

# 南京女孩2008年电邮倾诉毕业心事 老师2026年回信虽迟却暖透心扉

**紫牛头条**  
在这里遇见不同

最佳深度媒体 | 未经授权,不得转载摘编



刘翠荣老师

黄女士

自己一封2008年7月发出的电子邮件,竟然在2026年1月收到回音,这让黄女士无限感慨。9月15日,黄女士发文讲述了此事:当年那封信是自己在初三毕业心情低落时,发给时任校内提优班的老师倾诉内心的。本来黄女士早已完全忘记,但时隔18年收到老师的答复,依然温暖了自己。

给黄女士回信的是今年2月刚从南京玄武外国语学校退休的语文老师刘翠荣,她也没想到,自己的这封回信在网络刷屏了。刘翠荣告诉记者,意外和18年前的学生取得联系,也让她感动了许多,“做老师最珍贵的幸福,从来不是桃李满天下的光环,而是时隔多年,你们依然记挂着我们的故事。”

## 写下毕业心事 没想到18年后有了回响

1992年出生的黄女士从小在南京长大,之后去北京读大学,如今在杭州工作。

黄女士告诉记者,初三毕业时,她给老师刘翠荣写下了一封剖白内心的电子邮件,邮件中写道:“最近一直很失落,也不知道从什么时候开始,总是一遍又一遍回忆三年来的点点滴滴……”

当时的黄同学在邮件中提及毕业后的失落,换掉喜欢的老师感觉无法适应,时常一个人待在房间里,妈妈也对自己并不理解等细节。

“当时可能是初中毕业的暑假,已经考上高中,但因为要面对新的环境,心里十分紧张,也担心交不到新朋友。”黄女士说,当时正处青春期,情感细腻,一点小事情就会有情感波澜。

当年,黄同学并没有收到回信,直到前几天,偶然打开邮箱,发现有一封今年1月发来的回信,信中说:“亲爱的孩子,因为我的坏习惯,没有看到你的信息。今天有个邮件我就打开清理一下,才发现,太抱歉了,现在的你早已经过了那段迷惘的日子,我没有能够帮到你,很遗憾。但也是一件好事,你那么优秀,所有的都成为过去,都是美好的记忆。”

原来,隔了18年,刘老师打开尘封的邮箱,看到了这封信,虽然早就过期了,但她仍然选择温柔地回信关心自己曾经的学生。

收到回信后,黄女士将她们的故事发到社交媒体,同时辗转找到刘老师的微信,两人恢复了联系。

黄女士告诉记者,刘老师并不是她的任课老师,也不是班主

任,而是自己上的校内提优班语文老师,之所以选择向她倾诉,是因为黄女士觉得她对学生很关心,“她不会因为你成绩不好就不喜欢你,也不会觉得你的问题太小了,就交给家长解决。她能够很好地听你说话,帮你分析。”

黄女士还记得,有次约老师去看一个要好的同学在社团搞的管弦乐队演出。她不仅去了,还很有仪式感地化了妆,黄女士说:“我都不确定她会来,因为就是一个草台班子式的演出,但她很尊重我们,一点也不敷衍。”

如今,黄女士还记得课余时间去刘老师家包饺子,看奥运会体操比赛的情景。刘老师的爱人也是老师,女儿比黄女士小两岁。平时黄女士会跟刘老师分享班里发生的事情、和同学的关系、考得不好这些生活琐事,“刘老师是东北人,很踏实很实在,有暖心大姐姐的感觉。”

9月16日,与黄女士恢复联系的刘老师回信息给黄女士:“今早收到你的微信,悬着的心终于放下。当年那个多愁善感的你已成家立业了,并成为一名优秀的心理咨询师,真好!”

刘老师还表示,自己在退休之后更懂得:“做老师最珍贵的幸福,从来不是桃李满天下的光环,而是时隔多年,你们依然记

挂着我们的故事。如今我安享自己的平淡日常,最大的欢喜,便是收到你们的消息,见证你们的成长!更开心有那么多孩子长大后成了我,让教育多一份温暖,让身边人多一点幸福。山水相隔,盼他日重逢。”

## 当年的女孩成为心理咨询师 延续传递温柔的善意

黄女士说,“没想到我这个小小的故事会唤起那么多人的共鸣,评论区让我有种打开时间胶囊的感觉,好温暖治愈。”对于许多人关心的后续,她说,“寒假会回去看望老师,有缘再和大家分享。”

如今黄女士成了一名心理咨询师,“看邮件的时候才意识到我从小就敏感细腻,好像这份特质也带我走向了如今的人生道路。老师在我心里种下了温柔和善意,我永远记得,我会用来帮助更多的人。”

黄女士告诉记者,自己平时会帮助很多成年人进行情感调节,针对职场转向、成长困惑等,“如果要给曾经那个处于青春期的自己一点建议,那么我会说,有些事情不一定要跟家长分享,可以像当年的我一样,找到一个姐姐一样的角色来帮助自己。”

她建议有着同样困扰的年轻人,“在自己力所能及的范畴内,找到自己信任的人寻求帮助。除了家长之外,向朋友、信任的师长寻求帮助,也会收获善意的回复。”黄女士表示,其实在大家的接触中这样的老师可能不止一位,给老师写一封信,倾诉自己的心事,收到老师的回信,就建立了一种温暖的沟通,或许能缓解很多迷茫。

## 刘老师今年退休了 她说重要的是“看见孩子”

记者了解到,刘翠荣1999年开始在南京玄武外国语学校担任语文老师,今年2月退休。

以前上班时课业繁忙,刘老师很少关注QQ邮箱;退休前整理电脑才打开邮箱,发现这封当年学生的邮件被系统误判进了垃圾邮件,“看完信我感觉很愧疚,小孩很想跟你聊天,但没有收到回应,我感觉很不好,就给她回复了几句话。”

黄女士告诉记者,QQ邮箱并不是当时的日常通讯方式,当时也没抱很大希望老师能回复。

“我当时是年级组长,也有自己带的班级,给提优班的学生一个星期才上一次课,一学期也就十多节课,她还能记得我,愿意跟我交流,我很感动,看到信后的一上午都在感动中度过。”刘老师印象中的黄女士学习成绩优秀,性格开朗、积极、有主见,“当时她刚好处于情绪波动明显的年龄段,我想后面会慢慢变好的。”

刘老师说,其实玄外有不少有教育情怀的老师,自己只是其中的一员,“我的体会是,无论作为家长还是教育工作者,重要的是要看见孩子内心的所思所想,尊重每个孩子独特的内心世界,一份真诚的理解,会成为孩子成长路上长久的力量。”

刘老师的教育秘诀是和孩子们打成一片,她把热爱生活作为对学生的重要引领,希望孩子们热爱生活的美,发现四季的美,她会带孩子们登山、看雪、赏樱花……她从2000年开始带学生们爬紫金山,延续了20多年。如今还有带过的学生保持着这个习惯,还会和刘老师相约爬山。

“希望生活中多一点点小浪漫小确幸。”刘老师说,从身体到心理,她希望孩子们有一个积极向上的状态。她认为,分数只是成长的一部分,健全的人格、乐观的心态,才是孩子们一生最宝贵的财富。先守护好孩子的身心,再去追求学业上的进步,“教育的影响有时是延迟的,也许很多年后,孩子才会读懂当年老师的心意。”

扬子晚报/紫牛新闻记者 张楠

# AI生成有“速度”,但影视创作还需真人底色的“温度”

## 文化湃

日前,国家广电总局明确提出:真人剧是精品创作的主力,要大力扶持。

今年前8个月,43万部微短剧上线,是去年全年的13倍,其中AI剧占比超过九成。这个数据未免让人惊讶。

AI剧为何能在短时间内席卷市场?

因为快,而且便宜。

据人民网,今年一季度,一部精品AI仿真人短剧制作成本已经

可以控制在20万元以内,约为真人精品短剧的十分之一。角色、场景、画面等都可以AI生成,剪辑也可以使用AI辅助。原本需要一个剧组、多个工种共同完成的工作,如今能被压缩进一块屏幕中。

更低的成本、更短的周期,带来的是惊人的产量。流量竞争中,快一步、多一部,就可能意味着更早进入流量池。生产门槛不断降低,AI剧自然迅速涌入市场。

可是,影视创作终究不能只算效率账。一部好剧,就像一盘被慢慢“腌入味儿”的菜。一个剧本从萌芽到定稿,要经历多少次推翻重

来;一个演员从青涩到“成角儿”,要走多少路、吃多少苦;为了一个镜头的自然光,剧组或许要等上数十个小时。一部作品的动人之处,就藏在这些无法用效率衡量的细节和幕后。一部作品最终能在大众面前呈现,它早已被许多人的时间和精力“腌”进了“人味儿”。

这,就是影视创作的“真人底色”。

有趣的是,当我们赞美一部AI影视作品时,常常会说:“越来越像真人了”“已经看不出AI味儿了”。AI技术一路高歌向前,努力逼近的,依然是真实的人和真实的世界。可“像真人”和“是真人”,

终究隔着一段距离。影视创作最终要处理的,也还是人的故事。技术能够模仿现实的纹理,却无法真正拥有人的生命体验。所谓“真人底色”,弥足珍贵的,不只是一张真人的面孔,更是作品背后,真实的人生、观察、感受和创造。

当然,扶持真人剧,并不意味着拒绝AI。广电总局指出,AI是工具,人是创作的主体。AI可以承担大量机械、重复的工作,比如场景设计、特效等。技术可以帮助人创作,只是“真人底色”永不能退场。

今年5月发布的“微短剧精品创作传播计划”同样提出,要坚持

“内容为本、品质为魂”,让更多“有温度、接地气”的优秀作品获得大流量。从强调“有温度”,到明确扶持真人剧,政策释放出的信号一以贯之:比产量更值得珍视的,是作品品质;比生成能力更加稀缺的,是人的创造力。

“43万部”之后,AI剧的数据或许还会持续增长,AI技术也会不断发展更新。但影视作品不是技术展示,真人剧与AI剧不必被摆在一场非此即彼的竞赛中。AI可以生成“速度”,但真正能够抵达人心的“温度”,还得由人来创造。

扬子晚报/紫牛新闻见习记者 张岑晏