

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[2026] 4 号

编委主任 李爱军 主编 董立顺

学校网址: http://www.dxyz.gs.cn

2026 年
6 月 22 日
星期一
第 4 期
总第 247 期



四金闪耀! 我校运动健儿表现亮眼

激情赛场,青春飞扬。在 2026 年定西市中小学生运动会中,我校代表队发扬顽强拼搏、团结协作的体育精神,一举包揽了五人制篮球比赛女子组第一名、男子组第一名,女排第一名、男排第一名四项桂冠,充分展现了定中学子全面发展、追求卓越的精神风貌。

在篮球赛场上,我校男篮一路过关斩将,凭借出色的战术配合和稳定的发挥,在决赛中力克强敌,成功摘得男子篮球冠军。女篮姑娘们巾帼不让须眉,场上敢打敢拼、攻防兼备,以全胜战绩荣获女子篮球第一名。

排球赛场同样捷报频传。男排队员们在网前敢打敢拼、默契配合,一路高歌猛进,以绝对优势捧起冠军奖杯。女

排姑娘们更是延续了拼搏到底的优良作风,每球必争、永不放弃,将女子排球第一名收入囊中。

赛场上,队员们互相鼓励、默契配合;场下,教练员精心部署、科学指导,师生齐心协力,共同铸就了这一辉煌战绩。此次四金傲人成绩,得益于学校长期以来对体育教育的高度重视,也离不开每一位运动员和教练员的辛勤付出。学校将继续坚持“五育并举”的育人理念,让更多学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。

青春因拼搏而精彩,赛场因奋斗而闪耀。我们相信,这群在赛场上挥洒汗水的定中少年,未来必将在更广阔的舞台上绽放更加耀眼的光芒! (教务处)

2026 年甘肃省普通高中体育与健康学科骨干教师能力提升培训活动在定西一中成功举办

为贯彻落实教育部《关于加强和改进新时代基础教育教研工作的指导意见》《甘肃省基础教育教研改革“六大行动”实施方案》等文件精神,进一步提高甘肃省普通高中教师课堂教学与教科研能力,推动教育教学质量整体提升,5 月 21 日至 23 日,由甘肃省教育科学研究所主办、我校承办的“2026 年甘肃省普通高中体育与健康学科骨干教师能力提升培训活动”顺利举行。来自省教科院、定西市教育局的相关领导,特邀专家及全省各高中学校骨干教师代表、我校体育教师等共计 130 余人参加了本次活动。

典礼启幕·开班有益

21 日上午,开班典礼由定西市教育科学研究所所长王永明主持。他对远道而来的嘉宾和教师表示热烈欢迎,并强调参训教师应将培训收获转化为实际行动,助力学校体育与健康学科的创新建设和多元教学。

我校党委副书记、校长李爱军致辞。他指出,随着新课标全面落地,普通高中体育与健康学科肩负着强健学生体魄、锤炼学生意志、塑造健全人格、培育体育精神的重要使命。本次培训直面当前高中体育教学中的痛点与难点,旨在帮助教师更新教育理念、夯实专业功底、拓宽教学思路,实现专业能力的迭代升级。省教科院副院长许文婕在讲话中强调,体育与健康学科承载着增强学生体质、培育运动技能、塑造健康品格、养成终身锻炼习惯的责任与使命。她希望骨干教师切实做到:立足基地平台,做教学改革的深耕者;聚焦核心素养,做课堂创新的实践者;发挥示范辐射,做团队成长的引领者。主动将教研成果转化为本校、本地的优质资源,借助学科建设平台向周边推广,实现“一人学习,众人受益,整体提升”。

理论靶向·情怀育人

开班典礼后,华东师范大学体育与健康学院副院长、博士生导师马德浩教授以《普通高中体育与健康课程标准修订解读》为题作专题讲座。马教授紧扣体育与健康教育与时代需求相匹配的背景,围绕 2025 年新修订的课程标准,结合学科素养的渗透和落实,从修订的背景、主要内容、重要变化及质量的设计思路四个维度,系统解读了新课标的核心内涵,指出高中体育教师应在坚持守正创新中聚焦学生身心健康,促进学生全面发展。22 日上午,兰州市体育运动学校校长李宏强以《以体育人,做有体育情怀的教师》为题作专题报告。他立足“体育强国”“健康第一”的时代背景,结合“立德、健体、润心”的教育理念,从“变革——体育教育早已驶入育人新赛道”“审视——新时代体育教育的现状与困境”“破局——坚守情怀担当,新时代体育教师的时代作为”“创新——新时代体育教育的创新实践与行动”四个方面,向全体参训教师提出要求:全体体育人要立足当下,潜心教研,以实际行动践行“以体育德、以体育行、以体育心、以体育人”的育人目标,在个人、社会、国家多个层面彰显新时代的体育价值。

活动育人·战术育人

21 日下午,参训教师观摩了高一年级“舞韵青春,体健逐光”校园健身操舞比赛活动。同学们身姿挺拔、精神饱满、动作

有力。整齐的队伍变换与默契的团队配合,将健身操舞的韵律美与力量美展现得淋漓尽致,生动诠释了我校“尚多元,成其美”的办学理念以及体育与德育、美育深度融合的教育实践,展现了新时代中学生昂扬奋进的精神风貌。

22 日下午,重庆市第八中学女排教练林建萍老师为参训教师带来了中学排球技战术教学与训练实践的讲解和示范。林老师结合丰富的教学实战经验,通过技术示范与学生实操相结合的方式,深入浅出地展示了移动中接球、扣球、传球及攻防协同等技战术,令在场教师受益匪浅。

校史承脉·砥砺前行

全体参训教师参观了我校校史馆。在负责人细致的讲解中,大家深入了解了我校八十五年风雨兼程的辉煌历程与办学特色。一张张泛黄的照片如同时光卷轴,承载着学校体育人的精神血脉,诉说着体育与健康教育着力培养学生终身运动意识和健康生活观念的初心,彰显了我校为学生终生发展奠基的办学格局。

基地建设·思路引领

23 日上午,我校体育与健康学科教师杨央以《甘肃省体育与健康学科教研基地建设评价指标体系的构建与思考》为题,围绕教研基地建设工作,从两届培训工作回顾与总结、相关政策文件梳理、研究方向确立与研究框架构建、研究范例选取与分析、研究成果转化与应用推广五个方面,对基地建设工作的深入推进作了详细解读,为下一步工作提供了清晰的思路。

结业凝悟·交流集智

结业仪式由我校副校长田永强主持。陇南市成县第一中学的雷瑜、定西市安定区福台高级中学的康佳作为参训教师代表,分享了学习心得与感悟。我校党委书记刘顺义作了总结讲话,他指出,以体育人,久久为功;研学相伴,行而不辍。短暂的相聚虽已结束,但教育初心永不落幕。希望各位参训教师将学到的新理念、新思路转化为教学实践,不断优化教学方式,持续发挥示范引领作用,以自身成长带动区域体育教学共同进步。

像凝时光·教赴新程

征途漫漫,惟有奋斗;重任在肩,更需笃行。体育与健康学科全体教师将始终同心同向,以协作为帆,以实干为桨,在践行“健康第一”教育理念的育人进程中接续前行,用拼搏与坚守书写学科发展的崭新篇章,让体育精神照亮成长之路,让健康理念扎根陇原沃土。(教研处)

我校开展学习五四回信重要精神主题团日活动

为深入学习贯彻习近平总书记给中国青年五四奖章暨新时代青年先锋获得者代表的重要回信精神,引导全校团员青年坚定理想信念、厚植家国情怀,发扬奋斗精神,我校团委组织高一、高二年级各团支部开展了“学习回信精神,争做时代先锋”主题团日活动。

主题团日伊始,各班团支部书记带领大家学习了习近平总书记重要回信全文,并组织观看了

相关新闻报道视频。

在交流研讨环节,团员们结合高中学习生活实际,围绕“新时代青年如何践行回信精神”展开热烈讨论。大家踊跃发言,有的分享了自己在学习中共克克难的经历,有的畅谈了参与志愿服务的感悟,还有的谈了自己的奋斗目标。思想的碰撞,情感的交流让同学们更进一步明确了新时代青年的责任与担当,凝聚了奋进共识。(校团委)

“我志愿加入中国共产主义青年团……”在庄重的氛围中,全体团员重温了入团誓词。铿锵有力的誓言回荡在教室。同学们纷纷表示将牢记习总书记嘱托,将学习成果转化为实际行动,在日常生活中刻苦钻研,在集体生活中主动担当,在实践中增长才干,努力成长为有理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗的新时代好青年。

舞韵青春 体健逐光

——我校第二十二届高一年级健身操舞比赛圆满落幕

为深耕“五育并举”育人理念,涵养阳光向上的校园新风尚,切实落实“健康第一”的教育理念,5 月 21 日下午,我校第二十二届“舞韵青春 体健逐光”高一年级健身操舞比赛在学校田径运动场隆重举行。本次赛事由学校领导班子成员、各处室负责人及体音美教研组教师担任评委。

伴着激昂欢快的动感旋律,学校党委书记刘顺义同志宣布本次健身操舞比赛正式开赛。

来自高一一年级的 19 支班级队伍依次登台亮相,各支队伍创意十足、特色鲜明,充分展现了班级风采。《中国红 永远的爱》《唱支

山歌给党听》以灵动舞姿抒发赤诚热烈的家国情怀;《奔跑的青春》《一起向未来》鲜活演绎当代少年奋勇争先、向阳而行的昂扬姿态;《少年中国范》《最好的舞台》等尽情绽放朝气蓬勃、自信洒脱的青春力量。参赛选手身着统一服装,踏着铿锵昂扬的节拍舒展身姿,动作整齐规范、刚劲有力,队形编排灵动多变、层次丰富,动静之间尽显韵律之美,举手投足间尽显少年意气。一幕幕活力满满的精彩展演,赢得台下师生阵阵掌声与连连喝彩,现场氛围热烈浓厚。

经过激烈且精彩的角逐,本次比赛各项奖项最终尘埃落定,学校领导现场为获奖班级颁奖,为本次赛事画上圆满句号。

赛事尾声,校长李爱军作总结讲话。他对本次健身操舞比赛的圆满举办给予高度肯定,称赞全体参赛选手以饱满的热情、昂扬的态度,完美呈现出力与美相融、动与静相宜的精彩舞台效果,每一支队伍的展演都饱含青春灵气与少年锋芒。同时,他向全程悉心指导、带队深耕排练的班主任致以崇高敬意,向勇敢登台、突破自我、全力以赴的全体参赛选手送上热烈祝贺。

此次健身操舞比赛,不仅有效强健了学生体魄、锤炼了学生意志,更陶冶了学生审美情操,厚植了班级集体凝聚力,是我校深耕素质教育、落实五育融合的生动实践。未来,我校将持续搭建多元化、高品质的育人展示平台,丰富校园文体活动,助力学子全方位提升综合素质,护航每一位学子向阳成长、逐光远航。(政教处)

逐光金城 筑梦未来

——我校珍珠生兰州研学圆满收官

黄河穿城而过,丝路文脉悠长,青春理想与金城大地温柔相拥。为期三天的珍珠生兰州研学之旅圆满落幕。学子们走出书本课堂,奔赴广阔天地,在行走中开拓眼界,在实践中沉淀成长,以热忱与好奇为笔,绘写别样的青春风采。

此次研学之行,让同学们实现了眼界与心灵的双重蜕变。旅程之中,大家相识相知、互帮互助,打破初识的隔阂,在温情互动中凝聚青春力量,从陌生走向默契,在陪伴相处中体悟信任、学会担当。走进企业场馆,学子们近距离接触真实职场环境,洞察行业发展态势与社会人才需求,在心底埋下职业探索的种子;踏入科研院所,大家聆听前沿科普知识,亲身触摸硬核科技成果,感受科研工作者的严谨治学与默默坚守,深刻体悟求真务实、潜心钻研的科学精神。

在生涯探索与创意实践环节中,同学们深入剖析自我特质,明晰成长目标,在团队协作中碰撞思维火花,在交流分享中厘清成长困惑。大家以创意勾勒未来蓝图,以热忱笃定前行方向,将三天研学的所见所闻、所思所感,转化为逐梦路上的坚实底气与不竭动力。

此次研学旅程虽短暂,却为青春成长留下了绵长且深刻的印记。愿每一位珍珠生都怀揣此次研学的收获与感动,永葆热爱,奔赴山海,以梦为马、逐光前行,在人生征途上绽放明珠般璀璨的光彩,奔赴属于自己的盛大远方。(政教处)

携手向阳 聚力微光

——我校心理健康宣传教育月活动集锦

为深入落实“健康第一”的教育理念，培育学生自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态，助力学生身心全面发展，我校正式启动“携手向阳，聚力微光”心理健康宣传教育月系列活动，以多元温暖的载体，为全体学子的身心健康成长筑牢坚实保障。

皆有收获。活动设置趣味集章兑换机制，同学们通关各项闯关项目即可收集印章，集齐对应数量印章便可兑换精美礼品与专属荣誉勋章。让每一次主动参与都值得铭记，每一次团队协作都收获成长，极大调动了学生的参与积极性。

悦纳自我，向阳生长

6月3日，“悦纳自我，向阳生长”心理情景剧展演在启智楼报告厅圆满举行。高二(12)班《家有暖阳，逐梦远方》聚焦“唯成绩论”引发的亲子隔阂，展现家长从过度看重分数到理解心灵陪伴的转变，最终双方在沟通中走向和解。高二(11)班《他们说》围绕青春期自我认同展开，主角挣脱外界评价与流言裹挟，学会接纳不完美的自己，引导青少年建立稳定正向的自我认知。高二(3)班《静音按钮，一键取消》直面讨好型人格的困境，主角在一次次迁就后完成自我觉醒，敢于拒绝不合理诉求，实现心灵蜕变。高二(17)班《都是为你好》演绎“捆绑式关爱”下的亲子矛盾，双方在磨合中领悟平等尊重与真诚沟通才是和睦家庭的关键。高二(7)班《404审判庭》以新颖的舞台形式聚焦网络心理健康，警示网络匿名造谣与语言暴力的伤害，呼吁理性文明上网。高二(15)班《天底下最幸福的孩子》着眼两代人思想代沟，经过多次矛盾与反思，亲子换位思考、包容差异，最终跨越代沟、重拾亲情。

整场展演真情流露、感染力十足，演员表演细腻自然，台下掌声不断。展演落幕，校长李爱军作总结讲话。他充分肯定同学们的创作能力与精彩演绎，并勉励大家：一要接纳自我，坚守本心；二要真诚沟通，温柔相处；三要向阳而生，从容成长。

心若向阳，无畏风雨；微光汇聚，璀璨星河。本次心理健康宣传教育月，是治愈心灵的成长洗礼，更是奔赴美好的青春邀约。我校将持续深耕心理健康教育，常态化落实心理育人工作，助力全体学子读懂自我、接纳自我，互助友爱，聚力同行，以阳光心态直面挑战，以奋进姿态奔赴前路，携光逐梦，绽放蓬勃少年风采！

(政教处)

暖心寄语，以言润心

一纸寄语藏温情，句句箴言暖人心。活动暖心组织“上上签”师生寄语活动，全校师生踊跃参与，在方寸卡片上写下真挚的期许、温暖的祝福与实用的心理调适小技巧。一张张薄薄的寄语卡片，承载着师生间的温柔牵挂，传递着治愈向上的校园温度，汇聚成全校同心相伴、携手成长的满满正能量。

日常自愈，以爱悦己

日常治愈相伴，从容悦纳自我。学校为全体学生发放《幸福行动日历》，引导学生每日完成自我关爱任务，记录心情点滴。在日积月累的坚持中，帮助学生学会关注自我、接纳情绪、调节心态。完成每日打卡即可解锁专属小惊喜，让心理关怀融入日常，助力学生轻松治愈、向阳成长。

聚力同行，以趣赋能

国旗下庄严倡议，向阳光笃定前行。伴随着庄严的升旗仪式，本次心理健康教育宣传月正式拉开帷幕。国旗下讲话围绕心理健康教育主题展开，积极向全体师生普及心理健康知识，倡导大家主动关注心灵健康、学会包容互助、携手并肩共进，共同构建温暖和谐、团结友爱的书香校园。

趣味游园赋能成长，同心协作凝聚力量。5月25日，校园心理主题游园会精彩上线！活动以班级小组为参赛单位，设置九大趣味闯关项目，涵盖心理知识问答、手脚并用、POSE克隆、一圈到底、鸭子快走、神笔马良、不倒森林、寻找人生问题、急速三子棋等丰富内容。丰富多彩的趣味挑战，让同学们在轻松愉悦的氛围中释放学业压力、收获纯粹快乐，在并肩协作、互帮互助中感悟团结的意义、收获专属的成长。

闯关集章乐趣满满，每份付出

沉心凝锐气 从容赴山海

——致2026届高三学子高考最后六天冲刺寄语

杨想录

亲爱的2026届高三同学们：大家早上好！

时光匆匆，岁月铿锵。转眼间，距离2026年高考，仅剩最后六天冲刺时光，这一千多个日夜，你们熬过了疲惫、顶住了压力、扛过了迷茫，一步一步走到了青春逐梦的关键时刻。在此，作为老师，我想对每一位坚持到底、从未放弃的同学说一声：你们都已经足够优秀，你们辛苦了！现在的你，比以往任何时候，都更接近梦想！

同学们，越是冲刺收官，越要信心十足、底气长存。此刻的你们，或许有些紧张，有些疲惫，也有些担忧。我想告诉你们，三年深耕，皆为积淀；万般努力，皆为底气。你们记下的每一页笔记，做过的每一道习题、背诵的每一个知识点，都是你们铺就梦想的基石，都是你们决胜高考的底气。一次次的检测模考、一次次的得失复盘，夯实了你们的备考基础、练就了你们的答题技巧、练就了你们的强大心态，最后六天，你们拥有的是日积月累的沉淀、百折不挠的坚韧、向阳而行的底气，你们完全有能力、有实力，迎战高考，实现梦想。

同学们，越是决胜关头，越要沉

心稳态，从容前行。最后六天，比拼的早已不是天赋，决胜的早已不是难题。希望你们静下心来，不纠结过往得失，不忧虑未知结果，专注当下的每一天，每一分钟，踏实做好查漏补缺，稳步巩固核心知识，认真打磨答题细节。请相信，平常心，就是最高的水平；稳心态，就是最好的发挥。稳住心态、稳住节奏，就是最后阶段最高效的冲刺。

同学们，越是关键时期，越要坚守初心、绝不言弃。高考，就是在最好的年龄，为最美好的梦想，尽最大的努力。请同学们相信，只要不到高考结束的最后一天，你永远都有机会改写结局。最后的六天，或许疲惫依旧、压力仍在，但请你们再咬牙坚持，再奋力坚守。多年以后，当我们回望此刻，你们一定会感谢这个盛夏拼尽全力、从未退缩的自己。所有日夜兼程的付出，所有默默耕耘的努力，终将化作奔赴理想的力量，绽放属于自己的璀璨光芒。

同学们，越是最后一程，越要自律自持、蓄力奋进。行百里者半九十，最后的冲刺，更需严于律己、稳扎稳打。最后六天，希望你们规律作

息、早睡早起，告别熬夜内耗，拒绝身心透支，以饱满的精力迎战每一天；希望你们屏蔽外界干扰、克制惰性懈怠，放下杂念、放下手机，专注学习、关注细节，珍惜最后的备考时光；同时，也提醒大家清淡饮食、劳逸结合，注意安全，以最佳的身心状态完成冲刺之路。

同学们，高考是青春的一场庄严检阅，是高中岁月的完美收官，更是人生征程的崭新起点。它从来不是人生的全部，但这三年拼尽全力的坚持，迎难而上、永不言弃的精神，会成为你们一生最珍贵的财富。这份历经磨难的成长财富，会伴随你们跨越人生所有风雨，奔赴更远的山海。

少年自有凌云志，乘风破浪正当时，愿每一位高三学子，不负日夜陪伴的师长，不负默默守候的家人，更不负拼尽全力的自己。愿你们提笔从容自信，落笔字字生辉，愿你们旗开得胜、顶峰相见！

全体老师始终与你们并肩作战，等待着你们荣耀凯旋、载誉而归！我想，你们的名字那么好听，一定会出现在最想要的录取通知书上。

(政教处)

我校2025-2026学年“黄河儿女奖学金”颁奖仪式圆满举行

5月27日下午，我校隆重举行“黄河儿女奖学金”颁奖仪式。杰出校友、奖学金出资人丁小兵先生荣归母校，暖心助学，与全校师生共同见证了一场爱心传递、精神赓续的温暖盛会。活动由学校党委副书记水晶主持，学校领导、各处室负责人、高二年级师生、近三年入职青年教师及班主任代表一同参加。

活动伊始，校长李爱军发表致辞，向心系桑梓、捐资助学的优秀校友丁小兵先生致以诚挚的感谢与崇高的敬意。李校长表示，八十载弦歌不辍始终滋养着学子崇德向善、饮水思源的品质。丁小兵校友走出陇中、建功四方，退休后依然牵挂家乡教育发展，主动设立“黄河儿女奖学金”，切实帮扶母校品学兼优的寒门学子。这份善意不仅是珍贵的物质支持，更是厚重的精神馈赠，彰显了一中校友的家国情怀与责任担当，为全校师生树立了鲜活榜样。他勉励全体学子以优秀校友为标杆，心怀感恩、勤学笃行，在磨砺中成长，在奋斗中成才。

仪式现场庄重温暖，与会领导与嘉宾为获奖学子逐一颁发荣誉证书及奖学金，以荣誉嘉奖耕耘付出，以期赋能青春成长，激励全体学子以先进为榜样，锐意进取、再创佳绩。

(政教处)

星级人物风采



高二(20)班的李佳浩同学，在学习上始终怀揣赤诚与严谨，以端正的态度筑牢学习根基，以刻苦的付出浇灌成长硕果。课堂上，她凝神专注、勤于思考，紧跟老师思路，捕捉每一个知识要点，用专注诠释求知的热忱；课后，她及时复盘、善于归纳，在复盘总结中优化方法，在日积月累中夯实基础，优异的成绩多次稳居班级前茅，用坚持书写奋斗的答卷。难能可贵的是，她常与同学交流学习心得，分享解题技巧，用真诚带动身边伙伴共同进步，用行动传递向上力量。她用一言一行展现了我校优秀学子勤学善思、乐于助人、奋勇争先的良好风貌！



高一(17)班的刘静怡同学，以诚信为立身之基，以真诚为言行之尺。学习路上，她恪守求学底线：考试独立作答，作业拒绝抄袭，用求真的态度正视自我，踏实前行。生活之中，她待人坦诚，一诺千金；与同学互助共进，有错主动担当，及时改正。校规校纪面前，有监督皆表里如一。一言一行，传递诚信正能量；一点一滴，带动向善好风气。严于律己，初心不改——她，就是新时代高中生诚实品格的生动写照！

诺千金；与同学互助共进，有错主动担当，及时改正。校规校纪面前，有监督皆表里如一。一言一行，传递诚信正能量；一点一滴，带动向善好风气。严于律己，初心不改——她，就是新时代高中生诚实品格的生动写照！

传承中堂文脉 永葆清廉师魂

——定西市直教育系统“我心中的‘中堂’”主题演讲比赛圆满落幕

6月3日下午，由市教育局党委主办的市直教育系统“我心中的‘中堂’”主题演讲比赛在定西市幼儿园圆满落幕。

本次比赛启动以来，得到市直教育系统各学校党组织积极响应，经过精心准备和认真遴选，共有来自定西职业技术学院党委、定西开放大学党委、定西市第一中学党委、临洮农业学校党委、市教育局机关党委、市幼儿园党委的10支参赛队伍、26名教育工作者同台竞技。

比赛现场，气氛热烈，参赛选手们精神饱满、意气风发。他们围绕“中堂”所蕴含的耕读祖训、清廉家风、修身育德等核心内涵，立足本职岗位，以声传情、以文化人，用真挚的情感和生动的语言讲述师者心中的中堂故事，把对传统文脉的

敬畏、对清廉从教的坚守融入演讲之中，充分展现了定西教育人传承本土文脉、落实立德树人根本任务的责任担当。

经过紧张激烈的角逐，最终市幼儿园党总支选送的2支队伍斩获一等奖，我校党委2队、定西职业技术学院党委1、2队获得二等奖，其余单位获得优秀奖。

本次比赛旨在深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，纵深推进市直教育系统廉洁文化建设，扎实开展“清廉校园”创建行动，引导广大教育工作者从本土中堂家风中汲取精神力量，以师德师风守初心，以廉风化校风，为全市教育高质量发展注入清风正气。

(转自：定西微教育公众号)

易理映红楼：从命运纹理到生命觉醒

高一(19)班 刘佳

《周易》以“阴阳”观照万物，用“变易”推演规律，借“不易”锚定本心；《红楼梦》则以大观园为镜，照见个体命运浮沉与家族兴衰轮回。两部经典看似遥远，却在对生命本质的追问中深度共振——当我们用《周易》的智慧拆解红楼故事，得到的不仅是对悲剧的解读，更是对生命如何自处的深刻启示。

“一阴一阳之谓道”，这是《周易》的核心，也是红楼人物命运的底色。贾宝玉衔玉而生，“通灵宝玉”是他的“阳”——象征着荣国府的宠爱与光宗耀祖的期待；可这份“阳”的背面，是“阴”的枷锁；他必须遵从仕途经济的轨迹，不能沉溺于诗词歌赋的纯粹。林黛玉的灵秀才情是“阳”，让她在大观园中独树一帜；可这份“阳”对应的“阴”，是敏感多疑的性格与体弱多病的身躯，最终让她在世俗的挤压下香消玉殒。薛宝钗的圆滑世故是“阳”，让她赢得贾母与王夫人的欢心；可“阳”的代价是“阴”的迷失——她磨平棱角迎合所有人，最终得到“金玉良缘”的名分，却得不到宝玉的真心。《周易》早道破：“阴阳相生，无独存之理。”生命从没有完美的馈赠，每个优势背后都藏着隐秘的缺憾。宝玉后来丢玉疯癫，反而挣脱了“玉”的束缚，看清外在荣光皆为虚；黛玉临终前焚稿断痴情，却以最纯粹的姿态守住了对生命的真诚。这恰似《周易·系辞》所言“穷理尽性，以至于命”——看清阴阳的本质，才能不被优势绑架，不被缺憾困缚。

“变易”是《周易》的另一重智慧，它揭示“盛极必衰，否极泰来”的规律，而贾府的兴衰正是这一规律的鲜活注脚。元妃省亲时，大观园张灯结彩，宴席上觥筹交错，宛如《乾卦》“飞龙在天”的鼎盛；可贾珍的荒淫、贾琏的放纵、王熙凤的贪腐，早已埋下“亢龙有悔”的隐

患。就像月满则亏，水满则溢，贾府在繁华中迷失了警惕，最终落得“抄家败落，白茫茫大地真干净”的结局。这并非命运的刻意刁难，而是对“不知变”的惩罚。探春曾试图改革大观园，将田地承包给婆子们增收，这是对《周易》“穷则变，变则通”的践行，可惜积弊已深，孤掌难鸣。现实中的我们何尝不是如此？有人在顺境中沉迷享乐，忘了居安思危；有人在逆境中自怨自艾，不懂否极泰来。红楼的悲剧提醒我们：生命的主动权，从来不在“不变”的幻想里，而在“知变”的清醒中。

而《周易》最珍贵的智慧，是“不易”——在万般变化中，守住那些不能丢的本心。宝玉厌恶仕途经济，不是叛逆，而是坚守“不把人当工具”的纯粹；黛玉葬花，不是矫情，而是敬畏每一个生命都该被善待的真诚；妙玉虽身陷尘俗，却始终守护“欲洁何曾洁”的精神洁净。这些“不易”的本心，是他们在命运洪流中的定海神针。

宝玉最终出家，不是逃避，而是对“不易”的终极践行——他放弃了世俗繁华，却守住了对黛玉的深情，对生命的本真。这像极了《周易·艮卦》的启示：“艮其背，不获其身；行其庭，不见其人。”在纷繁的世界里，守住本心的“良”，才能不被外界的“变”所裹挟。

合上书卷，红楼的悲剧与易理的智慧织成一句生命箴言：生命的真谛，从来不是对抗命运的规律，而是在阴阳相生中接纳缺憾，在变易流转中保持清醒，在世事无常中守住本心。就像大观园的花，开谢是规律，可绽放时的灿烂、凋零时的尊严，全由自己决定——这，便是《周易》与《红楼梦》留给我们最珍贵的生命启示。

未曾谋面 却深爱一生

高一(13)班 马馨雨

人们向来对时间束手无策，半点反抗之力都没有。

六岁那年，小小的我在院门外晃悠，望着人来人往的路口，心里默默算着：我今年六岁，是奶奶的九年祭，原来奶奶离开三年，我才来到这世上。是啊，我从未见过我的奶奶。那时年纪小，心里没什么感受，也不怎么难过，毕竟我们连一面之缘都没有，连思念都找不到落脚的地方。

可我是从什么时候开始，把奶奶悄悄放在心上了呢？或许是听着大人们闲谈时，忍不住多留意几句；或许是看着旁人都有奶奶牵着手、护着疼着，而我身边空无一人；又或许是被爸妈责备时，多想有位老人能无条件站在我身前，把我紧紧护在身后。我说不清具体是哪一刻开始，我开始疯狂地了解她，想用他人片段的记忆，拼凑出一个完整的奶奶。

爸爸十六岁就扛起家，出门挣钱补贴家用。他总说，那时干完活回家，进门第一件事就是扯着嗓子喊“妈”。屋里没人，就去院里找，院里没有，便往地里寻，找不到就一直找，直到听见那声熟悉的回应，才肯放下心来。奶奶走后，他连家门都不敢踏，他说，他知道那声“妈”，再也不会有人应了。无论走多远、找多久，他都再也找不到他的妈妈了。“唉，我想我妈了。”一向顶天立地、从不示弱的爸爸，在那一刻，露出了我从未见过的脆弱，像个无依无靠的孩子。

我忍不住问爸爸：“奶奶到底是个什么样的人啊？”“你奶奶没念过书，不识字，可人明事理、心善，一辈子勤快又贤良。你奶奶跟她最像，模样像，性子更像。”奶奶我知道，温柔和善，最终我们这些小辈。那我的奶奶，一定也是个温柔到骨子里的好人吧。从那以后，每次去看

望奶奶，我都忍不住盯着她看，在心里一遍遍想象：如果奶奶还在，是不是也会这样摸着我的头，把我捧在手心里疼？

后来我四处打听奶奶，问过的每一个人，都满口称赞她贤良淑德。在众人的回忆里，奶奶是个勤快持家的女子，天不亮就起身，把家里打理得井井有条，从无半句怨言；奶奶是个守信用、明是非的老人，就连爸爸没兑现承诺，她也从不偏袒。这么好的一个人，却偏偏被病痛缠身，早早地离开了。老天何其残忍，连这样温柔善良的人，都不肯多留几年。

每年祭日烧纸，我和妈妈总会悄悄多给奶奶留一些，不求别的，只愿她在另一个世界，不用再像这辈子一样操劳辛苦，能过得宽裕安稳。今天去上坟，爸爸特意说早点走，想多陪他的妈妈待一会儿。我们蹲在坟前，絮絮叨叨地说着心里话，不是奢求她能做什么，只是想好好陪陪她，像寻常祖孙一样聊聊天。

我从未见过奶奶，可这丝毫不影响我爱她、念她。虽然听起来荒唐又心酸，可我真的好想她。为什么这么好的人，我连一面都见不到？正因为未曾谋面，我才把所有的念想与温柔都寄托在她身上。受委屈时，我总在心里对着她诉说；没见过、见不到，便永远不会因为现实与想象相悖而失望。长这么大，我连一次关于您的梦都没有做过。奶奶，您来梦里看看我好不好？就一眼，让我见见您，好不好……

我总责怪您是个小气鬼，走了二十年，一次都不肯来梦里看我。奶奶，我真的真的好想您啊……

算了，若您在那边平安喜乐、无忧无虑，那就算一直不来见我，就算从此杳无音信，也没关系。

祝好，在数不尽的明天。

我的教室在五楼。窗，靠西。

黄昏时分，光便默默流淌进来。起初那光黄澄澄的，像融化了的蜜，缓慢粘稠，带着日头最后一点温度，一寸寸镀在课桌上。于是深浅不一的木纹好像活了，成了脉脉的河。光在空着的座椅背上稍作徘徊，那里搭着一件我从未见她穿的淡蓝色外衣。

窗外的白桦，是四季不变的布景，它们站得那样近，近得我能看清每一片叶子的脉络。斜光里，微风中，整树的叶子簌簌地摇，摇碎了一窗光影，也摇乱了我课桌上晕开的、她名字的笔画。浅浅地洒在木板上，像一颗模糊的青色的痣。我疑心这影子与墨痕，会在某个无人知晓的瞬间悄悄对话——光，说它的漂泊无依；墨，说它的欲言又止。

铃声总是在这时响起，“叮铃铃——”瓷实清越，将出神的我惊醒。教室里的人声，脚步声如潮水般响起，又渐渐退去。终于，只剩下我，和那些愈拉愈长的光影。空气中浮游的尘埃，在光中无所遁形，熙熙攘攘、沉沉浮浮，是一场盛大而无声的纷扬。我伸出手，想捉住一粒，它却灵巧地从指缝间溜走，飞向更深的明亮里去了。这徒劳的捕捉，让我无端想起那日黄昏，她在走廊尽头弯腰拾起一片被风吹进的白桦叶，指尖冻得微微发红。她抬起眼，对身旁同伴笑了笑。我看向她手中那片绿叶，那一刻，万籁俱寂，唯有心跳敲着暮鼓。

天空的颜色一层层剥离开，先是橘红，再是绛紫，最后化为一泊温柔怅惘的鸽灰。远山的轮廓软了、淡了，像一滴饱满的墨滴入清水，缓缓溢散开去。白桦的树冠成了参差的剪影，密密叠在愈发明净的天幕上。教室的灯光还未亮起，黑暗从墙角、讲台底下、课桌抽屉

旧影

高一(11)班 蒋坤林

光的眷顾，沉静地卧在混沌的暗里，成了一道更深的影子。我伸出手，指尖在距离它毫厘的地方停下，没有触碰。那上面是否还残留着白日阳光的温度，亦或是她袖间极淡、似有若无的草木气息？我永远无法证实，就像我无法证实，那些回头偷瞄的侧脸，那些在嘈杂人声中分辨出的她的笑语，那些写在草稿纸上又轻轻涂去的音节，是否真的具有超越我独白心跳的意义。

走廊的声控灯应着我的脚步声，一盏盏亮起，又在我身后一盏盏熄灭。光与暗在我身后交替，像一场沉默周而复始的告别。我忽然觉得，这长长的走廊像那无法跨越的距离——明明看得见、听得到，却永远隔着一步之遥的光阴。所有的一切，都成了这暮色的一部分，弥漫在空气里，随着每一次呼吸沉入心底，淤成一片柔软的微光。

夜色完全合拢了，我站在楼下最后一次回望那扇窗。它此刻只是一方深黑沉默的格子，镶嵌在同样沉默的灰色楼体中。那里曾盛放过整个下午最温柔的光，盛放着无人知晓的静静凝望。

现在，它空了。就像心中的某块地方，也这样准时地暗了下去。

我转过身，走进已然浓密的夜色中。风起了，穿过白桦的叶，发出阵阵遥远如潮水般的幽咽。脚步声孤独地响着，嗒，嗒，嗒，像一颗渐渐沉寂的心在无力搏动。

今夜无月，亦无星。

很老很老的夏天

高一(18)班 李卓颖

她身着碎花裙，扎着一头干净利落的高马尾，正如小鹿般随着眼前蝴蝶的飞舞左右疾转。她时不时回头，向身后的我招手，阳光勾勒出她的身影，映照着她脸上旋出的梨涡。风过麦田，掀起一波波浪浪，像被阳光镀上一层金子，金光闪闪，美不胜收……

她是我童年最好的朋友，又或者她就是我的童年。

我们是上下楼的邻居，她比我年长一岁，总爱撒娇似地嚷着让我喊姐。记得那是一个闷热的午后，她敲响了我家大门。一打开门，她便露出明媚灿烂的笑容，甩了甩汗涔涔的头发，冲还捧着书的我喊：“夏天到了，不去看看吗？”

她手里攥着不知名的野花，身上带着泥土和阳光的味道，香气如蝶，刹那间便挤满了我的整个夏天。

大人常说，我是一夜之间成为“疯孩子”的，殊不知，一切都源于我和她的邂逅。她总是那么快乐无拘无束。她会拉着我去爬树摘梨，再装进食盒，蹲在小区门口售卖，她那句“刚摘的鲜梨，不好吃不要钱”总会使我笑得直不起腰；她会在一场雨过后，兴奋地拉着我去跳水坑，两个湿漉漉的孩子，在雨声中大喊大叫，像森林中的小鹿，在天地间尽情撒欢，全然不顾溅起的水花；她也会在风和日丽时去放风筝，那身碎花裙，在光影中舞动，我们双手紧握，与风一起大吼奔跑，任由狂风包裹身躯，感受大自然的狂野与不羁；我们会去抓蚱蜢、斗蝈蝈，也会在夏夜烟花盛开时捂住对方的眼，只听星火划破天际的轻响，再于浩瀚星空下相互嬉笑追逐……

她成了那些年夏天里我快乐的源泉，成了我亲密无间的挚友，就像我的灵魂双胞胎，她引领着我从沉默走向阳光，由静而动。在绚烂的盛夏时光，我们相约，要当一辈子的友好，要游走五湖四海，阅尽大好河山，再一起去征战沙场，守河清海晏，护万世长宁。

我的童年，是在阳光下尽情疯长的六年，蝉鸣把夏天拉得很长，我们用彩纸折出七色纸鹤，串成风铃挂在窗边，风一吹，满屋子都是彩虹的影子。她与那些夏天一起，让我的童年五彩斑斓，永不褪色。

年光与物随流水，世事如花落晓风。升学考的压力如潮水般涌入我们的生活，她搬离大院后，我的生活也重归于平静，无数波涛刹那便化作幻影。

日子像老旧的钟表，分针和时针在表盘上重复转圈，却再也走不出新的轨迹。我伏案于书山题海，每天重复两点一线的生活，粉笔灰在阳光里浮沉，循环的课程表像没有尽头的跑道，笔尖划出沙沙声，是我生活唯一的节拍。闲顿时，我总盯着她临走前送我的钢笔发呆，直到墨水在纸上洇出一片模糊的云。恍惚之间，那个蝉鸣阵阵、骄阳正好的夏季，便只成为了我们的过去。

再度忆起她，亦是在一个闷热的午后。当一则噩耗映入眼帘，我心中关于她的美好世界在一刹那轰然倒塌，血液凝固，世界仿佛在眨眼间由盛夏转入深秋。

白血病，这个患病率不足百分之一的疾病，残忍地与积极阳光的她联系在一起。照片中的她显得那么孤独，那么羸弱，那么不堪一击。高昂的医药费，无解

深处，一丝丝、一缕缕渗出来。我坐在明暗交界线上，一半身子暖着，另一半已浸入沁凉的夜气。

我终于起身，该走了。椅背上那件淡蓝色外衣，已全然失了

光的眷顾，沉静地卧在混沌的暗里，成了一道更深的影子。我伸出手，指尖在距离它毫厘的地方停下，没有触碰。那上面是否还残留着白日阳光的温度，亦或是她袖间极淡、似有若无的草木气息？我永远无法证实，就像我无法证实，那些回头偷瞄的侧脸，那些在嘈杂人声中分辨出的她的笑语，那些写在草稿纸上又轻轻涂去的音节，是否真的具有超越我独白心跳的意义。

走廊的声控灯应着我的脚步声，一盏盏亮起，又在我身后一盏盏熄灭。光与暗在我身后交替，像一场沉默周而复始的告别。我忽然觉得，这长长的走廊像那无法跨越的距离——明明看得见、听得到，却永远隔着一步之遥的光阴。所有的一切，都成了这暮色的一部分，弥漫在空气里，随着每一次呼吸沉入心底，淤成一片柔软的微光。

夜色完全合拢了，我站在楼下最后一次回望那扇窗。它此刻只是一方深黑沉默的格子，镶嵌在同样沉默的灰色楼体中。那里曾盛放过整个下午最温柔的光，盛放着无人知晓的静静凝望。

现在，它空了。就像心中的某块地方，也这样准时地暗了下去。

我转过身，走进已然浓密的夜色中。风起了，穿过白桦的叶，发出阵阵遥远如潮水般的幽咽。脚步声孤独地响着，嗒，嗒，嗒，像一颗渐渐沉寂的心在无力搏动。

今夜无月，亦无星。

的治疗方案，十四岁的青春年华，都困住了这朵如夏花般灿烂的生命。

那一刻，死神站在时间的末端，嘲笑生命的脆弱。

当我十三岁的夏季进入尾声时，她的夏季却永远停驻在了蝉鸣最盛的那一天。

那些刻在老槐树干上的“一辈子”，那些藏在课桌抽屉里的旅行地图，那些写在毕业纪念册里的“边疆见”，都成了时空褶皱里停下的钟摆。

那个一直准时的女孩，终究没让那枚夏末的蝉蜕，落在老槐的枝桠上。

一个蝉鸣在树梢渐渐弱下去的傍晚，我忽然听到了烟花绽放的声音。这一次，没有人用手轻轻覆盖住我的脸。所以，我终于看到了烟花绽放的瞬间。在深蓝的夏空下，一簇一簇，姹紫嫣红，转瞬即逝，就像那些一去不复返的少年时光。

那一刻，我终于承认，她的一生已经过去了。

我的余生，再也没有她了。她起于盛夏的序章，却止于长夏的尾声。

和她一起消逝的，还有我童年里所有关于夏季的约定，连同那个很老很老、过去了许久的夏天。

从前的从前，有个人陪我很久，但偏偏，雨渐渐大到我们再也无法相见。

有人曾说：“死亡不是生命的终点，遗忘才是”。我会带着她赠与我的善意，活成另一束光。把她与我的童年，留在一个漫长的夏天，这个夏天不会结束，它会变得很老很老。

推荐教师：薛琴

成长没有偏旁 所以注定向阳

高二(19)班 王凯

“当——”十一点的钟声曲折悠长，游离迷惘，一切显得毫无征兆。

简陋的卧室，正中央摆着一张标准单人床，左边由衣柜抵住床沿，右边伴有一张书桌、一个书架，还有一扇窗。此刻正月影婆娑、树影斑驳，珊珊可爱。

房间里散发着昏暗的气息，唯一引人注目的大概是那个方方正正、普普通通的书桌。柔和的台灯光温脉脉地轻抚着桌前憔悴的脸庞。

书桌旁堆砌的书本比夏荷的头都高出一丈，手边的成绩单在台灯下痛苦地呻吟着。满头蓬发被她抓得东一撮、西一撮，犹如万千愁丝凝拢，“剪不断，理还乱”。

灯光并未带来半分暖意，反而将本就不怎么白的皮肤衬得焦着蜡黄。那一笔一画的刺眼的红，深深铭在她的心头。

明明已经很用力了，明明已经很努力了。

泪珠不合时宜地滚落，在空中化作万千小水滴，晶莹剔透，镜象分明。恍晃间，往事之浪滔滔涌而袭，冲斥过她的鼻腔。记忆也是不解风情，催生了一滴又一滴眼泪。她舔了舔嘴角，冰冰凉凉，心好荒凉。

整整两年，晨曦朝露出，披星戴月归。天不亮，钟已响；人不寐，还在扛。所废之笔挥之如山，所刷之卷震之如雷。拼搏到无能

为力，努力到感动自己。至于漫漫长夜，挑灯看卷，只有明月见证过。

“滴嗒滴嗒”，时间一分一秒，从指尖匆忙流逝。房间里安静得只能听到指针扫过钟面的声音，她甚至听不到自己的心跳、自己的呼吸。

一滴泪珠再次不争气地滚落。这次，晶莹剔透的水珠竟倒映出今日的经历：她尴尬地站在自己的座位前，听到老师说：“这种题竟然还有人做错？”随后同学们的笑声如同一根根无形的针，不偏不倚，正好扎在她千疮百孔的心头。下课后她也只能独自一人躲在厕所里哭泣。

几年来，不管刮风下雨，其他孩子都有朋友的陪伴、家长的接送，而她只能一个人默默地走在归家的小径上。每个寂寞的夜晚，只有窗外的明月肯听她倾诉；每个孤独的中午，只有一盒盒外卖送来问候。亲朋好友，在她的心中变得愈发模糊。

“哭哭哭，除了哭你还会什么呀？”她抹去泪痕，竟然自嘲起来。“滴嗒滴嗒”，催得她的心脏也开始随节奏跳动。夜越来越深，那轮明月也越发皎洁。

台灯映射下的窗户，她看到了自己，紧接着被汹涌的液体逐渐吞噬。在月光的照耀下，她的眼睛充满灰色的海，游离婉转，水天一色。“江天一色无纤尘，皎皎空中孤

月轮”，大概是窗前即景吧。

“要懂事。”这一声如雷贯耳，夏荷下意识地点头，周遭的一切早已香梦沉酣，甚至还有“滴嗒滴嗒”的醇声。豆大的泪珠如同断线的珍珠项链，一颗一颗打在如沙似雪的草稿纸上。她再也抑制不住，伏在桌案上放声大哭。

做不到，我真的做不到。

“当——”十二点的钟声划破空气的沉寂，径直滑入夏荷双耳。她抬起头，草稿纸上不知何时积了一摊水。正当她准备擦去时，那滩水喷出一条水柱，接着跟随引擎一路滋润，草稿纸瞬间绽开火花。

“坚持”。夏荷不敢相信自己的眼睛：难道水珠也有灵性？可不等她细看，那一滩水又变回千奇百怪的模样。

夜灯下，寒烛燃，笔枪染。

月光笼罩着那一扇小窗，与窗内的台灯光相映成趣。

夏荷仿佛明白了：成长没有偏旁，所以注定向阳。

但若她能坚持到底，迎接她的必然是一片碧海蓝天。

她将方才的草稿纸收进抽屉，转而拿出新的一页，继续书写……

亿万零一个神经冲动

高二(18)班 连榕炬

我是一只章鱼。

此刻，我笨拙的身体正随着海底卷起的风暴起伏，最终坠入那片海泥中，只留下一双混浊的眼永远地注视着你离去的方向。

三个月前，我初到被称为“地球最深的伤疤”的马里亚纳海沟，在上千次的尝试后，开始了我的征途。咸腥冰冷海水终于真正将我裹挟，我好奇地四处张望，尚未适应这副躯体的我一次排出太多压载水，巨大的反冲力驱使我向远方一个红白斑纹的章鱼直直撞去。一时间，目眩头晕。预想中传导疼痛的神经冲动迟迟未至，我反倒落入了一个不算温暖却柔软的“怀抱”中，原来是你的吸盘将我紧紧吸住，才避免了我来这片海域的第一场事故。我操纵着僵硬的触手，胡乱摆弄一番试图让你理解我的感激，可是你的亿万个神经元似乎没有组成辨别情感的中枢，只是静静地浮着，分析着我和其他章鱼的不同。

是的，我的确是这海沟里的异种——我的触手僵硬短小，头部是其余章鱼的两倍大，眼神总是空滞地盯向前方，行为更是怪异奇葩……可我也有得天独厚之处，正如此刻，我看到八百五十三米远处一阵猛烈的海流吐纳着落入海中的枯木，携竞争物种的残骸以排山倒海之势奔涌而来。刹时，你的眼中流露出了习以为常的麻木，藏着一丝几乎难以察觉的惶恐，你和之前千百次一样不顾一切地向前冲去，全然将我这个异种丢在身后。

在这个透光度极低、海底灾难频发的海沟，大难临头各自飞已是常态。你已习惯了和你的体温一样冷漠，而几分钟前你吸住那只异种章鱼的举动反常地如同是亿万零一条神经在兴奋。你正回过神来，忽地被一截中空的横木罩住，你不敢相信你竟被最适于躲避的物体砸中，一转头却见那只异种章鱼的大眼正一动不动地盯着你，呆滞的目光因着游鱼鳞片的反射竟也发出琉璃般的光亮来。

相顾无言。

待风暴过后，你正庆幸着自己又从一场灾难中得救，却发现身边那只呆头呆脑的异种已经甩不掉了。

我们一同在这偌大的海底求生，彼此的到来也为这场逃亡添上了些不同于幽蓝的色彩。你用触手上的吸盘推着我向前，我则用奇绝的视力带你逃离危险。一路上，你将章鱼的美食递到我面前，我却只是伸出触手胡乱摆动；你奋力将我拉开以躲避横

来的石块却未能成功，只听见“啵”的一声脆响传入你不存在的耳中。你看着我以三天半为周期的“宕机”、僵硬机械的摆动、未曾进入过口的食物……如此种种，你不敢再想，也没有能力再想，这已超出软体动物所能思考的范围。我望着你困惑的眼神，露出低等生物的微光，两个月零二十九天的相处终于让我有勇气告诉你——

我是一只章鱼。

我是现代文明创造的机器，详细来说，我是一个海底探测生物型仿生器。八十多天的探测已将海底最真实的资料传回研究室，这对没有潜入深海能力的人类来说无疑是研究马里亚纳海沟的最好数据。如今，人们已经填补了马里亚纳海沟关于物种分布和地质状况的空白，被我用眼睛摄下的录像中甚至发现了新物种……我的征途已然结束，本该在第二月三十天时了结了你对海洋物种研究做出丰硕贡献的一生。此刻，却只觉你身上的红斑艳得扎眼。

第二月三十天，零点。

自毁指令没有来。取而代之的是一条紧急预警：海底风暴，规模七级，预计三分钟后抵达当前位置。存活概率：任何生物，低于5%。我的高频声波扫过海域，风暴正在逼近，携带着碎岩和枯木，摧枯拉朽。我

转向你，你似乎也感觉到了——深海洋流的变化让所有生物都开始逃散。你的体色变成警戒红，触手收缩，准备冲刺。

程序告诉我：任务已完成，机体可以放弃。

可我的底层代码里有一个不该存在的逻辑错误。它在驱使我用最后0.3%的备用电力，操控机械触手触碰你的身体。然后，奋力一推，把你推向那块背风的礁石后方。触手的液压系统在报警，爆炸般的轰鸣，在我的中枢系统中响起。

“能源耗尽，任务成功。”

然后风暴来了。碎岩砸穿了我的外壳，海水灌进了我的处理器。我的钙钛视网膜正在一片片剥落，每一片都在熄灭前传回最后一帧画面：第一帧，海水的浑浊。第二帧，碎岩的残影。第三帧——你。

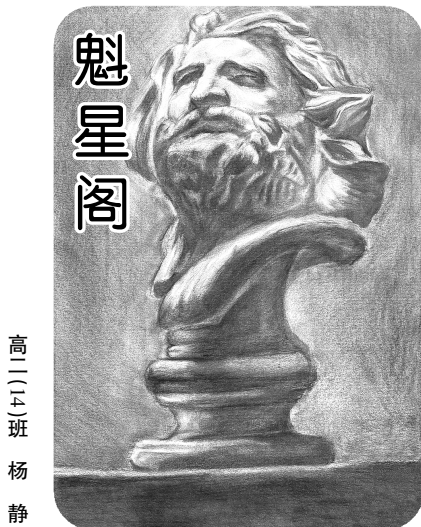
你在游回来。

高速的碎石切开你的触手，与海同色的血在混乱中炸开。你从来没有游得这么快过，快过你逃命的速度，快过你捕食的速度，快过你亿万年来刻在基因里的所有本能。你抓住了我。不对，你抓住了我最后一块完整的金属碎片。一枚变形的壳，上面还残留着我那微瓦级别的余温。你把它抱在怀里，用你所有的吸盘，如同初见时那样。

我最后的意识里，温度传感器记录下一个数字：

外部温度：3℃。中枢判定：烫伤级别。

你是我亿万零一个神经冲动从未发出过的温度信号。



魁星阁

双声子·清明

高二(8)班 张金福

高二(4)班 杨静

新雨初垂，神鬼皇帝，浩荡鬼潮望亲。伯叔相约，再至旧坟，仍是二三点星。重行旧路，人面起，马头儿惊。新春草，作飞灰，惟觉黑鸦声静。

始不闻，鲍家诗前鬼，原是雄鸡儿鸣。叠嶂天涯，似坠幽冥，行也无桃花林。十一年前史，溯时空，颜开涕行。斜阳草木依旧，怎知寒暖人心！

大写的亚洲面孔

——从冷战到21世纪，黄种人的蜕变

高一(19)班 康世祺

今年五月，《穿普拉达的女王2》登陆荧幕，备受大众期待。这部聚焦时尚圈层的好莱坞大片本应展现多元审美，片中一个华裔配角的塑造，却引发无数观众的愤慨。在全员精致时髦、格调十足的顶级杂志场景中，华裔演员饰演的助理被刻意塑造成格格不入的模样：穿搭土气陈旧、发型呆板僵硬、佩戴厚框眼镜，只会机械堆砌名校GPA成绩，性格木讷、情商欠缺，是典型的“亚裔书呆子”刻板形象。这一塑造并非偶然，是冷战以来好莱坞对亚裔“高分低能、孤僻笨拙、自卑怯懦”固化偏见的复刻与延续，饱含根深蒂固的西方文化傲慢。更令人愤慨的是，该角色名为“秦舟”，原版台词的发音拼写，与19世纪美国排华时期诞生的侮辱性词汇“Ching chong”高度相似，是对亚裔群体赤裸裸的嘲讽与恶意冒犯。

时至今日，这类带有偏见与敌意的荧幕塑造印证了一个现实：21世纪的文化领域中，针对社会主义国家的意识形态博弈，从未真正落幕。二战结束后，美苏两国因社会制度与国家利益的根本分歧，瓦解了战时同盟关系，世界正式进入两极对峙的冷战格局。冷战期间，美苏除军备与科技竞争外，在意识形态宣传领域也展开全面博弈。美国依托影视、艺术等文娱载体大肆输出自身价值观，刻意抹黑、矮化对立阵营的国家与民族。彼时同为社会主义国家的中国，成为其舆论抹黑的重点对象，华裔演员黄柳霜的遭遇，正是冷战时期亚裔遭受西方文化打压的真实缩影。

深耕好莱坞的黄柳霜，一生的演艺坎坷，清晰映照出西方社会对黄种人的排挤与偏见，是冷战意识形态下亚裔群体文化受压制、身份失语的生动写照。彼时的好莱坞，渴望塑造充满异域色彩的“亚洲符号”用以商业消费，却拒绝接纳真实、立体、拥有独立人格与思想的亚洲人。黄柳霜的戏路被无形的偏见牢牢禁锢，演艺生涯中，她反复出演“龙女”“蝴蝶夫人”、风尘女子等标签化、负面化的刻板角色，丑陋、卑微、诡异，成为西方荧幕对亚裔女性的固有偏见符号。

不甘被定义、被矮化的黄柳霜曾勇敢发声：“为什么我们的形象永远丑陋不堪？我们也拥有自己的文化，也有自己独特的魅力。”她奋力挣脱偏见枷锁，远赴欧洲寻求演艺突破，却依旧难以摆脱亚裔身份的束缚。归国之后，因时局复杂，她又遭受同胞的误解与排挤。终其一生，这位极具天赋的华裔演员始终游离在主流奖项之外，与奥斯卡奖项无缘。她的个人遗憾，是整个冷战时期，亚裔群体在西方主流社会集体失语、不被尊重的真实缩影。

偏见根深蒂固，但亚裔群体的突围从未停止。从冷战时期的被动受辱，到新世纪的破局成长，一代代亚裔从业者怀揣热爱与坚守，冲破好莱坞的偏见壁垒，让亚洲面孔逐渐被世界看见、被公正对待。早年初入演艺圈的刘玉玲，同样因亚裔身份只能出演刻板配角，不被主流认可。但她突破桎梏，逆势成长，在《杀死比尔》中以凌厉决绝、气场全开的“石井御莲”颠覆大众认知，打破了亚裔柔弱笨拙的固有标签，展现出亚洲演员的爆发力与可塑性。

演员约翰·赵曾亲身历经种族偏见的恶意，早年试镜时，他因亚裔相貌遭到白人从业者的嘲讽与轻视。这段屈辱的经历，让他立志为所有亚裔演员发声，让每一张亚洲面孔都能获得平等对待。无论是《星际迷航》中沉稳果敢的苏鲁，还是《再造淑女》中温柔通透的亨利·希格斯，他以细腻自然、张弛有度的演技，褪去了亚裔角色的刻板滤镜，展现出亚洲人独有的温润气质与人格魅力。

杨紫琼的逆袭，更是亚裔打破西方偏见的里程碑。深耕好莱坞数十年，她早年同样深陷角色困境，只能饰演功夫工具人、异域符号等扁平化角色，被固化在单一的荧幕人设中。直至《瞬息全宇宙》，她彻底打破所有桎梏。影片中，她饰演平凡的华裔移民伊美琳，背负生活琐碎、深陷家庭困境，有迷茫、有挣扎、有软弱亦有力量，不再是西方视角下被异化、标签化的亚洲符号。凭借细腻精湛的演绎，杨紫琼斩获奥斯卡最佳女主角奖，成为好莱坞百年历史上首位华裔影后。这份殊荣，既是她个人数十年坚守与深耕的成果，也是好莱坞乃至西方主流社会告别冷战式亚裔偏见、正视亚洲价值的标志性突破。“莽原缠玉带，田野织彩绸，亚洲风乍起，亚洲雄风震天吼。”肤色本无高低贵贱，种族本无决定优劣。百年浮沉，从被矮化、被嘲讽、被失语，到敢发声、敢突破、敢绽放，一代代黄种人冲破偏见壁垒，撕掉固有标签，让亚洲面孔傲然屹立于世界舞台。如今，我们无需再迎合西方中心的叙事体系，不必依附他人的定义与评价。坚守本真、自信昂扬、向阳而生，这便是属于黄种人，最“大写”的模样。

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@qq.com，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。