



“缺氧不缺精神”

素有“世界第三极”之称的西藏自治区，有着独特的高原风光与人文特色。今年，陕西师范大学2019级有34名公费师范生在西藏实习，多数实习生为西藏生源。8月中旬，西藏出现疫情，实习学校暂缓开学，实习工作不得不由原计划的线下转为线上进行。

陕西师范大学物理学与信息技术学院公费师范生扎西朗加的家在平均海拔4500米的那曲市嘉黎县。和其他西藏实习生一样，他的实习也是在线上进行的。每天清晨，当很多人还在睡梦中时，扎西朗加已经起床帮家人把牦牛赶出牛圈，到草场上放牛了。在特殊情况下，他还要在8:00前赶到村文化室核酸检测站做志愿者，负责核酸检测信息录入、现场秩序维护等工作。8:30，扎西朗加和家人一起吃过早餐，便端坐在电脑前开始了一天的实习生活。

“实习是从听课开始的，然后是备课、整理前一天学生们的上课情况，统计作业完成情况，及时反馈给指导老师和学生们。此外，还要督促学生们完成综合操练、眼保健操等课后锻炼。下午的物理实验课，只能通过老师在线上展示完成，不过恢复线下教学后，学生们就可以自己动手做实验了。”扎西朗加说。

扎西朗加的家在偏僻的农村，线上教学有时会遇到一些技术上的困难，每当遇到这种情况，他就需要去开阔的山上或者村上的文化室。“天气晴朗时，阳光明媚，坐在山上学习工作真的很舒服；但是如果遇到下雪雨天，就需要顽强的意志力来克服。”谈到独特的实

习经历，他说，“习近平总书记强调，要发扬‘老西藏精神’，缺氧不缺精神、艰苦不怕吃苦、海拔高境界更高，我们不能因为线上实习或遇到困难就有所懈怠。”

扎西朗加说，作为一名“准”教师，自己需要学习的知识还有很多，要多看书、多学习，多向有经验的老师请教，多进行教学研究，为将来回到家乡从教蓄力赋能。

“心之所想就是心之所向”

8月，从古都西安到天府成都，热浪翻滚中多了些潮湿温润。陕西师范大学音乐学院公费师范生潘咏琪在带队老师王棣的带领下，抵达成都已久的成都龙泉中学。

凭借之前在学院积累的工作经验，潘咏琪成为龙泉中学实习组管理团队的一员。第一次策划分享会、第一次编写实习报告、熟悉各学科新课标、不断观看好课优课……一到岗，她就“扑”在一大堆工作中，“成长离不开压力，压力就像助推器，不断催促着我进步。”潘咏琪说道。

因疫情反复，潘咏琪的第一堂实践课一直到10月份才实现。与学生真正面对面，她坦言，“梦里梦到过无数次的场景终于成真了。”初登讲台的潘咏琪，手中紧紧攥着课本和电子笔，眼神中有一丝紧张，“课堂不受我控制怎么办？学生不认可我的教学方式怎么办？”当指导老师介绍说：“这是你们小潘老师人生的第一堂课哦”，讲台下忽地响起一片掌声，学生炙热的眼光凝聚在潘咏琪身上，“孩子们眼中散发出的清道光芒瞬间感染了我，心里有说不出的感动。”

每次听课，实习老师们都要从

办公室搬凳子进入教室。这时，总有学生主动帮潘咏琪将凳子挪到教室最后面，下课后又将它送回办公室，孩子们小小的举动，让她体会到了作为教师的幸福。有一次舞蹈课结束，一名学生问潘咏琪，“潘老师，你会一直教我们吗？”她反问，“我希望我一直教你吗？”学生满脸兴奋地回答，“当然想啊，我希望潘老师一直带我们到毕业！”想到自己在排动作、调队形、化妆过程中，总想激发出孩子们最大的潜力，展现出他们最好的一面，往往对他们非常严格，而孩子们非但没有与自己产生疏离，反而能如此信任和肯定自己，潘咏琪被深深感动了。

时光飞逝，三个月在龙泉中学起舞的日子，有汗水，有欢乐，有收获，也有不足。实习岁月虽平淡，却也让潘咏琪受益匪浅。“从这些孩子身上，我看到了教师这份职业的光荣和意义，对未来的工作充满期待。心之所想就是心之所向，心中若有诗和远方，脚步才能行稳致远，只有自己‘想做’，才会‘做’，才能‘做好’。”

让爱成为一架“纸飞机”

进入河南省实验幼儿园，映入眼帘的是涂鸭墙、小沙丘和蔬果菜园，这些布置为小朋友们亲近自然、获得游戏体验提供了充足的机会……这里正是陕西师范大学教育学部公费师范生王少燕的实习学校。实习期间，王少燕可谓“哪里需要哪里搬”，她体会到各年龄段幼儿不同的身心特点，也在班级管理、环境创设和家园合作等方面积累了不少经验。

王少燕在托班实习的时间最长。看着小朋友们在走廊的“玩具

王国”玩得不亦乐乎，在户外“蒙古包”你追我赶，在离园时稚气地和老师、其他小朋友们说再见……她在点点滴滴中见证了孩子们的快乐成长，也在实习中彻底爱上了幼教这份职业。

“每个孩子都很特别，他们的世界都很精彩。”在实习工作中，王少燕遇到一个可爱又稍显特别的孩子，他的学习能力很强，但很少和小伙伴们互动交流。为了锻炼激发他，每当这个孩子入园时，王少燕都会亲昵地叫他的小名，送他一个大大的拥抱；在午睡时，唱着摇篮曲哄他睡觉；在组织游戏时，鼓励他和小伙伴们一起玩要，用相机记录下他的每个开心时刻……王少燕满怀爱意地说：“这个孩子在自己的世界里闪闪发光。我知道他只是在等待一架属于自己的‘纸飞机’，来载着他飞向爱他的家人、老师和伙伴们。我的职责就是成为这架‘纸飞机’。”

在三个月的实习中，王少燕切身体会到幼儿教师是一份需要爱心、责任心的职业，更坚定了她的教育初心，“教育是一棵树摇动另一棵树，一朵云推动另一朵云，一个灵魂唤醒另一个灵魂。”回顾实习经历，王少燕心心念念的是那些可爱的孩子们，心怀感恩的是幼儿园亲切的老师，“我将保持这份热爱，走好每一段成长的阶梯，在不断实践与反思中完善自我，早日成长为一名优秀的幼儿教师！”

“做一名育根、护枝、赏叶、藏花的园丁”

深圳市龙岗区花城小学，每周一的升旗仪式和周四的大扫除，是学校的惯例。来自陕西师范大学美术学院的公费师范生何农就在这所小学实习。每个星期，何农至少上四节美术课，同时他还兼任手工书社团的助教老师和一年级三

班的副班主任，每天的工作都安排得满满当当。谈到近三个月的实习生活，何农感触颇深，“从课堂教学到学生社团指导再到班级管理，我都全面参与了，虽然辛苦，但感到自己的教学水平和管理能力都在快速提升。”

“花城小学孩子们的知识面都很宽，创新意识也很强，要当好他们的老师，其实并不容易！”何农坦言。他讲的第一堂课是五年级的《多彩的民族纹样》，课后，指导教师马琳很快就出了问题：课堂重点难点没有突出、绘画方法杂乱、课堂互动性不足……“勤能补拙是良训，一分耕耘一分收获。”在马琳老师的耐心指导下，经过听课、评课、再听课、再评课……如此循环往复的磨课，何农沉下心来，将问题逐个击破，再次从容地走上了讲台。他在实习日志中写道，“一堂经过多次打磨的好课，不仅学生受益，老师也有成就感，其教学效果是往良性方向发展的。”

作为副班主任，除了每天迎送学生进出校门，引导学生到操场做课间操，不厌其烦地强调纪律和安全……何农每周还要协助班主任组织开展主题班会。在一堂题为“生命的起源”的主题班会上，他从一个鸡蛋引入，讲述从蛋到鸡的生命发育过程，并引申到一个人从诞生到成长的过程，告诉学生“生命诚可贵”的道理。

“每一堂主题班会都是教研室的老师们集思广益并经过精心设计的，他们执着而专注的育人精神深深感染了我，也是我学习的榜样，希望自己也能像他们那样，做一名育根、护枝、赏叶、养花的园丁。”何农说。



浙江温州

这支特别队伍为青少年提供心理帮助

□陈晓光 吴炜芳

在浙江温州，活跃着一支“特别队伍”——心理服务志愿者。他们从事着不同的工作，来自不同的团队，但都致力于为青少年提供心理帮助。



“知心姐姐”传承大爱 留守儿童不再孤单

“我也要变得和绘本里的小兔子一样厉害勇敢！”八岁的涵涵原本内向敏感，今年暑期，在“知心姐姐”志愿服务队组织的绘本剧表演中，涵涵饰演的小兔子勇敢地帮助同伴摆脱危难。从那以后，便经常能听到涵涵清脆的笑声。

“知心姐姐”志愿服务队来自温州大学教育学院，她们立足师范专业特色和优势，在课余时间积极走出校园，投身志愿服务，针对留守儿童、外来务工人员子女等弱势群体开展特色主题班会、心理辅导、亲子素拓等课程。

侯雪霞是洞头区东屏中心小学语文老师，也是学院首批“知心姐姐”。1995年，她与同学一起来到瑞安市高楼镇宁益学校参与暑期实践，指导孩子们学习、陪他们做游戏。在这里，侯雪霞在遇上了一名面临辍学的贫困女孩郭兰钰。毕业后，侯雪霞选择继续帮扶她，积极给予心理辅导、物质资助，甚至把她接到家里照顾。去年，郭兰钰顺利考上师范学校，并表示未来也将用自己的力量帮助孩子们。

据了解，温州大学教育学院组织学生参与知心活动已有二十六年历史。二十六年来，涌现出了7600多位像侯雪霞这样来自学院小学教育、学前教育、应用心理专业和教育技术专业的“知心姐姐”。据学院相关负责人介绍，这7600多位“知心姐姐”中，有40%是

曾被帮扶过的孩子，长大后她们主动加入传承知心精神的队伍。

截至目前，“知心姐姐”志愿服务队已累计开展线下课程4000余次，线上300余次，服务小时超35万，使16355名留守儿童受益。

“12355”时刻在线 助力青年排忧解难

位于温州市第七人民医院的心理咨询热线室里，电话铃声频繁响起。就算深夜万籁俱寂时，热线电话也未停止忙碌。

“12355”是共青团主办，依托专业力量、协同职能部门，开展青少年权益服务的公益短号码，开通于2004年。十八年来，温州“12355”青少年服务台致力于倾听青少年心声、维护权益、专业服务、关爱成长。

日前，温州市“12355”心理服务志愿者小林接到一个十六岁男孩来电。电话那头，男孩说最近总觉得不舒服，还反复确认自己有没有发热，感到十分担忧、恐惧。小林一边耐心疏导，帮助男孩缓解焦虑，一边进行科普，让他科学认识疫情，做好预防。

近来，“12355”时常会收到像这样的来电。小林建议道，“当前，有焦虑、不安的情绪是很正常的，未成年人要学会规律生活、放松心情，减少对负面消息的关注，家长也要正确引导未成年人，接纳、共情他们的情绪，帮他们一起做防护。”

据了解，温州市“12355”青少

年心理服务热线每年接待青少年儿童的有效电话量达到1200余次，其中有寻求援助的外来务工人员，有陷入迷茫的学生，有生活苦涩闷闷的失意者等。工作人员均认真倾听，一一记录，排忧解难。

“心乐园”秉持初心 服务有趣有益有效

在温州市青少年活动中心内，坐落着温州市未成年人心理健康指导中心。这里有配备功能齐全的公益活动阵地，有专业且富有经验的专家团队，还有以寓教于乐的活动形式提供的公益心理健康服务。这里深受青少年儿童和家长的欢迎，被亲切地称为“心乐园”。

“您的心声，我们愿意倾听”“您的困难我们会积极帮助解决”——带着简单的初心，2014年，温州市未成年人心理健康指导中心建成，这里汇聚了温州市众多青少年儿童心理健康专业人才，包括高校系统的心理教师 and 大学生志愿服务队、医疗卫生系统的心理治疗师和精神科医生、中小学教育系统的专兼职心理老师等。

秉持“治未病”理念，心理健康团队会常态开展一对一心理咨询、心理趣味游戏体验活动、心理能力提升公益训练营、心理主题宣教活动等一系列“有趣、有益、有效”的公益服务，还会奔赴山区海岛，为偏远地区的弱势青少年送上家门口的心理健康服务，脚步遍及洞头、泰顺、永嘉、文成等地。

(据新华社)

“校长伯伯，什么是毒品？校长伯伯，我们该如何预防毒品……”看着孩子们纷纷高举双手发出一句句提问，戴培军的内心满是欢喜。

被孩子们称为“校长伯伯”的戴培军今年47岁，是福建省浦城县石陂中心小学的校长。上任以来，他充分发挥学校在毒品预防教育活动中的带头作用，在禁毒宣教中悉心指导广大师生学习禁毒知识，提高全体师生的防毒、识毒意识，让禁毒宣传的氛围感染着每一名孩子，成为校园里公认的“禁毒先锋”。

在戴培军看来，学知识要进教室，禁毒宣传同样也是如此，只有“硬件”设施先走在前，才能把这项工作做好。为此，根据《福建省林则徐禁毒宣教室建设》模板标准，石陂中心小学投入25万元左右，在综合楼新建了总面积为108平方米的“石陂中心小学林则徐禁毒宣教室”，设置了仿真毒品区、禁毒宣传区、阅读区和影视区。2022年2月17日，该宣教室启用。

“我们通过成立禁毒宣传工作领导小组，充分发挥宣教室示范校作用，利用校外禁毒辅导员、校内禁毒教师、红领巾禁毒志愿者等抓好‘五落实’，深入开展毒品预防教育。”戴培军说。

除了在禁毒宣教室上禁毒课，我们还将禁毒知识融入平常的课堂中，潜移默化地让孩子们接受禁毒教育。”戴培军认为，学校的毒品预防教育工作其实是多渠道的，将禁毒教育更加贴近学生、贴近生活，才能更好地营造良好的学校禁毒教育文化氛围。

“虽然学校没有毒品出现，但‘防患于未然’总比‘亡羊补牢’

好。”戴培军组织策划了一系列禁毒宣传活动，确保学校这片“无毒”净土永远不被污染。

据悉，石陂中心小学将毒品预防教育作为学校德育工作重要内容，紧紧围绕“远离毒品，珍爱生命”的主题，积极开展各类禁毒教育宣传活动，秉承着“小故事大教育”的德育办学特色，将禁毒知识融入到学校各个社团活动中。

“这次的禁毒故事会，让我懂得了毒品的危害性，它只会对我们造成伤害，所以我们要远离毒品。”近日，在石陂中心小学的社团活动中，一次别开生面的禁毒故事会让同学们感受良多，大家在具体事件中真切地感受到毒品的可恶可怕，增强了识毒、防毒、禁毒和防范意识，个个都成为禁毒小使者。

为了把禁毒教育做成禁毒文化，石陂中心小学积极探索，不仅强化学校的禁毒硬件设施投入，而且抓住乡村特色，以日常所见的“石”为媒介，积极引导师生互动，成为浦城禁毒新特色、新亮点。

“课前，我们会给学生下任务。课后，大家广泛搜集有关禁毒知识的资料，精心选择石头和展现内容，用心设计石头版面。”石陂中心小学美术老师杨丽蓉说。

逼真的形象、艳丽的色彩，通过孩子们的巧手，一个个鲜活的画面与石头的天然形状相辅相成，画出了孩子们心中的禁毒故事，展示了毒品预防教育工作其实是多渠道的，将禁毒教育更加贴近学生、贴近生活，才能更好地营造良好的学校禁毒教育文化氛围。

在禁毒宣教室建成后，石陂中心小学打造了现代化禁毒教育展厅，设立禁毒宣传栏、禁毒长廊、禁毒宣教路、禁毒宣教室、禁毒书

□王莹周新

用心润泽「无毒」校园

画展及师生禁毒宣传视频展，还组建起高素质禁毒宣教志愿者队伍。

“今天观看一部禁毒专题教育片，明天就出一期内容丰富的禁毒黑板报，这样的活动还有好多，我们都很喜欢参与其中。”学生们纷纷表示，这是最受他们欢迎的校园活动。

“禁毒教育是弘扬正能量、树立新风尚的一件大事。未来，学校将以毒品预防教育示范学校为目标，在禁毒预防教育宣传工作中不断进取，将禁毒工作进一步做细做实，为全力构建无毒校园、无毒社会发挥应有的积极作用。”戴培军说。

(据《法治日报》)

