

生活在当今这个时代，每个人的生活都绕不开一个字——卷。成年人卷业绩、卷存款、卷房子、车子，孩子们卷成绩、卷特长、卷竞赛，甚至卷身高。不知从何时起，世界仿佛成了一张煎饼，万物皆可卷。

卷得太狠，难免会倦，于是这几年又兴起了另一个词——躺平，不少人戏谑自己终于“躺”到了“卷”的对立面，充满了调侃与无奈。

作为一名高中生的家长，我不想孩子卷成一个学习机器，当然也不愿见她躺平，自暴自弃，我当下想做的，就是和孩子一起，完成一套舒展运动，陪伴她度过这充满挑战的三年，看着她带着通明豁达的智慧迈向更为广阔的天地。

舒展运动第一式——不悔
曾几何时，我非常内耗，在育儿这条路上，经常走入“选择——后悔——再选择——再后悔”的死循环，把自己弄得疲惫不堪。

孩子幼儿时期，我奉行快乐至上，完全没有对她进行学科知识的启蒙，当第一天入小学，发现别人家的孩子会读书读报，甚至用双语自我介绍时，我惊恐不已，在此后的很多个夜晚，我都辗转反侧难以入眠，后悔自己的懈怠，让孩子输在了起跑线上，浑浑噩噩地度过了“毫无建树”的童年。

孩子小升初面临择校，我权衡再三，放弃了一所名校，选择了离家近的普通初中。而当听到朋友们谈论名校的师资、氛围和优异的成绩时，我又一次陷入无尽的后悔，懊恼自己的选择会不会耽误了孩子，阻碍她奔赴远大前程。

事实上，现在回望前路，我发现，那条所谓的起跑线其实模糊又无聊，我的孩子拥有一个无忧无虑的童年，在小学阶段也并没有一直落在下风，只凭借不急不躁的努力便让她在不知不觉中实现了追平和反超。不仅如此，孩子还非常喜欢自己的初中，相对较少的竞争压力，虽然没有让她收获特别亮眼的成绩，倒也培养了她达观的心态，交到了不少好朋友，正所谓失之东隅，收之桑榆。

从焦虑到释然，这条路我整整走了10年，教会我的，不只是孩子的教育，也是工作和生活中我所走过的所有弯路。所以，今天，当孩子在我面前懊恼她做错了什么事，得罪了什么人，荒废了某一段时间时，我不指责，只是鼓励她去补救，去解决问题，实在解决不了就暂且放下，

爱是通往内心的桥梁

高一（25）班 吕卓航妈妈



大家好！我是高一（25）班吕卓航的母亲。首先，十分感谢学校能提供这样的平台，让我能借此机会梳理和总结这些年来和孩子一起成长的经验，也感谢孩子老师和身边的一些朋友对我的启发和帮助，最后也要特别谢谢我的孩子，陪伴孩子长大的过程让我有了更多的育儿感悟，在辛苦中感受到做妈妈的快乐与欣慰。

我家有两个孩子，卓航是老大。这么多年与两个孩子的相处，让我深深领悟到这样一句话：父母觉醒，孩子才能自觉成长。

家庭是孩子的第一所学校，父母是孩子最好的老师。教育孩子的过程中，父母的一言一行都深深地影响着孩子，甚至能影响孩子的一生。父母想要纠正孩子身上的坏习惯，最有效的方式不是说教，而是不断改正和完善自己。教育从来不是要求，而是影响，父母可以成为孩子最好的榜样，父母“好好学习”，孩子自然“天天向上”。

舒展运动：预备，起

高一（13）班 咏咏妍妈妈



相信车到山前必有路，我告诉孩子——停止内耗，对自己做过的所有决定都不后悔，对已经发生的所有事情都全盘接受，且努力，莫回头，向前走。

舒展运动第二式——不惧
人究竟会因什么而感到恐惧呢，我想，最大的可能便是未知，未来将要发生什么，我们对此一无所知，所以会害怕，怕那个未来辜负了我们的预期。

如果对未来所有的可能性都做好了心理预设，真心允许和接纳一切的发生，那么，我们还会惧怕吗？

还记得那些陪孩子备战中考的日子，随着考期的日益临近，忽上忽下的成绩，起伏不定的排名，让我和孩子共同经历着一次又一次的崩溃和一次又一次的自我疗愈，那时，我们之间的每一次长谈，最后都会转向一个主题——中考固然重要，但即便是失败，它也不会毁掉你的整个人生。

现代高强度、快节奏的社会，常常让身处其中的我们产生一种错觉——每一步都无比重要，稍有差池便无法弥补，一个晃神便万劫不复。其实，事实并非如此，人生的容错率并不像我们自己所想象的那么低。许多当下看来似乎无法逾越的深沟险壑，一旦被纳入整个的生命维度里，住往立刻就会隐入尘埃，不着痕迹。老合肥人会说——住大四（事）嘛！对，要的就是这份松弛、洒脱、无所畏惧！

不过如此，还能坏到哪儿去！
孩子体考失分，我说，文化课也考不了满分嘛，何必

回忆往昔，十六年前，我与孩子有缘相见，刚做妈妈时的心情是喜悦、是期待，整天忙着研究各种育儿书籍，听身边人分享育儿经验，时常叮嘱自己要用一颗细心、耐心和爱心对待孩子，一时间对未来充满了憧憬，努力学习成为一个好妈妈。

随着时间的流逝，事情开始变得事与愿违。大约6、7岁的时候，卓航开始有了自己的主导意识，很多事情都不听话了，加上弟弟的出世，有时候我也无暇顾及他，更加没有耐心对待他，再加上家庭琐事的困扰，经常就会在一些小事上对他发火、带情绪，其实就是把对家庭的不满和抱怨发泄在孩子身上。卓航要么一脸无辜地看着发怒的我，要么委屈地流泪，而这些我都视而不见，很冷漠，我控制不了自己对孩子的不满情绪。再后来，我变本加厉，开始用戒尺打孩子，以解我心中的怒火。记得有一次用戒尺打孩子，一下失手了，孩子的嘴巴被打肿流血了，那一刻我好像把自己也打醒了，孩子哭了，我也哭了，我为自己的不理智流泪。我问自己：为什么要生他，难道不是为了好好爱他吗？我现在在做什么？我这是爱他的行为吗？我这是在伤害他，伤害他幼小无助的心灵。那一夜我想了很多很多。那一刻孩子承担了委屈，唤醒了我爱睡的我。我在内心对自己说：“从今天开始，我要好好学习爱护他，成为他的榜样，成为他的灯塔，照亮孩子前行的路。”

有一次，和朋友聊天，谈到亲子教育这个话题，刚好他也是做家庭教育这块儿的，他的一番话，醍醐灌顶，更加点醒了我。他说：“父母是原件，孩子是复印件。孩子是印出来的，复印件的改变关键是在原件上改。”是啊，我一直想改变孩子，要么是控制自己，要么是交易交换，带着畸形的爱去污染孩子。其实最需要改变的是自己，好比一颗大树，只有树根健康、茁壮，树枝和树叶才能茂盛。原来最好的教育，不是教育孩子，而是父母的觉醒和成长，父母觉醒成长，才能更好的影响孩子。

那从哪里开始着手呢？
首先，要建立和谐的亲子关系。建立和谐的亲子关系，就是得走进孩子的内心。如果孩子的门门对你关闭的，哪怕我们说的是真理，都无法进入孩子的心里，孩子只是敷衍式回答你“恩，好的，知道了”。其实他什么都没听

在意；孩子害怕中考失败，考不上一六八高中，我说，考不上又怎样呢？二流高中也可以走出一流的人才啊！

终于，在中考前夕，我们筑好了牢固的心理防线——努力了便无悔，成败皆可从容面对。在良好心态加持下，孩子如愿考入了她的梦中情校——合肥一六八中学。

舒展运动第三式——唤醒
塞林格在《麦田守望者》里写道——改变能改变的，接受不能改变的。他说没错，平凡的我们倘若真能做到，也必定会拥有完满的一生，然而难就难在，怎样才能获得足够的智慧，去分辨这二者。

女儿是以压线的中考成绩考入一六八中学分层班的，进入高中以后，发现周围全是比自己优秀的同学。课程难度大，进度快，孩子很不适应，一度痛苦到怀疑自己的智商，甚至萌生了让我给她转学去普通高中的念头。

我对她说，首先，我完全能理解你现在的痛苦，从优等生一落成为差生，换了谁心里也不会好过，肯定会想换个环境，重回巅峰。不过你也要明白，你的父母只是再普通不过的父母，肯定无法满足你的所有需求，比如转学去二档公办高中，这已经超出了我们的能力范围，所以无论如何，你都将在这里完成你的高中学业，这一点我们无法改变，你只能接受。其次，你要清楚，能站上这样的平台，也是全凭你自己的努力，所以，不要遇到挫折就怀疑和否定自己。最后，我们来分析一下原因，我们是从一个名不见经传的普通初中考入这所名校的，在初中阶段，课程难度小，学校氛围轻松，你习惯了不发力就能得到一个还不错的成绩，但那已经是过去式了，现在你身处的是省内最顶尖的高中，所以，你要做的就是别气馁，别着急，丢掉懒散和惰性，更踏实努力，相信总有一天会找到适合自己的学习方法和节奏。

充分共情、理性沟通，这向来是我在与孩子相处过程中所希望达到的理想状态，倘若能够就此启发她遇事不慌乱、不回避、冷静分析、追根溯源，那我相信这样的技能也不会让她终身受用。

以上便是我——一位高中生家长对孩子的教育所做的浅淡的思考，与其无奈地表示“躺不平又卷不赢”，何妨试试这套“舒展运动”呢。如果说卷是在江湖身不由己，躺平是消极负气的自我放逐，那么舒展就是积极主动的自我救赎，请相信心灵一旦松绑，生命之花一定会迎来最热烈地绽放！

进去，这样的交流显然是无效的。

在一次和妈妈们的交流中，一位姐姐的分享，让我很受启发，“天下父母之爱是无条件的，不求回报的，是尊重、欣赏、祝福，是和他一起成长。”从那天起，我开始践行这四种爱的行为。

首先要懂得尊重孩子。每个人的命运各有不同，每个人的思想也各有不同，允许孩子做自己，允许他有自己的想法，不限制孩子，这样他的思维才能打开，才有更广阔的天地。无论是小孩，还是成年人，都希望自己被尊重，这是人与人之间和谐关系的前提。不用自己的标准和要求对待他人。练习尊重孩子的时候，要试着克服自己的习性，把常常想说教孩子的心改成聆听孩子的内心想法，听取他的建议，对其合理的地方要赞同并支持，久而久之，他越来越独立、自信，敢于自己做出选择，否则他会事无烦及很多，迁就别人，委屈自己。

其次你得欣赏孩子。每个人都有优点和缺点，如果老是盯着孩子的缺点，孩子会越来越自卑，总是觉得自己这也不好那也不好，这也不行那也不行，孩子成长的过程肯定会出现问题，我们要站在孩子这边，和孩子一起面对问题，解决问题，而不是和问题站在一起，去训斥孩子，伤害孩子。

为了改掉经常批评孩子的毛病，我在电脑桌面上建立了一个文件夹，叫爱的基金账户，记录孩子每天做的好的方面，进步的一面，并给与肯定和鼓励，慢慢地孩子的心越来越放松，也越来越开心，脸上的笑容也越来越多。我们彼此更懂对方，我说话他不仅入耳，而且入心里，会照我的话去做。

最后要学会祝福孩子。家长常常担心和焦虑孩子的各种问题，会给孩子注入负能量。反之，我们经常相信孩子，祝福孩子，这种心态会给孩子注入正能量，建立其乐观心态，每个人都希望自己的人生是被祝福的。

教育就是一棵树摇动另一棵树，一朵云推动另一朵云，一个灵魂唤醒另一个灵魂。人生好比一场马拉松，我们就是陪跑的兔子，用自己的行为影响孩子，成为孩子的榜样，与孩子共同成长。

最后祝愿大家乘风破浪会有时，直挂云帆济沧海，不断攀登人生的高峰。

家庭教育好书推荐



《新家庭如何塑造人》

家庭是世界的缩影，研究家庭就是了解世界。在家庭里的权利、亲密、自主、信任、沟通技巧奠定了我们在世界上生活。美好的家庭生活，是我们美好生命的源头，也奠定了我们整个人生的基调。

本书是萨提亚的经典著作之一，是家庭治疗的开山之作，更是家庭关系调适与完满人格塑造的典范指南。作者在书中清楚地分析人在家庭所经历的成长和蜕变，从中探讨如何建立自我价值、人际沟通及生活模式，同时透

过作者匠心独运的举例和说明，倡导如何沟通思想、如何作好家庭工作与组织关系，以及如何发展更健全的人格。它不仅是家庭治疗师、心理咨询师和社工人员的专业用书，更是每个渴望家庭和谐、自身成长的人的必读书籍。本书第一版即销售逾70万册，被翻译成12种语言出版。正如萨提亚本人所说：“我写这本书的希望是帮助我们每个人获得成为和谐的人的权利和义务。书中所展现的经验和榜样会引导我们用创造性的方式去理解彼此、关爱自身和他人，为孩子提供一个让他们得以发展出力量和完满人格的基础。”

始信風

卷五題



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 洪雨 陆勇 指导教师：徐峰 黄晓婷 周涛
主编：高二28班李臻雨 高一11班周维涛 高一10班刘子默 高一22班蔡奕辰 网址：www.hf168.net 联系电话：0551-63803905 63803907 63803976

开学第一课“高能输出”：新学期怎么干？书记带你划重点

2月13日上午，合肥一六八中学2024—2025学年第二学期开学工作会议在图书馆一楼报告厅举行。会上，党委书记吴菊文为全体教职工讲授专题党课，聚焦全国



教育工作会议精神，深入解码《教育强国建设规划纲要（2024—2035年）》（以下简称《纲要》）核心要义，系统谋划课程思政创新路径，为学校高质量发展注入思想动能。

同频共振聚合力 把准教育“方向标”
党课开篇，吴菊文从“增识变之智”“明应变之策”“寻求变之法”这三个角度深入解读了全国教育工作会议精神，并传达省、市教育会议的各项工作部署。吴菊文重点强调了加强教育系统党的建设，坚持以人民为中心发展教育、实施教育家精神铸魂强师行动等多个方面的要求。他指出，全国教育工作会议擘画了加快建设教育强国的总蓝图，合肥市教育工作会议给出了打造科创教育高地的合肥方案，为学校扎根地方、服务发展提供了“坐标系”与“风向标”。

解码《纲要》 明路程 激活发展“强引擎”
中共中央、国务院日前印发《纲要》，面向到2035年建成教育强国目标，对加快建设教育强国作出全面系统部署。吴菊文介绍了《纲要》在思政引领力、人才竞争力、科技支

撑力、民生保障力、社会协同力和国际影响力六个维度提出的具体要求，督促向全体教职工加强对这《纲要》的学习和理解，在落实《纲要》要求、建功教育强国建设的征程上持续发力、久久为功。

课程思政再升级 排好育人“大合唱”
“没有思政的课堂不是好课堂，机械灌输思政、贴思政标签的课堂也不是好课堂。”吴菊文提出“加强课程思政，提升德育水平”的要求，强调了课程思政建设的重要性。他指出，要依托课程这一载体，以隐性教育的方法，将思想政治教育的原则要求与内容、同课程设计、教学开发、课程实施和评价有机结合起来，做到“课程有思政、计划有思政、人讲思政、课课有思政、时时有思政、评价有思政、结果看思政”，让课程思政为学生健康成长赋能、为学校品质提升赋能。

新学期伊始，这场“站位高、落地实、动能足”的专题党课，是一场思想洗礼，更是一次行动动员。合肥一六八中学全体教职工将以挺膺担当之姿，在建设教育强国的征程上奋力书写新的篇章。

继同窗共桂后，一六八学子再续郭沫若奖学金传奇

4月25日，在中国科学技术大学举办的2024—2025学年“郭沫若奖学金”颁奖典礼上，中科大党委书记舒歌群将一座烫金喜报郑重赠予合肥一六八中学校长罗在兵。台上台下的目光聚焦于一六八中学2021届毕业生徐航宇——这位以“后浪”之势接续学术薪火的年轻学者。

“一纸喜报，重若千钧。”郭沫若奖学金自1980年诞生以来，始终以最严苛的学术标准遴选中国科技领域的“种子选手”。从两弹元勋的接班人到量子科技的开拓者，110位获奖者构成的“星光谱系”印证着一个事实：只有植根深厚土壤的幼苗，才能长成参天大树。

“我们习惯把成长比作开花结果，但在合肥一六八中学，更看重种子破土前的孕育。”罗在兵校长常提到的“静待花开”育人理念，恰与徐航宇的成长轨迹相互印证。

三年高中时光里，这个曾有过迷茫的少年在班主任姜珍伟老师的悉心引领下，调整心态，明晰自我，在学校“五



育并举”的生态中锚定心愿——中科大计算机科学与技术专业绘就科技绮梦。近年来，合肥一六八中学依托优质高校资源，在内涵式、特色化办学道路上扎实前进，成为中国科技大学“瀚海人才”基地校。学校还先后成为清华大学“拔尖创新人才培养大中衔接教育基地”（全省唯一）、北京大学“博雅人才培养基地”连续两届文理兼有（全省唯一）和上海交通大学“学森计划”的基地校。合肥一六八中学向全国一流高校输送的毕业生中，很多都选择基础学科深造。这份“硬核浪漫”背后，得益于学校构建的“五航课程体系”的有力支撑。

这个比赛，藏着多少教育“秘籍”？

在教育的广阔天地里，班主任是学生成长路上的关键引路人。4月8日—9日，合肥一六八中学举办了班主任基本功大赛决赛，此次比赛分为



班会展评和情境模拟两个环节，众多班主任在赛场上展开激烈角逐，碰撞出智慧火花。全校班主任、35岁以下青年教师一同观摩了此次精彩赛事。

班会展评环节，各参赛班级级结合学情设计特色课程，主题活动覆盖心理调适、压力管理、责任担当等成长维度，助力学生构建积极心态与核心素养。

接下来，比赛进入到紧张刺激的情境模拟答辩环节。参赛的班主任们现场抽取题目，面对学生矛盾处理、家校沟通难题、突发校园事件应对等精心设置的班级管理情景，他们沉着冷静，凭借丰富的教育经验和扎实的专业知识，充分展现了一六八中学班主任们优

秀的应变能力和教育智慧。

最终，刘亚冰脱颖而出荣获特等奖；谭恒、吴宇凡、谢婉滢以出色表现斩获一等奖；曹俊、杨贤云、朱毓卿荣获二等奖；章春、付晓敏、曹祐、王殿飞、胡燕、高悦辰、李一凡荣获三等奖。他们用实力诠释专业，为教育事业添彩。

此次比赛不仅是对班主任专业素养的一次深度检验，更是一次教育理念的一次汇聚与更新。在教育改革不断推进、学生需求日益多元的当下，合肥一六八中学的班主任们能够汲取新的教育思路和方法，以更加科学、高效的方式走进学生的内心世界，为学生提供更精准、更贴心的引导。这不仅有助于塑造学生健全的人格，培养综合素质，更能为社会输送具有创新精神、责任意识 and 良好道德品质的优秀人才。

皖韵研学织春色 江淮文脉映风华



阳春三月，草长莺飞，正是踏青寻梦的好时节。3月20日至21日，合肥一六八中学高一年级同学们，怀揣着对历史与文化的向往，踏上了为期两天的研学之旅。

八条研学线路在皖韵山水间次第舒展——亳州线流淌着药都千年的草本芬芳，滁滁双城在楚风汉韵里摇曳着八公山的岚岚与醉翁亭的墨香；金寨线蜿蜒于大别山褶皱，红色血脉在映山红绽放的群峰间奔涌；桐庐线串起桐城派的文脉青砖与岳西云瀑的素练；马鞍山线枕着采石矶的江涛，把诗仙的月光酿成琥珀；宣城线浸润着宣纸徽墨的呼吸，敬亭山在青绿间吟诵千年绝句；徽州线勾勒出黛瓦粉墙的工笔，歙砚雕窗里流淌着新安江的晨昏；皖南线则是一轴流动的水墨长卷，黄山云海与太平湖波光在春晖中交织成天地诗行。每

条线路都是时光的针脚，绣出安徽大地的经纬华章。

江山留胜迹，我辈复登临。研学之旅虽已结束，但文化的种子已在同学们心中生根发芽。愿他们带着这份收获与感悟，在未来的道路上，继续追寻诗意与远方，让中华文化的光芒在他们手中继续闪耀，让诗意人生在他们的脚下不断延伸！



六位青年班主任的星光育人图鉴

在合肥一六八中学的校园里，六颗“新星”正以青春之名，点亮教育的璀璨星河。他们是课堂上的“解題者”，是班級里的“造梦师”，更是学生眼中可亲可敬的“青春同路人”。左手执笔，以专业深耕学科沃土；右手持灯，用热爱点燃成长之光。今天，让我们走近高一年级六位青年班主任，聆听他们的教育哲思，感受学生笔下最真挚的星火情愫。

谭恒：尊重差异，用显微镜窥见成长的光点



谭恒老师扎根生物教学实践，在教研领域持续突破，曾获合肥市普通高中“大研讨、大交流”案例成果评比生物学科二等奖、合肥市“大比武大练兵”作业设计项目团体二等奖、合肥市普通高中作业设计大赛二等奖，指导学生在全国中学生生物学联赛中摘得省一等奖、二等奖等。2024年带领班级入围合肥一六八中学班主任基本功大赛决赛。作为班主任，谭恒老师始终秉持“以显微镜的精准与双螺旋的温情赋能成长”的育人理念，尊重学生个性差异，挖掘生命潜能，助力全面发展。在班级管理上，她聚焦“五育融合”，以生命教育为核心，用周记本搭建心灵树洞，将荣誉证书化作星光奖章，点亮班级共进的银河。

学生心语便利贴

“粉笔一支传大道，讲台三尺度春秋”，在您的课上，枯燥的细胞结构变成了精妙的生命工厂，复杂的遗传规律化作了解密生命的密码；在办公室中，您伏案在桌前备课的身影像一轮红日，既散发了自己的光辉，也滋养了我们；在课间时，当同学们找您问问题，您永远耐心解答并给予鼓励；当同学们遇到一些生活上的烦恼时，您总以朋友的身份提供积极的解决方式。您的身上总洋溢着青春的光彩 散发着独特的个人魅力。谭恒老师，您不仅是传授知识的老师，更是带领我们发现学习之趣与生命之美的引路人。

高一（9）班 赵聆心

三尺讲台栽桃李，一笺心血润青苗。敬爱的谭老师，您是启迪生命的显微镜，带我们窥见万物精微的奥义；您是实验室里的光合作用，用智慧的光热催化求知的新芽；您是成长的双螺旋结构，以耐心的链条编织成长的阶梯。课堂上，您让晦涩的术语绽放成思维的花海；生活中，您将长姐般的关怀化作润物的春雨。那支执粉笔的手，轻轻拭去我们眼角的迷茫；那道清隽的身影，总在晨光熹微时点亮求知的渴望。岁月终将沉淀为泛黄树叶的年龄，而您永远是镌刻在年轮中央的星辰，用温暖的光芒照亮我们生命的轨迹。

高一（9）班 左佳怡

曹俊：五育并举，让青春轨迹与时代同频



曹俊老师专注于教学工作，在专业发展上屡获佳绩，先后荣获安徽省教师信息素养

提升实践活动智慧教学创新活动一等奖、合肥市智慧教学创新活动一等奖、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、有生上课项目二等奖、案例成果征集评比二等奖、合肥市历史基本功比赛二等奖、合肥市中小学教育学术论文二等奖等。

作为班主任，他始终坚守“让学生在青春的轨迹上逐梦前行”的育人理念，尊重学生个性，激发学生潜力，助力学生梦想。在班级管理上，他聚焦“五育并举”，以德为先，通过主题班会、榜样示范等方式，引导学生树立正确的价值观。同时，他注重营造积极向上的班级氛围，设计趣味学习任务，激发学生的内在动力。他密切关注每一位学生的成长，为他们提供个性化的指导，帮助学生克服困难，找到适合自己的发展方向。在心理健康教育方面，他通过谈心交流、心理辅导等方式，帮助学生缓解压力，促进身心协调发展。在班级文化建设中，他带领班级形成了“心契如一，班风如兰”的特色文化。

学生心语便利贴

曹老师是一位威严与风趣兼具的优秀青年教师。课余时间，他总是耐心地为同学们答疑解惑，不厌其烦，用知识的光芒照亮学生们的求学之路。凭借出色的管理能力和对学生的真诚关怀，曹老师赢得了我们28班同学的敬爱，成为大家心中值得依靠的良师益友。

高一（25）班 朱梓涵

曹老师工作认真负责，调解同学矛盾公平公正。他关注学生身心健康，倡导“五育并举”。作为班主任，他以身作则，展现责任感、热爱劳动和勤奋刻苦的品质，为同学们树立了良好榜样，激励着大家不断进步。

高一（25）班 齐一冉

付晓敏：民主治班，以科研精神点燃求知火种



付晓敏，中共党员，中国科学技术大学物理化学专业硕士毕业，中国科学技术大学优秀毕业生。在校期间以第一作者身份发表SCI收录论文（JPLC）一篇，以第二作者身份发表中国科学技术大学学报（JUSTC）一篇，科研能力较好，常指导学生学习性学习课题研究。她专注物理化学融合教育，以科研精神赋能课堂，将学术前沿成果转化为教学资源。

作为班主任，付晓敏老师坚持“教育不是灌输，而是点燃火焰。愿以青春的热情和专业坚守，陪伴学生奔赴更广阔的热带大海”的育人理念，倡导学生自主探索与协作成长。她记录每位学生的闪光时刻，用相机定格青春奋斗足迹，让以周记长评构建心灵对话桥梁，让理性与温情在班级共融。

学生心语便利贴

幸得识卿桃花面，从此阡陌多暖春。初见付老师时，她站在讲台前，眉眼弯弯，笑容如春日暖阳，让人瞬间卸下紧张。比起班主任，她更像一位亲切的姐姐，连粉笔划过黑板的声音都带着轻快的节奏。付老师拥有一双“发现星星的眼睛”。无论是课堂发言中的独到见解，还是运动会上默默为同学加油的身影，她总能捕捉到我们身上细微的闪光点。

她用欣赏的目光浇灌自信，用包容的胸怀培育担当，更以智慧、温情和一颗赤诚的心，让高一（10）班成为承载梦想与温度的港湾。何其有幸，在人生最美的年华，遇见这样一位亦师亦友的老师。

高一（10）班 郭亚軒

吴宇凡：自治自律，让班级成为青春起航点



吴宇凡，中共党员，思想政治学科教师。国家公费师范生，华中师范大学2024届优秀毕业生，在校期间曾获“优秀共青团干”“三好学生”“社会实践活动先进个人”等荣誉。参加工作后，曾获合肥市第七届“举旗帜·送理论”微宣讲比赛二等奖、指导学生获合肥市中小学政治小论文评选二等奖等奖项。作为班主任，吴宇凡老师坚守“自治、自律、自信、自立”的育人理念，通过班级文化浸润、制度引导、活动赋能、家校协同四维联动，打造具有内驱力的成长型班集体，让班级成为孩子们绽放青春的起航点。

学生心语便利贴

当夏的热浪再次翻涌，吴老师已然陪伴我们28班度过了四季，晨光穿过高楼缝隙，洒在教室窗台上，她俯身于学生案前，悉心指导；日暮余晖染染紫窗，她端坐于办公室，耐心批阅。吴老师以活力与激情，引领我们在求知路上奋进，也必将在未来继续为我们照亮前行之路。

高一（28）班 徐雨萌

凡姐作为28班班主任，自与53位同学相识起，便让我们对班级的友好、团结、奋进有了更深理解。相处数月，凡姐于我亦师亦友，于班级的同学们更是如知己般的存在。我们进步时，她会奖励奶茶或赠书；同学过生日，她不忘送上寄语与期望。在凡姐带领下，我们能出色完成各类实践，面对学生问题，她及时指出，将隐患化解于萌芽。

她的政治课上，我们不仅能学到知识，师生互动的乐趣也令人难忘。如今，28班同学友爱、团结、相互尊重，一方面源于彼此纯真的友谊，更重要的是凡姐教会我们为人处世之道。凡姐泰祺祺！我们都爱凡姐！

高一（28）班 张雨欣

谢婉滢：亦师亦友，用诗意的托举成长的羽翼



谢婉滢，中共党员，现任高一（7）班班主任。毕业于东北师范大学，入职合肥一六八中学以来，获得“2024年合肥市智慧课堂优质课评比三等奖”“优秀党员”“优秀宣传员”等荣誉。“初心不改，谦卑求进”这是她对于自身成长的切实要求；“以一颗纯洁心对待世界，以一颗温暖心对待学生，以一颗坚韧初心对待事业”，这是她对于自身教育事业发展的终极期待！

学生心语便利贴

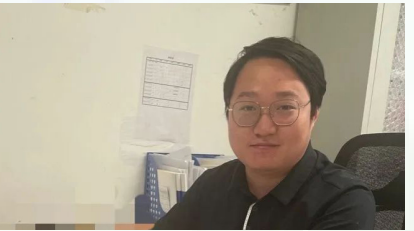
如果你来得足够早，你一定会看见谢老师的身影在学生中穿梭；如果你走得足够晚，你便会在走廊上看见谢老师巡视的身影。谢老师总是用最激昂的嗓音激励我们前行，用不会熄灭的热情带领我们向前。她是太阳，在讲台散发光彩，在生活中活力满满。她有着年轻老师的活力与激情，也有着别人不曾拥有的耐心与细心。

高一（7）班 刘海川

“我希望你们可以在阳光下做个孩子，在风雨中做个大人”，谢老师总是这么对我们说。每日早读时昏昏欲睡的精神，在看到谢老师仿佛周身挂满了小铃铛的清新灵动又充满活力的身影时，也会为之一振。她总是来得很早，以实际行动和知心言语为我们制定规则、树立榜样。她不仅是语文课上妙趣横生、充实幽默的魔术师，也是班级学习氛围的调查师。当我们懈怠时，她就加一剂鞭策与激励；当大家为期中期末焦虑时，她就适时地添一味安抚与鼓励，“不要急，我们不会什么都拥有；不要怕，我们不会什么都没有”，在地春风雨后的关怀与鼓励下，我们这些青禾园里的小雏鹰，都在一天天丰满羽翼，坚硬爪喙，终有一天，我们会在谢老师的叮咛声里，成为更好的自己！

高一（7）班 高一诺

曹祐：以爱为弦，在规则与个性间谱写青春方程式



曹祐，北京师范大学本硕，曾主持合肥市级课题《学科融合视下高中数学建模活动资源开发的实践研究》，参与中国教科院主持项目《智能教师大模型》。曾获合肥市实验说课二等奖，市级论文比赛三等奖，多次承担合肥市一轮复习公开课等市级公开课任务。指导多名学生获得数学通讯杯“全国中学生数学论文竞赛二等奖”，安徽省数学竞赛二等奖等。作为班主任，曹祐老师以爱谱曲，奏响班级管理的和谐乐章。将每一位学生放在心上，将心比心，以心换心；在心灵共振中捕捉教育契机，夫人不言，言必中，应时而言；让规则长出人文根系，在秩序的沃土上绽放个性之花，尊重集体利益，发挥个人特长，以常规促稳定，以稳定促发展。

学生心语便利贴

您的课堂总是充满朝气与活力，粉笔灰在晨光中浮沉，像是未解方程里跃动的未知数。在我们懵懂坐标系里，您以函数图像为经纬，用导数定义青春的斜率，让立体几何的辅助线编织成思维的琴弦。您批改试卷作业时卷起的扉页，是检验解题逻辑的卡尺；课堂上一声“谁来反驳这个结论”的追问，总能点燃我们不甘沉寂的星火。数学课的时光总在草稿纸的翻飞中流淌。您将数列讲出独特的韵律，概率统计化作雨滴落下，那些曾被恐惧支配的压轴大题，在您的拆解下竟也显露出俄罗斯套娃般精巧的美感。高三考试失利时您耐心地讲解和安慰，从冰冷的数学公式里透出温情，延伸出细碎的感动。难忘一六八的窗棂筛碎了斜阳，落在黑板报未歇的斑斓方格上。

几载春秋，曹老师以教学为舟，载我们横渡理性的江河；更用藏在例题里的哲思，教会我们如何求证人生的真谛。教学楼长廊的坐标系统会淡去，但曹老师教会我们的无限趋近，永远在生命曲线延伸着追光的方向。

2024届学生 李跃

结语：教育的星光，藏在作业本的红批里，融进晨读课的琅琅声中。六位青年班主任，以不同的学科底色，绘就同一幅育人画卷——既有理性锋芒的切割，亦有感性温度的交织。原来，成长可以是函数图像般的严谨轨迹，也可以是诗意图江流里的快意篇章。这场青春与青春的相遇，终将化作璀璨星河，照亮更多年轻的生命奔赴山海。

家庭教育好书推荐



《无论走得多远，家庭总是如影随形》

王继堃教授的《无论走得多远，家庭总是如影随形》不是一本传统意义上的心理自助指南，而是一幅用系统论视角绘制的家庭关系星图。这位心理学教授兼精神科医生，以二十年临床经验为墨，将中国家庭特有的情感密码编织成一部充满人文温度的精神图谱。

作者创造性地将系统式家庭治疗与中式家庭伦理对接，不同于西方治疗范式对个人独立性的强调，本书提出了“关系生态平衡”概念，指导读者在保持个体性的同时维护家庭系统的动态和谐。书中设计的各种练习，引导读者通过角色换位、代际对话等具体方法，解开那些盘根错节的情感死结。

最具启发性的是作者对“家庭创伤转化”的论述。通过某企业家回溯祖父抗战经历的心理疗愈过程，揭示了中国家庭特有的历史负重如何转化为精神遗产。这种将家族史纳入治疗框架的视角，为理解中国人的集体心理提供了新的维度。

这部作品的价值不仅在于专业深度，更在于其将晦涩的心理学术理论转化为可触摸的生命故事。当作者剖析那位始终无法建立亲密关系的都市白领，如何在家族谱系中发现情感模式密码时，我们看到的不仅是心理治疗的魔力，更是一个民族的情感基因图谱在徐徐展开。这本书最终告诉我们：理解解家底，就是理解自己最原始的生命编码。

教育无需设限 创新永无止境



颠覆想象，一所中学的阅读“破圈”——你以为中学课程只是语文、数学、英语的简单堆砌？你以为阅读只是翻翻课本、背背古文？合肥一六八中学的“融通阅读”课程，在4月23日用一场“读书节”告诉你：学科可以跨界，知识可以“活”起来！从《觉醒年代》的信仰激荡，到传感器监测土壤酸碱；从《红楼梦》的悲欢离合，到温室里模拟仙人掌的原生环境——这所学校的

唱响青春主旋律 一班一曲一星辰

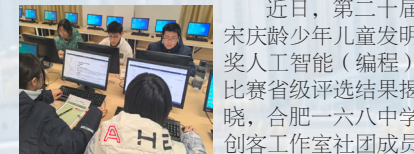


4月23日晚，合肥一六八中学第三届班歌合唱比赛决赛在艺术会堂成功举办。在这一重要时刻，怀揣梦想、才华横溢、情感丰富的青年们相聚一堂，通过合唱这一独特的艺术形式，倾吐着他们各自的青春故事，编织着梦想与现实交织的华丽篇章。

思维闪电划破沉闷苍穹，智慧交锋迸发点星火。近日，备受瞩目的2025年高中创新能力大赛全国复赛（华中赛区）在湖北省武汉经济技术开发区第一中学成功落下帷幕。本次大赛旨在挖掘青少年的创新潜能，培养跨学科思维与实践参与，吸引了周边地区优秀高中生的积极参与。合肥一六八中学高二（17）班王宇恒、李美琦、赵海洋、马少聪、黄煜熾、刘奕然、江泽宸、杨思锐八位同学参加。

经过初赛的层层筛选，本次复赛汇聚了众多才华横溢的高中生，他们在学术钻研、课题设计、实践应用三大板块展开了激烈的角逐。在复赛现场，一六八选手充分展示了自己的创新成果和独特见解，涵盖了人工智能、工程技术、社科调研等多元领域，充分展现了合肥一六八中学高中生的创新风采。

领跑全省——一六八学子在宋庆龄少年儿童发明奖比赛中斩获佳绩



近日，第二十届宋庆龄少年儿童发明奖人工智能（编程）比赛省级评选结果揭晓，合肥一六八中学创客工作室团队成员表现优异，共斩获2项省级一等奖、4项省级二等奖、2项省级

课堂，正在书写教育创新的“破圈”传奇。

以“融通”为核，重构教育生态——在“深化全民阅读”与“课程综合改革”的国家战略背景下，合肥一六八中学提出“融通阅读”理念，将其作为学校课程改革的“核心引擎”。这一顶层设计直击传统教育的两大痛点：学科割裂与知识静态化。学校通过跨学科课程整合、真实情境任务驱动、专家资源引入，打造“全科博览、知行合一”的学习生态。

案例解密：当知识“跨界”，课堂还能这样玩！——案例1：《觉醒年代》阅读分享——历史与政治的“信仰熔炉”

高二（1）班的同学们化身“时空穿梭者”，用舞台再现“南陈北李相约建党”的燃情瞬间，用诗词竞猜解码革命先驱的精神密码。历史组袁莉与政治组朱行星老师联手设计“时空对话”环节，学生以当代青年视角对话百年先辈，探讨“信仰何以永恒”。“觉醒的不是时代，而是青年！”一名学生在分享中说道。这场跨学科课堂，让历史书上的铅字化作热血沸腾的青春宣言。

案例2：数说芷澜园——数学与信息技术“数据魔法”——数学组黄小文与信息技术组夏然然老师带领学生为校园芷澜园建立“青白生长模型”，学生用数学公式分析植物生长曲线，用编程模拟光照与土壤湿度的关系，最终生成“智慧种植方案”。

“原来数学不只是刷题，而是解决问题的工具！”一名参与学生感叹。这堂课让抽象的公式“落地生根”，成为校园生态优化的科学指南。

案例3：传感器+土壤生态——物理与化学的“科技实践”——在芷澜园，物理组廖豪鑫与化学组程

思蔚老师设计了一场“土壤保卫战”。学生先用自制酸碱指示剂初测土壤pH值，再用传感器精准分析数据，最后设计“多传感器自动调控装置”。“传感器不仅是考场考点，更是生态保护的钥匙！”课程将实验室搬进自然，让科技与环保深度交织。

案例4：《After Twenty Years》——英语与语文的“文情互探”——英语老师董文君与语文老师王婧以短篇小说为载体，让学生化身“侦探”，从英语修辞分析到文学隐喻解码，再通过角色扮演演绎与故事结局。“扮演鲍勃读诗时，我真理解了诚信的挣扎。”

这堂跨学科课证明：语言不仅是交流工具，更是思维与情感的桥梁。

案例5：自然之赐与耕耘之获——地理与生物的“丰收密码”——在芷澜园的田间地头，地理组钱雨薇与生物组陶艾文老师带领学生开启了一场“智慧农夫”的实践课。课程以冬小麦和油菜为研究对象，学生结合安徽气候因分析作物生长习性，动手检测土壤湿度与pH值，探究“天时地利”如何成就丰收。

“原来安徽的‘一年两熟’藏着气候与土壤的默契！”一名学生惊叹。活动中，学生不仅用生物知识解析光合作用对产量的影响，还从地理视角提出“寒潮应急预案”——通过温室调控与抗逆品种选育抵御极端天气。更这场田间课堂，让知识从课本跃入泥土，长出真实的丰收希望。

案例6：《红楼梦》读书沙龙：让自由的思想碰撞起来！——“读书沙龙”以其不拘一格的“课堂”形式，轻松活泼的谈话氛围，天马行空的交流方式，成为阅读课程的重要环节。活动中，师生之间思想碰撞，同学之间交流讨论，不同年龄、不同性别、不同个性、不同视角，对同一个问题进行深入发掘、拓展思考。思想的火花汇聚起来，形成火炬；碎片化的真知灼见聚沙成塔，积跬步至千里。张智慧老师善于从细节解读文学作品，

的思想碰撞起来！——“读书沙龙”以其不拘一格的“课堂”形式，轻松活泼的谈话氛围，天马行空的交流方式，成为阅读课程的重要环节。活动中，师生之间思想碰撞，同学之间交流讨论，不同年龄、不同性别、不同个性、不同视角，对同一个问题进行深入发掘、拓展思考。思想的火花汇聚起来，形成火炬；碎片化的真知灼见聚沙成塔，积跬步至千里。张智慧老师善于从细节解读文学作品，

“心”期待 新精彩



为帮助学生以积极饱满的状态迎接新学期，2月13日晚，合肥一六八中学面向全体学生开展了主题为“新学期状态大回归”的心理健康开学第一课，由学校专职心理教师黄晓婷通过“云直播”方式进行授课。

课程以一场别开生面的“音乐舞动”热身活动拉开序幕。学生们在音乐中自由舒展身体，以轻快活跃的方式开启新学期的校园生活。

围绕新学期适应，黄晓婷提出规律作息、适量运动、打破拖延、调节情绪、人际支持和学会求助六项核心建议，通过趣味互动与专业指导相结合的形式，引导学生科学高效调整身心状态。合肥一六八中学始终高度重视青少年心理健康教育，未来，学校将持续创新心理健康教育形式，为学生铺设一条有温度、有力量的成长之路。

她表示：通过此次招生咨询会，了解了一些大学专业设置，以及大学对学生的综合素质要求。通过和中国人民大学的老教师交流，她感受到高校对学生创新能力的培养和规划的科学性。“真正的创新不是追逐风口，而是成为造风者。”希望自己以后也能积极投身具有创新挑战的行业，不负青年使命担当。

盛宴已落幕，智慧之火将继续燃烧。本次大赛不仅是对选手们创新能力的一次考验，也是对他们综合素质的一次全面提升。在比賽中，选手们不仅锻炼了己自己的创新思维和实践能，还学会了如何与他人合作、如何面对挑战和失败。这些宝贵的经历无疑将成为他们未来成长道路上的宝贵财富。

果，精心设计并提交了多件富有创意的人工智能作品，最终在比賽中脱颖而出。宋庆龄少年儿童发明奖是面向全国青少年的高水平科技赛事，旨在鼓励少年儿童弘扬科学精神、提升创新能力。合肥一六八中学创客工作室历年积极参与此项赛事，并屡获佳绩，充分体现了学校在科技创新教育方面的深厚积淀。此次获奖不

从人性的角度挖掘作品的内涵。鼓励同学们从不同角度出发，用悲天悯人的情怀去理解文学作品，让同学们对《红楼梦》有更深刻的理解。

当高考写作遇上“融通思维”，冯渊解码高分密码——“高考写作不是‘套模板’，而是‘解方程’！”在合肥一六八中学读书节“融通阅读”系列活动中，上海市语文特级教师冯渊带来了一场题为《高考写作命题发展趋势及案例分析》的精彩讲座，为师生揭开了高分作文的底层逻辑。

冯渊老师以2024年新课标1卷“问题是否会越来越少”为例，引导学生思考：技术虽能快速解决问题，但也会催生新问题（如信息过载、思维惰性），从而论证“问题不会减少，而是迭代升级”。

冯渊老师强调，应对新型命题需打破学科壁垒，调用多领域知识。例如，针对“试错机会是否应被珍惜”题，学生可结合历史（科学试错推动文明）、生物（进化论中的试错机制）、科技伦理（AI替代实验的利弊）展开分析。这与一六八中学的“融通阅读”课程不谋而合——跨学科思维不仅能解构文本，更能解构现实问题。

这场名家讲座为合肥一六八中学的“书香校园”建设再添一把火。在这里，阅读不仅是与经典的对话，更是与未来命题的博弈；写作不仅是文字的堆砌，更是逻辑与情怀的交融。

你所不知道的一六八，正在定义\教育的未来——当传感器遇见《红楼梦》，当数学公式解码植物生长，合肥一六八中学用“融通阅读”证明：教育无需设限，创新永无止境。合肥一六八中学的“融通阅读”不仅是课程改革，更是一场教育理念的革新。“高考改革的终点不是分数，而是培养‘既懂传感器原理，又能悲悯众生’的完整的人。”而这，正是合肥一六八中学教育的终极答案。

当传感器遇见《红楼梦》，当数学公式解码植物生长，合肥一六八中学用“融通阅读”证明：教育无需设限，创新永无止境。合肥一六八中学的“融通阅读”不仅是课程改革，更是一场教育理念的革新。“高考改革的终点不是分数，而是培养‘既懂传感器原理，又能悲悯众生’的完整的人。”而这，正是合肥一六八中学教育的终极答案。

“心”期待 新精彩



为帮助学生以积极饱满的状态迎接新学期，2月13日晚，合肥一六八中学面向全体学生开展了主题为“新学期状态大回归”的心理健康开学第一课，由学校专职心理教师黄晓婷通过“云直播”方式进行授课。

课程以一场别开生面的“音乐舞动”热身活动拉开序幕。学生们在音乐中自由舒展身体，以轻快活跃的方式开启新学期的校园生活。

围绕新学期适应，黄晓婷提出规律作息、适量运动、打破拖延、调节情绪、人际支持和学会求助六项核心建议，通过趣味互动与专业指导相结合的形式，引导学生科学高效调整身心状态。合肥一六八中学始终高度重视青少年心理健康教育，未来，学校将持续创新心理健康教育形式，为学生铺设一条有温度、有力量的成长之路。

她表示：通过此次招生咨询会，了解了一些大学专业设置，以及大学对学生的综合素质要求。通过和中国人民大学的老教师交流，她感受到高校对学生创新能力的培养和规划的科学性。“真正的创新不是追逐风口，而是成为造风者。”希望自己以后也能积极投身具有创新挑战的行业，不负青年使命担当。

盛宴已落幕，智慧之火将继续燃烧。本次大赛不仅是对选手们创新能力的一次考验，也是对他们综合素质的一次全面提升。在比賽中，选手们不仅锻炼了己自己的创新思维和实践能，还学会了如何与他人合作、如何面对挑战和失败。这些宝贵的经历无疑将成为他们未来成长道路上的宝贵财富。

果，精心设计并提交了多件富有创意的人工智能作品，最终在比賽中脱颖而出。宋庆龄少年儿童发明奖是面向全国青少年的高水平科技赛事，旨在鼓励少年儿童弘扬科学精神、提升创新能力。合肥一六八中学创客工作室历年积极参与此项赛事，并屡获佳绩，充分体现了学校在科技创新教育方面的深厚积淀。此次获奖不

仅是对学生勤奋学习和教师辛勤指导的肯定，也是学校“全面发展、培养优秀人才”育人理念的生动实践。合肥一六八中学始终高度重视青少年科技创新活动，通过创客工作室等特色社团，为学生搭建成长平台，激发他们的科学兴趣和创造潜能。未来，学校将继续深化科技教育，助力更多学子在创新实践中收获成长，为社会培养更多高素质人才。期待获奖学子在国赛中再创佳绩！