



青岛市城阳区实验中学高级教师肖任飞。

支教日记

那一夜，我邀请自己成为跳舞的人，用生命，用触角，融入大地，永不停止。手中有柏枝，心中有月光。

“家里人听说我要去支教，都要疯了。”电话里的肖任飞轻声细语，声调婉转，有种小女子柔弱的感觉。

“参加支教，我是偷偷报名的，之前并没有和家人商量。”肖任飞故意隐瞒这个决定是有原因的。她的身体一直不太好，曾经有很严重的腺肌症，疼得厉害的时候吃止痛药都没有任何效果，一直吃着青大附院特配的中药，身体一度虚弱到上楼梯都很困难，甚至连牙齿都坏掉了，脸上长出了很大的斑点，头发也白了大半。两年前更是经历了一场大手术，手术历时6个多小时，“算是鬼门关里闯过一遭吧。”肖任飞淡淡地描述着。

然而就是这样，一个柔弱女子，做起决定来，果断又倔强。

今年50岁的肖任飞是青岛市城阳区实验中学高级教师，多年从事语文教学。优秀教师、师德标兵、巾帼建功先进个人、教学能手……各种荣誉称号拿到“手软”，撰写的论文更在国家核心中文期刊发表。她曾多次去过贫困山区慰问，也联系参与过贫困学生救助活动，同样是教师的丈夫，去年也报名到贵州支教了一年。跨越山海去为山区孩子们做更多实际的教学工作，像扎根在心中的种子，成了肖任飞一直放不下的心愿。

今年8月29日，她从青岛抵达1700公里之外甘肃省定西市渭源县，在清源中学开始了为期一年的支教生活。

据《禹贡》载：天下分为九州，渭源处古雍州之地。渭源是黄河最大支流渭河的发源地，也是中国古丝绸之路南路和唐蕃古道的必经之地，位于甘肃省中部，定西市中西部。肖任飞支教的清源中学是一所位于县城西城区的初

中学校。

“痛苦到不行了，一口气喘不下来。”虽然有思想准备，但是真正来到渭源生活的肖任飞正在经历两大考验：高原反应和寒冷气候。这里是海拔两千多米的高原地带，刚来的时候，肖任飞每天都需要服用药物来对抗高原反应。“一周时间瘦了七八斤，脸肿到眼睛都睁不开了，手肿得像馒头，身上那些微创手术留下的洞洞都在疼。”做过手术的微创伤口，每天都在叫嚣着身体要罢工。

“青岛这个季节下午6点就已天黑，这里晚上8点还是大亮着，夜晚短，早晚温差大。每天等天黑睡下就要12点了，凌晨三四点又被高原反应憋醒，一天睡不了三四个小时。”相比青岛温润的气候环境，渭源县的气候非常干燥，“嘴唇裂开了，润唇膏拿在手里经常涂也不管用，脚后跟都裂了，需要不停地喝水。似乎每一个细胞都是干的，连头发都如同一把风中凌乱的枯草，整个人像脱了水的老茄子。”肖任飞自嘲道。

视频电话里，丈夫几分嗔怪几分心疼：“快给我滚回来！”肖任飞依然拖着她惯用的慢条斯理的声调说：“别老给我打电话……”

学校没有太宽裕的住宿条件，肖任飞和一同来支教的老师住在学校给租的房子里，从学校到宿舍需要走20分钟左右。

“这里没有秋天，感觉进入10月份就入冬了。”10月的渭源已经下过两场雪了，夜晚的温度最低已经到了零摄氏度以下。一回到宿舍，肖任飞就打开电热毯，缩进被子里取暖。学校领导很关心，特地给送来了电暖气。在学校领导和同事们的关怀帮助下，她努力克服了种种不适以及生活饮食方面的困难，全身心投入支教学校的教育教研活动中。

学校早饭有为学生统一配送的营养餐，鸡蛋、牛奶、面包等，一周五天都不重样，但老师们却需要自己做饭。肖任飞只能在宿舍里蒸个米饭，炒个简单的菜，或者到外面的小吃摊解决，宿舍里的电饭锅还是原来支教老师留下的。渭源县城没有菜肴丰盛的饭馆，小吃摊上的牛肉面就成了日常主食，“感觉我都要成牛肉面体质了”。宿舍里只有太阳能热水

器，渭源最近几乎天天阴天或者下雨，很难看到太阳，热水也成了问题，“目测要超过10天才能洗澡了。”她开着玩笑。

“来的时候为了减少行李负担，只带了一双夏天穿的运动鞋，本来想到渭源再买秋冬款的运动鞋，发现有些失望。”整个县城只有一两家运动鞋店，而且当地人个头偏小，女鞋尺码最大也就39号，而且可遇不可求。肖任飞1米72的个头，鞋穿40码，整个县城买不到适合她的鞋子。“这是很让我感到忧伤的事情。”她戏谑道。

“相比城市的孩子，这里的孩子不太习惯表达自己的情感，他们都淳朴，很多娃娃带着高原红的红脸蛋，特别可爱。”作为一名从业三十年的老师，教书育人的热忱足以抵消这所有困难。让肖任飞坚持留下来的，是一群特殊的孩子——留守儿童。

在欢迎支教老师的仪式上，校长介绍了学校的情况：清源中学现有学生904人，其中农村户籍学生占90%，来自全县16个乡镇，学校里的留守儿童和特殊家庭儿童占到大半。“有些孩子是孤儿，户口簿上的户主就是他自己。”尽管支教前，肖任飞已经对这边特殊儿童的情况做了简单调查了解，来之后，学校的领导也给她介绍了这些情况，但当她看到孩子们蹦蹦跳跳、瘦弱的身形、敏感却渴望温暖的眼神，“心里忽地一揪一揪地疼了起来”。

由于年轻人多出打工，很多孩子成了留守儿童。他们没有父母的呵护，受伤了没人心疼，只能自己躲起来哭，饿了，累了没有人询问，只有年迈的爷爷奶奶相伴。这些原本可爱阳光的孩子，慢慢变得沉默自卑，他们也都是些应该在父母怀里撒娇的孩子，现在却过早地体会了生活的艰难。

“这些需要社会拥抱的孩子，如果能够给这些孩子一点点帮助，那就是为人师者最大的期盼和满足。”内心被刺痛肖任飞，除了联系爱心人士，帮孩子们寻求帮助外，还坚持写支教日记，身处异乡的日夜里，她努力点燃自己的一道光，为孩子们种下梦想的种子。

2021年9月6日 渭源的馍馍

昨天下了一场雨，今天气温骤降，秋雨霏霏，那种阴冷的感觉更加强烈。早上是8℃左右。

坐在班里听课，穿着大衣，还是手脚冰凉。虽说都是北方，但这气候的差距不是一星半点。办公室里没有空调，电暖气也供不起来，一位支教的同事说：我的膝盖要完了。

好在忙碌起来，就暂时忘记了冷的感觉。尽管条件艰苦，但是天底下的教师都是一样无私奉献，起早贪黑，勤勉肯干。全校900多名学生，任课老师90多名。这里的教室没有多媒体教学课件，备课全靠手写，课堂讲话特别多，老师们工作量是很大的。

一个办公室十几个老师，共用两三台电脑，电脑放在办公室一角，哪位老师需要用的时候，才会走过去用。我也申请了一台电脑，我们几个支教老师一起用，打开半天才能抖擻一下，运行很慢。

同一办公室里的当地老师一如既往地热情，让我吃果子，还有馍馍。渭源的馍馍包含的内容太广泛，我看到的馍馍就有好多样子。还有一种饼，类似于我们吃过的手抓饼，有个很强悍的名字，叫“破皮袄”。

今天是例会时间，学校给我们举行了一个小小的欢迎仪式。领导和同仁们的热情，让我们很感动，也更加坚定了自己的决心。

开完会，已经是七点多了。路灯已经亮了起来，天边却依旧晚霞满天。天更冷了，可心里却是热乎乎的。

晚上的渭水河灯光璀璨，和白天的视觉截然不同。这个小县城，看起来缓慢而有序地在我眼中流淌开来。我也变成了其中的一条鱼，在早晚温差悬殊的空气里，缓缓游动。

2021年9月8日 每个孩子都是诗人

渭源的秋，是一个矛盾的季节，仿佛有着一股特殊的魔力。

今天有两节课，给学生讲完《济南的冬天》，又讲了刘湛秋的《雨的四季》。在讲《济南的冬天》时，我告诉孩子们：老师就来自山东，济南就是山东的省会哦。看着娃娃们睁大的眼睛，忍不住笑了起来。好像甘肃和山东的距离，只是一篇课文的距离。那些课本中的文字，顿时鲜活了起来。

讲刘湛秋的《雨的四季》，和娃娃们一起朗读，品味美景美文，一起看窗外蓝得水晶一样的天空，一起用心去看那些有灵魂的文字。我和这群娃很快地融合在一起，仿佛已经在一起上课很久了，他们开心地在文字中寻找自我，我则成为带领他们在文字中隔水呼渡的那个舟子。

慢慢地和他们说，要多读书，多出去看看，要观察这个世界的细节，要看到万事万物的美好，要有自己的见解，要从最平淡的文字中写出最真挚最深沉的感情，这样才会写出好文章。

等到他们写完了作文，翻看作文本时，发现了令人惊喜的一些文字，觉得特别开心。记录一二：“我的家乡在大西北，也许是季节疲倦了，休眠的万物静寂悄然，成了一副慵懒沉默的姿态……”“屋檐上倒挂着一柱柱冰凌，窗户上镀着一层银霜，不知道是哪位画家把如此精美的画绘在了玻璃上，而且每天换一幅，哪里来的灵感呢？”

每个孩子都是清澈如镜的诗人，不是吗？



中秋节当天，支教老师们在渭源的晚餐。

2021年9月10日 想带他们看大海

清晨的阳光总是那么及时地驱散了夜的寒冷。

每个班级的窗台上都摆满了盆栽，都是孩子们自己种下的。一个脸颊上挂着高原红的男生，看到我在拍花，慢慢地蹭了过来，嗔嗔着对我说：“老师，你拍的不是我的，我的是那盆菊花，你去拍那盆好吗？”那一刻，觉得他好可爱，又好心疼。很多孩子因为父母常年不在身边，缺少关爱缺少肯定，他们特别渴望被关注。课堂上一个小小的表扬，都会让他们的眼眸一下子明亮起来。

班里的多媒体刚一打开，就卡住了，精心做的课件没法用，于是就拿着书本领着娃娃们学习古诗词。读《观沧海》，讲到“水何澹澹，山岛竦峙”，“秋风萧瑟，洪波涌起”，我问他们：“你们见过大海吗？”娃娃们整齐划一地全部摇头。我又问：“那你们能想象出大海波澜壮阔、潮起潮落是什么样子的吗？”本来热情高涨的空气突然凝滞了。看着孩子们疑惑的眼神，突然有种冲动，想要带着他们在海边的沙滩上奔跑，让他们听听大海的歌唱，听听海浪拍打堤岸的咆哮，让海水从他们的小脚丫漫过去，再在他们的笑声中漫过来。

给他们讲简单的古诗词知识，看到他们在书上认真地记录着，就像是幼苗在不知疲倦地吸收着水分，努力长大，努力开花，就觉得窗外的天空更蓝了。

下课后回住处要走将近半个小时，路上看到的老房子，屋檐很宽。当地居民用小吹风机吹火的自制炉灶上，一口口铁锅里咕嘟咕嘟地煮着洋芋。五官分明的定西老人，坐在门口，晒着太阳，等着午餐。

回到住处，惊喜地发现同住的支教同事正在剁肉馅，说今天是教师节，自己的节日自己庆祝，准备包馄饨，心里一下子乐开了花。没有面皮，自己和面；没有擀面杖，找到一个细玻璃瓶充当；没有盘子，包好了放到盆里摆好。忙忙碌碌了一个小时，一盆有特殊温度的馄饨，摆在面前。这个擀皮的瓶子，成为此生中最有魔力的擀面杖。馄饨味道好极了，饕餮之中，两个女人的眼中，心里，全是满足感。

人间值得，因为有爱，所以有光。

2021年9月11日 山林郁郁

今天，参加了秦祁河流域生态环境保护和高质量发展民主监督调研活动。

渭源有几条有代表性的河流，禹河、清源河，还有秦祁河。清源河和禹河都在渭源县城周边，秦祁河在渭源最北部。

我们今天重点调研的是位于渭源最北部的秦祁河周边的环境保护状况。

从渭源县城沿着山路驱车大约四十公里，就会先到北寨镇。山路两边是典型的黄土高原，耸起的山坡，平直如刀削一般的坡面。大部分是黄土，有些地方黄土脱落，露出下面的红色部分。据说那叫红砂岩，是甘肃特有的地貌特征，在地质上被称为甘肃系。海拔2700多米的山上，天气比较寒凉，缺少水源，所以植被稀少。远望过去，零星的绿色随着车进一闪而过。

这里的张家堡小学给我留下了深刻的印象，学校很小，据说只有两个学生，三个教师。问起原因，说是由于土地干旱贫瘠，很多的村民都搬到了新疆等地区，这里的学生就越来越少了。本来想进去看看，但周末不开门，只好作罢。



肖任飞在课间给孩子们解答疑问。

到了秦祁乡，一下车，我的心就揪起来了。四处都是荒山，几乎看不到绿色，兰渝铁路经过这里。刚好有一列火车驶过，在一片凉风中，发出生命的节奏。

这里的土地干涸得裂开一道道纹路。地里的庄稼，叶子都是枯黄的。路过一片芹菜地，那些芹菜长得很矮，看不到茎部，只有一些仿佛脱了水的叶片，在高原的烈日下，沉默着。

这是一片严重缺水的土地，好在有国家不断推进的帮扶和改善政策。去看了甘肃省引洮供水工程总干渠隧道，伏在栏杆上，可以看到汹涌的水流奔腾而来。周边的植被明显长得茂盛葱郁，清澈的河水两岸，水草丰沛，甚至还看到了芦苇。靠近的山上，去年种下的山林，也呈现出郁郁的绿色了。

“绿水青山就是金山银山”，希望有一天，这片土地会满眼葱茏，植被丰茂，成为一片富足美丽的胜境。

2021年9月21日 没有月饼的中秋节

放了三天假，高原反应严重，躺了两天，每天步数不超过30步，觉得整个人都不好了。头疼、心口疼、胃疼，盖着厚厚的被子，还真有些妹妹的味道呢。

接到快递的电话，来自青岛家家的同事和朋友们给孩子们寄来了“爱心”，有学习用品还有医用口罩。这两位老师，千叮万嘱咐不要透露姓名，只是说“爱心人士”即可。寄来一千元口罩的是城阳实验中学的一位同事，平时工作中少有交集，我甚至连他的面孔和名字都对不上号。可我还是想在这里真心地说一声：谢谢你们，无条件地信任着我，谢谢你们给孩子们撑起了一方爱的天空。大爱无言，你们是最值得尊重的人！

从青岛一回来支教的手机打电话，说今天是中秋节，大家一起去包饺子。答应着，去泡好银耳，用电饭锅熬了一锅银耳汤。怕走过去凉了，连锅都提着拿过去了。忙忙碌碌，简单的午餐，没有月饼，没有佳肴，我们一起过了一个特别的中秋节。

窗外的月亮升起来了，今夜，我在离家1700多公里的异乡，想着家人。

2021年10月13日 少年强则国强

这座黄土高原上的小城，一夜之间就进入了冬天。

似乎所有的细胞都在叫嚣：冷啊，冷啊。哪怕把整个人都缩在被子里，打开电热毯，还是瑟瑟发抖。路边树叶的颜色开始变得缤纷起来，绿色、红色、黄色，融合在一起，煞是养眼。本应该是秋色如画的时候，却实实在在地进入了冬天。

清源中学第十届体育节今天开幕。入场式端的好看：仪仗队英姿飒爽，鼓乐队号鼓悠扬，娃娃们精神抖擞，每个班都有自己的特色，广播操比赛各显神通。体育精神，合作意识，都展示得淋漓尽致。

这次体育节为期三天，有不同类别的各种竞赛，可以看出学校对学生体质建设，身心健康发展的重视。

少年强则国强，在娃娃们身体素质的起跑线上，必须未雨绸缪，领先一步。

天气如常地寒冷，穿上了羽绒服和薄棉裤，还是冻得膝盖隐隐作痛。终究是老了。

但在青春勃发的操场上，我觉得自己也开始燃烧起来了……

