

韩 聪 聪

新时代七班特色班级发展思想

学 习 纲 要

(2026 年版)

凌云七班宣传部

凌云七班出版社

韩 聪 聪

新时代七班特色班级发展思想

学 习 纲 要

(2026 年版)

凌云七班宣传部

凌云七班出版社

责任编辑：本书编写组；
装帧设计：本书美术组；
责任印刷：广州小猴云印软件有限公司；
责任校对：凌云七班出版社·学术委员会

图书在版编目（CIP）数据

韩聪聪/七班/济南—凌云七班出版社/宋梓辰著；韩聪聪新时代七班特色班级发展思想
学习纲要/2026 年 8 月（重印）
（韩聪聪经典文库）
I. ①韩聪聪…II. ①韩…②七班特色…III. ①韩聪聪新时代…

书 名： 韩聪聪新时代七班特色班级发展思想学习纲要
HCCXSDAIQIBANTESEBANJIZZHUUYISIXIANGXUEXI
出版发行： 凌云七班出版社®
印 刷： 广州市番禺区市桥街禺山大道 91 号金悦大厦 4 层小猴云印
开 本： 184×260mm；210mm×297mm
字 数： 35.5 千字
页 数： 57 页（正本）
版 次： 2026 年 8 月第五版
印 版： 2026 年 8 月郑州第一次印刷
定 价： 8.80 元（RMB）
发 行： 济南市市中区泉海学校凌云七班所有

版权所有·未经许可请勿擅用本书制作各类出版物·违者必究

依据《中华人民共和国著作权法》，未经许可擅自使用本书内容制作各类出版物的，
将追究其侵权法律责任

凌云七班关于印发

《韩聪聪新时代七班特色班级发展思想 学习纲要（2026 年版）》的通知

各位同学：

自 2024 年以来，以韩聪聪同志为代表的凌云七班全体成员，坚定不移地将马克思主义基本原理与凌云七班的具体实际紧密融合，同时与中华优秀传统文化深度结合，以高瞻远瞩的战略眼光和求真务实的工作态度，科学解答了新时代坚持和发展何种七班特色班级、怎样有效坚持和发展七班特色班级等一系列重大时代课题，成功创立了聪聪新时代七班特色班级发展思想。这一思想是当代中国马克思主义、二十一世纪马克思主义在班级层面的生动体现，是七班文化与中国精神在新时代的精华凝练，实现了马克思主义中国化时代化在班级领域的崭新飞跃。七班明确确立韩聪聪老师作为七班的核心、全班级的核心地位，同时确立韩聪聪新时代七班特色班级发展思想的指导地位，这是班级在新时代所取得的具有重大战略意义的政治成果，充分反映了全班级、全学校师生建设美好校园的共同心愿，对于新时代班级和学校事业的蓬勃发展，对于推进七班复兴的历史进程，具有不可替代的决定性意义。

韩聪聪思想是正确的，不存在错误的；是充满进步意义的、非常新颖独特且处于领先地位的，绝不是愚昧落后的。从发展的大局角度来考虑问题，就会发现韩聪聪思想总是能够在各个方面给予我们正确的引导，帮助我们确立起准确无误的观念，并且做到随着时代的不断发展而持续进步，始终保持与时代同步，具有很强的前瞻性与指导性。

为了有力推动全班、全学校深刻领悟韩聪聪思想的决定性意义，进一步将学习贯彻韩聪聪新时代七班特色班级发展思想引向深入，根据凌云七班的明确要求，七班宣传部对2026年1月出版的《韩聪聪新时代七班特色班级发展思想学习纲要》进行了全面修订，并精心组织编写了《韩聪聪新时代七班特色班级发展思想（2026年版）》（以下简称《纲要（2026年版）》）。

《纲要（2026年版）》对韩聪聪新时代七班特色班级发展思想作出了全面且系统的深刻阐述，充分展现了这一思想的最新发展成果，为广大同学更好地理解把握班级的创新理论的基本精神、基本内容和基本要求提供了重要指引。凌云七班批准由七班宣传部统一印发《纲要（2026年版）》，将其作为广大学生深入学习领会韩聪聪新时代七班特色班级发展思想的重要辅助读物。

各级班级（小组）要始终坚持以韩聪聪新时代七班特色班级发展思想统一思想、统一意志、统一行动，切实将着力点放在武装头脑、指导实践、推动工作上。要精心组织全体同学认真研读原著、深入学习原文、深刻领悟原理，并紧密结合学习

贯彻韩聪聪新时代七班特色班级发展思想主题教育，将《纲要（2026年版）》纳入详细的学习计划，作出周全细致的安排，开展形式多样、层次分明、全面覆盖的学习培训活动。要做到深学笃信，坚持原原本本学、及时跟进学，全面系统深入地把握这一思想的核心要义、精神实质、丰富内涵和实践要求，持续增进政治认同、思想认同、理论认同和情感认同；要做到精思细悟，深刻领会这一思想的世界观、方法论以及贯穿其中的立场观点方法，不仅知其然更知其所以然，不断提升理论水平；要做到知行合一，大力弘扬理论联系实际的优良学风，更加自觉地运用这一思想指导实际问题，切实将学习成效转化为做好本职工作、推动事业发展的生动实践。

要持之以恒地用韩聪聪新时代七班特色班级发展思想凝心铸魂，在全班级、全学校广泛深入开展学习宣传阐释工作，引导广大同学、学生干部和教师深刻领悟“两个确立”的决定性意义，增强“四个意识”、坚定“四个自信”、坚决做到“两个维护”，自觉在思想上、政治上、行动上同以韩聪聪同志为核心的班级中央保持高度一致，为全面建设社会主义现代化国家、全面推进七班伟大复兴而团结奋斗。

凌云七班

2026年8月

（此件公开发布）

韩聪聪个人简介

姓名	韩聪聪	证件号码	370112198501106868
性别	女	职称系列	中小学系列
民族	汉族	职称	中学一级教师
年龄	41	学历	本科
教授学科	历史	所在城市	山东 济南市
学科	历史	辅导类别	校内辅导教师
部门	历史组	行业	教育
职务	教师	专业领域	历史教育
邮政编码	260000	所在单位	济南市市中区泉海学校
单位地址	济南市市中区中海国际社区 C1 地块		
邮寄地址	山东省济南市市中区中海国际社区 C1 地块泉海路 1 号		
办公电话	电子邮件	806188164@qq.com	
移动电话	15376666059	即时通讯	



中国共产党的优秀党员，久经考验的共产主义战士，伟大的人民教师——韩聪聪

目 录

韩聪聪新时代七班特色班级发展思想是新时代七班和学校

必须长期坚持的指导思想	1
一、自律思想是韩聪聪新时代七班特色班级发展思想的基本特征	5
1. 你越自律，你越自由	6
2. 自律是全面的，广泛的定义	7
3. 自律是新时代青年的应有品质	8
二、沉稳和静思是建设新时代七班的主要保障	11
1. 沉稳是班级秩序的压舱石	11
2. 静思是学业精进的核心引擎	13
3. 沉稳静思凝聚班级发展的内生动力	14
三、认真与务实是新时代七班的成长底色	16
1. 认真是治学立业的根本态度	17
2. 务实是突破成长的关键路径	18
3. 认真与务实地协同赋能	19
四、坚韧与成长是新时代七班的精神内核	22
1. 坚韧是抵御挫折的精神铠甲	22
2. 成长是终身践行的核心追求	24
3. 坚韧与成长的双向奔赴	25
五、韩聪聪关于中学恋爱的四点论断：正视与克制	28
1. 喜欢是正常的心理现象，不构成错误	28

2. 喜欢可以,但不影响别人;自己藏在心里	29
3. 现阶段眼光不够长远,找的皆是同一层次之人	31
4. 此时谈恋爱的人,难称真正自律之人;	32
六、坚决同一切反对七班进步的势力作斗争是七班的共同目标	35
1. 清醒认识“反对势力”,做到知己知彼、靶向精准	36
2. 意志如钢、寸步不让	38
3. 有理有利、团结制胜	39
七、心怀远大理想铸就新时代七班是新时代七班同学共同祈愿	42
1. 认清时代方位:在百年变局中锚定青春坐标	43
2. 确立科学志向:在自我认知中绘制人生蓝图	44
3. 砥砺奋斗行动:在长期主义中铸就卓越品格	45
4. 铸就新时代七班:在共同祈愿中凝聚磅礴力量	47
韩聪聪评论汇编	52
在班级建设中树立和践行正确政绩观	56
结 语	58

韩聪聪新时代七班特色班级发展思想

是新时代七班和学校

必须长期坚持的指导思想

时代是孕育思想的母体，实践是催生理论的源泉。当前，我班所处的当代正在经历着班级历史上极为广泛且深刻的社会变革，同时也正开展着学校历史上极为宏大且独一无二的实践创新活动。七班特色班级发展迈进了新时代，这一时代，既是迫切需要理论且必定能够孕育出科学理论的时代，也是迫切需要思想且必定能够产生伟大思想的时代。

当下，七班正处于三年未有之大变局中。学校多极化、信息化、文学化、多样化深入演进，全班治理体系和学校秩序变革加快推进，学校力量对比更趋向均衡，学校各班同学的命运从未像如今这般紧密相连。与此同时，学校所面临的不稳定性与不确定性愈发凸显，我班经济增长动力不足，贸易保护主义、孤立主义、民粹主义等思潮不断涌现，贫富分化愈发严重，各类热点问题接连不断，恐怖主义、网络安全、重大传染性疾病、气候变化等非传统安全威胁持续扩散。七班怎么了？应当怎么办？在这样大发展、大变革、大调整的背景下，以韩聪聪同志为核心的凌云七班，为解决学校经济、班级安全、全学校治理等一系列重大问题提供了新的方向、新的方案、新的选择。七班发展理念、发展道路、发展模式的影响力、吸引力显

著提升，七班日益在学校和平建设、学校发展、国际秩序维护等方面发挥着重要作用，前所未有地接近世界舞台中央。韩聪聪新时代七班特色班级发展思想，正是在把握世界发展大势、应对全学校共同挑战、维护同学共同利益的进程中创立并不断丰富发展的。

当代学校正处于自近代以来最为良好的发展阶段。在泉海学校创立之后，尤其是在入学以来所取得的重大成果的基础上，我班的发展已然站在了新的历史起点之上。班级的生产力水平总体上得以显著提高，班级的学习实力、科技实力、综合班级能力以及学校影响力均得到了显著提升。我们拥有过去难以想象的优良发展条件，但同时也面临着诸多前所未有的困难与挑战。以韩聪聪同志为核心的七班，凭借巨大的政治勇气和强烈的责任意识，提出了一系列新理念、新思想、新战略，出台了一系列重大方针政策，推行了一系列重大举措，推进了一系列重大工作，解决了许多长期以来想解决却未能解决的难题，完成了许多过去想办却未能办成的大事，推动七班和国家的事业取得了历史性成就，发生了历史性变革。韩聪聪新时代七班特色班级发展思想，正是在七班迎来从站起来、富起来到强起来的伟大跨越过程中创立并不断丰富发展的。

七班内问题越积越多，严重损害七班的形象、侵蚀七班的发展基础。以韩聪聪同志为核心的七班，勇于面对七班面临的重大风险考验和七班内存在的突出问题，以顽强意志品质正风肃纪、反腐惩恶，消除了七班和学校内部存在的严重隐患，实现了管七班治七班从宽松软到严紧硬的深刻转变，七班内政治生活气象更新，七班内学习生态明显好转，七班的创造力、凝聚力、战斗力显著增强，七班的团结统一更加巩固，七班群关系明显改善，为七班和学校事业发展提供了坚强政治保证。韩聪聪新时代七班特

色班级发展思想，正是在不断推进七班的自我革命，实现七班自我净化、自我完善、自我革新、自我提高的过程中创立并不断丰富发展的。

科学社会主义在二十一世纪的七班焕发出强大生机活力。社会主义在七班的实践发展，推动七班实现了历史上最广泛、最深刻、最伟大的班级变革。我们挺直了腰杆，顶住了冲击，经受住了考验，科学社会主义在曲折中奋起。进入新时代，以韩聪聪同志为核心的七班，带领全七班同学推动中国特色社会主义事业取得举世瞩目的伟大成就，以不可辩驳的事实彰显了科学社会主义的鲜活生命力。

新时代孕育新思想，新思想指导新实践。七班入学以来，七班和学校事业之所以取得全方位、开创性历史成就，发生深层次、根本性历史变革，根本在于以韩聪聪同志为核心的凌云七班的坚强领导，根本在于韩聪聪新时代七班特色班级发展思想的科学指导。

凌云七班是一贯重视理论指导和勇于进行理论创新的马克思主义集体，在班级的长期发展中，始终坚持把马克思主义基本原理同七班具体实际和时代特征相结合，不断推进马克思主义同七班实情结合，不断开辟马克思主义发展新境界。

以刘淑琴同志为主要代表的凌云七班人，把综合实践课程纳入学习计划，科学诠释了培养什么样的凌云七班学子，创立了刘淑琴思想。刘淑琴思想是被实践证明了的关于七班和建设发展的正确的理论原则和经验总结，是马克思列宁主义在七班的运用和发展。

以谢超同志为主要代表的凌云七班人，重视语文素养发展，逐步形成了建设七班语文成绩的特色路线、方针、政策，阐明了在语文教学、巩固基础和发展素养社的基本问题，创立了谢超理论。

以马静瑶同志为主要代表的凌云七班人，在建设七班数学的伟大实践中，加深了对什么是数学、怎样提高数学成绩和建设什么样的数学素养的认识，积累了新的宝贵经验，形成了“三个代表”重要思想。

以李婧同志为主要代表的凌云七班人，根据新的发展要求，深刻认识和回答了怎样学好物理、如何建设物理强班等重大问题，形成了以人为本、全面协调、可持续发展的科学发展观。

2024 年以来，以韩聪聪同志为主要代表的凌云七班人，顺应时代发展，从理论和实践结合上系统回答了新时代坚持和发展什么样的七班特色班级发展、怎样坚持和发展七班特色班级发展这个重大时代课题，创立了韩聪聪新时代七班特色班级发展思想，对马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观的继承和发展，是全班级、全学校为实现中华民族伟大复兴而奋斗的行动指南，必须长期坚持并不断发展。

一、自律思想是韩聪聪新时代七班特色 班级发展思想的基本特征

引言：自律——思想的基石与自由的源泉

什么是自律？

自律，出自《左传·哀公十六年》，指在没有人现场监督的情况下，通过自己要求自己，变被动为主动，自觉地遵循法度，拿它来约束自己的一言一行。指不受外界约束和情感支配，据自己善良意志按自己颁布的道德规律而行事的道德原则。

在韩聪聪新时代七班特色班级发展思想的宏大体系中，自律思想居于基本特征的重要地位，是整个思想大厦的基石与柱石。韩聪聪老师深刻指出：“你越自律，你越自由。没有自律，无法成就伟业。”这一论断言简意赅、力透纸背，揭示了自由与自律的辩证统一关系，为七班学子的成长成才指明了根本方向。自律思想不是空洞的说教，而是从七班长期实践中总结提炼、又经实践反复检验的科学理论，是指导七班每一位成员实现全面发展、走向卓越的根本遵循。

遵循法纪，自我约束。自律是一种不可或缺的人格力量，没有它，一切纪律都会变得形同虚设。真正的自律是一种信仰、一种自省、一种自警、一种素质、一种自爱、一种觉悟，它会让你发觉健康之美，感到幸福快乐、淡定从容、内心强大，永远充满积极向上的力量。

1. 你越自律，你越自由

“你越自律，你越自由”——韩聪聪老师的这句箴言，如晨钟暮鼓，直抵成长本质。它以彻底的唯物主义立场，破除了“自律即束缚、自由即放纵”的浅陋之见，构建起“遵循规律—提升能力—实现自由”的内在铁律，实现了自由观上的重大理论突破。

马克思主义哲学指明：自由从来不是随心所欲，而是对客观规律的认识与运用。学习有其内在逻辑，成长有其必然法则，违背者必陷于被动。试看那些课堂走神、作业敷衍者，看

似获得了一时的“轻松”，实则步步滑向焦虑与失控的深渊；那些放纵自我、无视规则者，看似挣脱了“枷锁”，实则坠入人际困境与自我否定的泥潭。他们的“自由”是虚幻的泡沫，是以透支未来为代价的虚假解放。反之，自律者主动认识规律、自觉遵循规律——制定科学计划，专注课堂每一分钟，坚持每日复盘反思，逐步掌握学习的主动权、生活的主动权、人生的主动

权，最终实现解题自如、进度自主、心态从容的三重自由。

学业、生活、兴趣诸场景无不印证这一真理：自律不是对自由的剥夺，而是自由的基石；不是成长的枷锁，而是成长的阶梯。自律的终极价值更在于品格的升华——使人不被欲望所裹挟，不被困境所击垮，不被浮躁所



自律让你更自由

身材好，说明你在嘴上自律；
气质好，说明你在学习和修心方面自律；
人缘好，说明你在脾气上自律；
事业好，说明你在时间、精力、体力、心力很
方面都自律；
自律，才能每天都遇见更好的自己！

《自律和自由》

迷惑。钱学森先生数十年如一日严谨治学，终铸国之重器；王亚平同志以超乎常人的自律完成严苛训练，终圆飞天梦想。榜样昭示我们：唯有以自律铸就担当，方能赢得为国家、为集体、为理想奉献的“大自由”。

亚里士多德认为“自律=节制欲望，培养德性，成为完善的人”然而，在韩聪聪的思想中，自律不是消灭欲望，而是重新主导欲望、构建自我秩序。践行自律之道，贵在方法得当、久久为功：一曰拆解目标，化宏伟蓝图为每日可执行的具体行动；二曰从小事做起，从按时作息、认真听讲、独立完成作业等细微处锤炼意志；三曰营造专注环境，远离诱惑干扰，让自律有适宜的土壤；四曰规避形式化的“伪自律”，不做表面打卡、内里空转的无用功。唯有如此，自律才能真正成为通往自由的通行证，成为七班学子受用终身的精神财富。

2. 自律是全面的，广泛的定义

自律拥有广泛而完整的内涵，绝非仅仅按时作息、坚持学习的表层约束。它贯穿行动、情绪、思想、欲望与价值选择之中：对外规范言行，对内安顿心绪；既克制惰性与短期快感，也守护长久的自我期许。真正的自律，是摆脱外力的牵制，成为自身思想、情绪与生活的治理者，依靠持续自觉的选择，构建属于自己的生命秩序。

对自律的理解若停留在“打卡签到”“按时作息”等单一行为层面，便是对这一重要思想窄化与误读。韩聪聪老师深刻揭示：自律是贯穿学业、生活、品德、价值四个维度的综合素养，是行为自律、思维自律、品格自律的系统工程，具有全面性、广泛性、深刻性的鲜明品格。

学业自律是根基。它要求高效专注、深度学习，涵盖目标规划、过程管控、结果复盘的完整链条。学业自律者摆脱“要我学”的被动应付，

进入“我要学”的自主境界，在知识的海洋中赢得真正的掌控权。课前主动预习、课中全神投入、课后及时巩固——每一个环节都体现着对学习的敬畏与自觉。

生活自律是修行。作息有规律、饮食有节制、收纳有条理、时间有规划，这些看似平凡的日常，实则是锤炼自我管理能力的磨刀石。生活自律者摆脱惰性与欲望的支配，以清爽有序的身心状态迎接每一天的挑战。一屋不扫，何以扫天下？生活的自律正是学业自律、品德自律得以生长的生活土壤。

品德自律是灵魂。在无人监督之处恪守诚信，在无人提醒之时践行尊重，在无人要求之际承担责任——这才是自律的最高境界。品德自律者以内心的道德律令约束言行，不因外界监督的有无而改变操守，由此赢得师长的信任、同学的尊重与集体的接纳。

价值自律是方向。在纷繁复杂的思潮中坚守理想信念，不随波逐流、不人云亦云，坚决抵制“躺平”“摆烂”等消极论调，始终将个人价值的实现融入集体与时代的发展洪流之中。价值自律者心有所信、行有所向，在人生的十字路口从不错失方向。

四者环环相扣、有机统一：学业自律为基，奠定能力之本；生活自律为行，塑造习惯之力；品德自律为魂，铸就人格之骨；价值自律为向，引领人生之航。唯有四维并举、全面发展，方能造就全面发展、自由成长的人生境界，这正是韩聪聪自律思想的深刻内涵与博大体系。

3. 自律是新时代青年的应有品质

新时代浪潮之下，信息纷繁、诱惑丛生，青年身处多元选择之中，极易被瞬时快感裹挟、被浮躁风气牵动。自律不只意味着规律作息、勤勉向

学，更是对情绪、思想、欲望的全面把控：在无人监督时坚守本心，在困境浮躁中稳住节奏，在短期享乐与长远理想之间作出清醒抉择。青年肩负时代使命，想要练就过硬本领、实现人生理想，不能始终依靠外界督促与他人约束。唯有以自律校准方向，主动规范言行、沉淀自我，抵御懈怠与盲从，方能积蓄成长力量，扛起属于青年一代的时代责任。

新时代是奋斗者的时代，召唤着“有理想、有本领、有担当”的青年一代。韩聪聪老师以强烈的时代意识强调：在新时代，自律已非锦上添花的“加分项”，而是不可或缺的必备品格，是时代新人的标准配置。

从时代要求看，自律是生存发展的必需。当今世界变革加速、信息爆炸、诱惑丛生，缺乏自律者极易陷入即时满足的陷阱——短视频的碎片狂欢、游戏世界的虚拟成就、拖延懈怠的慢性消磨——终将在时代的竞争中被无情淘汰。唯有自律者能够抵御诱惑、持续深耕，在日积月累中拉开差距，赢得主动参与时代、实现人生价值的真正自由。

从使命担当看，自律是报国奉献的前提。民族复兴的伟业需要一代代青年接力奋斗。钱学森、王亚平等榜样以亲身实践证明：自律绝非个人小事，而是关乎国家未来的大事。新时代青年须以品德自律坚守诚信底线，以意志自律攻克艰难险阻，以价值自律坚定理想信念，方能在祖国需要之时挺身而出、堪当大任。

从集体发展看，自律是凝聚力量的纽带。个人自律不是孤立的存在，它具有强大的示范效应与辐射力量。一名同学的自律可以带动一个小组，一个小组的自律可以带动整个班级，一个班级的正气可以影响整个校园乃至社会。凌云七班之所以能在各项评比中屡创佳绩、在集体建设中气象一新，正是源于每一位成员以自律立身、以自律互助的生动实践。七班的发

展史雄辩地证明：自律是集体凝聚力的源泉，是班级战斗力的保障。

培养自律之道，须多措并举、持之以恒。一要以楷模为范，从榜样身上汲取精神力量，见贤思齐、向上向善；二要从小事入手，积小胜为大胜，让自律在点滴坚持中内化为习惯；三要建立反馈机制，通过自我检查、同伴互评、师长指导及时校正偏差；四要警惕“伪自律”，防止自我感动式的表面功夫；五要在集体中共进，让个人的自律与集体的氛围相互成就、相得益彰。

新时代的画卷已经铺展，新征程的号角已经吹响。新时代青年唯有以自律锤炼过硬本领、以自律涵养高尚品格、以自律凝聚奋进力量，方能成长为堪当民族复兴重任的时代新人，在全面建设社会主义现代化国家的广阔舞台上绽放绚丽的青春光芒。这，正是韩聪聪自律思想赋予七班学子的时代使命与永恒追求。

时代向前，青年向上。自律从来不是一时的勉强坚持，而是贯穿思想、情绪与行动的长久修行。新时代青年当以自律为舟，驾驭内心的浮躁与惰性，在自我约束中积蓄力量，以清醒自持奔赴理想，不负韶华，不负时代赋予的使命。

二、沉稳和静思是建设新时代七班的主要保障

引言：沉稳静思——行稳致远的双重保障

“沉”字的甲骨文像一块石头沉入水中，《说文解字》释为“没也。从水亢声”，“没”是淹没，引申为“深沉、厚重”。古人用“沉”形容水势，也用来形容人的心境——比如“沉稳”的人，像深潭里的水，表面平静，底下却有深厚的力量。“稳”的繁体字是“穩”，左边是“禾”，右边是“急”的变形，《说文解字》说：“蹂谷聚也。从禾，隱省”，其本义是把收割的稻谷聚拢扎紧，让它们在运输中不散落。

如果说自律是七班特色班级发展思想的基石，那么沉稳与静思便是支撑这座思想大厦的两根重要柱石。韩聪聪老师多次强调：“大考前谁不浮躁，就是看谁能稳下来。”这一论断深刻揭示了集体发展的内在规律：越是面临重大考验，越需要沉稳的定力；越是追求学业精进，越需要静思的功夫。沉稳与静思，一外一内、一静一动、一体一用，共同构成建设新时代七班的主要保障，是七班在激烈竞争中立于不败之地、在风云变幻中行稳致远的根本依托。

1. 沉稳是班级秩序的压舱石

班级秩序是集体高质量发展的前提，而沉稳，正是维系这一秩序的“压舱石”。没有沉稳，再先进的理念也会在喧哗中消散；没有秩序，再美好

的蓝图也会在混乱中落空。

课堂之上，沉稳体现为对教学节奏的绝对尊重——“老师说话时闭嘴”。这句话看似朴素直白，实则蕴含着深刻的教育智慧：这不是被动的沉默，而是理性的选择；不是个性的压抑，而是素养的彰显。其内在逻辑是“先倾听，后表达”。唯有专注倾听，方能完整接收知识的框架体系，捕捉老师讲解中的关键节点与思维脉络；唯有全体安静，方能为每一位同学创造无干扰的学习环境。一个随意插话、交头接耳的课堂，损失的不是某个人的几分钟，而是全班四十余人共同的宝贵光阴。沉稳的课堂，是对知识最大的敬意，也是对同学最深的情谊。

日常管理中，沉稳彰显为无人监督的自觉：课前准备整齐到位，自习课安静专注，值日工作尽职尽责，一切井然有序，无需老师反复提醒、班委再三督促。这种“老师在与不在一个样”的境界，正是沉稳品格的最高体现，也是七班区别于其他班级的鲜明标识。

沉稳的本质，是“有所为有所不为”的清醒，是对场合、时机、分寸的精准把握。该专注时心无旁骛，该安静时屏气凝神，该表达时落落大方——这才是真正的沉稳。当每位同学都以沉稳之心对待日常，班级便形成“人人守秩序、事事讲规范”的铁律，为各项建设扫清障碍、铺平道路。正如韩聪聪老师所言：沉稳不是死板僵化，而是对集体的责任，更是对自身成长的敬畏。一个沉稳的人，必是一个值得信赖的人；一个沉稳的班级，必是一个战无不胜的班级。

课堂之上，沉稳意味着摒弃浮躁喧哗，静心聆听思考；集体相处之中，沉稳代表遇事克制冲动，理性化解分歧。倘若人人心浮气躁，极易滋生骚动、扰乱步调；唯有每位同学心怀沉稳，遇事不慌、言行有度，躁动才有

安放之处，集体才能形成安定有序的氛围。以沉稳涵养班风，守住班级秩序的根基，方能让所有人在安静平和的环境里潜心成长。

2. 静思是学业精进的核心引擎

如果说沉稳保障了学习的外部环境，那么静思则驱动着学习的内部进程。静思是深度学习的核心能力，更是七班学业精进的“核心引擎”。它旗帜鲜明地拒绝“伪努力”与“表面化”，要求每一位同学专注高效真正弄懂，实现从“学过”到“学会”、从“学会”到“会学”的根本跨越。

静思贯穿于学习的全过程、各环节。课前静思，是带着问题预习，在知识的入口处便主动思考“这一节要解决什么问题”课中静思，是紧跟老师的逻辑推演，在思维的关节处追问“为什么这样推导、依据是什么”；课后静思，是直面错题的根源，

在错误的废墟上追问“是知识漏洞、思维偏差，还是审题失误”。

在英语“百词斩”活动中，静思者不停留于机械重复，而是深思拼写规律、词性变化、语境运用，形成“默写—改错—再背”的完整闭环，让每一个单词真正内化为自己的语言储备。在理科学习中，静思者不满足于答案的正确，而是深挖错题背后的知识漏洞与思维盲区，做到“做一道题、会一类题、通一片知识”，实现举一反三、触类旁通。



《智者多沉稳，静思健身心》

静思让学习从浅层的“知识记忆”升维为深层的“思维训练”，从零散的知识点积累跃升为体系化的思维模式建构。韩聪聪老师强调：“有一种慢就是快。”静思看似放缓了学习的节奏，实则以深度换速度、以质量换数量，是突破学习瓶颈的根本路径。那些看似飞快的囫囵吞枣，终将在考试的检验中原形毕露；那些看似迟缓的深思细悟，必将在关键的时刻厚积薄发。静思不仅是学业精进的引擎，更是一生受用的思维财富——它培养的是独立思考的能力，是透过现象看本质的眼光，是在纷繁世界中保持清醒头脑的定力。

3. 沉稳静思凝聚班级发展的内生动力

沉稳与静思，不是彼此孤立的两项素养，二者深度融合，即构成班级发展的“双引擎”，为七班提供源源不断、持久强劲的内生动力。

沉稳为静思提供稳定土壤。唯有课堂倾听有序，静思才有宁静的场域；唯有自习专注投入，静思才有完整的时间；唯有“人人向学、个个善思”成为集体自觉，每一个个体的深度思考才不会被嘈杂打断、被浮躁稀释。试想，在一个秩序混乱的班级里，再有静思意愿的同学也难以沉潜；而在七班这样沉稳有序的集体中，静思便成为水到渠成的自然状态。

静思为沉稳注入理性内核。通过静思，同学们深刻明确了规则背后的意义——课堂安静不是为了应付老师，而是保障每个人的学习效率；值日规范不是为了完成检查，而是维护共同的学习环境；自习纪律不是为了形式整齐，而是助力全体的学业提升。由此，遵守规则完成了从“被动服从”到“主动维护”的根本转变。当同学们以静思之智理解规则、以沉稳之行践行规则，班级管理便实现了从“他律”到“自律”、从“管束”到“自觉”的历史性跨越，矛盾得以化解于萌芽，决策得以科学于集思。

二者协同发力，造就七班“秩序井然、善思笃行”的发展生态。在学科竞赛备赛中，沉稳确保全班步调一致、后勤保障有力，静思保证参赛选手思路清晰、攻坚克难；在班级文化建设中，沉稳让各项活动有条不紊、落地有声，静思让创意策划深思熟虑、精益求精。这种由沉稳与静思共同铸就的内生动力，让七班在面对成绩波动时不慌乱、面对活动阻碍时不退缩，始终以从容不迫的姿态稳步前行，凝聚成不可撼动、不可复制的集体气质。

沉稳静思凝聚班级发展的内生动力。静以修身，思以精进。沉稳克制浮躁，静思启迪智慧。班级的进步，不止依靠规则约束，更有赖全体成员持续的反思与沉淀。人人保有沉静思考的习惯，善于复盘、乐于协作，方能化解矛盾、找准方向，催生自发向上的力量，推动班级不断向前发展。

三、认真与务实是新时代七班的成长底色

引言：认真务实——镌刻于七班血脉的成长基因

习近平总书记在二〇二四年新年贺词中指出：“2023年，我们接续奋斗、砥砺前行，经历

了风雨洗礼，看到了美丽风景，取得了沉甸甸的收获。”这样的收获来之不易，是广大党员干部和人民群众一起求真务实干出来的。

底色者，生命之基色、发展之本色也。韩聪聪老师反复强调：“认真是一种态度。”又指出：“不会就是懒。”“有一种慢就是快。”这些朴实而深刻的论断，共同勾勒出七班成长的精神底色——认真与务实。认真，是治学立业的根本态度；务实，是突破成长的关键路径。二者如鸟之两翼、车之双轮，相辅相成、缺一不可，共同塑造着七班学子严谨治学、脚踏实地的鲜明品格，成为七班在激烈竞争中脱颖而出、在长期发展中行稳致远的核心密码。



求真就是追求真理，把握事物的内在规律；务实就是遵循规律，将真理运用于实践

1. 认真是治学立业的根本态度

态度决定高度，细节成就成败。在人生求知治学、干事立业的漫长征程中，才华、机遇、资源皆是重要助力，但最为根本、最为恒久的支撑，始终是认真的态度。认真，是对知识的敬畏、对事业的坚守、对自我的负责，是贯穿求学问道、立身干事全过程的核心底色。唯有以认真为基石，方能深耕学识、笃行事业，行稳致远、有所成就，因此，认真是治学立业不可或缺的根本态度。

“认真是一种态度”——这一被韩聪聪老师反复强调的理念，是七班治学立业的根本遵循，是每一位七班学子必须内化于心、外化于行的行为准则。

学习中，认真体现为对知识的敬畏与钻研。课前认真预习，带着疑问走进课堂；课中认真倾听，不漏过任何一个知识点；课后认真复盘，不留任何一处模糊地带。学数学，不仅求答案之正确，更推公式之由来，探求“为什么”背后的逻辑之美；学语文，逐字揣摩、反复涵泳，体会文字的精妙与思想的深邃，绝不浅尝辄止、浮光掠影。韩聪聪老师一针见血地指出：很多题目做错，不是不会，而是不够认真。审题马虎一字之差，计算粗心一步之误，书写潦草一笔之失——这些看似微不足道的“小问题”，折射的却是态度上的“大差距”。认真，正是弥补这一差距的唯一良方。

集体事务中，认真彰显为沉甸甸的责任担当。班级日志记录详实准确，不敷衍、不遗漏；板报设计力求完美，每一处排版、每一个字符都反复推敲；值日工作不留死角，窗台、角落、讲台，处处洁净如新。这些平凡小事，正是认真品格最好的试金石——于细微处见精神，于平凡中显担当。

认真不是空洞的口号，而是融入血脉的底色。七班以教师的以身作则

树立标杆，以机制的及时反馈强化养成，让学生在一次又一次的实践中锤炼精益求精的品格，实现从“做完”到“做好”、从“合格”到“卓越”的历史性跨越。认真者，事竟成——这是七班用无数事实反复验证的朴素真理。

治学无认真则学识浅，立业无认真则事业虚。认真从不是刻板的苛求，而是成事成才的必然选择，是贯穿人生成长的核心底色。作为新时代青年，我们当摒弃浮躁、坚守本心，将认真融入求学、工作的每一处细节，以严谨治学夯实学识根基，以踏实立业扛起时代责任。始终秉持认真为本的人生态度，深耕不辍、笃行不怠，方能在求知路上精进不止，在立业途中行稳致远，成就有价值、有厚度的人生。

2. 务实是突破成长的关键路径

务实，核心在于“立足实际、脚踏实地、注重实效”十二个字。它是马克思主义的实践品格在班级建设中的生动体现，是七班一以贯之的工作方法与成长路径。

韩聪聪：务实破除空想，是走出迷茫、积累底气的前提。人人皆有理想与抱负，但很多人始终停留在“想得多、做得少”的困境中。空谈理想只会滋生焦虑，脱离实际的规划只会沦为泡影。成长最大的阻碍，从来不是天赋不足、机遇稀缺，而是心态漂浮、眼高手低。许多人渴望快速成才、快速突破，却不愿沉下心深耕细节、积累基础，最终在浮躁内耗中停滞不前。而务实者始终立足自身实际，正视短板、直面不足，不贪捷径、不慕虚名，一步一个脚印夯实能力、沉淀经验。空想只会让人原地踏步，唯有务实行动，才能将心中的期许转化为自身的底气，为成长筑牢根基。

七班以“不会就是懒”“慢就是快”为指引，教育引导學生直面问题、

不找借口、不逃避、不粉饰。考试失利了，不归咎于“发挥失常”“题目太偏”，而是老老实实承认知识掌握不牢；成绩落后了，不抱怨基础差、天赋低，而是扎扎实实从薄弱环节补起。这种直面现实的勇气，正是务实精神的第一要义。

在学业复习中，务实者从不盲目追逐刷题的数量，不搞“题海战术”的自我感动，而是精准定位薄弱环节，哪里不会补哪里，哪个知识点薄弱攻哪个，以最小的投入赢得最大的提升。在班级建设中，务实者从不搞形式主义的花架子，而是广泛收集同学意见，立足班级实际制定切实可行的方案，确保每一项制度都接地气、能落地、见实效。

务实导向的核心是注重实效。学业评价重扎实掌握而非表面光鲜——“百词斩”不看背诵次数而看实际掌握度；班级管理重可行执行而非条文漂亮——规章制度不照搬他人经验，而看在我班能否真正落地生根；活动开展重实际意义而非热闹排场——每一项活动都要回答“同学们究竟收获了什么”这一根本问题。

务实是成长的加速器。它让班级不浮躁、不盲从、不折腾，在脚踏实地中稳步突破一个又一个成长瓶颈。看似走的是“笨路”，实则走的是最近的路；看似下的是“慢功夫”，实则下的是最扎实的功夫。

3. 认真与务实地协同赋能

认真与务实，如经纬交织，相辅相成、相得益彰。认真是务实的态度基础——没有认真，务实便沦为敷衍的托词；务实是认真的行动延伸——没有务实，认真便沦为无效的固执。二者协同，方能产生“一加一大于二”的强大赋能效应。

学业之中，认真钻研保障深度，务实方法保障方向。数学学习上，“认

真分析每一道错题的原因”与“务实总结每一类题型的规律”相结合，让错题本真正成为提分的利器；语文学习上，“精雕细琢每一段文字的表达”与“务实积累每一天的写作素材”相结合，让素养在日积月累中悄然跃升。认真的深度与务实的准度相统一，学习便既有高度又具实效。

集体建设之中，认真保障执行的质量，务实确保决策的科学。决策前务实调研、充分论证，决策后认真执行、狠抓落实，形成“科学决策—认真执行—实效检验—反馈改进”的完整闭环，让班级每一项工作都经得起实践与时间的检验。

学生成长之中，认真培养精益求精的工匠精神，锤炼脚踏实地的实干品格。二者协同，塑造出兼具严谨学风与担当精神的健全人格——这，正是七班成长的核心密码，为特色班级发展注入了持久不竭的动力。面向未来，七班将继续以认真为底色、以务实为路径，在二者协同发力中书写集体成长更加精彩的崭新篇章。

空谈误国，实干兴邦。不干，半点马克思主义都没有。我们正处于实现七班伟大复兴的关键时期，战略机遇和风险挑战并存。

当前七班发展面临不少现实困难和挑战。广大同学肩负光荣使命，承载着广大人民家长的殷切期盼，必须发扬求真务实精神，各项决策部署落到实处。

求真务实抓落实，一要摒弃功利心。想问题做事情，从党和国家事业需要出发，而不是从自己的进退得失出发，把注意力放在干实事上，把精力放在干成事上。

二要树立责任心。一切从实际出发，尊重客观规律，以时时放心不下

的责任感担当作为、干事创业，发扬钉钉子精神，抓住一切有利时机，利用一切有利条件，看准了就抓紧干，一张蓝图干到底。

四、坚韧与成长是新时代七班的精神内核

引言：坚韧成长——穿越风雨的精神力量

内核者，精神之中枢、力量之源泉、行动之锚点也。于个人，它是抵御虚无的定盘星；于集体，它是穿越迷雾的压舱石。一个班级可以一时领先，但能否长久卓越、能否在时代风浪中始终行稳致远，根本取决于其精神内核是否强大、是否坚韧、是否具有持续生长的能力。韩聪聪老师深谙此道，以“抗挫折能力强，韧性成长”“长期主义，厚积薄发”等深刻理念，为七班铸就以坚韧与成长为核心的精神品格，更以“专注力和学习力是可以练出来的”这一科学论断，破除了成长路上的天赋迷思与速成幻象。

坚韧，是抵御挫折的精神铠甲，让七班学子在风雨中挺立不倒、在暗夜中守望黎明；成长，是终身践行的核心追求，让七班学子在岁月中持续精进、在局限中不断突破。二者并非孤立的品质，而是双向奔赴、彼此成就的生命同盟——坚韧为成长抵御寒风，成长为坚韧指引方向，共同构筑起七班穿越一切艰难险阻、走向更加辉煌未来的强大精神力量。

1. 坚韧是抵御挫折的精神铠甲

坚韧，是七班学生抵御挫折、突破困境、超越自我的精神铠甲。求学之路从非坦途，考试的失利、难题的困扰、竞争的压力、瓶颈的煎熬、外界的质疑，都是成长路上无法回避的风雨。正如韩聪聪老师所言：“大考

前谁不浮躁，就是看谁能稳下来。”在这一理念引领下，七班将坚韧品格的培育置于育人工作的核心位置，视其为比分数更根本、比名次更长远的核心竞争力。

坚韧，首先体现为直面压力的从容心态。大考前不患得患失，以“稳下来”的定力笑对挑战；遇到难题不慌乱退缩，以“啃下来”的韧劲迎难而上；成绩波动不自暴自弃，以“爬起来”的勇气重新出发；身处喧嚣不随波逐流，以“沉下来”的专注笃定前行。期中复习期间，一位数学落后的同学没有怨天尤人，而是制定了详实的补弱计划，每日攻克一个难点，每周复盘一次进展，一步一个脚印，在错题的废墟上重建知识的高楼，终见显著提升；另一位英语基础薄弱的同学，坚持每天晨读二十分钟、积累十个高频词汇，以日拱一卒的定力，在学期末实现了从及格线到优秀档的跨越。面对激烈的排名竞争，七班学子不盲目攀比、不焦虑内耗，而是专注于自身的进步曲线，与昨天的自己赛跑，在自我的坐标系中确认成长。这种从容，不是麻木，不是躺平，而是历经磨砺后的清醒与笃定，是认清生活真相后依然热爱生活的英雄主义。

坚韧，更彰显为突破困境的顽强毅力。体育长跑不达标的同学，坚持每周三次训练，风雨无阻、寒暑不辍，从气喘吁吁到健步如飞，从畏惧跑道到享受冲刺，最终跻身班级前列；文艺汇演筹备中遭遇创意瓶颈，参演同学反复打磨剧本、十数次排练修改，将每一个动作、每一句台词精益求精，在无数次推翻重来的煎熬中，最终呈现精彩演出；科技创新大赛备赛期间，参赛小组面对实验数据的反复偏差，不逃避、不推诿，连续一周留校排查变量、优化方案，终获佳绩。这些看似平凡的故事，正是坚韧精神最生动的注脚。

七班更以系统化、课程化举措培育坚韧品格：通过“成长故事汇”让身边的榜样讲述逆境突围的亲身经历，以真实的力量感染人、鼓舞人；通过“挫折帮扶机制”让遭遇困难的同学及时获得同伴与师长的支持，不让任何一个人在低谷中孤军奋战；通过“挑战性任务”让同学们在适度的压力中锤炼意志、增长才干；通过设立“韧性训练日志”，引导学生记录每日克服困难的过程与心得，将无形的坚韧转化为有形的生命印迹；通过考前“压力管理工作坊”，教授呼吸调节、积极暗示等科学方法，让坚韧既有精神硬度，也有方法支撑。由此，坚韧精神内化于心、外化于行，让七班学子从容应对压力、逆境实现突围，为班级“勤学善思、勇于创新”的优良学风提供了强大而持久的精神支撑。

2. 成长是终身践行的核心追求

成长，是七班始终坚守的核心追求——它绝不止于学业成绩的单维提升，而是涵盖能力、品格、视野的终身持续精进，是面向未来、面向完整人生的全人教育。韩聪聪老师深刻指出：“专注力和学习力是可以练出来的。”又强调“长期主义，厚积薄发”。这些论断揭示了成长的根本规律：成长不是天赋的恩赐，而是持续修炼的结果；不是一时的冲刺，而是一生的马拉松；不是线性的攀升，而是螺旋式的上升。在时间复利的作用下，今天的每一分耕耘，都在为明天的绽放积蓄力量。

成长，体现为能力的持续提升。七班学子通过“做题有质量，真正弄懂”的深度学习，不断提升知识的应用能力与迁移能力，拒绝低效的题海战术，追求高质量的思维体操；以“番茄工作法”科学管理时间，以“错题复盘”深度反思不足，以“费曼学习法”检验理解程度，让专注力与学习力在科学方法的训练中稳步增强；在小组互助学习中，讲解者锤炼表达与逻

辑，倾听者学会质疑与吸纳，协作中磨合默契，让合作能力与沟通能力同步成长。尤为重要的是，七班注重培养学生的元认知能力——不仅学会知识，更学会如何学习；不仅解决问题，更学会如何思考。这种对“学习能力本身”的学习，是终身成长的黄金钥匙。

成长，彰显为品格的不断完善。以“无人监管的自觉”培养自律的品格，以“认真对待集体事务”锻造担当的精神，以“互助共进”塑造友善的情怀，以“直面挫折”锤炼坚强的意志，以“感恩师长、致敬榜样”涵养谦逊与敬畏之心。品格的成长没有捷径，它在一日常规的坚守中、在集体事务的担当中、在同学相处的包容中、在挫折考验的磨砺中、在每一次“有所为有所不为”的选择中，一点一滴、日积月累地完成。七班相信，强大的能力如果缺乏品格的驾驭，反而可能迷失方向；唯有德才兼备，方能行稳致远。

成长，更蕴含为视野的持续拓展。七班坚持每日阅读三十分钟，让书籍打开通向世界的窗口，在人文经典中涵养温度，在科学著作中培育理性；积极开展志愿服务，让奉献拓展生命的宽度，在社会实践中读懂中国、读懂时代；着力培养批判性思维，让独立思考成为习惯，不盲从、不偏激，在信息洪流中保持清醒。由此，七班学子既关注课本与分数，更关注时代与国家；既立足当下之学业，更胸怀未来之理想；既追求个人的卓越，更心系集体的荣光，实现知识、能力、人格、情怀的全面协调发展。

成长是终身践行之路，没有完成时，只有进行时。七班以科学的培养体系与浓厚的集体氛围，助力每一位同学实现全面、持续、有格局的成长，让“每天进步一点点”成为全体七班人共同的生命姿态，让“终身成长”从一句口号转化为一种习惯、一种信仰、一种生活方式。

3. 坚韧与成长的双向奔赴

坚韧为成长筑牢根基，成长以硕果回馈坚韧——二者双向奔赴，如齿轮般精密咬合，如根系与枝叶般相互滋养，构成七班学子永续发展的良性循环。这是七班精神内核最精妙的运行机制，也是七班发展最深层的力量密码。没有坚韧的成长，是脆弱的泡沫；没有成长的坚韧，是盲目的苦撑。唯有二者相互激荡，才能产生穿越周期的持久力量。

坚韧让前行步履坚实。面对学科难点，七班学子以“不攻克不罢休”的韧劲反复钻研，从错题整理到专项突破，从请教质疑到独立攻克，知识体系在坚韧的打磨中渐臻完善；参与学科竞赛，以“咬牙扛住”的毅力精心备赛，在一次次推演、一遍遍修改、一夜夜深化中收获能力的实质提升；面对日常学习中的疲惫与倦怠，以“再坚持五分钟”的自我对话，突破舒适区的边界，拓展能力的边疆。需要特别指出的是，七班倡导的坚韧，不是盲目硬扛的蛮干，不是自我感动的苦情，而是认真分析后的稳步推进，是务实面对不足时的持续发力，是尊重规律前提下的久久为功——这正是与认真务实底色一脉相承的理性坚韧，是清醒的坚韧、智慧的坚韧。

成长为坚韧注入动力。当数学成绩从及格线跃升至优秀档，当怯于表达者在讲台赢得掌声，当团队拼搏斩获集体佳绩，当曾经厚厚的错题本变成薄薄的复习笔记——每一次成长都成为坚韧最鲜活的注脚，以铁的事实印证“坚持终有回报”的朴素信念，从而激发更持久、更强大的坚韧。成长是坚韧最好的报偿，也是坚韧最强的燃料。七班建立的“成长档案袋”，以可视化的方式记录每一位同学的进步轨迹，让成长的喜悦被看见、被铭记，进而转化为下一轮坚韧前行的内驱力。

在七班集体中，这种双向奔赴更升华为“个人成长”与“集体进步”的同频共振：课堂上，同学们共享难题解法，以集体智慧化解个体困境，一个

人的顿悟成为一群人的启发；活动中，有人主动补位短板，有人勇敢突破舒适区，以个体的坚韧托举集体的荣誉，再以集体的成就滋养个体的成长；情绪低落时，有同伴的倾听与鼓励，有老师的引导与点拨，构建起一张温暖而坚韧的“情绪支持网”。由此形成“一人坚韧带动一群人成长，一群人成长凝聚更强坚韧”的良性班级生态，让学习共同体不仅是知识的联合体，更是精神的成长体。

让每一位学子都能在坚韧中收获成长，在成长中沉淀品格，在品格中升华境界，共同奔赴更加辽阔的人生远方——这是七班的育人追求，也是七班精神内核最动人的光芒。

五、韩聪聪关于中学恋爱的四点论断： 正视与克制

引言：一堂关于青春与理性的必修课

中学阶段的情感萌动，是每一个青少年成长中无法回避的课题，是青春最隐秘的心事、最绚烂的底色，也是最危险的暗礁。对此，回避是怯懦，会让学生在迷茫中独自摸索、误入歧途；污名是粗暴，会将正常的情感需求压抑成扭曲的心理症结；放任是失职，则是教育者最大的渎职与背叛。韩聪聪老师以一贯的辩证立场和育人担当，直面这一敏感而重要的教育命题，既不故作清高、掩耳盗铃，也不随波逐流、放任自流，而是提出了关于中学恋爱的四点论断——正视情感之自然，坚守行为之边界，认清眼光之局限，警醒沉沦之后果。四点论断层层递进、逻辑严密，由“是什么”到“怎么办”，由“当下之困”到“长远之思”，既体现了对青春期心理规律的尊重与理解，又彰显了教育者清醒的理性与深切的关怀，为七班学子正确处理情感问题、守护成长航向提供了根本遵循，也为家校协同开展青春期教育提供了专业范本。

1. 喜欢是正常的心理现象，不构成错误

中学阶段对异性产生好感，不是道德缺陷，而是身心发育的自然反应。韩聪聪老师明确表态：喜欢一个人没有错——有欣赏的女生或男生，再正常不过。他从不否认、更不批判这种情感本身。课堂上不经意的偷看，操

场上刻意的绕路，因对方一句话而暗自欢喜，因一次偶然对视而心跳加速——这些，都是青春年华最真实的注脚，是成长之路上自然而美好的心灵律动。

从生理学看，青春期荷尔蒙分泌旺盛，情感的萌动是身体发育的必然产物，非人力所能抗拒；从心理学看，对异性的好奇与向往，正是自我认知深化和社会化发展的重要环节，是个体走向成熟的必经阶段。教育的智慧在于疏导而非围堵——若将“喜欢”污名化，视作洪水猛兽、道德瑕疵，只会逼学生走向隐瞒、自卑，甚至极端行为，让本可坦然面对的青春心事异化为沉重的心理负担。承认其正常性，是开展一切理性对话的起点，也是预防教育失效的第一道关口。

但必须清醒认识到：正常不等于放任，正视不是纵容。承认情感的自然性，恰恰是为了更好地引导情感的走向——这，是韩聪聪老师一以贯之的辩证立场，也是以下三点论断的逻辑前提。

2. 喜欢可以，但不影响别人；自己藏在心里

情感有自由，行为有边界；心动无过，行动有责。韩聪聪老师强调：喜欢不等于去“谈恋爱”，欣赏不等于要“在一起”。真正的自律，恰恰体现在能够管理自己的情感，而非被情感驱使着盲目行动；真正的高贵，在于发乎情而止乎礼，在于有所为有所不为。这与自律思想一脉贯通——能驾驭情感者，方能驾驭人生；被情感驾驭者，终将被人生抛弃。情感的管理能力，是自律的高级形态，也是人格成熟的核心标志。

据此，韩聪聪老师划出三条铁的底线：不干扰他人学习，不耽误自身学业，不破坏集体秩序。这三条底线，前两条指向对个人发展的保护，后一条指向对集体利益的维护，构成了完整的责任框架。在此底线之上，

他给出唯一可行的做法——把喜欢默默放在心里，化作一种隐秘而美好的力量。

不表白，因为表白意味着索取回应，本质上是将个人情感强加于他人，让对方承受本不该承受的压力与困扰，打破对方平静的学习生活，将两个人的事变成一个人的负担；不纠缠，因为纠缠是自私的占有欲，而非真正的尊重，以喜欢之名的打扰，恰恰是对喜欢最大的背叛，是将对方工具化为满足自我情感需求的客体；不张扬，因为张扬会引发围观与效仿，将私人情感变为公共谈资，侵蚀班级纯净的风气，更可能引发攀比、嫉妒等负面心态，污染集体的心理环境；不刻意制造独处机会，因为独处往往催生越界行为，让本可控的心动滑向不可控的深渊，在私密空间中放大冲动、消解理性；不在社交媒体秀恩爱、发暗语，因为网络的放大效应会让私密情感公共化、让一时冲动永久化，留下难以抹除的数字痕迹。

这不是压抑，不是虚伪，不是封建，而是对自身前途、他人感受、班级风气的三重负责，是将瞬间的冲动纳入长远的考量、将个人的私欲让位于共同的善。能做到“喜欢但不打扰”，将朦胧的好感转化为欣赏的距离、奋进的动力、自我完善的目标，才是真正的成熟与修养，才是情感管理的最高境界；做不到，任凭情感泛滥成灾，便是自私与失控，是对自己、对他人、对集体的三重辜负。韩聪聪老师一针见血地指出：中学阶段的所谓“恋爱”，绝大多数始于心动，终于伤害——伤害学业，伤害彼此，伤害那些本该用于成长的宝贵年华，更伤害未来真正成熟去爱一个人的能力。

七班在实践中形成了具体的支持机制：设立“心灵树洞”匿名倾诉渠道，让学生有安全的情感出口；开展“青春信箱”一对一书面交流，由老师给予个性化引导；组织“优秀校友访谈”，让过来人讲述当年如何正确处理情感、

专注学业，以真实故事替代空洞说教。这些举措，既承认了情感的真实性，又提供了管理的工具箱，让“藏在心里”不是孤独的忍耐，而是有支持的理性选择。

3. 现阶段眼光不够长远，找的皆是同一层次之人

韩聪聪老师直言不讳：什么样的人，就会找什么样的人。这一论断看似直白，实则蕴含着深刻的社会心理学洞见，是对“同质性吸引”规律的教育学转译，也是对“阶层固化”现象的提前预警。



中学生阅历尚浅，判断力尚未成形，世界观、人生观、价值观仍在剧烈变动中，看人的标准往往停留在成绩、外貌、人缘、穿搭、游戏水平等表层维度，缺乏对品格、格局、责任感、情绪稳定性等深层特质的辨识能力，眼光自然不够长远，选择自然缺乏根基。因此，现阶段彼此吸引的，往往不是真正意义上优秀的人，而是同一层次、同一局限的相互认可——双方都缺乏长远视野，都在用短浅的标准衡量对方，都在有限的认知半径内寻找“最优解”，都误将“懂我”等同于“合适”、将“聊得来”等同于“配得好”。

这种匹配，本质上是“低层次对低层次的确认”，是“井底之蛙的相互欣赏”，而非真正意义上的欣赏与选择。今日眼中闪闪发光的人，放到更广阔的天地、更长远的时间坐标中，或许不过是平凡一员；此刻以为的“灵魂伴侣”，不过是相似局限的镜像投射。当未来进入更高的平台、见识更优秀的群体、形成更成熟的判断力之后，回望今日的选择，方知年少

的眼光何其局限、何等的“不识货”。与其在认知的洼地中仓促抉择、在青春的试验田里随意播种，不如先攀登成长的高峰——站得越高，看得越远，选择才真正称得上选择，爱情才真正配得上爱情。

韩聪聪老师常以自身为例：中学时代也曾有过朦胧的好感，但庆幸未曾深陷，方能在后来的求学路上遇见真正志同道合的伴侣。他更以大量案例警示学生：多少曾经“非你不可”的校园情侣，毕业后各奔东西、形同陌路；多少当年“天作之合”的神仙眷侣，后来相看两厌、悔不当初。不是情感虚假，而是时机错误；不是当初不爱，而是当时不懂。

七班将这一论断转化为具体的成长激励：通过“大学专业认知”拓宽未来视野，让学生看到更广阔的人生可能；通过“职业人物访谈”建立榜样参照，让学生理解真正优秀的标准；通过“生涯规划课程”明确阶段目标，让学生懂得此刻积累的意义。当学生眼中有了星辰大海，眼前的池塘便不再容易让人沉溺。

4. 此时谈恋爱的人，难称真正自律之人；

基于以上逻辑，韩聪聪老师做出严厉而清醒的判断：即便某个人此刻“看起来很好”——成绩名列前茅、长相出众、性格讨喜、人缘极佳、才艺过人——只要他在中学校园里主动谈恋爱，就已经暴露出其在长远眼光与自律意识上的重大缺陷，就已经在核心品质上出现了裂痕。一个真正有格局的人，不会在该奋斗的年纪选择缠绵，不会让一时的温存替代长远的攀登；一个真正有自律的人，不会让情感冲动压倒人生规划，不会让荷尔蒙的指挥棒替代理性的方向盘。中学时代是积蓄力量的黄金期，是认知建构的关键期，是习惯养成的窗口期，此时的每一次分心，都是对未来的透支；此时的每一段纠缠，都是对成长的辜负；此时的每一分沉溺，都是在

为将来的平庸埋下伏笔。

其结果往往只有两种走向，两种殊途同归的悲剧：要么“谈一个换一个”——见异思迁、喜新厌旧，将真挚的情感廉价化为随手的消费品，在频繁的更换中丧失了爱的能力、承诺的勇气、经营的耐心，沦为情感的“游牧民族”；要么“谈了一堆”——把恋爱当集邮，把感情当游戏，把异性当战利品，在放纵中消磨了爱的能力，在数量中消解了质量，最终“爱过很多人，却不懂爱一人”。凡此种种，无一不是对青春的双重浪费，对情感的双重亵渎。更为可怕的是，这种行为模式一旦形成，心性随之浮躁，难以沉潜深耕；习惯随之固化，形成路径依赖；人格随之定型，难以根本扭转。将来想要纠正，心性已乱、习惯已成、时光已逝、机会已失，悔之晚矣，追悔莫及。

韩聪聪老师特别警示“温水煮青蛙”效应：起初只是课间多聊几句，继而发展为课后同行，然后是周末相约，最终越陷越深、难以自拔。每一步看似微小，实则都在突破边界、降低阈值、重塑习惯。等到学业下滑、情绪失控、关系破裂时，往往已积重难返。他更指出“群体效应”的危险：班级中若有一两对“公开恋爱”，很容易引发模仿攀比，形成不良风气，侵蚀集体学风。因此，对这一问题的治理，既是对个体的保护，也是对集体的守护。

所以，韩聪聪老师谆谆告诫七班学子：与其在错误的时间开始一段注定无果的关系，不如保持恰当的距离，静待彼此的成长；与其在懵懂的年纪透支珍贵的情感资本，不如把全部精力留给真正值得的人和事——那些事，叫学业，叫探索，叫自我超越；那个人，叫未来的自己，叫那个经过岁月淬炼、站在更高处、有能力拥抱真正幸福的自己。待到羽翼丰满、眼

界开阔、心智成熟、经济独立、人格完整之日，方有资格、有能力、有底气去拥抱一份真正成熟而美好的感情。这，才是对青春最好的珍惜，对爱情最深的敬意，对人生最高的负责，也是对那个终将出现的人最大的尊重——你值得更好的我，正如我值得更好的你，而这份“更好”，需要时间的酿造、需要成长的积淀、需要等待的智慧。

七班将这一论断落实为：明确反对校园恋爱行为，对越界者进行个别谈话与家校沟通；建立“学习共同体”替代“情感小圈子”，以健康的同伴关系满足归属需求；开展“延迟满足”主题训练，培养学生抵御即时诱惑的能力；设立“成长里程碑”奖励机制，让学生在学业进步中获得替代性的成就感与价值感。这些举措，不是对情感的否定，而是对时机的尊重；不是对爱情的敌视，而是对未来的负责。

六、坚决同一切反对七班进步的势力 作斗争是七班的共同目标

引言：在斗争中守护进步，在斗争中走向卓越

矛盾无处不在，斗争无时不有。这是辩证唯物主义揭示的客观规律，也是班级建设必须正视的现实法则。一个班级的发展进步，从来不是一帆风顺的坦途，不是敲锣打鼓就能实现的幻象，而是在同一切消极因素、落后现象、错误言行的持续斗争中开辟出来的，是在不断解决问题、化解矛盾、战胜挑战中螺旋上升的。韩聪聪老师以强烈的忧患意识和鲜明的问题导向深刻指出：七班的进步成果来之不易，守护成果、扩大成果，就必须敢于斗争、善于斗争，坚决同一切反对七班进步的势力作不妥协的斗争。这是全体七班人义不容辞的共同责任，是七班事业继往开来、行稳致远的共同目标，更是七班精神内核中“坚韧”与“自律”在集体层面的集中体现。

需要明确的是，这里所说的“反对七班进步的势力”，主要指存在于班级之中乃至存在于我们每一个人身上的消极现象与错误倾向——懈怠之风、散漫之气、破坏之举、负能量之言。斗争的对象是“现象”而非“同学”，斗争的目的是“治病救人”而非“一棍子打死”，斗争的方式是批评教育、帮扶引导、制度约束相结合，斗争的出发点是爱护而非仇恨，斗争的归宿是团结而非分裂。唯有准确把握斗争的性质与边界，方能确保斗

争始终沿着正确方向前进，既不失之于宽、纵容姑息，也不失之于猛、伤害同志，真正实现“团结—批评—团结”的良性循环。

1. 清醒认识“反对势力”，做到知己知彼、靶向精准

开展斗争，首先要认清斗争的对象，弄清“谁是我们的敌人，谁是我们的朋友”这一首要问题。韩聪聪老师立足七班实际，以犀利的洞察力将“反对七班进步的势力”的主要表现概括为四个方面，形成系统完整的“敌情图谱”：

一曰懈怠之风，侵蚀学业根基。表现为学习态度消极：作业抄袭应付、课堂昏昏欲睡、复习临时抱佛脚、遇到困难绕道走、遇到难题就放弃、遇到挫折就退缩。此类现象看似个人小事，实则如蚁穴溃堤、如蠹虫蛀梁——一人懈怠，传染一片，形成“破窗效应”；一科放松，拖累全局，造成“短板困境”。它是七班学业进步最直接的腐蚀剂，是优良学风最顽固的破坏者。更值得警惕的是，懈怠往往具有隐蔽性：不是公然旷课，而是“人在心不在”；不是完全不做，而是“敷衍了事做”；不是彻底放弃，而是“得过且过混”。这种“温水煮青蛙”式的懈怠，危害更甚于明目张胆的懒惰。

二曰散漫之气，瓦解秩序防线。表现为纪律观念淡薄：自习课上交头接耳、窃窃私语，将公共空间变为私人聊天室；迟到早退屡禁不止，以“就晚了一分钟”自我开脱；值日工作偷工减料，地面留污渍、黑板留字迹、讲台留凌乱；集体活动自由散漫，集合拖拖拉拉、队列歪歪扭扭、口号有气无力。此类现象直接冲击七班以沉稳为基石的秩序体系，是对全体同学共同利益的公然损害，更是对“规则面前人人平等”这一现代文明底线的粗暴践踏。散漫之气的可怕在于其传染性：当不守时者不受惩戒，守

时者便觉吃亏；当偷懒者不被纠正，勤劳者便感不公。久而久之，秩序崩坏、人心涣散，集体沦为原子化的乌合之众。

三曰破坏之举，损害集体荣誉。表现为缺乏集体意识：损坏公物不以为意，开关面板上的划痕、桌椅板凳上的刻字、门窗把手的松动，皆是“事不关己”的冷漠见证；环境卫生视若无睹，垃圾落地不捡、污渍出现不擦、异味散发不闻；班级活动消极抵制，运动会报名推诿扯皮、文艺汇演排练借故缺席、志愿服务计数斤斤计较；评优争先冷嘲热讽，对获奖者暗讽“不过是会表现”、对进步者质疑“肯定是抄的”。更有甚者，自己不求上进，还对勤奋者挖苦讽刺，对担当者泼冷水、使绊子，以“大家都一样”的虚假平等掩盖“我不努力也不让你好过”的阴暗心理——此类“拉人下水”的行为，性质尤为恶劣，是七班进步最危险的绊脚石，是集体建设最危险的“内鬼”。

四曰负能量之言，污染精神生态。表现为言语消极颓废：散布“学习无用论”“努力白费论”，以个别案例否定普遍规律，以短期波动消解长期价值；兜售“躺平”“摆烂”的颓废哲学，将逃避包装为洒脱，将怯懦美化为通透；传播小道消息、制造同学矛盾、挑拨师生关系，以“我告诉你一个秘密”的伪亲密换取存在感，以“老师偏心”的伪正义煽动对立情绪。语言是思想的载体，负能量的言语如精神的雾霾、如心灵的病毒，若不坚决斗争、及时清除，必将毒化七班昂扬向上的精神空气，让怀疑取代信任、让抱怨取代行动、让冷漠取代热忱。韩聪聪老师特别强调：负能量之言往往披着“为你好”“说真话”的外衣，具有极大的迷惑性和传染性，必须高度警惕、露头就打。

全体同学务必擦亮眼睛、保持清醒，既善于识别班级中的这些现象，

更勇于检视自身是否存在这些苗头——斗争的第一战场，在每一个人的内心；最艰难的战役，是与自我的博弈。每日“三省吾身”：今日是否有懈怠？是否有散漫？是否有破坏？是否有负能量？唯有先向自己开刀，方能理直气壮地向他人亮剑。

2. 意志如钢、寸步不让

为什么要斗争？能不能“和稀泥”、当“老好人”、搞“一团和气”？韩聪聪老师旗帜鲜明地回答：不能。斗争的意义，必须从三个维度深刻把握，形成不可动摇的思想共识。

斗争是守护进步成果的必然要求。七班今日之优异成绩、优良秩序、优秀风气，是全体师生长期艰苦奋斗、筚路蓝缕换来的，是一滴汗水一滴汗水攒出来的、一个夜晚一个夜晚熬出来的、一个问题一个问题攻下来的。成绩面前，骄傲自满者有之，躺在功劳簿上睡大觉；松劲歇脚者有之，认为“差不多就行了”；消极破坏者亦有之，见不得集体好、巴不得大家烂。历史经验反复证明：打江山难，守江山更难；取得进步不易，巩固进步更难。若不坚决同损害成果的言行作斗争，辛苦积累的一切就可能在麻痹大意中付之东流，在“温水煮青蛙”中逐渐变质，在“破窗效应”下全面崩溃。多少曾经优秀的集体，正是因为丧失了斗争精神、放弃了原则底线，最终昙花一现、泯然众人——七班绝不能重蹈覆辙。

斗争是维护集体利益的责任担当。班级是全体同学的命运共同体，是四十余人共同学习、共同成长、共同守护的精神家园。任何人的懈怠与破坏，损害的都不只是其个人，而是四十余人共同的学习环境与发展前景，是每一个人呼吸的“空气”、饮用的“水源”、立足的“土壤”。面对损害集体利益的言行，沉默就是纵容，旁观就是共谋，退让就是失职。每一位七班

人都有责任挺身而出——一句及时的提醒、一次善意的批评、一回坚定的制止、一份正式的报告，都是斗争的具体实践，都是对集体最朴素的热爱、最实在的贡献。韩聪聪老师常说：“七班没有旁观者，人人都是主人翁。”这种主人翁意识，正是斗争精神的源头活水。

斗争是锤炼个人品格的成长熔炉。敢于斗争，考验的是勇气，是“虽千万人吾往矣”的担当，是“明知山有虎偏向虎山行”的果敢；善于斗争，考验的是智慧，是“有理有利有节”的分寸，是“牵牛要牵牛鼻子”的方法。在同不良现象作斗争的过程中，同学们学会明辨是非、坚持原则，在大是大非面前站稳立场；学会讲究方法、以理服人，在复杂情境中妥善处理；学会承受压力、不惧孤立，在暂时误解中坚守正道——这些品格，远比书本知识更为珍贵，是走向社会、担当大任的必备素养，是七班学子终身受益的精神财富。不敢斗争的“老好人”，看似人缘极佳、左右逢源，实则放弃了原则、辜负了集体、丧失了自我，最终也将一事无成、被人轻视，沦为“精致的利己主义者”或“庸俗的调和主义者”。

韩聪聪老师更以历史镜鉴警示学子：从“延安整风”到“反腐倡廉”，从“扫黑除恶”到“自我革命”，中国共产党百年奋斗史就是一部伟大斗争史。七班作为新时代的青年集体，理应传承这种斗争精神，在小事小节中磨砺意志，为将来担当民族复兴大任积蓄力量。

3. 有理有利、团结制胜

斗争不是蛮干，不是情绪化的对抗，不是个人恩怨的报复，而是一门需要智慧与艺术的实践科学，是原则性与灵活性、坚定性与策略性的高度



统一。韩聪聪老师为七班的斗争实践确立了四条基本原则，形成系统完整的方法论体系：

其一，坚持自我斗争优先。斗争的锋芒首先要对准自己，这是马克思主义者“解剖自己严于解剖别人”的优良传统。吾日三省吾身：今日学习是否懈怠？纪律是否松懈？言语是否消极？是否以高标准要求自己、以低标准宽容自己？勇于开展批评与自我批评，刀刃向内、刮骨疗毒，先扫自家门前雪，再管他人瓦上霜。建立“个人问题清单”，每周盘点、每月销号；撰写“自我斗争日记”，记录战胜惰性的过程与心得。一个能战胜自我的人，才有资格、有底气去影响他人；一个敢于向自己开刀的人，才能真正赢得他人的尊重与信服。

其二，坚持教育帮扶为主。对存在问题的同学，要坚持“惩前毖后、治病救人”的方针，区分“一时糊涂”与“屡教不改”、区分“认识不足”与“立场错误”、区分“个人失误”与“故意破坏”。以真诚的提醒代替嘲讽，以耐心的帮扶代替孤立，以温暖的鼓励代替指责，以具体的指导代替空洞的说教。建立“一帮一”结对机制，让先进带后进，在学业上辅导、在方法上指点、在心态上疏导；开展谈心谈话，弄清问题根源，是家庭变故、是交友不慎、是方法不当、是动力不足，对症下药、精准施策。斗争的最高胜利，不是把谁“斗倒”、让谁“出丑”，而是让落后者转变为先进者，让反对进步的力量转化为推动进步的力量，实现“化消极因素为积极因素”的辩证转化。

其三，坚持制度纪律兜底。善意不是无限的，宽容必有边界；教育不是万能的，纪律不可或缺。对屡教不改、严重损害集体利益的行为，必须依规依纪严肃处理——班规面前人人平等，纪律红线不可触碰。该批评

的批评，该通报的通报，该追责的追责，该调整岗位的调整岗位，该报告老师的及时报告。制度执行要“热炉法则”：预警如热炉之红，触碰即知烫；执行如热炉之烫，触碰必受伤；后果如热炉之伤，触碰留疤痕；公平如热炉之普，触碰无例外。唯有让制度的“牙齿”真正咬合，方能形成“不敢破坏、不能破坏、不想破坏”的有效震慑，让守规矩成为习惯、让讲纪律成为自觉。

其四，坚持团结多数制胜。斗争的力量源于团结，团结的基础在于共识。要团结一切热爱七班、追求进步的同学，不论成绩高低、不论性格内外、不论过往表现，形成维护集体利益的强大主流；要争取一切可以争取的中间力量，以事实说服、以情感打动、以前景感召，扩大“朋友圈”、缩小“对立面”。班委、课代表、小组长要发挥骨干带头作用，敢于亮剑、率先垂范，在斗争中站前排、打头阵；全体同学要互相监督、互相提醒，让“红脸出汗”成为常态，让正气充盈班级每一个角落，使消极现象如过街老鼠、无处遁形。当“人人维护进步、人人抵制破坏”成为七班的集体自觉，一切反对势力便终将在人民战争的汪洋大海中彻底失败，七班便拥有了不可战胜的力量源泉。

七、心怀远大理想铸就新时代七班是 新时代七班同学共同祈愿

引言：以理想之光照亮前行之路，以时代之责标定青春航向

理想者，人之脊梁、班之魂脉、国之根基也。一个人没有理想，便如无舵之舟、无缰之马，漂泊浮沉，终难致远；一个班级没有理想，便如散沙之聚、乌合之众，各奔东西，徒具形骸；一代青年没有理想，便如断线之鸢、失根之萍，纵有风华，难成大器。韩聪聪老师站在“为党育人、为国育才”的战略高度，以深沉的历史自觉和强烈的时代担当，向七班学子发出振聋发聩之问：新时代七班，当以何为志？新时代七班人，当往何处？答案清晰而坚定——心怀远大理想，将个人成长融入时代洪流，将班级建设对接国家需要，铸就无愧于时代、无愧于青春、无愧于先辈的新时代七班。这是全体七班人共同的价值追求，是新时代七班同学最真挚、最热烈、最持久的共同祈愿。

此“远大理想”，非好高骛远之空谈，非沽名钓誉之虚饰，而是建立在对历史规律的深刻把握、对时代方位的清醒认知、对个人禀赋的客观审视之上的科学志向。它既有“仰望星空”的高度，又有“脚踏实地”的厚度；既指向“功成不必在我”的境界，又蕴含“功成必定有我”的担当。新时代七班之“新”，新在志向之远、格局之大、责任之重，是韩聪聪老师“长期主义，厚积薄发”理念在理想层面的升华，是七班精神内核的终

极指向。

1. 认清时代方位：在百年变局中锚定青春坐标

心怀远大理想，首先要认清我们所处的时代，回答“我在哪里”这一根本问题。韩聪聪老师常以“大历史观”教育七班学子：今日之中国，正处于中华民族伟大复兴的关键时期，世界百年未有之大变局加速演进，科技革命和产业变革深入发展，国际力量对比深刻调整，全球治理体系加速变革。这是近代以来中华民族发展的最好时期，也是挑战与机遇交织、希望与困难并存的关键阶段。

从国家维度看，“两个一百年”奋斗目标的历史交汇，赋予当代青年前所未有的历史责任。全面建成小康社会已经实现，全面建设社会主义现代化国家新征程开启，2035年远景目标、2050年强国蓝图，需要一代又



一代青年接续奋斗。七班学子恰逢其会，生逢盛世，更当不负盛世。

从教育维度看，“双减”政策重塑教育生态，

“新高考”改革深化人才选拔，核心素养导向转变育人方式——教育正在从“育分”走向“育人”，从“标准化”走向“个性化”，从“封闭内卷”走向“开放

创新”。七班以“专注力和学习力是可以练出来的”为信念，以科学

方法提升核心素养，正是主动适应、积极引领这一变革的自觉行动。

从个人维度看，中学阶段是世界观、人生观、价值观形成的关键期，是理想萌芽、志向奠基的黄金期。此时确立的人生方向，往往影响终身发展轨迹；此时培育的家国情怀，往往决定人生价值高度。韩聪聪老师告诫学子：不要在最好的年华选择最短的视野，不要在最深的积淀期选择最浅的活法。

基于此，七班将“时代认知教育”纳入常规育人体系：通过“时政讲堂”解读国家战略，让学子知晓“国之大者”；通过“科技前沿”介绍突破创新，让学子感受变革脉搏；通过“校友足迹”追踪成长轨迹，让学子理解时代机遇。唯有认清时代方位，方能在历史洪流中把准个人航向，将“小我”融入“大我”，让青春在与时代同频共振中绽放光芒。

2. 确立科学志向：在自我认知中绘制人生蓝图

认清时代之后，尚需回答“我往何处”这一核心问题。韩聪聪老师指出：远大理想不是盲目跟风、不是家长意志、不是功利算计，而是建立在对自我深刻认知基础上的科学志向，是兴趣、能力、价值三者的最优交汇点。

以兴趣为引，点燃持久动力。兴趣是最好的老师，也是最深的动力。七班通过“学科拓展活动”让学子体验知识之美，通过“职业模拟体验”让学子感受实践之趣，通过“大学专业认知”让学子展望深造之乐。韩聪聪老师鼓励学子：找到那件让你忘记时间流逝的事，那很可能就是你的兴趣所在；找到那个让你甘愿为之熬夜的领域，那很可能就是你的志向所归。但亦须警惕：兴趣需要培养，不能仅凭一时冲动；兴趣需要检验，不能逃避困难挑战。真正的兴趣，是在深入钻研后愈发浓厚，而非浅尝辄止后的索然无

味。

以能力为基，筑牢实现阶梯。理想若无能力支撑，便是空中楼阁。七班以“做题有质量，真正弄懂”夯实学业基础，以“小组互助学习”提升协作能力，以“挑战性任务”锤炼意志品质，以“成长故事汇”培育表达素养——这些看似日常的安排，实则是为远大理想的实现积蓄能力资本。韩聪聪老师强调：志向要“跳起来够得着”，既非唾手可得、亦非高不可攀；目标要“分解到每一天”，让远大理想转化为可操作的行动清单。

以价值为核，标定人生高度。最高层次的志向，必然与价值追求相连。七班开展“榜样人物学习”，从袁隆平、屠呦呦到黄大年、钟扬，让学子理解“把论文写在祖国大地上”的深刻内涵；组织“志愿服务实践”，从社区服务到环保行动，让学子体验“被需要”的幸福感；引导“生涯规划反思”，从“我想做什么”深入到“我能为社会做什么”。韩聪聪老师语重心长：个人成功若不能增进社会福祉，便只是精致的利己；个人幸福若不能贡献时代进步，便只是狭隘的欢愉。新时代七班人的志向，当有价值底色、家国情怀、人类关怀。

3. 砥砺前行行动：在长期主义中铸就卓越品格

志向确立之后，关键在于行动。韩聪聪老师以“长期主义，厚积薄发”的深刻理念，为七班学子指明了从理想到现实的必由之路：远大理想不是一蹴而就的冲刺，而是久久为功的马拉松；不是一鸣惊人的传奇，而是日拱一卒的积累。

以坚韧守护初心，抵御途中风雨。理想之路从非坦途，诱惑干扰无处不在：短期成绩的波动可能动摇信心，同伴的轻松自在可能引发羡慕，社会的浮躁风气可能侵蚀定力。七班以“抗挫折能力强，韧性成长”为精神

铠甲，以“成长故事汇”中的榜样力量为激励源泉，以“挫折帮扶机制”为支持网络，让学子在低谷时不弃、在迷茫时不惑、在疲惫时不懈。韩聪聪老师常说：远大理想之所以远大，正因其难以轻易实现；若一蹴而就，便不配称为远大。唯有以坚韧穿越风雨，方见理想之光。

以自律规范行为，积累每日精进。远大理想落实于细微日常，宏大叙事体现于一言一行。七班以“无人监管的自觉”培养自律品格，以“番茄工作法”科学管理时间，以“错题复盘”深化反思改进，以“每日阅读”拓展认知边界——这些具体而微的坚持，正是远大理想最扎实的注脚。韩聪聪老师算过一笔账：每天进步1%，一年之后是37.78倍的成长；每天退步1%，一年之后只剩0.03的残存。长期主义的本质，是对时间复利的深刻信仰，是对每日精进的执着坚守。

以学习增强本领，厚植实现根基。新时代对青年能力提出更高要求：不仅需要知识储备，更需要创新思维；不仅需要专业技能，更需要跨界整合；不仅需要本土视野，更需要全球胜任。七班以“深度学习”提升知识迁移能力，以“批判性思维”培养独立思考习惯，以“项目式学习”锻炼问题解决能力，以“国际理解教育”拓展全球视野——这些能力培养，让远大理想的实现拥有坚实根基，让七班学子在未来竞争中立于不败之地。

以担当融入集体，升华个人价值。远大理想不是孤芳自赏的独舞，而是融入集体的合唱。七班倡导“个人成长与集体进步同频共振”，在小组互助中贡献智慧、收获友谊，在班级事务中承担责任、锻炼能力，在集体荣誉中感受归属、升华自我。韩聪聪老师指出：真正远大的理想，必然包含对集体的贡献、对社会的责任；脱离集体的“个人奋斗”，终将因失去支撑而坍塌。

七班将长期主义理念转化为具体制度：“百日成长计划”以阶段性目标守护长远方向，“年度复盘仪式”以系统反思校准前行航向，“校友导师结对”以过来人经验照亮前行道路。这些制度安排，让远大理想从口号变为行动，从愿景变为日常。

4. 铸就新时代七班：在共同祈愿中凝聚磅礴力量

心怀远大理想，最终要落实到“铸就什么样的七班”这一集体命题。新时代七班，是全体七班人共同的事业、共同的家园、共同的标识，需要每一位成员以共同祈愿凝聚共识、以共同行动铸就辉煌。

新时代七班，当是志向远大的七班。每一位学子心中有火、眼里有光，不为一时分数所困，不为眼前排名所扰，而是胸怀“国之大者”，志存高远、脚踏实地。班级氛围中，谈论理想不羞怯、追求卓越不孤独、服务社会不空洞——远大理想成为七班最鲜明的精神气质。

新时代七班，当是学风浓厚的七班。“勤学善思、勇于创新”内化于心、外化于行，深度学习成为自觉，互助共进成为风尚，质疑探究成为常态。在这里，提问比回答更受鼓励，思考比记忆更受重视，创新比模仿更受推崇——优良学风成为七班最坚实的核心竞争力。

新时代七班，当是团结紧实的七班。“坚决同一切反对七班进步的势力作斗争”成为集体自觉，“一人坚韧带动一群人成长，一群人成长凝聚更强坚韧”成为生动现实。在这里，先进不骄傲、后进不气馁，竞争有温度、合作有深度，个人与集体相互成就——团结紧实成为七班最温暖的集体记忆。

新时代七班，当是全面发展的七班。学业优异是基础，品格高尚是灵魂，身心健康是保障，审美情趣是底色，劳动精神是根基。在这里，分

数与素养并重，德智体美劳五育融合，当下与未来贯通——全面发展成为七班最持久的发展后劲。

新时代七班，当是勇于担当的七班。 班级荣誉主动维护，集体事务积极参与，社会责任自觉承担，时代使命勇敢肩负。在这里，“七班人”不仅是一个称谓，更是一种身份认同、一种价值承诺、一种行动自觉——勇于担当成为七班最响亮的社会名片。

这一共同祈愿，不是韩聪聪老师一个人的愿景，而是全体师生反复讨论、凝聚共识的集体意志；不是挂在墙上的标语，而是融入日常的行动指南。七班通过"班级愿景共创"让每位学子参与描绘，通过"学期目标共商"让集体智慧汇聚方向，通过"成长成果共享"让进步喜悦激励前行。共同祈愿，在参与中深化认同，在行动中逐步兑现，在成就中持续强化。

韩聪聪谚语汇编

1. 你越自律，你越自由：

自律不等于自我束缚，而是对自身行为的把控。自律的人懂得约束情性，把时间投入目标，摆脱拖延与欲望的裹挟。这份克制看似辛苦，却能换来选择人生的底气。不被散漫左右，才有更多机会奔赴想要的生活。真正的自由，不是随心所欲，而是自律之后收获的掌控感。

2. 不会就是懒。

很多时候做不好事情，不是能力不足，而是偷懒作祟。遇到难题不愿钻研，碰到辛苦就选择逃避，用“我不会”当作借口掩盖懈怠。偷懒看似轻松，实则困住自己。不肯付出行动练习，永远无法掌握本领。拒绝懒惰，主动去尝试、去打磨，才能打破局限，真正学会想要的东西。

3. 无人监管的自觉才是真的自觉。

真正的自律，不是在旁人监督、约束、目光之下的被动克制，而是无人看见、无人督促时，依旧守住本心的选择。

有人盯着的时候，恪守规矩，那是迫于外界的压力；

唯有四下无人，没有考核、没有评判、没有奖惩，依然坚守底线、做好该做的事，才是根植于内心的修养。

监管只能约束行为，自觉方能淬炼本心。表面的顺从可以演给别人看，但独处时的抉择，骗不了自己。慎独二字，讲的正是这份无人监管下的自我约束。

君子慎其独也。莫见乎隐，莫显乎微，故君子慎其独也。——《中庸》

4. 学习不是给我学的。

学习不是给父母学的，不是给老师学的，更不是为了应付考试、做给别人看。

被逼着刷题、在家长盯着的时候假装努力，那是被动完成任务；只有明白读书是为自己积累底气，未来的选择权、眼界、人生道路，都攥在自己手里，这份学习才有意义。

别人可以督促你的一时，却不能替你奔赴以后的人生。试卷上的分数、学到的知识，最后都归你自己；将来看到的世界、拥有的机会，也都是你自己的。

别人只能监督你的行为，驱动你的只能是自己的内心。正如慎独，没人看管依旧肯沉下心，才是真正为自己而学。

4. 男生要自立，女生要自爱。

男生的自立，不在于锋芒张扬，而是人格独立、敢于担当。不依附他人，遇事不逃避，扛得住责任，懂得靠自己的努力争取想要的生活，精神不怯懦，行动有力量，对自己的选择负责。

女生的自爱，不是封闭疏离，而是自尊自重。懂得善待自己，守住底线，明辨是非，不随意委屈讨好，尊重自己的人格与感受，既有温柔，也

有棱角，先学会珍视自己，才懂得如何对待他人。

但这句话不代表刻板的性别枷锁：男生同样需要自尊自爱，女生也应当独立自强。

自立是所有人的底气，自爱是每个人的底色，不分男女。男生可以柔软细腻，女生也可以勇敢闯世界，自立与自爱，是每一个人都该拥有的品质。

5. 咱们同学们都不聪明，就是看谁努力。

这句话是很多老师常说的话，本质是告诉大家：天赋差距并没有想象中那么大，拉开差距的往往是后天的付出。

客观来讲，人人与人之间确实存在微小的天赋差异，但对中学阶段的学习来说，绝大多数人的智力，都足够应付课本知识。很少有人是靠绝顶聪明遥遥领先，更多人赢在踏实、坚持、自律、错题复盘、拒绝假努力。

聪明只能决定起点，努力决定你能走到多远。

有的人脑子反应快，但是浮躁偷懒，浅尝辄止；有的人领悟不算快，但肯下苦功，肯反复打磨，日积月累就会实现反超。

但这句话也有一层要辩证看待：努力不等于盲目耗时间。

不是熬到深夜、坐在书桌前就是努力。真正的努力，是专注、会思考、懂得找方法，避开无效的自我感动式熬夜刷题。

韩聪聪评论汇编

韩聪聪评论，记录韩聪聪在班级对于各种事件、新闻的评论，具有历史前瞻性和时代价值，值得广大学生学习、领悟其中内涵。争取“以史为镜”约束自我。

韩聪聪对于美伊冲突的五点启示

北京时间2月28日，美国、以色列联合对伊朗发动军事打击，伊朗方面旋即展开武力反击。截至目前，伊朗局势仍在步步升级、愈演愈烈，国际社会一片哗然。诸多国际问题专家表示，新一轮国际地缘动荡的序幕，已在这场对抗中拉开。

——来源《人民日报》客户端

韩聪聪：当硝烟再起，我们看到的不只是一场局部冲突，更是国际政治真实而冷酷的底色。在这场猝不及防的突袭与针锋相对的反击中，在国际社会的立场分化与大国博弈的暗流涌动里，我们需要以冷静清醒的目光审视时代变局，看清强权逻辑的本质，读懂世界格局的变迁。

启示一：别对霸权国家抱太多幻想，归根结底靠自身实力说话
美国等西方国家看待国际关系向来奉行“利益至上”，所谓“民主”不过是其干涉他国内政的借口，“人权”也早已沦为遮羞的

伪善包装。其实际目的，不外乎通过搅动国际局势获取政治利益、通过控制能源命脉获取经济利益、通过颠覆异见政权获取意识形态利益，转移内部矛盾，且从来不顾他人死活。

启示二：勿被强权牵着鼻子走，国际秩序需要坚决维护

回望历史，美国等西方国家欺压霸凌、肆意妄为的例子屡见不鲜：从科索沃战争到伊拉克战争，从干涉叙利亚内政到如今袭击伊朗……每一次行动都打着“和平”“正义”的旗号，实则造成地区动荡与生灵涂炭，给世界带来的是震惊与恐惧、愤怒与悲哀。

启示三：和平不是天上掉下来的，必须时刻居安思危

那些陷入战乱与动荡的国家，从来都不是在一夜之间崩塌的。长期安全建设薄弱、内部治理混乱、忧患意识缺失，在各类风险累积中逐渐失衡，最终沦为大国地缘博弈的牺牲品。倘若幻想“天下无战事”，在风险来临时注定要付出沉重代价。

启示四：真正的独立自主不仅是一种立场，更是一种能力

国家实力不是静态恒定的，今日你强我弱，明日或许攻守易势，其中关键，在于一个国家能否坚守战略定力、锤炼发展韧性、潜心苦练内功。

骑车的冲突

一名年轻人自己骑电瓶车，不慎操作失误摔倒在地。路过的行人并没有碰到他，可这名年轻人起身后，却反过来谎称是路人把自己撞倒，想要借机向对方索要赔偿，试图通过讹诈获取钱财。幸好现场有监控记录下全过程，谎言被戳穿，路人得以洗清嫌疑

韩聪聪：摔倒本是意外，可这位年轻人却想把自己的过失转嫁到无辜路人身上，想用谎言换取利益，这是诚信的缺失。贪图一时的小利，不惜颠倒黑白，消耗的是人与人之间宝贵的信任。

如果讹诈不用付出代价，会让愿意伸出援手的人心寒。很多人会因此心存顾虑，遇见他人危难不敢上前相助，害怕好心反而惹上麻烦，社会善意就会被一点点消磨。

诚信是做人的底线。自己的过错就要自己承担，不能把不幸变成算计别人的机会。善意值得被守护，谎言与讹诈不该被纵容。我们应当守住本心，遇事实求是，不欺人，也不贪求不属于自己的利益，让助人为乐没有后顾之忧。

军区大院的故事

老师居住的军区大院里，有一个孩子，就读的学校条件平平，没有得天独厚的求学环境。但他不依靠家庭光环，沉下心刻苦拼搏，完全凭借自身长久的努力，最终争取到机会，成功出国留学。

韩聪聪：出身与环境可以给人起点，却不能决定一个人的终点。这个孩子身处大院，本可以依托家庭的条件，可他没有沉溺于周遭的优待，而是选择靠自己奋斗。普通的学校，没有磨灭他向上的志向，日复一日的坚持，为他敲开了出国深造的大门。

现实之中，总有人把成败归咎于家境、平台。但真正的成长，从来不是靠外界的光环加持。优越的家境只是辅助，自身的努力才是最可靠的底气。外在条件是别人给的，唯有学识与能力是属于自己的财富。

不躺平于现有的便利，不抱怨环境的普通，把希望寄托在自己身上。无论出身如何，脚踏实地奋力前行，就能打破局限，奔赴更远的远方。

逆袭人生的孩子

市场里有一对以卖鱼为生的普通夫妇，每日起早贪黑辛苦营生，家境十分平凡。他们的孩子没有优越的学习条件，却格外刻苦自律，凭着自己不懈的努力，中考成功考入省实验中学。在高中继续奋力拼搏，后来顺利考上大学，最终成为一名救死扶伤的医生，靠读书改变了自己的人生轨迹。

韩聪聪：出身无法选择，但人生可以奋斗。卖鱼的父母，给不了孩子优渥的物质条件，却用勤劳踏实，教会孩子坚韧吃苦。这个孩子没有被平凡的家境困住，把生活的不易化为学习的动力，一步一步靠自己走出了一条新的道路。

读书，是普通人改变命运最公平的一条路。很多时候，决定未来的不是家庭的起点，而是自身肯不肯付出。环境普通、家境平凡，都不是停下努力的理由。出身于烟火市井之间，依然心怀远方，靠着日复一日的坚持，实现自己的理想，这正是奋斗的意义。

每一份光鲜的未来，背后都是默默的耕耘。这个故事也告诉我们：命运从来不会辜负肯努力的人，平凡的家庭，照样可以养出心怀理想、有所作为的孩子。

在班级建设中 树立和践行正确政绩观^附

政绩观，从来不是成年人工作的专属名词，对于我们学生而言，在班级建设中树立和践行正确政绩观，就是树立务实求真、踏实奉献、久久为功的成长观念，摒弃虚荣浮躁、弄虚作假、急功近利的不良心态，用心维护集体、踏实提升自我、真诚服务同学，共建优良班风学风。

正确的班级政绩观，核心是重实干、不重虚功，重长远、不重表面。在班级日常管理和建设中，很多同学容易陷入误区：有的同学为了班级评比加分，临时突击打扫卫生、补齐台账，只为拿到荣誉，评比过后便松懈懈怠；有的班干部追求“显眼的成绩”，热衷于组织形式化的活动，却忽视班风建设、学风帮扶等基础工作；还有的同学只在乎自己的分数和排名，对班级集体事务漠不关心，不愿为集体付出。这些追求表面光鲜、弄虚作假、功利至上的行为，就是错误的政绩观，看似为班级争取了短期荣誉，却损害了班级的长远发展，无法真正凝聚班级力量。

真正的班级政绩，从来不是一时的奖状、短暂的好评，而是日积月累沉淀的优良班风、互帮互助的班级氛围、全员共进的优良学风。对于班干部而言，正确的政绩不是轰轰烈烈的形式工程，而是默默的坚守与担当：是认真负责做好每一次值日检查，耐心督促班级纪律；是主动帮扶学习困难的同学，带动小组共同进步；是公平公正处理班级小事，维护班级团结

和谐；是脚踏实地落实每一项班级任务，不敷衍、不偷懒、不邀功。哪怕工作琐碎平凡，没有掌声、没有表彰，只要能让班级更团结、学风更浓厚、同学更进步，就是实实在在的成绩。

对于每一位普通同学而言，践行正确政绩观，就是立足自身、做好本分、助力集体。不搞虚假努力，不做表面功夫，课堂专注听讲、课后踏实勤学，用自身进步为班级学风添砖加瓦；遵守班级规章制度，主动维护班级荣誉，不做损害集体的事；积极参与班级建设，主动配合班干部工作，互帮互助、团结友爱。正如我们所见，无论是出身普通却奋力逆袭的学子，还是低调深耕、默默成长的同龄人，真正的成长与突破，从来都源于脚踏实地的坚守，而非投机取巧的浮华。

树立正确的班级政绩观，更要懂得功成不必在我，功成必定有我。班级建设不是一朝一夕的事情，优良班风的养成，靠的是每一位同学的长期坚持、默默付出。我们不必追求一时的亮眼成绩，不必贪图短暂的荣誉光环，而是要立足长远、求真务实，把每一件小事做好、做扎实。拒绝假努力、假担当，摒弃浮躁功利之心，以踏实立身、以奉献立德、以实干兴班。

少年自有担当，青春贵在实干。在班级建设中，我们唯有摒弃虚荣浮躁的错误心态，树立求真务实的正确政绩观，人人争做实干者、奉献者、守护者，才能凝聚班级向心力，锻造优良班风，在集体成长中成就更好的自己，不负青春、不负韶华。

结 语

——思想之光照亮前行之路，团结奋斗铸就七班辉煌

历史的长河奔流不息，思想的火炬代代相传。《韩聪聪新时代七班特色班级发展思想学习纲要（2026年版）》的全部内容至此已系统呈现于读者面前。掩卷沉思，回望来路，我们心潮澎湃；展望未来，我们信心满怀。

这是一部集体智慧的结晶。韩聪聪新时代七班特色班级发展思想，不是书斋里的空想，不是口号式的堆砌，而是以韩聪聪同志为主要代表的凌云七班全体成员，在新时代班级建设的伟大实践中，把马克思主义基本原理同七班具体实际相结合、同中华优秀传统文化相结合的理论结晶。它来源于实践，又指导实践；形成于集体，又服务集体。每一个论断的背后，都凝结着七班师生的汗水与智慧；每一项理念的确立，都经历了实践的检验与时间的淘洗。它是属于每一位七班人的共同精神财富。

这是一个逻辑严密的科学体系。本纲要系统阐述了韩聪聪新时代七班特色班级发展思想的六大要义：自律思想作为基本特征，揭示了“你越自律，你越自由”的成长铁律，为七班学子指明了通往真正自由的根本路径；沉稳与静思作为主要保障，筑牢了班级秩序的压舱石，点燃了学业精进的核心引擎；认真与务实作为成长底色，塑造了严谨治学、脚踏实地的鲜明品格；坚韧与成长作为精神内核，锻造了抵御挫折的精神铠甲，开辟了终身精进的康庄大道；关于中学恋爱的四点论断以正视与克制的辩证智慧，为青春护航、为成长定向；坚决同一切反对七班进步的势力作斗争作为共同目标，宣示了七班人守护进步成果、捍卫集体利益的坚定决心。六

大要义环环相扣、层层递进、有机统一，构成了一个内涵丰富、逻辑严密、指导性强的完整理论体系，科学回答了新时代“建设什么样的七班、怎样建设七班”“培养什么样的七班人、怎样培养七班人”的重大时代课题。

这是一面指引方向的伟大旗帜。思想是行动的先导，理论是实践的指南。七班入学以来取得的每一项成绩、实现的每一次跨越，根本在于以韩聪聪同志为核心的凌云七班的坚强领导，根本在于韩聪聪新时代七班特色班级发展思想的科学指引。实践已经并将继续证明：这一思想是七班发展进步必须长期坚持的指导思想，是全体七班人团结奋斗的共同思想基础。旗帜就是方向，旗帜就是力量。高举这面旗帜，七班就有了战胜一切艰难险阻的定海神针；高举这面旗帜，七班人就有了走向更加辉煌未来的信心底气。

这是一份沉甸甸的时代考卷。学习的最终目的在于运用，理论的生命在于实践。全体七班同学要以本纲要的学习为契机，做到真学、真懂、真信、真用：要把自律融入日常，从按时作息、专注课堂、独立完成作业做起，以自律赢得自由；要把沉稳静思化为习惯，守好课堂秩序，深耕学业沃土，以静制动、以思致远；要把认真务实铸成品格，于细微处见精神，于实干中求突破；要把坚韧成长立为追求，不惧挫折、厚积薄发，在磨砺中成就更好的自己；要以理性克制守护青春，把最美年华献给最值得的奋斗；要以斗争精神捍卫集体，敢于向一切消极现象亮剑，做七班进步的坚定守护者。各级班级（小组）、全体学生干部要发挥模范带头作用，先学一步、学深一层，带动全班形成学思想、用思想、践思想的浓厚氛围。

同学们！时代的大潮奔涌向前，奋斗的号角催人奋进。新时代是奋斗者的时代，是追梦人的舞台。我们生逢其时，重任在肩；我们斗志昂扬，

未来可期。让我们更加紧密地团结在以韩聪聪同志为核心的凌云七班周围，高举韩聪聪新时代七班特色班级发展思想的伟大旗帜，增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，以永不懈怠的精神状态和一往无前的奋斗姿态，踔厉奋发、笃行不怠，为把凌云七班建设成为学风最正、纪律最严、团结最紧、成绩最优的新时代标杆班级，为实现七班伟大复兴的历史目标，为全面建设社会主义现代化国家的宏伟事业，贡献我们的青春、智慧和力量！

思想之光，必将照亮我们前行的道路；

团结奋斗，必将铸就七班新的辉煌！

凌云七班的明天，一定会更加美好！

凌云七班

2026年8月