



副市长张懿笃参观我校学生社团活动中心

做严格执行党章党规和遵纪守法的表率

党委书记 张东锐

一、真抓实干,把纪律和规矩意识“立起来”。唤醒党章党规意识,要深刻领会党章党规的实质。一是原原本本学深学透,要通过学习党章党规,明确党的纪律要求和规矩,自觉用党的纪律规范自己的言行,知道应该做什么,应该怎么做。二是统筹结合融会贯通,进一步加深对“把纪律和规矩挺在法律前面”、“唤醒党员特别是领导干部的党章党规意识”等重要论述的理解,切实把思想和行动统一到党风廉政建设的新部署、新要求上来,要把专题学习活动与“三严三实”专题教育结合起来,对照党章党规党纪的各项规定,找准“不严不实”的突出问题和具体表现,进一步查摆和解决“不严不实”的问题。三是以案促学警示教育,加强对典型案例的剖析和警示教育,切实用身边事教育身边人,树立纪律和规矩的“红线”意识。

二、一把尺子,把纪律和规矩执行“严起来”。唤醒党章党规意识,要立足于党员领导干部的主责主业。一是回归本职,要把握依“纪”进行监督执纪问责这个定位,不能把严格党员干部,特别是党员领导干部纪律监督问责简单地等同于一般性工作,开展阶段性搞单打一。二是转变方式,在坚决查处有严重问题的党员领导干部的同时,更多地运用警示教育、诫勉谈话、组织处理、纪律处分等方式开展经常性的执纪工作,实现监督执纪常态化、长效化。三是抓早抓小,要坚持党规党纪严于国家法律,不能把法律当成纪律审查的尺子,只重视查处能移送司法机关的案件,要防微杜渐,坚决克服“抓大放小”的倾向,发现问题线索及时追踪,有了反映及时提醒,防止小错酿成大祸。

三、规范制度,把纪律和规矩笼子“扎起来”。唤

醒党章党规意识,要切实规范权力运行。一是着力构建制度体系,坚持用制度管权、管事、管人,及时完善党风廉政建设相关制度,进一步扎紧扎密制度笼子,加大治本力度。二是着力推动制度执行,突出解决一些关键性岗位、风险系数较大领域、重要项目建设等方面的制度规则的严格执行问题,不断加强法律监督、民主监督和舆论监督。三是着力堵塞制度漏洞,围绕近年来发生的腐败案件的特点,进一步健全监督管理制度,深化廉政风险防控,通过纪律审查发现问题、完善制度、强化监督,不断规范权力运行,压缩腐败行为发生的空间,努力构筑党员干部不敢腐、不能腐、不想腐的有效机制。

自古以来,官德影响民风,官风引领民风,官员的道德程度往往影响着整个社会的道德尺度,成为社会道德面貌的关键,因而育民德必先修官德。今天,对党员领导干部来说,学习党章党规党纪是正己修身的终身必修课,要立足本职岗位带头学、自觉学,并要躬身践行,积极引导广大党员干部坚定理想信念,把各项工作做得更好,在思想上政治上行动上始终与党中央保持高度一致,遵循组织程序,服从组织决定,诱惑面前不为所动,关键时刻勇于担当。

“千人同心,则得千人之力;万人异心,则无一人之用”,建设良好政治生态,激浊扬清则万众归心,教育实践活动开展以来,清清爽爽的政治生态开始形成,如今,扎实开展“三严三实”专题教育,锲而不舍地抓作风、反腐败,“关键少数”带头守纪律讲规矩,做严格执行党章党规和遵纪守法的表率,实现政治生态的“山清水秀”,必将带领 8600 多万党员拧成一股绳,进而带领全国人民协调推进“四个全面”。

副市长张懿笃莅临我校调研

12 月 7 日,市政府副市长张懿笃在市政府副秘书长郭燕宏,市教育局副局长王钦,安定区委常委、宣传部长孙淑芳等人的陪同下莅临我校,调研我校基础设施建设情况。

张市长一行在校长盛淑兰、党委书记张东锐、副校长魏崑、刘兴宇、刘顺义和纪委书记赵惠琴的陪同下,查看了我校学生食堂、塑胶操场和报告厅,深入到高一年级教室,了解教师的教学情况和学生的学习情况,来到至美楼,查看图书馆、教师阅览室、电子阅览室、信息中心和心理咨询室,了解我校图书馆建设、信息技术教育情况和学生心理健康教育情况。盛校长和张书记及学校领导

在陪同参观的过程中,详细介绍我校的教学管理、教育教学、基础设施建设和我校近几年所取得的办学成绩,并就学校办学中存在的困难向张市长一行进行了汇报。

张市长充分肯定了我校近几年来所取得的成绩,认为我校有着悠久的办学历史和优良的办学传统,发展势头良好,表示对学校在办学过程中存在的困难和问题,市政府将逐步研究解决。张市长要求,我校要进一步更新办学理念,突出办学特色,努力提高教学质量,为我市争创教育强市和地方经济社会发展做出应有贡献。

(办公室)

武威市同仁来我校参观交流

11 月 27 日,武威六中校长李建民和八中校长丁兆泉带领两校 20 名教师莅临我校参观、交流、学习。

上午第一、二节课,在副校长魏崑和我校教师的陪同下,两校教师分九学科参加听课活动,武威市的同仁和我校教师共同探讨了新课程理念下课堂教学模式,尤其是高三年级在复习备考过程中的课堂

高考备考方案,他说,我校在高考备考过程中实施三轮复习和月考、周检测制度,在学生管理中,实施年级部管理制度,学校制定工作思路和工作方案,并进行统筹,年级部抓各项工作的落实,在 2015 年的高考中取得了较好的成绩。

武威六中校长李建民介绍了武威六中的高考备考工作并谈及此次来我校参与听课的感受,他认为我校学生基础知识比较雄厚,教师在课堂教学中能充分调动学生的积极性,老师们对高考的研究较为扎实,学科基础较深,在课堂教学中,注重“教方法、教思路”,教学效果良好,值得他们学习。

教研处副主任王爱民简要介绍了我校近年来实施“五环节”高效课堂的相关制度以及思路与措施。政教处主任张小兵重点介绍了我校尖子生、后进生和边缘生的培养和辅导方案以及包生制度的基本情况。郭森老师介绍了备课组活动方案,孙小健老师重点介绍了我校班级管理中的做法,他说,在班级管理中实施激励机制,重点实行小组奖励制度,班级会根据学生的成绩以及进步程度进行表彰奖励,激励学生进步成长,另外班级还采取“好学生带差生”的办法,促进学生共同成长。

盛校长在总结讲话中谈到我校在每次月考之后,召开全年级表彰大会,对学习优秀有所提高并且优异的学生进行表彰奖励,取得了良好的效果,她说,近年来我校虽然在教育教学中取得了一定的成绩,但是仍然存在一些不足,比如包生制度有待进一步加强,各项工作还需进一步细化等。

此次武威市两校教师莅临我校进行校外交流活动,为三所学校的高考复习备考和毕业班教师怎样进行复习指导提供了交流学习的平台,增进了校际友谊,也为教师们提供了学习的机会,达到了携手共进,交流合作,共享发展,同步提高的目的。

(办公室)

立足实际 精准扶贫

——我校 2015 年双联工作总结

2015 年,我校准确把握双联行动的核心内容和总体要求,认真落实全省双联行动会议精神和市委领导批示精神,立足帮扶的马营镇西堡村实际,采取有效措施,加大帮扶力度,有力推动了双联行动健康深入开展。

一、加强组织领导,提供坚强保障

我校将双联行动作为重点工程来抓,结合工作实际,明确行动的目标任务和总体要求,制定《定西一中 2015 年度“联村联户、为民富民”行动实施方案》,进一步细化分解双联行动各项任务,明确责任领导,切实抓好各项重点工作的落实,做到了工作有计划有安排,认真落实干部驻村和联络员工作制度,深入村社吃透情况,及时协调解决困难和问题,确保工作长流水、不断线。

二、强化宣传培训,提升素质水平

我校县级领导每人联系 4 户贫困户,其他干部每人联系 1 户贫困户,共计 287 户,采取召开座谈会、入户宣讲,调查问卷等形式,发放惠民政策宣传手册 400 份,干群联系卡 45 张,征集结构调整、产业发展、基础建设、社会事业等 10 个方面的意见建议 80 多条,全面掌握了全村及各农户基本情况,组织开展联谊、帮扶劳动等活动。先后走访农户 60 户 120 人次,通过联村入户,深入的法制宣传教育,不断增强农民群众守法、懂法、用法的自觉性。

三、密切联系群众,转变干部作风

认真落实中央和省市委关于改进工作作风,密切联系群众的有关规定,把双联行动作为群众路线教育活动的重要载体,在重大节庆、关键农时、重要阶段,深入开展“访民情送温暖、送政策促发展”、

“防旱抗旱保春耕”等活动,党员干部深入联系户,与群众面对面交流,手把手帮扶,增强了服务意识,提高了服务能力。先后多次为联系户帮扶的特困户送去大米、面粉、清油、化肥等生活、生产物资,受到了干部群众的一致好评。

四、立足学校实际,多办实事好事

为了进一步推动科学发展观,扎实开展“双联”活动,认真落实帮扶工作,推动民生工程,积极为贫困家庭排忧解难,按照学校双联行动规划,结合帮扶对象的实际,学校领导班子多次召开专题会议,研究部署双联工作,在帮助群众解决实际问题上下功夫,学校双联工作措施得力,成效显著。

1. 学校发挥自身优势,加大对贫困户子女的上学和享受资助金的帮扶力度,帮助双联村贫困户子女免收学费到我校就读,减、免收 3 年学费 6 万元。

2. 为在我校就读的马营镇学生积极争取国家助学金和各类资助金。

3. 结合今年的村部建设,帮扶 3 台办公电脑,1 台打印、复印一体机,帮扶健身器材 5 件,篮球架 1 副,乒乓球台 1 副。乒乓球拍 10 副,乒乓球、篮球、足球若干个。修建 5 口洋芋窖。

4. 继续帮扶马营初级中学,开展校际交流。

5. 10 月 17 日,学校为高一年级马营镇 10 名学生发放助学金每人 4000 元。

6. 11 月 25 日,学校领导在西堡村就 2015 年学校双联工作召开座谈会,听取镇政府和村两委成员的意见和建议。

7. 学校自筹 6 万元,社会捐助 9.9 万元,共计 15.9 万元用于帮扶工作。

(办公室)



武威市同仁和我校领导合影

教学模式。

客人们观看了我校课间操的出操情况,随后在魏校长的陪同下,参观了学校校园环境建设、社团活动阵地、学术报告厅和心理活动咨询室等。

在随后召开的座谈会上,盛校长代表学校对远方的客人们表示热烈地欢迎,并简要介绍了我校的基本情况。副校长魏崑重点介绍了我校高三年级

我校举办消防知识讲座

为提高我校广大师生的消防安全意识,预防和减少火灾事故发生,进一步打造平安校园,11 月 25 日下午,我校特邀安定区消防大队张参谋到校举行了一场以《火灾发生时如何逃生》为题的消防安全教育知识讲座,讲座由副校长刘兴宇主持,我校高一年级近 1000 名学生聆听了讲座。

张参谋根据学校实际情况,通过最近几年全国发生的火灾案件的相关数据与图片,结合全国

发生的重大火灾实例,用“血的教训”警示师生们要高度重视消防安全,不断增强消防安全意识,加强消防安全管理,积极主动做好消防安全工作。他从火灾的预防、火灾的种类、用电安全常识三个方面对全体教师进行了讲解,使大家了解了手电筒、消防绳、灭火器、防毒面具等为“消防四宝”,明白了遇到火灾时应冷静地使用报警器、灭火器以及逃生的三种处理方式,同时向大家讲解了在发

生火灾时如何安全切断电源、怎样将毛巾折叠浸湿、如何有效逃生等,同时针对师生就校园火灾产生的原因及应对措施进行了解答,提高了广大师生对校园消防安全工作的认识和了解。

此次讲座使广大师生增强了安全意识,了解到了消防器材的正确使用方法,掌握了紧急疏散及逃生自救方法,对消防安全的重要性有了更深层次的理解,为打造平安校园打下了坚实的基础。

(保卫处)

高二年级部教育教学管理工作督查报告

为了落实学校“严”“细”“实”“活”“精”的管理和教学要求,根据《定西一中教育教学督导制度》,11月17日—20日,学校教育教学督查领导小组对高二年级部的各项工作进行了督导检查。督查组通过听、查、看、座谈等形式对高二年级部的教学管理、常规教学、高效课堂、教案作业等方面的工作进行了督查,现将督查情况通报如下。

一、总体情况
本次督查以课堂教学为主,涵盖教学的各个环节,主要采取听课评课、检查教案作业、召开师生座谈会等方式,督查的主要内容包括高二年级部的管理工作、教育教学、班级管理、高效课堂教学各个环节的落实等。督查组成员通过走进课堂听课,检查作业的批改、教案书写、级部档案资料情况,召开学生代表座谈会、教师代表座谈会,对高二年级部的整体工作有了较为全面的了解。

督查组认为,高二年级部能够按照学校的要求落实“严”“细”“实”“活”“精”的管理,级部工作落得实,工作有创新,思路多,包级领导和年级部主任能够及时深入班级,适时进行督查或指导班级管理和教学工作。在课堂教学中,绝大多数教师备课充分,能够将新课程理念渗透到常规教学中,注重教学过程管理,课堂教学重点明确,教学内容有针对性,练习设计有层次性,教育教学效果良好。

二、成绩和亮点
1. 级部管理能严格落实“严”“细”“实”“活”“精”管理方针,服务意识强,管理思路清,管理措施实。
2. 大部分教师敬业、奉献精神好,教学发展势头良好。
3. 大部分班主任工作细致、认真、规范,班级管理取得了较好的效果。
4. 大部分教师教案书写认真,作业批改次数落实了教务处的要求,作业批改规范并且大部分作业有批语,批阅质量较好。

5. 大部分备课组工作扎实,重视教学过程研究。
6. 大部分教师能抓住课堂教学的主阵地,课堂教学能落实“五环节”,并结合优质课、同课异构活动,认真研究反思。

7. 大多数学生学习态度端正,学习积极性较高。学生学习自主、自律,学习的主动性、积极性好。多数学生作业书写认真、规范。
8. 大部分教师早晚自习辅导能到岗尽责,能有针对性地按时辅导。
9. 课间操集合迅速、步履整齐,学生的文明礼仪习惯养成较好。
10. 楼道和教室的卫生整体打扫及时,保持良好。

三、问题和不足
1. 级部对于学生在学习、生活中暴露出的问题不能及时有效解决。
2. 个别备课组集体备课流于形式,对一次备课和二次备课落实不到位,流于应付;备课组与组之间的差距较大。

3. 在教学中,个别教师课堂教学缺少激情,缺乏亲和力,课堂气氛沉闷,不关注学生上课的思维,不能有效调动学生学习的积极性,对学生上课睡觉、思想不集中的现象缺少关注,教学理念没有转变。
4. 个别教师教学方法陈旧,不使用多媒体,上课仍然满堂灌,课堂效率低,学生、家长意见大。

5. 个别教师辅导不进教室,有时转一圈就走,学生意见大。
6. 周检测个别教师监考不认真,学生有作弊现象。
7. 二晚个别教师管理不到位,有不到岗的情况,二晚自习管理有待加强。
8. 个别学生有抽烟现象,级部重视不够。

四、希望和建议
1. 年级部和班主任要及时发现工作中存在的问题,及时解决个别教师在教学中、辅导中存在的问题,在“细”字上再下功夫。

2. 级部和班主任要多关注班级学科任课教师之间的配合,各学科要平衡发展,防止学生偏科,指导学生合理安排时间,统筹安排好各项工作。

3. 级部要高度重视个别教师思想懒散、教学应付的现象。
4. 全体教师关注每一个学生的发展,要对每一个学生的学习现状分析研究,在增强学生的学习信心上下功夫。
5. 全体任课教师要充分相信学生,发挥学生的潜能,全方位地调动学生的积极性。通过鼓励、激励让每一位学生认识到自己的潜能,自信地、积极地、主动地去学习。

6. 各备课组长要切实发挥学科领头羊的作用,备课组会议要提前安排主题发言人,针对每一个教师的备课进行研究、补充、完善。
7. 个别班级的学习方式没有发生实质性的变化,小组评价和激励机制需要进一步完善。

8. 级部和班主任要在近期切实加大对抽烟学生的摸查和管理力度。
9. 全体任课教师在关注学生学习的过程中,还要关注学生的心理健康发展,尤其是要关注边缘生、特长生的发展。

总之,高二年级包级领导、年级部主任、任课教师自开学以来在班级管理、教育教学等方面做了大量卓有成效的工作,效果明显,成绩突出,良好的教育教学和管理局面基本形成。但是,高二年级学生仍然存在自律意识不强、学习的积极性和主动性欠缺、日常行为习惯欠规范、偏科现象严重等问题。督查组希望年级部能进一步强化教育教学和班级的精细化管理,调动多方面的因素,发挥群体效应,精诚团结,群策群力,狠抓课堂教学,注重过程管理,强化常规落实,力争取得更大的成绩。

定西一中教育教学督查领导小组
2015年11月20日

坚持到底,静待花开

尊敬的老师,亲爱的同学们:
大家早上好!今天,我在国旗下演讲的题目是“坚持到底,静待花开”。
六月,是一个明媚的季节,是一个缤纷的季节,对于高三的学子,六月更是一个收获的季节。时间总是在我们不经意之间,呼啸着从凌晨的寒风中闯过,屏息着从密密麻麻的纸面上走过,跳跃着从朗朗的书声中掠过……一回眸,距离高考只剩下一百九十多天了。
第一轮复习已进行了大半,很多同学已感觉压力爆棚,为什么呢?因为时间过得太快,快得我们还没积蓄起足够的底气去面对那个决定命运的考场;因为别人的进步太快,快得好像自己付出的所有努力都是一场逃离的梦。我们开始惶惶不安,难道我们要眼睁睁地看着别人追逐梦想的背影远去?不!也许我们走得很慢,但是请时刻相信,只要我们还在走,终能到达终点。约翰生说,成大事不在于力量的大小,而在于能坚持多久。是的,坚持,有了坚持,才能劈荆斩棘,才能一千次的跌倒有一千零一次的站起。好多人抱怨,自己坚持了,自己努力了,为什么还不成功?那是因为坚持还没有累积到

足以成功的高度。有了坚持不一定成功,但没有坚持,就注定失败。对于成功,坚持的塑造必不可少!
成功是一件最容易找到秘诀的事,因为它唯一的秘诀便是坚持不懈。任何伟大的成就,成于坚持不懈,毁于半途而废。巴斯德有句名言,“告诉你我达到目标的奥秘吧,我唯一的力量就是我的坚持精神。”其实世间最容易的事是坚持,最难的也是坚持,说它容易,是因为只要愿意,人人能做到;说它难,是因为能真正坚持下去的,终究只是少数人。

在复习备考中,我们总有许多和自己的弱点狭路相逢的机会,弱点人人都有,但不是人人都能战胜它。当我们受挫时,其实不必失意或沮丧至极,学习过程,本身就是不断地向苦难发起挑战。尼采说:“受苦的人没有悲观的权力。”所以我们不一定要向胜利微笑,但必须对困难绽放飞扬的神采。

一万年太久,我们只争朝夕。只争朝夕,在你茫然的时候;只争朝夕,在你沮丧的时候;只争朝夕,在你懒散的时候;只争朝夕,在你还拥有梦想的时候。

你的明天,取决于你今天的选择和行动,你若盛开,清风自来,你若坚持,必待花开。坚持到底,用“天生我材必有用”的自信,“铁杵磨成针”的毅力,去抒写“春风得意马蹄疾”的辉煌。谢谢大家!

高三(9)班 团支部
2015年11月30日

我校荣誉升旗手风采

康辉,2015级(2)班学生。他遵规守纪,团结同学,学习刻苦,成绩突出。入学后,他为自己确立了明确的目标,在本学期第一次月考和期中考试,他分别取得了全年级第50名和第22名的佳绩。总结不断进步的原因,他认为良好的学习习惯是前提,积极向上的态度是保障,关注课堂、巩固运用是根本。学习之余,他喜欢打乒乓球和阅读科普、历史类书籍。“比起获得,努力更幸福”是他的座右铭。



祁泓焱,2013级(11)班学生。他严于律己,尊师守纪,热爱学习,团结同学。在学习上,他认为要摸索适合自己的高效学习方法,学习既要能深入,还要能跳出来思考,严格作息和锻炼身体是有效学习的前提,课后的及时巩固不可或缺。他爱好广泛,喜欢书法、运动和摄影。他负责组建了定西一中摄影社团,并组织社团同学多次参加了学校的各类活动。“绝不做思想的巨人,行动的矮子”是他的座右铭。



苏珊,2014级(4)班学生。她尊师守纪,乐于助人,生活朴素,酷爱阅读和朗诵。入学时,她的成绩只列全年级500多名,但经过一年多的努力,在本学期期中考试,她取得了班级第1、年级第92名的佳绩。总结进步较大的原因,她认为良好的心理素质、高效的学习方法和刻苦的学习精神缺一不可,学习之道,贵在坚持。“决定我们成为什么样的人,不是我们的能力,而是我们的选择”是她的座右铭。



颂扬新风尚,传递正能量

高一年级举行主题演讲大赛
为了推进文明教室、文明宿舍、文明餐厅、文明班级、文明校园建设,创建和谐优美的校园环境,努力营造文明、绿色、和谐、节约的良好氛围,11月24日,校团委和高一年级部举办了“颂扬新风尚,传递正能量”主题演讲比赛。比赛在学生阅览室举行,由高一年级全体语文老师担任评委,共有20位选手参赛。比赛中,选手们紧扣“颂扬新风尚,传递正能量”这一主题,用激昂的文字,饱满的热情,诠释了什么是正能量,怎样传递正能量,真切地表达了他们正值青春的骄傲与自豪。风趣的语言,励志的故事,崇高的精神,精彩的演讲,充分展示了我校学生积极向上的良好风貌,感染了在场的每一位师生,热烈的掌声此起彼伏。经过激烈的角逐,高一(6)班的雷博翔、高一(13)班的徐海菲、高一(20)班的罗文三位同学脱颖而出,荣获一等奖。景晨等5名同学荣获二等奖,陈刚等7名同学荣获三等奖。团委田永强书记和高一语文备课组组长付俊老师为获奖选手颁发了奖品和获奖证书。

写规范字,写漂亮字

——我校举办首届硬笔书法比赛活动

为了弘扬中华民族的书法艺术,推行汉字规范化,促进学生提高作业规范书写的的能力并养成练字习惯,营造书香校园,进一步推动校园文化建设,校团委于近期举办了首届硬笔书法比赛活动。活动要求参赛选手从各年级语文课本中选取比赛内容,统一用黑色碳素笔在A3硬笔书法专用纸上书写。各班先评出优秀作品,再由团委书记上报校团委,在全校展出并参与评奖。

本次比赛活动既使学生们进一步端正了写字姿势,提高了写字的正确性、规范性和美观性,增强了“写规范字,写漂亮字”的意识,又丰富了学生的文化生活,带动全校师生掀起了学习书法艺术、弘扬中华民族优秀传统文化的热潮。

获奖名单

奖项	班级	姓名	班级	姓名	班级	姓名
一等奖	高二(6)班	周颂礼	高一(11)班	高 炜	高一(11)班	黎婧婧
	高三(16)班	常文君	高二(1)班	刘 宁	高二(12)班	孙子涵
	高三(10)班	张子璐	高二(12)班	汪鹏程	高三(6)班	李勇刚
二等奖	高二(14)班	马 乐	高一(16)班	牛璐石	高三(14)班	张瑞斌
	高三(16)班	杜 萌	高三(16)班	孙 钰	高二(14)班	王同同
	高一(5)班	张庚生	高二(5)班	刘 银	高二(11)班	王 康
	高一(5)班	杨 虎	高三(2)班	马彦彪	高二(13)班	易 萍
	高二(12)班	樊雪婷	高二(13)班	李珉稼	高二(13)班	雷晓雯
三等奖	高二(3)班	周成良	高二(16)班	张文博		
	高二(3)班	陈 鑫	高三(16)班	李 亮	高二(14)班	马鹏东
	高二(12)班	王文彤	高一(5)班	刘 鑫	高二(12)班	张泰源
	高三(6)班	傅 浩	高三(15)班	卢政宇		

《基因的自由组合定律》相关解题技巧

生物教研组 孟庆伟

《基因的自由组合定律》一节在生物必修2中是教学重点也是难点,在历年高考中占有重要的地位。试题多以综合性题目出现,这就增加了学生理解和掌握的难度。但如果能在“基因的自由组合定律”基础上,结合“基因的自由组合定律”的本质,发掘其内在规律,并且灵活运用解题过程中,各类习题就不难解决了。下面就分离和自由组合定律的有关解题规律进行例析。

一、判断相对性状的显隐性,并写出个体的基因型

例:小麦的毛颖(P)对光颖(p)是显性,抗锈(R)对感锈(r)是显性。这两对相对性状是自由组合的。下表是四个不同品种小麦杂交结果的数量比,试填写出每个组合的基因型。

亲本植株		F ₁ 表现型及植株数目比			
基因型	表现型	毛颖抗锈	毛颖感锈	光颖抗锈	光颖感锈
	毛颖抗锈×毛颖抗锈	9	3	3	1
	毛颖抗锈×光颖感锈	1	0	1	0
	毛颖感锈×光颖抗锈	1	1	1	1
	光颖抗锈×光颖抗锈	0	0	3	1

澳大利亚培训见闻(二)

英语教研组 孙丹丹

7月22日,在昆士兰科技大学的组织下,我们甘肃(1)班的全体学员来到了布里斯班市一所最好的学校之一——布里斯班文法学校。这所学校始建于1868年,是一所学费昂贵的私立学校,所有的学生都是男生。

参观之前,QUT专门组织了一节课为参观做准备。我们浏览了学校网站,对所有感兴趣的内容都进行了探索。它的宗旨是提供给学生一系列的体验,来巩固基础知识,提高交往能力,丰富想象力。除了课堂活动之外,文法学校也很注重学生的个性发展。音乐、戏剧、艺术课程也是这里的一大特色。

刚一踏进校园,我们就被庄重又古典的校园环境震撼了。郁郁葱葱的古树包围着欧式教堂般的建筑,让我们忘却了自己已经置身校园之中。学校的课程主任 Mr. Greg 首先带领我们参观了配置超级现代化设施的教室,大多数教室的课桌摆成了圆桌型,这有利于培养学生的合作意识。每个学生都有一台平板电脑,低年级的学生将电脑锁在自己的抽屉中,只有在老师的允许下才拿出来使用;而高年级的学生用平板电脑做笔记或完成家庭作业。老师可以通过 ONE-NOTE 时时查看每个学生的学习进展情况。我印象比较深刻的是设计课的教室和图书馆的设施。在设计教室里,桌面上摆满了各式各样我根本叫不出名字的工具,墙上贴满了学生们自己画出来的设计图。这些东西应该是中国的大学生才会接触的,而他们的中学生甚至小学生就已经取得了很不错的进展。图书馆的陈列和设施并不像中国的图书馆那么严肃,桌椅书柜都是彩色的,还有墙角铺在地上让学生躺下看书的被子,让人觉得读书学习其实是一件轻松享受的事情。

我们被学生代表领到不同的教室听了不同的课,因为听力有限,虽然不能完全听懂上课内容,但也能体会到老师和学生在课堂中的轻松和活跃。当被问到用哪三个词可以描述在布里斯班文法学校的工作时,Mr. Greg 提到了压力、值得和独特。有压力是因为学生的发展对老师的能力提出了很大的挑战,值得是因为99%的学生都步入了理想的大学,而独特是因为他们荣幸自己是布里斯班文法学校的一员。

不同的文化背景和教育体系,使国内外对于人才的培养有着较大的区别,这也正是我们的学生努力走向世界、拓宽眼界的原因。



【解析】解题时可以把两对相对性状分开考虑,分别用“基因的自由组合定律”中“已知表现型,如何确定基因型”的相关步骤写出每对相对性状涉及的基因型,然后再组合。

【参考答案】PpRr×PpRr;PpRR×pprr;Pprr×ppRr;ppRr×ppRr。

二、乘法原理在基因的自由组合试题中的应用

基因的自由组合定律是分离定律的延伸与拓展,在基因的自由组合定律中,一对等位基因的分离并不影响另一对等位基因的分离,二者相互独立,因此乘法原理在基因的自由组合定律中有着较广泛的应用。

1. 亲本产生的配子种类数=每对基因产生的配子种类数的乘积

例:基因型为 AaBbCc 的个体(3对等位基因独立遗传),能产生几种类型的配子?

【解析】由于 Aa、Bb、Cc 分别能产生 2 种配子,所以组合在一起,基因型为 AaBbCc 的个体能产生的配子种类数为 2×2×2=8 种。

【参考答案】8 种。

2. 亲本产生某种配子的概率=该配子中每个基因概率的乘积

例:基因型为 AaBbCc 的个体(3对等位基因独立遗传),产生 ABC 配子的概率是多少?

【解析】由于 Aa 产生含 A 配子的概率为 1/2, Bb 产生含 B 配子的概率为 1/2, Cc 产生含 C 配子的概率为 1/2, 所以组合在一起,产生含 ABC 配子的概率为 1/2×1/2×1/2=1/8。

【参考答案】1/8。
3. 子代基因型的种类数=每对基因相交产生的基因型种类数的乘积

例: AaBbCcdd 与 AabbCcDd 交所产生的子代有基因型多少种?

【解析】AaBbCcdd×AabbCcDd 可分解为 ① Aa×Aa, ② Bb×bb, ③ Cc×Cc, ④ dd×Dd, 由于 ① 后代基因型有 3 种, ② 后代基因型有 2 种, ③ 后代基因型有 3 种, ④ 后代基因型有 2 种, 所以组合在一起, 基因型有 3×2×3×2=36 种。

【参考答案】36 种。

4. 子代某种基因型的概率=每对基因相交产生的与之相关的基因型概率的乘积

例: 将基因型为 AaBbCc 和 AABbCc 的向日葵杂交, 按基因的自由组合定律, 后代中基因型为 AABbCC 的个体比例是多少?

【解析】AaBbCc×AABbCc 可分解为 ① Aa×AA, ② Bb×Bb, ③ Cc×Cc, 由于 ① 后代中 AA 的比例为 1/2, ② 后代中 BB 的比例为 1/4, ③ 后代中 CC 的比例为 1/4, 所以组合在一起, 后代中基因型为 AABbCC 的个体比例为 1/2×1/4×1/4=1/32。

【参考答案】1/32。

5. 子代表现型的种类数=每对性状相交产生的表现型种类数的乘积

例: AaBbCcdd 与 AabbCcDd 交所产生的子代有表现型多少种?

【解析】AaBbCcdd×AabbCcDd 可分解为 ① Aa×Aa, ② Bb×bb, ③ Cc×Cc, ④ dd×Dd, 由于 ① 后

代表现型有 2 种, ② 后代表现型有 2 种, ③ 后代表现型有 2 种, ④ 后代表现型有 2 种, 所以组合在一起, 表现型有 2×2×2×2=16 种。

【参考答案】16 种。

6. 子代某种表现型的概率=每对性状相交产生的与之相关的表现型概率的乘积

例: 基因型为 YyRr 和 YYRr 的两株黄色圆粒豌豆杂交(每对基因独立遗传), 其子代中黄色圆粒的比例为多少?

【解析】YyRr×YYRr 可分解为 ① Yy×YY, ② Rr×Rr, 由于 ① 后代中黄色豌豆的比例为 1(全为黄色), ② 后代中圆粒豌豆的比例为 3/4, 所以组合在一起, 子代中黄色圆粒的比例为 1×3/4=3/4。

【参考答案】3/4。

基因自由组合定律的正常分离比为 9:3:3:1。但在有些试题中出现了一些特殊的比例, 如 15:1、13:3、9:7、12:3:1、9:6:1、9:3:4 等比例, 实际上都是 9:3:3:1 的变式比。所以, 两对相对性状杂交产生的后代中, 若出现上述比例, 则可确定为自由组合定律。

【解析】快速解答上述试题的关键是先理解 9:3:3:1 的规律, 即 9 双显性(A_B_) : 3 单显性(A_bb) : 3 单显性(aa_B_) : 1 双隐性(aabb)。然后, 再根据题意具体分析解题。

以上是自由组合定律常见题型的解题思路, 若能理解并掌握, 平常所碰到的有关自由组合的题型基本都能解决, 希望能在通往成功的路上助大家一臂之力。

古代文化知识——谥号、庙号、年号、改元、尊号、徽号

语文教研组 杨亚莉

2015 年高考语文的一大变化在文言文阅读中单设一题考察古代文化知识, 其中一问考到了谥号, 在这里就谥号、庙号、年号、改元、尊号、徽号的相关知识作以补充。

1. 谥号

古代帝王、诸侯、大臣死后, 朝廷根据他们的生平行为给予一种称号以褒贬善恶, 称为谥或谥号。谥号是死者生前事迹和品德的概括。谥号按性质分三类:

(1) 表扬性的

经天纬地曰文 布衣行刚曰景
威强睿德曰武 柔质慈民曰惠
圣闻周达曰昭 圣善闻周曰宣
行义悦民曰元 安民立政曰成
布纲治纪曰平 照临四方曰明
辟土服远曰桓 聪明睿知曰献
温柔好乐曰康 布德执义曰穆
如: 齐宣王曰:……(《齐桓晋文之事》)

秦昭王闻之, 使人遗赵王书。(《廉颇蔺相如列传》)

(2) 批判性的
乱而不损曰灵 杀戮无辜曰厉
如: 厉王虐, 国人谤王。(《邵公谏厉王弭谤》)

(3) 表同情的
恭仁短折曰哀 慈仁短折曰怀

2. 庙号

皇帝死后, 在太庙立室供奉时特起的名号, 如高祖、太宗等。从汉代起, 每个朝代一般是第一个皇帝的庙号太长, 不便称呼, 所以唐宋以来的皇帝都改称庙号, 如唐太宗、宋太祖。到了明清两代才用年号来称呼。

3. 年号

是纪年的名称, 亦是帝王用的, 如“贞观”是唐太宗李世民的年号。

4. 改元

母校亲爱的学弟学妹们:

两年前, 我同你们一般:“晓看天色暮看云, 行也思君, 坐也思君”, 向往一座城, 一方净土, 一座别人口中的“象牙塔”。如今, 我已经开始忘记, 当初是怎么在一大堆单调枯燥的练习中度过了那段叫做高考的青春。但我没有忘记黑楼, 没有忘记“红三连”, 也没有忘记我做过“补爷”的“世界上人均占地面积最小的, 人肉味最浓的”致远, 还有那些如严父慈母的恩师, 以及那些我最亲爱的兄弟姐妹。

每个走在高考路上的人, 曾经的我, 现在的你, 都渴望在“象牙塔”指点江山。而此刻, 你是否在为你的梦想风雨兼程, 不遗余力? 你是否每一天清晨都被它惊醒? 李昌钰曾说:“有人问我是想做一条小池塘里的大鱼还是要做一个大池塘里的小虾米, 我选择了后者”。最终他出任了美国康乃狄克州警厅长, 成为历史上第一位官至州警厅厅长的华人。大学就是这样一个个让你变成小虾米的池塘, 它能包容, 有机遇, 也有挑战。是能让你成长, 让你大放异彩的地方。所以你们现在正在“承受的”是必要的, 没有高考, 你的人生可能会缺少色彩。

高考一天天近了, 你们也会体会到那种周一考的刺激, 而当你麻木的时候, 高考也就到了。我记得何老曾

说过“是你们走向高考, 而不是高考走向你们”。意思是高考的复习要有自己的“谱”, 不能盲目随众。地理王老师曾跟我们讲“高考不是只考一门, 而是六科都考”。毫无疑问, 偏科是大忌。记得去年元旦姚老师请来了 2004 届的学霸刘珂, 当我们问到他的强项是什么时, 他说他没有长项, 因为他所有的科目都很强势。另外, 如果你是文科生, 学好数学。如果你是理科生, 学好语文, 最好了解一些哲学。因为往往文科生缺乏理性思维, 而理科生可能在表达方面欠缺。至于英语, 同学们, 希望你们把它“当成一门语言”来学习。我们学校有个美国佬, 他第一次给我们上课就说一句“how are you?”然后我们班 37 个同学异口同声说了那句为大家喜闻乐见的“I am fine, thank you, and you?”然后是美国佬无奈的吐槽——他遇见的所有中国学生都这么说。更希望你们学好我们的语文。功利地讲, 未来高考改革方向语文占分比重提高。官话我不说, 你懂的。对于我们大多数人来说高考是一道必须要跨越的坎儿, 所以学着成为一个擅长考试的人吧。但更重要的是要成为一个有思想的人。时代需要有思想的人, 不要成为只会写标准答案的人。“请君试问东流水, 别意与之谁短

新皇帝即位后, 一般都要改变纪年的年号, 称为“改元”。同一皇帝在位时也可以改元, 如汉武帝改了十一次年号, 唐高宗用过四十四个年号。到了明代以后, 才规定一帝一元, 才有可能用年号来称呼皇帝。如清高宗年号是乾隆, 清高宗就是称为乾隆皇帝。

5. 尊号、徽号

“尊”为尊敬, “徽”为美好。“尊号”和“徽号”都是对尊者加上的号, 以表示尊崇褒美的意思。尊号起于唐代。皇帝和皇后往往在生前就有尊号。如唐玄宗开元二十七年受尊号为开元圣文神武皇帝, 清代同治帝曾尊生母那拉氏为圣母皇太后, 再加上徽号为“慈禧”。封建时代帝后的尊号可以加上几次, 实际上都是臣子对他们的阿谀奉承。现代也有赠送徽号这种情况的, 但性质和内容已不一样, 如孙炳文曾赠给郭沫若一个徽号:“戎马书生”。

长”! 记得高考放假的那天, 当我们和班主任“清理”了教室, 走出黑楼的时候, 我突然觉得悲伤, 我无家可归了。在那个夏天, 我感到孤独。我想回到学校, 却不敢去。到今天我还是怀念黑楼我的(3)班, 怀念致远(1)班那个拥挤的墙角, 怀念食堂的刀削面, 我甚至怀念南山山顶上那片蔚蓝的天空。如果有人问定中是什么, 我会说:她曾经, 也将永远是我家!

时光的河流逝太快, 回首的时候, 才发现彼时一路韶光! 你们必定不会懂我此刻对定中的思念, 因为我曾经也不懂, 不相信日夜想要逃离的却是此刻我牵肠挂肚的。但我肯定, 你们每一个人都有份定中人的自豪。“一朝定中人, 一生定中情”, 愿你们珍惜在定中的时光, 珍惜你的同学, 我们的老师, 还有那个古老而充满生机的定西一中!

最后以一首仿来的小诗结束我这封冗长的信:曾经, 定中是一个小小的考场, 梦想在外头, 我在里头; 后来, 定中是一条长长的跑道, 高考在前头, 我在后头; 现在啊, 定中是一座高高的丰碑, 沧桑刻上头, 思念在心头。

(马志文, 2013 年我校毕业, 现就读于中国刑事警察学院。)

却顾所来径 苍苍横翠微

给学弟学妹的一封信 马志文

马志文

伴随着一阵清脆的闹铃声，他睁开了惺忪的睡眠，并一改往日贪睡的习惯，麻利地整理好自己，捧上一大束沁人的鲜花，准备去送给他的老师。

他，家住农村，性格十分孤僻，学习成绩也并不优异。母亲离开得早，而父亲又忙于打工，从小陪伴他的，也只有路灯下孤独的背影。也许是从小亲情的缺失，也许是那份对父爱的渴望，他的心，始终有一层与外界的隔阂。

农村的十二月，在大多数人，尤其是孩子看来，是如此的欢乐。不光是可以欣赏银装素裹的世界，可以在操场上留下欢声笑语，更重要的是，是能够与自己最亲的人，共度一个美好的元旦。然而在他看来，这显然是奢望。一个普通的日子，平常的他穿好朴素的衣服，踏着泥泞的路去上学，却不知一个不平常的转变，已然轻轻降临……

依旧是墙角的座位，依旧是凌乱的课桌。那个早晨下着鹅毛大雪，大家伙都约定好下课去打雪仗。唯有他，静静地坐在窗边，望着纷纷扬扬的雪花，一言不发，若有所思，而这一切，则被讲台上的一张新面孔看在眼里。这是一个新来支教的老师，面孔和蔼，讲话亲切，性格幽默直爽。尽管是过来一小段时间，却还是为这个教室，增添了不一样的色彩，终于，老师发现了他的异样，在课间向他询问缘由，对这一切，他早已是见怪不怪了，之前的老师，哪个不是在刚来的时候对他嘘寒问暖，最后却又不闻不问。所以，他还是沿用着以往的“固定模式”：毫不犹豫地背过老师，双手伸进裤兜，以示他的“抗议”与“叛逆”。但出乎他意料的是，老师只是过来轻拍了一下他的肩，把他叫到了操场外。

操场上，他冷得瑟瑟发抖，却始终不握手，不跺脚，而老师，则与他一起感受着刺骨的严寒，纹丝不动。风愈刮愈大，操场两旁冰屑悉索的松树沙沙作响，太阳散发着耀眼的光芒，却没有一缕照进他的心房，驱走他的寒冷。终于，他忍不住了，转过头问老师到底要干什么，老师没有说话，只是取出他冻得发红的手，展开。他看着一片晶莹剔透的雪花轻轻飘下，倏忽又融在了掌心。他似乎明白了什么，老师则顺着他微妙的变化，说道：“你看，尚且是寒冷的雪，都能被你融化，那么究竟是有什么东西比雪还冷，以至于你的心都不能将其化开呢？”只一句，如同

雪花融化的冬季

高一(20)班

冯庭杰

一股暖流浸透他的全身，他颤抖着，张开口，说出了那个心底埋藏的秘密，道出了多年来经历的苦闷与悲伤，伴随着两行滚滚而下的热泪，宛如柳絮的飞雪，停了……往后的日子，他不再孤立独行，也不再执着于欣赏那个只属于自己的冬天。迎合着老师的步伐，他变得开朗，活泼，平易近人。

转眼间，十二月已悄然逝去，在这一年的最后一天，他没有想得到什么，然而有人却给了他想要的。晚上，他正准备独自感受跨年的喜悦，一阵急促的铃声惊扰了他，而站在门口的，那个满脸冰霜，手上长满老茧，捧着大包小包礼物的男人让他又一次抑制不住情绪。是啊，谁又能想到，在这个万物沉寂，一切归于平静的日子里，一颗尘封已久的心，已被悄悄唤醒……

年后，他陪同父亲去车站，他并没有哭。因为，这就已经够了，接下来他要做的，就是迎着春风，沐浴阳光，踏着新刷出的雪白的起跑线，再一次向前奔跑……

然而岁月是一把无情的刻刀，总是在最欢欣的时候给人留下一个难忘的印记。飞逝的岁月带走了美好的回忆，而这师生分别的时刻，却是来了……

此刻，他满脸喜悦，把那束花交给了他的老师。然后像送别父亲一样注视着那辆大巴渐行渐远。他不再害怕，不再孤独。

因为在那个寒冷又温暖的季节，有片无暇的雪花翩翩飘落，融入了他的心扉，也融化了，他的冬季……

推荐教师：马娟

那是我年少的梦

高一(19)班 朱效梧



一个好觉，外边的风雨仿佛也静下来祝我好梦。那时，我会一动不动，什么也不想，只是在那间小房子中发生着谁都不曾知晓的变化，稚嫩的皮肤渐渐变硬，一对对小足没了踪影。曾经还长长的我，又何时缩成一寸长短。也许更令人头痛的，还是那莫名其妙的阵痛与抽搐。哎，当初怀揣那个梦，作茧自缚，把无尽的憧憬都锁在小小的房中，仅有安逸的环境，却忍受肉体的疼痛，精神的寂寞。我不知那时我是否还要坚持，我是否还能坚持？外界固有风雨，我仍有万物为伴，这里纵然美好，我也不想待下去了。

我，一只渺小柔弱的蚕虫，一只还曾向往着未来的蚕虫。我梦想过振翅高飞，梦想过起舞花丛，那是我年少的梦。

我，还不曾长大，还青青翠翠，隐匿在碧草丛中。身边的风轻拂过，我却颤颤巍巍，努力地抱紧柔嫩的枝叶，随它浮动；蒙蒙细雨润物无声，却对我似生死之劫，挣扎、挣扎、向上爬。我还不曾长大，我还是这般弱小。

我，时刻都在啃食着可口的桑叶，吮吸着它的汁液，昼夜不停，分秒不爭。你问我是在将生命的价值赋予吃吗？不，我想长大，长大后就可以实现那个梦，那是我年少的梦。

倘若到了那一天，那我不再想吃的一天，不怕风雨的一天，我想那天，我便可以吐出晶莹洁白的丝，那是多么美啊！我徘徊踌躇，寻觅那只属于我的一方净土，开始我寂寞漫长的成长。

我会用尽我所有的想象，用我那珍贵的丝，织成一间美丽的房子，它洁白、宽敞、透着美妙的银光。我会用期盼的眼光最后打量一下我的私人别墅，便蜷缩，睡去，静静地睡去。舒适的床祝我睡

推荐教师：付俊

我记忆中的你

高一(17)班 毛丹

小时候，总爱独坐在门前台阶上，看悠然的云，听萧疏的雨，赏明净的月。喜欢高处远眺，看起伏的稻田，叠嶂的山脉，聚散的屋舍，或是院墙上，一丛不知名的野花。而今，回想起这些，最喜欢的，莫过于一边干着这些事情，一边听妈妈讲着你。

妈妈说，你是个倔脾气。小时候，家里没钱，你没法念书，在家里帮着带弟弟妹妹，像男生般的你偶尔在家里撒撒娇，却不被你母亲的母亲所理解。对，你生气了，她抡起了鸡毛掸子，你不会因此逃出家门，你会对着她说“你打啊！”看，那时的你，多么叛逆。

妈妈说，你是她见过的最坚强的人。是啊，21岁，你嫁为人妇。22岁，你初为人母。然而你享受着爱情的甜蜜与家庭的温暖才不过十来年，34岁，你的那个他却出车祸走了，留下老父亲，留下四个未经人事，甚至单纯到无知的儿女，就那么走了。安慰你的人，同情你的人，为你惋惜的人一波一波接着来，可是，他们都错了，你并没有倒下，你，一个女人，一个人种地，一个人供养四个儿女读书，一个人为你那摇摇欲坠的家添砖加瓦……

我知道，你很累，但是你是笑着的啊。凌晨四点，起床，做早饭，然后上山；早晨八九点，下山，开门，守着那一屋子

的路遥有言：“我们每个人的生活都是一个世界，即使最平凡的人，也要为他生活的那个世界努力。”如果人生可以和蚕一样完整，那么便真正活出了价值。到了最后，你才不会因现实而骨感，而是因理想而丰满，同样，人生也会经历少年、青年、中年、老年这四个时期。少年时，你涉世未深，懵懂天真的年纪，对世界充满好奇与幻想。渐渐地，当你慢慢长大了，你会发现生活并不是如此美好，你开始为了梦想和未来而开始人生真正的旅程，含泪奋斗，拼搏。到了中年，你也许为生活付出了太多，学会了放下和感悟，人生真正开始成熟。当岁月的痕迹一条一条刻上你脸庞，些许沧桑，你已不再追求世俗的名利，你只求畅然平静地过完一生，思考这整个过程。

紫陌红尘，光怪陆离。这看似简单平凡的一生中，却蕴含着无数细小的道理。成功者往往是那些耐得住寂寞，甘于忍受孤独的人。蚕“作茧自缚”，在孤独的成长中积蓄力量，最后破蛹而



《素描》高三(6)班 金琰茹 指导教师：陈胜临

魁星阁

化蛹

高一(19)班 王伟国

苍穹无限，大地广袤，俯瞰群山万壑，大河汤汤，生命之花无处不在绽放。

闲庭信步，独赏紫藤绕树；跋山涉水，洞穿人生悲喜。蚕的一生，作茧化蛹，破茧成蝶，可谓完美。一生便是一个完整的过程，每个阶段都是那么的有条不紊，如四季的变换，它都耐心地等待、完成。没有人会说它碌碌无为，它只是静静地、静静地迎接下一刻的蜕变。

风一吹，花便散了，流年便乱了，时光也远了。

仰望宇宙与苍穹的广阔，倾听秒针与呼吸的微茫，在空虚的时间，跳动的命运中，无所适从的自己，显得那么孤寂渺小。有阳光射进窗子，漫起回忆；有清风路过身旁，吹掉忧虑；还有花香飘进，散落了一地的年华。

时光流进现在，淌在叫做青春的湖泊里，缓缓的，泛起涟漪。扯不住岁月的衣角，让时光伸出一只手抓住青春的影子，说来就来的青春，使我迷茫。青春，不是应该像阳光下的钻石般熠熠发光吗？不是应该像升空的火焰般绚烂夺目吗？不是应该像云卷云舒般自由奔放吗？为什么我的青春就像雨

青春，是不是乱了

高二(2)班 刘爱玲

如此脆弱，轻轻一拽，就偏离了它原来的轨迹。浮躁在我的世界里久久徘徊，使我烦闷。

倚窗而立，有风从外面吹进，我索性把窗户开到最大，希望风儿能够吹走我的烦闷，但生活就是爱开玩笑，风儿不但没有带走我不想要的东西，反而使它更加明白了，我想压抑都不可以了。所以，我想哭，但我不愿意哭，因为我属于坚强，不甘屈服于懦弱。我那么膨胀着自己的坚强与奋斗，但在加速地蛀蚀，空洞，只听见忧伤在骨骼里潺潺流动的声音。

的零碎商品为儿女们赚取学费；中午十二点，那么远，我就听到了你那高亢嘹亮的“咯咯咯”“嗷唠唠”，是的，你是在给养着的三四十只鸡和七八头猪喂食呢！晚上十一点，微弱的灯光映着你的

佝偻的背影，你在炉灶旁和面呢，因为你还要烤些馍馍往出卖贴补家用。白天，你总是打盹，可你笑着说，你不累，时时刻刻都嘴角微扬的你，我们都懂。

认识你的人都说，你很善良。是啊，一个带着四个儿女的女人，还帮已故的丈夫供养着她的大哥和嫂嫂；帮着常年在外的弟弟妹妹们照顾着他们的孩子。当他们都长大了，各自成家，有了自己的孩子之后，十多个孩子，聚在一个小小的百货铺子里，齐声叫你奶奶，吃着给你的糖……那时候我大概还上小学吧，好像是一个女孩子，买雪糕少找了一元，你硬是追出了那么远的路，还给人家送了一根雪糕。仔细想想，你干的这样的“傻事儿”真的是说不完呢！

所有人都说你很厉害。有些男人都干不了的事儿，你怎么全干了呢？一个女人，远的新疆啊，牡丹江啊，近的西安啊、庆阳啊，你都跑了个遍。有一次和他人谈论起来，他们说这绝对不可能，你去过那么多地方，干了那么多事，怎么会没念过书呢？要是念了书，那还了得。是啊，你的确了不得。前年地震，家里的土坯房摇摇欲坠，儿女都不在身旁，你一个人，硬是把那房子拆了，靠着政府的补助基金和多少年来自己的一点积蓄筑起了一院砖瓦房。

而今，我长大了，58岁的你比记忆中又多添了几缕白发、几道皱纹。放假回家，仍旧是喜欢着小时候的喜欢。不过，我最喜欢做的事，却变成了一边看云听雨赏月，一边和我的弟弟妹妹们讲着妈妈曾经无数次向我讲过的你——我的外婆。

推荐教师：马娟

出，茧壳对它的阻碍是一次磨练，更是一次考验，当它能够化蛹的时候，它才有能力和资格继续活下去。而人又何尝不是如此，在逆境中成长，需要忍受孤独，没有人会帮你，你只能靠自己，冲破这道障碍。

朱光潜曾说过，“世界上无所谓幸福，也无所谓不幸，只有一种境况与另一种境况相比较。”人的一生没有风平浪静，你只有更早地接受困难，忍受寂寞，才会在万千生命中脱颖而出，你也会及早感受到成功的喜悦，完成生命的蜕变。

而你也别急功近利，事物的发展总需要一定的过程，该到你的时候，没有人可以阻挡。当茧壳被剪破时，本以为它可以少受些苦痛，及早化为飞蛾，然而它却死了。这并不奇怪，正是因为该过的一关没有过，茧壳对它的磨练亦可以说成是对它的保护，因为这是它生存必需的前提，任何人也无法更改，有些事是生来便注定的。

蚕的一生也可以反映出人的一生，当你真正领悟了之后，你便可破茧而出，超越、升华。推荐教师：付俊

那段日子，心被琐事占据，梦想被懈怠遗忘，我就像行尸走肉一般，失了灵魂，到处走，到处灵，无所希望亦无所寄托。

心中的波涛随着时光蜂涌又褪去，更多的安宁到达，更深的忧伤后有更高远的天空，时间终会将你带回原来的模样。有人说，每个人年少时都有或大或小的叛逆，仿若季风，吹过之后就换了容颜。

我的青春迷茫过，但若我不勇敢，谁替我去坚强。夕阳与地平线道别，影子铺就最纯粹的夜，孤独弥漫的黑夜中，没有谁不曾迷茫，也没有谁的青春不曾乱过，时间会将一切打磨，而且季风终究会过去。

预防艾滋病有关知识

※ 艾滋病不会经马桶圈、电话机、餐饮具、卧具、游泳池或公共浴池等公共设施传播。

※ 咳嗽和打喷嚏不传播艾滋病。

※ 蚊虫叮咬不传播艾滋病。

4. 洁身自爱、遵守性道德是预防经性途径传染艾滋病的根本措施。

※ 建设精神文明、提倡遵纪守法、树立健康积极的恋爱、婚姻、家庭及性观念是预防和控制艾滋病、性病传播的治本之路。

※ 性自由的生活方式、婚前和婚外性行为是艾滋病、性病得以迅速传播的温床。

※ 卖淫、嫖娼等活动是艾滋病、性病传播的重要危险行为。

※ 有多个性接触者的人应停止高危行为,以免感染艾滋病或性病而葬送自己的健康和生命。

※ 青年人要学会克制性冲动,过早的性关系不仅会损害友情,也会对身心健康产生不良影响。

※ 夫妻之间彼此忠诚可以保护双方免于感染艾滋病和性病。

5. 正确使用避孕套不仅能避孕,还能减少感染艾滋病、性病的危险。

※ 正确使用质量合格的避孕套不仅可以避孕,还可以有效减少感染艾滋病、性病的危险。每次性交都应该使用避孕套。

※ 避孕套预防艾滋病、性病的效果并不是100%,但远比不使用避孕套安全。

※ 除了正确使用避孕套,其它避孕措施都不能预防艾滋病、性病。

※ 男性感染者将艾滋病传给女性的危险明显高于女性传给男性的危险。妇女有权主动要求对方在性交时使用避孕套。

6. 及早治疗并治愈性病可减少感染艾滋病的危险。

※ 性病者比没有性病的人容易感染艾滋病。患有生殖器脓疮、溃疡、炎症的人更容易感染艾滋病,并且也容易将病毒传染给别人。因此,迅速治愈各种生殖器感染可以减少感染和传播艾滋病。

※ 如怀疑自己患有性病或生殖器感染要及时到正规医院或性病防治所检查、咨询和治疗,还要动员与自己有性接

触的人也去接受检查。

※ 部分女性感染性病后无明显症状,不易察觉,如有高危行为,应及时去医院检查和治疗。

※ 正规医院能提供正规、保密的检查、诊断、治疗和咨询服务。切不可找游医药贩求治,也不要购药自治,以免误诊误治,延长病程,增加感染艾滋病的机会。

※ 怀疑自己感染了艾滋病病毒时,应尽早到有条件的医疗卫生单位去做艾滋病病毒抗体检查和咨询。

7. 共用注射器吸毒是传播艾滋病的重要途径,因此要拒绝毒品,珍爱生命。

※ 吸毒是一种违法行为,不仅严重危害吸毒者自己的健康和生命,也危害家庭和社会。

※ 远离毒品可以最大限度地避免因吸毒感染艾滋病。

※ 与他人共用注射器吸毒的人感染艾滋病的危险特别大。

※ 不共用注射器、使用清洁注射器或消毒过的注射器,可以有效地减少吸毒传播艾滋病的危害。

※ 与注射毒品的人性交容易感染艾滋病。

8. 避免不必要的输血和注射,使用经艾滋病病毒抗体检测的血液和血液制品。

※ 依法无偿献血,杜绝贩血卖血,加强血液检测是保证用血安全的重要措施。

※ 对血液和血液制品进行严格的艾滋病病毒抗体检测,确保用血安全,是防止艾滋病经采供血途径传播的关键措施。

※ 应尽量避免不必要的输血和注射,使用血浆代用品和自身血液是安全用血的措施之一。

※ 必须输血时要使用经过艾滋病病毒抗体检测的血液和一次性或经过严格消毒的输液器。

上期、本期 “凯华杯” 我的成长征文 获奖作品

一等奖

《等待》

高一(19)班 令亮

《留得往事成回味》

高一(20)班 柳涵

二等奖

《由街头所见所想》

高一(20)班 赵沛桑

《理想生活》

高三(12)班 张凯

《半生缘尽,一路花开》

高二(16)班 张沂

三等奖

《天将雄师》

高一(6)班 雷傅翔

《写给2017年的自己》

高三(13)班 马霄霄

责任编辑

一版 杨天顺

二版 贾亚萍

三版 彭冬玲

四版 马娟