

简约体现绿色，超越演绎精彩

2022年北京冬奥会已经顺利落下帷幕，中国兑现了七年前的冰雪之约，向人类奉献了一场美轮美奂，精彩绝伦的体育盛会，给因新冠病毒肆虐而蒙尘的世界带来了现代版的超现实主义的人性光彩，展示了当今中国自信、坚韧、智慧的风采。

在近日“美丽中国·绿色奥运”新闻发布会上，中国工程院院士、生态环境部环境规划院院长王金南郑重宣布，本届北京冬奥会圆满兑现了碳中和的承诺，成为迄今为止第一个实现碳中和的国际重大赛事。

还记得冬奥主火炬吗？开幕式的那天晚上，火炬手接过最后一棒，在终点处把它直接插到由雪花、橄榄枝图形组成的奥运会标之中，没有“点”的过程，没有盛大的火焰，一团“微火”直接演化成了主火炬。人们猛然顿悟，原来绿色意念的追求，确实需要改变我们许多旧有的观念。北京冬奥会主火炬是世界奥运史上最小的主火炬，是首支以氢为燃料的奥运火炬，据说它产生的碳排放量只有之前的五分之一。我们可以相信北京冬奥会的微火将伴随着它深刻的绿色意念成为世界奥运史上的一个光辉的里程碑。

被中外媒体和网友誉为“冰丝带”的国家速滑馆，是继鸟巢、“水立方”后新建的体育场馆，也是世界上第一座采用二氧化碳跨临界直冷系统制冰的大道速滑馆，碳排放趋近于零。由北京夏季奥运会使用的“水立方”改造的冬奥会“冰立方”是承接冰壶比赛项目的场馆，赛后还可以改造转换为其他功能。据报道整个北京赛区

场馆的15块冰面均采用当前最环保的二氧化碳制冷剂，其制冰过程中的余热可全部实现回收再利用，这些冰面在赛后也将直接成为低碳环保的群众性健身场馆。

首钢滑雪大跳台被称为“雪飞天”“工业迪斯尼”，它是由老工业园区修缮改造而成的，是一项化腐朽为神奇的杰作，这种转换契机和可能源于可持续发展的绿色意念。当自由式滑雪运动员苏翊鸣、谷爱凌那飞翔的优美身姿映衬在高耸的废旧烟囱和冷却塔的背景之中时，不也是寓意着当初艰难起步的国家工业化，如今已经傲然腾飞于世界，这是一幅回望初心，昭示未来的大写意。冬奥会后首钢滑雪大跳台可承办国内外各类大跳台项目体育比赛，将成为专业运动员训练、选拔基地，将成为向公众开放的北京冬奥会标志性景观地点和休闲健身活动场地，变身为服务大众的体育主题公园。

北京冬奥组委会表示本届冬奥会所有场馆均达到绿色建筑标准、常规能源100%使用绿电，千余辆以氢为动力燃料的大巴车穿梭于赛场……北京冬奥会将绿色、环保、可持续发展的现代理念以智慧多元的形式，完美严谨的效果呈现给世人，为全球环保事业树立新的典范。低碳能源、低碳场馆、低碳交通、低碳办公的实践，为人类世界提供了值得借鉴的经验，提供了一套切实可行的中国方案，它告诉人们：只要大家齐心协力，未来的低碳生活是完全可以实现的。

北京冬奥会是一种物质和精神的丰收，是一种现实和未

来的纽带，是一种向往和品质的自信，是一种充满着超现实主义浓郁氛围的不断超越。竞技运动永远是一种拼搏，一种超越，超越自身往往比超越对手更重要。当身着“中国红”考斯腾的金博洋以高分刷新了自己自由滑赛季纪录时，他告诉我们超越首先是超越自己内心的畏难和恐惧；当曾经两届冬奥会均未能如愿，已经32岁的徐梦桃在空中技巧决赛中一冲夺金时，她告诉我们不懈努力也能够超越年龄的束缚，实现心中的梦想；当曾经的世界冠军羽生结弦完成了阿克塞尔四周跳，虽然不完美，却为后来者树立起一面鲜明的旗帜时，他告诉我们超越曾经的辉煌也是人生追求和勇敢者的证明。

还记得开幕式上那只迷茫不知归处的小鸽子吗？据说那起源于一次彩排中小演员的失误，由此启发了导演创作的灵感，最终演绎出那幅被网友称为“一鸽都不能少”充满人性温馨的经典场景。其实我们每个人的生活都会有无数的瑕疵，不要过多地自责、懊恼，转变一下角度，调整一下心情，主动应对，积极作为，或许就会成就难得的精彩，甚至会成为寓意悠深的点睛之笔。

北京冬奥会结束了，它给我们留下了丰厚多方位多层次的财富。它的创新意识和实践过程，展示了人类的心理真实和普世价值，它打破了理性和意识的樊篱，追求力量的冲动和自由的释放。它告诉我们，理念前瞻，志存高远，不惧困难，坚持不懈，就能够演绎出更多超现实主义的生活精彩。

(市实高 马晓群)

张弛有度 才能治班有道

班主任老师是一个班级的灵魂，有人说：“一个好的班主任就是一个好的班集体。”此话不无道理。班主任每天都要和学生打交道，每天都要面对班级发生的形形色色的事件，既要做学生求知的解惑人，又要做学生进步的引导者。可以说班主任的角色很重要，但班主任的工作方法更重要。

一、双重角色，严父慈母

教育需要爱，更需要培养爱，没有爱的教育是死亡的教育，不能培养爱的教育是失败的教育。班主任工作中，宽容是爱，严厉也是爱。班级就像一个大家庭，班主任就是家长，既要当好“慈母”，又要扮演“严父”。

“严”就是要严格要求学生。要求学生遵守严明的纪律、严格的行为规范，要求有严密的学习计划和严谨的学习态度。在工作中做到原则问题不让步，是非面前不糊涂，评判学生看主流，心存善意看发展。对待每一位学生，不论是成绩好坏，纪律性是否强，家庭是否富裕，是否犯过错误，都一视同仁，不搞特殊化。记得有一次，我班学生马平，在社会青年的带动下，去村里的一户人家“拿”钱，分得好处费100元。得知这个情况后，我立即联系家长，商谈解决方案。首先对他进行了严厉的批评，痛斥他在班级中造成不良影响。然后就是冷处理，让他好好反省，使他认识到自己行为的错误。最后，他主动写了检讨书。严厉的态度会让学生知道问题的严重性，同时会对其他同学起到警示作用。

爱，是教育之魂。虽然，严格管理、严格要求是班级管理有效的教育手段，但过分的严厉，有可能会使学生产生逆反心理。这便需要班主任在成为“严父”的同时还必须是“慈母”。

在平日里，我总告诉自己：每一个孩子都是好孩子，他们都是他们父母心中独一无二的宝贝。在班级中，无论男女，不管优劣，我都从生活学习，思想意识等各方面去关心他们爱护他们。

有一次，早读期间，我就看到一名平时较叛逆的女同学徐华趴在桌子上，同学说胃病犯了，早饭也没吃，只吃了点药。我让她去医务室，她说没事。

我一想，大冷的天不吃饭怎么行，便让学生去商店给她买面包。班上学生李靖，家境贫寒，无母，父亲无业。我就自己带衣服、鞋子给他穿，还发动班上的学生把自己穿不下，又比较新的衣服鞋袜带来给他。

很小的事，但对学生的触动会很大。在我的班级中，我要让每一个学生都感到有如一家的温暖。这样就能赢得同学们的尊重、信赖。

二、宏观调控，张弛有度

班主任不必“事必躬亲”，更多时候，应给予学生一定的活动空间，培养他们各种能力。班级很多活动，我都放手让学生去做。自习课若没有老师，班长会主动维持纪律，班级的板报设计，全出自学生之手，做出来后，是坏是好全由学生自己去评判，这样既培养了学生的创造能力，又提高了学生的审美水平。时间一长，学生的自觉意识就有了，一些学生力所能及的事情就根本不用班主任再担心了。

当然，“放”的过程中，并不是放手不管，而是边扶边放、能放便放、该放则放。学生毕竟还小，班主任放手之时更要做好宏观调控，做好组织引导工作和总结工作。如果说“放”的过程是对学生的充分信任，那么调控的过程就是帮助学生成长提高的过程。

其次，抓好关键时期，事半功倍。

建班初期很重要。学生刚上初中，面临着全新的环境，需要有一个适应过渡期。所以，建班之初，要和蔼可亲，平易近人，要和学生进行好情感沟通，让学生信任你、敬佩你。俗话说：“好的开始是成功的一半。”有了情感做基础，之后再慢慢严厉起来，抓养成教育。

每学期初期很关键。我总在开学初期用大量时间狠抓学生常规，因为经过一假期的放松，有的学生散漫了许多，懒惰了许多。这时候我就“紧跟班”“跟紧班”，让学生尽快恢复学习状态，适应学校生活。当然一切步入正轨后，班主任就可以稍微放松，也让学生感到不那么有压力了。

“月盈则亏，水满则溢”，这是自然的道理。班主任工作也一样，这就好比射箭，有张有弛，才能把箭射得更远。

(丹徒区支显宗学校 徐菊娣)



湖南省湘西土家族苗族自治州花垣县双龙镇十八洞村雪后日出景色(无人机照片)。

新华