



成长感悟

越千里征程，赴桃李芬芳

——西藏阿里送教有感



刘宏廷老师(左三)与西藏当地老师共同研课



刘宏廷老师正在给西藏学生上课



红孩子讲红故事

《东方红》



大家好，我是延安桥儿沟深桥红军小学五年级七班的武延博，我在鲁艺为你讲述《东方红》。在陕北这片古老苍茫的黄土大地上，流传千年的陕北民歌高亢激越、舒展优美，是陕北劳动人民精神、思想、感情的结晶。在上世纪40年代一首激情歌颂共产党毛主席的歌诞生了，把一支只在民间流传的民歌，升华为时代的最强音。这首经典永恒的旷世杰作就叫《东方红》。

1935年党中央毛主席来到陕北。天亮了，解放了，广大劳苦大众翻身做主的日子到来了。陕北佳县一个普通的农民李有源，分到了土地过上了好日子。他一直想感谢共产党毛主席给他带来的新生活。可又不知道该如何表达。1942年初冬的一个早晨，夜幕渐渐向西退去，李有源挑着担子进城卖柴火。当他走到山上时，正好一轮红日冉冉升起。万丈光芒普照大地，他的身上顿时暖洋洋的。他想毛主席，共产党不就像着太阳一样给我们带来温暖和幸福吗？他急忙赶回家在小炕桌上一气呵成写下了——“东方红，太阳升，中国出了个毛泽东，他为人民谋生存，他是人民大救星”的歌词。之后填入陕北民歌《骑白马》的优美曲调。

鲁艺的文艺工作者搜集到这首颂歌后，进行了收录、改编，1945年9月东北鲁艺文工团在行军途中，由木公执笔把新编的四段歌词记录整理，尤其是把第一段歌词中的“求生存”改为谋幸福，为了适应时代发展，最终只有前三段歌词广为传唱，也就是现在流传经典的三段歌词。

1949年10月1日，伴随着这首音乐，毛主席站在天安门城楼上宣告“中华人民共和国中央人民政府成立了”。1970年和2007年伴随着这东方红一号和嫦娥一号腾飞升空，不绝于耳的《东方红》响彻宇宙。

《东方红》这首不朽的传世之作，从中国革命的摇篮陕北传出，便插上了翅膀，飞越黄河，跨过长江，唱响在全中国的每一个角落，唱响在每一个中华儿女心中，唱响在浩瀚的宇宙中！唱出了共产党为人民谋幸福的初心。唱出了中国共产党的光辉历程。今天让我们再次聆听这首经典的陕北民歌《东方红》。（指导老师 冯晓英）

10月12日，当我得知自己有幸成为“组团式”援藏教师团队的一员，远赴西藏阿里地区参加送教交流活动时，我的内心是万分激动的。西藏，是世界上最靠近天的地方，也是我神往的圣地。巍峨的群山，五彩的经幡，美丽的布达拉宫……这些画面曾经在我的脑海中播放过无数遍。没想到梦想成真，我真的要与西藏结缘啦！本次送教，是机遇，也是挑战。我深知跨越千里，困难重重，但我有信心完成这个光荣的任务。

本次“组团式”援藏团队共计30人，有省厅领导、陕西师范大学、陕西学前师范学院、陕西省教科院领导，市、区教师进修学校的送教领导，西安、咸阳等名校的校长，而我是为数不多的一线教师之一。忝列如此优秀的团队，我很惭愧；但能与这么多优秀的前辈同行，我又荣幸之至。

抵达阿里的那一天，天格外蓝，云格外白，太阳格外明亮，我瞬间感受到了大自然的神奇与美丽。负责接待我们的韩润社社长，是一名在阿里驻扎一年半的援藏干部，黝黑的皮肤遮掩不住他帅气的面孔。青藏高原海拔高，氧气稀薄，韩局长担心高原反应会引起身体不适，为了让我们保存体力，他亲自将一件件又大又重的行李箱装上大巴车，到酒店又一件件取下，他以“主人翁”精神让我们感受到了“藏族扎西”的热情。韩局长悉心照顾每一个人，每到一所学校，他都亲自陪同，周密协调。他那朴实而又接地气的动员讲话，不仅仅传递的是温暖，更传递着一种力量。从韩局长身上，我感受到了教育事业的崇高与伟大，也更加坚定了自己的教育初心。

高寒、缺氧、高原反应带来的各种身体不适已经淡去，留在我内心深处的是这一路上的团队温暖和

亲人般的关怀。陕西师范大学黄怀平院长亲切地称我和沈鹏老师为大宝、二宝，我深知，黄院长的严谨与学识，可能是一生都无法企及的高度。这一路，他平易近人、和蔼可亲，像家人一样照顾着我们，让我切身感受到了什么叫谦和低调、静水流深。

去阿里，是考验，也是挑战。阿里几乎寸草不生，被称为“生命的禁区”。这里平均海拔4500米，自然环境奇险恶劣，地广人稀，相邻两县之间需要七八个小时的车程，这条跨越千里的送教之路，远比我想象中艰险很多。但是我知道，本次援藏不是我一个人的战斗，我们的身后有一个温暖有爱的团队，共事共担共成长，本身就是一种幸福。

去阿里，也是一次灵魂的洗礼和升华。巍峨挺拔的冰川，绵延千里的山脉，幽静神秘的湖泊，贫瘠厚重的戈壁，广袤无际的沙漠……西藏独有的神秘和美丽深深地震撼着我们。每每看到憨态可掬的藏牦牛、膘肥体壮的野驴、活蹦乱跳的兔子，阿里教研员格桑都会让司机停车，他与韩局当起摄像师，而我们则将黄院长、刘老师、沈鹏当作合作拍照的道具，做出各种让人忍俊不禁的动作。阿里的风很大，却大不过我们爽朗恣肆的笑声。这种自然原始的美景，似乎有一股神奇的魔力，能让每个人瞬间找回童年。我闭眼凝神，屏住呼吸，感受那原始的野性之美，仿佛天地之间，唯我一人。一阵刺骨的寒风袭来，将我拉回现实。

去阿里，更是一曲桃李芬芳，其乐融融的赞歌。在阿里，高反像一个不速之客，总是突然出现，让我措手不及。但一见到天真烂漫的藏族孩子们，自然质朴的藏族老师们，所有的身体不适都被抛到珠穆朗玛峰了。此次送教活动，我去了拉萨阿里完全中

学、措勤县中学、改则县中学三所学校，为阿里教师作题为《让课堂真实发生》的专题讲座，讲座中我立足新课标和阿里教学实际，从理论和实际教学等方面，指导教师如何落实核心素养的教学目标，并分享了自己的教学经验和成果。我从当地教师教学需求出发，依据阿里学情为老师们提供了教学建议。针对阿里教师教学中的疑难问题开展有针对性地指导，在我们的共同指导下，阿里教师们不断研磨课程，积淀教育智慧，研磨磨课备课的能力，迸发出了智慧的光芒。老师们真诚好客、认真谦逊深深感染着我，我们畅快交流，享受陕阿教师携手同行的乐趣。阿里孩子的日常沟通语言是藏语，他们的汉语基础差，孩子们要克服语言障碍学习物理这门自然科学，可谓困难重重。面对基础薄弱的孩子们，我临时调整教学思路和内容，为孩子们上了《欧姆定律复习课》《电流与电压和电阻的关系》《实验：串联和并联》三节课，藏族孩子们课堂上的活泼开朗、自信阳光、勇于表达给我留下了很美好的印象。同行之人皆是陕西教育界的精英，大家针对发现的问题，提出了切实可行的建议，也谈了各自对阿里教育现状的思考，使我收获颇丰，受益匪浅。这一路，我学到了很多，收获的不仅是理论和经验，更多的是感动。同时，我们也认识到，教育援藏工作仍需不断深入推进。我将加强与这三所学校教师的沟通与合作，并积极向高校长汇报，促进我校与这三所学校的交流，实现学科之间的长期帮扶。

越千里征程，赴桃李芬芳。西藏阿里送教归来，我想成为一个有故事的人，也定会用心用情，续写我的教育故事。

（延安新区第一中学教师 刘宏廷）



成长手记

啊，我的小学！

成长像一杯牛奶，让你越品越香甜；成长像一本书，让你越读越有趣；成长像一本相册，让你回味无穷。——题记

2018年9月2日清晨，我怀着好奇与欣喜来到了延安新区第一小学，学校大门上“北京第二实验小学延安分校”深深吸引了我。爸爸在校门口为我拍了一张照片留个纪念，妈妈告诉我：“你以后就是这里的小主人啦，要在这里度过六年的小学时光。”我当时觉得六年好长好长。

我走上红地毯，高高兴兴地来到校园里。门口一块大大的石头上写着：“一步一个脚印，一步一个境界。”是那么鲜艳！两侧红黄蓝绿白的条柱装饰教学楼很特别。我迫不及待地来到教室里，哇！宽敞明亮又很温馨，一排排崭新的课桌椅是那么整齐，温柔可亲的杜老师早已站在了讲台上……

日月如梭，1800多个日夜已匆匆过去，在一小日新月异的变化中，我也从那个懵懂、可爱的小男孩，成长为一个阳光自信的小伙子，我和我的同学们在这里走过的每一步，都将成为我记忆中最动人的故事：

晨曦微露，操场上就沸腾起来了。丰富多彩的零点钟，让我爱上了运动，爱上了那片绿茵，爱上了体育馆，每天奔跑在足球场、篮球场……

学校每周一富有特色的“育爱”晨会，让我变得自信、大胆，更让我力争上游。一年级时，我讲述的“火山爆发”科学小实验，赢得了全校师生的掌声，同学们的惊讶声和欢呼声，让我更加勇敢起来，也激发了我对科学的热爱。四年级晨会上，我讲述的红故事《民族英雄谢子长》，让同学们懂得了革命英雄的动人故事，也让我立志做一个有益于社会的人。六年级的我再次为大家展示科学小实验《会跳舞的红豆》，激发起同学们对科学的好奇，再次赢得全场欢呼。

还有一年一度的小长征，锻炼了我坚韧不



拔、永不放弃的意志。每次脸冻得红扑扑的，手脚都不听使唤，黄马甲也感觉不再保暖，而老师鼓励的话语，同学们的互助，犹如星星之火，照亮我成长之路。

朱砂点智、青青园中葵、入队仪式、跳蚤市场、科学实践、植物种植、饲养春蚕、制作书签、家务劳动……我在一小幸福成长，也在一小知识的海洋里快乐遨游。

遇到好老师是一生的幸福，我就是那个幸福的人。杜老师声情并茂的语文课，让我感觉每节课都是一个故事，让我爱上阅读，学会了写好字，把理想付之于实际行动；康老师严谨幽默的数学课，就像一块磁铁深深地吸引着我，让我学会了思考，学会了研究；口语流利动人的冯老师、严谨认真的韩老师，都让我对英

语产生了浓厚的兴趣，逐渐能用英语流利地表达。热情认真的雷老师，把科学与生活紧紧联系在一起，让我对生活的充满好奇。我尤其喜欢机器人编程，还多次到科技馆参加编程EV3比赛，还曾利用乐高编程研究垃圾分类。

时间过得真快，五年级我们搬进新校区，遇到了“金牌教师”——高老师和艾老师。高老师德高望重、学识渊博，能使人“在‘卷’中懂得‘吃得苦中苦，方为人上人’的道理。艾老师声情并茂的英语课，不仅使我的英语成绩有了更大的进步，更培养了我乐观向上的生活态度。

啊，我的小学！承载着我的童年和梦想，我将在点点滴滴中汲取知识的营养，不断努力，在成长中走向诗和远方！

（延安新区第一小学六年级七班 景奕衡）



成长故事

一盒烟的故事

“生命不可能从谎言中开出灿烂的鲜花。”这句话是海涅先生写的一句名言，意思是教导我们不能撒谎。而今天我却对妈妈撒谎了。

周六的一个清晨，我早早从睡梦中醒来，寂静的家里没有一丝声音，我环顾四周发现了放在茶几上的烟，于是一个谎言就此诞生了……

我从爸爸那里“偷”了一盒烟和一个打火机，为什么要“偷”呢？因为我每次看见爸爸抽烟的时候只要吸一口就能吐出雾来让我感觉特别神奇，于是我就“偷”了一盒烟准备做个实验，我想知道为什么烟吸一口就能吐出雾来呢？我把烟拿出来一根用打火机点燃，我趴在桌子上细致地观察着，我发现烟点燃之后就会有雾上升，雾飘在空中会散发出一种呛人的味道，特别难闻。

就在我想进行下一步的时候，我那爱告状的弟弟进来说：“妈，姐姐抽烟。”当时我还没来得及解释，妈妈一个箭步就来到我的面前，说：“你哪儿来的烟？你一个女孩子拿烟干什么？是不是和哪个同学约定好一起学抽烟？”我当时真的是一个头两个大，恨不得对我妈说，你能不能闭嘴听我说一下？可是理智战胜了当时冲动的我。我脱口而出：“是爸爸给我的，对，是爸爸给我的。”心想这下应该没事了吧！但是妈妈用福尔摩斯般的眼神告诉我，她不相信是爸爸给我的。于是在妈妈的各种威逼利诱之下，我只好说出了事情的真相——这盒烟是我从爸爸那儿偷拿过来的，我只是想做个实验。妈妈听完我的解释后语重心长地对我说：爱学习是好事，好奇新事物也是好事，但是撒谎就不是好孩子了！虽然妈妈没有再责备我，但是我却觉得莫名有种心疼，不管是善意的谎言还是恶意的谎言，我们都不应该撒谎。

通过这次事情，我总结了一个道理：人不可能通过谎言让自己的生活变得更美好，就像海涅先生的名句一样：生命不可能从谎言中开出灿烂的鲜花。

（宝塔区柳林镇中心小学五年级四班 韩梦洁 指导老师 薛玉梅）