

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孩子的考试成绩。

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度。

我们和孩子聊成绩时，应该让孩子将具体学习行为与分数建立联系。我们真正应该关心的是孩子的成绩反映出什么，是基础知识掌握不牢、题目实践太少，还是非智力因素，如缺乏学习兴趣、专注力差，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，可以利用暑假的时间认真复习课本，背诵记忆，薄弱部分多做题加以巩固。从成绩分析出问题，提醒孩子，为了让孩子更上一层楼他们可以做到什么，孩子明确了努力的方向，渐渐地也会体验到学习过程中努力的价值。

正如儿童心理教育专家田宏杰

在《不咆哮让孩子爱上学习》中写道：“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，在过程中努力，掌握方法。”

家长只要找出成绩背后的问题所在，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，养成良好的学习习惯，孩子的成绩自然会得到提高。

千万不要因为一次的成绩就得出二元对立的评价，家长对成绩的温和的态度，也会给予孩子动力，心态更积极，行为上更自觉。

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，积极的父母传递积极、悲观的父母传递悲观。试着接受孩子现阶段水平，学得好，我们继续鼓励支持；学得不好，不要急，不要放弃，孩子需要的是具体的指导和关心，一切也才刚刚开始。

很多父母发现孩子成绩没有达到期望，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：这孩子不是读书的料吗？以后上不了好大学，这辈子不就完了吗？这种焦虑投射到孩子身上就变成了打击、否定和逼迫。

从这个角度而言，父母比孩子更加需要“抗挫力”。如果父母能有平和的心态以及怀有对孩子的信

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评价，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目标。

有些想法可能你没办法全部同意，但你至少了解了孩子的真实感受，也就能及时地提醒他或者鼓励他。

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。

沟通时，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的特质、性格来调整具体的方式。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”微信公众号）

情绪稳定的孩子，是因为总听父母说过9句话

每个家长都渴望孩子能够拥有稳定的情绪，因为情绪稳定不仅关乎孩子的心理健康，更影响她们与人交往、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的强大力量。

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句话。

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，有助于建立安全感。

3. “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，可以帮助孩子在情绪不稳定时恢复平静，重新获得对情绪的控制感。

4. “你可以生气，也可以哭一会儿。”

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。

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。

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。

7. “让我们一起想想这个问题有没有解决的好办法。”

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解决问题的能力。

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。

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心和勇气。

心理学家丹尼尔·戈尔曼曾说：“家庭生活是我们学习情绪的第一个学校。”

在孩子成长的道路上，父母就是孩子学习情绪最好的老师。通过以这些简单的言语，家长不仅能够为孩子提供一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。

（节选自“新东方家庭教育”微信公众号）

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、内容以及方式方法。

多说自己感受，少说孩子的不是。语言交流中存在着信息指向性，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。

因此，父母在与孩子沟通时，要多说自己的感受和想法，少评判和指责孩子。比如父母可以谈自己的感受：“我感这件事对你来说可能有点难度，我们可在一起探讨，找到解决办法。”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，我们可否尝试改变一下沟通方式，让我们更容易接受彼此的建议。”

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：“我看得见你在看窗外。”而不是说：“你不专心看书，学习态度不认真。”

在说服的过程中，如果说别人情感体验是愉悦的、振奋的，就容易改变原有的认知，出现好的说服效果。因此，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，并给孩子表达自己情绪的机会。

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。所以父母要学会先控制自己的情绪，然后平静地说出自己的感受和想法。

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：“我每天辛辛苦苦给你做早饭，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，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，并使用得当的语言和方法，让每一次交流都变得更顺畅和有效。



家庭教育好书推荐



《从出生到独立》

孟馥等

父母之爱子，则为

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

不致落空、造成不良影

响？

《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

一条主线从家庭生命周

期的角度出发阐明家庭

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

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

信、快乐的人。

《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

读。

始信風

第五期



合肥一六八中学
官方微信
敬请关注

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 主编：黄晓婷 周涛
网址：www.hf168.net 联系电话：0551-63803905 63803907 63803976

秋意青春梦 晨光新征程



在金色的阳光下，九月的合肥一六八中学校园里洋溢着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。合肥一六八中学党委书记吴菊文，党委副书记、校长罗在兵，副校长苏键、许静、赵同志、洪丽，各年级、各部门负责人及全体师生参加典礼。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 莅临合肥一六八中学



2024年10月19日，“合肥一六八中学校园教学开放日活动暨耀正文化2025届高三一轮备考交流研讨会”在合肥一六八中学成功举办。本次活动以“共研互促明方向，聚力同行赢高考”为主题，吸引了来自省内外的1200余位教育同仁齐聚一堂，共同聆听大家之言。讲座由合肥一六八中学教科室副主任汪贻主持，副校长苏键致辞。

上午的交流活动，在九大学科分会场有序进行。合肥一六八中学2025届高三年级各学科教师与来自省内外的

学科教学专家同切磋商、同课异构。

同课异构活动后，各学校代表又结合复习备考实际，为大家带来了2025届一轮复习各科备考策略讲座。

各学科分会场座无虚席，气氛热烈而专注。与会教师沉浸在学习的氛围中，时而微微点头表示认同，时而奋笔疾书记录下关键内容。

下午，中国人民大学国家发展与战略研究院研究员、教授、博士生导师、高考蓝皮书《中国高考报告》执行主编徐尚昆，莅临活动现场，带来专题讲座《高考改革的底层逻辑和发展趋势》。

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与具体实践、高考命题改革趋势与应对对策三个方面，给与会教师带来了一场专业盛宴，也为一六八中学教育教学改革工作的深入推进指明了方向。

志合者，不以山海为远。本次校园教学开放日暨一轮备考交流研讨会虽已落下帷幕，但合肥一六八中学希望借此机会加强与兄弟学校的交流互动，积力所举，众智所为，为深入推进教育教学改革，为实现新时代全面育人目标，建成教育强国而不懈奋斗。

志合者，不以山海为远。本次校园教学开放日暨一轮备考交流研讨会虽已落下帷幕，但合肥一六八中学希望借此机会加强与兄弟学校的交流互动，积力所举，众智所为，为深入推进教育教学改革，为实现新时代全面育人目标，建成教育强国而不懈奋斗。

志合者，不以山海为远。本次校园教学开放日暨一轮备考交流研讨会虽已落下帷幕，但合肥一六八中学希望借此机会加强与兄弟学校的交流互动，积力所举，众智所为，为深入推进教育教学改革，为实现新时代全面育人目标，建成教育强国而不懈奋斗。

志合者，不以山海为远。本次校园教学开放日暨一轮备考交流研讨会虽已落下帷幕，但合肥一六八中学希望借此机会加强与兄弟学校的交流互动，积力所举，众智所为，为深入推进教育教学改革，为实现新时代全面育人目标，建成教育强国而不懈奋斗。

志合者，不以山海为远。本次校园教学开放日暨一轮备考交流研讨会虽已落下帷幕，但合肥一六八中学希望借此机会加强与兄弟学校的交流互动，积力所举，众智所为，为深入推进教育教学改革，为实现新时代全面育人目标，建成教育强国而不懈奋斗。

志合者，不以山海为远。本次校园教学开放日暨一轮备考交流研讨会虽已落下帷幕，但合肥一六八中学希望借此机会加强与兄弟学校的交流互动，积力所举，众智所为，为深入推进教育教学改革，为实现新时代全面育人目标，建成教育强国而不懈奋斗。

志合者，不以山海为远。本次校园教学开放日暨一轮备考交流研讨会虽已落下帷幕，但合肥一六八中学希望借此机会加强与兄弟学校的交流互动，积力所举，众智所为，为深入推进教育教学改革，为实现新时代全面育人目标，建成教育强国而不懈奋斗。

志合者，不以山海为远。本次校园教学开放日暨一轮备考交流研讨会虽已落下帷幕，但合肥一六八中学希望借此机会加强与兄弟学校的交流互动，积力所举，众智所为，为深入推进教育教学改革，为实现新时代全面育人目标，建成教育强国而不懈奋斗。

志合者，不以山海为远。本次校园教学开放日暨一轮备考交流研讨会虽已落下帷幕，但合肥一六八中学希望借此机会加强与兄弟学校的交流互动，积力所举，众智所为，为深入推进教育教学改革，为实现新时代全面育人目标，建成教育强国而不懈奋斗。

志合者，不以山海为远。本次校园教学开放日暨一轮备考交流研讨会虽已落下帷幕，但合肥一六八中学希望借此机会加强与兄弟学校的交流互动，积力所举，众智所为，为深入推进教育教学改革，为实现新时代全面育人目标，建成教育强国而不懈奋斗。

志合者，不以山海为远。本次校园教学开放日暨一轮备考交流研讨会虽已落下帷幕，但合肥一六八中学希望借此机会加强与兄弟学校的交流互动，积力所举，众智所为，为深入推进教育教学改革，为实现新时代全面育人目标，建成教育强国而不懈奋斗。

志合者，不以山海为远。本次校园教学开放日暨一轮备考交流研讨会虽已落下帷幕，但合肥一六八中学希望借此机会加强与兄弟学校的交流互动，积力所举，众智所为，为深入推进教育教学改革，为实现新时代全面育人目标，建成教育强国而不懈奋斗。

志合者，不以山海为远。本次校园教学开放日暨一轮备考交流研讨会虽已落下帷幕，但合肥一六八中学希望借此机会加强与兄弟学校的交流互动，积力所举，众智所为，为深入推进教育教学改革，为实现新时代全面育人目标，建成教育强国而不懈奋斗。

志合者，不以山海为远。本次校园教学开放日暨一轮备考交流研讨会虽已落下帷幕，但合肥一六八中学希望借此机会加强与兄弟学校的交流互动，积力所举，众智所为，为深入推进教育教学改革，为实现新时代全面育人目标，建成教育强国而不懈奋斗。

志合者，不以山海为远。本次校园教学开放日暨一轮备考交流研讨会虽已落下帷幕，但合肥一六八中学希望借此机会加强与兄弟学校的交流互动，积力所举，众智所为，为深入推进教育教学改革，为实现新时代全面育人目标，建成教育强国而不懈奋斗。

志合者，不以山海为远。本次校园教学开放日暨一轮备考交流研讨会虽已落下帷幕，但合肥一六八中学希望借此机会加强与兄弟学校的交流互动，积力所举，众智所为，为深入推进教育教学改革，为实现新时代全面育人目标，建成教育强国而不懈奋斗。

志合者，不以山海为远。本次校园教学开放日暨一轮备考交流研讨会虽已落下帷幕，但合肥一六八中学希望借此机会加强与兄弟学校的交流互动，积力所举，众智所为，为深入推进教育教学改革，为实现新时代全面育人目标，建成教育强国而不懈奋斗。

志合者，不以山海为远。本次校园教学开放日暨一轮备考交流研讨会虽已落下帷幕，但合肥一六八中学希望借此机会加强与兄弟学校的交流互动，积力所举，众智所为，为深入推进教育教学改革，为实现新时代全面育人目标，建成教育强国而不懈奋斗。

志合者，不以山海为远。本次校园教学开放日暨一轮备考交流研讨会虽已落下帷幕，但合肥一六八中学希望借此机会加强与兄弟学校的交流互动，积力所举，众智所为，为深入推进教育教学改革，为实现新时代全面育人目标，建成教育强国而不懈奋斗。

志合者，不以山海为远。本次校园教学开放日暨一轮备考交流研讨会虽已落下帷幕，但合肥一六八中学希望借此机会加强与兄弟学校的交流互动，积力所举，众智所为，为深入推进教育教学改革，为实现新时代全面育人目标，建成教育强国而不懈奋斗。

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。

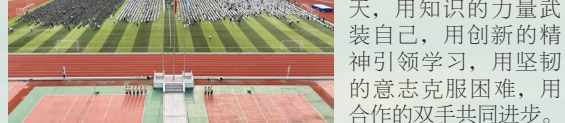
校长致辞：新学期的寄语

新学期伊始，罗在兵首先对全体高一新生和入职新教师表示热烈欢迎，并过去一年学校取得的各项成绩予以了充分的肯定。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，在新学年怀揣远大梦想追光前行，脚踏实地奋斗向下扎根，以积极乐观心态向阳而生，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。

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，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。在这片孕育着智慧和梦想的沃土上，我们不仅将续写辉煌，更将创造传奇。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，拥抱每一个夜晚的思

考。在新学期的每一天，用知识的力量武装自己，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！



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

随着《运动员进行曲》的悠扬旋律，我们迎来了仪仗队、运动员、裁判员的入场。同学们步伐矫健，眼神坚定，彰显着青春的活力与激情。

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，

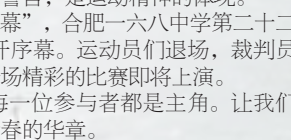
体悟团结合作的力量，在运动中收获友谊与快乐。

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，让青春之花常开不败。

运动员代表陈文博和裁判员代表张奕略的宣誓，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届秋季田径运动会正式拉开序幕。运动员们退场，裁判员和工作人员各就各位，一场场精彩的比赛即将上演。

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。



表张奕

略的宣

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

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，您总是在原地等我回来。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，心理被压榨，三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，努力做成大型父母，不断提升自我，与孩子同频，才能不至于让孩子“精神窒息”。二是父母对孩子的要求，不能快于孩子的成长速度。掘苗拔长式教育带来的隐患，也许在短时间内不会显现出来，但在将来某个绷不住的瞬间，铺天盖地地倒灌，淹没掉所有人都不得承受。父母虽尽可能的不帮倒忙后，我开始陪伴孩子寻找希望和光明。学期中每周日晚上，我们都会一起制定下一周的计划。包括：读书、学习和运动。同时还会挑选几个这周感兴趣或者困扰她的地理问题与我们讨论交流。通常我会在过程中不经意的制造一些困难点，讨论很久，才会有结果，所以这么做是为了让她明白，获取知识不仅需要热情，更需要持续有效的付出努力。此外，降温时我会提醒她注意保暖，爸妈不在家偷吃方便面导致上火流

家校合力，减轻情绪困扰

吕东锋



能够进入一所优质高中学习的孩子，在初中大都是班级甚至学校的佼佼者。高中班级级中选优，很多孩子顿时没有了优越感，身边高手如云，信心受到挑战。再加上高中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。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，如不能及时予以帮助，极有可能演变为一种心理问题，给学习和生活带来较大困扰。除了环境变化和学业难度的增加，处于青春期的青少年本身就情绪多变，时而忧伤时而兴奋。外部情绪的些许变化即可引发他们情绪的急剧反应，容易陷入情绪困扰之中不自知或不能自拔，影响正常的生活，甚至引发不当行为。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。但就是这样一看上去没有任何问题的同学，却常常陷入情绪的困扰，表现最为突出的，就是经常以各种理由请假在家，尤其每逢考试，要考考前请假在家，要么多门科目弃考，且有些愈演愈烈之势，家长非常头痛，却又无可奈何。

用心关注孩子的每一步成长

梅敏



案例：我所带的班中有一位王同学性格外向，活泼好动，说话声音总是高高的，虽为女同学，却与班级的几个男同学称兄道弟，甚至与一名外班的男同学关系密切，我曾连续两个周末看到他们两个人一起在校园里单独聊天，还有一次看到周日外出两人一起从校外回来。在教室内，也能经常听到王同学的说笑声，对于班级干部的管理她有时候也能置之不理，偶尔还会吃糖果等小食品。家长说的质量也不是很高，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成绩直线下降，期中考试考得也非常不理想。之后因为开学长会的事情，让我印象深刻。她的父母都没有来，我问了王同学原因，王同学和我说她家有事父母没办法到场。最后我和她父母打电话沟通的时候，她的父母非常惊讶，说孩子回来说家长会取消了，让父母不用来学校了。于是王同学说谎的事情就被暴露出来，她在班级里的成绩也被家长所知。她的妈妈在电话里就哭了起来，最后到学校与我沟通时，也非常的心疼。我怕她们家庭氛围的过火，便努力地去安慰她的母亲，随着谈话的不断深入，我便把王同学上一段时间的表现讲给她母亲听。

分析了王同学的学习状况后，她的父母道出了缘由，她的父母以为来到了合肥上学，家里再苦，也不能让自己的孩子比别人的孩子矮一头，所以对孩子百依百顺，不

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变化。也开始学着关心周围的人 and 事。聊到未来，她也有些迷茫，到底想成为怎样的人呢？于是我就提到了这次疫情中挺身而出的医护人员。说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人。“沉着，勇猛，有辨别，不自私”，就像干旱沙漠中的绿洲，热带雨林中的雪山，冰天雪地里的一团火，做孤独黑暗中的一束光。

在这种有规律且持续的陪伴与引导下，孩子在校期间的的生活逐渐趋于平稳。但是只要超过三天的假期，尤其是疫情期间的线上教学，就会让她的状态反复。经常出现上课就泪流满面的情况。于是我便果断让她停止线上学习，建议父母带她到社区做志愿者。因为疫情期间我们的志愿服务可以让孩子置身“让爱流动”的浓厚氛围中，“见自己，见天地，见众生”。希望通过这种方式让她找到自己存在的意义，以一种更健康、更平和、更挺拔的生命姿态生活，生命教育对孩子很重要。后来的寒假，为了避免之前情况重演，我建议父母暂时放下工作，提前给她谋划一个实践的渠道，孩子自己喜欢收集文具，所以我就鼓励她去文具店打工。但是打工和志愿服务不同，要想获得成就感需要实打实的业绩，也就是营业额。所以那段时间，我带着孩子就成了文具店的常客。刚开始她还有些不好意思，但

又无可奈何。其实，Z 同学是一个非常情绪化的男生。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。而这种性格的培养，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，他便特别相信自己判断和决定，说白了就是固执。比如对于学习的方法，进入高中以后，依然固守初中的经验，过于相信自学的效果。同时，初中以及中考的自信几乎消磨殆尽，而惯性存在的“自卑”依然存在，既怕成绩下降考不好，又不愿做出调整、加倍努力，继而情绪低落、消极对待，形成不良的循环，家长的焦虑和催促，进一步加重了情绪的困扰，难以摆脱。

Z 同学的家长在孩子初三时回到家乡工作，大大增加了陪伴的时间。按理讲是好事，但客观上已经错过了对孩子的管教期，隔阂已然形成。再加上 Z 同学的父母在亲子关系上的很多问题处理都不够恰当，尤其 Z 同学的父亲，对待孩子简单粗暴，打骂行为时有发生，这让独立意识和自尊心都很强的 Z 同学反抗情绪激增，反抗也只能是不上学、玩手机等手段，情绪得不到疏解，家庭矛盾进一步恶化，以至于孩子不上学待在家，父亲以去为名为不回家，两败俱伤。

当孩子出现情绪问题时，家长要能及时联系学校，家校合作，共同挖掘学生的不合理信念并与之讨论，帮助孩子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并记录自己的情绪变化过程。例如，教会孩子绘制一个“情绪记录表”，包括时间、地点、人物、环境、促发因素、当下的想法、感知的情绪、采取的行动、产生的后果等。能委屈孩子，没想到竟让孩子养成了攀比享乐毛病，回忆起孩子在初中时，总是省吃俭用，没想到变化得这么快，听她这么说，我觉得王同学目前的状态不是很好，必须采取一定的沟通措施来解决，所以我及时与与家长沟通，互相配合，让家长与孩子沟通时也要心平气和的沟通。我想只要我们家长和老师耐心，王同学靠着初中较好的基础，是可以补上的，当即我们把她王同学找来，在办公室隔壁的水房中，我们心平气和友好地交流，王同学看到妈妈在场，先是惊愕，随后是恐慌不安，而与我妈妈却以笑容对待她，使她缩短了与我们的距离，她的母亲把家里的状况和对她的殷切期望说给她听，不时地流出了伤心的眼泪，在谈到家庭状况时，她的妈妈说她家赖以生存的杂货店准备兑出，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，此前此景，她感到无地自容，后悔当初，王同学当即表示：不刻苦学习，没脸见父母和年迈的奶奶，更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，都会和家长沟通在家的表现情况，经常鼓励她，同时也发动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内，也可以看出来，王同学确实比较努力，作业可以按时完成，上课说话也少了，并且向我保证不再与隔壁班同学来往，在期末考试的时候王同学的成绩有了明显的提高。

案例评析：这个案例让我反思了很久。俄国教育家苏霍姆林斯基说过：“任何一个学生的心灵深处都有有想做好人的愿望。”青少年感情丰富，可塑性强。追求享受是人的本能，向往美好更是人与生俱来的愿望，从王同学的事例中可以看出，她的这种享乐的心理主要来自于她的不自信，自信的缺失对学生的身心健康、生活、学习都有损害，从这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

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，考出了超过一本分数线十分的成绩。

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 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，还有过不完夏天。我在北国飘雪的十二月会和肆意啃着冰棍儿的你视频聊天。她哈哈大笑，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火花。真的谢谢您。未来的我也会在心中燃起一把火，这把火与三年前少年人盛大的幻想不同，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。正如您所讲，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，但我们一直拥有精诚所至的坚定与信念，坚持不懈的努力和希望。我们最大程度地保留了光明中成长的内核，有阵痛，但仍有着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，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。”我不记得改变所有人的，但仍然希望能够成为一束微光，在某些学生生命的黑暗时刻内闪过，也希望能够拥有一把大伞，成为孩子在滂沱大雨里的撑伞人。

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？”
“这样会有什么负面影响？”
“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，倾听时要对孩子的表述做出反应，包括保持善意的目光接触、点头、做出生动的表情等等。有些孩子不善言谈，总是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形式，把心中的不快倾吐出来。

在和孩子交流的时候，要尽量使用非评价性语言，避免诸如“你这样想是不对的”“你不要这么觉得”之类的表述。要力争做到和孩子共情，理解并接纳孩子的情绪，如可以根据孩子的描述多想一想：“如果我是他/她，我会有什么感受？”告诉孩子：“遇到……的事情，我知道你现在……。”就是要能和孩子换位思考。

经过与 Z 同学及其父母的沟通，Z 同学制定了一些转移注意力的应对措施，并约定如与家长发生矛盾，一定要第一时间告诉老师，以便老师从中调解。对于 Z 同学的父母，我给他们的建议主要是“放手”，尊重孩子，相信孩子，不要在一些鸡毛蒜皮的事情上对孩子进行情绪消耗，少管孩子多管生活，少点苛求多关爱，少点严厉多点示弱。

经过一段时间的调整，Z 同学情绪相对稳定了很多，每天都能严守承诺，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，对他们来讲真是一次小小的挑战，相信他们一定能克服负面情绪，顺利完成检测。

总之，面对情绪困扰，学生和家长要积极调整心态，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。

教育心理学告诉我们，每个学生都是有进步要求的，都希望别人认为自己是一个好学生。所以我们老师和学生交流聊天的时候，要以平等的态度去对待他们，这样就可以消除他们的畏惧心理，能让学生自然而然的和你亲近，这时候他们的所有想法都愿意和你交流，这样正确的，积极的想法就很容易被他们所接受，同时在课堂上也可以经常用眼神来鼓励他们，找他们起来回答问题。课后给这些学生布置相应的作业，比如有的同学基础差一点，就给他布置适当的基础练习，这样他也是可以完成的，每一次完成一项，学生就感觉非常高兴，很有成就感，信心得到很大程度的提升，长期这样，学生的自信心必然有很大的提升。

2、和家长联系，共同提升。据了解，很多学生的心理问题都是家里给的压力比较大，因此，老师要经常与家长联系，详细地和家长分析学生在校的表现及其各种原因，建议家长选择适当的教育方式，不要给孩子太多的压力，孩子在学校已经非常的累了，回家让孩子多休息，和孩子多做交流，帮助孩子解决心理上的一些负担，要为孩子树立自信心。

3、带动所有同学，共同爱护她们。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，特别是高三的一些学生，学习生活压力较大，这时候如果同学们互相尊重，互相爱护，互相帮助，形成一个良好的班级氛围，学生在集体里面能够感觉到温暖，感觉是一个大家庭，大家共同努力面对高考是一件非常美好的事情，从而在心理上就战胜了高考，战胜了高三生活，战胜了恐惧。

总之，作为老师，我们不仅讲教学，不育人，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上，一定能教育出最优秀的学子。

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，我们不是真正正在和孩子交流，而只是和我们的内心投射交流，那仅仅是我们心目中的孩子的形象……鼓励孩子去做自己，引导孩子去爱，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联系。

从控制孩子，转向培养孩子成为真正的自己，带领整个家庭走上觉醒之路。李金铭老师在这里已经度过了她的第五个教师节。她说：“谢谢一六八让我与那么多的美好不期而遇！”“不知不觉已经走过职业生涯的第五个教师节了，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，让我与那么多的美好不期而遇，未来的日子里，我们都要越来越好呀。”李梦媛老师在这里已经为孩子们教授了 1500 多堂语文课。她说：“用教学为孩子们拉开窥得百态人生的帷幕。”“有趣的情境，丰富的活动，伴随着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。他们也是家乡文化生活调查员，侦破案件。他们还是辩论赛上的辩手，唇枪舌战……读《诗经》论“兴观群怨”，延星火回望百年征程，跨越千年的语文课本，应该在课堂上氤氲出最美的底蕴。而作为教师的我，像是一枚小小的齿轮，用教学为孩子们拉开窥得百态人生的帷幕。”

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。”

从控制孩子，转向培养孩子成为真正的自己，带领整个家庭走上觉醒之路。

觉醒的教养方式打破了传统的游戏规则，要改变的不是孩子，而是父母自身。

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了双眼。

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，超越对父母为父母的恐惧和愧疚，进入更平静、更有同情心和智慧的状态。

夏兆浩，毕业于华中师范大学。荣获 2023 年合肥市中小学高中化学实验教学说课大赛一等奖。

我们都在一六八 | 来和 2020 届公费师范生们一起打卡一六八

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。我们远眺着师长的模样，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，走进我们的青春记忆，打卡我们的一六八。

李金铭老师在这里已经度过了她的第五个教师节。她说：“谢谢一六八让我与那么多的美好不期而遇！”“不知不觉已经走过职业生涯的第五个教师节了，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，让我与那么多的美好不期而遇，未来的日子里，我们都要越来越好呀。”

李梦媛老师在这里已经为孩子们教授了 1500 多堂语文课。她说：“用教学为孩子们拉开窥得百态人生的帷幕。”“有趣的情境，丰富的活动，伴随着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。他们也是家乡文化生活调查员，侦破案件。他们还是辩论赛上的辩手，唇枪舌战……读《诗经》论“兴观群怨”，延星火回望百年征程，跨越千年的语文课本，应该在课堂上氤氲出最美的底蕴。而作为教师的我，像是一枚小小的齿轮，用教学为孩子们拉开窥得百态人生的帷幕。”

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。”

从控制孩子，转向培养孩子成为真正的自己，带领整个家庭走上觉醒之路。

觉醒的教养方式打破了传统的游戏规则，要改变的不是孩子，而是父母自身。

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了双眼。

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，超越对父母为父母的恐惧和愧疚，进入更平静、更有同情心和智慧的状态。

夏兆浩，毕业于华中师范大学。荣获 2023 年合肥市中小学高中化学实验教学说课大赛一等奖。

“三年的教书生涯，让我在化学的海洋中与学生们一同探索。感谢学校给予的平台，让我有机会将知识与热情传递给下一代。前辈们的指导如同灯塔，照亮我前行的道路。我珍视每一次与学生的互动，他们的好奇心和求知欲是我不断进步的动力。荣誉是团队努力的结晶，也是对我的鼓励。深知自己仍需不断学习，以谦逊之心，追求教学的卓越。教育是一场温暖的修行，我愿与学生们一起成长，共同迎接每一个挑战。”

曹俊，毕业于东北师范大学。荣获 2021 年合肥市普通高中新课程新教材实施“大练兵、大比武”比赛历史学科团体一等奖，2021 年获合肥市普通高中新课程新教材实施“大练兵、大比武”比赛团体一等奖、有生上课二等奖及案例成果征集评比二等奖；2023 年获合肥市高中历史基本功比赛二等奖；2024 年在合肥市高三历史复习二轮研讨会上作了市级研讨课展示，获智慧课堂创新活动合肥市一等奖。

“春去秋来，岁月飞逝，转眼间我已经在合肥一六八中学度过了三年的时光。在这三年的教学生涯中，我深刻体会到教育的力量和教师的使命。一六八的“蓝青工程”为青年教师的成长与发展提供了宝贵的平台。领导的鼓励关怀，师父的悉心教导，前辈的指点帮助使初入教坛的我获得了前进的方向和勇气。在备课和讲课的过程中，我也真正感悟了教学相长的真谛，每一次精心准备的课程，都会开启一场与学生共同探索知识的旅行。在未来，我将秉持初心，不断提升自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

公费师范生

“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。”“入职以来，第一次承担班主任的工作，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。”

廖荣森老师长期担任学校机器人社团的指导老师。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。”

“一六八在教育教学中追求卓越，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，不仅是个人专业成长的加速器，也是与学生的共同成长平台。”

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

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。”“入职以来，第一次承担班主任的工作，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。”

廖荣森老师长期担任学校机器人社团的指导老师。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。”

“一六八在教育教学中追求卓越，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，不仅是个人专业成长的加速器，也是与学生的共同成长平台。”

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

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。”“入职以来，第一次承担班主任的工作，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。”

廖荣森老师长期担任学校机器人社团的指导老师。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。”

“一六八在教育教学中追求卓越，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，不仅是个人专业成长的加速器，也是与学生的共同成长平台。”

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

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。”“入职以来，第一次承担班主任的工作，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。”

廖荣森老师长期担任学校机器人社团的指导老师。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。”

共同探索科技奥秘、激发创新思维的宝贵机会。学校各类社团为新入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，为个人成长奠定坚实基础。”

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奇。

“一六八在教育教学中追求卓越，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，不仅是个人专业成长的加速器，也是与学生的共同成长平台。”

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

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。”“入职以来，第一次承担班主任的工作，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。”

廖荣森老师长期担任学校机器人社团的指导老师。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。”

“一六八在教育教学中追求卓越，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，不仅是个人专业成长的加速器，也是与学生的共同成长平台。”

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

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。”“入职以来，第一次承担班主任的工作，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。”

廖荣森老师长期担任学校机器人社团的指导老师。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。”

“一六八在教育教学中追求卓越，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，不仅是个人专业成长的加速器，也是与学生的共同成长平台。”

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

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。”“入职以来，第一次承担班主任的工作，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。”

廖荣森老师长期担任学校机器人社团的指导老师。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。”