

饱受高原反应的折磨 强忍对妻女的思念 他用爱在嘉黎县中学谱写了一首奉献之歌

塘下镇鲍田中学教师王圣钢说：

援藏 丰富了我的人生

“软硬兼施”提升教学水平



王圣钢给嘉黎中学老师讲座

到嘉黎县的第一件事 王圣钢就去看了支援的学校 嘉黎县中学。他说 学校就在县城入口处 他压抑不住心中的好奇 当天就去学校看了看。和想象中的破旧校舍不同 该校的校舍、硬件设施都很新 他心里的压力又减轻了。

第二天 他正式去学校报到。校长拉娘加和同事对他的到来十分欢迎 热情介绍了学校的情况。到任后的王圣钢刻不容缓地开始了新工作 他每天到班上听课 找同事、学生详聊学校情况。通过几天的了解 原本轻松的心情不再 他发现该校教学水平等软实力和瑞安的学校相差很大。

学校教师队伍 80 多人 师范专业毕

业的只有十几人 上课以老师讲授为主 缺乏引导式教育和师生互动 没有行政例会和全教会制度 没有教研活动 差距越多 王圣钢面临的工作压力也越大。通过好几个日夜的思考 他起草了一份关于学校管理措施、听课评课、学籍考核等的六项制度 并被校领导全部采纳 之后他又开展了多次教学讲座。

王老师给我们提出了很多好点子 所以我们向教育局申请 聘任他为我校教学副校长。嘉黎县中学校长拉娘加说。

此外 王圣钢还发现该校只有 8 个多媒体教室 于是 他通过多方努力 成功申请了资金 为所有教室配置了多媒体设备。



王圣钢在西藏

援藏计划获妻子支持

这次援藏需要一名化学教师。2010 年的一天 鲍田中学校长把这个消息带给王圣钢。王圣钢说 西藏是一个既美丽又神秘的地方 他对西藏一直有着强烈的向往 这是一个千载难逢的机会 因为他大学的专业就是化学。中午 11 时左右得到消息 他马上跟妻子商量 从商量到答应过程还不到 1 个小时。原本以为她会阻止我的 可不曾

想 我爱人听我介绍完一口就答应了 这让我意想不到。王圣钢说。

支援西部是他多年的梦想 而且这个梦想是崇高的 作为妻子 应该支持他去实现梦想。王圣钢的妻子刘秀青说。

王圣钢申报志愿后 顺利通过了考察 成为温州市第六批援藏干部中的技术援藏干部。

300 公里开了 11 小时

2012 年 3 月 21 日 王圣钢等一行援藏干部到达拉萨 在对高原环境作初步适应后 启程前往此次支援的嘉黎县。

拉萨到嘉黎 300 公里 我们足足开了 11 个小时。王圣钢说 由于道路崎岖 他们坐的是越野车 一路上颠簸 沿途很少看到人 餐馆更是没有 所以每人都准备了干粮。早上 8 点半天刚亮就出发了 天快黑了才到嘉黎。

由于之前听人介绍过路况和坐车需要的时间 王圣钢已经作好了心理准备 再加上一路欣赏美景 蔚蓝的天空 洁白的云朵 灿烂的阳光 巍峨的大山 和皑皑白雪交织一起 初来乍到的他陶醉在景色中 所以这一路并没有让他觉得特别辛苦。

到达嘉黎县 看着眼前的一切 他轻松地笑了。县城的大街、路灯都很现代化 比我想象中要好很多。王圣钢说。

饱受高原反应折磨

据了解 拉萨海拔 3600 多米 王圣钢支援的嘉黎县有 4500 米。

我的高反还算轻的。王圣钢告诉记者 他事先查阅了不少关于高反的资料 在拉萨适应的那几天 他尽量避免走动 除了吃饭 基本在酒店休息。第二天 我和同伴去商场买日用品逛了 1 小时 高反加重 一晚上头痛难忍 睡不着觉。

在西藏 海拔每上升 100 米 都会促使高反加剧 然而 王圣钢很庆幸 到达嘉黎县时 他并没有感到很不适。尽管如此 他还是不敢多走动 看到新奇的东西 也尽量克制情绪 避免激动。

援藏不同于旅游 要长时间生活在高原环境中。王圣钢说 嘉黎空气中的含氧量只有平原地区的 60% 冬季则更低 仅 40%。由于缺氧对身

体造成的负荷 在那里爬一层楼梯 提一点重物 这些在平原地区看起来很轻松的事情 对生活在高原的他来说都显得异常艰难 每次做完事总是气喘吁吁 胸闷难受 但他都靠意志挺过来了。

有时候 王圣钢需下乡走访 一天下来 晚上就会感到不适 因此 在嘉黎的一些夜晚 他是带着吸氧器睡觉的。

身体不适是援藏干部面临的大挑战 他们要时刻注意自己的身体健康状况 有时候一次轻微的感冒都可能带来生命危险。长时间生活在高海拔地区 尽管没有高反 生理也会出现异常 如食欲不振 情绪浮躁不安等 为此 王圣钢需隔一段时间去拉萨调整疗养几天。

组织 8 位藏族老师来瑞学习

除了在嘉黎中学推行各项制度提升教学水平外 王圣钢还组织嘉黎县 8 名中小学教师到我市中小学考察学习 加强了瑞安和嘉黎两地的友好互动。

老师 藏语 你好 怎么说？老师 西藏好玩吗？以后我们可以去你们学校参观吗？ 2012 年 5 月 24 日上午 当穿着藏袍的 3 名老师踏进安阳实验小学一教室时 同学们兴奋不已 围着老师索取藏语签名 了解藏族文化 还把自己精心编制的小挂件送给藏族老师。

据了解 这 3 位老师叫卓吉、卓央

和达娃卓玛 当时正值嘉黎县中学放虫草假 趁着这段空闲时间 他们一行 8 人跟随王圣钢来瑞学习教学经验。那几天 他们参观了安阳实验小学和外国语学校 另外 5 位老师参观了集云实验学校和安阳实验中学。连日来 他们在学校里参加各类教研会议 与学校的老师们一起备课、交流 和学生一起听讲 还学习了多媒体在课堂中的运用。

卓吉说：在这里 我们不仅学到了宝贵的教学经验 还感受到了师生的热情 此次瑞安之行是一次非常难忘的经历。



王圣钢带嘉黎县藏族老师来瑞安学习教学经验

用爱心温暖贫困学生



王圣钢和藏族学生交谈

嘉黎中学的学生 每一位都是 艺术家 能歌善舞 有清澈的嗓音和美丽的名字 他们真诚、热情、豪爽、率真 对心灵和精神的渴求远高于物质。王圣钢这样形容他的藏族学生。

和瑞安的学生不同 嘉黎的学生很腼腆 他们不会主动围着老师聊天 但是又很尊重老师 每次看到我 总会露出甜甜的微笑 然后喊一声 老师好。王圣钢说 那种纯真、真诚的笑容让他感到特别温暖。

据了解 嘉黎县总面积约 1.3 万平方公里 人口只有 3.2 万 由于上学路途遥

远 大多数学生选择住校 一些学生家境贫困。

王圣钢在一次家访中发现一位七年级女生 她家有 5 口人 其中爷爷身体不好 弟弟没有生活自理能力 父母俩在村里当环卫工人 一个月 2000 元是这个家庭唯一的经济来源。

她家里一切都很破旧 日常生活很拮据 但是这个孩子学习非常认真 这让我很感触。王圣钢说 他和朋友决定一起帮助这个女孩 每年给予她 5000 元的生活补贴 并告诉她 只要好好学习就是对他们最大的回报。

一场对西藏充满好奇的互动交流

返回瑞安后 王圣钢和鲍田中学学生开展 话西藏 互动交流会 在互动中 教室里不断传出惊叹声、欢笑声。

记者摘录现场几段对话：

学生 1 西藏天黑天亮的时间和瑞安一样吗？

王圣钢 西藏和瑞安约相差 2 个小时 早上七八点天亮 晚上八点多天才黑 所以上课时间和你们也不一样 早上 8:40 上早自习 你们都已经上完第一节课了 晚上 18:30 放学。

学生 2 你在西藏用普通话和他交流吗？

王圣钢 他们一般会讲普通话 但是习惯了讲藏语 对普通话不熟悉 讲

话语速要慢 不然会听不懂。藏语听起来很美 但是太复杂了 我没学会。

学生 3 你去过藏民家吗？是怎么样的？

王圣钢 去过 我有空就会到藏民家中做客 了解他们的风俗习惯。他们很欢迎客人到访 会很热情地用酥油茶、牛肉、酸奶招待我们。

学生 4 你为什么要去援藏？

王圣钢 这是我的愿望 1997 年大学毕业后就有了援藏的想法 但由于工作家庭等因素 一直没有去 此次机缘巧合 我就抓紧机会去圆梦了。西部地区还不够发达 我们有能力、有机会 应该要去支援西部



王圣钢详细回答鲍田中学学生们关于西藏的提问

援藏是共赢之举

通过援藏 王圣钢给西藏带去了先进的教学理念 西藏也回馈他宝贵的人生财富。对于王圣钢的此次西藏之行 记者请嘉黎县中学校长、鲍田中学校长、王圣钢的妻子以及他本人予以点评。

拉娘加(嘉黎县中学校长)：他给学校带来宝贵经验

王圣钢老师的到来给我们学校带来了许多宝贵财富 通过他的努力 不仅使学校实现每个班级有多媒体设备 更重要的是他向教师们传授了先进的教学理念。他结合学校实

际情况制定了教研活动、听课评课等制度 使学校教学水平得到提升。他对工作非常认真 除了身体不适去拉萨调整养外 几乎天天都在学校 和同事们交流 找学生谈话聊天 还

时常下乡到贫困生家里家访 了解他们所需 并想方设法给予帮助。

王圣钢老师虽然返回家乡了 但他的教学理念和方法依然会在嘉黎中学延续下去。

叶益耿(鲍田中学校长)：他是我们学校的骄傲

王圣钢老师是我们学校走出去的一位技术援藏干部 这是学校的光荣。我校作为王圣钢老师援藏的 后援团 除了享受王老师给学校带来

的光荣之外 也尽自己所能给予他支持。所以 在王老师去西藏之前 校方尽量给他安排轻松课程 让他保持良好的身体状态。

后来 王老师提起 嘉黎中学筹建了图书馆 这是学校的骄傲。王圣钢老师虽然返回家乡了 但他研究后马上拨出 1 万元购买新书 并赠送给嘉黎中学。

刘秀青(妻子)：既心疼他又为他自豪

他在西藏除了要克服高原反应、生活不适应这些生活难题外 他还忍受着对亲人的思念 特别是后来我和女儿去西藏探望时 切身体验了他的生活环境 一想起他在那边的生活条件及高原反应 总是很心疼。在温州电视台到西藏采访的视频上 我先生对着镜头说了一句 老婆 女儿 我

很想你们 他声音颤抖了 然后躲开镜头 默默地用手擦拭着眼泪。看到这个场景 我怎么也克制不住自己的眼泪。

此次援藏的过程是艰辛的 但他圆满完成了任务 我为他感到自豪 而且更加可贵的是 通过这一趟西藏之行 我们一家人都成长了。我先生

回来后变得细心、沉稳了 以前他在家对我和女儿疼爱有加 他援藏去了 我要多担待家庭事务 更明白了他以前对家庭的付出 女儿去西藏探亲时 切身感受到了西藏孩子的生活、学习环境 感触很大 回来后好像变了一个人 原来上课好动、不专心的她一下子变得懂事了。

王圣钢：援藏让我收获多多

行程万余公里 足迹遍及大半个西藏 克服难以忍受的高原反应 这一年半里 我顺利完成了援藏任务。离别时 藏族同胞都为我献上了洁白的哈达 全身上下围满了哈达 像围上一件白色的圣袍 当时内心的那种感动是难以言喻的。

在嘉黎县中学的支教工作 生活上的艰苦还是相对容易克服的 但是

离乡背井 孤旅天涯 思乡思家人的那种牵肠挂肚 则时时让我难以释怀。在西藏的日子 我时刻不忘自己作为志愿者的使命 真诚地付出 虽有些辛苦 但付出与收获总是结伴而行。也许雪域高原缺氧环境对身心造成了折磨 也许天各一方的日子给亲人带来情感上的欠缺 但西藏也带给我更多的快乐和成长 以及心灵的

虽然我的援藏工作结束了 但是 西藏 我一定会再去！