



本报讯 付雨报道:网络安全是网络强国的重要内容,是推进国家安全体系和能力现代化的必然要求,是构建新发展格局、推进高质量发展的有力保障。为积极响应 2025 年国家网络安全宣传周号召,确保宣传周活动不流于形式,达到预期效果,宜春中学紧紧围绕“网络安全为人民,网络安全靠人民”这一主题,于 9 月 15 日至 21 日在全校范围内同步开展了丰富多彩的网络安全宣传活动。本次活动旨在共筑校园网络安全防线,让网络安全意识真正融入师生的日常行为,为校园营造安全、健康、有序的网络环境。



本报讯 李泽贤报道:为筑牢校园食品安全防线,凝聚家校监督合力,宜春中学于厚德楼一楼接待厅召开膳食委员会 2025 年秋季工作总结大会。党委副书记、校长曾泉根,副校长高运强,后勤处负责人汤杰华,两食堂店长及膳食委员会家长代表共同参会。全程围绕“讲清明方向、颁奖致谢意、参观促透明”三大核心环节有序推进。

校领导讲话:锚定安全核心,明确工作方向

曾泉根以“校园安全无小事,食品安全是大事”为开篇,强调膳食工作是学校“立德树人”的重要支撑,更是牵动万千家庭的“民生工程”。他充分肯定过去一年家校协同的成效:320 名家长参与的“一日三检”、362 份



本报讯 付雨报道:为庆祝中华人民共和国成立 76 周年,继承红色血脉,激发学生热爱祖国文化、传承民族经典、建设幸福家园的热情,汇聚爱国奋进的强大力量,宜春中学组织开展了以“青春筑梦,共庆华诞”为主题的迎国庆系列活动。



缅怀先烈 致敬英雄

国庆前夕,宜春中学组织党员教师及团员学生代表,前往宜春市烈士陵园,举行了一场庄严肃穆的祭奠英烈活动。期间,他们重温了入党、入团誓词,并聆听了我校杰出校友周鹏烈士的英勇事迹。每一座墓碑,每一段故事,都承载着无尽的牺牲和奉献,激励着青年学子不忘初心,砥砺前行。

升旗致敬 话语传情

9 月 29 日,宜春中学围绕“献礼华诞:以

网安团课领航

为切实强化青年网络安全素养,共同维护网络安全,9 月 16 日晚上,学校团委书记崔汤山组织开展了“国家网络安全宣传周”相关主题团课,面向学校全体团委书记、团支部书记传授网络安全知识,提升网络安全技能。团课结束后,各支部书记返回各自班级,以网络安全教育为核心主题开展精准化传达工作,助力安全意识在各个层级实现全面覆盖。



网安教学深耕

在信息技术课上,老师们更是将网络安全专题教学融入课堂,通过安全技能实操,

指导学生完成强密码设置、文件加密、钓鱼邮件识别等实操训练,提升防护能力,而生动的案例分析研讨和法规知识讲解,则结合高中生典型网络安全案例,组织小组分析风险点与应对策略,深化安全认知,明确网络行为边界,并通过情景模拟演练,设置切合学生需求的各类情景,让学生演练应急演练流程,巩固所学。此外,老师们还鼓励学生们积极参与网络安全实践活动,提高他们的网络安全意识和技能。



网安推文传递

同时,微信公众号、官方网站等新媒体平台也同步推送了网络安全知识学习内容,方便师生们随时随地进行学习,共同营造安全、健康、文明的网络环境。

家校同心护餐桌 协同织密安全网

——宜春中学膳食委员会 2025 年秋季工作总结大会纪实

荣誉证书背后的责任担当,让校园餐桌既有安全保障,更有温度。

同时明确,未来学校将持续把食品安全置于后勤工作首位,以“安全、健康、透明”为核心目标,坚持“62211”组织架构,明确膳食委员会成员职责分工,确保工作有序推进。定期举办家长开放日活动,邀请家长代表参与试餐、评分,共同为食堂改进建言献策,以更严格标准、更透明流程,打造师生放心、家长安心的“放心用餐”民生亮点。

高运强聚焦“监督实效”,详细解读家校协同机制。从每日早 6:30 的后厨检查,到深夜 23:00 的中心仓食材把关;他指出,

每一次监督都是对“食品安全防线”的加固。他特别致谢家长克服时间困难,坚持早中晚三时段参与,并承诺后续将优化监督流程,让家长反馈“快落地”、发现问题“准整改”,形成“检查—反馈—整改—复查”的完整闭环。建立问题“发现—整改—回访”的快速响应机制,确保师生意见件件有落实、事事有回应。

汤杰华从后勤执行层面汇报工作,重点提及食堂“每日一检”制度:对食材新鲜度、加工环境、餐具卫生、设备运行等全方位排查,2025 年已累计下发 19 份整改函,每份均明确时限、要求书面报告,对逾期未改的依规处理,坚决杜绝“整改走过场”。

除了以上措施,我校还通过食育计划培养学生正确的饮食习惯和饮食观念,提高学生的健康素养。利用“赣溯源”、“小微权力监督一点通”、“互联网+明厨亮灶”三个平台监管食堂。他向家长承诺,今后后勤监督将进一步细化日常巡查流程,加强对食材采购、加工流程、卫生环境的全程监管,确保每个环节公开透明。以“钉钉子精神”做好膳食服

务每一件小事,让操作更透明、管理更规范。

颁发荣誉证书:致敬监督力量,凝聚家校共识

校领导为 2024—2025 学年积极参与监督的家长代表逐一颁发荣誉证书,证书上的每一个名字,都是对家长们“早出晚归守检查、深夜值守护源头”的肯定。颁奖后,全体校领导、食堂负责人与获奖家长代表集体合影,镜头定格下家校携手、共护食品安全的温暖画面,进一步凝聚“家校同心、共筑防线”的共识。

参观食堂后厨:直观透明管理,强化信任基础

参会人员在两食堂店长的分别带领下,实地参观第一、第二食堂后厨。从食材储存间的分类摆放,到加工区的清洗切配流程,再到餐具消毒间的设备运行,家长代表们近距离查看关键环节,现场对照“一日三检”检查表,直观感受食堂日常管理细节。参观过程中,店长实时解答家长疑问,进一步消除信息差,让“后厨透明化”从承诺变为可触摸的现实,为后续监督工作筑牢信任基础。

此次大会不仅总结过往成效,更明确未来方向。学校与家长将以此次大会为契机,持续深化协同监督,织密校园食品安全防护网,为学生健康成长保驾护航。

青春的热血与激情。他们的歌声穿越时空,传递着对未来的美好憧憬。

青春献礼 共贺国庆

在献礼国庆的社团活动中,民乐社以悠扬民乐奏响时代强音,用传统乐器传递对盛世中国的礼赞;编织社学子巧手织就锦绣,以精美手作承载对祖国的深切祝福;乐舞社成员舞姿翩跹,用整齐优美的舞蹈凝聚赤子深情;青春音乐社高唱祖国赞歌,用活力旋律抒发对祖国的无限敬意,共同为国庆献礼。

在“山河映初心,薪火永相传”主题的班级文化墙设计比赛中,各班同学精心绘制多彩板报,展现祖国辉煌与未来展望,以巧手创意献礼国庆,校园满溢节日氛围与爱国真情。

主题班会 庆贺华诞

国庆主题班会活动期间,各班级精心组织大家积极讨论、分享红色故事。同学们深情讲述英雄事迹,从革命先烈到时代楷模,一个个故事打动人心;班主任强调节日安全,嘱咐同学们欢乐过节,安全不忘。

在这个双节同至,举国欢庆的日子里,宜春中学的学生们用自己的方式向祖国献礼,用青春的热情与智慧书写着属于他们的华彩篇章。这份热爱与传承永远流淌在他们的血脉中,激励他们不断前行,为祖国的明天创造辉煌业绩!

议论文分论点 高级句式表

一、递进深化类(由浅入深,层层推进)

(一)逻辑关系:

从认知到行动

高级句式模板:

……不仅是……的认

知,更是……的行动。

应用示例(中心

论点:青年当胸怀大

局):胸怀大局,不

仅是心系家国的认知,更

是实干担当的行动。

(二)逻辑关系:

从个体到集体

高级句式模板:

于己,……;于人,

……;于国,……。

应用示例(中心

论点:青年当胸怀大

局):于己,胸怀大局

能明确方向;于集体,

它能汇聚力量;于国,

它则铸就脊梁。

(三)逻辑关系:

从手段到目的

高级句式模板:

以……为舟,渡……

之海;以……为翼,翱

翔……之天。

应用示例(中心

论点:青年当胸怀大

局):以胸怀大局为

舟,渡思想困惑之海;

以躬身实践为翼,翱

翔人生价值之天。

(四)逻辑关系:

从基础到高阶

高级句式模板:

……是根基,让我们

立身;……是灯塔,让

我们行远。

应用示例(中心

论点:如何看待“快

生活”:我们既要追

求效率的“快”,也要

学会滋养心灵的“慢”。

(二)逻辑关系:

界定概念

高级句式模板:

真正的……不是

……,而是……。

应用示例(中心

论点:如何看待“快

生活”:快节奏是时

代发展的助推器,慢

思慢则是个人成长

的压舱石。

(三)逻辑关系:

转化关系

高级句式模板:

……是……的助推

器,……则是……

的压舱石。

应用示例(中心

论点:如何看待“快

生活”:快节奏是时

代发展的助推器,慢

思慢则是个人成长

的压舱石。

(四)逻辑关系:

否定升华

高级句式模板:

……绝非……的退却,

恰是……的进取。

宜春中学

Yi Chun Middle School

2025年10月30日《宜春中学》编辑部 总第190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



宜春中学组织开展全体中层干部集体政治谈话

本报讯 李文婷报道:为落实全面从严治党责任,以高质量党建引领学校教育教学事业发展,9 月 19 日,宜春中学组织开展全体中层干部集体政治谈话。校党委书记何锋主持谈话并讲话。

此次谈话围绕政治忠诚、履职尽责、纪律作风、廉洁自律等核心维度,既是一次常态化“政治体检”,更是推动学校事业提质增效的“再动员”。

何锋指出,教育是国之大计、党之大计,学校作为人才培养的重要阵地,必须始终坚守正确政治方向,全体中层干部作为学校发展的“中坚力量”,要以更高标准、更严格要求扛起责任,在政治建设、履职尽责、纪律作风上作示范、勇争先。



青蓝相继传薪火 桃李芬芳启新程

——宜春中学 2025 年“青蓝工程”“桃李工程”拜师仪式圆满举行

本报讯 黎钰报道:为夯实教师队伍根基,传承育人匠心,营造互学共进的良好氛围,9 月 22 日下午,宜春中学在求真楼学术报告厅举行了 2025 年“青蓝工程”“桃李工程”颁奖暨拜师仪式。学校党委副书记、校长曾泉根,党委副书记徐新华,党委委员、副校长王长根,副校长周会珍、高运强,教师发展处主任陈韬,学工处负责人钟明生出席仪式。仪式由王长根主持。

曾泉根发表讲话,强调两项工程不仅是教师个人业务的延展,更承载着学校百年历史的延续与精神传承,凝结着一代代教育工作者的使命与重担。他对师傅教师提出明确要求:要真正担负起传承使命,倾囊相授、示范引领,以高尚师德树立榜样;深入课堂一线,帮助徒弟明确成长方向,积极搭建锻炼平台,推动其从课堂教学走向教育科研。同时,曾泉根对青年教师寄予厚望,希望大家以“空杯心态”虚心求教,主动学习、把握机遇,勇于接受挑战,不畏困难与失败,积极在教学与实践活动中锤炼能力。他还指出,教师发展处与学工处作为职能管理部门,须加强对工程的组织调度,深入调研师徒实际需求,及时解决问题,搭建更多发展平台,并持续完善考核机制,清晰呈现师徒结对



9 月 15 日至 21 日,宜春中学紧紧围绕“网络安全为人民,网络安全靠人民”这一主题,在全校范围内同步开展了丰富多彩的网络安全宣传活动。

9 月 22 日,宜春中学 2027 届高二年级举办“山河映初心,薪火永相传”班级文化墙展示评比活动。

9 月 24 日,宜春中学组织召开后勤食堂员工培训会。

9 月 24 日晚,宜春中学在求真楼学术报告厅举行高三年级学生干部表彰大会。

9 月 25 日,宜春中学举办以“艺绘山河·礼赞祖国”为主题的美术馆研学实践活动。

9 月 26 日下午,宜春中学组织高一级的劳动委员与团员代表开展健康教育活动。

9 月 29 日下午,宜春中学在厚德楼召开高一

何锋强调,面对教育改革发展新形势,全体中层干部要重点把握“四条线”:一是坚守“政治高线”,深化理论武装,把准政治方向,确保党的教育方针落地见效,切实担负起党和人民赋予的教育政治责任;二是聚焦“工作主线”,以立德树人为根本,强化决策部署执行,围绕“四大高中”目标与“三项改革”要求,勇于创新突破,加快教育教学研究、师资队伍建设和精心推进“一件四案”编写工作;三是严守“规则红线”,恪守教学规范,维护课堂纪律与学术诚信;在职称评定、评优评先等工作中坚持公平公正,严查有偿补课、体罚学生等师德师风行为,树立教师队伍良好形象;四是守住“廉洁底线”,敬畏党纪国法,深入学习《中国共产党纪律处分条例》;总结运用好深入贯彻中央八项规定精神学习教育的宝贵经验,巩固拓展学习教育成果,推动作风建设常态化长效化;注重家庭教育家风建设,在“私底下、无人时、细微处”做到慎独慎微,维护风清气正的校园政治生态。

会上,部分中层干部结合工作实际,围绕政治谈话重点方面及年度综合考核要求,逐一汇报工作进展,深入查摆问题,明确改进举措,切实将政治要求转化为推动学校高质量发展的具体行动。

宜春市消防救援支队代表与宜春中学的学生代表迈着沉稳的步伐,将精心准备的花篮缓缓摆放在烈士纪念碑前,花篮上的绶带鲜红夺目,承载着对英烈的深切敬意。随后,宜春中学副校长周会珍上前,仔细整理花篮绶带,每一个动作都饱含着对英烈的缅怀之情。“让我们向长眠于此的英雄们三鞠躬!”随着主持声响起,全体人员庄重鞠躬,以此表达对革命

理想之光不灭,信念之光不灭。第四项议程——全体党员、团员分别重温入党、入团誓词,誓言声声,响彻陵园,一字一句都饱含着对党的忠诚、对信仰的坚守,激励着每一个人不忘初心、牢记使命,在新时代的征程中为党和人民的事业奋勇拼搏。

此次烈士纪念日主题活动,是一堂生动而深刻的爱国主义教育课。宜春中学将以此次活动为契机,进一步加强爱国主义教育,让红色基因融入

师生的血脉。

过程中的成长轨迹与成果成效。

优秀师徒们携手登台,在掌声中从校领导手中接过沉甸甸的荣誉证书。这高光一刻,定格了师傅的倾囊相授与徒弟的勤勉好学。拜师仪式庄重而温馨。新一届“青蓝工程”“桃李工程”的师徒们分批次上台,相向而立。徒弟们向师傅行拜师礼、鞠躬致敬,敬献鲜花,呈送拜师帖,每一个环节都饱含着尊师重道的深情与潜心求学的诚意。

师徒结对,结下的是情谊,承担的是责任,传承的是薪火。此次仪式不仅是一次表彰与见证,更是一次凝聚力量、展望未来总动员。全体宜春教师将以此为新起点,互勉共进,并肩同行,共同谱写宜春中学教育事业更加辉煌的明天!



年段英才班教师交流会。

10 月 10 日,宜春中学依托“昌黎大讲堂”在弘毅楼二楼阶梯教室开展健康教育讲座。

10 月 10 日至 11 日,宜春中学组织了青年教师业务考试。

10 月 13 日下午,宜春中学高二年级在弘毅楼南二楼召开 2027 届英才班协调会。

10 月 16 日,宜春中学于厚德楼一楼接待厅召开膳食委员会 2025 年秋季工作总结大会。

10 月 19 日,宜春中学 2026 届高三年级、高三 A 年级召开家长会。

10 月 20 日,宜春中学学生发展指导中心联合各年级在求真楼学术报告厅开展了心理委员培训活动。

10 月 20 日,宜春中学开展第二十一届“青春筑梦·共庆华诞”朗诵比赛。

缅怀英烈壮志 弘扬爱国精神

——宜春中学开展 2025 年烈士纪念日主题活动



本报讯 彭梦琪报道:一个有希望的民族不能没有英雄,一个有前途的国家不能没有先锋。在我国第十二个烈士纪念日到来之际,又适逢中国

人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利 80 周年。为缅怀英烈,传承红色基因,9 月 27 日,宜春中学组织党员教师代表、团员学生代表、周鹏班学生,联合宜春市消防救援支队,共同前往宜春市烈士陵园开展“缅怀先烈,致敬英雄”主题祭扫活动,纪念为中国人民解放事业和共和国建设事业英勇献身的烈士们。

宜春市消防救援支队代表与宜春中学的学生代表迈着沉稳的步伐,将精心准备的花篮缓缓摆放在烈士纪念碑前,花篮上的绶带鲜红夺目,承载着对英烈的深切敬意。随后,宜春中学副校长周会珍上前,仔细整理花篮绶带,每一个动作都饱含着对英烈的缅怀之情。“让我们向长眠于此的英雄们三鞠躬!”随着主持声响起,全体人员庄重鞠躬,以此表达对革命

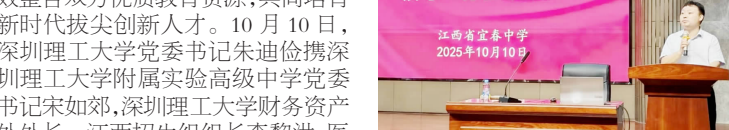
理想之光不灭,信念之光不灭。第四项议程——全体党员、团员分别重温入党、入团誓词,誓言声声,响彻陵园,一字一句都饱含着对党的忠诚、对信仰的坚守,激励着每一个人不忘初心、牢记使命,在新时代的征程中为党和人民的事业奋勇拼搏。

此次烈士纪念日主题活动,是一堂生动而深刻的爱国主义教育课。宜春中学将以此次活动为契机,进一步加强爱国主义教育,让红色基因融入

师生的血脉。

解码研究型大学图景,助力学子规划新未来

——深圳理工大学党委书记朱迪俭莅临我校开展专题讲座



本报讯 王磊报道:为推进优质高中与优质高校的合作共育关系,有效整合双方优质教育资源,共同培育新时代拔尖创新人才。10 月 10 日,深圳理工大学党委书记朱迪俭携深圳理工大学附属实验高级中学党委书记宋如郊、深圳理工大学财务资产处处长、江西招生组组长李黎洪、医疗器械产业技术研究院特聘教授郑峰、教育基金会秘书长刘宽,招生工作组处房嘉懿一行莅临我校,并以《新型研究型大学:缘起与探索》为题举办了专场讲座。宜春中学党委副书记、校长曾泉根,党委委员、副校长王长根出席讲座,部分教师以及高二年级部分学生、高三年级部分家长聆听讲。讲座由王长根主持。

朱迪俭系统梳理了全球高等教育从第一代到第三代的发展脉络,并重点解读了正在全球兴起的第四代大学理念——一种以社会使命为驱动,以实现社会价值最大化为目标的新型办学范式。目前,以欧洲高校为主体的“第四代大学联盟”已正式成立,而深圳理工大学作为该理念在中

国的重要践行者,亦是该联盟中唯一的中国成员高校。学校锚定“第四代大学”的办学方向,积极构建社会使命驱动、科教产深度融合的创新生态。朱迪俭强调,深圳理工大学秉持“研究型、小而精、高水平开放”的办学定位,所有专业均围绕国内领先、国际具备竞争力的前沿交叉方向设置。学校坚持“选一个方向、建一个学院、成一流学科、强一片产业”的发展路径,确保每个交叉学科专业均配备国家级重点实验室、工程技术创新中心、技术平台、孵化器、产业基金等支撑体系。他指出,打通从基础研究到产业转化的全链条,正是深圳理工大学与其他高校的重要区别所在。

喜报

★在宜春市全民国防教育月启动仪式暨全市青少年国防素养展示活动中,宜春中学荣获团体一等奖。

★在第 39 届中国中学生奥林匹克竞赛初赛(江西赛区)中,宜春中学高三(46)班易文凯、周子祥、陈佳恩、李一然荣获一等奖。班主任及指导老师:刘观旗。

★在第 42 届全国中学生物理竞赛复赛(江西赛区)中,我校高二 45 班卢嫫同学荣获一等奖,班主任及指导老师:胡玉峰。

★在 2025 年全国中学生数学奥林匹克竞赛中,我校高三 46 班罗楚轩同学(指导老师:李俊杰,班主任:刘观旗)、高二 45 班陈芳安同学(指导老师:何波,班主任:胡玉峰)荣获江西赛区一等奖,其中罗楚轩同学位列全省第 2 名,成功入选省队,即将代表江西省参加全国决赛。

在这个崇尚数据效率与及时回报的时代,读一首诗,能改变世界吗?研究小说,可以带来经济增长吗?文学到底有什么价值?针对类似的疑问,今天我想和大家一起探讨,感受文学的力量。

今年暑假,一位工地大爷写的一篇高考作文《我的母亲》爆火于网络。他那朴实而又深情的文字让网友们产生了强烈共鸣,有人甚至戏称他为“工地上的余华”。在文中他写道:“坟头上的青草绿了又黄,黄了又青,就像我的念想一样,一年年总也断不了”,手法白描,意境却无穷,因为情感真实自然而带来人们内心深处地震颤。你看,文学不分年龄,不分阶级地位。无论是贫还是富,无论受教育水平是高还是低,只要具备基础的表达能力和阅读能力,就能够通过文字传播情感,也能从文字中汲取力量。文学离我们的生活很近,它就存在于每个人的生命体验当中,它并非高高在上的特权,而是每个人都能进行的对自己生活的真诚表达。我们日常的阅读也是在近距离接触这样的真诚生活。当我们阅读一部文学作品或一篇文章,从人物生命历程,从情感表达,从思想传递当中,我们会汲取一些生命的养分。文学,它起到了这样的作用。

在网络各大社交平台,比如微博,小红书,都有一些词条,如“最难忘的”。当我们通过一个表格列举出文学上那些最令我们难忘的风花雪月,生死离别,山川草木,爱恨悲欢。你会发现,每一个人,由于生活经历,阅读范围各不相同,所填出来的内容是不一样的。于我而言,写风,是柳永《雨霖铃》里“杨柳岸,晓风残月”;写花,是崔护《题城南庄》里“人面不知何处去,桃花依旧笑春风”;

感受文学的力量

高二(42)班 汪联羽 指导老师 徐 竹



写雪,是姚鼐《登泰山记》里“苍山覆雪,明烛天南”;写月,是李清照《一剪梅》里,“雁字回时,月满西楼。”看见爱,想到秦观笔下的牛郎织女:“两情若是久长时,又岂在朝朝暮暮。”;提到恨,想到李煜作为亡国之君,“胭脂泪,相留醉,几时重?自是人生长恨水长东”;想到悲,是陆游晚年重回沈园,不禁回忆起已故前妻唐婉的倩影,“伤心桥下春波绿,曾是惊鸿照影来”;说到欢,是孟郊金榜题名时,“春风得意马蹄疾,一日看尽长安花”……你瞧,当我们看到某个意象,脑海中会浮现曾经阅读过的文字:那些令人喜爱,让人记忆深刻的词句。而且每一个人想到的内容也是不一样的。这是我想说的第二点,文学的价值不在于提供统一的标准化答案,而在于为我们提供了一个无限广阔的精神场域,在这个场域里,每一个个体都能凭借自己独特的生命经验与文本相遇,找到属于自己的共鸣,确认自身存在的独特性与价值。正因对文学的理解各不相同,借助文学,可以塑造出各不相同的个体,汇成多彩的人类。

回到刚开始的问题,在当代时代,文学到底有什么价值?莫言曾在北京大学演讲时提到:“人类不但需要满足吃饭穿衣的需要,还要满足审美的需要,文学就给人一种审美的功能,而且这种审美的功能是渗透到我们的各行各业,人类完全不应该是纯粹物质

的动物,而是物质和审美并存的。”正因人们有精神需求,我们需要文学去充盈自己的内心世界。今年毕业季,华中师范大学汤拥华教授在毕业致辞当中说:“回头想想,老师教给我们的东西是不是很多不太像知识点,是因为他们是为了那些怎么也想不开的人和事准备的,明明能够像别人那样想开,却又情愿自己想不开,明明自己想不开,却又希望别人能够想开。”这段话听起来可能有点绕弯难以理解,但仔细琢磨之后你会发现:“想不开的人”也许就是指生活经历了挫折和苦难的人。在我们的身边,永远都会有经历过或是正在经历苦难的人,正因我们自己也不想不开过,正因我们自己也经历过挫折和苦难,才知道在别人经历这些的时候,多一份理解,多一份温暖。学着去感受文字的美,学会去面对那些想不开的瞬间,学会如何去爱人和被爱。或许这些东西教会不了我们如何生存,没有办法给我们经济支撑,但它却可以教会我们如何成为一个活生生的、有血有肉的人。

知名辩手席瑞在微博发布的随笔里回忆他在川大中文系读书时的一些趣事,他讲到:“人文学院,核心在人”,文学源于人,描写人,服务人,最终发展人。我们个人的生活经验和经历是有限的,而文学通过讲述无数个他人的故事,为我们提供理解复杂情感

的通道以及与自我和解的契机。当我们读到那些文学作品,看见那些文字,可能在某个瞬间,对于自身就产生了积极作用:当一个人遇到挫折,遭遇生命的打击,失去了希望,想要放弃时,翻开海明威《老人与海》,看见圣地亚哥在海上拼搏八十多天,只因“人可以被毁灭,但不能被打败”;又或者翻开罗曼·罗兰《约翰·克里斯朵夫》,读到“世界上只有一种英雄主义,就是认清生活真相之后依然热爱生活”,从中受到激励,感觉还能够咬牙与苦难斗争,还可以勇敢坚持下去;每个人都心有爱。我们渴望实现自己的梦想,但身边的人也许并不支持,不断浇冷水,我们开始质疑自己的能力,质疑自己的目标。这个时候翻开史铁生《病隙碎笔》,读到“视他人之疑目,如盛蛊鬼火,大胆去走你的夜路”,而后对那些质疑的目光不再难以释怀,勇敢追求心中所爱,坚定地做自己想做的事情;成长的道路上总有很多遗憾的事情,我们耿耿于怀,却也没办法挽回,只能被困在虚无缥缈的回忆当中无法自拔。这时,翻开李娟的《我的阿勒泰》,“不要总在过去的回忆里缠绵,不要总是让昨天的阴雨淋湿今天的行装,昨天的太阳,晒不干今天的衣裳”。我们学会放下执念,终于释怀,明白了人应该往未来看。

虽然读一首诗,一本小说或散文集无法得到物质上的回馈,但是,文学以它独特的方式,带给我们前进的力量和生活下去的勇气,又或者仅仅在阅读完毕合上书本的那一瞬间,文学者为我们带来了精神的满足感与灵魂的充盈感。探讨至此,我由衷地希望大家都能从文学当中汲取到一些力量,助力奔赴美好未来。

他们在犯罪,你知道吗?

高二(43)班 彭乐乐 指导老师 徐 竹

有一类人被判刑的杀人犯所吸引,有的甚至嫁给了罪犯,他们痴迷于实施恶意指罪的人们,对超级罪犯们崇拜,并由此获得兴奋感,医学上把这种行为称“邦妮和克莱德症”。斯德哥尔摩综合征,又被称为人质认同综合征,是一种罕见的心理疾病。其主要表现为被害者在面临极端威胁时,会对加害者产生情感认同,并形成融洽的关系。疾病的发病可能与人类的心理自我保护机制,面对死亡威胁时的服从性,强者崇拜意识和被害者的求生心理有关。典型案例如劳荣荣和法子英、克拉克欧洛弗森。(案例省略),我想说的是,暴虐分子的忠实粉丝背后虽然总有一些令人唏嘘的原因,但是这种与杀人凶手维持“危险关系”的行为不应该成为流行,不应该被抹上更多悲情的色彩。毕竟,他们是在侵害别人的性命,他们在犯罪。

这些声音的碎片——恒定的白噪音、灼热的击球声,流淌的广播乐——它们如同三股交织的丝线,编织成我青春的声音地图。我的世界很小,小到只是这条从北四楼到食堂的路;我的烦恼也很具体,是解不出的数学题,是处理不好的人际关系。但正是在这些声音的陪伴下,我学会了像一只谨慎的蜗牛,在属于自己的节奏里慢慢前行。

或许我的青春从未站在舞台中央,它就在那条长长的朝圣路上,藏在每一种平凡的声音里。那些拾光的片段——沙沙的脚步声,清脆的击球声,流淌的广播乐——它们从未远去,依然在记忆的深处滴答答地闪烁着,丰盛的青春,早已在路上的每一个声音里,为我奏响了最美的乐章。



拾光者

高一(37)班 钟博琳

指导老师 孙静雯

四楼到远处的食堂,是一条被无数青春脚步磨得光亮的道路,两旁的花木在四季更迭中默然生长,见证着无数个像我一样的生命匆匆而过。我的青春小心翼翼地藏在这条路上的每一次穿行里,藏在那些被时光碾碎却又闪闪发光的边角料中。

这条不过数百米的路,不知何时成了我的朝圣之路。而这条朝圣之路最恒久的背景音,是一片由千丝万缕声响编织而成的白噪音——那是运动鞋与水泥地面摩擦的沙沙声,是单车链条转动的清脆节奏,是水杯在背包侧袋轻轻晃荡的韵律……这些声音汇聚成一条无形的河流,在每个黄昏时分静静流淌,为这条路上所有的碎片故事铺垫着最真实的底色。

在这片温柔的白噪音之上,一种清晰而灼热的声音破空而出——那是乒乓球与球拍相遇时迸发的“啪、嗒”声。这声音有着独特的质地,清脆如碎玉,急促如骤雨,富有生命力的跳跃在宿舍楼前的空地上。技术娴熟者击球的声音干净利落,带着沉稳的力道;初学者的击球声则略显犹豫,却同样饱含热情。特别是在周五的午后或是大赛前的时光,这片声响更是达到了巅峰。七八个男生围围着那张蓝色的球桌,轮番上阵,他们的喝彩声,懊恼的叹息声,球鞋急停时与地面摩擦的锐响,完美地融入了乒乓球跳跃的节奏中,汇聚成一片极具感染力的声浪。我常常放缓脚步,任由这片声音将我包裹,静静感受那份纯粹的热情,让自己的心绪被它的温度感染。



弥散开的黑旋窝间的灰
滯涩冰河下涌动的生命
浩瀚穹穹间浮动的雾影
唯有坚冰可将你牢牢冻结
唯有奔流可将你身驱勾勒

你静栖于人类的眼眸
对视即是暗流涌动
你潜没于人类的静脉
心跳即是浪潮澎湃

伴随日月流转 指引白昼 承接夜幕
伴随四季流转 供养万物 滋润芳华

生而悲怆 原质忧愁
本是装疯附庸与泪的器皿
打翻后流淌璀璨星河

蝶翼翻飞 雨露飞溅
沐影幻灭 理性破碎
徒留缄默永存 徒留无感性不朽

心理课堂



真正被看到过。

小时候的我们,尚没有社会阅历作为支撑,无法整合情绪和情感,这些被压抑的脆弱碎片,都成为了抑郁滋生的温床。

01 抑郁,源于童年的“被动懂事”

有心理学家表示,童年是人一生不安全感的来源,也是焦虑及抑郁的源头。无法摆脱内心荒芜与乱感的朋友,应该能深切体会到这句话的沉重。一生的不安全感,那是一种如影随形的无形恐惧,好像一直有人在追杀自己,恐惧和焦虑弥漫在空气中,睡觉时都在咬牙,浅睡眠里全是噩梦,且不会随着时间而消散。

为何如此?从精神分析角度来看,童年阶段情绪发展受阻,是抑郁和焦虑的重要根源。面对低认知型、强势型或自恋型父母,孩子往往会不被允许表达自己的真实感受,过早地表现出“自己很懂事”,自动压抑创伤和情感,不断迎合养育者和他人期待,这将导致孩子丧失真实自我,形成假性自体。

孩子的真实情绪被冻结了,久而久之变得麻木,长大后会变成极度空虚的“空心人”。当下社会的急迫感和卷生卷死,使得孩子们在童年时期被父母共生,被动接受父母的“父母”;经历了长期的情感漠视或情感虐待;遭遇过家庭暴力或校园暴力。也许以上诸无,童年生活总体简单平淡,但却从未得到过养育者真诚的拥抱和肯定的颌首,没有

无助,开始厌倦社会、厌倦社交。那些深埋心底的未被父母看到过的创伤,未被疏导过的情绪,可能会在未来的某一天,突然爆发。

02 健康的依恋关系,是人格健康的基石

儿时与母亲之间的亲子关系,也可以称为依恋关系,是人一生的安全感来源。

孩子天生有灵性。如果依恋关系是健康和正向的,爱意是流动且可被孩子感知到的,那么孩子会意识到世界是安全的,自己是被无条件爱着的。

一个充满爱的家庭,是孩子的心灵保护伞,使他内心充满力量,敢于勇敢探索,长大后即便遇到再多困难,他也能自己站起来。可很多人却不是这样:只要人生遭遇到一点小挫折,也会产生极大挫败感。困住他们的,不是肉身没能爬起来,而是心灵被牢牢绊住了,怎么都走不出来。

为什么会这样?

因为“跌倒”的瞬间,他们退回到了习得性无助的幼儿状态——就像小时候一样无助,觉得自己没能能力生活,甚至没勇气活下去,也不相信未来会更好。

这就是童年创伤的影响:已经成年后的身体里,住着一个没有得到过支持的小孩。

03 回到“过去”,但不被“过去”困住

想要治愈内心的创伤,得回到过去。找到那个没有跟随自己的肉身一起长

心理科普

摩西奶奶效应

美国弗吉尼亚州的一个农场里有一个叫安娜·摩西的农妇,她每天的生活就是挤牛奶、干农活,打理农场。这样平淡的生活可能会持续她的一生,然而 75 岁的一天,摩西意外扭伤了脚,不能再下地干活了,于是她拿起了画笔,开始学习绘画。摩西最开始先对明信片进行临摹,后来开始创作对农场生活回忆的作品,她大都以童年乡村景色来创作风俗画,80 岁的时候,摩西奶奶在纽约举办了个人画展,至此轰动全球,从此,摩西便开启了她的崭新人生,她的作品也成为永恒的艺术。

摩西奶奶效应告诉我们:人生没有太晚的开始,去做你愿意做的事。一个人的潜在能力是巨大的,如果不去挖掘,它就会自行沉灭。你最愿意做的事,才是你的天赋所在。

心理学家格拉宁说:“如果每个人都能知道自己干什么,那么生活会变得多么美好!因为每个人的能力都比他自己感觉到的大得多。”我们是有无限发展潜力的人,充分发掘自身潜力,培养创新能力,产生“摩西奶奶效应”,我们的潜能就能得到巨大的发挥。



心理学趣图:注视图形中央的四个黑点 30 秒,然后闭上眼睛仰朝上,眼睛再慢慢睁开看天花板。

助提高社交技能和自信。

06 问题解决治疗

问题解决治疗(PST)是一种结构化的认知行为治疗方法,帮助患者系统应对生活中的具体问题。它教导患者把他们烦恼的难题分解成可处理的小问题,然后逐步头脑风暴想办法,制定计划并付诸实践。整个过程关注当下的实际问题,而不探讨过去。研究显示,PST 可以有效改善抑郁症状,并与其他疗法一样帮助患者走出低谷。

07 非指导性支持疗法

非指导性支持疗法(也称支持性心理治疗)是一种以倾听和共情为主的治疗方法。治疗师不会向患者灌输具体的方法或任务,而是扮演一个理解、支持的角色,鼓励患者表达想法和情绪。治疗师可能会说:“我理解你现在很痛苦,请告诉我更多。”通过耐心倾听和鼓励,帮助患者感觉被接纳,慢慢恢复自信心和希望。

科学研究告诉我们,不同心理治疗方法的总体疗效差别不大,可以把它们比作通往心情改善的不同道路;关键是找到你愿意走的那条。选疗法就像选味道:没有绝对“最好”,只有“最合适”,不必为选错疗法焦虑。不同疗法的共同点是:关注你当前痛苦,并通过交流、练习或思考来帮助你逐渐走出阴霾,只要勇敢迈出第一步,改善就会发生。寻求帮助是强者的表现,坚持治疗就像种下一颗希望的种子,不同的道路可以走向同一个目的地,抑郁的迷雾终会散去。愿每位正在挣扎的人,都能了解这些方法后勇敢迈出步伐,迎接更光明的未来。

七种治疗抑郁的心理疗法



抑郁症是常见的心理困扰,面对琳琅满目的治疗方法,很多人会感到迷茫:究竟哪一种疗法最好?下面我们依次介绍七种心理疗法的特点,适用人群和疗效要点。

01 认知行为疗法(CBT)

认知行为疗法(CBT)融合了认知疗法和行为疗法的原理。它认为抑郁源于对自我、环境或未来的不合理信念和扭曲想法,需要识别并纠正这些负面思维模式。同时改变相关的回避行为。大量研究证明,CBT 对轻度抑郁非常有效,其疗效与其他主流疗法相当。

04 心理动力学疗法

心理动力学疗法源自弗洛伊德的精神分析理论,强调过去经历对当前情绪的影响。它关注被压抑的内心冲突、与罪恶感或羞耻感相关的内心冲突,以及早年成长过程中形成的心理缺失等。在治疗过程中,患者和治疗师会探讨童年经历、亲子关系、与重要他人的情感纠葛,试图从根源上修复潜在的心理创伤或不良模式。

05 社会技能训练

社会技能训练(SST)是一种行为疗法,旨在改善患者的人际交往能力。它适合那些因交往困难而加剧抑郁的人群,比如社交障碍、自尊低下患者。治疗中,治疗师会与患者一起讨论各种社交场景,通过角色扮演练习交流技能,像如何打招呼、倾听、保持目光接触等。研究表明,无论何种社交困难,SST 都能帮

同学你好,很敬佩你在如此艰难环境中,还能保持对父母的理解,对学业的渴望和对美好生活的向往。就从这一点就能看出,你的骨子裡有一种东西,是打不倒,熄不灭的,那就是求生的意志,强烈的求生意志。而疲惫无力也只是阶段性的,是因为你还未能把身体调整好,导致您心理能量也不足。你要相信,身体和心理是一个整体,如果身体虚弱,心理能量本来就不足的我们,更会心理能量告罄。心理能量告罄的信号就是,心有余而力不足。具体表现为,你想做的事有很多,但就是提不起精神来,你想学习,但学不进去,你想把好好的生活,但又不知道方向和发力点在哪儿,最后只好躺平,但因为心中有想做的事,躺又躺不平,翻来覆去,很纠结。

身体的能量决定了你的体力,心理的能量决定了你的心力。而人做任何决策、执行任何想法,不管大小,都取决于你的体力和心力两个方面,缺一不可。所以,比较认同你现在休学的做法,调整身体一段时问,才可能有体力有力再次出发。

首先,建议通过求医来调理身体。身体调理好了,心理调节才会事半功倍。

在心理调节方面,利用心理疏导这个通道,把心理的难过说出来,心理的难受劲儿才能有所缓解,心理的堵点才可能慢慢疏通。再次表达对你在逆境中依然保持向善底色的敬佩,真的很少有人能够做到不埋怨、不迁怒,但即使这样,也不能过于向内归因,过度的自我反思也会加剧抑郁的情况。不是有那么一句话吗,真正抑郁的人,都是本性善良的人,他们不选择对外攻击,而选择难为自己。你对自己的要求是很高的。好像你内化了父母对你的要求,总是过于苛责自己。有的人到了六十岁都做不到知行合一,又何必苛责自己一定要做到呢?只要是人,就会有想偷懒的时候,就会有无力,无助的时候,就会有想躺平摆烂的时候,我们要允许自己有脆弱,无力,疲劳,害怕,迷茫的时候。因为我们不是机器人,我们会有情绪起伏,会有身体疲累,也会有不断被生活打倒,又能重新站起来韧性、力量。

所以,希望你能从难为自己中走出来,带着对自己的理解和接纳,对自己暂时虚弱的身体和心理的理解和接纳,对自己父母的理解和接纳,彼此扶持,共渡难关,选择一种适合自己的、性价比最高的疗愈之路。