

杜友初：在平凡中绽放光芒

全媒体记者 吴献党 通讯员 唐吉强 向梅

28年来，他初心不改，扎根农村基层教育；28年来，他笃行不怠，追求更高的教学艺术；28年来，他笔耕不辍，记录着精彩动人的教育故事。他就是慈利县第四中学副校长——杜友初。28年来，他凭着对教育事业的无限热爱与无比忠诚，在平凡的教学岗位上做出了不凡的业绩。

勤勉务实，勇做平凡岗位上的排头兵

每值晨曦初露，他就早已在校道上等候多时，迎接着学生们的第一场跑操和晨读，不时还会说上几句鼓励的话，给学生加油打气。从每一个明灯碎影、书声琅琅的清晨，到每一个星光满天、寂静无声的深夜，他值班、巡课、与老师亲切交流、和学生谈心谈话、同家长积极沟通……他的足迹踏遍了校园每一个角落。

他出生于农村，有着农村人勤勉务实的品质。他当班主任，创立了一天“九到位”班级管理制，从起床到就寝，全身心投入班级管理，全天候守护学生，后来这成为了学校政教工作大力推行的工作范例。走上管理岗位，他分管教学，虽工作千头万绪，可仍坚持深入教学一线，长期担任高中语文教学工作。他亲入课堂听课，认真检查教师的备教改辅工作，详细了解教师的工作状态、学生的学习情况、师生互动、班级纪律等方面，及时掌握学校每日教育教学动态，积极创新学校教学教研管理制度，大力推进学校“青蓝工程”和“美丽教室”建设，让肥沃的校园文化土壤孕育出更多的优秀学子。学校多次被评为教学管理先进单位，并曾在全县教育大会上作经验介绍。同时，



他还利用自己写作特长积极撰文投稿，如《妈妈老师段群辉》《郑主任的“防疫阵地”》《热忱欢迎您——我亲爱的老师》《一个普通教育人的成功》等文章在《张家界日报》发表，引起社会强烈反响，弘扬了教育正能量。

潜心育人，甘当学生成长中的摆渡人

教育事业就是一个摆渡事业，教师承担着把学生从此岸送到彼岸的教育责任。在学生的成长路上，杜友初就是这样的摆渡人。在教育札记上，他曾写下这么一句话：“我走进大山的深处，只为了让无数个像你一样的孩子更好地走出大山，去看看山外别样的风景。”当初，他当班主任时，班上有个学生小军因家庭贫困而辍学，他用一整天的

时间翻山越岭去家访，从离校15.9公里的象市镇大尖山顶将其接回读书，只为了不丢下一位学生。在大雪纷飞的冬夜，他在查寝时发现学生小胜双脚未穿袜子而冻得通红，立马把自己脚上的袜子脱下来让孩子穿上。“谢谢您，当年您能将自己脚上的袜子脱下来给我，您是一名值得尊重的好老师……”毕业后的小胜曾这样来信感谢他。当得知班上学生小云因父母多病、家庭贫困而满脸愁容时，杜友初主动联系社会爱心人士，每年资助她一万元，一直到她大学毕业。这让小云学习无忧，笑容又重新回到了她的脸上。8年，弹指一挥间。杜友初教育的学生上千，他一直用自己的温暖言行在学生的中心播下爱的种子与希望，让爱心在这个社会互相传递。贫困学子小黎在他的兄长式关爱下重拾生活

的信心，顺利毕业，走入社会却不忘回报社会，他已累计给寒门学子捐款达十多万元。

深耕课堂，愿为教研课改里的教书匠

在任教高中语文的岁月里，他一心为学生“传道授业解惑”。他的课堂散发出多样的魅力，或诗意渊博，或严谨理性，或灵动幽默，或活泼热烈……课上，学生忽而入神聆听，忽而专注笔记，忽而掌声雷鸣，忽而欢笑连连……

课前，他认真备课。课后，他耐心辅导学生。同时，他一直坚持“下水作文”，给学生批阅作文和周记时常常使用诗词名句写批语。他通过成立校文学社团激趣、组织写作比赛练笔、举办文学讲座赋能、开展“寒假读一本好书”活动、推荐发表学生作品等，让学生的语文学习热情空前高涨，文学素养迅速提升。

他所教的班级，有学生初中语文成绩欠佳，可是经过他的教学，高中语文成绩显著进步，这得到了同事和家长的一致好评。此外，他先后有多篇论文、案例获省级一等奖，多次参加省、市课题研究，多次分享外出培训成果，多次上公开课、示范课，辅导青年教师参与各种竞赛屡屡获奖。在28年的教育坚守中，他先后五次被上级嘉奖，两次荣立三等功，获得全市“名优教师”、全市“教研工作先进个人”、县级“优秀校长”、县级“骨干教师”等多项荣誉称号。

这就是杜友初，他在平凡中绽放光芒，光芒的背后是他忠诚党的教育事业，是他对脚下这一方教育沃土爱得深沉……

笛声飞扬 乐享童年 桑植县西莲学校举行 关爱留守儿童之竖笛社团展演活动

近日，桑植县西莲学校举行了以“笛声飞扬，乐享童年”为主题的关爱留守儿童之竖笛社团展演活动，全面推进“双减”政策，提升学生音乐素养，展示学校艺术教育成果，丰富农村留守儿童的文化生活。

活动前，竖笛社团课教师联合明园慈善基金老师认真开展竖笛教学，采取面对面教学、手把手指导和视频远程教学的方式，加强演奏指导，着重指导竖笛吹奏姿势、口形、指法以及呼吸气息等吹奏技巧，让学生掌握演奏竖笛的方法。各班分别精心准备，充分利用社团课组织学生开展竖笛排练，提高演奏水平。

初级班和高级班分别演奏了《萱草花》和《没有共产党，就没有新中国》两首曲目。活动中，同学们个个精神饱满，手持竖笛，配合巧妙，尽情演绎……悠扬的旋律，圆润的音色，带来了一场精彩的视听盛宴。同学们以朝气蓬勃、自信专注的状态，展现了积极向上的精神面貌和阳光乐观的靓丽风采。“我们每天都迫不及待上竖笛课，不仅可以掌握一项技能，还让我们的校园生活更加丰富多彩啦！”五年级同学谭家皓说道。

通过本次活动，不但提高了学生的竖笛演奏水平和欣赏美、展示美、创造美的能力，而且丰富了农村留守儿童的文化生活，展示了“双减”育人硕果。学校负责人表示，下一步学校会继续以“一校一品”为建设目标，规范社团课程，助力“双减”，满足学生的个性化发展需要，创造浓厚的文化育人氛围。

（通讯员 龚媛）

近视、超重肥胖、心理健康问题……

学生常见病 可以多病共防！

新华社北京5月7日电（记者 顾天成）近视、超重肥胖、脊柱弯曲异常、心理健康问题……这些学生群体的常见问题，可以通过行为与环境干预实现多病共防。近日，国家疾控局发布《学生常见病多病共防技术指南》，首次明确学生常见病“多病共防”的概念，并提出监测和干预措施。

指南提出，当多种疾病或健康问题存在共同的风险因素时，应采取综合干预措施。例如，长时间的静态行为、不良的睡眠习惯、营养不均衡以及缺乏亲子交流等都可能是导致学生近视、超重肥胖、脊柱弯曲异常和心理健康问题的共同风险因素。因此，通过推广健康生活方式、改善学校环境、加强健康教育等措施，可以有效预防这些疾病的发生。

指南提出，要构建三级防控体系，一级干预主要侧重于推广简单易行、效果可靠的干预技术，如保障每天体育锻炼1小时、校内和校外日间户外活动各1小时等“6个1”健康生活方式，同时改善学校环境和加强健康教育；二级干预注重早期发现高危群体，进行分级管理，并针对重点人群开展干预；三级干预针对已出现多病共患的学生，指导学生到专业机构确诊和治疗，并加强重点人群的干预力度。

指南鼓励探索建立政府、专业机构、学校、家庭和社区共同参与的“五位一体”协作模式，共同加强学生多病共防健康教育，普及科学的多病共防知识。



近日，慈利县粮食幼儿园一行前往景龙桥镇中心幼儿园开展送教下乡活动，进一步促进城乡幼儿园之间的交流与合作，共同提升幼儿教育质量，让每个孩子都能享受到优质的教育资源，此次活动为景龙桥镇中心幼儿园送去了多种多样的绘本和玩具，并结合《3—6岁儿童学习与发展指南》精心设计优质教学活动。活动现场，孩子们积极与老师互动，参与各项教学活动。

李芳 摄

家庭教育

懂得为自己的选择负责

——发生在旅行途中的小故事

姚伟

“读万卷书，行万里路”，为了不断丰富两个孩子的社会知识和经验，我和老婆商议每年不定期地带着他们出门旅行历练。但从以往的经历来看，保姆式的全程安排，导致两个孩子独立思考少，主动参与少，被动接受多。

为了培养他们的独立思维能力和懂得为自己选择负责的品质，我决定以让他们自主制定行程方案的方式，将生活中可能遇到、需要面对的种种情况交给孩子们自己去分析、应对，以此提升他们独立成长的能力，养成健全的人格品质和独立思维的习惯。

很快便有了契机。那是2023年，孩子们的暑假遇上了我和老婆的年假，我们便想着带孩子们去历练。起初，两个孩子兴奋异常，纷纷通过网络平台搜索想玩的地方、想看的景点、想吃的美

食。在万能网络的帮助下，两个孩子将拟行的项目内容设置得满满当当。一切准备妥当后，一家4口出发了。

不同的是，我和老婆这次一改以往出行游玩的方式，不参与整个行程安排，一路上就跟在两个孩子的后面，看他们怎么把这样一个简单的出游计划实施好，住宿的酒店、就餐的地点、旅行路线都按照两个孩子的意愿走。不出所料，意外很快就来了。在重庆地铁站出去找就餐餐馆时，两个孩子在通道内不注意看指示牌，在没有弄清楚准确的出口时就随意出了地铁口。闹口不可逆，出了就不能再进来，我和老婆发现错了，也没有指出来，两个孩子直到出了地铁站口，才发现走错了。此时再返回已经不可能，就只能改变路线前往预订的

餐馆，比原定路线要多走两三公里。我同两个孩子认真交流，“这个地铁出口走错了，我们就要多绕几公里。同样的，如果是人生的道路选择错了，那么就要多走很多弯路。所以，今后做选择，就要细心一点、慎重一点，尤其是关键路口选错了，纠错的代价就更大。”两个孩子满头大汗，一言不发，若有所思，仿佛明白了点什么。此次旅行结束后，两个娃在做判断时，明显多了几分稳重、谨慎。

生活大道，道道相通。教育孩子成长是一项长期性、系统性的复杂工程，从来没有一种放之四海而皆准的方法，也没有一劳永逸的举措，有的只是在生活中反复地、不厌其烦地、恰到好处地引导与校正。

（作者系慈利县一鸣中学2101班家长）

切实帮助高三学生 做好心理调适

张晋

教育时评

随着高考进入倒计时，高三学生日益感到时间紧、压力大，焦虑感和危机感不断增加。在此时间节点，帮助学生保持乐观向上的心态，做好心理调适尤为重要。

做好高三学生心理健康教育工作，进行科学合理的考前心理调适，要遵循学生心理发展特点和教育教学规律，可尝试构建起“点线面”三位一体的教育模式，帮助学生克服心理焦虑和不良情绪，提升学生解决矛盾、应对挫折和处理危机的能力。

以有针对性的心理辅导为“点”。面对高考压力，不同学生的情绪困扰不同，背后是压力来源不尽相同，或来自自身或来自外部，或兼而有之。学生在复习备考过程中面对的问题不同，如学习中的“高原现象”、复习时的“心理饱和”现象、临考前的“舌尖现象”等。因此，要科学安排有关心理健康教育的内容，对学生存在的心理问题进行个性化辅导，对目标学生进行心理分析、对重点学生进行重点援助。心理调适工作要因时、因人而异，帮助遇到困难的学生正视心理压力，准确分析压力来源，对症下药解决心理问题。

以全程化心理疏导为“线”。学生的心理压力问题常贯穿于整个高三阶段，心理调适工作很难一两次就能看到实效，因此要建立心理调适工作的长效机制。把心理健康教育和心理调适贯穿、渗透、体现于日常教育教学活动，为学生心理调适营造良好氛围，把心理调适同学习问题结合起来，加强学习方法的指导，提升学生学习品质。通过目标明确、问题导向、形式多样、生动丰富的全程化心理健康教育课程，参与式、互动式、情境式、体验式的活动，让学生了解自身的心理变化规律，学会有效调适心理的

方式方法。建立健全学生情绪压力反馈及调节机制，及时根据学生心理状况加以适时的心理疏导，避免不良情绪的不断累积；建立科学有效的诉求表达、矛盾处理的心理疏导长效机制，加强学生心态状况的监测、评估和预警，向学生提供经常、及时、有效的心理健康指导与服务。

以各方配合开展心理调适为“面”。高三学生面对家长的期望、学校及社会的期待、繁重的学业和紧张的气氛，心理压力来源多样。心理调适工作要想取得实效，离不开各方通力配合一步步推进，最后通过个体内化来实现。学校要努力营造良好的学习环境，开展多样化的校园文化活动，提高学生的参与意识和参与兴趣，拓宽释放心理压力的渠道。各科教师尤其是班主任，要不断提升心理调适技巧，突出心理调适的实践创新。以接纳、认同、理解、尊重、体谅的心情去感受学生的心情与需要，在心理调适中注重方法。以问题解决为导向设置丰富多样的心理疏导活动，强化心理疏导目标，合理设计并不断改进活动内容，通过活动体验以激发学生的前进动力。有针对性开展情感教育、人际关系教育、理想前途教育等，帮助学生以成长型思维和积极心理直面学习压力与不良情绪。引导学生树立公平竞争、共同发展的理念，加强同伴互助、淡化竞争气氛、制定目标、共同努力，让学生在集体中有归属感和安全感。

加强家校合作，营造良好的家庭氛围。家长要保持良好的心态，调整期望值，进行自我心理调适，避免把紧张情绪带给孩子，让家庭成为孩子缓解不良情绪的“加油站”。帮助孩子改变认知方式，排除负面情绪，调节心理压力，改善人际关系，增强自信心，直面问题并主动探寻解决路径。同时要和学校、老师多沟通交流，共同关注孩子的心理健康发展。

（原载《中国教育报》）

校园风铃

这样的人让我感动

田稀稼

在上世纪四五十年代，女子是柔弱的代名词，人们都觉得女子不能成大事，只能在家中织织布，绣绣花。我的奶奶就是生在那个年代，她虽然是一位目不识丁的农家妇女，但她却用自己勤劳的双手创造了美好的生活。

奶奶是村支书的女儿，但她不嫌贫爱富，嫁给了当时家境贫寒的爷爷，愿意和爷爷一起吃苦。在爷爷奶奶他们四十来岁时，便带着四个孩子回到田家岗，当时这里什么都没有，于是开始置家业。当时奶奶日日夜夜地在田间地头、灶房劳作，耕田、种地、砍柴、出工、起房子、做饭，照顾孩子，可她从来没有说过一句抱怨的话。

奶奶深知没文化的苦，而她所做的一切，都是为了让四个孩子走出大山，拥有更好的未来。奶奶还去山上挖野菜、摘金银花、下地种百合、种菜、养羊。有一次，奶奶养的羊把她绊倒了，导致一只手臂骨折，但她也没停下来干活。终于，奶奶的努力得到了回报，她的孩子们都走出了大山，并且都在各自的领域发展得很好。

奶奶感到很欣慰，但又有点伤

感。儿女们出息了，可那个养育他们的小房子里，只剩下两个白发苍苍的老人。

几十年如一日，奶奶的青丝成白发，孩子们走出了大山，她却从没有离开过这个小村庄。于是，孩子们提议，把老人接进城。但是，这里是有着无数回忆的家乡啊！奶奶坚决不同意，她说她在这住了一辈子，舍不得离开。大家都知道，其实她是不想给儿女们添负担。既然说服不了她，孩子们就多回乡里看她。一个小时的车程似乎没有那么远，但奶奶为了让爸爸四弟通过这条路走出大山，却花了几十年的时间和无数的心血。

每次从奶奶家回城时，我都忍不住从车窗回头看几眼，一个佝偻着腰，拄着拐杖的小老太太，在向我们挥手，就像当年她把爸爸他们四个送出大山一样，眼里全是不舍和期盼……

这就是我的奶奶，她是一个贤惠的妻子，任劳任怨的母亲。在我眼里，她更像一棵参天大树，扎根于大地，枝繁叶茂，是我们的爱化成了绿荫，让我们茁壮成长。

（作者系张家界阳光实验学校学生）

快乐的研学之旅

姚若喧

近日，老师组织我们去了张家界国家森林公园研学。一路上，我们像一群叽叽喳喳的鸟儿，迫不及待地想飞向张家界的峰林美景。

走进森林公园大门，一阵阵树的芳香迎面扑来。这时一群猴子走过来迎接我们，只见一只小猴子趴在妈妈的背上，用胆怯的目光打量着我们；另几只胆大的猴子大摇大摆地走来，朝我们要东西吃。同学们纷纷把手里的香蕉和苹果递给了它们。还有几只猴子爬到树上“呜呜”地叫着，好不热闹。而拿到食物的猴子一屁股坐在地上津津有味地啃了起来。这样的场景不由得让同学们发出一阵阵欢笑。

“同学们，往这边来！”班主任龚老师集合整队，带领我们沿着金鞭溪，向深处走去。我们一路上都能见到猴子，它们有的追赶打闹，有的水中嬉戏，有的甚至走到了游客面前要东西，真是活脱啊！

走到金鞭溪深处，这里的山奇形怪状：有的像老鹰、有的像乌龟、有的像西游记里的人物，还有的像奇峰……奇特无比。一旁金鞭溪潺潺地流水，水环绕着山，山拥抱着水，山水辉映，美不胜收。我们在路上经过了一个水塘，水塘中央有一架木制的小水车正在“吱呀”地转动着。一些不知名的白色小花飘落在溪水里，顺着流水汇集到了水塘，不一会儿又流向了更远处。大自然这般丰富、错落有致的美景不禁让我想起唐代诗人张旭的那句“桃花尽日随流水，洞在清溪河边处”。

走出出口时，一只小猴子从游客手上拿了一个面包，跑到了屋顶享用，逗得我哈哈大笑。“同学们，快上车啦！”听到老师的呼喊，我恋恋不舍地离开了这里。

（作者系张家界崇实南校三年級2班学生 指导老师：李红慧 龚锦楠）