

人的一生中，给予我们学业启蒙的是老师，启迪我们精神成长的也是老师。今年9月10日是第39个教师节。“先生之风，山高水长。”教师恪守“学高为师、身正为范”的职业准则，追求“洁似冰心、幽如兰香”的儒雅气质，展示教育的美好，点亮无数学生的人生之路。祝福教我们善良，带我们领略知识光芒的好老师！



焦越和孩子们在一起。

## 共情共赢： 体验内心世界的力量



○姚华

教育的本质是什么？教育就是生长，其本质是人的发展。教育的过程即发掘人的天性、潜能以及

潜在价值的过程。但教育的根本目标是教会孩子做人，“德才兼备”需先有“德”而后有“才”。在立德树人的大环境下，面对孩子，我们应该学会聆听，而后才是沟通交流。

蒙台梭利曾说：“教育首先要引导孩子走独立的道路，这是我们教育关键性的问题。”面对白纸般纯洁的孩子，面对他们探索世界的好奇心，教师们循循善诱，耐心教导，提灯引路，育梦成光。青春的赛道上，漫长的岁月里，老师是一盏灯，一汩水，照明路，润万物。沟通的底层逻辑归根到底是共情，是一股温暖的力量，直抵人心。

老师与学生之间，如何更好地进行沟通交流，打造最舒服的师生相处模式，是拉近师生距离的关键所在。共情能力深刻影响着我们所有的人际关系，对待学生、朋友、同事，我们都需要一定的共情能力，它有助于我们洞察自己的内心，体会

○沈莉萍

老焦，本名焦越，现为宁波北仑顾国和外国语学校副校长。老焦其实不老，生于1983年，但是他的“孩子们”却喜欢这么直呼他，他欣然答应。老焦教了17年的初中科学，担任13年的班主任。他喜欢和孩子们在一起，喜欢在讲台上的一切。

孩子！孩子！

老焦生性率直，用真心关爱每一个孩子，尊重生命的独特性，给予学生一个平等、民主、自由的成长空间。

老焦不想以“老师”的身份与学生相处。他始终认为，教师应该放下身段，不做知识的权威，不做人生的导师，陪伴孩子们经历学习生活中的酸甜苦辣，让孩子们的成长显得更加饱满。他熟稔孩子们的性格特点，善于共情，总能选择适宜的方法给孩子排忧解难，助力成长。在孩子们的

口中，留下了一串串老焦的趣事。

“老焦经常会做错事，一错就向我们道歉，我们一生气，还能批评他几句。”

“老焦会在家长群里发通知，要求家长让我们半夜看球赛，爽！”

“我有一次考砸了，老焦和我一起在阳台上骂了出卷老师半小时，等我不难过了，他才和我讲我的问题。后来才知道出卷老师竟是他自己，太魔幻了。”

“我妈对我的要求巨高，学得身心俱疲。终于有一天，我妈在电话里被老焦怒怼了一番。”

“老焦会留意我们细微的变化，我脸上痘痘一多，他就叫我别那么拼，早点睡，睡眠好，皮肤自然就好。”……

正是老焦“陪伴孩子一起成长”的理念，他所带的历届班级都温暖融洽、积极向上、阳光活泼。老焦的认真、负责、有效，也赢得了家长的口碑。

课堂！课堂！

台上五分钟，台下十年功。在教

学上，老焦花大量时间去研究学生、研究课堂、研究教材教法，致力于提高教学的有效性、趣味性、生活化。

“我们喜欢听老焦的课，就像看‘脱口秀’，他特别有趣，我们学得很开心！”这是老焦的学生，对他讲课的一致评价。的确，在他的课堂上，总是笑声不断，本是枯燥难懂的理科知识在老焦的演绎下变得趣味十足。

“上实验课时，老焦有时会故意用稍显夸张的肢体语言暴露一些小错误操作！”那些时候，现场气氛热烈，学生大声“挑刺”的同时，相关知识点自然也给学生留下深刻印象，学习效果非常好。

更多时候，老焦会让教学生活化，教会学生将知识活学活用。“比如在学习杠杆时，老焦会和我们一起建立人体的头部模型，运用所学的杠杆原理，探讨低头角度与颈部肌肉拉力的关系。我们不仅理解科学原理，还认识到生活中如果成为一



名‘低头族’会引起颈部肌肉损伤和神经压迫。”这种生活化的教学，使学生对科学产生浓厚兴趣，真正成为科学知识和技能的亲历者，而不是旁观者。

成长！成长！

老焦在业务上成长迅速，他获得过省教坛新秀、市名师等荣誉称号，参加过省市优质课、命题等专业业务竞赛，均获一等奖。他在科学教学上的努力与探索受到业内同行的赞扬和肯定，在区域内形成了一定的学科影响力。

而老焦并不满足，一直在思考如何突破校园的边墙，让自己的教学经验助力区域内更多青年教师的成长。他积极参加各类教研活动，在全国、省、市各级教研活动中进行公开课展示、讲座达三十多次，反响热烈。此外，他还响应各级教育行政部门的要求，给贵州黔西南、新疆库车、阿克苏的老师传递沿海地区的教学理念，为教育共富献出自己的一份力量。

## 遇见教育， 遇见更好的世界



○夏俊倩

《教育，为了遇见更好的世界》一书，作者是南京一所小学的青年教师王蕾，书中是她的教育随笔，没有华丽的辞藻，没有精深的理论，记录了

与孩子们的相处时光，以平实的语言和鲜活的例子折射了一位一线教师的教育智慧和情怀。佩服之余感慨良多，姑且谈谈几点学习感受。

倾听每一个生命的声音

《睁开眼睛看到怎样的我》一篇说到王老师回忆小时候某次做眼保健操，心中充满无限遐想，一睁眼，却见到讲台上怒气冲冲的数学老师，将做眼保健操时的“美梦”打得粉碎。面对同样安静闭眼做操的孩子，王老师一阵思量，放下对未做作业孩子的怒气，等到课后询问原因，尊重孩子并告诉他们也要尊重自己，尊重成长。

书中像这样自我反思、转换沟通方式的时刻还有很多。当我们面对孩子做错事的时候，考虑恰当的教育时间、地点、方式、内容，问问自己：我责骂，恰当吗？他们是否有特殊原因？怎样说他们会听？在教育孩子的过程中，孩子们发出的即使是最微弱的声音，都值得我们去倾听；即使

是最渺小的花朵，也可以舞出最美丽的自己。

引领积极向上的班风文化

“亲其师，信其道。”王蕾老师的人格魅力显然是无限的，《做好自己 清风自来》中她收获了一大拨粉丝，《锅盖帮》中她引领了班级的发型潮流。孩子们喜欢她、信任她，所以才会模仿她，以她为榜样，想成为她那样的人。这无疑是得益于王老师平时的关注与关爱，以及对班风文化的正确引领。教育不仅仅是传授知识，更是用爱心与耐心唤醒每个生命对知识的渴求，对美好的向往。

王蕾在书中多次提到，遇见孩子是她的幸福，遇见教育是她认为最美好的事情。作为一线教师，我们也应当把教育当作最美好的事情，不忘育人初心，以“立德树人”为目标，方能遇见更好的世界。

什么是耕耘者更好的世界？悉心灌溉后，一片葱葱郁郁，清香扑鼻。

## 风吹不熄，雨浇不灭 杭州亚运会“薪火”来了

风吹不熄，雨浇不灭



线、距离、人选等都由主办城市的组委会来决定。

在传递过程中，火炬将经历多个城市和地区，让更多的人们参与其中并感受到体育精神的力量。同时，火炬还会经过一些特殊场所，例如历史悠久、文化底蕴深厚的城市和著名景点等。这不仅能够展现承办城市的文化底蕴，也能够让更多人了解到这些地方的风光特色。

据了解，杭州亚运会火炬传递将从杭州涌金公园开始，穿越浙江省内的11个城市，最后传回杭州，在杭州亚运会开幕式上点燃圣火。整个过程由2022名火炬手完成，年龄最小的14岁，最大的84岁。

火炬传递首支火炬将由此前采集到火种灯里的火种点燃，由事前选定的火炬手开始进行火炬传递，最终到达主会场，在开幕式当天点燃火炬塔。

为了保证圣火的庄严和火炬接力的纯洁性，火炬传递进行期间要保持圣火持续燃烧。因此历届亚运会火炬设计中都会把防风防雨作为重要指标。据了解，杭州亚运会火炬“薪火”能承受降雨量48毫米的大雨直淋和11级的大风，整个火炬设计有十几项专利。

在以往的火炬传递中，火炬熄灭的情况也发生过，一旦火炬熄灭，不能随便去点燃，必须仍用圣火火种引燃火炬。因此，圣火火种要妥善保护，有专门的火种灯或火种盒，还有备用火种，以防万一。

火炬手要跑多远？跑多快？

那么每个火炬手要跑多远？跑多快？

据了解，按照惯例，火炬手要手持火炬跑200米左右的距离，火炬手旁还要有陪跑员，如果有需要，甚至允许携带辅助犬进行传递。

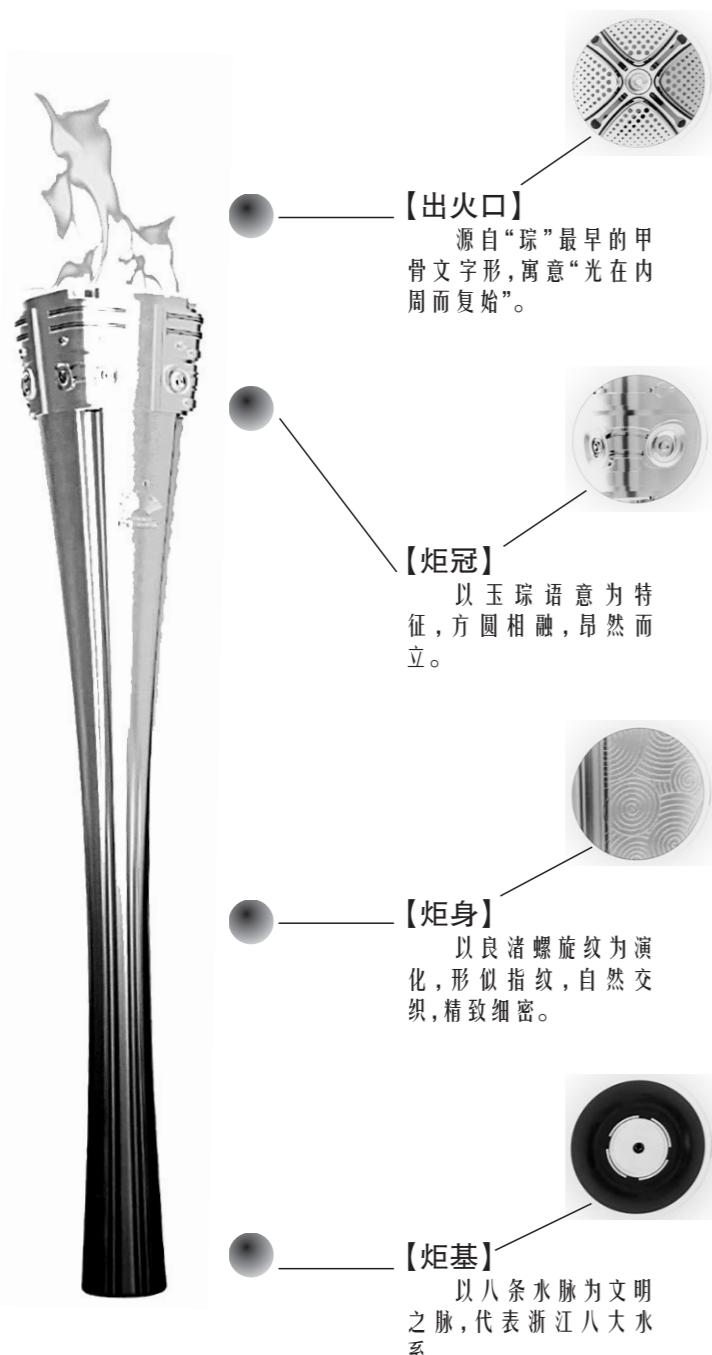
对于火炬手的奔跑速度，一般没有严格要求，只要在规定时间内完成火炬传递即可，火炬手可以根据自己的节奏匹配速度完成传递。为了能多体验一会儿圣火传递过程，火炬手们往往会降低自己的速度，所以一两百米的距离，会跑上一分钟。

在火炬传递中，火炬手的精神风貌自然备受瞩目，而背后守护的保障团队同样值得铭记，不仅有陪跑手、火炬手、火炬安全员等多名陪跑人员，在幕后，更是还有警察、志愿者、医疗等多方群体的协调配合，一次成功的火炬传递，往往还要开展多次演练模拟，确保环环相扣万无一失。

来源:2022年第19届亚运会组委会



扫一扫 看“薪火”背后的故事



火炬传递，我们在电视上已看过多次，甚至不少人亲身经历过这一延续了近百年的大型体育运动会传统仪式。

9月8日，杭州亚运会火炬传递将正式启动，我们又能在家门口近距离看到传递过程，享受这一盛况。那么，火炬传递的背后有哪些隐秘的门道和有趣的故事呢？

“薪火”亮相

火炬是亚运会重要象征物之一，它不仅承载了传递圣火的功能，更是传递城市特色和亚运精神的国家礼器。9月4日下午，杭州亚运会火炬交付仪式在宁波举行，这也是杭州亚运会火炬“薪火”实物首次亮相。

杭州2022年第19届亚运会火

炬，名为“薪火”。设计思想源自实证中华五千年文明史的良渚文化，以其庄重大气、意蕴深远的造型，通过火炬手们的手手相传，向世界展现中国设计的独特创意、中国制造的硬核力量。

“薪火”，喻意着中华文明薪火相传。火炬以玉琮为表征，以人文历史和山川风物为主干，既是对中华文化的致敬和传承，也向世界展示了真实、立体、全面的古代中国、现代中国和未来中国，使中华文明圣地闪耀出更加璀璨的光芒。

火炬传递都有哪些环节？

火炬传递是友谊和团结的象征，代表着亚洲国家相互支持与合作。亚运会中的圣火采集、火炬传递路