

辉煌中国 奋斗有我

三尺讲台践初心

——记北京汇文中学教师赵薇薇

□本报记者 边磊

2013年，赵薇薇从北京大学英语专业本硕毕业后，选择来到北京汇文中学，成为一名英语老师。2019年，在全国31个省（区、市）122所学校123名青年教师中，她脱颖而出，一举在第二届全国中小学青年教师教学竞赛中摘得一等奖，这也是北京参赛队中唯一夺得一等奖的选手。年轻、踏实、英语基础扎实，关键是肯下功夫钻研教学，是领导眼中的赵薇薇。

每天都在聊学生的事

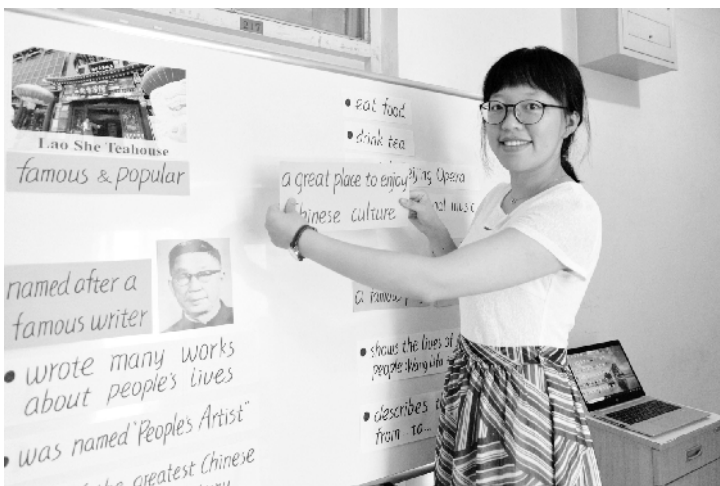
“这个工作是一个每天可以看到人进步的地方，是可以实现自我价值的地方。”从北京大学毕业，高薪、时尚的就业选择其实很多，但是，赵薇薇选择了三尺讲台，成为一名教师。

赵薇薇的专业是英美文学方向，每天研究诗歌。对于英语教育，她没有接触过，刚开始有很多不适应的地方。来到汇文中学，她一边当班主任，一边当英语老师。学生的问题、教学的问题扑面而来。许多学生的问题，是身为学霸的她在自己的成长过程中没有遇到过的。

“每天都在聊学生的事。”工作三年多，这是赵薇薇的日常状态。

赵薇薇刚接班时，班里有个女孩子，课间总是抱着暖气管一个人呆着，从不跟其他同学交流。赵薇薇发现后，找到女生的父母，细致地沟通学生的问题，希望可以共同帮助孩子健康成长。小组活动没有人愿意跟那个女孩一组，或者班里有同学欺负那个女生，赵薇薇都要提前想到。三年，她一直特殊关照着这个学生。

班里还有个孩子，不能很好地管理自己的情绪。这名学生经



常上着课破门而出。有一次，她突然坐在三层的窗台上要跳楼。赵薇薇第一时间叫来孩子的父母，一起把孩子劝回教室，才算保证了学生安全。

“初中三年，教学没有太大压力，做班主任压力很大。”赵薇薇说。教师工作让赵薇薇有了新的钻研方向。每天除了教学，她把大量时间都用在学生身上。她与学生聊学生，与同事聊学生，回到家里与爱人还是在聊学生。

她特别用心，也因此格外耗费心力。当班主任时，把一天的耐心全部留给了学校，回到家特别容易着急，爱发脾气。“但是我觉得很幸运，学校特别支持我，老公也特别支持我。”赵薇薇说。

从2013年开始教学，她连带了两届初中生，对她来说，能与孩子们无障碍的聊心里话，是与英语教学同样重要的功课。今年，赵薇薇走上了高中的讲台。

成就感来自学生的用心

没学过师范专业，赵薇薇一

开始并不知道怎么教学。在学校和东城区的统一安排下，她到区里听课，学习怎么引导学生，为学生的学习搭台阶，让孩子们喜欢听课。

“开始不会站在学生的角度去理解怎么学习怎么思考。有些学生可能没办法从这个阶段跳到下一阶段，这时候就需要老师搭个台阶，让他感兴趣，这样三年才能跟着你学。”赵薇薇说。

有时间的时候，赵薇薇就去听课，不会的时候就问别人。汇文中学有个办法：集体备课。教研组长带着大家一起研究第一节课怎么跟学生交流、怎样自我介绍、用什么游戏跟学生拉近距离。

“在教研组里有氛围，大家相互帮助，毫无保留的把东西传给你。”

赵薇薇的公开课得到专家的认可。准备公开课时，每次改完之后，她都会背很多遍，每天从学校到家的一小时，她就在地铁上目视前方一直说一直说，说一路。她规定自己每天说30遍，会说睡着，醒来会想前一天哪儿

不对。站在讲台上的自信，就是因为前期做了充分的准备。

赵薇薇有个传统，每年元旦的时候，她会用英语为班里每一个学生写一张明信片，上面是她对这名学生想要说的话，然后将明信片亲自送到学生手上。让她惊喜的是，这些孩子会给她回信。

“学生是有心的。”赵薇薇说。班里有一名特别的学生，是那种放学得看着他做值日、一小时都不写作业的孩子。赵薇薇专门去做了一次家访，她发现在学生书桌的玻璃板下，放着她给他写的明信片。这个孩子上高中后第一个教师节就回来看望赵薇薇。今年，他考上了第二外国语学院。“特别有成就感。”赵薇薇说。

赵薇薇也有生气的时候。她特别生气的时候不说话，自己一个人“钻牛角尖”：到底是哪儿出了问题，哪没有做好，什么知识点没有提到？说学生的时候，她经常把自己说哭，学生的喜怒哀乐，仿佛与自己的喜怒哀乐是相通的。

做“对得起自己”的教师

在第二届全国中小学青年教师教学竞赛上，赵薇薇一举夺得一等奖，这也是北京市选送的四名不同学科教师中，唯一获得一等奖的选手。对此，赵薇薇说：“是东城教研太牛了！”

收到参赛通知，正是赵薇薇带的初三毕业班毕业前的最后三周，在紧张的教学之余，她便开始解读书比赛通知，搜集相关资料，同时联系第一届各科参赛教师，汲取前人经验。中考结束后，漫漫备赛之旅正式开启。起初，加入战队的只有汇文初中教研组长向东方老师，但很快，东城区教育工会帮忙联系了

初中教研员谢晓雅、宋靖霞和赵月霞三位。

集训说课，敲定参赛10节课的内容，磨课，修改教学设计、教学课件，制作说课课件……每天除了吃饭睡觉，赵薇薇所有的时间都在电脑前奋战。按每节课从开始到完成到按照指导老师建议进行修改约8个小时计算，10节课需要80个小时。

这还不算完，提交材料后，就要着手编写课堂展示和说课的脚本了，每节课的脚本字数平均在4000字以上。赵薇薇按照每天大概4000字的进度，在8月15日完成了任务。修改后，她准备了10节课的教具，并逐课装袋。为了练习手写板书，规划板书的位置和布局，赵薇薇特意买了1米乘1.5米的白板；为了保证每节课在29分钟至30分钟间结束，她还买了计时器。由于家里空间太小，放不下黑板，在最后一周多的时间里，她每天都在楼道里说课，每节课30分钟，10节课5个小时，每天说两遍。

“整个备战过程很艰辛，有时坐在电脑前会有想哭的感觉。但因为有团队的支持和大家的帮助，一个阶段一个任务，一切都有条不紊地完成了。”赵薇薇说。

有着更多机会可以获得高新工作的赵薇薇，如今依然和爱人住在单位的宿舍里。她安心教学，热爱教学，更希望让更多的孩子获得更好的教育机会。工作之余，她还免费为身边一些打工子弟讲英语，每周五晚上，她都会和一些四五级的小朋友，一起看小猪佩奇，给他们讲英语。教师节的时候，还意外收到孩子们的礼物。

赵薇薇说：“要对得起自己。”把自己所知所学全部传授给学生，正是她对“对得起自己”的定义。



爱国情 奋斗者

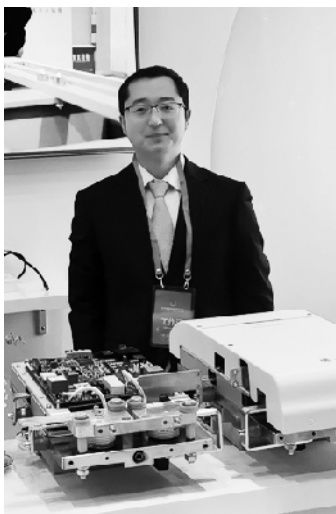
职工故事

柔性变电站技术是构建交直流深度融合、多电压等级“源网荷”相互协调、高度智能化配电网的关键技术之一，是对未来配电网的发展有着重要的意义。张北柔性变电站及交流配电网示范工程进入商业化运营阶段，这是电力行业中首次由中国人提出概念并加以应用的伟大实践，标志着我国从跟随国外技术到自主创新，再到技术引领的重大变革。在此项技术研究期间，众多科研人员在一个个科技攻关节点上付出着心血与汗水，刘海军就是其中之一。

刘海军是国家电网有限公司·全球能源互联网研究院有限公司电力电子研究所的一名一线科研人员，他主要负责柔性变电站装备研发与工程管理工作。

刘海军：用心血浇灌科研路

□本报记者 周美玉 通讯员 王司同 文/摄



随着分布式发电、储能及综合能源等技术的快速发展，电动汽车、数据中心等新型负荷大量涌现，配电网面临着更加复杂多样

的服务需求。在此基础上，北京未来科学城国家电网有限公司直属科研单位——全球能源互联网研究院有限公司开创性的提出了柔性变电站的概念。

面对首次提出柔性变电站技术的概念，刘海军所在的技术团队反复进行科研探讨、设备研发和试验验证，为了攻克技术难点、保证工程质量，联合国网冀北电力有限公司、南瑞集团等单位制定技术规范、协调工程进度，他和所有项目参与人员经常加班加点进行装备研发与工程建设，直到将所有的困难逐一克服。

国家电网有限公司·全球能源互联网研究院有限公司电力电子研究所交流装备室的高级工程师刘海军解释道：“柔性变电站就是对不同形式的电压和电流进行高效变换，并以灵活可控即插即用方式接受和分配电能，它就相当于给配电网安装了一个‘智

能管家’，让电能在不同电压等级和电能形态的端口间接需分配，确保用户优先使用清洁能源，同时保障重要负荷的高可靠和定制化供电。”

在实验室内完成了技术的研发，并在200多公里外的张北阿里巴巴数据中心建成了世界首个柔性变电站示范工程。

“柔性变电站调试的第一天也是三九的第一天，气温达到了零下三十多摄氏度，我们安装调试的现场没有任何取暖的设备，绿色军大衣成为我们唯一的标配和唯一的御寒武器。我们在完成这个工作期间，都是加班加点废寝忘食，累了就穿着军大衣在水泥地上一躺或者靠着一个墙睡着了，醒了就接着干。这一技术实现了新能源的就地消纳以及为我们高端用户提供了高效高品质的供电同时也为我们的绿色冬奥提供了一个技术保障。”国家电网

有限公司·全球能源互联网研究院有限公司电力电子研究所副所长赵国亮回忆道。

张北柔性变电站项目是世界首个柔性变电站及交直流配电网示范工程，实现了“源-网-荷”的智能互动和重要负荷的高可靠供电。该项目的研究是低碳冬奥多能互补直流微电网的预先研究和重要实践，通过这个项目的核心技术和工程经验的积累，将有力支撑冬奥专区重要负荷的绿色高可靠供电。

“我从2010年硕士毕业就来到了电力电子所，到现在已经9个年头了。作为一线的技术人员，我已经参与了数十项国家和电网公司的重点科研项目，目前正在开展国家重点研发计划《支撑低碳冬奥的智能电网综合工程》的示范项目，我们研发团队也将全力以赴，做好技术研发和保障。”刘海军表示。