

这位“00后”班主任的首届学生要高考了

和班上最大的学生仅差8岁,零带班零教龄“职场小白”3年前主动请缨当班主任

这是一个关于“千禧一代”站上讲台,与同样生于“00后”的“高考一代”双向奔赴的故事。

故事的主角一方是永州一中朝阳学校高三267班的班主任兼地理老师唐增辉。2023年,刚刚大学毕业的他,主动向学校申请当班主任。彼时,他比班上最大的学生仅大8岁,零带班经验。

故事背后,他是同事眼中每天刷高考题、备课到深夜的“卷王”,是学生口中无话不说、专治各种“地理恐惧症”的“懂王”,更是抱着吉他带大家开晚会、唱流行歌的“歌王”。



5月31日,永州一中朝阳学校高三267班举行了一个有意义的毕业晚会,为唐增辉与学生三年的朝夕相伴画上圆满的句号。图/受访者提供

卷王 每天刷高考题,“泡”在学校陪学生自习、答疑

5月31日,高三267班举行了一个有意义的毕业晚会,为唐增辉与学生三年的朝夕相伴画上圆满的句号。

唐增辉是衡阳师范学院师范类定向培养生。2023年毕业后,他被分配到了永州一中朝阳学校。此时他刚满23岁,零带班经历,零教龄。但这个“职场小白”偏偏主动请缨当班主任,理由很简单——磨练自己。

“他对教育的一腔热情打动了我们。”学校分管教育教学的副校长刘芳民回忆。学校领导同意了唐增辉的申请,将高267班交到了他的手中。唐增辉的一厢情愿,变成了与同学的双向奔赴。

学校这一关过了,但还有家长那一关。学生军训期间,一位比唐增辉年长的老师暂时负责带班。在唐增辉正式接过接力棒后,有家长在班级群里吐槽:“为什么换了一个这么年轻的班主任?”在这些家长眼里,唐增辉自己都还像个孩子。

质疑声没有击退他。他私下添加了那位家长的微信,耐心分析年轻班主任的优势:“我和学生只相差8岁,最大的优点就是更有激情、更有活力,能更好地站在学生的角度去理解他们。”这

懂王 “00后”懂“00后”

因为年龄差不大,学生们习惯称唐增辉为“辉哥”。在他们眼中,唐增辉课堂上创意多、点子多,课后又是个无话不说的大哥哥。

有学生回忆,讲到地球公转时,他会用各种器具模拟公转轨迹。太阳高度角、太阳视运动,在光影闪烁之间,从抽象的难题变成了看得见的轨迹。分析地貌形成时,他用大学野外实践的图片做成课件,带学生从风景里读懂地质作用,在心里埋下一颗地理的种子。

为了让基础薄弱的学生跟上进度,他利用课余时间整理了“地理知识点地图”,把零散的考点串成一条条清晰的线。班里曾经怕地理学科的学生说:“以前觉得气压带风带、洋流这些知识像天书,但唐老师讲完,我居然能自己画出洋流循环图和气压带风带的分布图了!”

“唐老师不会放弃任何一个人。哪怕你地理只有三四十分,他也会耐心帮

你解答,讲解详细又易懂。”高267班的一名学生回忆,“我其他科目成绩总是不太理想,但地理却能考到八十分多。本来我没什么学习信心,自从地理成绩上来后,对其他科目也渐渐有了信心。”

然而,问题很快到来。高一分科结束后的第一次模拟考试,唐增辉班级成绩并不理想。如何不辜负学生、家长和学校的信任?压力全落在了这个年轻人肩上。

刘芳民这样描述他的日常:“他几乎每天早上7点到教室,比学生还早。检查早读、跟进状态,晚读后经常等到学生下晚自习、查完寝,将近晚上11点才回教师宿舍。他是年级部教务员,周末也几乎都泡在学校,陪着学生自主学习、答疑。”

为了精进教学水平,唐增辉疯狂“卷”自己:每天刷高考题,花一个下午加一个晚上备课,认真梳理知识点。一套组合拳下来,课堂效率提高了,学生听得懂、学得会。

这股狠劲,让他赢得了荣誉,也赢得了家长的信任。永州一中青年教师比武一等奖、永州七中零陵好课堂二等奖、优秀班主任……他所带的267班逆袭为优秀班集体。

“事实证明,我们的信任没有错付。他用实际行动交出了亮眼的答卷。”刘芳民说。

你解答,讲解详细又易懂。”高267班的一名学生回忆,“我其他科目成绩总是不太理想,但地理却能考到八十分多。本来我没什么学习信心,自从地理成绩上来后,对其他科目也渐渐有了信心。”

高考临近,他总能敏锐捕捉到学生的情绪变化,愿意花时间和他们谈心,用真诚拉近距离。“我是‘00后’,学生也是‘00后’。我们都成长在互联网时代,思想、思维方式更加相似,所以我更能理解当代学生的兴趣和心理。”唐增辉说。在日常管理中,他弱化了师生关系,更强调平等交流。他常常把自己当成一个学生,站在学生的角度去思考问题,用自己的亲身经历和感受与学生平等对话。

一个教师节,全班学生在一张A4纸上,把对他的祝福写得满满当当。这个小小的细节,深深触动了唐增辉。“教育就是不计得失的付出。你种下了爱,也会收获爱。”他感慨。

歌王 带学生开晚会、唱流行歌

唐增辉虽然爱“卷”自己,却时常为学生营造松弛感。

元旦节前夕,为了给学生留下美好的高中回忆,他临时策划了一场班级跨年晚会,自己担任“弹唱歌手”,让学生点歌。

进入高三后,考虑到学生的备考压力,他时不时组织班级大合唱,选的曲目都是当下流行的歌曲。“我会弹吉他,也确实比较热爱唱歌,所以喜欢带学生开展一些文艺活动。”此外,他还买来DIY材料,贴到班级的各个角落,为学生加油鼓劲。

高考倒计时不到十天时,有学生提出想在考前办一场班级毕业晚会。尽管备考压力很大,但一向宠学生的唐增辉还是同意了,并全权交由学生操办。

“班上很多学生来自农村,高考结束后,很多人就要回家了。所以我把毕业晚会安排在5月31日,希望这能成为他们青春里一段美好的回忆。”晚会当天,唐增辉和学生一起拍了一张合影。

当记者问他对学生的高考有什么期待时,他说,高考不是人生的终点,而是新篇章的起点。“人生难免会遇到挫折和困难,但一定不能轻言放弃。只要你相信自己会变好,你就一定能变好。”

高考结束后,唐增辉将与他的第一届学生告别。谈及未来的规划,他说,过去这三年,一切都值得。下次,他依然会选择当班主任,与新一届学生共同成长。

红网

中高考前一日三餐怎么吃

据新华社电 中高考在即,考生的饮食搭配直接影响身体状态。临床营养科专家提醒,考生饮食以口味清淡、营养均衡为核心原则,考前饮食不必盲目进补、更换日常食谱。

长沙市中心医院临床营养科副主任医师孙艳提醒,考生三餐主食要定量。每餐主食量建议二两米饭为宜,家长煮饭时可适当掺入玉米、山药等杂粮,依靠复合碳水持续供能,避免血糖波动导致考生犯困走神。

孙艳建议,考生早餐可以选择水煮蛋一个、绿豆莲子粥一碗、鱼肉或者鸡肉适量,搭配绿叶蔬菜,辅以牛奶或无糖豆浆;脾胃偏虚寒的考生,喝牛奶时可少量加姜片,乳糖不耐受的考生可以选择温热无糖豆浆。考生尽量少吃油条、油炸面点、甜蛋糕、奶茶及含糖饮料。

“家长要给考生适量补充优质蛋白质。”孙艳说,肉类多选鱼肉、鸡胸肉、瘦牛肉、瘦猪肉,采用清蒸、清炖、少油快炒的方式烹制。减少肥肉、油炸食物、重油红烧菜肴摄入,过于油腻的饭菜会加重肠胃消化压力,使血液集中于胃肠道,脑部供血相对减少,容易出现反应变慢等问题。

孙艳建议,考生可以适当摄入蔬果,比如绿叶蔬菜、西兰花、冬瓜、番茄等,补充维生素与膳食纤维,缓解久坐备考引发的便秘、上火问题。

“考生要严守饮食安全红线。”孙艳提醒,考生要少吃生冷食物,尽量不吃隔夜剩饭菜,降低肠胃炎发作风险。不要自行服用补脑保健品、滋补汤药、安神类补品,部分滋补成分可能造成神经兴奋,引发失眠多梦等问题,反而影响健康状态。

“考生适当地进行运动,有助于提升备考状态。”长沙市第一医院副院长、骨科专家魏利成建议,考生适当运动可以提升免疫力,每天运动半小时,可以选择慢跑、健身操等方式,运动前做好热身,运动后饮水优选温白开水。冰水、浓茶、浓咖啡、功能性饮料不宜多喝,过量喝咖啡容易诱发心慌等问题。

医生提醒,考生晚餐吃八分饱即可。晚餐口味需要更清淡,考生睡前一小时不要再进食,减轻夜间肠胃消化负担。考生最重要的是保持平时饮食习惯,用科学饮食稳住状态,从容迎考。

中国银行股份有限公司长沙市机场支行关于换发《中华人民共和国金融许可证》的公告

经国家金融监督管理总局湖南监管局批准,中国银行股份有限公司长沙市机场支行换发《中华人民共和国金融许可证》,现予以公告:

机构名称(变更前):中国银行股份有限公司长沙市黄花支行

机构名称(变更后):中国银行股份有限公司长沙市机场支行

业务范围:核准为其上级行授权的业务范围

批准日期:2003年05月06日

机构编码:B0003S243010009

发证机关:国家金融监督管理总局湖南监管局

发证日期:2026年05月28日

许可证流水:NO.01139156

联系电话:0731-84798710

中国银行股份有限公司长沙市星沙支行
2026年06月01日