进：激发学生立志成才的进取潜能 德：培养新人仁信勤朴的德性品质

学生网评：“在这里成长出了立体而健康的人格”

上海浦东新区民办进德外国语中学“十年磨一剑”优质办学、品质育人启示录

画面与心声

自由表达的“心灵独白”

很想了解学生的真实想法，所以在网上刻意查了一下，作为一个比较开放而自由的空间，学生对学校的印象和学校对学生的影响，他们在此倾吐的真实程度是可想的。

进德，在学生中究竟是一所什么学校呢？一位离校四个半月的毕业生，在网上“填坑”，按他的“说法”，是“突然想起来，原来发现自己也曾经这么赤诚而简单地爱着进外啊，怀着极大的积极与誓言般的‘最’字。”显然出自有感而发，“我很难形容升入高中之后对于进外的感受，我很感激在初中不算紧迫的学习氛围与活动中让我们得以肆意地发展自我，我在这成长出了立体而健康的人格。我在那四年里确实真诚地爱着这里，这是一个成长的地方。”另一位毕业生在表达对母校师长的谢意之后，这样留言：“是你们让这个教室真正有了关于我们的意义，是你们把属于我们的四年涂上独属于我们的颜色，是你们让这段成长经历真正属于独特的我们。”于是在其的笔下，一串串景象“复活”：会想起世纪公园里拍过的无数分镜头，会想起大队部走过的那些展厅，会想起改到晚上11点的演讲稿，会想起四个小时的剧本杀，会想起没约完成的det，会想起无数次的细节与事……“这不是我初中四年生活中所有美好的回忆，相反我初中所有五彩斑斓的生活在这六千公里只能体现不到千分之一的微小部分。至少我很感激我的初中四年是在这里度过，我会记得我在这四年eventful的四年，我找不到一个中性的中文词汇来概括了，这四年精彩而充实，繁华而斑斓。”

如果说，“这是一个成长的地方”道出了真情与实感，“成长的经历真正属于独特的我们”表现了学校的办学有效，那么，“精彩而充实，繁华而斑斓”则对学校作了评价与打分。可以说，一个真正意义上的“成长的地方”，便是办学的全部价值。

坐落改革开放热土，携手时代优质风尚，自出沪上市实验示范性高中进德外中母体的上海浦东新区民办进德外国语中学，创建于2012年7月，是进才教育集团旗下的民办初级中学。

办学就要高质。学校在充满教育思想、充沛办学激情的特级校长、进才中学原校长王从连的睿智

引领下，以高标准定基准线，从开办起，就踏上了高起点、高标准、高境界的优质办学之路。

育人就要上品。学校尽管以外语中学著称，但在育人上具有前瞻性、基础性、生长性的眼光，提出落实立德树人根本任务，以培养具有“公民人格、国家意识、国际视野、创新精神的谦谦君子、大家闺秀”为目标，融时代风范与新人气质、外语特色与全人风骨、基础夯实与科创潜能于一体，走出了立人建树的育人之道。

“五爱”“四守”“三为”，是学校致力于立德树人的具体化，也是进德校名赋能的行为化，更是学校的正道、育人的风范。

成长的沃土，培育了一大批根正苗红的优秀学子，如夺得CCTV“爱拼才会赢”拼读比赛全国总决赛第二名、上海市第十七届初中生科普英语竞赛一等奖的沈至成等，还有一大批在国内外各类竞赛中获奖的佼佼者。尤其是从进德走出的学生都具有平凡的心态、高昂的志气和多元的才气。

从大局入“格”：“五爱”“四守”“三为”的价值

育人讲规格，做人讲品位。在王校长看来，学会做一个正直、健康、善良、有为的人，是对社会的贡献，也是对国家的奉献。

把学生培养成具有美德、美行的格调之人，是有办学大局和育人格调的体现。

学校从做人、与时代、社会的需求契合，做人、与品格、判别的完美匹配的角度，对培养什么样的人进行了深入的研判与思考，提出了“五爱”“四守”“三为”的基本规则，即“五爱”：爱党、爱国、爱校、爱家、

爱己；“四守”：守法、守纪、守信、守礼；“三为”：为人、为生、为学。

这个做人的“核心素养”，具有深刻的内涵和丰富的外延及其指向的价值。它集中了国格、人格的基本框架，集合了守正、守明的基本范畴，集纳了为人、为生的基本要素，涵盖了学校、社会、家庭等不同场域的意识自醒和行为自律，是学校引领学生思想建设、精神态度、行为规范的“进德版”，也是学生学会做人的品格、品位、品韵

的“磨砾石”，极具引导、指导、利导的价值。

学校为此建立了以“五爱”“四守”“三为”为内容的创新德育课程，建立了不同年级的主题德育内容。同时，努力挖掘各科教材中的德育元素，做好学科德育工作。

利用节日和事件，强化“五爱”“四守”“三为”教育，是行之有效的举措。如适逢建党100周年，学校以“时代闪耀青春梦想”为主题，开展了系列活动，包括

从小节入“细”：习惯养成的思考与践行

做人教育是具体的，形成品格是过程的。学校根据初中生的认知特点和行为方式，善于从小处入手，抓住影响初中生成长的关键领域和关键事件，通过各种形式和活动，将“五爱”“四守”“三为”强化、固化、长期化。

习惯，是形成“五爱”“四守”“三为”的底色，也是形成影响一生发展的基点。学校将习惯培养放到了一个突出的位置，并进行持续不断的深化，并最终内化为学生的自觉意识和自主行为。

新生入校，习惯教育是“第一课”。为使预备年级同学快速适应新环境，开启新生活，学校组织全体新生开展入学

教育活动，以外整其行，内正其心。行为规范教育是预备年级同学的“开场”。各班同学在体育老师的带领下，来到足球场，进行队列练习，“向前看”“向右看齐”“向左转”……一个人做好这些动作很容易，但要全体同学整齐划一，需要所有同学的高度专注和齐心协力。经过一个小时的练习，队伍从歪歪扭扭，逐渐变得整齐划一；同学之间也由刚开始的相互指责，逐步变成相互轻声提醒。在新生大会上，张老师带领大家做了关于学习习惯的测试，同学们纷纷对号入座，反省自己。她又和大家分享了几个好的学习习惯：罗列计划；自

我鼓励；预习复习；反思总结；及时回顾；互换交流；查找原因；重视课堂；锻炼身体。“好习惯应该怎么养呢？”张老师说道，“制作‘坏习惯、坏方法纠正卡’，自我剖析，并采用科学的方法——‘21天法则’，帮助我们养成良好的学习习惯。”

到了初一、初二年级，学校强化习惯教育的力度和执行度，培养学生自律和责任。“双减”政策下，我们更需要严格的自律。“三班陆周昊同学分享了他的学习方法。四班李伊涓同学讲述了她班同学在成长中逐渐形成的凝聚力和责任心，慷慨激昂地道出了“家是最小

从榜样入“杆”：发现英雄和身边人的闪光点

利用榜样的示范作用，对学生进行成人教育，是学校传统而有意义和价值的做法。

每逢清明、国庆等节日和抗美援朝纪念日等重大事件，学校会适时地推出有关活动，引导学生从英雄烈士身上寻找成长的节点。除此之外，学校还十分重视让学生从身边同龄人身上获得前行

的力量。“榜样在身边 进外好少年——进外美德少年展示”，成为学习身边榜样的“嘉年华”。如吴杨同学学习之余，积极参与公益活动；参加了由仁德基金会举办的中秋感恩慈善活动；参与浦东新区善小公益组织的公益活动，每年将自己的压岁钱捐赠给四川大凉山、西昌市小学的孩子。现在的她正在蓄一头长发，

准备送给因化疗而失去头发的人做假发。还有，热心公益活动的杨铃宜同学，每天坚持两个小时，将中国1840年到1949年这段历史，以漫画形式手绘，制成十米长卷，展示创新意识、红色信仰和家国情怀，此事被上海青年报、学习强国平台、中国青年报等多家媒体报道。

班级文化建设，则是榜样教育的阵

耆乐嘉境 红领同行

嘉定区老干部局以“三个突出”持续擦亮党建作品品牌

目前嘉定区老干部局有离退休干部1.2万人，社区老党员2.2万人，建有76个离退休干部党组织和890余个社区老年党支部。面对越来越庞大的离退休干部队伍，“耆乐嘉境·红领同行”嘉定区离退休干部党建作品品牌应运而生。为丰富品牌内涵，进一步以“三个突出”打造“耆嘉”系列子项目。

突出“我嘉支部”建设：思想政治建设深入有效。充分发挥区上老干部政治理论课、老干部讲师团、各级离退休干部宣讲团优势作用，2022年全年开展各类线上和线下学习活动近500余次，参与1.5万余人次。

支部组织建设标准化。通过第一轮离退休干部示范党支部创建，树立2个市级示范支部和13个区级示范支部。坚持抓两头、带中间，全区57个党支部在班子建设、组织生活、作用发挥等方面逐步形成更加规范的过程，支部管理有据可依、有章可循。战斗堡垒

建设坚强有力。通过班子整体谋划、工委分工协作、党员共同参与，显著提升支部活动质效。充分利用行业优势，搭建作用发挥平台。

突出“嘉门阵地”建设：夯实阵地功能。各社区离退休干部之家，做到有场地、有人员、有经费、有机制。在完成功能的基础上，积极打造红色特色品牌，全区12个街镇形成“耆乐嘉境·红领同行”党建品牌子项目，在“之家”阵地上百花齐放。

提升阵地人气。发挥“之家”联系、服务、凝聚老同志的积极作用，吸引和保障老同志就近学习、就近活动、就近发挥作用、就近得到关心照顾。增强阵地能级。各“之家”积极培育和发展老同志学习、活动和志愿服务团队，探索成功功能型党组织80余个，深入各个领域释放银龄正能量。为“之家”建设出谋划策、献智出力。

突出“银辉耀嘉”建设：工作机制日趋完

善。坚持“支部+志愿服务”的模式，确保离退休干部作用发挥有项目、有规范、有保障、有实效。加强干部荣誉退休顶层设计，实现“荣退”即报即助，帮助离退休干部扣好退休“第一粒扣子”。

典型引领逐步彰显。开展嘉定最美老干部的挖掘和培育、宣传和引领，逐步涌现一大批先进集体和个人。培育有影响力、有代表性的老同志领衔成立党员工作室或志愿服务团队，引领带动身边老同志主动加入，呈现出“聚是一团火，散是满天星”的工作新格局。志愿服务持续壮大。逐步构建各级各类离退休干部志愿服务梯队，目前全区有离退休干部志愿服务团队近400个，计3700余人。老干部党建顾问团、老干部建言团、“老管家”等志愿服务团队充分发挥优势作用，汇聚越来越多的银龄力量，赋能助力嘉定经济社会发展。

莫道桑榆晚，为霞尚满天。嘉定区老干部局将再接再厉不断擦亮“耆乐嘉境·红领同行”党建作品品牌，挖掘好银龄资源，发挥好银龄力量，不断引领离退休干部党建工作创新发展，赋能助力嘉定经济社会发展。

知行合一 健康之道

黄浦区举办第三十三届上海市健康教育周主题宣传活动

2023年3月23日至3月29日是第三十三届上海市健康教育周，主题为“知行合一，健康之道”。为深入推进《健康上海行动（2019-2030年）》，普及健康知识，引导市民树立主动健康、知行合一的理念，践行文明健康生活方式，黄浦区卫健委、黄浦区爱卫办、黄浦区疾控中心、黄浦区疾控中心于3月23日在复兴公园开展主题宣传咨询活动。

3月的复兴公园鸟语花香，春色满园，游人如织，一片生机勃勃的景象。区爱卫办、消杀科、区疾控中心健康教育科、结核病与艾滋

病防治科及12320的健康促进志愿者们积极参与，发挥自身优势，为市民游客提供健康服务，接受市民关于病媒消杀、控烟、健康生活、肝炎、结核病、艾滋病与性病的防治与治疗等知识咨询；向市民发放健康素养72条、健康公约、公共场所控烟、平衡膳食、预防呼吸道感染病、结核病、肝炎、艾滋病与性病防治等宣传资料；现场游客积极参与有奖知识问答。

本次活动共发放各类宣传资料1000余份，提供咨询服务200余人次。志愿者们热情周到的服务得到市民游客的高度称赞，大家一致反馈健康公益活动多多益善。今后，黄浦疾控等相关部门将继续将《上海市健康公约》、《上海市健康素养72条》等融入日常工作，推进健康教育和健康科普建设，以有效方式促进市民了解和掌握必备健康知识，引导市民做自己健康的第一责任人，秉持知行合一的健康生活方式，形成“健康上海、人人行动、人人受益”的社会共识，打造健康生活新风尚。

西村发展变化，对乡镇工业与乡村振兴的有机融合有了一个大大的了解。

“不积跬步，无以至千里”，用双脚踏走，用心去体会，让党课更加入脑入心，嘉定区新源党支部将切实加强增强党员干部、团员青年的责任感和使命感，辐射引领周围群众，积极贡献新的力量。在“践学于足下”中让党员“动”起来，让党课“活”起来。

构建党建“生态圈”，深化党建引领基层治理“新台阶”：崇明区堡镇堡渔村位于崇明区中南部，堡镇港南水闸西首，东边堡镇港、大河、南临长江，西至桃源村，北靠黄渡河，是一个以捕捞业为主的专业渔民村，在这里我们时刻能感受到堡渔村涌动的拼搏干劲和蓬勃的创新活力。

堡渔村积极响应“共抓大保护，不搞大开发”的号召，传承和弘扬保护长江、爱护长江的优良民俗。坚持以党建为引领，深入贯彻落实“两学一做”学习教育常态化制度化，深入开展“两学一做”学习教育，通过“前期协商—业主大会征求意见—签订协议—项目施工”的贯通工作机制，订立“共建共享”民事协议，激发小区居民支持苏州河贯通的主观能动性。

街道也广泛倾听民意、汇集民智、公开信息、回应关切。不仅提升了工作水平，而且居民的诉求自我表达、自我管理水平也有了大幅提高。真正让居民感受到在参与小区建设中有“说话论事”的平台，诉求表达有人听、有人管、有人办。通过构建好平台，培育好队伍，引入好资源，充分发挥居民自治作用提升社区治理能级，让居民成为社区治理的主人翁。

宜川路街道始终把践行全过程人民民主贯穿始终，今后，宜川路街道将继续坚持党的全面领导，坚持依法治理至上，坚持以人民为中心，不断增强群众获得感、幸福感。

嘉定区咏竹幼儿园开展主题党日活动

近日，嘉定区咏竹幼儿园党支部开展了“学习贯彻党的二十大精神，争做传播文明的使者”主题党日活动。通过专题学习、知识竞赛、小组学习、分享交流、志愿服务等形式，引领全体党员、入党积极分子，深入学习贯彻党的二十大精神。

理论的学习者：幼儿园党支部书记陪同党组织全体党员、入党积极分子学习了党的二十大精神报告和党章。褚园长还带领大家观摩视频《春天的脚步》，学习相关会议精神，引领大家深刻领悟“两个确立”的决定性意义，增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，弘扬伟大建党精神，启航新时代新征程。与会党员同志和入党积极分子也纷纷表达了学习体会。

文明的宣传者：幼儿园党支部还邀请了

区教育信息中心新闻信息部郑晓眉主任来园做《新闻的力量》专题讲座。郑主任从新闻宣传的意义、新闻宣传的方法、教育新闻的类型及写作要点，结合生动的教学案例为大家带来一场精彩的讲座。与会人员纷纷表示要通过学习，对宣传工作者有了全新的理解，对新媒体制作的方法有了系统的认识，更加明确如何做一名传播文明的使者。

创城的志愿者：幼儿园党支部带领全体党员、入党积极分子、教师代表开展了以“洁净”行动为主题的志愿者活动，大家围绕校园围栏及周边500米范围内进行垃圾清扫和清理，用实际行动为城市整洁贡献力量。

美好的传播者：幼儿园的孩子们积极参与了“文明小公民大讨论”“小手拉大手”等活动，用童言稚语诉说“干净卫生靠大家”的小

上海市实验小学：精神谱系融入思政教育 培根铸魂深埋理想种子

近日，“学习宣传贯彻党的二十大精神——精神谱系融入学校思政教育的实践与探索”调研会在上海市实验小学举行。团市委挂职副书记、上海市团校党委书记、校长戴巍，上海市团校党委委员、副校长、组织人事处处长赵春兰，上海宇航系统工程研究所副所长李广斌，以及上海埃依斯航天科技有限公司的领导和专家出席活动。

学校校领导陪同与会领导、专家一行参观了校园，感受学校将思政教育和核心价值观融入校园文化和环境建设的举措。

围绕“新时代如何在少年儿童理想信念教育的源头阶段做好政治启蒙，将精神谱系与小学思政教育深度融合”这一课题，学校

大队辅导员周静介绍了学校在组织引领、学科育人、活动育人和评价激励等方面的思考与实践；埃依斯航天科技有限公司副总经理王钰和王科普教育负责人吴静，分别介绍了航天精神融入学校思政教育项目的整体规划和构思；市团校青年干部教育培训部副部长蔡奕介绍了上海市团校的改革进程和人才培养的系列课程。

学校党支部书记、校长徐进从一体化布局、特色化发展、协同开发三个方面，对学校思政教育工作的整体规划做了介绍，并对市团校推进精神谱系融入学校思政教育的指导表示感谢，对与上海宇航系统工程研究所和埃依斯航天科技有限公司的项目合作充

满期待。

戴巍作了讲话，他表示把航天精神谱系融入小学阶段思政教育具有重要意义，并对学校提出殷切希望。

上海市实验小学将以此为契机，探索航天精神与小学思政教育的有机融合，引领实小学子厚植爱国爱党情怀，成长为拥有“四个自信”，能够担当民族复兴大任的时代新人。

崇明区堡镇堡渔村党建品牌——护江人

落实党的二十大精神，以“护江人”为题，落实生态就业岗位，积极宣传传理补贴，共析解长江捕捞渔获60艘，帮助渔民转业70余人。

品牌塑造“新优势”，全面建设党群一站式服务中心：通过区域化党建工作轮值制度，成立“禁渔巡查队”定期巡查长江出海情况，检查渔业捕捞作业，参与净滩活动保护长江生态环境。建立“渔业文化馆”展示渔乡生活、老物件、渔民故事，还原堡渔村的渔业发展史，让老百姓深刻了解保护长江生态、造福子孙后代的意义所在。

在产业融合探索发展中，开设新媒体直播角，推动直播电商不断升级，为乡村振兴增添新动力。

品牌凸显“新成效”，为群众提供暖心服务：堡渔村党支部依托社区党校、农家书

屋、主题党日、双送双爱、双联系，开设“渔业学堂”，发动各领域热心公益事业的党员群众，免费为困难家庭儿童提供兴趣爱好培养、心理健康引导等服务，帮助他们建立自信乐观的生活态度，树立正确的人生观和价值观。

开展“青护长江”志愿服务行动，来到堡镇堡红丁字坝，再度完成了一场辛劳，但满足的净滩行动，以最平凡的方式号召群众做珍惜河流资源、保护河流生态、维护河流健康的倡导者、践行者。

堡渔村党支部将砥砺前行、携手同行，开创基层党建的美好未来，让鲜红的党旗在基层社会治理第一线迎风招展，高高飘扬。

下一步，堡镇将持续开展“凝心党建”品牌创建工作，指导各社区结合自身资源、基础条件，从指令型向引导型转变，从数量型到质量型转变，走出一条符合实际、顺应要求、富有特色的基层治理新路子。

十里樱花醉大金 不负春光不负卿

“昨日南园新雨后，樱花发旧枝柯”。进入三月下旬，进入常熟大金氟化工樱花乐园，往日只有过年才见的年糕糕鼓声犹在耳边回荡，一杯现场泡制的热气腾腾的樱花茶已端到了面前。

欣然品尝，这樱花茶入口略带苦涩味，细嚼慢咽樱花后的回味则是淡淡的清香。

再访大金樱花园，一杯樱花茶诠释了人们对美好生活的向往之情。

在开幕式上，大金氟化工（中国）有限公司董事、总经理仲村清人表示，常熟公司成立22年来，樱花节办了10届，全

靠社会各界的大力支持与配合，已同当地居民的休闲娱乐活动融为一体。数十个品种上千株樱花让入场的数千位赏樱者流连忘返。

常熟市相关部门希望常熟更多的企业像大金那样在研发高科技产品的同时树立安全环保、绿色发展的理念。

中午时分，大家来到数十个摊位的爱心义卖点购买中日小吃。提供寿司、炸鸡、薯条的上海正贸易有限公司的总经理石山优表示，销售所得全部捐赠给常熟的慈善机构。随后，在文艺演出环节，大金公

司也慷慨解囊，为常熟市儿童福利院等机构捐款。

这样的樱花节既是一场赏美之旅，更是一场弘扬互帮互助、友爱和谐的精神之旅。

“天明不待人同看，绕树重重复迹多”。望着盛开的樱花旁驶过的小火车乐园，孩子们天真无邪地驾驶着小火车缓行的高兴劲，真心期待美好的生活。

此前，面向半导体领域提供高端氟材料的大金新材料(常熟)有限公司在常熟开业。新公司投资金额30亿元，由大金氟化工(中国)有限公司与大金工业株式会社共同出资设立。

点睛录

进德，成就学生一生

■王从连

学校在更名时，对新校名的酝酿颇费心思，虽是校名更迭，但更是一次对学校办学的审视和对育人的琢磨。

最后确定为“进德”，其实蕴含了我们对新时代方位的认知、新教育定位的把握和新培育指向的确切。

“进德”，有出处，《易·乾》：“忠信，所以进德也。”晋潘岳《闲居赋》序：“是以资志履信以进德，脩闲居以居业。”陈毅《悼罗炳辉将军》诗：“患难共朝夕，进德君不朽。”

学校取“进”为上进；取“德”为德性。就是为了培养能上进有德性的成功之人。

因此，学校从创办起就一直以立德树人为根本任务，提出“五爱”“四守”“三为”，就是社会主义核心价值观的体现，就是教书育人宗旨的再现，就是优质办学全部意义的表现。

让“进德”滋润学生，让“进德”守正学生，让“进德”成就学生，我们无怨无悔，我们责无旁贷，我们任重道远。

（作者为上海浦东新区民办进德外国语中学校长、特级校长）

此外，每个中队的起名过程，也是榜样精神的凝聚，如皓月中队、银河中队、鲲鹏中队……在每个队名背后是对一种精神的弘扬。

撰稿 苏军

“进德”优质办学五日谈(1) (守正成人篇)

进德的老师被学生称为“超级可爱”，欲知详情请注明日本报

公民宣言。“我会大声问好！我会有序排队！我会光盘行动！我还学习垃圾分类……”文明从我做起，从小事做起，从每一天一点一滴做起。

咏竹幼儿园党支部将进一步引领全国深入开展学习贯彻党的二十大精神，学懂弄通新时代中国特色主义思想，以思想引领行动，切实增强责任感和使命感，以攻坚克难的勇气和魄力，全力扎实推进全国文明城市的创建工作，用实际行动做文明传播的使者。

创城的志愿者：幼儿园党支部带领全体党员、入党积极分子、教师代表开展了以“洁净”行动为主题的志愿者活动，大家围绕校园围栏及周边500米范围内进行垃圾清扫和清理，用实际行动为城市整洁贡献力量。

美好的传播者：幼儿园的孩子们积极参与了“文明小公民大讨论”“小手拉大手”等活动，用童言稚语诉说“干净卫生靠大家”的小

满期待。

戴巍作了讲话，他表示把航天精神谱系融入小学阶段思政教育具有重要意义，并对学校提出殷切希望。

上海市实验小学将以此为契机，探索航天精神与小学思政教育的有机融合，引领实小学子厚植爱国爱党情怀，成长为拥有“四个自信”，能够担当民族复兴大任的时代新人。

屋、主题党日、双送双爱、双联系，开设“渔业学堂”，发动各领域热心公益事业的党员群众，免费为困难家庭儿童提供兴趣爱好培养、心理健康引导等服务，帮助他们建立自信乐观的生活态度，树立正确的人生观和价值观。

开展“青护长江”志愿服务行动，来到堡镇堡红丁字坝，再度完成了一场辛劳，但满足的净滩行动，以最平凡的方式号召群众做珍惜河流资源、保护河流生态、维护河流健康的倡导者、践行者。

堡渔村党支部将砥砺前行、携手同行，开创基层党建的美好未来，让鲜红的党旗在基层社会治理第一线迎风招展，高高飘扬。

下一步，堡镇将持续开展“凝心党建”品牌创建工作，指导各社区结合自身资源、基础条件，从指令型向引导型转变，从数量型到质量型转变，走出一条符合实际、顺应要求、富有特色的基层治理新路子。