



2025年  
10月28日  
星期二  
乙巳年九月初八

# 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6397期  
今日16版

上周末,浙江书展在宁波举行  
谈人生、聊文学、说写作……

## 是书香盛宴 更是一堂堂 优质课

### 时代潮流中怎样做个人选择?

与其设定难以企及的宏大目标,不如从身边小事做起,比如每天记五个英语单词,如果觉得累,就三个,甚至一个。

戴建业(学者、作家)



主讲人 刘楚昕

### 正在经历苦难的人该如何自处?

“我自己都过得稀里糊涂,谈不上指导。真要讲建议,就是要懂得自救,警惕自己别陷入‘自毁’状态,只有你自己才能对自己的人生负责。”

刘楚昕(漓江文学奖虚构奖得主,代表作《泥潭》)

### 如何写好作文

仔细观察并把细节写下来。比如摸一下猫背,它不情愿地扭身躲开,把这个小细节写下来,文字就活了。

梅瑜(儿童文学作家,代表作《南塘老街》)

详见 A02、03 版

### 要闻速递

全省班主任基本功大赛落幕  
宁波四位教师  
晋级长三角大赛

详见 A04 版

### 缤纷校园

五乡中学吴淮楚  
亚青赛标枪夺冠



吴淮楚。

详见 A05 版

两人一绳、花样绕环、  
十字长绳四边跳  
车轮跳转体、高级绳中绳……  
一根跳绳  
玩出百般花样

详见 A05 版

### 科教周刊

选手数量比去年增长近一半  
这场创客大赛  
缘何越办越火

详见 A06 版

擦黑板怎样才能不“吃”灰  
有想法的李同学  
也很有行动力  
“粉笔擦自动除尘盒”就此诞生

详见 A08 版