

# 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  
12 月 22 日  
星期一  
第 9 期  
总第 242 期

## “对话名校 筑梦未来”系列活动(五)|哈尔滨工业大学专场



11 月 28 日下午,哈尔滨工业大学伍楠林教授受邀莅临定西一中,为高一年级全体同学带来了一场主题为《拥抱机器人时代》的专题讲座。这不仅是我校“双高合作”深度教研的又一次尝试,更为定中学子打开了一扇洞察前沿科技、树立远大理想的窗口。

校长李爱军在致欢迎辞时强

调,定西一中作为哈工大优质生源基地,十年间已有 66 名学子考入该校深造,他们是全体同学的榜样。李校长在回顾 11 月 12 日哈工大老校长王树国先生亲讲学,强调两校深厚情谊的同时介绍到,哈工大深度参与“神舟”“嫦娥”“天宫”“蛟龙”等国之重器的研发,在国防、高端制造等领域攻

克诸多难关,以责任担当与硬核实力成为学子追梦标杆。

伍楠林教授以“拥抱机器人时代”为核心开讲,从机器人种类、作用及应用场景切入,用通俗语言搭建认知框架。他以哈工大机器人研发历程为脉络,梳理我国技术从跟跑到领跑的轨迹,通过鲜活案例展现前沿成就,让同学们直观感受“中国智造”的实力。从工业机器人的精准操作到服务机器人的日常应用,再到特种机器人的科研攻坚,讲解兼具专业性

与趣味性,不仅传递了科技知识,更渗透着严谨的科研思维与责任意识。此次讲座使同学们零距离接触顶尖学者智慧,系统了解了 AI 与机器人的前沿知识,深化了两校的合作情谊,为优质生源基地建设注入活力。

(教研处)

## 家校同心 育见未来

——我校 2025-2026 学年第一学期家长委员会会议顺利召开

为进一步加强家校沟通,凝聚育人共识,构建协同共育的良好教育生态,11 月 15 日下午,我校顺利召开 2025-2026 学年第一学期家长委员会会议。学校党委副书记水晶、副校长张小兵、姚海军,各处室负责人以及全体家委会成员共同参会。会议由政教处主任陈晓东主持。

会议伊始,陈晓东主任宣读了家委会委员增补名单。校领导为新任委员颁发聘书并合影留念,仪式庄重而温馨。

在随后的委员代表发言环节,新任委员王福稳表示,将积极参与家委会各项工作,主动走进校园,深入了解教育教学情况,倾听学校规划与家长心声,切实发挥好家校之间的“传声筒”与“连心桥”作用,凝聚合力,共助学生成长。

新任家委会主任春光在发言中表示,新一届家委会将努力做好以下三个方面的工作:一是关注学生饮食、作息与心理健康,结合本地气候与生活习惯细化保障措施;二是积极链接家长资源,为学生提供经验分享与压力疏导;三是切实履行“联络员”“协作者”与“陪伴者”职责,持续助力学生全面发展。

交流环节气氛热烈,委员们围绕学生成长踊跃建言,提出加强学生思想教育、开展德育实践,强化法治教育、改进

食堂管理、加强学业与志愿填报指导等一系列建设性的意见。

针对委员们提出的建议,学校相关负责人逐一作出回应。张小兵副校长表示,将积极拓宽校外优质资源,拓展爱国主义教育及对外交流活动,开阔学生视野;姚海军副校长介绍了学校围绕高三备考开展的系列教学工作,并强调将携手家长,陪伴学生全力冲刺。

学校党委副书记水晶在总结讲话中,详细介绍了学校的管理与发展近况,充分肯定了家委会在促进家校协同中的桥梁作用。她衷心感谢委员们提出的宝贵建议,并表示学校将认真梳理、尽快落实,在食堂服务、德育实践、教育教学等方面持续改进,期待与家委会同心同行,共创优质育人环境。

会议结束后,家委会成员共同参观了学校食堂,实地查看餐饮环境、食材储存及菜品制作流程,深入了解了学生在学校的饮食保障细节。

此次家委会会议有效巩固了家校共育的基础,增强了育人合力,也为学校各项工作的提质升级注入了新的动力。家校携手,并肩前行,定西一中的教育发展必将迈上新的台阶。

(政教处)

为更好适应高考语文改革新要求,精准锚定语文学科提质方向,优化学科备考体系与教学架构,11 月 22-23 日,我校选派部分骨干教师赴长沙长郡中学参加第三届卓越高中语文论坛活动,汲取前沿教学智慧,为学校语文学科建设注入新活力。

本次论坛活动聚焦“全面提升语文素养,精准提高高考成绩”这一核心主题,紧扣语文学科建设关键命题,汇聚全国顶尖语文教育专家和一线骨干教师,通过专题讲学、公开示范课、校园参访等形式,多角度拆解高考命题规律、分享学科教学创新经验、梳理学科备考体系。

泉州五中语文教研组长蔡小云老师以《新高考背景下高三一轮阅读复习指导》为题,围绕“细读文本、审读题干、重视教材、超越教材、构建体系”五个方

共享·共研·共赢——“四校联动·协同备考”高三教学研讨活动合影

2025.11



## 智慧共享 智研共赢

——我校成功组织“四校联动·协同备考”高三教学研讨活动

陇原大地寒意浓浓,教育沃土生生不息。为加强校际交流,共享优质备考资源,探索高效课堂教学模式,共同提升高三复习备考的针对性与有效性,11 月 28 日,借助高三年级阶段性联考契机,我校联合天水市第一中学、平凉市第一中学、武威市第一中学,共同举办以“共享·共研·共赢”为主题的“四校联动·协同备考”高三教学研讨活动,包括临夏积石中学、漳县第一中学、安定区东方红中学在内的五市七校教育同仁共聚一堂,共研育人策略,共谋教育发展。

教无定法,贵在得法;学无止境,成在得道。此次活动以新课程、新高考理念为指导,通过“同课异构”的形式搭建起四校教师深度对话的桥梁。上午,来自天水一中、平凉一中、武威一中、定西一中的十八位教师以同一教学内容为载体,演绎出风格迥异的教学艺术,呈现了一幅幅精彩且多元的

课堂画卷。

独行唯快,众行且远。下午的备考专题分享环节,四校学科出题教师聚焦本次联考,结合近两年高考真题命题特点及趋势,围绕试题命制与高考备考展开交流研讨,展现了智慧的碰撞与交流。

教师们集集体智慧为一体的前沿理念与备考实用方法的分享,为四校下一阶段联考及备考指明了方向。

交流虽短暂,但共同研讨的种子已然播撒。快门声响起,定格下这难忘的瞬间——四校领导并肩携手,共同拼凑出“协同”二字,为四校建立常态化教研机制,建设深度合作协同的教育生态打下坚实基础。

未来,四校将以此次联动为契机,坚持开放包容,构建共享平台,完善区域教育协作体系,让新时代陇原学子在协同发展中绽放更耀眼的光芒。

(教研处)

## 广学集智逐光行,求变则通耘梦田

——我校组织骨干教师赴长郡中学参加第三届卓越高中语文论坛活动

面为一线教师提出教学建议。人民教育出版社编审王本华老师,就《普通高中语文课程标准》2025 年修订版的变化及如何把教材用好用足做了精彩解读。

长郡中学陈晓斌老师在讲座《贯通·赋能·成长——高中语文核心素养培养新视野》中对高中三年核心素养贯通培养路径进行解读,即高一注重奠基与激趣,高二侧重拓展与深化,高三实现融合与升华,为我校语文教师破解“碎片化教学”难题提供了有效方案。华中师大一附中范莉老师则基于对教育部文件的深度解读与历年高考真题的精准剖析,深度拆解其“教学评一体化”的闭环系统,展示如何将价值引领、任务驱动、思维提升与科学评价无缝嵌入日常课堂,从而实现育人质量与升学成

绩的双重飞跃。

长郡中学周鑫琳老师的作文示范课《为“无穷”的远方找到具体的我》,生动展示了如何在宏大时代背景中引导学生融入真挚的个人情感,展现了真实的作文教学课堂,极具指导意义。绵阳中学江长娇老师和南京师大附中张志强老师关于“贯通与统合”的阐述,从不同维度帮助我校语文教师寻找学科教学的内在逻辑与实践方法。

本次活动不仅仅是知识的更新,更是视野的开拓和思维的碰撞。交流结束后,各年级语文备课组将依次展开分享探讨,立足我校基本学情,有的放矢,精准备考,以匠心育桃李,用实干创佳绩,书写我校语文教学与高考备考的崭新篇章!

(教研处)

## 名师领航启新程,青春誓言赴远方

——王树国校长专题报告会暨定西一中高三备考励志活动圆满举办

11 月 11 日下午,我校学校体育馆内掌声雷动、誓言铿锵。为助力高三学子明晰备考方向,坚定升学信念,搭建优质育人平台,我校举办耀耀科技大学王树国校长专题报告会暨高三年级备考励志活动。校级领导、王树国校长专家团队与 2026 届高三全体师生齐聚体育馆,以一场热血澎湃的青春盛会,拉开高考冲刺的序幕。

活动伊始,高三年级学生带来歌曲表演《我们都是追梦人》及舞狮与街舞串烧,赢得阵阵喝彩,为这场盛会注入了蓬勃的少年意气。

表演结束,王树国校长结合党的二十大精神,用通俗视角解读新技术革命的特点与影响,他提到,人工智能、量子技术等前沿领域正迎来爆发式发展,跨学科融合、实践创新成为核心能力需求,这正是高三学子未来深造的重要风向标。王树国校长的报告,让高三学子眼中泛起光芒。这场报告会,不仅是高考指导,更是一次青春航向的校准。

随后,党委书记刘顺义为高三学子送上励志寄语:青春从没有“能不能”的犹豫,只有“敢不敢”的闯劲、

“拼不拼”的韧劲。希望大家坚定信念往前冲,扛着勇气不退缩,把每一次咬牙坚持,都变成靠近理想的印记。

在全场的注视中,各班班主任依次上台,从校领导手中接过印着奋斗目标的军令状。这一纸承诺,是师长对学子的托举,更是班级集体的并肩约定。他们目光坚定,眼底燃烧着势在必得的锋芒。

“两百蓄力,六月争锋;凝心聚力,破浪前行!”当全体高三学子起身,举起右拳齐诵冲刺誓言时,少年们的声音震彻场馆,将活动推向高潮。誓言里的每一个字,都

像是青春的火种,在体育馆里灼灼发烫。

最后的“奋斗墙立誓”环节,学子们有序上前,在印着“决战高考,为梦想,为荣誉而战”的展板上签下名字,黑色的字迹叠着红色的印章,像是把今日的热血,郑重地“存档”在青春的纪念册里。

从歌声里的憧憬,到报告会中的思考,再到誓言里的坚定,这场备考励志活动,早已超越“备考动员”的意义,成为我校高三学子青春里的“锚点”,锚定的是冲刺的方向,更是少年人对“全力以赴”的信仰。(2023 级级部)



# 笔墨飘香传经典 书写风华展初心

## ——我校第四届“校长杯”中华经典书写大赛圆满落幕

11 月 25 日,我校第四届“校长杯”中华经典书写大赛在知行楼一楼多功能厅举办。比赛由校团委主办,旨在落实新课程改革要求,展示师生硬笔书法风采,增强规范书写意识,丰富校园文化生活,全校师生踊跃参与,共赴这场笔墨与经典的美好邂逅。

比赛通知自发布以来,得到了高一、高二年级同学的积极响应。下午 17 时,比赛正式开始,赛场内秩序井然,参赛选手们自备黑色钢笔和书写纸,凝神静气、笔走龙蛇。选手们紧扣“中华经典”主题,或书写古今诗文、楹联、名言警句,或选取英文经典诗歌节选创作,以楷书、行书两种字体精心书写,一笔一划既展现出扎实的书写功底,也饱含着对中华优秀传统文化的

理解与热爱。

评委老师们秉持公平、公正、公开的原则,从书写规范、字体美感、内容契合度等维度对参赛作品进行了细致评审。经过严格评选,大赛最终按类别评出一等奖 10 名、二等奖 20 名、三等奖 30 名。颁奖环节中,李校长亲自为获得一等奖的选手颁发奖杯、荣誉证书。

笔墨传情,经典永继。此次书写大赛不仅为师生搭建了展示硬笔书法技艺的平台,更以书写为纽带,让师生在一笔一划中感受中华经典的独特魅力,有效强化了全校师生写规范字、用规范字的意识,更让文化自信在校园扎根,为我校的校园文化建设增添了浓墨重彩的一笔。(校团委)

# 聚智兼善育品格 学思践悟促成长

## ——我校教师代表赴兼善中学参加交流活动

12 月 1 日至 2 日,第二届全国珍珠班品格教育成果交流大会在重庆市兼善中学隆重举行。政教处副主任王宝平带队,我校 6 位教师代表应邀参会,与来自全国多省市的教育同仁共赴这场育人智慧的盛宴,在观摩、聆听与思考中,探寻新的立德树人实践路径。

重庆市兼善中学党委副书记、校长唐亮主持启动仪式。开场环节别出心裁,一首长诗《兼善精神》以铿锵朗诵诠释“兼善天下”的育人初心;一段歌舞《心中的那篇红》以灵动舞姿与激昂旋律点亮全场。

12 月 1 日下午,王宝平政教处副主任代表我校在论坛上作了“注重内涵发展,打造办学特色,谱写学校高质量发展新篇章”主题发言。西南大学附属中学、内蒙古包头市三十三中学、天府七中等多所学校的教育管理者,也分别从“面向生涯的品德教育”“跨学科项目化研学”““**“**”

与“班主任带班方略”的实操展示环节。有效的品格培养,往往发生在那些精心设计、充满温度的教育细节之中。《用 SMART 原则掌控人生》《送你一朵小红花》等示范课,巧妙地将品格教育融入具体可感的课堂情境与学生活动中。前者以“五指”对应 SMART 原则,引导学生结成“击掌监督小组”,在目标管理的实践中内化自律与协作;后者则通过情感表达与集体认可,培育学生的同理心与归属感。八位来自初、高中学段的优秀班主任讲述带班故事,以极具画面感的真实案例展现对“珍珠”成长的深情守护,教育实践中流淌出的是平等尊重的教师智慧和静待花开的育人耐心。

闭幕式上,教育部国培专家李源田的总结报告高屋建瓴,为本次活动画上圆满句号。

此次交流不仅搭建了优质德育经验共享的平台,也让我们我校教师开阔视野、汲取养分,对自身的育人使命与实践方向进行了深度审视与思考。尤其是几位新任教师,纷纷表示在听、看、问、思中,学习到了带班育人的“真功夫”和“实办法”。我校将以此次活动为契机,构建“全员参与、全程渗透、全方位协同”的育人新生态,让品格培养真正成为贯穿一中学子成长过程的鲜活脉络。

(政教处)

# 师徒同心展匠心 青蓝携手绽芳华

## ——我校组织 2025 年“青蓝工程”师徒同课异构展示活动

青蓝同台展技艺,教学相长促提升。为促进教师专业成长,提升课堂教学质量,11 月 13 日,我校组织 2025 年“青蓝工程”师徒同课异构展示活动。地理、物理、政治三科六位教师以独特的教学视角和方法展现学科教学的魅力。

地理学科以《天气系统—锋与天气》为题,运用多媒体辅助教学,结合当天天气现象,将复杂的气象变化直观呈现于学生,引导学生感受锋面过境时的天气变化,理论与实践相结合,使地理知识活灵活现。

物理学科以《动量定理》为题,利用模拟软件、动画演示等现代教育技术辅助,用学生亲身参与的方式,条理清晰地剖析定理内涵,引导学生逐步深化认识,使抽象的物理概念变得直观易懂,共同演绎了物理世界的奇妙与和谐。

政治学科以《订立合同学问大》为题,将法律条文转化为鲜活的历史典故,通过契约精神与商业文明发展脉络的串联,帮助学生构建起立体化的法律认知框架,不仅实现了社会主义核心价值观的具象化传递,更能培养学生在复杂情境中运用法治思维解决问题的能力。

教学相长显智慧,携手共进话传承。此次活动不仅是一次教学技艺的切磋,更是一次教育理念的交流与碰撞。它促进了师徒间的相互学习与成长,助推着学校教师队伍质量的整体提升。

(教研处)

# 弘扬宪法精神 谱写青春华章

国旗下的讲话

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:弘扬宪法精神,谱写青春华章。

当五星红旗在晨光中冉冉升起,当雄壮的国歌在校园里激昂回荡,我们怀着对法治的尊崇,即将迎来 12 月 4 日——第十二个国家宪法日。今年宪法宣传周的主题是“学习宣传贯彻习近平法治思想,推动宪法深入人心”。宪法,是国家的根本大法,是治国安邦的总章程,更是我们共同信仰和遵循的法治精神的集中体现。它如同一位睿智的引路人,为我们标定前进的航向,确保国家在法治轨道上行稳致远。作为新时代的青年,我们更应深刻理解宪法的核心要义,将其内化为我们行为的准则和精神的灯塔。

宪法是什么?它并非高悬于殿堂的抽象文本,而是融入我们日常生活的“权利保障书”和“社会责任手册”。我们能在窗明几净的教室里安心求学,是宪法赋予的受教育权在守护;我们有序的

校园秩序、和谐的师生关系,都离不开宪法所奠基的法治环境。它无声地告诉我们:珍贵的自由源于对规则的遵守,各项权利的享有必然伴随着沉甸甸的责任。

回望历史长河,宪法与国家的发展、民族的命运休戚与共。从近代仁人志士对法治的艰难求索,到新中国成立后“五四宪法”的诞生,再到现行宪法在改革开放时代的与时俱进与不断完善,每一页宪制史都镌刻着先驱的智慧与心血,见证着中国从站起来、富起来到强起来的伟大飞跃。历史雄辩地证明,宪法是国家繁荣稳定的基石,是人民幸福安康的根本保障。

宪法的生命力在于实施,宪法的权威源自人民内心的拥护和真诚的信仰。建设社会主义法治文化,正需要我们每一位师生的积极参与。我们不仅是宪法的受益者,更应成为宪法精神的传播者、法治文化的建设者和忠实践行者。让我们将宪法精神融入血脉,见于行动;从认真遵守校规校

纪做起,从尊重老师、友爱同学做起,从诚实守信、恪守公德做起。让我们主动学习宪法知识,领悟宪法精神,并积极向家人、朋友宣传法治理念,带动更多人知法、守法、用法、护法,共同营造“人人弘扬宪法精神、共建共享法治文化”的校园风尚与社会氛围。

同学们,国旗猎猎,召唤着我们的使命与担当;宪法昭昭,守护着我们的梦想与未来。让我们以此次国家宪法日为契机,将“宪法精神”内化于心,将“法治文化”外化于行,用青春的激情践行法治的要求,以奋斗的姿态谱写时代的华章,努力成长为有理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗的新时代好青年,为建设法治中国、实现中华民族的伟大复兴贡献我们的青春力量!最后,愿我们的校园,在法治文化的沁润下,更加和谐美好!愿我们的祖国,在宪法精神的指引下,更加繁荣富强!

(高一 4 班团支部)

# 新青年·心力量·新作为

## ——我校团学干部先锋培训活动圆满结束

为深入学习贯彻党的二十届四中全会精神,进一步加强团学干部队伍建设,提升我校团学干部综合素质与履职能力。近日,校团委成功举办“新青年·心力量·新作为”团学干部先锋培训系列活动。本次培训围绕“理论武装、心理赋能、专业提升”三大模块展开,系统赋能团学干部成长,为校园文化建设注入青春动能。

**理论宣讲——筑牢信仰之基,把稳思想之舵**

培训伊始,定西市青年讲师团成员、校团委书记李晓燕老师为全体团学干部作了学习贯彻党的二十届四中全会精神的主题团课辅导。李老师围绕党的二十届四中全会讲了什么、青年学子为什么要学习贯彻全会精神、新时代青年的责任与使命三个层面展开宣讲。幽默的语言、鲜活的事例,深入浅出的讲解,让同学们深刻感悟到无论时代如何变迁,中国共产党与人民呼吸共命运的立场始终不变,全心全意为人民服务的初心始矢志不渝,她号召作为青年学子必须以强烈的民族责任感和历史使命感将个人成长与国家需要紧密结合,精研学业、立志报国。

会后同学们纷纷表示,将始终坚持“两个确立”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”,争当习近平新时代中国特色社会主义思想的坚定拥护者,中华民族伟大复兴的忠实实践者。

**心理赋能——凝聚团队之力,润泽成长之心**

11 月 14 日,体育馆一楼洋溢青春的朝气。在我校专职心理教师刘倩老师带领下,“心理赋能”通过一系列精心设计的团队心理游戏展开。“相似圈”让彼此陌生的手紧紧相牵,“珠行万里”考验着团队中每个人的协作、配合能力,“与众盲行”需要对团队成员的完全信任和信息的准确传递与理解。欢声笑语里大家学会倾听,激励竞争中同学们明白了良好沟通与团队协作的重要性。在活动中体验,在体验中感悟,在感悟中共进,“心理赋能”活动有效提升了大家的心理韧性和团队凝聚力。

**专业提升——锤炼实干之能,夯实工作之基**

11 月 18 日,团委干事何贞老师在至美楼三楼为全体团支书进行了“专业能力提升”专题培训。培训聚焦基础团务与学生工作实际,内容涵盖“智慧团建”系统操作、团员发展流程、团费收缴规范、主题团日及活动策划与记录等核心业务。何老师细致的讲解帮助全体团干部,特别是“新手”团干部进一步熟悉了工作流程、掌握了工作方法、提升了实务能力,为团组织工作规范、高效开展奠定了坚实基础。

此次培训不仅是一次系统学习,更是一次成长历练。理论课堂上专注的眼神,心理活动中真诚的交流,业务培训里认真的记录……点点滴滴,汇聚成学生干部成长的坚实足迹。我校团学干部将以此次培训为新的起点,把所学所获转化为服务同学的实际行动,用“心力量”展现“新作为”,在建设美好的校园中书写绚丽的青春篇章。

(校团委)

# 星级人物风采



一份责任她都稳稳扛起,每一次言行皆映照真诚。她用踏实坚定的每一步,守护内心的准则,也点亮周遭的信任与敬意。

高二(11)班的王千艺同学,她以郑重之心践行美德,于细微处温暖身边之人。在家中,她勤劳俭家风,主动分担劳作,将孝心化作清洁整理的身影,用行动守护家的温度。在班级,她身为班长,常怀热忱与细心;倾听同学烦恼,凝聚集体力量;专注课堂,尊重师长,从策划到落实,始终细致负责,只为推动集体向上、向暖。于生活日常,她始终正直守信——承诺必践,过失不讳,困难不退。每



身捡拾垃圾、细心擦拭公共设施,并主动向邻里、同学分享环保知识,号召众人携手,为地球减负。

高二(19)班的胡桐蕊同学,她以点滴行动诠释环保初心,以平凡坚持点亮绿色梦想。在日常的每一个细节中,胡桐蕊将低碳理念化为自觉:拒绝使用一次性塑料袋与餐具,随身携带环保物品;离开教室与家中时,不忘随手关灯、切断电源,珍惜每一度电的光明与温暖;坚持分类回收废纸与塑料瓶,让资源在循环中重获新生。严于律己之外,她更主动担当环保的宣传者与引路人。在家中倡导“一水多用”,以洗菜之水浇灌绿植、冲洗厕所,带动家人共筑绿色生活;她积极参与社区“清洁家园”志愿活动,俯



浅析电容器与二极管在高考中的考查

物理教研组 刘定发

一、高考中电容器的考查

电容器是电学中重要的元件,主要考查对电容概念的理解、平行板电容器电容的决定因素的应用及电容器的两类动态分析。学生应具有以下的知识储备:

(一)电容的定义式: $C=\frac{Q}{U}$ ,表示电容器容纳电荷的本领,适用于任何电容器。一旦给定一个电容器,则其电容是个定值,与该电容器是否带电、带有多少电荷量、两板间电势差的大小等均无关。

(二)平行板电容器电容的决定式满足  $C=\frac{\epsilon s}{4\pi kd}$ ,即平行板电容器电容的电容由是两极板正对面积 S、两极板间距离 d 和介质的相对介电常数决定。

(三)电容器的两类动态分析:关键在于弄清哪些是变量,哪些是不变量,抓住三个公式  $C=\frac{Q}{U}$ 、 $C=\frac{\epsilon s}{4\pi kd}$  及  $E=\frac{U}{d}$  并分析清楚两种情况:一是电容器充电后断开电源,其所带电荷量 Q 保持不变,二是电容器始终与电源相连,其两极板间的电压 U 保持不变。

【例 1】如图 1 所示,两块平行正对的金属板水平放置,上级板 a、下级板 b 与电池两端相连,M 点到 a、b 两板的距离相等。一个带电液滴放在 M 点并处于静止状态。现将 a 板向下移一小段距离,但仍在

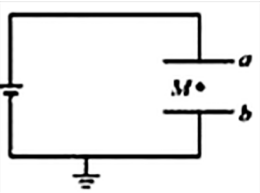


图 1

M 点上方,等电路稳定后,下列说法中正确的是

- A. 带电液滴将向下做加速运动
- B.M 点电势将升高,液滴在 M 点的电势能将会增大
- C.M 点的场强将会变小
- D.在上板 a 移动前后,若将液滴从上板 a 移到下板 b,则电场力做功相同

解答:由液滴受力平衡知所受的电场力向上,液滴带负电。电容器与电源相连,板间电压不变。将 a 板向下平移时,两板间的距离减小,由  $E=\frac{U}{d}$  分析可知:板间电场强度增大,粒子受到的电场力增大,故液滴将向上加速运动;故 A、C 错误;下极板接地,  $\varphi_b=0$ ,  $U_{mb}=\varphi_M-\varphi_b=Ed_{mb}$ , 由  $E=\frac{U}{d}$  可知,因 E 增大,  $d_{mb}$  不变,  $U_{mb}$  增大,则 M 点的电势增大;因带电液滴带负电,故电势能将减小,故 B 错误;因两板间的电势差不变,由  $W=qU$  知,前后两种状态下移动电荷时,电场力做功相同,故 D 正确。答案:D。

二、高考中二极管的考查

因为二极管的单向导电特性,所以把二极管与其它电学元件和结合的题型前景十分广阔。二极管在高考电学中,特别是交流电的相关问题中,常有涉及。学生应有的知识储备:二极管是一种半导体元件,当它的正极与高电势相连接时即加了正向电压,电阻很小,二极管处于导通状态,此时相当于一个接通的开关;当它的负极与高电势相连接时即加了反向电压,电阻非常大,处于截至状态,此时相当于一个断开的开关。高中阶段一般将其看作理想二极管,及正向电阻可看成零,反向电阻可看成

无穷大。

【例 2】如图 2 所示,电路中两个电阻  $R_1$  与  $R_2$  串联接在某一变电源上,并且  $R_1=R_2=10\Omega$ ,该交流电源的表达式为  $U=20\sqrt{2}\sin100\pi t(V)$ ,电阻  $R_1$  和理想二极管 D(正向电阻可看成零,反向电阻可看成无穷大)相并联,则的有效电压值为

- A. 10 V
- B. 20 V
- C.15 V
- D.  $5\sqrt{10}$  V

解答:由题图可知,当二极管 D 左端接高电势时,D 相当于一个开关,将电阻  $R_1$  短路,则此时  $R_2$  上电压有效值为:  $U_1=\frac{U_m}{\sqrt{2}}=20V$ ,当二极管 D 左端接低电势时,D 相当于一个断开的开关,此时  $R_1$  与  $R_2$  串联,则  $R_2$  两端电压有效值为  $U_2=\frac{U_1}{2}=10V$ ,在一个周期内  $R_2$  两端的电压有效值为 U,则  $\frac{U_1^2}{R_2}\times\frac{T}{2}+\frac{U_2^2}{R_2}\times\frac{T}{2}=\frac{U^2}{R_2}\times T$ ,解得  $U=5\sqrt{10}$  V。答案:D。

三、高考中电容器遇上二极管

【例 3】(多选)如图 3 所示,水平放置的平行板电容器 AB 内部原有带电微粒 P 处于静止状态。电路中连有一只理想二极管 D,在下列措施下,关于微粒 P 的运动情况,说法正确的是

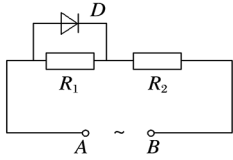


图 2

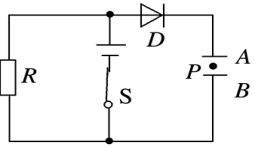


图 3

- A. 保持 S 闭合,将 A、B 板间距离增大,P 仍然静止
- B. 保持 S 闭合,将 A、B 板间距离减小,P 会向上运动
- C.断开 S 后,将 A、B 板间距离增大,P 会向下运动
- D.断开 S 后,将 A、B 板间距离减小,P 仍然静止

解答:保持 S 闭合,电源的路端电压不变,增大 A、B 板间距离,电容减小,由于二极管的单向导电性,电容器不能放电,其电量不变,由  $E=\frac{U}{d}=\frac{Q}{Cd}=\frac{Q}{\epsilon s}=\frac{4\pi kQ}{\epsilon s}$  得到,板间场强

不变,微粒所受电场力不变,仍处于静止状态,故 A 正确;保持 S 闭合,电源的路端电压不变,电容器的电压不变,减小 A、B 板间距离,由  $E=\frac{U}{d}$  可知,板间场强增大,电场力增大,微粒将向上运动,故 B 正确;断开 S 后,电容器的电量 Q 不变,由推论  $E=\frac{4\pi kQ}{\epsilon s}$  得到,板间场强不变,微粒所受电场力不变,仍处于静止状态,故 C 错误,故 D 正确。答案:ABD。

总之,电容器与二极管在一起时,考虑电容器和二极管的特性,由于二极管的单向导电性,导致电容器能否充电或放电是关键,甚至会导致二极管两端的电压高于电源的电动势。

艺韵深处见天地

高三(5)班 马驰昊

从古至今,人们钟爱艺术,既是为了探寻艺术品背后的故事,更是因为某些作品能在某个瞬间引发情感共鸣。就像读到《史记·秦始皇本纪》中“及至秦王,续六世之余烈,振长策而御宇内,吞二周而亡诸侯,履至尊而制六合,执敲扑而鞭笞天下,威震四海”,我内心的热血便会沸腾不止。而且,对艺术了解得越深,就越能体会到中国艺术的崇高地位与博大精深。

什么是艺术?艺术体现在生活的方方面面,行为、语言、文字、绘画,从下里巴人到阳春白雪,皆可称作艺术。其中那些历经时间检验的成功之作,成为了永恒的经典。我们从一件艺术品中看到的,从来不止其表面形态,或者说,艺术品的内涵从不局限于外在展现,更需要我们深入挖掘。

从艺术中可以窥见历史,这一点在绘画与文学艺术中体现得最为明显。《史记》被誉为“史家之绝唱,无韵之离骚”,是二十四史中语言最为生动的一部。我们从中不仅能学得当时的历史,还能领略其首创的纪传体体裁与独特的语言特色。从雕塑《加莱义民》中,我们了解了英法百年战争的过往,更看到了加莱市民为换取和平而牺牲自我的坚定信念。

艺术展现的不仅是创作时的时代背景,更有作品诞生后引发的共鸣与深层意蕴。从梵高的画作中,我们不仅能感受到这位抽象派画家内心的怅惘与迷茫,更能了解到他人生的坎坷与穷困潦倒。现藏于大英博物馆的《女史箴图》,让我们更多体会到的,是这幅作品流亡海外的辛酸与屈辱,而非顾恺之在两晋时期的地位及其艺术手法的精妙。曾有人说:“科学是无国界的,科学家是有国界的。”而艺术品有国界,艺术本身却无国界。因此,我们当勿忘国耻,砥砺前行!

我们从艺术中不仅能看到时代背景,更能洞悉创作时期的社会风貌。《红楼梦》为何备受推崇?不仅因其描绘了木石前盟的凄美悲剧,更因为它向我们展现了明清时期贵族生活的方方面面——从衣食住行

到言谈举止,从菜肴食谱到古法药方,全方位呈现了我国古代封建社会的社会形态。《清明上河图》中,我们看到的不仅

仅是张择端精湛的画工,更有宋代商品经济的繁荣、社会风气的开放与统治者的开明气象。

艺术能让我们领悟道理。我说的“领悟”,并非指那些直接阐明事理的说理性书籍——那不是艺术。艺术只为艺术本身而生,为抒发胸中之志而存。我们需从艺术中自行体悟道理,而非被动接受灌输。其中最典型的便是语言艺术。《伊索寓言》中的每一个小故事,都隐含着对权贵的讽刺;而相传为列御寇所著的《列子》,则微言大义、见微知著、以小见大。如我们学过的《列子·愚公移山》,它并未直接告知道理,而是需要我们在故事中细细体会,这才是艺术表达道理的真正方式。

艺术对人们的思想具有启蒙作用。欧洲文艺复兴时期,但丁用《神曲》打破了教会对人们思想的禁锢,提出“人不能像走兽一样生活,需要追求知识和美德”;莎士比亚在《哈姆雷特》中引导人们思考生与死,“生存还是毁灭,这是一个值得考虑的问题”,这句话也成为流传千古的经典名言。无独有偶,近代中国,无数仁人志士致力于唤醒麻木的民众;有人运用语言艺术,如鲁迅先生的《呐喊》;有人运用漫画艺术,如《时局图》,便生动描绘了当时中国被列强瓜分的危急局面。

艺术能增强我们中国人的民族自信心。正如前文所说,对艺术了解越深,就越能体会中华民族的源远流长、人才辈出。此外,中国还拥有其他国家所没有的独特艺术类型——书法艺术,这彰显了我国作为千年文明古国的独有艺术魅力。而我国的非物质文化遗产,更是祖先留给我们的独一无二的瑰宝。

越了解艺术,就越为自己是中国人而自豪。因此,让我们暂时放下生活的纷乱繁杂,走出房门,去欣赏身边的艺术,欣赏当下的盛世美景,欣赏这片土地上独具魅力的中国艺术。为生活在这样一个拥有博大精深艺术的国家而自豪吧!

“桃花一簇开无主,可爱深红爱浅红”,定西的气候可能不一样,南山的桃花三月下旬甚至四月中旬才盛开,比南方稍晚些。而现在,气肃而凝,露结为霜,正是霜降时节,当寒潮掠过北方,今年的秋天不知被谁悄悄隐藏,但秋天从不是一个季节,它是杜牧走过的山径,“远上寒山石径斜,白云生处有人家”;它是张继停泊的夜晚,“月落乌啼霜满天,江枫渔火对愁眠”;也有人从这里看到生机,“荷尽已无擎雨盖,菊残犹有傲霜枝。一年好景君须记,最是橙黄橘绿时”。而我却仍然幻想着南山上桃花会盛开——四月下旬桃花就已经凋落,我从不相信它的花期会如此短促。时至今日,当我看到南山秋光向晚、层林尽染的场景,才恍然意识到,南山上的桃花不会再开了。

南山的桃枝,原是藏着光阴的信笺,年年春日都写满了青春与朝气。只是 2024 年的我,被忙碌的风推着走,作业堆叠如潮,竟忘了抬头接这封春天的信。2025 年的风柔和了些,我终于敢停下脚步,把笔墨暂搁一旁。闲坐窗前的日子,常对着南山发怔,后来花瓣辞枝,那两周的窗外

年花再绽,岁月独留

高三(7)班 岳旭

像褪了一层浅粉,倒也不觉怅然。我知道桃枝记得旧约,待不久,它定会再捧满一树繁花。从福州亭“小长征”下来那天起,倒计时就像根细密的线,一头拴着日历,一头缠在我心里,被簇拥着向前走。可再忙,也忘不掉山上的模样——槐花还擎着细碎的白,但南山那些桃树,都只剩光秃秃的枝桠,像把春日的热闹全收进了回忆里。

正如朱自清先生所说,“燕子去了,有再来的时候;杨柳枯了,有再青的时候;桃花谢了,有再开的时候。但是,为什么我们的日子一去不复返呢?”

后来我才明白,南山的桃花从来不是开得短促,是少年人的时光走得太急。它明年会照样在三月里炸开满枝粉白,可那时倒计时牌上的数字早已所剩无几,教室会坐进新的人,我再也不会再在课间发呆看窗外的花。原来桃花谢了能再开,是因为它等的是春天;而我们的日子一去不返,是因为每一段时光里的身影,都只陪自己走一程。

指导教师:杨想录

猝不及防的你

高一(4)班 张婧

青春是在时间中成全自己。——题记

我说,我时常听说你的名字。但当你路过我身边时,我却看不清你的脸。于是我盯着你远去的身影沉思,湍急的流水与慵懒的风尚不足形容你,只当是未言的留白,是新芽迸发的生机,是心海的莫名悸动。

为找寻你,我踏上了通往极北之境的那条栈道,最终停在了一处盈着繁花的蓝色小溪旁。我迎着碧波而去,一路高歌只颂你。沿途观赏过静谧的睡莲枕着萋芊的叶,也惊叹长空之鲸掠过浮云。因此我坚定了

脚步,戴起环着水涟的花冠,继续循着你漂泊的踪迹,踏着碧波而去。

我又一次遇到了你,但你神色匆匆。那条蔚蓝色的大鱼这次竟停驻在了我的身边,鲸歌响起,我便理所当然地忽略了那水痕,涉进了泥泞深处的一条小路。一路我追随着那天际线上划出的云迹与那无垠的翼,忘记走过了多远的里程,但他却始终触不可及。我捡拾着他的羽毛,记录着他的方向,在眸中刻下他的背影,为 he 在这条小路上来去匆匆。沿途有极光,飓风,还有多出的一行?不,是两行脚印。谁,是谁同我一道?我脚下漾起了碧波。

我转身去寻找那个记忆深处的你。在这条路上,我彷徨着,徘徊着。终于,我抓住了你的衣袂,看见了你清衫上圈圈时间刻下的涟漪,那晴白的丝线是多么深邃而有力量啊!我想看清你的脸,但我看到了花冠,极光,天际,飓风?还有他。像是拨开了晴岚,我终于看清了你的模样,那是——我。

你说,你是时间之子。我所追溯的是你往昔的模样,而当我第一次听说你的名字,你便一直跟在我身后见我步履蹒跚,也见我迷茫果敢。亦懂憬着,我追随的那个他。

你说,终有一天你会散成花海,在我的记忆中随风凋谢,而我终将在时间中成全自己。

指导教师:薛琴

# 我心如夏，细吻繁花

高二(20)班    刘星宇

夜色沉寂，不知哪棵树上的蝉拖着调子叫了一声。微光掩映下的天空，像黑色绸缎般华美的幕布，缀着点点明亮的宝石。我独坐书桌前，眷恋地忆起余夏的温情。

绿树荫浓，遮蔽了它所及的一小片空间，筛下些暖融融的阳光，映出些斑驳的光圈。我盯着那片明亮，过一会儿，举起手，揉了揉酸酸的眼睛。太阳的味道，勾得我心里发痒，它远比糕点房中散发的气味更加诱人——难怪天狗即使被烫到，也要吹吹再吞下太阳；而我们则细品它的余香，静静藏于心房，待初雪临枝，粉妆玉砌时，再拿出来取暖。

那没有归宿的风啊，漫无目的地行进着。我说它是世界上最棒的探险家：它们比麦哲伦更早环球旅行，以云为舟；它们比牛顿更早感知万有引力，见证果熟坠落。就算没有谁会在石碑上雕刻它的名字，又有什么关系？一样是不朽，且更长久。当它把一场适度的小雨变成倾盆大雨，花园中的人们便惊惶埋怨它的粗鲁，怪它不肯让人过得安逸些。可风仍然

坚信，安逸是生活的假象，转瞬即空，就像梦想——“梦想是用来实现的，但是太容易的，那不叫梦想。”所以，当一个人翻过最远的山峰来见你，哪怕灰头土脸，你心里也会漾起一丝小欢喜吧？

云层堆积，沉重得仿佛要压下来。有时我觉得人生若梦，不知生命中还有几程风雨横亘。九天之上有九野，我却像此间永不停歇的流浪者。雨中的人流里，没有人与我相识；深夜的柏油路上积着雨水，星星似是躲在里面发光，等待被人拾起。草势疯长，却遭到栅栏阻挡，仍慌慌张张地继续拔高……晚风带着雨后的甜意，独属于夏天的画框，定格下此刻的美好。“雨在，山在，大地在，岁月在，你还要怎样更好的世界？”

山水一程，成长或许很苦。不是每个人都能像玫瑰般绽放，我只希望，纵使我的世界车水马龙，繁华过眼，仍能有一隅可供自己停留的天地，与旁人无关。

愿最明艳的花，最盛大的夏，都为我而来。

指导教师：孙宇坤

# 以道德礼义处事，方能如大鹏展翅

高二(17)班    何思媛

以道德礼义处世，方能如展翅大鹏般获得真正的自由，这种自由是带着约束的饱满。

孔子曰：“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。”《论语》中承载着先人的智慧与处世的方法，即便放到现今，也仍能指导一个人成为具备美德的人。

所谓“事思敬”，即思考是否认真谨慎做事。

曾子曰：“吾日三省吾身：为人谋而不忠乎？与朋友交而不信乎？传不习乎？”一个人做事，无论大小，都应尽心尽力且小心谨慎。中国短道速滑队有一种战术叫“兔子战术”，在长距离比赛中，选手刚开始先让他人滑完一圈，自己跟在大部队后，等裁判在最后一圈摇铃时开始冲刺。而此时，对于那些放松懈怠的选手来说，他们以为这是最后一圈，却忘了还有比他们多跑一圈的“兔子”选手跟在身后，最终输掉比赛。如果他们多一份谨慎，便不会因疏忽而失利。

“疑思问”，即遇到疑惑时要向他人询问请教。

孔子说：“三人行，必有我师焉。”事实是，孔子的老师中也有资质不及他的，但他仍懂得在有任何疑问时请教他人。

人们常说遇到问题要自己解决，不要依赖他人。确实，独立解决问题很重要，但“众人拾柴火焰高”，有些疑难靠自己孤身一人难以攻克，向他人请教，能为自己的“武器”升级，在解决问题的道路上增添一份力量。有疑问就问，这何尝不是一种美德呢？然而，现代许多“社恐”的人却羞于向别人请教。

所谓“忿思难”，即见到火苗便要预知大火，意识到愤怒可能带来的严重后果。

“愤怒”是人们常有的情绪，但很少有人能克制，很多人不懂得蝴蝶效应，只一味宣泄自己的愤怒，贪图片刻的释放，却不知短暂的愉悦会带来无穷的后患。有人讲过这样一个故事：一个人在洗澡时摘下手表，他的儿子不小心将牛奶倒在上面，他因此非常生气，这导致儿子迟到，错过了一场重要的考试。这便是经典的蝴蝶效应。在愤怒时能想到后患，这是一种美德，一种为他人着想、对自己负责的美德。

以道德礼义为人处世，并非给自己设限，而是为自己塑形。当被美德美化后，真正的自由才会慢慢显现。就如展翅翱翔的大鹏般，拥有了无尽的自由。

给自己戴上美德的“枷锁”，才算真正的自由。

指导教师：马娟

# 青春逐梦，廉洁同行

高二(19)班    马旖遥

“不要人夸好颜色，只留清气满乾坤”，廉洁使人心若朗日骄阳，繁星祥云。纵使狂风拔地，只要心存廉洁，心上的春天永不枯萎，心上的长夏蝉鸣不绝。古人云“修身、齐家、治国、平天下。”若存治国平天下之青云志，则修身克己不得有一丝懈怠，而修身克己之第一课当是严于律己，奉“廉”去“奢”。青年正值人生韶华，更应拥有廉洁的人格和情操，系好“廉洁之扣”，迈好人生第一个台阶。

倡廉洁之风，是落地脚踏实地的处事作风。我校优秀校友唐胜杰，从仰望星空的农村少年，蜕变为筑梦蓝天的航天英雄，靠的就是日积月累的努力。每一个训练项目，每一项技术课程，他都保质保量、脚踏实地地完成。“山不辞微尘，故能成其大”，最终，这些汗水汇聚成圆梦的磅礴伟力。他用不骄不躁、步步为营的心态，追逐属于自己的星辰大海。作为青少

年，我们难免会因为年少轻狂而好高骛远，但如若滋生了冒进的躁心，就失去了务实的静心。一旦养成急功近利的风气，步入社会后又谈何廉洁奉公、一心为民呢？

倡廉洁之风，是追求艰苦朴素的生活作风。上世纪五六十年代，青岚山乡生产大队长冉桂英带领社员学大寨、修梯田，尽管吃着杂粮面馍，穿着粗布衣裳，基本的温饱都不能保证，但她怀着参与社会主义建设的热忱，相信人定胜天，带领社员解决了吃饭问题，使青岚发生了翻天覆地的变化。毛主席亲自接见了她，充分肯定了她的努力。如今，尽管政府给予她优越的待遇，让她安享晚年，她仍然保持着朴素的生活习惯。在当下时代背景下，提倡艰苦朴素别具意义。作为新时代青年，我们更不能追求名

纵观中华千年历史，成为君子似乎已成为多代士大夫所追求

的目标。随着时代发展、历史更迭，虽然君子的标准一直在改变，但“君子”的内核思想却延续至今。

何为君子？是仪表堂堂，头戴纶巾，手持羽扇，飘飘然有神仙之态的诸葛亮？还是体态健硕，手持戒刀，有力拔山兮之势的武松？中华大地，人才辈出，然而并非成就大事者才能被称为君子。我认为，做事谦恭有礼，能付出满腔热忱的人就可以称为君子。

君子者，有坚忍不拔之志。美国著名总统罗斯福幼年上课时，总是害怕上课提问而口吃，背课文时总是磕磕绊绊、面红耳赤，说话毫无逻辑。但他始终没有放弃自己，经常暗示自己：我要成为一个伟大的人。他刻意锻

炼自己，终成一代名人，名噪一时。我们每个人身上或多或少都有缺点，安于现状也许是很多人的选择，但有的人总会逆流而上，与命运搏击。有时，我们会抱怨上帝的不公，抱怨自己总是缺少某些东西，不如坦然面对风雨坎坷，尝试改变，才能收获别样的风采。

君子者，有厚积薄发的定力。世界冠军马龙，取得无数大小赛事的金牌。光鲜亮丽的背后，是日积月累的付出。年少便入选国家队的他，早早在高手林立的世界舞台上崭露头角。然而伤病与“瓶颈期”始终是他心头挥之不去的梦魇。在世界乒乓球锦标赛中，尽管他凭借出神入化的球技多次闯入决赛，但终因心理问题遗憾遭淘汰。他开始怀疑自己，毕竟已到正常运动员退

不知道大家有没有这样的感觉，我们好像一直被信息的洪流推着走。无数的推送、视频、消息，像海浪一样一波未平一波又起，占据了我们每一分每一秒。有时候，我们就像在水里快要喘不过气的人，在数据的泡沫中努力呼吸。

但在一千多年前，诗人陶渊明却悠然吟诵出：“采菊东篱下，悠然见南山。”这句诗穿越千年，像一声清亮的钟声，敲醒了我们：或许，我们真正向往的诗意生活，从不在远方的世外桃源，而在内心能否“心远地自偏”。那么，什么是真正的诗意生活呢？

首先，它是一种精神姿态的调整，是我们在面对世界喧嚣时，内心主动选择的一次“返航”。陶渊明的归隐，精髓不在于他躲到了哪里，而在于他“决定归来”的那个瞬间。当他写下“结庐在人境，而无车马喧”时，就已经点破了奥秘：外面的世界车马喧嚣是常态，但我的内心可以没有喧闹。这是一种主动的过滤，是为自己的精神世界筑起一道围墙。

这让我想起苏轼，他在被贬到黄州后，生活艰苦，却从中品出了“人间有味是清欢”。这份“清欢”不是苦中作乐，而是在经历了人生大起大落后，重新发现了生活最本真的味道。他们的东篱和黄州，都是在人生看似无路可走的“山重水复”中，亲手找到的“柳暗花明”。

其次，诗意栖居，是把平凡的日子过出光彩。它不需要我们去多么遥远奇特的地方，诗意就藏在当下，在我们触手可及的日常生活里。

陶渊明“种完地，有空就读读书”，耕田读书本

牌傍身、沉迷享乐，而是要扎根基层、走进人民，这些都是我们对于艰苦朴素新的阐释。

倡廉洁之风，是践行求真务实的工作作风。曾经的临洮县县长柴生芳同志，怀着一颗心来，不带半根草去，两袖清风，一心为民，领导临洮人民建设了很多利国利民的工程。他舍己为公，兢兢业业，最早到岗，最迟下班。常常亲临基层，聆听人民的心声，为人民做实事。由于高强度的工作，献出了自己宝贵的生命。他用生命诠释了共产党人的初心和使命，他的事迹启示我们，要以求真务实的作风，将设想基于现实，将计划付诸行动，杜绝大话空话、形式主义，不容半点弄虚作假，用行动书写实干精神。

“莲，因洁而尊；人，因廉而正。”涵养廉洁之气，扣好人生第一粒扣子，是时代对青年学子提出的要求，也是习近平总书记的谆谆教诲。总书记重视青年教育，尤其重视青年人的思想引领，他曾多次在不同场合将价值观养成比作“扣扣子”，用扣好“第一粒扣子”来比喻引导青年价值观，帮助青年迈好人生第一个台阶的重要

# 君子者行之有道

高二(17)班    吴昊阳

役的年龄，是否应该退出？被师弟樊振东以“4:0”击败后，是无尽的不

甘与无奈。但他选择了坚持，超越了一个人的输赢，只为心中燃烧的热爱。我们在生活中，总是与他人攀比，怨恨自己明明这么努力，却仍不如别人。其实，个人在拼搏道路上真正的乐趣，并非超越他人的优越感，而是努力到感动自己的欣慰。当马龙再次面对采访镜头，依旧平静内敛，嘴角洋溢着多年不见的微笑。

“十年磨剑无人问，一剑封喉天下知。”如今时代高速发展，越来越多的人开始不太注重对自己性格与内在修养，做事心猿意马。越是谨慎，越能耐住性子，专心于一件事，才可能有所成就。新时代发展浪潮中，中华少年自当传承先贤智慧，做时代的弄潮儿，成为一名行之有道的君子。

指导教师：马娟

# 给心灵留一片“南山”

高一(19)班    杨闾宁

是寻常事，但因为心灵的投入，变得充实而丰盈。就像梭罗，他去瓦尔登湖住，不只是为了体验原始生活，更是一场“有目的”的生活实验。他观察冰面裂开，聆听松涛的声音，记录豆苗的生长……他从这些最朴素的事情里，找回了被现代生活掩盖了的生命直觉。他说，“我愿深深地扎入生活，吮尽生活的骨髓。”这种“深扎”和“吮尽”，正是用专注和珍惜，把平凡的“清欢”点化成了永恒的诗篇。

最后，诗意的栖居，给了我们一个安稳的生命支点。

在这个变化太快、充满不确定性的世界里，它能安顿我们躁动不安的灵魂。

这意味着，在追求分数、效率和未来之外，我们还需要为自己构建一个属于意义和美的内心世界。这要求我们不要总是人云亦云，随波逐流，而是有能力屏蔽外界的嘈杂标签，倾听自己内心的声音。

正如那句话所说，“心安之处，便是家园。”无论是陶渊明的悠然，还是苏轼的坦然，都是对浮躁风气的温柔抗衡，是对内心一方净土的执着守护。无论我们身处何地，境遇如何。

同学们，“心安之处是家园”。当我们的内心找到了栖息地，那么处处都是东篱，时时都能看见南山。

让我们试着以“心远”的境界，去品尝生活“清欢”的滋味，守住内心不随波逐流的志向。这，或许就是我们这个时代，诗意栖居的真谛。

我的发言到此结束，谢谢大家！

指导教师：付俊



魁星阁

《灵动》 高二(15)班    王昱

# 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

# 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。