

有一种心境，叫随遇而安

张青青

(华北理工大学药学院 河北 唐山 063000)

【摘要】高中时，不经意间，我记下这样一句话：荣辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随窗外云卷云舒。开始只是觉得句子很美，渐渐的长大，渐渐的成熟，后来发现这竟是一种心境。

【关键词】心境；随遇而安

人生来就是受苦的，世事总有不如意处，更多的时候我们更应该坦然面对悲喜和无常，保持一颗平常心。得与失，悲与喜，顺境与逆境，都不是绝对的常态，更多的时候是它的相对面。

高考，是一场知识的较量，更是一场心境的比拼。自恢复高考制度以来，每位考生都希望十年寒窗苦读后便可金榜题名举家欢。然而，并不是每一位都会如愿以偿，也有很多考生明明有能力，最终却未在成绩中得以体现。走在校园里，来来往往的校友，对于他们的高考，或喜悦？或失落？我想更多的应该是悲喜交加吧。回想自己几年前的高考，至今还心怀忌惮。高考前一个月，我与同桌不知怎的，模拟成绩一次比一次差，那时的我们几乎崩溃，敏感到老师点名时说话声都颤抖。更糟糕的是，考试前两天，我用刀子划到了右手，层层的纱布和殷红的血迹，仿佛时时刻刻都可以使我窒息。而同桌的胃病又复发。高考前夕，我们一起谈心，三年的同桌，经历了无数次考试，起起伏伏，表扬过，责骂过，一起哭过，一起笑过，现在已经是最糟糕的时候，还会有更糟糕的时候嘛？不畏未来，活在当下，做好当前事，努力过，不后悔便是我们最美的答卷。然而，绝处逢生，公布成绩的那天，竟是我俩的重生之日。我们竟然考出三年中最好的一次成绩，她去了一所医科大学，我去了省内的一个重点大学。后来，我渐渐的明白，我们两个之所以会超常发挥并不仅仅是因为我们本来有的知识储备，更多的是我们在逆境中选择了顺其自然地走下去。一个背负太多梦想的人，永远也到达不了梦想的彼岸，活在当下，做好当下事，才不辜负独特的每一天。

身处逆境，换一种心态，就是另一个新的天地。随遇而安，顺其自然，不是两手一摊的不作为，而是竭尽所能后的不强求，

新冠疫情期间，不知道有多少人，因停工不能外出工作，却又面临着日常生活的花销，房贷，车贷，甚至是透支的银行卡，重重地压在他们身上。每天的焦躁与不安，渐渐影响着自己的身体健康，更加影响着本就紧张的家庭关系。对孩子的严厉斥责，与家人因琐碎事情的争吵，使你更加烦躁不安。而有的人却因不能工作而放慢了生活节奏，做自己喜欢的事，写作，读书，烹饪，听歌，健身……既然已经不能外出，为什么不平时因为忙碌地工作而喜欢的事呢？为什么不去关心平时忽略的家人呢？换一种生活方式也许更加安逸。这让我不得不起一档综艺节目——向往的生活。夜幕降临时，没有车水马龙的城市街角，却有家家炊烟袅袅；餐桌上，没有山珍海味，却有五谷杂粮；没有忙忙碌碌的奔波，却有看云舒云展的闲

适……无论身处怎样的环境，随遇而安，顺其自然，就会有另一番天地。新冠隔离期间，纵使需要面对经济压力，却也会意外收获了健康，享受到难得的闲暇与家人的陪伴。

近几年，精神方面的疾病发病率越来越高。因为婚姻的不幸，离婚后抑郁；因为工作压力大，精神崩溃；因为在学校被老师批评，跳楼轻生；因为身体缺陷，渐渐自闭；因为网络的流言蜚语，仇恨世人。我们都是大千世界里的普通人，无法迎合所有人的态度，也无法改变所有事情的结局。想的太多，就注定逃不过庸人自扰，有时候与其委屈自己，不如随遇而安。该努力的时候就拼尽全力，该放下的时候也不一味贪恋，要学会及时止损。这个人不值得陪伴一生，也许下一个会更全心全意；我们不是工作的奴隶，是我们赋予工作存在的意义；老师的批评会使我更加正确的认识自己；人生而平等，我命由我，不由天；网络中他们重拳出击，现实中他们唯唯诺诺……换一种想法，未尝不是柳暗花明。

刘禹锡被贬远州刺史后有了“斯是陋室，为吾德馨”的怡然自得。欧阳修被贬后，并没有怨天尤人，而是充分发挥自己的能力，将滁州治理得政治清明，使百姓安居乐业，并且写下了著名的永州八记。陶渊明不为五斗米折腰，辞官回乡后，有了“结庐在人境，而无车马喧”的心境，“采菊东篱下，悠然见南山”的闲适，更体会到了“此中有真意，欲辩已忘言”的人生真谛。像这三位人类似经历的还有许许多多。他们大多在逆境中，不颓废，不气馁，随遇而安，做着自己喜欢的事情，留下许多的千古名句，激励着一代代人不断前进。

在复杂的社会关系中，我们更应该保持随遇而安的一种心态。不因一个朋友的疏远而闷闷不乐，也不因结识新朋友而沾沾自喜。不勉强自己接受厌恶的人，也不强颜欢笑迎合他人。一生中会遇到不同的人，每个人都会扮演不同的角色，一个人的远离也许代表着一个故事的结束。正确看待每一段关系，不高估任何一段感情。不沉陷于每一段感情之中，顺其自然，做好自己，不断努力变优秀，才会认识更多的人，结识更多志同道合的朋友。

我特别喜欢杨绛的这样一句话——我们曾如此渴望命运的波澜，到最后才发现：人生最曼妙的风景，竟是内心的淡定与从容……我们曾如此期盼外界的认可，到最后才知道：世界是自己的，与他人毫无关系！每个人的一生很短，开心一天，不开心也是一天。若每天活在焦虑中，倒不如把烦恼交给时间，没事早点休息，有空常奋斗。余生太短，患得患失不如顺其自然，纠结失去不如随遇而安。

让孩子学习的快乐和教师教学的幸福并存

梅松泉

(许昌市襄城县城关镇中心学校 河南 许昌 452670)

【摘要】新课标指出：教学活动中师生积极参与、交往互动、共同参与的课堂。在新课改的推动下，教师不得不反思自己的课堂。学生的成绩很重要，但他们快乐成长更重要，教师只有学生快乐健康成长，才能做一名幸福的教育人。学生的快乐学习传递给教师，教师幸福教学辐射给学生，打造教育的至高境界。那么，如何创造轻松快乐的数学课堂，让学生享受数学课堂给他们带来的快乐呢。

【关键词】孩子学习；教师；教学

一、巧妙设计，让课堂动起来

动手动脑，获得知识。瑞士心理学家皮亚杰说过“活动是认识的基础，智慧从动手开始”。教学中我注重学生亲身体验活动，亲身经历过程，使学生不断积累活动经验，丰富感性知识。例如在教四年级上册“烙饼的策略”时，我让学生准备三个圆，写上正反面，用课桌作平底锅，两个学生按照要求烙三张饼，比一比谁用的时间短，谁的方法好。让学生在动手实践中，学习知识，在比赛中获得成功的喜悦。虽然这样的课堂乱糟糟，有合作，也有竞争，虽然有时会“浪费”时间，也可能完不成教学任务，但是能给学生创造动手的机会，体验学习的快乐。当你听到“我会学了”“哦原来是这样的。”……看着他们争论的面红耳赤，最后脸上洋溢着灿烂的笑容。我觉得这样的课堂学生学得是轻松的，老师和学生是和谐的。

联系生活，走进学生。五彩缤纷的生活是一个巨大的数学课堂，生活中客观存在着大量既有价值的数学现象。比如在讲四年级下册，“点到直线的距离，以垂线段最短”时，我让学生回忆体育课上，跳高、跳远、掷铁饼、铅球是，怎么量距离的情况，带领孩子到操场试试，分组跳跳，量量，亲身体验垂直线段最短。数学课只有与生活有效地联系起来，才能显示他本身的意义。因此，在数学教学中不失时机地培养学生们的生活实践能力也是至关重要的。

轻松、和谐的课堂气氛，就像我们的生活，快乐是一天，不快乐也事一天。孩子也一样，快乐要学习，不快乐也要学习。用自己幽默的语言，适合学生年龄的方式，站在学生的角度引入新课，讲授重难点。例如：我在讲三位数除以两位数，被除数末尾有零时，“0”有时直接上升当商末尾的“0”；有时要落下来，接着除。我是这样说的：“这个淘气的‘0’，就像我们当中的个别学生，想要老师记住他，就搞一点小动作，‘0’让我们记住，也总和我们捣乱，下面我们就来狠狠

地收拾它，总结它给我们搞的恶作剧”。

二、建立亦师亦友的师生关系

孙子兵法有云：“攻城为下，攻心为上”。在战争中，这是一条至高无上的作战准则，也是一切兵法的核心思想。其实这有何尝不是教育学生的核心思想呢？传统的师生关系是教师高高在上，发号施令，学生对教师产生畏惧情绪，心理距离拉的很远，怎么能“亲其师，信其道”呢！师生人格上平等是新型师生关系的前提和基础，教师只有平等友好地面对学生，了解学生思想、学习、生活各方面的情况，尊重学生的独特感受和体验，尽可能满足学生的合理要求和愿望，他们才可能真正向教师敞开心扉，讲出心里话。如果没有感情的交流，学生对教师敬而远之，教师就无法走进他们的心灵。如果师生间不能进行有效的沟通和交流，达不到相互理解，教学效果就会大打折扣。亦师亦友是新型师生关系的最佳境界。由于学生不喜欢该老师，以至于不喜欢这个老师所教的数学课，大有人在。作为教师，只要一心想着学生，学生肯定会喜欢你，这样也就喜欢上数学课，也就喜欢教师的教学方法，这对于教师教学目标的达成是非常有利的。成功的教师对这个道理都深有体会，有效的教学是建立在教学双方高度认同基础之上的，通过所学能够给自己带来乐趣和基础知识或能力的增长，有赖于良好的亦师亦友的师生关系。只有建立这样的师生关系，师生之间才会有心与心的对话，同时也为积极有效地进行教学活动，完成教育教学任务奠定坚实的基础。当然，这种关系只是人格上的平等，学习上，教师还处于“平等中首席”地位，还要完成“传道授业解惑”的重任。

教师要善于倾听，倾听也是一种习惯，更是一种素养。要培养学生倾听的习惯，教师要率先垂范。课堂上老师要善于倾听孩子们的发言、讨论、甚至争吵。才能真正走进学生的心灵，解读孩子的所思所想所为，成为孩子的良师益友。例如再

讲六年级“倒数的认识”时，我设计的练习题一组容易，一组难，让一部分学生在被“中”学会寻找规律，在倾听同伴的发言中学会知识，归纳整理自己的思路。找到答案“乘积为1的两个数互为倒数”学生在七嘴八舌的争论中找出求一个数倒数的方法。

三、大胆展示，提升个人的魅力

教师靠什么取信学生，凭什么影响学生，感染学生，只有提升个人魅力、素养。课堂上有时会给学生讲浅显故事，使枯燥的知识故事化；有时用错单位，在笑声中引起学生注意；有事画简笔画，生动形象的展示知识。但使用更多的还是现代教育技术——多媒体课件辅助教学。例如角的教学，利用了Flash制作出的运动效果，使锐角、直角、钝角、平角、周角以直观形式展示在学生的眼前，符合学生的认知特点，有利于知识的内化；再如数学广角——“旋转和平移”这节课时，我运用多媒体大胆创设开始情景，学生到公园里玩转转车，滑梯等，让学生对旋转和平移的知识有机地融入生活当中，极大地提高了学生的学习兴趣。这样的教学方法不但提高教学质量，优化教学过程，增强教学效果，而且让学生也喜欢上数学。

四、巧妙评价，让学生体验成功的快乐

心理学家威廉·杰姆士曾经说过：“人性最深层的需要，就是渴望得到别人

的欣赏和赞美”及时的进行欣赏、赞美和激励便是帮助学生飞向成功彼岸的翅膀。课堂上对学生的表现及时作出评价，帮助学生建立自信心。例如：学生回答问题准确时会说：“你的小脑袋怎么这么聪明”学生动手能力强：“你的小手怎么这么灵活！老师都想跟你学学，什么时间教教我？”学生思维跟别的学生不一样“你把你的想法大声地告诉同学们，他们会对你刮目相看”……学生的心理会产生无尽的向上的动力。

在批评学生时，教师要试着了解学生心理，选择既能起到批评作用又不至于让学生反感的教育方法，攻破学生对于批评的防御心理，让他们意识到自己的错误，并加以改正，做到无痕批评。教师对待好学生都会喜欢，关键是对于所谓差生会给老师“找事”，也会给老师“抹黑”，怎样教育这些孩子，还需要老师有颗宽容的心。

参考文献

- [1]张秀芬, 蔚刚, 胡志勇, 等. 教师视角下的课程有效教学质量保障策略[J]. 内蒙古工业大学机械工程学院, 2020, 41(1)
- [2]伍红林. 论教师的教学想象力[D]. 江南大学田家炳教育科学学院, 2020, (1)

建筑节能设计要点及外墙保温技术应用

刘文娟

(华优建筑设计院有限责任公司 新疆 乌鲁木齐 830000)

摘要 近年来我国建筑能耗逐年上升，而在建筑中，属于建筑外墙围护结构的热损耗最大，因此从建筑节能设计来讲，加强建筑外墙保温的设计，已迫在眉睫。本文主要就建筑节能设计要点及外墙保温技术做了相关的分析，以供大家交流探讨。

关键词 建筑节能设计；要点；外墙保温技术

1 建筑节能设计要点

1.1 优化建筑物设计的平面布局

总体布局设计是贯彻执行建筑节能理念的关键。建筑设计人员应对工程所在地进行全面考察，合理设计整体布局，真正做到人与自然和谐共处，促使建筑物能够完全与周围环境相融合，科学规划建筑所需能源，尽量采用可再生资源，对不可再生资源的利用予以有效控制。同时，建筑设计时，应重点考虑自然通风、采光的问题，预防建筑过于密集，合理规划设计建筑的楼层与楼距，不得为了获取更大的经济效益而忽视了建筑的实际使用性能。

1.2 围护结构设计的优化

建筑物和房间各个朝向的围护结构（包括屋顶、墙体、门窗、地板等等），可以粗分为内围护结构和外围护结构。内围护结构基本就是指不直接和外界空气环境相接触的围护结构，如地板、采暖与非采暖房间之间的墙体、楼板等等；反之则称为外围护结构，如屋顶、外墙、外门窗等等。

1.2.1 节能外围护结构的设计

外墙：在建筑的外围护结构中，墙体占了最大的比重，其能耗约为整个建筑物的1/4。工程实践证明和普通的外墙相比，使用节能外墙的建筑室内和室外温差可以控制在±10℃以内。因此，外墙除了保证其安全围护、基本承重等基本功能外，对外墙体的保温进行优化设计是非常重要的。在设计中要尽量采用隔热性能好的墙体材料。

1.2.2 外门窗

①合理选择门窗墙面面积比

某个朝向建筑外门窗洞口的面积与此朝向建筑整体立面的比值就是此朝向的建筑窗墙比。根据资料显示，经过窗户传递出去的热量是相同大小墙体的4倍左右。由此可见，要适当减小窗墙比以将空调的能量损耗减少。但是进行节能设计的时候要考虑不同地区的自然气候条件，一般来讲，南方的建筑窗墙比较北方的大一些，因为南方的建筑通风散热更为重要一些。

②要采用隔热性能较好的外门窗材料，并加强外门窗的遮阳效果

建筑中散热最严重的位置就是外门窗，相较于屋顶、墙体等外围护结构，其能耗要高出4~5倍，严重的影响了建筑物的能耗。因此，采用隔热性能较好的外门窗材料，可以有效地提高建筑外门窗的整体隔热性能。比如外门窗框材料可以优先选择节能效果较好的塑钢或断桥铝合金型材，而玻璃则优先采用中空玻璃或是多层玻璃，可以有效地运用空气间层热阻大的特性，降低能耗，加强外门窗的保温性能。还可以选用效果较好的贴反射薄膜来改善外门窗的隔热性能。

1.2.3 屋顶

由于屋顶受到的是阳光直接照射，建筑物的屋顶表层温度要大大高于其余围护结构，其耗热量大约占整层建筑热量消耗的7~8成。有实践数据表明，夏季顶层的房屋，其室内温度要比其余层房间高3℃左右。由此可见，为了形成二次隔热，在设计时可以在屋顶设置隔热层或是直接将设备间设置在屋顶上，以减少屋顶温度的影响。

2 建筑节能设计中的外墙保温技术的主要内容

2.1 外墙内保温技术

主要是指在建筑物外墙内部构造中设立保温层的一种技术手段，该技术手段优势在于施工技术较为成熟，选材简单，并且在建筑物饰面，节能保温材料防水性以及耐候性方面没有较高要求。仅在一个层高范围以内施工即可，并且不需要装设太高安全外架，施工安全性较高。但是其有优势也必存在缺陷，外墙内保温技术缺陷

主要是：①楼板、构造柱等热桥问题没法解决，节能效率不高。②占用室内使用空间，在当下寸土寸金的时期，这是不受业主欢迎的。③居住建筑后期可能因家庭装修系统被破坏，达不到节能效果，不便于用户装修和吊挂安装。

2.2 外墙内外混合保温技术

这种保温形式可以解决内保温技术的热桥问题，也解决保温效果和A级防火问题，占用内部空间也不是很大。但是施工操作较为复杂，项目成本较大，节能不节材。

2.3 外墙外部保温技术

主要指将保温隔热体系安装到外墙外端，与内保温技术对比来说，外保温技术的具有更多优点，其具体体现于下列几方面内容：①运用范围非常广泛，不管对于旧楼改建，还是底层与高层建筑来说都能够有效适应。②可以实现对建筑物外墙墙体热工传热系数的优化。③可以在确保建筑物美观性的同时最大化延长建筑物的使用寿命，建筑外端安装保温层可以减弱多种因素对于建筑结构墙体所产生的损坏，保证墙体传热足够稳定，从而使得内部构造温度应力应变得到有效控制，防止发生变形以及裂缝问题，进而破坏建筑主体构造，增强建筑主体构造性能。④提高建筑物内部有效面积之时使项目造价得到有效控制，建筑物有效面积提高主要由于保温层安装到了外墙一侧，并不会占用建筑内部空间。

3 建筑节能设计中的外墙保温施工的质量控制策略

3.1 建筑外墙外部保温施工当中的抹灰质量的控制策略

对于建筑外墙保温施工中的抹灰作业质量问题的解决上，首先施工企业应当提前做好外墙保温层的施工质量保障措施，要根据保温层的逐层渐变以及其柔性释放应力的特点来有效的进行抹灰砂浆作业，并且要注意抹灰砂浆在保温层上的均匀与厚度，从而使砂浆的质量可以满足外墙保温设计的需求；其次是施工企业在进行抹灰作业中保障对抹灰砂浆和保温层融合的完整性，同时要充分考虑到保温层对抹灰砂浆在进行抹面作业中的影响，从而充分提升保温层中涂料的弹性，并且还要保障保温层中腻子的弹性要高于保温层中抹面砂浆的弹性，来有效避免在外墙抹灰后续施工中出现断裂的问题。

3.2 建筑外墙外部保温施工当中饰面砖质量控制

在建筑外墙保温施工过程当中，对于饰面砖和聚苯板施工质量的有效控制是施工企业需要注意的重点内容。对于建筑外墙保温施工当中饰面砖质量的控制，施工企业首先应当增强聚苯板材料的投入，并且要充分保障聚苯板在荷载强度上能够满足饰面砖本身的重力与横向上的作用力，有效提升聚苯板在保温层中对饰面砖的承载力；其次在建筑外墙外部的饰面砖施工当中的聚苯板和饰面砖结合当中必须要选取无空腔这种结构体系，从而增强建筑外墙中锚栓的性能。除此之外，在饰面砖与聚苯板结合当中应当选取符合国家规范的防火隔离带，有效避免因火灾对保温层造成的破坏问题。

4 结束语

总之，建筑外墙的保温施工技术随着施工材料与施工技术的不断发展形成日趋多样化的技术方式，从而在充分满足建筑外墙保温性能需求的前提下，实现了建筑物整体的节能设计需求。因此，这也就要求我们要不断加强专业知识学习，全面提升建筑施工的质量。

参考文献

- [1]袁龙. 外墙外保温施工技术[J]. 技术与市场, 2011, (09).
- [2]李凯. 节能建筑设计技术研究[J]. 科技资讯, 2008, (04).