

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(2018)4 号

编委主任 杨继柏 主编 王爱民

学校网址: http://www.dxyz.gs.edu.cn

2018 年
4 月 20 日
星期三
第 2 期
总第 165 期



不忘初心 牢记使命

——2018 年学校党委工作要点

本年度我校党建工作的总体思路是:深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想,全面落实党的十九大精神,全面落实新时代党的建设总要求,以党的政治建设为统领,深入开展“不忘初心、牢记使命”主题教育,认真贯彻落实《中共中央国务院关于全面加强新时代教师队伍建设改革的意见》,积极推进“两学一做”常态化、制度化,不断加强的政治建设、思想建设、组织建设、作风建设、纪律建设,为推动学校改革和发展、办好人民满意的教育提供坚强的思想和组织保证。

一、坚持把党的政治建设摆在首位,从严从实讲政治

1. 抓牢两个坚决维护。坚持党管意识形态,切实占领、守好各类思想阵地,牢牢把握意识形态主导权。

2. 抓实学习维护党章。要把学习贯彻党章作为政治建设的根本任务,纳入党的建设的日常工作,坚决落实“五项基本要求”,把管党治党的职责履行好,把党的建设任务落实好,把党的纪律特别是政治纪律、组织纪律立起来、严起来。

3. 抓严党内政治生活。要把严肃党内政治生活作为政治建设的基本途径,深入学习贯彻《中共中央关于新形势下党内政治生活若干准则》12 个方面的规定和要求,抓好民主集中制的落实,强化主体责任,督促领导班子严格执行议事规则和决策程序,坚决防止“一言堂”。

二、坚持用习近平新时代中国特色社会主义思想武装头脑,持续深入讲学习

4. 深入开展大学习。全面系统学习党的十九大精神、习

平新时代中国特色社会主义思想,坚持在学懂、弄通、做实上下功夫,推动习近平新时代中国特色社会主义思想落地生根。

5. 深入开展大教育。按照中央和省市委的统一部署,组织开展“不忘初心、牢记使命”主题教育,紧紧围绕学懂弄通做实的要求,在全体党员和教职工中开展马克思主义学习教育、党的光荣传统和党的纲领路线学习教育,着力解决信念不坚定、宗旨不牢固、初心缺失、使命感不强、担当不力等问题,切实筑牢“不忘初心、牢记使命”的思想根基。

6. 深入开展大对标。要紧紧围绕十九大提出的新任务新要求,主动在思维方式、能力素质、工作推进上对标对表,推动党员干部提高战略思维、创新思维、辩证思维、法治思维、底线思维能力。

三、坚持抓党建促教育教学,聚焦发力讲质量

7. 提高党组织生活质量。以强化政治功能、提升组织力为重点,开展党支部规范化标准化建设,使党组织建设有章可循、规范标准、坚强有力。

8. 规范党员发展管理。认真做好党员发展工作,落实好党员发展年度计划,加大在一线优秀中青年教师中发展党员力度,不断优化结构、提高质量,严把发展党员政治关。

9. 全面加强师德师风建设。深入学习贯彻《中共中央国务院关于全面加强新时代教师队伍建设改革的意见》,引导教职工带头践行社会主义核心价值观,增强政治认同和教育育人责任感,健全师德建设长效机制,强

化社会公德、职业道德、家庭美德、个人品德教育。

10. 加强德育和思政教育。深入开展新时代中国特色社会主义思想和中国特色社会主义思想和中国梦宣传教育,加强党史国史和形势政策教育,以培育践行社会主义核心价值观为引领,进一步增强学校德育工作的时代性、规律性和实效性。

11. 坚持党建带动群建。积极探索党建带动工会、共青团、妇委会等群团组织的有效途径,不断增强群团组织的吸引力、凝聚力和战斗力,激发群团组织的新活力,推动群团组织健康发展,扩大党组织的覆盖面和影响力,巩固党组织的执政基础和群众基础,形成党建工作的更大合力。

12. 做好舆论宣传工作。进一步规范和强化校园网络建设,突出主旋律,大力宣传学校的教育教学成就、典型人物事迹等。

四、坚持以党风廉政建设为抓手,遵守规矩讲廉洁

13. 强化党风廉政建设主体责任。进一步落实党风廉政建设主体责任,强化“党政同责”“一岗双责”,认真抓好党风廉政建设责任书各项任务的落实。建立党风廉政建设责任制落实情况定期督查制度,实现年度督促检查全覆盖。狠抓中央“八项规定”实施细则和省、市委具体办法精神的严格执行,持续抓好“四风”整治。

14. 强化党风廉政教育。按照中央和省市委关于全面从严治党的新部署新要求,加强廉政教育、纪律教育和警示教育,

培育文明乡风 建设美好中南

——我校校长杨继柏参加内官营镇中南村 2017 年度先进人物表彰大会

“迟日江山丽,春风花草香”,3 月 23 日,校长杨继柏、团委书记田永强一行前往我校帮扶村内官营镇中南村,参加中南村 2017 年度先进人物表彰大会。

表彰大会举行了隆重的升旗仪式,驻村第一书记、我校政教处主任、驻村帮扶工作队队长张小兵宣读了表彰决定,对上年度中南村在脱贫攻坚、建设美丽乡村过程中涌现出的优秀共产党员、优秀社长、致富能手、好婆婆、好媳妇和村文艺骨干进行了表彰奖励。

村党支部书记彭天雄在总结过去一年的工作时说,在帮扶单位定西市第一中学的大力帮扶下,2017 年中南村广大群众深入贯彻党的十九大精神,圆满完成了各项目标任务,成效显著。在全镇先进

集体和个人表彰大会上,中南村荣获年度脱贫攻坚考核一等奖、年度农村工作目标管理责任书暨脱贫攻坚综合考核三等奖。党支部书记彭天雄、驻村帮扶工作队队长张小兵、包村干部曹婷婷被评为先进个人,受到了表彰奖励。

在隆重热烈的颁奖仪式上,杨校长同 12 位先进个人一一握手,并向他们颁发了荣誉证书和奖品。在向先进个人表达祝贺的同时,杨校长作了热情洋溢的讲话。他说,大力开展村级精神文明创建和先进评选活动,培育文明乡风、良好家风、淳朴民风,不断提高乡村社会文明程度,是实施乡村振兴战略的重要内容。今天受到表彰奖励的先进个人,他们弘扬和践行着社会主义核心价值观,是弘扬中南村良好乡风的突出代表,值得我们大力宣传

和学习。2018 年,帮扶单位定西市第一中学在进一步加大对中南村贫困家庭子女上学的帮扶力度、大力实施教育精准扶贫的同时,将多方协调和积极争取光伏发电项目,在“社通社”硬化路建设、便民桥加固、文化广场建设、太阳能路灯安装、异地搬迁基础设施配套项目建设等方面积极奔走衔接,进一步做好帮扶工作。

最后,杨校长代表定西市第一中学全体教职工,衷心祝愿中南村的父老乡亲们在发展富民产业上跨上新台阶,在促进特色产业上获得新成效,在建设美丽乡村上迈出新步伐。只要撸起袖子加油干,中南村一定会强起来、富起来、美起来。

表彰大会结束后,杨校长与先进个人合影留念。(办公室)

调适心理 助力高考

为了更好地帮助高三年级同学调适心理,调整状态,科学备考,顺利升学,3 月 29 日下午 5 时,一场以“冲刺吧,高三!”为主题的道德讲堂活动在我校道德讲堂由历史教研组的李晓燕老师主讲,高三年级全体师生聆听了讲座。

讲座中,李老师针对高三年级学生目前备考中出现的浮躁焦虑问题、如何调适心理上的压力、怎样选择大学和专业以及如何规划自己的学习和人生等方面,结合同学们的实际学习情况,给大家提出了科学有效的建议,希望同学们从诊断

考试、月考中总结备考经验,明确目标,严于律己,讲究方法,全力冲刺,不负韶华,无悔青春,鼓励同学们应该加强锻炼,乐观面对,克服困难,积极备考,迎接挑战,锲而不舍地追逐梦想,为实现梦想挥洒汗水。

近日,学校通过系列活动的开展,期望在学校和家长的共同努力下,使高三学生能更加明确努力的方向,在备考中减缓压力,振奋精神,保持良好心态,提高复习效率,坚定决战六月的信心,在高考中发挥出自己应有的水平,取得理想的成绩。

(政教处)

书香润泽校园 阅读幸福人生

——我校举行“厚强杯”经典诵读活动

为了营造浓厚的校园读书氛围,培养学生良好的读书习惯,让师生在阅读中开拓视野,感悟人生;在阅读中学会思考、快乐生活,促进学生更好地适应高考的新要求,提升阅读能力,形成良好的思维品质,努力构建书香校园,近几个月来,我校举

办了“厚强杯”经典诵读活动。

此次经典诵读活动,由政教处协调组织,各年级语文教师认真组织实施,全校师生积极参与,旨在诵读经典,传承华夏文明,深入开展中华优秀传统文化教育,提升全校师生的人文素养,营造浓厚的校园文化氛围,为一中学子锻炼成长提供广阔舞台。

本次活动分为宣传启动阶段、活动实施阶段、表彰总结阶段进行,按照政教处的预定方案,已圆满完成各项活动。全校师生都能以饱满的热情投身到本次活动中来,展示了我校浓厚的文化底蕴、鲜明的文化特色。

在本次活动中,评选出“古代文化知识”竞赛一等奖 12 名,二等

奖 24 名,三等奖 40 名,评选出“古诗文常识”手抄报一等奖 6 名,二等奖 10 名,三等奖 20 名。评选出“优秀朗读者”一等奖 6 名,二等奖 10 名,三等奖 24 名。辩论赛比赛中,评选出最佳团队 2 个,优秀团队 2 个,最佳辩手 10 名。共计一等奖 34 名,二等奖 54 名,三等奖 94 名,共计获奖 182 人次。

学校开展经典诵读活动,是进一步加强德育工作、构建文化校园、促进师生成长的又一举措,更是校园文化的浓缩和学校办学特色的体现。本次活动以“书香润泽校园,阅读幸福人生”为主题,以“传承优秀文化、充实校园生活”为宗旨,积极打造“书香校园和书香班级”,通过开展多形式、全方位的活动,展现了我校全体师生在教育教学改革中取得的成绩,进一步提升了学校办学的内涵和品质。(政教处)



短

讯

一、在定西市总工会《2017 年工会重点工作目标任务书》完成情况考核中,我校工会被定西市总工会评为“二等奖”。我校工会的“职工书屋”被定西市总工会命名为 2017 年市级“职工书屋”示范点,颁发市级“职工书屋”奖牌,补助资金 6000 元,专项用于软硬件建设和配套书籍。

二、我校荣获永定路街道 2017 年度社会治安综合治理工作先进集体。近年来,我校高度重视学校综合治理、安全稳定、消防等工作,安全工作全员参与、齐抓共管、团结协作、群防群治,以平安学校安全管理标准化建设为突破口,制定完善各项安全管理制度,建立健全安全管理组织体系,狠抓校园安全隐患大排查大整治等各项工作的落实,构筑人防、物防和技防平台,提升安全管理水平,为营造安全稳定的校园环境做出了显著成绩。

三、我校团委荣获定西市市委颁发的 2017 年度“共青团工作优秀奖”。

(办公室)

定西市第一中学2018年招生简章

按照《定西市初中毕业考试和高中阶段教育招生工作实施方案(试行)》(定政办发〔2018〕43号)精神,结合我校实际,特制定本招生简章。

一、招生计划

我校今年面向全市招收高一新生900名(其中安定区700名,安定区外其他六县200名),设20个教学班(含宏志班、珍珠班、宏宇班、宏远班、实验班、励志班)。宏志班、珍珠班、励志班面向全市招生,宏宇班、宏远班面向安定区外其他六县招生,实验班面向安定区招生。

二、招生对象

在本市一区六县就读的符合我市高中招生报名条件的2018届初中毕业生。

三、报名、考试及录取

1. 报名条件

- (1)具有本市户籍或本市三年学籍。
- (2)品学兼优,综合素质评价等级为A。
- (3)学习能力强,成绩优秀。
- (4)身心健康,交流合作能力强。
- (5)报考宏志班和珍珠班的考生为家庭贫困学生,报考励志班的考生为精准扶贫子女。

2. 报名时间

4月10日-4月15日(可适当延期)

3. 报名要求

按照我市省市级示范性普

通高中招生录取分三个批次进行的要求,“提前批录取体育艺术特长生(包括其它普通高中)和市中一面向安定区外的考生。第一批录取报考省级示范性普通高中的考生。第二批录取报考市级示范性普通高中的考生”。“安定区外凡报考市一中的考生在市一中报名(报名结果由市中一上报市教育局),按全市中考招生成绩从高分到低分择优录取(最低录取控制分数线不得低于市一中在安定区的最低录取控制线),录取名单由市教育局通知各县区教体局”。

(1)安定区外其他六县考生报考我校须填报提前批志愿。

(2)安定区考生报考我校须填报第一批志愿(报考我校的所有考生可将市级示范性普通高中仍作为第一志愿填报)。

(3)安定区外其他六县的考生4月10日-15日登录我校网站网上报名,或在我校教务处现场报名,所有报考学生须于4月28日-4月30日由学生或家长持户籍簿原件及复印件,近期二寸免冠同底照片1张,到我校教务处确认报名。安定区考生根据安定区招生办有关规定在就读学校统一报名。

4. 考试时间

所有报考学生须在本县区参加2018年6月16日-18日定西市初中毕业暨高中阶段教育招生统一考试。

5. 录取办法

(1)安定区外其他六县考生按中考成绩从高分到低分录取(最低录取控制分数线不得低于我校在安定区的最低录取控制线)。已录取的考生按成绩从高分到低分按宏志班和珍珠班、宏宇班和宏远班、励志班的顺序编排。

(2)安定区考生按中考成绩从高分到低分录取。已录取的考生按成绩从高分到低分按宏志班和珍珠班、实验班、励志班、普通班的顺序编排。

成绩达到宏志班或珍珠班录取线的考生需提供由村委会出具、乡政府审查盖章或由街道办事处出具的家庭贫困情况证明,报考励志班的考生需提供精准扶贫户的证明。学校通过走访、调查等方式确认考生的家庭经济情况后,按有关规定将确定正式录取宏志班和珍珠班学生,不符合条件的安定区考生将被录取为实验班新生,安定区外其他六县考生将被录取为宏宇班、宏远班新生。

6. 资助标准

对所有精准扶贫户学生减免学费,宏志班新生每年另享受3000元资助;珍珠班新生每年另享受2500元资助,并减免住宿费。

联系电话:8261020 8262095
学校网址: www.dxyj.gs.edu.cn
二零一八年四月十日

尊敬的各位老师,亲爱的同学们:
大家早上好!今天我在国旗下演讲的题目是“海阔凭鱼跃,天高任鸟飞”。

青春是一本太仓促的书,书中有我们年轻的诗;青春也是一首用热情和智慧唱响的赞歌,伴我们走过泱泱四季;青春是人生一道洒满阳光的风景,带我们一步一步地走向逐渐明亮的未来。人间有许多东西失去了还可以得到,惟有青春,对任何人来说都属于一次性消费,而且是易耗性消费,只是白驹过隙,更是高堂明镜悲白发,朝如青丝暮成雪。

青春的关键词是纯粹,是蓬勃,是执着,青春的我们要相信只有奋斗才能改变未来,改变命运。

王国维在《人间词话》中写到人生的第二重境界是“衣带渐宽终不悔,为伊消得人憔悴”。陶渊明说过:“盛年不重来,一日难再晨。及时当勉励,岁月不待人。”龙应台告诉安德烈:“孩子,我要求你读书用功,不是因为我要你跟别人比成绩,而是,我希望你将来会拥有选择的权利,选择有意义、有时间的工作,而不是被迫谋生。当你的工作在你心中有意义,你就有成就感;当你的工作给你时间,不剥夺你的生活,你就有尊严。成就感和尊严,会带给你快乐。”

书本似船,载着我们到达梦想的彼岸;

海阔凭鱼跃 天高任鸟飞

岸;理想如灯,指引我们前行的方向;奋斗似桨,加快我们行进的步伐。三更起,五更鸣,青春只有一次,逝去就不再回来,切勿庸庸碌碌,虚掷一生。珍惜光阴,珍惜青春,珍惜生命,为自己奋斗,将来的你定会永远感激现在奋斗的自己。如果今天不走快点,那么明天就只能快跑,后天也许就要看不清前进的方向了。梦想总是要有的,何必去管梦想会不会实现呢,向前走向前奔跑就是了。有时梦想会很近,有时梦想会很远,但是它们总会实现。因此,我们更应该积极学习,秉持刻苦钻研的精神,正所谓:“书痴者文必工,艺痴者技必良。”

海明威说过:“人并不是生来就要被打败的,人尽可以被消灭,但却不能被打败。”高中三年的路,你只能独立前行,等待一场来自心底的绽放。握起想要摘取胜利之果的双手,以最坚强的意志重拳出击。对于未来,就要如此深信不疑。

高中三年,时光荏苒,流年易逝。在通向理想的路上,硝烟起,风正急。让我们擂响战鼓,乘理想之马,挥鞭从此启程。无论前路是万里泥泞,还是丛生荆棘,让我们始终坚信“海阔凭鱼跃,天高任鸟飞”!

我的演讲完毕,谢谢大家!
高一(18)班团支部
2018年4月2日

学校举行“主题班会”观摩活动

为了认真贯彻落实立德树人根本任务和学校关于培养学生良好思想品德的要求,配合学校有效开展“行为规范养成月”活动,根据政教处统一安排,高一、高二年级在第四周、第五周分别举行了以“安全教育”和“励志教育”为主题的班会观摩活动。

承担此次主题班会的班级精心准备,班主任主导,学生积极参与,通过文字图片、影音资料等多种形式,突出了活动主题,提高了活动的实效性,让学生在参与中体会到快乐,调动了学生遵规守纪的积极性,增强了学生养成良好行为习惯和自我管理的意识,促进了学生身心健康发展

和班级凝聚力的进一步形成。此次活动,学生参与面广,参与热情高;时代性强,紧密联系学生生活实际,学生从实例中明白了增强安全意识的重要性。活动让每个学生意识到,在养成良好的习惯的同时,安全问题与我们的学习和生活息息相关;内容形式新颖、有趣,学生于活动中体验到自信与快乐。参加观摩的领导和班主任认真观摩了各班的主题班会,同时对班会进行了点评,也对今后班会的开展提出了相应的建议,达到了相互学习,共同进步的目的。

(政教处)

黄土地基金会主席黄志光一行看望我校资助学生并到中南村调研



3月30日至31日,香港黄土地基金会主席黄志光先生、总干事黄珍妮女士和资助人杨振光先生在校长杨继柏、副校长刘顺义、政教处负责人的陪同下到我校访问。30日下午,黄先生一行在尚德楼阶梯教室与该基金会资助的高一学生进行互动活动,并对高三资助生鼓励打气。黄先生和黄太太与同学们语重心长地聊起了关于爱心的话题,

嘱咐同学们一定要做一个好人,并将爱心传递下去。同学们认真倾听、深刻反思。在一片欢乐祥和的气氛中,大家在爱心卡上写下自己的梦想并贴在黑板上。在黑板上画上一个大大的心字上,贴满了五颜六色的梦想。互动活动结束后,大家合影留念,同学们在依依不舍的掌声中欢送黄先生一行离开。

西部贫困地区精准扶贫、精准脱贫工作始终是黄土地基金会关注的重点课题。31日上午,基金会邀请省农科院张国宏和董俊两位教授对资助学生家长进行农村种养加实用技术培训,并发放了爱心种子。下午,黄先生一行不辞劳苦赶到我校帮扶的内官营镇中南村。大家给村民发放了陇黄2号大豆种子,两位农业专家按照中南村气候条件、地形地貌和降雨情况,对村民分析脱贫致富的路子,并现场讲解和回答他们提出的种植养殖中存在的问题,到养殖专业户家中现场指导圈舍修建。相信他们帮扶的种子一定会喜结丰硕的果实。

(政教处)

我校高三年级召开诊断考试成绩分析暨优秀学生表彰大会

2018年4月9日下午5:00,我校在启智楼一楼报告厅召开高三年级诊断考试成绩分析暨优秀学生表彰大会。校长杨继柏、党委书记张东锐、副校长魏媚、教务处主任王国仁、办公室主任李爱军、高三年级部主任王景龙出席了大会,会议由张书记主持。大会在庄严的国歌声中拉开帷幕,魏校长宣读了学习标兵、进步标兵及优秀班干部的表彰决定,领导们为

获奖的优秀学生颁发了荣誉证书和奖品。黄丽荣老师代表高三全体教师发言,她鼓励同学们要在剩下的时间坚持不懈地学习,行为是高考取胜的第一要素,高度的自信是高考取胜的精神法宝。学生代表张浩嘉同学做了催人奋进、斗志昂扬的表态发言,表达出高考必胜的信心。

会议最后,杨校长作了高屋建瓴、语重心长的总结讲话。他对高三优秀

学生取得的成绩和老师们的教学予以了充分肯定,并对在座的同学们提出几点建议和要求:首先,正确认识成绩,找准自己的位置;其次,遵守校规班规,注重同学情谊,团结协作打赢高考战;再次,潜心练,练思维,练写字,巩固知识;最后,保持良好的心态是走向成功的法宝。他希望高三年级全体师生同舟共济,全力以赴,拼搏奋斗、勇创佳绩。(高三年级部)

生命之舟 覆于疏忽

高一(13)班 团支部

又是一年春来到,和煦的春风吹拂着我们的脸庞,明媚的阳光让人心情舒畅。然而,当我们乘着春风沐浴阳光,怀揣梦想扬帆起航时,安全隐患却如挥之不去的阴影常伴我们左右。当我们骑着飞车左躲右闪、争分夺秒时,危险就像食兔的伏蛇般悄悄地向我们靠近;当我们站在车踏上松开双手、大声疾呼时,它就像老鹰俯冲般迅速地向我们猛击;当我们横穿浩浩荡荡的长队、惟我独先时,它就像暂困的猛兽躲在角落等待反击的时机。在晴空万里、风和日丽的好天气里尚且时时

是各种疾病盛行的时节。俗话说病从口入,所以,管住我们的嘴是预防疾病的根本。但事实是面对包装艳丽、形状各异的小零食,我们总是不能识破它的真面目,被外表美艳的妖精欺骗而“慷慨解囊”;每当我们路过烧烤摊时,那种漫天弥漫的烟火的焦香味也让我们垂涎欲滴,而“香水有毒”的戒训早被我们抛之脑后了;所以在此我郑重向大家倡议不要乱买零食,不要毫无顾忌地去吃黑暗料理,不要混用杯子。

麻痹大意,校园也会暗礁潜伏。有时一场嬉戏打闹会带来身心的痛苦;有时一次掏身取物会招致祸患;有时一次简单的你推我搡会导致踩踏事件。所以校内不要互相追逐打闹,上下楼梯不要拥挤,要注意礼让靠右慢行。更不要爬高或在走廊护栏上探取东西,大扫除时在安全保护措施的情况下,不要探出身去擦外窗玻璃。

安全是“1”,其它一切都是“0”。在安全的引领下,后面的“0”越多,我们越富有,没有了安全,一切都归于“0”。安全是革命本钱,健康是人生基础,但是,如果不注意,“本钱”将花尽,“基础”将毁掉。千里之堤,毁于蚁穴,生命之舟,覆于疏忽。

生命是美好的,生活是多姿多彩的,而要拥有这一切的前提是安全。所以我们一定要时刻增强安全意识,努力提高自我防范能力,做到警钟长鸣!让我们携起手来,共同创建一个安全文明的校园。

荣誉升旗风采



张俊涛,高二(18)班学生。他尊敬师长,关心集体,乐观积极,待人友善。在学习中迎难而上,积极反思,认真完成学习任务,在期末考试中进步240多个名次,被学校评为进步标兵。生活中,他朴素大方,乐于助人,闲暇时间,喜欢以篮球为伴。他始终坚信,奋斗者在汗水汇集的江河里,必能将事业之舟驶向理想的彼岸。他的座右铭是:“一无所有,才是拼的理由。”



周国翔,高一宏远班学生。她活泼开朗,乐于助人,擅长笛子和绘画。学习中,她认真刻苦,勤学善思,虽然她的入学成绩不理想,但通过一学期的刻苦学习,成绩名列班级前茅。她尤其擅长化学,曾在学校化学竞赛中荣获一等奖。她的座右铭是:“人之为学有难易乎?学之,则难者亦易矣;不学,则易者亦难矣。”

小舟从此逝，江海寄余生

——读高尔泰《寻找家园》
语文教研组 党彩娟

《寻找家园》是美学家、画家高尔泰的散文集，它写尽了作者大半生的轨迹，展示了他人生中每个阶段的苦与乐。我读了作品，感慨万千，如果让我用简短的话概括高尔泰，我会说，他是一位真诚的学者、艺术家，用最真实的态度对待自己的事业和人生；他也是一位孤独的流浪者，半生飘摇，历经艰辛。

高尔泰先生事业上的不幸，该归罪于那个疯狂而荒唐的时代。1957年，他因为发表美学论文《论美》被打成右派，其实也不是文章本身有问题，只是主观色彩稍重了一点，被一些人加工曲解，最后讲成了反动宣言。

在读他的文章之前，有关劳动改造，有关文革时期对人的伤害，我是看过一些的。巴金的文章，季羡林的回忆录中都写过，杨显惠的《夹边沟记事》更是让我恐惧，我感叹竟然会有这样一个时代，话不能说，字不能写，竟然会有那样一种社会环境，人活着还不如动物。那个时代对许许多多知识分子造成了巨大的恐慌和不堪回首之痛。

高尔泰的文章中也是如此。十四岁离家，他未曾想到自己从此再无回家之日，故乡变成了梦里家山。很多年里，才华横溢的画家，沦落成囚徒，被解禁释放，又被抓走，辗转漂泊，半生冤屈。

而他的个人生活，更是充

满悲剧色彩。书里写到了他的结发妻子茨林，善良温和，却英年早逝，与他阴阳两隔，生死茫茫。还写到女儿高林，不幸的孩子，精神分裂症治疗未果，最终离开了人世。印象最深的是他写给孩子的《没有地址的信》，我两次阅读，两次落泪，我想人世间再无一种悲剧，比父母失去子更惨烈。

有人评价高尔泰的作品：沉重如山，灵动如水。他的文字朴实无华，却处处让人领会到只有苦难的人生才能悟透的那些道理。

他的作品带给我的收获是巨大的，他留给我们的不仅是对一段历史的回忆，还有值得我们学习的精神，他对人对事的真诚态度，任何时候都敢于说真话的勇气，以及在命运的颠沛流离中还能保持一颗赤子之心的虔诚。

他在告别兰州的一次讲演中这样说：“希望大家都能以真我面对世界，给自己营造一个可以自由呼吸的空间，相信这些小空间，最终会连成一片。”相信这句话鼓舞了许多当时能以同样真诚地灵魂去聆听的人们，它同样鼓舞着我。以真我面对世界的人，也许是不多的，也许是备受质疑的，但并不是每个人都需要磨圆了棱角才能好好生存，任何时候，我们都应该勇敢做自己。

读完《寻找家园》，我的脑海中反复出现两句词，来自苏轼《临江仙》：“小舟从此逝，江

海寄余生。”这首词是苏轼在被贬黄州的时候写的，众所周知，黄州是苏轼的伤心地，同时是他生命的转折点，是他在无尽的寂寞中悟透人生的地方。但这首词表达的情感无比洒脱豁达，当他在人生的低谷期回忆往事，反观现在，不禁参透了，其实放下那些羁绊任由自己“漂荡”去浩瀚的江湖，寄生茫茫天地间，人的生命也可以不受约束而获得自由。我不禁把他和高尔泰联系在一起，他们不相似吗？同样的被荒唐的时代恶意中伤，同样在漂泊异乡孤独无依的时候懂得人生的苦乐其实没有那么绝对，同样在这笑容的背后包含了无尽的沧桑与苦难，那是经过岁月洗礼之后大难不死的坚强和信念，那是历经艰难之后重新找回的从容与平和，他的笑容让我发自内心的敬仰，崇拜。

我记得几个月前翻开《寻找家园》，在扉页上看到高尔泰先生的照片，和善的灿烂的笑容。后来，当我读完这本书，再次看他的笑容，我才知道，原来这笑容的背后包含了无尽的沧桑与苦难，那是经过岁月洗礼之后大难不死的坚强和信念，那是历经艰难之后重新找回的从容与平和，他的笑容让我发自内心的敬仰，崇拜。

作为生活在和平年代的年轻人，我觉得应该读一读高尔泰。读他的孤寂也读他的坚强，读他的悲痛也读他的真实，我们会发现，这个一生都在流浪的艺术家会带着我们，寻找到心中那片也许已经遗失了的家园，也寻找到人生的意义。

拥有近乎神话力量的音乐作品极为有限，而拥有不止一部经典作品的乐队与歌手就更有限了。璀璨如普雷斯特列，约翰·列侬，他们生前拥有大量堪称奇迹的作品，然而伴随着时间而流逝，这些经典的力量被淡化了。不管我们乐意与否，他们作品中所包含的理念越来越不被年轻人所了解和喜爱，尤其是电子音乐的兴起带来的冲击来临时，这份需要在宁静中品味的感情变得十分无力。

但这并不意味着经典的消亡，经典音乐之所以成为经典，是因为它拥有着能打动大多数人的力量，可以引起更多人情感上的共鸣，这种共鸣不分时空，不为语种所限制。Beyond的长寿就证明了音乐不老的力量，他们出道以来，

公元十一世纪初，世界上第一部小说《源氏物语》在日本诞生，此书成书之际正值日本平安时代中期，是日本古典文化发展到顶峰的时期，因统治阶级对盛唐文明的崇拜，这一时期的日本无论从政权建设还是国家运行方面来看，都带有浓厚的盛唐色彩。

在日本史上，平安时代又被称为“国风时代”，这是由于平安文化的贵族化倾向，影响其文化元素如文学、歌曲、服饰等皆以雅致华丽见长。在文学方面，出现了大量的物语文学和日记体随笔文学，如著名的《竹取物语》、《源氏物语》、《伊势物语》、《枕草子》、《和泉式部日记》等，这些作品的内容或描写宫廷逸事，或描写理想化的男女爱情，文辞浪漫典雅，画面朦胧迷离，是日本古典文化的代名词。受到汉唐风的影响，同一时期兴起的文学形式还有“和歌”。和歌实为乐府诗和式化的产物，它以和音为基础，有短歌与长歌之分，多用枕词和序词，声调流利庄重。因和歌的作者多为宫廷内学习书写汉字的知识女性，所以和歌的风格多表现出女性的温婉细腻。“平安初六歌仙”之一的小野小町是平安初期著名的和歌女诗人，作为王朝女性文学的典范，她的和歌作品对后世和歌与俳句的创作产生了深远影响。成书于平安时代的《古今和歌集》收录了小野小町的66首和歌作品，其中有一首脍炙人口，流传甚广：“绵绵春雨樱花褪，容颜不再忧思中。”一段缠绵情思语，荡漾出随着时光凋落的少女之心，也让我们看到了小町迷离的可悲身世，洒洒飘零的樱花中，隐隐闪烁着平安文化的“物哀”之美。

百景平安与江户(上)——浅谈日本平安时代的文化特征

高三(6)班 郭凯

我认为，平安时代的文学艺术表现出的是平安文化的古典雅致，这与日本民族的传统信仰有关。日本独特的地理环境和古代日本先民对汉唐和朝鲜佛教文明的吸收，形成了日本民族以自然万物为信仰的神道教体系，因而日本人对自然万物始终坚持“万物有灵论”。平安时代亦是一个充满自然信仰氛围的时期，以大量神社庙宇为主的自然神道文化繁盛发展，而日本人对富士山的崇拜与信仰即可以体现这一点。富士山是代表日本的符号之一，更是日本人心目中的圣岳，有关富士山的神话传说亦是不胜枚举，作为山岳信仰的首选，富士山寄托着日本人深厚的民族情感。公元788年，对富士山本体进行专门祭拜的场所——北口本宫富士浅间神社于山顶建成，社内还供奉着富士山的神灵木花开耶姬命。虽然人们对富士山的信仰早于平安时代，但以河川山岳、草木石兽为信仰对象的一系列自然物的信仰体系却在平安时代得到新的完善，其衍生而来的文学作品、绘画艺术、能剧舞乐等直接推动着后世日本文学艺术的发展，这些成果既是日本文化发展史上熠熠生辉的闪光点，更是日本民族在长期的历史发展进程中探索自然、尊重自然、热爱自然的真实写照。

平安时代因政权持有者尚为天皇及公家，加之统治阶级长期向中国学习先进的文明，使得平安文化在贵族化的基础上又呈现出和式化的盛唐色彩。有人问，为什么日本文化带有中华文化的特点却又与之有质的不同呢？请在平安文化对日本文化中“和”之内核的塑造过程中寻找答案吧！

三十多年的时光悄然而逝，乐队的灵魂黄家驹在赴日演出之后死于意外之灾。尽管其他成员或是理念不合破口大骂，或是大打出手对簿公堂，可他都抱着同一根桅杆不肯松手，将这一具空壳维持了十年，尤其是那一首《海阔天空》，赢得了许多年轻心灵的共鸣。

初中时在广播中第一次听到Beyond的《冷雨夜》，我受到了不小的冲击。那年我十四岁，有一段时间在晚上听广播，我迷上了很多乐队与歌手，布鲁克·韦顿、西城男孩、甲壳虫、张国荣等。可《冷雨夜》和他们完全不同，虽然都是情歌，但它独具一格。Beyond这支完全没有被工业所沾染的乐队，带着爽朗而缠绵的声音，瞬间让我倾心，在某种意义上打开了我的心扉，无法用言语表达，但可以确定其中对我无比重要的东西。似乎一闭眼，那歌词中的画面便显现于眼前，那种单纯的旋律，让空气中弥漫着寒冷而潮湿的气味，虽然从歌词看，也只是表达着一个情感怯懦的少年之爱罢了，《冷雨夜》的

去勇敢表白之类的彷徨犹豫。归根结底，《冷雨夜》打动我，原因恰是他对那一份羞涩情感的描述。香港的街头人来人往，少年炽热而无法倾诉的爱，晚来寒凉的急雨，蓝色的街灯，空气中冷冷的气味，淅淅沥沥的雨声，这些事物平凡无奇地组合，营造了那么凄迷梦幻的意境，让人沉浸其中这就足够了。

黄家驹死后，Beyond的灵魂也消失殆尽，但Beyond却未因此而死，剩余的三人都悉心维护这种昔日的光彩，但由于他们的创造力已经死去，Beyond也便不容争辩地走向没落。然而他们越是强撑着昔日的荣耀，落日的余光就越暗淡，他们在舞台上向别人倾诉的不是记忆，而是梦的缺失。灵魂已经死去，只为躯体而活的人生一定乏味无比，从前真正美丽的回响，只有从回忆中去寻找了，但无论是哪种回响，都不可能再将我带回那个美丽的雨夜。

冷雨之夜

高三(5)班 孟楷

歌词这样开篇：
雨中漫步
蓝色街灯渐露
相对望
此刻竟无言……

当时窗外正下着小雨，遗憾的是街灯并非蓝色，而是惨淡的昏黄，并且我那时对于爱羞于启齿，所以对歌词也更为敏感。不过颇令我费解的是，黄家驹当时正如日中天，情感上也十分美满，应该不存在诸如爱你在心口难开的问题吧，他应当多写诸如《喜欢你》之类大胆的词，而绝非是是否

与认同。所以父母才盼望我们“一定回家过年”，这是本能的期盼，是对真情的坚守，更是对传统文化的传承和弘扬。

还记得小时候，年关将至时，家家都忙成了一团，上街赶集也都是全家老少齐上阵，大家一起进集市去寻找年货，等到年货准备得差不多了，他们又像支流汇入江海一样迅速找到大部队，跟家人一起迎着夕阳，踩着余晖回家……对人们来说，过年的是最欢快的一项活动，人们组织秧歌队祭山神以求来年风调雨顺，五谷丰登；人们用自己的方式辞旧迎新，而春节本身就是让人们休养生息，养精蓄锐，以求来年再奋斗。可是近年来，随着社会经济的迅速

用坚持实现承诺

——观《肖申克的救赎》有感
高三(5)班 郑新



观看了影片《肖申克的救赎》才知道，“肖申克”原来是一个地名，即“鲨堡监狱”，一个无情的、充满了暴力与苦难的监狱。在这里，狱警凶狠残暴，为所欲为，他们可以贪污钱财，也可以随意打死犯人，在这所被痛苦和污秽笼罩的铁牢下，人们只能变得麻木迟钝，似乎只有放弃全部希望，成为行尸走肉的人才能生存下来。而安迪的出现，改变了这些人的命运，甚至改变了这所监狱的命运。

安迪本来是一位年轻的银行家，被法官误判了终身监禁。不甘沉沦的安迪开始暗自寻找一条能得到自由的道路，他跟瑞德买了一把小小的石锤，瑞德曾笑着对安迪说：“用这把石锤挖地道，至少要花几百年。”可安迪正是凭借着这把石锤，坚持不懈地挖掘了20年，最终他在一个雷雨交加的夜晚从污粪管道里爬出，重新获得了自由。

高考将至，这样的影片似乎很符合我的心境，它让我想起自己的境遇。如果把高三比作一所苦难的监狱，那么现在的我们便是追求自由的安迪，安迪用20年的时间去追求自由，而我们，则要用余下的两个月来开启人生新的征途。在高三生活即将结束的这段时间，我们也许会迷茫，也许会无奈，也许会为未来担忧，也会在夜晚伴着苦涩的音乐难以成眠。但当我们想到安迪在海边实现了出狱前对自己的承诺时，我们应该充满力量，我们也应该为六月的自己许下一份美好的承诺，凭着一颗同安迪一样执着的心，相信我们会给自己的未来交一份满意的答卷。

当瑞德在监狱里收到安迪从海边寄来的明信片时，他不禁感慨：“有些鸟儿是关不住的，它们的羽翼太光辉了，当它们飞走时，你会由衷的为他们感到祝贺，无奈的是，你还继续在这乏味之地苟活。”

勇敢的人会想尽办法为自己坚持的目标找到很多条路。我想，我们也应该有安迪的精神，残酷的环境并不是止步不前的理由，更不是自甘沉沦的借口。正如学长刘晓雯所说：“不要乱想，不要怕，坚持是一种本能，一种习惯。”愿九月的我们，也会像安迪一样，在心仪的校园里，完成曾经对自己的承诺。

该让春节回归本真

高三(6)班 朱海梅

“爆竹声中一岁除，春风送暖入屠苏。千门万户瞳瞳日，总把新桃换旧符。”春节总是伴着皑皑白雪走进千家万户，载着新一年的希望带领人们走上新的征程。春节就像一个符号，烙印在每个中华儿女的心里，流淌在每个华夏子孙的血液里。

春节之所以穿越千年而沉淀下来，就是因为或在或苦涩或动乱或繁荣的岁月穿梭中，它总是能给人们提供一种源自内心的温暖和希望，总能让我们借助于这种古老而悠然的过节方式，完成精神上的连接和沟通，情感上的通融和协调，价值上的统一

发展，信息时代正迈着它矫健的步伐来到我们的生活里，而春节带给我们的也就不再是阖家团圆的幸福，不再是儿女承欢膝下的温馨。微信群里抢红包的呼喊声代替了餐桌上的欢声笑语，低头玩手机姿势也让我们在无形中拒人于千里之外，不知道当儿女们沉浸在手机中无法自拔时，他们有没有注意到父母眼中的无奈和落寞。

也许有人会说，是时代的飞速发展让传统文化失去了生存的沃土和原有的魅力。诚然社会在进步，时代在发展，人们对时间的珍惜已经不允许人们采用以前那种古老而悠闲的过节方式，但现代传播并非文化的天敌，它可以让传统文化插上翅膀，让更多人分享，所以，在信息大爆炸的时代，我们也要让自己绷紧的弦放松一下，让春节回归本真，让我们守住真我。

陌生女孩

高一(二)班 文默

我是那么虚伪,披着这令人难受的皮囊,忍受来自内心的欺骗。你是那么纯真,眼眸是那么明亮,微笑是那么自然。

尽管互不相识,彼此却像是早已相识的密友。自初次见面,我就扮成翩翩绅士。你低着头,仪态万千。

转身离去。你穿着一件我心仪的衣服,留着我心仪的黑色长发,留下我不能忘怀的爽朗微笑。

我们交谈不多,一言半句,转眼分离。我痛恨,痛恨自己的无能,痛恨自己的胆怯,痛恨自己没有与你多交流一句。令我欣慰的是,你的余光未曾离去……

也许,心情正好,而你刚好出现。你穿着并不搭配,却刻意在我窗前招摇,不用余光瞥到你,而你正在偷看我。赶快收回目光,心中微波荡漾。

故意表现得潇洒,想象崇拜的目光,想象风度翩翩的自己。

若有一天,我一定会,跑上前去,拍拍你的肩膀,阳光地问候:“你好!”你会惊讶地转过头,惊喜地用目光告诉我,“你终于来找我了。”我会挽着你的纤手,在霓虹闪烁的长街上信步游走。你会腼腆地低着头,我会甩起牵着的手,大步向前走。

你会在我面前开怀大笑,我会刻意寻辞讨你开心。我会寄给你我新写的诗,隐晦表达我对你的爱意,你会把它悄悄放进心里。

我知道雨季的恋爱,只不过是场纸上的战争,一场泪过后,胜败模糊。

小巷面条香

高三(20)班 辛瑾琦

小巷的深处是家面店,主人是位老人。老人一头白发,精瘦。当他悠闲地坐在门前台阶上抽烟时,透过那缥缈烟雾,我分明从他浑浊却深邃的眼中,看到了人世沧桑。

面店是没有招牌的。每当清晨,小巷的人们尚未起身,面店的门就开了。那面香,便从小门中涌出,漫到每家窗台。于是,人们被香味从睡梦中拖起,走进小店,端坐于桌前,等待着自己的一碗清香。这时,我才顿悟:此店若有了招牌,便俗了。

小面店人少时,便由老人的儿子招呼着,人多时,就由老人协调。每当上班族和学生党急着离开时,老人便向不忙的人拱手,道个歉,那人定会爽快地答应多等一会儿。我自然属于赶时赶刻的学生党,所以坐下来不久,便可获得一碗清香扑鼻的面。吃完后,向周围的人道个谢,携着众人善意的目光走出去,迎来自求学的第一天。啊,有了这位老人,忙碌的小店始终不乱,时时溢出三分韵律,七分诗意。

每当有人夸赞时,老人也不会谦虚,总是热情地应承,并炫耀自己的汤面——面条是自家手制的,做卤的肉也是自养的猪,就

连水都是从自家院子的井里打来的。有人打趣:“老人家,你的秘诀都透露了,不怕被抢了生意?”老人却一笑:“哪里是什么秘诀呦,谁都知道,但有谁像我这样坚持几十年呢?”

老人的儿子也是厨师。熟客们会发现,父子俩的面颇为不同。所以,叫面时总要添一句“老爷子的面”,或“小伙子的面”。至于我,偏爱老人的面。老人的面筋道,叔叔的面偏软;老人的面味轻,叔叔的面味重。有人说:“小伙子的面,宜趁热享用;老人的面似茶,宜慢慢品味。”的确,叔叔的面上会淋一勺香油,而老人却喜欢放上两三根香菜,几滴猪油。吃老人的面时,竟闻不到香气,唯有轻咬面条时,那香气才由面条的缝隙中迸溅出来。面条筋道爽滑,猪油鼓动汤汁,汤汁刺激你的味觉。老人的智慧,也许便是将灵魂留在面中了。

终于一日,小巷被拆,小面馆也搬到另一条小巷。临走时,老人让儿子给所有人端上一碗面,面上分明是三根香菜和几滴猪油。老人挑了几根面,喝了一口汤,点点头说:“有三分意思了。”

后来,我又去吃了几次面。老人已经不在,但叔叔的面里却分明有几分熟悉的味道。至于在客人间熟练地招呼的,却是一位与我差不多大的小伙子了……

推荐教师:马娟

雄关漫道真如铁,而今迈步从头越。昔者,我华夏之国立于东方,盖以天朝上国自居,固步自封,方辱于外敌之手,为天下笑。而今,我华夏之民可昂首前行,皆因这美丽中国,国民之自强不息也。窃以为:美于自然,美于科教,美于人文也。

自然之美,美在河山。我美丽中国,东有渤海无疆,西有世界屋脊,北有冰雪苍茫,南有万里石塘,中有五岳,横绝四方。日月星辰,东升西落,江海河水,始于西北,而涉尘埃以归于东南。我大中国,纵横九百六十万平方公里,方以其幅员辽阔,五湖四海皆钟天地之灵气,以造我民之慧秀根骨,而可以此夸能。忆昔日,有亚圣孟子言曰:数罟不入洿池,鱼鳖不可胜食也。斧斤以时入山林,林木不可胜用也。观今日,吾等亦有金玉

余观美丽中国

高三(15)班 冯龙哲

良策以承之,名曰“可持续发展”者,昔人之言所接也。故曰:美丽中国,美哉我大好河山;美丽中国,壮哉我锦绣中华。

科教之美,美在进步。昔我中华有三圣人:一曰有巢氏,构木为巢,以避群害;二曰燧人氏,钻木取火,以烹食物;三曰神农氏,尝遍百草,以安民生。今我亦有高楼大厦,有电气设备,有中药西医,其美不亦匹于古人乎?其可忘古人耶?往日有蔡侯造纸,今日有铅字电子;往日有雕版印刷,今日有激光照排,以其近于铅与火而进于光与电矣;更甚于旧物火药罗盘,而成今日之新科技也。昔有庠序之教,申之以孝悌之义,今有全新学府,申人以三观:道德、

人生、价值。以我之手、口,而观于美丽中国之进步、之科学教育,于管中窥豹何异?

人文之美,美在人民。人民之美,美在其德也,不亦类于水也?上善若水,水善利万物而不争,而万物莫可争于水也。夫君子者,其温婉如玉也。《大学》言曰:大学之道,在明明德,在亲民,在止于至善。正乃吾等之追求也,人文之美,岂不美在人之所逐之德耶?人文之美,又在文化。西方有启蒙运动,文艺复兴;我有百家争鸣,辛亥革命。文化、思想之革新,文化思想之革新,以求其文化之美,人文之美。是故:文化、人文之美,即美丽中国之美。

于是余有叹焉,以我自然、科教、人文而塑中国,以其美丽而美中国,不正我中国之美也?时一八年三月二十日。

在这座弥漫着黄土气息的小城里,有一个被称为“大一中”的校园,有太多太多的人留下了太多太多美好的回忆。

人真是奇怪,总是在离别之际才发现曾经经历过的一切,都是甜蜜而珍贵的。

高中三年,也曾因惨不忍睹的成绩郁郁寡欢,也曾因起早贪黑而觉得苦不堪言,但也曾因朋友的一个搞笑活笑到岔气,也曾因饱餐一顿麻辣烫感到无比幸福。高中生活是苦与甜的交织,是痛与乐的混合。可是当站在高三的尾巴上,却发现对于高中,只有留恋。

的确,高中是值得留恋的。因为它承载的,是人生最美好的时光,是最难忘的记忆。因为这个时期的你,不完美却足够幸福。

你或许在心里偷偷装着隔壁班那个帅气的小伙或可爱的

姑娘,每一次的擦肩而过都会让你欢欣雀跃,却依然没有勇气打一声招呼。

你或许会花大半夜的时间跟舍友谈论地,从家长里短到国际格局,乐此不疲,然后拖着重重的黑眼圈在课堂上与瞌

每个人对于自己的过去,都会觉得留下了很多的遗憾,希望能像小说里的主角一样获得重生,在机缘巧合之下把从前的路重新再走一遍。可是即使有这样的机会,也只不过是将从前再复制一次而已,然后再一次留恋,最后转身离开。

在“大一中”的三年,遇见过很多不舍得离开的人,留下了很多值得留恋的故事。只是人总是要长大,总是要学会面对一次次的分离,要学会一个人生活。

最后将画面定格在初见的那一秒,“大一中”是梦中的殿堂;将思绪引到离开的那一秒,“大一中”是青春的成长。“大一中”见证了我们的成长,磨炼了我们的意志,也丰富了我们的人生,最后成了留在记忆中最美好的回忆。

推荐教师:何志强

回忆不锈

高三(7)班 董来红

睡虫大战三百回合。

你或许在前一秒因为父母准备的营养餐感动到涕泗横流,又在下一秒看到一堆复习资料时与他们吵得不可开交,最后又认命般地投入题海的怀抱。

你或许因为一次考试失利哭得昏天黑地,感觉整个世界都抛弃了自己,也会因为一次明显的进步自嗨到不行。

你或许……

摇落

高三(6)班 刘大鹏

在清冷的小路上独自徘徊
天空拉下帷幕
不觉已月影洒落
映上离人的心灵
照着冷寂
歌唱无奈

风懂得惆怅
吹起缤纷落英
吹下旋空木叶
曾有一片花海
长在心中,忆在心中
每一朵都充满着幻想
却在一个夏天,全都死了

在仓皇的寻找中
又慢慢地活了
让残缺成就了荒原

细雨朦朦
摇落脑海中的思绪
原来一个人久了,便不再向往
有人同行
不再想追逐,看清了一切
感受到了煎熬,看淡了一切
时间究竟会让人忘记
或者会让人铭记
到了最后却是忘了最初的模样

纷雪映着光华不负天工的眼泪
让人抬头刺眼,低头也刺眼
把自己困于一片洁净之中

会让心灵得到净化
摇落了天工的哭泣
让心静了,让心放下了
站在头顶,落满衣襟
冰彻骨髓

走过多少四季,经历了多少成长
会变成永恒,还是眼前一瞬
我们都被摇落在时光中
就像暮春的一地残花
就像盛夏的无数惆怅
就像深秋的一地木叶
就像寒冬的满山白衣
摇落心灵的尘埃
摇落过往的回忆
一人一场空梦
只是一个人的武林
梦中独自流浪

推荐单位:“雨萌”文学社

让高贵成为一种习惯

高三(10)班 韩瑞斌

秋水无痕,聆听落叶的倾诉,看火霏模糊了天空的沉寂。激荡的烈风钩沉了天角最后一抹殷红,那时是谁的微笑在霞光中闪烁,那时眼泪滑落,我看不清始终。爱上一种流光,却忘却了那不过是场烟火。

直到触及夜露冰冷的温度,蓦然,却已回不了首。坠入了这沙漠化作的银色沧海中,向丝弦的应和声游去、探去。“这是怎样的一个时代?”也许此时我们无法定义,然而当飘渺的轮

廓逐渐淡去,我唇边忽然有浅浅的笑意。

静观社会百态
无奇不有,但最不能缺少的,就是高尚的品质。生命存在的真正意义,是为了拥有高贵的灵魂,而真正的高贵则是以深沉的大爱为胸怀,以文明美德做准则,它如璀璨明星,直击人心。

桃李不言,下自成蹊,我们不能仅仅仰望别人的高贵,而要努力让高贵成为自己的一种习惯。

高贵,让我们拥有精神境界的追求。

两岁时便陷入无声世界的邵丽华,在律动课上,感受老师踏响地板的震动,从此舞蹈这一“看得到的音乐”便成为她生命中的亮色,台上的邵丽华就是一只溪畔曼舞的孔雀,她强大的内心和坚毅的精神突破了身体的屏障,成为舞动的“雀之灵”。

正是在这只“雀之灵”的身上,我们明白了,高贵并不是天赐生命的饰物,而是来自灵魂深处的自信和坚定。邵丽华能够在生命中浇灌出一片美丽的生机,我们同样也能使生命绽放出一片灿烂。

高贵,让我们拥有从容、平和、豁达的心境。

来到杭州参加会议的阿根廷总统马克里带着夫人在餐厅用餐。作为总统的马克里和夫人并没有准备奢华的礼乐与饭局,只是消费了397元人民币,并且点的菜也全部“光盘”。马克里总统低调的行为让人们看到了一种高贵的品质。

其实“高贵”并非遥不可及,它就在我们身边,从一件不起眼的小事做起,给心舟找一个靠岸,用开辟鸿蒙时最原始的姿势去构筑灵魂的家园,又何愁找不到生命高贵的理由?

让我们用真心去对待社会,让美德装饰心灵,让高贵成为一种习惯吧!

推荐教师:程效恒

你问我要去哪里

高一(12)班 安思嘉

你问我要去哪里
我说
只想万水千山走遍
风里有诗句
莽原有良驹

你问我要去哪里
我说
只愿将人间烟火看尽
带走年少轻狂
沉淀冷暖自知

你问我要去哪里
我说
昭君去紫台青冢黄昏斜
从清晨陪你到黄昏
我喜欢就好

你问我要去哪里
我说
阳光打磨鹅卵石
记忆越来越空荡
感恩拥有的 还有我不曾得到的
你问我要去哪里
我说
南山林中鸟
森林迷雾子规啼
怎么 没寻到你

你问我要去哪里
我说
等日出日落九百九十九次
等洗脸水洗过海棠六百四十天
你是我最想留住的小确幸



走了那么远

高二(5)班 廖瑜

走了那么远
我们去找一盏灯
走了那么远
顺着流进眼的光明
泥渍里透着气泡
新生的嫩芽中开着花苞
走了那么远
我们用手指去摸月亮的影子
你踩一脚,我踩一脚
你一笑



《出人意料》 高二(8)班 李彤 指导老师:陈胜临

常见呼吸道传染病 防治知识

五、呼吸道传染病的预防:

1.勤洗手。研究证明,呼吸道传染病患者的鼻涕、痰液等呼吸道分泌物中含有大量的病原体,可以通过手接触分泌物传染给健康人。因此,要注意手的卫生,洗手是预防呼吸道传染病的一个重要措施。

2.多喝水。特别在春秋冬季气候干燥,空气中尘埃含量高,人体鼻黏膜容易受损,要多喝水,让鼻黏膜保持湿润,能有效抵御病毒的入侵,还有利于体内毒素排泄,净化体内环境。

3.搞好环境卫生,不要随地吐痰。

4.勤晒被褥、勤换洗衣服,搞好家庭及个人卫生。

5.经常开窗通风,保持室内空气新鲜。

6.坚持体育锻炼和耐寒锻炼,适当增加户外活动(但雾天不要晨练,因为浓雾中不仅含有大量有害物质,而且水汽较多,会影响人体肺部的气体交换)。

7.饮食合理,多吃蔬菜水果,适当增加水和维生素的摄入。

8.咳嗽、打喷嚏时捂住口鼻,防止污染空气。

9.不要共用毛巾和卫生间个人用品。

10.生活有规律、保证睡眠、不吸烟、少饮酒,并注意保暖防止感冒,提高自身免疫力。

11.尽量减少和患

(下转第2、3版中缝)

责任编辑

一版 杨天顺

二版 孙燕琼

三版 党彩娟

四版 马 娟

(上接第1、4版中缝)

者及其患者家属接触也是预防的关键。

12.进行免疫预防。流行季节前可进行相应的预防接种,如流感、肺炎、麻疹、流脑等疫苗能有效预防相应的呼吸道传染病,尤其要加强流动人口的计划免疫管理。

13.发生呼吸道传染病时,要及时进行治疗,最好是分房隔离、限制活动。

14.要早发现病人、早报告、早隔离、早治疗。

15.在呼吸道疾病流行期间,尽量减少到人员拥挤的公共场所。不要到病家探视病人,不要去疫村,不要到发病地区赶集、探亲,更不要到传染病患者聚集的场所。

学校结核病健康教育宣传核心知识

一、肺结核是长期严重危害人民群众身体健康的慢性传染病;

二、肺结核主要通过呼吸道传播,人人都有可能被感染;

三、咳嗽、咳痰2周以上,应当怀疑得了肺结核,要及时就诊;

四、不随地吐痰,咳嗽、打喷嚏时掩口鼻,戴口罩可以减少肺结核的传播;

五、规范全程治疗,绝大多数患者可以治愈,还可避免传染他人;

六、出现肺结核可疑症状或被诊断为肺结核后,应当主动向学校报告,不隐瞒病情、不带病上课;

七、养成勤开窗通风的习惯;

八、保证充足的睡眠,合理膳食,加强体育锻炼,提高抵御疾病的能力。

校医室 宣