

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，长大我要做科学的研究工作。”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，声东击西巡回战”“四类公式能弄懂，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，使得他在课堂教学上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，专研信息教育技术，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，绝对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多岁的老人在人群里站起来说：“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，是一年中最炎热的时期，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。