

胡楚湘：以我之力 燃青春之光

邵阳日报记者 李超

5月21日，市教育局基础教育科工作人员胡楚湘一大早就赶到办公室，处理好几份文件后，又马上驾车赶到邵阳市第五中学，就文明城市创建工作与学校负责人交换意见，并督促指导学校落实。虽然工作忙碌、事务繁杂，但他始终甘之如饴。

2006年大学毕业从事教育工作以来，不论是在基层学校担任普通教师、班主任，还是在教育行政部门从事行政工作，胡楚湘都始终坚持“以小我之力，燃青春之光”，关注学生全面成长，助力教育高质量发展。

也许是因为圆了儿时的梦想，初登讲台的胡楚湘就全身心地投入到教书育人的工作之中。他秉承“捧着一颗心来，不带半根草去”的理念，对待学生坦诚而不鲁莽、关心而不骄纵、信任而不包庇，在学生当中树立了良好的师长形象，使学生“敬而亲之”。

在长期的班主任工作中，胡楚湘坚持“四勤、三熟悉、三结合”（四勤：勤看、勤想、勤干、勤说；三熟悉：熟悉学生、熟悉规律、熟悉方法；三结合：学校、社会和家庭相结合）的独特方法，坚持正面教育，大胆从心理素质方面探索德育教育的触发点，关心学生，爱护学生。对一些思想上不够成熟、自律性较差、孤僻自卑或自大狂妄的学生，他进行了深入细致的了解，从各方面关心他们，让他们觉得老师既是一个值得尊敬的师长，又是一个可以与他们谈心的朋友。平时，胡楚湘还引导他们诚信守纪和正确处理人际关系，帮助他们树立正确的人生观和学会正确的思维方法，鼓励他们发挥特长，引导他们关心集体。

在胡楚湘的引导帮助下，后进生得到了较大进步，班集体的凝聚力也进一步提升。其任教班级多次被学校评为优秀班集体。胡楚湘本人也多次被评为学校优秀教师、教学能手、师德标兵，还因业绩突出受到市教育局嘉奖。

后来，胡楚湘调入市教育局基础教育科工作，负责中小学德育工作、安全教育、法制教育、禁毒教育、国防教育等方面的工作。

学校禁毒工作是胡楚湘工作的重要部分。为了做好这项工作，胡楚湘在不断提升禁毒宣传教育工作业务能力的同时，主动作为，拓宽宣传教育渠道，丰富宣传教育形式，督促各学校结合实际对禁毒工作作出具体安排。他充分利用各种宣传资源，策划开展禁毒宣传月系列活动和禁毒预防教育第二课堂系列活动，组织各学校利用开学典礼、家长会等时间节点，通过黑板报、宣传栏、少先队红领巾广播站等途径对禁毒工作大力宣传；同时加强与市禁毒委、公安局、法院、检察院等单位和部门的协作，邀请禁毒专家到各学校巡讲，努力打造“社会、学校、家庭”三位一体毒品预防教育体系，为教育系统做好禁毒工作奠定坚实的基础。在禁毒教育工作中的突出表现，也让他被评为“全市禁毒工作先进个人”。

多年来心系教育、扎根教育、服务教育，也让胡楚湘先后获评邵阳市教育系统“优秀共产党员”“最美德育工作者”等荣誉称号。

读书读到初三了，有任课老师还记不住我的名字，让我不禁感慨自己的存在感实在太低了。也难怪自己这么不打眼，我这人向来低调，从不爱出风头，或者换句话说，我压根不喜欢表现自己。无论是课堂上的发言者，还是各种文体活动的参与者中，都难觅我的身影。再加上我不胖不瘦，不高不矮，成绩不好不坏，表现中规中矩，真就是那种在人海里很容易被淹没的人。我觉得我需要改变，我渴望自己被“看见”。

我的改变从发型开始，剪掉马尾辫，秒变“假小子”。这下，同学们炸开了锅，有人追问我是不是受刺激了，有人关心我是不是和家吵架了。就连班主任也旁敲侧击地嘘寒问暖：“欣怡，最近感觉学习压力大吗？释放出来就好！”没想到，发型的改变竟然把我这“乖宝宝”的形象引向“叛逆少年”了，弄得我着实有点哭笑不得。

课堂上的我也活跃了起来，有把握没把握的问题，先发了言再说。起码老师看到我的积极，不至于再记不住我的名字了吧？当然，为了上课时能有好的表现，我也是做足了预习的功夫。还甭说，我的学习效率真是提高了不少，钻研学问的劲头儿也越来越足了。

真正让大家对我刮目相看的转折点，还是校园艺术节的到来。原本老师说初三学习紧张，就不参加艺术节的表演了。可我不想失去这初中阶段最后一次崭露头角的机会，一番软磨硬泡，好不容易才说服班主任同意我报了名。同学快三年了，也得让大家一睹我这舞蹈“练家子”的风采吧。为了完美展现我的拿手好戏——侧手翻，这一次，我铆足了劲。连续半个月，我每晚坚持练习压腿、横叉、倒立，从大汗淋漓到头晕目眩，我一次又一次挑战自己的极限。终于等到登台表演的日子，尽管紧张到手心冒汗，我还是咬牙一口气完成了10个侧手翻，实现自我突破的同时，赢得台下同学们的阵阵尖叫与喝彩声。那一刻，我真正被“看见”了，我是全场瞩目的焦点。

现在的我，如破茧成蝶般褪去了多愁善感、无病呻吟的外衣，变得自信、热情、大方。是的，野百合也有春天。也许，适当改变一下自己，每个人都可以被“看见”。就如电影《热辣滚烫》里的那句经典台词所言：“有时候，你需要跳出自己的舒适区，才能发现更大的世界。”

（指导老师：陶志）

◆成长

我，被看见了

邵阳市第三中学380班 邓欣怡

失去这初中阶段最后一次崭露头角的机会，一番软磨硬泡，好不容易才说服班主任同意我报了名。同学快三年了，也得让大家一睹我这舞蹈“练家子”的风采吧。为了完美展现我的拿手好戏——侧手翻，这一次，我铆足了劲。连续半个月，我每晚坚持练习压腿、横叉、倒立，从大汗淋漓到头晕目眩，我一次又一次挑战自己的极限。终于等到登台表演的日子，尽管紧张到手心冒汗，我还是咬牙一口气完成了10个侧手翻，实现自我突破的同时，赢得台下同学

们的阵阵尖叫与喝彩声。那一刻，我真正被“看见”了，我是全场瞩目的焦点。

现在的我，如破茧成蝶般褪去了多愁善感、无病呻吟的外衣，变得自信、热情、大方。是的，野百合也有春天。也许，适当改变一下自己，每个人都可以被“看见”。就如电影《热辣滚烫》里的那句经典台词所言：“有时候，你需要跳出自己的舒适区，才能发现更大的世界。”

（指导老师：陶志）

青少年文艺

QINGSHAONIANWENYI



露珠

郑国华 摄

◆青春

爱心苹果

武冈市展辉学校初385班 邓子翼

我的相册里有一张珍贵的合照：合照里每个人都微笑着，手中还举着一个苹果。那是充满爱心的苹果，每当我看到它，就想起了那难忘的一幕……

嘹亮的哨声响彻在田径场上空。突然，有人拍了拍我的肩膀。我转身一看，原来是班主任。她说：“你作为体育委员，喊口号实在辛苦了，润润嗓子吧。”她递给我一个苹果，然后急匆匆地向体育馆奔去了。

我将苹果拿到水龙头下洗好。这时，隐隐察觉有人朝我走来，随之而来的是一股浓重的汗味儿。哦，原来是数学课代表刘华，他平日里常帮老师批改作业，这次是我班200米跑步比赛的“种子选手”。这不，他刚获得预赛第一名，满脸是汗珠，汗衫湿透了……他埋下头，在洗手池边痛快地冲洗着脸。他似乎十分享受水流冲击脸的快乐感，

来到红色的橡胶跑道，心中就开始紧张。老师们也轻装上阵，和我们一起迎接中考的第一仗——体育考试。

拿着身份证排队的同学们个个摩拳擦掌，跃跃欲试，迫不及待想将三年刻苦训练的成果展示出来。高高挂在空中的太阳，丝毫没有影响同学们的发挥，反而像是我们成功的见证者。

第一项，跳绳。一拿起跳绳，我便马上开始试跳。开始测试了。绳子在我手上变得越来越轻，耳边只听到“呼呼呼”的声音和绳子与地面的摩擦声。我不断地跳起、落地，仿佛在云上行走一般轻盈。时间很快便过去了，我却一点也感觉不到累。“189。”我内心一阵狂喜！

考完跳绳后来到跳远区域，我们排好队进行热身。随后，同学们一个接一个依次走到垫子上，弓腿，踮脚，再弓腿，随即发力……“2.5米。”考官说，“可以了，满

过苹果，转身又把它递给了参加1500米赛的王阳……12点，要开中餐了，比赛暂时停止。吃了中餐，我走向教室，居然发现讲桌上摆着那个爱心苹果。我拿起苹果，走进老师办公室，发现老师伏在办公桌上睡着了。我拿起钢笔在纸上写了句：“老师辛苦了，请吃了这个爱心苹果吧！”然后轻轻地关上门，悄悄地走出去。

我回到操场上，准备下午的比赛。突然，有人塞给我一个苹果。我抬头一看，原来是刘华。我连忙推辞。刘华说：“别客气啦。人人有份呢。班主任看你把苹果给我，我把它给李军，李军又给王阳……最后又回到老师手里。她非常感动，带我和李军到校门口的水果店买了一大筐。”

我环顾四周，发现我班的同学人手一个鲜红的苹果。“咔嚓——”班主任举起手机，拍摄下了这幸福甜蜜的一瞬间。（指导老师：林日新 李巧梅）

◆励志

这一次，我为青春喝彩

城步第三民族中学288班 钟欣雨

分。”同学中传出一阵欢呼声和称赞。得了满分的同学，自豪地走下垫子和同学击掌。接二连三的满分，使得欢呼声更加响亮。

最后一座大山便是跑步了。老师站在起点上给同学们鼓劲。待跑的同学站在跑道上，神情严肃地直视着前方，做好冲刺的准备。枪声一响，同学们便箭一般冲出去了。矫健的步伐和健美的身姿令人热血沸腾。奔跑的少年，红色的跑道以及青葱的树木交相辉映，构成了一幅独属于青春的画面。同学们在跑道旁边高呼：“加油，马上就要跑完了！”遇到跑不动的，同学们也会主动去陪跑，在一旁不断鼓励。体育老师也

陪着同学们一起跑，激发同学们更大的潜力。

而当我真正站在跑道上时，脑袋中似乎一片空白，只知道要跑完这四圈，要跑得更快。不断有人从我旁边跑过，我甚至来不及看清他们的背影。跑着跑着，我逐渐体力不支。但耳边清晰地听到有人喊我的名字，并为我加油。我不顾一切冲到终点时，双腿发软，脚底滚烫滚烫的。在我差点瘫倒在地之前，同学们立马围上来搀扶，并贴心地问：“还好吗？”尽管他们也跑完步了。这一刻，一股暖流遍布全身，我很庆幸遇到了一群真诚可爱的同学，也很庆幸在青春的跑道上拼过全力。（指导老师：陈格格 周亚平）

◆记录

嗦粉记

邵阳市第七中学2308班 莫子芯

清晨，这座小城的一条小巷里，袅袅炊烟正从一家小店里升向空中，轻轻的。跨入店里，一股股热气直扑我的面颊，夹杂着浓郁的油香。小店很小，却很干净，桌椅摆放整齐，纸巾和香料一一放在桌上。顾客们静静地享受米粉，一切都是那么有序。

我坐了下來。不一会儿，一位将近80岁的老奶奶端着一碗热腾腾的米粉走了过来。老奶奶身穿棉袄，袖套上有多多少少的油渍，却还算整洁利落；头发梳得十分认真，没有一丝凌乱。她那一根根银丝一般的白发，在黑发中清晰可见。微微下陷的眼窝里，一双深褐色的眼眸，悄悄地诉说着岁月的沧桑。

“小姑娘，趁热吃啊！”老奶奶笑着对我说。此时，一缕阳光照进店里，照在我身上，暖暖的。面前的米粉躺在艳红的油汤里：小葱、豆腐、木耳趴在糯白的米粉里，虽不豪华，也不精致，却摆放很整齐，量也很足。夹一筷子，喂住一头，轻轻一吸，米粉就会滑溜入肚。

吃饱喝足后，我来到收银台前。老奶奶正坐在那休息。

“奶奶，米粉多少钱？”我问。

“哦，两块五！”

什么，只要两块五！“这么便宜！”我脱口而出。

这时，一位叔叔走了过来：“小姑娘，别惊讶，林奶奶坚持二十多年不涨价啦！真不容易哦！在我心目中，凯阳餐馆就跟京剧一样，焕发着国粹的光辉。在这里吃碗粉面，不仅是舌尖上的享受，更是一种精神的享受！”

我的内心似乎也有一股暖流在流淌，笑意浮上嘴角。付了钱，我走出小店。此时，阳光正照射在“凯阳餐馆”四个字上。

（指导老师：刘紫薇）

云南游记

邵阳市湘珺铭志学校C2211 刘振钰

3月的一天，我踏上了云南的土地。与别地尤为不同的是，3月的春寒在云南找不到踪迹；这里的风和煦温柔，这里的天湛蓝无瑕，这里的树苍翠葱郁。

寻迹至丽江，这座古城连空气中都弥漫着历史风韵。我们的第一站是四方街，街道用青砖瓦石铺就。漫步在这古色古香的街道上，如穿越回了古代。铺面门口悬挂的银饰碰撞出叮叮当当的声响，也撞出了行人心中的欣喜之花。

再次踏上征程，直奔大理。与古朴静谧的丽江不同，这座城市充盈着热闹。坐在观光车上，我沿路观景，一路从城市过水田到森林。城镇逐渐隐没在车后。再见的，是自然的礼物。此时，宠辱皆忘，心旷神怡之感渐渐涌上心头。丛林里，一排排树木巍峨挺拔，粗壮的枝干苍劲有力。树丛之上，山排山；树丛之下，河连河。河流之中，水波浩大。山脉之间，气势磅礴。这片云南大地，不由得使人心生敬畏。

终于昆明，已是深夜。这里，高楼大厦处处挺立，街道旁小贩的叫卖声不绝于耳，俨然一座不夜城。

这一片神圣的土地，汇聚了自然之美，孕育了多民族文化，传承了无数的历史遗产。

（指导老师：唐冰）



主办：邵阳市教育局 邵阳日报社