

致初中 2020 级新生的一封信

亲爱的同学：

你好！祝贺你即将步入百年名校首都师范大学附属中学，开启全新精彩的初中生活。

首都师范大学附属中学 1914 年建校，是一所历史悠久、精神高雅、师资雄厚、学风纯正、活动丰富的百年名校。学校校训是：“自觉、勤奋、求实、创新”。学校是首批北京市重点中学，首批北京市示范性高中校，荣获“全国教育系统先进集体”光荣称号。

沈杰校长提出“守正、开放、创新”三大学校发展理念。她倡导学校办负责任、有内涵、有温度的“成达教育”，将“人”的培养放在核心位置，遵循教育规律和人才成长规律，让每个学生实现全面而有个性发展、自主发展和可持续发展，培养正志笃行、成德达才、胸怀天下、报效祖国的创新人才。

相信正在读信的你一定满怀憧憬与好奇，准备以最好状态踏上这段全新的旅程。踏进附中，你将在“四修课程”优质课堂上收获知识的硕果，在书香校园的角落里享受阅读的愉悦，在“青牛创客”的实践中播种创新的火种，在博识课程的足迹下领略京城的魅力，在校园生活中养成可持续发展的“成达好习惯”。在这里，你将迎接全新的初中生活挑战。我们将见证你在未来三年用努力和智慧演绎精彩与实现蜕变。为此需要在以下两个方面做好思想、行为上与心理的准备。

第一，做好角色的转变，积极应对新挑战。与小学相比，初中学习科目更多，学习任务更有难度，各种学生活动更丰富，对你的思维灵活、身体体能和心理强大都提出了更高要求。初中学习绝不是一朝一夕、一蹴而就的事，必须付出艰苦的努力，天道酬勤。

初中生活是你成长的全新阶段，积极学习，逐渐养成积极心理，勇于接受挑战；积极思考，培养自主学习能力，学会解决问题；积极合作，学会与人和谐共处，乐于沟通交流等。

第二，养成“成达好习惯”，让优秀成为习惯。正确的价值判断与规范的行为习惯以及科学的思维习惯对你的初中学习甚至未来人生都尤为重要。我校倡导每位同学在暑期积极参与并完成“成达好习惯”。“成达好习惯”由“2+N”构成。

“2”即坚持每天阅读 1 小时与运动 1 小时。一是坚持每天阅读 1 小时。请同学们在培养阅读习惯上下足功夫。通过读书，树立正确的理想信念，理解认同社会主义核心价值观，深入探知中华优秀传统文化与先进革命文化，增强生态文明观，提高自己的身心健康水平等，为自己的一生奠定坚实基础。因为，读书对你的现在是一种见识，对你的未来是一种眼光，最终会成为你独到的远见。二是坚持每天运动 1 小时。健康的身体不仅让我们有充沛的精力，更有利于我们的身心发展和学业进步。坚持每天锻炼一小时，试着找到一项自己适合并喜爱的体育项目，在运动中寻找乐趣。

“N”是制定自主的“N”个好习惯养成计划。根据你的自身实际情况，坚持初中新课程预习，带着你的理解和疑问进入后续正式学习；坚持做好时间管理，合理安排作息，学会制定学习计划，今日事今日毕，绝不拖延；坚持尊敬父母，协助其做好力所能及的家务，做好洒扫应对等自我专属的好习惯计划；坚持健康生活，保持乐观的态度和积极的心理，不断加深对生命意义的理解，积极创造自身的生命价值。

期待你积极加入学校在暑期开展的“成达好习惯”三十天行动计划。学校在 8 月底将组织坚持“成达好习惯”的优秀班集体评选活动。我们一起努力让优秀成为一种习惯。

欢迎你加入附中！衷心地希望新同学在未来的三年用心体会百年名校带给你的滋养与力量。同学们，在“正志笃行、成德达才”的追求中，充满信心地迎接中学生活的惊喜与挑战，开始创造属于你的闪亮青春，期待与你相伴、相知、相助，续写百年名校——首都师大附中的荣光！

