

春风化雨
泪别先生

97岁人民教育家于漪逝世

千钧重担，挑着

——忆于漪先生留给05后学生的那句话

青年报首席记者 范彦萍

本报讯 2026年3月14日夜，于漪先生走了。

初春的风还带着凉意，消息传来，记者脑子里却全是五年前那个午后的画面——杨浦高级中学的操场上，学生正在做课间操，先生站在不远处，眼角含着笑意，就那么静静地望着。

那一幕，如今成了永别。

但先生的声音还在。那句她对着05后学生，用力拍着肩膀说出的六个字，还在耳畔响着——“千钧重担，挑着”。

五年了，这句话的分量，越来越重。

这副担子她挑过

2021年的那次采访，殊为不易。那时，先生身体已大不如前，可一听说要和学生对话，她依然来了精神。与学生交流时，依旧中气十足；每每谈及教育，声音更是铿锵有力。

学生问她为什么要选择做老师？先生的声音抬高了八度，她说自己做了几十年老师，始终觉得身上挑着千斤重担。这份重担，便是国家的未来。

她讲起自己的求学岁月：那时恰逢抗日战争结束，彼时的校园被炮火炸毁，学校只能在郊外的养马场艰难恢复办学。泥地上铺张席子就是床，十几个人挤一间屋，翻身都难；晚自习靠煤油灯，吃饭站着吃。可就是在那样艰难的环境里，她记住了母校的校训——一切为民族。

也正是这份校训，让先生早早明白：学习的初衷是懂得做人的道理，明做人之理，方能明报效国家之理。

先生说这些话的时候，面对的是一张年轻的面孔，一双懂懂的眼睛。先生的道理，他总有明白的一天。



于漪勉励05后学子。

青年报资料图

在先生眼里，基础教育是容不得半点敷衍的活儿。因为，“一个人的基础打得好不好、根子扎得正不正，会影响一辈子的发展”“今天的教育质量，就是明天的国民素质”。所以她一辈子没有离开过讲台，从青丝到白发，从没有动摇过。

五年前的那天，在先生久别的教学楼里，灯光照着她的白发。她说话时的手，依然会在空中比画，仿佛还在给孩子们上课。

这副担子交给谁？

在先生的回忆里，有些事情能让她高兴一整天。比如，上课的时候被学生“将了一军”。

在她的心中，合格的学生，必然是“我要学”而非“要我学”的主动学习者。那天，先生叮嘱与她面对面交流的05后学生：作

为一名学子，倘若能难倒自己的家长、老师，才算是真正走进了学习的大门。

这份鼓励学生大胆质疑、主动探索的教育理念，贯穿了先生的整个教育生涯。先生说，青少年的成长，从来不是单向的知识灌输，而是双向的思维碰撞。唯有保持对世界的好奇，拥有主动求知的欲望，才能在学习的道路上不断前行，成为有思想、有能力的时代新人。

先生从不吝啬对00后、05后的赞美，她曾笑着对学生说，现在的孩子和她那个年纪比起来，要聪明得多。他们身处信息时代，视野更广，信息渠道更多，思维也更为活跃，对社会和自然的认识，远胜当年的自己。

那次采访，先生对青年学子的叮嘱，始终围绕着“德智体美劳

全面发展”。在诸多要求里，她将“体”放在了第一位，这一点，让我至今印象深刻。先生常说，没有身体这个“1”作为开端，后面的一切都是“0”。她深知，现在的学生物质营养十分丰富，但大多都身处温室，缺少风雨的磨砺，因此反复叮嘱，青少年要多锻炼四肢、滋养五脏六腑，走出舒适区，接受风吹雨打的考验。

如今再忆先生说这番话时的慈祥，仿佛她不是一位老校长，而是眼前孩子的奶奶。

这副担子怎么挑？

那天的采访中，先生特意讲起了彭湃烈士的遗孤彭士禄的故事。彭士禄一辈子做了两件事：一是作为中国第一艘核潜艇第一任总设计师，为核潜艇设计了心脏；二是为中国建设了核

电站。直到生命垂危，心愿依旧是希望国家更加强大。“这就是青年的榜样，继承革命遗志不是一句空话。”先生说，“青年一代，更要脚踏实地，躬身实干。”

先生越说，情绪越高昂。她坦言，如今的年轻人是生逢盛世的一代，但盛世不是从天下掉下来的。强大的中国，是一代又一代人继承革命前辈的艰苦奋斗精神，在自己的岗位上克勤克俭、兢兢业业创造出来的。她对青年一代提出了最坚定的要求：要有中国人的志气和骨气，咬紧牙关，掌握先进科学技术，勇挑时代重担。

采访临近尾声，先生用力拍了拍对面05后学生的肩膀，一字一顿地说：“千钧重担，挑着。”

那一刻，屋里很安静，只有摄影记者的快门声“咔嚓”响着。回想起来，恐怕不是先生力气大，而是那六个字，一下子压进了大家心里。

先生走了，享年九十七岁。

记者常常想起那个午后的操场。学生列队做操，动作整齐。先生就站在不远处，眼角的笑意里，有欣慰，有期许。她说过：“一个人只要精神上藏着青春密码，便永远有用不完的劲。”所以她才会在病痛缠身的年纪，依然中气十足地和学生对话；才能在即将告别这个世界的时候，依然把最重的话，托付给最年轻的人。

如今，那个站在操场边凝望的老人不在了。但广播体操的音乐还会准时响起，那些被她“拍过肩膀”的孩子，有的已经上了大学，有的走上了工作岗位。他们中的许多人，或许会在某个瞬间突然想起那句“千钧重担，挑着”，然后下意识地挺一挺脊梁。

先生把担子交出来了。从此以后，千钧重担，我们挑着。

这是对她最好的告别，也是对她最好的纪念。

用生命点亮生命

走过将近一个世纪，见证了从中国从积贫积弱到繁荣富强的不凡历程。时代造就了她，她也始终保持着对新事物的好奇，对年轻人的理解，以及对未来的热切期望。

一篇旧作颇能体现于漪老师得风气之先、与时俱进的特点。早在多数人还不知电脑为何物的1985年，她就撰文指出：“未来不需要记忆型的人才，因为在许多情况下，电脑可以代替记忆。”她据此呼吁进行教学变革。在AI浪潮席卷的当下，回望于漪老师的真知灼见，不得不敬佩她的敏锐度和前瞻性。

这比任何教育理论都动人。

于漪老师常说自己“一辈子做教师，一辈子学做教师”。这不是谦虚，而是真实写照。1958

年，不到30岁的于漪从历史老师转做语文老师，没有参考书，她就刻苦钻研，备一堂课花十到二十个小时。在没有录音条件的那个年代，为了让教学语言更精炼，她将自己的课堂用语逐字记录，反复修改，再背下来、口语化。而这些是她在上下班步行、等车时完成的。

于漪老师教过的学生，几十年后仍能背诵她讲授的《小石潭记》等经典文章，能摹写她当年的板书。这不是死记硬背的结果，而是把文字和情感一起刻进了生命。

于漪老师对教育的理解已然超越了单纯的知识传授。她提出“教文育人”，推动“人文性”写入全国语文课程标准。她说：

“教育，一个肩膀挑着学生的现在，一个肩膀挑着祖国的未来。”她说：“教师的活儿是良心的活儿，手里捧的是学生鲜活的生命。”她还说：“每个学生都是发光体，每个学生都能做学习的主人。”

这些话，如今听来依然掷地有声。

她对青年教师的培养更是倾尽心力。从80岁到90多岁，她办了三年语文学科德育实训基地，每月亲自到场听课评课，培养出100多位优秀青年语文教师。她选了7所学校做“德智融合”试点，一次次深入课堂，一次次和年轻老师探讨。她常与青年教育者共勉，要扎根中国大地做教育，直言“办教育，最重要的

是培养孩子要有一颗中国心”，叮嘱他们要让学生的“心里装着国情与国运，让中国特有的教育家精神，在青年一代的教育实践中代代相传”。

于漪老师走了，但她留下的远不止荣誉和称号，远不止超过700万字的教育著述。

她留下了一种态度：永远学习，永远好奇，永远对新鲜事物保持开放。

她留下了一种信念：教育的本质是点亮生命。

她更留下了一种风骨：独立、坚守、敢言。

于漪老师的一生如同一条河，如今，这条河已汇入大海，但受过她滋养的人们，将继续奔流，生生不息。

青年时评

青年报评论员 唐骋华

今天，我们送别一位老师。

于漪老师走了，享年97岁。消息传来，无数人动容。她是“人民教育家”，是“改革先锋”，是“最美奋斗者”，头衔很多，荣誉等身，但此刻，我们更愿意叫她一声“于老师”。这是她最珍视的称呼，也是她用一生守护的尊严。

于漪老师生于1929年，一生