

写给自己的信 跨越三年 考前启封

中考冲刺的关键时刻，奉化区莼湖中学迎来一场独特的“时间对话”。全体初三学生相继开启3年前写给自己的信件，并延续学校4年来的传统，在校园桂树上悬挂祈愿丝带。

一纸旧信回望来路，一树红绸期许远方，两场仪式如一座隐形的桥，连接起莼中少年的起点与此刻，为备考之路注入沉静而温暖的力量。

1 一纸旧信回望来路 3年前的自己 与此刻重逢

6月5日上午，莼湖中学初三各班教室内，同学们依次从班主任手中接过一封封泛黄的牛皮纸信封。

“你好啊，3年后的我。不知道你有没有变成更勇敢的人？”903班王语彤小心翼翼拆开信封，读到第一行就红了眼眶。3年前的笔迹稚嫩，却一笔一画写得极认真，信里还有一片当时夹进去的银杏叶，已经薄脆如纸。

这是莼湖中学今年中考前最特别的心理仪式“给自己的一封信”启封仪式。3年前，学校在初一新生入学教育中布置了一份特殊的作业：写一封信给中考前的自己，由学校统一保管，约定在初三最后的冲刺阶段启封。3年后，当这些信件如期回到学生手中，信纸泛黄，少年已长高半个头，字里行间当年的忐忑与期待，此刻读来恍如一场与自己的跨时空对话。

有的同学被自己“能不能交到朋友”的小担忧逗笑；有的则被那句“你要开心，不要总皱眉”击中了心房。“早就忘了写过什么，可读到‘勇敢向前走’的时候，突然觉得被3年前的自己拥抱了一下。”905班王锐同学说。

学校心理辅导老师杨丽斌说，考前学生最缺的不是道理，而是“被理解”。而最能理解自己的，恰恰是过去的自己。这封信没有说教，没有评价，只有当年那个孩子最质朴的关心。这种“无条件的自我接纳”，是任何外部鼓励都很难替代的。



笑容满面的学生。受访者供图

2 一树红绸期许远方 与自己对话的“慢教育”

信启封后，学生们走向教学楼前的桂树。红绸祈愿带早已备好，这是莼湖中学坚持4年的传统。往年，少年们将“金榜题名”“考上理想高中”的愿望系上枝头，风一吹，满树红绸翻动如旗。

但今年的仪式有了变化。刚读完3年前的信，学生们提笔写祈愿带时，笔触似乎更重了些。有人写“一定兑现3年前那句话”，有人写“谢谢你，3年前的我”，还有人在丝带背面画了一个小小的笑脸——那正是3年前信末的落款符号。

一条条红绸系上桂树，与往年不同的是，它们不再是单纯的许愿，更像是一封写给过去的回信。

“中考是重要的一站，但不是终点。我们希望孩子学会两件事：回望来路时的接纳和望向远方时的笃定。”一位初三班主任在班级分享中说。

从初秋入学时的一封信，到初夏中考前的红绸许愿，莼湖中学用两个简单的仪式，为3年时

光刻下了清晰的记号。

学校并非只依赖仪式。此前，面对面谈心、应试技巧讲解、个性化心理疏导已层层推进。但老师们发现，再多的方法指导，也比不上这一次“与自己重逢”带来的定力。

莼湖中学书记林旭波表示，从“写给3年前的自己”到“桂树祈愿”，学校并非追求形式上的新颖，而是希望在中考这一重要节点上，为学生创造一个“与自己对话”的安静时刻。教育的意义不只在分数的提升，更在于帮助学生学会回望初心、接纳情绪、积蓄力量。当一届又一届学子在桂树下系上红绸，在旧信中找到勇气，这些看似朴素的仪式便成了学校教育理念中一道温润的刻度——成长，从来不是孤军奋战，而是一次又一次与自己的温柔重逢。未来，学校将继续以这样的“慢教育”陪伴学生走过每一个关键路口。

记者 张志龙 通讯员 吴珊珊

浙江省启动 中小学“班超”、 高校“校超”

5月28日，浙江省教育厅发布《中小学校“浙里阳光”班级超级联赛方案》《高校“三大球”校园超级联赛方案》，率先在全国省级层面启动“班超”“校超”，推动所有学校在年底前建立起“人人有参与、班班有队伍、周周有赛事”的常态化机制。

其中，中小学“班超”以覆盖全员、全程、全域为目标，以足球、篮球、排球“三大球”为重点，以班级为基本单元，构建上下衔接、横向互动的“千校万班”赛事体系。在组织形式上，鼓励学校充分利用大课间及碎片化时间，广泛开展人人可参与的短、频、快“班超”微竞赛。

针对不同学段特点，小学段侧重项目体验与兴趣培养，开展趣味化、游戏式的比赛活动；初高中段逐步推行标准化赛制，并鼓励设置基本功挑战赛、多元对抗赛、活力家庭赛等个性化、体验式赛事活动。此外，“班超”特别注重全员参与，鼓励更多学生发挥专长，除参加比赛外，积极参与赛事的组织、执裁、解说等活动。

同时，高校“校超”以“全员参与、全程贯通、全域联动”为目标，通过“百校千场”赛事丰富高校“三大球”活动。各高校将以寝室、班级、社团等为基本参赛单元，健全“3+X”多层次赛事机制，分层分类设立学生高水平组、普通组，以及教工组、师生混合组等，最大程度降低参赛门槛。在赛事形式上，鼓励高校积极创新，设置基本功挑战赛、师生友谊赛等，并探索高教园区内的“15分钟运动圈”跨校赛事。

值得一提的是，高校“校超”强调服务人才培养，鼓励新闻传播、数字媒体、体育产业、运动康复、人工智能等相关专业学生，将参与赛事的组织管理作为专业实践的重要途径，让赛场成为跨学科复合型人才的“练兵场”。同时，赛事要求高校以数字化改革为牵引，建立完善学生体育健康“一生一档”，推动形成“数据驱动、智慧管理”的数字化体育赛事新样态。

“要策划更多学生喜爱、家长关注、社会参与的精品赛事，让赛场成为激发兴趣、锤炼品格、助力成长的大舞台。”省教育厅相关负责人表示，前期嘉兴、衢州等地在市级层面印发了“班超”方案，通过“班超”“校超”，希望赛事不再是少数人的“高光”，而是每个人的“日常”，要让每个班级都有几支队伍、每个学生都有机会上场。

据教育之江



校园足球。据资料图