

编者按

什么是“实光记”？“实”是扎根长沙市实验中学百年真实教育底色，“光”是师者初心、学子理想、忠恕文脉汇聚的育人光芒。它承载“忠恕”校训与“培养完全人格”育人理想，坚守以光育人初心，陪伴少年追光逐梦。学校以光为引，以“心育”融合“五育”铺就成长之路，以大爱浸润，让学子自带光芒，向阳而立、踏实成长。

“实光记”，记录校园里每一段追光向上的成长故事。

● 谢佳汝 岳霞 马腾宇 吴润琦

一所学校最持久最深远的光源，是扎根岁月、与时俱进的育人初心与办学理念。

2025年秋季开学，长沙市实验中学打造了极具人文温度的专属开学仪式：校门口展板上的校训“忠恕”，由全校新生姓名拼接汇聚而成。校长张桃在开学典礼讲话中说：“在长实，每一个你，都是独一无二且被深深看见的。学校把你们的名字，放在心上。”

让每个学生都能被看见，是长沙市实验中学持续深耕的育人哲学。“我们的拔尖，不是筛选顶尖，而是让每一个孩子在自己擅长的领域成为最好的自己。”党委书记肖建军的这句话，精准诠释了长实“真实教育”的核心内涵——真育人，就是育所有人，使其全面发展、终身发展、个性发展，让每个人在自己的特长上成为拔尖人才。秉持“成人比成才重要，幸福比成功重要”的办学共识，培育中华优秀传统文化的“文化传承者”，心怀家国的“使命担当者”，具备思辨能力的“创新推动者”、拥有健全人格的“幸福生活者”，是长沙市实验中学师生合奏出的，关于未来最动人的乐章。

初心微光，珍视少年本真

看见，是长实真实教育的起点，是抛开分数标签、平视每一个少年的教育初心。从开学第一课到成人仪式，从学业评价到日常育人，学校把“每一个你都很重要”刻进育人细节，让个体价值被直面、被珍视、被铭记。

而最能代表“被珍视”的，是每年成人礼上镌刻着高三全体学子姓名的“千人姓名蛋糕”——这份仪式感，学校已连续送了五年。考入国防科技大学的2025届毕业生陈诺言回忆：“从前，成年对我来说只是日历上的数字。当我在蛋糕上找到名字时，我突然觉得——成年不是变老，而是被信任。”与开学时姓名展板的那份“归属”不同，蛋糕上的名字多了一份沉甸甸的嘱托：你是不容缺席的未来主角。

期末，长实学子收到的不是传统的成绩单，而是一份“私人定制”的优势分析报告。它跳出“以分数论英雄”的传统，对学生

个性特长、学业水平、性格特质等多维度进行精准分析，让每个学生明确自己的优势与不足，筑牢学子“被看见”的成长底气。无论是擅长学科竞赛的“学霸”，还是球场上的“灌篮高手”，都能平等获得掌声，获得认可，获得激励。

以心育融通五育，让每个学生都知道自己被深深爱着，是长实学子成长之路的强大能量。每年5月的心理健康月，“蓝丝带”活动让师生互系蓝丝带，传递“你被珍视”的温暖信号；心理游园会、校园心理剧、“爱的抱抱”等活动轮番登场。从专业心理咨询师到每一位任课老师，从全面覆盖的心理课堂到春风化雨的特色活动，学校用一张“全员、全程、全方位”的心灵防护网，稳稳接住每一个少年的迷茫与困惑。

每一个被看见的名字，都是一束被点燃的微光，足以让一个少年确信：我在这里，很重要。

以光育人 向光生长

——长沙市实验中学「实光记」故事（上）



每一个被看见的名字，都是一束被点燃的微光，足以让一个少年确信：我在这里，很重要。

共情柔光，重塑师生温情

温暖，是长实“真实教育”的底色。学校立足“平等中的首席”新型师生关系，树立“平等尊重、共情倾听、包容理解”的育人标准，搭建师生双向共情、彼此治愈、共同成长的育人桥梁，让教育从单向灌输，变为双向奔赴。

今年5月，初一年级举办了一场“反向”的期中总结会，把“评价”的话语权交还学生。初一学子为老师写下心里话：“我希望老师能多笑笑”“我常想听到老师说‘你可以的’！”少年写下的一行行期许，

直指师生相处最柔软的细节。青年教师贺琰宇感慨：“我们总以为自己在治愈学生，殊不知，学生的包容与偏爱，也在治愈身为师者的我们。”结合学生心声，初一年级确立“看见、关心、正面语言”的新阶段育人准则，推动教师从单一知识传授者，转变为少年情绪倾听者、青春期同行者、成长底气供给者。这场“反向”总结，成为全校教师的育人复盘课。

“本爹，我们来接您放学！”在2026届高三成人礼暨毕业典礼上，一届届校友集体致敬即将退休

匠心聚光深耕，赋能多元成长

甚至田间地头，都是学习的发生地。

课改成果丰硕，2026年，学校教育教学改革项目荣获省级优秀，一堂精品课获教育部一等奖；2025年，全校斩获20余项省级教研奖项，彭本辉老师获评正高级教师。课改“跑得快”的底气，来自一支“抱团攻坚”的师资队伍，成绩的背后是扎扎实实的教研日常。物理组为了一节“卫星与向心力”的课，全组老师下班后查资料、算数据、挑毛病；化学组的教学比赛课题《为航天器设计电源》从1.0版升级到3.0版，组内老师各负其责，这种协作精神，最终助其斩获一等奖，也沉淀出了化学组的“三三七”品质课堂模式。

的彭本辉老师的暖心画面，戳中全场师生和家长的泪点。大屏幕上，天南海北的校友隔空呼唤“本爹”，以一场特殊的“接老师放学”仪式，为即将荣休的恩师送上专属祝福。一届又一届的学生从长实出发，又因共同的恩师重聚，是长实温情育人的最生动注脚。

师生之间的光，从来都是双向的——老师俯身点亮了学生，学生也抬头照亮了老师。真正的育人，就是用温柔的光接住每一颗不安的心，再目送它们重新亮起来。

政治组的老师被学生称为“新闻猎人”，教研社群里塞满了老师们搜集的新闻链接。课堂上，学生不仅是在解題，而是用政治学科的视角深入剖析社会现象。“‘命题思维+新闻敏感’的教学方式，让政治课总是充满新鲜感。”学生张晓涵说。

每年教师节，学校都会举行传统拜师礼，每位新入职教师都会迎来自己的“引路人”——一帖拜师帖、一杯清茶、一个鞠躬，青蓝相接的仪式虽简，背后却是课堂经验与敬业精神的传承。“正是师父的指导，让我在工作的第一年就获得了市级教学技能竞赛一等奖。”信息技术教师胡子达说道。

世界杯是最高舞台，对记者来说也是

● 赵紫名

比赛之外，那就是我第一次看到如此多穿着蓝白色球衣的阿根廷球迷，他们一直唱啊跳啊，给我留下了深刻的印象。所以，在我出发去球场，去看这场阿根廷对约旦时，我心里早有了预期：他们会到得很早，他们会在比赛中不断歌唱制造出最大的分贝，他们会一直挥舞手臂制造蓝白色的人浪，他们会为阿根廷球员的每一个进球欢呼……这些，也确实发生了。

但今天我不想聊阿根廷的球迷，也不想聊梅西的第19个进球，我想聊聊他们的记者。在我提前三小时到达球场时，已经有不少阿根廷的媒体在场外，或是分析比赛，或是采访球迷。不经意间，我在人群中看到了著名的阿根廷体育记者索菲·马丁内斯，她也在采访球迷，当球迷们高唱起助威歌曲时，她也很自然地加入其中。

时间回到上一届世界杯阿根廷与克罗地亚的半决赛结束后，索菲在混合采访区等到了刚下场的梅西，她没有按传统的套路去提问，而是对梅西说了一段心灵告白式的语言。

“我要告诉你的最后一件事，世界杯即将结束，不管结果如何，有一样东西谁也拿不走，你已经刻进每个阿根廷人的心里，没有一个孩子没有你的球衣。对我

来说，这比世界杯还要重要。谢谢你给这么多人带来快乐，队长！”梅西听到这些话时一直微笑着点头，这些说进心坎里的话，或许也让梅西放下了一定要为阿根廷拿下世界杯冠军的压力，带着更为坦然的心态，去面对成王败寇的决赛。最终的结果是好的，阿根廷如愿捧起冠军，索菲这段采访也成为经典。

索菲用她女性特有的共情能力成为阿根廷知名体育记者，而同样来自阿根廷，已经91岁的恩里克·马卡亚·马尔克斯则是用一辈子的时间来诠释记者的专业性。

比赛当晚，马尔克斯就坐在我的正前方，虽然已经行动不便，但他仍然解说了整场比赛，令人不得不佩服，就像斯科洛尼赛前对马尔克斯说的：“18届世界杯，简直不可思议。我当球员的时候就经常看您的节目，对我们那个时代的人来说，您的每一句话都是权威。”

我们要感谢这些记者，是他们日复一日，用自己的专业、敬业，融合巧思、共情，呈现了世界杯这个足球最高舞台的更深层魅力。这，也是我要努力去做的事吧。

名声在外 世界杯日记



本报特派记者赵紫名与索菲·马丁内斯合影。特派记者 赵紫名 供图

扫码看辣视频 晚报记者带你看看世界杯满眼都是蓝白色

勇闯美加墨

2026世界杯特别报道

责编/郑湘平 美编/吴志立 校对/李 乐

6月28日战报
巴拿马0比2英格兰
克罗地亚0比1加纳
哥伦比亚0比0葡萄牙
刚果(金)3比1乌兹别克斯坦
阿尔及利亚3比3奥地利
约旦1比3阿根廷
6月30日赛事预告(CCTV5)
01:00 巴西VS日本
04:30 德国VS巴拉圭
09:00 荷兰VS摩洛哥

32强出炉，谁最有冠军相？

长沙晚报6月28日讯(全媒体记者 宁莎鸥)28日，美加墨世界杯小组赛结束争夺，16支球队打道回府，32强全部出炉。欧洲13支球队晋级，非洲出线9支，南美洲5支球队突围，中北美及加勒比海地区留下3支，亚足联仅留下日本、澳大利亚。巴西队、英格兰队、阿根廷队落位下半区，法国队、英格兰队、德国队、荷兰队将在上半区展开厮杀。

欧洲出线球队最多 日本、澳大利亚维护亚洲荣耀

随着小组赛落幕，最后一轮比赛成为亚洲球队的“滑铁卢”。韩国队爆冷败给南非队，伊朗队连平强敌，本来都保有晋级希望。但因为竞争对手塞内加尔队在另一支亚洲球队伊拉克队身上“刷”了5个净胜球。两队双双无缘成绩最好的小组第三，惨遭淘汰。伊朗队已经是第二次因为算小分无缘淘汰赛了，在2018年，他们因为公平竞赛分小组出局，今年又因为净胜球被挤掉，可谓时运不济。

欧洲仍是世界足球版图最重要的一块，有13支球队晋级。其中有德国队、西班牙队、法国队、英格兰队等4支前世界冠军，比利时队、荷兰队、葡萄牙队也颇具实力，其他大洲的球队碰到他们要大皱眉头了。

巴西队、阿根廷队、哥伦比亚队、巴拉圭队、厄瓜多尔队5支南美劲旅晋级，五星巴西、三星阿根廷赫然在列。另一支前世界冠军乌拉圭队意外出局。

南非队、摩洛哥队、科特迪瓦队、埃及队、佛得角队、塞内加尔队、阿尔及利亚队、刚果(金)队、加纳队9支非洲球队携手杀入淘汰赛，是出线球队第二多的大洲。摩洛哥队、科特迪瓦队、塞内加尔队都不容小觑，他们中有望产生本届世界杯新的“黑马”。

上半区欧洲豪强云集 下半区南美双雄领衔

上半区战况激烈，欧洲豪强大多云集于此。法国队和德国队很可能16强就要见面。他们之中的胜者大概率八强迎战荷兰。葡萄牙队和西班牙队如果双双胜出，也要在16强战捉对厮杀。从纸面实力来看，法国队和西班牙队最有可能杀出重围，在四强聚首。

下半区的晋级路同样不好走。日本队将在淘汰赛首轮就遇到巴西队，虽然他们此前在热身赛中战胜过对手，但在正式比赛中恐怕也很难过关。巴西队如若顺利晋级，很可能在八强战中对阵英格兰队，那么四强就有可能是巴西队与阿根廷队的南美双雄对话。



扫码看更多“美加墨”精彩 “勇闯美加墨”世界杯专题报道



阿根廷队球员梅西(左)主罚任意球破门。新华社记者 程敏 摄

替补登场，任意球破门

梅西刷新世界杯进球纪录

长沙晚报6月28日讯(全媒体记者 郑湘平)北京时间6月28日，2026美加墨世界杯J组末轮在达拉斯AT&T体育场开战，提前锁定小组头名的阿根廷队迎战已出局的约旦队，最终蓝白军团3比1取胜，小组赛三战全胜晋级淘汰赛，替补登场的梅西凭借一记精彩任意球建功，再度改写世界杯进球纪录。

赛前出线形势已定，阿根廷主帅斯卡洛尼大幅轮换阵容，梅西进入替补席休整，仅门将马丁内斯与劳塔罗保留首发。比赛开场后阿根廷队持续向约旦队防线施压。第19分钟，约旦队中场防守犯规送出离场任意球，洛塞尔索左脚踢出弧线球直钻球门死角，帮助球队先拔头筹。第31分钟，塞内西禁区内争顶时遭对手犯规，经VAR回放主裁判罚点球，劳塔罗冷静推射命中，阿根廷队带着2球优势结束上半场。

易边再战，约旦队并未放弃抵抗。第55分钟，哈达德右路送出精准传中，替补登场的塔马里门前铲射破门，为球队扳回一分。眼看场上局势出现波动，第60分钟全场观众齐声欢呼，梅西替换劳塔罗登场，瞬间盘活阿根廷队前场进攻。登场后梅西多次持球策动进攻，分球、摆脱、组织调度尽显核心价值，约旦队需双人协防才能限制他的推进节奏。

第80分钟，阿根廷在前场禁区弧顶赢得任意球，梅西站在球前从容调整助跑节奏，一记低平贴地球绕过人墙，从门将身侧窜入球门，将比分锁定为3比1。这颗进球让梅西西世界杯总进球数达到19球，同时达成连续7场世界杯赛事破门的壮举，继续领跑本届射手榜。



扫码看辣视频 本报特派记者见证 梅西破门瞬间

同城通

生活资讯全搜索 为您服务全天候

电话:0731-82205305
QQ:800083498
微信:长沙同城通

刊登资讯不出门 手机平台更便捷

遗失声明

长沙麓山医药公司西站药店遗失长沙市工商行政管理局岳麓分局于1995年4月25日核发的注册号:4301041700006号营业执照正副本，声明作废。

下列证件声明作废

● 石金遗失 430105199112300015号二代居民身份证，声明作废。