

从天山脚下到太湖之滨

31名阿合奇少年在锡插班研学

“我感觉同学们都很热情、很开朗，有点不想离开这里，希望一起相处的时间可以过得慢一点。”来自新疆阿合奇县哈拉布拉克乡中心小学的阿依扎提古丽·居马吐尔迪红着眼眶说。

近日，随着《歌唱祖国》的旋律在无锡市东塔实验学校报告厅响起，为期6天的无锡·阿合奇青少年“插班研学交朋友”融情实践活动也迎来收官时刻，但“小笼包”与“小沙棘”跨越万里的情谊，才刚刚开始。



一场期待已久的奔赴

无锡市东塔实验学校与哈拉布拉克乡中心小学的缘分由来已久。20世纪90年代末，两校便结为友好学校。正式结对共建后，两校学生经常通过绘画、书信等方式分享家乡故事。然而这一次与以往不同——31名阿合奇少年从“云端”走到“线下”，走进了无锡教室里。

得知新疆小伙伴要来，无锡市东塔实验学校的师生早早行动起来。各班提前开展了柯尔克孜族文

化宣传教育，帮助孩子们了解远方的客人。“我们在两周前就知道新疆小朋友要来，我特意准备了无锡特产，还了解了他们那边的文化习俗。”五(9)班学生白一茗说。有的班级制作了欢迎卡片，有的孩子学了几句简单的柯尔克孜问候语，整个校园都沉浸在迎接新朋友的期待中。

这份期待是双向的。“我从来没有走出过阿合奇，特别想去看看江

南的风景，和无锡的小伙伴交朋友，把我们柯尔克孜族的文化讲给他们听。”哈拉布拉克乡中心小学学生哈力孜别克·哈尔斯别克说。

清晨，无锡校园专属定制公交车缓缓驶入东塔实验学校。校门口，老师们早已列队等候。背景墙上，“石榴籽同心向未来 锡奇少年共成长”主题标语，标志着这场千里奔赴的起点。

开营仪式上，校长室全体成员

为阿合奇学生逐一佩戴校徽，一枚小小的徽章，让两地少年的心跳同频。校方代表寄语孩子们珍惜这段跨越万里的相遇，把民族团结的种子种在心底，带去未来。仪式结束后，各班同步组织了简朴而温馨的班级欢迎会，两地孩子互赠精心准备的小礼物，在笑声与好奇中打开了话匣子。为期6天的融情之旅，就在这样热腾腾的氛围里，悄然启程。

同班、同学、同成长

这一周，31名阿合奇学生编入二年级和五年级的7个班级，与无锡小伙伴结成“一对一”学习伙伴。

“下课我们就到后面小花园里玩游戏、聊天。她告诉我柯尔克孜族的传统和美食，还提到了他们家乡有30公斤重的雄鹰。”五(1)班学生鲍梓颖边说边比画。在班级欢送会上，孩子们分享一周的收获与感动，互赠精心准备的小礼物。班级里的孩子们围着交换电话号码时，阿合奇带队老师张宇红了眼眶：“今天看到孩子们围着交换电话号

码，我突然觉得这就是这次活动最珍贵的意义。”从课堂到课间，从互赠礼物到相约通信，锡奇少年用最质朴的方式书写了“中华民族一家亲”的生动注脚。

课堂之外，丰富多彩的特色课程与实践让友谊持续升温。从“百灵和鸣”合唱课上学唱新疆民歌《小巴郎，童年的太阳》，到“太湖韵味”武术课上凝神习练；从“非遗蓝印”扎染课上共同捆扎浸染出独一无二二的蓝白方巾，到“非遗剪纸”课上巧手翻飞剪出一幅幅寓意团圆的

团花作品，学生在课堂互动中增进情谊。学校组织的实践活动同样丰富，阿合奇少年走进周新里古镇，感受无锡的地域文化魅力。在延弼农耕园，两地学生一起学做马兰香干和酒酿圆子，在劳动的汗水里品尝江南农耕文化的滋味。绿茵场上，两地学生混合编队、同场竞技，以一场酣畅淋漓的球类友谊赛诠释“友谊第一、比赛第二”的体育精神。在无锡市尚贤万科小学的人工智能教育基地里，学生化身“小工程师”，在沉浸式体验中触摸科技发展的脉

动。开营仪式上的升旗礼、班级欢送会、“家庭结对”一日家访等一系列活动让阿合奇少年在烟火气中感受“家”的温暖。两地青少年在丰富多彩的体验中真正实现了玩在一起、学在一起、成长在一起。

当被问及最喜欢的课程时，阿依扎提古丽的答案是数学课。“数学老师讲得很仔细、非常有趣。现在我希望当上像数学老师一样优秀的人，把父母接到无锡来一起看美景。”一颗梦想的种子，就这样悄悄种下。

把温暖延续成日常

结营仪式上，阿合奇学生表演了民族舞蹈《火焰之舞》，东塔学子则以竹竿舞和歌曲《小巴郎》回应，两地少年用各自的才艺向彼此致敬。仪式现场，无锡与阿合奇两地相关负责人互赠礼物。无锡赠送的一方剪纸作品寓意“民族团结一家亲”，研学礼包为阿合奇学生增添学习助力。阿合奇方面回赠民族传统乐器“库姆孜”，象征友谊长存。东塔实验学校还向阿合奇师生代表赠送了阳光体育活

动器材，传递“健康第一、携手成长”的共同理念。

“这一周的关键词是‘温暖’。”无锡市东塔实验学校校长陈辉说，结营仪式不是终点，而是两地友谊新的起点。他介绍，学校下一步将与阿合奇结对学校建立常态化、长效化交流机制：一方面持续开展线上互动，通过云端课堂、书信往来、作品互赏、同庆佳节等形式，让孩子们友谊不断“断线”；另一方面深化校企合作，推进师

资教研交流、特色课程共享，把这次融情实践的好做法固定下来、坚持下去。

这场万里赴约的背后，是无锡与阿合奇近20年的教育援疆积淀。自2007年建立对口支援关系以来，无锡通过校际结对、师资培训、云端教研、爱心助学等方式，持续为阿合奇教育注入活力，21所学校结对帮扶全覆盖，“腾飞”奖学金等项目惠及众多学子。就在不久前，阿合奇县获评义

务教育优质均衡发展县，这份跨越山海的教育情谊，正结出丰硕的果实。

此次“插班研学”活动是无锡与阿合奇教育协作不断走深、走实的生动缩影。边疆青少年走出家乡、拥抱广阔天地，在互动相处中厚植家国情怀，也让“中华民族一家亲”的理念深深根植于每一位青少年心中。这份跨越5000公里的同桌椅，正在天山与太湖之间，生出最动人的回响。(严雪晖)

一女中学子把诗意种进地铁站

打造有内涵、有温度的出行空间



今年的4月23日是第31个世界读书日，无锡地铁2号线东林广场站爱心驿站内诗声琅琅、书香氤氲。由无锡市第一女子中学与无锡地铁运营有限公司客运服务部站务二中心联合举办的“执行锡城·读雅慧诗韵”——“读城”系列主题活动，为春日锡城增添一抹人文亮色。

活动现场，江苏省特级教师、正高级教师王祥以一堂短小隽永的读书日微课，带领学生与乘客共同品味历史的厚度。捐书仪式上，校铁双方共同将一批精心挑选的文学读物赠予地铁爱心驿站，为往来乘客提供一处流动的阅读角落。

活动的“高光时刻”属于学生们的诗歌解码分享。两个小组登台展示自制的诗歌赏析手账，“纵有疾风起，人生不言弃”“吴关去国三千里，莫笑杨妃爱荔枝”等诗句错落其间，笔画间流露的真诚，令在场师生与地铁工作人员感受到年轻一代对文字的朴素热爱。互动环节中，学生们主动邀请乘客对诗，并送上书签等小礼品。车站广播系统同步播放学生提前录制的诗歌音频，诵读声与列车报站声交织，形成独特的“地铁声景”。

无锡市第一女子中学党委副

书记、副校长谢韵表示：“地铁站见证着城市变迁，希望借助传媒女生的专业所长，将诗歌魅力与读书乐趣传递给更多乘客，让文化在城市间跳动，也让同学们在互动中锻炼表达、增强自信。”

亲身参与的学生亦感触良多。高二(8)班学生吉静甜告诉记者，她是一名住校生，每周末都会往返经过东林广场站。“以前对世界读书日只是简单关注，经过此次活动，我会时常想起今天的诗意时刻，这份回忆很特别。”

无锡地铁运营有限公司党委委员、副总经理黎星光则用“以诗为纽带、以读城为路径”概括活动初衷，希望通过校铁合作将书香融入公共空间，携手打造有内涵、有温度的出行空间，为地铁服务增添人文温度与文化底蕴。

据悉，此次校铁联动是双方合作的序章，无锡市第一女子中学团委书记尹基峻表示，后续双方还将围绕志愿服务与职业体验，开展“雅·慧”党团共建课程，让学生走出小课堂，走进社会大课堂，了解不同职业背后的故事。随着书香诗意不断融入城市公共空间，这份属于青春的浪漫也将在锡城地铁里持续蔓延。(严雪晖)

美食进校园活动走进太湖高中



4月25日，无锡美食进校园活动在江苏省太湖高级中学举办。活动以美食为纽带，将无锡味道与爱诚意打包送上，为即将奔赴考场的高三学子送上最温暖的城市祝福。

此次活动中，无锡君来集团大厨与校方联手，共同烹饪无锡排骨、银鱼炒蛋、清蒸大白鱼等经典美食，以诱人香气引得师生频频驻足。开餐前，学校还特别组织学生走进后厨近距离观摩烹饪过程，沉浸式感受烹饪技艺与美食文化。“浓油赤酱、鲜甜适口，感觉学习的疲惫都被治愈了。”一位学生在品尝后兴奋地说道。

活动现场，无锡首位状元蒋重

珍惊喜“现身”，以诗词对答形式传递好运。滨湖区教育局相关负责人、太湖高中负责人以及来自北京大学、清华大学、浙江大学等高校的“湖湾菁英荟”人才代表齐聚现场，与学子们击掌。在六大互动市集上，学生通过游戏收集专属印章，兑换抽取各类精美文创礼品。祈福墙前，学生手写心愿、打卡留影，把青春期许与高考祝福悉数珍藏。

从美食飘香到文脉赓续，从青春互动到人才引育，无锡始终与青年同频、与未来同向。未来，无锡将继续以更多元、更贴近青年的方式，传递引才引智的温度，让更多青年人才了解无锡、扎根无锡。(杨健)

督学看学校

从“心”定义成长：探寻“润心德育”密码

□杜卫莉 顾晓华

关注学生心理健康已成为新时代赋予学校的重要使命。无锡市芦庄实验小学以“润心德育”创新实践生动诠释“办一所理念先进、优师优教、特色鲜明的家门口的优质学校”的愿景，展现出令人欣喜的育人生态。这所创办于1993年的小学，把地域特色的“小笼包”和校本特色的“小芦苗”作为具象元素，将心理教育融入语文、艺术、体育等学科，开发多样学科实践课程，为学生打造充满爱与欢乐的成长空间，让“信、乐、韧”的积极心理品格如春雨般润每一株“小芦苗”的心田。

■艺术融心：手作里的情绪疗愈

走进美术教室，学生正用轻质泥

塑创作“小芦苗与小笼包的上学奇幻之旅”，他们通过自编心理故事，将生活中遇到的困惑转化成一个个充满童真又富有哲理的场景。有的学生塑造了“小芦苗”勇敢登上演讲台的场景，背后是他克服演讲焦虑的真实经历；有的制作了“小笼包”帮助同学的情节，反映出他对友谊的理解；还有的制作了“小芦苗和小笼包”一起克服困难的画面，诠释着坚韧的品质。这种将艺术创作与心理疏导相结合的方式颇具智慧，以艺术为媒介，让学生将内心的情感、想法具象化，实现了心理表达与艺术创作的深度融合。

学生在虚构故事中安全地投射真实情绪，在塑造形象过程中实现自我

疗愈，这不仅仅是美术课程创新，更构建了“非指导性心理辅导”的有效路径，学生学会了倾听与共情，也在同伴的故事中汲取成长的力量，逐步构建起属于自己的美好“心”世界。

■文抒心声：舞台上的成长告白

“我不是完美小孩！”“少年的字典里不需要完美！”“青春的诗都沾染着少年的灵魂，少年的朝气，少年的热烈！”大家被舞台上学生的声音吸引，这是学校将心理教育与语文教学融合的成果。学校将成长的烦恼转化为散文诗，再通过心理剧的形式搬上舞台，那些因为总被父母夸“别人家的小孩”而倍感压力的学生们，在饰演角色的

过程中完成自我情绪的梳理与释放。这种“文心共育”模式实现了双重效益：既提升了学生的语言表达能力，又为他们提供了情绪疏导的安全通道。这种将心理剧引入语文学科的实践，让文学成为照亮内心的镜子，为学生的身心健康与语言发展架起了一座互通的桥梁。

■体动舒心：律动中的心灵按摩

大课间时分，全校学生随着融入心理知识的音乐，整齐地做起了“小芦苗”润心操和“小笼包”手指操。有趣的是，手指操不仅锻炼身体，更将“如何寻求心理助力”“如何拨打心理热线”等知识编入了歌词韵律中。学生

在律动中绽放笑容，在游戏中自然记忆心理援助方式，这种“身心同治”的方法，将抽象的心理健康教育转化为具身的运动体验，利用身体的律动带动心灵的舒展，滋养着每一颗“小芦苗”的身心，在“双减”背景下，这种让身心同时得到放松的课间活动具有重要的实践价值。

■劳以砺心：田园里的品格锤炼

学校的“勤耕园”里，种有番茄、薄荷、韭菜、生菜、黄瓜等十几种蔬菜，每一块蔬菜池都有一个负责班级的。从选种、播种、搭架到收获，完整的劳动过程让学生体验着“信、乐、韧”的真谛——相信种子会发芽的信

念、见证成长的快乐和应对风雨的坚韧。劳动基地成为心理健康教育的重要场域，学生在亲历植物完整生命周期的过程中，不仅仅获得劳动果实，更在照料生命中获得责任感的升华，这种体验式教育的效果是课堂讲授无法替代的。

无锡市芦庄实验小学的“润心德育”系列活动，将心理健康教育与学科实践活动深度融合，为学生的健康成长注入了温暖与力量，也为学生的发展奠定了坚实的心理基础。在这片充满教育智慧的“沃土”上，每一株“小芦苗”都在爱的滋养中茁壮成长，绽放属于自己的精彩。(作者系梁溪区责任督学)