# 用力的人生

来源：网络 作者：琴心剑胆 更新时间：2025-01-17

*第一篇：用力的人生用力的人生梦想的人生，不是你唾手可得的。没有优越的背景，你的起步就要落后很多。所以，需要我们更加用力的生活。当初复读没有明白的道理，似乎懂了一些。我之所以那么不甘，我以为我是被我父母强迫的，其实内心也是不愿屈服那样的人生...*

**第一篇：用力的人生**

用力的人生

梦想的人生，不是你唾手可得的。没有优越的背景，你的起步就要落后很多。所以，需要我们更加用力的生活。

当初复读没有明白的道理，似乎懂了一些。我之所以那么不甘，我以为我是被我父母强迫的，其实内心也是不愿屈服那样的人生吧。还记得，仲夏的一个夜晚，体育场的看台上，悄悄褪下我玩世不恭的外衣，和我的好朋友高声阔谈我的理想人生。那一晚的自己，是闪耀的，是自信的。可是，隐藏的理想只在那一夜为之绽放，如昙花一样，只是那一瞬就希冀。现在回想，或许是因为内心还没有成长，总是草草对待自己的人生。不愿逼迫自己干自己不喜欢的事，说实话，现在很后悔，如果当初自己能稍微的逼迫自己，只需一点点，或许离我设想的人生轨迹就会近一点的。对啊，人生还没有把握在我的手里，我像一个做生意赔本的人一样，不但失去了拥有的宝贵时间，还赔上我的人生。现在的我，弱小、孤独、空虚、自卑、寂寞、不安、疑惑、这一切缘由自己，提前享受人生，总是以对自己好一点为借口，奉行今朝有酒今朝醉。什么少壮不努力，老大徒伤悲都是扯淡。我讨厌吃苦，舍不得自己吃一点点苦，我妈妈总对我说，女儿，要努力，让自己变得更好，世界上哪有不劳而获的好事，天上掉馅饼的都是有代价的。我总嗤之以鼻，不以为然。继续我自认为好的人生，每天变着花样让自己怎么舒服怎么玩。大家都很羡慕我，每天过的真开心。其实，我知道自己心灵很空虚，只是为了打发无聊的时间，不知道自己想要的是什么。看似有趣，实则无趣。我知道，我这是鼠目寸光，只在乎今天的自由式人生。我曾经试图改变，但是都臣服于苦难，太难了，太苦了。然后我大把大把时间总是在幻想我的人生，在幻想中不愿清醒。

你不努力，谁也给不了你想要的人生。总羡慕别人，却看不到别人背后的辛酸。不想羡慕别人，抱怨自己，为何不努力奔跑追逐你的梦想呢？我只想说，羡慕时，就不要抱怨自己。因为，当你亲手掐死自己的梦想时，就失去了资格，注定了只能羡慕崇拜别人的一生。请问，仰着脖子的你，累么？

青春不止是洋溢快乐的，也是痛苦煎熬的。总想着未来真的很遥远，没有我的一片天空。太容易因为一件小事而难过，去荒废时间，荒芜梦想，忘记了奔跑，记住，你的人生不会有人给你撑伞，只能靠你自己。大学有四年，你已经抛洒了两年，青春如此匆忙，你还舍得如此浪费幻想未来，羡慕别人么。为何不肯逼自己一把呢，去实现你的梦想？

“时间不欺人”。当你还在犹豫做还是放弃，选择还是接受时，时间已经悄然流逝。请珍重你的青春，尊重你的梦想。给自己一点压力，给自己一点挑战，给自己一点磨练，你将掌握你的精彩人生，而不是茫然等待人生。不管成功与否，当你回首之时，不会唏嘘感叹后悔遗憾，而是不枉此行。

我想有理想的青年，将会是朝气蓬勃的，自信饱满的，洋溢快乐的。做好每一天，每一件事，才会靠近理想。请，又用力生活，用力对待每一天的。

**第二篇：王用力工作总结**

工

作

总

结

一年来，自己在乡党委、乡政府的正确领导下，在各位同志的大力支持下，通过自己的努力基本上完成了各项工作任务,取得了一定的成绩,现就自己的工作情况总结汇报如下：

一、坚持学习，提高理论水平。

自己坚持机关集体学习和个人自学相结合，坚持集中学习和经常性学习相结合的方式，全面系统的学习了党在农村的各项方针政策，认真学习了邓小平理论、“三个代表”的重要思想和党的十六届五中、六中全会精神及法律法规和有关业务知识，并应用于工作实践当中达到学以致用。在学习过程中坚持记学习笔记，共记下各类学习笔记5000字，写心得体会1篇。通过深入系统的学习，全面地改造了自己的人生观、世界观、价值观，使自己的思想觉悟、理论水平有了全面的提高。

二、加强锻炼，不断提高工作能力。

在平时的学习和工作中，自己经常向经验丰富的同志学习，学习老同志丰富的工作经验，学习年轻同志的新知识和新思维，学习广大人民群众吃苦耐劳的精神。在工作上勇于吃苦，敢于负责，不怕困难，自加压力，经过刻苦学习和锻炼积累了一定的工作经验。工作扎实，积极主动，能密切联系广大干部群众，用自己的所学知识为广大人民群众服 务，千方百计为群众办实事、办好事；在工作中充分发挥自己的主观能动性，创造性的开展各项工作任务，使中心工作与业务工作两不误。

一是勤奋努力干好中心工作。今年年初，我被分配到粮食沟村开展中心工作。工作中自己始终与其他同志保持一致，经常性深入群众，深入田间地头，做群众的思想发动工作，较好的完成了工作任务，共育苗

多畦，落实烤烟面积1760亩，完成产值

万元。

二是全力以赴干好业务工作。今年前半年，我分管的业务是司法，后半年我分管的是劳务输出。工作中自己始终坚持党委、政府的正确领导，与乡上的工作安排保持高度一致，坚持勤动手、勤动腿、勤动脑、勤动嘴的原则，工作积极主动，热情大方。共处理各类纠纷

起，较好的维护了辖区的稳定团结，输出劳力1654人，创劳务收入678.36万元，受到了主管业务部门的肯定。

三是兢兢业业干好办公室工作。今年8月份，我接管行政办公室。工作中，自己坚持虚心向领导和老同志请教，始终保持旺盛的工作劲头，积极热情的接待来人来访，较好的完成了办公室的工作。

三、严格要求，遵章守纪。

在组织纪律方面严格要求、遵纪守法、积极主动，自觉遵守乡机关各项规章制度。坚守工作岗位，热岗敬业，不无故离岗、矿工、早退，能坚持请销假制度，做到有事请假 按时回乡。工作服从组织和领导的安排与分配，任劳任怨，按时完成各项工作任务。在平时的工作中廉洁奉公，时刻检点自己的言行，做到不该说的坚决不说；不该拿的坚决不拿；不该要的坚决不要。一年来，自己从未出现过违法违纪现象。

四、找出差距，力求在以后的工作中作到更好。一年中，在乡党委、乡政府的领导下取得了一定成绩，但也存在一些问题：

1、学习抓的不够紧，学习时间少，不能持之以恒，对政策和业务知识一知半解；

2、工作姿态不高，出勤不出力的现象时有发生，为群众办实事的思想树立的不牢固；

3、思想放松没有紧迫感，没有主动性，为完成任务而完成任务。以上是自己在各项工作中存在的问题和不足，可能还有许多问题自己没有意识到，请各位领导和同志们给我提出宝贵的意见和建议，以便于在今后的工作中得到全面发展。

在今后的工作中自己决心：

1、发挥成绩、扬长避短、扎实工作、克服困难、顽强拼搏，使各项工作更加出色；

2、牢固树立全心全意为人民服务的思想，解决好广大干部群众之间的关系，促进社会各项事业的和谐发展。

王永利 二00七年二月一日

**第三篇：独自用力的成长**

重庆工商大学新闻中心

20140505斜阳伴书音

独自用力的成长

编辑：黄晨

版头：不期而遇的傍晚，日落的光晕铺洒在你我身上，走在不知名的小道上，呼吸着植物的清香。有时候浮起一个微笑，有时候低头浅浅吟诵，你的脚尖敲打出诗文的韵脚，脑中浮起一闪而过的美好。你说你记得下午五点时候的阳光，金色的影子里，写着泛着暖意的歌谣。那或许是流浪歌手嘴上的旋律，又或者是某个诗人的心中的远方，这些都是你曾读过的最好。

引言：每个人都在独自用力地成长。在黑暗中，守着光亮，不断地失败，又再次开始。

【詹妮特·温特森《守望灯塔》】

摘抄：

（1）我们要做的事情是点亮灯，可我们却生活在黑暗中。航标灯得让它一直亮着，其余的地方就没必要照明了。黑暗伴随着一切，成了一种常态。我的衣服被黑暗镶了边。当我戴上油布防水帽的时候，帽檐在我脸上留下黑影。当我在普尤给我临时搭起来的镀锌小隔间里站着洗澡的时候，我在黑暗中给我的身子抹肥皂。把手伸进抽屉里去摸小勺的时候，你首先感觉到的就是黑暗。去碗橱里找“大力参孙”的茶罐时，橱洞里就跟放在它里面的茶一样黑。

我们坐下来之前，都得把黑暗赶一赶或是拨拉开。黑暗蹲在椅子上，像帘子那样挂下来覆盖在楼梯上。有时候，它会变成我们想要的东西的形状：一只平底锅，一张床，一本书。有时候我看见我的母亲，幽暗无声，朝我飘落下来。

黑暗就在你身边。我学着在黑暗中看，学着透过黑暗看，学着看我自己的黑暗。

（2）普尤不说话。我不知道他人好不好，也不知道他打算让我做什么。他一辈子到现在都是一个人过。

在那儿的第一个晚上，普尤在黑暗中烤香肠。不，他是用黑暗烤香肠。那是一种你能吃得出来的黑暗。这就是我们吃的东西：香肠和黑暗。

我又冷又累，脖子也疼。我想睡觉，一直睡下去，再也不醒来。我已经失去了我熟悉的东西，这里的一切都属于别人。也许，如果我心里的东西还属于我自己，事情倒也没什么大不了的，可是我的心也没有着落。

（3）有两个大西洋，一个在灯塔外面，一个在我心里。

我心里的大西洋没有航标灯的一缕光亮。

总结：

《守望灯塔》是英国当今实力派女作家詹妮特·温特森的代表作。书中讲述的女主人公西尔弗是一个孤儿，飘无定所，由瞎子皮欧收养。皮欧是拉斯角的灯塔看守人，行踪神秘，给西尔弗讲述了许多跨越时空的旅行故事。这些故事围绕巴别尔•达科展开，他是一个十九世纪的牧师，一生过着一半光明一半黑暗的生活。达科的故事在西尔弗看来，是她自己穿越黑暗的一张地图，与她自己的故事交织在一起，最终通向了爱情，成就了一个娓娓动听的爱情故事。守望灯塔的人，守望的是时间和生命，希望与爱情。

在封底有这样一段话：每个人都在独自用力地成长。在黑暗中，守着光亮，不断地失败，又再次开始。其实，每个人心里都有一个银儿，有孤独的时刻，渴望爱的时刻，有为了获得而坏了姿态，倾斜了自己的时刻。可是每个拉斯角的灯塔里都有一个普尤，总会有些经历像桥一样，把我们从过去渡向未来，让我们学会慷慨给予，学会打开了心爱，学会从容地生活。让我们学会倾听别人的故事，也享受自己的故事。然后，在海潮淹没我们所做的一切之后，我们便成了一个一个闪光的故事，组成了从灯塔投射向大海的光，温暖那些迷失的人。

【杰罗姆·大卫·塞林格《麦田里的守望者》】

摘抄：

有些事情要过一阵子，才能感受到它的打击。

我正在经历一个阶段，谁都会经过某些阶段，不是吗？

真正让我喜欢到骨子里的书，是那种你读了后，希望它的作者是你最好的朋友，随便你什么时候想，都可以给他打个电话。

有时候我只是不想让自己烦着，就会很起劲儿地逗乐。

突然，我感到很孤独，几乎希望自己死掉算了。

几乎每次别人送我礼物，到头来总让我觉得难受。

女孩儿就这样，每次她们做出什么漂亮事，虽然她们长得未必很顺眼，要么甚至有点儿蠢，可你还是几乎要爱上她们，从来是他妈找不着北的感觉

有那么一群小孩子在一大块麦田里做游戏。几千几万个小孩子，附近没有一个人——没有一个大人，我是说——除了我。我呢，就在那混帐的悬崖边。我的职务是在那儿守望，要是有哪个孩子往悬崖边奔来，我就把他捉住——我是说孩子们都在狂奔，也不知道自己是在往哪儿跑。我得从什么地方出来，把他们捉住。我整天就干这样的事。我只想当个麦田里的守望者。

总结：

《麦田里的守望者》并不仅仅是一部青春小说。它是关于一个人在看透人生之注定失败后如何说服自己去耐心地完成这个失败的小说。几乎每个年代的男孩子都会阅读这本书。主人公霍尔顿隐射出一个人成长时候的孤独，或许他长大以后会觉得他曾经的想法很可笑，也可能会留恋那一段孤独的青涩时光。前者是正常人应有的发展趋势，后者是右脑过于发达的矫情，但是总是要经历的，无论他还是你还是我还是别人。

我们生命中总有一些微不足道的小事，它们会等到你人生的某一个特定阶段才突然跳出来，像闪电一样把你的心一次次击穿，无论你怎么守望着自己人生的麦田，生命中始终有一些我们很想珍惜的美好事物在悄无声息地无可挽回的流逝，那些我们曾经发誓要永远珍藏的美好瞬间，只剩下如今令人唏嘘支离破碎的记忆。

每个人都在独自用力的成长。生活总是把你折磨地七零八碎，又在你投降时给了你不服输，去战胜一切的理由，让你更加用力的成长以及享受生活。

【杰克·凯鲁亚克《在路上》】

摘抄：

（1）以后，每当太阳西沉，我总喜欢坐在年久失修的破败河堤上，眺望新泽西上方辽阔无垠的天空，仿佛看到一片荒芜山野连绵起伏，气势非凡，高高在西海岸耸立。道路向着那儿延伸，人们无不憧憬着它的富饶和神秘。我知道就在现在，在衣阿华州，孩子们一定在放声拗哭，可谁都无动于衷。今晚，星星眼看就要消逝，还有人不知道上帝就是那筋疲力

竭的大熊星座么？不等夜色完全降临，笼罩河川、山峰，最后将海岸遮掩，给大地带来安宁，星星就将渐渐隐没，向草原倾泻余辉。除了在孤独中悲惨的苍老下去，我相信，没有谁，没有谁会知道发生什么。

（2）这可是我生活中非凡的一刻，我一生中最不可思议的时刻，我不知道我是谁——我远离家乡，旅行使我担惊受怕，精疲力竭·····

我确实在瞬间产生了一种奇异的感觉，我不明白我他妈的到底是谁。我并不惊恐；我不是别的什么人，我不过是一个陌生人，我的一生行踪无定，如游荡的魂灵。我横穿美国大陆的旅程只完成了一半。我在东部度过了青年时代，我将在西部追寻未来。

总结：

这部小说绝大部分是自传性的，结构松散，断断续续，描写一群年轻人荒诞不经的生活经历，反映了战后美国青年的精神空虚和浑浑噩噩的状态，与《麦田里的守望者》一样，被公认为60年代嬉皮士运动和垮掉的一代的经典之作。

事实上，很多很经典的摇滚歌曲以及像《麦田里的守望者》或《在路上》这种看上去有些“低俗”的垮掉派小说，是具有极强的社会教化功能的。它们会提醒很多年轻人以及一些渐渐不再年轻的人，无论身处于怎样的逆境之中，都不要忘记自己最初的梦想，并且一定要拼命维护自己自由的人格和独立的思想。

“垮掉的一代”已经过去了半个世纪，两代人的时光远去。轰轰烈烈的反抗主流体制和文化的时代消逝了，商业与传媒巨头统治了一切。对于美国来说，9·11的阴影比远去的梦想更加真切；而对于中国人——当《在路上》出版50周年的时候，他们前所未有地开始追捧“垮掉的一代”的作品，大多数人消费了那一代人的反抗精神，如一篇纪念的报道中写的：“《在路上》实在已经不够„前卫‟，像凯鲁亚克他们那种旅行我已经消受不起，即使那些死忠的背包客朋友也不会像他们那样只为上路而上路———一路拍了哪些好风光、遇到多少次艳遇，这才是饭后的重要谈资。”

不过，我相信，总会有像杰克·凯鲁亚克一样独自用力成长的人，总会有一群灵魂不安的人在寻找身心的归所；一群精神困顿的人在拷问终极的信仰。

【村上春树《挪威的森林》】

摘抄：

（1）一九六九年这一年，总是令我想起进退两难的泥沼——每迈一步都几乎把整只鞋仙掉那般的滞重而深沉的泥沼。而我就在这片泥沼中气喘吁吁地挪动脚步，前方一无所有，后面渺无来者，只有昏暗的泥沼无边无际的延展开去。

甚至时光都随着我的步调而流淌得十分吃力。身边的人早已经遥遥领先，惟独我和我的时间在泥沼中艰难的来回爬行。我四周的世界则面临一切沧桑巨变。约翰.科尔兰特死了，还有很多人死了。人们在呼喊变革，仿佛变革正在席卷每一个角落。然而这些无一不是虚构的毫无意义的背景画面而已。我则几乎没有抬头，日复一日的打发时光。在我眼里，只有漫无边际的泥沼。往前落下右脚，拔起左脚，再拨起右脚。我判断不出我位于何处，也不具有自己是在朝正确方向前进的信心。我之所以一步步挪动步履，只是因为我必须挪动，而无论去哪里。

（2）尽管如此，记忆到底还是一步步远离开去了。我忘却的东西委实太多了。在如此追踪着记忆的轨迹写这篇东西的时间里，我不时感到惴惴不安，甚至不由怀疑自己是不是连

最关键的记忆都丧失了。说不定我体内有个叫记忆堆那样的昏暗场所，所有的宝贵记忆统统堆在那里，化为一滩烂泥。

但不管怎样，它毕竟是我现在所能掌握的全部。于是我死命抓住这些已经模糊并且仍在时刻模糊下去的记忆残片，敲骨吸髓地利用它来继续我这篇东西的创作。为了信守我对直子作出的诺言，舍此别无他路。

总结：

在20世纪60年代，日本经济快速发展，物质生活的丰富与人的欲求膨胀，造成了精神世界的严重失衡。生活在都市的人们像无根的浮萍，孤独、虚无、失落，却又无力面对强大的社会压力。都市的繁华，掩饰不了人们内心的焦虑。年轻一代则更加迷失与疏离。

这本书讲述了男主角渡边纠缠在情绪不稳定且患有精神疾病的直子和开朗活泼的小林绿子之间，展开了自我成长的旅程。所谓成长，最终不过是学会如何内心谐和地活在这个世界上。没有人能够帮助一个人的成长，成长是各自的朝圣路，每个人有每个人无法逃避的挑战，每个人都要独自用力的成长。

当我们成长时，便感到痛苦，我们要像蝉蜕皮一样，把过去的、内心的种种恐惧和栅栏丢掉，不会任性，不会自闭，不惧怕去爱，不害怕被爱，感觉到别人的心，感觉到自己的心，不再使别人痛苦，不再使自己痛苦。

结语：清风不识字，何故乱翻书。斜阳知暖意，陪你伴书音。

资料来源：豆瓣

**第四篇：用力拼搏中学生随笔**

悄悄的，长大了。

这些日子越来越感觉到时间的紧张，与以往截然不同，看似一天紧紧张张的生活，时间却明显不够用了。以往的时候常希望时光过得快些让我快快长大，而现在，我希望它能够慢下来，好让我再次去珍惜时间。

这种感觉是以往从未有过的，或许因为这是生命中的一个转折点，渐渐明白事理的我们都不想在这个地方跌倒，回想过去，生活确实是一个让我们成长的过程，但愿我们能记得自己过去的样子。然后对于过去的自己深深的感到稚嫩与天真，有时候我会想未来某天我又会对现在的自己有什么评价？其实还是很期待成长对我的影响的。

回首自己以前走过的路，的确是松懈了，也许过去自己还不能为自己想这么多，是自己太天真，现在后悔却也迟了。过去的一切也只得由它随时光远去了。一路走来的脚印记录着生活的点点滴滴，酸甜苦辣，我庆幸自己的过去里有着忘不掉的回忆，它斑驳了这段时光，让我把它尘封在心底成为一段美丽的记忆。有那么一刹那我好像看到了一连串的脚印，完整清晰，泥泞模糊，歪斜丑陋。确实，人是需要成长的，否则永远呆在别人的庇护伞下，依靠着别人，至少我觉得那样的人，一辈子都是白活。

不管过去怎么样吧，都已经过去了。这言语现在，空发感慨也是无用功。现在努力吧，为自己的天真画一个圆满的句号，走完这一个坚实的脚印。

最后一个脚印，要很用力，很用力。

**第五篇：用心、用情、用力**

[键入文字]

用心 用情 用力

——阿克苏教育学院双语教师培训情况汇报

根据浙江省对口支援阿克苏地区少数民族“双语”教师培训项目的总体规划，我院从2024年10月开始承担2年制地区35岁以下少数民族教师“双语”培训任务,计划用五年时间对地区5000余名35岁以下少数民族教师进行“双语”培训。

目前，阿克苏双语教师培训中心现有35岁以下少数民族“双语”参训教师1235人，主要分在阿克苏双语教师培训中心和库车职业技术学校两个基地开展培训，设有小学语文、数学、汉语及体育4门学科。其中2024级参训教师300名，共分为8个班，在校本部参加培训，现刚刚结束为期四个月的实习工作；2024级学员964名，其中在本部培训的666名，分设18个班级，库车培训基地268名，分设7个班级。承担浙江援阿培训班教学任务的共有94名教师，其中浙江支教教师62人。同时，学院还专门安排了14名责任心强、有丰富带班经验的教师担任浙江援阿培训班的班主任。

一、“双语”教学工作开展情况

为了贯彻落实浙江省教育厅、浙江省援疆指挥部、阿克苏地区教育局地区“关于35岁以下少数民族教师双语培训项目”的指示和精神，我院

[键入文字]

专门成立了由院长任组长，主管教学的副院长任副组长，教务处、学生处等部门负责人为成员的双语教学工作领导小组，把“双语”教学作为学院重要的政治任务；同时，结合我院实际制定了《阿克苏教育学院关于地区35岁以下少数民族教师“双语”培训实施方案》，统一安排，扎实部署，以确保“双语”教学工作稳步向前推进。

（一）建立健全制度，有效落实双语教学

做好双语教学工作，制度保障是前提。根据自治区及地区教育局的要求，结合学院实际，先后制订了《阿克苏教育学院“双语”教学管理办法》、《阿克苏教育学院教学常规管理办法》、《浙江援助阿克苏地区35岁以下少数民族教师“双语”培训考核办法》等，根据培训内容合理配置师资，并对培训内容、任务、培训形式、方法等都作了详细的部署与安排。同时，根据教师培训工作要求制定了一系列的计划、方案、规章制度等，为学院“双语”教师培训工作提供了制度保障。

学校为了规范双语教学工作，提高双语教育教学质量，制定了培训工作规划，在日常教学中从计划、备课、上课、辅导、作业批改、考试考核方面作出了明确的要求，严格教学环节管理。整体上做到了了双语教学工作有规划、有计划、有落实、有总结。

（二）围绕培训需求，合理调整教学计划

按照自治区教育厅关于少数民族“双语”教师培训教学指导意见和地区少数民族教师的实际需求，在首批浙江援助阿克苏地区少数民族双语教

[键入文字]

师培训试点实验的基础上，结合自治区教育厅印发的《新疆中小学少数民族“双语”教师“两年制”培训指导方案（修订稿）》，我们重新修订完善了教学计划，并根据地区少数民族汉语学习的需要和特点，增加了80课时。目前，新修订的“教学计划”总课时为2730学时，每周35学时，其中基础课1120学时，占41.03%；专业课680学时，占24.90%，教学实践710学时，占26.0%；公共课220学时，占8.07%。

新修订的“教学计划”更侧重语言环节的学习与训练，力争通过听、说、读、写能力的培养，使学员掌握汉语基础知识，最终达到能进行双语教学的目标。还调整了课程开设顺序，培训第一年，全部开设语言类课程，重点培训学员语言能力。课程以听说为重点，兼顾阅读和写作。目标是让学员能在培训后基本用国家通用语言进行口头和书面交流。

培训第二年，根据学员原教学专业或特长，增设专业汉语课程，并根据学员学习情况，逐步增加教材教法课程。目标是让学员能做到用国家通用语言备课，能够做到30分钟的授课。

（三）积极采取措施，确保教学效果 1.分层次教学，提高培训实效。

每期开班前，我们利用学生报到注册和军训的时间，对参加培训的学员进行面试和笔试相结合的HSK摸底考试（今后改为mhk考试），并在此基础上以学科为单位进行分班，以便于教师因材施教。2024年下半年，第二期培训班开班一个月后，我们针对学员的实际情况，又进一步对教学

[键入文字]

计划进行了调整，实行了大分层教学，即学科打通，将学员分成高、中、低三个层次的班级进行组织教学。并对高班、中班学员进行以“演讲”、“朗读和说话”为形式的测试，使任课教师及时了解学员情况，在教材处理、把握课堂教学进度等方面更能满足学员要求。同时，我们在教学形式上采取以课堂教学、课外辅导、学员自学相结合的教学方法来 “提高参训教师的汉语听、说、读、写的能力。

在把培训学员按汉语水平分成高、中、低三种类型的基础上，第一年主要是对其进行汉语语言的强化学习与训练。第二年进行专业汉语学习，在完成课时量的前提下，采用重新分班教学、选修教学等多种方式。在学习后期和实习期间，加强教学模拟训练，做到每周人人上讲台。

2.注重听说教学，营造汉语学习氛围。

针对参训学员听、说基础薄弱的现状，我们把听说训练作为培训的一个重点，把正确运用汉语教学用语作为口语课的突破口，把提高学员的听说能力作为培训的关键，采取各种各样的办法，鼓励他们多听、多说。一是在各班教室内，配备了“拼音字母”、“汉字偏旁”、“笔画笔顺”、“说绕口令”等挂图，营造环境气氛，激发他们的学习兴趣。二是充分利用校园广播站、黑板报、开辟“汉语角”等，创设语言学习环境。如分时段播放新闻和《汉语情景会话》、《汉语入门》等录音带，使学员置身于具体的语言环境中，在耳濡目染中感受汉语、了解汉语、学用汉语。三是开展班级汉语学习活动。为了营造学习汉语的良好氛围，让学员常常开口说汉语，[键入文字]

给学员搭建展示语言学习成果的平台，学院决定从2024年4月开始，每周抽出半天时间（普通话一节、口语两节），开展班级活动。口语老师和管理班主任共同组织参与，组织学员开展讲故事、做游戏、演讲、朗读等各类语言展示活动。各班都制定了每一周的活动方案，并能从实际出发，适当调整。四是细化落实五十百千万工程。首批学员一年多来的培训证明，学员的具有了初步的汉语口头表达能力和一般的阅读能力，能与人沟通和交流了。但对于一个以非汉语为母语的老师来说是非常不够的。据了解，学员在实习中对教材中的古诗词很难阅读理解，对古诗词的教学更是难以进行。我们应该加强对中国文化史的教育，完善学员的知识结构，同时，提高学员老师的阅读量。《五十百千万工程》要求学员两年培训期内，在规定学科学习任务以外，分期完成以下任务： 一是学会五首汉语歌曲或会讲五个童话故事（寓言故事）； 二是背诵十首自由体诗歌、观看十部经典影片、熟练朗诵十篇散文、聆听十位教育专家讲座、熟悉十位名师教育思想； 三是通读百本中小学生必读书籍； 四是会认3000个常用汉字，会写2500常用汉字；五是国家通用语言词汇量达到10000个。

通过形式多样的活动使大部分学员愿说汉语，敢说汉语，逐渐减少了“上课学汉语，下课说母语”的现象。

（四）积极开展科研活动，提升双语教学能力

在双语教学工作中，我院积极开展了双语听评课、公开示范课活动，多次召开“双语教学研讨会”，鼓励双语教师互相学习、互相讨论、把合

[键入文字]

作、研讨等新教法运用到自己的课堂教学之中。同时，我院还充分利用浙江支教专家在我院支教的优势，先后开办了“科研课题的选题及研究方案的设计”、“从教师责任心建设走向积极而幸福的职业人生”、“普通话培训”等等讲座，并组织他们与学院青年教师师徒结对，在结对中互相交流，共同成长。在浙江教师的带动下开展双语教师培训的相关课题研究，使教师们的科研意识和双语教学能力不断增强。

（五）强化管理体制，营造和谐氛围

在培训管理上，通过军训加强参训教师的组织纪律性，并实行全封闭半军事化式管理。参训教师参加早读午读和晚自习，正常开展“两操”（早操、课间操）活动。同时，按照阿克苏地区关于《浙江省援助阿克苏地区35岁以下少数民族教师“双语”培训参训教师管理办法》和《班主任工作管理办法》、《教学管理办法》，对任课教师、班主任和后勤服务方面采取严格管理，确保参训教师有一个良好和谐的培训环境，安心愉快地度过培训生活。

为了全面提高培训质量，落实过程化管理，2024年4月我们还制定落实了月考方案，月考试科目定为读写、口语、听力。为了营造一个良好的考试氛围，促使学员重视月考，月考时间定在每月最后一个大周举行并统一安排在晚自习。

二、“双语”教学工作取得的成效

我院在承担地区35岁以下少数民族教师“双语”培训任务的两年来，[键入文字]

为不断加强“双语”教学管理工作，提高教学质量，我们不断学习，不断改进，取得了一定的成绩。

（一）办学条件大改善

为进一步优化双语教学环境，提升我院双语教学工作的综合实力，两年来，浙江省教育厅为我院捐赠了30多套多功能设备，全部用于浙江班教学，基本满足了学院在校浙江班的教学需求。为了进一步提高浙江班学员学汉语的兴趣和效果，浙江教育厅还为每个学员配备了一台语音电子词典，学员们利用它为学习汉语扫除障碍，利用它反复聆听普通话语音和朗诵。同时，在浙江省委、省政府和省教育厅的大力关心、支持下，我院浙江援建项目一期工程于2024年3月竣工并陆续投入使用，有效地改善我院双语办学条件，现二期工程正在建设中。

（二）科研成果促教学

1.科研课题研究，引领双语教学。

在浙江教师的支持下，到2024年10月，我院已有1个省部级课题、6个厅级课题、20个校级课题通过评审并立项，填补上学院办学以来没有科研课题的空白。今年上半年，已完成三批科研项目申报工作：1）4月10日完成浙江省2024教师教育课题的申报，支教共有三位高校教师申报；2）5月初完成2024浙江省教育厅的课题申报，支教团共有三位高校教师申报；3）5月17日完成2024自治区校本课题的申报，支教团共有四位中小学教师申报。上述各位老师分别从各自的学科专业出

[键入文字]

发，联系双语教师培训中的实际问题进行课题研究。他们的研究方法及其成果将有效推动双语教师培训工作的顺利完成，提高双语教师培训工作的质量和水平，切实推进浙江省教育援疆项目的开展。阿克苏教育学院的科研项目申报工作正在进行，支教团共有八位教师申报。

同时，在浙江支教教师领队黄伟同志的带领下，经过多次讨论研究，在自治区教育厅两年制双语培训教学计划和我院双语教师培训教学计划的基础上重新修订了《浙江援助阿克苏地区双语教师培训教学计划》，确定了适合于本项目的双语培训教材，为后继双语培训教学工作打下基础。

2.编写校本教材，补充双语教学。

阿克苏地区的民族教师双语培训工作，在全疆是走在前列的，还没有一套可以完全参照的培训模式和教材。因此，我们的老师不仅仅是教学者，也是探索者，更是研究者。他们在上好自己课的同时，研究学科课堂教学，研究培训的教学管理策略，研究校本教材的开发。

自2024年10月至今，支教团依靠教师的力量先后编写了《普通话实训教程》、《小学数学——课堂教学模拟训练》、《五十百千万工程学员手册》、《体育专业汉语培训教材》、《如何上好体育课》和《小学语文教材教法》等校本教材，弥补了当前双语培训教材不足的措施，也成了提高双语教师培训质量的重要手段。

《普通话实训教程》由首批援疆的温州大学宋一帆、嘉兴学院熊芬兰主编，《小学数学——课堂教学模拟训练》也是首批湖州支教教师胡沈军等

[键入文字]

编写。这两本教材已投入使用，并得到了师生们的一致好评。

2024年4月，由第二批湖州支教教师沈春芳主编了《五十百千万工程学员手册》。现也已投入使用，作为课堂教学的补充，深得教师和学员喜爱。在早晨的校园里，常常能看到我们的学员拿着手册练习朗读。

另外，由第二批宁波支教教师王挺主编的《体育专业汉语培训教材》、《如何上好体育课》，绍兴支教教师尉水华等编写的《小学语文教材教法》现都已完稿，准备下学期供2024级学员专业课使用。

3.探索评价方法，提高教学质量。

用什么方法评价学员的学习，是双语教师培训过程中一项尚未突破的难题。我们参照了疆内一些培训院校的诸多做法，提出了用mhk考试和“人人开口说话”的面试相结合的评价方式。努力引导学员树立“mhk等级是基础，张口说话是前提，上台讲课是目标”的学习评价观，做到不以单一的mhk考试为评价标准。

（三）培训效果初见成效 1.汉语活动闪亮登场

2024年12月29日浙江班首批学员在进校短短的两个月时间里，准备了迎新年汉语教学成果汇报演出，在演出汇报会上学员们以汉语歌舞、小品、合唱为形式的精彩表演不仅博得了有关领导的好评，也极大地鼓舞了学员们学汉语用汉语的兴趣和信心。2024年12月9日，2024级学员在库车培训点进行了“纪念12。9文艺演出”，也收到了良好的效果。201

[键入文字]

年4月2024级学员开展了班级汉语学习活动，学期末各班都组织了朗诵、小品等语言类的比赛，学员的汉语水平明显提高。

2.hsk等级更上一层楼

根据首批学员hsk等级统计，先后平均提高 3.00级。以下数据仅以参加了入学初摸底考试，且参加了2024年HSK考试的210名学员为对象。（因部分学员参加了2024年5月的HSK考试，仍未拿到成绩，还有后期补录学员没有参加入学初的摸底考试）

hsk等级提高1级的有13.81%； hsk等级提高2级的有29.53%； hsk等级提高3级的有20.00%； hsk等级提高4级的有13.81%； hsk等级提高5级及以上的有19.05%； hsk等级没有提高的有3.81%。

3.首批学员顺利走上讲台

通过一年多的语言学习和专业培训，2024年3月首批学员走进阿克苏市的十所汉族学校，开始实习生活。在指导老师和带队老师的辛勤努力下，双语教师们一个学期的实习工作取得了较好的成效。

在这期间，学员们在浙江总指导老师的带领下，通过听指导老师的课，参与实习学校的教研活动，每位学员都能走上讲台给学生上课，并且在评比推荐的基础上开展了优秀课堂展示活动。本次展示活动，共展示语文数学课22节，并且拍了课堂实录。与此同时，学院还让第二批的每个学员都参与到听课的过程中来。从中他们让知道自己的不足和差距，明确自己今后的学习目标。

[键入文字]

三、存在问题及困惑

1.没有对口的教材可使用。首批双语培训试点，我们选用的是自治区少数民族教师双语培训指定教材，但这些教材是自治区为双语骨干教师培训而编写的，它起点高，难度大，根本不适应以“全员为对象”的浙江班学员。因此，在使用中，教师们只能对教材灵活地整合，适时调整进度，努力寻找教材和学员之间的结合点。但实际教学中还是给培训造成许多障碍。

2.课外双语环境还不理想。从目前的学习氛围来看，学员们依然改变不了课上说汉语、课下说母语的习惯。常常发现学员除了在上课与教师交流、完成学业时用汉语，但是平时他们之间交流都是使用维语。针对这种状况，教师们都通过课堂教育宣传和引导，力求学员用汉语交流，营造汉语交流氛围，但是由于学员汉语水平和基础有限，很大程度上限制他们用汉语交流，所以收效甚微。

3.由于各县教育局选派培训教师时没有按要求专业选派，非语数学课的老师在实习时非常吃力。有个别学员非语文、数学学科，是音乐、体育等学科老师在学习汉语是很吃力，在实习时很难进入角色。

总之，在各级领导的关心和支持下，经过两年的培训实践，无论在教学经验的积累上，还是在学员们学习汉语的方法上，都取得很大的收获。我院和浙江教师们继续以浙江省教育厅刘希平厅长提出的“用心”“用情”“用力”来严格要求自己，积极开展教学科研活动，探索有效的课堂教学

[键入文字]

方式，构建生态校园文化,力争高质量完成浙江援助阿克苏地区35岁以下少数民族教师双语培训任务。

阿克苏教育学院 二0一二年六月十四日

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！