



2023年
2月10日
星期五
癸卯年正月二十

现代金报

宁波教育

66111111

宁波日报报业集团主管主办
宁波市教育局联合主办

身边的教育家

国内统一连续出版物号
CN 33-0062 邮发代号 31-54

总第6133期
今日20版

宁波启动基础教育综合改革实验区建设 甬有优学 共富先行

未来
三年

激发每所学校的内生动力
让每个孩子都能得到全面而有个性的发展

详见 A03 版

刚刚过去的寒假
发生了很多事
海曙外国语学校
这封只聊生活
不聊学习的

开学长信 触动学生

经过一个漫长寒假，孩子开学焦虑吗？前两天，宁波市海曙外国语学校703班的学生们打开开学红包，里面是老师们的一封长信。

洋洋洒洒千余字，唯独没有“学习”二字，倒是聊到了时下关注度很高的“胡鑫宇事件”；没有所谓“金句”，但学生和家长看完，都非常触动——

孩子们把信拿回家后，家长们看完信也有很大的感触。

“我也是从这个年纪过来的，我知道开学前后这段时间，不管对孩子还是对家长来说都是最焦虑的。”家长樊女士说，这封信没有强调让大家焦虑的学业和成绩，而是结合当下热点，引导孩子告诉自己“没关系”。“或许就是因为有这样的老师吧，我孩子很期待回到学校，见到老师和同学。”

这封信的执笔人是宁波市名班主任、语文老师李建军。

每学期开学前，他都会精心给学生准备一份“开学礼”当作开学第一天的仪式感。“现在学生的学业压力普遍都不小，很多人的关注点都在学生的分数上，没看到孩子的内心世界。写这封信也是告诉我自己，要悦纳每一个学生，希望每个孩子都能快乐、健康地成长。”李建军说。

□现代金报 | 甬上教育 记者 林桦

3班的同学们：
你们好！
……

时间很不公平，为什么过得这么快。
时间也很公平，对于珍惜时间的同学，漫长的寒假不断自我修炼，生活过得丰富多彩。

不论如何，时间的脚步已经走到今天，我们又聚在一起，准备出发。在出发之前，有一些叮嘱，想要留在你们心里。

寒假里，最让人揪心的莫过于胡鑫宇的事……我们感到惊愕的同时，更需要做的是好好反思。对于我们同学而言，这件事至少有两个方面需要我们注意。首先，活着，是一切美好的基础。珍惜我们的生命，是每个人的首要责任。不仅仅是身体上，还有心灵上，保护好自己，是我们要在未来道路上必须时时谨记的信念。

所以，我们班的班训里第一句就是“悦纳自己”，我们来学校，回家中，以后走向社会，不论遇到什么境遇，一定要快乐地接受自己。考试考差了，告诉自己“没关系，下次好好再来过”；跟老师家长朋友闹矛盾了，告诉自己“没关系，送个小礼物，说几句好话能解决的”；觉得自己很失败，做啥啥不行，告诉自己“没关系，天生我材必有用，此时没用它时用”，从今天起做一个乐观开朗的人，时间会善待你。

其次，就是我们班训的第二句，“超越自己”。没有超越的悦纳，很容易让我们处于躺平状态。我觉得一个好学生的状态是这样的：通过自己努力，让今天的自己比昨天的自己更好，并且通过反思和行动，相信明天的自己会超越今天的自己。这样每天一点点进步，就能不断自我实现，成为最好的自己。这种自我超越的背后是一种成长性的思维：相信凡事有办法，相信努力能解决问题，相信自己会更好。

……
新年见面第一天，希望大家心田种下这颗自我超越的信念，有信念就会有改变，有改变就是成长的第一步。
《牧羊少年奇幻之旅》中有句很经典的话：“当你下定决心做一件事的时候，全世界都会帮助你！”
希望新学期，你能下定决心，开始改变，To be your personal best!

祝：
身体健康，平安快乐！

703班全体老师
2023年2月6日

信件有删减

余姚市召开教育系统作风建设工作会议 打一场“刮骨疗毒”的攻坚战

详见 A03 版