



# 在充实中传递幸福 在激情中演绎精彩

## ——走近上海市五一劳动奖章获得者、松江一中教师沈志辉

吴赛华

沈志辉是上海市松江一中的一名年轻教师,有着“区学科名师”、“市双名工程名师基地成员”等诸多头衔,曾获松江区园丁奖、松江区中青年教学评比一等奖、上海市青年教师教学评比二等奖等荣誉。他是校园里的“十大感动人物”,是学生口中的“辉哥”。校园里到处有他忙碌而又充实的身影,他用自己的不断思考和探索带着学生们快乐学习。他主持多项课题并荣获市、区一等奖,多篇论文发表在《物理教学》、《物理通报》等核心刊物。2018年,沈志辉荣获“上海市五一劳动奖章”。

### 课前2分钟“热身”

2001年,沈志辉毕业于华东师范大学物理专业,在上海市建青实验学校高中部教了3年物理后,2004年被调入上海市松江一中任物理教师兼班主任。

在松江一中,上过沈老师课的学生都熟悉课前的2分钟“热身”,这2分钟他会捕捉课前班级发生的事情或现象,学生们乐称为课前“心灵交流”。

记得沈志辉在讲解《宇宙的结构》一课时,因学校逸夫楼多媒体教室的凳子有限,课间两位学生为一张凳子而争执起来。看到课前发生的一幕,联系当时正好学习“宇宙的结构”。于是,沈老师问到:“同学们印象中的宇宙的结构是怎样的?……除了书本上的知识,我们是不是更需要拥有像宇宙一样的胸怀?如果为一张凳子而争执,是不是有些可惜呢?”两位学生似懂非懂,沈老师继续说,“我们有没有更好的方法解决凳子问题呢?比如去隔壁教室借一张凳子。事情解决了,既收获了同学的友谊,也收获了宽广胸怀的赞誉。”被沈老师这么一说,没想到学生上课比以前格外认真了。

类似的例子有很多,沈老师善于捕捉和课堂相关的知识,比如在分享《能源的开发》一课时,他会创设学生自主分析当前世界局势,引导学生懂得关心国家要从做好身边每一件小事做起,提醒学生要养成随手关灯等节能习惯。

### 崇尚课中体验

除了课前2分钟“热身”,平时上课沈老师崇尚课中体验。基于物理“情境、探究、应用”的主线,沈老师更喜欢学生们在体验中学习、在体验中成长。

一次,为了上高一物理课《形变与弹力》,沈老师特意在外面买了弹簧健身弹簧。课上,大家一致推荐了身材高大的体育委员上台拉弹簧,结果出乎意料没拉开,原本沈老师预设学生拉开后顺利进入主题。可惜计划赶不上变化,他马上回应道:“很遗憾我们的体育委员没有拉开弹簧,说明身体还需要锻炼,所以市教委提出的每天锻炼一小时是很有必要的,希望同学们好



好锻炼身体。”作为曾经的华师大健美协会的会长,沈老师当堂给学生演示了健身弹簧,全班掌声雷动。他借势发挥:“只要同学们每天锻炼身体,也可以像我一样拉出‘生命的精彩’。”接着,沈老师让学生体验课桌上的小弹簧,意外的是出现了有同学用力过猛造成弹簧不能恢复原状的情况,沈老师又借机分享道:“我们的同学有新发现,这种形变称之为范式形变。学习上也做不到拉过头的弹簧,要有张有弛,不能超过极限。希望你拉出生命的精彩,不要做拉过头的弹簧。”一个生活看似平常的“健身器械体验”,经沈老师的演绎,不但激发了学生的学习热情及探究欲望,更在不经意间让学生强烈感受到“每天锻炼一小时”和学习张弛有度的重要性。

参加工作十多年来,沈老师总是努力把课堂营造成学生们向往的幸福课堂,他相信课堂是孩子最重要的生命场所,“激情”一定能激发学生学习的“热情”。他所任教的班级物理成绩在年级名列前茅。

2012年3月,沈志辉正式成为上海市第三期“普教系统名师培养工程”学员。2015年又成为上海市首期“物理学科德育基地”学员。他将这么多年积累的学科德育素材以课题形式进行成果汇报,获得今年上海市基础教育教学特等奖,目前正在进行国家级课题申报。

### 鼓励爱“抢话”的学生

沈老师至今已带了3届高三生,对每届学生他都尽力而为之,不仅分享学生知识技能,更多的是关注学生的情感世界,走进学生的内心世界。

让沈老师印象最深刻的是经常在课上“抢话”的袁馥溟同学,不仅课上“抢话”,课前、课后还会拉着老师“抢话”,甚至在公开课上也质疑老师,当时校长书记都在,这倒成为公开课的一个亮点。出乎意料的是,沈老师非常欣赏这样的学生。

“从教这么多年,他是我遇到的学生中最具有质疑精神的学生,而且是经过自己的一番思考再提出问题。这就是物理学习的精神,不盲目相信课本和老师。”在那次公开课

后有听课老师反映这位学生太较真了,但沈老师表示,人无完人,书无完书。

“一直以来,高中生越来越不愿意袒露心声,课上不愿意举手,能有这样的学生敢于质疑,而且能够像苏格拉底对话式的交流,这是很难得的事,值得提倡。”沈志辉表示对这样的学生要持鼓励的态度。

### 想做班主任的物理老师

沈老师坦言,他的内心一直想要做一名班主任,因为只有做班主任,教育教学才能达到一体,通过班主任的视角,更会发现学生身上诸多潜质。

从2004年到2010年做班主任期间,沈老师一直在摸索如何做好班主任。每天清晨,他早早来到班级,与学生一起洒扫庭除、高声晨读,通过与学生一起劳动,观察学生一早的精神状态。在沈老师看来,班主任作为班级一员,不应是高高在上的指挥者,而应是班级文化积极的引领者、参与者。每天中午,他与学生一起欣赏校园网上的百家讲坛,汲取文化养料。后来发现学生中午大多要休息,便改为播放和心跳频率合拍的古典音乐,这样不管是看书还是休息,在古典音乐的浸润下,都很容易进入各自的学习和休息状态。每天放学后,他自愿留在办公室义务为学生指点迷津、答疑解惑。他和学生说,5点半后是属于你们的时间,不管是学科、心理、生活上遇到的问题,都可以找我。

有学生咨询他恋爱问题,他会用刚学过的分子动理论的课来解释男女之间既不可过分亲密,也不可过于疏远,要处理好人际关系的平衡点。沈老师觉得,和学生讲大道理不一定能接受,而适当联系所学物理知识,学生往往觉得学有所获、学以致用。这些学科德育随着上课经历的丰富,沈老师觉得越来越有意思,对他做班主任帮助也极大。

在沈老师的辛勤耕耘下,班集体曾多次获得市、区级奖励。2012年6月,沈志辉被授予区教育系统“争先创优优秀共产党员”称号,2013年5月又获评区优秀青年先锋岗,同年被授予区第五届“十佳师德标兵”。

他是首届校园“十大感动人物”,学生亲昵地叫他“辉哥”,更有“信辉哥,考本科”的流行语。

“抢话”学生袁馥溟表达了对沈老师的感谢,“沈老师让我的思维走出怪圈,让我保持对物理的兴趣和学习动力。我还想跟着沈老师学十年物理。”

做了3年物理课代表的沈诞丹同学对沈志辉颇有了解,他还自发组织参加沈老师的硕士研究生毕业典礼。沈老师在学习上不断提升,也激励着他不断学习。未来他也想做物理老师,表达对物理的热爱。

### 忙碌并幸福着

2011年,沈老师成为学校年级组长。自任职那天起,他就把自己定位在积极的“服务”上,让自己成为学生与教师沟通的桥梁,成为教师与学校交流的纽带。在沈老师心中,能让组内教师“快乐生活、和谐工作”,是他真诚的服务意识;让年级学生“幸福成长、团结进取”,是他追求的培养目标。

从高一到高三,沈老师所组织的活动、主持的专题讲座、开设的年级大会已不胜枚举,如高一一年级的“走好高中第一步”“赢在起点 赢得未来”等;高二年级的“跟着课本游绍兴,演着剧本绎人生”“明史·爱国·立志·抒怀”南京爱国行等;高三年级的“品苦中之甘 攀人生之巅”百日誓师、“怀感恩心·担责任行·圆青春梦”成人仪式、学科社会实践等系列活动。这些活动无论是前期准备、还是中期组织和后期总结,无不透露出沈老师对工作的执着、热情。

学校年级组资深教师也不少,他们从一开始对青年教师的怀疑到认可、支持、疼爱,沈老师用用心付出交出了完美答卷。

在校长罗明看来,沈志辉是一个做事仔细、严谨、扎实,工作中追求完美和极致、讲求实效的老师。他的课堂非常精彩,能够把德育很好地融入学科教学中。所带的团队也很有凝聚力和干劲,能够用他的激情感染学生和周边人。

今年,沈老师竞聘成为学校学生发展中心副主任。就在上个月,他为了课题申报,一个月瘦9斤。沈老师用牛顿第三定律的作用力和反作用力来表达对工作忙碌的理解,虽然这对人的精力、体力、脑力是一个挑战,但也因此丰厚了学科教育资源,每当看到学生们的进步和成长,他感到很欣慰,深感付出没有白费。

沈老师至今获奖无数,对于获奖经历,他也很淡然,对他来说,荣誉代表过去。他曾用居里夫人把诺贝尔奖牌给自己孩子作为玩具的故事告诉自己,不能躺在荣誉的怀抱里。

“把平凡的事情做好就是不平凡”,他把这句话作为座右铭,在平凡的教师岗位上继续脚踏实地、真情付出、激情投入、无私奉献,继续忙碌并幸福着。