

本报讯 赵雯婧报道:为贯彻落实党的二十大精神 and 习近平总书记对宣传思想文化工作作出的重要指示,强调“着力赓续中华文脉、推动中华优秀传统文化创造性转化和创新性发展”。为赓续中华文脉,扎实推进中华优秀传统文化进校园,1月5日,我校以学习本土优秀传统文化为主题,运用“匠心之用——雕塑艺术”课程为载体,特邀宜春明月山民间根雕匠人——庄高峰老师走进校园授课,此次活动旨在引导学生领略中华传统雕刻艺术的魅力,增强本土文化自信。

庄高峰老师荣获宜春市人民政府第二届“宜春工匠”荣誉称号,他的创作题材丰富多



传承雕刻艺术,弘扬本土文化

——民间匠人进校园活动

样,以宜春的禅宗文化、月亮文化和状元文化为主,工艺精湛,独具本土特色,艺术价值颇高。自2001年4月投身艺术创作以来,已有近23年的丰富经验。在这期间,他从未放弃或间断过雕刻技艺,全心投入天然树根的探索。庄老师巧妙地利用原材料的形状,构思独特,融合天然元素,力求作品生动传神。他的雕刻作品在国家级、省级评比活动均有获奖,其中创作的《嫦娥静思》作品被江西省工艺美术馆藏收藏。庄老师以根雕作品为载体,传承和发扬宜春本土文化,为宜春传统文化的传承与发展贡献力量。

在课堂上,庄老师首先结合自身丰富经历,对民间木雕和根雕的教学方式进行了深入介绍。他强调了民间师傅在挑选学徒时,重点考察品行端正、恒心、悟性等特质,而选拔优秀匠人品质和匠心的人才。接着,庄老师展示了自己的作品,并概括了民间木雕、根雕的类别;

建筑雕刻、家具雕刻、器物雕刻和工艺品雕刻等。他详细地为同学们讲解了各种雕刻题材,如人物、动物、山水、花鸟等。此外,庄老师还介绍了宜春木雕、根雕的历史变迁,改革开放前,当地木雕、根雕主要以建筑装饰、家具装饰、宗教性雕刻为主,如博物馆收藏的花板、民间建筑中的老窗戶、家具花板等。改革开放后,根雕工艺品应运而生,常见的有茶几、果盘、石头底座、小花几、工艺品摆件等。他还向同学们展示了狮子木雕、花板门片等实物作品。课堂上,庄老师详细讲解了根雕与木雕的区别、文化价值、创作材料及工具,以及创作过程。他运用生动有趣的问答互动,引导学生亲手触摸民间雕刻作品,让同学们对雕刻艺术产生了浓厚的兴趣。学生课后纷纷找庄老师交流学习,并留下了课后感言。

课堂结束后,庄高峰老师、宜春市非物质文化遗产产明月山麻布绣项目传承人——杨倩老师、宜春职业技术学院、宜春十中的美术教师们与本校的美术老师们进行了深入的交流和探讨,纷纷表示能在高中课堂中近距离领略本土民间雕刻工艺,获得了难得的体验和收获,今后更要广泛参与,共同营造弘扬中华优秀传统文化浓厚氛围。



宜春中学将继续落实五育并举育人理念,加强对中华优秀传统文化的挖掘和阐发,充分发挥地域文化资源在教育中的推动作用,让中华优秀传统文化在校园落地生根。通过传承和弘扬本地文化,增强学生文化自信和民族自豪感,助力学生全面发展。

文化主体性是文化自信的根本依托。有了文化主体性,中华民族才有精神上的独立自主。溯源者流长,根深者叶茂。

参天木,必有其根;怀山之水,必有其源。中华文化源远流长、博大精深,青年人只有把学习中华文明的历史知识与自己喜爱的文化活动相结合,在深入阅读经典古籍、鉴赏优秀传统文化作品的过程中汲取优秀传统文化的力量,才能在坚定文化自信中谱写新时代青年的青春答卷,更好地担负起新的文化使命。

“义然后取,人不厌其取”。义和利是有机统一的,只有义利兼顾才能义利兼得,只有义利平衡才能互利共赢。“先义而后利者荣,先利而后义者辱”。中华优秀传统文化向来倡导见利思义、义在利先,反对见利忘义、唯利是图。

“欲速则不达,见小利则大事不成”,金融业是特殊的高风险行业,必须始终坚持把防控风险作为永恒主题,不能急功近利。

《积极培育中国特色金融文化》

“天下之事,不难于立法,而难于法之必行。”当务之急就是以司法、执法等手段,加强监管,督促各地把无障碍环境建设法的相关规定落实好。

《让无障碍环境建设法落到实处》

人民日报

教你引用经典名句

适用主题: 文化传承

“欲知大道,必先为史”。中华文化如同岁月珍藏,凝聚大国底蕴。一撇一捺,书写汉字之古韵;一砖一瓦,建起长城之宏伟;一腔一调,唱出国粹之经典。

——《推进文化自信自强》

文者,贯道之器也。以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴,需要思想的引领、文化的滋养、精神的支撑。

——《担负新的文化使命》

文化主体性是文化自信的根本依托。有了文化主体性,中华民族才有精神上的独立自主。溯源者流长,根深者叶茂。

——《坚定文化自信 巩固文化主体性》

参天木,必有其根;怀山之水,必有其源。中华文化源远流长、博大精深,青年人只有把学习中华文明的历史知识与自己喜爱的文化活动相结合,在深入阅读经典古籍、鉴赏优秀传统文化作品的过程中汲取优秀传统文化的力量,才能在坚定文化自信中谱写新时代青年的青春答卷,更好地担负起新的文化使命。

“义然后取,人不厌其取”。义和利是有机统一的,只有义利兼顾才能义利兼得,只有义利平衡才能互利共赢。“先义而后利者荣,先利而后义者辱”。中华优秀传统文化向来倡导见利思义、义在利先,反对见利忘义、唯利是图。

《积极培育中国特色金融文化》

“天下之事,不难于立法,而难于法之必行。”当务之急就是以司法、执法等手段,加强监管,督促各地把无障碍环境建设法的相关规定落实好。

《让无障碍环境建设法落到实处》

宜春中学

Yi Chun Middle School

2024年2月29日 《宜春中学》编辑部 总第177期 准印证号:(赣)0500043号

主编:胡永红 何锋 副主编:徐新华 执行主编:曾平 陈韬



凝心聚力谋发展 团结奋斗开新局

宜春中学第五届教工代表大会顺利召开

本报讯 徐林报道:近日,宜春中学第五届教工代表大会在学术报告厅举行。党委副书记、校长胡永红,党委书记何锋,党委委员、副校长辛榕、徐新华、王长根等校领导出席会议,会议由辛榕主持。大会应到代表189人,因事因公请假18人,符合法定人数。

胡永红在会上作题为“坚定信心,勇毅前行,奋力书写宜春中学高质量发展新篇章”的学校工作报告。报告全面总结了过去五年所取得的成绩,分析了学校面临的机会和挑战,部署了重点工作。胡永红强调,下一步要全力做好五项工作:一是聚焦党的建设,用党的创新理论凝心铸魂;二是聚焦“三新”改革,全力推动教育教学质量发展;三是聚焦队伍建设,着力打造高素质专业化队伍;四是聚焦“五育”并举,不断突出立德树人成效;五是聚焦安全稳定,织密织牢校园安全稳定防线。

何锋在致辞中对第四届教代会教工代表致以崇高敬意,对新一届教代会表示热烈祝贺,并提出具体要求:一要提高政治站位,增强政治定力;二要站稳人民立场、坚持服务大局;三是加强自身建设、发挥桥梁纽带作用。他希望各位代表切实发扬主人翁精神,本着对学校负责、对工作负责、对事业负责的精神,积极为新时代深化学校改革发展、维护师生权益建言献策,为学校新一轮高质量发展凝聚奋斗力量。

龙骧云起启新程 春光为序谱华章

宜春中学召开2024年春季开学全体教工大会

本报讯 罗俊报道:为统筹安排新学期工作,科学谋划开局新篇,2月23日,我校召开2024年春季开学全体教工大会。党委副书记、校长胡永红,党委书记何锋,党委委员、副校长辛榕,党委委员、副校长徐新华,党委委员、副校长王长根出席大会。会议由徐新华主持,全体教职工参加。

胡永红在讲话中指出,2024年的工作主题是“抓落实”。一是要坚持“以师为要”。老师,是人类灵魂的工程师,人类文明的传承者。全体教师承担起传播知识、传播思想、传播真理,塑造灵魂、塑造生命、塑造新人的时代重任。二是要坚持“以生为本”。立德树人是根本任务,培养合格的接班人是终极目标,需要抓实德育主线——“三全教育”“三生教育”“三自教育”。三是要坚持“以质为基”。质量是生存的根本。我们要转变教育理念,树立科学的质量观、全面的质量观。抓质量绝对不是唯分数论、唯时间论。

何锋在讲话中阐释了“大抓落实年”的背景,并就新学期学校“抓落实”提出工作要求。一是把准“基调”。要以“稳中求进、以进促稳、先立后破”为基调,稳妥地处理好“稳”与“进”的辩证关系,推动各项工作落实落地。二是科学“育人”。要以学生的身心健康为突破口,全面强化五育并举。三是聚力“强师”。强教必先强师,要以教育家精神引领高素质教师队伍。四是深化“改革”。要深化教育教学改革,引导每位教师主动走出“舒适区”,挑战自我、提升自我。五是抓实“常规”。严格落实学校教育教学常规,全面提升学校教育教学质量。何锋还传达了第七届全国文明城市攻坚动员会的会议精神,要求全校上下立即行动起来,高质高效完成各项创建任务。

会上,徐新华同志带领全体教师集中开展了政治理论学习,分管副校长就分管工作进行了工作部署和重点强调。

龙腾瑞气迎新程,热辣滚烫谱新篇。在新旧交接之际,回顾过往,我们坚守初心、砥砺前行;展望未来,我们踔厉奋发、精进臻善。宜春中学全体教职工将以龙行龘龘之势,赴前程朗朗之路,共同奋力谱写龙年全新辉煌诗篇!



学校新一轮高质量发展凝聚奋斗力量。

按照会议安排,在各代表团分组讨论后,会议表决通过《学校工作报告》《财务工作报告》《工会工作报告》。

会议选举吴李丹、周会珍、袁凤敏、崔伟杰、徐林、王娟、张海波为宜春中学第五届工会委员会委员,选举崔伟杰、王娟、张海波为宜春中学第五届工会经费审查委员会委员。

最后经第五届工会委员会选举通过,推选吴李丹同志为宜春中学工会主席。

重磅!保送清华!本硕博连读!

我校罗家锐同学入选清华大学丘成桐数学科学领军人才培养计划

龙腾九霄逐梦想 扬帆起航谱新篇

——宜春中学举行2024年春季开学典礼

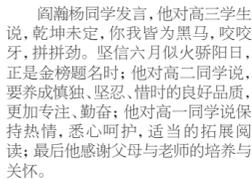
本报讯 赵诣报道:辞旧年热辣滚烫,迎新年飞驰人生,龙腾九霄逐梦想,扬帆起航谱新篇。2月27日,宜春中学2024年春季开学典礼在学校中心广场举行。宜春中学党委副书记、校长胡永红,党委书记何锋,党委委员、副校长辛榕,党委委员、副校长徐新华,党委委员、副校长王长根出席典礼。全体师生参加典礼。开学典礼由王长根主持。

阎瀚杨同学发言,他对高三学生说,乾坤未定,你我皆为黑马,咬咬牙,拼拼劲。坚信六月似火骄阳日,正是金榜题名时;他对高二同学说,要养成慎独、坚忍、惜时的良好品质,更加专注、勤奋;他对高一同学说保持热情,悉心呵护,适当的拓展阅读;最后他感谢父母与老师的培养与关怀。

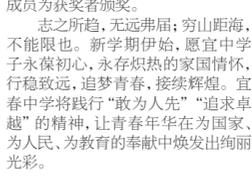
典礼上,辛榕宣布上学期受表彰的班级、学生名单。徐新华宣布2023年度最美宜中学生名单。领导班组成员为获奖者颁奖。

胡永红首先代表学校向辛勤耕耘、默默奉献的老师们致以最崇高的敬意,向怀揣希望、放飞梦想的莘莘学子致以最诚挚的祝福!接着他寄语全校师生并送大家三颗种子:仰望星空,向心而生,种下一颗“志向”的种子;心中有火,眼里有光,种下一颗“乐学、乐教”的种子;向日葵,向善为政,种下一颗“自律自信”的种子。希望同学们一路播种,一路耕耘,一路收获,在学校这片沃土上,成就最绚丽的芳华!

胡玉峰在新学期伊始给同学们提出三点建议:设立目标,做好计划,坚持到底。并祝愿同学们在新学期都能成为学习的王者,母校的荣耀。



胡永红、何锋为2023年度最美宜中学生获得者颁奖



宜春中学2024年春季开学典礼



胡永红、何锋为2023年度最美宜中学生获得者颁奖

宜春中学党委召开主题教育专题民主生活会

本报讯 汪琪报道:2024年1月23日,宜春中学党委召开学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育专题民主生活会。市教体局三级调研员余兆辉到会指导。学校党委书记何锋主持会议,校级班子成员参加。

宜春中学党委对开好本次专题民主生活会高度重视,会前准备按照方案要求,扎实做好各项准备工作。各党委委员在个人自学和集体学习研讨的基础上,深入开展了谈心谈话,认真撰写了对照检查材料,为开好这次专题民主生活会打下了坚实的基础。

会议通报了2022年度民主生活会和有关专题民主生活会的整改落实情况、本次专题民主生活会会前准备情况。何锋代表党委领导班子作对照检查,班子成员逐一进行对照检查,严肃认真开展批评与自我批评。大家紧扣主题,交流了思想、查摆了问题、明晰了方向,达到了统一思想、凝聚力量、增进团结、促进工作的效果。

余兆辉在点评中指出,专题民主生活会准备充分,程序到位,问题查

找符合客观实际,原因分析深刻具体,会议总体上质量高、效果好。余兆辉强调,做好民主生活会的“后半篇文章”,关键在于抓好整改落实。要提高认识抓整改、强化措施抓整改,举一反三抓整改、建章立制抓整改,常态长效抓整改,不断巩固拓展主题教育成果。

何锋在总结时表示,宜春中学党委将坚持以政治建设立魂,在筑牢政治忠诚上作表率;坚持以担当作为立标,在弘扬实干兴校上当先锋;坚持以人民满意立心,在践行为民宗旨上走在前;坚持以自我约束立规,在严守廉洁自律上立标杆,切实把此次专题民主生活会的成果积极转化为推进宜中高质量发展的工作思路和举措,以从实从快的整改效果交上一份满意的宜春答卷。



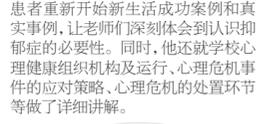
余兆辉在点评中指出,专题民主生活会准备充分,程序到位,问题查

助人自助 向光而行

——宜春中学举行心理健康教育辅导能力培训“线下研讨”活动

本报讯 赵诣报道:德育工作无浅处,笃行致远润无痕。1月15日下午,我校在学术报告厅开展以“助人自助,向光而行”为主题的心理健康教育能力提升研讨培训。宜春中学党委副书记、校长胡永红,党委委员、副校长辛榕,学生工作处负责人,各年级班主任老师200余名参与此次培训。我校邀请心理专家、心理学博士、宜春学院教授黄仁辉进行培训讲座。活动由学工处负责人钟明生主持。

黄仁辉教授以“青少年抑郁识别与干预”为主题。从什么是焦虑/抑郁、焦虑/抑郁的主要症状、可能为抑郁的信号、抑郁的病因、如何识别抑郁症、造成抑郁症识别率的原因、抑郁症治疗方法、缓解焦虑情绪的方法等方面展开解读。他还结合自身帮助不幸罹患抑郁症患者重新开始新生活成功案例和真实事例,让老师们深刻体会到识别抑郁症的必要性。同时,他还就学校心理健康组织机构及运行、心理危机事件的应对策略、心理危机的处置环节等做了详细讲解。



布置工作

此次培训进一步加深了教师们对心理健康教育的认识,老师们不仅了解到积极心理学在育人中的重要作用,同时也收获了许多科学实用的心理健康教育基本方法。

一直以来,宜春中学高度重视学生的心理健康教育工作,将心理健康教育工作作为德育工作的一项重要内容。相信此次培训会为我校教师在今后的教育教学中更好地呵护学生心灵、助力学生成长提供有力支撑。



以赛促教共成长,潜心育人绽芳华

——宜春中学举办2023年“青蓝杯”及“桃李杯”大赛

本报讯 夏侯雪、赵诣报道:几番耕耘见春华秋实,共同实践理论真知。为加强班主任队伍建设,推动我级班主任工作效率,为进一步促进学校青年教师的专业成长,增强青年教师履行教学职责的能力,培养学校骨干青年教师,我校于1月8-9日及1月10-11日在科技楼二楼分别举办了第七届“桃李杯”班主任技能大赛之主题班会展示活动和第十一届“青蓝杯”教学大赛决赛。

第七届“桃李杯”班主任技能大赛之主题班会展示活动,经过了各年级的初赛选拔,最终方紫馨、李文瑶、崔汤山、汤慧玲、刘蓉、贺水花六位班主任进入了总决赛。特邀章兴华、陈韬、廖军萍、徐贞根、姚德元老师担任评委。本次比赛由学工处负责人钟明生主持。活动结束后,陈韬、钟明生两位老师对比赛进行了精彩点评,从前期准备、课堂展示、师生互动、班级文化建设、班主任工作管理等方面给予充分肯定,希望班主任们在日常班级管理中观察更细、思考更深、做得更实,让班级德育工作再上新台阶。

第十一届“青蓝杯”教学大赛决赛,经过了各年级的初赛选拔,共有17名青年教师脱颖而出,本次大赛设置文科组、理科组和非高考学科组三个竞赛组别。17位参赛教师根据抽签顺序进行了课堂教学技能竞赛授课环节的角逐。参赛教师授课过程严谨有序、条理分明、师生互动、方法恰当,既为听课教师提供了良好的学习机会,也展现了青年教师的高效课堂风采。在评委公平、公正的评判下,本次决赛共评出特等奖、一等奖11名。

班级管理艺术与课堂教学之路漫漫,我们每一次活动都是积跬步以至千里的过程,此次活动充分展示了宜春中学教师们勤于学习、乐于创新、勇于实践的精神,道阻且长,我们一路同行,一路成长。

鏖战百日赢高考 拼搏飞驰向未来

宜春中学举办2024届高考百日誓师大会暨大型励志演讲活动

本报讯 王磊报道:再踏层峰辟新天,更扬云帆立潮头。2月28日下午,宜春中学2024届百日誓师大会暨大型励志演讲活动在体育馆举行。校党委副书记、校长胡永红,党委书记何锋,党委委员、副校长辛榕、徐新华、王长根出席活动,各部门年级负责人、部分家长代表、毕业年级全体学生参加。

活动伊始,全体起立,升国旗,奏唱国歌,为优秀班级和优秀学生颁奖。

活动最热烈处,全国自强模范、无臂高考传奇、方可教育金牌讲师彭超为大家带来《相信奇迹,无翼飞翔》励志演讲。彭超老师以幽默风趣的语言开始了本次的演讲活动。此次演讲活动环环相扣,衔接巧妙,主要从三个方面展开。首先,彭老师分享了参加《中国诗词大会》的心得,告诉同学们“相信自己就已经成功了一半!细节决定了成败!”接下来彭老师讲述了自己的成长经历,告诉同学们“活着不只是为自己,更要学会爱护自己的家人。”并且还分享了自己的学习经历,让同学们理解“坚持的意义,牢牢抓住读书的机会,靠知识改变命运。”紧接着彭老师为同学们冲刺一百天提供了方法:不要被诱惑耽误,有目标、有计划、勤奋刻苦把握每



分每秒,对于弱勢科目需要多刷题、不放弃。最后是激动人心的互动环节,彭老师让大家拟定一个大学目标,并且走上演讲台大声地喊出自己的理想大学。当同学们大声喊出自己的梦想的那一刻,在座的每一位师生都为之动容。同学们那铿锵有力的呐喊声点燃全场,鼓舞着每一位宜春中学学子坚定梦想向前冲!最后在同学们充满激情的呐喊宣誓中,活动走向了尾声。

祝福宜春学子们:奋斗一百天,让飞翔的梦在六月张开翅膀;奋斗一百天,让雄心与智慧在六月里闪光;最后一百天,拼个热辣滚烫,赢得飞驰人生!



“欲速则不达,见小利则大事不成”,金融业是特殊的高风险行业,必须始终坚持把防控风险作为永恒主题,不能急功近利。

《积极培育中国特色金融文化》

“天下之事,不难于立法,而难于法之必行。”当务之急就是以司法、执法等手段,加强监管,督促各地把无障碍环境建设法的相关规定落实好。

《让无障碍环境建设法落到实处》

《让无障碍环境建设法落到实处》

校园短笛

- 1月1日,宜春中学组织全体教师参加新年登高活动;
- 1月4日,临川二中和白鹭洲中学领导一行莅临我校交流指导工作;
- 1月5日,鹰潭市田家炳中学领导一行莅临我校交流指导工作;
- 1月8-9日,宜春中学举行第七届“桃李杯”班主任技能大赛;
- 1月10-11日,宜春中学举办第十一届“青蓝杯”教学大赛决赛;
- 1月14日,宜春市教体局党委书记、局长李智勇一行来我校调研指导;
- 1月22日,宜春中学开展除雪暖心志愿服务;

- 1月29日,宜春中学召开2023-2024学年第一学期期末教职工大会;
- 1月30日,宜春市市委常委、常务副市长张俊一行来我校调研指导;
- 1月31日,江西省省委常委、常务副省长任珠峰一行来我校调研指导;
- 2月1日,宜春市市委副书记石军英一行来我校调研指导;
- 2月5日,宜春市人民政府党组成员、副市长夏红色来我校走访慰问杨应曙老师;
- 2月6日,宜春市人民政府党组成员、副市长严旭辉走访慰问胡永红校长;
- 2月,宜春中学开展春节走访慰问活动。

喜报

- 在2023年度全市中小学幼儿园垃圾分类和减量教学设计评比活动中,我校取得佳绩,获奖类别及教师名单如下:德育类:陈燕青、罗俊、王磊、陈冰果;学科融合类:刘绍雷、芦莉娜、王引红、徐莉、贺水花、肖汉玉、郭玉婷。
- 我校荣获2023年宜春市中小学幼儿园教师优秀教学资源展示活动最佳

- 在本次市级展示活动和市直属学校评选活动中分别荣获100项和193项市级荣誉! 总共囊括294项荣誉,其中市级评比获一等奖42个,二等奖37个,三等奖21个;市直属学校评比获一等奖24个,二等奖70个,三等奖99个。
- 宜春中学获评宜春市中心城区2022-2023年普通高中特色学校办学成果“特别奖”。
- 宜春中学获评2023年宜春市智慧校园示范校。
- 宜春中学获评首批江西省中小学

百年时光荏苒，先辈之志犹存

高三(3)班 周林震 指导老师: 易利平、康凯

躬逢“万代之秋，康衢秋月”的安康盛世，为感受先锋之赤诚热血，知晓先驱之善作善成，赓续先烈之红色血脉，我校组织开展本次研学活动，邀师生共赴“井冈之约”。

“势利压山岳，难屈志士肠。”回首往昔，忆前人铸功事。

处烽火连天之时，陶行知“捧出一颗丹心，献与亿兆生灵”；鲁迅“寄意寒心荃不察，我以我血荐轩辕”；赵一曼“未惜头颅新故国，甘将热血沃中华”……在那个

黯淡无光、希望渺茫的时代，一位位英雄不顾个人安危，替民中愿；一名名战士受伤不下火线，初心如磐。他们凝聚点滴之力，汇成滚滚洪流；携来点点微光，铺就满天星河。在他们“乘风破浪”的意志下，“中流击水”的劲头下，一个崭新的中国冲破壁垒夺隘而出，“路平坎坷成大道”。在第一缕晨光中，中国号航船扬帆起航，驶入更开阔水域。

“大江流日夜，慷慨夜未央”，揆诸当下，共睹人间盛世颜。

时光不奔青丘，流年不改初衷。归结而言，“当高楼大厦在我国大地上遍地林立时，中华民族精神的大厦也应该巍然耸立。”诚然，怀揣着“愿洒天下苍生苦”的志向，王进喜留下“铁人精神”、“大庆经验”；顾涌芬蓝天寄深情，为国铸“战鹰”；钱七虎铸盾六十年，了却家国事；邓小岚歌起天行，音乐筑梦；杨宁中桐柳伴绽放芳华……先辈们胸中涌动日月，以指尖弹出星河，推动历史长河滚滚向前，



终撰成了波澜壮阔的百年历程，点缀了伟大复兴的磅礴之路。

“江山留胜迹，我辈复登临”，描摹鸿鹄，共谱河清海晏景。流星从天空坠落，把光留在人间，燃永夜而耀四方。恰逢盛世，这是我们的时与势；万马蹀躞，这是我们的任与志。时代已悄然将如椽大笔从“盛放如雪，凋落成诗”的先烈手中交予吾侪。生于红旗之下，成长在春风之中的我们，当负青衿之志，方可履践致远；以青春之名，书写清澈挚爱；以心中红星，献礼雄壮中华；又冀以尘雾之微补益山海，萤火末光增辉日月。于驱波云诡之中，奉先辈精神为信条，以光驱之志成圭臬，孜孜矻矻写万世之业，培风图南。

穹中翊羽，仰首百鸟之翔；侧畔沉舟，坐阅千帆之过。日光普照，风起鸽走。江山不改，吾辈应自强，前人已护山河无恙，吾侪当助国昌盛，以肩扛重担，以心铭历史，方不负前人之愿！

(2023年江西省中小学幼儿园红色、绿色和古色文化教育主题活动征文类一等奖作品)

凝瓷之士承文化 灼土之瓷载魂华

高二(44)班 朱仁恩 指导老师: 吴丹

惟殷先人，洁玉灼瓷，传千年之文化，燃万古之明灯。灼土凝瓷，一只瓷皿，凝结着贯穿千年的瑰宝，承载着赣都之非遗文化，从亘古不变的岁月长河中巧笑倩兮、款款走来。

景德镇已有千年冶陶史和百年御窑史，以“白如玉，明如镜，薄如纸，声如磬”闻名。天下十大瓷厂之一的宇宙瓷厂内，科技与古韵并存，LED灯镶嵌在勾栏沉木之间，古色古香的陶瓷也有了各种形状，满足瓷匠无不是创新的创意。

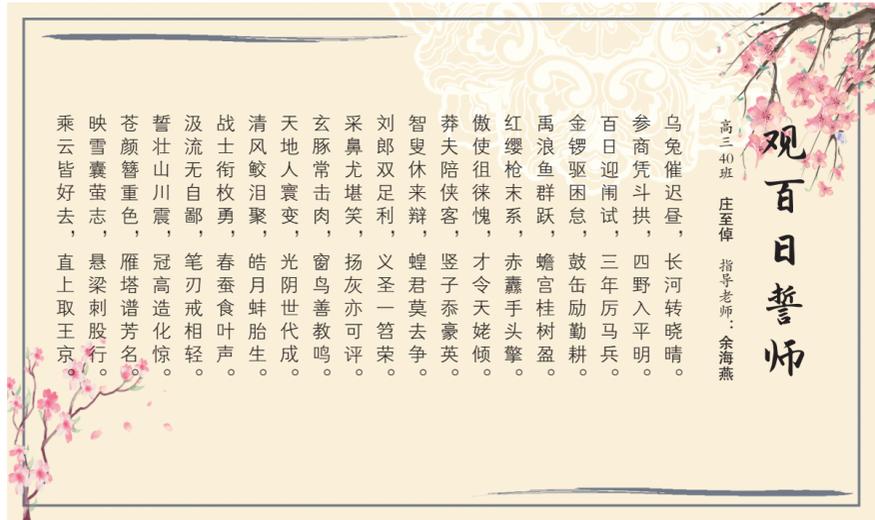
穿过古巷，来到烧瓷地，古韵也在此刻洋溢于天地间，青砖古路旁尽是粉墙黛瓦，江南古院内摆满了瓷坯，如同扶栏脂之女子，水沉为骨玉为肌，这间院子乃是非遗文化传承人李师傅的制瓷所，五十年如一日，过滤、陈腐、拉坯、印花、利坯、晒坯、修坯、沾釉、补水、烧造，周而复始，乐在其中。

试问景德镇好不好?却道:“此心安处是吾乡。”李师傅生为景德镇人，自幼学习制瓷，此时，他也在勤恳地拉坯，脚踩黄泥，每一踏都用力地恰到好处，将泥中的空气成功挤出，而泥土也生出了菊花瓷、莲花瓣，步步生花。看到我们到来，他连忙笑迎顾客，停止工作为我们答疑解惑——瓷器原料是瓷石用水碓后方得原料，过滤以除铁，陈腐以除水，拉坯以除空气……小憩之后，他便开始了修坯，顾名思

义，即用板刀修去不平整的地方，瓷坯在轱辘车上飞速旋转，板刀在他手中宛若游龙，所过之处泥屑飞舞，层层纹路如重莲绽放，逐渐变得圆润，像流水的形状，蕴藏着千年的瑰华和时光的痕迹，当轱辘车停止转动的一瞬，瓷器上的纹络顿时隐匿于时间长河中，消失殆尽……

待修完坯后，已是黄昏时分，他带我们再领略了一番青花瓷盛景，一间小屋内，数十只清晰透明的青花瓷婀娜其间，在灯光下闪着人性的光辉，李师傅单手指向瓷身，时空沉河的回声地在这一刻响起，跨越百年，如刀剑铿锵，似枪炮轰鸣，不断回荡着，许久才沉入深淵中，寂寥无声。“这个瓷花瓶是我家世世代代的传家宝，可惜，于战乱时碎了一块。”李师傅长叹一声，这个瓷花瓶瓶身饱满，如青云绕雾、蓝田生烟，流水形的瓶身丰腴优雅，肤如凝脂，螭首峨眉，而那缺少的一块如同心头肉，正好位于中央位置，似泣极幽血、殇极割心。

泥入淬火，炼作琉璃，一只瓷皿，乃大悲痛大创痕之定慧，从最质朴的泥土变作世间万物，唯需烈火淬炼，如同百年前



观百日誓师

高三40班 庄至俾 指导老师: 余海燕

乘映苍誓汲战清天地玄采刘智莽傲红禹金百日参乌
云雪颜壮流士风地豚鼻郎叟使纓浪翎迎商兔
皆囊簪山无衔蛟人常尤双休徂枪鱼驱闹凭迟
好莹重川自枚泪寰击堪足来侠筷末群困斗昼
去志色震鄙勇聚变肉笑利辩客愧系跃怠试拱

直悬雁冠笔春皓光窗扬义蝗竖才赤檐鼓三野长
上梁塔高刃蚕月阴鸟灰圣君莫令羸挂匡励勒河
取架造戒戒蚕月阴鸟灰圣君莫令羸挂匡励勒河
王股芳化相叶胎代教鸣可答去豪去豪去豪去豪
京行名惊轻声生成成成成成成成成成成成成

每一次阅读，都是深耕自己

好书推荐

人民日报:“脚步丈量不到的地方，文字可以；眼睛看不到的地方，文字可以。”

天初暖，日初长，人间春日好时光。还记得上一次翻开书籍，让你久久无法忘怀的是哪一本书吗?读书可以明智，可以懂礼。书籍的知识积累可以是我们永久保存的财富。以下是本期校报为大家带来的好书推荐。

一、《台北人》
全书没有台北人，满篇皆是思乡情。

内容梗概
本书以1950年代的台北为背景，讲述了从大陆迁台的人物故事。他们在动荡的年代中经历了人生变故，在台北这座城市里寻找新的归属。小说展现了台湾社会在战后重建时期的面貌，也反映了不同阶层人物的精神状态和人生追求。

作者简介
白先勇，1937年出生于广西南宁，是台湾当代著名作家、散文家、评论家、剧作家。白先勇的创作以其细腻的笔触、浓郁的乡愁情怀和对历史的深刻洞察而著称。他的作品不仅在台湾，在海外外都享有盛誉。其代表作有《台北人》、《纽约客》等。

二、《额尔古纳河右岸》
第七届茅盾文学奖获奖作品
内容梗概
本书以一位九十多岁鄂温克族老祖母的视角展开，讲述鄂温克族人在严寒、猛兽、瘟疫的侵袭下求生、抗争、有对命运的殊死抵抗，也有目睹民族日渐衰落的万般无奈。然而，一代又一代的爱恨情仇与生死传奇，展现了鄂温克族顽强的生命力和不屈不挠的民族精神。

作者简介
迟子建，1964年出生于黑龙江漠河，茅盾文学奖获得者。迟子建的文学细腻而富有灵性，能够以文字的形式把自然、命运与生活描绘成一幅美丽的画卷。其代表作有《额尔古纳河右岸》、《伪满洲国》、《群山之巅》等。

三、《白鲸》
美国文学史上的三大史诗之一
内容梗概
本书讲述“神”一般的船长亚哈，纵横海上四十年，有一天，他被一头名为“莫比·迪克”的大白鲸生生咬断左腿。从此以后，亚哈踏上了追击白鲸的疯狂复仇之路。而故事的结局，以持续三天的激烈拼杀，亚哈连船带人与白鲸同归于尽收场。本书探讨“人类如何面对自然”的话题，大量运用象征手法反映现实、升华主题，极具美学价值和社会意义。

作者简介
赫尔曼·梅尔维尔(1819.08.01—1891.09.28)美国作家，诗人。幼年家境殷实，博览群书，少年时期遭遇家庭破产，不得不做工养家。丰富的航海经历为他开阔了视野、积累了大量创作素材。生前未受重视，在20世纪20年代被文学界“重新发现”。英国作家毛姆称，他的《白鲸》可以入选世界十大文学名著，其文学史地位远在马克·吐温等人之上，被誉为美国的“莎士比亚”。

阅读，是一件随时做，随时都会收获知识与灵感的事情；阅读，也是一件无论什么时候开始，都不会嫌晚的事情。此时此刻，请翻开你手中正在阅读的书籍，摘抄下你最受启发的一句话，我们一起充电!

——李银河《我的生命哲学》

心理课堂

两个人哪怕只有一次对某件事情感同身受，他们就有相互理解的可能，哪怕其中一人生活在冰河时代，另一人生活在电气化时代。——[俄]安德烈·塔可夫斯基《雕刻时光》

我不抱怨这样的命运，我是同鲜花、昆虫和繁星分享这命运的。在一个一切像梦幻的世界上，人会后悔长生不老。我不抱怨事物、生物和人心的消亡，因为它们的一部分美就是来自这不幸。使我难过的是，它们是独一无二的。

——[法]尤瑟纳尔《东方奇观》

懊恼的情绪微妙得难以捉摸：不是恨，却比恨更心酸；也不是爱，却比爱更心酸；好像也不是悔，比悔更隐秘和纠缠不清。这懊恼，如同春天乱飞的柳絮，迷迷茫茫，不着边际，你不知道它飞到哪儿去，更不知它要飘到哪儿去。

——向以鲜《宋词讲读片》

同一人，站在光芒中与站在阴影里，站在鲜花前与站在土堆旁，众人目光并不一样。由此可见，众人看人的时候，一半是在看景。

——程译《背景好看》

要一个黄昏，满是风，和正在落下的夕阳。如果麦子刚好熟了，炊烟恰恰升起。那只白鸽掠过水面飞过，栖息在一棵苏苇。而芦苇正好准备了一首曲子。如此，足够我爱这破破烂烂人间。

——余秀华《人间》

太多的结束和开始像一扇门，关了再开，开了再关，我们在所有的剧情里出出进进。人生，总会有不期而遇的温暖，和生生不息的希望，所以，我们还得继续走下去。我只是想问候一声：“你好吗?”

——王小柔《越二越单纯》

人的一生，恰如二十四节气，有冷暖交替，有春种秋收，也有夏种冬藏。偶尔感冷，淡处来闲；有时思贫，静处来闲。如此无论处于何境，皆可潇洒不羁，神采飞扬。

——白落梅《人生怎可安闲》

人生在世，要经历大大小小的痛苦。如果心不大痛苦，许多小痛苦就可以化解。如果心不大快乐，许多小快乐就可以被涵盖。

——李银河《我的生命哲学》

心理课堂

遇到“开学综合征”，该怎么克服?



开学第一个月，同学们还是沉浸在假期的欢乐中，早上起不来，上课听不进去，作业也难静下心来做……学习状态调整不过来，依旧是假期时懒散不自律的样子，让不少的人为之头疼。

01
寒假的时候，想好好放松玩，于是就开启了每天睡到中午，醒来就是玩手机玩游戏的生活。但没想到假期太轻松，开学后完全调整不过来。早上完全起不来，闹钟叫不醒，晚上却睡不着，上课时精神萎靡不振，做作业时还经常打瞌睡。同学在寒假都学了好多，自己不仅被落下了，还调整不过来，跟不上大家的学习节奏，感到很焦虑，不知道如何调整。

02
假期结束，家长和老师都会说，开学了要收心学习。但并不是所有人都能快速收心，调整好状态进入快节奏的学习中。在开学初，很多人都会出现情绪不稳定、紧张、焦虑、睡不好、上课注意力不集中、逃避学习等表现，这种现象也被称为“开学综合征”。

03
误区1、开学了状态自然就能调整好
有的时候，我们的懒散，对学习的懈怠看似是因为假期的影响，但若是仔细观察也许会发现，可能是长期养成的学习习惯、思维观念导致的。所以，想要改变并不是那么容易的事情，认识到这一点后也许不会那么容易挫败。

此时，不妨放下自己的着急，放下了一到所学校就会自然改变的想法，尝试着在平时去培养良好的习惯，给自己多些耐心和时间。

误区2、家长“紧箍咒式收心”
看到孩子懒散的样子，想必不少家长都会发动“紧箍咒”这招。“还不赶紧睡觉，明天要上学啦”、“还有心思玩手机，马上开学了，书看了

吗?作业写好了吗?”、“回来就是玩，上学了老师讲的听懂了吗?功课预习了吗?”……本以为自己是“在鞭策，但往往起了反效果。在孩子听来这些都是念叨催促，更加对学习抵触，心理压力更大，更加难以调节。而若家长一味地说教，只会激化亲子矛盾，激发孩子叛逆心理。

我们的学习状态与心理状态紧密相关。当学习出现状况时，要及时关注情绪状态是否出现了异常。处于焦虑、脆弱状态时，需及时加强和家长的沟通，以取得家长积极的关心、尊重、理解和支持，以缓解内心的脆弱和不安。

误区3、“断崖式收心”
这是不少人会陷入的误区。一些家长会采取“一刀切”的方式，孩子喜欢打的游戏、最爱的篮球、最喜欢的动画片，还没读完的漫画书和小说……一概没收，甚至将其作为学习的障碍都扔掉。而这样做不仅不能让孩子

感到快乐，反而会容易激发亲子矛盾，让孩子敌视家长，更加不愿与家长沟通交流。

第一步 STOP“停”——中断负向思维的扩展
首先，通过呼吸进行放松。慢慢闭上眼睛，尝试将脑中不好的想法用个泡泡裹住，想象将它轻轻放在自己的前面，并温柔的告诉自己“我看到了你，但是请让我先照顾好自己的身体”，把双手放到腹部做一个腹式呼吸，先用力把气吐出去，让肺部清空，再深深吸一口气，屏住三秒，再用力大口吐气。

第二步 WRITE“写”——勇敢表达负面情绪
拿出便签纸或者日记本，将自己的不安、害怕、忧虑、愤怒等负面情绪写下来，并写下此时此刻让你最困扰又无法解决的问题。

第三步 THINK“思”——开启理智积极思考
在大脑中检索，回忆一个自己曾经成功解决问题的经历(包括那个经历)，尽可能回忆多的细节(写下一个生活是何时何地发生的，有哪些见证者，你是做出了哪些努力，通过回忆成功时的自信感受，激活自己的内在力量，告诉自己：我是有能力解决问题的，我一定可以渡过当下的难关。

第四步 CHANGE“换”——换一种思路重新思考
再拿出自己写下的小纸片或日记本来看一看，带着积极的、自信满满的力量，重新思考一下解决问题的方法。新的学期，愿同学们都能有一个更好的开始!

另外，介绍一种心理学上非常经典

高考将近，如何进行心理调适?

减轻，但是如果你越是害怕它，它越会影响你。

4.调适
呼吸训练：当你开始焦虑的时候，深吸一口气，吸足后屏住一两秒再慢慢呼出来，重复几次，就会让自己放松下来，之后，就可以去做其他你需要做的事情了。平时有空的时候，都可以练习，可以帮助自己在焦虑来临时，迅速平静下来。

有氧运动：运动是一种很好的调整情绪和释放压力的方式。建议每周有两次左右的运动会比较好，比如：跑步、打篮球、打羽毛球、打乒乓球、散步等。注意不要太激烈，避免受伤，每次大概半小时到一小时就好。

当临考前夕，复习什么并不是最重要的，但是，要保持复习的习惯，让自己安心。临考前两周，可以指定一个考前计划，不宜做多题目，而是一些回顾总结：比如看看笔记，以往试卷中的错题等等。考前一周，不宜做太难的模拟题，而是做相对简单的题以及与高考难度匹配的题更好，这样更容易让自己安心，让自己更有信心。整理试卷和错题的时候，我努力过了，这样就可以了，我要对自己有信心……

科学地安排生活：避免熬夜，每个人一天的精力是有限的，根据考试时间来调整作息，保证每天有7个小时的睡眠时间。不要吃完饭就投入学习，其实饭后大量的血液是停留在胃部的，而脑部是缺氧的，学习效果不佳，可以听听歌、散散步、聊聊天……

调整好应试的兴奋点，因为考试是在白天进行的，所以要调整自己的作息，让自己在白天保持充沛的体力，考前3-5天，在每天上下午的时候，做与考试水平差不多的模拟卷，并不一定要学什么新知识了。其他时段，背一些其他的知识点就好。

如果焦虑特别严重，就要寻求专业的心理辅导来调节自己的情绪，改善自己的焦虑。

要接受自己的平凡，其实把目标定太高了，就是会产生焦虑，尽自己的力量做到自己可以的就好了。

求胜心不要太强，保持自己的节奏，按部就班地复习就好了。

了解焦虑的特点，焦虑特别像纸老虎，你越害怕它，越焦虑；当你知道它是怎么回事，你不怕它了，反而觉得没事，就走了。

当焦虑来的时候，不要慌，可以继续做你的事情，继续做你自己。然后，焦虑就会慢慢

