

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
7 月 13 日
星期一
第 5 期
总第 248 期

承守真至善鸿志 赴博学致远山海

——我校 2026 届高三毕业典礼圆满举行



盛夏蝉鸣,青春启航。6 月 11 日上午,我校 2026 届高三毕业典礼在体育馆如期举行。学校领导班子、高三全体师生、高二学生代表、家长代表及各处室负责人齐聚一堂,共同见证这场属于青春的盛大仪式。典礼由杨春霞老师主持。

毕业典礼在雄壮的国歌声中拉开帷幕,全体起立,歌声嘹亮,初心滚烫。现场播放《今天,我们毕业了》主题视频,军训的坚毅、校园舞的灵动、运动会的拼搏、远足的坚持、百日誓师的热血、全明星赛的欢腾……三年点滴瞬间串联成温暖的青春长卷,触动全场心弦。

师恩如海,感念于心。学生代表为高三全体教师佩戴胸花、敬献鲜花,以最真挚的敬意致谢三年陪伴与教诲。接着,校领导依次为优秀三好学生、优秀班干部、优秀团干部、优秀团员颁奖,勉励学子以榜样为光,砥砺前行。校长李爱军为学生代表颁发毕业证书,一纸证书,是成长的见证,更是新程的起点。

文艺表演精彩纷呈,尽显一中少年风采。舞蹈社团带来《扇武魂》,刚柔并济、气势昂扬;街舞社献上《这就是街舞》,活力四射、热血飞扬;李媛媛老师指导的《送别》温柔婉转,道尽不舍与祝福。家长代表深情寄语,饱含期盼与祝福;李爱军校长向全体毕业生深情寄语,愿他们以博学为帆、笃行为桨,坚守真善,勇担家国使命。

最动人的是战旗交接仪式,2026 届学生代表郑重将校旗交予 2027 届学生代表,精神赓续,薪火相传,彰显一中人永不褪色的责任与担当。典礼尾声,高三全体师生以班级为单位,在校门前合影留念,用镜头定格青春,把美好永远珍藏。三年砺剑,今朝启航。愿 2026 届毕业生带着母校的嘱托与期许,承守真至善鸿志,赴博学致远山海,以青春之名,赴时代之约,在更广阔的天地书写人生华章!

(党政办公室)

筑牢校园防毒防线 守护少年纯净青春

——我校开展《防范青少年药物滥用》《禁毒宣传》《五个一》系列活动

2026 年 6 月是全国全民禁毒宣传月,今年 6·26 国际禁毒日国内宣传主题为防范青少年药物滥用。当下,依托咪酯、麻精管制药品、网红止咳水及各类伪装新型毒品隐蔽性极强,极易侵害青少年身心健康,校园禁毒预防教育至关重要。

为筑牢校园防毒防线,提升学生识毒、防毒、拒毒能力,有效防范青少年药物滥用问题,我校保卫处统筹各年级、各班级,集中开展禁毒宣传教育“五个一”系列活动,全方位开展校园禁毒宣教工作。

学校利用周一升旗仪式这一重要德育阵地,组织开展禁毒专题国旗下讲话,全校师生全员参与,共同接受禁毒安全教育。

学生代表结合身边真实案例,围绕“防范青少年药物滥用”主题展开分享交流,详细介绍了当前市面常见的伪装毒品、管制精神药品的辨别技巧,直观讲述了随意滥用药物、误食毒品对身体、心理以及家庭带来的严重危害。同时,面向全体同学发出禁

毒倡议,号召大家杜绝猎奇心理,不触碰来路不明的零食、饮品和保健品,不随意服用各类非处方药物,自觉远离毒品和成瘾性药物。

本次专题国旗下讲话,正式开启了我校本年度全民禁毒宣传月系列活动,让禁毒防毒的理念根植于每一位学子心中。

为实现禁毒教育全覆盖,我校组织全校各班统一开展“防范青少年药物滥用”主题班会,让禁毒教育走进每一个班级、覆盖每一名学生。

各班主任结合真实案例、科普课件和警示教育视频,立足青少年日常学习生活场景,重点讲解药物滥用的常见情形、麻精药品的隐蔽伪装方式以及新型毒品的迷惑套路,细致普及相关禁毒法律法规知识。班会现场,同学们通过提问互动、分组讨论、分享感悟等方式,直面日常认知误区,彻底摒弃“止咳水、安神药物无害”的错误想法,清晰认识到小小药物滥用背后的巨大风险。

一堂堂扎实的主题班会,让禁毒知识不再是空洞的理论,而是学生可以学以致用安全常识,帮助学生从思想上筑牢拒毒防毒的第一道防线。

为打破纸上宣教的局限,让禁毒教育更具冲击力和感染力,学校分批组织各班学生有序开展实地参观学习。同学们走进校内禁毒教室,近距离观摩各类毒品、管制药品仿真模型,认真聆听禁毒知识讲解,详细了解毒品危害、涉毒案例以及禁毒相关法律法规规定。

同时,学校布设禁毒宣传展板,围绕青少年药物滥用防范、新型毒品识别、禁毒安全警示等内容制作图文宣

传内容。课余时间,师生驻足观看、学习交流,通过直观的图文展示和真实的案例警示,让全体学生深刻认识到药物滥用和新型毒品的隐蔽性、危害性,时刻保持警惕,筑牢思想防线。

本次禁毒宣传月,学校整合各类校园宣传媒介,集中开展阶段性禁毒宣传播报,全方位营造人人识毒、人人防毒、人人拒毒的校园氛围。

校门口 LED 大屏、校园电子文化墙持续滚动展示“防范青少年药物滥用”宣传主题、禁毒标语和安全科普内容,让进出校园的师生随时看、随时学、随时警醒。

校园广播也开设禁毒专项宣传栏目,在宣传月指定时间段集中播报禁毒科普知识、药物滥用防范技巧、禁毒倡议书及典型警示案例,通过常态化的有声宣传,让防毒知识入耳入心,让拒毒理念潜移默化浸润校园每一个角落。

学校组织全校各班开展禁毒主题黑板报创作展示活动。各班紧扣“防范青少年药物滥用”核心主题,精心排版设计,积极搜集相关素材,通过图文结合的形式,生动展示禁毒常识、药物滥用危害、防毒自救方法以及禁毒宣传标语。

同学们亲手绘画、认真排版,在创作过程中主动学习禁毒知识,将拒毒、防毒的坚定信念融入作品之中。各班黑板报统一展示,不仅丰富了班级文化建设内容,更成为常态化禁毒宣传的有效载体,让同学们在观摩交流中相互学习、共同提升,持续强化防毒拒毒的思想自觉。

(保卫处)



千册书香赴山海 定西少年共研学

为深入落实共青团中央“青春年少好读书”阅读行动部署,持续打造定西市“智慧青春·书香定西”青少年阅读品牌,搭建城乡青少年互助交流、互学共进的连心桥梁,6 月 10 日,团市委、市文联、团区委、一中校团委、安定区李家嘴学校,开展“执手传书香 同心共成长”主题团队课活动。我校高一年级团员青年代表、安定区李家嘴学校师生共计 80 余人参加。

“欢迎来到李家嘴学校,这里也是安定区劳动教育实践基地幸福农场……”在学校讲解员的带领下,全体人员参观了学校幸福农场实践基地及特色种植基地,大家漫步田间,驻足观察,深入了解校园特色文化,近距离感受乡村学校将劳动教育与实践育人相结合的丰硕成果。

“定西是一片有着深厚文化底蕴的土地,我们的先辈用勤劳和智慧创造了丰富多彩的文化……”市文联副主席杨学文娓娓道来。他围绕定西本土廉洁故事、名人轶事与经典典籍为在场师生授课,用生动的讲述、鲜活的案例,将厚重的历史文化转化为青少年听得懂、记得住、传得开的精神食粮。引导青少年厚植家国情怀、坚定文化自信,自觉做优秀传统文化的守护者、传承者和弘扬

者。最动人的风景,是两校学子因书结缘、以书会友的真挚交流。我校青年团员结合自身读书经历,分享书籍带来的成长改变,李家嘴学校学生分享读书心愿,畅谈阅读的感悟与期盼。两校学生真诚交流,缕缕书香,成为连接城乡青少年最温暖的纽带。

全体参与人员分工协作,规划场地、整理书架,在两校学生的共同努力下,承载着爱心与期许的“共青团爱心图书角”在李家嘴图书阅览室落成。此次活动中,我校向安定区李家嘴学校捐赠 1400 余册图书,同学们用实际行动传递爱心,为乡村校园增添了书香,也让知识与温暖在互助中延续。

这场“执手传书香 同心共成长”主题团队课,是团市委推动落实“智慧青春·书香定西”爱心捐书公益活动的一次生动实践,该活动启动以来,已累计接收社会各界爱心人士及青少年捐赠的各类图书 3100 余册。下一步,团市委将持续深化青少年阅读品牌建设,引导广大青少年养成良好阅读习惯,以书香凝聚青春共识,让“爱读书、读好书、善读书”的浓厚氛围持续浸润每一个角落!

(校团委)

家校同心助成长 精准施策赢未来

——我校召开本学期高一、高二年级家长会

为进一步凝聚家校育人合力,助力学生关键学段成长发展,6 月 13 日下午,我校以“家校同心,共育成长”为主题,成功召开了高一、高二年级家长会。本次会议分年级、分时段有序进行,内容丰富、针对性强,得到了广大家长的积极响应与热情参与。

下午 3 时,高一年级家长会第一阶段在启智楼报告厅拉开帷幕。家长们首先共同观看了由我校学生自编自演的两个亲子沟通主题心理情景剧展演。剧目真实再现了高中生在成长过程中与父母相处的常见矛盾与温情瞬间,生动的演绎引发了家长们的强烈共鸣与深入思考。随后,年级组向家长们全面介绍了高一学生从入学适应到稳步提升的整体情况,并就“沉淀进阶”阶段的家庭教育策略提出了具体建议。

第二阶段,家长会各班教室继续进行。各班班主任及任课教师结合班级学情、学生个体表现及期中考试情况,与家长进行了面对面的深入交流,共同探讨帮助学生夯实基础、培养自主学习能力的有效路径。

高二年级家长会第一阶段在体育馆集中举行。学校领导及高二年级管理团队围绕“2027 年高考备考”这一核心主题,向家长们

详细解读了高三学年的教学规划、复习节奏及关键时间节点,分析了当前学生普遍存在的学习状态与心理特点,并就家长如何做好后勤保障、情绪疏导及学业支持提出了专业建议。

随后,各班分别召开班级家长会。班主任与科任教师结合学生近期的学习数据、学科优势与薄弱环节,为家长提供了个性化的反馈与指导,家校双方就如何高效利用考前时间、提升备考针对性达成了广泛共识。

本次家长会主题鲜明、节奏紧凑、内容务实,既展现了学校对学生身心发展的深切关怀,也体现了分年级、分阶段精准施策的教育智慧。与会家长表示,通过此次学习,不仅深入了解了孩子在校的学习生活状况,更明确了下一阶段家庭教育重点方向,将积极配合学校各项工作,与学校同心同向、同频共振,共同守护孩子的成长之路。

我校将以此次家长会为契机,持续深化家校协同育人机制,不断优化教育教学管理,为高一学生的稳步提升、高二学子的高效备考保驾护航,携手家长共同书写学生美好未来的崭新篇章。

(政教处)

爱心助学 筑梦前行

——我校举行 2025-2026 学年“黄土地励学金”发放仪式



6 月 10 日, 我校隆重举行 2025-2026 学年“黄土地励学金”发放仪式。黄土地基金会主席黄志光先生、黄珍妮女士及基金会嘉宾莅临仪式现场, 省、市侨联相关负责同志陪同。

仪式上, 校长李爱军首先致辞。他向黄志光主席、黄珍妮女士等爱心人士一行表示热烈欢迎和衷心感谢, 并向获奖学子提

出三点期望, 一要常怀感恩之心, 铭记基金会跨越山海的善意帮扶, 珍视这份难得的关怀; 二要永葆进取之志, 以勤学实干锤炼过硬本领, 不负社会各界的殷切厚望; 三要传承公益薪火, 坚守“懂得回馈、做个好人”的初心, 待学有所成后主动反哺社会, 让大爱精神生生不息。

随后, 与会嘉宾与学

校领导共同为获奖学子颁发荣誉证书。获奖学生代表登台发言, 真挚表达感恩之情与奋进决心。学校向基金会赠送学生亲笔书写的书法作品, 以表全校师生的崇高敬意。活动中, 黄土地基金会黄志光主席与黄珍妮女士先后寄语青年学子, 字里行间饱含殷切期盼。仪式尾声, 全体领导、嘉宾与获奖学子亲切合影, 定格温暖瞬间。

多年来, 黄土地基金会深耕公益, 坚持捐资助学, 秉持“感恩、回馈、做个好人”的初心, 为我校勤学奋进的学子搭建追梦平台, 让爱意洒满校园。全体获奖学生纷纷表示, 将牢记校长嘱托, 心怀感恩、勤学奋进, 未来用实际行动传递善意、回馈社会。

(政教处)

笔墨传正气 廉风育新人

——我校第五届“校长杯”廉洁主题书写大赛顺利举办



为深入推进新时代廉洁文化建设, 厚植校园清廉根基, 我校成功举办第五届“校长杯”暨“笔墨传正气 廉风育新人”我心中的“中堂”汉字书写大赛。

本次大赛设置硬笔、软笔两大组别。参赛学子围绕廉洁、修身、正气等关键词, 挥毫书写经典诗词、名言警句。

赛场之上, 大家凝神静气、运笔从容, 一笔一画尽显功底。参赛作品或端庄典雅、或遒劲有力、或清雅娟

秀, 笔墨之间既传承中华千年文脉, 又将定西“耕读传家”的本土文化底蕴与清正廉洁的价值理念相融共生, 生动诠释了新时代少年的风骨与初心。

校长李爱军、副校长田永强为获奖同学颁发奖杯与荣誉证书, 并与全体获奖选手合影留念。

翰墨飘香润校园, 清廉之风入人心。今后我校也将持续依托各类文化活动, 引导全校师生临池学书、涵养德行, 让规范书写、崇廉尚洁

成为校园里一道恒久靓丽的风景线。

获奖名单:
一等奖: 高一(8)班杨洋、高一(16)班张涵
二等奖: 高二(18)班付子桐、高二(17)班杜蕾、高二(18)班牟炬东
三等奖: 高二(20)班陈向前、高二(19)班张银银、高二(19)班王轩、高二(17)班何思媛、高二(10)班陈旭元

(校团委)



精准助力 全方护航

——我校开展 2026 年高考志愿填报应对策略专题讲座

为精准助力 2026 届高三学子合理规划高考志愿填报, 我校于 6 月 24 日组织开展 2026 年普通高考应对策略专题讲座。本次讲座面向全体高三学生及家长, 由长期深耕志愿填报指导工作的包永良老师担任主讲人。

包永良老师结合本年度甘肃省高考政策、录取规则与历年本地考生录取数据, 从分数定位、志愿填报逻辑、院校专业筛选、梯度志愿搭配、规避填报误区等多个维度展开全面细致讲解。包永良老师凭借多年志愿填报指导实操经验, 结合定西本地考生分数段分布、省内省外院校录取趋势, 逐层拆解志愿填报完整流程。从位次优先填报原则、批次划分、院校与专业取舍、服从调剂利弊、冷门热门专业发展前景、特殊类型招生政策等重点内容逐一剖析, 结合真

实案例梳理考生常见填报失误, 提醒家长与学生避开高分滑档、专业不匹配、地域选择盲目等问题。讲解过程兼顾理论与实操, 条理清晰、通俗易懂, 有效打消了在场家长与学生对志愿填报的迷茫与顾虑。

整场讲座紧贴 2026 年高考实际需求, 兼具专业性、实用性与指导性。参会家长纷纷表示, 本次讲座干货充足, 为学生和家长解答了志愿填报的诸多疑惑, 掌握了科学填报志愿的基础方法。

此次专题讲座是我校落实高三备考与升学指导工作的重要举措。下一步, 学校将持续依托校内专业师资力量, 常态化开展升学政策解读、志愿咨询答疑等配套服务, 全方位护航 2026 届高三考生精准填报, 助力每一位学子考入理想院校。

(教务处)

沐浴党恩成长 逐梦星辰大海

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: 沐浴党恩成长, 逐梦星辰大海。今年七月一日, 是中国共产党成立 105 年的日子。一百零五载风雨洗礼, 一百零五载砥砺前行, 七一建党节, 不仅是一页恢弘壮阔的史册, 更是一束穿透岁月、永远炽热的精神火炬。

回望百年之前, 山河破碎, 风雨如晦, 无数志士在黑暗中摸索救国之道。1921 年, 嘉兴南湖上一叶红船悄然起航, 十几位年轻先驱以信仰为桨, 划开了旧中国的沉沉夜幕, 中国共产党从此诞生。从那一刻起, “为中国人民谋幸福, 为中华民族谋复兴”便镌刻在党的旗帜上, 成为一代代共产党人矢志不渝的初心与使命。

漫漫长征路上, 红军战士翻越皑皑雪山, 踏过茫茫草地, 啃树皮、嚼草根, 用双脚丈量两万

五千里的艰险, 用信念冲破重重围堵; 烽火硝烟中, 李大钊从容赴义, 刘胡兰宁死不屈, 董存瑞舍身炸碉堡——他们以血肉之躯, 筑起民族不倒的长城; 和平建设时期, 钱学森冲破阻挠毅然归国, 焦裕禄扎根兰考战风沙、治盐碱, 袁隆平一生守望稻田, 只为“让所有人远离饥饿”。一代人有一代人的长征, 一代代共产党人前赴后继, 把满目疮痍的旧中国, 建成了今天繁荣安定、昂首世界的新中国。

放眼当下, 高铁纵横大地, 神舟遨游苍穹; 脱贫攻坚全面胜利, 乡村振兴画卷铺展; 每一场灾难面前, 党旗始终高高飘扬在第一线。我们端坐于宁静的课堂, 徜徉在幸福时光, 可曾想过, 这一切都是先辈用热血和生命换来的馈赠? 我们生逢盛世, 更当不负盛世; 我们是党的孩子, 更是民族未来的脊梁。或许我们年纪尚轻, 无法奔赴一线建功立业, 但爱国爱党从不遥远,

它就在我们举手投足之间: 课堂上专注听讲、勤学善思, 是对知识的敬畏; 校园里尊敬师长、友爱同学, 是对品德的坚守; 生活中爱护公物、自律自强, 是对责任的践行; 思想上铭记党史、崇尚英雄, 是对信仰的传承。不虚掷每一寸光阴, 不畏惧每一次困难, 把个人的小小梦想, 汇入国家发展的滚滚洪流。

同学们, 红色火种代代相传, 复兴的接力棒即将交到我们手中。七月一日, 是回望峥嵘的纪念日, 更是整装待发的新起点。站在“两个一百年”奋斗目标的历史交汇处, 我们何其有幸, 生于华夏; 我们何其荣光, 重任在肩。愿我们以少年意气, 怀赤子丹心, 以奋斗致敬百年征程, 以实干献礼党的生日——请党放心, 强国有我! 这不仅誓言, 更是我们脚下坚实的第一步。

(2005 级 6 班)

同台竞技展教师风采 精研课堂筑育人根基

——我校组织 2026 年度优质课赛课活动

夏雨润泽, 滋养学子成长; 课堂深耕, 催生思维新芽。为扎实推进教师培育方案, 优化课堂教学模式, 全面提升教师专业素养, 6 月 23 日, 我校举行了 2026 年度优质课赛课活动。本次活动共有十三名教师登台献课, 他们细心敲定主题, 反复打磨流程, 呈现出了一节节紧扣学科特点、富有巧思与深度的精品课堂。

文科赛场, 教师依托丰厚的人文底蕴, 紧跟时代教育导向, 聚焦课堂育人目标, 将核心素养自然融入教学的各个环节。他们把文字承载的育人内涵、语言独有的细腻美感、地理涵盖的天地风物、体育运动的健康密码化作

课堂中的问题探究, 带领学生沉浸式体验人文魅力, 既能领略大好河山的雄浑景致, 也能读懂人间百态的温暖烟火, 真正实现以文化人、以情润心。

理科赛场, 教师依托严密的逻辑链条, 辅以实验探究与实践操作, 将抽象的科学定理、前沿的科技动态转化为趣味十足的探究活动, 引导学生动手操作、独立思考, 在亲身实践中发掘科学规律, 在深度思辨中拓展知识边界, 实现了以理启智、以真育人的教学追求。

一方讲台, 承载教育初心; 一间课堂, 容纳万千天地。参赛老师们怀揣热忱, 深耕教坛, 在

三尺讲台之上收获丰硕的教研成果。正如古训云: “如切如磋, 如琢如磨”, 即在交流中碰撞智慧, 在打磨中共同精进。

以赛促教, 以研促学; 以磨促长, 以悟促新。全体教师将以本次优质课赛课活动为契机, 永葆育人初心, 笃行不怠, 勤耕不辍, 不断探索适配新时代青少年成长的高效活力课堂, 在交流互研中提升专业素养, 持续成长为一支潜力充足、能力过硬的高素质教师队伍, 为学校教学注入不竭动力, 共谱教育高质量发展新阶段。

(教研处)

星级人物风采



高一(18)班的赵子涵同学, 晨昏不辍, 自律已成习惯; 课堂凝神, 课后温故, 遇疑必问, 探求不止。小组之中, 热心答疑, 倾囊相授, 助同窗共进; 班级之内, 踏实尽责, 收发作业、整理桌椅、配合活动, 事事用心,

不计得失。曾腼腆羞怯, 今主动破茧, 以交流温暖集体。始终超越自我, 今日荣誉是激励, 更是起点。愿他继续闪耀, 稳步前行, 在成长路上熠熠生辉。



高二(5)班的董子峰同学, 以微光聚暖, 以简朴立身。纸张双面书写, 旧本背面为演算, 不留寸纸之虚; 餐盘粒米不剩, 常劝同窗惜粮, 恪守光盘之诺; 离室随手关灯, 拧紧龙头细流, 惜水电如珍。消费面前, 他念父母汗滴禾土, 不事浮华, 不慕攀比, 将压岁钱与零花钱理成自律账册, 无需不购。小事见真章, 日常即考场。他用日复一日的朴素行动, 织就无声感召之网, 让节俭在同伴间生根发芽。节约非口号, 而是他躬身践行的生命常态。不张扬, 却以坚持树起标杆; 不求誉, 却以澄澈映照美德。

逐浮华, 不慕攀比, 将压岁钱与零花钱理成自律账册, 无需不购。小事见真章, 日常即考场。他用日复一日的朴素行动, 织就无声感召之网, 让节俭在同伴间生根发芽。节约非口号, 而是他躬身践行的生命常态。不张扬, 却以坚持树起标杆; 不求誉, 却以澄澈映照美德。

千年女书 丝线寄柔肠

高一(6)班 党一茗

文字是文明诞生的标志。古巴比伦楔形文字、古埃及象形文字，见证了人类早期文明的萌芽。在浩如烟海的中华文字体系中，还藏着一种独一无二的特殊文字——女书——世界上唯一由女性创造、仅供女性使用的文字。

想要读懂女书，先要厘清它的外形与内核。

外形上，女书整体右高左低、呈细长菱形，笔画纤细均匀，当地人也叫它“蚊形字”，和方块汉字截然不同。内核层面，女书属于表音文字，类似日文假名，单字对应单一声调；仅依靠六百余个字符，就能完整记录江永本土方言，各类复杂词句，都可通过字符组合表达。

旧时女性常将女书写在扇面、手帕、布帛之上。漫长夜晚，闺中女子围坐做女红，一同吟唱女书记载的歌谣，这些纤细文字，便是她们吐露心事、彼此慰藉的精神寄托。

为何会诞生独属于女性的文字？答案藏在旧时社会的偏见里，这是桎梏之下生长出的女性心声。

古代“女子无才便是德”的观念，剥夺了女性读书识字的机会。但江永女性拥有倾诉情感、传递心意、留存智慧的需求，于是在男性主导的汉字体系之外，创造出专属女性的文字，以此挣脱话语束缚。

关于女书起源，说法众多：有人认为脱胎于上古篆书，也有人推测源自百越古文字；流传最动人的是宋代王妃胡玉秀的传说：她入宫后日夜思念家乡，却无法直白写信，便自创特殊文字寄回家乡，此后在当地女性间代代传承。

无论起源如何，女书的价值清晰明确，是旧时女性互通心意的专属载体：

一是缔结“老同”之谊，志趣相投的女子写下结拜文书，缔结超越血缘的姐妹情，患难相伴、彼此扶持；

二是书写《三朝书》，女子出嫁三日，闺蜜会送来写满宽慰、祝福的女书书信，这份文字是独属于女性的精神嫁妆；

三是创作自传歌谣，女子用女书记载一生坎坷，一句“一片乌云四边开，姑娘从小没宽怀”，道尽旧时女性命运的沉重与无奈。

这般珍贵的女性文化，传承之路却格外脆弱。女书遵循“传女不传男”的规矩，依靠母女、女性长辈与少女口传手教，仅在闺阁内部悄悄流传。

可这份隐秘性，也让它难以抵御时代变迁。封建体制瓦解、全民扫盲普及、现代化浪潮袭来，女书的生存空间不断萎缩。2004 年，最后一位能完整创作女书的老人阳焕宜离世，依靠日常使用自然传承的女书，就此断了脉络。

但这看似是文化落幕，故事却迎来转机。

在女书濒临消亡时，学者发掘并推广了这一独特文字。2006 年，江永女书入选首批国家级非物质文化遗产，现存大量清代、民国丝帛、纸本文物可供考证，相关文献也被列入《世界记忆遗产名录》。

如今我们保护女书，意义远不止留存一种文字，它打破了“文字由男性创造”的固有认知，是文字发展史上独一无二的奇迹；女书也是女性自我表达的象征，证明即便身处失语的困境，女性也能依靠智慧与联结，搭建属于自己的精神世界；另外，纤细笔画跨越百年，提醒我们话语权与多元文化的珍贵价值。

曾经濒临消亡的女书，因被看见、被珍视重获新生，从江永乡村的闺阁手帕，走向世界舞台。

女书告诉我们，纵使世界不曾驻足倾听，女性永远能寻到属于自己的回声。

2 月 19 日的北京已在夜色中沉沉睡去，然而，在世界的另一侧，赛场的灯火依然璀璨。一位中国青年正因夺冠的喜悦而热泪盈眶。在确认夺冠的那一刻，荷兰教练德威特用衣角为他拭去泪水，场馆内的所有人为他欢呼，所有的灯光也为他全力闪耀……回望宁忠岩的逐梦长路，坎坷与荣光交织，每一步都写满坚守，令人动容。

从“图片”到“实物”

“我给你看一样东西吧。”在接受采访时，宁忠岩向镜头展示着自己的手机屏保——一块奥运金牌。“我把它当作一个目标来激励我。”仍记得四年前的北京冬奥会，万众期待之下，他拼尽全力却最终止步于第七名，遗憾与失落将他包裹。赛后他独自在赛道上一圈圈滑行，自责自己“给国家丢人”。失利的阴霾笼罩心头，却浇不灭心中进取的火焰。在米兰冬奥会结束后，宁忠岩直播时对着镜头展示自己的奖牌：“给大家看看我的三块‘巧克力’，这一块是金色的。”眉眼间全是欣喜。他开心得像个孩子，珍藏着自己的荣誉。四年的时间，他真的兑现了自己的诺言。

“这一路同行者寥寥，而我一直坚定”

北京冬奥会结束后，宁忠岩主动寻找自身短板，并跳出舒适圈，加入荷兰教练德威特的“金牌俱乐部”，异国他乡的挑战接踵而至：每日六至八小时的高强度训练让他拿不动筷子；饮食习惯不同只能自己

听，女性永远能寻到属于自己的回声。百年前，这些心声绣在手帕、写在扇面；今天，这份温柔又坚韧的力量回荡在此，也愿留在每一位读者心底。

宁忠岩：孤独铸就的辉煌

高一(19)班 康世祺

下厨；语言不通就利用间隙苦学口语；身处异国他乡，孤身一人的他也会因想家而情绪低落……这些浸透辛酸的汗水，终于在米兰冬奥会上得到了回报。

自 1924 年首届冬奥会以来，速度滑冰男子 1500 米的金牌长期被欧美选手垄断。无人料到，这场看似胜负已定的比赛，被这位来自黑龙江的青年扭转了局面。长达 102 年的垄断历史，在米兰的赛场上被宁忠岩彻底改写。

这四年孤独的拼搏路程，最终以一枚突破纪录的金牌圆满收尾，这是对他四年以来为梦想远离家乡最好的回馈。他在比赛结束后这样写道：“这一路同行者寥寥，而我却一直坚定。”蛰伏的时光里，他始终相信厚积薄发。永不放弃的信念，让青年敢于向未知的梦想闪耀光芒。

少年的热爱永不褪色

11 岁开始滑冰的宁忠岩，并没有优越的滑冰条件。少年时的他只能在普通场地反复练习，装备与环境都远不及专业梯队，却凭着一腔热爱在冰面上咬牙坚持。命运的转机来自王丽教练，这位昔日的优秀运动员回国执教后，一眼看中他身上的韧劲与潜力，将他招至麾下重点培养。这一机会为宁忠岩打开了通往更高舞台的大门。在教练的悉心培养下，他的技术与心态飞速成长。2019 年，宁忠岩在速度滑冰世界杯哈萨克斯坦站一鸣惊人，自此之后，他从新星逐渐成长为队伍的主

力，向着奥运赛场全力冲刺。

光芒加身的日子里，他从未迷失。2020 年在挪威训练时，他写下一句话激励自己：“半山腰总是拥挤的，你得去山顶看看。”这句话成为了他前行的灯塔，指引他一直走到今天。山顶动人的美景与自由的风，终会吹散迷茫与痛苦，报以少年最好的时光。赛场之外，他代表哈尔滨队征战足球联赛、涉足时尚走秀，用自己的行动宣告：突破从不仅限于冰场。26 岁的他，正不断拓宽梦想的边界。

“灯火阑珊处的我”

米兰冬奥会落幕，谷爱凌、苏翊鸣、徐梦桃以及王心迪合影留念，“五金”得主已有“四金”集合。可正当大家疑惑为什么没见到宁忠岩的身影时，他早已挥手作别聚光灯，走向了自己的“灯火阑珊处”：全身心备战 3 月的世锦赛。“以奥运冠军的身份参赛，我既兴奋又自豪，我要去享受接下来的每一场比赛。”

每个人的少年时代都有属于自己的英雄主义，他们或许是挥毫的文人，或许是拼搏的健儿，或许是平凡却赤诚的普通人，他们如同夜空中的星辰，指引少年的成长，点亮少年的热爱。正如宁忠岩那顽强的拼搏精神，以坚韧冲破困境，用热爱奔赴山海。从低谷到登顶，他用行动诠释了有为青年的担当。他的故事将鼓舞每个人直面坎坷，用初心砺风骨，以奋斗求荣光，在属于自己的赛道上，奔赴更辽阔的远方。

读书行路逐梦想

高二(19)班 朱桓枚

有人说，使唐僧成为唐僧的从来不是那卷经书，而是漫漫西行的取经路。对此也有人提出异议，认为行路途中的磨砺只是次要辅助，求索真理终究要依靠书本。在我看来，读书积淀认知，行路淬炼本心，二者缺一不可；而身处新时代，科技更能为读书行路赋能，助我们奔赴理想。

书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。书籍赠予我们的从来不止纸面知识，更是沉淀一生的精神阅历。我们应当明白：成就自我的从不是经书文字，而是一路亲身沉淀的见闻与体悟。“独学而无友，则孤陋而寡闻”，先贤警句教会我们广交良友；“安得广厦千万间，大庇天下寒士俱欢颜”，诗句中藏着文人的爱国赤诚；“天生我材必有用，千金散尽还复来”，笔墨间尽显少年的豪情洒脱……以书为梯，我们方能坚定理想、扶摇直上。失意之时，我们在文字里体悟苏东坡的乐观豁达；迷茫之际，回望百年党史的奋进征程汲取力量。读书从来不止诵读文字，更在于静心体悟。

新时代青年有幸见证知识与科技的碰撞交融，二者从不是对立关系，而是辩证统一的整体。人工智能问世的初衷，从来不是让我们投机“窃取”现成答案，而是为求索真知的道路扫清阻碍、提供便利。科技发展为求知拓宽边界，我们不必困于狭小书房机械背诵，而是跳出方寸天地，体察人间冷暖、明晰是非对错、守住社会底线。真正的读书，绝非依靠网络机械检索《红楼梦》的碎片化解读，我们可以聆听名家深度讲解，唯有沉下心细读、亲身感悟，才能生出独属于自己的思考与见解。

科技的进步，根植于人类长久以来对知识的深耕钻研；与此同时，科技也拓宽了我们认知的边界，让我们听见多元观点、开阔眼界格局、探寻人生真谛。因此，我们要合理运用科技，让它成为逐梦路上的助力器，奋勇向前。我们需以辩证眼光看待求知之路：主动探索、亲身实践、共情体悟，同时善用科技分辨信息真伪、探寻解决问题的多元路径。

读书的意义不言而喻，行路的阅历无可替代。唯有亲身践行、躬身求索，方能静待成长花开。成就唐僧的，是西行路上万千磨砺；成全我们的，是书香浸润与亲身历练，科技则是锦上添花的翅膀。在奔赴未来的征途上，以好书为伴、以行路修身、以科技为翼，方能丰盈内心，锤炼筋骨，走出积极向上的人生。

迎难而上破困境 灵活变通少压力

高二(19)班 张银银

《蜀道难》中的蜀道艰险，“难于上青天”，是困境与挑战的象征。在人生的旅途中，我们难免遇到如“蜀道”一般的困境，如何抉择道路、破除困境，是我们必备的人生智慧。在我看来，迎难而上能够磨砺心性、锤炼勇气；灵活变通能够减轻负担、轻松前行。二者各有价值，关键在于审时度势、合理取舍。

千磨万击还坚劲，任尔东西南北风——以勇气和毅力迎难而上，开辟前路。

回望过往，清政府的腐败无能与外国列强的欺压，是压

在中国人民身上“不可撼动的大山”。无数仁人志士不畏艰难，于绝境中寻觅生机，终建立新中国；新中国成立之初，国家积贫积弱，这是横亘在发展之路上的天堑。党和国家凝心聚力、攻坚克难，如期完成全面脱贫、致富奔小康的伟大目标；立足当下，北斗导航系统从受制于人到自主可控，正是科研人员迎难而上、久久为功的成果，这份坚毅与执着，成就了诸多非凡突破。人生路上，总有一座座高山需要我们怀揣勇气、咬牙翻越。

学会绕行觅新路，灵活变

通少压力——以智慧和取舍灵

活绕行，寻得坦途。苏轼宦海沉浮、屡遭贬谪，却不困于失意坎坷，一句“一蓑烟雨任平生”，尽显豁达变通的人生智慧；鲁迅深知医术难救国人精神麻木，毅然弃医从文，以笔为刃，唤醒国民心智，开辟济世新路；樊锦诗看淡世俗功名利禄，舍弃都市繁华，扎根敦煌数十载，守护千年文脉，觅得心灵归处。这些先辈皆是懂得适时“绕行”，方才解锁人生新的格局。当我们遭遇前路阻隔的“蜀道”困境时，灵活取舍、顺势变通，亦是奔赴成功的可行

之路。

迎难而上破困境，灵活变通减压——怀向上勇气，存绕行从容。

身为新时代青年，我们心有希冀、眼有繁星，逆光而上、沐光前行。面对人生的坎坷磨难，我们既要有迎难而上、坚韧不屈的魄力，也要有灵活变通、审时度势的智慧。以不屈风骨冲破困境桎梏，以变通智慧开拓全新前路，为人生画卷添上浓墨重彩的一笔。

知障碍而变通，望远山而力行。愿我们人人皆有迎难而上的底气，亦有灵活绕行的从容。

远人意洞，妾芳佩亦爱汝至深。每至双栖楼，行往书房，抚纸笔墨砚，倚窗檐而赏蕉、梅、丛薇，雾云阴辉，万象诡谲如画。此楼处处篆汝名，往事幕幕纷飞。

忆及初见，凭媒妁之言。虽相顾少言，犹记公子笑靥。瑾瑜温如玉，山涧抚风轻，难掩怀中心情。后结连理，相知相恋，相濡以沫。今只叹韶华何妍。君尝言：少年不负万户侯。遂兴女学，倡平等，除封建，妾始偕行。及聊至生死，汝子然赴坦途，留我这未亡人泪万行，胜千殇。纸短情不尽，何纸可承情？此书寄卿，亦祭卿。一恸。癸丑年芳佩手书。

犬，天灾盗贼，竟不抵炽烈顽心，国事将成。君因志死，为国亡，常言：“人固有一死，或轻于鸿毛，或重于泰山。”君之逝如长钟震岳荡山河，似明鉴警世映风雨，诚大义哉。

花千树，家千国。君为天下人谋永福，而天下人之中，妾独私心于郎君。妾明君之苦衷，亦无可悔，惟尽长喟珠泪。吾幼时即读红楼而不识愁滋味，只道落泪零碎怎飘尽。及今思之，遂同绛珠，泪将尽，恩将还。君无实言，殁后魂魄不肯入梦，亦不言心电感应，苦妾寻寻觅觅，长情无寄，郁结于心。

高(4)班 张婧

故君意洞台鉴。别君已两载，煎余七百日。方巾著言，览不尽千余泪婉转，杜鹃泣血残。巾短情长，方寸海阔，血污泪浊，悲恸涸墨。既知吾弱不禁悲，又不以赴行之事语吾，夫存心留苦与妾乎？每念及此，余心之悲如逝西水。

两载间，余流离逃乱，望风飘絮，观雨打萍。亦晓同志者前后相继，以萤火汇星桥，于沧浪探微息，而为国之兴起。汝所志当同此乎，余今已了然，亦可语汝：腥云狼

我心中的“中堂”主题征文竞赛优秀作品展

黄土高原的风粗粝如砂，岁岁年年刮过古镇土墙，磨旧了青瓦炊烟，却始终磨不褪余家正堂悬挂的一幅老旧水墨中堂。

这不是名家珍品，也无鎏金华贵，是余家祖辈扎根戈壁时亲手绘就。荒漠乱石挺拔苍劲，石心落笔四字——守拙清白。泛黄纸页带着岁月褶皱，稳稳悬于堂屋正中。

它是余家世代立身的家规，也是三代人浮沉半生、坚守本心的标尺。

八十年代末，西北乡镇开荒拓土、百废待兴。长子余守山任职乡镇基建干事，执掌乡里修路、引水、开荒等民生工程，手中握着乡里为数不多的实权岗位。

上任那日，他不摆酒、不张扬，只搬来木凳，细细拂去中堂的积尘，静静凝望画上磐石与清白箴言。他暗下决心，为官一日，绝不辱没祖画家风。

彼时乡镇贫瘠闭塞，人情往来便是乡里最通用的处世规矩。本地工程商人赵栓财，看中了利润丰厚的南山引水工程，频频登门攀附，羊羔肉、枸杞、厚礼红包接连送到门前，被余守山悉数退回。他素来公私分明，堂中水墨时时入目，时刻警醒自己，公权半分不可私用。

乡邻私下都觉得他太过执拗死板，不懂变通。人人都说西北谋生不易，手握职权稍作通融，便能改善家中窘迫，没必要活得这般死板。可余守山始终初心不改，每日归家必先凝望堂画。画中顽石迎风而立、岿然不动，正是他一辈子想要恪守的立身分寸。

村民赵栓财在屡次送礼碰壁后，心生怨怼。他深知余守山家境清贫，妻子常年缠病榻，高昂药钱压得余家喘不过气。在世俗眼光里，清贫官吏最易被利益攻破，余守山的坚守，反倒被曲解成刻意标榜清高。

自此，细碎流言在闭塞的古镇悄然蔓延。有人说他故作清廉暗中谋利，有人传他克扣工

程款项、私藏贿品，只是刻意装穷博取名声，流言愈演愈烈，一封匿名举报信送至乡里，核查组随即入驻调查。

一夜之间，为民务实的基层干部，成了人人唾弃的伪君子。亲友疏远避让，邻里非议指点，卧病的妻子含泪劝他适度变通，不要死守清白，他沉默地坐在床边，没有回答。

狂风穿堂呼啸而过，吹得老旧画纸簌簌震颤。余守山独坐灯下，望着那“守拙清白”四个字，满心委屈却无言辩解。他深知，口舌之争无用，唯有证据才能洗清谣言，昭雪清白。连续三夜，他通宵整理数年工程台账、收支单据、施工明细，每一笔账目清晰可查，每一项流程合规透明。

半个月后核查结果公示：余守山任职期间公私分明，分文未取，无任何违规违纪行为。流言彻底消散，风波安然落幕。只是余守山心中清楚，黄土尘世的风波，从来不会轻易停歇。

数年之后，老街拆迁改造项目落地古镇，项目规模与利润远超以往。此前接连碰壁的赵栓财一直怀恨在心，见有利可图，便暗中蛰伏，处心积虑算计余守山。他明白凭空造谣奈何不了余守山，便找准了余家最珍贵的软肋——世代相传的水墨中堂。在他看来，击溃一个人的底线，首先要毁掉他的精神信仰。

他暗中找到擅长仿古作画的匠人，许以重金酬劳，耗费多日精细临摹，做出一幅足以以假乱真的赝品，又私下拉拢余守山贪图小利的远房表弟，借走亲访友的家常由头，趁雨夜余守山家中无人、邻里静谧，悄悄将真假中堂调换，布下一盘周密的骗局。一切就绪后，表弟以负债破产，老母重病为由，恳求余守山在拆迁补偿上酌情通融。余守山念及亲情耐心劝导，

和笑意：“你如今连握笔都不稳，心性也沉不住，等你慢慢长大，我再手把手教你提笔练字。”我歪着头满心好奇：“为什么远近的乡亲，都要来请您写中堂呢？”姥爷暂且放下来客的邀约，伸手将我轻轻揽进怀里，转过身，一同望向老屋墙上悬挂多年的自家中堂，对着纸上字句，柔声慢慢讲给懵懂的我听：“乖孩子，你看看咱们家墙上这两句话，是老一辈留下来做人的根本道理。‘非淡泊无以明志，非宁静无以致远’，配上横批‘廉洁自律’，整张字正中间一个醒目的‘慎’字，便是最核心的道理。所谓淡泊，便是不贪慕虚名小利，不属于的东西分毫不要去觊觎；所谓宁静，便是内心不浮躁攀比，守住本心不随波逐流。做人凡事懂得自省掂量，心存敬畏、行事有度，才不会误入歧途。”

稍顿片刻，姥爷缓缓说起定西先贤许铁堂的往事：“从前许铁堂远赴陇中为官，体恤乡民疾苦，始终谢绝百姓馈赠，为官一生清贫简朴、两袖清风。当地人感念他清正风骨，便将这份清廉气节融进中堂笔墨之中。一户人家悬挂中堂，从来不是为装点门面，而是日日抬眼自省，效仿先贤公私分明、清白立身，守住做人的底线。这也是众人不辞路途遥远前来求字的缘由，他们所求的从不是一纸书法，而是约束一门家风、修身律己的处世准则。”

姥爷娓娓道来之间，姥爷平日里常念叨的话语悄然浮现在脑海：“这也不收，那也不要，要不是家里有几亩薄田，靠你那点退休金，全家人都得喝西北风。”但凡旁有人有答谢送礼，姥爷向来一概回绝，不少邻里私下议论，说他固执死板、不通人情。年幼的我彼时懵懂不解这份坚持，而今再回味中堂字句与许铁堂的清廉往事，方才豁然懂得：姥爷一生的取舍坚守，早已与自家中堂的深意相融，他日日凝望这幅墨字，既是

中堂墨，几世清

高一(18)班 麻瑞雪

但坚守原则并未答应，这段对话被提前暗藏的设备录下，断章取义保存下来。与此同时，赵栓财匿名向余守山长期闲置的旧银行卡转入大额资金，伪造受贿证据。

更令余守山痛心的是，赵栓财手持换下来的中堂真迹四处散播谣言，声称余守山早已暗中变卖家传祖物，所谓清白家风，不过是欺瞒众人的幌子。

舆论彻底反转，全镇百姓一片哗然。余守山被暂停职务、配合组织审查，坠入人生低谷。他日日凝视着墙上毫无气韵的赝品，心知画是假的，却无半分证据可自证清白。

家中愁云密布，少年余景川望着这幅陌生的画作，再看看失意的父亲，心中又急又痛。耳濡目染的祖训不曾淡忘，万般困境之下，他毅然挺身而出，决定帮父亲洗清冤情，证明清廉家风。

那个盛夏，他顶着全镇的非议与嘲讽，独自奔走求证。他往返于各大银行调取完整的流水记录，证实款项匿名打入、且从未被支取使用；逐帧比对音频文件，找出人工剪辑拼接的破绽；层层寻访摸排，最终找到仿古匠人，匠人不堪良心煎熬，坦白了受人雇佣、临摹换画的全部实情。

四十天烈日风沙，少年踏遍古镇街巷村落，一点点拼凑真相，一步步撕开精心编织的骗局。

最终，赵栓财诬告陷害、伪造证据、调换祖画的阴谋彻底败露，依法锒铛入狱。羞愧万分的表弟登门跪地致歉，将珍藏的真迹中堂完璧归还。

当泛黄的真迹重新悬挂堂中，长风穿堂而过，抚平画卷褶皱。沉淀百年的墨色，依旧温润

刚正。余守山望着祖画，语重心长地叮嘱儿子：“钱财家产皆为身外之物，唯有这堂中清白，是余家代代相传的立身根本，任世事喧嚣，不可丢、不能弃。”

二十年岁月流转，古镇旧貌换新颜。高楼林立、大道通达，昔日贫瘠荒原已成繁华乡镇。而余景川学成归乡，承袭父辈初心，任职乡镇纪检岗位。那幅水墨中堂，依旧是他履职做事的准则与底气。

可新时代的名利诱惑更为隐蔽，人心算计更为阴私。

赵栓财出狱后，怀恨在心，见拉拢利诱、构陷抹黑皆无法动摇余家的清廉家风，内心更加愤恨，便铤而走险，深夜蓄意纵火，妄图烧毁老宅、焚毁这幅承载余家风骨的中堂，彻底摧毁他的信念。

夜色沉沉，火光冲天，浓烟席卷堂屋。危急时刻，余景川不顾烈火危险，冲进屋内护住祖画。大火扑灭后，老宅部分屋舍受损，唯独水墨中堂安然无恙，仅纸边留下一圈浅浅的焦痕，成了遭受风雨劫难的独特印记。这场蓄意火情很快被彻查侦破，幕后人员悉数落网，受到严肃处置。接连数代人的风浪劫难，终究没能撼动余家分毫清白。

余晖漫入堂屋，落在历经风雨的水墨中堂之上。三代人，数十年光阴，从造谣诋毁、设局构陷，到纵火毁灭，层层风浪接踵而至，却始终没能击碎一方堂画承载的家风骨气。余景川静静伫立画前，望着“守拙清白”四字，豁然通透：清廉从不是一帆风顺的安然洁净，而是身处俗世浮沉、屡遭风雨暗算，依旧坚守本心、不改初心。

高原长风岁岁不息，堂中墨色代代常青。一幅水墨中堂，守住了余家百年家风，也守住了西北戈壁一方坦荡清风。

中堂里的家风教我清廉做人

高一(15)班 王博涛

老家堂屋正中，常年挂着一幅水墨中堂，上联“耕读传家久”，下联“诗书继世长”，一方留白里写着“正心修身”四个楷书，儿时只当是寻常装饰，长大后才读懂，这一方中堂藏着代代相传的清廉家风，是刻在我骨子里的做人标尺。

祖父是村里老支书，一辈子守着这幅中堂过日子。我总记得，每逢有人提着烟酒礼品上门托关系办事，祖父总会把人领到中堂前，指着“正心修身”四个字慢慢说：“你看这字心歪了，人就站不稳。我掌村里的事，拿公家一分好处，便是对不起堂屋这幅字。对不起全村乡亲。”有一回，邻居想托祖父放宽土地审批标准，悄悄塞来一袋山货，祖父推辞掉，转头就把东西送到村委会登记，事后还拉着我站在中堂前训话：“做人第一要干净，不属于自己的东西，半点都不能碰。耕读传家，耕的是本分，读的是良心。”那时我尚年幼，望着中堂端正的笔墨，第一次明白“清廉不是书本上空洞的词语，是长辈身体力行的规矩”。

祖母操持家务，也把中堂的道理融进日常小事。家里并不宽裕，却从不贪图旁人便宜，村里发放困难补助，祖母总劝祖父把名额让给更困难的人家，亲友送来自家种的果蔬，她总要回赠等价米面，说“人情要对等，不能占别人分毫便宜”。傍晚纳鞋底时，她常指着中堂对联跟我讲古旧时乡绅挂中堂，不求彰显富贵，只为时时自省。读书做官也好，务农谋生也罢，心中要有一杆秤，上对得起公道，下对得起良心。寻常烟火里，祖母用朴素的言行，把“清白做人”的种子埋进我的心里。

步入高中，接触党史思政课后，我才读懂传统中堂文化与共产党人初心的相通之处。古人悬挂中堂，以“正心、修身、育德”约束自身；如今我们青年学子学习廉洁自律，本质是传承这份修身自省的智慧。中堂的耕读理念，从来不是封建旧理，它告诉我们：人生的第一粒扣子，便是守好内心底线。作为新时代青年，我们虽未走上工作岗位，却也要在日常小事践行清廉之风：班干部管理班级不徇私情，评优选先公平公正；与人相处不攀比物质，不贪小利；面对诱惑守住本心，懂得取舍有度。去年回乡，我主动擦拭蒙尘的中堂，指尖抚过“正心修身”四字，忽然读懂祖辈坚守半生的初心。一方中堂，是无声的师长，它没有激昂的说教，却用笔墨沉淀家风：耕读传家，耕的是踏实本分，读的是清正本心；修身立德，修的是克制私欲，立的是坦荡人格。传统中堂文化教育我们，清廉从来不是遥远宏大的口号，藏在每一次拒绝私利，每一回坚守公平，每一天自省自察里。

时代流转，水墨中堂或许会褪色，但刻在笔墨间的清廉家风永远不会过时。作为青年一代，我们要把中堂里的处世之道装进行囊，以清白立身，以自律修身，将耕读传家的古老智慧，转化为青年人坚守廉洁的行动自觉，坦荡走好人生每一步前路。

指导教师：付 俊

更正声明

本报第四期四版学生作品《成长没有偏旁，所以注定向阳》作者姓名出现疏漏，正确作者为高二(20)班庞嘉琪。特此更正，并向该同学致歉。

堂间墨韵守清怀

高二(19)班 王 轩

“乡里的老屋拆了，建了新房子，去看一看不？”

母亲随口一句问询，牵起心底绵长的念想，我顺着蜿蜒平整的乡间小路，一步步走向翻新的宅院。

旧屋新庭，一字如故

默念着紫绕心间的两行墨字，脚步自然而然朝着院落深处走去。眼前的庭院早已褪去旧日模样，地面重新铺整，杂乱荒芜的后院收拾得利落清爽，歪老的树木尽数移除，敞开开阔的格局，再也寻不到儿时斑驳陈旧的影子。院墙翻新，地砖光洁，屋内家具陈设一应俱全，烟火人间处处透着崭新气象，仿佛岁月悄悄抹平了老屋所有沧桑痕迹。

推门步入厅房，墙面粉刷得素净整洁，笨重的老式彩电换成轻薄的液晶屏幕，磨损起皱的沙发也置換一新，满眼皆是新气象。我的目光下意识掠过周遭，落在厅房正中留白的墙面——陪伴全家多年的中堂早已小心取下，送去重新装裱，通篇字句不曾改动半分，依旧是那句祖辈传下的立身箴言，静静等候着重归墙面。满室风物更新迭代，唯有这一纸墨字初心不改，在新旧交替之间，凝成独属于这个家温润厚重的精神印记，万千感慨漫上心头。

案头忆往，字解清魂

望着装裱妥当的中堂，温润墨色轻轻叩开尘封的童年旧事。年少时我总爱黏在姥爷身旁，常有邻里慕名登门，恳请姥爷落笔书写中堂。姥爷退休前在镇上任职，一辈子严于律己，性情执拗守正，母亲总笑他太过较真，行事处处恪守分寸底线。

那日午后，邻村一户人家新居落成，提着礼品登门，恳切央求姥爷题写一幅修身中堂，悬于厅房训导后辈、端正家风。客人落座道明来意，姥爷几番委婉推辞送来的酬礼，并未仓促铺纸动笔。我踩着小步子凑到他身边，挽着他的胳膊撒娇：“姥爷，我也想写字。”姥爷抬手轻轻点了点我的额头，眉眼漾着温

和笑意：“你如今连握笔都不稳，心性也沉不住，等你慢慢长大，我再手把手教你提笔练字。”我歪着头满心好奇：“为什么远近的乡亲，都要来请您写中堂呢？”姥爷暂且放下来客的邀约，伸手将我轻轻揽进怀里，转过身，一同望向老屋墙上悬挂多年的自家中堂，对着纸上字句，柔声慢慢讲给懵懂的我听：“乖孩子，你看看咱们家墙上这两句话，是老一辈留下来做人的根本道理。‘非淡泊无以明志，非宁静无以致远’，配上横批‘廉洁自律’，整张字正中间一个醒目的‘慎’字，便是最核心的道理。所谓淡泊，便是不贪慕虚名小利，不属于的东西分毫不要去觊觎；所谓宁静，便是内心不浮躁攀比，守住本心不随波逐流。做人凡事懂得自省掂量，心存敬畏、行事有度，才不会误入歧途。”

稍顿片刻，姥爷缓缓说起定西先贤许铁堂的往事：“从前许铁堂远赴陇中为官，体恤乡民疾苦，始终谢绝百姓馈赠，为官一生清贫简朴、两袖清风。当地人感念他清正风骨，便将这份清廉气节融进中堂笔墨之中。一户人家悬挂中堂，从来不是为装点门面，而是日日抬眼自省，效仿先贤公私分明、清白立身，守住做人的底线。这也是众人不辞路途遥远前来求字的缘由，他们所求的从不是一纸书法，而是约束一门家风、修身律己的处世准则。”

姥爷娓娓道来之间，姥爷平日里常念叨的话语悄然浮现在脑海：“这也不收，那也不要，要不是家里有几亩薄田，靠你那点退休金，全家人都得喝西北风。”但凡旁有人有答谢送礼，姥爷向来一概回绝，不少邻里私下议论，说他固执死板、不通人情。年幼的我彼时懵懂不解这份坚持，而今再回味中堂字句与许铁堂的清廉往事，方才豁然懂得：姥爷一生的取舍坚守，早已与自家中堂的深意相融，他日日凝望这幅墨字，既是

警醒自己守好本心，也借着细碎闲谈，把清白做人的道理慢慢根植在我的心底。

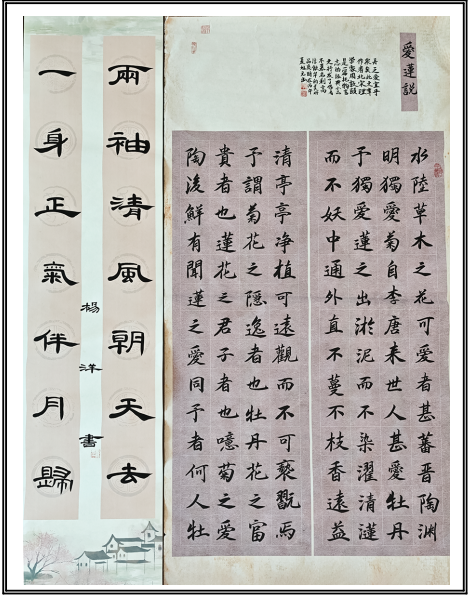
提笔承志，家风绵长

被这一缕墨香与清风感召，后来我主动拜师研习书法，潜心揣摩定西中堂独有的章法气韵，弄懂居中文文、两侧对联、顶端横批的排布章法，一遍又一遍临摹家中这幅箴言。当我稳稳握住毛笔，一笔一画落下这熟悉的字句，旁人不解姥爷选择的闲言再次漫上心头，我终于顿悟。

世人只看见姥爷回绝人情、日子清简，看不懂他近乎执拗的取舍，可我心里清楚，这不是孤僻不通世故，而是他穷其一生恪守的初心与信仰：不贪分外之财，不越规矩底线，以审慎修身，以清白立身。姥爷反复书写中堂、拆解字中意蕴，传给我的从来不止运笔落笔的笔墨技法，更是坦荡磊落的做人底色，是行走世间最珍贵的精神行囊。中堂挂的不是字画，是律己底线、家风标尺、廉洁坐标。

待到重装一新的中堂端正悬于厅房正中，一缕清正家风也伴着悠悠墨韵，代代流转、生生不息。于我而言，这一纸中堂早已跳出书画陈设的浅层意义，化作扎根心底的精神坐标。

指导教师：孙宇坤



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。