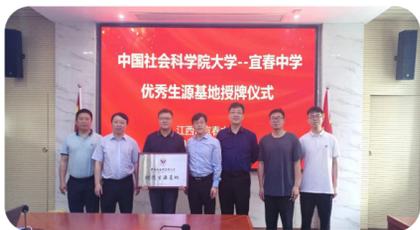


名校携手育英才 同心共筑向未来

——中国社会科学院大学“优秀生源基地”授牌仪式在我校举行

本报讯 王磊报道:春潮涌动启新程,携手深耕育桃李。4月22日,中国社会科学院大学法学院院长、江西招生组组长吴用,江西招生组副组长苗鸣宇,江西招生组成员廖祥新莅临我校交流指导工作,并在厚德楼三楼会议室举行“优秀生源基地”授牌仪式。宜春中学党委副书记、校长曾泉根,党委委员、副校长王长根,教学管理处主任高运强,高三年级主任陈智华参加了本次授牌仪式。



会议伊始,曾泉根代表学校对中国科学院大学一行表示热烈欢迎,介绍了宜春中学的办学历史、师资力量、教育教学特色以及近年来在教育教学方面取得的显著成就。曾泉根希望双方以后能够开展更深层次的合作交流,共同培养更多优秀拔尖的创

新人才。随后吴用表达了对宜春中学长期以来为中国科学院大学输送优秀人才的感谢,希望两校以“优质生源基地”授牌为契机,加强合作交流,让宜春中学更多优秀学子选择进入中国社会科学院大学深造。交流结束后,吴用向我校授予“中国社会科学院大学优质生源基地”牌匾,曾泉根代表学校授牌。

此次授牌仪式进一步巩固了两校的合作关系,为双方未来在人才培养、科技创新、招生就业等领域的合作奠定了坚实基础。未来两校将进一步深化合作,共同推动教育高质量发展。

春和景明携教育厚礼 国科大智启学子新程

中国科学院大学原副校长徐中平一行来我校调研

本报讯 王磊报道:4月17日,中国科学院大学原副校长徐中平一行来我校参观调研。在学校求真楼举行了座谈会,宜春中学党委副书记、校长曾泉根,党委委员、副校长王长根,相关部门工作负责人以及部分高二、高三年级家长代表参加座谈。

徐中平重点介绍了中国科学院大学自主培养拔尖创新人才战略部署、本博贯通培养体系、培养特色、课程体系、招生专业、招生计划、资助政策等内容,解读了2025年首次在江西招生的政策。他指出,国科大是一所以“科教融合”为办学模式,致力于培养战略科学家和高水平工程师的创新型大学,今年是国科大首次在江西省招收本科生,这是基础教育与高等教育建立全链条衔接机制、构建科技人才培养完整生态的重要体现。

曾泉根对中国科学院大学领导、专家一行的到来表示欢迎,并介绍了宜春中学的校史与办学情况。他表示,希望中国科学院大学与宜春中学加强交流合作,共同探索科学研究、教育教学改革和拔尖创新人才培养等方面的新途径、新方法,实现多元化教育资源整合,开展多层次、多领域、全方位的合作,为党和国家培养更多勇担时代大任的优秀人才。

随后,中国科学院大学调研组参观了校史馆和校园环境,对宜春中学悠久的办学历史和文化底蕴表示赞赏。经过此次深入的交流,中国科学院大学与我校之间的合作友谊进一步加强,双方对未来的合作充满了期待与信心。我校将持续深耕基础教育阶段拔尖创新人才培养,为国内顶尖高等学府输送兼具学术底蕴与创新思维的卓越人才。



校际携手传剪枝技艺 知行合一绽青春芳华

——宜春中学开展“五四”青年节劳动教育实践活动

本报讯 丁佳格报道:为弘扬“五四”爱国、进步、民主、科学的精神,践行新时代劳动育人的教育理念,4月25日,宜春中学校团委、第二党支部携手宜春学院园艺专业及环境科学专业师生,共同开展了以“校际携手传剪枝技艺,知行合一绽青春芳华”为主题的实践活动。宜春中学党委副书记、校长曾泉根,党委委员、副校长辛榕带领高一年级学生及党员教师参与活动,通过专业剪枝教学与实践,以劳动淬炼青春,以协作传承匠心,彰显新时代青年知行合一、奋发有为的精神风貌。



16时许,活动在宜春中学校水果园拉开帷幕。宜春学院园艺专业果树教研室的高阳主任以“果树修剪与生态平衡”为题,深入浅出地讲解了四月底五月初剪枝的科学意义。“此时正值果树春梢生长期,剪除徒长枝、病虫枝和过密枝,能优化树体结构,促进花芽分化,减少养分消耗,为丰产奠定基础。”理论讲解后,高阳主任现场演示了“疏剪”“短截”“回缩”等修剪技法,“大家看这根枝条,虽然生长旺盛,但与主枝夹角过小,会影响整体采光,必须疏除。”他首先用修枝剪去除了粗枝,再精细化处理弱枝、交叉枝,最后清理残枝落叶以减少病虫害滋生。修剪的本质是协调果树生长与结果的矛盾,这种“裁而有度”的技艺,恰是中国传统“执两用中”思想在农业生产中的生动体现。

“这种校际合作的模式非常有意义。”宜春中学校曾泉根表示,“通过与高校的深度联动,我们为学生搭建了一个跨学段、跨领域的学习平台,让他们在实践中培养科学思维与创新能力,这正是五四精神在新时代的生物体现。”剪枝是农业技术,更是人生隐喻。青年当如这经修剪的果树,在时代春风里抽枝展叶,在磨砺中沉淀芳华。

活动尾声,师生们共同将修剪下的枝条整理好,这些看似无用的枝条,经过处理后将成为优质的有机肥料,继续滋养这片土地。从《新青年》倡导的“赛先生”精神,到新时代“知行合一”的教育理念,变的是时代课题,不变的是青年探索真理的执着。当高校实验室与中学实践基地携手,青春的活力在泥土与枝杈间流淌,合作的力度在笑语与汗水中凝聚,这场劳动教育实践,恰似对五四精神的时代注解:唯有将知识筋骨深植沃土,让青春智慧接续传承,方能书写属于新一代的芳华篇章。



发送对象:宜春中学全体师生 印刷单位:宜春市同茂印务有限公司 印数:800份

本报讯 丁佳格报道:为落实“以劳育人”的教育理念,让学生在劳动中感悟劳动之美,4月12日,宜春中学循着二十四节气的脉络,在清明与谷雨交织的暮春时节,开展了一场别开生面的“劳动育心、青团传情”实践活动。让学子们奔赴田野灶台,在校友果园的艾草丛中俯身,在食堂蒸腾的水雾里抬手,在躬身实践中体悟“一粥一饭当思来之不易”的深意。

艾草,作为一种常见却又极具价值的植物,不仅散发着独特的清香,更有着诸多功效,如驱寒、除湿、通经络等。在老师的带领下,学生们来到校友果园采摘原材料。校团委副书记崔泓山执起一株艾草向同学们示范:“锯齿状的叶缘,灰白色的叶背,这是艾草独有的印记。”同学们俯身贴近湿润的泥土,指尖拨开层层枝叶,仔细甄别艾草与其他杂草。那一抹抹嫩绿在指尖被轻轻采下,学生们收获的不仅是一把把艾草,更是对大自然的亲近之感,以及在探索中增长的知识。

午后,学生们和家委会成员齐聚食堂三楼,一场青团制作盛宴拉开帷幕。首先,大家齐心协力清洗采摘回来的艾草,嫩绿的艾草在清水中舒展身姿,洗去尘埃。接着,将洗净的艾草焯水后打成泥状,与糯米粉、糖等混合,揉制成软糯的面团。在揉面过程中,面团在大家手中翻滚、变形,不一会儿就变得光滑细腻。随后,大家将面团分成小块,搓成一个个圆圆可爱的青团。最后,将青团放入蒸笼,随着袅袅热气升腾,不久后,清香四溢的青团便新鲜出炉。

当蒸笼揭开刹那,翡翠般的青团泛着油润光泽。咬开松软外皮,艾草特有的清苦与馅料的甘甜在舌尖交织,这是属于春天的味道。青团,作为江南地区的传统小吃,已有千余年历史。它是清明时节的特色美食,承载着人们对先人的缅怀,也蕴含着对美好生活的向往。在制作青团的过程中,学生们不仅掌握了一项传统技艺,更在这一过程中深刻感受到了中华传统文化的深厚底蕴。

在这场以劳动为舟,以文化为楫的春日实践中,宜春学子们不仅读懂了《齐民要术》里的农耕智慧,更在俯仰劳作间,触摸到了中华文明生生不息的脉动。从采摘到烹制,劳动教育的深意已融入每个细节——辨艾草是格物致知的启蒙,揉面团是百折不挠的修行,赠青团则是感恩情怀的传递。当现代教育与传统节气重逢,当青春身影与古老技艺相遇,劳动这本无字之书,正为年轻的生命镌刻下最生动的注脚。

每个人往往是从父母那里学会了走路,学会了笑和爱,也只有打开书本时,他才会发现自己有翅膀。

通过阅读,培养独立思考能力,与智者不断对话,思想的锋刃才会愈发锐利,灵感的花火才会不断迸发。阅读使人智慧。

每个人往往是从父母那里学会了走路,学会了笑和爱,也只有打开书本时,他才会发现自己有翅膀。



采摘青绿揉春色 巧制团香润心田

青团是春天的味道,也是青春的象征。在青团的制作过程中,学生们不仅掌握了一项传统技艺,更在这一过程中深刻感受到了中华传统文化的深厚底蕴。

每个人往往是从父母那里学会了走路,学会了笑和爱,也只有打开书本时,他才会发现自己有翅膀。

每个人往往是从父母那里学会了走路,学会了笑和爱,也只有打开书本时,他才会发现自己有翅膀。

每个人往往是从父母那里学会了走路,学会了笑和爱,也只有打开书本时,他才会发现自己有翅膀。

每个人往往是从父母那里学会了走路,学会了笑和爱,也只有打开书本时,他才会发现自己有翅膀。

每个人往往是从父母那里学会了走路,学会了笑和爱,也只有打开书本时,他才会发现自己有翅膀。

人民日报 金句摘抄

【劳动】

劳动是一切幸福的源泉。崇尚劳动、热爱劳动、辛勤劳动、诚实劳动,是人生出彩的金钥匙,也是创造美好生活的必经之路。

劳动,人之为人的永恒课题,是成长成才的必修课程。随着劳动形态更为多元、更富变化,劳动的价值越来越彰显,劳动教育变得越来越重要。

新时代劳动者是伟大的追梦者。心怀梦想的人,都值得大家肃然起敬。有梦想的人多了,国家就有力量,社会就会进步,梦想就能照亮祖国的天空。

【青年】

青年志存高远,就能激发奋进潜力,青春岁月就不会像无舵之舟漂泊不定。

青年的人生目标会有不同,职业选择也有差异,在成长和奋斗中会收获成功和喜悦,也会面临困难和压力。只有把自己的小我融入祖国的大我、人民的戎我之中,与时代同步伐、与人民共命运,才能更好实现人生价值、升华人生境界。

【阅读】

阅读如水,浸润心田,潜移默化中塑造精神世界的厚重与精深,塑造宁静淡泊、开阔豁达的人格。

每个人往往是从父母那里学会了走路,学会了笑和爱,也只有打开书本时,他才会发现自己有翅膀。

每个人往往是从父母那里学会了走路,学会了笑和爱,也只有打开书本时,他才会发现自己有翅膀。

每个人往往是从父母那里学会了走路,学会了笑和爱,也只有打开书本时,他才会发现自己有翅膀。

【成长】

每个人往往是从父母那里学会了走路,学会了笑和爱,也只有打开书本时,他才会发现自己有翅膀。

宜春中学

Yi Chun Middle School

2025年4月30日 《宜春中学》编辑部 总第187期 准印证号:(赣)0500043号

主编:何锋 曾泉根 副主编:徐新华 执行主编:曾平 陈韬



汇聚德育智慧 点亮成长灯塔

我校举行第八届德育节暨班主任工作会议

本报讯 赵诣报道:4月28日下午,我校在求真楼举行第八届德育节暨班主任工作会议。出席活动的领导有宜春中学党委书记何锋,党委副书记、校长曾泉根,党委委员、副校长辛榕。行政干部、各年级管委会、全体班主任和近3年入职的教师参加了此次活动。活动由学工处负责人钟明生主持。



何锋指出,德育工作是学校教育的灵魂,是落实“立德树人”根本任务的核心,班主任在其中发挥着不可替代的作用。

他强调,做好德育工作需抓住“五个抓手”:一是坚守课堂主阵地,办好思政课程和课程思政,将德育理念融入教学全过程,潜移默化地影响学生。二是抓好班主任主阵地,提升其思想品德素质、业务水平和工作能力,助力学生健康成长和学校育人目标的实现。三是用好活动主阵地,立足学生综合能力培养,坚持全员、全程、全方位育人理念,通过各类活动让学生在实践中成长。四是借助家庭主阵地,探索家校合作新模式,构建长效机制,形成家校教育合力。五是勇立时代主战场,教育工作者要与时俱进,紧跟时代步伐,锤炼适应时代需求的优秀人才,为国家发展贡献力量。

曾泉根指出,德育节是激发教师教育热情,提高教师教育教学能力,培养学生良好行为习惯的重要契机。他提出三点希望:心中要有一团火,教师要热爱教育事业,忠诚于教育事业,认真履行教学职责;心中牢记初心,规范自身言行举止,秉持高尚情操,以良好的形象为学生树立榜样,实现育人的目标;心中要有关爱,学会关心自己,学会给自己减压,同时不断更新教育理念,提升专业素养,适应教育教学的发展变化。

青春心向党 奋进新征程

宜春中学开展五四主题团日活动暨2025年新团员入团仪式

本报讯 丁佳格报道:4月29日,宜春中学在学术报告厅开展了“青春心向党·奋进新征程”主题团日活动暨2025年新团员入团仪式。出席本次活动与仪式的有宜春中学党委书记何锋,宜春中学党委副书记、副校长辛榕,高一年级主任章兴华,高二年级党支部书记罗金平,高二年级主任林志刚,团委副书记崔泓山,校团委全体成员、优秀团员代表以及2025年新发团员参加团日活动。

何锋、辛榕为新团员颁发团员证、佩戴团徽。在团员代表姜浩轩的带领下,全体新团员面对团旗庄严宣誓。铮铮誓言响彻报告厅,老团员们也重温誓词,在共鸣中坚定初心。

活动由宜春中学团委副书记崔泓山主持,他结合时事热点,带领全体师生观看外交部最新发布视频的《不跪》。宜春中学李文婷老师带来她在第八届江西省学校共青团“微团课”大赛特等奖课程《让中华文化成为“顶流”,青年用啥秘诀》。



党委书记何锋同志在讲话中指出,回望百年,信仰的火种代代相传;展望未来,理想的旗帜永远高扬。他对新团员提出三点殷切希望:一要以“忠诚”铸魂,坚定拥护“两个确立”,永葆政治本色;二要以“奋斗”明志,将“强国有我”融入日常,在实践中磨砺本领;三要以“修身”立本,涵养家国情怀,做社会主义核心价值观的践行者。他以李大钊“黄金时代不在背后,乃在面前”激励学子,从今天起,“共青团员”这一身份,不再仅仅意味着荣誉加身,更代表着一份厚重如山的责任。

何锋、辛榕为新团员颁发团员证、佩戴团徽。在团员代表姜浩轩的带领下,全体新团员面对团旗庄严宣誓。铮铮誓言响彻报告厅,老团员们也重温誓词,在共鸣中坚定初心。

新团员代表梁郑熙在发言中表示:“从今天起,我们将以‘清澈的爱’践行入团承诺,让团徽在科技创新、志愿服务中闪耀光芒。”优秀团员代表聂一宁则将共青团的价值与青年成长紧密结合,号召团员们在服务社会的实践中锤炼品格、明确方向;通过主动学习党的理论,培养政治自觉;严格遵守团的章程,强化组织纪律;从课堂专注听讲、维护活动秩序等日常小事入手,发挥模范作用,以点滴行动铸就团员底色。

大事记

- 3月31日,宜春中学2027届高一年级召开春季学期第一次年级教工大会。
- 4月2日,宜春中学在学术报告厅开展“青春心向党,百年团史路”主题教育团课暨入党积极分子结业考试。
- 4月2日,宜春中学开展清明祭奠英烈活动。
- 4月7日,宜春中学2026届高二年级召开春季学期第二次全体教工大会。
- 4月7日,宜春中学召开校本课题开题辅导培训专题会。
- 4月13日,宜春中学在举行本学期首次家长会。
- 4月14日,宜春中学在学术报告厅开展“国家安全,青春挺膺”主题团课学习。
- 4月14日,宜春中学第二党支部组织开展四月份主题党日活动。
- 4月18日,北京航空航天大学江西招生组宜春负责人、校团委副书记张迎康,招生组成员、二级教授熊峻江,招生组成员刘家琪一行莅临宜春中学开展交流座谈宣讲活动。
- 4月,宜春中学开展以“阅读悦心·书香致远”为主题的读书月系列活动。
- 4月22日,中国社会科学院大学法学院执行院长、江西招生组组长吴用,江西招生组副组长苗鸣宇,江西招生组成员廖祥新莅临宜春中学交流指导工作,并在厚德楼三楼会议室举行“优秀生源基地”授牌仪式。
- 4月25日,宜春中学校团委、第二党支部携手宜春学院园艺专业及环境科学专业师生,共同开展了“校际携手传剪枝技艺,知行合一绽青春芳华”主题实践活动。
- 4月28日,宜春中学第29届科技文化艺术节暨第七届戏剧节在中心广场开幕。
- 4月28日,宜春中学美术教研组前往宜春文化馆,参观《“山高月明·精雕细琢”明月山籍青年艺术展》。

成长之思与温情回应

——宜春中学举行“我与校长面对面”学生代表座谈会

本报讯 赵诣报道:4月2日,成长之思与温情回应——“我与校长面对面”学生代表座谈会在厚德楼三楼会议室举行,来自各年级的学生代表与校领导围坐畅谈,分享自己在学习、生活中遇到的问题、困惑与体会,并就个人成长、学校管理及发展提出意见与建议。这场双向奔赴的对话,是关于成长路上困惑的倾诉,更是教育理想碰撞中产生的共鸣。

会上,辛榕结合上一期的学生座谈会问题清单通报了整改落实落实情况。学生代表们紧扣“我爱宜中,强校有我”主题,积极建言献策,围绕教育教学、校园环境、文化活动、社团活动及日常管理等方面提出建议,展现了主人翁精神。他们从学生视角表达了对学校发展和自身成长的关注与期待。会后,学生们感谢学校为他们提供表达意见的渠道,也对曾校长的赞许表示感谢。

此次共话成长之路座谈会拉近了校领导与学生们的距离,让学生们感受到了来自学校的尊重和关爱,激发了他们参与学校建设和发展的热情,学校将大力推进此项活动的开展,不断积蓄青春力量,书写宜春中学的精彩华章。

会上,曾泉根作了总结讲话。他首先向学生代表们表达了诚挚的感谢,高度赞扬了他们所提出的真诚建言,学校将大力推进此项活动的开展,不断积蓄青春力量,书写宜春中学的精彩华章。



深化健康教育合作 共建健康校园

宜春中学举行健康教育副校长受聘仪式

本报讯 赵诣报道:4月15日上午,我校举行健康教育副校长受聘仪式。宜春中学党委书记何锋,党委委员、副校长辛榕,第三人民医院副院长、主任医师冷小兵出席此次活动。医务科科长、主任医师翟绍征,科主任、副主任医师周文琼,临床心理科主任、副主任张文清,学工处负责人钟明生,副主任刘玲,年级班主任代表郑红兵、刘绍磊,心理教师杨建、陈艳平、家长代表参与此次活动。活动由钟明生主持。

何锋强调,希望健康副校长能充分发挥专业优势,指导学校开展健康教育等工作,为师生的健康保驾护航;学校与卫生部门能深化合作,形成合力,共同探索医教融合的新模式、新路径;携手开展多样化的心理健康教育活动,为学生提供专业的心理支持和指导。共同关注心理健康,呵护每位学生健康成长,助推宜春中学健康工程建设。冷小兵表示很高兴与学校合作,未来将认真履行工作职责,深化落实“医教结合”,积极配合学校做好各项卫生健康工作,进一步提升学生的健康意识和自我保护能力,为学生们的健康成长贡献自己力量。

此次健康副校长聘任是学校推进卫生健康工作规范化、专业化的重要里程碑。未来,双方将以更紧密的协作、更精准的举措,织密校园健康防护网,为师生营造安全、健康、和谐的师生生活环境,护航青少年身心健康成长。



冷小兵表示很高兴与学校合作,未来将认真履行工作职责,深化落实“医教结合”,积极配合学校做好各项卫生健康工作,进一步提升学生的健康意识和自我保护能力,为学生们的健康成长贡献自己力量。

喜报

- ★在2025年江西省体育统招考试中,宜春中学30人突破2024年专业线,90分以上24人,95分以上12人,99分以上4人,王迎蓉同学获100分。班主任:张源杰,教练员:张源杰,张玮。
- ★在第二届宜春市中小学青年教师教学竞赛展示活动中,我校吴梦颖(高中英语)、谢燕平(高中语文)两位教师双双斩获一等奖。吴梦颖老师直通省级教学竞赛。
- ★在2024年宜春市铸牢中华民族共同体意识精品课比赛中,周会珍、丁佳格、朱晶敏获课程思政一等奖,卢译文、彭建获课程思政二等奖。
- ★宜春市生态环境局、省教育厅、省科技厅、省水利厅联合举办的第二届江西省中小学生水科技发明比赛中,我校朱羽璐获得第二届江西省中小学生水科技发明比赛(发明创新类)中学组二等奖,罗天祖、熊杰荣获第二届江西省中小学生水科技发明比赛(实践调查类)中学组三等奖。(指导老师:贺水花)

怀“进”之行,善“止”之道

高二(12)班 易欣悦 指导老师:钟一书

诚如《周易》中所言“时行则行,时止则止。”“进”即为持之以恒地前进,“止”即为适可而止地休息。吾辈青年当怀“进”之行,善“止”之道,唯如此,方如潮汐知进退,若弓弦明张弛。

以“进”为桨,于急流中,扬帆起航,破浪前行。当前科技发展日新月异,若拘泥于断壁残垣中踟蹰,会落入太湖渊之中。依于此,前有小米Su7乘势而起,以“行至水穷处”的魄力重塑智能生态,后有deepseek横空出世,以“坐着云起时”的定力突破算法边界。而青年的我们,在不断前进,成就中国科技方兴未艾。反观曾经的手机巨头诺基亚,安于现状,止步不前,偏安窄小一隅,终被时代淘汰,归结而言,吾辈当以“进”为桨,斩浪劈涛。

以“止”为智,于沼泽中,沉着冷静,积蓄蓄伏。《大学》中有言:“知止而后有定,“斯言灼灼,身陷泥潭之中,不应以蛮横鲁莽之力挣脱,而应沉湎积蓄,适可而止,力求回转,寻得突破。且看,范鑫功成身退,三散家财,在太湖烟波中参透盛衰之道;且看,陶渊明辞避官职,归隐田园,在世外桃源中感悟自然之道;且看,钱学森远洋返国,潜心钻研,在青衣呷食中引领航天进步...种种之多,不一而足。诚如见之,我们应求善“止”之道,沉着潜进,纵黑夜漫漫,亦可燃熠熠星火。“进”“止”相生,于极云中,融汇贯通,行稳致远。



立夏——生命的律动与成长的期许

2027届高一二年级老师 黄丽

“夏立万物生,风暖夏渐长。”立夏的来临,宛如一场盛大的生命庆典,拉开了热烈夏日的帷幕,也触动了我作为一名高中老师内心深处对生命与成长的诸多感悟。

漫步校园,立夏的气息扑面而来。操场边的树木,枝叶愈发繁茂,在微风中沙沙作响,似在诉说着生命的蓬勃。花坛里的花儿开得正艳,红的、粉的、紫的,争奇斗艳,尽显生命的张扬。这生机勃勃的景象,让我不禁联想到教室里那群青春洋溢的学生,他们正如这立夏



在滚滚东逝的历史洪流中,一切的事物似乎都被裹挟而下,在无情的波涛里静默无闻,幸运的是“岁月失语,唯石能言”,总有一抹抹古色能够记录那因为年代久远而变得单薄的历史痕迹,承载中华民族几千来的文化血脉。

对侗族人来说,大歌那抹狂野奔放的红色是那抹古色;对于淮坊人来说,纸鸢那抹无拘无束的蓝色是那抹古色;对于凤翔人来说,泥人那栩栩如生的彩色是那抹古色。而对于我来说,那一抹静默的黑色就是那一抹古色!

夕阳下,靛蓝出的昏黄雾气模糊了人的视线。我却知道,有一座黑色的傩楼,正静默地隐没在其中。它如一只乌龟,背着它沉重的黑色龟壳,已静默地趴伏了千年。

我向前走上几步,穿过掩映的绿树,那座黑色傩楼的全貌才在眼前逐渐清晰起来。古朴、厚重。我转身,向右登上由石砌成的台阶。台阶不长,只消片刻就能登顶。但几年前,政府为了保护傩楼,新设了两道大门,朱红木门上嵌着两个鎏金的怒目圆睁的兽首嵌面,庄严、肃穆。我便也只能止步于木门前,于是向后退、抬起头,内心希冀可以多窥见几分这傩楼——这座黑色的、静默着的,令我魂牵梦绕的傩楼。但可惜的是,我却只能看见那如翼般的出檐,斜飞似刀剑,像是要横跨千年时光,刺破这静默的昏沉的天空。可终究,它也只是静默着,连带着这座黑色的傩楼也静默着,而身处其中的人呢,也不由随着静默着。又有谁记得在600多年前的某一天,或许也是如现在这般夕阳西沉的傍晚,这傩楼曾发出过清脆的鼓声,提醒着日出而作的人啊,应该回家了。我想,当时这鼓声肯定传出很远,很远,能被整座宜春城的人听见。

我虽不能再前进,但也不想就此转身离去,就让这座静默的黑色的傩楼再陪我一会儿吧。思及此,我在来的台阶上坐下,一转头,却看见了那显得齐整的砖墙上,有几块砖石上有深深的划痕,看上去已经有些年岁了。望着那深深的有如刀痕般的划痕,我愣了愣,方才如梦初醒般

抱扑上它们,轻轻摩挲着。砖石啊,是什么让你不再完整了?是600多年前那顽皮的幼童,还是100多年前那令人憎恨的外敌?毕竟相隔你我不远处,有一个红色印记。现在的你还会对这些伤痕感到疼痛吗?兴许是不会了吧?毕竟现在,顽皮的幼童会被大人呵斥,而那可恨的敌人,我也许早在100多年前,在那被血染就的天空下,就已经被这座傩楼发出的铮鸣的鼓声吓得四处逃窜了。擂鼓助战,鸣金收兵,我的眼前仿佛出现了一个小小的负伤的人儿,使劲敲着鼓的情景。而那鼓声,穿过百年的时光,依旧在我的耳边荡出阵阵回响。

但是呢?现在在这座黑色的傩楼静默下来了。它不再发出报时的鼓声,也不再有警戒的作用。现在的它,也不再是一座静默的黑色傩楼。夜,渐渐了,一丝丝凉意沁入了我的肌肤。我抖了抖身子,站起来,一步一个台阶向下走:

傩楼啊,你为何如此静默呢? 是因为对现在没了用处而感到伤心难过吗? 傩楼啊,你到底为何如此静默呢? 下了台阶,往前走了几步,我转身朝右方的隧洞中走去。说是隧洞,其实不太对,因为这就只不过是排出的一个供人通行的洞罢了。但我偏爱叫它隧洞,不为别的,一则只因它极高,抬头望着穹顶时,会让我产生一种向下凝视深渊的错觉,另一则则是因为每当我穿过此处,都会有一种穿越了时空的恍惚,就好像那不是洞,而是连接两个时代的隧道。出了洞口,眼前却不是如黑色傩楼般的静默,正相反,红色、橙色、黄色的霓虹灯牌交相辉映,照出了鼓楼集市这四个大字。放眼望去,一条大街上食铺林立,人头攒动,热闹得很。那种熟悉的恍惚感又一次涌了上来,我情不自禁的向前走了几步。我想靠近那喧嚣的街市,我想让那种热闹也将我裹挟其中,可我的脑海中突然就浮现出了那座静默的黑色的傩楼。我猛地转过身。去看那座

静默的守望 高二(45)班 曹语诺 指导老师:谢燕平

时事热点 精选时评

神舟二十号载人飞船 发射取得圆满成功

1970年4月24日,我国第一颗人造地球卫星“东方红一号”在酒泉卫星发射中心成功发射,开启了中国人探索太空的伟大征程。55年后的今天,恰逢第十个“中国航天日”,神舟二十号载人飞船在长征二号F遥二十运载火箭的托举下奔赴“天宫”。

从无人到载人,从舱内实验到出舱活动,从单舱飞行到空间站巡天,航天梦托举中国梦的壮丽篇章不断书写。

【适用主题】航天强国 科技发展

“AI复活历史人物”系列视频火爆出圈

近期,“AI复活历史人物”系列视频火爆出圈:李时珍化身“养生达人”传授养生秘籍,唐伯虎以“憨人”姿态回应“风流”标签……各行各业纷纷借势AI“复活”,以网感十足的语言向年轻人发出“灵魂拷问”。

【适用主题】AI应用 科技与文化

“甲元哥”中国行让全球粉丝“上头”

今年3月24日起,拥有3000多万粉丝的网红主播“甲元哥”开启了中国之行。他和团队先后遍历上海、北京、河南、重庆等地,既观赏了上海外滩、北京故宫、重庆夜景等风光美景,又体验了少林功夫、川剧变脸、香港民俗等风土人情。

【适用主题】文化交流 文化自信

【心理课堂】 高考前的放松疗法

【心灵解惑】

老师您好,临近高考,我感到特别的焦虑、不安。害怕考不好,考砸了等等,导致每天晚上我都会熬得很晚,有时甚至严重,心脏会有剧烈的跳动,手脚冰凉,这是不是因为比较焦虑这种小事而担心的呢,没有足够的把握去完成,怎么缓解这种焦虑呢?

同学你好,焦虑是人类最基本的情绪之一,在面对未知和压力的时候,几乎每个人都会感到焦虑。临近高考,感觉到有压力和焦虑是非常正常的反应。然而面对同一件事,每个人感觉到焦虑的程度有所不同,有的人会轻微焦虑,有些人焦虑情绪更重一些。这里面的影响因素有很多,例如对待考试的期待不同,压力有所不同等等。

然而,焦虑不完全是坏事,它是有一定的功能和作用的,适当的焦虑是可以督促人们更好地完成事情。你可以回顾一下过去的经历中是否曾有过因为紧张和焦虑反而促成取得好成绩。所以在潜意识中形成了一个惯性,比如每次面临重要的考试的时,身体上自动启动了这个惯有的模式,只是这种过度的焦虑的确让人很难受。那么是否有更好更优化的模式,既让自己能更好面对压力,又没有那么难受呢?

方法肯定是有。在建立新的模式之前,必须打破现有的旧的潜意识。例如通过认知重构训练、行为实验法、神经可塑性培养等方法。要实现固有的行为模式的改变,需要时间和决心,并不是一蹴而就。对于现在面临的困境,可以尝试从一些细微的改变开始。当感觉到强烈的焦虑出现的时候,可以尝试用生理调节法,例如可以将双手浸入水中10s,半分钟内可以降低心率;或者尝试478呼吸法(吸气4s→屏息7s→呼气8s,进行3个循环)。你也可以尝试把最差的结果写下来,并且评估最差结果的实际发生概率,如果出现最差的结果,有哪些应对办法等。也可以通过运动缓解,可以尝试每天进行5分钟交叉爬绳(左手右脚交替),或者通过聆听阿尔法脑波音乐,尝试让自己静下来。

如果失眠、心跳快、手脚冰凉等躯体化症状加剧或难以缓解,应及时去医院就诊。

焦虑本身是大脑的保护机制,我们的目标不是消除而是转化这种能量。可以尝试把“如果我考不好”的恐惧转化为“我现在能为最好的结果做一些什么”的具体行动。持续记录应对过程,你会逐渐发现自己的焦虑耐力在提升。

以上是一些小的建议,希望可以帮到你。

【适用主题】文化交流 文化自信

高考前的放松疗法

随着倒计时,高考带来的压力不断加大。在这段冲刺的时间里,我们应该如何调适自己,以最好的状态参加考试呢?

一、引导意象,英文称为guided imagery,是指通过将个别的注意力集中于头脑中想象的图像上而实现心理调节的方法。据科学研究发现,相较于文字信息,图像信息和声音信息更能有效激活人类大脑中的神经活动。引导意象现今已被广泛应用于各种心理治疗、临床医学活动中,并被证明,可以帮助病患缓解生理性疼痛、抑郁、焦虑、紧张等问题。

考生如何利用引导意象放松心情呢? 1.考前几日的练习 考生可于每日早晨起床后及临睡前,抽出至少10分钟左右时间,专注于安静的环境中进行练习。相关引导意象的音频可在各个音频类平台或APP上,通过关键词“放松练习”“放松引导意象”等查找。

2.考试当日的做法 当我们身处紧张的考试中时,难免会出现心跳加快、胡思乱想,甚至胃脘痉挛疼痛的紧张症状。此时,除了常规的呼吸疗法外,引导意象会是一个非常不错的缓解办法。

具体做法为:当你觉察到自己出现了以上状况时,可当即闭上眼睛,在头脑中勾勒出一幅能让你感到平静和、放松、解压的画面。试着将全部的五感注意力集中在这幅画面上,去留意它的细节(从视觉、听觉、触觉、嗅觉、味觉这五感)。可以让自己在这种感受中沉浸一会,直到自己感到周身肌肉和神经放松下来,心跳和呼吸频率恢复平稳。

举个例子,感觉心跳加快,略感紧张时,在脑中幻想出一幅这样的图画:一双宽厚、温暖的手掌,轻轻柔地、和缓地抚摸一只白色小狗的毛发。这双手的动作非常缓慢,一下一下地抚过小狗卷曲的白色皮毛上。那种柔和的触感,以及那双手传递过来的善意和爱意,都能透过小狗的丝丝毛发传递到心里,以此消减心中会因担忧“这么简单的题我都错了,那我还能考上XXX大学吗?”如何解决上述问题,关键在于个人对自身心理的建设,而

不要责怪自己或感到气馁。

三、数息法。前两种放松练习可能略有难度,数息法则是人人都可以尝试的放松练习。具体做法为:闭上眼睛,将注意力聚焦到自己的呼吸上,或由呼吸引起的腹部起伏上。随着每一次的呼气(注意,是呼气),心里默数默数“一、二、三……”直至第一百次。过程中,若脑中出现杂念时,可在心里提醒自己“这不是呼吸”;或在脑中想象一个“扳手”、“阀门”等意味着停止的意象,借此提醒自己要把注意力重新放在数息上——重点是,无论过程中发生何种状况,都不要停止数息,也不要责怪自己或感到气馁。

四、积极暗示。心理学中有两个著名概念:一个是“自我证言”,另一个是“皮格马利翁效应”。虽是两个不同的名词,却都是指向同一个内容:你信什么,便得到什么。由此引出了“积极暗示”的心理调节方法。针对备考的考生而言,非常建议在每天于午休和晚间闭眼放松入睡时,在心里默念:“我能考上理想的院校。我相信自己可以做到。”(具体内容因人而异,但别太长,不好重复)据精神分析学派的观点,睡眠中,我们会链接到隐藏的潜意识部分,而这部分对我们清醒时的行为决定起到至关重要的作用。所以,睡前的积极暗示,算是一种与潜意识的对话,使我们的内在深处建立起基本自信的根基。

五、策略转变。在完成一件事情的时候,往往会产生出两种截然不同的模式:第一种是重结果;第二种是重过程。

1.以结果为导向 这种类型的做事方式,优点是非常清晰想要的结果,如果安排得当,每一步都能直击靶心,稳稳地达到预期目标。但以上也是理想情况。真实的情况下,这种类型的缺点也很明显,就是在执行的过程中非常容易受到对达成结果的期待的情绪干扰,例如:备考过程中会因担忧“这么简单我都错了,那我还能考上XXX大学吗?”如何解决上述问题,关键在于个人对自身心理的建设,而

不要责怪自己或感到气馁。

二、正念冥想。此方法主要是帮助考生屏蔽杂乱杂念,使得注意力更为聚焦。冥想时间和时



这种建设的突破口就是第二种做事方式。 2.以过程为导向 不同于第一种类型,以过程为主型是指将自己的全部注意力倾注在做事本身,而非对结果的期望上。唯有如此,才能有效的屏蔽掉因为对结果的期待引发的情绪波动,并能在高度专注的做事过程中,实现心理防护火墙的建设,以及深度学习带来的个人能力的切实提高。

以上两种类型并非绝对的对立面,只是两种做事的策略。在具体的实践过程中可灵活运用。如若是于高考的语境中,“考上大学”固然是最终的结果,不过,以策略上讲,“尽人事,听天命”可作为行事过程中的核心策略。“我会尽力做好我该做的,剩余的便交给命运吧。无论哪种结果我都可以接受。好的,便好;坏的,我也从这个过程中收获了许多,便也是好的。”这样做的目的是为了卸掉因得失心而产生的焦虑情绪,将这些能量转换成做事事情的行动上,对事情每一步的监督、反思、改进上。当这些能量顺利得以转换后,原初的焦虑情绪便会瓦解,完成了负转正的过程。完成这一步,既需要考生自己的内在转换,也需要学校、家庭外在支持与引导。

六、快速翻篇。切勿将上一门考试的情绪泛化,再带入到下一门考试中——恶性循环的源起。 每当一门考完后,尽量避免与其他人过度讨

论,以免引发情绪的波动。此时非常考验个人“翻篇”的能力:结束的已定结局,就不要再受其影响,关键是当下的所作所为。需要谨记的是:未来仅有小部分是过去之过去而定,改变未来的最佳选择始终是把握当下的每一分钟。要想提高“翻篇能力”,可以通过前面提到的正念冥想、引导意象和积极暗示练习逐步达成。

七、交通方式的选择。这一条因人而异。对于有些易紧张的人来说,去参加考试的路上度秒如年。坐在封闭的车内,透过车窗看着外面骑车奔向考场的同学们,心里愈发紧张,大脑飞速运转,无数个念头迸发出来:“我能不能考上?”“知识点会不会有遗忘的?”“我一会到了考场要不要再背几个单词?”等到了考场,心里已经慌乱不行了。而自己骑车去,一路上五官要忙着观察交通路况,根本无暇顾及及内心的七七八八,更别提要在脑内上演一出大戏了。等到了考场,只需喘口气歇歇,就要进考场考试了。整个过程中,焦虑和紧张情绪入侵是非常有限的。

八、不变成万幸。除了以上提到的技巧之外,另有些其他颇为玄妙的tips,譬如考试前后的着装和生活习惯尽量保持平常。背后的规律可能是:身体已经习惯于习惯了某种习惯,不论是生物性习惯还是心理性习惯,即使有重大事件发生时,只要这些习惯还在,身心也会出于惯性因素而自觉地达成这些行为。反之,可能会由于重大事件发生时,临时改变这些习性,身心或许会因为临时的调整而乱了节奏,徒增不必要的烦恼。

九、其他放松疗法。其他一些因人而异的考前放松方式。 例如:同毛茸茸的小动物接触可以有效缓解紧张焦虑情绪(但要注重安全)。

注重考前的仪式感:提前准备好一套“作战工具”,崭新的文具会让人产生仪式感,从而增强自信心。 亲近自然,看看春天的绿色,绿色有利于舒缓心情。 提示:压力的释放要注意适度,放松是要松弛有度,不能彻底放飞自我,否则一点压力都没有的话很难超常发挥。

最后,祝大家鱼跃龙门,金榜高中。

【心理科普】

暗示效应(effect of hint)

暗示效应是指在无对抗的条件下,用含蓄、抽象诱导的间接方法对人们的心理和行为产生影响,从而诱导人们按照一定的方式去行动或接受一定的意见,使其思想、行为与暗示者期望的目标相符合。随着研究的深入,人们发现暗示就像一把“双刃剑”,可以救治一个人,也可以毁掉一个人,关键在于接受心理暗示的个体自身如何运用并把暗示的意义。

如何利用暗示效应进行心理调节? 积极的心态,如热情、激励、赞许或对他

人有力的支持等等,使他人不仅得到积极暗示,而且得到温暖,得到战胜困难的勇气。反之,消极的心态,如冷淡、泄气、退缩、萎靡不振等等,则会使他人受到消极暗示的影响,使人承受的不仅仅是暗示带来的压力与痛苦,而且还会波及到人的身体健康。当我们感觉到来自他人的暗示,甚至已经因此而导致自己身心发生改变时,一定要注意分析暗示的来源、原因以及对对自己的作用,尽量做到接纳积极暗示,摒弃消极暗示,同时也要注意我们可能对他人的暗示。

【心理探究】

常见的心理减压方法集锦

放松可以通过呼吸放松、想像放松、静坐放松、自律放松等方法。 松弛训练做法:a将注意力集中到头部,咬紧牙关,使两边面部感到很累,然后再将牙关松开,咬牙的肌肉就会产生松弛感。逐次——将头部各肌肉都放松下来。b把注意力转移到颈部,先尽量使脖子的肌肉弄得绷紧,感到酸、痛、紧,然后把脖子的肌肉全部放松,觉得轻松为度。c将注意力集中到双手上,用力紧握,直至手发麻、酸痛为止,然后两手开始逐渐松开,放置到自己觉得舒服的位置,并保持松软状态。d把注意力指向胸部,开始深呼吸,憋一、二分钟,缓缓把气吐出来;再吸气,反复几次,让胸部感觉舒畅。e依此类推,将注意力集中肩部、腹部、腿部,逐次放松。最终,全身松弛处于轻松状态,保持一、二分钟。

1、呼吸调控:当情绪紧张激动时,可以采用缓慢的腹式呼吸来达到放松的目的,这种方法可以使考生的情绪得到放松、紧张的思维得到缓解;当情绪低落时,可以采用有力的快节奏的胸式呼吸,提高情绪的兴奋水平。

2、适当运动:运动是释放压力的绝佳方式。运动可以促进内啡肽的分泌,这是一种能让人感觉愉悦的化学物质。

3、正念冥想:冥想是一种古老的心理减压法,它可以帮助你专注于当下,减轻焦虑和压力。正念是一种有意识的、活在当下的心理减压法,前文中也有介绍。

4、时间管理:合理的时间管理可以减少压力。学会合理安排学习和休息时间,避免过度劳累。

5、音乐调节:采用自己喜欢的轻松的愉快的熟悉的音乐,调节考前的身体活动,吸引情绪变化,转移过度兴奋和焦虑的意识,让自己的情绪,思维得到有利于考试的变化。

6、情绪表达:找到适合自己的方式来表达情绪,如写日记、与朋友倾诉等。表达情绪有助于减轻心理负担,防止压力累积。

7、休闲活动:参与喜欢的休闲活动,如阅读、看电影等,可以帮助暂时忘记压力,放松心情。

8、自我暗示:借助自己的语言,通过想象,按一定的模式对自己的心理施加影响,把一些不利的影响消除掉,使自己在暗示中得到较好的成绩。

9、注意力转移法。使自己的思想力求“超越”,避免紧张气氛,减少造成自己紧张的信息输入。如:看书、吃东西、与同伴开玩笑等等,用以忘却那些令人烦恼的不良诱导的刺激。

10、肌肉放松训练:身体和精神由紧张状态朝向松弛状态的过程。在所有生理系统中,只有肌肉系统是我们可以直接控制的。

