

本报讯 李泽贤 刘鹏报道:为进一步做好学校膳食管理工作,促使学校提高食堂管理水平,加强家校沟通,打造家校膳食管理共同体,发挥膳食委员会的监督与管理作用,近日,宜春中学召开了膳食委员会食品安全总结会议。副校长辛榕以及后勤部门、家长代表和食堂工作人员齐聚一堂,共同为校园师生饮食健康安全、促进学校高质量发展出谋划策。

流程一: 家校监督,积极建言献策

校领导首先对膳食委员会家长代表的到来表示欢迎,并代表学校对膳食委员会成员这一个学期的辛勤工作表示由衷的感谢!副校长辛榕受曾泉根校长委托主持会议并发言,强调学



交流达共识 共育促成长
——宜春中学召开膳食委员会食品安全总结会议

校膳食工作的重要性。

在膳食委员会的组织架构方面,学校遵循“62211”模式进行组建,确保成员构成多元化、代表性强。为此学校专门成立了工作领导小组,由学校领导担任组长,各部门协同配合。定期召开全体委员例会,及时讨论并解决食堂管理中存在的问题,确保各项工作落到实处。

他指出,良好的膳食是学生成长发育的基础,关系到学生的身体健康和学习效果。希望膳食委员会能够充分发挥作用,推动学校膳食工作的持续改进。

辛榕副校长代表学校向大家介绍了学校食堂的管理与改进工作。主要包括以下几个方面:

- 1.每天安排2名膳食委员在上午10:30进入食堂进行监督检查。
- 2.落实全市“放心用餐”工程,校领导和后勤负责人以及3名家长代表在晚上23:00至次日凌晨3:00之间到市直学校的食材配送中心

得安心、吃得健康。

流程二: 走进食堂,保证舌尖上的安全

会议结束后,代表们实地参观了食堂的运作情况,并对各个工作区域做了详细的了解。蒸饭间,先进的厨房设备干净整洁;烹饪区内,工作人员着装规范、操作熟练;食材储存区分类明确、标识清晰,新鲜的蔬菜、肉类摆放整齐;墙壁上,各项食堂管理制度一目了然。



本次学校膳食委员会总结会议的召开,进一步明确了学校膳食工作的方向和任务,加强了学校与师生、家长之间的沟通与合作。食品安全齐监督,健康生活同构筑,家校同行,共筑食品安全“防火墙”,撑起学生健康的“保护伞”。

青春集结号 社团新力量
——宜春中学开展2025年学生社团招新活动

本报社 丁佳格报道:雨季绵绵,滋养万物生新意;青春灼灼,点燃梦想放光芒。为落实“五育”并举,给学生提供多元化的成长平台,促进学生身心健康发展。2月20日下午,以“青春集结号,社团新力量”为主题的學生社团招新活动在学校博学楼举行。社团活动是校园文化建设的重要组成部分,学校提前规划、重点部署,通过开展丰富多彩的社团活动,营造出积极向上、充满活力的校园文化氛围。



学校秉持“促进学生全面发展,培养个性特长,提高综合能力素质”的宗旨,精心打造了文学、艺术、体育、社交公益、科技创新五大类社团。从充满文艺气息的小荷文学社,到彰显传统文化魅力的汉服社;从科技感十足的航模社,到前沿创新的增材制造社,二十一个社团如繁星般闪耀,满足了同学们多元的兴趣需求。招新现场,五彩缤纷的宣传海报,独具匠心的道具展示、创意十足的互动环节,无不彰显着各社团的特色与魅力。阴雨绵绵丝毫未能减弱同学们的热情,反而让现场氛围愈发高涨。各社团纷纷亮出“看家本领”,用精彩的表演吸引新成员的加入。

中国舞社的同学们舞姿婀娜,每一个旋转、每一次跳跃都尽显灵动之美;街舞社的成员们则以酷炫的舞步、动感的节奏,展现着青春的活力与不羁。民乐社的丝竹雅韵,中国鼓社的激昂鼓点,合唱团的悠扬和声,青春音乐社的动人旋律,织成一幅青春洋溢的画卷。同学们穿梭于各个展位之间,满怀好奇与期待,寻找着属于自己的那片天地。无论是热爱文学、钟情艺术,还是痴迷科技、热衷公益,每个人都能在这里找到志同道合的伙伴,开启一段全新的青春旅程。高二的学长学姐们热情满满,他们的经验分享和真诚建议,让高一的同学们对各个社团有了更深入地了解。

在教育理念革新与教育模式优化的时代浪潮下,宜春中学始终坚持扎实开展丰富多彩的社团活动,以“以活动促发展,以特色开局面”为原则,为学生全面发展、自主教育、自我成长搭建广阔的平台。此次社团招新活动不仅为各社团注入了新鲜血液,也为学生们的成长提供了更多可能性。相信在未来的日子里,同学们将在社团活动中不断突破自我、追逐梦想,为宜春中学的校园文化增添更多青春活力。

暖心家访路 共育新未来
——宜春中学开展“万师润万心,大走访大谈心”活动

本报社 杨欢 赵诣报道:为进一步落实立德树人根本任务,搭建学校与家庭沟通的平台,促进家校共育,宜春中学积极组织并开展了“万师润万心,大走访大谈心”活动,开启爱心之旅家访之程,校领导班子与班主任老师满怀热忱,用脚步丈量责任,用爱心传递温暖,为学生成长保驾护航,展现出崇高的师德风范。

为使此次家访活动达到预期效果,学校对家访活动进行了周密部署,制定了详细的活动方案。各年级根据家访要求和学生情况确定了家访名单和路线,制定有温度、有内涵、有个性的走访计划,有针对性地和家长交流学生教育问题,确保家访工作有序进行。

高度重视 领导示范

校领导班子以身作则,带头深入学生家庭,与任课教师一起详细了解学生家庭状况、成长环境及在家表现等。每到一处,老师们都与家长亲切交谈,倾听家长对学校工作的意见和建议,与家长共同探讨教育良策。

暖心慰问 润心指导

家访过程中,老师们认真填写家访记录表,详细记录家庭基本情况、学生的学习、生活、爱好、心理状



态等,以及家长对学校工作的建议。家访结束后,老师们积极复盘家访活动过程,细心小结,整理心得,促进自我成长,为后续的教育教学工作提供参考。

此次“万师润万心,大走访大谈心”家访活动不仅加强了学校与家庭之间的联系和沟通,还为学生的身心健康提供了有力的支持和保障。今后,宜春中学将继续坚持家校共育理念,不断创新家访工作形式和内容,为学生的全面发展贡献更多的智慧和力量。

人民日报 金句摘抄

01 梦虽遥,论则能达;愿虽艰,持则可圆。

示例:“梦虽遥、论则能达;愿虽艰、持则可圆”。西汉苏武,持节牧羊北海,渴饮雪,饥吞毡,十九载坚守归汉之志,在茫茫草原上,以不屈信念对抗岁月漫长,终得归乡,完其爱国之志;无臂钢琴师刘伟,童年意外失去双臂,却怀音乐之梦,以双脚作羽翼,跨越艰难险阻,奏响生命华章,达成艺术之梦。人生之旅,山高水长,纵梦想遥不可及,心愿艰难万分,但只要心怀坚毅,不懈追逐,便能跨越重重沟壑,抵达成功彼岸,让梦想之花灼灼其华,心愿之果累累垂枝。

【适用主题:坚持的力量、奋斗成就未来、理想信念等】

02 回望间,山水千万程,风雨未停歇再出发,胸怀凌云志,关山更峥嵘。

示例:“回望间,山水千万程,风雨未停歇。再出发,胸怀凌云志,关山更峥嵘”。舞蹈家刘岩在2008年北京奥运会彩排时不幸坠落致下半身瘫痪,往昔熠熠生辉的舞坛征途,刹那间被阴霾笼罩,然而她并未被挫折打倒。在经历最初的痛苦后,她成立了自己的慈善基金,助力怀揣舞蹈梦想的孩子,还涉足话剧表演领域,于话剧《生之代价》的舞台之上,淋漓尽致地演绎出生命的坚韧不屈与别样美丽。俞敏洪的创业之旅看似波涛汹涌海面上的扁舟,新东方在教培行业的凛冬寒风中艰难飘摇,但他未被打倒,带领团队转型直播带货,凭借坚果果敢开辟新领域。人生从无坦途,风雨不过是前行的注脚。无论过去遭受了多少伤痛与失败,只要心怀壮志,便能新的征途中披荆斩棘。

【适用主题:挫折与奋进、坚持梦想、砥砺前行】

宜春中学

Yi Chun Middle School

2025年2月28日《宜春中学》编辑部 总第185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



宜春中学党委召开2024年度民主生活会

本报讯 汪瑒报道:2月28日,宜春中学党委召开2024年度民主生活会。市教体局三级调研员、督导组组长坚到会指导并点评讲话,市教体局机关党委专职副书记李方斌到会指导。校党委书记何锋主持会议。

会前,宜春中学党委领导班子扎实开展学习研讨,坦诚进行谈心谈话,广泛征求意见建议,深入开展检视剖析,认真撰写对照检查材料,为开好民主生活会打下了坚实基础。

会上,何锋代表学校党委领导班子作对照检查,并带头作个人对照检查发言。班子重点逐一发言作个人对照检查,重点查摆“四个带头”方面存在的差距和不足,严肃认真开展批评与自我批评。

周坚在点评中指出,此次民主生活会会前准备认真充分、对照检查严实深入,开展批评严肃中肯,达到了统一思想、凝聚力量、推动发展的目的。学校党委将持续强化理论武装,旗帜鲜明讲政治,始终把学习



贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想作为首要政治任务,做到学思用贯通,知行信统一;要持续推进作风建设,不断压紧压实责任、统筹推进工作、完善制度建设,切实抓好整改落实,以好作风促大发展;要持续主动担当作为,树牢正确政绩观,围绕教育教学中心工作,立足本职岗位,凝心聚力,攻坚克难,全力以赴推动学校事业高质量发展。何锋表示,宜春中学党委将坚

持问题导向,坚定扛起扛牢整改责任,列出整改清单,完善整改措施,不折不扣抓落实、雷厉风行抓落实、求真务实抓落实、敢作善为抓落实,切实把此次民主生活会的成果积极转化为推进学校高质量发展的工作思路和举措,以从严从实从快的整改效果交上一份满意的宜中答卷。宜春中学领导班子成员参加会议,校党政办有关负责同志列席会议。

春启新程绽芳华 教坛聚力谱新篇
宜春中学召开2024-2025学年春季开学教工大会暨“强作风,促发展”动员大会

本报讯 李诗怡报道:祥蛇领航启新岁,凝心聚力踏新程。为明确新学期奋斗目标,凝聚发展共识,统筹安排新学期开学工作,全力推动各项工作起好步、开好局,2月11日上午,宜春中学在求真楼学术报告厅召开2024-2025学年春季开学教工大会暨“强作风,促发展”动员大会,共商学校发展大计,共赴教育新征程。学校党委书记何锋,党委副书记、校长曾泉根,党委委员、副校长辛榕、徐新华、王长根出席会议,全体教职工参加会议。会议由徐新华主持。

何锋首先对全体教工致以新春的祝福和问候,希望全体老教师新学期同心同向、奋勇前行,以父母之心、为师之道、担当之责,为学校的高质量发展和教育强国建设作出新的更大贡献。何锋强调,2025年是“十四五”收官和“十五五”谋划之年,是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,全校上下要紧紧围绕四个要求做好教育教学工作。一是作风提升。全体教工要统一思想、争先示范,重点聚焦强思想作风、强学风、强工作

风、强生活作风、强领导作风,特别是在师德师风师能、会风会纪、升旗监考、备课候课、手机管理、值班值日等方面强化建设,让学校作风强起来,高质量发展跑起来。二是五育融合。新的学期,全体教工要深化“五育融合”理念,找准“五育融合”短板,探寻“五育融合”的抓手,把握“五育融合”重点。学校在校本课程、选修课、社团建设上要突出“五育融合”导向,特别是要多措并举大力推进体育课程改革,扎实推进非毕业班体育课专项化、项目化建设,毕业班体育课程游戏化、团建化建设;学校运动场景生活化,学生运动常态化;学校体育师资社会化、体育资源共享化,实现学生全面发展、切实达到三全育人。三是数智赋能。人工智能是解锁未来教育创新潜能的金钥匙。要充分利用AI工具减负提质,赋能师生学习生活工作生活,赋能教育教学,提高学习效率,要努力做到会用、善用、为我所用。要充分利用信息技术整合学校各个系统,实现数据共享,提高工作效率。四是创新引领。今年是改革创新年,学校要在制度建设、日常管理、课堂教学等方面稳步推进改革创新。要完善教师评价激励制度,充分调动教师的工作积极性;要打造符合学校实际的教學模式,推动课堂教学模式有题、有效、有魂;要满的热情和昂扬的精神投入教育教学工作,为百廿宜中的发展书写更加辉煌的篇章。

会上,何锋、曾泉根为学科竞赛获奖教练颁奖。全体教工集体观看《榜样9》专题节目。徐新华组织开展政治理论学习,各分管校长就分管工作进行了工作部署。春风浩荡满目新,扬帆奋进正当时。本次会议不仅是新学期的动员大会,更是学校深化作风建设、凝聚发展共识的启航会。新学期、新气象,全校师生将继续振奋精神、团结协作、锐意进取、攻坚克难,以更加饱满的热情和昂扬的精神投入教育教学工作,为百廿宜中的发展书写更加辉煌的篇章。



百日誓师同逐梦 志胜鸿鹄撼苍穹
毕业年级举办百日冲刺誓师大会

本报讯 张慧 张锐 付雨报道:春寒未尽,热血已燃!为激励毕业年级全体师生冲刺高考,追求卓越,我校于2月26日隆重举行2025届高三百日誓师大会。学校党委书记何锋;党委副书记、校长曾泉根;党委委员、副校长辛榕;党委委员、副校长徐新华;各部门年级负责人及高三年级、高三A年级全体师生以及部分家长代表参与了此次活动,大会由王长根副校长主持。现场气氛热烈,誓言铮铮,激情澎湃。大会点燃了青春梦想,吹响了决战高考的冲锋号角。

大会在庄严的升旗仪式中拉开帷幕。何锋将象征荣耀与使命的“决胜旗”授予高三年级!旌旗所指之处,便是青春奋斗的方向!高三年级主任陈智华挥舞着年级战旗,全场高呼“宜中必胜!”“高考必胜”,声震云霄,展现了同学们的钢铁决心与无畏意志。

曾泉根发表了振奋人心的讲话。他以三支“利箭”赠予全体学子:第一支箭是“勇气”,第二支箭是“行动”,第三支箭是“坚持”。鼓励同学们在最后的100天里,坚定信念,奋勇拼搏,用汗水浇灌梦想,用坚持铸就辉煌。

陈韬老师主持了学生亲启家书环节,家书上的每一句叮咛都饱含深情,每一句鼓励都充满力量。现场充满了浓浓的爱意,不少孩子读着父母给写的信,感动不已,泪洒现场。梦想书写环节,陈韬主任引导同学们在梦想牌上写下自己的梦想和目标,鼓励同学们勇敢上台,大声喊出自己的梦想。大屏直播播放了2025届全体老师们的部分家宴、学长学姐对高三学子的深情寄语,祝福满满,精彩纷呈。最后,高三A年级主任黄嘉青带领在场全体学生庄严宣誓。“全力以赴,不弃不放”一句句誓言响彻会场,震撼人心。同学们用坚定的声音表达了自己的决心和勇气,他们将以青春之名,赴梦想之约,用汗水和努力书写属于自己的辉煌。



春来征程万里阔 扬帆奋进正当时
宜春中学举行2025年春季学期开学典礼

本报讯 赵诣报道:律回岁晚冰霜少,春到人间草木知。2月24日上午,宜春中学在中心广场举行2025年春季学期开学典礼。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、徐新华、王长根出席活动。仪式由王长根主持。全校师生共同参与。

曾泉根发表新年致辞,他向全校师生致以最温暖的新春祝福!向受到表彰的老师们、同学们表示热烈祝贺,祝福大家新的一年更上一层楼!“他从人工智能领域的“DeepSeek”引入,讲到2025年是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。

潘柳明同学从三重维度立言,与同学们互勉共进,乘风于新的学期:第一,心中有梦,才有行进的方;第二,晨星领航,更觉路在脚下;第三,意气风发,葆有乐观之心。祝愿所有同学都能带着泥土的清醒与星光,投身于学业的精湛之道,奔赴于梦想的远大之途,不必光芒万丈,但求步履铿锵。

潘柳明同学从三重维度立言,与同学们互勉共进,乘风于新的学期:第一,心中有梦,才有行进的方;第二,晨星领航,更觉路在脚下;第三,意气风发,葆有乐观之心。祝愿所有同学都能带着泥土的清醒与星光,投身于学业的精湛之道,奔赴于梦想的远大之途,不必光芒万丈,但求步履铿锵。

春来征程万里阔,扬帆奋进正当时。随着开学典礼的圆满落幕,全校学子满怀憧憬与理想,毅然踏上了新学期的求知之旅。他们将以更为笃定的步伐,并肩奋进,在浩瀚的知识海洋中扬帆启航,携手共创学校发展历程中的新篇章。我们坚信,宜春中学在全体师生的精诚协作与不懈奋斗下,定能绽放出更加耀眼的光芒!

喜报

- ★宜春中学教师李涛报送的《纸浮雕工艺——奇异的造型变化》入选国家“部级精品课”。
- ★宜春中学团委被授予“全省五四红旗团委”荣誉称号。

大事记

- ◆2月14日至2月17日晚,宜春中学组织全体师生开展2025年“春季开学安全教育周”暨开学第一课活动。
- ◆2月17日,宜春中学高三年级在致远楼阶梯教室召开以“乘风破浪 决胜高考”为主题全体教师大会暨高考备考动员大会。
- ◆2月18日,宜春中学2027届

- 高一年级德育班会励志系列活动——“梦想之声”栏目在广播站正式启动。
- ◆2月20日,宜春中学在博学楼举行以“青春集结号,社团新力量”为主题的学生社团招新活动。
- ◆2月24日,宜春中学特邀宜春市气象局局长郑京到校开展“观风云变幻 探气象万千”主题气象科普讲座。
- ◆近日,宜春中学成功举办一场膳食委员家长会。

力「拔」山河勇拼搏 凝「绳」聚力向未来

本报社 张慧报道:一张一弛文武之道,鼓足干劲激情备考。为发扬团队精神,增强班级凝聚力,让同学们在紧张的备考之余放松身心、提高学生综合素质和团结协作能力,2024年12月30日-2025年1月9日,宜春中学25届高三年级举行了一场精彩的拔河比赛。

活力开“拔”

一根绳,凝聚青春力量;一股劲,激扬斗志豪情。各班选出最强阵容参加比赛,他们个个摩拳擦掌,跃跃欲试,在拔河绳的两端严阵以待。参与比赛的队员们精神抖擞,意气风发。齐整的号声,稳健的步伐、坚毅的脸庞,双拳紧握粗绳,不惧对手之强大;双足稳扎地下,奋力搏击势千钧。或通力协作,一鼓作气,或逆风翻盘,扭转乾坤。不论成败,共同欢笑,在你争我夺中收获乐趣,于拉扯反超中凝聚力量,麻绳一根将彼此紧密相连。



赛程一瞥

一、在协作中体会团队的力量赛场上,队员们个个精神饱满、斗志昂扬,他们紧握着绳索,重心后倾、屏息凝神,足下生根,共同为集体的荣誉而战。比赛过程中,双方队伍你来我往,难分伯仲,队员们默契配合,口号整齐划一,他们将力量凝聚成一股绳,不到最后一刻,绝不松懈!

二、拼搏中增强班级凝聚力和集体荣誉感心往一处想,劲往一处使。遇到势均力敌的对手时,双方都使出了九牛二虎之力,红色标线在两队间来回移动,同学们纷纷为自己班级呐喊助威,把比赛推向了一个又一个高潮!“一二!加油!一二!加油……”的呐喊助威声响彻整个校园,整个赛场气氛紧张而热烈。

三、演绎我们的奋斗与拼搏一根长长的绳索,连接起你我我的团结与友爱;一声嘹亮的口号,传递着彼此的勇气与力量;一付坚定的脚印,演绎着我们的奋斗与拼搏;一个执着的背影,留下了胜利的光辉与永恒。拔河是一种挑战,一种精神,释放着每个人无穷无尽潜力,凝聚了我我取之不尽的力量。在这个竞技场上,你们是力量的象征,是勇气的化身,这一刻,不为掌声的诠释,不为刻意的征服,只有执着的汗水化作拼搏的脚步,在胜利时刻书写你们不一样的精彩!

积力所举,则无不胜;众智所为,则无不成。在老师和同学们欢笑声中,拔河比赛圆满落幕。一根绳,一条心,赛的是精神,比的是团结。拔河比赛虽然已经落下帷幕,但这场比赛带来的激情与启示却会长久留存在每一个人的记忆中。相信同学们在未来的学习和生活中,手挽手,肩并肩,无论面对何种挑战,都能以团结之名,共赴前程,书写属于自己的辉煌篇章!



积力所举,则无不胜;众智所为,则无不成。在老师和同学们欢笑声中,拔河比赛圆满落幕。一根绳,一条心,赛的是精神,比的是团结。拔河比赛虽然已经落下帷幕,但这场比赛带来的激情与启示却会长久留存在每一个人的记忆中。相信同学们在未来的学习和生活中,手挽手,肩并肩,无论面对何种挑战,都能以团结之名,共赴前程,书写属于自己的辉煌篇章!

善 / 言 / 与 / 敢 / 言

高一43班 付凌岳 指导老师：郑恒超

“良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。”语言如水，润泽人心；亦如刃，伤人无形。言语的力量在于其因人而生，又为人而用。它是人心与人心之间的桥梁，传递着深邃的情感与思想。善言如春风，绵绵而温润；敢言似冬雷，激烈而响亮。如何在善言与敢言之间游刃有余，既关乎智慧，更体现格局，这是每个追求理想的旅人必须修习的课题。

善言，是人际交往中最柔软而有力的触角。李鸿章曾言：“今日我以盛气凌人，想他日人必将以盛气凌我。”荀子亦有言：“与人

善言，暖于布帛。”善言不仅是待人之道，更是修己之本。它如一缕春风，悄然抚平人心的褶皱；又如晨光，唤醒心底深埋的温暖与希望。然而，恶语则是另一番景象。它如利刃，割裂人与人之间的纽带；似寒冰，将人心冻得冷漠无助。一句恶语的伤害，足以抵消千百句善言的滋润，且伤痕难以愈合。这正是为何善言被视为文明之基，社会之要。

然则，善言亦有其局限。当善意化为妥协，当温言难以撼动陈腐的枷锁，此时便需敢言登场。闻一多先生曾于李公仆先生遇害后，

以怒火为笔，以良知为墨，拍案而起，针砭时弊。他不再用温和的语言掩饰内心的悲愤，而是用敢言直击黑暗，用勇气撕裂沉默的面纱。敢言，绝非恶言，而是一种智慧的锋芒，是理性的呐喊，是灵魂深处真诚的呼唤。正如鲁迅先生所言：“青年人先可将中国变成一个有声的中国：大胆地说话，勇敢地前行。”敢言，是心怀家国、立己达人者不可或缺的品格。

善言与敢言，看似两端，实则如流水与波涛，彼此呼应，共同成就了语言的力量。善言温暖世间，助人融入社会，平和地化解冲突；而敢言则是那破浪前行的利剑，为创新开辟道路，为思想争得一片天地。

作为当代青年，何不将善言与敢言化为生活的智慧？善言如阳光，温暖而充满希望；敢言如清风，清激且充满力量。善言之中融入诚挚，敢言之中秉持无畏。当善言让前行的路铺满繁花，当敢言助我们拨开迷雾直抵远方，青年之志，方能如日月星辰，璀璨于天地之间。

愿我们的语言，宛若美酒，醇厚悠长；又似甘泉，清冽透心。在言语的洪流中，让生活开出芬芳的花，让世界流淌温暖的光。

校园春启：

青春之名，踏梦新程

2027届高一一年级教师 贺水花

当第一缕春风
轻轻拂过宜中的围墙
冬天的残寒悄然退场
春天，带着新生的力量登场

光秃的树枝上
嫩芽怯生生地张望
像是懵懂的我们
在探索未知的方向

教室里书声琅琅
那是青春在奏响乐章
每一个字符，每一句话语
都是我们逐梦的诗行



操场上，我们尽情奔跑
汗水洒落，浸湿衣裳
春风为我们加油鼓劲
步伐坚定，迈向远方



实验室里，火花闪亮
思维的碰撞，灵感的绽放
我们在科学的海洋里遨游
寻找打开未来之门的宝藏



校园的春天啊
是希望的摇篮，梦想的温床
我们以青春之名集结
怀揣憧憬，背负理想

在这生机勃勃的时光
踏上充满挑战的新程
无惧风雨，无畏艰难
用奋斗书写属于我们的辉煌

让青春的旗帜高高飘扬
向着星辰大海，扬帆起航
在春天的校园里立下誓言
不负韶华，共创灿烂荣光

时事热点 精选时评

2025年2月，第九届亚洲冬季运动会成功举办，国产动画电影《哪吒2》刷新多项票房纪录，DeepSeek在全球范围内掀起热潮……

这些“霸榜”的时事热点背后，都有值得我们背诵的作文素材。接下来，就让我们一起回顾，那些值得关注的热点事件，挖掘其中的写作价值吧~

01 电影《哪吒之魔童闹海》跻身全球影史票房前十

时事热点 国产电影《哪吒之魔童闹海》（《哪吒2》）爆款大银幕，“神话”般登顶全球动画电影票房榜首，跻身全球影史票房榜前十。

光影流变永远与社会变迁彼此伴注。《哪吒2》的爆发，是中国电影在漫漫征程上的厚积薄发，也是大国综合实力在电影产业上的集中展示。

《哪吒2》的成功，还是一次优秀传统文化的华丽呈现。越是民族的，越是世界的。属于中国的“哪吒”，搅动了整个世界的心弦。不同的观众，在“哪吒”身上，都能看到自己成长的影子。

在保留传统美学韵味的基础上，融入对现代价值观的思考，这是中国文化的自信自强，也是传统文化的生命张力。（新华社）

【适用主题 文化自信 传统文化】

02 哈尔滨亚冬会成功举办 中国体育代表团获 32 金 27 银 26 铜

时事热点 共筑冰雪梦，共绘同心圆。2025年2月，第九届亚洲冬季运动会在哈尔滨成功举办，中国体育代表团以32金27银26铜共85枚奖牌的成绩，居金牌榜、奖牌榜首位。

燃情亚冬会，冰雪暖世界。体育健儿们以拼搏的姿态、昂扬的斗志，展现出了强大的实力与风采，不仅让我们看到了冰雪运动的未来希望，更传递出中国作为体育强国的蓬勃朝气。

哈尔滨以“极寒、极燃、极暖”的冰雪魅力，向亚洲奉献了一届“中国特色、亚洲风采、精彩纷呈”的体育盛会。在全球瞩目中，冰雪运动续写新的辉煌，在闪耀着奥林匹克精神的宏大舞台上，凝聚起“冰雪同梦、亚洲同心”的磅礴力量。（今晚报）

【适用主题 冰雪运动 体育强国】

《哪吒2》：自我认同该如何建立？

“你看了哪吒没？”
2月6日，电影《哪吒之魔童闹海》登顶中国电影票房冠军；很多二刷、三刷的网友纷纷评价：“它值得！”
除了极高的特效精度、生动的人物形象、精彩的故事情节外，电影的思想内核也让观众们产生了强烈的共鸣。这部电影不仅是一场视觉盛宴，更是一次心灵的探索，其魔幻的外衣下包裹了深刻的成长议题，细腻而真实，发人深思。结合《哪吒2》，我们一起看看自我认同这个话题。

01 叛逆——自我认同的觉醒

自我认同(Self-Identity)是指一个人对自身存在的认知和定义，包括对个人特质(自身性格、能力、兴趣的认知等)、价值观、目标、社会角色以及生命意义的理解和接纳。“我是谁”“我为何存在”“我想成为怎样的人”这些问题便是对自我认同的探索。清晰稳定的自我认同能帮助我们充分认识和了解自己，从而在职业选择、关系选择中能更坚定，更具有适应性，也能减少我们迷茫、焦虑和抑郁的情绪，增强心理韧性；同时，也能更清楚生活的方向和目标，增强存在的价值感，让生命更有意义。心理学家埃里克·埃里克森(Erik Erikson)提出，青少年期的核心任务是解决“同一性 vs 角色混乱”的危机，即通过探索，逐渐建立稳定的自我认同。当青少年自我认同混乱，自我同一性被破坏，很容易感到迷茫和无效。

哪吒的叛逆，就是对命运的抗争，也是对自我认同的追寻。他不愿被贴上“魔”的标签，而是渴望用自己的方式证明自己的价值。这种叛逆，从心理学角度看，是一种对“我是谁”“我到底为什么而活”的探索。哪吒的故事提醒我们：叛逆并非坏事，它可能是内心深处对自我价值的呼唤。

02 “贴标签”——对自我认同的破坏

影响自我认同的因素有很多，比如：个人经历(生命中经历的一些重大事件)、社会文化(比如一些社会或家庭期待、文化价值观、社会规范等)、他人的评价以及时代背景等。哪吒本该是灵珠转世，可因为申公豹的阴谋，让他意外地成了“魔童”。就像现实中，一个正常发展的孩子，可能会因为成长中的一场变故或者一个意外，而被打断。哪吒一出生，就被贴上了“魔”的标签。影片通过哪吒的挣扎，揭示了标签化对自我认同的破坏性。当个体被外界定义时，其真实自我可能被压抑，甚至陷入自我怀疑与孤独的深渊。现实中，许多青少年与哪吒一样，因学业压力、外貌评价或行为偏差被贴上

负面标签。

比如：在重男轻女的社会，女孩一出生就被贴上了“赔钱货”的标签，“女孩越大成绩会越差”“成绩不好就是笨孩子”，“考不上好大学就是一个失败者”等，这种贴标签的行为会让孩子逐渐接受外界赋予的负面身份，进而影响其行选择与心理健康。

03 “以爱为名”的控制——自我认同路上的绊脚石

在自我认同的道路上，我们总会遇到社会期待、家庭期待与个人价值的冲突，我们该如何平衡，作为父母，又该如何选择。《哪吒2》给我们上了生动的一课。影片中，东海龙王对敖丙的期待折射出一种教育困境——“以爱为名”的控制。龙王为敖丙铺就“成龙”之路，却忽视了其内心对自由的渴望。这种“社会期待”与“自我实现”的冲突，在现实中表现为家长对成绩、分数、上好高中、大学的过度执着的追求，导致孩子失去探索兴趣与独立思考的机会，也失去很多自主选择的空间。孩子的天性被极大地束缚和压抑。东海龙王最后的觉醒和道歉，承认了“以爱为名”的控制的局限性。他的那句：“你的路还需你去闯，忠于自己内心的选择吧”，道出了千万儿女的期待。这也是父辈的成长，他们能正视孩子内心的需求，让自主权还给孩子。过度的控制终究是孩子自我认同道路上的拦路虎和绊脚石。

04 “我命由我不由天”——自我认同的勇气

哪吒的觉醒台词“去他个鸟命”，需要很大的勇气。这也是自我认同带来的力量感——我知道我想要活成什么样，不是由你来定义，而是由我自己定义。这是对社会期待，社会规范的挑战，也是对自我内心真实需求的忠诚，对个人价值的重视。电影通过这一情节强调：自我认同的终极目标，是摆脱外界定义的枷锁，建立“我命由我不由天”的主体性。这种主体性并非否定社会规则，而是在理解



规则的基础上，找到个人价值与社会价值的平衡点。

05 亲情与接纳——自我认同的根基

李靖夫妇对哪吒的爱，是无条件的接纳与支持。他们不在乎他是仙是魔，只希望他平安快乐。这种亲情的力量，为哪吒的成长提供了坚实的情感后盾，也是哪吒最终实现自我救赎的关键。面对“魔丸”身份，他们选择用信任替代否定，用引导替代压制。例如，殷夫人对哪吒说：“娘从没在乎过，你是仙是魔，娘只知道，你是娘的儿。”这种无条件的接纳，为哪吒提供了爱和安全感，使其由力量完成从“被定义者”到“自我定义者”的转变，帮助他顺利完成对自我的认同。但是，接纳不是纵容，而是基于理解的信任。李靖夫妇并未忽视哪吒的破坏行为，他们会设定边界，给予正向引导(如太乙真人的教化)，帮助哪吒将“魔性”转化为守护他人的力量。

放下对“完美人设”的执念，不要过于挑剔和苛责，要允许自己犯错。通过失败，才能学会责任和修复力，挣脱标签的束缚，在混沌中寻得属于自己的“英雄之路”。

你是谁，只有你自己能说了算，这或许是对自我认同最有力的诠释。

神奇的心理学术效应

● 吸引定律

当你的思想专注于某一领域的时候，跟这个领域相关的人、事、物就会特别吸引你的眼球。“吸引定律”的核心内容是：你的感觉、你的思想和你所面对的现实，他们之间从来都是一致的。正确地使用你的意识，就可以将己想要的东西吸引过来为你所用。我们 know，磁铁可以吸引另一块磁铁，这种吸引源于它们之间“类”的相同。在日常生活中，我们可以看到很多吸引定律的事例。比如，一个人一直坚信自己是富有的，他终将成为富人；一个人总说自己有病，那他肯定会生病；到处都有吸引定律的例证，如果你了解它，你就会像是一块磁铁，吸引类似的思想、类似的人、类似的事情以及类似的生活方式。确实，发生在人们生活中的每件事情，都是人们借助吸引定律的强大力量吸引到生活中来的。因此，当你看到你想要的东西，并从心底里接受它，你就召唤了一个思想，吸引定律也就会应你的这个思想。

● 心理探索

脑科学告诉你：8个自然提升多巴胺的方法：唤醒你的“快乐信使”

● 多巴胺是什么？

多巴胺是大脑中的一种化学信使，掌管着我们的动机、情绪、运动、记忆、睡眠和行为调控。它就像大脑的“奖励系统总设计师”，每当你完成一项有益的行为(比如运动或达成目标)，它会释放愉悦感，激励你重复这种行为。而现代生活中，越来越多人感到疲惫、缺乏动力甚至情绪低落，这些可能正是多巴胺失衡的警报。多巴胺的平衡对我们的身心健康至关重要。

● 为什么你需要关注多巴胺？

无论是享受美食、与好友畅谈，还是跑步后大汗淋漓的畅快感，这些美好体验都会触发大脑释放多巴胺。但低多巴胺水平不仅会让你感到疲惫、无精打采，还可能引发一系列健康问题。以下是低多巴胺的常见症状：情绪低落——对曾经喜欢的事情失去兴趣；缺乏动力——即使面对简单任务也感到困难重重；注意力涣散——难以集中精力，容易分心；身体信号——肌肉僵硬、便秘、白天嗜睡或夜间失眠。

如果你发现自己符合以上多项症状，可能是时候关注你的多巴胺水平了。低多巴胺水平可能由多种因素引起，包括：疾病——帕金森病、抑郁症、药物滥用等；饮食不当——缺乏酪氨酸(多巴胺的前体物质)的饮食；药物副作用——某些抗抑郁药和抗精神病药物可能抑制多巴胺活性；生活方式——长期压力、睡眠

不足和社交隔离。

● 8个自然提升多巴胺的方法

1. 睡个好觉。睡眠不足会抑制多巴胺受体的功能，让你感到疲惫和缺乏动力。研究表明，连续一周每晚睡足7-9小时的人，多巴胺受体活性显著高于睡眠不足者。
2. 听音乐。听音乐不仅能放松心情，还能刺激多巴胺释放。2011年的一项研究发现，当人们听到自己喜欢的音乐时，大脑中的多巴胺水平会显著升高。试着创建一个专属的“快乐歌单”，在情绪低落时播放，让音乐成为你的“情绪调节器”。
3. 健康饮食。富含酪氨酸的食物(如杏仁、鸡蛋、鱼类和鸡肉)有助于提高多巴胺水平。此外，含有天然益生菌的食物(如酸奶和开菲尔)也能通过调节肠道菌群间接影响多巴胺的合成。记住，健康的饮食不仅是身体的燃料，也是大脑的“快乐源泉”。
4. 运动。运动是提升多巴胺的天然方式。跑步者常体验到的“跑步高潮”正是多巴胺释放的结果。研究表明，30分钟的中等强度运动就能显著提高多巴胺水平，还能改善整体生活质量。所以，穿上运动鞋，去感受汗水带来的快乐吧！
5. 增加社交活动。人类是社交生物，积极的社交互动可以刺激多巴胺释放。一项研究发现，与朋友进行积极互动的的人，多巴胺水平显著高于社交隔离者。无论是与好友聚餐，还是参加兴趣小组，



都能让你的多巴胺水平“蹭蹭上涨”。

6. 冥想。冥想不仅能缓解压力，还能提高多巴胺水平。研究表明，20分钟的冥想就能显著增加多巴胺释放。试着每天花10分钟静坐，专注于呼吸，让大脑从繁忙的生活中解脱出来。
7. 减少添加糖。加工糖虽然能短暂提升多巴胺，但随后会导致“糖分崩溃”，影响身体自然产生多巴胺的能力。长期摄入高糖饮食会降低多巴胺受体的敏感性。所以，少吃糖果和甜饮料，选择天然甜味剂，才能让快乐更持久。
8. 减少压力。压力是多巴胺的“头号敌人”。长期压力会抑制多巴胺的合成和释放，导致情绪低落。通过冥想、运动或按摩等方式减压，不仅能提升多巴胺水平，还能改善整体生活质量。如果通过以上生活方式的调整，你发现自己的情绪和动力有所改善，那么恭喜你——你已经掌握了激活“快乐信使”的钥匙。记住，幸福并非遥不可及，它可能就藏在一顿健康的早餐、一次晨跑，或一次与好友的畅谈中。