



衔接教育简报

常州市中天实验学校主办

2026 年 8 月 24 日 第四期

向学崇德，蓄力向上

——2026 级初一新生小初衔接教育第四天

告别小学的烂漫时光，少年们迈步踏入初中新征程。小初衔接第四天，同学们以习惯为基，以品格为光，在点滴日常中涵养优良学风，淬炼向上向善的少年底色。

深耕学法，解锁成长新径

老师们结合小初学科差异，细致拆解各学科的学习特点，针对性分享未来初中学习生活中预习、听课、积累的实用学法，打破新生的学习迷茫。同学们静心聆听、认真记录，明晰不同学科的学习技巧，告别小学粗放式学习模式，树立科学、高效、自律的初中学习思维，为后续学业深耕筑牢根基。

习惯为壤，筑牢向学根基

端正坐姿、规整课桌，看似细碎的小事，却是开启初中学习的第一把钥匙。每一次物品归位，每一回挺直腰背，都把自律的种子悄悄埋进心底，为未来的勤学笃行积蓄力量。

温情相伴，涵养崇德本心

同窗相伴，温暖生生不息。教室里或操场上，处处可见互帮互助的身影。彼此包容，友好相处，没有争执隔阂，只有善意与体谅。少年们在相处之中学会尊重、懂得共情，把友善的品格融入集体生活，让班级处处涌动温暖的暖流。

誓言铿锵，奔赴少年荣光

宣誓比赛如约而至。少年们身姿挺拔，目光坚定，铮铮誓言响彻校园。字句铿锵，是对良好学风的坚守，是对崇德向善的承诺。一声声呐喊，凝聚班级同心向上的力量，既是对自我的勉励，更是少年奔赴新征程的铮铮宣言。

小初衔接，既是学习方式的转变，亦是品格成长的起点。愿少年们守良好习惯，怀友善之心，承铿锵誓言，以学风立身，以品格筑梦，在初中的沃土之上蓄力向上，奔赴属于自己的璀璨韶华。





教师寄语

欢迎各位同学踏入初中校门，开启全新的人生篇章！

如果说小学的学习是用26个字母组成的一行行轻快短句，那初中生活就是一篇等待我们共同落笔的长文。这里有更鲜活的风景，也有更值得细细品读的段落。

刚升入七年级的你们，或许揣着满心好奇或许藏着几分忐忑：担心跟不上课程节奏，害怕在新环境中找不到合拍的伙伴。这些情绪都再正常不过。成长本就不是一帆风顺的旅途，偶尔的驻足停留甚至后退都是在为下一次走得更远积蓄力量。



作为你们的负责老师，我将陪着你们一起寻找合适的学习节奏，梳理知识脉络，也会接住你们每一次的困惑与不安。比起完美答卷，我更在乎你们敢于开口的勇气、愿意钻研的韧劲，还有眼中始终闪烁的好奇之光、希望之光。

愿你们在这三年里，既能把知识学扎实，也能把日子过得鲜活，找到志同道合的伙伴，投身自己真正热爱的事。欢迎你们，我的新同学们！

——七（14）班 张文姣

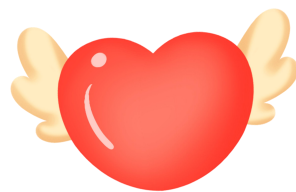
2026年的8月21日，个性鲜明、活泼上进、充满朝气的同学们为了共同的愿望，走到一起来，组成一个新的集体。为了共同的理想，我们将同舟共济，携手渡过三年美好的中学时光。

在这短暂三年里，希望同学们懂得：“团结就是力量”，愿同学们团结协作，互相友爱，关心集体，关心别人；“相逢是首歌”，愿同学们珍惜这段情，真诚对人，学会做人；“良辰苦短”，愿同学们珍惜时间，勤奋学习，人人努力，天天向上；愿大家用赤诚的心，共同点燃闪亮的青春，放飞梦想。同学们，让我们徜徉在知识的海洋中，激流勇进。愿班级的每一位成员都能成为生活的强者，学习的强者！



——七（15）班 沈仟

学生心语



我开始触碰初中集体生活的底色。跳跃运动非常复杂，我一遍遍跳，就是记不住动作。我问旁边同学，她说：“手朝下，不急，我们一起练！”那句话像暖阳，抚平我急躁的心。每当我想放弃时，就会想到这句话。是呀，学不会没关系，坚持下来，总会学会的。我终于坚持了下来。一次次跳跃、抬手都是一次次锻打，将放弃的念头磨去，褪去青涩，成为坚韧的钢铁好少年。

——七（1）班 杜云梦



天气突变，太阳从浓厚而又阴暗的云层中走了出来，重新照耀大地。同学们站在树荫下，不厌其烦地练习并改正动作，让队伍看起来整齐如一。太阳的照射让我们烦躁不安，抓耳挠腮，汗水就像下雨般滴在身上，我们每个人都咬牙坚持。休息时，有些男生慷慨激昂地唱起歌来，那火辣辣的嗓音，还有鼓舞人心的歌词，在休息时给大家带来了一丝放松与欢快，让班级之间的友谊更加坚固。



独行快，同行远。原来，班级里不止有训练的磨难，还有朋友用不同的方式给予我们鼓励。

——七（2）班 黄梓芮

走进大礼堂中，大屏幕上显眼的“法律”二字，深深地印在了我的脑海里。在民警不断的教育后，同学们了解了许多犯罪分子冒充他人进行诈骗，导致的大量信息流失的危险案例。这些事例也让我明白不泄露个人信息的重要性，更不能相信陌生人。



——七（3）班 颜明哲



一会儿我们又跑去了操场，这时，所有人都已经快耗尽了所有力气，但大家都咬着牙，踮起脚跑步，努力以最优秀的姿态展示自己。听着“一二一”的口令，我慢慢掌握了脚下的节奏。跑完两圈后，大家都累得瘫坐在地，一面又聊天打趣互相调侃，珍惜这珍贵的休息时间。生活和学习就像今天老师给的润喉糖，初尝有

些刺激苦涩，再品却是回甘和清香。只要愿意付出汗水、愿意忍过暗淡和辛酸的时光，属于自己的那份精彩与辉煌终究会来到！

——七（4）班 张梓煊

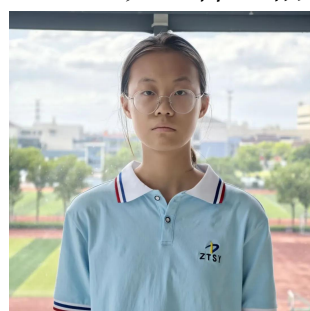


我们还重新认识了规范，规范不是束缚而是网兜。有些规范是用教训换来的。规范保护我们，规范成就我们，规范定义我们！

阳光下，挥洒的汗水和嬉闹的笑声都是青春最动人的写照。我相信，在不久的将来，这些散发着阳光的笑闹声会成为社会上最温暖的一双双有力的手！

——七（5）班 恽心怡

操场上，几朵白云挂在蓝天上，昨夜新雨湿润了一切，轻风吹起发梢。此时的我们正当年少，有着朝气蓬勃的精神样貌。一声声跑操口号传来，大家昨日的生疏消失不见，现在踏着整齐的步伐，间距越来越小，口号洪亮。只有一日复一日的锻炼，才能使体能、心性加强。我想，有八个字已经刻在了我的心上：千锤百炼，追求卓越。



——七（6）班 毕思媛



令我记忆深刻的便是老师给我们看的运动员潘展乐的话“我一但放弃，他们就会赢，而我就是不服输。”我当时就想，我一定要向他学习，他那不服输、不放弃的精神是我最需要学习的。

经过这几天的训练，我的身体、想法和习惯都有了很大的变化。我相信总有一种习惯，引领我们启航；总有一种精神，值得我们学习。我们都要成为更好的自己，为自己的理想前进，创造属于自己的辉煌！

——七（7）班 丁翊翊

下午我们继续进行了练操，绿色的跑道上，可爱的蜻蜓在上方飞行，发出“嗡嗡”的声音，像是在向对方欢乐聊天，特别有趣。

晚饭我们吃了酥脆的炸鸡腿和鲜美的酸菜鱼，酸菜鱼的鱼片口感十分好，味道也很绝，让人吃了一片还想吃一片。



——七（8）班 何茹玥

石老师说：“同学们，加把劲，我们只有心往一处想，劲往一处使，才能战胜十班，夺回荣耀。”周老师和范老师也在为我们加油打气，我们的心顿时燃烧了起来，血也沸腾了起来，现在的我们斗志昂扬，精气神十足。

待潘晓妍同学喊出嘹亮的口号，我们便弓起身子，蓄势待发，一声令下便迈开步子，整齐划一地向前跑去。脚步整齐，口号铿锵，比别的班跑得更好。陶老师夸奖了我们，我的心里也甜滋滋的。



——七（9）班 袁子航

在今后的学习生活里，我都会在上课专心听讲，勤于思考，认真完成每一项作业，遇到不会的难题积极询问老师。和每一位同学友好相处，互帮互助，共同进步。



少年自有少年的理想，时光不虚度。既然名为成长，我便带着信念勇敢，脚踏实地，努力成长，实现自己心中的理想！

——七（10）班 左媛

吃完饭，我们一起打扫：两个人擦桌子，一个人去送碗筷，其它人在检查地面。等到老师检查完毕，我们才离开食堂，去往教室。

我觉得虽然每天都有值日的同学去忙碌，可每个人都要当值日生，如果大家都去帮值日生、帮自己这一桌的人去做些小事，那么值日生就不会用很长时间打扫，要晚一些再回教室自习了。大家在帮值日生，可实际在帮下一次的自己。

没有人说话，没有人觉得麻烦，这就是团结的象征。



——七（11）班 何诗韵

太阳渐渐落下山头，我们也来到了餐厅吃晚饭。经过一天的训练，我们终于可以好好休息一会儿了。今天的晚饭真丰盛，甚至给我们准备了酸菜鱼。在分餐后，我们立刻如狼似虎地大块朵颐了起来，肚子吃得饱饱的。



美丽的云朵呈一边红一边灰的渐变色，一刻不

停地奔波着。大旗杆直挺挺地坚持立在大楼前，在大楼玻璃上映出影子。这不仅是劳累的一天，还把坚持刻在了我的脑里。“锲而舍之，朽木不雕，锲而不舍，金石可镂……”

——七（12）班 方懿轩

今天的年级领宣圆满完成！我认为自己发挥的还可以，我会继续加强锻炼，成就更好的自己！在此我不堆砌华丽的词藻去形容，只用博大精深的成语去概括——如日中天。

我相信，只要肯努力，自身素养包括一切的一切，一定能如日中天，蒸蒸日上！要时刻绷紧学习的链子，不能停滞不前，不要后悔或过度回顾过去，也不要频频迷茫、焦虑未来，珍惜当下，时刻站在峥嵘长青的岁月中。



——七（13）班 韩舒乐

下午训练强度大，手臂特别酸。好在今天凉风习习，风吹过来带来了凉爽，卷走了疲惫。阳光从树叶缝隙里洒下，映成了一片碎金。树叶轻轻摇曳，斑斑点点的影子摇摇晃晃，和我们挥洒汗水的影子叠在一起。明明是秋天，太阳却亮得闪耀，照在肩上、手上、脚上，也照亮了我们的蜕变之路。



——七（14）班 陈知舒

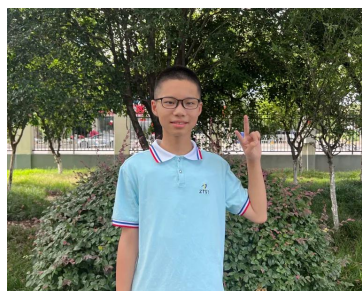
做早操时，因为太阳高照，阴凉地不大，还多加了一个班，所以选择在室内练习。室内开了空调，运动不会太累。看着室外其它班级的同学还站在大太阳下，一边辛苦地做操一边流汗，我觉得要珍惜眼前难得舒适的环境，认真练习广播体操。



朱老师、李老师也很负责，时而给大家做着标准示范，时而单独教导一些不太熟练的同学。他们的尽职尽责给我们立了好的榜样。

——七（15）班 刘子墨

雨点如青丝般散落在校园路上，细雨朦胧，宛如画中世界，令人惊叹。在不知不觉中，今天已经是第三天来到校园了，我更加适应校园生活，脚步也更加轻快了。



今天虽然有点累，可我却能感到学校为我们的用心，同时，我也希望能坚持到最后一天，迎接成长的蜕变。

——七（16）班 曹恒瑞

老师带领着我们，先分步拆解手部和脚部运动，再一节拍一节拍地指导我们。等到第一次休息时，我因为手忙脚乱，根本跟不上同学和老师的节奏，心情十分沮丧，但是老师很快看出了我的异样。她轻声问：“韦宇焕，你是跟不上大家而心情不好吗？”我抬起头，看着老师点了点头。“那你去问问你的同桌，他跳得很不错。”闻言，我向他走去，有些不好意思地开口：“同桌，那个……那个上一节操我还没学会，你能教一下我吗？”他立刻收起了笑脸，站起身，走向我：“来吧，很简单的，看我。”

原本和他开着玩笑聊天的同学也围过来，帮助我纠正动作。看着大家热心的样子，我的眼眶微微湿润，心里无比感动。在大家热情的帮助下，我顺利完成了整套广播体操。



——七（17）班 韦宇焕

光荣时刻



8.23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）	王若骞	陈曦	李思瑶	七（10）	朱靖昊	肖宇宸	丁奕茜
七（2）	谭皓俊	储梓骏	张少铭	七（11）	张珂唯	朱芷萱	于梓晨
七（3）	伏悦童	李梓辰	倪红玉	七（12）	杨婧琪	陈雨彤	吴柏言
七（4）	张梓瑶	胡依菲	樊宇阳	七（13）	陈于熙	董晨响	匡英睿
七（5）	柳一诺	单优博	孙宇晨	七（14）	唐梓涵	张子安	姜渊尚
七（6）	张梓润	韦可妍	李雨鑫	七（15）	钱广	陈昕阳	王睿曦
七（7）	毛东煜	章梓悦	巢兮昂	七（16）	赵宇萱	夏弘毅	李思薇
七（8）	姜懿熙	顾依灵	陈昱蓉	七（17）	王禹森	张瑾源	程欣怡
七（9）	陈嘉睿	张珂涵	卞宇轩				

8.24优秀宿舍					
男生宿舍			女生宿舍		
七（1）	502	501	七（6）	310	
七（4）	403	404		309	
七（6）	305	303	七（11）	202	
七（7）	212		七（12）	401	
七（8）	505		七（17）	307	
七（11）	513			308	
七（14）	313				
七（17）	308	307	306		



宣誓比赛

听！我们语气铿锵，掷地有声！



宣誓比赛					
特等奖	七(13)	七(10)	七(6)		
一等奖	七(1)	七(7)	七(5)	七(4)	
二等奖	七(12)	七(17)	七(11)	七(16)	七(14)
三等奖	七(9)	七(2)	七(8)	七(3)	七(15)