



在新都桥,寒冷的风裹挟着雪山的气息长久地吹拂着,吹来了光影变幻,吹红了层林尽染,却吹不散康定市新都桥中学(原康定市藏文中学)计算机教室里的热烈氛围。余学容弯腰指导学生调试代码,屏幕反光中,学生专注的眼神与她额头的汗珠同样动人。

2025年3月,这位教龄31年的成都华西中学(电子科技大学附属中学)教师响应“优师帮培”计划,来到了新都桥中学,包揽高一、高二年级的信息技术教学任务,在教学、帮扶、宣传及校园建设等方面积极作为,交出了饱含温度与实绩的支教答卷。余学容也在与高原学生的朝夕相处中,收获了无数直抵心灵的感动。

“在这里,我收获的远比付出的多” ——记成都华西中学教师余学容

■ 毛锦波

信息技术“老将”的新挑战

在华西中学,余学容是学校创新中心负责人,获得过四川省机器人大赛优秀教练员、成都市优秀科技教师等荣誉,带领的信息技术教研组被评为成都市优秀教研组,在拔尖创新人才培养方面取得优异成绩。她指导学生参加机器人比赛项目,有50多人多次获得全国、省市比赛冠军。其中,全国青少年人工智能创新挑战赛中,1人获得金奖,2人获得银奖;带领华西中学机器人战队“钟墨战队”在2022年世界机器人大赛总决赛中获得一等奖。

作为一名战绩彪炳的“老将”,来到新都桥中学,余学容发现自己面临的学生基础与以往截然不同。这里的学生大多来自偏远牧区,别说编程经验,不少人甚至是第一次系统地接触电脑;新都桥的冬季气温低至零下十几度,她的手指在键盘上冻得发僵。但“教育不能等,再难也要把孩子们领进门”,余学容在支教日记里写下了这句话,随即开启了教学创新的探索。

为了让抽象的信息技术变得可感可知,余学容将课堂与藏族学生的日常生活深度绑定。讲解编程中的“变量”概念时,她指着窗外说:“就像溪流的流速,晴天慢、雨天快,随时在变但有规律可循。”教授路径算法时,她以牦牛迁徙的路线规划为例,让学生在熟悉的生活场景中理解算法逻辑;针对复杂系统,她把程序模块拆解为垒砌石屋的砖块,告诉学生“再复杂的系统,都是由简单部分组合而成”。嵌入本土化场景的教学法迅速拉近了学生与知识的距离,原本沉闷的机房渐渐响起了热烈的讨论声。

为了提高学生对编程的兴趣,Python虚拟足球赛成为余学容的“教学王牌”。她带着学生从定义球员角色代码、设计比赛逻辑开始,逐步掌握循环、分支等语法结构,让抽象的编程变得生动易懂。

从定义球员角色代码,到设计传球、射门的逻辑,再到调试AI对手难度,余学容带领学生一步步攻克循环、分支等核心

语法。学生次仁旺姆为了让虚拟球员精准射门,课后留守机房反复调试参数,手指冻得红肿也不愿离开;学生达娃多吉特意用藏文拼音为自己的球队命名“雪域雄鹰”,在变量设置里塞进对家乡的热爱;学生卓玛借鉴藏式赛马的战术思路,优化防守算法,成功击败AI队伍。这些可爱的细节,让余学容深刻体会到:“孩子们的潜力,就像高原的阳光,只要给足温度就会热烈绽放。”

2025年的夏天,捷报从全国青少年信息素养大赛传来:余学容带领的6名学生全部闯入复赛并斩获奖项,填补了新都桥中学在国家级信息技术赛事中的空白。更令人振奋的是,在2025年高中信息技术学业水平考试中,学生合格率高达98%,位列康定市第一,不合格人数仅2人。

2025年9月,余学容主动参加成都市成华区与金牛区援教老师的交流活动,在道孚中学与同行们开展深入研讨。会上,金牛区教师分享的分层教学经验让她深受启发——根据学生基础差异制定不同教学目标,设置基础任务、提升任务和挑战任务三个层级。返校后,她立即调整教学方案,为基础薄弱的学生增加操作练习,给学有余力的学生布置创意编程项目,课堂效率大幅提升。

如今,余学容仍在持续挖掘学生的兴趣点,不断优化教学方案,并带着新一批学生备战下一届赛事,为实现更优异的成绩努力。

支教教师的多重任务

“作为党员,支教不只是教书,更要育人。”教学之外,余学容扛起了更多责任。

2025年3月,学校部分高三学生参加四川省高职单招考试,她多方搜集对口高职专业辅导题,利用课余时间逐题讲解,帮助学生在职业技能测试中精准发力。单招考试后,她对照四川省单招政策与院校招生简章,结合学生成绩、兴趣与当地的就业需求,手把手指导全班学生填报志

愿;高考结束后,她又针对普高学生开展高考志愿填报建议,结合历年录取数据、专业发展前景,为学生定制“分数一兴趣一就业”三维填报方案,尽量让每一份志愿都“有的放矢”。

日常教学之外,余学容还与扎西、降布、仁青(化名)3名学生结成了帮扶对子,精准施策,帮助他们克服学业困难。针对3个学生的差异,她制定了个性化帮扶方案:学习上,分享华西中学高三各科复习资料;心理上,每次模拟考试后,都和他们并肩坐在一起分析试卷。仁青曾因成绩波动偷偷抹泪,余学容握着他的手说:“你努力的样子比分数更珍贵。”她还给3位学生分享自己攀登雪山的经历,告诉他们“人生没有跨不过的陡坡”。最终,扎西3人全部顺利考入大学。收到录取通知书那天,他们捧着哈达来到余学容面前,用带口音的普通话反复说着“谢谢老师”。他们手中的奶茶和小礼物,是高原孩子最质朴的心意。

余学容还是学校的“免费宣传大使”。她以自己的公众号为阵地,定格新都桥中学校园活动的精彩瞬间,宣传学生进步、获奖的喜讯,记录支教生活的点点滴滴,展现高原的四季美景,为学校争取更多社会关注和资源支持,也传递民族地区教育帮扶的温暖故事。

最让余学容动容的是一次意外的道歉。有个学生因误会与她发生争执,事后愧疚不已,特意用印着“LIKE”(喜欢)的纸袋装了一支粉色钢笔,害羞地递到她面前,说:“老师,我错了,您就像我阿佳(藏语‘姐姐’)一样好。”这句质朴的道歉,让余学容眼眶湿润。她在日记中写道:“教育的本质,是心灵与心灵的相互滋养。在这里,我收获的远比付出的多。”

学生们早已把她当成了亲人。每次,余学容有事要回成都时,学生们总会追着问:“老师,您还会来吗?”眼里藏着对“不告而别”的隐忧。当得到肯定回应后,他们的笑容瞬间如格桑花般绽放,反复叮嘱她



图片由余学容提供

“路上一定要注意安全”。在全国青少年信息素养大赛中,有个学生在作品里写下“我要让草原上的牛羊都连上智慧牧场”,这朴素的誓言就是余学容坚守的动力。

寒风冻僵手指、缺氧胸闷气短、学生基础薄弱……这些也曾让余学容感到艰难,但看到学生从生疏敲击键盘到能熟练编写代码,从腼腆羞涩到围着她分享牧区故事,所有艰辛都化作了满心欢喜。教师生涯接近尾声,“这份高原支教的经历,将成为我教育生涯最珍贵的勋章。”余学容说。

在海拔3600米的高原上,创新的种子已经播下。

走出高原,汇入教育的江河



图片由罗松志玛提供

我是罗松志玛,一名在“弦子之乡”巴塘县教了10年藏文的教师。过去,我的世界是由藏文字母、诗词和学生澄澈的眼睛构成的。教学成绩名列前茅带来的成就感,曾是我从教坚实的底气。然而,随着教育改革的深化,藏文教学比重调整,我所在的“舒适田园”迎来了必须面对的变化——转型。

那一刻,我感到了前所未有的压力与职业危机。审视自身,我惊觉自己像一棵只吸收单一养分的树:书架上仅有藏文教材,教学技能停留在黑板与粉笔的使用,对于课件制作、跨学科教学几乎一无所知。我深深地意识到,在快速变化的时代,固守等同于停滞,不自我更新,终将被浪

潮无声淹没。恰在此时,省里的跟岗培训计划如一道光透进来,我没有犹豫,紧紧抓住了这次“充电机会”,决心走出高原,去看一看教育的江河。

刚到宜宾三中,我从一名经验丰富的教师,彻底变回“学生”。面对陌生的历史学科,我一度茫然失措。更深刻的冲击来自思维层面:在与来自各地的优秀同仁、专家学者交流时,我发现自己常常听不懂他们讨论的前沿理念、教学策略,甚至对一些通用的教育术语都感到陌生。那种感觉,就像一直生活在井底的青蛙,第一次看到整片天空,震撼之余,更多的是对自身闭塞的羞愧。

这种思维被冲击的痛感,正是我的学习起点。它彻底打碎了我的自满,让我以“空杯心态”迎接一切新知。我由衷感谢组织此次培训的省领导与支持我的校领导,用力推开了曾经“紧闭的门”,让光照了进来。

在成都师范学院的集中培训中,专家们格局与智慧兼具的授课让我的教育观念得以更新。数学学院院长牟天伟、刘豹教授用平易近人、洒脱乐观的人格魅力与接地气的奋斗故事,让我看到了知识分子的情怀与担当。孙锋老师让我反思教育的根本,周鑫焱教授展示了AI赋能教育的未来图景,张云斌教授重申了“以文化人”的永恒温度。尤其触动我的,是卢雄教授的“三懂”幸福教师模型(懂自己与职业、懂

学生和学习、懂教育与教学),它像一盏灯,照亮了我转型期的迷惘,让我找到了作为教师的恒定价值支点。

在成都高新顺江学校为期10天的跟岗锻炼中,我看到了名校课堂的模样。我惊叹于学生课堂上展现出的自信与素养,这背后是系统化的教学设计和良好的家校共育。这也促使我不断对比、反思民族地区教育的现状与可能,思考如何利用有限资源,实现教学效益的最大化。

回到宜宾三中,我的指导老师李秀群,手把手地带我跨越从藏文到历史的“鸿沟”。从备课逻辑、史料甄选到课件制作、讲课节奏,她事无巨细地指导。一次次课前“预演”,一次次课后“复盘”,让我对历史教学从陌生到熟悉,从畏惧到产生浓厚兴趣。我第一次独立讲授“盛唐的社会气象”时,尝试将“胡商贸易”与家乡的“茶马古道”相连,将唐舞与“弦子舞”相融。课后,一个学生跑来说:“老师,原来历史离我们这么近。”那一刻,我收获了转型后第一份沉甸甸的成就感。

在这里,我感受到了“真教研”——主讲教师清晰阐述设计思路,同事们则从各个角度提出建设性意见,有质疑也有补充,最终将一份个人教案优化为凝聚集体智慧的“作战方案”。我从中提炼出教研应有前瞻性、共享性、研讨性、任务感等核心特质,并已构思好一套适合我校的“20分钟微教研”本土化方案。

回顾跟岗培训这一年,我最大的收获,远不止于历史学科的教法,还有身份的破与立——我放下了“只是个藏文老师”的自我设限,建立起“我是一个具有持续学习与适应能力的教育者”的自信。我不再害怕改变,因为我知道,真正的稳定来自内在的成长力;视野的开与合——我跳出了学科的围墙与地域的局限,看到了教育作为一项系统工程的壮丽;使命的寻与定——我要做一座“桥”,一座让传统与现代对话的桥,一座让不同孩子彼此理解、彼此欣赏的桥。

“种子教师”的称谓,于我而言,是荣誉,更是沉甸甸的责任。我带回巴塘的,将不仅仅是历史教学的新方法、教研组织的新模式,更是一颗被唤醒的、渴望生长并带动一片森林的“种子”之心。

我承诺,要做教学改革的实践者,将所学所悟融入课堂,上好每一节课;做教研优化的推动者,与同事们一起,尝试启动“微教研”,让校本研修真正发生;做文化融合的倡导者,在我的课堂上,让多元文化自然交融,铸牢中华民族共同体意识。

这段“做种子”的旅程让我坚信:人生没有一劳永逸的安稳,只有不断学习积累起的从容。教育之路,道阻且长,行则将至。我会将这次跟岗培训收获的光与热,转化为高原上永不熄灭的星火,照亮更多孩子的未来,在教育这条路上不断行进、不停耕耘。

努力的你 是自己的“贵人”

■ 宜宾三江新区成都外国语学校 邓利平

我的职业起点是一名边远乡村小学的教师,并不辉煌。但从教第一年,我就获得“宜宾市优秀教师风采奖”;第三年,被四川省教育学会聘为“自导式教学改革指导专家”;第五年,获得四川省陶行知研究会的“年度发现奖”……这些成绩和荣誉的取得,是我奋斗的结果,也离不开“贵人”相助。

2016年,我被成都师范学院专科小学教育专业录取。2017年的深秋,选修课“西方教育史”结课后,我鼓起勇气堵住夹着公文包要离开的叶剑教授,问:“怎样成为一名优秀的老师?”叶教授听说过我对钢琴的兴趣,提点我:“听说过钢琴对数学思想的塑造吗?会弹钢琴的数学老师,四川不超过10个。”那个瞬间,我在心中立下了一个目标:“我要成为那10个会弹钢琴的数学老师中的一个!”

自此,我的双手有了双重使命:白天解方程,夜晚敲琴键,琴谱上密密麻麻的批注与笔记本上的函数公式交错。我经常练到深夜,甚至曾被锁在琴房,直到保洁阿姨听见我的呼救才脱身。

2019年秋天,我入职宜宾市高县落洞镇中心小学校。当我还在为学校偏远感到失落的时候,机会降临了!学校要推荐一位老师参加“宜宾市教师风采大赛”,因为我是“一个会钢琴的数学老师”,被学校推荐参赛。在大赛上,也许我的演讲不是最棒的,说课也不是最好的,但“一个会钢琴的数学老师”给了我额外“加持”,助我一路过关斩将,成为最年轻的“宜宾市优秀教师风采奖”获奖者。感谢叶教授的点拨,但更感谢的,是那个主动叩门、深夜练琴、不畏困难的自己。

2021年12月,学校推荐我在李晓玲名校长工作室组织的教研活动中执教公开课。我深入理解教研活动的主题,充分准备、全情投入,获得李校长的当场肯定。高兴之余,我暗下决心:一定要拜这位专家型校长为师,并通过多方努力,成为李校长的微信好友。

李晓玲校长是四川省推动“自导式教学”的重要专家,强调课堂教学“学生自学和教师引导的双重作用”。我在主动学习和课堂实践的同时,积极探索促进学生自学的机制建设,开展了“小老师”培养与使用系列实践尝试。我把学生自制的“小老师”视频剪辑整理,配上文字,发布到网络平台上。这份发自内心的教育记录,被李晓玲校长看见并转发。

2022年3月,李晓玲校长主动来听我的课,并为我系统打磨“小老师”培养机制的专题讲座。从那以后,我不仅是乡村小学“勇于课改的数学老师”,还是跟随李校长奔走于四川省20多所学校示范课老师、专题分享老师。得益于这些经验和李校长的推荐,2023年3月,我被聘请为四川省教育学会最年轻的“自导式教学改革指导专家”。

我非常感激李校长的知遇之恩,但也深知:如果我没有主动争取公开课机会,如果没有在课后主动联系专家,如果没有主动学习、研究与实践,如果没有用心记录孩子们的精彩作业……一切机遇,或许只会淹没在乡村学校日复一日、年复一日的日常里。

结识我教师生涯的第三位“贵人”是偶然。一次,在成都参加全国名师课堂展示的间隙,我主动约杨东老师见面请教,他竟然应允了。交谈中,我表露出对名师风采的艳羡,然而杨老师告诉我:“名师可以学,但不能简单模仿,更不能迷失自己。你所做的自导式教学实践,是现代课堂的正确方向,一定要敢于坚持。”

2024年9月,我报考城区学校成功获聘。杨老师叮嘱我坚持自己的教学方法,并建议我把教改实践写成教育论文或教育叙事,他说:“写作不仅是教育生涯的成果,更是最好的学习。”于是,我把培养“小老师”的实践与学陶的体会结合起来,写成论文,获得省级二等奖;把自己成长故事写下来,在《教师博览》杂志社的读书会上分享;把自己运用人工智能的经验写下来,参加四川省教育厅组织的首届教师人工智能应用能力大赛,获得二等奖。

2025年,我和学校收到了《四川省陶行知研究会关于颁发“2025年度发现奖”的通知》,仅6名个人获奖,我赫然在列。在四川省陶行知研究会“创享者——2025学术年会”的颁奖仪式上,我一直处于兴奋的状态。直到坐上返程的高铁,我才冷静下来,回想和自己并排站在领奖台上的其他获奖者,个个都是成就突出、荣誉等身的名师或是区域教育“领头雁”,不禁有些忐忑,给杨东老师发微信:“老师,是不是因为您特别关照,我才获得这个大奖?”杨老师回答:“如果你这么看,不仅是对自己的轻视,更是对老师的不信任。你确实配得上这个大奖。”

我脑海中再次响起那句颁奖词:“你常怀感恩之心,说是贵人相助,其实——你就是自己的贵人!”

此刻,我终于理解了杨东老师拒绝我称他为“贵人”的原因,也更加理解了他多次给我讲的:“自助者天助,每个人都可以是自己的‘贵人’。”