

一张证书开启的“文武修行”

□陈常禄

我的手机相册里，一直珍藏着《教师报》第四届“我与书的故事”征文活动一等奖证书的照片。三年前，我在获奖榜单里从三等奖翻到二等奖，反复三遍都没有找到自己的名字，正当满心失落时，却意外在一等奖名单里看到了自己的名字。那一刻的激动至今难忘，这张证书像一把钥匙，为我这名体育教师打开了另一扇门，成为我读写之路的起点。

在此之前，我是个典型的“重武轻文”的人。每天的教学，都在操场上度过。示范动作、带队训练、打磨课堂，忙得脚不沾地。空闲时间，我宁愿对着视频反复抠一个技术动作，也不愿花十分钟去看书，更别提写作了。

那时的我固执地认为，体育教师靠的是体能、技术和一线经验，读书写作倒有些不务正业。我脚步不停，内心却很浮躁，连静下心来复盘一节课、思考一个教育问题的时间都没有。

改变，源于我偶然读到的江苏体育名师陈黎明老师的故事。他深耕一线三十年，把操场和书桌紧紧连在一起。每天坚持阅读、写作、练字、健身，从普通教师成为知名校长，发表教育文章千余篇，出版多部专著。他的经历，彻

底打破了我固守多年的偏见。那一刻，我心里那道横亘在操场与书桌之间的墙，悄然裂开了一道缝。这份触动，让我第一次放下对读写的抵触，试着坐下来，翻开书、拿起笔。

刚开始真的很难。我捧着一本教育专著，看了几页就眼皮打架；运动是向外的舒展，读写是向内的安顿。读教育随笔，抚平了我面对课堂难题的焦躁；读体育专业书籍，让我懂得了深耕专业的意义。我开始用笔记录教学中的感动、困惑与思考，风风火火的性格多了几分从容和沉稳。面对调皮好动的学生，我不再急于指责；面对教学难题，我不再只凭经验蛮干。读写，渐渐成了我涵养心性、直面教育的一种态度。

让我从被动尝试变成主动深耕的，不只是榜样的力量，还有同行者的温暖引领。2025年4月，我加入了湖北名师张家海老师组建的“读写成长吧”。在这个线上平台，张老师手把手拆解教育随笔和教学论文写作思路，我至今记得他用红色批注把我文章里“学生很开

心”改成“学生的眼睛里闪着光”的那个瞬间。他常说：“好文章是做出来的不是写出来的。”这句话，一下子打通了我读写与教学之间的隔阂。群里天南海北的同行，分享教学巧思和写作心得，每月一次的线上专题分享，总能给我带来新的启发。我们一起聆听专家讲座，在交流中学会用更专业的视角看待教学细节，操场上的观察、课堂里的顿悟，都成了我写作的素材。从此，我在读写路上不再孤单。

我至今记得第一次收到退稿邮件时的心情。那篇我熬了三个晚上写出来的文章，被编辑以“内容过于单薄，缺乏深度思考”为由退回。我差点儿放弃，冷静后重新走进课堂观察学生，补充具体教学案例，反复修改五遍后终于被采用。

2025年，是我读写成长的分水岭。这一年，我先后在报刊发表文章20余篇。文章发表后，很多同行留言说，我的文章给了他们提笔的勇气。我忽然明白，文字的力量不仅在于自我成长，更能以微光点亮更多同路人。

文字的力量，最终还是要回归到课堂，回归到那些鲜活的生命身上。以前带篮球社团，学生基础参差不齐，我只会反复示范、加大训练力度。结果是，基础好的学生吃

不饱，基础弱的学生跟不上。读了陈黎明老师的教学文章后，我把困惑、思考写成随笔。在梳理中，尝试推行“小老师结对”模式，让基础扎实的高年级学生，一对一带低年级新学员。我把这段经历写成随笔《篮球场上的“小老师”》，这正是新课标中“通过体育实践培养学生合作精神与责任意识”目标的生动体现。新模式实施后效果显著：学生课堂参与度明显提高，动作规范和训练效率提升近60%，原本内向的学生也变得开朗自信。

记录文字的过程，是我拆解教学难题、沉淀育人智慧的过程，也让我真正读懂了教学相长。读写让我明白，体育教育从来不是简单的跑、跳、投，而是通过运动教会学生如何面对失败，如何团队协作、如何超越自我。以前我关注的是学生的动作标不标准、成绩是否提高；现在我更在意，学生在运动中的收获和成长。

如今，读写早已不是一时兴起的尝试，而是融入我教育生命的日常，是我在操场与书桌之间，一场永不停歇的自我修行。未来，我仍将在操场与书桌之间奔走，以文润心，以体育人，让每一个孩子都能在运动中强健体魄，在成长中滋养心灵。



师恩如灯，照我漫漫求学路

□郭培玉

人生漫漫，总有一些遇见，足以照亮整个青春岁月，成为心底永不褪色的温暖。于我而言，小学时的数学老师施洪亮，便是这样一束光，在我学业跌入谷底、满心迷茫时，用温柔包容与悉心教诲，拉着我走出困境，让懵懂的我，活成了自己期盼的模样。

小学三年级时我转学了，陌生的环境、脱节的课程，让我彻底乱了阵脚，原本平平无奇的成绩一落千丈，学习渐渐跟不上节奏，心底的自卑与茫然，一点点淹没了我对学习的热情，浑浑噩噩地来到了四年级。

数学于我而言，成了最难翻越的大山，尤其是简便运算，无论老师怎么讲，我始终一头雾水，摸不到学习的门道。直到一次数学考试，面对满是简便运算的试卷，我大脑一片空白，无从下笔，索性草草作罢，第一个交了试卷。

我至今记得，施老师接过我的

试卷时，眼中原本满是期待，可当他翻开试卷，看到一片空白时，脸上的期待瞬间褪去，取而代之的是凝重的神情。我低着头，手攥着衣角，做好了被当众斥责的准备，满心都是窘迫与不安。

可预想中的责骂并没有到来，施老师只是沉默地看着试卷，又看了看我，眼神里没有嫌弃、没有愤怒，只有一丝惋惜与担忧。他将试卷放在一旁，轻声让我回到座位上，他用无声的包容，护住了我年少脆弱的自尊心。

从那以后，施老师便开启了对我的专属鼓励与教导。课堂上，他会刻意用温和的目光看向我，把复杂的知识点拆解得浅显易懂；课后，他会把我叫到办公室，一点点帮我补基础，耐心讲解我不懂的题目，用鼓励的话语，一点点驱散我心底的自卑，让我慢慢敢抬头、敢提问、敢尝试。

他的教诲，从来都不只是单纯

的知识传授。当我靠着努力，成绩渐渐有了起色，取得一点小成绩便沾沾自喜、飘飘然时，他会及时出现，不动声色地敲打我，几句轻描淡写的话语，却总能点醒我，让我收起浮躁，学会自省，沉下心继续前行。

在施老师的用心教导下，我褪去了往日的懵懂与懈怠，从一个成绩垫底的“学渣”，一步步逆袭为“学霸”。那些曾经难住我的知识，渐渐变得得心应手，心底的迷茫烟消云散，学习有了满满的动力。

那时的我，心底便埋下了一颗感恩的种子——等将来文笔成熟，我一定要为施老师写一本书，记录他对我的谆谆教诲与无尽恩情，可终究因年少文笔稚嫩，迟迟未能动笔。

带着这份师恩，我一路奋勇向前，以优异的成绩考入了师范学院，毕业后，如愿走上了讲台，成为一名人民教师。当我真正站在



讲台上，面对着一双双求知的眼睛时，才更深切地体会到当年施老师的良苦用心，也愈加感恩，在年少最关键的时刻，遇到这样一位好老师。

他用包容守护我年少的自尊，用鼓励点燃我学习的希望，用教诲指引我前行的方向，不仅成就了我的学业，更让我传承了这份教书育人的温暖与责任。

时光匆匆，岁月流转，施老师当年的温柔眼神、耐心教诲，始终镌刻在我心底。这份师恩，如同一盏明灯，照亮我曾经灰暗的求学路，更照亮我往后的人生旅程，让我永远铭记，心怀感恩。我在自己的教师岗位上，也学着他的样子，温暖每一个年少的心灵。

育人故事

『老大』成长记

□徐桃

听筒里传来小程妈妈的抱怨：“这孩子，怎么这么不省心……”我看了一眼身边的小程，他满脸的不在乎，似乎打架的事和他毫无关系。

“站好！”我的耐心即将告罄。

为了班里的“老大”，小程没少“出风头”。课堂上不守纪律；课间游戏规则他说了算，同学不服就拳脚相加；争抢活动名额丝毫不顾班级荣誉；还随意使唤同学……同学们私底下都叫他“黑老大”。

其实，一年级时的小程并不这样。问题出在哪儿？十多年的班主任经验，让我预感到小程身上有“谜团”！我决定去他家坐坐。

“老师，这孩子真是一点儿不懂事。他爸爸常年在外地上班，弟弟还这么小，我一个人……”小程妈妈一脸无奈地向我诉苦，她怀里出生不久的老二发出“咿呀呀呀”的声音，我看到小程抬起头恶狠狠地瞪了弟弟一眼。

这一刻，“谜团”似乎破解了——小程正在用不恰当的方式博关注、争“老大”。

第二天，我的电话被打爆了。“徐老师，你们班小程破坏的作品可是我们整个美术组几天的心血！你说怎么办？”我强忍心中急躁，安抚好美术组的老师，带着小程来到办公室，轻声询问：“能和老师说说话，你为什么总要破坏展厅吗？”小程的嘴唇动了动，始终不开口。“行吧！既然做了，敢不敢当？”我故意激他。“听说你总让同学喊你‘程老大’，做事有担当，这可是当老大的第一步啊！”

“行！我自己犯的错自己扛！”他应声答道。

那天放学后，他一个人愣是干

到晚上9点半，才把破坏的作品复原。我也一直守在办公室，等他干完，便递上一瓶水，柔声说道：“累坏了吧？我送你回家吧！”“老师，你……你不批评我？”他似乎有些意外。我笑笑说：“改正错误本身，比判断对错更重要！”

第二天，我在班里表扬了小程知错能改的事，同学们听后，眼神里流露出的“敬意”让小程很受用。自那以后，这位“老大”似乎找到了存在感，不再以欺负同学为乐，反而经常帮力气小的同学抬餐盘，帮个子矮的同学擦黑板。一段时间后，班里的同学对他改观不少。

小程的“心结”在父母。因此，我给小程爸爸打电话，请他多给小程一些“偏爱”，也请小程妈妈挪出一点儿“专属时间”给小程。我还请小程妈妈把照顾弟弟的小事交给小程，如泡奶粉、洗小袜子……减轻妈妈负担的同时，也让他体验一把“老大”的责任。

渐渐地，小程有了改变。家校交流群里，小程妈妈说，现在的小程会主动包揽扫地、整理书桌的家务；弟弟哭闹时，他会轻轻摇晃小摇铃，拿绘本逗弟弟开心；还会帮忙送纸尿裤、小水杯，俨然一个得力的小老大。

如今的小程，成了班里最受欢迎、“航天小明星”，他处事公正、热心助人，同学们发自内心地认可他、欣赏他。

随着二胎、三胎家庭的增多，像小程这样被忽视的“老大”成为教育的新问题。他们看似叛逆的行为背后，皆是对关注与认可的渴望。作为班主任，应以爱点灯、以智为引，带他们走出迷雾，教会他们做当之无愧的真老大。

一节走出说教的规则课

□李艳玲

“What are the rules in our school?”

在练习英语句型的课堂上，这句话刚投到屏幕上，就传来几声叹气。小远趴在桌上，跟同桌嘀咕：“还能有啥，全是管我们的。”周围几个学生跟着点头，话题很快转到手机上：“中国学校连手机都不让带，美国都让带，那才叫尊重学生。”

这样的场景我并不陌生。从教这些年，只要涉及校规，学生总会有抵触情绪。在他们眼里，贴上墙的“不许”“严禁”，是束缚青春的条条框框，规则和自由在他们心中天然对立。

讲大道理没用，拿违纪案例警示也不行。错照样犯，抵触一样不少。规则教育如果只停留在说教和命令层面，永远走不进学生心里。

这一次，我决定改变方案——句型练习不做了，换成小组探究。第一个任务很简单，每个小组一张海报纸，用英语写下最反感的校规。

教室瞬间炸了锅。学生们像找到了吐槽出口，笔尖写得飞快。“Don’t bring mobile phones to school.”“Don’t eat or drink in class.”“You must wear school uni-

forms every day.”全是平时抱怨最多的规矩。我在一旁巡视，不判断、不评判，只是提供一些表达上的帮助。

等每个小组写完，我抛出第二个任务：借助AI，查询你认为“最自由”的国外校规，用英语整理出来，跟咱们的校规作对比。学生们的眼睛都亮了，好像认定了能找到有力证据。各个小组立刻行动，有搜美国中学的，有找英国学校的，还有翻澳大利亚学生手册的。此刻，没有人再刻意吐槽，大家的注意力都转向了真实信息的查找与对比。

最先开口的是梓涵。她举着小组海报，语气里满是意外：“老师，美国中学规定，手机可以带进校园，但不能进教室，必须关机锁进储物柜，放学才能拿。跟咱们不让带，好像也没差多少。”

接着，其他小组陆续有了新发现。“英国的中学也不让在课堂上吃零食、喝饮料，只能在食堂吃！”“澳大利亚的学校必须穿统一校服，连头发颜色、指甲长度都有要求！”“加拿大的中学上课不能随便说话，发言必须举手，跟咱们一模一样！”

学生们围着海报，看看自己吐槽的校规，再看看刚搜出来的

国外校规，脸上的兴奋变成了惊讶，最后转为沉默。

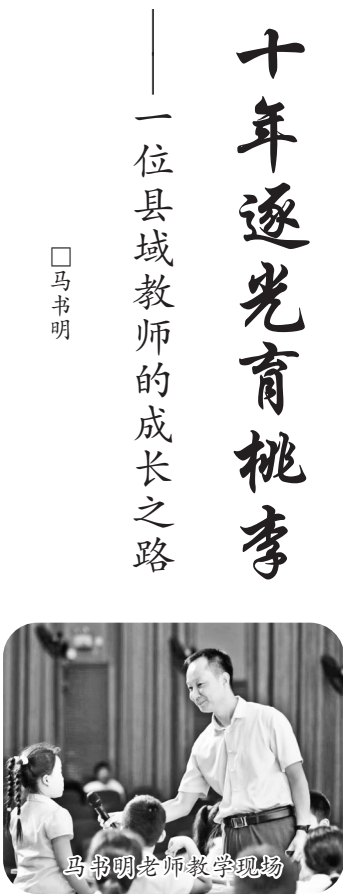
带着学生一条条对比梳理完后，我问同学们：“为什么不同国家、不同文化、不同学校，校规的本质就这么像？制定规则到底为了什么？”

教室里安静了好一会儿，才有学生缓缓举手。有人说，规则是为了公平，不让少数人影响大多数人的学习。有人说，我们还不够自律，规则不是约束，而是帮助我们养成习惯。

小远也站了起来，带着腼腆说道：“我之前总觉得国外是随心所欲、无拘无束，如今才明白，原来根本没有绝对的自由。No rules, no order，我终于读懂了这句话的真正含义。”

讨论到最后，学生们自己说出了“无规矩不成方圆”。没有说教，没有强行灌输，是他们一步步走到规则背后，看见了藏在“不许”“严禁”里的深意。

课堂最动人的时刻，往往不是教师讲得有多精彩，而是学生自己想通了、理解了、改变了。这节走出说教的规则课，不仅让学生重新认识了规则，也让我对课堂、对教育有了更深一层的体会。



□马书明

十年逐光育桃李——一位县域教师的成长之路



马书明老师教学现场

忽略了教学本质，炫酷动画让学课堂异常活跃，但课后学生仍不会解题。后来，我开始理性运用新技术，让技术真正为教学赋能，让智慧课堂回归教育本质。在教学中，针对抽象的几何概念、复杂的数量关系，我充分利用智能黑板、教学平板的优势，将抽象的知识具象化、直观化，帮助学生理解掌握。

这些年，我的阅读结构也在悄然变化。参加工作的前几年，我的案头摆放的大多是《小学数学解题技巧》《考试大纲解读》等聚焦学科知识与应试指导的书籍，关注点集中在知识传授与技能训练上。如今，《给教师的建议》《儿童心理学》《跨学科教学指南》等教育理论与实践类著作成为我的常读书目，书架上的书目虽在不断更新，但陶行知先生“捧着一颗心来，不带半根草去”的教育情怀，始终是我坚守的职业信仰与行动准则。

如今，我已经从一名青涩懵懂、手足无措的青年教师，一步步成长为省级教学能手、学科带头人。有人问我，是什么支撑着我在县域教育的沃土上不断前行、持续成长？我想，是时代变革的推动，让我不断更新教育理念；是孩子们一张张纯真的笑脸、一点点的成长进步，给予我无穷的动力。

未来，我依然会坚守在县域教育的岗位上，继续做一名温暖有力量的教育工作者，用心浇灌、用爱陪伴，用智慧启迪心灵，用坚守诠释初心，陪伴更多县域孩子，在教育的阳光下，绽放属于他们的独特光彩，书写属于他们的精彩人生。

（本文配图由作者提供）

