

建设高素质专业化教师队伍  
 本期关注:高三教师

2025年高考结束,这届高三毕业生将整理行囊奔赴梦想的远方。回首高三,他们的老师还站在原处向他们挥手、眺望。本期聚焦高三教师,通过向所有带过高三的教师征文,重温高三征程中师生间那些或紧张、或温暖、或感人的瞬间。那些故事背后,是师者的仁爱之心,是育人智慧,是厚重的师生情谊。

——编者



## 成为学生备考中的灯火

# 师爱,照亮高考征程

许织云

在高三的教室里,总有一群人默默守护着学生,这群人不是魔法师,却用真诚驱散焦虑;不是预言家,却用信任点燃希望。他们以心为舟,载着迷茫的学子穿越备考迷雾。多年带高三,我想与大家分享一个语文教师的思考:在知识传授之外,如何用情感支持与心理疏导,为学生成长护航。

### 理解 看见每一份迷茫

高三学生承受的压力大,他们可能因一次模拟考失利而彻夜难眠,可能因父母期待而陷入自我怀疑,也可能在友情与梦想的天平上摇摆不定。作为教师,我们首先要做的是:蹲下来,平视他们的目光。

记得班里有个学生因成绩波动频繁缺席。我每天放学后陪他散步,听他抱怨“努力了却看不到希望”。直到某天,他突然说:“老师,我好像懂了——高考不是终点,而是让我学会面对挫折的起点。”那一刻,我意识到:倾听不是解决问题的关键,却能让生感觉到“被看见”的温暖,在安全的环境中把问题、情绪表达清楚,也就更容易找到解决问题的关键点。

### 陪伴 用细节编织信任的网

我们不能只把课堂当作知识传递场,还要在这里打造情感共振带。我常在课间用纸条与学生交流,写下鼓励的话语;在生日时为孩子们创作藏头诗;在晚自习后陪他们聊天至深夜……这些细节能让学生明白:你不是一个人在战斗。

我喜欢使用“情绪温度计”,每周让学生匿名写下心情指数,进行针对性疏导;通过角色扮演、情境模拟,帮助学生释放压力;鼓励学生给父母写信,表达真实想法,减少沟通隔阂。

### 赋能 “你值得被看见”

高考焦虑的本质,是自我价值感的缺失。我常对学生说:“语文不是分数的容器,而是你照见世界与自我的镜子。”通过对经典文本的解读,引导他们思考生命的意义。比如,分析《赤壁赋》中苏轼“物与我皆无尽”的豁达,解说《平凡的世界》中孙少平的苦难成长经历……

基于此,我鼓励学生写“成长日记”,每天记录一件值得骄傲的小事,提高自我认同水平;让学生用文字描绘理想中的自己,增强目标感;

带学生模拟考试失利场景,教授应对策略(如深呼吸、正念练习),进行“抗挫”训练。

### 家校共育 搭建情感支持桥梁

家长的焦虑常会加大学生的压力。我定期与家长沟通,强调“成绩是过程,不是终点”,并建议他们采用与高三学生相处的“三不原则”,即不比较、不指责、不施压;实施“两多策略”,即多倾听、多陪伴;在家庭中多分享学生课堂上的闪光点,让家庭成为情感的港湾。

作为教师,我也曾因学生的退步而焦虑。但渐渐明白:教育不是改造,而是唤醒和激励。我常读、常思《论语》中“不愤不启,不悱不发”的教诲,提醒自己:“慢下来”,就是允许学生犯错,用耐心等待急躁;“看见光”,看到每个学生独特的光芒;常做“自我反思”,定期记录教学日志,审视自己的教育行为,力求扬长避短,在教育教学中提质增效。

高三的路,短暂又漫长,是学生与教师共同跋涉的一段难忘旅程。我们无法决定终点的风景,却能成为他们黑暗中的灯火,成为注视他们努力的一双眼睛,守护好他们心中的信念不熄。

(作者系上海市闵行区君莲学校正高级教师)

①6月7日,在哈尔滨市第九中学考点,考生走入考场前与教师拥抱。

②6月7日,银川市第二中学考点外,教师跟学生击掌鼓励。

新华社发

## 成为学生嘴角上扬的理由

师雅巍

在我看来,高三班级守护学生之道,暗合中医“望闻问切”之智慧:以心为脉,辩证施护。

“望”是凝视,更是对话。我习惯用目光关注成长:赞许的凝视是破土的春阳,鼓励的眼神是夜行的星星,就连“警告”的注视,也藏着“你值得更好”的期许。记得小欣曾是眼底有光的女孩,高三却如蒙尘的星星:成绩单上跳动的红叉、课间独坐的背影、刻意疏离朋友的沉默,都在诉说着焦虑的重量。那天她攥着笔杆发抖,轻声说:“数学像堵墙。”我握住她冰凉的手:“你忘了吗?你曾用三天背完整本古诗,这股子韧劲儿,比墙硬多了。”她突然想到了什么,嘴角难得露出了笑意。三个月后,她举着满分的数学小测冲我笑,眼神比初遇时更明亮。教育者的目光该是镜子,让少年看见自己的锋芒。

“闻”是耳听,更是心悟。每个灵魂都有独特的频率:有人用笑声作铠甲,有人把心事折成纸飞机,有人在周记里藏着星辰大海,有人在错题本里写满孤独。当发现班长在周记里写下“害怕辜负期待”时,我约他在操场上散步,听他讲“想赢又怕输”的挣扎。“你看跑道上的人,”我指着夜跑的学生,“有人冲刺,有人调整呼吸,但没人会盯着影子焦虑。你只需要比昨天的自己快一步。”之后,我鼓励他参与组织班团会活动,在实践中锻炼自己、展示自己。慢慢地,他变得开朗自信起来,眼神中重新燃起了希望。教育者的耳朵该听见什么?不是标准答案的回响,而是成长拔节的声音。

“问”是轻叩,更是共振。我常备三种语气:晨间巡视时的轻快,如“昨晚数学卷最后一题,是不是卡壳了”;月考后递牛奶时的温厚,如“觉得累的时候,想想你写‘我要去看海’的作文”;临考前拍肩的笃定,如“你不信我,还不信你写满笔记的课本”。

小语的英语曾是薄弱学科,直到我在他潦草的作业后写:“这道语法题的解题思路,像你的篮球假动作一样漂亮。”第二天,他的作业本里夹着纸条:“老师,其实我想考上外贸大学。”此后三百天,我们在作业本里秘密交流:他用红笔标记进步的词汇量,我画笑脸回应他的“小作文”。不知不觉中,他的单科成绩飞速提高,最后考入上海某大学国际贸易专业。教育者的问句该是什么形状?该是钥匙,能打开闭锁的心房。

“切”是触脉,更是赋能。被信任,比被警示更有力量。高三下学期的第一天,我要求每名学生在课桌准备一张漂亮的小卡片,写上给对方的诚挚祝福和激励。互赠卡片时,我看到学生们有的潸然泪下、有的紧紧相拥、有的响亮击掌……教育者干预的切口该在哪里?在学生踟蹰不前时,轻推一把,给他“值得被信任”的勇气。

高三不是终点,而是生命拔节的春夜,我更愿成为学生回望时,嘴角上扬的理由。

(作者系吉林省长春市东北师范大学附属中学正高级教师)

## 一起蹚过赴考「泥泞」

胡秀英

2023年6月8日清晨,乌云压城,豆大的雨点砸在支教学校的瓦楞上,群鸟啾啾作响。作为高三支教教师兼班主任,我心头一紧——今天是高考第二天,学生们要冒雨乘坐公交前往考点,而这所刚成立的寄宿制学校,监控系统尚不完善。

6点左右,我挨个敲开寝室门:“把干爽袜子装进密封袋!”“裤腿卷高点儿,别让雨水浸透!”看着学生们踩着积水赶来,鞋袜泡得发胀,裤腿紧贴小腿,担忧与不安在我心底翻涌。我快速吃完早餐,撑着伞赶到食堂门口的上车点,大声喊道:“同学们别担心!先上车!到考点换衣服,湿鞋袜交给我保管!”在此起彼伏的“谢谢老师”中,我看见他们眼中的焦虑渐渐化作安心的微笑。

公交车碾过积水路面,雨幕如帘般糊住车窗,雨刷器奋力划开层层雨痕。后排传来轻轻的叹息声,我转身看见车内学生们望着阴沉的天空,心情有些低落。我深知,此刻的他们不仅要面对恶劣天气,更要承受高考的巨大压力。“同学们,这大雨是老天爷在给我们加油打气呢!”我笑着打破沉闷,“古人说‘风雨之后见彩虹’,今天这场雨,就是我们高考路上的特别考验,闯过去,咱们都是胜利者!”

“老师说得太对!”班长率先响应,“这点儿雨算什么,我们连模拟考的‘狂风暴雨’都挺过来了,还怕这点儿小雨?”在我的带动下,学生们渐渐打开了话匣子,分享起备考时的趣事、彼此的鼓励和支持。车厢里的气氛渐渐活跃起来,欢

声笑语取代了最初的担忧。

我一边和同学们说笑,一边留意着每个人的状态:有的学生情绪低落,就坐到他身边轻声安慰;看到有的学生鞋带松了,就立刻帮忙系好;提醒大家检查考试用品,确保万无一失。

公交车在雨中缓缓前行,每到路口,我都紧盯路况,生怕出现意外。终于,我们顺利抵达考点。我组织学生有序下车,找好地方,看着他们换上干净的衣服,整理好仪容,自信满满地走进考场,我悬着的心才稍稍放下。

“老师,您的衣服也湿透了!”一个女生突然说道。我这才意识到,自己只顾着照顾学生,身上的衣服早已被雨水和汗水浸透,头发也滴着水。“没事,你们安心考试,老师等着你们凯旋!”我笑着挥挥手,目送他们走进考场。

在考点外等待的几个小时里,我守着学生们换下的湿衣物,心中默默为他们祈祷。回想起这一年的支教时光,和这些学生从陌生到熟悉,见证他们的成长与努力,此刻的守护,不过都是师者的本能。

“老师,这场雨果然是‘胜利雨’!”当考试结束的铃声响起,看着学生们带着轻松的笑容走出考场,我知道自己顺利完成了这场风雨中的护考。那一天的大雨,不仅没有浇灭学生们的信心,反而让他们更加坚定;而我,也在这场特殊的经历中,愈发懂得“师者”二字的分量。

最好的教育,从来不是站在晴空下的指手画脚,而是跳进泥水里,陪他们一起蹚过泥泞,再看着他们带着满身星光,走向属于自己的万里晴空。

(作者单位:江西省宜春市奉新县第一中学)

周长会

高考前的那个傍晚,教室后墙的倒计时牌停在了“0”上。暮色漫进窗户,为伏案复习的身影镀上一层金边。我站在讲台上,望着他们微微弓起的脊背,三年前初见时那些青涩的脸庞,如今稚气已褪,眼底盛满对未来的憧憬与不安。

什么样的礼物,才能承载我对他们的期许?一个月前,我便开始构思给他们准备一个特别的锦囊,里面装着一张高铁票、一枚刻着名字的印章、一本《中华人民共和国宪法》。我跑遍文具店、印章店挑选材料,又联系厂家定制了毕业特制高铁票,出发站印着“青春站”,终点站印着“未来站”,日期定格在毕业日。

当我抱着装满锦囊的纸箱,告诉学生这是高考礼物时,教室里瞬间安静,唯有窗外蝉鸣声声。分发锦囊时,每递出一份,我都会与学生对视,报以鼓励的微笑。当递到小林手中时,这个曾内向自卑的男生红了眼眶。高一入学时,他总独来独往,不敢在课上发言。我发现后,常创造机会让他表达,如今的他开朗自信。接过锦囊,他轻声说:“老师,谢谢您。”

分发完毕,教室里响起窸窣窸窣的打开声,随即传来惊叹声。我走上讲台,开始讲述每样礼物的意义:“这张毕业特制高铁票,”我举起票,“不仅是高中生活的纪念,更代表你们即将开启新征程。未来或许平坦,或许崎岖,但请记住:你们永远有重新出发的勇气。”

拿起印章,我继续说:“这枚刻着你们名字的印章,代表独立与个性,也提醒你们对言行负责。愿未来的你们,以诚信为墨,以担当为纸,用这枚印章盖下属于自己的精彩篇章。”

## 考前我送学生一个锦囊



高考前,山东莘县莘州中学教师王秋霞进班辅导学生。(资料图片)