

石国垒：格物致理传道育人

□记者 张艳丽 文/图

“石老师,因为您,我爱上了物理,长大我要做科学研究工作。”这是一位学生在给石国垒的信中所言。

对于一些初中生而言,物理学科是一块难啃的“硬骨头”。然而,在石国垒的眼里,物理是充满魅力、引人入胜的学科。为让学生学好物理、感受到物理之美,从教 30 年来,周口市建设路实验学校的石国垒老师,一直坚守在三尺讲台,潜心于物理教学,指引学生由“雾里”走向“物理”。

接地气 让学生爱上物理

为让学生学好物理、爱上物理,石国垒动了不少脑筋。他琢磨用学生听得懂的语言去讲课,比如,讲完“比热容”定义,他又讲道:“望文生义,所谓比热容,就是比一比谁容纳热量的本领强。”;解释“白气”时,他说:“白气不是气,你也别生气!”学生在哄堂大笑中学会记住了这些知识。石国垒如此接地气的讲课,深入浅出,通俗易懂,很受学生欢迎。学生都喜欢上他的课,一位学生说,没想到物理还可以这样讲!

为了便于学生记忆,石国垒把物理知识编写成 200 多句顺口溜,比如,有关电学的有,“正负极间走一走,辨明结构是高手”“化动为静求两端,声东击西迂回战”“四类公式能看懂,快乐解题真轻松”……这些顺口溜好记易懂,学生兴趣盎然,对学习帮助很大。他的这项教学创新被《大河报》、河南电视台等多家媒体报道,也获得了同行的认可。

课堂上,石国垒采用“3 个 1”教学法,即创设 1 个物理情景、做 1 个实验、讲 1 个知识应用,保证课堂上让学生听得懂、学得会、做得好,绝不把问题带出课堂。

强自身 勤于专研精益求精

化繁为简、风趣易懂的授课,得益于石国垒多年对物理教材及课标的深入研究,系统构建了初中物理知识系统与能力系统,因此对物理学科本质有着更精准和深入的认识,使得他在课堂教学中具备高效整合和有效落实的能力。

学高为师。石国垒不断提高师德修养,提升教育教学水平。工作中,他虚心向同行学习,取长补短。寒暑假,



石国垒(右)授课现场

他外出向全国知名专家学习,广采他山之石。去年寒假,专研信息技术,学习制作微课;今年暑假,在家利用身边物品做了 100 多个创新实验,写了大量的教学反思;长期诵读经典书籍……这些学习和专研,让石国垒的教学变得更加游刃有余。

作为川汇区物理教研基地负责人,石国垒带领全区物理老师通过开展社团、综合实践等活动进行教学研究,多次获得省、市级研究成果奖。2019 年他

受北师大教研中心邀请,在全国物理备考研讨会上讲观摩课。在他的带领下,川汇区物理教学水平整体得以不断提高。

独行快,众行远;唯进步,不止步。石国垒说:“教师的工作只有开始没有结束,今后我还要和万千同行一道恪尽职守、兢兢业业,以期能用微薄之力为国家培养更多德才兼备的人才。”②5

郭雪英：奋斗的人生最美丽

□记者 杜林波 文/图

如果你有一个稳定工作?你会放弃重新选择吗?

如果你已经创业成功,面对风险,你会扩大规模吗?

郭雪英的回答:会!

郭雪英是周口市谷万家餐饮管理有限公司总经理。她脚踏实地孜孜探求,奋斗出别样人生,也奋斗出幸福的滋味。

郭雪英先后开过奶茶店、糕点店等,勤劳能干加上自己的好口碑,生意还不错。但郭雪英深知,长期下去自己永远是个小店老板。那几日,她陷入深思,难道就这样度过自己的一生?期间,她尝试过些许行业,唯独对餐饮生意情有独钟。

念念不忘,必有回响。在积累了资源后,2017 年,郭雪英经过努力,名为谷万家的餐厅开业,而这其中的艰辛只有她自己能够体会。有一家店面开业前,因店面楼上的业主不太愿意自己的楼下开饭店,而当时店面已经装修完成,就等开业。郭雪英先后 20 多次和业主沟通,并保证做好餐厅管理工作,绝不对业主生活产生影响,最终,郭雪英的真诚打动业主,餐厅最终开业。凭着这股精神,郭雪英的门店已经发展到 16 家,安排就业人员 300 多人。多少年,想起这件事,郭雪英对苦尽甘来有了自己的认识和体会。

把餐饮质量放在第一位是郭雪英一直秉承的理念。一次,她发现一家门店采购的枣不是自己合作商提供的,而且质量不好,郭雪英当即要求这家门店进行更换。她的经营理念和良心食品也赢得了社会丰厚的回报,凡来到店里就餐的顾客都已成为回头客。

高梦是一名资深员工,5 年来,她



郭雪英(右)在工作中

一直没有离开过谷万家。她说,郭雪英身上的那种不懈奋斗的精神深深感染了大家,“她让大家对生活有了无限热爱,也有了自己的梦想。”

滴水之恩,当以涌泉相报。郭雪英深知,公司能有今天的发展,这离不开家乡人民的支持,她主动履行社会责任,以实际行动回报家乡人民。2017 至 2021 年,郭雪英累计投入公益资金近百万元。在郭雪英的带领下,公司员工为抗疫英雄、环卫工人、高考学子、敬老院老人和困境儿童等送去爱心餐及物品价值数十万元。

近日,郭雪英被表彰为周口市 2020 年度公益人物。谈到创业的感悟,郭雪英说主要有两点,“一是信心和坚持,再者就是诚心待人、用心做事。”她表示,将不忘初心,继续奋斗,带动更多人加入创业队伍中,为演绎美丽人生再出发。①7

高中亮：当好人民的健康卫士

□记者 黄佳

2021 年夏季的那场洪水,成为很多人挥之不去的记忆。高中亮是周口市中医院紧急医疗救援队的一名医生,7 月 22 日,他随救援队到西华县青华中英文学校。这里安置着 2000 多名群众,大多是空巢老人和留守儿童。他和同事们负责这些群众的常规诊疗和心理疏导。

高中亮和同事们顶着太阳,宣讲各种疾病防护知识,穿梭在安置群众中间,一天下来就感觉口干舌燥。

“很多老人一辈子都没有离开过家,那种不舍和焦虑是常人无法想象的。”高中亮说,7 月 23 日,他发现几位老人神色茫然,眼中透着焦虑。

高中亮循循开导:“几十年前,遭遇天灾,有没有现在的保障条件?如今,党和政府安排大家住在空调屋子内,一日三餐有保障。党和政府不会坐视不管,更不会亏待群众!”他的一番话,句句切中群众的疑惑,犹如定海神针一样稳定了群众心中澎湃不定的潮水。

一位 60 多岁的老人在人群中站起来说:“高医生说的对!我在这还吃到了我平时舍不得吃的卤鸡腿。”大家听了哈哈大笑,有人附和:“我们相信党和政府,此时我们要互帮互助,战胜困难。”

同事向他投来敬佩的眼光,没想到素日里话不多的他,此刻竟然有如此“豪言壮语”,成为那个有力量、有号召力的人。“我有一种特别强的职业荣誉感!到人民中去,真正体现了一名医生的价值!”高中亮说,自己在那种场合下的那番话,是从心而发,绝对不是大空话,那些话也给自己带来了力量。

8 月上旬,是一年中最燥热的时期,而夏季是脑卒中的高发期,高中亮和几位同事为老人测血压、血糖,细心指导用药,还组织老人学习预防脑卒中知识,为年轻的志愿者讲解心肺复苏步骤、要点。

“只要你愿意,哪里都是你的工作台。”高中亮回忆,在西华的 8 天,是他从医以来一次全新的历练。