

泸县名师名班主任名校长工作室 工作简报

第 2 期

泸县余敏名师工作室

2021 年 7 月 29 日

卷首语

登高，或远行之后，再回原点，是一种态度、一份责任，是洗净铅华后的沉淀，更是对生命的尊重！



2021 年的暑假，异常火热。而在泸县余敏小语工作室 QQ 群，却能让人时时感受到清凉与惬意。30 名成员在这个不一样的夏天，远离了慵懒，拔节成长，拥有了一段有别于以往任何暑假的学习之旅。

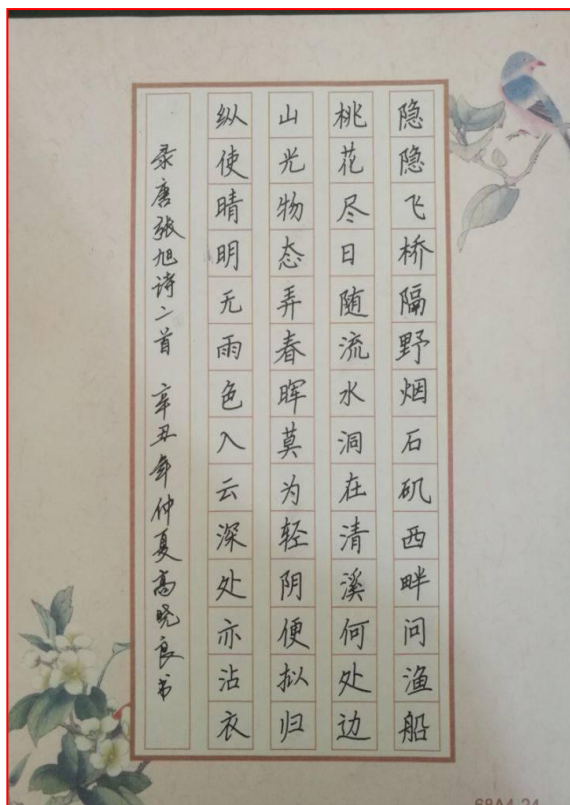
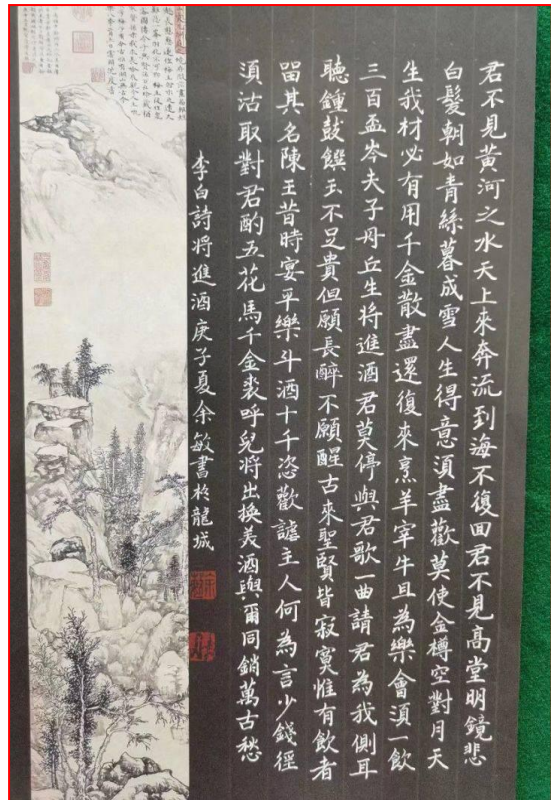
旅程一，每个人都认认真真进行了三年规划和年度学习计划的思考和撰写。

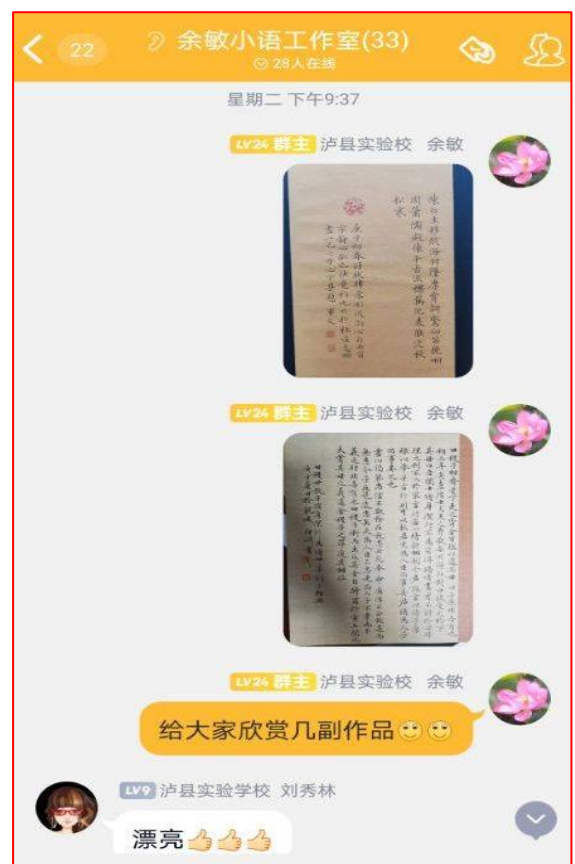
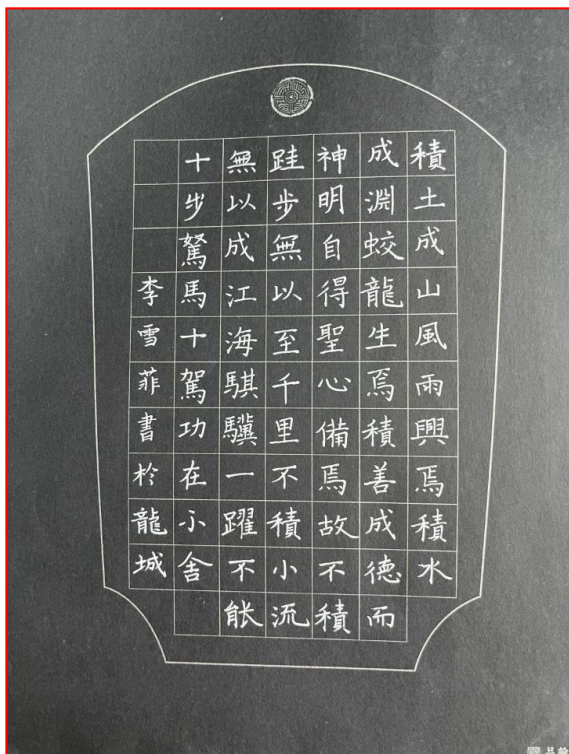
1+童会+2021年度计划	2021/7/22 14:33	6+郑国玲+个人成长三年成长规划	2021/7/22 14:35
2+方彩容+2021年度学习计划	2021/7/22 14:32	7+先正国+个人成长三年规划	2021/7/29 17:12
4+刘光梅+2021年度学习计划	2021/7/25 17:02	8+罗险峰+个人成长三年规划	2021/7/22 14:36
5+刘晓军+2021年度学习计划	2021/7/22 14:40	9+张亚+成长三年成长规划	2021/7/14 7:49
6+郑国玲+2021年度学习计划	2021/7/22 14:35	10+陈静+个人成长三年规划	2021/7/25 17:01
7+先正国+2021年度学习计划	2021/7/29 17:11	11+张雪梅+个人成长三年规划	2021/7/23 18:30
8+罗险峰+2021个人学习计划	2021/7/22 14:36	12+程永杰+个人成长三年规划	2021/7/27 8:31
9+张亚+2021年度学习计划	2021/7/14 7:50	13号+彭文惠+三年成长规划	2021/7/22 14:38
10+陈静+2021年度专业学习计划	2021/7/25 17:00	14+黄敏+个人成长三年规划	2021/7/26 14:42
11+张雪梅+2021年度学习计划	2021/7/23 18:31	15+朱益+个人成长三年规划	2021/7/27 8:17
12+程永杰+个人2021年度学习计划	2021/7/27 8:30	16+陈霞+个人成长三年规划	2021/7/25 21:32
13+彭文惠+2021年度学习计划	2021/7/22 14:38	17+程洪梅+成长三年规划	2021/7/19 8:30
14+黄敏+个人2021年度学习计划	2021/7/26 14:43	18+刘秀林+个人成长三年规划	2021/7/23 9:01
15+朱益+个人2021年度学习计划	2021/7/27 8:18	19+唐孝琴+三年成长规划	2021/7/23 11:05
16+陈霞+个人2021年度学习计划	2021/7/25 21:31	20+王芳+个人成长三年计划表	2021/7/19 8:31
17+程洪梅+个人2021年度学习计划	2021/7/14 16:18	21+陈雪凤+个人成长三年发展规划	2021/7/22 14:49
18+刘秀林+个人2021年度学习计划	2021/7/23 9:02	22+邱思梦+三年成长规划	2021/7/19 8:28
19+唐孝琴+2021年度学习计划	2021/7/23 11:05	23+任凤梅+个人成长三年规划	2021/7/24 17:35
20+王芳+2021年度学习计划	2021/7/19 8:31	24+林代容+个人成长三年规划	2021/7/22 14:31
21+陈雪凤+2021年度学习计划	2021/7/22 14:49	25+罗霞+个人成长三年成长规划	2021/7/25 17:05
22+邱思梦+2021年度学习计划	2021/7/19 8:28	26+崔春丽+个人三年成长规划	2021/7/22 14:30
23+任凤梅+2021年度学习计划	2021/7/24 17:34	27+罗莉+个人成长三年规划	2021/7/26 14:44
24+林代容+2021年度学习计划	2021/7/22 14:31	28+李红波+个人成长三年规划	2021/7/24 17:35
25+罗霞+2021学习计划	2021/7/25 17:05	29+毛西平+个人成长三年规划	2021/7/23 18:29
26+崔春丽+2021年度个人研修计划	2021/7/22 14:28	30+高晓良+个人成长三年规划	2021/7/26 14:40

旅程二，每个人都保质保量地完成了个人“每月修炼项目”：一读、一练、一写。“每月一读”，即配乐美读一篇好文章；“每月一练”，即练习一份三笔字书法作品；“每月一写”，即写一则教育教学随笔或生活随笔。成员们在每月底把自己的成果上传展示到工作群里，由资源建设组负责收集，大家进行交流评价，互相欣赏学习，每一份用心完成的“作业”，都仿佛一股沁人心脾的清流，令人舒畅。

余敏名师工作室每月“一读”、“一写”资料收集一览表				
2021.07				
序号	姓名	每月一读	每月一写	
1	童会	已交	已交	
2	方彩容	已交	已交	
3	李雪菲	已交	已交	
4	刘光梅	已交	已交	
5	刘晓军	已交	已交	
6	郑国玲	已交	已交	
7	先正国	已交	已交	
8	罗险峰	已交	已交	
9	张亚	已交	已交	
10	陈静	已交	已交	
11	张雪梅	已交	已交	
12	程永杰	已交	已交	
13	彭文惠	已交	已交	
14	黄敏	已交	已交	
15	朱益	已交	已交	
16	陈霞	已交	已交	
17	程洪梅	已交	已交	
18	刘秀林	已交	已交	
19	唐孝琴	已交	已交	
20	王芳	已交	已交	
21	陈雪凤	已交	已交	
22	邱思梦	已交	已交	
23	任凤梅	已交	已交	
24	林代容	已交	已交	
25	罗霞	已交	已交	
26	崔春丽	已交	已交	
27	罗莉	已交	已交	
28	李洪波	已交	已交	
29	毛西平	已交	已交	
30	高晓良	已交	已交	







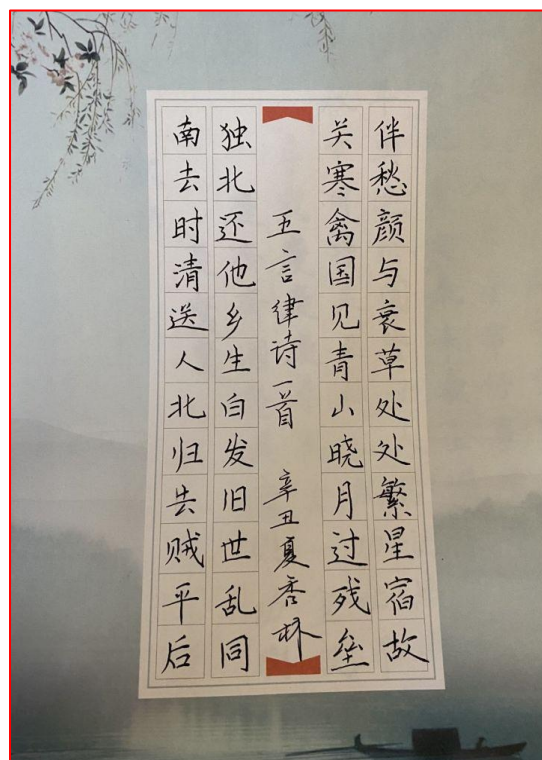
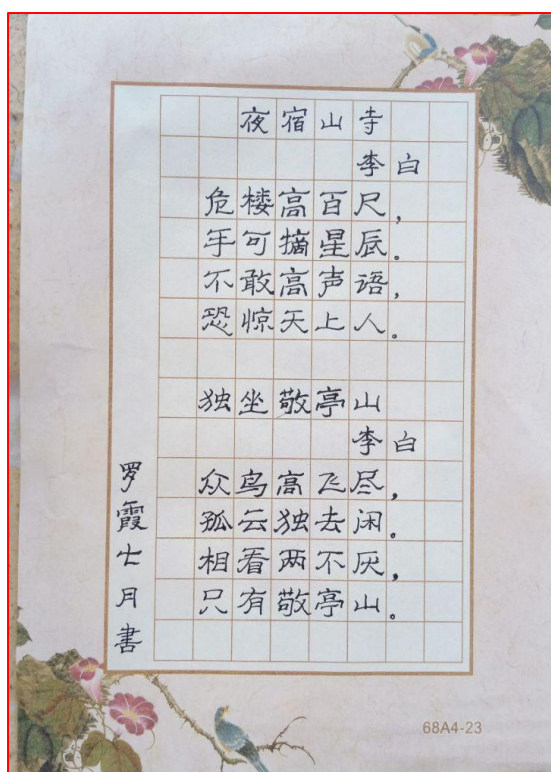
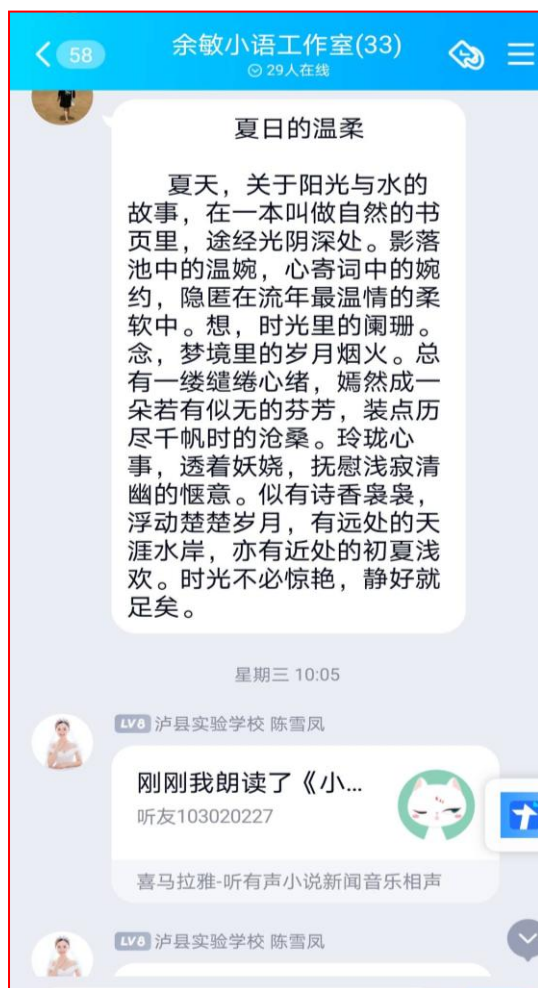
永和九年歲在癸丑暮春之初會于會稽山陰之蘭亭脩禊事也群賢畢至少長咸集此地有崇山峻嶺茂林脩竹又有清流激湍映帶左右引以為流觴曲水列坐其次雖無絲竹管絃之盛一觴一詠亦足以暢敘幽情是日也天朗氣清惠風和暢仰觀宇宙之大俯察品類之盛所以游目騁懷足以極視聽之娛信可樂也夫人之相與俯仰一世或取諸懷抱悟言一室之內或因寄所託放浪形骸之外雖趣舍萬殊靜躁不同當其欣于所遇暫得于己快然自足不知老之將至及其所之既倦情隨事遷感慨系之矣向之所欣俯仰之間已為陳迹猶不能不以之興懷況脩短隨化終期于盡古人云死生亦大矣豈不痛哉每覽昔人興感之由若合一契未嘗不臨文嗟悼不能喻之于懷固知一死生為虛誕齊彭殤為妄作後之視今亦猶今之視昔悲夫故列敘時人錄其所述雖世殊事異所以興懷其致一也後之覽者亦將有感于斯文 先梅 描于辛丑年六月十八日

帝高陽之苗裔兮朕皇考曰伯庸攝提貞於孟陬兮惟庚寅吾以降皇覽揆余於初度兮肇錫余以嘉名名余曰正則兮字余曰靈均紛吾既有此內美兮又重之以脩能扈江離與辟芷兮紉秋蘭以為佩汨余若將及兮惟能兮恐年歲之不吾與朝騫馳之未蘭兮夕攬中洲之宿莽日月忽其不撫壯而棄穢兮何不改乎此度也乘淹兮春與秋其代序惟草木之零落兮恐美人之遲暮不騏驎以馳騁兮來吾道夫先路昔三后之純粹兮固衆芳之所在雜申椒與菌桂兮豈惟紉夫蕙茝彼堯舜之耿介兮既遵道而得路何桀紂之昌被兮夫惟徑以窘步惟黨人之偷樂兮路幽昧以險隘豈余身之憚殃兮恐皇輿之敗績忽奔走在先後兮及前王之踵武荃不揆余之中情兮反信謔而齎怒余固知謇謇之為患兮 右錄離騷屈原 庚子唐孝琴書

月乎當修德明時
然知足者最幸福
于身時而不動
用是根本改學自損
如蘇學其等閑自了
本頭勤明好學力成大
器治蠶經已弘聖尺止
微而下止也教食絲本
櫛齒櫛其易明鳳間
歲次辛丑二月王書

古集樹月見
懷光庭明不
江寒洞生君
楚氣啼澤中
露猿廣雲
朱益

只



千里之行始于足，树高万丈不离根。只有不断汲取养料，方能更加自由地生长。“每月修炼项目”，是否就是滋养大家的一份大餐呢？对此，工作室成员们纷纷道出自己的感想。

天兴小学高晓良的感言最是精炼：“人，有时需要推一推，逼一逼。每月“一读”、“一写”、“一练”有利于成长。“读”练语感，“写”练表达，书法练心境。养成良好习惯，提高个人修养。”

实验学校程洪梅感言：“这是一个督促自己练习的好方法，特别是这个假期里，练字、阅读、写点想法都快要成为一种习惯了。虽然成果有些不尽人意，但是长期坚持下去，我想一定收获满满。”

马溪小学朱益感言：“在这每月的‘一练、一写、一读’里，每个成员都像在呵护一朵小花，每朵花儿都竞相争放，吐露芬芳，让咱们的工作室焕发着勃勃生机！”

石桥小学陈霞说：“这是一个督促自己不断提升的好机会！向各位优秀的老师学习，希望能不断提高自己。”

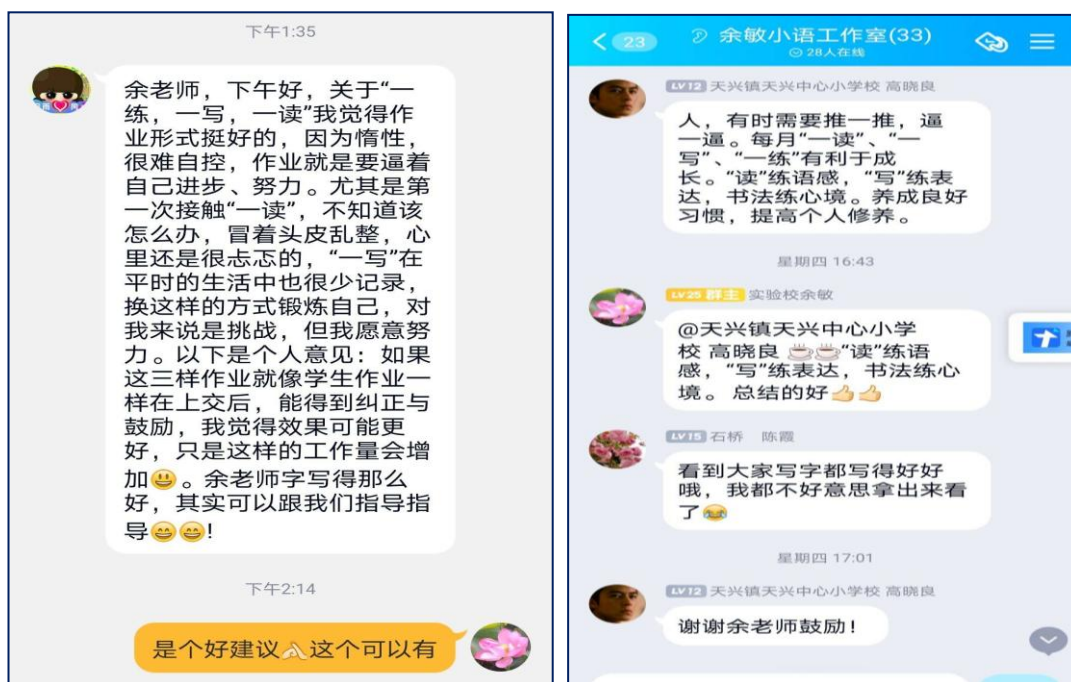
玄滩学校罗霞感言：“最初看到每月“一练，一写，一读”，心里是抵触的，很久没有像个学生一样一本正经地交作业了，难免还是恐惧和焦虑的，怕自己做不好遭人笑话。后来发现用心去做这三件事还是对自己的一个促进，也是向各位老师学习的一个机会。被动变成了主动，心里一下就踏实了。”

太伏小学邱思梦感言：“水本无华，相荡乃兴潋潋。石孰有火？互击而闪灵光！余敏名师工作室让志趣相投的我们携手并进，与智者同行，与优秀为伴！”

实验学校刘秀林感言：“炎炎夏日，知了声声，在这烦躁却独寻恬静的氛围中，尝试着自信地读，静心地练，自由地写，慢慢地墨香浸入心间……”

宝藏学校程永杰感言：一开始对这个“每月一读，一练，一写”，不是很清楚。实际操作后，才看到了自己的差距。同时更能站在学生角度反思自己的教学，也让浮躁的心静下来。千里之行，始于足下，继续吧！

领衔人余敏也对此谈到了自己的感触：“每月一读”“每月一练”“每月一写”，仿佛是重回学生时代被老师催作业的体验。本来是很想交出一“惊世骇俗”的大作，无奈功夫不足，只能羞涩露面，恨不得把自己的作业垫在最底，不让别人看见。可是，我也知道，“若非一番寒彻骨，那得梅花遍地香”？由此，我们可以现象班上后进生们交作业时的胆怯与惶恐。于是，内心底油然而生一份温柔，只为角落里的孩子开放。





荷风送香气，竹露滴清响。成员们清新隽永的书法作品，妙笔生花的感想随写，声情并茂的朗读演讲，让我们的工作室在这个夏季焕发着勃勃生机，真正地诠释了“资源共享、活动共商、携手并进、互助成长”的共同愿景。



报：泸县教育和体育局、泸县教师进修学校

送：各镇（街道）、中小学、幼儿园

发：泸县余敏工作室成员

撰稿、编辑：朱益 、罗险峰

审稿：余敏

签发：余敏
