

师光片羽 致敬不凡

提起学生时代最难忘的老师，你最先想到的是哪一幕？是那个炎夏里，为你擦汗的瞬间；是那次失利后，他拍拍你的肩，轻声说“下次再来”；是作业本上，那一行行细细密密的批注；抑或是……那些看似寻常却照亮岁月的片段，就是教育最温柔的回响。师光片羽，让我们追寻这束光，发现并珍藏这些教育生活中最珍贵的片段。

这位“斜杠教练”有点酷



周末，在苏超当裁判；周一，回学校教足球。

周日夜晚10点，南京五台山体育场。欢呼声还未散去。他脱下苏超联赛裁判服，收起记录得密密麻麻的判罚笔记，拎起背包，直奔高铁站。周一清晨7点，江苏省天一中学足球场。晨光微露。他已换好运动服，吹响哨声，带着学生们开始训练传球、跑战术。

他是陆磊，天一中学的体育教师，也是执法苏超联赛的国家级裁判。周末，他都在两个身份、两座城市之间高速切换，是名副其实的“极限挑战者”。

执裁苏超：他是赛场的“法官”。从年

初接到省足协通知起，他就开启了“魔鬼模式”：5000米晨跑+力量训练，雷打不动。厚厚一本笔记，写满了足球规则的新变化。苏超首轮、第二轮、第四轮……他的判罚果断、准确，赢得了各方尊重。回归课堂：他是学生的“引路人”。“陆老师的哨声最特别！”学生们说，“既能在顶级赛场上吹罚，又能教我们踢好每一脚球。”他是带领校队四年两冠两亚、并获得两届市运会足球比赛第三名的金牌教练，也是课堂上那个会耐心蹲下来纠正你脚法的贴心老师。

那一夜，他睡在火车上写教案。

6月15日，执裁完连云港队与苏州队的比赛，已近晚上十点。他拖着行李箱冲上最后一班卧铺火车。凌晨，车厢摇晃。他在手机备忘录里敲下下周足球选修课的教案要点。几小时后，他准时出现在操场上，笑容温暖，仿佛一夜未眠的疲惫从未存在。他说：“我不是‘双线作战’，我是‘双线充电’。”赛场上的经验，让他把最前沿的技战术和规则带回课堂；而教学中的耐心，也让他的判罚更懂球员心理。两条线，彼此赋能，共同构成他对足球的全部热爱。

他是陆磊。一个把专业裁判和金牌教练完美写进简历的「斜杠教练」。他用奔跑的身影告诉学生：热爱，足以照亮多重人生。

老骥问道 躬耕教坛



在我们身边，总有这样一些人，他们以岁月为笔，以心血为墨，默默书写着教育的温度与深度。

马忠东老师便是这样一位令人肃然起敬的长者。

已从教32年，有着30年班主任经历的他，始终以昂扬的姿态，诠释着何为“学无止境”，何为“师者匠心”。

每天清晨，总能见到他精神矍铄地锻炼的身影，那不仅是身体的活力，更是心

态的年轻。他步履不停，信念不歇，用实际行动打破人们对“老教师”的刻板印象。

最令人动容的，是马老师对教育创新的执着追求。

开学前夕，校园尚静谧，他已独自走进教室，一遍遍操作希沃智能屏幕，认真记录每一个功能的使用方法。他说：“时代在变，教学方式也得变。我不能被叫作‘老古董’，得让学生喜欢我的课堂。”这份谦逊与进取，令我们钦佩不已。

他经常利用各种教育平台，学习如何设计互动课件，如何运用线上平台布置作业。他设计的作业不再是传统的抄写与背诵，而是融思考、实践、合作于一体的创新型任务，深受学生欢迎。

在他的课堂上，知识不再是枯燥的符号，而是充满趣味的探索。

马老师用行动告诉我们：教育的本质，是一颗心唤醒另一颗心。

年龄从来不是界限，真正的衰老，是从停止学习开始。他以终身学习的姿态，成为学生和老师们心中的灯塔。

她为星星的孩子写了一本“看得见的成长”



无锡市锡山区润星实验学校严君兰老师的办公室，像一个温柔的“心灵解码站”。

她的桌上，总放着几本厚厚的成长记录手册——那不是普通的相册，而是她为班里孩子量身定制的“情绪地图”与“成长密码本”。

为什么要有这样一本手册？

四年前，严老师发现：几个孩子总是在自己的世界徘徊，困在无法表达的孤独里。快乐、进步、感动……那些重要的瞬间，往往像掠过的风，来了又走，难以留

存。于是她决定，为他们“写”下一本看得见的成长。

手册里有什么？一张孩子第一次主动牵他人手的抓拍；一张幼儿成功系好鞋带时绽开的笑容；一行由她握着孩子的手写下的“心里话”：“今天我主动说‘谢谢’，眼睛亮得像星星。”“我画了一个太阳，那是严老师的微笑。”

她不只是记录，更是在“解码”。

严老师常说：“教育不仅是唤醒每个生命的独特光，更是帮他们找到与这个世界对话的频道。”她蹲下来，一遍遍带他们回溯那些照片：“你看，这是你在笑。”“你那天很棒，对不对？”有一个孩子曾指着照片问她：“严老师，我当时……很开心，对吗？”那一刻她明白，她不是在记录过去，而是在为他们拼凑情感的坐标，点亮自我认知的灯。

如今，翻看手册成了孩子们每天最期待的时刻。

他们指着从前的自己，眼睛发亮，会说：“老师，我还记得那天的快乐。”而严老师依然俯身其间，就像一位从容温柔的“解码师”，以心为钥，以爱为页，陪他们读懂自己，也触摸世界。

她为每一颗心定制“成长配方”



当孩子们为“毅力”凑出全部“家当”1200万时，他们已自己得出了答案：真正珍贵的东西，值得共同追寻。

【第二杯：“压力消消”柠檬茶】

期中考试后，低气压笼罩教室。她没有选择谈心，而是端出一杯“压力消消柠檬茶”——户外套圈游戏。目标不是奖品，而是在一次次尝试中学会“没关系，再试一次”。当孩子们为同伴欢呼、分享战利品时，焦虑早已被笑声替代。她让他们尝到了：失败的酸涩后，终会回甘。

【第三杯：“初心唤醒”热可可】

中考逼近，疲惫不堪。她默默温了一杯“初心唤醒热可可”——开启三年前的“时光信”。读着当初稚嫩的梦想和父母unconditional的爱，很多孩子边笑边哭。这杯热饮，暖了手，更暖了心，重新点燃了为什么出发的勇气。

她说：“孩子的心，是不同模子的容器，得用不同的方式去装满。”她从不重复使用一种方法，而是持续观察、精心设计——因为真正的润心，是精准的呼应，而非泛泛的灌输。

她是马琳棋老师。一个不止于管理，更懂得以创意、共情与智慧，为青春“精准调饮”的新时代班主任。

在无锡市二泉中学，班主任马琳棋有一项特殊的“超能力”——她能读懂青春期的情绪天气，并为之“定制”专属活动。她不信大道理能叩开心扉，只相信“体验，是最好的教育；陪伴，是最深的润心”。

【第一杯：“价值澄清”气泡水】

当十四岁的孩子们开始思考“什么才是人生重要的事”，她递上了一杯“价值澄清气泡水”——人生拍卖会。在这场拍卖里，货币是“人生基金”，拍品是“自信”“毅力”“幸福的家庭”。没有说教，只有体验。

她用一首《月光》听懂了孩子画里的哭声



在张泽中学陈妍冰老师的音乐教室里，课表常常“失效”。这里不只有Do Re Mi，更有一座用音符和色彩搭建的“情绪花园”。她说：“我是一个懂心理的音乐老师，也是一个会唱歌的心理老师。”

当音乐课变成“心灵悄悄话时间”。

那天，教室里新来了一个叫小雅的女孩，低着头，把自己缩成紧紧的一团。陈老师没有点名，没有提问，只是拉上窗帘，让德彪西的《月光》如水般流淌。“闭上眼睛，

感受一下，现在的你是什么颜色的？”

一笔一画，都是情绪的“密码”。

孩子们用画笔让情绪在纸上流淌。小雅的画纸上，只有短促、用力的深蓝色线条——像极了她说说不出的压抑。陈老师轻轻走到她身边，柔声说：“让笔尖跟着呼吸跳舞，吸气——画上去，呼气——轻轻落下。”

那一晚，星星为夜空盖好了被子。

渐渐地，小雅的笔触软了下来。深蓝中混入鹅黄，最后泛起一抹淡粉。

她画下了一片被星星温柔守护的夜空。她第一次举手说：“我画的是……一个被星星盖好被子的夜晚。它很安全。”

她说：“我不是在分析，我是在听见。”

陈老师从不解读孩子“为什么这样画”，只是轻轻地说，“这一笔看起来很开心”“这幅画好像在讲一个安静的故事”。她只是用音乐和共情，轻轻叩响孩子的心门，说一声：“嘿，我看见你了。”

在她的课堂里，画笔是情绪的翻译器，音乐是心灵的容器。她不做评判的分析师，只做温柔的“调频师”——把纷乱的情绪调向平静，把封闭的心门调向敞开。

老师，您好！

