

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，上海市教育工作党委、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！让我成为”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”“让我一路逆袭”……3000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中心发布。



# 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

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伙伴们，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

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

## 谢谢你，老师！让我重新融入了快乐的世界

致：杨浦区齐齐哈尔路第一小学分校 郎依洁老师

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，支气管炎症、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，我只想当隐形人。

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，你们觉得小叶回答得好不好？”“他的声音更响亮了！”“他说

## 谢谢你，老师！让我有了成长的尊严

致：崇明区培成学校 张琼花老师

进校前听说这是所管理很严格的学校。开学第一班，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，我还真有点心动了，我想也许我也能咸鱼翻身吧。

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，但她从来没怨过我笨，她总说尽力就好，在我能成功解题时，她开心得像中彩票。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+，这是我从来没有过的好成绩。

我的学习基础很差，数学成绩更是糟糕。张老师用我能听懂些的方式让我对数学开始有了感

觉。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

# 让我发现学科之美

## 谢谢你，老师！让我爱上数学

致：上海市大同中学 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教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

## 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

犹记得入学第一堂语文课，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理上。当得知您与我住得很近时，我又惊又喜。从

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敬业的老师之一，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教学的真心热爱。鞠老师用她的亲和力把学生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

# 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，从个人兴趣聊到国家发展融合……他雄厚的

## 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，于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。

## 谢谢你，老师！让我逐梦民航

致：上海民航学院 邵欣桐老师

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，怕我们不好意思他会补

## 谢谢你，老师！让我变得自信

致：上海市商贸旅游学校 王俾老师

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。班主任王俾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

## 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

# 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，从个人兴趣聊到国家发展融合……他雄厚的

## 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，于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。

## 谢谢你，老师！让我逐梦民航

致：上海民航学院 邵欣桐老师

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，怕我们不好意思他会补

## 谢谢你，老师！让我变得自信

致：上海市商贸旅游学校 王俾老师

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。班主任王俾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

## 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

# 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，从个人兴趣聊到国家发展融合……他雄厚的

## 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，于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。

## 谢谢你，老师！让我逐梦民航

致：上海民航学院 邵欣桐老师

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，怕我们不好意思他会补

## 谢谢你，老师！让我变得自信

致：上海市商贸旅游学校 王俾老师

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。班主任王俾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

## 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

# 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，我有一做得好的地方，您便毫不吝惜自己的表扬；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。直到我再懂为止。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。

## 谢谢你，老师！让我从垫底逆袭！

致：上宝中学 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，参照规范作业的格式，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！

## 谢谢你，老师！让我拥有“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。教我语文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，她善于观察、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”，就是她名字中间的那个字——爱！

## 谢谢你，老师！让我成长在春风里！

致：浦东新区福山外国语小学54班 黄迦颖

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。教我语文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，她善于观察、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”，就是她名字中间的那个字——爱！

## 谢谢你，老师！让我成长在春风里！

致：浦东新区福山外国语小学54班 黄迦颖

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。教我语文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，她善于观察、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”，就是她名字中间的那个字——爱！