

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
3月24日
星期一
第1期
总第234期

汇聚爱心力量,共筑母校辉煌

——我校隆重举行“黄河儿女奖学金”爱心捐赠仪式



暖暖爱心,点燃希望之光;片片真情,托起明日太阳。2025年1月16日上午,我校杰出校友丁小兵先生荣归母校,个人捐资100万元,设立“黄河儿女奖学金,助力一中学子逐梦未来,助力定西教育事业的发展。市政协副主席盛淑兰、市教育局副局长易思平、学校领导以及部分师生代表共同见证了这一温馨的时刻。

首先,为了表达对校友的诚挚感谢,展示学校硬件设施与软件实力的提升,加强校友与母校之间的联系,促进未来更多合作与交流,在校领导的带领下,丁小兵先生一行参观了体育馆、校园、校史馆等。

接着,在大数据中心举行爱心捐赠仪式,校长李爱军同志主持。校党委书记刘顺义同志致开场辞,介绍校友丁小兵先生基本情况。刘顺义同志代表全校师生,向远道而来、心系母校的丁小兵校友表示最热烈的欢迎和最诚挚的感谢!他表示,此次爱心捐赠不仅为我们带来了物质上的支持,

更重要的是传递了一份深沉的爱国情怀和社会责任感,这份精神力量将激励着每一位在校师生不断前行。

校友丁小兵先生发言。他深情回顾了当年在定西一中求学的经历,表达了对母校的感恩之情和设立“黄河儿女奖学金”的初衷,希望在有能力的时候,能够把这份爱心传递下去。他还鼓励一中学子好好学习,用知识武装自己,传承“善”文化,寄语一中学子要心怀良知,志存高远,脚踏实地,知行合一,做一个快乐且有价值的人。

校长李爱军同志代表学校对校友丁小兵先生表示感谢。他简要介绍了学校的办学历程、教育特色、办学理念等方面的基本情况,表示校友是学校最宝贵的财富和最重要的资源,是学校前进中最信赖和依靠的力量,学校将进一步加强对校友工作,积极搭建平台,拓展合作空间,为校友事业发展提供更多支持和帮助。

最后,政协副主席盛淑兰发表讲话。她对丁小兵先生深表感

谢与敬佩。她表示,丁小兵先生是定中人在各行各业行为标杆的缩影。她既对丁小兵先生作出的成就表示钦佩,又为丁小兵先生对母校的深厚情怀、对昔日老师的感恩之情和对学弟学妹的殷切期望所感动。这份浓浓的校友情,将激励着一代代定中学子踔厉奋进。

常怀感恩之心,传递大爱真情,仪式虽短,意义深长。通过本次捐赠义举,我们看到了优秀校友对一中教育事业发展的爱心、关心和责任心,定西一中将以此为契机,凝聚全体教师力量,进一步加强思想道德教育,让更多学子把社会各界的关爱转化为勤奋学习、刻苦钻研的内在动力。爱因希望而珍贵,生命因希望而永恒。

丁小兵先生个人简介

丁小兵,我校办学历史上涌现出的优秀校友杰出代表,1976年于定西一中毕业,现任第十三届全国人大代表,华润怡和麒麟饮料(控股)有限公司外部董事,参与了国务院第八次大督查、全国人大多次经济发展及执法检查、最高法及最高检视察活动。曾任金昌市第一届人大代表、兰州市第十三届党代会代表。长期在大型国有企业担任领导职务,曾获中华全国总工会全国五一劳动奖章、“优秀中国特色社会主义事业建设者”、“西部大开发突出贡献个人”、“优秀人大代表”、“西藏自治区劳动模范”等多项国家级、省级奖励和荣誉称号。

(党政办公室)



坚守教育初心 勇担育人使命 全力推进我校教育高质量发展新进程

——我校七届三次教职工代表大会暨工会会员代表大会胜利召开

同心谋发展,聚力绘新篇。1月11日,学校隆重召开七届三次教职工代表大会暨工会会员代表大会。大会由学校副校长姚海军同志主持。与会代表带着重托,齐聚一堂,群策群力,建言献策,共谋学校高质量发展大计。

上午8时整,大会在庄严的国歌声中开幕。党委书记刘顺义同志致开幕词。他表示,教职工代表大会是全校教职工政治生活中的一件大事,是充分发挥全体职工智慧和凝聚职工力量的重要载体,是全体教师参与学校民主管理的有力体现,是广大教师参政议政,献计献策,共谋学校发展的一大盛事,对于加强学校科学管理、民主决策和民主监督,提高办学质量,具有重要意义。

在热烈的掌声中,校长李爱军同志代表学校作了题为《坚守教育初心 勇担育人使命 全力推进我校教育高质量发展新进程》的工作报告。他全方位总结了过去一年学校所做的工作。学校坚持党建引领,思政铸魂、教学相长、教研深耕、学生为本、安全固基、后勤筑基、校友反哺,各项工作成绩斐然。学校先后荣获甘肃省中小学德育工作六星级、依法治校示范校、定西市国家安全示范校、定西市新时代文明实践基地、定西市书香阅读示范校、定西市教育质量振兴奖、安定区高中教育质量奖等荣誉称号。在2024年高考中,取得优异成绩,圆满完成新高考任务。被中央财经大学、西北农林科技大学及电子科技大学等多所双一流院校授予优质生源基地称号。1个学科被教育厅评为省级学科基地,2个学科被市教育局评为市级学科基地。杰出校友、英雄航天员唐胜杰回访母校再

掀学习航天精神热潮,激发我校学子强国报国热情。他提出,2025年学校将继续坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,深入学习贯彻党的二十大和二十届二中、三中全会精神,认真落实全国和省、市教育工作安排部署,在市委、市政府的坚强领导下,以巡察整改为契机,深入开展“五比五看”行动,提升班子的领导力;扎实推进“品格”教育,持续加强教师专业提升,全力深化课堂教学改革,深入推进教学研究,加快学校教育数字化建设,谋划布局好基础设施建设。

副校长姚海军同志向大会作了2024年度学校财务工作报告,介绍了2024年度学校财务收支情况,分析了学校当前经费运行中存在的困难。并表示学校将一如既往地按照“量入为出,统筹兼顾,保证重点,收支平衡”的原则,严格执行各项财务管理制度,严把财务审批支出关口,为全力推进学校高质量发展提供有力的后勤保障。

开幕大会后,各工会代表小组分组讨论,审议了校长李爱军所作的《学校工作报告》和副校长姚海军所作的《学校财务工作报告》,各位代表对今后学校推进高质量发展积极建言献策,提出了宝贵的意见和建议。

1月11日下午,学校七届三次教职工代表大会暨工会会员代表大会,完成了大会既定的各项任务,取得了圆满成功。

学校分管领导对七届二次教代会代表们提出的提案、意见、建议作了答复。大会表决通过了《2024年学校工作报告》《2024年学校财务工作报告》和代表提案、意见、建议。

校长李爱军同志在致闭幕词时说,学校的建设和发展离不开全体教职员工的共同努力和大力支持。希望各位代表以此次大会召开为契机,充分发挥代表的桥梁纽带作用,持续参与学校工作的民主决策、民主监督和民主管理,为学校改革和发展作出自己的贡献。要切实代表当作一种身份,当成一种责任,不仅做学校各种规章、制度、政策的建设者、完善者,更要做学校已定计划、规章制度、制度的宣传者、维护者、践行者。全校上下要共同携手,群策群力,同心同德,开拓创新、砥砺前行,在市委、市政府的坚强领导和上级教育主管部门的关心支持下,接续奋斗,努力开创学校高质量发展的新局面。

大会要求,全校上下要以此次大会召开为契机,在学校的正确领导下,解放思想,深化改革,锐意进取,扎实工作,努力把学校办得更人文、更温暖、更专业、更现代,不断书写定西一中发展的新篇章。

大会在激昂的《国际歌》声中胜利闭幕。本次教代会在民主和谐的氛围中统一了思想、凝聚了共识,在求真务实的状态下,确定了奋斗目标,明确了努力方向,大家以主人翁姿态积极参与,建言献策,为学校的高质量发展和民主决策提供了有力监督和保障。

(党政办公室)

(工会)

凝心聚力开新局 砥砺前行谱新篇

——我校召开2024-2025学年第二学期全面从严治校暨学校教育教学工作会议

新学期扬帆起航,新征程使命在肩。为全面部署新学期教育教学工作,扎实推进全面从严治校向纵深发展,2月23日,我校召开2024-2025学年第二学期全面从严治校暨学校教育教学工作会议,共谋发展新篇章,共绘育人新蓝图。

会议伊始,校党委书记刘顺义同志针对全面从严治校暨党风廉政建设作系统性规划和部署。刘书记深刻阐述了全面从严治校在学校工作中的核心地位,强调党风廉政建设关乎学校的政治生态与长远发展。通过回顾过往工作中的经验与不足,提出了一系列具有针对性的举措。在加强党的政治建设方面,要求全体教职工坚定政治立场,深入贯彻党的教育方针政策,确保学校各项事业始终沿着正确的政治方向前进。在廉政风险防控上,将进一步完善制度体系,加强对重点领域、关键环节的监督检查,做到预防为主、防治结合。

副校长田永强同志安排了本学期教育教学工作,要求全体教师以更加饱满的热情对待教学工作,深入研究教材和学情,创新教学方

法,关注个体差异,培育德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

校长李爱军同志在会上对本学期主要工作进行了全面部署。一要认真贯彻落实教育部部署,抓好德育队伍建设。我要紧跟教育改革趋势,积极探索特色化办学之路,提升学校在区域教育领域的影响力。二要落实好健康第一教育理念。贯彻落实我校健康教育精神,劳逸结合,培养学生健康体魄。三要抓好学生手机管理工作。学校从第二周开始,将进行常态化管理,强制性解决问题。四要筑牢安全防线。我要坚持问题导向,加强食品安全管理;强化责任担当,守好安全防线;突出严管严治,加强师德师风建设。五要大力提升教学质量。我要加强教师队伍建设,通过加大人才引进力度、统筹完善教师培训交流机制,加大课堂教学研究,发挥集体备课作用,全面做好2025年高考备考工作,组织高考体育训练队等措施,深入研究教学内容,不断探索教学方法和手段,探索教育规律,培育有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心的好教师,助力学

生成长。

会议特别邀请了安定区民警进行防范电信诈骗工作宣传。民警结合近期校园内及周边发生的真实案例,详细介绍了电信诈骗的常见手段,如网络刷单诈骗、冒充公检法诈骗、网络交友诱导投资诈骗等。通过生动的讲解,让教师们深刻认识到电信诈骗的危害性和隐蔽性。民警还现场传授了实用的防范技巧,如不轻易透露个人信息,不随意点击陌生链接,遇到可疑情况及时报警等。此次宣传活动增强了教师们的安全防范意识,为构建平安校园增添了一道有力的防线。

本次全面从严治校暨学校教育教学工作会议的召开,为新学期的工作注入了强大动力。全体教职工将以此次会议为契机,牢记使命,砥砺前行,在全面从严治党的引领下,不断提升教育教学质量,为学校的发展和学生的成长贡献力量,共同书写学校发展的新篇章。

(党政办公室)

聚焦教学教研 共谋卓越发展

——我校召开本学期教学教研工作会议

从细处着手，夯实发展之基；以平凡起步，谋求卓越教育。为进一步深化新一轮高考综合改革，践行教育家精神和“卓苦为刃，筑教为先”的甘肃教育精神，使我校新学期教学工作高质量平稳有序开展，3月4日下午，我校组织召开以“聚焦教学教研，共谋卓越发展”为主题的

教学教研工作会议。校级领导、教务教研处负责人、年级主任、教研组长、各学科备课组长等参加此次会议。会议由副校长田永强主持。

会议伊始，教务处处主任

任冀旭伟结合学校实际对本学期教学工作作了全面安排，并就如何抓实教学管理、优化课堂教学、强化高

考备考、教师专业提升、学生发展培优等方面进行了重点强调和说明。教研处主任王景龙着眼积极探索教研强校路径，就如何细化集体备课、精准备考研讨、优化教学模式、加强竞赛组织、夯实青蓝工程、抓实教学督导等教研工作作了详细安排。

校长李爱军围绕“抓教学质量求生存，重常规管理谋发展”，对本学期教学工作提出高要求。一是要认清形势，正视存在的问题。即认清新高考改革形势，精准定位学情，转变育人观念；正视课堂效率不高、教师提升不够、教研氛围欠缺、常规管理不严等问题。二是要真抓实干，推动质量提升。即抓住

为习惯，奠进步之基；抓管理细节，促发展之路；抓临界生，补短板之缺。

副校长田永强对本次工作会议作了总结。他认为，实现卓越目标，教学教研工作重在求细求实，一是集体备课要扎实；二是课堂教学要高效；三是作业布置要分层；四是自习辅导要精准；五是命题制要科学；六是教师专业要提升。

通过本次会议，相信全体教师将在新的发展基点上以更加务实的态度，不忘初心、齐心协力，共商共研、求实创新，为学生发展的高质量、教师发展的高素质、学校发展的高品质目标的实现接续奋斗。

(教研处)

新起点 新目标 新征程

国旗下的讲话

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

今天，我在国旗下演讲的题目是：新起点，新目标，新征程。

新学期对我们每个人吹响了不断追求进步、勇于挑战自我的冲锋号。回望过去，我们共同经历了知识的洗礼，见证了彼此的成长与蜕变。而今，随着新学期的开始，我们站在了一个新的起点上。这个起点，既是对过去努力的总结，也是对未来挑战的宣告。它告诉我们，无论过去取得了多少成就，或是遇到了多少困难，此刻，一切归零，我们再次出发，应以更加饱满的热情和更加坚定的信念，迎接新学期的挑战。

值得注意的是，就在本月，我国AI企业自主研发的DeepSeek发布了新一代智能学习系统，其算法迭代速度达到惊人的日均万次优化。这启示我们：在这个科技日新月异的年代，唯有保持持续学习的热忱，方能在时代浪潮中立足。对于我们而言，高考无疑是这学期的最终目标。但请记住，高考只是我们实现梦想的途径，而非终点。因此，我们的目标不应仅仅局限于分数的高低，更应着眼于自我能力的提升、人格的完善以及对未来职业的规划。让我

们根据自己的兴趣和理想，设定清晰、具体且可达成的短期与长期目标。这些目标将如同一盏盏明灯，照亮我们前行的道路，让我们在追求卓越的道路上，始终方向明确，矢志不渝。

求学的路，注定不会平坦，会有疲惫，会有挫败，甚至会有自我怀疑的时刻。但请记住，“若前方无路，我便踏出一条路！”——这不仅是神话中哪吒的呐喊，更是当代青年面对困境时应有的人生态度。就像假期档大热的《哪吒2》中哪吒历经天雷地劫却愈战愈勇，我们也要学会在压力之下寻找动力，在困难面前保持乐观。近期航天员在空间站开展的机械臂维修实验，正是用毫米级的精准操作诠释了“困难越大，荣耀越盛”的真谛。让我们脚踏实地，不畏艰难，勇往直前，用实际行动证明：青春，因奋斗而精彩！

最后，我想用一句话与大家共勉：“路虽远行则将至，事虽难做则必成。”让我们以DeepSeek团队夜以继日的研发精神追求卓越，以航天人十年磨一剑的坚守执着前行，携手并进，在新的起点上，带着新的目标，踏上新的征程。

(高三17班团支部)

春启万象新 奋进正当时

——我校召开“加强品格教育，提升德育能力”新学期班主任工作会议

春潮涌动催奋进，德育深耕正当时。2月28日下午，我校召开“加强品格教育，提升德育能力”新学期班主任工作会议，安排部署品格教育落实工作，统一思想，凝心聚力，赋能学校高质量发展。学校领导、全体班主任和政教处处室人员参加会议。

政教处和保卫处负责人首先分别通报了上学期学生违规违纪情况和班级管理以及校园安全工作中存在的问题，进一步明确班级管理、学生安全工作改进的重点。

党委书记刘顺义强调，大家要不断加强学习，将主题班会与思政课有机融合，坚持五育并举，在班级管理中突出思想引领，重点关注学生心理健康，用爱与智慧做好学生成长的引路人，以更高站位、更实作风，共同谱写立德树人新篇章。

校长李爱军立足教育发展新常态，充分肯定了全体班主任爱岗敬业、善于学

习、服从安排、以生为本的良好职业素养，客观指出了当前班主任工作中存在的问题和不足，并从课堂好品味、班级好氛围、师生好关系、家长好感受、同事好口碑等五个方面对新学期班主任工作提出新要求。

会议最后，副校长张小兵组织全体班主任学习了手机管理、品格教育、德育微行动、行为规范养成教育月等办法和方案，并就相关工作作出安排，同时要求班主任要通过科学管理、有效沟通、家校协同形成合力，兼顾班级管理的规则与温度，实现德育工作从“被动管理”向“主动自律”转变，让教育真正回归育人本质。

本次会议既是对上学期德育工作的深度复盘，更是实施品格教育的工作动员。全体班主任将以“功成不必在我”的胸怀和“功成必定有我”的担当，共同谱写学校高质量发展的新篇章。

(政教处)

星辰大海 梦想接力

——我校与安定区西巩驿学区共上2025年春季学期开学第一课

3月4日下午，为弘扬航天精神，激发学生树立科技报国的远大志向，增强孩子们的爱国情怀和集体荣誉感，我校与西巩驿学区共同组织了主题为“星辰大海，梦想接力”的开学第一课活动。本次活动由安定区花沟学校校长杜先锋主持。

活动在庄严的国歌声中拉开帷幕。西巩驿学区副校长李乾山发表了热情洋溢的欢迎词，表达了对定西一中师生代表的诚挚欢迎，同时也对新学期寄予厚望，鼓励同学们珍惜这次交流学习的机会，拓宽视野，增长见识。随后，校党委书记刘顺义发表致辞。他结合新学期的展望，激励同学们树立远大理想，以坚定的信念和不

懈的努力去追求梦想，在探索知识的道路上勇往直前，为未来的发展打下坚实的基础。

师生共叙航天员的求学故事，将活动推向高潮。我校何丰慧老师深情讲述了英雄航天员高中时期的拼搏岁月，那些为梦想执着奋斗的点滴，深深打动了在场的每一位同学。花沟学校学生代表孙嘉同学也从自己的视角，分享了英雄航天员的故事给自己带来的激励，让大家真切感受到梦想的力量。

集体诵读《航天少年誓言》时，全体师生声音洪亮、气势磅礴，誓言铮铮，展现出对航天梦想的无限向往与追求。航天知识问答环节，现场气氛热烈非凡。同学们踊跃抢答，在一道道关于航天基础知识与中国航天

成就的题目中，展现出丰富的知识储备。航天模型组竞赛中，小学组、初中组、高中组按不同模型分组比拼。同学们分工明确、团结协作，充分发挥团队精神与创新思维，让一个个航天模型在手中精彩呈现。

篮球友谊赛上，我校篮球队和西巩驿学区篮球队展开激烈对抗，球员们默契配合、奋力拼搏，每一次精彩表现都赢得阵阵喝彩。

此次“星辰大海，梦想接力”开学第一课活动圆满结束。它不仅是一次知识的传递，更是梦想与信念的传承。相信同学们在新的学期，将以更加饱满的热情和坚定的信念，向着星辰大海，扬帆起航！

(党政办公室)

荣誉升旗手风采



高三(8)班的白凯源同学，积极向上，乐于助人，勤奋刻苦，热爱运动，自觉遵守中学生守则。在班级中，他作为地理课代表，认真负责，积极于老师沟通。在学有余力时，热情帮助同学解决问题，为班级贡献出自己的一份力量。在学习上，他刻苦努力，乐于探索，永不放弃，在一次又一次的挫折与失败中磨炼自己的意志。他坚守初心，不懈奋斗，在求学的道路上永葆青春活力。他的座右铭是：穷山距海，无远弗届。功不唐捐，玉汝于成。

为班级贡献出自己的一份力量。在学习上，他刻苦努力，乐于探索，永不放弃，在一次又一次的挫折与失败中磨炼自己的意志。他坚守初心，不懈奋斗，在求学的道路上永葆青春活力。他的座右铭是：穷山距海，无远弗届。功不唐捐，玉汝于成。



高一(1)班的马玉强同学，品德兼优，德才兼备，既是班级同学学习的榜样，亦是任课老师充分肯定的典型。他以昂扬向上的姿态直面生活，用点滴行动诠释了新时代青少年的美德素养与责任担当。学习上，他勤勉笃行，成绩稳居前列。课间常见其耐心为同学们答疑解惑。生活中，他谦恭守礼，尊敬师长，待人真诚，无论是班级事务的统筹协调，还是校园公益活动的组织参与，他始终以高度的责任感全情投入。他不仅是学习上的佼佼者，更是道德实践的榜样。他的座右铭是：踏浪前行风正劲，不负韶华争朝夕。

他勤勉笃行，成绩稳居前列。课间常见其耐心为同学们答疑解惑。生活中，他谦恭守礼，尊敬师长，待人真诚，无论是班级事务的统筹协调，还是校园公益活动的组织参与，他始终以高度的责任感全情投入。他不仅是学习上的佼佼者，更是道德实践的榜样。他的座右铭是：踏浪前行风正劲，不负韶华争朝夕。

桃李盈香铸栋梁 巾帼韶光绽校园

——我校组织开展庆祝三八妇女节活动

阳春三月，人面桃花相映红！春风扑面，岁月中巾帼竞风流！在这充满春意、充满温柔、充满热情的三月里，我们迎来了一年一度的“三八”国际妇女节。为了向辛勤耕耘的女教职工们表达敬意，丰富大家的精神文化生活，我校为全体女教职工精心组织了一场庆祝活动。

活动在主持人热情洋溢的话语中拉开序幕，校党委书记刘顺义发表了真挚的致辞，肯定了女教职工们在工作中的杰出贡献，并向大家送上节日的祝福。

紧接着，激动人心的游戏环节正式开始。“踩气球”游戏中，女教职工们两人一组，腿上绑着气球，既要保护自己的气球，又要想办法踩爆对方的气球。一时间，现场充满了此起彼伏的欢笑声和气球的爆破声，大家仿佛都回到了无忧无虑的童年。趣味十足的“萝卜蹲”游戏中，参与者分别扮演不同的“萝卜”，听着口令依次下蹲，反应稍慢就会被淘汰。大家全神贯注，积极参与，现场气氛紧张又欢乐。在“乒乓球接力”和“跳绳接力”中，各

小组团结协作，配合默契。女教职工们身姿矫健，活力四射，充分展现了积极向上的精神风貌。而“爱的抱抱”游戏将活动氛围推向了高潮。随着主持人喊出不同的数字，大家迅速组队拥抱在一起，落单的老师则被淘汰。通过游戏大家拉近了彼此之间的距离，整个现场洋溢着温暖与友爱。这不仅考验着彼此的默契，又展现出大家丰富的表现力与卓越的凝聚力，欢声笑语回荡在校园的每一个角落，现场气氛热烈非凡。

最后，校长李爱军进行总结讲话。他向所有女教职工致以节日的问候，并鼓励大家在今后的工作和生活中继续保持积极向上的态度，不断追求卓越。

此次活动不仅让女教职工们放松了身心，更增强了团队的凝聚力和向心力，也激励着每一位女教职工以更饱满的热情投入到教育事业中，绽放属于自己的芳华。

(党政办公室)

物理与生活(九)

——照明与物理
物理教研组 古建新

我们知道,发光的物体叫光源。人类从原始社会开始就利用各种光源照明。最早利用燃烧的木柴来照明,后来发展成为清油灯,直到新中国成立以后,一穷二白的中国才大量使用煤油灯照明,少数人少量使用蜡烛照明,记得我们小时候家里还用煤油灯照明。电的普及应用使照明条件得到大幅度提高,上世纪八十年代,中国农村普遍用了白炽灯泡,那是由爱迪生经过几千次实验后发明的钨丝灯泡,其原理相当于电流流过电热丝而发热发光,那种钨丝的寿命可达两千小时。再后来因为白炽灯发光效率低,发热效率高而被日光灯所代替,日光灯的发光原理稍微复杂一些,它工作时主要应用了电磁学中的自感现象的知识。下面我们认识一下日光灯工作中的物理知识。

在图示的电路中,当开关接通的时候,电源电压立即通过镇流器和灯管灯丝加到启辉器的两极。220伏的电压即使启辉器的惰性气体电离,产生辉光放电。辉光放电的热量使双金属片受热膨胀,辉光产生的热量使U型动触片膨胀伸长,然后跟静触片接通,于是镇流器线圈和灯管中的灯丝就有电流通过。电流通过镇流器、启辉器和两端灯丝构成通路。灯丝很快被电流加热,发射出大量电子。这时,由于启辉器两极闭合,两极间电压为零,辉光放电消失,管内温度降低;双金属片自动复位,两极断开。在两极断开的瞬间,电路电流突然切断,镇流器产生很大的自感电动势,与电源电压叠加后作用于灯管两端。灯丝受热时发射出来的大量电子,在灯管两端高电压作用下,以极大的速度由低电势端向高电势端运动。在加速运动的过程中,碰撞管内氩气分子,使之迅速电离。氩气电离生热,热量使水银受热产生水银蒸气,随之水银蒸气也被电离,并发出强烈的紫外线。在紫外线的激发下,管壁内的荧光粉发出近乎白色的可见光。

日光灯正常发光后,由于交流电不断通过镇流器的线圈,线圈中产生自感电动势,自感电动势阻碍线圈中的电流变化。镇流器起到降压限流的作用,使电流稳定在灯管的额定电流范围内,灯管两端电压也稳定在额定工作电压范围内。由于这个电压低于启辉器的电离电压,所以并联在灯管两端的启辉器也就不再起作用了。

镇流器在启动时产生瞬时高压,在正常工作时起降压限流作用,启辉器中电容器的作用是避免产生电火花。

日光灯出现不久,就出现了一种节能灯。节能灯的体积小,结构紧凑,应用方便。首先,我们了解一下什么是节能灯。节能灯又叫紧凑型荧光灯(国外简称CFL灯),它是1978年由国外厂家首先发明的,由于它具有光效高(是普通灯泡的5倍)、节能效果明显、寿命长(是普通灯泡的8倍)、体积小、使用方便等优点,受到各国人民的重视和欢迎,我国于1982年首先在复旦大学电光源研究所成功研制SL型紧凑型荧光灯,二十年来,产量迅速增长,质量稳步提高,国家已经把它作为国家重点发展的节能产品(绿色照明产品)作为推广和使用。

其次,节能灯的工作原理是什么呢?业内专家表示,节能灯主要是通过镇流器给灯管灯丝加热,大约在1160K温度时,灯丝就开始发射电子(因为在灯丝上涂了一些电子粉),电子碰撞氩原子产生非弹性碰撞,氩原子碰撞后获得了能量又撞击汞原子,汞原子在吸收能量后跃迁产生电离,发出253.7nm的紫外线,紫外线激发荧光粉发光,由于荧光灯工作时灯丝的温度在1160K左右,比白炽灯工作的温度2200K-2700K低很多,所以它的寿命也大大提高,达到5000小时以上,由于它不存在白炽灯那样的电流热效应,荧光粉的能量转换效率也很高,达到每瓦50流明以上。流明是表示光通量的概念,反映发光的强度。

近几年,又有一种重要的照明灯出现,叫LED灯,很快代替了普通的节能灯。LED(Light Emitting Diode),即发光二极管,是一种固态的半导体器件,它可以直接把电转化为光。LED的心脏是一个半导体的晶片,晶片的一端附在一个支架上,一端是负极,另一端连接电源的正极,使整个晶片被环氧树脂封装起来。半导体晶片由三部分组成,一部分是P型半导体,在它里面空穴占主导地位,另一端是N型半导体,在这边主要是电子,中间通常是1至5个周期的量子阱。当电流通过导线作用于这个晶片的时候,电子和空穴就会被推向量子阱,在量子阱内电子跟空穴复合,然后就会以光子的形式发出能量,这就是LED发光的原理。而光的波长也就是光的颜色,是由形成P-N结的材料决定的。

上文中的量子阱有着三明治一样的结构,中间是很薄的一层半导体膜,外侧是两个隔离层。用激光朝量子阱闪一下,可以使中间的半导体层里产生电子和带正电的空穴。通常情况下,电子会与空穴结合,放出光子。科学家将量子阱的上层制造得特别薄,厚度不足30埃,这样就可迫使中间层产生的电子与空穴结合时,以变化的电场而不是光子的形式释放能量。电场的作用使邻近的量子点中产生新的电子和空穴,从而令它们结合并放出光子。

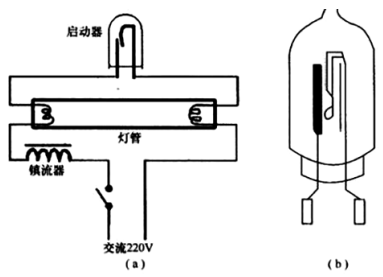


图 5-70 日光灯电路
(a)日光灯电路;(b)启动器。

在纵横交错的棋盘之上,每次落子,黑子与白子交错相融,犹如世间阴阳相生相克,是执棋者处理人生棋局的过程,也是执子者成熟的模样。

这才是成熟的模样

高二(16)班 袁天雷

“谋士以身入局,举棋胜天半子,先生大义,清白犹在。”石金泉用自己的行动诠释了这句话。2011年,一位名叫谢三秀的母亲抱着七个月大的女儿跪行了两公里。原来,她的女儿患上了眼癌,谢三秀花光了所有积蓄为女儿治病,无奈之下,她只能在网上发帖求助,但响应者寥寥。就在她绝望之际,一位自称是广州富家公子的网友留言说,他愿意捐出两万元,前提是谢三秀必须抱着女儿从广州大道一路跪到体育中心。这个看似极具侮辱性的要求,却成了谢三秀唯一的救命稻草。即使只有一丝希望,她也愿意尝试。然而,当她跪行了两公里后,那位富家公子不仅没有兑现承诺,反而嘲笑这位母亲。消息传出,各大媒体纷纷报道,幸运的是,短短三天内,谢三秀就筹集到了20万元的捐款。而那位“富家公子”不仅遭受了网络暴力,还被曝光了个人信息。他的名字叫石金泉,并非什么富家公子,而是一名网络推手。石金泉在看到谢三秀的求助帖后,决定帮助这位可怜的母亲。然而,他发帖没有得到回应,于是想出了这个极端的方法来吸引关注,从而达到筹款目的。作为幕后策划者,石金泉没有收一分钱,最后还捐出了两万元。他知道人性本恶,因此他不赌人性的善,而是赌人性的恶。以身入局,胜天半子。

成熟的模样,不在于外表的装扮,而在于内心深处的那份不忍之心,对世界万物的热爱与悲悯。

“先生屈膝在地,我可以仰望一生。”当女孩第一次见到资助她的人时,她惊讶地发现,这位好心人并非富商,而是一位残疾拾荒者。女孩从未想过,一直默默资助她上学的好心人,竟是一位腿脚残疾的拾荒者。胡雷一岁,父亲因故去世,母亲将他扔给了年迈的爷爷奶奶。六七岁时,胡雷因高烧引发小儿麻痹症,落下终身残疾。几年后,他的爷爷去世,80岁的奶奶无法照顾他的日常生活,胡雷不想成为负

担,每天爬行很长的路,去市区捡垃圾卖钱,渐渐地,人们都认识了这个坚强的年轻人,有些人给他食物,

有些人给他钱,他感受到了人间的温暖,于是开启了自己长达十五年的公益之路。靠捡垃圾和做手工艺品,连续捐赠100多万元,为500多名留守儿童送去了温暖。尽管他衣衫褴褛,但他的心却洁白无瑕。

人的成熟不是口头上说说而已,而是付诸行动,虽身处黑暗,却想着照亮别人。

“在世活佛”释素全,是一位连续打破三大禁忌的僧人。“开门迎女色”“禅床见血污”“后院煮荤腥”,然而这位僧人不仅没有招致谩骂,反而被奉为“在世活佛”。2008年汶川地震期间,什邡市妇幼保健院倒塌,而医院旁的罗汉寺却安然无恙。医院院长找到罗汉寺的僧人,希望能收留几十名孕妇。释素全毫不犹豫地同意了。当晚,孕妇即将分娩,天还下着雨,他腾出饭堂供医生接生。为了给产妇补身体,他在寺院后院架起大锅煮肉。此后,罗汉寺共诞生了108个小生命,恰好与寺庙壁画中的108位罗汉相呼应。为了感谢这位僧人,母亲们为他制作了一件“百衲衣”。佛者,绝境中大慈,苦难中大悲。信仰从来不是挂在嘴边,而是深植于心。对于素全法师而言,破戒也是一种修行,修的是他心中的佛。这就是成熟的模样。

真正的成熟并非岁月的积淀,而在于心灵的深邃与宽广。它体现在拥抱自己的不完美,深刻地洞察自我,在人生的风浪中保持平和,以及在认识到生活的复杂性后,依然能散发温暖而不耀眼的光芒。是在逆境中保持优雅,在挫折中依然满怀希望。

生活,有时如同铺满鲜花的小路,温馨而明媚;有时又似泥泞的道路,冰冷而坚硬。没有风暴的海洋不过是一滩死水,没有经历坎坷的成熟,终究是肤浅的。即使在雨雪霏霏的日子里,我们也要勇敢追逐那一缕阳光。

浮生

高二(5)班 王楚鑫

我曾读到一句古诗,深感震撼,那句诗是“云心无我,云我无心”。我无数次尝试翻译这句话,但久而久之,我意识到这样做实在是画蛇添足,于是索性保持其朦胧之美,顺其自然。

“云心无我,云我无心。”这是何等神奇的彻悟之言啊!人心之有,人生之起伏,实在是风云变幻,难以捉摸。

春日的清晨,薄雾缭绕,人心便隐匿其中,时隐时现。人心的善恶与向背,如同深渊般深不可测。我们在迷雾中摸索、彷徨、徘徊。有时,我们会对前路茫

茫感到绝望;有时,我们又会为水汽缭绕的仙境而陶醉。我们声声祈祷,声声祝福,惊醒了沉睡的春雷,在隆隆雷声中,人性得以显现。

在极美的夏夜,我们既渴望群蛙的喧嚣,又畏惧穿林打叶的嘈杂。我看到荷叶像掉了漆的搪瓷小碟一样在水中盘旋,点点新泥点缀其上。我们像莲叶一样随波逐流,时而停滞不前,时而激流勇进。雷声惊电,火花四溅,暴雨倾盆,我们在人生的欲火中接受着异样的洗礼。

暮秋时节,卷云时雨,我们或许已步入中年。秋收、秋草、秋水、秋风、秋月、秋时人。人心渐老,人生渐平。我们偶尔会捏碎一把黄叶,尘风从指尖掠过,叶脉却依然坚挺。我们迎来了告别,斯人老去,子女远行,我们开始思

考浮生半辈的果实。

双鬓斑白,风雪将至。人心、人生、人性,我们将一辈子的经历深埋心底,细细回味,叹息不已。何时急风雪,梅花白我颜。我们真的老于世故了,在刹那之间,我们会想起一生的遗憾,或有懊恼,或有悲楚。我们想从头再来,慢慢走,但岁月已填平了我们的余生。

我们终于从青丝熬到了白头。

我偶然在细品群书时,会在梦境中恍惚地想起许多人与事。当我们真正愿意安静时,会发现世上有两个自己,一个显于光明,一个隐于黑暗。我们开心,我们迷茫,我们突然欢欣,我们突然悲切。思索良久,我们不禁折服,我们经历了世界的周转,芸芸众生。原来我所依恋或所痛恨的一切人,一切事,无一是我,无一不是我。

清若荷花不染尘,廉如梅花不畏寒。中华文化源远流长,清风正气早已在每一个中华儿女心中播下了一颗充满生命力的种子。

廉洁不仅要内化于心,更要外化于行。

屈原在《楚辞·招魂》中写道:“朕幼清以廉洁兮,身服义尔未沫。”这是文献记载中首次出现“廉洁”二字,也是中国廉洁文化传播的起点。屈原是廉洁文化的最早倡导者和践行者,堪称中国廉文化的“鼻祖”。在君王昏庸、官场腐败的时代,他发出了“举世混浊而我独清,众人皆醉而我独醒”的千古绝唱,创作了“长太息以掩涕兮,哀民生之多艰”的传世名篇。他对“美政理想”的执着追求,对志洁行廉的坚定信念和至死不渝的高尚人格,如夜空中最耀眼的恒星,为后人提供了源源不断的精神动力,也赢得了司马迁在《史记》中的高度赞誉——“自疏濯淖污泥之中,蝉蜕于浊秽,以浮游尘埃之外,不获世之滋垢,皜然泥而不滓者也。”

春秋时期著名思想家晏子提出“廉者,政之本也。”他一生为国为民殚精竭虑,爱国忧民,敢于犯颜直谏,纠正国君的过错,节俭自律并身体力行。在晏子的治理下,齐国逐渐强盛,成为春秋一霸。晏子虽贵为齐相,却与家人过着十分俭朴的生活,食不重肉,妾不衣帛,居陋仄之室,坐弊车驽马。齐王得知后,命人送来黄金千两、千金裘、豪车豪宅,并赐他六十座城邑。然而,这些都被晏子婉拒。朝臣们讥讽他:“拿如此高的俸禄却过得如此寒酸,真是给国君丢脸。”

清风润万家,廉韵启新程

高二(3)班 黎琰

们要将自己培养成能担负起时代重任、为社会发展所需要的人,不负党和国家寄托在青年身上的殷切期望。

青年,当以史为鉴以行清廉。自反腐工作开展以来,我们从历史的失败案例中认识廉洁,从反腐教育的典范中深刻感受廉政,时刻为自己敲响廉洁的警钟,以案为戒,警钟长鸣。

青年,当以廉韵为帆,扬清风正气。我们青年一代生于盛世之中国,长于盛世之中国,在这大好的时代,我们更当肩负起国家赋予的使命,争做正气充盈、一尘不染的人,在永葆清正廉洁中擦亮人生底色。

清风吹盛世,廉洁造英才。吾辈青年将牢记“清廉”二字,用自己的热忱为祖国发展蓝图画上浓墨重彩的一笔,让青春无悔燃烧,让青春尽情绽放!

晏子坦然回应:“我虽生活俭朴,但用节省下来的俸禄接济了齐国境内几百户贫寒之家,这也是在宣扬国君的恩德。”晏子告老还乡时,还将应得的封邑、车马退还国家,可谓清廉至极。

作为新时代青年,我们更应将“廉洁”二字铭记于心,树立正确的人生观、世界观、价值观,志存高远,肩负时代使命。

青年,当修身养德以达清廉。所谓“致知、格物、诚意、正心、修身、齐家、治国、平天下”,修身是处世的前提。我

们要

青年,当以史为鉴以行清廉。自反腐工作开展以来,我们从历史的失败案例中认识廉洁,从反腐教育的典范中深刻感受廉政,时刻为自己敲响廉洁的警钟,以案为戒,警钟长鸣。

青年,当以廉韵为帆,扬清风正气。我们青年一代生于盛世之中国,长于盛世之中国,在这大好的时代,我们更当肩负起国家赋予的使命,争做正气充盈、一尘不染的人,在永葆清正廉洁中擦亮人生底色。

清风吹盛世,廉洁造英才。吾辈青年将牢记“清廉”二字,用自己的热忱为祖国发展蓝图画上浓墨重彩的一笔,让青春无悔燃烧,让青春尽情绽放!

推荐教师:徐 敏

我仿佛第一次走过您的窗前

高一(17)班 王炫博

真正的离别,没有长亭古道,也没有劝君更尽一杯酒。只是在一个和往常一样的清晨,有人留在昨天了。

就在那个“昨天”,我走过了您的窗前,走进了您昔日的花园,听着那彩色的小花,奏出飘香的甘甜。而就在“今天”,我走过那片荒地,走进昔日的心间,枯木凋花已经为一个失魂落魄的人把一切都准备好了……

在那干枯的花园中,我步步向前,直到经过您的窗边,看到屋内冷清一片,唯有阳光洒在落满灰尘的花盆上面。

我仿佛第一次走过您的窗前,看到了您自己的青春年华,那是未经磨练,青涩懵懂的少女颜面。

一席白衣,似玉壶般冰洁,一抹微笑,如泉水般甘甜。您站在镜前,梳理着自己的妆容,蓦然回首,看到窗边的我,向我轻轻招手,我给予您回应,您笑着开始摆弄那些自己的花花草草,那冰冷刺骨的阳光遇了您,也变得无比温暖。那空荡荡的盆中,又添了

些花花草草,个个儿笑得香甜。您轻抚着他们,而我在一旁看着,默默感受那冷冷日光渐渐变得温和,似照进了我的心间。我转过身,看到那枯萎的花草,才记起,这,是我想象中的您,是不曾见过的您的青春时光。

我回过身来,再看窗边,此时,一位中年男子伴您身边,我掩面而笑,那是我姑爷爷,我仿佛第一次走过您窗前。

那时的花儿开得正艳,您和他坐在桌前,微笑着享用属于你们的盛宴,秋叶从窗前飞过,窗中,两人头发已花白如雪,这时,门中走进三位来客,两位老人上前迎接,只是您,坐在一个属于您的“两轮车”上,您抱住了一位来客,激动不已,等看到那来客的脸,圆圆胖胖,正是年少的我!我的父母开心地站在旁边。咸味儿在我嘴中漫延,我抬手,拭去时间,再看时,中年的“他”已不在您身边,我不忍再看,闭上了眼,又忍不住睁开,想再见您一面。只是这次,是窗前愣住的我,床上人形的白布和以泪洗面的家人们。

忽然秋风阵阵,吹动了时间,眼前冰冷花盆拉我回到了花园。我仿佛第一次走过您的窗前,尘尘入眼。

我看着您梳妆的柜台,看着您与姑爷爷吃饭的餐桌,看着您抱我的门口,看着、看着、看着角落里孤零零的轮椅,和屋子里您与姑爷爷的照片……我仿佛第一次走过您的窗前,冰冷的味道让我感觉不是人间……当天空中一只孤雁飞过,低鸣声声,这土地,把我困在中间。这土地上生着我,也埋着她的过去,她的窗前。我迈开脚步,想踏入“昨天”,发现“我”,只是一个今天的影子……

我不舍地看向窗中,那瓶中,生出一抹绿,那是生机,是您的今天!我转头望去,天色已暗,高楼大厦灯火阑珊,那不属于您的烟火人间,您就在这屋中,度过您自己的春天!

我仿佛第一次经过您的窗前,那时,我是春天,您是秋天。

提笔,敢竭鄙怀?

君不见黄沙浩浩,意遣天台。闷雷九霄,不及后来。别友独酌,难掩颓然。再唤琼醪,又似自伴。晨曦跃然今东方,皆道非春。吾忸怩也鬓微霜。

掸尘复长啸,决意迈英豪。玉龙当先立,烈殿置风旁。倦倦远人意,何处是吾乡?戎外可谈儒,取首献帝王。弩马称坐骑,搦秦笑孩郎。同行皆忧潜,唯吾紧腰鞶。天下本无戾,百家欲起罡。一去三百日,出台闻芬芳。梵语轻哀吟,狂沙掩城邦。今日歌一曲,不往旧时伤。可观百花与沧海,不知前人及后来。请谏天阙仙不应,即御红尘推祠闾。神竟处,君赏雏菊乎?华清宫旁冷似雪,汝却言,风景似天颜。

封藩曾经事,举酒邀佳人。飞鸽示歉然,骐驎离中原。陟彼岷峰行,悠悠枯草鸣。玉铉华然若,肥月漾漾。伏志苍凉晚,鸢啼话几回。绝壁生层雪,落白采秋葵。孰能赐吾于金桥,亦能于黄金台上歌飞

黄天赋

高二(9)班 郭宇轩

燕乎?归途于美赋,国殇不得题。北雁辞旧故,三吏三别离。东风百花去,横柯乱眼迷。望五岳岿然,伊余兮朽殆。商南乎流淌,凄绝道阻长。万里传兵戎,老翁怎哀恸。撼君浮云意,羌笛自西凉。多情应笑我,凄凄话彩张。

达不足贵,穷不足悲。可碎银几两,解得世间惆怅。携兄共同柳,兴尽晚回舟。白鹭音天妙,长龙语黄袍。轻叹躬别与,奈何心阔阔。谈古论今者,征途无重阳。泪眼问花花不语,幽幽月明子规啼。迢迢牵牛织女星,我心似剑使天惊。缩地碎玉云烟暮,八十三载怒雷停。行路不遇唐王处,乘风千帆盼天晴。风兮雨兮终尽兮,云也雾也坦然息。终日讴歌歌天地,临危楼兮哀哉!怎明白白之理?会意子美之题?非也,非也。以书胸怀,其义如何?无以言语。自幼不通诗文,从秦汉起,隋唐未明。

黄天赋终。

指导老师:杨想录

魔方赋

高二(9)班 丁一凡

夫魔方者,益智之具,机巧之物也。其为器,不盈掌中,而变化无穷,莫测其妙。愚以为,此物虽小,其中蕴含之哲理,足以启人心智,发人深省。

昔者,伏羲氏作八卦,以定吉凶。今有魔方,亦非等闲之辈。其色五,红、黄、蓝、绿、白,各据一方,合而为一体。愚试论之。

夫魔方之变化,犹如天地之变易。春之草木,秋之收获,冬之凋零,夏之繁盛,各有其序,各有其道。魔方之面,各不相同,一转一换,千变万化,不可胜数。此乃魔方之妙,亦是其难。

魔方始于混沌,如盘古开天辟地,一分为二,再分为四,终成八面。八面者,八卦之象也。八卦相重,而成六十四卦,包罗万象,无所不包。魔方之变化,亦复如此。

余闻之,古有智者,好学深思,玩魔方以为乐。每于一转一换之际,观其变化,悟其道理。或曰:“魔方

者,人生之缩影也。”一转一换之间,犹如人生之路,曲折多变,难以预料。

魔方之难,在于求全。全者,面面俱到,色色皆合。然人生之路,求全不易。往往一着不慎,满盘皆输。魔方之乐,亦在于此。每于求全之际,忽有所得,喜不自胜。

愚以为,魔方之美,在于其内含之哲理。一曰变化,二曰求全,三曰耐心。变化者,适应也;求全者,追求也;耐心者,持之以恒也。此三者,人生必备之品质。

余尝见世人玩魔方,或欣喜若狂,或懊恼不已。欣喜者,得其所求;懊恼者,未能如愿。然不论得失,皆有所得。得者,得技艺之精进;失者,得人生之感悟。

魔方之妙,非言辞所能尽述。余试以诗咏之:天地之间一魔方,五色斑斓变化忙。求全不易心常在,耐性持之志不降。智者乐此以为戏,愚者望之兴叹长。

人生如棋局局新,魔方之中见真章。噫!魔方之理,深不可测。余虽浅陋,愿以此赋,抒发胸中之意。愿与天下好学之人,共赏魔方之美,同悟人生之谛。

魔方之理,虽小道,亦大道也。愿吾辈好学深思,以此为乐,以此为鉴。魔方之美,在乎一心。心静如水,方能领略其妙。愿与诸君共勉之。

“做自己”,竟是消费主义的温柔陷阱?

高二(12)班 张艳桃

在这个信息爆炸的时代,我们仿佛被一股无形的力量推着,越来越热衷于“做自己”。打开电视、浏览网页,铺天盖地的广告词都在向我们灌输这样的理念:购买xx,就能成为xx的自己。“洗去油腻,做回清爽的自己”“横扫饥饿,重拾活力的自己”“敬真我,勇敢展现独特的自己”“去那里,找回迷失的自己”。这些话就像魔咒,让我们不由自主地觉得,当下的自己不够完美,只有通过消费,才能实现自我提升、自我蜕变,最终成为那个理想中的自己。

但理性思考一下,如果消费就能塑造真实的自我,那《资本论》的创作者恐怕该是马斯克,而非马克思了。有人或许会反驳:消费能改变人,说不定还能让人成为了不起的人物,不消费,搞不好就成了“废物”。然而,这恰恰是消费主义精心编织的陷阱,它把“做自己”包装成日常消费需求,诱使我们不断掏出真金白银。

“做自己”的陷阱,大致可分为两类:造“物”与造“人”。先说造“物”,它的套路是告诉你,拥有某样物品,就能拥有该物品所代表的能力。比如那句“拥有它,做球场上更强的自己”,乍一听,还以为是篮球之神乔丹亲授的课程,满心期待地点开,结果发现不过是售价好几千的一双篮球鞋。还有“拥有它,做理想中更自由的自己”,本以为是传授财富自由的秘籍,看完才明白是怂恿你贷款去旅游。商家把钻石与爱情划等号,白表寓意表白,诸如此类,将物品与美好品质牵强附会,让你误以为拥有了它,自己就能变得更高、更快、更强。

这就好比有人觉得在淘宝上买个东西,就成了马云的亲密战略合作伙伴,实在荒谬。说“放肆做自己”,其实是想让你买他的染发剂;夸“瘦下来的你,真的很美”,实则是推销游泳卡。还有人调侃,办健身卡就像往功德箱里放钱,只是许愿用,至于不能瘦下来,全靠个人意愿。这些造物的手段,关键在于打造一种高级、优雅的品质形象。瞧,一个艺术家模样的人坐在公园里用平板电脑绘画,

你便幻想买了同款平板就能拥有这般创造力,到手后却发现自己还是更钟情于爱奇艺。一个游客模样的人拿着相机随手拍大片,你觉得买了相机就能成为摄影高手,买来才意识到,还得配上摄影师那灵活的双手。男人没打理发无人问津,抹了发油后帅气逼人,买之前你以为自己也能变得亮眼,买之后才明白,真正亮眼的人不抹发油也依旧出众。

倘若你对造“物”这套不买账,消费主义还有后招——造“人”。所谓造“人”,就是让物品等同于某种理想人设。这类消费品从不街头叫卖,只是悄无声息地展示,传递出一种暗示:你想成为这样的人,就买下它,拥有它就能成为理想中的自己。漫长艰难的竞选,只为坐上凯迪拉克,人家坐凯迪拉克去的是白宫,你坐上去可能只是去洗浴中心。在这种暗示下,你开始觉得自己与大女主只差一张豪华沙发,与真正的贵族只差一条梵克雅宝项链。可实际上,不买这些东西,我们有时也活得挺“贵族”,毕竟苦日子就像路易十四——没有尽头。想成为贵族,日子似乎永远没有尽头,今天想买一块表,明天想要一件外套,后天可能就渴望一套房子。所以,有钱的话,啥也不做大概就是贵族;没钱的话,就得不断买买买、玩玩玩,拼命挣钱证明自己有钱,才能沾上点贵族气息。仔细想想,为了“做自己”,又是消费,又是旅游,还得看别人脸色,实在太累。

我们可以享受消费带来的快乐,毕竟谁买东西时心里不乐开花呢?但一定要警惕消费主义。消费主义会让你盲目追求一个虚无缥缈、不被定义自我,付出难以估量的代价,最终才惊觉自己就像被精心算计的韭菜。那些花大钱出去玩,高呼“人生是旷野”的人,我从不觉得他们拥有广阔的旷野,只觉得他们家里有雄厚的财富支撑。消费主义,重要的是体验,而非盲目拥有物品,如非必要,勿增实体!让我们擦亮双眼,别再掉进“做自己”的消费陷阱,回归真实、理性的生活。

指导教师:何长江

以青春之我,铸就华夏之魂

高一(17)班 杜蕾

回溯中华文明五千年长河,那些闪耀着人性光辉的精神坐标始终指引着后世前行的方向。范仲淹“先天下之忧而忧”的济世情怀,文天祥“留取丹心照汗青”的凛然气节,陆游“家祭无忘告乃翁”的家国执念,如同夜空中的北斗,照亮了

中华民族的精神原乡。这些穿越时空的精神火种,在新时代青年的血脉中依然奔涌不息。

当历史的车轮行进至风云际会的当代,青年一代肩负着更为艰巨的时代使命。面对百年未有之大变局,科技革命浪潮奔涌,国际竞争日趋激烈,正是需要青年挺身而出的关键时刻。习近平总书记殷切寄语青年:“要以实现中华民族伟大复兴为己任,增强做中国人的志气、骨气、底气。”这既是对青年群体的深情厚望,更是激励我们奋勇前行的精神旗帜。新时代青年当以“功成不必在我”的境界和“功成必定有我”的担当,在民族复兴的伟业中书写属于我们的时代华章。

从秦始皇十三岁登基开创千秋基业,到霍去病十七岁封狼居胥;从司马迁忍辱负重完成“究天人之际”的《史记》,到刘胡兰十五岁英勇就义铸就革命丰碑;从陈乔年二十六岁从容赴死

的坚定背影,到当代神舟科研团队平均三十三岁的青春脸庞——这些跨越时空的青春身影,共同诠释着“少年心事当拿云”的壮志豪情。他们用热血与生命证明:青年是推动历史前进的重要力量,是民族精神的传承载体。

站在新的历史方位回望,那些在民族危亡时刻挺身而出的青年英雄,那些在改革开放浪潮中勇立潮头的时代先锋,那些在科技创新前沿孜孜以求的科研尖兵,共同构成了中华民族生生不息的精神图谱。正如毛泽东同志在《沁园春·长沙》中所描绘的“恰同学少年,风华正茂”的青春群像,新时代青年当以“指点江山”的豪迈气概,“激扬文字”的思想锋芒,在实现中华民族伟大复兴的征程中勇做时代弄潮儿。

历史长河波澜壮阔,一代又一代青年的接续奋斗创造了今天的盛世图景。生逢伟大时代,我们既是历史的见证者,更是未来的创造者。当我们以青春之我投身民族复兴伟业,既是对先贤精神的最好传承,也是对时代使命的庄严回应。让我们以“千磨万击还坚劲”的韧性,“越是艰险越向前”的拼劲,在实现中国梦的生动实践中放飞青春梦想,在为人民利益的不懈奋斗中书写人生华章,让青春在全面建设社会主义现代化国家的火热实践中绽放绚丽之花。



《素描》高三(11)班 王梓西

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、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。