

# 越来越多“候鸟”老人加入定安乡村支教大家庭 带着“朋友圈”去支教

热点

■ 本报记者 邓钰  
通讯员 薛陶陶

“How do you do”(你好)“Where are you from”(你来自哪里)……日前,在定安县雷鸣镇后埔小学一间教室里,满头白发的教师曹玉堂正带领孩子们一句句朗读英语课文。

来自北京的“候鸟”老人曹玉堂,从2012年开始为后埔小学学生义务教授英语。6年来,在他的教导下,许多一开始连26个英文字母都背不下来的学生,英语学习取得了显著进步。在他的带动下,越来越多的“候鸟”老人加入义务支教志愿者队伍。



曹玉堂给后埔小学学生上英语课。

## 发挥余热 主动请缨义务支教

2012年,居住在定安的“候鸟”老人曹玉堂在报纸上看到一则新闻:在海南农村地区,缺少英语老师成为不少学校的痛。他心想,“何不用自己的英语技能为乡村小学授课,为乡村教育出一份力呢?”曹玉堂曾在中国远洋运输集团从事对外贸易工作长达30余年,英语功底扎实。

当天,曹玉堂便开车出门寻找需要英语教师的乡村学校。当他驾车经过雷鸣镇后埔小学时,破旧的校舍、简陋的环境吸引了他的注意力。“校长,你们学校需要义务支教英语老师吗?”曹玉堂找到了后埔小学校长陈锋,主动请缨到该校开展义务支教。

当时,后埔小学共有9名老师

和120多名学生,英语老师十分紧缺。由于师资不足,很多学生连26个英文字母都背不下来,有些学生的英语成绩只有个位数。得知曹玉堂的来意后,陈锋欣然答应了他义务支教的请求。

2012年,曹玉堂开始到后埔小学担任义务支教英语老师,负责三至六年级4个班近70个学生的英语

教学。此后,每年的10月到次年5月,这位“候鸟”老人都会如约出现在课堂上。

“在我看来,到乡村学校支教是一种积极的生活方式。在这里,我每天给孩子们传授新知识,每天在欢声笑语中度过,感觉越活越年轻了!”曹玉堂乐呵呵地说。

## 爱心接力 让校园生活“有声有色”

在6年的支教经历中,曹玉堂和学生们结下了亦师亦友的情谊。“老师,您教我们跳舞吧!”今年年初,有学生跟曹玉堂开玩笑地说。曹玉堂为难地回答:“可是我不会跳舞啊。”

学生的一句玩笑话让曹玉堂当了真。他想到自己的邻居“候鸟”老人糜超美曾在舞蹈专业学校就读,拥有深厚的舞蹈功底。当天回到家,他便找到糜超美,希望她能到学校给孩子上舞蹈课。

“我早就被曹玉堂的支教故事打动了。得知学校需要舞蹈老师,我很高兴就答应了他的邀请。”糜超美说。第二天,她就到后埔小学为孩子们授课。根据孩子们的舞蹈水平,她编创了舞蹈课程《同桌的你》,大受欢迎。

“我个人的支教力量很薄弱。目前,很多政府机关退休干部、科研工作者和行业精英等高层次‘候鸟’人才旅居在定安。希望他们能踊跃加入支教大家庭,

让学生们德智体美劳全面发展,让学校有歌声、笑声、还有欢呼声。”在今年2月举行的定安县“候鸟型”人才新春座谈会上,曹玉堂积极号召“候鸟”们加入支教大家庭。

在曹玉堂的号召下,定安县夕阳红老年服务中心专门组织支教队伍,今年一开学便来到定安县雷鸣初级中学等多个学校开展义务支教活动,教学内容也从语文、数学和英语等学科拓展到音乐、美术、体育等多个科目,让孩子们校园生活愈加“有声有色”。

“‘候鸟’人才到学校支教,解决了我们学校部分学科师资短缺问题,丰富了学校美育教学内容。”雷鸣初级中学校长王敬业说。

如今,到定安义务支教的队伍正在不断壮大。“候鸟”老人们先后来到后埔小学、雷鸣初级中学等多个学校开展义务支教活动,教学内容也从语文、数学和英语等学科拓展到音乐、美术、体育等多个科目,让孩子们校园生活愈加“有声有色”。

## 言传身教 将义务支教进行下去

对这群支教教师而言,给孩子们的爱不仅是课堂上的传道解惑,还有生活中的言传身教。

义务支教时,曹玉堂发现许多学生英语基础底子薄,总是跟不上日常教学进度。他便利用课余时间给孩子们“开小灶”。学生基础差,他就找来低年级的教材,从最基础的知识开始教;学生们英语发音不标准,他就对着口型,一

遍遍地给他们纠正发音,每个单词都不放过;学生们单词量不够,他就监督孩子们背单词、词组,积累词汇量……

后埔小学六年级学生小华的语文、数学成绩都不错,但是英语却从没有及格过,曹玉堂看在眼里急在心里。“你放学晚点走,我们再补习一下英语,争取把成绩全都赶上去。”从单词到词组再到语法,曹玉堂耐心地对小华

进行辅导。一个学期后,小华的英语成绩有了明显提高。“他期末考试考了87分!”现在回想起来,曹玉堂依旧抑制不住内心的喜悦。

“我们组建了一个义务支教的QQ群,从海南回到家乡后,还可以通过网络视频继续给孩子们上课。”糜超美说,每次课程结束后,支教教师们都会把相关课程内容发到QQ群中,让学生们日后可以

反复学习。例如,将英语课文示范朗读一遍,以语音的形式发送到群里;将舞蹈动作分解示范一遍,录下视频发到群里。

“孩子是国家和民族的未来。我们希望在支教活动中,不仅为孩子们传授知识和技能,更能让他们获得品德上的熏陶。”曹玉堂说,希望今后有越来越多的“候鸟”和他一起发挥余热,将义务支教进行下去!



北师大万宁附中开设管乐等艺术课程

## 艺术课堂 其乐无穷

为了培养学生感受美、表现美、鉴赏美、创造美的能力,北京师范大学万宁附属中学建立课堂教学、课外活动和校园艺术文化三位一体的艺术教育发展机制,为学生开设装饰绘画、素描、书法、篆刻、手工刻纸、舞蹈、戏剧、管乐等选修艺术课程,备受学生欢迎。

本报记者 张茂 摄



惠君信箱

hnlhjun@126.com

## 用四颗“营养素” 调出好心态 ——与高三学子谈备考心态

惠君老师:

您好!我是一名高三学子。高考迫在眉睫,我每天都埋头于题海中,如此紧张单调的生活令我疲惫不堪。随着成绩排名的起伏,我的情绪也阴晴不定,严重影响了备考效率。恳请老师给我开出一个调整心态的处方,让我可以拥有良好的备考状态。谢谢!

一名压力山大的高三学子

高三学子:

你好!你目前正处于高焦虑的状态中,感觉到无力太正常不过了。面对焦虑情绪的汹涌来袭,人的主观能动性还是可以有所作为的。我的建议是给你的备考行为注入积极意义,用关注和提升幸福感来抵御消极情绪。

洛蕾塔·葛拉茨阿诺·布茹宁博士在《幸福大脑的习惯》一书中写道:人的幸福和愉悦主要由四种神经化学分子的水平高低所决定,这四个神经化学分子被称为“幸福分子”,它们分别是与目标实现相关的兴奋素(多巴胺),与情绪的缓解和宣泄相关的舒服素(内啡肽),与信任和亲密关系有关的亲密素(催产素),与成就感和掌控感相关的尊重素(5-羟色胺)。

因此,当焦虑来临,我们与其消耗力量拼命抵抗,不如通过提升四个幸福分子的水平来滋养身心,提升备考过程的幸福感、愉悦感和掌控感。

具体来说,要提升备考过程的幸福感,你需要“服用”以下这四颗“营养素”。

第一颗:兴奋素(多巴胺)。当人期待收获、奖赏和好处,感到胜券在握时,大脑会产生兴奋,激发多巴胺的分泌。所以,提升兴奋素水平的核心技术,是给备考过程设定目标和注入意义。建议你参考以下步骤确定高考目标和制订计划:

1.确定合理目标。根据自己数次月考的成绩,综合评估自己的高考实力,给自己的高考成绩设立一个上限和下限,在这个范围内确定你的目标大学。

2.清点知识漏洞。对数次月考试卷做一个理性的分析,找出丢分原因,列出各科有待弥补的知识漏洞,根据备考时间和自身实力,圈出你能弥补的漏洞,并将漏洞列入备考计划,落实到每月每周每天。

3.诊断补漏效果。将每次月考的目标锁定在诊断备考补漏效果上。让每一次月考都充满期待与发现,发现补漏成果和新的增分点。

这样一来,你的高考目标就被分解成每个值得期待的月目标,备考行动被赋予了切实有效的意义。

第二颗:舒服素(内啡肽)。内啡肽属于“先苦后甜”型物质,一般当人的身体经历疼痛后会产生,我们可以通过运动、锻炼、哭、笑等方式提升舒服素水平,让自己身心轻松下来。提升舒服素水平的核心技术,是学会自我调节,合理宣泄情绪的方法,比如运动、听音乐、唱歌、倾诉、睡眠、享受美食等。请记住,当焦虑或情绪低落时,你能做的就是动起来,做简单的功课或做一件自己喜欢的事来取悦和安抚自己,用积极的行动来挤走焦虑。

另外,学习一点情绪的急救技术作为“定心丸”。这里首选放松术,平时学习累了烦了,不妨练习通过“三调”来进行自我调节:“调身”,做一些身体伸拉动作来缓解身体的紧张;“调息”,做几组深呼吸来释放紧张情绪;“调心”,想象你心仪的大学、最享受的美景美食或音乐等画面来取悦自己。

第三颗:亲密素(催产素)。与他人发生连接,得到别人关注时,人的体内会产生亲密素。提升亲密素水平的核心技术,是建立强大的社会支持系统,增进与亲友、老师和同伴的信任与支持。

在家请主动与父母分享在校情况,免得父母瞎操心给你添乱。若父母唠叨添堵,最聪明的应对是说:“好的,我知道了。”你无需与父母争辩是非对错,避免不必要的矛盾冲突。在学校要相信老师。你越信任老师,获得的资源就会越多。面对高考的挑战,有亲友的支持和老师的帮助,你会如虎添翼。

第四颗:尊重素(5-羟色胺)。当我们取得成就或感到能够控制周围的环境时,5-羟色胺会升高;当遭遇挫败、感到不被尊重时,5-羟色胺会降低。提升尊重素分子水平的核心技术是合理定位,巩固和扩大资源强化优势,提升成就感。

合理定位可以增强掌控感和成就感。当月考试卷发下来之后,先找出进步最大的亮点,给自己点赞。每补好一个漏洞就在补漏清单上打上大红勾,把这个成功经验巩固下来。借着对月考试卷的分析,清点自己各科的优势资源,把优势发挥到极致,让自己愈战愈勇。

伊雷·达里奥在其著作《原则》中说:如果一个人能克服情绪安全感的弱点,明确自己是谁,自己想要什么,应该怎么做,他就会非常坚定,对生活充满掌控感。

勇者无惧,强者无敌。请用这四颗“营养素”强大你的内心,享受属于你的高考!

惠君

(作者系海师附中心理教育中心主任、心理健康教育特级教师)

## 海南日报《教育周刊》 征稿启事

海南日报《教育周刊》稿件来源除本报记者自采稿件外,欢迎社会各界踊跃投稿,现将本刊开辟的外约栏目介绍如下:

校长视野:从校长的角度探讨对教育的看法

精彩课堂:老师分享课堂教学

师说心语:老师对学生成长的关注

校园达人:有特殊经历、技艺、事迹的师生

域外传真:海外从教、就读经历见闻

家有儿女:父母分享家庭教育、亲子时光

快言快语:对教育话题发表独到看法

习作:文字、图片均可

回首往师:曾经的老师给自己带来的启迪

我读经典:可就某一点发表对经典文学作品的看法

读图:教育、亲子等主题的照片(包括组照)

此外,欢迎社会各界提供新闻线索。

邮箱:2996130659@qq.com  
电话:(0898)66810131

