



成长课堂

这节课急救培训课送给老师



成长故事

为什么要念书？

小时候，家里确实没什么书，说到书就等同于“念书”“上学（东北话要读 xiào）”“学习”，外公常说：“我这一辈子就是吃了没文化的亏，你得好好念书啊！”“字怕马，马怕骑，天天学，咋能学不好？”外公说这些话的表情我已经不记得了，但这些话却刻在了我的脑海里，因为这些话被母亲一直念叨着！她说外公当年是村主任，去县上开大会，人家都拿本笔记，他不识字，只能记在头脑里，回来给几个公社传达政策，一个字都不错，有本事，做事还公平，大家都服气，“他站在村东跺脚，村西都颤三颤”，就是因为没文化不识字，县上提拔干部，就不行了……

母亲自己也没上多少学，她常说，为了帮外婆干活，11岁才上学，到自己那年，初中突然按年龄录取，比她学习差可多的都上了初中，她没上成，“你看你舅爷家你二姨，跟我一个班，人家正赶上政策，上了初中，又上高中，后来去了省上工作，人家就是城里人，不用受苦了……”

我就疑惑，我外公自己因为没上学吃了亏，为啥不让母亲早早上学呢？母亲说：“还不是你外公重男轻女，说闺女就找个好人家就行了，你看你舅舅们，人家都上学了，现在日子过得多好，后来你外公自己也知道不对，晚了……”“你得念书，不念书就得出苦大力，就从小这病秧子，苦力都出不了，咋办……”

我们家两代人关于学习的“故事”让我虔诚地相信“读书是唯一的出路”，所以尽管求学路上有无尽的艰辛，我都咬牙坚持了下来，为了凑上大学的学费，母亲带我走了两天的路，去她很久都没来往的亲戚家借钱，读大学时，兜里只剩两块线，距离饭卡补助还有最少一个礼拜……后来，终于把书“读完”了，我当了老师，没有“出苦大力”，所以“读书改变命运”的观念沁入我的骨髓，我一路把求学的“血泪”讲给学生听，“好好学习吧！”“读书可以实现理想，改变命运。”我语重心长地得出结论，学生们深受感染，伏案苦读，为师倍感欣慰！

时间流转，十几年过去了，突然有一天，一个学生说：“老师，我们不需要改变命运啊，我现在过得挺好！”“我爸也没咋读书，现在每天下班就喝啤酒，打打麻将，我觉得可轻松了啊！”学生的问题无疑像棒喝当头，打碎了我半生的认知。

是啊！现在的学生没有受苦的经历，没有挨饿的记忆，没有需要改变的现状，那为什么要读书，为什么要学习呢？在一定情境下，物质可以刺激人的行动，但只靠物质刺激，必然走向“空心”，如果读书单是工作，为车子、房子，那么走向功利的读书早晚会同动力枯竭！

叶圣陶说，读书是达成处理现实生活这一目的最好的手段。疫情期间，有多少人遭遇失业危机，多少人突遇生活困境，“副业刚需”火爆一时。但什么样的人能游刃于职业转型？什么样的人能在做好主业的同时，兼顾副业的发展？毋庸置疑，答案是从没躺平，一直读书，一直学习的人。一直读书，才能眼界开阔，看准机遇；一直学习，才能迅速掌握新技能，抓住机遇……于是，我告诉学生，更告诉自己：学习是积聚能量、提升技能的不二法则，是应对危机、应对生活突发状况最好的方式，当有一天，突然没有班上，突然没有啤酒可喝的时候，读书学习的我们还可以找到生存的途径！董卿说，“读书是为了遇到更好的自己。”“书能带给你心灵的宁静、人生的智慧、精神的愉悦，这些是用多少钱都买不到的。”……在事业如日中天时，董卿放弃已有的一切荣耀，辞职读书，之后携《朗读者》强势回归，突破自己，惊艳世界！

于是，我告诉学生，更告诉自己：“人不能只靠吃米活着”，让自己丰富、美好、有趣才是终极追求，而读书是通向“高贵”最便捷的方式！祖辈没读书不能当官，父辈没读书不能进城，于是，我拼命读书，为了“不出苦力”……半生已过，方才明白，读书不止是为了物质追求，充盈灵魂是最美的遇见！读书本身就是一种生活方式，学习本身就是一种生命状态！我要带着我的孩子们一直读书，不断学习，敦促他们，也激励自己！

（延安市实验中学教师 李海燕）



- ① 医生现场讲解救护流程
- ② 医生指导老师学习海姆立克急救法
- ③ 医生向老师演示心肺复苏标准动作



120，不仅仅是简单的三个数字，也是人们生命危险时出现的希望之光。因为生命，我们才拥有美好的今天。

“救”在身边，师者先行，作为一线教育工作者，作为孩子们的陪伴者和引导者，宝塔知新小学时刻把学生安全放在教育工作的首位。为了深入推进平安校园建设，普及和提高教师的应急救援知识和自救互救能力，为全校师生的生命安全和身体健康提供有力保障，近日，他们特别邀请延安市人民医院急救科张维

涛医生及其团队对全体教师进行急救知识培训。

本次培训采取理论知识和实践操作相结合的方式，包括急救知识讲解、急救技能演示、模拟操作几个环节。

心肺复苏的紧急处理，可以及时有效地挽救一条生命。在第一环节中，张医生现场教学当遇到心跳骤停的情况，应该如何应对，并现场教学心肺复苏术。

张医生通过简洁、形象、生动的幻

片展示，深入浅出地阐释了心肺复苏术的概念，并详细讲解了突发晕倒病人如何调整体位、判断意识、紧急呼叫、胸外心脏按压、人工呼吸等救治步骤，特别强调了心脏骤停黄金4分钟的救治时限以及AED除颤仪的使用步骤，加深了大家对救护流程的理解和记忆。

为使老师们更直观地感受和掌握急救要领，张医生演示并带领老师们进行了心肺复苏模拟实操，对心肺复苏的标准动作及流程进行了生动规范的同步演示。

在第二个和第三个环节中，张医生教学了遇到急性气道异物阻塞时使用的海姆立克急救法以及卒中常见的临床表现。

通过此次培训，教师们纷纷表示受益良多，学校易发、多发意外伤害事故，教师群体掌握了应急救护技能，在意外伤害发生时能及时正确地自救互救，减少伤残，挽救生命，不仅是保障教育教学工作顺利开展，更是一项以人为本的重要工作。

（记者 贺卓）



成长训练营

好习惯从立规训练开始

“立正！向前看！”本周三下午，宝塔区中直希望小学，在教官嘹亮的指挥声中，小学生们认真做着相关动作，向老师们汇报训练成果。

近日，中直希望小学开展了为期3天的“润德·立规养习”队列队形暨养成教育活动，规范学生学习生活中的坐姿、执笔方式、站姿、走姿等问题，帮助学生养成良好的学习生活习惯，以崭新的姿态向即将到来的国庆节献礼。

“这次大赛不仅丰富了校园文化生活，增强了班级的凝聚力，培养了同学们的集体荣誉

感、团队精神和合作意识，而且展现了同学们积极进取、乐观向上的精神风貌，为我校今后队列整体水平的提高起到了巨大的推动作用。”中直希望小学校长周三红表示，希望孩子们把比赛中的良好精神风貌保持下去，班主任老师以这次活动为抓手班级风貌的新起点，继续做好班级的各项工作，持之以恒去践行，促进学生全面发展，为今后的成长和未来发展开好头、起好步。

（记者 叶四青 吕辰霄 陈柏名）



心中有爱 竭尽全力

我从教22年，担任班主任工作17年。我深知，班级是学校教育教学的基层组织，班主任是班级管理的灵魂。想要做好这项工作，就要以“爱”为基础，在“爱”中寻找破解问题的方法。

多萝茜·诺尔特曾说过，一个孩子如果生活在鼓励之中，他就学会了自信；如果生活在表扬之中，他就学会了感激；如果生活在接受之中，他就学会了爱；如果生活在认可之中，他就学会了自爱……在教学和班级管理工作中，如果能做到以学生为本，就要用爱去唤醒学生们的心灵。于是，我初接班级时，会为学生做基本档案，通过文字了解学生的家庭情况，尽量做到心中有数。

每一份职业都有其要承担的责任与义务。我觉得，班主任就要对每一位学生负责，对学生负责了，就是对学校负责，也就是对家庭负责，对社会负责。也就是这份责任心使然，我走访了很多同学家，特别是贫困学生和问题学生家里。去了解学生

家庭的实际情况，去看看学生的生活环境，真真正正地了解他们，同时也便于自己更好地开展工作。这一去也确实发现了很多问题。比如学生马阳，在记忆不是很清楚的时候，父亲车祸过世，随后爷爷奶奶过世，母亲带着三个孩子投奔安塞的外公外婆，种种原因外公外婆也都相继过世。哥哥智障，没有自理能力，姐姐还是大三学生，但被烟闷过，大脑受损，行为很偏激。马阳的母亲全靠倒卖水果摆路边摊来维持生活。马阳学习特别认真，每次考试都名列前茅。了解到情况后，我经常有意无意地去帮助他，年级呼主任知道情况后也给了很多帮助，让孩子从心里深刻地感觉到，在他的身边，还有很多很多人在关注着他，希望他学业有成呢！终于，马阳考入了延安大学。我们都为他感到欣慰。

著名教育家苏霍姆林斯基说：爱是教育的灵魂，是一切教育的始端，没有爱，就没有教育。作为老师，我们要怎样去爱

呢？其实，我们无需大张旗鼓地对学生说有多爱你，我对你有多好，我们需要做的就是给他们一个鼓励的眼神，拍拍他们的肩膀说句贴心的话，或者安静地听听他们的心声，这就够了。

我们对学生好不好，学生心里都明白。比如，我洗净了我儿子的冬季校服给了马阳，还买了条加绒棉裤给他穿。我想，他肯定能感受到来自老师的爱。当然，具体到每个孩子，我们还必须要顾及及他们的心理接受能力。

我一直觉得，作为老师，我们很难做到尽善尽美，但只要心中有爱，竭尽全力，就能问心无愧！

（宝塔区第四中学教师 刘赛莉）



成长感悟

