



高考誓师：为梦想，冲啊！

高考百日誓师，是高三学子专属的“仪式感”，也是备考路上的“加油站”。上周，延安多所高中陆续举行了形式多样、振奋人心的高考百日誓师活动，在老师和家长的温情勉励下、学弟学妹的真挚祝福中，高三学子们热血澎湃、整装待发。

各校的高考百日誓师活动除了签名、宣誓等“常规动作”外，还设计了一些温暖朴实或高燃励志的环节——育英中学把高考誓师与成人礼相结合，让学生着汉服、行古礼，在传统成人仪式中学会感恩与奋斗；实验中学邀请励志教育专家作演讲，为学生高考赋能；新区高级中学倡导学生把目标写进决心书，给学生一个奋斗的信念；新区培文学校让学生与家长牵手过成人门，佩戴成人徽章，引导同学们承担起对自身、家庭、社会的责任。



● 育英中学校长冯云鹏为学生行冠礼

育英中学：传统成人礼，唤醒责任感

“十八而至承大志，百日圆梦正当时！”伴随着青春激昂的音乐，上周末，延安育英中学2024届学生成人礼暨百日誓师大会在学校操场举行，学校用一场热血澎湃的成人礼和誓师大会，为高三学生擂起冲刺的战鼓，吹响进军的号角，拉开决战的序幕。

当天上午10时，全体高三学生身着汉服气宇轩昂地走过“成人门”，跨入“成才门”，再把自己对未来的祝福与期盼写成一封信，投进“梦想邮局”，激励自己努力拼搏，决胜高考，心愿达成，未来可期。学校全体老师、高一高二学生以及高三学生家长共同见证了这一重要时刻。

成人礼环节，家长和老师亲手为孩子戴上成人帽或插上发钗。然后为他们整理衣服，摸摸他们的脸颊，深情注视着这个长大成人的孩子。

“加油，你是最棒的！”
“未来的你一定会感谢现在奋斗的自己。”

每个家长都给孩子精心准备了鲜花和礼物，当孩子们为他们送上大大的拥抱时，许多父母都忍不住泪湿眼眶。

冠(笄)之礼是我国汉族传统的成人仪礼，男子为冠礼，女子为笄礼，是对个体成员成长的激励和鼓舞。育英中学积极传承传统文化，让学生着汉服，行古礼，老师、家长亲手为即将成人的孩

子们加冠、加笄，孩子们则分别以三个深深的鞠躬，拜谢父母的养育之恩，感谢老师的传道授业之恩。隆重的仪式只为引导学生认清自身价值，唤醒他们对家庭、对社会的责任感。

百日誓师环节，学生们热情高涨，氛围感拉满。高三学生满怀激情依次喊出各自班级青春热血的备考口号，铿锵有力，掷地有声，莘莘学子，豪情万丈。高一高二的学生也在现场集体喊话，为学生们加油打气送祝福。这气势简直太燃了！

正如学生代表拓浩文表态：“要把所有沉默的坚韧，沉默的毅力，沉默的决心，全都化作高考考场上的笔力千钧，都化作笔下文

章的一幕惊鸿，都化作冠宏浩荡的万里长风，一圆扶摇而上者九万里的鲲鹏之梦。”

重要时刻，校长冯云鹏语重心长地送给学生们三句话，“做好自己的选择”“学会管理情绪，克服焦虑”“相信时间的力量”。他告诉同学们，“这个世界不属于80、90后，也不属于00后，它属于努力之后。只要认准目标，笃行不怠，人生就必有转圜的余地，生命必能迎来高光时刻。”

活动尾声，全体高三同学轮流走到“破浪乘风，梦想起航”的展板前，郑重签下自己的名字，许下全力以赴的承诺，为接下来的高考冲刺注入满满的动力。

(记者 牛敏)

实验中学：励志演讲为高考赋能

“不负韶华十二载，拼搏百日不懈怠，不忘家长养育恩，闻鸡起舞勇攀登，不负老师教育情，金榜题名报师恩，不忘母校培养魂，学业有成启征程……”上周，延安实验中学全体高三学子用声如洪钟的呐喊和掷地有声的豪言壮语，点燃迎战高考的激情。

当天晚上7点，冲刺誓师大会在校体育馆启幕。雄壮的国歌声响起，是催征的战鼓，也是前进的号角。当高考百日倒计时牌被

揭开，大家一起给高三学子加油打气，为熠熠生辉的梦想鼓劲助威。

学生代表、高三(13)班的张耀华在发言中说，高考百日冲刺，是12年学习生涯中重要的一次对决。他号召全体学子“坚定信念，持续奋斗”“激发潜能，协作学习”“调整心态，放手一搏”，让青春不留遗憾。

誓师大会还邀请到全国(中)高考励志教育普及推广专家郭树

松老师为即将高考的学生作了精彩的励志演讲。他围绕“高考、梦想、奋斗、感恩”等关键词，用幽默的口吻、风趣的表达、鲜活的励志故事和互动游戏，带领同学们开启了一趟心灵之旅。

在班级宣誓环节，高三学子们以班为单位，信心百倍地喊出自己的高考目标，彰显了追逐梦想、勇搏风浪的信心和决心，现场雷鸣般的掌声和呐喊声此起彼伏。

校长郑勇送给全体高三学子六句话：盯紧目标不放松；策略科学不盲从；紧张有序不懈怠；坚持到底不放弃；精神振奋有状态；心无旁骛有定力。他希望同学们要永远把学习作为成长最好的阶梯，把奋斗作为成长最好的姿态，振奋生龙活虎的精神状态，激发龙腾虎跃的拼劲干劲，坚定鱼跃龙门的卓越追求，共同开启一个充满希望与收获的甲辰龙年！

(记者 贺卓)

新区高级中学：递交决心书，给自己一个信念

“我知道我想要什么，此刻我血脉偾张，风吹过一片野草，我站在这儿回首过去，天空若隐若明……”上周五下午，延安新区高级中学体育馆内，在《here we are again》的背景音乐声中，高考100天誓师大会开始。

高考，是一场考试，也是一次选择，一次全新的开始。副校长赵正宏作动员讲话，他叮嘱高三的同学们，要练就雄心、信心、

狠心、耐心、细心“五心”，坚持、坚持、再坚持，不断超越自己，用志气加智慧备战高考，圆梦六月。

前行的路上，少不了恩师的呵护与陪伴。贾梅梅老师的发言，浓浓的爱意，拳拳的师心。她勉励同学们：愿你们驱驰万里，波澜入怀，上下求索当致远；望你们砥砺前行，丘壑在胸，江山在望且飞高。期待百日后的你们鹏程万

里，期待六月的新高繁花似锦！

学生代表吴浩宇在发言中召唤同学们：没有比脚更长的路，没有比人更高的山，让我们在剩下的日子里，脚踏实地，提笔山河，以侠客出剑的豪迈，去奔赴我们的远方！

随后，12个班的高三学子以班为单位，轮番上台宣誓，喊出了心中必胜的信念：努力最为不朽，新高永远是信念！新高加油！高三

加油！加油！加油！加油！

铿锵的誓言，在体育馆大厅里久久回荡。在同学们交上来的决心书上写满了同学们的目标，“武汉大学(650分)”“厦门大学(640分)”“西安交通大学(640分)”……誓师大会结束后，各个班级分别召开了动员会，激励同学们在最后复习冲刺的日子里奋力拼搏，赢得高考的最终胜利！

(记者 贺卓)

新区培文学校：第一届学生即将高考

上周，新区培文学校高三年级举行了2024届高考百日誓师暨成人礼活动。学校全体师生及高三学生家长齐聚一堂，共同参与、见证这个特殊的时刻。

随着校长孙环一声令下，礼炮轰鸣，鼓声激昂，烟花绽放，高三学子和家长们手牵着手，一起走过成人门、成才门、成功门，这

三道门象征着他们从少年走向成年，从成长走向成才，从努力走向成功。这是一个重要的里程碑，标志着他们正式步入成年人的行列，迎接更广阔的人生舞台。高一和高二的同学们站在红毯两边，为高三的学长们送上最美好的祝愿。

这是新区培文学校第一届高

三学生。回首高中三年，九百多个日日夜夜，师生们闻鸡起舞，琅琅书声，唤起日出东方；披星戴月，奋笔疾书，换来如水年华；披荆斩棘，经历酷暑严寒，翻越重重书山；劈波斩浪，克服风凶水险，洒渡无垠题海。千锤百炼中，已锻炼成经得起风霜抗得住雨雪的勇士；千磨万击中，学生们已成长

为大考当前面不改色的小将。在班主任老师的陪伴下，同学们依次起立宣誓，向学校、家长和自己立下铿锵誓言。

当家长们亲手为孩子们戴上象征成年的成人徽章后，他们深情拥抱，期待与喜悦在彼此的目光中传递。

(记者 樊江江)



● 育英中学学生拜谢父母养育之恩



● 育英中学学生写一封信投进梦想邮局



● 实验中学高三学子奋力喊出誓言



● 新区高级中学誓师大会



● 新区培文学校师生一起走过成才门