

# 定西一中

## 校报

DINGXISHI DIYIZHONGXUE XIAOBAO

定西市第一中学 主办 准印证号:甘新出 46 字总 18 号(2016)4 号

编委主任 盛淑兰 主编 王爱民

学校网址: http://www.dxyz.gs.edu.cn

2016 年  
1 月 10 日  
星期日  
第 10 期  
总第 143 期



图为我校五届三次教代会会场

## 严以用权 不逾规矩

校长、党委副书记 盛淑兰

“三严三实”要求中，“严以用权”直指领导干部作风的核心，就是要按规则行使权力，把权力关进制度的“笼子”里。正确用权就能为民谋利，滥用权力就会损害群众权益，败坏党和政府形象。只有严以用权，才能不逾规矩。

一、“严以用权”，在“严”字上下功夫，以身作则，切实在坚定理想信念、加强党性修养、提升道德情操上体现更严要求，争做一名让党放心、让人民满意的领导干部。

“严以用权”要在坚定理想信念上体现更严要求。坚定的理想信念是共产党人是战胜一切艰难险阻的强大精神支柱和力量源泉，作为一名领导干部更应从思想深处解决好信仰信念问题。要注重理论武装，认真研读《习近平谈治国理政》、《习近平关于党风廉政建设和反腐败斗争论述摘编》等重要书目，领会核心要义，掌握精髓实质，真正学有所获、学有所用。

“严以用权”要在加强党性修养上体现更严要求。作为一名领导干部必须加强党性修养，始终保持共产党员的先进性，要解决突出问题，省委王书记在全省“三严三实”专题教育党课辅导报告中，指出部分党员干部还存在“信仰缺失、意志消沉；信谣传谣、妄议中央；头脑不清、底线不明；拉帮结派、团团伙伙”等问题，我们必须下功夫解决好这些问题，确保在任何时候都能做到对党绝对忠诚。

“严以用权”要在提升道德情操上体现更严要求。要加强道德修养，按照明大德、守官德、严品德的要求，带头践行社会主义核心价值观，自觉守好自己的精神家园，追求高尚情操，积极主动地改造客观世界，坚决反对拜金主义、享乐主义、极端个人主义等腐朽思想，保持高尚的道德情操。要远离低级趣味，正确选择个人爱好，提高文化素养，摆脱低级趣味。

二、“严以用权”是“三严三实”专题教育的关键，要在“用”字上体现好坏。领导干部要从思想深处入

手，转变用权理念。

严以用权，要用之为公。常言道“公生明、廉生威”，古人云“居官守职以公正为先，公则不为私所惑，正则不为邪所媚”，强调的都是用权为公。权力是人民赋予的，行使权力必须为人民服务，一丝一毫都不能私用。

严以用权，要行之有规。权力的边界就是法制，权力运行要遵循法律的轨迹，按制度行使权力，“法无授权不可为”，任何级别的领导干部都没有法外之权。要把权力关进制度的“笼子”，并要让“笼子”通上“高压电”，每一名党员干部，都要常怀如履薄冰之感，时刻警示和告诫自己，只有不踩“黄线”、不越“红线”，才能担负起执政为民的重任。

严以用权，要用之为民。“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”，古代封建士大夫尚有如此忧民的情怀，作为共产党人，更应甘当人民公仆，严守党的政治纪律和政治规矩，牢记自己的第一职责是为党工作，要树立“权为民所赋”的意识，做到“权为民所用、情为民所系、利为民所谋”，把人民群众的根本利益维护好，把民众满意作为行使权力的根本标准。

三、“严以用权”就要勇于接受监督。现代社会对于权力行使者，尤其是手中掌握巨大权力的人，不能只依靠个人美德来保证权力不被滥用，为了防止权力的滥用，应在制度上设计权力监督与制约机制。

作为一名教育工作者，专题教育的成果最终要落实到“办好人民满意教育”这个根本上，体现到推动学校“质量提升、内涵发展”上。要把开展专题教育与完成各项任务结合起来，做到专题教育与日常工作有机融合、相互促进，使专题教育激发出的工作热情转化为强大的工作动力，要继承中华民族的传统美德，把为人民谋利益作为最高行为准则，推动学校教育教学科学发展和专题教育两手抓、两不误、两促进。

## 集思广益 共谋发展

——我校隆重召开五届三次教职工代表大会

1月2日至3日上午，我校隆重召开五届三次教职工代表大会，69名与会代表齐聚一堂，凝心聚力，集思广益，民主决策，共绘学校发展蓝图。

2日上午8时，在雄壮的国歌声中，我校五届三次教代会开幕，工会主席吴有海主持开幕大会，党委书记张东锐致开幕词，他说，过去的一年，我校大力开展“三严三实”教育活动，积极推行“双联”和“精准扶贫”工作，不断改善办学条件，创新办学理念，更新办学举措，彰显办学特色，提升办学品位，教育教学质量不断提高，学校物质文明和精神文明建设方面取得了可喜的成绩，各项事业得以长足的发展和进步，得到了学生、家长和社会各界的一致好评。他希望各位代表能够以高度的责任感和使命感关心学校的建设和发展，不负全校教职工的重托，认真完成预定的各项任务。

校长盛淑兰做《学校工作报告》，她说，2015年学校深入践行科学发展观，积极开展教育实践活动和“三严三实”专题教育，以科学发展观统领学校工作全局，加强党风廉政建设，坚持廉洁自律，以提升教师业务水平，全面提高教学质量为重点，大力推进新课程改革，取得了显著的成绩。盛校长说，本学年，学校办学理念逐步臻善，形成了自己的办学特色；学校管理科学民主，探索出了符合我校实际需要的科学管理模式；德育工作不断深入，为学生良好道德品质的形成奠定了坚实的基础；教学质量稳步攀升，高考上线率实现了跨越式发展；校本教研全面推进，学科竞赛成绩显著；队伍

建设卓有成效，师资队伍整体水平有了显著提高；党建工作不断加强，人文关怀深入人心，激发了教职工的工作热情；校园建设不断加强，营造了浓厚的校园文化氛围；后勤保障全面优化，形成了全校上下重视安全工作的管理体系。

报告对2016年的工作进行部署，2016年学校的工作思路和主要任务是以践行“三严三实”为契机，紧紧围绕提高教育教学质量这个中心，认真坚持“严、细、实、活、精”五字要求，全面落实的教育和责任教育，着力加强队伍建设，不断创新德育工作，切实推进教学过程管理，全力推动校本教研，进一步加强安全工作。工作目标是：完成甘肃省普通高中特色实验学校的创建；确保2016年高考应届生二本上线率位居全市第一，二本上线总人数达到1200人。

整个报告全面务实，主题突出，始终贯穿忧患意识、责任意识和用创新思维不断更新教育观念，提高管理水平这一主线。

副校长刘兴宇所作的2015年学校财务工作报告，客观分析了学校财务收支情况和经费运作情况及所存在的困难，提出了加强财务管理、执行经费预算的意见。

全体与会代表分成八个小组，分组讨论审议学校工作报告、财务工作报告和《教职工年度考核实施办法》《市、区级“优秀教师”“优秀班主任推荐办法”《先进集体、优秀教职工评选办法》等三个规章制度，大家畅所欲言，分别就以上各项报告和规章制度草案提出了很多具体的意见。

大会圆满完成各项议程后，3日上午9时召开闭幕大会。闭幕大会上，分管副校长就五届二次教代会提出的提案、建议和意见进行了答复，审议通过了学校工作报告、财务工作报告和学校规章制度，形成决议并表决通过。

校长盛淑兰致闭幕词，强调学校的建设和发展离不开大家的共同努力和大力支持，希望各位代表以此次大会的召开为契机，充分发挥教代会的桥梁纽带作用，积极参与学校的民主决策、民主监督和民主管理，为学校改革和发展做出自己的贡献。

3日上午11时许，大会在《国际歌》声中圆满闭幕。与会代表合影留念。（办公室）

## 我校召开“五环节”高效课堂总结推进会



图为副校长魏喟作总结报告

为了扎实推进高效课堂教学改革，巩固“五环节”高效课堂工作成果，12月26日下午4时，我校召开“五环节”高效课堂总结推进会，大会由党委书记张东锐主持。

会议首先由副校长魏喟作了我校“五环节”高效课堂实施的总结报告，他着重从我校推行“五环节”高效课堂模式的背景及依据、构建“五环节”高效课堂模式的结构和内涵、推行“五环节”高效课堂模式的过程和做法、践行“五环节”高效课堂模式的体会和成果、实施“五环节”高效课堂模式的问题和困难五个方面做了说明，希望我校能走出一条具有自己特色的课堂改革之路。

在交流发言过程中，教研处主任赵玉城就备课组的基本职能、工作程序、管理与评

价做了详细说明，高一年级级部主任王景龙就班级学习小组建设的问题分享了自己的尝试与思考，贾亚萍老师以《问课哪能“活”起来——“五环节”合作互动课堂模式初探》为题分享了自己在调动学生积极性方面的一些尝试，黄茂全老师结合外出学习心得分享了自己在践行“五环节”高效课堂过程中的一些感悟，徐衡老师结合物理学科的特点谈了谈“五环节”高效课堂模式在课堂上的具体操作与优势。

最后盛校长做了简短总结讲话，她从四个方面对我校今后实施“五环节”高效课堂提出具体要求和希望，要求我校全体任课教师要总结成绩、寻找差距、充分认识高效课堂的重要性，全校教师要在下一阶段的工作中抓好“一个中心，两个基本点”，“一个中心”既课堂教学这个主阵地，“两个基本点”既集体备课、学习小组的建设与管理评价。教师要通力合作、统抓保障与队伍建设，以促进教师观念的转变、精神状态的提升。学校将进一步完善考核健全机制，充分发挥“五环节”高效课堂的教学效果。（教研处）

课程改革，取得了显著的成绩。盛校长说，本学年，学校办学理念逐步臻善，形成了自己的办学特色；学校管理科学民主，探索出了符合我校实际需要的科学管理模式；德育工作不断深入，为学生良好道德品质的形成奠定了坚实的基础；教学质量稳步攀升，高考上线率实现了跨越式发展；校本教研全面推进，学科竞赛成绩显著；队伍

## 用爱和责任铸就师魂

——我校举行“强师德 铸师魂”主题演讲比赛

为了进一步加强师德师风建设，弘扬师德师风，提高师德师风修养，展现我校教师良好的师德形象，激励全体教职工爱岗敬业和无私奉献的精神，12月17日，我校举行了以“强师德 铸师魂”为主题的演讲比赛。出席演讲比赛并担任评委的学校领导有校长盛淑兰，党委书记张东锐，副校长刘兴宇、刘顺义，教务主任王仁，教研处主任赵玉城等。

演讲活动中，参赛的九位老师分别从师德师风、敬业奉献、改革创新、关爱学生、养成教育、教学质量等方面，讲述了在师德师风建设中涌现出的感人事迹和先进典型，展示了教师队伍中

志存高远、爱岗敬业、为人师表、严谨笃学、创新发展的新形象，激励了教师们奋发图强的勇气和信心，展现了定西一中辉煌的发展愿景。经过评委的认真打分和评定，郭建基、张瑞明两位老师荣获一等奖，李林谦、水丽、王丽娜三位老师荣获二等奖，郭丽、谢永平、莫非、杨春霞四位老师荣获三等奖。演讲比赛结束后，学校领导为获奖的老师颁发了荣誉证书和奖品。

党委书记张东锐在总结讲话中强调，全体教职工一定要凝聚共识，振奋精神，抢抓机遇，共谋学校科学发展，做到依法执教、优质施教、廉洁从教、文明执教、乐于从教，争做学生的良师

益友，在全校形成比敬业、比奉献、比育人、热爱学生、热爱学校、热爱教育的行风正气和师德师风新气象，以饱满的工作激情、崭新的精神面貌、锐意创新的思想、竞争开拓的胆略、严谨科学的态度、诲人不倦的品格建设美好的定西一中。

最后盛校长通过我校教育战线中涌现出来的一些感人事迹，肯定了我校师德师风建设中取得的巨大成就，同时也就我校师德师风建设和发展提出了希望，她希望我校能够将“齿轮”之爱，代代相传，用爱、良知和责任铸就不朽的师魂。（办公室）

# 欢歌笑语辞旧岁 扬帆逐梦迎新年

2015步履匆匆,即将远行,2016携着热情,款款而来。回首往昔,我们分享丰收的喜悦,展望未来,我们满怀美好的憧憬。2016年1月1日,我校多功能报告厅内灯光璀璨,异彩纷呈,全校师生齐聚一堂,欢庆新年,共度佳节,尽情享受了一次年终岁末的精神大餐。

经过全校各班师生认真排练,学校领导、政教处负责人和音体美教研组认真组织审核验收,精心筛选,本次盛会由学校乐队、舞蹈队、三个年级部的教职工代表和高一、高二年级部的学生共表演了三场包括舞蹈类、语言类、器乐类在内的27个节目。

每场演出都在校乐队管弦乐合奏曲《北京喜讯到边塞》中拉开帷幕,巨大的LED电子屏背景渲染的舞台效果立刻调动起现场的热烈气氛,民族舞《晒中情》热情欢快,古典舞《茉莉花》委婉曲折,歌曲《你飞到城市的另一边》甜美悠扬,现代舞《大圣归来》动感奔放,小品《诊室风波》幽默风趣,高一、高二年级部的小合唱《阳光总在风雨后》悠长婉转。每一个节目都充满了正能量,场内时时传来热烈的掌声,报告厅的每个角落里充满了节日的喜庆气氛。

在高三年级师生观看演出时,盛校长先发表了热情洋溢的讲话,代表学校向全校师生致以节日的问候和美好祝福,对高三师生的辛勤付出和取得的成绩给予充分肯定,并勉励高三全体师生要上下一心、奋力拼搏,坚持不懈,扎扎实实地做好2016年的高考备考工作,并祝愿高三年级全体师生在2016年的高考中取得更加优异的成绩。

汇演节目形式多样,精彩纷呈,学生充分利用喜闻乐见的艺术形式尽情地演绎着新时代中学生的活力与激情,尽情歌颂党,歌颂祖国,弘扬时代主旋律,体现了一中师生积极向上的良好精神面貌,他们精彩的表演得到了台下观众的热切掌声,得到了学校领导、师生及家长的广泛认可和高度赞扬。

此次演出不仅给广大师生提供了展示艺术才华的平台,丰富了广大师生的课余生活,为校园营造了温暖和谐、积极向上的氛围,使同学们在精神上受到了真、善、美的洗礼,也从一个侧面展示了我校师生求实、创新、与时俱进的精神风貌,向社会展示了我校素质教育尤其是艺术教育所取得可喜成果。

(政教处)

# 情系中国梦 爱铸教师魂

郭建基

也许我们的心事总是没有读者  
也许我们的付出总是没有收获  
也许我们点燃一个个灯笼又被大风一个个吹灭  
也许燃尽生命烛照别人身边却没有取暖之火  
也许肩上越是沉重信念越是巍峨  
也许为了一切苦难疾呼对个人的不幸只好沉默  
也许由于某种不可抗拒的召唤我们没有其他选择  
——谨以此献给奋战在教育第一线的同仁们!

一代教育家蔡元培先生说过:“要有良好的社会,必先有良好的个人;要有良好的个人,必先有良好的教育。”那么要有良好的教育,必先有优秀的教师。  
然而,面对千姿百态的学生,面对要求不一的家长,面对竞争日趋激烈的社会,要成为一名优秀的教

师,着实不易。但正因其不易,我们才需要付出百倍的努力;正因其不易,我们才能体会到“人类灵魂的工程师”这一美誉背后沉甸甸的责任;正因其不易,才彰显出教师工作的内在价值。

教育是良心的事业,树立良好的师德形象,是每一位教师应遵循的原则;同时,教育也是爱的事业,关心和爱护每一位学生是我们的责任。教师的爱与众不同,它是严与爱的有机整体,是理智与热情的巧妙结合。教师在传播知识技能的过程中,还需要洒下爱的种子,用自己的实际行动去铸造新时代的教师魂。那么何为教师魂?

教师魂就是李桂林、陆建芬夫妇扎根山区教育,19年清贫与坚守,把文明带进山区,让希望发芽的沃土!

教师魂就是张丽莉同志面对车祸,临危不惧,为救学生,不惜双腿截肢,但依然伟岸的身影!

教师魂就是王光香教师,在大地震中,用自己柔弱的身躯,为学生挡水泥板,用生命绝唱谱写时代赞歌!

……  
他们,正是他们!用自己的言行和生命为我们诠释了“爱与教师魂”的真正涵义。

人们赞美高山,是因为高山撑起了大地的尊严;人们赞美江河,是因为江河滋润了大地的心田;人们赞美大海,是因为大海包容了大地的百川;当然人们也赞美小花小草,是因为花草用生命点缀了大地的生机;也赞美蝴蝶和蜜蜂,是因为她们舞动了生命的旋律,酿造了生活的甘甜。而今天,我们要真诚赞美我们自己,我们撑起教育的蓝天,在那黑板上,写下的是奉献,擦去的是名利;在那教室里,放飞的是希望,而守巢的总是我们自己。

最后,我想用一副对联来结束我今天的演讲:

一支粉笔,书写春夏秋冬,用爱力铸教师魂,  
两袖清风,忘却功名利禄,只为圆我中国梦!

(郭建基老师在我校“强师德,铸师魂”演讲比赛中荣获一等奖)

# 早恋——诱人的涩果

尊敬的老师,亲爱的同学们:

大家早上好!今天我在我国旗下演讲的题目是“早恋——诱人的涩果”。

异性同学之间的交往,是适应社会、认识世界和自身发展必不可少的方式,对于完善自身、取长补短是有益的。青春对异性产生朦胧情感是一种正常现象,这种情感是美好纯洁的,值得珍惜。但是,在校园幽静的操场,芳香的花园,楼道的角落,却频频出现“玫瑰芬芳”。这样过度的交往是不正常的,不利于中学生健康发展。这样畸形的感情,终究没有结果,更会对我们造成严重危害!这种情感就像是未熟透的苹果,只能让它充分接受阳光的照耀,若是被它的外表所蛊惑,强行扭下这青春的绿苹果,那尝到只能是干涩和痛苦。  
远离早恋,我们必须铭记。恋没

有错,错就错在早!羽翼未丰的我们,生理上发育还不成熟,也缺乏思想上的成熟,更缺乏社会的责任感和择偶的尺度。我们没有步入社会,没有经济来源,甚至没有照顾自己的能力。在这样的年龄段,是没有能力去爱别人,也没有资格接受别人的爱。在这本应该挥洒汗水,充实自我,为祖国建设努力的时候。我们所谓的爱情只不过是拿着父母的资本和期望,购买廉价快乐。更可悲的是,幼稚的我们在这样的魔窟中,时而欣喜若狂,时而天昏地暗,完全丧失了理智,谈何学习,谈何成长,谈何理想!早恋危害显而易见,望同学们自重。

男儿理应豪情万丈,女孩又何必多愁善感?请用理智来战胜这不成熟的感情,不要让畸形的爱情成为你的绊脚石;请正确处理异性同学之间的交往,不要让一时脑热羁绊了奋进的脚步。

谢谢大家!

高三(11)班团支部  
2015年12月21日

# 滴水之恩 铭记于心

——我校举行诗歌朗诵比赛

为弘扬中华民族传统美德,进一步加强青少年思想道德教育,强化学生的感恩意识,培养学生的感恩情怀,促进青少年学生健康成长,12月22日,校团委和高二年级部联合举办了以“滴水之恩,铭记于心”为主题的诗歌朗诵比赛。高二年级全体语文老师出席并担任评委。

参赛选手们紧密联系实际,以真挚的感情、各异的风格、饱满的精神展现了自己对祖国、父母、老师、学校等的感恩之意,展示了我校学生积极向上、创新发展的形象。比赛精彩纷呈,引人入胜。参赛选手们的朗诵技艺娴熟,语言表达流畅,感染了在场的每一位师生,赢得了现场观众阵阵掌声。

经过激烈角逐,评委老师们认真打分和评定,最终高二(16)班、高二(14)班荣获一等奖;高二(1)班、高二(10)班、高二(6)班荣获二等奖;高二(8)班、高二(9)班、高二(13)班、高二(7)班、高二(15)班荣获三等奖。比赛结束后,团委书记田永强和语文备课组长何丰慧老师给获奖选手颁发了荣誉证书和奖品。

此次活动不仅丰富了学生们的课余生活,提高了学生们的朗诵水平,营造了让读书成为习惯的校园书香氛围,而且使学生们明白了“感恩”不仅是一种生活态度,更是一种必备品德,每个人都应该学会“感恩”,让爱心与回报同行。

# 我校荣誉升旗手风采



包凯禄,2015级(17)班学生。2015年,他从漳县考入我校宏远班时成绩并不理想,列班级40多名,年级400多名。但入学后,他以积极的学习态度、严格的自我管理、良好的学习习惯、刻苦的学习精神不断努力、不断进步,在第三次月考中终于取得了班级第1、年级第3名的好成绩。作为班干部,他热心、负责,给同学们树立了良好的榜样。“何不能打败你的对手只会使你变得更强”是他的座右铭。

胡志远,2013级(3)班学生。他遵规守纪,团结同学,待人真诚,乐学善学。入学后,他明确了学习目标,并为之不懈努力。在高三第一学期期中考试,他取得班级第1,年级第96名的成绩。总结进步的原因,他认为就是勤学加苦练。夯实基础知识是关键,高效的学习方法是效率的保障。学习之余,他积极参与各种活动,并且成为学生会的一名成员,借此不断提高自己。“宝剑锋从磨砺出,梅花香自苦寒来”是他的座右铭。

# 2015年我校受资助项目

序号	时间	项目	人数	补助标准	金额总计	备注
1	2015年3月	上海大众资助2013级贫困学生	9	每人1000元	1.9万元	
2		上海聚福商业经营管理有限公司资助2013级贫困学生	10	每人1000元		
3	2015年6月	2015年春季国家助学金(以前每学年1500元,从2015年春季开始每学年2000元)	980	每人750元	73.5万元	每学年2000元
4	2015年6月	中国教育发展基金会—宏志生2012级(高三17班)2013级(高二16班)2014级(高一16班)(2014-2015学年度第二学期资助金)	150	每人1500元	22.5万元	
5	2015年7月	香港黄土地助学金(发放2012级高三毕业生)	31	每人1000元	3.1万元	
6	2015年9月	2015年春季国家助学金(补发)	980	每人250元	24.5万元	补发春季的250元
7	2015年9月	香港黄土地助学金(2013级学生)	46	每人1000元	4.6万元	
8	2015年10月	新华爱心教育基金会资助2015级珍珠生(第一届)	47	每人1250元	5.875万元	
9	2015年11月	中国教育发展基金会—宏志生2013级(高三16班)2014级(高二16班)2015级(高一20班46人)(2015-2016学年度第一学期资助金)	146	每人1500元	21.9万元	
10	2015年11月	上海大众资助2013级贫困学生	10	每人1000元	2万元	
11		上海聚福商业经营管理有限公司资助2013级贫困学生	10	每人1000元		
12	2015年11月	小桔灯奖学金	10	每人4000元	4万元	
13	2015年12月	2015年秋季国家助学金	980	每人1000元	98万元	
14	2015年12月	2015年贫困学生资助	61	每人655元	3.9955万元	
			合计:3470人		总计:265.8705万元	

物理的思想方法概述(9)

高一物理备课组 古建新

司马光救小孩的故事妇孺皆知:一天,几岁的司马光与几个小孩一起玩耍,突然一个小孩不慎掉进装满水的大缸之中。如果不及及时救出小孩,后果不堪设想,而要使小孩脱离险境,有两种思路:一种是使人离开水,一种是让水“离开”人。由于孩子们太小,缸水太深,根本无法从缸中把小孩拉出水面,于是,聪明的司马光用石头砸破了缸,使水从缸中流出,从而使水“离开”了落水小孩,成功地救活了落水小孩,这实际上是古人自觉或不自觉的应用科学中“化归”思想解决问题的典型实例。

化归的思想不仅是一种重要的思维策略,也是一种最基本的解题思想,更是一种有效的数学思维方式。所谓的化归思想方法,就是在研究和解决有关问题时采用某种手段将问题通过变换使之转化,进而达到解决的一种方法。一般总是将复杂问题通过变换转化为简单问题;将难解的问题通过变换转化为容易求解的问题;将未解决的问题通过变换转化为已解决的问题。总之,化归在数学物理解题中几乎无处不在,化归的基本功能

是:生疏化成熟悉,复杂化成简单,抽象化成直观,含糊化成明朗。说到底,化归的实质就是以运动变化发展的观点,以及事物之间相互联系,相互制约的观点看待问题,善于对所解决的问题进行变换转化,使问题得以解决。实现这种转化的方法有:化动为静,由抽象到具体等转化思想。这也是辩证唯物主义的基本观点。

例 鸡兔同笼:笼中有头 50,有足 140,问鸡、兔各有几只?

分析:化归的实质是不断变更问题,这里可以先对已知成分进行变形。每只鸡有 2 只脚,每只兔有 4 只脚,这是问题中不言而喻的已知成分。现在对问题中的已知成分进行变形:“一声令下”,要求每只鸡悬起一只脚(呈金鸡独立状),又要求每只兔子悬起两只前脚(呈玉兔拜月状)。那么,笼中仍有头 50 个,而着地的“脚”只剩下 70 只了,并且,这时鸡的头数与足数相等,而兔的足数与兔的头数不等,有一只兔,就多出一只脚,现在有头 50,有足 70,这就说明有兔 20 只,有鸡 30 只。

当今的时代,是一个数学大世界,计算机的应用便深刻地体现出这一点。科学中的“化归”思想不仅仅在数学中有重要的应用,它在实际生活中的应用也不胜枚举。

曹冲称象就是人所共知的典型例子,他 6 岁时巧妙地称出了大象的重量,把大象牵到船上,在船身齐水的地方作记号,再把大象赶上岸,然后把一筐筐石头抬上船,直到船上的记号再次齐水为止,这样,大象的重量就被一筐筐的石头替代且化整为零了。

化归思想在军事上常会起很大的作用。

《三国演义》中,诸葛亮的一招“空城计”也是化归思想的具体应用,司马懿要攻打郿城,诸葛亮带领着老弱羸兵驻守在城里。如果要守城,按照普通人的想法是要与司马懿拼个鱼死网破,但这无疑是鸡蛋碰石头,既牺牲生命,又守不住城,睿智的诸葛亮抓住司马懿“多疑”的心理特点,把守城战转化为与司马懿的“心理战”,他将城门洞开,然后悠闲地在城楼上弹琴,致使多疑的司马懿认为他在城里做好了埋伏,单等他前往诛杀,从而不敢进城,使诸葛亮不费一兵一卒就守住了城。

著名科学家阿基米德为了保卫自己的国家,毅然参加了义勇军上前线,利用自己的科学智慧与罗马军队战斗,使罗马军队出尽了洋相,其中“火烧敌船”就是典型的例子,罗马舰队攻打叙拉古,叙拉古的形势危急,如果毁掉敌船便可解围,然而敌强我弱,近战必败无疑,阿基米德想出了一个好办法,即“火烧敌船”,而且最令人佩服的是他不是用通常的明火去烧船(因为无法接近船),而是化归为向“太阳借火”,他召集全城妇女老幼手持镜子排成扇形,用聚焦的阳光,将敌船点燃,这类“新式武器”就是“化归”思想在军事上的应用发明,它体现了科学给人类带来的巨大力量。

在物理的学习中,化归思想的应用更加广泛,在“用油膜法估测分子直径”的实验中,我们要测量分子的直径,但因其太小,不能直接测量,于是我们转换角度,利用油酸在水面上会由于重力的作用而散开,并成为一层分子油膜,其厚度即为油分子直径,而散开的面积又比较大,易于测量,而一滴油的体积也易于测量。于是测出一滴油酸的体积 V,然后滴在水面上成为一个面积为 S 的油膜,利用公式  $d = \frac{V}{S}$  即可求得油酸分子直径 d,这里正是利用了化归思想,把测量分子直径巧妙转换为测一滴油酸的体积和油膜面积,从而解决了问题。

在“验证碰撞中的运量守恒”的实验中,要证明两个小球碰撞前后动量守恒,即要证明  $m_1v_1 + m_2v_2 = m_1v_1' + m_2v_2'$  成立,就应该想办法测出  $v_1, v_2, v_1', v_2'$  然后证明公式成立,但测定速度是有相当困难的,甚至不能测量。于是我们转换思维,利用化归思想,让小球碰撞前后做平抛运动,利用平抛运动知识解决速度,把测量速度转换成测量位移,即由  $m_1 \frac{op}{t} = m_1 \frac{om}{t} + m_2 \frac{on}{t}$  得到  $m_1 op = m_1 om + m_2 on$ ,若该式成立,则就证明了动量守恒,这样就把问题大大简化了。

在“描绘静电场的电场线”实验中,我们知道,要真正描绘点电荷形成的电场其实不大可能,但是我们知道,在一个平面上电荷的电场线分布情况与电流线的分布相似,于是我们也用化归思想,把静电场的描绘转换成电流场的描绘,这就十分容易描绘了。

我们想知道太阳每秒辐射出多少能量,这个问题显然无法直接测量的,也是无法直接计算的。但我们可以直接测定地球表面上某一面积 S 上每一秒钟接收到的太阳能 q,然后利用关系  $Q = \frac{q}{r^2} \times 4\pi r^2$  (r 为太阳与地球间的距离),可以简单地估算太阳每秒辐射的总能量,这也是化归思想的重要应用,即化整为零的方法。

呼兰河 多看客

——读《呼兰河传》有感 高一(13)班 王柏舟

茅盾说:“《呼兰河传》是一篇叙事诗,一幅多彩的风土画,一支凄婉的歌谣。”

初读《呼兰河传》,是在一个静谧的午后,天蓝得像一片海。刚翻开这本书,带着轻松的心情去阅读。然而书一页页翻过,心就一点点沉重了起来。呼兰河的美,是病态的美,是掩藏在风土画中的“中国的悲凉”。

小镇上的人像所有人一样,对未来充满着希望和憧憬,但他们感受不到光明,惟有艰难营生的凄苦和沧桑。他们“只希望吃饱了,穿暖了。但也吃不饱,也穿不暖。逆来的,顺受了。顺来的事情,却一辈子也没有。”萧红话语平静却冰凉凉流,却在我的心中掀起惊涛骇浪。

书中那小团圆媳妇的快到膝间的辫子又晃动在我的眼前——十二岁的小团圆媳妇,一个正值花季的美丽姑娘,却被过早地卖给老胡家做童养媳。烂漫的年纪,却因为生活的穷困,被迫干繁重得跟自己的年龄不相称的活,又因为不是传统中该有的低眉顺眼的样子,没能“更听话,更懂事”就离开了人世,如一朵没来得及盛开的鲜花,就此夭折。她的婆婆——那个愚昧的,心狠手辣的主妇,毒打、跳神,最终将小团圆媳妇折磨至死。

然而,这一切,难道只是她婆婆的残忍、愚昧和无知造成的吗?我掩卷沉思,得到的,是否定的答案。呼兰河人的心里,生、老、病、

死,都没有形迹,没有颜色,淡得像呼兰河的河水一般,凄凉透骨。他们仅仅为了活着而活着,为了死去而死去。对于小团圆媳妇的生死,他们同样冰冷麻木,只是充当着看客的角色,只是扮演着自己的假慈悲。“小团圆媳妇还活着的时候,并没有一个人上前去帮助她,把她从热水中解救出来。现在她是什么也不知道了,什么也不要了。可是有些人偏要去救她。”

这时的萧红,正在大江南北颠沛流离,她行走的路上,过往的、留下的都是最寂寞的风景。而繁华过尽的凄凉中,隐隐约约都会看到那些看客的影子。这时的她,也该和鲁迅一样,哀其不幸,怒其不争,才会用轻盈的笔触,写下这般撼人心魄的文字吧。因而,从一双小孩的眼中,我们却看到了世态炎凉。

书中还有很多故事:看戏,观看戏的人却演起了戏,台上戏如人生而非人生;台下人生如戏而非戏;童年,祖孙俩一起劳动,一起背诗,度过了无拘无束的自由时光,让人马上想起了“童孙未解供耕织,也傍桑阴学种瓜”的惬意……

然而,那些看客麻木的面孔、冰冷的眼神,最是道尽无底的悲凉。小团圆媳妇被烫,有二伯被打,冯歪嘴子跌入低谷,都有人去,“热闹得水车马龙”。呼兰河,多看客。看不尽的风光,看不尽的热闹。中国多看客,看客归去也。

人之所遇 心之所安

高一(16)班 刘轩瑞

许多人问起著名主持人孟非的心路历程时,孟非给出最多的一个词,就是“随遇而安”。

正值不惑的孟非,写下四十年的经历,真实从容,顺应本心,不执迷,不惘然,

而是努力改变。艾森豪威尔曾在一次小小的玩牌中,领悟到人生的真谛。我们的境遇有时候不尽人意,这其实是我和上帝之间的游戏,当你妥协于眼前的苦难,我们就输了。可桑迪亚哥告诉我们:人不是生来就是要给打败的。改变自身的处境,这是人生的宿命,是人生的征途,无论我们身处何时何地,我们都没有随波逐流的失意,而拥有挑战自我,挑战命运的实干,这就是随遇而安。

随遇而安还是这样一种态度,不是羡慕别人的优秀和成功,而是把握自己手中所拥有的,对自己自信和满意。许多人曾因仰望他人而盲目追随,忽视了自我,最终一败涂地。与他们相反,李白有着“仰天大笑出门去,我辈岂是蓬蒿人”的自信和满意;郑板桥坚信自己会“咬定青山不放松”;姜子牙年逾耄耋才拜官丞相,做的就是那份自信,和对自我的满意。相信自己,对自己满意,为自己而活,这就是随遇而安。

《随遇而安》的作者孟非年轻时当过搬运工,当过印刷工,为记者扛过相机,曾深入高山,攀过绝顶。但只凭那一份自信和对自我的满意,凭那不骄不躁,不气不馁,凭那乐观与实干,终得以实现自己的人生价值。

人之所遇,心之所安。随遇而安是一种态度,一种豁达,一种安逸,一种幸福,更是一种境界。

成了一本看似平凡实则引人深思的《随遇而安》。

随遇而安是一种生活态度,不是遇失受挫时的抱怨,而是豁达开朗的乐观。人生自是无一帆风顺,面对眼前的困顿,用“祸兮,福之所倚;福兮,祸之所伏”来鼓励自己。“超级课程表”的创始人之一余佳文曾做客《中国少年说》节目,当嘉宾问他有一天自己破产了怎么办。他的回答博得了全场观众的掌声:“昨天我破了产,今天醒来,我仍然是我自己,只有忘记过去,才能更好地发展自己。我还年轻,大不了再来一次。”对今天的挫折泰然处之,将昨天的辉煌抛于脑后,每失败一次,都是一次新的开始,这就是随遇而安。

随遇而安又是另一种生活态度,不是任由命运,

初识布里斯班

英语教研组 陈晓东

从飞机稳稳停在停机坪上那一刻起,我们在布里斯班的学习生活就正式开始了。来接我们的是昆士兰科技大学该项目的负责人 Sammy 和 Lisha 老师,两人都很热情。由于两位都是华人,让身处异国他乡的我们倍感亲切。虽说位于南半球的澳洲正是一年中最寒冷的季节,但我们却感觉不到丝毫的寒意,因为她的位置在南回归线稍南,属于宜人的亚热带气候。这里天蓝草碧白云风轻,阳光明媚,温暖如春。上了大巴车,我们直接被学校接到了 QUT 分校,路上 Sammy 给大家讲了初到的两天里需要注意的问题。到了学校,homestay 中介负责人跟大家见了面,然后同学们便被各自的 homestay family 陆续接回家。

我们的 homestay mother Penny 太太虽然年龄大了,但看起来精神矍铄,打扮时尚,讲起话来语速很快。见过面后,我们坐上 Penny 的车回家,一上车我发现 Penny 的车方向盘在右边,这可与国内的车完全相反。同样,车都是靠左行驶的。Penny 太太开车很快,这让我真是吃惊,因为我身边很多这般年纪的人都被划到老年人的行列,照看孙子很少有继续工作的。不一会儿到了 Penny 太太家门口,这是一个独立的院落。推开低矮的网状小铁门,院落里树木成荫,包围着一个被悬空的木屋。拾阶而上,门廊上躺着三只体形硕大的猫,他们似乎一点都不怕生。到了我们各自的卧室,天就黑下来

了,我一看表,这不北京时间才三点半吗?

第二天,由于时差原因,我跟同在一个 homestay 里的老师都起得很迟,吃完午餐后,我们去当地一个叫 COLES 的大超市买生活必需品。进去后发现商品种类繁多,没想到的是农产品很便宜,特别是牛奶,不像在家乡,每晚还要打牛奶,这边都是桶装的,后来经过了解,大超市都有各自的农产品生产基地,当地的农产品非常安全,因为监管体系非常严格。下午,我们从家里步行去学校,看看步行上学需要用多长时间。布里斯班的路高低不平,绵延起伏,有时候坡度很大。一路上,行人很少,车辆很多,汽车在身旁呼啸而过,我总是忘了它们靠左行驶,偶尔有骑山地车的运动爱好者穿梭在车流里。后来才知,布里斯班的人口相比国内省会城市的人口非常少,但当地人家家有车,红绿灯很多,过马路必须要摁信号灯柱上的按钮,在没有信号灯的地方过马路时,司机会主动减速停下来,等待行人通过,让人感觉很舒服。也许正因为如此,布里斯班的出租相对较少,打的话,必须要提前预约。后来几次坐公交,我发现公交站的设计很有特色,首先电子公交站牌不大,但上面标识了一周每天从早到晚公交经过

该站点的详细时间,具体到几点几分,非常明确;其次,公交入口很低,以方便婴儿推车及残疾人的电动车上下,而且遇到残疾人时,司机在车门口放下踏板,主动帮助他们。车上有很多的 stop 红色按钮,有乘客准备下车时,按下按钮,“咚咚”的轻微铃声响起,车内电子屏幕上便有 bus stopping 的字样闪烁,既提醒了司机,也提醒乘客以防急刹车。只是,公交费很贵的,一般四五站路就需要将近三、四澳元。

星期一是开学的第一天。学校根本没有气派的校门,校园很大,教学楼依地形而建,高低不同,但找不到像国内大学一样的学校围墙,完全是开放式的。校园里公路穿梭而过,还有方便的公交站点。因为正值寒假,学校里学生不多。早上办完手续,下午我们去了市中心,市里的大街不宽,行人不多,根本没有国内那种熙熙攘攘的场面。但让人惊讶的是在大街上看

到了很多华人面孔,后来才知道有很多的中国留学生,还有在此工作的中国人以及已经移居澳洲多年的华人。街道两旁有很多的西餐店和咖啡馆,甚至在步行街中间有开放式的餐厅。走进布里斯班的纪念品店,我发现很多纪念品都是 Made in China,包括在 MYER 购物中心,很多商品包括绝大多数服装及日用品都是中国制造的,可见中国经济发展与世界经济联系之紧密。走在大街上,见不到环卫工人,但大街上却没有垃圾纸屑,街道非常干净,我特意留心了一下垃圾桶,垃圾桶本身包括周围非常干净。而且垃圾桶都分不可回收和可回收两种,公众的垃圾分类习惯非常好,环保意识非常强。

虽然只是短短的两周时间,但我在布里斯班感受到了诸多与国内不同的地方,特别是文化上的差异。



# 最是南风归逝处

高一(1)班 王倩娜

一朝一岁暮，一日一往昔。东边花不语，西边南风吹。南花忆往昔。

——题记  
烹一杯热茶，院子里两朵牵牛花。

夏日，苏州的太阳来得比较早，空气中弥漫着一股淡淡的荷香味。从旅馆醒过来时我满眼看见的便是古色古香的饰品，心情不自主地好了起来。作为一名喜欢国风的小书生，来苏州无疑是体会国风悠闲情感最好的地方了。这里没有“一夫当关，万夫莫开”的豪情，也没有“长河饮马，落木萧萧”的粗狂，更没有“八月秋高风怒号，卷我屋上三重茅”的寂寥；这里有的只是“微雨过，小荷翻，榴花开欲燃”的静美，“树头花艳杂娇云，树底人家朱户”的恬静，“暮年光景，小轩南浦，同卷西山雨”的安逸。不同于北方，这里有清澈的蓝天，碧绿的泉水。

早上，刚吃完早饭，便去了苏州园林与有狮子林。苏州园林一种古典式的清雅美。记得初中语文书上说过，苏州园林很美，美在自然，美在其结构之精巧。这次一见，才发

现，美不只在结构，更多的是在其中的构思巧妙，细节之精。你在这边的窗户能够看见那边窗户中的一株傲松，或一株清梅，别有雅致。走上木质走廊，便能听见脚下潺潺的流水声，放眼望去，荷塘一片，雅荷一片片。淡粉，浅白，嫩粉，参差不齐，微风吹来，鼻间萦绕着一股淡淡的清香。狮子林的假山也是很别致的。各种假山高耸林立，还有的有一些小泉，小孩子在其中泼水嬉闹，笑声不绝于耳，连太阳也是暖暖的。

下午便去了我最喜欢的大学——苏州大学，最让我印象深刻的便是一棵硕大的古树下，一袭长椅，叶子偶尔飘落下来，落日的余晖映得金黄。苏州大学里有许多建筑物，最有趣的还属老师宿舍与那一些欧式教堂式的教学楼了。老师的宿舍是坐落在水上的，来来往往的小贩，撑一只船，吆喝着，笑着。而那些欧式教堂的教学楼，好像是别的大学搬迁，留下送给苏大的。我坐在楼梯上，静静地想着我三年以后是不是会来这里，于是，在一个不为人知的角落，我偷偷留下了一纸书信，送给三年后的我自己。

我不禁想起一句诗来形容你：水寒江静，满目青山，载月明归。苏州，你就是天空中一轮皓月，我将会载着你，越过万千青山，走向我的人生旅途。

唯水墨江南，南花才会开。  
唯南风归逝，南花忆往昔。

# 深爱那座城

高一(7)班 董蓉

烟雨蒙蒙，最爱四月天，清水如瑜，空气里有绵绵细雨的惆怅，有行走在被雨水打湿的青石板的彷徨，散发点点忧伤。放眼望去，看这浪漫与时尚共存的“鱼米之乡”——浙江，不免感到几分舒坦与惬意。

一提到浙江，相信人们首先想到的便是那美得不可收拾的杭州西湖。西湖又称“钱塘湖”、“西子湖”，是浙江省闻名天下的风景区。云山秀水是西湖的底色，山水与人文的交融是西湖的格调，“清中见澈，雨中显空蒙”，无论雨雪阴晴都成美景，多少过往的游客均为它的美景所折服，历代文人墨客谱写了无数赞美它的著名诗篇，比如苏轼就留下了“欲把西湖比西子，淡妆浓抹总相宜”的千古绝唱。这片富有生机的湖水，凭借上千年历史的积淀所孕育出的特有的江南风韵和杰出的文化景观，被列入世界文化遗产名录之中，甚至那三潭印月的华丽景观也被印在了壹圆人民币的背

面，而许仙和白娘子的传奇故事更是为西湖增添了无限的神秘色彩。

从西湖周边茂木丛生的树林中漫步出来，穿过街道，映入眼帘的便是那“丝绸之府”——嘉兴桐乡乌镇。这里以河成街，水镇一体，波光粼粼的湖面上自由地漂浮着几条别有一番民国风韵的船只，1921年，中国革命领导人正是在这艘船里成功地召开了中共一大会议，才成立了意气风发的中国共产党，奠定了人民幸福生活的基石。河岸边有几户本地人家在吆喝着卖冰粉，而买冰粉的人更是络绎不绝，来来往往的人总是要买来一碗美味的冰粉才欣赏这美景，生怕得不到心灵上的满足，也怕扰了这好兴致。在几座小型乌镇内部，矗立着的是独具江南特色的茅盾故居，体现“以和为美”的建筑思想，温暖着每一位观光的游客的心灵。

远处飘来一片飞舞的桃花花瓣，伴随着一阵淡淡的幽香，想必是那居于远处的桃花岛按捺不住寂寞，也想来热闹一番吧。漫天飘舞着的花瓣也勾起了人们的喜悦之

今年夏天，我在与朋友闲谈之时，无意之间聊到了九寨沟。在我的印象中，九寨沟是人们时常赞美的仙境，也是人们口中所描述的天堂。不知是当时热闹的气氛，还是内心无比激动的心情，我竟在朋友们的邀请下答应去九寨沟。背上行囊，踏上了一场说走就走的旅行。我从未这样毫不犹豫的决定过一次选择，因而在朋友把一切安排好的情况下，我在启程的路途上甚至都怀疑这是否是场梦境。一切都令我那样措手不及，却只能怀着忐忑不安的心情和自己赌一回，也许这次旅行会有所收获吧！

沿途的美景已让我对这次旅行充满了期待。一望无际的草原上飞奔着骏马，热情的牧羊人传唱着远方歌谣，雪白圣洁的蒙古包与无处不在的草原风情，都足以让我为之停留。那



## 九寨千古情

高一(1)班 胡玉洁

天边飘扬的经幡，都是羌藏族人

对游人们最真挚的的祝福。原来十几个小时的车程并没有想象中的那样疲惫，伴随着导游阿强的歌声，窗外的夕阳渐渐洒向大地，我倚靠在窗边，静待落日余晖铺满帘。就这样来到九寨。从最深的红尘走来，看湛蓝的湖水演绎着一场动人的神话。登上时光的阶梯，眼神便落在天鹅湖中，湖面清如明镜，你可以望到最真实的自己。在这里，我们可以忘记烟火人间，以及城市里的一切浮华，到达这里，你似乎是抵达了一场生命的纯净。那些隐藏在繁密树木深处，聚

散不一的海子，仿佛是散落在银河里的星辰，偶然遇见也有些许惊喜，好似与陌生人的相逢，相视而笑，无需了解对方深浅，只因一同身临在这世外桃源，萍水相逢，已是缘分。

无论是静卧在这绿色瀚海之中的熊猫海，还是有着传奇色彩的犀牛海，或是静如天籁的箭竹海，都令我流连忘返。这是大自然赋予九寨沟的神奇，并非暗藏玄机，那是不可以用多少复杂的感情去体会的意境，是纯粹到心灵深处的旖旎。我早已无法用言语去形容它的美好，也许，那正是从未被凡尘触碰过的圣洁无暇的光阴。我也常在想，要用怎样辽阔的心境才能装得下九寨沟这星罗棋布的湖群，无论是收纳万物荣枯的镜海，还是飞流直下的诺日朗瀑布，都可以穿透我们的胸膛，彻照我们的心灵。她是爱，是光，是暖。

然而美好总是匆匆，像是鞠捧在手中的清流，并未来得及去欣赏，便已流逝于指间。相机里只定格了美丽的画面，却怎么也难以留住分别的友人。我像是那天边飞过候鸟，在停留时温暖相聚，在远行时微笑别离。若三生有幸，再相伴同行，该是何等珍惜！

来路即是归程，在经历过一段生命的追寻后，我依然选择行走，这便是旅行的意义，在旅行中体悟生命的过程。湖中，有一束招摇的水草，它在温柔的岁月里把故事讲述，不与任何生命里的过客，轻易道离别。

指导老师：王爱民

# 一琴高山流水曲 天涯何处觅知音

高一(6)班 郭凯

我独自漫步于南山之亭，无意中打开了手机里的古典音乐，将这城市急促的节奏放慢下来，暂且把噪耳的城市喧嚣抛之九霄，我接收着古琴的音律传来的深哲，清水一般流淌的深哲冲刷走世俗的粉末，勾起我千丝万缕的思绪。

我们的世界，像是被按了快进键，我们急急而来，匆匆而去，行走在街道上的每个人都面色僵硬，却又欢声笑语。在这个已被现代化的辉煌所包围的世界里，多数人会选择随波逐流，以至于忘记了初衷，从容地被周围各种事物所影响，直到死去……

日新月异，斗转星移，那些企图抓住风的人一直被风抓在手里，奔波在地球跑步机上的人啊，还不如一棵古树走得久远。

纵观我华夏神州五千载，曾有多少名士圣贤纵横于汪洋典籍，正是他们在思想与行为上的成功，使得中华文化历久而弥新，绵延而不衰。但行走在二十一世纪大道上的人们，似乎忘记了古典音乐，忘记了孔子和庄子，忘记了柏拉图，忘记了巴尔扎克，忘记了古今中外多少圣贤与经典。其实是他们根本没有用心去记过他们，记住了又不会去了解，了解了又不会去学习，学习了又不会去践行，那么，这条大道上终将会缺少向着“圣贤”方向发展的人。如今，我们90后，00后正值青春年少时，终有一天，我们会从前辈们的手中接过社会的主宰权，而我们是，便决定着社会的主人是谁，所以我们自身的成长与发展，便起着决定性的作用。为了使这个作用良态发挥，我们应该把握今日的时光，认真对待每一件事，真

正做好自己，做一个本真的自己，这样，即使达不到“圣贤境界”，也会是一个通过后天的努力学习而获得真诚品质的人。

《中庸》一书常以周文王和周武王为典范。有德的文王和武王执政，就会出现仁政，而无道的夏桀，商纣执政时，就出现了暴政。子曰：“武王，周公，其达孝矣乎。”孔子认为文王和武王之所以能够通达孝道和诚善之道，是因为他们坚持做到了诚信孝善和谦让，并且达到了一定的境界，继而滋润了这一方水土，养育了一方百姓，国家才得以稳定、繁荣和富强。

由此可见，文王和武王做到的都是一些极为平常的伦理之道，但是，正是这些平常之理，却决定着他们的发展方向，从而决定了一个国家的发展走向。《大学》中的“八目”也与《中庸》的内容相辅相成，把“格物致知，诚意正心”放在“八目”之首。这些精华，即由一个“诚”字便可概而括之，所以，提高我们的个人修养，是达到“圣贤境界”的基本前提。我想，如果我们能够跟随圣贤的脚步去成长去发展，将来影响的一定是整个世界，最终，我们便会实现以“贤者之身份遇贤者”这样的社会理想了。

倚在窗边，冬午暖阳透过朦胧的帘幕铺撒在我的手臂上。却是无奈，凝望飘逸在紫纱上的金黄，提笔诗行，从何倾诉几许彷徨？翻开渲染了时光的经典，我在先知的梦境里，摸索着孤独的背影，和着不刺眼的阳光，怀着一颗萌动的心……

愿自己不忘初衷，愿这世界真诚温暖。  
推荐教师：党彩娟

## 凯华杯 我的成长征文选登

情，岛上悠悠高山，礁奇石怪，碧海金沙，山花烂漫，林木茂盛，风光旖旎。众多美景中，最吸引人的要属那奇山异景了：有的如同狮子下山，有的如同海豹顶球，有的如同仙女拜佛……云雾缭绕着各种形形色色的巨型雕塑，巍峨壮观的美景令人心旷神怡。桃花岛还有一个广为流传的传说：天上有一位神仙，下凡巡视，路过东海，为桃花岛的美景所吸引，不愿返回天府，于是化身玉石，常住于此。

喜欢浙江的美，浙江的静以及浙江的雅，这里的每一处美景都是绚烂到了极致，就像我眼中的人生。人生不就是如此吗，一直在寻觅最美的风景，可什么是美，森林还是海洋？就算沼泽荒地也好，最美的，不过是自己心甘情愿停留的地方。用脚步丈量每一个角落，走过二十四节气，看季节交替，冬去春来。



## 魁星阁

《怒吼》高一(二)班周奕帆 指导老师：陈胜临

# 父亲

高一(7)班 王朝娥

小时候记忆中的父亲，身上总有淡淡烟草味道，穿灰色外套，风尘仆仆地穿梭在两个城市间，极少笑，与我丝毫不亲近。

那次他寒假回来看我，让我很不乐意。他回来的第二天，我告诉母亲想在乡下过寒假，短暂的沉默后，母亲点头答应，可没想到的是，第二天送我去车站的，竟是父亲。

他带着行李和我走上公交车，付钱之后，发现没有一个空位，于是我安静地抓着扶手，数着度过的每分每秒。他看着我，想说点什么，又没有开口，气氛更加诡异。

“住多久？”漫长的沉默后，他开口。“不知道。”我心想，你走之后我就回来。他似乎不满意我的回答，又开口说：“你还是早点回来，你妈一个人在家，会想你。”终于到站了，我没回答便跑了下来，他拿着大包小包跟在我身后。

“想吃点什么？还有半个小时，我去给你买。”他说。

这次我回答得十分干脆。坐在候车室里，我又开始数时间，然而二十六分钟过去了，我期待的身影并没有出现。巨大的

恐慌来临，我在原地心急如焚，他不来了？他不管我了？

我艰难地拖着行李开始上车，这时却有一个声音叫住我，回头，是满头大汗的父亲，在弯腰剧烈咳嗽，额头青筋以狰狞的姿态凸起，脸上有不正常的潮红。我被这景象吓住，一动不动地睁大双眼看着父亲，直到很久之后，咳嗽声止住，父亲将肉夹饼递过来说：“火车站门口的店没开，刚打车去东门口买的，赶紧上车吧。”于是他的一切都好，才掏出纸巾擦汗。一月的寒天，大颗的汗从两鬓流到棉衣领口，隔着车窗，我看着这个穿灰色外套的男人，心里很不是滋味。火车站到东门口，那么远的距离！他没有丝毫的犹豫，竟打车去买，只因为我说想吃！内心的震惊与愧疚排山倒海席卷而来，瞬间将我淹没。来不又多想，车子缓缓启动，父亲一路小跑，不停挥舞双手，嘴唇一张一合，而隔着玻璃的我听不见任何声音……我转过头，闭上双眼，眼泪还是大颗大颗留了下来，我不敢看他，不敢看他涨红的脸，不敢看他奋力挥舞的手臂，不敢看他关切的双眸……那一幕，牢牢刻在我的心底，我想，我一辈

子都不会忘记。

那个灰色外套，身上有烟草味道的男人，一直在我身后默默付出的男人，是我的父亲。一瞬间，我突然觉得，我与父亲之间的城墙不攻自破，原来我的父亲，离我很近，很近。

回到老家的第二天，我坐上了返回的列车。回到家母亲却告诉我，送我离开之后，父亲也回到了另一座城市的单位。那座空城的寒假，他一个人一定过得不好，没有人照顾，白天冰冷的办公室，夜晚空荡的屋子，一定在狠狠敲打他的心。想起他在公交车上说的话，我再度沉默。

庆幸的是，现在父亲和我们住在一起，我们变成了真正的父女，相亲相爱，无话不谈，没有隔阂，一切都是最美好的样子。

只是这几天天气骤变，气温突降，父亲的咳嗽声出现，使我有过多次恍惚，仿佛又回到他为我买肉夹饼的那个温暖冬日。

“爸，你应该吃药。”“没用的，很多年的老毛病喽。”“什么老毛病？”“气管炎，只要一降温，一剧烈运动，又会复发的。没事，没事，你爸很健康的。”这次，我又红了眼眶。今生今世，愿您安康。

## 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

《雪花融化的冬季》

高一(20)班 冯庭杰

《我记忆中的你》

高一(17)班 毛丹

### 二等奖

《那是我年少的梦》

高一(19)班 朱效梧

《化蛹》

高一(19)班 王伟国

### 三等奖

《青春,是不是乱了》

高二(2)班 刘爱玲

## 责任编辑

一版 杨天顺

二版 贾亚萍

三版 彭冬玲

四版 马娟