

# 教师成长周刊

JIAO SHI CHENG ZHANG 探索教师专业成长路径 2015.5.20 **8**版

## 名师工作室成果展③

教师如同种子,它的生长源自其本身的“内驱力”,作为领衔人,吴亚英要提供的是充分的阳光、肥沃的土壤。让她欣慰的是,如今,种子已经破土,正展现着勃勃生机……



吴亚英(前排左四)与工作室成员们在一起

# 吴亚英工作室： 带一群长大的儿童

□本报记者 宋 鸽 刘 婷

### 成员讲述

### 师徒俩的PK赛

记得参加第二次工作室活动时,师父与徒弟王静同课同教兼上课的PK令我震惊不已。师徒俩的教案、流程大致相同,只是教学的随机策略不同。当时,我问自己,如果我是王静,我敢上吗?如果上砸了,在同事面前难为情;上得比师父好,让师父没有面子。但是王静没有丝毫的不自信。

同时我又问自己,如果我是师父,我敢上吗?上好了是应该的;上不好也有可能,因为课堂实践少了,但是此时其他徒弟和园里的老师会如何看待自己?然而,师父就是师父,她有足够的实力将她的理念贯穿于教学中,让我们直观地学习到了教学中“差异资源”的运用方法。(江苏省常州市中戚墅堰区幼儿园 李寒)

### 看见儿童

进入名师工作室之前,我始终对集体教学活动投注较多的热情,因为它能在短时间内高效率地完成教育任务。于是,我努力设计,尽可能让孩子学习更多的知识,获得更多的技能。然而师父的追问提醒了我:“你的努力真的适合孩子吗?”教育因为面对不同的儿童而显得再无定法,我们经常难以把握孩子的不同发展特征而苦恼。其实,我发现,当我们满怀热爱的时候,教育就变得那么顺理成章,水到渠成。(江苏省常州市鸣凤巷幼儿园天润分园 钱筱倩)

### 忙里偷“闲”的试水课

记忆最深的,是我第一次上幼教试水课。我喜欢毫无铺垫的课堂真实,也许是还存有小学教师的优越感,对于幼儿活动的准备,我更多地选择了回避。然而在工作室跟踪的教研活动中,师父与其他成员们都给我提出了诚恳的建议和意见。短短30分钟的尝试,让我有了一种久违的熟悉与激情。再回想近阶段的准备过程,掂着这个“任务”的儿童,其本身就是一种经历。忙里偷“闲”的准备工作,其实也是一种“积淀”和“回归”。这对于我当下所面临的一切也未尝不是一道清风,让我站在一个全新的角度审视自己的言行。

感谢工作室给我这样的平台,让我重拾课堂的快乐;感谢师父的“强势作业”,成长是需要压力的。对即将到来的下一次试水课,我满怀期待……(江苏省常州市新北区龙虎塘中心幼儿园 高亚妮)

### 造势,从自己开始

十几年来,吴亚英带着相机在幼儿园里随意转悠着,看到有意思的景象就按下快门,不时地与孩子们攀谈一会儿。起初,她只是想看看孩子们在做什么。在一次观察中,吴亚英看到了这样的情景:一个小班的女孩子在奥迪黏贴着她的雪人,非常专注。做的同时,小女孩还不时地用眼睛瞄几下我,可能是想看同伴做完的样子。师父走了过去,动作熟练地贴好了雪人的小手……小女孩又看着同伴完成的雪人,发现自己做的雪人没有嘴巴,她耐心地等待别人放下桌上唯一的那支笔。终于等到了,小女孩拿起笔,认真地往雪人脸上画了一个弯弯的嘴巴。

这个案例给了吴亚英很大的感触,小女孩有足够的耐心等待同伴并且自己画出了雪人的嘴巴,那么她也应该有足够的自己贴好雪人的手。但教师的替代,阻碍了这个小女孩的自我成长。“儿童存在善与生俱来的‘内在生命力’,教育的任务是激发和促进儿童的‘内在智力’的发展,而不是包办替代。”对于理论,教师们再熟悉不过,可是如何心解读这件事坚持下去。在专业书籍的指导下,吴亚英的观察不再随意。“我看到了孩子的行为在我的意料之中,也看到了他们的行为在我的意料之外……”这时的孩子,不仅在我的眼里,更在我的心中”。就这样,吴亚英开始综合孩子的年龄特点、成长背景以及当下场景等因素来看待孩子的行为,也逐渐学会运用科学的方法来分析儿童行为背后的需要和感受。

2012年,常州市第三轮名师工作室全面启动,这次新一轮申报,凡具有常州市学科带头人以及以上称号的教师均可报名,竞争激烈。与此同时,吴亚英所在的银

河幼儿园当时已有3个园区,共100多名教职工,作为园长的她,压力可想而知。但这一切,都不是借口和理由,更何况对于吴亚英来说,“观察”,“解读童心理”正是她的志趣所在,“能够与不同区域、不同园所的教师们在一起,新鲜刺激,碰撞更多,收获一定更多”。于是,吴亚英义无反顾地参与了竞选,并在小组中以第一名的成绩入围。

### “种子”里的学习场

工作室竞选成功。那么,如何选择同行者,如何带队伍?答案仍旧来自对幼儿的观察,因为,成人便是长大的儿童。

“我喜欢头上长‘角’的人,他可以不够专业,但不能没有个性,我更看重一个人发展的潜力,我的工作只是促进其‘内在潜力’的发展。”对于工作室成员的挑选,吴亚英有自己的标准:作为幼儿教师,其价值判断要准一点;思维格局要清一点;自我省察要狠一点;行为表现要实一点。

基于此,再考虑到教龄、岗位、专业、学科的差异,组成一个教研共同体。在吴亚英看来,每一个教师都如同一粒种子,它的生长源自其本身的“内驱力”,作为领衔人,要提供的是充分的阳光、肥沃的土壤。更重要的是,要看到了种子的差异,每一个人都是独特的个体,正是这种“独一无二”,才形成了差异,这种差异便是一种最便于利用的资源。

冯越来自银河幼儿园,进入工作室时教龄8年。一直以来,冯越对自己的评价就是“普通”二字,“因为普通,所以我的课只做到了7分。”同事们给她的评价也是:有些随性。而吴亚英欣赏冯越的坦诚,“一个人能够认识到自己做事的程度,那么只要用心,她就能做到10分,甚至12分。”因此,吴亚英将信任前置,着重点燃冯越的工作热情,“师父带队伍属于放手型,偶尔会来点拨几句,这点拨的几句,却是最精华、最核心的,而充分的信任也让我懂得,凡事要严谨,要做好充分的准备”,如今的冯越不仅担任园所学科组长,还成为常州市“班级管理”课题组成员,常州市新北区美术学科组成员。

在工作室里,龙虎塘中心幼儿园园长高亚妮可谓在教育老兵、幼教新兵。她从事小学教育16年,却初次涉足幼儿教育。尽管课堂对她来说再熟悉不过,然而教育对象的年龄却发生了太大的变化。“从十三岁下降到五六岁。高亚妮的从容、稳重,是吴亚英最看重的,“虽然接触的对象不同,但是她懂教育、爱孩子,许多时候,她的视角给我带来的启发更大。”吴亚英开始综合孩子的年龄特点、成长背景以及当下场景等因素来看待孩子的行为,也逐渐学会运用科学的方法来分析儿童行为背后的需要和感受。

2012年,常州市第三轮名师工作室全面启动,这次新一轮申报,凡具有常州市学科带头人以及以上称号的教师均可报名,竞争激烈。与此同时,吴亚英所在的银河幼儿园当时已有3个园区,共100多名教职工,作为园长的她,压力可想而知。但这一切,都不是借口和理由,更何况对于吴亚英来说,“观察”,“解读童心理”正是她的志趣所在,“能够与不同区域、不同园所的教师们在一起,新鲜刺激,碰撞更多,收获一定更多”。于是,吴亚英义无反顾地参与了竞选,并在小组中以第一名的成绩入围。工作室竞选成功。那么,如何选择同行者,如何带队伍?答案仍旧来自对幼儿的观察,因为,成人便是长大的儿童。“我喜欢头上长‘角’的人,他可以不够专业,但不能没有个性,我更看重一个人发展的潜力,我的工作只是促进其‘内在潜力’的发展。”对于工作室成员的挑选,吴亚英有自己的标准:作为幼儿教师,其价值判断要准一点;思维格局要清一点;自我省察要狠一点;行为表现要实一点。

基于此,再考虑到教龄、岗位、专业、学科的差异,组成一个教研共同体。在吴亚英看来,每一个教师都如同一粒种子,它的生长源自其本身的“内驱力”,作为领衔人,要提供的是充分的阳光、肥沃的土壤。更重要的是,要看到了种子的差异,每一个人都是独特的个体,正是这种“独一无二”,才形成了差异,这种差异便是一种最便于利用的资源。

冯越来自银河幼儿园,进入工作室时教龄8年。一直以来,冯越对自己的评价就是“普通”二字,“因为普通,所以我的课只做到了7分。”同事们给她的评价也是:有些随性。而吴亚英欣赏冯越的坦诚,“一个人能够认识到自己做事的程度,那么只要用心,她就能做到10分,甚至12分。”因此,吴亚英将信任前置,着重点燃冯越的工作热情,“师父带队伍属于放手型,偶尔会来点拨几句,这点拨的几句,却是最精华、最核心的,而充分的信任也让我懂得,凡事要严谨,要做好充分的准备”,如今的冯越不仅担任园所学科组长,还成为常州市“班级管理”课题组成员,常州市新北区美术学科组成员。

在工作室里,龙虎塘中心幼儿园园长高亚妮可谓在教育老兵、幼教新兵。她从事小学教育16年,却初次涉足幼儿教育。尽管课堂对她来说再熟悉不过,然而教育对象的年龄却发生了太大的变化。“从十三岁下降到五六岁。高亚妮的从容、稳重,是吴亚英最看重的,“虽然接触的对象不同,但是她懂教育、爱孩子,许多时候,她的视角给我带来的启发更大。”吴亚英开始综合孩子的年龄特点、成长背景以及当下场景等因素来看待孩子的行为,也逐渐学会运用科学的方法来分析儿童行为背后的需要和感受。

2012年,常州市第三轮名师工作室全面启动,这次新一轮申报,凡具有常州市学科带头人以及以上称号的教师均可报名,竞争激烈。与此同时,吴亚英所在的银河幼儿园当时已有3个园区,共100多名教职工,作为园长的她,压力可想而知。但这一切,都不是借口和理由,更何况对于吴亚英来说,“观察”,“解读童心理”正是她的志趣所在,“能够与不同区域、不同园所的教师们在一起,新鲜刺激,碰撞更多,收获一定更多”。于是,吴亚英义无反顾地参与了竞选,并在小组中以第一名的成绩入围。

在工作室里,龙虎塘中心幼儿园园长高亚妮可谓在教育老兵、幼教新兵。她从事小学教育16年,却初次涉足幼儿教育。尽管课堂对她来说再熟悉不过,然而教育对象的年龄却发生了太大的变化。“从十三岁下降到五六岁。高亚妮的从容、稳重,是吴亚英最看重的,“虽然接触的对象不同,但是她懂教育、爱孩子,许多时候,她的视角给我带来的启发更大。”吴亚英开始综合孩子的年龄特点、成长背景以及当下场景等因素来看待孩子的行为,也逐渐学会运用科学的方法来分析儿童行为背后的需要和感受。

2012年,常州市第三轮名师工作室全面启动,这次新一轮申报,凡具有常州市学科带头人以及以上称号的教师均可报名,竞争激烈。与此同时,吴亚英所在的银河幼儿园当时已有3个园区,共100多名教职工,作为园长的她,压力可想而知。但这一切,都不是借口和理由,更何况对于吴亚英来说,“观察”,“解读童心理”正是她的志趣所在,“能够与不同区域、不同园所的教师们在一起,新鲜刺激,碰撞更多,收获一定更多”。于是,吴亚英义无反顾地参与了竞选,并在小组中以第一名的成绩入围。

在工作室里,龙虎塘中心幼儿园园长高亚妮可谓在教育老兵、幼教新兵。她从事小学教育16年,却初次涉足幼儿教育。尽管课堂对她来说再熟悉不过,然而教育对象的年龄却发生了太大的变化。“从十三岁下降到五六岁。高亚妮的从容、稳重,是吴亚英最看重的,“虽然接触的对象不同,但是她懂教育、爱孩子,许多时候,她的视角给我带来的启发更大。”吴亚英开始综合孩子的年龄特点、成长背景以及当下场景等因素来看待孩子的行为,也逐渐学会运用科学的方法来分析儿童行为背后的需要和感受。

2012年,常州市第三轮名师工作室全面启动,这次新一轮申报,凡具有常州市学科带头人以及以上称号的教师均可报名,竞争激烈。与此同时,吴亚英所在的银河幼儿园当时已有3个园区,共100多名教职工,作为园长的她,压力可想而知。但这一切,都不是借口和理由,更何况对于吴亚英来说,“观察”,“解读童心理”正是她的志趣所在,“能够与不同区域、不同园所的教师们在一起,新鲜刺激,碰撞更多,收获一定更多”。于是,吴亚英义无反顾地参与了竞选,并在小组中以第一名的成绩入围。

在工作室里,龙虎塘中心幼儿园园长高亚妮可谓在教育老兵、幼教新兵。她从事小学教育16年,却初次涉足幼儿教育。尽管课堂对她来说再熟悉不过,然而教育对象的年龄却发生了太大的变化。“从十三岁下降到五六岁。高亚妮的从容、稳重,是吴亚英最看重的,“虽然接触的对象不同,但是她懂教育、爱孩子,许多时候,她的视角给我带来的启发更大。”吴亚英开始综合孩子的年龄特点、成长背景以及当下场景等因素来看待孩子的行为,也逐渐学会运用科学的方法来分析儿童行为背后的需要和感受。

## 每周推荐

□裴斯泰洛齐

# 信仰源于信仰

约翰·亨利希·裴斯泰洛齐(1746-1827)是19世纪瑞士教育家。教育小说《林哈德和葛笃德》是他的代表作。裴斯泰洛齐有主持斯坦兹孤儿院、创建布格多夫小学、开办伊佛东学校等教育实践。他百年诞辰时,瑞士人民为他立碑,碑文写道:这里安息着……新庄和斯坦兹穷人的救星,布格多夫和伊佛东国民学校的创建者。一个人道主义教育家、基督徒、优秀公民和真正的人。他毫不利己,专门利人。”该文选自1818年对我校师生的演讲,题目是编者所拟。这是裴斯泰洛齐在伊佛东学校周会上演讲的辑录。(任余)

## 随看随想

我们已失去了古老的诚实精神,我们难以相信诚实精神尚能恢复。我们用嘴来赞美我们的祖先,而内心深处则与他们相距遥远;我们的行为与他们不同,正如澳大利亚人的行为不同于我们的一样。我们已把他们作为必不可少的知识变成了大量无价值的知识,把他们认为无益的愚昧变成了必然的事情。我们用没有思想内容的空洞的语言形式取代了他们那健康而积极的天生智慧——文字符号把健全的感觉中吸走了血液,就像野貂抓住鼯子的脖子吮吸它的血液一样。我们不再了解我们的邻居、我们的穷亲戚、我们的同胞。相反,我们阅读报纸,了解君王家史,了解宫廷、戏院和大都市中的种种轶闻趣事,而且就像每天替换衣服那样改变我们的政治和宗教观点;就像变换款式那样从不相信变为信仰歪·弗西斯,然后又退回不相信。我们的祖先既简单又有力量地锻炼他们的思考力;没有人费神去探索更高级、更困难的真理。与此相对照,我们则忙于通过训练思考力以便在这方与先贤相比。相反,我们却学会去谈论一大堆套套抽象的东西,我们浏览一些通俗报纸以获得高深研究的成果,每个人都那健康而积极的天生智慧——文字符号把健全的感觉中吸走了血液,就像野貂抓住鼯子的脖子吮吸它的血液一样。我们不再了解我们的邻居、我们的穷亲戚、我们的同胞。相反,我们阅读报纸,了解君王家史,了解宫廷、戏院和大都市中的种种轶闻趣事,而且就像每天替换衣服那样改变我们的政治和宗教观点;就像变换款式那样从不相信变为信仰歪·弗西斯,

然后又退回不相信。我们的祖先既简单又有力量地锻炼他们的思考力;没有人费神去探索更高级、更困难的真理。与此相对照,我们则忙于通过训练思考力以便在这方与先贤相比。相反,我们却学会去谈论一大堆套套抽象的东西,我们浏览一些通俗报纸以获得高深研究的成果,每个人都那健康而积极的天生智慧——文字符号把健全的感觉中吸走了血液,就像野貂抓住鼯子的脖子吮吸它的血液一样。我们不再了解我们的邻居、我们的穷亲戚、我们的同胞。相反,我们阅读报纸,了解君王家史,了解宫廷、戏院和大都市中的种种轶闻趣事,而且就像每天替换衣服那样改变我们的政治和宗教观点;就像变换款式那样从不相信变为信仰歪·弗西斯,

## 教育妙招

□李海芳

## “二手”班主任

送走6年来一手调教的弟子时,我心中满是不舍。这种思绪在去年暑假开学季手现在这个班级,得到了更多的渲染。此五班非同寻常,集聚各路名工;教师们女不下10人,官宦子弟20有余,家中“霸王”更是比皆是。课堂上,教师刚提到《水浒传》,台下已乱作一锅粥,左边议论武松,右边讨论林冲,中间还在争论宋江和吴用。最让我高火的是,他们对于每次跨进教室行的我总是视而不见!

以往轻车熟路的班务工作变得举步维艰。课前卫生区内的打扫不能再是一道简单的指令,我从如何使用笤帚开始手把手地培训他们,在手臂一高一低的跌落中,学生倒看得认真。一天、两天……终于在3周后的一个早晨,我发现组长小田正有条不紊地指挥大家清扫着,大小笤帚齐头并进,顷刻间,碎纸杂物一扫全无。一种欣慰爬上心头,用心呵护,就有默契啊!

课前早读对语文老师来说很重要,我很重视,但他们却全然忽视。每次走进教室,我都在心里默默告诫自己:没人理时,不要生气,俯下身,问问他们在干什么。

教室的角落里,文静的小然在看书,与整个乱糟糟的氛围格格不入。我搬了凳子走过去,“咱俩一起看吧。”她抬起头,不好意思地笑笑,把书向我挪了挪。不一会儿,就凑上来几个小脑袋。“噢,看什么呢?”“《城南旧事》,我看过这部电影!”“我挺喜欢头,说:‘书里边的小燕子可有趣了!’”是吗?我也想看看。“嘻嘻,我心中窃喜,时机已到,于是不慌不忙地站起身来,清了清嗓子,得意地说:“我们在讲故事啊!”“再讲一遍吧,老师!”“每天课前,带上自己喜欢的书找寻故事吧!”我果断地宣布。结果,一呼百应。

如手拍间缓缓流淌的细沙,我努力去推系他们班级的固有模式,让他们在熟悉的轨道天马行空。同时,让我自己的力量潜滋暗长。终于,考验我们的时刻到了:一次体操比赛。

这个班的体育课一直是在一种“游戏”状态下完成的,纪律的松散直接造就就了水平的不足。不过,比赛前夕的操课,更是聚精神。

我拿出“大无畏”精神,“牺牲”了自己的语文课,与此同时,还搬出了《开国大典》中阅兵壮观场面的描写,用在队列训练上。我扯着嘶哑的嗓子喊着,骄阳下,学生们一个个挺直了胸膛,或许我的集训并不能使他们的体操水平提升多少,但我看到了他们每个人身上的凝聚力。

赛后,我让他们写感受,个个“下笔如有神”,洋洋洒洒中抒写着对集体的热爱,对团队的鼓舞。有些感动,为他们,也为自己。

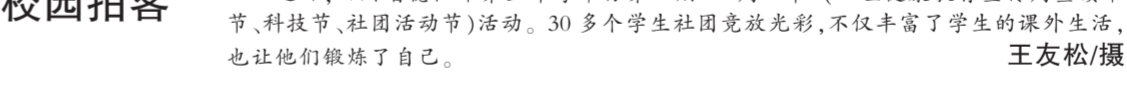
前几天放学时,教师们比赛跳绳。我拎起绳子试了一下,身边不知什么时候聚拢起一群学生:“老师,你也跳绳啊?”“老师,我们给你加油吧!”“笑嘻嘻地望着这些叫吼喳喳的孩子,心中有一种感觉,我们从来都是在在一起的。(作者单位河北省石家庄市藁城区实验小学)



戏剧社表演《梁祝》



校内社团文化节



学生们自己创意设计的“踩气球”游戏

## 校园拍客

近日,四川省绵阳市第五中学举办第八届“一周三节”(心理健康教育宣传周暨读书节、科技节、社团活动节)活动。30多个学生社团竞相亮相,不仅丰富了学生的课外生活,也让他们锻炼了自己。(王友松/摄)

## 师生之间

□郝晓琳

## 再也没有……

“熊孩子”,听说这次九年级期中考试的作文题目是《再也没有》,我很是欣喜,这种怀念类的文章是最容易写出真感情的,不知道你们写得可好?而我,也写了一篇《再也没有》,算是给你们的一份礼物吧。在这里,分享部分内容:第一次看到你们一张张稚气未脱的小脸时,我就在想,语文课桌上,我要让你们想到些什么?我想让你们多读书,我想让你们多写真情实感的文章,我想让你们站在任何场合都敢说自己的话。于是,3年里我一次又一次地“刁难”你们可好?

最初的“刁难”从讲故事开始。每天上课前,按照学号,大家轮流上台讲读一则《爱的教育》中的故事。锻炼了一段时间后,我想再挑战你们一下——举行班级诗歌朗诵比赛。两周的准备时间,你们的表现令我惊喜。最亮眼的是科代表赵晨和赵丽娟,她们第一次主持,就流畅自然地完成了任务,连我都暗暗佩服。

还记得那节课吗?呵一多的《最后一课演讲》,我请你们模仿听一首后来朗读,结果你们的“气度”“腔调”比呵一多还棒呢。有的干脆用烟台话来谈,大家都乐翻了天。(作者单位山东省烟台市莱州三中)

## 且行且思

□徐学红

## 有一种教师叫美国最佳教师

就殊荣的级别来说,美国的国家年度教师比我国的特级教师更高,因为他们获得的“国家年度教师奖”由美国总统亲自授予,并颁高度赞誉。

如何才能成为美国最佳教师?《美国海洋大学教育系讲师胡乐东编译的《美国人心中最棒的老师——2005—2014年美国国家年度教师透视》一书,是我们了解美国最佳教师的一个捷径。

通过阅读此书,我们不仅可以知道他们每个人的精彩故事,还可以知道他们对教育发自内心的无限热爱,以及他们对学生的全面关心——不只是学业的,还有情感和心理支持上的。在我看来,我国幼儿园和中小学教师更应该学习美国国家年度教师对学生的情感和心理支持,因为每个学生都希望拥有一个精彩的人生,他们需要教师在情感和心理上的关爱和需要。

2009年的美国国家年度教师安东尼·马伦和2014年的美国国家年度教师肖恩·麦考姆就是他们中的典型。马伦在问及有关少年学校教书,他在提高学生学业成绩的同时,还关心、倾听、帮助他们,还有情感和心理支持上的。在我看来,我国幼儿园和中小学教师更应该超越了一切,即爱是孩子的家长,他也从不放弃,鼓励他们继续接受学校教育。看到这些真实、生动的故事,他们能够深深地感悟到教师作为人师绝不仅仅只是教会学生知识、帮助他们升学,更重要的是成为能够读懂他们并给予他们帮助的知识人。

学生的全面发展,尤其是道德和公民意识的发展尤为重要。为了让学生如此,此教师必须成为模范。这10位美国国家年度教师不仅在学校里帮助、指导、监督同事进行专业发展,而且还在校外服务社区。他们给我们很好地展示了一名最佳教师应该具备如何引领学生养成公民性,比如肖恩·麦考姆,他积极服务于所在社区,并将服务意识渗透于学生心中;麦考姆和学生已经参与与服务计划有关的许多——在社区植树、清洁当地的小河、给无法归国的儿人送饭,以及给当地小教堂“需要捐赠的邻居”捐赠,等等。这种“我为人人,人人为我”的精神是现代公民的重要素质。在美国如此,在我国更应如此。

自1954年美国国家年度教师启动以来,64位美国国家年度教师人都把教书视为一种自己的天职,正是这种对教书育人的热爱,让他们全身心地投入进来,致力于学生的全面发展。

纵观全书,我们不仅能够发现美国国家年度教师的许多新知,而且还可能产生许多共鸣,并获得许多启示。当我们静下心来好好阅读后,便会从人思着如何成为一名优秀的教师,如何成为学生的良师益友。(作者单位山东省烟台市莱州三中)

自1954年美国国家年度教师启动以来,64位美国国家年度教师人都把教书视为一种自己的天职,正是这种对教书育人的热爱,让他们全身心地投入进来,致力于学生的全面发展。纵观全书,我们不仅能够发现美国国家年度教师的许多新知,而且还可能产生许多共鸣,并获得许多启示。当我们静下心来好好阅读后,便会从人思着如何成为一名优秀的教师,如何成为学生的良师益友。(作者单位山东省烟台市莱州三中)