

岁月失语 惟影能言

——第29届科技文化艺术节活动精彩掠影



《赣鄱星火映青春, 红色薪火照征程》 《李美群马前托孤》



电系魔法:突破束缚 风系魔法:看不见的力量



化学魔法:色彩与形态的奇妙变化 火系魔法:炽热的视觉奇观



《爆裂鼓手》 《象王行》 《惊蛰》



《是妈妈是女儿》 《圣誕快乐劳伦斯先生》

《醉清波·象王行》 《千里江山图》 《爱爱爱》

《街舞不交学费》 《双生花影》 《手心的蔷薇》

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

深耕劳动教育 培育时代新人

——宜春中学开展劳动教育系列活动

本报讯 丁佳格报道:劳动教育是国家教育方针的核心要求与学生成长的“必修课”,承载着树德、增智、强体、育美的综合使命。为深入贯彻落实国家教育方针,强化劳动育人实效,宜春中学于近期集中开展了主题鲜明、形式多样的劳动教育系列活动。通过体系化课程、特色实践基地建设 and 丰富多彩的劳动体验,学校着力引导学生树立正确劳动观念,锤炼意志品质,提升综合素养。

课程基地夯基础 实用课堂强技能
宜春中学构建了完善的劳动教育课程体系:一方面,严格落实国家要求,开足开好每周不少于1课时的劳动教育必修课,普及通用劳动科学知识;另一方面,积极开发校本特色选修课,围绕“知劳动、爱劳动、勤劳动”主题,带领学生走出教室,亲历劳动过程,掌握实用技能。

实践基地是劳动教育的重要载体。学校充分利用校内“愈山”、“愈园”基地,每周组织班级进行道路清扫、设施维护与环境美化。专设的“学生菜园”成为高一年级体验农业劳动的乐园,学生们亲手完成翻土、种植、养护到收获的全过程。高二年级则以“校友果园”为依托,参与除草、培土、施肥等果园管理工作,在实践中学习技能,感受收获的喜悦。

多元实践拓内涵 劳动体验淬品格
学校精心策划并密集推出了一系列形式多样、内涵丰富的劳动主题活动,着力构建“节日有主题、校园有阵地、体验有融合、社会有服务、家庭有联合”的三维劳动实践格局。这些活动覆盖校园内外、贯穿学习生活,旨在通过沉浸式、体验式、服务式等多重路径,强化学生的实践体验,深化对劳动价值的认知与认同。

1.节日里的劳动课。结合植树节、学雷锋纪念日、五一劳动节等节点,开展主题植树、志愿服务等活动,弘扬劳动精神。

2.校园内的实践场。将“光盘行动”、校门口文明礼仪志愿服务等融入日常,培养学生劳动习惯和品质,营造“劳动光荣”的校园氛围。

3.融合式体验活动。成功举办“‘手创美食,乐享劳育’融合体验”、“劳动育心,青团传情”等综合实践活动。学生们走进食堂后厨,亲手制作美食,在品味劳动成果的同时,深刻体会“一粥一饭当思来之不易”,并近距离了解食品安全与管理。

4.走向社会的服务行。积极组织学生参与志愿服务和公益劳动,半年内开展活动十余次,践行“奉献、友爱、互助、进步”的志愿精神,展现青春风采。

5.家庭中的责任岗。鼓励学生在节假日主动承担家务,将劳动教育延伸至家庭生活。

6.常态机制重坚持 点滴育人润无声

劳动教育贵在坚持。学校建立了校园卫生日常清洁责任制,将教学区、寝室区划分到班级,每日早、中、晚三次清扫,在美化净化环境的同时,持续践行劳动育人理念。

7.劳动教育在落实“五育并举”,培养时代新人的关键环节。此次劳动教育系列活动,通过家务劳动、团队任务、志愿服务等多层次实践,有效提升了学生的生活自理能力、实践创新能力、抗压能力和社会责任感,为学生的全面发展奠定了坚实基础。学校将持续深化劳动教育模式,探索更多有效路径,让劳动最光荣、劳动最崇高、劳动最伟大、劳动最美丽的观念深入人心。

赓续五四薪火 凝聚青春力量

——宜春中学开展纪念五四运动106周年主题演讲比赛

本报讯 丁佳格报道:为增强学生的爱国爱党之情,弘扬“五四”精神,展示青年奋发进取的精神风貌,宜春中学于5月16日晚在学术报告厅开展了“赓续五四薪火,凝聚青春力量”纪念五四运动106周年主题演讲比赛。出席活动的领导有宜春中学党委书记何锋,党委委员、校长曾泉根,党委委员、副校长辛榕,党委委员、副校长王长根,以及学校部分中层干部。高一高二年级师生、家长代表共400余人参加此次活动。评委团由语文教研组组长葛冬莲、优秀青年教师徐竹、邹正柏、李诗怡、付雨老师组成,共同为选手们的表现护航。

比赛中,十组选手以“五四精神”为内核,结合党史故事、时代楷模、个人成长等主题,用铿锵有力的语言、真挚动人的情感,演绎了五四精神的多元解读。有的选手以《觉醒年代》为引,重现青年先驱的热血抗争;有的以抗疫、航天等新时代奋斗者为镜,诠释“青春当有为”的使命担当;还有的以校园生活为切口,呼吁青年在平凡中践行“强国有我”的誓言。选手们或慷慨激昂,或娓娓道来,舞台上的每一幕都饱含着对五四精神的深刻理解,赢得现场阵阵掌声。

在选手们的精彩展示后,评委代表付雨老师进行了细致入微的点评。她以“春风化雨润无声”的方式,从多个维度为选手们指明提升方向。如在内容深度上,付老师建议选手们进一步挖掘五四精神与当下社会热点的综合点,如科技创新、乡村振兴等,让历史话语转化为青年可感的现实力量。在表达技巧方面,她强调了根据内容情感调整语速的重要性。选手们要善用停顿,让思想在静默中沉淀,让情感在留白中升华。在背景音乐的选择上,要根据演讲的情感脉络挑选音乐,让听觉与视觉共同编织沉浸式的演讲体验。付老师还指出,得体的着装与自然的肢体语言是演讲的“隐形翅膀”,建议选手们在日常训练中注重仪态管理,让每一个动作都成为传递思想的桥梁。

百年前的五四运动,是青年以热血点燃的觉醒之光;百年后的今天,宜春中学的青年学子们以演讲为媒,让五四精神在新时代的土壤中生根发芽。愿宜春学子们永葆五四赤子心,以奋斗为笔,以理想为墨,在中华民族伟大复兴的征程上书写属于新时代青年的壮丽篇章!

何锋书记、曾泉根校长为特等奖选手颁奖 高一(7)班 郑博雅,高二(35)班 徐晨晨

人民日报

金句摘抄

■ 青松寒不落,碧海阔逾澄。时间这位伟大的魔术师,从不辜负对拼搏者的允诺,从不吝惜对奋斗者的褒奖。

优点:开篇巧用对偶诗句,营造出坚韧、广阔的意境,随后将时间拟人化为魔术师,运用“从不辜负……从不吝惜……”的句式,增强语言节奏感与情感张力,生动地突出拼搏奋斗必有回报的观点,兼具诗意与说服力。

仿写: 翠竹暑常青,苍穹浩更明。岁月这位公正的记录者,从不忽视对追梦者的付出,从不吝惜对实干者的勋章。

【适用主题:奋斗价值、坚持意义、时间与努力的关系】

■ 一寸山河一寸血,一杯热酒一杯魂。江河奔腾,因为千万溪流汇聚;山河无恙,因为有无数人慨然以赴。

优点: 前两句运用对仗,富有音韵美,且极具感染力地体现出先辈的奉献精神。后两句采用“……因为……”的因果句式,以江河溪流作比,自然引出无数人守护山河的主题,逻辑清晰,情感深沉。

仿写: 一寸土地一寸情,一股热血一腔诚。星辰闪耀,因为众多星光交辉;家国昌盛,因为无数人奋勇前行。

【适用主题:爱国奉献、集体力量、守护家国】

■ 在善意的双向奔赴中,每个普通人都如星辰,微小但释放着自己的光芒,交织成灿烂的星河。

优点: 将普通人比作星辰,“微小”与“灿烂星河”形成对比,形象地展现出普通人汇聚善意的强大力量。“双向奔赴”“交织”等词,让表述富有动感,情感温暖积极。

仿写: 在梦想的共同追逐中,每个追梦者都如星火,微弱但散发着自己的热量,汇聚成炽热的火海。

【适用主题:善意传递、团结协作、梦想追求】

(下转二、三版)

宜春中学

Yi Chun Middle School

2025年5月30日《宜春中学》编辑部 总第188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

变革思维谋发展 坚守初心育新才

——宜春中学召开2025年春季期中教育教学工作总结会

本报讯 李诗怡报道:总结过往,以变革之力破局;谋划新篇,以坚守之心育人。为全面总结上一阶段教育教学工作,精准锚定下一阶段工作重点,5月19日下午,宜春中学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,党委委员、副校长王长根出席会议,全体教工参会,会议由王长根主持。

会上,何锋以“变革时代的教育应答”为主题,系统阐释“四步应变法”。一是要准确识变。形势在变,任务在变,工作要求也在变。要聚焦教育公平和核心素养导向,勇于自我革命,进一步深化改革,落实立德树人根本任务。二是要科学应变。坚持实事求是,与时俱进,努力从管理效能上应变、从课堂效能上应变、从教研效能上应变,全校上下打响效能提升战。三是要主动求变。主动求变者进,因循守旧者衰。要从人工智能上求变、从双休管理上求变、从科技教育上求变,做到在变中求新、求进、求突破。四是坚守不变。教育要应变,也要有不变的坚守。教育本质的从未改变,教师的爱与责任永远不变,教师的终身学习应坚持不变。何锋表示,希望我们的老师洞察时代脉搏,把握教育新趋势,与时代共成长,以只争朝夕、奋发有为的奋斗姿态迎接未来的机遇和挑战。

会上,王长根回顾了过去两个月的奋斗历程,布置了高考备考冲刺阶段课程安排、学生管理等相关工作,号召全校上下协同配合、全力以赴、护航高考。教学管理处主任高运强全面回顾上半学期工作,电教处副主任黄贤带来AI技术专题培训,周凤翔老师以《像冠军一样教学》读书分享为切入点,以鲜活案例诠释教学艺术,引发在场教师强烈共鸣。

道阻且长,行则将至;行而不辍,未来可期。此次大会既以问题导向复盘过往,更以系统思维谋划未来,为全体教职工明晰了“在变革中突围、在坚守中致远”的行动路径,吹响了下半学期教育教学提质增效的冲锋号角。

青春不老 我们不散

——宜春中学1975届校友(农机班)毕业50周年聚会侧记

本报讯 曾平报道:时光飞逝,岁月如歌。在春夏交替、万物蓬勃的季节,5月3日,宜春中学迎来了一批特殊的“学生”——1975届高中毕业校友。他们从全国各地赶来,跨越半个世纪的光阴,重返母校,共赴一场跨越50年的青春之约。

在党委书记何锋、党委副书记、校长曾泉根的陪同下,校友们漫步校园,参观校史馆。大家通过珍贵的历史照片、文献资料和实物展品,重温了母校123年的发展历程,许多校友凑近照片,努力辨认着每一个熟悉的面孔,畅想着青春求学的点点滴滴。随后,校友们齐聚学校厚德楼三楼会议室,召开毕业50周年座谈会。何锋发表了热情洋溢的欢迎辞,曾泉根主持座谈会。何锋代表学校对校友们重回母校表示热烈欢迎,对校友们在特殊年代肩负时代使命、展现宜春学子的责任与担当表示崇高的敬意,对校友们长期以来对母校的关心和支持表示衷心感谢。

何锋简要介绍了学校悠久的办学历史、近年来稳步提升的办学质量和丰硕的办学成果,信心满怀地展望了学校未来办学目标,并希望校友们常回母校看看,继续关心关注母校的发展,为学校的高质量发展建言献策,共同擦亮百廿宜中的教育品牌。

在互动交流环节,校友代表汤建人、林洪先后发言。他们激动地讲述了特殊年代农机班设置由来,感恩国家在特殊的年代为他们创造的学习机遇,点赞了农机班学生为国家的发展贡献的无悔青春。深情地回忆了在母校学习生活的美好时光,感恩母校的培养与教育,为他们提供了一流的教师、一流的条件、一流的理念、一流的文化,正是这些难忘的知识体验、潜移默化学风传承激励着他们奋发有为,帮助他们走向更加广阔的未来。校友们还就破解学校办学困难与发展举措等话题展开交流讨论,并为学校的未来发展提出宝贵的意见建议。

五十年,半个世纪,从青涩少年到白发老者,变的是容颜,不变的是对母校的深情,这场跨越时空的聚会,不仅是一次回忆之旅,更是一次精神的传承。相信在未来的日子里,这份跨越半世纪的情谊将更加深厚,激励着全体宜中人不断奋勇前行。

4月24日,2025届高三A年级召开市统考成绩分析会暨高考倒计时40天动员会。

5月7日,残疾人进校园励志宣讲活动在我校求真楼举行。

5月8日,宜春学院美术与设计学院的学生们在宜春中学开展美术教育见习活动。

5月10日,宜春中学第29届科技文化艺术节之科技节在校园内火热开展。

5月11日,宜春中学2025届高三年级召开了近期联考成绩分析暨高考冲刺家长会。

5月15日,宜春中学在求真楼举行“红色故事我来讲”演讲比赛决赛。

5月16日,宜春中学在学术报告厅开展了“赓续五四薪火,凝聚青春力量”纪念五四运动106周年主题演讲比賽。

5月17日,宜春中学第29届科技文化艺术节之体育节在校园内火热开展。

5月17日,宜春中学2025届高三A年级在塑胶田径场举行“趣享拼搏,决胜高考”趣味运动会。

5月19日晚,宜春中学在求真楼举办“声动青春·音你闪耀”校园歌手大赛决赛。

5月20.21日,宜春中学在求真楼学术报告厅开展急救知识与技能培训考核活动。

5月21日,宜春中学求真楼学术报告厅召开学生心理健康教育专题会。

5月21日,宜春中学在求真楼举行“红色故事我来讲”演讲比赛决赛。

5月21日,宜春中学在求真楼举办“青春有戏,课本来袭”第七届校园戏剧节之课本剧比赛决赛。

5月21日,宜春中学在求真楼二楼新录播教室举办以“青春为中国式现代化挺膺担当”为主题的青年教师座谈会。

5月20日至22日,宜春中学举办“跨学科·深融合”——青蓝工程第四届青年教师思政融合汇报课比赛。

5月22日,宜春中学在求真楼举办第七届校园戏剧节之英语情景剧比赛决赛。

5月23日,宜春中学学术报告厅开展

全市高中音乐学科教材培训会在我校召开



本报讯 周凤翔报道:5月16日,全市高中音乐学科教材培训会在我校召开。市教体局一级调研员罗丹,我校党委副书记校长曾泉根等出席开班仪式,市教育教研研究中心六级职员邹晓玲主持开班仪式。

罗丹强调,音乐教育是美育的核心组成部分,在落实“立德树人”根本任务中具有重要作用。音乐教师应创新教学方式,激发学生兴趣,培养艺术素养,为学生终身发展奠定基础。他指出,教材是教学的重要载体,参训教师要以高度责任感投入学习,严格遵守纪律,深入领会新课标精神,坚持问题导向,注重教学反思,做到学以致用。希望教师将培训成果转化,提升教学质量,为学校美育高质量发展贡献力量。

人民音乐出版社社长杜永寿博士围绕高中音乐课程改革作专题讲座。讲座系统梳理了我国音乐教育发展历程,重点解读新课改三大变化。针对新教材使用问题,杜永寿以音乐鉴赏模块为例提出五点建议,为教师落实新课标提供了专业指导。

会上,我校音乐教研组组长、市教育教研研究中心兼职教研员易精嘉老师作了《高中音乐大单元教学》专题讲座。她从概念解析入手,通过“音乐旅行”等创新方式阐释大单元教学理念,并以烹饪为喻,演示了确定教学主题的基本原则,生动讲解了“盲盒法”等教学策略。

此次全市高中音乐学科教材培训会为全市音乐教师搭建了深度交流与专业成长的平台。与会专家的前沿理念、一线教师的实践分享,以及沉浸式的互动研讨,不仅深化了对新教材的理解与应用,更为音乐课堂的创新注入了活力。我校将以此次活动为契机,持续助力学科发展,推动美育实践再上新台阶。

美育润心 年画焕彩

——宜春中学·宜春美术馆校馆合作年画特展开幕

本报讯 赵雯婧报道:为深入贯彻落实美育理念,深化馆校合作育人机制,5月20日上午,在我校举办的“宜春中学·宜春美术馆校馆合作年画特展”开幕式。校党委书记何锋,党委副书记、校长曾泉根,宜春市美术馆馆长易乐,宜春市美术馆公教部负责人付殷樱,校教师发展处主任周会珍,教学管理处主任高运强,部分教师、学生代表参加。开幕式由党委委员、副校长王长根主持。

何锋宣布开幕,曾泉根代表学校致辞。他首先向莅临活动的各位来宾表示热烈欢迎,向策展团队致以衷心感谢。曾泉根强调,校馆合作是整合优质教育资源、创新教育模式的重要实践,有效打破传统教育边界,将美术馆创作力为学生实践学习的重要平台。此举对推进学校素质教育进程、丰富校园文化内涵具有深远意义。同时,他展望未来,希望双方持续深化合作,开展多元文化艺术活动,共同培育德智体美劳全面发展的新时代人才。

易乐代表宜春市美术馆,向支持共建的学校领导致以敬意,向辛勤付出的教师团队表示感谢。她强调,美术馆的落成是对“厚德博学,弘毅致远”校训的深刻践行,为学生打造了滋养心灵的美育空间。未来,双方将深化馆校合作,依托艺术展览、非遗展示等多元活动,构建丰富的美育资源体系,让学生既能作为“艺术家”展示作品,提升自信与成就感,也能化身“策展人”参与展陈策划,增强归属感与创造力,共同探索美育育人的更多可能。



接下来,何锋、曾泉根、易乐共同为美育实践基地揭牌。

★在宜春市第九届学校体育艺术节篮球比赛中,我校男子篮球队成功卫冕七连冠。教练员:华水根,张源胜。男排、女排队伍喜获三等奖。男排教练:刘艳,张源胜;女排教练:兰爱琴,易喜红。

★在第五届江西省中小青年教师教学竞赛决赛中,我校高中英语学科吴梦颖老师获中学英语组全省亚军

“另一个角度看世界”主题讲座。

5月23日,宜春中学在学术报告厅内举办“舞韵流光·韶音风华”舞蹈之星大赛决赛。

5月24日,宜春中学在求真楼学术报告厅内举办校园电声新星竞演比赛。

5月26日,宜春中学音乐教研组走进万载县新世纪学校,开展非遗文化学习之旅。

5月,宜春中学集中开展了主题鲜明、形式多样的劳动教育系列活动。

5月,宜春中学第四届英语听力大赛顺利结束。

5月,宜春中学开展五四运动106周年系列纪念活动。

2025 届高三 40 班带你解自由组合遗传题

——基于二轮复习的答题技巧总结

高三(40)班 谢坊坊 叶雨璐 聂俊毅 刘行之 指导老师:颜珊珊

自由组合类的题型是我们遗传题的门槛题,复习时遇到难点可按如下思路回顾,希望帮助同学们轻松攻克难题,找出自己问题,激发高阶思维,勇敢直面困难。

总体思路:排除特殊遗传(母系遗传或伴Y遗传)、判断显隐性关系、判断基因位置。

如果完全没有思路,请务必回归自由组合的细胞学基础构建,重点关注减数分裂时期染色体行为变化,如下图1。

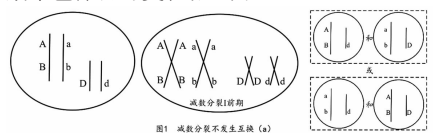


图1 减数分裂示意图 (a)

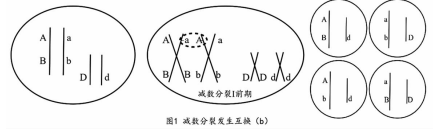


图1 减数分裂示意图 (b)

(绘图法可解决连锁、互换以及染色体变异引起的配子异常、性状比例异常等基础问题,在必修二教材的18-19页有详细说

明。实在有困难,强烈建议同学们勇敢找老师表达!)

基于此,我们不难发现,自由组合和连锁类问题无非是以下几种情况:

1.两对等位基因位于两对常染色体上

2.两对等位基因位于一对同源染色体上

3.两对等位基因位于一对常染色体和X染色体(非同源区段)上

在此之前,请检查自己的基础概念是否完全清晰:相对性状、等位基因、同源染色体、自由组合、基因型、表型等。

排除特殊遗传后,判断多组相对性状的显隐性关系时,初步思考是否存在连锁关系,如(42:8:8:42)等X₁Y:X₂Y等;若无,则单独将每组相对性状提取出来进行比例分析,正常情况比例为3:1,显隐性可知。如果比例较为怪异,回顾题干,亲本有多对表型相同个体杂交,则应该考虑亲本不全为同一种基因型。

一、两对等位基因(AaDd)位于两对常染色体上解题技巧

正常情况,自由组合9:3:3:1的比例,如

基因直接互作的情况,则会有9:6:1、9:3:4、9:7、15:1等不同比例出现,此时只需将基因型与对应表型确定清楚,即可轻松解题。

如果出现基因与性激素表达有关的题目,通常在植物中会影响雌雄花等分化,交配时注意单性花只能做一种亲本,也会影响最终的性状比例;在动物中考虑从性遗传,即性别影响性激素表达影响表型,如脱发问题。

如果自由组合比值相加小于4n,考虑致死现象,可能情况如下:

1.含某种基因的配子致死,如3:1:3:1考虑A雌配子或A雄配子致死;

2.某种基因型致死,如6:5:1或6:2:3:1时,则可能AA基因型致死;

3.合子致死要结合题干信息,考虑幼年致死、胚胎致死等不同情况。

4.若配子致死,则用配子棋盘法先计算配子比例;若出现合子致死,则计算完之后再除去死亡个体。

二、两对等位基因位于一对同源染色体上通俗说法“连锁”,常考问法,两对基

因是否满足自由组合定律,答题套路:是(否),比例之和(不)满足4n或比例(不)满足9:3:3:1及其变式。

新题型涉及连锁和互换,不考虑互换参考图一(a),与分离定律类似。考虑互换时,通常发生互换的性母细胞不超过100%,假定AB连锁,ab连锁,x%性母细胞不发生互换,则AB、ab各占 $\frac{x}{2}$ %;(100-x)%性母细胞

发生互换,AB=ab=Ab=aB占 $\frac{100-x}{4}$ %,综述AB=ab= $\frac{100+x}{4}$ %,Ab=aB= $\frac{100-x}{4}$ %。因此,

简易解法:AaBb×aabb出现42:8:8:42的比例,代入100个卵母细胞,应该32个发生了互换,占比32%。

三、两对等位基因位于一对常染色体和X染色体(非同源区段)上

逆推法:前提符合自由组合定律时,若与性别相关,则是伴性遗传,说明亲本是AaX^YX^b(双杂合子)×AaX^YY(6:2:3:5)或AaX^YX^b(双杂合子)×AaX^YY(3:5:3:5)。(如果不熟悉,可以平时多推算一下,考试可以争取更多时间。ZW同理,建议在旁边写出ZW是雌性提醒自己不要失误)。

此篇抛砖引玉,还有多种情况,欢迎同学们来稿讨论,联系方式:844646151@qq.com。

打破“禁锢之罩”

——对“花盆效应”的深度剖析

高一(42)班 潘羽彤



2.给生活加一点意外。每周尝试一件计划之外的事,如与好友进行一场突如其来的羽毛球对决,绕远山跑一圈,或换一条陌生的路线走回家,每一次尝试都是在跳出计划的束缚。

3.打开人际交往大门,主动接触不同的人。不同年龄、职业的人就像多棱镜,能照出世界的各个切面。积极参与社交活动,倾听他人的经历,以此启发自己。

4.做十万个为什么,学会提问。被动接受信息,而是主动提出问题,对信息进行深度思考与分析,发散思维。积极设问思考,像侦探寻找案件疑点那样保持好奇。

5.接受失败,将其视为成长的机遇而非终点。我们都知道跳出舒适圈的尝试是很容易,前赴后继是很正常的事情,不要害怕,坚定向前,每次跌倒都是我们升级的必经之路。经过一段时间的努力,你会发现,小小的改变带来的效果远超预期,你会变得更加从容、自信。这就是摆脱舒适区的渐进过程。

“温室里的花朵虽然娇嫩,但野外的草木更为坚韧。”舒适圈虽然给人带来安宁,但过分依赖会让我们失去直面挑战的能力。最后我分享一个令人震撼的数据:学校后山自然生长的松树,其根系长度是盆栽同类植物的27倍。所以说青春不应该只是修剪整齐的盆栽,让我们勇敢地掀翻困住自己的花盆,去成为原野上自由生长的向日葵,去成为暴雨中依然挺拔的白杨树,把自己的根系伸往更广阔的天地吧!

其实不必纠结。实际上,几乎没有人能成为“标准意义上的“偷感人”或是“盗感人”。“偷感人”与“盗感人”其实并不是两个完全对立的概念,而是互补的,二者都有其独特的优势。“偷感人”仿佛“与世隔绝”,但他们一个人也能活出快活感,减少了不必要的社交负担;“盗感人”思维跳脱,遇到困难总能另辟蹊径,找到新的思路。

总之,我们应该理性看待“偷感人”与“盗感人”这两类群体。在学习、生活中,不论你是路过世界,甘愿踽踽独行的“偷感人”,还是乐于享受世界、横冲直撞的“盗感人”,我们在尊重每一类人之时,要听从自己内心的想法,扮演好自己的角色,做自己生活的主人。



【教师推荐语】

就要吃得好

高一(43)班 谌罡

吃,这是一个看似简单却饱含深意的话题。也许有人会觉得这个主题太俗了,但作为宜春中学一名优秀学子,在吃这方面我绝对要比学习更有把握,所以请允许我通过以下论述来让你们看看“吃”到底有多伟大。

从健康角度来看,“吃饱”是维持生命运转的基本保障。三天不吃水,顶多被老师批评一顿,但是三天不吃饭,就是在毁灭生命。吃饭是生存,学习是生活,而我们常常看到以下情景:清晨的教室里,有同学因为赶时间而空腹上课,当然这上我们班还好,因为大多数没吃饭的人会上课时偷偷吃,这不是破坏规则,这是生存需要。当然我没有倡导上课时吃东西,你们要是被逮住了别赖我。

从精神层面讲,“吃好”也很重要。神经科学研究发现,均衡营养的饭食能促进大脑分泌多巴胺和血清素,直接影响我们的精神状态。什么是解锁快乐的密码?是在限时训练后发现考得一塌糊涂却依旧允许自己吃一顿炸鸡烧烤。这不是简单



“偷感人”与“盗感人”

高一(42)班 廖立德

注意时趁机溜走,即便坐在座位上,也能营造出一种偷水、偷笔、偷纸的即视感。不论身处何种场景,似乎只有偷偷摸摸做事才能让他们获得安全感。

正当我们为过分低调的“偷感人”感慨时,与之相对的“盗感人”也开始受到关注。相反地,“盗感”就是指那些无所畏惧、不拘小节、高调出行的行为。在课堂上“偷感人”还正祈祷着老师千万不要点他的名让他起来回答问题,此时主动站起来踊跃发言的那一位就可能是“盗感人”了;在商场里,“偷感人”还在小心翼翼地看价牌,为钱包被“刺”而伤心,“盗感人”早已大大方方地坦白“买不起”;当“偷感人”还在纠结要不要发布动

在温室中生长的花朵,虽然盛开着光鲜亮丽,却往往缺乏抵御外界风雨的能力。一旦脱离了温室的庇护,这些花朵便迅速凋零。同理,人若长期沉浸在舒适的环境中,也会变得安于现状,不敢探索未知,这也就是心理学上所说的“花盆效应”。

你是否察觉生活中哪些无形的“花盆”在束缚我们?细心的你会发现,“花盆效应”已渗透我们的日常:习惯于在食堂的固定位置就餐,考试时墨守成规的时间分配,面对老师的提问集体缄默,或是缺乏耐心读完一整本书……这些习以为常的小事,正是我们被“隐形花盆”囚禁的证明,让我们只能在花盆中生根发芽,被修剪成固定形状。

然而,总有顽强的生命能冲破束缚,在细微的裂缝中透进光。你妹妹前几天笑着和我分享,她觉得《洋葱头历险记》中的番茄爵士虽然可恶,但也有可爱的一面。这让我感到惊讶:我记忆中的番茄爵士只是一个令人不快的反面形象。妹妹充满童趣的视角促使我重新翻阅这本书,竟发现她的看法不无道理。这让我意识到,当我们用简单的善恶标准去简化世界时,不正在用铁丝将盆栽塑造成固定的形态吗?这微小的认知反抗,也让我想起了宜阳体育馆墙外的爬山虎,它们无视水泥裂缝的宽窄,将根须化作利刃,在坚硬的混凝土上开辟出一条绿色的通道。

打破束缚,从“掀翻花盆”开始。破除认知禁锢,将自己植根于更为广阔的土地,以下是我提供的几个“破盆指南”:

1.吾日三省吾身。提升自我认知与反思能力,通过自我观察与记录,深入了解自己的思维习惯和行为模式,积极寻求他人反馈,从而全面优化自我。

态时,我们的“盗感人”已随手发出了数千张自拍……这两种人相较之下,对比是如此鲜明。如果“偷感人”是“忍忍”的代表,那么“盗感人”俨然成为了“社牛”的化身。

在工作生活中,“盗感人”们带着似乎与生俱来的“社牛”气质,加上不错的工作能力和好人缘,总是能混得风生水起,在大城市中也占得一席之地,仗着“多纵情山水,少研究人事,能责怪别人时绝不耗自己”的信念,游历天下。当然,这些“盗感人”或多或少也有苦恼:因为不看班规或是守则,时常爆出糗事;直言不讳、口无遮拦而得罪朋友;也会因投机取巧而吃亏,或因掏心掏肺让人“背刺”……

有人说与其在角落做旁观的“偷感人”,不如以主人公的姿态做个无所畏惧、勇往直前的“盗感人”;也有人说“盗感人”横冲直撞缺乏边界感,不如“偷感人”自带一种浅淡的疏离感更让人舒适……到底是要做哪一种“偷感人”还是一个“盗感人”呢?对于这个问题,

(上接一、四版)

旅行者与目的地双向奔赴、惺惺相惜,才能让旅行真正成为有品质、有价值、有温度的生活方式。

“双向奔赴”“惺惺相惜”赋予旅行者和目的地以情感,使表述生动。

“有品质、有价值、有温度”采用排比,增强气势,从多个维度阐述理想旅行的特征,引发读者对旅行意义的思考。

“仿写”创作者与创作对象深度交融、心相印,才能让创作真正成为有深度、有内涵、有灵魂的艺术表达。

【适用主题:旅行意义、互动价值、艺术创作思考】

人这一辈子无非就是个过程,荣华花间露,富贵草上霜,生不带来,死不带去,得意些什么?失意些什么?

“优点:运用比喻,将荣华富贵比作花间露、草上霜,形象地揭示其虚幻易逝的本质。结尾连用反问,增强语气,促使读者反思对待人生得失应有的态度,富有哲理。

“仿写:人这一辈子无非就是旅程,名誉云间雾,地位瓦上霜,来无所载,去无所携,骄傲些什么?自卑些什么?”

【适用主题:人生态度、名利观、得失思考】

不是世界选择了你,是你选择了这个世界,既然没有净上,不如静心;既然没有如愿,不如释然。

“优点:通过“不是……是……”的句式强调人的主观能动性,“既然……不如……”的句式给出面对不如意时的可行态度。语言简洁有力,富有生活智慧,引发读者对自我与世界的关系的思索。

“仿写:不是命运决定了你,是你决定了命运走向,既然没有坦途,不如奋勇;既然没有顺遂,不如乐观。

【适用主题:自我抉择、心态调整、命运掌控】



马上又到暑假了,一说到暑假热播剧,就不得不提《西游记》这部陪伴了我们大多数儿童年的经典。剧中的师徒四人都有着各自鲜明的人物特征,如果每个人都用一个成语来形容他们的优点,那么我首先想到的四个成语是:孙悟空:艺高胆大;猪八戒:淳朴天真;沙悟净:忠厚老实;唐三藏:慈悲为怀。

可他们也有自己不完美的地方,那残缺的一角不正是他们的魅力所在吗?

在《西游记》中,每个人在作者的笔下皆刻画的形象生动,性格鲜明,那回到我们生活中来,你想要了解自己的性格是哪一种吗?你的气质类型又对应西游记中的哪个人物呢?相信有很多人会比较好奇这个问题,也会想要探索自己的内心深处,毕竟性格对我们的各种社会关系、两性关系、亲子关系都有影响,对人际沟通、职业选择、心理健康等问题也起到了一些促进或者阻碍作用。在生活中,曾有很多种方法来测试自己是什么类型的性格,比如属相、星座等等。但你有从心理学这一科学的角度去了解和认识自己吗?今天我们就结合《西游记》中的师徒四人,运用心理学的四种气质类型来分析你自己。

四大气质类型分别是:胆汁质、多血质、粘液质、抑郁质,而孙悟空就是胆汁质的典型代表、猪八戒是多血质的代表、沙悟净是粘液质的代表、唐三藏是抑郁质的代表。将经典剧中的人物角色赋予四大气质类型可

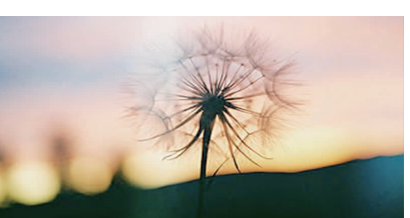
心灵解惑

老师您好,一段时间以来,我总是感觉很不安和紧张,好像是在担心未来还没有发生的事情,不知道怎么缓解,感觉胸前好像提着重物一样,不能完全放松,我这是怎么啦?

同学你好,感谢你的提问,我们一起来分析一下:一件事明明还没有发生,你就开始担心,从而导致自己产生担忧不安和焦虑的情绪。其实我们所担忧的事,大部分都不会发生,就算小概率的发生了,也远远没有我们想的那么可怕。但是人们往往盯着那种小概率,并且脑补出极其毁灭性的后果。比方说:我生病了,我完蛋了,我为什么这么倒霉,我没救了。然后越想越焦虑,越想越睡不着,每天都活在这种穷思竭虑的痛苦里面。

为什么会这么想,是因为你内心有很深的一个恐惧,当我们感受到危险内心有恐惧的时候,我们会本能的去预设一个后果,这其实是一种自我保护,那恐惧越强,我们就会把这种后果想得越差,也就是灾难化。造成这种思维往往是来自于我们童年的经历或者周遭的环境。构建这种危险世界的除了我们的经历和环境,还有当下总是贩卖焦虑的环境,比如如有点不舒服一查就是大病,这会让我们的内心源源不断的生出恐惧。但事实上很多时候,我们的恐惧并不是因为这件事它真的很可怕,而是我们夸大了这件事带来的后果,说白了,就是自己在吓自己,这所有的一切,就是我们内心的恐惧感在作祟。如果你总是为还没有发生的事情担心焦虑,深受影响,你就会有强烈的不安全感,把本可以轻松愉悦的生活过得小心翼翼,如履薄冰。所以说我们也不要责怪自己胡思乱想,要直面自己的恐惧,然后去安抚他,不断的去增强内心的安全感。

然后就是关注当下,我们所担忧的事情并没有真实发生,我们所引起的焦虑也只是自己的想象而制造的恐惧,这些都不是真实的后果。所以我们只需要去活在当下,把握好当下,不要任由自己在负性认知里越陷越深。我们要有意识的去看到、调整、摆脱,然后回归我们健康快乐的生活。



气质类型解析:

看看生活中的你是《西游记》中的谁?

以使我们一目了然的对其产生形象思维,由此找到自己的坐标。

01 孙悟空式的胆汁质

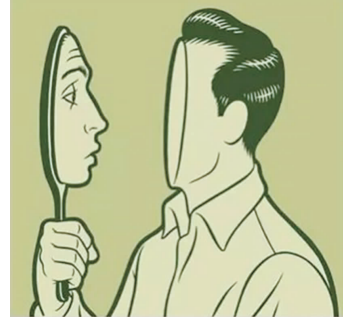
表现在:神经活动过程强但不平衡。其感受性低、耐受性高,能忍受强的刺激。长时间的学习工作而不感到疲劳、精力旺盛、行为外向、直爽热情,情绪的兴奋性高,但心境变化剧烈,脾气暴躁,难以自我克制。回想西游记中孙悟空的种种,他在和人交往中是没有什么敏感的,不太容易观察到其他人的情绪变化。而面对师父的紧箍咒,他能在自己的忍受极限到来之前仍然坚持自己的态度和想法。漫长的取经路上,他好像从来不知疲倦,即使在师傅师弟停下来休息时,他也是时刻观察四周有没有妖怪,用高强度的紧张为师傅保驾护航。但他暴躁的脾气也是世人皆知,大闹天宫之后成为了无人不知的齐天大圣,和师傅师弟的数次争吵离去,使得师傅几次落入妖怪之手。胆汁质的典型特征在孙悟空身上体现的淋漓尽致。

02 猪八戒式的多血质

表现在:神经活动过程强、平衡且灵活。感受性低、耐受性高,活泼好动,言语、行动敏捷,反应速度、注意转移速度都较快,行为外向,容易适应外界环境的变化,善交际,不怯生,容易接受新事物,注意力容易分散,

兴趣多变,情绪不稳定。猪八戒可能是四人里面比较不讨喜的角色,但是他却让人讨厌不起来。虽然一提到他,就会想到好吃懒做这个形容词,但是他的优点却是完全盖过他的缺点的。他就像师徒四人中的一个气氛调节剂,活泼好动的他不会让师徒团队感到尴尬。在妖怪面前,他作战勇猛,但遇到困难易于动摇,动不动就吵着分行李、散伙,要回高老庄做女婿。对于美女是见一个爱一个,毫不内敛的去和她们嬉笑打闹。缺点之中不乏闪光之处,闪光之后不乏毛病重重,但正是我们讨厌他的原因。

心理科普



心理探究

想要改变自己? 暑假可以这样做

之前看过这样的一句话:世界上最为愚笨的方式,就是不断做着同样的一件事情,却期望它会有不同的结果。

我们当中的很多人,其实也是这样子的。在空闲的时间里,总是采用“最小阻力”过日子,能让让自己有多舒服,就让自己有多舒服。这种舒服,包括但不限于各种游戏、小视频和综艺节目。但就在你“放纵”的过程中,你依旧像是个小孩子,做什么事情,都要参考别人的意见和眼光。当看到别人都在努力自我提升的时候,你一边玩乐,一边希望自己也可以像别人一样,随着时间的流逝,慢慢变地更好。但你对待空闲时间的态度,自己的行为都没有转变过来,你就只能不断重复昨天的日子,并盲目地相信可以收到不同的结果。

临近期末,马上就要放暑假了,这篇文章,对于想要改变自己,塑造新的认知的人来说,应该相当有用。

01 理解人与之间的关系

人是一种社会性动物,做作为一种社会性动物,我们每时每刻,都需要和别人打交道。但现在的社会,“自我主义”越来越成为一种趋势,这种趋势最重要的特征,就是强调自己个人的作用,什么好的事情都往自己身上揽,什么坏的事情都往别人身上推。但是,一个人只要置身于社会中,他所取得的所有成就,就必需依赖于他人,人与人之间的关系,是互相交织在一起的。举个例子:有个农村出来的穷小伙,经过自己的个人奋斗,最终在北京谋得了处级职位,他之所以能够实现这样的逆袭,除了他个人本身的因素之外,还离不开家庭对他的

支持,也离不开朋友对他的鼓励,更重要的是,他还离不开上升通道这把“梯子”没有完全被拆毁。当我们在奋斗中,在学习、在精进的时候,往往会过于重视自己个人努力的重要性,当自己沉溺于自己,就会忽视家人、朋友、情境的作用。所以,如果可能的话,努力变得更好,给别人提供相对应的价值,让自己可以帮到别人,别人自然会在你需要的时候,过来帮助你。

02 认识学习的重要性

学习是社会进步和个人发展的基石,通过学习,我们不仅能够获取知识,还能培养技能、塑造性格,并拓展自己的视野,学习对于个人的成长和社会的发展都具有不可替代的作用。它不仅能够帮助我们获取知识和技能,还能够提升我们的认知能力,丰富我们的生活,并最终促进社会的发展和进步。假期在家的时间是由被动变主动的重要契机,可利用空闲时间总结出一套适合自己的学习方法,做到从量变到质变。

03 掌握多学科思维

当你手中持有一把锤子的时候,你会满世界的寻找钉子,相信大家都有听过这样的一句话,刚刚听到这句话时,曾少其实还是蛮困惑的,因为弄不清锤子和钉子,究竟指的是什么。后来慢慢地才知道,锤子指的是单一的学科思维,而钉子,就是这种思维现实中的外化。

举个例子:很多人可能有一种感觉,就当自己拥有某件东西的时候,你会发现周围很多人都在用和你相同的东西。比如说,你是学习心理学的,生活中遇到任

弱。感受性高、耐受性低;多疑多虑,内心体验极为深刻,行为极端内向;敏感、机智,别人没有注意到的事情,他能注意到;胆小、孤僻,难以为什么事动情,被什么事打动,寡欢、爱独处,不爱交往,做事认真、仔细,动作迟缓,防御反应明显。唐三藏在西游记中是一个胆小怕事,懦弱无能的角色。他虽然为人善良仁慈,却不能够明辨是非,反而屡屡听信猪八戒的挑拨,误会能识破妖魔诡计的孙悟空,并且总是在落入陷阱之后,才大喊:“悟空,救我!”虽然他有种种缺点,但是他有坚定的取经信念。甘冒万死,决不退却。富贵荣华和美丽诱惑都没有作用,甚至当悟空离开了他,妖怪又在面前的情况下,仍然毫不动摇,在取经集体中发挥了中坚作用。

虽然他们的性格缺点让我们会在某些时刻有些厌烦,但正是这些不完美造就了这段奇妙的旅程。当然,气质类型和性格一样,也不是单一的,也会有人属于两种气质的中间地带。如果同时兼容两种气质的优点,就更容易形成良好的个性。

因此,每种气质类型都有利弊分析,明确了属于自己气质类型中的局限,就更容易发现自身的问题,获得提升空间,从而引导我们去互补自己的性格,拥有健全完善的人格。不同的气质,不同的性格,不同的你我,才能造就世界的不同色彩。希望我们可以发现真实的自己,发现美,发现生命的精神。

不要让你的认知去衡量别人

的一举一动都有挑衅的色彩。另一种是指个人意识到自己的某些不称心的特性,而把这些特性加到他人身上。例如:在考试中,想作弊就吃亏了。值得注意的是,这后一种投射往往会将自己某些不称心的特性,投射到自己尊敬的人、崇拜的人身上。其逻辑是,他们有一些特性照样有着光辉的形象,我有这些特性又有何妨。目的是通过这种投射重新估价自己的不称心的特性,以求得心理上的暂时平衡。在生活中,我们要注意防止心理上产生的偏差,造成我们决策上的失误。

何一个问题,你都会优先选择心理学这个思维来解决,而就是在这一来一往的过程中,这种用单一的学科思维看待问题,解决问题的方式,就会固化成一种习惯。也就是说,心理学变成了你手中的锤子,而你满世界都在寻找相对应的钉子了。山从不同的侧面观看,会有不同的形状和景色,同一个问题,从不同的学科加以观察,也能得出不同的观点和结论。这就是多学科思维同样的,关于高效学习也是这样的道理。我们经常认为,一个问题之所以会成为一个问题,是因为某个原因造成的,只要找到任何一个原因,然后加以解决,问题就能完美消失。

