



衔接教育简报

常州市中天实验学校主办

2026 年 8 月 22 日 第二期

以训砺志，师伴成长

——2026 级初一新生小初衔接教育第二天

青春是一场没有终点的奔跑，每一步都镌刻着成长的印记。小初衔接教育第二天，少年们在汗水与陪伴中继续蜕变——从陌生到熟悉，从忐忑到坚定，每一滴汗水都在浇灌着属于他们的少年模样。

以智启心：一场关于“适应”的成长对话

上午，专题讲座《新程启航 适应有方》如约而至，心理老师沈安娜从“环



境、学习、人际、心态”四个维度切入，不仅细致剖析了孩子们初入中学时在陌生校园、新同窗关系以及自我定位上的种种困惑，更结合生动案例与实用技巧传授了快速适应的“金钥匙”，真切地为站在新起点的少年们拨开了眼前的迷雾，引导他们以更从

容、更自信的步伐踏上这段崭新的成长旅程。

以训砺志：一场烈日下的青春淬炼

训练场是磨砺少年风骨的试炼场。身姿起落之间，同学们练习着广播体操，在反复打磨中规范动作，舒展蓬勃的少年意气。汗水浸透了他们衣衫，却挡不住眼中熠熠生辉的光芒。



以爱相伴：那些藏在细节里的温暖

训练场上严要求，烟火日常见温情。衔接教育的时光里，处处流淌着动人的师生暖意。褪去训练场的严肃，老师们化身暖心守护者，陪伴同学们一起成长。

坚持，是冲破迷惘的利剑；成长，是破茧而生的力量；而陪伴，是前行路上最坚实的臂膀。愿中天的少年们皆能在训练中淬炼，在陪伴中前行，奔向属于自己的万丈光芒。



教师寄语

亲爱的同学们：

见字如面。欢迎你们在这个美好的日子里来到中天实验学校这个温暖的大家庭！

从小学迈入初中，你们的小背包里或许装满了好奇，也可能藏着几分对未知的忐忑。别怕，老师想告诉你们：在这里，你们不用急着做完美的大人，只需安心做快乐的自己。

未来的日子里，老师会陪着你们一起慢慢长大。当你觉得疲惫时，老师的肩膀随时可以依靠；当你遇到小挫折时，老师会为你点亮一盏灯。希望你们能在这里大口吃饭、尽情奔跑，在书本里寻找星辰大海，在同伴的笑声中收获真诚的友谊。

孩子们，请相信自己的光芒，哪怕微小，也足以照亮前路。老师会一直在这里，温柔地注视着你们，陪伴你们走过这段闪闪发光的青春岁月。

——七（6）班 李博



亲爱的同学们：

欢迎你们来到中天实验学校，走进七（7）班这个新集体！初中是一段新的旅程。这里有更广阔的知识天地等待探索，也有珍贵的友谊等待收获。愿你们带上三颗“种子”：一颗努力心，认真对待每一节课、每一次作业；一颗坚韧心，遇到挫折时不轻言放弃；一颗包容心，与同伴互帮互助、携手同行。

请记住：平凡的努力，自有光芒。每天认真写下的课堂笔记、课间追着老师问的那道题、运动会上坚持跑完的身影，都是成长的刻度。别害怕犯错，大胆提问、勇敢尝试，老师和同学都会是你们最坚实的后盾。

愿你们在彼此的微光里，成为更耀眼的自己。七（7）班，因你而精彩！

——七（7）班 李广



在秋风送爽的日子里，我们来到中天实验学校这片广阔的天地，共同组成了这个新集体。这里，是理想播种的地方；这里，是梦想腾飞的地方。这里有一片属于你们的天空，这里有我们共同的七（8）班！七（8）班，我愿它是个响亮的名字；8班的每位同学，我祝你们都是快乐的幸运儿。既然有缘走到一起，那么就让我们：手手相握，心心相印！只要我们齐心协力、全力以赴，8班一定会不断放射出炫人的光彩。

道路在我们脚下不断延伸，信念在我们心中不断坚定！亲爱的同学们，为了梦想，请努力拼搏，在我的眼中：春有春的气息；秋有秋的浪漫；夏有夏的火热；冬有冬的情怀。既然每一个人都是不同的，那么每一个人便拥有独特的风采。最后，用一句话与大家共勉：从容应对，倾出所能，走过风雨，必现彩虹。



——七（8）班 吴燕芬

亲爱的同学们：

热烈欢迎大家踏入初中校园，开启崭新的青春征程！小初衔接教育，是你们告别小学稚嫩、蜕变成长的第一课，也将是一次最珍贵的历练。

烈日淬炼意志，汗水浇灌成长。接下来的时光，或许有疲惫与辛苦，但每一次整齐列队、每一次坚持到底，都是在磨砺你们的毅力与担当。这不仅是纪律的训练，更是自律、团结与勇气的修行。



从今天起，你们不再是懵懂的小学生，而是独立自主的初中生。希望大家不惧挑战、咬牙坚持，严格要求自己，遵守纪律、团结同学。在训练中学会坚持，在协作中懂得包容，褪去娇气、收获坚韧。

愿你们不负韶华、全力以赴。把军训中练就的拼搏精神，带入未来的学习与生活，在七（9）班这个大家庭里，向阳生长、逐光前行，书写属于自己的精彩初中篇章！

——七（9）班 石婧

学生心语



正如宣誓词里所讲“我们俊秀年少，风华正茂！”我希望自己能在今后的日子里，利用自己美好且短暂的青春，来增长自己的阅历，增加自己的知识，加油！

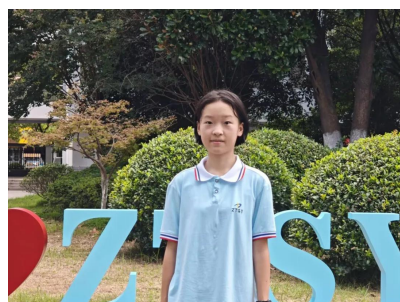
——七（1）班 邹懿行



如果说小学生活像人生中一块五颜六色的拼图，那么初中生活就像人生中决定命运的那个齿轮。从今天开始命运的齿轮开始转动，我的人生也将开启一段新的旅程。

——七（2）班 季子芮

炎炎酷暑，太阳像一颗火辣辣的大火球炙烤大地。但是怀揣着一颗期待与兴奋心情的我们目前并没有感受到一丝炎热，前面老师正在认真地做示范，我们也一点一点慢慢地学着。休息时，我正准备接水，却无意间瞧见了老师，她的手中并没有拿着水杯，而是一遍又一遍陪着那些动作不熟练的同学练习。老师站在烈日下，勤恳又敬业地教着同学，就是一壶水正在浇灌花朵。



——七（3）班 丁翊晨



学做广播操的过程很辛苦，也很累。但是同学们一直都在坚持，在这坚持的过程中，我们磨练了意志和心性，加强了坚持不懈的品质。正所谓，蝴蝶的成长是要破茧而出的，我们的成长也是如此，不受伤，不痛苦，是没有办法成长的。真正驱动你成长的是痛苦，但蝴蝶破茧后的绝美，会让你感觉一切都是值得的。

——七（4）班 刘雨鑫

早晨，我早早起床，望着徐徐升起的朝阳，心中不禁泛起一丝担心，担

心训练很苦很累，担心独自面对新同学、老师。父亲轻拍我的肩膀：“没事，相信中天有趣丰富的生活定会打消你的顾虑。”踏入中天实验学校的校门，学长学姐们身披校服，站得笔直，以热烈真挚的掌声欢迎新生的到来。我也被大家的热情打动，加快脚步走进学校。



——七（5）班 解佳莹

就当我累得想坐在地上，我心里突然冒了一阵精神而有力的声音：“加



油呀，怎么这就想放弃了呢？幸福都是奋斗出来的！再加把劲儿，很快就要结束了！”

这个声音让我活力绽放，浑身上下都充满了力气。脸上豆点大的汗珠却并不觉得难受了！我认真仔细地听着老师的话，专注地做每一个动作……

——七（6）班 李明轩

刚踏入七（7）班，一道道陌生的面孔，让我不禁“社恐”起来，我随意坐在座位上，看着纸上的班规，我不禁感叹：这可比小学规矩多啊！也是，初中，不再是小学，我们已经是青少年了，要遵守一些规定了，所谓：“无规矩不成方圆”。



到了下午也就到了“劳其筋骨”的时刻了，我们和体育老师一起练习广播操和踏步。

在经过一系列“魔鬼训练”后，我的脚像是被灌了铅久久不能放松。在跟着领宣员一起宣讲誓词后，我下定决心：我会带着这份誓词的要求，要求自己，开始“初中”这一新篇章！

——七（7）班 刘子航



在这里，我认为我成长了。这是我第一次做到在室外认认真真跟着老师练操、运动，汗水带来了整齐的踏步声，带来了休息时与新朋友之间的欢快，带来我的成长。只有做出行动、只有不断地练习，才有硕果累累的收获。我明白了百炼成钢的意义。

——七（8）班 顾依灵

一进教室，我就看到贴在墙壁上的四条标语“入室即静，入室即读，入

室即学，入室即思”，它们时时刻刻提醒着我们要严肃认真。校训是“百炼成钢”，学校精神是“千锤百炼，追求卓越”，我们在学习中，也要像钢铁一样，历经千锤百炼，遇到挫折，也不要放弃，要鼓起勇气，勇敢地去克服困难。

——七（9）班 潘晓妍



讲座中有一句话让我印象深刻“千锤百炼，追求卓越”，当我每次听到这句话时心中就有说不出热烈与激情。“千锤百炼”“追求卓越”并不只是八字那么简单，它是一种信仰，一种担当，一种传承，更是一抹热血。这是中天前辈们给我们的接力棒，我在今后一定会带着这根接力棒越跑越远，跑向更广阔的地方。



——七（10）班 林恩熙

广播体操比小学更加复杂，想要记住有一定难度，而且手臂一直举着也很累。说实话，训练很累很辛苦，但是得坚持。持之以恒才能有所收获，在学习上也是如此。遇到问题不能退缩，要想方设法解决它，而且不仅要有勇气面对，还要像今天的训练一样坚持不懈、锲而不舍，不要怕苦不要怕累，才能取得成功，学有所成。



——七（11）班 何明月



“一，一，一二一”的口号喊出了我们的坚持，喊出了我们的坚韧，喊出了我们对初中生活的信心。一致的步伐踏出了我们的团结，踏出了我们的齐心协力，踏出了我们新的征程。一次练习，一个口号是“成才”的基本；一个习惯，一种自律是成长的拔节。

——七（12）班 何苏珺

望着广场鲜艳的红旗，我的内心百感交集，告诉自己：我是一名初中生了，我应该静下心来好好学习。待与父母拍完照后，我来到了七（13）班，认识了老师，并在上午了解了中天钢铁集团的发展历史和建校史。我知道“团结可以战胜一切困难”“千锤百炼 追求卓越”这些精神，并立志努力向这方面靠拢。

——七（13）班 耿沫涵



下午，我和同学们顶着烈日，练习着广播体操，尽管豆大的汗珠不停地从脸颊两侧滚落下来，后背的衣衫早已被汗水浸湿，却没有一个人说过放弃，我想这就是“百炼成钢”吧！尽管在未来我们会遇到许多挫折，但只要保持着今天的心态，永不言弃，就能走上成功的道路！

——七（14）班 徐晨菁



时间转眼就到了下午，我们来到一处阴凉地，开始学习广播操，夏日的午后如同一个大蒸笼，让我们挥汗如雨。我看着老师，一步步都跟着老师做，不一会儿就学会了。此外，我们还学习了如何踏正步。虽然很累，但我学习了新知识，也很值得。

生活如同一列疾驰的列车，沿途有无数过往被抛到脑后，然而，今天的经历如同这次旅程中最绚丽的风景，永不被抛却。今天的经历让我记忆深刻。

——七（15）班 于博安

早晨，一朵朵云连在一起，树叶被风吹得沙沙作响，像是为我开学欢迎的交响曲，小鸟叽叽喳喳地唱着歌儿，仿佛也为我高兴。老师带着我们去报告厅参加开班仪式，整个报告厅都充满了严肃的气息。听完讲座，我们便去吃饭，食堂的饭真香，有豆腐、青菜、番茄炒鸡蛋，吃完饭后居然还有西瓜吃，简直太棒了。

——七（16）班 徐毓航



瀑布之所以壮观是因为它们没有退路，滴水之所以能穿石是因为它们贵在坚持。其实这世上没有一帆风顺，就像中天钢铁的历史，都是代代人的水道渠成。愿三年里我们能关关难过关关过，前路漫漫亦灿灿。

——七（17）班 王子安

荣耀时刻



今天，我因
学校而自豪；明
天，学校因我而
骄傲！



表彰

8.21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)	张天羽	丁铭宥	李思瑶	七(10)	林恩熙	艾秋韵	闻严
七(2)	李俊辰	黄梓芮	顾竞予	七(11)	张睿	谈栩婧	陈恩润
七(3)	殷辰骁	徐睿	唐梓萌	七(12)	陈梓妍	余书航	杨雨萱
七(4)	刘雨鑫	吴嘉芮	朱子焱	七(13)	韩舒乐	朱俐昀	施婧辰
七(5)	洪添当	杜思淇	班宇昊	七(14)	徐晨菁	顾瀚宇	汤梓宸
七(6)	范正轩	李明轩	王诗然	七(15)	蒋晨熙	郑曦泽	朱若颜
七(7)	高锦阳	秦文滔	潘语檬	七(16)	翁俊	蒋琀铉	包凌萱
七(8)	盛杨一	洪若曦	吴语涵	七(17)	李允昊	朱子睿	汪雅茹
七(9)	袁子航	王芷苒	张奕舟				

8.22优秀宿舍					
男生宿舍			女生宿舍		
七(1)	501	502	七(1)	212	
七(5)	406	408	七(4)	207	208
七(10)	509	510	七(6)	309	
	511		七(11)	201	202
七(17)	306	307	七(13)	301	
	308		七(17)	308	