

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[2023]4号

编委主任 李爱军 主编 董立顺

学校网址: <http://www.dxyz.gs.cn>

2023年
3月20日
星期一
第1期
总第214期



我校召开“三抓三促”行动动员部署会议



2月24日下午,我校召开“三抓三促”行动动员部署会议,传达学习省、市和全市教育系统“三抓三促”行动动员部署会议精神,全面系统安排部署我校“三抓三促”行动。党委书记刘顺义在动员部署会议上讲话,党委副书记、校长李爱军主持会议。

李爱军解读了《定西市第一中学“抓学习促提升、抓执行促落实、抓效能促发展”行动实施方案》,组织学习了《定西市教育局2023年工作要

点》,并就我校开展好“三抓三促”行动作了全面部署安排。

刘顺义强调,开展“三抓三促”行动,是省委省政府贯彻落实习近平总书记对甘肃重要讲话重要指示批示精神的具体行动,是提升能力素质、锤炼过硬作风、提高工作效能的有效抓手,也是推动教育工作提质增效的应有之义。要深刻认识开展行动的必要性、紧迫性、针对性,把思想和行动统一到省、市委部署和全市教育系统工作要求上来,结合我校实际把行动

抓紧抓实抓到位。

刘顺义要求,一要强化学习提升。学思想,提升政治思想;学政策,提升谋事水平;学业务,提升干事本领;学经验,提升创新能力;学先进,提升追赶动力。二要严格执行落实。执行绝不能打折扣、搞变通,要聚焦全市教育系统“五大行动”“八大工程”工作部署,对准全省卓越高中建设目标,切实提升学校管理水平。三要创新工作思路。要不断创新工作思路,积极构建“领导牵头挂帅、职能处室负责、全员积极参与、对照台账清单、推动问题解决”的工作落实格局。四要强化责任担当。要强化责任担当意识,深化思想认识水平,积极投入到“三抓三促”行动中,以“三抓三促”行动为契机,全面推动我校教育教学工作高质量发展。

学校领导田永强、张小兵、姚海军和全体教职工参加会议。

(党政办公室)

市政府副市长陈冲莅临我校督查指导春季开学工作

2月6日下午,市政府副市长陈冲在市教育局党组书记、局长李安花和副局长陈永义等的陪同下莅临我校督查指导春季开学工作。

开学第一天,陈冲一行先后深入学校食堂、宿舍及操场、体育艺术馆施工现场、年级部、教室,现场查看了开学条件保障、学校“开学第一课”开展情况,详细询问了安防体系建设、食堂饭菜质量及价格、体育艺术训练馆的建设进度、高三年级备考工作、学生社团建设等方面工作的开展情况。在详细了解了学校师资配备、人才引进情况后,陈冲副市长强调指出,一定要加强教师队伍建设,不断强化师德师风建设和思想道德教育,把人才使用好。要充分发挥校史馆在学校文化传承、励志教育、知校爱校荣校教育等方面的教育,全面加强人才培养和全面提升办学质量。在听取学校社团建设汇报后,他对学校社团建设工作予以肯定,同时提出,一定要以德为先、五育并举,在抓好成绩的同时,努力培养德智体美劳全面发展的社会主义新型人才。针对

校园安全工作,陈冲指出,校园安全是学校工作的底线,要以“时时放心不下”的责任感,坚决筑牢校园安全防线,织好校园安全网络,为师生创造一个安全、舒适的学习生活环境。

在高三年级部,陈冲详细了解高三年级高考备考工作及尖子生培养情况,就备考工作提出许多建设性意见建议。随后,他深入高三(19)班,结合个人求学经历深情寄语高三学子,希望学子们面对人生关键时刻能珍惜宝贵时间,培养拼搏精神。勉励年轻学子们作为新时代新青年,应乘着祖国利好发展之快风,怀抱大抱负,具创新品格,促进德智体美劳全面发展,勇于承担历史赋予个人的使命,明确自己的历史责任,奋勇进取,努力学习,成长为一个对家庭、对社会、对国家有贡献的人!

随后,陈冲一行参观了我校校史馆,全面了解了定西一中八十多年来的发展历程,肯定了定西一中建校以来取得的成绩,同时对学校下一阶段工作提出指导性意见。(党政办公室)

我校召开新学期教育教学工作会议

为进一步夯实教育教学常规管理,提高整体教学水平,2月14日下午,我校召开了新学期教育教学工作会议,校级领导、相关处室负责人、各年级部主任和备课组长参加会议,会议由党委委员、副校长田永强主持。

教研处主任陈玉琴围绕落实集体备课和教师培训安排部署了本学期的教研工作,要求各教研组长和备课组长要按照集体备课“四定五备六统一”要求,充分发挥各自职能,切实做到学校制度和落地生根。同时,根据《定西市第一中学“青蓝工程”实施方案》对新学期新入职教师的培养作了详细说明和具体安排。

教务主任张胜利等环节对本学期教学工作作了详细安排。重点围绕抓实常规教学管理和规范教师教学行为。同时,还对本学期各年级的考试安排以及教学进度作了统一规定,要求各年级要统一思想,达成共识,切实落实各项教学计划,不断提高课堂效率和教育教学质量。

党委副书记、校长李爱军作重要讲话,围绕新学期扎实开展教育教学工作对全体教师提出具体要求。一是教学常规务必做到实处;二是教学举措务必得到优化;三是跟踪问效务必落到实处。同时聚焦“集体备课”、“青蓝工程”、“拔尖培优”等三项重点工作,要求年级主任、班主任、备课组长和全体任课教师切实做好常规工作、落实每一环节,确保学校政策要求落到实处。

党委委员、副校长田永强作总结讲话。一是备课组长带头做好、做实各自年级学科教学和集体备课工作,变个人创优为集体创优,落实教师专业发展的传、帮、带和课堂教学的细、实、优。二是年级主任把握年级特点,明确目标思路,组织召开学情、教情、班情分析会,分类会诊,精准指导,努力实现教学管理的最优化。三是相关处室做好常规教学和教师发展的全过程跟踪与质量监测分析。

本次会议为新学期学校的教育教学工作明确了方向,确定了目标,制定了措施,不断督促全校教师严格落实各项教育教学工作,不断鞭策全校教师谱写学校发展新篇章。

(教务处)

2月6日,我校在启智楼报告厅召开了新学期师德师风教育暨开学工作安排会。

党委委员、副校长张小兵作了题为“提升办学理念,改进教学模式,注重内涵发展,打造办学特色”的青岛十七中跟岗学习工作报告。他从干部队伍、教育教学、学校德育、家校协同育人、校园安全、学校

我校召开新学期师德师风教育暨开学工作安排会

管理六个方面详细介绍了他在青岛十七中跟岗学习的收获与体会,为我校建设高质量卓越高中提供了借鉴和思考。

党委副书记、校长李爱军就我校师德师风工作提出具体要求。他强调,全体教职工要深入学习宣传贯彻党的二十大精神,认真落实党的二十大精神对教育工作做出的新安排新部署,要将师德师风内化于心、外化于行,要无愧于人民教师这一光荣称号;全体教师要坚定理想信念,潜心教书育人,牢固树立底

线意识,增强纪律观念,严格修身律己,严守《新时代教师职业行为十项准则》,以立德树人为出发点和落脚点,不忘初心,牢记使命,争做党和人民满意的“四有”好老师。同时,李爱军用“七面”镜子勉励全体教师正确认识自身,善于发现、放大每个学生的闪光点,从现象探究本质,做到登高望远,站在教育前沿,总结过往经验,不断开拓进取,以灿烂阳光的良好心态面对新学期。

(党政办公室)

市教育局组织开展全市普通高中家校协同育人培训暨高考综合改革背景下范式家长会

为深入推进高考综合改革落地见效,增强家校协同育人合力,营造良好的育人环境,促进育人方式转变,提高教育教学质量,2月12日下午,市教育局组织召开了全市普通高中高考综合改革背景下范式家长会。会议由定西市教育局主办,陇西县教育局协办,陇西一中承办,主会场设陇西一中,其余县区设分会场并以视频方式线上同步进行,会议由市教科所所长令勇峰主持。

我校校级领导、各处室主任、全体班主任在至美楼四楼录播室参会,各年级部分会场组织家长线上参会。

会上,兰州财经大学马克思主义学

院陈张林副教授从引言、青少年心理健康状况调查数据、家庭和学校的角色差异、家校协同的分工与协作等四个方面就普通高中家校协同育人专题作了生动形象、精彩纷呈的高质量讲座。

陇西一中高三年级班主任潘煜乾结合自身工作实际,从用心育人,敢于筑梦;用情共育,勇于追梦;用法共育,勤于圆梦;用理共育,及于思梦等方面分享了家校共育携手追梦的经验和体会。陇西一中高三年级家长代表作了题为“携手共筑铺坦途,助力丰翼翱长空”的交流发言。

市教育局副局长陈永义从学校要充

分发挥协同育人主导作用,家长要切实履行家庭教育主导责任,教师要主动承担家校协同衔接工作等方面作了总结发言。市教科所所长令勇峰结合全市新高考背景下高中教育的发展思考,对全市普通高中如何做好、做实、做细家校协同育人工作提出了建设性意见。

我校与会人员纷纷表示,本次线上会议的及时召开为我校家校育人机制的进一步发展指明了方向,也为我校下一步德育工作明确了中心和重点。会后,我校将认真贯彻落实本次会议精神,进一步加大家校协同育人力度,切实为学生的健康成长提供有力保障。

(政教处)

2月22日下午,我校在报告厅举行高三年级备战高考百日誓师大会。党委书记刘顺义,校长李爱军,副校长田永强、张小兵,工会主席姚海军及高三年级全体师生参加了大会。

大会在庄严的国歌声中拉开帷幕。高三年级教师代表魏亚军老师通过科学、详细的高考备考分析,提升了学生的信心,点燃了学生的希望。高三(4)班何睿同学的母亲,代表所有家长说出了父母的心声,希望孩子们能全身心投入到仅剩的100天中,祝福全体高三学子蟾宫折桂、旗开得胜。学生代表史

我校举行高三年级备战高考百日誓师大会

扬,用愈挫愈勇的坚韧与刚强,追逐梦想,圆梦高考!

全国著名青年励志演说家方可老师莅临会场,作了题为《点燃激情,赢在高考》的演讲,幽默的语言,真实的案例,积极的互动,给学生进行了全面、深刻的励志教育,点燃学生激情。

大会在全体学生庄严的宣誓中达到高潮,此次活动必将极大增强高三学生备战高考必胜的信念和决心。

(高三年级部)

抓实育人工作 打造德育品牌

——我校召开新学期班主任工作会议

为落实好立德树人根本任务,着力打造一支思想素质好、业务水平高、奉献精神强、有广泛影响力和知名度的德育教师队伍,全面提升学校德育工作水平,2月8日下午,我校在办公楼三楼会议室举行了2022—2023学年度第二学期班主任工作会议。学校校级领导、相关处室负责人、各年级部主任、全体班主任参加会议。会议由校党委委员、副校长张小兵主持。

心理教师刘倩围绕“如何破译学生行为密码”,给班主任老师上了一堂生动的新学期“心理健康教育第一课”。她提醒班主任老师要高度重视心理健康教育,多学习学生心理健康教育知识,从特定时间、特定对象、特定信号等方面细心研究,精准判断学生心理出现的问题,做好关心关爱和帮扶疏导工作,引导学生健康成长。青年班主任代表赵彦涛、闫玮胜老师在交流发言中指出,

爱与陪伴是最好的教育。他(她)们通过感人的育人故事、科学的带班育人方略、独特的班会设计等分享了自己班级管理中的感受和体会。政教处主任蔚泽军就大力营造全环境立德树人氛围、深入实施“卓越班主任强师计划”、落实好全员育人导师制、做实做细做强学生品格提升工程、加强家校社协同育人、打造三全育人德育品牌等工作做了详细说明和安排。保卫处主任王景龙结合校园安全“网格化”管理模式,对新学期校园安全工作要点做了强调,要求大家时时刻刻把安全工作放在第一位。

党委副书记、校长李爱军结合新时代、新高考、新课改背景下学校德育工作的新变化和班主任工作的新要求,鼓励班主任老师要具备“五识”:先有常识、再获知识、后增见识、凸显才识、拥有胆识,并亲身携

带“七面镜子”:“显微镜”、“放大镜”、“望远镜”、“平面镜”、“后视镜”、“凹面镜”、“哈哈镜”,从容自信地行走在专业发展、自我成长的道路上。全体班主任老师要立足学校内涵发展角度思考工作,把学生身心健康和生命安全放在心上,把班主任专业素养的提升放在心上,把德育本领的增强放在心上。会上,李校长对班主任提出了品德修养、才华修养、仪表修养等“三个修养”和腿勤、口勤、眼勤、心勤、手勤等“六个勤快”的具体要求。

教育从德育开始,德育从学生的日常生活习惯开始,抓住了教育过程中的每一件小事,就是抓住了教育的根本。本次会议进一步明确了新学期德育工作的重点。新学期、新起点、新气象,按照建设卓越高中“抓细节、重实效、创精品”的德育原则,在今后的工作中,学校将在丰富德育载体、拓宽德育渠道、提高德育实效上科学决策、精准发力,全力打造独具特色的一中德育品牌。

(政教处)

辞旧迎新再出发 创新思维展风采

——校团委组织召开本学期社团工作推进会

新学期,在总结上学期学生社团工作经验的基础上,围绕全面推进学生社团建设,进一步提升校园文化建设质量,促进学生全面发展,2月16日下午,校团委召开新学期社团工作推进会,副校长张小兵及20多位社团指导教师共聚一堂,研讨交流本学期学生社团的发展目标及具体措施。

推进会由团委书记安常胜主持。首先,化学实验社、清源书苑、篮球社、诗译社、《红楼梦》趣解社的指导教师结合上学期社团开展的具体情况先后做了经验分享。指导教师充分交流,探讨社团之间的资源共享、活动开展等问题。大家深深体会到社团的长盛不衰、成绩斐然离不开指导教师的智慧引领和全情付出。所有社团指导教师将会以上学期的完美句点为新起点,在不断创新和优化中逐渐形成个性管理与社团特色,为学生全面发展、健康成长持续助力。

接着,团委副书记李晓燕对社团档案资料的整理情况做了相关说明,团委书记安常胜强调要进一步加强学生管理,争取建设高质量社团。

最后,副校长张小兵作总结发言。他围绕“坚守”“规范”“信心”三个关键词对社团指导教师的辛勤付出表示感谢,并指出社团活动工作的重要作用,引导社团指导教师达成共识——学生社团工作是反映学校特色的校本课程,是学生生涯规划的奠基性课程,是影响学生兴趣、爱好、特长的辅助性课程。他要求各位教师要心怀热爱,牢固树立目标意识,通过创新教学方式提升社团活动质量,提高社团影响力,丰富校园文化。

我校一向重视社团工作的开展。相信在校党委的正确领导和校团委的具体指导下,我校社团定能真正成为同学们学习知识、发展兴趣、提升能力的平台,成为校园文化一道亮丽的风景线! (校团委)

荣誉升旗手风采



高三(13)班的李佳玮同学,阳光向上,乐观幽默,谦恭有礼。学习上,他持之以恒,踏实认真。学习之余,他喜爱打羽毛球,听音乐。作为班长,他团结同学,是同学们心目中的好榜样。他的座右铭是:向上,向善。



高一(7)班的陈贞霖同学,性格开朗,积极向上。在生活中,他尊师敬长,待人友善,团结同学,热爱集体;在学习上,他锲而不舍,持之以恒,善于思考,严格要求自己。在学习之余,他喜欢通过运动和阅读来放松自己。他的座右铭是:成功不是凭借理想和希望,而是努力和实践。

踏着春天的脚步,带着新年的希冀,开学第一天,我校隆重举行新学期升国旗仪式。日出东方,叩启苍穹,阳光明媚,春意盎然。雄壮的国歌声在校园回荡,鲜艳的五星红旗在阳光下冉冉升起,全体师生神情庄重新面向国旗行注目礼,为伟大的祖国献上最真诚的祝福,为亲爱的一中寄予最美好的希望。

党委书记刘顺义以“心中有信仰,前行有方向,脚下有力量”为新学期主题,作了开学第一讲。刘书记讲述了毛兰成老人的感人事迹,让全体师生看到了一位优秀共产党员传承红色基因、铸魂育人的高尚品德。毛兰成生前是武汉市退役军人事务局“老兵宣讲团”核心成员,一生爱党信党跟党走,一生战斗奋斗不停歇。他常说的一句话是:加入中

科学是丰富多彩的,科学是无处不在的,即使是最平凡的生活也有科学知识存在,只要我们有一双会观察的眼睛,有一颗积极探索的心,有一双善于操作的手,就能在生活中发现更多的科学现象,从而学到更多的科学知识,在科学的海洋里自由翱翔!让我们一起来看科学与生活的精彩碰撞吧!……

化学学社

常常在想,世界上最美的彩虹在哪里?蓦然回首,钉钉锡镍铁铜钾。化学,带人类走向文明;化学,使世界充满色彩;化学,从万物道法自然。

化学学社由46名化学学科

有理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗的新时代好青年。他指出,青少年是国家的未来,更是国家建设的主体。心怀梦想,少年自强,实现中国梦强国梦离不开青少年,我们要共同为祖国的明天时刻准备着。信仰,内在的体现是灵魂,外化于行是作风。刘书记强调,信仰、信念、信心,任何时候都至关重要。心中有信仰,前行有方向,脚下有力量。老师们要做“有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心”的“四有”好老师,同学们要坚定信仰、砥砺品德,珍惜时光、勤奋学习,努力成为有理想、有本领、有担当的社会主义建设者和接班人,为实现中华民族伟大复兴中国梦贡献智慧和力量。

为落实好立德树人根本任务,进一步加强学生日常行为规范教育,提升学生品德修

把雷锋精神代代传承下去

尊敬的老师、亲爱的同学们:

大家上午好!今天,我在国旗下演讲的题目是:把雷锋精神代代传承下去。

今年是毛泽东等老一辈革命家为雷锋题词60周年。发出“向雷锋同志学习”号召60年来,学雷锋活动蓬勃开展、持续深入,雷锋精神激励着一代又一代人忠诚于党、奉献祖国、服务人民。60年来,学雷锋活动在全国持续深入开展,雷锋的名字家喻户晓,雷锋的事迹深入人心,雷锋精神滋养着一代代中华儿女的心灵。实践证明,无论时代如何变迁,雷锋精神永不过时。在此我向全体同学发出如下倡议:

1.学习雷锋的奉献精神。雷锋精神,人人可学,奉献爱心,处处可为。积小善为大善,善莫大焉。当有人需要帮助时,大家搭把手,出一份力,社会将变得更加美好。作为新时代的高中生,我们要继续弘扬雷锋无私奉献精神,弘扬奉献、友爱、互助、进步的志愿精神,力所能及地服务他人、奉献爱心,共同建设更加美好的社会。

2.学习雷锋的助人为乐精神。在学习和生活中,积极学习雷锋的助人为乐精神,热心帮助身边有困难的同学,热情关心老人和生活不便的人,向他们伸出援助之手,争当爱心小使者。从“赠人玫瑰,手有余香”中

感受美的力量,以实际行动书写新时代的雷锋故事。

3.学习雷锋的集体主义精神。增强自律意识,自觉遵守校规校纪,讲文明,有礼貌,维护自身的良好形象,维护一中人的良好形象。爱校如家,爱班如家,尊敬老师,团结同学。爱护校园环境、爱护公共财物,不随手丢弃垃圾,做好宿舍和教室的卫生保洁工作,共同营造优美、整洁、干净的校园环境。

4.学习雷锋的钉子精神。钉子精神就是做任何事情都要认真求实,敢于钻研,敢于深入。在日常学习中,我们要学习发扬雷锋的“钉子”精神,奋进求实,努力学习。在课堂上,专心听讲,积极动脑,争当勤奋好学、勇于创新的一中人。尤其是高三的同学们,高考的脚步越来越近,在积极的复习备考当中,我们更要有不言放弃的“钉子”精神,顽强拼搏,奋勇争先!

同学们,“向雷锋同志学习”不仅是一句口号,更要体现在行动上。新征程上,我们要深刻把握雷锋精神的时代内涵,在互助与奉献中锻炼自我,在友爱和进步中构建和谐。让学雷锋活动在我们青少年中蔚然成风,让学雷锋活动融入日常、化作经常,让雷锋精神在新时代绽放更加璀璨的光芒! 高三(14)班 团支部

国旗下的讲话

开学第一讲 信仰驻心间

——我校隆重举行新学期升旗仪式

中国共产党是为了活着更有意义、人生的意义不仅在于生理上的生命,也在于自己的政治生命和精神生命。毛兰成老人一生德高功高境界高,几十年如一日践行着“讲自己信的、做自己讲的”做人做事理念,给一批又一批青年学子带来巨大正面影响。刘书记鼓励同学们要立志做

养及学校德育工作水平,在“学生行为规范养成教育月”活动启动仪式上,党委委员、副校长张小兵向全校师生进行动员部署,安排具体工作并要求全体师生提高思想认识,严格落实活动方案,营造舆论氛围,从小事抓起,从细节抓起,把学生良好行为习惯的培养作为学校德育工作的切入点,让学生自觉形成一种学习和生活的良好习惯与优秀品质,培养健全人格和健康情感态度。

最后,高三(16)班张翠霞同学以“新学期、新气象、新作为”为主题,在国旗下发表了热情洋溢的演讲,为不同年级的同学送上美好的祝愿和希望,鼓励同学们要做探索的勇士,向学习的高峰奋勇冲击。征途漫漫存浩气,凌云壮志当自强,她号召同学们以梦为桨,扬帆起航,追随着初心的召唤,用奋斗激荡青春力量,不负时代,不负华年!

每周一早晨举行庄严隆重的升旗仪式,是多年来学校德育工作的特色。通过“荣誉升旗手”事迹介绍、国旗下讲话、表彰先进、主题教育等丰富生动的内容,从小事入手,抓实理想信念、社会主义核心价值观、中华优秀传统文化、生态文明和心理健康教育,以人影响人,以美影响美,形成了一中强烈的文化认同和审美认同,促进了学生的道德成长。(政教处)

社彩纷呈 团聚青春

——科学实验类社团

爱好者和专业的教师团队组成,以化学实验室为主阵地,以课程学习为基础,以兴趣爱好为纽带,以师生研讨、实验探索为形式,启发学生深入思考,培养学生的创新意识,开阔学生的视野,增强学生的科学素养。社团活动形式多样,定期开展源于课本的经典实验。通过反复操作练习,规范实验基本操作,强化实验技能,如酸碱中和滴定;溶液的配置;粗盐提纯等。开展趣味实验和生活小实验,在活动中让

学生感受到生活处处有化学,增强学习化学的兴趣和信心,如制作口红;利用紫甘蓝、玫瑰花瓣自制酸碱指示剂等。开展一些与生活紧密相关的社会热点化学知识讲座、演讲、社会调查等活动。丰富多彩的活动激发了学生探索的兴趣,提高了学生思维的能力,培养了学生团结协作的能力,化学学社以自己独特的魅力带领着同学们勇攀科学高峰。

生物实验社

为了激发学生学习生物的

兴趣,提高学生实验操作的能力,培养学生的团队合作精神,我校于2022年4月成立了生物实验社团。生物实验社团以“实验创新”和“生命教育”两大主题为中心,成员们积极探索生物实验创新研究,致力于增强实验的趣味性、可行性、高效性,从而提高学生的综合实践能力。另外,社团通过开展生命教育,关注艾滋病、新冠肺炎等生理健康教育以及青少年成长心理健康教育,引导同学们学会尊重生命,理解生命的意义,学会积极生存、健康生活,由此获得身心健康,实现生命的最大价值。(校团委)

水浒里的那些女人(三):被物化的薄命女子

语文教研组 党彩娟

除了女英雄和坏女人形象,《水浒传》中还有几位女性,她们不懂武功,心肠也不坏,但她们在小说中更加没有存在感。

首先说说阎婆惜。阎婆惜遇到宋江的时候十八岁,“会唱诸般耍令,颇有些颜色”,因为父亲死了,没有钱置办棺材,母亲只好来求助宋江,“望押司可怜见他,作成一副棺材”。后来,母亲情愿把她给宋江,以示报答。可恨的是,宋江真是一个毫无担当和责任心的“好好先生”,“于女色上不十分要紧”,我很不解,既然他对女色不感兴趣,那为什么还要答应要了她呢?

这一回里有个人和宋江形成了鲜明的对比,那就是同房押司张文远,张文远这个人,“眉清目秀,齿白唇红,风流俊俏,品竹调丝,无有不会,婆惜有意看上他。”婆惜的悲剧不在和张文远谈恋爱,宋江大概是默许了她们谈恋爱的,只是,宋江粗心,把招文袋丢在阎婆惜那里,那袋子里有梁山晁盖给他的信和一百两金子。宋江去找招文袋时和婆惜产生了争执,在争执时,阎婆惜提的条件之一是留下招文袋里的一百两金子,婆惜对这一百两金子和宋江的看法不同,她只是爱钱,宋江却看到是他的罪证,这里宋江表现得实在太“作”,和晁盖交好是事实,但是不能被人知道,不然坏了他的名声,就太糟糕了!他没办法同意这个条件,因为不愿意自己“私通反

贼”的事情被说出去,他只好杀了阎婆惜。

我总觉得阎婆惜是无辜的,她不是个坏女人,只是个爱钱爱美想好好谈一场恋爱的小女人,死在宋江刀下,实在冤屈,实在可怜。

除了阎婆惜,金翠莲和林娘子也是不可忽视的两位薄命女子。

金翠莲是水浒传中最先出场的女人,第二回鲁提辖拳打镇关西,就是因她而起,鲁达在酒楼听到隔壁的哭声,叫来一问,了解到金翠莲与父亲二人相依为命,不幸被镇关西强占,未及三个月,“他家大娘子好生厉害,将奴赶打出来,父亲争执不得,对方有钱有势,要典身钱三千贯,无奈在酒楼上赴座,但酒客太少,违了钱限,因而啼哭。”鲁达因此为父女俩报仇,打死了镇关西,其实相比之下,金翠莲算不上“薄命”,她算是幸运的了,幸运在她不仅遇到了鲁达,也在逃离了以后,遇到了大财主赵员外,被“养做外宅,丰衣足食”。在女性没有话语权的社會中,能有这样的劫后余生,也算是善终了。

最后说说林娘子,她大概是水浒作者眼中女人的榜样,她通情达理,知大体,明大义,金圣叹也点评她“贞良如见”。林冲在娘子受到欺凌以后非常恼火,找陆谦报仇,但是娘子还劝他“休得胡做”;林冲刺配沧州前,写了休书,希望娘子能改嫁他人,但是林娘子誓死不嫁;最后,林娘子在林冲被逼上梁山之后,面

对高衙内的凌辱,宁死不屈,最终自杀身亡。

林娘子是水浒传中的真女人,她不是女英雄,却处处体现着作者观念中对女性的要求,忠诚于婚姻,丈夫走后,面对他人逼婚,她以死明志。林娘子的行为最像个“三从四德”标准要求下的女人,她没有名字,就是林冲娘子,她也不是没有选择,是社会观念和道德准则不允许她有更多选择,死是最好的归宿,死才能成全她好女人的名声。

总之,再读《水浒传》,我不再像初读这个故事时对英雄好汉扼腕叹息,而是关注到了女性形象。金圣叹对作者描写人物的技法赞叹不已,一百零八好汉,各人有各人的面貌,写任何人都与他人不重复,但我唯独遗憾,这个故事中为数不多的几位女性形象,作者的描写非常有限,从女英雄到坏女人,到普通的苦命女子,作者都不曾写出她们的美丽,也不曾写出她们的悲苦。作者的眼光,带有偏见的轻视多于客观的审视,所以,当我们把水浒中的那些女人们挑出来看的时候,我们只看到,男权话语的统治下,女性低下的地位和悲惨的命运,而对她们的悲惨,作者只字不提。

《水浒传》作为一本男人的小说,主题是揭露社会腐败情形下“乱自上作”,从而“官逼民反”,这些作乱之人,造反之人,统统都是男人,男人的世界里,不存在女人的声音,也不允许有女人的声音。顾大嫂、孙二娘、扈三娘

倒是声音,那是因为她们也是“男人”,是可以帮助男人去干成一番事业的人物。

阎婆惜、金翠莲和林冲娘子让我们看到被物化的女性,她们没有自己的人格,被送过去,要来要去,抢来抢去。古往今来,被当做一个物件送来送去的女人不止小说中的这几位,男人的世界里,为了表示感谢或者为了实现和平,就送对方一个“礼物”,往往,女人就是这样的“礼物”。西施、昭君、貂蝉,都被作为“礼物”送出去,来实现男人追求的所谓关系上的平衡,甚至实现他们的政治目的,最后却厚颜无耻地用一句“红颜祸水”总结了一切。

我很喜欢鲁迅的一句话:“我一向不相信昭君出塞会安汉,木兰从军就可以保隋;也不信姐已亡殷,西施沼吴,杨妃乱唐的那些古老话。我以为在男权社会里,女人是决不会有这种大力量的,兴亡的责任,都应该男的负。但向来的男性的作者,大抵将败亡的大罪,推在女性身上,这真是一钱不值的没有出息的男人。”

很多年了,这个世界上总有一些女人在为了平等和权利而反抗,但是很难,她们连一个大致平等的地位都很难争取到,更不用说改变历史或者推动整个社会发展,这几乎是不可能的。但是整个世界的观念也很难改变,无论是历史的眼光还是周围的声音,女性要实现真正的觉醒和自由,还需要走很远的路。

奇迹属于笨小孩

高三(10)班 张雨婷

致敬新时代里每一个拼搏奋斗的你,我们都是奇迹的创造者。

——题记

电影《奇迹·笨小孩》讲述了一段发生在南方深圳热土,逆转人生的拼搏传奇故事。在景浩十几岁时,父亲抛妻弃子,母亲患病去世,二十岁的他带着妹妹景彤来到深圳生活。兄妹俩的生活拮据却温馨,不幸的是六岁的妹妹患了先心病,八岁之前必须完成手术,手术费高达三十万元,可他只是一个穷小子,为了妹妹高昂的手术费,机缘巧合之下,他选择了卖翻新机,却遭遇失败,他赔了本,房租都交不起,被房东赶了出去。后来他想到了与大公司合作卖手机零件,做一条产业链,可公司老总看不起这个打工仔,说要他自己建工厂,自己找工人,自己拆零件,而且产品合格率要达到百分之八十五,没有定金,为了妹妹,他选择赌一把。

景浩自己建了工厂,自己找了工人,手把手地教工人拆零件。为了节省开支,他找了几名薪资极低的社会底层人员,但最后他们成功了。景浩得到了定金,景彤手术成功,他实现了愿望,厂里的工人也各有所成,结局圆满,好景常在。

电影没有什么美好的背景,只有冷硬的现实;没有什么传奇的人物,只有再平凡不过的底层大众;没有什么宏伟的事业,只有一群人为了梦想精诚团结。当我们为景浩的仗义而感慨时,当我们为景彤的懂事而唏嘘时,我们更感动的大抵是景浩的坚持与信念,那是一群人的坚守。

仍然记得片中的景浩,过早地担负了家庭的重担,但他从不抱怨分毫,而是努力挣钱给妹妹看病,他白天在城市里当“蜘蛛人”,在高空清洁摩天大楼,晚上在自己的小厂房里干活,日复一日地重复这样的工作,这一切的辛苦他总是默默地独自承受,面对妹妹的询问更是只字不提,竭力让妹妹少些苦恼;仍然记得景浩为了找到零件的买家,和赵总聊十分钟自己的想法,骑着电动车在大街小巷里狂飙,自己摔倒了,电动车摔坏了,又爬起来,不顾身体的疼痛向车站奔跑,而后终于追上了火车,见到了赵总,阳光不停闪动,照在他身上,他的生命力好像绽放到了极致;仍然记得被房东赶走,景浩与妹妹住在厂房,深夜遇到了小偷,他为了货拼了命地与人纠缠,火车上,少年孤身一人,被人从车上推下来,少年抓着车门,风狗打着他。货车在路上像是要飞起来,少年再次攀上车,与人断打,随后与偷货的人一起从车上摔了下来,两根手指严重受伤,不能继续擦玻璃,厂子养不起了……

是什么让他能够死扛到底?是爱,是责任,是梦想。如果说哥哥保护了妹妹,那妹妹同时也是哥哥的救赎,正因为对妹妹的爱,景浩才能如此坚韧,而这也是哥哥的责任,是他的梦想,这正是他永不放弃,死扛到底的动力和原因。

景浩拥有一群可爱的同伴,他的成功也离不开同伴们的帮助,他接纳每一个人,同时被大家接纳,他的真诚与勇气赢得了大家的尊重,他对道德底线的坚守使他拥有了志同道合的同伴。

景浩心中有信念,面对困难,勇敢克服,对未来永远充满希望。他有勇气去做别人不敢做的事,宛若愚公,坚持移走生活中的“大山”。笨拙背后藏着偌大的智慧,心中有梦,不断坚持,坚守道德便是奇迹。三者兼有,便能创造奇迹。

回过头再看景浩他们为了梦想永不放弃,不断拼搏的过程本身就是一个奇迹。他们日夜操劳的背影,是对生命最好的解释,或许他们出身卑微,但他们绝不自卑,他们虽然笨拙,但绝不懒惰,因为他们有自己的梦想,并脚踏实地,为了梦想拼尽全力。或许在这个时代,我们的城市每天都在上演着各种奇迹,属于现实生活中的每一个奋斗者的奇迹;或许我们每个人都是笨小孩,每当遇到困难,我们总会选择逃避,心中有梦却也迷茫。也许我们应该学会为了梦想不顾所有,勇敢面对困难,向着阳光不断奔跑,趁阳光正好,趁微风不燥,趁我们未老,以善良感化别人,也用爱去包容别人,坚守道德,以勤奋浇灌梦想的果实。

银河还很动荡,宇宙尚未饱和,所有人都可以成为星星,只要你愿意努力,世界不会放弃任何一个“笨小孩”。

大雪姗姗来迟,在深夜中悄悄落下,层层埋去的叹息寄托着遥远天国的想念。寂静中,雪花们的私语被寒风听去,带向远方。

冷意袭来,裹紧棉衣却捂不住热气,哈一口气,与雪融合,化成了水滴。夜色未尽,这早上白得太晚了一些,元宵节的红灯笼仍然亮着,我身着白衣,仿佛入了雪景。

是误进了“千树万树梨花开”的梦境吗,还是童话中的冰雪世界呢?好像看到风神轻扇扇子,把“瑞雪兆丰年”吹到了春天,带着银色的灯光布满树身,树根到树冠都不放过。九重天调皮的小天使嘻嘻笑着将白色糖果挂满树枝,可爱的松树像极了撒上糖粉的千层蛋糕,眨眼间路灯下鹅毛飞舞,纷乱飘落,却温柔地遮住光线,显得亲切。

雪依旧下得纷纷扬扬,我将帽子摘下,打算仔细感受雪花亲吻,随之迎来的却是击打,眼睛也眯成了缝,默默戴上了帽子,用手抹了一下睫毛,这雪怎这般不好玩!

冰冷的雪,本该与热闹相斥,可冷淡的是

雪,热闹的是人,操场上飞扬的雪团是同学们笑声的来源,草坪上滚动的雪球滚出了雪人们的笑脸,洁白的是雪团,洁白的是童心,弯腰抓起一团雪,这雪原来也这般好玩!

教学楼前还有一片未

被沾染的雪地,凑近看又是一粒一粒泛着光的小宝石,这蓬松的,充满灵气的雪,让人不禁想到谢道韞的“未若柳絮因风起”,这不正是那柳絮铺成的吗?小心地抬脚走去,几步之下便形成了一个边缘,我自私地将这片雪地占为己有,与其他充满杂乱无章脚印的雪地隔开。真想像孙悟空给唐僧画圈保护这纯洁不被“妖怪”侵入,那样就多了一块被我标记的净土。我将这净土留了印记,仿佛这整片雪地都是我的,从此用它保留我余下的定中记忆。

雪已经停了,风吹起的小雪粒在空气中游动,操场上的雪人静静地等待着太阳,偶尔从树上滑落的雪似在回味下雪的喜悦。一片喧嚣中,静谧是雪带来的,随雪的归去,无声无息,凝成寒冰。

正是春雪时

高三(10)班 韩乐霞

时光清浅处,静听雅琴音

高三(20)班 岳灵

白落梅有言:“走过平湖烟雨,岁月山河,那些历尽劫数,尝遍百味的人,会更加生动而干净。”世事纷扰,在熙攘喧嚣之中谋得一隅安宁本就难得,而怀有一颗平和的心,与时光清浅处素手抚琴,让琴音在指尖流淌,也更为难能可贵。

琴音或悠远空灵,或清亮绵远,或陡转急促,或凄凄低鸣。琴音一响,撩人心弦;静坐拨谈,沉醉其中;侧耳聆听,悟其深意;修身养性,益处无穷。

素手抚琴,弹得尽世间名曲,谈不尽纸短情长。

王维“独坐幽篁里,弹琴复长啸”的超然物外;赵光义“妙手弹琴无向束,知之修炼五音足”的得心应手;李白“闲夜坐明月,幽人弹素琴”的怡然自得;陶渊明“但识琴中趣,

何弦上声”的洒脱旷达……当琴音响起,流溢浪漫的星河、乡愁渲染的明月、怀拥真情的轻云、别绪萦绕的垂柳都徐徐浮现在眼前,赠予你我片刻的惬意与安然。

琴音修心,听得尽平仄急缓,听不尽高远意趣。“琴之为器也,德在其中。”淡雅舒缓的曲调,藏匿着几分闲适恬淡的心情;清亮绵远的曲调,沾染些许淳和旷达的心绪;高亢急速的曲调,凝聚点滴激昂兴奋的心境;凄凉哀婉的曲调,蕴含诸多愁苦抑郁的悲情。君子之为人处世,当如琴之淳和淡雅,方可于浮沉世事中觅得长久的安宁。

琴道人生,说得尽曲终人散,说不尽来日方长。宫、商、角、徵、羽,每一种

音调都是漫漫人生路上的点缀,都蕴含着深深浅浅的道理,演绎天涯败北或者精彩绝伦。一弦一声,一拨一弹,袅袅而不绝如缕的,不只是琴音,还有人间烟火,一切美好,宛若若琴音。

时代在发展,季节在更迭。历史的车轮滚滚向前,驻守在一隅的,唯有那穿梭千年的悠扬琴音,逃不开,剪不断,索性恣意一些,与琴共舞,与乐偕行。指尖欲有天籁之音,心中必先有天籁之音。同样地,欲识得高雅琴音,必先怀高雅之心。听琴,悟情,为生活增添上几分诗意。

夭夭桃花落,悠悠古琴声。岁月深处,安静下来的欢喜与疼痛,便尽在这一弦一声中了。

豆腐说

高二(19)班 成洁

中国是大豆的故乡，而我——豆腐，就是中国先民以豆为原料制作出的一种美食。李时珍在《本草纲目》中这样提到我：“豆腐之法，始于汉淮南王刘安。凡黑豆、黄豆及白豆、泥豆、豌豆、绿豆之类，皆可为之。造法：水浸碎，滤去滓，煎成，以盐卤汁或山矾叶或酸浆、醋淀就釜收之。又有入缸内，以石膏末收者。大抵得咸、苦、酸、辛之物，皆可收敛尔。其面上凝结者，揭取晾干，名豆腐皮，入饌甚佳也。”

就像李时珍说的那样，我历史悠久，起源于淮南。相传是淮南王刘安的门客在八公山下炼丹时的，偶以石膏点豆汁，从而发明了我们的制法。但因为汉代制作的时候未曾将豆浆加热，所以我的凝固性和口感都不如现在，因此未能进入烹调主流，直到宋代，我才终于成为重要的食品。而后，在几千年的发展历程中，我逐渐不仅仅是一种美食，而成为了一种文化，一种有汉族传统特色的食文化。

先来说我的营养功效吧。别看我长得很脆弱，但我含有铁、镁、钾、铜、钙、锌等等金属元素呢！每100克强壮的我中，水分占69.8%，含蛋白质15.7克、脂肪8.6克、碳水化合物4.3克和纤维0.1克，能提供611.2千焦的热量。我素有“植物肉”之美称，因为我体内脂肪的78%是不饱和脂肪酸并且不含胆固醇，人类对我的消化吸收率达95%以上。仅仅两块我，就能满足一个人一天钙的需要量。

我是一种补益清热养生食品，经常使用可以补中益气、清热润燥、生津止渴、清洁肠胃。而

且，现在的我除有增加营养、帮助消化、增进食欲的功能外，对齿、骨骼的生长发育也颇为有益。怎么样，我是不是很厉害？当然，今天我主要还是想和你们说说我的内在美。

首先，我蕴含着一种渗透、融合的包容精神。我既能作为主菜又可作为配菜，能够和任何菜肴搭配，却不改变其它菜肴风味，与任何食材搭配都不会喧宾夺主，破坏其主味，同时也能保留自己的本味。就如成都一带的“麻婆豆腐”、湖北“荷包豆腐”、杭州“煨冻豆腐”、无锡“镜豆腐”、以及以豆腐衣为原料的“腐乳糟大肠”等等。我无论在哪里、和什么食品搭配，都能相得益彰，珠联璧合，可以说“甘而不啞，酸而不爽，咸而不减，辛而不烈，淡而不薄，肥而不腻”。我所蕴含的这种渗透、融合的包容精神，折射出的不正是一种为人处世的人生哲学吗？

其次，我蕴含着清白为人精神。“小葱拌豆腐——清二白”，我寓意清廉，早有先贤。明代儒学大师刘宗周为人清廉正直，操守甚严，“日给不过四分，每日买菜腐一二十文”，虽官至兵部尚书，仅以食用我和白菜裹腹，得了“刘豆腐”的称号。清初文学家尤侗也认为，“平日能过青菜豆腐这样清心寡欲生活的人，才能有崇高的德操。”因而他借我之名来鼓励儒士要立戒修身，在《豆腐戒》中为儒士立下大戒三、小戒五，总名为“豆腐戒”，也算是

让我小小火了一下。清代诗人胡济苍一首广为流传的《豆腐》诗，道出了以我来修身的缘由：“信知磨砺出精神，宵旰勤劳泄我真。最是清廉方正客，一生知己是贫人。”

另外一个很重要的内涵是勤劳吃苦精神。自古制作我的营生是非常辛苦，俗话说：“世上有三苦，打铁、撑船、磨豆腐。”只有勤劳、能吃苦的人，才能以制作我为生。比如泡豆，时间要算准，时间不够，豆没有泡开，或者泡豆时间太长，泡过头了，都不能做出香喷喷的我，因此想要做好我，必须半夜准时起来磨豆，晚上是睡不了整觉的。我是天然的高营养食品，所以，古时由于没有冷藏设施，当天制作出的我必须当天卖完，否则会发酸变质，所以，制作我的人，必须天天生产，365天没有休息日。朱熹就描绘过从种豆到制我的辛勤过程：“种豆苗苗稀，力竭心已苦。早知淮南术，安坐获帛布。”因为制作我需要勤劳吃苦的精神，又需要掌握一定的技艺，中国北方的许多地区都对豆腐从行业者称为“豆腐匠”。能称上“匠人”者，是有手艺在身的人，要想学手艺，不吃苦不行，不勤奋也不行。

总的来说，从我问世到现在已有两千多年历史，我的制作工艺不断发展，种类逐步繁多，还有我蕴含的精神和品质，林林总总，构成了独特的“豆腐文化”。我是美食文化中的一朵瑰丽的奇葩，是由饮食渗透到人类精神领域的一种文化。

(此文获第八届科普科幻作文大赛省级一等奖)
推荐教师：马娟

以时区为轴，用步程转动

高一(2)班 杨婷玉

随着高一年级选课分班的帷幕缓缓落下，新学期开始，同学们按部就班，选定了自己的高考科目，便心无旁骛地接续奋斗。选科似乎把我们分成了不同的大时区：物化生时区、物化地时区、政史地时区等等。但实际上，我认为，每个人都有独属于自己的时区。

近几年，“内卷”这个词屡屡出现在我们的生活中，百度对内卷的释义是：“非理性的内部竞争，导致个体‘收益努力比’下降的现象，即努力的‘通货膨胀’”。对于“内卷”，有这样一个形象的例子：有一个人流量很大的地铁站，早高峰很难挤上地铁，有一次，一个人决定先向反方向坐一站，提前上地铁，以防挤不上来，后来，越来越多的人这样做，大家耗费了更多的时间和精力，却得到了相同的结果。

作为一名高中生，我们的目标是积累知识，迎战高考。对很多人来说，高考是用来改变命运的，在内卷的环境中，不少同学压力越来越大。我们似乎认为，只有谁卷得过谁，我们才会胜利。然而，不适合自己的学习节奏，一味地给自己灌输知识，最终适得其反，做的只是表面功夫。

而与“内卷”相反的网络热词“躺平”“摆烂”也经常被人们挂在嘴边。躺平、摆烂的人无疑是两种人：内卷失败的人和懒得卷的人。

在“卷”和“躺”之间，我们是不是可以有另外一种选择，寻找自己的平衡，一步步坚定地迈向目标。大千世界，芸芸众生，我们每个人都是自己时区里的主角，我们从出生开始便有着不同的思维、身份和样貌。在未来，我们也将有着不同的能力和追求，我们各自谱写着我们的故事，与其在内卷的环境中慢慢失去自信，不如在自己的时区里认真寻找适合自己的节奏，一步步到达理想的彼岸。

青年们志存高远，有着无尽的潜力和可能，“心之所向，素履以往”，我们都应在自己的发展时区中踔厉奋发，以一种笃行不怠的精神一以贯之。循迹而行，步步生花，“一枝独秀不是春，百花齐放春满园”，我们循着生命的时序绚烂绽放，也应尊重差异，理解个性，在平行的轨道互不干扰，每一个认真努力的灵魂，都值得尊重。也许我们是比别人接受新知的能力弱一些，也许我们理解能力差一些……但这都不要紧，不放弃、坚持才是老道理，不必看见别人发光，就觉得自己黯淡。持之以恒，也许就像龟兔赛跑的结局那样出乎意料，给你一个惊喜。放松心情一点，我们没有落后，也没有领先，在属于自己的时区里，一切都准时。

我们当然要努力，但内卷并不是努力和可能。希望内卷成为良性词，鼓励竞争，形成你追我赶的良好学风，以时区为轴，用步程转动，这样才能穿越逆境，抵达繁星。

追风赶月莫停留，平芜尽处是春山！

风和日丽，我很想你

高二(1)班 张雅欣

我有我的国王，我是他的不二之臣，我愿为他摇旗呐喊，也愿为他战死场。

——题记

风起风落，吹过这个过野的青春，带走一些，留下一些，少年的心事，说给了重要的人。老师在台上孜孜不倦地讲课，你望着窗外的晚霞发呆，上课打个盹让你恍惚觉得青春短得只有一瞬间。转几圈年轮，城春草木深。

刚进校园时的你，立志要珍惜每一分每一秒，将自己的每一天规划得井然有序，却在第一天上完课后，溃不成军。听说过传闻中的食堂，你心怀恐惧，嘴里不住地念叨着“阿弥陀佛”，却意外发现菜色还蛮不错……少年纯白色的年纪，被彩色的梦想覆盖。

神明收走了人类的胆怯，这使少年的青春轰轰烈烈。

你总是在上课回答问题时语出惊人，常引得老师对你连连注目。跑完操后，你总会习惯性地跑向食堂，却因选择困难症迟迟做不出选择，直到上课铃快要响起，才匆忙做出选择，然后撒腿跑向教室。十五岁的你，连背影都显得嚣张，整个人就是一个大写的“少年不知愁滋味”。

刚打了几个盹，刷了一会儿试卷，补了几场觉，一年便恍惚到了头。

一场预谋已久的水战如约而至，绿茵茵的足球场上，阳光正好，少年朝气蓬勃，他们拿着水枪在喊打喊杀，你被几个人包围，又陷入更大的混战。就连阳光都眷恋你，蓝白色的校服在阳光下透着光亮，水珠不住地往下滴。

太阳远远地燃烧，落入一座空山的山谷。

青春肆意飞扬，热爱经久不息。星星和菜豆，天地间一串紫色的连线，真正的连线。黑色疯长八丈，大风隐隐。你还未踏遍秋日的枫叶，漫漫长长的夜空，早已等不及你的邀请，便在你某天朦胧的睡眼看向外面时发现，冬季已掠过你的窗户，堂而皇之地支配了你的清晨和晚上。

天上下着纷纷扬扬的大雪，覆盖了莽莽平原和少年的躁动。你穿起厚厚的羽绒服，手里总裹着一团雪球，不时给哪位朋友一个惊喜。手指总会被冻得通红，你不住地向手上哈气，有雪花落在了你的睫毛上。

月亮如轻盈的野兽，蹑入林中。你以雪代马，漫过冬季。白天和黑夜，像一白一黑，两只寂静的猫，睡在你肩头。

年少时的一场相遇，连梦都是甜的。你就是你，谦和而狂妄，骄傲而坦然。你还未熟稔文字的运行规律，使用青绿色的牧笛驱赶起文字的羊群。少年捞起岛屿和星星般隐逸的情感，淡红色云朵如野草般疯长。

长花短草，贴河而立。风在微茫中吹来夏天，少年借微光不断成长。



《素描》高一(14)班 易欣娜

网红浮云散，经典永流传

高二(17)班 薛金字

唐诗宋词，元曲清说，道尽千古风流；四大名著，群英荟萃，凝结万世华章。时至今日，人们在享科技带来的方便之时，心灵世界却早已失去了其原有的旷达。

随着社会变得越来越“娱乐化”，人们逐渐沉迷于网络带来的短暂欢欣。近年以来，人们的视线逐渐为“抖音”“快手”等短视频所吸引，随处可见的行人，甚至正在吃饭的人，都在忙不迭地刷短视频，每当刷到自己喜欢的作品，便点亮“红心”，眼球和手更是配合得天衣无缝，一边目不转睛地盯着屏幕，一边在手指的配合下滑至下一个视频，就这样，一个一个的视频满足了人们对娱乐的需求，人们也心满意足地认为自己拓宽了视野，一天看起来，收藏夹里总会有所增加，眼看一条条视频罗列在屏幕上便感觉十分充实，然而当关掉手机后，却丝毫记不得看了些什么，于是在一种空虚的怅然若失中感慨光阴易逝。

耗时而无用倒是其次，这种短暂性娱乐的真正危害还在自身。

捧一盏香茗，与口齿清香中品读一本好书，这种雅致的场景，在今日似乎极少见

了。不可否认的是，如今人们的生活节奏正在不断加快，城市的喧嚣正在侵蚀每一颗纯净的心灵。殊不知，真正改变的却是人们的心境，人们被丰富甚至爆炸性的新闻信息充斥着头脑，每当在忙碌中偷闲，想放松一下时，会不自觉地拿起手机来，在吹捧娱乐至死的今日，清醒的人们更需要一颗沉着平静的内心，来应对这个轻浮的时代。

那么，想要重拾古人般的平和旷达的心境，该从何开始？答案还得从经典中寻找。

所谓经典，就是一代代从广泛的文献中沙里淘金般筛选、流传下来的，具有极高的文学价值、鉴赏价值的上乘佳作，经典作品往往符合众人的价值取向，经得起考验推敲的，当我们品读一些经典著作时，很容易被其中精炼的语言，令人深思的内容打动，于是心中的求知欲被激发，注意力得到集中并真正受益其中。

在修身养性之道零落成泥的今日，在快餐文化充塞人们生活的今日，或许只有经典才能以其特有的方式救人们于“水深火热”之中吧。

推荐教师：马娟

词二首

临江仙·远游

依稀年少方远游，杨花点点江洲。三年忽逝暮回首，春秋已六度，杨花复白头。
故园湮没灯火里，苍云侧傍山流。天涯决目识乡舟。薄酒难入梦，客身独自愁。

浪淘沙·辞岁

余于武汉过除夕，有感而作。
寒云引西风，雨夜相逢。半天烟水月朦胧。万里湖山形胜地，都在此城。
旧岁今去矣，且踏前程。红纸倏忽换帘栊。可待明朝渔家曲，唱晓江东。

高一(20)班 王子杰

春季传染病 预防注意事项

春季是传染病的多发季节。由于天气多变，时暖时寒，人体内环境很难一下与外界环境相适应，人体的免疫力相对低下，病菌、病毒等致病微生物趁机而入，侵袭人体，特别容易引起流感、流脑、流腮等呼吸道传染病。这些传染病可通过空气、短距离飞沫或接触呼吸道分泌物等途径传播。学校人口比较密集，一旦出现，会对广大师生的工作、学习带来较大的影响，故此，向全校师生宣传有关春季传染病的预防知识，以期为全校师生的身心健康做好防护。

1. 接种疫苗。预防性疫苗是阻击传染病发生的最佳积极手段，也是投资小、收效大的预防举措。

2. 注意个人卫生。保持工作、学习场所的卫生，不要堆放垃圾。饭前便后、打喷嚏、咳嗽和清洁鼻子，外出归来一定要按规定程序洗手，勤换、勤洗、勤晒衣服、被褥，不随地吐痰。保持办公室、教室、宿舍内空气流通，应减少集会，少去公共场所。

3. 加强锻炼，增强免疫。积极参加体育锻炼，多到郊外、户外呼吸新鲜空气，每天散步、慢跑、做操、打拳等，使身体气血畅

通、筋骨舒展、增强体质。锻炼时，必须注意气候变化，要避免晨雾风沙，合理安排运动量。

4. 生活要有规律。保持充足的睡眠，对提高自身抵抗力相当重要。要合理安排作息，做到生活有规律，劳逸结合。

5. 衣、食细节要注意。春夏季气候多变，乍暖还寒。若骤减衣服，极易降低人体呼吸道免疫力，使得病原体极易侵入。必须根据天气变化，适时增减衣服。合理安排饮食，不宜太过辛辣，也不宜过食油腻。要减少对呼吸道的刺激，如不吸烟、不喝酒，要多饮水。宜多食些富含优质蛋白、糖类及微量元素的食物，如瘦肉、禽蛋、大枣、蜂蜜和新鲜蔬菜、水果等，调节身体机能。

6. 切莫讳疾忌医。尽量减少与病患接触。与病人接触时需戴多层棉纱口罩，注意手部清洁和消毒。如有不适，要做到早发现，早治疗，同时对发病的房间要及时消毒，有条件的也可以通过食醋熏蒸来进行预防。养成良好的卫生习惯，才是预防春夏季传染病的关键。

总之，适当运动，注意休息，动静结合，注意卫生，消灭室内外蚊子、苍蝇、蟑螂等，注意通风，营养均衡，多饮水，患病后即时就医，适当晒太阳，注意保持心理平衡，保证身心更健康。这种能美化我们的工作、学习、生活环境，又能保证我们身心健康的举手之劳，何乐而不为呢？

责任编辑

一版 陈德文

二版 薛 琴

三版 党彩娟

四版 马 娟