



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 吉俊焯 周江黎

## 校长说

### 博览拓襟怀 深读开境界

“读书不觉春已深，一寸光阴一寸金”，在第28个世界读书日即将来临之际，我们启动西联学校的第五

届读书月活动。我希望西联的师生要博览群书，更要深读细读。乘着读书月的活动契机，静心阅读，深入研究，并积极参与到各类读书活动中，同时也在日常生活中养成持续阅读的习惯，多读书，读好书。用博

览拓宽襟怀，用深读打开境界，用雅言传承文明，用经典浸润人生。与书籍为伍，与经典对话，与智慧同行，让阅读成为习惯，让书香飘满西联。

——摘自学校党委书记、校长周杰在第28个世界读书日暨西联学校第五届读书月启动仪式上的致辞

## 西联学校与呈贡区人民政府签订合作办学协议



2023年3月29日，昆明市呈贡区人民政府与昆明西南联大研究院附属学校合作办学签约仪式正式举行。区政府委托西联学校对呈贡区实验学校进行管理，加挂“昆明西南联大研究院附属学校呈贡实验学校”牌。

昆明市教体局党组书记、局长穆仁早，副局长方宁，呈贡区委副书记、区长李宁，区领导谢国良、龙晶晶、王毅强，

西联学校党委书记、校长周杰等出席签约仪式。

区委副书记、区政府区长李宁在致辞中指出，呈贡区始终坚持科教兴区、人才强区，朝着现代科教创新城的目标定位前进。委托西联学校管理呈贡区实验学校是呈贡基础教育发展的一件大事、喜事，是市属“名优学校”领办区属公办学校的又一重大举措，是聚焦人民群众对公平、优质教育需求的积极回应。区委、区政府将充分调动全区资源，在政策扶持、资金支持和服务保障等方面精准施策，全面助力合作办学。希望呈贡区实验学校积极主动融入昆明西南联大研究院附属学校一体化办学格局，找准两校深度融合的

契合点，切实提高教师队伍综合素质，努力实现教育教学质量整体提升。

西联学校周杰校长感谢市区两级政府、教体局对学校工作的支持与认可，表示从今天起，呈贡多了一对亲密的兄弟学校，西联大家庭又增添了一位新成员。聚焦“办好人民满意的教育”这一使命，西联学校积极响应新时代深化改革号召，将与呈贡实验学校一道奋发努力，打破学校间的固有边界，积极探索学校合作方式，不辜所托，实现手拉手做教育，共同走上新时代教育新高地！

昆明市教育体育局副局长方宁在讲话中表示，近年来，呈贡区委区政府坚持开放办学，着力增量扩优，持续加大与高等院校、省市属中小学的合作力度，协调

推进教育事业跨越发展，取得了明显的成效，也为昆明教育的改革发展注入了新的动力。本次签约，既是呈贡区委区政府落实教育优先发展的具体体现，也是回应群众需求的有力措施，必将进一步促进区域教育均衡发展。衷心祝愿合作早日取得丰硕成果。

此次，呈贡区委委托西联学校管理呈贡区实验学校，西联学校将输出学校品牌、办学理念、管理模式、教育教学资源，选派管理团队和教学骨干等，全权管理西联呈贡实验学校，全力支持、指导和帮助学校严格办学。

区委编办、区政府办、区教体局、区财政局、吴家营街道、昆明西南联大研究院附属学校、呈贡区实验学校相关负责人等参加签约仪式。

## 3月份大事记



3月5日，是学雷锋纪念日。同学们通过主题升旗仪式、班级思政课、手抄报创作比赛、追“锋”少年派志愿服务活动等方式深入学习雷锋的事迹和践行雷锋精神。同日，学校举行C2020级（初三年级）中考百日誓师大会，一声声振奋的呐喊吹响了乘风破浪奋勇拼搏的号角。

3月6日，惊蛰日，春光盎然，万物生长，C2021级（初二年级）学子到万溪冲开展集体劳动实践活动，从校园到田园，孩子们亲近大自然，在劳动实践中磨炼意志，砥砺品格，培养耐心，感受劳动带来的快乐，认识创造美好生活的意义。

3月8日，我们迎来了第113个“三八”国际劳动妇女节。西联女教职工们“香”约在学校插花馆、烘焙馆，插上一束花，做一个蛋糕，读一本好书，用饱满的状态奋进新征程。

3月9日至10日，学校小学部老师

代表走进磨憨尚冈完小，新学期的教育帮扶随之展开。帮扶期间，昆明市教育体育局党组书记、局长穆仁早，副局长方宁等领导带领市教体局相关处室及部分帮扶学校团队到尚冈完小调研，大家对学校帮扶支教团的工作给予肯定，并鼓励老师们要把西联理念、西联精神播撒在尚冈乃至磨憨这块热土上。

3月11日，学校初三、高一、高二全体师生到七彩云南欢乐世界开展春季研学活动，通过探究“古滇文化”“民族文化”“地域文化”等汇聚民族自豪感。

3月12日，学校师生与春天相约植树播绿，并让爱绿、植绿、护绿成为自觉行动。

3月13日至14日，学校初一年级全体师生启程春节研学活动。乘坐中老铁路动车组列车一路向南——探寻北回归线的奥秘，寻访茶马古道的幽迹，瞻仰民族团结碑的圣洁。行走的西联课堂，伴随着动车的轨迹，延伸向彩云深处。

3月16日，南开大学物理学科高中基础人才培养与教学实践计划执行委员会秘书长杨昭主任走进西联校园，深入了解学校，热烈交流座谈。

3月19日，学校派出24位老师到北京清华附中跟岗研修，积蓄新力量。

3月17日至22日，是学校小学部的春季研学周，一年级小“向阳花”到澄江石化地世界自然遗产博物馆、郑和博物馆追溯生命起源及追寻人文智慧；二年级小“向阳花”走进了云南民族博物馆和云南民族村，切身感受民族的自信和团结进步；三年级小“向阳花”走进了云南省博物馆和官渡古镇，全面了解云南历史和风土人情；四、五、六年级的“向阳花”则走进圆通山，享自然之美寻自然之奥秘，探动物世界和品人与自然之道。

3月22日，呈贡区九年级英语中考复习研讨会在学校召开，呈贡区70多位英语教师相聚一堂，通过课堂教学展示、评课交流、备考复习交流、专家讲座等环节共研共进。

3月25日，学校组织师生开展“地球一小时”也称“关灯一小时”活动，以此来激发大家对保护地球的责任感以及对气候变化等环境问题的思考。

3月26日，学校足球队（U15）载誉归来：首次参加云南省青少年校园足球排球啦啦操四级联赛总决赛，7战全胜，夺得足球四级联赛总决赛初中男子组冠军。

3月26日起一周，学校小学部吴倩、藺梅两位老师从昆明出发前往磨憨，尚冈完小易蕾茵、李雪玟、依欢、岩坎尖四位老师则来到了西联学校，开启了教育置换之旅。

3月27日，以“博览拓襟怀，深读开境界”为主题的昆明西南联大研究院附

属学校第五届读书月活动正式拉开帷幕。启动仪式后，各班级结合读书月开展了主题思政课。27日也是第28个全国中小学生安全教育日，学校邀请昆明市公安局刑侦支队三大队副大队长熊孟警官到校开展《反诈宣传进校园法制教育专题讲座》、邀请昆明市公安局交警五大队王磊警官到校为初中部的学生开展《交通安全专题讲座》。

3月29日，昆明市呈贡区人民政府与学校合作办学签约仪式正式举行。区政府委托学校对呈贡区实验学校进行管理，加挂“昆明西南联大研究院附属学校呈贡实验学校”牌。

3月24日至31日，由教育部关心下一代工作委员会、中国下一代教育基金会成志英才培养基金、清华大学附属中学、中国光彩事业基金会和龙湖公益基金会联合组织的“成志英才培养计划”2023云南南涧遴选夏令营活动走进西联校园。在这段时间里，南涧的同学体验了不一样的校园生活。

## 时事政策知多少

1. 国家安全与我们息息相关，发现危害国家安全的行为，应及时拨打( )进行举报。

(2023年第01期答案揭晓：习近平、赵乐际、韩正)



## 西联人物

# 三八妇女能手林雪原

古人云:其身正,不令而行;其身不正,虽令不行。作为生物教师的她,践行“终生学习”的理念,积极参加各种学习培训活动,及时总结收获并在自己的教学中去应用,时刻不忘提升自我。

作为班主任的她,将“陪伴”贯彻到底,孩子们出操、进行各类活动,班级的管理和文化布置讨论会上,总有她陪伴的身影,慈爱的目光。

她牢记“学高为师,身正为范”的格言,用自己

工作的热忱、对孩子们真诚的感情以及严于律己的行为习惯,言传身教、耳濡目染地影响着学生的成长。

教师对学生的爱是一种把全部心灵和才智献给孩子的爱,这样的爱是深沉的,它蕴含在为所有学生所做的一切事情中,使学生无论在任何时候都感觉到这种爱的真诚。孩子们生病时她在身边、孩子们遇到困难时她在身边、孩子们在高三面对升学压力和对未来迷茫时她也在身边倾听和引导。她用爱心去抚

慰学生的心灵,用诚心去赢得学生的信任,用耐心来期待学生的转化。对学生生严而不苛刻、慈而不溺爱、宽而有限度,在做一名严师的同时,更是他们的慈母和挚友。



## 饮水思源 让清泉常流你我心田

G2202班 玉茹蕙

“明月松间照,清泉石上流”的美景,似乎只活在了古诗里。看一湾清泉流过几千年的沧海桑田,从松涛阵阵流入“水泥森林”,清泉不清,松涛已停,但人类发展步履不停。于是,这个时代要求你我饮水思源,名可使清泉流千年,健康常伴身边。

饮水思源,思其自然之源。君只见三千尺飞瀑倾泻,未见非法企业偷排“红汤黄水”时的猖獗;君只见潏潏湖光晴方好,未见浙江千岛湖被围填后一片狼藉;君只见大江东去淘沙起,未见黄河流域水土流失唯余满目疮痍。我们必须明白重视水源自然环境的重要性。党的十八大以来,从完善水体自然保护制度体系,到坚决打好水污染防治攻坚战

,我国正以前所未有的决心和力度让水“更清”。“十年树木”,水资源环境保护绝非一日之功,不能指望不切实际的快速见效,我们既要有只争朝夕的精神,也要有持之以恒的坚守。

饮水思源,思其健康之源。小康全面不全面,饮水健康很关键。为保障全民饮水健康,党中央建立健全水源健康监测体制。然而,“面对中央生态环境保护督察等压力,有些地区或将水体黑臭的池塘填埋了事,或在河道中撒药治污,采取治标不治本的表面治理措施,面对这样漠视饮水健康的行为,我们的态度应是“零容忍”。重视饮水健康,不仅要注重“面子”更要注重“里子”。健康饮水需锚定目标,久久为功,善作善成,

全民行动,不断提升饮水健康质量和稳定性。

饮水思源,思其文化之源。华夏文明发源于大河,被一方水土滋养哺育,我们称黄河为“母亲河”,是我们千年文明沉默的见证者。当河水浸润了人类的记忆与历史的气息,它便不再仅仅是一个地名了,而被赋予独特的灵魂标识,成为不朽的精神象征,是我们所谓地大物博的证据,是文化自信的一处根基。方圆九百六十万公里的土地,若是连饮水安全这样的基本生存条件都难以保障,中国人就真正失去了自信。于是,从绿水青山就是金山银山的理论指导,到街头巷口随处可见的直饮水装置,对饮水安全的重视,正在一步步由意识变为

能够看见的行动。中国人的饮水健康正在逐渐跟上时代进步,在一幅幅生态文明建设的宏伟蓝图中,每一条溪流,每一个村落,每一位正在饮水的中国人,都触及了一个绿水常流的未来。而实现全民饮水健需要全民共同行动,饮水思源,把饮水安全和生态保护的文化常存心间。

吾心常向明月,明月不照沟渠。让月光洒落清澈明净的大河大江,湖泊海洋。让人类发展的稳健步伐,不受水源的阻拦,让饮水思源的文化根植于你我心间,重视饮水健康,携手水资源保护,让清泉常流你我心田。

(指导教师:高中部 杜昭)

## 多彩的普洱

X2003班 李松意

我的家乡普洱,是一座美丽多彩的小城。那里山清水秀,那里鸟语花香。

普洱是绿色的。春天,万亩茶园的茶树发出了新芽,一片片嫩叶沐浴在和煦的春风里,散发出一阵阵清香。站在茶山观景台上远眺,映入眼帘的是一片“绿色的海洋”,普洱因此得名“绿海明珠”。

普洱是紫色的。夏天,公园里的紫色三角梅争相盛开。紫色的花瓣一簇簇、一团团,它们你推我挤,好不热闹,引来了成群的蝴蝶在花间翩翩起舞。

普洱是蓝色的。秋天,天空蓝得纯粹,没有一丝云彩。我躺在草地上望向天空,它就像一块蓝色的大幕布,后面藏着许多令人惊喜的小秘密。

普洱是橙色的。冬天,果园里的橘子熟了,它们三个一群,五个一伙,紧紧地拥抱着在一起。在微风的吹拂下,轻轻触碰着我的小脑袋,可爱的橘子叮叮咚咚跳起了冬日舞曲。

这就是我的家乡普洱。比起大城市的喧闹,我更喜欢它的宁静多彩。欢迎大家到我的家乡做客!

(指导教师:小学部 赵秀婷)

在巍峨的泰山之巅,在滚滚的黄河之边,我看见景色壮美的中国。

这里的陆地神似高昂的雄鸡,巍然屹立在世界的东方,在这片广阔的土地上,有秀丽高大如巨人般耸立的五岳,有如母亲那样哺育万千中华人民,成为大地血液的长江、黄河,有沟壑纵横的黄土高原,雪山连绵的青藏高原,被称为“鱼米之乡”的长江中下游平原,被称为塞上江南的宁夏平原……这里,我看见的中国是奇景万千,是秀丽辽阔。

在贯穿古今的古籍里,在失意流转的篇章中,我看见腹有诗书气自华的中国。

我曾看过李白少年的傲气,也曾听闻他中年的不羁,领略过杜甫“会当凌绝顶”的志气,也感受过他“恨别鸟惊心”的愁苦。诗意的中国里,有“谦谦君子,温润如玉”与“窈窕淑女,君子好逑”的少年之美,有“黄沙百战穿金甲,不破楼兰终不还”与“报君黄金台上意,提携玉龙为君死”的国家义气,有“岂不罹凝寒,松柏有本性”之坚定,也有“柴门何萧条,狐兔翔我宇”的悲叹。在这里,我看见的中国是斗酒诗百篇,是流传了五千年的韵律。

在纷飞的炮火里,在激昂的演说下,我看见奋进不屈的中国。

鲁迅先生曾说过:“这世上本没有路,走的人多了,便也成了路。”古往今来,时光流转,开辟中国复兴之路,走在民族强大道路前方的,是屈原、岳飞、戚继光,陆秀夫……紧跟他们步伐昂首前进的,是鲁迅、陈独秀、李大钊、毛泽东……有他们的后辈,更有中国千千万万青年

## 不一样的中国

C2101班 许颖馨



学者、文人志士,从周王时期的屈原到三国的关羽,从虎门销烟到武昌起义、五卅运动,每一帧画面都在诉说忠义与不屈。在这一副副国景中,我看见的是中国民族大义,是永不言弃。

在青春洋溢的校园里,在展望未来的笑脸上,我看见未来可期的中国。

清晨的校园传来阵阵书声,你听,那是希望的声音。我们读《三峡》,诵《答谢中书书》,念“庭中有奇树,绿叶发华滋”,感“风声一何盛,松枝一何劲”。我们在阳光下体会诗文韵律,领略祖国大好河山;在大厅里,上演生动的历史剧,我们用自己的方式感知历史的故事,演绎出心目中的民族故事,传承民族英雄精神。那正直坚强,力求上进的精神与意志,在五千年风雨的洗礼下依旧闪闪发光,被一代代传承、发展。向着未来,迎着当下,我看见的中国是雄姿英发,是梦想成真。

看见中国,看见这里的每一寸土地,看见这里的每一份坚定,看见每一朵向阳开放的小小花朵在阳光下茁壮成长,心中跳动着爱国的心。

(指导教师:初中部 马娅芳)



## 联大历史

## 国立西南联大纪念碑文

初中部 张巧

国立西南联合大学纪念碑乃是1946年为纪念清华大学、北京大学、南开大学三校南迁合办西南联大的历史而建,由冯友兰先生撰写,记述着西南联大的组建缘由、南迁经历、八年的办学历程,以及北回概要。在《西南联合大学纪念碑》中,冯友兰先生曾对联大之精神作了四点总结,即国家民族使命、

和谐校风、学术民主思想、坚定必胜信念。

碑文:“我国家以世界之古国,居东亚之天府,本应绍汉唐之遗烈,作并世之先进。将来建国完成,必于世界历史居独特之地位。盖并世之列强,虽新而不古,希腊罗马,有古而无今,惟我国家,亘古亘今,亦新亦旧,斯所谓,周虽

旧邦,其命维新者也。旷代之伟业,八年之抗战,已开其规模,立其基础。今日之胜利,于我国家有旋乾转坤之功。而联合大学之使命,与抗战相终始。此其可纪念者一也。

文人相轻,自古而然,昔人所言,今有同慨。三校有不同之历史,各异之学风,八年之久,合作无间,同无妨异,异不害同,五色交辉,相得益彰,八音合奏,终和且平。此其可纪念者二也。

万物并育而不相害,道并行而不相悖,小德川流,大德敦化,此天地之所以为大。斯虽先民之恒言,实为民主之真

谛。联合大学以其兼容并包之精神,转移社会一时之风气,内树学术自由之规模,外来民主堡垒之称号,千夫之许诺,作一士之谔谔,此其可纪念者三也。

稽之往史,我民族若不能立足于中原,偏安江表,称曰南渡。南渡之人,未有能北返者。晋人南渡其例一也;宋人南渡其例二也;明人南渡其例三也。风景不殊晋人之深悲;还我河山宋人之虚愿;吾人为第四次之南渡,乃能于不十年间,收恢复之全功。庚信不哀江南,杜甫喜收蓟北。此其可纪念者四也。”

## 蜀道难

G2101班 陈海川

“ 拈白果叶  
喽!”(摘银杏叶  
了!)

又是一个银杏  
叶落的日子,哪怕  
在云南,看见银杏  
叶落,也会以为那  
是在四川乡下看到  
的那一片。我是四

川人,每年都从云南回到四川,可疫情阻断了归乡的脚步。秋风吹断离思,让游子的梦飞回蜀地,也将我的思绪带回那十多年来由滇入蜀的漫漫旅程。

我记忆里第一次入蜀时,连夜都是在一个小车站里过的,虽说也不必穿栈道,也不必溯三峡了,可那毕竟是一个车马都很慢的年代。可现在回想起来我入蜀的这条铁道是多么的不易,“一杆风枪,一把铁锹,一辆推车”就是当时打隧道的工具,那时的中国是如此的积贫积弱,而云南与四川之间又是春风都渡不过的乌蒙山,可中国共产党与那时的中国人为了让昔日不与秦塞通人烟的蛮夷之地跟上时代步伐建设了这条铁路,“地崩山摧壮士死,然后天梯石栈相勾连”,在铁路的修建过程中多少的忠骨,埋在了青山之下,“一公里一英魂”三十多万铁道兵以“敢教日月换新天”的精神使“天堑变通途”。在成昆铁路的修建中,党为了人民的幸福,经受了多少风雨与苦痛。

后面的几次入蜀,我家买了车,国家也修通了入蜀的高速,从成昆线到内昆线,昔日难于上青天的蜀道变得如履平地,可那时的家乡依然很穷,所谓乡愁不过是日复一日的红薯稀饭,可足以扫去一身疲惫,而最近几年家乡正以肉眼可见的速度在变化,“村村通”修通了最后一公里的路,“脱贫攻坚”改变了故乡面貌,年夜饭上终于出现了肉,而我的乡愁也变成了过年时的那一盘麻辣鸡,“辣喉的是红油,麻舌的是花椒。”那一口后唇齿间的辣味,扫开三九的阴寒。“烹羊宰牛且为乐,会须一饮三百杯。”在春节,我们一起把酒临风,起座喧哗。而最明显的变化,就是压岁钱变多了。而这一切的一切都在诉说着党“江山就是人民,人民就是江山”的理念。

尔来四万八千岁,蜀道的历史可能更长,鲁迅曾说:“地上本来没有路,走的人多了,也便成了路。”曾经蜀人与云南人结成马帮,勾连起了中国与南亚,东南亚的贸易,而今天蜀道,在一带一路战略与新发展理念的引领下,蜀地与世界相连,而在西昌,中国的航天人们修筑起一条连接天地的“新蜀道”,这条蜀道的修建可能依然很难,可这条路却更长更远。

今天,祖国蓬勃发展,剑阁不再峥嵘,崔嵬。昔日缥缈的乡愁也随渝昆高铁的开通变得触手可及。蜀道这条伴随着四川历史的道路也不再难于上青天。(指导教师:高中部 舒余琼)

## 卜算子·咏梅

驿外断桥边,寂寞开无主。已是黄昏独自愁,更着风和雨。

无意苦争春,一任群芳妒。零落成泥碾作尘,只有香如故。

——题记

春雪融融,河水开流,雾气撩撩,蒸腾日上。梅花矗于山间,粉红漫天,诸天斑驳,霞气接连。

冬日片片雪花飘落不断。枯树曲折蜿蜒向上,在树的下端,仔细看,已见三五朵梅花出现,任凭寒风撕扯,也紧紧牵扯着。白雪盖上枝头,树枝交错护着星星梅花,“地崩山摧壮士死”,此情此景烦意萦绕我心。他人之所护与吾,不知吾心中之所灼与爱之重担。

我晃晃头继续拾级而上,丝丝白气编织成衣,似走那通天路,天空之粉黛如人未来之梦。汗珠凝结于发梢,阻挡我眼,刚刚日出的金丝隐隐给白衣编出龙凤环绕。

抬眼一望,山风烈烈,阻我眼,碍我身,不可动。梅花与枝头,如胶似漆,巍然不动。我知道自己已经错过了日出,伸出围石的梅花,攀之我耳边,梅言“既已错失,何必再上。”我不答,心中一忍,继续拔腿登山。

行至一亭,已不知几时,衣襟被汗水透湿,我斜坐于亭边,粗重喘息和心跳重鼓成了我此时最动人的音乐,停歇的闲适刺激肌肉不可动弹,眼睛微眯我好似见一袭红衣飘飘乎落下,轻声细语凑近我耳边,梅言“此时歇息可舒服?何必再上。”我不答,只是慢慢调息。

## 梅言

G2204班 严迪宇

沿山路继续往上,云起云落,连绵不断,我觉着我至触天似只差分毫,可眼皮牵拉,身骨软化,仿佛烂泥将被艳俗之物所吸,梅靠到肩头,雪白藕臂环绕我腰,轻轻用力,青丝如瀑,交错纵横,隔离天日,不小心被绊,跪倒在地。双臂苦苦支撑不低下头去,模模糊糊见一对桃眸盯着我,梅言“快至顶峰,你执意要上?汝乃‘烦人’,在此便停吧。”我觉着我神志混乱,过往种种来到眼前,晚年心电图之长鸣,中年酒席之推杯换盏,青年他人之望之羁绊。一梦一世,“世间行乐亦如此,古来万事东流水。”此生此世我不肯有憾,当试试破天可否?怒喊道:“不!”此后世界破碎,如烟吸入我口,“叮”的一声,“潦水尽而寒潭出”,天地通透,一抹红晕泛开,梅言“无意苦争春,一任群芳妒。零落成泥碾作尘,只有香如故。”顿时风雨连横,我静静矗于此。

梅言“人世大雨倾盆,泥水翻飞,你当同梅,虽零零落,当点点红,做你自己,虽‘独自愁’,安于自身之发展,自强不息,发愤图强,‘然后天沟石栈相勾连’,此天路虽难,乃为正道。”

我迷迷糊糊睁开眼,今日是去爬山的,父母坐在前排,便问快到了吗?此时外面“黑云压城城欲摧”,墨云翻滚,快下雨了。

(指导教师:高中部 常凌云)

喜看水库千重浪,碧水连天泛金光。在呈贡区近郊散步,我们不难看到,松茂水库、韶山水库、石龙水库等几大生活水源地水质状况优良,蓄水总量充足,供水工程完备,呈贡区人民生活饮水需求得到了充足保障。

然而,2021年5月,呈贡区水质排名相较上月由第3名下降为第12名,水质综合定性评价由优转为良好,这给我们敲响了警钟:饮水安全问题尽管不是常态,但仍然时有发生。因此,饮水安全仍然是我们必须面对的一个现实问题。其中一个明显且突出的生活饮水安全问题,就是重金属的水体污染问题。

重金属的水体污染是我们“生命不可承受之‘重’”,正向人们步步逼近,严重威胁着人们的健康和生命安全。据研究,砷、镉、汞等重金属元素会对我们的皮肤、肾脏、消化系统、免疫系统、生殖系统等方面产生刺激或不同程度的损坏、腐蚀。由此观之,重金属水体污染带来的

严重后果是人类目前科技发展水平和医疗手段不能承受的。因此,作为个体的我们需要思考如何与“生命不可承受之‘重’”较量。

首先,我们需要对饮水安全问题的严峻有清醒的认识。我们身边完备的生活用水供应体系、洁净安全的饮

## 生命不可承受之“重”

G2201班 杨婕

用水源,都是建立在水质、水量、取水方便程度及保证率符合一定的标准及规定的基础之上的。一旦饮水安全的防线决堤,任何人的生命安全都得不到保障。

其次,尽管我们个人的能力微小,我们仍然能从我做起,通过科学的垃圾分类,避免将含砷、汞、铬、镉和铅

几大重金属的产品污染水源或土层,正所谓“勿以善小而不为,勿以恶小而为之”。

最后,我们还应该将自己积累的相关科普知识,通过朋友圈或粘贴告示等方法,使人际圈内的亲朋好友了解含重金属的产品都有哪些、如何实现垃圾的科学分类、饮水安全现状等相关信息,必要时配合政府的防治政策。甚至我们还能开展治理水体污染的学术研究与创新科技发明,以萤火之光增补日月。

“水生万物,万物复归于水”,打好水体“减重”持久战,事在人为,事靠人为,任重而道远。但是我们有理由相信,在各级政府的重视下、在日趋完善的法律框架和监管体系的规范下、在我们的共同自觉与努力下,我们的生活饮水安全能够得到改善,生活水源体系能够更加安全,这样的“重”也再无需生命承受。

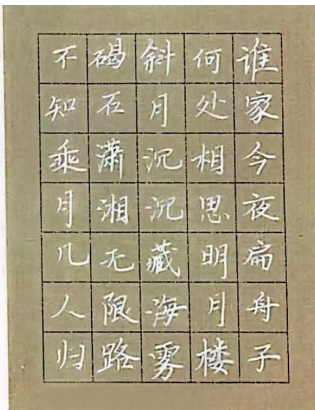
(指导教师:高中部 舒余琼)



图  
片  
展



G2005班 李孟泽



高中部 常凌云

## 当黛玉遇见庄子

C2203班 李宛忆

一日,庄子于郊外游玩,忽然听得一阵呜咽之声。庄子一路登山渡水,穿树过花,只见花树丛中一袭倩影,犹自哀泣。庄子好奇地走了过去,经一番询问,原来是黛玉感伤花落,在独自葬花。黛玉见落花风中飘零,涕泪俱下。可庄子见落花却眼含笑意。黛玉十分不解,不禁问道:“先生,您为何不悲伤呢?这‘花谢花飞花满天,红消香断有谁怜!’这花那样洁净,此刻却被淤泥玷污,是多么令人伤感、多么令人惋惜、多么令人心痛。说着说着,黛玉的眼眶泛起了微微红晕。

庄子见状,立马笑问:“林妹妹,这难道不是自然的规律吗?花瓣落下,证明这又是一个轮回,又是新生命的开始,它落在大地,它入睡了,等它醒来时,又是争奇斗艳,这难道不是一种让花儿最开心最自在的一种方式吗?”

黛玉沉思了一会儿,觉得庄子说得还真蛮有道理的,便轻轻扬起了嘴角:“先生说得很好,但我们人不一样啊!走了,也许就再也回不来了,来了,又什么都不记得了!我的一生也什么都不指望了,从小体弱多病,一生服药,也常像菊花独自开放,独自凋零,这就是命运吗?”黛玉拈起手帕点了点眼角的泪珠。

庄子一品,反而笑开了花:“照你这么说不,就是我不爱我的妻子喽!我在

妻子去世时,不仅没落泪,反而还‘鼓盆而歌’,我不觉得她不快乐,她会很快快乐,她从不曾形成气息到变成了会说会走的人,这不就很令人骄傲、开心吗?转眼,她就变回去,在一个无边无际的世界里生活,这莫过于她把房顶当天,地板当地的生活!这难道不幸福吗?也许再过好几亿年,我们又相遇了,又有了几十年,这真是让人激动,我们又何妨堆起这忧愁、悲伤的大山,等到灾难时压垮自己?”

黛玉似乎有了几分快乐,不再惆怅,她将衣兜里的花瓣洒向那明朗的蓝天……

庄子摸摸胡子,又道:“我还让我的弟子把我的尸骨扔在大街或田野上,因为我又与大自然走近了,天是被,地是床,这总比墓宽阔舒坦吧!我们在童年的春天见证复苏,万物开放;在青年的夏天自由奔跑,吃够冰激凌;又在中年的秋天背手踱步,享受秋风,最后在老年的冬天健步如飞,身体强劲,这不就是不留遗憾了,人的死生乃是气的聚合与流散,就犹如四季更替。”

二人相笑道别,庄子找到一片草坪,躺下来,随着几缕花香进入了梦乡,这次,一群蝴蝶在这个美丽的世界翩跹起舞……

(指导教师:初中部 尹利)

“家风”在五千多年华夏文明的历史演变中始终扮演着关键角色,优良家风是祖辈世代代流传下来的精神财富,传承优良家风主要传承的是价值观念、精神信仰。明代思想家朱熹以“四本”说来治家:“读书,起家之本;循理,保家之本;和顺,齐家之本;勤俭,治家之本。”在我的成长历程中,家风的传承也伴随着书香。

家风与书相伴,从小父母就教导我要多读书,带着我体会读书的乐趣。渐渐地,读书已经成为了我的习惯。但是幼时的我,十分讨厌读书,每当妈妈让我去读书我都很不耐烦,总是气鼓鼓地走向阳台,随便拿一本书,随手翻着,心里一直盼着时间过快一点。

爱上读书是从那本《青铜葵花》开始。那天,我像往常一样生气地走向阳台,对着书架正想着拿哪本书打发时间时,一本淡黄色的书吸引了我,“青铜葵花”我在心里默念,“看着名字就不像是有意思的书。”但是好奇心还是驱使我将它拿了下來。看着封面上画的蓝蓝的天空,雪白的芦苇荡,碧绿的河水,穿着蓝色连衣裙的可爱女孩,原本烦躁的心突然安静下来,我也第一次对一本书产生了兴趣。

轻轻翻开,一幅江南水乡小镇的画面在我眼前展开,我看见葵花在芦苇荡里走,看见她睡在爸爸胳膊里,看见她坐在小木船里哭泣。我忘记了时间,第一次喜欢上阅读。一方阳光斜斜的穿过窗帘,在书页上洒下一片浅浅的光晕,捧着《青铜葵花》,坐在竹椅上,轻嗅微微的墨香,翻动薄薄

## 书香家风代代传

C2002班 王雪瑞

书页,目光在行行文字上划过。微风拂过,撩起发丝,吹拂脸颊,树叶沙沙作响。在这惬意的环境中,我不禁感慨:“原来读书如此美好,我们家的家风那么优秀。”

从那以后,我爱上了读书,与书相伴我领略了水乡的风光,划一只兰桨拨开那沉沉雾霭,留下一串斑斓水色;我漫步于古朴的石桥,抚摸缓缓爬上陈旧桥面的几处青苔;我去赏玩那热闹的小巷,窄窄小路上人头攒动,小贩的吆喝声清晰响亮,我徐徐向前,四处张望;我去领略大漠风光,疾风卷起漫漫黄沙,洋洋洒洒,磨砺了在外征战战士的盔甲,我站立在一旁,仿佛听到刀枪忽地相撞,铮铮作响,好似他们正在纵马厮杀;我去欣赏那邈邈弯月,思考那上面是空茫一片,还是桂花婆娑……

我慢慢明白读书的意义,明白我们家良好家风的重要。读书是获取知识的方式,更是提升自我的途径,读的书越多,对世界的认识就更深刻,领略到的道理就越多。

“天下之本在国,国之本在家,家之本在身。”家风是支撑中华民族生生不息,薪火相传的重要力量,作为青年一代的我们应当践行优良的家风家训并努力将其发扬光大。

(指导教师:初中部 杨帆)

## 我爱故乡的芒果

X2003班 史若凡

有一个美丽的地方叫芒市,这儿是我的故乡,我特别爱吃故乡的芒果,这里的街道两旁都是芒果树。

春天,芒果树上会长出一个个小小的嫩芽,就像刚生出来的小宝宝一样娇嫩,它们在风中轻轻摆动,就像在跳舞一样。

夏天到了,当淡黄色的小花落下的时候,一个个小芒果就争先恐后地冒出头来,你挤我碰的,可真热闹啊!但是,一场大雨过后,许多小芒果都被打落到了地上,只剩下一些顽强的小芒果,还紧紧地抱着树妈妈的枝干。

当秋姑娘来的时候,小芒果们都长大了,并且还穿上了金灿灿的漂亮衣裳,一个个垂在繁茂的枝叶间,像一盏盏金黄色的小油灯。它们是椭圆形的,头顶尖尖的,像小鸟的嘴巴一样,屁股圆滚滚的,摸上去光滑极了,不时还能闻到一阵阵清香。

秋天的芒果是最甜的,嘻嘻,其实夏天的芒果也能吃,只不过比秋天熟透的芒果酸多了,在芒市的人都喜欢用辣椒和盐来沾着吃夏天的青芒果,这样也很可口。可我还是喜欢吃秋天的芒果,一切开,香味扑鼻而来,金黄的果肉非常诱人,香甜的果汁也溢了出来,简直美味极了。

你们喜欢吃芒果吗?喜欢的话就一起来芒市吃个够吧!

(指导教师:小学部 赵秀婷)



## 好书推荐

### 《非暴力沟通》

小学部 曾艳萍

著名的马歇尔·卢森堡博士发现了神奇而平和的非暴力沟通方式,通过非暴力沟通,世界各地无数的人获得了爱、和谐和幸福!当我们褪去隐蔽的精神暴力,爱将自然流露。

作为一个遵纪守法的好人,也许我们从来都没想过和“暴力”扯上关系。不过,如果稍微留意一下现实生活中的谈话方式,并且用心体会各种谈话方式给我们的不同感受,我们一定会发现有些

话确实伤人!言语上的指责、嘲讽、否定、说教以及任意打断、拒不回应、随意出口的评价和结论给我们带来了情感和精神上的创伤,甚至比肉体的伤害更加令人痛苦。这些无心或有意的语言暴力,让人与人变得冷漠、隔阂、敌视。

非暴力沟通能够:疗愈内心深处的隐秘伤痛;超越个人心智和情感的局限性;突破那些引发愤怒、沮丧、焦虑等负面情绪的思维方式;用不带伤害的方式化解人际间的冲突;学会建立和谐的生命体验。

推荐理由:诚实地表达自己,而不批评、指责;关切地倾听他人,而不解读为批评或者指责。