

始信風

序
安
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:王银堂 陈忠好 梁昌波 苏键 许静 赵同志 陈炳炎 陆勇 总编:徐峰 主编:黄晓婷
网址:www.hf168.net 联系电话:0551—63803905 63803907 63803976

科学民主务实踔厉奋发 思齐创新超越不负韶华

——合肥一六八中学 2023-2024 学年第一学期开学典礼隆重举行

风劲帆满踏浪行,奋楫扬帆正当时。9月1日上午,合肥一六八中学 2023-2024 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、校长吴菊文,副校长苏键、许静、赵同志及各年级、各部门领导出席典礼,高一、高二、高三及国际部全体师生参加典礼。开学典礼由许静主持。

深情瞩目鲜艳的五星红旗,携手共圆青春强国梦。典礼第一项:升国旗,奏唱国歌;升校旗,奏唱校歌,全体师生行注目礼。五星红旗迎风飘扬,全体师生牢记“择善修身,立学济世”的校训,把青春梦融入民族复兴的强国梦。

时代是出卷人,我们是答卷人,人民是阅卷人,典礼第二项:苏键副校长作上一学年工作总结与新学期展望。在全体师生的共同努力下,2022-2023 学年合肥一六八中学教育教学取得丰硕成果,2023 届高三高考再创辉煌,千名学子从这里扬帆启航,升入理想的高等学府,开启人生新的篇章;收获学生五育融合全面发展,一学年来,一六八学子在各级各类比赛中摘金夺银,立体成长;收获教师德能双馨专业成长,一学年来,一六八教师在教育研究和各类比赛中荣获国家及省市级各项奖励成果丰硕。亮眼数据铸就新辉煌,教学相长激发新能量,成就属于过去,奋斗属于未来,在新的学年,全体一六八人将踔厉奋发、继续赶路,坚决贯彻市委市政府和各级教育主管部门的决策部署,奋力书写人民满意的教育新答卷。

白马长枪飘如诗,鲜衣怒马少年时。典礼第三项:2023 级高一新生代表周遵轩、郑童宁同学发言。今天,来自四面八方的千余名高一新生齐聚南艳湖畔,翻开了高中生活的新篇章。“择善修身,立学济世”,“以诚以坚,惟志惟勤”,合肥一六八中学将与同学们理想与激情的成长热土,寄予同学们修身处世、立学



宏志的殷切期望。

汗水浇筑耕耘路,辉煌成就始信风。典礼第四项:教师代表潘磊发言。把每一位学生都放在心上,合肥一六八中学的老师会奋力托举每一位同学的成长。潘磊代表全体老师寄语全体同学胸怀凌云志,不负少年时,希望同学们以合肥一六八中学为起点,不断超越自己,勇担时代重任,奔赴星辰大海。

新学年,新目标,新进步。典礼第五项:吴菊文校长作开学致辞。新学年伊始,站在新的历史节点上,吴菊文同全体师生分享了三个关键词。第一个词是“梦想”——一六八人的梦想是什么?合肥一六八中学“择善修身,立学济世”的校训给出了回答,要把个人的前途和国家民族的命运紧紧地结合在一起,当下中

华民族实现伟大复兴正处于关键时期,我们的梦想应该突破“小我”,成就“大我”,不给青春设限,遵从内心和时代的召唤,做梦想的主人。第二个词是“奋斗”——梦想需要奋斗,要真勤奋不做假努力,要做真学问能下笨功夫;我们的真学问是思考、互助、批判和研究,我们的人生是万里马拉松而不是百米长跑,奋斗的历程充满艰辛、会有失败,但强者会把挫折和失败当作垫脚石,练就钢铁般的意志。第三个词是“自省”——奋斗需要自省,中学生的核心竞争力是自主、自律,我们要善于解剖自己,找准了自己的不足,点准了自己的穴位,补齐了自己的短板,谁也无法阻挡我们前进的脚步。吴菊文最后殷切期待:“没有梦想我们飞不高,没有奋斗我们飞不到,没有自省我们会飞偏,这是人生成功的三大法则,即方向、动力和保障。成功很简单但不容易,新学年新目标新进步,我们一起努力!”

科学民主务实踔厉奋发,思齐创新超越不负韶华。回望过去,全体一六八人乘风破浪,披荆斩棘;展望未来,全体一六八人满怀信心,勇毅前行。过去、现在和未来,全体一六八人的梦想和奋斗,共同指向“科学、民主、务实、思齐、创新、超越”的校园文化——尊重教育规律和人的成长规律,把科学管理与民主决策贯穿办学全过程,务实高效,谦虚谨慎、见贤思齐、勇于创新,办人民满意的教育,全体一六八人一直在路上!



“委”以重任 “育”见成长

——合肥一六八中学举行校级家委会换届聘任仪式



为进一步凝聚家校合作的力量,构建家校共育的桥梁,11月1日在行政楼五楼会议室举行合肥一六八中学第二届校级家长委员会换届聘任仪式。出席本次仪式的有学校党委副书记、校长罗在兵,党委委员、副校长许

静,第一届校级家委会主任陈文恩,徐州五中来我校挂职的副校长齐永发,政教处主任徐峰,政教处副主任刘亚冰以及第二届校级家委会的各位家长。

新一届家委会主任周伟斌代表全体新任家委表明信心和决心,承诺今后将以高涨的精气神参与学校管理、以强烈的使命感助力教育教学,以高度的责任心沟通家校关系,将继续坚持爱心在怀、责任在肩,充分发掘、利用、拓展优质社会资源,架起学校和家长之间沟通的桥梁,同时做好学校的坚强后盾,与学校同频共振,为孩子们的健康成长保驾护航。

罗在兵从“监督、配合、传递”三个角度,与家委们分享了过去师生同心、家校同行一齐奏响的教育强音、取得的教育硕果,鼓励营造孩子、家长、老师三方相互理解配合的教育

环境,建立良好的亲子和家校关系,并真诚地希望家长委员会当好家校联络的桥梁和纽带,将全体家长的建议、想法收集上来,建立正向互动,推动更多的家长和社会力量关心学校、理解学校、支持学校,共同创新新时期家校合作的模式、途径和方法,更好地发挥学校、家庭、社会三位一体的教育功能。

回望来路汲力量,砥砺前行续辉煌。本次家委会换届仪式的成功举行,为学校的发展再次注入了新的活力。“水本无华,相荡乃成涟漪;石本无火,相击而发灵光。”我们坚信,家校携手,同心同向同行,定能筑就美好未来,助力一六八学子健康、自信、阳光地成长!



要闻速递

9月17日上午,2023年全国科普日安徽省暨合肥市市场活动在合肥市科技馆新馆开幕。省委常委、副省长张红文,省政协副主席、省科协主席韩军,市委副书记、市长罗云峰等省市领导现场观摩。在合肥市刘宜萍人工智能创新教育工作室专业教师团队的指导下,合肥一六八中学创客社团的俞梦涵和张智健两位同学担任展位讲解员,为莅临参观的省委常委、副省长张红文等领导详细介绍了工作室的创客作品。两位同学沉着冷静,语言清楚流畅,逻辑清晰,并且熟练地对遥控小车等进行了演示讲解,体现出了一六八学子极高的专业素养和深厚的知识储备,赢得了在场领导的一致肯定。

9月8日下午,空军招飞局南京选拔中心来合肥一六八中学开展空军招飞宣讲,并举行合肥市空军飞行员家庭荣誉牌匾颁发仪式。本次合肥市空军飞行员家庭荣誉牌匾是要颁发给合肥一六八中学 2017 届毕业生张浩男,作为本年度合肥市唯一一个飞行员家庭荣誉的获得者,张浩男父母都来到了颁发现场。

近日,第二十五届“语文报杯”全国中学生作文大赛传来捷报,合肥一六八中学吴婉臻、潘韵婷、刘亦然、阙子童、何海纳、方奕涵、陈雨茜 7 位同学荣获金牌;张可佳、杨洋、许嫣然等 20 位同学荣获银牌;左瞳等 41 位同学荣获铜牌。

2023 年 10 月,合肥一六八中学荣获了 2022-2023 年度全国科普科幻作文大赛优秀生源基地荣誉称号,图书馆澜飞阅读空间的荣誉墙上又添一块新砖。合肥一六八中学在 2022-2023 学年悉心组织、同学们积极参与、认真准备,以丰富的想象力、高超的表达力一举揽获佳绩,9 人斩获科普科幻征文大赛全国一等奖荣誉,11 人获得全国二等奖,9 人获得全国三等奖!29 人次获国家级奖项,145 人次获省级奖项,成绩傲人,遥遥领先,也由此获得了大赛组委会颁发的“优秀生源基地”荣誉,展现出一六八学子昂扬的精神风貌与广阔的阅读视野。

茅盾文学奖获得者梁晓声先生做客合肥一六八中学

深秋的南艳湖落叶如蝶,秋果芬芳。10月27日下午,合肥一六八中学艺术会堂,座无虚席,上千名师生正享受着一场思想的盛宴——当代作家茅盾文学奖获得者梁晓声先生做客合肥一六八中学“博雅讲坛”,与师生畅谈“阅读与写作”。

梁先生从人的基因遗传和大脑三大分区说起,结合自身的任教经验,敏锐地发现现在不少学生的记忆脑区很发达甚至开发过度,理性思维脑区也较好,只是感性脑区重视和开发远远不够,而这需要阅读和写作。讲到感性脑区,就不得不谈到诗歌阅读。如何读懂诗歌?梁先生用电影和摄像的话语去尝试解读古典诗歌,以期让大



家认识到开发感性脑区的重要性。梁先生说,如果用电影拍摄话语去解读诗歌的话,那么“一行白鹭上青天”是仰拍,“窗含西岭千秋雪”是摄像机缓缓推进,“门泊东吴万里船”是从对面拍摄。“八月秋高风怒号”是镜头推进,“卷我屋上三重茅”是镜头拉回,“茅飞渡江洒江郊”是追拍,“高者挂胃长林梢”是仰拍,“下者飘转沉塘坳”是俯拍,“南村群童欺我老无力”是由远及近,“忍能对面为盗贼,公然抱茅入竹去”是由近及远,“唇焦口燥呼不得,归来倚杖自叹息”是画外音,这就是一个电影的桥段。诗歌创作的很多

手法就如同电影中的“推拉摇移跟”。所谓的感性认知离不开想象,如此才能真正开启文学阅读之旅。梁先生又用《兵车行》等诗词来演绎有想象的阅读是多么有魅力。

梁先生在报告中盛赞合肥一六八中学的校园阅读环境,称这是他见过的最美中学校园,学习于其中的学生应心存感激。合肥一六八中学一直把梁晓声先生的“植根于内心的修养、无需提醒的自觉、以约束为前提的自由、为别人着想的善良”作为学校文化建设的价值取向。学校一直重视书香校园建设,近年来逐步构建了“融通阅读”课程体系,积极推进师生共同参与的全员阅读,课内、课外延展贯通的全程阅读,人文引领、文理兼修的全科阅读。阅读,成了学校师生成长的重要内驱力。

立壮志 树大德 下真功 奠伟业



高中阶段是人生学习的一个黄金时期,也是个性养成的关键时期。为了帮助学生成长,合肥一六八中学搭建了丰富多彩的“五航”课程体系。8月24日上午,合肥一六八中学党委书记、校长吴菊文为2023级新生讲授开学第一课,张豪主任主持本次报告。

吴菊文校长首先展示了自己江西三清山游览时拍摄的图片。图片里的女神峰又被称为“东方女神”,她前面虽然风云变幻,但依旧目光坚定地看远方。而这份

坚定,也正是一六八人对教育的追求。

紧接着,吴菊文对本次报告的题目展开进一步的阐释。“立壮志”,是强调要把个人的命运前途同祖国民族、人类的命运紧紧地结合在一起。“树大德”,吴菊文结合“人类命运共同体”的时代背景举例指出“大德”在集体、团队中的重要性。“下真功”,讲的是做大学问要下真功夫。而上述几点都指向最后一个目标——“奠伟业”。

之后,吴菊文解释校名,并就学校战略发展教育,向新生介绍学校历史、学校文化、发展战略和近年来学校各方面取得的成就等。其中,吴菊文特别强调学校一切的教育教学活动是立足于未来,为了学生的梦想。因此,为帮助新生更好地成长,在接下来分当立拿云之志、当知成才内涵以及当走拿云之路三大部分作了详细报告。

当立拿云之志。吴菊文以李贺的《致酒

行》为引,提出年轻人应当树立拿云之志,把个人和家国、世界的前途命运联系在一起。进而,结合校训和学校办学理念,吴菊文对“拿云之志”做了具体阐释。希望学生能够拥有国际视野,平民情怀,爱生活,能自治,懂合作,会学习,善思辨,求真理。简而言之,即为“顶天立地,外圆内方”。

当知成才内涵。吴菊文从认识自己、悦纳自己、发展自己、完善自己四个方面展开对成才内涵的讲解。希望学生能够拥有“根植于内心的修为,无需提醒的自觉,以约束为前提的自由,为别人着想的善良”。

当走拿云之路。没有分数过不了今天,仅有分数过不了明天。人生漫长,真正的大考,从来就不在考场上。没有人因为赢得高考而赢得一生,也没有人因为输了高考而输掉一切。胸怀天下淡得失,是优秀学子的担当与使命。

未来已来,将至已至。报告的最后,吴菊文校长期望在未来三年的共同努力下,学生能够写好“人”的一撇一捺,继续谱写合肥一六八中学新的华章。



博雅讲坛：直面挫折 勇敢追梦

10月13日晚自习前,合肥一六八中学组织开展了一次意义非凡的博雅讲坛讲座。主讲冉维老师原是一名战地记者,在他对学习的热爱和对知识的渴望下,他通过自己不懈的努力,赢得了哈佛大学全额奖学金。

他用自身的经历告诉我们——直面挫折,才会达到理想的彼岸。

一次,他被安排去发生战争的国家做战地记者,战争环境下条件的艰苦,对于生于和平年代的我们是难以想象的。但他却只身一人,义无反顾地前往战乱地区。在那里,他记录了战争时的珍贵的图片,还看到当地人民虽条件艰苦,但他们依然努力生活,这也给他莫大的鼓舞。这次经历,让他认识了生命的可贵。如果没有当时直面挫折的勇气,恐怕他也不会有今日的韧性和对生活的珍惜。

对学习上遇到挫折的同学,他这样说:“其实我在上高中时,也在学习上受到过大大小小的打击,每当我企图放弃,我都会在心里给自己鼓励,不会再让自己有半途而废的想法。”在青春的花样年华里,我们也会迷茫,也会固执,也会有不再坚持的意图。但如果我们能像今天站在台上的这位老师一样,坚持追求,坚持理想。即便万赖俱寂,胜利乐章也会被我们奏响。

合肥一六八中学学生学习习近平文化思想

全国宣传思想文化工作会议在北京召开,会议最重要的成果就是首次提出了习近平文化思想。合肥一六八中学推进五航课程,引导学生结合参观合肥园博园的感受学习并理解习近平文化思想,在文化实践活动与社会大课堂的融合中实现理想领航。

合肥一六八中学的同学们利用假期时间,纷纷和家人朋友前往合肥园博园,感受科技信息时代下的美丽风光和文化环境,在学习之余充实自己的假期生活。

合肥园博园,即合肥历时三年建成的城市中央公园,拥有38个各具特色的城市展园,各个主题展园错落有致,风采各异。行走其间,移步换景,仿佛在千年历史长河中穿游。大片的园林可以见到从亚寒带到热带的多种植物,城市展园更是生动地表现了不同城市地貌的丰富美丽,同学们经过参观领略到了祖国的如仙美景。

“路遥人稠”可以作为同学们最直观的感受。作为世界上最大的中央公园,人们被其独特的景色吸引,纷至沓来,游客络绎不绝的壮观场面深深震撼了同学们。园区并没有因此变得杂乱无章,反而干净卫生,保洁人员尽心尽力。园区的出口入口、停车场

都设计得人性化,电子导览屏提供交通线路参考和园区内部导览。园区内部有大量保安和志愿者,并且提供微信小程序、独立APP的景区导览服务,使游览过程变得有条不紊。

春风先发苑中梅,樱杏桃梨次第开。已经入秋,园区里却能让同学们领略到盎然春意。绵长宽广的绿色草坪,热情绽放的花朵,水木花鸟人的和谐相融。在最大的安徽园中,更是“京腔徽韵,古色古香;夜色灯塔,如梦似幻”,各式徽派建筑展现了古今交融,在一个园区内,我们已足以触及徽州的无限风华。美景之外,标志性建筑航站楼很醒目,一望无际的飞机跑道,直升机停机坪,多样的球场和滑板场都让同学们驻足。园博园将科技与美景恰到好处的结合,更是体现了其所追求的文化创新。

匆匆游览无法领略园博园的全貌,不少同学正计划着下一次的出行。万物皆书卷,天地阅览室,参观园博园,同学们收获满满,开阔胸襟眼界,在自然的洗礼与文化的熏陶中,领略博大精深的中华文化。

参观合肥园博园归来学习习近平文化思想,高二(20)班的同学们结合参观合肥园博园的感受,学习并理解习近平文化思

想的内涵。以下



为班级两位同学的学习心得分享——

张贺

祥同学学

习心得:“一个

国家、一个民

族的强盛,总

是以文化兴盛

为支撑。推动

文化兴盛,要

推动文化产

业高质量发

展,健全现代

文化产业的

体系,推动各

类文化市场

主体发展壮

大,培育新型

文化业态和

文化消费模

式,以高质量

文化供给增

强人们的文

化获得感、

幸福感。要

坚定不移将

文化体制改

革引向深入

,不断激发

文化创新创

造活力。”

唐鹤同

学学习心得:“

作为新时代

青少

年,推进文化

传承发展是

我们的使

命,新时代

文化传承需

要我们担

负起新的

文化使命。

我们应

该更多地

了解中华

优秀传统

文化,通过

各种校园

活动和社会

实践活动

推动中华

优秀传统文化

的传承,为

推动文化

繁荣、建设

文化强国

、建设中华

民族现代

文明贡献

智慧和力

矢志不渝跟党走 争做时代追梦人



假期合肥一六八中学的学子们佩戴上团徽怀着无比崇敬的心情走进了渡江战役纪念馆,安庆市岳西县鹤落坪红二十八军军政旧址,定远县藕塘烈士陵园,新四军江北指挥部纪念馆,中共一大会址和纪念馆等众多安徽省爱国主义教育基地。

站在渡江战役纪念馆前,看着犹如两艘乘风破浪的巨型战舰的馆身,面向巢湖,直指长江,眼前仿佛浮起四百万军民

奋勇向前的壮阔场景。70多年前,在人民群众大力支援下,人民解放军一举突破长江天险,为解放全中国创造了条件。渡江战役是解放战争时期继辽沈、淮海、平津三大战役之后,解放全中国的又一次伟大战役。展馆中展示了许多历史文物和图片,让同学们深入地了解了中国人民解放军的战斗历程和艰苦奋斗的精神,这种精神让我深受感动和教育。它不仅展示了中国人民解放军的英勇奋斗和革命精神,也让同学们更加深入地了解历史和现实,坚定了自己为祖国的发展做出贡献的信念!

在红二十八军纪念馆,同学们认真参观了纪念馆内陈列革命文物,聆听了讲解员关于红二十八军开展革命斗争的光辉事迹,一份份泛黄的文件,一段段珍贵的视频,将同学们的思绪带回到那个峥嵘岁月和夺取胜利的年代,回望一件件珍贵历史

文物,仿佛与革命先辈们同处一片时空,沉思凝驻。

进入潜山市陵园大门,首先映入眼帘的是一座高耸入云的纪念碑,伫立在两棵苍翠的塔松之间。在纪念碑上刻着“人民英雄永垂不朽”八个鎏金大字,在纪念碑周边的雕刻图片之中,同学们仿佛看到了烈士们为了祖国的解放抛头洒热血,奉献出了自己的生命。“当代愚公换新天,烈士鲜血育新人”先烈们的精神永远长青!

通过这次主题团日的活动,同学们被先辈们面对绝境仍旧意志坚定,面对困境勇于破釜沉舟,面对抉择保持沉稳冷静,面对抉择保持沉稳冷静,领悟到中国共产党的胜利是历史的必然。习近平总书记指出:“青年兴则国家兴,青年强则国家强。青年一代有理想、有本领、有担当,国家就有前途,民族就有希望。中华民族伟大复兴的中国梦终将在一代代青年的接力奋斗中变为现实。”中学生作为新时代的共青团员,要时刻牢记习近平总书记的嘱托,铭记历史,以史为鉴,面向未来,缅怀革命先辈,用实际行动彰显青年本色。

宪存纸上 法在心中

为响应国家号召,增强同学们的宪法意识,弘扬宪法精神,合肥一六八中学于9月21日开展“学宪法,讲宪法”主题演讲比赛的决赛。

在经过各年级初赛的选拔后,十三名参赛选手在众人中脱颖而出成功晋级决赛。本次活动由校学生会文艺体育部承办,来自各

个年级和班级的参赛选手按照抽签顺序依次上台进行演讲。选手们以身边人、身边事,用一个鲜活的事例阐述了自己对法律的理解,诠释了遵纪守法在自我成长和社会发展中的重要性,倡导大家尊法、守法,弘扬法治精神。演讲过程中同学们金句百出:一句“扶着青泥石墙”将在场所有人拉入诗情画

意的历史长廊,一声“平芜尽处,定是春光满眼”又令众人热血沸腾……



通过本次比赛,学校同学们深刻了解到宪法及其对于人民的重要作用,明白了法律面前人人平等,维护宪法人人有责,积极弘扬宪法精神,做全面发展的新时代青少年。

精彩! 国旗护卫队 英姿飒爽!



一六八中学的这项课程值得点赞!



行学校办学理念,并致力于落实五航课程,引导学生通过时政评论涵养家国情怀、社会责任与个人价值,以理想领航培育时代新人。

合肥一六八中学一贯重视五航课程体系建设,结合各个学科特点打造特色活动,通过围绕理想、心理、学业、生活与生涯等方面丰富五航课程内容,促进学生全面发展。自2023—2024学年第一学期开学以来,高二年级在学校党委、校长室的关心下,按照学校政教处的要求,指导政治学科组和各班级每周围绕一个时政热点话题开展时政评论课,通过此项特色活动的开展夯实理想领航课程。

青年兴则国家兴,青年强则国家强,青年一代有理想、有本领、有担当,国家就有前途,民族就有希望。高二年级学生胸怀家国天下,积极参与时政评论课,对时政话题进行深入浅出的剖析,在自主探究与反思总结中畅谈英雄所见,在彰显青春力量中激扬青春理想。

开辟校园农场： 充分体验劳动的乐趣与价值



为积极响应中共中央国务院《关于加强新时代大中小学劳动教育的意见》，培养学生的劳动观念和团队合作精神，在学校的大力支持下，高一、高二年级开辟了一片校园农场作为劳动实践基地。在这片土地上，同学们可以亲手耕耘，亲眼见证作物的生长，收获劳动的果实。

10月11日下午，高一19班全班同学在孙艳柳老师的带领下，分组拿起了锄头、铁锹等劳动工具，开始翻整土地、搬运肥料、整理田埂。大家分工合作，井然有序，

展现出了高度的团队合作精神，以及师生合作的喜悦。

劳动过程中，孙老师耐心指导同学们如何正确使用农具、如何掌握播种技巧等知识。同时，为了增加同学们对农作物生长的认识，学校还特意邀请了农技工程师来现场讲解农作物的生长习性、种植方法与营养价值等知识。同学们在聆听讲解的同时，积极向农艺师提问，虚心学习农业知识。

经过一下午的辛勤努力，校园农场焕然一新。同学们自豪地看着这片经过自己努力而变得美好的土地，心中充满了成就感。他们互相交流着感受，分享着收获的喜悦。

通过这次开辟校园农场劳动课，同学们学会了尊重劳动、珍惜粮食，更加懂得合作与分享。同时，在劳动观念、团队合作精神和责任意识方面也有了显著的提升。日后，对属于自己的这片土地，同学们一定会更加珍惜，尽自己最大的努力去维护自己的劳动成果。

实践激扬青春 劳动赋能成长

“自古圣贤之言学也，咸以躬行实践为先，识见言论次之。”一六八青年学子不仅要求索立学，更要躬身实践。在劳动中追溯人类最本源的生存智慧。8月21日，合肥一六八中学高三（12）班的同学们走进肥西县老母鸡喂养基地，深入了解平日“老母鸡”中一道道佳肴的来源，领会“一粥一饭当思来之不易”的前人之教。

迎着清晨的第一缕阳光，同学们在学校西门开启旅程。

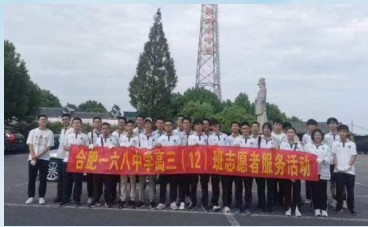
在喂养基地的第一站，同学们来到了斗鸡场。“芳林新叶催陈叶”，斗鸡场的马尾松脱去陈旧的衣裳，任枯枝落叶铺满大地，这给来往行人带来了诸多不便。12班的同学们扛起扫把和“九齿钉耙”开始了清扫工作。

清扫枯枝落叶看似容易，但斗鸡场是土地，既要清理干净又要避免扬起地面上的尘土并不简单。烈日的烘烤、陌生的农务工作……种种困难不仅培养着同学们的劳动能力，更磨练着同学们的意志。秉持着“敢吃苦、能吃苦、愿吃苦”的新青年精神，同学们热火朝天地干了起来。渐渐地，大家逐渐掌握了诀窍，事情逐渐顺利了起来。原本预计耗时30分钟的工作提前完成，看着收集起来的枯枝落叶，大家成就感满满。

第二站，大家来到了养鸡场。片片掩映的绿叶中，鸡群在养鸡场里闲庭信步，茂密的葡萄藤层层掩映，为养鸡场投下一片阴影。同学们戴上手套，用鸡饲料小心吸引鸡群，用手将饲料铺洒均匀，让每一只鸡“雨露均沾”。

一转眼，已到了“仲夏金火争，普天无织云”的正午时分，同学们来到基地餐厅用餐。经过一上午的辛勤劳动，大家的体力已然达到上限，餐厅的美食、空调来的正是时候。通过亲身体验劳动，了解道道菜肴背后的故事，同学们真正领悟到“一粥一饭当思来之不易，半丝半缕恒念物力维艰”的道理。

这次社会实践活动，为我们成长为“择善修身，立学济世”的一六八人助力，为我们成长为有平民情怀的中国传统文化接班人奠基，为我们绚丽的高中生活锦上添花！



五育并举劳动行 全面发展践行动



9月8日，利用班级的自习课，我们在班长李业成的带领下，前往校图书馆二楼进行第一次劳动实践课。我们进入了图书馆，图书馆李丽老师为我们准备了非常干净的抹布，帮我们进行了劳动分工，嘱咐我们在劳动过程中注意安全。同学们分工协作，擦拭书籍和书籍旁的灰尘。

在擦拭的过程中，我们经过一排排摆放整齐的纸质书，成千上万的文字静躺其中，泛黄的书页与笔挺的书脊显示出它们背后深厚的文化底蕴与传承。在这个信息爆炸的时代，我们去与书这一传统的传播媒介

亲密接触，感受它所具有的宁静与沉思的气息，感受来自内心深处的共鸣。

在劳动教育的过程中，我们学习的不仅仅是劳动的技术，生活的技能，更是对心灵与品格的锤炼，这个活动让我们暂时放下繁重的课业，在喧嚣与嘈杂中开辟了一片宁静祥和的世外桃源，让我们不必追求与世界共振，而是在繁华世事，纷纷扰扰之间找寻自己的节奏，聆听来自灵魂深处的声音，这样的时刻作为高中生在我们的日常中十分难得，而学校从素质全面发展的角度出发，不仅为我们提供了这样的活动，并且开设了专门的课程，开展了劳动教育，同时净化了我们的的心灵，使我们不仅收获了知识的芳香，更明确了人生的方向。

相信在合肥一六八中学的三年中，我们将坚持不懈，砥砺前行，成就更好的自己，成就更辉煌的合肥一六八中学！

家校同行共促午休美好生活

为进一步凝聚家校共育合力，切实保障广大走读在校午休学生的学习和身心健康，政教处生活区于9月13日晚7时组织召开了题为“家校同行，共促午休美好生活”的线上家长会。

会议首先由具有多年寄宿制高中生活区管理和学生教育经验的汪道荣老师带来专题讲座。汪老师首先介绍了学校关于设立走读生在校午休模式的背景：为了响应广大走读生家长的呼声，有效解决部分走读生家长由于工作原因中午不能居家陪伴孩子的难题。接着结合午休生的基本特点，详细介绍了合肥一六八中学生生活区午休生管理模式，就午休生的自主管理、时间管理、纪律管理、请假管理等进行了解读，重点分享了生活区针对午休生开展的各种教育活动，赢得了与会家长的一致认同和普遍赞

誉。

政教处主任徐峰最后做总结发言。徐峰指出：午休生身份特殊，他们既是住校生又是走读生，两种模式的切换给学校和家庭都带了新课题新挑战。徐峰强调：安全管理是重点，希望各位家长高度重视，及时、有效地进行家校信息互通；严格要求是关爱，午休生相对缺乏集体生活的归属感，团队意识、纪律意识等需要进一步加强；家校携手是关键，为了孩子们的健康成长和全面发展，家校必须携起手来，同心同向、彼此支撑、尊重规律、相互补台。

本次午休生线上家长会的召开，进一步凝聚了家校合力、达成了育人共识，切实体现了学校“把每一位学生都放在心上”的办学理念，为广大午休生的学习生活、健康成长保驾护航。

寝室是学生在校期间学习、生活和休闲活动的主要场所，寝室管理是学校德育工作及精神文明建设的重要组成部分，强化学生寝室管理有利于养成良好的行为习惯，有利于提高学生“自我教育、自我管理、自我服务”的能力，改正各种不良现象和陋习，因此，生活区应该把构建和谐健康的文明寝室作为长期的目标。

优秀寝室是团结一心，和谐自律的寝室。同学们在寝室里互帮互助，在合作中完成值日，寝室长身先士卒，楼长一马当先。中午带着未尽的活力返回寝室，和同学交流一天的见闻，与同学们共同小憩。晚上又披星戴月，携来无限宽慰。同学们的生活在此相连、美好的人生也在此刻相交。

男生区：“秋风送爽，酷暑日渐消退。经过两个月的集体生活，在这个硕果累累刚面对满地狼藉无从下手的寝室，到室友之间互相帮助，大家各司其职，共同完成值日。我们拥有了责任感，集体荣誉感和规则意识，并且我们已经开始的不适应到现在的能够游刃有余，还记得精益求精。而这些努力，既是对我们这段时间适应高中生活的肯定，也是对我们自我的认可。”

“凌云，观澜，清南，清北，九州江淮地，七座宿舍楼，未来三年寒窗日，一朝回鼎时。一六八的寝室，是‘服务区’，也是‘充电桩’，更是人生成长的沃土。每个一六八的住校生都起早贪黑，不论寒暑，不知春秋。每天一起努力学习，一起打扫寝室，失意时相互打气加油，快乐时共同分享喜悦。晚自习后回寝的欢声笑语，遇到困难时的相互帮助与鼓励，互相陪伴和温暖，互相分享零食的喜悦，拿到优秀寝室锦旗的自豪。这点点滴滴，都让我们的高中生活丰富多彩。这离不开每一个成员的共同努力，离不开老师的悉心指导，离不开学校别具一格的寝室文化建设。日月经天，江河行地，这里，寝室天地，大有可为。”

女生区：“观澜飞风光秀丽，瞰南港激滟旖旎。步入高中，部分同学成为了住校生。在这两个月之中，我们慢慢适应这里，并且爱护这里，每天保持寝室的整洁与安静，相互帮助和关心，遵守寝室规则，这里成为了我们的第二个家。”

“在寝室中，同学们在学习上互帮互助，和谐团结，学玩分明，铭记‘玩归玩，闹归闹，不拿学习开玩笑’，同时也不忘维护寝室的融洽关系，不忘给予生活上的指导。骄阳炎炎，描摹着室友们的修身养性，整理内务的窈窕身影；清辉熠熠，网住了室友们的披星戴月，共话梦想的妙语连珠。云卷云舒，褶皱失意时的宽慰；花开花落，盛放欣喜时的笑颜。书桌上的习题随树荫延伸，床铺上的被子伴清风共眠。在女生区，寝室是热闹而自洽的，是温馨而自律的。大家就这样一起为共同的理想奋斗，一起向美好的未来前进着。”

吾辈青年，萋萋如新绿，晔晔如扶桑。感谢孜孜不倦的生活老师，感谢热心体贴的室友。愿我们能和大家一起再创佳绩。我们坚信，风起于稍末之颠，浪成于江河之始。在这个百花齐放夺芬芳，百浪共竞聚江海的一六八，不啻微茫，必造炬成煌；万里蹀躞，必以此为归。



明之尚美
馨德亦缘

温馨之家 共同营造

在这里每个人都有自己的一小片天地，在这里每个人都有不同的梦想，但所有人都拥有一个相同的愿望，那就是希望自己能在一个关系融洽，环境温馨又诗意的寝室里休息、学习、生活。所以加强寝室文化建设，就要让同学们明白什么是寝室文化，它并不仅仅等同于寝室内务卫生、寝室装饰，它是以寝室为主要空间，寝室成员之间共同学习、生活及人际交往等相互影响、相互作用的过程。

走进合肥一六八中学寝室长廊，在“梅、兰、竹、菊”的水粉画里，看到了“坚韧不拔、傲雪寒霜”的拼搏精神；在板报的水墨画里看到了一个大大的“静”字，这不正是老子的“无为为静”的思想吗！在共同绘制的黑板报上，能看见向同学们弘扬的中华优秀传统文化，增强同学们的文化自信和民族自信。这些正是一个舒适的生活环境所需要的外在条件。

在日日夜夜里，同学们早已把寝室当成家一样。看到同学们在纸上写下“金榜题名，锦绣前程”，在寝室门口写下“闻土之家”，这份名为“家”的归属感，构成了寝室文化建设的核心。在这里，他们不仅有了温馨诗意的栖居地，也找到了自己的目标和同行者，并愿意为之协力前行。他们每天学习生活的相互督促，午休前的相互答疑解惑，奋斗一天后对未来理想的畅谈和互道晚安。第二天清晨的朝阳下，阳光透过梧桐叶的间隙洒向宁静的校园时，看到少年们踏着地上斑驳的树影谈笑风生，开启新的为理想奔走的一天……恰是同学之间的归属感所自然形成的最好的条件。

以树立正确的世界观、人生观、价值观为导向，努力建设体现学生积极向上的精神风貌，体现人文关怀的寝室文化，不断满足学生日益增长的精神文化需求，为学生成人成才提供强大的精神动力。它作为一种文化形态，在素质培养上有其鲜明的特性。具有感染和倾向性。以寝室成员能受寝室他人的行为和意见引导，从而形成寝室统一的想法和积极向上的力量。正如“近朱者赤，近墨者黑”。寝室文化也分为消极的消遣文化与创造性文化，低俗文化与高雅文化。所以，我们要加强寝室文化建设，寝室文化良好的氛围上来了，即便是有个别特立独行的同学，感受着积极向上的寝室文化氛围，也会逐渐被感染，从而达到整个寝室成员文化层次和素质的提升。

风清气正，气正则心齐，心齐则事成。同学们以诚挚之心建设着我们的精神家园，让我们拥有一个诗意且充满力量的栖居地而努力着，忙碌中相视一笑，才知校园中的同窗之缘，是因为他们拥有着相同的目标并为之奋斗着。夜深人静时，若你细看同学们的寝室文化建设，会发现所有的细微之下，无一不展示着破茧成蝶、振翅欲飞的勇气与信念！这就是诗一般的寝室文化生活。



为什么不建议对孩子说“考不好没关系”？



如今越来越多父母知道,孩子个性敏感、脆弱,平时不能太多打击、嘲讽和责备。

于是习惯用“没事”、“没关系”这样的表达,打消孩子的紧张和恐慌,试图用无所谓的态度鼓励孩子再接再厉。

《陪孩子长大》一书中,作者盛琳表示:“很多家长不知如何疏导孩子的情绪,为了不给孩子增加压力,不断提醒孩子‘不要紧张,放平心态’、‘考不上本科没关系’。其实这本身就是一种焦虑感。”

相信父母表达的初心用意是好的,只是在紧张的学习压力下,这些话只会被孩子解读为:“父母这么说,看来是已经不看好了我,对我没信心了……”“他们根本不懂,也不关心我,他们都看不出我有多在意难过。”“我学习有困难,可他们只在意我考得好不好,从没想过给我支持和帮助。”

别责备孩子喜欢想多,容易曲解父

母话语的用意。越是对自己有高要求、被学习压得精神紧绷的孩子,越听不得这些无关痛痒宽慰的话。

明明考试、学习是现阶段特别重要的任务,他想方设法让自己投入其中,逼自己和别人一样刷题、写错题本。结果父母一句轻飘飘的“没关系”,瞬间抹杀掉自己的努力。不管多用心,言辞多委婉,孩子听到的尽是父母对自己的否定,从而滋生出更强烈的挫败感。

对孩子而言,当他们学习遇到困难或遭遇其他挫败事件时,恰恰是教育的好时机这时,父母不要毫不在意,不把孩子当回事,而是坚定地站在孩子身边,用正确的鼓励来支持他,引导他。

1. 启发孩子合理宣泄情绪

很多孩子到了一定的年龄,并不擅长主动表达内心的负面情绪。这时父母别急着发表自己的意见,主动把“说话”、“发声”的机会交给孩子。比如在合适的时机下,和孩子单独沟通交流,关心孩子的心情和感受。如果孩子不习惯表达,父母可以试着现身说法,以孩子的视角分享自己失败时的感受,让孩子意识到:“我不可耻,我有权利失败。”

2. 模糊化孩子的“失败事件”

疏导完孩子的情绪后,要想从情感上安慰孩子,可以把“考不好”或者其他失败事件放在一个笼统的语境中描述。比如:“考砸了、失败了是很正常的,人

都会遇到。”“没什么大不了的,一次失败而已。”

不过分强调孩子失败的具体事件,让孩子简单理解为一次“挫败”而已,孩子能够更坦然接纳。

3. 侧重于原因分析,肯定孩子的成长

孩子从感性的场景中恢复到理性状态,最需要的是知道自己问题出在哪里,接下来该怎么解决和避免。

这时父母要放下自己的批判心,保持客观成熟的心态陪孩子分析原因。

当孩子一步步认识到自己的问题、可改进的方面时,别忘了夸孩子一句:“你现在看问题和之前又不一样了,真的是成长了。”

很多时候,孩子需要“教练式父母”给自己提供锦囊和方向。

有父母手把手地教和示范,孩子才有更大的信心认定自己能行,下次遇到同样的问题能顺利过关。

用恰到好处的方式爱孩子,是每一个父母最大的自觉。

但愿我们都能把孩子的事放在心上,认真履行为人父母的职责,让孩子需要的时候有帮手,迷茫的时候有方向。

等他长大成人后,无论遭遇什么,都能自信满满、坚定不移地向前冲去。

(节选自公众号“新东方家庭教育”)



高敏感人群的概念由美国的心理学研究者伊莱恩·阿伦提出,按照字面意义理解,即天生对周围的人与环境具有敏锐感觉的一群成年人。他们生来感情细腻,有着过多的想法、过度的情绪反应,他们感官灵敏,对环境里的声音、光线、气味等有着特别敏锐的感觉,周遭的种种变化都能引起他们的注意。与有之有同样反应的孩子,则被称之为高敏感儿童。

一、高敏感孩子的特点

高敏感孩子一般具有这四个特征:

第一,深度处理。高敏感儿童处理信息时,比一般孩子更具深度,寻常不起眼的小事,他们也会比别人想得更多,想得深,想得远,做事习惯三思而后行。因为无法快速做决定,他们有时候会表现出犹豫、胆小、羞怯、内向,其实他们只是在内心深度处理信息。

第二,容易过度接受刺激。高敏感儿童对声音、光、热、冷、疼痛等都很敏感,他们会经常抱怨太热了,太冷了,食物太辣,味道太难闻……湿掉的衣服、不合脚的鞋子更是难以忍受,他们经常被生活里的类似细节困扰。

第三,情感反应强烈,共情能力强。高敏感儿童不仅对环境敏感,对情绪反应也很敏感,常因一些小事引起情绪波动,所以容易哭,容易闹别扭。他们共情能力很强,具有同情心、同理心,比如有的孩子看电影时,经常会因为剧中人物的遭遇而落泪。

第四,能敏锐察觉细微刺激。容易忽略的小事、细枝末节,高敏感儿童都会注意到,包括细微的声音、淡淡的气味、事物的细微变化、人的表情变化等等。

现代人都喜欢说“精神内耗”,一个非常敏感的人,容易陷入自我内耗。他们会因为家人和朋友无心的一句话、一个眼神,延伸出多种多样的含义,最后不安、痛苦、焦虑。

最绝望的是,他们也容易因为“性格过于敏感”而受到指责和数落,比如你太胆小了、你真的很难搞、你能不能别想那么多……

这些声音都在暗示孩子自己的人格特质“有问题”,最后陷入一种自我怀疑之中,久而久之产生自我厌恶。高敏感的孩子本身就擅长自省,这些外在的声音最终导致了他们的低自尊。

事实上,高敏感并不完全是一件坏事,换个角度看,它也是一种值得珍视的天赋和力量。

二、高敏感孩子的天赋

《开启高敏感孩子的天赋》一书中提到这样一个细节:“每次我去弄头发回来,儿子总是比丈夫早一步察觉到我的发型变了,还会对我说:‘妈妈,你这样很好看。’”

敏感的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丰富内在,他们善于观察,富有同情心,更愿意表达善意。这样的孩子,大多都很温柔。除此之外,他们还有属于他们的独特优势,比如:敏感的孩子很有责任感,当他发现家人、朋友不开心时,会主动关心,并且用自己的方式,去宽慰别人。敏感的孩子有强大的共情能力,是一位很棒的倾听者。敏感的孩子,很少感到孤独无聊,有着丰富的内心世界,懂得享受独处。敏感的孩子,会很谨慎,你不用担心孩子的鲁莽冲动,他们会总结经验、教训。对外界敏锐的感受力,让敏感的孩子发现正常人发现不了的细节,他们在艺术创作上有着特别的优势。敏感的孩子会总是会被贴上各种标签,比如情绪化、内向、羞涩、玻璃心,这样一列举,我们可以发现,他们身上也藏着很多优点等着我们去发掘。

三、如何养育高敏感孩子

第一,接纳孩子的性格特质。高敏感的孩子,注定会比其他孩子拥有更多的情绪起伏,而养育一个高敏感的孩子,确实让很多父母感到心累,学会欣赏这样的孩子,对父母而言是一项严峻的考验。作为孩子最亲近的人,最重要也是最难的,就是尝试和理解孩子,多关注孩子的内心世界,而非外在表现。如果父母总是表现出对孩子敏感的厌恶和责备,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,从中获得抵抗焦虑不安的力量。

第二,耐心点,再耐心点。高敏感的孩子,小时候也许是比较难带的。你会遇到一些疯狂的情景:买的新衣服,明明材质很好,但是孩子就说穿了不舒服,死活不穿;给他做的食物,尝了一口,就皱眉不再动筷子;热闹的游戏,其他孩子都玩得很开心,孩子就是抗拒加入……加上他们动不动就崩溃的情绪,我们很容易认为孩子脆弱又娇气,最后失去了耐心,会用比较强硬的方式逼着孩子去做他们不愿意做的事情。

其实,孩子越是退缩,父母越需要给他及时的心理支持,给他们多一些时间去适应变化。提醒自己,他可能感知到了你感受不到的刺激,你无法弄清刺激源时,就抱抱他,安抚他,对孩子的情感需求进行及时、足够的回应。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,从中获得抵抗焦虑不安的力量。

如前文所说,高敏感的人,躲不开各种情绪的影响。孩子有表达各种情绪的自由,他们才会接纳那个敏感的自我。

(节选自“钱志亮公众号”)

焦虑潮中家长的定力来自何方

“双减”政策实施已经满两年了,取得的成效有目共睹,最突出的就是校外培训乱象得到了有效治理,但不可否认的是,家长心中的焦虑还没有得到有效化解,对于孩子的学习和成绩,社会上的大氛围总体上还是偏紧的,一些焦虑制造者还非常活跃。

比如,在今年暑假开始时,一些所谓“资深教师”的“哪个年级的暑假最可怕”系列短视频火了起来:“一年级的暑假最可怕,开学之后成绩一个天上一个地下”“三年级的暑假最可怕,它是拉开差距的分水岭”“准高中生的这个暑假最可怕,就别再玩了,高一上学期就决定孩子的未来”……

在这些不长的视频中,“资深教师”诚恳地向各位家长讲述这个年级的特点,言之凿凿地表达一个观点:在这个关键的年级,暑假你要是放任孩子都玩过去了,开学之后他马上就会掉队。至于说这个暑假该如何过,这些短视频的最后往往也会给家长指条明路,一般都是教辅书或练习册,也有各种学习机器和学习资料。

稍稍分析一下,不难发现,这些视频的真实目的基本都是推销产品。而且,这些“资深教师”的身份都值得怀疑,推销的手段也参差不齐,有不少都不算高明,稍有教育常识,很易识破。在短视频平台专门搜索这类视频,就会发现从小学一年级到高三,说哪个年级暑假“最可怕”的都有,似乎哪个暑假都是分水岭,这显然是危言耸听。

“剧场效应”依然存在。多数家长认为学生之间还是零和博弈的关系,每个家长的神经都还是紧绷着的,时刻留意着一些“战火又起”的信号,生怕别人都开始跑了,自己还蒙在鼓里。

除了创造焦虑氛围来推销产品,网络上还有很多直接贩卖焦虑的大V和公众号,这些视频和文章都想通过“帮孩子提高成绩”这个主题来引流,常常以“过来人”“成功家长”“资深教师”的身份向其他家长传授各种经验、方法甚至是秘籍。他们获得长期稳定关注的核心“武器”还是制造一种焦虑甚至恐怖氛围,让你在一种不安、迷茫、紧张、慌乱的状态中,更相信他们所说的。在焦虑的氛围下,他们提出的建议往往也都是直接“鸡娃”或变相“鸡娃”,比如“刷题也要讲策略”“外语必读150篇”……这些大V和公众号比低劣的推销视频要高明一些,也读过一些教育书籍,但仔细探究发现很多言论也有悖教育规律,这些账号或许危害性更大。

最后还有一个更可怕的焦虑策源地——身边的家长。家长之间的相互比较在某种程度上更为“可怕”,多数家长的神经都还是比较紧张的,如果得到了其他家长在悄悄使劲儿的蛛丝马迹,比如有哪位家长补了什么课,买了什么书,下载了什么视频,报了什么班……这就是一个信号,它打破了大家都停止“军备竞赛”的不成文契约,一下子就会



引来多数家长的效仿。

总之,社会上焦虑的制造者、策源地一直都还活跃地存在着,并且可能还会一直存在,身在其中的家长很难不产生一种焦虑情绪。但要知道,符合实际、适度的焦虑有一定的积极意义,它可以警醒人,催人上进,并且还能帮助人找到问题的核心。但不符合实际情况、过度、夸张的焦虑往往是无效焦虑,甚至是有害焦虑,这样的焦虑往往会让人产生高强度的

内耗,甚至还可能让人作出错误判断,走上错误道路。

家长在这种大氛围下要有一种定力,不能听风就是雨,不能不假思索地随波逐流。但家长的定力何来?

这种定力来自一种冷静,要认识到违背教育规律的“鸡娃”是揠苗助长,只会欲速则不达,要知晓过度“鸡娃”的危害:孩子未来一定会付出代价。

单纯只是强调学业成绩,还会造成学生心理健康问题,只有学习没有生活、没有娱乐会造成孩子的社交机会变少,无法形成一定的情商和社交能力,甚至会造成性格孤僻;儿童、青少年长期在与其承受能力不符的压力下成长,长期被当作考试的工具,也会让其产生抑郁、焦虑的情绪,长期处于负面的情绪中也会影响其性格。近年来一直居高不下的青少年心理问题,不少都可以归因于与其心理承受能力不符的学业压力。

此外,如果家长、教师只是一味地“鸡娃”,只是通过压力来强迫孩子学习,还会造成一个适得其反的结果:孩子会逐渐厌学,而学习的另一个重要动力——兴趣会逐渐被消磨干净,学习变成了纯粹的苦差,而当孩子到达一定年龄,对各类事物的兴趣、好奇被破坏殆尽,就很难再重新建立。当学习只是一种苦差,孩子意识到学习唯一的作用就是能让自己将来获得一份好工作,这些孩子也就难以成为一名终身学习者,他们走上社会和工作岗位,很难克服工作中的新困难,没有实现自身价值的需要,无法跟上时代的发展,甚至持续提升生活品质能力都没有。

最后,当家长因为“鸡娃”而把孩子的所有自由时间都压榨干净后,孩子每分钟都在被指挥、被命令的状态下行事,这会严重地破坏孩子的自主性和独立性,不能充分地发展自我,不知道自己真正想要的是什么,对事物缺乏自己的观点和态度,也很难诞生出足够的自信和自我效能感。长此以往,他们会失去对生活的热情,变得麻木。

正如心理学家塞德兹所说:“人如同陶瓷器一样,小时候形成的样子一生都很难改变。”如果儿童、少年时代就过着一种单调、压力重重的生活,他们成年后也不会变得更丰富、更舒展,更有创造性。家长请记住这些危害,在人云亦云的潮流中保持一份独立思考的精神,替孩子阻挡那些不必要的压力和焦虑。

(节选自《人民教育》2023年第15-16期)

合肥市中小学

2022-2023

学年度

三好学生、
优秀学生干部、
先进班集体

三好学生

光 磊 高一 8 班
周欣妍 高一 16 班
张浩然 高一 18 班
李梓睿 高一 23 班
陈海玥 高一 26 班
范小慧 高一 28 班
黄雅琪 高二 7 班
项彬彬 高二 10 班
赵恒遥 高二 15 班
李 赋 高二 16 班
戴瑶雨 高二 18 班
王 杰 高三 1 班
何炜铭 高三 14 班
龚禹诚 高三 17 班
胡 硕 高三 22 班
裘力康 高三 23 班
王维珺 高三 28 班

优秀学生干部

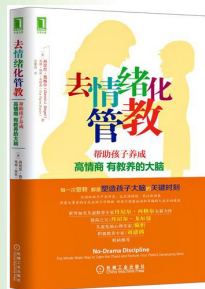
王闰博 高一 14 班
张耀辉 高一 30 班
余旻雨 高二 23 班
程致远 高二 12 班
王斯琪 高二 26 班
叶博闻 高三 8 班
赵义和 高三 10 班
吕友为 高三 21 班

先进班集体

高一 23 班
班主任:丁时磊
高二 8 班
班主任:王军
高三 25 班
班主任:周培祥

家庭教育 好书推荐

《去情绪化管教》



在这本书里,我们会给大家介绍什么叫作去情绪化的、全脑的管教方法。针对如何去除老派管教里那些典型的冲突和情绪化的成分,我们有一套准则和策略。如此一来,家长就变得好当了,教育也会更有成效。更重要的是,你将在增进亲子关系的同时,帮助孩子们在大脑里建立起与情绪和社交技能有关的情感连接,这样的连接能够使他们受益终身。我们希望你明白,那些被称为管教的时刻,实际上是教育过程里最为重要的时刻:这种时候最适合磨炼孩子。这样的时刻一定会来临,而当它来临时,你得明白,我们不要充满愤怒、沮丧和各种情感冲突的可怕训诫,我们应该把这种时刻看作与孩子建立情感连接,并以对孩子和整个家庭有利为前提来引导其行为的大好机会。

家长总是希望自己的管教方法不伤害孩子、温和慈爱、有礼有节,但有时就是控制不住自己的脾气,同时也觉得温和的管教方法收效甚微。

本书为家长指出一个有效又有爱的管教方式:通过爱与欢声笑语,而不是严厉训斥,来获取对于孩子更为有效的约束效果。

本书将解释父母面对孩子的错误行为使用的管教方法与孩子大脑的健康发展之间的联系,展示了如何与孩子那正在发育的大脑打交道,帮助孩子建立有助于提高其情商的大脑连接,让孩子拥有更和谐的人际关系、更健康的精神状态和更有意义的人生。