



顶岗支教通讯

LeShan Normal University

主办：乐山师范学院教学部 顾问：农向 主编：刘瑶瑶 编辑：刘夏 李淑婷 覃瑀

编者寄语：时光清浅，岁月无言。当夏日的风吹拂进六月，我们也渐渐开始与这段支教旅途作别。回望来路，我们既学会如何调配教学与生活的天平，也收获了陪伴我们成长的知己。此刻天空澄澈，恰如我们的心境，不再慌张，不再迟疑，只有从容向前的温柔与笃定。行至此处，我们与内心那个陌生的自己悄然相遇。愿此去，心有来处，亦有归途。

并肩一程 渐成知己



三月初，我们带着各自的行李走进山里这所小学。桃花未开，风还微凉，彼此能说的不过是“你从哪里来”“教哪个年级”。那时候以为这只是一次普通的同行，终点一到，各自散去。

如今六月，山里的桃子结了青果。三个月过去，我们之间结下了一种说不清道不明的东西。

日子平淡得像山间的溪水，每天上课、备课、改作业、做饭，周而复始。可就在这些琐碎的重复里，有些东西悄悄变了。

最初是客气的。谁用完厨房会说一声“灶台擦过了”，谁去镇上会在群里问“有要带的吗”，回答总是“谢谢”。那是礼貌，也是距离。

不知从哪天起，礼貌成了习惯，习惯又成了默契。有人嗓子哑了，桌上会多出一盒不知谁放的润喉糖。有人沮丧地坐在走廊上，身边会多出一个人，什么都不说，只是陪着坐着。轮值的人忘了做饭，总有人提前把菜洗好。深夜备课困得睁不开眼，抬起头发现对面的人也正打着哈欠，两个人对视一眼，莫名地笑了。

这些事情太小了，小到如果不刻意回想，几乎想不起来。可正是这些微不足道的瞬间，像春天的雨，无声无息地渗进土里，让原本陌生的根须慢慢缠在一起。

我们渐渐不再说“谢谢”了。不是忘了，是觉得不必了。有些体谅不用说出口，有些分担不需要指名道姓，有些陪伴就藏在那些心照不宣的沉默里。支教的日子不算轻松，但因为身边站着同样选择留下的人，那些疲惫都轻了几分。

没有什么轰轰烈烈，全是些细碎的、不值一提的小事。可正是这些小事让我渐渐明白——有些人素不相识，来自不同的地方，却因为同一个选择走上了同一条路。路上有风有雨，走着走着，客气变成了信任，疏离变成了依靠。我们未必成为无话不谈的朋友，却成了那种只要对方在就觉得踏实的人。

行至倒数这一程，回望来路，我忽然有些不舍。不舍的不只是这片山和这些孩子，更是那些并肩坐过的走廊、那些分食过的泡面、那些不必言说却彼此懂得的瞬间。

并肩一程，渐成知己。这大概是支教留给我最柔软的礼物。

撰稿人：付木呷（教育科学学院）
支教学校：雷波县上田坝镇小沟小学



破界生长 与自己慢慢相识



来支教之前，我一直认定自己是典型的文科生，擅长文字与表达，理科却是我的短板。我始终认为自己逻辑不够缜密，不擅长钻研复杂的知识点，碰到难题便容易退缩，这便是我彼时对自己全部的认知。

真正站上支教讲台后，一件事彻底打破了我固有的认知：我需要负责小学科学课程的教学。科学课包含电路原理、自然现象、物质变化等诸多理化知识，对于从未系统接触过理科学习的我来说，完全是陌生的领域。初登课堂时，我心中满是忐忑。望着孩子们纯真又充满期待的眼神，我时刻提醒自己，为师者不能不懂装懂，更不能敷衍每一堂课、每一个知识点。在这段艰难的摸索中，我第一次窥见了自己从前从未察觉的一面。面对晦涩难懂的理科知识，备课时常常反复琢磨却依旧理不清思路，内心越发急躁焦虑，甚至陷入自我怀疑，害怕自己无法胜任教学工作。也正是这时我才看清，自己远没有想象中从容强大，我同样会脆弱急躁，会心生怯意、畏惧难题。

身为老师的责任与初心，支撑着我绝不轻言放弃。为了给学生们上好每一堂课，我从零开始，一点点查阅资料、学习新知，反复打磨教学内容，把晦涩的知识转化为通俗易懂的课堂语言。日复一日的坚持中，我慢慢突破自我、重塑自我。我不再被“文科生”的标签束缚，不再轻易畏难退缩，在不断攻克短板的过程中，磨炼出了沉稳和坚持。

如今我明白，支教从来不是单向的付出。我们教书育人、点亮孩子，也在困境与磨砺中看清自己、成就自己。从最初的慌张胆怯，到如今的从容笃定，支教让我与陌生的自己慢慢相识、缓缓成长。往后，我会继续扎根讲台、沉淀自我，在教书育人的道路上，遇见更坚韧、更优秀的自己。

撰稿人：海燕（教育科学学院）
支教学校：雷波县锦城镇杉树小学

予忙隙间 共酌时光



支教的列车即将驶入终点站。回望这段旅程，“平衡”二字显得尤为沉重。白天，我是三尺讲台上的“新手”教师，被备课、教研、改作业的洪流裹挟前行，连呼吸都要按着课程的节奏；夜晚，我又回归到独居的琐碎里，柴米油盐的烟火气稀释了校园里的书卷气，孤独感时常悄然来袭。

这种教学与生活两头烧的状态，曾一度让我陷入内耗。直到我开始试着在周末的缝隙里，主动按下暂停键。

真正的缓冲，往往始于周五傍晚。当夕阳收起最后一抹余晖，紧绷了一周的神经终于得以松弛。这时候，最让人期待的莫过于同事们的聚会。没有职场上的客套与疏离，大家不过是背井离乡、聚在这里的一群年轻人。我们会凑在一起包一顿饺子，面粉飞扬中夹杂着各地的口音；或是找一家当地的小馆子，几盘简单的家常菜，几瓶汽水，从教学上的吐槽聊到家乡的风土人情。饭桌上的欢声笑语，是最好的解压阀。那一刻，我们不再是那个要独自扛下所有的“孤岛”，而是彼此支撑的“群岛”。

在这些看似浪费时间的聚餐里，我找到了安顿身心的方式。我意识到，平衡并非要将工作与生活切割得泾渭分明，而是要在忙碌的夹缝中，学会用温情去滋养干涸的心。

支教是一场漫长的修行，我们在教会孩子知识的同时，也在学习如何与自己、与生活和解。感谢这群可爱的伙伴，让我在繁杂的日子里，依然拥有举杯邀月的兴致。这份情谊，将是此行最珍贵的收获。

撰稿人：汪义东（教育科学学院）
支教学校：雷波县宝山镇岩脚小学



支教里的慢与稳



支教的日子，像踩着一根两头沉的扁担，一头挑着教室里几十双亮晶晶的眼睛，一头挑着宿舍里一盏孤灯的日常。初到巴姑乡中心校时，属实不习惯。但经过半学期的学习和调整，逐渐找到了工作与生活的诀窍。

白天的课堂，是被孩子们的目光填满的节奏。就像第二张照片里，孩子们伏案答题的模样，是我每天最熟悉的场景——三年级的数学题要反复琢磨怎么用彝语讲明白，英语单词得编成小调帮他们记牢；课堂上要维持纪律，课后要批改作业、辅导基础薄弱的孩子，常常忙到夕阳把教室的影子拉得很长，才惊觉连一口热饭都没来得及吃。夜里回到宿舍，是另一番兵荒马乱：要自己烧水洗漱，要应对停水停电，满桌的备课笔记和一屋子的安静，让孤独和疲惫如潮水般涌来，好几次握着笔，对着摊开的教案就睡着了。

最开始，我总想着两头都攥紧。把所有时间排得满满当当，白天上课批改作业，晚上熬夜备课整理资料，周末还想着给孩子补课。可没过多久，我就像个上紧发条的陀螺，转得飞快，却越来越累。课堂上偶尔走神，批改作业时出错，夜里躺在床上，脑子里全是没完成的任务，连觉都睡不踏实。我开始明白，平衡从来不是把两头拉得一样平，而是要给扁担找一个合适的支点，让自己能稳稳走下去。

我试着给生活和教学划上一道温柔的边界。不再把所有时间都交给工作，每天下班后留半小时给自己：有时沿着学校旁的小路散步，看山间云卷云舒，听孩子们放学路上的嬉闹；有时在宿舍煮一碗热汤面，就着窗外的星光慢慢吃；有时什么也不做，只是坐着发呆，把一天的疲惫都放空。周末也不再把自己关在教室里，会跟着当地老师赶集，尝地道的小吃，或是和孩子们一起去山里采野果，听他们讲山里的故事。

我也慢慢调整了教学节奏，学着取舍。就像第一张照片里，我带着孩子们课下阅读时，不再追求面面俱到的灌输，而是把备课的重点放在课堂效率上，用更简单易懂的方式讲课，把更多时间留给孩子们练习、提问。批改作业不再执着于全对，而是关注每个孩子的进步，哪怕只是一道题做对了，也会写下鼓励的评语。遇到调皮的孩子，不再急着批评，而是蹲下来听听他们的想法，慢慢引导。

这些细碎的调整，像给紧绷的弦松了松劲。我不再像从前那样焦虑，课堂上的状态反而越来越好，孩子们也越来越喜欢和我相处。有一次，那个总是调皮捣蛋的小男孩，拿着自己画的画来找我，画里的我站在一群孩子中间，笑得很温柔。那一刻我忽然明白，所谓平衡，从来不是完美的时间分配，而是在教学与生活的往复调和中，慢慢找到属于自己的节奏，安顿好身心。

支教的旅程，从来不是一场单向的付出，而是一场双向的修行。在执掌教学与生活这两端的过程中，我慢慢学会了取舍，学会了和自己和解。那些在备课与做饭之间奔波的清晨与黄昏，那些在课堂、阅读课与独处之间切换的忙碌与安静，都在一点点打磨着我的心性，让我从最初的慌乱无措，变得从容坚定。原来，最好的支教，不仅是教给孩子们知识，更是在这个过程中，慢下来，修己身，沉淀自己，成为更好的自己。

撰稿人：杨阿支（外国语学院）
支教学校：雷波县巴姑乡中心校



一叶同舟 一程知己



六月，桂花乡的夏天来得不声不响。算一算，这是我和小胡老师在桂花乡支教的第三个月了，我们的支教生活也进入到尾声。

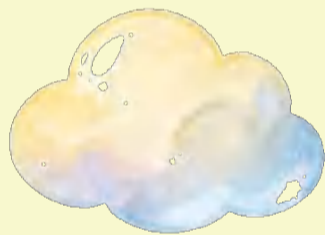
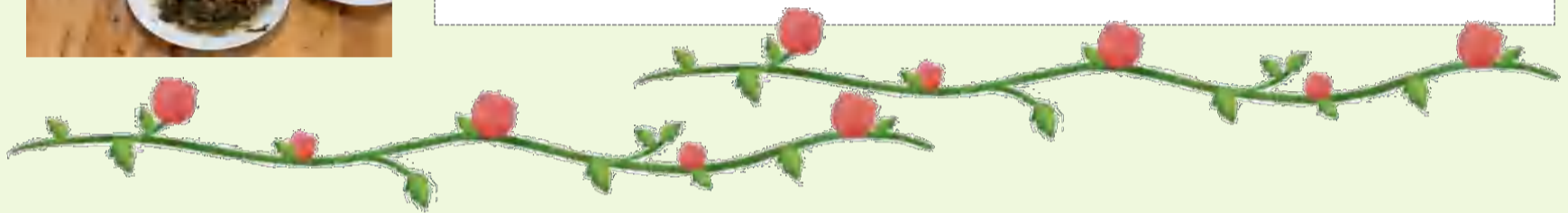
说起来也巧，我俩在学院里都是班长，一开始分到一起还挺正式，互相客客气气的，做事一板一眼，可支教的日子是往细里过的——一起改作业、一起哄哭鼻子的孩子、一起备课。不知从哪天起，称呼变成了“闺蜜闺蜜”，再后来，一个眼神就知道对方要干什么。三个月的光景，那些生分早被日复一日的并肩磨没了，取而代之的是一种不需要多言的踏实。

每天的节奏像上了发条，却又默契得恰到好处。清晨，我们在楼梯口不期而遇，山风把头发吹得有点乱，两个人对视一眼就各自散开——他进他们班，我进我们班。早自习的读书声同时响起来，隔着一堵墙，我能听出他班上的小孩今天有没有精神。晚自习结束，山里的夜色浓得化不开，我们一起回宿舍，走廊上就剩两双脚步声。然后在岔路口分头去查寝：他查他的班，我查我的班。各管各的地盘，却从不担心——因为我知道，查完出来，走廊那头昏黄的光下一定站着一个人。问一句“齐了吧？”他点点头，就算一天的交待。没什么仪式感，但那种“有你在”的安心，比任何热闹都珍贵。

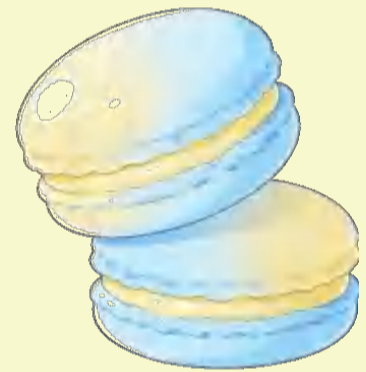
周末才是真正属于我们的时间。学校食堂周末不开伙，但食材都留着。我做饭，他打下手——我炒菜他递盐，我煮面他看火。出锅后我盛菜，他撸起袖子洗碗。灶火一起，油烟里便有了家的味道。有一回我手重多放了盐，他嚼了两口什么也没说，就着米饭默默吃完了。我正要开口道歉，他先笑了：“下次少放点就行。”语气，像认识了很久的人。水龙头哗哗响着，碗筷叮叮当当，这样朴素的周末，竟成了我在桂花乡最期待的时刻。

从初识的生疏，到如今的心照不宣——短短三个月，足够两个素不相识的人，因为同一个选择，在桂花乡的山路上并肩走了三个月，成为彼此最踏实的依靠。一叶同舟渡，一程知己情。山水有相逢，这段桂花乡里的日子，我会一直记得。

撰稿人：李金鞠（音乐学院）
支教学校：雷波县桂花乡中心校



相伴支教路



背起行囊奔赴支教之地时，我未曾想到，一场跨越两地的相伴，会成为这段岁月里最温柔的光。我和室友一同怀揣热忱踏上支教之路，命运却让我们分到了不同的乡村学校。两校之隔，没能日日并肩工作，却丝毫没有冲淡我们彼此的联结，反而让相隔的时光里，多了一份遥遥相望的牵挂与依靠。

初到陌生的乡村校园，一切都是挑战。简易的教学环境、性格迥异的孩子、繁杂的日常琐事，一次次磨平我出发时的意气风发。每当疲惫涌上心头，或是被教学难题困住时，夜幕降临后的闲聊，便成了我一天中最放松的时刻。我总会拨通室友的电话，絮絮叨叨说起课堂上调皮的孩子、难以推进的教学任务，还有独处时淡淡的迷茫。而电话那头的她，总是静静倾听，从不打断我的倾诉。

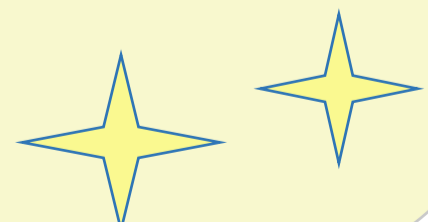
她也有着属于自己的烦恼。面对内向怯懦、不愿开口说话的学生，她也曾手足无措；远离熟悉的城市与亲友，独处的夜晚也难免心生孤单。我们就像彼此专属的“情绪树洞”，把白天积攒的委屈、困惑、欢喜一一诉说。不必刻意掩饰情绪，也不用斟酌言语分寸，素日里内敛的心事，在对方面前都可以坦然摊开。

倾诉过后，便是真诚的分担与相助。我为课堂纪律焦头烂额时，她会分享自己管理班级的小技巧，结合她那边的经验，教我如何温柔又坚定地引导孩子；她苦于无法拉近和内向学生的距离，我便把和孩子们相处的点滴心得讲给她听，建议她从课间陪伴、趣味小游戏入手。我们隔着距离交流教学心得，交换应对难题的办法，把各自的经验揉碎了分享，让两个人的力量，变成双倍的底气。

回首这段支教时光，从出发前结伴同行的好友，到如今跨越两所校园、心意紧紧相依的知己，一路相伴，一路成长。我们没能并肩站在同一间教室教书育人，却始终走在同一条奉献的道路上。距离隔不断牵挂，忙碌拆不散默契，那些深夜的畅谈、走心的安慰、务实的建议，拼凑出支教路上最温暖的风景。

如今旅程已走到后半段，回望来时路，格外庆幸身边有这样一位同行之人。因同一个选择相守，在平凡点滴中相守。这场并肩前行的旅程，让原本深厚的友谊再度升温。这份藏在烟火日常里的陪伴与支撑，早已成为我支教岁月中最珍贵的收获，也会成为往后人生里，一份久久难忘的温暖。

撰稿人：张绍艳（新能源材料与化学学院）
支教学校：雷波县永盛中学



支教两相衡 修己亦前行

支教生活执掌着两端，一头是教书育人沉甸甸的责任，一头是异乡独居琐碎孤单的日常。繁重的教学时常带来压力，孤身在外的委屈也会悄然蔓延，在工作与生活的往复调和中，我慢慢梳理节奏、安顿身心，于取舍之间沉淀自我。

五月二十一日日晚自习，让我真切体会到教学带来的挫败与心酸。整堂课下来，仿佛只有我一人认真投入，强烈的落差感让我陷入深深的自我怀疑。我勉强稳住情绪坚持到下课，走在回办公室的路上，眼泪忍不住在眼眶里打转，只能默默强忍。后续批改作业时，低迷的完成率又一次将无力感放大，满心都是心有余而力不足的失落。独自身处陌生的异乡，没有家人好友可以倾诉，哪怕路上偶遇老师和学生，也只能硬生生收起脆弱。直至回到空旷的宿舍，紧绷许久的情绪终于彻底崩溃，我放声大哭，释放所有积攒的委屈。哭过之后我慢慢平复心情，宽慰自己，暗暗立下心意，次日依旧要做顽强不屈的自己。

当工作压力抵达低谷，集体温情便成了治愈心绪的良药。六月五日理化生教研组开展团建，以“辞旧迎新”为主题，大家一同准备食材、说笑欢聚。马老师亲切拉住我的手，询问我毕业之后的未来规划，暖心的话语给予我前行的希望；见到一路悉心帮扶我的师父张老师，我瞬间湿了眼眶，她为我提供教学资料、指导比赛、传授教学方法，还说往后常联系。各位老师的祝福与肯定，一点点抚平了我内心的委屈与迷茫。

本周的端午节教职工活动，更让我学会平衡紧绷与松弛。粉笔书写时，老师们凝神静气锤炼教学基本功；跳长绳、趣味投壶的活动现场，处处都是欢声笑语。活动尾声大家围坐在一起包粽子，粽叶棉线在手中翻飞，众人互相帮助，很快就堆起小山一般的粽子，袅袅粽叶香气里，尽是同事间默契相伴的温暖。

回望这段支教时光我渐渐明白，坚守讲台是初心责任，身边相伴是前行底气。执掌教学与生活两端，在失意中自愈，在温暖中汲取力量，慢慢打磨心性、沉淀成长，便是这段支教旅程最珍贵的修行。

撰稿人：朱广莲（新能源材料与化学学院）
支教学校：雷波县黄琅初级中学



时光易逝

知己难寻



我在雷波县汶水镇的支教时光悄然步入尾声。回首这段扎根山野、教书育人的旅程，最珍贵的收获，便是一路同行、彼此温暖的支教队友。我们来自天南地北，原本素不相识，却因一份纯粹的支教初心相聚大山，在朝夕相伴中褪去初识的拘谨，慢慢成为彼此最踏实的知己与依靠。

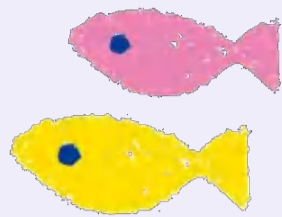
这段旅程里，我有幸结识了归国深耕研究的人类学博士赵老师。她曾远赴英国留学，学识渊博却谦逊温和，始终扎根乡村，用心观察乡土教育、陪伴山区孩子。日常工作中，我们常常结伴备课研讨、交流教学心得，一起走访留守儿童家庭、梳理学生情况。我困惑乡村课堂的教学适配问题时，她总会耐心分享独到见解；她开展田野调研时，我也尽力帮忙整理资料、对接学生，无需过多言语，便有默契分担。

最难忘的是县运动会的精彩瞬间。我所带班级的女足姑娘们，凭着一股不服输的韧劲奋力拼搏。平日里她们刻苦训练、从不叫苦，赛场上不惧对手、奋勇争先，一路突围冲刺，最终拿下县运会女足第一名的优异成绩。夺冠的那一刻，我和赵老师并肩站在赛场边，看着孩子们肆意欢呼奔跑，满心都是骄傲与感动。

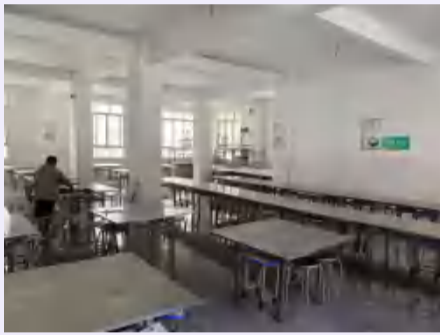
短短一学期的并肩同行，细碎的日常皆为温暖。我们一同见证孩子成长，一同坚守教育初心，在平凡的支教点滴中相互陪伴、彼此治愈。这段山水相逢的缘分，让陌生的我们成为知己，这份纯粹真挚的同行情谊，也将成为我支教路上最珍贵、最难忘的温暖印记。

撰稿人：李贵玲（物理与光电学院）
支教学校：雷波县汶水镇初级中学





我与我 渐相识



从前不相信，长大就是一瞬间的事。经过这三个月的支教洗礼，我才明白这句话的真正含义。那年高考失利，我给自己的人生判了“死期”。事实好像确实如此——我来到了一所和自己想象中有所差异的学校，按部就班地上课、参加活动、加入社团、申请入党……这个过程中偶有慰藉：自小学后终于又得了有含金量的奖项，近乎完美地组织活动后得到的一声称赞，做完志愿活动后的满足感。可是我的这颗心似乎越被填满越发不安，我会止不住地为未来焦虑、担忧，内心深处的“小我”像掉进泥潭，越是挣扎陷得越深……

这样循规蹈矩的我，在大三那年，毅然决然选择了来雷波支教。也就是这短短三个月，彻底让我看清了自己内心深处渴望的是什么。

站上讲台之前，我以为自己不过是个来“完成任务”的实习生。可是真正面对那群孩子时，另一个我慢慢浮现出来。

看着孩子们每天早读时认真整齐地读书，看见他们完成背诵、作业出色得到夸奖时纯真烂漫的笑容，感受到他们或许真的在我教书的这段时间里有所收获——我忽然明白了，我真正想要的其实一直很简单：被肯定！

我喜欢看着原本没有秩序的课堂，因为我的出现重建秩序，恢复往常活跃且纪律庄严的模样；我喜欢看着原本乱糟糟的场地，因为我的监管变得干净透亮，正如它最初那样；我喜欢看着孩子们从一开始的不感兴趣到主动举手发言，而这一切的发生，是因为我的出现；我更喜欢孩子们从一开始的唯唯诺诺，到后来愿意靠近我、亲近我，在课下和我分享她们的日常生活……

我喜欢被肯定、被需要。

原来，那个在泥潭里挣扎的“小我”，并不是渴求什么宏大的成功，她只是渴望有人看见她、认可她。而支教这件事，让孩子看见了我，也让我看见了自己。

兜兜转转，我又回到原点。只不过这次，我不再一味地指责自己，我会加倍地肯定、赞美自己。我坚信，最好听的话要说给自己听。

所以，“小我”，我想对你说：“你真的很棒！”

我们终于相识了！

撰稿人：刘雨寒（外国语学院）
支教学校：雷波县莫红乡中心校

一程支教路 一生知己情



此次支教程程，有幸与相伴两年半的同班同学一路同行。在校时我们交集大多在课堂之间。一同踏入偏远的乡村校园后，在琐碎繁重的支教日常里朝夕与共，从普通相识，慢慢沉淀为心意相通、彼此兜底的知己。

相识只是起点，共情与陪伴才是相知的开端。初到支教学校，班里学生学情差距极大，课堂纪律散漫，课间也常有打闹争执。除去每日备课、授课，我们还要负责早读、课间纪律看管、校园日常管理、学生安全看护等琐碎工作。长时间紧绷的神经，让我们都时常陷入疲惫迷茫。

但是那段日子里，我们总能察觉对方的情绪。有一次我因课堂纪律问题，陷入自我内耗，甚至思考怀疑自己是否适合当老师。我沉默地坐在宿舍发呆。队友一眼看出了我的低落，静静地坐在我旁边，和我分享她课堂上遇到的相似难题，坦言自己也曾感到无力。倾诉过后，我们没有沉浸在负面情绪里，而是一起静下心来梳理问题。她提议不再一刀切地统一管束全班，试着给调皮的孩子分配小组长、收发作业这类小任务，赋予他们责任感；我也建议制定课堂小目标，用小奖励调动大家听课积极性。慢慢的，课堂状况有了改善。同样的迷茫与挣扎，让我们瞬间读懂了彼此，浅层的相识，第一次生出灵魂共鸣。

朝夕相伴里，无言的默契更让情谊愈发深厚。我们无需提前约定分工，早已形成心照不宣的节奏：谁当日课程排布密集、备课任务繁重，另一人便主动包揽打扫公共区域、整理教学教具等事情；遇到学生课间突发矛盾、安抚情绪敏感的学生时，我们会帮助对方解围。逢入户家访时，乡间小路蜿蜒曲折，村落分布零散，我们结伴同行，互相消解路途疲惫，交流和家长沟通的心得。闲暇时，我们一起在傍晚散步，排解工作里的烦闷，畅谈未来的期许，抚平彼此的焦虑。

昔日同窗，不过是课堂里擦肩而过的浅浅相逢；而今相知，是亲眼见过彼此疲惫窘迫、深陷迷茫，仍旧坚定不移携手向前。我们相识于人海，却因同一份支教初心，在山野烟火中走近彼此。

一程山水一程人，相伴走过支教岁月，我终于明白，最好的情谊从来不是初见投缘，而是历经困顿依旧同心同行。始于相识，终于知己，山野岁月沉淀下来的这份温情相伴，将化作心底恒久的光，伴我岁岁前行。

撰稿人：杜桂琼（外国语学院）
支教学校：雷波县永盛镇回龙小学





执掌两端 慢修己身



转眼支教旅程步入尾声，一边是三尺讲台教书育人的重担，一边是和同伴相伴的琐碎日常，在日复一日的磨合调配中，我慢慢理顺生活与教学的节奏，在取舍之间沉淀心性、打磨自我。

初到支教点位，日常总是忙乱失衡。白天全天授课，课后留下来辅导学困生，放学后伏案批改作业、细化备课内容。结束一天教学回到住处，还要和同伴分工买菜做饭、打扫房间，各类细碎杂事接连不断。大量备课任务挤压休息时间，偶尔熬夜赶教案，次日上课状态不佳，生活也过得仓促敷衍。

碰壁之后，我和同伴一起规划时间、分工协作。每天早起片刻，两人轮流收拾居所、准备食材，避开晚间扎堆忙碌；在校时全身心投入教学，巧用课间零碎时间整理备课资料，尽量减少带回家的工作。工作日重心放在教学上，精简家务流程；周末拆分时间，半日复盘课堂、筹备新课，剩余时光悠闲打理生活。

遇上月考、新课集中备课等忙碌时段，我们简单解决三餐，优先保障教学进度；课业轻松时，一同下厨做饭、收拾屋子，借着烟火放松身心。慢慢放下事事尽善尽美的想法，学会灵活取舍。

在课堂职责与烟火日常的来回调和里，我渐渐褪去浮躁。从前遇事容易慌乱焦虑，如今处事从容淡定，既能沉心钻研教学，也能安稳享受平淡生活。游走于责任与日常两端，在细碎岁月里修己成长，是支教带给我的宝贵馈赠。

撰稿人：曲比合星（外国语学院）
支教学校：雷波县上田坝镇中心校



赴支教之旅 识崭新之我



未曾踏上乡土讲台前，内向是困住我的枷锁。内向让我始终蜷缩在自己的小世界里。抱着突破自我、磨炼胆量的期许，我报名乡村顶岗支教，期盼能借这段经历破开内向的壁垒，却不曾料到，这段支教竟会彻底重塑从前的自己。

初到支教学校，生活与教学条件远低于心理预期。每到夜晚，孤寂与委屈便会涌上心头。思念家人，又不愿把生活的困顿告知父母，徒增父母牵挂。但庆幸当地老师屡屡暖心开导，一句“既来之，则安之，微笑面对每一天”，这平凡的话语慢慢地抚平了我内心的焦躁，让我试着沉下心接纳眼前的环境。

第一次站上讲台，紧绷的神经让我说话磕磕绊绊，面对满座孩童，怯懦局促尽数显露，让我对自己充满否定。

我的改变开始于孩子们纯粹的温柔。没有嫌弃我的局促，课堂上他们乖乖配合我授课，课后还围着我，轻声劝慰，一句“老师多笑笑，你笑起来像春天的花一样”，猝不及防地撞破我心里厚厚的阴霾。孩童与生俱来的阳光与赤诚，化作一缕微光，一点点照亮我封闭已久的内心。我忽然醒悟，与其困在消极情绪里内耗，不如接住这份来自孩童的善意，与他们双向奔赴、彼此成就。我以所学知识传道授课，用书本为山里孩子拓宽眼界；他们用最质朴的陪伴与关心，拉着我走出内向的围城。

日复一日的相处中，我慢慢和解于艰苦的现实。纵使硬件设施简易，我暗下决心，立足现有条件，尽己所能为孩子们营造温暖充实的课堂。为守护孩子们平安成长，我主动筹备各类主题班会，耐心讲解心理健康常识，疏导孩子成长烦恼；细致科普森林防火、防溺水安全知识，结合案例提醒孩子们规避身边的隐患。记忆犹新的六一儿童节，我为孩子们编排了闯关小游戏，和孩子们嬉笑玩乐。渐渐的，我发现从前怯于发言的我，悄然消散了。

教书育人本是向外付出，我却在育人途中向内成长。一场支教，既是我送给孩子们的成长礼物，也是命运赠予我的蜕变机缘，我终于遇见了开朗从容、崭新的自己。

撰稿人：胡贵伟（音乐学院）
支教学校：雷波县桂花乡中心校

