



冬日的阳光轻柔地透过丹巴高级中学高三树德班教室的窗户，洒在学生的课本上，也洒在英语教师李娟和物理教师钱波的脸庞上。

李娟和钱波都来自四川省苍溪实验中学校，他们是相濡以沫的夫妻教师，更是志同道合的“优师帮培”支教同仁。在丹巴，她用微笑和英语为藏族学生打开更广阔的世界；他用通俗易懂的讲解带领学生攻克物理学的一道道“难关”，夫妻俩同心协力，为教育帮扶贡献力量。而且，这已经是夫妻俩的第二段支教岁月了。

以下，是李娟的自述——

“妇唱夫随” 同心同行

■ 四川省苍溪实验中学校 李娟

心中若有桃花源，何处不是水云间？我们相信，每个人胸中都有一腔奉献的热情、一种对崇高的向往。对于我们夫妇而言，作为教师，能将所学奉献给需要的地方，为当地教育播下希望的种子，是职责所在，也是价值归处。因此，虽然我们支教是远赴异乡，但这样的历程令我们离崇高更近。

2021年8月，我们主动请缨，加入了凉山州“脱贫攻坚”综合帮扶工作队，赶赴雷波县金沙镇初级中学支教。当时，我们需要面对语言不通、生活不便、自然条件艰苦等困难，但心中涌起的不是退缩之意，而是一定要为当地教育做些什么的热血和激情。虽然是来支教的教师，但我们从未将自己视为匆匆过客，而是真正把身心融入这片土地。

支教的目的，是为了留下一支带不走

的教师队伍，培育一批有理想的学生。日常教学工作之外，我们主动分享教育资源，帮助金沙中学的老师把关每一节课、每一个知识点，还组织举办初中物理和英语中考复习讲座，对学校教师进行复习策略和学生复习方法指导。

在与学生深入接触后，我们了解到当地许多孩子来自单亲家庭、贫困家庭，内心深受触动。于是，我们积极发动社会各界力量，为贫困学生筹集善款上万元、书籍300余册、体育用品百余套、衣物2000多件，并从我们的积蓄里出钱资助了两名特困女生完成学业。2021年，我们还为雷波县卡哈洛九年一贯制学校捐赠了56张新讲桌。学校孩子们在感谢信中写道：“老师，谢谢您，您温暖了我们的心，也温暖了整个校园。”

2022年7月，我们夫妇俩因表现突

出，被雷波县教体科局评为“优秀支教教师”。这份荣誉，是认可，更是鞭策。

2025年，“优师帮培计划”启动后，心里的支教种子再度发芽，于是，我们夫妇俩再次踏上了支教征程，来到雪域丹巴，续写以爱为名的教育帮扶篇章。

刚到丹巴高级中学，学校便委以重任，让我担任高三树德班主任及英语老师，丈夫钱波担任这个班的物理老师，成为名副其实的夫妻档。

每天清晨，我都会走进教室，陪伴学生开启早读时光，鼓励他们大胆开口，指导他们的英文发音、语调。在高原清透的阳光里，我仿佛能看到，学生发出的每个音节、每个单词，都像是蒲公英的种子，带着对知识的渴望飘向远方。

教毕业班不是简单地重复，而是与每一位学生共同翻山越岭的难忘旅程。面对高原寒冷的气候和学生英语基础薄弱的现实，我迅速调整教学策略，融合趣味教学法与当地学情，设计出一套适合学生的英语教学方案：积极创新教学方法，通过情境教学、小组合作、竞争激励等方式激发学生学习兴趣；因材施教，把单词表拆成“每日10词”，让基础薄弱的学生循序渐进；为学有余力的学生开设“拓展小灶”。

班级管理中，我们“妇唱夫随”，着力构建学生自治体系，狠抓班风，规范学生习惯。我们延续“家校一心、师生一心、学科一心”的“三心路径”，通过签约仪式，强化教师、学生与家长之间的承诺与信任，并结合丹巴实际，构建“三全育人”模式，推动教学从“泛泛帮扶”转向“精准滴灌”。

我们深知“最好的管理就是陪伴”，“班风”不是“训”出来的，而是“处”出来的。课余、周末，我们不定时地出现在学生宿舍里，关心学生的生活、心理状况，还会和学生一起挤在食堂的长凳上，听他们分享自己的故事。那天，我们夫妇俩专门把家乡的特产猕猴桃分享给学生，有些孩子是第一次吃到那么新鲜且甜蜜的猕猴桃，看到他们的笑容，我们的心比猕猴桃还甜。

我们意识到，“优师帮培”不能只停留在课堂上，更要走进学生家里。因此，教学之外，我们坚持开展家访工作，用脚步践行教育初心。一年来，我们走遍了丹巴的大小村寨，走进了每一个学生的家庭，传



丹巴高级中学校园里的钱波和李娟夫妇。

递教育帮扶的温度。

第二次支教，我们的经验更丰富了，帮扶对策也更精准了。我们夫妇俩分别与丹巴高中的青年教师结成了“一对一”师徒对子，从新课标、新教材解读到教学设计、课后反思全程跟进，将内地的先进理念与丹巴的实际情况相结合，因地制宜地开展传帮带工作；发挥自身教学经验优势，从备课、授课、作业布置与批改、课后辅导等教学环节入手，对“徒弟”进行全面指导，帮助他们快速成长。

教育是静待花开的漫长过程。哪怕只能点亮一盏心灯、多托起一个梦想，这趟跋涉就是有意义的。课桌上堆积的笔记、深夜办公室的灯光、孩子们追着提问的身影，都会成为我们心中最珍贵的印记。我们的故事，只是万千支教旋律中的一个音符。但是有很多个“我们”跨越山海而来，像高山杜鹃一样，在墨尔多山下扎根、绽放，共同成就了这片雪域的教育花开。



钱波指导学生。



课堂上的李娟。

图片由钱波提供

苦荞麦的远行

■ 四川省会东县中学 刘敏

站在绵阳市丰谷中学门口，“一切从这里开始”7个大字在晨光中格外醒目。那是2025年3月7日，我从凉山州会东县中学来到绵阳，开启为期一年的跟岗学习。当时，我的行李箱里除了衣物和书，还有母亲塞进去的一袋苦荞茶——她说：“水土不服时，喝点家乡的荞茶。”

我的教学指导老师周萍上《项脊轩志》时，让每个学生画出项脊轩的草图。班上一个平时沉默寡言的男生，在自己画的“项脊轩”旁添了一棵高大的核桃树。后来，他小声告诉我：“老师，我家院里就有这样一棵树，是我奶奶种的。”

那一刻，我想起了会东。我教这篇课文多年，总是在讲文言字词的含义、归有光的家族记忆，却未曾想到，每个孩子心里都有一座自己的“项脊轩”。周老师说：“语文课，是要唤醒记忆，而不是填充知识。”我忽然懂得，我来此地，不仅要填补教学技巧的空白，更应抱着一种使命——让凉山孩子心中的“核桃树”“索玛花”，也能在语文课堂上找到回响。

在班级管理中，我的指导老师谭晓斌擅长用小组合作调动学生自主性。这让我想到凉山彝族传统的“家支”互助模式——

以家族为单位，长者带领，互相扶持。征得谭老师同意后，我在高二(6)班试行“学习家支”：每五六人组成“家支”，自定“家规”，共设目标，每月评议。有个“家支”取名“博学笃行”，定的“家规”竟是“每周共读一篇教材外的文言文，谁先读懂，谁临时‘家支头’。”

谭老师在班主任日志上这样写道：“教育智慧不分地域，传统与现代可以如此融合。”那年教师节，有个“家支”送了我一张卡片，上面画着彝族传统纹样与绵阳越王楼，写着：“老师，您让我们的‘家’有了山的厚重和城的开阔。”

4月，在校级公开课中，我执教的《林教头风雪山神庙》荣获一等奖。我将林冲从隐忍到反抗的“转变”，与彝族“克智”中的“情理之辨”结合，让学生在小说情节中理解人性的抉择。这份设计，是我经历了丰谷中学高二语文教研组一次关于“人物弧光”的研讨后萌发的灵感。

10月，在市级展示课活动中，我再次执教《项脊轩志》。这一次，我融合了周萍老师的“画中读文”与彝族家屋空间文化，让学生不仅要画一座轩，更要画出自已心中的“家屋”。一个彝族学生画了三

代同堂的土掌房，指着画说：“项脊轩有枇杷树，我家屋后有索玛花，花开花落，家都在。”这节课让我获得市级二等奖，评课老师说：“这是一堂有文化回响的语文课。”

在省级“种子教师”培训活动中，我针对《项脊轩志》进行了跨文化教学设计，将彝族“尔比”中的家族观念与归有光的家族书写对照，设计出“双文化视角下的家族记忆”学习任务，获得一等奖。而在培训最后的示范课上，我执教《赤壁赋》，引导学生用苏轼文章中的“变与不变”思想观照彝族的“万物有灵”传统文化。当学生谈论“山川之美，古今共谈”时，我看到语文课堂跨越时空与文化的力量。

临行在即，周萍老师送了我一本讲“教育的乡土性与世界性”的书，书的扉页写着：“你从乡土走来，终将回归乡土，但你的课堂，自此有了世界的宽度。”谭晓斌老师则送了我一包绵阳米粉，笑着说：“想我们了，就煮一碗。但我知道，你最想的还是那口苦荞茶。”

是的，跟岗一年，我获得了很多：几张证书、几本笔记、数十篇教学反思，和一颗

图片由刘敏提供



被
重新点
燃的心。但我清

楚，我终究要回到那片生长

苦荞麦的土地——不是作为外来者，也不是作为纯粹的“他者”，而是作为一个被那片土地塑造、又渴望反哺它的语文教师。

我将在会东中学的校园角落种下一片苦荞麦，期待来年春天，苦荞麦开出细碎的白花。一切从这里开始。而真正的起始之地，就是归途所在。



一片银杏叶

■ 赵维伟

前不久，我收到学生小王(化名)传来的一条微信消息：“赵老师您好，有个好消息要与您分享，我获得了研究生的保送资格，感谢您当年送给我的那片希望之叶。”文字后面还有一张照片，那是一片金黄色的银杏叶，叶子中间用毛笔写着“杏好有您”4个字。看到这张照片，望着窗外正值金黄的银杏树，记忆将我送回到那年高三。

那一年，学校安排我任教高三的文科班。学期刚开始，学生干劲十足，期盼来年高考金榜题名，但是这样的状态并没有保持多久，特别是进入12月后，天气愈发寒冷，学生普遍出现懒散、倦怠的心态，迟到、请假、打瞌睡的现象增多。不出所料，在一次联考中，学生的成绩普遍下滑，很多学生情绪低落，甚至开始自我怀疑，曾经“不破楼兰终不还”的豪气所剩无几。

那几天，我一直思考如何提升班级士气，帮助他们重树信心、突破困境。有一天，我看到校园里满地飘落的银杏叶，捡起一片仔细打量，在阳光的照耀下，银杏叶金灿灿的，格外漂亮，让我心生一计。

我精心挑选了几十片品相完整的叶子，洗净晒干后，用毛笔在叶子正面写上“功不唐捐，玉汝于成”“知耻后勇，全力以赴”等简短的励志语，背面写上学生的名字，再用红绳系在叶柄上，最后盖上鲜红的篆书印章，一枚兼具审美与实用价值的银杏叶书签就这样制作完成。

元旦前夕，我将准备好的树叶书签作为新年礼物送给班上每位学生，他们爱不释手地拿着银杏叶，欣喜地读着上面的文字。“哲学家莱布尼茨曾说过，世界上找不出两片完全相同的树叶，所以我为大家私人定制的银杏叶书签，全世界独一无二。”教室里发出欢快的笑声，趁着他们高兴的劲儿，我继续说道：“我们不妨把时间倒回到前几天考试成绩揭晓那一刻，回想一下你们当时看到成绩后的心情，是低落悲伤，痛苦失望？还是心有不甘？”

教室里突然安静下来，我提高声量鼓励道：“我相信大家心中憋了一口气，那就是我要赢！我希望你们不仅要在高考考场上赢，更要在意志品质上赢过曾经那个慵懒散漫的自己，只有赢过自己才能真正获得自信、赢得未来！”

教室后面经常睡觉的那几个学生羞愧地低下了头，似乎已经明白了我要表达的意思。我趁热打铁追问道：“大家仔细看看手中的这片树叶，你们还看到了什么？”过了一会儿，一个细小的声音传来：“我看到了实现大学梦的希望。”回答的正是小王，“这片叶子从树上飘落意味着寒冬来临，雪莱在《西风颂》里面写道‘冬天来了，春天还会远吗？’而春天代表万物复苏，是希望的象征。”

“很有诗意的解读！”我对小王的回答非常满意，并补充道：“同学们可能有所不知，现在的银杏是裸子植物门银杏纲唯一的树种。银杏的生命力十分顽强，它无惧环境变迁，始终能够源源不断地从土地汲取营养，顽强生长，最终长成参天大树。这种顽强坚韧的精神不正是我们当下缺乏的吗？在以后的追梦路上，大家想要放弃的时候，不妨拿出这片银杏叶，从这片写有你名字的叶子上，找到坚持的动力。”

自此以后，我们班的班风和学风有了明显改善，每当有学生出现懈怠的时候，我就会提醒他们看看自己的银杏叶。第二年高考，包括小王在内的很多同学如愿考上了心仪的大学。如今，小王能够继续读研深造，令我十分欣慰。

就是从那届学生开始，每年，我都将银杏叶制作成书签作为礼物送给学生，银杏叶也成为我与学生共同的校园回忆之一。当学生收到这片泛黄的叶子时，我希望他们能明白其中的寓意：这不仅仅是一片普通的树叶，更是鼓励他们在逆境中砥砺前行的勇气和希望。



“种子教师”培训心得

苦荞麦的远行

■ 四川省会东县中学 刘敏

站在绵阳市丰谷中学门口，“一切从这里开始”7个大字在晨光中格外醒目。那是2025年3月7日，我从凉山州会东县中学来到绵阳，开启为期一年的跟岗学习。当时，我的行李箱里除了衣物和书，还有母亲塞进去的一袋苦荞茶——她说：“水土不服时，喝点家乡的荞茶。”

我的教学指导老师周萍上《项脊轩志》时，让每个学生画出项脊轩的草图。班上一个平时沉默寡言的男生，在自己画的“项脊轩”旁添了一棵高大的核桃树。后来，他小声告诉我：“老师，我家院里就有这样一棵树，是我奶奶种的。”

那一刻，我想起了会东。我教这篇课文多年，总是在讲文言字词的含义、归有光的家族记忆，却未曾想到，每个孩子心里都有一座自己的“项脊轩”。周老师说：“语文课，是要唤醒记忆，而不是填充知识。”我忽然懂得，我来此地，不仅要填补教学技巧的空白，更应抱着一种使命——让凉山孩子心中的“核桃树”“索玛花”，也能在语文课堂上找到回响。

在班级管理中，我的指导老师谭晓斌擅长用小组合作调动学生自主性。这让我想到凉山彝族传统的“家支”互助模式——

以家族为单位，长者带领，互相扶持。征得谭老师同意后，我在高二(6)班试行“学习家支”：每五六人组成“家支”，自定“家规”，共设目标，每月评议。有个“家支”取名“博学笃行”，定的“家规”竟是“每周共读一篇教材外的文言文，谁先读懂，谁临时‘家支头’。”

谭老师在班主任日志上这样写道：“教育智慧不分地域，传统与现代可以如此融合。”那年教师节，有个“家支”送了我一张卡片，上面画着彝族传统纹样与绵阳越王楼，写着：“老师，您让我们的‘家’有了山的厚重和城的开阔。”

4月，在校级公开课中，我执教的《林教头风雪山神庙》荣获一等奖。我将林冲从隐忍到反抗的“转变”，与彝族“克智”中的“情理之辨”结合，让学生在小说情节中理解人性的抉择。这份设计，是我经历了丰谷中学高二语文教研组一次关于“人物弧光”的研讨后萌发的灵感。

10月，在市级展示课活动中，我再次执教《项脊轩志》。这一次，我融合了周萍老师的“画中读文”与彝族家屋空间文化，让学生不仅要画一座轩，更要画出自已心中的“家屋”。一个彝族学生画了三

代同堂的土掌房，指着画说：“项脊轩有枇杷树，我家屋后有索玛花，花开花落，家都在。”这节课让我获得市级二等奖，评课老师说：“这是一堂有文化回响的语文课。”

在省级“种子教师”培训活动中，我针对《项脊轩志》进行了跨文化教学设计，将彝族“尔比”中的家族观念与归有光的家族书写对照，设计出“双文化视角下的家族记忆”学习任务，获得一等奖。而在培训最后的示范课上，我执教《赤壁赋》，引导学生用苏轼文章中的“变与不变”思想观照彝族的“万物有灵”传统文化。当学生谈论“山川之美，古今共谈”时，我看到语文课堂跨越时空与文化的力量。

临行在即，周萍老师送了我一本讲“教育的乡土性与世界性”的书，书的扉页写着：“你从乡土走来，终将回归乡土，但你的课堂，自此有了世界的宽度。”谭晓斌老师则送了我一包绵阳米粉，笑着说：“想我们了，就煮一碗。但我知道，你最想的还是那口苦荞茶。”

是的，跟岗一年，我获得了很多：几张证书、几本笔记、数十篇教学反思，和一颗

图片由刘敏提供



被
重新点
燃的心。但我清

楚，我终究要回到那片生长

苦荞麦的土地——不是作为外来者，也不是作为纯粹的“他者”，而是作为一个被那片土地塑造、又渴望反哺它的语文教师。

我将在会东中学的校园角落种下一片苦荞麦，期待来年春天，苦荞麦开出细碎的白花。一切从这里开始。而真正的起始之地，就是归途所在。