

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(2021)4 号

编委主任 李爱军

主 编 王爱民

学校网址: <http://www.dxyz.gs.cn>

2021 年
12 月 25 日
星期六
第 9 期
总第 202 期



副省长张世珍察看我校办学环境

我校开展学习党的十九届六中全会精神系列活动

连日来,党的十九届六中全会精神在我校持续引发热烈反响。为传达学习习近平总书记在党的十九届六中全会上的重要讲话和全会精神,我校及时组织全体党员和教职工通过个人自学、党支部会议、党委理论学习中心组(扩大)会议、观看视频等方式,认真学习、深刻体悟全会精神,在全校掀起了热学、热议全会精神的高潮。

11月17日召开党支部会议,各支部书记领学了《中国共产党第十九届中央委员会第六次全体会议公报》,强调党员干部要带头学习宣传贯彻好全会精神,深刻认识党的百年奋斗重大成就和历史经验,从百年党史中汲取智慧和力量。参会党员结合自身思想和工作实际,交流汇报了学习心得。

11月26日上午,学校党委召开理论学习中心组(扩大)会议,专题学习党的十九届六中全会精神,并就下一阶段贯彻落实全会精神作出部署安排。学校中层及以上领导

干部、各党支部书记、委员在校党委书记刘兴宇的带领下,深入学习了《中国共产党第十九届中央委员会第六次全体会议公报》和《中共中央关于党的百年奋斗重大成就和历史经验的决议》。随后,与会人员结合前期自学以及近阶段党史学习教育作交流发言。

11月26日,我校全体思政课教师参加了由中共甘肃省委教育工作委员会主办的学习党的十九届六中全会精神,汲取教学改革创新的强大力量线上研修活动。会上,三位专家学者聚焦党的十九届六中全会精神,根据不同学段学生实际,就如何推进全会精神进教案、进课堂、进学生头脑,牢牢把握正确方向,推动党史学习教育深化拓展提出了各自的思路和建议,使参会教师深受启发。

11月29日,我校组织教师党员认真聆听了甘肃省教育系统学习贯彻党的十九届六中全会精神宣讲报告会。各年级部也通过召开年级

部会议、班会等方式开展学习活动。广大党员干部教师一致表示,要切实把思想和行动统一到全会精神上来,统一到中央和省、市委各项决策部署上来,扎实做好当前各项工作,以实际行动推动全市教育高质量发展。

本次学习全会精神系列活动,以史为鉴,以史为师,从党的百年奋斗成就和历史经验中读懂“初心密码”,从中汲取走向未来的智慧和力量。作为新时代人民教师立德树人、为国育才的初心和使命。我们要充分认识十九届六中全会的重大意义,切实把学习全会精神与当前的工作结合起来,用全会精神统一思想,凝聚共识,坚定信心,增强斗志,真正做到立责于心,担责于肩,尽责于行,办好人民满意的教育,奋力谱写学校高质量发展的新篇章,为实现中华民族伟大复兴的中国梦作出应有的努力和贡献!

(党政办公室)

副省长张世珍来我校调研高考综合改革工作

11月17日,副省长张世珍在省政府副秘书长王晓阳、省教育厅总督查陈继宗等领导陪同下,深入我校调研高考综合改革工作。市委副书记、市长汪尚学,市教育局党组书记、局长盛淑兰参加调研。

张世珍一行先后实地查看我校体育艺术训练馆项目建设现场、男女排训练场地、家长实验校、智慧校园平台中控室、心理咨询中心,详细了解我校高考综合改革进展情况、智慧校园硬件建设以及学校办学等情况,随机听取市教育局党组书记、局长盛淑兰的介绍和校长李爱军、党委书记刘兴宇的工作汇报。他指出,学校要充分发挥家校合作平台作用,不断完善家校协同育人机制,帮助家长及时关注学生的学习状况、心理状态,做到问

题早发现、早解决。在高考综合改革工作中,对有困惑的家长及时答疑解惑,积极主动提供帮助,在学生的选课、职业生涯规划等方面,做好家长的培训工作。

他强调,要充分认识高考综合改革的重大意义,进一步增强责任感、紧迫感,积极做好前期筹备工作。要集中精力解决选课走班亟需的硬件配备,加快教育信息化建设。要坚持以学生为中心,加大教师培训力度,高度重视生涯规划教育,努力构建科学完善的综合素质评价体系,确保高考综合改革各项工作落实到位。要注重家教融合,加强安全教育,为办好人民满意的教育作出新的更大贡献。

(党政办公室)

加强家校协同育人 助力孩子健康成长

——我校组织开展家长实验学校活动

为全面贯彻落实市委四届十五次全会和全市教育大会精神,构建新时代家校社会协同育人机制,提高家庭教育水平,建立健全家庭、学校、社会“三位一体”协同育人机制,为积极落实《定西市教育局关于建设家长实验学校的通知》精神,我校充分依托家长实验学校,通过开展多种活动提升家校共育质量。

11月22日下午,校长李爱军带领相关处室人员到校外租住学生走访排查。在走访排查中,李校长与陪读家长、房东进行深入的交流,叮嘱陪读家长在照顾好孩子日常生活的同时,注意用电、用火等方面的安全。同时也要求房东强化监管意识,加大管理力度,确保学生和家在租住期间的生活、财产安全。

11月26日下午,学校开展了以“家校共携手·合力助成长”为主题的家长实验学校活动。下午4:30,家长委员和家长代表在校门口测温、签到、领取代表证后,在校领导的陪同下,参观了学校至美楼心理健康辅导室。通过在咨询室、沙盘室、宣泄室等活动场所的现场体验,家长们进一步了解了学校心理健康教育开展情况。在启智楼,家长走进年级部,与年级部教师深入交流,并听取了年级部负责人对高三高考备考情况的介绍。在知行楼家长实验学校活动基地,家长们参观了学生在校园体育艺术节上的书画、摄影、剪纸、手工制作等作品展览,在一片赞叹声中,看到了孩子们的灵气、活力和创造力,也看到了学校五育并举取得的实效。在报告会上,党委书记刘兴宇宣读了2021年新增补家长委员会委员名单,校长李爱军为新委员颁发了聘书。高一(19)班学生家长代表刘霞作了交流发言。在发言中,她分享了自己的教育经验,家长是孩子成长道路上的第一任老师,老师是孩子启蒙之路的领路人,加强家长和学

校的联系,才能更好地共同守护孩子茁壮成长。

校长李爱军在致辞中指出,家庭教育是教育的起点,也是子女接受教育的第一课堂,关系着孩子的前途和未来。父母的一言一行都是对子女的示范教育,父母的价值观、人生态度、生活习惯等对子女判断是非、分辨对错提供了重要参照。孩子的教育需要学校和家庭配合,家庭教育是关键。家庭教育不到位,不仅会抵消学校教育的效果,还会给孩子发展造成一定的消极影响。李爱军校长希望每一位家长都能切实担负起家庭教育的职责,齐抓共管,形成合力,构建家校协作协同协调、家校共建共育共享的大教育格局,让定西一中家长实验学校办出特色,办出实效。

我校心理健康教师刘倩围绕“爱孩子之前先爱自己”的主题,为家长们作了精彩的专题讲座。在生动的讲述中,刘倩老师告诉家长,为人父母,要善于爱自己,在养育孩子的过程中,要让孩子懂得爱自己的模样。无论是顺途还是坎坷,孩子都将热爱自己,珍惜自己。唯有爱自己,才能更好地去爱他人,也才能给予对方更健康、舒适的爱。听完讲座后,家长们表示,孩子要进步,家长更要学习,只有转变以知识为主的家庭教育观,才能提高家长素质和家教水平。

此次活动的开展,让家长意识到提高家教能力和家教素养的重要性,强化了家长对家庭教育的重视,也为家长朋友提供了适用家庭教育的策略和方法。在以后的家长实验学校活动中,学校还将大力开展更多关于家庭教育、家长培训等方面的活动,帮助家长提高家庭教育水平,打造家长实验学校特色,进一步推动学校德育工作上台阶。

(政教处)

紧跟高考改革步伐 促进教师专业发展

——我校高一全体教师参加新高考综合改革培训

为切实提高教师思想认识,全力推进高考改革,落实立德树人根本任务,加快育人方式转变,12月4日上午,我校高一年级部开展了关于“甘肃智慧教育云平台高考综合改革信息管理系统应用”的高考综合改革培训。此次培训由甘肃省智慧云平台工作人员主讲,高一年级全体教师参加。

甘肃省智慧云平台工作人员主要从学生综合素质评价管理、选科走班、学生发展指导等三个方面,对如何解决高考综合改革面临的众多难题进行了全面细致地讲解。首先,在学生综合素质评价管理方面,他指出班主任及科任教师

科学的综合评价,更好地指导学生做好升学规划以及生涯规划。其次,关于复杂的选科走班具体操作方法,工作人员强调要综合分析学生的学科能力,科学测评学生学科学习兴趣,对所选学科进行专业匹配。教师可以借助智慧教育云平台,以学生发展指导为目标,围绕升学规划与生涯规划,指导学生正确全面完成自我认知,科学长远做好生涯规划。关于学生发展方面,工作人员强调,教师要引导学生完成自我认知,积极探索外部世界,高效完成生涯学习,进行合理生涯目标规划。

此次培训推动了我校育人方式改革,加强了教师对学生理想、心理、学业、生活、生涯规划等方面的指导,为学校以及班主任和教师更好地服务学生指明了方向。(教务处)

教学督导促发展 扬帆逐梦新征程

为准确了解高三备考现状,及时掌握存在的问题,全面提升教学质量,根据校长办公会议精神,11月10—21日我校督导组深入高三年级开展教育教学督导工作。

督导组对九门学科15位教师推门听课,课后从教学设计、教学方法及教学效果等方面及时与授课教师坦诚交流。随后,教务处组织召开教师代表座谈会,教师畅谈教学中存在的困惑及改进措施。与会领导认真听取及时了解教师在教学工作中的困难,并要求各处室要开拓进取,求真务实,帮助教师解决困难,做好教学服务工作。

督导组对高三全体教师的教案、作业进行

了认真细致的查阅,并量化打分评比。高三年级部就督导检查情况,组织召开了高三全体教师大会,会议由党委书记刘兴宇主持,教研处主任陈玉琴通报了督导情况,年级主任王景龙做了表态发言。

校长李爱军充分肯定了高三年级在班级管理、教育教学等方面的工作,并要求高三年级部认真落实督导组的反馈意见,以科学的理念、创新的精神、严谨的态度,加强过程管理,强化常规落实,充分调动教师积极性,发挥集体智慧,团结一心,真抓实干,提升教育教学质量,扬帆逐梦新征程。

(教务处)

为者常成 行者常至

为进一步提高教师专业素养,促进各学科教师专业化成长,我校于 12 月 1 日下午在尚德楼第一阶梯教室举办名师讲座。本次讲座作为校本培训项目之一,由全国优秀教师、定西名师、我校教务处主任、化学教师张胜林主讲,全体教师参加此次培训。

张胜林主任向大家分享了自己的教师成长之路。他介绍了自己的工作经历,刚工作前两年的农村教育经历给他之后的成长带来了莫大的帮助。接着,讲述了自己作为班主任从 2005 年到 2014 年带三届高三毕业班的心路历程,这三届学生让自己在不同阶段有了不同的感悟。他总结道,第一届学生让自己认识到作为班主任要亲力亲为,公平公正,言出必行,不断反思和总结;第二届学生让自己明白了班主任要抓好常规管理,多从思想上教育学生,批评学生要掌握方法,对学生的教育应经常性地开展励志教育,爱心教育;第三届学生让他意识

到班主任要在进一步加强常规管理的同时更加注重提升班级的斗志、学生的信心,更加细心地对待学生出现的问题,时刻关注学生内心的想法,并且让家长发挥好协助作用。他通过总结自己的年级部工作,提出要做好教学工作必须时刻做到严、细、实、活、精,他表示只有做到人要在一线,事要亲自干,才能凝心聚力集体前行,才能创造一个又一个属于我们的辉煌。最后,张主任总结了自己的教学工作,他提出,作为教师要做到勤反思、认真学、备好课、上好课、勤督促、抓落实、亲其师、信其道。他还认为,教师作为引路人,要勤学苦练本领,踏实抓好常规,要有爱心耐心细心责任心,要欣赏学生,鼓励学生,陪伴学生一起努力。

讲座最后,他寄语教师们,为者常成,行者常至,学无止境,勤则可达,桃李芬芳,其乐融融。

(教研处)

高三鏖战终有日 六月鲜花为你开

——教师代表张瑞明在 2022 届高三决胜高考动员大会上的发言

犹记得两年前,同学们面带喜悦,心怀憧憬,迈着自信的步伐走进一中校园。时间流淌,不知不觉间,距离高考只剩下 200 天,这剩下的 200 天就像酒精灯中没有燃尽的一点酒精,你是选择让它继续燃烧还是慢慢挥发?挥发虽然轻松,却只是平庸,燃烧虽会痛苦,却能带来光明。许多同学觉得 200 天,能干什么?能来得及干什么?其实,如果你想逆袭,那么在接下来的 200 天,去看书,直到每个知识点都烂熟于心;去做题,直到每道题思路畅通无阻。希望你们能用 200 天的拼搏,为你 18 岁的青春画上最绚丽的一笔。

雨果曾经说,谁虚度了年华,青春就将褪色。是的,青春是用来奋斗的,不是用来挥霍的,所以是时候拼尽全力,努力让自己的本事大于脾气,努力让自己的德行高于本事。无论以后你是到未名湖畔看雪,还是到清华荷塘边赏月,无论是到武大校园看花,还是留在家乡继续聆听故乡的晚风,只要 18 岁的你在努力担当,奋力拼搏,这些都将是你生命的骄傲和自豪。亲爱的同学们,最后的 200 天,不要说“区区 200 天,荒废了不足为惜”,也不要说“短短 200 天,奋斗了也于事无补”。“士别三日当刮目相看”,200 天的放任,可以让猛虎沦为羔羊;200 天的振翅,也可以让燕雀成为凤凰。所以,放弃了无足轻重,熬过

才是英雄。

我知道,每一个同学都会感到疲惫的时候。可是你见过父母羡慕别人的眼神吗?你追得上那个曾经因为考上一中而被寄予厚望的自己吗?你想象过高考过后从他人口中轻蔑地说出一句:“呵呵,就这?”的场景吗?其实,没有醒不来的早晨,没有记不住的单词,没有做不会的题目,也没有过不去的瓶颈。只有你下不定的决心,是你,舍不得对自己狠心!如果你想逆袭,接下来的 200 天,披星戴月,日夜兼程。当别人还在睡梦当中,是你,在为着自己的目标努力;当别人上课走神发呆,是你,在专心听讲做着笔记;当别人八卦明星闲话家常,是你,在与那道难题死磕到底,因为“被克服的困难就是胜利的契机”。亲爱的同学们,此刻的痛苦,都是力量的存储;此刻的孤独,只要耐住,都是进步。

相信偶尔你也会害怕,也会焦虑,也会惴惴不安,但越是这样的时刻,越要按部就班,采取行动。管什么山高万丈,再高的山,奋进者的双脚都能将它攀登;怕什么长城万里,再远的路,追求者的脚步都能将它丈量。在备战高考的征程中,你背过的每一句诗,你做过的每一道题,你写干的每

一根笔芯,你做出的每一份努力,都算数!只有这样,当有一天回首来路,你可以自豪地说:“我见过 2 点的夜晚,5 点的天空,我见过教学楼里最早的身影,我赢了很多很多的人,但最终战胜的是我自己——那个懒惰的自己,自卑的自己,胆怯的自己,懦弱的自己”;你可以骄傲地说:“在最美好的年华里,我拼过全力,看过更美的风景。我没有遗憾!”

同学们,你们都有属于自己的梦想,都有自己执着要走的路;只要你们愿意付出,愿意拼搏,请你相信,全体高三教师必定是你们坚强的后盾,我们将继续以无私的付出,真诚的陪伴,与大家一起同舟共济,戮力同行。同学们,拼搏到底是你应有的精神,决战高考是你们不懈的追求,挑战人生是你们无悔的选择。请你记住,乾坤未定,一切皆有可能。今日长缨在手,明日必缚苍龙!

冰雪消融,化作万顷碧浪;书声朗朗,铺就锦绣前程。我们从寒冬走过,更珍惜春天的灿烂;我们向六月奔去,才会相信人生的奇迹。春风得意马蹄疾,最是金榜题名时。希望各位同学在接下来的 200 天里,增强时间观念,提高拼搏意识,十年一剑今朝试,鹏飞万里逐我心,高三鏖战终有日,六月鲜花为你开。

加油吧,少年!

峥嵘百年史 砥砺中国行

尊敬的各位老师,亲爱的同学们:

大家早上好!今天我演讲的题目是“峥嵘百年史,砥砺中国行”。

一百年弹指一挥间,一百年沧桑巨变。一百年前,黎明驱走了无边的黑暗风云,迎来了东升的太阳,一叶红船从嘉兴南湖驶出,中华民族开始书写救亡图存的壮丽史诗。一百年后,天安门前五星红旗迎风飘扬,街道两旁高楼林立,中华民族迎来了繁荣富强。

一百年来,正是无数共产党人为了党和人民的事业,以“无我”的精神奉献青春、汗水乃至生命,才迎来了中华民族伟大复兴的光明前景。心有大我,小我才能更有意义,更加出彩;不谋私利,才能谋根本,谋大局。革命战争年代共产党人浴血奋战,百折不挠,社会主义革命和建设时期共产党人自力更生,发愤图强,改革开放和社会主义现代化建设新时期共产党人解放思想,锐意进取,以顽强的革命意志和大无畏的英雄气概,彰显了信仰之美,理想之光,真理之力。下庄村村委会主任毛相林于“天坑”中以愚公移山的精神开出一条“天路”;湖北省卫生健康委员会副主任张定宇于病毒中以血肉之躯筑成一道安全墙;合肥市消防救援支队庐江县大队党委书记陈陆于洪水中用生命书写人生的华章。他们身份不同,职业不一,但他们有一个共同的名字:中共党员!

党的十九届六中全会闭幕了,会议系统总结党的百年奋斗重大成就和历史经验,强调全党要牢记中国共产党是什么、要干什么这个根本问题,把握历史发展大势,坚定理想信念,牢记

初心使命;要以咬定青山不放松的执着奋力实现既定目标,以行百里者半九十的清醒不懈推进中华民族伟大复兴。落实好全会要求,要充分认清理想信念和初心使命是百年来激励中国共产党人不懈奋斗的根本动力,深刻把握理想信念和初心使命的时代要求,在坚定理想信念、牢记初心使命上持续努力,不断创造无愧于新时代的新业绩。

当前,世界百年未有之大变局加速演进,中华民族伟大复兴进入关键时期。踏上实现第二个百年奋斗目标新的赶考之路,全面建设社会主义现代化国家的任务十分艰巨繁重,前进道路上可以预料和难以预料的风险挑战异常复杂严峻。目标越宏伟,任务越繁重,挑战越严峻,越需要全党同志保持崇高的理想信念和如磐的初心使命,以永不懈怠的精神状态和一往无前的奋斗姿态,为实现中华民族伟大复兴的中国梦而不懈奋斗。

红旗飘飘,党旗猎猎,祖国欣欣向荣,经济蓬勃发展,人民安居乐业,国际地位空前居高,中国人民正满怀喜悦和希望朝着现代化的宏伟目标迈进。100 年的光辉历程,走出了一条亘古不变的真理:中国共产党是时代的中流砥柱,是中华民族的脊梁。

作为青年的我们,当从百年党史中汲取奋进力量,进一步昂扬拼搏精神,有担当,有作为,发扬“钉钉子”精神,持之以恒干到底,努力谱写出无愧于党和人民,无愧于历史 and 时代的新篇章。

(高三 9 班团支部)

围桌畅谈话真情 心心其职艺必工

——我校召开青年教师座谈会

青年教师是学校发展的中心力量。为了解青年教师心声,促进青年教师成长,11 月 24 日下午,学校在办公楼三楼会议室召开了青年教师座谈会。参加本次会议的有校长李爱军、书记刘兴宇,副校长王国仁、田永强,工会主席吴有海和学校 35 岁以下青年教师。会议由副校长王国仁主持。

会上,刘书记要求,青年处于干事创业的黄金阶段,青年教师是学校发展的主力军,青年教师的成长关乎学校未来。对此,他向青年教师提出三点要求:第一、坚定政治方向。坚决拥护党的领导,以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,做有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心的“四有”好老师;第二、自觉爱国守法。要以《全国中小学教师十项准则》《中小学教师职业道德规范》为行事标准,严格要求自己,带头践行社会主义核心价值观,弘扬真善美,传递正能量;第三、潜心教书育人。要做到热爱教育事业,遵循教育规律,理解关爱学生,爱岗敬业,为人师表。

教师代表魏钰坤在发言中说,教育是一门需要时刻保持良好心态、及时反思的职业。教师代表卢转宁作为班主任从班级管理和教学成长两方面与大家进行了交流。她认为在教学中,青年教师应该加强自身专业知识,成为一泓源源不断的活水,在反思中逐步成长。教师代表汪进赞对学校对青年教师的培养机制,也期望其他青年教师和他一起增强自己的综合能力,适应时代发展。

李爱军校长在讲话中要求,青年教师是一中骨干力量,举办座谈会,主要是想了解青年教师心声,切实解决青年教师所面临的问题,并进一步完善青年教师发展机制。他希望各年级部能够承担起培养青年教师的职责,让青年教师从踏上岗位的那一刻就受到重视和培养。他对青年教师提出了四点建议:第一、养成良好的习惯。要求学生做到的,教师应该第一个做到,所谓身正为范,以实际行动带动学生发展;第二、优化课堂,向 45 分钟要质量。青年教师应把握好课堂主阵地,落实课堂教学五环节,注重课堂引入、学生参与、唤醒学生、及时反馈,真正做到有质量的教学;第三、精选作业。要让学生脱离题海战术,培养全面发展的学生;第四、深入研究。教师应该沉下心来,深入课堂,了解学生,以研究促进教学。

会议最后,李校长向每位青年教师寄语:心心在一艺,其艺必工;心心在一职,其职必举。他说,课堂上的优雅需要专业的底气,课堂上的华丽是拼出来的实力,希望每一位青年教师履行好自己的职责,坚持不懈,努力成为一名优秀的人民教师。

(教研处)

荣誉升旗手风采



高一(20)班王艺龙同学,诚实守信,乐观积极。在生活中,他与同学和睦相处,关心集体,踏实进取;在学习中,他严于律己,喜欢钻研难题,充分利用碎片时间,相信“学习需要沉淀”。他爱好广泛,喜欢通过篮球、乒乓球等运动来放松自己。他的座右铭是:坚韧可以战胜强力。



高三(11)班王钰同学,朝气蓬勃,奋发向上,诚实守信,兴趣广泛,擅长竹笛和吉他。在学校,她是同学们的好伙伴,谁有困难、谁需要帮助,她都会尽心尽力地帮助他们。她学习自觉,成绩名列前茅。她的座右铭是:长风破浪会有时,直挂云帆济沧海。

女儿国邂逅成全了唐僧的人情味

语文教研组 党彩娟

我常常觉得,影视剧对小说的改编总是不如原著,所以看电视剧总没有读小说过瘾,但 86 版《西游记》第十六集“趣经女儿国”对原著的改编实在精彩,远远超过原著。

女儿国的故事是《西游记》第五十四回:“法性西来逢女国,心猿定计脱烟花”。当唐僧四人出现在女儿国的街道上时,那里的人们“一齐都鼓掌呵呵,整容欢笑”,因为没有见过男子,而像观赏动物一样观赏他们。女王的表现也并没有很特别,当她听说未曾谋面的唐王御弟来了,“满心欢喜,对众人说;寡人夜来梦见金屏生彩艳,玉镜展光明,乃是今日之喜兆也。”“我国中自混沌开辟之时,累代帝王,更不曾见个男人至此。幸今唐王御弟下降,想是天赐来得。寡人以一国之富,愿招御弟为王,我愿为后,与他阴阳相配,生子生孙,永传帝业。”女王的考虑很简单,因为没有见过男人来此,如今正好来了一个,正好就可以招为国王,而对方是个什么样的人,女王是所谓的。

之后的情节就是去迎阳驸求亲,唐僧拒绝,悟空决定先将计就计,盖了通关文牒,之后用定身法逃走。

随后才是女王与唐僧的见面,他没有让女王失望,“仔细观看,果然一表非凡”,女王“心欢喜美”之后还“一把扯住三藏,俏语娇声”,“敛袍袖,十指尖尖,捧着玉杯,便来安席”“娇滴滴笑语”每个表情每个动作都非常主动,显得很轻浮,没有什么可爱动人之处,结局也是意料之中,一切都按照计划进行,师徒四人成功脱身了,之后就是被蝎子精捉走,徒弟们又开始了与妖怪的战斗。

因此在《西游记》原著里,女儿国一难的核心情节是降服蝎子精,文字里对女儿国的描写并没有太多趣味,比起很多降妖伏魔的回目,这一回实在没有太多看点。

再看 86 版《西游记》第 16 集“趣经女儿国”。唐僧到了西凉女国,只身一人去参见女王,女王看到唐僧一表人才,有一段长时间的出神凝望,以至于都没有听到唐僧的参拜之词,那是女王对唐僧的一见钟情。随后才是女王对太师坦诚自己的梦境,“愿以一国之富,招他为王,我为王后。”

电视剧里故事的主线是女王对唐僧的一往情深,《女儿情》的音乐背景下,女王和唐僧同游御花园,音乐结束,女王对唐僧说:“为什么世间还有像我们这样的孤男寡女,不能成双成对。”唐僧回答:“贫僧许身佛门,正是为了解救芸芸众生,使世上不再有杀伐纷争,使人间不再有怨女旷夫。”这是女王对唐僧的第一次试探,也是唐僧第一次表白心迹,他的理想,是解救芸芸众生。

接下来是一段“夜赏国宝”的情节,国宝就是女王,夜深人静,唐僧与她同处一室,他们之间有几眼神的交流非常传神。一开始,唐僧低眉垂目,不愿抬头,女王转身的时候,他偷偷地看了一眼,女王拿起蜡烛,回眸一笑,她第二次表达自己:“哥哥你看,这烛光知人情,预兆着今日之喜……我身为女王,饱享荣华富贵,可是从未享受人间欢乐,今日哥哥到此,真乃天赐良缘。”唐僧回应:“佛心四大皆空,贫僧尘念已绝,无缘消受人间富贵,阿弥陀佛。”这一次,女王主动了一点,“你说四大皆空,却紧闭双眼,要是你睁开眼睛看看我,我不相信你两眼空空,不敢睁眼看我,还说什么四大皆空?”唐僧犹犹豫豫抬眼与她对视,已不再是先前的决绝。那眼神很复杂,有恐慌,有紧张,有不知所措,甚至,有心动。

演员的眼神交流虽然极少,却极能表达当时复杂的心绪,女王的含情脉脉,唐僧的心神恐慌,淋漓尽致。

我最喜欢这一回里的唐僧,因为他表现出了人情味,因为有了人情味,他便成了真实的唐僧,虽许身佛门,但他本质上仍是肉体凡胎,女儿国这一回,唐僧真正面对了自己作为“人”的内心纠结,尘念断绝,仅仅是一种心的选择,作为一个人,就该有尘念。唐僧在佛性与人性之间犹豫了挣扎了,最后选择了放下人间情,为造福芸芸众生而踏上一条寂寞的取经路,这样的抉择,恰恰体现了唐僧的伟大。而人人都知道,尘世间的念想,唯独一个“情”字最难割舍,唐僧割舍下了,那是佛性战胜了人性的表现,而他不多的几处眼神的表达,让我们看到了一个真实的,有血有肉的,充满人情味的三藏大师在面对人间情感的时候,复杂的心绪变化,而电视剧把这一点表达出来了。

这一集里让人动容的还有两首前后呼应的歌曲,《女儿情》和《相见难,别亦难》。尤其后一首,在唐僧度过了蝎子精一难,从女王手里接过通关文牒的一刻,音乐响起,离别就在眼前。“道不尽声声珍重,默默地祝福平安,人间事常难遂人愿,且看明月又有几回圆……”音乐声中,唐僧骑上白马,转身离去,女王喊了一句“御弟哥哥”,唐僧转身匆匆一眼,很快回头,打马而去。那匆匆的一个眼眸,也是人情味的体现。而女王的表现更加让人伤心,她长久地目送着取经人,眼泪溢满眼眶,眼神的特写是极唯美的镜头,没有痛哭流涕没有泪如雨下,只是一个含着眼泪的眼睛,望向远方那个再也可能回头的背影。那是女王最后的坚强和尊严,也是她无奈而心痛的告别,一段美丽的邂逅以分别告终,明知无法挽回,就不再纠缠,与原著相比,女王的形象也可爱了许多,朱琳创造的女王也从此深入人心,成了无法超越的经典。

后来我看到一档综艺,西游记剧组二十年再聚首,朱琳面对当年的“御弟哥哥”,说了一句“多年不见,御弟哥哥,别来无恙!”再回忆当年的那部戏,五味杂陈。据说当年唐僧的戏份是徐少华提议和剧组演员们一起修改的,就是为了让唐僧的形象更真实一些,有人甚至说,朱琳后来一直未嫁是为了等她的“御弟哥哥”,不管这个说法有多少真实的成分,那一段邂逅对演员对观众,都是美好的回忆,也是因为故事太美好,我们便不太分得清人生和戏,孰真孰假。

多年以后,我再听那熟悉的音乐,看那熟悉的片段,因为知道人间事难有圆满,每每耳边响起《女儿情》,都会为之落泪,因为那个故事,美丽而心碎,人生如戏,不知不觉间,我们中的很多人,已是戏中人。



一、专题复习,领会数学方法

高考数学复习,首先是知识点的梳理,梳理完了知识点接下来就是题海战了。如何做题和做什么题就是关键的问题了。加强必要的针对性专题的复习是非常必要的,如最值问题、开放性探索性问题、应用问题等等。如最值问题涉及的知识点多,题型丰富,而解决这类问题需要较强的抽象、判断、运算能力。开放性探索性问题旨在培养学生的思维能力和思想方法,是高考命题的热点。

二、重视反思,尽量减少失误

题海战并不是盲目地做题,要在做题中找到问题,从错误中得到收获。看一看自己在解题方法上是否还有薄弱环节,在总结解题策略上提高解题能力;看一看自己在思维上是否还有薄弱环节,从变换视角、逆向思维和求异思维中提高思维的灵活性、创适性。对试卷中做错的地方进行纠正、分析、反思是非常必要的,所以千万不要做完试卷对一对标准答案就完事,对易出错的地方应扎扎实实地进行整理归纳,这样做可以减少失误、杜绝低级错误。

三、调适心理,掌握应试技巧

考试的过程是紧张思考的过程,想要在高考中取得好成绩,不仅取决于考生的数学基础知识、基本技能和解题能力,还取决于考前的身体状况、心理状况和临场发挥能力。考前一个月,考生不应把大量精力放在做模拟卷

上,切忌打疲劳战。这时候首先应当休息好,抽点时间把高中教材结合“考试说明”过一遍,对每章每节涵盖的知识点进行回忆和联想,思考运用这些知识能解决哪些题型,联想几个知识点结合起来又能解决哪些题型。

四、通览全卷,迅速摸透“题情”

刚拿到试卷,考生心情一般比较紧张,建议考生拿到卷子以后看一下,看看考卷一共几页,有多少道题,了解试卷结构。通览全卷是克服“前面难题做不出,后面易题没时间做”的有效措施,也从根本上防止了“漏做题”。

五、答题顺序:从卷首依次开始

一般地讲,试题大致是先易后难的排列,所以,正确的做法是从卷首开始依次做题,先易后难,最后攻坚。有的考生愿意从卷末难题开始做,他们认为自己前面做的题没有问题,好坏成败就看卷末的难题做得怎么样,开始时头脑最清楚,先做难题的成功率高、效果好,以攻坚胜利保证全局的胜利。

这种想法看似有理,实际是错误的。一般卷末的题比较难,除了个别水平较高的学生,一般学生都很难有把握。很可能花了不少时间,也没有把这个题满意地做完。考生这时的思绪多半已经被搅得很乱,又由于花了不少时间,别的题一点都没做,难免心里发慌,以慌乱之心做前面的题,效果也会大打折扣。

百年潮已起 青春起而行

高一(17)班 李锦权

历史的天空时而晴空万里,时而风起云涌;历史的大海时而风平浪静,时而波浪滔天。作为时代的弄潮儿,我们正值青春年华。青春既要有“倚门而立,却把青梅嗅”的美好浪漫,也要有“大鹏一日同风起,扶摇直上九万里”的慷慨豪迈,更要有“先天下之忧而忧,后天下之乐而乐”的责任担当。

青春是生命的壮歌。“会当凌绝顶,一览众山小”是正值青春的杜甫登上绝顶的雄心壮志;“仰天大笑出门去,我辈岂是蓬蒿人”是风华正茂的李白仗剑远游的自信不羁;“指点江山,激扬文字,粪土当年万户侯”是意气风发的毛泽东浪遏飞舟的担当气魄。“00 后”的我们也不甘落后,你们可知冲在抗击肺炎一线的英雄中也有我们的身影!“哪有什么白衣天

使,不过是一群换了衣服的孩子与死神抢人罢了!”

青春既不是忽而升起的一股豪气,也不是花前月下时断时续的喁喁情话,更不是今日有酒今日醉的醉生梦死,而是我不下地狱谁下地狱的大义凛然,天下兴亡、舍我其谁的勇于担当。

青春是生命的赞歌。康有为、梁启超敢为人先、变法图强,虽以失败告终,但开了历史的先河,启迪了民智。邓稼先长期甘当无名英雄,把自己的青春之光融进了中国核防御力量的“铁脊梁”之中。钟南山院士在疫情洪流中逆流而上、勇挑重担,令全国人民敬佩不已!袁隆平院士将自己的一生奉献在了田间地头,实现了他的“禾下乘凉梦”。他不仅解决了我国的吃饭问题,也给世界带来了福音。

我们“00 后”生在世纪之初,在实现中国梦的道路上走出属于自己的青春。我们的青春会留下什么?唯有像志存高远的仁人志士、舍身为民的革命先烈、无私奉献的科学家、默默无闻的辛勤劳动者一样,把自己的青春奉献到为人民、为国家的事业中去,青春才值得回味,才更有价值!“一个人若不将青春献给对人类有益的事业,那他或许可以成为伟大的诗人和哲人,但他无法成为真正伟大纯粹的人!”把青春献给这历史洪流的交汇点,伟大的中国梦才让我们永葆青春、价值永存!

同学们,青春是非常奇妙的年华,它可能转瞬即逝,也可能永久不衰。从时间本身来说,青春就那么几年;而从价值来说,青春亦能流芳百世!“少年智则国智,少年富则国富,少年强则国强,少年独立则国独立,少年自由则国自由。”作为新世纪、新时代的少年,我们应勇担重任、奋勇前行!

推荐教师:牛婷婷



“归云一去无踪迹,何处是前期?狎兴生疏,酒徒萧索,不似少年时。”一人执酒饮,步履扑朔,却是风流不减。“春华秋碧,如同韶华白首,不过转瞬。好词!敢问阁下何人?”

“奉旨填词,柳三变。”一声哀叹,卷进无限沧桑。

“望之俨然,即之也温,听其言也厉”柳公子实不副君子盛名。”

“先生谬赞,柳某不过是一介混迹青楼的填词人,又何谈君子。”可说话之人神色中哪有半点卑微,倒是眉宇间的狂傲未减半分。

“柳公子莫要妄自菲薄……”

“驱驱行役,萋萋光阴,蝇头利禄,蝇角功名,毕竟成何事?漫相高。”柳七摆首,便要往前走。

“忍把浮名,换了浅酌低唱,岂非意难平?”

柳七还是摇头:“抛掷云泉,狎玩尘土,壮节等闲消。

幸有五湖烟浪,会须归去老。”柳七拂了拂袖,潇洒而去,身后白马乖巧。

只是,真的释然吗?水风轻,蘋花渐老,月露冷,梧叶飘黄的场景竟是如此令人神伤。几孤风月,屡变星霜,海阔山遥。烟水茫茫,竟不知故人何在。断鸿声里,立尽斜阳,未知何处是潇湘……

从“猿偷晓果升松去,竹逗清流入槛来”到“便纵有千种风情,更与何人说”,是道不尽的暮色阴沉,从“空运筹决战,图王取霸无休”到“黄金榜上,偶失龙头望”是诉不完的淫雨消黯;从“异日图将好景,归去凤池夸”到“霜风凄紧,关河冷落,残照当楼”是说不清的烟雨风波……

“拟把疏狂图一醉,对酒当歌,强乐还无味。”

登山临水,惹起平生心事,一场消黯,永日无言,却下层楼……

推荐单位:雨萌文学社

每逢夏日，我姥爷家的大院子里总是绿油油的，一排坐北朝南的平房被院子里的四五棵杏树遮挡得严严实实。我的太太，也就是我姥爷的妈妈，总是耐不住性子，拄着她那根已经上了年纪的拐杖，拖着她那与同龄人相比还要硬朗些的身子骨，拿上小铲子和不知从什么地方找来的破布，扶着水井旁的树干，下到菜园子里去干活。太太总是慢悠悠的，或许是因为她老了吧，只见她先在园子里转转看，找个杂草多的地方，在旁边菜畦上把破布摆好，慢慢蹲下，再跪上去开始劳作。太太喜欢干净，但又不想总是让我姥爷和姥姥给她洗衣服。于是，就在平时特别注意自己的卫生。或许人老了，心里不想麻烦小的了吧！

看见太太在园子干活，姥姥常常会说：“你太太年轻的时候是个能干的人，这爱忙习惯是长在她身上了。”日下三竿，院内墙背后那户人家的二层小楼挡住了照向院子的太阳光，风儿吹得树叶沙沙作响，吹得太太的深紫色的头巾在胸前飘来荡去，它一点点地吹走炎炎夏日的闷热感，带来一丝凉意。太太在院子喊着我的小名让我来扶扶她，边走边念叨着：“这还没干多长时间的活儿，阳婆怎么就下去了？夏月天的白天长嘛，唉，人老了，手脚不麻利了！”

到了台阶上，她放下手里的东西，把拐杖立在墙根，从门把手上取下她用布条缝制的拂尘的掸子，把身上收拾得干干净净，再进屋倒点热水洗洗手，擦擦脸，便慢悠悠地坐到她专属的那一半炕上，再用力往里挪一挪，顺手端起她用了不知有多少年的铁茶缸子，先喝上一点，抿抿干涩的嘴唇，再让我掺点热水，调成温水后才大口大口地喝。

大多时候，太太会静静地坐在炕上，眼睛望向窗外，看夕阳一点点落下，直到阳光无踪

无影。看着几只麻雀在杏树的枝头打闹，家里的两只小狗在院子里调皮地互相厮咬，她会时不时笑笑，时不时叹口气，一会儿耷着眼皮仿佛是快要睡着了。

春日的暖阳不像夏日那么明丽刺眼，是很温和的那种。虽然偶尔会伴着阵阵大风。太太是最喜欢这种日子的，这时节她也会起得比较晚一点，慢慢地收拾洗漱，和姥姥、姥爷一起吃早饭，看早间新闻。快到中午时，渐渐地暖起来了，她便缓缓起身，扶着桌子和板凳走到门口，依着门框站一会儿，试试冷不冷。若是冷吧，就稍稍往后退一点，坐在沙发上。若是不冷，便在两只狗儿的追随中走向院子里最高太阳光最足的高台，那里有姥爷一早就放好的小木凳。太太就坐在那，晒啊晒啊。吃完午饭后睡个午觉，继续晒啊晒啊。若是遇上极好的天气，她总会说一句：“今几个的阳婆好得很，应该让你姥姥把被褥拿出来晒一晒。”看到高台下韭菜园子里新出的绿芽，她会指着一块地说：“去年你弟弟把那里的一撮拔掉，拿去喂兔子了，没想到今年又长出来了。”看到大鱼缸里荷叶点点的样子，她会努力地回想着去年荷花是何模样，说：“去年的荷花开出来的是黄的和白的，不知道今年是什么颜色，你姥爷前年栽的那个玫红色的俊得很啊！”

太太晒太阳时永远都是笑着的，那排列整齐的鸽子从头顶飞过，雪白的身影，与云朵似乎天生就是一对，树枝开始发出音调极低的“嗒嗒”声。起风了，这时太太就会让我挽她起身，说：“起风了，没有阳婆了，到屋里去，风大，冻得很啊。”

（未完待续）

（此文获第十八届叶圣陶杯作文大赛初赛二等獎）

阳婆

高二(5)班 王琳玉



你是光 曾照亮我

高一(6)班 王佳怡

秋去也，冬已至，在某个枯叶和风雨交织的时刻，于苍茫世间，偶然遇到了你。

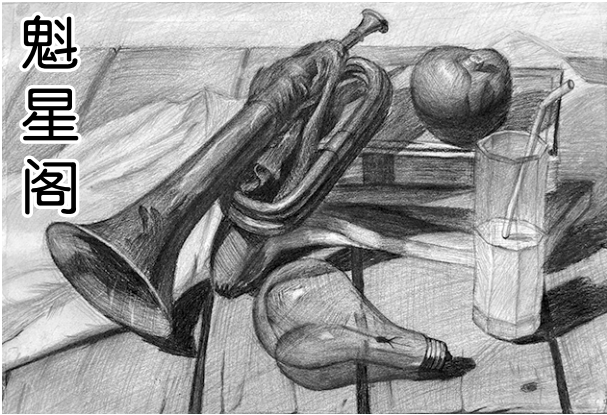
你曾说“世界上七十五亿人，遇见不容易。”有些人是意料之中，有些人是意料之外，而我们的相遇难免偶然。只记得那一天，风过林梢，枯叶打着旋儿落下，懒懒的余辉和柔和的灯光映射在你身上，你眼中含笑，举着相机立于我身旁，对我说了我们之间的第一句话……或许这就是一种别样的缘份吧？志合者，不以山海为远。我们共同喜欢着静谧的万里星河，飘零的秋风落叶。你引导我纵观中国历史的宏伟，告诉我骈文散文的韵律，教会我推导位移速度的方程，带领我探索函数集合的运算。我总说，你上知天文、下知地理，无所不能、无所畏惧，是个完美的超能少年。那些于我而言味同嚼蜡的东西，从你口中流露出来，已然变了样，变得浅显又变得生动，我曾一度沉迷其中并喜欢上那些美妙的知识。

众人皆言，你是个性格怪异的少年，也的确如此。你总带着一副高傲冷漠的表情，以严谨认真的态度去组织各种事务，做事也有些许绝情。但认识你以后，又不难发现，你高傲的外表下，藏匿着一颗温柔细腻的心。

你好似周身万丈光芒，如若四处皆黑暗，你定是盏炬火，照亮一片。少年从黑暗中来，却满眼星辰毫无戾气，风尘仆仆又温柔至极。不敢相信，我这颗掩埋在淤泥深处的星星，竟可以遇到太阳般的你，就此照亮我整个秋冬，何其所幸，能与你相识，给了我一个方向，带我找到了属于我的道路和远方。你曾不厌其烦地告诉我人生来有意义，不必过于自卑；也曾小心翼翼地帮我包扎伤口，叫我善待自己。你鼓励我自信，教会我成长。但，甚是遗憾，我们好像两个不同的集合，交集不过短暂一刹，你帮我打开尘封已久的窗户，又留我独自一人去探索，即便如此，我仍像个逐星的孩子，追随你的影子前行。天下无不散的筵席，而你早已踏过山河万里，寻找满目星河，只是你留下的印记和记忆，永恒且弥足珍贵。

你也许无法想象也难以知道，你曾经的无意之举，无心之言，给我带来了何其大的影响。你给一个迷失在黑夜里的孩子一点光，就此点亮一片天地，让她懂了存在的意义。她沿着你曾给出的方向，一路向北前行。

在你摘录的资料中，曾看到过这样一句话，“陌上花开，可缓缓归矣。”缓缓归，缓缓归，然万物依旧，唯不见故人。来年春至，花开之时，你定仍是那个似光的少年，坠入星海，光芒万丈。愿你前程似锦，志存高远，浩然坦荡。太阳映射你，你照亮旁人。



魁星阁

《素描》 高一(4)班 王路鸿

且听心吟

高一(18)班 罗婷

你有多久没有倾听过自己的内心了？你有多久没有找回自己的方向了？你有多久没有做回真正的自己了？赶路的少年啊，也要放慢脚步，且听那初心的吟咏：不要因为走得太远，忘了自己为什么出发。

你有多久没有问过自己了？你是否喜欢自己，你是否对自己满意，你是否羡慕某些人，甚至愿意自己也成为他。现在的你是否还是曾经那个真实的自己。如果你对自己有疑惑，那么我来告诉你，就像每一片叶子都有它独特的形状，每一朵花儿都有它独特的芬芳，我们每一个人都是世界上独一无二的个体，在这个世界上，没有两个人是完全一样的，每个人的存在都有他自己的价值和意义。

“每个人出生的时候都是原创，悲哀的是，很多人渐渐都成了盗版。”在一本书上我看到了这样一句话。为什么呢？也许是你不够勇敢，不敢展示自己真实的一面，但是你要知道，青春无惧，跌倒又怎么样呢？还不是重新爬起拍拍尘土继续向前；也许是你没有主见随波逐流，但是思想是一个人的灵魂，就算做芦苇，也应该做一根“有思想的芦苇”；也许是你不够自信，担心别人因为自己做错了事而不喜欢你，这就更简单了，你又不是人民币，怎么能让人人喜欢你？别为了那些不属于你的观众去演绎不擅长的人生；也许你太在乎别人的看法，害怕自己每走的一步都不能得到他人的认同，有句话说得很好，“我不怕千万人阻挡，只怕自己投降。”路在自己脚下，

时间如白驹过隙，不知不觉间，我的生命已度过了十五个春秋，人们都喜欢在每一个风起的日子淡淡看花飞花谢，在每一个愉悦的瞬间感受云卷云舒，可是世事纷争的喧嚣让我们步履匆匆，遗失了心灵最初想要的美好。有时他人的评论会让我们不断怀疑自己存在的意义，但随着岁月不断沉淀，唯有心中的理想才是最有价值的追求。

人的一生其实很短暂，如果总活在别人的眼光中又怎么能去实现自己的快乐呢？聆听最真实的自己才能得到人生的快乐，过去的我总会因为他人一句随口而过的夸赞而默默开心许久，因为陌生人的一个不经意的眼神而黯然神伤一整天。如今再回想起来，曾经的自己是多么幼稚可笑啊。如果我们想要在生活中即使面对逆境仍能向阳而生，那就需要接受真实的自己。处之泰然，宠辱不惊是多少人的处事态度，然而在这个浮躁的社会中，又有多少人做到了？

学会接纳自己的不完美，承认自己的有限，用心去看待这个本真的世界，尝试去发现他人的闪光之处，正确对待羡慕与嫉妒的心理，这些都是需要我们好好学习的。这个世界上不止有你一个人，其他人都在努力地为各自的生活奔波，没有人会在意你干了什么，这个世界上，真正在乎你、关心你、爱戴你、批评你、诋毁你的人、只有你自己！人不自伤谁人伤之？

生活是柴米油盐的平淡，是行色匆匆、早出晚归的奔波，是人悲欢离合，月有阴晴圆缺的遗憾，是行至水穷处，坐看云起时的悠然自得，是灵魂经历伤痛后的微笑怒放，是挫折坎坷被晾晒后的坚强，

“走自己的路，让别人说去吧”；又或许是你害怕别人在背后说坏话，其实不用在意。把闲言碎语留给市井小人，你只管优雅从容心怀远方。

还记得我们学过的课文《喜看稻菽千重浪》吗？当袁隆平决定选择水稻杂种优势利用作为自己的攻关方向时，并不知道世界上已有美国、日本等国的科学家从事过研究，但都未成功。除了这道世界难题，他还顶着研究水稻杂种优势利用是“对遗传学的无知”等权威学着的指责和压力，不只是权威学者，还有很多人都嘲笑袁隆平，可袁隆平的态度依然坚决，不对权威亦步亦趋，在克服种种困难后，袁隆平实现了他的禾下乘凉梦，也实现了杂交水稻覆盖全球梦，杂交水稻让所有人都远离了饥饿。因为他坚定自己的想法，所以杂交水稻才会诞生直到取得举世瞩目的成果。

人生是充满遗憾的篇章，因为他没有机会让你修改病句。青春亦是如此，因为他没有机会让你重来一次。“花有重开日，人无再少年”，正值少年的我们，应不辜负自己的青春年华，做最真实的自己，倾听自己的内心。为了不让青春留下遗憾，我们要在遵守共性的前提下，张扬自己的个性，创造专属自己的青春！

你有多久没有倾听过自己的内心了？赶路的少年，你要放慢脚步，且听心吟！

推荐教师：马娟

是走遍千山万水后，回眸一笑的洒脱。生活是一件艺术品，每个人都有自己认为最重要的一笔，每个人心中也都有自己认为最不尽人意的一笔，在这样并不轻松的环境中，我们要拥有自己独立自主的人生是何等艰难？

接受最真实的自己，懂得理智，客观地面对现实的残酷，了解自己的优劣势才能扬长避短，有足够坚强的勇气支撑自己披荆斩棘，有自己的

目标并为之努力。请相信，你所热爱的，都终将成就你！就像一个穿戴盔甲的骑士一般，纵然伤痕累累，也要坚持到底。当生命轮回于四季交错之间，我们放缓脚步，偶尔驻足回望，轻叹岁月的痕迹是那样微不足道，但并不失落。接纳自己的不完美，就如同我们独自走在自认为光明的大道上，昂首挺胸寻找自己的目标。

在《牧羊少年的奇幻之旅》中读过这样一段话：“谁也不必担心未知的东西，因为谁都能得到他期望和需要的一切。我们担心失去的，只是那些我们现在拥有的东西：我们的生命，或我们的作物。但是，当我们明白了生命的历程与世界的历程都是由同一只手写就的时候，这种担心就会消失。”是的，在生命逐渐积累的过程中，困难、麻烦和挑战总是接踵而来，我们每天都会为各种各样的琐事烦恼，很多时候我们都会质疑自己，觉得自己太差劲了，但是，环顾四周，却发现周围的人们也都为各自的生计奔波劳碌，没有人一辈子都会一帆风顺，也没有人做的每一件事都十全十美。我们做不到让每个人都满意，做不到每件事都考虑周全，所以，为什么要为了取悦他人而活着呢？

人生十有八九不如意，但总会有一点儿小欢喜。如果结局不如你所愿，那就在尘埃落地前奋力一搏！悦纳自己不容易，只有挣脱集体的价值观加在我们身上的这层枷锁，以冷静的态度不断调整自我，才能在这个变幻不定的世界立足。

悦纳自己，解开束缚自己的绳索，我们就会真正获得自由！

推荐教师：徐敏

悦纳真我

高二(19)班 路晓晨



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+正文”。

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”公布，并对举报者给予一定奖励。

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。