

埋下的“时间胶囊”挖出来了!

他们与一年前的自己重逢

辞旧迎新之际,回望过去、展望未来成为校园里最温暖的主题。在宁波东钱湖旅游学校,一场特别的“时间之旅”正在上演——24级护理、护理3+2班及导游专业的同学们,以一场充满仪式感的“时间胶囊”开启仪式,与一年前的自己重逢。

当泥土被翻开,信纸重现,这场跨越时空的对话,让中职学子在回顾中确认成长,在展望中积蓄力量。



分享我们的小秘密。



挖出“时间胶囊”。



看看,当年的愿望实现了吗?

3 学会回望与反思 上一堂关于成长的人生课

作为活动的发起人,董立毅老师表示,设计“写时间胶囊”这一环节,初衷是帮助学生建立目标意识和规划能力,“很多孩子对时间缺乏感知,对未来缺少规划,容易在迷茫中虚度光阴。我们希望通过这种具象的方式,让他们对时间产生直观的觉知,学会回望与反思。”

“有目标,才有方向;有计划,才有行动。”他说,“与其在结果出现后才去追问原因,不如从一开始就学会思考:我想成为谁?我该如何抵达?这不仅是一次心理课的延伸,更是一堂关于成长的人生课。”

记者 王伟
通讯员 吴彦 胡佳 文/摄

1 一年前埋下“时间胶囊” 约定一年后共同开启

2024年12月30日,在心理健康课上,副校长、任课老师董立毅带领学生们开展了一次别开生面的生涯规划活动。同学们在信纸上写下对2025年的期许与目标,内容涵盖学业成绩、技能比赛、人际关系、社会实践等多个方面,并规划了从设定目标到努力实现、再到适时调整的成长路径。每一张信纸都承载着青春的憧憬,被郑重地封入班级专属的“时间胶囊”中,

埋进中草药生态园的一角,约定一年后共同开启。

时光流转,一年很快就过去了。2025年12月30日中午,阳光洒满农场,同学们戴上手套、拿起锄头,重返这片熟悉的土地。这不是一次普通的劳动实践,而是一场与自己的约定。大家一边回忆去年埋藏的位置,一边对照着旧照片反复比对,几经尝试后,终于传来激动的呼喊:“找到了!找到了!”

2 看到过去的成长轨迹 给自己继续前行的动力

王羽宸同学小心翼翼地泥土中取出胶囊,用扳手拧开密封的螺丝,轻轻掀开盖子,忍不住先偷瞄一眼——“哇塞,信纸都在!我们的信纸都在!”确认无误的那一刻,现场爆发出欢呼。同学们纷纷从胶囊中寻找属于自己的那封信件,有人安静地站在屋檐下仔细阅读,仿佛时光倒流;有人边看边笑,调侃自己“当初怎么这么天真”;也有人看完后,默默将信纸重新折好,悄悄埋回土里——那是尚未实现的梦想,是留给未来的又一次约定。

明星”的“追星计划”。“现在看确实有点幼稚,但正是这些真实的记录,让我看到自己的成长轨迹。”她感慨道,“这个活动让我学会回头审视自己,也更清晰地明白未来想要成为什么样的人。我会永远记得今天。”

苏子龙同学的信纸上列出了明确的“比拼对象”:成绩要超越谁,身高要赶上谁……或许是出于对竞争的敬畏,又或许是因为目标尚未达成,他选择将这张纸条再次埋入土壤,让它再等一年。

“心跳得特别快,想看又不敢看。”王羽宸坦言,一年前他写下“每门课成绩达到80分以上,拓展社交圈,学会享受生活”的目标。如今,虽然成绩仍有提升空间,但在人际交往和生活平衡方面已收获可喜进步,“这让我有了继续前行的动力,也真正意识到规划的重要性。”

而吕欣爱同学则在信中写道:“希望不再为背书烦恼,找到适合自己的学习方法;多参加校园活动,改善人际关系;不为外貌焦虑,每天开心一点。”她说,这一年来,自己确实在进步:成绩稳步提升,还勇敢登台参加了元旦汇演。“时间胶囊就像一个温柔的小闹钟,时不时提醒我别忘了当初的承诺。它温暖、明媚,给了我坚持下去的力量。”

任琦同学翻开信纸,忍不住笑出声来——上面写着“要追到某个

新客专属 福存宝

三年期福存宝
(新客专属)

年利率
1.80%
50元(含)-5万元(不含)

年利率
2.05%
5万元(含)以上

购买上限20万元

新客定义:首次在我行完成开户手续后的90天内(含开户当日),该账户持有人即被认定为我行新客,可购买我行新客专属特色存款。

宁波东海银行是一家市区两级国有控股、完全市场化运作的实收资本地方企业法人金融机构。

温馨提示

- 本行根据监管要求,存款利率实行浮动管理。
- 活动期间,本行存款利率,仅供参考,最终以本行公告为准。
- 本产品为存款类产品,风险自担,请谨慎决策。

教银行二维码

手机银行二维码

客服热线: 4008866345

官网: www.ndhb.cn