



衔接教育简报

常州市中天实验学校主办
2025年8月22日 第二期



训练中蜕变——汗水浇灌的意志之花



成“能吃苦”的坚韧。

国旗班——烈日下的钢铁意志

教官的指令声划破寂静。“正步走！手臂摆动幅度再提高2厘米！”国旗班队员们身姿如松，汗水顺着帽檐滴落，却无人抬手擦拭。从动作生疏到整齐划一，他们用不断的重复证明：坚持不是咬牙硬撑，而是让标准成为肌肉记忆。

广播操训练——只为了让青春“正”步走

“手臂伸直，指尖用力！”体育老师们在队伍中来回穿梭，不断提醒同学们调整动作。为了在家长面前展现出最佳风貌，同学们抓紧清晨和傍晚的阴凉时间，不断练习着。当广播操音乐响起，同学们动作如行云流水，那一刻，他们读懂了：努力的过程或许辛苦，但收获的成果会让人热泪盈眶。



教师寄语

同学们，欢迎来到初中的“新赛场”！站在这个平凡的起点，老师想送你们两颗“种子”——一颗是“浪浪山小妖”的努力心，一颗是“苏超赛常州队”的坚韧力。

初中三年，你们会像整理书包一样整理迷茫，像解数学题一样拆解困难。也许你会为一次失利沮丧，为背不完的单词焦虑，但请记住：平凡的努力，自有光芒。就像每天认真写好的课堂笔记，课间追着老师问的那道题，运动会上即使最后一名也坚持跑完的身影——这些“笨拙”的坚持，都是成长的刻度。

遇到“风浪”时，别忘记你不是孤身一人：同桌递来的草稿纸，小组讨论时的思维碰撞，甚至是偶尔的小摩擦，都是团队给你的“成长礼物”。老师愿做你们的“教练兼队友”，陪你们把“我不行”改成“我试试”，把“怕犯错”变成“错得起”。

孩子们，初中不是“终点线”，而是让你发现“我能行”的“练兵场”。愿你们带着“接纳平凡、拒绝平庸”的勇气，在跌跌撞撞中长出翅膀，在彼此的微光里，成为更耀眼的自己！



——七5班 周华兴

亲爱的七（6）班同学们：



当你们带着青涩与憧憬走进这个集体，便如星辰汇聚成璀璨的星河。在这里，每一次携手攻克难题的讨论，每一场为班级荣誉而战的比赛，每一声对同伴的真诚鼓励，都在书写着属于我们的温暖篇章。

集体是成长的沃土。有人擅长用智慧点亮课堂，有人乐于用



行动传递温暖，有人敢于用坚持突破自我——当 46 颗独特的心灵彼此倾听、相互支撑，平凡的日子便绽放出非凡的光芒。请记住：你的光芒会照亮他人，他人的温暖亦将滋养你。

成长是永恒的课题。七年级的画卷正徐徐展开，愿你们以好奇为笔，以勇气为墨，在知识的海洋中探索未知，在挫折的磨砺中锻造韧性，在责任的担当中学会担当。

同学们，让我们以集体为舟，以成长为帆，在青春的航程中乘风破浪！待来日回望，这段共同奋斗的时光，必将成为生命中最闪耀的星辰。

七 6 班，因你而精彩！

——七（6）班 王立通



亲爱的同学们：

欢迎你们踏入中学的大门！很高兴能陪伴大家开启这段崭新的旅程。



小学已是身后坚实的基石，中学则是你们展翅的新天地。这里有更广阔的知识海洋等待你们遨游，有更多元的活动等待你们探索，还有珍贵的友谊等待你们收获。

初中三年，是你们从少儿走向少年的关键时期。希望你们不仅能勤勉好学，掌握自主学习的能力；更能学会与人相处，懂得尊重与包容，成长为善良、正直、有担当的人。

请记住，成长的过程或许有挑战与困惑，但不要害怕。我们所有老师，都将是你们最坚实的后盾。大胆提出你的疑问，勇敢展现你的想法。让我们携手共进，共同创造一个积极、温暖、向上的班集体。

期待见证你们每一次的进步与绽放！

——七（7）班 张华



言为心声



这是我来到中天实验学校的第一天，我满怀憧憬地走进校园。鸟儿的鸣叫、校友的欢呼、树阴下的些许清凉，让我的心跳得飞快。进入宿舍，铺好床，放好衣物，父母就离开了。我的内心多了一份不舍，但也多了一份自豪，因为父母并没有到教室里看望我，这是他们对我的信任、对我的肯定！经历了一上午的教育，不禁感叹到：初中真是一个新起点啊。

——七（1）班 蒋睿

这儿的老师幽默风趣，和蔼可亲；课堂上欢笑声阵阵却也不失严肃。我们在训练广播操的时候，虽然步骤复杂，但是还是竭尽全力地模仿，虽然最后双脚疲累，但我们依然保持一份热爱，坚持奔赴山海。我认为这就是少年该有的风度，身着鲜衣，驾驭怒马，驰骋于充满挑战的地方。



——七（1）班 钱宇浩



今天是衔接教育的第一天，我们满怀期待地来到了七2班这个大家庭……午饭时间到了，饭菜的香味扑鼻而来，中天实验的饭菜真是太好吃了；晚自习的时候，我经历了一场有趣的自我介绍，每个人都按自己的方式让大家认识自己。到我上场的时候，虽然很紧张，但我告诉自己没事。真是美好而充实的一天呀。

——七（2）班 刘欣妤

下午。我们训练广播操。虽然不是很熟练，但老师依然耐心地教导我们。中途练了跑步，尽管很苦很累，但我们依然能够坚持下来。我想，先苦后甜，运动过后身体素质也增强了。老师表扬了我们，希望大家能够再接再厉。通过第一天的磨练和考验，我对第二天充满了期待。

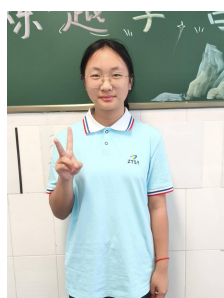


——七（3）班 卞贝楹

我们迈着整齐划一的步伐在做操，一切都是那么新鲜，每个人的学习都非常认真，我们要用新的面貌来迎接新的生活。师生们的共同努力，领导的谆谆教诲，烈日下的激情训练，无不诠释着中天“百炼成钢”的校训。入学第一天的记忆，化作墨水，融入笔尖，成为美好的回忆。



——七（4）班 许雪琪



今天是军训的第一天，让我印象最深刻的是吃饭。看着视频上的步骤，我信心满满，以为没有什么难的。可刚开始分菜就遇到了困难，菜总是分不均匀，这个人多一点，那个人少一点。到了送盘子的环节更是艰难，大家蜂拥而上，争先恐后。我手中的盘子差点被挤翻。就这样手忙脚乱地吃完了午饭。我相信：明天

应该会好一点。

——七（5）班 朱唐瑞

下午烈日炎炎，体育老师带我们下楼练广播操，我们专心致志，想努力练好，但炎热的天气使我们大汗淋漓，汗水浸湿了衣襟。很多同学叫苦连连，不过我想这才是“千锤百炼，追求卓越”的真正内涵吧。人生永远不是一帆风顺的，不经历风雨怎能见彩虹。



希望我们七6班这个大家庭可以共同进步，携手并进，为青春绣上最亮眼的一针一线。

——七（6）班 刘婧钰



今天学的四节操，我开始做得很差，没有信心。但是在同学的帮助下，有了较大的进步。我感觉这所学校氛围很好，校园的环境、老师、教学，都是之前没有体会过的，我想一定很有意思。今天是很充实、很有趣的一天，我希望三年的校园生活，我有所突破，有所成就。

——七（7）班 周悦妍



新的校园，沉重的行囊，陌生的面孔，我们带着对未来的憧憬拉开新的序幕。“百炼成钢”的校训令我印象颇深，学校的布置也别有用心，教学楼的楼道间、长椅旁、道路旁都刻有不同成语文化故事，让学生在生活观察，在点滴中学习，传承中华文化，培养出德智体美劳全面发展的中学生。

下午烈日当空，阳光中学生们踏着整齐的步伐走来。光线穿过枝叶洒在同学通红的脸上，在教官一声声铿锵有力的口令下，我们昂首挺胸练习广播操。“一二一”口号声响亮而富有气势，但脚步声却像脱缰的野马，“嗒嗒嗒”地显得零乱……大家满头大汗，汗水浸湿了衣衫，但渐渐地我们协调了许多，也学会了团结合作。

——七（8）班 钱忆柠

我们学习广播体操的前三节内容。前两节内容较为简单，随着老师的口号与指令，我们很快就练完了。第三节动作较多，难度也大，我们就在休息时讨论这个八拍、那个八拍该做些什么，人人都来做参谋，终于攻克了难关。天气渐热，我们背上都出了汗，却没有人放弃，大家都坚持训练，我想一块铁之所以能成钢，是因为它所经历的数次高温淬炼，最终从一锅铁水变成了万里挑一的精钢，我们人也如此，不经历风雨怎能见彩虹？



——七（9）班 董灵隽



让我深深铭记的是纪老师送给我们的——一句话“做了了不起的自己”，她深刻的教诲使我始终难忘。通过下午漫长而又艰辛的广播操、站队等训练，我对此的理解也越发深刻。所谓坚持不是跟着别人一起抱怨，而是在他人抱怨中自己奋力前行。没有经受风暴的水域不是海，是泥潭，所以没有经受磨砺的灵魂是没有深度的。正如中天学风中所说：“敏而好学，锲而不舍”，今天挥洒的汗水是我努力奋斗的见证，是我的勋章，是我将来为梦想而铸就的垫脚石，这就是坚持的真谛。

——七（10）班 王羽墨



当老师选领宣员的时候，一位男生自信地站了起来，响亮的声音中包含着坚定。我非常佩服他有勇气表现自己，有能力完成领宣，这种精神值得我学习。当然，我知道自己目前宣誓的声音并不响亮，但我会努力练习，更会在擅长的领域闪闪发光。

——七（11）班 许煜灵

天气比较热，我们训练了一会儿，便觉得又渴又累，学校贴心地为我们准备了绿豆汤。之后老师给我们排了跑操的队形，又带领我们跑了一圈。这时我豆大的汗珠滑落，身上全是汗，但我为自己的坚持点赞。

——七（12）班 朱心怡



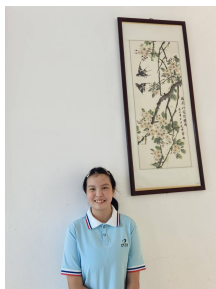
今天晴空万里，我怀着紧张又激动的心情坐上了前往中天实验学校的汽车。来到教室，发现名著《朝花夕拾》未带，有点忐忑。跟老师说明情况后，她居然没有批评我，而是让我掏出《西游记》进行阅读，我悬着的心终于放了下来。

——七（13）班 高梓宸

训练了一下午，我感受到了坚定、坚持、坚强的力量，也深刻理解了“千锤百炼，追求卓越”的真正内涵。我领悟到：一个人，是埋于泥土的矿石，先得坚定意志，坚持挖掘，然后再细心打磨，才能成为价值连城的宝石。即使披荆斩棘，也要奔赴心中的热爱。



——七（14）班 聂宸瑞



在这里，我认识了新老师和新同学，我相信，这会是一个温暖的大家庭。随后，我们了解了校规、校训、教学理念、生活习惯等内容。其中令我印象最深刻的是入室即静、入室即思、入室即读这几条班规。它时刻提醒着我，要养成良好的学习习惯。

——七（15）班 周可伊

温馨时刻



操场上，处处是老师们的身影，是抚平褶皱的双手，是纠正姿势的动作，是阳光下的汗水，是杯中晾凉的水，是那句“我比你们更相信，你们能行”……



蛋炒饭里的“能量密码”：“孩子们，多吃一点，管够！”早餐的粗粮增加膳食纤维，中午的蛋炒饭提供能量，中午的西瓜甜凉解渴……当孩子们捧着空碗傻笑时，他们转身擦掉额头的汗——那汗水里，混着油星与牵挂。



表彰

每日之星 (8.21)							
七 (1)	类思雨	梅晓渔	储嘉佑	七 (9)	石依依	卢熙懿	宗辰轩
七 (2)	姜晨璐	宗辰琳	刘欣妤	七 (10)	钱钺楠	罗涵琳	王羽墨
七 (3)	韩沐轩	徐好	蒋明轩	七 (11)	许煜灵	韦睿	张忆恬
七 (4)	陈昊楠	彭可欣	温嘉柠	七 (12)	杨漆	郑瑞韬	陈梦曦
七 (5)	何甜玉	高					