

合肥一六八中学 2025 年寒假致家长一封信



尊敬的家长：

您好！祥龙摆尾辞旧岁，金蛇昂首贺新春。2025 新年的乐章已经奏响，孩子们也将迎来期盼已久的寒假生活。值此新春佳节来临之际，合肥一六八中学全体教职工谨向您及全家致以亲切的问候！恭祝各位家长春节愉快！

寒假将至，希望您和学校共同做好孩子居家的各项安排，确保孩子度过一个安全、文明、健康、快乐而有意义的假期，为新学期更好地学习和生活积蓄力量，做好准备。

一、加强教育引导，帮助孩子度过一个健康快乐的寒假

1. 优化“教育观”，合理安排孩子的寒假的学习与生活，不要把孩子的假期变“学期”，要根据孩子的实际情况合理制定学习计划，讲求学习方法，循序渐进，劳逸结合，适度锻炼，保持充沛的体力和良好的状态。

2. 引导孩子养成良好作息习惯。作息规律才能身心共健、学习高效、健康生活，希望家长加强对孩子使用手机等电子产品的管理和引导，言传身教、示范引领，培养孩子自律、自主、立立的意识和能力。

3. 自觉抵制违规学科类培训和各类隐形变异的诱导、广告，以防上当受骗，甚至危及孩子的人身安全和财产安全。如果发现违法违规行为，请及时拨打 12345 进行举报。

4. 陪伴孩子，建立和谐亲子关系。假期是建立良好亲子关系的关键时

期，家长要关注孩子的情绪变化，多陪伴、多倾听，少干预、少指责，说温暖的话，做有智慧的家。

二、切实重视安全，帮助孩子过一个安全文明的寒假。

1. 疾病防控教育。冬春季是呼吸道传染性疾病的高发期，引导孩子做好个人防护，保持好个人卫生，适时添衣保暖、科学佩戴口罩，尽量少去人员密集的场所。同时要注意健康饮食，不吃生冷食物，谨防病从口入。

2. 交通安全教育。教育孩子遵守道路交通法规，树立道路交通安全意识，不在道路上相互追逐、嬉闹，不乘坐超员超载车、无牌无照无证车、老旧报废车，家长开车不超载、不超速、不酒驾、不疲劳驾驶等。

3. 网络安全教育。“网络不是法外之地”，请您教育孩子不进营业性网吧，在家上网时，不参与网络赌博，不进行网络转账，不擅自在网络上发布、传播、转发负面信息，不登录、不浏览未成年人不宜的网站网页，自觉抵制不良信息的危害。

四、加强家校联系，帮助孩子度过一个拔节生长的寒假。

1. 全员导师。为了更加有效地对学生进行理想、学业、心理、生活和生涯等方面的指导，学校推行全员导师和学生结对联系制度。暑假期间，受导学生要主动与导师电话联系，定期汇报学习和思想状况，听取导师的建议和指导。

三、参加社会实践，帮助孩子度过一个富有意义的寒假。

1. 正确认识社会。暑假期间，家长要引导孩子正确认识一些社会现象，科学评价时事政治和热点话题，引导孩子形成积极向上的世界观、人生观和价值观，增强社会责任感。

2. 参与志愿服务。鼓励孩子走出家门，积极参与社区等公共志愿服务活动，帮助孩子树立并弘扬“奉献、互助、友爱、进步”的志愿服务精神，从帮助他人的过程中体会成长的价值。

3. 参加职业体验。帮助孩子积极参与生涯访谈及职业体验活动，建议有条件的孩子体验一天父母亲的职业，了解父母的职业特点，体会父母为事业和家庭的辛苦付出，积极撰写职业体验心得，增进亲子关系。

4. 传承良好家风。指导孩子积极参与一些力所能及的家务劳动，自己的事情自己做。利用新年契机，带着孩子一起置办年货，一起打扫卫生、一起布置家庭环境，一起动手做年夜饭、一起走亲访友等，传承良好家风、增强劳动观念、强化感恩教育。

5. 文明健康过年。积极响应中共合肥市委宣传部“我爱我家 我爱我家”文明健康过新年活动号召，鼓励孩子参与城乡环境卫生大扫除，践行垃圾分类；倡导文明养犬、文明上网等风尚；自觉抵制铺张浪费等不良风气；参与写春联、猜灯谜等传统节庆活动；遵守交通法规，文明安全出行。

四、加强家校联系，帮助孩子度过一个拔节生长的寒假。

1. 全员导师。为了更加有效地对学生进行理想、学业、心理、生活和生涯等方面的指导，学校推行全员导师和学生结对联系制度。暑假期间，受导学生要主动与导师电话联系，定期汇报学习和思想状况，听取导师的建议和指导。

2. 家校共育。寒假期间，各班将择期召开线上家长会和线上班会，适时进行家校联系。另外，班主任和任课教师也会适时开展家访，请您积极配合，增进家校互动。

始信风吹流岚起，澜飞波扬旭日新！再次感谢您一直以来的支持、理解和帮助！祝您及家人身体健康、阖家幸福、新年快乐、平安顺遂！

合肥一六八中学
2025 年 1 月 22 日

进行教育，孩子更能接受，家长也不会陷入消极情绪的黑洞。

三、听一听

面对近一个月的假期，家长们自然会想帮助孩子科学规划时间，避免虚度光阴。但假期是孩子的，他们的想法也很重要。

制定的假期计划越详细越好，比如作息时间、学习计划、运动锻炼、娱乐安排、在执行过程中是否需要激励措施等。认真倾听能够让孩子感受到被关注、被尊重，培养孩子自律的好习惯也有了最好的基础。

四、说一说

寒假期间，孩子的一言一行家长都近距离了解，看见了缺点，耿直的家长还没说几句，可能孩子已经不耐烦甚至抗拒。

每个人身上都有缺点，都会犯错误，这才构成了每个人生动的、鲜活的我。其实，每个孩子都有自己的闪光点，如会做家务、擅长运动、有自主学习习惯等。当家长以欣赏的眼光看待孩子，并及时表达鼓励和赞赏，不仅能降低自己的焦虑，同时也能培养孩子的自信心。

家长对孩子的积极回应，会让孩子更亲近家长，更愿意接纳家长的建议。

（转载自微信公众号“中国教育报”）

如果你有一个高敏感的孩子，请这样爱他

心理学研究者伊莱恩·阿伦提出“高敏感人群”这个概念，它指的是那些对内部和外部刺激特别敏感的人们。高敏感儿童感觉异常灵敏，他们过度反应、过度情绪化常常让大人心烦意乱、不知所措。

今天这篇文章，我们就来聊聊，到底应该如何爱一个高敏感的孩子，助力他们健康、快乐地成长。

理解你的高敏感孩子

当我们谈起“高敏感”时，很多家长可能下意识地对敏感抱持偏见，认为这样的孩子脆弱甚至软弱。当父母不理解孩子身上这种特质时，就会想方设法地让孩子大胆一点、积极一点、坚强一点。在父母的误解中，孩子的痛苦加深，他们为自己的感受感到羞耻、自责，觉得自己很糟糕，他们也迷茫：“为什么只有我在这些细枝末节的事物中感到痛苦？”

事实上，敏感不是孩子的错。许多科学家和心理学家都认同：高敏感是一种与生俱来的气质，它不是一种心理障碍或是缺陷。这种气质几乎刻在了孩子的基因里，高敏感儿童天生拥有发达的神经系统，可以感知到事物细微的差别，并对信息进行更深入的加工。曾有学者对高敏感者进行脑部扫描，发现他们共情相关的脑区的激活程度明显高于其他人。因为知觉敏感、共情强烈，很多小事都会对孩子产生很深的影响。你可以想象高敏感儿童随身携带一个放大器，感官接收的信息，都被他们一一放大：电视音量、温度的轻微变化、香气的味道、食物的口感、衣物的触感……他们常被这些放大的细节困扰。

除此之外，他们对别人的情绪反应也很敏感，共情能力强，常因一些小事引起情绪波动。这一类孩子在成长中，特别需要的是在家长的引导下，理解自己的气质。如果你多了解高敏感儿童一分，你也会对他们多一分宽容，你就不会在孩子因为粗糙的床单而发脾气时，责怪他们。有了父母的关爱与理解，孩子才会更容易接受并欣赏自己敏感的内心。

尊重孩子的感受

养育一个高敏感的孩子，我们最容易犯的错就是否定孩子的感受。法国巴黎大学哲学博士法布里斯·米达勒曾在书中提过自己的经历：在他四岁那年，母亲给他套上和姐姐一样的羊毛衫，然而，这件毛衣的每一缕纤维他都能感受到，他觉得扎人、不舒服，忍不住哭喊、叫嚷，而姐姐却没有表现出任何不适。看着“撒泼”的小儿子，母亲非常恼火。第二天，又是同样的毛衣，同样的哭喊。第三天，母亲终于回过招，给他买了件棉质套衫，他激动得喘不过气，感激地扑进母亲的怀里。

这个故里的母亲和所有普通的父母一样，面对极其敏感且情绪化严重的小孩，我们很难想象孩子当下的感受，甚至我们会否定、指责孩子的感受。正如前文提到，敏感的孩子羞耻感往往十分强烈，当父母否定他们的感受时，他们可能关闭心门。我们提醒自己，他可能感知到了你感受不到的刺激，你可以多追问自己几句：“这孩子到底哪里难受？”“他是不是遇到了什么事情？”“他现在需要什么？”当你发现了刺激源时，你需要的是尊重孩子的感受，并帮他描述出来：“你的衣服湿了又进了沙子，你很想换衣服，是吗？”“刚刚爸爸瞪了你一眼，你觉得他很凶，你很难受……”当孩子的感受被认可了，他才会慢慢冷静下来。

如果你无法弄清刺激源时，就抱抱他，安抚他，用肢体语言表示你的关爱。当孩子的情绪被接纳了，被看见，被理解了，他们内心的勇气也会更多，从而获得抵抗不适的勇气。

高敏感的孩子需要温和的界限

被愤怒的父母吼叫，被老师严厉批评……对普通的孩子来说，是家常便饭，但对于敏感的孩子来说，在他们心里掀起巨大的风浪。因为高敏感儿童不仅对环境敏感，对情绪反应也很敏感，他们的感情比普通人更加强烈。这不是说，我们不能批评敏感的孩子，也不是说在教育孩子时，总要顾忌他们的情绪，而是在管束孩子的时候，要注意表达的方式。

首先，不要让孩子感到羞耻的话，少一些批评，多一些鼓励。敏感的孩子不仅会记住你的辱骂、嘲笑或讽刺，他们还会记住你失望的眼神、愤怒的表情和暴力的肢体语言……这些都会引发孩子的痛苦，左右他们的心态。但是反过来，他们也会因为他人的关心、鼓励而欣喜若狂、手舞足蹈。所以，对于高敏感的孩子来说，他们更需要大人鼓励和支撑。不妨经常充满爱意地看着他们并对他们说：不要紧的、没关系的、你是一个心地善良的好孩子、你已经做得非常好了、我真的爱你……这是比批评更有力量教育。

当你不得不批评孩子的时候，也要注意场合，如果场合不合适，一定要忍住，可以把孩子带到一个单独的空间再跟他沟通。其次，高敏感的孩子一点留白时间。高敏感的孩子本身就容易自省，他们内心有很强的道德感，他们可能在家长对他的错误反应之前，已经知错了并为自己所犯的错深深自责。这种愧疚，也是一种无形的教育，这个时候，他其实已经不需要批评了，此处可以留白。

在敏感的孩子身上，藏着很多优点等着我们去发掘。敏感神经系统给孩子带来了烦恼，但也让他们拥有了独一无二的高贵内在，他们善于观察，富有同情心，更愿意表达善意。至于高敏感会成为孩子的弱点也是优势，父母的教养方式很关键。当然，抚养这样的孩子有时可能会让你觉得很难、很崩溃。孩子没有问题，你也没有问题，你们只是遇到了一点困难。需要解决这种困难，没有技巧，唯有倾注更多爱心和耐心，亲子共同成长。

（节选自微信公众号“钱志亮工作室”）

家庭教育好书推荐



《家庭教育有爱还不够》

爱的力量在家庭教育中是无可替代的。当家庭中充满爱时，每个成员都能在相互尊重和理解的氛围中成长。父母的爱给予孩子自信和勇气，鼓励他们探索世界、追求梦想。在爱的环境中，教育不再是单向的灌输，而是双向的交流和共同成长。父母的每一个拥抱、每一次鼓励、每一段倾听，都是孩子心灵成长的养分。

缺乏爱对家庭教育的影响。相反，一旦家庭教育缺失了爱，所有的教育形式和动作都可能变得僵硬和扭曲。没有爱的家庭，孩子可能会感受到冷漠、忽视甚至压迫，这些负面情绪会严重影响他们的心理健康和社会适应能力。

缺乏爱的教育容易变成严厉的管教或无休止的要求，孩子在这样的环境中难以感受到成长的快乐和家庭的温暖，更难以培养出积极向上的态度。

《家庭教育有爱还不够》提出了四大教养模式、五大心理营养、敏感化与复原力等观点和操作方式，探讨了家庭教育的多个方面，包括采用高压打骂和全然爱与自由两种教育方式对孩子的影响；知识的重要性以及运用知识的能力；孩子成长过程中情绪控制的四个阶段；情商在孩子教育中的重要性；限制性信念和共情能力；培养孩子的善良品质和正确的价值观；如何避免孩子产生“无望”观念等等。

本书有助于解决家庭教育中孩子性格和行为问题，给家长提供孩子成长的规律和常识，让孩子的前途因为有家长的学习而变得更加美好。

始信风

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 苏健 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

群贤毕至！长三角地区 800 余名专家学者、名师精英云集合肥一六八中学



2024 年 11 月 27 日，合肥一六八中学开展主题为“聚焦课堂变革 开拓育人新境”的“双新”校园开放日活动。来自长三角地区的专家学者、名校名师等 800 余名教育同仁相聚一堂，共同交流新课程、新教材实施过程中取得的阶段性经验，探讨“双新”背景下课堂教学改革的有效路径与实践策略。本次会议由合肥一六八中学主办，安徽耀正文化科技有限公司协办。

看点一：同课异构 教法革新

课堂教学改革是“双新”的重要阵地，九大学科“同课异构”示范课活动共有来自上海市大同中学、江苏省镇江第一中学、浙江省杭州中学中学、安徽省安庆市第一中学、安徽省滁州市、安徽省阜阳市第一中学、安徽省马鞍山市第二中学、安徽师范大学附属中学、安徽省铜陵市第一中学、安徽省芜湖市第一中学等 10 所省内外兄弟学校参与。

课堂里，授课教师以“双新”理念为指引，聚焦核心素养导向，凭借过硬的专业和饱满的热情展现了一节又一节精彩纷呈的课例。一六八学子更是展现出了积极向上的精神风貌、热情洋溢青春活力和极高的综合素质，赢得普遍赞誉。

涵盖多学科的微专题分享活动，给一六八校园增添了一份浓厚的学术气息，在斗梁楼，来自各地的教育精英与专家学者们正激情澎湃地分享他们的教学秘籍与对“双新”课堂变革的独到见解。这场学术盛宴不仅为教师们提供了一个交流思想的平台，也为提升教学质量的实践注入了新的活力。

下午，来自五湖四海的教育同仁们齐聚艺术会堂，聆听教育名家的专题分享。

合肥一六八中学党委副书记、校长罗在兵代表学校致辞。罗在兵首先对远道而来的各位教育同仁们表示衷心地感谢和热烈地欢迎，介绍了合肥一六八中学的办学理念与办学成果，以及“双新”课堂改革的阶段性经验。他表示，希望合肥一六八中学能与长三角和省内地区各名校结为学科研究、课堂教学的成长共同体，共同探索更符合时代需求、更有利于

安徽省唯一！他们站在了全国大学生模拟政协提案大赛的舞台上

2024 年 12 月 7 日，由外交学院、北京市政协理论与实践研究会、共青团北京市委联合主办，共青团外交学院委员会、外交学院模拟政协协会承办，北京教育科学研究院、北京青少年创新学院支持的“提案中国·第十一届全国大学生模拟政协提案大赛”在北京闭幕。合肥一六八中学模拟政协社团指导老师管华荣带领社团成员张天阳、董睿言、白庚桥和王子衿四位同学代表学校参赛，他们的提案作品《让城市生活更美好——关于南艳湖公园升级改造的提案》从全国近 800 所高中和中学的 10000 余份提案中脱颖而出，斩获“提案中国·第十一届全国大学生模拟政协提案大赛”二等奖，为安徽省唯一！

品学兼优，德才并重，做新时代好少年

作为一名中学生，课堂上，她脚踏实地、努力学习，勤于思考、善于提问。在课外，她积极投入到丰富多彩的校园活动中，无论是参与社团活动、志愿服务，还是投身学科拓展、艺术创作，她都全力以赴，力求在这些实践中不断提升自我，拓宽视野，增强能力。她先后荣获区“优秀少先队员”、“田径运动会”女子 800 米校级第二名、第二十一届“叶圣陶杯”全国中学生新作文大赛一等奖、第十七届全国中学生创新作文大赛安徽省决赛二等奖、全国中学生英语能力测评省级三等奖等荣誉称号，2021—2022 学年多次荣获校级表彰，2023—2024 学年获评综合成绩优异。

德才并重 勇于担当

张晓琪于 2022 年加入中国共产党

本届大赛线下活动还组织参观了全国政协展，并邀请有关同志为参教师生作专题报告，外交学院党委书记王世廷大使主持专题报告活动，北京市政协副主席、党组成员、外事委员会主任陈刚，外交学院专职党委副书记安青等出席。“了解了人民政协的光彩历程，带给我们极大的震撼与感动。”参观活动和主题报告，让张天阳等四位同学收获满满。

合肥一六八中学模拟政协社团成立三年来，秉持“协事以书，共议为民”的办社宗旨，践行合肥一六八中学“为学生幸福人生奠基，为中华民族伟大复兴育才”的办学理念，学生在实践中充分感受社会主义协商民主的独特优势，产生了一定的社会影响，充分体现合肥一六八中学高品质办学的特点。

品学兼优，德才并重，做新时代好少年

作为班级的学习委员，她积极运用合作的智慧，与各科课代表合作组织班级“学霸小课堂”等活动，在每周一次的班委会上建言献策，与其他班委合作共建美好班级。无论是在学校、社区，还是家庭，她都用自己的行动温暖着他人。在学校，她不仅关注自己的学习，还经常默默地帮助身边的同学一起进步，在真诚的付出中收获了珍贵的友谊。2023 年 8 月荣获合肥市新人生大学教育优秀学员、军训标兵等称号。2023—2024 学年获评校级“责任之星”、“文明之星”、“勤奋之星”等。有素养，有格局，有担当、张晓琪用自己的正直和善良为歌，热心和宽容为曲，弹奏暖人心扉的歌；用理想和追求为笔，用进取和奋发为墨，书写充满希望的画。在未来的的人生历程中，相信张晓琪一定会不断追求卓越、勇于担当、善于合作、筑梦前行，进一步发挥“新时代好少年”的示范引领作用。

于学生全面发展的平台，在教育改革的道路上携手相伴、砥砺前行。

上海大同中学党总支书记、校长应华作“数字化赋能高中课堂教学模式变革”主题讲座。应华锚定建成教育强国的战略目标，结合上海市大同中学推进数字化教学过程中的实践和思考，从数字化赋能的背景和意义、数字化赋能教学方式变革等视角，阐述了如何利用数字化技术优化教学方法，提高课堂质效。

英语特级教师、原长沙一中教学副校长高阳分享“教一学一评一体化视域下精准教学实践探索”主题分享。高阳指出，优质教育是民之所望、政之所向，他围绕“从政治上看教育”“从民生上办教育”“从规律上做教育”三个话题探讨了三新背景下高中教育教、学、评一体化探索的价值旨归和实践方法。

聚焦“双新”，教研相长，赋能课堂，提质增效。活动虽已落幕，但我们对教育教学的思考、在教育实践上的改革和创新不会止步。合肥一六八中学将以此次活动为契机，积极做改革创新的先行者、开放交流的推动者，围绕课程体系建设、学科教学改革等领域深入推进“双新”实践，进一步推动课堂

变革向纵深发展。

芷澜园暨中草药劳动示范基地揭牌仪式！

2024 年 12 月 18 日，合肥一六八中学芷澜园暨中草药劳动示范基地揭牌仪式在五楼会议室举行。出席仪式的嘉宾有江启成教育基金会理事长江乾坤，安徽省国华侨联合会党组书记、主席李世植，基金会中草药劳动示范基地技术顾问（安徽省科学技术研究院科技研发部部长）刘玉军，基金会秘书长李嘉桐、副秘书长许竹等。学校党委书记吴菊文，党委委员、副校长许静，有关部门和年级的教师代表，“养生”中草药社团学生代表等参加了揭牌仪式。仪式由许静主持。

李世植首先致辞，他高度赞赏了合肥一六八中学丰硕的办学成果，对学校与江启成教育基金会的合作表示热烈祝贺。李世植指出，中草药劳动示范基地的合作共建将助力双方发挥优势，培养学生全面发展。他希望双方积极探索，共同建设、利用好示范基地，并祝愿合肥一六八中学越办越好。

高一（27）班黄子清同学代表中草药社团发言。黄子清表示，芷澜园及中草药劳动示范基地的建立，为同学们提供了亲近自然、体验劳动的平台，在劳动种植和管理的实践活动中，不仅锻炼了体魄、培养了兴趣，更引导同学们把劳动与学习和生活、与继承和发扬中华优秀传统文化相结合，在劳动中增长知识、增进本领。

作为“养生”中草药社团的特聘指导老师，刘玉军在发言中为合肥一六八中学始终坚持以学生为本、注重培养学生的综合素质和创新能力的做法表示赞许，他表示，示范基地的成立将进一步丰富学校的教学资源，为学生提供更广阔的实践平台。

最后，吴菊文代表学校对基地的成立表示祝贺，对参与基地建设的领导和专家表示感谢。他强调，合肥一六八中学致力于培养“顶天立地、外圆内方”的时代英才，坚持“五育融合”“全面发展”，在大家的共同努力下，芷澜园暨中草药劳动示范基地必将成为同学们走出课堂、亲近自然、激发志趣、释放活力的乐园，也将成为学校开展科学教育、研究性学习、跨学科学习和传承中华优秀传统文化的校园。

仪式最后一项，全体与会人员移步至芷澜园，共同见证了启动仪式的揭牌仪式。在众人目光的聚焦下，红绸飘落，芷澜园暨中草药劳动示范基地正式启动。

芷澜园暨中草药劳动示范基地的建立，为合肥一六八中学的教育故事增添了浓墨重彩的一笔，也为一六八学子们的成长之路铺上了充满希望与挑战的“五彩石”，开启了一段融合科学教育、劳动实践与中华优秀传统文化传承的新篇章。

盘点合肥一六八中学 2024 学生发展十大“新”收获

2024 年，合肥一六八中学在学生培养的征程上砥砺前行，留下了一个个坚实且闪耀的足迹。接下来让我们一同盘点，遇见“新”收获。

亮点一：家校共育，再上新台阶

家校合作迸发出强大合力，推动着教育之舟稳步前行。2024 年 9 月，合肥一六八中学获评合肥市第一批中小学重点家长学校。2024 年 11 月，在第七届长三角地区中小学德育创新论坛上，合肥一六八中学许静、徐峰、刘亚冰等三位老师报送的德育工作案例《“1+1+N”校家社协同育人机制的创新与实践》荣获“优秀案例”！11 月底，学校高一、高二年级邀请资深专家葛杨老师，为家长们带来一场家庭教育的盛宴——《做智慧父母，育优秀孩子》专题报告。葛杨老师以其丰富的经验和专业知识，分享了诸多实用的家庭教育方法和经验，犹如一盏明灯，为家长们在教育孩子道路上指明了方向。

合肥市第一批中小学重点学校名单

序号	县（市）区	学校（幼儿园）名称
1	瑶海区	瑶海区瑶海小学
2	瑶海区	瑶海区瑶海小学
3	瑶海区	瑶海区瑶海小学
4	瑶海区	瑶海区瑶海小学
5	瑶海区	瑶海区瑶海小学
6	瑶海区	瑶海区瑶海小学
7	瑶海区	瑶海区瑶海小学
8	瑶海区	瑶海区瑶海小学
9	瑶海区	瑶海区瑶海小学
10	瑶海区	瑶海区瑶海小学
11	瑶海区	瑶海区瑶海小学
12	瑶海区	瑶海区瑶海小学
13	瑶海区	瑶海区瑶海小学
14	瑶海区	瑶海区瑶海小学
15	瑶海区	瑶海区瑶海小学
16	瑶海区	瑶海区瑶海小学
17	瑶海区	瑶海区瑶海小学
18	瑶海区	瑶海区瑶海小学
19	瑶海区	瑶海区瑶海小学
20	瑶海区	瑶海区瑶海小学
21	瑶海区	瑶海区瑶海小学
22	瑶海区	瑶海区瑶海小学
23	瑶海区	瑶海区瑶海小学
24	瑶海区	瑶海区瑶海小学
25	瑶海区	瑶海区瑶海小学
26	瑶海区	瑶海区瑶海小学
27	瑶海区	瑶海区瑶海小学
28	瑶海区	瑶海区瑶海小学
29	瑶海区	瑶海区瑶海小学
30	瑶海区	瑶海区瑶海小学

为进一步促进家校联动，共育学生成长，12 月 1 日、15 日，高一、高二年级分别举办了家校联动微型沙龙。



亮点二：生涯规划，加入新面孔

2024 年 3 月至 4 月，30 多位来自不同行业的家长纷纷走上讲台，带来一场场精彩纷呈的生涯规划讲座。他们以亲身经历和深入见解，为同学们揭开了各个职业的神秘面纱，激发了同学们对未来职业的向往和追求。8 月 25 - 29 日的高一新生入学教育，苏健副校长校史报告、郭广永老师的生涯规划专题讲座和学长学姐的经验分享，让新生们对一六八中学充满了期待，为他们开启了一段充满希望的新征程。11 月 15 日，国际部举办的国际大学展盛大开幕，众多国际院校齐聚一堂，为学生们打开了一扇通往世界的大门，提供了丰富多样的升学路径选择。



亮点三：社团建设，创造新纪录

合肥一六八中学高度重视学生社团建设，帮助同学们在社团课程中发展个性，培育团队合作精神，提升创新思维能力，促进德智体美劳全面发展。

2024 年 10 月 16 日，合肥一六八中学本学期全员社团课程精彩启幕。在这里，同学们可以根据自己的兴趣爱好，选择加入各种



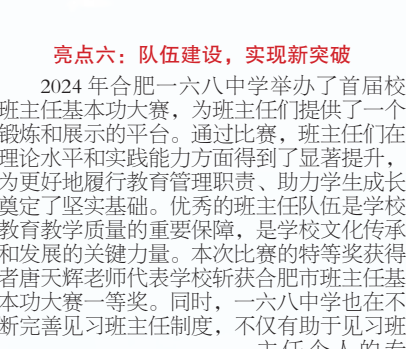
亮点四：成人之礼，踏上新征程

十八岁，是青春的绚丽华章，是迈向成熟的重要里程碑。2024 年 5 月 7 日，学校操场彩旗飘扬，2024 届高三学子成人仪式在此隆重举行。全体师生和家长齐聚一堂，共同见证这一神圣时刻。学生们身着盛装，在庄严的宣誓中，宣告自己正式成年，他们胸怀星辰大海，心向盛世未来，以坚定的信念和无畏的勇气，踏上人生新的征程。



亮点五：心理联动，收获新智慧

集团化办学为教育发展注入新活力。4 月 19 日，合肥一六八中学教育集团德育、心理联动研讨活动在玫瑰园学校东校热烈举行。此次活动聚焦“心理特需学生的家校医共育”这一重要主题，集团内各校区的政教处、团委负责人、专职心理教师和班主任代表齐聚一堂，共同探讨交流，分享经验与智慧，为心理特需学生的健康成长保驾护航。



亮点六：队伍建设，实现新突破

2024 年合肥一六八中学举办了首届校班主任基本功大赛，为班主任们提供了一个锻炼和展示的平台。通过比赛，班主任们在理论水平 and 实践能力方面得到了显著提升，为更好地履行教育管理职责，助力学生成长奠定了坚实基础。优秀的班主任队伍是学校教育教学质量的重要保障，是学校文化传承和发展的关键力量。本次比赛的特等奖获得者唐天辉老师代表学校斩获合肥市班主任基本功大赛一等奖。同时，一六八中学也在不断完善见习班主任制度，不仅有助于见习班主任个人的专业发展，更是为了让他们在未来的工作中，能够以更加科学、专业、温暖的方式引导学生成长，为学生的终身发展奠定坚实基础，使每一位学生都能在合肥一六八中学这片教育的沃土上，绽放属于自己的绚丽之花，书写幸福人生的篇章。



亮点七：综合荣誉，展现新风貌

在培养全面发展的时代新人道路上，合肥一六八中学砥砺前行。2024 年 11 月，合肥一六八中学高三（30）班唐昕明同学的作品《法治思想安天下，宪法之光耀四方》和文熙语同学的作品《扬宪法之威信，树青春之光华》在安徽省人民检察院、安徽省教育厅联合组织的宪法征文活动中双双荣获特等奖！2024 年 11 月，在合肥市第十四届中学生辩论赛中，合肥一六八中学辩论队展现了非凡的实力，最终荣获高中组一等奖。12 月 18 日，高二（1）班张晓琪同学凭借其志存高远、锐意进取、自强不息的优秀品质，获评合肥市“新时代好少年”。这一荣誉不仅是张晓琪同学个人的骄傲，更是学校五育并举教育成果的生动体现，激励着更多一六八学子在全面发展的道路上奋勇前行。



亮点八：劳动实践，打造新平台

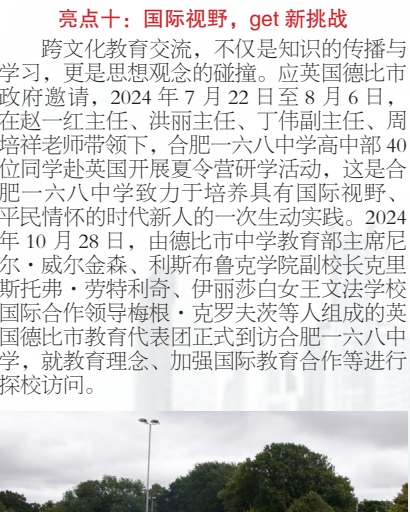
劳动创造美好生活，12 月 18 日，芷澜园暨中草药劳动示范基地揭牌仪式在学校五楼会议室隆重举行。江启成教育基金会理事

长江乾坤、安徽省归国华侨联合会党组书记、主席李世强等嘉宾出席仪式，学校党委书记吴菊文、副校长许静等领导以及教师代表、学生代表共同见证这一重要时刻。芷澜园的揭牌，标志着学校劳动教育开启了新的篇章，为学生们提供了一个亲近自然、体验劳动乐趣、学习中草药知识的广阔平台。



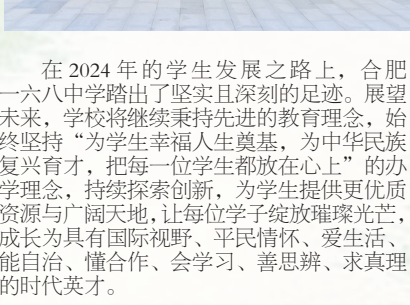
亮点九：研学探索，开拓新视野

读万卷书，行万里路。3 月 28 - 29 日，高一年级的同学们踏上了研学之旅，分赴亳州、寿县、金寨、岳西、马鞍山、宣城、徽州、皖南等多条线路，在大自然和历史文化中汲取知识的养分。12 月 6 日，高一一年级的“探秘工业之旅”带领同学们走进合肥科创企业，感受科技的魅力与力量。一次次研学实践活动，如同一把把钥匙，为学生们打开了了一扇扇知识的大门，拓宽了他们的视野，培养了他们的实践能力和创新精神。



亮点十：国际视野，get 新挑战

跨文化教育交流，不仅是知识的传播与学习，更是观念的碰撞。应英国德比市政府邀请，2024 年 7 月 22 日至 8 月 6 日，在赵一红主任、洪丽主任、丁伟副主任、周培祥老师带领下，合肥一六八中学高中部 40 位同学赴英国开展夏令营研学活动，这是合肥一六八中学致力于培养具有国际视野、平民情怀的时代新人的一次生动实践。2024 年 10 月 28 日，由德比市中学教育部主席尼尔·威尔金森、利斯布鲁克女学院副校长克里斯托弗·劳特利奇、伊丽莎白女王文法学校国际合作领导梅根·克罗夫茨等人组成的英国德比市教育代表团正式到访合肥一六八中学，就教育理念、加强国际交流合作等进行探讨访问。



在 2024 年的学生发展之路上，合肥一六八中学踏上了坚实且深刻的足迹。展望未来，学校将继续秉持先进的教育理念，始终坚持“为学生幸福人生奠基，为中华民族复兴育才，把每一位学生都放在心上”的办学理念，持续探索创新，为学生提供更优质资源与广阔天地，让每位学子绽放璀璨光芒，成长为具有国际视野、平民情怀、爱生活、能自治、懂合作、会学习、善思辨、求真理的时代英才。

家庭教育好书推荐



《园丁与木匠》

孩子在玩的时候，究竟在学什么？他们又究竟是怎么学的？孩子能从父母身上学到什么？

在《园丁与木匠》中，国际儿童学习研究泰斗艾莉森·高普尼克带你看懂孩子行为背后的学习规律，用大量经典而富有创造性的实验，向你描述了孩子在看的时候，在听的时候，在做的时候，都是怎么学习的，以及在幼儿期、学龄期、青春期不同阶段的学习特性。

高普尼克以其毕生的研究深刻地揭示出，每一个孩子都是天生的学习高手，如果你想做有远见的父母，那千万不要让孩子过早进入成人学习模式，更不要用成人的思考模式给孩子设限。

做父母不是做木匠，而是要做园丁，给童年打造一个适合成长的生态系统。童年就是一种核心适应策略：人类的生存环境决定了我们需要一个善于学习、能够应对变化的发达的大脑，而漫长的童年给我们提供了一个保护性的时空。人类对孩子的爱是独特的，这是进化历史所塑造的，一种特定的长期承诺保证了孩子拥有一个长期的受保护的未成年环境。人类因为对孩子的爱而延伸出对他人的爱。孩子在学习过程中，既运用了类似的科学家的思维，也会像文学家那样想象。

所以，父母要创造的是一个生态系统，只要保证证据土壤、空间安全，花花草草就能以各种你预料不到的方式自行应对环境的变化。

消解代际沟通中的“隔膜”：从争执到理解

2026 届高三二（14）班 陆子昊家长

家庭教育真的是一门大学问。在对待弟弟的教育问题上，爸妈更倾向于“自由放弃”，但这种“自由”有时候就像迷雾，搞得我们十分迷茫。

弟弟的性格完全不是那种乖乖听话、安安静静类型。要形容他，简直是那种无论走到哪里都会吸引目光的存在。课堂上，他从来不拘泥于规矩，总喜欢抛出一些新奇的观点，或者跟同学们开玩笑，课堂氛围常常因为他变得活跃起来。

他不是不聪明，相反，他有一套自己的逻辑和想法，独立性强，创新意识也很强。问题是，他从来不按照爸妈的预期轨道走，成绩有时候波动较大。爸妈那种“成绩至上”的观念直接让他感觉压力山大，像是背上了一座大山。更糟糕的是，他又不怎么和爸妈沟通，只能把所有不满藏在心里，表现得更加不耐烦。再加上爸妈有时候直接用“学习为主，其他都先放一放”的“高压策略”，弟弟的情绪就越来越崩溃了。

而我作为家里的“半个大人”，自然也感受到了这种紧张气氛。爸妈始终认为，作为高二的学生，弟弟应该全身心投入到学习中去，忽略其他的兴趣和娱乐。但我觉得，单纯的“高压”式教育并不一定能带来好的效果，反而可能会让弟弟变得越来越压抑，焦虑情绪堆积，影响学习状态。于是，我决定做点事情——在不丧失自我个性的前提下，找到一种更合适的方式来调节这种紧张氛围，减轻爸妈的焦虑，让弟弟能够更好地自我调节。

从“自由放弃”到“合适的引导”我开始帮助弟弟有点“抗拒学习”的迹象，不是他不想学，而是压力让他越来越



亲爱的儿子：珠流璧转，露往霜来。岁聿云暮，日月其除，从怀中珠玉，到及笄年华，从孩

扎陪伴的根 开生命的花

2025 届高三三（13）班 翁婉璇家长



在家庭教育的道路上，我们深知综合素质培养的重要性，因此尤其重视孩子的全面发展。从孩子呱呱坠地的那一刻起，我们就致力于为她铺设一条充满关爱且丰富多彩的成长之路。从中科大幼儿园到西园新村小学、再到五十中东校，中考之后进入一六八，每一步都承载着我们对孩子成长的殷切关注。

幼孩时，我们便与孩子共读绘本、聆听音乐，稍长大后，便带着她走出家门，领略各地风土人情，感受多元文化魅力。这些经历不仅丰富了她的视野，也让她在校

家教心征文

可以做一些自己喜欢的事缓解压力，比如运动，或者看看你感兴趣的动漫，放松一下。但是，要注意，适度就好，别让自己累着。”这种方式，给了他一定的自由，也让他在学习中重新找回了动力。

从“成绩至上”到“兴趣驱动”但改变并不容易，特别是对我爸妈来说，他们的教育理念比较传统，总觉得“学习最重要，成绩是唯一标准”。我爸妈有时候就皱着眉头说：“你弟弟要是不好好学，成绩肯定会掉，咱不能让他松懈！”每次听到这些话，我总是忍不住想反驳，但又不敢完全否定爸妈的担忧，毕竟他们心里都是为了弟弟好。我决定耐心和他们解释：“其实，有时候，适度的放松反而能帮助孩子恢复学习状态。过度的焦虑和压力只会让成绩掉得更快。”为了让他们更理解，我和爸妈也进行了很多次沟通。我尝试让他们明白，学习不仅仅是分数，更多的是孩子的心态、兴趣和身心健康。如果没有良好的心态，成绩提升反而成了空谈。

经过一段时间的沟通，爸妈逐渐接受了这个观念。于是，我们家就开始进入了“健康的娱乐加学习”的新模式。我弟每周都会抽时间去打羽毛球、参加社交活动，甚至还主动提出要尝试学习一些新的技能，比如看一些小说、做饭等，完全是为了放松心情，提升生活质量。

弟弟对这种变化特别开心。以前，爸妈的“成绩至上”让他觉得自己被框死了，所有的时间都必须用来应付考试；现在，他终于可以在压力和兴趣之间找到一个平衡点。他不再把学习当作一项“必须完成的任务”，而是看作一种“挑战”，自己有更多的控制权。成绩开始慢慢恢复，而他也变得更加轻松和积极。

弟弟的成长，父母的转变通过这一番调整，弟弟不仅恢复了状态，



不愿意坐下来学习。单纯靠“管”和“逼”是行不通的。他从小就不是那种“温吞水”的孩子，要是过于压制，只会让他内心越来越抵触。要知道，弟弟一旦开始反叛，就像放开了风筝，真是无法控制。

我记得有一次，我和他坐在客厅，闲聊起来。我笑着说：“老弟，你这学习状态，比玩游戏还专心，能不能给点时间放松放松？”他说：“我也想放松，但是我得让爸妈看见，我能做得更好。”我突然明白了他的焦虑点——他并不是不想学，而是压力太大，他想通过成绩让爸妈看到他的努力和进步。

我心里感慨万分，原来，他的动力并不是来自自己，而是来自“父母的期待”。于是，我开始帮助他调整一下学习和娱乐的平衡。我告诉他：“你可以继续努力，但也

愿你无忧，顺遂如意

2026 届高三二（21）班 郑国家家长

提重誓，到绿发朱颜，不过是转眼一瞬，你已经是那个朝气蓬勃，阳光开朗的大男孩了。

这世界有太多太多美好，我想把我四十余年的岁月与头脑分享给你，想让你看这人间灿烂，红红烂烂。但你是懂惜的，干净如一张白纸，如一块透冰，在一切的一切之前，我愿与你交友，我不愿把你看作我的附属，我希望你能够成为你自己。

期间屡获殊荣。“三好学生”、“优秀少先队员”、“学习之星”和“新时代好少年”等荣誉称号便是对她努力的认可。此外，她也努力拓展自己的兴趣爱好，获得了“钢琴十级”、“中国舞十级”、“山水画八级”、“软笔书法六级”和“音乐听力三级”等多项专业认证。

然而，成长的道路并非总是一帆风顺。由于成长背景的不同和家庭环境的变化，我们在面对孩子的“叛逆期”时未能及时察觉孩子的心理变化。孩子上初三时，孩子爸爸工作上需要长期驻外地，家中只剩下我和孩子相伴。这段时间里，孩子内心的厌学情绪悄然滋生，而这也最终影响到了她的中考发挥，那一次，她留下了诸多遗憾。

进入高一后，孩子的厌学情绪仍未得到有效缓解。这段时期对我们全家来说是艰难而充满挑战的。为了帮助孩子度过这一难关，我和孩子的父亲决定改变沟通方式，以平等、尊重的态度与她对话。我们坚信：“路虽远，行则将至；事虽难，做则必成。”放下焦虑，敞开心扉。回顾过往，共同探讨生活和学习的意义，鼓励她继续在校学习，并支持她参与排球运动。了解她的兴趣爱好，给予她在经济上一定的自主权购买她喜欢的一些产品。利用暑假假，我们带她去了厦门、南京、杭州、上海等

地旅游，参观体验了厦门大学、中国药科大学和浙江大学等高等学府。在这种开放包容的家庭氛围中，孩子逐渐找到了学习的方向，拥有了追寻梦想的動力。

高二选科分班后，孩子的厌学情绪有所缓解，性格也变得开朗起来，但学习持续性还不够强，仍存在沉迷手机的问题。我们没有一味指责，而是积极与班主任沟通，家校联手耐心引导孩子。告诉她拥有手机的权利也伴随着相应的责任，自由从来都不是无边界的。我们共同制定了使用规则，把速度放慢下来，陪伴孩子一起成长，欣赏她成长路上的每一处风景。

如今，高三的生活已经开启一半，孩子如同破茧而出的蝴蝶，性格明显变得更加开朗，愿意与我们分享她的想法和感受。这一转变，让我们感到欣慰的同时，更让我们意识到陪伴的力量。目前，我们最需要做的是成为她的“树洞”，倾听她的心声，赋予她情感上的支持。我们始终相信，教育不仅仅是知识的传授，更是心灵的交流与成长的陪伴。有一次，孩子因为一次模拟考试的成绩不理想而情绪低落，为了帮助她更好地管理时间，我们共同制定了学习计划，并鼓励她每天坚持完成。如果她按时完成任务，我们会给予小小的奖励，比如一起看一场电影或品尝她最爱的甜品。这些看似微不足道的小事，却成

心态也发生了巨大的转变。以前那个焦虑、埋头死学的他，终于变得轻松起来，找到了一个适合自己的学习方式。而我爸妈也在这个过程中学会了“适度放手”。他们开始关注弟弟的心理状态和生活质量，而不只是盯着他的成绩单。

我也开始认同我说的：“有时候，学习不仅是分数，还是孩子的心态和身体。”在这段时间里，爸妈学会了更多地去倾听弟弟的想法，而不只是通过自己的角度去审视他的表现。

我弟现在经常会自己主动提起：“今天学到的新知识很有趣！我可以把它运用到自己的项目里。”他一开始把学习看作一种“探索”，而不是单纯的“任务”。他的成绩和心理状态都得到了提升，而爸妈也因此少了很多不必要的焦虑。最重要的是，家里的氛围变得更加和谐，大家都能轻松地坐下来一起聊聊，而不再有那种压抑的紧张感。

教育中的“轻松一课”：沟通与尊重答案，最重要的是家长要理解孩子的内心需求，调整教育方式，而孩子也要学会在合适的时机表达自己的想法。像我弟这样，外向、活跃、个性独立，他需要的是尊重和空间，而不是简单的强制执行。作为家长，关键是要学会发现孩子的独特之处，尊重他们的兴趣和个性，帮助他们找到适合自己的道路。

最终，我们家学会了最重要的一课：家庭教育的核心不是“严格要求”，而是“理解、沟通与尊重”。每个孩子的成长之路都是独一无二，作为家长，我们要学会顺应孩子的个性，帮助他们找到适合自己的方式，走出一条属于他们的精彩路。通过这个过程中，我也学到了作为家长和兄长应该如何尊重与关怀之间找到平衡，既能提供支持，也能给孩子独立成长的空间。

关于亲情，我希望你是自主的。我希望你能“一代人做一代人的事情”，你永远都是独立自主的个体，即使你是父母的结晶，自母亲的体内孕育而出，也不代表你将一辈子成为我们的仆从。因此你要时时刻刻刻以自己为主，你就是这个世界的锚点，人往来熙熙，皆不能改变你自己的主体地位。高尔基说：“只有我自己才是我的生命和我的灵魂的唯一合法的主人。”

在我们的亲情关系中，我们永远是平等的，因此我们尊重你的意见与看法，也喜欢你可以在第一时间寻求我们的帮助，我们会以过来人的经验为你解答，但不喜欢你不去思考全盘接受，你要在活用思维的过程中成长，辨别对错，敢于否定，把自己培育成独立自主的人。今后无论喜乐忧愁，都是属于你自己的。

关于交际，我希望你是自立的。你不必去成为谁喜欢的人，你要成为你喜欢的人，成为你想成为的自己，让别人去喜欢你，你的自立会造就你明天的价值。尊重自己，才能赢得他人的尊重。在与人交往时，要坚守自己的原则和价值观，不随波逐流、轻易妥协或失去自我。你要学会沟通与表达，清晰地表达自己的观点和想法。车尔尼雪夫斯基说：“我愿独立自主

为了我们之间珍贵的回忆。

另外我们也积极参与孩子的兴趣爱好。了解到孩子喜欢动漫文化后，我们并没有将其视为浪费时间的行为，而是积极地参与到其中。一起观看动漫作品，讨论剧情发展和角色设定，甚至陪她参加了一些动漫展览。每个月我们会给她一点零花钱，让她自主购买喜欢的动漫周边和漫画素材。通过这种方式，我们不仅增进了与孩子之间的沟通，也让她明白，家长愿意尊重并支持她的兴趣爱好，这些活动不仅拉近了我们与孩子之间的距离，也为家庭生活增添了更多乐趣。更重要的是，通过参与孩子的兴趣爱好，我们能够更好地了解她的内心世界，从而给予更加精准的支持与指导。

未来，我们将持续关注孩子的情绪管理、兴趣发展、健康生活等方面，适时安排活动以帮助她适应高考的压力。在这个过程中，我们将不断提醒自己，成绩固然重要，但孩子的身心健康和快乐成长更为珍贵。我们愿以无限的爱与理解，陪伴孩子走过这段重要的旅程，见证她找到属于自己的人生道路，见证她勇敢地追逐梦想的过程，见证她绽放出最绚烂的青春光芒。