

TEACH FOR CHINA

美丽中国支教项目进展

2026年3月刊



曾经被照亮，也想成为光

支教手记：

念念不忘，必有回响；不忘初心，方得始终

两个女孩，一场美丽的遇见

曾经被照亮，也想成为光

文章来源：美丽中国、TFC云南团队

二十几岁的年纪，青年人总是在想：做点什么，让往后的人生更亮？

十年前，他是美丽中国支教老师的学生；十年后，他作为美丽中国支教老师站在故乡的讲台。

大家好，我是美丽中国支教项目2025级的一名项目老师陈建晗。

今天，我站在这里，不仅是一名新晋乡村教师的身份，更是作为一名土生土长的云南大理巍山人，向大家分享我回家乡河西小学支教的故事。

十年前，我也曾是那个坐在乡村教室里，望着窗外大山、憧憬着远方的孩子。那时，是一位支教老师在我心里种下了一颗种子——关于知识的力量，关于外面的世界。

十年后，我大学毕业，申请加入了“美丽中国”支教项目，回到了我梦开始的地方。

有人问我：“为什么？”

我想，这或许就是一种朴素的“反哺”，更是一份新时代青年对“雷锋精神”的自觉传承。当自己被光照亮过，便也想成为那束光，去照亮他人。

十年前，在巍山的校园里，美丽中国2014级的王老师在我心中种下了一颗小小的种子。她临别时对我说：“希望你能找到一件自己想去做、喜欢做的事情，然后努力去实现它。”十年后，刚刚大学毕业的我站在人生的十字路口，曾无数次问自己：“如果没成为支教老师，我现在会在做什么？”

最终，我选择回到梦开始的地方。我的动机其实很纯粹：我喜欢支教，我渴望帮助那些和我有着相似起点的孩子们。



曾经的王老师与陈建晗



如今的陈建晗与学生



回乡支教的这半年，我担任了河西小学的全职体育老师。很多人觉得体育课就是带着孩子们跑跑步、出出汗，但在我看来，乡村体育教育大有可为。雷锋的“螺丝钉精神”，在我的日常支教生活中，化作了操场上日复一日的奔跑、哨音和一份份精心打磨的教案。

为了让孩子们在游戏中学习体育知识，在玩乐中感受运动的快乐，在学校领导的支持与帮助下，我结合学校实际，深入推行了河西小学“体适能”融合课程。这套课程以“体适能为基础，兴趣为引导，能力为导向”，旨在通过科学、系统、有趣的体育课程体系，促进学生身心全面发展。

在体适能核心课上，我聚焦基础动作模式，在每节课的开始部分，通过反应性游戏等趣味性、游戏化的动态热身，提升孩子们神经系统的兴奋度。此外，我利用敏捷梯、标志桶等设计组合练习，作为主项核心来发展他们的灵敏与协调。



除了日常课程，我还接手了校篮球队和篮球社团。我们一起训练，一起流汗，积极配合校领导打造校园运动氛围。这半年来，最让我骄傲的是我们篮球队U10组在全县比赛中拼下了第五名的好成绩！通过这些日常的点滴，孩子们不仅增强了体质，更培养了体育精神、团队合作、规则意识和抗挫折能力。这些成绩的背后，没有惊天动地的壮举，只有像螺丝钉一样，踏踏实实地钉在乡村体育教育的阵地上。



最初，我以为我是来“给予”的，给予知识、给予陪伴。但半年下来，我发现我自己才是那个收获最多的人。这半年里，我完成了从一名大学生到人民教师的身份转变。面对备课的压力、班级管理的琐碎以及各种突发状况，我处理复杂情况的能力得到了极大的提升。但更让我动容的，是孩子们给予我的精神滋养。

“梦想是一件很个人的事，但总能在路上遇见同行的星光”，陈建晗说。选择支教，是梦想的实现，亦是志愿精神的回响。

志愿精神并不遥远，或许每一个普通人，都可以在某个时刻成为另一个人生命里的光。但它又无比珍贵，一次善意，可能就会在某人的生命里成为种子；而那颗种子，又会在某个时候，成为下一片森林。



支教手记：

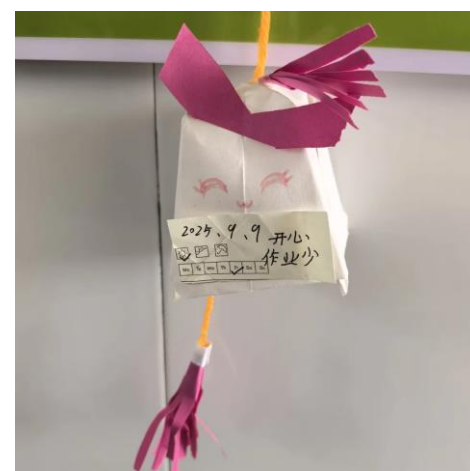
念念不忘，必有回响；不忘初心，方得始终

文章来源：TFC广甘团队

“老师，我感觉你们来了之后，学校变得越来越好了”——在某天课后，一个五年级的小女孩指着正在翻新的学生宿舍楼兴奋地与我讲。也是从那一刻起，我心里才真正有了支教的实感。让我十分欣喜的是，学生们能感受到学校的一切都在慢慢变好，无论大小。

2024年9月，初到学校，得知自己接手5-6年级的美术学科时，没有感到十分意外，还不由自主的有些担忧。我脑子浮现许多问题，“5-6年级年龄段的孩子，性格特征方面是怎么的？”“他们之前接触过美术吗？”“他们喜欢画画吗？”“要是他们不喜欢上我的课怎么办？”“我真的能教好吗？.....就在思绪万千的时候，我走进了5年级3班的讲台。在所有学生都以好奇的目光看向我的那一刻，我的支教生涯真正开始了。

—— 2024级项目老师 黄灵杰 支教于广西壮族自治区来宾市忻城县遂意乡中心小学



在每个班的第一节课，我都问了一个问题：“同学们，你们觉得美术是什么？”而我也得到了几乎一样的答案：“美术是画画”。可能这个问题本身已经有了很明显的答案，但是它却又十分的宽泛。它包含了画画，但绝不仅仅是画画。得知孩子们之前几乎没怎么接触过美术，也没怎么上过美术课时，我对自己的教学有了初步的目标。我想让孩子们通过美术课，最后对美术的看法不仅仅是画画，它也可以是手工的实践；可以是离开室内，在户外接触大自然的写生；也可以是服装、产品的设计等等。它的表现方法不单单可以用彩铅、马克笔去填色，也可以尝试用水彩、水粉、国画颜料、粘土、报纸、点线面、肌理等各种方法去表现情感。

这一年多以来，我与孩子们做了很多的事情，也完成了许多小目标。我们会在教师节来临之际，亲手制作一朵满怀心意的手工花送给喜欢的老师。在中秋节到来时，一起制作小小的孔明灯，写上自己大大的心愿。

在学习中国传统的民间美术时，我们一起认识唐三彩的制造工艺、感受剪纸的对称美感以及旧石器时代陶器的纹样之美等等。而在每一次的创作背后，都发生了不同的小故事，留下了许多深刻的回忆。

“因为爸爸生病了，我想祝福他早日康复”

美术就有一种神奇的魔力，它可以成为你宣泄情感的一个途径，可以表现出你的审美理想和情感，甚至可以让人从画面中观察出你喜好、个性、风格等等。

上天津杨柳青年画课时，我让学生以“祝福”为主题设计一件小文创。收上来的作品里，有人祝家人健康，有人想送给没吃过冰糖葫芦的父母。其中一幅格外认真，上面写着：“因为爸爸生病了，我想祝福他早日康复。”

这是小琪画的，一个爱笑爱打羽毛球的小女孩。但前一周，她因课上吃零食被我罚了，课后一个人默默发呆，问着问着就哭了。我以为她在生我的气。一周后的设计课上，她格外专注，拿到小奖品时笑得很开心。下课后她跑过来：“老师，上周我爸爸做手术，我好害怕。不过手术很顺利！”

我这才明白她之前的低落，也读懂了画里的那句话。我为她开心，也为她的情感有了寄托。



“希望你们要永远相信自己的潜能”



有段时间，学生对我着装观察得细致入微。“老师，你这件衣服昨天不是穿过了吗？”之类的话不绝于耳。看着大家对于穿着颇有研究，我脑中逐渐有了一个想法——让大家体验一下服装设计。

话虽如此，其实我还是有点担心，怕学生觉得太难做不出来。最终我决定用校服作为导入，虽然我们学校没有统一校服，但终归和大家有关联。第一节课上，同学们展现出极大热情，围绕“款式、色彩、面料”欣赏了校服从1900年至今的演变。可当我把带有人体模型的纸递到他们手中时，教室里响起一片哀嚎。

为了调动想象力，我鼓励学生用各种材料拼贴装饰，提供扭扭棒、粘土、树叶等综合材料。观察他们创作时，我十分惊喜：很多巧妙的构思涌现出来，连平时不太自信的同学，也在认真制作配饰。普通的材料经过裁剪折叠，竟产生如此有趣的效果。

为了让设计更直观，我在豆老师帮助下将作品生成真人走秀视频，举办了班级服装发布会。看到自己的设计“走”上T台，每个同学都激动不已。发布会上，我要求每人上台介绍作品。刚开始很多同学腼腆不敢讲话，我便引导他们想象自己就是真正的设计师。在有自信的同学示范后，大家开始勇敢表现自己。我在心中感叹：“你们真是太棒了！”

课程结尾，我只做了一句总结：“从无到有，从不自信到设计出一件服装，希望你们永远相信自己的潜能！”



“育人，遇自己”



支教这段期间，才真正让我对“育人，遇自己”有了切身的感悟。刚开始教学时，我认为美术老师的职责就是让学生出精品、出效果强烈的作品。于是每节课塞入很多知识点，希望讲得全面具体，来证明自己的教学能力。

结果课堂上出现越来越多“我听不懂”“能开始画了吗”的声音。我发现我错了——我好像把给高中生授课的模式直接套在了小学生身上。

2025年3月，我参加了旗迹美术中心的培训。参观桂南学校时大受震撼：每个角落都装饰着学生作品，虽不精美，但类型丰富，仿佛每节课的创作都被好好保存。培训期间，老师不多讲内容，留大量时间让我们自由创作。一周内体验了手工书、陶塑等课程，让我对美术教学有了新认识。

此后我的备课重心改变了。我不再过多限制，而是关注学生的参与和体验。偶尔变换形式或场所，就能激发创作热情。如今我更愿做“隐形的引路人”——需要时递工具，困惑时抛问题，犹豫时给鼓励。希望有一天，他们能骄傲地说：“看，这是我眼中的世界！”

念念不忘，必有回响；不忘初心，方得始终。

我常想，若当初听周围人建议去考公考研，现在会过着什么样的生活？答案已明确——我确实在这里与孩子们做着有趣的事，与队友策划大小活动。不求回报，只感受当下——这就够了。

感谢我的队友们：罗老师、岑老师、徐老师、虞老师、秦老师和张老师。我不是很有想法和信心的人，但与大家一起总能感到安心。好像不管什么事，只要一起做就一定能做到。谢谢你们包容不完美的我，感谢相遇！

最后，用最喜欢的话作结：“念念不忘，必有回响；不忘初心，方得始终。”不忘来时的路，不怕前方的挑战，只要初心仍在。



两个女孩，一场美丽的遇见

文章来源：美丽中国

你有没有遇见过一个人，从此改变了你的人生轨迹？

两个女孩，一场美丽的遇见。当一位支教老师伸出手，一个女孩紧紧握住，改变，自此开始。



十一年前，孟荣从北京出发，来到云南勐库镇支教，遇见了学生李艳。

那时的李艳沉默寡言，一直把自己封闭起来，她觉得，自己“可能一辈子都不会走出这里”。直到遇见孟荣老师，那个和自己完全相反的人——活泼、大方、美丽，像一束光照进来。

孟荣曾送给李艳一张明信片，上面写着：“**在暴风雨中翩翩起舞，而不是等待着暴风雨过去。**”

这句话，让李艳开始明白，面对困境，能做的不只是逃避和等待。她试着走出去，掌握自己的节奏。

这个从北京来的支教老师，也曾是经历过困境的孩子，但性格里的坚韧，总是促使着她努力，最终考到了北京。

“我觉得像我这样的经历，可能在勐库镇的孩子身上，也同样会发生。”

孟荣相信可能，而李艳，真的把这种可能变成了现实。

2021年，李艳考上了中国人民大学。当年在勐库镇，孟荣和李艳之间隔着几排课桌，也隔着十几岁的距离。如今在北京，她们并肩走在街头，聊着各自的工作和学习。



从云南到北京，是师生，是朋友。

她们的故事，写在同一条轨迹里：“**很高兴遇见你，也让我遇见了更好的自己。**”

在今年的38妇女节，我们想讲述这个故事，因为它是无数个“她”的缩影——

一个女孩伸出手，托起另一个女孩；

一个女孩走远路，照亮另一个女孩的前路；

一个女孩因为自己淋过雨，教会另一个女孩在雨中起舞。

教育，是一场美丽的遇见。

在美丽中国，有太多像孟荣这样的老师，她们走进乡村，用两年时光陪伴一个又一个孩子成长。也有太多像李艳这样的孩子，因为遇见了这样一位老师，开始相信自己可以有不一样的人生。

更多内容在原文：
《微信公众号原文标题及二维码》



期待您加入：



「美丽月捐人家族」

我们喜欢看到孩子们眼中的光芒，喜欢看他们肆意奔跑在山野田地间的身影，我们期待这群优秀的年轻人们给孩子们带来更多的智慧、陪伴与爱，我们希望更多人加入，一起孵化更美丽的未来！



诚邀热心让世界变得更美好的你
分享这个二维码链接
成为美丽中国的“合伙人”
共建属于你我的“美丽中国”

「美丽中国」

美丽中国希望通过选拔、输送有教育理想的中国青年，为教育资源匮乏地区，带去扎根乡土、面向未来的教育。同时，为长期推动中国教育均衡发展，培养具有社会责任感和社会创新能力的优秀青年人才。



扫码申请成为项目老师，
我们期待与您一起，
通过两年时间，
育人，遇自己。