

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[2025] 4 号

编委主任 李爱军

主 编 董立顺

学校网址: <http://www.dxyz.gs.cn>

2025 年
11 月 24 日
星期一
第 8 期
总第 241 期

遇见教育 预见成长

——我校组织 2025 年新教师座谈会

金秋十月,丹桂飘香。在这孕育希望的美好时节,为推进学校教师队伍梯队化高质量建设,推动“青蓝工程”向纵深发展,10 月 21 日下午,我校组织以“遇见教育,预见成长”为主题的 2025 年新教师座谈会。校级领导、教研处负责人、2025 年青蓝工程指导教师与青年教师齐聚一堂,共话教育初心,同绘成长蓝图。这场以心传心的座谈会,如同一场及时雨,滋养着教育沃土上的新生力量。

春风化雨润桃李,匠心筑梦启新程。校长李爱军以“重要性”为题,以“成长”为络,全面阐释了新时代教师发展的三重维度。一是重视学习的重要性,即学习是教师成长的源头活水,爱学习、会学习、爱研

究、善研究方能把握教学路径;二是重视集体的重要性,这源于集体是教师进步的精神家园,要形成认同学校集体、主动融入集体的教学相长的良性生态;三是重视价值的重要性,因为价值是教师职业的灵魂灯塔,只有定位个人价值,以“有所谓”的态度和“有所为”的行动,在敬业奉献中培育时代新人。“独行快,众行远”,李校长勉励青年教师将个人成长融入学校发展大局,在互学互助中实现专业能力的螺旋式上升。

深耕细作践真知,笃行致远显担当。副校长田永强以“实”字破题,为青年教师成长开出精准良方。他强调,青年教师当以“勤”为径,多学多思多总结,即多学理论夯实根基,

多思实践突破瓶颈,多总结提炼经验。指导教师需以“爱”为舟,陪同培养伴成长,既要做好业务引领,也要给予情感关怀,更要在关键环节重点把关。青蓝结对要“严”字当头,落实落细落规范,即规范带教流程,细化考核标准,确保师徒结对成为青年教师能力提升的助推器。

教育之道,贵在薪火相传;成长之路,成于精耕细作。此次座谈会既是思想破题的盛宴,更是教学行动的起点。青年教师、指导教师、学校三方将以此为契机,形成合力,持续完善教师梯队发展培养体系,搭建更多成长平台,让每一位教师都能在教育的舞台上绽放光彩。

(教研处)

凝心聚力展风采,砥砺前行谱新篇

——我校举办“重阳节”教职工拔河比赛

为全面贯彻落实党的二十大及二十届历次全会精神,积极响应建设教育强国与体育强国的号召,进一步丰富我校教职工的业余文体生活,营造积极健康、团结向上的校园文化氛围,10 月 29 日下午,我校成功举办了“重阳节”教职工拔河比赛。

本次比赛选派高一年级、高二年级、高三年级和行政处室四支代表队参赛。比赛过程中,参赛队员们心往一处想,劲往一处使,充分展现了顽强拼搏、坚持到底的体育精神。尤其是在胜负难分的胶着时刻,大家毫不退却,咬紧牙关,全

力以赴,用汗水诠释了团结的力量,用顽强的毅力赢得了全场观众的敬佩与喝彩。

此次“重阳节”拔河比赛的成功举办,是我校践行全民健身战略、加强精神文明建设的生动体现。它赛出了水平,赛出了风格,更赛出了学校教职工强大的凝聚力与奋进风采。我们相信,全体教职工必将把比赛中展现出的拼搏精神、协作意识与昂扬斗志投入到未来的教育教学工作中,为加快教育强国建设步伐、推动学校高质量发展注入源源不断的强大动力。

(党政办公室)

法槌声声响 法治润心田

——我校师生走进安定区人民法院“零距离”接受法治洗礼



为深化青少年法治教育,筑牢校园法治防线,10 月 22 日下午,我校组织部分师生走进庄严的安定区人民法院,“零距离”感受法律的威严与公正。

步入庄严肃穆的审判庭,国徽高悬,法庭威严。同学们瞬间被这种肃静、

庄严的氛围所感染,自觉地放轻脚步,安静入座。随着审判长一声“现在开庭”,全体起立,严谨规范的庭审程序依次展开。从法庭调查、举证质证,到法庭辩论、被告人最后陈述,每一个环节都清晰展现了法律程序的严谨与公正。同学们凝神屏息,专注聆听,目光紧随

这场庭审,是一堂最生动、最深刻

的法治教育课。它让同学们直观地看到法律如何维护社会的公平正义,也让同学们深刻认识到,任何行为都必须在法律的框架之内,一旦越界,就必须承担相应的责任。这对增强同学们的法治观念、规则意识,以及提升明辨是非、自我保护的能力,都具有不可替代的重要作用。

此次活动,是我校德育工作和法治教育的一次深度融合与成功实践,极大地拓展了教育的广度和深度。师生们不仅直观了解了法院工作和庭审程序,更在心中播下了遵纪守法、崇尚法治的种子。这份独特的经历与感悟,必将转化为同学们未来学习生活中的自觉行动,助力他们成长为知法、懂法、守法、用法的新时代优秀青年。法槌声落,余音绕梁;法治之光,照亮成长之路。

(政教处)

细耕常规 智研共进

——我校组织召开本学期教学教研工作推进会

秋阳杲杲映初心,硕果盈枝话耕耘。为持续实现学校发展的高质量,推进学校常规教学教研工作的有序开展,10 月 22 日下午,我校组织召开以“细化常规、科学管理、深耕教研、研学相长”为主题的教学教研工作推进会。校级领导、教务教研处室负责人、年级主任、教研组长及各年级学科备课组长齐聚,以教育之名共赴成长之约。会议由副校长田永强主持。

精雕细琢固根本,严管厚爱促提升。副校长田永强立足教学教研常规这一根基工程,以“绣花功夫”部署下一阶段教学教研工作。他结合《定西市第一中学课程纲要》强调,集体备课需要学科组践行“三备三研”,即备教材(课标)深挖知识脉络,备学生洞察认知规律,备教法创新课堂样态;课堂教学应锚定“五度标准”,即目标达成有梯度、学生参与有广度、思维激活有深度、方法运用有效度、情感共鸣有温度;试题命制坚持“两个有效”,即根据学情教情有效制定考试明细,结合高考动向有效选择考试试题,为教学质量筑牢坚实基础。

高屋建瓴明方向,守正创新育新人。校长李爱军站在学校发展的全局高度,以“如何抓落实”为主题谈“定位”。他指出,在教学教研领域,作为中层干部,应成为学校目标的达成者、学校文化的传播者、学校发展的建设者、学校管理的优先者、一线教师的引领者。同时要善于“看一看”,即看班级管理;善于“听一听”,即听课堂教学;善于“谈一谈”,即谈教学心得;善于“思一思”,即思教学不足。作为教研(备课)组长,应站位于教学的研究者、师资的培训者、学科的建设者、关系的协调者、业务的组织者,并在此基础上抓好常规促进教学,落实制度规范提升。

暮色渐染窗棂,会场仍涌动着奋进的“心潮”。本次推进会提醒我们要以危机意识持续应对教育变革浪潮,以精品意识精准打造特色课程,以创新意识主动探索智能时代教学模式。同时也激励着全体教师以更坚定的步伐走在学校内涵式发展道路上,以更昂扬的姿态迎接教育现代化的挑战,在追求卓越的征程上书写新的华章。

(教研处)

两地三校同升国旗 青春誓言响彻云端

在第十二个烈士纪念日这个庄严时刻,我校与安定区东关小学、西关小学及青岛驻岛海防官兵跨越山河,联合开展“同升国旗,强国有我”线上主题活动,共同缅怀英烈,砥砺前行强国志。上午 9 时 50 分,在雄壮的国歌声中,五星红旗在定西一中主会场升起,三校师生与边防官兵线上线下同步参与。

“作为新时代青年,我们生在红旗下,长在春风里。”我校国旗护卫队队员高睿同学的演讲铿锵有力,“爱国不应只是激动时刻的热泪盈眶,更应是融入日常的具体行动。”她号召同学们以青春之我、奋斗之我,为民族复兴贡献力量。

千里之外的青岛海防,驻岛官兵代表通过视频勉励学子:“青少年是祖国的未来,也是国防事业的后备力量。”他们希望

同学们树立国防观念,增强忧患意识,传承英雄气概。这支常年驻守海岛的部队,用“山海为家、朴实奉献”的坚守,为学生们上了一堂生动的国防教育课。

学校党委书记刘顺义在讲话时强调,在烈士纪念日举行这场特殊升旗仪式,是学校国防教育和思想政治教育的生动实践。他激励同学们要继承先辈精神,传承中华文明,砥砺前行强国志,增强报国本领,为实现中华民族伟大复兴贡献力量。

国旗飘扬,誓言铮铮。这场跨越山海的升旗仪式,让“强国有我”的信念深植学子心中。青春与责任在此交织,理想与信念在此共鸣,年轻一代正带着这份坚定信念,在民族复兴的道路上奋勇前行。

(政教处)

青春接力 使命在肩

——我校学生会换届交接暨欢送仪式温情举行

金秋十月,我校学生会换届交接暨欢送仪式在庄严的国歌声中拉开帷幕。全体学生会成员齐聚一堂,共同送别即将迎战高考的高三年级学生会成员,并向他们为学校及学生会所付出的辛勤努力致以诚挚感谢。

仪式上,文体部焦佳敏与郭家宁同学献唱《闪耀》,以歌声传递祝福,愿学长学姐在未来的征途中永远光芒闪耀。

接着,新一届学生会主席及部长向上一届为学生会工作无私付出与默默奉献的成员颁发奖杯、佩戴学生会荣誉徽章。

即将离任的学生会主席石文学回顾了过去一年的工作成果,并对新一届学生会寄予深切期望。新任主席曹亚龙表示将再接再厉,带领全体学生会成员,矢志服务同学,续写学生会工作新篇章。

仪式最后,校团委书记李晓燕老师充分肯定了上一届学生会的工作成效,并对新一届学生会提出鼓励与展望。

接力传承,责任在肩。今日的学生会仍在成长,明天的学生会必将更加灿烂辉煌!

(校团委)

迎新助新，共闪“珍珠光”

——我校开展十月品格教育主题活动暨 2025-2026 学年珍珠社大会

10 月 22 日，我校“新珍珠，心光芒”十月品格教育主题活动暨 2025-2026 学年珍珠社大会在知行楼教职工书屋温情启幕。全校 120 名珍珠生齐聚一堂，与学校领导、珍珠社教师共同开启这场关于成长与品格的盛会。

活动在全体珍珠生嘹亮的《珍珠之歌》旋律中拉开帷幕。政教处副主任王宝平宣读了《定西市第一中学珍珠社章程》，并寄语珍珠生全面发展，号召大家携手同行、共赴成长。2024 级珍珠生曹亚龙、李雷涛同学结合亲身经历，分享了加入珍珠社后的成长与感悟，并向全体同学发出同行倡议。

温情满满的“破冰行动——寻珠记”环节将活动

推向高潮。新老珍珠生以“1 名新珍珠+1 名老珍珠”的形式结成成长陪伴对子，正式启动“21 天同行计划”。老珍珠生主动分享学习方法与生活经验，并在心理上给予新同学支持；新珍珠生则积极规划，围绕“制定阶段小目标、参与多元校园活动、分享日常成长感悟”展开行动。结对伙伴之间的暖心互动，不仅打破了陌生感，更营造出“彼此关照、携手奋进”的温暖集体氛围。

党委副书记王水晶为珍珠生送上了温情而真挚的寄语。她结合珍珠生的成长特点，寄语全体同学：要传承和发扬珍珠生勤奋坚韧、感恩奉献的优良品格，在德、智、体、美、劳各方面全面发展，

努力成长为担当民族复兴大任的时代新人，争做社会主义现代化事业的合格建设者与优秀接班人。

活动的最后，珍珠生们怀着对未来的憧憬，在心愿卡片上认真写下“一年后的梦想”，并郑重地将卡片投入心愿箱。一张张卡片，承载着青春的期许，也凝聚着他们向上生长的力量。

此次迎新活动通过破冰活动、经验分享等多种形式，帮助新入学珍珠生快速融入珍珠大家庭，建立归属感。活动不仅延续了珍珠生之间“相伴如亲”的珍贵情谊，也为他们开启高中新生活注入了温暖与力量，构筑起互助成长的坚实起点。

（政教处）

诚信考试 杜绝作弊

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家上午好！今天，我在国旗下演讲的题目是：诚信考试，杜绝作弊。

每当步入考场，我们总会听到老师关于“诚信应考”的叮嘱。或许有人觉得这只是一句例行公事的提醒，但我想说，考场上我们面对的，从来不只是知识的检验，更是品格的锤炼。那些看似能换来高分的“捷径”，其实正在悄悄偷走我们最宝贵的东西——对自己的认可，以及他人对我们的信任。作弊，或许能填满一张答题卡，却永远填不满我们因投机取巧而虚度的成长；它或许能换来一时的分数，却换不来那份坦荡面对自己的心安。我们正站立在青春的分水岭上，每一次选择，都在雕塑未来的轮廓。诚信考试，从来不是一句空洞的口号，而是对学习态度的真实反映，更是对未来人生的郑重承诺。当我们选

择独立思考，拒绝左顾右盼，我们收获的，不只是真实的成绩，更是一份“我能行”的底气；当我们放下侥幸心理，认真作答每一道题，我们培养的，是对规则的敬畏，是对自己的担当。这些看似无形的品格，远比一时的分数更能支撑我们走得更远、更稳。

诚信考试，本质上是一场与自己的对话。我们用笔下的答案，丈量这段时间的付出；也用选择的态度，定义青春的底色。这无关他人是否在场监督，也无关作弊是否会被发现。它只关乎，当我们独自面对试卷时，能否守住内心的准绳——不辜负每一个挑灯夜读的夜晚，不辜负每一堂专注听讲的课，更不辜负那个渴望成为真诚、正直之人的自己。这份对自我的忠诚，比任何虚假的高分，都更能给予我们成长的力量。

也许，你会为一次“成功”的作弊暗自庆幸。但请警惕，道德的堤坝一旦打开微小的缺

口，便可能在未来的诱惑面前全面溃败。相反，每一次对诚信的坚守，都是为内心注入的一束光。我们捍卫的，不仅是考试的公平，更是自己灵魂的纯净。请相信，老师所期待的，从来不是靠投机取巧得来的分数，而是我们全力以赴、无愧于心的努力；同学们所敬佩的，也不是那些自以为是的“小聪明”，而是脚踏实地、真才实学的光芒。

同学们，考试不仅是对知识的总结，更是对青春品格的考验。让我们把诚信装进行囊，将自律刻入心底，用真实的成绩证明自己的付出，用坦荡的态度迎接每一次挑战。愿我们走出考场时，不仅带着一份试卷，更带着一份问心无愧的坦然，一份能够照亮未来的品格力量。

最后，祝愿每一位同学都能在诚信的阳光下，交出一份不负青春、不负自己的精彩答卷！（高二 4 班团支部）

国旗下的讲话

区域联动促深度交流 携手并进谋发展

——金昌市教育团队莅临我校开展交流活动

为探索新时代教育高质量发展的实践路径，谋求两地在教学创新、管理优化、文化建设等领域实现品质提升，11 月 3 日，在金昌市教育局专职督学刘成德的带领下，金昌市教育交流团队一行六十人莅临我校，开展为期两天的教育教学考察交流活动。本次活动以“交流、共享、发展”为核心，通过教学观摩、管理经验分享、校园文化体验等多维度联动，搭建校际合作桥梁。

见面交流：初遇破冰启新程

晨光初照，智慧交融。3 日清晨，金昌市教育团队一行踏着秋日的暖阳，走进校园，开启了两地教育的深入交流。见面会上，校长李爱军简要介绍了学校发展概况，并以“友谊之树常青，教育之心相通；携手共进促改革，砥砺前行谋新篇”为脉络，期待双方能围绕教学改革、课程创新、教师专业成长等议题畅所欲言、深入探讨，让两地友谊之树枝繁叶茂，让教育智慧在互动中焕发新的活力。

金昌市教育局专职督学刘成德说到，希望金昌市教育团队能以此为契机，深入交流、全面研讨，以此次考察之旅拉近两地教育者的心距，更以“资源共享、优势互补”为共识，为后续合作埋下伏笔。

集体备课：共同探微研教艺

3 日上午，高一高二年级语文、物理、化学三学科分别以《虞美人》《逻辑的力量》《相互作用-力》《化学反应与电能》为主题，上演着一个个教学研讨的精彩场面。

两地学科教师围坐研讨，从课标呈现到教材解读，从学情分析到课堂设计，从作业分层到课后反馈，从学科知识的落实到学科思维的培养，思想碰撞的火花在纸笔间跳跃，为教学质量的提升注入新动能。

听课观澜：技艺交流识课堂

3 日下午，交流团队深入高一高二年级课堂听课体验，并就课程标准的落地、教学方式的创新、教学目标的分解、学

生主体地位的体现、核心素养的渗透和学科思维的培养等多个教学问题进行交流探讨，使双方教师对教学方式的创新和新教育理念的有了新认识。

德育经纬：培根铸魂育未来

3 日上午，交流团队观摩了我校升旗仪式，并参与其中，与我校领导一起为在校团委和高二年级语文组共同举办的《红楼梦》知识竞赛活动中获奖的优秀学子颁奖，同时激励学子们要深入学习和弘扬传统文化，做新时代教育的传承者。

4 日上午，德育工作报告和高考备考经验分享交流环节如期进行。政教处副主任王宝平以《注重内涵发展，打造办学特色，谱写学校高质量发展新篇章》为题，“三全育人”体系为导向，“品格教育”为主线，从一核、三层、四翼、四大工程、五大内容、六个途径等六个维度展示学校如何通过多元化、多层次的活动实践构建德育生态。

教研处主任王景龙以《教学优化、备考实践与年级管理的三维突破——2025 届高考备考及年级管理工作汇报》为题，以什么样的课堂才是高效的课堂，什么样的教学才是有效的教学，什么样的备考才能称得上是科学的备考，怎样的管理才科学且效果显著的管理等一系列问题为导向，“四变”和“落实”为经，“两聚焦”“三优化”“四落实”为纬，详细解读了我校教学教研管理、年级管理和高靠备考的系统化设计思路。

社团芳华：多元绽放绘青春

4 日下午，交流团队摩社团成为另一道亮丽风景线。国防教育馆内，政教处副主任王宝平讲述着每一件展品背后的故事，这些故事引领着青年学子

们向着更加辉煌的未来迈进。校团委书记李晓燕用心介绍每一个社团。剪纸社里，剪刀与纸张的交响乐悠扬响起，无论是栩栩如生的花鸟鱼虫，还是寓意深远的传统图案，都呈现出技艺和文化的传承与创新。书画社团则是笔墨间的诗意栖居，让人在喧嚣的世界中找到一片宁静之地，感受传统文化的深厚底蕴。数学建模的世界里，逻辑与创意碰撞出智慧的火花，使抽象的数字变得生动有趣。体育社团则是汗水与欢笑海洋，学生们不仅锻炼了体魄，更学会了坚持与拼搏。心理咨询室负责人刘倩老师讲到，心理咨询室如同一盏温暖的灯塔，照亮了同学们心中的每一个角落，帮助他（她）们建立自信，学会面对挑战。

校史馆中，办公室副主任陈德文深情的向交流团队介绍了我校八十多年风雨兼程的辉煌历程与办学特色，色泽渐变的照片如同时光的琥珀，凝结着全体定中人的精神血脉，诉说着教书育人不仅是技能的传

授，更是精神的传承。考察团教师们感叹道：“这里每个角落都在诉说着成长的故事，这样的校园文化才能真正滋养心灵。”

合影留念：教育人同心启新章

镜头定格下两地教师并肩而立的身影。两日之访，不仅是一次简单的交流，更是一场教育理想的双向奔赴。两日研讨，不仅是两地教育深入交流的助力，更是作为教育人共同的目标。随着快门声响起，这场跨越千里的教育对话暂告段落，但两地教育人心中的火种已被点燃，必将在未来续写更多共育学子的佳话。

此次交流活动，以“见”促思、以“行”促变，既展现了定中人“敢为人先”的改革魄力，也彰显了金昌市教育系统“开放包容”的胸襟气度。教育之路漫漫，唯协同方能致远。相信在两地教育人的共同努力下，这场跨越地域的合作必将结出更多的丰硕果实，为甘肃基础教育高质量发展提供生动注脚。

（教研处）

雅集克智 梦启红楼

——校团委联合高二年级语文教研组成功举办《红楼梦》知识竞赛活动

10 月 29 日下午，校团委联合高二语文组在学生阅览室顺利举办了《红楼梦》知识竞赛。本次活动作为语文必修下册“整本书阅读”单元的重要延伸，吸引了来自各个班级的一百多位同学积极参与。

竞赛采用书面答卷形式，现场秩序井然，同学们沉着思考，专注作答，在笔墨间重温经典，展现了对名著内容的深入理解。经过公平公正的评审，最终韦婉等 8 名同学荣获一等奖，周思好等 10 名同学获得二等奖，张占园等 12 名同学获得三等奖。

此次竞赛以赛促读，有效检验并提升了同学们整本书阅读成果，进一步营造了潜心经典、深耕

阅读的优良学风。

高二年级《红楼梦》知识竞赛获奖名单 一等奖：4 班韦婉；6 班董晓瑜；17 班段静；17 班白雅熙；17 班何家婧；17 班杨予曦；19 班王凯；20 班陈欣月。

二等奖：2 班周思好；6 班安佳；6 班王心怡；10 班常懿萱；14 班李敏；17 班杨宇帆；17 班杜蕾；19 班郭张润；20 班成一佳；20 班刘星宇。

三等奖：3 班张占园；6 班张艾琪；10 班魏煜林椿；12 班贾玺榆；14 班石娜；15 班吕蔚；16 班胡桐菡；17 班岳雨轩；17 班张思涵；17 班许芝芷；18 班袁佳；20 班庞嘉琪。

（校团委）

星级人物风采



高二(9)班的陈柏文同学，以美德为帆，在青春的浪潮中校准航向；以行动为桨，在成长的航程中劈波斩浪。他用朴实诠释“尊师”——没有华丽辞藻，只有课间一声问候、课后一遍请教；他以坚持书写“求知”——桌前灯火不熄，书上笔迹不辍，学海无涯，他却始终步履坚定。为学先为人，是他恪守的信条；乐于助人，是他自然的流露。同学遇困，他躬身讲解；集体需力，他默默补位。他如一束暖光，温润周遭；似一股清流，带动同行。青春最美的注脚，就藏在他每一次踏实向前的脚印里。



高三(3)班的李玉豪同学，温润如玉，谦和有礼。他始终以真诚为信条，敬师长、友同窗，于点滴言行中尽显诚实本色。不管是协助班级事务，还是投身校园公益，他都以高度的责任感全情投入。从细致周到的卫生值日，到躬身实践的志愿服务，他用行动传递温暖，为集体注入蓬勃正能量。作为副班长，他甘于奉献、勇于担当，不仅用心做好每件班级小事，更以公正之心关怀每一位同学，以坦诚之态化解矛盾纠纷，是老师的得力助手，也是同窗信赖的伙伴。他始终秉持“诚实做人、踏实做事”的准则，言行一致，表里如一，获“优秀班干部”荣誉称号，以实实在在的品格赢得了师生的广泛赞誉。

东风行

何石之

党和国家之于我者厚矣哉！

——题记

4 月 24 日是中国航天日。

2025 年 4 月 22 日至 26 日,我与老伴及两个孙女到东风基地一游！

4 月 22 日早 7:00,我四人乘车到大兴机场,11:40 起飞,下午 2:00 经停兰州机场,下午 4:00 到嘉峪关机场。旋乘坐标有“中国航天”字样的班车,由两位军人带着我们一行去东风基地。沿途尽见茫茫沙漠,天与地恰似倒着的锅与盖。中途吃饭约一小时,基地大门上报备约半小时,到宾馆时已夜里 10:30 之后了。至此时,与 21 日公务先到的女儿会合了。半子在单位和战友们关注着“神 20”的发射！

23 日和 24 日集体活动。

25 日早乘车到东风南站,坐火车二时多到嘉峪关南站,又坐高铁到兰州西站,时已下午四时多。住兰州。

26 日坐高铁到机场,12:00 起飞,下午 2:00 降落首都机场,到家时下午 3:30 左右。

览壮美河岳,观繁盛人文,数争锋英雄,心潮逐浪,感慨良多哉！

飞机上

由北京到兰州的飞机上,我坐在走廊的位置,虽一再向外望,但多看到的是机翼上的“东方航空”。

兰州到嘉峪关,我坐在靠窗的位置,看到了起伏的群山,看到了走廊,看到了斑斑点点的雪山,也看到了些许的河流,更看到了好多干涸半干涸的河床。

由兰州到北京的飞机上,我又坐在舷窗下,看到了美丽的田野,如练的河流,舞动的山峦。临到北京上空时,更看到了非常润泽的田园河网——在如此富庶的上国三辅之乡,做个种稻居士,亦快矣哉！

列车上

25 日 9:00,我们五人在东风南站乘火车去嘉峪关南站,沿线多见沙碛,仅有少量的农庄田舍和高树灌木。

中午 12:00,坐高铁去兰州。在飞驰的列车上,我才真正领略了胭脂山风姿——远远望去,峰峦起伏,雪域静穆,层云低垂,雾幕高挂,气象正大而又十分妩媚,俨然方额广颐的则天女王。可见见,四山之下,融雪漫流,溪谷密布,水草丰美,牛、羊、驼、马、鹿……漫山遍野。穹盖所笼,繁衍之乡！如此天赐福地,北人岂不争,南人岂不争？行不多时,我们看到了千百成群的牦牛,千百成群的羊儿,零星几匹山丹军马以及铁路两边的农田屋舍和耕耘田家。几只苍鹰高旋空际。车到门源时,漫天雪舞,浓云密雾,似一派迷幻之境,令人神志飘逸！报“西宁站”时,看到绿植厚实,万物竞生,自觉九派源头的西宁大地远胜金城汤池的兰州！

近四小时的高铁行程中,我看到了高台,想起了董振堂等西路军将士的悲壮,鼻酸泪汪。我看到了扁都口,想到了卫青、霍去病甥舅；想到了张骞、班超的出使西域；想到了吐谷浑王的苦心经营；想到了隋炀帝的“万国会议”；想到唐玄奘万里问佛；想到了薛仁贵、哥舒翰；想到了细君公主、解忧公主、文成公主；想到了左文襄抬棺定西陲,杨柳三千里；想到了大清帝国的康雍乾,这三位男人炼成的男人。我想到了嫪毐,丹砂夫人,黄道婆,青蒿女……我想到了王上将奇兵出袍罕,控青海,定天山；想到了先遣连和十八军；想到了建设兵团。我中华民族前行的哪一步不是付出了沉重的代价的！

迅翁有言:“我们从古以来,就有埋头苦干的人,有拼命硬干的人,有为民请命的人,有舍身求法的人……这就是中国的脊梁！”

诗云:“无念尔祖,聿修厥德。永言配命,自求多福！”

4 月 23 日

我们住圆梦园之问天阁宾馆,其间受到有关方面的关怀存问,自感荣幸。

23 日早 9:00,我们去东风墓园祭拜。车到大门口时,鸣长号致敬。我们一行由解放军引领着向聂荣臻元帅雕像三鞠躬。我仰视聂帅雕像时,心绪十分地激动——想元帅从龙斗井冈,驱日寇,谩解放,百战余生;征袍未脱,旋帅大军挺进大树里,克服万难,为新生的共和国研两弹,研火箭,研卫星——试问:这哪一样不是国之重器！我曾在电视上看到过“导弹之父”钱学森同志的访谈节目——“钱学森同志,我们中国究竟能不能制造出原子弹？”“能造出

来呀,怎么造不出来呢！”哈军工院长陈大将欣喜若狂,立即电话汇报周总理,周总理又立即趋车向毛主席汇报。

国士们抛雏别妻辞母,毅然大轟高歌,迈步长河大漠！他们吃着洋芋蛋,造着火箭弹。苦战数年,中国人拥有了国防大器！毛刘周朱诸领袖及全中华儿女的欣喜之情自可想见。

陵园里,我看得较为详细。从籍贯看,真是来自五湖四海。我特别留意了甘肃籍英烈,仅秦安的就看到了好多位。秦风尚武,不单流传于史册!“阵地七勇士”之王世成和张其彬也长眠东风地。成千上万的英烈陪伴着元帅安眠于东风陵园……豪也哉,壮也哉！

10:00 许,我们参观一处防空洞。这是“三线建设”时期凿挖的石洞。洞深约两千米,宽约四米,高约 4 米。导游说当年洞内有不少物资储备。洞壁刷有“深挖洞,广积粮,不称霸,备战备荒为人民！”“战无不胜的毛泽东思想万岁！”等等标语,也贴有一些当年的宣传画和报刊。在洞外山坡上,我拣了一块石片,老伴嫌重不让拿,我也就扔了。上车后看到有人拿着一块,心自后悔。

临下山坡时,导游向我们指说了远处山头的岗哨,指说了“特燃”材料的特别重要性,以及别的一些设施的特别重要性。

我们还参观了动物园。当看到一只山鸡被其它几只追着来回狂奔时,孩子们可是高兴得不得了哩！

下午 3:00,我们去航天城展览馆参观。领队说,好多展物还未解密,一定不能拍摄！在这里,我们读到了原子弹、氢弹、导弹、卫星以及“神舟”“嫦娥”的成长记,读到了毛刘周朱邓江胡习等一代代领袖带领人民艰苦奋斗的光辉历程,读到了勤劳勇敢的中国人民的伟大创造精神。展馆中陈列着好多我们从未闻未见文物。展馆的一角,静静地陈列着三件黄而发白的军大衣,其主人分别是聂荣臻元帅、钱学森院士、孙继先(大度河 18 勇士之一)将军。英雄老去功业在！

下午 4:00,我们观看了纪录片。银幕两边墙上布置着毛主席语录。其一段大概是说不走别人的老路,要跨越式发展,一段是“与天奋斗,其乐无穷;与地奋斗,其乐无穷;与人奋斗,其乐无穷！”

自由活动时,我用手机拍了几张不知何名的沙地植物——贴近仔细看,才可见茎杆上的极小极小的叶芽,极缺营养和水分地绿着——不知其为何而绿,为何而荣?阿弥陀佛,我的关注绝绝不能提高它们的知名度,但它们仍将努力地活着——虽然极缺营养和水分！

极目平沙,可视有限而浮想原远。人类虽然难能战胜自然,但绝不可缺少战天斗地的意志力！

孩子们追逐着、嬉闹着,一会儿掏沙粒,一会儿拣石子。我也拣了几枚,和娃们拣的一起背回了北京,又背回了定西,置放在窗台上。这些石小弟别了伙伴,远离故土,可有惆怅不?

晚 8:00,中央电视台等单位在广场上(实为沙滩)举行了歌舞晚会和千架无人机空中表演。甚是可观！

约晚 10:00,我们回到住处。

4 月 24 日

上午自适,亲见胡杨。

下午 1:30,我等佩戴绶带、大红花和“神 20”徽章,由临沂籍唐姓参谋领着来到圆梦园广场,为“神 20”壮行。去得早,我们站在了最靠前的位置上——更高兴的是我们竟然紧挨着 H 总(战友戏称她教头,航天员们正是踩着 H 总们的肩膀去执行任务的)站着！

下午 2:40,“神 20”三位航天员金盔银甲,步出问天阁,微笑招手。顿时,歌声、鼓声、口号声、军乐声、孩子们的欢叫声,汇成了大合唱！三位战友款步广场中央向人群敬军礼。

“总指挥同志:我们奉命执行‘神州 20 号’任务,请指示！中国人民解放军航天员大队航天员 C;航天员 C;航天员 W！”“出发——”指令发出,航天员由专业人员护送前往发射场。

发射场里,限三里外观看。

17:17,倒计时“10-9-8-7-6-5-4-3-2-1,点火！”刹那间,发射塔下黄焰红火,掣电激雷,火箭携着飞船直冲空际——几十秒后,抛逃逸塔;又多少秒,船箭分离;又多少秒,二次点火;又少许分,太阳能帆板打开——三位战友怀着我大中华的重托迈向了历时半年的科学探索之路！

我慕上士,心动发悚。此一刻,我想到了他们的父,他们的母,他们的妻,他们的儿,他们的女,他们的战友;想到了面对记者时教头们的熠熠泪花。

毛主席说:“世上无难事,只要肯登攀！”

艺术照亮爱国之路

高三(5)班

杨耀铎

在漫长的人类历史长河中,艺术如同璀璨的星辰,照亮文明的道路。在中国这片古老而富饶的土地上,艺术唤起我们更加深厚的家国情怀,并展现着中国的繁荣昌盛。

艺术作为人类文明的重要组成部分,通过绘画、音乐、舞蹈、戏剧等多种形式,表达人们对生活的理解与追求。在中国传统文化中,艺术往往承载着深厚的爱国情感。古代的诗词歌赋中,诗人常借景抒情,表达对祖国的热爱与眷恋。这些作品不仅给人以美的享受,更在潜移默化中激发人们的爱国情怀。

艺术作为一种特殊的教育形式,在培养爱国情感方面具有独特作用。在学校教育中,艺术课程能够帮助学生更好地理解历史文化,增强民族自豪感。各类爱国主题的艺术展览与演出,不仅展现艺术的魅力,更在心灵深处唤起人们的爱国之情。

在当代社会中,艺术往往在弘扬爱国主义精神方面发挥着越来越重要的作用。一方面,艺术家通过创作具有时代特色的作品,表达对祖国的热爱与对民族复兴的信心。这些作品不仅具有高度的艺术价值,更能激发公众的爱国热情,增强民族凝聚力。另一方面,音乐会、画展、戏剧演出等艺术活动,也成为人们表达爱国情感的重要平台。通过这些活动,人们在共同的文化体验中感受爱国的力量。

在全球化的背景下,如何保持本民族的艺术传统并与当代社会相融合,成为一个亟待解决的问题。艺术创新在此过程中至关重要。艺术家需要不断探索新的艺术形式与表现手法,将传统元素与现代审美结合,创作出具有时代特色的作品。这样的作品不仅能吸引更多关注,也能在传承

红楼易影：从《周易》看大观园的宿命轮回

高一(8)班

刘佳

《红楼梦》第五回中,警幻仙子引贾宝玉观看“金陵十二钗”判词,那“可叹停机德,堪怜咏絮才”的断语,正如《周易》六十四卦中交错的阴爻与阳爻,早已为书中人物刻下命运的谶语。在红楼叙事中,“穷通变化”的易理与“盛极而衰”的人生彼此映照。在宝黛的爱情悲剧与贾府的兴衰荣辱间,隐藏着对世间万物最深刻的叩问。

“一阴一阳之谓道”,是《周易》的核心哲学,也是《红楼梦》人物的精神底色。贾宝玉衔玉而生,自带“阳刚”之相,却偏爱女儿家的“阴柔”世界;他厌恶仕途经济的“乾道”,却沉溺于诗词曲赋中的“坤道”。林黛玉才情灵秀,仿佛上九爻的“翰音登于天”,孤高自许,却也通晓“穷则变,变则通,通则久”的真谛——所谓的“不变”,本就是最大的变。

《红楼梦》最动人之处,莫过于借《周易》的“生生不息”写尽人生的无可奈何。秦可卿临终托梦王熙凤,“月满则亏,水满则溢”的告诫,正是《周易·遁卦》“嘉遁,贞吉”所暗示的挣扎——人越是想抓住什么,越会被什么所困。宝玉在繁华落尽后出家为僧,并非对命运的妥协,而是对“生生之谓易”的顿悟。人生本是一场“未济”之旅,重要的不是抵达终点,而是在“变易”中守住内心的“不易”。

合上书卷,再看那“满纸荒唐言,一把辛酸泪”,竟与《周易》“其称名也

中华优秀传统文化的同时,激发人们的爱国情感。

同时,艺术创新也需关注社会现实与民族精神。艺术家应深入生活、扎根人民,从实践中汲取灵感,创作出反映时代精神、弘扬民族气节的作品。这样的作品不仅展现艺术的魅力,更能从心灵深处唤起人们的爱国之情,推动爱国精神的传承与发展。

艺术与爱国之间存在着紧密的联系与互动。艺术作为一种独特的文化现象,不仅能激发与传承爱国情感,更在当代社会中发挥着重要作用。我们应充分认识艺术在弘扬爱国主义精神方面的独特价值,积极支持艺术事业的发展,推动艺术与爱国情感的深度融合。

梅兰芳装病的故事,正是艺术与爱国关系的生动体现。当时梅兰芳身处困境,面临日军邀其演出的压力。为拒绝为日本人登台,他想出一个巧妙的方法。他请一位医生朋友为他注射伤寒预防针后引发高烧。随后,他请人向日军报告自己病重。日军起初不信,派军医前来查验。军医见梅兰芳盖着厚被卧床,桌上摆满药物,体温高达 40 度,未看出破绽,只得认定他确实病重、无法演出。梅兰芳以此成功摆脱了敌人的纠缠。

展望未来,随着社会的不断发展,艺术与爱国之间的联系将更加紧密。我们应继续加强艺术教育和文化建设,培养更多具有爱国情怀与文化素养的人才;同时鼓励艺术家不断创新探索,创作出更多具有时代特色与艺术价值的作品。相信在不久的将来,中国艺术事业必将取得更加辉煌的成就,为弘扬爱国主义精神、推动民族复兴作出更大贡献。

小,其取类也大”如此契合。大观园里的花开花落,是革故鼎新的自然法则;薛宝钗“罕言寡语,人谓藏愚”,如坤卦般厚德载物,可“金簪雪里埋”的结局,终究应了否极泰来的易理。阴阳相生相克,让每个人的命运成为一枚无法趋避的卦象,越是追求圆满,越逃不过“阴阳平衡”的铁律。

“天行健,君子以自强不息;地势坤,君子以厚德载物。”《周易》所倡导的处世之道,在红楼世界中却成了无解的迷局。贾府鼎盛时,“钟鸣鼎食之家,诗书簪缨之族”正如乾卦上九“亢龙有悔”;贾珍、贾琏的荒淫无度,王熙凤的“机关算尽太聪明”,皆因不懂“谦谦君子,用涉大川”的隐忍,最终使“百足之虫,死而不僵”的家族走向覆灭。贾宝玉也只有在“好一似食尽鸟投林,落了片白茫茫大地真干净”中,了悟大观园儿女的悲欢离合,不过是“阴阳消长”的人生常态。

或许,曹雪芹意在告诉我们:人生从来不是“命中注定”的无奈,而是如《周易》所言,“君子藏器于身,待时而动”——即便明知结局终归于空,也要在这“变易”的世间,以清醒的姿态活出属于自己的“不易”坚守与“简易”本真。



尕太奶的小院

高一(16)班 刘 铖

暖阳下的烟火

尕太爷是村里唯一靠着退休工资，把日子过得像“白领”的老人，不用再扛着锄头跟土地较劲。儿子在兰州的楼房里安了家，孙子的读书声也远在城市，他成了村里人眼里“光宗耀祖”的活招牌，也成了村头老榆树下的“风云人物”——踱着方步，山羊胡翘得老高，眯着眼睛把天下大事揉进晒太阳婆的暖光里，慢悠悠地唠。

他家的小院，是村里最“板正”的景致，四四方方像本刚拆封的作业本，连杂草都不敢冒头。要是有一只老母鸡不识趣，“咯咯”地晃着肥屁股闯进来，尕太爷的扫帚就跟长了眼似的飞过去，老母鸡扑棱着翅膀逃窜，满院鸡毛飞舞，像一场仓促的金色碎屑狂欢。

这时，尕太奶准会从厨房探出苍白的脸，带着西北女人特有的泼辣劲儿埋怨：“你打！你打！打死我的下蛋宝贝，看你明早喝啥蛋滚水！”尕太爷也跟孩子似的较着劲：“老太婆，都是你惯的！从前惯娃，如今惯鸡！打死了正好，我喝鸡汤吃鸡肉，罐罐茶一泡，谁稀罕那腥气水！”小院里的喧闹裹着阳婆的暖，一点点漫开，把人心焐得软软的。

一年到头，只有过年时，小院才会真正“活”起来。一家人围坐，橙黄的灯光把温馨熬得稠稠的，沁到骨头里。尕太爷皱纹堆垒的眼角会悄悄湿了，像干涸的泉眼突然涌了水，他赶紧擦了擦，干咳着笑：“人老了，眼睛不中用……咳咳……”

尕太奶却忙得像架转不停的风车，给媳妇找葱蒜，给孙子掏糖罐，给另一个孙辈扶稳倒扣的杯子……再忙乱，她脸上也总漾着春风，把乡下女人的贤惠和热忱都写在皱纹里。

寂静的丧乐

天不遂人愿。那个过年还扭着秧歌、拉着二胡的尕太爷，今夏竟猝然走了。他走得太急，没留下一句道别，就把自己永远锁在了昨天。

小院忽然“热闹”得刺眼。五颜六色的纸火挂满了角角落落，纸扎的马长得像驴，据说还装了电机，四条粗腿晃悠悠的；纸糊的别墅里，茶几、卡拉OK、小轿车样样齐全……仿佛尕太爷到了那边，还得做个“白领”，接着在老榆树下聊他的天下事。乐班的架子鼓、音响震得地皮发颤，村里的狗叫得快把天掀了。要不是唢呐声一个劲地往人心里钻，谁会觉得这是场丧事？怕不是哪家大娘组织的广场舞大赛。

那几天，丧场上酒肉味盖过了悲伤，划拳声比哀乐还响。人们说着“老爷子享福去了”“喜丧”“有钱就得这么花”，仿佛死亡是场值得庆贺的奔赴。

只有尕太奶，把悲伤咬碎了往肚里咽。她蹒跚着，矮胖的身影在小院里来来回回：关鸡圈、喂狗、在灶台打转、拉着村里的娃问“吃饱了没”……她用这些琐碎的动作，把自己往麻木里推，好躲开那像恶狗一样撕咬心脏的痛。

尕太奶的头发原是黑灰相间，往常闲了会坐尕太爷的三轮车去镇上染发，见了人还红着脸解释：“老头子骂着让染的，说我这头跟白面碗似的，给娃和他丢人……”可那几天，她的头发一夜白透，嘴唇干得像张纸，脸上的沧桑渗得人慌，眼角红着，血丝爬满了眼。

小院闹了几日，之后便死一般的静，像一座山，把所有生气都压碎了……

洋姜的余味

暑假后，我再没见过尕

太奶，直到期中考试后的周末。我们要走亲戚，那亲戚爱吃洋姜，父亲第一个想到的就是尕太奶——全村就她家种这东西。

尕太爷活着时，对洋姜痴迷得很，每天都要像兔子啃萝卜似的啃腌洋姜，再喝一碗红得发黑的洋姜水，在小院里摇头晃脑地念：“洋姜神仙水，琼浆玉液味！润嗓又止咳，赛过活神仙！”

我们又来到这个冷清的小院。清晨的光从山那边漫过来，尕太奶矮胖的身影在搅“填炕”。其实乡下田地早没什么活了，但她总找些零碎事做，大概是怕一闲下来，那空院子就把她吞了。

父亲老远喊“尕奶”，她过了好一会才反应过来。先是一惊，侧着身子往前挪了两步，看了半天才缓过神，满是褶皱的手在衣服上蹭了蹭，脸上硬挤出和蔼的笑：“走，先进屋。”声音沙哑得像旧砂纸。

我们没提洋姜，跟着她进了那熟悉又陌生的小院，低头钻进逼仄的厨房——我感觉头顶都要蹭着顶棚了。屋里没了光，透着股幽暗，还乱得很，没了往日的规整，一股饭菜发霉的怪味直往鼻子里钻，我一秒都不想多待。急着走亲戚，寒暄了几句，父亲边往外走边问：“尕奶，能挖些你的洋姜不？”

一转身，见尕太奶从里屋端着两个新杯子出来，茶叶和冰糖在里面躺着，她的手颤巍巍的。听到问洋姜，她突然慌了，跟做错事的孩子似的，站在那手足无措：“昂，成成成，挖来，多得很，吃不完的。”她一边应着，一边慢慢蹲下，把杯子放在院子中间，在衣服上擦了擦手，迈着急促的小碎步，拖着胖墩墩的身子去找铁锹……

她领我们到小院旁一小块地，也就一两平米，几窝洋姜稀稀拉拉地长着。她费力地挖出一窝，像是想起什么，愣了下，拍了下大腿：“没袋袋！人老了，不中用了！”脸上的笑比哭还难看，又急急忙忙去找袋子。好半天，她拖来个尼龙袋，蹲在地里和我一起捡父亲挖的洋姜。捡着捡着，她干脆跪在了地上，喘着粗气往袋子里拾。父亲皱了眉，停了手把她扶起来：“好了好了！尕奶，够了！太多了！”可尕太奶站起来，直了直腰，又抢过铁锹使劲挖，把周围的土都翻了个遍，额头上的汗顺着皱纹往下淌……

“还有呢……挖光好，以后不种了，没人爱吃了……”她小声念叨着。她真的把地头的洋姜全挖了，装了满满一大袋给我们。我们急着走亲戚，没法多留。

“那我们走了，尕奶。”父亲说完，我也道了别。

“闲了就来……”尕太奶扯着嗓子喊，声音又哑又弱，像从地底下飘上来的，听得人心里发毛。

我不敢回头，怕看见她那双布满血丝、空荡荡的眼睛，怕看见那院子里无边的孤寂……可脑子里总浮现那个小院：好几间房空得吓人，几棵老槐树歪在院角，偶尔有几只麻雀慌慌张张地飞过。泥墙的瓦缝里，野草疯了似的长，像是要把尕太爷当年的规整全吞了。

恍惚间，又听见尕太爷在院子里冲尕太奶喊：“都是你惯的！惯成啥样了！”可这回，只剩下微风无言的吹拂……

指导教师：杨亚莉

林木秋

高二(20)班 庞嘉琪

“秋花惨淡秋草黄，耿耿秋灯秋夜长。已觉秋窗秋不尽，那堪风雨助凄凉。”秋，一个失意的季节，伴着一个失意的人。

每当秋高气爽，父亲喜欢带我去东山上寻秋。那里有一片树林，于我而言了，那就是人间草木，那就是生灵万物，那就是秋。三百六十五日，它历经繁华几许，终逃不过这宿命秋，这一事物的终结者。秋，缓缓地，渐渐地，剥蚀了青树葱郁的绿叶，淡褪了枝芽嫩幼的长青，折损了一窠窠鸟巢，又散落木叶萧萧，一旁的老杨树愈发清瘦，到处的荒藤野草无助地摇着头。

我慢慢地踏着满地枯叶，它们将世界装点得满目金黄。恍惚间，我的心里突然萌生一个想法：去年的秋和今年的秋一样吗？还是枝落叶染的光景，还是孤高幽邈的情境，但情感不同；还是夕阳斜照的一缕澄，还是北雁南飞一声鸣，但内涵不同。垂柳懒懒地站着，随风不情愿地摇动着，那光秃秃的枝条如同斩不断的愁丝，“剪不断，理还乱”。蜗牛吃力地背着壳，一抖一抖喘着粗气，却又生怕慢了会降临什么似的。觅食一天

让美德之风吹向九州

高二(17)班 杜 蕾

自华夏文明肇始，人们便十分注重礼仪教化，一举一动皆彰显着中国的谦逊与大气。孔子作为千古流芳的教育家，对学生的行为美德尤为重视。为此，他提出“君子有九思：视思明，听思聪，色思温，貌思恭，言思忠，事思敬，疑思问，忿思难，见得思义”。在这“九思”之中，“貌思恭”“事思敬”“疑思问”最令我感触深刻。

“貌思恭”，即思考自己的态度是否庄重。我认为，做任何事都应秉持端正的态度。求学时，我们需认真听讲，按时完成作业，遵守校规校纪，始终

保持谦虚谨慎。试想，若身边有个人张扬傲慢、无视规则，谁又愿与之结交？不懂谦逊，何谈好学？正如人们常说，态度决定高度，唯有端正态度，才能踏上成功之路。

“事思敬”，意为做事时要思考是否认真谨慎。日常生活中，我们做事往往急于求成、粗枝大叶，一件事未完成便匆忙着手下一件。可连眼前之事都做不好，又何谈做好其他事？就像做物理、数学题，若遇到难题便频繁切换科目，只会陷入恶性循环，导致考试时无从下笔。唯有认真细致地对待每一件事，才是我们应有

的态度。

“疑思问”，指遇到疑难时，要思考是否应向他人请教。这一点至关重要。《师说》有言：“师者，所以传道授业解惑也。”学习中遇到困难，及时向老师请教是明智之举。古人“余立侍左右，援疑质理，俯身倾耳以请”的场景，生动展现了他们的好学精神。若对难题置之不理，日积月累，终将成为困扰一生的难题。

“中国有礼仪之大，故称夏；有服章之美，谓之华。”愿美德之风吹遍九州，让礼仪之雨洒落人间，润泽每一个人的心田！
指导教师：马 娟

以豁达之心，成诗意人生

高一(19)班 李汶恒

用豁达的心，去活出诗意的日常。

这份诗意，首先源于一次清醒的选择与豁达的心态。当众人挤在仕途的独木桥上，陶渊明却选择转身，走向田园。他放下了官场的浮名，却拥抱了山间的清风、东篱的菊香。这是一种“退一步海阔天空”的智慧，是在浮躁世界里，为自己内心留出的宁静空间。当我们被成绩和竞争所困时，这份豁达提醒我们：价值的坐标，可以由自己来定义。

这份诗意，更在于对真实自我的执着坚守。“不为五斗米折腰”，不仅仅是一句风骨，更是对自己本心的忠诚。在信息爆炸的今天，我们太容易被他人的评价和潮流裹挟，迷失在别人的目光里。坚守本真，就是在洪流中为自己留下一座灯塔。它或许是每天坚持的十分钟阅读，或许是专注于一项纯粹的爱好——这些微小的坚持，正是我们锚定自我、不随波逐流的力量。

这份诗意，最终升华为与万物共鸣、与自然共生的智慧。陶渊明眼中的南山，梭罗笔下的瓦尔登湖，都不是冰冷的风

的小鸟着急地回到巢巢，山上的野狗也汪汪叫，就连游客们也匆匆忙忙离开了山。他们在躲避什么？他们在怕什么？我无从知晓。

我悠然地在林中继续走，走过干叉叉的荆棘丛，走过厚厚的落叶堆，走过小虫儿的枯冢，步履越发舒缓。风吹过一错错枯木，再也没有昔日的沙沙声。奇怪的是，那沙沙声竟在我的脚下了。一日的的时间太短暂，留不住这日月悠长、山河无恙。譬如树杈间挤进来的阳光，虽然努力地给予枯叶温暖，但终被黑夜替代；譬如奋力爬行的蜗牛，它惧怕于自身可能无法再看到次日的阳光；譬如耸立着的垂柳，它恨透了这秋，夺走了它满枝芳华。我这时才醒悟：林中的蜗牛、鸟儿、野狗以至于游客，并非惧怕黑夜的降临，他们怕时光短暂，怕留不住这光阴，怕太阳再升起时一天又过去了。

“朱颜辞镜花辞树，最是人间难留处。”岁月易逝，韶华难留，“多情总被无情恼”。人生苦短，犹如白驹过隙，再度伤感，林中草木尚且惧怕时光匆匆，何况人乎？“桃花谢了春红，太匆匆。”太匆匆，太匆匆，可又能如何？每当蓦然回首，才觉察：一事未做，时光已过。

“年年岁岁花相似，岁岁年年人不同。”三百六十日后秋还会回来，秋还会回来又待何人呢？



魁星阁

《灵动》 高三(13)班 吕正棉

尊敬的老师，亲爱的同学们：
大家好！

当生活的节奏被学业不断加速，当前行的道路被各种声音包围，我们是否曾感到一丝疲惫与迷茫？今天，我想与大家分享的，便是一种在忙碌中安顿身心、在平凡里发现光芒的智慧。我发言的主题是：以豁达之心，成诗意人生。

回望历史，家国情怀与英雄豪情固然光芒万丈，但我更向往的，是陶渊明在“采菊东篱下，悠然见南山”间所抵达的那份从容与自得。他为我们诠释的，不是遥远的传说，而是一种可以身体力行的人生态度——

征稿启事

为了培养我校学生的文学兴趣，提高写作水平，校报“魁星阁”栏目面向全校学生征稿。

一、稿件内容：

叙写花样年华的花开花谢，青春岁月的潮起潮落，真诚告白自己在生活、成长中的感悟体会。

二、稿件形式：

散文、小小说、诗词、短评、戏剧小品。

三、稿件字数：

1000 字左右。

四、来稿要求：

1.稿件送办公楼二楼 204 室教研处。欢迎电子稿件。电子稿件用 Word 文档，以附件方式发送到以下邮箱 290391407@qqcom，征文格式为“题目+班级+姓名”。

2.稿件一定是作者的原创作品，拒绝抄袭、套作。

五、说明：

欢迎读者对征文真伪监督、举报。举报内容一旦属实，将在下期校报“举报箱”予以公布。

责任编辑

一版 陈德文

二版 薛 琴

三版 党彩娟

四版 马 娟

冬季传染病预防小知识

冬季是传染病高发的季节，主要包括流行性感冒、水痘、流行性腮腺炎等。为了预防这些传染病，我们可以采取以下措施：

1.注意保暖:当人体受凉时，由于呼吸道血管收缩、血液循环减少,局部抵抗力下降，容易感染传染病。因此,冬季预防传染病应注意保暖，气温下降时注意增加衣物,避免受凉。

2.补充水分:由于冬季空气湿度含量低、尘埃含量高,人体鼻黏膜容易出现受损的情况。需要多喝水,及时补充水分，让鼻黏膜、口腔黏膜保持湿润,有效抵御病毒入侵。同时还可以加快新陈代谢。

3.注意卫生:很多传染病均为粪－口传播、呼吸道传播等,因此,病原体常会通过传染病患者的分泌物、排泄物进行传播。需要注意卫生，便后、饭前洗手，传染病暴发季节可以选择戴口罩预防。

4.及早处理:出现不明原因发热、咳嗽等症状的患者，或与传染病患者有接触史并出现不适时,需要对患者早发现、早报告、早诊断、早隔离、早治疗，预防防止交叉感染。

5.避免人群聚集:在冬季，人群聚集的场所容易成为传染病的传播源。尽量避免前往人多拥挤的地方,如商场、影院等。如果必须前往,应佩戴口罩,避免直接接触他人的呼吸道分泌物。

6.接种疫苗:接种疫苗是预防传染病的有效手段。根据医生的建议,及时接种流感疫苗和其他相关疫苗,提高自身的免疫力。

7.保持室内通风:冬季人们喜欢在室内待得时间较长,但空气不流通易导致病菌滋生。因此,保持室内通风非常重要。每天打开窗户通风 10-15 分钟，有助于排除室内的污浊空气,减少传染病的传播风险。

8.健康饮食:均衡饮食有助于增强免疫力，抵抗病菌的侵袭。冬季应多吃富含维生素 C 的水果和蔬菜,如橙子、柠檬、菠菜等。此外,适量摄入富含蛋白质的食物,如鱼、禽肉和豆类，有助于增强机体的抵抗力。

9.加强锻炼:加强体育锻炼,增强体质,提高机体抗病能力,从而增强体质。平常要多晒太阳，增强自身抵抗力。呼吸道传染病患者外出时一定要佩戴口罩,以免传染他人。打喷嚏时应用纸巾掩住口鼻,避免飞沫影响他人。

以上就是冬季预防传染病的小常识，希望对你有所帮助。