衔接教育简报

常州市中天实验学校主办
2025 年 8 月 23 日　第三期

亲爱的同学们：

新的学期，新的希望，新的起点，在这充满希望的季节里，欢迎大家来到我们美丽、可爱的家——常州市中天实验学校七（8）班。漫漫人生路，其实关键的只有几步，而初中是人生关键步履中的第一步，因此站在起跑线上的我们，应当携手共进，团结向上，共同打造一个风气正、学习氛围浓厚的良好班集体。

此刻起，我们每个人都是班级的主人，我们的一言一行都与班级荣辱共存。老师相信，你们每个人都会在中天实验这个多姿多彩的舞台上施展自己的才华，展现自己的风采。老师更相信：班集体会因你而自豪，生活会因你而多彩，生命会因你而灿烂。

从今以后，在这个温暖的大家庭里，我们不分彼此，团结互助，共同成长。成绩只能代表过去，未来还要靠我们每个人去开拓。在新的起点，愿大家都能用辛勤的汗水书写出一部属于自己的光辉灿烂的历史！

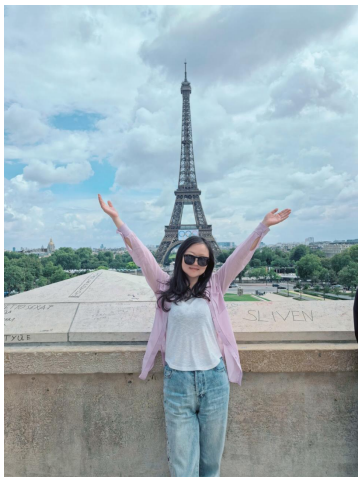
——七（8）班　袁帅凤

七（9）班的 53 位小珍珠们，你们好呀！恭喜你们通过了小学阶段的学习，欢迎大家来到中天实验。想知道我为什么称你们为小珍珠吗？那是因为珍珠的形成最像我们的成才之路：硅晶沙砾，血肉磨砺，是漫长岁月的打磨才能使平凡的沙凝炼成万中挑一的明珠。是的，在我这里，你们每一个人都是独一无

二。你们就将迎来新的起点，在新学期伊始，我希望能看到：三三两两，我期待这是你们渴望知识而探讨出神，学究模样；郁郁苍苍，我期待这是你们健康生活而茁壮成长，挺拔担当；书声朗朗，我期待这是你们陶冶情操而滋养灵魂，品德高尚；行路漫漫，我期待这是你们用心观美而满怀幻想，遏舟击浪！

——七（9）班 徐益

亲爱的同学们：



恭喜你推开初中的大门，这是一段崭新的旅程，更是一场“成为了不起的自己”的修行。

不必急着和别人比较，你笔下的字迹、解出的难题、课间帮同学捡起的橡皮，都是独属于你的光芒。课堂上大胆举起的手，运动会上坚持跑完的赛道，哪怕是偶尔犯错后重新站起的勇气，都在悄悄雕刻着更棒的你。

别害怕“不一样”——喜欢画画就尽情涂抹，痴迷理科就多问为什么，内向安静也能在文字里绽放力量。初中的奇妙，就在于让你在跌跌撞撞中看清自己的热爱，在点点滴滴中积攒成长的底气。

愿你带着好奇出发，带着坚持赶路，终会发现：那个认真生活、勇敢尝试的你，本身就足够了不起。新学期，加油！

——七（10）班 纪兰

亲爱的七 11 班同学们：

当小学的铃声渐渐远去，初中的画卷正缓缓展开。此刻的衔接教育，是你们迈向新阶段的温柔过渡，更是一场充满发现的成长之旅。课堂上的知识维度在悄然拓展，自主学习的节奏需要慢慢适应，身边的伙伴也带着崭新的故事向你走来。不必急于追赶，不妨静下心感受：语文课本里藏着更辽阔的世界，数学公式中藏着更严谨的逻辑，课间交谈中藏着志同道合的默契。

这五天不是简单的“预热”，

而是让你们在老师的指引下，找到属于自己的初中学习密码——或许是一份清晰的计划表，或许是严守纪律的意识，或许是咬紧牙关坚持的勇气。

愿你们带着这几天的收获，在衔接教育中慢慢调整步伐，把陌生变成熟悉，把期待变成动力。初中的精彩，正从这段从容的适应开始。

言为心声

新的一天，我们以崭新的面貌、饱满的精神去面对今天的训练，

正如陆金老师所说：“每天进步一点，才有获得成就的机会。”经过老师第一天耐心地指导，我在饭桌上的礼仪更加规范，行为举止也进一步贴近一名真正的初中生的要求。正如我们今天所唱的那首歌——《少年中国说》，它让我更加明白：少年当自强，点滴积累才能成就更好的自己。我会继续保持努力，不负期望，不断进步。 ——七（1）班 邹欣宸

清晨，同学们在浓厚的学习氛围中专心朗读英语，开启了第三天的军训生活。专家的讲座让我受益匪浅，让我更加懂得：生活中的每一点进步，都在默默推动我走向更好的自己，这种成长带给我极大的肯定。无论是上午的队列训练、广播操练习，还是庄严的宣誓，每一项都让我感受到前进的力量。我会继续珍惜这样的每一天，在积累中变得更坚定、更优秀。 ——七（2）班 徐可心

朗朗书声渐渐停息，同学们陆续走向操场，开始了第二天的广播操训练。老师们不辞辛苦，始终站在一旁认真督促着我们每一个动作。他们的身影和叮嘱，让整个训练变得更加有序而充满力量。我们在一遍遍的练习中调整姿势，虽然辛苦，却也在集体的步伐里感受到进步与成长。这样的训练不仅磨炼出顽强的意志，也培养了吃苦耐劳的品格，让我们逐渐养成了中天学子应有的良好习惯。—— 七（3）班 薛锦泫

清脆的节拍响彻校园每个角落，整齐有力的训练声鼓动着每一位同学的心。这是我们班在操场上专注练习广播操的场景。尽管夏日炎炎，每个人脸上都挂满了汗水，但大家依然紧跟节奏，一个一个动作认真完成，没有丝毫松懈。阳光下，我们的身影显得格外坚定，滴滴汗水都映照着努力的痕迹。在这样的集体氛围中，我真切感受到团结的力量和坚持的意义，这也印证了我们的誓言——“加强锻炼，身心健康”。

——七（4）班 蒋梓馨

夏日的太阳如同巨大的火球，炙烤着大地，却丝毫击垮不了我们为班级争取荣誉的决心。兢兢业业的老师们，也无畏烈日，始终陪伴在我们身边，与我们共同进退。正是他们的坚持与鼓励，让我们更加坚定——无论多累多热，都要坚持训练、全力以赴，迎接 24 号即将举行的广播操比赛。这份信念，如阳光般炽热，照亮着我们前进的每一步。

——七（5）班 张珑严

第二天的训练依旧充实而精彩。在第一次早读中，我真正体会到了早读的意义与价值。随后的广播操训练，更让我感受到自己正在经历一场全新的蜕变——我不再是那个幼稚懵懂的小学生，而已成长为一名独立自主的初中生。烈日之下，我们庄严宣誓，铿锵誓言令人心潮澎湃。那一刻，仿佛有一颗种子在心中悄然萌发，使我对未来的初中生涯有了更清晰的方向与更坚定的目标。

——七（6）班 陆文茜

衔接教育的第二天在忙碌中拉开序幕。学校食堂的特色蛋炒饭令我印象深刻，这份可口早餐的背后，是厨师们清晨辛勤的付出。下午广播操训练虽然辛苦，但细心的张老师和宋老师始终陪伴左右，时刻为我们着想。即便天气炎热，大家依然在老师响亮的口号中振奋精神，齐声喊出：“竞速时代，七班最帅！”这一刻，汗水与呐喊交织，凝聚成属于我们的集体力量。

——七（7）班 张紫涵

“发奋识遍天下字，立志读尽人间书”。今天是衔接教育第二天，相对于昨天的我来说已经适应了初中生活。操场上同学们整齐划一的动作、教室里洪亮的早读声、座椅上笔直的腰背，都是我们共同进步的见证。每天进步一点点，每天多做一点正确的事、有意义的事，积少成多，就可以在芸芸众生中脱颖而出，取得优异的成绩走向成功。

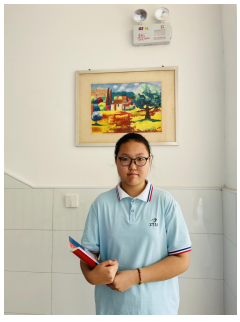
——七（8）班 刘昕彤

讲座很快就开始了，前面都是一些平淡朴实的介绍，直到我听到了一个例子，英国自行车队的教练带领英国自行车队由“差劲”转为了优异。这便是聚合边际效益。陆金主任一句话点醒了我，为什么你认为自己做不到最好？只要努力向上，每天进步一点有什么不能实现的？是啊，凭什么我要甘居人后？那是不甘，更是想奋斗的心！永争一流，耻为二手！无人扶我青云志，我自踏雪至山巅！奋斗吧，为了青春！奔跑吧，面向未来！

——七（9）班 石依依

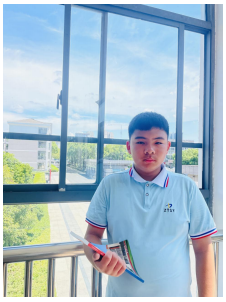
今天是我衔接教育的第二天，东方刚刚翻起鱼肚白，第一缕阳光洒在大地上，我们便早早起床在操场上集合，这种作息我以前从未尝试，这也是一种进步，更是一种体验。他帮助我们成为最好的自己。做最好的自己，能有益于他人，我们要用理智脑代替本能脑。对于人来说生活问题早已解决，但仍然需要规范规矩，坐有坐相，站姿。坐姿都要端正……加油，每天做最好的自己！

——七（10）班 邹沐辰

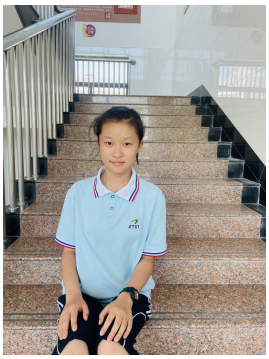


陆老师的讲题是“做最好的自己”，那怎么做呢？陆老师举了一个例子：英国自行车赛事在卖自行车的教练别具一格的教法的引领下，让英国选手连续六届夺得冠军，这位教练就是戴夫·布雷斯福德。他说：“我们既要全力以赴地训练，还要在别人想不到或者不屑的地方做得更好。”同时我也学到了你的成绩往往取决于态度和细小事情上。

——七（11）班 朱琦芸



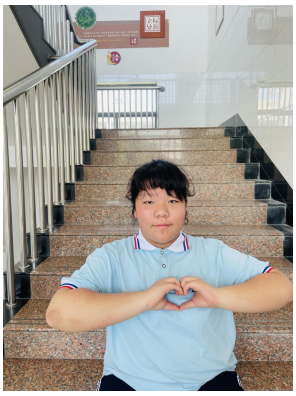
时间过得飞快，转眼间一天的时光便悄然离去了，我在中天度过了美满又充实的一天。来到中天这所学校，两天时间里我学会了许多独立的生活技巧。每晚回到宿舍，我们都要挂好自己的衣物。俗话说：一屋不扫何以扫天下。早晨一起来，舍友们分工明确，将寝室打扫得一尘不染，让人倍感温馨。“功夫不怕有心人”“世上无难事，只怕有心人”。相信在中天的学习生活会让我们不断进步！ ——七（12）班 郑瑞韬



我们全班去报告厅听了陆金老师的讲座“如何快速成为一名优秀的初中生”。我也明白了，每天进步一点点，一个阶段下来进步就会非常大，反之亦然。我还学会了如何打败懒惰。我们还要充分利用碎片化时间，尽管时间很少，但积少成多，会有显著效果。我非常荣幸成为一名中天的学生，也很高兴有这一次军训体会。

——七（13）班 夏心蕊

今天是我来到中天实验的第二天，依然紧张无比。上午早读完后就开始户外体操训练，练完后我们去听了陆老师的讲座，了解了曾经的三流的衡水中学是如何跻身全国一流中学的。之后通过一次一次高强度的体能训练，我明白了“百炼成钢”的深刻内涵。只有按照老师的要求完成任务，我们才有资格成为一名优秀的中天才子。 ——七（14）班 吕锦芸



今天是辛苦的，也是充实的。时而跑时而跳的体操让我逐渐感到吃力。我的口中有一抹苦涩化开，原来是发梢上的汗水滴入口中，而在这时，我骨子里那股不甘和渴望成功的心慢慢取代了那股委屈，我在心底问自己：我还可以继续吗？我想得到老师的肯定吗？我可以！身体上的劳累仿佛是我这次成功的标志，不断努力不断坚持，你最终也会取得成功！——七（15）班 邹佳洁

步履成诗 规范为印

国旗班的靴跟叩响晨钟，日记里的墨痕洇开年轮，餐盘与书页在寂静中共振——行为规范从不是碎片化的要求，而是少年们用日常编织的成长经纬。

学.规范——成长途的智慧明灯

报告厅里，学子们正襟危坐，眸光熠熠，追寻着讲师。行为规范似清泉流淌心间，学生公约如明灯照亮前路，他们笔尖沙沙记录，思绪悠悠飘远，誓将准则化作羽翼，于成长天空翩跹。学习规范，是学子对成长正途的专注。

行.规范——国旗班的铿锵密码

操场上，少年们有着挺立的身姿和坚定的眼神，迎着光踏出铿锵的步伐，用汗水告诉每个人，正步走不是表演，而是让国旗升起的每厘米，都刻着少年的敬意。规范行走，是青春对庄严的第一次致敬。

写.规范——字迹里的成长年轮

灯光在纸页上留下灵动的阴影，笔尖游走，划开寂静的夜。有人摇动笔杆，为新学期的学习调整状态，有人偷偷写：“今天的训练很累，但我很开心。”风掀动窗帘，把青春的絮语，藏进日记本的褶皱里。规范书写，是少年与自己对话的仪式。

读.规范——典籍里的情感暖痕

教室后排的窗棂漏进碎金般的光，指尖在铅字间游走，为阿长买的《山海经》动容，为三打白骨精的孙大圣点赞。窗外蝉鸣聚歇，书页翻动成夏。规范阅读，是对知识的温柔以待。

食.规范——食堂里的文明方程式

不锈钢餐盘轻响，值日生握着筷子分菜，“指挥”着盘中“士兵”

整齐列队；同学们有序就餐，将“光盘”落实到行动里；餐盘叠成方阵，抹布拭净残渍，宽阔的食堂里，连风都放轻了脚步。规范就餐，对每一口粮食表达的珍惜告白。

住.规范——宿舍内务的几何美学

晨光漫进宿舍，目光在角落中逡巡，地面被擦拭的光可鉴人，被褥被叠出方正如矩的造型，箱包排列整齐，牙刷水杯列队，方向如一，连晨光都醉在这方整洁里。规范整理，是少年对生活的郑重其事。

练.规范——广播操里的集体心跳

晨曦轻吻校园，广播操、室内操训练拉开帷幕。老师们穿行队伍，轻扶纠正，示范似春枝舒展，同伴如暖阳相伴。同学们汗湿衣衫，却仍咬牙坚持，动作整齐划一，尽显青春朝气。规范训练，是少年对团队的赤诚献礼。

表彰

每日之星（8.22）							
七（1）	胡一周	王梓骁	王紫彤	七（9）	姚芯冉	董灵隽	张梓琲
七（2）	陶睿熙	桑浩宇	杨锦晨	七（10）	周雅诺	苏启涵	汤珺
七（3）	朱梓轩	卞贝楹	高月灵	七（11）	韩姚妤	朱琦芸	莫淦丞
七（4）	黄世铭	许雪琪	王酉柠	七（12）	郝嘉轩	吴烨帆	陈一菁
七（5）	陈一轩	曹珞	朱唐瑞	七（13）	谢子涵	杨歆雅	李雨桐
七（6）	刘怡宁	汤涵恢	刘梓轩	七（14）	戎晟杰	李星瑶	孙烨然
七（7）	倪琳	邱爱梦	马筱杨	七（15）	李天宇	汤鑫玥	周可伊
七（8）	胡安琪	钱嘉豪	钱袁镭				