父母这样聊成绩 孩子学习后劲足



成绩总是牵动着无数家长的心 弦。孩子考得好,父母还能略带自 豪地说: "还不错!" 考得不好, 就变成了一种隐痛, 聊着聊着有的 父母便如坐针毡,连连摇头。孩子 的成绩单,成为家长的社交名片, 这也让我们越来越不能平和地面对

成绩确实很重要。但它的重要 性不在于定义孩子的好与坏,而在 于"诊断"。它是前一阶段学习成 果的测验和总结,而从中发现的问 题就是下一阶段学习的指导。"诊断" 的内容是孩子的学习态度、学习习 惯、学习方法以及对知识的把握程

6。我们真正应该关心的是孩子的 成绩反映出什么,是基础知识掌握 不要放弃,孩子需要的是具体的指 不牢、题目实战太少,还是非智力 因素,如缺乏学习兴趣、专注力差, 很多父母发现孩子成绩没有达 抑或是学习方法、学习习惯的问题。 比如, 基本的概念掌握不牢、词语 课文记忆不牢,可以利用暑假的时 部分多做题加以巩固。从成绩分析 一层楼他们可以做些什么,孩子 击、否定和逼迫。 明确了努力的方向,渐渐地也会体

老话讲:"养儿一百岁,长忧 九十九。"为人父母,为孩子操心

好像总也停不下来。恨不得掌握孩

子的一举一动,好及时给他提供帮助;各种保护,对于不是不是

最好的都给他;对孩子寄予厚望,

关心孩子,自然是好的,但如果家长"用力过猛",过度关心,

1. 过度关心,会削弱孩子的主

希望把他培养成优秀的人……

反而会引发更多问题。

"要想让孩子取得好成绩,我 们不需要盯着成绩,这种成绩型目 标对孩子的成绩提高没有作用,我 们要让孩子掌握提高成绩的方法, 让孩子将学习过程与学习成绩建立 联系,在过程上努力,掌握方法。

家长只要找出成绩背后的问题 斤在,看到孩子成绩背后的东西和 在过程中付出的努力,通过合适的方法积极地引导孩子,养成好的学 习习惯,孩子的成绩自然会得到提

千万不要因为一次的成绩就得 出二元对立的评价,家长对成绩的 意,但你至少了解了孩子的真实感温和的态度,也会给予孩子动力, 受,也就能及时地提醒他或者鼓励 心态更积极, 行为上也更自觉。

那么,我们应该如何聊成绩? 1. 调整心态

纪录片《差生》中一位妈妈曾说: "我一直相信孩子,不忍心过多责 备他。因为当孩子落后时,他会感 到疲倦、被攻击,这时孩子需要知

道自己是被爱的,家是安全的。" 父母的心态是影响孩子学习动 力的关键因素,积极的父母传递积 我们和孩子聊成绩时,应该让 极,悲观的父母传递悲观。试着接 孩子将具体学习行为与分数建立联 受孩子现阶段的水平,学得好,我 们继续鼓励支持; 学得不好, 不要急,

到期望,不仅会攻击孩子,而且会 否定自己,觉得自己是个失败的家 长。孩子某次没考好就陷入焦虑: 间认真复习课本,背诵记忆,薄弱 这孩子不是读书的料吗?以后上不 的特质、性格来调整具体的方式。 了好大学,这辈子不就完了吗?这 出问题, 提醒孩子, 为了让成绩更 种焦虑投射到孩子身上就变成了打

从这个角度而言,父母比孩子 更加需要"抗挫力 。如果父母能 正如儿童心理教育专家田宏杰 有平和的心态以及怀有对孩子的信 信公众号)

心, 更能帮助孩子从容地面对学习 上的种种问题。

所以,不管成绩如何,也要给 孩子一个拥抱, 考得好, 不吝啬你 的鼓励和笑容, 考得不好, 也要安 放好自己那颗焦虑的心,成为孩子 的队友,和孩子一起打败问题,学 习是场马拉松, 跌倒再爬起来, 来 得及的。

2. 询问孩子的感受 每次考试结束,我们可以利用

开放式提问,引导孩子自己去评价。 这是孩子的自我评价, 让他们 自己聊聊对学习的看法,这个问题 也是在暗示孩子: 学习终究是你自 己的事情, 你可以自己去设定一些

有些想法可能你没办法全部同 也就能及时地提醒他或者鼓励

3. 合理的归因和反思 和孩子聊聊考试的总结、收获,

不仅仅是学习, 也可以包括生活上 的各个方面。 沟涌时, 家长也要注意语气

有的家长上来就指责孩子: "你为 什么考得不好",弄得孩子本能地 就想逃避学习的话题。

我们的谈话要真诚,了解孩子 的想法、感受、困难、苦恼,以便 给孩子提供更恰到好处的帮助。

带领孩子找到原因后,不要去 评价对错,要顺着孩子找到的原因 找出努力的方向。这个过程, 也是 在锻炼孩子复盘和总结的能力。

和孩子聊成绩,没有统一的标 准答案,父母还需要根据自己孩子

高分不捧、低分不骂, 用温和 理智的情绪、真诚的鼓励、切实可 行的改进措施来引导,相信孩子的 成绩一定会越来越优秀。

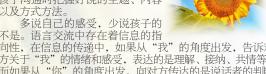
(节选自"钱志亮工作室"微

情绪的第一个学校。

通过以上这些简单的言语,家长不仅能够为孩子提供-个情感表达的安全空间,还能教会他们如何管理自己的情绪

父母的说话艺术

教育并不是"我讲你听"的过 程, 而是教育者和被教育者双向奔 赴的互动过程。因此,家长要在和 孩子沟通时把握好说的主题、内容



因此, 父母在与孩子沟通时, 要多说自己的感受和想法 件事对你来说可能有点难度,我们可以一起探讨,找到解决办 "而不是说: "你真笨啊,这么简单的事情都不会做。 或者可以说: "我可能没有表达清楚我的意图, 我们可否尝试

不要一概而论或对孩子的品格进行否定。比如当看到 孩子在写作业时不专心, 眼睛望向窗外, 就可以说: 看见你在看窗外。"而不是说:"你不专心看书,学习态

在说服的过程中,如果被说服人的情感体验是愉悦的、 对孩子要动之以情、晓之以理, 正所谓情通才能理达。

与孩子沟通时, 父母不要急于给孩子讲道理, 而是先 与孩子共情,站在孩子的角度看问题,并给孩子表达自己

先控制好情绪, 再表达自己的想法。很多亲子之间的 矛盾和冲突都来源于父母容易带着情绪去和孩子说话。所

感受和想法。 比如: "我很担心,你这样一直玩游戏会伤害身体。" 让孩子感受到的是你对他的爱怜和关心,而不是对他的指 责和抱怨。父母可以真诚地说出自己的期望,比如: "我 希望从明天开始,你可以吃了早饭再去上学。"而不是带 着情绪说: "我每天辛苦给你做早饭,你就不能吃一点儿 再走吗?"带着情绪的要求往往只会让人产生反感和抵触,

当的语言和方法, 让每一次交流都变得更为顺畅和有效。

她们与人交往、学习和成长的 方方面面。无论孩子年龄多大 家长的言语有着塑造孩子情绪

想要培养一个情绪稳定内心强 大的孩子,父母可以常对他们说这10句 1. "我知道你现在心里一定很难受

父母对他的理解和共情让孩子感受到被关心和接纳,有 助于安抚他们的情绪。

2. "你可以把心里的感受说给我听听。" 强调开放沟通的重要性。这句话传递的是父母对孩子情 绪的倾听和关注,让孩子感受到自己的情绪被接纳和认可,

"深呼吸,就像我们吹泡泡一样,把不开心都吹走。 教导孩子通过深呼吸等简单技巧来自我调节情绪。深呼 吸是一种简单而强大的自我调节技巧,它可以帮助孩子在情

4. "你可以生气,也可以哭一会儿。

5. "别怕,爸爸妈妈会陪着你。"

孩子害怕或不安时,这句话能给予他们安心和信任,让 6. "每个人都有情绪不好的时候,爸爸妈妈也是。

这句话充满了理解和共情,它让孩子知道,他们并不孤单 在情绪的低谷中, 父母能够理解和体会他们的感受, 这种共 鸣有助于减轻孩子的孤独感和无助感

当孩子遇到问题时,这句话引导他们采取积极的行动。 鼓励他们自己思考解决问题的方法,培养他们的独立思考和

导孩子以更积极、乐观的态度看待问题,培养他们的情绪韧性。

心理学家丹尼尔・戈尔曼曾说: "家庭生活是我们学习

在孩子成长的道路上,父母就是孩子学习情绪最好的老师, (节选自"新东方家庭教育"微信公众号)



向性,在信息的传递中,如果从"我"的角度出发,告诉对 方关于"我"的情绪和感受,表达的是理解、接纳、共情等; 而如果从"你"的角度出发,向对方传达的是说话者的判断 和命令,通常表达指责、评判、贬损等负面信息

少评判和指责孩子。比如父母可以谈自己的感受: "我感觉这 改变一下沟通方式,让我们更容易接受彼此的建议。

度不认真。

振奋的,就容易改变原有的认知,出现好的说服效果。因此,

远远不如一句平静、温暖的话语有效果。

父母要想获得良好的亲子沟通效果,就要学会站在孩子的角度,理解他们背后的感受、情绪和需要,并使用得

家庭教育好书推荐



《从出生到独立:

写给父母的养育心理

学》有两条主线,一条

主线从孩子成长规律的

角度指出孩子不同阶段

的心理需求,并对父母

在各阶段可能遇到的共

性问题以案例的形式予

以分析,给出建议;另

一条主线从家庭生命周

期的角度出发阐明家庭

决方案。从建立安全感,

到培养好习惯, 到处理

青春期逆反,再到离家

阶段的困难, 本书逐一

解析,指出其中需要注

意的问题, 指导父母如

何让自己的爱帮助孩子

成长为健康、独立、自

《从出生到独立:

写给父母的养育心理

学》适合家长、教师、

心理学工作者、社会工

作师及心理学爱好者阅

信、快乐的人。

之计深远。中国的父母 为孩子的付出, 更是感 佩人心。但是,长大成 人后, 许多孩子常常会 指责父母不爱自己。是 孩子们太不懂得感恩, 还是父母的付出并非孩 子的所愿? 父母如何做 才能消弭这种差异,让 自己的付出与孩子的感 受匹配, 让自己的努力 在金色的阳光下,九月的合肥一六八中学校园里洋溢着同一股清新的晨风,吹拂过每一位在场师生的心田。他们以 不致落空、造成不良影

新学期的希望与活力。2024年9月2日上午7:18,2024-2025 学年第一学期开学典礼在操场隆重举行。合肥一六八 年的学习与成长,鼓励高一学弟学妹适应新环境,拥抱新生 中学党委书记吴菊文,党委副书记、校长罗在兵,副校长苏活;提醒高二同窗总结经验,勇攀高峰;祝愿高三学长学姐让我们以满腔的热情和坚定的信念,迎接每一个黎明的挑战, 键、许静、赵同志、洪丽,各年级、各部门负责人及全体师 满怀豪情壮志度过热辣滚烫、无怨无悔的高三,在明年盛夏 生参加典礼。典礼由许静主持。

升旗仪式:爱国情怀的传承 国歌响起,全体师生肃立,目光坚定地注视着国旗缓缓 升起,心中涌动着对祖国深沉的爱意。紧接着,校旗伴随着 校歌的旋律在空中飘扬,每一位一六八人都在这一刻感受到 了作为学校一员的自豪与责任。

盛况空前! 1200 余位教育同行

蟾宫折桂、再创辉煌。

2024年10月19日, "合肥一六八

的学科教学专家同台切磋、同课异构。

各大分会场听众云集,盛况空前。 2025 届一轮复习学科备考策略讲座。 专注。与会教师沉浸在学习的氛围中, 付而微微点头表示认同, 时而奋笔疾 书记录下关键内容。

中学校园教学开放日活动暨耀正文化战略研究院研究员、教授、博士生导师、对对策三个方面,给与会教师带来一 合肥一六八中学成功举办。本次活动 编徐尚昆,莅临活动现场,带来专题 学改革工作的深入推进指明了方向。 以"共研互促明方向,聚力同行赢高考" 讲座《高考改革的底层逻辑和发展趋 为主题,吸引了来自省内外 1200 余位 势》。省内外 70 多所兄弟学校 1200 园教学开放日暨一轮备考交流研讨会 教育同行的参与。活动由合肥一六八 余位教育同仁齐聚一堂,共同聆听大 虽已落下帷幕,但合肥一六八中学希 家之言。讲座由合肥一六八中学教科 望借此机会加强与兄弟学校的交流互

届高三年级各学科教师与来自省内外 次交流研讨活动的成功举办表示感谢, 育人目标,建成教育强国而不懈奋斗。

对兄弟学校教育同仁的到来表 示感谢和热烈的欢迎。在致辞 中, 他同顾了合肥一六八中学 的办学历程、教育教学改革创 新以及全面育人的成果, 围绕

"教育强国"和"新时代普通 高中高质量发展的多重路径"阐述了 合肥一六八中学的办学理念和培养目 同课异构活动后,各学校代表又 标。苏键表示,合肥一六八中学将持 结合复习备考实际,为大家带来了 续着眼于学生终身可持续发展,推动 学校管理创新、教育教学工作创新、 各学科分会场座无虚席,气氛热烈而 教师评价体系创新,推动学校实现内 涵式、高质量发展。

徐尚昆围绕如何准确把握高考改 革的核心逻辑、命题改革的关键抓手 下午,中国人民大学国家发展与 与具体实践、高考命题改革趋势与应 2025 届高三一轮备考交流研讨会"在 高考蓝皮书《中国高考报告》执行主 场专业盛宴,也为一六八中学教育教

志合者,不以山海为远。本次校 上午的交流活动,在九大学科分 室副主任汪聪主持,副校长苏键致辞。 动,积力所举,众智所为,为深入推 会场有序进行。合肥一六八中学 2025 春华秋实, 岁物丰成。苏键对本 进教育教学改革, 为实现新时代全面

2024 年 11 月 15 B 总第 36 期



合肥一二八中学 官方微信 敬请关注

经合作

主办:合肥一六八中学教育集团 总顾问:吴菊文 罗在兵 顾问:陈忠好 苏键 许静 赵同志 陈炳炎 洪丽 陆勇 总编:徐峰

晨光新征程

学年回顾: 砥砺前行的足迹

发展、校园文化建设等方面取得的显著成绩。教育教学成绩

的创新能力;各类作文大赛、外语素养大赛等赛事成果丰硕;

学生心声:青春梦想的宣言

《乘风破浪,青春起航》为题,用诗意的语言回顾了过去一

新教师风采:教育事业的新力量

无限热爱和对未来的无限憧憬,并表示将秉持教育家精神,

全身心投入教育教学工作中,与学生共同探索、成长,用自

己的知识和热情, 为学生的成长保驾护航, 并鼓励同学们在

新教师代表钱雨瑶老师在发言中表达了她对教育事业的

成长,为学校发展注入强大动力。

店安題

主编;黄晓婷 周涛

网址:www.hfl68.net 联系电话:0551-63803905 63803907 63803976

一六八中学这片沃土上,以梦为马,不负韶华,用勤奋和智 慧书写青春华章。

表示热烈欢迎,并过去一学年学校取得的各项成绩予以了充 苏键回顾了过去一学年学校在教育教学质量、学生全面 分的肯定。罗校长指出, "凡是过往,皆为序章",新学年 一六八人应带着梦想出发,不负青春韶华,在新学年怀揣远

体育赛场捷报频传;科技竞赛大放异彩。此外,学校教师队 伍师德高尚,德才兼备。在课堂教学、论文发表、课题研究 最后, 许静对全体师生在集会中展现出的良好秩序表示高 度赞扬。她指出,集会文明不仅是一六八中学精神文化的一部分, 以及综合荣誉等方面收获满满,他们以奉献与专业引领学子 也是我们共同进步和成功的基石。希望我们以此次典礼为起点, 将"科学、民主、务实、思齐、创新、超越"的学校文化融入

智慧和梦想的沃土上,我们不仅将续写辉煌,更将创造传奇。



考。在新学期的每一 天, 用知识的力量武



秋风轻拂, 丹桂飘香, 合肥一六八中学第二十二届秋 季田径运动会如约而至。2024年9月26日周四上午,我 场速度与激情的较量,更是一次青春与梦想的绽放。合肥 一六八中学党委书记吴菊文,副校长苏键,党委委员、副

随着《运动员进行曲》的悠扬旋律,我们迎来了仪仗 队、运动员、裁判员的人场。同学们步伐矫健, 眼神坚定,

苏键热烈祝贺运动会地召开。他强调运动与学习的重 要性,期待同学们展现拼搏精 神, 体悟团结合作的力量,在

运动中收获友谊与快乐。 最后, 苏键预祝运动会 取得圆满成功,希望运 动成为同学们生命的主旋 律, 让青春乙化富井小败。

运动员代表陈文博和裁判员代 晗的宣誓,是承诺,也是决心。他们承诺将以公平、公正、 公开的原则参与比赛,展现了一六八中学学子的诚信与担当。他们的声音,是青春的誓言,是运动精神的体现。

随着吴菊文的一声"开幕",合肥一六八中学第二十二

在这青春的舞台上,每一位参与者都是主角。让我们

以运动的名义, 共同书写青春的华章。

你的过度关心正在伤害孩子



生活中,家长的过度关心尤其 表现在学习上,比孩子自己还要急 追。比如,经常问孩子"有哪些作业?""作业写完了吗?"来督促 现实中,许多家长都有这个通 病: 总觉得孩子不懂事, 把自认为 力 孩子完成作业;按照自己的想法给 好的东西强加给孩子,看不见孩子 孩子买试卷、辅导资料,安排各种 的真实感受和需求。比如:孩子爱 额外的学习任务 吃苹果,想买苹果吃,家长却认为 草莓更有营养,让孩子买草莓。孩 而这种过度关心导致的直接结 果就是,孩子的学习动力越来越不 子不愿意,家长就骂孩子:"真是 不识好歹。"孩子喜静,更喜欢待 足,磨蹭、拖延现象越来越严重。 这是因为,过度关心、关注,

会给孩子很大的压力 "有人一直在盯着我、催着我往前走",这种感觉其实很不好 得并不开心。 受——孩子感到自己的行为受限制, 家长认为自己是关心孩子,殊 没有自己做主、做安排的自由。 在这样的状态下,孩子学习的 和否定,家长看不见自己的感受,

主动性就会被削弱, 学习兴趣和积 也不在乎自己的想法,自我价值感 极性大打折扣。 在家长的逼迫和控制下,孩子 习惯、兴趣爱好上也是如此, 当家 不能按照自己真实的感受和意志做 长的热情,超过孩子自己的热情时, 事,缺少对生活的掌控感,内心压抑, 就很容易破坏孩子做事的动力。

每个人都希望能对自己的事情 很不快乐。 因此,家长应该把主导权教给孩子 自己的良苦用心。

家长的角色应当是咨询顾问, 在适当的时候给孩子一些建议或提 醒,不要过度干涉、管控孩子的事情。 也喜欢;你觉得应该做的事情,不 2. 过度关心,会抑制孩子的生 代表孩子也是这么想的,更不代表 信公众号)

孩子做了你期待的事情之后会觉得 开心、满足。能够按照自己的意愿 真实地生活、成长的孩子,才能真 正地活出生命力、创造力, 感受到

关心的前提,是看见并尊重孩

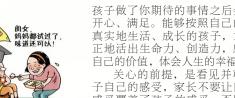
生活中,家长许多过度关心孩 子的行为,就会对孩子的注意力发 展带来不利影响。比如:孩子在写 作业的时候, 动不动就去嘘寒问暖,

当孩子专注地做一件事时,家 在家里,看书,画画,家长觉得多长的突然打断、干扰,会分散孩子出去旅游对孩子好,不顾孩子的厌的注意力,破坏了孩子专注做事的 顷,非要带孩子出门,结果孩子玩 体验,久而久之,孩子的注意力就

教育家蒙特梭利有句名言: "除 不知,孩子感受到的却是一种忽视 非你被孩子邀请,否则永远不要去

打扰孩子 孩子专注做一件事的时候, 不要随 便去打断、指导孩子,给他一个安静、





自己的价值,体会人生的幸福。 子自己的感受,家长不要让自己的 感受覆盖了孩子的感受, 否则只会

给孩子带来痛苦。 3. 过度关心,影响孩子的注意

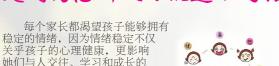
给孩子送水果、倒水……

会越来越差。

家长的关心要适度,尤其是在 不受打扰的环境,才能帮助孩子顺

利地发展注意力。 每个人都希望能对自己的事情做主,做起事来才会更加主动自觉。从孩子成长发展的角度来说,孩子才是自己成长道路上的第一责任人。

因此,家长应该把主导权教给孩子 自己,给他留出自由的成长空间, 让他可以自己决定一些事情,这样 才能激发孩子的内在动力,孩子学 会自我负责、自我管理。 至贤孔子曾说:"己所不欲, 一样道度这个原则。家长再爱孩子, 一样道度这个原则。家长再爱孩子, 一样道度这个原则。家长再爱孩子, 一样一个恰到好处的空间,孩子会 一个恰到好处的空间,孩子会



情绪稳定的孩子, 是因为急听父母说这9句话

情绪一家于 **@** - **@**

《从出生到独立》 孟馥等

父母之爱子,则为

绪不稳定时恢复平静, 重新获得对情绪的控制感。

哭也是一种表达。每个人都会有表达的需求,但同时记 得哭完擦干眼泪解决问题。

他们知道他们不是孤单一人,有助于缓解他们的恐惧和焦虑。

"让我们一起想想这个问题有没有解决的好办法。"

8. "我们无法左右天气,但我们可以调整心情。" 当孩子遇到困难时,给予他们正面的鼓励和支持,再引

9. "无论结果怎么样,我都会站在你身后支持你。 父母对孩子无条件的爱和支持, 可以让孩子知道无论遇 到什么困难都有父母作为坚强的后盾,从而增强他们的自信

莅临合肥一六八中学

在不同阶段需要处理的 任务,并对家庭在各阶 段面临的困难以案例的 形式予以呈现,给出解

中学主办,耀正文化协办。

第二十届青少年科技创新市长奖颁奖大 所高中的 269 名同学同台竞技,一举摘 奋进,砥砺前行。 会在合肥科技馆(蜀西湖馆区)举行, 得 2023-2024 年全国中学生地球科学奥 合肥一六八中学高度重视青少年科 合肥一六八中学高三年<mark>级周</mark>一航同学荣 林匹克竞赛金奖。这是合肥市在本次地 技教育,今后将继续探索拔尖创新人才

年评选一次,至今已连续评选二十届。 第五届。 "市长奖"是合肥市青少年科技创新活 颁奖典礼上,合肥市委副书记、市 会发展做出更大的贡献!

动的最高荣誉,也是合肥科技后备人才 长罗云峰为其颁奖并合影留念。荣誉加 2024年10月11日上午,合肥市 今年,周一航同学与来自全国174 以过往荣耀为阶,勇攀科创巅峰,不懈 攀登"创新高地"的标杆。 身,然征程未止。希望周一航同学能够,

合肥市于2003年在全国省会城市 科技创新市长奖评选过程中,喜获市长 广大一六八学子,追光而行,不断超越 和工作人员各就各位,一场场精彩的比赛即将上演。 中率先设立青少年科技创新市长奖,每 奖提名奖。这是一六八连续获此殊荣的 自我,在更高的领域和平台上发光发热, 用智慧和才情, 为国家的科技进步、社

校长致辞:新学期的寄语 新学期伊始,罗在兵首先对全体高一新生和新人职教师

斐然,取得了令人瞩目的成果,这是师生共同拼搏与努力书 大梦想追光前行,脚踏实地奋斗向下扎根,以积极乐观心态 写出的辉煌篇章。五育融合全面发展,学科竞赛展现出卓越 向阳而生,不断超越自我向内而求,以一六八人的姿态扬帆 远航、踔厉奋进,努力成为堪当民族复兴重任的时代新人, 让青春在为祖国、为民族、为人民的不懈奋斗中绽放绚丽之花。

学生代表高二(1)班黄子恬、程翊阳同学的发言,如 到日常的学习和生活中,展现一六八学子的风范。 开学典礼在热烈的掌声中落下帷幕。全体师生怀揣着新 学期的希望和梦想,勇敢地踏上了新的征程。在这片孕育着



装自己,用创新的精 神引领学习,用坚韧 的意志克服困难,用 合作的双手共同进步。

直击合肥一六八中学秋季 田径运动会开幕式精彩瞬间!



们齐聚校运动场,一同目睹高一学子的飒爽英姿。这是一 校长许静、赵同志、洪丽及各部门领导出席。

彰显着青春的活力与激情。

时光的影像拉回到今年的8月30日,我收到了一张 特别的请假条: 亲爱的刘老师, 记得曾经无数次的请假, 您总会在原地等我回来。明天,我又要请假了,离开校园,

奔向远方。无论未来身在何方, 我会一直记得所有我们 一同走过的美好……老师,等我回来啊!这封请假条来 自一位中度抑郁症和焦虑症的学生,说到我和她的缘分 也是从一张请假条开始的。那是高一期末文理分班后的 第一次班会,她人没出现,就交给我一张请假条。我意 识到问题的严重性,为避免暑期夜长梦多,在假期伊始就进行了家访。经过三次线下家访和数次线上沟通,大概了 解了孩子这种状况的主要原因: 学习困难、亲子矛盾和人 际焦虑。高一入学以后,由于没能正确地评估自己,提出 不切实际的要求,失败后陷入对自我的深度怀疑,找不到 存在的价值。学习超负荷环境下造成的紧绷,让人际关系 上出现任何风吹草动,都会更加敏感,进而陷入无助和焦虑。 再加上父母脱离实际对孩子进行一些"加分动作",让孩 子成为层层压力的承担者,最终精力被吞噬,心理被压垮。 个原因中的任何一个都可能导致现在孩子的崩溃,更何 况是叠加效应。虽然情况不太乐观,但好在通过暑期的积 累,孩子内心对我是接纳的,所以在开学后愿意尝试在我 的陪伴下进入新班级。看到孩子的转变,家长也对我逐渐 光 认可。这时我就给他们提出两个要求并给予了相应的指导。 一是摒弃老旧观念,努力做成长型父母,不断提升自我,

家校合力,减轻情绪困扰

吕东锋

的顺利过渡,不仅有助于学生更好地适应高中的学习生活,还能为其未来的学业发展打下坚实的基础。然而,每一届

都有一些同学初高过渡不够顺利,引发了一些情绪困扰,

学习和生活带来较大困扰

如不能及时予以帮助,极有可能演变为一种心理问题,给

变化即可引发他们情绪的急剧反应, 容易陷入情绪困扰之

在同学们的眼里, Z 同学是一个阳光开朗的大男孩。

喜欢运动,如打篮球、踢足球、打羽毛球,与同学相处落

落大方,随意融洽,即便偶有小矛盾也能从大局着眼,从

却常常陷入情绪的困扰,表现最为突出的,就是经常以各

不斤斤计较。对于班级的各项事务积极参与,身为小组长,

尽职尽责。但就是这样一个看上去没有任何问题的同学,

中不自知或不能自拔,影响正常的生活,甚至引发不当行为。

除了环境变化和学业难度的增加,处于青春期的青少

能够进入一所优质高中学习的孩

在初中大都是班级甚至学校的

佼者。高中班级优中选优,很多

子顿时没有了优越感,身边高手

课程在知识的深度和广度上都有显著的提升,有的同学很难迅速适应。

生格外向,活泼好动,说话声音总是高

禹的,虽为女同学,却与班级的几个男

司学称兄道弟,甚至与一名外班的男同

们两个人一起在校园里单独聊天,还有-

也能经常能听到王同学的说话声,对于班级干部的管

理她有时候也置之不理, 偶尔还会吃糖果等小食品。作业

我问了王同学原因,王同学和我说家里有事父母没办法到

王同学说谎的事情就被暴露出来, 她在班级里的成绩也被

的孩子比别人的的孩子矮一头, 所以对孩子百依百顺, 不

同学上一段时间的表现讲给她母亲听。

完成的质量也不是很高,经常被各科老师找到办公室谈话,

能否及时有效的做出调整,对每一个

新生都是一个挑战。因此, 初高衔接阶段

云,信心受到挑战。再加上高中

做滂沱大雨里的撑伞人

刘亚冰



鼻血, 我也会提醒并监督她不能 再嘴馋。慢慢的她的心态发生了 印事。 即到未来

次疫情中挺身而出的医护人员。 兑到这些人她非常激动与钦佩, 我就鼓励她也要努力成为这样的 "沉着,勇猛,有辨别,不 自私",就像干旱沙漠中的绿洲,

在这种有规律且持续的陪伴和引导下, 孩子在校期间 的生活逐渐趋于平稳。但是只要超过三天的假期, 尤其是 一是摒弃老旧观念,旁刀敝以长型人可,不断死开目我,与孩子同频,才能不至于让孩子"精神窒息"。二是父母 疫情期间的线上教学,就会让她的状态反复。经常出现上对孩子的要求,不能快于孩子的成长速度。揠苗助长式教 着课就泪流满面的情况。于是我便果断让她停止线上学习,育带来的隐患,也许在短时间内不会显现出来,但一定会 建议父母带她到社区做志愿者。因为疫情期间我们的意思 孩子寻找希望和光明。学期中每周日晚上,我们都会一起 的意义,以一种更健康、更平和、更挺拔的生命姿态生活, 制定下一周的计划。包括:读书、学习和运动。同时还会 生命教育对孩子很重要。后来的寒假,为了避免之前情况 挑选几个这周感兴趣或者困扰她的地理问题与我讨论交流。 重演, 我建议父母暂时放下学习, 提前给她谋划一个实践 通常我会在过程中不经意的制造一些困难点,讨论很久,的渠道,孩子自己喜欢收集文具,所以我们就鼓励她去文 我会提醒她注意保暖,爸妈不在家偷吃方便面导致上火流 小孩就成了文具店的常客。刚开始她还有些不好意思,但 子在滂沱大雨里的撑伞人。

其实, Z 同学是一个非常情绪化的男生。上不上学, 学不学习,努力不努力,全凭自己心情,而影响心情的因 素内外兼具。就个人而言,主要是自由随性惯了,几乎是 想怎么样就怎么样。而这种性格的养成, 主要是因为在最 需要陪伴的小学阶段,他的父母都在外地打拼,他主要是 由外婆带大。很多事情都要自己拿主意,至于说做出的决 定对不对,并没有人给予明确的指导。久而久之,他便特 自学的效果。同时,初中以及中考的自信几乎消磨殆尽, 目学的效果。同时,初中以及中学的目后几了但有相关, 而惯性存在的"自尊"依然存在,既怕成绩下降考不好, 形式,把心中的不快倾吐出来。 又不原始中调整 加倍努力 继而情绪低落、消极对待, 在和孩子交流的时候,要尽量使用非评价性语言,避

Z 同学的家长在孩子初三时回到家乡工作,大大增加了 如可以根据孩子的描述多想一想: "如果我是他/她,我陪伴的时间。按理讲是好事,但客观上已经错过了对孩子的 会有什么感受?"告诉孩子:"遇到……的事情,我知道管教期,隔阂已然形成。再加上 Z 同学的父母在亲子关系上 你现在……。"就是要能和孩子换位思考。 的很多问题处理都不够恰当。尤其 Z 同学的父亲,对待孩子

不上学待在家,父亲以工作为名不回家,两败俱伤 当孩子出现情绪问题时,家长要及时联系学校,家校 学习多管生活,少点苛求多点关爱,少点严厉多点示弱。合作,共同挖掘学生的不合理信念并与之讨论,帮助孩子 经过一段时间的调整,Z同学情绪相对稳定了很多,

更好地应对消极情绪。具体做法如下:

1、孩子情绪激动时进行"冷处理" 2、家长可以配合老师引导孩子抽出时间有意识地留意 相信他一定能克服情绪困扰,顺利完成检测。 并记录自己的情绪变化过程。例如,教会孩子绘制一个"情 种理由请假在家,尤其每逢考试,要么考前请假在家,要 绪记录表",包括时间、地点、人物、环境、促发因素、 么多门科目弃考,且有愈演愈烈之势,家长非常头痛,却 当下的想法、感知的情绪、采取的行动、产生的后果等。

一直拥有精诚所至的坚定与信念,坚持不懈的努力和希望。 在将来某个绷不住的瞬间,铺天盖地地倒灌,搅扰得所有 服务可以让孩子置身"让爱流动"的浓厚氛围中,"见自己, 我们最大程度地保留了光阴中成长的内核,有阵痛,但仍 人都不得安生。让父母尽可能的不帮倒忙后,我开始陪伴 见天地、见众生"。希望通过这种方式让她找到自己存在 有胆量再一次奋不顾身。米兰·昆德拉的不朽中说到,"人 世间本来就有大的不朽和小的不朽,大的不朽是世人对你 言必称名,是那些陌不相识的人在你死后依然记得你,而 小的不朽,不过是爱你的人依然记得你。"我不奢求改变 才会有结果,之所以这么做是为了让她明白,获取知识不 具店打工。但是打工和志愿服务不同,要想获得成就感需 所有的人,但仍然希望能够成为一束微光,在某些学生生 仅需要热情,更需要持续有效的付出努力。此外,降温时 要实打实的业绩,也就是营业额。所以那段时间,我带着 命的黑暗时刻闪烁过,也希望能够拥有一把大伞,成为孩

家长要参与并适当予以肯定。还可以引导孩子反思: "为什么会有这样的情绪?"

"情绪产生的原因是什么?"

"为什么会有这样的行为?"

"这样做有什么负面影响?"

经过与 Z 同学及其父母的沟通, Z 同学制定了一些转 简单粗暴,打骂行为时有发生,这让独立意识和自尊心都很 移注意力的应对措施,并约定如与家长发生矛盾,一定要 年本身就情绪多变,时而忧伤时而兴奋。外部环境的些许 强的 Z 同学反抗情绪激增,反抗也只能是不上学、玩手机等 第一时间告诉老师,以便老师从中调解。对于 Z 同学的父 手段,情绪得不到疏解,家庭矛盾进一步恶化,以至于孩子母,我给他们的建议主要是"放手",尊重孩子,相信孩子, 下要在一些鸡毛蒜皮的事情上对孩子进行情绪消耗,少管

> 经过一段时间的调整, Z 同学情绪相对稳定了很多, 每 天都能严守作息,渐渐恢复乐观自信,亲子关系开始破冰 回暖。即将到来的期末考试,对他来讲虽是一次小小的挑战,

> 家长和学校要加强合作, 共同应对挑战, 为学生的高中学 习生活保驾护航。

们两个人一起在校园里单独聊天,还有一的殷切期望说给她听,不时地流出了伤心的眼泪,在谈到 提升,长期这样,学生的自信心必然有很大的提升。 看到周日外出两人一起从校外回来。在教室 家庭状况时,她的妈妈说她家赖以生存的杂货店准备兑出, 2、和家长联系,共同提升 因为她的奶奶看病需要一笔钱。家庭这样的窘迫, 王同学也 是现在才听说,此情此景,她感到无地自容,后悔当初,王 大,因此,老师要经常与家长联系,详细地和家长分析学 完成的质量也不是很高,经常被各科老师找到办公室谈话, 谈话时候的态度也无所谓。以上种种导致王同学在班里的 对不起老师的一片真诚。之后每个星期我都会找王同学聊天, 式,不要给孩子太多的压力,孩子在学校已经非常的累了, 成绩直线下降,期中考试考得也非常不理想。之后因为开都会和家长沟通在家的表现情况,经常鼓励她,同时也发动回家让孩子多多休息,和孩子多做交流,帮助孩子解决心 家长会的事情,让我印象也很深刻。她的父母都没有来,班里的其他同学去关心爱护她,在期中考试之后的这段时间理上的一些负担,要为孩子树立自信心 我问了王同学原因,王同学和我说家里有事父母没办法到 内,可以看出来,王同学确实比较努力,作业可以按时完成场。最后我和她父母打电话沟通的时候,她的父母非常惊讶, 上课说话也少了,并且向我保证不再与隔壁班的同学来往。

说孩子回来说家长会取消了,让父母不用来学校了。于是在期末考试的时候王同学的成绩有了明显的提高。 家长所知。她的妈妈在电话里就哭了起来,最后到学校与 姆林斯基说过:"任何一个学生的心灵深处都是有想做好人 尊重,互相爱护,互相帮助,形成一个良好的班级氛围, 我沟通时,也非常的伤心。我怕她们家庭风波闹的过大, 的愿望。"青少年感情丰富,可塑性强。追求享受是人的一 学生在集体里能够感觉到温暖,感觉是一个人家庭,不是 便努力地安慰她的母亲,随着谈话的不断深入,我便把王 种本能,向往美好更是人与生俱来的愿望,从王同学的案例 共同努力面对高考是一件非常美好的事情,从而在心理上 中可以看出,她的这种享乐的心理主要来自于她的不自信,就战胜了高考,战胜了高三生活,战胜了恐惧。 分析了王同学的学习状况后,她的父母道出了缘由,自信的缺失对学生的身心健康、生活、学习都有损害,从这 她的父母以为来到了合肥上学,家里再苦,也不能让自己 个案例我认为可以从以下几点帮助学生增强自信。

1、经常激励她们,唤起她们的自信心

2、和家长联系,共同提升

其实,学生是最渴望老师能够时时刻刻关心爱护自己 同时也希望时刻得到自己同学的关心和爱护,特别是高三 案例评析:这个案例让我反思了很久。俄国教育家苏霍 的一些学生,学习生活压力较大,这时候如果同学们互相

> 总之,作为老师,我们不能只讲教学,不讲育人,我相信, 只要我们所有的老师都能够真正的把每一位孩子都放在心

看到宝贝们面对她时真诚的眼神和看到漂亮文具时热烈的 表情,也就放心了。

度过了高中阶段几个关键的假期,再加上平时学习中 我们的陪伴和鼓励。她顺利的坚持到了高考。原本觉得能 考上本科就很满足的他,在高考中发挥出色,考出了超过 一本线数十分的成绩。

报志愿的过程其实并不纠结,因为在高考前某次聊 天, 我跟她说, 如果有机会, 建议你去祖国最南端的那所 变化。也开始学着关心周围的人 211大学,因为那里有你爱的棕榈、椰树陪伴,有和你一 样的数不清的花衬衫,还有过不完的夏天。我在北国飘雪 她也有些迷茫,到底想成为的十二月会和肆意啃着冰棍儿的你视频聊天。她哈哈大笑, 怎样的人呢?于是我就提到了这 说就这么愉快的决定了。没想到,真的考上了。

前段时间,她去海边玩,突然给我发了一条信息:老师, 我现在明白了您为什么让我来这里,每当人们见过"大", 就更容易放过"小"。那些琐细的烦恼,不足为外人道的心事, 不过是这浪流中一朵细小的水花。真的谢谢您。未来的我 热带雨林中的雪山,冰天雪地里也会在心中燃起一把火,这把火与三年前少年人盛大的幻 的一团火,做孤独黑暗中的一束 想不同,它以我过往的努力为燃料,烧得坚定,烧得旺盛。 我也会在别人有需要时,伸出自己的手。正如您所说,善 良的人, 也终将被世界奖励。

> 此时的我才恍然意识到, 在辛苦与彷徨里, 彼此的成 长。我不敢说我们作为老师有多么的崇高和圣洁,但我们

"今后有类似的情形发生可以如何应对?"

3、鼓励孩子表达自己的情绪。家长要学会倾听,倾听 别相信自己判断和决定,说白了就是固执。比如对于学习 时要对孩子的表述做出反应,包括保持善意的目光接触、 的方法,进入高中以后,依然固守初中的经验,过于相信点头、做出生动的表情等等。有些孩子不善言谈,甚至不 愿开口和家长交流,可以鼓励孩子通过日记或写信等书面

总之, 面对情绪困扰, 学生和家长要积极调整心态,

取一定的沟通措施来解决,所以我及时的与家长沟通,互 以消除他们的畏惧心理,能让学生自然而然的和你亲近,相配合,让家长与孩子沟通时也要心平气和的沟通。我想 这时候他的所有想法都愿意和你交流,这样正确的,积极 案例: 我所带的班中有一位王同学 只要我们家长和老师耐心,王同学靠着初中较好的基础, 的想法就很容易被他们所接受, 同时在课堂上也可以经常 是可以补上的,当即我们把王同学找来,在办公室隔壁的 用眼神来鼓励他们,找他们起来回答问题。课后给这些学水房中,我们心平气和友好地交流,王同学看到妈妈在场, 生布置相应的作业,比如有的同学基础差一点,就给他布 生布置相应的作业,比如有的同学基础差一点,就给他布 先是惊愕,随后是恐慌不安,而我与她妈妈却以笑容对待她, 置适当的基础练习,这样他是可以完成的,每一次完成一项 关系密切,我曾连续两个周末看到他 使她缩短了与我们的距离,她的母亲把家里的状况和对她 学生就感觉非常高兴,很有成就感,信心得到很大程度的

据了解,很多学生的心理问题都是家里给的压力比较

上,一定能教育出最优秀的学子。

--→ 我们都在一六八 来和 2020 届公费师范生们一起打卡一六八



家庭教育好书推荐

《家庭的觉醒》

沙法丽・萨巴瑞

我们之所以大部

分时间都享受不到与孩 子之间的亲密感觉,是 因为我们没有与他们的 原本样子沟通, 去欣赏 他们丰盛的内心, 而是 把自己的内心状态投射 到他们身上。我们熟悉 这种内心状态,因为它 生于我们的内心,将其 投射到孩子身上,给我 们一种与孩子亲近的虚 假感觉。我们很少能意 识到, 我们不是真正地 在和孩子交流, 而只是 和我们的内心投射交 流,那仅仅是我们心目 中孩子的形象……鼓励 孩子去做自己,独立于 父母, 这看起来会威胁 亲子之间的亲密联系, 然而这才是通向真正的

亲子联系的道路, 因为

只有独立的个体,才有

能力与他人建立真正的

培养孩子成为真正的自

己,带领整个家庭走上

打破了传统的游戏规

则: 要改变的不是孩子,

而是父母自身。

从控制孩子,转向

觉醒的教养方式

每一位父母都有

能力培养出具有高度

适应能力并在情感上与

父母保持深度联结的孩

子。但实际上,很多

父母都无法做到这一

点——因为我们被现代

社会对养育子女的误解

和自身内在的局限蒙蔽

这本书因融汇西

方心理学和东方哲学而

充满洞见。作为一名经

验丰富的临床心理学家

和家庭教育专家,作者

为读者提供了极具实用

性的引导。她向父母展

示了如何更好地培养与

孩子的关系, 让他们成

长为真正的自己;同时

也带领父母踏上一段觉

醒之旅,超越对为人父

母的恐惧和幻想, 进入

更平静、更有同情心和

智慧的状态。

了双眼。

联系。

觉醒之路。

生的帷幕。" 徐展老师在青年教师座谈会这样说道: "与学生的点滴相处中,我感受到很多温 暖的小美好。"

Hello! 你们好哇! 我们是 2020 届的

公费师范生,来到一六八已经四个年头了,

在四年的相处中,我们咏唱青春的美好;

在四年的传承中,我们领会青春的意义;

在四年的感动中, 我们激发青春的力量。

我们仰仗着青春的力量,为未来塑造。我

们远眺着师者的榜样, 为教育赋能。而明

天的起点就在我们的脚下。现在, 我们诚

挚地邀请你,和我们一起,走进我们的青

李金铭老师在这里已经度过了她的第

"不知不觉已经走过职业生涯的第五

五个教师节。她说:"谢谢一六八让我与

个教师节了,在一六八的每一个日子里。

无论是课堂上努力思考的小脑瓜,还是学

生活动里展现自我的灿烂笑容,都温暖治

愈着我们的灵魂。谢谢一六八, 让我与那

春记忆, 打卡我们的一六八。

那么多的美好不期而遇!"

们都要越来越好呀。"

子们拉开窥得百态人生的帷幕。'

集的旅程',这是余华老师一本散文集 的书名。回顾2020年大学毕业以来进入 一六八工作的历程,有成长的欢喜,有温 馨的指导,有温暖的陪伴,有说不尽的感 谢……与学生的点滴相处中,我感受到很 多温暖的小美好,上一届学生回学校看我, 成都上学的孩子给我带来了"特辣"的火 锅底料,我不太能吃辣,放在家里一直没 敢尝试,吃了估计辣在嘴里,摆在家里会 一直甜在心里。新年的时候。很多学生给 我发新年祝福,比如这条:徐老师,新年好! 过去的一年中,遇见您是件特别幸运的事。 天一节的语文课就像是沉闷生活里溜进

来的风, 让我在复杂的理科学习之后也能 浮出水面,甩甩头上的水珠,睁眼看看世界。 感动于您对于每一节课的细心准备,对于 每一位同学的温柔和体贴。只要还在前行, 偶尔吹点小风,就是幸福。"

么多的美好不期而遇,未来的日子里,我 教育部级精品课",拿着沉甸甸的获奖证 书,她说:"学校的蓝青工程如一盏明灯, 李梦媛老师在这里已经为孩子们教授 指引我前行。 了 1500 多堂语文课。她说: "用教学为孩

"新竹高于旧竹枝,全靠老干为扶持。 在教育的探索之路上,学校的蓝青工程如 "有趣的情境,丰富的活动,伴随着 一盏明灯,指引我前行。从初次参加市级 欢声笑语和奇思妙想, 学生们的思维在语 文课堂中畅游成长。他们是家乡文化生活 遴选,组内的老师们给予了我极大的帮助, 调查员, 走访街巷。他们也是名家作品里 大组长不厌其烦地为我一页一页精心修改 的调查员, 侦破案件。他们还是辩论赛上 课件, 小娟姐以其丰富的实验探究经验, 的辩手,唇枪舌战……读《诗经》明"兴 为我提供了诸多灵感和宝贵建议, 师父潘 观群怨",延星火回望百年征程,跨越千 磊、高德胜、邓甜更是倾囊相授,组内的 年的语文课本,应该在课堂上氤氲出最美 同仁们尽心尽力地帮我磨课, 耐心指导、 的底蕴。而作为教师的我,像是一枚小小 专业建议, 让我受益匪浅。吴瑞彤老师陪 的齿轮, 用教学为孩子们拉开窥得百态人 我参加比赛,给了我精神上的支持和鼓励, 在他们的帮助下, 我迅速成长, 也更加坚 定了自己在教育之路上前行的信心。

> 冯立娟老师荣获 2023 年合肥市优质课 一等奖。一路走来,感慨良多。她说:"师

"今天演讲的题目是'温暖和百感交 父们肩负重任,以身作则,言传身教。"

"从初入职场参加的合肥市"大练兵、 大比武"活动,到今年的合肥市优质课评比, 政治组的各位师父们以"传、帮、带"的方式, 在业务能力、实践技能等方面对我倾囊相 授,使我日益成长。

李闯老师第一次担任班主任工作。他 说: "在这个岗位上收获了安心, 收获了 前进的方向和动力。

"人职以来,第一次承担起班主任的 工作,这个过程中有意外、有挣扎,也有 很多的感动。和同学们凝聚在一起不懈奋 斗,追求人生更高的梦想,是一件幸福的事。 我的成长离不开优秀同事们的贴心安慰和 倾囊相授。在合肥一六八中学这样包容、 和谐的大家庭里收获了安心, 收获了前进 的方向和动力,感谢与每一位的相遇。"

廖荣鑫老师长期担任学校机器人社团 鲁亚丽老师的课例入选"2023年基础 的指导老师。他说:"合肥一六八中学各 类社团为新入职的青年教师提供了一个全 方位、多层次的成长平台。"

"一六八在教育教学上追求卓越,注 重科技创新与综合素质培养, 机器人社团 便是展现这一理念的重要平台。于青年教 师而言,加入并深度参与机器人社团,不 实验说课比赛,到后来的"基础教育精品课" 仅是个人专业成长的加速器,也是与学生

共同探索科技奥秘、激发创新思维的宝贵 机会。学校各类社团为新人职的青年教师 提供了一个全方位、多层次的成长平台, 在这里不仅可以快速提升自己的专业技能 和教学能力,还能在团队协作、科研创新 等方面实现质的飞跃, 为个人成长奠定坚

吴瑞彤老师荣获合肥一六八中学青锐 成长奖。她说: "每一次的挑战都是成长 的催化剂。'

"在一六八教育教学的四年旅程中, 我收获了宝贵的经验和成长。感谢学校给 予的平台和支持, 让我有机会在教学实践 中不断探索和进步。每一次的挑战都是成 长的催化剂,每一次的尝试,都是自我提 升的阶梯。我深感自己的不足,也感激学 生们的包容和鼓励。我将保持谦逊继续学 习,努力成为一名更好的教育者,为学生 们的未来添砖加瓦。

八个地点,刷新掉落的礼物。八个瞬 间,记录教育的惊喜。在一六八,桃李的 芬芳与新潮的前沿交相辉映。在一六八, 傲人的成绩与奔腾的自由相得益彰。在 一六八, 山木有灵、杂花有情, 散落的美, 等待着每一个进入者去探索属于自己的惊













■■→ 我们都在一六八 | 美在外表, 爱在心内, 乐在其中

直观的美貌,可观的帅气,内秀的才华!

得住冷寂寞,埋头钻研;对于教研深海,他 一起成长,共同迎接每一个挑战。" 们张开嘴求问, 动起脑反思, 抬头追寻。三 年时间,他们依托一六八平台,付诸努力与

色,我初入杏坛的三年格外充实格外美好。 新活动合肥市一等奖。 我深知"高树靡阴,独木不林"。教师职业 大家庭添砖加瓦。'

课大赛一等奖。

在这里,一群有胆识、有想法、有见识,踏 中与学生们一同探索。感谢学校给予的平台, 以爱感人,以情化人;对于班主任发展,他 名班主任,我的基本是管理。如何平衡教学 实、努力、肯干的年轻人相聚一六八。他们 让我有机会将知识与热情传递给下一代。前 们俯身关怀,用言语关心,用行动引导。三 与管理的权重?如何让每一个孩子在班级里 就是一六八 2021 届公费师范生小分队。他 辈们的指导如同灯塔,照亮我前行的道路。 年已去,新的身份带来了新的挑战,他们不 拥有存在感、价值感、获得感?这是我的困 们不断向下扎根,向上生长;不断向内求索, 我珍视每一次与学生的互动,他们的好奇心 断尝试、不断努力、不断突破,努力成为一 惑,但我不囿于困惑。迷茫的时候先去做, 向外追寻。他们在成长的路上,一路成功。 和求知欲是我不断进步的动力。荣誉是团队 名优秀的班主任!" 下面就让我们一起走进他们在一六八成长时 努力的结晶,也是对我的鼓励。我深知自己 仍需不断学习,以谦逊之心,追求教学的卓 对于专业发展,他们坐得住冷板凳,耐越。教育是一场温暖的修行,我愿与学生们

"春去秋来,岁月飞逝,转眼间我已经 专业能力,学校对年轻教师培养的重视为我 青年教师的成长与发展提供了宝贵的平台。 国中学生数学论文竞赛" 课程,都会开启一场与学生共同探索知识的 级公开课授课任务。 夏兆洁,毕业于华中师范大学。荣获 旅行。在未来,我将秉持初心,不断提升自 2023年合肥市中小学高中化学实验教学说 身专业素养和综合能力,在教学教研中深入 探索, 砥砺前行, 努力成为一名更加优秀的

谭恒,毕业于华中师范大学。

实,而我作为一名班主任,在面对复杂多样 管理经验。在班主任这条路上,我从来不是 的学生群体时,唯有顺应自然规律,选取科 孤身一人,回头有付出,抬眼有希望,身旁 曹俊,毕业于东北师范大学。荣获 2021 学之法,进行适时干预,方能不负所托。这 有学生、有前辈、有一六八,我很知足、感 年合肥市普通高中新课程新教材实施"大一届学生,于我而言,恰似班主任工作生涯 恩与幸福!" 练兵、大比武"比赛历史学科团体一等奖, 中的白月光。他们是我磕磕绊绊摸索德育之 陈姜雯,毕业于西南大学。荣获合肥市 2021年获合肥市普通高中新课程新教材实 路的见证者,是我满心真诚与热情的见证者,公费师范生们从祖国的大江南北奔赴而来, 2022年高中英语优质课评比活动一等奖。 施"大练兵、大比武"比赛团体一等奖、有 更是我笨拙而又跌跌撞撞去爱着的孩子们。 "教师的职业之路如陶行知所言"捧着 生上课二等奖及案例成果征集评比二等奖; 衷心希望我们能够相互成就,实现双向奔赴。 一颗心来,不带半根草去"。一转眼,我的 2023年获合肥市高中历史基本功比赛二等 在此,我要特别感谢年级主任们的悉心领导 教师生涯已有三载春秋。回顾过往,带着春 奖: 2024 年在合肥市高三历史复习二轮研 以及各位前辈的耐心指导,正是因为有了你 风化雨的育人初心,带着不懈奋斗的青春底 讨会上作了市级研讨课展示,获智慧课堂创 们,我才能在班主任工作的道路上不断成长

成长离不开合肥一六八提供的广阔舞台。蓝 在合肥一六八中学度过了三年的时光。在这 曹祜,毕业于北京师范大学,硕士研 青工程师徒结对让我有幸得到前辈大咖的倾 三年的教学生涯中,我深刻体会到教育的力 究生。主持合肥市市级课题,2022/2023年 囊相授,常规备课听课教研让我不断地精进 量和教师的使命。一六八的"蓝青工程"为 均指导学生获得《数学通讯》举办的"全 提供了宝贵的展示机会。未来的岁月,我将 领导的鼓励关怀,师父的悉心教导,前辈的 指导多名学生获得数学竞赛省二等奖; 以更加饱满的热情投入工作,成为学生成长 提点帮助使初入教坛的我获得了前进的方向 2024年获得合肥市实验说课比赛二等奖, 道路上的掌灯者引路人,为合肥一六八教育 和勇气。在备课和讲课的过程中,我也真正 市级论文评比三等奖,有多篇论文发表于 感悟了教学相长的真谛,每一次精心准备的 国家、省级、市级刊物,承担多次合肥市

> 谢婉滢, 毕业于东北师范大学。 "捧着一颗心来,不带半根草去。作

"三年的教书生涯,让我在化学的海洋 人民教师。对于班主任工作,他们全心付出, 为一名语文教师,我的基本是教学;作为一 用眼去观察,用心去呵护,用行动去关怀, 以身作则、身正为范; 低下身姿了解与倾听, 学会尊重每一个孩子的成长特性; 抬起眼睛 "生物的复杂性与多样性乃是科学事 学习与求问,学会借鉴每一位资深班主任的

> 生命之树常青,教育情怀永在。2021届 培养出一批批优秀学子, 再次去往祖国的大 江南北。

教育的路上,他们以热血唤醒青春,以 激情点燃梦想,以青春之姿诠释出最美的青

