

解读流行语内涵 践行时代新精神

——宜春中学2024-2025学年上学期十二月份主题团课

本报讯 丁佳格报道:党的二十届三中全会提出“健全因地制宜发展新质生产力体制机制”,数据要素作为新的生产要素,是重要生产力。流行语作为社会文化的一种表现形式,如同新质生产力中的数据要素一样,是社会发展的新质生产力。为了深入学习党的二十届三中全会精神,从流行语中感知蓬勃向上的中国力量,引导青年人在时代脉搏中锚定方向,宜春中学于12月5日晚在学术报告厅开展了2024-2025学年上学期十二月份主题团课。市级青年讲师团成员彭梦琪担任本次团课主讲,全体团委书记、部分团员代表以及全校入团积极分子参与此次活动。



彭梦琪老师首先带领同学们了解了2024年十大流行语:数字化、智能向善、未来产业、city不city、硬控、水灵灵地xxx、班味、松弛感、银发力量、小孩哥/小孩姐。接着,彭梦琪老师进一步讲解了这些流行语的时代内涵和时代面貌。流行语如同一面面镜子,映照出社会的多元风貌。“数字化、智能向善、未来产业”,这三个流行语紧扣人工智能发展浪潮,展现出科技与生产力的新方向。在二十届三中全会精神的引领下,人工智能技术正加速推动传统产业的数字化转型,为经济发展注入新动力。“银发力量”和“小孩哥/小孩姐”分别展现了老年群体和年轻一代的独特魅力,年龄不再是限制,他们都在各自的领域绽放光彩。

在团课的最后部分,彭梦琪老师引导同学们关于“青年应在时代脉搏中如何锚定方向”展开讨论,同学们纷纷分享各自的观点与看法。彭梦琪老师指出以下几点:首先,青少年应当拥抱开放的时代,秉持悦纳的态度面对科技发展,用智慧和安全感上好科技,用思想握好科技的方向盘;其次青少年面对压力时需要自信应对,青春之力量在我,以播乐为例,强调青年要以国争光为己任,不断奔赴在为国家荣誉而战的赛场之上;最后青少年应当张弛有度,助力圆梦青年。在面对困难和挫折时要学会自我调节,保持对未来的积极期待,并关注国家的发展战略和政策走向。

度赞扬了辩手们的卓越表现,并指出了他们在辩论过程中的优点与不足。她强调,辩论不仅是一场语言的较量,更是一场思维的碰撞,希望同学们能够从中汲取智慧,不断提升自己的认知水平。求真之路无尽,思辨之风长存。在同学们的掌声与喝彩声中,辩论赛决赛圆满落幕。此次比赛的成功举办,激发了同学们勤于思考、探索真理的热情,为我校学生提供了一个展示自我、提升自我的平台,为观众带来了一场精彩绝伦的视听盛宴。愿我校学子秉持真理之光,紧握思辨之力,以青春之眼观世界,以明镜之心赴未来。

赛后,李诗怡对本次辩论赛进行了深刻而精妙的点评。她高度评价了辩手们的卓越表现,并指出了他们在辩论过程中的优点与不足。她强调,辩论不仅是一场语言的较量,更是一场思维的碰撞,希望同学们能够从中汲取智慧,不断提升自己的认知水平。求真之路无尽,思辨之风长存。在同学们的掌声与喝彩声中,辩论赛决赛圆满落幕。此次比赛的成功举办,激发了同学们勤于思考、探索真理的热情,为我校学生提供了一个展示自我、提升自我的平台,为观众带来了一场精彩绝伦的视听盛宴。愿我校学子秉持真理之光,紧握思辨之力,以青春之眼观世界,以明镜之心赴未来。

岁月无言,掠影长存

——2024年度宜春中学学生生活精彩瞬间回顾



传承雕刻艺术,弘扬本土文化——民间匠人进校园活动



萤火微光,愿为其芒——表扬涂许文皓同学拾金不昧



传承雷锋精神,争做文明先锋



宜春中学第二十八届校园文化艺术节掠影



2024届毕业典礼暨成人礼



缅怀革命先烈,赓续红色血脉



“剧”焦心灵,心沐阳光——校园戏剧大赛



同筑劳动之路,共赴美好“食”光



深耕希望,播种梦想——开展劳动实践教育



“剧”焦心灵,心沐阳光——校园戏剧大赛



深耕希望,播种梦想——开展劳动实践教育



北京化工大学戴伟教授科普讲座走进宜春中学“昌黎大讲堂”

国家主席习近平发表二〇二五年新年贺词

2024年,我们一起走过春夏秋冬,一道经历风雨彩虹,一个个瞬间定格在这不平凡的一年,令人感慨、难以忘怀。

我们积极应对国内外环境变化带来的影响,出台一系列政策“组合拳”,扎实推进高质量发展,我国经济回暖向好,国内生产总值预计超过130万亿元。绿色低碳发展纵深推进,美丽中国画卷徐徐铺展。

我们因地制宜培育新质生产力,新业态新模式竞相涌现,新能源汽车产量首次突破1000万辆,集成电路、人工智能、量子通信等领域取得新成果。嫦娥六号首次月背采样,梦想号探秘大洋,深中通道波浪滔天,南极泰山站崛起冰原,展现了中国人逐梦星辰大海的豪情壮志。

巴黎奥运赛场上,我国健儿奋勇争先,取得境外参赛最好成绩,彰显了青年一代的昂扬向上、自信阳光。我为国家勋章和国家荣誉称号获得者颁奖,光荣属于他们,也属于每一个挺身担当的奋斗者。

当今世界变乱交织,中国作为负责任大国,积极推动全球治理变革,深化全球南方团结合作,为维护世界和平稳定注入更多正能量。

我们隆重庆祝新中国成立75周年,深情回望共和国的沧桑巨变。从五千多年中华文明的传承中一路走来,“中国”二字镌刻在“何尊”底部,更铭刻在每个华夏儿女心中。

我们乘着改革开放的时代大潮阔步前行,中国式现代化必将在改革开放中开辟更加广阔的前景。

2025年,我们将全面完成“十四五”规划。要实施更加积极有为的政策,聚精会神抓好高质量发展,推动高水平科技自立自强,保持经济社会发展良好势头。

我们从来都是在风雨洗礼中成长、在历经考验中壮大,大家要充满信心。

家事国事天下事,让人民过上幸福生活是头等大事。

家家户户都盼着孩子能有好的教育,老人能有好的养老服务,年轻人能有更多发展机会。这些朴实的愿望,就是对美好生活的向往。我们要一起努力,不断提升社会建设和治理水平,持续营造和谐包容的氛围,把老百姓身边的大事小情解决好,让大家笑容更多、心里更暖。

舌战群儒,激辩人生——宜春中学2026届思政辩论赛决赛圆满落幕

度赞扬了辩手们的卓越表现,并指出了他们在辩论过程中的优点与不足。她强调,辩论不仅是一场语言的较量,更是一场思维的碰撞,希望同学们能够从中汲取智慧,不断提升自己的认知水平。求真之路无尽,思辨之风长存。在同学们的掌声与喝彩声中,辩论赛决赛圆满落幕。此次比赛的成功举办,激发了同学们勤于思考、探索真理的热情,为我校学生提供了一个展示自我、提升自我的平台,为观众带来了一场精彩绝伦的视听盛宴。愿我校学子秉持真理之光,紧握思辨之力,以青春之眼观世界,以明镜之心赴未来。

赛后,李诗怡对本次辩论赛进行了深刻而精妙的点评。她高度评价了辩手们的卓越表现,并指出了他们在辩论过程中的优点与不足。她强调,辩论不仅是一场语言的较量,更是一场思维的碰撞,希望同学们能够从中汲取智慧,不断提升自己的认知水平。求真之路无尽,思辨之风长存。在同学们的掌声与喝彩声中,辩论赛决赛圆满落幕。此次比赛的成功举办,激发了同学们勤于思考、探索真理的热情,为我校学生提供了一个展示自我、提升自我的平台,为观众带来了一场精彩绝伦的视听盛宴。愿我校学子秉持真理之光,紧握思辨之力,以青春之眼观世界,以明镜之心赴未来。

宜春中学

Yi Chun Middle School

2024年12月30日 《宜春中学》编辑部 总第184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



砥砺深耕聚合力 笃行奋进正当时

——宜春中学召开2024年秋季期中教育教学工作总结会

本报讯 李诗怡报道:砥砺深耕聚合力,笃行奋进正当时。为总结分析前半学期教育教学工作,明晰后半学期教育教学方向,进一步提升思想认识,凝聚发展共识,提升教育教学质量,12月2日下午,我校在求真楼学术报告厅召开期中教育教学工作总结会,学校党委书记何锋出席会议并作总结讲话,党委委员、副校长辛榕,党委委员、副校长徐新华,党委委员、副校长王长根及全校教职工参加会议,会议由徐新华主持。

在总结讲话中,何锋指出,在大家的共同努力下,学校前半学期教育教学工作稳步推进,部门年级工作作风扎实、特色亮点纷呈,全体教工勤勤恳恳、踏实工作,取得了一定的成绩,但同时也面临诸多不足与困难。学校将持续深入推进师德师风建设,筑牢思想防线,营造风清气正的教育环境,坚持不懈学习提升,强化教师教研培训,不断拓宽教学视野,努力适应改革发展需要。

何锋强调,全校上下要凝心聚力、乘势而上,积极作为、奋勇争先。一是要抓住一个中心:“以教育教学为中心”,要始终坚持以教育教学为中心的思想,统筹协调推进教育教学各个环节,努力抓好常规工作,聚焦重点工作,突出特色工作,强化制度建设,努力为学校高质量发展提质增效。二是要提升一个理念:“课比天大”,课堂是教师的安身立命之本。教师的生命在课堂,教师的使命在课堂,重视课堂教学的各个环节,跟踪课堂教学的每个过程,备好每节课,上好每堂课,落实候课制度,不断夯实常规课堂,助力学生成长成才。三是探索一个模式:“高效课堂教学模式”,要敢于转变观念,改革课堂教学模式,在认识、了解、提升、归纳改革先行区、优质示范高中、品牌名校高效课堂模式的基础上,精心打造“限时讲授、合作学习、精准训练”的“范式”,加快推进的“五声”(欢笑声、赞美声、质疑声、辩论声、回应声)课堂,努力做到让学生有活力、教师有动力、课堂有魅力。四是打造一个特色:“特色校园文化”。要努力创建人文高中、科技高中、健康高中,充分挖掘利用现有资源,着力打造体育文化、美育文化、劳



动文化、环境文化(名称文化、厅廊文化、橱窗文化、石文化、树文化、雕像文化、园林文化等)极具人文特色的校园文化,努力提升办学品位,以文化人,以文育人。学校管理处以主任高运强从期中考试总结、年级亮点工作展示、愿景展望等三个方面对前半段教育教学工作进行总结,点名表扬了各年级的优秀团队,重点展示了各年级党建、德育、教学常规等工作亮点,特别是对做好后阶段的课堂教学工作,分享了独特的感悟,提出了明确的要求。

会上,辛榕就创文工作、家校社协同育人作了重点布置。徐新华组织学习了习近平总书记在中共十九届七中全会学习时的重要讲话精神,全省教育大会精神,做尊崇宪法好公民”为主题的法治副校长进校园宣讲活动。

12月5日,宜春中学在学术报告厅开展了2024-2025学年上学期十二月份主题团课。

12月9日,驻宜某部队捐助助学活动在宜春中学厚德楼三楼会议室举行。

12月27日,宜春中学举办第十二届“青蓝杯”教学大赛决赛。

12月26日,宜春中学2026届高二年级开展校园开放日活动。

12月30日,宜春中学在学术报告厅举办“争做‘四有’好老师,当好‘四个引路人’”师德师风主题演讲比赛。

12月31日,宜春中学2026届高二年级各班举办了“岁月辗转旧唐,祥瑞纳福启新程”迎新新年元旦班级联欢晚会。

本简报 党政办报道:为深入交流普通高中特色化办学和基础教育拔尖创新人才等方面的做法与经验,12月3日上午,中山市教育和体育局考察团一行莅临我校参观交流,在厚德楼三楼会议室召开座谈会。中山市教体局党组成员、副局长黎国喜,宜春市教体局教学研究中心主任郭晓玲,宜春中学党委书记何锋,宜春中学党委副书记、校长曾泉根等三十余人参加座谈会。座谈会由曾泉根主持。

交流会上,大家一起观看了宜春中学宣传片。片中,优美的校园环境、完善的教学设施、丰富多彩的校园文化活动以及师生们积极向上的精神风貌,给中山市教体局考察团留下了深刻的印象。

郭晓玲代表宜春教体局发表了热情洋溢的致辞,她对中山市教体局考察团一行来到宜春表示热烈欢迎,并简要介绍了宜春的基本情况和宜春教育的发展情况。她强调,两地教育系统的交流与合作对于推动本地区教育事业的发展具有积极意义,希望双方能够深入交流,携手共进,共同开创教育发展新局面。

黎国喜代表中山市教体局致辞。他对宜春在教育改革创新、课程改革等方面的经验做法,也交流了中山市教育发展的现状及面临的困境。他表示,此次交流活动为两地教育特色发展提供了一个宝贵的互动学习平台,期待双方能够在未来的合作交流中取得更加丰硕的成果。

何锋代表宜春中学详细介绍了学校的基本情况、办学理念以及近年来在高质量发展方面取得的成就,特别是在教育改革纵深推进的当下,高中学校如何有效破解立德树人背景下的价值冲突,全面从严治校背景下的管理冲突、特色化办学背景下的选择冲突,交流了学校办学方面的感悟。

此次中山市教体局莅临宜春中学参观交流活动,不仅增进了两地教育的友谊与了解,更为双方提供了宝贵的学习与借鉴机会。双方表示,将以此次交流活动为契机,进一步加强沟通与合作,共同推动两地教育事业的高质量发展。

千里同风筑梦想 笃行致远共辉煌

——中山市教育和体育局考察团一行莅临宜春中学参观交流



本简报 党政办报道:为深入交流普通高中特色化办学和基础教育拔尖创新人才等方面的做法与经验,12月3日上午,中山市教育和体育局考察团一行莅临我校参观交流,在厚德楼三楼会议室召开座谈会。中山市教体局党组成员、副局长黎国喜,宜春市教体局教学研究中心主任郭晓玲,宜春中学党委书记何锋,宜春中学党委副书记、校长曾泉根等三十余人参加座谈会。座谈会由曾泉根主持。

交流会上,大家一起观看了宜春中学宣传片。片中,优美的校园环境、完善的教学设施、丰富多彩的校园文化活动以及师生们积极向上的精神风貌,给中山市教体局考察团留下了深刻的印象。

郭晓玲代表宜春教体局发表了热情洋溢的致辞,她对中山市教体局考察团一行来到宜春表示热烈欢迎,并简要介绍了宜春的基本情况和宜春教育的发展情况。她强调,两地教育系统的交流与合作对于推动本地区教育事业的发展具有积极意义,希望双方能够深入交流,携手共进,共同开创教育发展新局面。

黎国喜代表中山市教体局致辞。他对宜春在教育改革创新、课程改革等方面的经验做法,也交流了中山市教育发展的现状及面临的困境。他表示,此次交流活动为两地教育特色发展提供了一个宝贵的互动学习平台,期待双方能够在未来的合作交流中取得更加丰硕的成果。

何锋代表宜春中学详细介绍了学校的基本情况、办学理念以及近年来在高质量发展方面取得的成就,特别是在教育改革纵深推进的当下,高中学校如何有效破解立德树人背景下的价值冲突,全面从严治校背景下的管理冲突、特色化办学背景下的选择冲突,交流了学校办学方面的感悟。

此次中山市教体局莅临宜春中学参观交流活动,不仅增进了两地教育的友谊与了解,更为双方提供了宝贵的学习与借鉴机会。双方表示,将以此次交流活动为契机,进一步加强沟通与合作,共同推动两地教育事业的高质量发展。

化学无处不在 启迪科学梦想

|北京化工大学戴伟教授科普讲座走进宜春中学“昌黎大讲堂”

本报讯 王磊报道:科普走进校园,点亮科学梦想。12月24日下午,北京化工大学特聘教授、英国牛津大学博士戴伟走进宜春中学,为师生们带来了一堂《化学无处不在》的科普实验课,让师生们近距离体验了化学家的神奇“魔力”。本次讲座由学校管理处主任高运强主持,化学组全体教师和高二年级部分同学参加本次活动。

讲座结束后高运强做了总结发言,希望同学们保持怀疑的态度,把一切不可能变成可能。鼓励大家要保持热爱,用智慧点燃激情。

本次科普讲座不仅让学生收获了丰富的化学知识,拓宽了科学视野,更令学生们对化学学科实际应用价值及其所蕴含的科学精神有了更为深刻认识,为学生们未来全面发展奠定了坚实基础。宜春中学也将继续致力于培养学生的创新精神和实践能力,为学生搭建全面发展的平台,为科技强国人才培养做出贡献。

用液体点燃蜡烛,将“美年达”变为“牛奶”、“葡萄味的酸奶”、“无色的水”、“雪碧”,将酵母、双氧水放入袋子密封,袋子会膨胀发热,加入快熄灭的木条到袋中,木条会复燃……精彩的实验刷新了大家对化学学科的神奇“魔力”。本次讲座由学校管理处主任高运强主持,化学组全体教师和高二年级部分同学参加本次活动。

讲座结束后高运强做了总结发言,希望同学们保持怀疑的态度,把一切不可能变成可能。鼓励大家要保持热爱,用智慧点燃激情。

本次科普讲座不仅让学生收获了丰富的化学知识,拓宽了科学视野,更令学生们对化学学科实际应用价值及其所蕴含的科学精神有了更为深刻认识,为学生们未来全面发展奠定了坚实基础。宜春中学也将继续致力于培养学生的创新精神和实践能力,为学生搭建全面发展的平台,为科技强国人才培养做出贡献。

★在宜春市2024年“基础教育精品课”遴选活动中,宜春中学认真组织老师积极参与,向市教体局推荐精品课共计21节,最终收获一等奖10名,二等奖5名,三等奖6名。

★宜春市教体局公布《关于举办2024年全市中小学校科学科系列活动的通知》,我校邓子刚老师制作的“声波干涉实验装置”、廖馨老师制作的“动态磁通量不变演示器”在众多作品中脱颖而出,荣获高中组一等奖。

★在宜春市“奇思妙想”演讲比赛活动中,我校郑雅雅同学荣获高中组一等奖。指导老师为章兴华。特此恭喜!

在第八届江西省学校共青团“微团课”大赛中,我校青年教师李文婷荣获全省特等奖!

校园短笛

- 11月30日,宜春中学成功举办了江西省“新八级联盟”高二年级上学期联考成绩分析会。
- 12月4日,宜春中学开展了“弘扬宪法精神,做尊崇宪法好公民”为主题的法治副校长进校园宣讲活动。
- 12月5日,宜春中学在学术报告厅开展了2024-2025学年上学期十二月份主题团课。
- 12月9日,驻宜某部队捐助助学活动在宜春中学厚德楼三楼会议室举行。
- 12月27日,宜春中学举办第十二届“青蓝杯”教学大赛决赛。
- 12月26日,宜春中学2026届高二年级开展校园开放日活动。
- 12月30日,宜春中学在学术报告厅举办“争做‘四有’好老师,当好‘四个引路人’”师德师风主题演讲比赛。
- 12月31日,宜春中学2026届高二年级各班举办了“岁月辗转旧唐,祥瑞纳福启新程”迎新新年元旦班级联欢晚会。

携手各地高校发展,共绘协同育人蓝图

- 2024年3月8日,海军潜艇学院领导一行莅临指导。
- 2024年4月3日,上海财经大学与宜春中学举行“优秀生源基地”授牌仪式。
- 2024年4月9日,华中师范大学与宜春中学举行“优质生源基地”授牌仪式。
- 2024年4月18日,香港中文大学(深圳)领导一行莅临指导。
- 2024年4月22日,上海交通大学领导一行莅临指导。
- 2024年5月13日,西北农林科技大学领导一行莅临指导。
- 2024年5月15日,兰州大学领导一行莅临指导。
- 2024年6月13日,宜春学院与宜春中学举行实践教学基地签约授牌仪式。
- 2024年8月9日,北京理工大学领导一行莅临指导。
- 2024年9月13日,江西师范大学马克思主义学院领导一行莅临指导。
- 2024年11月11日,江西师范大学与宜春中学举行教育教学基地签约授牌仪式。
- 2024年12月5日,宜春学院师范专业实践基地领导一行莅临指导。
- 2024年12月24日,北京化工大学与宜春中学举行“优质生源基地”授牌仪式。
- 2025年1月9日,深圳理工大学领导一行莅临指导。

青鸟街风

高二(1)班 晏凤怡 指导老师: 易观霖

后来的我不再等风。
我想象着自己变成一只青鸟,要去有风的地方。青鸟掠过寂静的旷野,尖尖的像轻轻衔住一枝清风。青色的羽毛被吹得蓬乱,蔓延生长的绿意在风里轻颤。寂静的旷野在风中逐渐变得生动,耳畔仿佛能听到万物苏醒时发出的细微响动,让我的心忍不住悸动。
我想象着自己变成一只青鸟,要去有风的地方。我努力挣脱钢筋水泥带给我的束缚,于是能看见郁郁的林木宽容地将我包裹,而我陷在静谧的自然中像是陷入绵软的云絮。聆听风声的时候,眼前晃过一片鲜活的青绿,雨水浇灌下湿了满林。恣意生长的青草延伸着渺远的地平线,淡天遍野的青潮涌入我的眼睛,我衔住风掠过象征自由的原野。
等风来,不如迎风去。
寒风纸上,梨花雨凉,我携缕缕岁月飞向那一次一见倾心的闻花思雪,迎着风任圣洁的雪落于自由的羽翼。子言烟雨苍茫,我轻拢慢捻,兀自成霜。



来自老师们的新年祝福

踏入2025年的璀璨门槛,愿这一年的每一天都铺满星光与微笑。愿你的每一个梦想都不负努力,破土而出,绽放成最美的风景;愿健康如日月光辉,长久守护,让生活每一刻都充满活力与喜悦;愿爱与被爱交织,编织出世界上最温暖的怀抱。在这全新的起点,愿你拥有一颗勇敢探索的心,面对未知,总能发现惊喜连连;愿智慧的灯塔照亮前路,每一步都坚定有力。2025,愿你所遇皆温柔,所得皆所期,所行皆坦途。新年之际,愿幸福与成功如影随形,陪你走过春夏秋冬,见证你成长的每个瞬间。愿这份祝福跨越时空,抵达你的心田,开启新一年的辉煌与精彩。新年快乐,诸事顺遂,平安喜乐!

2024届高一生物老师 黄丽
2024届高一英语老师 周小青

光阴荏苒,岁月更迭,2025年如约而至。作为一名新加入宜春中学的老师,2024年于我而言,是成长与感动并存的一年:从初入校园的忐忑不安,到融入师生情谊的温暖包容,每一天都是难忘的瞬间。在这片书声琅琅的沃土上,我深感责任之重,也满怀对未来的希望与憧憬。
新年的钟声即将敲响,我愿与同学们一同求索于知识的海洋,共攀智慧高峰,点燃梦想的星光;也愿与同仁们携手共进,为学生铺就通向未来的坦途。与此同时,我也祝福自己,不忘初心,在教书育人的路上不断汲取力量,收获成长。
愿2025年春风化雨,润泽万物;愿同学们志存高远,学有所成;愿师生之情愈加醇厚,校园之景更加盎然;愿祖国繁荣昌盛,山河永固!

《给宜中师生的诗行》

2024届高二语文教师 余海艳

教师篇

教书三十载 最爱还是这 菊桂飘香 银杏成行的宜中风采

教书三十载 最爱正是这 树蕙滋兰 弦歌不辍的年代

行政一颗心 教书一性情

我们见证着宜中的教书匠精神 我们目睹着宜中的孜孜育桃李

我们是忠诚的宜中播旗者 我们是永远的宜中护航人

弦歌一唱便是几度春秋 我们盼袁水泱泱 锄犁一扛便是几许躬耕 我们盼袁山栋梁

我知道 谱写诗行是你年轻时的梦想 我知道 得冠慕黎是你而今的血气方刚

暮鼓晨钟 我愿你 芳华满袖 一片冰心 我愿你 织成锦绣 英才云集 我愿你 幸福璀璨 岁月如歌

我们一起再歌一曲 宜中人的传奇

得天下英才而教之 这是我们的幸福 为天下英才而教之 这是我们的守望

上下求索 敢为为先 愈山同唱 劈波斩浪 鲲鹏万里 扶摇直上 看风景 还是我宜中学子最靓 看前景 还是我宜中 最亮!

学生篇

我见过 六点钟的太阳 他们正是我们的宜中 早起的模样

看见他们 我总是看见 实实在在的希望 属于一个家的 属于一个校的 属于一个国的

他们是高一孩子们克服初高衔接的不适

踏上高考之路的孤往 他们是高二孩子们洋溢的少年意气 运动会 辩论赛 学生会... 他们是高三孩子们迷惘中求索 失败中重启 披星戴月 寻大梦

得天下英才而教之 这是我们的幸福 为天下英才而教之 这是我们的守望

上下求索 敢为为先 愈山同唱 劈波斩浪 鲲鹏万里 扶摇直上 看风景 还是我宜中 最靓 看前景 还是我宜中 最亮!



风铃轻响 喧嚣暗却 草坡亮起 细密零星的花海 碎片疏影枯叶间的希望 洒落 碎于疏影枯叶间的希望 洒落 碎于疏影枯叶间的希望 洒落

飞鱼闪烁 细碎琉璃 抹去视野 野墨一点 裹挟温暖 幻彩 轻柔抚醒人间

卷入倒反之洋 静候 桑榆落日 见那余晖 依旧绚丽无比

教泽满园春 筑梦德育路

2026届高二语文老师 赵哲

木工以木铸轮 匠人以铁铸钢 师以青春铸魂 雁飞千里 情系德育 带着生命、生活、生涯 携着自主的教育、管理、发展 期盼着你们成人、成才、成功 像探索自己生命一样 告诉你们,生命的美丽和力量 鼓励你们珍惜生命、热爱生活、追求幸福 引导你们用自己的双手主导自己的人生

这是一段充满考验的寻梦之旅 青春在磕碰中慢慢成熟 心理培训、桃李工程、家校社搭建 我们在案例和随笔中探寻建德育人的真谛 雏鹰,在千锤百炼中羽翼渐丰 雁飞千里,情系德育

这是一段充满曲折的探梦之旅 优秀在坚守中慢慢炼就 班主任技能大赛,德育指南,班会价值观教育 我们在文件和书籍中寻找立德树人的路径 鸿雁,在夙而不舍中振翅凌云 雁飞千里,情系德育

这是一段充满挑战的逐梦之旅 卓越在共同体中实现双赢 创意工作,校长座谈会,暖心助学 我们在团队和集体助力下实现专业化发展

辽阔天际下的雁儿 抱诚守真,展翅翱翔 在阅读和培训中开阔眼界、结交朋友 在活动和科研中挖掘潜能,提升素养 在团队和誓言中增添勇气、走向成功 头颅,在披荆斩棘中笑傲长空

雁飞千里,情系德育 雁飞千里,只待碧霄青云

教泽满园之春 唯有大爱无疆 不忘筑梦德育之路 唯有矢志立德树人



阳

高二(二)班 晏子欣 指导老师: 李诗怡

“阅读·学习” 主题作文素材

1.田埂上的农妇诗人韩仕梅: 海浪将我拥起
53岁的韩仕梅是来自河南南阳的一位普通农妇。2020年,韩仕梅把自己写的诗发在社交平台,“一开始就是写着玩”,没想到自己却“一发不可收拾”地爱上了写诗。她说,曾以为自己是只会飞翔的大雁,“是诗歌让我插上了翅膀,那是生活给我的奖励”。不懂格律、平仄,但韩仕梅写诗有天赋,有自己的风格。这位田埂上的农妇诗人,在烟火烽燥的日子里,收获“我已不再沉默,海浪将我拥起”的崭新人生。

2.外卖诗人王计兵:为“打工人”写诗抒情
55岁的王计兵是江苏昆山的一名外卖员。2009年开始,在那些等餐、等顾客、等电梯的生活间隙,他把诗歌写在纸板上,写在掌心里,甚至写在衣服的边缘。最困难的时候,写作是唯一能给王计兵内心深处带来快乐的事。“生活给了我多少积累,我就能遇到多少春天。”有人问,你为什么经历了那么多生活的苦涩,还能写下如此温柔的诗句?王计兵回答:因为爱家。

3.退休女工曹会双:在书中寻觅另一个自己
54岁的曹会双是山东济南一名铁矿退休职工。2005年开始,每天干完活,曹会双便利用空闲时间读书、写诗。后来,她成了厂里负责宣传的通讯员,这在报刊上发表文章。多年来坚持读书、写诗的她,写了400多本读书笔记,积累下300多万字作品。扎根矿山的平凡生活,给了曹会双独特的人生体验和写作视角。她觉得,身体上疲惫是其次的,精神上的贫瘠才最可怕。“矿山是深邃的、厚重的,我的语言文字也该深邃一点、厚重一点。”从矿山走出来的诗人,用热爱打磨出厚重的诗意。她在脚踏实地生活中,“暗暗地写文字的矿脉”。

4.老年大学反向“圈粉”,悄然催生“蹭课式学习”
在优先保障老年人入学的前提下,不少老年大学将空余学位面向社会开放。师资挺好、学费不高,比网深省、比机构便宜,被誉为物美价廉的“成人版少年宫”。当然,老年大学带来的远不只是性价比,一些年轻人坦言,焦虑缓解时,与班上的“老同学”聊聊,总能让那一辈人的通透豁达所触动。有人因为课程实惠,一口气报了好几个老年兴趣班;有人与父母在老年大学成了同学;也有人在“鸡娃”过程中把自己送进了老年大学。年轻人报班学习,可充分利用教育资源,年轻人与老年人一起上课也有利于年龄互补。据此,有专家呼吁,相关部门应向年轻人中的业余学习需求,打造更多针对性学习服务。

心理特辑

01 “NPD”: 2024年引发现象级热议的人格障碍类型
2024年,NPD成为了引发众多争议的现象级热词。随着对NPD的了解越来越多,大家发现NPD在生活中并不少见。“我爸爸就是可怕的NPD,总认为自己高人一等,所有人都要听他的”;有过和NPD相处经验的人,普遍认为这比PUA更可怕。在豆瓣NPD小组里,受害者们更是称自己为“血包”,供NPD“吸血”用。那么,我们在生活中该如何识别NPD?遇到了该怎么保护自己?有可能改变对方吗?被NPD摧毁的人生还能重建吗?

02 “MBTI”: 风靡全网的社交新货币:你是I人还是E人?
2024年度心理热词
MBTI
“你只是我们一个特点,没有好坏之分。”
大家倾向于用MBTI来概括性格,用E人代表外向的性格。它源自在大大的MBTI人格测试——一种深受年轻人欢迎的“社交货币”。这个测试基于荣格的心理学理论,将人格分为四个维度:
外倾(E)和内倾(I)、实感(S)和直觉(N)、理智(T)和情感(F)、判断(J)和理解(P),由此衍生出16种不同倾向的人格模式。
但这份划分并非好坏之分,重要的是正视和接纳自己的性格,勇敢做自己。

03 “淡人/浓人”: 当代年轻人的新型社交人设
2024年度心理热词
NPD
“很自信、承压力也很强的‘自恋型人格障碍’。”
NPD(Narcissistic Personality Disorder),即自恋型人格障碍。
这些人核心特征:过度自我为中心,永远不承认自己的缺点和错误,认为自己应该得到特殊对待,控制欲强,极度渴望他人关注,缺乏同理心。
NPD通常在亲密关系关系中更为明显,他们根本不在乎任何人,只为了了解和征服他人的精神力量。因此NPD也被称为“精神吸血鬼”。
希望留意我们对NPD的了解,我们能明白如何识别、应对NPD,更好地保护自己自己。

04 “秩序敏感”: 在不确定的时代下,更要找回内心的秩序
2024年度心理热词
积极废人
你不是懒,只是不清楚自己想要什么。
当代年轻人在“积极废人”和“消极废人”之间,选择了做一个“积极废人”。
积极废人,是今年流行的一个网络热词,指那些爱给自己立flag,但永远做不到的人。
通常表现为思维积极向上,行为却更加懒惰,控制不住懒散性享乐,并在之后感到愧疚,为自己的情绪感到自责。
但其实你可能不是真的“废”,而是太累了,甚至因为努力总是没有好结果,陷入了“习得性无助”。
而当你做什么都不起劲时,正适合向内探索自我,从内心,思考自己到底想要怎样的人生。

心理特辑

05 “积极废人”: 懒得动,是身体在向你发出警报
2024年度心理热词
积极废人
你不是懒,只是不清楚自己想要什么。
当代年轻人在“积极废人”和“消极废人”之间,选择了做一个“积极废人”。
积极废人,是今年流行的一个网络热词,指那些爱给自己立flag,但永远做不到的人。
通常表现为思维积极向上,行为却更加懒惰,控制不住懒散性享乐,并在之后感到愧疚,为自己的情绪感到自责。
但其实你可能不是真的“废”,而是太累了,甚至因为努力总是没有好结果,陷入了“习得性无助”。
而当你做什么都不起劲时,正适合向内探索自我,从内心,思考自己到底想要怎样的人生。

06 “精神老年人”: 年轻人实现精神自洽的新型生活方式
2024年度心理热词
精神老年人
质疑老人,理解老人,成为老人。
不断疯不打游戏,每天早起晨跑,坚持保温杯、手帕、环保袋,晚上泡脚,按摩、做瑜伽……
在2024年的社交媒体上,这样的年轻人被称为“精神老年人”。
他们可能有一副年轻人的皮囊,但从兴趣爱好的、娱乐消遣、生活习性都非常接近老年人,并尊敬像老年人一样注重下、享受生活。
有网友说:“规律的老年生活,让我熬过了人生低谷期”。所以,这是一种从心理上调节自我能量,从而更精神自如的一种生活方式。
在这个充满不确定性的时代,不少年轻人认为,像老人一样生活,感觉生活更幸福,更有安全感了。

07 “二手生活”: 一种正在拖垮当代年轻人的生活习惯
2024年度心理热词
二手生活
永远复制别人的经验,就无法真正成为生活的主人。
吃网红打卡第一名的美食,看霸榜法制剧解闷的热剧,用着很多博主种草的日用品……
大量复制他人的经验,让我们在几乎不用再思考,就可以过上躺平的生活。
从心理学角度来看,长期过“二手生活”,人的自主性、驱动力、记忆力、自我调节能力,都会成为废不上用场,高度依赖。
真正能够拿出自主性,活出尊严与幸福的人,过的“二手生活”:即回到自己的世界,勇敢并支持自己的需求。所以,千万不要用自己的生命,去复制别人的人生。

08 “主体性”: 勇敢地为自我而活,是抵达自我最重要的方式
2024年度心理热词
主体性
人在拥有一个使命:走向自我。
2024年,“如何爱自己”成为大家讨论度最高的一个话题,许多人常常说“做自己”,但真正能做到的,少之又少。
在心理学层面,“做自己”其实就是拥有较高的主体性(Subjectivity)。
“主体性”是指:个体的认知、态度和行为都能够独立于他人的状态,有一种“坚定的自主感”。
主体性强的人,把自我和别人都做“我之外”的客体,不受他人影响,还能从外界获取有利于自己的经验。
他们通常表现为:一切从“我”出发,一切为“我”所用。
建议大家尽早拿回自己“主体性”,活得强大而自信。

心理特辑

09 “意义饥渴症”: 席卷当代人的一个精神危机
2024年度心理热词
意义饥渴症
越优秀的人,越容易有“意义饥渴症”。
今年,一个网友的投稿在某直播圈火了,她说:“感觉自己过成了一种低质量的‘复制’。”
其实,她出现了自我复制为常见的一种心理症状——“意义饥渴症”。
指的是:一个人在任何事都会过度追求“意义感”,带有极强的目的性。
即便在努力,感觉自己已经足够优秀了,但因为没有找到意义,还会时刻保持焦虑。
通常优秀的人,越容易有“意义饥渴症”,他们永远在问:“我怎么才能走下一步,才能让自己的生活更有意义。”
但我们其实明白,不是所有事情都有意义。
只要你能开心地度过生活的每个瞬间,那就是你的人生值得。

03 “淡人/浓人”: 当代年轻人的新型社交人设
2024年度心理热词
淡人/浓人
你不是懒,只是不清楚自己想要什么。
当代年轻人在“积极废人”和“消极废人”之间,选择了做一个“积极废人”。
积极废人,是今年流行的一个网络热词,指那些爱给自己立flag,但永远做不到的人。
通常表现为思维积极向上,行为却更加懒惰,控制不住懒散性享乐,并在之后感到愧疚,为自己的情绪感到自责。
但其实你可能不是真的“废”,而是太累了,甚至因为努力总是没有好结果,陷入了“习得性无助”。
而当你做什么都不起劲时,正适合向内探索自我,从内心,思考自己到底想要怎样的人生。

04 “秩序敏感”: 在不确定的时代下,更要找回内心的秩序
2024年度心理热词
积极废人
你不是懒,只是不清楚自己想要什么。
当代年轻人在“积极废人”和“消极废人”之间,选择了做一个“积极废人”。
积极废人,是今年流行的一个网络热词,指那些爱给自己立flag,但永远做不到的人。
通常表现为思维积极向上,行为却更加懒惰,控制不住懒散性享乐,并在之后感到愧疚,为自己的情绪感到自责。
但其实你可能不是真的“废”,而是太累了,甚至因为努力总是没有好结果,陷入了“习得性无助”。
而当你做什么都不起劲时,正适合向内探索自我,从内心,思考自己到底想要怎样的人生。

05 “积极废人”: 懒得动,是身体在向你发出警报
2024年度心理热词
积极废人
你不是懒,只是不清楚自己想要什么。
当代年轻人在“积极废人”和“消极废人”之间,选择了做一个“积极废人”。
积极废人,是今年流行的一个网络热词,指那些爱给自己立flag,但永远做不到的人。
通常表现为思维积极向上,行为却更加懒惰,控制不住懒散性享乐,并在之后感到愧疚,为自己的情绪感到自责。
但其实你可能不是真的“废”,而是太累了,甚至因为努力总是没有好结果,陷入了“习得性无助”。
而当你做什么都不起劲时,正适合向内探索自我,从内心,思考自己到底想要怎样的人生。

心理特辑

07 “二手生活”: 一种正在拖垮当代年轻人的生活习惯
2024年度心理热词
二手生活
永远复制别人的经验,就无法真正成为生活的主人。
吃网红打卡第一名的美食,看霸榜法制剧解闷的热剧,用着很多博主种草的日用品……
大量复制他人的经验,让我们在几乎不用再思考,就可以过上躺平的生活。
从心理学角度来看,长期过“二手生活”,人的自主性、驱动力、记忆力、自我调节能力,都会成为废不上用场,高度依赖。
真正能够拿出自主性,活出尊严与幸福的人,过的“二手生活”:即回到自己的世界,勇敢并支持自己的需求。所以,千万不要用自己的生命,去复制别人的人生。

08 “主体性”: 勇敢地为自我而活,是抵达自我最重要的方式
2024年度心理热词
主体性
人在拥有一个使命:走向自我。
2024年,“如何爱自己”成为大家讨论度最高的一个话题,许多人常常说“做自己”,但真正能做到的,少之又少。
在心理学层面,“做自己”其实就是拥有较高的主体性(Subjectivity)。
“主体性”是指:个体的认知、态度和行为都能够独立于他人的状态,有一种“坚定的自主感”。
主体性强的人,把自我和别人都做“我之外”的客体,不受他人影响,还能从外界获取有利于自己的经验。
他们通常表现为:一切从“我”出发,一切为“我”所用。
建议大家尽早拿回自己“主体性”,活得强大而自信。

09 “意义饥渴症”: 席卷当代人的一个精神危机
2024年度心理热词
意义饥渴症
越优秀的人,越容易有“意义饥渴症”。
今年,一个网友的投稿在某直播圈火了,她说:“感觉自己过成了一种低质量的‘复制’。”
其实,她出现了自我复制为常见的一种心理症状——“意义饥渴症”。
指的是:一个人在任何事都会过度追求“意义感”,带有极强的目的性。
即便在努力,感觉自己已经足够优秀了,但因为没有找到意义,还会时刻保持焦虑。
通常优秀的人,越容易有“意义饥渴症”,他们永远在问:“我怎么才能走下一步,才能让自己的生活更有意义。”
但我们其实明白,不是所有事情都有意义。
只要你能开心地度过生活的每个瞬间,那就是你的人生值得。

10 “大后期人格”: 焦虑时代下抚慰人心的剂良药
2024年度心理热词
大后期人格
别让焦虑感,大难临头又如何。
在这个充满焦虑的时代下,有一种人格像一剂抚慰人心的良药,多次登上今年的热搜榜单,它被称“大后期人格”。
通常指那些:有些人在人生早期阶段就一无所知,没有很大的成就,经常不能看见成功。
而随着年龄的增加,经济状况慢慢变好,缺乏自信等种种挫折和焦虑之后,他们开始以一种平和的方式重新看待自己的现状。展现出比年轻人更大、更持久的能力和生命力,让身边亲近的人大都大吃一惊。
如果此刻你对未来感到迷茫与焦虑,记得告诉自己:
每个人的生命都有独特的节奏,按照自己的步伐,坚定地走下去吧。
你终将迎来自己绽放的花期。

这个时代,一切都在追求“再快一点”。生活在成名要趁早的时代,社会弥漫着急于求成的焦虑,我们或多或少都被裹挟着往前走,一步都不能输。因此,我们每个人都自觉地拿起一条无形的鞭子,拼命鞭打自己不断向前,哪怕累到生病,身心俱疲,深陷焦虑、抑郁的泥沼,也不敢停下来。但智慧的人会领悟到:大器,本就该晚成。“大后期人格”无疑是这个充满焦虑的时代下,最抚慰人心的一剂良药。当你感到身边的人们都在往前走,而自己的人生好像被卡住时,也许,你可能就是潜力极强的“大后期人格”。这时,请记住对自己说:“不要急,慢慢来。”只要坚定地走下去,总有一天,你会迎来自己绽放的花期。

有位心理咨询师提到自己在咨询中发现的一个现象:最痛苦的并不是“拥有最少”的人,而是不知道“自己想要什么”的人。TA们身体上好像时刻存在着那双“他人之眼”,监督自己去满足他人的期望,这都是因为把自己客体化了,觉得自己“被凝视”“被欣赏”“被评判”。而拥有自己主体性的人,会觉得自我就是主体,整个世界都建立在“我”的尊严和幸福感之上,“我”就是自己的评判。

无论我们目前处于什么阶段,都可以通过修复主体性来夺回属于自己的人生。衷心地祝愿大家在新的一年里,都能找到自我,成为自我,走向自我。在往后的时光里,温和且坚定地为自己过好每一次。

写到最后:2024年,很多人都在探讨如何爱自己。关于这一点,没人能给出一个明确而具体的答案。有一句拉丁文谚语是:“Amor Fati”。1882年,尼采把它作为新年愿望写给自己:“love of fate or love someone's fate”,即爱自己的命运。不管过去一年命运给予我们怎样的剧本,但也许我们都可以找到一种方式去爱它。