

## 4天3夜,戈壁徒步108公里

## 宁波这位老师真飒

3 感知渺小坚定自信  
她希望影响身边更多的人1 一群温暖的教育人  
穿越无人戈壁

7月28日,主题为“拓展生命长宽高”的2024生命教育创新论坛在敦煌举办。

此次论坛是第二届“戈壁教育人生命探索之旅”的组成部分。300多位教育人通过4天3夜108公里的戈壁徒步探索之行,感知生命,坚定信念,成为生命教育的践行者和探路者。

励娜是此次戈壁徒步中唯一来自宁波的教师,今年48岁的她看上去柔柔弱弱、温温婉婉,怎么会有如此“炸裂”的行为?

“其实我是一个几乎不运动的人,我最大的爱好是阅读。”励娜爽朗地笑着说。

“但一听到沙漠、古丝绸之路这些元素,就让我冲动,我想去看看沙棘是怎样在斑驳陆离的世界中怒放的。”励娜告诉记者,关上手机,告别熟悉的世界,去探索一个更原始、更古老的世界,也是她长久以来一直想做却又没做到的事情,这次刚好有这个机会,她就果断出行了。

4天的行程,沿途都是戈壁滩、古河床、小沙丘、雅丹地貌等,晚上睡在帐篷里,只能听到呼呼的风声和沙砾打在帐篷上刺啦啦的声音。

“第一天28公里,大部队行进,没有想象的艰辛,心里还有点窃喜。”励娜坦诚地说,“想不到第二天的32公里才是‘地狱’……”她回忆起徒步时的感受,行走的时候只能听见自己的头发随着心跳沙沙地抖动,心脏仓促地运送氧气,意识混杂地辨识环境,毛孔一张一合地替代呼吸,大脑被禁锢在一片黑暗之中,全身像灌了铅似的笨重。

但是等到黎明来临,沙尘在微弱的光束上游荡,成千上万个颗粒回旋翻转、闪闪发光。

慢慢地,星河消失不见了,苍穹和戈壁的地平线渐渐变得清晰,红日破茧而出,天地间洒满了颜料。

“那一刻又觉得值了。疼痛感像缺少燃料的火焰一样偃旗息鼓,飒飒作响的无畏感莫名其妙地和满足感一起出现。”励娜说,斗志重新被点燃,真的觉得所有的困难都是可以克服的。

2 理解错彼此的意思  
却互相成就

108公里徒步,中间有没有撑不下去、想放弃的念头?

励娜向记者分享了其中的一些细节。

“浙江有4位老师过去,除了我之外,还有温州苍南县桥墩镇第一中学校长陈洲,另外两位是杭州的。第二天32公里的行程,陪我一起走的是温州的陈洲校长。”励娜告诉记者,当时荒漠中除了风声,就只剩脚步踩在阳光照射后的影子上发出的嚓嚓声,听不到其他声音。因为前一天的行走,很多人脚上起泡了,大家低着头,默默前行。

“他会不时地问我,你怎么样?我以为他在关心我,只能坚强地说,还可以。”励娜告诉记者,晚上复盘的时候,陈洲老师才说,当时他两只脚上的泡全破了,每踩一步都钻心地疼。他无数次想放弃,无数次想上车,但觉得丢下同伴很可耻,只能一路忍着。

“他很想我说一句‘我们放弃吧’,我却以为他希望我坚持。”励娜说,虽然两个人都理解错了彼此的意思,但最终都为走完了全程而开心。

活动结束后的庆功宴上,陈洲动情地说:“没有励娜的坚持,我肯定走不到终点。”

“其实没有走到最后的人,多少会羡慕我们坚持下来的,我想这就是坚持的意义吧。”励娜笑笑说,“其实我也特别谢他,没有那齐头并进的影子和脚步声,我也无法坚持到最后。我想这就是团队给予我们的意义和价值。”

“好多时候并肩行走的伙伴真的非常重要,我们团队11个人只有6个走完了全程,5个人中途放弃。很多时候落单了,就没有了坚持的动力。”励娜说,庆功宴上,好几个没走到终点的人都对着她说,“励娜,当时如果我跟你走在一起,可能也不会放弃。”

整个徒步过程中,难忘的事情还有很多。

六哥来自深圳,是战队的队长,整个徒步过程中,他都在捡石头、捡树根,捡了很多。特别艰难的第二天,他捡了一块手臂这么粗的半玉化的石头,在戈壁徒步,增加100毫升水都是一种负担,这块石头却伴了他一路。

当天晚上分享时,他一边揉着僵硬的双腿,一边说:“太神奇了,这块石头就是在召唤我!你们瞧,这是一只眼睛,祁连山的眼睛,又像太阳,戈壁的太阳!”正是六哥拿着石头在营地到处宣讲,引发了队员们强烈的好奇心。第三天,大批人员涌入捡石头的行列。当晚,营地举行了一个石头展,每个人都讲了自己捡石头的故事。每一块石头、每一个树根都那么普通,那么不起眼,甚至看上去没有价值,但是每块石头和树根都有它独特的美。

这些不同的石头、树根、沙砾,也引发了励娜的思考,其实教师面对的每个学生都是不同的,都有不同的个性和特点,老师该用怎样的方式挖掘他们的潜力?

脚上起泡,是走戈壁的标配,但水泡如果不及及时处理,会让人疼痛难忍,甚至生无可恋。

战队的小妹刚研究生毕业,那美丽的涂了马卡龙色的脚趾下方起了水泡,把整个趾甲盖顶了起来,我们看着都心疼。熄灯了,大家打着头灯,继续用医生教的方法处理:用缝衣针穿上头发,然后穿刺脚泡,把头发留在脚泡里。这样,已经被穿刺的脚泡就不会再黏连,脚泡里的水才会排干净。前一天受过的伤,一夜之间就能治愈。

“徒步过程中,疼痛是真真实实存在的,它会提醒我去关注自己的身体,好好地爱自己的身体。”励娜说。

“在沙漠中行走,我会感到自己的渺小,但用脚丈量戈壁沙漠的方式,又让我去认知自己的生命,认识到自己的顽强和潜力,坚定了信心。我希望自己可以用做过的那么一点点尝试,去影响身边的人。”励娜说。

据了解,“第二届中国教育人戈壁生命探索之旅”由广东省南粤公益基金会未来教育发展基金与中国教育三十人论坛联合发起,经过100天的精心筹备,随同的还有由41位教育人组成的“教戈2志愿者军团”,志愿者团队中李镇西老师、詹大年老师、钱志龙老师、柏泽亮老师、陈潇老师、吴虹老师是本次活动的营长,他们带领16个战队完成了此次徒步体验之旅。此外,活动全程都有志愿者车队随同,实在坚持不下去的,可以选择坐车前往下一站,确保每一位徒步者的安全。

记者 万建刚  
受访者供图



励娜

4天3夜、无人区、无信号、戈壁徒步108公里……这是余姚市中意宁波生态园实验学校励娜校长,在今年暑假干的“疯狂事”。

“和一群温暖的教育人一起,做一件很有意义的事情,我想这是我送给自己这个年龄最好的礼物。”接受采访时,励娜向记者分享了此次旅程的见闻和感受,讲述了那些关于坚持、勇气与自我超越的故事。



励娜所在的战队。