#### 编者的话

成长路上。 你是否曾遇到 过一位或几位 好老师,用他或 她的包容、信 任、陪伴和鼓 励,点亮了你的 生命? 今年暑 假,上海市教卫 工作党委、上海 市教委联合新 民晚报社共同 发起"我心目中 的好老师"征文 活动,以"谢谢 你,老师! 让我 "为题。

邀请全社会一 起感念师恩。 "让我感受

到光的温度' "让我卸下重重 的壳""让我见 到了青春的模 样""让我一路 余封来信,3000 多个答案,这一 次,让我们向每 个答题的你,道 声感谢。感谢 你让我们看到 一位又一位好 老师点亮生命 的故事,也让我 们听见老师的 一句话、一个笑 容、一句赞美、 一声鼓励在学 生心中激荡起 的久久回响。

今天,我们 选取了其中30 个故事,和你分 享。更多优秀 征文将择优在 新民 App、上海 教育、上海教育 新闻网、第一教 育、上海教育电 视台等融媒体

# 让我学会用不完美的翅膀飞翔·



# 谢谢你,老师! 让我卸下了重重的壳

致:黄浦区卢湾一中心小学

吴荟瑾老师

郎依洁老师

张琼花老师

谢谢你,老师! 让我重新融入了快乐的世界

谢谢你,老师! 让我有了成长的尊严

我从小患有渐冻症。第一次开着电动轮椅进 小学校园的我,看着满操场欢乐奔跑的小朋友们, 顿时就像小蜗牛一样,犹豫着探了探触角。

一位长得高高的女士来到我身边,弯下腰,亲 切地说:"你好,维洛,我是云朵校长。"她真的像云 朵那样柔软细腻,很仔细地了解我的身体状况,和 教导处的老师们一起为我设计了一张"专属课表", 安排我走班上课。我发现,每一位老师都待我那么

致:杨浦区齐齐哈尔路第一小学分校

很小的时候,我就知道自己和别人不一样。

当别的小孩子在公园开心玩耍时,支气管痰栓、

膀胱结石、先天的右肾萎缩让我成为医院的常

客,疾病缠身让我变得自卑。所以,我不喜欢与

人交流,他们不能理解我的痛苦。在学校,我只

然而,郎老师并不满意这种情况。有一天,

进校前听说这是所管理很严格的学校。开学

第一课,班主任张琼花的话让我耳目一新,她说人

品比知识更重要,就算是零基础,我也会重视你

们。张老师分享了她曾经所带学生的故事,介绍

了现阶段学业的特点,听着听着,我还真有点心动

老师用我能听懂些的方式让我对数学开始有了感

我的学习基础很差,数学成绩更是糟糕。张

亲热、体贴。语文老师把我的作文投在屏幕上读给 大家听: 数学老师知道我成绩好, 经常向我提问, 让我享受高光时刻;自然老师还会把器材放到我 面前,让我摸一摸……渐渐地,整个年级的小朋友 都熟悉了我,很多成了我的好朋友。后来妈妈告诉 我,是云朵校长之前特意把我的故事告诉了大家。

转眼来到十月,云朵校长又为我施展了一个 "小魔法"。学校组织了一项活动:争做一大会址 的小小讲解员。热爱历史的我认真地把讲解稿一 字不差地背了下来。云朵校长在看了我的视频作 业之后,决定让我在升旗仪式上为大家演示。接到

我们学习《掌声》这篇课文,郎老师邀请我来回答

问题。我的声音小得自己也听不见……郎老师

用温暖的手轻轻拍打着我的肩膀,温柔地说:"声

音再大一些,再大一些。"她侧过头,贴近我,仿佛

想努力听见我说的话。我紧张得不得了,再次重

复了答案。我心里明白,这样细微的声音无法令

老师满意。然而,想象中的批评和嘲笑并没有到

来,她示意我坐下,将我的答案大声说给全班同学

听,笑着问道:"今天小叶很勇敢,同学们,你们觉得

觉。她不许我们不懂装懂,对于每次主动请她解

疑释惑,她总是眉开眼笑,还会表扬点赞。有时一

道题她不知道给我辅导了多少次,但她从来没然

过我笨,她总说尽力就好,在我能成功解题时,她

开心得像中奖。她带着我们全力冲刺。在全市

"三校生"统考中我的数学得了B+,这是我从来没

她待我们是真的好。每逢节日,或者是班级

里有好事发生了,她会想着法子给我们带来欢乐,

有时是红包,有时是零食,有时是物品,我们生日

了,她都会自掏腰包给我们准备礼物,我们受宠若

有得过的好成绩。

小叶回答得好不好?""他的声音更响亮了!""他说

任务,我又想缩回壳里去了。对一见到陌生人舌头 就会僵硬的我来说,这是多么大的挑战啊!记得那 一天,好不容易捱到升旗仪式开始,我一路开着电 动轮椅来到台前。那一刻,整个操场都安静了,上 千双眼睛看着我,我的心"扑通扑通"地跳动。这 时,云朵校长俯下身轻轻对我说:"维洛,加油啊! 那声音,还是我熟悉的云朵般的柔软,却又很有力 量。我深吸一口气,集中精神开始了准备了无数次 的演讲……最后一句话音刚落,热烈的掌声一下将 我包围。胸口涌起从未有过的信心:原来同学们能 做的事,我也一样可以做到!

谢谢您,云朵校长,正是您,让我卸下了身上重 重的壳,在充满爱的校园里,一步步走向属于自己 的阳光!

黄浦区卢湾一中心小学 邹维洛

话很完整,回答也很正确。""那我们一起为小叶鼓 掌!"郎老师带头鼓起掌来。"哗……"班级里爆发出 热烈的掌声。我第一次感到回答问题是多么美妙 的事情,也是第一次因为高兴而满脸通红。

每每课后,郎老师时常拉着其他小朋友,围 到我的课桌旁。我们一起下五子棋,一块儿聊 天。我的课桌椅不再是隔绝沟通的"壁垒",而是 充满欢声笑语的"小基地",我的朋友越来越多 了。我发现,我与别人并没有什么不同,我们可 以一起玩耍,一起享受快乐的时光。

曾经的我默默无闻,是郎老师默默地滋润 我,哺育我,呵护我。她让我重新融入了快乐的

金山区同凯中学六年级 叶铭宇

#### 惊。记得我生日那天,张老师煮了几个鸡蛋带给 我,还给我发了红色。她在讲台前微笑地对我说: "生日快乐,小程。"全班也响起祝福的掌声。我眼 眶湿润了,因为从来没有人在乎过我的生日。

我是个外地孩子,我家一直租着房子。听说 老师说要来家访时,我心里很忐忑,怕老师看不起 我,老师察觉到我的顾虑,她拍拍我的肩膀说:每 个认真的学生都值得被点赞和爱护。老师来家访 时还买了水果和饼干,爸爸妈妈说:"你学校的老 师真好。"那是当然的啰!

两年里,我和同学们也有了共同语言,我竟然 也在区级层面拿奖了,我们班还被评为区五星级 班集体。我想对张老师说:虽然我不是您最好的 学生,但您是我最好的老师!

崇明区培成学校21级烹饪班 程同学

## 计我发现学科之美

#### 谢谢你,老师! 让我爱上数学

致:上海市大同中学

致:崇明区培成学校

了,我想也许我也能咸鱼翻身吧。

鞠妍老师

鞠老师是我们的数学老师,声音响亮,动作 活泼,语气欢快得不像是在上课,像是在宣布什 么开心的消息。第一堂课上, 鞠老师讲集合元素 的确定性,她举例,如果问班级里长得高的女生 是谁,这个问题的答案是不确定的;但是数学是

准确的,那么就需要一个确定的标准,即,超过 170厘米的女生有哪些? 班里两位女生,包括一 个我,站了起来。这节课我记忆犹新。在这之后 的每节课、每一次答疑中,我总是能从一个个看 似枯燥的数学概念背后找到有趣之处。鞠老师 有时提供的课后资料中,会包含一些博主制作的 关于一个数学原理的研究历史和提出者的经历, 这让我发现了数学之美,它们不是冰冷的数据和

字母,而是在一位位科学家的奇思妙想下诞生 的。所以数学是有生命的,是可爱的。

鞠老师可以说是我碰到过的最故业的老师之 ,她在周末和假期会主动抽出自己的休息时间给 我们增加答疑课:她自主编写高中数学知识点秘 籍,自费打印发到我们每个同学手上;我们的每项 作业她都会一一批改,同时手写好详答,供我们自 己订正参考。我从她身上看到了她对于学生以及 粉学的直心执爱。鞠老师用她的亲和力把粉学生 动地呈现在我们面前,让数学不再是万千学生眼 中的恶魔,而是有趣可爱的,

上海市大同中学2023届学生 李想

### 可居无价"。见到晚风中摇曳的芦苇,您道"蒹葭 苍苍,白露为霜",我接"所谓伊人,在水一方"

您说要请认真写作的同学们吃包子,我以为 是句玩笑话。不料某天语文课前,您真拎着三大袋 冒着香味和热气的吃食闪亮登场,脸上留着来不及 拭去的汗渍。解开大袋子,粽子包子烧卖样样齐

中国中学高二(3)班 黄嘉怡

# 让我看见未来

#### 谢谢你,老师! 让我奋然前行

致:上海交通大学农生学院

杨志彪老师

凭借优异高考成绩考入上海交大的我, 度过了压抑失落的一年,因为不论是学习还 是其他能力都没有任何优势,我陷入了深深 的自卑与迷茫。

我向杨老师求助,他利用休息时间约我 在食堂边吃边聊,从大学学习的特点聊到学 习方法偏差,从学科特点聊到科学情怀,从个 人兴趣初心聊到国家发展融合……他憨厚的

笑容,温和的话语,睿智的思想汇成一束光, 让我看到希望,重拾自信。走出食堂的那一 刻,我的内心平静坚定。之后选择动物科学 专业,勇往直前。

2020年网课期间,我收到杨老师发过来 的一张照片。那是杨老师用毛笔手写给我的 生日贺信,笔走龙蛇,苍劲有力,字里行间满 满的鼓励与祝福。10年、400封、70万字…… 同学们与杨老师交流的书信结集出版于《见 字如面:一位大学老师与学生的十年书信往 来》。那里记录着我们的师生情、同学谊、家

杨老师创办的"科学精神进课堂""人文 精神进课堂"系列特色主题班会,是我们班的 特殊福利。

我们与主讲嘉宾"克隆猴之父"、极地科 考生物学家、现代诗歌学者、上海诗词协会理 事等大咖们近距离接触,一次次掌声热烈,一 次次欢声笑语,在科学与人文融合带来的精 神洗礼中,埋下家国情怀的种子,放飞科学理 想的双翼。

上海交诵大学农生22M004班 彭澍

#### 谢谢你,老师! 让我胸怀大志心有大我

致: 东华大学机械学院辅导员

姜雪梅老师

在我大学四年的求学之旅中,有这样一 位良师,干我初入大学信仰尚未坚定之时, 于我工作陷入瓶颈之际,于我临近毕业迷 茫之时,引导我胸怀大志,心有大我,鼓励 我让青春在祖国西部大地上绽放绚丽之 花。她就是姜老师。

大二,我担任学院科学商店店长。在姜 老师的指导下,我们与学院"智力助残"志 愿服务队共同开展活动。每周二,200余名 学生志愿者一起出发开展志愿服务活动。 6个阳光之家、300余个残疾人家庭、散老 院、进城务工子女小学、幼儿园,都留下了 我们的成长足迹。

毕业季的学子总会面临选择,而我也不 例外。这时,姜老师为我指引了一条从未

想过的路——投身西部计划。如今的我, 作为东华大学第三届研究生支教团团长 在贵州省遵义市第三十五中学担任支教老 师,在奉献中愈加明白青春的意义。在姜 老师的鼓励支持下,我身边的同学们也都 前往不同的岗位建功立业,他们或参军入 伍、保家卫国,或投身航空航天、智能制造 等国家重大战略需求领域。

东华大学卓越机械 1801 班 张学晖

### 谢谢你,老师! 让我逐梦民航

致:上海民航学院

邵於 相老师

我是一名飞机维修工程师。停机坪上夏 季炎热,冬季湿冷,每日上床睡觉前我一定把 烘鞋器放到鞋里,这样第二天可以舒服干爽 地工作。对我来说,这个烘鞋器更有着特殊 的意义——它是我在上海民航学院就读时的 辅导员邵欣桐老师送给我的毕业礼物。

大学三年,邵老师是陪伴我们最多的 人。军训期间会"投喂"我们方便面,天冷 了会把自己的衣服带给我们,生病了陪我 们一起去医院,怕我们不好意思他总会补 上一句"小意思,一家人"。

邵老师也是我们的专业课教师。当他 如数家珍地讲述中国民航的发展进程时, 大家都能体会到他作为民航教育者的那份 自豪和骄傲,而这也是作为我们将来从事 民航一线工作最初的动力来源。 在我们眼中,他是"民航小灵通",总能

用东北人与生俱来的幽默感,把晦涩难懂 的知识说得浅显易懂;他也很"啰嗦",比如 每次在停机坪上课都会仔细检查确认实验 设备的状态,反复地强调施工过程的安全 注意事项。

至今,我们一直保持着每半个月通一次

话的习惯。有一次,一架航班发生防撞灯 灯罩脱落事件,而这架飞机正是前几日我 维护过的。初为机务的我彻夜难眠,便凌 晨拨通了邵老师电话。他分析后认为并非 我的责任,并一直安抚我的情绪到天亮。 果然,事实证明了邵老师的判断。那一夜 应该是我人生最漫长的夜晚,而邵老师对 我说:我的手机24小时为你待机。

如今,我已成为公司里最年轻的放行工 程师。我始终记得邵老师最常讲的话:"干 民航,安全第一",时刻提醒自己安全对于 **议份工作的意义** 

上海民航职业技术学院145504班 张强

### 谢谢你,老师! 让我变得自信

致上海市商贸旅游学校

两年前,我走进商贸旅游学校的大门 时,觉得自己就像一艘随波逐流的小船,对 未来既没有动力也没有目标。更不会想到. 我所在的班级会成为上海市先进集体。

班主任王倬老师就在这个时候走进了 我的生活,成了我的引路人。我不擅长表 达,每次发言的时候都会顾虑重重。我给 听,微笑着对我点点头,鼓励我站上讲 台。同学们选我当上了班长,可是我毫无 经验,不知如何着手。王老师总会帮我一 起分析,鼓励我多和同学们沟通,她总是 和我说,"没有最好,但是要相信自己会做 得更好"

王老师最常说的就是,"相信自己"。这 句充满力量的话,让我们每个人都有了明显 的进步。学校组织创新创业大赛,团队伙伴

可以用好所学"专创结合"。于是,我们决定 用中英文双语小视频为乡村土特产代言,向 生活工作在上海的外国朋友讲述美丽乡村 的故事。王老师鼓励我们不能空想要有实 干,不懂就问,不会就学,不行就从头开始再 终于,我们的项目在市级、区级创业大 寨上都取得了优异成绩。

上海市商贸旅游学校21级商务英语班

### 谢谢你,老师! 让我成长在春风里!

#### 致:上海市七宝中学 翁敏霞老师

2020年秋,我们在火车站第一次相遇,您 精神、利落的做事风格让我印象深刻,心里想 着,哎呀,看来是一位严师啊!

来上海不到一周时,军训开始了! 您居 然推荐我去做国旗下发言人。惊喜之外难免 忐忑,害怕自己文稿写得不好,担心普通话带 着口音……但这样宝贵的机会,新生活舞台 第一次充满仪式感的亮相,真的就要轻易放

是您,拿着我写的文稿逐句逐行修改,细 致地为我讲解每处演讲应注意的技巧,还一 句句带着我朗读。您说:"想想在上海学有所 成的自己将是怎样的?带着这种感情和认知 演讲,这个舞台属于你!"您鼓励而信任的目 光,让我因异乡求学而不安的心有了落脚点。 也让我看到严师身上春风化雨之处。

演讲异常成功,台下教官和老师都惊讶 于我这样一个维吾尔族姑娘标准的发音、自

信的发言! 掌声响起来,我悄悄扭头看您,却 撞进了您满含笑意的目光里:感谢有您,翁老 师, 您让我的高中开端阳光满怀!

晚会主持人、学农实践发言人、儿童医院 公益负责人、沪疆联谊活动主席……每次站 在新舞台,听到掌声响起来,我的心中有无限 感慨,就会想起高中初次的舞台,听见的第一 声喝彩。

七宝中学2020级16班 古再丽阿依・吾买尔

## 让我第一次 觉得"我不差"

#### 谢谢你,老师! 让我扬起了自信的风帆

致·浦东新区建平实验小学枣庄校区

沈玉群老师

我的语文成绩一直不好,自从您来之后,您便不断 鼓励着我,我一有做得好的地方,您便毫不吝啬自己的 表扬;我做得不好时,您也会和颜悦色地指出我的问题, 并耐心指导我。直到我弄懂为止。您为我们这些语文 不太好的同学开设了一个学习群,还特意取名"强强联 手",您知道吗,这对我们是莫大的鼓励。您每天把今天 的知识在学习群里再讲一遍,正是因为这个,我的成绩 才从合格上升到了良。您还让我参加一些语文成绩优 异的同学才会参加的活动,比如"聪明小豆丁"比赛,感 谢您,一直不把我当成一个"后进生"对待,

您经常和我爸爸反馈我在学校里的情况,都以鼓励 为主。有一次我在考试时书写极差,您虽然很生气,但是 您给我爸爸发消息时说,如果我书写分少扣一点儿,我就 能够得优了,您总是找我做得好的地方告诉家长,侧面说 出不好的,能够让家长不那么生气。谢谢您,沈老师,正因 为您的鼓励,我的心中才扬起了自信的风帆,顺风向前。

浦东新区建平实验小学枣庄校区2019级1班

谢谢你,老师!

让我从垫底逆袭!

晏楚楚老师

刚入学时,我的语文默写总在及格线徘徊。有一次 路过办公室,晏老师叫住了我。意外的是,老师和颜悦 色地对我说:"我看你挺聪明呀,数学也能得满分,怎么 语文成绩就一塌糊涂呢? 我看你写作业的字,感觉你没 有用心,如果你认真写,语文成绩一定能提高。

当天晚上做作业时, 耳边回响起老师对我说的话 我尝试认真书写,参照模范作业的格式,想着争取拿个 A-。没想到,第二天作业发下来,我居然得了A! 我简 直不敢相信,我过往拿B的次数都少得可怜。我备受鼓 舞,第二天写作业更认真,还给重难点做了批注。结果 那次作业,我得了A+,老师还画了一个模范作业才有的 笑脸! 原来语文拿A也不是那么难!

从此以后,我对语文学习越发投入。上课时,我认真 写笔记,主动回答问题;下课后,我主动帮老师搬电脑、发 作业。老师时不时奖励我一颗糖,肯定我的点滴进步。 两个月下来,我的成绩居然语文成绩居然到了班级前 列。现在的我,每天斗志昂扬,完全摆脱了入学时没精打 采的颓废样子。谢谢您,晏老师!

上宝中学初一4班 郁家铭

#### 谢谢你,老师! 让我拥有了"爱"的魔法

致:浦东新区福山外国语小学

乔爱丽老师

一年级时,内向的我总是低着头坐在班级第一排,连 和老师对视都不敢,更别提举手发言了。教我们语文的 乔老师很快发现了我的不同。她总是亲切温柔地看着 我,用微笑的眼神鼓励我,课后还主动找我聊天。我永远 也忘不了,乔老师说:"你骑马这么棒,就算从马上摔下来 也不肯放弃,我好佩服! 你一定是个有勇气的女孩!"

乔老师怎么知道我会骑马?难道她有"魔法"?后 来我才知道,乔老师观察到我比较胆怯,就一直想着挖 掘我的特长来鼓励我。她关注我妈妈的朋友圈,还向其 他同学和老师了解我的情况。妈妈说,乔老师做了20多 年班主任,她善干观察、关心关爱每一个同学,尤其是那 些"不起眼"的同学。乔老师的"魔法",就是她名字中间

浦东新区福山外国语小学五4班 黄迦颖

### 谢谢你,老师! 让我前行之道,与您"同路"

致:上海市中国中学

潘波老师

犹记得入学第一学语文课, 您穿着简朴, 不急不 缓走上讲台,用一段精彩的辩论视频带我们走进高 中语文学习。您说着"知识见识智识",说着"捕捉思 维的火花",说着"记住,你们不比别的孩子差!"掷地 有声,砸在我被中考挫折冲昏头的心上。

当得知您与我住得很近时,我又惊又喜。从

与您挤上晚高峰的公交车,望着远处的残阳昏暗 的天,翻出课本,读起新学的语文古文,您凑过 来,轻扶着我的书,小声讲解着晦涩的文章,让我 紧蹙的眉头重新舒展:大考结束,我提出想和您 步行回家,一个多小时的路程,我们时而默默并 肩行走,穿过路边的野蔷薇,相视一笑,无言胜有 言。时而您用柔和的目光注视我,眼望长势高过 墙头的翠竹,说起苏东坡的那句"可使食无肉,不

小到大,从没有同学、师长当我的"同路人"。我

您打趣我:"背得很熟练啊!"我笑答:"谬赞谬 赞。"那天夕阳把我们的影子拉得好长好长,我心 中满是甜滋滋的。自那以后的一街一景,总能与 浪漫的诗句挂起钩。

全,全班人人有份! 热气腾腾的美食,吃在肚里,也