

编者按：在越来越多年轻人用间隔年暂停脚步、重新思考生活的意义的当下，有一些喜欢孩子、热爱教育者，他们愿意付出两年时间陪伴乡村孩子认识和了解更广阔的世界，成为更好的自己。2024级志愿者教师华紫薇老师就是其中的一员，她将目光投向了云南大山，用一段支教岁月作为自己的Gap时光。这一期我们将去了解支教这件事为什么会成为了她的“GAP”方式。

## Gap year 的另一种解法： 去乡村支教

转自：乡村笔记 BTC 作者：华紫薇 编辑：爱心志愿者

从“受够了普遍的人生公式”的坚定，到“无法心安理得地躺平”的拉扯，华紫薇最终在具体的乡村生活中，安放了内心的渴望。这段低成本试错的时光，不仅回馈给她实实在在的能力成长与松弛感，更让她在孩子们的改变中，真正触碰到了那份“看得见的意义”。

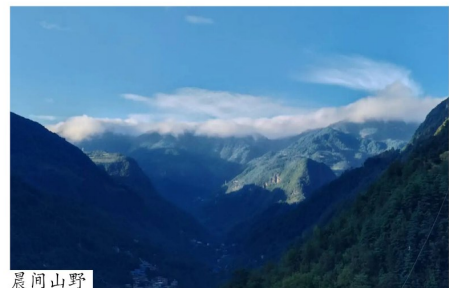
### 什么是 GAP？

简单来说，就是给自己一段“可呼吸”的时间，探索自我、积累不同的人生经验。对于华紫薇而言，支教就是她人生的“松紧带”，让她从快节奏的城市生活中抽离，在相对放松的环境里，认真思考未来的方向。

### 为什么选择 GAP？

在华紫薇看来，人们常像发条钟一样一刻不停地向前，却忘了思考“这辈子到底想怎么过”，而 GAP 正是给了人们停下脚步重新思考的契机，主要原因有如下四点：

一是受够了被安排好的“人生公式”。从小到大，“好好读书、考个好大学、找份好工作、安稳过日子”的声音不绝于耳，这套逻辑在过去或许可行，但如今“内卷”加剧，道路拥堵，很多人在追逐中陷入迷茫：奔跑的方向是什么？能不能走一条慢路？GAP 就像从拥挤的高速路上找到出口，歇一歇、定下心，再规划前路。



晨间山野

二是比起赚钱，更追求生活的意义与开心。作为刚毕业的年轻人，温饱已不是首要问题，我们更在意精神舒适，常挂在嘴边的不再是“挣钱”，而是“意义感”与“热爱”。重复的工作易让人厌烦，不如趁年轻去寻找热爱，即便没找到，尝试过也无遗憾；同时，大家也愈发重视身心健康，与其累出病再休息，不如主动给自己“疗养”的时间。

三是信息时代的高传播效应。互联网让信息快速流通，即使相隔远洋，也可以轻易看到他人的不同活法：有人在农村过田园生活，有人辞职环游世界，有人深耕公益。这些故事让我们意识到，人生不止一种可能，也促使我们思考，是否该短暂停留，探寻不一样的人生。

四是社会环境更加包容。过去，年轻人毕业后不工作、去山里待一年或旅居半年，会被认为“不上进”“不务正业”；而现在，社会观念愈发宽松，部分大学鼓励学生休学实践、创业，面试官看到支教经历，也会主动询问收获，这说明人生不再只有一种标准答案。

### GAP 为什么选择支教？

华紫薇为何选择支教作为自己的 GAP 方式？结合自身经历与身边伙伴的故事，她总结了五个方面的原因：

第一，寻求实实在在的成长。在城市工作时，生活便捷、工作有领导安排，遇到问题习惯求助他人；而到了山区，几十里山路让生活诸多不便，缺东西要凑时间补齐，物品坏了只能自己动手修理或者找身边人修。同时，山区生活让人降低物欲，也能攒下不少钱。更重要的是，教师职业能锻炼组织、沟通、管理、解决问题等通用能力，可适用于任何职业，受益终身。



体育课群体游戏时间



冬天取暖烘湿鞋

第二，渴望一份看得见的“意义感”。在城市上班，常觉得自己像死板的机器，重复的工作让人无聊，即便摸鱼也无法缓解；而支教当老师，每天面对的是活生生的孩子，每一件小事都可能在他们心中留下印记。据了解，一名支教老师一年平均能教 100 名左右学生，绝大多数孩子的学业或学习兴趣会有明显提升。这个数字虽算不上惊人，但落到每个孩子身上，都是实实在在的改变，这种“看得见的意义”，是很多工作给不了的。

第三，低成本试错，找到人生方向。很多年轻人毕业后充满迷茫，不知自己适合什么、喜欢什么，想转行又怕选错。支教提供了绝佳的低成本试错机会：若对教育感兴趣，支教一年便能判断自己是否适合当老师；若好奇公益圈，待一年便能摸清情况；即便想考公、进体制，也能提前体验基层工作。调查显示，支教结束半年内，不少人选择进入教育或公益领域，正是这段经历让他们找到了自己想走的路，找到了方向。

第四，来一场反向治愈。在城市待久了，人容易紧绷，身心易出问题。支教后，最大的变化不是生活条件变差，而是心里的那根弦放松了。山里的日子很慢，叫醒你的是驼铃声与鸡鸣，推开窗就是青山，空气含氧量高到让人沉醉，夜晚能看到密密麻麻、璀璨的星空。城市里积攒的焦虑与疲惫，都被山里的风与孩子的笑慢慢吹散。

第五，无法心安理得地躺平。从小的教育告诉我们，人生必须要争先恐后。即便嘴上说着“躺平”，也难以真正放下。支教的好处是，既能从原有轨道上暂时停歇，又不会因“闲下来”而心慌——依然在做事，而且是有意义的事，这种“休息”与“尽责”的平衡，恰好正好戳中了我们很多年轻人的心思。

华紫薇也坦言，支教不是去“拯救他人”，也不是什么浪漫的田园诗。它有很多具体的难处：厕所很远，快递很慢且要收费，吃食不习惯等。但正是这些“难”，才让这段经历变得真实且充实。

所以，如果你也在人生的某个路口感到迷茫，不妨就放人生一个假期，不妨来支教试试。也许你会像华紫薇一样，发现这段看起来“停下来”的日子，其实是另一种意义上的“往前走”。

注：华紫薇，任教云南省昭通市巧家县周家坪小学，其资助方是田家炳基金会。该基金会为那些愿意成为那束光的年轻人提供了锻炼的平台和探寻自我未来发展方向的机会，也为乡村教育的振兴付诸努力。



爱心基金会  
AiXin Foundation, Inc.

### 后记：

爱心基金会衷心感谢来自美中两国爱心人士与志愿者的无私捐助和奉献支持。

爱心基金会享有美国联邦政府 501(c)(3) 免税待遇和美国联邦政府联合捐款 (CFC # 10769)，如您有意支持中国农村的健康教育和公益组织支持、中美文化交流及生态环保、可持续发展项目等，爱心基金会将全力助您达成心愿。

如欲了解爱心基金会，请浏览爱心网页：  
[www.aixinfund.org](http://www.aixinfund.org)

如欲联系爱心基金会，可 Email：

[aixinfund@gmail.com](mailto:aixinfund@gmail.com)

或致电 Tel: (202)-321-8558 张伊立博士 / (301)-529-9419 高放先生

您的善款支票可寄往：

AiXin Foundation, Inc., 13621 Valley Oak Circle, Rockville, MD 20850

BERHERT GROUP LLC

1803 RESEARCH BLVD, SUITE 215  
ROCKVILLE, MD 20850

## PROPERTY MANAGEMENT

专注于马里兰州、弗吉尼亚州和华盛顿特区地区的物业管理公司



选择卓越的物业管理！

投资物业轻松无忧！

专业快速驱逐  
欠租租客(eviction)

提供英语，西班牙语，  
普通话，粤语，  
福州话的客户服务

提供广泛的专业  
物业管理服务

联络电话：301-678-3328 或电邮：[customerservice@berhertgroup.org](mailto:customerservice@berhertgroup.org) 地址：1803 Research Blvd Ste 215, Rockville MD 20850