昆明西南聯大研究院附屬學校
AFFILIATED SCHOOL OF KUNMING NSAU RESEARCH INSTITUTE
2021 年 第 04 期
总第 18 期 2021 年 7 月 5 日出版

聯聲

刚毅坚卓　和合共生

http://www.xlschool.com.cn
内部资料　免费交流

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　吉俊烨

校长说

基础教育的高质量发展，首先是“基于学生”的发展，以学生为中心，让学生增值、受益；二是“全面发展”“全员发展”，注重通过构建校园文化、课程体系、特长培养等让每个学生得到全面化和个性化的发展；三是“绿色发展”，即身心的可持续发展；第四是“高效发展”，从流程、课堂和学法引领等方面着手；五是“教师发展”，这是实施好以上四方面“发展”的关键因素。

——摘自周杰校长 2021 年 5 月 29 日在昆玉教育论坛暨昆明市第六届校(园)长论坛上的总结发言

2021 年昆玉教育论坛暨昆明市第六届
校(园)长论坛在我校隆重举行

2021 年 5 月 29 日，由昆明市教育体育局、玉溪市教育体育局主办，昆明西南联大研究院承办的 2021 年昆玉教育论坛暨昆明市第六届校(园)长论坛在西联学校隆重举行，来自昆明、玉溪 300 余位基础教育同仁，聚焦“发展更加公平更高质量的教育”主题，在实施“十四五”规划开局之际，加强顶层设计，提升治理能力，落实立德树人根本任务。

昆明市教育体育局与玉溪市教育体育局于 2021 年 2 月 23 日签订《教育体育同城化合作框架协议》，就推进教育体育事业同城化发展达成了合作共识。此次昆玉教育论坛的举办，是昆明市教育体育局与玉溪市教育体育局共同推动落实两市教育体育同城化合作发展，加快合作协议项目化、具体化的重要成果。同时，也是昆明西南联大研究院聚焦教育发展中的前沿和热点问题，发挥聚集资源、深入研究、服务昆明的优势，发挥“智库”功能，通过搭建昆玉两市教育体育沟通桥梁，促进两地基础教育提升品质的充分体现。

1 天 8 场专题讲座，2 个分论坛，不仅有全国知名专家的权威分享，还有本土教学名家的倾情交流，专家们聚焦教育公平、素质教育、高质量教育体系构建、校长领导力建设等内容，为与会嘉宾带来基础教育现代化的发展思路，引发深刻思考和热烈交流。周杰校长对论坛进行全面总结。

在“十四五”的开局之年，在即将迎来中国共产党成立 100 周年之际，昆明市和玉溪市将夯实此次论坛取得的丰硕成果，持续推进教育体育同城化合作高质量发展。昆明西南联大研究院及附属学校也将充分发挥职能职责和自身优势，辐射带动周边，联合相关学校、单位，以科研促发展，积极参与地区建设，为促进昆明市、玉溪市发展更加公平更高质量的教育，不断提升两市基础教育品质贡献西联力量。

学党史悟思想

昆明市教体局机关第七党支部联合我校党委并各支部开展主题党日活动

2021 年 6 月 21 日上午，昆明市教育体育局机关第七党支部在支部书记邹永平老师带领下走进西联学校，联合西联学校党委并各支部，围绕主题“携手共前进　迎建党百年”开展主题党日活动，以团结奋进的姿态庆祝中国共产党诞生 100 周年。

桢干楼六楼多功能会议厅里，现场全体人员面向鲜红的党旗，重温入党誓词。大家用铿锵的誓词表达不忘初心使命、永远跟党走，为昆明教育体育事业发展不懈奋斗的信心和决心。

随后，云南师范大学教授吴宝璋带来专题讲座《西南联大与中国共产党》。吴教授围绕西南联大党组织继承三校民主传统、爱国民主运动新高涨、“一二一”运动、为新中国诞生而奋斗几个方面，以中共“超级特工”熊向晖、陈布雷之女陈琏、民主战士闻一多等红色人物事迹为例，特别强调中国共产党的发展智慧，为大家生动讲述了中共西南联大党组织建立、发展的光辉历史，以及涌现出的革命英雄和感人故事。吴教授在总结时表示，西南联大地下组织是中国共产党的一个基层组织，而且由于它所发挥的特殊历史作用，可以说它不仅仅是一个一般的基层组织。它在中国共产党的历史上、中国革命史和中国青年运动史上，都占有一定的地位。讲座为现场的教育工作者带来深刻的思考，在热烈的掌声中落下帷幕。

讲座之后，局机关支部党员参观了校园，对传承西南联大精神的阳光学子致以美好祝福。

习近平总书记在去年考察国立西南联合大学旧址时说：“教育要同国家之命运、民族之前途紧密联系起来”。本次主题党日活动，是在建党百年纪念日来临之际，对教育工作者思想上的再一次洗礼，进一步激发了党员的责任感和使命感。

5 至 6 月大事记

5 月 6 日，立足建党百年历史新起点，学校纪念五四运动主题升旗仪式隆重举行。6 日至 9 日，学校各年级分别以民族舞、历史剧、话剧、微电影等多种方式欢庆中国共产党百年华诞。

5 月 14 日，周杰“名校长基地”学员走进基地学员所在的石林县民族中学、石林县长湖镇中心学校参观考察，系统了解少数民族地区县域乡村学校的建设及教学情况。

5 月 12 日至 16 日，学校 C2018 级二十名学生组成研学团，赴北京展开了为期五天的研究学习。

5 月 17、18 日，宁洱哈尼族彝族自治县教育体育局局长黄静率队，带领普洱中学、县直属小学、镇一中等学校的中青年骨干教师近 30 人来到我校开展为期两天的学习交流活动。

5 月 19 日，学校在马约翰馆隆重举行 2021 年“庆祝建党百年·传承五四精神”离队入团仪式。

5 月 22 日，学校举行成人仪式，G2018 级同学在家长与老师的见证下，走过成人门，共聚首，致未来。

5 月 22 日，学校组织开展 X2021 级(2021 年 9 月秋季一年级)“幼小衔接”家长会及学生入学成熟水平评估，旨在让新生尽早适应课堂，让小朋友和家长们更直观、全面感受西联魅力、开启幼小衔接准备。

5 月 16 日至 22 日，西联学校 17 名教师赴北京进行清华研修。

5 月 25 日，学校响应国家出台加强义务教育学校作业管理通知精神，在小学部举行了“优秀作业”和“教师作业批改、反馈具体情况”展示活动。

5 月 29 日，由昆明市教育体育局、玉溪市教育体育局主办，昆明西南联大研究院承办的 2021 年昆玉教育论坛暨昆明市第六届校(园)长论坛在西联学校隆重举行。

6 月 1 日，西联学校第三届“学生嘉年华”活动盛大举行。本届嘉年华活动以“梦想·使命·奋进”为主题，融入庆祝建党百年、助力 COP15、童心向党、青春向党等多种元素，透出浓浓的“家国情怀、国际视野、联大精神”。

6 月 2 日至 4 日，思维导学倡导者房超平老师如期走进学校为教师进行思维导学课堂专项指导，进一步夯实教学改革、课堂改革成果。

6 月 7 日，2021 高考来临，G2018 级高三同学在盛大的送考中实力出战。

6 月 9 日，G2018 级的同学们迎来毕业典礼。周杰校长带来致辞《从西联奔赴下一个百年》。

6 月 15 日，端午节前夕，学生研学团来到云南民族博物馆，开展“民族传统科技研学系列活动”，领略民族文化的魅力，进一步了解中国传统节日。

6 月 16 日，2021 中考来临。周杰校长和各班老师身着旗袍，与各学部的师生、部分家长高举旗帜为 C2018 级初三学子加油鼓劲。

6 月 19 日，C2018 级举行毕业典礼。周杰校长带来致辞《西联学子的青春模样》。

6 月 21 日，昆明市教育体育局机关第七党支部走进西联学校，联合西联学校党委并各支部，围绕主题“携手共前进　迎建党百年”开展主题党日活动。

6 月 23 日，西联学校 G2019 级隆重举行迎接高三的启动仪式。

6 月 28 日上午，在百年“七一”到来之际，西联学校围绕主题“心向梦想跟党走、团结奋进迎百年”，隆重举行庆祝中国共产党成立 100 周年主题活动。下午，在昆明市“两优一先表彰大会”上，西联学校党委书记、校长周杰被授予“昆明市优秀共产党员”荣誉称号。

百年党史知多少

井冈山精神

井冈山是中国革命的摇篮。1927 年 10 月，毛泽东同志率领湘赣边界秋收起义的工农革命军，进军井冈山，开始创建以宁冈为中心的井冈山农村革命根据地。

井冈山根据地的建立，点燃了工农武装割据的星星之火，为中国革命探索出了农村包围城市、武装夺取政权这样一条前人没有走过的正确道路。井冈山时期留下的最为宝贵的财富，就是井冈山精神。

2016 年 2 月，习近平总书记在江西考察时说：“今天，我们要结合新的时代条件，坚定执着追理想、实事求是闯新路、艰苦奋斗攻难关、依靠群众求胜利，让井冈山精神放射出新的时代光芒。”

一座山，辉映历史；一种精神，照耀未来。

——摘自《中国共产党简史》

西联人物

阳光学子赵俊轩

我是来自学校 C2020 级（初一年级）2 班的赵俊轩。我的性格活泼开朗，乐观向上，我的爱好是国际象棋、演讲、钢琴、数学等，我的座右铭是志不强者智不达，言不行者行不果。

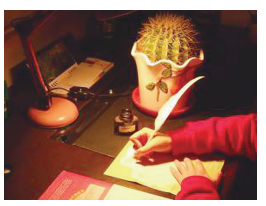
进校之初在学校校训“刚毅坚卓、和合共生”的影响下，我立志好好学习，为同学服务。我主动竞选 C2002 班的班长、团支书一职，在老师和同学的关心帮助下，不断克服困难，提升自身能力，更好地服务、关心同学，同时也收获了光荣、快乐和友谊。

我有一个小小的梦想，成为一个品学兼优的好学生，将来更好地服务国家和社会。开学第一天走进西联学校，映入眼里的是“做一名具有国家责任、人类情怀的国际公民”，于是我心里暗下决心要认真学习，锤炼意志，提升能力，向目标前进。在学校学习、生活近一年来，我各方面严格要求自己，努力拓宽自己的视野，每周五天认真观看新闻联播，了解关心国家大事，让成长与国家同呼吸、共命运，并积极参加学校组织的活动，通过不断的学习和专研，成绩名列前茅。学习、生活中遇到困难的时候，教师们的谆谆教诲和永不放弃的精神一直鼓舞我，不断前进。特别是学校郑老师摔断腿，坐在轮椅上坚持为学生上课，还有班主任和老师们不断纠正我们成长道路的偏差和错误，陪伴我们快乐成长，让我坚信学习的道路上应更加激励自己，做一名品学兼优的学生，才能不负学校和老师的呵护，前进道路上须一步一个脚印，克服一个个艰难险阻，才能取得更大的进步，也才能传承好“刚毅坚卓、和合共生”精神。

获奖经历：2020 年荣获全国数学知识能力竞赛全省一等奖、全国英语知识竞赛中荣获全国三等奖、学校阳光杯知识竞赛中荣获第二名；2020 年度校级三好学生、优秀学生干部；多次参加不同级别国际象棋比赛并获得较好名次。

我的梦

C1901 班　陈筱泳



夜深了，别人家的灯亮着，这家人的灯并不起眼，夜更深了，别人家的灯熄了，这家人的灯依然亮着。也许这是在透支着生命，用自己宝贵的生命在和一些“死”的书本较劲。但这位读书者并不这么认为，因为……他有梦想。

他手边的速溶咖啡见证了他每一晚的努力，只有窗外的微风，才知道他付出了多少。小学 1 至 4 年级，他算是班上成绩优异的孩子，随便翻翻课本，老师讲的课他可听可不听。临近期末考试，打开的不是复习提纲，而是游戏。整天没有什么特别的事情需要做，游手好闲。

而 5 到 6 年级，他的情况便迥乎不同了。这一切都源于他无意间听到了一首《我们都是追梦人》的歌，这澎湃着青春气息，充满活力的歌传进了他的耳朵，也触动了他的心灵。他开始与深宵灯火相伴，主动报了提升补习班，上课时专心得眼都不眨。那个人，便是我。经过日日夜夜的努力，我上了不错的中学。可我，依然不知道我的梦是什么。《我们都是追梦人》的旋律常常在我耳边响起，我却不能理解这首歌的真谛。

我的梦是什么？参加中高考然后去上好大学，做高薪的朝九晚五工作？我不得而知。直到疫情爆发后，隔三差五地会遇见志愿者或者社区工作人员一家一户地量体温排查病人，对湖北籍近期外来人员详细登记，着重关注。冒着被感染的危险无私奉献。这种精神与力量是凌驾于金钱之上的，但是却在人民之下，真可谓“俯首甘为孺子牛”！

这时，我才真正意识到，中考、高考、本科、考研……都是为了我们的梦，为了中国的梦，为了民族复兴的梦，为了能够站在最能发挥我们才略的岗位上。不用求过于安逸的工作，也不需要包吃包住月薪数万。即使身处茫茫戈壁，也能释放出惊天地泣鬼神的巨大能量；即使身处世界南端的茫茫冰原，也能默默无闻地记录着陌生的一切。

我们的梦，应当是无私的，应当是不需要人记得的，因为，共和国永远记得我们的梦，人类进步的历史永远记得我们的梦！

（指导教师：初中部　林洁雨）

孟夏至

G2008 班　肖彦婕

夏天像一个活泼热闹的孩子披着一身翠意盎然的绿蔓藤衣蹦蹦跳跳地跑来，在不起眼的草地踏出一串串难以发现的脚印，也难怪让我至今才有些后知后觉，感叹道：“夏天悄悄至此。”每当清晨苏醒拉开窗帘的一刻，你都会惊讶地发现天光已然放亮，行走在云霞间，是多么奇妙，有些不敢相信身处敞亮的新天地，愉悦开启新一天。每当中午悄至，炙热的火球烤着大地，空气中弥漫着湿闷的“味道”，你只好托着一身沉重疲惫，一溜烟冲向那一瞬阴凉，让夏天的阳光抓不住你的影子。每当汗流浃背，使出浑身解数消灭顽皮的热气，你望向窗边，渴望风儿快些滑过窗棂，让一只渴望的猫儿偷腥。每当夜晚你身处一场场大型昆虫音乐会，你都会轻轻垂目享受只有夏夜才能一感的珍贵晚风，一天的苦倦也顺风而逝，同学们的怨念声在你耳畔响起：“夏天可真真到了！”

（指导教师：高中部　罗丽凡）

如何阅读悲剧性文学

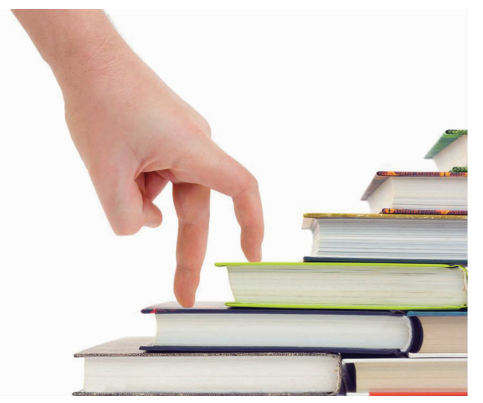
高中部　吴兴稳

语文新教材必修下第二单元和第六单元，都是书写悲剧的作品。或者说翻阅所有的文学作品，悲剧性作品居多，为何会如此？就创作动力来看，苦难成就了文学家，痛彻心扉的痛悟，李煜身之不幸而诗之幸。司马迁的《报任安书》有这样的论述：“盖西伯（文王）拘而演《周易》；仲尼厄而作《春秋》；屈原放逐，乃赋《离骚》；左丘失明，厥有《国语》；孙子膑脚，《兵法》修列；不韦迁蜀，世传《吕览》；韩非囚秦，《说难》《孤愤》；《诗》三百篇，大抵圣贤发愤之所为作也。”发愤所做，不平则鸣，大概是文人志士创作的动力。就写作目的而言，多批判社会现实，觉醒国民意识。

诚然，俗语“人生不如意十之八九”，社会亦然，故有大量悲剧作品的显现。那么学生又为何要学习这些悲剧性作品。孟曰“人有恻隐之心”，对他人的不幸应抱有同情，心怀悲悯；摒弃丑恶，追求正义，坚守良知。这才是作为一个正常人应该具有的品格。社会现实的复杂多样，人间世相的千姿百态，学生需要以正确的立场，睿智的头脑和敏锐的眼睛，去观察思考，分析鉴别。在这些文学作品中去丰富人生体验，提升辨别能力。

悲剧性文学的写作逻辑是什么？鲁迅说，“悲剧就是把美好的东西撕毁给人看”，换而言之，就是先呈现美好，或先给予他然后再夺走。比如小说《祝福》，标题就倍具喜感，并送上了美美的祝福，讽刺的是祥林嫂在祝福时节死去，难道这就是祝福的结果么？悲剧就是在最美好的时刻触发最悲伤的结果，形成巨大反差，让悲剧更悲。类似《祝福》此类手法的，还有曹雪芹的《红楼梦》，以“元宵节”为引子，引发一系列悲剧，第一次元宵节：英莲失踪的诗讖，伏笔英莲失踪死亡，甄家败落，士隐出家；第二次元宵节：元春省亲的戏讖与迷讖，伏笔元春死亡，黛玉薄命，群芳陨落；第三次元宵节：贾府元宵夜宴，言在此而意在，伏笔贾府败亡，子孙流散。所谓“缘消”是也。除此之外，如何刻画出一个典型的悲剧形象，把所有的悲剧集中在一个人身上，比如祥林嫂，一个没有春天的女人，前夫死在春天，被迫改嫁在春天，失去儿子在春天，冻死街头也在春天，我们无法理解所有的悲剧都发生在祥林嫂身上，这违背了生活逻辑却是作家塑造的艺术典型。所谓典型环境中的典型人物，小说中的人物必须具有典型性。鲁迅笔下的祥林嫂被认为是一个不祥的人，让我们联想到了余华笔下的福贵，最终一无所有，并不是福贵之人。

我们在学习这些悲剧性作品的时候，可以轻易地发现他们之间的相似性，毕竟文学创作都是相互借鉴，比如《哈姆莱特》和《窦娥冤》在饮毒这一情节层面具有相似性，《雷雨》和《俄狄浦斯王》类似。艺术的真实不等同于生活的真实，我们既要入乎其内，又要出乎其外，能走进作品，又能进入生活。将艺术与生活相联系，就成了生活的艺术。



联大历史

哲学家金岳霖

初中部　胡芬

金岳霖(1895 年~1984 年)字龙荪,出生于湖南长沙,中国近现代著名哲学家、逻辑学家。他将西方哲学与中国哲学结合起来,建立了独特的哲学体系,著有《论道》《逻辑》和《知识论》。

提到金岳霖先生,人们难免会想起林徽因,比这更出名的,是他的坚持。

金岳霖先生多年来专注于撰写哲学专著《论道》,在书中试图用中国人能够理解的语言阐释西方深奥的哲学原理。侵华战争的爆发并未打断其写作计划,他一路将书稿从北京、长沙带到昆明。将数百页的书稿随身携带,躲避警报的时候也在继续修改。

在昆明西南联大时,金岳霖的哲学大著《知识论》已经完成。一天,昆明空中拉响防空警报,众人匆匆往北边的蛇山躲避,金岳霖带着《知识论》手稿也躲了进去,自己席地坐在稿子上。警报解除后,金岳霖随众人离开。等到金岳霖发现自己遗忘了手稿,急忙赶回去找,手稿却已不见。几十万字的书稿,就这样没了,金岳霖十分难过。重写并不容易,可是金岳霖仍然坚持重写。回北平后,金岳霖除了教书,大多时间就花在重写《知识论》上,1948 年底,《知识论》重生。1985 年,《知识论》由商务印书馆出版发行。从金岳霖动笔写第一个字到出版发行,这部巨作整整耗时 45 年。因此,《知识论》是金岳霖一生耗费精力最多、花费时间最长的一本书。

金先生毕生都从事于西方哲学和逻辑学的研究,在中国逻辑学界,金岳霖的学术思想深刻地影响着中国逻辑学的建构和发展,培养了沈有鼎、王宪钧、冯契、王浩、殷海光、周礼全等优秀学生,被称为“中国哲学界第一人”。

西联的银杏树

C2001 班　左萌

我不由得停下了脚步。

从未见过这样美的银杏,只见它盛出一片黄金,在不断地闪出光亮,它所绽放的神圣光环,带着前所未有的辉煌,给西联学子送去一缕缕阳光与无限的希望。

忆起春夏往事,银杏树宁静、向光、安然,触着流水和微风,在西联校园窃窃欢喜。而它们,伴随西联学子携步向前,难道它只是一颗树吗?难道它不是西联小“向阳花”们逐步成长之象征吗?难道它不是西联人谦虚有礼、阳光向上的品质之体现吗?

但银杏树越盛得灿烂,它所经历的黑暗就愈多。当风暴来临时,你驻足观望,见得银杏树摇摇欲坠,落下一片片叶,很瘦弱。可抬眼细看,惊喜之情溢出,树干却很强劲,坚不可摧。及树长叶落,虽只是寂寞的演出,却愿意用尽一生来为西联学子倾诉。难道它只是平凡的树?难道它只是金黄的树?不,坚决不!它诠释了西联学子“刚毅坚卓,和合共生”的校训,它象征了代代西联人朴质无华、坚强不屈的精神和坚不可摧的意志。如今,高考在即,每一位高三学长学姐都在这静默时光里,斗志昂扬,朝着心中的目标奋进。这不正是蓬勃向上的银杏树吗?

银杏叶,飘飘然地,拥入大地的怀抱。它,虽然沦入黑暗。但,我坚信,我们在这段遥远的路上会不断生长,走着走着,银杏叶将会重生,那时,我们心中的希望,也就绽开了。

在这片灿烂的光辉中,我不由得加快了脚步……

(指导教师:初中部　杨帆)

珍爱生命　预防溺水

初中部　杨帆

夏季是安全事故的高发季节,预防溺水事故无疑摆在了重要位置。为积极响应以“防溺水”为主题的安全教育活动,创设更安全的学习生活环境,努力杜绝溺水悲剧的再次发生,6 月 24 日下午,西联学校邀请到了云之南青少年游泳俱乐部防溺水知识宣讲团队的老师们给 C2020 级(初一年级)同学们开展了以“珍爱生命,预防溺水”为主题的讲座。

游泳,是一项必备的基本生存技能,也是云南省中考改革新增的技能学习考核项目之一,但在习得技能和锻炼身体的同时,须要树立防范溺水的安全意识。

讲座中,同学们积极参与互动,学习心肺复苏术的基本知识,模拟溺水救护过程,在活跃的气氛中习得知识与技能。

江河、塘堰、游泳池给人带来欢乐享受之余,也潜藏着安全危机,如果游泳前多一分防范意识和自救知识,就可以带给我们欢笑,更可以避免可能发生的后悔与遗憾。

讲座最后,为有效预防溺水事故发生,老师和学生代表提出了如下倡议:

一是提高安全意识。青少年学生要做到“六不”:不私自下水游泳;不擅自与他人结伴游泳;不在无家长或监护人陪伴的情况下游泳;不到无安全设施、无救援人员的水域游泳;不到危险、陌生、不熟悉的水域游泳;不盲目下水施救。遇到有人落水,要采取妥当方法施救、呼救和报警。

二是坚持做到“四不去”。未经家长教师同意不去;没有会游泳的成年人陪同不去;深水的地方不去;对水情不熟悉的江、河、湖、塘、水库不去。

三是提高对生活中违反安全原则行为的辨别能力。每个人从我做起,严守学校纪律,用学到的防溺水知识运用于实际。在加强自我安全意识的同时,对于那些违反学校纪律,私自玩水、游泳的行为,要坚决抵制并劝阻。

青少年是祖国的未来、民族的希望,保障青少年学生生命安全需要全社会的重视、支持和参与。当前,暑假即将来临,持续高温,溺水事故也进入了高发期。生命只有一次,让我们树立安全意识,珍爱生命,预防溺水。

我的自画像

X1702 班　陈光瀚

我是陈光瀚,是西联学校的一名小小“向阳花”。

我长着一张瓜子脸,一双炯炯有神的大眼睛。我的身材不胖,个儿不高,但我力气很大,动作敏捷。

我的兴趣爱好有很多,但我最喜欢看书。高尔基说过:“书籍是人类进步的阶梯。”我有很多书,只要我捧起书,就如同鱼儿游进了大海,忘了时间的流逝。在书中我学到了许多知识,懂得了做人的道理,还可以跟着作者经历一次又一次的冒险。

我不但喜欢看书,还喜欢运动。我最喜欢的运动是跑步。为什么我喜欢跑步呢?因为当我用尽全力奔跑的时候,风在我耳边呼呼地响,并且感觉很凉爽,让我忘记了所有的烦恼。

对了,我还喜欢踢足球,我参加了学校的足球俱乐部。记得有一次在比赛中,我站在对手面前,眼看快要进我们的门了,他举脚一记怒射“呼——”,我急忙伸出脚拦截,幸好砸中了我的护腿板,球向他们的门飞去,队友们以迅雷不及掩耳之势加了一脚,球进了!那一刹,欢呼声,心跳声和汗水滴落的声音奏响了最美妙的合作之音。

当然了,作为今日之西联少年,我还喜欢探索,用我的照相机记录下春天刚发芽的小草,夏天美丽的星空,秋天刚毅的红叶和冬天美丽的霜花……我要把我看到的大自然美丽的瞬间拍下来让更多的人欣赏!

我喜欢探索,用我知道的水果发电,用不同的颜料和物质制造琥珀。还在阳光科技月的舞台上边做实验边讲给弟弟妹妹听!

我喜欢探索,常常带着一群同学探索到行政楼,偷偷看看去校长妈妈办公室最近的线路,偷偷看看学校那些大大小小的房间……对了千万不要让老师知道!哈哈哈!

这就是我——一个文武双全,古灵精怪的我,一朵爱运动爱读书爱探索的小“向阳花”。

(指导教师:小学部　焦艳)

“六一”嘉年华，很快乐！

花式过六一，欢乐最盛时！2021 年 6 月 1 日，西联学校第三届“学生嘉年华”活动盛大举行。作为孩子们的专属日子，大小可爱齐出动，教师家长同上阵，展示属于每个人的欢乐时刻。

文艺展演、“十里”长街、趣味运动会、互动游戏、亲子活动、沉浸体验……艺术的、体育的、脑力的，这里神奇、带感、闪耀，各年级、班级、社团、研究院的趣味活动一波又一波，空气中弥漫甜甜的味道。

本届嘉年华活动以“梦想·使命·奋进”为主题，融入庆祝建党百年、助力 COP15、童心向党、青春向党等多种元素，透出浓浓的“家国情怀、国际视野、联大精神”。学校 3 个学部、71 个班级、6 大研究院和心理健康发展中心为全校同学准备了近 220 项活动安排，赤子之心向着阳光追逐，百花齐放献礼百年华诞！

在西联搭建的全员舞台上，每一个孩子都充满希望，在特色课程体系下的活动中，我们相信每一个孩子都能打开一点思维、找到一点兴趣、收获一点快乐、加深一点友谊、增长一点智慧。

阳光心灵

心理健康素养十条(1)

健康的心理是人们全面发展的重要基础，是积极适应环境和从事社会活动的重要条件。在追求身体健康的同时，我们也需要关注自己的心理健康。为促进师生身心健康，《联声》校报携手学校心理健康发展中心特别推出“阳光心灵”专栏，不定期推出心灵呵护小贴士。

本期内容《心理健康素养十条》来自昆明市教育体育局，将分三期向大家发布。

第一条：心理健康是健康的重要组成部分，身心健康密切关联、相互影响。

一个健康的人，不仅在身体方面是健康的，在心理方面也是健康的。心理健康是人在成长和发展过程中，认知合理、情绪稳定、行为适当、人际和谐、适应变化的一种完好状态。心理健康事关个体的幸福，家庭的和睦，社会的和谐。心理健康与身体健康之间存在着密切的关联。一方面，心理健康会影响身体健康。例如，消极情绪会导致个体的免疫水平下降。癌症、冠心病、消化系统溃疡等是与消极情绪有关的心身疾病。另一方面，心理健康也受到身体健康的影响。例如，慢性疾病患者的抑郁焦虑等心理疾病发病率比普通人群更高。长期处在较大的压力下而无法有效疏解，对心理健康和身体健康都会带来不良影响。

第二条：适量运动有益于情绪健康，可预防、缓解焦虑抑郁。

运动是健康生活方式的核心内容之一，对于心理健康也有帮助和益处。运动尤其是有氧运动时，大脑释放的化学物质内啡肽又称快乐激素，不仅具有止痛的效果，还是天然的抗抑郁药。太极拳、瑜伽等注重觉察和调整自身呼吸的运动有助于平静情绪、缓解焦虑。运动还可以提升自信、促进社会交往。坚持适量运动，每周三到五天，每天锻炼 30 分钟以上，对于预防和缓解焦虑抑郁更为有效。如有必要，可寻求医生和专业人员的帮助，根据自身情况制定运动方案。

第三条：出现心理问题积极求助，是负责任、有智慧的表现。

出现心理问题却不愿寻求专业帮助是常见而有害健康的表现。不愿求助的原因包括：认为去见精神科医生或心理咨询师就代表自己有精神心理疾病；认为病情严重才有必要就诊；认为寻求他人帮助就意味着自己没有能力解决自己的问题；担心周围的人对自己的看法等。其实求助于专业人员既不等于有病，也不等于病情严重。相反，往往是心理比较健康的人更能够积极求助，他们更勇于面对问题、主动做出改变、对未来有更乐观的态度。积极求助本身就是一种能力，也是负责任、关爱自己、有智慧的表现。出现心理问题可求助于医院的相关科室、专业的心理咨询机构和社工机构等。求助的内容包括：寻求专业评估和诊断、获得心理健康知识教育、接受心理咨询、心理治疗与药物治疗等。

第四条：睡不好，别忽视，可能是心身健康问题。

睡眠质量是心身健康的综合表现。常见的睡眠问题包括入睡困难、早醒、夜间醒后难以入睡、经常噩梦等。睡眠不良提示着存在心理问题或生理问题，是心身健康不可忽视的警示信号。多数睡眠不良是情绪困扰所致，抑郁、焦虑等常见情绪问题都可能干扰睡眠。焦虑往往导致入睡困难，抑郁则常常伴随着失眠早醒等问题。另一方面，睡眠不良会影响心理健康，加重心理疾病。睡眠不足会损害情绪调控能力，使负面情绪增加。

第五条：抑郁焦虑可有效防治，需及早评估，积极治疗。

抑郁症和焦虑症都是常见的心理疾病。如果情绪低落、兴趣丧失、精力缺乏持续两周以上有可能患上抑郁症。抑郁症可导致精神痛苦、学习无效、工作拖延，甚至悲观厌世。抑郁患者具有较高的自杀风险，需要及时防范。焦虑症以焦虑情绪体验为主要特征。主要表现为无明确客观对象的紧张担心、坐立不安并伴有心跳加速、手抖、出汗、尿频等症状。公众要提高对自身情绪健康的觉察能力，及时寻求科学的评估方法，尽早求治，防止问题加重。抑郁症、焦虑症可以通过药物治疗、心理治疗或两者相结合而治愈，及时治疗有助于降低自杀风险，预防复发。

心理咨询和心理危机专业机构介绍

昆明市心理危机研究与干预中心，隶属于昆明市卫生健康委员会，提供心理危机预防和干预服务，建立了 0871-65011111 和 0871-12320-5 两条心理热线，通过热线电话这一快捷、方便、保密的方式 24 小时为社会提供心理干预服务。

夜与日

X1803 班　王梦菲

太阳玩儿累了，
跑到西山后面找月亮帮忙，
请它把夜空继续点亮。
月亮和星星一同出来了，
点亮了漆黑的夏夜。
星星眨着眼睛，
看着一座座灯光闪烁的高楼大厦，
看到了路上来往的行人，
看到了远方的鱼肚白，
看到了天安门广场上，
高高飘扬的五星红旗……

（指导教师：小学部　石光庭）

暖暖爱

X1804 班　周王子昱和妈妈

妈妈说：孩子，我爱你，很远。像遥远的云彩，注目着你的成长。哪怕跨越远方的山丘河流，我也愿意。

我说：妈妈，我爱你，很近。近到衣食住行的亲密距离。

妈妈说：宝贝，妈妈爱你很大很大，和世界一样大。

我说：我爱妈妈，却很小很小，小得只能用我的手臂拥抱你。

妈妈说：孩子，妈妈爱你太轻，替你承受的太少。

我说：不，妈妈的爱很重，你的泪落在我的心上，好痛。

妈妈说：宝贝，妈妈的爱太短了，还没好好看你，你就长大了。

我说：妈妈，你的爱像光阴一样长，无论我长大怎么变化，我还是你的小朋友。

妈妈说：孩子，妈妈爱你，想顺着浅浅的时光，一直牵着你

我说：妈妈，我爱你像海洋一样深，里面的海水都是幸福的味道。

我说:我爱你，我知道你也爱我。

妈妈说：我爱你，因为你就是你。

本期责编：黄秀芬　杨　帆　常凌云　袁榕璟　　美编：郭志飞　黄　敏