

宁波女校长 登顶5005米的雪山

一路上的考验, 让她对育人有了更深思考

“站在5005米的雪峰顶,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、生命教育等,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。来自全国各地的20位中小学校长,以雪山为课堂,完成了一次为期6天的攀登研修。励娜是本次挑战中唯一的宁波教育工作者,也是队伍里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。

□现代金报 | 甬派记者 樊莹

A 一身“百家衣” 感悟风雪路上的相互帮扶

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,她的装备样样不足。一同前来的校长们看她处境窘迫,纷纷拿出自己的物资,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给她保暖。就这样,励娜穿着这一身拼凑出的“百家衣”,踏上徒步路。不同于低海拔地区行走,高原带来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,有人送来抗高反药物,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背包,卸下徒步最大的负担。冲顶前夜,他几次过来查看她的身体状况。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,“受高原反应影响,有的人一夜未眠,凌晨2点就起来了。简单吃过早饭,3点左右,大部队出发。天色漆黑,满天星斗下,大家戴头灯,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,大家脚上冰爪踩在冰川上,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,勇于挑战最艰难的路程。

褪去各自的身份,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。



励娜站上峰顶。受访者供图

B 在高反等考验中 读懂成长的“信号”

在徒步途中,励娜犯过大忌。她一边赶路,一边接电话处理事务,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。

足足休息了两个多小时后,她才慢慢缓过劲来。

最后冲顶,有一段陡峭雪山路,励娜背着4公斤的氧气罐,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,高原反应越发强烈。在同伴指导下,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。

早上7点,天渐渐亮了起来,励娜成为团队里第一个出现在岗什卡三峰峰顶的身影。站上顶峰,她举起了写着学校名字的手拉旗。

“那一刻我联想到日常的教育。”励娜感慨,自己平日里会接触不少焦虑的家长。很多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,看似是在补充能量,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,看着队伍里同伴不同的登山状态,励娜也生出更深一层思考。

这趟行程里,有人不靠额外供氧,选择无氧登顶;也有人受高原反应困扰,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”,在励娜看来,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。

C 把登雪山的感悟 带回学校课堂

要挑战5005米的雪峰顶,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,她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,他在岗什卡雪山已经有近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,确认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。”

除了向导,同行之间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6位校长结合各自学校的实际,娓娓道来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办学实处,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。



活动合影。