



衔接教育简报

常州市中天实验学校主办

2026 年 8 月 23 日 第三期

习矩修身，破茧蜕变

——2026 级初一新生小初衔接教育第三天

行为规范从来不是冰冷的条文，而是藏在一言一行、一屋一食之间的成长修行。少年们于细碎日常中打磨自我，在规矩约束里积蓄力量，褪去小学的懵懂稚气，向着崭新的初中生活完成一场温柔的破茧蜕变。

学·矩训：专题讲座，筑牢成长底色

奔牛派出所胡京龙主任围绕网络反诈、禁毒科普、防范校园欺凌开展安全宣讲，划清行为红线。王立通老师阐释规范的深层意义，从学习、生活、文明、安全习惯及仪容仪表细致解读校规。一条条准则化作温润指引浸润少年心底。

礼·言行：举手投足间的文明微光

校园的每一处，都是礼仪训练的鲜活课堂。一声声清亮真诚的“老师好”，回荡在校园各处。遇见师长，同学们主动驻足、面带笑意，礼貌问好；同学之间，也报以友善致意，处处可见温暖互助的身影。遇到同伴情绪低落时，送上鼓励与慰藉；集体活动中互相包容、彼此配合。一言一行彰显少年素养，文明礼仪浸润校园的每一处角落。

居·内务：方寸宿舍的修身答卷

暮色与晨光交替，宿舍方寸之间，上演着蜕变的故事。铺展被褥，反复压实边角，把被子叠成棱角分明的方块；行李箱、个人物品整齐归位，牙刷水杯朝向统一，地面清扫得干净透亮。

食·文明：一粥一饭里的素养沉淀

食堂之内秩序井然，文明就餐在此落地生根。队伍整齐有序，同学们安静列队取餐，不推挤、不喧哗。落座之后安静用餐，珍惜盘中每一份饭菜，践行光盘行动。用餐结束，自觉收拾桌面残渣，将餐盘整齐摆放至指定位置，留给食堂干净整洁的座位。

从报告厅里的静心聆听，到校园之中的礼貌问好；从训练场挺拔的站姿坐姿，到宿舍一丝不苟的内务整理，再到食堂安静有序的文明就餐。那些看似细碎的条条框框，不是束缚少年的枷锁，而是托举成长的阶梯。



教师寄语

亲爱的同学们：

学前教育生活如同天边绚丽的彩虹，囊括了多种颜色。它会给你们带来欢笑和感动，也会带给你们紧张和沉重。我希望你们去享受过程，也许学前教育的条件不是那么舒适，可是快要长大的鸟儿不也要在风雨里练习飞行吗？无论条件多艰苦，用如水般的心态去承载它，水是最有韧性的，无棱无角，装在任何容器里都能适应，你无法避免就要学着适应。学习无处不在，知识无处不在，只要你饶有兴趣，善于观察和思考，一定会有收获！



——七（10）班 宋枚娜

亲爱的同学们：

欢迎你们迈入初中校园，翻开人生崭新的一页。

小学六年，你们早已习惯了熟悉的教室、老师和同学；而此刻，一切都将重新开始。新学校意味着新规则、新节奏、新挑战——课程变多了，难度加深了，身边的同学也更优秀了。这些变化不是压力，而是在提醒你：是时候重新认识自己了。

先认清自己，再找准位置。初中三年，最忌讳的是沿袭旧标签——“我数学不好”“我从不发言”“我一直是中等生”。这些说法或许曾经成立，但新学期正是撕掉旧标签的机会。请诚实地问问自己：我擅长什么？我畏惧



什么？我想成为什么样的人？把这些问题想清楚，比多刷十套卷子更重要。

给自己一个清晰的定位。定位不是和别人比排名高低，而是要想明白：我要把哪件事做到最好，我要在哪个弱点上有所突破。你可以不是第一名，但要知道自己每天都在进步；你可以不耀眼，但要清楚自己的方向。

最后记住：大家起点相同，但未来的路径由你自己决定。同一间教室里的每个人，都站在同一条起跑线上。三年后你能站在哪里，取决于你今天如何定义自己、管理自己、督促自己。

新的学校，新的学期，愿你们带着清醒的自我认知，找到属于自己的位置，稳稳走好初中这三年。

——七（11）班 顾羿文

亲爱的同学们：

初秋的风翻过盛夏的最后一页，恭喜你们已从童年的渡口上岸，正式走进少年时代。

新的旅程里，我愿陪你们去发现更广阔的世界。我们不只求分数的高下，更求品格的端正、眼界的高远。愿你们在书山中学会坚持，在人群里学会体谅，在每一次跌倒后学会重新站起。也愿你们以笔为舟，以墨为帆，在方寸文字间丈量世界的辽阔——腹有诗书气自华，读书万卷始通神。

前路或遇风霜，但请相信，每一颗星辰都有属于自己的光芒。那就发光吧，那就闪烁吧，照亮这世界，就算刹那也值得。

初中三年，是人生最珍贵的年华。愿你们在书山学海间砥砺心志，少年心事当拏云，莫负韶华莫负卿。



——七（12）班 贡紫怡

亲爱的同学们：

恭喜你们告别小学的懵懂，怀揣期待与勇气，奔赴崭新的初中旅程。从此，你们站上了成长的新起点，开启充实而珍贵的三年青春时光。初中是蜕变与沉淀的年纪，不仅是知识积累的新阶段，更是塑造品格、养成习惯、完善自我的黄金时期。这里有崭新的知识、真诚的伙伴，也有全新的挑战与机遇。希望你们始终保持热爱与自律，认真听课、踏实求知、稳步积累，不敷衍时光，不辜负自己。愿你们心怀善意，尊师守纪、真诚友善，珍惜纯粹的同窗情谊；愿你们勇敢坦荡，不惧难题、勇于尝试，在一次次坚持中遇见更好的自己。



少年自有凌云志，不负韶华行且知。未来三年，我将与大家并肩同行，陪伴、见证、守护每一份成长。愿你们以勤勉为翼，以初心为光，在初中的岁月里脚踏实地、向阳生长，收获进步、收获成长！

——七（13）班 王教波



学生心语

童老师说过，这几天的辛苦就是一场历练。俗话说，“玉不琢不成器”只有经历了难关，才能成就更好的自己。虽然说校园生活并没有想象中的那么舒服，但是坚持的背后是幸福！我要取他长补己短，让自己在正式的学习日常中更加追求完美。这并非喊喊的空虚口号，而是我坚信“我能行”！

——七（1）班 栾嘉玉



我是 407 的舍长，今天宿舍因为一些问题被扣分了，我们应该一起去改正、调整任务分配，尽最大力去让宿舍变得干净整齐。希望我能管好纪律，让大家都有安静的环境休息。帮助同学、协助老师管理好班级内务是一份很重要的责任，在集体中光独自努力是无法带动整个集体的，我会更加努力的。

——七（2）班 肖梦涵

我发现同学们脸上的汗珠一大团一大团往下掉，背后全都湿透了，但是大家不仅没有喊累，反而更加卖力起来。今天的同学们比昨天多了很多变化：有的同学从昨天的腼腆害羞变成了今天的落落大方，有的同学从昨天的插嘴变成了今天的举手发言。我想，也许这就是进步。



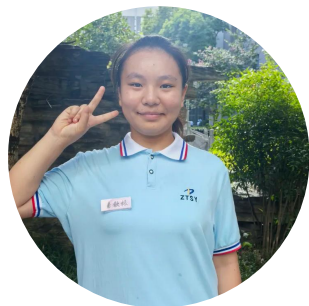
——七（3）班 戚晨芯



看到今天值日生的忙碌，我和同学进行分工，这样可以让我们的速度更快，整理得更加干净。因为我开朗的性格，和同学交朋友并不是一件难事，我们互帮互助，我帮你倒水，你帮我占位，这让初中生活有了更多乐趣。

——七（4）班 方钰晨

我觉得心理讲座很有趣，因为沈老师将复杂的心理知识都转化成了很多游戏，让整个过程都变得通俗易懂。通过这次讲座，我知道了三个高



效学习的方法：正向“积极暗示”、巧用记忆规律、合理分配时间。相信只要用上这些方法，我的学业一定会更上一层楼。

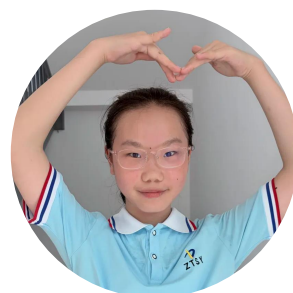


——七（5）班 潘钦振

看着 PPT 上与我现在状况有相似之处的例子，我的思绪也拉回到了之前，可台上老师的话让我如梦初醒：“同学们，以前的生活是很无忧与快乐，可新的生活与挑战就在你们面前，你以前的朋友、老师也肯定希望你变得更好…”听到这我明白，对以前朋友的想念应转化为现在学习的动力，为更好的明天奋斗。亲爱的我，记住，把握住今天，才能把握住每一天。为自己的梦想奋斗，为自己的无数个明天奋斗！

——七（6）班 王诗然

令我十分有感触的是早、晚的宣誓，领宣人一声令下，同学们迅速起立，身体笔直，声音洪亮，我读得心潮澎湃，它让我不再迷茫，坚定了自己的理想，更熟悉自己的来时路，也更清晰未来的方向。



——七（7）班 朱梦瑶



今天学校的晚饭是我最喜欢的，真可以说是“色、香、味”俱全，我吃得很开心，也很干净。在吃饭的时候没有人说话，我能听见电风扇“嗡嗡”的声音，能听见碗筷清脆的声音，我觉得这平常的声音让我的心被一股暖流给充满。我越来越适应和喜欢这所学校了。明天，我会比今天更喜欢它。

——七（8）班 姜懿熙

而今天最令我难忘，也是最想写下来的事就是今天的心理讲座。心理老师她真得好厉害，仿佛知道任何事情。她说得每一个不适应的地方与焦虑的事，全都和我一模一样：会对新的环境感到不适应，会没有归属感，会想家，全都说到我的心坎上，那时候我哭了，但我会尽量消化这种情绪适应中天的生活。



——七（9）班 姚轩宇



这些动作很累，很酸，甚至有些难受。但想到，我是七（10）班的一员，我累别人不累吗？我一定要坚持下来。我们顶着高温做操，流了很多汗，但

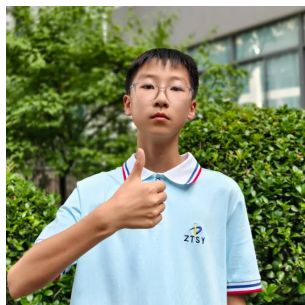
也学会了体操，熟悉了每一个动作。虽然又热又累，但我们心中充满了骄傲与自豪。这不禁让我想起了一句话：“多吃苦，苦中有甜，多流汗，汗里有金。”

——七（10）班 艾秋韵

讲座过程中有许多互动，师生间的距离瞬间被拉近。或许环境陌生，但我们应该坚持，也必须坚持，彩虹只会在风雨过后。这场讲座如同黑暗中的一把利剑，斩断黑夜，给在陌生，新的环境里我们一点小小的慰藉。更给了我们面对挫折的勇气与自信。

——七（11）班 谈栩婧

早晨，我们一起在老师做操的指导下完成一个个动作。可对我来说，一切都显得如此困难。恰好在休息时刻，旁边同学救了我“燃眉之急”。他大方善良还体贴地询问一句：“说吧，



你不会哪个？”我急忙应答。说罢，他便一个个动作手把手认真指导。就是尽管他背上已满是汗水，头上还不时冒出滚滚汗珠，却依然坚持帮助。就是在这样循序渐进的指导，我原本僵硬的双臂慢慢舒展，最后熟能生巧，练会了每一个动作。

——七（12）班 严陆霖

汗水，诠释了何为团结。俗话说得好：“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”关于团结，我听过太多太多话，但始终有些迷糊。直到今天，我才明白，团结就藏在一个小小的方阵里，只要一个人的脚步乱了，方阵就不齐了；只要一个人的声音弱了，口号便没了气势，只有所有人拼尽全力，配合团体，方阵才能走得齐、走得



——七（12）班 陈雨彤



我坐在屋檐下，欣赏着雨景。下雨时的训练场别有一番风味。雨滴落在青石板路上，溅起白色的水花，伴随着滴答的音乐跳动。原来白雨跳珠乱入船的意境是这样啊！果然，触景生情，苏轼也应该在这样的情景下写出千古名句的吧！我暗自心中感慨。

——七（13）班 施婧辰

食堂里好吃的东西数不胜数，琳琅满目。在饱餐一顿后，我们便

开始训练广播体操动作，还喝了好喝到爆的酸梅汤，下午还有绿豆汤。一喝下去，感觉训练的疲惫都烟消云散了。

当看到今天的晚餐，就算是再苦再累也不算什么：鲜红的香肠配着美味的鸡肉，旁边的肥牛卷搭着解腻的豆芽、白菜，和那诱人的肉末萝卜。萝卜软烂适中，肉末更是点睛之笔，让我这个平时不吃萝卜的人深深迷恋上了它。果然，食堂的饭菜永远不会令我失望。让我成功地一次又一次“光盘行动！”



——七（14）班 陈昊轩



早晨，薛老师正专心地教授我们做操。突然，一阵甜香飘来。一到休息时间，大家便争先恐后前去查看，原来是学校为我们送来的酸梅汤。一休息，同学们便揣着水杯打汤。我也在人群中排着队，终于打

到汤了！我轻轻地掀开杯盖，抿了一小口，酸甜在舌尖漾开。这一小杯酸梅汤驱散了炎热，也让我越发喜爱这个温暖的学校。

——七（15）班 朱若颜

看着其它班整齐的步伐、响亮的口号，我心中满是羡慕，原本的劳累也抛之脑后，豆大的汗珠似乎被烘干了。我放声大喊，像是要惊动天上的神明，我也尽量每一步都踩在点上，不为大家添底烦。最后，在同学的共同努力下，我们得到了各位老师的认可。



——七（16）班 谢婉心

初中也如同新的起点，在这条跑道上我想要忘掉过往的愤懑、锁事，只留下为我做铺路石的能力。我也明白我应当退去小学时的稚气，让自己有所成长。所谓成长，就是我拥有了不同过去的体验与心性。



晚上集会的时候，有位老师说：你们今天流的汗不仅是辛苦的证明，更是生活的勋章。”我很赞成，或许平时只是纸上谈兵，但我真切地体会到后突然理解了。说是恍然大悟也不为过。

——七（17）班 程欣怡

专注时刻



如此认真专注，收获岂会少，那定是如江海般浩瀚！



表彰

8.22每日之星							
班级	学生姓名	学生姓名	学生姓名	班级	学生姓名	学生姓名	学生姓名
七(1)	刘嘉言	姚天行	王栩	七(10)	谢妍	殷启超	叶知秋
七(2)	谢宇凯	潘亦辰	储梓骏	七(11)	蒋勇骏	张柏霖	赵晗亦
七(3)	戚晨芯	丁翊晨	马瑞阳	七(12)	胡其悦	李梓晨	何苏珺
七(4)	王艺霖	朱梓暄	曹锦慧	七(13)	耿沫涵	韩舒乐	董晨响
七(5)	陈思博	马皓轩	吴芷涵	七(14)	杨皓晨	纵梓铎	赵钰琦
七(6)	魏一诺	周天怡	凌均宇	七(15)	于博安	吴俊贤	李清一
七(7)	刘子航	黄一可	张瑾萱	七(16)	徐啸航	张玉馨	谢婉心
七(8)	罗锦洋	李沐忆	胡善若	七(17)	李紫	陈宇轩	黄翊涵
七(9)	潘晓妍	李晨	言梓宸				

8.23优秀宿舍					
男生宿舍			女生宿舍		
七(4)	403		七(6)	309	
七(7)	211	212	七(9)	210	
七(13)	413		七(17)	308	
七(14)	312	313			
七(15)	409				
七(16)	311				