

## 悦享声音 体味人生

◎ 岳颖凡

百年征程波澜壮阔 百年初心历久弥坚



歌德说：“哪里没有兴趣，哪里就没有记忆。”转眼间，我工作已五年了，从初入岗位的兴奋、焦虑到如今的从容不迫。可以说，教师的身份见证了我的收获和成长。

时间回到二十年前，那时，我正在读小学，记得每逢春节的时候，主持人董卿的风采就深深地吸引了我，她的声音、她的气质开始植入我童年的心灵里，我也由此喜欢上了播音和主持。我希望，有朝一日能够像董卿一样，用自己的声音把真善美的故事传递到祖国各地。

从那时起，我也逐渐开始改变自己，放学后，我经常独自一人躲

进自己的卧室，模仿着主持人的嗓音和腔调，朗诵当天的语文课文。日复一日，通过经年累月的练习，我感觉自己有了明显的进步和提高，也逐渐在学校“崭露头角”。进入高中以后，我和同龄人一样，面临巨大的升学压力，可是在校园广播站“播音”的经历，却为我原本略显枯燥的生活增添了几分趣味。

报考大学时，由于一些先天的原因，我未能学习播音的相关专业，未免有些遗憾。正当我灰心失意之时，一位教过我多年的老师语重心长地告诉我：“一个人要是善于学习，走到哪里都会路途坦荡，当然，最难能可贵的，是你不能忘

初心……”他还告诉我，通向远方的路从来都不只有一条，路的尽头仍然是路，只要你愿意走。

四年来，经过系统的汉语言文学专业的学习，我不仅阅读到更为丰富的文学作品，更重要的是，我有机会继续接触播音和主持，一次次的读书分享会、文学讲演，拓宽了我的视野，让我信心倍增。

回归课堂教学，当得知袁隆平院士突然故去，我读了袁隆平的故事，为学生们朗诵袁老的诗作《我有一个梦》，以激励他们像袁爷爷一样树立远大理想，将来报效祖国。

网络时代，我也有了更多的方式继续追求自己热爱的事情。在周围同事的鼓励之下，我相继在“抖音”“喜马拉雅”等平台在线分享自己的朗诵书单。

我用声音传递生活的美好，既有家庭带来的欢愉，工作上的成就，追寻梦想的激情，也有对人生的感悟与思考。播音主持于我而言是不可割舍的，也正是这个兴趣爱好滋养了我的事业，让我得以度过人生的众多磨难。岁月悠悠，我也将不忘初心，用声音记录好这世间的美丽与繁华。



为什么要写诗呢？曾遇到无数人问我这个问题，他们大多觉得惊讶，现在还有人写诗？是呀，我也常常问自己，为什么写诗呢？可能是选择一种生活吧！语言有时候过于苍白，人生中很多的苦痛都没办法言说，那些细微的、琐碎的伤痛，无法对他人诉说，也无从对他人诉说。西方的哲人说，诗歌表现的是人的生存状态而非生活状态。我深以为然。于我而言，诗歌就是释放心灵的窗口。

于是，我用诗歌赞美山川与湖海，用诗歌记录悲欢与离合，也用诗歌纾解内心的愁苦：

《夜归》

簌簌惊秋夜，渐渐消市尘。  
寥廓吹梦醒，风雨夜归人。

作为一名班主任，写诗好像是一件奢侈的事情。每天，我们要面对各种报表、检查、上课以及来自40多个学生的个性化的事务。虽然很忙很累，但是，我总要抽一些空闲时间，让自己“醒醒”，写下那么一两句诗行。让自己疲惫的心可以休息一下。

在繁忙的班主任工作中，我发现现在的学生普遍情绪调节能力不强。他们会为了一些小事而嚎啕大哭，也会为自己无法解决的问题而暴怒不止。如果写诗可以帮助他们打开心灵的窗口，那最好不过了。于是，我开始在班上分享诗歌，给学生讲解诗人们有趣的故事，在教室的一面墙上专门布置了一幅唐诗地图，甚至把我自己写的一些诗作贴在教室后面的墙上，在班级中营造浓厚的诗歌氛围。从朗读到背诵，从读诗到写诗，渐渐地，学生们也爱上诗歌，爱上了用诗歌来记录生活。

《望江游记》

王睿洋

绿水青竹情人依，塘水浅荷花开。  
上望江水天一色，芙蓉作笔话相思。

这是一个8岁男孩第一次尝试写下的诗作。它并不符合平仄要求，甚至连押韵也谈不上，可是，这却是一个孩子用诗歌感知世界的开始。

诗歌并非装点门楣的花样，而是我们面对生活最勇敢而真实的表达。学生们天马行空的世界里，有绘本、有童话、有寓言，为什么不能有诗歌呢？我思考着，也践行着。

于我而言，与学生们一起漫步诗海让我的生活更加纯粹而快乐。大人的世界，复杂而多苦痛，诗歌也因此充满苦涩；学生的世界充满童真与幻想，读他们的诗歌，也会变得更加快乐。师生携手，漫步诗海，真是一件惬意的事情啊！

## 师生携手 漫步诗海

◎ 钟蕊瑶

## 奔跑吧，青春

◎ 王铁花



一直很羡慕跑马拉松的人，但是，从来没想到自己会跑马拉松。

2021年3月底，我为自己报名了人生中第一次马拉松。准确地说，是第一个跑步项目。更准确地说，是第一个运动项目。

我是这样的人——全无知明可论，更无半分勇猛可言，但从缺乏敢想敢干的决心与意志。事实证明，意志力是个好东

西，能让我们忽视许多不可能，发现更多可能。

从2公里、5公里，到8公里、10公里、14公里，里程一点点增加，我的心也一点点平静。

那是一种摒弃琐碎，与自己对话的快乐；那是一种放下自我，与他人并行的斗志。

说说生平第一次“半马”的心路。

前5公里：身边的人一个接一个赶超，我听见呼啸而至的脚步声、口号声、欢笑声，还有热心的前行者兴奋地向我呼唤。

我想，就这样吧，人要学会接受自己平凡的起点。不必刻意去追赶任何人、任何事。

5-10公里：清风拂面，绿柳茵茵。村民们在家门口加油助威；老人们拿起了小马扎，像说起家常琐事一样议论这场赛事；孩子们纷纷张开双手，期待与选手们击掌。

我对着眼睛最大、最羞涩的那个小女孩，给了她一个Give me five。

回头看，她一如之前般羞涩，但眼里却有了兴奋的光芒。

10-15公里：

有的只是自己的心跳与呼吸。

KEEP 不断提醒我：您已实现

10公里最快配速，您已刷新最

长里程。

15-19公里：

喷水、海绵、盐块，官鬼们欢呼

跳跃，工作人员分享着聊胜于无的

省力技巧。

果真，人生就是马拉松，不到

终点，谁也不知道结局。不用焦

虑，不必迷茫。

19-21公里：

观看的热心群众也都变成了

“骗子”，一个个都在说：加油啊，

前面拐弯就到了，就一点点路。

但这谎言，分外可爱。我也乐

得被他们欺骗，因为即使是匀速前

行，到此刻，也已筋疲力尽。

看到终点门的一刻，我才确

认，自己真的跑完了一次半马。虽

然这配速称不上什么成绩，但心里

却有一种异样的触动，让我发现更

陌生又熟悉的自己。

## 幸运篮球

◎ 张理坤



次班会课，我拿出了很多干货，如学生时代篮球比赛的图片、奖状、奖杯、珍藏多年的NBA球星海报、杂志、球鞋、精彩视频等，全班同学为

之疯狂。课外活动，我带他们到操场打篮球，其实是个人展示大赛，中投、三分、打板上篮、卡位、封盖，经验和

身体壮硕，我在人群中自由穿梭，学生惊叹连连。之后，每周我都会找时间与学生们切磋，他们也更加信服。学校组织篮球比赛，我布置战术，呐喊加油，带队一路过关斩将，打入总决赛，苦战将高三球队斩落马下，那一刻我们成了全校的焦点。师生哭着笑着抱作一团，那疯狂的一天后来被同学们定义为班级胜利日。没想到，因为篮球，众人眼中的“刺头班”被我歪打正着，风气居然彻底扭转，学业成绩一路飙升。

与此同时，我更加坚定了教育初心。第一届学生与我关系十分要好，毕业后的每年寒暑假，学生聚会总会喊上我，就像当年每次篮球比赛结束，我都会把队员们集合起来，十多个人浩浩荡荡去校外饭馆饱餐一顿，虽没有把酒言欢，但那样的情谊不可磨灭。

## 做饭，一种人生的修行

◎ 曾静



做饭是人生存的基本技能。小时候家里穷，父母外出务工，爷爷奶奶天天都忙着地里的活，我就在母亲的指导下，学会了做一些简单的饭菜。放学回到家，生火做饭，有时饭做好了，父母还没回来，我就独自先吃完饭，然后去上学。那时候做饭，避免了上课的迟到。

慢慢地，我长大了，做了一名乡村教师，那一年我22岁。独自到一个远离城区的乡村小学任教。学校老师都会在食堂吃饭，每天都在按部就班地重复着昨天的生活。工作中，我会感到一些迷茫和无助，紧紧依靠着并不丰富的业余生活度过着忙碌的每一天。我开始学做饭，做最简单的菜，最后再到能够上宴席的大菜，我邀请学生品尝我做的菜，学生吃后赞不绝口。在这个过程中，我努力说服自己，改变心态。做饭，给了我安全感和幸福感。

在乡村工作的日子十分紧张，每逢周末，一家人团聚，从集市上买回大包小包的菜，忙活一上午，做一大桌子，一家人围聚在一起，品尝了美味佳肴。看每个人不同的吃相，也是一种享受。

做饭是一种修行。做饭有各种门道，有的菜需要大火快烧，而有的需要小火慢炖。把握火候和时间是关键，这何尝不是一种修行呢？做有的菜，你急不得，急了就会半生不熟。做菜可以试试，各种材料尝试着搭配，不同的烹饪手法，就会有不同的口味和结果，这是一个历练与修行的过程。做一顿饭，短则几分钟，长则几小时，锅碗瓢盆磕磕碰碰之间，悟出生活的真谛，享受生活的乐趣。

## 编者按

舞动的脚步声、弹奏的乐曲声、画笔与纸的摩擦声，是教师思绪倾泻而出的声音，是不断拔节成长的声音。时光流逝，岁月如歌，2022渐行渐远，2023悄然而至。2022年，党的二十大胜利召开、冬奥会成功举办、世界杯再度点燃激情……2022年，我们每个人都在平凡的工作岗位上创造着不平凡。岁月无声，奋斗有痕，在这辞旧迎新的美好时刻，让我们一起来看看新时代教师们的“乐艺风采”吧！

## 乐艺

## 唱歌给我带来的快乐

◎ 刘瑜

上师范的时候，我是班里的文娱委员，学生会的宣传部长。那三年我得到了极大的锻炼，尤其是唱歌，更成了我最大的爱好。

我刚被分配到这所矿山子弟学校的时候，学校让我教三年级语文课兼班主任。记得那时候我讲《西沙群岛》，在讲课之前，班里有个同学说：“刘老师，给我们唱首歌听听好吗？”我答应了，我唱了一首《西沙，我可爱的家乡》。同学们听得如醉如痴，我的歌唱完了，他们还陶醉在歌声里。这一下子不但展示了我的才艺，也拉近了我

为学好《西沙群岛》这篇课文做了良好的铺垫，可谓一举三得。果然，这节课同学们听得格外认真，收到了非常好的效果。

2000年，我到山东省济宁市参加全地区教学能手讲课比赛。那次是5月份，我穿了一身西装，打着领带，我一直在矿山学校教学。参加这么大规模的比赛，还有些紧张和胆怯。该我上场了，课前有5分钟和学生交流的时间，面对着11个评委和济宁实验小学的来上课的学生，我对学生们说：“同学们，上课之前你们希望刘老师为大家做点什么？”“刘老师，您给我们唱首歌吧。”我说：“好，那我就献

丑了。能在这样的舞台上献歌一曲，也算没有白来济宁一趟。”我给大家唱了一首《蜗牛与黄鹂鸟》。那欢快的旋律，入情入境地演唱，既缓解了我上课前的紧张情绪，也拉近了我和学生的距离。那堂比赛课上得非常成功，我被评为济宁市教学能手。

前年冬天，我代表学校参加总工会举办的全市职工歌唱比赛，在高手如云、专业歌手众多的比赛中，我夺得了民族唱法三等奖，为学校争得了荣誉。

唱歌是我这辈子最大的爱好，唱歌给我带来了无限的快乐，带来了许多幸福，更为我的教学插上了翅膀。

