

## 温情周末 光影相伴

宜春中学开展周末影院活动

本报讯 付雨报道: 为深入贯彻立德树人根本任务, 加强对周末留校学生的人文关怀, 丰富其周末精神文化生活, 营造温馨向上的校园氛围, 宜春中学经充分调研统筹, 启动“温情周末·光影相伴”周末影院活动。活动以播放优秀影片为载体, 为周末留校学生传递集体温暖, 助力学生身心健康成长。

11 月 22 日晚, 宜春中学在求真楼学术报告厅开展第一次观影活动, 出席本次活动的有学校党委书记何锋、团委副书记崔汤山。教工及家属 20 余人、高一高二年级周六留宿学生共 80 余人参加了此次观影活动。

在活动开始前, 团委副书记崔汤山向同学们介绍了周末观影活动, 鼓励同学们在光影叙事中汲取奋进力量, 在温情故事里感受集体温暖, 让留校时光更具意义与温度, 并强调了观影纪律和会场安全。

观影结束后, 党委书记何锋走到同学们中间, 与周六留校学生展开亲切对话。他关切地询问大家近期的食宿情况、学习上的困惑及周末留校的生活需求, 耐心倾听同学们对观影活动的反馈与建议。他鼓励同学们珍惜校园时光, 合理利用周末时间进行自我提升, 若有任何困难可随时向学校反映, 学校永远是大家坚实的后盾, 让同学们深切感受到了来自学校的关怀与温暖。

学生们纷纷表示: “周末影院让留校的时光不孤单, 感谢学校的温暖关怀!” 还有同学说: “温馨的观影氛围很治愈, 电影教会了我坚持与担当, 这是超有意义的周末。”

周末影院活动是学校推进“人文高中”, 建设、落实“以生为本”理念的具体实践, 既为留校学生提供了丰富的周末选择, 更搭建了关怀与沟通的重要平台。宜春中学将以此次活动为契机, 精准对接学生成长需求, 持续深耕周末影院这一校园文化载体, 通过丰富多元的观影体验, 不断增强学生的校园归属感与幸福感, 为学生全面发展、健康成长筑牢坚实基础。



本报讯 王磊报道: 金秋启智润桃李, 基因解码赴新程。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。11 月 24 日, 北京师范大学乐育书院党委书记卢忠林, 招生工作中处李淑英老师莅临我校, 并以《基因治疗的前世今生》为题举办了专场讲座。宜春中学教学管理处负责人邵强、高三年级副主任刘绍蕾、高三年级部分教师以及高三年级部分学生聆听讲座。讲座由教学管理处副主任陈磊主持。

陈磊代表学校向卢忠林的到来致以热烈欢迎。他在致辞中指出, 本次讲座紧扣时代发展脉搏, 聚焦青年成长核心议题, 为同学们搭建了直面行业前沿、启迪成长智慧的宝贵平台。希望同学们珍惜此次学习机会, 认真聆听, 深入思考、积极交流, 将讲座中的真知灼见转化为前行动力, 在青春赛道上勇毅拼搏, 成长为可堪大用、能担重任的时代新人!

讲座现场氛围热烈, 卢忠林以“基因与人类健康”为切入点, 从生物学与化学交叉视角, 围绕遗传变异、基因发现、功能研究、基因治疗发展及未来展望展开。用通俗生动的语言串联起基因治疗的完整发展历史: 从早期概念提出的探索阶段, 到全球首例临床试验的关键突破, 再到当前病毒载体优化、基因编辑技术成熟的行业现状, 每一个核心节点均结合真实临床案例解析, 让抽象的科学原理变得可感可知。然后从遗传信息载体基因的探索、到基因疾病诊疗的前沿进展, 抽丝剥茧的讲解, 让同学们透过现象洞察科学本

发送对象: 宜春中学全体师生

印刷单位: 宜春市同茂印务有限公司

印数: 800 份

## 传承薪火映初心 青春奋斗正当时

——宜春中学开展主题团课活动

本报讯 付雨报道: 为深入贯彻习近平总书记关于青年工作的重要思想, 壮大中国共产主义青年团的鲜活力量, 加强团组织生命力和凝聚力, 激励青年坚定理想信念, 激励青春力量, 11 月 25 日, 宜春中学在求真楼学术报告厅开展了主题为“传承薪火映初心, 青春奋斗正当时”的主题团课活动。宜春中学团委副书记崔汤山, 市级青年讲师团成员彭梦琪老师担任本次团课主讲, 全体团委书记、团支部书记以及 2025—2026 学年入团积极分子参与此次团课。

为确保主题团课走深走实, 推动党的二十届四中全会精神精准滴灌、直达青年心底, 活动伊始, 学校团委副书记崔汤山立足学校立德树人根本任务, 结合青年学生成长实际, 深刻阐释了本次团课的核心要义与实践价值。他强调, 团委书记作为一线“领航员”, 入团积极分子作为青年“排头兵”的责任定位, 鼓励全体青年学子主动先学一步、带头学深一层, 在学思践悟中坚定理想信念, 在知行合一中勇担时代使命。

随后, 彭梦琪老师为与会人员带来了一堂深刻生动的主题团课。她开篇点明, 共青团自诞生之日起便深深扎根于党的沃土, 始终与党同心、跟党走, 既是联系党和青年的坚实桥梁, 更是见证青年成长成才与国家发展进步的关键纽带, 承载着引领青年听党话、跟党走的重要使命。当前, 党的二十四

中全会胜利召开, 为国家“十五五”时期发展擘画了宏伟蓝图, 明确了行动纲领, 身处新时代, 青年一代更需明晰自身肩负的历史重任, 主动将个人理想融入国家发展大局。

结合党的二十届四中全会精神与青年学生的成长实际, 彭梦琪老师对青年学子们提出三个“必须”: 必须坚定理想信念, 筑牢信仰之基; 必须锤炼过硬本领, 立足学业本职, 勤学善思、笃行实干, 以真才实学回应时代召唤; 必须强化责任担当, 主动走出“舒适区”, 在志愿服务、社会实践等广阔天地中磨砺意志、增长才干, 以青春之我、奋斗之我为强国建设、民族复兴贡献青春力量。

此次主题团课活动, 是宜春中学深化青年思想政治引领、落实立德树人根本任务的重要实践举措。课堂上, 全会精神与青年使命深度交融, 理论学习与成长实践同频共振。同学们不仅进一步深化了对党的二十届四中全会精神的理解与把握, 更强化了对共青团作为党的助手和后备军的政治认同、思想认同与情感认同, 归属感与责任感显著提升。愿宜中学子在共青团的旗帜引领下, 将理想信念植根于心, 将责任担当外化于行, 以青春之朝气、奋斗之姿态在新时代的征程上书写无愧于时代、无愧于人民的青春华章。

## 新火淬砺藏锦绣 秀锋初露竞风流

——我校首届“新秀杯”教师综合素养大赛圆满落幕

本报讯 袁清报道: 为锤炼青年教师基本功, 锻造卓越师资力量, 我校于 2025 年 11 月 10 日成功举办首届“新秀杯”青年教师综合素养大赛。大赛围绕“命题写作”“教学设计”与“现场说课”三大环节, 全面考察教师的专业素养与创新活力。经过备课组动员和教师自主报名, 本次有留榆钧、高雨榕、朱永波、李文瑶、高成富 5 位教师跻身决赛, 赛场之上, 新锐锋芒尽显, 风采斐然。

新火淬砺, 笔端千钧藏锦绣  
大赛于上午八点半在求真楼录播室正式开幕。首场“命题写作”环节, 赛场内一片寂静, 唯有思想在纸端奔流。参赛教师们凝神聚思, 将平日积累的学识与独到见解凝练于字里行间, 展现了扎实的学术功底与深厚的思维底蕴。随后的现场抽签确定了说课顺序与课题, 瞬间点燃了赛场的紧张氛围。在紧张而来的教学设计与课件制作环节, 教师们转战微机房, 在有限的时间内构思框架、精雕细节, 为下午的绽放积蓄全部力量。

秀锋初露, 三尺讲台竞风流  
下午 2:30, 评委工作会议准时在录播室召开。全体评委对上午的命题写作和教学设计进行集中批阅与合议, 汇总了上午的笔试结果; 并进一步明确了说课环节的评分标准与注意事项, 保障了大赛的专业性与公平性。

下午三时, 说课环节正式拉开帷幕。参赛教师们依次登台, 逻辑清晰、阐述精辟, 或激情澎湃、或循循善诱, 充分展现了教学智慧与个人魅力。精巧的教学设计、生动的课件演示与富有感染力的表达相得益彰, 完美展现了新秀教师的锐气与自信。现场化为智慧交锋的舞台, 掌声此起彼伏, 气氛热烈非常。

评委点睛, 寄语文心育桃李

赛后, 评委代表陈韬主任以三句箴言与全体青年教师共勉: “守护初心, 以热爱抵岁月漫长。”他勉励教师们珍视从教

之初的那份“心动”, 将其视为教育的原则; 用热情灌溉, 用坚持守护, 在平凡中成就非凡。“以学为案, 把学习当作职业生涯的必修课。”他强调, 卓越的教师源于持续的学习一向老教师学经验, 向书本学深度, 向学生学视角, 更在比赛中学匠心。“把握节奏, 在扎根与破土间稳健成长。”陈韬以树木生长为喻, 指出“扎根”是潜心积淀、甘坐冷板凳; “破土”是勇于挑战、突破舒适区。他鼓励教师不惧慢、不畏难, 学校和教师发展处将全力为每位教师的成长保驾护航。最后, 他寄语全体青年教师: “教育的本质是点燃一团火。愿各位不仅能传授知识, 更能成为学生成长的引路人, 品格的塑造者与梦想的点燃者。”

薪火相传, 砥砺前行谱新篇  
经评委组严格评审和统计, 比赛结束后当场宣布了比赛结果, 其中高雨榕、李文瑶两位老师获得一等奖, 高成富、朱永波、留榆钧三位老师获得二等奖。

本届“新秀杯”青年教师素养大赛不仅是一场教学技艺的“大比武”, 更是一次教育初心的“淬炼场”, 是加强教师队伍建、助力青年教师专业成长的重要举措。学校将持续为青年教师成长赋能, 期待这批经过大赛淬炼的“新秀”, 在未来的教育征程中绽放更加耀眼的光芒, 为我校教育高质量发展注入蓬勃不息的新动能。

## 探基因疗愈奥秘 启青春逐梦新程

——北师大乐育书院卢忠林书记开展专题讲座

质, 掌握认识与优化自然的科学方法。

互动环节中, 同学们踊跃提问, 卢忠林耐心细致地逐一回应, 用温暖而专业的话语拨开学子心中的迷雾, 鼓励同学们夯实数理基础, 保持对生命科学的探索热情, 为未来学习与科研道路筑牢根基。现场不时爆发出阵阵掌声, 思想的火花在交流中迸发, 梦想的种子在心底萌发。

最后, 卢忠林结合北师大的学科优势、人才培养特色及江西招生政策, 为高三学子提供了针对性的升学规划建议, 明确了报考方向与准备重点, 他寄语同学们向优秀者



学习, 保持改变自我的心态, 更要心怀家国, 为国家强大与人类命运共同体贡献力量, 激励着同学们以科学思维奔赴广阔未来。

此次讲座不仅让宜中学子近距离接触了生命科学前沿知识, 拓宽了科学视野, 更搭建了优质的校际教育交流平台, 为学子们的升学之路与科研梦想提供了双重指引。

附: 卢忠林简介

北京师范大学化学学院教授、博导, 北京师范大学珠海校区乐育书院党委书记。获国务院特殊津贴专家、教育部新世纪人才、北京高校优秀共产党员、北京市高等学校教学名师、宝钢优秀教师奖、北京师范大学“四有好老师”金质奖章和“最受本科生欢迎的十佳教师”。获得国家教育教学成果二等奖 1 项、北京市高等教育教学成果一等奖 3 项、北京市基础教育教学成果二等奖 1 项。主持教育部有机化学(双语)示范课和首批国家级一流本科课程建设项目(有机化学—线下课程)建设等项目。研究方向为化学生物学和超分子化学, 包括非病毒基因载体设计和超分子仿生组装, 已在 J. Am. Chem. Soc., Chem. Rev., Angew. Chem. Int. Ed., Org. Lett. 等期刊发表论文 180 多篇。

## 人民日报每日文摘

(一) 静下心 不纠结  
转眼间, 2025 年就只剩最后一个月了。即将走完的这一年, 无论你过得是否如意, 都请静下心来, 对自己说一声: 辛苦了!

人生的路, 难与易都得走; 世间的情, 冷与暖都会有。那些你追逐过的梦想、执着过的感情, 甚至经历过的挫折, 都会一点一点丰富你的人生。把烦恼放下, 才能和快乐拥抱; 卸去昨天的包袱, 明天的脚步才会更轻松。

人生这本书, 翻过这一页, 才能书写下一章。别纠结, 过去的就让它过去; 耐心地, 再给时间点时间。当你不辜负时光, 便能笑着迎接未来。

(二) 不要过度美化你没选择的那条路

很多人面对挫折时, 往往会做出“如果当初”的假设——如果当初选了一份工作, 如果当初去了另一座城市, 如果当初抓住了那个机会, 是不是会更好?

这种假设像放大镜, 把当下的难处无限放大, 也会过度美化想象中曾存在的其他选项。

“如果当初”的假设, 会自动为未选择的道路加上一层美好的滤镜。可人生没有“平行宇宙”, 我们永远无法验证另一种选择的对错。那条未选择的道路, 未必如我们想象般美好。毕竟, 每条路都有上坡的艰辛, 也有下坡的轻松。

人生中的存在靠一次选择就能一路畅通的道路, 每条路上都有独特的挑战, 也正如每条路上都有独有的风景。

幻想另一条路更好, 往往只是因为我们在那条路上存在的困难缺乏切身体会。而即便重来一遍, 我们大概率还是会作出当下的选择。

(三) 避免给自己“贴标签”

日常生活中, 我们容易无意间给自己贴上标签, 比如“我天生内向”“我很笨”。这些标签就像无形的框, 限制了我们对自我的认知, 也阻碍了改变的可能。

与其轻易下结论, 不如实事求是地看待每一次经历, 在社交中多次, 不叫“我天生内向”, 而是“我

# 宜春中学

Yi Chun Middle School

2025 年 11 月 30 日 《宜春中学》编辑部 总第 191 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



## 宜春中学党委理论学习中心组召开学习会

本报讯 李文婷报道: 2025 年 10 月 23 日, 宜春中学党委理论学习中心组召开第十次集体学习会, 围绕《习近平谈治国理政》第五卷开展专题学习研讨, 校党委书记何锋主持会议并讲话。

会议指出, 《习近平谈治国理政》第五卷集中展现了我们党坚持“两个结合”, 推进马克思主义中国化时代化的最新成果, 是我们办好人民满意教育、推进学校高质量发展的“思想罗盘”和“行动指南”。



## 民盟宜春中学支部召开换届会议

本报讯 宜春民盟报道: 10 月 24 日, 民盟宜春中学支部换届会议顺利召开。民盟宜春市委主委罗意然、专职副主委吕到会指导, 宜春中学党委书记何锋应邀出席, 民盟宜春中学支部副主委蔡爱平主持会议。

会议审议通过了支部主委杨艳芳代表第四届委员会所作的工作报告, 选举产生了支部第五届委员会领导班子: 姚德元当选为主任委员, 蔡爱平、钟堂当选为副主任委员, 曾锦红、黄黄河当选为委员, 赵根峰、周亮任支部内部监督员。

何锋代表学校党委对换届成功及新班子当选表示祝贺, 并表示将持续支持民盟支部工作, 为其发挥参政议政基层组织作用、服务教育发展提供坚实保障。

罗意然对学校党委的支持表示感谢, 对支部过去五年所取得的成绩表示肯定, 希望新一届领

会议强调, 要学懂弄通《习近平谈治国理政》第五卷, 就要准确把握其核心要义与丰富内涵, 要把学习成果转化为推动学校发展的实际成效, 重点做到“四个坚持”: 坚持“原原本本学”, 将第五卷纳入党委理论学习中心组、党支部“三会一课”、教师政治学习的核心内容, 确保学深悟透、入脑入心; 坚持“融会贯通学”, 将第五卷与前四卷、党中央决策部署及学校办学治校理念贯通理解, 将理论知识转化为分析问题、解决问题的能力; 坚持“联系实际学”, 把学习成效体现在“育人质量提升”“教师队伍建设”“管理水平突破”三大具体行动上; 坚持“以上率下学”, 落实“六学三进”模式, 推动学习覆盖到每一名党员、辐射到全体教职工。

何锋在讲话中强调, 理论学习的最终目的是实践, 全校上下要以此次学习为契机, 以更昂扬的姿态、更务实的作风, 推动学校各项事业再上新台阶, 为服务宜春教育高质量发展作出更大贡献。

会上, 部分校级班子成员和中层干部代表结合自身工作交流发言, 各部门主要负责同志列席会议。

导班子坚持党的全面领导, 聚焦教育热点履职, 深化人才强盟战略, 全力打造政治坚定、业务过硬的基层盟员队伍。



## 喜报

★在宜春市第九届学校体育艺术节主场体育竞赛中, 宜春中学在田径项目中斩获三金两银四铜, 稳居市直属学校第一、高中组团体第二。教练员: 游勇、张继光、戴江革、阳浩伟。在羽毛球项目中勇夺高中组团体总分二等奖。教练员: 芦莉娜、教杨俊。在乒乓球项目中, 斩获高中组团体总分二等奖。教练员: 王娟、刘艳。

★在第 39 届中国化学奥林匹克竞赛(决赛)中, 宜春中学高三 46 班易文凯和陈佳恩同学斩获金牌, 决赛一等奖, 周子祥同学获得银牌, 决赛二等奖。三人均获清华大学强基破格入围资格。

★在 2025 年江西省第七届青少年田径冠军赛中, 宜春中学田径队 5 位同学六项赛事达到国家二级运动员标准。教练员: 游勇、阳浩伟。班主任: 张继光、戴江革。

★在 2025 年党建与教育教学深度融合创新案例评选中, 宜春中学党委报送的《“有”之魂引领方向“我”之行践行担当——党建品牌赋能校园育人新生态》获评一等奖。

★在中共宜春市市直机关工委印发《关于市直机关第二批“四强”党支部的通报》中, 宜春中学第三党支部被评定为市直机关第二批“四强”党支部。

★由宜春市教育局主办的 2025 年全市中小学音体美教师专业技能展示活动中, 宜春中学彭卉老师获音乐学科个人全能、说课比赛和专业素养三项一等奖; 卢涛文老师获美术学科赛场个人全能一等奖、说课比赛一等奖与专业素养一等奖; 周艳兰老师获体育学科个人全能一等奖, 并摘得说课比赛二等奖与专业素养二等奖。

## 喜报

★11 月 21 日, 中国科学院、中国工程院公布 2025 年院士增选结果。我校 1979 届杰出校友高友当当选中国工程院院士, 1985 届杰出校友翟礼嘉当选中国科学院院士。

## 2025 年全省中小学“千师万课”高中数学、高中思想政治优秀课例展示交流活动在宜春中学顺利举办

本报讯 周凤翔报道: 为深入探索核心素养导向的教学实践路径, 共享优质教学智慧, 提升育人实效,

2025 年 10 月 29 日至 31 日上午, 2025 年全省中小学“千师万课”高中数学学科专场优秀课例展示交流活动在宜春中学求真楼学术报告厅举行, 11 月 5 日至 7 日上午, 高中思想政治学科专场同样在宜春中学求真楼学术报告厅举行。来自全省各地市的优秀高中教师齐聚宜春, 同台竞技, 交流互鉴, 共绘教育新图景。

活动特邀省内教研专家、骨干教师组成专家评审团, 对每一节展示课例进行了细致点评与深入指导。评委们高度肯定了参赛教师所展现的教育理念、学科素养与课堂执行力, 并就教学内容的结构化设计、学生核心素养的落地路径、课堂生成资源的有效利用、信息技术与教学的深度融合等方面提出了宝贵建议, 为我省高中

数学、政治教学的高质量发展提供了专业引领。

本次优秀课例展示交流活动的成功举办, 不仅为全省高中教师搭建了高水平的学习交流的平台, 有效激发了教师对课堂教学改革的深入思考, 也集中展示和推广了当前数学、政治学科教育的最新成果。此次活动必将进一步推动全省高中数学、政治课程教学的深化创新, 充分发挥两个学科在落实立德树人、发展学生核心素养中的关键作用, 助力我省基础教育质量持续提升。



## 宜春中学开展“劳动庆丰收 实践助成长”校园采摘节活动

本报讯 黄怡欣报道: 为深入贯彻五育并举教育方针, 突出劳动育人价值, 拓宽劳动教育渠道, 宜春中学于 10 月 24 日下午, 在校果园劳动实践基地开展“劳动庆丰收, 实践助成长”校园采摘节活动。党委书记何锋、党委副书记、校长曾泉根, 党委委员、副校长王长根、副校长周会珍、高运强, 高三年级管委会, 高三 A 年级管委会以及学校部分行政中层出席活动。高三毕业年级部分教师, 各班团支部书记、劳动委员以及学生代表参加此次活动。

采摘开始前, 学校团委书记崔汤山对全体参与者开展采摘技能培训, 她不仅细致讲解了科学的果蔬采摘技巧, 保障果实完好与采摘安全, 还明确了活动纪律及果园规范等注意事项, 为活动顺利开展奠定了坚实基础。周会珍副校长在启动仪式上致辞。她指出, 校果园是践行“五育并举”、深耕劳动教育的课堂, 果实凝结着劳动汗水与教育温度。她强调劳动与实践可以帮助我们树立正确劳动观,

希望学生以采摘节为契机, 将劳动热情融入日常, 创造更多价值。她还告诉大家, 此次采摘的果实将分享给高三学子, 与他们共享劳动成果, 传递温暖的意义。周会珍副校长的讲话极大激发了大家参与劳动实践的热情。

随后, 大家有序进入果园, 开启采摘活动。同学们热情高涨, 满心欢喜地扎进那果香氤氲的世界。果园里, 到处都是同学们忙碌的身影, 大家穿梭其间, 欢声笑语不断, 他们在这方天地里尽情体验劳动的乐趣, 感受自然的馈赠。欢呼声在果园里此起彼伏。

此次校园采摘节活动, 不仅丰富了学生校园生活, 更让学生在实践中悦享劳动之美、厚植劳动情怀, 助力学生树立正确劳动观念, 培养热爱劳动的精神, 为学生全面成长注入了强劲动力。

未来, 宜春中学将进一步完善劳动实践基地的设施和功能, 丰富劳动实践的内容和形式, 提高劳动实践的效果和质量, 为同学们的全面发展提供更加广阔的空间和更加丰富的资源。



## 校园短笛

10 月 25 日, 宜春中学的师生走进宜春市袁州区渥江镇敬老院, 开展“情暖金秋, 爱在重阳”慰问活动。

10 月 28 日, 宜春中学党委组织老干党支部赴宜丰开展“传承红色基因 永葆银龄初心”主题党日活

10 月 29 日, 宜春中学在厚德楼一楼党员活动室举行了以“情暖金秋, 爱在重阳”为主题的退休教师重阳节活动。

11 月 6 日, 中共江西省宜春中学委员会与中共九江银行宜春分行委员会党建共建暨战略合作签约仪式在宜春中学厚德楼会议室举行。

11 月 10 日, 2027 届高二年级三人篮球赛落下帷幕。

11 月 13 日, 宜春中学部分美术教师前往宜春市八中和宜春市实验小学, 参与宜春市吴淑媛义教美术名师工作室专题教研活动。

11 月 13 日, 宜春中学在塑胶田径场举行第 73 届秋季田径运动会开幕式。11 月 15 日, 宜春中学第 73 届秋季田径运动会圆满落幕。

11 月 15 日, 宜春中学 2026 届高三 A 年级举行趣味运动会。

本版编辑: 李诗怡

内部资料 免费交流

## 古调今声共,长歌振国风

高二(42)班 汪朕羽 指导老师 徐 竹

在一首歌曲中,歌词是很重要的一部分,好的歌词可以让听众进入到歌曲的独特意境当中,从而产生情感共鸣。同时,歌词的文学性也是检验一首歌曲好坏的尺度。在国风音乐的创作当中,歌词应当对中华文化进行传承和发扬。今天就随我走进歌词当中的中国风意境,感受中国传统乐器的独特魅力,一起期待走向世界的中国风音乐。

方文山是一位优秀的作词者,他参与了许多中国风元素的歌词创作。在他写的歌词当中,常常会化用诗句,比如:“月下门推,心细如泥,脚步碎”,化用贾岛的“鸟宿池边树,僧敲月下门”。“无关风月,我趣等等你回”,化用了宋徽宗的“雨过天青云破处,这般颜色做将来”。化用诗句不仅丰富歌词的文学性,还通过古典与现代的融合,使流行音乐成为传递文化记忆的载体。这种创作手法既保留了传统诗词的美学精髓,又赋予了其新

的时代生命力,成为华语乐坛中国风的重要标志。此外,方文山歌词当中的国风美学意境也值得探究。我们可以通过《雨下一整晚》这首歌的歌词来整体感知这种独特美学意境是通过何种方式来抵达的。

“白杨木影子被拉长,像我对你的思念走不完。”两句话,思念有了形状,就这么简单。“街道的铁门被拉上,只剩转角霓虹灯还在闪”,街道的铁门被拉上,故事要结束了,只剩转角霓虹灯还在内微弱的灯光,我对你

的思念还在继续,你虽然对我关了心房。”“天底下写作有两种,叫‘隔’与‘不隔’。歌词里有很多是象征和隐喻。生怕人看不出来这个东西是象征或隐喻,拼命把它往上面靠,也能解释的通,但这就‘隔’了。”“不隔”是什么,是不需要人解释的。方文山的词很少需要额外的解释,场景出来了,自然而然情绪就有了。在方文山这儿情绪与画面就是一体的。这个是要很大的功力才能写出来的。”

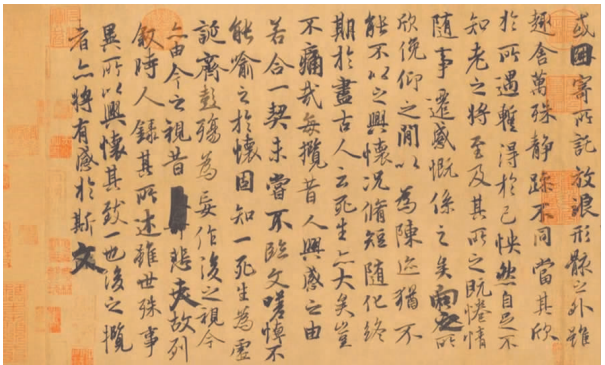
王国维的《人间词话》中提到了“隔”与“不隔”两种境界。所谓“隔”,语言经精心雕

琢,缺乏自然之美;“不隔”指不堆砌典故,清新自然,具有生动传神之美。在方文山的歌词中,不多用修辞华丽的语句,就能让情绪和画面一体化,这就是意境,是中国古典美学带给我们的意境。同样的还是刚才那首《雨下一整晚》,这是一首中国风基调的歌。而如果用西洋乐器和中国古典乐器同时演奏这首歌,会给人带来什么样的感觉?钢琴演奏虽然曲调优美,但给人带来了一种疏离感,难以接近,从而很难达到这首歌曲原本的韵味。而当真正用古典乐器二胡,琵琶,笛子合奏的时候,通过传统乐器自然而亲切的声线,展现了中国风乐曲的独特风格,在演奏中国风乐曲时,用中国传统乐器会更加“对味”,更加符合原曲作者想要表达的意境。

在当今时代,我们的国风音乐逐渐走向世界,在法国巴黎的街头,在意大利米兰的街头,中国女孩身着汉服在街头弹奏古筝、琵琶等传统乐器。让外国人纷纷驻足欣赏这来自东方的“神秘力量”。通过对中国风歌曲比如《青花瓷》、《兰亭序》、《琵琶语》等的诠释,让外国友人们也可以感受中国传统音乐的美感。甚至,有博主在巴黎的街头用古筝弹起了著名的外国歌曲《See You Again》,在网上达到了千万

的播放量,外国网友纷纷在下面留言。这是中西音乐的交融,也通过音乐的形式将中国传统乐器,传统文化带向世界成为文化走出去的有效路径,不仅是艺术展示,更是构建文化理解与认同的桥梁,坚定了中华文化自信,推动了中华文化的传承与发展。

古调今声共,长歌振国风。我们可以通过中国风音乐,传扬中国古典诗词文化,体会古典美学意境;可以通过国风音乐作品,让我们的传统乐器展现出他们独特的美感;同时,让我们的中国音乐,中国文化走向世界,让世界上更多人能够欣赏中国音乐,了解中国文化。这启示我们当今的音乐人多聚焦在歌曲中加入中国风元素,坚定文化自信,推动中国优秀传统文化创造性转化,创新性发展。



## 遇山海

高三(32)班 付瑛琦 指导老师 陈 韬

当自然穿过尘埃的缝隙  
在低垂的眉睫间  
铺开一卷未裁的宣纸——  
我们称之为山海

森林,有着无与伦比的宁静  
有万物生长的灵魂  
唯有松果跌落  
才惊起一整片蝉鸣的绿浪

大海的档案室  
收存所有风的形状  
浪花是它撕碎又粘合的呐喊——  
一次拍打,岩壁就吞下一吨咸  
湿的月光

沙漠,是勇敢者的冒险  
在漫无目的的黄沙中  
淘金曾让人着迷  
雨水永让人期待  
风雕塑沙丘  
每一道新纹都是未写完的诗行

城市,充满着科技与领先  
在灯红酒绿的街道  
在高耸入云的大厦  
一步一步向世界迈进  
笔走龙蛇  
忙惚间

世间的难题便有了答案

乡村,来自稻溪里的阡陌  
无论时节播种的作物终成麦浪  
形单影只的车辆点缀其中  
夕阳下的马路  
孩童欢闹老人闲聊  
嗒开的瓜子壳里  
掉出一个完整的黄昏

宁静的森林,无与伦比  
自由的大海,浪涛不羁  
无限的沙漠,充满可能  
发达的城市,领跑世界  
寻常的乡村,朴实无华

若你要问何为山海  
以上皆是答案



编者按:

阅读,是青春里最便捷的精神避难所,更是我们眺望世界的窗口。在信息爆炸的当下,它恰似一盏明灯,为我们照亮成长之路,赋予洞察世界的智慧。文津图书奖自 2004 年设立以来,始终坚守“为人找书,为书找人”的初心,甄选兼具思想深度、艺术价值与阅读趣味的佳作,这既是对优秀书籍的嘉奖,更是对阅读精神的致敬。

让我们一同走进历届文津图书奖获奖图书,在文字中汲取力量,与智者对话,在阅读中成长,拥抱更广阔的世界!

### 一、《中华文明五千年》(第十九届文津图书奖) 作者:冯天瑜



内容简介:中华文明源远流长,已有五千年的历史,是全球悠久的文明,它以巨大的创造力书写出了令世界赞叹不已的人类传奇。《中华文明五千年》创新中国传统的叙事方式,以开阔的人文科学视野,博大精深的內容、浓郁的家国情怀、严谨优美的文笔,全景展现了中华文明波澜壮阔的发展道路。它史料丰富、例证翔实、叙述简洁、文笔精湛,从远古到近代,把五千年跌宕起伏、五彩斑斓、精彩厚重、生生不息的

中华文明,美好而又深情地展现在我们面前。中华文明对世界文明做出了不可磨灭的贡献,向世界提供了解决问题的中国智慧。

### 二、《人类地球:人类认识地球的历史》(第十八届文津图书奖) 作者:张九辰

内容简介:地球是我们赖以生存的家園。除了蓝色星球的自然容貌,地球还有另外一幅“容颜”,这便是人类根据自身的观察与思考,用文字描述、图像绘制、科学归纳、数据统计出来的“地球容颜”。与“自然地球”相对,本书创造性地称其为“人文地球”。

本书细腻讲述了人类在认识地球过程中的科学故事和文明故事,引领我们用动态的眼光观察世界,从而对人类自身以及人类与地球的关系有更深刻的理解。

### 三、《许渊冲百岁自述》(第十七届文津图书奖) 作者:许渊冲



内容简介:《许渊冲百岁自述》按时间顺序介绍了许渊冲的成长经历,展示了许渊冲是如何成为享誉世界的国际翻译大家。全书分“活水源头”“西南联大”“留学法国”“翻译人生”四个篇章分别讲述许渊冲在家乡江西西南昌的读书生活、在昆明西南联大的求学岁月、在法国巴黎的留学往事以及回国之后的翻译工作情况,重点记录了作者从西南联大到巴黎大学的学术与人生经历,追述了冯友兰、陈寅恪、闻一多、吴忠、朱自清、叶公超、钱锺书、卞之琳等名师大

家风采,书写了杨振宁、朱光亚、何兆武那一带联大人的家国理想与激荡青春。

### 四、《阅读的力量:从苏格拉底到推特》(第十六届文津图书奖) 作者:(英)弗兰克·富里迪译者:徐骏、李思凡

内容简介:本书作者全面梳理了自苏格拉底以来的数百位西方思想家有关阅读和读写能力的经典论述,系统地考察了阅读人群的历史变迁,阅读对不同文化处境中的读者和社会的影响,以及不同时代的主流文化观念和技术变革对阅读之地位和读写能力之意义的影响等。

在此基础上,他还将关注的焦点落在当下,针对人类社会从印刷时代进入信息时代的重大历史变迁,对当代阅读文化的独特性及其面临的真正挑战进行深入剖析,对各种贬低阅读和读写能力的倾向及试图回归口传文化时代的幻想加以有力驳斥,对各种功利主义的阅读观和工具主义的读写能力观予以深刻批判,进而主张重建一种“以寻求真理和意义为旨归、拥有改造人类意识和世界的伟大力量”的阅读文化。

本书思深致远,文笔流畅,既充满历史感,又极具现实关切,有助于我们在数字媒介的历史语境下深思阅读的力量和探索阅读的艺术。

### 五、《小满》(第十六届文津图书奖) 作者:李东华



内容简介:成长是青春最独特的旅程。除了阳光下的欢声笑语,成长还有另一番模样,这便是藏在心底的迷茫、悄悄萌发的悸动、面对选择时的徘徊与突破自我后的蜕变。与热烈张扬的青春片段相对,本书细腻勾勒出的是成长中那些“小满”般的微妙时刻——未满而趋近圆满,带着青涩却充满希望。

本书以细腻温润的笔触讲述了少女小满在青春期的成长故事,既有对亲情、友情的深刻体悟,也有对自我认知的不断探索。它引领我们用共情的

眼光审视青春里的每一次心跳与思考,从而对成长的多元性、生命的丰富性以及人与自我、与他人的关系有更丰富的理解。

青春正好,阅读不辍!让这些文津获奖好书成为你的枕边书、案头卷,在墨香中丰富学识、滋养心灵,奔赴更广阔的人生!

还需要时间适应”;考试不理想,不叫“我不擅长学习”,而是“我要查看一下是哪个知识点没掌握好”。

我们或许不能避免发生在自己身上的挫折,但可以改变自己对于这些挫折的看法。不自己的能力设限,是让自己变好的第一步。

### (四)独处时思考

人需要群体中的热闹,也需要独处时的安静。独处,不是孤独,而是与自我相见的机会。

在忙碌的日常中,我们回应着许多需求和期待,却常常忘了倾听内心的声音。独处时的思考,正是给自己留出的空间。

它可以是一次深度的内心对话,梳理过往的得失;也可以是一场清醒的自我审视,规划未来的方向。这种思考可以让我们从日常生活中抽离出来,主动审视自己的状态,形成更清晰的自我认识。

懂得在独处中思考的人,内心是丰盈而坚定的。愿您也能偶尔停下来,于独处时思考,寻一处清欢,觅一份豁达。

### (五)真正的问题可能不在于你不够努力

你是不是也会在深夜复盘时,觉得你还有很多事没做完,进而自责自己不够努力?你是不是也会看到身边的人取得成就时,反观自己已经拼尽全力但还没有成果,焦虑不断加剧?

其实,真正的问题可能不在于你不够努力,而在于你对“努力的回报”这件事抱有过高的期待。我们很容易用“即时反馈”来衡量努力的价值,却忘了很多成果都需要时间慢慢发酵;每天背单词,虽然暂时不能流畅对话,却已在积累词汇量;尝试健身,虽体重没有骤降,身体的耐力和柔韧性却在悄悄提升。

所以,不要因为暂时没有看到回报,就否定自己的努力,真正的问题可能只是时间还没到。给努力一点时间,也给自己一点耐心,你会发现,那些你曾付出的汗水,终会在未来的某一天,以你意想不到的方式回馈你。

若你要问何为山海  
以上皆是答案

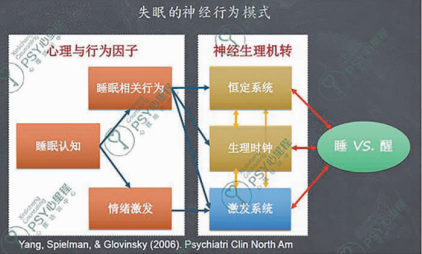
### 心理探究

## 睡眠的 3P 模型:失眠的「认知行为疗法」如何起效?

睡眠质量不佳,或更通俗的说法——失眠。临床上诊断包括:

- n 主观报告对于睡眠的质或量不满意,因下列症状一项以上:
  - 1 入睡困难
  - 1 睡眠维持困难
  - 1 睡眠品质不佳
  - n 睡眠困扰造成痛苦或功能受损
  - n 每周三个晚上以上,连续三个月以上
- n 无法完全由其他睡眠疾患、精神疾患、生理疾患、或药物使用来解释。

解决失眠问题首先要弄清楚失眠的病因。根据失眠的神经行为模式,人的睡眠受到三个系统影响:恒定系统、生理时钟、和激发系统。



恒定系统调节白天的觉醒程度与夜间的睡眠量。恒定系统会让我们在白天保持高度的清醒,积累入睡的驱动力,让清醒与睡眠「收支平衡」。

昼夜节律系统或生理时钟通过接收光照的时间,调节生理睡眠时间周期。例如一般 11:00 入睡,8:00 醒来。

激发系统则与恒定系统相对,维持个体警觉与清醒。

睡眠调节就是要将恒定系统、昼夜节律调节到最佳状态,清醒系统调节到最低状态。

而三个系统受到心理与行为因子影响,包括睡眠认知、睡眠相关行为、情绪激发。睡眠的 3P 模型将这些干扰睡眠系统的因素分为前置因子(Precipitating Factor)、促发因子(Precipitating Factor)和持续因子(Perpetuat-

ing Factor)。

干扰恒定系统的前置因子典型的是较弱的睡眠驱动力,如从小就睡不好;促发因子包括年龄、退休等,持续因子包括白天睡太多,白天活动量不足等。

干扰生理时钟的前置因子典型的是个人特质,如夜猫族与云雀族,生理时钟缺乏弹性;促发因子包括轮班工作、长假、时差等;持续因子包括睡眠时间不规律、缺乏规律的光照、生活作息等。

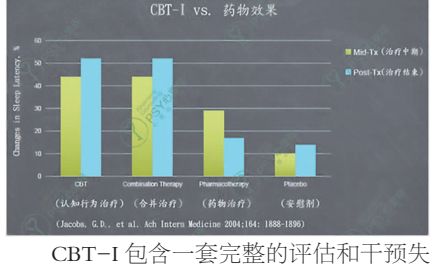
激发清醒系统的前置因子包括神经质、压抑情绪、完美主义等人格特质、压力下睡眠脆弱特质、造成压力的睡眠信念等;促发因子包括压力、情绪困扰等;持续因子包括睡眠情境与清醒系统的连接,睡前过度担心与思考等。

好了,相信能坚持看到这里的小伙伴们已经大概能猜出失眠治疗的线索了。

没错,根据目前最有效的失眠非药物治疗方法——失眠的认知行为疗法(CBT-I),失眠之所以会发生并不是由于身体有异常,你的神经系统坏掉了,你的睡眠系统故障了,而是你的睡眠系统因为一些内在外在的因素失调了,没有在它运作的规律当中。

治疗是要带着你一起检视睡眠系统目前遇到什么问题,受到哪些因素干扰,再来针对不同因素教一些方法练习,把睡眠系统调节回来。

CBT-I 是治疗慢性失眠问题第一线有效的方法,其效果被证实大大优于药物治疗、放松训练、在美国等发达国家被纳入医保体系。也有研究证实 CBT-I 对抑郁症、癌症等也有治疗作用。



CBT-I 包含一套完整的评估和干预失

### 心理课堂

## 我只想好好睡个觉而已,为什么这么难?

易出现日间嗜睡现象;

大脑边缘系统及其周围的植物神经功能紊乱;

其他系统症状;如容易出现短期内体重减轻,免疫功能减退和内分泌功能紊乱等现象。

这样看来,有时候我们嘴上抱怨说自己“失眠”了,可能并非真正意义上的失眠,而只是暂时性“没休息好”而已。

尤其是有些人存在这样的困扰:人是躺下了,但是好长时间都感觉自己特别清醒,脑子里老是在想一些东西,始终无法安枕而卧,这是失眠了吗?应该怎么办?

即便是就算你躺下后感觉自己“异常清醒”,也不必太过担心,害怕自己“失眠”了,进而自己吓自己,让自己更睡不着了。实际上,这个时候你也照样得到了应有的休息。

因为,我们的睡眠是有周期性的,每一个周期包括两个阶段:非快速眼动睡眠期(即 NREM)和快速眼动睡眠期(即 REM)。二者交替出现,循环往复,每个晚上我们通常会有 4~5 个睡眠周期,每个周期 90~110 分钟。

如果再对非快速眼动睡眠期进行细分的话,在大约 90~110 分钟的这一个睡眠周期的时间内,我们大致会经历五个阶段:入睡期、浅睡期、熟睡期、深睡期以及快速眼动期。

而我们通常所说的“躺下了但是很清醒”实际上是指我们正处于入睡期或浅睡期,在这个时期,尽管我们的脑波活动频率仍然较快,但与清醒时相比我们的大脑活动已放缓很多,我们依旧能够意识到自己大脑中思考的内容,但是此时我们的大脑皮层已经得到了相对充足的休息,足够支持我们进行第二天的活动了。

这样,即便是我们可能感觉自己昨晚睡得“并不太深”,第二天一早起床的时候我们照样可以神清气爽,元气满满地开始新的一天!

02 当前的出现了失眠现象时,我们应该怎么办呢?

首先,我们应该养成良好的睡眠习惯。

良好的睡眠习惯包括:

养成定时睡眠的习惯,并保证睡眠时间;

睡前尽量控制各种饮品的摄入量,如睡前不要饮酒,睡

前数小时避免使用兴奋性物质,如咖啡、浓茶等);

睡前不要大吃大喝或进食不易消化的食物,不要吸烟;

### 心理科普

## 睡眠效应

使坏印象随时间的流逝而消失,邮递销售或上门销售中有这样一项保护消费者的制度,即使是已签定的买卖合同,只要超过了一定期限就会被自动失效。这个制度被称为“冷却制”(coolingoff)。这里的“cooling”是指从一开始认为“很好”到后来可能认为不怎么样的这段冷却期。反过来,起初认为“没有什么好处”的印象也可能由于时间的流逝而消失,继而产生好印象。心理学称这种现象为睡眠效应。比如谈判陷入僵局即将破裂时,提出“先吃午饭,等吃完后再做决定吧”,让双方有一段冷静思考的时间。等重新谈判时,进展会异常顺利。谈判到达高潮时或刚刚进行劝说后,给予对方一段思考的时间,会收到良好的效果。因为劝说者与劝说内容的暂时分离会增加信息的可信度,使对方作出冷静的判断。

心理学趣图:你看到的是一位少女的脸还是一位萨克斯演奏家?

老师你好,我是高二的一名学生,成绩在年级排中等,一段时间以来总是失眠,或者睡着了也深夜会被惊醒,然后就很难再次入睡,充满持续的,无法忍受的空虚感和无意义感,我该怎么办?

同学你好,很抱歉你的疑问有些关键信息我没有得到,从你简短的描述并不知道你是因为什么而被惊醒,在惊醒以后你想到什么?你的身体会有什么样的感受和反应?你有尝试做哪些努力来让自己入睡。你的这种状态持续多长时间了?如果这种状态已经有一段时间了,而且让你很痛苦,那么你就需要尝试做出一定的调整,因为睡眠会影响你第二天的精神状态,情绪状态。

比如,你可以在惊醒后尝试通过做深呼吸来缓解当下极度恐惧、害怕的情绪,把你的注意力关注点都收回到自己的身体反应和感受上来,而不是被脑海中的一些念头和想法所带走。比如,你会特别焦虑不能入睡,可能影响你第二天的学习,生活,这会让你更焦虑,更睡不着。

在你不想入睡的时候,不要强迫自己,而是能够允许自己暂时睡不着,可以试试选一本自己喜欢看的书,或者做一些冥想练习,只要是能让你身心处于极度放松状态的,你都可以尝试去做。尝试去觉察你在自己有空虚感,无意义感的那个当下,你想到了什么?在你看来,怎样才能是充实的有意义的,这样的生活状态需要你怎样做。或者如果有一天你的人生是充实的,幸福的,对你来说有价值有意义的,那么是你做了什么让自己呈现出了这样的生命状态?

如果你的这种状态依然无法通过自己主观的努力做出调整 and 改变,你可以预约一些专业的创伤治疗师,你的这一部分恐惧,害怕,可能是源于成长中的一部分未被疗愈的创伤。

睡前至少 1 小时内不做容易引起兴奋的脑力劳动或观看容易引起兴奋的书籍和影视节目;

平时可以保持规律的体育锻炼,但睡前应避免剧烈运动,等等。

我们可以不用非得给自己定一个“死规矩”,比如每天必须睡够八个小时等等,这种死板的规矩只是适得其反,也不必特别关注于每天晚上几点之前必须睡着,因为我们大概率是做不到的,我们要做的只是规范好我们每天的起床时间,按时起床,这样就可以帮助我们逐渐养成良好的“睡眠时间表”。

其次,要保证睡眠环境的舒适宜人。

如果有人让我们在喧哗的闹市区找个地方赶紧洗洗睡吧,我们大概率会觉得对方是捉弄人——开什么玩笑,那么吵闹的地方怎么能睡得着呢?

同理,宜人的睡眠环境对于保证我们良好的睡眠起着巨大的作用。

除了要保证睡眠环境的安静、舒适、光线以及温度适宜之外,我们还可以通过改变卧室的颜色、灯光颜色等来使睡眠环境更有助于我们的睡眠,比如把卧室粉刷成比较柔和、宁静的颜色,如浅色、米色、灰色、奶油色等等,将卧室的灯换成高质量的红色 LED 灯来刺激褪黑素的产生,从而帮助我们改善睡眠。

最后,要进行睡前放松训练。可以在睡前泡热水澡或泡泡脚,听听舒缓的音乐,注意调整自己的呼吸,让呼吸节奏逐渐放慢平缓,将呼吸逐渐从胸式呼吸逐渐调整为腹式呼吸。

也可以在睡前进行一些放松和伸展运动,如洋娃娃式摆动、头部转动、摆头运动、抬头运动、全身伸展运动、半身伸展运动、背部伸展运动各一组,每组一分钟即可。

当然,睡前的头部按摩对于促进睡眠也有着很好的作用。我们可以尝试把眼睛闭上,用手以画圈的方式稍用力按摩头部和颈部来进行放松,从头顶开始慢慢按摩到颈椎,然后是肩膀。如果有同伴的话,也可以请同伴帮忙按摩。

“清风拂面,灯光温暖,忙碌而又充实的一天收工啦。”愿大家都能美美地睡个好觉,把一切烦恼都抛掉,只管做梦,只管想象,人与花月共眠。