



用一年做一件终生难忘的事

——清华大学研究生支教团的 22 年

► 本刊编辑部

1998 年，清华大学响应团中央、教育部号召，组建了研究生支教团。22 年来，清华大学研究生支教团薪火相传，志愿者们秉承“自强不息，厚德载物”的清华校训，将清华精神与志愿服务精神充分结合，用他们的实际行动践行着“到祖国和人民最需要的地方去”的诺言。344 名志愿者先后前往西藏、青海、湖南、甘肃、宁夏、山西、河南、河北、陕西、云南等地区参

与教育扶贫。截至目前，志愿者们服务时间超过 80 万个小时，服务覆盖人数超过两万人。

习近平总书记曾寄语中国青年，只有把自己的小我融入祖国的大我、人民的大我之中，与时代同步伐，与人民共命运，才能更好地实现人生价值，升华人生境界。而支教团成员，正是选择了在祖国最需要的地方贡献自己的智慧和力量，

这一场青春接力，已经持续了 22 年。

经过这 22 年的发展，清华大学研究生支教团逐步形成了完整的人才培养链条和系统的工作体系。清华成立由研究生院、教务处、学生部、校团委等相关部门负责人组成的研究生支教团工作领导小组，对支教团的招募与选拔、培训与发展进行全过程管理与支持。支教前，志愿者们会在校内外进行为期一年的系统培训，越来越多的成员团达



到普通话二级乙等及以上水平，并取得教师资格证。服务期结束返校入学后，志愿者中有70%的人选择了担任“双肩挑”学生政治辅导员；研究生毕业后，更有70%的志愿者选择前往基层或重点行业工作。

投身西部教育扶贫

扶贫先扶智，22年来，一届届支教团志愿者们从清华园来到西部各地，选择将小我融入大我，用一年不长的时间，做一件终生难忘的事。志愿者们在支教学校克服了生活中种种困难与不便，不仅尽心竭力为当地的孩子们传道授业解惑，更着眼于开拓学生视野，培养学生综合素质，为当地学生带去先进的

教育理念和办法。志愿者们用一堂又一堂精彩课程、一次又一次促膝长谈、一程又一程专门家访，一点一滴地推动着当地教育的发展。授课之余，志愿者们还结合当地实际情况开展了各种形式的公益活动，不断完善清华支教团“助梦”公益体系，包括助梦游学、助梦书信、助梦图书、助梦讲堂等等，帮助学生确立学习目标与努力方向、树立成才报国的理想与信念。

除开展公益项目外，志愿者还积极发挥清华支教团功能型党支部的作用，利

用课余时间开展扶贫调研工作，足迹几乎覆盖支教地各个贫困县和乡村，在此过程中也增进了对西部地区的了解。

在支教实践中成长

支教一年，自教一生。在支教过程中了解国情民情，在艰苦的环境中砥砺意志品质，对于支教团成员来说，这个过程也是让自己成长为有理想、知国情、有担当的新时代青年的过程。也因此，支教团成为清华大学人才培养的重要平台和方式。志愿者们在支教工作的一年中，不仅意志品格、能力才干在基层实践中得到了锻炼成长，而且人生观、价值观也更趋成熟。如前文

所述，志愿者们在返校后，选择继续担任“双肩挑”学生政治辅导员，并在研究生毕业后选择前往基层一线或重点单位就业，这两者的比例均达到70%，这充分说明志愿者们在一年的服务奉献中培养的深厚家国情怀，最终影响到他们的未来人生选择。

经过22年的接力与积累，清华研究生支教团的努力获得了社会各界的广泛认可与肯定。不仅获得过中央电视台所颁“最美乡村教师支教团体”等荣誉，2019年5月4日，中央电视台新闻联播节目还曾在头条报道清华大学研究生支教团“青春与理想同行”的支教故事。今年4月，清华研支团青海湟中分队更是荣获“中国青年五四奖章（集体）”，这是共青团中央表彰的全国优秀青年集体最高荣誉，这项荣誉，也是对清华研支团这22年所做传承与努力的最大肯定。

2020年是中国全面建成小康社会宏伟目标实现之年，现在全国各地基层的学校硬件相对二十年前已经好了很多，最缺乏的正是像支教团的老师们这样优秀的师资。期待支教团在今后继续发展，辐射到祖国更多需要志愿者的地方，而志愿者本人，也能够继续将青春绽放，在党和人民最需要的地方，在实现中国梦的伟大实践中书写别样精彩人生。

猎猎湟中行

——青海湟中支教分队的故事

► 本刊记者 关悦

看到“全国青年五四奖章集体”的获奖公示时，清华研究生支教团青海湟中分队的五名队员刚拍完给母校清华109周年校庆的祝福视频。在返回办公室的路上，路过的人们都能轻易读出几个年青人写在脸上的高兴劲儿。

“中国青年五四奖章集体”，是共青团中央、中华全国青年联合会授予青年集体的最高荣誉。可以说，这枚金色奖章上，集中体现了中国当代青年的精神品格和价值导向。2020年4月28日，清华研究生支教团青海湟中分队获此殊荣。这是对历届志愿者长期扎根青海湟中、接力支教扶贫的肯定，也是清华研究生支教团20多年历程的又一个里程碑。

如果愿意稍加探究，你会发现，这枚“五四奖章”蕴含的意义，绝不仅仅是几个看上去“高大上”“主旋律”的字眼而已。奖章的背后，是“前浪”与“后浪”们20年的接力长跑；是一群群、一代代年青人愿意俯身沉心、扎根广袤国土的真实故事。



2020年第21届研究生支教团青海湟中分队志愿者合影

从“暴击三连”到漂亮的反击

如果大致概括一下朱明媛他们初到湟中一中时的感受，可以用“两个落差”来形容。

在青海的地名中，“湟中”历史最为悠久，早在2000多年前霍去病破匈奴的记载中就曾出现。湟中是青海的人口大县、农业大县，2002年被确定为国家扶贫开发工作重点县。所以，“在中期考察前，我以为我们会去那种大山里的学校，前不着村后不着店，有几间平房，学生需要走很远的路来上学。”朱明媛笑言。

朱明媛是21届清华研究生支教团青海湟中分队的队长。同她一起的，还有队友戴尚琪、高索芬、刘博远和田中原。刚到湟中一中考察时，他们看着眼前高大整洁的教学楼和有塑胶跑道的操场，一心准备好吃苦的那种劲头好像一下子“闪了腰”。“再穷不能穷教育”在这里得到了事实上的印证。

如果说第一个想象的落差还好调节，那么第二个就有点棘手。用自己的实际行动帮当地学生树立信念、助他们追逐梦想，这大概是每个支教志愿者都怀有的赤诚之心。

可是实际接触下来，才发现这个初衷要“落地”原来那么不容易。

“到了之后才认识到学生们缺的是行动力，而行动力的培养光靠理想信念的树立还不够，需要想到更多的方法让他们将理想投身于现实的努力中。”戴尚琪说。

“你跟他们讲道理，会发现他们都明白……然而问题在于他们只是懂道理、下决心，没有实际行动，或者说只有三分钟热度，坚持不了

每一个学生都写了月考反思，叫来办公室一个一个谈心，分析错误原因，询问学习状态、对教学方式的接受度和改进建议，然后分层教学，布置不同难度的作业并坚持面批面改。到了第二次月考，两人所带的班级成绩都有了飞跃般的提升。

“当时就觉得，所有的付出都没有白费。只要学生能够有成长和进步，我们辛苦一点真的心甘情愿。”回忆起支教的“教学第一关”，



“在走上讲台前，我一直以为自己要把关注重点放在如何备课、如何讲好一道题、如何解释好一个概念上，但随着教学实践的丰富，我慢慢意识到，如何管理好自己的课堂，可能是与课堂内容本身同等重要的事。”

几天就放弃了。”面对这个问题，朱明媛也觉得头痛。

一边要适应从学生到教师身份的转变，钻研教学；一边还要应付五花八门的问题和学生“斗智斗勇”，最初的日子并不容易。第一次月考，朱明媛教的高一平行班英语单科最后一名，平均分58。高索芬的情况也差不多。这样的“暴击三连”让他们对支教的理想和现实差距有了更清晰的认知，也勾起了骨子里不认输的劲头。

那段时间，高索芬焦虑得睡不着觉，反复去复盘之前教学过程中可能出现的问题，寻找对策，和学生约谈听取意见。朱明媛让班里

朱明媛感慨地说。

和他们一样，几乎每一届的支教志愿者都要先经受一番“洗礼”，然后逐渐从“菜鸟”成长为一名合格的教师。清华人实干的精神从这里就能看得出来：每一名确定支教的学生，在大四都要先经过一整年的培训，旁听名师授课、参与课程和试题设计、试讲等等，自2012年起还增加了志愿者提前赴支教地考察学习的环节，为的就是让他们能实地了解服务地的支教环境，向当地老师及前几届支教团的学长们多“取经”，真正上手时能尽快缩短适应期。自2013年起，清华更是要求研究生支教团的志愿者都得参加

普通话等级考试和教师资格考试。

要做，就真正做、好好做，做一名合格的好老师。多年下来，这在清华的研究生支教团里成为大家一致认同的价值理念。

摇动一朵云，得有水滴石穿的劲头

除了想象得到的教学成绩挑战，更多的挑战还在平时、在课堂、甚至在想象不到的犄角旮旯。每个人都能随口说出“一把辛酸泪”。

因为基础差、底子弱，不少学生跟不上就干脆放弃，课上睡大觉。面对五花八门的“低头听课法”“闭目养神听课法”，田中原先是友情提醒，但架不住瞌睡虫传染，“按下葫芦起来瓢”。眼看着学生们在课上浪费时间，田中原心里急得不行。“起立听课法”“同桌连坐法”，奇招用尽，终于逼得他在一天早上的课堂“爆发”：

“班长，来，把电教设备打开，找个音乐软件，搜索《摇篮曲》，给大家放上！”就这样，整个班在《摇篮曲》的优美旋律中自习了二十多分钟，直到下课。经过这一把“反其道而行”的大招，学生们上课睡觉的情况果然大为改善。

“在走上讲台前，我一直以为自己要把关注重点放在如何备课、如何讲好一道题、如何解释好一个概念上，但随着教学实践的丰富，我慢慢意识到，如何管理好自己的

课堂，可能是与课堂内容本身同等重要的事。”田中原说。

课上严谨严肃严格，原则问题绝不姑息迁就；课下和学生打成一片，谈天说地，努力帮学生解决学习、生活甚至情感方面的问题，真正成为他们的“良师益友”。两者之间，年青的志愿者们努力探寻着平衡之道。

就在朱明媛拼命琢磨着怎么给班里提高成绩的时候，一天课后她被班里一个成绩倒数、几乎被所有老师“放养”的学生叫住：“老师，要不我还是放弃英语吧，真的啥都听不懂也学不会。”

“那一瞬间我也顾不上什么要在学生面前保持老师的形象了，眼泪‘唰’地一下就涌了出来。我不愿意就这样放弃一个学生，我觉得很心疼，想尽我所能地去帮助他。”朱明媛回忆起那一刻的触动。她开始给这名学生从零开始一点一点补基础，每天一个单词一个单词地讲解作业。学生忍不住劝她：“老师你别管我了，我真的落下太多了，补不上来的，这样你太辛苦了。”可朱明媛不甘心，仍然坚持给他补习。而他自己也开始在英语上花费大量的时间和精力。月考后，他的英语成绩进步了三十多分。

第二学期，朱明媛虽然不再担任他们班的英语老师，但仍和学生保持着联系。这名学生告诉她，自己用一个寒假的时间背完了高中



志愿者在家访



志愿者在课堂上



疫情期间开展教学工作合影

之前的所有单词，已经开始看语法了。“坦白讲，听了他的话我深受触动，没想到自己的一言一行能够对学生造成这么大的影响，我感觉身上的担子又重了许多。”朱明媛说。

扶贫既要扶智，也要扶志。说起来，是“一朵云摇动另一朵云”的浪漫，可是践行起来，却非得有些“水滴石穿”的劲头才行。就像高索芬在谈到支教收获时说的，“有些孩子很皮，有些孩子很冷漠，有些孩子很固执”，可“哪怕之前在

说，要“把火点燃”。“希望能让他们明白，踏踏实实地去做事情是可以做好的。如果实在迷茫，就跟着老师的选择走，但不要在原地转圈圈或者瘫倒。”戴尚琪说。

“不能忘记还没能通过教育改变命运的人们”

凭着这股水滴石穿、“一锤接着一锤敲”的劲儿，支教湟中的志愿者们一点一滴参与和推动着湟中教育的发展。从2006年清华大学研

导的。

“在走访贫困户的过程中，看到很多家庭住在破败漏风的土房里，吃的也是干硬的馍馍，我深刻体察到扶贫攻坚工作需要更多人参与进来，还需要更多更持续的投入。”高索芬在支教总结里写道。

在行走中思考，在艰苦的环境中砥砺意志品质，一年时光让志愿者们“爱上了这片支教的土地，牵挂上了这群可爱的孩子，更在身上打下了深深的家国烙印”。据统计，70%的志愿者回到学校后成长为学生政治辅导员；70%的志愿者在研究生毕业后选择前往基层一线或重点单位就业。还有像毛雯芝这样的典型代表，在湟中一中受清华支教志愿者的帮助和鼓励考入清华，几年后又加入支教团接过接力棒，以志愿者身份回到母校，反哺家乡。

“当我们自身受益于教育时，我们也不能忘记还没能通过教育改变命运的人们。”刘博远的话，或许代表了很多支教志愿者的初心。

“另外我发现，身边的同学们一旦全身心投入了支教，也会纷纷爱上这件事，这说明很多同学内心里都有自我实现的需求，是愿意去帮助他人、为社会奉献自己的价值的。”

每一年，都有新的支教故事被书写。它们也许相似，也许各备情节；有时是成功的骄傲，有时是挫败和沮丧。但清华支教团这本厚厚的书所记录的真实，注定会是与时代同行的精彩篇章。



一年时光让志愿者们“爱上了这片支教的土地，牵挂上了这群可爱的孩子，更在身上打下了深深的家国烙印”。

课堂上直接把我气得要哭出来，他们在我眼里都还是孩子，可以引导，可以带着往前走的孩子。”

在湟中一中，志愿者们会在课余给学生们放清华校友于海童拍的延时摄影，会给他们讲清华丰富多彩的百团大战、学生节、挑战杯，孩子们听了之后眼睛放光，于是再上课时总会精神很多。

他们会耐心帮学生厘清面临文理分科时的困惑，结合大学的专业分析帮他们找到兴趣、树立信心；面对家庭贫困、努力节衣缩食却因学不好而气馁掉泪的学生，用行动安慰支持，帮她找到学科弱点，调整心态慢慢赶上。用他们自己的话

究生支教团青海湟中分队开始在湟中县第一中学开展支教工作，至今已经15个年头。一届一届的志愿者们也见证了湟中从国家级贫困县到脱贫摘帽、撤县设区、全面小康的巨变。就在今年7月22日，青海湟中正式撤县设区，更名为西宁市湟中区。这其中，就有属于清华研究生支教团湟中分队的一份荣光。

这几年，有一个响亮的口号，叫“把论文写在祖国的大地上”。对参与支教的志愿者而言，真切地参与到西部教育扶贫的工作中、了解国情民情，是一件足以影响一生的事情。而这，也正是清华多年来在人才培养过程中所极力提倡和引

“把论文写在祖国大地上”

——记清华首位西藏支教的博士生孔茗

本刊记者 曾卓崑

孔茗，清华大学第19期支教团成员，是第一位去西藏支教的清华博士生。

“如果要给我的清华岁月一个定义的话，我的第一个关键词就是西藏支教。”刚与清华大学出版社核对完著作《教育管理案例分析（西藏青少年版）》的出版合同，孔茗接受了我们的采访。她说这话时，声音亲切而坚定。



在布达拉宫前

把论文写在祖国大地上

2016年秋天，孔茗申请加入清华大学研究生支教团，成为了支教团成立二十年来第一个博士生。她的选择在很多人眼里看来，有一些逆风而行——在清华有很多机会，很多同学都选择去海外交换一年，而孔茗问自己是选择去海外交换一年，还是选择去中国最需要的地方看一看？“我希望自己成为一个好老师，而且是一个接地气的好老师，就像习主席说的——把论文写在祖国大地上。所以，我选择用一年的时间去基层走走看看。”

孔茗做出支教选择时已经36岁。“我很担心随着年纪的增长，我失去了勇气去做这件事情，也担心随着年纪的增长，我的身体不允许我做这件事情了。”她的先生非常理解和支持她。孔茗怕父母担心，告诉他们自己去青海支教，因为那里海拔没有那么高。直到后来《中国青年报》报道了她的事迹，父母才知道她去的是西藏。“我觉得那个时候的我还能够去做这个事情，在我还想做，并且能做的时候，我就果断地去做了。”孔茗说。

“一个是站在过去看现在，一

个是站在未来看现在。希望自己不要后悔，能做这件事的时候赶紧做；希望将来学生看我，包括我自己的论文都是能够接地气的，就是这两个原因使得我做出支教的选择。”

孔茗的想法得到了校团委老师们的支持。在他们的指导和帮助下，她成为了清华大学研究生支教团的一员，也是第一位博士生。

高原反应到失去意识

孔茗觉得和大家一起准备去支教的阶段特别幸福。“支教团其他的成员都是本科生，他们从来没有

因为来了我这样一个都称得上是阿姨的人而对我不有任何不同。他们把我当作姐姐来对待，对我有很多关心、支持和帮助。”第19届研支团西藏分队一共6人。“我们之间建立了毫无目的性的、浓浓的友谊，这是我一辈子的收获。”她说。

初到西藏，孔茗因为高原反应几乎失去了意识。那是初到那天，下飞机抵达支教地点八一校，孔茗一路都没什么感觉。“没想到从一楼上到二楼，我的腿脚就开始不听使唤，慢慢开始发麻。当从二楼上到三楼半，发麻已经到了腰部。我只说了一句，‘我好像站不住了’，就什么也不知道了……”八一校的老师们把孔茗抬到屋子里，给她输液。“她们告诉我，半个小时以后，我才有的意识。由于刚落地时没事儿，我太自信了，‘轻敌’了，轻视了3980米的青藏高原。”

虽然接下来的日子里，孔茗没有再晕倒，但高原反应对她身体最大的影响之一就是睡不着觉。“在西藏有这样一句话：你不知自己何时入睡，也不知自己何时醒来。可能因为晚上是氧气含量最低的时候，我的后脑勺会疼，一直疼到前面额头，疼得睡不着觉。”除了吸氧以外，孔茗在西藏支教期间吃了32片安眠药来帮助睡眠。“疼得没那么厉害的时候吃半片，疼得厉害的时候吃一片。”

“有天早上，我被敲门声吵醒。

我以为怎么了，爬起来去开门，李秋枫老师带着四五个年轻的壮小伙在撞我的门。看到我出现，李老师着急地说，你难道不知道，在西藏，如果8点钟你不出现，我们就要来敲门吗？如果你不出现，我们会很担心你是不是睡过去了，所以我们一定得把门踹开，看看你怎么样。”

原来，那天吃早饭时老师们没有看到孔茗，很担心；学生跑操时依旧没有看到，她们就更担心。“前晚我确实是吃了一整片安眠药，睡

就好了。”这个故事就发生在孔茗和李老师一起输液的时候。正在输液，李老师接到一个电话，她立刻就跟护士说，“快点给我拔针，我的学生病了，快点！”

孔茗说：“我当时就在想，李老师，您也病着呢，您也在输液。可是听说学生病了之后，立刻就要把输液管拔了，马上就跑。她真的是立刻就跑。她跟我说了一句，‘小茗，你自己输着哈，我的学生病了，我得回去。’那种急切的感觉，完



“什么是清华精神？志存高远、脚踏实地，这是我的理解，也是我在西藏的收获：我们可以有伟大的梦想，也可以有非常 shining 的未来，但是无论如何，一定要脚踏实地。”

得比较实，一直没有醒。”孔茗说自己当然是特别感动，她谈起了那里人们对她的关心，以及她在西藏学到的功课。

在西藏的三个小故事

◆ 第一个故事：输液的故事

“我在西藏得了西藏‘特产’，支气管炎，一直咳嗽。在八一校有一位李玉新老师，她是汉族却生在西藏，从西藏大学毕业后就一直在西藏工作。她的身体不太好，一年365天中有360天在咳嗽，可是无论她多难受，站上讲台后却精神抖擞，声音洪亮。我们常常开玩笑说，讲台是李老师的充电站，一站上去

全忘记了自己也在生病。”

“我看着她那个样子，我心里就告诉自己：孔茗，你终于知道该怎样成为一个老师了吧。好老师的心里，学生比自己重要。这也许就是你来西藏的意义吧。是为了让自己知道如何成为好老师。看看，这就是你的榜样和你的老师。”

◆ 第二个故事：珠峰大本营的故事

“为了让我的西藏之行圆满，当地的几位老师和我一起结伴去珠峰大本营。那是2017年的国庆节放假期间，我们一路欢歌笑语，没什么大事。”“到了那里，海拔五千多米，我才知道什么叫身体不受自



孔茗与马占华小同学拥抱



和支教服务地的老师一起到藏族学生家家访，左二为孔茗

已控制。举个例子：我当时下车，同行的人说，孔茗你怎么站不直啊！我说我站得很直啊！他们说你的身体在往左倾斜。但我自己不知道，而且越斜越厉害。我才知道自己的身体已经不听使唤了。”

由于高原的影响，同行的一位女老师突然生理期来到。前文提到喘门的李秋枫老师去和珠峰大本营的一位“阿加”（藏语，姐姐）换卫生用品。那位姐姐说，“如果可以，你拿你身上的这件羽绒服和我换吧”。李老师二话没说，毫不犹豫地脱下羽绒服，换了卫生用品。“那件羽绒服是李老师新买的。新款，非常漂亮，为了拍照，李老师选择了很鲜亮的颜色。”“当时，我就告诉自己：孔茗，这下你知道自己为什么来了吧？！这件事告诉我如何对待自己的同伴、自己的朋友。”

“李老师后来一直穿着她老公的羽绒服，那是一件黑色的男士羽绒服。所以自那天之后所有

的照片上，李老师穿的都是这件黑色的羽绒服。可我觉得在人群中她最美！”孔茗说。

◆ 第三个故事：两个橘子的故事

“在西藏，我的支气管不是很好，会咳嗽，有时咳得还有点厉害……我支教的学校是西藏军区的八一学校，是一所从幼儿园到高中都有的学校。选择这个学校也蕴含了我的军人情结。在八一学校，从小学三年级到高中的课，我都上过。特别是小学三年级的思想品德课，我从头上到了尾。”

“可能有些人觉得奇怪，博士生去上小学的课，好像有些大材小用。我参加过彭凯平老师的心理学课，知道小学三年级是一个孩子价值观形成的关键时期。我想告诉她们努力可以成为什么样子！我想，我做到了。直到现在，那个班级的孩子还给我发信息说，孔老师，我这学期学习进步了，是不是你下学

期就会给我们来上课了？”

有天早上，同事说，“孔老师，你快来啊，有一个你的学生在这里一直等你。”虽然没到上课时间，虽然有高反，孔茗还是三步并作两步地赶到办公室。

马占华，一位在西藏的回族小朋友，三年级，9岁，捧着两个橘子，翘首等待着她。“老师，我知道你咳嗽了。妈妈今天早上给我准备了两个橘子，我听说吃橘子就不咳嗽了。老师，这两个橘子我一口都没吃。你吃了，病就好了。你上课的时候就不咳嗽了。”

讲到这里的时候，孔茗哽咽得讲不下去，“我当时就觉得，这可能是世间最美的美味了！一个小学三年级的男孩教会我，你用心对你的学生，他们也会用心对待你。你把学生放在心里，学生是懂得的，虽然他只是一个孩子，只有9岁。”

孔茗说：“我常说，如果我是希望自己圆一个梦，或是因为自己

想把论文写在祖国大地上而去了西藏，觉得自己能贡献很多，不如说支教这一年让我脱胎换骨地接受了教育，让我真的知道要成为一个怎样的老师、如何对待自己的朋友，以及如何与学生相处相伴。”

支教团体现清华精神

在西藏的日子，孔茗安排得紧锣密鼓。她充分发挥了自己博士生的特长和优势。除了在八一学校上课，孔茗最主要的上课对象是西藏地区中学的老师们和西藏大学的研究生们。她指导了15篇论文的诞生，其中有6篇得以发表。在她的努力及指导下，八一学校申请到了学校历史上的第一个科研基金。她还创办了“八一讲坛”，邀请了很多优秀的学者去讲课，希望可以帮助西藏地区的教育视野变得更开阔一些。

周五的思想教育时间，孔茗则被排满去拉萨各个学校讲课，比如拉萨中学、林芝中学、八一学校。周末的时间，孔茗还在西藏大学代课，教授管理学的研究方法以及一些博士生课程。支教一年的时间，孔茗在周末所做义务的公益演讲总计32场，占全年52个周末的一半还多。地处高原地带，1.5-2小时的演讲非常耗人力，每次讲完孔茗都是被抬着下来的，要在那儿坐好久才能缓过来一点。

结合教学实践，进行梳理和思考，得到经验和升华。孔茗希望自

己不仅能够讲好课，还可以把自己的经验留下来并且传递出去。在当地孔茗能如此充分地发挥自己的优势和才能，这是与清华支教团整体的运作和体系分不开的。在确定了支教团成员之后，团员们每周一次雷打不动地开会学习和研讨。在一年的培训和学习中，支教团的成员们既可以补充教育知识、增长才干，也能够进一步认识自己。支教地的选择也是双向的，按照每个团员的优势还有当地的需要，选择最合适的人去最合适的学校做最合适的事。

“比如我们西藏小分队的6个人，每个人都有所侧重。大圣，因为在数学方面的优势，支教时教授初中数学，激发孩子的潜能。广鑫，除了在职业技术学校支教，还担任团委的工作，这也是他的优势所在。我则有很多时间要给老师们上课。清华的支教在全国遥遥领先，正是因为有一个非常成熟的体系。这个体系运作下来，最后的呈现结果就是我们每个人都去做最能做、最会做以及最合适做的事情。在支教这件事上，清华能坚持这样长时间，而且每年都以高质量完成，这绝对是清华精神的体现。”孔茗说。

山东大学的新征途

为了西藏支教，孔茗延期一年毕业。2018年7月结束支教后，2018年10月10日，孔茗被山东大学管理学院聘为副教授，主要从事工

商管理的教学和科研工作。

她把指导的学生分成两个小组，本科生组在做西藏的教育管理研究，研究生组则在做西藏的企业管理问题研究。研究内容既包括留守后儿童（童年在内地长辈而非父母身边，上学时回到西藏父母身边的援藏建设者的孩子们）的心理，也包括藏族学生品学兼优的质量提升问题。

文章前面提到的与出版社签订合同的书是《教育管理案例分析（西藏青少年版）》，是由孔茗组织在西藏的很多老师一起合著的。“她们为我提供了一手案例，这些老师有拉萨中学的，八一学校的，还有林芝中学的。有很多素未谋面的老师，我们建立了一个小群，群里的老师贡献了自己的一手案例……”孔茗用了两年时间对这些案例进行了详细分析，她所带的学生也参与了这部书的编著工作。

“去支教前，史宗恺老师问我，什么是清华精神？志存高远、脚踏实地，这是我的理解。这8个字也是我在西藏的收获：我们可以有伟大的梦想，也可以有非常shining（闪亮耀眼）的未来，但是无论如何，一定要脚踏实地才可以。只有这样才能接得住梦想，这个梦想也才有价值和意义。”

“我的37岁到38岁这一年，对我来讲是意义深远的。如果没有这一年，我也许不知道自己会不会成为我自己认为的好老师，但因为有了这一年，我相信我可以。”

践行老西藏精神

白浩浩

白浩浩，第18届研究生支教团团长，西藏分队队长，曾在西藏自治区拉萨市西藏职业技术学院支教，现就读于清华大学土木工程系。



2016年第十八届支教团西藏分队志愿者下乡调研

已入寒冬季节，午后的布达拉宫笼罩在西藏特有的温暖阳光下，老阿妈手中的转经筒有节奏地吱吱旋转，道路上氤氲着松枝燃烧的浓香，呈现出一派祥和的景象；广袤的大地上，连绵的雪山与湛蓝的天空相映，悠悠的白云与苍茫的戈壁对望，宁静的湖面点缀高原，宛若一颗颗明眸，诉说着亘古不变的圣洁……对于主要目的是猎奇和体验的观光者来说，青藏高原的如此美景，总带有一种风花雪月般的诗意，给人以无限美好的向往。

但对真正了解西藏的人来说，这样的美景只是雪域高原的一面。更多时候，人们面对的是恶劣自然环境的历练和艰苦生活条件的考验。

今年七月，我作为一名大学生志愿者，入藏参加支教服务。在各

方面条件优越的拉萨工作了半年，我自认为已经完全适应了西藏的自然和人文环境，并且颇为得意。直到有一次，由于工作需要，跟随所在学校的第六批“强基惠民”驻村工作队，前往位于珠峰脚下的扎西宗乡做短期调研，我才彻底地改变了想法。

漫长的路途上，千篇一律的崇山峻岭和蓝天白云刺激着眼睛，直到大脑对这种场景变得麻木，取而代之的是海拔越来越高所带来的虚软和困顿。抵达驻村点，看到工作队住的地方，我不禁目瞪口呆——几张年久失修的木床，脏兮兮的床垫，洒满阳光的房间里飘荡着的极端干燥的灰尘，随时可能出没的蜘蛛和老鼠……而且，村民全是藏族百姓，懂汉语的人极少；每一批工

作队都要在这个地方待一年，到如今，已经是第六个年头。

于是，这个最贴近自然、最美丽、最诗意的地方，也成为了最远离城市、最原始、最艰苦的所在。想吃好？看自己的了，就那几种材料，土豆、面粉、少得可怜的青菜，变着花样做吧，自己动手，丰衣足食；想洗澡？先翻过那座海拔5200米的山，再走50公里，就可以享受一次公共浴室的“豪华待遇”；想健身？不用了，在这种海拔环境，保证正常强度的生活和工作就是对身体最大的考验，躺着就算做贡献了；想回家？可以轮休，但回家过年就别想了，当地老百姓也要过年，越是节假日，越是离不开……

然而，诸如此种，早已为工作队所习惯，况且，现实情况也不容

许队员把过多的时间用来适应。这支队伍肩负着“强基惠民”的使命，偏僻落后的乡村，扶贫工作千头万绪，抓党建、修水渠、筹年货等等，像紧箍咒一般，时刻提醒工作队要想起来、动起来、忙起来。

真正了解了西藏，就会发现，这里所谓的风花雪月，诚如已作古的闫肃先生所言，就是“铁马秋风”“战地黄花”“楼船夜雪”“边关冷月”，是寂寥苍凉的，是荒芜肃杀的，是艰苦卓绝的。

在那里，我第一次亲身体验了高海拔的危险。由于穿衣太少着凉，那天夜里上吐下泻，虚弱不堪，加上高海拔会将任何病痛放大，我甚至怀疑第二天还能不能爬起来。

在那里，我第一次亲耳听闻了“星光 KTV”。多少个宁静的夜晚，银河清晰可见，工作队队员忙完工作，孤寂之余，就着青稞酒，借着后劲儿，扯开嗓子对着漫天繁星纵情歌唱。

在那里，我第一次亲眼见识了鱼水情谊。上一批工作队离开之际，全村百姓前来送行，洁白的哈达献了一条又一条，饯行的酒喝了一杯又一杯，道别的话说了一遍又一遍，却迟迟不肯分开。

后来我知道，在西藏，类似的例子数不胜数，数以万计的人们奋斗在这一百二十万平方公里的边疆土地，也许永远不为人知，就像当初默默选择这条路一样。

不论过去有多么艰苦，总有人前赴后继甘为路石；不论现在有多么富足，总有人舍弃繁华担起责任。诗意，是人的思想情感对客观存在的一种意会。如果没有了背后的精神基础，“风花雪月”只也会变成一片穷山恶水。这项伟大的事业背后必然有它深刻的力量源泉。

在西藏这片土地上，就有一种生命力极强的精神之树生根开花，持续为雪域高原注入蓬勃的力量、播撒腾飞希望。这就是老西藏精神。



在我看来，“老西藏精神”恰好可以和清华大学的校训“自强不息，厚德载物”相对应。“特别能吃苦”“特别能战斗”，就是对“君子以自强不息”的写照。“特别能忍耐”“特别能团结”“特别能奉献”，就是对“君子以厚德载物”的诠释。

在西藏，人们习惯于把那些长期援藏建藏的人称为“老西藏”，并把体现在“老西藏”身上的精神品质称为“老西藏精神”。“老西藏精神”形成于上世纪 50 年代西藏和平解放后驻藏部队、援藏干部和西藏人民在漫长的历史时期内攻坚克难艰苦奋斗的过程。“老西藏精神”带有强烈的时代印记，但这并不妨碍它成为后人取之不尽的力量源泉。

“特别能吃苦，特别能战斗，特别能忍耐，特别能团结，特别能奉献”是“老西藏精神”的核心内

容。在我看来，“老西藏精神”恰好可以和清华大学的校训“自强不息，厚德载物”相对应。“特别能吃苦”“特别能战斗”，就是对“君子以自强不息”的写照。“特别能忍耐”“特别能团结”“特别能奉献”，就是对“君子以厚德载物”的诠释。清华的传统中，有一种浓厚的埋头苦干的味道。时至今日，大礼堂前的日晷下方所刻“行胜于言”四个字，依然是我们引以为傲的校风。

离开校园，开始支教工作将近

半年，随着各方面经历的增长和对西藏认识的深入，结合自己的服务工作，我对“老西藏精神”也有了进一步的感悟。作为一名志愿者，首要是高质量地完成好服务工作；其次要去思考如何走出自己工作的局限，承担更多的社会责任，产生更具引领性和长远性的影响；在这些基础上，还要保持学习心态，认真总结归纳，利用宝贵的实践机会锤炼自我，把自己锻造成一块好钢，为日后在社会上的服务奠定更坚实的基础。

“特别能吃苦”，就是要撇开



2010年 第十一届支教团西藏分队志愿者在举办活动后合影

杂七杂八的想法，放低姿态，别人能做好的事情，自己也要做好；“特别能战斗”，就是要随时调整心态和情绪，以昂然向上的斗志去面对服务工作；“特别能忍耐”，就是不对物质条件过分追求，在工作中保持足够的耐心，逐渐融入当地环境，学会站在别人的角度思考；“特别能团结”，就是要以谦虚谨慎的态度，与同事、学生和睦相处；“特别能奉献”，就是要把一年支教时光当做实现价值的宝贵机会，结合支教地的实际情况，认真细致地做好志愿工作的规划，脚踏实地地去践行理想。

支教是一个认识和服务西藏的过程，更是一个检验初心和耐心的过程。刚来那会儿，我上课特别严厉，班里任何人有小动作都会被我

狠狠批评一番。有个叫罗布的高年级学生，被我批评后也怒气冲天，直接跑出教室不上课了，这让我后悔不已。后来我找他单独谈话，发现他数学方面比较有天赋，就让他晚上来找我探讨数学题，结果他每天都来。再往后，一放学他就来我办公室叫我们一起吃饭，之前的矛盾自然也就化解了。

通过这个事情，我自己总结，只有血气方刚是不够的，更多时候要心平气和才行。我同时担任一个新生班的班主任，班里学生多半是农牧区来的，学习习惯和自律意识差，自习课上吵得能把教室屋盖掀翻。我给自己提的要求，就是每天晚上自习都要在办公室，他们不下课我就不下班。只要有空，我就去教室，滔滔不绝地讲各种我能想到的

对他们有益的事情，好多次讲完出门才发现教学楼已经只剩我们一个班了……与此同时，班里也慢慢发生着变化——从开学至今，班里从未出现过一次上课迟到现象，日常教学中逐渐获得了代课老师的一致好评，在学校各类比赛中更是一鸣惊人，取得不俗的成绩。作为一名从事教育事业的志愿者，这种成就感是很难形容的，也是很难用其他东西去衡量的。

其实，相比于“老西藏”经历过的艰苦环境，我们在志愿工作中所面临的困难和挑战，根本不算什么；我们离“老西藏精神”中的“特别”二字，也还相差甚远。但是，时代在变，环境在变，精神不变，“老西藏精神”中振奋人心的力量始终感染和激励着一批批的援藏建藏人。十年前在西藏支教的一位前辈，在支教即将结束时之际，留下了“清心一片寄龙腾，华彩奔流奉此生”、“敬面轩辕荐碧血，笑对青空唱大风”这样的诗句。我想，这种浪漫的气息和豪迈的情怀，绝不是留在纸上的，而是在西藏这种环境中孕育和发展出来的，并且会给人的一生留下深刻的印记。

正如《志愿者之歌》里所唱，“寒冬里我是一团火，春天里我是一支歌”，在西藏这片土地，我愿做最微弱的那团火、唱最轻盈的那支歌，并与其他志愿者同道，聚成温暖的光明之火、奏出响亮的青春之歌。



“我站在这儿，就是传承的最好体现”

本刊记者 李彦

毛雯芝，2011年进入清华大学新闻传播系，2015年获清华大学毕业生启航奖铜奖；2015年-2016年在青海省湟中县第一中学支教一年，期间担任青海支队队长，并与团队一起荣获第二届中国青年志愿服务项目大赛金奖。2016级清华大学传播学硕士，现就职于中国邮政储蓄银行青海省分行。

“一直说支教团传承20年，我觉得很难定义具体传承是什么，但我现在站在这儿，可能就是传承的一个最好体现。”在去年10月24日研究生支教团实施20周年的座谈会上，毛雯芝作为代表讲话，做了如上开头。

为什么这么说？因为她来自清华支教团的对口支教学校青海省西宁市湟中县第一中学，考上清华之后，她又作为第17届研究生支教团青海分队成员，去往自己的高中母校湟中第一中学支教。

德国著名哲学家雅斯贝尔斯曾

说：“教育的本质是一棵树摇动另一棵树，一朵云推动另一朵云，一个灵魂召唤另一个灵魂。”毛雯芝，就是那个感受到支教老师召唤继而又去召唤其他灵魂的人。

感受到生命中那束光的照射

毛雯芝2008年开始在湟中一中读书。高一高二的时候，虽然支教老师没有教她所在的班，但远远望着这些老师，毛雯芝觉得他们是神一般的存在，内心希望未来有一天能够像他们一样，独立、自主，做自己认为有意义和喜欢的事情。



升到高三，正值第12届支教团来支教。当时支教老师们针对高三尖子生开办了考前冲刺提升班，毛雯芝正好也在其中，于是开始了和这些支教老师的近距离接触。“当时何军是数学提升班的老师，我们早就听说他高考的时候理综和数学都是满分，所以特别崇拜。何老师上课时讲函数题，从头到尾都是脱离教材，自己现场出题。刚开始大家都不太适应，但是他非常耐心，一遍一遍地把自己抽象出来的题目再具体化，再让我们从具体实例中抽象出规律。老师的这些表现让我们对‘优秀’有了更深的理解和认识，同时对我自己而言也是一种警醒和激励。因为我一直也是一个在学习和专业上好胜、好强的人，所以当时这种‘刺激’对我成绩的提

升作用是非常明显的。”

除了聪明，毛雯芝对支教团老师们另一个更深刻的印象是努力。当时老师就住在学生宿舍里，毛雯芝说她有时候半夜起来上厕所，很多时候都能看到老师们还在伏案工作，要么在批改作业，要么在研究教材备课。深夜的这份勤奋、努力，让白天充满活力的他们在毛雯芝眼里显得更加耀眼。在他们身上她真切地感受到绽放的青春是什么样的。

“他们的存在对我是一种有形加无形的激励，让我对大学、对向上的青春有了更多期待。尤其是在迷茫、彷徨或者骄傲、自得的时候都能从他们身上找到让我清醒的力量和能量。他们对我的改变不仅仅是通过知识传授，更多还通过价

值引导和塑造，这是我的高中老师和同学以及父母都无法给予的，但是他们做到了。”

高考之后，毛雯芝如愿收到清华大学的录取通知书。也正是在高三那一年，她便暗下决心：将来如果有机会，一定也要回到一中支教，像支教团的老师帮助她那样去帮助更多的人！2014年，当周围的同学们都在为出国、考研等做准备的时候，毛雯芝毫不犹豫地递交了加入17届研究生支教团的申请书。

“大一至大三，社会调研、支教、社工都是让我不断成长的第二课堂。我感激于这些经历，它们让我在大四这一年比任何时候都要自信，比任何时候都更清楚自己的目标，比任何时候都更渴望去基层、去支教。一路上的积淀，让我从懵懂走向了成熟，让我更加清楚了自己想去支教的意义是什么——回到母校，回到基层，感恩母校，感恩支教团，回报家乡，回报社会，用自己的切身行动去诠释支教的传承意义。”在申请书中，毛雯芝这样写道。是的，感受到生命中那束光照射的人，现在要去影响更多的人。

更深意义上的志愿者精神传递

回到一中，毛雯芝的支教经历并没有预期中的顺利，但是没关系，她与同学们几乎是挨个谈心，

为他们制定个体的学习计划，不仅仅侧重于知识教授，还更多地关注学生内心的变化和成长。支教这一年，毛雯芝先后带了高一三个班的地理、语文，在多次考试中她所带班级的单科年级排名均名列前三。在她辅导的学生中，分别有一个清华、复旦、人大。“其实不是因为教得有多好，而是因为我努力了解了每个学生学不好的原因，让他们能够信任我。作为一个年长不了几岁的师姐，我想带给他们的不仅是知识，还想给他们宽阔的视野、阳光的心态，我想这些才是在我离开后的日子里能切实影响到他们的重要因素。”

湟中县是青海省西宁市下辖县，位于西北黄土高原和青藏高原过渡地带，境内三面环山，受制于种种因素，湟中县长期以来都是国家级贫困县。所以一中的孩子们家庭环境也很复杂，爱学习的孩子动力大抵只有一个，不爱学习的孩子原因却有很多种。对于他们，毛雯芝也深知个人的力量有限。“我作为个体，和支教团中的任何一个成员一样，都无力去改变整个地区的教育贫困，但我和队员们都希望能够通过对个体的关怀，影响那么一部分人的人生轨迹，并希望由此能够激发自己和身边更多青年对贫困地区教育事业的关注。这可能就是我们能够为当地教育环境的改变所做的最主要贡献了。”

诚如毛雯芝所言，支教团给当地教育环境带去的影响不是某一个人或者某一届产生的，而是以“清华大学研究生支教团老师”这样的身份去累积起来的。在二十一年的薪火相传中，大家秉承着同样的志愿者精神，都希望能够用一年的时间做一件终生难忘的事情，在这个团体中，他们不以自己的名字作为存在，而是以团体的一员作为存在，并且倍感光荣。这也是考上清华以后毛雯芝想要回去支教的想法更加强烈的原因所在，因为她很想自己也成为这个曾经深刻影响自己的集体中的一份子，她说这是一种更深意义上的志愿者精神传递。

支教纠正了人的狭隘性

选择支教，带给小同学们内心的光亮和勇气之余，毛雯芝说其实她自己才是受益最大的那个人。

“支教在一定程度上纠正了人的狭隘性，让我明白责任是奉献，而不是重压之下的屈从。”

2014年11月，加入支教团两个月的毛雯芝和其他几位17届成员一起去长春的一所学校进行了为期三四天的支教。在那里她认识了一位叫韩美娜的学生，回来之后她们一直保持微信联系。后来毛雯芝到了湟中一中支教，为了支持一中有音乐特长的学生发展，毛雯芝和同事们发起了一个公益慈善活动叫“助梦悦音”，在网上进行了一次

募捐。看到消息之后，韩美娜通过父母的微信给毛雯芝转账500元。

“她说我希望可以支持你所教的这些哥哥姐姐的发展。我当时特别感动，因为我在长春只跟她一起待过三四天，我没有教会她什么，但她却愿意来帮我。”

毛雯芝说这件事也纠正了她的一些想法。她当时作为队长，最初是把这项公益当做一种任务来做，当成一种提升支教团成绩的方式。但看到韩美娜微信的那一刻，毛雯芝说感受到自己这种想法的狭隘。

“那一刻我突然明白，做志愿者做公益，就应该带着最纯粹的真心去做，这件事教会了我，人与人之间真正爱的传递是存在的。”

支教团20周年发言的最后，毛雯芝跟大家说了这样一段话：“通过支教，我知道自己作为清华人，在很多事面前不再是事不关己的旁观者，不再是脱离大众的精致的利己主义者。我也希望我所处的社会，不再是唯我独尊、赢家通吃、为所欲为的功利世界，而是几千年来无数人向往的那般，美美与共，世界大同。我相信促使这番景象形成的力量有很多种，但是教育是绝对不可少的。我很庆幸自己曾经用一年的美好时光去做了一件关乎教育的事情。”

诚如她所言，支教是促成美美与共世界大同早日到来的力量之一，而她，又是那力量组成之一。

被唤醒的青春

本刊记者 黄婧

支宇珩，2013年考入清华大学工程物理系，2018年暑期加入清华大学研究生支教团湘西分队，前往湖南湘西吉首市民族中学支教，为期一年；期间获得优秀青年教师、教师健步走比赛“健步之星”等。现为新闻学院2019级研究生。



支宇珩和班上的同学在一起

支宇珩是陕西人，从小生活在平原。一到湘西，他就被重重大山迷住了。山地的起伏令人惊奇，一眼望不到边的绿是他生活中很少看到过的情景。他有预感，在这里的生活将给他带来永远难忘的体验。

湘西分队的秘诀

支宇珩是清华大学第20届研究生支教团湘西分队中的一员。这支小分队一共有五位成员，他们在2018年8月来到吉首市民族中学，在这里度过了一年的难忘时光。

道别了清华园的邶架和鸣禽，即将登上讲台成为“小支老师”，支宇珩终于有机会实现自己的梦想了。他少年时的一个遗憾，就是没能遇上像漫画中那样能和学生打成一片的“麻辣教师”。所以成为“小

支老师”后的第一步，他不是先和学生们聊学习，而是准备了一个笔记本。

这个笔记本就放在他的办公桌上，所有同学都可以来留言。有人请教学习中的疑问，有人聊生活中遇到的问题，小支老师有空就会一一回复，其他同学常来翻阅，有想说的话时也会“跟贴”。这个笔记本就像是一个纸质版的BBS，拉近了小支老师和学生们之间的距离。

这里的学生独立且有个性，部分原因是有不少学生在成长阶段缺乏父母的陪伴。支宇珩发现，这些大孩子非常敏感，接受到关爱时，他们会很愿意打开心扉。但如果他们认为受到了冷落，那么这一点“嫌弃”也会被扩大，下一次可能就不愿意再和你交流。所以支宇珩给予

了学生们最耐心的关注和陪伴。

有多耐心呢？支宇珩笑着说：“这是我们支教小分队总结出来的五字箴言，叫做‘无限的耐心’。”

如果课堂上讲了一道题学生没有听懂，小支老师就多讲一遍。还有人没听懂，课后再讲一遍。如果仍然不懂，那就继续讲。在五字箴言的指导下，小支老师有求必应，一直讲到你听懂为止。

这耐心不只体现在学业上，还体现在学生的心灵成长上。支宇珩几乎与全班每一位学生进行过一次以上的“笔谈”，讨论过“如何融入同学”“父母和我生气了怎么办”“高中毕业后将如何生活”等问题。“笔谈当中，我学到的甚至更多一些”，支宇珩说，“比如说融入同学、家庭矛盾、未来的职业

发展等等话题，我和他们遇到相同的问题，所以这种交流更像是同龄人之间的讨论，而不是闻道在先的老师教育缺乏经验的学生。”

照亮心灵的一道光

虽然有的学生改变很大，但如果说一年的支教改变了多少孩子的现状，可能力量还是有限。支教团更大的作用是打开了一扇窗，让阳光照进心灵，照亮梦想。

小支老师班上有两位计划参加体育类高考的女生，每天最后一节课是体育训练。小支老师鼓励她们考到北京体育大学去，还在没有教学任务的时候到操场上，为体育训练加油鼓劲。“老师如果跑得比你快，赶上你了，你今天就加一圈。”学生们一听都来了精神，一圈赛下来又跑一圈，枯燥的体育训练变得满是欢笑。

有个同学对做饭特别有天赋，以后想成为厨师。这本是个不错的职业规划，但是她对数学学习非常苦恼，也没有动力，觉得既然以后用不上数学，为什么还要费这么大劲学习呢？她想放弃高中的学业，辍学去学厨艺。支宇珩找她谈心，给她讲厨师的不同境界。“厨师也有不同的舞台。有的厨师能做到国宴主厨，在人民大会堂完成晚宴。你能不能以此为目标呢？”在聊天中，学生的眼界被打开了，她的人生或许



和学校老师、团队一同家访

会由此出现不同的可能。

随着了解的深入，支宇珩对基层教育有了更现实的认识。很多孩子学习上出现的问题，根源并不在学习本身上，而是受到环境和家庭的局限。

在这样的成长环境中，学生对北京、甚至对大学的认识都是模糊的，这些美好的词语及它们象征的未来，对大山里的孩子来说是像梦一样的存在。而当支宇珩和伙伴们站上讲台，进而和学生们成为朋友后，大学生的神秘感被破除了，大学和远方的生活有了具象，这对学生们的未来选择有着颠覆力量。

2019年初，支教团中期汇报要回北京，支宇珩请每个同学写一个愿望。结果他收到了各种各样的许愿瓶，有人要拍他一张清华图书馆

的照片，有人请小支老师帮忙摘一片清华的叶子，有人想要一杯清华的土，还有淘气的要一袋北京的空气，因为想“见识一下北京的雾霾”。支宇珩乐不可支，回到清华专门抽出一上午时间给学生们实现愿望。有个同学向往北京的糖葫芦，支宇珩找遍学校，最后在紫荆食堂找到了卖糖葫芦的，连忙买了一串坐火车带了回去。

支宇珩是一个感性的老师。他说，这也许就是清华的学生去支教的意义。支教团的伙伴们虽然有具体的岗位，但都不仅仅局限于做某一个学科的老师。支宇珩教孩子们打鼓，教他们游泳，更重要的是让大山的孩子通过支教团，看到了外面世界的阳光，这束光尽管能照亮的范围有限，但是给他们带来改变和触动，这就是唤醒。



坪朗村的孩子们练鼓



拜访苗族第四代鼓王，与非物质文化遗产传承人的建立师徒情谊



2019年6月，吉首市国际鼓文化节上的苗族鼓舞表演

鼓舞奇缘

唤醒是双向的，湘西的风土和人情，也给支宇珩带来了改变。

支宇珩一直学习打击乐，对打鼓既有兴趣又很有心得，因此有着独特苗族鼓舞的湘西几乎是他的梦中天堂。从他到湘西的第一天起，就开始利用课余时间考察鼓舞、探索资料、寻觅老师，最终在2019年初得偿心愿，拜师学艺。

支宇珩在苗族鼓舞的领域扎得很深，已经写出了好几篇论文，并且准备在研究生阶段进行深入研究，把苗族鼓舞接入现代生活，引上大舞台，让它焕发新的生命。

“苗族鼓舞完全值得在国家大剧院演出。”支宇珩说，“民族的就是世界的，只是现在需要把这些宝贝发掘出来。”

支宇珩跟老师学会了迎宾鼓和苗鼓神韵两套鼓舞，虽然与当地人民的挥洒自如相比，身形还略显笨拙。但在练鼓的时候也常有村民过来交谈，夸他打得不错。

苗族鼓舞让支宇珩对舞蹈有了真正的理解。之前他在清华有舞蹈课和舞蹈队的经历，但并没有认识到人的舞蹈性。苗族人民打鼓时的舞蹈大开大合，潇洒飞扬，那种美深深地征服了他。支宇珩在日记中写：苗鼓在创作和表达上，和诗经“思无邪”一脉相承。

湘西给他们的滋养

在支宇珩的日记里，记录着他支教期间的思考，读的书走的路，当然也有他在湘西认识的师友，体验到的风土。

作为一个北方人，湘西生活对支宇珩来说是完全陌生的。夏天潮湿闷热，冬天没有暖气，一旦下了大雪，所有路面都冻上一层冰，他出门吃一碗米粉，因为要经过一个坡道，回来时都要手脚着地“爬”回宿舍去。

但这样的生活不是艰苦，而是“乐趣”。在支宇珩的印象中，冬天渗入骨髓的湿冷是特别的“魔法攻击”。老乡家里都有加热装置，当地人称之为“烤火”，一会儿身上就温暖起来，大家亲切的话语也是冬日暖阳，驱走了所有关于寒冷的记忆。

支宇珩提起自己的学生就赞不绝口，夸他们品质坚毅，自理能力强，生活态度乐观，有很多值得自己学习的地方。在一次家访的经历中，高二的孩子非常感谢小支老师，一定要给老师做顿饭。对比自己的成长，支宇珩被当地孩子们的能干深深折服。

同事们呢，“我们学校的老师都非常好。”支宇珩满怀感激。作为新手老师，他和小伙伴们其实对教学这个任务心里很没底。虽然一路求学，自己“吃”进去了大量的知识，但从来没有“吐”出来过。

几节课下来就发现，一个知识点“自己懂”和“能讲清楚”，难度是完全不一样的。

吉首中学的老师都已经在教学岗位上多年，经验非常丰富，他们对支宇珩和小伙伴们倾囊相授，哪里是关键教学点，学生们的薄弱之处在哪些地方，不同的知识点应该用什么样的技巧讲解，都悉心进行指导。这群年轻人也没有辜负老师们的期望，他们用无限的耐心对待

在人生发展方面，支宇珩深刻认识到，一个人的价值是在服务他人的过程中体现的，而其中最重要的是与人合作的能力。个人智商再高，如果无法融合在集体中，也发挥不出作用。

与此相对的是，即使一个人的技之长非常微小，但只要他能在团队中与队员和睦相处、互相激发、互相信任，最终都能在服务别人的过程中实现自己的价值。如此，他



每个生命中都有激情和美好的部分，它存在于每颗心的深处，只是有时候被掩盖或沉睡了。支宇珩和同学们所做的，就是唤醒了大山中的心灵里那些被忽略的美好，让一束光照进生活，让这些年轻的生命有了更多的可能。而他们自己，也唤醒了更丰富的青春。

学生，下班后仍然留在学校备课、解答学生问题，常常要到七八点才下班。支教团的耐心和努力所有人都看得到，自然也赢得了同事和同学们的尊重。

一年的支教时光，是锻炼也是学习，支宇珩对生活有了很多新的感悟。

比如在个人修养方面，热爱劳动是最重要的品质，任何成就都要靠艰苦的劳动得来。小到个人的学业和事业，大到国家战略和科技攻关，最终都要落在做实事上。对年轻人来说，不存在任何捷径，唯有脚踏实地，以劳动获得成长。

交上的人生答卷也一定会是一个漂亮的作品。

这大概是很多人要在社会中摸索许久才能得出的经验，支教团的这些年轻人在湘西这片土地上体验和思考着，湘西也给了他们最大的滋养。

每个生命中都有激情和美好的部分，它存在于每颗心的深处，只是有时候被掩盖或沉睡了。支宇珩和同学们所做的，就是唤醒了大山中的心灵里那些被忽略的美好，让一束光照进生活，让这些年轻的生命有了更多的可能。而他们自己，也唤醒了更丰富的青春。



志愿者说

接力筑梦 22 年。在过去的这 22 年当中，支教团成员前赴后继，去往祖国最需要他们的地方挥洒青春与热血。支教的这一年，既是他们作为老师实现支教理想的一年，也是深入了解国情民情，在艰苦的环境中砥砺意志品质的一年。这一年，他们在实践，在努力用自己的力量带给学生们和当地更多的影响与改变。这一年，他们在思考，在思考中国农村发展中的问题该如何解决。以下文字，记录着支教团成员在代际传承间所做的一贯努力。

“我希望他们能够做更多连续性的工作，一棒接一棒地传承下去，每个人不要简单地去想自己在这一年里要做出多么轰轰烈烈的事情来，只要大家一代代往下做，多年积累下来，这就会成为一件非常了不起的事情。

——向辉，男，第 1 届研究生支教团山西分队成员，曾在山西省大同市灵丘县上寨镇中学支教。曾任清华大学团委副书记、党委研工部副部长，党委学生部副部长，学生资助管理中心主任，现为河北科技大学副校长。

“祖国需要大家，需要有人去一些地方以带来一些改变。也许一个人的这一年付出会显得微不足道，但几十上百人的一年付出，就会形成沙漠中的甘霖雨势，就可能改变不少人的一生。”

——刘振江，男，第 2 届研究生支教团甘肃分队成员，曾在甘肃省武威市古浪县土门镇初级中学支教，曾任清华大学定向生工作办公室常务副主任，国家 2003 年

度志愿者金质奖章获得者。

“一年对于我来说收获很大，思考问题的层面和深度都发生了变化。人要有积极向上的态度，要讲原则。清华人的责任与使命就是要影响周围人改变环境，个人成长只有与国家联系起来才能体现最大价值。遗憾的是我在西藏只有一年的时间，也许我以后还会回去。我不怕别人说我傻，我们国家需要这样的人。”

——侯晓明，男，第7届研究生支教团西藏分队成员，曾在西藏自治区拉萨市拉萨高等师范专科学校支教。

“就我而言，我在这里最大的意义，就是告诉孩子们他们的历史是什么样的、他们的家乡是什么样的，西藏有多美、祖国有多大，我要尽我所能，去告诉他们不了解的东西。如果通过我的努力，能够有一些孩子燃起闯荡的理想、强化了自己的民族自豪感，这就是我最欣慰的事情了。”

——吉·青珂莫，男，第7届研究生支教团团长、西藏分队队长，曾在西藏自治区山南地区第二高级中学支教。

“作为外来人，作为支教的志愿者，从我们的学长开始，就用课堂、报告会等等各种机会给这里的孩子们讲外面的世界，讲我们改变自己命运的经历，衷心希望他们也想创造自己的未来，而不只是沿袭许多年来的命运。我们暗暗地想，他们的改变，慢慢地，也许会带来他们后代的改变，他们家乡的改变。有一次，我们让他们写作文，题目是‘当我20岁的时候’，看到他们有的说在做歌星，有的说在做名模，

有的说在做警察，更多的说在大学校园、在清华校园里。这时候，我们的心情很复杂。我们欣慰，因为毕竟我们让他们知道了外面的世界，而且通过我们的现身说法，让他们感到即便是清华北大，也可以去梦想。但我们更害怕——家庭月收入200多块的他们，所受教育没法和城里孩子比的他们，要放羊、喂猪、照顾弟弟妹妹的他们，就算考上了重点高中、考上了大学，他们又有多少真能走进这些他们梦里的那扇门呢？

究竟拿什么奉献给你，我的父老乡亲？改变观念，我们一直在努力，而改变他们的命运环境，则是更加根本的，是建设社会主义新农村的题中之意。我们不会忘了他们，当他们需要时，我们愿意继续奉献，我们呼吁全社会一起奉献。”

——张舒宁，男，第7届研究生支教团青海分队成员，曾在青海省西宁市湟源县巴燕乡巴燕中学支教。

“其实一开始我是希望和我的15名战友一样在高原安安静静的做一年老师的，像他们一样在一个具体而又看得见价值的岗位上默默地做出自己的贡献。但来到西藏之后，我被告知因为急需人手和专业对口，我被从学校调到了自治区财政厅协助当地的干部负责社会保障工作。这个意想不到的安排让我起初还感到有些意外和不情愿，但工作了一段时间之后，我发现这份工作也同样能够实现我当初的愿望——服务于西部的百姓，而且同样也能够让我工作起来充满激情和成就感。因为首先它和我所学专业很对口，我工作起来能够比较快的上手；其次，社会保障制度的改革也是当前中国社会的热点问题，由于西藏独特的地理位置和经济

社会发展状况，养老保险、医疗保险、农牧民免费医疗、城乡最低保障等制度在西藏都才刚刚建立，还面临大的发展机遇，给我和我的同事们留下了很多发挥我们想象力和才能的空间。所以过去一年来我都是带着感情和激情工作的，特别是每每想到占西藏总人口 80% 的农牧民群众，我就干劲十足起来。”

——张哲，男，第 8 届研究生支教团西藏分队成员，在校期间品学兼优，毕业后放弃保研机会，又推迟了去外企工作的机会，主动申请加入研究生支教团，后被调至西藏自治区财政厅工作。

“ 支教服务的另一个重要内容就是参与学校行政工作和针对服务地的广泛性扶贫工作。出于服务地和服务学校对清华支教团的信任，我们都成了“变形金刚”：团委副书记、学生处干事、教务处干事，再加上讲解员、接待员、朗诵演员、主持人、记者、宣传员、晚会导演、美工、文员、修理工、运动员……这样的百变身份让支教工作丰富多彩的同时也变得异常繁忙。我一直都很庆幸在本科积累了不少社会工作的经验，不论是社会实践、志愿服务、大型活动的组织策划，还是团委、艺术团、代表队等等，在支教工作中，无一不派上了大用场；还有清华好的育人模式，不论是主题教育还是党团活动，也是支教团带给当地学校的一笔财富，我们总说，不光支教老师要形成接力服务，能够带动当地老师一起形成工作接力，才是真的有效服务。”

——张晶，女，第 10 届研究生支教团青海分队成员，曾在青海省西宁市湟中县湟中职业技术学院支教，现在中国农业科学院工作。曾获首都高校社会实践

先进工作者、清华大学优秀党员、中国青年志愿者扶贫接力计划杰出志愿者（中国志愿服务银奖）等荣誉。

“ 每节课，我的板书都不少于三黑板，其中相当一部分是书本外的知识。我会给他们系统地讲授中国历史，要他们懂得‘以古为镜，可以知兴替’；我也会给他们普及中华传统儒家文化的历史脉络和主要精神，告诉他们‘不学礼，无以立’；我在课堂中也常常穿插文学常识，如‘四书’‘五经’‘六义’的内涵，人的发展要学会‘博观而约取，厚积而薄发’；我还会通过案例锻炼他们的思维，引用《洞穴奇案》《犯罪心理学》或《哈佛成功学课堂》等，让他们感受真正大学的课堂氛围……他们是即将进入社会的学子，需要的是适应当代社会的能力，我认为就是远大的理想，健全的人格，求知的欲望，踏实的品性，这也就是教师‘传道’的题中之意。”

——刘泽华，男，第 12 届研究生支教团西藏分队成员，曾在西藏自治区拉萨市西藏职业技术学院支教。

“ 临别时的欢送会、全班同学一起为我折的 54 颗心、写的 54 个心形卡片和 54 封长长的信，以及一些同学切实的自我改变。这大概就是我不满足于做一年的支教老师，而要做一辈子的老师的原因。教育的成功是用爱去改变一个孩子的心灵，而自己的心灵也在爱他人的过程中得到净化和洗礼。一年的时间太短，中国的教育问题很多，想做的很多，能做的太少。我愿用一生的时间来践行我的教育理想。”

——周璇，女，第14届研究生支教团青海分队成员，曾在青海省西宁市湟中县第一中学支教，现在首都师范大学附属中学工作。

“我们教的学生在成长的过程中面临两个主要的难题。第一个是家庭教育的严重缺失。为了生计，他们的父母终年或在外打工，或在家务农，本身没有接受过什么教育，又没有时间陪伴孩子。家庭教育的缺失，导致学生不能养成良好的生活、学习习惯，从小缺乏鼓励、理解和引导，上了高中以后会明显感觉到他们心智上的不成熟、多愁善感、缺乏安全感等等。第二个是自身的矛盾性。这种矛盾体现在他们一方面希望通过不懈的学习和努力来让自己早日出人头地，帮助家庭减轻负担；另一方面又由于基础教育的不足、家庭教育的缺失导致他们自身携带不良的学习习惯和行为习惯，比如周末不学习、学习不讲方法、上网、抽烟、谈恋爱等等，严重制约他们去实现个人目标，越是临近支教结束，我越是体会到孩子们求学和成长的不易，理解了一些看似令人费解的行为背后的根源，也真心地为他们坚强生活、努力学习而感到骄傲。希望国家经济发展的这艘巨轮不要丢下西部的这些农村，也希望更多的有为之士能关注到农村学生家庭教育缺失的问题。”

——王展硕，男，第16届研究生支教团青海分队队长，曾在青海省西宁市湟中县第一中学支教，支教期间带领团队辅导多名同学考上清华北大等名校，创办的“助梦计划”荣获第二届中国青年志愿服务项目大赛金奖和第十一届中国青年志愿服务项目奖，青海分队荣获2015年西宁市优秀青年志愿服务团体。

“当老师的意义，就在于此，并不是一味‘讨好’学生来获取他们的喜爱，也不是让学生屈服于教鞭的‘淫威’，当老师的意义，在于让学生发现他们身上无限的可能性。”

——齐譞，女，清华大学第17届研究生支教团西藏分队成员，本科毕业后赴西藏军区拉萨八一学校支教一年。

“除了讲授知识，如果我们不能带给学生一些不一样的东西，那我们就算白来了。于是我每周都会挤出一些课堂时间给学生讲一些课本知识之外的东西。我会带学生去分析自己一天的时间看似都花在了学习上，实际上有多少被不经意地浪费，教他们培养效率意识，不要被表面的‘努力’所蒙蔽。我会带他们去讨论社会上流传的‘读书无用论’背后的逻辑漏洞，教他们建立比例意识，不要把个案当做普遍现象。我还会和学生分享一些心理学小知识，教他们理解自己的‘意志损耗’。我还会向他们展示大学的学习、实践、科研、丰富的课余生活……”

——李紫鑫，男，第18届研究生支教团青海分队成员，曾在青海省西宁市湟中县第一中学支教。

“我仍然可以给他们带来一些新的东西，但在资讯如此发达的今天，远不像以前那样，需要支教老师来做他们看世界的眼睛。所以重要的已经不是‘知道’，而是如何看待，如何思考，如何面对。我希望保护他们天然的好奇心与想象力，希望让他们体会到，探索未知，解决问题，是一件不可怕、有意思的事情。”

——吴彦琦，女，第18届研究生支教团湘西分队成员，曾在湖南省湘西州吉首市民族中学支教。

时光记忆

记得你曾经的每一个瞬间
Remember you
Time memory

1. 2000 年 第一届支教团志愿者与学生、同事合影
2. 2001 年 第三届支教团志愿者出发前在北京西站合影
3. 2003 年 第五届支教团志愿者在青海湖畔合影
4. 2005 年 第七届支教团西藏分队志愿者出发前在郑州大学培训（清华首批进藏 支教志愿者）
5. 2007 年 第九届支教团志愿者在西藏职业技术学院上课
6. 2008 年 第九届支教团与第十届支教团传递“接力棒”
7. 2018 年 8 月，新闻联播对清华大学第 20 届研支教团西藏分队工作进行报道
8. 21 届、22 届志愿者中期汇报后合影



