

扶贫接力 跟留守儿童做朋友

——走近孟村回族自治县牛进庄乡
大徐市小学教师武晶晶

本报记者 寇洪莹

临近开学，武晶晶又开始想念学校里的那些“小朋友”了。在家里，翻看手机里留存的照片，她总会露出开心的笑容。这些照片都是武晶晶为学生们拍下来的，有上课聚精会神听讲的，有课间嬉笑玩耍的，还有孩子们与她紧紧相偎的……一路走来，曾经的“留守儿童”武晶晶，接过父母手上的扶贫接力棒，在教育战线上，全身心投入，和越来越多的留守儿童成了好朋友。



“留守儿童”的不解

30年前，武晶晶出生在青海省的一个贫困山区，那里曾是她父母工作的地方。两个月大时，尚在襁褓里的她因高原反应强烈而被送回沧州，从此在爷爷奶奶身边长大，成了一名留守儿童。童年时，当小伙伴们提及自己的爸爸妈妈，武晶晶总在想：是不是因为我不乖，所以爸爸妈妈才不要我？还是因为我是个女孩子，所以他们不喜欢我？武晶晶的父母一两年才能回来一次，在武晶晶的记忆中，第一次见到爸爸妈妈时，她还不知父母意味着什么，无论父母对她怎么宠溺疼爱，她始终无法释怀。

后来考上大学，在大学里，武晶晶生了一场大病。父母匆匆地从青海赶来，背着她东奔西走、四处求医。有一天，武晶晶在父亲温暖坚实的背上，迷迷糊糊醒来。那种感觉既陌生又熟悉，那一刻，她觉得自己与父母的距离不再遥远。

懂得了父母的坚守

康复后，武晶晶来到了父母工作的地方——青海省海南藏族自治州河南蒙古族自治县多松乡。这是个纯牧业乡镇，三面环河、四面环山，只有不到100户人家。那天，武晶晶独自走在水泥路上，有个小姑娘主动上来打招呼，当知道武晶晶的身份后，小姑娘向她深深鞠了一躬。“谢谢你的爸爸，他对我们可好了，多亏他，我们这里好多人家有水了、有电了，好多地方有路了，乡上也有路灯了，村里也有厂子了……”听完小姑娘的话，自豪之情从武晶晶心底油然而生。

武晶晶赶紧回到镇里，向在这里工作的叔叔阿姨们了解更多父母的情况。原来30年前，父母响应国家号召来到青藏高原。这里条件艰苦、气候恶劣，有些人家不通电、不通水，有些人家孩子上不起学、上不了学，还有些人家因病致贫。武晶晶的父母看到这一切，决定留在这里，用自己的微薄力量去帮助他们。可是，由于现

实和环境的制约，他们失望过、颓废过，甚至想到过放弃，但想到那些充满渴望的眼神，他们又重拾信念，继续战斗。这一咬牙坚持，就是30年。

听完父母的扶贫故事，武晶晶终于懂得了他们的无悔选择。他们背井离乡，远离父母和孩子，奉献青春和梦想，就是为了建设边远家园，让更多的人过上幸福生活。

奔赴乡村任教

武晶晶的祖父在上世纪50年代“援青”，在青海省第七地质队工作数十年。后来，父母又相继前往青海山区扶贫。受祖辈和父辈的影响，武晶晶也立志做扶贫传承人。大学毕业后，面对众多职业，她毅然选择教育扶贫，来到孟村回族自治县，当了一名乡村教师。

跟随车辆，走进牛进庄乡，来到武晶晶宿舍，地上满是积土，床铺摇摇晃晃，老鼠洞随处可见。有一天晚上11点多，睡意朦胧中，听到“吱吱呀呀”的声音，她睁眼一看，老鼠正在暖气上爬来爬去，有些老师吓得大叫起来，她大着胆子半夜起来抓老鼠。

可是，一站上讲台，看着那一双双求知若渴的眼睛，武晶晶就忘记了生活的艰辛。她给孩子们上的第一课是“做朋友”。她给孩子们讲自己的学习经历，让学生互相介绍，拉近关系。这里的孩子大多是留守儿童，武晶晶对他们有种特别的感情，她和孩子们一起学习，一起玩耍、聊天，尽可能多地给他们关心和帮助。有的家长不重视教育，武晶晶就主动加上他的微信，耐心沟通孩子的学习问题；有的学生生活习惯不好，武晶晶就通过绘本用讲故事的方式，对他们进行启发和引导。

学校教师资源紧张，武晶晶兼任课老师、班主任和少先队辅导员数职于一身，庞杂繁重的工作，常常让她忙得焦头烂额。每当这时，回想一下父母的经历，她都会得到莫大的鼓舞，升腾起继续坚持下去的力量。如今，武晶晶和越来越多的留守儿童成了好朋友。



她的班级两获全国优秀

——记沧州市光明小学教师姜婷婷

本报记者 赵玉洁

打造灵动课堂 做孩子喜爱的好老师

“每个学生都是一本独一无二的书，用‘心’去读，用‘爱’去品，定能发现其中的精彩。”从教20载，沧州市光明小学教师姜婷婷始终把这句话当作座右铭，秉持初心，躬耕于讲台之上。

在日常教学中，她以学生的养成教育为抓手，通过多样的形式和丰富的内容，培养孩子们良好的学习习惯和优秀的道德品质。她还经常组织开展知识竞赛、演讲比赛、文娛表演等主题活动，让孩子们尽情展示自我风采，充满自信和向上的力量。

她所带的班级被评为“全国优秀动感中队”和“全国优秀少先队集体”，还荣获“河北省先进班集体”和“沧州市优秀班集体”称号。



2001年2月，姜婷婷走进沧州市光明小学，成为了一名光荣的人民教师。从那一刻起，她就给自己定下了目标：要做一个认真教学、被孩子们喜爱的好老师。

为此，刚刚参加工作的她，白天上课，晚上备课，一节课备完了不满意，就反复修改，有时甚至要抄写3遍以上，时常熬到深夜。即便如此，她仍觉得“只靠理论，不深入实践，就如同雾里看花”。于是，她向老教师虚心请教，多次邀请老教师去听她的课并指出不足之处。

2006年，姜婷婷在学校的教学比赛中崭露头角，之后执教的优质课例《猜猜我是谁》《五彩池》《母鸡》等分获国家级和省级奖项；她

辅导的学生也在各级竞赛中屡屡获奖。

她潜心钻研教材，反复研讨新课标，大胆创新教学手段。她设计的“三步读书预习法”（大声朗读，圈字词并注音；小声朗读，画词句，查资料；默读课文，品词句，做批注，理出中心思想），培养了孩子们的自主学习能力，收到了良好的课堂效果，在学校全面推广。

许多老师都评价姜婷婷的课上得大气、从容、灵动。殊不知，课堂上的大气与从容，是她多年勤奋与拼搏的结果。如果没有那些个无眠的夜晚，没有她一次次刨根问底的执着，又怎能打造出如此灵动的课堂？

营造良好班风 让英雄精神激励成长

2012年，光明小学创建了以张思德、马本斋、董存瑞、狼牙山五壮士、邱少云、雷锋、李向群和徐宏刚英雄名字命名的8个英雄中队。经过严格选拔，姜婷婷成为了首批英雄中队的辅导员之一。

姜婷婷和孩子们一起精心布置，在教室里开辟了“成长树”“红领巾向党”等专题版块，并设立了“英雄书架”。她利用主题班会给孩子们讲述英雄的事迹，让大家亲手设计英雄中队的标识、明信片和小报等。每天，英雄中队队员们都要进行一分钟军事练习，用这一分钟来默记英雄姓名、回想英雄故事。姜婷婷还组织队员们观看革命电影，重温经典时刻，让队员们更加直观地感受英雄的大无畏精神；举办知识竞赛，把“学英雄、当英雄”的信念根植于孩子们心中。

2016年9月，姜婷婷再次担任

“邱少云中队”辅导员。她善于发现队员们身上的闪光点，调动他们的积极性，让孩子们展现自我特长，相互取长补短。从设计中队标识和明信片，到策划主题班会的内容、参与节目出演，再到参加学校各种活动，姜婷婷时常故意“放手”，把这些任务都交给孩子们去完成。

2020年10月30日，沧州市少年军校工作推进会在光明小学举行，与会人员观摩了邱少云中队的主题队会《致敬最可爱的人》。现场，孩子们倾情演绎，生动地再现了邱少云的英雄事迹，深深地打动了现场的每一个人。

建立班级日志，记录身边的好人好事；设置评比制度，评选学习和纪律标兵；成立班级管理委员会，让孩子们参与到班级管理中来……在姜婷婷的引导下，班级里形成了团结奋进、负责任、有担当的良好风气。

一个也不放弃 用心去读每一本“书”

“没有爱，就没有教育。”这句话深深印在姜婷婷的脑海中。刚担任班主任的那段时间，她每天泡在班里，和学生们谈心，与他们一起布置教室、打扫卫生，还要高质量地完成每节课的教学任务。一天忙碌下来，姜婷婷筋疲力尽。尽管如此，回到家后，她依然坚持在灯下进行一天的总结：哪里做得好，哪里做得不够好。仔细分析之后，再列出第二天的目标，激励自己不断前行，把班级管理好，为孩子们营造良好的成长环境。

无论面对什么样的孩子，姜婷婷始终用真诚和满满的爱意，来感化和关爱他们。班里有男孩子，原来活泼开朗，后来突然变得越来越内向，不愿与人交往，总是封闭

在自己的小世界里。一次批改作文，姜婷婷终于找到了症结所在。在作文中，男孩子写道，自己多了一个小弟弟，父母对他的关心和照顾不再像以前那样无微不至，孩子觉得受了冷落，非常渴望得到父母的关注与爱。于是，姜婷婷一方面与家长沟通，给予男孩子更多的关注与抚慰；另一方面翻阅了大量书籍和资料，帮助男孩子解开心结。

课上，她为男孩子提供更多回答问题、展示自我的机会；课后，她时常把男孩子叫到办公室里聊天，了解孩子的所思所想，并及时进行疏导。就这样，男孩子和姜婷婷成了无话不谈的好朋友。孩子感受到父母和老师的爱，敞开了心扉，和同学相处得也越来越融洽。

努力不会被辜负，付出终有回报。看着那一张张洋溢着笑容的小脸，陪伴孩子们一天天成长，姜婷婷的内心时常涌动着暖意，付出的辛苦，都化成了缕缕清香，沁人心脾。



面对考试 为何如此紧张

我叫贝贝，是一名小学4
年级学生。

上学期的一次数学小测，我考得很不理想，只得了70多分。

从此以后，只要一考数学，我就呼吸急促、手心冒汗，大脑一片空白，感觉自己啥也不会。

为什么会出现这样的情况？

怎样才能克服紧张情绪、让自己从容面对数学考试？



相信自己 学会放松

一次考试的失利，让贝贝产生了一系列错误的因果推论，如“只考了70多分，所以我数学不好”“我数学不好，所以我啥也不会”“我啥也不会，所以面对考试我会紧张”……种种消极的暗示，导致她在学习和考试时缺乏自信，背负沉重的心理负担。

一个人相信什么，就会看到什么。成年人是这样，孩子更是如此。当一个孩子不相信自己能学好的时候，是很难取得好成绩的。

对于贝贝来说，首先要纠正自我认知的偏差。回想一下，哪次数学考试自己比较满意？当时做了哪些事情？有什么成功的经验？如计算仔细，思路清晰，认真检查和验算……经过这样的总结，贝贝就会发现，在数学方面，自己并非一无是处，也可以学得会、考得好，从而认可自己的能力，树立起学习数学的信心。

其次，创造成就事件，提升自我效能。找到了些许自信，接下来，贝贝可以给自己定下一个目标，在之后的数学考试中，如果达到了既定目标，就给自己一个小奖励。与此同时，家长也要多给予贝贝正面的评价和肯定，只要有进步，就及时鼓励孩子，为其创造更多体验成功的机会。

最后，淡然处之，化解紧张情绪是很正常的，无需给自己太大的压力，更不要谈“考”色变。考试时保持适度的紧张状态，可以调动学习的积极性，加快观察、记忆和思维的速度，从而更好地发挥出自身的潜能。

如果感到自己过分紧张，可以采取三种方法进行缓解：第一种方法是放松，暂停作答，闭上眼睛，轻轻地对自己说“放松”，重复6次，并注意体验全身松弛的感觉；也可以全身高度绷紧10秒钟，然后突然放松。第二种方法是深呼吸，在突然慌乱时，呼吸会变得急促，这时应该有意调节呼吸，在吸气时绵长、缓慢、深沉，呼气时也这样。第三种办法是联想自己做状态良好的情景和感受，感到紧张情绪有所缓解后，转入正常考试状态。

在考试过程中，有时会出现感觉题目容易解决而一时又解决不了的现象，这在心理学上称之为“瓶颈效应”。遇到这种情况时，首先要保持镇静，注意放松，调整呼吸；然后，通过情境、结构联想，回忆与该问题有关的学习内容，发掘出有用的材料和线索。另外，还可以暂时放下当前的题目，先做别的题，过会儿再回头思考，说不定会从其他题目中得到启发而豁然开朗。

解语助力嘉宾：许庆凡