

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
11 月 20 日
星期三
第 8 期
总第 171 期

1. 在 10 月 24 日下午召开的定西市参加甘肃省第十四届运动会总结表彰大会上, 我校荣获定西市人民政府颁发的“参加省第十四届运动会先进集体奖”。我校学生李斌、左雨航、李伟军、翟虎、马韬、刘小龙、张健、汪志凯、张撞、康捷、赵博、马天博、马若烜、刘旭婷、高梓桐、杨沛璇、骆渲静、吴文琳、景悦、王婷、陈佳怡、贵鹏雁、张惠、王丽娟获全市参加省十四届运动会优秀(金牌)运动员奖。

2. 2018 第 34 届全国中学生数学联赛甘肃赛区成绩揭晓, 我校 17 名同

学获奖, 取得全市最好成绩。王凯获一等奖, 杨洋、王晨光、王晨、王青玮、李世军、马立德、常康瑞等 7 名同学获二等奖, 陈嘉欣、李权平、任克强、李金旗、张雪、张鹏举、何家盛、莫少鑫、谈谦月等 9 名同学获三等奖。

3. 11 月 12 日, 由市政府主办的“全国教育大会精神宣讲会”在我校报告厅举行, 市教育局局长盛淑兰宣讲, 我校校级领导、中层干部和部分教师参加活动。

(办公室)

为了让每个学子梦想升腾

——定西一中以改革创新推进教育教学工作纪实

勇立潮头, 唯改革者进, 唯创新者强, 唯改革创新者胜。教育是一项“历史长跑”, 薪火相传, 生生不息, 也能终得圆满, 但唯有开拓创新, 修渠引水, 才能枝繁叶茂, 造福桑梓。

——题记

教育关乎国家民族, 关系千家万户, 是最普惠的民生。党的十九大对“优先发展教育事业”作出了新的全面部署, 明确指出“建设教育强国是中华民族伟大复兴的基础工程, 必须把教育事业放在优先位置, 深化教育改革, 加快教育现代化, 办好人民满意的教育”。

肩负使命, 定西一中人一刻也不敢懈怠。正如学校主要负责人在定西市庆祝第 34 个教师节暨全市教育工作大会上所言, “我们秉承‘守真至善, 博学致远’的校训, 不断完善管理机制, 改善办学条件, 创新教育教学方式, 关心爱护每一个学生, 为学生的多元发展和终身幸福搭建平台, 助力每一位学子实现人生梦想。”

有梦逐梦, 方能致远。与时俱进的原动力, 就来自厚重的历史积淀和孜孜以求的精神源泉。始建于上世纪 40 年代的定西一中, 植黄土高原之文化底蕴, 开生态“公园式”学校典范, 纳现代教育发展新理念, 荣膺省重点中学、省示范性高中、全省普通高中课改实验样本校等诸多桂冠。自恢复高考制度以来, 该校已向北大、清华等高校输送优秀毕业生 2.2 万多人。近年来, 学校确立了“特色立校、质量兴校”的办学思路, 始终把学生的全面发展、成长成才作为教育教学的出发点和立足点, 践行“先做人、后学问”的理念, 让所有学生在获得知识的同时, 砥砺品德、陶冶情操。从 2014 年开始, 高考二本以上升学人数实现了“五连升”。特别是 2018 年, 高考文化课考生一本上线 628 人, 有 8 名学生被北大、清华录取, 312 名学生被原“985”“211”大学录取, 实现了历史性突破, 学校教育教学质量跻身于全省示范性高中前列, 实现了“提质增效”新跨越。

改革谱华章, 硕果正飘香, 是什么力量成就了这样的辉煌?

用“绣花”功夫精研教育教学是提质增效的根本

教学是科学, 也是艺术, 要想在教学上取得成功, 就必须有高屋建瓴的思想和思想理论来引导。在定西一中, 这个方法和理论来自哪里?

“我们从不完全照搬其他名校办学经验, 总是立足学校自身实际抓教育教学改革, 精细精准研究能让学校不断提质增效的管理、教学方法, 走出了一条具有本土特色、适合校情、学情的办学之路。”据该校党委主要负责同志介绍, 学校始终全面贯彻落实和深入研究党的教育方针, 坚持在实践中创新、在创新中发展, 逐步探索积累了一整套适合自身发展的教育教学模式, 确保了学校教育教学提质转型、跨越发展。

教育教学改革的前提是学校管理机制的革新。定西一中创新实施人本化、制度化管理模式, 提出“不让老实人吃亏”的教育教学考核评价要求, 对教职工实行科学考核与阳光评价, 改变了以往目标管理考核中方式简单、方法单一、凭经验、凭口碑、轮流坐庄、责任不清等现象, 营造了风清气正劲足的教育教学氛围。在此基础上, 该校坚持问题导向, 抓短板、强弱项、扬优势、树品牌, 全面推行教育教学年级部管理责任目标制度, 形成了校长直接领导、年级部分别主抓、教务教研政教通力配合的教育教学“扁平化”管理机制, 构建起了学校、教师和学生同频共振、同步发力的工作链条。同时, 针对新课改对教师能力素质提出的新挑战, 学校确立了“以培养青年骨干教师为重点, 促使教师由经验型、勤奋型向研究型、专家型转变”的“十年计划”, 培养出了一大批有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心的好老师。

一石激起千层浪, 毓园清流荡碧波。体制机制创新有效激发了老师的工作积极性与主动性, “来在学生前面, 跟在学生后面。一线教师和班主任每天早上 6 点半之前就来到学校陪学生上自习, 晚上 10 点半之前仍在陪学生上晚自习, 甚至好多教师为陪学生上晚自习, 下午放学都顾不上回家吃饭。”教师王国仁动情地说。

家庭是孩子成长的摇篮, 家庭教育是学校教育的基石。鉴于此, 定西一中创新性地建立了“家校携手助成长”工作机制, 有计

划地安排家长定期深入学校, 了解学校教育、教学情况, 指导学校工作, 并择机邀请家庭教育专家作教育报告, 提高家长对孩子教育重要性的认识和对孩子的教育能力。家校合作实现了学校教育与家庭教育的高度融通, 为学生茁壮成长铺平了道路。

让思维裂变充盈课堂是提质增效的核心

问渠那得清如许? 为有源头活水来。在定西一中, 推动高质量发展的源头活水, 就来自于教学一线的艰苦探索和丰富实践。正如定西市教育局主要负责同志所讲的: “要鼓励教师结合教学实践, 改革传统课堂教学模式, 鼓励学生合作学习、探究学习、自主学习, 培养学生创新精神和学习能力、实践能力和继续发展能力。”

“当前推行的‘五环节’高效课堂, 作为我校无数开创性的‘独家秘方’之一, 彻底改变了教学依序进行、教师一讲到底、学生被动接受的传统课堂结构形式, 有效转变了教师的教育教学观念, 改进了教师的课堂教学设计, 提高了学生的自主学习能力。”分管教学的负责人自信地说。所谓“五环节”高效课堂教学法, 就是抓住导、学、问、练、评五个课堂教学环节, 以问题解决为线索, 以促进学生主动快乐学习为关键点的现代教学模式。突出学生主体和学习过程, 强化思维训练和学用结合, 彰显师生互动和教学相长, 致力实现教、学高效互动双赢。各学科教师按照“目标导学、合作探究、自主有效”的课堂教学理念, 根据“课前诊断、课中达标、课后提高”要求精心选择、分类布置, 进行针对性训练。并从学生知识水平、能力水平、道德水平、非智力因素等方面入手, 通过优秀班干部奖、学习成绩进步奖、特长生竞赛奖等对学生奖励激励、分类评价, 以发展的眼光捕捉优势亮点, 用多把尺子衡量学生, 帮助全体学生在自信、阳光、快乐的环境中成长成才。

课堂改革让学生从一个受教者变成了学习的主人, 老师的角色也从“主导者”转变为“总导演”。随着课堂教学改革逐步走向深入, 该校适时提出了“变注入式教学为启发式教学, 变学生的被动听课为主动参与, 变单纯的知识传授为知能并重”的教学理念, 大力践行以“变教为诱、变学为思、以诱达思、促进发展”为内涵的诱思探究教学法, 将课堂主体让位给学生, 学生通过教师的问题引领, 掌握了合作探究的方法, 养成了自主学习的习惯, 有效拓展提高了核心素养。

英语教师郑登科是一名有着 20 多年教育教学经验的“讲坛老兵”, 长期致力于研究高考改革动向和提高课堂教学效率, 他针对传统英语作文教学的不足, 编写出版了《高分英语模板作文》, 通过“以范文背诵与仿写相结合、范文研读与仿写相结合、模板积累与仿写相结合”三种应用策略, 有力促进了英语作文训练, 成为学生的“掌中宝”, 帮助 70 多名学生在全国中学生英语能力竞赛中获奖, 一批又一批的学生高考英语成绩突破了 140 分, 其中 2017 届学生刘晓雯高考成绩 146 分。

以关注关爱立德树人是提质增效的要义

“润之以爱, 育之以智”是定西一中的教风。学校主要负责人告诉笔者, “教学就是要抓住每一位学生。让每一名学生都能尽情绽放生命精彩, 才能办成一所有责任心的学校。”

立德树人, 突出德育, 是学校教育的根本任务, 也是坚持和发展中国特色社会主义核心所在。定西一中人始终牢记“教书育人”的核心内涵, 把“爱”贯穿于教育教学全过程。在课堂上, 教师用爱滋润着每一个学生, 一个眼神、一个动作、一句鼓励的话, 让学生时刻“被关注”, 快乐徜徉在知识的海洋。“课堂教学中, 一味强调某个知识点重要必须记住, 往往不一定奏效。我会换一种

我校举行重阳节登山活动

农历 9 月 9 日, 是传统的重阳节, 自古以来, 就有在这天登高的习俗, 蕴含着生命长久、健康长寿的寓意。金秋九月, 天高气爽, 这个季节登高望远可达到心旷神怡, 健身强体的目的。

10 月 17 日下午 5:00, 在学校工会的组织下, 我校全体教职工开展登山活动。登山前, 裁判员强调, 注意安全登山, 注意环境卫生, 要互相帮助。随着裁判员口令的下达, 大家你追我赶, 向南山顶魁星阁广场进发。登山过程充满热情、欢乐的喜悦氛围, 沿途领略到定西城区独特的秋景, 欢歌笑语弥漫在整个旅途。

此次活动共设置一等奖 20 名, 二等奖 40 名, 三等奖 80 名。有的教职工争先恐后, 力争取得好名次, 有的人则表现出闲庭信步、乐观游赏的态度, 不到半个小时, 大家均登上山顶, 尽情观赏美丽的秋景。

此次活动, 是学校工会为平日里紧张工作的教职工提供的沟通交流、联络感情的平台, 丰富了精神文化生活, 有效提高了教职工队伍的凝聚力, 既锻炼了体魄, 又增进了相互友爱, 互帮互助的感情, 提高了大家的环保意识。

(办公室)



教职工在南山魁星阁广场合影

说法‘这个问题很有挑战性, 看谁能拿下它?’学生们都开始瞪着眼睛使劲看使劲想, 一下子调动起了学生的注意力, 教学效果也就事半功倍啦!”高三数学教师赵玉成说。

润之以爱, 倾注满腔热情; 育之以智, 呵护学生个性。培养健全的人格是新时代赋予教育人的重大使命。定西一中教师对学生充满热情, 对工作充满激情, 以博爱的胸怀, 平等对待每一个学生。从事一线教学 20 多年的高三教师田永强说: “高三年级培优补差是一项重要工作。实践中, 我们对优秀学生实行导师制, 重点在目标、心理、方法上进行指导; 对偏科学生, 实施科任教师精准帮扶, 引导学生在思想上强化对弱科的重视, 并在方法上给予细心指导, 确保每个学生能走向成功。”

爱的阳光洒满了校园的角角落落, 那些家庭贫困而难以完成学业的孩子, 在这里感受到了“被爱”的温暖。据学校工会负责同志介绍, 近年来该校积极争取谭家婷教育基金会、宏志教育推广基金会、文雅爱心基金会等多家公益组织携手助贫, 联系中国教育发展基金会、新华爱心教育基金会、香港黄土地爱心基金会、阳光育才基金会等社会组织爱心扶贫, 累计筹集爱心资金 300 多万元, 资助 1000 多名贫困学子步入国家重点高等院校。“学校对我们的生活和学习非常关心, 同学们没有理由不好好学习, 可不能辜负了班主任和各科老师在我们身上倾注的心血啊!”高三级学生张雪说。

教育承载着民族的未来, 寄托着家庭的希望。站在新的起点上, 定西一中人坚持以党建统领改革发展全局, 秉承“尚多元, 成其美”的办学核心理念, 遵循“立其品, 广其才, 强其能, 健其体”的培养目标, 狠抓组织建设、队伍建设、作风建设, 充分利用教职工大会、党员大会、年级部会议和处室例会, 举办“道德讲堂”, 开展《教师法》《中小学教师职业道德规范》等法律法规知识竞赛, 不断夯实党建基础, 着力提高强班子、带队伍、谋发展的能力水平。

远航开启新蓝图, 风好正是扬帆时。放眼未来, 定西一中正以先进的办学理念、科学的教学管理、更优良的师资队伍、更精准的备考策略, 不忘初心、凝心聚力, 牢记使命、砥砺前行, 为培养出更多陇中英才孜孜以求, 勇创佳绩!

转自《定西日报》2018 年 11 月 12 日第 8568 期

高一年级开展“同课异构”教学观摩研讨活动



继高二年级“同课异构”教学观摩研讨活动之后，10月16—17日，我校高一年级也组织了语文、数学、英语、物理、化学、政治、历史、地理八个学科的“同课异构”教学观摩研讨活动。活动在尚德楼的两个阶梯教室进行。本次教学观摩活动分上课和评课两个环节。全校411人次参加了听、评课活动。

在这次“同课异构”活动中，任课老师在备课中借鉴高二年级“同课异构”活动的长处，同时修正不足，认真准备，精心打磨，拿出了自己的最高水平，突出了

“异构”，比出了差异，精彩纷呈，亮点凸显，充分展示了我校倡导的教有风格的教师发展理念。一些老师的课表现出的既脚踏实地又激情浪漫的教学风格，得到了听课师生的一致好评。

评课是本次教学观摩研讨活动很重要的一个环节，杨校长全程参与了第一阶梯教室文科组四个学科的听、评课活动。他在评课中着眼学校发展大局，肯定长处，指出不足，提出了许多指导性的意见建议。针对“五环节”课堂教学模式，杨校长说，“专业发展，教有风格”是我校一贯倡导的教师培养目标，教师们应灵活恰当使用“五环节”，充分发挥自己所长，教出自己的风格，在课堂中秀出自己最好的一面。针对目前一些小学科边缘化不被重视的现状，杨校长提醒老师，实行新高考以后，不再有主、副学科之分，鼓励政治、历史等学科的老师充分认识本学科在学生终身发展中不可替代的作用，发挥学科优势，教出学科水平。在整个评课过程中杨校长娓娓道来，侃侃而谈，和老师们畅所欲言，鼓励他们不断学习，吸纳知识，提高专业修养，增强人格魅力，树立职业自信心和自豪感，在学校的发展中实现自己的价值，贡献自己的聪明才智。

(教研处)

我校高一年级举办道德讲堂活动

孝是中国的传统文化，孝顺是中国人的传统美德。《三字经》中提到“为人子，方少时”，“首孝悌，次见闻”。《弟子规》中也提出“父母教，须敬听；父母责，须顺承”。泱泱五千年的中华经典文化都强调要懂礼仪，孝老爱老，孝老敬亲。为了让学正确认识国学文化中的孝道内涵，10月24日，一场以“学国学、悟恩情、行孝道”为主题的道德讲堂活动在我校多功能报告厅举行。本次道德讲堂由高二年级

文备课组杨想录老师主讲，高一年级全体同学参加。

杨想录老师从什么是孝、为何要尽孝、如何尽孝三个方面阐释本次道德讲堂的主题，从孝经、二十四孝以及孝与法等方面给同学们进行了生动通俗的讲解，并把道德规范与法律结合起来，以典型案例进行了阐述。通过生活中生动的事例，杨老师帮助同学们理解母爱的伟大。人的一生可以说都有母亲的相伴，母亲教我们

吃饭、睡觉、学习、做人等，呵护备至。那么，作为一个中学生如何尽孝呢？杨老师给同学们提出了切实可行的建议。

通过本次讲座，大家深深地感悟到，孝老爱亲不仅是中华民族的传统美德，应该不断被弘扬和传承，还是一切善德之始，是一切幸福之源。在今后的生活中，要常怀感恩之心，常做感恩之事，学会感恩，做一个美德学生。

(政教处)

染墨流年 岁月沉香

高三(12)班 杜元

我的叔父是一个极其古怪的人。他过着“采菊东篱下，悠然见南山”的生活。他的衣橱里除了一件参加葬礼用的黑西服外，其余全是清一色的白大褂。一年四季，他都以白色示人，仿佛一个人在人间迷路的洁白天使。

在这一步步靠近梦想的高中岁月中，我为那不可捉摸的未来昼夜兼程，日渐疲惫，甚至迷茫失措，丧失斗志时，我便来到叔父的小屋。不同于市区的繁华，小屋倚在郊区的一块田地上，安静得就像劳作后在田间地头轻睡打盹的老农。走进这片属于叔父的世外桃源，首先映入眼帘的是一排悠然地晒着太阳的篱笆，上面藤藤蔓蔓，好不热闹。往前走几步，紧靠篱笆的是一块菜地，时常可以看见叔父在地里精心侍弄各种应时蔬菜，在地里劳作的叔父俨然一个老农的姿态。紧接着便是叔父的小屋了，屋檐下精致的鸟架上两只虎皮鹦鹉威风凛凛，它们一只叫“风生”，一只叫“水起”，看到我走近，它们会扑棱着翅膀学舌道：“你好！你好！”

我爱叔父，也爱叔父的小屋。除了拥有远离世俗的宁静小屋，叔父还有许多超脱世俗的品质。他爱书法，每天起床第一件事，就是品味一下他之前临摹过的作品。他说人刚从沉睡中醒来时，整个灵魂都是透彻的，如果在这个时候思考，灵感就会像泉水一般喷涌而出。他还爱茶，他喜欢在午后边品茶，边读书。他说万物皆有道，如书法之道，茶之道，抑或是禅之道。

前段时间，“佛系生活”这一词语刷爆朋友圈，在我探访叔父时，偶然之间跟叔父谈论起这一网络名词。叔父对此一番话我至今记忆犹新，他说：“佛系就是无可无不可，随遇而安。不需要去争什么，也不必压抑自己去迎合别人。而佛系生活就是体会内心真实的需求，寻找精神上的满足感，抛下对物质的执念，追求心灵的舒适，顺其自然地生活。”

有不少人反对“佛系生活”，认为这只是一种贪图享乐的借口。其实不然，佛系生活只是一种生活态度，不挣不抢，放空自己。那些崇尚“佛系生活”的人并不是天生都很“佛系”，只是他们经历过太多事情，路过太多繁华，最后释怀得失，选择停驻在淡雅诗意的田园生活里。

佛曰：“众生皆苦”。每个人都会历经磨难，然后到达生命的彼岸。活着是一种修行，当你一切无欲无求了，那你便也无所畏惧了。看开了，放下了，不勉强，不将就，用积极的态度迎接生活，你会遇见不一样的风景。

淡看浮尘烟火，细品岁月静好，与世无争，与尘不染，宠辱不惊，我自清欢。

11月14日下午，高三年级全体师生齐聚启智楼报告厅，召开期中考试总结暨表彰大会，校长杨继柏、副校长刘顺义、教务处处主任陈玉琴、政教处处主任陈晓东、年级部主任王景龙出席会议，会议由刘校长主持。

会上，陈晓东主任首先宣读表彰决定，授予高三(19)班等六个班级“学习

相逢此时 灯火阑珊

高三(20)班 成宇洁

当年轻的汉武帝说出“若得表姐，当以金屋藏之”时，他并不知道，这个女人在历史上的存在竟是那么的昙花一现。竹马绕床来的美好，也终究落幕于阿娇赐死，卫子夫人主椒房。如今的我们已不可知二人在诸事之上的纠葛，但未及弱冠的武帝当时说出这句话的时候，也定是眼睛明亮，神采飞扬的吧。阿娇武帝相许于窦太后当权时，年轻的夫妻也曾有描红画鬓的美好，但也在政权倾轧下变得脆弱不堪。当武帝背上靠妻上位的名声时，阿娇的年少任性，也使本来美好的情感崩于一篑。当窦太后倒下，旧日情感已无，阿娇的存在也变得刺眼不堪时，汉武帝默许了卫子夫的举动，拔出了这棵标志着他幼时受制于窦太后的屈辱的刺。

在我们看来，这样的故事结束了也就结束了，终究是他人的情爱，于我无关。但悲剧总是令人遗憾。如果阿娇与武帝在

荣誉升旗手风采



袁承誉，高三(14)班学生。他严于律己，尊师守纪，团结同学，乐于助人。作为班长，他是老师的好帮手，尽心尽力助老师处理班级事务，更是同学们的好榜样。他的入学成绩处于年级六百多名，但他咬定目标，刻苦勤奋，在高三第二次月考中取得全级200多名的好成绩。课余时间，他喜欢弹吉他，以此来调节紧张的学习节奏。

他的座右铭是：“如果只是向往，远方依旧是远方。”



魏博，高一(19)班学生。他性格开朗，思维活跃，勇于探索，乐于实践，热爱集体，积极参与学校活动。他阅读广泛，特长下棋，在全市中学生象棋比赛中获得第3名。他细心汲取前人智慧，制定学习计划注重细水长流。他中考时以安定区第16名的成绩进入我校2018级宏毅班，并在第一次月考中取得了年级第一的好成绩。

他的座右铭是：“不求孤身峰峦高，不求悉载美名肖，心有明月皎皎，无悔诸般皆抛。”

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“严格自律，文明上网”。

二十一世纪是信息时代，随着“互联网+”的发展，网络已经成为我们生产生活的重要组成部分，而网络安全也越来越成为备受人们关注的问题。有人说，“网络是一座信息的宝库，也是一个信息的垃圾场。”这句话恰到好处地说明了网络的双面性。它的多样和方便为我们学生的个性化发展提供了机会，我们应当吸收有益于自己身心健康发展的东西，这对我们的成长有诸多好处。但是如果沉溺于虚拟世界，缺乏自律意识，它同样会使我们深陷其中，无法自拔，甚至对我们正确的三观养成产生负面影响。

随着信息化的飞速发展，网络借贷作为一种新的金融产品也走进了我们的生活，它在带给人们便利的同时潜藏的风险也急剧增大。例如，一些高利贷、诱导贷，提高授信额度易导致学生陷入“连环贷”陷阱，部分校园借贷平台利用大学生金融知识匮乏，诱导欺骗学生过度消费，最终导致学生无力还款，甚至还需面对信用记录被抹黑及追债等问题，涉事学生因此受到胁迫和利益伤害，严重影响正常学习生活，也给家人和师长造成巨大的压力。对此，同学

们应当防患未然，增强防范诈骗意识，远离诱惑，提升自我保护能力。

严格自律 文明上网

与此同时，被称为“第五媒体”的智能手机日渐成为人们的新宠，在我们学生中也几乎达到了普及程度，而对于学生是否可以携带手机进入校园这一问题，答案是否定的。近两年，风靡社会的网红、主播和小鲜肉们可谓是一夜成名，但是这种成名背后是一些年轻人盲目追求名气，快速消费自己，突破道德底线，对整个社会风气产生极坏的影响。部分中学生受此裹挟，也拿起了手机发抖音，做直播，迷途忘返。习近平总书记在全国文艺工作座谈会上曾说过，“低俗不是通俗，欲望不代表希望，单纯感官娱乐不等于精神快乐。”所以，我们中学生更应该讲品位，有涵养，树理想，存正气。

同学们，“不以规矩，不成方圆”，就像火车需要依靠铁轨才能安全运行，网络也需要我们理性对待才能发挥它的积极作用。让我们从自己做起，从身边做起，从现在做起，严格自律，文明上网，创造清洁的网络空间，争做网络文明的传播者！

我的演讲完毕，谢谢大家！

高二(4)班团支部
2018年10月22日

凝心聚力 再创辉煌

——高三年级举行期中考试表彰总结大会

优胜班集体”称号；赵曦等100名同学“学习标兵”称号；李明周等60名同学“学习进步标兵”称号。陈主任希望获奖个人继续努力，再创辉煌，号召全体高三学生以先进为榜样，不断完善自己。随后杨校长和年级部领导为获奖的班级和个人颁发了荣誉证书。

取得本次期中考试年级第一的学生代表史高乐同学发言，他结合自身实际，从总结反思考试成绩、培养良好心态、提高学习效率等方面分享了经验方法。指出期中考试虽已结束，但同学们的奋斗之路还任重道远！

年级部主任王景龙对照2018届高考分析了本年级学情。他运用详实的数据和典型案例分析了2019届高三学生固有的优势及存在的不足，帮助同学们认清形势，强化信心，以更加饱满的热情投入到紧张的复习备考中去。

杨校长在总结讲话中强调：“高考是逃离‘底层’最有效的捷径，唯有知识才能改变命运，唯有学习才能成就人生。”他希望全体高三学子明确目标，调整好心态，刻苦努力，顽强拼搏，成就更好的自己！

(高三年级部)

彼此都成熟理智时相许相携，那么结局是否更加美好？当少年夫妻相处二十年而两心不离，武帝是否能在漩涡中护她周全，许她一生？

成熟，才是爱情的正确打开方式。正如《我的少女时代》中林真心与徐太宇的重逢。林真心终于活出了自己的真实美丽，勇敢自强，徐太宇也事业有为。他们会以自己最美好、最强大、最光明正大的姿态走在一起。假如他们在中学时便互诉真情，他们面临的是无法逾越的障碍，二人个性的碰撞会使美好变为遗憾。他们在迫不得已之中选择了成熟，却惊喜地收到了一份在漫长思念中再也不会破裂的情感。

把最好的、最无瑕的自己留给那个你认定的人。你不知道未来的自己会是怎样，但不要在年轻时把回忆变为闭口不谈的遗憾。不要在性格乖张的时候伤害别人，也不要自己脆弱的时候接受尚不成熟的他人。一个人最伟大事，不是随心而动，而是在肩膀强壮的时候，默默承担起所有责任。

有一天，你会发现，当你转身的时候，那个你等的人，也在静静地等着你。

蓦然回首，那人却在，灯火阑珊处。

年鉴学派的诞生及发展历程(上)

历史教研组 赵亚龙

所谓年鉴学派,不是一个有组织的学术团体,而是团结在《经济与社会年鉴》周围,代表着以对历史研究的新方法和新思路的开放性为其标志的一种精神。1929年1月吕西安·费弗尔和马克·布洛赫在法国斯塔拉斯堡大学创办《经济与社会年鉴》杂志,标志着年鉴学派的诞生。在《经济与社会年鉴》创刊号的卷首,布洛赫和费弗尔联名发表了一篇《告读者》,写道:“我们都是历史学家,都有共同的体验,并得出了共同的结论,我们都为长期的、从传统分裂状态中产生的弊端而苦恼。目前的状况是,一方面,历史学家在研究过去的文献时,使用着陈旧的方法;另一方面,从事社会近代经济研究的人,正在日渐增加。这两个方面的研究者,互不理解,互不通气。现在,在历史学家之间,在从事其他研究的专家之间,存在一种不相往来的闭塞状况。当然,各行的研究家都致力于自己的专业,在自己的庭院中辛勤劳动,如果他们再能关心一下邻居的工作就十全十美了,可是却被高墙堵住。我们之所以要出来大声疾呼,就是针对这种可怕的分裂。”这段文字可以看作布洛赫和费弗尔创办《年鉴》的初衷,也看看看作是《年鉴》的宗旨。因此,凡是冲破传统史学狭隘的、闭塞的、以政治史和精英人物为主题的历史研究,主张把其他学科的研究方法和成果引入到历史学的研究之中,并将历史学的

研究方向转向经济社会史的学者,都可以称之为年鉴学派。

年鉴学派在20世纪20年代末的诞生不是偶然的,它的诞生有着悠久的历史渊源和社会条件。

第一,在西方近代历史上,先后在思想文化领域兴起了文艺复兴、宗教改革、启蒙运动等思想解放运动,它们的共同之处是将人从神的桎梏中解放出来,而且它们所宣扬的“人人平等”等理念为年鉴学派将历史研究从单个的人转向人的群体奠定了理论基础。

第二,在年鉴学派创立之前,史学界就有关于不同传统史学研究范式的挑战。启蒙思想家伏尔泰在他的代表作《路易十四时代》中,不仅叙述了路易十四个人的活动,而且综合考察了法国内政、司法、商业、治安、科学、习俗等各个方面的情况,展示了当时的时代精神和人文风貌。伏尔泰在1731年8月24日给奥利维的信中明确说过:“路易十四时代在战争和政治方面,丝毫不优于其他时代,删掉艺术和人类精神的成果,就找不出足以引起后人瞩目的杰出的东西来。”伏尔泰的《风俗论》讨论的是查理曼大帝以来的欧洲社会生活,从传统的政治、战争历史主体转向了关于商业、习俗发展的社会史研究。卡尔·马克思的《资本论》更是一部经济史。法国历史学家亨利·贝尔于1900年创办《历史综合评论》杂志,向传统史学发

起全面的挑战,主张历史学家应该克服历史学的过于专业化的狭隘性,主动和其他领域的专家合作,利用多种学科方法解释历史。因此,应该看到,年鉴学派最初所倡导的“总体史”研究,跨学科研究方法在年鉴学派正式创立以前,都可以找到思想轨迹,而吕西安和费弗尔正是将这些反传统史学研究的思想加以整理,形成了系统化、科学化的历史研究方法。

第三,西方在实现近代化的过程中,资产阶级起着主导型的因素。工业革命以来,工业资产阶级凭借着雄厚的经济实力开始攫取国家政权,到了第二次工业革命以后,垄断资产阶级控制着社会的方方面面,政治权力的取得取决于经济的力量。在两次工业革命给资本家和资本主义社会带来巨大荣耀和利益的同时,各资本主义国家因政治、经济发展的不平衡而勾心斗角、战争不断,第一次世界大战就是这种不平衡造成的恶劣后果,还有资本主义社会周期性的经济危机以及各资本主义国家国内工人罢工运动此起彼伏(如:英国的宪章运动、法国里昂工人起义、德意志西里西亚职工起义等)等一系列社会现象,都对资本主义正常的社会秩序产生了强烈的冲击。也使得历史学家的研究领域从政治转向了经济和社会领域乃至更为广阔的领域。

编者按:

曹高君,2000年考入我校高一年级,2002年高二考入中国政法大学法学专业。获中国政法大学法学硕士,德国汉堡大学国际商法博士研究生学位,2018年获中国执业律师资格。目前供职于德国汉堡某律师事务所,从事中欧民商事法律事务及商务拓展事务的咨询工作。从中学起就喜欢阅读写作,业余擅长用文字记录生活,表达感悟。高中两年,有多篇习作在校报发表。

当时的月亮

曹高君

平生的约。像是要去问所有的问题,也像是要去交付所有的谜底。我等月亮从南山顶上爬上来,像代表着亘古以来的全世界,问候亘古以来的所有星辰。

后来我停下在做题在画画在书写的笔,也关掉我的红黑相间的小台灯。我赤脚走上阳台,总是初秋夜里寒意渐深的瓷砖地,我背靠着墙缓缓地坐下来。

然后我看着它。目不转睛地看它。不明所以地看它。困惑地看它。冷漠地看它。也会忽然看着它,然后大滴大滴的眼泪落下。

有一大团一大团混沌的情绪,在我空间有限的脑海与胸膛里横冲直撞。无论那让我困惑让我冷漠或让我流泪的是什么,我都无法用语言来讲述清楚。后来叫做科学家的人们试图分析满月的夜里人们徒增的烦恼、悲伤和犯罪率。

我很庆幸在我仰着头看着它时,尚不知这混沌会遭遇未来这样无趣又严谨的解释。

阳台墙上的瓷砖年久失修,忽然发出彼此被挤压的大声嫌弃。

我在黑暗中被这忽然的啞嗒声惊到魂飞魄散,压着胸口急促的呼吸,颤颤地抬头,却看到月光里,阳台上,家里的昙花,正在开放。

一朵花开的声音。

我只听到那一次。

轰然心惊。

没有多少人会知道在灰蓝色的月光里,一朵薄如蝉翼的银色花开,能美到多么可怕。

那种美是一个封印,盖在我的少年记忆的尽头,平息了那片疆土上所有的纷争。

此刻,我在十几年后的黑暗中忽然想起那夜的月光与昙花。

那朵昙花,正在我的日记本里干枯。

神话还在,寓言无解。

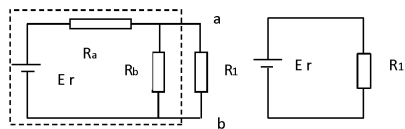
物理思想方法概述(12)

——等效转换思维法

物理教研组 古建新

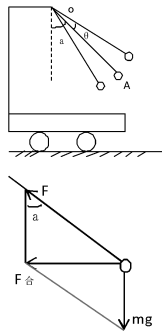
等效法,就是在保证效果相同的前提下,将一个复杂的物理过程转换为较简单的问题的思维方法,其基本特征为等效替代。

物理学中等效法的应用非常广泛,合力与分力、合运动与分运动、总电阻与分电阻、交流电的有效值等,都是大家比较熟悉的等效概念。如一个物体的各部分都受到重力的作用,但可以用重心等效替代物体各部分的重力作用点,压力、浮力、摩擦力的作用点都是这么处理的。在研究力的作用效果时,人们发现,几个力的作用效果往往可以用一个力来代替,进一步研究发现两个力与一个力符合平行四边形定则,于是得到了矢量合成的法则——平行四边形定则。在对物体受力分析时,把所有的力的作用点都放在重心上,使问题简化。电磁感应中一段弯曲导体切割磁感线运动时能产生感应电动势,用无限分割法可以得出其结果等效于一段直导体,于是有了等效长度的结果。交流电的有效值是利用电流的热效应计算得出的,如果在相等的时间内某交流电通过某电阻产生的热量与一直流电产生的热量相同,则交流电的有效值就与该直流电相同。除这些常见的简单等效方法外,还有等效场、等效电路、等效电源、等效模型、等效过程等。下面认识两种不常见的等效转换方法。



例2:如图,在水平方向加速运动的小车上的O点用轻线拴一个小球,稳定后线与竖直方向的偏角为a,现从稳定位置A把小球拉开很小角度θ后放开,小球将会来回摆动。

1. 求小球摆动的周期。
2. 要使小球在竖直面内做圆周运动,在A点的最小速度多大?



解:1. 这正是等效重力场问题,根据题意,小车应该有向左的加速度。如图根据小球的受力情况由牛顿第二定律可求得小球在稳定位置时细线的拉力 $F = \frac{mg}{\cos a}$,这个位置正是单摆的平衡位置,细线拉力等于等效重力,则等效重力加速度 $g = \frac{F}{m} = \frac{mg}{m \cos a}$,方向沿细线方向斜向下。这个单摆在等效重力场中,由单摆周期公式 $T = 2\pi \sqrt{\frac{l}{g}}$ 得周期 $T = 22\pi \sqrt{\frac{l}{g}} = 2\pi \sqrt{\frac{l \cos a}{g}}$

2. 在这个等效重力场中,A点相当于最低点,则A点关于O点对称点B相当于最高点。要使小球做完整的圆周运动,则小球在B点只由等效重力提供向心力,即 $mg = m \frac{v_B^2}{l}$, $v_B = \sqrt{gl} = \sqrt{\frac{gl}{\cos a}}$ 。从A点到B点的运动过程小球机械能守恒,则有 $\frac{1}{2}mv_A^2 = mgl + \frac{1}{2}mv_B^2$ 解得 $v_A = \sqrt{V_B^2 + 4gl} = \sqrt{5gl/\cos a}$

红黑相间的台灯。如果凑得足够近,可以听到细细的电流声,从空气中锋利地穿过,即使在黑暗与黑暗之间,仍然有无数条光的河流在喧哗。而我坐在光的河流中央,在险峻的岛屿之上,耐心而郑重,等着那轮月亮爬上来。

我从来都不知道那轮月亮是什么意思。即使今天也并不知道。

然而那样的夜晚,坐在光的河流中心,等待月亮升起来。那样的等待,安静漫长得像个神话。

所有的举动,声音,和忽明忽暗的念头,都如欲说还休的寓言。

我从未那样充满仪式感地等过谁。像是要赴一场诉尽我



扶摇人生

高二(7)班 王亚妮

宗越

医者的一双手,既可用于救人也可以用来杀人。誉满五洲的医圣宗越,用一只手救济苍生,另一只手沾满毒药,在黑暗中潜伏。

水之无形,遇方则方,遇圆则圆,最难掌控,却在轩辕氏手中乖乖听话,随意变换。他是医圣宗越,亦是身负血海深仇的轩辕后人——轩辕越。

他年幼时亲眼看着全家被屠,为了活下去不得不啃食亲人的尸体。他的痛,他的恨,没有人了解,若心中没有复仇的信念,或许他早已活不下去。他费尽心思,不惜以生命为代价也要手刃仇人。他被仇恨蒙蔽了双眼,看不见爱,也看不懂爱,他认为他活着的意义只是报仇。齐韵看着她的越哥哥深陷仇恨,心疼不已,尽管他是他仇人的女儿,也依旧不曾离开,后来他为宗越而死,终是用爱感化了他。

命运对宗越不公,他选择了用最极端的方式去反抗,幸而后来,他是迷途知返。每个人心中都有一片一触就痛的伤,我们可以哭,可以怨,但不能恨。解除痛最好的办法是付出比痛更多的爱。

人生之扶摇直上,或情深不悔,或迷途知返,或,共有之。

的火凤,总有一天我们都会飞向长空,翱翔九天!

无极

“倘若今日,我连我所爱都护不住,他日又如何护得住五洲天下?”

在太渊,他为了扶摇的安危,用违心的话骗扶摇离开,在璇玑,面对璇玑女君的威胁,却依旧护着扶摇;在穹苍,他宁愿忤逆师尊,背弃天下,也要保扶摇性命;他与扶摇一路走来共经风雨,共历生死。扶摇是他看得比命还重要的人,是他发誓要守护一生的人。

可他与扶摇注定是孽缘,定然不会一帆风顺,他们要面对的困难难以言计。扶摇一生豪迈爽朗,放荡不羁,无极不愿压抑了她的天性,自己扛下了所有的困难和压力,哪怕师尊用掉修为的方式去威胁他,他也依旧不愿对扶摇动手,她始终相信扶摇善良正直,绝不会成为祸乱五洲的妖女。即使在后来扶摇失去理智,将他刺了一箭又一箭,血流如注,他也依旧选择用爱去唤醒扶摇的记忆。无极生来便有无数的责任,他一直为了五洲天下而活,却甘愿为扶摇背弃一切,或许是他过得太孤寂,遇到相知相

扶摇

从玄元山,到太渊;从天煞,到璇玑;从天穹,到穹苍;扶摇从一个低贱的奴隶,风雨兼程,血泪相依,一步步揭开身世之谜,成为璇玑女君。可命运偏偏不让她好过,虽身系五洲苍生之安危,但她的存在,注定是隐患,没有人希望她活。

如果换做别人,也许会妥协,但她不同,她是扶摇,是要风飞九天的人,绝不会向命运屈服,哪怕最后封印开启,失去理智,最终也在爱和善良的召唤下苏醒。我钦佩她的坚强,也懂得她的坚持。从小便生长在一个不受重视的环境里,弱小的自己只能任人嘲笑,被人看轻,若想要不再受欺负就要变强,强大到不再流泪,强大到让世界胆颤!她不违背自己的心,敢爱敢恨,认准一件事便会一直坚持下去,哪怕在姚城被所爱之人拒之城外,也依旧不曾放弃,拼死也要护姚城子民周全。

后来的她是五洲皇后,早已风飞九天,与爱人相守,但她依旧还是那个爱恨分明,不屈坚韧的扶摇,而我们都像是扶摇,都在与命运作斗争。我们或平凡,或卑微,但我们心中都有喷涌出

雨后的花园

高一(20)班 付铃芝

院子后面有一个花园,里面种着各式各样的花。每临盛夏时节,花开得五彩缤纷,温柔又热烈。但雨后的花园,却又别具风味。

盛夏的雨,来得快,去得也快,才没一会儿,阴沉得仿佛要塌下来的天就放晴了。天空异常澄澈,蓝得剔透,就像童话中的一样,带着梦的幻影。阳光很柔和,缱绻而温柔,空气中弥漫着心安的味道。

走进雨后的花园,免不了要惊叹一番。因为这时的花园,褪去了那股子热烈奔放,只剩下祥和与静谧。往常的蝉鸣也听不到了,仿佛是害怕破坏这份美景。

花儿们都半卷着那娇嫩的花瓣,残留的水珠在上面滚来滚去,仿佛少女眸中的水光,楚楚可怜又满怀羞涩。嫩黄色的花蕊也缱绻起来了,隐藏在花瓣里,不愿显露。

我最喜欢的便是那茉莉花了。它是娇小玲珑的美丽,清纯而淡雅。茉莉花花瓣娇小,颜色如玉,在雨水的滋润下更显俏丽,阳光反射后,竟有种圣洁的璀璨。虽然茉莉花没有牡丹的婀娜艳丽,没有玫瑰的多情浪漫,没有百合的纯净典雅,但她却仍有一种质朴的魅力。

除了花儿,还有青青葱葱的小草。花园里有一片三叶草地,是孩子们的乐园。我也喜欢半蹲在那片地里,寻找那四叶草。据说四叶草的每一片叶子都代表着一个祝福,四叶草多出的一片叶子,代表着幸运。

“哇,我找到了!我找到了!”旁边的一个小姑娘惊喜地叫道。“真的吗?”她的同伴都围了上去,称赞连连。“快许愿吧!”有一个小姑娘催促着,然后那个小姑娘把四叶草举在胸前,小声说:“希望我这次考试能考好。”我哑然失笑。真像啊,我小的时候,和小伙伴们也一起找过四叶草,一起许过愿。

再走着,发现花园的一角有一道很长的架子。“还在呀,我还以为早拆了呢。”我思忖着,怀念地走了进去。以前的架子上,爬满了藤蔓,郁郁葱葱,夏天快过去的时候,还会结上紫色的小圆球,我们一度以为那是葡萄要熟了,垂涎了很久。可如今,架子上的藤蔓也几乎没了,只剩下锈红色的铁架,和一段美好的回忆。

我走进架子,看到地上有几个小坑,溢满了雨水。架子上的水珠滴下来,带起一圈圈涟漪,然后归于平静,我的记忆,也随着一个个景象泛起波纹,却又平静。

我返回花园前,发现花朵上的水珠已经消散了,花儿又是那明媚娇艳的模样。蝉鸣声也回来了,还可能混有其他昆虫的声音。我抬起头,发现阳光有些刺眼,天边竟有彩虹出现。我突然想到一句话:花儿没有眼泪,因为太阳会帮她擦干。我用手抹了一把被太阳刺出的眼泪,心想:我也没有眼泪,因为岁月会帮我拭净。

花园,以前是我的乐园,在这里,有我最美好的回忆。曾经的幼稚已经消失,岁月会让我渐渐成熟,慢慢成长,虽刻骨铭心,却也意味深长。

雨后的花园,就像午后的一场梦,干净、美好,让人追忆,很梦幻也很温暖,亦像冬日里的一杯热茶,暖到骨子里,然后蔓延到心里。

推荐教师:马娟

单车斜阳

高一(18)班 尹懿龙

在一个很深的夜里,忽然梦见了遥远的时光。骑着单车,去几公里外的学校去上晚自习,夕阳满天,将我骑车的影子涂抹得悠长。醒来时,窗外依然是这个客居城市初夏的夜,黑暗包围着我,有一种软软的痛,痛中带着幸福和甜蜜。

那时我拥有的第一辆自行车,是姐姐的,姐姐出嫁的时候,家里给买了辆自行车。那个年代,自行车也是较为贵重的物品。当那辆车子到了我手里,我也曾一度极其爱惜,只是时日一长,它在我呼啸的青春里,渐渐失去了光彩。日复一日地骑它飞奔,便没有了最初的激动与呵护,一如想珍惜却最终辜负了的美好时光。直到有一天,它丢失了,才想起所有的好。现在想来,少年时也曾丢过几辆自行车,却只有第一辆,常让我叹惋。

最喜欢夏日的傍晚,蜻蜓翩舞于云天之外,我骑上单车,直奔校园。河畔有一条平整的土路,我喜欢从那里经过,长风吹过水面,带着潮湿的凉气,还有岸边杨柳淡淡的芬芳。那时,我和班上一个女生很要好,很纯很真。常常在自习的时候,她传来纸条,说想出去看看落日,于是我们偷偷溜出来,骑车直奔河边,她坐在后面,哼唱那时流行的歌曲。现在想来,那些当年很红的歌,早已成为经典。

我们坐在石堤的台阶上,身旁是垂进

水中的柳条,目光掠过满河灿烂的流水,去看远远的岸边那一轮将沉的红日。身后的堤顶上,自行车斜支在那里,我们无言,只是看着天边不断变幻的色彩。那个夏天,我们就这样坐在河边,任思绪各自飞扬。我们就像两只悠悠的白蝴蝶,在如茵的地上,翩翩飞舞。

许多年后的一个晚上,我在一个陌生人的微博里,发现一张卡通照片,小河流,石堤垂柳,晚风斜照,坐在一起的少男少女,还有那一台单车,那一瞬间,心仿佛被什么温柔地击中,就像穿透岁月的石子投入时光的湖,心间泛起层层叠叠的回忆。

成长总是让人猝不及防,仿佛还没来得及回味,一切已飘摇远去,成为那一片不可触碰的遥远。而汹涌着奔向眼前心底的,都是繁华世间不被预料的种种,茫然随之浮浮沉沉,让沧桑漫卷额头心上。我不想说,那是一段无悔的岁月,因为,有那么多的话,还没来得及对那个坐在我单车后面的女孩说。可是细想起来,似乎并不知道要对她说些什么,有过那样的情境,便已无悔。就像她在我单车后唱的那些歌,虽已散去,却回味更浓。

是的,就算无法重来,就算记忆会蒙尘,那美好的过往永远是我心底感动的源头。多想在如旧的黄昏里,让单车碾碎一地夕阳,让熟悉的歌声留在耳畔,那么,我的心,定会滚烫如初,我的泪,也会甜蜜幸福。

推荐教师:马娟

有你们真好

高一(18)班 董丽君

夏季的炎热在不知不觉中消散,紧接着的是凉爽的秋季,我们也伴随着秋风来到美丽的一中,开始自己新的学习生活。

未来或许坎坷忧郁,或许美好幸福,但回忆总是令人难忘的——

我在一个崭新、轻松、快乐的学校度过了初中三年,我们是这所初中的第一届学生,学校同学不多,但个个充满阳光,为这所学校带去了温暖和快乐。记得刚上初一时,学校还没有建完,真的很简陋,没有宽阔的操场,没有花草树木,仅有的就是一个校门,一栋橙色的教学楼和飘扬着五星红旗的国旗台,就在这样简陋的校园,我遇见了善解人意的老师,朴实纯真的同学以及我最好的四个朋友。

傻橙子是我们五个人中的老大,她不仅是年龄最大的,而且能力也是最强的。用一句话形容她就是“上得了厅堂,下得了厨房。”身材高挑,面容姣好的她总是笑嘻嘻地和别人打闹,由内而外散发出的霸气总是能震慑全场。在外她是小女孩,在内却是个勤俭持家的小大人,她的爸爸妈妈总外出工作,她一个人在家把家里收拾得整整齐齐,饭菜做得一等一的好,是我妈口中所说的“别人家的孩子”。

刘小鹿是典型的淑女,优雅、文静。她唱歌唱得特别好,是我们几个的“随身听”,听她唱歌的时刻,也是我们五个最安静的时刻。

小岚子大概是我们几个中最稳的一个了吧,干什么都井井有条,徐徐渐进,天塌下来好像也不会着急。她的细心体现在各个方面,不论是学习还是日常生活,她总能细心认真地干好每一件事。

小露露是我们五个中“狂野”的代表。不是在外貌上,而是在行动上。她能不顾场合地哈哈大笑;在课余时间疯狂地奔跑;在自习课上大讲恐怖故事。她的心思都表现在脸上,生气就是生气,高兴就会用各种你意想不到的动作表现出来,她会很直接地指出你的过错,丝毫不留情面,但由于她那可爱又不失灵气的样子,我们会很容易原谅她的“罪过”。我倒很喜欢她直爽的样子呢!

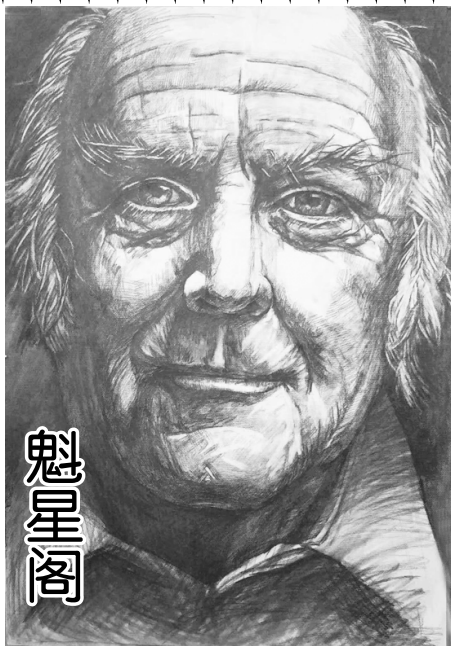
就是这样五个性格不同的女孩,格外愉快地度过了初中三年时光。教室的窗台边遗留着我们的痕迹,学校的操场有我们流下的汗水,图书馆的书被我们抚摸过,篮球架下似乎还有我们跳跃的身影,你是否听见校园里爽朗的笑声?那是我们快乐的见证。初中三年真的很短,短到你还没有抓住它,它就溜走了。在这短暂的三年,我们与学校共同成长,学校的综合楼和体育馆已经建成,新修的操场真的很大,小型的足球场也已包装完毕,我们的思想也逐渐成熟起来,有了各自的理想,有对未来的憧憬。我们有时也会有争吵,但总能很快和好。

蔚蓝的天空下,好看的橙色教学楼,灰色的操场,都是我们友谊的见证,或许以后很难再相见,但那段有你们陪伴的时光我会永远记得!

初中三年,有你们真好!

我的生活中,有你们真好!

推荐教师:马娟



《凝视》 高二(10)班 阎琪 指导老师:陈胜临

这场演出没有专业的演员,完成这场表演的500多名演员全部来自附近16个村寨的10个少数民族。他们昨天还是耕田种地的普通农民,今天,却变成了登台亮相的舞蹈演员。他们没有华美的演出服,没有专业的化妆师。他们要做的,就是在表演前穿着他们认为最美丽的民族服装候场。场内没有话筒,我们所听到的,是来自玉龙雪山最纯朴原始的嗓音。

整场演出分为六个小部分,一首《印象丽江》的主题曲拉开了整场演出的序幕。战马的嘶鸣声在耳边响起,马蹄声响

没有灯光,没有音响,没有幕布,这是一场来自自然的演出。

舞台搭建在海拔3100米东巴位走廊的玉龙雪山脚下,蓝天为幕,大地作台,一切都是就地取材。背景是云雾缭绕的玉龙雪山,舞台是用象征着云贵高原红土的红色沙石砌成的“茶马古道”,观众席的一部分,也是由水泥砌成的石墩和石桌,这一切的一切,都将人们带入了雪域高原的神秘之景中。

印象丽江

高一(20)班 周汇

彻山间,数百匹矮种马霎时占据了整个舞台,羊皮坎肩的身影从眼前滑过,朱红的“茶马古道”上已被棕色的矮种马与穿着白色坎肩的纳西族人填满,一群群少数民族的原生态演员们,在高亢嘹亮的民歌中认真投入地表演,尽情展示粗犷豪迈的豪爽。响彻山间的马铃声与演员们粗犷豪迈的吼叫声,将观众们带入了“山间铃响马帮来”的时代。这便是第一部分:《古道马帮》。

伴随着轻柔悠扬的乐曲,数百匹马退出舞台,出现在观众眼前的,是100个背着背篓的纳西妇女。他们蹒跚在曲折的山道上,当这些任劳任怨的妇女站满整个舞台,到处响着银铃般的清脆声音时,一种无法言喻的震撼直击心门。

“这里有情人可以自由结合,青春的生命永不消逝……”主持人用并不标准的普通话,向我们介绍着纳西族人的凄美传统——殉情。按照古老的传统,一对不能结合的纳西族情人,便会去玉龙雪山上殉情,这样,他们会去往玉龙第三国,从此过上幸福的生活。阵阵哀伤的音乐中,男女主人公在家人依依不舍的告别中,在对爱情坚定忠贞的信仰中,走进玉龙雪山。生命,在那一刻定格,爱情,在那一刻永恒。

全场再次响起高亢嘹亮的歌声,马铃声再次响彻山间,所有的演员虔诚而又纯朴地祭拜他们身后的这座雪山,雪山,就是他们的信仰。

我从未想过,一场演出可以以这种形式呈现,震撼我们的,就是原始的、自然的力量。

推荐教师:马娟

生如夏花

高三(1)班 牛丽丽

还记得年少时的伤疤,一起笑着流泪不曾害怕常常一个人,走很长很长的路,在起风的时候觉得自己像一片落叶,随着风儿舞着芭蕾还记得那个大雨中为我撑伞的人,肩并着肩,手拉着手常常一个人仰望星空,我想知道有个人是否从世界的某个地方朝自己走来自此有人与我共黄昏

岁月让梦消失也算长大,那是我不能碰的痛从此,做一个明媚的女子,以优雅的姿态去摸爬滚打在没有人认识时,认识自己在没有人在乎时,照看自己慢半拍,原谅那个曾经惶恐的自己

那时候的未来遥远而没有形状,梦想还不知道该叫什么名字

我的梦想,在每个醒来的清晨敲打我的心房,告诉自己

成功的道路还很漫长

我的梦想,在把握每次机会表达自我主张,展现给你年轻但一样宽阔的胸膛

今天我终于站在这个年轻的舞台上

请你给我一束爱的光芒

请你为我骄傲鼓掌

我要让世界为我激荡

或许多年后相见,在某个拥挤的街头,透过公交车的玻璃窗户看到你

想用力拍打窗户引起你的注意

把阻隔你我之间的一切全部撕裂

在自己丰富的想象中,把自己感动到泪流满面

然而事实愈来愈远,你我再无交集

多少无邪的岁月,付与纷繁的生活

我回到古老的旧宅

守着高墙绿苔,珠光瓶花

做一个端庄本分,优雅淡然的女子

万般过往皆随风而逝

再不必等待那个永不归来的人

那时苍白的两鬓,温柔的皱纹,便是此生最美的修行

关于艾滋病的基本知识

(接 2018 年第 7 期中缝))

5. 理解他们的苦,珍惜自己的福,关爱他们的路,珍惜自己的路,理解他们的无奈,莫让自己无奈,从细节做起,把习惯养成,让健康一路随行。

6. 远离电脑电视,亲近自然田园,告别压力郁闷,尽情放松舒展,生活需要开怀,压力需要胸怀,健康贵在开怀,愿你快乐常在,把快乐做成习惯,让幸福永远相伴。

7. 鸟语花香的世界叫人留恋,缠绵病榻的痛苦令人心碎。风和日丽的天气请多享受,狂风暴雨的挫折我来陪伴。世界艾滋病日,请珍爱生命,祝健康快乐。

8. 艾滋病不可怕,牢记知识预防它;艾滋病不可怕,洁身自爱远离它;艾滋病不可怕,发现治疗有办法。愿您身体健康,远离疾病!

9. 身体健康最重要,日常预防不可少;讲卫生,常锻炼,增强体质免疫高;忌油腻,食果蔬,健康饮食很重要;爱自己,放端心态最好!愿你注重日常习惯,拥有好身体!

10. 阳光普照大地,把健康快乐环绕,月光朦胧美丽,将幸运幸福轻降。愿健康永远对你微笑。

11. 健康,是活力十足有干劲;健康,是对待万物平常心;健康,是天天开心好习惯;健康,是春夏秋冬好心情!愿你拥有十全十美的健康生活!

12. 蓝天下一道红色的警戒,化作生命中一片坚固的屏障。把健康这个最佳的礼物,送给热爱生活的亲密伙伴。祝福朋友健康快乐。

13. 12月1日为世界艾滋病日,让红丝带牵起更多关爱;让关爱成为防治艾滋病的良药;让世界因为关爱阳光灿烂。让和平和谐关心关爱成为世界永恒不变的主旋律!

责任编辑

一版 杨天顺

二版 孙燕琼

三版 党彩娟

四版 马娟

中学生礼仪常规

1. 参加升旗仪式,衣着整洁,队列整齐,行队礼或注目礼;唱国歌要严肃、准确、声音响亮。

2. 穿校服,佩戴校徽,坐正立直,行走稳健,谈吐举止文明。

3. 使用好礼貌用语:请、您、您好、谢谢、对不起、没关系、再见。

4. 使用好体态用语:微笑、握手、招手、鼓掌、右行礼让、回答问题起立。

5. 进校第一次见到老师,立定问好;上下课,起立向教师行注目礼;课堂上,发言先举手;课余,进老师办公室或居室打报告或轻敲门,经允许后再进入。

6. 在家中吃饭请长辈先就座离家或归家向父母打招呼。

7. 对待客人或外宾,主动问候,微笑致意,起立欢迎,招手送别。