

# 定西一中

## 校报

DINGXISHI DIYIZHONGXUE XIAOBAO

定西市第一中学 主办 准印证号:甘新出 46 字总 18 号(2021)4 号

编委主任 杨继柏 主编 王爱民

学校网址: http://www.dxyz.gs.cn

2021 年  
3 月 28 日  
星期日  
第 1 期  
总第 194 期



## 学校召开 2021 届毕业生高考百日冲刺动员大会

2 月 27 日下午,我校在报告厅召开了以“拼搏百日,再创辉煌”为主题的 2021 届毕业生高考百日冲刺动员大会。校长杨继柏、党委书记刘兴宇、副校长王国仁、田永强及高三年级全体师生参加会议。党委书记刘兴宇主持。

大会在庄严的国歌声中拉开序幕。首先由高三(19)班的魏博同学代表全体学生发言,他表示每一个高三同学要以昂扬的斗志和抖擞的精神投入到最后冲刺阶段的学习中去,以必胜的决心决战高考,用优异的成绩回报母校。

年级主任张胜林作工作要求。他肯定了高三前一阶段备考中老师们的无私奉献和同学们的勤

奋努力,要求同学们在最后的 100 天里做到“脚踏实地,坚韧不拔;合理规划,提高效率;把握细节,注重规范;巩固基础,正视挫折”;并代表全体教师郑重承诺,将一如既往倾囊相授,陪同学们一起坚持到底,走向成功。

最后,杨校长作了总结讲话。他要求同学们要有四种意识:目标意识,拼搏意识,协作意识,效率意识。希望全体学生能够鼓足干劲,全力以赴,创造自己的美好人生,续写我校高考新的华章。

(高三年级部)

## 学校召开新学期第一次班主任工作会议

为用好教育惩戒“戒尺”,落实教育部《中小学教育惩戒规则(试行)》要求,更好地开展新学期学校德育工作,进一步提升班级管理,3 月 3 日下午,我校在办公楼三楼会议室召开了新学期第一次班主任工作会议。党委书记刘兴宇,副校长刘顺义、田永强,政教处负责人、年级主任和全体班主任参加会议。

会上,政教处副主任郭森组织学习了《定西市第一中学教育惩戒实施细则》的主要内容。重点说明了《定西市第一中学教育惩戒实施细则》的制订目的和具体要求。郭主任要求教师、学生和家長要共同学习,并做好宣传工作,确保人人知晓,公开透明。

副校长刘顺义安排本本学期班主任工作。他强调各年级、各班务必认真学习《定西市第一中学教育惩戒实施细则》,严格按照细则要求,积极管理和教育惩戒违纪违规学生,及时纠正学生的错误言行,培养学生的规则意识、责任意识。他要求各班在狠抓常规管

理工作的同时,注重学生行为习惯养成教育、“三节”教育,以确保学生养成良好的行为习惯和节约意识。最后他强调,各年级各班要积极开展“四史教育”、开展建党一百周年纪念活动。

党委书记刘兴宇做了总结讲话。他要求班主任牢牢把握正确的政治方向,做好学生的品德教育和常规管理工作,引导教育学生学会感恩、学会做人。他强调,班主任在班级管理工作中要动脑筋、想办法,用爱教育引导学生,注重教育管理的细节和过程,将工作做实做细,提高工作的科学性和有效性。

大家一致认为,心中有关爱,惩戒有尺度,教育有温度,育人才会有效果。育人者任何时候都要严格遵守相关法律法规,不触碰法律红线和道德底线。站在新的起点上,让我们一起积极进取,奋发有为,进一步提升班级管理工作水平,打造独具特色的定西一中德育工作新格局。

(政教处)

## 又是一年春好处,聚力耕耘启新篇



各教研组要提前学习新课标、新教材,掌握各自学科的知识结构和体系,二是要求大家认真研究《中国高考评价体系》,准确把握高考的新动向,切实提高教学效果;三是要进一步加强教研组及备课组的常规工作,团结带领全体教师积极作为,营造良好的教科研氛围。

最后,校长杨继柏对大会作了总结。他充分肯定了学校教学、教研部门在学校建设和发展中的积极作用,并寄予了厚望,希望各备课组长进一步发挥好带头作用,相信大家一定能把教学工作开展得更好更有活力。杨校长提出了三点要求:一是基本要求必须有,要求大家落实好各项常规教学工作任务,督促教师按计划完成教学教研任务;二是评价方式必须新,要求全体教师进一步提升教育教学水平,三是工作任务必须实,要求大家在工作中必须发扬实干精神。杨校长的讲话不仅给大家开展工作打开了思路,更为大家指出了努力方向。

为了进一步明确新高考背景下我校教学教研工作的重点,理清工作思路,营造良好的工作氛围,安排部署好本学期的教学工作任务,3 月 9 日下午 5 点,在办公楼三楼会议室召开了本学期教学教研工作会议。

参加会议的学校领导有校长杨继柏、党委书记刘兴宇,副校长刘顺义、王国仁,教务处、教研处负责人、各年级主任、教研组长及备课组长,会议由副校长王国仁主持。

教务主任张胜林和教研主任陈玉琴分别代表各自处室对本学期的工作做了详细的解读和安排。副校长王国仁对大家提出了明确的要求:一是要求

今朝花胜去年好,料得来年花更红。本次会议是本学期的动员部署和鼓劲加油会,更是深化教学改革,提升教育质量的推进会。金牛奋蹄、再踏征程,相信在学校坚强领导下,我校的教学工作将迈上一个新的台阶!

(教务处)

## 主题班会展风采,观摩交流促成长

为丰富主题班会活动内容,创新主题班会形式,抓牢学生思想教育的主阵地,切实提高班会课的质量,提升班主任工作的能力和水平,同时展示师生良好的精神面貌和素质,3 月 15 日下午,我校高二年级的三个班在各自教室召开主题班会,高一、二年级班主任观摩了此次主题班会。

高二(5)班、(9)班、(18)班的班会主题分别是《用青春讴歌,向高考奋进》《班级凝聚力是什么》《弘扬传统文化》。通过宣誓、朗诵诗歌、演讲、观看励志短片等形式,围绕主题开展活动。

活动中师生互动、生生互动,教室里洋溢着轻松愉快的气氛。

立鸿鹄之志,展骐骥之跃,成栋梁之才。高二(5)班的主题班会是一场别开生面的高考奋进演讲比赛。作为准高考的学子们,各小组的代表从自身出发,声情并茂地阐述了高考的重要性。高考作为通往成功的一条捷径,它是荆棘与玫瑰共生的,正如学生所说,“数学题很难,但我喜欢解出来的那一刻;阅读题很

难,但我还是要写满;文言文背不出来,我就多抄几遍;五点的天很黑,但五百多分的成绩确实很耀眼,不一定要向阳而生,但我一定要逆风翻盘”。各小组演讲形式多样新颖,这不仅锻炼了同学们的口才和演讲能力,而且鼓舞了努力拼搏的斗志。经过评委打分,最终角逐出优秀小组。班主任对各小组颁奖进行鼓励,更加坚定了同学们备战高考的决心和意志。

习总书记指出:“中华优秀传统文化是中华民族的精神命脉,优秀传统文化是一个国家、一个民族传承和发展的根本。”为了弘扬和发展中国传统文化,高二(18)班班会以“弘扬传统文化”为主题,让学生懂得中国传统文化的含、特征和组成部分,展示了诸子百家的盛况、呈现了琴棋书画、传统文学、医药医学、民间工艺、中国建筑、汉服文化等的博大精深。同学们沉浸在文化的盛宴中,陶冶了情操、净化了心灵,在领略中国传统文化魅力的同时,增强了爱国情感和对中国传统文化的意识,激发了身为中华儿女的自豪感和对伟大祖国的挚爱之情。

通过此次主题班会观摩活动,老师们一致认为班会形式设计合理,学生参与度高,达到了班会的预设目标。相信此次主题班会观摩研讨活动必能起到抛砖引玉的作用,在师生们的共同努力下,主题班会这一重要的教育形式一定能更好地促进学生的身心健康发展,更好地促进班主任专业化发展,充分发挥好德育在整个学校教育中的核心作用。

(政教处)

## 青春如歌写华彩,厚积薄发谱新章

为了鼓励和引导同学们勤奋学习、开拓创新,形成“比、学、赶、帮、超”的良好学习氛围,发挥优秀学生的模范带头作用,3 月 10 日下午,高二年级在启智楼报告厅举行开学考试先进集体、个人及寒假优秀作业学生表彰大会。校长杨继柏,副校长刘顺义、王国仁,政教处主任张小兵,总务处副主任蔚泽军,团委副书记李晓燕,教务处副主任、年级主任王景龙出席了本次表彰大会。大会由副校长刘顺义主持。

表彰大会在庄严的国歌声中拉开帷幕。首先,政教处主任张小兵宣读受表彰的先进集体和个人名单。这次大会表彰了高二(19)班等 8 个学习优胜班集体,赵子瑞等 20 名学习标兵,张睿等 9 名理科班优秀学生,王瑞瑞等 3 名文科班优秀学生,袁淑娟等 40 名寒

假优秀作业学生。随后,与会领导分别为获得各项荣誉的班级与个人颁发了奖状。

会上,教务处副主任、年级主任王景龙就教学工作做了总结。王主任介绍了尖子生的教学成绩,中等生即一本生上线率,潜力生的逆袭情况以及专业特长生的选择问题,告诉同学们要定位好自己的位置。他指出目前仍存在迟到早退、自习课不认真、学习习惯差等问题。

副校长王国仁就教学工作谈了自己的看法。王校长强调时间的重要性,要合理有效地利用时间,珍惜时间;要养成良好的学习习惯,在学习上要有主动性、计划性,及时自我反思、总结和完,补齐短板。并且告诉同学们一定要有咬定青山不放松,背水一战的

精神,才能经得住高二爬坡过坎这一特殊时期的考验。

校长杨继柏发表了重要讲话。杨校长指出,这一届是高考千人大队,我们在数量占优势的情况下如何做到质量上也占优势。同时强调目前高考对人生的重要性,它是走向成功的捷径,我们要以正确的态度面向高考,迎接高考的挑战。并希望同学们取得优异的成绩,考上理想的大学。

最后,副校长刘顺义对此次表彰大会作了总结。刘校长希望全体同学以受表彰的同学为模范,脚踏实地,勤奋刻苦,努力拼搏,及时改正自己学习和生活中的不良习惯,取得优异成绩,实现自己理想。

(高二年级部)

# 挑战人生是我无悔的选择,决胜高考是我不懈的追求

国旗下的讲话

亲爱的高三学长:

你们好!在全世界抗击疫情的战斗白热化的此时此刻,高考百日冲刺的战斗也同时打响。作为学长的你们即将带着理想与期许踏上最终的战场,作为学弟学妹的我们无以为赠,谨以此文为你们加油助威。距离高考不过百日,请听我们的祝愿:

愿你们:信念如磐,初心如故!你们刷过的每一张卷子、做过的每一道题目都见证着你们的成长。我们知道,我们与“跑食堂”相差五分钟,放学也相差五分钟,而今小小的五分钟早已积小流而成长河,你们每一份的努力都在加倍地回报你们。课间跑操一跑就是三年,花开花落见证了你们的三载,随声奔跑的不仅仅是身体更是你们愈加坚定的心。我们知道,高德楼窗子里的灯光比路灯亮得还要早,灭得比其他年级都要迟,映在窗户上的一定是你们勤奋的身影吧!心若在,梦就在;信念在,付出就有收获。近千个日夜里,哪有用不完的体力,又哪有“学习的终点”?靠的是你们的不懈坚持和辛勤付出。

愿你们:矢志不渝,奋发向上!高三是什么感受呢?你们用笑容书写答案。我们知道,运动会上挥洒汗水、漫步于操场之上、穿行于人群之间的不止有高一高二学子,还有你们较真的身

影;我们知道,艺术节的光彩不在于特定个体的光辉时刻,而在于大家齐心协力奏响的华丽乐章;我们知道,以后这一百天,你们矢志不渝、奋发向上,将运动场上的团结协作精神用在备考学习中,学习借鉴、取长补短,你们的不懈坚持和辛勤付出必将绽放光彩。

愿你们:专心致志,一心向前!高考百日倒计时开始,审视过去的这九百多天,兴许其中有考好的喜悦,有成绩不理想的不甘心,有对新知的好奇,未知的渴望,也有对未来的迷茫与困惑。面对这些情绪,在短短不到百日的日子,怎能不沉着冷静、谨慎抉择?愿你们坚持“不以物喜,不以己悲”的态度,埋头苦干,务实拼搏,找到最适合自己的答案,带着答案一心向前吧!

九百天转瞬即逝,未来的一百天、一个月、一周也是如此。我们知道,你们不是单有激情的莽夫,不是“再而衰,三而竭”的莽汉,而是一鼓作气、再接再厉、自强不息的勇士,是“不驰于空想,不骛于虚声”,是百战不殆、百折不挠的战士。你们是我们的榜样,我们是你们的后盾。风雨苍黄三年路,高歌奋进百日程,相信自己,走一步、再走一步,必将实现你们的理想,创造属于你们的辉煌!

高二(19)班 团支部

尊敬的老师,亲爱的同学们:

大家早上好!我是高三(20)班的汪佳欣,今天我在国旗下演讲的题目是:奋力拼搏,无悔青春。

在度过了一个寒冷严峻的冬天后,我们迎来了这个生机盎然的春天。这是一个充满希望可能,蕴含无限希望的春天。一年之计在于春,在这个崭新的春天里,让我们怀揣着瞻前顾后、金榜题名的信念,全身心投入到学习中,奋力拼搏,无悔青春。

刚刚结束的寒假给我们带来了宝贵的修整机会,让我们有充沛的精力,也有饱满的热情去迎接新的学期。尽管如此,我们的前路仍充满艰辛。拿破仑说:“最困难之日,就是离成功不远之时。”面对险峻艰辛的前路,我们应当如何迎战高考,取得成功呢?古人的诗句早已给出了答案。“黄沙百战穿金甲,不破楼兰终不还”,我们应树立明晰而远大的目标;“更行十万八千里,何惧东西南北风”,我们要拥有必胜的信念和顽强的毅力;“衣带渐宽终不悔,为伊消得人憔悴”,我们要抱着吃苦的觉悟和奋斗的决心;“读书不觉已春深,一寸光阴一寸金”,我们必须全身心投入,只争朝夕;“敌军围困万千重,我自岿然不动”,我们要保持良好心态,轻装上阵。我坚信,平凡的

## 奋力拼搏 无悔青春

生命定会在我们的手中编织出绚丽缤纷的图案,有限的人生定会在我们的不懈追求中走向永恒。

高三很苦,我们每日三更眠五更起,披星戴月往返于两点之间;我们写完了一根又一根笔芯,刷完了一页又一页试题;我们的中指磨起了厚厚的茧子,眼睛周围是久久不散的黑眼圈……高三很苦,但我们不是一个人在战斗,我们身旁是三年同窗挚友,我们身后是父母与恩师,因此我们更要有坚定的信念与必胜的决心去面对它。

同学们,有一种青春叫高考。高考将会翻开我们生命中崭新的一页,它会让我们的梦想绚丽如画,让我们的前程灿烂如星,让我们的生命美妙如歌。高考会让我们得到人生中最宝贵的回忆——一段不懈奋斗、尽力拼搏的青春。此后经年,我们一定会感谢当初那个挑灯夜战,奋笔疾书的少年。

同学们,我们已经从风雨中走过了九百多天,我们踏过书山坎坷,我们渡过学海无边。现在,百米长跑已经到了百米冲刺的时候,嘹亮的号角已经吹响。在这最后的九十八天中,让我们以绝对信念、充沛的精力和惊人的毅力决战高考,一起书写人生的新篇章,共同铸造西一中的新辉煌!

最后,衷心祝愿辛勤培育我们的老师身体健康,工作顺利。祝愿各位同学们学业有成,万事胜意。

高三(20)班团支部

## 情暖校园处处春,雷锋精神代代传

——校团委组织开展学雷锋志愿服务系列活动

为响应团市委和市教育局2021年“聚力文明实践·弘扬文明新风·共建美好家园”学雷锋主题志愿服务活动,广泛宣传志愿服务精神,使志愿服务精神深入人心,3月4日下午,我校团委组织学生志愿者开展了学雷锋志愿服务系列活动。

根据安排,全体志愿者以“垃圾不落地”和“创建文明城市”两个主题为单位分成两组。第一组以保护生态环境为主题,对校园及周边的垃圾进行清扫。活动中,志愿者们发扬不怕脏不怕累的雷锋精神,细致捡拾起路边垃圾,还大自然干净清洁,为大自然换上新装。

第二组在团委老师的带领下,对校门周边马路两侧乱停乱放的共享单车进行了集中摆放,将一辆辆落单的自行车排成了整齐的队列,同时,对玉湖公园内的垃圾进行了集中细致地清理。同学们用自己的实际充分行动

彰显了一中学子传承雷锋精神,争做文明市民的素养。

此次志愿者活动,同学们以主人翁的姿态参与到保护环境、美化城市的志愿服务活动中,传承了为人民服务的雷锋精神,并以自己的亲身实践起到了良好的示范带头作用,必将激发全校师生建设文明定西的巨大热情!

继上周“传承雷锋精神,争做文明市民”志愿者活动后,本周在校团委的精心部署和各班团支部的周密安排下,以“弘扬雷锋精神,共建文明校园”为主题的团日活动在全校各团支部如火如荼展开。活动中各班团支部,通过缅怀雷锋事迹,宣讲身边好人好事,让同学们在润物无声



中得到了一次灵魂的洗礼和精神的升华。

与此同时,全校各班还通过办黑板报的形式大力宣传雷锋精神,通过形式多样的活动,在同学们中间掀起了学习雷锋精神的热潮,活动取得了良好的效果。

(团委)

## 尺素意万重 共道桑梓美

鸿雁传书,鱼传尺素,自古以来书信就传递着人们美好的感情。2020年,共青团定西市委组织开展“全面小康,美丽家乡”全市青少年书信大赛。本次书信文化大赛围绕决战脱贫攻坚,全面建成小康社会,通过个人、家庭和家乡的变化,抒发广大团员青年、少先队员热爱党、热爱祖国、热爱人民、热爱家乡的真挚情感,激励全市广大团员青年、少先队员自觉投身“美丽家乡”建设的信心和决心。在语文组教师的精心指导下,我校学子积极参与,成果斐然。

获奖者名单

- 一等奖获得者:张媛 高二(9)班 刘欣然 高三(13)班
- 二等奖获得者:宋沐阳 高二(19)班
- 三等奖获得者:赵煜 高二(19)班
- 优秀奖获得者:冯岩 高三(18)班
- 优秀指导教师:孙宇坤 薛琴

(团委)

## 荣誉升旗手风采



高三(15)班闫婧同学,性格开朗,学习刻苦,乐于助人,关心集体。寒假期间,她科学规划,严于律己,查漏补缺,全力备战高考。她的座右铭是:查漏补缺,萃取知识精华,争分夺秒,成就十年梦想。



高一(16)班王润彬同学,性格温和,待人友善,乐于助人,踏实进取。在学习上,他能刻苦钻研,精益求精;生活中爱好广泛,喜欢阅读绘画。他是求学路上的苦行者,是不管路途多艰多难,心中依旧向阳的追梦人。他的座右铭是:生命不息,奋斗不止。

## 致敬戍边英雄勇担时代使命

毛泽东《卜算子·咏梅》中写道:“已是悬崖百丈冰,犹有花枝俏。俏也不争春,只把春来报。待到山花烂漫时,她在丛中笑。”这首诗塑造了梅花俊美而坚忍不拔的形象,鼓励英雄的中国人民要有威武不屈和革命到底的精神,这样的精神,从古至今,生生不息,从未泯灭。我们祖国的边界有这样一群人,他们就是悬崖上绽放的寒梅,如今我们身处的和平年代,是他们用生命守护而来,哪有什么岁月静好,只是有人替我们负重前行。

距离加勒万河谷冲突事件已经过去八个多月,此次冲突中,我方牺牲了4名官兵,他们是营长陈红军,战士陈祥榕、肖思远、王焯冉,团长祁发宝身负重伤,请让我们记住这些卫国戍边的英雄们!他们无愧于这个时代,无愧于中国军人的称号!

“愿得此身长报国,何须生入玉门

关。”穿上绿军装,军人便担负起保卫国家和人民的责任,一支召之能战,战之能胜的军队是祖国和人民最稳固的靠山。

雄伟而辽阔的喀喇昆仑山,一片神奇的国土,一群年轻的军人,在这里书写着不一样的人生。这人生让山河无恙,神州无忧,敌人胆寒,人民骄傲,这就是我们新时代的战士,祖国的守护神,人民的好儿女,他们用生命在捍卫使命,用热血铸就丰碑!我们每一个享受太平生活的人,都不应该忘记他们所做的牺牲。

“只解沙场为国死,何须马革裹尸还。”巍巍昆仑,回荡着你们的英雄气魄,风雪边关诉说着你们的爱国忠诚。我们的祖国和人民将永远把你们英雄的样子铭记在心,把你们英雄的精神世代传唱,把你们英雄的勇气继承发扬。

高二(2)班 团支部

窗外漫天飘卷的雪花,地上厚厚的积雪,似乎都为这个世界作了一次彻底的净化。这样的安静让我想起《笑傲江湖》的主题曲《沧海一声笑》。

《沧海一声笑》的作者黄霑是和金庸、倪匡、蔡澜一并有“香港四大才子”之称的音乐鬼才。其实《沧海一声笑》的创作充满了偶然性和不确定性,甚至于差点流产,这是当年导演徐克拍摄电影《笑傲江湖》时,邀请黄霑为电影做的主题曲。后来,在凤凰卫视的一次访谈节目上,黄霑曾经公开说过,他和徐克的合作是艰难的,因为徐克是个原则性很强的人,而他自己又是个率性洒脱之人,两个都坚持己见的人想要在极为个人化、主观化的艺术感觉上达成某种共识,难度可想而知。

黄霑前前后后为这部《笑傲江湖》创作了六稿主题曲,都被徐克一一否定。当时绞尽脑汁甚至有点怀疑人生的他纠结的焦点是,到底什么样的音乐才能将三大高手(令狐冲、刘正风、曲阳)远超越俗之人的内心境界表达得淋漓尽致,最后,黄霑将选择的范围缩小到两种乐曲上来,一是难度很大的曲子,放眼整个江湖也只有他们三个人才能笑傲的阳春白雪;

二是极简单的曲子,类似于儿歌,但其中深含的韵味却是常人难及。举棋不定的情况下,黄霑在翻看黄友棣教授的《中国音乐思想批判》时,无意中看到了摘自《宋书·乐志》的一句话“大乐必易”。那是一句充满道家传统思想的经典语录,宋朝是中国道教思想发展的关键期,尤其是大力宣传道教的道君皇帝徽宗本身就是个伟大的艺术家,所以“大道至简”的道家思想也就融入到音乐理念中。“大乐必易”的意思是最伟大的、最具魅力的和最长久传播的音乐往往是最为简易的音乐。

但什么样的曲子才是最简易的呢?黄霑此前的音乐创作主要以西方音乐和流行音乐为主,在那个年代香港人几乎都会哼两句的情况下,要在西方音乐和流行音乐的路子上走出一条新路来真是难上加难。这一次黄霑将目光投向了传统音乐,投向了古典音乐,中国传统音乐的乐理以“宫、商、角、徵、羽”五音为主,相当于西方曲谱中的“1、2、3、5、6”,这是音乐入

## 沧海一声笑

语文教研组 陈德文

门级的知识,黄霑坐在钢琴前按照“羽、徵、角、商、宫”的顺序倒着弹奏一遍,相当于按照西方乐曲中“6、5、3、2、1”的顺序弹奏,这怕是第一天学习音乐的小孩都会弹奏的。可就是这样简单的曲调让黄霑狂喜不已,他一口气创作完成了整首曲子。歌词是他早就写好的,据说是他学生时代论文的题目,歌词在很大程度上参考借鉴了毛泽东的《沁园春·雪》,因而大气磅礴,充满历史感、沧桑感。

这一次的乐曲就连平素刁难惯了的徐克也赞叹不已。电影主题曲粤语版的演唱者最终由黄霑、罗大佑、许冠杰担当。黄霑的声音有种与生俱来的沧桑感,他那嘶哑的嗓音正如金盆洗手不得的刘正风一样,浅吟低唱中夹杂着丝丝的无可奈何;罗大佑破锣般的嗓子有种特殊的穿透力,就像魔教的曲阳一样,亦正亦邪的行为举止中总有出乎意料的地方;许冠杰是

当时香港华语乐坛的奇才,他精通英文、摇滚、爵士、粤语歌曲,《沧海一声笑》的高潮部分前两位的嗓

子是唱不上的,就落在了许冠杰的身上。后来黄霑、罗大佑、徐克三人又合唱了国语版《沧海一声笑》,同一首歌曲,同一个调子,国语和粤语两种不同的演唱却严丝合缝、浑然天成,这样的曲子怕是很难找到第二首。

《沧海一声笑》从诞生那天起就是个奇迹,徐克和黄霑苦苦追寻的经久不衰的乐曲,就在“宫商角徵羽”的轻描淡写中成了经典。后来李连杰、林青霞版的电影《笑傲江湖》也是以此为主题曲的。就此这首曲子流传越来越广,不知到底是《笑傲江湖》成就了《沧海一声笑》,还是《沧海一声笑》成就了《笑傲江湖》。不过,这首经典的曲子连同黄霑本人早已在音乐的江湖成了一个别人无法企及的传奇。1998年在香港举办的“‘辉黄’98真友情演唱会”上,当黄霑走到舞台中央演唱这首《沧海一声笑》时,所有舞台下的观众都一起跟随着唱了起来,

场面壮观、震撼至极。

《沧海一声笑》的成功不仅仅是由于它的简易和朗朗上口,更是源于黄霑将他自己对江湖的理解写进了歌曲,他一再强调要在简易的形式中,表达出江湖豪侠的生命绝唱。有一次记者采访为《沧海一声笑》乐曲伴奏的著名笛箫演奏家、岭南一派传人谭宝硕先生时,谭先生说黄霑总是不满意他按照自己的风格去演奏,一定要求,务必要体现历史的沧桑感、要体现江湖的洒脱。

许多经典都是在不经意间偶然形成的!

我听过很多版本的《沧海一声笑》,但是要论最爱,还是黄霑那破铜烂嗓子,那种别人永远无法拥有的沧桑感觉和江湖味道。

雪下得越来越大,外面的世界坐禅一般寂静无声,刘正风和曲阳在生命的最后用尽全力演奏《笑傲江湖》曲的时候也该是这样一番情景。那时的令狐冲大概也像今日的我一样,什么都不想,什么都不做,就只静听沧海一笑。

雪就让它尽情地下  
只愿诸君千帆过尽  
仍能沧海一声笑

## 以诚爱之心为民而战

——读《鲁迅传》

语文教研组 党彩娟

许寿裳说:我们中华民族是伟大的,出了鲁迅这样有伟大人格和伟大思想的人物,足够增长我们民族的自信力。

透过许寿裳的《鲁迅传》,我们能对鲁迅有更多了解,如果用简短的词语概括这位作家,我会选择“诚爱”和“坚韧”。“鲁迅的处世接物,一切都以诚爱为核心。”鲁迅的伟大首先源于他的诚爱。正因为诚爱,他才可以把眼光投向社会中的小人物,看到他们的悲喜,以极大的悲悯之心去描写去剖析。“哀其不幸,怒其不争”,我们读到的阿Q、孔乙己,祥林嫂,以及《一件小事》里平凡的车夫,都是他视角的独到之处,第一次读这些小人物的,也许会笑得可笑可气,但深入思考会发现,这些小人物的身上,折射了病态的社会对人的精神伤害,而许许多多的他们才是整个社会的组成者。

而他的战斗精神也恰恰来自他爱国爱民的情怀,他以笔为刀,深刻解剖国民劣根性,正视一切的缺点,揭穿一切假面,毫不留情地去批判去分析,这些无不源于他内心炽烈的爱。读鲁迅,我常常想起杜甫,杜甫对民生疾苦有与生俱来的敏感,无论穷达,他总是心系苍生,对百姓的同情和悲悯让我们发自内心地尊敬他,而鲁迅与杜甫有着精神上的相同点,他们的理想都是为大众,为将来。许寿裳回忆鲁迅跟他的多次谈话,讲到的问题常常是这样三个:第一,怎样才是理想的人性?第二,中国民族中最缺乏的是什么?第三,它的病根何在?

他认为最根本的救济方法是革命,毅然弃医从文也是由此出发,他知道只有发掘出国民性的弱点,对症下药,每个人都进步,都发展,国家才能进步才能发展。柏杨先生在《丑陋的中国人》中批判国民弱点,被人诟病,但我觉得正是他们共有的家国情怀和慈悲之心才使他们发出这样的声音,这是伟大的声音。

鲁迅也是坚韧的,这表现在他的战斗精神上。他为民请命,在最危险的时刻依然泰然处之;他在身体病痛最严重的时候,依然在文学战线上坚韧不屈地奋斗。为劳苦大众请命的精神,是他作品反映出的主要内容,“所以我的取材,多采自病态社会的不幸的人们中,意思是在揭出病苦,引起疗救的注意。”疗救大众,是他一直奋斗的目标,他的许多短评杂文,都是深刻锋利地反映着社会政治的事变,攻击一切黑暗势力,指示着光明的道路。他坚贞不屈的牺牲精神在任何时代都有着榜样的力量和永恒的价值。

我最喜欢传记中的这段话:“他之所以伟大,究竟原本何在?依我看,就在他的冷静和热烈双方都彻底。冷静则气宇深稳,明察万物,热烈则中心博爱,自任以天下之重。其实二者是交相为用的,经过热烈的冷静,才是真冷静,也就是智;经过冷静的热烈,才是真热烈,也就是仁。鲁迅是仁智双修的人,唯其智,所以顾视清高,观察深刻,能够揭破社会的黑暗,揭发民族的劣根性,这非有真冷静不能办到的;唯其仁,所以他的用心,全部照顾到那愁苦可怜的劳动社会的生活,描写得极其逼真,而且灵动有力。

我的文字拙劣,不能写出万分之一,摘录本段来表达我的理解和敬意。今天读鲁迅,于我而言,不是结束,只是开始。

古人有“与其临渊羡鱼,不如退而结网”“先知三日,富贵十年”的智慧,我们也被“未雨绸缪”“有备无患”的思想洗礼,却常常陌生于职业生涯规划这一术语。

于我个人而言,真正接触到“职业生涯规划”这一词语是在大学的职业生涯规划课程中,那时我才恍然发现,我所走的路,都不是有目的地选择,而是随从于命运的安排,而命运也不过是在天时地利人和条件下的顺势而为。在职业生涯规划课上,我才发现,命运是可以掌握在自己手中的,而我们却经常疏忽于掌握命运,因为没有正确的选择而错失人生的机遇。

有人曾做过当代大学生对所选学校和专业的满意度调查,调查报告显示,有68%的学生不满于自己所选的专业和学校,86%的学生表示,在高考填报志愿的时候根本没有任何的职业规划。可见,当代高中生做过职业生涯规划的人少之又少。

我国著名职业规划专家罗双平认为,职业生涯规划是指个人发展与组织发展相结合,对决定一个人职业生涯的主客观因素进行分析、总结和测定,确定一个人的事业奋斗目标,并选择实现这一事业目标的职业,制定相应的工作、教

育和培训的行动计划,对每一步的时间、顺序和方向做出合理的安排。习近平在同各界优秀青年代表座谈时讲话指出:“我国青年一代必将大有可为,也必将大有作为。这是‘长江后浪推前浪’的历史规律,也是‘一代更比一代强’的青春责任。广大青年要勇敢肩负起时代赋予的重任,志存高远,脚踏实地,努力在实现中华民族伟大复兴的中国梦的生动实践中放飞青春梦想。”而作为当代青年人的

自己,有目的地强化相关的职业知识和技能的学习,并积极参与相关社会实践活动,增强未来职业所需要的素质和能力,才可能在未来的职业竞争中取得优势。

高中生脱离了少年时期的盲目性和随意性,于职业的喜好变得现实和具体,真正开始考虑职业的选择。高中生的职业生涯规划可以满足学生对自己的兴趣、能力、职业理想、职业价值观以及职业决策等方面探索的需要,对自己的未来进行科学规划,从而引导学生探索适合自己的最好的职业生涯规划发展型态,做出最佳的职业生涯规划决策,减少未来选择职业时的困惑和迷茫。清华大学教育研究所的樊富珉教授也认为中学阶段是认识自我的重要时期,职业规划与中学生的身心发展相一致。

“凡事预则立,不预则废”,习近平总书记也对广大青年提出殷切期望:“广大青年抓学习,既要惜时如金、孜孜不倦,下一番心无旁骛、静下心来的功夫,又要突出主干、择其精要,努力做到又博又专、愈博愈专。”当代高中生只有把人生理想融入国家和民族的事业中,做好职业生涯规划并为其砥砺前行,才能最终成就一番事业。

## 天成地厚,大展宏图

——浅谈高中生与职业生涯规划

语文教研组 牛婷婷

高中学生,应该把“大有可为”“肩负起时代赋予我们的重任”作为我们人生奋斗的最高理想。而制定一份切实可行的职业生涯规划,有步骤地向自己的理想靠近,对自己准确定位,努力发掘自己的潜力,合理安排高中生活,理性选择高考志愿,打造自己的核心竞争力尤为重要。

高中生如何做好职业生涯规划呢?古希腊哲学家特莱斯有句名言:“人生最困难的事情就是认识自己。”高中生应尽早了解自己的兴趣、性格、能力与特长。树立自己的职业理想,并根据自己的职业目标,有计划地利用各种条件去发展

时光流逝,光阴荏苒。岁月刻在年华里,已经有很多个日夜从你指尖划过,不知不觉间,你便走过了大半个青春。希望你意气风发,奔赴远方,归来仍是少年。

当读到这封信时,你已经是一个大人了吧。小时候的你总是盼望长大,向往远方的诗与梦想,那么现在的你呢?是否已经接受了柴米油盐的生活?是否还在寻找那片风花雪月?是否已体会过了人间冷暖?是否尝到了生活的繁琐与艰辛?我想对你说的,都将记在这里,愿你栉风沐雨,披荆斩棘。无论何时,我都会在这里,伴你走出年少,给你力量,静候花开。

我想说,不必太过于留恋过去,凡是过往,都将化为新的序章。那些失去了的人和事,都将以另一种方式送你踏上漫漫人生路。我们都将远行,最终都要和稚嫩的自己告别,告别是通向成长的苦行之路。同时,愿你不惧失去,珍惜每

## 愿你永远年轻

高二(18)班 张桃波

一场相遇。那些遇见与错过都将被岁月沉淀,却依旧熠熠生辉。

成年人的世界很累吧,你是否也在不断努力,却始终不被善待?你是否也被乱七八糟的生活磨平了棱角,惧怕被伤害?别怕,请一直坚持下去吧,看似波澜不惊的努力,总有一天会让你看到它存在的意义。生而为人,不只是抱歉,生而为人,还要努力。等有一天跨过这道坎,你会发现一个新世界。那里有你期待的春暖花开,有你的心之所向,人间理想。即便路途遥远,也要咬紧牙关,继续上路。

男孩女孩都曾有过疲倦生活中的英雄梦想,都不想成为一个平庸的人,都曾

想上天入地,移山倒海。只不过在生活面前,很多人都被磨灭了当时的激情和斗志。那么你呢?我希望你一如既往地勇敢坚强。永远年轻,永远热泪盈眶,不畏风雨,乘风破浪。

愿你慢慢长大,愿你有好运,如果没有,希望你在不幸中学会慈悲;愿你被很多人爱,如果没有,希望你在寂寞中学会宽容。即便一个人长大,也要不畏刀枪,笑对风雨。

愿你成为一个对社会对国家有用的人,保持初心,永远砥砺前行;愿你变得强大,能够静下心来等待邂逅属于自己的美好;愿你别错过年轻的疯狂,别错过日落与夕阳;愿你眼眸永远清澈,愿你歌声永远嘹亮。

人生海海,山山而川。

愿你永远年轻,我一直在这里,在另一个空间里,保护你。

推荐教师:杨亚莉

# 那个温热的跳动就是活着

高三(20)班 杨蕾

知道有柴静这个人,是在看了她的一期节目《穹顶之下》后。那期节目带给我很大的震撼,我从来没有见过有记者会这么勇敢地去揭示这个社会的阴暗面。她是我见过最像记者的记者,在对他崇拜的驱使下,特地读了她的书《看见》。

这本书由二十个章节组成,每一个章节都是一个不同的主题。《那个温热的跳动就是活着》是第二章,主题是“非典”。非典爆发于2003年,我出生的那一年。对于这场我亲身经历却又毫无记忆的疫情,我没有所谓的畏惧。十几年来,经常看到一些关于非典的文章,很是积极向上,就好像这场疫情带给人们的是无尽的希望一样,我不是很能理解长辈谈及非典时那种遗留多年的恐惧。那么多的文章描写出来的非典尽是积极乐观的患者和医生如何抗击非典的温暖人心的画面。我不明白为何要恐惧,哪来的恐惧。直到我读了这本书,读了这个章节,我才后知后觉地明白,我无畏是因为我无知。记录下来的远比挖空心思描写出来的要真实得多。

在柴静的文字中,我渐渐明白了人们的恐惧源自何处,我渐渐开始从最黑暗也是最真实的地方去认识非典。在这一章节中,没有积极乐观的患者,有确诊了得不到医治的患者,有自己绝望到放弃自己的患者,有浑身蒙着白布却没有穿隔离服的患者。没有积极乐观的医生,有陪着病人等死的医生,有退掉回家火车票的医生,有已经离世丢下丈夫女儿的医生……我又开始不明白了,这一场赤裸

裸的灾难,为什么那么多人争着抢着把它描写得如此积极乐观,是为了自我欺骗,还是为了欺骗别人?

2020年的冬春之交,一场比非典还要严重的肺炎疫情爆发了。我终于开始恐惧。十七年来,我第一次离真实的灾难这么近。新闻里每日更新的数据,就像是把我所了解的非典放大十倍后再重新上演。焦虑和绝望迅速地蔓延开来,书中的那种黑暗,现在才觉得深有体会。我开始不再关注疫情的发展,我更愿意看让人发笑的新闻,比如有人宅在家太无聊在鱼缸里钓鱼,有人在阳台开演唱会,医护人员带着患者一起跳舞……这样积极乐观的新闻,才是我真正想看到的,我开始明白为什么会有人把非典写得那样积极乐观。“九·一一”后不久美国人就开始做娱乐脱口秀,一边捶着桌子忍住眼泪,一边继续说笑话。就像现在的中国一样,人们还能笑的时候,是不容易被打败的。

疫情得到有效控制,现在大家回忆起不久前隔离在家的种种,想必都有一点千灾万劫里的从容。回过头看的时候,既要向上看,看到阳光和希望;也要向下看,看到黑暗和裂缝。要向前走也不能遗忘恐惧。

活着就是活着,是身体里温热的跳动,是一呼与一吸,人要想真实地活着,要想活得真实,就得有笑与泪的交织,有黑暗也有希望,勇敢地生活,就算要面对灾难。真实,自有万钧之力。

推荐教师:马娟

# 是回归,亦是重生

——读《野性的呼唤》有感

高三(18)班 梁昕

故事的开头:它住在温暖的加州,是一条养尊处优的驯养犬,它不曾预料未来的凶险。故事的结尾:它跑在狼群最前面,伟岸的身体透过朦胧的北极光,它不忘活过的曾经!

“它”是巴克,是迷勒法官家的爱犬,是杰克·伦敦笔下朝气与勇敢的代表。

我看到它的反抗,与残酷的人类的斗争,即使被打得皮开肉绽,即使未能逃脱“魔爪”。

1897年,一场淘金热把世界各地的冒险家吸引到冰天雪地的北极,在园丁的引诱下,巴克被贩卖,被绳索锁着脖子,因为反抗,它挨过棍棒,皮毛上沾满血迹,在一次又一次的斗争中,它终究选择了沉默,几经辗转,它离开了温暖的南国,成为了一条雪橇狗。它的噩梦才刚刚开始,但在环境恶劣的北方,它并没有像其它被贩卖的狗一样“忍气吞声”,最终走向死亡。因为一开始,它就不同寻常。

为了生存,它学会了只求活命,不顾道义的处世原则,变得凶悍,机智而狡诈;为了生存,它学着去服从,学会了各种邪恶和残酷的本领。它战胜了狗王斯皮茨从而赢得了拉雪橇狗群的领导权,一次又一次,巴克在这个荒蛮的地带活了过来,并且一直活了下去。

我敬佩它的忠诚,为了一个人的爱而奋不顾身,即便最终天各一方,阴阳两隔。

当残暴的哈尔将巴克打得遍体鳞伤,奄奄一息时,约翰·桑顿的解救对它而言无疑是重生。桑顿在酒吧被打,巴克将对方扑倒,在他的喉咙处撕开一条血口;桑顿被卷入汹涌的急流,巴克不顾一切朝他游去,救他上岸……对巴克而言,站在食物链顶端的,可以是猎物,也可以是恩主。

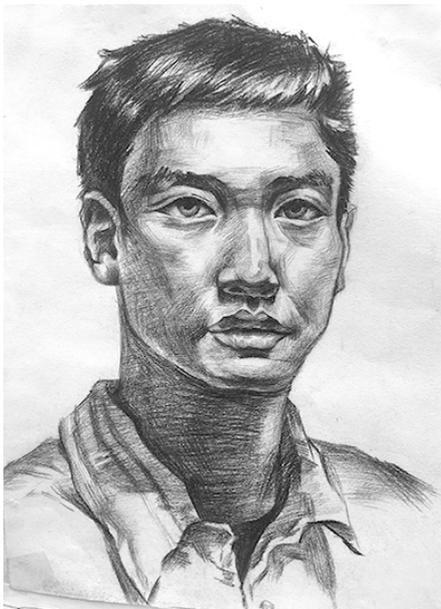
我羡慕它的勇敢,遵从内心深处呼唤,为了自由不顾一切。

在约翰·桑顿遇害后,潜藏在内心深处的野性被唤起,它战胜了向它发起挑战的狼群,并最终加入了它们的队伍,冲入荒野,回归自然。

曾看到过这样一句话:生命是一场孤独的跋涉,沧桑,或许会催老了容颜,但经历,永远是人生一笔无价的财富。巴克的一生,是“适者生存”的自然法则的力证;是“投我以木桃,报之以琼瑶”的温情回馈;更是一首对自由的讴歌,对生命的礼赞!

一场磨难,是一场洗礼;一场伤痛,是一场觉醒,愿我们都敢于冲破世俗的枷锁,归于本心,归于本我!

推荐教师:马娟



# 魁星阁

《素描》 高二(20)班 杨静

大海很好看,但船需要靠岸。如果漂泊得够久了,那就停下来看看海岸线,没有人能一直陪你走到永远,所以有些风景得你自己去看,有些遗憾得你自己承担。

走在午夜的大街上,伸手触摸温柔拥抱你的风,你看,即使只有一个人,街灯依旧还在为你亮着,想起朝暮时舒卷的云,看着喝醉酒的人们摇摇晃晃走在大街上,听着他们哼着不成曲调的歌,尘世烟火不过如此一般,只是恰巧缺了那一丝归属感。

晚霞代替落日说过晚安,星光代替月色撒在枕边,翻一个身仰望夜幕,星空不再那么耀眼,所以所有的美好皆如过眼云烟,纷纷消散,你无迹可寻,天空也只留下一点星光残影,而一切都未可见。

遗憾就像发霉了的面包,发酵了的牛奶,隔过夜的茶。犹记曾经那份美好,只是再也回不去当初,只是再也没有那份炙热,只是缺少了遥不可及的向往,一切都无法恢复它本来的面貌一样,所以,遗憾也在慢慢发酵,如同岁月不再期待时光漫长。

白天开心得像个孩子,深夜里又抑郁得像怪物,用所谓的自我调节慢慢疏远别人,只不过是避开猛烈的痛苦,虽然绝望总是超过预期值,凡是错过的一切都已经失去了它本来该存在的意义,所以别一开始就期待结局。

看不清未来,也回不到过去,你站在希望和失望之间,内心等待多点温暖,总以为能多

一个人的记忆就是座城市,时间腐蚀着一

在现实中又做了一遍。这是否证明,我们每个人都在不同维度中复制粘贴,思想与魂魄凝聚于此,幻化为时光里的守望者,就这样,我们时常能望见另一个甚至一些自己,做同一件事,遇同一个人,听同一句话,又在那里恍恍惚惚,摇摇头,继续走在同一条道上。

读来十分绕口,没有半点头绪。这时,他时光里的守望者归宿何方,守候着他的思想根源吗。

我们时常漫步在今日的行途中,回忆过去;我们时常反思着近来的举措,把握将来;我们时常站在时间节点上,守候关于自我的真知。并未得到些许智者的指点,并未

# 时光里的守望者

高三(18)班 刘曜玮

我也曾反复咀嚼纪伯伦在《先知》中提到的这样一段话,“也知道昨日只是今日的回忆,而明日只是今日的梦想”,“但那在你里面无时间性的我,却觉悟到生命力的无穷。”只从字面来看,这两句话并不特殊,但反复思索,却发现其内涵深广。说到底,生命无穷还是有穷,时光在不同维度中怎样排布,也许并没有准确的答案,耐人寻味,最终仅是以一种宽慰回复内心。

我难以想象纪伯伦在《先知》一书中提到种种观点或是说“真理”时,他的思考进入了哪一维度,很多话语

在思想的碰撞与摩擦中遇见火光,只是想静静地做个守望者,在万山中,坐在白杨的凉荫下,享受那远田和原野的宁静与和平——守候那以晓烟为门户,以夜的静寂与歌曲为窗的无穷宫宇。

对待苦痛,你要静守,度过你心里的凄凉冬日;对待欢乐与悲哀,像天平一样,只有在盘空的时候,你才能静止,持平;对待时光,你要把时光分成季候,在你的意想中,让每一季候围绕住其他的季候。

“我们活着只为的是发现美,其他的一切都是等待的种种形式。”让今日用回忆拥抱过去,用希望拥抱将来。站在时间节点,静静守候时光。

推荐教师:马娟



# 忆子瞻

高一(15)班 李佳源

清寒人家,降生于世。眉清目秀,体格不凡。夫子登轼,取名其之。父亲大喜,母亲培育。不负众望,通晓古今。习字作文,下笔千言。弱冠进学,深获赏识。守母制毕,再上京城。三苏父子,震动京师。胸怀壮志,参与新法。指出弊病,触犯利道。乌台诗案,转滴海南。

流放七年,溘然长逝。月有阴晴,人有离合。水调歌头,负有盛誉。高不胜寒,起舞弄影。愿人长久,共赏婵娟。故国神游,多情笑我。人生如梦,还酹江月。风烟已散,词人不再。豪情风骨,何人来承。国之责任,何人来担?呜呼!呜呼!

推荐教师:杨想录

## 征稿启事

为了培养我校学生的文学兴趣，提高写作水平，校报“魁星阁”栏目面向全校学生征稿。

### 一、稿件内容：

叙写花样年华的花开花谢，青春岁月的潮起潮落，真诚告白自己在生活、成长中的感悟体会。

### 二、稿件形式：

散文、小小说、诗词、短评、戏剧小品。

### 三、稿件字数：

1000 字左右。

### 四、来稿要求：

1. 稿件送办公楼二楼 204 室教研处。欢迎电子稿件。电子稿件用 Word 文档，以附件方式发送到以下邮箱 290391407@qq.com 征文格式为“题目+班级+姓名+正文”。

2. 稿件一定是作者的原创作品，拒绝抄袭、套作。

### 五、说明：

欢迎读者对征文真伪监督、举报。举报内容一旦属实，将在下期校报“举报箱”公布，并对举报者给予一定奖励。

## 责任编辑

一版 陈德文

二版 薛 琴

三版 党彩娟

四版 马 娟

## 中学生礼仪常规

1. 参加升旗仪式，衣着整洁，队列整齐，行队礼或注目礼；唱国歌要严肃、准确、声音响亮。

2. 穿校服，佩戴校徽，坐正立直，行走稳健，谈吐举止文明。

3. 使用好礼貌用语：请、您、您好、谢谢、对不起、没关系、再见。

4. 使用好体态用语：微笑、握手、招手、鼓掌、右行礼让、回答问题起立。

5. 进校第一次见到老师，立定问好；上下课，起立向教师行注目礼；课堂上，发言先举手；课余，进老师办公室或居室打报告或轻敲门，经允许后再进入。

6. 在家中吃饭请长辈先就座离家或归家向父母打招呼。

7. 对待客人或外宾，主动问候，微笑致意，起立欢迎，招手送别。