



主办：昆明西南联大研究院附属学校

出版：校报编辑部

主编：周杰

副主编：吴彦明 吉俊辉 周江黎

校长说

自觉、自强、自信起步新征程！

——摘自学校党委书记、校长周杰 2023 年新年寄语

团结奋进的西联人终于迎来了 2023 年，未来，光荣与使命同在。任重道远的教育需要我们秉承以往所有的美好品格，明确首先从自己出发，由内生出力量，与国家共同驶向新高地。在此和大家分享三个词：

自觉。自觉是自我的认识和觉悟，特别是生命自觉的意识和自主发展的能力。经历那么多事情，我们应该认识到，中华民族之所以能充满韧劲，跨过一关又一关，就是无数生命自觉前仆后继抗争的结果，而我们的一生，也是在生命的觉醒中，生出新的枝丫，展现蓬勃的生命力。未来依然充满变数，无论是居家网课学习，还是摆在当前的新高考、新中考，只有我们自己主动练就面向未来的核心素养，才能抓住本质、应对变化、抵御风险。成长阶段，学会学习、健康生活的自主发展力将助力我们脱颖而出，无论何时何地，请大家积极主动诠释新时代青年的责任担当。

自强。疫情期间，很多国家唱衰中国，很多人也唱衰自己，然而，大势总是向前发展，总有一批顽强抗争、坚持奋发的人实现了强大，并引领国家的发展。强与弱主要取决于自身，前有自强的老西南联大

在炮火中得以延续生存，现有自强的新时代西联学校在泥泞路里开出绚丽的花儿，在未来，只有自强的我们才能助力中国特色社会主义现代化的强国建设。让我们用自强压倒质疑，进取压倒苟安。

自信。时代越向前发展，越需要我们坚定历史自信，增强历史主动。无论形势多么复杂，青春当自信乐观，坚定理想信念，始终勇立潮头。未来，我们有信心、有能力在新时代新征程中创造更多更大的教育奇迹，因为我们有着老西南联大深厚的精神文化、当代清华附中优质的教育力量、西联先进的办学理念和现代化管理方法的统领，以及应对各种突发风险的丰富经验，我们还有党的二十大对教育的高度重视。新征程，习近平总书记向广大生逢其时的青年发出邀请：“施展才干的舞台无比广阔，实现梦想的前景无比光明”，请大家带着西联人的自信继续放光芒，并用这束光照亮未来，续写我们新的光荣与梦想。

也许未来还会不停变化，也许我们还是会忍不住焦虑，或是抱怨，但成长的人生不在别处，当下就是全部，如果当下的我们是阳光的、健康的、团结的、奋进的，自觉自强自信的，那么未来也将会如我们所是！

1-2 月份大事记

1 月 1 日，在辞旧岁启新程的重要日子，周杰校长以《前“兔”似锦，让我们勇毅前行》寄语师生，给大家发来了新年的祝福和期许。西联学子也纷纷以“微视频”“数字贺卡”等方式，表达他们对 2023 年的期许和祝愿！

1 月 20 日，学校收到师生在体育方面各项赛事的喜讯，派出学生参加的“2022-2023 天府新区首届全国击剑邀请赛”、云南省青少年网球锦标赛、云南省第三届学生田径锦标赛、云南省第十六届运动会健美操（职工组）比赛等都取得好名次；艺体教育研究院 4 名体育教师也在假期赛事中取得好成绩。

2 月 1 日，从 2022 岁末跨越至今，学校校园迎来了首批同学们的归来。

2 月 8 日，学校第二届德育论坛在马约翰馆如期开幕，论坛以“西联学校校本德育成果展示”为主题，主要分为“大思政课例分享”和“德育目标及途径分解”两部分内容。上午场，学校十余名来自各研究院和年级的老师围绕“大思政课”分别进行了特色概述和课例分享，同时在学科课程思政、思政班会课、校本课程“西南联大史”和特色扶教活动方面也进行了思政分享。下午场，小学、初中、高中各年级教师代表就各自执教年级的德育目标及途径分解进行了讲解。此次论坛，除了学校本部、阳宗海分校老师外，呈贡实验学校的老教师也全程参加。

2 月 9 日，教师开学培训继续举行，教育部高校毕业生就业协会生涯教育工作学术委员会副主任孙铭铸教授到校开展生涯规划专项指导。

2 月 10 日，学校第二届教学论坛在学校马约翰馆举行，本次教学论坛，以“西联学校教学研究和质量提升”为主题，分成“课堂研究”和“质量提升”两部分内容，通过“教师代表教学专题分享汇报”和“西联学校第三届青年教师教学技能大赛优秀课例展示及表彰总结大会”来进行。除了学校本部、阳宗海分校老师和呈贡实验学校的老教师外，呈贡区中小学干部能力提升培训学员及昆明市、呈贡区两级“周杰”名校长基地部分学员也全程参加了此次论坛。

2 月 11 日，学校召开教职工大会，周杰校长为大家带来主题培训《认真学习贯彻党的二十大精神，促进教育高质量发展，创造性地做好新学期工作》。

2 月 13 日，学校中学部师生已全部归来，2022—2023 学年春季学期开学典礼如期举行。

2 月 14 日，小学部的“小向日葵”们回校了，学校里小兔相迎的桢干道、布满灯笼谜语（下转第二版）

稳中求进抓落实 接续奋斗谱新篇

周江黎



2023 年 2 月 11 日上午，学校召开 2023 年春季学期教职工大会，学校党委书记、校长周杰为大家带来主题培训《认真学习贯彻党的二十大精神，促进教育高质量发展，创造性地做好新学期工作》。正可谓奋进新征程，学习正当时，学校将深入学习贯彻党的二十大精神作为当前和今后一个时期的首要政治任务，并以此为基点，全面部署学校今后阶段性的工作。

周校长立足党的二十大精神关于教育领域的重要论述展开，突出教育的基础性、战略性支撑地位，强调基础教育在其中的先导性重要作用。学校将坚定与国家发展同向同行，紧紧围绕立德树人根本任务，在今后的工作中突出重点、狠抓关键，聚焦提质扩优；积极开辟新领域新赛道，不断塑造新功能新优势；会上，进一步明确学校在新时代新征程中高质量发展的总体思路、主要目标和重点任务。

在谈到“全面系统谋划，加快建设高质量基础教育体系”内容时，周校长围绕党的二十大报告中关于教育的六个方面要求进行学校层面的解读和构建，就如何构建德智体美劳全面培养教育体系、高质量专业化教师发展体系、以及教育数字化战略支撑体系进行详细分析。在精神指引与构建体系的基础上，周校长提出“新学期工作思考”，就学校在德育、教学、教师、一体化



办学等方面落地各项任务的工作进行了详细的展开。周校长带领大家学习《中小学德育工作指南》，重点介绍德育工作方法的创新，提出老师们可通过挖掘传统德育经验、学习经典德育理论、开展德育科学研究、社会形成教育合力的举措来深入展开，进一步强化德育在立德树人中的重要作用，促进德育工作开展。在管理方面，周校长指出教学上存在的常见问题，要求教学工作需要进一步落实精细化，提出当前普通高中课程改革深化的重点是发挥课程育人价值、完善全面培养体系、开设生涯教育课程、加强特色课程建设、注重学段衔接、落实学科课程标准提升学科核心素养等。此外，在教师专业成长方面，通过对“新时代基础教育强师计划”的说明，提出老师们要注重思想政治、师德师风、教育教学能力建设，不断促进自我学习提高。最后还就学校一体化办学的管理机制、师资力量等提出了要求。

教职工大会培训内容丰富详实，既涉及宏观方向政策，也触及微观教育教学环节，为教师们更好走在时代新征程和学校新学期的高质量发展道路上指明方向、给出思路、提出要求，大家收获满满，充满干劲。

“高质量”是贯穿基础教育领域方方面面的主线，是改革发展的内核，也是西联学校创造性做好新学期工作的内在要求。一切学习与努力都是为学生幸福人生奠基，为强国建设助力。稳中求进抓落实，我们接续奋斗书写新篇章！

时事政策知多少

1. 2023 年 3 月 10 日，十四届全国人大一次会议第三次全体会议选举产生新一届国家领导人，（ ）同志全票当选为中华人民共和国主席、中华人民共和国中央军事委员会主席。（ ）同志当选为第十四届全国人民代表大会常务委员长。（ ）同志当选为中华人民共和国副主席。

（2022 年第 07 期答案揭晓：1. 社会主义现代化强国；2. 中国式现代化）



西联人物

张鸿宇,字疏寂,号鲲鹏,G2101人也。幼时嗜玩,

不好学业,及年少长,入西联,耳闻教诲,眼观世界,心生家国之志,遂孜孜于学,研习不辍。性活泼而沉稳,谦虚内敛。不斤斤于得失,不争争于屑小,不戚戚于贫贱,不汲汲于富贵。喜学而乐习者甚,尤喜理科,尝攻难题,每解一题,便怡然自得。常救伙伴于数理化之水火中也,群友喜之。

从师于西联五年,获大小奖数矣。尝与同砚游北京,观清华,以开眼界;随同志赴赣州,与无人机大赛,得国一而取探花;近至石林、香格里拉,同专研高原湖

张鸿宇小传

泊及喀斯特地貌,受益良多,感悟颇深,著述颇丰。其名言曰:无志同道合者,不青春。先于线上入大学堂,会于南开物理、数学暑期营,同四海之友畅谈,学术报告出于其类,拔乎其萃,获“良生”称号;后于线下自学物理,得三等么荣……获大小奖项而不厌,慎始如初,善作善成。问之何以成焉,曰:亲师,合友,爱校。

其志,如其名,高、远、大也。或曰:涸辙遗鲋,且暮成枯。

(张鸿宇,2021年度“昆明优秀共青团员”、2022世



界机器人大赛锦标赛(北京)青少年机器人设计大赛TGE引擎虚拟机器人挑战赛全国三等奖、2021年南开大学物理学科暑期营线上活动“学习标兵”。)

爱国

我能这样做

G2101班 黄斯翰

华夏上下五千年,我们身体里流淌的是祖先的血脉。有很多黑暗时刻,涌现出许多爱国之人,像文天祥“人生自古谁无死,留取丹心照青”的坚强不屈,像周恩来的“为中华之崛起而读书”的慷慨激昂,但在和平年代的我们能做些什么呢?

在一句歌词中,家是最小国,国是千万家,我们可以知道,先爱小家,才能爱上大家,我在家中孝敬父母,这个不是听话,而是自主常回家看看陪伴你成长的父母,这也是一种爱国的表现。

爱国也可以从社会上的一件小事做起。就像我们每周一在升旗仪式中高唱国歌,这也是一种爱国,或者当你看到地上有垃圾,把它随手捡起扔进垃圾桶,保护环境的同时提高了素养。

从两弹一星研制成功,到现在天官工程,中国的发展越来越迅速,但是从前的功能项目都是由中年人完成的,现在的团队

越来越年轻,使命的重担落在了我们的身上。尽管现在的我只能做一件小事,但在不久的将来无数的碎片化的小事在一起,也就成了件大事。

在科技发展迅速的现在,人才成为主流,我的努力也许现在看不出什么变化,但相信总有一天也将一鸣惊人。

我爱国,我愿意每天坚持努力学习,这并不是为了我,而是为无数像我一样的人,那些身居大山而见不到外面世界的人。

我爱国,我深深的爱着我脚下的广大的热土,孕育出我们这伟大的华夏民族,我愿意学习他,传承他,传承那在外族入侵后的广大土地上永恒不灭的星星之火。

我爱国,爱着美丽的大好河山,我正从保持家庭卫生开始,像爱护眼睛一样爱护祖国母亲美丽的外貌。

我深深的爱着我的祖国,我因学习它那悠久的历史和在谋划发展心中的星星之火,保护并建设伟大的祖国,我现在的努力学习也许在将来并不会白费。

雏鸟的心一直有一个蓝天梦,等他长大后必将一飞冲天。

(指导教师:初中部 马娅芳)

远视者

G2102班 李瑾淞

自上个世纪以来,人类从未停止过对远方的渴望与探索,而我们的国家也有一批远视者,他们的名字叫中国航天。

在冷战结束后,航天技术的发展似乎停止了,但却没有真正停下,相反,有一支团队从恶劣的环境中无数次冲击过发射场,心之所向便是遥远的太空。“太空”一词便是他们生活的全部,却只是普通人茶余饭后的谈资,人们并不知道,在最初,阴云笼罩中国时,那些怀着星辰大海梦想的人,却不见那发射场,只能在漫天黄沙中用生命守卫共和国,现在,在无数个夜晚的艰苦奋斗后,他们的壮志、野望与一切一切都将实现!

我们也不知道,有多少科学家写下了多少份保密协议,离开了家乡,回来已是满头白发,我们亦不知道现在有多少人仍埋头于科研中心苦干,用青春去换取祖国的大步向前!而这,也仅仅是一部分,别忘了还有那么多维护人员和拼装工人,甚至是生产线上一个一个的劳动者,他们可能以最神秘的身份不被人注意地活着,却在为人类最伟大的事业奋斗着。

而这么多东西,却也只是共和国的冰山一角,其实我们每一个人都如同一枚或大或小的齿轮,活跃在这个社会上的每一个角落,也许,有些人没有航天英雄的身份和能力,却能做一些力所能及的小事,比

如帮助清理街道,或者帮助街上的老人……这些每一件事汇聚在一起,便是国家向前的推力,这便是我们为什么爱国,因为这爱的便是我们自己 and 整个社会,爱的是中国航天自强不息的精神,爱的是进步的国际主义,爱的是你的家乡、大地、那里的人民。

此时正值百年未有之大变局,我们青少年更应当团结向上。伟大的苏联革命家,化学领军人物谢尔盖·塔博里茨基说过:“爱国不仅仅是一种口号,更应该是理念和态度,爱国是伟大的,不论是在什么国家”。

“少年强则国强”,我们青年人应当在祖国母亲的大地上以最大的热情挥洒努力的汗水,以自己的实际行动回应远视者们的期许,和自己对未来的期许。

光荣的远视者精神啊!我们都是前进中的青年,是上午八九点钟的太阳,我们的远视之心从未停止过,对于远方的探索永无止境,我们爱国、阳光、积极向上。祖国永远会给予我们力量,这条长路漫漫,但我们会走下去。

(指导教师:初中部 马娅芳)

九合诸侯匡天下 千古霸主君子德

G2206班 孟怀钰

春秋时期,战乱横飞,杀人盈城,天下无道。齐国九合诸侯,一匡天下。溯其原因,孔子认为“管仲之力也”;司马迁则认为“天下多鲍叔能知人也”。此二人的观点虽存在差异,但都把成功的关键归于桓公的左膀右臂。而我却认为:君子使物,不为物使。君子用人,在于自身。

于危难关头急中生智,假意吐血装死,此为桓公之才。曹孟德割袍断须放下了君子体面,才得以逃脱险境。如此智谋,是孟德之才,亦是桓公之才。兵以双诈立,以利动,以分合为变者也。“兵不厌诈,小白一招诈死瞒过了乱故军,其过人智慧,可见一斑。正如苏轼说的“古之成大事业,不惟有超世之才,亦必有坚韧不拔之志”。小白心怀天下且胸怀大志,假意中箭也要“收拾旧山河”再重来。胸有大志,懂得隐忍,实乃霸王之风。

闻鲍叔之言虚心听从,察纳雅言诚求人才,此为桓公之贤。西周有西伯侯识得姜太公治世之才,得以香火传百年;西汉有萧何识得韩信之军事奇才,助刘邦击破项羽助一臂之力;东汉有刘皇叔得诸葛亮如鱼得水,造三足鼎立之势。酌古御今,善用贤才是君主成就霸业的一项重要技能。正

是因为桓公能做到咨取善道,才能在沙砾之中寻找珍珠为己所用,手持王牌,了却君王天下事。即位为君后不计前嫌,宽以待人重用管仲,此为桓公之德。桓公之德在于其用人眼光。“必有容,德乃大;心有忍,事乃济。”齐桓公以恕己之心恕人,不计管仲一箭之前嫌,更不计曾经立场相反之仇来任用管仲,真正做到长远利益在前,而眼前利益在后,做到国家利益在前,个人利益在后。春秋战国,硝烟弥漫,利益至上,而齐桓公不计私人利益,此非桓公之德呼乎?

鉴古观今,桓公临危不乱的智慧,能在科技日新月异的当下灵活应变;桓公察纳雅言的贤德,能在人人皆有话语权的当下听取意见、合众文智;桓公“山不让尘,川不辞盈”的度量,能在人际交往中与人为善、美美与共;智者为人,必有三者兼备:头脑、才能、心肠。千古霸主的君子之德,是齐桓公九合诸侯匡天下的关键,也是我们应学习的高尚品格!“运海挹扶,必借垂天之羽;乘流击汰,必伫飞云之楫。”同学们,让我们扬桓公品德,学桓公才智,以先辈为鉴,创时代未来!

(指导教师:高中部 常凌云)

(上接第一版)的架空层、精心布置的教室、与众不同的开学第一课等,开启孩子们学校新生活。

2月17日,学校邀请云南省基础教育领域省级名师工作室主持人、昆明市名师工作室主持人董振邦老师到校开展中考物理备考研讨会,昆明市教育科学研究院教研员刘玉东老师、工作室成员和西联学校科技教育研究院物理学科教师共同参加研讨。

2月18日,思维导学专家房超平老师来到学校,开展一连三天的“研观评”一体化高效课堂指导,初高中8名教师走上讲台,接受指导,研究院百余名教师参与,深入教研,效果明显。

2月22日,学校法治副校长、昆明市中级人民法院未成年人审判庭副庭长颜瑶瑶到校开展一场主题为《成长路上,法治同行》的专题宣讲活动。

2月25日,在2023年高考倒计时100天之际,学校G2020级(高三年级)师生来到蒙自、建水,开展成人礼暨高考百日誓师主题活动,老师和同学们将以此为新起点,凝神聚力出发,昂首迎接挑战。

2月29日,小学部因疫情被延迟的2022年度田径运动会正式开幕。



联大历史



随着雨季的来临，每每看到下雨，“静坐听雨”四个字不由得在我心间回荡。记得刚到西联学校的时候，学校给

静坐听雨 情系家国

小学部 崔晓莹

我们推荐了《西南联大行思录》一书，“静坐听雨”的故事就是从书中了解到的。

西南联大在昆明办学的时候条件非常艰苦，抗战时期、世乱如麻，昆明多雨，但西南联大铁皮屋顶的教室最怕下雨，因为下雨的时候雨声太大同学们根本听不清老师讲课，因此老师只好在黑板上写下四个字：静坐听雨！

是啊，这是一种精神、更是一种情怀！面对恶劣的办学环境，抗战时期西南联大的师生在铁皮顶教室下仍有静坐听雨的心境，甚至为了躲避敌机的轰炸一条山沟就成了因陋就简的课堂，我想这就是联大精神！而西南联大却是学术名家辈出，人人都能“位卑未敢忘忧国”，所有师生都能够将家国情怀、责任担当、独立之精神、自由之思想深深地

烙在心里。条件虽然艰苦，却没有一个人被这样的学习生活打败。无论是做学问的无限热情，还是做人的坚毅品格，都成为联大师生最美的记忆。

作为西联学校的老师，我们是幸福的。我们庆幸我们不但有这样一段光辉的历史与传承，更有我们今天优越的教学环境，我们庆幸能够沿着先辈的足迹一路向前。未来的日子，我相信我们每一位老师都能薪火相传、不忘初心，以西南联大精神为火芒，点亮我们共同前进的路，用心用情培养真正有联大精神、家国情怀和国际视野的阳光学子。

寒假纪录片推荐《航拍中国—新疆篇》

X1702班 缪宛润

要说介绍中国旅游的纪录片，那必然是《航拍中国》。这一部纪录片集自然景观之壮丽宏伟，集人文历史之渊远流长，分分秒秒让你悦目、赏心、激情、震撼……看后回味无穷、浮想联翩……美丽祖国，为你自豪！伟大中华，更看今朝！

也许，新疆维吾尔自治区美在她的勇敢奔放。作为世界上离海洋最远的地方，她未曾拥有浩瀚无边的海洋，可金黄的沙漠之上却有着比海更壮阔的绵延：塔克拉玛干沙漠、古尔班通古特沙漠……浩浩沙丘，积蓄的就是祖国北疆那种勇敢而不退缩的磅礴气魄。自高空望去，那抹绝望与希冀交错的黄色，在脑海中深深地镌刻。

也许，新疆维吾尔自治区美在她的澄澈明朗。那五彩斑斓而蕴藏着诡秘水怪传说的喀纳斯湖，那波光潋滟的博斯腾湖和天池，想必苍穹之上的云翳也因之而驻足了吧。哦，还有那广袤无垠的大草原，绿浪滚滚，承载着牧民们的辛劳。

也许，新疆维吾尔自治区美在她的风姿迷离。壁画连绵的高昌古镇，“神鹰猎隼冲霄汉的”魔鬼

城，还有那蕴藏着古文明的楼兰古国……一处处，一景景，无不展示着新疆维吾尔自治区的风姿。

难忘，她的瓜果飘香；难忘，她的荡气回肠。

记住了她的芬芳，记住了她的明朗，更记住这片辽阔土地为我们带来的力量，记忆中，守住了每一片繁花似锦，守住了每一寸沃土芬芳，更守住了西北边陲那天镜浮空的模样。

166万平方公里的辽阔，166万平方公里的不羁与明媚，一寸寸土地，一丈丈江山，回荡着的就是幅员辽阔的祖国永不磨灭的历史和辉煌。这部纪录片中，我读懂了来自祖国边疆的魅力与感动，更读懂了让祖国的每一寸土地激扬于世的光荣。新疆维吾尔自治区就是我们一抹充满绮丽的颜色，激励着我们心怀感激地面对祖国大地辽阔的江山。新疆维吾尔自治区的帧帧流影，让我们学会继往开来，学会为了祖国的万古流芳而努力的决心。展翅吧，我们就是雏鹰，我们定要一同努力，共绘祖国明丽的风景！

(指导教师：小学部 焦艳)

平地一声惊雷——《雷雨》

G2108班 蔡羽墨

提起雷雨，大家的脑海中是否会浮现出那乌云压顶、电闪雷鸣、让人喘不过气的场景？

这是一部话剧，先生在写这部剧的时候才上大二年级。作品诞生的时候，正是那封建资产横行的天下，作者说：“《雷雨》是在没有太阳的日子里的产物。因陷于旧社会的黑暗、腐恶，我不敢模棱的活下去，所以我就拿起笔，《雷雨》是我的第一声呻吟，或许是一声呼喊。”曹先生在后记中又写到：“写《雷雨》是一种情感迫切的需要。我在发泄着被压抑的愤懑，毁谤着中国的家庭和社会。”《雷雨》像一声炸雷坠入黑暗的中国，反映了中国二十世纪三十年代黑暗社会现实，对受压迫者给予了深切的同情。

《雷雨》所展示的是一幕人生大悲剧，是命运对人残忍的作弄。剧中以两个家庭，八个人物，三十年的恩怨为主线。伪善的资本家周朴园，意外归来的鲁妈，被爱情烧毁了心的周繁漪，痛悔着罪孽而不自知企图逃离的周萍，单纯着爱与被爱的四凤，受压迫的工人鲁大海，热情单纯的少年周冲。不论是家庭还是身世，所有的矛盾都在雷雨之夜爆发。它讲述的是一天的故事，仅仅24小时，但确是一场彻头彻尾的悲剧。一是以周朴园为代表的带有浓厚封建色彩的资产阶级家庭的生活悲剧，二是以

鲁妈为代表的城市平民不能把握自己命运、被别人所操控的悲惨境遇。而周、鲁两家复杂的血缘联系。更是生动地反映了两个不同阶层的家庭之间的矛盾。有错的、有罪的、无错的、无辜的人，竟然一起走向了毁灭。

我觉得雷雨与悲惨不能划等号，它是众生的悲哀与时代的悲哀交织在一起，放在我们眼前展示。我认为曹先生写这个悲剧时，是怀着悲悯的心来书写的，这种悲悯不是“可怜”。就像看到即将冻馁而亡的乞丐，给他一份饮食他就可以活下去，但不能给他彻底的救赎，它只能是一种无能为力的悲悯。仿佛剧中的人物怎么抗争，怎么努力，都逃不过命运，都逃不过悲惨的结局。总的来说，这部剧并不单单是个人的悲剧，而是时代的悲剧。这是它给我感觉最深的，最刺痛我神经的地方。像《哈姆雷特》主人公大仇得报，即使身死也能让观众有所慰藉。而《雷雨》不同的是，当帷幕落下的时候，留给观众的只有难以言说的苦痛。人类的悲欢在旧社会大背景下，仿佛在滚烫的油锅中泼入水，然后炸裂迸发，围观的人即使没有被烫伤，也心有余悸。

《雷雨》被称为“中国戏剧现实主义的基础”，是中国现代戏剧成熟的里程碑。曹先生所说的“《雷雨》显示的不是因果关系，而是报复，而是我所想的残忍。”这便是《雷雨》，一本充满悲剧美和现实主义色彩的话剧。

(指导教师：高中部 吴冰冰)

在飘渺夜色中，窥见一斑春色，窥见光华从树的枝头滑到花的边缘，我也从那病苦中窥见幸福的踪迹。

淘气的我终是被一场猝不及防的大雨压垮，原来的神气十足皆化为泡影。我似那蔫了的花，蜡黄的脸埋在厚厚的棉袄中，身子烫得像一个火炉，却还是不禁地打着哆嗦，耳边充斥着嗡嗡的响声，身体软绵绵的使不上劲。

朦胧间，奶奶走进来，摸摸我的头，再凑近来用头感受，眼中尽显忧色。我的内心烦躁不堪，别扭地转过身背对着奶奶，“孙女儿，吃点儿东西吧，哎，多少吃点……”听着这话语，再想到平日里她不厌其烦的唠叨，我更是不耐烦地将昏沉的头埋进被子里，满心希望她可以走开些，奶奶在那站着许久，最后还是为我掖了掖边角的被子离开了……

我也陷入了昏睡，梦中滚滚的巨浪，裹挟着无端的恐惧滔滔而来，我被一次次冲翻、淹没，被压抑的哀鸣，撕心裂肺的哀嚎，令人窒息的空气令我猛地惊醒过来，我慌不择路躲到角落里放声大哭。

奶奶听见声响，忙不迭地奔过来，甚至来不及将手中的锅铲放下，看见蹲坐在角落里的我，快步上来，一把将我搂入怀中，温暖传来，却很快被心中的恐惧所掩埋，脆弱的我躲在奶奶的怀抱里，奶奶顺着我的脊柱轻轻拍打，将我激动的情绪慢慢抚平。轻声安慰着“孙女儿，梦都是反的，不害怕，不害怕啊！”她将我从我地上吃力地拖起来，拉到床上。用冰凉的毛巾覆盖住我滚烫的额头，我紧绷的神经慢慢放松下来，身体上的不适感也慢慢减弱。头上的冰凉与滚烫碰撞，内心却是莫名的充实与满足，将我满心的烦躁与疲惫都洗涤一净，毛巾由冷变热，又由热变冷，一次又一次，周而复始。我倚着奶奶的一只手，伴着无限的柔情，昏睡过去。这一次的梦里满是甜蜜、温馨。

待我再次转醒，一身的疲惫、酸痛早已消失殆尽。却见一旁的奶奶还维持着之前的姿势，那满头的白发在夜色中闪着盈润的光，正如那千树万树梨花开。平日里刚毅的脸庞，如今却尽显心疼，眼中泛着点点泪光。眼角的纹路，顺着我的心打破层层冰封，让我回想起幼时她讲故事时所散发的温柔，拥抱我时所雕刻的慈爱，愧疚鱼贯而入。一见我醒来，奶奶尽力掩饰自己发麻的手臂和疲惫的身心，一听我好了不少，就马不停蹄地为我端来那从正午熬到深夜的白粥，看着她忙里忙外的身影，我的愧疚更深，一把抱住了她，此刻我的眼里心里似乎只有这个在我生病时为我撑起一片天的奶奶。“奶奶”“孙女”伴你余生，伴我一生。我想未来的日子里，该是我为你顶风前行的时刻了，该是我拼尽全力守护心中那一片温暖的时刻了。

我从病中来，更从内心的“病”中来，奶奶用她最朴素的方式守护着她的孙女，带我从我病中走出，带我打破亲情的桎梏。飘渺的夜色里，光华落在了我的手心里被我紧紧握住。

(指导教师：初中部 杨帆)

我从病中来

C2002班 王若涵



生命自觉

爱护身体 滋养精神

学校团委

敬爱的校长妈妈曾在今年元旦寄语中提到：“我们的一生，是在生命的觉醒中，生出新的枝丫，展现蓬勃的生命力”；在本学期开学典礼中，我们也听校长妈妈讲：“疫情之后，我们要重新审视健康与生命”。于是，关于“自觉”这个主题词，一个新的想法进入我们的脑海，那就是生命自觉。生命自觉，在我们看来不仅意味着要爱护身体，而且意味着要滋养精神。

三年疫情，让一句话走进了我们的生活，叫作：“每个人都是自己健康的第一责任人”。这句话放在现在依然适用，我们每个人都应该学会照顾好自己，爱护身体，这是最基础的自觉，也是最基本的责任。特别在当下流感多发季节，我们更要照顾好自己的身体，尽量不到人多拥挤、空气污浊的地方，教室里要勤通风、晒晒太阳，不要把打开窗户的同学当成“全民公敌”，就餐前先洗手，做好手卫生；均衡饮食，不要空腹吃生冷食物。拥有健康的身体，才会有敏捷的思维投入到学习之中，才会有积极的情绪状态迎接美好的一天。无论有多大的抱负，无论想要实现多大的目标，只有身体好，一切才有可能。身体健康是我们最大的底气，自己照顾好自己、好好爱自己，便是终身浪漫的开始。

爱护身体，我们还要用实际行动持续响应“无运动，不西联”的口号。西南联大时期，由于粗劣的营养与糟糕的卫生条件，联大学人的健康不断被侵害，有不少师生遭受疫病的侵袭反复发热、卧床不起，甚至遇到空袭警报响起都不能回避；而当时的体育部主任马约翰先生一贯主张“运动是生命和健康的源泉”，在他的带动下，联大学生积极参加体育运动，一定程度提高了身体素质和免疫能力，免受时疫侵害，这个健康习惯也使许多校友受益终身。今天，我们西联一脉相承联大精神，也需要把运动作为每个人的习惯，我们就从认真跑早操、喊出嘹亮的口号、课间操把每一个动作做到位这样的小事做起，通过体育锻炼增强体质，争做西联健康小达人，不做西联“圆滚滚”。

爱护身体，还要爱护我们心灵的窗

户——眼睛。课间站起来一分钟，用双眼看看云卷云舒，看看清澈透亮的昆明蓝，看看随着春风在校园里竞相开放的樱花、山茶花、玉兰、紫荆花等等，让身体呼吸新鲜空气，大脑保持清醒活跃，眼睛得以放松调节，也让我们在学习之余感受到人随春好、春与人宜的春天味道。

生命自觉，既要爱护身体，而且需要我们滋养精神。滋养精神的方式有很多种，今天我们想和大家分享的方式是：学着变得更阳光一点。

阳光，意味着我们应该像校花向日葵一样迎着太阳的方向生长，让阳光照进自己的内心，做一个内心有光、积极乐观、充满正能量的人。在学习或生活中，少叹气，多笑一笑；少说“我不行”，多说“我试一试”；少说“怎么这样啊”，多说“既然如此，我可以怎么做”。多从积极的角度思考问题，会发现不一样的解决方案，拥有不同的情绪状态，用阳光打败emo小怪兽。

阳光，意味着少抱怨、多努力。我们一旦习惯抱怨，就会懒于积极地处理问题，并且总把问题的原因归结为外界，会更容易发现别人的缺点而忽视自己的过失；并且抱怨是会上瘾的，让我们一遇到问题首先就是抱怨，随之而来的是丧气满满和负能量。沉溺于抱怨并没有用，只有停止抱怨才能集中精力解决问题；惟有多加努力，才有赢的可能。

阳光，还意味着要做一个明媚灿烂的小太阳，多笑一笑。老师们有时会打趣地说道：“小学弟弟妹妹的笑容是纯真可爱，高中哥哥姐姐的笑容是自信大方，我们的笑容是豪放魔性，响彻整栋教学楼。”不管是什么样的笑容，多笑一笑总是好的。微笑，能够赶走忧愁、抚慰人心，是对抗沮丧最有力的武器。在阳光校园里，发自内心地笑一笑，拥有感受温暖、感受美好的能力，也应该成为我们的必修课。

生命自觉，是要爱护身体、自己照顾好自己，以健康的体魄奔赴下一个山海；生命自觉，是要滋养精神，以阳光自信的姿态迎接每一天，用努力和汗水写下一个个奋楫扬帆、凯歌行进的故事，成为闪闪发光的自己！

春日，
是千言万语的明朗，
是微雨新生的臂膀，
望向那天边新生的太阳，
是我五光四射的梦。

(指导教师：高中部 常凌云)

踏着脚底飞扬的流光，
我步入了青春的殿堂。

山野，
是万物复苏的写照，
是樱之漫舞的微笑，
听着那百鸟的鸣叫，
是我扬帆起航的赞歌。

飞

G2204班

扬

彭钰淇

冬天总是宁静的，如刘湛秋先生所说的“它既不倾盆瓢泼，又不绵绵如丝，或淅淅沥沥，它显出一种自然、平静。”

我认为冬天不总是披着银丝让世间遍地银霜，或是让那可爱的雪花精灵满天飞舞。我的家乡就例外，一到冬天就下起“绵绵如丝”的冬雨。

在冬天的早晨，不知何时飞起绵绵的冬雨，那小雨点似一位冰清玉洁的少女跳着优美而且优雅的舞姿，加上那烂漫的笑容，美极了！也似一个活泼可爱，天真无邪的孩子，趁你不注意蹦到你的发梢上，跳到你的伏案上，缠着你陪她玩耍。当你揣着温暖的口袋穿过走廊时，看着走廊外凛冽寒风中的冬雨，与我闲逸的心情，多么和谐啊！

冬雨是变化莫测的。她拥有一颗充满童趣的心，随时都在变换心情。看，她的脾气时大时小。这不，哭停了，又哭，笑了一下，不知又是谁惹哭了她。

冬雨即景

C2203班 徐静

在绵绵细雨中，动人的不是绿叶中心那一颗颗露珠，而是透过雾起四方模糊的窗户，在走廊里，小花园里，整个校园里，冬雨里的朗朗书声，还有小学生们欢快的笑声。

此时，虽已然入冬，但树梢上仍有几片老枯的叶子在哀叹：“唉，又是一年飞快地过去了，该成长的成长了，现在，我要做伟大的事了，我将落叶归根，做树的营养，让它长大……”这让我想起清朝的龚自珍的“落红不是无情物，化作春泥更护花。”

我伏在桌上，醒来时不知冬雨你何时悄无声息地离开了……

(指导教师：初中部 尹利)



图片展示 C2202班 董祉含

谢谢你 我的朋友 X1701班 郑思睿

“感恩的心，感谢有你，伴我一生，让我有勇气做我自己……”每当响起这个音乐时，我就情不自禁地想起一个人。

暑假的时候，你教我学骑车的一幕幕犹在眼前。第一次骑车，我真的不知所措，双脚在踏板上开始无节奏地蹬踏，一副“视死如归”的样子，车子不是摇摇晃晃冲向前方的小石子，就是鬼使神差般向路边的大树“进军”。炽热的空气加剧了我的恐惧和焦虑，让我瞬间大汗淋漓。你见状，微笑着说道：“让我做你的后盾，我握紧车座尾，帮你掌控方向。”你大大的眼睛，坚定的目光，让我顿时觉得有了依靠。你两手紧紧握住车座尾，冲我点了点头，“上车”，我似乎听到了发令枪，果断地跳到车座上。“别怕，抬起脚往前踏，让车子动起来。”你像小教官一样“一二一”地喊起口号，我按着口号左右脚轮换踏板，脚下渐渐有了感觉。车轮转起来了，你“呼哧呼哧”地跟在后面跑着，不忘紧紧握住车尾，让我有了继续前行的底气。渐渐地，我有了脚踏风火轮的感觉，你于是慢慢松开了手。突然间，我觉得失去了依靠，摇晃的车身让我心神大乱，心里像有只小鹿乱撞，仿佛前方的每颗沙粒都能把我绊倒，“咣当”一声，我和车都摔在了地上。

你一个箭步跑来，伸手拉起我，拍拍我的肩膀，安慰我：“不要气馁，坚持就是

胜利，遇到困难我们就要面对它，加油，你是最棒的。”此刻，我感觉你的手是那么的有力，那么的温暖，给予我能量，让我瞬间满血复活。在你的鼓励下，我骑上自行车，深吸一口气，调整好自己的状态。只听你铿锵有力地说：“握紧车把，保持平衡，不要摇晃。”我按你的口令去做，用力地蹬车向前骑。渐渐地我克服了胆怯，似乎能更好地驾驭自己的“坐骑”。我忍不住回头向你得意地笑，怎料一下子失去重心，再次摔倒。

你如疾风一般跑来，再次扶起垂头丧气的我。我的臂膀感觉到你手掌的力量。你犹如武侠小说里内功深厚的大师，把功力传递到我身上。你鼓励我：“你已经做得非常好了，一定要坚持，不要放弃，否则你的努力将化为泡沫。”你如炬的眼神又一次冲刷了我的恐惧，让我再次骑上车。我记住了动作要领，自信地骑了起来。此刻，风在我的耳边吹过，两旁的绿树迅速向后退，路上的沙石也助力我前进。我兴奋地回头看你，只见你竖起赞许的大拇指，不住地点头。我越骑越自如，终于体味到骑车的潇洒惬意。

谢谢你，我的朋友。谢谢你，在我需要帮助的时候鼓励我，激励我永不言败；谢谢你，给予我最真诚的关爱。清风吹拂，骑行中的暖记忆格外生动！一路同行，我们的友谊之花在阳光下绽放！