

有故事的人·袁桂

舞钢市第六小学教师

袁桂：跑步是一种生活态度

“跑步是一种享受。”11月28日，当记者拨通舞钢市第六小学袁桂老师的电话时，刚刚带领学生跑完步的她气喘吁吁地说。

就在不久前的11月3日，在杭州国际马拉松赛中，袁桂以3小时14分11秒的成绩，在来自26个国家和地区的2.3万名长跑选手中，夺得了女子全程第六名、中国选手排名第二的成绩。当大家听说她竟然是一位业余选手时，都纷纷过来要求合影，不停地赞叹她取得如此优异的成绩。

其实袁桂自己的最好成绩，是在2012年的郑开国际马拉松赛上，她跑出了3小时6分59秒，获得了女子全程第七名的成绩。

“挑战极限的勇气、超越自我的信心、永不放弃的坚定。”这是马拉松的精神，也是袁桂激励自己的格言。在学校，袁桂身兼数科教学工作，每天都要忙到晚上9点多才回家休息，但是她仍然坚持早起锻炼，从不间断。

袁桂常对周围的人说：“马拉松是一种精神，跑马拉松就是跑的人生，当你爱上它时，它就深入骨髓浸透到了你的生命中。”

她的故事感动了周围许多人——

□ 本报记者 刘红雨
通讯员 赵裕秀 文图

赛场上的故事

“袁老师坐车来杭州睡了一路，愣是把火车硬座坐成了硬卧！”同行的跑友调侃袁桂，袁桂不好意思地点点头，“困，太困了！”

杭州国际马拉松开赛前的一个月恰好是袁桂最忙的一月。10月份是国家体网达标统计的月份，袁桂负责全校1000多名学生的统计工作。她每天晚上都要熬到午夜12点，第二天还要早起锻炼，睡眠时间严重不足。就在出发前的10月30日晚上，袁桂还在熬夜忙碌着。

杭州国际马拉松的跑道是不断上下起伏的山路和隧道，尽管沿途的风景堪称是世界最美的景观，但对于运动员而言，起伏的山路加大了腿部和脚掌的负担，挑战更大。跑到11公里的时候，袁桂的膝关节就开始疼痛，但是袁桂没有想到要放弃，这个疼痛是她可以忍耐的。跑到30多公里的时候，她的腿更疼了，还有跑道的上下坡起伏，加剧了腿上旧伤的疼痛，“像是锋利的镰刀一刀一刀砍在自己腿上”，如此强烈的疼痛让袁桂想到了放弃，还有12公里，如何撑得下去？袁桂对自己也没有信心。“可一想到自己锻炼了那么久，临走前学校领导、学生对自己的期待，如果自己中途弃权可怎么给他们交代啊！我必须得坚持！”马拉松和人生一样，总有过不去的坎儿，总有流不完的泪，非得有那么一股子坚持劲儿才能咬牙挺过。袁桂的腿部抽筋了，她放慢速度，调整步态，继续跑下



袁桂(中)在比赛中。

里的时候，她的腿更疼了，还有跑道的上下坡起伏，加剧了腿上旧伤的疼痛，“像是锋利的镰刀一刀一刀砍在自己腿上”，如此强烈的疼痛让袁桂想到了放弃，还有12公里，如何撑得下去？袁桂对自己也没有信心。“可一想到自己锻炼了那么久，临走前学校领导、学生对自己的期待，如果自己中途弃权可怎么给他们交代啊！我必须得坚持！”马拉松和人生一样，总有过不去的坎儿，总有流不完的泪，非得有那么一股子坚持劲儿才能咬牙挺过。袁桂的腿部抽筋了，她放慢速度，调整步态，继续跑下

去。冲过42.195公里终点的时刻，袁桂张开双臂，抒发着战胜自我的喜悦……

黎明前的奔跑

凌晨4点，天还是黑黑的，袁桂已经踏上了跑道。“尤其是冬天，天太黑，看不清路，我就拿着手电筒照着跑。”前几年刚开始跑步时，因为起得太早，家属院的大门还没有开，袁桂就翻墙出去跑步。日子久了，看门的大爷了解情况后就专门给她施施开门，让她不再晚跑地咣咣地翻墙出去。袁桂说起这事时，一甩刘海仰头一笑，像是被家长宽恕的小学生一样。

出门容易了，但路上并不那么容易。路是土路，有很多碎石沙砾，看不清就很容易磕着绊着，脚腕儿和膝盖受伤是常有的事，但这并不妨碍她每天的晨练计划。她每天至少要跑15公里的路程，跑步结束后，还要进行身体素质训练，素质训练的内容包括拉伸和行进间抬腿500次、仰卧起坐200次、行进间弓箭步或者行进间踢腿160米……做完一系列的体育运动后，6:40左右，袁桂还要赶紧回家给家人做早餐。一天的忙碌生活就这样开始了。

“虽然很累，但我觉得跑步是一种享受。”袁桂说。她自从2011年第一次参与马拉松赛后，就迷恋上了马拉松。在平时的训练中，她对自己要求更加严格，除了每天凌晨起床跑步，在周末晚上还会去爬山，666级的山阶上下四趟，晚上人少天黑的时候，她还要自己一个人举着手电筒爬山。“袁老师真是很刻苦，她就是我们的榜样啊！”她的学生由衷地赞叹道。

人生赛道

袁桂出生在一个农村家庭，兄弟姐妹5个，她从小就爱蹦蹦跳跳，常

和男孩一起玩耍，村里的人都叫她假小子。至今袁桂还清晰地记得，在1988年2月的那节体育课上，体育老师让她做立定跳远，她在女生中跳得最远，比许多男生跳得都远。被体育老师选送到舞钢市体校进行体育培训。经教练员教导和自己的刻苦训练，在1989年河南省举行的中学生田径运动会上，她打破了省里的女子中长跑记录，成为“二级运动员”，后来又考上了体校。

参加工作近20年来，她凭着对体育教育事业的执着追求和对学生的挚爱，赢得了学生的爱戴和家长的赞誉。她经常向周围的朋友和学生宣传跑步的好处，并对学生说：“老师最大的爱好就是不断地学习科学文化知识和长跑！老师希望你们也要具有坚忍不拔的精神、永不放弃的信念，无论遇到什么困难，都不要轻易放弃……”

作为一名体育教师，袁桂不怕风吹日晒，阳光下的操场上总能找到她活跃的身影。跑坏了鞋袜，晒黑了皮肤，她把操场当作乐园，把体育当作乐趣，她在享受运动带给她的快乐。

在她的带动下，很多学生爱上了体育运动，周围越来越多的朋友开始和她一起跑步。

在她的带领下，学校体育工作一直进行得井然有序，1998年被评为平顶山市田径传统项目学校，并屡获奖。

如今，她心态平和地坚守在本职岗位上，兢兢业业，恪尽职守。在学生眼里，她是一颗耀眼的体育明星、亲切的“大姐”；在同事眼里，她为人热情随和。

她说：“马拉松是一种文化，更是一种精神。马拉松跑的是激情、是活力，更是一种生活态度！”

孙昭夏

时光如潺潺流水，不急不缓。一恍，南阳市第一中学——这个我一生奉献的地方，迎来了它的110华诞。一拨又一拨的昔日学子赶回来参加母校的庆典，为母校送上诚挚的问候与祝福。姚旭升，这个在我记忆深处1979年毕业的学生，由于工作关系，没能赶得回来。

之所以对他印象深刻，是因为他对学习浓浓的兴趣、爱问“为什么”的钻研精神、刻苦勤奋的学习态度。而他的这些优良品质，很值得现在的学生学习和借鉴。

学生们普遍认为物理难学，是学习路上的“拦路虎”，多数学生大有“我不认识它，它不认识我”的感悟。以我从教几十年的经验来看，这些学生已经对物理产生了抵触情绪。俗话说，兴趣是学习的第一动力。只有保持对一门学科的浓厚兴趣，才能慢慢了解、开窍、深入。姚旭升就是如此。刚接触物理时，他的底子非常差，但他对物理有着强烈的求知欲望。姚旭升听讲格外用心，记得快、悟得透，慢慢在物理学习中尝到了甜头，更进一步感受到了学习的乐趣。正是因为喜欢，他学习起来，主动性特别强。他用心感悟老师说的每一句话，感悟物理这一学科的魅力所在。

爱问“为什么”的钻研精神，使他经常往老师办公室里钻。强烈的求知欲促使他不仅问自己的任课老师，赶上老师不在办公室，他就向别的老师发起“攻击”。可以说，当时学校的大部分老师都是姚旭升上门讨

杨子江

刚到县城时，租住在八九个平方的小屋，没有冰箱，觉得到街上买馍也很简单方便。可没多长时间，嚼着嚼着，总觉得那馍有些不对劲儿——总觉得那种空空的虚，使人怀疑到底掺了什么；单那卫生状况就让人有些犹豫；不少摊点收钱、取馍往往只一人。也曾多次做过提醒，但摊主们都嫌麻烦，自己也只有独叹奈何。

慢慢地我也莫名地生出一种对于经营者的反感来——除非不得已，是再也不肯到外面买馒头去了。

渐渐地很怀念乡下母亲蒸制的馒头，那是这世上最放心、卫生的食品；而且随着年龄的增长，越来越觉

我难忘的一个学生

教的对象。看到这么上进努力的好学生，老师们纷纷慷慨地奉献出自己的时间，为他答疑解惑。

每当看到学生端坐在教室里读书时，作为老师，我都想告诉他们，学习虽苦，但也是一件幸福的事情。当你多学到一个知识点、成功攻克一道难题的时候，就会充满成就感。学习总是与勤奋、刻苦相伴相生。成功的背后饱含着不为人知的付出与辛酸。无数个清晨，都能看到站在校园的角落里背书的姚旭升；教室里永远都有一个埋头解题、不肯浪费一寸光阴的姚旭升；老师屁股后面总有一个跟不丢的“小尾巴”姚旭升；课堂上，听讲最用心、笔记最完整的永远是姚旭升……他的艰苦付出得到了回报，当年他以全市最好的成绩考入了清华大学。

姚旭升正是在这些优秀的习惯下，积极进取，不断进步着、跨越着。求学生涯结束后，姚旭升入社会，迎来了事业上的新辉煌。他驰骋商战，取得了商业上的巨大成功。这其中，有艰难，更有坚强和不屈。

学校的庆典活动让我感慨颇多。学生纯真、美好，描绘了属于自己的生命。这份人生的答卷不一定要多么璀璨夺目，只要勤奋努力，只要无愧于自己，就足够了！

记忆中的学生不止有姚旭升一个，但他是印象最深刻的一个。他那饱满的学习热情、锲而不舍的钻研精神和刻苦端正的学习态度，值得我们学习。

(作者单位：南阳市第一中学)

放进了灶头，不久，“噼儿——”“叭！”一个玉米炸裂了；接着，又一个玉米炸裂了……等用炭火将它翻个身，再烤一会儿，那甜丝丝、鲜嫩嫩的香就飘了过来。

红薯更香，因为有时霉，基本上一年可吃三个季节。对在城里，忽然间就一下子想起了那种热香的甘甜……

最爱吃的要数火烧茄子了，与油炸的相比，简单、清爽、利口，于我实在是无上的美味。胖圆的茄子在一起一伏的灶火里“吱儿——”“吱儿——”响着，听起来就让人口舌生津。等茄子变得瘦瘦瘪瘪时，取出剥去皮儿，淘过水儿，再上灶在灶头烤得捣碎的辣子蒜水儿，再加上几滴香油儿、陈醋儿，就只等那蒸气退

母爱如玉

得它的好吃了。母亲当然呵护他唯一的儿子，我每次回家，不管家里还有多少陈馍，也不管自己的牙齿如何不好——只要时间允许，母亲就开始揭馍了。有好多次，原本猜想我要回去的，且已提前一天发了酵子，结果却是空等一场。下一个礼拜临近，母亲仍是一如既往。和、揉、搓、烧等工序，对她来说自然相当娴熟，但又因时间太紧，干起来时常显得有些紧张。这一种紧张，常使患有高血压病的面色通红，尤其到了夏天，本就虚胖的她，烧火时总是虚汗淋漓。为保火势均匀，她只好用头顶的土织手绢擦擦——可由于落了灰尘，结果脸上往往一道白一道灰。

“咚——叭！”“咚——叭！”母亲蒸馍时，一面用力拉着风箱，看锅圈的四周是否漏气；一面侍弄着灶火，顺便烤个饼子、玉米、红薯什么的。揉馍时剩下的一小块面团儿，经她一捏一摊，撒上葱花、抹上辣油，风旋几扭后再一擀开，就放到了玉谷叶上。在我咣咣咣地当地劈柴或看书时，母亲在灶房喊着我的名字——尽管我已老大不小，娶了媳妇，添了孩儿。等我走过去，在柴火与新馍混杂的清香中，“噢”“噢”，一个焦黄而圆胖的饼子就连吹带拍地递了过来。七八月的嫩玉米，是母亲头天就从地里砍回来的，剥了皮儿，去了须儿，母亲弯着腰

去了。利用这一空档，母亲正洒扫完毕，终于可以洗洗脸……

当一切都收拾停当，重新又围上围裙的母亲就开始揭馍了。一算端回去放在水盆上，一算放在大盆上，一算放在案板上，而这时满屋已是水气蒸腾、散着浓香的热气。盖好几个包袱，母亲就先切下两个馍馍，再来碗苜蓿、杨槐花或紫藤花什么的拌成的麦饭，就着那才调好的茄子水儿，真的是纯天然的好看了。这时，一般来说我的饭量都要比平时大很多。

记得有年暑假休假期回到乡下，雨水丰沛，肥料又足，地里的茄子像吹着气儿地飞快，妈妈几乎每天都给我烧着吃，虽知道偏食的危害，可我还是光“吃”不破。

有时日子在匆匆忙忙中度过，好长时间都不能回乡下一次，母亲就背着才蒸的馍从山下来看我。记得有一个雨天，正在单位上班，妈妈央人给我捎来了。隔着式样陈旧的手织布袋，我一下闻到了那种特有的清香！而那只玉谷叶上，却有不少泥巴，那人说是妈妈往岭上走时不慎滑倒时粘上的。听他这样说，我不禁泪眼朦胧了。

年幼时，母亲所给予我的，是如玉的乳汁，哺育了我的生命；长大了，母亲给我的如玉的馒头——这种北方人日常生活的主食，这种让生命、年龄和思想都成长的主食。母亲哺育了我。

(作者单位：三门峡市教育局)



“我的中国梦，最美在校园”教育新闻摄影大赛
河南省教育厅主办 教育时报社承办
邮箱: mhysys@163.com 电话: 0371-66312234 66342359

类别: A 校园生活
武林高手
郑州市第52中学 白秀红 撰

身边的她

□ 宋延明

和尹老师相处一段时间后，我发现，她的身上有着太多值得学习的地方。渐渐地，她也就成了我学习的地方。

论年龄，尹老师比我小许多，然而论学问，她却比我强百倍，真可谓无所不知，无所不晓。你只要有疑问，向她请教，答案马上有。

我俩都教语文，我只熟悉语文课本里的一些知识。她呢，大家都夸她是“门门清”。给她这样的赞誉，真的一点也不过分。

一天午饭后，两个学生拿着一道奥数题来到办公室，欲找她们的数学老师指点，偏偏数学老师不在。我正想让学生回头再来时，尹老师喊住了那两个学生，把那道题看了看，然后就仔仔细细地讲给那俩学生听。她讲得头头是道，十分浅显且清晰，就连我这个数学的门外汉，也都听懂了。

上个星期三的课间，我在校门口接了邮递员送来的报纸，便随手翻了翻，发现里边有三个报社寄给尹老师的信。我把报纸和信件拿进办公室，把那两个信件递给了尹老师，并笑着问尹老师那边是不是都是广告时，尹老师回答说是作品样刊。我惊讶地要过来看，一封是《河南教育》的样刊，一封是《小说月刊》，一封是《杂文报》。我再细翻那些杂志和报纸，真的都有尹老师的文章。我首先读了尹老师写的一篇小说，噢，故事精彩，结构精彩，语言也精彩。读罢，我对尹老师真可谓佩服得五体投地了。当我想起尹老师咋就有那样高的造诣时，她只是淡淡地一笑：“没什么，能让我写出点东西的，就是每天陪伴着我的那些书。”我这才想起她每天提着的那个书兜。她每天上下班，手里总是带着一个小书兜。坐在办公室没事的时候，就不声不响地从兜里把书掏出来，专心地在那儿读。这个时候我也自然想到——尹老师回到家里后，没事了，也一定会和在学校里一样不停地读书。

我这时才有所悟，是读书成就了她的才华，是读书让她能够“门门清”。

也就从那天起，我也开始读书了，我想追赶尹老师，向着她所具有的能力努力。

(作者单位：武陟县大虹桥乡南张村学校)

全国教育科学“十二五”规划教育部重点课题“学生自主能力培养研究”，征集课题研究实验学校，详情咨询：0371-86177693，QQ: 2839784271



张晚峰

下了自习，我匆忙骑上自行车回家。雾从晚饭后就开始起了，现在更是笼罩了一切，像是神话里天地未分时的混沌状态。我觉得离家不太远，再说兴许路上的雾会小些呢。于是，我硬着头皮往前走。

走出去一里路，我才发现自己错了。路上的雾更大，走在路中间，路两边的树都看不见。对面的汽车开过来，车灯像是两支在风中摇曳的蜡烛。

一只手电筒的温暖

汽车也全然没有了往日的威风，比我骑自行车快不了多少。对面的是汽车还好一些，多少有点光亮，若是也是自行车，就坏了，不走走脸对脸，是看不清的。有两次，都险些撞在一起，彼此都惊出一身冷汗。我不敢再骑了，下了车，推着车往前走。其实，骑车也快不了多少。

途中路过一个小村子，村头有点光亮。我想起来了，是新开的一家小卖部。我灵机一动，何不买个手电筒呢？我到了那家小卖部门口，我推了推门，已经从里面反锁上了。看来小卖部的人已经休息了。我看看伸手不见五指的范围，还是敲响了小卖部的门。我边敲门边喊：“屋里有人吗？我买个手电筒。”里面有个人苍老的声音说：“我睡了，这么晚了，明天吧。”我见里面有人应声，忙说：“外面下大雾了。我急着用呢，麻烦您起来一下吧。”老人咳嗽了几声：“那你等等吧。我老胳膊老腿，穿衣服慢。”等了大概五六分钟，门终于开了。开门

的是个七十来岁的老人。门外的寒气让他打了一个哆嗦，他忙让我进去。小店是新开的，里面还没有几样东西。幸好还有一个手电筒。他拿给我，我试了试，管用。我问他多少钱。他说十元。我在兜里一摸，糟了，早上换衣服时钱掏出来了。我羞得无地自容，忙向老人家说：“不好意思，我忘带钱了。”边说边退出屋子，推起自行车又走进无边的黑暗中。

雾更大了，天也更冷了。我只是凭着感觉往前走，更要命的是刚下过

雨，路上还有积水，脚不时踩进积水里，鞋很快就湿了。我正想打电话让家人来送手电筒，突然听到后面有人在喊：“小伙子，你等等。”我一听像是小卖部那个老人的声音，忙停下脚步，答应道：“您是喊我吗？”老人说：“是，我给你送手电筒了。十块钱，没带就没带吧，你跑什么？”说话间，后面有了光亮。老人气喘吁吁地走过来了。我不知说什么好，愣在了那儿。老人把手电筒塞在我手里：“你先拿去用吧，等方便了再给钱。”老人说完，就转身走了，转眼就看不见了。我这才反应过来，忙喊：“老人家，您走好，我明天就给您送去。”老人说：“没事儿，你快回家吧，家里人都等你呢。”

我拿着手电筒，照向前方，光线刺破了浓雾，照亮了我回家的路。手电筒的光在浓雾中非常微弱，但我的身上却很温暖，仿佛我手中拿的不是一个手电筒，而是一个能驱走黑暗和寒冷的火把。(作者单位：封丘县荆隆宫乡第二中学)



“微”观人生

雨中漫步：幸福和命运不同，命运似乎就是一种客观存在，而幸福就是一种自我感觉、一种比较、和自己做纵向比较，和别人做横向比较。你总能发现令自己垂头丧气的不足之处，也总会找出让自己欣喜若狂的熠熠亮点。

涛哥：感恩父母令吾存于世，感恩自己令吾活于世，感恩支持我的人令吾乐于世，感恩征战我的人令吾强于世，感恩人性的光辉令吾富于世，感恩天地令吾立于世。

明心：边读书，边实践，边思考，越往深处探索的时候，越感觉自己渺小，越感谢支撑起自己生命的所有的人和物。

高山：时间是最公平的资源，活一天就拥有24个小时，你浇灌在哪里，哪里就可能长出灿烂的花朵。你每周读一本书，十年就是520本，你就可以涉猎百家。你每天写500个字，十年就是180万字，你就可以著作等身。你每天发呆，十年就成呆萌。你每天狂吃，十年就成胖子。专业无它，专注而已。

参与互动请关注 @ 教育时报人生版 (http://t.qq.com/jysbrsb) 或 @ 教育时报-人生 (http://weibo.com/jysbrsb)