

【内部文件，严禁传播】



课程报告

课程主题：在骑行路上回望我所理解的教育

授课专家：兰会云

授课时间：2024年3月16日



目录

CONTENTS

平台介绍	/ 02
专家介绍	/ 04
现场直击	/ 05
课程金句	/ 07
课程大纲	/ 08
思维导图	/ 09
精品讲稿	/ 10



版权声明

课程报告属明德云内部学习文件
仅供VIP客户学习，请勿外传
内容仅代表专家观点
不代表明德云学堂立场

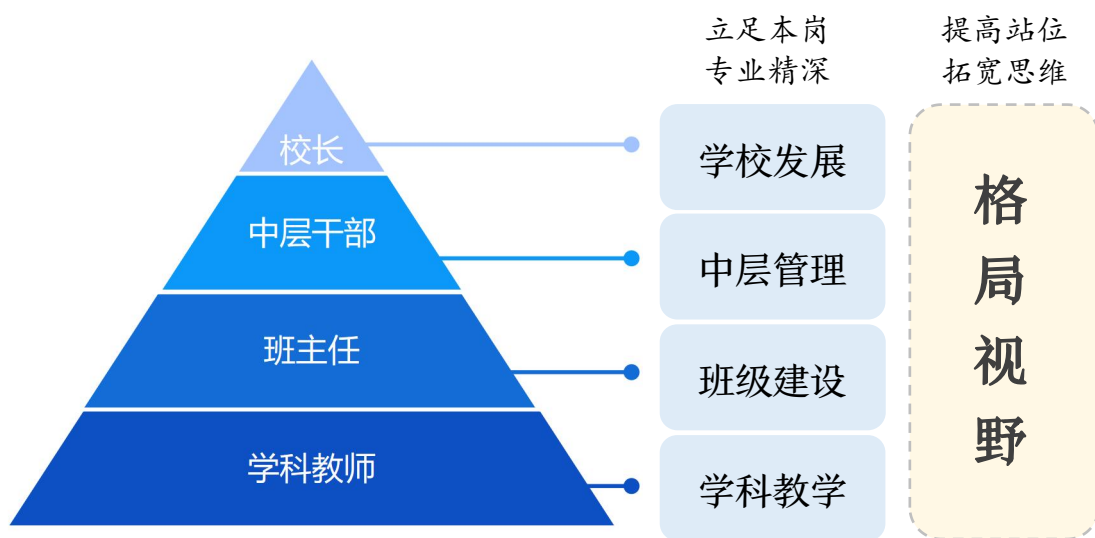
平台介绍

明德云学堂 教师专业成长智库

明德云以科技赋能教育，是教育数字化内容和平台提供商。

明德云学堂是明德云旗下专注教师专业发展的在线教育智库，聚焦前沿教育理念，秉承“助力教育数字化转型”的品牌使命，通过系统的培训体系、高端的培训内容、精细的培训服务与在线学习平台有机结合，推出“个性选课，集中学习；线上内容，线下服务”的特色师训学堂，以面向未来的培训理念和方式，致力于打造优质前沿的线上教师培训平台与教师终身学习平台。

课程架构



双线发展：“专业精深”与“格局视野”双线学习路径，培养复合型教师人才

分层分类：构建分层分类系统化培养体系，加强专业纵深，助力全员持续成长

· 课程内容

明德云学堂抛弃浮躁的碎片式培训和短期式培训，坚持系统性、持续性的课程编排，以“线上直播，名家引领，分层学习，集中研讨”的教学模式，面向各会员校校长、管理干部、班主任及科任教师开设精品课程。

明德云学堂 2023-2024 年度直播课分为名家引领、名师示范和名校云访三大模块。其中，“名家引领”通识类课程共 88 节（包含明德云学堂 2022-2023 年度课程 50 节、明德云学堂 2023-2024 年度直播课 38 节）；“名师示范”即专业类课程，共 37 节（包含小学示范课 15 节、初中 13 节、高中 9 节）。

名家引领	提升格局开阔视野	名师示范	最新示范课	
	管理干部能力提升		小学 9 科	评课解读
	班主任队伍建设		专题讲座	
	教学教研能力提升		初中 13 科	学科教学实践
	青年教师培训		单元教学	
	心理教育专题		作业设计	
	教师职称评定		高中 9 科	复习策略
	家长教育		科学备考	
	学生教育		高考志愿填报	
名校云访	校园文化线上参观	明德云将分别选择一所小学、中学及大学开展名校云访，带领学员在线深入全国知名学校参访学习，汲取名校经验、借鉴名校模式、形成名校视野。		
	中小学办学特色			
	中小学线上听课、教研			
	大学专业介绍及学习生活			



专家介绍

兰会云

- ◇ 山西省朔州市朔城区一中教师
- ◇ 2020 年全国教书育人楷模候选人
- ◇ 2019 年山西省“时代先锋”
- ◇ 因独特的教育理念接受了央视《新闻周刊》、央视《面对面》等媒体的专访，被《人民日报》评为当代教师楷模。



明德云

在骑行路上 回望我所理解的教育

兰会云

山西省朔州市朔城区一中教师，被《人民日报》评为当代教师楷模，2019年山西省“时代先锋”、2020年全国教书育人楷模候选人。


会员年度课程
Annual Membership Course

现场直击





课程金句

 明德云
 兰会云《在骑行路上回望我所理解的教育》

课程金句

我坚定了一个信念，我还应该安安静静地在朔州践行自己的理想主义教育。

 明德云
 兰会云《在骑行路上回望我所理解的教育》

课程金句

这一路，我们被美景和美好包围，我们依然在路上。

 明德云
 兰会云《在骑行路上回望我所理解的教育》

课程金句

生命中的所有不如意，都是在为你的厚积薄发做铺垫。

 明德云
 兰会云《在骑行路上回望我所理解的教育》

课程金句

教育的真谛是慈悲和看透的智慧。

 明德云
 兰会云《在骑行路上回望我所理解的教育》


课程金句

理想和爱的种子一旦落入泥土，就会开出迷人的花，结出善良的果。

 明德云
 兰会云《在骑行路上回望我所理解的教育》


课程金句

因为青春，所以一切不要急；因为青春，所以一切来得及。

 明德云
 兰会云《在骑行路上回望我所理解的教育》

课程金句

我需要走出去，让孩子们通过真实的场景来理解现实当中的地理，让地理来指导生活。

 明德云
 兰会云《在骑行路上回望我所理解的教育》

课程金句

坚持自律的习惯能不断让你积蓄向上的力量，让你的生活变得更加充实。

 明德云
 兰会云《在骑行路上回望我所理解的教育》

课程金句

掉进深渊是挫折，只有从深渊里面爬出来才是成长。

课程大纲

一、我的成名之路

- (一) “别人家的班主任”
- (二) 从“包网吧”到骑行去远方
- (三) 坚定自身信念，坚守理想主义教育

二、我的学生，我的骑行

- (一) 出发：接触社会，拓展视野
- (二) 在路上：谈谈远行的意义
- (三) 归途：感受与记录

三、我为什么要出发？

- (一) 骑行与地理的关系
 - 大自然的力量
- (二) 骑行与生活的关系
 - 适应孤独，努力成长
- (三) 骑行与生命的关系
 - 生命的信仰

思维导图



精品讲稿

兰会云：在骑行路上回望我所理解的教育

各位老师大家好，我是兰会云，今天站在这里跟大家来分享我从教 12 年我所做的一些事情。我是怎么从一个中国五线小城市县级中学的一位地理老师来到这里，被大家所关注，被很多网友称为“别人家的老师”。那在这从教十多年，我做了哪些事情呢？经常被大家提及的是骑行，但其实除了骑行，我还干了很多其他的事情，今天让我为大家一一解密。或许有人会问，为何经过十二年的时光洗礼，我依然能够保持如此的热情与投入？接下来，我将与大家分享一些我与学生们之间的感人故事，或许从中我们能找到答案。

首先跟大家今天分享的第一部分就是我整个成名的过程。有一天我突然发现我火了，我是怎么火起来的呢？这个故事起源于 2019 年。2019 年，在我带的第一届学生高考完之后，我带他们包了一个我们山西省相对来说比较好的网吧，带全班学生通宵玩游戏。为啥要带他们通宵玩游戏？因为当时我工作的时候，我所带的这个班级孩子们的学习成绩比较差，当时好多住校学生经常利用晚休时间逃开学校的管理，跑到网吧里面玩游戏。

在高一的一次班会上，我跟全班学生说，如果你们在接下来的三年学习当中不利用晚休时间偷跑去网吧，那我就在你们高考完之后包一个我们朔州市最好的网吧，我们独乐乐不如众乐乐嘛！于是在 2019 年 6 月 9 号高考完后的第二天，我就带着全班学生去到了网吧。当时一晚上我跟学生玩游戏玩得不亦乐乎，晚上 12 点多的时候，我随机拍了一个跟孩子们一起去玩的视频，发在了自己的抖音账号上面。

没想到第二天玩完游戏之后，我打开抖音一看，哎呀，我的抖音账号炸了，粉丝多了好几万，点赞超过一百多万，好多机构来留言，说老师方便谈一下合作

吗？可以聊一下直播吗？我当时玩了一晚上游戏，睡意正浓。我说，对不起，我不专业，我就是瞎玩。所以我拒绝了所有的邀约，然后回家睡觉了。然后等到上午10点多钟，我的一个学生给我打电话说，兰哥兰哥你快看，你火了。

我说火还不是经常的事情吗？因为除了这次火，我之前还因为独特的跑操口号、因为唱班歌在抖音上也火过几次。我的跑操口号有啥特点呢？我们班的跑操口号每两周换一次，每次的跑操口号都是孩子们自己想的。有一个在抖音上比较火的跑操口号，叫做“锡纸烫，大波浪，考上大学才能烫，这个夏天我最亮”。还有一个跑操口号，因为我的学生都叫我兰哥，所以那个跑操口号叫“摸摸兰哥头，高考不用愁，兰哥一迈腿，高考好风水”。从那以后我在抖音上也有一定的关注度，所以我说我在抖音上火不是经常的事吗？

那个学生说兰哥这次不一样，你在微博上也火了。我于是把微博打开一看，那天的微博热搜榜第一从上午十点一直持续到下午两点，那些热搜榜第一都是我，标题就叫“班主任带全班学生通宵玩游戏”。那天这个新闻的标题相关阅读量超过了4.6亿，下面的评论也是完全分两派。一些相对年轻的人说，这个班主任不错，这是“别人家的班主任”，如果我高中的时候也遇到这样的班主任，那就太好了。相对经过社会毒打的一些成年人，他们的评论相对来说比较理性、比较客观一些。我记得当中有些评论说，幸亏昨天晚上在网吧里面学生都安然无恙，如果昨天晚上网吧里面有一个学生猝死了，我估计这个老师的职业生涯也就到头了。的确是因为网吧里面可能有一些未知的风险，所以那天整个评论下面，有这种激烈的争论和争吵。

随后好多微信公众号也报道了这个信息，包括中央人民广播电台、凤凰新闻、光明日报、人民日报以及中国新闻网都报道了，但是大家看这个PPT上的标题，人民日报的标题说啥？说这个“班主任带学生通宵打游戏，网友们吵翻了”。光明日报报道的标题说，你怎么看这个事情？此时人民日报跟光明日报都没有对这个事情进行定性，所以我也不知道这个事情之后会发酵成什么样子。下面的评论依然是完全“两边倒”。此刻共青团中央算是第一个站出来鼎力支持我的主流媒

体。我记得他们当时发了一篇评论员文章，谈到说在当下 14 亿中国人的国家里面，我们目前有 12 亿网民，如果到现在我们依然谈网色变、谈网吧色变的话，那我们这是对网络的巨大误解。他们支持教育的多元探索。有了共青团中央的定调跟定性之后，接下来好多媒体的报道就要正面很多。

【荐读】高考后班主任包下网吧带全班通宵打游戏，网友吵翻了

人民日报 6月12日

6月9日，山西朔州。高考结束后，高三班主任兰老师包下网吧，带全班学生通宵打游戏……



视频来源：中国新闻社

视频中，学生们每人一台电脑，电脑屏幕上显示各种游戏，学生们不时对着镜头比剪刀手，并称“谢谢兰哥”！

高考后班主任包下网吧带全班通宵打游戏，你怎么看

光明日报 6月11日

导读

高考结束了，考生们放松的方式多种多样，睡觉、旅游、享受美食是不少考生的选择。但是，你见过班主任带全班学生到网吧通宵打游戏的吗？



6月9日，山西朔州。高考结束后，高三班主任兰老师包下网吧，带全班学生通宵打



来源：微信公众号“共青团中央”（ID：gqtzy2014）综合整理自微信公众号“中国新闻社”（ID：CNS1952）、“柯研生活家”（ID：sxtc0575）、微博@共青团中央等

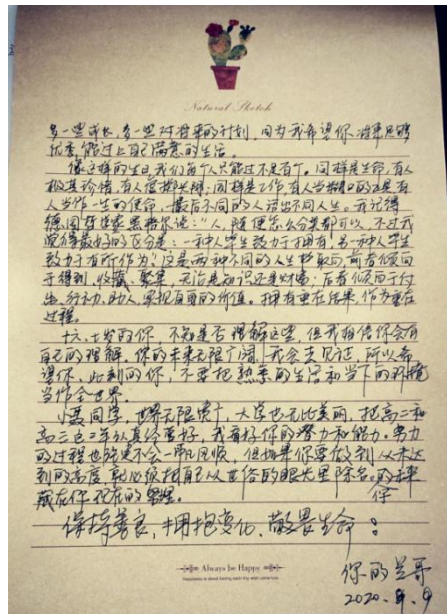
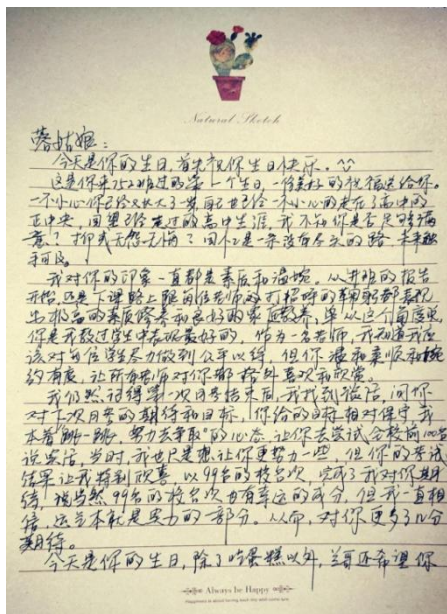
导读

高考结束了，考生们放松的方式多种多样，山西朔城区一中高三班主任包下网吧，带全班学生通宵打游戏的消息上了热搜，这样的放松形式引发了网友的讨论。



那段时间好多学生在微博等各种社交媒体上疯狂地蹭我热度。一个学生是这样说的，这是带给我人生美好回忆的老师，是教会我用善良的心对待世界的老师，是爱学生、为学生着想的老师。很幸运遇见了你，让我成为一个更好的人。另外一个学生说道，我的班主任又上热搜了，我很早就发现他有网红潜质。还有一个学生说，这是我自己家的班主任，兰哥是会记得班里面每个同学的生日，并在过生日的时候送上一本好书，写长长暖心话的人啊。的确，我从教十多年，当了十多年班主任，班里面每个同学过生日我都会给他准备一本书，给他写一封信，给他送上我对他最真切的祝福和期待。

除了包网吧，其实我还干了很多我觉得很有意义的事情。比如我会在高考前一个月带着全班学生涂鸦学校的 177 个下水道井盖，我想让他们在离开学校之前给自己和学校留下更多美好的东西。我还会在每年过年前带全班学生去一些偏远地区，慰问一些孤寡老人，探望一些留守儿童。这就是我给他们手写的这一封封信。



那段时间蹭我热度的不只有我的学生，还有我的大学老师们，我的西南大学的老师们也开始转载人民日报对我的报道，说这个小兰老师，是我们西南大学培养出来的老师。还有我的学生家长说，没错，这就是我儿子的班主任，跟他相处这三年，其实有很多很多很难忘的回忆。还有我的大学同学说了这么一句话：好老师就该成为这个时代的明星，希望兰老师的育人理念能够影响到更多的人。

所以我今天来到了这里，跟大家分享关于我的教育故事。那段时间报道铺天盖地，其中《扬子晚报》是第一个挖掘到我除了包网吧，还有更好的一个计划，就是带学生骑行。所以那段时间好多媒体又给我打电话说，兰老师你现在在哪里？听说你要带学生骑行。那段时间也搞得我相对来说比较焦虑。因为《扬子晚报》一曝出之后，像《南方周末》、《山西新闻》、《澎湃新闻》等很多媒体也报道了我带学生骑行的新闻。因为在骑行路上有很多不确定的事情，我不能保证前行路上一点小事情都不发生。好多媒体说要跟拍，那万一路上有个学生磕碰的镜头一旦出来，那会不会在网上引发新一轮的舆情？我当时特别担心，所以我拒绝了所有媒体的跟拍。

直到《新闻周刊》的白岩松团队联系到我，说他们想跟拍一段，我当时特别激动。为啥激动呢？因为《新闻周刊》这个节目跟我特别有渊源，我2012年大学毕业的时候走进我们学校，我们学校是一个完全效仿衡水中学这样的军事化管

理的学校，孩子们在学校里面好像除了做题、学习，干其他事情都是错。我大学一毕业，我就跟校长建议说能不能每周选一节课，让全校学生看一看《新闻周刊》。因为《新闻周刊》在我看来是一个价值观特别正确的节目，我觉得通过这个节目能够让高中生更好地了解这个社会的发展，盘点这一周发生了哪些有趣有料的事情，我觉得对孩子们很有意义。

刚开始校长不太同意，但经过我反复地跟校长交流，校长同意了。所以从我工作之后，等于是我一手把《新闻周刊》节目带给全校的。全校学生一周最开心的就是两节课，一个是上体育课，另一个就是看《新闻周刊》。每个星期二晚上第四个自习课的时候一起看，我跟学生一起看了三年，结果在我们毕业的时候，我带着我的学生上了这个节目，所以我感觉这个还是很有意义的。

这集《新闻周刊》当时播出的时候也在全国引发了很多关注。包括当时还有一个凤凰卫视特别好的节目叫《冷暖人生》，也做了一个小时的长谈。还有在我们国家特别高大上的一个访谈节目叫《面对面》。这个节目有多高大上？给大家说一下，采访我的前一期采访的是袁隆平教授，采访我的后一期采访的是任正非，可想这个节目的含金量。所以我作为一个一线教师能走上这么高大上的节目，也是让我特别骄傲的一件事情。后面很多的节目也对此次带学生骑行的事情进行了报道，包括人民日报也报道、采访了好几次。那段时间好多媒体从全国各地跑到山西朔州去采访，我每天面对着不同的媒体，回答着相同的问题，这也搞得我特别焦虑。我不知道这对我来说到底是万劫不复的深渊，还是千载难逢的机会。

那段时间除了媒体采访，我还得到了很多全国高中名校的邀约，说兰老师你的育人理念特别符合我们学校的价值观，我们希望你来到北京、来到上海、来到成都来进行教育。所以我回去跟我的父母、跟我的爱人商量，我说要不要去北京，或者上海也行，或者成都也行。那段时间我父母和我爱人的答案都是惊人的相似，说这个你自己拿主意。所以当我特别焦虑的时候，我就到了拉萨，在拉萨租了一个车，在西藏自驾了20多天，一个人开车到了冈仁波齐，一天徒步转了57公里。那天在转冈仁波齐的时候特别有感触，我第一次深切地意识到，目前的我还

没有那么高的资格走上大城市那么高的平台，如果我真正热爱教育，朔州还应该是我继续扎根、做自己教育世界的地方。

所以从那天以后，我坚定了一个信念，我还应该安安静静地在朔州践行理想主义教育，开展自己的骑行活动等。所以我放弃了很多的其他的学校的机会。这是一些媒体的报道，包括《新闻周刊》、《解放日报》，那段时间大家可能也在不同的纸质、电子媒体上看到过我带学生骑行这样的报道，包括《青年文摘》，或者像《人物传记》、《光明日报》，我也得到了很多认可、很多荣誉。

那段时间还有很多娱乐媒体邀请我，包括《一站到底》、湖南卫视的《天天向上》等。他们邀请我上节目，我说我作为一个教育从业者，我不会轻易登上一个娱乐的舞台，那样很容易翻车，所以我拒绝了所有这样的场合。关注到我的除了各种媒体之外，还有作家六六专门写了一篇关于我的文章，还有我们大家都耳熟能详的企业家马云。马云说很佩服我，很佩服我也没给我清空购物车。还有百度百科给了我官方词条，所以现在你在网上搜兰会云，会出来这个百度百科的相关介绍。

这就是我的整个成名之路。到现在我经常出现在哪个地方？经常出现在大学的一些介绍里面。很多大学老师喜欢以我为案例给大学生们介绍，坚定从教信念，致力于中国的教育事业。

那么骑行到底干了什么？今天想跟大家分享的第二个部分就是我的学生，我的骑行。骑行路上有哪些故事？接下来我跟大家一起来分享。其实到现在我总共带学生长距离骑行了三次，因为我完整地带了三届毕业生，其中被大家熟悉的是2019年我带第二届学生骑行到上海的这一次，跟大家介绍一下这一路上发生了哪些有趣有料的事情。

我选取的是2019年6月12日从山西朔州出发，2019年6月7号、8号高考，9号包网吧，10号、11号拉练，淘汰了一批体质不合格的学生。12号带着这批学生出发了，从朔州出发，包括大家看到的这个骑行服装也是我自己设

计的，红色调，安全。前面印着一句话，叫做“大学，你好”，因为这一路经过很多大学。第一天我们从朔州出发了，之后抵达了忻州原平。第一天出发，整体来说比较顺利，学校组织了一个欢送仪式。第二天我们从原平到了太原，第三天从太原到了祁县。



从太原到祁县的路上，路过太谷的时候，中午大概一点多钟，特别热，我看到路对面有个水果摊。我派一个学生，我说，陈旺，你过去问那个大爷去买一个西瓜。结果这个学生直接回了我一句：兰哥，我不去，你让刘硕（音译）去吧。我突然很诧异，我说你咋不去买？他说兰哥，我离开朔州之后，我听不懂外面的老大爷们说话，我也不想跟老大爷们说话。我那个时候下意识的反应就是，如今你们已经是高中毕业生了，你们已经年满 18 岁，你们即将步入这个社会，在这个社会中很多事情不是你说你想做就做，你不想做就不做的。

既然这样，那天我临时做了一个决定。第一天、第二天我们每到一个城市，住哪个酒店都是我去谈价格、选酒店的。那好，从第三天开始，我们一行 12 人，分成四队，每三人一组，每天到了每个地方之后，我们四组分别到不同的酒店去砍价，哪一组砍的价格最低，今天就住你们组砍的这个酒店，并且最后给你们组的房费减半，其他组来均摊。当时我弄这样一个条件，就是想调动孩子们的主观能动性，让他们逐渐去适应社会，参与社会的运作，了解社会的一些工作原则。

所以第一天我到了祁县之后，我跟这两个孩子到了这个iu酒店，这是一个比较高端的连锁酒店。我进去之前我跟一个孩子说，我说今天进去之后你注意，兰哥我一句话也不说了，所有的都交给你们俩，尽量往低砍这个价格。因为我们出去20天，我要求孩子们只能带2000块钱，每天不能超过这个花费，不能超过100，吃是50，住是50，吃就是早饭不超过10块，晚饭跟午饭均摊，每人不超过20。住宿的话，住标间一人不超过50的话，标间最好不要超过100，所以我说尽量控制在100以内。我们三个人进了大厅，结果一个孩子进去之后直接跟前台说，把你们老板叫出来，我直接都尴尬得不像样。我说你咋说话的？你能不能前面加一个小姐姐，请把你们经理叫出来之类的？你这一点礼貌都没有。

刚批评教育完，从楼上走下来一个经理模样的人，他说，你有什么事情？这里我负责。最后我这个学生说老板，你这个酒店一晚上多少钱？我那学生其实刚问完的，老板说标间一晚上238元。还没等我反应过来，大家想想，作为一个成年人，你拿到一个238元的标间，如果让你去砍价，你敢砍多少？结果老板的话音刚落，238元，我那个学生他大脑都没反应，直接说了一句老板，30块钱行不行？他这么一说，直接把我整蒙了，我想你是不是傻呀？我很尴尬，我说你们俩跟老板聊一会儿，我出去跟你丹妮姐打个电话，他们丹妮姐是他们的数学老师，也是我的爱人。我出去就在电话上跟我的爱人抱怨，我还说咋这么傻了吧唧的，怎么回事？我让砍价人家238元的标间，结果他给直接说30块钱，我是老板，我直接把他打出来了。我媳妇还安慰我，说你不是想让孩子们锻炼吗？那是让他们好好锻炼锻炼。我说我希望锻炼，没想着他们被打着锻炼。

就这样，我跟我爱人聊了一下，两个孩子什么情况？聊了一会儿，一个学生出来说，兰哥，我上去看了，房间挺好的，房间里面还有浴缸，能泡澡。我说废话，238元的标间当然还行了，价格砍成多少？他说价格也没砍得太低，最后砍到了这个75元。我一想我说这个价格挺好的，这个我是相当满意的。我说你咋砍的？他说，打着苦情牌跟感情牌，我说啥叫苦情牌？他说，我跟他们说我们是高中生，本来我们能在家里面高考完玩三个月的假期玩游戏，结果我们都跟着

班主任出来吃苦受累来了，我们都不容易，第一次离开朔州，第一次离开山西。老板后面被他说一顿说辞，说我们最低 90，也是我们内部员工价，这个再没法低了。结果他说我们最高能给你 60，我们超过 60 的话我们都住不起，我们钱不够，我们每天省吃俭用的，我们路上还想买瓶红牛，因为骑行路上太累了。老板说不行，你们要不再看其他地方吧？他说老板你这个不行，你想想我们都是山西人。老板说山西人咋了？他说我们马上再过几天离开山西，就会去河南、去安徽、去江苏、去上海，如果在山西，山西人都不照顾山西人的话，你想想出了山西，其他省份的人肯定会欺负我们山西人呀。老板说那也没办法，这样吧，我们各让一步，我最高能给你 60，你最低 90，我们取个中间值取 75。最后老板被他说的同意了，所以就这样，我们 75 元的价格住了那个宾馆，还带了第二天的早餐。走的时候我们在门口检修自行车，老板在门口看着可能特别心酸，想到自己的孩子，最后还送了我们每人两瓶红牛。

那天我突然感触特别多。很多时候我们做老师的一定要相信自己的学生，正是因为我们不相信，可能好多东西一直都是我们亲自操刀，他们没有锻炼的机会，所以也要适当地让他们多锻炼，多走出来，多去看。

这就是骑行路上的一些插曲，其实类似的事情每天都有，在骑行路上，我们遇到了一对老夫妇，他们退休了之后骑行了中国 13 万公里。这些骑行经历跟孩子们说，孩子们听得热血沸腾，我也听得热血沸腾，我希望我将来退休之后也能有这样的退休经历，也能跟我的爱人骑行祖国各地。

我们第五天到了长治，第六天我们骑行到了晋城，也就是花六天时间，我们从山西最北端的朔州来到了山西最南端的晋城，纵贯了整个山西。第七天我们就出了山西晋城，到了河南焦作，那天一路下坡，从黄土高原正式进入了华北平原。这是山西跟河南省界的界碑，我们还去参观了南水北调的工程。

第八天我们从这个焦作到了郑州，那天跨过了黄河，跨过黄河的时候我写了这样一段话：我们穿过了高楼林立的城市，也穿过了民风淳朴的乡村，我们穿过了车水马龙的城市大街，也穿过了空无一人的羊肠小路，这一路，我们被美景和

美好包围，我们依然在路上。这是当时真实的感受，也让我感觉到特别幸福。

第九天我们从郑州到了许昌，那天一天都在下雨，许昌可能好多人没听过，三国里曹操的大本营就在许昌。第十天我们从许昌到了周口下城，整个这几天一直是从河南的北部向这个河南的这个东南部在转移。因为进入华北平原，地形特别平坦，所以每天的行驶的路程也比山西长多了，骑行的风险也小了很多。

整个第十天，我们从许昌到了这个周口项城，第十一天从项城到了安徽阜阳，从河南进入了安徽。第十二天从阜阳到了淮南，那一天跨过了淮河，地理上面正是从中国的北方进入了南方，因为中国地理南北方的分界线是秦岭淮河，我们跨过淮河到了淮南。那一天6月24号凌晨，山西省高考分数揭晓，所以那天晚上跟这个孩子们一起查这个成绩，查到晚上两三点孩子们成绩才查出来，有的同学考好了比较激动，一些家长给我发信息说感谢老师们的培养。

第二天上午我编了一个很长的信息，给全班同学群发了。这个信息，大家也看一下，我觉得相当好，要不这个地方给大家读一下吧。“孩子们，首先恭喜你们结束了高中时段的学习任务，即将开启人生崭新的篇章。成绩理想是开心，但不可放逐，因为接下来的人生路还很长，你的安全不只属于你自己。成绩不理想时，也请你静下心来，好好梳理自己。生命中的所有不如意，都是为了你的厚积薄发做铺垫。我相信你的优秀与否不能单单拿几个数字来衡量，毕竟我自己的第一次高考也是十分惨淡的。你们的兰哥依然在这里，会一直注视着你走向很远。”

那天我们因为上午第一天晚上睡得比较晚，第二天起得也比较晚。第二那天去了这个安徽定远，去到了这个包青天包拯工作的地方。6月25号我们从定远到了南京，在南京参观了很多著名大学，像南京大学、东南大学。在南京，我们还特别留出时间去到了南京大屠杀遇难同胞纪念馆。我想每个中国人的18岁都应该来到这里去看一看，来到这里去感受一下这个地方不一样的感觉，知道我们中国建国这70多年、建党这一百年来走得不容易。我们有了现在的成绩，是先辈们流血流泪，甚至用生命换来的。18岁在这里来感受中国灾难的过去，能让我们更好地去理解现在，更好地激励我们，今后如何去面对自己接下来的人生。

第 16 天我们从常州到了苏州，那天坐在太湖边上，我特别有感觉，这一路来有很多的艰难，所以我特别写了一篇文章，这篇文章也写得特别好，叫作“在距离上海不到 100 公里的太湖边上，我想停下来跟你们谈谈远行的意义”。大家有时间的话，可以看看这课件上面的内容，看看这篇文章。

在距离上海不到100公里的太湖边上，我突然想停下来和你们谈谈远行的意义
@ 小兰老师

第一个远行的理由，是实现一个小梦想。

你是因为什么走出去呢？大部分人的回答是因为一个梦想。梦想不用很大——特别想看一个地方，特别想吃一个东西，念念不忘的某件事、陪爱人去看她的童年、她的过往……这些碎碎念就好像脑子里的藤蔓，从一个地方伸出来，拉住你，然后你蠢蠢欲动。身未动，心已远。我大学时候特别喜欢看甘地传，总是不相信——一个人怎么能够活得这样精神纯粹，爱因斯坦显然也不信，他说：“很难想象地球上曾经行走过这样一个血肉之躯”。所以，我相信我将来的某一天会带着李老师、毛豆和多肉专门去印度，去甘地生活过得地方停下来去触摸、去冥想、去领悟。

第二个旅行的原因，练习出走的勇气。

我发现一个简单的道理：我们不敢做决定、不敢放也不敢拿的来回纠结，是因为缺乏一种离开自己熟悉区的勇气。你越来越熟悉，越熟悉越害怕。一旦“未知的恐惧”+“现状的迷恋”大于你的勇气，人就把自己困死了。你出门要大床、有空调、有wifi、会语言、有车接……你其实就把自己困在了世界上很少的地方，职业、生活、感情、思想莫不如是。

反过来，一个人常年向外走，会遇到越来越多可能性，这些可能性也越来越鼓励他向外走，圈子越来越大，能力越来越强，是一个日益开阔的人生。所以，一个人常年被困住，是懒出来的。一个人常年能跨越，其实也是练出来的。如果把远行本身作为一种修炼，那么修炼旅行的人容易活得顺畅不纠结，开阔也大气。尝试每年远行几次，我相信你会成为一个很厉害的人。所谓穷游或者富游都不要紧，关键是在你自己的边缘游荡，让自己微微大胆一点，穷得吊儿郎当，富得胆战心惊，都是挺好的体验——习惯那种有点失控的感觉。不仅是肉体的旅行，那些跨界的学习、弱圈子的交友，新领域的尝试，其实都是一种思想的旅行。不过那些一个个城市之间切换宾馆的商务行程并不叫旅行，因为他只是从一个窝到另一个窝。

Day 16

第三个旅行的原因，是找个空间，放生自己。

找一个最舒服的海边呆着，每天晒太阳，看几页自己喜欢的书，吹吹海风，晚上吃点海鲜烧烤，用自己最舒服的姿态，手机关机，什么都不要想。……我一个同学去三亚玩儿，连海滩都懒得去，关上窗帘在床上连续睡了3天，可是累坏了。苦苦工作一整年，要出去晃几天，这种旅行是犒劳自己。这样的人平时都在干巨累无比的事儿，上课、谈心、备课……忙得不可开交，活对于工作是战斗前线，远行反倒成了一种回家。在这个新空间里，有人舒展下，觉得歇够了，回去接着干，这叫做休闲；也有人舒展开来，再也不愿意重新装回去，然后带着这个样子就回来了，这就叫做旅行中找回自己。

第四种旅行的原因，站在世界的边缘，遇见未知的自己。

这次我组织和策划的这次“山水一程，三生有幸”为主题的山西朔州到上海的骑行活动，总里程1850多公里，总历时18天，在我们每天起早贪黑的双腿劳作下，车轮一步步滚动向前，我们每天期盼着目的地上海的早日抵达，就在现在我们到了我国第三大淡水湖——太湖的边上，我们围绕着太湖骑行时，眼看还有不到100公里就要到上海了。我往太湖上看，太阳斜挂在上方的天空上，阳光照亮在宽阔的湖面上，整个太湖耀耀灿烂。说来奇怪，我突然之间怎么也不想继续走了。几个月来，从筹划到路线设计，满脑子都是抵达上海时和孩子们庆祝欢呼的画面一下子都没有了，我就想在这里停下来，好好看看太湖这美丽的湖面。湖水波光粼粼，太阳热烈，我的太阳穴猛烈的跳，但我心里特别宁静，我喜欢这种荡漾又热烈的宁静，我相信我会一直记得这种感觉。在某个瞬间，我们在世界的边缘往回看，突然深刻地理解自己的限制和自己的深邃，我觉得这也是远行的意义。

对了，还有一种人，我们也常看到。他们在各个景区评论道：
“唉，你看这个河南烩面和我们朔州“个答”一模一样！”
“切~这个根本就没有我们朔州的好吃。”
“我和你讲，哪里都不如自己家好。”
我觉得，这些人吧，其实他们心里哪里也没有去过。

Day 16

第 17 天我们从苏州抵达上海，在上海待了三天，去到了上海的很多大学，去到了复旦大学、同济大学、上海交大，去参观了上海比较好的几个公司，去到了 Wework 的总部。第三天我们去到了我们此次行程理论上的终点——上海人

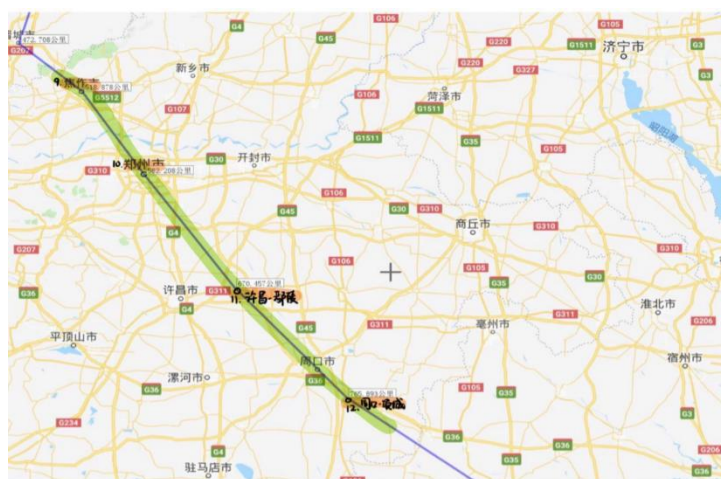
民广场。在那里我们进行了小型的庆祝，我还带他们去登上了中国目前最高的建筑上海中心，俯瞰整个上海市的夜景。第 20 天我给定义成“归途”，我们离开了上海。我用四个词来概括这次返程，叫“拆车打包、炮换鸟枪、地铁进站、火车归途”。“拆车打包”就是把自己山地自行车拆卸了、快递回去了，“炮换鸟枪”就是放弃了山地自行车、骑着共享单车到了地铁站，坐着地铁到了火车站，坐着火车回到了太原，在太原又坐了大巴，回到了我们山西朔州。

那个时候已经很多媒体关注到了，所以市里面一些领导和学校的领导接待了我们。在骑行路上回去的时候我让每个学生都写一些东西，把这 20 天的感受，在火车上闲着也闲着，大家都把自己认为感受最深的内容都记录一下，很多东西你现在不记录可能慢慢都忘却了。希望把这现在当下的最真切的感受大家能留在心底，用纸记录下来。

今天跟大家分享的第三个环节就是我为什么要出发？为什么要带学生骑行？甚至骑行之外，我还做了哪些工作？第一个是骑行与地理的关系。我作为一个高中地理老师，我大学就学的地理专业。大学之后我们学了很多的地理课程，水文学、地貌学、土壤学、植物学。但是大学毕业的时候，我大部分的地理学专业都忘了，但是我能清晰地记得大一下学期，水文学老师带我们去嘉陵江边采样。大二上学期我们地质学老师带我们去华蓥山攀爬，大三下学期我们地质学老师带我们整个走访云贵川三省进行综合考察。所以这些印象特别深刻。我就想我将来是一个地理老师，我如果要使这个地理服务于孩子们的生活，服务于他的人生，我需要走出去，让他们通过真实的场景来理解现实当中的地理，让地理来指导生活，指导他们更好地完成进展这一生。

这是地里面教他们如何辨认植物。为什么这个是落叶阔叶林？为啥这个是灌丛？为啥这个是常绿阔叶林？如何去辨认这些？根据长势来判断东南西北的方向。这是骑行的路线，这个路线的设计其实也花了很长的时间。前期因为骑行不能上高速，前期路线的勘探大概也花了这个两三个月的时间才把这个线路定下来，包括每天住在哪里，每个城市有哪些地方要看，要到每个地方看什么，都跟

我的爱人反复地进行商量。比如说焦作是中国太极拳的发源地，要不要带他们早上 5 点起来到公园看一看老大爷们打太极拳，后面想到他们每天骑行都特别累，这个太极拳好像他们目前理解不到精髓，所以就放弃了，所以这些前期的准备都特别多。



途经：

- 9. 焦作市
◦ 太极拳发源地
- 10. 郑州市
◦ 华夏文明重要发祥地
◦ 中国八大古都之一
- 11. 许昌-鄢陵
◦ 中国花木之乡，“北方花都”
- 12. 周口-项城
◦ 以味精、皮革、医药、纺织为支柱的工业城市

「河南」

- 北亚热带—暖温带过渡的大陆性季风气候
- 水资源丰富：地跨长江、淮河、黄河、海河四大流域；
“南水北调”中线工程核心水源地
- 古城文化：先后有 20 多个正统朝代建都或迁都于河南
- 种植业：棉花、油料、花生



我一直喜欢这样一句话，叫“到田野、到森林中去吧，要从河流中汲取思想，那如有生命活力的水，会使你的学生成为聪慧的探索者，成为寻求真知、勤于自

学的人，成为诗人。”这是我特别喜欢的一位前苏联的教育家，大家也可以看他的著作，他叫苏霍姆林斯基，相信很多老师们都应该知道他。

第二层面，骑行与生活的关系。孩子们从小学到高中，一路求索下来，12年的这个求学历程，由一个小小的孩子长成了一个成熟的大人，但是他们接下来的生活会怎么样？离开高中之后，他们的大学生活能不能经营好？将来他们的工作会不会特别尽力？会不会选取自己喜欢的工作？这些都是未知的。所以我整个行一路上带他们参观了名校、二本、一本、专科，有30多所大学，走进不同的大学，我们感受的东西不一样。

我记得在我一个学校里面，我们上午10点多钟推开一个男生宿舍的门的时候，里面六个男生都在睡觉。但是我们到了南京大学下午一点多左右的时候，发现角落里面有四个男生在练习德语口语，我当时就跟他们说，我说真正的好大学绝对不是说这些漂亮的、高大上的建筑，最主要好大学是一代一代向下传承这些积极向上的精神。

所以兰哥带你们一路看下来，我希望你们无论将来在哪一所大学，在怎样的岗位上，都不要轻易放弃自己的人生，不要躺平，去积极地享受当下，把每一天都用心地过好，积极追求自己理想的生活状态。所以选择自己向往的生活场景，这是我们每个人的权利，也是我们活着不竭的一个动力，这是通过骑行我跟他们一起感受到的。

还有通过企业，我们看到一些真正的好企业，其实每天工作都是享受的一个状态，他们有自己的咖啡厅，有自己的解压室，有自己的电影院。我觉得每天工作都是一个特别幸福的状态，虽然压力也大，但是每天也有自己放松的空间跟时间。所以在这个地方我想提醒各位老师的一句话就是，比起玩手机、打游戏、刷抖音这些不知不觉间消耗你的事情，希望大家能坚持一些能让你变得更加自律的习惯。比如读书、乐器、跑步，不断积蓄一些向上的力量，能让你变得更加充实。我能带学生骑行，坚持下来一届又一届，关键是我有一个好身体，我的身体素质好。所以我们作为老师，一定要关注自己的身体健康，让自己不断地保持成

长的脚步。

第三层面就是骑行与生命的关系。刚开始出发的时候，一些家长跟我说，兰老师，这个 2000 块钱太少了，给孩子们多带点钱怎么了？这个我说您有没有考虑过 2000 块钱对您加起来说可能不叫事儿，但是对一些我们班里面想骑行、但经济条件相对没那么好的，如果价格太高的话，会把他们拒之门外的。家长说，兰老师那也不够呀，你每天不需要给他们开个钟点房，中午午休一下。我说开啥钟点房？家长说那午休怎么办？你要注意我们山西人的午休文化，你可不能丢啊。我说没事，哪里都能睡，这就是跟他们午休的场景。我把这个照片发在朋友圈的时候，一些家长还在下面评论说，兰老师，这样会不会对孩子们的腰不好呀？我说我从大学开始跟我的爱人在深山老林里面搭个帐篷，一待待一周，到现在我的腰还是杠杠的，所以我不觉得对腰有啥不好的。



还有我把这个照片，这是骑行路上一个孩子受伤了，我给他包扎的过程。我把这个照片分享在朋友圈，当时一多半家长给我发私信说，兰老师，我看那条腿像我儿子的腿，我说你给我发这个信息是啥意思？我觉得你就不应该给我发这个信息，你给我发这个信息在我看来就是向我施压：你怎么把我的孩子带着受伤了？孩子家长说我没有这个意思，我就是看起来像。我说您可以担心，但是您不应该询问，你应该知道我给孩子包扎的时候，孩子啥状态不？孩子满脸歉意地跟

我说，“兰哥对不起，我刚才骑的过程都不小心走神了，压到这个石子，所以摔倒了，耽误大家的行程了。一会到了目的地，我给大家每人买瓶红牛，不好意思。”



孩子完全没有在乎自己受伤，你作为家长更不应该在乎。况且在我们人生的成长过程中，受伤是难免的。内心的受伤也好，身体的受伤也好，受伤了就让他跨过去，掉进深渊是挫折，只有从深渊里面爬出来才是成长，孩子们应该享受这一个个成长的过程。

所以我觉得整个骑行过程这样的历练，包括一路上我们遇到很多善意，离开舒适区、走向未知的广袤大地，让我们看到了祖国有多么美，看到祖国相当多的人是多么善良。我觉得这无疑会让他们接下来的生命当中选择做一个怎样的人，让他们重新去思考。我们参观了太原军区司令部旧址，参观了南京大屠杀遇难同胞纪念馆，我相信这些经历会让孩子们更好地、更从容地去面对接下来的生活，让他们活得更更有使命感。接下来孩子们的人生还有很长的路，通过骑行我们看到了诸多的可能。

以上就是我跟大家分享的第一节课，在骑行路上回望我所理解的教育。我这节课的分享就到这里，感谢大家的观看。



校长内参

一个好校长就是一所好学校



明德云学堂

大咖零距离 尽在明德云