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11月23日 星期一 第8期 总第251期



我校与谭张婷教育基金会签署谭张婷奖学金捐赠协议



10月15日，谭张婷教育基金会理事郑君兰先生莅临我校，代表基金会与我校签署设立“谭张婷奖学金”捐赠协议。

签约座谈会上，校长李爱军代表学校对郑君兰理事的到来表示热烈欢迎，对谭张婷教育基金会长期以来心系定西教育、关爱定中学子的善举致以诚挚感谢。李校长介绍了近年来我校办学成果与德育、资助育人工作开展情况，表示将严格遵照协议约定，规范奖学金评审、公示与发放流程，坚持公平、公正、公开原则，奖励品学兼优的学生，充分发挥奖学金激励导向作用，把这份爱心转化为育人实效。

郑君兰理事回顾了谭张婷女士求学经历与公益初心，他表示，谭张婷女士一生牵挂母校，希望以奖学金的形式，激励更多一中学子勤学笃行、向上向善，在成长路上不畏艰难、追逐理想。基金会将持续关注学校发展，与定西一中携手，为优秀学子成长成才保驾护航。

随后，双方代表共同签署《谭张婷奖学金捐赠协议书》。协议明确了奖学金资助对象、评定标准、发放办法等相关事项。

本次设立谭张婷奖学金，是基金会对我校持续关怀的延伸，也是深化资助育人工作的重要举措。我校将持续汇聚社会爱心资源，坚持立德树人根本任务，以奖促学、以德育心，用心培育更多扎根陇中、放眼天下的优秀人才，以此回报社会各界对学校教育事业的信任与期盼。 （政教处）

我校联合东方红中学开展主题党团日活动

10月12日，我校联合安定区东方红中学，组织党员教师、优秀团员代表开展“重走长征路 赓续红色精神”主题党团日活动，在实地研学中重温长征岁月，感悟长征力量。

本次活动首站来到渭源县苏维埃政府纪念馆，这里是红军长征途经定西、播撒革命火种的重要阵地。展厅里的文物、史料，生动再现了红军将士穿行陇右、攻坚克难的艰苦远征。当年，红军凭借坚定的理想信念与百折不挠的意志，铸就了伟大长征精神。驻足旧址、聆听史实，原本书本上的长征历史变得真切可感，全体党、团员接受了深刻的红色精神洗礼。

历史的长征路波澜壮阔，新时代的长征步履不息。

研学队伍循着习近平总书记的考察足迹走进元古堆村。昔日革命先辈绝境突围，走出救国救民的革命长征路；如今新时代干部、群众接续奋斗，走出乡村振兴的发展长征路。元古堆从贫瘠山村到振兴样板的蜕变，正是党领导人民谋幸福，长征精神跨越时空、薪火相传的生动体现。

此次联合主题党团日活动，是一次面向党、团员的长征精神专题学习与精神淬炼。活动坚持以党建带团建，以红色长征精神育人铸魂，让党员教师在回望长征、感悟长征中坚定立德树人初心，自觉做长征精神的传播者、践行者；让青年团员在沉浸式研学中读懂长征、敬畏长征，深刻理解青年一代肩上的时代责任，把长征精神转化为实干奋进的持久动力。

（党政办公室）

我校举行呼涛“逐光奖学金”发放仪式

10月19日，我校举行2026年度“逐光奖学金”颁发仪式。

仪式现场播放了校友呼涛发来的视频寄语。他勉励同学们深耕学业根基，重视综合素养提升，涵养健全人格，坚守自信自强，努力成长为德智体全面发展的时代新人，字里行间饱含着对母校的深情眷恋与对学弟学妹的殷切期许。学校对呼涛校友情系桑梓、捐资助学的善举致以诚挚谢意。“逐光奖学金”在为优秀学子提供物质帮扶的同时，更突出价值引领的育人作用。

活动现场，校领导为获奖学生依次颁发荣誉奖项。校长李爱军寄语获奖同学，要常怀感恩之心，将这份关怀与鼓励转化为砥砺前行的不竭动力，戒骄戒躁、笃行不怠，同时号召全体同学以榜样为镜、勤学修身，以优秀校友为标杆，在未来接续传递这份温暖爱心。党委书记刘顺义作总结讲话，他强调，感恩不在于豪言，而重在践行，要落实在校园日常的点滴小事之中。希望同学们永葆阳光心态、常怀助人之心，虚心向身边榜样学习，树立远大理想，学成之后回馈社会、担当使命。

“逐光奖学金”于2025年由我校杰出校友呼涛捐资设立。每年捐资6万元，用于奖励品学兼优、奋发向上的60名学生，每人1000元，激励他们崇德向善，奋发图强，努力成为有理想，敢担当，能吃苦，肯奋斗的新时代青年。

（政教处）



秦安县第一中学教育团队莅临我校开展交流活动

10月12日，秦安县第一中学教育团队一行18人，在党委书记王守田的带领下莅临我校，围绕课堂教学、德育教育、教师发展、校园文化等内容开展校际交流。两校在互学互鉴中搭建合作桥梁，共同探索新时代教育高质量发展的实践路径。

上午，交流团队走进高一、高三年级，开展听课观摩活动。通过近距离观察课堂教学设计、师生互动以及学情落实情况，直观感受了我校常态化课堂教学的实施情况，详细了解了日常教学运行模式。

听课结束后，来访同仁集体参观了我校国防教育展室及各社团活动阵地，实地察看国防教育开展、社团建设与学生综合素质培养工作，沉浸式感受五育融合的校园育人氛围。

下午，两校围绕德育教育和教师发展展开座谈交流。政教处副主任王宝平以“品格教育”为主题，结合丰富的育人实践，就我校德育体系构建与学生管理两大模块作专题分享；教研处副主任董立顺以“专业成长”为主题，从教师专业成长与教研管理两个维度，以务实的活动案例，对我校青年教师的成长路径作详细汇报。随后，双方就年级管理、学生培养、教师专业成长中面临的现实问题展开自由研讨。双方互通工作思路，交流教育思想，进一步拓宽了科学化、精细化的办学思路。

座谈结束后，交流团队参观校史馆，回望定西一中八十五载的办学历史，感悟深厚的精神内核。在深入理解我校“尚多元，成其美”的办学理念与“仁爱润心，传续薪火，守正铸魂”的校园文化底色后，对我校的文化积淀给予高度评价。

本次校际交流，既是经验分享，也是两地教育的双向赋能。两校将以此次活动为契机，建立经验互通、资源共享的长效沟通机制，持续拓展合作的广度与深度。

未来，两校将互相借鉴办学实践经验，合力破解教育教学发展难题，并肩提升办学品质，携手谱写区域教育协同发展的新篇章。 （教研处）

我校举行首届“青橙奖学金”发放仪式

10月8日下午，我校举行首届“青橙奖学金”发放仪式。杰出校友车生源重返母校，为获奖学生现场发放奖学金。

校友车生源始终情系母校教育发展，经过多方联系，于2026年与学校牵手设立“青橙奖学（教）金”，每年捐助10万元，其中6万元用于奖励品学兼优、勤学奋进的学生，4万元用于奖励在平凡岗位上默默奉献的一线教师。“青橙”中“青”象征少年蓬勃朝气，“橙”代表赤诚温暖、硕果盈枝，寄托着车生源校友对母校发展的拳拳深情。



仪式上，校友车生源与学校领导共同为获奖学生颁发奖学金，并深情寄语学弟学妹，勉励大家珍惜韶华、脚踏实地，努力成长成才。

校长李爱军对车生源校友大爱兴教、回馈母校的善举致以崇高敬意和诚挚感谢，并鼓励获奖同学常怀感恩之心，永葆进取之志，传承大爱之风，号召全体同学见贤思齐、砥砺品格，将感恩奋进的一中精神接续传承。 （政教处）

我校组织2026年“青蓝工程”师徒同课异构展示活动

10月28至29日，我校组织开展了2026年“青蓝工程”师徒同课异构展示活动。语文、数学、物理、生物、地理等学科的十余位教师，紧扣课标、立足学情，以独特的教学视角、多元的教学设计同台展示，尽显学科魅力。

人文学科的课堂教学，或立足文本，聚焦诵读品析，在反复涵咏中引导学生体会古典诗歌的家国情怀；或依托示意图、实景等素材，将抽象的大气热力原理转化为直观可感的学习内容，引导学生学以致用，构建学科思维。

自然学科的教学设计，或借助建模、推导等路径，引导学生自主探究，锻炼学生逻辑推理与运算能力；或依托实验探究，设计分组操作、对比验证等活动，引导学生自主猜想、动手实验、归纳规律，把复杂的科学原理拆解为清晰的逻辑链条，培养了学生学科思维，提升了学科核心素养。

本次活动为青年教师搭建了展示学习、交流共研的成长平台，有效推动了师徒互学互鉴、共同成长，持续助力我校教师队伍整体专业素养的稳步提升。 （教研处）

薪火承光　共话成长

——校党委举办青年教师座谈会



为深入贯彻习近平总书记关于教育和人才工作的重要论述，切实关怀青年教师成长。11月4日下午，校党委组织召开青年教师座谈会。校级领导、年级主任与近两年入职青年教师齐聚一堂，叙初心、话成长、共赴一场有温度、有力量的青春之约。

深秋寒凉，会场暖意融融。座谈会以同学们录制的短片《老师，我想对你说》拉开序幕。孩子们质朴的心声，再现师生双向奔赴的美好，不少老师为之动容，真切感受到教书育人的温暖与力量。

交流环节，我校青年骨干教师王惟瑜分享了教学经验和心得感悟；新教师刘粲睿畅谈初登讲台的喜悦与成长。真诚的分享，饱含对教育事业的热爱。

趣味游戏“你比我猜”欢乐登场，校领导与教师组队比拼，现场笑声不断。“击鼓传花·真心话我来说”环节，大家敞开心扉，谈体会、诉困惑、提建议，氛围轻松坦诚。

党委书记刘顺义在讲话中充分肯定了青年教师的活力与付出，他勉励全体青年教师厚植育人情怀，锤炼师能本领，把个人成长融入学校发展，努力成长为可堪重任的教育骨干。

活动最后，青年教师收到了学校为大家精心准备的礼物，一本专业成长书籍，校长李爱军亲自在每本书的扉页上写下了对每一位青年教师的寄语；一份桌面小摆件，小小的礼物承载着学校的牵挂和爱护，让老师们感受到身后坚实的支持。

教育是温暖的坚守，青春是勇敢的奔赴。倾听与解答，让青年教师卸下负担，迅速融入一中大家庭。关怀与守护，让青年教师积蓄力量，百花齐放各展所长。愿各位青年教师怀揣教育初心，带着这份温暖与底气，向阳奋进，在三尺讲台上绽放青春光彩。

（校团委）

消防记心间　安全伴我行

国旗下的讲话

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“消防记心间，安全伴我行”。11月为消防宣传月，今年11月9日是第35个全国消防日，活动主题是“全民消防、生命至上——提高自防自救能力”。火，曾照亮人类文明的征程；可一旦失控，便是吞噬一切的灾难。消防安全，是校园安全的重中之重，更是我们每个人的必修一课。

秋冬干燥多风，历来是火灾高发期。纵观各类火灾，绝大多数悲剧并非突如其来的意外，而是源于细微的疏忽：楼道堆积的杂物、未关紧的电源、随手丢弃的火种、违规使用的电器……这些不起眼的隐患，都可能成为纵火的导火索。许多人总觉得火灾离自己很远，可正是这份麻痹大意，让无数美好家园、鲜活生命葬身火海。惨痛教训反复印证一个道理：消防安全无小事，一时松懈，终身遗憾。

校园是我们求学成长的乐园，平安是一切学习生活的前提。守护校园消防，从来不是老师们的独角戏，也是每一位同学义不容辞的责任。在生活中，离开教室时自觉关灯断电，爱护楼道的安全出口指示牌；不私拉乱接电线，远离易燃易爆物品；学会火灾避险基本常识，主动劝阻身边的危险行为，把安全意识融入日常点滴。

知险避险，方能平安。掌握自防自救技能，是守护生命的最后一道防线。许多火灾悲剧的发生，并非火势不可控，而是人们缺乏逃生常识、慌乱失措。因此，我们要认真对待每一次消防演练，不嬉戏、不敷衍，牢记火场逃生准则。遭遇火情时，保持冷静，弯腰低姿，用湿毛巾捂住口鼻，沿安全通道有序撤离——不贪恋财物，不拥挤踩踏，不乘坐电梯。同时，牢记火警119，及时准确报警，说清地址、火势与被困情况。

同学们，生命只有一次，安全不容懈怠。让我们以消防宣传月为契机，主动学习消防知识，熟练掌握自救技能，自觉遵守安全规则，争做消防安全的学习者、传播者和守护者。让我们携手消除隐患、防范风险，用责任与细心筑牢安全防线，共同守护平安和谐的美丽校园和生活环境！

（高二9班）

格物致知寻真理　妙趣物理润校园

——我校首届物理学科节圆满落幕

为落实普通高中物理课程标准要求，激发学生科学探究兴趣，培育学生物理核心素养，11月6日至7日，我校举办以“探索科学之美，点燃创新之光”为主题的首届物理学科节。本次学科节集研学交流、学科竞赛、成果展览、趣味实验于一体，为全体师生奉上一场精彩纷呈的物理科学盛宴。

启幕科学殿堂　点燃探究热情

启动仪式上，高三(16)班的孙耀平同学在国旗下的演讲中回顾我校语文学科节、数学学科节的开展历程，表达了举办物理学科节的初衷，呼吁同学们跳出机械刷题的固有模式，走出课本、主动探索，敢于动手实践、大胆质疑创新，在实验与思考之中体悟物理学科独有的理性之美。校长李爱军宣布定西市第一中学首届物理学科节正式开幕。

研学拓宽视野　双高互促成长

6日，学校组织优秀学生代表前往西北师范大学物理与电子工程学院开展研学活动。

在西北师范大学物理与电子工程学院领导的陪同下，研学团队分别参观了力学实验室、光学实验室、热学实验室及人工智能实验室，学院老师亲自为同学们细致讲解实验原理，示范实验器材的使用方法。同学们在好奇心的驱使下，积极动手体验实验过程，观察实验现象，个个眼中表达着对物理科学强烈的探索求知欲。

研学团队同时参观了西北师范大学博物馆。在讲解员细致的解说中，团队师生边听边看边讨论，对馆中的历史文物、彩陶文化、书画艺术、壁画艺术、雕塑艺术、民俗文化、动植物标本、古生物化石标本及校史等内容有了全面的了解。既展示了百年名校丰厚的文化底蕴，也对弘扬和培养人文精神与科学精神意义重大。

展品荟萃风华　笔墨尽显物趣

7日，各班精心制作的物理主题手抄报在校园内集中展出。作品融汇物理学家生平故事、趣味物理常识、生活中的物理现象等内容，图文并茂、创意十足，吸引诸多师生驻足品读交流。

趣味实验竞技　体悟格物之妙

下午，多项物理竞技及体验项目同步开展。

实验室内，测当地的重力加速度、描绘小灯泡的伏安特性曲线、测弹簧的劲度系数、练习使用多用电表、探究向心力的大小等实验技能比赛如火如荼地进行着，同学们组队参赛、协同配合，在动手实践中感受物理之妙。

体育馆内外，学生创新实验设备亮点纷呈：一件件自主构思制作的自制电动机、橡皮筋动力纸板风扇、简易热机模型、自制液压起重机、抛石机、自制电子感应器、鲁本斯火焰管、自制磁悬浮、小孔成像装置、水火箭等作品，将课本上的物理原理转化为看得见、摸得着的实物，充分展现物理学科奇思妙想、创新实践的特点。

现场的同学们动手调试器材、互相探讨原理，时而为实验成功欢呼，时而为现象偏差思索求证。大家在亲手操作中验证课本理论，在协作研讨中化解疑惑难题，把书本上枯燥的公式定理，转变为眼前鲜活真切的实验现象，切身感悟万物运行背后的物理逻辑。

格物致知启新程　智育花开满校园

在全校师生的共同努力下，首届物理学科节圆满落幕。物理教研组统筹谋划各项活动，各处室、年级部协同联动，学生志愿者做好场地服务与秩序维护，保障整场活动安全有序、精彩纷呈。同学们沉浸在观察求证、动手实操的氛围之中，协作研讨、大胆设想，尽显一中少年求真务实、敢于创新的精神面貌。

本次学科节跳出课本理论的框架，把晦涩的物理规律转化为可触摸、可体验的实践场景，拉近同学们与物理学科的距离，充分调动起大家求知求索的内在动力，锻炼了同学们观察分析、动手创造的综合能力。学校将以此次学科盛会为新起点，不断丰富物理实践育人载体，弘扬科学精神、培育理性思维，让物理之光照亮全体学子的逐梦征途。

（教研处）

星　级　人　物　风　采



高二(11)班的李文皓同学，他积极代表班级、学校征战各级各类体育赛事，奋勇拼搏、屡获佳绩，曾荣获2024年全区中小学校园篮球联赛“优秀运动员”称号；高一学年，他在军训、体育艺术节及校园篮、排球比赛中表现突出，为班级赢得多项荣誉。他以坚韧不拔、永不言弃的信念在突破自我中闪耀；他如一团火种点燃全班运动热情，尽显少年昂扬奋进的青春风采。



高三(19)班的马祷遥同学，她深知：真正的优秀是全面发展、知行合一、文理兼修。她在学科竞赛中表现优异，先后外研社杯一等奖、全国青少年科学实验能力大赛三等奖。身为共青团员，她始终以更高的标准要求自己，把“优秀”二字融入日常的每一处细节。她曾荣获“区优秀共青团员”称号，是青春路上看得见的标杆。勤学善思是她交给青春的回答；德才兼备是她写给未来的注脚。她以踏实的行动诠释着新时代青年的模样，值得全体同学学习与致敬！

青春接力　共赴新程

——我校学生会换届交接暨欢送仪式圆满落幕

伴随着雄壮激昂的国歌，我校学生会换届交接暨欢送仪式正式开启。全体学生会成员欢聚一堂，致敬即将卸任的上一届学生干部，共忆他们为学生会建设与校园发展全力以赴的每一段时光；瞩望即将上任的新一届学生骨干，共赴他们为服务同学、建设校园奋勇前行的崭新征程。



文艺部郭家宁同学带来歌曲独唱《冲动》，饱满真挚的歌声诉说青春热忱，传递满满祝福；贾馨媛、郑墨如同学演绎双人舞，富有力量感的舞姿尽显少年热血，点燃全场氛围。

薪火交接，荣光为证。新一届学生会主席及各部门部长依次上台，为上一届学生会成员颁发荣誉奖杯。一座座奖杯，记录着过往的拼搏付出，是对往届学生干部恪尽职守、默默奉献最好的褒奖。

接力传薪，寄语未来。卸任学生会主席曹亚龙、纪检部部长张欣怡回顾了过去一年学生会丰富多彩的活动与工作成果，分享任职期间的感悟与收获。他们嘱托新一届学生干部坚守初心，传承学生会优良传统，脚踏实地做好服务同学的各项工作。

新任学生会主席孙新文作表态发言。他代表第十七届学生会郑重承诺，全体学生干部将接过接力棒，永葆朝气，务实笃行，以全新面貌为学生会工作注入活力，奋力书写学生会工作新篇章。

校团委书记李晓燕老师充分肯定了第十六届学生会的各项工作成效。她勉励新一届学生会全体成员要勇担青年责任，锐意进取，凝聚团队力量，在服务校园、服务同学的过程中实现自我成长。

旧篇章圆满收尾，新征程已经启航。相信第十七届学生会全体成员定能同心聚力，逐光而上，在一中校园绽放属于他们的绚丽光彩！

（校团委）

青春是一场个人舞会（上）

——读史铁生《我与地坛》

语文教研组　吉国祥

不知为何，我从小就不喜欢读散文。兴许是因为我觉得很多散文过于文饰其表，让我觉得多有卖弄之嫌；也兴许是我从来没有读到过触及我灵魂的深度美文。毕竟人都有视野的限度，有时候难免会过早地对一些事情草草下了结论。但事实是，除了上学和考试迫不得已，我很少看散文，叙事的偶尔看几眼，抒情的干脆不看。

可是，正如史铁生所讲述的一样，命运是人不可回避的一个主题，它就藏在你人生前进路上的某个草丛，在你欣赏完繁花锦绣之后，它会伪装成一个土块或是一个香蕉皮，你行至此处，就会被绊倒。

2019年夏天，我和高中的舍友在一家麻辣烫店的二楼庆祝我18岁的生日。我对未来充满了期待，感觉前途一片大好。在运动场上，我痴迷于足球，每要到大课间前的那一节课，总是焦急到全无听完老师最后十分钟讲课的耐心，也总是在上课铃响后才气喘吁吁跑回教室，精力特别旺盛。为了提升自己，我还买了很多竞赛资料，打算在闲暇时间“自学成才”。然而，期待再好，命运也会精准地将绊子使到脚下，不偏不倚，正好能将你绊倒，让你很难轻易起身。那年暑假，一个天大的噩耗砸向了我，这意味着我不能再踢足球，也很有可能上不了学，事实是确实上不了学——腰椎间盘突出和周围神经官能性病变把我从绿茵场按到了病床上。由于病情严重，我不得不休学，那时候的我格外敏感，毕竟正值情感最丰富的时候，想来也是正常的，我觉得我被人下了最恶毒的诅咒，恐怕难以再翻身了，随着各种治疗效果甚微，我陷入了深深的绝望，我听从了父母和医生的建议，整日整日躺在硬床板上，人生仿佛再无希望。医生介绍着这种病症，在我听来就如同判刑，医生已不再是治病救人的圣者，而是成为实施那最大阴谋和诅咒的魔鬼。

但命运倘已加害于你，你反抗无益，只好乖乖束手就擒；你开始怀疑那些艰难抵御病魔直至恢复健康励志者故事的真实性；你再也不乐观积极向上；你唉声叹气不再相信未来；你读过的一切喜剧故事的结局都成为了笑话；最恐怖的是，这一切无人陪伴，这看不到未来的黑暗只能由你一人去渡过，这情形是该悲伤吧？

说到这里，不难发现我和史铁生的命运有很多颇重合的地方，要是恰巧我和他生在同时，就在隔壁坐着他的邻居，还能搭上一两句话也说不定，我那时候很孤独，迫切想要能够和我说话的朋友，迫切希望这灾难早点结束，然而都没有，事情一旦发生，尤其是坏事，往往很难立刻出现转机。那时候我唯一的消遣就是读书和写诗，病痛时常折磨我，让我不能持久和幸福地读书、写诗，我终归还是有我的“脾气”，不能完全由着卑鄙的命运操控着我的一切，而这读书和写诗是我那时唯一能做的事，这给了我很多安慰。

在读了一些书之后，我终于读到了这本《我与地坛》，它带给我的希望和感动绝对是我读书以来从未有过的，尽管我也曾因为其他书中的一些故事和情节快乐或是悲伤，但《我与地坛》在那些日子里完全成为了我的寄托，我的安慰，甚至填补了我期待已久的友谊的空缺，那是我第一次读这个散文集，我读得很细很慢，读了很多遍，也想了很多事。终于在19年那漫长的冬天和煎熬的春天过去之后，命运又将我从地上扶起来，亲情和书籍将我从泥沼中成功解救。那年秋季开学，我复学了，尽管足球还不能踢，但大病初愈也足以让人欣喜。回去学校之后，我又读了半遍《我与地坛》，尽管病愈获了自由身，但上学实在是有太多事要做的，再读一遍实在没有很充足的时间，其实也没有生病时的那种心劲，心也疏懒不少。我当时在自己的语文摘抄本上写了一个评论文章，是从情感层面来谈的，和《我与地坛》的心灵对话，并未就此停下。

（未完待续）

破晓而行 自有微光

高一(22)班　朱　晨

我见过凌晨四点半的街道。

天际浮着一丝丝鱼肚白，这是一个冬天的清晨，洁白的雪花一粒粒落在沉寂的大地上，无声地，像给已故文人盖的裹尸布。我好似这已故文人一般漫无目的地行走，只因题目无从下手，做题尽数出错。我本以为是自己不够努力，一场考试，让我真切明白何为天赋差距。

自卑的我心中五味杂陈，心底不断陷入内耗，突然我听见有个声音说：“放弃吧……”骤然停下脚步，看见环卫工人正在艰辛地清扫着地上的积雪。他们未曾被一场大雪所吞没，而是迎难而上。是啊！地球不会因某个人的失落而停止转动；日月星辰亦不会因某个人的绝望而停止闪烁。每个人都是一束光。

每个人都是一束光，可是这束光太微弱了，它仅可照亮自己脚下的路。但若每个人的光芒聚拢在一起，便可如日月星辰般照耀大地。

如今，新时代的灯光披在了每位青年的身上，这些光芒激励着他们，就像丰沃的土壤中孕育着每一朵坚毅而又美丽的花儿，向这片大地上散发属于各自的芬芳。

青春迷茫之时，如“山隐隐，雾朦朦”。如在穷山尽林中寻找桃花源一般，脚步虚浮蹒跚，双目雾朦而难视，心中惊惶而无措。这是青春的泥泞，青春的荆棘，并非羞于耻人的伤疤。歌德曾言：“那些杀不死我的，必将使我强大。”泥泞只会为鲜花提供肥料，而荆棘也只会让嫩草免受伤害，伤疤是成长拔节的印记，证明你曾痛苦、失落、绝望，却从未轻言放弃。

犹记海滩边，落日余晖晕染了半边天，恰有种“落霞与孤鹜齐飞”之感。海浪一遍遍冲刷着沙滩，落下一道道深浅不一的痕迹，而那些曾经冲刷过的海滩，虽未曾亲见彼时风浪，但沙滩上错落的贝壳，都证明海浪曾来过。就像青春，虽说结果不尽人意，但那些熬过一个个深夜自习，一支支写完的笔芯，一套套改了又改的套卷，都见证着我曾经的努力与奋斗，绝没有在“浪遏飞舟”的急流中选择放弃从而被淹没。

我瞬间心间清明，心中杂念全无。想起脑海中一遍遍过着同窗好友们的奋斗：前桌每日清晨早早到教室晨读，声音轻柔，生怕惊扰晨间的清露；同桌因怕忘掉所学知识而熬夜背诵；额前滴落的汗水，铭记着他考试失利的失意夜晚……是啊，今当吾辈自强，非自耗心神、暗自伤神，而当起势激昂书写千秋。

那些人的青春都成了光芒的碎片，片片引领着我通向属于自己的“桃花源”。我的脚步逐渐加快，忽逢一池月色，月影倏然碎裂，我忙得捡起，看到了自己。我掏出本，将碎片细细收好，在本页的首页写上了“第一章·青春”，我的青春刚开始。

此刻，我抬起头，天，亮了。

热血燃动少年志

高一(21)班　张誉馨

人的一生都在慢慢地经历着所有星辰的痕迹，它们或深或浅，或明或暗，可回首往事时，属于青春的那颗必定是最闪耀的，因为那是少年滚烫的热血激情凝结成的。

十五六岁的年纪，正是看春风不喜，看夏蝉不烦，看秋风不悲，看冬雪不叹，看满身富贵懒察觉，看不公不允敢面对，只因我们是少年，我们心中怀揣着对未来的期望与向往，以及那些或许父母都难以理解的志向。恰如毛泽东所说：“恰同学少年，风华正茂；书生意气，挥斥方遒。”我们是青春的代表，是激情的载体，我们的青春，是以一腔热血，浇灌远大理想；是以高昂激情，追逐梦的彼岸。

以奋斗，致青春。青春是我们这一生最重要的阶段。这一时期的我们拥有足够的精力去追逐那些灿烂的梦。岳飞曾言：“莫等闲，白了少年头，空悲切。”是啊，我们处在人生中最好的年华，怎能容忍那如白银般珍贵的时光从我们身边溜走？李白少年时坚信铁杵能成针，所以他的诗留芳百世，他也因此享有“诗仙”的美誉。毛泽东在少年时为帮助自己摒除杂念，一心向学，去闹市口锻炼自己的专注力，最后成为中国伟大的无产阶级革命家，带领中华民族摆脱帝国主义的压迫，使沉睡的东方雄狮傲然挺立在亚洲东部。孙家栋中学时期跟不上进度，他就花出多别人一倍的时间巩固所学，少年负壮气，奋烈自有时。那盏深夜后默默亮着的台灯，那滴落在操场上的汗水，都将成为我们走向成功的见证。

青春是敢作敢当，敢爱敢恨。少年的心事往往最难躲藏，或许是一个眼神，一个微表情，就暴露了我们的所思所想。但你可知，青春似乎用不着我们的躲藏，做错事勇于承认，敢于承担家庭与社会责任，这同样是少年意气的表现，也是人性美的体现。少年华盛顿砍了父亲的樱桃树，他没有选择逃避，而是大方承认，最后成为美国第一位总统。少年的敢作敢当，是属于青春的率真。

在青春这本书中，我们拥有志同道合的伙伴，任劳任怨的老师，默默陪伴的父母。友人是我们在奋斗途中的安慰与陪伴，我们若是有着同样的目标，那就携手共进；若是各有志向，那就顶峰相见。少年们在追梦途中相互扶持，共同见证彼此狼狈与闪光的瞬间。老师犹如灯塔，为我们拨散前途迷雾，父母永远是我们坚强的后盾，接住我们一切的悲欢。正是因为他们，我们的青春才会如此绚丽多彩。我们的追梦旅途，才不会那么枯燥乏味。

心在奋力的跳动，血液奔涌，少年的志向是那样宏大，能够照亮人生所经历的所有星痕，热血燃动，向着梦想奔跑吧，少年！不论前路有多崎岖，相信那句“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海。”

登崆峒山

高一(22)班　陈蒲延

崆峒之山，峻极于天，巍巍乎高哉！自古名山大川，多有仙迹，名闻遐迩，崆峒亦然。余夙怀向往，适逢佳节，遂决登临，以赏其美。

晨曦初照，余与双亲，束装就道。至山麓，仰观峰巅，云雾缭绕，恍若仙境。山路崎岖，蜿蜒而上。攀行间，两旁古木参天，翠色欲滴。至半山，父母时而指点江山，时而笑谈风生。鸟鸣山谷，清风徐来，松涛阵阵，心旷神怡。

历数时之攀，汗流浃背，终至山顶。极目远眺，群山绵延，如海波翻，云海茫茫，天地一色。崆峒之巅，有古殿一座，香烟袅袅，梵音萦绕。殿中古钟悠扬，似诉千秋往事。

余静坐石上，心随景移，与物俱化。念崆峒之所以名，非独峭拔险峻，历代高隐之士，于此修身养性，遗诸多佳话。山不在高，有仙则名。崆峒之名，岂无因哉？

日薄西山，余等始下山。虽体疲，心灵却得净化，不觉欢愉。此行崆峒，非徒游观，实为寻心灵之宁静，感天地之广大。

崆峒之游虽已，其景其情，永镌心间。倘有来日，必再访之，以续前缘。

静园夜游赋

高一(22)班　张力哲

甲辰七月廿八，日落西山，层云翻卷。细雨欲垂，秋风渐起，月华如练，洒满静园。余独居斗室，忧怀难遣，心生寂寥，遂披衣而起，独步园中小径，欲觅金秋之幽趣，赏金蟾之素辉。

是夜也，悬月如玉，浮星似玑。万籁俱寂，但闻叶间秋虫细语，恍恍乎闻明月低吟相和。园中草木，皆着秋色，映于月下，流光素裹，雅哉、幽哉。独行其间，心旷神怡，忧苦之事，皆似云烟。

复前行，至园一隅，忽见一亭，翼然临水，其名弗传？月色之下，水波不兴，亭影倒映，宛如仙境。蓦然驻足，但见四下花草相间，树竹环合，唯余与月、与风、与影共舞，美哉、妙哉。此情此景，恰如东坡先生承天寺夜游之趣：“何夜无月？何处无竹柏？但少闲人如吾两人者耳。”

景虽相应，然余之境遇殊于东坡。昔先生被贬黄州，虽有壮志未酬之憾，亦能以旷达之怀，寓情于山水之间，寻得心神之所安也。然余心犹苦，忧思难解，故独步静园，释忧而自省，以蓄力量，待时而发。

夜深欲离之，回首，皎皎月华依旧，亭影犹在，忧思散尽，抬望月，即兴诗曰：

金秋月夜独步时，幽亭静影忆苏轼。
鸟雀焉知鸿鹄志，虾蟹安及蛟龙姿。
剑指苍穹憾山河，笔挥锦绣赋诗词。
他年若得凌云志，不负今宵独步思。

秋　旻

高二(4)班　张　婧

天光白茶少颜色，素霞与生楚天阔。
木叶穿风鸣窸窣，蒙冷斜山空照树。
微华茫茫代苍蓝，寒露且晞高云闲。
知是晓客今方见，始奏离秋一曲弦。
昭昭舜华和晨晖，暧暧远烛明天媚。
画金绫罗漫野吹，千山日照敛秋水。
六龙即出隐雾岚，向来栩曜离碧天。
乾坤芥子风云犬，落木悠悠不知年。
欸秋绪风踽天地，望断远流一舟楫。
临际却步终未语，此间总是多别离。
静叶听寂忆韶秋，微我上酒共君游。
一季时节尽心事，万般苍色无奈何。
迢递隈隩海涯天，彼鳞不可知他岸。
寄言秋旻共长观，降霜应察岁应寒。

夜望月

高一(16)班　刘浩宇

夏旬婵娟染空寂，
银河星辰缀九天。
弹指已至东泛白，
唯剩孑孓形影单。

夜

高一(16)班　刘浩宇

夏日的夜，
寂静无声；
万物皆入梦，
唯我漫步庭中；
仰望星空，
仰望星空，
青云捧着明月，
伴着仰望夜的我。

将进酒

高一(17)班　李　豪

君不见层峰叠浪从云扬，长风卷势过万江。
君不见鬓上春华随风逝，朝如劲草暮成霜。
君不见案头稚子绘朱宇，一笔平横复竖直。
君不见吾今已是少年客，昔岁嬉游恍昨日。
曾几时，吾亦为稚子，心似云鸿踏八方。
突忽流年翻作卷，今负书囊至远疆。
四野寂寥风乍起，草木垂头话凄凉。
倏见残阳奋进破天罗，迸为金锋千万条！
丝丝缕缕皆锋芒，沉郁苍玄满霞光。
碎金漫洒平芜上，细雨斜风伴暖光。
勿为旧事长嗟叹，勿羡岐路风华优。
既定落子无回弈，过往何须心上留。
风未歇，云自流。
且举时日做长鞭，一鞭直指大荒游！
千金易得时难留，且趁韶华奋力谋！

从“贞观之治”到“开元盛世”

高三(20)班　庞嘉琪

烟灭凌洲，繁华尽笼。

那负有千斤担的眼皮沉沉地垂了下去。

普天之下，金光鳞鳞。苍穹在上，映射出“祯瑞祥安，宜室宜家”乐象。

这一世繁华，衬得他一生朴素安详。

油灯即殆，总是忘不了那年鲜衣怒马、恣意潇洒……

唐高宗李治，唐太宗第九子，于贞观二年降生。“五花马，千金裘”，平生乐，从何愁？金樽斟乳，玉盘沐首，素娥织锦，紫皇冠龙。挥指犹犹，万姓抬头。

少年时期的他总是与众不同。当诸多世子朗朗于学堂时，当贵族纸醉于宴席时，他捧着三两个手制人偶，大步流星来到掖庭狱。一针一线饱含乐趣，宫女们自然的笑容便是最好的回应。寒来暑往，春去秋过，少年憧憬的脸庞添上了岁月的折痕。掖庭狱，已然不是世事风云的避风港。

太子谋逆被伏，魏王杀子传弟，吴王身肩隋脉。在众人皆道“世子之争，向来如此”时，他毅然挺身而出，自荐太子之位，撑起一方天。无数个举灯苦读的夜晚，只有灯芯听得出他心中的无可奈何。天上的明月映着内心深沉的孤寂；兄长们，别怨。听打更声潇潇，该忘的总是忘不了。放下毛笔，心中不住地泛起酸涩：只有这样才能保住兄长们，只有这样。

曾经只对过一眼便千年的女子，如今正潜心修炼于感业寺。他也曾像千万种话本里描写的那样对她立下红妆十里迎卿之誓。然而世事无常，她红妆十里迎娶了王氏嫡女玉燕。可他偏偏又不顾百官甚至舅父的反对封那女子为昭仪。微风徐过，梨雨堂下，珠笔静卧，字字雄劲：有我在，总会没事的。每日顶着流言蜚语穿过朝堂，满朝文武那犀利的言语不断地侵蚀着他脆弱的神经。浮世斑斑点点，记忆里唯余废太子被放逐时他跪在太极宫前淋了一夜甘露替废太子求情的场景。

风萧萧兮催人老。意气风发的少年郎不知何时留长了胡须，也不知何时添上了几道白霜。春秋过高再已无法承载超负荷的朝政压力。他病了几场，恍惚间想到自己的父亲——唐太宗李世民，知人善任，从善如流，创下盛世贞观。如此，他还没有迈出第一步，就被恶疾掐住了喉咙。苍天欠他自由的人生，转而赐予他从政的臂膀。那个他义无反顾迎娶来的女子稳稳地接住了他落下的江山社稷，牢牢地掌管着崴崴华夏盛土。

数年执政，他轻徭薄赋，兴修水利，开设粮仓，扶弱济贫，无时不为利民着想。然而立储终为不可逾越之界。当他蓦然回首时，却发现皇宫早已今时不同往日：太子李忠谋逆被杀、后太子李弘被人毒杀、李贤意图谋逆被流放、皇后王氏丧尽天良辱为国母…… 空气中弥漫着血腥味，宫墙及角皆为无处托身的怨魂。他，再次陷入了纷争中。

他曾以鸿鹄的眼睛去丈量过人生，却耗尽心血也飞不出头顶的四角蓝天。他本以为他可以挽回一切，保护一切，但他没能留住母亲，没能保住兄弟，没能护住妻妾子女，到头来连自己也没能周全。

他的一生都在为江山设计，而他的一生同样被周围人算计。那多少次期盼过的“祯瑞祥安，宜室宜家”，究竟何日可以兑现？

贞观雄哉，开元盛哉，独是夹在中间的这一段平哉！烟火绽放的刹那，他都不曾华美灿烂啊！

不过他不曾愧对于黎民，不曾辜负于苍生。虽未遂了平生所愿，但天下太平，繁华仍旧。如此，足矣。

榜罗藏雅韵　墨廉润少年

高三(20)班　焦思嘉

我的老家在定西通渭榜罗镇。这里是崇文重教的书画之乡，亦是薪火永续的红色热土。千百年来，悬挂中堂，传承礼仪，恪守忠孝，早已成为陇中大地代代相传的民俗文脉。一方端正肃静的中堂，不仅是农家厅堂的寻常陈设，更是一户人家修身立命、清白传家的精神坐标。身为一名生长在榜罗红土地上的高中学子，朝夕凝望家中古旧中堂，我愈发懂得：真正的清廉，不在宏大说教，而在本心坚守；真正的中堂，高悬厅堂，更根植于心田。

在我的记忆里，老家堂屋正中的中堂，是岁月沉淀下来的家风箴言。朴素宣纸，笔墨端正，上书“守正修身，清白传家”，两侧楹联清雅隽永，字字朴素、句句走心。没有精致装裱，没有华丽辞藻，却历经四季烟火、岁岁高悬，成为家中最庄重的风景。祖辈皆是朴实本分的榜罗乡人，不懂高深的哲理，却一生恪守中堂古训：做人堂堂正正，行事清清白白，不贪小利，不存私心，踏实守信，诚恳友善。

祖父常与我讲，通渭人悬中堂，最重品行风骨。字可拙、纸可旧，但品行必须端正、本心必须澄澈；心术不正之人的笔墨，纵使技法精妙，也绝不能立于正堂。中堂方正居中，寓意立身有尺、行事有度、俯仰无愧。年少懵懂，只觉是乡间旧俗；今已少年长成，渐明其中深意：一方中堂，承载的是陇中人耕读传家的淳朴底色，更是自律清廉、崇德向善的处世初心。

世人多以为，清廉是公职人员的操守，是成年人做事的准则，与少年学子相去甚远。但在我心中，清廉从来不分年龄，自律本就是成长的必修课。高中阶段，正是三观塑形、人格养成的关键时期，是人生起步的关键阶段。校园虽无世俗纷扰，却处处考验本心：考场之上，拒绝侥幸投机，诚信应试，是求学之廉；班级之中，处事公允、待人坦荡，不徇私、不偏袒，是处世之道；生活之中，摒弃攀比虚荣，勤俭自持、知足守心，是立身之洁。于细微处守规矩，于平常中守本心，便是少年最朴素的清廉。

我心目中的清廉中堂，是正心之本。心正则身正，心清则行洁。传统文化讲究“正心、修身、育德”，正心居于首位，是一切品行德行的根基。少年之心，最纯粹、最赤诚，也最易被浮躁裹挟、被诱惑动摇。心中高悬一方清廉中堂，便是为青春立起一把标尺：摒弃杂念、坚守纯粹，求学只为精进自我，做人只求坦荡真诚。不投机、不取巧、不妄求、不贪欲，以正直之心对待学业，以真诚之心对待他人，以敬畏之心对待规矩，让清正纯粹成为青春最厚重的底色。

我心目中的清廉中堂，是修身之尺。修身贵在自律，德行贵在自重。祖辈扎根榜罗乡土，一生勤勉质朴、安分守己，凭劳作立身、以清白传家，用一辈子的言行诠释何为慎独修身。作为新时代高中生，我们虽无负重担、掌权责，却同样需要日日自省、时时自律。遵校规、守校纪，慎小事、拘小节；勤学笃行、戒怠戒惰；知错即改、谦逊自持。少年修身，不在一朝一夕的标榜，而在日积月累的坚守。严于律己，方能行稳致远；守心自持，方能不负韶华。

我心目中的清廉中堂，更是育德之镜。榜罗热土，红色基因代代相传，长征先辈严守纪律、大公无私、一心为民的崇高品格，与通渭中堂清白传家、崇德修身的家风文化同根同源、一脉相通。旧时乡人耕以养家、读以明理，守本分、存善心；今日我辈少年，以书为耕、以学为读。读书不仅是为逐梦前程、奔赴山海，更是为涵养德行、厚植风骨。有才无德是精致利己，德才兼备才能走得更稳站得更高。中堂育人，育的是正直之德、担当之责，让我们在书香浸润中成长为品行端正、心底澄澈的新时代青年。

家风如墨，浸润初心；中堂如灯，照亮前路。岁岁高悬的堂中笔墨，早已化作无声教诲，融入我的成长轨迹。家人常言：人生最贵是清白，立身最重是踏实。这份朴素的家风，让我始终保持纯粹本心，不慕浮华、不逐虚名，守底线、知敬畏、明是非。

墨香不老，清风长存。根植榜罗红色沃土，浸润通渭千年文脉，我心中的清廉中堂，早已超越墙上的一纸书画，成为扎根心底的信仰与坚守。它是正心向善的标尺，是修身自律的准则，是厚德致远的初心。

少年应有铮铮风骨，笃行清白面向未来。往后漫漫的成长成才之路，我将始终高悬清廉明镜，守正心、修己身，以自律淬炼品格，以清白立身行事，以青春赓续家风文脉。扣好人生每一粒扣子，走好成长每一步路途，做一名心有清风、行有正气、不负乡土、不负韶华的陇中少年。

心中立中堂　修身做新人

高三(18)班　张嘉诺

我从小在城市长大，生活里是整齐的小区、宽敞的街道和现代化的楼房。我的家里装修简约时尚，从来没有老式堂屋，也没有条案、太师椅和墙上的字画楹联。在这次学校开展“我心中的‘中堂’”主题活动之前，“中堂”对我来说，只是一个完全陌生的词语。我一直以为这是农村老式建筑里的东西，离我们城市学生的生活很远，更不懂它和廉洁修身、品德做人有什么关系。

通过学校的讲解和资料学习，我第一次系统了解了定西本地的中堂文化，也慢慢读懂了这一方小小厅堂里蕴藏的传统文化和做人道理。我渐渐明白，中堂不只是一种传统家居布局，更是一代代定西人坚守家风、涵养品德、清白做人、踏实做事的精神象征。它教会人的“中正、规矩、清廉、自律”，是每一个当代青少年都应该学习和践行的品质。

传统的中堂，讲究对称整洁、庄重肃穆。堂屋居中而立，陈设简单规整，案几干净无杂物，挂画端正、对联工整，处处体现“端正有序、整洁守礼”的道理。古人布置中堂，不追求奢华漂亮，最看重“干净、端正、肃穆”。看似普通的摆放规矩，其实藏着最朴素的做人准则：做人要端正，做事要规矩，内心要干净，品行要清正。

以前我不理解，为什么定西人如此看重中堂文化。现在我明白了，中堂是家风的载体，是家庭无声的课堂。老一辈人看着堂屋里端正的字画、守着整洁的厅堂，时刻提醒自己勤恳踏实、清白做人、待人真诚、不贪小利。“耕读传家久，诗书继世长”，简简单单一副对联，传承的是勤恳务实、读书明理、修身立德的家风。耕，是脚踏实地、安分守己；读，是涵养品行、明辨是非。耕读结合，就是教人本分做人、清廉立身。

作为一名从小生活在城市的学生，我没有经历过农家堂屋的生活，也没有从小感受中堂家风的熏陶。但这次学习，让我深刻意识到：传统虽旧，道理常新。中堂文化所蕴含的守正、自律、清白、克己的品质，在今天依然非常珍贵，尤其对我们青少年来说，有着十分重要的教育意义。身处新时代，我们生活条件优越，不用辛苦劳作，享受着良好的教育资源，但也更容易受到外界各种诱惑。生活中攀比虚荣、学习中投机取巧、做事敷衍懈怠，都是我们身边常见的问题。很多时候，我们觉得一点小侥幸、小偷懒不算错误，却忽略了品德修养要从小事做起，廉洁自律要从日常践行。

中堂文化告诉我，厅堂整洁，代表人心纯粹；陈设端正，代表立身正直。人的内心，就像一方中堂，如果杂乱无章、杂念丛生、贪欲滋生，人生就会偏离正道。所谓廉洁，不只是针对成年人和干部职工，更是我们青少年成长的底线。考试诚信不作弊，是学习上的廉洁；做人坦荡不撒谎，是品行上的廉洁；不贪图小利、不攀比虚荣、不投机取巧，是内心的清廉自律。

扣好人生第一粒扣子，是老师经常对我们说的话。以前我只当是一句普通的励志话语，学习中堂文化之后，我对这句话有了更深的理解。少年时期是修身立德、塑造三观的关键阶段，习惯和品德一旦养成，会伴随人的一生。就像布置中堂必须端正有序，我们的人生道路也必须从一开始就站稳立场、守好本心、端正品行。

定西中堂文化根植于“耕读传家”的本土传统，勤恳踏实、清白守正、修身齐家，既是传统文化的精髓，也和新时代廉洁文化的要求高度契合。共产党人克己奉公、大公无私、清正廉洁的初心，正是对传统美德的继承和发扬。时代在变，生活方式在变，但正直做人、清白做事、严于律己、坚守初心的准则永远不会变。虽然我没有从小生活在传统中堂的氛围里，但我可以在心中搭建属于自己的“精神中堂”。我的心中中堂，没有古式家具，没有山水字画，却要有端正的态度、干净的本心、自律的习惯、清廉的底线。在学习上，我要脚踏实地、勤学苦练，拒绝浮躁功利；在生活中，我要朴素自律、不慕虚荣，保持纯粹的少年本色；在做人上，我要坦荡真诚、公私分明，坚守道德底线。

优秀的传统文化，是滋养我们成长的宝贵财富。中堂文化历经岁月沉淀，依然闪耀育人光芒。作为定西一中的一名高中生，我应当主动传承优秀家风文化，自觉践行崇廉尚洁的优良品质，以中正立身、以清廉修身、以勤奋励志。

今后，我会把中堂精神记在心里、落在行动上，时刻保持端正的心态、整洁的品行、自律的习惯。在成长路上守初心、存正气、禁贪欲、行正道，努力做一名品行端正、清廉自律、积极向上的新时代青年，让传统中堂的浩然正气，照亮我的漫漫人生路。



高一(17)班　朱　瑜

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。