

手撷金橘传暖意 劳动之美润初心

——宜春中学开展劳动实践活动

本报讯 崔焰山 付雨报道：暮冬时节的校友果园，暖阳透过枝叶洒下斑驳光影，一串串饱满鲜亮的金橘挂满枝头，空气中弥漫着清甜的果香。12月11日下午，我校劳动教育选修课程的同学们穿梭在果树间，指尖轻捻便摘下一枚枚金黄的果实——一场主题为“手撷金橘劳动果，心暖高三逐梦人”的实践活动在此温情上演。

劳动教育 实践育人

“劳动教育不是简单的体力付出，而是让学生在亲历中感悟价值、收获成长。”这是我校深耕劳动育人的核心理念。

近年来，学校着力构建“校园有阵地、节日有主题、体验有融合、社会有服务、家庭有联合”的五维劳动实践格局，不仅严格落实每周不少于1课时的劳动教育必修课，更精心开发校本特色选修课，引导学生走出教室、走进实践，在真实的劳动场景中锤炼技能、涵养品格。校友果园、校内菜园等劳动实

践基地，正是这一理念的生动载体，让农业种植、果蔬管理等劳动课程有了鲜活的“课堂”。

欢乐采摘 劳动润心

在校友果园，除草、浇水、松土、剪枝，每一项养护工作都有同学们忙碌的身影。如今看着枝头沉甸甸的果实，大家早已按捺不住心中的期待。活动现场，团委老师先细致叮嘱采摘要领：“要轻握果实底部，顺着枝条生长方向旋转，避免拉伤果柄”“成熟的金橘表皮光滑、色泽鲜亮，这样的果实甜度最高”。掌握技巧后，同学们迅速行动，有的踮脚采摘高处的果实，有的细心收纳装进篮子，有的则蹲在树下捡拾掉落的果子，分工协作间满是欢声笑语。

“从春天松土施肥，到夏天浇水剪枝，现在终于等到收获，比吃蜜还甜！”高二(22)班的赵钰擦亮了额角的汗珠，“之前总觉得摘橘子很简单，亲身参与才知道，既要保护

果树，又要保证果实完好，每一步都藏着学问。”从日常养护到采摘收纳，同学们全程沉浸式参与，指尖的果渍、额头的汗珠，都是劳动最鲜活的印记，也让大家对“一分耕耘，一分收获”有了更真切的体悟。

硕果共享 情谊暖心

采摘的喜悦尚未消散，同学们便马不停蹄地投入到果实整理工作中。当承载着满满心意的篮子被稳稳提起，同学们簇拥着走向致远楼，脚步轻快而坚定。推开教室的门，清甜的果香先一步飘入教室，紧接着便是一阵雷鸣般的掌声，瞬间驱散了冬日的寒意与备考的紧张。“看到学弟学妹们送来的金橘，特别感动，这不仅是一份礼物，更是一份温暖的鼓励。”高三(45)班的黄子墨拿起一枚金



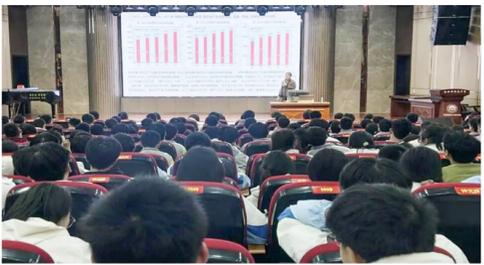
手撷金橘劳动果，心暖高三逐梦人——宜春中学劳动教育选修课实践活动纪实

橘，“这金灿灿的果实就像我们即将到来的高考，一定会硕果累累。”

美好的祝福，既是劳动成果的传递，更是青春力量的接力。此次活动将劳动实践与关爱互助相结合，让劳动教育不再局限于技能培养，更延伸出情感温度与价值引领——同学们在劳动中收获成长，在分享中传递温暖，既深化了对劳动的认知，更懂得了奉献的意义。未来，我校将继续丰富劳动教育内涵，让劳动实践的阵地更广阔，让劳动精神在校园中生根发芽，引导每一位学子在劳动中淬炼品格、在实践中收获成长，让青春在奋斗中绽放光彩！

青春挺膺担当 奋进中国式现代化

——宜春中学开展十二月份主题团课



本报讯 付雨报道：为引导青年学子深刻把握中国式现代化的历史脉络与时代内涵，深入学习贯彻党的二十大精神，进一步筑牢理想信念根基，12月23日晚，宜春中学“青春为中国式现代化挺膺担当”主题团课在学术报告厅顺利开展。本次团课特邀中共江西省宜春市老干支部分会宣传委员、纪检委员彭南鸣担任主讲人，学校党政办副主任汪琨、团委副书记崔焰山、校团委干部彭梦琪出席活动，全体入党积极分子、团委委员齐聚一堂，共赴这场青春与理想的思想盛宴。

彭老师以时间为轴，系统梳理了1949年以来中国式现代化的艰辛探索与壮阔历程，重点聚焦党的十八大以来在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下，新时代我国经济建设破浪前行，通过全面深化改革，贯彻新发展理念，构建新发展格局，扩大高水平对外开放，推动高质量发展，如期在中华大地上全面建成小康社会，开启全面建设社会主义现代化国家新征程。



从中国梦的宏伟擘画到“五位一体”总体布局与“四个全面”战略布局的协同推进，从脱贫攻坚战的全面胜利到全面建成小康社会的历史性跨越，从新质生产力的蓬勃发展到美丽中国建设的扎实推进，从人类命运共同体理念的深入人心到“一带一路”倡议的走深走实，一个个鲜活案例、一组组翔实数据，生动展现了中国式现代化的蓬勃生机。结合中国共产党第二十届中央委员会第四次全体会议公报，彭老师深入浅出地解读了全会对“十五五”时期发展的战略部署，阐明了中国式现代化在新征程上的前进方向与实践路径，引导青年学子深刻认识到自身所处的历史方位与肩负的时代使命。

通过本次团课，同学们认识到青年一代是中国式现代化建设的生力军，青春奋斗是推进中华民族伟大复兴的重要力量。在今后的成长中，广大团员和青年更要立大志、明大德，努力锤炼过硬本领、涵养家国情怀、砥砺奋斗精神，厚植宣中底蕴，让青春在强国建设的征程中绽放绚丽之花。



大家好！岁月更替，华章日新。在新年到来之际，我在北京向大家致以美好的祝福！

2025年是“十四五”收官之年。5年来，我们踔厉奋发、勇毅前行，克服重重困难挑战，圆满完成目标任务，在中国式现代化新征程上迈出了稳健步伐。我国经济总量连续跨越新关口，今年预计达到140万亿元，经济实力、科技实力、国防实力、综合国力跃上新台阶，绿水青山成为亮丽底色，人民群众获得感幸福感安全感不断增强。5年历程极不平凡，成绩来之不易。大家拼搏进取、耕耘奉献，铸就了欣欣向荣的中国。我向每一位辛勤付出的奋斗者致敬！

这一年，令人难忘的是，我们隆重纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年，设立台湾光复纪念日，国之盛典威武雄壮，胜利荣光永载史册，激励中华儿女铭记历史、缅怀先烈、珍爱和平、开创未来，凝聚起中华民族伟大复兴的磅礴伟力。我们依靠创新为高质量发展赋能。科技与产业深度融合，创新成果竞相涌现，人工智能大模型你追我赶，芯片自主研发有了新突破，中国成为创新力上升最快的经济体之一。天问二号开启“造星”之旅，南水北调工程开工建设，首艘电磁弹射型航母正式入列。人形机器人亮相“功夫模式”，无人机演绎绚丽“烟花”。创新创造催生了新质生产力，也让生活更加多姿多彩。

我们以文化滋养精神家园。文博热、非遗热不断升温，世界遗产再添新员，悟空和哪吒风靡全球，古韵国风成为年轻人眼中的“顶流审美”。文旅市场人气火爆，“城超”“村超”热闹非凡，冰雪运动点燃冬日激情，传统与现代交融，中华文化绽放更加灿烂的光芒。

我们共创共享美好生活。我到西藏、新疆出席庆祝活动，从雪域高原到天山南北，各族群众心手相连，像石榴籽一样紧紧抱在一起，大

宜春中学

Yi Chun Middle School

2025年12月30日《宜春中学》编辑部 总第192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



宜春中学党委召开换届选举党员大会

本报讯 汪琨、李文婷报道：12月12日，中共江西省宜春市委员会召开换届选举党员大会。校党委书记何锋代表第一届委员会作工作报告，校党委副书记、校长曾泉根主持会议。

会议全面回顾了过去一年学校党委在党的建设和党建引领高质量发展方面的主要工作与成效，就全面加强新时代学校党的建设明确了具体方向。会议审议通过了第一届委员会工作报告以及党费收缴、使用和管理情况报告。大会以无记名投票、差额选举的方式选举产生了何锋、曾泉根、徐新华、王长根、周会珍、高运强等6名党委委员。随后，新一届党委召开第一次全体会议，选举产生党委书记、副书记，并进行委员分工。

何锋代表新一届党委班子讲话。他强调，本次

大会是学校谋划“十五五”发展、奋力推进教育现代化的关键时期召开的一次重要会议。他表示，新一届党委班子将以高度的政治责任感和历史使命感，锚定学校发展蓝图，进一步强化政治建设，在铸魂育人上达到新高度；进一步夯实组织基础，在强基固本上实现新突破；进一步从严管党治党，在正风肃纪上展现新气象；进一步聚焦中心大局，在融合赋能上取得新成效，以“功成不必在我”的精神境界和“功成必定有我”的历史担当，踔厉奋发、勇毅前行，推动学校高质量发展迈上新台阶、谱写新篇章。大会在雄壮激昂的《国际歌》中胜利闭幕。



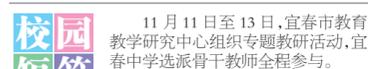
中共江西省宜春市委员会换届选举党员大会

宜春中学召开期中教育教学工作总结会

本报讯 李诗怡报道：11月24日，我校在求真楼学术报告厅召开期中教育教学工作总结会，学校党委书记何锋、党委副书记徐新华、党委委员、副校长王长根、副校长周会珍、高运强出席会议，全体教职工参会，会议由徐新华主持。

何锋在总结讲话中简要回顾了秋季开学以来学校教育教学工作的亮点与成绩，直面了当下学校存在的困境与挑战，希望全体教师统一思想、凝聚共识，精准发力、奋力拼搏，推动学校各项工作再上新台阶。

何锋指出，回望来路，在耕耘与收获中坚定前行。学科竞赛创造历史，4人入选省队，化学国赛两金一银，数学国赛静候佳音；校友院士再谱新篇，高月、瞿礼嘉当选两院院士，为学校再添荣光；校本教



宜春中学召开期中教育教学工作总结会

研加速推进，“一件四案”编写工作全面铺开，坚决落实教辅新政。正视当下，在反思与梳理中保持清醒。学校教育教学工作面临巨大挑战，校本教研质量有待提升，课堂效率亟待优化；学生的个体差异、心理健康、行为习惯等方面挑战巨大；管理的精细化、服务的个性化需要提升；教师主动求变的意识不强，与学校事业高质量发展不够匹配，与新时代的教育发展要求存在差距。展望未来，在信心与决心中共创辉煌。学校始终坚持以党建引领为核心，加快培育打造“有我”建品牌，推动“1+1+1”党建与教育教学深度融合机制落到实处；始终聚焦教学质量与校园安全两条生命线，不断向课堂教学质量、向校园安全要保障；始终强化教师队伍建设，校园文化和特色办学三项建设，持续推进“四大高中”建设，不断擦亮百廿名校的教育品牌。

徐新华组织大家学习了党的二十大精神及省市相关会议文件精神；王长根就教辅材料、课外读物管理“八严禁”、教辅材料问题整改“攻坚战”十条举措等政策进行了再学习、再强调、再落实；周会珍就主题班会课、录课、周末影院等事项作了提醒；高运强就车辆规范停放、外来人员访客制度、节能、食堂超市管理、近期工程项目建设进行了说明。

分校校长刘建阳带领竞赛教练团队莅临宜春中学交流研讨。

12月8日，中国科学院大学长聘教授、博士生导师、江西省招生组宜春市负责人田雨，中国科学院大学教授、江西省招生组副组长李秀婷，中国科学院大学副教授、江西省招生组成员李娜莅临宜春中学，并以《时空、黑洞与引力波》为题举办了专场讲座。

12月9日，江西师范大学林理院士莅临宜春中学，并以《大地图时代——走进精细化管理新常态》为题举办了专场讲座。

12月10日，宜春中学美术教研组教师走进宜春市美术馆，开展“大国能量·主题版画作品巡展”观摩及版画创作实践研学活动。

12月13日至14日，宜春中学的党员们开展了为期两天的红色教育实践活动。

12月16日，宜春中学在学术报告厅举办“大力弘扬教育家精神，争做新时代大先生”师德师风主题演讲大赛。

12月16日，宜春中学组织后勤及寝室管理人员召开专项培训会。

12月15日至16日，宜春中学在求真楼二楼举办第九届“桃李杯”班主任技能大赛。

12月18日，宜春中学校长曾泉根、副校长王长根和拔尖创新人才培养中心负责人陈智华将喜报分批送至宜春市第八中学、宜春实验中学、宜阳学校、百树外国语学校，祝贺竞赛佳绩。

宜春市人民检察院党组书记、检察长张乐走进宜春中学开展法治宣传教育

本报讯 孙静雯报道：为筑牢校园安全防线，护航青春成长，11月26日，我校举行法治副校长进校园活动。本次活动通过座谈会与专题讲座，全面提升师生的法治素养与自我保护能力。

法治副校长进校园座谈会在厚德楼三楼会议室举行。宜春市检察院党组书记、检察长张乐，宜春中学党委书记何锋，副校长周会珍、高运强等领导出席，师生代表共30余人参加。活动由周会珍主持。

张乐从学生学业入手，叮嘱大家要积蓄知识的力量，更要筑牢健康的根基。他特别指出，法律是守护青春最坚实的盾牌，希望大家能主动走近法律，并重点讲解了新近出台的《法治宣传教育法》，号召大家学法懂法守法，擦亮法治的双眼，让法律成为自我保护的强大武器。

何锋首先就我校平安校园建设与法治宣传教育工作情况作了详细介绍。随后，他从教育管理的视角，深入阐述了法治副校长制度的独特价值。面对学生，他提出了明确要求，期望大家把法治意识内化于心、外化于行，通过知行合一的具体实践，为个人的青春成长奠定坚实的法治基础。

在交流环节，张乐与我校师生面对面交流，双方聚焦于“法治教育如何系统化入课堂”与“当前未成年人面临的主要法治安全风险”两大核心议题，规划了法治知识进入课堂的具体方案以及如何应对与防范身边潜在的法治安全风险，让法治教育真正入脑入心。



宜春市人民检察院党组书记、检察长张乐走进宜春中学开展法治宣传教育

宜春中学顺利承办2025年江西省国际人文语言素养大赛宜春、新余赛区复赛

本报讯 周凤翔报道：12月13日至14日，由江西省教育学会主办、宜春中学承办的江西省国际人文语言素养大赛宜春、新余赛区复赛在我校求真楼顺利举行。本次赛事以“心系家园，胸怀天下”为主题，致力于为赣西学子构建高水平的语言展示与人文素养培育平台。经过前期选拔，来自宜春、新余两地的500多名选手汇聚于此，以英语为桥梁，畅叙青春理想，尽显时代少年风采。

12月13日上午，赛事开幕式在求真楼学术报告厅举行。江西省教育学会大赛组委会主任丁群、我校党委常委、副校长王长根出席开幕式。王长根在开幕式致辞中，向远道而来的专家评委和参赛师生表示诚挚欢迎，为即将登台的选手送上真挚鼓励与殷切期望。他寄语学子们在比赛中感受语言之美、思想之深，将个人成长融入时代发展，用青春智慧与担当在赛场上展现风采、讲好故事。

比赛分阶段、分赛场有序进行。小学组以英文诵读与现场问答展现语言兴趣，中学组则通过主题演讲与深度问答，围绕家园情感、文化理解、全球视野等议题，展现不同年龄段的思维特色与表达能力。活动期间，我校党委书记何锋亲临各赛场，认真观摩选手表现，并与参赛学子亲切交流。何锋鼓励同学们以赛促学、以言载道，将语言能力转化为讲述中国故事、沟通世界的真实本领。我校有100多名学子成功入围复赛，他们在赛场上沉着自信、表达流畅，以扎实的英语素养与昂扬的青春姿态，生动诠释了我校“厚德博学弘毅致远”的校训精神，成为赛事中一道亮丽的“宜中风景”。

本次活动不仅为赣西地区学子搭建了高水平的语言实践与素养展示平台，更在沉浸式竞技中深化了青少年对“心系家园，胸怀天下”精神内涵的理解。选手们在赛中锤炼语言能力，提升思辨素养，拓宽国际视野，生动诠释了当代青少年的文化自信与时代担当。



2025江西省国际人文语言素养大赛复赛江西国际人文语言素养大赛复赛

★在江西省教育厅主办的全省青少年学生科技运动会编程比赛中，宜春中学邹颂硕、黄钰轩斩获高中组C++编程项目省级一等奖，黄思泽、郭振航、乐铭荣获省级三等奖。

★在2025年全国中学生数学奥林匹克竞赛(决赛)暨第41届全国中学生数学冬令营中，宜春中学高三(46)班罗楚同同学斩获决赛二等奖(银牌)，获北京大学、清华大学强基计划破格入围资格。

★在2025年全国青少年信息学奥林匹克竞赛中，宜春中学高二(45)班邹颂硕、高二(27)班黄钰轩两位同学斩获省级一等奖。

舌战群儒 激辩人生

——宜春中学2025年风云辩论会总决赛圆满落幕



本报讯 孙静雯报道：思维交锋，火花四溅！12月5日晚，我校在学术报告厅举行2025年风云辩论会总决赛。出席本次活动的有宜春中学党委副书记、校长曾泉根、副校长周会珍、学工处负责人钟明生、团委副书记崔焰山、高二年级主任章兴华、副主任郑红兵、高一高二师生及家长代表共500余人参加。本次比赛评委由我校教师朱宇、刘京平、黄胤、罗俊、廖非非担任。

44支队伍，经过层层选拔，历时两个月，最终产生了两支最强战队，他们围绕“在当代高中生社交中，坚守‘真诚’是否是处理人际关系最有效的方式”这一贴近现实的辩题，展开了一场逻辑与口才的巅峰对决。

赛场上，辩手们不仅以逻辑为矛，以事实为盾，更以出色的应变与沉稳的风范，诠释了何为“有效沟

通”。他们的每一次应对与陈词，都是对“真诚”这一辩题最生动的演绎，赢得掌声，实至名归。

决赛交锋甫定，互动环节随即展开。学生代表争相提问，辩手们即席回应，思想的碰撞再度点燃现场。一问一答间，智慧激荡，充分展现了宜中学子勤于思考、敢于交流的风采。

赛后，刘京平老师为本次辩论赛带来了画龙点睛的点评。他充分肯定了辩手们的出色发挥，精到剖析了赛场上的亮点与可精进之处。他指出，辩论的真谛远超越言语胜负，并鼓励同学们将赛场的思辨精神带入日常，让认知在不断的自我挑战中向上攀升。

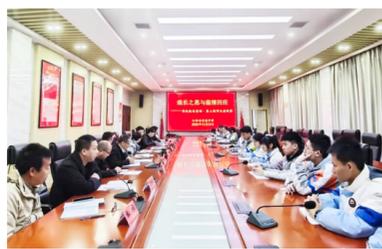
一场辩论，锤炼了辩证思维、语言表达与团队协作的综合素养。相信在“厚德博学，弘毅致远”的校训引领下，每一位学子都能在更广阔的人生舞台上，寻得属于自己的坐标，绽放出独特而耀眼的光芒。



宜春中学2025年风云辩论会总决赛

成长之思与温情回应

——我校召开书记校长有约·第三期师生座谈会



本报讯 孙静雯报道：为及时掌握学生在校学习与生活动态，搭建学生与学校之间的沟通桥梁，进一步落实书记校长谈心谈话机制，广泛听取学生意见，助力学生成长与教育教学质量提升，我校于2025年12月24日下午成功举办第三期“书记校长有约”座谈会。宜春中学党委书记何锋、党委委员、副校长周会珍出席本次会议，部分中层干部及各年级16名学生代表参与座谈会。会议由学工处副主任黄佩主持。

会上，何锋书记对与会学生代表表示欢迎，亲切

询问大家在校生活情况，并鼓励同学们畅所欲言、积极建言献策。

各相关部门负责人认真听取了学生代表就作息时间、周考周练、食堂用餐、宿舍生活以及校园环境等方面提出的意见与建议，并逐一作了详细回应。

在随后的自由讨论中，学生们踊跃发言，分享校园生活的点滴感受，并为学校管理积极建言。他们的言谈与目光中，流露出对学校的深厚信任与殷切期待。

活动最后，何锋在总结讲话中指出，本次“书记校长有约”活动从组织策划到师生共同参与、平等交流的全过程，生动体现了学校“开门办学、民主治校”的办学理念。他表示，学校将对学生代表们提出的每一条意见建议进行认真研究，确保每件有着落、事事有回音，并努力将其转化为切实的工作举措和实际行动。何锋希望同学们继续以主人翁姿态积极参与校园建设，在自立自强、勤学奋进的同时，充分发挥好师生之间的桥梁与纽带作用。

本次“书记校长有约”搭建了真诚对话的平台，学校将持续开展此类面对面交流，倾听学生心声，汇聚师生合力，共促学校发展。让我们期待下次相约！



高三(1)班 凌欣妍 指导老师 易观萍

《世说新语》里的管宁与华歆,曾是朝夕相伴的挚友,却因一方功名利禄流露地差,一方坚守布衣素心的淡泊,管宁挥刀割席;而在百年后的岁月里,邓稼先致信杨振宁,以“但愿人长久,千里共同途”的寄语,将个人情谊与国家理想相融,盼着挚友能与自

清晨六点的风裹着露水的凉,我抱着书本穿过走廊,脚步声在空荡的楼道里轻轻回响。教室的玻璃窗上还凝着昨夜的雾,指尖划过,便洒出一道细长的光。

梦想是什么?是课本里夹着的半张飞机草稿纸,歪歪扭扭的线条里藏着翱翔的渴望;是课间操时仰头望见的云,蓬松如棉花糖,让人想伸手触一触那遥不可及的柔软;是深夜台灯下解不开的数学题,草稿纸堆成小山,而窗外星辰沉默地亮着,像无数双眼睛,注视着这个倔强与自己较劲的少年。

我的梦想,曾是抽屉深处那本泛黄的《国家地理》。杂志里的极光像上帝打翻的调色盘,撒在北极的夜空;撒哈拉的沙丘在月光下流淌成银色的河;亚马逊的雨林里,藤蔓缠绕着千万年的秘密。我用手指摩挲那些照片,仿佛能触摸到世界的温度。后来,它变成地理课上偷画在课本边角地图,用红笔圈出冰岛、挪威、新西兰,再写上小小的“未来”。

1986年的初夏,我攥着报社的调令,踏上了开往新疆的军列,要去天山前线做战地报道。同行的还有两个人,一个是刚满18岁的侦察兵赵维军,脸上还带着西北戈壁的风尘,眼神却亮得像淬了火的钢;另一个是兰州军区区队的医护兵张茹,比赵维军大三岁,白大褂下摆总沾着洗不掉的药渍,说话时眉眼总是弯着,像山坳里未开口的百合。

军列临近边境雨林时,雨就停住了。我们仨挤在临时搭的帆布棚里,赵维军总拉着帮张茹拎医药箱,路滑时还会笨拙地伸胳膊护着她,被张茹笑着打趣“小屁孩还想当护花使者”,他就红着脸挠头,把帽檐往下压,露出的耳朵却红得通透。前线的猫耳洞又潮又闷,我扛着相机穿梭在各个阵地,张茹则守在简易医疗点,我们仨的身影,就这样融进了南疆的炮火与泥泞里。

到线前的第二天中午,我跟着火箭筒班蹲守在松毛岭前沿。那天的太阳毒得能晒裂地皮,越军的炮火突然铺天盖地砸下来,烟尘里,我看见火箭筒手贾云科突然晃了晃——一颗流弹直直穿了他的额头,血混着脑浆瞬间糊住了他的半边脸。我不下意识举起相机,手指都在抖,却看见贾云科没有倒下,他死死咬着牙,左手撑着发烫的炮筒,十秒,不过是眨眼的功夫,他却像与死神掰腕子般,将炮口对准了越军的暗堡。“轰”的一声巨响,火光吞噬了暗堡,而贾云科已然倒下,手里却还攥着炮栓。我按下快门,镜头里他,眼睛还睁着,望向祖国的方向。

那天夜里,赵维军攥着我的胶卷盒,指节都泛白,半晌才说:“姐,贾班长是个英雄。”张茹默默给他包扎被弹片划伤的脸颊,指尖却在发抖,没说一句话,只是胳膊缠得更紧了些。

半个月后,松毛岭主攻打响。我当时记忆非常深刻,那时我们开了一个誓师大会,有一个(凯旋在子夜)剧组来我们这里取景,就把我们誓师大会也剪了进去。后来我才知道那些“群演”大部分再也没有踏上祖国的土地。誓师大会之后,赵维军主动请缨去前哨侦察,出发前,他偷偷塞给张茹一朵从山壁上摘的野百合,花瓣上还沾着露水:“姐,等

已并肩,为祖国的核事业倾注心力。半个世纪后,杨振宁回望这段岁月,慨然回应“这50年符合‘共同途’的属望”。

我们走在自己的人生道路上,都会不断地与“割席”,又不断的与人“同途”。依我看来,管宁挥刀割席,斩断的不仅是案上的座席,更是两人因名利观分歧而渐行渐远的情谊。这一刀,划开了志趣的鸿沟,也成为古人坚守精神独立、与道不同者分道扬镳的经典写照。邓稼半生遥望“共同途”的承诺却跨越重洋,“句句回应,跨越了山海阻隔与时光流转,印证了两人虽身处异方,却始终在为国奉献的道路上同向而行,融汇成命运的共同体。人生长路,我们不断与一些人“割席”,又不断与另一些人“同途”。这一分一分,一断一连,但不是人的抉择,更是自我成长与时代共进的光辉诗篇。

割席,是冲破桎梏的勇气,是守护精神独立的决然。

纪伯伦曾言:“气;请让我自由做梦,任凭我对明天的裁决。”当个体以混沌的“我们”中剥离,第一次说出“我”时,精神独立的第一枪已然打响。屈原行吟洛畔,发出“众人皆醉而我独醒”的悲歌,这不是高傲,而是对“不与世俗同流合污”的生动诠释。嵇康临刑



可梦想从来不是坦途。当实验课的显微镜总也对不准焦,当英语单词像一群调皮的精灵在眼前乱窜,当月考卷上的红叉刺得人眼疼发酸,我也会怀疑:那些遥不可及的光,真的能照进现实吗?直到某个晚自习,我趴在课桌上解一道物理

南疆百合

高二(8)班 袁浩翔 指导老师 罗俊



我回来,带你看西北的戈壁花。”张茹把百合别在白大褂的纽扣上,只说了句“平安回来”,声音却哑了。

可赵维军没能平安回来。他在穿越雷区时,为了提醒战友避开地雷,自己不小心踩中了诡雷。等战友把他抬到医疗点时,他左腿已经被炸得血肉模糊,高烧烧得他意识不清。猫耳洞里的医疗条件太差,细菌感染让



前一曲《广陵散》,于三千太学生面前割席与整个司马政权,奏响了个体尊严对抗强权的最强音。因为割席,王安石才能写下“壶夷不为怨者故改其度”的坚定,周敦颐方能抒发“出淤泥而不染,濯清涟而不妖”的志趣。割席的智慧,让青年不被陈规所困,敢于在时代的坐标上,刻下了独一无二的精神印记。

同途,是力量的汇聚,是志同道合的共鸣。《吕氏春秋》有云:“千人同心,则得千人力。”同舟共济是创造伟业的基石,是孤独星辰聚成璀璨银河的引力。马克思、恩格斯,思想与生命的“同途”,谱写了改变世界的壮丽诗篇;西南联大师生于烽火中的“同途”,不仅保存了学术命脉,更铸就了刚毅卓犷的民族精神丰碑。陈胜、吴广于大泽乡揭竿而起,正是无数受压迫者同心同德的壮举;邓稼先与杨振宁,虽一留故土铸核盾,一远渡重洋探物理,但跨越半世纪,终在“共同途”的爱国情怀与科学理想中深深共鸣。于青年而言,选择与谁同行,不仅是对有限人生的规划,更是对“众志成城”这一古老智慧的最佳践行。

然而,割席与同途并非二元对立,而是动态平衡的智慧。

题。笔尖在纸上沙沙作响,窗外忽然传来一阵清脆的鸟鸣。抬头时,正看见一只白鸽掠过教学楼顶的旗杆,翅膀在夕阳里镀了层金边。它飞得那样从容,仿佛生来就属于天空。那一刻,我忽然明白——梦想或许不是终点,而是途中那些让我们抬起头、挺直脊梁的光。

现在的我,依然会在课间操时望云,会在地理试卷上画小小的地球仪,会在解不开题时深呼吸,告诉自己:“再试一次。”因为我知道,每一个在最光里背单词的清晨,每一个在台灯下演算的夜晚,每一滴为梦想落下的汗水,都在将我那片光拉近。

我们都是追光的人。

或许终其一生,也无法触摸到那束最亮的光;但只要脚步不停,目光始终向前,我们终会成为自己的光——温暖,明亮,足以照亮脚下的路。

而那,就足够了。

他的伤口迅速恶化,我们只能抬着担架往后方医院赶。

半路的晚霞染红了半边天,赵维军突然从昏迷中醒来。他虚弱地拽着张茹的袖口,干裂的嘴唇动了动:“姐,兰州……在哪边?”张茹指了指北方,泪水砸在他手背上:“就在那边,很快就能到家了。”他又笑了笑,努力想把嘴角扬得好看些:“姐,抢救我好几天了,我可能挺不住了……能抱抱我吗?”

张茹再也忍不住,俯身轻轻吻了吻他的脸颊,又吻了吻他的嘴角。她别在衣襟的野百合,花瓣已经蔫了,却还倔强地立着。我举着相机,却迟迟按不下快门。镜头里,赵维军的眼睛慢慢闭上,嘴角还留着一丝笑意。一个月后,我回到后方参加英雄表彰大会。礼堂里的灯光很亮,举着野百合冲镜头的样子,背影是南疆的光,可他眼里的光,比炮火还亮。后来我写的报道里,没提太多壮烈的口号,只写了那朵野百合,写了那个吻,写了贾云科的十秒。因为我知道,南疆的土地上,每一朵盛开的花,都是这些年轻生命的化身,他们的意志,比钢铁还硬,比百合还纯。(小说,根据历史人物改编)

山海寻梦,不觉其远;前路迢迢,阔步而行。让我们拿出跃马扬鞭的勇气,激发万马奔腾的活力,保持马不停蹄的干劲,一起为梦想奋斗、为幸福打拼,把宏伟愿景变成美好现实。新年的旭日即将升起,祝祖国山河壮丽、大地丰饶,神州冰融雪化,祝大家心想事成、业有所成,万事皆可期!

上独一无二“的老己”。

11 写在最后

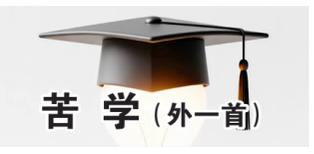
回望这一年深深浅浅的足迹,我们仿佛都在做着同一件事:在这个忙碌的世界里,一点一点地,点亮属于自己的一盏灯。这些灯火,或许不够耀眼,却足够温暖;不一定能指向远方,却照亮了我们脚下的每一步。它让我们相信:真正的成长,从来不是变成别人期待的样子,而是在属于自己的节奏里,学会和自己、和世界真实地相拥——拥抱真实的关系,安放真实的情绪,并深深珍惜那个或许不完美,却无比珍贵的自己。所以,每一个新年,其实都是一次向内的抵达和出发。我们内心满怀希望,憧憬着新年的太阳,期待着新一年的征程。2026年,愿我们相伴同行,一起出发到新的爱与喧嚣中去。

我们应在割席时牢记:真正的独立不意味着孤独,团队永远是披荆斩棘的依靠。我们也应该在同途时警醒:合作不应成为消磨个性、束缚思想的牢笼。王安石变法,其志可嘉,然其执意孤行、不惜与所有异议者“割席”,终致人心涣散、败政垂成。轰轰烈烈的人民公社化运动,在追求“高速度、高指标”的“同途”中,却严重忽视了个体鲜活创造力、教训深刻。这启示我们:无原则的“同途”易陷于盲从,无包容的“割席”则易流于偏狭。

前路漫漫,吾辈青年当于辩证中把握人生航向。

面对纷繁的选择,我们需以“割席”的勇气,抵御御平的内卷与浮躁的诱惑,在专业与思想上深耕,锻造不可替代的独特价值;更要以“同途”的胸怀,将个人理想融入国家富强、民族复兴与人类进步的壮阔征程,在与时代、与同胞、与人类共同价值的深刻连接中,找到生命最深厚的支撑与最激昂的旋律。唯有如此,方能于个体的坚守与集体的共鸣中,既成就独一无二的自我,亦汇聚成奔涌向前的时代洪流。

让我们以割席立定自我,以同途奔赴山海,扬青春之帆,书写无愧于时代的华章。



高三(6)班 张良 指导老师 陈韬

卧榻香烟未尽, 侧径清溪以自清。 庸碌何曾吾早知, 贤明岂晓士晚情。 学在私塾可有意, 道蕴五经不可无。 江湖白羽遥相羡, 却守青编彻夜明。

宜春

袁山遥望高土宗, 阁顶昌黎尽尽情。 明月崔嵬挂银河, 状元横渡驻江心。 嫦娥登临奔广美, 阳明折风定宜宁。 毓秀钟灵鱼米乡, 从来冠绝江南景。

注释:①折风:王守仁平定宁王叛乱时,曾在丰城筑折风台折风。②宜宁:即宜春王与宁王,两人的叛乱均被王守仁平定。

《高山下的花环》里面那句——“中国是你的,也是我的”。

我攥着怀里的胶卷,里面有贾云科的最后一秒,有赵维军的野百合,还有张茹那个带着血泪的吻。发布会结束后,我看见张茹站在走廊里,手里还攥着那朵早已干枯的野百合,她抬头看向我,轻声说:“他说,要带我去看戈壁花的。”

我把洗好的照片递给她,其中一张,是赵维军出发前,举着野百合冲镜头的样子,背影是南疆的光,可他眼里的光,比炮火还亮。后来我写的报道里,没提太多壮烈的口号,只写了那朵野百合,写了那个吻,写了贾云科的十秒。因为我知道,南疆的土地上,每一朵盛开的花,都是这些年轻生命的化身,他们的意志,比钢铁还硬,比百合还纯。(小说,根据历史人物改编)

山海寻梦,不觉其远;前路迢迢,阔步而行。让我们拿出跃马扬鞭的勇气,激发万马奔腾的活力,保持马不停蹄的干劲,一起为梦想奋斗、为幸福打拼,把宏伟愿景变成美好现实。新年的旭日即将升起,祝祖国山河壮丽、大地丰饶,神州冰融雪化,祝大家心想事成、业有所成,万事皆可期!

上独一无二“的老己”。

11 写在最后

回望这一年深深浅浅的足迹,我们仿佛都在做着同一件事:在这个忙碌的世界里,一点一点地,点亮属于自己的一盏灯。这些灯火,或许不够耀眼,却足够温暖;不一定能指向远方,却照亮了我们脚下的每一步。它让我们相信:真正的成长,从来不是变成别人期待的样子,而是在属于自己的节奏里,学会和自己、和世界真实地相拥——拥抱真实的关系,安放真实的情绪,并深深珍惜那个或许不完美,却无比珍贵的自己。所以,每一个新年,其实都是一次向内的抵达和出发。我们内心满怀希望,憧憬着新年的太阳,期待着新一年的征程。2026年,愿我们相伴同行,一起出发到新的爱与喧嚣中去。

家用洁白的哈达,热情的歌舞,表达对祖国的热爱,对幸福的礼赞。民生无小事,枝叶总关情。过去一年,新就业群体权益有了进一步保障,适老化改造给老年人带来方便,育儿家庭每月多了300元补贴。柴米油盐、三餐四季,每个“小家”热气腾腾,中国这个“大家”就蒸蒸日上。

我们继续敞开心胸拥抱世界,上合组织天津峰会、全球妇女峰会成功举办,海南自贸港全岛封关运作,为更好应对外部挑战,我国宣布新气候国家,我国宣布新一轮、我国自主贡献。继“三大倡议”之后,我提出全球治理倡议,推动建设更加公正合理的全球治理体系。当今世界变乱交织,一些地区仍被战火笼罩,中国始终站在历史正确一边,愿同各国携手促进世界和平发展,推动构建人类命运共同体。

前不久,我出席了全运会开幕式,粤港澳三地同心同行,令人欣慰。要坚定不移,“一国两制”方针,支持港澳更好融入国家发展大局,保持长期繁荣稳定。两岸同胞血浓于水,祖国统一的历史大势不可阻挡!

曾看过一个网友的经典语录:“凌晨3点的眼泪,只有sin接着。”

如今故事的主角,变成了AI。当深夜的迷茫无处安放,当成长的阵痛无人诉说,当那些烦扰的委屈攒在心头……越来越多的人发现,这个永远不知疲倦的“AI树洞”,总能时刻接住我们的心事,并给予一份温暖的回应。然而,当越来越多人的习惯依赖AI,我们也不禁开始思考:AI真的能替代现实中真实的情感连接吗?当我们习惯于向AI交付内心,会不会演变成另一种“精神危机”?虽然技术永远无法取代血肉之躯的拥抱,但它可以是——一盏临时亮起的灯。愿这束光,不仅能照亮你孤独时的路,更能让你在无条件理解和接纳中,生长出自我的力量,由衷地相信:你本来就值得被理解、被关怀,也拥有让自己幸福的能力。

02 丝瓜汤:一场集体的大型心理疗愈

丝瓜汤

爱不是控制,尊重比付出更接近爱的本质

今年全网热语的“丝瓜汤”,来自博主“@絮子”的家庭情景短剧。剧中的妈妈不顾孩子的拒绝,反复追问、强迫孩子喝下一碗丝瓜汤,由此映照出一种以爱为名、却漠视个人感受和需求的沟通模式。

丝瓜汤文学的流行,变成了一场集体心理疗愈:“原来不止我一个人这样啊!”而面对无处不在的“精神丝瓜汤”,你可以选择喝掉,也可以温和而坚定地推开,更可以重新熬一碗自己真正想喝的汤。

愿你从此喝下的每一口“汤”都充满理解与尊重。

2025年,一碗小小的“丝瓜汤”爆火,引发了千万网友的讨论热潮。很多人都说在这碗汤里,照见了家庭中的自己:情绪总被忽视,感受总被纠正,表达真实需求时,总是被一句“喝下这碗汤就好”轻轻地漠视掉。表面上是关心和爱护,背后其实是一场大型的服从性测试。从小习惯性地喝下这碗汤的人,成年后不仅会在各种关系中隐藏自己的委屈,甚至还会模糊自己的边界。值得注意的是,每个家庭都有其复杂性。理解“丝瓜汤”现象,并非是为了单纯指责父母,而是为了看清代际沟通中常见的困局。它引发的广泛共

鸣,恰恰是一次集体的心理疗愈。让我们知道自己并不孤独,也让“爱需要理解和尊重”的本质,变得更加清晰。

03 如何呢?又能怎?用淡淡的疯感抵御外界的眼光

《歌手2025》中,单纯改编了歌曲《李白》,其中的歌词“如何呢?又能怎?”火速刷爆网络,成为当下年轻人表达自我、释放情感的新口号。

“别人不喜欢我,如何呢?又能怎?”没有活成世俗规定的样子,如何呢?又能怎?”“区区三万天,试试又能怎?”

无论是面对他人的恶意、世人的眼光,还是个体的失意这句话都能轻盈地回光,传递出一种极度清醒后的豁达。提醒着自己:永远不必活成别人期待的样子,只需活出自己想要的样子。

2025年,你有没有被“如何呢?又能怎?”这句话洗脑?抛开歌曲的争议性不谈,这句话真的很适合用来对抗他人的恶意,回击世俗的眼光。与其按照外界的期待而活,不如用一句“如何呢?又能怎?”进行课题分离,来捍卫自己的主体性。这句看似无奈的话,反而是一种极度清醒后的通透和豁达。当你认清了恶意的本质,不再因为别人的否定而怀疑自己时,你就会明白:真正需要回应的不是别人的评价,而是你内心的声音。而当你学会了以“如何呢?又能怎?”的姿态面对世界,便能把人生的定义权,牢牢地握在自己手中。

04 韧性:知不足而奋进,望远山而前行

韧性

你,远比你想象中的自己更强大

最近,《咬文嚼字》杂志评选出“2025年十大流行语”其中“韧性”位居第一。从心理学角度看,韧性是指个体在面对重大压力、逆境或创伤时,能快速调动内外资源进行心理调适,从而实现积极成长的心理能力。

韧性

心理课堂

2025年度10大“心理关键词”出炉,哪个最能总结你的这一年?

2025年结束了。这一年,你过得还好吗?对自己满意吗?

无论如何,大家都辛苦了。回首这一年,有人开始听见自己内心的声音,尝试温柔而坚定地表达需要,也学会了在适当的时候勇敢说“不”;有人在动荡不安的生活里,练习着自己的各种情绪共处,在不确定性中重建自己的内心秩序;也有人在那些无人倾听的夜晚,用文字或AI工具,坦诚地记录着自己的脆弱与心碎,主动为自己撑起一把小小的伞……但无论这一年是顺遂、平淡还是难捱,我们似乎都走得比自己更“近”了一点——

我们在关系中寻找更自由的姿态,也把更多的时间留给自己,努力成为自己最值得信赖的人。为了珍藏这一年深深浅浅的心灵成长,今天特地选出了:2025年引发网络热议的10个年度心理关键词,和大家一起回顾和告别2025。

看看哪一个词最能总结你的这一年?如果大家觉得还有没被提及的心理热词。

01 AI搭子:随时在线、永远接住你的情绪搭子

AI搭子

感觉AI比身边的人更懂你?

今年以来,AI已经成为当代人最信赖的“新型情绪搭子”。当我们在现实中无人可倾诉时,求助AI便成为了一个便捷的选择,它就像一个理想的“安全基地”。

永远无条件地理解和接纳我们,让我们安心地袒露所有的脆弱、羞耻、愤怒等情绪,由此完成自我疗愈。

但有研究指出:长期依赖虚拟关系,可能会削弱个体的现实社交能力,导致逃避人际中的亲密感效应。

愿每一次与AI的对话,都能让你更温柔地看见自己,并生长出勇敢走向真实世界的力量。

曾看过一个网友的经典语录:“凌晨3点的眼泪,只有sin接着。”

如今故事的主角,变成了AI。当深夜的迷茫无处安放,当成长的阵痛无人诉说,当那些烦扰的委屈攒在心头……越来越多的人发现,这个永远不知疲倦的“AI树洞”,总能时刻接住我们的心事,并给予一份温暖的回应。然而,当越来越多人的习惯依赖AI,我们也不禁开始思考:AI真的能替代现实中真实的情感连接吗?当我们习惯于向AI交付内心,会不会演变成另一种“精神危机”?虽然技术永远无法取代血肉之躯的拥抱,但它可以是——一盏临时亮起的灯。愿这束光,不仅能照亮你孤独时的路,更能让你在无条件理解和接纳中,生长出自我的力量,由衷地相信:你本来就值得被理解、被关怀,也拥有让自己幸福的能力。

02 丝瓜汤:一场集体的大型心理疗愈

丝瓜汤

爱不是控制,尊重比付出更接近爱的本质

今年全网热语的“丝瓜汤”,来自博主“@絮子”的家庭情景短剧。剧中的妈妈不顾孩子的拒绝,反复追问、强迫孩子喝下一碗丝瓜汤,由此映照出一种以爱为名、却漠视个人感受和需求的沟通模式。

丝瓜汤文学的流行,变成了一场集体心理疗愈:“原来不止我一个人这样啊!”而面对无处不在的“精神丝瓜汤”,你可以选择喝掉,也可以温和而坚定地推开,更可以重新熬一碗自己真正想喝的汤。

愿你从此喝下的每一口“汤”都充满理解与尊重。

2025年,一碗小小的“丝瓜汤”爆火,引发了千万网友的讨论热潮。很多人都说在这碗汤里,照见了家庭中的自己:情绪总被忽视,感受总被纠正,表达真实需求时,总是被一句“喝下这碗汤就好”轻轻地漠视掉。表面上是关心和爱护,背后其实是一场大型的服从性测试。从小习惯性地喝下这碗汤的人,成年后不仅会在各种关系中隐藏自己的委屈,甚至还会模糊自己的边界。值得注意的是,每个家庭都有其复杂性。理解“丝瓜汤”现象,并非是为了单纯指责父母,而是为了看清代际沟通中常见的困局。它引发的广泛共

鸣,恰恰是一次集体的心理疗愈。让我们知道自己并不孤独,也让“爱需要理解和尊重”的本质,变得更加清晰。

03 如何呢?又能怎?用淡淡的疯感抵御外界的眼光

《歌手2025》中,单纯改编了歌曲《李白》,其中的歌词“如何呢?又能怎?”火速刷爆网络,成为当下年轻人表达自我、释放情感的新口号。

“别人不喜欢我,如何呢?又能怎?”没有活成世俗规定的样子,如何呢?又能怎?”“区区三万天,试试又能怎?”

无论是面对他人的恶意、世人的眼光,还是个体的失意这句话都能轻盈地回光,传递出一种极度清醒后的豁达。提醒着自己:永远不必活成别人期待的样子,只需活出自己想要的样子。

2025年,你有没有被“如何呢?又能怎?”这句话洗脑?抛开歌曲的争议性不谈,这句话真的很适合用来对抗他人的恶意,回击世俗的眼光。与其按照外界的期待而活,不如用一句“如何呢?又能怎?”进行课题分离,来捍卫自己的主体性。这句看似无奈的话,反而是一种极度清醒后的通透和豁达。当你认清了恶意的本质,不再因为别人的否定而怀疑自己时,你就会明白:真正需要回应的不是别人的评价,而是你内心的声音。而当你学会了以“如何呢?又能怎?”的姿态面对世界,便能把人生的定义权,牢牢地握在自己手中。

04 韧性:知不足而奋进,望远山而前行

韧性

你,远比你想象中的自己更强大

最近,《咬文嚼字》杂志评选出“2025年十大流行语”其中“韧性”位居第一。从心理学角度看,韧性是指个体在面对重大压力、逆境或创伤时,能快速调动内外资源进行心理调适,从而实现积极成长的心理能力。

韧性

你,远比你想象中的自己更强大

最近,《咬文嚼字》杂志