

## 共赴明月之约,同庆祖国之诞

### ——我校开展“迎中秋,庆国庆”主题系列活动

**本报讯 丁佳格报道:**中秋月满乾坤,国庆星耀中华。在“双节”到来之际,为进一步激发学生爱国热情、凝聚奋进力量,展现新时代青少年青春靓丽的风采,奋发向上的精神状态,我校开展了形式多样、丰富多彩的“迎中秋,庆国庆”主题活动。

**01 | 升国旗、唱国歌**  
9月25日,宜春中学全体师生生在校园中心广场举行了隆重而庄严的升国旗仪式。升国旗、唱国歌,向国旗敬



礼致敬意,这一仪式将激励同学们永远爱党爱国,心怀“国之大者”,勇于拼搏奋斗,不断砥砺前行。

学生代表陈佳恩作国旗下讲话,他表示,青年人要培养爱国之情,实践报国之行,就必须做到志存高远,勤学苦练,不怕困难。要记住,青春之火就是时代之火;要相信,爱国的力量就是你我力量。谨以吾辈之青春,守卫盛世之中华。

**02 | 主题班会**  
为了使学生们树立民族自尊心、自信心和自豪感,树立与祖国休戚与共、血肉相依、为国献身的意志。9月26日,各年级各班举行了“情满中秋,欢庆国庆”主题班会。

此次主题班会,使同学们明白了为什么爱国以及作为学生该如何爱国。对祖国的爱,在每一天,每一地,在每一滴奋斗的汗水中,在每一

个前进的脚步里,祖国的发展和强大与自己是息息相关的。

**03 | 与国旗同框**  
“如果信念有颜色,那一定是中国红。”国庆最美的画面,莫过于“与国旗同框”,红色是血脉里永不褪色的



的赤城,是立德立身立业的底色,传承红色基因,争做强国少年!

**04 | 学唱一首红歌**  
一曲爱国赞歌,一份深情告白。

我们用嘹亮的歌声载着信仰,让心乘着秋风一路向党。何其有幸,生于华夏,愿山河无恙,愿祖国永昌!



历史进步,更以其坚定信念、无畏气概和高尚品格,挺起了民族精神的万里河山。

9月25日,我校举行本学期国防教育主题班会日活动,组织部分师生观看红色电影,共同回顾党带领人民浴血奋战,实现民族独立、人民解放的峥嵘岁月。

9月28日,在第十个烈士纪念日来临之际,宜春中学组织党员教师、

团员学生代表前往宜春市烈士陵园,开展英烈祭奠活动。

时代的长河终将过去,而闪烁着英雄光芒的星空仍然灿烂。愿你我能怀决决华夏使命,续写中华民族之魂,做时代的英雄。

**06 | 纸上生花 聚沙成画**  
为培养学生主体参与意识,动手能力,营造浓厚的中秋、国庆节氛围,我校社团组织学生们以作品的形式为祖国献礼,传承先人智慧,体验传统文化的魅力。



理解,更营造了和谐的育人环境,铸造了团结奋进的校风,真正将爱国主义教育,传统文化教育深入人心!

### 每日金句

习近平深化理论学习

深化理论学习,用新时代中国特色社会主义思想铸魂,把党员、干部的思想

和行动统一到党中央决策部署上来,增强信心、提振精神。

——习近平2023年9月7日在主持召开新时代推动东北全面振兴座谈会时的讲话

习近平践行全球文明倡议

中国将更好发挥北京作为历史古都 and 全国文化中心的优势,加强同全球各地的文化交流,共同推动文化繁荣发展、文化遗产保护、文明交流互鉴,践行全球文明倡议,为推动构建人类命运共同体注入深厚持久的文化力量。

——习近平2023年9月14日致2023北京文化论坛的贺信

习近平积极发展反映时代要求、具有时代特色的新文化

坚守中华文化立场,积极发展反映时代要求、具有时代特色的新文化,发展中华文明的现代形态。

——习近平2023年9月20日至21日在浙江考察时的讲话

习近平把共同发展、开放融通的亚洲之路越走越宽

当前,人类面临的全球性挑战前所未有,我们要以体育促团结,把握历史机遇,合作应对挑战,践行“永远向前”的亚奥理事会格言,把共同发展、开放融通的亚洲之路越走越宽。

——习近平2023年9月23日在杭州第19届亚运会开幕式欢迎宴会上的致辞

习近平在江西考察时强调 解放思想开拓进取 弘扬长征精神 奋力谱写中国式现代化江西篇章

要紧紧围绕新时代新征程党的中心任务,完整准确全面贯彻新发展理念,牢牢把握江西在构建新发展格局中的定位,立足江西的特色和优势,着眼高质量发展、绿色发展、低碳发展等新要求,解放思想、开拓进取,扬长补短、固本兴新,努力在加快革命老区高质量发展上走在前、在推动中部地区崛起上勇争先、在推进长江经济带发展上善作为,奋力谱写中国式现代化江西篇章。

——习近平2023年10月10日至13日在江西考察时的讲话

# 宜春中学

Yi Chun Middle School

2023年10月31日 《宜春中学》编辑部 总第174期 准印证号:(赣)0500043号

主编:胡永红 何锋 副主编:徐新华 执行主编:曾平 陈韬



## 宜春中学召开党委理论学习中心组(扩大)会议 专题学习习近平总书记考察江西重要讲话精神

**本报讯 李文婷 汪璐报道:**10月30日下午,我校召开党委理论学习中心组(扩大)会议,专题学习宣传贯彻习近平总书记考察江西重要讲话精神,研究部署学习贯彻落实工作。校党委书记何锋作总结讲话,在校党委领导班子成员、学校中层干部、各党支部支委、各学科教研组长参加会议。

会议指出,深入开展学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育,是党中央为全面贯彻党的二十大精神、动员全党同志为完成党的中心任务而团结奋斗所作的重大部署。习近平总书记考察江西重要讲话精神,充分体现了总书记对江西发展一以贯之的关心关怀和殷切期望,为江西加快推动高质量发展指明了前进方向。

会议要求,新时代新征程,全校上下一是要提高站位、深学细悟。深刻领会并把握习近平总书记重要讲话的核心要义、精神实质和实践要求,坚定拥护“两个确立”、坚决做到“两个维护”,牢记为党育人、为国育才的初心,深入贯彻落实好立德树人根本任务,提升思想政治教育工作育人实效,构建新时代“三全育人”格局。二是把准节奏、蹄疾步稳。学校各级领导干部要扛起率先垂范职责、发挥示范引领作用,带头学深悟透、对标落实习近平总书记重要讲话精神,推动全校迅速兴起学习贯彻热潮。通过坚持“第一议题”制度、党委理论学习中心组、支部主题党日、全校教师大会等多种形式,推动广大师生全面系统学、联系实际学。三是真抓实干、攻坚克难。始终坚持和加强党的全面领导,坚持把习近平新时代中国特色社会主义思想融入立德树人全过程、办学治校各环节、改革发展各方面,坚



持创新人才培养模式,构建具有时代特色和校本特色的课程体系,竭力办好让党放心、人民满意的学校。

会议强调,各部门要主动对接高质量发展要求,以政治引领、理论引航、思想引导、德育引路为抓手,建强党委、党支部、年级组三支管理团队,落实五育并举,提升教学质量,以“三新”改革为新方向,聚焦“走在前、勇争先、善作为”的目标要求,实干笃行、坚定不移沿着习近平总书记指引的方向奋勇前进,谱写学校高质量发展新篇章。

会上,党委委员、副校长徐新华领学习近平总书记江西考察时的重要讲话精神,习近平总书记关于主题教育的重要讲话精神。党委委员、部门主任、支部书记、教研组长代表围绕会议主题和学习内容,联系工作实际,交流学习体会。

## 强身健体展风采 青春奋进向未来 宜春中学隆重举办第71届田径运动会

**本报讯 赵诣 王磊报道:**为落实立德树人根本任务,坚持五育并举,强健学生体魄,促进学生全面发展,10月21日-23日,我校第七十一届田径运动会顺利举行。胡永红校长、何锋书记等在班主任、各年级级长、年级负责人出席活动。

开幕式上,何锋书记致开幕辞,他首先对本届运动会的成功举办表示祝贺!对辛勤筹办本届运动会的老师们表示感谢!向参加本届运动会的运动员表示问候!他讲到,人的成长成才,应当是德智体美劳的全面发展,生命在于运动,体育成就梦想!他期待同学们要开展好场,铸就必胜信念;要勇拼赛场,铸就坚强意志;要守好看场,铸就崇高品质。

开幕式上,何锋书记致开幕辞,他首先对本届运动会的成功举办表示祝贺!对辛勤筹办本届运动会的老师们表示感谢!向参加本届运动会的运动员表示问候!他讲到,人的成长成才,应当是德智体美劳的全面发展,生命在于运动,体育成就梦想!他期待同学们要开展好场,铸就必胜信念;要勇拼赛场,铸就坚强意志;要守好看场,铸就崇高品质。

开幕式上,何锋书记致开幕辞,他首先对本届运动会的成功举办表示祝贺!对辛勤筹办本届运动会的老师们表示感谢!向参加本届运动会的运动员表示问候!他讲到,人的成长成才,应当是德智体美劳的全面发展,生命在于运动,体育成就梦想!他期待同学们要开展好场,铸就必胜信念;要勇拼赛场,铸就坚强意志;要守好看场,铸就崇高品质。

开幕式上,何锋书记致开幕辞,他首先对本届运动会的成功举办表示祝贺!对辛勤筹办本届运动会的老师们表示感谢!向参加本届运动会的运动员表示问候!他讲到,人的成长成才,应当是德智体美劳的全面发展,生命在于运动,体育成就梦想!他期待同学们要开展好场,铸就必胜信念;要勇拼赛场,铸就坚强意志;要守好看场,铸就崇高品质。

开幕式上,何锋书记致开幕辞,他首先对本届运动会的成功举办表示祝贺!对辛勤筹办本届运动会的老师们表示感谢!向参加本届运动会的运动员表示问候!他讲到,人的成长成才,应当是德智体美劳的全面发展,生命在于运动,体育成就梦想!他期待同学们要开展好场,铸就必胜信念;要勇拼赛场,铸就坚强意志;要守好看场,铸就崇高品质。

开幕式上,何锋书记致开幕辞,他首先对本届运动会的成功举办表示祝贺!对辛勤筹办本届运动会的老师们表示感谢!向参加本届运动会的运动员表示问候!他讲到,人的成长成才,应当是德智体美劳的全面发展,生命在于运动,体育成就梦想!他期待同学们要开展好场,铸就必胜信念;要勇拼赛场,铸就坚强意志;要守好看场,铸就崇高品质。

开幕式上,何锋书记致开幕辞,他首先对本届运动会的成功举办表示祝贺!对辛勤筹办本届运动会的老师们表示感谢!向参加本届运动会的运动员表示问候!他讲到,人的成长成才,应当是德智体美劳的全面发展,生命在于运动,体育成就梦想!他期待同学们要开展好场,铸就必胜信念;要勇拼赛场,铸就坚强意志;要守好看场,铸就崇高品质。

开幕式上,何锋书记致开幕辞,他首先对本届运动会的成功举办表示祝贺!对辛勤筹办本届运动会的老师们表示感谢!向参加本届运动会的运动员表示问候!他讲到,人的成长成才,应当是德智体美劳的全面发展,生命在于运动,体育成就梦想!他期待同学们要开展好场,铸就必胜信念;要勇拼赛场,铸就坚强意志;要守好看场,铸就崇高品质。

开幕式上,何锋书记致开幕辞,他首先对本届运动会的成功举办表示祝贺!对辛勤筹办本届运动会的老师们表示感谢!向参加本届运动会的运动员表示问候!他讲到,人的成长成才,应当是德智体美劳的全面发展,生命在于运动,体育成就梦想!他期待同学们要开展好场,铸就必胜信念;要勇拼赛场,铸就坚强意志;要守好看场,铸就崇高品质。

开幕式上,何锋书记致开幕辞,他首先对本届运动会的成功举办表示祝贺!对辛勤筹办本届运动会的老师们表示感谢!向参加本届运动会的运动员表示问候!他讲到,人的成长成才,应当是德智体美劳的全面发展,生命在于运动,体育成就梦想!他期待同学们要开展好场,铸就必胜信念;要勇拼赛场,铸就坚强意志;要守好看场,铸就崇高品质。

员根),40班肖恩奇(班主任胡玉峰)4位同学在2023年全国中学生数学奥林匹克竞赛中获江西赛区一等奖,其中罗家锐全省第3名,彭万明全省第18名入选江西省队,将代表江西省参加全国决赛,指导老师蔡林祥;  
★我教许婷婷老师在2023年全市中小学《红色文化》教学比赛中荣获市一等奖;  
★我教徐婧老师在2023年度全市中小学《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》教学比赛中荣获市一等奖第一名;  
★我教高三42班罗家锐、彭万明、吴宇同(班主任徐

员根),40班肖恩奇(班主任胡玉峰)4位同学在2023年全国中学生数学奥林匹克竞赛中获江西赛区一等奖,其中罗家锐全省第3名,彭万明全省第18名入选江西省队,将代表江西省参加全国决赛,指导老师蔡林祥;  
★我教许婷婷老师在2023年全市中小学《红色文化》教学比赛中荣获市一等奖;  
★我教徐婧老师在2023年度全市中小学《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》教学比赛中荣获市一等奖第一名;  
★我教高三42班罗家锐、彭万明、吴宇同(班主任徐

员根),40班肖恩奇(班主任胡玉峰)4位同学在2023年全国中学生数学奥林匹克竞赛中获江西赛区一等奖,其中罗家锐全省第3名,彭万明全省第18名入选江西省队,将代表江西省参加全国决赛,指导老师蔡林祥;  
★我教许婷婷老师在2023年全市中小学《红色文化》教学比赛中荣获市一等奖;  
★我教徐婧老师在2023年度全市中小学《习近平新时代中国特色社会主义思想学生读本》教学比赛中荣获市一等奖第一名;  
★我教高三42班罗家锐、彭万明、吴宇同(班主任徐



**本报讯 罗俊 颜婧思报道:**10月31日下午,市教体局市属中小学综合考核组在市教体局二级调研员田中宝的带领下莅临我校,对我校2022—2023学年度工作进行全面系统的考核与评估。校党委书记何锋代表学校对考核小组的到来表示欢迎。

考核组全体成员、各市区属中小学校领导等一行来到我校新改造的校史馆,了解学校不平凡的百廿发展之路。

社团、选修课等德育活动展示可谓百花齐放、精彩纷呈。22个社团、33门校本课程聚焦学生人文发展,构建多元德育文化体系,尤其是沙画社、书法社、彩铅社、剪纸社、数独社、音乐社等社团的展示得到了考核组成员的一致好评。

大型活动特色展示和汇报演出现场气氛热烈,“强国一代有我在”情景展示、“中国龙”舞、武术操、韵律操设计巧妙、表演宏大,体现了“一校一特色,一班一品牌”的德育特色;民乐合奏、大合唱、集体舞、情景朗诵等汇报节目扣人心弦、精彩纷呈,充分表达了宜中学生的强国梦想与爱国赤诚,全面展现了学校“各美其美,美美与共”的成才方向。

考核组成员还通过集中查阅材料、查看现场、民主测评、满意度调查、教研听课等形式,对学校党建工作、队伍建设、教研工作、安全保障工作等进行了认真严谨、精准客观的考核,对学校工作中存在问题和不足提出了指导意见。

教育之路漫漫,育人之心灼灼。学校将充分利用此次契机,在总结中稳步提升,在评估中学习收获。坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,全面贯彻党的教育方针,坚定立德树人,坚持五育并举,持续推进育人方式改革,助推学校优质发展。学校全体教职工将以此次目标考核为新起点,积淀底蕴,踔厉奋发,砥砺前行!

## 送教下乡 启智润心 宜春中学开展送教下乡活动

**本报讯 汪璐 周凤翔报道:**党建引领促教学。为充分发挥骨干教师的示范、引领、辐射作用,搭建城乡教师学习交流的平台,宜春中学积极探索“党建+教研”送教模式,开展了内容丰富、形式多样的教育帮扶活动。

10月23日,在宜春市教育研究中心的指导下,学校音乐和美术教研组走进田中学,开展“送教下乡”活动。音乐组易精嘉老师的《音乐要素——节奏》为学生带去了非洲鼓的演奏技巧;谢斌老师的《节奏与节拍》引领学生们掌握基本的节奏和节拍知识;美术组李湾老师结合美术核心素养为学生带来一堂《生活中的纹样》,学生们在直观的图像中品味纹样的魅力;赵雯婧老师的《拟人化的动漫形象》涵盖了动漫形象的概念、表现方法以及作品欣赏。

10月26日,宜春中学数学教研组一行7人赴芦村中学开展“送教促提高,帮扶共成长”送教下乡活动。卢光明老师的《数学(代数)之顺序》数学味清晰且厚重,带领学生感受逻辑思维的魅力;唐雨莲老师的课堂注重开展自主学习,为学生提供充分的探索空间;汪璐老师的《九宫图的简单应用》充分挖掘生活素材,巧妙整合了课程资源;黄楚莹老师的活动实践简洁而深刻,提高了学生的学习兴趣。

精彩的课堂教学结束后,老师们进行了研讨交流。授课教师阐述了自己的设计思路 and 教学反思。宜春中学骨干教師胡红点评道:“这次送教在学生的中心播下一颗种子,启发了学生的数学思维,激发了他们探索未知的好奇心。”

送教送的是理念,送的是方法。授课教师要关注核心素养培养目标下的教师的“教”与学生的“学”,不断提升自身理论和专业素养,将送教的收获转化为课堂实践的动力,让课堂提质增效。据悉,宜春中学多次开展送教下乡活动,辐射人群近800人次。学校将进一步引导党员教师、骨干教师、名师等群体全方位、多角度参与送教下乡活动,用心、用情、用实际行动助推宜春地区教育的均衡发展。

送教送的是理念,送的是方法。授课教师要关注核心素养培养目标下的教师的“教”与学生的“学”,不断提升自身理论和专业素养,将送教的收获转化为课堂实践的动力,让课堂提质增效。据悉,宜春中学多次开展送教下乡活动,辐射人群近800人次。学校将进一步引导党员教师、骨干教师、名师等群体全方位、多角度参与送教下乡活动,用心、用情、用实际行动助推宜春地区教育的均衡发展。

送教送的是理念,送的是方法。授课教师要关注核心素养培养目标下的教师的“教”与学生的“学”,不断提升自身理论和专业素养,将送教的收获转化为课堂实践的动力,让课堂提质增效。据悉,宜春中学多次开展送教下乡活动,辐射人群近800人次。学校将进一步引导党员教师、骨干教师、名师等群体全方位、多角度参与送教下乡活动,用心、用情、用实际行动助推宜春地区教育的均衡发展。

送教送的是理念,送的是方法。授课教师要关注核心素养培养目标下的教师的“教”与学生的“学”,不断提升自身理论和专业素养,将送教的收获转化为课堂实践的动力,让课堂提质增效。据悉,宜春中学多次开展送教下乡活动,辐射人群近800人次。学校将进一步引导党员教师、骨干教师、名师等群体全方位、多角度参与送教下乡活动,用心、用情、用实际行动助推宜春地区教育的均衡发展。

送教送的是理念,送的是方法。授课教师要关注核心素养培养目标下的教师的“教”与学生的“学”,不断提升自身理论和专业素养,将送教的收获转化为课堂实践的动力,让课堂提质增效。据悉,宜春中学多次开展送教下乡活动,辐射人群近800人次。学校将进一步引导党员教师、骨干教师、名师等群体全方位、多角度参与送教下乡活动,用心、用情、用实际行动助推宜春地区教育的均衡发展。

送教送的是理念,送的是方法。授课教师要关注核心素养培养目标下的教师的“教”与学生的“学”,不断提升自身理论和专业素养,将送教的收获转化为课堂实践的动力,让课堂提质增效。据悉,宜春中学多次开展送教下乡活动,辐射人群近800人次。学校将进一步引导党员教师、骨干教师、名师等群体全方位、多角度参与送教下乡活动,用心、用情、用实际行动助推宜春地区教育的均衡发展。

## 家校共育 守护未来

### ——宜春中学2026届高一一年级家长会

**本报讯 肖汉玉报道:**教育是一场温暖的修行,在这条路上,静待花开是我们的心态,以生为本是我们的立场,善于观察是我们的方式。教育事关学校与家庭双方。为进一步构建家校沟通桥梁,加强家校联系,增进家长对学校管理的了解,形成教育合力,宜春中学2026届高一一年级于10月14日上午9点在第一教学楼各班举行了新学期首次家长会。会议主要有3个议程:一是高一一年级党支部书记罗金平发言,二是班主任介绍班级情况,三是科任老师进班与家长交流。

**一、高一一年级党支部书记罗金平发言**

首先,罗金平书记代表高一全体教师要感谢各位家长对百忙之中抽空前来参加此次家长会的

各位家长表示欢迎和感谢,接下来罗书记从以下几个方面进行了汇报:年级基本情况、开学以来德育和教学等方面的工作、后阶段关于安全、习惯养成、学法指导和手机管理等重点工作。

**二、班主任介绍班级情况**

各班班主任紧紧围绕“高一阶段的特殊性、学校一日常规的要求、家校合作的重要性及建议”来展开,为家长详细介绍了所带班级的团队建设、学生学情等内容;讲解了



相知相助”、“感恩国家,相依相守”等环节,最后在诵读汪国真的一首诗歌《让我怎样感谢你》中画上完美的句号。

各年级的班会课形式多样,通过观看感恩视



频、诗朗诵、分享感恩故事等内容,向同学们传递孝敬父母的美好风尚,班主任们予以拓展,引导同学们将这种感恩延伸到感恩教师、感恩同学、感恩国家,让学生对践行感恩有了更深刻的认识。

频、诗朗诵、分享感恩故事等内容,向同学们传递孝敬父母的美好风尚,班主任们予以拓展,引导同学们将这种感恩延伸到感恩教师、感恩同学、感恩国家,让学生对践行感恩有了更深刻的认识。

频、诗朗诵、分享感恩故事等内容,向同学们传递孝敬父母的美好风尚,班主任们予以拓展,引导同学们将这种感恩延伸到感恩教师、感恩同学、感恩国家,让学生对践行感恩有了更深刻的认识。

频、诗朗诵、分享感恩故事等内容,向同学们传递孝敬父母的美好风尚,班主任们予以拓展,引导同学们将这种感恩延伸到感恩教师、感恩同学、感恩国家,让学生对践行感恩有了更深刻的认识。

频、诗朗诵、分享感恩故事等内容,向同学们传递孝敬父母的美好风尚,班主任们予以拓展,引导同学们将这种感恩延伸到感恩教师、感恩同学、感恩国家,让学生对践行感恩有了更深刻的认识。

频、诗朗诵、分享感恩故事等内容,向同学们传递孝敬父母的美好风尚,班主任们予以拓展,引导同学们将这种感恩延伸到感恩教师、感恩同学、感恩国家,让学生对践行感恩有了更深刻的认识。

频、诗朗诵、分享感恩故事等内容,向同学们传递孝敬父母的美好风尚,班主任们予以拓展,引导同学们将这种感恩延伸到感恩教师、感恩同学、感恩国家,让学生对践行感恩有了更深刻的认识。

频、诗朗诵、分享感恩故事等内容,向同学们传递孝敬父母的美好风尚,班主任们予以拓展,引导同学们将这种感恩延伸到感恩教师、感恩同学、感恩国家,让学生对践行感恩有了更深刻的认识。

频、诗朗诵、分享感恩故事等内容,向同学们传递孝敬父母的美好风尚,班主任们予以拓展,引导同学们将这种感恩延伸到感恩教师、感恩同学、感恩国家,让学生对践行感恩有了更深刻的认识。

频、诗朗诵、分享感恩故事等内容,向同学们传递孝敬父母的美好风尚,班主任们予以拓展,引导同学们将这种感恩延伸到感恩教师、感恩同学、感恩国家,让学生对践行感恩有了更深刻的认识。

频、诗朗诵、分享感恩故事等内容,向同学们传递孝敬父母的美好风尚,班主任们予以拓展,引导同学们将这种感恩延伸到感恩教师、感恩同学、感恩国家,让学生对践行感恩有了更深刻的认识。

频、诗朗诵、分享感恩故事等内容,向同学们传递孝敬父母的美好风尚,班主任们予以拓展,引导同学们将这种感恩延伸到感恩教师、感恩同学、感恩国家,让学生对践行感恩有了更深刻的认识。

频、诗朗诵、分享感恩故事等内容,向同学们传递孝敬父母的美好风尚,班主任们予以拓展,引导同学们将这种感恩延伸到感恩教师、感恩同学、感恩国家,让学生对践行感恩有了更深刻的认识。

频、诗朗诵、分享感恩故事等内容,向同学们传递孝敬父母的美好风尚,班主任们予以拓展,引导同学们将这种感恩延伸到感恩教师、感恩同学、感恩国家,让学生对践行感恩有了更深刻的认识。

频、诗朗诵、分享感恩故事等内容,向同学们传递孝敬父母的美好风尚,班主任们予以拓展,引导同学们将这种感恩延伸到感恩教师、感恩同学、感恩国家,让学生对践行感恩有了更深刻的认识。

频、诗朗诵、分享感恩故事等内容,向同学们传递孝敬父母的美好风尚,班主任们予以拓展,引导同学们将这种感恩延伸到感恩教师、感恩同学、感恩国家,让学生对践行感恩有了更深刻的认识。

频、诗朗诵、分享感恩故事等内容,向同学们传递孝敬父母的美好风尚,班主任们予以拓展,引导同学们将这种感恩延伸到感恩教师、感恩同学、感恩国家,让学生对践行感恩有了更深刻的认识。

频、诗朗诵、分享感恩故事等内容,向同学们传递孝敬父母的美好风尚,班主任们予以拓展,引导同学们将这种感恩延伸到感恩教师、感恩同学、感恩国家,让学生对践行感恩有了更深刻的认识。

频、诗朗诵、分享感恩故事等内容,向同学们传递孝敬父母的美好风尚,班主任们予以拓展,引导同学们将这种感恩延伸到感恩教师、感恩同学、感恩国家,让学生对践行感恩有了更深刻的认识。

频、诗朗诵、分享感恩故事等内容,向同学们传递孝敬父母的美好风尚,班主任们予以拓展,引导同学们将这种感恩延伸到感恩教师、感恩同学、感恩国家,让学生对践行感恩有了更深刻的认识。

频、诗朗诵、分享感恩故事等内容,向同学们传递孝敬父母的美好风尚,班主任们予以拓展,引导同学们将这种感恩延伸到感恩教师、感恩同学、感恩国家,让学生对践行感恩有了更深刻的认识。

频、诗朗诵、分享感恩故事等内容,向同学们传递孝敬父母的美好风尚,班主任们予以拓展,引导同学们将这种感恩延伸到感恩教师、感恩同学、感恩国家,让学生对践行感恩有了更深刻的认识。

频、诗朗诵、分享感恩故事等内容,向同学们传递孝敬父母的美好风尚,班主任们予以拓展,引导同学们将这种感恩延伸到感恩教师、感恩同学、感恩国家,让学生对践行感恩有了更深刻的认识。

频、诗朗诵、分享感恩故事等内容,向同学们传递孝敬父母的美好风尚,班主任们予以拓展,引导同学们将这种感恩延伸到感恩教师、感恩同学、感恩国家,让学生对践行感恩有了更深刻的认识。

频、诗朗诵、分享感恩故事等内容,向同学们传递孝敬父母的美好风尚,班主任们予以拓展,引导同学们将这种感恩延伸到感恩教师、感恩同学、感恩国家,让学生对践行感恩有了更深刻的认识。

## 学会感恩 享受快乐

### ——宜春中学开展感恩教育主题班会

频、诗朗诵、分享感恩故事等内容,向同学们传递孝敬父母的美好风尚,班主任们予以拓展,引导同学们将这种感恩延伸到感恩教师、感恩同学、感恩国家,让学生对践行感恩有了更深刻的认识。

频、诗朗诵、分享感恩故事等内容,向同学们传递孝敬父母的美好风尚,班主任们予以拓展,引导同学们将这种感恩延伸到感恩教师、感恩同学、感恩国家,让学生对践行感恩有了更深刻的认识。

频、诗朗诵、分享感恩故事等内容,向同学们传递孝敬父母的美好风尚,班主任们予以拓展,引导同学们将这种感恩延伸到感恩教师、感恩同学、感恩国家,让学生对践行感恩有了更深刻的认识。

频、诗朗诵、分享感恩故事等内容,向同学们传递孝敬父母的美好风尚,班主任们予以拓展,引导同学们将这种感恩延伸到感恩教师、感恩同学、感恩国家,让学生对践行感恩有了更深刻的认识。

频、诗朗诵、分享感恩故事等内容,向同学们传递孝敬父母的美好风尚,班主任们予以拓展,引导同学们将这种感恩延伸到感恩教师、感恩同学、感恩国家,让学生对践行感恩有了更深刻的认识。

频、诗朗诵、分享感恩故事等内容,向同学们传递孝敬父母的美好风尚,班主任们予以拓展,引导同学们将这种感恩延伸到感恩教师、感恩同学、感恩国家,让学生对践行感恩有了更深刻的认识。

频、诗朗诵、分享感恩故事等内容,向同学们传递孝敬父母的美好风尚,班主任们予以拓展,引导同学们将这种感恩延伸到感恩教师、感恩同学、感恩国家,让学生对践行感恩有了更深刻的认识。

频、诗朗诵、分享感恩故事等内容,向同学们传递孝敬父母的美好风尚,班主任们予以拓展,引导同学们将这种感恩延伸到感恩教师、感恩同学、感恩国家,让学生对践行感恩有了更深刻的认识。

频、诗朗诵、分享感恩故事等内容,向同学们传递孝敬父母的美好风尚,班主任们予以拓展,引导同学们将这种感恩延伸到感恩教师、感恩同学、感恩国家,让学生对践行感恩有了更深刻的认识。

频、诗朗诵、分享感恩故事等内容,向同学们传递孝敬父母的美好风尚,班主任们予以拓展,引导同学们将这种感恩延伸到感恩教师、感恩同学、感恩国家,让学生对践行感恩有了更深刻的认识。

频、诗朗诵、分享感恩故事等内容,向同学们传递孝敬父母的美好风尚,班主任们予以拓展,引导同学们将这种感恩延伸到感恩教师、感恩同学、感恩国家,让学生对践行感恩有了更深刻的认识。

频、诗朗诵、分享感恩故事等内容,向同学们传递孝敬父母的美好风尚,班主任们予以拓展,引导同学们将这种感恩延伸到感恩教师、感恩同学、感恩国家,让学生对践行感恩有了更深刻的认识。

频、诗朗诵、分享感恩故事等内容,向同学们传递孝敬父母的美好风尚,班主任们予以拓展,引导同学们将这种感恩延伸到感恩教师、感恩同学、感恩国家,让学生对践行感恩有了更深刻的认识。

频、诗朗诵、分享感恩故事等内容,向同学们传递孝敬父母的美好风尚,班主任们予以拓展,引导同学们将这种感恩延伸到感恩教师、感恩同学、感恩国家,让学生对践行感恩有了更深刻的认识。

频、诗朗诵、分享感恩故事等内容,向同学们传递孝敬父母的美好风尚,班主任们予以拓展,引导同学们将这种感恩延伸到感恩教师、感恩同学、感恩国家,让学生对践行感恩有了更深刻的认识。

频、诗朗诵、分享感恩故事等内容,向同学们传递孝敬父母的美好风尚,班主任们予以拓展,引导同学们将这种感恩延伸到感恩教师、感恩同学、感恩国家,让学生对践行感恩有了更深刻的认识。

频、诗朗诵、分享感恩故事等内容,向同学们传递孝敬父母的美好风尚,班主任们予以拓展,引导同学们将这种感恩延伸到感恩教师、感恩同学、感恩国家,让学生对践行感恩有了更深刻的认识。

频、诗朗诵、分享感恩故事等内容,向同学们传递孝敬父母的美好风尚,班主任们予以拓展,引导同学们将这种感恩延伸到感恩教师、感恩同学、感恩国家,让学生对践行感恩有了更深刻的认识。

频、诗朗诵、分享感恩故事等内容,向同学们传递孝敬父母的美好风尚,班主任们予以拓展,引导同学们将这种感恩延伸到感恩教师、感恩同学、感恩国家,让学生对践行感恩有了更深刻的认识。

频、诗朗诵、分享感恩故事等内容,向同学们传递孝敬父母的美好风尚,班主任们予以拓展,引导同学们将这种感恩延伸到感恩教师、感恩同学、感恩国家,让学生对践行感恩有了更深刻的认识。

频、诗朗诵、分享感恩故事等内容,向同学们传递孝敬父母的美好风尚,班主任们予以拓展,引导同学们将这种感恩延伸到感恩教师、感恩同学、感恩国家,让学生对践行感恩有了更深刻的认识。

频、诗朗诵、分享感恩故事等内容,向同学们传递孝敬父母的美好风尚,班主任们予以拓展,引导同学们将这种感恩延伸到感恩教师、感恩同学、感恩国家,让学生对践行感恩有了更深刻的认识。

频、诗朗诵、分享感恩故事等内容,向同学们传递孝敬父母的美好风尚,班主任们予以拓展,引导同学们将这种感恩延伸到感恩教师、感恩同学、感恩国家,让学生对践行感恩有了更深刻的认识。

频、诗朗诵、分享感恩故事等内容,向同学们传递孝敬父母的美好风尚,班主任们予以拓展,引导同学们将这种感恩延伸到感恩教师、感恩同学、感恩国家,让学生对践行感恩有了更深刻的认识。

频、诗朗诵、分享感恩故事等内容,向同学们传递孝敬父母的美好风尚,班主任们予以拓展,引导同学们将这种感恩延伸到感恩教师、感恩同学、感恩国家,让学生对践行感恩有了更深刻的认识。

频、诗朗诵、分享感恩故事等内容,向同学们传递孝敬父母的美好风尚,班主任们予以拓展,引导同学们将这种感恩延伸到感恩教师、感恩同学、感恩国家,让学生对践行感恩有了更深刻的认识。

频、诗朗诵、分享感恩故事等内容,向同学们传递孝敬父母的美好风尚,班主任们予以拓展,引导同学们将这种感恩延伸到感恩教师、感恩同学、感恩国家,让学生对践行感恩有了更深刻的认识。

频、诗朗诵、分享感恩故事等内容,向同学们传递孝敬父母的美好风尚,班主任们予以拓展,引导同学们将这种感恩延伸到感恩教师、感恩同学、感恩国家,让学生对践行感恩有了更深刻的认识。

频、诗朗诵、分享感恩故事等内容,向同学们传递孝敬父母的美好风尚,班主任们予以拓展,引导同学们将这种感恩延伸到感恩教师、感恩同学、感恩国家,让学生对践行



陈寅恪先生曾有“历千万祀,与天壤而同久,共三光而永光”一语,为“格局之大”着墨。斯言灼灼,格局作为一种眼力,更作为一种胸襟,确有无穷力量。以我当尧之见,吾侪青年应求“格局之大”,不妨望尽天涯路。

登高望远,居高声远,且上且行又层楼。格局是一种高远眼力,“送我上青云”。

如果说“生活为苟且”是茫茫大众的常态,那么有格局者便能既见生活之美好细微,又可见“浩浩广宇”与“无穷远方”。拥有非凡的格局,便是选择了常人不及之视角,可于安然中见未然、于沉寂中见惊雷、于无所有中见希望。且看狄仁杰从天下大局出发,劝诫莫逞一时武力,谋得盛唐边疆太平;且看华侨领袖陈嘉庚,以超人的眼力和民族为重,明察“延安才是抗日中国的希望所在”。正如“欲穷千里目,更上一层楼”中彰显的高远眼界,也如普京竞选时“给我十五年,还你一个强大的俄罗斯”的远瞩筹谋,格局之中尽见“天涯路”,去观殊月清光,山高水长。

千秋万载,谁说荣辱,海枯玉碎不掩志。格局是一种博大胸襟,得“万古长空”。

小我者必囿于一己牢笼,时刻活于利益得失,陷入所谓“他人目光之地狱”。而大格局者,恰如宋玉口中“绝云霓,负苍天,足乱浮云”的鲲鹏,怀图南之志,“料天地之高”;又如在第一次大选失败后的丘吉尔,跳出一得一失,着眼人生全局,振臂长呼“这只是开端”。格局让我们跳出小我的利益体系,不再只停留于作“价值的坐标”抑或被动包含于别人的体系,而是以博大广袤的胸襟,

## 凿枘勿克本,顺天不逾矩

高三(3)班 李唐涵玥 指导老师:陈韬

人,是自然万物的灵长;人,是社会关系的轴心。为人处世,既是对自然人格的固本,也是对社会人格的驯教。唯有共挽自然天质与社会礼仪、兼接本性与规矩,方得臻善之硕果。

本性如沃壤良田,滋长裨益;规矩如利锄快镰,除秕祛芜。二者互济相成,不可缺一。

若只向本性求芳圃,虽得姹紫嫣红,却不免鱼龙混杂;欲只



## 雨中麻雀

读感动中国人物黄文秀事迹有感,撰小诗一首。

高一25班 袁紫涵 指导老师:谢燕平

绵绵细雨,你从深山飞出,奋力飞翔。

清清微雨,你脱离繁华的都城,回返家乡。为这破败的深山创造辉煌。

倾盆大雨,你弱小的身躯终于抵不住寒风侵袭,猛落坠下。世人为你的离去悲鸣哀嚎。

可你又不似那展翅的雄鹰威武雄壮,

也不似那挺立的竹松屹立不倒。

但为何你却如此坚强?即使啾啾嘶哑,也在奋力歌唱;即使羽翼飘落,也在奋力飞翔?

明了!明了!原来你是对未来充满希望,对人民的美好生活充满希望!

于是你便奋力飞翔,奋力歌唱!奋力飞翔奋力歌唱!直至生命最后一刻,也在指引我们创造辉煌!创造辉煌!

**黄文秀简介** 2018年担任广西百色乐业县百坭村的驻村第一书记。从进村开始,黄文秀就努力融入当地生活,挨家挨户走访,学会了桂柳方言,一年多时间,她帮村里引进了砂糖橘种植技术,教村民做电商;协调给每个村建起了垃圾池。在黄文秀任上,百坭村103户贫困户顺利脱贫88户,村集体经济月收入翻倍。黄文秀驻村笔记中写道:“每天都很辛苦,但心里很快乐。”2019年6月17日凌晨,黄文秀遭遇突发山洪不幸遇难,年仅30岁。



振衣濯足,达“周万物而济天下”之境。唯有如此,个人才不再是时代毫下的肆意泼墨、只能定格于外在塑形的方寸笔画,而是“物与我皆无尽”的万古精神撰写人。格局之中,方成大事。

我们诚应有大格局,用眼力看清自我与他人,用胸襟容纳“百川之大”。格局中方现出路,格局之大方是出路。当今世界正处于百年未有之大变局,风云变幻难测,世事斗转星移。于变局之时,个人应以社会集体大局为重,国家间应以“人类命运共同体”为念,如此方可谋势而动,开拓一弘弘之境。

“独上高楼,望尽天涯路。”我们何妨如此呢,尽情放远眼力,博大胸怀吧,必于高楼之上,望山山而川,潺潺而溪之路,巍巍山河作证,悠悠岁月为名。

向规矩寻佳景,尽管不蔓不枝,却无“一枝红杏出墙来”。鉴此,兼顾本性与规矩,才是满园春色的钥匙。《孟子》有云:“百亩之田,勿夺其时”“遵农序之教,申之以孝悌之义”,让本性得到满足,用规矩禁约不当,“然而不王者,未之有也”。为人如理国,处世如治民。“从心所欲,不逾矩”,本性与规矩必以相辅相成之姿,方可共辟为人处世之坦途。

以本性之磁针指南领航,以规矩之凿枘校正修改,人生因之得以扬帆海天、鲲鹏共伍。

本性既是深植于潜意识冰山的直觉力量,也是遗传自先祖的基因产物,而规矩作为后天建立的社会产物,则是我们迥异于自然世界的社会之中的适应手册。毫无疑问,人是有意识的动物,本性为先,规矩居后,乃是最优解;规矩的修正必立足于本性的方向才能发挥作用,本性的方向只有在规矩的修正下才不会迷航误行。

揆诸当下,多少人迷困于本性与规矩的辩局,似得实失;或信奉“自由至上”,放纵本性野蛮生长,不知自由只存在于束缚之中;或视条陈为主泉,甚至将自己装进别里科夫的套子,自囚于地窖。冰衣女子在惠泉里嬉水醉饮,难道只是酒后乱了本性?举报老师穿裙子,点外卖的“小翘大翘”式家长,岂非将自己的思想枷锁套在别人头上?

孔子施教之道,对怪人宰予既有批评他白日耽眠的“朽木不可雕也”,亦有表彰其守持仁义的“不可以言取人”,才塑就了名列孔门回科七十二贤的言辞大师。由是观之,唯有本性与规矩并驾齐驱,相辅相成后能免于纵逸偏迁,毕美于为人、修善于处世。

顺从天性,施用凿枘,不陷于愧心排非、求真于康庄大道。本性与规矩双管齐下,共绘吾侪,方能家骥之图。

故乡的雨总是绵喉多情的。丝丝雨滴飘落,和着弥漫的雾霭,伴着翠绿的青山,总得生出一些无端的情愫来。生于汨罗江畔,任汨罗江水从眼前奔涌而过,一种或伤感,或苦涩,或痛心疾首的感觉涌上心头,始终无法明了是何种难言的愁绪。我望着雨,想透过它寻找一个答案……

自古雨就是难以捉摸的,一场大雨之后,帝王息怒了,将军撤兵了,丞相深思了,文人感怀了,恶贼停手了,浪子回头了……可唯有他,那坚毅又模糊,模糊又坚毅的背影从不回地纵身一跃,沉入汨罗江中,任河水席卷,鱼虾吞食。他,就是屈原,那个能与日月争光,逸响伟辞,卓绝一世的人。

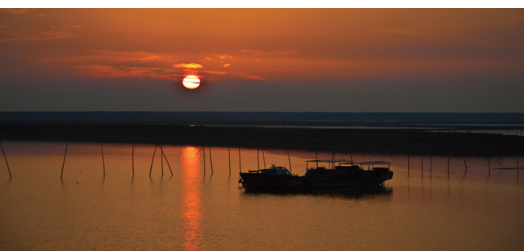
有人说:“屈原死得不值”,也有人说:“屈原的死太令人悲伤了。”可我却要说,屈原的死值吗?值得!屈原的死令我悲痛吗?不!那不是令人悲痛万分,形销骨立的死。那是一位壮士,一位勇士,一位志士,最震耳欲聋的怒吼!最振聋发聩的呐喊!没有这坚定的怀石一跃,屈原就将不再是屈原!

向死亡求永生,是屈原成就自己的方式;向官刑求续书,是司马迁成就自己的方式;向边塞求交流,是苏武成就自己的方式。同样是成就自己,那为什么还要分个天下地地,比出淤泥之别?他们,只是用自己的方式,在这厚重的历史中,留下了自己最浓墨重彩的一笔。他们是真正重于泰山,是真正怀瑾握瑜,是真正青史留名的伟人!如此,为何又要如此执拗地贬低以褒扬呢?

倏忽间,一腔热血涌上心头,散尽了春寒,一位佩长剑,戴香草,正义凛然,坚毅刚强的伟岸形象浮在了我眼前,那是如此的清晰坚定啊!忆往昔,他少年得志,年少成名,以兼济天下苍生为己任,愿助楚国雄霸中原,一统天下,那是多么的意气风发,英姿飒爽啊!可奈何小人谗言难避,君主不明事理,他一次又一次怀揣着统一大志向君主进谏,又一次又一次灰心丧气地流放远方。如此几十年,他彻底失望了,他胸怀满腔怒火无处宣泄,那是对敌人的怒斥,对君王的无奈。最终,他行吟于汨罗江畔,那梅雨时节的雨接连不断地落下,不知哪一场拨动了他的心弦,让他坚定不移,不再回头,一步一步迈向肉身的死亡,一步一步迈向精神的永生。

雨仍绵绵下着,迷濛了我的双眼。千年时光如窗阴一箭般转瞬即逝,可清风依旧拂过山岗,明月依旧映照大江,屈原的精神已烙印在楚人,甚至全中国人的文化基因中,光芒温暖,坚韧永恒。

我透过云烟望历史,历史也在望着我。



颤抖的双腿——大家都累惨了,可是,每个人的脸上,分明都荡漾着可爱的笑容。

**赛后——帮助女生,互助友爱**

比赛已经结束,我们终于松了一口气。大家都坐回了观众席,准备好放松一下,也好好欣赏接下来的其他比赛。可是,当班上女生跳绳队请求我们男生帮助她们训练时,我们毫不犹豫地答应了。于是,树荫下的篮球场里,女同学们汗流浃背,刻苦地进行训练;男同学们聚精会神,仔细地观察,不断提出改进的方法。太阳不知不觉爬上了头顶,辉映着我们的汗水。

这样的一次跳绳经历,于我们而言,不仅是一场比赛,更是一次宝贵的人生经历。运动场上那飞舞的长绳,那飞扬的青春,将永远激励我们用汗水和毅力去携手奋进,共同成长!



## 向死亡求永生

行于汨罗江畔屈原原散记

高一(45)班 刘南佳 指导老师: 吴丹

习近平论进一步推动长江经济带高质量发展

习近平论提升科技前沿领域原始创新能力

习近平论共建“一带一路”

习近平推动亲诚惠容理念新的发展

习近平推动亲诚惠容理念新的发展

习近平推动亲诚惠容理念新的发展

习近平推动亲诚惠容理念新的发展

习近平推动亲诚惠容理念新的发展

习近平推动亲诚惠容理念新的发展

习近平推动亲诚惠容理念新的发展

习近平推动亲诚惠容理念新的发展

习近平推动亲诚惠容理念新的发展

习近平推动亲诚惠容理念新的发展

习近平推动亲诚惠容理念新的发展

心理课堂

## 心情低落,我是不是抑郁了? 抑郁症的常见误区

琪琪最近不仅很少出来聚餐,偶尔一次出来聚会也吃的很少。整个人呈现出一种说不出的疲惫。她心不在焉地说最近只想一个人呆在房间里,觉得生活、学习工作都没啥意思。琪琪的妈妈觉得琪琪好像变了一个人,以前活泼外向的她,现在常常拒绝朋友的邀请,吃的也越来越少,看起来也越来越瘦了,每天就把自己闷在房间里睡觉。当家人、朋友和上司重复问她:最近几个月怎么了?是哪里不舒服吗?琪琪只是说很累,甚至感觉非常想哭,却不知道为什么想哭,因为并没有发生特别糟糕的事情。但是难过低落的情绪似乎时刻围绕着她。琪琪也许还没意识到,她可能患上了抑郁症。

世界卫生组织报告指出,2015年全球超过3亿人受到抑郁症的困扰,约占全球人口的4.3%。中国抑郁症病例占全国人口的4.2%。实际上,抑郁症是一种常见的精神障碍。患上抑郁症并不可怕,抑郁症就像患上心理感冒一样,最可怕的是大家对抑郁症有各种误解从而延误治疗。

**几种常见误区**

1、心情低落就是抑郁吗?

“我这两天心情特别低落,估计是得抑郁症了。”常常听到周边的朋友用玩笑地语句说起这话。现在“抑郁症”似乎被过度使用。真正的抑郁症,“心情低落”要持续至少两周,并且严重影响社会功能(比如学业、日常工作、社交等),而且对事物缺乏兴趣,做什么事情都觉得没意思,感觉很累。此外,还会在饮食、睡眠、体重等躯体方面也有影响(比如体重严重降低,失眠易醒等)。日常生活中,或多或少都会因为工作/

学业压力、家庭突发变故而情绪受到影响,这样的时刻往往是抑郁状态/抑郁情绪,而非抑郁症。因此,心情低落并不一定就是抑郁症。

2、性格软弱的人才会得抑郁?

“每个人都有压力,同样会面对这些事情,怎么别人就没事,你就这么没用呢?受挫能力太差了吧。”许多人认为患有抑郁症是不够坚强、不够积极的表现。事实上,抑郁症的发病原因十分复杂,学者们认为病因既与神经生物学递质的改变相关,也与个人早年经历和成年遇到的生活事件相关。研究发现,经常进行自我批评或被父母经常批评的人更易发生抑郁。抑郁症的一大核心特点是攻击性内向,而高自我批评个体是内部指向性的,主要受内部而非环境因素的影响。父母批评是对父母过分批评自己的一种知觉,属他人指向的完美主义。追求完美会影响个体的自我效能感和自尊,完美主义的人将更多精

心理科学

1、链状效应

“近朱者赤,近墨者黑”出自晋朝文学家、哲学家傅玄的《太子少傅箴》,强调了周围的人和环境影响对个体的重要性。这种“个体因受到周围人和环境的影响而发生改”的现象,就是心理学中的“链状效应”。由于人是群居生物,每个人都有自己特定的生长环境、生活环境和

工作环境,也都属于有自己的家庭关系、工作关系和社会关系网。从出生起,人就会不由自主地受到来自家庭成员潜移默化的影响,并在这个过程中形成自己的个性和习惯。虽然遗传因素可能决定了个体成长与发展的诸多层面,但是,环境因素却因链状效应的存在而对个体的成长与发展起着决定性作用,有时甚至超越了遗传因素而占有主导地位。

因此,有效运用链状效应,能够帮助我们在成长的过程中

心理解惑

给自己加点油,预防抑郁小妙招

你是否有这样的时刻:时常感觉生活很绝望,整个世界都变灰了,似乎没有什么可以让你快乐起来;心情持续的低落,感到疲惫、哀伤、焦虑、自责,感觉看不到未来,一切都变得很慢;失去了生活的动力,对外界的兴趣莫名地消失了,哪儿都不想去,偶尔还会想到死亡;总感觉自己很不舒服,头痛头晕,无法发汗,睡得不

好,第二天醒来身体非常疲惫……

这样的你,也许是掉入了情绪低谷,陷入了抑郁中。而抑郁情绪长期积累,得不到疏导,便很有可能演变为抑郁症。

在《我有一只叫抑郁症的黑狗》中,作者把抑郁症形象比喻为“黑狗”,用生动的语言,描述了在黑狗造访后我们的生活和心理状态会发生怎样的变化:“每当这只黑狗造访,我就会感到空虚,生活百无聊赖,它让我感觉自己仿佛正在快速老去,镜子里的我看起来苍老而又丑陋。生活始终笼罩在黑狗的阴影下,自己仿佛被黑狗劫走,生活了无生趣时,我们便开始怀疑起生命的意义。

当我们意识到自己的生活中有着太多的抑郁情绪时,在掉入无止境的情绪深渊前,不妨先行动起来,为自己做些事情。以下是11条具体且可实施的小建议,分享给不太开心的你:

1.和你身边的人聊聊

可以和你的家人、好友倾诉,在舒服、开心、安心的交流中,你会知道自己是被支持的。若是感觉无法谈论时,可以尝试着进行一些运动,又或者书写。

2.多做一些平时喜欢的事情,即便你现在感觉它们对你来说没有吸引力

做一些我们平时喜欢的事情则可能帮助我们突破灰色的包围圈。读一读喜欢的书、小说、漫画,看一些自己喜欢的电影,或者吃一些喜欢的美食,与好友相聚……

3.每天至少走出家门一次,哪怕只是去拿快递或在公园散步

明亮日光、新鲜的空气、喧闹的日常生活以及大自然的景象、声音和气味都会对你有帮助。如果可以,尽量做一些温和的运动,比如散步30或60分钟。

4.多看看自己积极的一面

把你和你生活中所有积极的事情,又或者可以询问身边的人对你的积极评价。请记住,无论你现在感觉多么糟糕,你并非一直如此,将来也不会如此。

5.学会给自己减压

尽量减轻压力、简化你的生活。可以将大型、长期的任务分解成更小、更易于管理的任务,并且按照自己的状态,去设定切实可行的完成期限。

6.练习深呼吸

调节呼吸:用鼻子吸气,保持几秒钟。然后,抿紧嘴唇,逐渐将空气吐出。呼气时要尽量做到舒适。如此循环往复,直到你感觉更加放松为止。

7.听一听喜欢的音乐

音乐可以帮助我们认识、表达和处理复杂或痛苦的情绪,它提升了这些情绪,并赋予其合理性、背景和视角、秩序、美感和意义。

8.尽可能多地睡眠

睡眠是最好的冥想。一个晚上的睡眠,甚至是一个美好的午睡,都会让我们的感觉天差地别。

9.给自己多一点时间和耐心

情绪的改善可能是渐进的,而不是突然的,甚至可能在你感觉自己开始好转的时候又变得更糟。治愈之路是崎岖不平的。

10.避免在这时做出或执行重要决策

在做出决定前,最好多与身边的人沟通,表达你的想法,了解对方的态度,不急于做出选择,让自己停下来等一等。

11.寻求专业人士的支持和帮助

研究表明,认知行为疗法、人际关系疗法和精神动力学疗法对抑郁症都能起到不错的效果。

请记住,你不必独自面对一切。最重要的是,不管情况有多糟,如果你用正确的方法,用合适的方法求助,那么被黑狗笼罩的日子终究会过去。不要小看生活的力量,也不要小看自己的力量。



5、抑郁症靠心理咨询/治疗就能好了?

“吃药会带来副作用,所以我只需要心理咨询就足够了。”有些人认为抑郁症的治疗通过心理咨询/治疗就能治愈,有些人担忧药物的不良反应从而不服药。如果只是轻中度抑郁,心理咨询/治疗会很有帮助;如果是重度抑郁,甚至已经有自残自杀意念或行为、转诊精神科进行药物治疗等也是必要的。学界一致认为,药物治疗和心理治疗同时进行,效果最佳。如果你特别担心药物不良反应,可以与主治医生充分沟通,不适时及时反馈,医生与你也是同一战线的。

“每个人都有不开心的时候啦,别想太多了,要放松,好好调节下,你看你就是想太多了。”有些人认为,抑郁症只是心理问题。心病就是憋太久了,平时压力太多了,没和他人宣泄,自我没有好好放松和调节的缘故。甚至有人会说,患上抑郁症就是因为想太多,只要多和朋友聊聊天,情绪得到了疏解,自然就会好了。其实抑郁情绪和抑郁症是很不一样的,特别是重度抑郁症,往往是需要进行心理和药物的综合治疗的。除了有些人对抑郁症的认知不全,还有人明明被确诊了抑郁症,还是觉得自己能够调整。也有很多人存在“病耻感”,觉得如果去做心理咨询或者去医院开药,自己可能就是“神经病”了,别人也一定会带着异样的眼光看待我。亲朋好友的社会支持固然重要,但是专业的治疗才是针对抑郁症最有效的。

心理探究

量表说明

“没有”没有或很少时间(过去一周内,出现这类情况的日子不超过一天);“有几天”小部分时间(过去一周内,有1-3天有过这类情况);“一半以上时间”相当多时间(过去一周内,4天左右有过这类情况)“几乎天天”绝大部分或全部时间(过去一周内,有5-7天有过这类情况)。你生活中以下症状出现的频率有多少?

1.做事时提不起劲或没有兴趣  
A几乎不会 B有几天 C一半以上 D几乎天天

2.感到心情低落、沮丧或绝望  
A几乎不会 B有几天 C一半以上 D几乎天天

3.入睡困难、睡不安稳或睡眠过多  
A几乎不会 B有几天 C一半以上 D几乎天天

4.感觉疲倦或没有活力  
A几乎不会 B有几天 C一半以上 D几乎天天

5.食欲不振或吃太多  
A几乎不会 B有几天 C一半以上 D几乎天天

6.觉得自己很糟或觉得自己很失败或让自己或家人失望  
A几乎不会 B有几天 C一半以上 D几乎天天

7.对事物专注有困难例如阅读报纸或看电视时不能集中注意力从左右依次为

A几乎不会 B有几天 C一半以上 D几乎天天

8.动作或说话速度缓慢到别人已经觉察?或正好相反烦躁或坐立不安、动来动去的情况更胜于平常

A几乎不会 B有几天 C一半以上 D几乎天天

9.有不如死掉或用某种方式伤害自己的念头

A几乎不会 B有几天 C一半以上 D几乎天天

总分计算

选项项:A几乎不会,B有几天,C一半以上,D几乎天天。对应选项的分数依次为0、1、2、3。

根据以上所选分数相加,你的分数是多少

0-4没有抑郁症(注意自我保重)

5-9可能有轻微抑郁症(建议咨询心理医生或心理医学工作者)

10-14可能有中度抑郁症(最好咨询心理医生或心理医学工作者)

15-19可能有中重度抑郁症(建议咨询心理医生或精神科医生)

20-27可能有重度抑郁症(一定要看心理医生或精神科医生)

给自己多一点时间和耐心

情绪的改善可能是渐进的,而不是突然的,甚至可能在你感觉自己开始好转的时候又变得更糟。治愈之路是崎岖不平的。

10.避免在这时做出或执行重要决策

在做出决定前,最好多与身边的人沟通,表达你的想法,了解对方的态度,不急于做出选择,让自己停下来等一等。

11.寻求专业人士的支持和帮助

研究表明,认知行为疗法、人际关系疗法和精神动力学疗法对抑郁症都能起到不错的效果。

请记住,你不必独自面对一切。最重要的是,不管情况有多糟,如果你用正确的方法,用合适的方法求助,那么被黑狗笼罩的日子终究会过去。不要小看生活的力量,也不要小看自己的力量。

给自己多一点时间和耐心

情绪的改善可能是渐进的,而不是突然的,甚至可能在你感觉自己开始好转的时候又变得更糟。治愈之路是崎岖不平的。

10.避免在这时做出或执行重要决策

在做出决定前,最好多与身边的人沟通,表达你的想法,了解对方的态度,不急于做出选择,让自己停下来等一等。

11.寻求专业人士的支持和帮助

研究表明,认知行为疗法、人际关系疗法和精神动力学疗法对抑郁症都能起到不错的效果。

请记住,你不必独自面对一切。最重要的是,不管情况有多糟,如果你用正确的方法,用合适的方法求助,那么被黑狗笼罩的日子终究会过去。不要小看生活的力量,也不要小看自己的力量。

给自己多一点时间和耐心

情绪的改善可能是渐进的,而不是突然的,甚至可能在你感觉自己开始好转的时候又变得更糟。治愈之路是崎岖不平的。

10.避免在这时做出或执行重要决策

在做出决定前,最好多与身边的人沟通,表达你的想法,了解对方的态度,不急于做出选择,让自己停下来等一等。

11.寻求专业人士的支持和帮助

研究表明,认知行为疗法、人际关系疗法和精神动力学疗法对抑郁症都能起到不错的效果。

请记住,你不必独自面对一切。最重要的是,不管情况有多糟,如果你用正确的方法,用合适的方法求助,那么被黑狗笼罩的日子终究会过去。不要小看生活的力量,也不要小看自己的力量。

给自己多一点时间和耐心

情绪的改善可能是渐进的,而不是突然的,甚至可能在你感觉自己开始好转的时候又变得更糟。治愈之路是崎岖不平的。

10.避免在这时做出或执行重要决策

在做出决定前,最好多与身边的人沟通,表达你的想法,了解对方的态度,不急于做出选择,让自己停下来等一等。

11.寻求专业人士的支持和帮助

研究表明,认知行为疗法、人际关系疗法和精神动力学疗法对抑郁症都能起到不错的效果。

请记住,你不必独自面对一切。最重要的是,不管情况有多糟,如果你用正确的方法,用合适的方法求助,那么被黑狗笼罩的日子终究会过去。不要小看生活的力量,也不要小看自己的力量。