

# 致敬！人民教师

山水有时尽,师恩日月长。在秋日朗照,硕果累累的时节,我们迎来了第四十个教师节。在这个特别的日子里,让我们走近人类灵魂的工程师们的日常,倾听他们的心声,感受他们对教育事业的热爱、坚守与追求。

逐梦



宋东明

援藏干部  
拉萨北京实验中学教学副校长

走进位于拉萨教育城的拉萨北京实验中学,整洁的操场上,孩子们在自由奔跑,明亮的教室传出琅琅书声。校园内,一块块图文并茂的展板诉说着教育援藏的点点滴滴,传递着京拉两地交流、携手共进的故事。

2014年8月,北京市向拉萨北京实验中学选派了第一批50名教师。十年来,北京市选派200余名教育人才来拉萨支教,持续接力,带动拉萨教育发展。现任拉萨北京实验中学教学副校长宋东明就是其中一员。

宋东明从小就对教师这个职业充满敬仰,梦想着为祖国育才、做优秀教师。从小品学兼优的她,1998年大学毕业后走上了梦寐以求的“三尺讲台”,在北京市第十中学担任物理教师,后成长为教学副校长。她用爱与责任扎根教育育人的岗位,以默默无闻的实际行动播撒阳光雨露,照亮了无数学生的前路。

每当在影视作品或新闻中看到边疆孩子立志求学的故事,宋东明心中那颗支教边疆的种子会一点点“破土”。2022年7月,她终于等来了实现梦想的机会——赴拉萨北京实验中学援藏。“怀着教育的初心,我已经在这片土地上工作了两年有余。作为第十批援藏干部中的一员,日常做着平凡却意义非凡的工作,就像高原灿烂阳光中那一缕不起眼的光。”凝望着从窗外洒进来的阳光,宋东明说。

“到了西藏以后,我对老西藏精神有了更深刻的理解。教育援藏要打造一支‘带不走’的高素质教师队伍,才能不断提高办学水平。”作为一名援藏教师,宋东明始终以此作为工作目标。

进藏后,宋东明凭借多年的教学和管理经验,决定深入课堂,从查找教学中存在的问题出发,开展工作。2022年秋季学期,拉萨市因疫情防控开展全面线上教学。初到拉萨的宋东明为了尽快了解学校教师的信息化应用能力,提高线上教学效果,大量参与线上听课,课后主动与教师交流,提出问题,探讨改进方法。为了给学生的线上学习情况作出评估,宋东明带领教师一起商讨线上评测试题的有效方法。从最开始的筹划,到考试后的成绩分析,宋东明全程参与并给出了有效的指导。两年来,宋东明坚持深入课堂听课上百节,课后与教师交流评课,了解教师与学生的工作学习状态,认真分析教学中存在的问题,真诚交流,提出课堂教学方式改进建议。为学生提出改进学习方法的建议,培养科学有效的学习习惯。在不断的交流研讨中,看到越来越好的课堂教学形态,宋东明心中感到十分欣慰。

如何把首都先进的教育理念带到拉萨,让“输血”变成“造血”,提升教育教学质量?宋东明不断尝试,勇于创新。

宋东明组织初中全体教师尝试基于“珠峰旗云”平台资源进行电子化备课,并安排英语、地理、数学3个学科教师进行展示,用科学有效的数据分析指导日常教学,精准化教学取得了良好的成效;成立“名师工作室”,大力培养学科带头人、骨干教师和教学能手,提高教师的教学积极性,教师论文、赛课、课题质量和数量明显提升。

为进一步优化拉萨北京实验中学师资队伍,充分发挥北京优秀援藏教师的“传帮带”作用,宋东明积极推进京藏教师结对活动,加快青年教师的专业成长步伐,促进学校的长远发展。此外,宋东明还带领援藏教师团队积极开展区内援建校之间的友好交流,通过教师共建、教研共建等活动,逐步提高双方教育教学质量与办学水平。策划实施线上双师课堂等活动,组建第一批实地交流团队,赴日喀则市吉隆县、仲巴县中学开展实地交流,积极发挥促进教育优质均衡发展的作用,以支援一所学校,带动一个地区的教育发展。

为进一步提升京拉教育对口援藏工作,特别是加强教师业务培训,提升教育教学质量,助力学校教育高质量发展,积极开展交流交融项目,宋东明多次组织教师赴北京教研交流,邀请北京教师进藏教研指导,推动学校教育成绩逐年提高,办学水平不断提升。

“我们会继续加强与北京的合作,把北京先进的教育理念逐步引入拉萨的课堂,我们也有信心把学校整体的办学水平再提上一个台阶。”宋东明说,援藏之行于我是一份缘分、是一份责任、是一次历练、更是一生的财富。

酥油茶香、藏歌悠扬、晴阳白雪、山高水长,从此他乡是故乡。

(本报记者 裴璐)



旦增曲培

西藏藏医药大学藏药系副主任、副教授

## 把喜欢的事一直做下去

舞台灯光渐亮,一位年轻的医学生手里拿着厚厚的《四部医典》,郑重翻开典籍,一段动人的佳话娓娓道来。

近日,记者来到西藏藏医药大学。学校师生代表正在表演情景剧《措如·才郎》,西藏藏医药大学藏药系副主任、副教授旦增曲培扮演的角色是近代藏医药学发展的实践者、藏医药学高等教育推动者——措如·才郎大师。

旦增曲培告诉记者,近300年以来,对《四部医典》的注释有很多,但措如·才郎大师的《四部医典大详解》是对《四部医典》注释最详尽的版本。“今年,是西藏藏医药大学建校35周年,也是措如·才郎大师逝世20周年。措如·才郎终其一生,以治病救人、为藏医药学的传承、创新和发展作出了重大贡献。能够饰演他,很荣幸,也深感责任重大。”

现在藏医药最缺的是什么呢?这些年,旦增曲培一直在思考,不但要有丰富的理论知识和实践经验,更要把传统医学和现代技术相结合。“我现在最希望的就是,用现代的研究手段、科学数据去证实传统藏(中)医药学。”

2006年,旦增曲培从西藏藏医药大学毕业后,已有18个年头。期间,他在藏医药大学攻读硕士,在北京中医药大学攻读博士。一路走来,在西藏藏医药大学藏药系原主任格桑顿珠等老师的帮助与带领下,他不断总结经验,慢慢成长。

旦增曲培说,格桑顿珠教授是全区有名的藏药专家,也是他的第一个藏药专业的启蒙老师。“记得刚参加工作的时候,老师经常开着车,带我去拉萨周边的药材基地,为我实地讲解藏药相关的知识,包括每味藏药的样貌、功效,以及炮制工艺等。”

说起难忘的记忆,不得不提旦增曲培的博士论文,论文内容与濒危藏药材替代品研究相关。他说,因为现在藏药大规模生产,很多药材成了濒危药材。“这些濒危药材在人工种植以后,需要很长的时间才能长成,且药效不及野生药材;另一方面,在我区高海拔、高寒干旱的自然环境下,一些替代植物根本无法生长。我在查阅了很多古籍后发现,很多药材都可以找到替代品,而且这些内容古籍上都有记载,是有文献依据的替代品。”

旦增曲培告诉记者,藏医分南派和北派,两个派别使用替代品的标准有差异,这也成了他博士论文的一大难点。“我研究的药材鸭嘴花,具有很强的消炎功效。北派用的替代品是婆婆纳,南派用的是塞北紫菀。当时我的老师告诉我,博士论文要求特别高,你如果只靠研究一种药材去完成一篇博士毕业论文,那就很难达到毕业论文的要求。因为当时很多博士论文都偏向理论研究,像我这样实务研究的比较少,但是因为我想坚持自己感兴趣的课题,我就跟老师说,我还是想以鸭嘴花作为我的研究方向,即使没办法毕业也不遗憾。”

后来,旦增曲培的论文和实验如期进行。在其导师、西藏藏医药大学原校长尼玛次仁的帮助下,旦增曲培攻克难关,全国初审5个专家都为他投了肯定票,该论文最后也在《中国科技期刊》上发表。他把这些论文最后归总在一起,申报了学校三年一次组织的科研成果评比,最终拿到科研成果一等奖。

如今,旦增曲培也在漫漫教学路上带领学生前行,为他们传授专业理论知识、做实验、户外实践教学,并引导他们坚持自己所爱、所学、为之努力奋斗。

“求学路亦是人生路,要把喜欢的事一直做下去。这句话听起来简单,但是一个人如果能做到这样,其实挺幸福的。”旦增曲培说。

(本报记者 郑璐 袁海霞 见习记者 罗荣婷)



泽巴卓嘎

昌都市特殊教育学校教师

## 耕耘在无声世界里

在昌都市特殊教育学校的课堂上,有一位老师以她独特的方式诠释着教育的意义。她就是泽巴卓嘎,一位被孩子们亲切称为“心灵引路人”的特殊学校教师。课堂上,她像一位舞者,优雅灵动,用手语与听障的孩子们交流,仿佛在传递一曲无声的乐章。

2014年,时任丁青县恩思乡中心小学教师的泽巴卓嘎做出了人生的重要决定——申请到昌都市特殊教育学校担任特教。身边的亲朋好友对此都感到困惑,甚至为她的选择感到不解:“市里不是有离家近的普通学校可以选择吗?你真的要去俄洛镇上的特殊教育学校吗?”然而,透过坚定的目光,泽巴卓嘎的决心一目了然。

“其实,在做这个决定前,我已经对特教职业和昌都市特殊教育的情况有一定的了解。”泽巴卓嘎深吸一口气,继续道,“我知道这是昌都第一所特殊教育机构,当时教师紧缺,而且马上就要招收第一批学生。对于普通学校,我可能并不是不可或缺的存在,但在这里,每一位特教教师都显得弥足珍贵。”伴随着这份责任感,以及对孩子们未来的期许,泽巴卓嘎毫不犹豫地迈上了特教岗位。

泽巴卓嘎投入了大量的时间学习手语与特殊教育相关知识。刚开始,面对每个孩子不一样的特殊需求,她时常感到手足无措,但随着时间的推移,她渐渐学会了用心观察和倾听,用爱包容每个孩子的独特世界。

十年的时间里,泽巴卓嘎与她的学生们一同成长。她深知,特教不仅仅是教授知识,更是引导孩子们融入这个社会、找到人生的方向。为了实现这一目标,她和同事们共同探讨,因地制宜设置课程,如唐卡绘画、缝纫、烹饪等,帮助学生在文化学习的同时,获得实用技能。

2023年,昌都市特殊教育学校迎来了首批毕业生。泽巴卓嘎看着自己付出的努力结出了丰硕的果实。在她培养的学生中,有的成功进入了本地的唐卡合作社继续深造,还有人考入了更高层次的特殊学校。看到孩子们的成长与蜕变,泽巴卓嘎的脸上洋溢着欣慰的笑容。

回忆起自己带过的第一届学生,泽巴卓嘎的眼中充满了感动与自豪。她说:“刚开始时,他们也让我很头疼。但随着他们慢慢成长,心里特别满足。”她特别提到唐卓卓玛,一个起初令她苦恼,现在却令她自豪不已的学生。唐卓卓玛家庭经济非常困难,不得不过早地步入社会,帮助母亲维持生计,闲散的她,在刚入学时,因不适应学校的管理,常常不是逃课就是在课堂上捣乱,显得格外叛逆。但泽巴卓嘎并没有放弃她,而是耐心观察,挖掘她的闪光点,看到唐卓卓玛重情重义的优点后,泽巴卓嘎就安排她作班级中较小学生的小老师,培养她的责任感和领导力。在泽巴卓嘎的悉心引导下,唐卓卓玛从最初的叛逆少女逐渐成长为品学兼优的学生,最终成功考入四川南充特殊教育学校。

泽巴卓嘎常说:“在特教工作中,我们不仅仅是教育者,更是学生心灵的守护者。”为了让孩子们感受到家庭的温暖,她和家长们约定每周日下午与孩子进行视频通话,让孩子们能够与家庭建立紧密的联系。每一次的沟通,都是她对孩子们深情的守护。

除了关注学生的成长,泽巴卓嘎也一直孜孜不倦地学习,不断提升自身专业素养。她知道,特教事业免不了荆棘,只有不断学习,更新知识,才能更好地服务孩子们。她积极参与各类比赛、培训课程,努力让自己成为特殊教育领域的中坚力量。

在泽巴卓嘎身上,我们能感受到教育的力量。而这力量不停的迸发光亮,照亮孩子们的人生道路。

(本报记者 贡秋曲措)



杨攀

拉萨市城关区琅赛大地金贝贝幼儿园教师

## 小朋友们的大伙伴

拉萨,这座被青山环绕、蓝天白云常伴的古城,无时无刻不在孕育温暖而动人的故事。杨攀,一位幼儿园教师,用她的爱与智慧,在琅赛大地金贝贝幼儿园这片充满爱与希望的土壤里,播撒希望的种子,收获孩子们纯真的笑容。她的故事,如同高原最纯净的格桑花,绽放着坚韧与温暖的光芒。

杨攀虽是四川人,但幼时在拉萨生活的经历,让她对拉萨湛蓝的天空产生了深深的眷恋,这份大自然赋予的宁静与美好,在她内心深处种下了一颗热爱高原的种子。随着年龄的增长,杨攀逐渐意识到,自己对孩子们的喜爱远超其他。每当看到邻居家的小朋友,她总是忍不住想要上前逗弄一番,那份单纯的快乐感染着身边的每一个人。读大学时,杨攀毫不犹豫地选择了学前教育专业,梦想着有朝一日成为一名幼儿园教师,为幼小的心灵带去温暖与关爱,陪伴他们健康快乐成长。2019年,在区外工作数年的杨攀决定回到拉萨成为一名幼儿园老师,她觉得,这里才是她心灵的归宿,是她梦想起航的地方。

自2012年大学毕业至今,杨攀从事幼儿教育的工作已达十余年,工作经验的累积使她深谙与孩子们相处的艺术。在杨攀看来,与孩子们建立深厚的情感联系,是教育工作的第一步。因此,在日常工作中,她总是以真诚和认真的态度,倾听每一个孩子的心声,无论是他们天马行空的想法,还是日常生活中的点滴琐事,她都耐心倾听,用心回应。她发现,当自己真正融入孩子们的的世界里,那些曾经看似难以理解的行为,都变得合情合理起来。她学会了用孩子们的语言与他们交流,用他们感兴趣的话题作为桥梁,迅速拉近彼此的距离,成为了孩子们最信赖的伙伴。杨攀深知,游戏是孩子们探索世界、认识自我、学习社交技能的重要途径。因此,杨攀巧妙地设计各种寓教于乐的游戏,角色扮演游戏,让孩子们在模拟的社会化情境中学会合作与分享;户外探险游戏,让孩子们在大自然的怀抱中锻炼勇气和毅力;简单的拼图游戏,培养孩子们的专注力和手眼协调能力……每一个游戏都蕴含着杨攀对孩子们健康快乐成长的深切期望,也让孩子们在轻松愉快的游戏中获得知识与技能。

在杨攀的心中,每个孩子都是一颗独特的种子,他们需要时间来慢慢发芽、成长、开花。面对初入幼儿园、哭闹不安的小班孩子,她总是耐心安抚,用母亲般的关怀帮助他们克服分离焦虑,逐渐适应校园生活。记得有一个叫月月的小朋友初到琅赛大地金贝贝幼儿园时每天哭泣,紧紧跟随老师,无助的小身影让杨攀看在眼里,疼在心里。她没有急于改变月月的行为,而是用两周的时间,通过玩游戏、聊天谈心、交换小礼物等循序渐进的方式,逐渐引导月月融入集体,最终让月月绽放自信的笑容。

在杨攀的幼教工作中,耐心、细心和责任心是她最宝贵的品质。面对一群活泼好动、好奇心和精力旺盛的孩子,她从不急躁或敷衍了事。无论是孩子们的哭闹、调皮或是各种问题,她都能以极大的耐心去安抚、引导和解决。她细心观察每一个孩子的情绪变化和行为习惯,及时发现并解决问题;对于性格活泼、喜欢冒险的孩子,她会鼓励他们勇敢尝试新事物,同时引导他们学会遵守规则、尊重他人;而对于性格内向、遵守规则的孩子,她则会给予更多的关注和鼓励,帮助他们建立自信、勇敢表达自己的想法。

除了在日常工作中倾注心血,杨攀还不断提升自己的专业素养。她深知,作为一名教师,只有不断学习,才能跟上时代的步伐,更好地服务孩子们,让他们健康快乐成长。因此,她利用业余时间考取《家庭教育指导师资格证》《儿童心理指导师》等证书,不断提升自己在家庭教育、儿童心理等方面的知识和能力。她还担任了幼儿园的保教主任,负责全园教育活动的规划与指导,用自己的专业知识和经验,为幼儿园的发展贡献力量。

岁月如梭,转眼间杨攀已经在幼教岗位上默默耕耘了十余个春秋。她用自己的爱心、智慧和汗水浇灌着孩子们的成长之路。在琅赛大地金贝贝幼儿园,她不仅教会了孩子们实用的知识与技能,更教会了他们如何去爱、如何去生活。她用自己的行动诠释了什么是真正的教育。

(本报记者 潘璐)

图①:宋东明与学生交流。(图片由受访者提供)

图②:西藏藏医药大学藏药系副主任、副教授旦增曲培。本报记者 郑璐 袁海霞 摄

图③:泽巴卓嘎为听障学生手语授课。本报记者 贡秋曲措 摄

图④:杨攀带领小朋友们做课间操。本报记者 潘璐 摄