

引导生涯规划，助力青春成长

——特聘讲师团做客一六八校园电视台！



树立生涯意识，规划精彩人生。为帮助 2023 级高一的同学们更科学地做好新高考选考规划，2024 年 4 月 21 日晚，合肥一六八中学高一级的生涯规划课程之“家长课堂”又如期开播啦！在年级的组织下，高一全体同学通过校园电视台共同聆听了家长们的分享。本期共有五位家长为大家展现了多姿多彩的职业生活，同时也让同学们了解了自己感兴趣的领域。

“仪器学科，未来可期”。来自合肥工业大学仪器科学与光电工程学院的郑浩教授，从“大学之大，大学之学”“探索自我，规划未来”等角度，介绍了仪器学科的历史及前景。她勉励同学们要到优秀的大學里学习成长，要勇于探索新知，合理规划未来。

“丹青古韵，笔墨传薪”。高一

22 班的家长张琼女士为同学们讲述了她和书法的故事，她把对于书法的热爱融入自身的工作生活中，在平凡的职业上传递美感，让传统文化流转在笔墨丹青间。在讲座中，她自述作为高中生的我们不断向前，在提升自我的过程中，绽放青春光彩。“做事如做人，持续学习，保持热爱，真诚以待。”听完张女士的讲座，同学们掌声雷动，在了解书法艺术行业的同时也更为深刻的认识了兴趣同职业生涯的关系。

“悬壶济世，医者仁心。”高一 25 班的家长潘娟芳女士向我们介绍了一个在医疗领域并不为大家熟知的职业——医院管理人员。作为这个行业的从业者，潘女士为我们分享了他选择职业的原因以及经历，通过图片文字说明等形式为我们介绍了医院总经理这一职业的内涵以及社会价值，同时又设身处地的向高中生提出了建议。

“经世济民，治国富强”，来自合肥工业大学经济学院李静教授从“历程与经验”“经济学专业的内涵与职业素养”“高校经济学教师的发

展前景与挑战”三个方面，让同学们了解了高校经济学教师所需要的资历职业素养，以及面对的挑战和解决方法，为以后同学们的专业选择和未来规划提供了方向。李教授还热情洋溢地寄语我们：“青春正值韶光艳，梦想扬帆心自坚。选准方向筑未来，专业成就梦不迁。学海泛舟求知渴，汗水灌溉理想田。志存高远勤耕耘，事业高峰任指点。前路漫漫多挑战，脚踏实地勇向前。愿汝心想事成皆成，笑对未来风云变。”

“献身交通强国，助力民族复兴。”来自安徽省驿达高速公路服务区经营管理有限公司的韩东光先生围绕职业情况、交通运输、规划未来三个方面娓娓道来。他分享了自身作为公务员的职业经历，以及在交通运输业同学们的发展方向，鼓励了志在交通强国的同学们，条条大路通罗马，生涯规划要将家国情怀与个人前途紧密相关。他激励大家成功源于热爱，无畏将来，不热爱受，生而坚定，奔赴山海！

有规划的人生是蓝图，没有规划的人生是拼图。通过本次家长课堂，同学们感受了不同职业生活的魅力，也更加坚定了自己未来选择的方向。讲座结束了，同学们为未来的努力仍在继续，相信每一位追梦人都能规划好自己的方向，目光向前，不负青春。

家教心主张

高二（1）班张政洋家长 陈翠凤

在孩子选科踏入高二的几个月来，我和他爸爸在高兴之余也在反思如何为孩子的学习赋能。家长在关键时刻，心理上要有责任和担当。在新时代下，青少年是整个社会最活跃和最有力量的群体，校园里的莘莘学子代表着希望和未来。高中阶段更是人生成长的关键期，是快速成长变化的阶段。从家长的角度，我想谈谈三个方面的主张。

素养，品性。人的成长过程是要修炼的，可以从素养与品性的磨练开始。所以让孩子选择练字可能是最方便也是最有效的方式。字是人的第二个门面，写得一手好字，是孩子的第一张名片，也是一张终生名片。所以我给孩子选择了一家硬笔书院。在专业老师的指导下，书写明显改善，他现在对书写更自信。在紧张的高中学习中，我经常提醒他要继续保持这种心态和习惯，练练字，调节放松自己，树立自信的压力，端正他的学习态度，增强他的耐心，提高他的审美。

除此之外，周末我和孩子爸爸加强孩子的体育锻炼，陪着孩子到学校附近南艳湖跑步，一圈，两圈，慢慢给孩子增加运动量，让每一周的学习压力在运动中得到缓解。运动既能解压，也可以得到历练，运动的时候，人的肺活量、血压和心跳等都要经过无数次训练和考验，潜移默化中凝聚了一个人勇气和决心，这也是优秀中学生的必备素养，有了良好的素养和品性，才会有好的学业，长大后才能做到厚德载物，德才兼备。

信心，宽容。高中阶段是迈入人生成长的黄金阶段，美好的人生画卷将慢慢展开，如何绘就，绘就成什么样的画卷，就在于孩子的选择，决定人生底色的便是孩子的学业。在这关键阶段，幸好，你是自己自觉、自立、自强的孩子，你用你的诚实付出不断积累自信，令我们印象最深的是中考前 1000 米训练，你一次次的咬牙坚持，从一开始的畏惧，到最终轻松获得满分。这章的锻炼是在艰苦付出中收获的信心。到了高中，困难更多、更大，面对更强的竞争，妈妈希望你坦然自信，作为家长，我们也爱莫能助，只能提醒你尽力就行。做好后勤服务，让你在美食中得到满足和放松。无奋斗不高中，也许很多年后你会感谢曾经努力的自己。

实践，体验。高中阶段意味开始更高阶段的学习，是从少年迈向青年的阶段，要有志向、有规划，所以在努力学习的同时，还要勇于实践，为未来的人生奠基。我们给孩子提出两点要求：一是要学会人际交往，与老师、同学交往，主动参加一些社团活动，锻炼自己的交流和应变能力，多考虑别人和集体。二是要不断地调整提升自己。常言道：人无完人，金无足赤。遇到困难不可怕，怕的是固执任性。既要有“人非草木，孰能无过”的胸襟，又要有自我批评或反省的勇气，正所谓“穷则变，变则通”，所以，我们支持孩子积极参与班级管理，参加学校的各项活动，这样能让孩子得到更多的实践和锻炼。

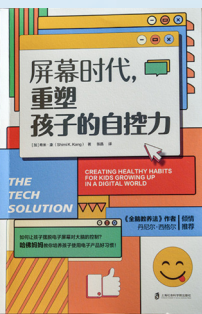
生如蝼蚁当立鸿鹄之志，命如纸薄应有不屈之心，乾坤未定，人皆是黑马。作为父母，我们会全力支持孩子，我们很关注孩子的成绩好坏，但我们更关注孩子的心理健康。我们愿意陪伴孩子一起成长，感受孩子的喜怒哀乐。我们珍惜和孩子在一起的时光，更喜欢这段艰苦而又充实的陪读生活。

出走。家长一定要把目光从关注分数转到关注孩子的全面发展上来。不仅要关心子女的成绩，而且更要关心子女的思想品德、身体健康等，要使孩子全面发展。对孩子的要求不能过高、过急，我们对孩子学习状态的估计要客观，要适度，既不要盲目乐观，也不要低估，要根据孩子的情况合理安排孩子的学习。

不能认为孩子上了学，教育孩子是学校的事情，把教育子女的希望和责任完全推向学校、教师。有些家长在单位从事繁重的工作，回家后又要忙于家务，很辛苦，所以，晚上、节假日总想好好休息，调整自己，逛个街、打个牌等，很少过问孩子的学习，很少了解自己的思想，认为只要将孩子的吃、穿照顾好了就行了，学习上让他自己把握；有些家长借口工作忙，或者借口自己文化低，不懂教育，放松对子女的教育。更有家长对孩子在学校的表现不闻不问，放任自流，有的甚至对学校横加指责。把孩子的不良表现归之于学校。只有家长与学校相互配合，加强联系（家访、校访、电话询问等），使家庭教育和学校教育有机结合，才能教育好子女。

家庭教育好书推荐

《屏幕时代，重塑孩子的自控力》



如果你是一位家长，想知道如何指导孩子使用电子产品，这本书会为你提供全面而深入的科学依据，书中揭示了电子产品如何改变并塑造我们的大脑。利用这些知识，作者给出了很多实用的建议，帮助你以健康的方式引导孩子使用电子设备，从而改善孩子与家人之间的关系，促进他们的幸福成长。

不偏激，不矫枉过正，辩证地看待信息时代的利弊是我们传递给孩子的态度。按照本书中列出的解决方案去实践，你的孩子将会学会以健康积极的方式去使用电子产品，这将有助于他们学会应对未来多变的生活。

不良的屏幕使用习惯给孩子带来的影响超乎想象：精神紧张、性情乖戾、不可自拔、焦虑不安、沮丧抑郁……请抓住还可以对孩子产生影响的关键时期，用科学有效的方法保护最重要的资源：下一代的大脑！

作者希米·康是哈佛大学专门研究儿童青少年成瘾问题的专家，她用最简洁的语言解释了屏幕如何精确地影响孩子的大脑，如何辨别孩子的各种反应，以及如何引导孩子掌握积极地应对技能？

全面帮助父母保护孩子免受上瘾之苦，从源头上扭转与电子产品不健康的关系。既有大原则，又有小方法，为当今父母解决重大养育难题。如何决定孩子是否可以接触电子产品？三个判断标准让答案瞬间清晰！已经开始使用电子产品的孩子如何引导？针对每种问题都有完整的解决方案！即学即用的实用工具，外加完整的 6 周 6 步养成习惯培养计划，扭转现状，重塑孩子的自控力。

当代父母的必修课，让孩子学会把屏幕当工具而不是玩具！

始信風

主办：合肥一六八中学教育集团 总顾问：吴菊文 罗在兵 顾问：陈志好 苏健 许静 赵同志 陈炳炎 陆勇 总编：徐峰 主编：黄晓婷 丁嘴臭 网址：www.hfl68.net 联系电话：0551-63803905 63803907 63803976

全省唯一！清华大学来合肥一六八中学授牌！



3 月 22 日下午，清华大学“拔尖创新人才大学中学衔接培养基地”授牌仪式在合肥一六八中学成德楼一楼报告厅隆重举行。清华大学招生办主任李沛雨、副主任于小林、书院党委助理书院行健书院学生工作组组长王凯峰、安徽招生组组长李帮喜等来校授牌。合肥一六八中学党委书记吴菊文、校长罗在兵，部分中层干部和集团各校区家长代表 300 多人参加了活动。活动由副校长苏健主持。

会上，吴菊文发表了激情洋溢的致辞。吴菊文代表学校

向清华大学招生办一行表示热烈欢迎。吴菊文指出，开展拔尖创新人才培养基地建设是清华大学和合肥一六八中学积极响应党的二十大精神提出的“教育、科技、人才是全面建设社会主义现代化国家的基础性、战略性支撑。”这一战略决策的务实举措。作为享誉全球的高等学府，清华大学将安徽唯一——一个拔尖创新人才大学中学衔接培养基地放在合肥一六八中学，是对学校坚持践行“择善修身、立学济世”校训，践行“为中华民族复兴育才”的理念，落实“顶天立地、外圆内方”的人才培养目标和卓越的教育教学成果的充分肯定。吴菊文要求合肥一六八中学师生、家长围绕清华大学提出的“坚定学生学科志趣，增强学生学术能力，激励学生创新意识”携手同行，共同培养具有创新潜质的优秀学子。

发言中，吴菊文代表学校表示：我们将提高站位，坚持“为了未来”的教育哲学，培育学子自强不息、厚德载物的优秀品质，把响应国家战略的大事办好；涵养文化，以包容的教育场，践行“科学、民主、务实、思齐、创新、超越”的学校文化，把这一开拓创新的大事办成；选好苗子，以慧眼识英才，重视分数，更重视全面发展，创新潜质，把关乎学生长远发展的大事办好；整合课程，解放思想，调动资源，为孩子们提供迫切的课程，把破旧立新的难事办顺；精选师资，引进师资，整合师资，呵护学生成长，把这一挑战自我

的难事办成品牌；科学评价，跳好集体舞，演好大合唱，同声相求，同向而行，把这一需要多方联动的难事办成经典。

在现场观众热烈的掌声中，罗在兵校长和清华大学安徽招生组组长李帮喜共同为基地揭牌。

清华大学招生办公室主任李沛雨做了主题发言。李沛雨充分肯定了合肥一六八中学积极开展拔尖创新人才培养方面开展的积极探索和实践，尤其是一六八中学教育集团在“十二年贯通培养”“大中衔接”等方面开展的创举。李沛雨指出，合肥一六八中学短短 22 年为国家培养了一大批优秀人才，也为清华大学输送了 124 位优秀生源，这些学子在清华园展现了鲜明的一六八基因：他们矢志报国、全面发展；他们能

力出众，综合素质突出；他们善于动手、勇于创新……成为活跃在清华园里的优秀力量。

揭牌仪式后，清华大学书院党委助理书院行健书院学生工作组组长王凯峰为大家带来精彩的讲座，受到家长们的一致好评。清华大学一行还耐心解答了现场家长的提问。

“挂牌担责，不务虚名，做出实效”，正如吴菊文书记所说，合肥一六八中学将以此次挂牌为契机，深入开展拔尖创新人才培养探索，广泛拓展学生成长资源，切实践行“把每一位学生都放在心上”的办学理念，促进学生健康全面发展，为全面建设社会主义现代化国家贡献一六八力量。

合肥一六八中学 蝉联北京大学 “博雅人才共育基地”



2024 年 1 月 27 日，北京大学安徽招生组组长胡俊，北京大学集成电路学院教授韩德彬、法学院高大应老师一行来到合肥一六八中学，为学校“博雅人才共育基地”授牌。合肥一六八中学校长、党委副书记罗在兵在成德楼五楼会议室接待来宾。党委书记、校办主任洪丽，教务处处主任张禹，高三年级主任章洲，高二年级副主任屈新美，高一年级副主任任太陪同。

会上，罗在兵对到访来宾表示热烈的欢迎，就北京大学对学校的重视和高度认可表示感谢，并就下一步深入推进大中衔接和基地项目合作事宜进行深入交流。

据悉，北京大学于 2020 年 11 月启动首批“博雅人才共育基地”项目，项目每三年启动一次，以基础学科为立足点，推动拔尖创新人才的发现和培养，促进基础教育与高等教育有机衔接，实现中学课改、高考改革、大学教育改革同频共振，为国家重大战略发展领域提供优秀后备军。合肥一六八中学凭借文科、理科全面发展的学科优势成为当时全省唯一一所文科、理科均有学科入选的学校。2023 年 11 月，北京大学启动第二批“博雅人才共育基地”遴选工作，合肥一六八中学再次成为文科、理科均有学科入选的学校。

授牌期间，北大一行和学校就人才共育基地建设、拔尖人才培养、强基计划培养工作等进行了深入交流和沟通。合肥一六八中学将依托“博雅人才共育基地”平台，秉持“把每一位学生都放在心上”的办学理念，立足“为了未来”的教育哲学，在不斷追求学校教育高质量发展的路上，携手北京大学，共同为学生幸福人生奠基，为中华民族复兴育才！

氛围·榜样·鼓励·自主

高三（16）班 查海佩家长 查晓兵

时光荏苒，光阴似箭，女儿不知不觉已到高三了。曾经想到高中的生活，也有过恐慌；历经调整，目前依然风平浪静！

家庭教育是孩子的第一学校，是成长的基石，是每个家庭都必须面对的重要问题。在孩子成长的过程中，家庭教育起着至关重要的作用。咱们老百姓经常说的一句话是：“孩子不一定要成才，但是一定要成人”。下面，我们将从“氛围”“榜样”“鼓励”“自主”四个方面，分享一些我们在家庭教育中的心得体会和感悟。

给孩子一个安全、舒适、温暖的氛围，是教子的第一步，孩子之间要相亲相爱，和睦相处。在这方面，我们是以实际行动让孩子感受到了亲情的温暖。孩子是父母的体现，父母是孩子的榜样。我们作为父母，总是以身作则，成为女儿学习和仿效的榜样。比如，对待长辈非常孝顺，对亲友邻居总是乐于助人。以爱为导向，用正确的方式引导孩子成长，让她学会尊重他人，内心善良，懂礼貌，辩是非，热爱生活，珍惜每一分每一秒；让孩



子在成长过程中建立了正确的价值观和人生观。

每当孩子遇到困难时，我们总是给她鼓励和安慰。记得有一次孩子在学校里遇到挫折，心情很低落，我们需要尊重孩子的个性和差异，不要将自己的期望强加给孩子。我们应该给予孩子充分的自由，让她们按照自己的兴趣和能力去发展，让她们自由地成长。孩子不可能一辈子生活在父母的羽翼之下，作为父母必须学会让孩子做自己的主人。要尊重孩子的选择，赋予孩子行使选择的权力。最后祝 168 的老师身体健康！祝女儿和 168 的学子心想事成！从此刻开始美丽的人生篇幅！耕耘路上马蹄疾，南艳湖畔听佳音。

关于家庭教育的几点看法

高一 24 班丁思哲家长 倪敏



良好的习惯，家长自己要有好的习惯，“其身正，不令而行，其身不正，虽令不从”，有了身教的基础，再加上有理、有力、有节的说教，孩子就会更服从你的教育了。

家长不能只关心子女学习成绩的好坏，而成绩的好坏往往只看期中、期末考试的成绩、分数，一开口就是“考多少分，排第几名”，而对孩子的思想品德、行为习惯、内心世界、情感世界、以及理想、兴趣、意志等不闻不问，对孩子平时想什么、看些什么，行为上有些什么变化等都不关心不够，对孩子的奖励随分数的高低而起伏，考好了，就答应开，有求必应，出手大方；考差了，一顿臭骂，棍棒相加。导致孩子厌学，自暴自弃，甚至离家

