

春风送暖学雷锋 爱心义卖润校园

——宜春中学举办第十二届学雷锋校园义卖活动

本报讯 丁佳格报道:三月春风拂面,善意满溢校园。为弘扬雷锋精神,厚植青年责任担当,让奉献与爱心成为校园文明的鲜明底色,3月27日下午,江西省宜春中学第十二届“学雷锋校园义卖”活动在求真楼前广场温情启幕。本次活动面向全校师生开放,同学们踊跃参与,以物品义卖、才艺展示、创意服务等多种形式汇聚爱心,用青春行动传递温暖,以实际行动诠释新时代雷锋精神内涵。

当天下午,活动现场人流不息,氛围热烈。整齐排布的摊位各具特色,精心布置的场景与创意十足的布置,让整个广场洋溢着青春与公益的气息。各班围绕“学雷锋、献爱

心”主题精心设计宣传内容,清晰呈现义卖物品与公益初衷,构思精巧、暖意充盈地展示,成为春日校园里一抹清新而动人的景致。

义卖摊位上,物品丰富多样、整洁实用。同学们主动捐出闲置书籍、文具、益智玩具等有再利用价值的物品,在循环利用中传递价值,在分享交换中奉献爱心。除了实物义卖,不少班级还带来才艺表演、现场手作、创意服务等特色环节,用多元形式为公益助力。部分班级推出自制食品,严格遵守卫生安全规范,在确保安全的前提下,为现场增添了烟火气与趣味性,让爱心传递更有温度。

活动全程文明有序,师生参与热情高涨。老师们驻足挑选、主动支持,同学们热情



推介,积极奉献,一声声真诚的推介,一次次暖心的选购,汇聚成绵延不断的爱心暖流。大家在轻松愉悦的氛围里感受奉献的快乐,在亲身参与中理解公益的意义,让雷锋精神不再是抽象的口号,而是看得见、摸得着的实际行动。

本次义卖所筹全部善款将统一归集、规范管理,专款用于为宜春市福利院、敬老院

购置生活物资与学习用品,为孤寡老人和困境儿童送去切实关怀与温暖。学校以严谨透明的流程确保每一笔善款去向清晰、用途公开,让每一份善意都能精准抵达、发挥实效,以公开透明守护爱心初心,以规范有序彰显校园担当。

这场温暖而有力量的义卖活动,不仅为社会公益事业注入了来自校园的微光,更让雷锋精神在实践中扎根、在行动中升华,成为一堂生动的德育实践课。活动以沉浸式体验引导师生理解奉献、学会担当,在传递温暖的同时,也展现了宜春中学学子向上向善、友爱互助的精神风貌。

雷锋精神,不在一朝一夕,而在久久为功。宜春中学将继续以多样化的实践活动为载体,把学雷锋融入日常、化作经常,让奉献成为习惯,让善意蔚然成风,让责任与温暖成为校园最动人的风景,激励一代代学子以青春之名,赴时代之约,让雷锋精神在新时代绽放新的光芒。

社彩缤纷赴热爱 青春逐梦正当时

——宜春中学开展 2026 年社团纳新活动

本报讯 丁佳格报道:为丰富校园文化生活,培养学生兴趣特长,深入践行五育融合的教育理念,为学生搭建全面发展的多元平台,3月12日下午,宜春中学2026年学生社团纳新活动在中心广场(博学楼前)开展。全校25个特色社团集结亮相,以兴趣为纽带,以成长为目标,迎接2026届高一学子奔赴这场青春之约。现场气氛热烈、人头攒动,学子们怀揣热爱与期待,积极探索心仪社团,为校园社团发展注入了全新的青春活力。



此次参与纳新的25个社团覆盖体育竞技、艺术审美、文化传承、科创实践、志愿服务、公益践行等多个领域,各具特色、亮点纷呈,全方位满足了高一学子的个性化兴趣需求,让不同特长、不同爱好的学子都能找到属于自己的成长天地。活动现场,各社团各展所长,通过特色展示、现场体验、互动答疑等多种形式,充分展现社团风采,吸引了大批学子驻足咨询、踊跃报名。

艺韵悠扬展风采,声舞相融绽芳华。鼓圈社新颖别致,中国鼓社奏响铿锵,激昂的节奏瞬间点燃现场气氛;合唱团、青春音乐社现场演绎经典,婉转动听吸引大批音乐爱好者驻足;乐舞社、街舞社带来活力舞蹈秀,动感舞姿成为现场亮眼风景,让舞蹈爱好者跃跃欲试。

笔墨生香传经典,艺术创作绘芳华。沙画社、指尖流沙勾勒唯美画卷;彩铅社、黑白装饰画社展出优秀作品,色彩与线条的巧妙结合引发绘画爱好者咨询;书法社、墨香社传递中华书法底蕴;剪纸社、红纸翻飞间的精巧作品,让学子领略传统工艺之美。

文化传承润心灵,思维拓展启智慧。民乐社奏响丝竹之音,传统乐器的经典旋律让人沉浸;汉服社身着华服讲解形制与礼仪,



社团是校园文化的鲜活载体,是学子成长的第二课堂。此次社团纳新活动,不仅为宜春中学各社团注入了新鲜血液,更让高一学子们解锁了兴趣成长的新路径。在宜春中学的校园里,每一份热爱都将被珍视,每一个梦想都将被浇灌。愿新加入社团的同学们,能在自己热爱的领域里深耕不辍、绽放光彩,以兴趣为动力,以实践为根基,在社团的广阔天地中突破自我,收获成长!

服务,充分展现了宜中师生向上向善、乐于奉献的精神风貌。雷锋精神,薪火相传;志愿同行,不负韶华。接下来,学校将以三月学雷锋月为契机,精心开展“弘扬雷锋精神,勇担时代使命”主题系列活动,引导全体师生深刻把握雷锋精神的时代内涵,自觉践行社会主义核心价值观,让雷锋精神在新时代绽放新光彩,为文明校园建设与社会服务发展注入源源不断的青春动能!

2026 高考高考作文热点素材一「张雪机车」

一、核心新闻事件

2026年3月,张雪机车在WSBK世界超级摩托车锦标赛葡萄牙站连夺两冠,以3.87秒的绝对优势打破欧美日品牌数十年的垄断,让五星红旗首次在世界顶级摩托车赛事最高领奖台升起,实现中国机车在国际顶级赛事的历史性突破。该品牌以创始人张雪命名,2024年于重庆创立,仅用两年时间便站上世界之巅,成为中国制造业逆袭的经典范本。

二、人物事迹

张雪1987年生于湖南怀化偏远山村,初中毕业便成为修车学徒,深耕机车领域24年,以草根之身书写中国货传奇,其核心人物特点可概括为六大方面:

草根逆袭:无名校背景,从山村修车学徒起步,26岁怀揣2万元闯荡重庆,最终成为世界冠军车队缔造者;执着追梦:14岁辍学修车,19岁冒雨骑行120公里追记者求发声机会,数十年以热爱为驱动力深耕机车领域;

自主创新:死磕核心技术,自主研发最高转速16000转的三缸发动机,攻克X-E-CU2.0控制单元等关键技术,实现赛车核心技术全链条国产化;

坚韧不服:两次创业,因坚持自主研发与股东分歧身出户外从零再来,研发中无数次推翻图纸、调试零件仍不放弃;

家国情怀:夺冠赛车印上家乡“麻阳古法红糖”,以冠军流量助农反哺故土,让中国制造在国际赛场争光;

坚守底线:为骑行安全立下“驾龄不满一年禁止购买高性能摩托车”的规则,即便被投诉至监管部门、面临罚款也绝不妥协;

三、考场素材运用示范从湘西山村的修车学徒到世界冠军车队缔造者,张雪以热爱为引擎,以创新为车轮,书写了中国制造的逆袭传奇。他死磕核心技术,攻克发动机难关,在国际赛场打破长期垄断;他心不离乡土,把家乡红糖印上冠军赛车,以实力反哺故土。没有天生的光

宜春中学

Yi Chun Middle School

2026年4月10日《宜春中学》编辑部 总第194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



宜春中学召开 2025-2026 学年下学期全校教工大会

本报讯 李诗怡报道:春潮涌动启新篇,奋楫扬帆正当时。为统筹部署新学期各项工作,明确发展方向与工作要求,3月1日下午,宜春中学在求真楼学术报告厅召开2025-2026学年下学期全校教工大会。校党委书记何锋,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、周会珍、高运强出席大会,全体教工参加。会议由曾泉根主持。

何锋首先向全体教职工致以新春的亲切问候和美好祝福,并紧密结合当前教育改革背景下双轮政策落地、人工智能重塑教育生态、新高考纵深推进的新形势、新任务,对全体教工提出新的期望。

何锋强调,新学期当有新作为,以实干答答卷;新气象必有新担当,让群众真点赞。全体教职工一要担当“一岗多责”,在“融”字上做文章,扛起“为党育人”的使命。既要当好“经师”,又要当好“人师”;既要种好学科个人承包地,又要守好学校整体责任田。既要提升业务能力,又要抓好理论学习。二要发展“一专多能”,在“深”字上求突破,锤炼“与时俱进”的本领。既要精通本专业,又要通晓多领域。既要擅长课堂教学,又要兼顾多元工作。既要深耕三尺讲台,又要走出方寸天地。三要学会“一心多用”,在“效”字上见真章,提升“统筹兼顾”的质效。既要心系学生成长,又要关注学校发展;既要抓好常规落实,又要兼顾重点突破;既要兼顾工作推进,又要关爱自身成长。四要坚守“一正多严”,在“德”字上守底线,涵养“风清气正”的师风。既要坚守一身正气,又要严守多项底线;既要做到严于律己,又要严于律己促人;既要严肃教学纪律,又要严谨治学育人。

曾泉根主持会议时强调,新学期教育教学安排面临多重考验,希望全体教工牢固树立正确的政绩观和教育观,坚持立德树人,五育并举,全面践行“健康第一”的工作理念,凝心聚力,协同配合,以身作则、率先垂范,主动作为,狠抓落实,共同推动学校高质量跨越式发展。

会上,徐新华组织大家深入学习习近平关于树立和践行正确政绩观的重要论述和教育部《关于全面推进健康学校建设的指导意见》等重要精神,从以正确政绩观引领工作、以温暖服务营造校园氛围、以规范高效提升资源保障能力、以必胜信念打好高考攻坚战等方面布置具体工作。王长根就教辅材料“八严禁”、“一件四案”编写、学习资源高效运用、落实“健康第一”理念、课务安排等工作进行了重点布置。周会珍就升旗仪式、学生收心立规、班级文化建设、校园环境卫生整治等德育工作提出了要求。高运强就开源节流、文印管理、校园安全、项目建设等作了具体说明。



宜春中学隆重举行 2026 年春季开学典礼

本报讯 孙静雯报道:策马扬鞭新征程,识途共融谱新篇。3月11日上午,宜春中学2026年春季开学典礼仪式在中心广场隆重举行。校党委书记何锋,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、周会珍、高运强出席活动。典礼由王长根主持。

开学典礼上,曾泉根校长从国际局势切入,以伊朗战争之惨,映照盛世安守之责。他以此为契机,送给大家三句话:一曰“自强不息”——把每一件小事做好,就是最好的奔跑;二曰“博学慎思”——在AI时代做清醒的“识途者”;三曰“立己达人”——走出小我,融入大我。新学期,愿每一位宜春人春风得意马蹄疾,共赴万里征程!

教师代表刘观旗和学生代表裘紫瑶先后发言。刘观旗发出“冲刺号角”,勉励高三学子为剑冲刺90天,高高二深耕细作,高一夯实基础,求学路上每一步都算数,全体教师将全程相伴,助学子蜕变绽放!

裘紫瑶号召“以实干赴前程,以坚持抵未来”,倡导健康作息、专注课堂、稳住心态,善用错题筑牢根基,勉励大家从今天起做追光者,用实干与坚持拼出属于自己的精彩!

周会珍宣读表彰名单,勉励大家见贤思齐,携手共进,续写新篇。朱耀明、刘同见证。在热烈的掌声中,校领导依次为“最美中学生”“三好学生标兵”“优秀班主任”颁发荣誉证书并合影留念。这份沉甸甸的荣誉,既是对昨日耕耘的加冕,更是吹响全体师生明日奋进的嘹亮号角。

征程万里,春光为序;奋楫扬帆,正当其时。开学典礼虽已落幕,奋斗之志自此启航。宜中学子将以此为新起点,在无限海海中乘风破浪,以青春之笔共同绘就学校发展的崭新篇章。前路浩荡,万事可期;师生同心,其利断金。且看宜春中学,在新的征途上光芒万丈,再续华章!



宜春中学召开 2025 年度党支部书记抓基层党建述职评议会



本报讯 汪珺、李文婷报道:3月5日,宜春中学召开2025年度党支部书记抓基层党建述职评议会,学校党委书记何锋出席会议并作点评讲话,党委副书记、校长曾泉根主持会议。

会上,行政、第一、第二、第三党支部书记依次作现场述职,老干党支部书记作书面述职,各位书记围绕年度抓党建履职情况,客观晾晒工作成效,直面问题不足,明确整改思路。会议严格按照要求开展民主测评,确保评议工作公平公正、客观全面。

何锋结合现场述职和日常掌握情况,对各党支部书记述职逐一进行点评。他充分肯定了各支部在党建工作中的扎实举措与积极成效,客观指出了存在的薄弱环节和问题,并对下一步加强和改进党建工作提出了明确要求,作出了具体部署。

何锋指出,2026年是中国共产党成立105周年,是“十五五”规划开局之年,也是进一步贯彻全国教育大会精神,落实教育强国建设规划纲要的关键之年。做好今年党建工作意义重大,必须始终坚持以党的建设统领学校事业改革发展全局,以高质量党建引领保障学校高质量发展。

何锋强调,要强化政治建设,把学习贯彻党的二十届四中全会精神作为重要政治任务,落实“第一议题”制度,推进“大思政课”与“四全育人”深度融合,筑牢校园意识形态安全防线;要夯实组织基础,以“四强”党支部创建为目标,规范落实组织生活制度,深化“双带头人”培育,提升支部书记履职能力,让基层党组织成为坚强战斗堡垒;要树立正确政绩观,以“为党育人、为国育才”为根本追求,杜绝形式主义、官僚主义,把惠师生、打基础、利长远的工作落到实处;要从严管党治党,压实全面从严治党主体责任,强化师德师风建设,执行师德问题“一票否决”制,深化作风建设,营造崇廉尚洁的校园生态;要聚焦中心大局,紧扣“四大高中”建设目标,推动党建与教育教学关键环节深度融合,做实“一支部一项目”“一党员一清单”,拓展校家社协同育人模式,推动“有我”党建品牌内涵式发展。

会议学习了党的二十届四中全会会议精神,习近平总书记关于树立和践行正确政绩观的重要论述和中央八项规定精神典型案例,在家校班子成员、各党支部书记及部分党员同志共计30余人参会。

宜春中学召开“归来如故·同心致远”校友返校座谈会

本报讯 吴芳报道:新春启新程,聚力话发展。2月21日下午,宜春中学首届校友返校日温情启幕,以“归来如故·同心致远”为主题的校友座谈会在厚德楼三楼会议室召开。学校党委书记何锋,党委副书记、校长曾泉根,党委副书记徐新华,党委委员、副校长周会珍、党政办(校友办)主任曾平、宜春中学教育发展基金会理事长王林、秘书长卢淳文与优秀校友代表欢聚一堂,共话往昔情谊,共绘发展蓝图。曾泉根主持座谈会。

座谈会在温馨而热烈的氛围中拉开帷幕。何锋代表学校向远道归来的校友们致以最热烈的欢迎和最诚挚的问候,并介绍了学校近年来在教育教学改革、基础设施建设、拔尖人才培养等方面取得的突出成绩。他表示,校友是母校最宝贵的财富与最坚定的支持者,期盼大家常回家看看,为母校发展建言献策、汇聚力量。

王林介绍了宜春中学教育发展基金会的运营现状与未来规划。他指出,基金会将持续聚焦学校教育事业高质量发展,希望凝聚更多校友力量与社会资源,为学校的人才培养、学科建设、师资发展注入源源不断的动力。在自由发言环节,校友们依次分享心声,或追忆青春岁月,或畅谈职业发展,成为母校建章献策。现场掌声不断,暖意流淌,充分展现了宜中校友心系母校的赤子情怀。

校友们结合专业背景与职业经历,聚焦生涯规划、学科交叉、心理健康等议题,为母校发展提出务实建议。多位校友围绕校友联络、资源共享、基金会发展等建言献策。

认真聆听校友发言后,曾泉根作深情总结。他表示,校友返校日的初衷,是把校友凝聚在一起,让“宜春中学”四个字在百年辉煌后更显温情与力量。他回应了校友们关于心理健康教育的建议,介绍了学校已成立心理教育指导中心,每学期进行心理健康摸排,并建立家校联动机制。他表示,学校将认真梳理校友们的建议,转化为推动学校发展的动力。

座谈会接近尾声,何锋为校友们赠送精心定制的母校纪念品。一件饱含心意的小礼物,成为校友与母校之间情感联结的永恒纽带。随后,全体校领导与校友代表合影留念,快门按下的瞬间,将这份相聚的温暖、同窗的情谊,对母校的眷恋永久定格。

喜报 ★宜春中学张建程老师在第十九届全省中学物理青年教师教学大赛中,荣获高中组壹等奖。指导教师:罗金平,陈小春,廖馨。

《咬文嚼字》编辑部发布“2025年十大流行语”(二)

一、谷子

英文单词 goods 的音译,本义为商品,流行语中特指动漫、游戏等二次元文化的衍生产品,如海报、卡片、挂件、人物立牌、玩偶、徽章等。“谷子”原本只是在二次元亚文化圈层中流行,近年逐渐走向大众市场,受到越来越多年轻人的追捧。“谷子”的圈圈与火爆,使其设计、制造、销售、物流、展会乃至收藏等环节展现出前所未有的活力,催生被称为“谷子经济”的产业形态。上海、深圳等城市的商业地标,涌现出许多展示、销售“谷子”的场所,吸引全国各地的年轻人前去打卡消费。然而,一派繁荣的“谷子经济”可能存在泡沫化风险,其中隐藏着冲动性消费,需要警惕。



二、预制××

预制,义为“预先制作”。2025年该词广为流行,与西贝餐厅引发的一系列有关预制

在「卷」与「痛」之间,我们能成为那束光吗?

读梁鸿《要有光》的思考

2026届高三教师 李诗怡

在正式开始分享之前,我想先做一个说明。这本书梁鸿在写作时,很大程度上是从一个家长的角度出发的,她关注的是父母与孩子之间的关系。但我还没有成家,没有为人父母的经验,所以今天我想分享的,主要是从一个青年教师的视角来读这本书的感受。我没有办法去谈“作为父母我应该怎么做”,我能谈的,是一个站在讲台上、每天面对几十个学生的年轻人,在读完这本书之后,对自己工作的重新审视。我想,这种“有限性”本身,或许也值得说一说——因为我的很多困惑,恰恰来自这种身份的夹缝:我离学生不远,但离“教育者”这个近身份,似乎也还没有那么近。

一、当“好学生”崩溃时书中让我印象最深的,是梁鸿对那些“优等生”困境的观察。她指出,很多陷入情绪困扰的孩子,恰恰是传统意义上成绩优异的学生。“当‘成绩好’成为孩子唯一的价值支撑时,一旦这根柱子动摇,整个人的价值体系就会崩塌。

这让我想起自己班上

沐浴着瑰丽童话长大的孩子,没有人不崇拜主人公的冒险:想要结识一头会说话的神兽(《纳尼亚传奇》),想要在11岁的生日收到猫头鹰传信(《哈利·波特》),生在树林里玩耍时突然掉进一片仙境(《爱丽丝梦游仙境》)……我们无数次数盼类似的经历,又无数次数实现破晓。为什么我们不是童话故事的主角?是因为我们的世界真的没有魔法吗?转念一想,原因其实不在于世界,而在于自身。试想,你真的进入了书本里的世界,与主角的人生轨迹重合。去除了金钥匙,面对危险与未知,那时的你,还会义无反顾地勇敢向前吗?你成为了霍格沃兹中的一名学生,误入了一间密室,密室里拴着三头猎犬,此时,大部分人的选择是慌忙逃跑并再也不涉足,而哈利一行,选择了对抗——这就是哈利·波特是哈利·波特,而不是一名“霍格沃兹的,有神奇经历的学生”的原因。换言之,是你自己选择了平庸,而不是平庸选择了你。

纵观童话故事,你会发现,其中的人物都有一个无法忽视的共同点——勇敢。是勇敢让他们在未知面前大步前进,是勇敢让他们



菜的公共话题密切相关。根据官方定义,预制菜是以一种或多种食用农产品及其制品为原料,经工业化预加工制成的预包装食品,符合产品标签标明的贮存、运输及销售条件,加热或熟制后方可食用。西贝预制菜风波,使得食品安全、营养流失等问题广受关注,也使得“预制”一词超越了食品领域,成为一个强大的隐喻。人们开始用“预制”来比喻那些被标准化、流程化、去个性化生产打造出来的人和事物。比如:预制人,指被现代社会的教育系统和职业系统,像生产料理包一样批量预制出来的人;预制内容,指在流量逻辑下,按照爆款公式批量生产出来的短视频、网文、综艺等文化产品;等等。

三、网友感

指的是个人在社交媒体或日常生活中展现出的真实、生动的特质,它能给人一种“鲜活如生”的直观感受。在智能时代已然来

类似的学生——年级前列、从不违纪、作业工整,但我很少在他们脸上看到属于少年的笑容。作为老师,往往把“成绩好”当作一个学生的全部,却忽略了这种单一评价体系正在绑架孩子的心灵。梁鸿在书中说:“大人什么都在孩子的前面,吃喝拉撒安排好,补习班安排好,只要你好好学习,根本没有给孩子形成自驱力的可能。在这个意义上,我们没有给他提供爱、温暖、快乐、传递的全是焦虑,全是‘你一定要成功’。”

这段话让我开始反思:我那些“为你好”的督促,可能只是在传递焦虑,而不是真正的帮助。

二、我们自己也回答不了的问题

书中另一个让我深思的问题,是孩子对生命意义的追问。梁鸿提到,许多父母的认知还停留在“吃饱穿暖、有好工作”的阶段,而孩子已经开始思考“我为什么活着”的问题。当两代人的精神世界不在一个维度时,沟通的断裂几乎是必然的。作为青年教师,我比那些从事了几十年的老教师更接近学生的年龄,但我发现自己同样无法回答这些问题。我自己的人生都还没有想明白,我怎么教学生“怎样过有意义的人生”?

梁鸿在访谈中说过一句话:“我们自己都是脆弱,想好却难立刻做好的人,为何要求孩子完美的,有钢铁意志的人?”这句话让我认真反思:我自己都做不到的事情,我凭什么要求学生做到?

三、“被”压垮的孩子

《要有光》中最让人痛心的,是那些被父

当一次童话里的主角

高二(42)班 吴冰清 指导老师 徐竹

们在危险面前全力以赴,是勇敢让他们不断续写着属于自己的故事。而这种面对一切的勇气,恰恰是我们所缺失的。

在生活中,或许我们没法真正经历一场同等的奇幻冒险,但勇气可以让我们成为自己生活中的主角。勇气带来机遇,勇气带来跨越。在社会生活中,鼓起勇气毛遂自荐,搭建一个展示自己的平台,能赢取更多的目光为自己的个体发展获得更多机会;面对“分岔路口”般重要的选择时,鼓起勇气“赌一把”,坚定走自己选择的路,可以改变一个人的生活轨迹;面对挫折和困难,鼓起勇气正视它、挑战它,打败它,你的人生便翻过了又一座大山。

同时,一般童话主角都会附带“主角光环”,即拥有一些个人特质。除了超越常人的勇气外还可能是一些物质硬条件,拿哈利·波特来说,他拥有一个通往纳尼亚世界的魔法

临的背景下,社交媒体上充斥着经过精心修饰的图片、程式化的文案,这些内容经由算法筛选和推广,营造了一种经过“包装”的、“完美人生”的假象。当人工智能模拟的人类言行越来越逼真,那些人类与生俱来的、不完美的真实与鲜活反而越来越珍贵。现在,越来越多的呼唤“活人感”,其心理原因是对回归真实、自然的生活状态的集体渴望,人们希望勇敢地流露真实情感,坦然地展示不完美的自我。毕竟,世上本来就没有完美的人生,每个人都有弱点,都会犯错,生活难免不如意。“活人感”的流行,折射出智能时代人们对于质朴的人情味和温暖的烟火气的深切向往。



四、××基础,××不基础

某穿搭博主在社交平台上发布了一条题为《基础款显贵公式》的视频,其中提出:想要提升穿搭整体时尚感,应避免全身都穿基础款,比如遵循“上身基础,下身就不基

母以爱之名伤害的孩子。

梁鸿写到,一些家长在伤害孩子之后,会用“我是爱你的”来为自己开脱,把孩子接受这种扭曲的“爱”。这种表演式的付出,比直接的伤害更让人窒息,因为它让孩子连痛苦的权利都没有。

读到这里,我忍不住想:我有没有做过类似的事?

我苦口婆心地劝学生“要好好学”“不要辜负父母的期望”,我们觉得自己是出于善意,但当学生已经明显表现出焦虑、抑郁的迹象,我还在强调“高考的重要性”,这和逼孩子说“我知道你为我好”有什么区别?

梁鸿在书中发问:“我们是否在日常的话语、表情与行为中,制造了看不见的创伤?在文化与观念的深层,我又有多少习焉不察的惯性,正在背离对孩子的关心?”

那些“习焉不察的惯性”,可能就是我一进教室就问“这次月考谁进步了”,可能就是我对学生说“别想那么多,专心学习就好了”,可能就是我在看到学生情绪低落时选择视而不见。

四、我能做什么?

读完这本书,最大的感受不是获得了什么答案,而是意识到自己需要学会一种谦卑。梁鸿提出“一米之内的努力”——每个人从自己身边做起,从自己能够触及的范围做起。这听起来很小,但对于一个刚站上讲台上的青年教师来说,这可能就是我能做的全部。

我能做的,不过是几件小事:少说“你应该”,多问“你还好吗”;承认自己不知道,比假装知道更重要;看见分数背后的人,而不是把一个学生简化为一个排名。

衣柜,一个有兔子洞的后花园,一个魔法伤疤。而在现实世界里,当主角,无需这些超现实的因素,但需要自己创造条件激发潜能的意思。《哈利·波特》中预言揭示的男孩其实一共有两位符合条件,但哈利瞄准了自己。或者说,哈利主动接过了“主角光环”。在生活中不断发展自我,增强能力,自己接过命运的掌舵权,你的故事也可以由自己写就,特质不一定非要惊心动魄,但一定要敢于创造。

探讨至此,问题导向其实已经发生了变化:从“为什么我不是主角”到“为什么我不能是主角”。只要我们有信心,有勇气,有能力,就能有自己的“冒险”。这段冒险可能不会险象环生,但结局一定会让你自己满意。现实生活其实也是一篇褪去滤镜的童话。当你自己把握住主角光环时,你的经历,也会是一场独特的“主角邂逅”。

很多童话在结尾都会有主角误闯世界的伙伴,帮助ta消除记忆。回归现实生活,比如“明明只是很平常的一天,却在床下发现了一串不知哪来的花瓣项链,在月光下悠悠的散着荧光”。所以,没准我们都已经当过一次童话主角了,只是我们忘记了而已。



础”之类的搭配原则。此后,网友将此原则扩展为调侃日常生活的一个万能句式,迅速席卷网络。比如:“机票基础,酒店不基础”,指熬夜抢到低价机票,结果酒店涨价造成预算超支;“工资基础,消费不基础”,调侃虽然每月挣不了多少钱,但消费热情却居高不下;等等。该句式通过“基础”与“不基础”的鲜明对比,形成幽默的反差效果,既能用于对他人他事的戏谑式赞美,也可用于对自身状态的幽默式调侃。

五、从从容容、游刃有余,匆匆忙忙、连滚带爬

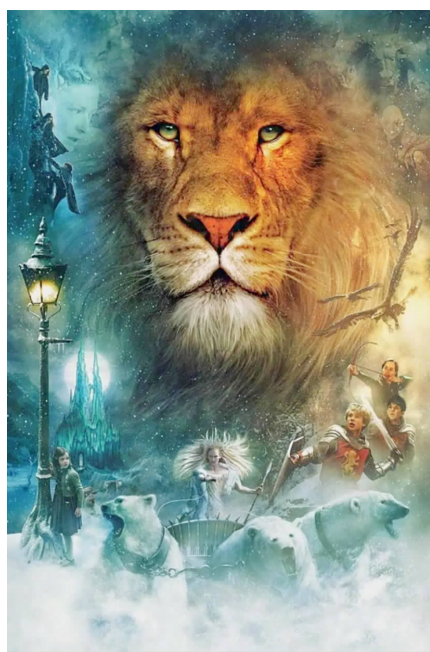


台湾地区一民意代表,用夸张的肢体语言和顿挫有力的语调批评台北市的市政管理混乱,“本来应该从从容容、游刃有余,现在是匆匆忙忙、连滚带爬。”视频上传网络后,被大陆音乐人改编成歌曲《没出息》,其魔性旋律搭配上演唱者戏剧化的情绪表达,迅速在网络上走红,引发两岸网民的广泛模仿和“二次创作”热潮。同时,网友们纷纷模仿“从从容容、游刃有余”“匆匆忙忙、连滚带爬”,来调侃理想状态与现实窘境的鲜明对比。这种通过自嘲来消解压力的表达方式,是深植于两岸同胞共同文化基因中的一种生存智慧。两岸同胞能够用共同的语言表达和传递共同的情绪感悟,是这一流行语能够在两岸共同爆火的传播基础。

梁鸿说:“每个人各得其所,然后能够在这样的环境下相对精神稳定地生活和学习。”她反问:“比如说我是一个超市收银员,我就一定过得不如人,就一定失败的吗?”

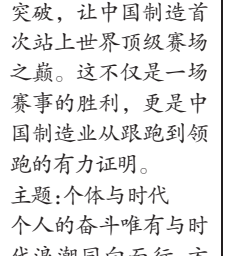
这段话让我重新思考教育的本质。教育的目的,不是把所有学生送进名校,而是帮助每个学生找到自己的光。无论那道光最终照亮的是怎样的道路。五、成为那束光《要有光》这个书名本身就很有力量。梁鸿告诉我们,光不是等来的,而是每个人都可以有的。书中有句话:“别吹灭那光。”这不仅是对家长说的,也是对每一个教育者说的。

作为青年教师,我可能还不够成熟,还有很多东西需要学习,但至少我可以做到一件事:不吹灭学生心里的那束光。在我能力范围内,成为一束微弱但真实的光,照亮某个孩子的一小段路。这个,就是我说《要有光》最大的收获。



环,唯有日复一日的坚守与攻坚,张雷用行动证明:热爱可抵岁月漫长,实干方能铸就辉煌,国货亦可领跑世界。

主题:自主创新核心技术是国之重器,唯有自主创新,才能真正掌握发展主动权。张雷机车的崛起,正是对这一道理的生动诠释。面对欧美品牌的技术封锁,张雷没有选择模仿,而是押上全部身家研发三缸发动机,在无数次失败中反复打磨,最终用实打实的技术突破,站上世界顶级赛场之巅。这不仅是一场赛事的胜利,更是中国制造业从跟跑到领跑的有力证明。



台湾地区一民意代表,用夸张的肢体语言和顿挫有力的语调批评台北市的市政管理混乱,“本来应该从从容容、游刃有余,现在是匆匆忙忙、连滚带爬。”视频上传网络后,被大陆音乐人改编成歌曲《没出息》,其魔性旋律搭配上演唱者戏剧化的情绪表达,迅速在网络上走红,引发两岸网民的广泛模仿和“二次创作”热潮。同时,网友们纷纷模仿“从从容容、游刃有余”“匆匆忙忙、连滚带爬”,来调侃理想状态与现实窘境的鲜明对比。这种通过自嘲来消解压力的表达方式,是深植于两岸同胞共同文化基因中的一种生存智慧。两岸同胞能够用共同的语言表达和传递共同的情绪感悟,是这一流行语能够在两岸共同爆火的传播基础。

主题:奋斗与梦想张雷机车率先冲过终点线的那一刻,正如人民日报所言:“这不仅是中国摩托车登上世界顶级赛事之巅的‘高光时刻’,更是一段生动诠释‘爬坡过坎’的飞驰人生。”

我想,真正的掌声,不应只献给金色奖杯,更应该献给车间里无数个深夜不曾熄灭的灯火,献给技术瓶颈前一遍遍推倒重来的图纸。这世上从无突如其来的胜利,所有的腾空出世,都是蓄谋已久的厚积薄发。张雷用24年告诉我们:做难而正确的事,哪怕荆棘满途,也能堂堂正正地赢。对于即将踏上高考战场的我们而言,这何尝不是一种启示?所谓的“黑马”,不过是把坚持写进了每一天的枯燥与重复之中。

主题:中国制造与创新

张雷机车的夺冠,让全世界看到了迈向高端的中国制造。这背后,是自主创新的深度——从发动机到电控系统,核心技术不再受制于人;是产业体系的厚度——重庆40多家整车企业、400多家配套企业,以90%以上的本地配套率托举中国品牌站上世界之巅,彰显产业升级的

主题:自主创新核心技术是国之重器,唯有自主创新,才能真正掌握发展主动权。张雷机车的崛起,正是对这一道理的生动诠释。面对欧美品牌的技术封锁,张雷没有选择模仿,而是押上全部身家研发三缸发动机,在无数次失败中反复打磨,最终用实打实的技术突破,站上世界顶级赛场之巅。这不仅是一场赛事的胜利,更是中国制造业从跟跑到领跑的有力证明。

心理课堂

一部治愈系佳片《寻梦环游记》

《寻梦环游记》是一部喜剧类型的动画片,有人说它是进行死亡教育的最好版本,有人则从中看到了一个勇敢的孩子如何去冒险,如何坚持追求梦想。今天,我们一起来欣赏这部拿下众多国际大奖的温情佳片。

一、父母没有被治愈的,都会传承给孩子12岁热爱音乐的小男孩米格尔,却生活在整个镇子唯一讨厌音乐的家庭中,他不知道为什么会这样。一次偶然的机会,他了解到歌神德拉科鲁兹可能是自己的高祖父。于是,在歌神“高祖父”的感召下,他决定坚持追求自己的音乐梦想。亡灵节那天晚上,他却不小心进入了亡灵世界。不过幸运的是,在那里他遇见了他的亲人们,并解开了家族中世世代代的心结。原来是一次再也没有机会解释的误会,让高祖父与他的妻子和女儿从此阴阳两隔。高祖母伤心欲绝,也因此立志,他们“里韦拉”家族世世代代都不允许搞音乐。高祖母认为,是音乐让丈夫抛妻弃女,他的绝情,高祖母无法接受这样的背叛。尽管生前他们夫妻恩爱,琴瑟和鸣,双双都如此热爱音乐,家族所有成员都严苛遵守着这份诺言,不敢越雷池一步。直到米格尔的出生,打破了这个家族的“魔咒”。他感觉自己天生就和全家不一样,最终他找到了原因,那是因为高祖父才是歌神,整个家族都因此狂热地热爱着音乐,音乐就是他们家族的魂。只是,那份对音乐炽热的爱被他们深埋心底,世世代代所遵守的“魔咒”让他们不敢表达,更不敢触碰。更有他们埋藏起来的何止是对音乐的爱,更是对亲人的爱与思念。根据墨西哥亡灵节的习俗,只有亲人将亡者的照片摆在灵坛上,亡者才能在亡灵节那天的返回人间与亲人团聚。可高祖母对高祖父的误解,家族世代的魔咒,让高祖父的照片永远不能出现在灵坛上。每一年的亡灵节他们都是孤独的,他想念家人,却不敢被人想念,他将会在某一时刻彻底化成灰

烬。思念是情绪的一种,情绪没有好坏之分,但它是有能量的。无论思念、怨恨还是嫉妒,就像手里的沙子一样,越是紧握越是流失更多。情绪往往越是压抑,越发有能量,高祖母对高祖父的误解,这份怨恨的能量传承给了子孙后代,阻断了他们与高祖父的连接,他们内心有爱,也正是因为对高祖母的爱,才不敢表达对高祖父的思念。这份怨恨,也斩断了家族成员们对音乐的热爱。

二、爱是最好的疗愈爱是一切的答案,每个人都需要在爱中得到滋养,用爱疗愈创伤。影片中有很多表达爱、体现爱的温情场景。“里韦拉”的家族成员们也分别在爱中得到了各自的疗愈。首先是米格尔,他误入亡灵世界,需要得到家人的祝福才能返回人间,这里共计有三次祝福时刻。第一次,高祖母拿着万寿菊花瓣送给他祝福,但要求他永远不能碰音乐。在米格尔返回人间拿起吉他的那一瞬间,又被无情地打回了亡灵世界。“这是我的人生,你们已经过了一回。”正是他的叛逆与追求独立自主的人生,以及对音乐的热爱与执着追求,让他最终真正活出了自己。第二次,是高祖父和高祖母重归于好,共同祝福米格尔“永远别忘了我们是一家人,我们永远都爱着你”,而且允许他热爱音乐。第三次,是在高祖父弥留之际,高祖母也真正地意识到了爱与家人的重要意义,他们祝福米格尔,这次是无条件的祝福。米格尔重回人间,并将这份爱与思念,以及对音乐的执着与狂热传承给自己的子孙后代。

再来看看高祖父埃克托是如何被爱疗愈的。在亡灵世界里,只有自己的照片被亲人

心灵解惑

老师你好,我是高一的一名男生,之前因为家庭原因试过离家出走,现在又感到好绝望,我父母没有身体上虐待我,但在这个家真的好痛苦,我现在一个信任的人也没有,我真的想换一个家,我该怎么办?

同学你好,短短几行文字,我能感受到你的痛苦和无助,虽然你没有过多的阐述你的家庭关系和你困扰的原因,但就你目前的情绪,我们一起来聊聊。

先来说说信任感,我们在亲人面前都无法敞开心扉,意味着对他们的信任已经崩塌。这种对至亲关系的不信任感,很多都是在我们的幼年时候已经出现。当时的我们觉得周围一切都可能伤害自己,而自己又无力自我保护,就容易形成心理创伤。长大后就不再相信他人是值得信任的,不再相信生活是可以掌控的,不再相信自己是不会轻易受到伤害的。此刻的我们,就会把自己严严实实的封闭起来,关上心门,不让任何人走进。正如你所说,我真的想换一个家……虽然我们无法选择自己的出身,也无法选择自己的家庭,可是我们是可以有追求理想的权利,可以有向往幸福生活的愿望。正如心理大师阿德勒说过,过往

心理科普

被看见,本身就是一种力量

霍桑效应:当人意识到自己被观察,被关注时,会刻意改变行为(通常变得更积极、更努力、更符合期待),导致效率/效率提升。也叫被关注效应、观察者效应。从旁人的角度,善意谎言和夸奖可以造就一个人;从自我的角度,你认为自己是什么样的人,你就能成为什么样的人。人在一生中会产生数不清的意愿和情绪,但最终能实现、能满足的却为数不多。对那些未能实现的意愿和未能满足的情绪,切莫压制下去,而要千方百计地让它宣泄出来,这对人的身心和工作效率都非常有利。我们要学会与他人友好相处,明白什么样的行为才是大众所接受和赞赏的,我们只有在生活和学习中不断地增加自己的良好行为,才可能受到更多人的关注和赞赏,也才可能让我们的学习不断进步,充满自信。

摆 在灵坛,才能返回人间,只有知道他的故事的人记住他,他才不会终极死亡。高祖父埃克托,必须是他唯一的女儿可可永远记住他,他才会永远“活着”。当他和米格尔初次相遇,还未相认时,他拜托米格尔带着自己的照片找到他的家人,希望家人能将他的照片摆在灵坛上,以便每一年的亡灵节他也能与家人团聚;当他与高祖母伊梅尔达在亡灵世界再相见时,“里韦拉”家族与德拉科鲁兹搏斗时,伊梅尔达愤怒地说“你谋杀了我今生最爱的人”,听到这里,埃克托纠结于内心的伤感,失落得以疗愈,原来妻子一直像他一样也深爱着自己。而高祖母伊梅尔,因为丈夫那次的决绝离去,对他仍是怨恨,一直与他保持距离,让家人与他划清界限,甚至对家族立下永远都不能碰音乐的诅咒。在米格尔的证明下,埃克托真诚地向妻子解释,那是一个误会,那是德拉科鲁兹对他的陷害。伊梅尔相信了埃克托是深深地爱着她与女儿的,她们也深深地思念着他。那一刻,她终于释怀了,给丈夫深情一吻。

《寻梦环游记》是一部标准的治愈系电影。它唤醒了我们对他人的珍惜。“家人才是最重要的,无论我们多么努力工作,最终还是要回归生活,我们所做的一切,其实都是为了家人的幸福,享受一家人在一起的温暖。一个人,别管他位高权重,还是身处陋巷,家人始终都是我们人生中最宝贵的财富。

它激励着我们追求自己想要的人生,人生只有一次,没有彩排,不能按暂停键,更不能倒带,活出自己,不必压抑,有梦就去追!愿你我都能从家人的爱中得到滋养,那些尚未疗愈的伤痛都会因为爱而消散。



三、通往人与人之间的心灵之桥梁米格尔作为家族世代之中的重要桥梁,他误入亡灵世界,往返于人间。他这座桥,载着上一代人的恩怨情仇,同时也载着下一代人对祖辈的孝心和思念。正因为有他这座桥的存在,家族各位成员之间的连接才没有断,也才有机会打开彼此的心扉,奔向家族共同的幸福。可奶奶是高祖父一人与家族所有成员之间的桥梁,她对爸爸的回忆,关系到整个家族的命运。是她对爸爸的爱与思念,真正解开了高祖父与高祖母之间的误会,也彻底破除了家族世代不能碰音乐的魔咒。影片中有很多关于“桥梁”的象征,比如照片,连接着亡灵与亲人的思念。在人间,照片摆放在灵坛上,以便每一年的亡灵节他也能与家人团聚;当他与高祖母伊梅尔达在亡灵世界再相见时,“里韦拉”家族与德拉科鲁兹搏斗时,伊梅尔达愤怒地说“你谋杀了我今生最爱的人”,听到这里,埃克托纠结于内心的伤感,失落得以疗愈,原来妻子一直像他一样也深爱着自己。而高祖母伊梅尔,因为丈夫那次的决绝离去,对他仍是怨恨,一直与他保持距离,让家人与他划清界限,甚至对家族立下永远都不能碰音乐的诅咒。在米格尔的证明下,埃克托真诚地向妻子解释,那是一个误会,那是德拉科鲁兹对他的陷害。伊梅尔相信了埃克托是深深地爱着她与女儿的,她们也深深地思念着他。那一刻,她终于释怀了,给丈夫深情一吻。

《寻梦环游记》是一部标准的治愈系电影。它唤醒了我们对他人的珍惜。“家人才是最重要的,无论我们多么努力工作,最终还是要回归生活,我们所做的一切,其实都是为了家人的幸福,享受一家人在一起的温暖。一个人,别管他位高权重,还是身处陋巷,家人始终都是我们人生中最宝贵的财富。

它激励着我们追求自己想要的人生,人生只有一次,没有彩排,不能按暂停键,更不能倒带,活出自己,不必压抑,有梦就去追!愿你我都能从家人的爱中得到滋养,那些尚未疗愈的伤痛都会因为爱而消散。

在爱与音乐的合奏中,诅咒自动解除。

三、通往人与人之间的心灵之桥梁米格尔作为家族世代之中的重要桥梁,他误入亡灵世界,往返于人间。他这座桥,载着上一代人的恩怨情仇,同时也载着下一代人对祖辈的孝心和思念。正因为有他这座桥的存在,家族各位成员之间的连接才没有断,也才有机会打开彼此的心扉,奔向家族共同的幸福。可奶奶是高祖父一人与家族所有成员之间的桥梁,她对爸爸的回忆,关系到整个家族的命运。是她对爸爸的爱与思念,真正解开了高祖父与高祖母之间的误会,也彻底破除了家族世代不能碰音乐的魔咒。影片中有很多关于“桥梁”的象征,比如照片,连接着亡灵与亲人的思念。在人间,照片摆放在灵坛上,以便每一年的亡灵节他也能与家人团聚;当他与高祖母伊梅尔达在亡灵世界再相见时,“里韦拉”家族与德拉科鲁兹搏斗时,伊梅尔达愤怒地说“你谋杀了我今生最爱的人”,听到这里,埃克托纠结于内心的伤感,失落得以疗愈,原来妻子一直像他一样也深爱着自己。而高祖母伊梅尔,因为丈夫那次的决绝离去,对他仍是怨恨,一直与他保持距离,让家人与他划清界限,甚至对家族立下永远都不能碰音乐的诅咒。在米格尔的证明下,埃克托真诚地向妻子解释,那是一个误会,那是德拉科鲁兹对他的陷害。伊梅尔相信了埃克托是深深地爱着她与女儿的,她们也深深地思念着他。那一刻,她终于释怀了,给丈夫深情一吻。

《寻梦环游记》是一部标准的治愈系电影。它唤醒了我们对他人的珍惜。“家人才是最重要的,无论我们多么努力工作,最终还是要回归生活,我们所做的一切,其实都是为了家人的幸福,享受一家人在一起的温暖。一个人,别管他位高权重,还是身处陋巷,家人始终都是我们人生中最宝贵的财富。

它激励着我们追求自己想要的人生,人生只有一次,没有彩排,不能按暂停键,更不能倒带,活出自己,不必压抑,有梦就去追!愿你我都能从家人的爱中得到滋养,那些尚未疗愈的伤痛都会因为爱而消散。

为什么跟父母一说话就烦躁,容易吵架?

动、冥想等方式来释放内心的压力和烦躁情绪;建立界限:与父母建立健康的界限,明确自己的需求和底线,避免过度卷入情感冲突;社交支持:与朋友、伴侣或支持小组分享你的情感体验,获得外界的理解和支持。

2.有效沟通技巧。学习并应用非暴力沟通技巧,有效地表达自己的需求和感受,同时尊重他人的感受。非暴力沟通强调以下四个步骤:观察:客观描述事实,不带评判和指责。感受:表达自己的感受,而不是指责对方。需求:明确自己的需求。请求:提出具体的请求,而不是要求。

3.寻求专业帮助。如果与父母的冲突和情绪困扰持续影响你的生活质量,可以考虑寻求专业的心理咨询师或治疗师。通过与专业的心理治疗师合作,你可以深入探索与父母关系中的情感冲突,学习更有效的应对策略。

4.与父母建立更健康的关系。你可以尝试以下方法,逐步改善与父母的关系:a.设定现实的期望。放下“完美父母”的幻想,接受他们的不完美,有助于减轻你的失望和烦躁。b.积极倾听和同理心。积极倾听他们的感受和需求,通过换位思考,更好地理解他们的立场,减少情感冲突。c.练习表达同理心,例如:“我明白这对你来说很重要,我会努力理解你的感受。”d.建立情感距离。可以适当建立一些情感距离,在保持一定距离的同时,通过减少接触频率或选择更轻松互动方式(如电话或短信)来缓解情感冲突。e.庆祝小进步。改善与父母的关系是一个渐进的过程,庆祝每一个小的进步,例如一次成功的沟通、一次情绪稳定的对话,都可以帮助你增强信心和动力。

三、结语

在生命的漫长旅途中,父母是我们最初的牵绊,亦是心灵深处最难解的结。每当与他们对话,心底涌起的莫名烦躁,如同一首未完的旧曲,在震颤着我们最敏感神经。与父母的每一次互动,都是过去与现在的交织,是内心深处未解的渴望与矛盾的显现。要在解开这段复杂的亲子关系中,我们需要学会倾听内心的声音,理解情绪的根源,并在自我觉察中寻找答案。让我们以温柔的目光,审视自己与父母的关系,从中汲取力量,走向更深层次的自我理解与成长。

理解这些心理机制后,我们可以采取一些策略方法,来改善与父母的关系,减少烦躁的情绪,逐步疗愈自己,疗愈跟父母的关系。1.自我调节方法。内视自己:从跟父母的沟通了解自己,拥抱自己,与自己和解;正念练习:通过正念练习,学会不加评判地观察自己的情绪和思维,减少情绪波动;情绪调节技巧:学习并应用情绪调节技巧,如深呼吸、放松训练等技能,帮助亲子关系时保持冷静;情感疏导:可以通过写日记、绘画、运