

● 岳霞 马腾宇

“拔尖”，在长沙市实验中学里，有着自己的定义。

今年四月，在长沙举办的第八届全国中小学生艺术展上，舞蹈生代表湖南出场，这是拔尖；实验的学子，学业上有自己的目标，放弃北大医学部而选择武汉大学雷军班，这是拔尖；学子每天中午别的事情都不做，就是喜欢弹钢琴，享受这种表演和共鸣的乐趣，这是拔尖……

“在实验校园里，我们强调‘以人为本，以生为本’，初中阶段发展兴趣，高中阶段培养信心，让每一个从古汉路1号走出去的学子，都是自己人生的主角，有最‘拔尖’的人生！”长沙市实验中学党委书记肖建军表示，学校面向未来培养“文化传承者、使命担当者、创新推动者、幸福生活者”，“把教育做实，把真教育做实，实现全面育人”。

1 “拔尖”之基石 回归育人本真，让每一个学生“被看见”

1989年9月，湖南省教委批准长沙市实验中学为全省六所省级实验中学之一，担负教育改革实验任务。近年来，学校先后获评“教育部新课程新教材实施国家级示范校”“长沙市未来学校”“长沙市校本研训示范基地”……这些无不显示，作为一所省会城市命名的学校，“实验”二字就是她的特色和标志，也是她在长沙教育要承担的探索者使命。

培养拔尖人才，在实验校园里的“实验”，第一步就是打造人才成长所需要的厚重基石。根扎得深，叶才繁茂无比，果才累累喜人。

创建于1918年的长沙市实验中学，前身为曾国藩曾孙女、著名教育家曾宝荪先生和其堂弟曾约农先生创办的艺芳女校，就以“忠恕”为校训。忠以持己，恕以待人，成了每一位长实师生根植于心的为人之道、处事之理。而“培养完全人格、作育未来人才、成就最好自己”的办学理念，也正是呼应时代对人才的需求。

这也是长沙市实验中学在长沙教育界清醒而独树一帜的教育实验：摒弃“批量生产”式教育模式，关注每一个人的全面发展。

今年的成人礼，学校体育馆变身巨型“成人礼甜品台”，18座三层奶油蛋糕塔宛如班级的立体同学录，970名高三学生的姓名以巧克力牌立体呈现，镶嵌在每层蛋糕侧面。学校已经连续5年把每一个孩子的名字写在蛋糕上，诠释“每一个你都很重要”，让每一个学生都能被看见。

在这个校园里，学子的每一个特长与热爱都会被尊重，被放大成为优势，成为热爱，甚至成为立身之本。

C2401班赵瑾萱家长赖裕珍对学校



学生赴湖南师范大学生命科学学院体验PCR实验操作。

2 “拔尖”之探索 构建精品课程体系，让每一个老师“在成长”

所有的育人课程，最终还是要靠高质量的师资队伍来落地。

2024年湖南省中小学（幼儿园）教师在线集体备课大赛中，高中、初中两个学段，15个学科的教师团队强势出击，获得一等奖4个、二等奖9个、三等奖6个。这些荣誉的取得，也充分展示了长实教师扎实的教学功底和突出的教研能力，打造的“四生四心四原则”特色课堂，为学生的全面发展奠定坚实的基础。

长沙市实验中学特别注重对年轻老师的培育。每一位青年教师入职时，学校都安排教学、教育师傅结对指导，提升其教育教学能力。学校以青蓝工程、成长分享、教学比武、德育沙龙等常态化活动为载体，引导青年教师深入研读课程标准、教材，推动课堂减负增效，改进教学方法，订立“三年站稳讲台，五年成为骨干、十年成为名师”的中长期发展目标，促进青年教师专业水平和职业幸福感的提升。

在这样的工作环境中，青年教师幸福感强，工作劲头足，取得了优异的成绩。

2024年，青年教师罗铭执教的《电磁感应现象及其应用》一课入选教育部“部级精品课”，是湖南省高中物理学科课程类唯一入选作品。

在长实的传帮带体系中，青年教师并非被动的接受者，而是在前辈引领下主动破茧的成长主体。语文教师刘赛清晰记得初上讲台时的迷茫——每天备课到深夜，却仍有学生不听课。是师傅一句“好老师不仅眼中要有学生，更要有自己”点醒了她，从此她开始在教学之外坚持阅读，将师父的“AI辅助教学”与自己的信息技术专长结合，开发出“微课+思维导图”的复习模式，让课堂重焕活力；初中生物备课组的“90后”组长彭显萍被聘为湖南省首届基础教育兼职教研员，担任长沙市“名师云课堂”授课名师，已展现出青年教师的成长与担当。

学校将传帮带从经验传承升华为制

最深切的感受就是学校为孩子们营造既有良性竞争又充满尊重和温暖的成长生态：“在这里，考试后没有冷冰冰的排名，取而代之的是‘优势分析报告’；运动会上有孩子们自编自演的各式节目，啦啦队会为坚持到最后的同学呐喊到喉咙嘶哑；孩子们天马行空的作品在艺术节涌现……”

“长实注重在活动中培养学生综合素质，各种活动是孩子高中生活的另一抹亮色。曾经腼腆的她，已经在一次次挑战中成长为独当一面的‘小大人’，也曾曾经只关注‘考个好大学’的她，开始思考‘我想成为怎样的人’。三年时光里，长实‘自知自信成人，自觉自立成才，自行自强成功，爱家爱校爱国’的德育目标在女儿身上得到了最生动的诠释。长实从不将学生禁锢在题海中，而是用丰富多彩的课程与活动，为他们打开更广阔的天地。”G2110班杜珂语爸爸说，女儿以优异的成绩被中南大学录取，远超她当初的“理想目标”。但比成绩更珍贵的，是她高中三年收获的成长——如今的她自信从容，在校团委和志愿服务队担任重任，“如果没有在长实的三年，她或许永远不知道自己的潜力有多大”。

这就是为什么从实验校园里走出去的毕业生，多年来回想起母校，总有一种“自己被看见”的共鸣。

湖南省第十二届特级教师、长沙市“九芝”优秀班主任、长沙市卓越教师、骨干教师，长沙市农村名师工作站数学名师彭本辉，每到节日，手机微信里就塞爆天南海北学生发来的问候。追踪了这么多孩子的成长路线，他最自豪的感受就是：“我们实验的孩子，后劲都特别足，从校园里走出来，翅膀很硬，飞得很高。”

度创新，通过“三维度”构建教师成长支持体系。“青蓝工程”实行双导师制——每位青年教师同时配备教学师傅和德育师傅；《教师成长积分细则》从教学实绩、育人成效等六个维度量化成长轨迹；教师成长积分智慧平台不仅生成个人发展报告，还自动匹配师徒结对建议。

在长实校园里，率先垂范的优秀骨干教师，更是以榜样力量激励青年教师勇敢前行。2021届高三年级组长田建华，这位有着19年教龄的化学教师不仅是学生眼中的“知心大哥”，更是青年教师心中的“成长导师”，物理教师周煌军收集的典型试题、地理教师罗鹏飞的分层作业设计、语文教师周建英的课堂演讲环节，都在他的推动下成为年级共享资源。

语文高级教师彭志贤的办公桌上，堆满了泛黄的教材，每一本都写满密密麻麻的批注，这成为青年教师观摩学习的“活教材”。当年轻班主任困惑于如何与学生建立信任时，彭志贤总会分享他的“周记批注法”。

化学正高级教师袁旭东用26年班主任生涯书写着“不放弃任何一个孩子”的教育承诺。面对准备辍学的陶同学，他两周内与其谈话20多次，最终挽回学生；对于数学物理薄弱的章同学，他用“保持热爱”的信念助其逆袭。在教学上，带领青年教师研究“真实情境教学”，主持省级课题并出版两部著作。“东哥是我的恩师，更是青年教师学习的标杆。”化学教研组青年教师陈铭说道。

物理博士范子龙认为，博士当中学老师并不是浪费国家高等教育资源，反而是对教育事业的一种回馈。“教书育人是我要做一辈子的事”，这是他的教育信条。

学校通过制度设计与文化浸润双轮驱动，让老教师的经验、中年教师的智慧、青年教师的活力形成化学反应，共同书写着“让每一个老师在成长”的教育实践。学校教师成长积分案例被评为长沙市首届中小学品质教育典型案例。

『拔尖』不止一种模样，让学生成为人生主角

长沙市实验中学：



成人仪式上的“千人姓名蛋糕”。照片均由学校提供

3 “拔尖”之引擎 激发成长动力，让每一份才华“被尊重”

在这所校园里，相信热爱的力量，关注学生非智力因素发展，通过兴趣激发信心，提升跨学科关键素养。

热爱的力量有多大？罗喜老师就看到了因为热爱而创造的奇迹。“我有一个学生，特别喜欢唱歌，因年少时妈妈自杀，唯有唱歌的时候可以忘记这个事情。”罗喜老师介绍说，“这个学生文化成绩非常好，当他说要学声乐的时候，我其实并不想他走这条路。”学生一句，“如果将来我当老师，也想当音乐老师”打动了罗喜老师。后来，罗喜成了他口中的“罗妈”，成了他一辈子的恩人。而少年，以湖南省联考第二的成绩考入到厦门大学，开启了自己涅槃后的精彩人生。

去年底，长沙实验中学学子在第38届中国化学奥林匹克竞赛（湖南赛区）初赛中获得省级奖项。

和其他从初中，甚至小学开始提前“掐尖”的学科竞赛队不同，长沙市实验中学参加学科竞赛的学生仅仅从高中开始起步，而

支撑他们坚持下去的，唯有“热爱”二字。“在考前的三周，我啃着将近两千多页的大学教材，有过痛苦，有过崩溃，但我不后悔。因为，参加竞赛不是为了成绩、为了高考、为了所谓的‘学习能力’，而是一种追求、探索与热爱。竞赛的路上注定崎岖不平，但唯有热爱，才是支撑我们走下去的强大动力。”获奖选手G2207班沈子奕说。

在这所校园里的拔尖，有用镜头编织故事、以剪辑赋予画面灵魂的“镜头魔法师”；有笔下解题如风，赛场挥汗如雨的“跳远小将”；有多个作品在全国获奖的“少年作家”；有既是班长又是啦啦操核心成员的“舞动精灵”。

还有G2215班杨新怡，每日苦练小提琴3小时，立志成为职业演奏家，堪称艺文双馨典范；G2208班祝远卓连续三年保持年级前三，生物学科竞赛获省一等奖，物理省二等奖，有高效的学习方法、时间管理能力，并善于总结错题，乐于与同学分享经

验……他们勾勒了一群浸润“忠恕”文脉，塑造完全人格，乐学善思、守正自强的朗朗少年群像，他们奔赴山海，拥抱热爱，书写他们成长的动人诗篇。

学校一年一度的风箏节，持续了13年。同学们在风箏上绘画、书写，用风箏寄托自己的美好愿望，不仅让学生们在学习之余解压，也是一种“花式运动”，更是对传统文化的传承。除此之外，心育团队在每年5月份还开展了“五月幸福季”“心理健康游园会”“蓝丝带——你对我很重要”“爱的抱抱”等系列活动，为学生带来“心灵按摩”。

国家心理督导师、二级心理咨询师、学校心理中心主任毛巍璇说：“理解幸福的前提是让学生感受幸福，而活动便是无声的教育，希望这些活动能够成为同学们生命里美好的回忆，比如说每当看到风箏，每当五月来临，同学们都会不由自主地回忆起这段美好的校园时光！”

4 “拔尖”之跃升 赋能无限潜力，让每一份天赋“被托举”

划”在湖南唯一的面试点。

除此之外，同济大学、中南大学、北京交通大学、北京化工大学、湖南师范大学等知名高校先后为学校授牌“优质生源基地”。

……

不需要学校过多表白，大学知道这所学校的生源有多好。

不仅是院士博士走进中学校园，从中学校园走入大学校园，也是长沙市实验中学的创新课程内容之一。

走进湖南师范大学生命科学学院实验室，PCR仪正在扩增生命的密码，转基因水稻在诉说科技与自然的对话，杂交鱼类展示着进化的无限可能……长沙市实验中学高二生物兴趣小组的同学，在陈显根等三位老师的带领下，走进湖南师范大学生命科学学院。

“当陈良碧教授布满老茧的手落在我肩头时，扑面而来的是泥土的厚重和稻穗的清香，仿佛让我看到陈教授在稻田间的辛勤劳作，每一株稻穗都镌刻着‘把论文写在祖国大地上’的科研信仰。我要努力学习陈教授的科学精神，在实现社会价值的历程中，找到自我的人生航线。” G2304班和彦华同学有了这样的感悟。

因学生在全国中学生地球科学奥林匹克竞赛取得优异成绩，地理老师姚良华获评“优秀指导教练”，他介绍说，学校组建专业教练团队，自主研发教材，融合竞赛核心与高中课程，增设趣味实践案例，教学突破课堂边界，联动高校资源，将岳

麓山、地质博物馆变为“行走课堂”，打造“理论+实践+学科融合”的特色育人模式，为地学拔尖人才成长夯实基础。

在化学竞赛方面，“对有潜力有天赋有热爱的学生，精心策划，系统训练。”化学教研组长、长沙市卓越教师雷芬介绍，教研组针对每位学生的特点，制定了个性化的辅导计划。深入分析每位学生的知识掌握情况和学习习惯，实施差异化教学。教研组紧跟化学学科发展前沿，将最新的科研成果和教育理念融入日常教学中，拓宽学生的知识视野，为他们的长远发展奠定坚实基础。

2025年春季开学，张桃校长以校训“忠恕”入题开讲第一课，她表示，长实“教学生三年，为学生想三十年，为国家、民族想一百年”，希望每个学生在长实都能得到最完美的托举。

这就是学校承诺的“最完美托举”的清晰图谱。

“高中三年，母校教会了我持之以恒、永不放弃的拼搏精神，并在求学之路上不断激励着我，路虽远行则将至，事虽难做则必成。”这是长沙市实验中学2014届毕业生成翰文的感受，目前正在软科世界一流学科排名第一的哈尔滨工业大学仪器科学学院攻读博士研究生的他，随课题组先后参与了多项国家与省部级航空航天发动机纵向研究课题。“我在长实所收获的，让我在现在的博士阶段都受益无穷。”成翰文说。



长沙市实验中学每年举行“风箏节”，为学生学习减压。