

ER SHENG

向阳而生

XIANG YANG



保定东方双语学校

BAODING EASTERN BILINGUAL SCHOOL

让每块金子闪闪发光

保定东方双语学校 · 高中部
High School Department

第七期（高一特辑）



总编
许立/Xu Li

摄影
王子祺/Wang Ziqi

美术编辑
王美丹/Wang Meidan

投稿邮箱
bddfsyxx@sina.com

学校电话
0312-6321745/6321777

学校官网
[Http://www.ebs.net.cn](http://www.ebs.net.cn)

学校地址

一校区：保定市东二环中段166号
三校区：保定市莲池区腾飞路199号
五校区：保定市莲池区南二环路381号
六校区：保定市莲池区朝阳南大街保沧高速路口东行200米路北
七校区：保定市高新区风能街259号

向阳而生 目录

03-06

深度学习
如何对双语少年进行一场
面向“2050年”的教育

15-16

表彰大会
星光不负赶路人，
愿同学们都能坚定目标，
笃定前行

21-34

高一教师的教育哲学观
始于责任感 终于幸福感

秦老师：
聚焦“大语文”素养，把语文课串成了诗

“教练”张老师：
“拔尖减负”，适时点拨

龙老师：
教育是让学生成为他自己

张老师：
我不想让我的孩子成为的学习机器

乔老师：
教育的关键是走进学生的心灵

39-52

**教育的成功在于家校的
同频共振**

高一年级召开云端暖心家长会

- 家长来信：**
- 在高中学习中找到学习的自信和乐趣
 - 老师的严谨和认真塑造了孩子更好的明天
 - 进入双语高中未来可期
 - 我家孩子在双语
 - 幸福是对双语教育最好的诠释

01-02

向阳而生，踏歌而行
——双语精神的传承
与发扬

07-14

**以时光以梦想，
且看双语高一学子如何乘风破浪**
4名高一逐梦少年的奋斗之旅

17-20

拔尖创新人才培养结硕果

9名学子顺利通过
中国科学技术大学少年班初审

东方双语学校高一年级112名
学生参赛顺利晋级英语大赛

35-38

**教育，是点亮学生心中
向学的灯塔**
双语高一师生之间的那些事儿

53-60

校园生活
寄宿生活——将真实的
生活场景融入教育之中

我们的双语“小食光”

61-62

快乐的高一上学期：
融合时光、高光、星光
的校园成长之旅

东方
双语

向阳而生，踏歌而行

——双语精神的传承与发扬



一所伟大的学校背后都蕴藏着对于教育的独到理解，这种理解会作为学校的文化深入到教师的头脑之中，并被坚定践行。亲其师而信其道，老师们培养出来的学生，从思想到行为，终身都会受到学校教育理念的影响，并且会将这种理念传递给更多的人，对社会历史进步和对人的身心发展贡献或大或小的力量。

这是学生和老师对于学校精神的传承与发扬。

对于东方双语学校而言，我们致力于成为一所为党育人，为国育才的伟大学校，承担起为国家培养拔尖创新人才的历史责任。我们坚持“让每块金子闪闪发光”的教育理念，并且将这种理念作为学校的核心文化进行传承，每一位双语教师，每一位双语学生，在他踏入双语大门那一刻起，便成为了双语精神的传承人。

双语精神的核心是“育人”。

在双语校园里，每时每刻都在发生着“育人”的故事，师生教学相长，向阳而生。

高一新生入学的两个多月中，时刻感受着双语精神的浸润和启迪，重塑着自己对于“教师”“学习”的印象。

“双语的老师很不一样，他们不仅教课，还会跟我们一起打篮球，会跟我们做真诚的沟通，会关心我们有没有吃饭，心情好不好……我们无论遇到什么事情，都可以找老师帮忙，老师永远靠谱！”

“当我犯错误的时候，老师们不是苛责谩骂，而是拉着我的手告诉我，少年就是一边犯错误一边成长，下次改了就行，没关系！”

“在双语，老师不会因为学生成绩的好坏而区别对待，如果有，也是对学习有困难的学生多了几分耐心和



序

“让每块金子闪闪发光”——打造适合学生成长的校园环境，关注每一个孩子，培养每一个孩子，尊重学生的差异性，因材施教，一生一案，最终让每个孩子都能成为最优秀的自己！

包容。在课堂上，我们每个人都是学习的主人！”

都说东方双语学校是一所“神奇”的学校，创造了数不胜数的教学奇迹，点亮了无数学生向学的热情，“神奇”的背后是双语人对于双语精神的坚定执行。

他们以育人为教育信仰，关注学生本身的发展而不只是成绩；他们每天24小时陪伴在学生身边，成为学生的朋友和家人；他们注重学生学科思维的提升，注重综合能力的培养；他们关注班里每一个学生的学习体验，量身定制适合学生发展的成长路线……

我们收集了开学以来，高一年级师生的学习、生活，并通过集结成册这样一种有仪式感的形式去珍藏这段闪耀着教育光芒的日子。接下来，让我们执手翻开书页，走进这一段励志而温暖的校园生活。



B A O D I N G E A S T E R N B I L I N G U

深度学习

如何对双语少年进行一场
面向“2050年”的教育

你能想象

2050年的世界是什么样子吗？

据联合国教科文组织的一项调查显示

当今时代的知识呈现爆炸式增长态势

许多学科知识的更新周期

是2-3年

也就意味着

从现在到2050年

许多学科知识会更新10遍不止

面对这样知识爆炸的时代

基础教育尤其是高中教育

如何才能帮今天的孩子

为未知的未来做好准备呢？

结合20多年的实践经验和教育探索

双语人给出的答案是

培养学生深度学习的能力

提高他们的深度思维

帮助他们建立对知识的开放性

终身学习、终身自主管理

1946年，美国学者埃德加·戴尔提出了“学习金字塔”理论。之后，美国缅因州国家训练实验室也通过实验发布了“学习金字塔”报告，报告称：人的学习分为被动学习和主动学习两个层次。主动学习的背后是深度思维，知识留存率可以达到90%，而被动学习的背后是浅层思维，知识留存率最多只能达到30%。面向未来的教育，首先是要激发学生主动学习的内驱力，培养他们深度学习的能力，提升学生的深度思维。



学习金字塔

资料来源：国家训练实验室 美国缅因州
(National Training Laboratories)



一、深度学习的前提是学习动力的激发。

当今依然是向高考看齐的时代，很多学校的高中教育更倾向于关注学生的分数和高考升学率。却很少有人去反思和探究：高分数的取得来自学生本身举一反三的能力还是来自大量刷题；高分数的背后是学生自主学习、深度思考的结果还是老师“严防紧盯”、对学生“拖拉拽”的结果。

教育的核心是人的发展。

东方双语学校创校以来不断进行教育改革，从“育人”的角度，专注学生深度学习能力的提升，激发学生内心强烈的学习内驱力，让学生从兴趣出发，去主动学习和探究，提升他们对于学习的认知。

在双语，教师和学生角色慢慢产生改变。老师不再是单纯的知识教授者，而是成了学生的发展促进者；不再只是知识的传递者，而是学生学习支持者；不再只是教育活动的践行者，而是教育实践的研究者。学生最大的变化是——他们不再是老师教什么，他们学什么，被动地塞入各种知识，而是成了学习的主导者，从“要我学”转变为“我要学”。

获得今年全国奥数联赛保定市区第二名的陈炫霖和他的伙伴们便是这场教育改革的受益者。如果单从中考成绩来看，他们并不算优秀。如今他们能达到考重点大学甚至更高的水平，更多的原因是在高中三年的教育中，他们培养了深度学习的能力、自主学习的内驱力。

陈炫霖说：“上高一的时候，我以一副‘放荡不羁’的形象呈现于同学和老师面前，上课喜欢串座位和不同的同学探讨题目，不喜欢‘听话’，喜欢用自己的方式去学习，可能在很多学校，我这样做会是一个‘不遵守纪律的学生’；但是在双语，老师们包容了我。他们给予我充分的空间，尊重我的思想。

我的数学老师郝老师发现我总喜欢做难题，于是经常单独给我奥数题，让我去钻研。成功解题的成就感慢慢激发了我学习数学的兴趣，驱动着我不断向前学习。我开始自主学习，不断深入研究，期间学校和各科老师都给予了很大的帮助。后来我发现很多学习方法是可迁移的，学科之间的连接也是很密切的，所谓‘一通百通’，各科也就都提升了。”

炫霖的学习能力就在不断主动学习、深入探究的过程中逐步提升，在老师们不断激励和引导之下，他感受到了学科的魅力，学习带来的成就感，自身迸发了非常强烈的学习动力。他的同学们这样评价他：炫霖“数学大神”的名号和他本人的努力分不开。他每天总是主动学习到很晚，课间也在不断研究，非常拼。

深度学习的背后是学生的自主学习能力的培养。

自主学习≠自学

老师在学生自主学习能力的培养方面有很重要的引导作用，不能一下子全部放手，让学生自学。而应该从萌芽开始，一点一点鼓励，时时刻刻陪伴，激励学生，引导学生享受自主学习的快乐。当学生在自主学习的道路上万马奔腾的时候，就是老师让路的时候。

二、深度学习的过程是对知识重构的过程。

学生学习的勇气来自于自身的力量——自我觉醒。他们在基础教育阶段，更多就是通过老师的教育和引导实现自我觉醒，塑造理想、信念、智慧等品质，懂得学习的意义。当学生懂得了学习的意义，塑造了自己的理想，在奔赴理想的过程中，自主学习、深度学习都会自然而然地发生。

深度学习的过程也是对知识进行重构的过程，将知识从书本上吸收成自己的知识体系的过程。

双语老师们非常注重学生深度学习能力的培养。他们鼓励学生走上讲台，针对某个知识点表达自己的观点；他们倡导学生们相互讲题，互相输出自己看问题的观点；在很多的课堂上，学生们以小组为单位进行交流和探讨，然后再以一名学生为代表表达小组的观点……

当学生们在课堂上，睁着双眼看着我，眼中充满了对

知识的渴求，作为老师，我就觉得内心充满了使命感。我愿意倾囊相授，而他们愿意努力学习，师生共同享受着知识传递带来的满足感和幸福感。当我给学生进行沟通和学业指导的时候，他们表现出来的信任和谦逊，他们对于学习的理解、对未来清晰的规划也给了我很大的力量，这种力量时刻促使着我要不断进行教学研究，帮助他们圆梦双语。

——高三崔老师

双语的课堂非常有趣，老师们并不是“满堂灌”“满堂串”，而是会扩充很多知识，引导我们不断进行思考。而且老师注重和学生们的互动，有时候一堂课要有一半多的同学回答问题；有时候有同学到讲台上讲题，一道题可以解出很多种不同的作法，这类题我们也就学会了；甚至，有的同学老师在老师讲课的过程中，也可以直接提出自己不同的观点和问题，老师会和我们一起探究，一起思考。

——双语高一学子

在双语高效课堂上，每位学生的双眼都闪闪发光，每一个人的思想都蓬勃真实地表达着自己，每个人表达的内容都不一样，每个人都很像教育家。当通过交流碰撞的知识在学生头脑中进行重构，当大脑有逻辑地整理再进行输出，一进一出之间，深度学习的思维和能力逐步提升。

当今的中国，步入中国特色社会主义建设新时代，站在百年未有之大变局的时代风口，急需大量拔尖创新型人才。而学校承担着为党育人，为国育才的历史责任，紧跟时代步伐，不断探索拔尖创新人才培养之道。

保定东方双语学校以“育人”为教育核心，不断进行教育改革，不断探索面向未来的教育之道。培养学生的深度思维，激发学生自主学习的内驱力便是其中一项非常有意义的探索，也是我们坚定执行的教育之路。

以时光以梦想 且看双语学子如何乘风破浪

今天请允许我们讲4个故事
4个高一逐梦少年的奋斗之旅
升入高一
面对新的环境，新的知识体系
他们没有迷茫，没有退缩
他们的选择只有一个——“战！”
少年有梦
不应止于心动，更要付诸行动
且看他们如何在东方双语
和预知的未来“一战到底”

前记 PREFACE

他是双语“老生”又是高一“新生”，他是东方双语探索拔尖创新人才培养之路的第一批受益者。他拥有很强的自主学习能力和深度学科思维，他是全科优秀生，文理兼修，学术成绩卓越。第一次月考，一个月的时间里，他有两周的时间因为生病在家休养，但是这并没有影响他考到年级第一，且远超年级第二。此次期末考试，他六科达到了698.5分（其中数学满分，英语144.5分），遥遥领先，他是年级“学霸”——王炜杰。





大家都说他上高中的第一个月就像开挂一样突飞猛进，在适应新生活的同时竟然能取得骄人的月考成绩。其实快速适应双语高中新的节奏是因为他有先天的优势。他在双语这个大家庭里度过了三年的初中时光。三年里在各科老师的指导和培养下，炜杰对各学科的学习和探究逐渐形成了一套属于他自己的学习体系，学习能力和学科思维在各方面都得到了提高。

自从进入双语高中，繁重的学务和沉重的学习压力也一度令他感到“压力山大”，在这里，他每时每刻都能看到抓紧各种闲散时间读书学习的身影，大家像一粒粒蓄势待发的种子，每个人都拥有无限潜力而且有非常灵敏的思维、优秀的学习方法、刻苦钻研的学习精神。而他想要做争先萌芽的那一颗，就必须顶住压力，迎难而上。

炜杰回忆自己开学初的学习生活，“最初的我，对于新知识的理解总是慢人一步，为了赶上大家的节奏，我利用好每一个课间、每一节晚自习；每天踩着夜晚十一点半的钟声入睡，迎着早上第一缕晨光开始每一天的奋斗；办公室中我与老师们探讨问题的频率，逐渐多了起来，每一次思想的碰撞，每一次知识的交流，都让我对所学的知识有了更深刻的理解。

“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟”，每一天的坚持给我带来了意想不到的收获，我不仅能追上大家，甚至成了整个高一年级的领头羊。我便开始了最关键的一步——自主向前学习。我向老师们争取了各个科目的学习资料后，开始一点点向前自主预习，最初从数学开始，当有一天，我预习过的知识再在课堂中上演时，我的理解更加深刻，知识体系也更加明确。同时更多的科目也加入了我预习的名单，我的成绩也有了可观的提升，在平时的学习中总能得心应手。”

炜杰是一位没有弱科的“全科学霸”，不止如此，他还是乒乓球高手；还在辩论赛上侃侃而谈，字字珠玑；他的思维能力、语言组织能力、表达能力也是年级的佼佼者。他的班主任这样分析他优秀的原因：“炜杰最优秀的品质在于他的目标性和计划性非常强，他始终对于学习保持着冷静的思考和审视并且对于时间的利用效率非常高。举个例子，当老师讲的内容如果是他所需要的，他就会全神贯注听讲，而如果是他已经学会的，他会马上开始自主学习，中间无缝衔接，一分一秒都不会浪费。”

在这些美好的学习品质的影响下，炜杰的学习成绩不断提升。他说：“一万年太久，只争朝夕，为了理想的大学而拼命努力。”希望他在奔赴梦想的路上不断前进。

接受自己喜欢的教育， 走自己规划的路

—— 范佳泽

前记 PREFACE

他是课堂上的“活跃分子”，思维总是领先一步，对于老师提出的问题第一时间响应；他是同学们眼中的“学霸”，同学们昵称他为“范900”，只因他的学科成绩非常卓越；他是同学们眼中“拼命三郎”，每天晚上宿舍中睡得最晚的那一个，最能抓住碎片时间学习的那一个，他学习的劲头让同学们“望尘莫及”“自叹弗如”。

当他沉浸在自己的世界里学习的时候，仿佛世间万物都无法打扰他专注思考，而他思考的样子，浑身都散发着少年特有的光。

他是范佳泽。



尊敬的老师、亲爱的同学们大家好。我是高一的范佳泽。

我来给大家讲讲我的故事。初中时我也是学校的风云人物，成绩一直稳居班级前三。但是这里“灌汤式”教学、要求学生必须跟着老师走的教育方式并不是我想要的教育。我喜欢自主学习，喜欢自己规划自己的学习目标和学习计划。

因为妹妹在双语就读小学，她经常讲双语推行的自主学习的方法和理念，父母和我也跟双语的老师进行了充分的沟通，对双语的“让每块金子闪闪发光”的理念、“自主学习、激励教育、贯通式培养”的模式非常认同，我认定这就是我想要的教育，所以，报考学校的时候，我毫不犹豫选择了这里。

我在暑假做了详尽的计划，每天都学习，因为我知道，如果假期不努力学习，等真的开了学，一定会跟不上讲课的节奏。开学之前，我学习完数学和物理的必修一，后来，我发现我们班上的王远、李梓硕、佟思晓等同学在假期甚至学完了高中数学必修二。

不比不知道，一比吓一跳。如果以前学习时云淡风轻，现在就是如临大敌。我真实感受到了来自班级还有其他班级同学虎视眈眈、你争我抢的力量。

在经历完第一次月考之后，我仔细分析了成绩，并对自己接下来的学习进行了规划。我的学习规划里不仅有高中三年每学期的学习目标，还有每月的学习安排，规划完成后我找各科老师给我进行了量身定制的指导，各学科接下来怎么学，怎么过关，怎么继续自主学习。



如今经历了一个学期的我，已经整体学到了高三的水平，年前和高三的师哥师姐一起参加高三全市统考，我的语文考了116分，英语成绩140分，这张英语卷由我给班里同学们进行讲解并赢得了一个光荣称号“范老师”。如果问我将来想从事什么职业，“教师”一职是我最喜欢的，我喜欢将自己的知识和见解进行分享，欢迎同学们来找我一起探讨。

如果提及学习的秘诀，那就是——及时对所学知识进行总结归纳，总结出每种题型的方法和解题技巧，并且形成笔记。现在我每天都利用晚上睡觉前的一点时间复盘今天所学的知识，看看是否完全学会，如果有漏洞就尽快补充。每一天的学习就像滚雪球一样，如果内里很扎实，那么雪球也会非常结实，未来足以支撑我们的梦想。

我的目标是C9院校，从现在同学们的实力上，我知道三年以后会有许多的同学走进双一流大学，甚至清华、北大，因为双语有优秀的教师、人性化的管理、先进的教育模式，这也是我们最大的财富。我相信在这里我能不断发光，也相信所有同学能不断取得进步，让我们比起来，一起加油。

前记 PREFACE

他是曾在困难中迷惘又因不甘心而奋起的少年，认定的事绝不退让，一路追风，拥抱世界。

他在第一次月考中数学科目取得满分，这并不是偶然，只是他比大多数人先行一步。

他的学习不需要老师督促，因为内心坚定而执着，他已经规划好未来的路，只需一路风雨兼程。

他是3班的王哲桐。



哲桐的故事，要从暑假的校园活动开始。

假期里，哲桐凭借优异的成绩参加了校园活动。

活动中对于高中数学和物理进行了探究和学习，刚刚接触到高中数学和高中物理的他，用他的话讲是“没有一节课是可以听懂的。”十几岁的少年，在老师和家长面前掉起了“金豆豆”，自信心也非常受打击。

高校长回忆起那段时光，她每天都会找哲桐进行沟通，教他自主学习的方法，班级的各位老师也会找他，给他介绍各学科的学习方法。老师鼓励他“高中的学习主要是依靠自己，你要学会自己主动地学习，相信自己，你一定可以的。”

但是哲桐一开始对于自主学习的方法持怀疑的态度。“我中考成绩的优秀主要是依靠初三大量刷题，完

全没想过可以自主学习，我跟着老师都学不会，我自主怎么能学会呢？我觉得我不适合自主学习，更不适合英才班。”他甚至向老师提出要求调班，接受常规的课堂和教育。

校园活动结束后，哲桐回想着活动期间和同学们一起学习，一起探究，一起为了梦想而努力的场景。他内心深处不服输的劲头越来越强，“明明自己在初中的时候，是班里的天之骄子，学习佼佼者，为什么到了高中就不行了呢？”于是他开始了自主学习。

当一颗名为“执着”的种子开始发芽，它带来的力量将可以改变一个学生的生命轨迹。

哲桐在假期里，通过看课本、看教辅资料、做习题、从网上查资料的方式将高一上学期的数学和物理学习了一遍。

当他遇到不懂的知识点，会再去看一遍或自己去搜相关的知识，他一边学，一边思考，很多原来不懂的地方，通过自己的努力和钻研，竟然慢慢学会了；这给了他很大的鼓舞和信心，原来没有老师的辅导、靠自己学习真的可以学会新的知识，而且学得更扎实。他终于认可了自主学习的方法，他认为“自主学习可以更好地适合高中的学习，让他学习起来更轻松。预习也是我成功

的前提，坚持时间长了就会觉得自己的心态在一点一点地变强变好。”而这种学习方法让他体验到了成功的快乐。

在第一次月考中，他的成绩较之前有了很大的进步。而大家都觉得很难的数学题，在他的试卷上做到了150分满分。

他很庆幸，自己坚持了下来，这段时间的经历也让他明白：其实大家认为的很难的事情，是因为还没有足够的努力去战胜它。我们每个人的能量是巨大的，自己不努力拼搏一把，永远都不知道自己能达到怎样的高度。

所以他想对在学习或生活上遇到困难的同学说：“如果今天的你也和曾经的我一样崩溃，那就让我们换一种心态，放下包袱，相信自己努力去拼搏，迟早有一天，你我都能逆袭。”

他的班主任这样评价他：“哲桐的思想非常活跃，对于难题总有自己的想法，数学单科成绩极其优秀；他还很要强，从来不服输、不气馁，永远阳光，永远积极向上。这种心态会为他在未来的学习生活中产生强大的力量。”

上进心强的他有着属于自己的梦想，他希望能考上南京信息工程学院，学习气象学专业，“我觉得那一定很酷”！

我们期待着他能圆梦双语！

换换心态 ， 每个人都可以逆袭

——高一（3）班王哲桐



对的事

——高一（14）班相子桓

坚持做自己认为



大家好！我是来自高一（14）班的相子桓。时光白驹过隙，昨日的我们还是懵懂少年为中考挥汗，而今天，我们已经坐在高中的课堂，接受繁重的学习任务和高难度知识的挑战。

我是第一次住校，几周不回去真想家，不会叠被子，不会内务，不会的事太多了，不适应的地方也很多。想想自己选择双语的初衷，又咬牙坚持了下来。

我不够自律，偶尔有些拖沓，又不喜欢过于严格的“衡系”管理模式，双语高中严格而人性化的管理，给了我最好的选择。我希望能在这里激发自己最大的潜力，发挥自己的优势，成为最优秀的自己。

上次月考，老师说我进步了300多名，还说进步1000多名的同学有2位，进步300名以上的同学就有100多人。这真的太让我惊讶了。每一位双语学子都这么拼，我真的是压力和动力并存。

这次进步，仔细分析原因，我觉得有以下几点。

一、坚持做自己认为对的事。

我对于学习有自己的规划，会根据自己的学科情况安排自己的学习时间。我认为把知识弄懂了比写作业更强，所以晚自习或者课间的时候我会去找老师问问题，而不只是为了完成作业而写作业。

每个人的情况都不一样，该跟着老师走的时候，一定要紧跟老师的步伐，该自己规划学习的时候，一定要坚持，这样才能有所提高。

二、班风严谨而开放，我们互相成就共同成长。

我们班的学习氛围非常浓厚，班主任非常鼓励我们利用课下的时间多讨论，相互讲题和交流。其实能讲出来的问题和知识点才是真的掌握在头脑里了，所以同学们都乐意去分享自己的知识和学习方法。

学期开始，我的理科学习十分困难。每当我焦头烂额时，总有几位热心的同学主动帮助我。他们用分别用着自己擅长的学习方法，或从题目出发，或数形结合，毫不吝啬地用自己的闪光之处照亮我前进的路。

三、随时能找到老师求教。

老师们敬业负责也为我的学习之路扫清了障碍。基本每个夕会与大课间，都有老师在讲台上传道授业解惑的身影。晚自习的时候，很多科目的老师也在办公室等我们去求教。

网课期间，各科老师利用晚自习的时间，或听写新学习的知识，或带领我们攻克难题。那些看起来比较深奥难懂的知识点随着老师们一次次牺牲休息时间为我们答疑解惑也变得迎刃而解。短短几周，我已然被双语课堂的魔力、老师们的专业和博学深深折服。

四、舒适而有归属感的校园生活。

刚来学校的时候，我每天晚上都非常想家，经过这一段时间的学习和生活，我已经习惯了这里的一草一木，回家反而感觉有些“空落落”的。

还记得刚入学的时候，本就对宿舍生活感到束手无措的我，被班主任老师赋予了宿舍长的职务。想着每天都无法达到内务标准的自己，我产生了深深的自我怀疑。幸运的是，我有一群可爱并十分负责的舍友们。他们不仅按时清理卫生，还时常帮助我，教会我如何叠出和他们一样棱角分明，整洁舒展的被子。班主任老师也时常关注着我在整理内务的进步，并毫不吝啬地对我进行表扬。在老师和舍友的一并帮助，和我内心的责任心驱使下。我的内务一日比一日整洁，这让我心中充满了自信与阳光。我十分感激我的老师们，以及可爱的舍友。是他们的优秀与帮助激励了我在一天比一天变好。

上次考试已经过去，悲伤与欢喜都可作为照亮前路的光芒。过去的成绩与结果，已然成为定数，但我们的未来不是定数，一次的考试成绩又能对我们漫漫的人生长路造成多大的影响呢？茶凉言尽，月上柳梢之时，我们只能记得少年时期的纯洁与拼搏。

唯“希君生羽翼，一化北溟鱼”；

愿你拥有大风和烈酒，也能享受了孤独和自由；

愿你眼里的常有星辰，身边微风，心中暖阳。



表彰大会 笃定前行

星光不负赶路人，愿同学们都能坚定目标

秋风送爽，丹桂飘香，所有的高一师生一起度过了丰收的九月。一个多月的时间，大家从陌生到熟悉，从不适应到以校为家，在九月收获了知识、凝聚了力量、收获了友情，获得了成长。

2022年10月16日上午，东方双语学校高一年级月考表彰大会暨期中考试动员大会正式启幕。

如同每一次的颁奖典礼一样，学校贯彻“让每块金子闪闪发光”的理念，设置了“学习楷模奖”“学习精英奖”“学科标兵奖”“单科学霸奖”“飞跃奖”等不同的奖项，不仅关注到了优秀的学生，还关注到了成绩进步的学生，让每个孩子都有被表彰的机会。



... 升旗 ...



... 学生代表讲话 ...



... 给优秀生发奖品 ...

花的绽放只是一瞬间，成长却需要日复一日地积聚力量。考试是对上一阶段学习成果的总结，也是对下一阶段努力拼搏的开始。我们关注成绩，但更应关注成绩背后的故事。

在表彰大会结束后，每个班不仅召开了本班的表彰会，从学习、生活、纪律、卫生等多方面进行表彰，从更多的维度看到孩子身上的闪光点；有的班级还进行了励志宣誓，有的班级鼓励孩子们把学习目标贴在桌子上；每个班的班主任和各科老师都对班里的学生进行了谈心，量身定制下一步的成长方案……老师们都在竭尽全力地以此为始，激励孩子。

短短一个月的时间，年级里有进步1000多名的学生，也有进步几百名的学生，在他们成绩的背后，一定是对未来的笃定，对梦想的执着。有的同学为了学习，不仅课上认真听讲、课下积极复习和预习，利用课间和自习找老师求教，利用一切可以利用的时间进行学习。高中的学习很繁重，他们都在向阳而行。

星光不负赶路人，时光不负苦心人，愿每一个孩子都能坚定目标，笃定前行。



... 发奖状环节 ...



... 大会后班级内部表彰 ...

探索升入中国科学技术大学少年班之路





9名学子顺利通过 中国科学技术大学 少年班初审



拔尖创新人才培养结硕果：

东方双语学校高一年级112名学生参赛顺利晋级英语大赛

2023年新年伊始

第十九届“外研社杯”全国中学生外语素养大赛

初赛结果出炉

我校高一年级112人顺利晋级复赛

向他们祝贺！

这是一场学生自主参与的比赛

他们敢于挑战的勇气值得表扬

他们是自己人生的“勇士”

这是一场双语学子努力提升自己的比赛

他们在挑战的过程中拓展了认知的边界

增加了人生的厚度

虽然这次晋级只是一场追梦之旅的开始

但是无数的奇迹都将从这里拉开序幕

初赛晋级学生名单：

王梓渲	冯佳莹	刘伊婷	赵雨霏	陈思元	姜琳鹭
边依然	宋航旭	魏俏楚	王增锐	刘梓钰	李泽茜
李梓硕	黄琳	赵遇盈	李梓萌	刘桐延	苑艺菲
米思璇	郭恒宇	王若晗	陈玥竹	崇伊琳	王晓烨
赵思宇	刘宇萱	崔子奥	曾雅钒	崔紫璇	邵子元
王麒畅	刘梦婷	张诗妍	王博川	葛锶莹	苏天赐
刘宇晨	李浩然	王佳妍	齐梓曼	刘恩语	张佳琳
薛泽源	温艾潼	翟英杰	彭依童	孙铭瑄	朱梓涵
王哲桐	郭林芮	李泽辉	齐恩茜	王艺锦	胡夫博
赵小楠	吕函岳	李梓萌	宋明轩	要思语	张泽丹
王睿捷	李翰文	张一涵	杨思雨	张佳怡	尚子涵
赵思宇	刘泽超	赵博雅	相子恒	藏晓依	刘轩杨
杨紫滢	刘晨曦	刘亚楠	马溪悦	张佳琳	王慧泽
李可豪	赵雪润	朱小雨	尹子墨	杨天皓	荆煜茜
赵师晴	毛润秋	王佳琪	刘宇贺	朱雨桐	徐韶晗
陈许诺	张涵允	史诗曼	李昆仑	宋雨彤	刘俊楠
杨佳璇	蔡仕波	杨淼	魏梦远	王喻翔	李羽涵
刘子瑞	李雨涛	刘梦佳	朱越辰晗	徐偲恒	王增锐
翟羽轩	王西美	史迪思	王善美		



英语学科的学习是厚积薄发的过程，是靠时间的积累点滴进步的过程。

在东方双语高中部，在英语学科的日常教学中，老师们首先调动孩子们学习英语的热情，通过精心设计课件和课堂内容，组织多种英语活动，增加课堂互动性等方式提升孩子们学习英语的兴趣。其次，针对习题做到题不过夜，孩子们每天做的习题，老师当天一定处理完，并且趁着孩子对题目印象最深刻的时候，帮助孩子们解决所有的疑难点。最后，精练习题，老师们自建题库，精选习题，帮助孩子学会“举一反三”，学会英语学习之“道”而不止是“术”。青春不负韶华，努力终有收获。

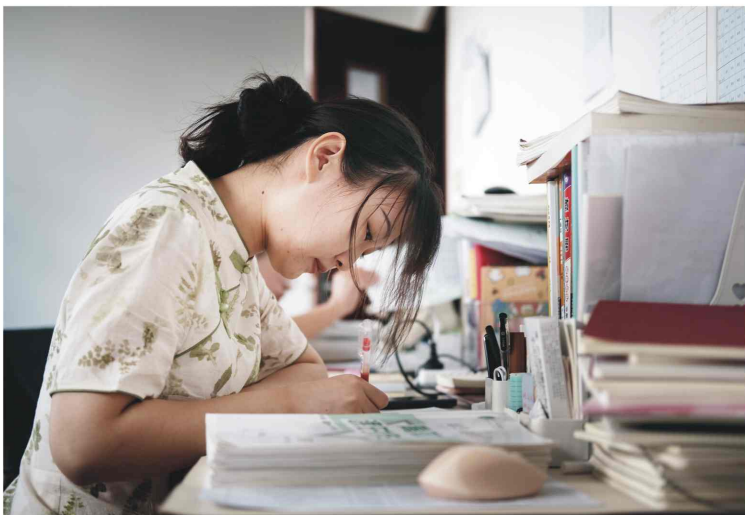
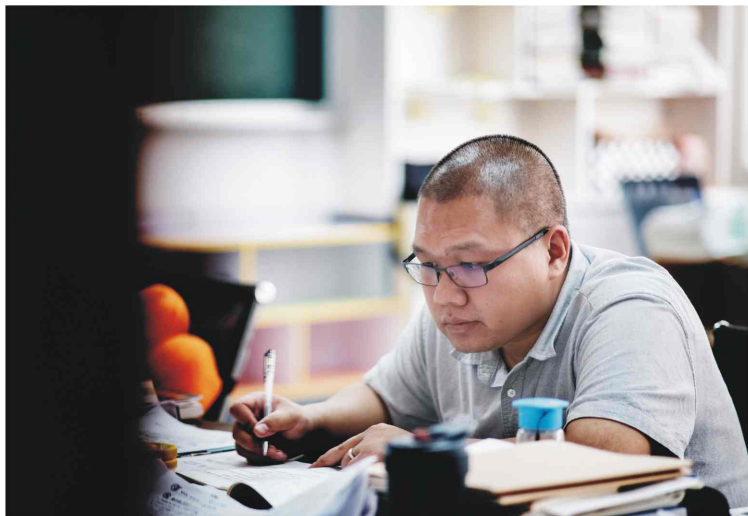
在老师们的引导之下，孩子们学习英语的兴趣越来越浓厚，英语水平也越来越高。每个孩子也慢慢摸索出自己的学习方法。他们认为英语学科的学习之道，始于兴趣，久于热爱，成于坚持！

胜出不是终点，而是新的起点

希望这112名学生能够以此为始

在不断成长晋级的过程中

闪闪发光！





高一教师 的教育哲学观

始于责任感 终于幸福感



高一的孩子们入学至今

他们经历了从不熟悉到熟悉，从不适应到步入常态

每一天的24小时里

他们的心灵都在产生正向的变化。

东方双语学校是一所“活跃”的校园

孩子们心灵是非常开放的

帮助和陪伴孩子们成长的引路人——教师们

则用自己同样开放的心灵、为国育人的使命感

去倾听，去看见

站在学生的本位思考他们的需求和爱好

和孩子们同频共振

共同前进，共同成就



能够抵达远方的，从来不是一个人的能力，而是

他的使命感。



从早上6点多，值班教师到达宿舍轻轻敲醒孩子们的

睡梦开始一直到晚上11点，老师们的工作忙碌而充实。

老师们经常创造性地工作，从早到晚，乐此不

疲，只要能跟孩子们在一起，他们就充满了活力和创造

力。而这种创造力使得他们迅速赢得了孩子们的信任。

有的学生说“这是我从小上学到现在遇到的最好的老师”；有的学生说“班主任是我们的好哥们，可以无话不谈的那种”；有的学生说“有一种老师叫双语老师，你可以永远相信他们”……

高一年级的师生在很短的时间内形成了非常健康积极向上的师生关系，共同成长和奔赴。于是，双语高中的校园里发生了很多很多令人感动的故事。

葛老师很关爱自己的学生，也对他们很宽容，但是也时刻进行引导。他对孩子们说：“你们这个年龄正是容易犯错的时候，允许你们犯错，但犯错时必须有人给你们纠正，就像小树要想长成参天大树，生长的过程中必须要有人把长的斜枝修剪掉，而老师就是做这份工作的人。为了大家的成才，我们要一起努力。”

而班里的孩子们非常懂事，每天他一进班，孩子们就会问老师吃饭没，天气冷了多加一件衣服，现在每天早上，班长都会主动从食堂带回一个鸡蛋放到他的办公桌，有时候还会留下一张关心的字条。

对于高一教师而言，他们对“让每块金子闪闪发光”的理念这样理解——

对于双语学校的教育理念，与其说契合，我认为用高度认同和强烈共鸣来形容更为贴切。

从教数年来，我一直坚信每个孩子都有闪光点，或者资质聪颖或者意志坚韧又或者勤奋好学等等，只是太多孩子的光芒被压制性的教育体系所掩盖。而双语的“激励教育，自主学习”真的让我看到了双语学校的与众不同。在双语，每个孩子都会在老师的肯定和赞扬中不断进步，从优秀到卓越！

关注每个孩子，更多时候我明明看到了孩子眼中的光芒，那是因为有梦想才闪亮！也是在双语我才领略到了学习的内驱力被激发后，孩子们在自习课，在课间，在食堂，在宿舍自主学习的震撼！

我深信在双语，每个孩子都会有梦，都会圆梦，会成为符合时代需求的人才。我也更希望如郭校长所希望的，在我们双语培养出未来中国自然科学方面的诺贝尔奖获得者！而我们每位双语人都将会不断深化双语理念，并成为它虔诚的笃行者！

每个行业都有一群追梦人，他们不图名利，只为热爱而拼命努力。教育行业便是如此，三尺讲台填满了老师们的岁月年华，无数桃李的成就给了老师们最大的安慰。



开学至今
校园里发生了
无数个令人感动的瞬间
无数个感人肺腑的小故事
老师们凭借着对教育的赤诚和身为教师的使命感
把平淡的校园生活碎片串成了诗
为孩子们幸福和谐的校园生活增加了光彩
在一天一天的教学中
孩子们经历着人生观、价值观和世界观的重塑
老师们则经历着
理想、信念、智慧等关键品质的塑造与形成
他们的付出
始于身为教师的使命感
终于提升孩子们生命的幸福感

秦老师：

聚焦“大语文”素养， 把语文课串成了诗

学生们说，秦老师的语文课带着魔力，繁杂的语文知识在秦老师的梳理下变得简单易懂，各种学习语文和解题的“套路”点拨令他们学习起来如虎添翼，跟着秦老师学语文简直“太爽了”。

同事们说，秦老师的语文课，非常注重学习能力和学科思维的培养，看似温温柔柔、不急不缓的课堂步调之下，是她十几年对于教材和高考考向的把握，各类考点总结精辟，字字珠玑。

秦老师却评价自己是“教育路途上的探索者和学习者”，殊不知，专业严谨、专注学术的她，已经成为东方双语一道亮丽的风景。



温暖的双语温暖了秦老师

秦老师从教多年，她从学校走向教培行业，又亲历了教培行业从鼎盛到衰落的过程，当她时隔五年再次想要回归校园时，深圳、江浙一带知名私立高中并没能留住她，东方双语给了她安定的家。

“在双语校园中，没有上级对下级的冷冰冰命令，没有老师对学生的责骂，没有颐指气使的说教，更没有不负责任地放任纵容，有的是一双双发现美的眼睛，无论是学生还是老师，每个人哪怕是一个微小的闪光点，都会被捕捉被认可，并成为大家欣赏和学习的榜样，在这样一种互相赏识、自我激励的氛围之下，我看到的是一张张充满阳光的笑脸，感受到的是一种家庭般的温馨，这是我在其他工作的地方从未感受到的温情。”秦老师分享着她的感受，“现在的我，由衷地感恩我所拥有的这一切——一所教学氛围浓厚，教学理念先进的学校；一群志同道合，真抓实干的同事；还有学校给我的那帮层次不同但同样优秀的孩子们。我需要做的，就只能是心怀感恩，用孩子们的成长，用优秀的成绩回报所有的信任。”

怀着感恩、感激和感谢等诸多情感的秦老师，在东方双语学校这座育人的沃土上，尽情施展着自己的才华。“是东方双语，给了我一个更高更充满希望的平台，在这里，我时刻充满了向上的力量。”

专注语文学术研究的秦老师

秦老师不仅多年深入研究新高考改革，能准确把握新高考方向，并且在课堂上大胆尝试课堂改革，聚焦“大语文”学科素养，将“育人”作为教育的目标。

直面高考的前提下，高中语文课归根到底是培养阅读能力和写作能力，注重的是学生语文学科思维的培养，事实上，语文学科的范畴非常广泛，语言文字认知、文学常识、传统文化素养、阅读理解能力、表达能力、写作能力等都包含其中。但是每一模块的内容都有规律可循，我们要教会学生们学习之“道”，这样才能举一反三。

——秦老师

高一学生说：“在秦老师的课堂上，课本上的知识只是一部分，秦老师就像一座文学宝库一样，多学科交织在一起，各类知识信手拈来，诗词歌赋得心应手，各种得分技巧总结到位，直击要害，我们都爱上了秦老师的语文课。”

西交大战队的子佳说：“秦老师为了给我们教授更加贴合西交大少年班考试的语文课，不仅研究了大量考试真题，还结合西交大的预科基地，判断语文考试的考向，为我们备考西交大指明了方向。努力，也变得更加有意义！”

在东方双语，每个人都在竭尽全力一边研究一边教学。可喜的是，我们已经在拔尖创新人才培养的道路上初见成效。以语文学科为例，备战西交大少年班的孩子们可以在一个半小时的时间内做完正常两个半小时完成的高考难度的语文试题并取得令人满意的成绩，在来双语之前，让初二的孩子做高考题并且考110多分的成绩，我想都不敢想，但在双语，这一切都真实发生了，双语让我在成为一名研究型教师的路上前进了一大步。

——秦老师

想要成为研究型的教师需要静下心来做学术研究，贯通高中乃至大学的学科知识，梳理教材，总结规律，查询资料，还要为不同的学生制定适合自己的成长路线和学习方法，对于普通老师来讲，可能很难，但是对于多年带高三的秦老师来说，“这很容易”。

因为她付出的不只是智慧，还有全部的精力和时间，更重要的是——爱心。

“以校为家，以生为子”的秦老师

秦老师说：“这个世上从来不缺少审时度势顺势而为的智者，而能够逆流而上披荆斩棘，以一己之力开辟出属于自己的新天地的人，方能称之为真正的勇士！只要每个人都怀着一种‘功成不必在我，功力必不唐捐’的忘我付出以及对梦想的笃定，定能杀出一条属于自己的成功之路！”她始终相信萤烛之光，定能增辉日月；尘埃之微，定能补益山河，她希望自己可以活成“一个灵魂有香气的人”，也笃定“选择了教师这一职业，就注定要把一生奉献给孩子们”。

她曾在疫情期间因为教学需要，克服重重困难守护在学校；她曾扛着高烧，用沙哑的喉咙给孩子们上每一堂

课；她曾陪着孩子们学习到深夜，用实际行动告诉孩子们，“她一直在”；她曾为了随时为孩子们辅导功课，即使在春节期间也放下家事为孩子们“线上答疑”……

她是东方双语“36518”牌教师，也是孩子们心中的朋友和家人。

她会为孩子们准备惊喜的礼物，会俯下身倾听孩子们的“小秘密”，她总是称呼班里的学生们为“小宝贝”，会和孩子们聊南北方教育的差异和未来社会的发展……她总是那么平和包容，轻声细语地引导着孩子们的成长。

她总说自己比较理智，但事实上，孩子们的点滴成长都能令她欣喜不已，感动非常。当她成为西交大少年班战队成员陈振铎的导师时，她被孩子的信任感动得泪眼盈眶。“拜师会上，当振铎站在我的面前，深深弯下腰的那一刹那，我的内心五味杂陈，我是一个不太喜欢煽情的人，但在当时的情形之下，我的眼泪真的是忍不住夺眶而出，一种深深的责任感油然而生。当时内心就一种想法，绝不能辜负孩子们对我的信任和期待。为了他们，我要更加努力，和其他同事们一起把孩子们托举得更高！”

如今教授不同年级、不同学习方向学生的秦老师，从日出到深夜，我们总能看到她忙碌的身影，这是她对于“教师”这份工作的态度，也是她对于东方双语学校和学生的回馈。教育是一场双向幸福的奔赴，我们期待着，秦老师能够创造更多的教育传奇。



“教练”张老师：

“拔尖减负”，适时点拨

“剑开顽石方知玉，淘尽泥沙始见金。”个人魅力永不褪色的根源，在于人格，在于专注，在于展示知识本身的魅力给学生。

高一数学教师张帆，他做到了。

他深耕教学，废寝忘食地研究学科、研究高考、研究学生，不断提升自我。他深入“题海”，从数万道数学题中精选习题，只为提升学生刷题效率，让学生的学习更精准、更高效。

高中数学的学习有一定难度，为了让学生遇到困难时能第一时间解决，张老师一直住校，陪在孩子身边。他经常说：“我在，学生们就会安心。”

“拔尖”先“减负”，教师入题海，精讲精练

为了让拔尖学生脱颖而出，张老师结合之前的经验，自编课件、组编重难点章节试题集。为了让学生更高效地学习，张老师组建了自己的题库，习题课上，张老师会从数万道题的题库中，精选出几十道题，让学生有针对性的练习。

张老师说，理科的学习，选题很重要，课堂上的精讲精练，能起到事半功倍的效果。

张老师的习题讲解课，总是有侧重地讲解学生的共性问题和难点，并举出变式题进行巩固。留出时间，他会让学生自己整理、反思或小组讨论，既提高了课堂效率，又培养了学生独立思考、合作学习的能力。

张老师教学中所选的例题，都是多年来他对典型题和学生易错题的整理汇编，每一道典型例题都会配备不同层次的练习题，实现对不同层次学生的培养。

当好“教练”，精准把握学科方向

张老师认为，新课改之后，数学学科的难度上升，既体现在高考试卷上，也体现在教材研究上。新教材推出以来，如果教师还在用旧教材的理念教学就会被淘汰，新教材需要大家好好研究。其实很多高考题中所谓的新考点，新知识都在新教材中有所体现。

张老师说，先把课本内容尤其是例题、习题弄明白，研究例题背后的出题角度。新高考中很多内容都源于课本中的思考题、阅读题和习题演变而来。除此之外，做同步的高考真题，才能快速总结重难点。等做完大量高考真题再去看课本，就有种拨云见日的感觉，再看课本的设计思路 and 方向，你就能在教学中对知识点挖掘的更深，方向把握的更加精准。

每一年的高考题，他都做过。每道题的考察背景、难易度、涉及的方法，怎么让学生更好地理解，哪些点是学生容易出错的，应该怎么讲解更加通俗易懂，这个考点又可以延伸出什么内容……这些都是张老师每天所研究的。

张老师说，新高考要求教师要当好教练，所以教师的站位要更高，见识要更广。比如今年高考的次压轴题圆锥曲线，如果只用传统的联立韦达定理方法，按以往是能得8分的，但现在就不行了。新高考的送分题、套路题越来越少了，一方面需要学生提高自身的运算能力，另一方面就需要老师们提升学生的学科思维和学习能力。近几年很多的圆锥曲线问题都是二级结论改变的，比如今年高考题就可以用不联立体系和速算公式等技巧处理，老师们应该先学习，并加入日常培优教学中，供学有余力的学生突破。

学生在“游戏闯关”里自主学习

张老师想尽办法鼓励学有余力的学生进行自主学习、超前学习。班级里有十几名学生已经开始了自主学习，并准备高一下学期末参加高考。

张老师先指导学生自主学习一遍课本，并快速梳理本章节





的内容完成课本习题；再给学生专题学习资料以供提高，资料中有章节的知识体系和方法总结，也有分题型、分专题的典例，学生进一步建立了章节知识框架；最后进行限时检测和复习巩固；在具体的实施过程中，张老师重当教练，适时点拨。

他鼓励学生自己解决问题，能够在整体学科知识体系中，分析自己的薄弱点，针对性训练和提升。他建议学生将题目分成三类：第一类，一看就会的少做；第二类，看着会点，做起来不能得满分的，用心做并分析答案；第三类看了答案也不懂的，就先放一放。这样学生自己就清楚，当下哪里是最应优先提高的部分，防止学生眼高手低。等学生把第二类题目都学会，那第三类题自然就变成了第二类题。这就像孩子玩游戏闯关一样，不断更新技能，不断获得学习带来的成就感。

张老师在教学中，努力激发学生学习的内驱力，激发学生的主动性。正如德国教育家第斯多惠所说“教育的艺术不在于传授知识和本领，而在于激励，唤醒和鼓舞。”张老师精准把脉高考，精心打磨课程，只为让每块金子闪闪发光，不为阵阵掌声，只求职业无悔！

编写学科校本教材，致力于研究创新型学生的培养

张老师结合多年经验和积累，精编高三一轮复习讲义和习题集，对本校拔尖创新型学生的培养做出了贡献；并且，张老师善于不断突破自我，正在着手编辑高三二轮讲义和习题集，对本校的数学学科特色培优计划制定了方案。

帮扶新老教师的成长计划

张老师对新教师的培养制定了详细的规划与方案。

第一，张老师借助学术委员会组织制定新老教师每周的培养计划，从新老教师做高考题，到专题研究，再到重难点章节的听评课等都制定了详细的培养方案；第二，张老师还要求老师们建立每日一题尖子生和中等生易错题的题库，即能用于培优，又能帮新老教师快速知晓学术薄弱点，对学情把握到位；第三，张老师要求老教师一对一的帮扶新教师，师傅带徒弟式的培养帮助新老教师快速成长；张老师组织数学组为学校校本习题库的建立制定了详细的方案；对新教师一贯式的成长做出了明确的计划，为本校整体教师团队的卓越做出突出贡献。

龙老师：

教育是让学生成为他自己

每个人都是独立的个体，每个人都有自己的想法，未来也会有自己的人生。所以，教育是激发学生内心的善念，让他们向阳而生，最终成为自己，成就自己。

——龙老师的教育观

如果问高一年级学生和老师们都喜欢的老师是谁，那一定非龙老师莫属。思维开阔、学识渊博、专注学术、心胸宽广、是朋友也是亲人、热心帮助、引导型“教练”、新时代教师……是老师和学生们给他的评价，他身上总是闪着光，给所有需要的人温暖。

1783个单词集的背后：洞察英语教育，勇于改革

龙老师认为：“英语等语言类教学注重的是学科素养和学科思维的培养，而不只是书本上的知识。所以英语教学注重的是教会学生英语学习之“道”，培养他们英语学科思维能力。”

龙老师对于课堂改革起于年前的网课，放弃课本逐字逐句的讲解方式，将高中的英语知识贯通起来，分模块进行讲解和教授。

“这种尝试并非只我们学校在尝试，北京的一些名校都是如此，编写校本课程，采用更高效的方式进行授课。事实证明，这种方式是有效的，在跨年级参加高三期末统测中，我们班的英语成绩平均分突破了120分；梅涵同学从90多分提升到120分仅用了2周时间。”

龙老师将80%的时间都投入到教研中，他从200多张高考卷中总结各种题型的考向和解题“规律”，让学生们奉为圭臬；他从最近十年来的高考卷中整理出《1783高频词汇集》，成功地减轻了学生们学习词汇的压力；他凭借幽默的教学风格和“大神”级别的学识，吸引孩子们爱上英语。

班级管理：人人都有独特的标签

龙老师笑称“自己也是班级的一员，只是年龄大一些”，他在班级管理中，让每个人都在班里有独特的标签，鼓励他们勇敢做自己，绽放自己的性格。

比如祖腾是数学第一，范佳泽是英语第一，佟思晓是“班宠”（龙老师甚至组织同学们做班级日志，第一期是《佟思晓传》，发动学生们给思晓写一段鼓励的话）。龙老师认为“这个班不是一个画满了限制的框子，而是一方沃土，每个人都可以自由生长，小草也能长，大树也能长，花也能开得很好，这个班级属于大家。”

润枫同学说：“龙老师希望我们能成为一个‘proud’的人，在这里它的含义很丰富，希望我们成为以自己为傲的个性饱满的人。他是我们的朋友，也是我们成长路上的引路人。他教会我们不要剩饭，教会我们欣赏自己，教会我们要有骨气……如果一定要用一个词形容龙老师，那就是——意气风发。从早到晚，从课堂到生活，他都是意气风发，积极阳光，充满正能量。”





陪伴的力量：成为孩子们的“自己人”

他的学生世卓这样描绘龙老师：“在来双语之前，我以为老师们查寝会很严厉地督促尽快洗漱或者不让说话，龙老师完全颠覆了我的认知。他每天都会来男生宿舍，经常一边跟我们一起吃零食，一边唠嗑，聊我们所感兴趣的一切，等我们洗漱完他还会陪着我们一起学习，基本上等我们所有人都睡了，他才会悄悄离开。”

“龙老师每顿饭都站在我们身旁，看着我们都吃完了他才会坐下抓紧时间扒拉两口”“龙老师的办公桌就在教室，跟我们一起上课，一起下课，无论什么时候回头，他都在，我们很安心”“每周六下午一个半小时，是龙老师和我们约定的运动时间，他会陪我们打篮球，偶尔玩一玩狼人杀，或者打打乒乓球，他从来不是旁观者，而是我们成长的参与者。”

.....

每个孩子心中都有一位不同的“龙老师”，但相同的是，龙老师爱孩子们，孩子们也爱着龙老师。

我们常说“教育是灵魂对灵魂的撼动”，是以身作则，是激励引导，是宽厚包容，但更重要的是——爱。只有发自内心的爱，才会热爱教育，热爱孩子，希望每个孩子未来都有选择人生的权力和能力，每个人都成为世间独特而唯一的自己。

张老师：我不想让我的孩子 成为千篇一律的学习机器

“我琪——”

“太阳琪——”

“琪琪——”

“老班——”

随着不同的“爱称”而来，
高一5班张老师一天繁忙的工作开启。



高一张琪老师，年轻、热情、敬业，她的课堂“有一种魔力，让学生们能即学即会、高效吸收。”孩子们提到她就满满的欢喜，老师们都说，她就是挖不完的宝藏。

身为班主任，她在张弛有度的学生管理工作中，也收获了孩子们最纯真的信赖，“她就像一个永远都元气满满的太阳，给我们每个人温暖的阳光；她像个百宝箱一样总有无限的创意，我们班从来不乏惊喜。和她在一起，我们觉得很幸福。”

她不停歇地推动着班级持续进步。在她的引领下，班里的学风蒸蒸日上。到现在她所带的高一（5）班已经有三分之一的学生都在坚持自主学习，甚至多名学生的学习进度排在年级前列。

潜心育人的“太阳琪”

张老师教授政治学科，她的课堂生动而有趣，总能让学生们“脑洞大开”，有时是历史政治学科的结合，有时又能与语文学科结合在一起。

“张老师为了激发我们回答问题的热情，还在课堂上设置了抽签环节。让我们以组为单位进行学习探究之后，根据抽签结果回答问题，我们都担心又期待着被抽中。”学生分享着他们的快乐。

“张老师的课堂，让我们感受到政治的学科之美，虽然理论知识多，也需要花时间背诵，但是张老师总能用幽默的语言，讲得接地气！”张老师深知政治学科对培养学生三观的重要作用。她在教学过程中，特别注重引导孩子们去思考：在中国特色社会主义新时代，这一代人的使命是什么？“为中华崛起而读书”在未来应该以什么样的形式去体现？“少年强则国强”的时代意义是什么？

课堂之外，张老师非常珍惜与学生的交流机会。“在课间和自习课上，甚至宿舍里，我珍惜每一次和他们交流的机会，这让我知道课堂的讲授有哪些漏洞，孩子们有哪些困难，我很快就能帮他们解决。”

开学之前，作为班主任的她，花了好几个晚上的时间，为全班40多个孩子每人写了一封信，精致的信封上写着孩子的姓名，摆放在书桌上。孩子们第一次走进教室，就看到了这封信，收获了步入高中之后的第一份感动与温暖。

张老师就像一个充满活力的小太阳，也是一个能量场，随时散发着积极向上的正能量。她总是对孩子们说“要相信美好的事情即将发生”，“要始终保持对未来充满期待”。

月考结束后，她给孩子们买各种小奖品；她过生日，请全班的孩子们吃蛋糕；她带孩子们到操场上开“圆桌班会”；她每天陪伴孩子们跑操；她倾听每一个孩子的心声，她劝慰想家的孩子，她跟孩子们一起励志，树立目标，并且坚定执行……

她不只教会孩子们知识，还用自己的力量给予孩子们幸福，让孩子们在繁重的学习之余有一份期待的小确幸。

她是“太阳琪”。



智慧借力，一生一案

张老师深知，要建设好一个班级，光靠班主任一个人的力量是远远不够的，需要任课老师和同学们的共同努力。所以她十分注重与各任课老师的沟通交流，了解学生各科课堂表现以及作业的质量等方面的情况。

对老师们提出的问题和反馈，她会积极思考、及时反馈，同时也会把每个孩子的情况与任课老师们进行沟通，不仅使任课老师能做到因材施教，还联合大家的力量制定每个学生的培养方案。让大多数学生能“吃饱”，尖子生“吃好”，高一（5）班逐步成为一个班风正、学风浓的班级。

此外，张老师想尽各种办法，鼓励学生自主学习。为了激发学生学习兴趣，她组建了“自主学习小分队”，鼓励更多的孩子每天自主制定当天学习任务。高一年级九科都要学习，每天留出自主学习时间并不富裕，她就挨个指导，让每位学生都能制定切实可行的目标计划并且贯彻下去。根据每位学生的学习情况，张老师逐个与学生聊天谈心，和他们一起规划每天的学习时间，探讨如何循序渐进地完成学习任务。

张老师做到不“一视同仁”，不用一个标准对待所有学生，智慧借力、因材施教、一生一案。



自主学习，涌现一匹匹“黑马”

张老师坚持引导学生自主学习，班里陆续出现了一批优秀自主学习之星。张老师总是借机将这些孩子们的学习经验分享給其他孩子，鼓励更多的学生进入到“自主学习小分队”中。

榜样的力量是无穷的。张老师通过树典型、树榜样，带动了更多学生开始自主学习。自主学习的孩子们，申请增加“晚四”。每天晚自习之后，张老师陪伴这些上“晚四”的孩子们一起学习。张老师和孩子们，一起享受这样一起拼搏奋斗的过程，并通过“打卡”拍照记录下来大家一起奋勇向前的时光。

就这样，高一（5）班，涌现出一匹匹“黑马”。肖佳阔，原本中考成绩在班里相对靠后，但是在这样自主学习氛围的影响下，他开始行动了起来，每天不浪费一分一秒，饭后最快进班进入学习状态，回到宿舍快速收拾完抢时间学习。他的努力，让他以飞快的速度成长了起来，在第一次月考中成为进步最大的一匹“黑马”，在班里名列前茅。即便居家学习期间，他也没有放松对自己的要求，数学等科目都做到了超前学习。5班的“小黑马”们，还有付铨棋、冯佳莹、张钊萌等很多同学。

截至现在，高一（5）班已经有三分之一的孩子可以坚持自主学习了。张老师的目标是希望通过不断潜移默化地引导，班里人人能够做到自主学习，不断提高自己的学习能力。

通往成功的路有千万条，但成功的事情都有一个共同的特点，那就是对目标执着的追求和坚持不懈的努力。

她坚定不移地践行双语理念，深耕教学，不断研究创新。平淡的生活让她忙成事业，平凡的工作让她做成卓越！

乔老师：

教育的关键是走进学生的心灵

利落的发型

休闲的装束

无论你在校园中何处遇到乔老师

他都是这样神采奕奕

无论顺境逆境，他都能坦然面对

用安定的笑容点亮你一天的心情

他像一只候鸟

从山西到新疆喀什又来到保定

只为追求心中理想的教育

在学生眼中，他是令人信服的班主任

在老师们眼中，他是谦逊的“宝藏哲学家”

深耕教育，初心不改

他相信，每位学生都有改变世界的潜能

……

他就是高一33班班主任乔老师

一、从新疆到保定：心之所向即是吾乡

在乔老师看来，他一直在追求心中理想的教育，以平等和尊重为前提，真正走进学生的心里。为此他一直在寻觅一所真正做教育，真正育人的学校。

让我们把时间调回5年前……

太原理工大学思想政治系毕业之后，他受邀来到了新疆喀什一所私立高中，担任政治课老师。

5年中，他先后担任了政治老师、班主任、行政工作和团委书记等多种职位。但是学校的教学方式和管理理念越来越令他感到“不解渴”。

幸运的是，他和东方双语学校于千万人之中偶然相遇，一所专注育人的学校和一位追寻理想教育的老师，注定擦出美丽的火花。

“东方双语学校给了我安全感和安定感，我的坚持就是学校的坚持，学校的理念就是我所追求的方向，每一天，我都感到激情满满，充满希望。”

二、一位老师，点亮学生人生梦想

“每一个学生都不一样，都有他的闪光点，成绩不是唯一的评判标准。教育最重要的目标是挖掘学生的潜力，培养他创造幸福感受幸福的能力。”

在过去几年的教学经历中，乔老师见识过太多教育带来的奇迹。而他本人也总是本着更宽广更长远的发展眼光去看待教育。“教师的言传身教太重要了，你不知道你从教过程中的哪个瞬间就会影响学生一辈子。所以，我想要成为那根点石成金的木棒，去点亮学生的人生梦想。”

他班上的一位学生这样去描述乔老师给他带来的影响——

初中时的我，也曾“放荡不羁爱自由”，上了高一，我开始后悔和遗憾曾经的不努力，总觉得心里有一股郁气亟待发出。在上次团建的时候，我把这种对自己的不满和遗憾统统对向了乔老师。受了“无妄之灾”的他并没有指责我，而是跟我坐下来，谈了很久，他给我讲他高中时候的迷茫和后来的觉醒，还鼓励我勇敢地去向更难的学习去挑战。他经常挂在嘴边的话是“当你感觉最难受的时候，就是你成长最快的时候”，如今的我，对未来更加自信，也有了目标。

在他的鼓励下，33班的学生们发生了非常大的变化，孩子们会主动去找老师求教，对老师“一追到底”，会非常团结，而且孩子心中都有了梦想和目标，并且一直去努力。



三、学生最喜欢的班主任，不接受反驳

乔老师是他班上所有的学生最喜欢的老师兼班主任。“不接受反驳”，孩子们大声地说道。

乔老师的政治课，并非传统的“满堂灌”，勾重点，然后让学生去背诵。他的课堂上非常活跃且幽默，他经常结合时下的热点去给孩子们思考。“政治是一门非常严肃的学科，政治学科思维的培养非常必要。所以结合时事热点，结合名人故事，历史故事去给他们讲政治课，事实证明，效果很不错。”而他的学生们则给予了超高的评价“乔老师的课是我听过最有意思的政治课，这就是我想要的政治老师。”

而在班级管理方面，他坚定地践行自己的想法——尊重为前提，站在学生的角度去思考学生需要什么，要给学生说话的机会。

他能够看到每一个学生身上的亮点，并且去深入挖掘。熙文成绩普通但在班里很有号召力，有责任心，乔老师就邀请他担任班级的生活委员，并鼓励他竞选学生会干部。熙文担任班干部之后，对于班级和宿舍的卫生、管理、同学之间和睦相处贡献了自己的积极力量，本人也更加阳光和积极。

四、是班主任，更是家人

对于学生们而言，乔老师不像是一个高高在上的班主任，倒更像是他们的同学或伙伴。不仅关心学生的学习，更是真正关心他们的生活。

对于班级的同学而言，他给予了孩子们无限的温暖，“乔老师对我们无条件的爱与付出，我们都能感受得到”。

在乔老师的身上似乎总有着有一股温暖人心的积极力量。跟老师们聊起他，大家似乎都有说不完的故事可以分享……如果你需要，他就会在那里，“如果你有很重要的事情，他是那种晚上10点，你都可以去找的人。”

跟他在一起工作，你只需要说出自己的需求就好，他会竭尽全力去帮助你。

一个生活的热爱者

一个教育的逐梦人

一位充满哲学韵味的老师

一位不吝付出的班主任……

他是老师，更是朋友、伙伴

他是班主任，更是温暖的家人

他像一颗发光的小太阳，鼓舞着周围的人

“言传身教”地诠释着他对教育的理想主义！

教育， 是点亮学生心中 向学的灯盏

双语高一师生 之间的那些事儿



一所伟大的学校
学校的教育和所培养出来的学生
应该成为彼此照耀的光
生生不息

教育，是点亮学生心中向学的灯盏
教育，是摇动学生心灵的真善美之树
教育，是学生缺乏自信之时的全力信任
教育，是真正走进学生的心里，帮助他成为他自己

当我们提及优质教育的践行者——“好老师”
心中总是有着万般期待——教学经验是否丰富、
教学成绩是否优秀、能否因材施教
我们拿着一把固定标准的标尺衡量来衡量去
但是我们是否注意到了教育的另外一个维度呢？
一个灵魂感动了另一个灵魂
进而丰富了彼此的世界

在双语高一
半年多的日日夜夜里
老师们怀着一颗对教育的赤诚之心
身体力行给孩子们带去温暖，促进觉醒
每一个触动学生心灵的瞬间
都闪耀着“教育”的光芒

下面，让我们一起走进双语高一，聆听孩子们亲笔
记录的“教育的瞬间”。

26班 连美西

兰老师是我们的班主任，她的性格大大咧咧，能把枯燥的数学课讲得生动有趣，我们班的同学们都期待着每一节数学课的到來。在班级管理中，她对我们从来都是耐心开导，细心鼓励，哪怕是犯了错误也从不严厉批评，而是耐心地教育我们，教会我们改正的方式。月考成绩出来以后，我的成绩没有达到预期目标，兰老师把我约到办公室，拉着我的手安慰我，帮我分析月考成绩，教会我提高成绩的方法，那个时候，我的心里感到无比的温暖，也激励着我下次一定要考好。

26班 王慧泽

我非常喜欢我的物理老师，马老师。第一次上她的课的时候，我就发现物理这门学科不再是我印象中的枯燥乏味，她讲起课来生动有趣，把一个个知识点讲“活”了！

记得开学之初，有一次课后，她询问着我们大家有没有人要当课代表，当时女生并没有人举手，我也很犹豫，因为初中的我，物理成绩并不优秀，这使得我没有信心去胜任这个职位。考虑再三，我决定去找马老师。“老师，我想当课代表，但是……我初中物理成绩不太好——”令我感动的是，马老师并没有像初中老师一样因为成绩而拒绝我，她笑着对我说“没事儿，我带着你学！而且我觉得你非常有潜力，一定可以学好！”

后来我喜欢上了物理，成绩一直也很不错，甚至可以自主学习，而她从来不吝嗇对我的夸奖，每一句“真棒！”“你太棒了吧”都是我前进的动力。马老师用她那颗宽广的心、对教育的热爱点亮了我的心灵。

4班 濮瑛

记得第一次月考，拿到成绩的那一刻，内心简直要崩溃了，尽管上了重本线，但依然与我的目标相差太远。

那一天的心情格外沉重，好不容易挨过晚自习，我走在楼道里，白炽灯将我的影子逐渐拉长。就在这时，一道熟悉的声音传来：“濮瑛，你来看一下——”是薛老师的声音，我很清楚老师叫我的缘由，心中的忐忑也逐渐麻木。

到了办公室，老师疲惫的脸上带着一抹微笑：“感觉考得不太好？看你今天一天都不太开心。不用沮丧，你总分还不错，而且老师相信你的潜力和能力，下次考试你一定能考好……”那天晚上，我们聊了好久，薛老师给我分享了很多她以前培养学生的例子，也给我分析了我各科的成绩，以及对我未来的学习规划，她的语言质朴又温暖，如同一针强心剂，让我振作了起来。

有一次中午就餐，薛老师看到我，还没等我打招呼，她的眼光落在我的脸上。

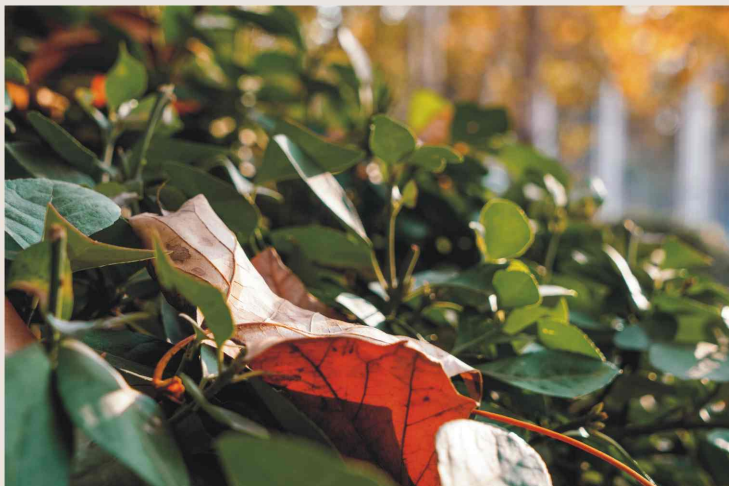
“孩子，你是不是又熬夜了？”

“没……没有——”

“你的黑眼圈有点重，高中的学习讲究的是效率，而不是消耗自己。高中三年的时光，我们不仅要好好学习，还要健康成长！”老师拍了拍我的肩膀。

她的一番话仿佛打通了我的任督二脉，令我恍然大悟。

我是班级中很普通的一员，各科老师也如薛老师一样，在4班，每位老师都爱着每一位学生，所有的学生爱着所有的老师。



24班 董丰瑞

时间点滴流逝，转眼间，来到双语高中时间已经很长，在这段时间里，我收获了太多的温暖与感动。而其中最令我感动的是，化学郭老师对我的细心培养，点滴激励。

当郭老师发现我对化学完全提不起兴趣的时候，首先了解了我对化学科目的看法，询问我初中时候的学习情况，又给我讲了很多有趣的化学知识，化学科目的重要性，激发了我对于化学的兴趣。然后就开启了补课的模式，初中、高中的化学知识一起补；每节课后她还会问我课上哪里听不懂，再制定适合我的学习方案。有一次，明明不用晚自习值班，本可以早点休息的她，为我讲解化学知识到9点多。

如今的我，在郭老师的辅导下，渐渐喜欢上了化学，成绩有了曾经“想都不敢想”的进步。如果不是来到双语，如果不是在“让每块金子闪闪发光”的理念指引下，我不会是现在逐步走向优秀的我。

12班 李岩

我非常享受晚自习结束后，晚风吹在脸上的感觉，那么温暖清冽。一如双语的老师，每一刻都在用自己的付出培育着我们。

记得来之前，已经上了九年学的我，内心有小小的疑惑：双语的老师真的那么优秀，那么负责吗？之前听到的双语师生的故事仿佛只有在小说中才会体现。但是初入校门的一刻，我的疑惑就被解答了。

老师们热情地站在校门口迎接新生，我们又多又重的行李是胳膊纤细的生活老师们帮我们一一搬上楼。她们挥汗如雨的样子，在我心中留下了永远的印迹。

数学薄弱的我，是数学老师的重点关注对象。她从不因为我反应慢而轻视与责备，哪怕我问出一些其他人看来很简单的问题，她依然耐心解答。她就像一位扶着孩子一步一步学走路的孩子，一点一点给我启蒙，燃起我对数学的学习热情和自信心。如今的我，越来越喜欢数学，甚至开始自主学习。老师用她的耐心和“让每块金子闪闪发光”的执着，点亮了我未来的路。

24班 寇腾坤

听说在很多学校，老师下了课是找不到的，被问问题也是不耐烦的。但是在双语，完全不是这样。

原本只对文科感兴趣的我，非常喜欢钻研历史。有一次晚自习的课间，我想去办公室去找历史老师求教，当我进入教师办公室的瞬间，好几束热烈的目光投向我，数学老师、物理老师的眼光紧紧锁在我的身上，我能感受到他们眼神中的热烈与鼓励，仿佛在说：“孩子，你有什么想问的，快来问，我都会耐心给你解答的！”那一刻，我竟然觉得我手里的历史练习册有点烫手，我顶着他们的目光来到历史老师的工位上，他们眼里竟然有一点失望……

之后的很多次，老师们那满怀期待的眼神在我大脑里不断回响，为了不让老师们失望，我突然就有了学习理科的动力，我不仅在课上努力学习，课下也经常到办公室找老师们去求教，而每一次老师们都认真解答，我们一起享受着传递知识的满足感和幸福感。

老师是遥遥黑暗中摇曳的烛火，为我们带来光明和希望；老师是惊涛骇浪中明亮的灯塔，为我们安抚迷茫和焦躁。感谢每一位倾力付出的双语老师，感谢每一位我成长道路上的引路人！

27班 朱沙泽

庚子之初，开学不久，还没有完全适应初秋季节的我，不小心感冒了。那时的我，一会儿没喝水，就会狂咳不止。我不想请假耽误学业，就一直坚持上课。我的班主任张老师听说梨汤可以止咳，她专门回家给我熬了秋梨汤。当她端着一碗热腾腾的秋梨汤放在我面前，微笑着督促我赶紧喝汤的时候，我感动得眼睛湿润了。我想这是我喝过的最好喝的秋梨汤，因为它承载了张老师对我的爱，对教育的用心，对学生的赤诚。

5班 刘宇萱

当你有一个超级漂亮却又非常直爽的老师是一种什么体验？大概就是上一秒还在欣赏她的美貌下一秒就被她“豪爽”的声音拽进课堂，这就是我们语文刘老师。

刘老师的课堂如同行云流水一般，一环接一环，如同她的性格一样利利索索，没有丝毫累赘之语，看起来非常枯燥的诗词、文言文在她嘴里就好像有魔力般令人着迷，还会与时下流行的“梗”相结合，我们都很轻松就记住了课堂的内容。刘老师经常根据我们的表现蹦出一些“犀利之语”，直击心房，我们瞬间服气。

课下的刘老师可比课上“犀利”的她要温柔得多，她经常和其他老师、同学开玩笑，还会柔声地哄着因为压力大而找她哭诉的女生，她的轻声细语，宛如知心大姐姐一般，令人感到温暖。

20班 齐子墨

我们班主任王老师是一位年轻帅气的历史老师，他不仅能“博古通今”，把中外历史装进心里，课上讲到某段历史，各种典故信手拈来；他还是一位篮球爱好者。他会跟我们一起上体育课，等我们解散之后，招呼我们一起打篮球，我们偶尔会有一种“他比我们还喜欢上体育课”的感觉。

我们化学老师一位慈祥可爱的老太太，从教三十多年，经验丰富，各种题型和解法总能让我们醍醐灌顶。记得有一次，我犯了小错误，被班主任“邀约”到办公室谈心，她满面微笑地走过来，说“孩子，没关系的，每个人都会在青春期犯一些小错误，犯错不可怕，改正它就好。各科老师都觉得你是最可爱的孩子，所以，不要过分在意，保持积极阳光的心态就好！”那个瞬间，我的心被重重撞了一下，那种被老师认可和关爱的幸福感令我感到“无地自容”，从那以后，我再也没有犯过类似错误。

在双语，在跟同学们的交流中，我发现大家口里的老师虽然性格不同，但是都如此全心全意地爱着我们，信任我们，不抛弃一个学生，让每块金子闪闪发光，何其有幸，感恩曾经坚定的选择！

20班 邱雅喧

还记得入学第一天，当我正在为住宿和与同学之间的陌生感而忐忑不安时，马老师成了我第一个“朋友”。她帮我拿箱子，把我送到宿舍，轻声安慰首次离开父母的我。之后的日子里，她会在我情绪低落的时候询问我的心事并叮嘱我按时吃饭，她会在课下耐心辅导学习遇到困难的同学，她会在我的作业本贴上暖心的便签，她会细心地将洗过的山楂给同学们分享……

马老师总是温柔地给予我们力量，在细节的地方也尽力做到完美，我们班上的学生都非常喜欢她。

每个人都在寻找个体存在的意义，生命的价值感。教师的工作是要用生命去影响另一个生命，当教师在工作中慢慢看到生命的美好，看到工作的美好，他们的价值感就会不断巩固，促使他们继续努力超越。而教师的教育对象——学生，在老师们的点拨和培养之下，逐步实现自我觉醒，清楚自己是谁，要做什么，应该怎么做。教育的过程，是点亮心灵的过程。当教与学都找到了生命的价值感，教学相长，相互促进，就会成为彼此照耀的光，生生不息，永远如此。



教育的成功在

学生们与双语高一故事开始于半年前。

2022年9月5日，1600名高一新生来到了东方双语学校，开始了高中求学的征程。从此，学生，家庭，学校，老师，成为了彼此最亲密的伙伴，围绕着学生的发展，彼此都在竭尽全力。

家长们都说：有一种老师叫“双语牌老师”，他们那么与众不同。

在这段时光里，双语的老师们每天24小时陪伴在侧，超18个小时在岗时间，只要孩子们需要，他们一直都

在，他们用身体力行的努力给予孩子们入学的安全感；老师们针对每个孩子的特点，开始量身定制适合他们的成长路线，关注到每一个孩子，不抛弃，不放弃，点亮了孩子们心中向学的灯盏；老师们深入研究学术，努力探索高考以外的升学路径，探索拔尖创新人才的培养之道；老师们不仅安抚了学生，还安抚了家长。在孩子刚刚离开家而独自求学的日子里，在家长感到焦虑而想念时，老师们以手机为媒介，为家长们传送过来一张张照片、一段段视频，告诉家长“孩子们很好，请放心！”

老师们说：有一种家长叫“双语学生家长”，他们那么令人钦佩。



于家校同频共振

家长们用一段段温暖的文字感恩老师，令人泪眼盈眶，却忘了自己为了孩子多么无私地付出；家长们送水果送蛋糕，全班的孩子人人有份，他们说“双语的孩子就是我们的孩子”；家长们时刻关注学校发布的各项通知，全力配合学校的各项安排，他们说“一切听学校、老师的安排，没错！”；家长们说“我们都是双语人，双语的事儿就是我们的事儿！”

正是因为“双语式教师”和“双语式家长”的相互理解，相互支持，相互感恩，东方双语学校才会创造出越来越多的奇迹，帮助学生从普通走向优秀，从优秀走向卓越。

如今的中国，站在百年未有之大变局的风口，对于拔尖创新人才的需求非常急迫。作为学校，我们承担着为党育人，为国育才的使命；作为老师，我们承担着为祖国护根，为未来培养人才的职责；作为家长，我们倾全家之力只为把孩子托举得更高，将来可以选择人生而不是被人生选择，随波逐流。

最成功的教育，莫过于教师的满怀责任，家长的满怀信任。教育不是一个人的舞台，而是老师和家长站在一起，步调一致，同频共振，共育未来。

我们期待着，未来有越来越多的奇迹可以在东方双语学校这片土地上悄悄诞生……

—欢迎各位家长们的到来—

携手灌溉 静待花开



2023年伊始，在第一学期结束之际，东方双语学校高中部高一年级召开了一场温暖而励志的云端家长会。

这是一场“全体双语人”的交流会，双语教师们怀着满满的诚意和家长、学生进行心灵的互动。我们一起回望一个学期的学习生活，又一起展望未来的成长历程。

（一）双语的网课不一样

受疫情影响，高一上学期有两个月居家上网课。在同学们和老师们的共同努力下，组织严密，课堂活跃，师生互动性极强，课堂管理规范的“双语牌网课”赢得了家长的认可和领导部门的好评。领导说：“东方双语的网课是我听课以来组织最严密、教师上课最认真最投入、最接近线下教学的学校。”

一位老师说：“发烧的时候，家人一直劝我请假休息，哪怕一天，但是我拒绝了。当看到屏幕的彼端，一双双渴求知识的眼神，一位位和我同样发着烧还在坚持上网课的孩子，一句句来自孩子们的关心之语，我的心都是火热的，一切困难我都能坚持，因为我是一名老师。其实不只是我，我的同事们、领导们，无一不是如此。从早上6点叫学生们起床，到学生们自主组织的晚自习加课，老师们都主动陪伴在侧。我们的想法和目标特别简单，希望能把孩子们托得更高，帮助他们飞得更

远。为此我们不惜代价，不计得失。”

每一位老师都是孩子前进道路上的导师和伙伴，亦师亦友，共同奔赴。

在双语，每位孩子时刻被关注着，每一分努力、每一次小小的进步，都被老师们细心地放在心上。家长会上各班都颁发了奖状和荣誉，相信很多孩子都受到了激励。

（二）家长眼中的“双语娃”和“双语老师”

也许双语的家长们还清晰地记得去年7月份那场大雨，家长和孩子们从东二环一路淋着雨淌着水来到东方双语的场景，如今一个学期过去，很多家长对双语老师们说：“感谢那场雨，让我们相遇。”

在刚刚过去的这个学期里，家长和学校紧紧团结在一起，共同围绕着“孩子”这一中心而努力。尤其网课期间，家长成了老师的“眼睛”和“助手”，老师成了家长的“育儿指导师”，共同携手度过了这段艰难而难忘时光，一天天守护着、见证着孩子的成长。

20班一心妈妈：从入校到寒假短短的几个月时间里，从学习到生活孩子有了很多变化，自从孩子开启了住校模式，作为家长真的感觉自己隐退了。开学初真有

携手灌溉，静待花开

——东方双语学校高一年级召开云端暖心家长会

些许担心，经过一段时间的观察，我越来越坚信当初选择双语是明智的，对自己的怯懦逐渐转变为信心满满，越来越优秀。正如咱们校训所说：让每块金子闪闪发光。希望在三年后每一个孩子都能拿到开启属于自己的人生钥匙！

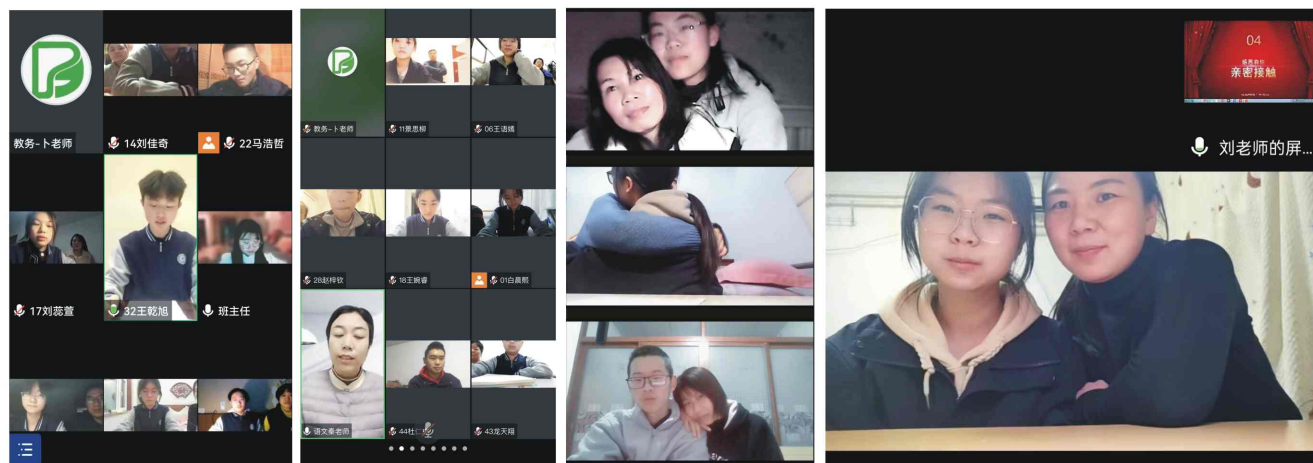
26班慧泽爸爸：双语做到了“厚爱更需严管”！学习的过程需要对学生进行反复打磨，锻造。爱之深，责之切！教育的本质是爱，双语的网课令我深切地感受到了这份爱的厚重。老师们起早贪黑，不离不弃，永远帮助，不断激励，对每个学生进行关注、分析、想办法、提要求，我非常感动！这与公立学校的感受是截然不同的！经师易得，人师难求。感谢各位老师辛勤付出，正是你们的大爱为孩子们撑起一片天！

4班子钰妈妈：在双语，孩子们不用被磨去棱角塑造成统一的模样，他们可以自由地呼吸，快乐地成长，当然还有紧张地学习，他们可以把自己的特点展现出来，就像校训说的“让每块金子闪闪发光”。

做有温度有爱的教育，而不是只做教育，很庆幸选择双语，在孩子人生观世界观建立的时候，学校、老师、同学们给了孩子正确的引领，让家长可以安心。

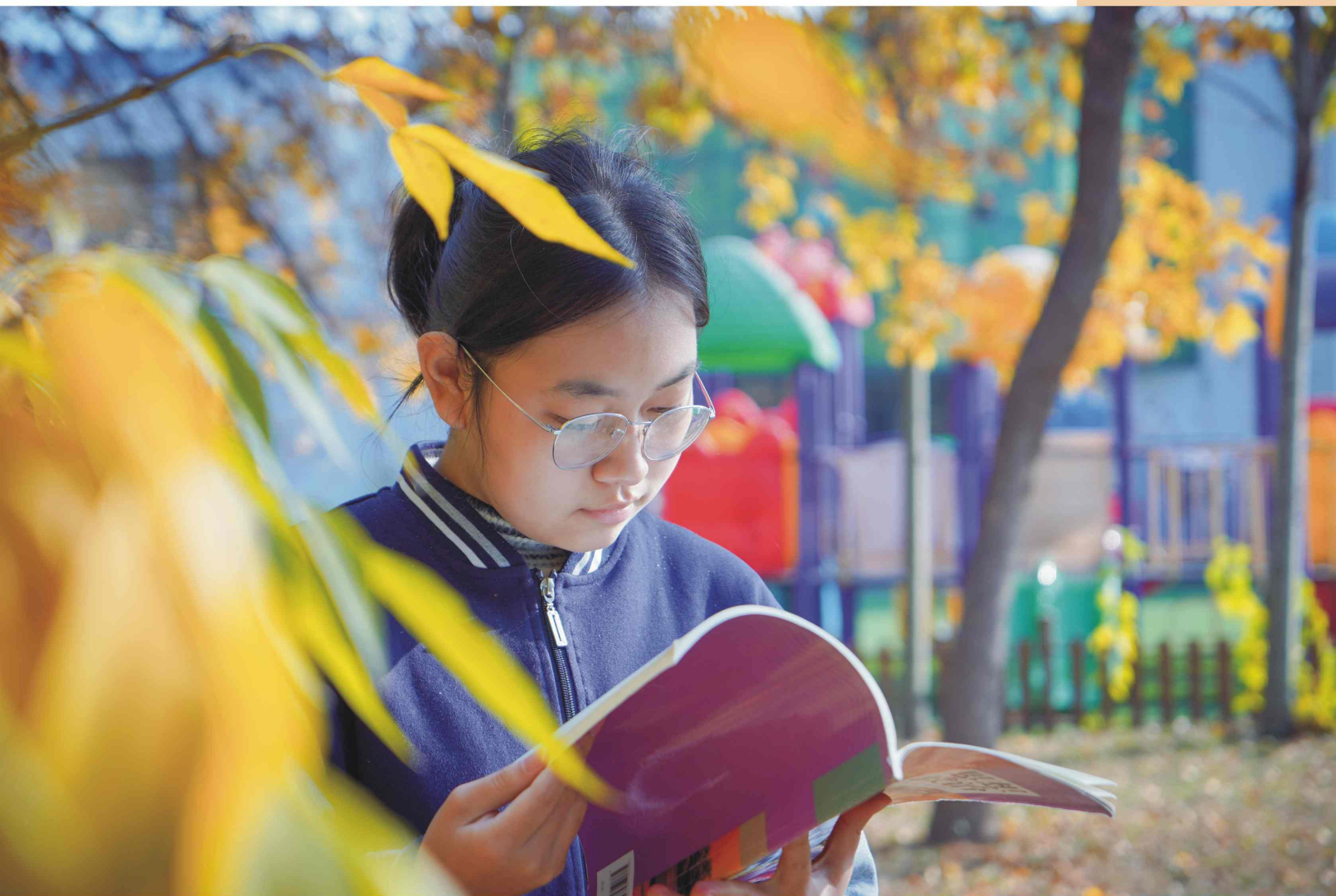
本次家长会，我们感受最深的是家长的满意和全心地信任。身为人民教师，我们感到骄傲的同时也深知这份信任的沉重。

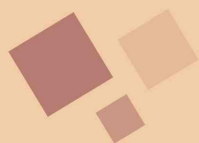
“培养每一位学生，不放弃一个孩子”是我们对家长的承诺。希君生羽翼，一化北溟鱼。希望每一个孩子都能在双语绽放成为最美的自己。



在高中学习中找到 学习的自信与乐趣

高一（24）班李佳奕家长





2007年7月大萝莉李佳奕降生了。初为人父，那种喜悦是难以掩饰的，同时心底还有一丝忐忑：长得像妈妈呢？还是像我？最好长得像妈妈多些！健康吗？聪明吗？当护士将佳奕抱出来的一刹那，心底的石头终于落了地。头发浓密，胖嘟嘟的，就连指甲都发育得很好。

我是1977年生人，有佳奕的时候已30岁。平时都尽量满足她的一切诉求，算是比较娇惯吧！小学、初中比较轻松、快乐，没有对她的成绩提出太苛刻的要求。到初三一模、二模考得不是很理想，我有一些自责：平常忙于工作和应酬，对家庭和孩子付出太少。疫情期间我吃住在单位，想到孩子即将中考，不能再掉以轻心，我希望能通过来自父母的关爱给孩子一些支持，于是6月8日向单位请假，全身心陪孩子直到6月22日中考结束。万幸的是佳奕的中考成绩还不错，比一模、二模发挥得都好。

双语是孩子自己的选择，通过各种途径了解双语，通过实地参观去感悟双语，孩子相信双语可以“让每块金子闪闪发光”，也感谢双语给了佳奕深造的机会。

孩子第一次离开家在学校住宿，作为家长，一点也不担心那是假的。双语高一24班班主任和其他任课老师本着关注每一个孩子的心态对佳奕关怀备至，使她很快熟悉环境。佳奕一改初中时的懒散和拖延，每天早上跑操、认真听课、详细记笔记，不懂的问题请教老师和同学。令人欣喜的是佳奕在第一次月考中取得了班级前十名的好成绩，这给她带来了很大的自信心，她对于学习的兴趣也越来越浓厚。

在双语高中三年的学习生活才刚刚开始，但我对双语高一24班全体老师和同学有信心。相信双语会越来越好，也祝愿佳奕和她的同学们“百尺竿头，更进一步”！



老师**严谨**与**认真**

塑造了孩子更好的明天

高一（16）班李昂家长

青春相伴，岁月如歌。我是高一16班李昂同学的家长，我家孩子初中就在东方双语就读，此刻，怀着无比激动的心情写下我的感谢——

首先感谢双语学校这4年来对孩子的悉心照顾和教育培养，孩子从初一的懵懂少年，蜕变成一名讲文明、懂礼貌、知书达理、乐观向上、朝气蓬勃、对未来满怀信心、充满希望的青少年，这都离不开咱们东方双语全体老师的辛勤培养。

我代表我的家人向4年来辛勤付出的校领导和老师们致以衷心的感谢！感谢老师们4年来用心呵护每位孩子，真正意义上做到了“让每块金子闪闪发光”！

作为家长很庆幸自己当时选择了东方双语学校，记得孩子刚上初一时，每周接送一次。对于初二的孩子，第一次住宿，作为家长我十分不舍得，会想念孩子，情绪也会很低落，会担心孩子第一次离开家不适应学校的生活环境等等。

我清楚地记得，当我每次接到孩子第一时间，便开始了各种询问。学校的生活如何？吃得怎么样？住得怎么样？与老师同学相处得怎么样？……让我没想到的是孩子很适应新的生活环境，无论是教学老师，还是生活老师，都对他们非常好，各个方面都是无微不至的关心与照顾。那个时候我才真正意识到，作为家长的我们应该放手了，



学着适当调节自己的状态，有这么多优秀的老师和同学们陪伴，还有什么可放心不下呢。

接下来就是周末作业，双语学校的老师们对于学习的严谨又刷新了我的认知。他们对孩子们时间观念管理很严，几点前必须完成什么作业都是有严格要求的；交完作业后，学生自己用红笔改错再上传，然后单独给老师讲解每一道错题，讲解做题思路，遇到理解不透彻的地方老师当下再继续讲解，和老师共同探讨总结当时做错的原因，最后再誊写在错题本，一连串的操作下来，孩子们学不会都难。尤其是单独讲错题的过程，这是上小学时从来没有

过的流程，而且双语老师做到了能给每一个孩子反馈的机会，孩子能遇到如此优秀的教师团队，是孩子最大的福气。

孩子就在双语老师们的严格而人性化的管理中慢慢长大了。

初中毕业后，我家孩子毫不犹豫地再次选择了双语学校就读高中，作为家长的我们也非常支持。

我家孩子属于学习习惯不太好的孩子，懒散、自律性差。高一处于高中的基础阶段，是一个十分重要却又容易被忽视的关键时期。我把我的担心和顾虑与班主任赵老师进行了电话沟通，赵老师耐心地跟我讲述孩子近期的学情，让我尽可能多表扬，多鼓励，少批评，少指责；培养孩子的自觉性，养成良好的学习生活习惯。

他告诉我应该允许孩子犯错误，并要以科学的态度去对待，因为高中阶段孩子是最需要帮助的时候，孩子犯了错我们要及时帮助他们分析原因，帮助他们走出困境。赵老师用心观察孩子的状态，及时与孩子沟通交流，强化学

习习惯养成，帮助孩子科学规划人生。

慢慢地通过老师发的照片中我发现，我的孩子变了，逐渐地养成了一个良好的生活习惯和学习习惯，对待学习自觉性、自我控制能力也明显增强，上课精神状态明显提升了，课下也知道找老师请教问题了，成绩也慢慢在提高，从孩子的笑脸中明显感觉到孩子更加自信了。

作为家长我们要积极配合好老师和学校。老师是孩子的知识传授者，学习道路的指引人，作为家长一定要积极配合老师，配合学校做好工作，劲往一处使，拧成一股绳，才能形成助力孩子茁壮成长的最大合力。

一路走来，作为一名东方双语学生的家长我感到很荣幸，但更多的还是感谢，除了感谢再也找不出其他任何语言，感谢双语学校的老师们用青春、激情、心血和汗水浇灌出孩子们对生活的追求和热爱。人生路远，感恩遇见。相信在未来，双语学校优质的教育必定会使孩子们翱翔的羽翼更加丰满，以爱之名，携手同行，孩子们定能向阳而生，悄然花开。



进入东方双语高中， 未来可期

高一（8）班王一霖家长

时光似箭，岁月如梭，转眼间我家孩子在双语这个大家庭生活、学习已经过了很长时间……

我还清楚地记得中考分数出来的那个夜晚，我们彻夜难眠，为孩子选择哪所学校成为我们当下最重要的事。

想报公立，又怕公立学校管理不够严格，孩子会随波逐流；想报私立，又不知道究竟哪所学校更适合孩子；思绪万千中……

也许真的是命运的安排，在一天晚上和我家孩子初中同学的妈妈聊天中得知她家孩子报了东方双语学校，她说招生老师和蔼可亲，耐心地解答各种问题，我马上加了招生老师的微信，巧的是招生老师说第二天就可以去参观学校，当时已经是晚上的十点多将近十一点了，但是招生老师还在不厌其烦地解答着我的各种问题……

从他们身上，我们看到了“负责任”的老师形象。

又是一夜难眠，思前想后我们最终决定去学校参观。第二天到了学校后，招生老师热情地接待了我们，并给我们讲解了学校的历史、师资、环境、饮食、住宿各个方面，真的是细致入微，并且承诺说以我家孩子中考的分数

还可以进入一个不错的班级。说实话我被打动了，被招生老师的负责任和拼搏的态度、被学校的热情和承诺、重视打动了，于是我们当即决定报考东方双语学校的高中部。

9月5号这天学校开学了，怀着期待与憧憬我们进入了东方双语学校，正式成为了双语人。

开学后的这段时间里，我们一直被双语的培育方式感动着……

激励教育、自主学习，让每一个孩子都闪闪发光。这句话体现在了我们8班班主任许老师的身上。

我们8班有46个孩子，开始我真的觉得老师可能照顾不过来，但让我意外的是在孩子第一次月考后，老师联系了每一位孩子的家长，让孩子自己先和家长沟通，又根据我家孩子哪方面的欠缺给予意见和专业的建议，真正落实“一生一案”……我作为孩子的家长，真的被感动到了。

仅有的几次放假，孩子回来反馈给的都是满满的欣喜。他说老师特别好，跟他们平等相处，像“哥们”一样；他说食堂的饭特别好吃，他每顿饭都吃的很饱；他说班里的同学关系特别好，特别团结，大家都为了班级的荣誉而战……



其实何止是班级学生团结，8班的家长们也格外团结和亲密。在双语生活的近两个月中，8班的学生家长不止一次地给全班孩子送去了爱心水果，时刻关心着孩子们，希望全班的孩子们都能好好成长。身在这个温暖的大家庭，我们感觉非常幸福。

如今的他，褪去了以往的浮躁，找到了自己的目标，把心沉下来，踏踏实实地学习。每回来一次，我都能感觉到他的成长，感谢岁月的雕琢，感谢双语老师的培养。

也许我家孩子不是最优秀的，但我家孩子是最幸运的，幸运的是我们选择了东方双语学校，成为了双语人。我相信在这样的大家庭里，我家孩子定能风雨无阻，扶摇直上，未来可期……



2022年9月5日，我们怀着期待和喜悦的心情把孩子送到了双语，开启了孩子崭新的高中学习生活，当孩子拿着行李转身进入学校，看到他背影的那一刻，我突然间想到龙应台的那段话：所谓父女母子一场，只不过意味着，你和他的缘分就是今生今世不断目送他的背影渐行渐远。你站在小路的这一端，看着他逐渐消失在小路转弯的地方，而且，他用背影默默告诉你：不必追！

B A O D I N

我家孩子在双语

高一（10）班 张津铭家长

孩子进入学校后，我们每天最期待的就是看到班主任在班级群发的孩子们生活学习的照片，看到孩子们在学校灿烂的笑容，努力拼搏的样子，真的很感动，又觉得非常踏实。

记得孩子第一次给我打电话，他开心地和我说着在学校的趣事，第一次装被套费了好长时间也装不上，宿舍的同学热心的帮他装好；第一次考试，政治考了全班第一，老师奖励周日听他最喜欢的周杰伦的歌……他那欢乐的语气真的很让我放心。

在双语，我的儿子真的成长了很多。

国庆放假回家之后，我更加感到孩子的变化，孩子制订了学习计划进行自主学习，对于相对薄弱的数学学科，主动查漏补缺，在错题本上详细记录错题并分析；作为英语课代表，积极完成老师安排的各项任务；小组课题活动和同学们积极讨论；因疫情开学推迟，孩子一直念叨“快点开学吧，我都想老师和同学们了”……孩子这些点滴的变化，作为家长真的感到很欣慰。

教育的过程就是孩子们逐步变优秀，逐步寻找自我，塑造自我的过程。他成长的过程中，不断挑战自己，挖掘自己，提升自己，我想这就是教育的意义。

现在孩子已经适应了学校学习和生活，变得越来越独立。每次我提出去学校看他，孩子都说在学校挺好的，跟同学们一起生活和学习非常快乐，老师们也对他挺好，让我们放心。

我们非常感谢双语学校用心、用爱成就每一个孩子，让每块金子闪闪发光。感谢认真负责的老师们，希望在学校和老师的带领下，孩子向着更远的目标，向着光，追逐光，成为更好的自己！

G E A S T E R N B I L I N G U A L S C H O O L

幸福 是对双语教育 最好的诠释

高一（13）班刘涵瑞家长

叶落深秋，岁月流转，转眼间，我们在双语已有三年之余，成长历程，历历在目……

选择双语，与双语同行。

对于双语，我们有两次选择，曾记得，那是2019年的9月，我们来到双语，开启了孩子的初中生活。这个选择，不是基于偶然，也不是基于盲从，因为我们从不认为教育是小事，这个选择是在多方考察后的深思熟虑，是基于与我们契合的教育理念。回首仿如昨日，2022年的9月，我们又回到了双语，开启了孩子的高中生活，而这一次，是我们和孩子的共同选择。

择良校，重成长，交益友，磨坚韧，懂奋斗……双语满足了我们对于孩子健康快乐成长的所有想象。

关注成长，有双语相伴。

当岁月的年轮在我们的生命中刻画下十五道印痕，初中三年韶华已成昨日，如今的你已是高一学生。值得庆幸的是，你仍在双语！

在双语，三年多的成长是看得见的，从刚上初一时的165的身高长到目前的183的个头，从顽皮依赖到独立自主，从贪玩任性到逐梦少年……勇敢了，自信了，顽强了，自主了……所有的这些，都在双语的成长路上，留下了一串串长长的足迹！

如果可以用一个比喻来概括孩子在双语三年多的成长历程，那就是：一株稚嫩的树苗同他的小伙伴们一起被栽植进肥沃的希望田野，不仅沐浴着丰沛的阳光雨露，而且享受着园丁无微不至的呵护，终于，他们长成一棵棵挺拔苍翠的乔木，而接下来的他们正努力长成参天大树……

邂逅良师，在双语沃土

教育无痕，润物无声，真正做到与孩子们共享生命成长的是双语的老师，孩子快速成长的背后凝聚了老师们太多的心血与付出。是您呕心沥血、春风化雨，才托起了孩子们追逐梦想的翅膀。

曾数次在家长会之际，与老师们零距离接触，亲身感受了来自双语有温度的教育，从教室到走廊，从食堂到操场，从讲台到办公室……我们似乎看到了，双语的老师与学生并肩作战的身影和那背后默默付出的轨迹。

多幸运才会遇到您——东方双语学校，让孩子们享受这么有温度的教育。遇见双语，遇见双语的美。这里的美，是双语校园，绿意浓浓的美；这里的美，是老师们爱的滋润下的成长之美；这里的美，是青春少年应有的奋斗之美……

杏坛沁润如雨，教诲岁月如歌。感恩孩子的成长路上有双语相伴，请允许作为家长的我，向您深情告白：有种幸福叫我家孩子在双语。感谢双语，感谢您在孩子成长的路上为他树立了人生的楷模，感谢您在孩子成长路上搭建了人生最初的舞台，感谢您为孩子日后的学习和成长打下了坚实的基础！这不仅仅是他求学的财富，更是未来整个人生的财富。

笔落此处，我仿佛看到了那一个个自主自信、积极向上的阳光少年如同朝阳正从双语冉冉升起。



高一学生的寄宿生活： 将真实的生活场景融入教育之中

前记

PREFACE

也许，时隔很多年以后，卢炫达依然会记得，他和同学们自发组成一个两三人的小组来讨论难题，大家坦诚地发表自己的见解，在经历头脑风暴之后，才共同写下了那一个对的答案。隔着时空之门，每一次需要讨论的时刻里，都会如同一把记忆的钥匙，打开高中时期那青葱美好的岁月。

深夜，在宿舍和老师谈心；傍晚，在篮球场上挥汗如雨、漫步在被夕阳笼罩的校园；周末，和同学们一起去浴室洗澡；每一个夜晚，在教室和同学们一起并肩奋战……

其实，每个孩子选择双语，都不是偶然。人生的选择是一条单行道，你永远无法预测你所未曾选择的道路会给你的人生带来怎样不同的景色。但让双语孩子们确信而肯定的是，他们对选择双语的决定从未后悔。



在双语高中的寄宿生活中，能够和同学互相激励、共同成长，在高中阶段缔结一段终生的友谊；能吃到从小就喜欢的食物，满足最本能的味蕾；能在探知欲最强的年龄对自我、对他人、对文化有更为深刻的了解；能在熟悉的环境中，心无旁骛地去探索知识的边界……而这些都无疑为他们未来走向世界打下了更为坚实的基础。

校园生活

今天，让我们从某一些切面，走进这个老师和同学共同创建的校园，在看似平实的故事和片段中，探寻在带有深厚生活质地的寄宿校园中，教育是如何潜移默化地引导这群青少年成长起来。

宿舍里、楼道里、校园里： 处处都可以是学习场所的延伸

4班的臧天硕这样描述自己的校园生活：随处可见、随时可见，双语人奔赴操场的路上会手捧着读背条；在宿舍熄灯的前一刻还在贪婪地汲取着书本中的知识；在人们刚刚按下闹钟准备起床时，双语人早已打开电脑听起了英语听力；在人们入睡之前，双语人仍在课桌旁思考数学难题。双语人从不作秀，双语人只想做最优秀的自己。

在双语，宿舍里、楼道里、操场上、餐厅、小路上，处处都可以是学习场所的延伸，孩子们或自己学习，或和同学、老师讨论一道题、一个观点。很多问题和困惑就在这简单的三言两语中轻松解决。

如果下了晚自习，来到宿舍楼，你一定会看到很多这样的场景：两个或者几个同学趴在一个床铺上讨论问题，时而哈哈大笑，时而奋笔疾书；有的学生在楼道里碰到值班的学科老师，就会将自己遇到的问题向老师求教，有时候楼道的一桌一椅就是一个讲台。

甚至26班的周子恬说“一次在夜里，我们宿舍人都睡不着，就有人提出来讲讲课吧，我就自告奋勇给大家讲起了生物，十几分钟后，我们既收获了知识又收获了好睡眠，一个一个睡得可香了。”

5班的郭思韵因病请假两天，这两天漏下的“知识大洞”令她不知所措。当她在宿舍里焦急而闷闷不乐时，是她的老师们和舍友们，鼓励她，为她补课，借给她笔记。“真心感谢我的舍友们，每天创造出的学习天地，为我细心讲解、耐心解答。其实哪怕是坐下来聊聊天，唠唠家常，我也觉得无比亲切，彼此分享的面包里都充满了友情的味道。”

我们常常评价一所优质的校园中有浓厚的学术氛围和正向的学习文化。其实这种积极向上的学习文化来自学生、老师的共同努力。他们在校园里每时每刻都在演绎着教育的伟大，都在启迪着彼此的心灵，重塑着自己的三观和一些美好的品质，这种教育的氛围会形成一种磁场，吸引着校园里每个人都积极向上。



宿舍量化的背后是“自律和他律”的培养

郭儒霖说“在宿舍里，我们同宿的同学团结在一起，为宿舍的量化做出努力。起初，我们宿舍的分数一直都不高，我们就在宿舍开讨论会，寻找问题在哪里，重新分配清理任务，互相帮助，互相督促，现在宿舍的量化有所进步，这也让我们知道团结的力量有多么强大。我们每个人都在迅速成长，当以后面对困难和阻碍时，我们也会想办法去解决。”

对于第一次住宿的学生来讲，学生宿舍的管理相对要严格一些。这种的严格，并不是老师多么严苛的管理，而是在老师们和同学们的努力之下，空气里流淌的就是这种积极的、向上的、每个人都自我严格要求的基因。

这种努力，首先从宿舍量化管理开始。

每一天，每一周，宿舍一楼量化黑板上的分数都是学生们关注的重点。而与相邻宿舍的竞争，哪怕只是零点几分的差别，也会让孩子们团结在一起，以宿舍为单位“卷”起来。

孩子们慢慢变得自律，也会关注到其他同学，督促他们提升。

刚刚开始寄宿，很多人都是第一次自己做家务——扫地东划拉一下西划拉一下，墩布不知道如何洗净拧干，摊开的箱子乱糟糟不知道怎样收纳，被子叠来叠去也叠不成“四方块”……生活老师们手把手地教这些孩子如何叠被子、如何墩地板，如何整理桌子和柜子，再到如何和室友相处、如何提高学习效率、管理好自己的时间，直到学生们逐步适应住宿生活。

生活处高老师说：“宿舍量化管理的背后，是督促学生们自律和他律，是学生们在高中阶段学会处理个人

与集体关系的重要方式。如果一个宿舍想要取得量化高分，获得自律宿舍或者文明宿舍的称号，就需要宿舍每个人的共同努力，相互配合，团结协作。而这些美好的品质也是学生们将来长大以后所必备的品质。同时我们也希望孩子们能在高中时期通过共同居住的宿舍而收获纯洁的友谊。”

4班的张铭扬则开玩笑说：“来到了双语，我仿佛来到了大同社会。在宿舍里，舍友们会相互帮助；会一起分享零食；谁不高兴的时候，大家会去逗笑他；我们会一起幻想一些在成人看来很幼稚的未来；一起做一些可以让我们以后想起来就会发笑的‘傻事’；在洗漱间里，舍友也会为你腾出一点点空间，让晚到的你也能按时就寝。就是这一件件温暖的小事，构成了我们越来越团结的宿舍。在这里居住，很快乐，也很有意思。”



学生说：遇到宿舍里的生活教师，很幸福

给大家分享两个故事，某一天夜里，一位高一男生突然感觉肚子疼，想吐。他所在楼层的生活老师代老师，不仅第一时间联系了家长，在等家长来接的这段时间里，还在宿舍里照顾他，为他揉肚子，给他喂热水，轻声安抚。还帮孩子把因呕吐弄脏的床单、枕巾换下来，并顺手拿到洗漱间进行了清洗。代老师说：“每一个孩子都是我们的弟弟妹妹，照顾好他们，让他们在离开父母的日子里也能感受到家的温暖，是我们的责任。”

阳光灿烂的日子里，总有一些孩子喜欢晒被子，喜欢那种被阳光包围的感觉。但是有一些孩子却偶尔会忘记在晚餐之前去把被子收走。生活老师们每到了傍晚时分，就会把学生们晒好的被子给抱进宿舍里，等着孩子们晚自习结束后再来领取。看到这种操作，有学生感到不可思议，“双语的生活教师这么贴心啊？！”



事实上，生活教师的贴心之处可不只是体现在这些地方。他们会在降温的天气里，提前叮嘱孩子们多穿衣物；他们会以“奖励”的名义给孩子们送鞋架；他们会帮忙修坏了的眼镜、拉链；他们会把孩子们调皮踩湿的鞋一一烘干；他们会教会孩子们一系列必备的生活技能；他们会轻声安抚情绪不好的孩子……

他们既是学生们的生活指导老师，也是学生们最亲密的朋友、最信赖的家人。

“孩子们在宿舍里是一种放松的状态，经过了一天紧张地学习，到了宿舍就如同回家了一样。我们也希望能通过跟孩子的交流和服务，让他们感受到那种来自亲人和朋友的温暖和关爱。孩子们到了高中，正是性格的形成期，不能只靠条条框框去管理孩子，而是在尊重的前提下，对孩子们进行正向的引导。生活教师和科任教师，一松一弛，共同为孩子们的健康成长保驾护航”。——生活处 高老师

在学校经历的每一件事，都是成长路上的风景和珍贵的记忆。双语给学生们提供了一种非常有安全感的氛围——这种安全感不仅是身体上的，更是心理上的。在一个熟悉的、自己热爱的地方，才能放开手脚去开启一段美妙的人生。

当学生们身处双语校园，或许还无法体会高中寄宿生活带给自己的巨大影响。但当他们走进更广阔的天地，在全新的环境感知中，在不同的文化碰撞中，会深切体会到高中教育的深远意义。

寄宿制度下的双语校园，将真实的生活场景融入教育之中——学会和与自己完全不同的人相处、生活；在融入集体中能够欣赏他人，也能自我绽放；能直面压力与挫折，在困境中寻找解决问题的方法；在同龄人的激励中，不断走出舒适区……双语的寄宿生活，让学生们获得的一种生活方式，一种温馨却又充满力量、影响终身的生活方式。

我们的双语“小食光”



俗话说：“早吃好，午吃饱，晚吃少”，一顿可口又搭配均衡的早餐能点醒你的味蕾，也能点亮一整天的好心情。

当酵母叫醒了面团，面点、家常小菜、鸡蛋搭配各种粥点，伴着清晨的阳光享受第一餐抛却困意，带上满满元气
双语食事，由此开启。

明厨亮灶，安静有序，碗筷餐盘，摆放整齐，双语食堂的人们忙忙碌碌，秩序井然。每一天的早晨凌晨4点半准时亮起的灯光是餐厅工作人员的坚守与付出，早读之前的悠然时光也因勤劳可爱的他们而变得更加美好。

在孩子们上课的时间里
餐厅的工作人员依然在繁忙地工作着
每天三次全方位消毒清理
小学生、高中生不同口味的餐品
各项规章制度规范与培训
都因肩上扛着“养育祖国的未来”的使命
而变得更加严格与细致

每周菜谱
经过营养师、菜品研发师、厨师长初拟
学校后勤部审核
高中各年级老师审核
综合营养与美味
才会成为菜品
被端上孩子们的餐桌

很多菜品从摘下到送上孩子们餐桌
不足24小时
一锅粥要熬煮两个半小时
每样菜品都要经历三次清洗才会进入灶间
每个餐盘都要经历精洗 - 冲洗 - 烘干 - 消毒
多项流程才会呈现在孩子们手中
更不用说油盐酱醋各项调料
均为一线品牌
干净、安全、卫生、营养
是餐厅的底线

每一道看似平常的饭菜背后
是餐厅工作人员对于细节的极致苛求
以匠心 养初心
每一缕伴着香味的烟火气
是餐厅最温暖的存在

叮——
随着下课铃声的响起
午餐时间到！
4号窗口的大哥已经就位
等待着每一位在他窗口打饭的孩子
“小伙子，多吃点，不够再来盛”
是“大哥”给每一位孩子的叮嘱

手抖？不存在！掂勺？不存在！
每一位盛饭的工作人员
都希望能把孩子们喂得白白胖胖
茁壮成长
以父母之心备餐
以长者之心服务
是他们对于琐碎工作的坚持

晚餐是夕阳与夜的分界线
热气腾腾的饭菜汤饮
温暖了脾胃
治愈了疲惫的身心
目送着你我片刻休息后
重新投入夜色奔向教室的身影

少年志向远大
一路风雨兼程
食在双语
一粥一饭
是驻足的驿站
是三餐四季的关怀
是温暖的人间烟火
助力我们奔赴前程



“干饭人”眼中的“双语餐厅”

开学以后的餐厅是什么样子呢？



有人说餐厅的菜品有提升

有人说餐厅的汤品合口味



有人说餐厅的阿姨手“不抖”

有人说他见过凌晨四点半餐厅的灯光

无论如何

餐厅承载着全校几千多人对于美食的期待

一千个学生心中有一千个餐厅的样子

百人百味，千人千口



下面，让我们走进“干饭人”，聆听他们的餐厅印象！



每天早上跑操回来的我们，就急急奔向餐厅。一掀开厚厚保暖的门帘，就能看到窗口上面的LED写着今日食谱，目光向下移动，一位位准备就绪的食堂阿姨和叔叔在窗口静静等待着我们到来，看到我们进入食堂，他们脸上就笑开了褶子。记得有一个阿姨，每次我去打饭，她都和蔼可亲地叫我“宝贝”，还嘱咐我拿好餐盘，这让我一天的心情都很舒畅。

中餐和晚餐的菜品花样很多，有时不仅是三菜一汤，还有打卤面、炒面、饺子，还有橘子、香蕉等水果。如果吃不饱的话，可以再去打一份，我有一回就没有吃饱，想再来一个奶香馒头，当时窗口阿姨正在收尾准备回后厨，我问还有奶香馒头吗？阿姨就匆匆到后厨给我拿了几个，还问我够不够吃，不够的话还有！那一瞬间，仿佛一种莫名的感动和温暖的情感将我的全身都烘得暖洋洋的，这就是我们温暖的双语食堂。

—— 5班 刘宇诺

还记得刚刚入学时在双语吃的第一餐，阿姨简单平常的一句“孩子，多吃点”让我瞬间放下了诸多对家人的不舍之情。记得有一次，我跟食堂阿姨闲聊几句，我笑着说：“毕业了，可就吃不着食堂的饭菜啦”，阿姨微笑地说“没事儿，只要你想吃，就回来，阿姨们一直都在！”那一刻起，我从心里把双语当成了我第二个家。

“一粥一饭，当思来之不易”，学校遵循“不浪费一粒粮食”的原则，开展光盘行动，我们都养成了节约粮食的习惯。当我们得知食堂阿姨用手去翻我们浪费在菜桶中的饭菜，只为下次调整提升让我们吃好，我们就特别感动。而阿姨们不会知道，他们认为习以为常的动作和语言，带给我们多大的震撼和温暖……

—— 25班 段占海



在打饭的4号窗口，经常有一位被我们奉为“大哥”的打饭哥，每次去他负责的窗口打饭，他都会把饭和菜装得满满的，荤素搭配，我们和大哥说笑，他会呵呵一笑，然后嘱咐我们多吃点，小心烫！

——26班 冯子滨

对于双语食堂，我有说不完的话。凌晨四点半，在我们还在梦乡的时候，从男生宿舍已经可以看到对面餐厅的灯光，他们的敬业精神和

服务精神令我们感动。

在打饭的时候，我们经常能听到食堂阿姨们亲切的问候“孩子，够不够？”每当听到这句话的时候，我的内心就有一股暖流经过，好暖！每次吃完，总能看到一位阿姨在门口一边弯腰帮助学生放盘子，一边观察倒掉的饭菜，看哪个菜品被倒得多，那就意味着不是很受欢迎，下次就会进行调整。双语的餐厅，我觉得是最用心的餐厅。点赞！

——4班 王志彬

在大双语，时时充满爱，处处体现爱。

在双语校园里，有这样一群人，他们与教师同样爱岗敬业，他们与学生同样起早贪黑，他们就是餐厅里的工作人员。

在我们忙碌的学习生活中，同学们可能没有注意到很多细节。一天早上，为我们打饭的阿姨把破损的，同学们不愿意吃的鸡蛋挑了出来，留下好的鸡蛋供我们吃；为我们盛汤的阿姨还会提醒我们放在桌上的汤是刚盛出来的，让我们小心点；食堂的阿姨们还会用非常文艺的名称来激发我们的“干饭”热情，让我们一整天都期待着一道菜品……

无数细节里体现了双语餐厅工作人员的热情与用心，在这样有爱的环境中就餐，我们感觉特别踏实。

——5班 韩蕊

“民以食为天”，作为双语高中的学生，双语餐厅总能让我们吃到健康美味的餐品。当我们结束课堂，饭菜的香味总能勾动我们加快去吃饭的步伐，每天三餐的不重样，也让我们保持了一份吃饭的期待。

双语餐厅就像一个温馨的家，无论去哪个窗口，阿姨们都会笑脸相迎，予以亲切的问候“孩子，早上好”“孩子够吃吗？多吃点！”字字都像寒冬温暖的火种，句句关爱也能使人鼻头一酸，这里真的好暖心！

——20班 王喆喆

双语的餐厅干净明亮，整洁有序，菜品丰富，色香味俱全。阿姨们每天热情饱满地为我们打饭。7号窗口的阿姨笑脸洋溢，为我们打饭毫不“手抖”，还特意挑了很多肉给我们吃；1号窗口的阿姨为我们添饭加菜，还说：“有什么要求尽管跟阿姨说，阿姨给你们打，吃好喝好呀！”阿姨们殷切地叮咛，脸上洋溢的笑容为我们一天辛苦的学习带来了欢乐，每天走在去餐厅的路上都是开心的幸福的。

——26班 徐鑫彤

每天进入餐厅，看到整齐明亮的桌椅，感到心情都是好的。令我印象深刻的是，有一次因为感冒我整个人都有点晕乎乎的，我到餐厅打饭时对阿姨说：“阿姨能帮我在米饭上浇点土豆汁吗？”阿姨笑得很开心，笑容灿烂而温暖，她舀了满满一勺放在米饭上，“够不够，孩子？多吃点，不够再来盛！”这温暖动听的话久久萦绕在我耳边，令我非常感动。其实这样的话每天都能听得到，正因为这些话给了我满满的力量，一件件小事也变得格外有意义，因为他们的存在，双语才变得更有家的味道！

——12班 魏嘉轩卉



快乐的高一上学期： 融合时光、 高光、 星光的校园成长之旅

高一上学期忙碌的学习之余
老师们还组织了多彩活动
有充满欢乐的趣味团建活动
也有体验收获乐趣的“秋收之旅”和“蔬菜义卖”
还有竞争力满满的高一年级学生会竞选

篮球场上经常传来的打球声和呐喊声
响彻操场上空的喊口号的声音
玩游戏的笑声
都是孩子们关于高中第一学期色彩斑斓的回忆

成长，是多维的
高中生活不仅有梦想，有拼搏，有激情和热血
还应该快乐，有美好，有温暖和丰富的情感
希望每一位双语学子都能快乐成长，健康向上





ER SHENG

向阳
而生

XIANG YANG



河北省保定市莲池区东二环路中段166号

0312-6321745/6321777

[Http://www.ebs.net.cn](http://www.ebs.net.cn)