆设放在办公桌上，保持桌面简洁卫生；说话尽量压低音量，保持办公室安静；同事之间不谈私事，家长里短绝不要带入办公室；如果需要长时间谈话或批评人，最好另找地点；非经本人同意，不可随意动用他人桌上的办公用品。

同事交往注意事项：努力和同事建立良好的工作关系，有私交的同事可以下班后到外边畅谈，切不可在办公室呼朋唤友；对同事使用正式的称呼，不可呼小名和绰号，不能在办公室使用昵称。

办公室接打电话注意：不要长时间占用电话，来电时应由距电话最近的人接听。同事不在，要代为接听，并将详情转告。轻易不在办公室打私人电话，尽可能不在办公室会客。

拨打电话礼仪：拨打电话时先向对方问好，再自报家门，切不可让

人猜，以免难堪。发话人注意控制时间，长话短说，及时终止通话。声音要轻柔沉着，语速要慢。切不可长时间打电话。

接听电话礼仪：先问好，再自报家门。通常是铃响三声接听电话，过快过慢都不适宜。打电话要认真专心，不时插入应和的话。不能边打电话边与第三者说话。

代接电话礼仪：电话铃声响起，不可听而不闻，更不可事不关己、高高挂起。如果所找之人不在，要主动询问是否需要留言或留电话号码。代接电话不能好奇心太强，“你是他什么人？找他什么事？”等都是不礼貌的。

使用手机的礼仪：在办公室、公交车、餐厅、电梯等公共场所要尽可能不打电话，必须打的要尽量减小音量；在影剧院、音乐厅等地方不能使用手机，要关机或静音。开车时要关手机或静音；开会时要关闭手机或静音。

做客注意事项：衣帽要整齐，夏天不脱衣服，冬天进屋要脱帽和大衣；尽可能不在别人家使用卫生间；不经主人允许，不主动提议参观房间；不经主人推荐，不得随意翻看任何物品和书籍；不经主人提议，不要打听其家人情况和家庭隐私等。

沟通是一种领导力

让人喜欢的教师的特质？亲和力，互动的教法，激情等。领导力包括互动型领导力和变革型领导力。互动型领导力是指注重帮助学生完成任务、学业、以任务为导向的教师利用大纲完成教学目标。变革型领导力的目标是帮助学生提高学习兴趣，而不仅仅是完成教学任务和提

高分数。两种领导力都非常重要，作为一名好老师，不仅需要互动型领导力（它是基础），还要有变革型领导力。变革型领导力包括三个方面：

人格魅力

亲和力；充满热情；幽默（帮助学生喜欢课堂，幽默感是魅力老师最好的表现。能够抓住学生的注意力，使学生学习有动力，建立积极的学习氛围）；关怀学生；依靠与信任；师生关系；一视同仁；加强理解；肯定鼓励，增进自信；语言丰富生动；缄默行为（能够减少师生之间的距离，学生可以提高学习兴趣和注意力，增加学习动力，产生积极的学习态度）；距离（走进学生中间）。方法是衡量教师好坏的重要标准。

个性化关怀

满足学生的基本合理需求就是关怀，主要有三个方面的需求：自主性需求（课堂有弹性，及时回答学生问题），能力需求（让学生更加自信），相关性需求（让学生有归属感，希望获得肯定与支持，得到尊重）。

关怀方法：记住学生名字，倾听学生对班级的意见，传递出学生的兴趣，沟通兴趣爱好，分享自己的资源，提供特殊需求。

智力激发

使用互动式教法；设计挑战性问题，激发学习动力；鼓励深入独立思考，归因准确，联系生活。

变革型领导力的优点：提高成绩和学科兴趣、学习动力，增加交流，愿意参与课堂，师生接触增多，提高自主性，方法技巧有变化。

教师与学生的教学沟通：教师在教学中不仅扮演教师的角色，还扮演着导师、精神领导者、朋友、学术老师这四种角色，教师在教学中要很好地转换。

如何避免成为不好的老师

教师的课堂错误行为及后果：（1）教师课堂散漫，无聊、主题偏离、不公平、讲课逻辑不清、作业反馈时间长。一味责怪学生，让学生感到沮丧，产生逆反心理，从而不信任教师，学习无动力，成绩下降。大量作业，学生做不完，追赶进度，学生接受不了，没有有用的笔记，考试前不复习，布置考试太难，不认真回答学生问题，不会回答学生的问题，课堂乏味无聊，偏离主题，没有逻辑，没有幽默感等。（2）对学生冒犯。随意批评学生，粗鲁、侮辱、武断、主观、偏向、独裁，不一视同仁，不关心学生，情绪化，使学生产生逆反心理，不信任教师，对学科失去兴趣。（3）懒惰自私。迟到，忘事，作业反馈不及时，随意更改教学计划。

久而久之，教与学的兴趣和质量都会大大降低。因此，及时有效的沟通和沟通后的积极调整显得非常重要。正所谓：亲其师，信其道。

轨道（微型小说）

明天就要返程了，这是离开台北的最后一个晚上。

你想去士林夜市，我知道你想去士林夜市，但你没有去士林夜市而去了诚品书局；我想去诚品书局，你知道我想去诚品书局，但我没有去诚品书局而去了士林夜市。

早晨上机场。中午下飞机。消失在闹市里。

后 记

已过知天命之年，顿感事业初始，而年龄趋暮；顿感走过从前，而心却在路上；顿感芸芸众生已成匆匆过客，但又觉得往事并不如烟。一直躬耕在教育领域，有接待异国师生的经历，有走出国门参与交流的体验；有过迷茫，有过清醒；有过淡然，有过敬畏；有过百感交集，有过怅然若失；有过自卑，有过坚定。诸多感受，皆因教育。

想过让所有人都成长成才，想过让所有人都正义凛然，想过让每个人都抬起头来走路，想过让眼中的世界没有阴霾和杂乱，想过让心中的世界平静而安详，想过让脑海中的世界多姿多彩且清澈明亮。想通过教育相互感染和影响，从而实现夙愿和梦想，一年年走来，有希望，也有失望，但从没有放弃信念，从没有放弃前行，从没有放弃探索，从没有放弃思考和积累。总坚信：太阳从这边落了，会从那边升起；太阳今天落了，明天会升起；每个人都会走向衰老，但后来者会继续前行；每一次、每一天、每一人的努力都是一种进步。相信未来！

因为历史、文化、地域、经济、姻缘等绕不开的联系，因为交流交往、健康发展、共同生存等不可少的需要，因为有国际交流和亲身实践的机会和经历，经过有限的积累、思考和些许的沉淀，在专家、领导、同人、好友的支持与鼓励下，得以出版这本拙作。

感谢一向不吝赐教的老领导、老前辈陶西平同志，他一直关心中国教育、关注世界教育、关爱青年学生、关怀教育事业，他对教育总有深切的思考、精辟的见解、入骨的理解，他的民族情怀、世界眼光、教育主张一直影响着国内外教育同行。感谢陶老在百忙之中、身体欠佳之时为此书慷慨作序。同时，也向一直关心指导帮助鼓励我的赵正中、胡红星两位老领导致敬、致谢！

因为知识有限、见识有限、学识有限，本书不可避免地存有偏颇、错误和不足，希望专家、领导、同人和读者批评斧正！

张文生

2017年4月25日