

以青春为序，赴一场追光之旅

长沙市实验中学“实光记”故事(下)

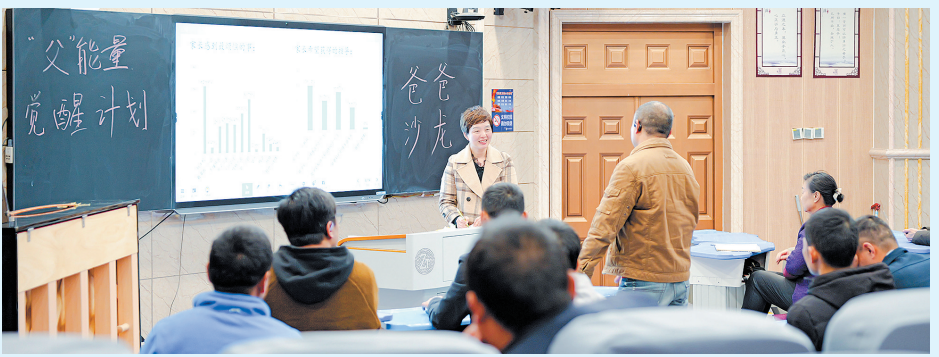
● 谢佳汝 岳霞 马腾宇 吴润琦

教育的本质，不是把所有孩子雕刻成同一种模样，而是尊重每一个生命的独特，让平凡者出彩、优秀者拔尖、追光者发光。

在长沙市实验中学，“看见光、追随光、成为光、散发光”不是口号，而是日常。在这片沃土上，每一寸微光皆可燎原。



升旗仪式上，学校党委书记肖建军、校长张桃向吴昊、黄可人两位同学，主教练姚良华老师赠送花束，勉励全体学生向优秀学子看齐。



长沙市实验中学家长学校举办“爸爸沙龙”，进行家庭教育指导。均为学校供图

托举微光，让每个少年被温柔守护

中考失意、高考“逆袭”，现就读于武汉大学雷军班的方博文同学在长实完成了他的“蜕变”。这场“蜕变”的背后，是语文老师李显鸿博士反复打磨的思维训练，是数学特级教师彭本辉“三年如一日”的个性化辅导方案……“相信长实的教育理念，相信老师的教学水平，相信自己一定能成功。”方博文说。这样的故事在长实并非个例。2025年考入西安交大的沈子奕同学常说“在长实收获的远超预期”；就读武汉大学的周泽奥同学说“长实教给我的，还有友谊、诚实与激情”，他们的成长故事证明：在长实，没有注定的天花板，只有不断被重新定义的起点，每一个学生都值得被关爱、被托举。

守护每一个平凡起点的路上，长实把学生稳稳托住；而在扬长补短的赛道上，学校同样给“有天赋的孩子”搭好了梯子。

“从没想过自己能代表学校拿全国银奖。”在2026年全国中学生地球科学奥赛决赛颁奖现场，G2408班黄可人同学捧着银奖奖状，眼眶微微泛红。从课堂上的“辩论场”，到岳麓山上挥铲寻标本，再到备赛时“啃”大学课本、推演难题——这个曾经只想“学得再深一点”的女孩，在不到一个月里，靠着教练组量身定制的方案、往届

选手的经验传授、师大教授的“外援”加持，一步步闯进决赛。与她同时获得全国银奖的吴昊昊同学说：“那些推理、讨论难题的日子，让我真正读懂了地理。”学科的热爱，终究在竞赛的淬炼中，长成了最踏实的力量。

近四年，学校地科奥赛团队累计拿下4项国家级奖项、5人入选省级代表队、百余人斩获省级奖项……亮眼成绩的背后，是学校搭建的分层差异化教学体系，让不同起点的学生都能找到属于自己的成长路径。

但“拔尖”在长实从来不止一种模样。更多孩子的优势，也在被一双双眼睛发现、被一位位恩师呵护——高二学子贺采曾经性格内敛，班主任谢敏姿老师却在校运会上捕捉到她的闪光点：采访从容大方，镜头感知力敏锐，表达能力出众。谢敏姿老师主动鼓励贺采加入校园电视台。“贺采心思细腻、责任心强，能平衡课业与社团实践，她值得拥有适合的舞台。”谢敏姿说道。从镜头前拘谨失语，到独当一面策划校园专题片，贺采在校台彻底蜕变，找到了自我价值。慧眼识光，成就每一位学生“生而不同，各自有光”的发展，是长实育人最动人的细节。每一个被看见的名字，都是一束被点燃的微光。

教育最美的模样，是让每个孩子都能找到自己的赛道，活出自己的精彩。“在长实，师生的每一个特长与兴趣都会被尊重，被放大成为优势，成为热爱，甚至成为立身之本。”长沙市实验中学校长张桃说。

2025年8月的成都世运会开幕式上，六百人方阵齐舞，而“C位”领舞的男孩就是G2317班的陈星辰同学。站上舞台前，他右脚甲沟炎发作，走路钻心疼，但音乐响起的瞬间，疼痛“消失”了——“‘C位’不只是一个位置，而是六百人齐奏的艺术乐章。站在那个位置，脚趾的疼早就顾不上，我心里只有一件事——把每一个动作做到完美。”陈星辰说。同年4月，长实舞蹈团在第八届全国中小学生艺术展演中获舞蹈类全国一等奖。两个替补队员从头到尾没有上场，却没有缺席一次训练——“我也是团队中的重要一员，虽然没有上场表演，但也付出过、努力过，我很骄傲。”作为全国艺术教育先进单位、教育部认定的全国高水平舞蹈团，长实美育的底色从来都是：台前有人发光，幕后有人守护，每一个全力以赴的身影都被珍视。

依托全国青少年排球、足球特色学校的平台，学校以体育锤炼学子品格，每位长实学子都能学会直面失利、扛起集体责任，在竞技中完成人格蜕变，读懂坚持与担当的意义。2026年湖南省高中生三大球排球联赛落幕，

绽放光芒，多元赛道成就人生精彩

长实女排斩获省赛“第九冠”。“冠军是集体的，但我心里那个敢拼敢喊的自己，是打出来的。”手捧“最佳得分手”奖杯，长实女排队员童玥的眼神放光。无数次重复的训练、膝盖上磨破的护具、输球后哭着加练的夜晚，一点点把童玥“砸”成了今天的模样。

今年是韩宜可同学在长实就读的第五年。初中毕业于长实的他，在填报中考志愿时毫不犹豫地选择继续留在长实：“曾经，我考虑过其他学校，但长实有很多关心、帮助我的老师，有很多令我印象深刻的校园活动，我对长实充满感激和眷恋。”与贺采一样，韩宜可也在校园电视台找到了最适合的舞台，“用镜头记录下所见所感，向人展示我脑海中的‘天马行空’，是我最爱的事情。”韩宜可说。指导老师侯鲁莎这样评价他：“韩宜可是一个自信、善于表达的学生，在校台收获的品质，也能让他在学习中不畏困难，勇敢向前。”

成全学子热爱，托举学子成长的不仅有校园电视台。学校常态化开展英语配音、校园剧、集体舞、歌手大赛等课外活动，丰富校园成长生态，让更多爱好皆有展示舞台。校园活动多元，实践图景繁荣的背后有着清晰的育人逻辑——学校党委书记肖

建军解读道：“学校坚持以心育融通五育，依托真实课堂、实景实践、深度探究与行走研学，以德润心、以智明心、以体强心、以美悦心、以劳正心，让每一次成长都有迹可循。”

“你最想成为什么样的人？”学校曾调研学生的人生理想，数据显示，长实学子早已跳出“高分等于成功”的狭隘认知：有人想深耕专业、报国利民，有人想深耕热爱、自在生活，有人想温暖他人、向善而行。成长从无标准答案，幸福、坦荡、热爱、担当，皆是成功模样，这正是长实多元育人最动人的诗篇。

在2025年高校见面会上，方博文回母校向学弟学妹介绍武大，与母校老师合影。



法国3比0轻松击败瑞典晋级16强，超强进攻让所有队伍胆寒

这才是真正的“夺冠大热”

长沙晚报7月1日迈阿密讯(特派全媒体记者 赵紫名)当地时间6月30日，在1/16决赛3比0轻松击败瑞典队后，法国队成为世界杯史上首支连续5场至少攻入3球的球队，此外连续8场至少攻入2球，这样的进攻能力令人感到胆寒。相比前一天出局的德国和荷兰，法国展现出了真正“夺冠热门”的实力。

姆巴佩依旧紧追梅西

当地时间6月30日下午5时，纽约新泽西体育场，I组第1的法国迎战F组第3的瑞典，8万热情的球迷再次见证了姆巴佩的超级射手能力。

上半场，法国连续冲击瑞典球门，巴尔科拉、姆巴佩、奥利塞都错失了良机，尤其是奥利塞的倒钩射门中柱运气欠佳。不过上半场结束前，姆巴佩还是为法国队打破僵局。下半场，法国队的火力依然不减，巴尔科拉扩大比分，姆巴佩完成双响，为球队锁定胜局。

这场比赛是姆巴佩第18次代表法国队出战世界杯，追平瓦拉内和吉鲁，成为法国队队史世界杯出场次数第三多的球员，仅次于格里兹曼(19场)和洛里(20场)。本届世界杯，姆巴佩就有望打破这一纪录。

同时，姆巴佩本届世界杯进球数追平梅西(6球)，世界杯总进球数也提升至18球，超越克洛泽(16球)独居世界杯历史射手榜第二位，离榜首的梅西只有1粒进球的差距。不管是本届的金靴还是历史总射手王，姆巴佩都有希望完成对梅西的赶超。

在世界杯历史上，姆巴佩成为首位在七场不同比赛中打入至少两球的球员。而在法国国家队历史上，姆巴佩也已经是唯一在两届世界杯都打进至少5球的球员。

随着两粒进球入账，姆巴佩还追平了自己保持的法国球员单赛季进球纪录(54球)。在比赛临近结束被换下场时，甚至连法国队主教练德尚也用“膜拜”的姿势向姆巴佩致敬。



法国队球员姆巴佩(左)在比赛中射门得分。
新华社记者 胡星宇 摄

三叉戟展现恐怖火力

此役，法国队强大的攻击力展现得淋漓尽致，若非门柱帮助，以及瑞典门将塞德兹卓姆奋力化解拉比奥、奥利塞和巴尔科拉4次极有威胁的射门，瑞典队的失球数绝不会只有3个。

姆巴佩(6球2助攻)、奥利塞(0球5助攻)和登贝莱(4球2助攻)，组成了自1958年世界杯方丹、科帕和皮安托尼以来，法国队队史世界杯攻击力最强的三叉戟。

除了不断进球的姆巴佩，本届世界杯法国队争冠另一个利器就是助攻王奥利塞。世界杯4场5助攻，奥利塞追平了贝利(1970年)和马拉多纳(1986年)的助攻数，距离单届世界杯助攻

王纪录只差3次；西德队的瓦尔特(1954年)和法国队的科帕(1958年)都是8次。以目前法国队的状态，奥利塞完全有机会打破纪录。

赛后一向以低调、中立态度发言的法国队主帅德尚，也对攻击力强大的三叉戟赞不绝口：“法国队拥有足够优秀的球员，当他们保持这种心态和专注度时，自然预示着非常好的前景。”

赛后巴尔科拉也盛赞奥利塞，认为他总是能给队友找到进球的机会：“他每次触球构成威胁，他还有进球能力，只是运气不佳，要么击中门柱要么被门将扑出，但我相信他的进球总会到来。他是个天才，和他踢球我相信法国队会走得更远。”

法兰西还有谁能阻挡

本届世界杯法国队仅踢了4场已攻入13球，已经超过1994年巴西队夺冠时总进球数(7场11球)，距离2018年世界杯法国队夺冠时总进球数只差1个(7场14球)。

法国队晋级后，他们将于北京时间7月5日上午，在费城的1/8决赛中对阵巴拉圭队。1998年世界杯法国队1/8决赛对手也是巴拉圭，当时法国队凭借加时赛第114分钟后卫布兰克的进球险胜。

随着德国队和荷兰队先后在点球大战中被淘汰出局，法国队所在1/4区的竞争压力相对减轻。若顺利战胜巴拉圭队，法国队1/4决赛将对

阵加拿大队与摩洛哥队的胜者，杀进四强也是大概率事件。半决赛，法国队有可能遇到的是葡萄牙或者西班牙，从目前的情况来看，葡萄牙和西班牙都还没有展现冠军球队应有的水平。

另一个半区来看，巴西、墨西哥队、英格兰队三强要争夺一个四强席位，阿根廷队则独守另一个1/4个半区。因此，本届世界杯决赛有可能复刻上届世界杯法国队和阿根廷队对决的场面。

从阵容厚度到进攻火力，从大赛经验到心理素质，这支法国队确实具备冲击大力神杯的条件，但正如德尚赛前所言：“提前设想得再好，也需要一场场打好，必须比对手进更多球。”

星火传光，育人薪火奔赴山海

教育是一场漫长的接力，最好的育人成果，从来不是一时的赛场佳绩、一纸升学证书，而是刻入骨髓的品格、终身受益的底气、传递善意的担当。从在校被点燃理想，到毕业后自成炬火、反哺他人，长实学子完成从“成为自己的光”到“向世间散发光”的精神升华。

4月21日，梅溪湖文化艺术中心专场演出结束后的第二天，中央民族歌舞团青年女中音歌唱演员、长沙市实验中学G0911班校友杨紫月回到母校，与艺术班的学弟学妹们进行交流，把自己以全国汉族第四名考入中央民族大学、师从《吉祥三宝》演唱者乌日娜教授的故事，掰开揉碎讲给学弟学妹听。当年坐在台下听老师讲课的女孩，如今站在台上成了学弟学妹眼中的光——有学生说：“学姐就是我心中未来自己的样子。”从被托举到反哺，这场返校分享本身就是“接力”二字的最具体回答。

笃行立业，向阳担当，各行各业长实校友躬身践行初心。2015届校友、楠峰微电子IC验证工程师沈泽宇，在校养成自主探究、终身学习的品质，如今直面技术难题沉稳攻坚，以严谨态度助力国产芯片研发，以实际行动报效家国。2017届校友李丁是昔日的学生会骨干，受母校育人理念感召，研究生毕业后重返长实任教，在讲台上延续当年师长给予的温暖。

最好的教育从不是孤军奋战，而是家校同心，双向奔赴。G2401班陈劭予妈妈曾是焦虑型家长，对孩子昼夜管控、掐秒督促，导致孩子厌学自闭、亲子疏离。“班主任胡老师长期对我进行家庭教育指导，引导我放手减负，孩子也逐渐重拾自律，主动和我沟通，家庭关系越来越和谐。”陈劭予妈妈深有感触地说。G2501班洪晋鹏妈妈也表示，在长实家长学校的帮助下，她已学会了以静心陪伴替代管控施压，接纳孩子起伏成长。C2502班黄璐晨妈妈说：“孩子入校后，才知道我们有多幸运，能够进这样一所‘宝藏学校’。长实的好，三天三夜也说不完。”家长们的口碑，便是长实家校共育中那束最笃定的光——照亮当下，更辉映未来。

循光不止，育人步履永不停歇

回望长沙市实验中学的育人之路，“追光”二字贯穿办学全程：看见光，发现每个生命的潜能；追随光，坚守因材施教的初心；成为光，绽放每个少年的锋芒；散发光，延续教育温暖的星火。

忠恕德育课程体系、“五大节四走进三联系”特色活动、分层教学与课程迭代——一套完整的立德树人体系，已在长实落地多年。荣誉也随之而来：教育部“新课程新教材实施国家级示范校”，全国艺术教育先进单位，全国青少年排球、足球特色学校……但与牌匾相比，学校更关注的是从入口到出口的成长增值，最珍视的是一个名字背后的故事：无论是方博文从中考七千名到高考全省前六百名的逆袭，还是陈星辰从舞蹈教室到世运会“C位”的跨越，都在印证一个朴素的道理：教育的勋章，从来都别在学生的衣襟上。

教育是一场生生不息的追光之旅，一代人点灯，一代人成长，一代人传光。长沙市实验中学的“实光记”，没有终点，只有连续不断的新起点。

美式航司分层收费

想舒适？得加钱

● 赵紫名

昨天是赶飞机的一天，因为休斯敦的天气过于炎热，加上休息不足，也就没有再逼着自己去外面找内容，比如计划中的休斯敦太空中心。中午退房后就直接去机场，等晚上7点的飞机飞迈阿密。

虽然坐美国飞机的次数还不多，但感觉自己也有了一定的发言权，从最早在家里定行程的时候，就发现了美国航司与中国航司的不一样。

首先就是选座位，国内的航班在网上值机后，是可以直接选座的，并且不用花钱。但是！美国的航司要收钱，选座的价格随航线、机型、位置及剩余库存动态浮动，从几十美元至上百美元不等。

比如我从上海直飞达拉斯的行程，看到可以提前选座就准备试一下，结果顿时傻眼，不仅要收钱，而且有些好位置的价格甚至到了将近1000元。当然，你可以不付这个钱，那就等待值机后，航空公司随机给你分配座位，那基本都是比较靠后的位置了，而且大概率是三人位中间的那个，而我运气还不错，分到了一个过道的座位。

来到美国后，后续的行程也都要确定下来，于是我开始在了各个航空公司官网和国内售票平台上两边来回，看如何选择到更具性价比的机票，其中最折腾人的就是行李托运的收费。

像跨国的远距离飞行，航司都会提供一个免费的箱子托运，但在美国国内不是，托运箱子(23公斤以下)需要另外支付费用，像我托运了两次，都是在航司的官网上交了45美元(约人民币306元)，如果要托运第二个，价格则会进一步上涨。

国内的售票平台上，刷到的低价机票基本上是上不提供免费托运的，需要看清楚说明再来对比价格，不然等到了现场，发现要交更多的钱。除了托运的箱子，带上飞机的只能是一件随身行李，再加一个手提包。

此外，不像国内基本就分为经济舱和头等舱，美国航司细分了更多的价位档次，给予不同的权益，价格最低的严格限制退改签、不可提前免费选座、无免费托运行李、积分累积率低、最后登机，价格越贵所拥有的权益就越多，免费退改签、任意选座、优先登机、额外行李额度、高比例里程累积。

在选择价位时，我无一例外都选择了最低的那档，对比最高权益带来的免费托运所要花的钱，单付行李托运的钱还是划算得多，其他的权益对我来说并不关键。

至于机上的餐饮，短距离的基本不提供，甚至水都没有，长距离的餐食也只能说是中规中矩。飞机Wi-Fi，则是免费的收费的都有，从上海前往达拉斯时，29美元包两个小时、35美元包全程，休斯敦飞迈阿密时则是免费提供，网速并不是很快。

总体来看，美国航司普遍采用“同一物理舱位、多重价格等级”的分级策略，期待通过限制退改、选座和行李权益来获取更多的收益，不想花钱你就忍，想要舒服就花钱。



扫码看更多“美加墨”精彩
“勇闯美加墨”世界杯专题报道