

# 拆开3年前写给自己的信 有人笑了有人哭了

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,在校园桂树上悬挂祝愿丝带。

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。

□现代金报 | 甬派  
记者 张志龙 通讯员 吴珊珊



笑容满面的学生。受访者供图

## A 一纸旧信回望来路 3年前的自己于此刻重逢

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泛黄的信封。

“你好啊,3年后的我。不知道你有没有变成更勇敢的人?”903班王语彤小心翼翼地拆开信封,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“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特殊作业: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。

## B 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。红绸祝愿带早已备好,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,学生们提笔写祝愿带时,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,它们不再是单纯的祝愿,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。

莼湖中学校长林旭波表示,从“写给3年前的自己”到“桂树许愿”,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。教育的意义不只在于分数的提升,更在于帮助学生学会回望初心、接纳情绪、积蓄力量。

## “幸运大转盘” 为中考学子加油

本报讯(现代金报 | 甬派 记者 万建刚)6月10日清晨,宁波市第十五中学蓝天路校区门口,空气里还带着几分初夏的微凉,但校门前已是人声鼎沸。

一个直径近两米,贴着红黄蓝粉紫五色区域的巨型转盘格外抢眼。伴随着围观同学的一阵阵惊呼,初三学子们在校门口排起了长龙——这不是游乐园的游乐设施,而是该校为即将出征中考的学子量身打造的“幸运加油站”。

只见302班乐逸轩同学握住转盘,轻轻一拨。指针在刻度间飞速滑行,先是掠过“幸运奖”,又擦过“三等奖”,速度渐缓时,人群屏住呼吸——“咔嚓”一声,指针稳稳停在“一等奖”区域。“哇!定胜糕!”周围掌声和口哨声瞬间炸开。乐同学从校长手中接过那包印着“金榜题名”字样的定胜糕,脸上绽开的笑容比清晨的阳光还要灿烂。他一边拆包装一边说:“抽到一等奖,一整天都元气满满!”

转盘上的五个奖项,每一个都被赋予了特殊的“通关密码”:一等奖定胜糕,谐音“定胜”,寓意旗开得胜;二等奖定制可乐,瓶身印着“中考必胜”的专属贴纸;三等奖吉语挂件,小木牌上刻着“金榜题名”“旗开得胜”,叮当作响;四等奖幸运手环:色分五彩,系在腕间,象征幸运。

如果说转盘带来的是心跳加速的喜悦,那么紧接着的环节则是一场温柔的“仪式感暴击”。每名学生领完奖品,都会被引导到背景板前——这里早已架好相机,校长正站在灯光下等候。无论抽到的是大奖还是小奖,校长都会微笑着递上奖品,再配合学生摆出各种姿势:有的比出大大的“V”字;有的双手竖起拇指;还有几个女生干脆把校长围在中间,定格成一张“众星捧月”的合影。

“奖品本身并不贵重,重要的是这个‘转’的过程,和那一瞬间的仪式感。”政教处主任邵洁老师介绍,中考前的心理状态非常关键,学校想用这种带点游戏感的方式,让学生感受到——考试不是孤军奋战,身后有全校老师在给他们打光。



老师给学生发奖品。

## 这群孩子走近“黑暗跑团” “运动,也可以是为了让别人不再孤单”



本报讯(现代金报 | 甬派 记者 钟婷婷 通讯员 胡筱蓉)“慢一点,前面有个小转弯。”“叔叔,要不要喝点水?”6月7日清晨,鄞州公园的跑道上,多了一群小小的身影。他们跟在视障

跑者的身侧,一边交流,一边仔细观察着专业陪跑员手中那根细细的牵引绳如何传递方向、如何控制节奏。

这是华泰小学“心伙伴·家动力”心娃健康促进行动第三阶段的

现场——一群孩子在家长和老师的陪伴下,走近宁波“黑暗跑团”,近距离感受运动公益的温度。

绝大多数孩子是第一次参加这样的活动,他们暂时无法像成年专业陪跑员那样与视障人士一起奔跑。但他们在专业陪跑员身边,认真地观察着每一个细节:绳子的松紧、脚步的配合、轻声的提醒。在家长和老师的陪伴下,孩子们跟在队伍旁,体验这份特殊的陪伴。

“以前我觉得运动是为了强身健体,今天我才明白,运动也可以是为了让别人不再孤单。”一位参与活动的学生这样说。

华泰小学“心伙伴·家动力”心娃健康促进行动分为三个阶段:第一阶段“心动契约·一个人的坚持”——孩子们通过21天打卡磨砺意志,第二阶段“活力共生·一家人的奔赴”——亲子骑行、家庭远足让家长成为运动伙伴,第三阶段“心光致远·一份爱的传递”——孩子们走出校园,走近需要关怀的群体,在观察与体验中种下公益的种子。

从“一个人”到“一家人”,再到“一群人”,这一天,孩子们没能真正跑起来,但他们的心,已经跟上了。最好的成长,是不仅让自己发光,更学着去点亮他人前行的路。