师者·微光——我身边的好老师

“师者·微光”系列访谈

一束微光，若被看见，便能汇炬成阳。

由鞍山市教育局与辽宁报刊传媒集团联合主办的“好老师，学生说了算”——鞍山市《师者·微光——我身边的好老师》推荐展示活动启动以来，投稿纷至。学生们提笔，只为让心中的好老师被看见。有人写下温暖，有人写下成长，有人写下一句记到今天的话。在这些投稿里，我们读到的不只是故事，更是学生心底的光。于是，我们循着这些文字，走近那些被反复念起的名字。

老师让我看到“我能行”

鞍山市第二十四中学学生 李洛彤 推荐老师：鞍山市第二十四中学 安宁

是安宁老师让我看到“我能行”。

记得有一次，安老师布置了“大学与专业”课堂分享作业。当时，我正在查找感兴趣的大学和专业，并且已经整理出来了。所以，当听到这个作业，我一下子心动起来，并且当晚就开始做PPT。

课前当晚，我激动得没睡好。但是，我是一个内向的女孩，所以很纠结上不上场。安老师看着我，说：“你都做好了PPT，是不是需要照顾一下自己，别辜负自己的努力。咱们慢慢说，时间够用。”而后，她让我做了两次深呼吸，我平复了一下自己激动的心情，上台了。刚开始，我只敢看幻灯片说，后来我逐渐转头，偶尔看一眼同学。我注意到，同学们在看、在听，我好像还行！我感觉自己似乎被注入了能量，逐渐放松下来。讲完后，掌声响起，我看到安老师鼓掌了，然后同学们也鼓掌了，我的心狂跳。从此，我更爱心理课，也更想上台表达了。



安宁老师。 受访者供图

安宁：看见渺小，陪伴成长

深耕高中心理健康教育一线23年，累计主持国家、省级心理专项课题12项，构建起“线上赋能、线下深耕、学科融合、全域覆盖”的链条式心育人模式——这是鞍山市第二十四中学心理健康教育教师安宁交出的答卷。在安宁老师的育人生涯中，对她影响很深的，是魏书生老师的那句“要看到自己的渺小”。

她说，这句话既是高中生心理成长的清醒指引，也与她坚守的教育初心和奉行的心育理念高度契合、相辅相成。这类似宇航员在太空俯瞰自己的家——地球时的内心感受。这种“总观效应”也浸润在她日常的心育工作之中。无论是课堂教学、团体辅导，还是个体心理咨询，她都会选用适宜的方式，启发孩子们跳出学业的成败、人际的顺逆、选择的得失所限定的狭窄视角，拉开心灵的距离，看见那个完整的、正在不断成长的自我。

面对新时代学生心理健康教育的新挑战，2021年校光源心理创新工作室成立，安宁作为主持人立足学校雅文化背景，对标国家、省市心理健康教育专项工作文件要求，吸纳高校、本市多所重点与普通高中的心理学研究骨干教师，联动学校团委、学生科、班主任及各学科教师，搭建起贯通高校、高中的“高大衔接”多元协同的心育研究队伍。

线上，她牵头创建“光源心理空间”公众号，让心理赋能突破时空限制，随时为家校提供暖心指引。线下，她带领工作室成员自主开发高中心理健康、生涯规划特色校本课程。她牵头打造多元生涯育人路径，通过生涯指导课堂、职业体验分享、大学研学探访、高校专家与优秀学长经验分享等多种形式，全方位提升学生生涯规划意识。

她创新打造“5·25心理游乐园”特色活动，实现一班一主题、班班不重样，让学生在沉浸式团体活动中减压赋能、塑造积极心理品质。

安宁也常用“要看到自己的渺小”提醒自己，她不是无所不能的育人者，没办法解决所有孩子的所有心理困扰。她能做的，只是在孩子们困在当下情绪里的时候，陪伴他们跳出来，看见更完整的自己，看见成长的无限可能。这种“看见自己的渺小”不是自我否定，而是给孩子们留出更多成长的空间，也让自己始终保持谦卑，踏踏实实做好每一件小事，陪伴每一个愿意向她打开心门的孩子往前走。

2024年5月，学校成功获评辽宁省学生心理健康特色校建设单位。安宁说：“对于我来说，能够做一个助力孩子们梳理情绪，帮助他们看见更多前行方向的陪伴者，便是这份心育工作给予我的最珍贵馈赠。” **本报记者 张铂 孙泽锋**

那句“你远比自己想象得更有力量”一直激励着我

鞍山市台安县第三中学学生 姜芷涵 推荐老师：鞍山市台安县实验学校 吴丽丽

我是鞍山市台安县第三中学初三学生姜芷涵，小学就读于台安县实验学校，吴丽丽老师是我当年的班主任。

吴老师深耕三尺讲台，教学功底扎实，课堂生动启思，坚守立德树人初心。她不以分数评判学生，尊重每个人的差异，耐心包容，陪伴我们成长。吴老师曾对我说：“你远比自己想象得更有力量，脚踏实地走好每一步，努力做最好的你自己。”这句话深深地烙印在我心底。

步入初三，学业繁重，每当我疲惫懈怠，便会想起这份叮嘱，鞭策自己沉心苦学、奋力前行。吴老师以专业传道、用爱心育人，是照亮我们成长之路的引路人。



吴丽丽老师。 受访者供图

吴丽丽：深耕课堂、温润育人

鞍山市台安县实验学校教师吴丽丽，始终扎根小学教育教学一线，二十五年坚守岗位，先后荣获鞍山市师德标兵、鞍山市优秀教师等荣誉称号。她始终坚信，教育的本质是育人，多年来，一直秉持以爱育人、以德为先的教育理念，深耕课堂、温润育人。

吴丽丽告诉记者，《论语》中“君子食无求饱，居无求安，敏于事而慎于言，就有道而正焉，可谓好学也已”这句话，是她一直坚守的育人准则。在她看来，真正的学习，不只是掌握知识、提升成绩，更在于修身立德。教育不能只停留在知识传授的表层，更要引导学生不慕安逸、踏实做事、主动靠近品行端正的人，不断修正自己、完善自己，在求知与修身中双向成长。

她的教育初心，来自年少时的亲身经历。学生时代的吴丽丽性格腼腆、缺乏自信，是恩师用一句真诚的肯定改变了她的成长状态。她曾亲耳听见老师在同事面前夸奖自己踏实勤奋、认真上进，这份无声的认可极大地鼓舞了她，让她一路自律、向阳成长。参加工作后，她也把这份温暖的教育力量传承了下去。面对性格内向、极度自卑的孩子，她总能用恩师当年温暖自己的方式，耐心陪伴、真诚鼓励、持续肯定，帮助孩子慢慢建立自信。

在教学专业上，长期从事小学语文、数学教学工作的吴丽丽，面对新课标改革主动求变，推动信息技术与学科教学深度融合，巧用数字化资源突破教学重难点，推行“问题链+小组探究”教学模式，落实教学评一体化，让课堂从教师“独角戏”变为师生“交响乐”。在课堂教学实践中，她反复打磨教学技艺，多次斩获国家级、省级、市级优质课奖项。

作为骨干教师，吴丽丽搭建“校内引领+县域辐射+支教帮扶”三维带动体系，帮助青年教师迅速成长，助力城乡教育均衡发展。2025年8月，她入选辽宁省“兴辽英才计划”名师工作室。

吴丽丽长期担任班主任，把每一个孩子的冷暖挂在心头。对父母离异、留守、家庭困难的学生，她格外关心——课间多问一句“听懂了吗”，中午吃饭坐旁边聊几句家常，课后单独辅导。她从不刻意说教，只让孩子们感受到“老师在”。吴丽丽说，教育是一场爱的传递，温柔的陪伴和正向的鼓励，是照亮孩子成长最好的光。

本报记者 张铂 孙泽锋

订报热线：22895302 广告部：22699260
出版单位：辽宁北方报业传媒股份有限公司 社址：沈阳市青年大街356号 邮编：110003
广告经营许可证：辽工商广字01—257号 发行单位：沈阳红马甲报刊发行物流配送有限公司
印刷：辽宁金印文化传媒股份有限公司 地址：沈阳市浑南区世纪路4号
2027年度 零售价：2.00元/份 订阅价：500元/年