

攀登途中照片。受访者供图



在风雪高原，更懂成长的意义

宁波女校长站上5005米雪山之巅

“站在海拔5005米的雪山峰顶，我对‘知行合一、专注当下’有了更深的理解。走到户外，不只是亲近大自然，更难得的是人与人之间真诚的相处与交流。自然教育、生命教育，也藏在这些真实的经历里。”8月18日，从高原归来的余姚市阳明小学校长励娜，向记者聊起这个暑假特别的经历。

8月初，大型教育实践公益项目“100个中国校长上雪山”首发团，在青海省门源回族自治县境内的岗什卡三峰脚下出征。来自全国14个省份的20位中小学校长，以雪山为课堂，完成了一次为期六天的攀登研修，励娜是队伍中第一位站上峰顶的校长。

这并非励娜第一次挑战自我。2024年，她戈壁徒步108公里。今年盛夏，50岁的她把脚步延伸到雪域高原。一路上的考验、相遇与感动，让她对育人这件事，有了更接地气的思考。

1 一身“百家衣” 风雪路上的彼此托举

刚出发就遇上小插曲。

临行前一时疏忽，励娜把大部分登山装备留在了西宁。到了门源，面对高原凛冽的寒气，她的御寒外套、户外护具样样不足。

一同前来的校长们看她处境窘迫，纷纷翻出自己的物资相赠，有的借她速干衣裤，有的递来防风头巾，有的拿出厚实羽绒服。就这样，励娜穿着这一身拼凑而来的“百家衣”，踏上徒步路线。

不同于低海拔地区的行走，高原给人的身体考验说来就来。头晕胸闷袭来时，同行伙伴纷纷伸出援手，有人送来抗高原反应药物，有人默默递上酸奶。

来自北京体育大学的户外教师张艳杰是队伍里的攀登导师。徒步路上，他教励娜如何调整呼吸、正确使用登山杖，反复提醒不必追赶队伍的脚步，要跟着自己身体的感受往前走。

项目发起人三皮老师见励娜体虚，特意安排向导帮她分担沉重的背包，卸下徒步最大的负担。冲顶前夜，他几次过来查看励娜的身体状况。见到她冲锋衣拉链没有拉严，还伸手上前帮忙整理好。

冲顶前一天，大本营驻扎，向导团队

细致示范冰爪、上升器、安全带的穿戴要点。当时，天边忽然出现一道彩虹，大家都觉得是个好兆头。回到住处，大家不敢过于兴奋，收拾好东西就钻睡袋休息了。

“受高原反应影响，有的人一夜未眠，凌晨两点就起来了。简单吃过早饭，三点左右，大部队出发。天色漆黑，满天星斗下，大家戴着头灯，拄着登山杖，一步步向前挪动。”励娜回忆。

穿过乱石滩，跨过冰冷的山涧，一行人踏上冰川，空气愈发稀薄，脚上的冰爪踩在冰川上，发出吱嘎吱嘎的声响。

大部队向着海拔5005米的岗什卡三峰的峰顶进发。“那时候我的身体状况不太好，高原反应明显，不仅吐过，也吃不下东西。可攀登靠的就是体力，吃不下饭，身体就没有能量补给。”励娜说，让自己心怀感念的是，凌晨时分，一位不知道名字的向导悄悄塞来一根棒棒糖。靠这一点甜，她燃起信心，继续挑战最艰难的路程。

褪去各自的身份头衔，大家在巍峨雪山面前，不过是一群相互扶持的普通人。这份朴素的互帮互助，也让励娜联想到校园。教育本就不是一个人的战斗，学校与家庭之间，同样需要这样彼此托举的力量。

2 在高反等考验中 读懂成长的“信号”

徒步行进途中，励娜犯过大忌。她一边赶路，一边接电话处理学校事务，脚步不知不觉越走越快，全然没有留意身体发出的疲惫、气短的信号。

等察觉到身体不对劲，她匆忙吃下一根玉米，希望快速恢复体力。可高原不会迁就人的急躁。抵达一处小木屋后，剧烈的高反骤然袭来，励娜头晕恶心，刚刚吃下的食物全部吐了出来。

足足休息了两个小时后，她才慢慢缓过劲来。

最后冲顶前，还有一段陡峭的雪山路，励娜背着4公斤重的氧气罐，一度急于求成，刻意加快脚步、大口吸氧。可越是勉强对抗身体，高反越发强烈。在同伴点拨之下，她慢慢放下内心焦虑，不再追赶旁人的行进速度，专注自身的一呼一吸，顺着身体状态放慢脚步，反倒走得从容。

就这样一步一步稳住节奏，她熬过重重身体考验。

早上7点，天渐渐亮了起来，团队的第一个身影出现在岗什卡三峰峰顶。励

娜成为第一个站上顶峰的人，还举起了写着学校名字的手拉旗。

“那一刻我联想到很多。”励娜感慨。身为校长，同时也是浙江省家庭教育讲师团成员，平日里她会接触不少焦虑的家长，看见孩子成绩落后就心急，不顾孩子身心已经疲惫，一味加码补课，最后引发厌学、情绪崩溃这类“成长的高反”，“这就好比我当时在高原强行进食，看似在补充能量，实则根本消化不了，做事情还是要立足实际、专注当下”。

不只是自己，看着队里同伴不同的登山状态，励娜也生出一些思考。

这趟行程里，有人不靠额外供氧，选择无氧登顶；有人受高反困扰，果断选择下撤。但无论做出怎样的抉择，既不是“坚持优于放弃”，也不能说“放弃是高级智慧”，理性面对，本就许多不同的模样。

在她看来，登山没有统一的行进速度，教育同样没有标准答案。有的孩子开窍较早，有的孩子需要慢慢沉淀，尊重每个孩子的成长节奏，才是教育最该守住的底色。

3 把登雪山的感悟 带回学校课堂

要挑战5005米的雪山峰顶，对于平时很少运动的人而言，可以说是难度极高。临行前，家人和朋友都善意劝励娜慎重考虑，但她态度十分坚定。

在励娜看来，这不只是一次登山，更是一场实地的教育修行。一路上，收获了许多打动人心的相遇。

“00后”向导阿源令她印象深刻。虽说年纪轻轻，但阿源在岗什卡雪山已有近200次往返攀登的经历。一路同行，他的专业能力以及对大自然发自内心的敬畏，令人敬佩。途经冰川溪流，他会先搬来石块铺路，确认稳妥后再搀扶大家通行；遇上积雪虚浮、暗藏暗坑的险段，他要上前踩实探路，确保安全才让所有人通过。看到山间盛放的雪莲，有人好奇问他，当地人为什么不采摘，他说：“花都摘了，山上

的兔子吃什么呢？”简简单单一句话，藏着最朴素的善意。

除了向导，同行校长们的交流也带给励娜很多启发。登顶结束回到西宁后，20位校长围坐在一起，围绕青少年心理健康、挫折教育、校园户外研学开展研讨。其中六位校长结合各自学校的实际，细细讲述办学路上的欢喜与困惑。

正如21世纪教育研究院院长熊丙奇所言：“读万卷书，行万里路，不仅是学生的成长方式，更是教育者自我觉醒、持续成长的必经之路。”励娜切身体会到这一点。回到余姚，她准备把雪山之上的所思所感落到教育实处，沿着“健康第一”的方向稳步推进，用自然与运动滋养少年成长，静静陪伴每一个孩子从容舒展，奔赴长远的人生。

记者 樊莹