



礼 風

第71期
2024.01

河北省怀来县沙城中学

(内部资料 免费交流)

高考光荣榜



学校数学单科第一
物理组合全市排名第一

张劲勃



历史组合全市排名第二

范玮宸



历史组合全市排名第四

张红宇



物理组合全市排名第七

成会泽



物理组合全市排名第十一

徐佳敏



物理组合全市排名第十一

何静



学校语文单科第一

陆蓉



学校英语单科第一

张宁



目录

卷首语

如果我是一只海鸥 郝佳妮 1

榜 样

持志而笃行，厚积而薄发 张红宇 2
难忘的高中生活 何 静 4
我在沙中学语文 陆 譔 5
高中数学学习经验 张劲勃 7
我与沙中的故事兼英语学习有感 张 宁 8

小说坊

上水五方山 张斯咏 9
拿赏金 王浩宇 10
寂静的夜 范秋雨 11
长夜 冯建航 12
姜饼人 赵梓媛 13
绽放在雪域高原的玫瑰 张 尧 15
一盏煤油灯 宋 微 17

菁菁校园

考场一类文

与其匆忙暴走旅行，不如享受慢生活 牛梦菲 18
早成需坚持，晚成需坚守 王 宁 18
坦然面对得失，浮沉之中成长 左 敏 19
滋养表达风采，展现智慧力量 张文琪 20+

现 场

关于几个话题的讨论 理 3、理 4 班 21



第七十一期

顾 问：刘伟东
编 委：王琳娜 曹振荣
李瑞雪 高志星
王顺利 王慧君
陈 娜 张 蓁
刘海莺

封面题字：王希科
封面绘画：21 班 梁 馨
主 办：河北省怀来县沙城中学
朔风文学社
通讯地址：河北省怀来县沙城中学
邮 编：075400
电 话：0313-6860372
邮 箱：liruixue1221@163.com
出版日期：2024 年 01 月

(内部资料 免费交流)

同题作文

整治“自媒体”乱象 维护和谐网络秩序

孙小敬 23

网络清明，需各方拂尘

牛青锁 24

校园时讯

他山之石拓视野 凝心聚力谋新篇等 9 篇 25

诗露花语

窗下怀友 范 玥 29

绝句 闫 帆 29

奇迹 罗云飞 29

悄悄地想 张旭东 29

梦笼 屈世睿 30

风 阎亚琳 30

万物有声

天色 张艺龙 31

一本书的自述 许湘渲 32

假如我变成一阵风 马伊泽 33

海棠依旧 王 嘉 33

人生小品

秋日随想 李嘉阳 34

改变 柴嘉琳 34

钥匙 宋旭尧 35

羽毛球之乐 连俊琪 36

读思品鉴

阅读之后享人生 杨子芦 37

书若一缕光，拨得云雾开 祝冰雪 37

幽幽书墨香，漫漫成长路 牛睿博 38

铭记历史，珍爱和平 田晓红 39

我与书的悸动 李宇萌 40

改罢长吟

雨思（原稿） 何 轩 41

雨思（修改稿） 赵双密 41

青春物语

少年的征程 王嘉宁 42

高三，梦想开始的地方 刘文月 42

青春英勇无畏，奋斗迎来曙光 张 璇 43

这，才是青春的模样 薛可鑫 44

亲旧容颜

永远的思念 夏 冉 45

六斤六两 梁雅婷 46

死亡无声 思念有声 米文鑫 47

归乡 忆乡 离乡 刘 忠 47

缺师的毕业照 段宇坤 48

和煦春风荡漾 薛卓禹 49

灿烂如她 陈 悦 50

时代印痕

一粒种子的力量 李诺锦 51

以突破闪人生光芒 以创新展强国雄风

刘晓镁 52

山川如酒

心系家乡，情系古驿 陈若岩 54

看这花开遍野 闫鑫烁 55

醉梦怀来 代亚晴 55

芳草萋萋

书殊相应，书途同归 季晓曼 56

落在青春的一束光 赵 冉 57

金秋飞叶更胜春 肖博泽 57

那一段悠扬的时光 张晟赫 58

忆 王玉瑾 59

爱是尽责 石嘉仪 60

教师文萃

致青春——高一新生寄语 韩艳艳 61

沙城中学也是一座植物园（五）

——校园着意植草花 赵双密 62

校友说

七律·咏母校——沙城中学 郑德禄 64

一张粮票 王占春 64



如果我是一只海鸥

645 班 郝佳妮

如果我是一只海鸥，一只青涩的海鸥。

看那，左摇右晃在海面上，那是我正在学习飞翔。我羡慕那些与星为伴、高昂着头自由穿梭在云海中的他们——我的前辈，也惊诧于他们挥舞着落满湿露的翅膀仍顶着狂风前行的坚韧……他们冲着那圆圆的落月，义无反顾地发起冲锋。我也爱这温暖的、带给万物之希望的鲜红的太阳，我也渴求能沐浴它的金光。但我只是渴慕。我畏惧着自己，也畏惧着我与它的距离。

如果我是一只海鸥，一只勇敢的海鸥。

看那，从悬崖峭壁上一跃而下，而后摇摇摆摆升上高空，这是我在练习飞翔。我跌跌撞撞跟上前辈，惊叹于处在云雾间观海时的壮丽，醉心于海平面上洒满的流光，感受着耳边呼啸的风……我也昂起了头，我看到了高悬在空中的太阳，不论结局如何，箭一般冲向这壮丽的梦想。我平展着翅膀，享受着这风儿携来的金光。

如果我是一只海鸥，一只浪漫的海鸥。

看那，我不再只关注着落月洒下的点点碎金，我也爱上了月亮铺在海面上那冷冷的清辉。我看鱼儿跃出海面，观浪潮拍打海岸，听风吹树叶之沙沙声，嗅花儿舞动之微微芳。我在海边歌唱，颂扬这美好的时光。我爱这世界！我欣赏着大自然赋予我的浪漫。我便又醉心在这美景中了。

我是一只海鸥，一只生长在世间的海鸥。



（指导教师：陈桂花）

持志而笃行，厚积而薄发

590 班 张红宇

光阴如箭，日月如梭。六年前到沙中报名的情景仿佛就在昨天。而转眼间我已走出校门，迈向大学。沙中，见证了我六年的刻苦学习，见证了我六年的汗水与泪水，更见证了我的成长。

2017 年的夏天，是一个难忘的夏天。沙城中学第一届六年一贯制开始招生了！我带着憧憬与渴望，在选拔考试中竭尽全力，总算是以略高于分数线的成绩成功考入。

9 月份，我来到沙中，看到了学校的优美环境，感受到了老师的和蔼可亲，更是发现了身边的同学个个“身怀绝技”。再长的课文，总有人能记住；再难的题，总有人会写；再抽象的知识，总有人能理解。作为第一届六年一贯制学生，我们头上仿佛戴着一个光环，但肩上又背负着一份责任。初中三年，伴着欢笑与泪水度过。

高中，我赶上第一届专攻班组建成立，我有幸加入其中。面临人生第一个重大抉择，选科，我出乎家长、老师、同学的意料，选择了历史、政治、地理组合，传统上的大文组合。主要原因不是学不懂物理，而是我对于文科的热爱。兴趣是最好的老师，选择自己热爱的，一定可以克服一切艰难险阻，到达成功的彼岸。

上了高中，我才发现初中的那些辛苦只是小打小闹。课本内容多，作业量大，休息时间少，考试频繁。动不动就会有一阶段，感觉自己什么都不会，感觉自己好累。读书的日子一定是辛苦而漫长的，没有人能够一帆风顺，能够轻而易举取得成绩。疫情占据了高中的好多时间，无形中给高中的学习增加困难。幸运的是，最关键的阶段，高三下学期，疫情的阴霾终于驱散，能够在学校完成高考前最后的冲刺。选择文科之后，我凭借文科成绩不太拖后腿，文班中数学

成绩突出，取得了令自己和家长满意的成绩，也不亏当初的选择。或许没有人能够打有万全准备的仗。当我还想再多学一点的时候，高考还是来了。不求超常发挥，只求在考场上把平时所学充分展现，不犯低级错误，沉着冷静，就可以了。高考结束后，我与就读六年的母校说再见了。

人生就是一场旅行，这是我最难忘的中学时代之站。接下来，还有更大的挑战在等着我。高考出成绩，紧张的我拖了半个小时才敢看成绩，没有梦想的那么美好，但也在正常水平之上。考试就是一门遗憾的艺术，高考也是，或许每个人都觉得要是再多考几分就好了，但机会只有一次。

六年来，是母校给予我机会与平台，是老师给予我知识与力量，是父母给予我支持与关怀，是同学给予我鼓励和帮助。六年的努力，化做高考成绩单上的一个个数字，不负青春年华，不负家长的殷切期望，不负老师的栽培与呵护。

至于学习经验，我想不论是什么科，还是什么知识，跟紧老师就是硬道理。老师布置的任务要不折扣地认真完成，老师强调的知识要反复背诵默写。学新课时，课前预习了解大概内容，上课时全神贯注，尤其不能犯困迷糊，课后认真完成作业，修改错题。进入复习阶段，要有清晰的复习计划，清楚了解自己什么知识会，什么知识不会，查漏补缺，利用考试来检验效果，用考试来找出学习中存在的问题。学习中最重要的是做一个诚实的人，考试不作弊是自然，平时的作业也应该独立完成，而不是东拼西凑或者利用拍题软件，整出一份全对的作业，这样做没有任何意义，反而会失去一次巩固提高的锻炼机会。

语文学科似乎是大难题，似乎总是徘徊在九十多分，一百零几分，但其实语文还是要回归基础，平时

的基础打好，高考的分数自然会高。该背的古诗古文会背，课文中的文言现象都记忆清楚，老师教的答题思路和答题角度都充分理解，再加以做题，巩固提高，多积累作文素材，一定没有问题。

数学学科重在思维逻辑，要有清晰的解题思路和严谨的论证过程，要的就是严密，如果基础知识掌握牢固，其实数学题目万变不离其宗。题目的样子是千变万化的，考的知识是相同的。好多同学可能基础不是太牢固，一味追求难题，这样是不正确的。基础打牢，公式定理都会背，难题才会一点一点攻克。数学实际上是一门非常有趣的学科，而且地位重要，拉分严重。尤其是对于文科学生，数学极其重要。另外，数学一定要练好计算，题目会做，数算错了，是最可悲的。

英语学科重在背单词，如果单词背好，英语的阅读、完型、七选五都不是问题。我曾经亲眼见证了一个同学成天背单词而提高成绩。如果说有人背单词总是背不住，背了忘，忘了背，那其实是没有掌握背单词的技巧。首先，英语不能学成哑巴英语，英语单词一定要先会读，再会背。单词的发音与拼写往往有直接的关系。再者，好多单词都长得很像，也有着差不多的意思，其实它们带着同样的词根词缀，不同的词根词缀有不同的意思。背单词的同时也要注重语法，否则完形填空、语法填空没法做对。作文部分、应用文写作要掌握常见的文体的模板，读后续写要掌握高分句式，掌握常见描述性单词，拥有编故事的逻辑思维。听力部分要利用好高中三年的练习听力的机会，掌握听力的基本设问方式和角度。

政史地学科重在平时的积累，不是一朝一夕就能提高的。要做到见过的题型下次就会，这就已经非常不错了。这三科都需要下大功夫去背诵理解，要充分利用好零散时间。同时也要掌握固定题型的答题方式，答题角度，答题术语，答题规范。知识点往往比较零碎，需要花费时间去记忆。应该先整理出课文的思路，有大致的思维框架，再进行记忆。

由于高中阶段我没有学习物化生学科，所以这三科的学习经验就不赘述了。

至于是否需要笔记本、错题本，一些重在积累的

科目可以有笔记本，如果全都记在书上，书不丢的话也可以。数学错题本也不必要把所有做错的题都整理上，只需整理重点题，好题，思路上有启发的题。如果数学能力强的同学，没有错题本也可以。准备笔记本、错题本都不是目的，重要的是成绩。一切有利于成绩提高的方法都可以，不必要非要按部就班地去写笔记，写错题。如果花费大量时间去写这些东西，把笔记本设计得精美无比，只是为了应付检查，写完之后束之高阁，看也不看，反而是本末倒置。

至于刷题，现在讲究反套路。数学可以刷题，多见见题型。其他学科刷题也有好处，但不是关键。有时间还不如巩固基础。例如英语学科如果仅是刷题，订正答案是毫无意义的。做英语题能够学会课外的单词，补充遗忘的语法点，才是真正的收获。政史地三科可以适当多做题，多见题型。但这要建立在基础巩固的前提之上。

所有的学科都要注意选择题。选择题的分值较大而且易错，是最容易拉开差距的。大题即使不会，也会有过程中的几分，而选择题对就是对，错就是错，稍不留神就会丢好多分。分数高的试卷，选择题分数一定不低。

总体上，每一科都需要记忆好多东西，要博闻强记，注意不同学科的记忆方法。不管什么学科，还是要回归课本，课本是一切题目的出处与来源。

同时，初中同学要关注近几年河北中考真题，高中同学关注近几年高考真题，因为真题代表了命题的方向，真题的质量也是最高的。

高一高二如果有时间，语文和英语要好好练字，一手好字会在无形中帮你提高分数。即使不能做到工整美观，也至少做到能被看清楚。

其实，不同学科之间是有关联的，2023年高考历史考唯物史观，实际上这更多是政治学科的。学有余力的同学，要能够跨学科建立综合的知识思维框架。

最后，如果有时间，一定要多了解一些课外知识，关注时事新闻，社会热点，拓宽自己的知识面，增加视野，打开格局。

学习习惯上，建议同学们能够将自己的桌面，桌

斗整理得干净整洁。不同科的学习资料和卷子分开整理,这样会使学习有头绪,不至于一上课就翻箱倒柜找东西,老师开始讲还没有找到东西,这也是我中学阶段的一个痛点。

为了保证第二天的听课质量,不建议熬夜学习,在学校的晚自习时间是足够的,中学生还是应保证充分睡眠。如果非要增加学习时间,也应该早起,早上的学习效率会高于熬夜。如果熬夜导致第二天萎靡不振,就得不偿失。如果熬夜不影响第二天学习,可以适当增加学习时间,但也应适度。高三的同学,可以适当增加学习时间。

学习的同时也应该及时吃饭,锻炼身体,身体是

革命的本钱,有一个健康的体魄,才能有好的学习成绩。

高考不能决定整个人生,但会决定大学的平台与起点。既不能将人生全部压在高考上,也不能过于不重视。以上是我对中学学习经验的一点分享。

(指导教师:顾文平)



人生漫漫,聚也匆匆,散也匆匆。犹记得三年前一个细雨蒙蒙的下午,我拖着行李,怀揣对高中生活的憧憬,迈入了

沙城中学,转眼间,三年的青春已经成为回忆中的故事。

沙城中学——一千个日日夜夜的埋头苦读、拼搏奋进的时光在这里定格,理想与信念在这里交融。有幸进入专攻班的我遇到了一群尽职尽责、循循善诱的老师,他们带领我度过一个个轻松而充实的语文课,紧凑而奥妙的数学课,活跃而妙趣横生的英语课,高深而不失幽默的物理课,独具匠心的化学课,深潜而缜密的生物课。班主任提议建立的 576 班相册群成为三年青春的缩影,我们曾在班里满怀对未来的希望在墙上贴上自己的目标,我也曾在晚饭后与朋友于西侧林荫小路上漫步并互相鼓励,认真负责的班长在临近高考时每天早早地更换倒计时表,倒计时 45 天时开始的轮流早宣誓,高考前老师们赠予我们“金榜高中,展翅腾飞”的祝福……三年时光匆匆,我既在亦师亦友的老师们的相伴下收获了知识,也结识了一个个性格各异的同学朋友。

而高中生活中最令人刻骨铭心的莫过于高三考试月紧张充实的生活了。在考试月刚开始的阶段,我的不足缺陷一次次地暴露,那时“考的不理想是为了发现一个个潜藏的错误”成为我对自己持久的安慰,但一次又一次的下跌难免令人失落。物理老师用一个生动的类比劝慰我们,他告诉我们每个人在临近高考都会遇到看不到进步的情况,并幽默地称之为“高原反应”,而这是很正常的现象。已记不清当时究竟

是什么感受,但我深深地记住了这句话。细心的班主任也发现了我的失落,一次次告诉我“你高考肯定没有问题”。亲身经历了考试月的“折磨”后,我深刻认识到考试月不仅仅是用来发现问题的,更重要的是调整我们的心态,做到“宠辱不惊,淡然若水”。

在学习经验方面,首先,我认为时间管理是非常重要的。《淮南子》有曰:“圣人不贵尺之璧而重寸之阴。”在临近高考时,我曾将时间分配得十分精细,

难忘的高中生活

576 班
何静

比如上午的课间背单词，下午的课间背生物，自由自习看化学等。但计划总也赶不上变化，课间的时间分配总是被打乱，但持之以恒地自习看化学让我取得了不小的进步。即将升入高三的学弟学妹们还有充足的时间，可以多尝试不同的时间分配，充分利用有限的时间。

其次，效率是复习过程中最重要的两个字，在课堂上一定要积极思考，勤动笔，提高课堂效率。同时在记笔记、改错题方面，一定不要落入只改不看的误区，在时间紧张的高三可以把卷子分类整理好，及时回顾卷子即可，不必非改到本上，进一步提高效率。而每位同学都应多多尝试不同的学习策略，以效率为标准找到最适合自己的学习节奏。

再次，在面临几科都有缺漏时，可以先提高一门课程的成绩，使之有了一定的进步，最后再以点带面。当然，在临近高考时间紧张时，也要学会选择。以我为例，在距离高考不足两周时，我果断放弃钻研难以快速提升的物理，而将精力放在了英语学科上。记得有些学姐学长回忆高考时是自己引以为傲的英语拖了后腿，而我自考试月以来，英语状态持续低迷，曾经轻松的130变得遥不可及。最后的那段时间，我回顾错题，整理生词，总结做题经验技巧和自己的易错题型，在一番努力加持下最终取得令我满意的137

分。

最后，回归课本是十分重要的，一些琐碎的知识是辅导书难以概括的，需要我们重温课本。在最后阶段，我没能看完所有的课本，但在有限的回顾中发现了课本的重要价值。比如语文不用背的文言文中许多实词成为试卷中我们以为的陌生实词，选修中册单元任务中对于虚构作品与纪实作品的探究成为22年全国甲卷的题目；数学一道正切变换的课后题经变化成为模拟卷中的难题；物理一道有关电磁感应中含电容器的动杆问题的课后题成为模拟卷中多次出现的题目；生物课后题中对“螟蛉有子，蜾蠃负之”的介绍使我们知道其中蕴含的捕食关系，在遇到选择题时不会盲目归类为寄生关系……课本的价值无穷，需要更加细细地品味。

回顾这三年与老师同学们的点点滴滴，才终于知道为何高中的时光最令人怀念，感谢辛勤付出的老师们，感恩母校！

（指导教师：焦美玲）



我在沙中学语文

590 班
陆 譞

沙中，在我青涩时，容纳了我求学的汗水与泪水，承载了我成人的探索与困难——它时常是苦涩的。我常常想起夏日午后的风吹散奔跑的汗水；想起冬日大雪纷飞，在昏黄灯下，懵懂的情愫，知心的交谈；矛盾，和解，一个孩子成长为一个青年——果实是甜美的。

如果要讲与沙中的故事，实在是太多太多了，六

年的岁月都在唇齿间厮磨，不知道说哪一个。但最值得讲的，应该是与语文的故事。

小学时，我住接送站，书籍匮乏，只能接触到学校刊物和小卖铺一厚本装的盗版小说，于是常被人教导“不要看那些乱七八糟的书”，但我的热情没有被阻挡。上了初中，我在理想职业那栏骄傲地写下——网络作家。

初中的语文教师是韩艳艳老师。我记得很清楚，那时我常追着她讨论文学，“老师你觉得什么样的作品能拿上诺奖？”“老师你知不知道川端康成？”那时看的书大多是外国文学，初步了解到外国作家的写作风格，借鉴他们的描写与叙述手法，拓展自己的想

象力。我很喜欢和韩老师探讨文学，除了抖抖自己的书袋子，更重要的，是遇见文学的浪漫与梦幻。

韩老师呢，我最喜欢她讲的《湖心亭看雪》，不论清楚明了的文言知识，只言她讲张岱亡国之人，踏雪见同乡，文末却婉言全乃无国之人，雪中回首，怅然之情油然而生。她的课在知识上扎实明白，答题技巧讲得头头是道，在深构文学素养方式上也不落窠臼。

所以我想，初中有大把的课余时间，大量的阅读是必要的。上学期间的阅读效率是最高的，在不影响学业的情况下，不妨读些想读的，既然喜欢太宰治，不妨读读他的《斜阳》《女生徒》；或者忠于小众的追求，读读《霍乱时期的爱情》《无欲的悲歌》。有时名家著作难免读得云里雾里，这又有什么关系呢？徜徉在文学里看不同的世界，才是最有价值的。

上了高中，课余时间就少了，我只在高一偷偷摸摸看了《圣殿春秋》，之后与我相伴的就只有《作文素材》了。

高中的语文教师分别是焦美玲老师与龙喜凤老师。

焦老师只带了我半年，她的亲近感却让我难以忘怀。她坚持教学相长，耐心地听我们提出的建议，平常知识讲得明明白白，考试的答题技巧更是收获满满。后来的学习里总有坎坷，再遇见她，好像阔别已久，心中荡漾着欢喜，久久不能平复。

龙老师让我印象深刻的是她的为人，坦率真诚，洒脱随心，格局大，眼界宽，常常在课间坐在讲台旁的桌前，擦擦头发，喝一口水，眼里好像看的是云淡风轻，谈起问题来却刀刀致命。

高三下学期，我常常去找龙老师改作文，除了文章结构，被说的最多的问题是我的字太丑，不规范。有一次屏幕上展览，龙老师怎么也认不出我的字来，说它鬼鬼祟祟的，可叫同学们哄笑。这倒也不是我一个人的问题，快高考了，班里却常见人拿着大作文纸练字，说是回归基础。

如果让我回到高一，我一定认真听课，这样就不怕考卷与课文结合，凭空问我《荷花淀》的特色；我一定认真练习正楷或者隶书，让高三的阅卷老师为我的字而折服，创造 55 分的高分奇迹；我一定分门别类地整理素材，不囫圇吞枣，不糊弄老师；我一定认真背诵古诗文和它的注释，再也不怕《鸿门宴》的种种刁难，再也没有默写 1 分的耻辱。

后来龙老师觉得我“孺子可教”，尚有挽救的机会，就着重强调让我整理题型。语文的题千变万化，不变的是审题能力与阅读能力的考查。现代文阅读简答题遇到新题型就整理，自己分析如何审题，学会正确的审题思路，有趣的是小说或散文的第一、二问常有联系，第二题的题干也许就藏着第一题的答案；而现代文与文言文的选择都强调认真阅读和扎实基础，到了高三大家的理解能力都差不多，比的是谁能够真正做到“一手指原文，一手看题目”。

初中读的书大多造就的是文笔，而作文只要认真去写，去整理，弄清套路，差距也并不大。总而言之，高中的语文学科考查基础，考查耐心，考查学生的踏实程度，并非天赋，也非书目阅读量所能决定的。

再说些题外话。

中学时代常提起的是梦想。初中时候教导我们上清华北大，后来清楚自己的分量定了北师大、首师大，再到现在的江西师大。我就在想，一个人没有完成 211、985 的目标，是不是就失败了呢？

大多数时候，我们听见的是双一流高校的介绍，这鼓励着我们，但也让我们焦虑，仿佛除此以外再无出路。填报志愿时，很多院校的名字我都第一次见。我承认，那一刻我很动摇，想复读考个 211。

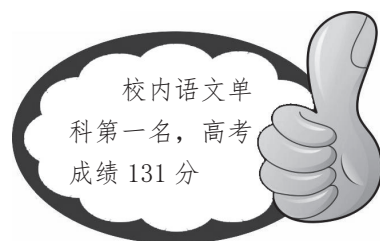
但是，怎么说呢，似乎这也并非我人生不可跨越的高山。我可以选择在考研时圆梦，因为它和复读一样充满挑战充满未知。我的命运仍然掌握在我手里，并且我更加清楚地看到了我想要的是什么，我的未来更加具有指向性。

所以在高中或初中的学弟学妹，你想要的是什么呢？你能否在未来的学习时光里为之奋斗呢？你是否能保证你看到结果时可以欣然接受？

沙中的学习生活充满了困难，它从来不是我幻想的玫瑰色的校园生活，没有罗曼蒂克，但它造就了我，这个侃侃而谈的我，这个拥有了更大的梦想的我。

衷心地，谢谢沙中，培养了我！

（指导教师：龙喜凤）



一、把数学当成语文来学。请你仔细回想一下自己在考试时遇到不会做的大题或小题，是不是因为课本上的基础内容没有理解和记住？高考试卷中有 80% 的题都是

基础题，所以如果想要提高数学成绩，一定要从基本的开始，记住每一章里面的原理、概念、知识点、公式定理和推倒过程以及所有例题的解题思路。把数学当成语文一样去理解和记忆，将基础内容先做到烂熟于心。

二、找准弱势题型。对于那些在考试过程中反复出错和完全没有解题思路的题型，必须要多做多练。按照刷基础、刷提升、刷能力、刷真题、刷易错的顺序来做题，不要直接去做整套的试卷，用一周一种题的频率，将自己的弱势题型彻底弄懂，吃透以后再谈别的。

三、刷套题，练题感。要根据高考数学的考试时间，来安排自己做试卷的时间，用定时的紧迫感来逼着自己，在做题的过程中学会取舍，并且要在做完之后试着复盘。例如你在某次定时做套题的过程中，因为一道题不会打乱了自己做题的节奏，在你总结复盘的时候，就必须考虑给自己限定一个时间。如果一道题卡 5 分钟就直接跳题，一定要保证试卷上能拿的分都拿到手。

最后说一下我自己的数学学习的经历。高一高二的时候就紧跟数学老师的脚步，认真听课，做好笔记，一定注意新授课的知识理解，比如二项式定理的本质而不是仅仅背住那个公式，到后期就没有简简单单那只考一个公式的问题了；然后就是在平时的练习和考试中不能打折扣，也别弄虚作假，通过它们来找到问题，总结薄弱点，如果整理错题本太费精力，可以

高中数学学习经验

576 班 张劲勃



自己整理一个查缺补漏本，一定要把每一块的基础都打好，这是后期提升的前提。过了高一高二打基础新授课的阶段，以及一轮

复习的一部分后，进入高三，就要开始调整学习方法。一方面要跟老师的复习进度，把握好一轮复习这个综合复习的机会，基础不好的赶紧补，基础好的就要加深理解。而到了二轮复习专题突破之后，基础已经打好，做综合卷会发现时间

不够、做不完等问题，我的方法就是在平时的自由自习，搜寻各地的模拟卷，一节课四十分钟卡时间做完填空选择，一方面锻炼放弃的勇气，另一方面提高做基础题的速度和准度，不要因小失大，这些在平时的练习中是要着重锻炼的。等到进入考试月，连续的考试，新题可以做，但是要量力而行，重点是把考试月中考了题的题进行整理改错分析，归类各种题型的解法，上课老师讲完的自己错了的题，课下要再看看再改改，到最后的最后，把所有卷整理在一起，好好看看，就该上考场了。

总之，高中数学的学习是一个系统的过程，前期跟紧老师，打好基础，后期抓住考试，才能提高。但无论如何，一定要脚踏实地，踏踏实实地走好每一个阶段，才能有好的成绩。

（指导教师：焦美玲）

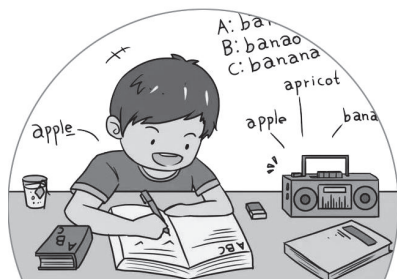
校内数学单
科第一名，高考
成绩 140 分



我与沙中的故事

兼 英语学习有感

591 班 张 宁



转眼六年时间已过，从初一到高三，我在沙中度过了充实难忘的中学

时光。毕业之际，也对母校生出深深的眷恋。回顾我的青春，从初中的清北研学到高中的北大专家讲座，不得不感慨学校提供的与名校的交流机会的确为我之后的学习点睛。

初一清华之旅，我为清华校园中浓厚的学习氛围感动，参观途中偶然看见的英文介绍让我对英语产生了浓厚的兴趣。但那时我只是个农村小学毕业的小学生，语法一概不知，语感更是从未听闻。幸而得到英语老师的耐心指导，为之后的英语学习打基础。直至今日，翻开初中整本整本的英语笔记，我仍然感叹是这些为我提供了充足的知识储备。升入高中，图书角里的英语杂志与青年报纸让我打开新世界的大门，我如饥似渴地阅读着，有时搭配文章后的练习题，这让我的阅读更有意义。在大量的阅读与练习中，我的语感慢慢得到培养，阅读越来越顺畅，准确率也逐渐提高。这一切都为我达到我的目标——高考英语 140 分打下基础。现在此分享我的学习经历与方法，希望对同学们有所帮助。

首先，我们要明白英语并不是能在几周内快速提升的科目，因而一开始就要做好打持久战的准备。遇到困难时，成绩停滞不前时，我们要始终坚定必胜的信念，相信付出总有回报。日复一日的单词背诵、短语积累或许枯燥乏味，但他们总会在意想不到的时候

发挥奇效。其次，在学习中的物理老师提出了“费曼学习法”，即自己理解，再讲给他人，这会让自己理解更深刻透彻。我将它应用到英语学习中，获得奇效。高中三年，几乎百分之八十的讲题环节都会出现我的身影，在给同学们解答问题的同时，我也学会了把握文章脉络，摸索出题思路，阅读理解能力有了很大提升。也正是因为老师和同学们的信任与鼓励，我的成绩才取得突破，人也越来越自信，因而我认为这不失为一个好的学习方法。最后，扎实的基础训练是取得满意成绩的不二法门，熟词生义、不规则动词表等必须熟记于心，成功没有捷径，踏实努力才是正道。

高考已然结束，我也离开母校，但在沙中的学习经历，尤其是英语学习，让我的性格有了很大改变，从初一不敢说话的小姑娘到高中面不改色地上台发言，自信是我六年时间最大的收获，也将是我今后人生中最宝贵的财富。我永远感谢我的母校，感谢教育我、鼓励我的恩师与帮助我的同学。在未来的道路上，我将不负母校的教诲，踔厉奋发，砥砺前行，为母校争光添彩！

（指导教师：焦美玲）



（订正：70 期封二高考光荣榜范玮宸应是历史组合全市排名第二）

上水五方山

628 班 张斯咏

正值明朝，时孝宗朱祐樞年间，兖州佘县有兄弟章忱宁、章恪荣二人。二人既加冠，便决心像南北朝时酈道元那样，踏遍神州大地。

起程当日，天朗气清，惠风和畅。二人收拾行囊，将《山海经》放在了最上面，怀里揣好《大明版图》，便沿着淮河逆流而上。行程数日，二人被一处白雾拦住，淮河径直通往雾中。环看左右，二人已被密林包围；抬头看，天空被切成两半，退是清风徐徐，进是白雾笼罩。二人壮了壮胆，顺着河水进入雾中，却见日光照耀，远无在外看来的阴沉，只有山峦叠翠，树木为荫。淮水呢，却在一单眼石人处分成两流，一流沿着山脚流，另一流却从山脚涌向山顶。而这单眼石人的背后刻着“石人一只眼，鼓动黄河天下反”。二人正愁为何为黄河，却忽被一股怪力推上山。

二人顺着向上的河水攀登，两岸间的柳树由枯转荣，新芽徐徐伸出，漫天的樱花落入浅浅水面。二人正沉浸在粉色的芳香世界中，忽地，跳出一只野兽，形状像牛，身上却长着像老虎一样的斑纹，通体金黄，只有角为鲜红色。那怪物见到二人，便直奔忱宁而来，并发出如人般的呻吟声。二人见状，当即吓得不知所措。幸运的是，一位身穿黄袍、头戴红巾的人身龙头神以一种不为人知的言语将那发疯般的野兽叫了回去。

刹那间，新芽变绿，长出枝叶，这水也变得澄清迅猛起来。

风过林间，沙鸟鸣声四起，清脆流畅。二人觉热，将身上厚衣脱下。抬头看，前方正有一间庙宇，屋顶为深绿色，牌匾上刻着“木隶庙”三个大字。二人见状，步入庙内。四外无人，只见一把方天画戟插在石中，地面为青石板，四面种满了月季花。正庙中供奉着二座神，一座为龙身鸟首，另一为龙身人面。二人跪下来，拜了几拜，转身欲去，却被眼前的景象惊住了：月季变为了鲜艳的牡丹，方天画戟不见了，青石

板变成了汉白玉，出来看，屋顶的瓦片也由绿色变为了黄色，庙外一只长着犄角的小猪，欢快地蹦跳进飘满金黄落叶的水中，快速地游走了。

落叶斜飞，金黄尽染。攀了几个时辰，二人早已忘记身体的疲惫，只有源源不断的好奇涌上心头。顺着“上水”，水流从一座石雕人的衣皱处流过。这石雕人像佛那样打坐着，头上却顶着一个九龙冠，身上衣服刻着鸾鸟与帝江。从背面看去，这尊“心宽体胖的大佛”却又变成了两座山神石雕，一座人面牛身，一座人面羊身。它们的衣尽处化作从前面看的那“大佛”的笑容，像是放下一切，从此释然的笑容。

雪下了起来。

漫天白雪纷纷，几个时辰不过，二人便经历了四季。枝动叶舞，寒梅绽放，竟有着一股傲骨笑风寒之气。二人搓了搓手，向手心哈气。顿时，那雾气凝结成了一道冰凌，飞到了树梢，化成了一座迷你金炉。恪荣正望向这金炉发呆，便听见耳边传来了道教的吟诵。循声望去，不远处有一座道观。二人正好奇，却发现那砌成道观的石头竟是镂空状的。风吹过镂空处的缝隙，竟成道教的念白。恪荣往那观中望去，只见里面墙壁上刻着“戒荣”这二字，此外，这两字竟是由人面蛇身神弯曲盘旋而成。砖石的背面都刻着蚺蚺，形态不一，姿势不同，其巧夺天工之势，令人赞叹。

云梯林立，艰险难行。经历了一天，二人早已劳累不堪。看那上水之流逐渐变细，二人便知将至山顶，便拖着步子继续。踏上山顶，上水竟趁着日光直流天上。二人站起来，回首眺望，才发现：东方青林翠草，艳花相衬，为粉色；南方茂树落于林间，飞鸟不息，是为绿色；西方金黄遍野，安祥宁静，是为金色；北方鹅毛纯粹肆舞，是为白色。并且脚下之土地上竟刻着：“东方红巾天下变，南方靖难绿变黄，西方仁爱是佛心，北方冬雪斗蚺蚺”。

二人这才明白，原这一路竟是先前太祖、成祖、仁宗、宣宗之概事。不觉之间，天忽暗，二人抬头望日，只见那上水竟化成一股紫气自在日食上。天地浑然一体，二人便决定待这日食退去便离开。可一连数日不退，到第十天，紫气散去，只剩日食。恍惚间，天空中竟出现一行字：“四方变五方，须自取俯仰现实宇宙间。”二人不解其意，只道是现实与梦境之区别罢了。

十年后，孝宗薨，朱厚照即位，世称武宗。自朱元璋始，经朱允炆、朱棣、朱高炽、朱瞻基等皇帝，大明犹乘快车驰于宇宙间。而大明国运，将会如何，源于《山海经》，觉于日食。

（指导教师：王玉杰）

拿赏金

625 班 王浩宇



我正独自捧着这檀木锻金匣，洋洋得意时，突然一个人跑过来抓住我的双肩，神情张皇地叫道：“切莫交还此物！”

啊呀！好运才刚到手，祸就跟着来了。我哪儿还能待在那儿，便一手把那人推开，一溜烟儿跑回家了。

我猛地推开门，再关住，紧紧闭上，又闭了窗，拉了帘，坐在床上，把这檀木锻金匣捧在大腿上，一边端详，一边细细琢磨。

那人说了什么？切莫归还？莫想诈我，那城墙告示可写得清楚着呢！

告示曰：“黄庄主祖传奇珠，檀木锻金之匣。今不慎失之，苟有得之而还于黄庄主者，赏金百两。”

看看这油亮的檀木，看看这闪光的金锻，还有箱子上面挂的锁，上面刻着一个“黄”字——这里面装的一定是那奇珠了！

于是我不再多想，拿了布，裹住那檀木锻金匣，背起来就出了城，往黄家庄赶。这一路上，行商的、当官的板着脸，运矿的苦着脸，只有我一个乐着脸，心里不停地念道：

拿赏金，吃山珍，享海味，穿绸缎，乐似神仙！

没到黄家庄，先到了黄家道。那道差守着不让进，说要什么通关文牒。什么通关文牒，不就是交点盘缠，盖个印子吗？可我这穷苦百姓，哪来的盘缠呢？

这时一个人走来说道：“这位客官手头紧哩？来黄家矿场，活儿是累，可银子也给不少哩！”

没办法，为拿着赏金，再累也不辞！到了矿场，才发现叫我来的人正是这儿的督差，这督差一边比划

着要采哪些矿，一边监督着人们干活，只是他脸上不甚高兴。不过我很高兴，摸黑，下坑，挖矿，把矿运到小车里，再倒进大车里，之后再把它们运到皇家的铸铁厂烧制。要不是公家管着，黄家人非得采矿炼钢一把抓。

还好这矿场在皇家道外边儿，不然又得多走一段路了。刚开始拉矿时，我倒是精神抖擞，但奈何矿重路长，拉了不到一半便也苦着脸，犯起愁了。不过我还是不算愁，于是心里又念道：

拿赏金，吃山珍，享海味，穿绸缎，乐似神仙！

苦了三天，赚够了盘缠，交了通关文牒，我便直奔向黄府。

我跪在大堂正中，面对着一张大檀木桌和坐在桌后的黄庄主。

“黄老爷，小民于城中偶得黄家奇珠，见告示曰‘归还者赏百金’，便殷切前来，特还此宝。”我低着头说着，双手抓着檀木锻金匣，胳膊并拢向前伸了出去。

一个丫鬟拿起檀木锻金匣，把它放在檀木桌上。黄老爷眯着眼，打着瞌睡，眼睛望着别处。空气就这样安静了几秒，黄老爷咳了一声，拿出钥匙，缓缓撬起檀木锻金匣的锁子。

我正抬着头，双眼直勾勾地盯着那檀木锻金匣，心里不断念道：

拿赏金，吃山珍，享海味，穿绸缎，乐似神仙！
砰！

黄老爷把檀木锻金匣里的东西随手扔了出来，丫

鬢在一旁一动不动——

那扔出来的，竟是一块大石头！

“竖子竟敢诈我！”黄老爷装腔地叫了一声，不知道什么时候，我身后竟立着两个差役，二话不说就要把我架起来。

我让吓得连魂都飞了出去，扯着嗓子喊道：“黄老爷，饶命，饶命啊！小的不知道那匣里竟是块石头……”

唉，哪还能这么倒霉呢？算了，想点开心的事儿。至少黄老爷饶了我一命，虽说要在这儿服役一辈子，

但也算饿不死了，只是我总感觉心里少了些什么。

……

我当上了黄家庄的督差，不时去黄家道上，看看有没有人着急需用盘缠，把他们领到矿场，一边比划着要采哪些矿，一边监督他们干活。

一天在看送运矿的路上，我忽地看见一个人，捧着个檀木锻金匣，洋洋得意。我吓得一激灵，着急忙慌冲过去，抓住他的双肩，神色张皇地叫道：“切莫交还此物！”

（指导教师：高立君）

寂靜的夜

603 班 范秋雨

雨夜，雨水滴滴答答浸润着大地，仿佛也打在了禹的心头之上。

“报——淮水决堤，请大人立下决断！”传令兵的一句话像是一把重锤重重地打在了禹已被雨浸润的心头，“下去吧，契会安排好的。”禹无奈地摆了摆手。传令兵走时关上门帘的一阵风把禹旁边已经枯黄的油灯吹得烛影摇曳。“这是第几次了？五次吗？还是六次？”禹的心头想着。这半年中已经有多少这样的情景，他已经记不清了。自从他被首领舜派来治水，已经是第七个年头了。他采用与父亲相反的治水方法疏通河道，排水通渠，从来是无往不利。

可是这淮水仿佛是上天跟他开的玩笑。作为四渎之一，淮水有着澎湃的水，有着最为凶险蜿蜒的河道。本来这并没有什么，治水多年的他即使面对黄河长江也不曾后退。但这淮水与其他水道不同，它的入海口被黄河的泥沙所占据，不到半年，黄河带来的泥沙，已经将它堵了不下十次。而淮水又处于雨量丰富的沿海，以致每月至少会泛滥一次。

禹将眼睛闭上，在那除了烛光外毫无光亮的黑夜中，仿佛有一个声音在他的耳边回响：“七年了，你是否还记得你的父亲？”是啊，父亲！自从父亲鲧治水失败，就被前部落首领尧放逐到了偏远的羽山，如果此次治水失败，他不知道如何面对父亲，如何面对百姓，如何面对首领。他不知道，也不明白为什么是

他要来治水！他如果治水失败，是否会像父亲那样被忘却、被指责甚至于被首领放逐？他不知道，也不敢想。他的呼吸变粗，呼吸出的气将本就残留的烛火带得更加昏黄。

“七年了，你是否还记得自己的妻儿？”那个声音又一次响起，仿佛恶魔的低语在他的心头萦绕。是啊，妻儿！他想起了嗷嗷待哺的启与瘦弱的涂山氏，几年间他为了治水几次经过家门而不敢进入，怕自己一旦进去，就再也没有勇气走出那个门，他本想在自己治水成功后带着喜悦与荣誉回到那个家，但是为什么？！这淮水为什么和他作对？！他想起了最后一次出门前启那明亮的眼睛盯着他，仿佛在问：“父亲，为什么要离开？”他想起了在离开前涂山氏为他轻弹去身上的尘土。他握紧了剑又松开，他不知道自己还能坚持多久。外面传来一阵井然有序的排序声，也许契已经带着人们开始了治理。风吹起门帘，那昏黄的灯光又闪了一下，仿佛即将熄灭。

“其实你即使放弃掉淮水，你也是治水的英雄。”这次声音更强，也更是让他的心头震荡。是啊，即使他放弃治水，凭他治理好了黄河与长江，不但不会受到责罚，反而会受到嘉奖，只要现在撤退，不去管那淮水，转而攻向济水等其他水域，他也许还能积攒到升任首领的功勋，让父亲与妻儿过上更好的生活。他握紧了剑，向前猛地挥出，仿佛下一刻就要喊“撤退，

我们去济水”。在这次猛烈的剑罡下，烛芒彻底泯灭，世界归于一片黑暗。

那个声音正欲再次响起，恍然间，过去的一桩桩、一件件仿佛幻灯片似的，又一次重现在禹的大脑，他想起了父亲临行时的嘱托：“儿啊，治水是父亲的夙愿，为了我们的部落，你一定要坚持下去。”他仿佛看见了自己的妻儿，他们好像在说，“治好水后，我们等你回家。”“救人！快救人！”一位正在营救落水儿童的战士发出的喊声将禹拉回现实又带入另一篇回忆：他回想起了自己为什么要来治水，他想起了那些苦难的人们面黄肌瘦的模样，他想起那些为了人类而对抗自然的前辈们。他知道在这片洪水肆虐的大地上，无数的人仍然在水深火热之中挣扎，他不想走了，他要在这里治理好后，再去下一个洪水肆虐的地方。他突然间明白了自己治水的意义，这次治水是自己接过先辈们与自然对抗的旗帜，这淮水不过是一条

泛滥的水系，只要人还在，只要还有双手，只要还有那工具，它就能治好，所以自己就不能撤退！他又一次握紧了剑柄，猛地向前挥出，仿佛斩断了过往。

雨声渐渐停下，外面抢修的声音也渐渐停止，这夜又归于了平静，但禹的内心却又澎湃汹涌了起来。他在思考该如何治理好这条水系，还这里的人们一个安定的环境。当天边彻底放晴，恰巧第一缕紫气东来的时候，禹站起来，推开门帘，走出了大帐，他要看看这淮水到底有多长、有多险、有多难治理，即使它再长再险再难治理，可他知道人族不能撤退，过去、现在还是未来都不能。

之后的日子里，没有人知道那一夜到底发生了什么，即使是与禹最为亲近的契也只知道自那一起，禹真正蜕变，有了胸怀天下的气概。

（指导教师：范继往）

长 夜

602 班 冯建航

雨已经下了三天了，冰雹打进小山家的院子里，撕开了院子里已经长成了的蔬菜，但是，小山一家好像还来不及为这些蔬菜伤心。天色将晚，细雨不断。

三间木屋，是小山的家，坐落在群山之中，一层山包着一层山。这山间住着许多人，他们都想走出这群山，却大都守耕一生，这里只有长不成参天之势的树和飞不高的鸟。

屋里没点灯，很昏暗。小山想尽快入睡，不去想睡前的那些画面。

“小山！你和你爹一样，都是木头脑袋，永远也翻不了身！”小山娘满脸怒色，可她声音里却分明透着哭腔。

“小山不去就不去嘛，去做个工人也不错。”小山奶奶还是微笑着。

老山什么都不说，只是吸烟，儿子考了两年，终于考上了高中，可他坚持去县城打工，他才十六岁，但他想撑起这个破败不堪的家，他要让弟弟读高中，读大学，走出群山。

闷雷敲着一家人的心弦。

小山入梦了。

……

第二天，小山很早就起了，他带了行李，去了县城，投奔一个工地上的亲戚，开始了他的城市生活。工作很简单，是用水浇砖，工作是这里最轻的，当然工资也是最少的。两个月后，不甘心的他向工长要到了扛石板的工作。脊背上经受了血的考验后，生出铠甲般的茧，他不喊累，在寄回家的信中，他时常写自己的工资怎样，吃的有多好，看到了什么从未见过的……十九岁，面色黝黑，半驼着背，满身灰尘的小山用自己的双脚走了六七十里路，回到了家，如果不是眼中的神气和脸上的光泽，真看不出这是一个十九岁的少年。

他回来劝弟弟继续读下去。

“我也要像你一样，出去赚钱，咱们家肯定会越来越好的！”弟弟听不进去。

小山什么都说了，说他才初一，他还太小，应该

学习更多的知识，应该学习更多的处事方法，可弟弟无动于衷。小山没过几天去了县城，可弟弟没去，他只是在家帮老山干农活。小山感觉很苦涩，能掩饰他苦涩的只有蛮干。

二十二岁，小山被人推荐去当一个钳工，工资和之前差不多，而且很稳定，他很开心。这年秋天的一个夜里，他做了个梦，梦见木屋塌了，废墟上长满了青苔。说不上为什么，他请假回了家，他借了辆自行车，骑进了群山，骑进了小院。他看见院里摆着一口棺。小山奶奶去世了。小山扶着自行车，他想先喊父亲，却喊不出来，他想流泪，却哭不出来，只是呆在院里，看着枯黄的院子和木屋。“哥，你回来了！”弟弟推开木门，带着满脸苦痛。

小山待了七天，他还是要工作。秋风吹着他强健的身体，吹透他同样强健的心。

而立之年，小山才结婚，老山想让儿子找县城里的女孩，可小山一直没动静，老山很着急，就在邻村给儿子选了个女孩，比小山小五岁，家境和小山一样穷。老山让二儿子给他哥写了封信，小山就只能回来参加他自己的婚宴了。是的，他不能做钳工了，他只是做个农夫，在群山中把庄稼好好打理着。一年之后，他的女儿出生了。两周岁，又是秋天，小女儿发起了高烧，一整天过去了，烧不见退。小山摸了摸女儿的额头，像是把手伸进了一盆开水。晚上，山脚下的小诊所紧锁着门，小山骑着自行车，抱着女儿，去了镇上，他想让她去上学，希望她有光明的未来，他可不希望她出事啊。可在镇上，医院人很多，小山越过长队，走到了挂号处。

“请您去后边排队，大家都很着急！”

“去后边排队！”

“就你家孩子的病是病？”

小山还是掏出褶皱的零钱，放上柜台，后边的一个男人把他的钱摔在地上。

“滚！”那人喊着。

小山好像失去了理智，他提起两只长满老茧的手，狠狠地抓住那人的衣领，嘴里却无力地嗫嚅着：“救救她……”

……

小山缓缓睁开眼，昨夜的雨水让屋子里充满凉气，他先看了看他的手，还是一个少年的手。他推开屋门，院子里的很多蔬菜被打烂了，蔬菜们正盯着小山，小山也许有点害怕，他走出了院子，他又走上了一个他走上过无数次的土坡，但他却看到了从未注意过的画面——暮夏的清晨，半轮太阳从山后露出，旺盛的绿野与展翅的鸟儿一同，向着升起着的太阳蔓延。

片刻之后，他迅速跑回屋，握紧了那张录取通知书。

（指导教师：仇竹娥）

姜饼人

641班 赵梓媛



天刚刚破晓，稚嫩的太阳刚刚敲开它湿漉漉的壳，玩了一手金蝉脱壳，拖着金色的尾巴从地平线探出头来。清晨的露水润湿了空气，舒服极了。

烘焙店的女主人早就开始忙了，她戴着一副红色斑点的手套，伴着扑鼻而来的香气，将一只姜饼人接出烤箱，满意地放在展览柜上。

姜饼人睁开眼睛，满意地赞叹：“多么完美！我一定是这世界上最威风的一只姜饼人！”

自他睁开被糖糊住的眼睛那一刻，他就意识到自

己的与众不同。在烘焙坊展览柜被擦得一尘不染的玻璃上，他看见了自己威武的身姿——匀称的棕黄色的身子，不高不矮，却比别的姜饼人强壮一圈。他的身上被细心的女主人用奶油画上了装饰，还在他的腹部镶上了一颗银色的糖球。最最令人惊叹的是，他只有一只胳膊。

这让他兴奋极了，他发疯一样地环顾着展览柜里的其他姜饼人。他们之中，有瞎了一只眼的，有两只眼全瞎了的，有衣服破烂的，自然也不乏完美得找不

出任何破绽的，实际上独臂姜饼人猜测他内里可能生了虫子。但只有他一个，全世界仅此一份，是一个威风凛凛的独臂姜饼人！虽然这独臂并不是他自己搞出来的，他依然引以为傲。

“我和别的姜饼人不一样。”他仰着脖子想，窃喜着。作为一个如此英勇的姜饼人，上天一定赋予了他不一样的使命，他必须要做出什么惊天动地的大事来才好。我们的英雄渐渐陷入沉思，望着玻璃外的世界发呆。玻璃被擦得太干净了，如果他会说话，一定会反复叫着抹布太过残忍，简直要擦掉他一层皮。不过这方便了姜饼人看外头人来人往的街道了。光鲜亮丽的都市丽人背着价值不菲的名牌包包坐上跑车扬长而去，焦头烂额的上班族频频看表担心赶不上车，有人在大街当中争吵，有人在街角尽头拥抱……系着红领巾的小学生兴奋地跑过来看展览柜里的甜品，她眼睛里流露出的占有欲让姜饼人打了个寒战，所幸小学生很快被妈妈拉走，姜饼人松了口气。唯一会长久注视着展览柜的只有街头那个衣衫褴褛的乞丐，因为他没有钱将姜饼人吃掉，所以他的目光让姜饼人满足了被关注的欲望同时也觉得安心。

“对了，”他灵光一现，“有一天我会穿着嗒嗒作响的靴子，捧着气派的独臂，在玻璃外观赏你们这群姜饼人……太妙了！接下来第一步，我要跳下这愚蠢的玻璃台……”

他试着将头探出去一点，好看到下面是什么样子：底下一片漆黑，看不到尽头，仿佛随时会有一张血盆大口来吞了他。可他丝毫不感到害怕，他坚信下面是一片美好的光明。即使他手中空无一物，但只要他勇敢，他一定会走出这玻璃罩。这是一场英雄的游戏，姜饼人的心怦怦跳着。

但这时，他突然感到一阵幽深的眼光注视着他——是那个近乎破碎的姜饼人。他身上笼罩着一种死亡的气息，脏兮兮的身上已经掉色了，沾满灰尘。他实在太老太丑了，甚至有一只胳膊已经断掉了。姜饼人们传言他曾经从地上爬上玻璃台，这太恐怖了，没有一个姜饼人愿意接近他。而这双恐怖的眼睛，就这样注视着他，平静得像一潭死水。

独臂姜饼人有些害怕，悻悻地缩回脑袋。这时候，一个温温柔柔的声音传来：“下面很危险！你可要小心哦！”那个胖胖的憨厚的姜饼人对她眨眨眼，独臂姜饼人注意到她头上有一个奶油堆成的大大的圆圆

的蝴蝶结，像小羊的绒毛堆在她褐色的皮肤上。独臂姜饼人的脸有些红了，他似乎觉得这蒸笼一般的玻璃罩更热了，他有一种冲动，他迫不及待地想要展示自己英雄般的身姿，打破这闷热的牢笼，跳到外面的世界去了！

“这是勇敢者的游戏！”他重申道。毕竟无论痛苦或安逸，他短暂的生命都一刻不停地流逝，当死亡来临的那一刻，他怎么记得起自己经历过什么痛苦呢？更何况，他深信英雄的姜饼人不会就此丧命。像那块又老又丑的“面粉”说的那样？这太荒唐了。

他一点点向边缘靠近，在胖胖姜饼人带些怂恿的眼神下，他感到要化了。也许他真的像人类一样出汗了。他有些兴奋，继续挪动着，十厘米……五厘米……

“我的胳膊是从玻璃台掉下去摔断的。”那个丑陋的姜饼人突兀地开口。“我们是渺小而无用的，你这样跳下去，只不过是徒增伤痛罢了。”他的声音很嘶哑，好像喉咙里有一片正在翻腾的浑浊的大海。这两句话似乎耗尽了所有力气，他闭上眼睛不说话了。反倒是胖胖的姜饼人嫌弃地尖叫起来，这似乎吓了她一跳。

独臂姜饼人听了老姜饼人的话有些恍惚，但只是一会儿，他很快在尖厉的喊叫声中清醒过来了。他大声喊道：“我不是诗人，也不是什么画家。我既不是为了收集灵感，又不为了遣词造句，更不会像你这般软弱地无病呻吟！我是个英雄，我是世界上所有孤勇和力量的结合体！”他狂乱地喊，眼睛瞟着胖胖的姜饼人，冲下玻璃台。

“啪”的一声，独臂姜饼人的独臂消失了，他一只胳膊也没有了，他的所有器官都不见了。他在地面上摔成了碎片。他的嘴再也不能喊出狂妄的话语，他身上的糖球再也不闪亮了，而是也摔成了碎片，像天上的星星碎在地面上。

残阳烧成一片，丝丝金光漏出来，给大地最后的余温。天就要黑了。

正享受着傍晚宁静的小憩的女主人听到声响，急忙跑去抢救那可悲的独臂姜饼人。一只被她咬掉一口的姜饼人躺在盘子里，缓缓睁开眼睛。看着自己本应有一只胳膊的地方排布着一排咬痕，他喜滋滋地想：“酷！独臂！我一定是世界上最威风的姜饼人！”

新的太阳升起了。

（指导教师：焦美玲）

绽放在雪域高原的玫瑰



594班 张尧

一

一条绿色的长龙呼啸着驶在戈壁滩上。

这辽阔的远不见边的原野，这灰黄的毫无色彩的土地，这荒芜的不闻人烟的“禁区”，唯有不时闯入眼帘的一棵棵挺拔着的白杨树，才能让人感受到点点生机。

五岁的优优乖巧地侧着脸，趴在列车的小桌子上，黑葡萄似的大眼睛呆滞地盯着窗外，来到这与家乡滨海风光全然不同的雪域高原，他却没有丝毫新奇之感。

“小王子把玫瑰花放在玻璃罩里，每天细心地照料着……”妈妈绘声绘色地读着儿子最爱的《小王子》想吸引优优的注意，可优优仍面无表情，不为所动。

“妈妈，我们去的地方有玫瑰花吗？”忽地，优优打断了妈妈。妈妈顿时沉默不言，嘴唇上下抖动，却愣是张不开口，窘迫地看向丈夫。

父亲向儿子那边挪了挪，宽厚的臂膀搂住优优，“来，优优先坐好，听爸爸和你说。我们要去的地方很冷，长不了玫瑰花。但是那儿有许多别的花呀、草呀，还有各种各样的动物，什么土拨鼠啦、藏羚羊啦，都是你从来没见过。”

“可我只想要玫瑰花，小王子那样的玫瑰花。”

“嗯……”爸爸想了想，“我相信，只要你乖乖的，好好上学，终有一天，你会种出只属于你的玫瑰花的。”

“优优，快看外面！”妈妈兴高采烈地喊了一声。不光是优优，车厢内几乎所有乘客的眼光一齐投向窗外。他们好像突然闯入了一个崭新的神秘国度，不约而同地惊叹了一声，随即陷入了沉默……

纯洁的安静的白雪，巍峨的连绵不断的山峦，信步悠闲的结实的牦牛，这是一个充满神奇魔力的世界，上帝按下了暂停键，允许人们放下手中一切工作，搁置心中一切杂念，只是死心塌地地将自己融入雪域高原，享受从未感受到过的宁静。

“呜——”火车到站了，小车站红砖黄瓦，狭窄

的站台上，早已有众多老乡等候。优优一家走下火车，站台上的人们欢呼着，镇书记拉木图几人手捧哈达走上前去，欢迎优优一家的到来。

这初来乍到的满怀期待的三口之家，这热情真诚纯真朴实的老乡，这柔软的赠给尊贵朋友的哈达，一时间，双方炽热的心仿佛紧紧贴在了一起。

优优一家马不停蹄地往家的方向赶。

不远处，山腰上，红砖砌起来的“祖国万岁”四个大字格外耀眼。

泛黄的白色面包车载着他们，道路漫长曲折还有不少颠簸。仲华的心随着车轮的上下下而一起一落，妻子正合着眼抱着熟睡的儿子蜷在车座一隅。男人有些恍惚，一个月前，仲华的工作单位展开了“上高原，搞建设”的活动，在自己对雪域高原热爱的驱动、工作的需要和家人的大力支持下，他决定拖家带口上高原！来之前，这里的环境有多么恶劣，他不是没想过，可当真正看到妻子的倦容时，他不得不重新审视自己当时的决定。他把头转向窗外，死盯着“祖国万岁”直至在视野中消失……

二

太阳即将结束一天的工作，落日的余晖将大地笼罩，高大的雪山一时竟成了害羞的姑娘，脸颊泛起了红晕，似与太阳不舍地说着密语告别。孩子们打打闹闹地跑出校园，释放出黑夜来临前的最后一丝喧闹。而优优没有回家，他走上了通向措那湖的那条路，他低着头，不经意地踢着路上的小石子，回想着在学校发生的种种。

在学校，优优和小姑娘卓玛关系最好。优优喜欢给卓玛讲他最爱读的《小王子》，卓玛也乐意分享妈妈做的风干牛肉。而优优和男生相处起来可没那么容易了，在优优眼中，班上的男生都比自己身材高大许多。尤其是那个叫扎西的男生，他的皮肤如同龟裂的土地，两颊泛着浓重的高原红，嘴角总是往下撇着，来到这里几年，优优从来没见过他笑过。和他站在一起，就像古代弱不禁风的书生见了身材魁梧的鲁智深。每

当扎西走近，优优都如同提线木偶，被人操控着一般，不自觉地低下了头。

今天课间，优优正给卓玛讲着书中的内容，卓玛没见过真正的玫瑰花，她盯着书中的插画陷了进去。扎西走来，一把夺过桌子上的书，他冷笑一声：“哼，真不知道有什么好看的，天天看这破书，一点男子气概也没有，我们骑马、摔跤，那才叫真正的男人呢！”优优一下子羞红了脸，他想反驳，可瞥见扎西攥成小石头一般大的拳头，只能把委屈都咽到肚子里。

“扎西，不准你这么没礼貌，赶紧跟优优道歉！”卓玛可不害怕扎西。

“切！”扎西不屑地哼了一声，把书扔到桌子上，趾高气昂地走了。

“优优，你别伤心，以后咱们都别理扎西……”卓玛说了一大堆安慰的话，可优优听着就像是在叽里咕噜地念经，最后一节课老师讲的内容也一点儿没听进去。

优优从水泥路走到土路，陪伴他的只有风声和影子。优优觉得吸进鼻腔的空气越来越潮湿，没忍住打了一个喷嚏。眼前出现一个挺拔的身影，是爸爸。爸爸还没回家。

措那湖面上有许许多多的鸟，仲华正用望远镜观察着它们的一举一动，浑然不知优优已经来到他的身后。优优安安静静地坐在离爸爸不远的一块石头上，在优优眼里爸爸就是一个巨人：高大的身材、宽厚的手掌，坐在爸爸的肩头感觉一伸手就能抓到天上的云。

“爸爸可不像扎西，那家伙空长了一副大块头，就会嘲笑人！”优优愤愤地想。

仲华放下望远镜，转身要找笔和本记录，没想到优优就在身后。

“优优，你怎么跑这儿来了？”

优优不知道该怎么回答，用“妈妈说你没下班”搪塞了过去。

“你小子倒挺聪明，知道我在这儿。但是以后一个人千万不能来这儿，危险！”爸爸慈爱地摸了摸优优的头。

忽然，湖面传来“扑腾，扑腾”的声音，父子俩一齐把目光投向水面。

“那是，是黑颈鹤！”仲华激动地喊了一声，又怕把两只大鸟吓跑，马上住了声。两只黑颈鹤正站在湖边，优雅而高贵，不愧被称为高原精灵。

仲华打开工作日志，写下：“今天在湖边发现黑

颈鹤两只，这是措那湖水质得到提高的表现，经过六年多的治理，措那湖的生态环境有了明显改善……”

三

高原上的冬季似乎要比别处来得要早得多，白毛风雪刮了一天一夜，小草一夜白头，措那湖的湖水也披上了冰冷的铠甲。

“优优，咱们去湖边玩吧。湖水结了冰，咱们可以滑冰玩儿！”卓玛边跳边喊进了优优家，小姑娘刚从天然冰柜里进来，小脸冻得红彤彤，全身上下冒着冷气。

“好喔！”优优一声欢呼，抓起外套就往外跑。

“慢点跑，注意安全！”妈妈伸长了脖子朝外望。

冰冻的湖面仿佛是一面大镜子，湖底浮上来的水泡，还没来得及涌出水面，就被定格，它们不是瑕疵，反而是玻璃镜上最雅致的装饰。

优优一脚伸前，起跑、停下，所经之处好似脸蛋上留下的一道泪痕。两人正玩得高兴，忽然听到一个小女孩的叫声。

优优和卓玛奋力跑去，原来湖中央的冰并没有被冻结实，小女孩正站在一块浮冰上，随时都有漂向远方的危险。优优机智地找来一根木棍，想把小女孩拉回来。奈何小女孩离得越来越远。

优优急得涨红了脸，就差不到十公分，这十公分竟成了世上最遥远的距离。优优“扑通”一声跳进水中，一手扒着冰沿，另一只手拿着木棍使劲往小女孩的方向伸。终于，女孩的手和木棍碰到了一起。

女孩刚被拉了回来，优优就觉得双腿使不上劲，也感觉不到冷。卓玛使出了全身的力气还是没办法把优优拉上来。优优只感觉到自己在卓玛的呼喊声中一直向下坠……

获救的女孩叫央拉，是扎西的亲妹妹。

优优的父母匆匆赶来，痛哭流涕，几近昏厥。

“仲华，措那湖水深几十米，况且现在严寒，要把优优捞出来，风险太大……”其实，仲华比谁都清楚，要把儿子从这偌大的湖中捞出，几乎不可能。

优优在措那湖底长眠了，仲华夫妇便在这雪域高原扎下了深根，守着儿子，护着这一方净土。

来年春天，扎西在措那湖边发现了一株从未见过的红花。

那是优优最喜欢的花，是一朵玫瑰，它火红，坚挺，它顽强，带着刺……

（指导教师：乔素兰）

一盏煤油灯

595 班 宋 微



四季轮换，总能看见母亲提着一盏煤油灯等在转弯处。

可我却讨厌母亲，她总逼我读书。那时候的我总也想不明白，为什么我不能像村里的其他孩子一样，奔跑在夕阳下、山野间、小溪旁，而是被困在厚厚的书本里。我埋怨母亲，以至于她在回家的路上等我，我也只觉得是为了看看我有没有逃学。村子里只有一处简陋的学校，在山下的先生家中，学费是整整一袋粮食。山路崎岖难行，一路下来，两条小腿酸胀，双脚磨破。叔叔婶婶也常说，女孩子去读书就是浪费粮食，没什么用，最后还不是要嫁人，这些粮食够我们一家人吃上整整半年了。每每听到这些，母亲都不愿多说一句，只是恶狠狠地盯着他们，还总是劝告我离他们远些。

我觉得母亲很奇怪，她好像永远都不会累。每天天还未亮，她便带着锄头在地里来来回回地挖，种粮，养猪，缝缝补补，一天下来也不见歇息，还时常木然地望着远方，许久不动一下。村里有人说她是因为父亲的去世受了刺激，变得像枝野花，在安静的草丛中沉默。我曾经问过她父亲是怎样去世的，她显得很冷漠，从不愿和我提起半点。只有在对待读书这件事上，才一改往常模样，似乎有了人该有的悲喜。

可我不爱读书，书本枯燥乏味，半点也比不上逃学和小伙伴们一起去抓泥鳅、下河游水的快乐。那一次我又逃学了，依然被母亲抓回了家，换来的是断掉的鸡毛掸子和红肿的屁股。这次挨的打比以往都要重，母亲泣不成声，我也泣不成声。身体的疼痛让我更加讨厌母亲了，我对她撕心裂肺地喊着：“总有一天我要离开大山，离开你！”后来的日子里，和往常一样，又好像不大一样，我很少逃学，母亲还依然等候在转弯处，提着那盏煤油灯。

升初中时，山里修了一条窄路。我有了去镇里读书的机会，母亲用她这些年来积攒的粮食为我准备着学费。收拾好行李后，母亲与我一同坐上了人生第一列滚滚向前的列车。这是我们第一次离开大山，行程

到一半，车上的人们都睡了，只有母亲和我没睡。我问她为什么不睡，只记得母亲说“我想再多看看你”，我的眼睛酸了一下，赶忙把头转向面对车窗的那一面。不久后我开始了住校生活，每月有一天的休息时间，因为车票太贵，也便不再回家去，与母亲见面的机会更是少之又少。再后来，我读了高中也上了大学，离家越来越远，觉得母亲再也管不到我了。

直到有一天，噩耗传来，母亲去世了。

我用大学四年来省吃俭用留下的钱，买了一张最快的车票赶回家去。回家的路上经过了那条熟悉的路，可这一次，路的转弯处再也没有了母亲的身影。到家门前我看着躺在棺材里的母亲，旁边还放着那盏煤油灯。我不敢去想她曾经多少次提着这灯站在转弯处，盼着，望着。想着能看到女儿回来的身影，却迟迟不见。我的双腿发软，心上好像给扎了一下，绽出一个血泡，难以呼吸。我不敢相信这个事实，她明明还那么健朗，那么能干，我以为我会有大把的时间去理解她，承认她，感激她。愧疚的大手将我拉入黑暗，泪的涌泉将我包围，我错了，错得离谱。

母亲死后，村里的人告诉我，母亲其实是被拐卖到大山里给父亲当媳妇的。她曾经逃过几次，第一次被抓了回来，差点打断了腿，第二次被绑了几天几夜……当时大山里到处流窜着鼠疫，不久，父亲和家里的许多人都死了，母亲活了下来。母亲能够幸存，也是因为当时家里不愿给她多余的肉吃，让她逃过了这场灾难。她明明能够从这里逃出去，却奈何我还太小，不忍心将我抛下。原来是我困住了母亲的脚步，我走了出去，却将她的青春、生命永远困在了大山里。

我既然无法弥补对母亲犯下的错，无法回头改变母亲的命运，那我就去拯救那些和她有相似命运的人吧，她看到的话应该会觉得欣慰吧！我更加刻苦地学习，起早贪黑，终于成了一名警察。执行任务中，我为我负责的小组起名为光明一队，深入打击拐卖妇女行为，照亮每个被拐卖的妇女回家的路，就像母亲当年那盏煤油灯。

（指导教师：卜晓伟）

考场一类文

与其匆忙暴走旅行，不如享受慢生活

理2班 牛梦菲

在当前物质资源充足的时代，人人都更注重精神上的需求，旅游就成为一种很好的方式。有人喜欢“特种兵式旅游”，粗略感受地方美景，不浪费一分一秒；有人喜欢漫步街头，细致体会城市文明，享受慢节奏的生活。而我认为，我们与其匆忙暴走旅行，不如享受慢生活。

慢生活更能让我们的头脑思考休息，让我们在忙碌的学习生活中得到放松，于寻常的城市里探索不寻常的自然美与人文美，闲逛、闲坐畅想着对美好事物的向往。

享受慢生活的“意”。

高速发展的时代，我们慢下来，去想象古人渴望的田园生活，感受古人的诗情画意，学习古人的精神品质。陶渊明“采菊东篱下，悠然见南山”的闲适，陶渊明退隐山间，远离官场，创作出一首首名作；少年成名的李相夷，坠落神坛后，开启了一人一狗一车的乡间生活，与世无争，享受着充实而又自由的生活……慢下来更能体会生活的美好，随心所欲，享受生活。

享受慢生活的“静”。

“非淡泊无以明志，非宁静无以致远。”只有静下心来，认真思考，才能真正学会道理。慢生活的一角，我们闲坐着，思考着做事的准则。当前互联网的

快速发展，网友们的“急”就明显体现出来，构建清朗环境，人人有责。不知全貌，不予评价是我们应思考的。“糖水爷爷”因17年坚持2元而登上热搜，网友造谣其不戴手套、口罩的言论使他停止继续卖糖水；浙江师范大学保送北京师范大学的郑灵华，因染粉色头发被网暴，最终去世……科技发展的时代，我们更应静下心来思考，规范自己的行为，享受慢生活。

享受慢生活的“美”。

我国坚持绿色的新发展理念，坚持建设富强民主美丽的社会主义现代化强国，到处可见美丽的人文景色，这么美的景色，需要我们去寻找，去感受。于平凡的城市里探索不寻常的人文美与自然美，去感受植物的生机，陶冶自己的情操，享受慢生活。

享受慢生活，于城市漫步中感受意、静、美，去思考生活，享受生活，更好地为构建美好中国贡献自己的力量。



(指导教师：乔素萍)

早成需坚持，晚成需坚守

592班 王宁

子曰：“无欲速，无见小利。欲速则不达，见小利则大事不成。”这古人的智慧告诉我们一个简单而

又深刻的道理，不要为了早早成功就急于求成，不要因多年未成就自暴自弃，只有坚持下去，才能守住早

成，收获晚成。

守住早成，需要的是戒骄戒躁，坚持本心。不忘初心，方得始终，初心易得，始终难守。清王朝末期，统治者沉溺于“天朝上国”的美梦，享受着祖先带来的早成，终使国力衰微，成为任人宰割的鱼肉。早成的人并不常见，守成的人更是少之又少。有的人仗着自己的早成，开始坐吃山空，早成终变无成。而江陵神童张居正不因早成而自满，在顾璘的帮助下，终成首辅之一。要想守住早成，不仅需要戒骄戒躁，更需要那始终如一的坚持。

收获晚成，需要的是不惧困苦，坚持如一。勾践卧薪尝胆，忍辱负重，坚持自己的理想，终得“三千越甲可吞吴”；居里夫人不惧困苦，十年磨一剑，最终证明了镭的存在。成功，并不会一直选择在风华正茂的年岁出现，它更偏爱于能够一直坚持下去的人，苦难就像一个筛网，它会筛下矫揉造作、急于求成的人，只会留下顽强坚持的人。成功并不是随随便便就能得来的，晚成功的人未必是不达的人，但一定是有坚守的人。

取得成功，需要的是心无旁骛，坚持为本。凡天下成功之人，成败之事，大都离不开“坚持”二字。

有志者事竟成，但只立下远大志向，不以坚持作为基石，怎能成功？祖逖少有大志，每日闻鸡起舞，终成一代名将；背篓少年王发不甘埋没于大山，每天坚持挥拍七千次，终于在世界青少年网球比赛中一举夺下桂冠。他们的成功，都是因为坚持。坚持，易说难做，做者易成，这易懂的道理，却又有多少人能真正做到？

一个国家，要想传承下去，离不开青年的坚持，国家如庭宇，青年如庭柱，是泱泱大国之栋梁。青年不能因幼有所成，就沾沾自喜，放弃努力；也不能因暂无所成，就自我怀疑，不再坚持。青春气贯长虹，进取压倒苟安，

“奋斗”二字，应写在每一代青年的基因里，让个人、民族、国家因坚持守住早成，因坚守收获晚成。



（指导教师：石嫦静）

坦然面对得失，浮沉之中成长

598 班 左 敏

每个人心中都有一个梦想，在实现梦想的过程中，我们总会有得有失，难免有成有败，我们必须以平淡坦然的心态去面对，才能迎来更好的人生。

不得不失不人生，不起不落不成长。成长路上跌宕起伏，人生旅途成败交织，辉煌与落魄绘成多彩人生画卷。

苏东坡因冤案被贬，在黄州度过了人生中最低谷的时段。他失去了形影不离的好友，失去了珍贵的自由与富贵，但他又何尝不是开启了崭新的人生？“问汝平生功业，黄州惠州儋州”，在这里，他的诗作习得了深度；在这里，他为生命增添了厚重。寂寞的黄

州因苏轼的笔墨而在千年的文坛中熠熠生辉。

遇到挫折坦然面对，是胜利者的态度；获得成就淡然对待，是成功者的态度。

李白被逐出宫的那一刻，他如释重负，挫折成了他人生的新起点，挫折成就了一个“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”的潇洒背影，成就了一位放荡不羁的剑客。任由风吹雨打，我心岿然不动。2020年突如其来的疫情，给不少企业带来了巨大经济压力。鸿星尔克是国产运动品牌，销量可观，因为疫情却也濒临破产，但面对国家需要，还是义无反顾地捐出五千万，始终不忘初心，挫而不堕、成而不骄是鸿星尔克

的态度。

落后奋发行路远，得中图强展翅高。面对失败落后奋起直追，才能走出更远的路；成功之后精益求精，才能赢得更好的发展。

史铁生在“活到最狂妄的年龄上，忽地残废了双腿”，他饱尝身心的双重折磨，在小小的地坛中焕发精神的力量，汲取生活的勇气，是他交给神的答案。他睿智的言辞，照亮的是我们的内心。被众人称为“央视一姐”的董卿，温柔知性，家喻户晓，但她依然坚持每天读书，充实完善自己，又创办了《朗

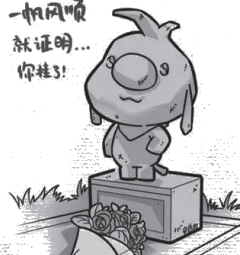
读者》栏目，实现了自己的人生价值，到达人生的新高度。

成长的道路不会一帆风顺，站在得失的起点上，我们心静如水，波澜不惊，能眺望更远的漫漫长路。

“竹杖芒鞋轻胜马，谁怕？一蓑烟雨任平生！”

（指导教师：张 蓁）

生活就像心电图，
一帆风顺
就证明...
你挂了！



滋养表达风采，展现智慧力量

638 班 张文琪

“语言有确凿的力量。”好的表达内容丰富，逻辑清晰，情感真挚。好的表达可以帮助迅速地解决问题，可以显示宽广的胸怀和气度。不难发现，好的表达对一个人，一个社会，一个国家的重要性。因此，我们要滋养表达风采，让智慧力量展现在生活中。

滋养表达风采，展现真实情感。“五四”青年们在北平街头振臂高呼，用呐喊触动着人们对家国的忧虑之心；湖南高三学子激情演讲，“凌晨六点的天真得很黑，但六百多分的成绩真得很耀眼！”激情的演讲无不激励着广大高三学子为高考一搏，为梦想一搏，这个女孩的演讲，内容精彩，情感真挚，展现了她作为一名即将踏上高考战场的学子内心的坚定。言为心声，以情动人，真情的流露使人们的内心倍受触动，现场达到了超出预期的效果。

滋养表达风采，培养清晰逻辑。小到一篇考场作文，大到一次国际会议演讲。表达中清晰的逻辑会使聆听者清晰准确地知道你所表达的内容。一篇高分作文离不开严谨的逻辑，清晰的结构会使得阅卷老师赏心悦目。万国会议上，周恩来总理据理力争，有理有据的表达捍卫中国主权。当今的中国，G20 峰会、金

砖国家会议、世贸会……大大小小的会议，每一位发言人，每一次演讲，他们用自己清晰的逻辑，清楚的表达，以理服人，表现着中国的智慧。

滋养表达风采，表现不同态度。场合的不同，表达的态度也会随机应变。作为中国优秀外交官华春莹，用了九年的时间登上了国际舞台，她自信的面庞，优雅的姿态，犀利的语言，向世界发出中国声音，“奉劝他们不要低估中国人民捍卫国家利益与民族尊严的坚定意志”。在谈判中她用从容不迫的态度反驳外媒的错误言论和无端指责。杨洁篪斩钉截铁地说：

“美国没有资格居高临下同中国说话，中国人不吃这套。”这段中美高层战略对话的视频一经流出，该句迅速登上热搜。这句话的背后是中国给予他们的强大的自信源泉，彰显着中国人的从容自信，生动诠释着大国担当。

好的表达源于生活。《人民日报》语出金句，其中蕴含着巨大宝藏，铿锵有力，字字有声。作为青年一代，我们应从中学习，提高表达能力。

表达风采待我们滋养，智慧力量由我们展现，让我们携手同行，让表达之光熠熠生辉！

（指导教师：王慧君）

现场

关于几个话题的讨论

理 3、理 4 班

一、“佛系生活”值得效仿、推广吗？

我认为，佛系是一种无欲无求、看淡一切的生活态度。与世无争、看淡一切的心态的确会令人活得快乐，但是如果每一个人都佛系了，谁来推动社会发展？谁来承担建设国家的重任？所以，中国青年应少一些佛系，多一点责任担当。要承担使命，就需要铁肩，要建设祖国，就需要顽强的毅力。敢于担当绝不是一句空洞的口号，青年需要磨练自己，刻苦学习，有志向，有本领，方可完成建设祖国的重任。拒绝佛系，拒绝躺平，让青春在新时代的广阔天地中绽放，让人生在实现中国梦的奋进中展现英姿。

——理 4 班林如意

我认为值得推广。我认为佛系不是过度摆烂，躺平不干，不是对自我的放弃与不负责任；而是一种会平衡、会享受生活的态度，更是一种不愿意随波逐流的平凡人的独特个性。当今社会高速发展，每一个人都承担着巨大的压力，大家可能是被驱使着拼命努力，以致“内卷”成为热点话题，不断地“内卷”对人的身心健康是有害的。近年来失眠人数大量增加，何尝不是与此有关？倘若人人都以佛系态度去生活，是否会少一些“病床”、多一份舒心，不争不抢而乐在其中呢？如著名博主李子柒，过着陶渊明一般的安逸生活，岂不令人羡慕？

——理 3 班万如玉

二、自媒体时代，我们离真相是越来越近了，还是越来越远了？

越来越远：

自媒体时代，我们在网上看到的事物，听到的传闻，大多经过处理，各类自媒体可以使用很多工具改

变原本的真相。社交平台上各种大 V 晒的多次 P 图后的美照，添加了各种滤镜的风景照、美食照，都在不同程度地影响他人的思考。有些人为了个人的利益，在镜头下散播虚假消息，掩盖真相。

——理 3 班李轩

技术的进步，大数据算法，个性化推荐，会根据我们的行为数据，推断我们的喜好，推送更多“我喜欢”的内容，结果就是造成人们在同质化的信息内容里，逐渐禁锢在自己所建构的“信息茧房”中。自媒体时代，人们倾向于欣赏碎片化的信息，于是很难了解事情的真相。在快餐式生活中，人们更青睐于短视频、快节奏，不愿意花太多时间了解事情本末，从而根据捕捉到的片面信息还原出自己认为的真相，结果往往失真。而人们长期沉浸在同一范围的信息满足中，失去了解不同事物的能力和接触机会，也会极大限制我们认知的提升。

——理 3 班秦红丽

自媒体时代，人人手中都有话筒，人人都有选择权。各大营销号争先恐后发布夺人眼球的内容，许多不怀好意的人为了博取流量，获得点赞，甚至恶意歪曲事实，制造危言耸听的假新闻。自媒体博主为了利益，还会花钱买水军，买热搜，恶意控屏。在抖音、微博等盛行的时代，我们都是瓜田里的猹，大众默认谁赞多信谁的，越信越点赞，越点赞信的人越多，那些真相也许早已陷入混乱之中，我们却无从知晓。

——理 4 班郝艳茹

自媒体信息在发布时追求轰动，便意味着不论什么都要抢先发布，毕竟自媒体太多，晚一点儿发布，效果便会大打折扣。这会引发许多自媒体在消息还未查实的状况下便着急发布的情况，这样不实的信息越

来越多,导致真相离我们越来越远。而且自媒体平台
的惩罚机制不完善,许多自媒体不负责任地传播谣言
后,对被造谣的人、对整个社会都造成了很大的负面
影响,而平台却没有及时从根本上遏制这种行为。惩
罚机制的不完善让造谣者无所畏惧,这也使真相离我
们越来越远。

——理4班刘静妍

越来越近:

各位同学从不同角度分析了自媒体时代为什么
网络上的虚假消息越来越多的现象,网络消息数量
多、质量差直接导致了离真相越来越远,而且,
从受众的角度上说,我们确实习惯于接受碎片化的信
息。但是,在自媒体时代,发声的人越来越多了,也
就意味着我们可以有更便捷的途径、更广阔的视野去
探究事实真相。我们有更多的办法发现问题,质疑问
题,挖掘问题,寻找真相。并且,自媒体的蓬勃发展,
对传统媒体也有一定的监督作用,更有利于我们直接
高效地了解真相。从这些角度来说,自媒体时代,我
们离真相越来越近了。

——李瑞雪

三、《开讲啦——麦家》观后感

这是最好的时代,科学技术日新月异,社会事业
蓬勃发展,生产力的大幅提高极大地改变了我们的生
活,让我们在吃穿住行方面有了更多选择。这也是最
坏的时代,光怪陆离的事物一次次占领精神的高地,
内心的宁静在信息流的冲刷下荡涤无存。“这个时代
追寻速度以及更快的速度,而人内心的欲望也被无限
放大。”为什么我们经常呼吁中华优秀传统文化的创新
性发展?我想,大概是因为我们在追求速度的过程
当中失去了很多美好的品质。“当时代变得眼花缭
乱的时候,我需要做一个气定神闲的人。”希望当我
们不得不追寻速度的时候,还能保有心底最真的品质。

——理3班冯天爵

现代社会,充满了巨大的欲望。时代以高速奔走,
而人被时代的洪流裹挟着前行,即使心中有目标,有
方向,也可能被欲望迷失双眼。麦家也曾屈服于速
度,但他在察觉后果断地爬出了自己深陷的漩涡,并

在公开场合勇敢地反省自己。“我想重新出发,坐船
去伦敦。”这样的决心让人敬佩。人在成长过程中,
总会有迷失自我的阶段。麦家讲:“当人在迷失时,
心就会空。心空了,黄金填不满;心空了,陷阱也就
无处不在。”

作为青年的我们,面对日新月异的时代,要竞争,
要快速。但是,我们要时刻记得反省自己,避免沉溺
在欲望的漩涡之中。“放纵自己很容易,塑造自己非
常困难。”愿我们都能始终保有内心的坚定,守护自
己的良心。在广阔的天地中,踏踏实实走好人生的每
一步。

——理3班张君

“千般荒凉,以此为梦;万里蹀躞,以此为归。”
致远方未必图快,定心性且需沉淀。人的一生大抵先
是追名逐利,后是追寻真我。在人心惶惶的名利场上,
有人失去了自我,成了红眼的兔子。“欲望就是最大
的自重”,人们对世俗的欲望趋之若鹜,常常忘记初
心,忘记目标。这个时候,我们便需要整理心情,重
新出发。不为浮世繁华,不为云烟过眼,不为霓虹辉
映,只为灯火阑珊处依稀可辨的前路。追寻最初的梦
想,初心易得,始终难守。

——理4班唐佳怡

著名谍战小说家麦家曾说:“世界天天新,日日
变,我要做一个不变的人。”的确,在这个日新月
异的年代,我们需要有一颗坚守不变的心。青年人需
坚定理想,笃志前行。有志者事竟成,在人生道路
上,必须有坚定的志向。壮志凌云的岳飞,背上
是“精忠报国”的赤子之志;为中华之崛起而读书
的周恩来,心中是满腔热血的少年豪情。他们皆
有一股志气,用笃行书写自己的少年豪情,书写自
己那页的壮阔史书。因为不能坚守志向,七岁让
梨的孔融竟成一代贪官,才华横溢的仲永亦泯于
世人。命定的局限尽可永在,不屈的挑战却须臾
不可或缺,唯有奋戟扬帆,笃行向上,方能保心之
清明。

——理4班林如意

(指导教师:李瑞雪)

同题作文

【题目】阅读下面的材料，根据要求写作。

写一段文字记录心情，拍一段视频记录生活，贴几张图片记录点滴……近年来，各类“自媒体”如雨后春笋般衍生，深入日常，融入生活。但“自媒体”在发展过程中也滋生了一些新问题。造谣传谣、假冒仿冒、违规营利……“自媒体”乱象不断，花样频出，在很大程度上干扰了人们的正常生活，扰乱了网络秩序。

日前，中央网信办开展为期两个月的“清朗·从严整治‘自媒体’乱象”专项行动，重在破解“自媒体”信息内容失真、运营行为失度等深层次问题，又再次明确压实网站平台主体责任，更强调了探索运用经济手段强化“自媒体”监管等。

对于整治“自媒体”乱象，你的看法是什么？请结合以上材料，写一篇文章，体现你的感受与思考。

【要求】选准角度，确定立意，明确文体，自拟标题；不要套作，不得抄袭；不得泄露个人信息；不少于 800 字。

整治“自媒体”乱象 维护和谐网络秩序

614 班 孙小敬

随着科技的迅速发展，各类自媒体如雨后春笋般衍生。在虚拟的世界里，自由成为人们最大的权利。然而未加约束的自由却成了有些人利用自媒体传播谣言、虚假盈利的保护伞。对此，我们需要整治“自媒体”乱象，维护和谐网络秩序。

整治自媒体乱象并不是说说就行，这需要每一位自媒体人对自己的作品内容检查把关并对其负责。近年来，各种视频软件兴起，人们在闲暇之时会刷上几个视频稍作放松，而有些价值观不当的内容会隐匿其中，日积月累就会对人们产生负面影响。作为内容发布者的自媒体人，对这种现象心中要拉响警报，自己要树立正确的价值观，让自己的作品传播正能量，并

在作品发布之前严格检查是否有不当甚或错误的价值导向。

除了自媒体人的自我约束，相关检查部门也要出台相应的政策，加强对网络秩序的监管维护。对于之前网络上频繁出现的娱乐明星的各种负面新闻，中央网办开展为期两个月的“清朗·从严组织‘自媒体’乱象”专项活动。中央网信办的重拳出击，使网络中的不良风气得到巨大改善。对于直播售卖商品欺诈消费者的现象，相关部门也出台了相应的法律法规，极大地维护了消费者的权益，也保障了商家的利益。各管理检查部门要针对实际情况做出及时的调整，加强对“自媒体”乱象的监管，在必要之时舞动权力的大

刀，运用经济手段强化“自媒体”监管。

作为自媒体的受众群体，我们自身也要有自己的判断。在面对不知真假的信息时，不要盲目听从，要有自己的判断，不要輕易被他人的言论所影响，坚守住自己的道德观念和行为准则。面对网络上某些大规模的批评或赞美时，不要盲目跟风，要判断其内容的真假对错，不成为他人手中的一颗棋子。在网络购物时，考虑自己真正的需求，不成为无良商家眼中割不尽的韭菜。

尽管清朗行动仅持续两个月，但其引导共创和谐

美好网络秩序的理念要持续下去，在各方的共同努力下，整治好“自媒体”乱象，共同维护和谐秩序。



网络清明，需各方拂尘

614 班 牛青锁

近年来，“自媒体”火成了一片天，深入日常，融入生活。然而，与此同时，各种“自媒体”乱象也频繁发生，给人们的生活和网络秩序蒙上尘埃。对此，中央网信办已经采取了整治行动，同时需要多方力量的加入。网络清明，需各方拂尘。

网络清明，需国家拂尘。中央网信办开展“清朗·从严整治‘自媒体’乱象”专项行动，犹如一把利剑直中要害，毫不犹豫地刺向“自媒体”信息内容失真、运营行为失度等深层次问题。在我看来，国家应加强法治管理，对于造谣传谣、假冒仿冒、违规盈利等乱象，应当按照程度轻重给予相应的法律处罚。只有把整治落到实处，才能引起制造乱象者的重视，消灭他们的猖狂，偃息他们的气焰。网络不是法外之地，国家机器是最坚实的保障和后盾。

网络清明，需网站平台拂尘。为什么失真内容和虚假信息能毫无障碍地在网络空间上“横行”呢？是因为平台并未负起相应的责任，甚至有些黑心平台还成了那些乱象的帮凶。一方面，相关部门需对不合格的平台进行惩罚和整治，严肃强调平台对信息传播和维护自媒体环境的重要作用，加强和落实平台的责任意识。另一方面，平台要及时反省整改，对信息内容仔细检查，规范运营行为，担起应负的责任，积极响

应国家的行动。

网络清明，需监管部门拂尘。在网络这个虚拟的世界里，有些人利欲熏心，搅弄风云，为了“红”，为了流量，不择手段，不计后果，罔顾法律，将网络世界弄得污烟秽气。对此，监管部门要加强监管力度，及时发现，及时扫清，及时惩罚。要探索运用经济手段强化管理，同时，更要不时进行大扫除，清除网络污染。

网络清明，更需要每个人拂尘。“纤纤不绝林薄成，涓涓不止江河生。”一个人的力量也许微不足道，但大家的力量汇聚起来，就是最强的拂尘法宝。规范自己发布的内容，对违规内容及时举报……一件件小事就是最终清朗行动的基础。

网络清明，需各方拂尘。只要万众一心，众志成城，我们终会到达清朗网络的彼岸。

（指导教师：曹振荣）



校园时讯



他山之石拓视野 凝心聚力谋新篇

为进一步开阔教育视野，更新教育理念，提升教师专业发展能力，谋求学校新发展，10月16日至18日，校长童晓明、副校长张国良、校务委员姜春梅、教研处主任邢国强、高考改革研究中心主任杨东明高中年级主管及首席教师一行22人赴山西省忻州一中参观学习。

古语有云：“独学而无友，则孤陋而寡闻。”办学理念是一所学校的精神和灵魂，它决定着学校的办学高度和办学质量。为期一天半的参观学习，使我们深刻感受到忻州一中的新思维、新理念、新方法、新

策略……以学生为本，以教师专业发展为要，以精细化管理为手段的办学理念给我们带来深刻的启发和感悟。

学习是手段，践行是目的。此番忻州之行，让大家更加明确了肩上的责任和担当，我们必将勇毅爱诚，与时俱进，求真务实，敬业奉献，以百倍的努力践行使命，以万分的热忱继往开来，传承沙中精神，续写沙中篇章，一路采撷，一路芬芳！

（高考改革研究中心供稿）

“趣”享运动 “师”展活力

——首届教职员工趣味运动会

10月25日下午，首届教职员工趣味运动会在学校运动场举行。此次活动既是强健教职工体魄、丰富校园文化生活、全面提高教职员素质的重要举措，又是带动和发展群众性体育运动、增进教职员之间的交流、创建和谐校园的有效途径。

校长童晓明致辞，他希望广大教职员在肆意挥洒汗水中舒缓压力，在默契配合比拼中收获快乐，赛出风格，赛出友谊，赛出水平，深刻感受沙中大家庭的温暖。同时在本次趣味运动会中展现沙中人团结进取、勇于拼搏的精神风貌，增强集体的凝聚力和向心力，营造健康文明、阳光积极的校园氛围。

本次运动会设置了旱地龙舟、毛毛虫、赶小猪接

力、摸石头过河、跳绳接力、趣味冰壶6个比赛项目。共有8支参赛队，200余名教职员参加。每个比赛项目兼具趣味性、娱乐性、协作性和竞争性，既有速度的角逐，又有智慧的较量，更有团队协作的比拼。

这次运动会不仅让大家放松了心情，起到了减压放松的良好效果，又促进了交流，增强了凝聚力，提升了团队协作精神。

一样的老师，不一样的风采。从三尺讲台到运动场，老师们从教书育人的园丁转换成赛场上全力以赴的运动员，尽情释放智慧与活力，从另一个角度展现了我校教职员朝气蓬勃、奋发向上的精神风貌。

（工会供稿）

助力青年成长 赓续红色血脉

10月26日下午，秋高气爽，阳光明媚，学校实验楼会议室传来阵阵掌声。这里正在举行怀来县关工委爱心小组“传承红色基因”爱国主义教育讲座暨助学金发放仪式。

童晓明校长致欢迎辞。他代表沙城中学全体师生热烈欢迎怀来县关工委领导及爱心小组的到来，对各位爱心人士为教育公益事业做出积极贡献表示衷心感谢。同时向为学生宣讲存瑞精神，进行国防教育的

战斗英雄董存瑞的侄子董继先同志和对越自卫反击战战斗功臣王新建同志表示敬意。希望同学们要坚定文化自信，弘扬光荣传统，赓续红色血脉，传承红色基因，自觉成长为担当民族复兴大任的时代新人，让党和国家事业后继有人；薪火相传。

爱心小组组长刘元江在仪式上介绍了小组自成立以来 23 年的工作情况，表示要继续把这项公益事业做大做强，吸引更多的爱心人士加入到捐资助学中，用爱心托起明天的太阳。

与会领导为学生发放助学金。此次活动中县关工委爱心小组共资助学生 30 名，资助金额共计 1.8 万元。

董继先同志为同学们讲述全国战斗英雄董存瑞的英雄事迹，激励在场师生自觉传承红色基因，让董存瑞精神与时俱进，薪火相传。王新建同志对学生进行了国防教育，让学生了解国防的重要性，增强国防意识。

县关工委副主任王首鹏给在座同学提出三点建议：一、希望同学们争做有理想的好青年。二、希望同学们争做有担当的好青年。三、希望同学们争做肯吃苦的好青年，刻苦学习，精忠报国。并希望社会各界共同努力，积极发扬甘于奉献、乐于助人的精神，助力更多青年学子实现梦想。

（教育处供稿）

研学于心，快乐于行，在北京大学邯郸创新研究院的精心组织下，2023 年 10 月 28 日，伴着第一缕朝阳，党委书记刘伟东、校长童晓明带领部分优秀学生代表开启了北京大学研学逐梦之旅。此次活动旨在让学生感受国内顶尖高校的学习氛围，明确学习目标，激发学习潜力，深化理想教育，培养家国情怀。

走进北大，走近科学。北京大学博雅博士后尚冬杰及环境科学与工程学院的 4 位博士带领同学们参观了大气冰核、静电轨道液相色谱等实验室及大气观测站，深入浅出地向同学们介绍了环境科学这一专业，使同学们开拓了视野，增长了见识，大家纷纷表示：被科学的力量所震撼！

尚冬杰博士向同学们介绍了环境科学与工程学院的发展与人才培养体系，并以“向上，做唯一的光”为主题，介绍了自己的成长历程。他鼓励同学们要“向

博学雅行

筑梦启航

上，看更远的世界；向上，点亮自己的技能树；向上，珍惜时间的力量”，希望同学们在人生旅途中不断向上，以后走得更高、更远！北京大学药学院党委副书记赵姗，以“北大医学，筑梦远航”为主题，系统介绍了北京大学医学部及药学专业。

深秋的微风略带轻寒，却掩不住大家心中如火的激情和热切的向往。刘书记和同学们分享本次研学的感悟，希望同学们要有理想，有信心，有毅力，做有学识、有见解、有能力、有担当、有家国情怀的人，要努力实现个人的社会价值！

本次研学活动中，学生们深刻感受到了北大的学术魅力和人文精神，他们将带着收获和感悟，继续学习和成长，为实现自己的人生目标而努力奋斗！

（高三年级供稿）

第四届“思源奖”颁奖仪式

2023 年 10 月 31 日上午，第四届“思源奖”颁奖仪式在学校实验楼会议室举行。

怀来县政府副县长程美霞，县教科局党组书记、局长乔建军，教科局领导班子部分成员、各义务教育学校校长参加颁奖仪式。

颁奖仪式由教科局党组成员、沙城中学校长童晓明主持。教科局副局长李建斌宣读优秀辅导员、优质生源贡献校长及优质生源特殊贡献学校名单。与会领导为获奖学校和个人颁奖，共有 28 所学校、278 名中小学辅导员老师在此次“思源奖”中获奖。

党委书记刘伟东代表学校介绍了学校的创新举措和取得的突破性进展，对各兄弟学校多年来对沙中的大力支持表示衷心的感谢。希望进一步牢固树立命运共同体意识，合作共赢，共同发展，并表示沙中会以更高的站位、更大的格局、更实的举措谋划工作。在教育联盟和集团化办学中发挥更大作用，努力填写一份人民满意的教育工作成绩单，为怀来教育事业的蓬勃发展贡献力量。

教体科局党组书记、局长乔建军在讲话中强调，教育是一个系统工程，各学段要抓好优质生源输送不放松，抓好教学质量不放松，抓好教科研管理不放松，为办好人民满意的教育、建设教育强国共同努力。

怀来县政府副县长程美霞代表县委、县政府向本次获奖学校和教师表示祝贺。在对教体科局提出的“小初高一体化办学”新思路 and 沙城中学近年来的办学成果给予充分肯定的同时，也指出我县教育发展工作中存在的一些不容忽视的问题，各中小学校应直面差距短板，在补短强弱中提升教育教学工作实效。坚持问题导向，坚持真抓实干，共谋怀来教育发展的蓝图，全力推动怀来教育高质量发展。

展望未来，沙城中学将同各兄弟学校一起发挥好教育联盟和集团化办学作用，团结一心，共同进退，深入分析自身发展面临的形势。扎实担当，履职尽责，共同助力全县教育乘风破浪，一路高歌！

（校办供稿）

启生涯之学

11月3日上午，武海涛生涯教育工作室挂牌仪式在沙城中学举行。

张家口市教育局信息中心主任林泉旺主持仪式。林主任具体介绍了张家口市教育局依托教育云平台实现全市教育信息化的整体构想，特色工作室建设是新时代推进教育改革、支持双减落地的重要抓手，承担着汇聚本地资源、突破实践难点、实现共建共享的重要职能。希望武海涛生涯教育工作室能够充分挖掘特色教育资源的功能，做出更大成绩，成为全市教育改革发展的推动力量。

市教育局信息中心林泉旺主任代表市教育局向生涯教育工作室主持人武海涛授牌。

授牌仪式之后，主持人武海涛老师汇报了工作室的运行理念以及组建以来的发展情况，向与会领导介绍了工作室在支持学科教学、团队管理、心理健康教育等方面取得的成果。

武海涛生涯教育工作室从2022年9月开始启动，11位成员分别来自市教育局、县区教育局、重点高中等单位，从事心理健康教育以及班主任、辅导员等工作。工作室以线上教研为主要推进方式，教研活动

聚应变之力

围绕常识普及、学习拓展、自我成长、集体磨课、微课制作和话题研讨六个板块进行，引入了国际著名精神医学大师“欧文·亚隆团体模式”进行队伍建设，提升工作室成员个人素质，立足教师首先作为一个“独立的个人”这个基点，紧扣“人”的自我成长和发展，在情绪管理、人格完善、关系调整、能力改变等方面，以向内探索的视角在教师队伍建设方面探寻了培训发展的新路径。

县教体科局党组成员、校长童晓明代表学校表示欢迎并致谢。他说，此次挂牌仪式是市教育局对怀来教育、对沙城中学的认可，也体现了对生涯教育工作室的肯定和期许。沙城中学一直重视师生的心理健康教育和生涯指导，学校一定会全力支持武海涛生涯教育工作室的发展，也希望生涯教育工作室继续保持务实扎实的作风，越做越好，为全市学校生涯教育进一步发展做出贡献。

市教育局信息中心、教科所，张家口教育云以及县教体科局的相关领导，副校长张国良和部分工作室成员参加了挂牌仪式。

（文化发展宣传中心供稿）

专家引领

近期，学校安排一系列教科研活动，通过“走出

加速成长

去、请进来”的方式，进一步更新理念，拓宽视野，

促进教师专业成长，切实提高教学效率和质量。11月9日上午，语文学科邀请了金太阳教育集团教科所高级研究员、测评中心学科教研主任何正军老师走进沙中课堂，为全校语文老师上了一堂示范课，并带来了一场《提升学科素养的语文教学与备考》专题讲座。

何正军老师选取了语文选择性必修中册第一单元第4课（《修辞立其诚》《怜悯是人的天性》）作为示范课的教学内容。在教学过程中，何老师采用联读导学方式，通过增加知识内容的宽度、认识和深度，呈现大单元教学的理念，促进学生对知识的理解、迁移和运用，为全体语文老师提供了新的教学设计思路

和角度，大家受益良多。

在《提升学科素养的语文教学与备考》的讲座中，何正军老师既有教育教学理论的讲解，又有实践经验的分享，观点新颖，见解独到，让在座的教师对新教材中大篇幅文本教学有了清晰的认识，对基础年级语文教学水平的提升，乃至新一轮高考备考都充满了信心。

随着学校在教科研工作方面的重点支持和大力推进，本学期各学科教研都呈现了新气象，取得了新成绩，只要我们脚踏实地，精准发力，教科研阵地一定会繁花硕果，成为提升我校教学质量的核心助力。

（语文教研组供稿）

同济大学“优质生源基地”授牌仪式

11月23日上午，上海同济大学“优质生源基地”授牌仪式在沙城中学综合楼会议室举行。同济大学河北区招生专员、法学院教授任爱平，党委书记刘伟东，校长童晓明，副校长张国良，校务委员陈红梅以及高一年级教师代表出席授牌仪式。

刘伟东书记代表学校对支持我校发展的同济大学表示感谢，并向任爱平教授介绍了学校近几年办学情况和为各类高校培养输入优秀学生情况。任爱平教授介绍了同济大学的学校发展和招生情况，希望有更多的沙中优秀学子进入同济大学深造。任爱平教授代表同济大学向沙城中学颁发“优质生源基地”牌匾，童晓明校长接牌。

授牌仪式后，任爱平教授为高一年级学生做了专题宣讲。他从上海地域优势、同济大学的历史沿革、

人才培养体系、在现代化建设中的突出贡献以及师资力量和发展平台等方面进行了精彩讲解。宣讲最后任爱平教授又与学生进行了问答互动，认真详细地解答了学生的的问题。

同济大学，是中华人民共和国教育部直属，教育部与国家海洋局、上海市共建的全国重点大学；是中国最早的七所国立大学之一。中央直管副部级建制高校，国家“世界一流大学建设A类高校”，国家“211工程”和“985工程”建设高校；入选国家“珠峰计划”、“强基计划”、“2011计划”、“111计划”，首批学位授权自主审核单位，2020年同济大学位列“泰晤士全球高校可持续发展影响力排行”世界第13名。

（高一年级供稿）

团委组织高一年级学校团委委员竞选

团委委员是学生自我管理的重要组成部分，是带领广大同学开展各种活动的中坚力量，是联系校团委和级部工作的纽带桥梁。为加强学校团组织建设，更好地带动广大团员青年发挥模范带头作用，11月22日，沙城中学团委在高一年级进行了学校团委委员竞选。

本次活动由校团委副书记武雪娇主持。校团委书记归立厂、副书记陈丽娜参加了活动，高二年级的五位校团委委员担任评委。

本届团委委员候选人在高一年级团干部中产生。

经本人申请、团支部推荐等程序，共有25名团干部参加了最后的竞选。各候选人先后发表了竞选演讲，然后就评委的提问分别作了回答。

竞选结束后，校团委按照演讲和问答两项成绩择优选出了新一届团委委员8人。新一届团委委员必将在自己的岗位上发挥团员的先锋模范作用，带动团员青年勤奋学习，积极进取，在学校共青团工作和党建带团建工作中发挥积极的作用。

（团委供稿）

窗下怀友

650 班 范 玥

眉若远山黛，
面招桃瓣妒。
倏然不见君，
空惹蛾眉蹙。

（指导教师：赵双密）

绝 句

651 班 闫 帆

烟柳笼轻纱，
孤鸿哀自天。
故人何必愁，
明月可同看。

（指导教师：赵双密）



奇 迹

663 班 罗云飞

伤感的夏天，
你离开了我身边。
我站在风屿，
无声呼喊——想见你
萤火虫之怨，
致使你我千里远。

但你始终坚信，
这不是永远别离。
回忆你的喉声，
宛如雷鸣般嘹亮。
你说过的话语，
同奇迹之花绽放。

我们共同举杯，
伴着白雪纷飞。
致那一血一泪的付出，
致那遥远前方的旅途。
感谢那相逢的奇迹，
感谢那奇迹般的你。

（指导教师：栗梦圆）

悄悄地想

理一班 张旭东

夜静静地深了
我悄悄地推开了一扇门
灼灼桃花旁
映衬着你粉嫩的脸庞
女子啊
可否打一壶你身后的井水
来慰藉我心灵的渴望

我走在路上
泉水在叮咚作响
向四季告别
向远方眺望
洒在了我身上
南飞的大雁不会知道
我在悄悄地想

夜静静地深了
我悄悄地推开了一扇门
回到了梦的故乡
灼灼桃花绽放
女子啊
你可知这满院的荒凉
风吹，草动
桃花落在了井旁
月亮知道
我在悄悄地想

（指导老师：乔素萍）

梦 笼

625 班 屈世睿

你啊你，
为什么又要给我出这样的难题？
我想静静地，迷惘地徘徊，
思绪却早已飞到你我天真的愿望里。
我想期盼，呼唤你的身影，
却因其消逝的尘粒常常把自己隐埋。
我想……
这次我绝不会放手了。

梦中我一身清爽，
跨上奔腾的生活马车，
吆喝着，叫喊着，
绷紧全身的神经向你驶去。
兴奋？激动？快乐？
早已没有任何虚伪的辞藻
可以修饰我此刻的心情！
因为我相信，
空虚无味的世界里，
你从未离开。
夜里，
仿佛徜徉海洋中慢慢醒来。
尽管早已分不清自己忧郁的脸上，
是汗水还是泪水？
但无所谓，
你的蝶粉蜂黄，
早就成了镌刻在我脑中的铭文。
我的心徒然想要挣脱，
但更强烈的无法名状的情感却总把我迷住……

一排大雁恣意欢叫着，
向北方飞去了。
谁还记得，
去年的冬天，
它们正是以这样俯首的姿态回到了南方。
想起你在我耳畔轻呢：
“青春之树长青……”
我猛回头，
那冬天的你，
又在哪里？



671 班 阎亚琳

风儿啊，
我以为，
你是虚无，你是缥缈，
你的毫无留恋，令我着迷。

缱绻的风，是你不羁的姿态。
裹挟的香，是你醇厚的芳菲。
颂扬的律，是你酣畅的乐音。

风儿啊，
原来，
你是自由，你是随性。
你的恣睢肆意让我沉醉。

风儿啊，
你是春的青鸟，亦是秋的序章。
你是生的希望，也是死的信使。

风儿啊，
你包罗万象。

风儿啊，
你怀抱着的，
是诗人的狂，词人的悲，
抑或也是俗人的梦？

风儿啊，
我虽生如蜉蝣，
亦祈能有咏絮之才。
请不要吝啬你的柔情，
将这梦一同拢入怀中。

风儿啊，
如果可以，
不要停留，
请携着我的梦扶摇直上，
尽情遨游！

（指导教师：张 颖）



天 色



615 班 张艺龙

天是高悬在世人头顶的神秘，人也会无数次地抬头凝望天，然后在心底留下那时或此地对天色深深的记忆。我试图以最为直接简单的好奇去了解天，而天也在给予我世间最为直接而简单的回馈。

晴 云

儿时的生活真没法与现在相提并论，当时还是在村子里，整天没有任何消遣活动，无非是左手与右手下棋——棋也是残破的，劈材余下的木桩削一削，水彩笔描个字就成了。于是乎每个周末就在庭院的台阶上闲坐，看着母亲洗衣。

若碰上檐角挡住了太阳晃眼的光，便可抬头看一看云，那时的天蓝，不似现在的厚重，更多的是轻盈与清亮。屋顶遮住了无际的天空，只留下一隅，踏踏实实的厚重，纯纯粹粹的清亮。那一隅还供我去看云，那时还想不出“斯须变幻如苍狗”，只觉得有意思，似乎是静止不动的云，细观之下千变万化，正如短暂的生命可以创造出永恒的价值，让人倍感兴味无穷，并生发自然辽阔生命神圣的念头。

自然，现今已很少看云，只在偶尔午休时瞥见后触碰一下思绪，然后沉沉睡去。我只怕如今看多了云，忘记了那时的檐角瓦片与那有温度的台阶，母亲走来走去的身影，还有，那时的天色毕竟都已同我的童年溜走了。

阴 雨

雨天适合钻被窝睡觉，我相信没有人会反驳，阴雨天的天色也许就是一份期待吧。

雨总是神秘地不知道什么时候开始，也不知道什么时候结束。每逢下雨我便很开心，因为父亲会开车来接我，我不必跋涉几百米的上坡路，回家后便可以把那压抑而灰暗的阴雨天色阻隔在外，蜷缩在床角，想一些自己的事情。有着父亲的伞与车的庇护总不用

担心被淋湿，唯一担心的是雨点会不会打碎玻璃，然后像子弹一样射穿我的脑袋。幸而，父亲打开了雨刷器，准确地接住了每一个雨点，防止意外发生，至少我当时是这么认为的。看父亲吹着口哨丝毫不担心头盖骨的事情，我也就安心地闻着让人有些头昏的古龙香水，任凭窗外雨势猛烈。是啊，在父亲身旁总可以不用担心任何危险，阴雨天也可以安心地睡去。

高中时有过一段时间的走读经历，雨就不那么让人愉悦了，混乱了交通，模糊了视线，因为蹬自行车而无法遮雨的大腿，以及浸了点雨水的作业都让人难过。我本也无需父亲再来接我，但倘若雨再大些，风再猛些，他还是来，不放心我一个人走，一如先前那般。

雾 霾

太小的时候确实对雾霾没有什么印象，几年前亦或十几年前，各种重工厂还没有关闭的时候，也见过几次雾霾，坐在窗前吃饭，细细地分辨小区内高楼的轮廓，听母亲科普什么是霾，于是便总担心吸入太多的霾会窒息，为此忧心忡忡。

有霾看不见天色，天色被掩盖起来，自然包藏着未知与恐惧。上学的路上，便总会疑心面前是否有一个模糊的人影，不觉放慢了脚步，等着真正确定有人时，便傲于自以为过人的反应力与灵巧程度闪避开。若是对方没有动作或是闪到了反方向还好，一旦转到了同向，便撞在一起，然后互道一声抱歉，再匆忙掠过赶自己的路。在这种天气下，人们都养成了谨慎的习惯，轻声慢步前行，唯有那汽车睁着迷茫的大雾灯，与世界格格不入。

星 夜

或许都不算经历过真正的夜晚吧，毕竟从记事起，过的是朝七晚九的生活——九点睡，七点起，但

九点也是天黑了，天色浓厚而深邃，白亮的路灯闪着白亮的光，照在新铺就的白亮的路面上，三者不是一种白，但也出奇地和谐。那时会旁若无人地在街上大喊大叫，四处疯跑，以至于家里人都用“疯跑”指代我出去玩。现在是做不到如此奔放了，只有看着其他如此奔放的孩子，短暂的伤神，之后仍然去忙自己的事儿了。

倘若是在爷爷奶奶处——其实我感觉那才是真正的乡村——便有一群叫不清辈分的白头发花白头发，他们坐在街头一根放倒的长木上，就那样在漫天繁星的夜空下，用着我听不懂的称呼，聊些家长里短，我听不多久就会打瞌睡，但尽职尽责的蚊虫总会及时

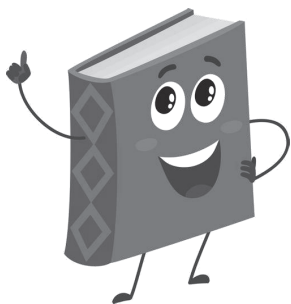
把你叫醒，保证你听过完整的讲谈后再离去。三步一晃进了屋，如是冬天，床上是早就铺开的被子与不知掖到哪里去的暖水袋，于是便心满意足地钻进去沉沉地睡去了。当然，或许还会做到一个星夜里的梦。

抬起头看看现在的天，它只在提醒你快迟到了，别再看天了，走吧，于是便加紧了脚步，为着自己的梦想，放弃眼前的遐想，去追逐未来的星光吧。天仍旧是一言不发，但我却已不是那个青涩幼稚的孩童，但是一想到天在自己的头顶上，仿佛世间一切都明了清晰，仿佛仍在那个喧闹的雨夜、宁静的夜里。

（指导教师：范继往）

一本书的自述

670班
许湘渲



我是一本书，躺在那充满木香的书架上，可身上已经落了一层又一层灰尘。我问你，可以了解一下我的故事吗？你委婉拒绝了我且附上了一句“功课都做不完”。我试图挽留你，可我挽留不住。

晚上，我依旧安静地躺在书架上，身上依旧是那覆盖了一层又一层灰尘，看着你对娱乐节目发笑，心里的悲哀无法诉说。或许你不懂，但有人说我也可以拯救中国人，有人说我可寄托人的精神，有人说我承载了民族的魂魄。是的，我是个载体，载着这个世界的种种，并且告诉你现在为什么要奋笔疾书埋头苦干，告诉你为什么要为中华之崛起而读书，告诉你如何让自己走上云端，俯瞰世界！而不是让你这一生混沌沌地过去且觉得庸庸多厚福！

那一天，你终于肯打开了我，你擦了擦我身上的

灰尘，打开了我的扉页，但你似乎看不到我所想要带给你的，你双目盯着扉页，可心早不知飞到了哪里。忽然你回过神，翻了一页又一页，说了一句“我读这么厚一本书，考试就那么几分，还不如刷会儿数学题呢！”就这样，我又被扔到了原处。我只是想在床头灯下陪你，让你了解我的故事，夜复一夜，有一天醒来发现自己有了飞翔的羽翼，已经有了走上云端的能力。

我不放弃，我相信你会回来找我并且了解我的故事！我等着等着……某天，我的身体飞离了扉页，闪耀在荧光屏上，我终于看到了你专注的眼神，我笑了……如果以这种方式可以真正地将我赠予你，可以挽回你对于娱乐节目的痴迷，那我宁愿舍弃千年的书香扑鼻，只要你愿意了解我的故事。

请了解一下我的故事，无论讲述者是怎样的身份。

（指导教师：刘昭远）



假如我变成一阵风

30 班 马伊泽

假如我变成一阵风，我将与地上的小草共同摇摆，与美丽的彩霞一起在天空中散步。妈妈，您会认识我吗？

如果你唤道：“我的孩子，你到底在哪里呀？”我就在您身边奔跑，还会偷偷抚摸您的长发，但您却不知道，您的孩子便是那调皮的风。

当您在地里种菜，突然大雨倾盆，看着您的手足无措，看着您被雨水打湿的衣服时，我便立刻恼怒，化为一阵狂风，将乌云打散，让阳光重新照耀大地。看着您的笑容，我得意地笑了。

当您在做饭时，锅里浓烈的油烟让您喘不过气来，您的后背也被汗水浸湿。我愿变成一阵轻风，为您吹走油烟，给您带来清凉，拂去您头上的汗水，我决不会让任何尘土飞到您的身上。

随着夜幕的降临，黄昏悄然而来，我便又变成您的孩子，躺在树荫下。笑着让您带我出去走走，您会温柔地说：“你这孩子，一天不让我省心。”

这时，我便会偷偷地笑，在您看来，我是天真可爱的。

（指导教师：牛虹莺）

海棠依旧

667 班 王 嘉

时光飞逝，转眼间，我已经被初中无情地“抛弃”，转向高中的怀抱。这期间变化了太多太多。不管是熟悉的老师和同学，还是闭着眼都不会走错的校园，他们好像都在渐渐地离我远去。即使是一张看了三年的脸，也逐渐模糊起来。时间带走了很多，但幸运的是它还给我留下了一个海棠。

在我的记忆里，初中给我留下最深刻的印象便是海棠树，因为在那不太大的校园里几乎种满了海棠，零星的几棵槐树在一片雪白中显得突兀。

临近中考，正是海棠花开得最为旺盛的时期。即使它时不时的跌落会给我的清扫带来负担，但并不妨碍我清扫后继续观赏它的纯洁。雪白的花瓣根处还有点微微的泛红，躲藏在花瓣下的海棠更是衬得它雪白。只是可惜，今年的我不能够品尝它的酸甜。

也许是它也觉得可惜，竟偷偷跟着我来了高中。踏入沙中的大门，映入眼帘的便是那几棵海棠。

雪白的海棠花已经掉的差不多了，只剩下几朵还在风中苦苦坚持。许是看到了熟悉的景物，一时的不知所措顿然消失，心底只留下一片带着芳香的海棠。

夕阳洒下橙黄的油彩，绘出一幅美丽的风景。夕阳的光打在脸上暖暖的，一想到过往的三年再眺望



未来的三年，会有六年的时间我与这海棠相伴，顿时心里也变得暖暖的。

时光如流水，一去不复返。唯有海棠依旧，依旧在岁月的长河中盛开洁白的花。

（指导教师：贺 峰）

(指导教师：陈娜)

我承认自己是个有点儿不务正业的人。书架上放满了各种在家长眼中毫无意义的课外书，柜子里堆了

一堆堆脏兮兮的橡皮泥，床边放了一把补课班送的吉他，我对音乐一窍不通，但总爱乱弹几下。放假了，我逃离了那个有些陌生的房子回到了曾经的家，坐在擦好的书桌前抓着笔，看着落了些灰尘的书，有些干的橡皮泥和被放进箱子里的吉他，恨不得掰断手里这支笔去陪它们玩儿，但一想那没有写完的作业，我又从命了。

我吃饭快，爬楼梯快，总是第一个从食堂回到教室。晚饭后，趴在桌子上发呆是一天中最放松的时刻。座位靠窗，夕阳的余晖抱着我，暖暖的。我把玩着自己房间的铜钥匙，看它被染成了金色，似乎又回到了起初的样子，但它身下课本儿雪白的纸页让这景象变得虚幻，细看，钥匙上的铜绿告诉我——回不去了。我紧紧抓住它，又看了一眼书上的文字，它似乎在嘲笑我的愚蠢。这一个是我难以割舍的温柔乡，那一个是我登峰的铁锁链，我知道，他们是不能共存的。

又一次最先回到教学楼，我却违背了与夕阳的诺言，放弃了那片刻的温柔，躲到槐树的树影下。已经入了秋，槐树早失去了点点繁星般的白花，只剩绿

色，这绿色也染了点儿秋意，让人感到些许凉意。这儿偏僻，没什么人，却不很安静，高三教学楼就在对面儿，窗口荡漾出来的读书声，倒是添了几分生机。抬头，看着窗口，戴着厚重眼镜的少年正在读书，起伏不断的胸膛使人隔着老远仿佛也能感受到他声音的洪亮。他满眼只有书本的文字，毫不在乎那柔情似水的阳光，那金黄的夕阳轻柔地抚摸着他的头发，轻吻着他的脸颊。刹那间，那平平无奇的面容，就是一道靓丽的风景。我忽然想：这才是少年该有的模样。

又是夜，仍就是那个不怎么熟悉的房子。秋天家里是不生火的，老房子晚上裹着厚被子有点儿热，但这个房子不冷，只要毛毯就好。似乎也没那么不能接受。住了一段时间，被子柔软了，轻轻拥着我，驱走我一天的疲惫。原来，一样可以睡个好觉。

很快，夜阑而白昼，我又开始精神抖擞站在座位旁背书了。清晨的阳光很青涩，没有夕阳西下时的艳丽。照在新家的铝钥匙上，泛起一层银白的光，与光滑的白纸，融为一体。我想，这样改变一下，很好！

（指导教师：闫如冰）

钥 匙

19 班 宋旭尧



在生活中，我们难免会遇到许多挫折，其实，挫折并不可怕，可怕的是你被它吓住了。只要我们直面挫折，以它为钥匙，一定能够通向成功之门。

记得有一次，老师让我上台朗诵自己的作文。第一次上台面对五十多位同学，说实在的，我害怕极了！只见我双手紧握着自已的作文本，迈着早已发软的双腿，颤颤巍巍地走上讲台。紧握作文本的双手已把本子抓皱了。我读了起来，但读得磕磕绊绊，没有一点儿语气，仿佛那篇作文不是自己写的。我抬起那胆怯的双眼看了看同学们，只见同学们的脸上从期待的笑变成了紧锁的眉。还没等我读完，老师便让我停下，帮我读完了。那一刻，我真恨我自己，有个地缝都想钻进去。

下了课，老师便单独把我叫到了办公室。我的心里十分慌张，以为老师要训斥我，但她并没有，而是用温柔的语气对我说：“孩子，在朗诵的时候要给自己些信心，要相信自己，不要因为有困难却不去面对它，而应该以此为始，不断地努力去练习，一定会有所进步的！”我的心里涌起一股热浪，“老师这么鼓励我，我可一定不能辜负她！”

从那以后，我开始用每篇课文来练习自己的朗诵。日复一日地读下来，我发现自己的语感也好了不少。最终，功夫不负有心人，老师再一次将重任交到我的手中，让我在开学典礼上代表学生发言。这对我来说是一件既高兴又害怕的事。但我始终相信自己能做好，一定能战胜挫折！

从那天开始，我天天练习这篇稿子。一开始，我依旧读得磕磕绊绊的，但是经过练习，我终于能把演讲稿读顺了。后来我又开始找自己独特的语音语调，一抽出时间，我就和妈妈一起朗诵，在全家人面前一遍遍地练习……时间过得真快，转眼间，三天过去了，我将给全校师生演讲，我吐了几口气，把心放松下来，走上了主席台。这一次，我通顺且有感情地读下了稿子，话音刚落，台下响起了雷鸣般的掌声。

从那天起，我不再害怕朗诵；从那天起，我看到

了同学们脸上的欣慰与希望；从那天起我爱上了挫折，因为在经历挫折后，我变成了更好的自己。

人生如瀑，没有断崖，就冲不成雄伟的壮观。

人生如海，没有暗礁，就激不起美丽的浪花。

当你遭受挫折，获得成功时，就会发现：正是因为有挫折，才让你有了变得更好的机遇。只要我们以挫折为钥匙，直面挫折，就一定会有“轻舟已过万重山”的那天，成为更好的自己！

（指导老师：刘海莺）

羽毛球之乐

25 班 连俊琪

羽毛球不愧是羽毛球，名副其实——其形似羽毛，做工轻巧，弹力十足，它在空中麻雀儿似的灵活，令人心驰神往。若是你问我对羽毛球的想法，答曰：“乐趣多多！”

学校每周三都有自由课间，让学生“舒活舒活筋骨，抖擞抖擞精神”，我和朋友都带了羽毛球，如此便可尽情享受“羽毛之乐”。

不必说输赢大战，更不必说强身健体，光是球的起落就足以让人赏心悦目了。只见那轻盈羽毛，上升是那样的极速，在空中掠过一道优美的弧线，下落又如此曼妙，展示着它舞者般轻盈的身姿。这样往来回环，让人眼花缭乱，沉浸其中。

打羽毛球时，无论发球、打法、还是接球，始终要专注，否则对方一个球迎面打来，就会让自己猝不及防，直中面门……

眼看着球已经偏离了轨道，我慌忙急蹬一脚，向一边蹿去。球已经快要落地了，“我方”局势危急，我使出个扫堂腿，想着用脚尖把球弹起来，可惜非但没有那秋风扫落叶的气势，反而左脚绊右脚摔倒在地，我和朋友俱是哈哈大笑。该我发球了，我身子微微前倾，眼睛紧盯着球，颇有一种死拼的架势。或许是心中太急，球两次都没发出去，又是一阵笑声。打了不到几个回合，球又要落地，我随机应变，冲过去，

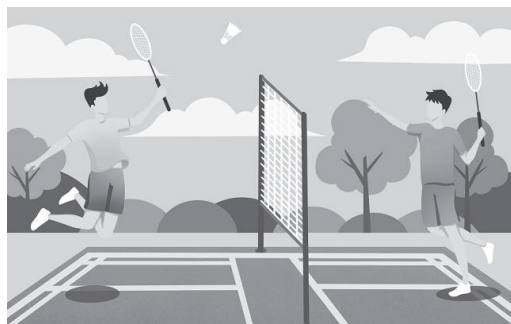
眼疾手快地用拍接住，弹了几下发了过去，解了“燃眉之急”。朋友这局虽然输了，却笑称我这是“连氏打法”。瞧！羽毛球是不是乐趣多多？

羽毛球之间的你来我往最是精彩。头微微一低，身体前倾，接着将球向上一跃，情势一触即发。在一击一扣的清脆响声中，尽管身上已有汗意，却还是全神贯注地盯紧羽毛球的影子，努力地扣回去。既为自己接到球而高兴，也为回合渐多而兴奋。

擦着鬓上的汗珠，我望着他们一个个奋力打球的身影，不禁想：这打球的美好体验不都是用汗水拼搏出来的吗？原来凡事拼搏才能有精彩的结果啊！

看着手上的羽毛球，我乐了……

（指导教师：高海军）



阅读之后享人生

高三文史班 杨子芦

书是智慧的结晶，而阅读能够析出智慧的博睿。余华曾说：“读书不是为了读书，而是为了去感受生活，理解生活。”那些读过的书就是你打开世界的窗户，让我们知道了生活不只有风花雪月，还有人间烟火。

阅读可以探索未知的世界。偌大的万千世界中，我们仅是沧海一粟，而阅读恰是我们了解世界的一味药引，它可以打开我们与世界的窗口。随着读书的深入，我们对社会人生的认知会更加丰富，心就会慢慢沉下来，做到顺时不焦躁，逆境不慌乱。也许人生正在历练你的意志，而阅读恰能磨练你的心性，读书是一场苦修行，须百转千回方得其中奥秘。种子在土下，虽必经黑暗，但最终破土而出；蝴蝶在茧中，虽须经黑暗，但最终破茧成蝶。不灭的心与情，不歇的步与路，历冬逢春，终探知浩瀚世界，这便是读书的智慧，这便是书籍的力量。正如黑塞所说：“世界上任何书籍都不能带给你好运，但是它们能让你悄悄成为你自己。”

阅读可以丰富人生的阅历。我们可以品味生活的五味杂陈，可以体会人间的酸甜苦辣，更能明白世上的人情冷暖，见到更多世面。所谓世面，就是明白了世界不只有一面，而通过读书，便能最低成本地见到世界的不同面，带给我们更多的体验和认知，带给了我们免费的答案。如果你觉得生活太苦，可以读读《活着》，去挖掘生命的涵义；如果对爱情迷茫，可以读读《简爱》，去找到情感的真谛。书读百遍，其义自现，读书多了，你能抛却自身的狭隘，养成阅读

的习惯，人生也将进入更高的境界。

阅读可以认识真正的自己。在这个物欲纵横的时代中，我们很容易迷失自己，尤其是在泥沙俱下的网络世界中，我们因自身的稚嫩而饱受其害。脱离现实，不加思考的网上“冲浪”，可能会反噬自身的能量；我们往往会抱怨，会对自己的现状不满意，常常幻想一些不切实际的事情，造成精神“内耗”。而静下心来，回归书本，点一盏灯，煮一壶茶，埋在纸张中疯狂汲取营养，终会沉下心来，不受外界干扰，独漫一隅，享受一个人的浪漫。读书，可以丰盈我们的精神世界，帮助我们看清并接纳最真实的自己，从而审省自身，更好地悦纳自己，笑谈人生。

南宋朱熹曾道：“为学之道，莫先于穷理；穷理之要，必在于读书。”清朝嘉庆年间礼部尚书姚文田有一副对联：世间数百年旧家无非积德，天下第一件好事还是读书。古人认知到读书能推动历史滚滚前进，裹挟着博大精深、渊远流长的中华文明。而今我们也明白胸中有墨水，便能对着美景出口成章；脑中有积累，便能与杰出的人产生共鸣；心中有智慧，便能向着目标大步向前。

阅读之前怯自身，阅读之后享人生。读书可以拨开生活的迷雾，可以解开身体的枷锁，更能打破思维的桎梏，一切难题都能迎刃而解。读书和不读书，差的是整个人生。

（指导教师：龙喜凤）

书若一缕光，拨得云雾开

605班 祝冰雪

黑压压望不到边的天际，悬着一轮明月，清冷的银辉落在一座高楼的房屋中，印在我的书本上，也抚

摸着我的面庞。回想起那一段灰蒙蒙的日子里，大抵是读书给我的生活添上了一点明亮的色彩。

打开岁月藏下的折痕，翻过时间留下的纸角，一张充满褶皱的忘却不了的回忆，油然浮现，我与它的故事也就在那时展开了篇章。天生冷清的性格让我和周围的同学格格不入，同学们的疏远让我变得自卑又懦弱，一颗绷得越来越紧的心，失去原来的温度，躲藏的恐惧不安，经不起打击的脆弱，躲在背后哭泣，似乎已经成为了我的常态。

我在冰封的深海寻找希望的缺口，却在午夜梦回惊醒时，蓦然瞥见绝美的月光，那是海伦·凯勒笔下的《假如给我三天光明》。我同情她的遭遇，羡慕她的自信，惊讶她的成就，更佩服是她的那种淡然与从容，不管现实有多难，她都挺了过来，不管希望多渺茫，都坚信努力会有回报，从那一刻起，我与书就有了不解之缘。

东坡居士有诗云：“粗缯大布裹生涯，腹有诗书气自华。”读到这一句时，我不禁想，一个腹有诗书的人，大抵是带有香气的，让人为之沉醉，为之迷恋。

书给予了我生机，焦灼、忧虑、恍然若失的日子已然过去，我变得阳光灿烂，自信张扬。书让我站在历史的海岸漫溯，倾听书中人的故事，获得感悟：是纵然谄媚污蔑视听，也不随其流扬起波的决心；是纵

然一生清苦终日难饱，也怡然自乐的豁达；是即使走向死亡，走向困苦，依然可以发出“亦余心之所善兮，虽九死其犹未悔”的感慨。那一刻，我忽然明白了青莲居士“仰天大笑出门去，我辈岂是蓬蒿人”的心怀。

书开阔了我的眼界，增长了我的智慧。都说读万卷书，行万里路，脚步到达不了的地方，思想可以瞬间到达，书带我穿越历史，跨越国界。书既让我看到了李白的狂放不羁，也可以带我和王维看到“大漠孤烟直，长河落日圆”的美景；既可以带我在历史的长河拾遗，又可以带我在太空漫步。读书的乐趣跨越了时间空间，穿越古今，甚至到未来世界。

书沉淀了我的心境，我越来越喜欢书香盈室的日子，静静地捧读一本自己喜爱的书，慢慢踱步于鸟语花香的田间，观赏积翠如云的空蒙山色，如此过着朴素、简单的生活，让心里充实，精神幸福。

爱热闹是人的天性，爱寂静是因为可以听到自己内心的声音，演奏这样双重的交响乐，是多么美妙而幸福的事。就让我们以这样的方式破茧成蝶，绽放出璀璨的光芒。

（指导教师：闫晓云）

幽幽书墨香，漫漫成长路

671班 牛睿博

携一缕书香，品百般滋味，体人间冷暖，赏大千风景。

——题记

一杯飘着醇香的老酒，一本年代久远纸页发黄的书籍。在我的成长途中，日月悠长，总是少不了那一缕书香。

蹒跚学步·览世界

在我刚咿呀学语的时候，书便进入了我的视野里，我最爱的便是连环画、小人书，那时的书香尚未成熟，那时的书香是天真烂漫、纯洁无瑕的，孕育着稚嫩的我。而今还记得那生动的画面，真挚的感情，串联起来又是一幅美丽的图画。幼时的书香是甜的，

夹杂的是灰姑娘跑丢的水晶鞋，是沉浸在梦境的爱丽丝，是变成白天鹅的丑小鸭。幸好有这书香萦绕在我的幼年，所以才有了那风趣的谈吐、优雅的举止以及那至今纯洁的灵魂。

书香如轻风流水在我的幼年留下痕迹，在我童年教我聆听生命的真谛。

童心未泯·体冷暖

比起幼时，少年的我虽仍有天真的幻想，但随着自己慢慢成长，懂得的事情越来越多，这股书香渐渐变得浓郁起来。没有了小人书、连环画，扑面而来的是鲁迅先生对国民的批判，是可怖的人血馒头，亦或是痴狂的“人吃人”；是感受朱自清笔下清丽的语言，

是皎洁月光下的清水芙蓉，亦或是月台下父亲远去的背影；是余光中给母亲小小的“邮票”，是给新娘的窄窄的“船票”，亦或是在台湾海峡对大陆的思念。童年的这份书香气，不再那般甜蜜，甚至有几分苦涩，又或者说，人间百味，这份书香气都迷迷糊糊掺杂了几分。

书香伴我长大，阅遍青山绿水，望见人间美好。

诗词国度·悟真理

步入中学，书香伴我走进诗词的国度，毛主席“指点江山，激扬文字，粪土当年万户侯”的万丈豪情，屈原“长太息以掩涕兮，哀民生之多艰”的真诚，游子“今我来思，雨雪霏霏”的愁绪……这书香赐予我前进的勇气。

刚上高中，我发现我的写作灵感遇到了瓶颈，一度想要放弃。阅读课上看到范仲淹庙中苦学的故事：他和朋友寄宿在庙内苦学，条件艰苦，每天只量二碗

小米，煮了粥放在锅里，到第二天粥冻凝成一整块，一分为四，两人每顿各取食一块，再切几根咸菜，就算下粥菜了，就这样的清贫生活足足过了三年。范仲淹在这样的条件下，都能够坚持苦读，最终写出了“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”这样千古传诵的名句。他的精神鼓舞了我，我下定决心，一有空我就去读书，摘取好词好句，记在心上。长时间的积累，让我重拾写作热情，写作水平也有显著提高，得到老师的认可。

幸得这缕书香气伴我成长，我的人生多了几分诗意。书带我们看的是大千世界，人间烟火，书香伴我成长。

书香未散，就如人生道路漫漫，黑夜漫漫，我愿做执灯人，点亮微光，去追逐我的青春时光。“为中华之崛起而读书”时时在我心中荡漾……

（指导教师：张颖）

铭记历史，珍爱和平

597 班 田晓红

观看完耗费两亿巨资创作出来的《长津湖》，我的心久久不能平静，电影中的画面，一幕幕浮现在我脑海中。

电影的第一幕是伍千里带着他的哥哥伍百里回家了。“本来少年，此去一生。”为了保家卫国，伍百里将自己鲜活的生命永远留在了战场上，一个小小的陶罐里装着那个铁骨铮铮的战士，也承载着他为祖国永远的忠诚。

战争是残酷的，它无情地夺走了许多人的生命，对于刚经历过抗日战争和解放战争的中国来说，百废待兴，没有人再想打仗。但就如毛主席所说的“打得一拳开，免得百拳来”，我们必须战，我们要让他们看看中国人的血性，看看中国人的骨气。

虽然早已知晓中美双方的力量悬殊，但是影片中的场景还是深深地震惊了我：美国派出的陆战一师装备精良，拥有飞机、坦克、大炮等先进武器，而我们的战士只穿着薄棉衣、单鞋、单帽，用的是步枪。这

在别人眼里简直就是“蚍蜉撼大树”，但我们的志愿军创造了世界奇迹。

在茫茫雪野中，雪意淅淅，寒气逼人，美军的侦察机一遍遍密切巡视，志愿军一步步艰难前行，在冰天雪地中啃着能硌掉牙的土豆，等到各方都准备就绪，便按照计划朝美军发起总攻。

新中国第一位特级战斗英雄杨根思凭借着“不相信有完不成的任务，不相信有克服不了的困难，不相信有战胜不了的敌人”这三个“不相信”率领一个排的战士顽强抵抗，尽全力歼灭敌人，连续打退美陆战一师8次疯狂进攻。到美军发起第9次冲锋的紧要关头，他打尽最后一颗子弹后，抱起炸药包纵身一跃，与敌人同归于尽。

在这场战争中，当钢铁武器碰上拥有钢铁般意志的血肉时，钢铁武器退缩了，英勇的志愿军让美国这支不可一世的王牌之师犹如丧家之犬一般，灰溜溜逃出朝鲜。

热血洒疆场，英雄气长存。国家危亡之际，无数人民子弟兵奔赴前线，毛岸英上前线时说：“几十万老百姓的孩子，一道命令就上了战场，我毛岸英有什么理由不去？”他们中有人冻死在零下四十度的异国他乡，牺牲时仍保持战斗的姿势；有人走到距离敌人十步的距离，拉响手榴弹与敌人同归于尽。志愿军以小米加步枪战胜武器装备先进的美军，靠的就是不惧牺牲的英烈精神。

如今，先辈“希望我们的下一代，生活在一个没有硝烟的年代”的愿望实现了，经过全国人民的持续奋斗，在中国共产党的百年华诞之际，我们实现了第一个百年奋斗目标，已经全面建成小康社会，现正意气风发地向着全面建成社会主义现代化强国的第二个百年奋斗目标前进。

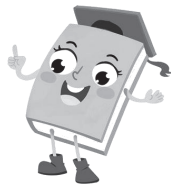
“听那年风雪回响，传来冲锋号角多么地嘹亮，有人用生命捍卫他心底的光，那是信仰。”当电影《长津湖》的主题曲《最可爱的人》再度缓缓响起时，我的眼前浮现出那群为了国家、人民和子孙后代的平安幸福，一声令下，便背起行囊毅然远赴战场浴血奋战的中国军人的模样，一张张坚毅的面孔，书写了那个时代最厚重的历史篇章。

我们何其幸运，生于和平的年代，长于强盛的国家。回望过往历程，眺望前方征途，红色基因的底色永远不变，英雄的精神照亮我们民族的未来，革命薪火将代代相传，永垂不朽！

勿忘国耻，珍爱和平。作为新时代青年，我们要树立和平的观念，将国家利益放在首位；努力提升自我，为国家发展贡献自己的一份力量！

（指导教师：张 蓁）

我与书的悸动



24 班 李宇萌

为什么我的眼里常含泪水？因为我对书籍爱的深沉。

——题记

如果说人生是一朵绚丽多彩的鲜花，那么读书就是鲜花的根和最清新淡雅的绿叶，读书让我热爱生活，读书让我品味人生。

曾经的我不喜读书，认为读书是件无趣的事，直到他的出现。

夜将墨色悄悄涂满苍穹，却不似往常般洒下一斛星斗，它只有沉闷的黑色布满天空，显得压抑极了。昏黄的灯光透过枝叶间的罅隙，有了形状，凛冽的风撕扯衣袂，我蹲在地上低声抽泣起来。早上，我向教室走去，今天走廊异常安静，我推开门走进教室，刚坐到座位上，“叮铃铃”上课铃响了，老师抱着上周考试的试卷走进来，我额头上的汗珠已经凝结出来。开始发卷了，我扫过已经拿到卷的同学，他们脸上有一闪而过的欣喜，我的手不由地握紧，冒出一丝冷汗，终于拿到了我的试卷，鲜艳的红色数字映入眼帘——79，“砰”有什么东西碎了，是我的心。我不明白，明明我在小学名列前茅，明明我那么努力，明

明是那么美丽的红色，却无时无刻不在敲打着我脆弱的心灵。

回到家，我和妈妈说了分数后，妈妈并没有指责我，更没有安慰我，而是取了一本书给我——《我爱这星河滚烫的人间》，她说让我好好读读它。

我拿上书，走向卧室，靠在凳椅上打开它，刚随便翻开一页，却正对上了我的逆境：“如果你也在泥泞中跋涉，不要着急，不必哀怨，往前走，且不必步步回头，把经历当成生命体验，把自己当成过客，放低姿态，多想想已经得到的事物，快乐就会多一点。”是啊，现在已是初中了，我不能用小学的标准要求自己，虽然现在一时失败，但至少曾经是成功的。书桌上的一块块奖杯，一个个奖牌，一张张奖状，都是我成功的证明，我要抬头面对未来，更努力，更坚定，不负青春，不负韶华。

每当我遇到困难或挫折，总会情不自禁地想起书中的人物所经历的。他们比我更苦，更难，我是否做到了像他们一般微笑面对一切，做到了不畏惧，做到了战胜他，一个个问题在脑海中不断涌现，我无法回答，

（下转第 60 页）

雨 思（原稿）

657 班 何 轩

是谁将大海倾斜
灌满了无声的夜
唯余下满地的碎镜
独自占有月的倒影

树为叶的自由而低泣
青苔的碎石上
回荡着高山的记忆
我转身奔向雨里
化身为无数的微粒

（指导教师：高志星）

雨 思（修改稿）

是谁将天幕捅成筛子，
喧哗了无边的夜。
过后留下满地的碎镜，
纷纷保存婵娟的情影。

树还在为叶的自由而低泣，
树下的大石，
做起了青苔的梦。
土地微醺了自己，
为孩子们的水灵欣喜。
我毅然奔进雨地，
化身为小小的一滴。



【修改说明】

这首诗的修改我从“题目”说起。“雨思”，可做“雨之思”理解，亦可做“对雨之思”理解。前者“雨”是主体，后者“我”是主体。前者是无我之境，后者是有我之境。前者“我”在诗歌背后，后者“我”在诗歌之中。从何轩同学所写来看，应是后者。那么“我”对“雨”有何思？第一节诗回答了“雨从何而来，又到哪去”的问题；第二节诗稍难索解，第一句“树为叶的自由而低泣”，形象画面就是雨滴从树上滴落，但叶已自由却为何要哭泣？因为叶受树的束缚（长在树上），它一旦自由就是挣脱束缚，从树上凋落了，因此树伤心了。第二句应是高山的巨石碎掉了，雨水让它都已长出青苔。第三句是“我”“奔入雨里”，化身为雨。

问题来了：“雨”来自大海的倾斜（倒），“灌满了无声的夜”，似乎可以表明夜雨大，但海在低处，“灌”——大水漫灌——几乎是平流，与落雨不协；雨如此之大，夜便不可无声，那样写不合事理。可将这两句改为“是谁将天幕捅成筛子，喧哗了无边的夜”。接下来改成“过后留下满地的碎镜，纷纷保存婵娟的情影”。

第一节诗已经写到雨过天晴了，故第二节起句补个“还

在”，改为“树还在为叶的自由而低泣”，落在树上的雨还在滴落，“低泣”把雨人格化后，顺着这个思路接续，“树下的大石，做起了青苔的梦”。“青苔的碎石上”的表述不合事理，而且青苔生长也往往不选择碎石，石上难以保有苔藓生长的水分。“碎石”“回荡”着高山的记忆，这句话也存在不合情理之处，“回荡”常用来形容声音，“回荡记忆”便不妥了，删掉它，补一句“土地微醺了自己，为孩子们的水灵欣喜”。“转身”删去，难不成之前一直背对着雨？最后两句改为：“我毅然奔进雨地，化身为小小的一滴。”

（赵双密）



少年的征程

593 班 王嘉宁

伏在书桌上，看着从指尖透过而依旧灿烂的朝阳，充满生机的景象，“少年”一词不禁印入脑海，跃然纸上。

少年正如这朝阳般璀璨而生机盎然。他们充满活力和希望，任何事物都无法阻止他们的成长与昂扬，不会被困难所打败，也不会因失败而迷惘。路上本布满风霜，但他们内心火热，无数少年曾在儿时便立志，他们有着“为天地立命，为生民立心，为往圣继绝学，为万世开太平”的豪情壮志，正因为他们心中的辽远，才说得如此壮言。

少年的眼中总是散发着光的。他们自信，阳光，他们便是“手握日月摘星辰，世间无我这般人”的最好写照。他们于黑暗中不会放弃自我，而是努力寻找希望的曙光，他们懂得“穷且益坚，不坠青云之志”的告诫。于是，阴霾中依旧清澈的双眸，逆流中依旧奋勇的身躯，便是他们前进的倚仗。

梁启超曾道：“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；少年进步则国进步；少年胜于欧洲，则国胜于欧洲；少年雄于地球，则国雄于地球。”当少年以他们的坚韧与浩大立于世间，他们便做好了为国为民而奋斗的准备。少年从不是某一个时代的产物，他们是历史长河中存在的无数个体。中国的成长无法离开少年

的力量，少年是栋梁，是无可替代的光亮。

但少年一定也有过困惑、遗憾或悲伤。回望过去种种，我们无法于当时判断某件事存在的价值，直至它成为回忆，遗憾也由此产生。可过去的终究已逝，未来才是舞台。他们明白“悟已往之不谏，知来者之可追”的涵义，更在内心存有“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”的精神，因此纵有片刻迷茫，亦将前路明朗。

无论是微风拂面的春天，骄阳似火的盛夏，层林尽染的深秋，还是万物皆寂的寒冬，少年以属于他们的姿态走过一个又一个日夜，踏过一次又一次更替的四季。而这段时间中，被非议，被质疑，不被理解，但他们从未辩解，又何须辩解？他们本就骄傲而灿烂，更不会与平庸去辩驳。心有所系的他们握紧了同一支笔，纷扰的世间是青春的必答题。

我从不妄图以我手中浅陋的笔墨写尽少年，因为当我望向那笔墨，才发现处处都是少年的模样。时代的洪流滚滚而来，少年以他们的骄傲与璀璨撑起万丈荣光。

少年啊，前路依旧遥远而漫长，荆棘仍然布满前方。希望你历尽千帆，双眸依旧澄澈，归来仍是少年。

（指导教师：石嫦静）

高三，梦想开始的地方

610 班 刘文月

风吹草静，风止蝉鸣，这里有世间的独好风景，

这里有银汉的北辰之星；这里是迈向生活征途的候

车厅，这里是跨向美好将来的五彩旗。这里是高三年级，他已选择了你，便是风雨兼程。

霜降已过，寒冬未晞，时光匆匆，白马不留……秋叶已为我沉默，沉默在黄昏日落，而我们不甘沉默。大家手中笔未停，青春奋斗在此时，这段艰难的旅程，风雨载途，布满荆棘，我们像冬泥中的紫藤和木槿，努力汲取养分，向上生长。等待着自己在光华灿烂的缱绻春意中去迎接一场美丽的盛开。

忘不掉的过往，生命在风中飘荡，有梦才有远方，勿让岁月蹉跎了梦想，迈出脚步去追求梦中的向往。低下头，追梦的脚步从未停止；风乍起，携来几缕幽香，少年的梦想是心之所向，谦和和狂妄。思念如蒲公英般悠扬，载着梦想，飞向远方！

虽然，高三的我们，睡眠被缩写，梦成短篇小说；
虽然，高三的我们，背诵如扛山，压力宛如巨峦；
虽然，高三的我们，失败常复制，痛乃家常便饭；
可我们勇敢地说：不过高三，人生简单的片段！
高三，梦想者的天堂，奇迹诞于大家的疯狂！金庸先生说：“草木竹石皆可为剑。”而身在高三，“笔墨纸砚皆可为剑！”

高考似座桥，一座不那样宽敞的独木桥。桥下，

河流湍急，猛浪若奔；桥上，惊涛拍岸，江山如画；而桥边，摩肩接踵，千军万马！这是一场没硝烟的战争，但其中的魅惑使大家热血沸腾！退缩或前进，只在一念之间，但只须选择了勇往直前，就算失败，虽败犹荣！只不过拥有“一个人可以被打败，但不能放弃”的伟大意志的人，终会欣赏到独木桥上的绝好风光！

“少年自有少年狂，藐昆仑，笑吕梁，磨剑数年，今将试锋芒。烈火再炼三百日，化莫邪，断金刚！”唯有高三，才能磨炼我们稚嫩的双肩；唯有站在今日之高山，才能笑对昨日之丘陵。唯有高三，才是梦想开始的地方，我们迎着梦飞翔！

（指导教师：李新慧）



青春英勇无畏，奋斗迎来曙光

608班 张璇

人的一生，总在追寻自己生命中的光。走在漫长的旅途上，曾经怯生生的我们，已是青春飞扬的少年。时间如白驹过隙，不知不觉中我已是一名高三学生。在教学楼大厅电子板上每天都会按时显示高考倒计时的天数，我更觉时光匆匆，也意识到越来越多的人在为自己的前途而奋发向上！

在时间的流逝里，冲刷掉的何止是岁月，还有笑傲苍穹的勇气与无所畏惧的童真。我们可能会为记不住单词而感到无助，会为不会做的数理化题而感到绝望。但在情绪发泄后，再静下心来，低下头来，重新拿起笔，继续遨游在题海中，这才是我们这个年纪应

有的心态。

在剩下的200多天里，考试的次数会越来越多，这是一场悄无声息的心理战。考试考的不仅是我们的能力，还有我们的心态。时间最不偏私，给任何人都不是24小时，所以我们不要去羡慕他人的成就，而是把握现在，去奋发，去收获！

追风赶月莫停留，平芜近处是春山。生活就像海洋，只有意志坚强的人，才能到达彼岸。而我们不能要求海洋没有风暴，如是那样，一定不是海洋，而是泥潭。就像一场旅行，我们看到很多风景，经历很多喜忧，一路不一定畅通无阻，但我们要积极探索，欣

赏美景，收获心情。

雾气弥漫的清晨，并不意味着是一个阴霾的白天，累累的创伤就是生活给你最好的馈赠，因为每个创伤都标志着前进的步伐。韩愈的《进学解》中说：“焚膏油以继晷，恒兀兀以穷年。”奋斗需要付出辛苦。奋斗者是精神最为富足的人，也是最懂得幸福并

且最会享受幸福的人。当代青年何尝不是如此？他们是快乐的，因为他们心中有追求，于是踏着荆棘也不觉痛苦，有泪可落也不觉悲伤。

在海天之间，向着远方，一路远航！青春英勇无畏，奋斗迎来曙光。

（指导教师：靳国丽）

这，才是青春的模样。

648 班 薛可鑫

2021 年公布的“中国青年五四奖章”名单里，我们看到：消防员巴特尔，14 年来参与 4500 余场灭火救援，他的身上闪耀着无私的“火焰蓝”；海军特级飞行员王勇创新舰载战斗机飞行员培养模式，他的身上彰显着热血的“迷彩绿”；漳州市公安局巡特警支队直属大队组建平安志愿者队伍 29.4 万人，他们的身上增添了亮丽的“志愿红”……在青春绚丽多彩的调色盘中，每一种颜色都有属于自己的美。正像各行各业中涌现出的有为青年，他们奔跑在时代前列，在奋斗中增长才干，创造价值，生动展现了新时代青年的风采，展示了青春的模样！

青年向上，国家向前。回望波澜壮阔的历史进程，一代又一代青年以青春之我、奋斗之我，为国家、为民族前仆后继。革命时代，青年英雄为实现民族独立、人民解放抛头颅，洒热血：赵一曼 31 岁牺牲，陈树湘 29 岁牺牲，邱少云 26 岁牺牲……改革开放以来，青年英才为祖国繁荣富强开拓奋进，锐意进取：嫦娥团队、神舟团队平均年龄为 33 岁，北斗团队的

平均年龄是 35 岁。百年来，中国青年满怀对祖国和人民的赤子之心，砥砺前行，谱写了一曲又一曲壮丽的青春之歌。这，才是青春的模样！

青年有责，国家有望。新冠肺炎疫情突如其来，年轻的医护人员写下“不计报酬、不畏生死、随叫随到”的请战书，奋勇冲锋；河南郑州大雨导致严重洪涝灾害，年轻的党员干部身先士卒，用血肉之躯筑起守护群众安全的“钢铁之堤”……面对一个个困难与考验，广大青年不畏难，不怕苦，在担当中历练，在尽责中成长。这，才是青春的模样！

未来属于青年，希望寄予青年。鲁迅曾如此寄予中国青年：“你们所多的是生力，遇见深林，可以辟成平地的；遇见旷野，可以栽种树木的；遇见沙漠，可以开掘井泉的。”青春是一种奋发向上的活力，是一种朝气蓬勃的气质，是一种面向未来的成长，更是一种对希望与梦想的召唤。这，才是青春的模样！

（指导教师：王琳娜）



永远的思念

649班 夏冉

思念为何物？对于生活在凤凰城的翠翠来说，思念是那一晚对岸的歌声；对于史铁生来说，思念是在开满菊花的秋天母亲曾经说过的“我们俩在一块儿，要好好地活”；对于终老望乡的洛夫来说，思念是“故国的泥土伸手可及，但我抓回来的仍是一掌冷雾”；对于我来说，思念是错过的一句呼唤，而后在无数个黑夜里的悔恨。

我从襁褓中的婴儿长到金钗之年，身边总有一位小老头，那便是我的伯祖父。伯祖父有四个兄弟，祖父是其中最小的，伯祖父排行第二。其他人都早早地结婚生子，可唯独伯祖父“无动于衷”。伯祖父这一生，无儿无女。或许正因如此，他待我就如同对待亲孙女一样，家中兄妹众多，唯我获此宠爱。从我出生的那一刻起，这份沉甸甸的爱就落在了我的身上。

记忆中的伯祖父春、秋、冬三季总穿着一身深沉的黑：黑外套，黑裤子，黑鞋子，还有一件黑坎肩。唯一不同的是，到了夏天，伯祖父身上就会出现一抹鲜艳的红——上衣变成了一件红背心。不知从何时开始，一根实木拐杖成了伯祖父的随身物品。那根实木拐杖实在不轻，很是敦实。伯祖父的眼睛算不上清澈，许是年纪大了，其中掺杂了几分浑浊和些许清晰可见的红血丝。

伯祖父在我身边时，从始至终让我感受到的都是温暖的爱，如同在寒冷的冬日有一件大衣将我紧紧包裹。他对我的爱体现在一次次的关心，一次次的袒护，一次次的有求必应上。在冗长的记忆冰河中，他的每一个举动都像一股暖流流入我的心，拯救我于冰雪之中。

伯祖父陪我度过了十二年安稳而又快乐的日子，这样的日子结束在2019年末，记得刺耳的铃声把沉默的空气划破，噩耗随之而来。

12月的冬天，即使骄阳高挂我也觉得格外冷。走进寂静的病房，看到往日爱走动的伯祖父安静地躺

在病床上，就如同他平时睡着一样平静。我的思绪突然变得透明，眼眶不禁有些酸。这时，母亲招呼我过去，三辈人就这样围在伯祖父的病床前。我盯着伯祖父那张苍老的脸，脸上满是皱纹，有些许苍白。就这样瞧着伯祖父，我终是再也无法保持冷静，努力抑制住眼泪，起身独自向外走去。走到窗边，看着窗外进进出出的人群，往来不断的车辆，多希望有一只无形的手拨动岁月的指针，让时间回流。

春节即将到来之际，伯祖父的生命开始回春。我想，再过段日子，春雨到来，万物复苏，伯祖父便也会像新生的植物那样充满生命力吧。春雨未至，春雪先临，生命终有结局，人们常说生老病死是常态，伯祖父的生命终是走到了尽头。

而我却并未能见到伯祖父最后一面。事后母亲同我说，伯祖父离世前口中一直呼喊我的名字，一时间悔恨、愧疚如洪水涌上我的心头。

在伯祖父的葬礼上，我没有流下一滴眼泪，我的心仿佛并没有想象中的那样痛。只是在以后很多的瞬间想起他，一阵风吹过，一辆摇晃的火车，无数个闭上眼的瞬间。真正痛的，是日后想起他的每一刻。

我始终相信，死亡并不是生命的终点，遗忘才是。伯祖父的生命早已在我的记忆中永存，他是我永远的思念。

（指导教师：吴婧）



六斤六两

614班 梁雅婷

爷爷抱着刚出生的我，不知有无六斤六两。

我和他住在乡下，田里玉米遗留的梗和泥土糊成了墙，我和他住在这里好多年。“六两！”他时常这样唤我。父亲在家排行第五，生下来的孩子自然叫小六，而我又姓梁，他便这么叫惯了。“六两啊，给爷爷拿拿这个。”儿时的我总是不亦乐乎，为他拿来他需要的一切东西。他总是乐呵呵地看着我，然后摸摸我的头。他忙完之后总是会从怀里掏出一个布包，他省吃俭用一辈子，可给我买吃的总是毫不吝啬，仿佛他就是世界上最富有的人。

他一双大手把我抱上自行车的后座，笑着听我唱着今天新学的儿歌，老式的自行车骑起来总是“咯吱咯吱”地响着，好像在为我伴奏。将头埋在爷爷宽厚的后背里，嗅着他身上淡淡的烟草味和玉米的清甜，那是六岁的我第一次感受到一种名为踏实的幸福。

他有一个小盒子，不重，可那承载了我全部的童年。里面有我的玩具，有他偷偷给我买的好吃的，有我们一起做的桃木剑、玩具枪。我经常和他玩打坏蛋的游戏，我拿着他给我做的木枪让他举起手来，他也会不厌其烦一遍一遍地捂着自己的胸口配合我幼稚的表演。那时的我，觉得他是这个世界上最坚强的人，永远不会倒下，一辈子都不会，可是我忽略了他每天晚上偷偷爬起来吃药和隐忍的咳嗽声，我的巨人好像要倒下了。

我长大了，父母把我接回城里上学，虽有万般不舍，可是为了前途，我不得不回去。每当学累的时候，我总是在想，总要学出个样子吧，带爷爷看看他没看过的天安门，领他吃吃他没吃过的山珍海味。等我放假再回去的时候，儿时大大的房子变得狭小，房子的主人已经无力去打扫院子里的杂草，原来高大的爷爷佝偻着背，拄着拐杖，从那个并不重的可他拿着却有些吃力的盒子里掏出了一盒牛奶。他不知道的是，那

盒牛奶已经过期一年了，他就这么等了我一年。

乡下的夏天晚上总是舒服的，蝉在树上叫着，风在脸上吹着，我牵着他，他已经叫不清我的名字，只能“六两”“六两”地嘟囔着。他伸出手，手指已经弯曲得不成样子，他给我数着，嘴里还念叨着：“爷爷今年85岁，你一年回家两次，若爷爷还能活十年，就能见到你二十次。”我的眼眶酸了，月光下，我和爷爷的影子一长一短，长的是我的影子，短的是他的日子。

那是我最后一次见他，他躺在床上，很安详，已经没了呼吸。听爸爸说，他走之前还在“六两”“六两”地轻唤着，可我却没能见他最后一面。

他是我记忆中最浓墨重彩的一笔，也是我在文字中描绘最多的人。儿时的我总有无数个幻想，想着快快长大，带他去天安门看看升旗，我还想再拉着他的手听他絮絮叨叨地讲着那些有趣的故事。从小到大，他给我的所有爱都在这一刻被具体化，那个不重的盒子和他走时轻唤我的名字，我清楚地感受到这些东西在一点一点地抽离，最后消失。

我曾问他，人死后有灵魂吗？灵魂会留在人间陪伴着家人吗？他笑了笑，没有回答。直到后来我才明白，不必去墓碑旁悲伤，因为他不在那里。他应该在风里吧，借着我的每一次呼吸，抚摸我……

（指导教师：曹振荣）



死亡无声 思念有声

659 班 米文鑫

死亡不是人生的终点，遗忘才是。

——题记

2020 年 8 月份已是夏末，今年似与往年不同，却依旧热得人心发慌。院子里的果树已经结出果实，树下的菊花虽未展开花苞但也长势喜人。但是院子中停放着的灵柩，让气氛静谧得吓人，这种氛围太过压抑，压得人喘不过气来。我看着奶奶的遗照，照片中的奶奶满脸慈祥，可几天不见，奶奶怎么就到这个木头盒子里了呢？这个“小气”的小老太太临终也不曾跟我们“分享”她的痛苦。也不知是太过久远，还是太令人难过，我对奶奶去世时的情景就只有这些片段记忆了。记忆中的人也开始模糊了起来。

我时常安慰自己死后的人们只不过过去往星辰之上，可我无论如何宽慰自己，却也不能释怀。当我偶尔踏上故乡的土地，我会四处张望寻找，好像这样我就能再次找到那个爱我的人。可不再像之前那样，我不能够从熟悉的人群中再找到熟悉的人，我害怕去面

对亲人的死亡，所以我逃避。当所有人都回到老屋打扫卫生时，只有我在漫无目的地游走。可是这个小山村太小，处处都有我与奶奶的足迹，这个小山村又似乎太大，因为我找不到能让我再次驻足之地。

又是一年夏末，我们回到老屋中收拾杂草，奶奶曾经喜欢的花已被杂草淹没，一条果树枝拖在地上，到底是果子多压弯了枝条，还是思念太过沉重它承受不起。屋内的摆设如同先前，只是落了一层灰，我看着屋内，先前的回忆如走马灯一般在脑中一幕幕闪映，我伸出手抚摸炕沿，一股寒意直抵心房。风吹了起来，呜呜作响，我想这是思念的声音。

时间在一次次思念中不知不觉流走，可心中那份思念从未有过半分减弱。真正的思念也许不是多么肝肠寸断，而是在某个瞬间，某个地点，会忽然想起如果她还在，那她会在我的身边。死亡不是人生的终点，遗忘才是。只要人心中有了思念，那所思之人的人生便不会有终点。我想如果思念有声音，那一定震耳欲聋。

（指导教师：靳海彦）

归乡 忆乡 离乡

633 班 刘 忠

人坐在车里面，半空中的太阳被一朵朵像小孩子一样调皮的云朵半遮半掩着，只能从中透射过来点点光线，安逸地躺在我的大腿上。我手撑着脸靠在车窗旁，望着将要落下的太阳，想起了李颀的“人言落日是天涯，望极天涯不见家”。但我现在的心情与其截然不同，诗人通过写诗来表达自己的思乡之情，而我正在返乡的路上。

在阳光的照耀下，只剩下零零散散秸秆的地中散发着金子般的光芒，这是汗水与艰辛所换来的无法被复制与超越的美丽瞬间。玉米杆被成捆地绑在一

起，似乎已经下定决心要共同度过这个寒冬了。恍然间，我眼中的土地似乎发生了变化，庄稼似乎长回来了，我看见玉米丛中有一个“披荆斩棘”的身影……

我用手推着柔软但对我抱有“恶意”的玉米叶子，在大片玉米中杀出了一条“血路”。我冲出了玉米的领地，站在田埂上宣告着我的胜利。一阵清爽的微风吹过，风似乎也在赞扬着我的伟大胜利，吹动着我的衣角和头发，我就好像真正刚打了胜仗的将军一样。“晴日暖风生麦气，绿阴幽草胜花时。”脚边的青草随风舞动着，摇曳着，不断拍打着我的小腿，很痒，

但是我沉浸在喜悦中，只觉得很舒畅。

我听到了奶奶呼唤我的声音，寻声望去，又是一路“披荆斩棘”跑到了爷爷奶奶身边。得知上午的工作已经完成，准备打道回府，我便跟随着一同往回走。奶奶手里提着一个筐，里面盛放着一些工具，上身穿着一件红色格子的短袖，外露的手臂上可以看到有好几道被玉米叶划到的红印。她的白头发从根部侵蚀着黑头发，汗珠在额头上挂着，不时掉落，但脸上仍然洋溢着微笑。爷爷肩上扛着铁锹和锄头，上身穿着一个浅蓝色的T恤，手上的茧尽显劳动的艰辛。他的头发依旧推得很短，大概只有两毫米，笑着说是我奶奶的杰作。汗水已经透过浅蓝色的T恤紧紧贴着后背，但他同样面露微笑。而我左跑跑右跳跳，路边的牵牛花，白的，蓝的，紫红的，五颜六色的，揪起来，用手捏着花嘴，用嘴对花尾吹气，吹爆一个再吹一个，快乐就是如此简单。奶奶问我要不要吃雪糕，我急忙回复“好啊”。拿着有些褶皱的五块钱冲刺一样地跑到超市买了几根雪糕。回到家想给爷爷奶奶吃，他们却说，现在不热，先放在冰箱里，自己热的话，会去吃。可头上的汗珠明明出卖了他们，我却只好照做。

……

爸爸将我走掉的神拽了回来，车已经停了，停在我熟悉的地方。爷爷奶奶在门口站着，奶奶的头发已经全白了，我知道是那位掌管时间的老人所做的，但我却无能为力。爷爷依旧留着几毫米的头发，他们脸上都洋溢着许久未见的笑容。我提着礼物下车向他们打招呼，我询问奶奶不染头发的原因，她答道：“人

老了，头发自然就白了，再染，过段时间又就白了，干脆就不染了。”我回车里拿出几个染发剂，这是我远在江苏的大姑邮寄过来的。我说：“头发白了，咱就再染回来，总要有这种不服老的精神嘛。”院子里，有成袋的玉米整齐堆着，随便一袋大概都有五六十斤的样子，这又需要爷爷奶奶花费多长时间呢。

奶奶和妈妈在厨房做饭，爷爷和爸爸在看新闻，我在他们之间跑动。一会儿，厨房中散发出的饭菜香味将我“勾引”过去；一会儿，电视中的重大新闻进入耳中，将我拉入到新闻的世界之中。不到一个小时，热气蒸腾的饭菜就出炉了，一家人围坐在饭桌前，欢声笑语，谈天说地，这种气氛是极好的。我最喜欢听爷爷奶奶讲述他们小时候的经历，可以比课本中的文字更直观地了解当时的情况。饭后，奶奶和妈妈在洗碗，奶奶说：“掌柜的，去窖里钩点土豆和菜。”爷爷和爸爸去弄菜了，我帮忙用水把钩上来菜过一过，归类放好到车的后备箱。

一切结束，告别。明明说过不用送，外面冷，爷爷奶奶执意送我们到门口。坐到车中，我向他们说：“爷爷奶奶回去吧，外面冷，到家了给你们打电话。”他们点头答应，却一边笑着，一边站着不动。车掉完头，走出一截，他们还不舍得离开。

天已经完全暗下来，我在车上已经看不见路边的田地，同样也看不见了田地中的我。我们却好像依然驱车行走在被光芒照射的大道上。当时的田地也被光芒笼罩，不是吗？

缺师的毕业照

666 班 段宇坤

昨日，有幸“偷得浮生半日闲”，在卧室的角落，借着一抹余晖，我看到那张印满青涩岁月的毕业照。指尖轻轻拭去附在回忆上的薄尘，我仔细端详这老旧的照片，目光划过每一张熟悉的脸，唯独没有见到她——我们的李老师。

李老师应该是我见过的最适合用“刀子嘴，豆腐心”这句话来形容的人了。记得那是新学期的第一节课，她把自己的名字写在黑板上，却引起底下一片哗笑，因为她与某一知名品牌的名字相同，这便成了我

们开她玩笑的“把柄”。可面对一众嬉笑，她却不以为意，好似已经经历很多次，见怪不怪了。她仍然一脸严肃地给我们立下各项课堂规矩，她的嗓门儿很大，这也让我们很怵她。第一次见面，她就把自己的名字刻在了我们每一个人心里。

李老师教我们英语，随着和她接触的时间越来越长，我们彼此间也变得越来越熟悉。我们发现了她的个人名言：“还是那句话啊……”后面习惯接上一些话来提醒我们——走上社会，没有人会等你，一定要

自律！这样的话总是那么刺耳、锋利，深深地刺在每一位同学的胸膛，给予其重重的打击。李老师呢，说这话时总是一脸无所谓的神态，好像已将我们彻底放弃。然而每至下课，她总是认真地批阅我们当天的作业。还要叫一些同学跟她去办公室听写，为了打消同学们的侥幸心理，她特意强调：“机会很多，人均有份！”以至于办公室时常出现水泄不通的情况。而每当有同学提出问题，她也总是认真仔细地为其解惑——她其实从未放弃过我们。

李老师上课时，敏锐的目光总能捕捉到开小差的同学。但她不会直接点名批评，而是一脸认真地问他：“同学，你是在‘练功’吗？”总能引得哄堂大笑。这样的方式，既不会使被抓到的同学尴尬，又活跃了整个课堂的气氛。慢慢地，课上被她点名的人越来越少，同学们都开始集中精力听课，课堂反响越来越好，她也越讲越起劲了。

李老师每个假期都会留各种话题的英语作文。有

一次她留完作文后，强调了一句：“该写的人一定要写！”这样就给了同学们钻空子的机会，因为懒惰，同学们纷纷把自己定义成了“不该写的人”。到了上交作业的时候，无一例外，全班空白！那一次，李老师实在被气到了，她大声呵斥我们，然后夺门而去。同学们无一不羞愧地低下了头，教室里一片寂静。然而到了第二天，又是一节英语课，李老师缓缓走进教室，她心平气和地教育我们，并且要求我们不要再犯类似的错误。从此以后，我们班上交的每一篇英语作文纸都被写得满满当当，李老师的课堂再次充满欢声笑语。

三年的时间转瞬即逝。拍毕业照时，所有的任课老师都来了——除了她，她的缺席成了我初中阶段的遗憾，我就把她的身影化作心底的照片，时不时拿出来看一看，看一看她严肃的面颊上露出的那一抹微笑。

（指导教师：栗梦圆）

和煦春风荡漾

655 班 薛卓禹

“我怕我没有机会，跟你说一声再见……”宁静的夜，狭小的宿舍，黑暗中泛着点点的光，从窗外透进，你的每一个音符，环绕着我，安抚着我。刹破了夜的黑，风干了脸颊流淌的晶莹。

你是煦，“如春风般和煦”的煦。

是夜，蜷缩在床上，听着好朋友的谈笑声，回想着昔日的点点滴滴：一回宿舍先娴熟地将书包“滚”在床上，然后坐在下铺边洗漱边与舍友们谈天说地，“挥斥方遒”。可那时，已然不再是初中生，而是转变成了一个准高中生。又起身，看着收拾的差不多的行李，想到20天的补习马上结束，面临分别，又不禁潸然泪下。我小声地抽噎着，因为不久将别，大家的欢笑也夹杂着叹气，我狠狠地抹了把眼泪……大家察觉到了，纷纷来安慰我，宿舍里本就弥漫的淡淡伤感，陡然加剧。我是一个感性的人，听到大家的安慰，我更哭得上气不接下气。在我的印象里，大家的声音渐渐稀稀落落，稀稀落落……煦，你说话了。你的声音，你的情思，如朱自清散文里的春雨般细腻。

温暖的声音隔着空气与黑暗，像夏日余风轻抚着——“卓禹，别哭啦，我给你唱歌吧！”

煦，其实我知道你很少主动唱歌……我收敛了哭声，小声呜咽，细细听你吟唱——“我怕我没有机会……”你一开口，世界静止了。窗外蟋蟀的鸣叫不再刺耳，夜色也柔和了三分。眼下，只剩大家此起彼伏的呼吸声。你浑身闪耀着一层暖暖的光，比起窗外的月光亦或是星光，我更愿相信那是你发出的光。似夏日漱石般清爽，又似春日午夜的热风汇成一束有力而温暖的光，真真切切地照耀在你的脸上。微亮的光芒在你可爱的脸颊上晕开，即使昏暗，我也能看到浅浅的微笑与月光融汇在一起，洋溢开……我的抽泣声渐缓，可听到“明天我要离开，熟悉的地方和你”，我的眼泪又像断了线，怎么止也止不住。

泪眼朦胧，朝你的方向看去，对上你汇聚星辰的双眼。你眼神温柔地望向我。你又唱：“不回头，不回头地走下去。”是啊，要不回头，不回头地走下去……你的声音，环绕着我，拥抱着我，抚摸着我的

你的声线虽温柔，但有力量。有如一汪春水，一股暖流，融化我心头的坚冰，也有使万物复苏的无限生机。

我不再出声，宿舍也是少有的安静。我侧身，思绪飞遍。心情平复，但泪仍在流，早已不知是难过还是感动。它从左眼，跨过鼻梁，流入右眼。拖长的音符，一直在我脑内回荡。夜初静，人悄悄，帘外月胧明。那晚，我安然入眠……

现如今，毫无悬念，你在清北班。虽然分开了，但你还是出现在我的生活了。初秋里，那日，一切植物都还是绿，仍充满着生机。临近傍晚的阳光温柔，在你的脸上荡漾。你看着我：“卓禹，不要懈怠，继续加油呀！”你的微笑，是那么明亮可感。我心一颤，看着你温柔的脸庞，愣了许久，才使劲地点点头道：“煦，会的，我会努力的！”

回班入座，似有风声归于此，和煦暖风熏人醉，吹拂着。回想着你的微笑与鼓励，虽红了眼眶，但也更有力量。忽又想起那日军训，教官组织大家一起唱《再见》，我的脑海里又是那夜的画面，茫茫的人群中，仿佛又升起了你的声音，又不禁泪潸潸了。我想，我更应该“牢牢记住你的脸，不回头地走下去”。

有了你的存在，这个世界让人感到更加温暖。煦，我时常想起，你出现的场景，笑眼弯弯，看着我说：“卓禹，要继续努力呀！”有你在身边，三冬暖，春不寒，和煦的春风永远荡漾，永远吹动我的发丝，永远撩动我的心弦！

煦，谢谢你。谢谢你的出现。

（指导教师：徐建峰）

灿烂如她

607班 陈悦

友谊，是流淌在繁华人间的一股清流，涓涓细流，滋润着你的内心。

从未想过，她会为我的人生留下重重的一笔色彩。

初见她，是在懵懂无知的年纪。那时的我，包裹着一身的倔强，从不卸下伪装。那时的她忽然伸出手，对我说：“你也是二班的吧？我们一起走吧。”我锁紧眉头，眯起眼睛，疑惑地看着她。我从未跟她说过一句话，不明白人缘那么好的她，是怎么注意到了我。她回我的却是一张灿烂的笑脸。那笑容，似初春和煦的阳光，融化了那在冬日积压已久迟迟不肯离去的冰雪。透过生人勿近的外表，她看穿了我内心对朋友的渴望。那年她长发飘飘，如同春日带着丝丝暖意的微风，吹动了我的心弦。原本以为不会有交集的我们，那一刻起，走向了反比例函数的正无穷。

成长从不是一路坦途，行走也难免会有磕磕绊绊。为成绩而整日愁眉苦脸的我，从来都读不懂整日喜笑颜开的她。她说摔了一跤，但很幸运，没有磕到胳膊和膝盖。我觉得有些好笑，因为我看到她脸朝地，磕到的是牙。她也不着急补牙，仍然每天呲着牙哈哈大笑，唯一改变的是那原本完整的牙变成了少一块的牙。我知道，她用喜笑颜开来做我忧愁时的保护伞，

我常常被她滑稽的动作逗笑。她从不说不生硬的话语来劝我冷静，她只用行动默默鼓励我。如北斗般闪耀的她，总会在我失意时，从我的失意中撕开一条裂缝，用她的光亮照亮我内心的阴霾。

我常因怯懦而畏手畏脚，她却常展开自由的翅膀带我飞翔。因为别人的三言两语，我曾一度陷入自我怀疑的泥潭。内心的畏惧如噩梦般萦绕着我，我开怀大笑的勇气也被锁进了自卑的牢笼。她再一次向我伸出了手，乌泱泱的人群，繁华的街道，跨过江河的大桥……那一天，她拉着我穿梭在城市的各个角落，我们大步奔跑，肆无忌惮地大笑，压抑着天性的荆棘，被她心中赤诚的火焰烧毁。那时的她，一如初见时的那样，勇敢且真诚。

友情是人生一笔受益匪浅的储蓄。这储蓄，是患难中的倾囊相助，是错误道路上的逆耳忠言，是跌倒时一把真诚的搀扶，是痛苦时抹去泪水的一缕清风。

我遇见过很多人，但他们如同指间的烟火，忽明忽暗，最后只沦为一抹灰烬。她却如北斗般，闪耀在我的整个人生，我看见了满是烟尘中璀璨如明灯的她，和这尘世不同，她永远灿烂。

（指导教师：靳国丽）

一粒种子的力量

624 班 李诺锦

一粒种子，融入大地后消失不见了，看似消失了，却在悄然间孕育了新的生命。

小秀说：“娘，我决定了，毕业之后，我就要回到咱村工作。”

娘在电话那头急切地跺脚，“不行，我不同意！姑娘啊，好不容易走出咱村，上大城市发展多好，全家人还指望着你呢。我不同意，坚决不同意，这怎么行？”

小秀心平气和地说道：“我已经下定决心了。我不仅要回去，还要回咱村去当驻村书记。”娘蹒跚着回了屋，把小秀爹叫来。爹说：“听你娘的吧。咱村的条件谁都不愿意回来。你瞅你梁叔家的二儿子二刚，刚在那个深……深圳，对，就是深圳，找了份好工作，你又是研究生毕业，姑娘啊，咱还怕找不到好工作呢？你就听我和你娘的吧。”

一粒种子正在悄然发芽。

三个月后

小秀娘撇了撇嘴埋怨道：“你说说咱家姑娘，反正我是不同意她回来工作。”

“大婶，大伯。”不远处来了一个男人。他的袖子上还沾着泥，鞋子上还有好多土，像是刚从地里忙完农活。大刚说：“你们怎么也来车站了？不会是小秀回来了吧。”

小秀爹说道：“你猜对了！秀儿今天回来，我们来接她，好像是三号公交车。快了，快了，大刚你怎么也来车站了？”

“我弟今天从深圳回来，还说给带了好几袋玉米种子呢，这几年地是越来越难种了，也不知道这次的种子有没有什么新变化。”

“秀儿他爹，你看那儿是不是秀儿，那边拿着行李箱那个？”

“是是是，那大刚我们就先走了啊。”

“秀儿，我在这儿。”秀儿他娘冲车站下来的人

大喊着。

“爹，娘，我回来了。”

“你回来就好。你爹一大早上就开始忙活，快，回家尝尝你爹的手艺有没有长进，等回来和娘住上几天，过几天就走了，娘真舍不得你呀！实习工作找的怎么样了？你之前回村的那个想法反正我是不同意！”

“娘，您别急，我先去一趟村委会，你们先回去吧。”

秀儿爹娘虽说不情愿，但看她那样坚持，也只好先放她去村委会。

“秀儿，我也是从小看你长大的，你真的主动请缨，愿意来咱们这个贫困村担任驻村第一书记？你爹你娘同意了吗？”村长难为情地看着在旁的小秀。“梁叔，我从小就在这片土地上长大，不愿看到它再如此贫困下去了，总要有人来承担这份使命，脱贫攻坚和乡村振兴的主战场上，我们青年人也可以大有作为。梁叔，你多个同事不好吗？放心，反正我是不会后悔的。”小秀坚定地望向村长。

“秀儿，你说说你，多糊涂啊，他爹呀，你说秀儿怎么想的啊？”

“娘，我把我从外面学到的知识用到咱们村，好好振兴发展咱们村不好吗？”

平凡之种至尘埃，待得花香满径开。

“大刚哥，这几年地里的收成怎么样？”

“不好。这几年连年干旱，收成不乐观。”

“只要有种子就有希望。我们村可以考虑修建蓄水池，后期也可以引进一些新型种植业技术，我也和梁叔反映过，他说这事难办，我倒觉得不难。”

“他爹，秀儿说要引进新型种植业技术，咱们能办好吗？我对这种新玩意儿没什么期望，还是老老实实种地吧。”

“哥哥，听说秀姐回来当村书记了，真的吗？她

说的这种技术咱们可以尝试一下的，‘苔花如米小，也学牡丹开’嘛，咱们也多帮帮秀姐，她愿意回来用自己所学服务和建设家乡，我们也要积极主动地去帮人家嘛。”

“是呀，只要有种子，就有希望。我们会考虑的。”

没有哪一粒种子生来就出众，唯有挺过风霜雨雪，熬过寒冬腊月，才能收获硕果。

两年后

“哥，我今天中午的车，不用来接我了，现在咱村的公交都可以直通到村里了。秀儿姐可真把咱们百花村变了个样儿呀！”

“行，那二刚，我中午就不去接你了，你嫂子给做了午饭，中午我有场直播，就先不回去了啊。”

“嫂子，我回来了。我哥现在也流行网上的直播呢？真是的，连饭也不吃了。”

“你哥忙的是正事，秀儿带领全村乡村振兴，最近在弄助农直播呢，你别说，最近咱家的农产品销量可增长了好几倍呢，政府现在的补贴政策也真为咱们农民考虑。”

即使是一粒小小的种子，它也有自己的梦想，它努力融入大地，吸收养分，等待花开的那一天，展示绚烂与美丽。

“秀儿姐，你等等我啊，走那么快我都追不上你的步伐了。”

“二刚啊，你回来了？不好意思，我正忙着去村委会汇报工作呢。”

“秀儿姐，你这几年可真出色，我从小就有振兴咱村这个梦想，可惜我没你那么强大的毅力和责任。”

“只要有种子，终将有收获。我当年也有很多顾虑，但不试试怎么知道呢？即使是一粒平凡的种子，也终将收获希望。我们的脱贫攻坚工作也需要无数粒这样的种子。”

2019年6月17日

“秀姐回来了吧？今天雨下得可大了，山上的洪水也猛，好几年都没看到这样的大雨了。”

“秀儿姐说是去永安村调研了，这么大的雨，应该没回来吧。等雨停了就回村了。”

“婶儿，婶儿，不好了，秀儿姐的车好像在东山那边……”

那晚的雨下得很大。

2019年6月17日黄秀儿在突发的山洪中不幸遇难，年仅30岁。

2020年6月梁二刚担任百花村驻村第一书记。

后记：

本文致敬时代楷模黄文秀。

（指导教师：刘海洋）

以突破闪人生光芒 以创新展强国雄风

646班 刘晓镁

朱熹有诗云：“问渠那得清如许？为有源头活水来。”沉滞、停留不可取，流动、运动很重要。时代在变换，人、事、价值观都在变化，所以我们的人生不可原地停留，固步自封。要敢于突破，勇于创新，打破自身落后的圈子，才能赶上这变化着的时代，使人生更上一层楼，使人生绚丽多彩。

如果说创新是引领发展的第一动力，那么突破就是升华人生的首要方式。小到我们每一个人，大到我

们整个国家，都需以突出的创新能力去参与世界各国间的竞争。

敢于突破自我，创造光明未来。作为新时代青年，身处百年未有之大变局的时代，封闭必然落后，突破自我，具备敢于突破的精神，我们青年人责无旁贷。昨天解不出的数学题，今天解出来了，这也叫突破；当下的学习方法不适合，我们改变了学习方式这也叫突破。敢于突破才能迎接更好的事物，才能使人生更

上一个层次，未来更加光明。

脚踏实地，奋勇向前谋创新。创新改变我们的思想，提升我们的生活质量。我们的思想因创新而多彩，我国因创新变得日新月异。随着 C919 首飞成功，吴光辉的名字被大众所知。在研究过程中，吴光辉为了达到预期，每天工作 11 个小时，他日日坚守、脚踏实地，最终造就了 C919 这一“国之重器”，使其在蓝天中遨游。我们当以吴光辉先生为榜样，脚踏实地，奋勇向前，突破人生关卡，建设祖国的美好明天。

矢志创新，敢为人先，向强国迈进。在中华民族

历史上，任何时刻都没有现在更接近于伟大中国梦的实现，现在更加需要创新精神。万步炎主导的海底钻机自主研发，他带领团队拒绝仿制老路，开辟自主创新的跨越，创造了从 0.7 米到 231 米的世界记录。中国正是因为有这些敢为人先、勇于创新的人才，才造就了今日强大的中国。

我们要敢于突破自我，以时代楷模为镜，传承发扬老一辈科学家脚踏实地、矢志创新的精神，不断推进我国走向富民强国之路。

（指导教师：张亚丽）

（上接第 55 页）

“葡萄酒之乡”的美誉。从一颗颗晶莹剔透的葡萄，到一瓶瓶畅销国内外的长城葡萄酒，这中间的工序可谓极为复杂。一杯酒入口，将其在口中含一会儿，不着急咽下去，品味那葡萄带来的阵阵果香。那酒似清风般一样清新，又似迷药般让人沉醉其中，无法自拔。这一滴滴醇美的葡萄酒背后，是古代劳动人民的精湛技艺。

观

烟雨迷蒙，携一身凉意来到了鸡鸣驿古城前。深吸一口气，空气中仿佛还掺杂着泥土的香气。从城门向内看，一砖一瓦都留下了历史的足迹。独自一人，探寻这历史留下的痕迹。

从城墙上向下俯瞰，孤山耸立，房屋、翠树交错分布。细雨过后，从云层间挤出一束阳光斜射在城楼上，显得光彩夺目。走进鸡鸣驿，蓝天白云，城楼环绕，一切是那么安详又静谧，远离了城市的喧嚣，却也保留了它独有的风韵。一砖一瓦，皆是历史的璀璨。

颂

走进董存瑞纪念馆，我们便也看到了他的一生。

画面中，有一位 19 岁的少年，面对着敌人的碉堡，只身一人冲上前去，他右手托起炸药包，用身体充当了支架，只为把敌人碉堡炸毁。在弹雨纷飞的年代，在他最宝贵的青春年华中，他献出了自己最宝贵

的生命。他，便是董存瑞。从 16 岁参军以来，他便以一位军人身份来时时刻刻严格地要求自己。三年，很短，但对于他来说，却又很长。同其他英雄战士一样，他时刻准备着为国献身，为人民献身。他用自己短暂的生命，保卫了祖国的领土，谱写了一首华丽的乐章。他是当之无愧的英雄。

忆往昔，怀来英雄辈出，可谓是“天地英雄气，千秋尚凛然”。英雄的人民向死而生，舍生取义，用自己死的悲哀，换来了后辈生的快乐。一位位伟大的先烈，让怀来不只是一座文化古城，不只是一个葡萄酒之乡，更让怀来成为了一个正气凛然的城市，一个有着英雄气的城市。

看今朝，吾辈生在这个城市，应当学习怀来文化，传承怀来文化，宣扬怀来文化。尽自己之力，让怀来成为一个更好的城市，走出河北，走出中国。也应当胸有英雄气，心怀爱国情，像先烈们一样，为祖国争光添彩！



（指导教师：刘海莺）



心泉家乡

情系古驿



609 班 陈若岩

从前，鸡鸣起，马蹄疾。如今马儿留在了边塞，而我的故乡鸡鸣驿早已成为我灵魂的港湾，永远的牵挂。

一缕清风一树青，一座城池一段史，一曲长歌一串情。鸡鸣驿就是一个有史有情的地方，也是我心中最美的地方。

鸡鸣驿，因背靠鸡鸣山而得名。鸡鸣驿始建于元代，当年成吉思汗率马西征，为通入西域，设置“站赤”，即驿站。到了明朝，修建了鸡鸣驿城。这是一座蕴含着独特魅力的古建筑群，是我国迄今为止发现的功能最齐全、保存最完整、规模最大的一座古驿城，被列为全国重点文物保护单位。

在我小时候，鸡鸣驿城墙已是伤痕累累，墙壁凹凸不平，城砖掉落，露出了里面的黄土，还经常掉下土屑石块，就像一位年过八旬的老人，佝偻的背，深深的皱纹，尽显岁月的沧桑。最近几年，经过不断的修整和维护，鸡鸣驿城迎来了生命中的“第二春”，它又穿上了灰色的砖瓦服，精神抖擞，容光焕发，如同一个年轻力壮的小伙，用挺拔的身躯守护着家乡和亲人。

站在城墙上，向北方远远望去，湛蓝的天空下矗立着一座巍峨的山，那就是鸡鸣山，又名“奶奶山”。它端坐在鸡鸣驿城的身后，庄严而又神圣，护佑着这座古城。

这座方方正正的古城有四个门，东南西北的城墙间各一个，其中西门是最高大雄伟的，两扇古老的大门终日敞开着，迎接全国各地的游客。穿过长长的门洞，一条宽阔的大道映入眼帘，凹凸不平的青石板地板排列得整齐有序。街边的老人有说有笑，漫步的游客心情舒畅，为古朴的小城增添了几分宁静祥和。街上有许多摆摊的人，有卖土特产的，也有卖一些特色的小东西：手链、护身符、香囊、拨浪鼓……最可爱的还是那些栩栩如生的小糖人，孩子们吵着要

买，旁边的大人笑着付了钱，摊主小心地将糖人递到小孩的手里，小孩高兴得咧开了嘴，笑着转了好几个圈。

继续往里走，左手边有一个大院子，这是驿站里最有名的大院——贺家大院。它曾是八国联军攻进北京时，慈禧太后和光绪皇帝逃难留宿的地方，墙上还刻着“鸿禧接福”四个楷书大字，作为慈禧太后在此停留的纪念。虽然大院已历经几百年，但房顶上的琉璃瓦，墙壁上的雕刻仍能使人感受到当年的辉煌。大道的两旁是一条条小巷子，穿过巷子能看到许多庙堂，一尊尊雕像，一座座观音，让人肃然起敬。墙上的壁画清晰可见，讲述着一个个传奇故事，给人以无限的想象。我走进庙堂，跪在蒲团上，双手合十行跪拜礼，祈求幸福安康。小巷子里还住着一户户人家，鸡鸣犬吠，麻雀叽喳。儿童穿梭在大街小巷玩耍，老人坐在门前的石头上聊天，下棋。

傍晚，屋顶上缕缕炊烟，屋内饭菜飘香，人们散开，回家吃饭休息。家家户户的窗户里透出点点星火。坐在用餐的小亭子里，品着乡间的特色菜，听着田里知了蝈蝈鸣叫，一抬眼便是满目的星河，一轮白月挂在星河上，缕缕的月光印在田间，印在我的心里。这浓浓的乡情，不正是无数游子内心深处永远的牵挂吗？

矮屋疏篱四五家，炊烟袅袅日边斜。乡村二月黄金染，一段春光属菜花。就是这样一个地方，说它小但又很大，大到我整个童年都在这里。

在历史的长河中，家乡鸡鸣驿是一颗小小的明珠。虽然很小，但它承载了几百年的历史印记，承载了数不清的风和雨、人和物、景和情。历史照今人，也映古人，鸡鸣古道上，一个个动心的故事，诉说着那山那水那人那事。如今，鸡鸣古驿已经成为怀来的名片，成为璀璨的明珠。

（指导教师：佟彦华）



609 班 闫鑫烁

我的家乡怀来县，是河北省西北部的一座小县城，虽名不见经传，却承载了我所有的美好记忆。她如一位不知如何表达爱意的母亲滋养着这一方水土，养育着这一方人。

人们说家乡的美好总是含蓄的，其实我的家乡也会毫不掩饰地展现她的热情。待到春意正浓时，路边、公园、田野处，看那桃花、杏花肆意绽放，漫山烂漫“少女”，娇艳的脸颊下是团簇的火热之情。若有闲情逸致，就去漫步于花海中吧，耳边传来的阵阵银铃般的欢笑声，飘落的花瓣时不时地轻抚脸颊，又害羞似的迅速离去，总是能让人会心一笑，心旷神怡。

怀来县的的小南辛堡镇有超过 600 年的海棠种植历史，时光流转，留下的是人们对美的热爱。五月左右，万亩海棠一齐开放，一望无际的洁白铺洒在眼前，世界只剩下了这仙女般的海棠花，再无其他，“佳人空谷”所带来的震撼无以言表，唯有亲身置于那花树之前，才能明白苏轼“只恐夜深花睡去，故烧高烛照红妆”的心情和做法。

在这洁白而神圣的海棠花前，不由地让人自惭形秽，欲伸手抚摸，却又怕伤了这美好氛围，只好驻守花前，如痴儿一般望着淡雅清新的花瓣不忍离开。

在我的家乡，秋季从不会是悲凉凄苦的代名词。每到秋季，山野便会换上金黄色的礼服，独出心裁的

枫叶如贵妇般换上一裙典雅的鲜红，在山头间舞动，捡起落到脚下的一片，叶脉清晰可见，边缘的锯齿就是贵妇的裙摆，一阵微风吹过，手中的枫叶又乘着风飘向了自由。秋季也是有着“中国葡萄之乡”美誉的怀来县的主场，葡萄园内大串大串的紫色胖娃娃从叶缝中垂落下来，即使使用最名贵的宝石也无法雕刻出它的玲珑剔透，取下一颗洗净送入口中，汁水四溢，酸甜可口，带给辛苦一年的人们极其满足的享受。

到了冬天，怀来又变为一位“冰霜美人”。袭来的阵阵冷风让人们自觉地紧了紧衣袖，穿上厚棉袄，但不要被这表象吓到，面冷心热的怀来总会用一场浪漫的大雪填上人们心头上的一点空缺，人们总会心照不宣地出门迎接这一场惊喜，感受雪花飘落融化在皮肤上的奇妙体验。下雪是开始，雪后才是高潮，“忽如一夜春风来，千树万树梨花开”，原本光秃秃的树枝披上了一层雪被，化为了玉珊瑚，无趣的地面也披上了银装，共同庆祝这美好时光。

时代的进程缓缓向前，家乡也随着时代的脚步发展进步。我始终坚信，家乡会在我们这一代人的努力下变得更好，彼时，愿与君执酒共饮，看这花开遍野！

(指导教师：佟彦华)

醉梦怀来

20 班 代亚晴



饮

推开鸡鸣驿古城的城门，沿路寻找着历史的足迹。忆昨日，烽火边塞，多少人杰在这里涌现，多少灿烂的历史文化在这里流传；看今朝，高楼耸立，我的家乡怀来也在飞速发展。

高谈论阔中，美酒穿肠，回味无穷。都说“兰陵美酒郁金香，玉碗盛来琥珀光”。怀来自古以来就有

(下转第 53 页)

书殊相应，书途同归

612 班 季晓曼

家中新领养了一只猫，它不似其他“初来者”一般拘谨，反倒是横冲直撞，令我头疼。养它，是一念之间。或许是因拜读了老舍先生的《猫》吧，思及其可爱，想养来为生活添彩。且想来，这书还尚未与杜殊分享。

杜殊来自一场梦，我愿夸张地想象他的存在。我把他当做挚友，我们常分享读书的喜悦。

小猫还在四处乱窜，撞掉了书架上的《易经》。我不由得回忆起和杜殊的相识了。

十月的午后凉多了，我裹了件厚衣裳，竟和着桂花香，和着摊开的《易经》，跌入梦里了。

杜殊是我的挚友，他是来为我造奇境的。

杜殊在不发达的小山村长大，却出奇地与这山村不相符的书本作着伴。

杜殊仿若生来便是为了读书。他出门常带着书，爱坐在石山坡上读。

我自山脚下抬头，并不匆匆一眼，我们望到了彼此心里。

那年我十三岁，我的奇境开始了。

杜殊家在巷子深处，园中养着一棵大桂树，三秋时节，总是有桂香要飘越千里的。

某日造访他家，想与他分享近日的心得。桂树下本应匆匆一过，却突然被花香洗涤了灵魂。因这香，恍而不知地就跌进了梦里。

杜殊拍醒沉醉的我，引我畅读《梦溪笔谈》，甚悟雕刻之道，便在杜殊桂树前的墙上开了扇窗。

手工制的木窗，雕着桂花纹样，我也是粗浅地学得一项技艺了。

我和杜殊常谈书里的天南海北，因他，我的灵魂也自由了。

我们读《逍遥游》，想象自己是梦中之梦的蝶；我们读《周易》，读中国传统思想文化中的自然哲学和人文实践理论；我们读《诗经》，感受劳动情怀、悲欢情爱、天象地貌；我们读《红楼梦》，感受那对

封建科举、婚姻、等级制度及社会统治思想的深刻批判，摩挲那朦胧而带有初步民主主义性质的理想和主张。

我读一本书，便问一问杜殊。因他，我无限遨游在书的宇宙里了。

杜殊是我的挚友，读的书是我的挚友。

杜殊为我造了关于书的奇境，我们在书香味的思潮里翻涌着，也在书香味的生活中品味着世间百态。

我们在文学的世界里相识相知，后来便形影不离了。

杜殊是我的挚友，他虽是模糊的，但做了这梦一事是清晰的。他为我造的这一番奇境，我付诸笔端了。

小猫的轻挠把我的思绪拉回，我将那本《易经》放回书架，又一一抚摸过自与杜殊相识以来交流过的每一本书。

抚摸至尽头，视线定格在十三岁时的老照片上。

石山坡上的杜殊，和老照片里捧着《大唐狄公案》的我重合了，那棵十里飘香的桂树，和此时窗外的绿意盎然亦重合了。

我既读书，我即杜殊。

我们因书，浪漫而缱绻。

书殊相应，书途同归。

（此文获河北省第33届“雏凤杯”中小学作文大赛市级一等奖）

（指导教师：陈娜）



据说，遇见即是上上签，在这热烈奔放的十六七岁总会遇见一个人。少年明媚似阳光，叫我难忘。

——题记

“我曾遇到一束光，在远方。”午后听到这首歌，我的思绪飘到了许久前。

不善社交的我，在人群中总是透明的，少有人会注意到相貌平平的我。在朋友鬼使神差地劝说下，我被带去了他的生日 party。多交些朋友也好，朋友也是人生中不可或缺的一部分。本以为会像往常一样，噤噤噤，阵阵脚步声临近，抬眸，少年瘦瘦高高，看起来十分干净。眼里仿佛藏着宇宙，他就像一束光，当光照进黑暗，黑暗似乎也不一样了。或许是穿着校服的原因，他在人群中格外显眼。“嘿，同学！怎么不一块玩儿啊？”那天，不一样。这世上有些事就像不知名的花，粗心的人只嗅到香，有人却停下来看一看，记住了花的样子。

那天之后，我们成了好朋友。可以这样说，他是那种“理工男”，理科很好，同我一样选择了“人神共愤”的物化生组合。疫情原因大家都不能开学，那长达三个月的网课生活，也是我浩瀚青春的一大亮点。本就对理科头疼的我只好去向他求助。记得有一次我去他家写作业，只拿了物理、化学作业，明明在课上我都听得懂，可是看着一道道物理大题我真的很迷茫。“这和老师讲的完全不搭边儿啊。”我哭诉道。他笑着走了过来说：“老师只是讲一个知识点，如果高考都考这些东西的话，那还有什么挑战性？”我承认他说的很对，我向他请教了那道题，他的方法很灵活，运用到了老师讲到的知识，而且是我可以接受的

落在青春的一束光

596 班 赵冉

方法。那一刻，我感觉他就像那种浑身散发着光的大神。我们经常坐在一起聊天，大家都是 2024 届高中生，坐在一起总有说不完的话题，关于高考，关于大学，关于未来……

有人说，高中是枯燥的。我不这么认为，青春是充满活力轰轰烈烈的。在这短暂且美好的青春里，我很幸运可以遇到这样一束光，将我从深渊拉出。青春是充满梦想的，课桌前的我们促膝长谈，谈的是闪耀的梦想，谈的是未来的方向。少年闪耀的光照进我平凡青春，对我来说，他是榜样，是齐头并进的队友，也是朝夕相处的朋友。或许我不能说我带给他了什么，但他带给我的却足以撼动属于我的宇宙！

“少年有梦，不应止于心动，更要付诸行动。”拖延症的我遇上行动派的他，我只能说“产生摩擦力阻碍前进”，这是物理中常用的一句话，那我们应该做的当然是“克服摩擦力”了。在互相监督下，我也在努力改正自己的拖延症，做事慢慢变得井然有序起来，so，这道物理难题就解决了！

“恰同学少年，风华正茂”，正处于青春的我们充满朝气和力量，是勇敢追求梦想、不懈奋斗的最佳时机，我们要像光一样努力放出光芒。岁月仓促，然而青春的理想却不会因此消退。我们曾约定一起向着光的方向努力，一起向阳而生。我们背负着对青春的承诺，一直不曾停止脚步。风可以把一切都沉淀不见，却永远不能磨灭青春追梦的心！加油吧，让我们绽放在最热烈的青春里！

（指导教师：王妍）



金秋飞叶更胜春



26 班 肖博泽

清晨，我从梦中恍然醒来，撩开窗帘，朝阳还未

升起，窗外的灯光却晕在玻璃上。仔细一看，透明的

寒霜印在其中，细致精美如同精雕细琢的花纹。我这才明白，秋天，来了……

旭日初升，一阵萧瑟的秋风掠过，寒意不禁令我裹紧外套。“哗啦啦”的声音过后，发梢忽然被一些东西触动，未等我抬头仰望，眼前便有金影闪过。我伸手接下，一片枯叶落于掌心。稍稍一用力，这叶便化为满手碎片，无力地飘落地上。这无情的秋天，终是要带走一切。哪怕是默默无闻的树叶，也未能幸免。

“哇！”身前同学的一声声惊叹，吸引了所有人的注意力。抬头望去，不禁也惊喜于眼前所见的景观。那是何等的景象，秋天的使者不知何时铺满了这条小径，仿佛给地面绣上了金黄的绸缎。翩翩起舞的仙子们还在不断飘落，他们之中，有的恋家，与大多数兄弟姐妹留于树干身边；有的潇洒，三五成群，随秋风而去，誓要看尽天下繁华。一旁，不畏寒凉的菊花泼泼洒洒，秋风中正开得烂漫，金色的花瓣仿佛与日光融为一体。浸透了游子断肠之思的枫叶摇摇欲

坠，饱满的海棠如同一颗颗玛瑙，占据了半片天空。我忽然想起早晨遇到的秋风，若是没有这秋天，何来满树繁妆；若是没有这秋风，何来断肠之红。这秋天的无情残酷，却成就了更胜春天的万千飞红。

夕阳西沉，再路过此地，枝上秋意全无，唯有孤寂的枝干傲然挺立。正要拔步而行，树下的一抹金色令我心中一震。“落红不是无情物，化作春泥更护花”说的莫不是如此？待到来年春日，那一树繁花和翠玉般的嫩叶，便是它们的延续，更是它们的新生，舍尽繁华，孕育新的繁华。

人生何尝不是如此，当你登临顶峰，定有荣誉与鲜花环绕，此时更应退下华丽，洗尽铅华，重新孕育，以求得未来的更精彩、更美好。

这漫天金叶，怎能输那盛春繁花？这金秋飞叶，更胜春……

（指导教师：高海军）

那一段悠扬的时光

21 班 张晟赫

我爱回乡下。五六岁的时候，喜欢坐在爷爷的三轮车上穿过乡间的小路，喜欢去田野的路上与大自然打招呼，喜欢趴在田边大柳树下的青石上待一下午。

我很乐意去田里。我喜欢用树杈拨弄蚁巢的小穴，看蚂蚁三两成群地逃跑，还要用石头堵住它们的必经之路，玩累了剥一块大白兔扔到蚁群里，让它们享用，作为和我玩的补助；在草丛里捉蝈蝈，这很简单，然后握着它们的腿，在太阳下奔跑，和它们一同歌唱。我那时还没有鼻炎，就喜欢集柳絮，摆在一起，聚成一堆或者一个球，但很可惜，风一来，它们就跟着一起跑了，飞到玉米田的上方继而飞向了远方。当然，什么也不如在青石上睡觉舒坦。

这期间，爷爷在干嘛？

爷爷当然在田里干活了。我在大青石上趴着，杵着脑袋，从春天到秋天，我看着一粒粒种子破土而出，细小的茎一天天长得比我还高，比我还结实，小

叶片长成大大的叶扇。我在青石上看了一年又一年，一轮又一轮生命的轮回，这期间爷爷老了，我也大了，玉米被收割了一茬又一茬，大青石也被我趴得有点光滑了，而天地恒在，没变。

后来我学会了陶笛，照着笛谱吹很简单。于是，我就在大青石上吹起陶笛，陶笛谱一页页地翻过。有一天，我翻到了《故乡的原风景》，其实那时我什么感触也没有，后来到网上又听到了那首歌，我看到的背景是一望无际的大草原，小溪淌过，牧草被风吹得此起彼伏。我就想：我的故乡，爷爷田里可没有大草原与小溪，只有玉米、土地、爷爷、柳树、大青石，仅此而已。风吹过来，玉米能被吹得此起彼伏吗？不能吧。可那还能吹出悠扬的感觉吗？玉米为什么吹不起来？是因为里面结着玉米，而玉米又是爷爷种的。所以风起时，玉米会被吹得簌簌作响，那么微阳的光势必会穿过柳树空缝照到爷爷的草帽上，而爷爷会倚

在柳树旁，欣慰地看向玉米地。

柳树与青石没走，是因为它们不能走，而爷爷没走，是因为他相信它们不会走，而悠扬此时在空中、在每个生命的心脏中共振。

我会常回乡下，因为我怀念那段时光，那一段悠扬的时光。

（指导教师：陈建红）



665 班 王玉瑾

我对童年时发生的事没有太多印象，多数都是从长辈口中得知的。

幼时的我很蛮横无理。因为是在乡下，家家户户的妇女都会随机聚在其中一家里闲谈。那天这个“八卦组织”向我家袭来。那时的我很多愁善感，也不记得原因是什么，当时很难过，就跑到我母亲身边说：“妈，我去哭一会儿。”我母亲她们正在热火朝天地聊着，在她们间歇的时间里，母亲才敷衍地回我一句：“去吧。”我更加委屈，头也不回地跑回小屋，一头扎进云朵一样的床里，开始嚎啕大哭，床单上立时洇出泪痕。

等我终于哭累了，发现母亲还没有过来，便跳下床开始在地上打滚，哭着闹着要人来哄。奈何母亲那边听不到我这里发出的声音，我从势在必得的气势逐渐变为哀求：“妈妈你哄哄我啊……你说别哭了，我就起来了嘛……”不知哪位阿姨终于注意到了我，问道：“你家孩子是不是叫你呢？”母亲不紧不慢地走过来说：“起来吧，别哭了！”我却尝到甜头，开始得寸进尺：“你抱我起来。”母亲见我无理取闹，不再睬我，转身走了。留我一人继续打滚，状如陀螺……此事终是成了那群阿姨口中的笑料，并一直流传到现在。

虽然淘气，幼时的我也很开朗。母亲喜欢小动物，我在耳濡目染中也爱上了这些可爱的小家伙。大白是自打我出生就陪在我身边的玩伴，我妈常说我们俩是最好的朋友，每当我听到我妈说这句话时，我就会搂着大白用稚嫩的童声再重复一次：“我和大白是最好的朋友！”大白体型很大，三四岁时的我只好蹲在台阶上同它玩耍。以前母亲和父亲都去田里，姐姐去上

学时，只我一人在家，大白便成了我的保镖，每当我去危险的地方，大白就咬着我的衣角往回拽我。母亲回来看到我毫发无伤并且干干净净的时候，就捧起大白的脸，夸大白是个大英雄。大白每次听到，就会咧着嘴角笑，而我每次都会附和一番，它就更害羞了，低头蹭蹭我。柔软的毛发，蹭得我直发笑。大白喜欢冬天，冬天的雪特别白，和大白一样白。我家院子中央有一棵李子树，结的果子一直都不怎么甜，本想把它砍了，但因大白喜欢，就又留下了。下过雪后，整个院子都盖上了白色的羽绒被，大白高兴地跑到树下打滚，我妈笑它和我一样喜欢打滚，我就倚在大白身上说：“因为我和大白是最好的朋友！”

冬天的时候一般很难找到大白，它常与雪融为一体。但很快冬天就过去了，某年的春天，大白同它最喜欢的雪一起消散了。父亲把它埋在了李子树下——它最喜欢待的地方。之后我常去那里坐着，我也终于知道为什么大白喜欢这棵树了，这里可以看到我们整个家，大白还真是聪明。

秋天很快来了，今年李子同往年不一样，果子结得又大又紫。父亲爬上树去把果子摘下，母亲在下面接着，我看到后也想帮忙，却被母亲递过来的一个李子拦下了脚步。我咬了一口：“好甜啊！”父亲的声音从头顶传来：“那是因为大白知道你喜欢吃甜的。”我看着大白睡着的地方，在心里默默和它打了个招呼：谢谢你啊，我最好的朋友！

幼时懵懂纯真的我早已长大，这些记忆就变成了生活中的涂鸦，小却精美，我小心地将它们保存在我的记忆橱窗中，随开随想。

（指导教师：栗梦圆）

爱是尽责

17 班 石嘉仪

爱不需要理由，它是一种发自内心的神圣的情感，既然选择了爱，便要去承担责任。真正的爱，不过是尽好一份应尽的责任，做好自己应做的事，这样的爱会带来更多的爱。

回家的路上，我正因母亲忘记提醒我上学时拿羽毛球而生气，一节体育课就这样无聊的度过，走到巷子口看到了三只白猫。都长得小小的，皮毛也还算干净，它们见到我后都争先恐后地找躲藏的地方。一只大白猫突然蹿到我面前，站在几只小猫前，弓着腰，对我发出警告，它的皮毛沾满了灰，肚子扁扁的，或许它在前一段时间，把觅到的极少的食物都给了它的孩子了吧。一向爱猫的我走到墙边，从书包中找出同学给的两根火腿，打开、放下、离开，我静静地躲在巷子里观察。母猫独自跑到火腿旁，叼起一根火腿，小跑到小猫旁边，嗅过几遍，确定没问题后，允许小猫们上前。待再次确定无人在附近时，它又叼起另一根火腿喂给小猫，火腿没了，小猫们圆着肚子，惬意地让母亲梳理毛发，我看到猫妈妈一点没吃，便准备回家再取些食物。

家中，母亲炒着饭，他刚接弟弟回来，又忙着炒

饭，我拿起两片肉便出了门，一声招呼也没打。猫妈妈看到我来后并没有躲，而是走上来蹭了蹭我的腿，我把肉片放下，它还是先招呼孩子，确保孩子们都饱后，它才吃了起来。吃完肉，它看到我，“喵”了一声带着小猫们走了。家中，饭已上桌，母亲不安又愧疚地说：“娃儿，妈今儿太忙了，忘了你羽毛球那事……”我看着母亲发白的鬓角，一阵酸楚涌上心头，妈才 40 岁，却明显记忆有所下降。有时上一秒刚放下的东西，下一秒会忘了放在了哪里，可是我和弟弟的事她从来记于心间。今天母亲由于忙碌，忘了一件小事，我却大发脾气。又想起刚才母亲炒饭时额头密密麻麻的小汗珠，我眼中不仅有了水雾，“妈，吃饭吧，又不重要。”饭后，我主动洗了碗，辅导弟弟的功课，母亲也睡了个好觉。

夜晚，一双发亮的眼睛从窗外看我，触及我的目光后，又化作黑影不见了，我打开门，有一只还温热的老鼠躺在台阶上。

世间万物皆是如此，以爱换爱，换更多的爱，尽爱之责，温暖世界。

（指导教师：王晓霞）

（上接第 40 页）

也不知如何回答，但行动似乎做出了答案。我合上书转头望向窗外，微风荡起我心中阵阵涟漪。

从那之后，我从喜欢一本书慢慢到喜欢所有书。俗话说“书中自有颜如玉，书中自有黄金屋”。的确如此，如果没有书，我们的人生就不会丰富多彩，只是空洞虚无，一团迷雾。正是因为有了书的陪伴，我们的生活才无比充实，不感到孤独，书香萦绕在生活的每处空隙，无时无刻不陪伴着我们。

每当我翻开一本书，时间仿佛已经凝固，我沉浸在书中寻找世界的答案。在这过程中，一位位的主人

公吸引了我，使我不得不停下脚步。我变成他，他变成我，我们融为一体，感受这大千世界。我苦苦寻找的，书籍给了我答案。

读书真好，如品凉茶，沁人心脾；读书真好，如饮甘泉，酣畅淋漓；读书真好，如游山水，心旷神怡；读书真好，如遇良友，相伴甚欢；我把上面那句话送给你们，让我们一起品味书香，让我们一起感受生活。

（指导教师：赵海英）

致青春

——高一新生寄语

韩艳艳

岁序更替，时光荏苒，欣逢沙城中学七十一岁华诞，沙城中学又迎来了1600多名高一新生。莘莘学子，崭露头角，为沙城中学注入了新鲜血液，也必将创造沙城中学新的辉煌。在这里，你们将度过十六岁的绚丽花季，十七岁的浪漫雨季，还有十八岁庄严的成人礼。沙城中学将助力你实现理想大学的成才之梦，更会助推你从少年到青年、从未成年到成年的华丽进阶！因此你即将在沙城中学度过的三年高中生活就是开启人生新篇章的第一阶段，这一段青春是人生平顺辽远的方向盘，也是人生扶摇直上的助推器。那么，就让我们师生携手并进，共同为大家打造一段靓丽的青春。

无数人曾热烈地颂赞过青春，但高中生的青春注定是最不平凡的，它热烈而又沉静，多彩而又和谐，宽广而又紧凑，激动而又长远，那是因为：

无责任不青春！所谓责任心，是指个人对自己和他人，对家庭和集体，对国家和社会所负责任的认识、情感和信念，以及与之相应的遵守规范、承担责任和履行义务的自觉态度。责任心与自尊心、自信心、进取心、事业心、同情心、怜悯心、恒心、善心等相比，是“群心”灿烂中的核心。也正因此，责任随着年龄而来，随着人生阶段而至，进入高中，每个同学都必须毫不犹豫地承担起这个年龄段相应的责任，在心中种下当仁不让、舍我其谁的种子。在个人前途、家族荣光、国家命运之前勇敢地扛起自己的责任，成长为一个真真正正的有灵魂的人。

无奋斗不青春！奋斗是青春最靓丽的底色，一个人在青春年华最是精力旺盛，如若不去奋斗，早早躺平，那人生的意义何在？岂不是蹉跎岁月，空白了少年头？！更何况与青春同时降临的还有温暖而又沉甸甸的责任，不去奋斗，何谈承担责任，家庭、社会、

国家、民族又将何去何从？因此奋斗也指为一个目标而去战胜各种困难的过程，这个过程会充满压力、痛苦、挫折。因此放眼整个青春，必是一个挑战自我的过程，当你顶住压力，消解了痛苦，经历了挫折，战胜了各种困难的时候，你的青春才是无价的，弥足珍贵的，值得用一生去回味的。

无智慧不青春！青春无价，每个人只有一次，且要用不断的奋斗去承担起应尽的责任。因此，青春时期必要有智慧的加持！能迅速地正确认识、判断和发明、创造事物的能力是为智慧。因此智慧包括知识技术、能力素养和“三观”（世界观、人生观、价值观）。高中阶段将或先或后，或长期或短期地开设十五六门课程，文史、理工，艺术、计算机等全方位有重点地进行教学，所有人都应当透过分数这个表征看到每个同学知识的增长、技能的收获，看到一个错综复杂的知识系统的建构，体会到统筹兼顾、系统整理能力的培养和提升。高中的课堂没有喧嚣和聒噪，全是智慧的流动。与此同时，紧张和谐的集体生活，又促进了昂扬向上、健康理性的人格养成，学校里风清气正，学生们“三观”极正！也正因如此，我们的青春才有了底气，有了骨气，有了豪气！

习近平总书记曾告诫广大青年：“就像穿衣服扣扣子一样，如果第一粒扣子扣错了，剩余的扣子都会扣错。人生的扣子从一开始就要扣好。”因我们正式踏入了担责、奋斗、智慧的高中生活，那便将这一段青春视作人生的第一粒扣子。沙城中学会帮助亲爱的同学们扣好这美丽的金纽扣，并协助大家织就人生的华裳，走向更高的人生殿堂！

二〇二三年九月

沙城中学也是一座植物园（五）

——校园着意植草花

赵双密

沙中校园这座植物园中，还有草本花这一支生力军。这里和大家欣赏一下学校着意栽种的草花。

走出南大门测温通道，进入沙中校园，你便可以在大路的左侧园地中看到划片栽种的美人蕉、鸢尾花、玉簪花、萱草和马兰花。

美人蕉突出的特征是它们卵状或长圆状的大叶子及鲜黄、大红的花朵。它们站在成片的其它花的外围，像大姐姐一样，呵护着小妹妹们。美人蕉的花语是坚实的未来——勇往直前，乐观进取。在一进校园的地方就看到它们，也是激励师生们在学海泛舟时要勇敢乐观，一往无前吧。去年还有，但今年它们却消失了，还是把它们写出来，也是一种纪念吧。

鸢尾花的叶子呈剑形，嵌叠成扇状。它之所以叫鸢尾，是因为它的花开展后像鸢的尾巴。其实摇曳于风中的花朵更像只只大蝴蝶。鸢尾花有不同的颜色，这里的鸢尾是黄色的。鸢尾花在中国象征爱情和友谊，代表前程无量、鹏程万里。不同颜色的鸢尾花寓意不同，黄色的代表热情、开朗。鸢尾还是法国国花，和热情浪漫的法国人确实相似。它还有个浪漫的名字叫爱丽丝，这不就是一个美女吗？

玉簪花，是喜阴花卉，因此种在这里的树阴下。它长起来的时候，鲜绿的卵状、心形叶成簇生长，也因栽种株距近的原因，叶子挨挨挤挤的。叶子中间抽出一枝花葶，长出成簇的花苞。花苞有白色的，有紫色的，都是长长的，尤其是白色的。花苞末端略膨大，整体形状就像一枝白玉簪。雨后的白玉簪尤其美丽——一碧盘托出晶莹珠，玉簪倩婀娜。玉簪有两个传说，一说西王母宴请群仙，仙女们欢饮玉液琼浆，个个飘然入醉，云发散乱，头上的玉簪遗落凡尘，化为玉簪花。另一说，汉武帝曾为宠妃李夫人取此花插头，如

插玉簪，宫女们争相仿效，玉簪花便由此得名。玉簪花的盛花期在夏末，往往是在假期当中，她的美丽也就不为众多同学所知了。但如果你留意到早开的或迟开的玉簪花，难道不惊叹她的美吗？玉簪花的花语是恬静、宽和、纯洁、坚贞和高雅。她就像陆地上的莲花，出泥土而不染，处阴翳而不争，悄然盛放，淡然天地之间。

萱草花，这里种的是叶短株矮的，在校园水塔下的小园里有几棵叶长株高的，看了它们你可能恍然大悟，这些黄色的花不就是黄花吗？对，吃的黄花菜。矮种的一般只作为园林绿化用，高种的才是我们食用的。采黄花要在花开前一天的傍晚，或第二天日出之前，采膨大而未开的花苞，一旦稍迟花就开了，虽还可食用，但品质就差了。萱草花在传统文化中是母亲的象征，是中国的母亲花（远早于康乃馨）。《诗经疏》称：“北堂幽暗，可以种萱。”北堂即代表母亲之意。古时候当游子要远行时，就会先在北堂种萱草，希望减轻母亲对孩子的思念，忘却烦忧。唐朝孟郊《游子诗》写道：“萱草生堂阶，游子行天涯；慈母倚堂门，不见萱草花。”王冕《偶书》“今朝风日好，堂前萱草花。持杯为母寿，所喜无喧哗。”萱草还叫忘忧草，《博物志》中说：“萱草，食之令人好欢乐，忘忧思，故曰忘忧草。”校园喷泉西边那片园中种了许多萱草，也是希望我们同学们勤于学习，乐而忘忧吧。

马蔺，也叫马兰花，记得小时候看过一个电影，名字就叫《马兰花》，影片中的马兰花还具有神奇的力量——能给勤劳勇敢的人带来幸福。这是种生命力极其顽强的植物，不惧贫瘠干旱。大家从我们吃的粽子上的捆扎物上就能看到它们的身影：细长而柔韧的

叶子。它们往往成簇地生长在一起，能够开出紫色的花朵，花的样子与鸢尾花相似，不过纤细了些。其实它们是同科的近亲植物，长得像也就不足为怪了。马兰花的花语是爱的使者，也有称它为祝英台花的，所以它还是宿世的情人。

高树洒阴，鲜花铺地，菇亭参差，小径蜿蜒。从旁经过，或徜徉其中，感觉是不是很美妙？

综合楼和一号宿舍楼之间的过道的箱式小花坛中栽种了四季秋海棠、串红、鸡冠花、万寿菊。它们为这片建筑空间增添了生机与美丽。

四季秋海棠的茎是半肉质的，越嫩越像半透明的玻璃，只是它是圆柱的。心形的叶子有绿色的，有紫色的，有些凹凸不平。在密叶之间藏着它们粉红色或火红色的花朵，也有白色的。秋海棠的花很有特色，花苞如蚌，微微张开后，便可以看到两片大的花瓣与两片小的花瓣相对，中间是嫩黄的花蕊。然后这样的花聚成伞状花序，就像变成了更大一朵花。晶莹翠绿的茎叶，娇嫩艳丽的花朵，艳而不俗，华美端庄，它是快乐智慧的象征。

串红茎是四棱的，卵形鲜绿的叶子，花枝顶端会开出一串红花，故名串红。这串红花单个的是筒状花，花萼、花冠都是红色，环绕在花枝上，像一串爆竹，所以有人也叫它爆竹花，它火红热烈的特点使它成为各种节日庆祝时布置花坛不可或缺的花。串红的花语是吉庆喜气，与它真的相合。

鸡冠花，有长成片状的，还别说，真像红红的公鸡冠子。它的花叶有绿色的，还有紫红的，花枝的顶端长出穗状或片状的花序，绯红、深红色都有，成片的种植或花盆摆放，还真不输串红。古人曾用它出个对联——鸡冠花下鸡观花，文采出众的你试试，能对个工对吗？

万寿菊，因为它不管是花还是叶株，都有一股异味，所以也叫臭菊花。不过它还有好听的别名，如金盏菊。“金盏”为名，叫出了它颜色花形的特点。它有橙、黄两种颜色，与金相似；花冠下面膨大，状如球盏。“万寿”为名，据说古时候有个老爷做寿，下人在门前摆了两盆万寿菊，一下子给寿筵增色许多，老爷问这是什么花，下人回答说：“瓣臭菊。”老爷听岔了，“万寿菊啊，这个名字好！”于是这个美名

就流传开来了。

在综合楼前，也有一排这些花的装点。它们都是园林花卉机构在小花钵中种植好，然后按一定的造型在花箱中紧密地一排布就可以了。后期需要园艺工人浇浇水，简单管护一下。

综合楼、一号宿舍楼北面背阴处的一溜儿花圃与黄金榆相依傍的是玉簪花，而且是许多个品种的玉簪花，你可以看看它们的叶、花的不同之处。

综合楼与二号宿舍楼间的花园中，除了种植鸢尾花，还有萱草花、长药八宝等。长药八宝叶对生或轮生，叶片卵形或长圆状卵形，全缘或多少有波状牙齿。花密生于株顶，花瓣淡紫红色至紫红色，构成伞房状花序。长药八宝可用来布置花坛、做网圈、方块、云卷、弧形、扇面等造景，效果极好，是布置和点缀草坪、岩石园的好材料。

二号宿舍楼前丁香树下种了鸢尾花。这里的鸢尾花是蓝紫色的，正开放时，高低错落，娇唇张开，你听到她向你说的“秘密”了吗？她们在花苞如锥，绿萼紫锥，向上直指，像一杆杆小“投枪”，谁说花都是柔美的，你看她们不也有阳刚的一面吗？

挨着操场的宿舍楼门两边的花坛里曾经种过大丽花（西番莲），它的花朵硕大艳丽，有红、黄、紫、白、复色等多种颜色，特别美丽。它是张家口的市花，作为张家口人，都应该认识它。它是宿根植物，地下块根就像红薯一样，为了防止冬天过于寒冷冻坏块根，一般秋后入冬前要挖出块根，贮藏在菜窖等温度不会过低的地方，来年春天再种下去。也可能是这个原因，不愿麻烦了，那两个花坛里换成了丁香树。

今年综合楼前的海棠树下，综合楼、餐饮楼中间的过道的紫叶海棠树下新种了紫花茉莉，我们管它叫烧火花，因为它在烧火做饭的时候开放，还有人叫它地雷花，因为它的种子黑色长圆形，外面有很多小凸起，像极了手雷。叫它紫花茉莉，其实它的花色有许多，五瓣长筒花，像吹起的异形小喇叭。它是为我们吹响的号角，激励我们在学习的沙场上冲锋。

沙中校园的草花，虽然不是什么名贵的花，但它们有着美好的寓意，用它们的美丽装点着校园，为校园的春夏秋带来视觉的享受，成为沙中又一道美丽的风景。

七律·咏母校——沙城中学

（平水韵·下平八庚）

郑德禄

母校沙中一世情，韶时共度几年庚。
笃行懿德读书觅，慧智明心阅览生。
学府排艰培国栋，黉堂解难育华英。
兴邦桃李开天下，再绘宏图踏远征。

【作者简介】

郑德禄，初中52班，1968年毕业。中国人民保险公司怀来县支公司退休。中国乡村人才库认证作家，中华山水田园诗研究会、河北省诗词协会、天津散文研究会、张家口诗词协会、怀来县作家协会等多家会员，多家书刊和文学网络平台签约诗人。五千多篇作品发表于纸媒书刊及文学网络平台，多篇作品在各级各类文学大赛中获奖。

一张粮票

王占春



“粮票”对于现在的年轻人来说，确实是一个十分陌生的词汇了。然而在上个世纪九十年代以前，在那个物质匮乏的年代，它却是人们，尤其是出门在外的人吃饭时必不可少的东西。那时候，如果手中有一张全国粮票的话，心里就更是美滋滋了。因为它可是那会儿在外地（出了省）就餐时的一张“特别通行证”！全国各地，无论你走到了那里，有了它，你都可以放心地买到东西。如果要是缺了它的话，对不起，你只能委屈地饿着自己的肚子了。

其实这个事儿上，一点年纪的人都是知道的。在

那个年代里，凡是吃商品粮的人，政府每年一般都是按人头、按年龄、按工种分配粮票。没有粮票就没有饭吃，即使你手里有再多的钱也是买不到粮食的。所以粮票对人们生活的重要性是无人不知，无人不晓。

如今，身在县政府大楼里工作的我，不仅有着公务员的身份，有着令人羡慕的职业，而且每月都能拿到四千多元的工资，可以说吃穿已经不愁了。但是每当与熟人谈起我这份优越而稳定的工作时，总会情不自禁地想起自己过去那段曾经历的艰苦日子，而且会在我的脑海里突然闪现出令我刻骨铭心的一张粮票

来。正是这个与粮票有关的往事，让我挥之不去，无法忘怀……

我的老家居住在距离县城三十多里的一个偏僻的村庄。东西北三面背朝大山，正南面远眺洋河，依山傍水，空气清新，农民朴实敦厚。那时候，我家五六口人靠耕种六亩地勉强维持生计。恢复高考后的第二年，也就是1978年，我以全公社第二名的成绩考入了县城的一所中学。回想起两年的高中生涯，我的感触是既严肃紧张，又充满许多温馨。因为它是我县唯一的一所省属重点中学。在多数人的眼里，一旦跨入这个学校的门槛，就如同一只脚踏入了高等学府。待将来念完了书，出来有了工作以后，那就是个拿着工资，每月领着粮票的公家人了。

一想到这个，我就像掉进了蜜罐里，心里不知道有多甜了。

但是让我万万没有想到的是，也正是在那个令人悲喜交加的秋季，刚五十出头的父亲，因患肺气肿不幸去世，一瞬间，给这个分红时还“超支”的家庭以沉重的打击。顶梁柱的轰然倒下，留下了母亲及哥哥、姐姐、我和弟弟一家五口人艰难度日。在这以后的日子里，比我年长仅六岁的大哥，二十几岁的小伙子，便承担起了家里这副沉甸甸的重担。那时候，小小年纪的他，额头上已出现了抬头纹，方正的脸庞也逐渐变长，直挺挺的脊背慢慢地显现出了弯曲的线条。可是，就是这位哥哥，每到月底的时候，他总会风雨无阻，如约出现在我宿舍门前，骑着一辆只有一只脚蹬、“永久牌”二八加重自行车，把一张“软单”（供在校内购买饭票的口粮凭证，也就是一种特殊的粮票）和五六元零用钱塞到我的手中，反复叮嘱我一句话：“二弟，好好读书，不要挂念家。”

教政治课、又是班主任的张华庆老师把这些都看在眼里。张老师有着和我类似的家庭情况，他也是从小失去父爱，是哥哥供他读完大学的。每到周末张老师都把我叫到家里辅导作业并管吃饭。“不用劲学习，考不上大学，你就等着去锄大地吧！”张老师的教诲令我终生难忘。

俄语课任老师柳枝瑞知道我俄语学得好，就建议我转到文科班，准备报考外语重点大学。舍友赵长江和我都是篮球爱好者，他把他的一双新球鞋送给我。在一次体育课中，我用力过猛不小心崴伤了右脚，多亏老校长及时帮我揉好。那段时光，师生情，校友谊，

深深地烙印在我的心扉上！

1980年秋季参加完高考，我回到阔别二年的故乡。

因为感觉考得不错，心情也是格外得爽。天那么高，那么蓝。蓝天上飘着几朵白云。

蓝天下是一眼望不到边的稻田。稻田旁边有个池塘。池塘的边上有棵老槐树。一片一片的黄叶从树上落下来。有的落到水里，小鱼游过去，藏在底下，把它当作伞。有的落在岸边，蚂蚁爬上去，来回跑着，把它当作了“运动场”。稻田那边飞来两只燕子，看见树叶往下落，一边飞一边叫，好像在说：“电报来了，催我们赶快到南方去呢！”

这天上午，大哥带着姐姐、我和小弟四人正在稻田里薅草。兄妹们有说有笑，干得热火朝天，汗流浹背。正当快要收工回家的时候，突然，村口木头电线杆子上的大喇叭嗡嗡响了，紧接着就听到大队广播员李大伯的声音：“王宽家的二柱子，大队有你的录取通知书，赶紧来拿，快点啊！”

我放下手中的锄头，顾不上穿鞋，光着双脚，连蹦带跳，跑到大队部取回了录取通知书。一看是被省城河西大学外语系录取了，妈妈问学校在哪里？姐姐问学啥专业？哥哥问学费多少？八九岁的弟弟吵着也要考大学，一家人洋溢在欢快的气氛中。

当时，我上大学的路费就是难题。哥、姐帮助几元，亲戚接济数元，凑够了路费，姐夫赠我一件天蓝色衬衣，并自告奋勇把我送到大学。

读大学的第一个学期，我被同学们选为学生会干部，来自北京的陈瑜赠我一支钢笔，家是天津的回晓雯送我一张蚊帐，哈尔滨考来的解强给了我一张全国通用粮票。这些馈赠对我完成大学学业起了很大帮助，而我对那张全国通用粮票最是爱不释手。一幢幢高楼大厦，宽敞明亮的教室，大气的图书馆，知识渊博、教书育人的老师，还有亲密无间的同窗挚友，互相帮助，共同进步。转眼间，一个学期就结束了，我乘坐火车返回生我养我的故乡。

寒假里，前晌下地协助大哥干些农活，后晌帮助妈妈洗洗涮涮，晚上做做假期作业，闲暇也找过去的好伙伴聊天、下棋。一晃四十多天的寒假接近尾声，就要返校了。我又遇到一个难题：我身无分文，6元的路费在哪里？大哥把农闲打零工挣的3元钱全给

了我，妈妈从亲戚朋友家借到2块钱，还差1块钱。路费难题折磨得人茶不思，饭不想。几天后，我脑海突然产生一个想法：何不用那张全国粮票换钱呢？于是，我立刻找到儿时的好伙伴赵东明，并把自己的难处告诉他。从小学到初中，东明和我一直是同班同学，虽然那年他没有考上高中，但我们之间有着很深的感情。东明对我说：“我爸爸在马车社上班，家里吃穿不愁，身上时常有零花钱；而你没有爸爸，一家孤儿寡母，生活确实艰难。这样吧，我给你出个谜语，若猜对，买卖成交；如果猜错，你另想高招。谜语上联——二三四五，下联——六七八九，横批——南北。”这个谜语对我来说太容易了，我脱口告诉他谜底：“缺一（衣）少十（食），没有东西（用品）”。听了我的答案后，他对我伸出了大拇指。交换成功，我用心爱的全国粮票，换到一块钱，凑够路费，返回学校，继续学习。

第二学期就像翱翔的雄鹰急速飞过。看着同学们匆忙整理行装就要回家度假的场景，我内心很纠结：若是回家，路费就是难题；不回家，放假在学校干啥？思来想去还是别回的好。我赶紧找外语系辅导员，我说：“韩老师，上学期返校的路费是用一张粮票换来呢，您让我护校吧。”辅导员同意了我的请求，安排我假期负责管理图书室和语音听力室，每天补助一块五角。有了这笔费用，加上学校每月给的二十多元困难补助，基本能满足我生活和学业的开销。

光阴似箭，岁月如梭。剩下的三年半时间，七个假期，我没有回过家，而是坚守在护校的岗位上，勤工俭学，守候着知识的殿堂。每逢过年我只能是给家

里邮寄一封信，以此来与家人保持联系。临近毕业的第八个学期期末，十几岁的弟弟非常想念我，只身一个人乘坐火车，行程八百多公里，来到学校探望我，还给我带来二十元钱和几张地方粮票。不久后，我毕业分配到故乡县城一所中学当老师。直到八十年代末，因学校取消俄语课，我被调到县政府某局工作。后来国家实行公务制度，我便进入公务员队伍。

1993年，粮票等票证不再使用，退出了历史舞台。现如今，有的人对全国粮票记忆模糊了；有的人对这类票证没有印象了；有的人完全记不住粮票了。而我的家里还珍藏一张全国通用粮票。多年后，好伙伴赵东明又把这张全国粮票还给了我，说他当时是为了帮助我完成学业。现在，这张粮票已经完成光荣的历史使命，还是完璧归赵吧。尽管经历多次搬家，但我每次都把它放到最安全的地方。无论是高兴的时候，还是忧愁的时候，我都会取出来仔细端详许久。由于这张粮票在我人生转折时候发挥过关键作用，我告诫自己要永远收藏好这张全国通用粮票！

二〇二三年十一月

【作者简介】

王占春，高中10班，1980年毕业。现任怀来县委办公室四级主任科员。散文作品《一张粮票》荣获张家口市文联、市作协三等奖。省级刊物发表档案文史专业论文20余篇，《怀来县早年推行生产责任制的有益探索》获市级党史优秀论文一等奖，合作编纂《怀来简明科技志》《怀来五十年要闻》《怀来年鉴》《怀来旅游指南》等书籍20余部。



菁菁校园



同济大学“优质生源基地”
授牌仪式



“传承红色基因”爱国主义
教育讲座暨助学金发放仪式



第四届“思源奖”颁奖仪式

团委委员竞选
高一年级学校



武海涛生涯教育工作室挂牌



金太阳教育集团
教科所高级研究员何
正军老师示范课

忻州一中
学校部分教师赴
参观学习



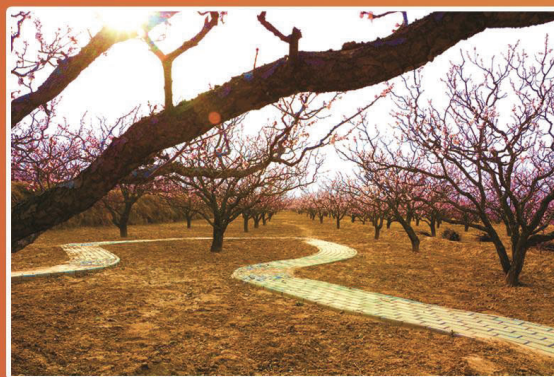
高三部分优秀
生北京大学研学

沙城中学首届教职员趣味运动会

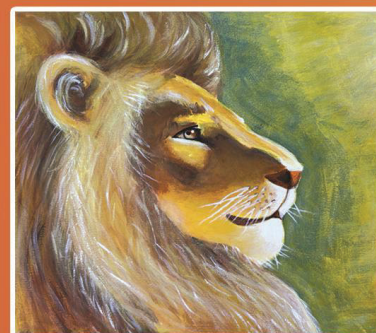




王建华画



杏园深处 张海军摄



狮子 19班王者懿画



理1班赵铭婕画(指导教师:李瑞雪)



22班高嘉浩书



656班李宇洁书



613班曹会如书



625班常瑞佳设计

沙城中学

沙城中学
第四十九届师生田径运动会
会徽设计特等奖

以“49”为设计元素，与跑道元素融合，外圈与沙城中学校徽相似，体现沙城中学第四十九届运动会的内涵。图标主体多用蓝色，与校服颜色相近，线条飘逸，展现沙中子青春洋溢的风貌。

