



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 吉俊桦

## 校长说

科技与人文齐飞,创新与传承同在,这是西联学校举行“人文科技月”的初衷。科技发展传播人文精神,携人文精神走向未来。习近平总书记指出,“一个没有精神力量的民族难以自立自强,一项没有文化支撑的事业难以持续长久。”科技是花,人文是根,根深才能花繁;科技是体,人文是魂,魂正使体更健康。去年的活动中,我曾经说过:“我们倡导用人文点亮科技,用科技繁荣人文,只有筑牢人文底蕴的根基,科技发展才能有方向地大展雄风。”每一项科技发展都是对人文精神的传播和传承,古老的人文精神必将搭载着科技发展之神器走向未来。而未来,和平与发展的理念必定更加深入人心,文明的碰撞、人文的交流,与科技的繁盛必将激荡起新的火花与智慧,期待同学们从现在开始,思考并为之而努力,使自己成为祖国书写和平合作、多元包容新篇章的参与者。

——摘自学校党委书记、校长周杰在学校第五届“人文科技月”活动主题升旗仪式上的讲话

## 学校第五届“人文科技月”圆满落幕

“毅行”徒步和田径运动会刚落下帷幕,一年一度的“人文科技月”接棒而来。2021年11月25日上午,围绕主题“传承·创新”,西联学校第五届人文科技月正式启动,拉开了为期一个月的人文科技系列活动的序幕。今年人文系列活动以“昆明印象”为主要内容,激发西联全体师生探索昆明人文记忆,传承精神财富;科技系列活动以“创新与梦想”为主要内容,带领全体师生在传承的基础上创新。

每一个在昆明生活的人,都有一份独一无二的“昆明记忆”:一件物品,一处街景,一道美食,一段历史,或是一道难忘的风光……一座城市的最大秘密在于它会悄无声息地由内而外将你改变。你的昆明记忆又是什么?今年的“人文科技活动月”,人文教育研究院带领广大师生一起去溯源昆明的历史,触摸昆明的记忆,通过“昆明历史文化成就展”“昆明著名文物和地标仿制”“昆明手绘创意地图”“我爱昆明展讲比赛”等活动,同学们将目光聚焦昆明的一草一木,昆明的山与水,昆明的风土人情……在活动中读懂昆明、理解昆明、热爱昆明。因为这就是人文,人文是从身边开始的。多样的昆明造就了多样的学子,如同西联,通过人文科技月给同学们播撒下一颗种子,种在大家心中,期待每一个你,都成

为家国建设的伟大践行者、建设者、见证者。昆明记忆,记忆昆明。西联学子在行动中贴近生活的这片土地,从这里开始,让人文情怀熠熠生辉。

“科学的精神在于敢动手。”在“双减”政策的背景下,提高同学们的科学思维、动手能力,激发大家热爱科学尤为重要。今年的人文科技活动月,通过组织开展“科学玩具体验”“大朋友带小朋友做实验”“科技作品展”“蘑菇培育与标本制作体验”“科技热点话题讲座”“实验室参观”等活动,大手牵小手,将科学知识寓于“玩”中,让同学们更加自然地接受并且加倍贴近;大“提”小做,除了小朋友在成长,大孩子感悟到的责任与担当更多,收获更大;大题小做,做出来的也许是小“向阳花”广阔的未来,也许是西联中学生的科学梦。在西联的科学天地,也许孩子们的心中早已种下一颗神奇的种子,相信科学探究的精神总会让它发芽,绽放属于西联的盛花。

在短短的一个月中,每一项活动都是一门课程,这些课程为西联学子的个性化发展提供机会和可能,也让同学们无数的奇思妙想成为现实。

促进学生全面发展,提升人文素养,培育科学精神,“人文科技月”活动既是一次思想的碰撞,更是一轮智慧的交锋。

12月2日,“人文科技月”之主题讲座继续进行,学校人文教育研究院银龄教师朱良品在来哲堂给G21级讲述云南抗战的往事。

12月2日,小学部的田径运动会开幕。

12月4日,是第八个国家宪法日。学校组织全校同学开展“国家宪法日”系列主题活动,包括宪法主题思政课、参与教育部全国青少年普法网“宪法卫士”知识竞赛等活动。

12月6日,在学校小学部各年级,由高中部同学主导、小学部“向阳花”参与的“大手牵小手”科学体验活动热烈进行。

12月6日至8日,思维学倡导者房超平老师到校指导,围绕语文、数学、英语、政治、历史、地理、物理、化学、生物等9个学科,按研课、观课、评课三个步骤,围绕三位一体(目标设计、路径引导、问题导向),房老师从教学设计到课堂教学的整个过程对各学科老师进行训练和评价。

12月8日,学校小学部全体小“向阳花”们齐动手,参与“人文科技月”活动中的“制作叶脉”,体验自然之美,激发探索科学的兴趣。

12月8日,人文教育研究院马丽红老师在历史馆与G20级同学分享她的《昆明记忆》。

12月9日,学校G20级学子秉承“一二·九”学生运动的爱国主义精神,以歌缅怀,以舞致敬。此外,围绕“一二·九”主题,学校初中部策划了纪念“一二·九”运动黑板报,小学部开展“承清华传统,发西联之光”主题微队会。

12月9日,同学们在教室里聆听了来自中国空间站,由神舟十三号乘组航天员翟志刚、王亚平、叶光富带来的特殊的科学“网课”。

12月9日,云南大学国际河流与生态安全研究院的胡劲骥博士到校,带领同学们领略了一场昆虫世界的奇妙之旅。

12月10日,来自云南大学生态学与环境学院的博士生导师,同时也是云南大学科学技术协会办公室主任的耿宇鹏教授面向G20级和G21级的同学谈“碳中和”。

12月12日,云南大学生态学与环境学院的博士生导师李艳玲研究员走进学校,为C20级和C21级同学进行了一场

## 12月大事记

关于藻类植物的科普。

12月13日,学校举行“12·13国家公祭日”主题活动。

12月13日,学校举行南京大屠杀死难者国家公祭日纪念活动,发出“吾辈自强”的声音。晚上,G21级学子开展“中国红色骄傲”主题朗诵。

12月16日,昆明市检察院助理检察官陈晨老师到校,开展防性侵专题讲座。

12月22日,冬至日,学校除了安排食堂给大家准备了热腾腾的汤圆、DIY动手包饺子外,还有人文科技月“昆明记忆”手绘创意地图展示。

12月22日,呈贡区张喜红名师工作室高一高二语文新教材新授课课堂展示暨研讨活动在学校云智慧录播中心开展。老师们公开授课,工作室主持人张喜红老师及呈贡区各校老师现场观课、研讨和评课。

12月24日,清华附中校长、中国下一代教育基金会中华英才培养基金主任王殿军,秘书长吴新胜及中华英才培养基金的教师和相关人员一行6人到校,看望在学校就读的“中华英才培养计划”入选学生刘文涛。随后,王殿军与宁洱县考入西联学校的部分学生进行交流并寄语鼓励。

12月27日,昆明迎来了疫情的新挑战。学校响应号召,认真按要求做好防控疫情的各项安排,开启了线上授课的安排,小学部的老师们牵挂着居家或集中留观的小“向阳花”,以“线”为媒,共同面对。

12月29日,南开大学物理科学学院与西联学校就建立高中基础人才培养教学基地进行视频会议。

12月,经过一年的比赛,我校又有一批学子荣升为国家级运动员。其中国家一级运动员包括C20级:张宇、孟航、邓钧;C19级:杜彦欣、龙俊凡、朱杰、陈荣庆、潘艺博、王旭、徐天辰、郭谦;G20级:杨景焯、张辰瑞;G19级:袁浩。国家二级运动员包括C21级:李前定、高鑫辰;C20级:沈焯焯、李晨、陈珂、孙洋、张博银;C19级:梁何、赵林峰、杨华晨、王劲豪、唐鉴、黄裕恒、王子瑞、俞为灏;G21级:高毓航、胡厚承;G20级:张邵羽、叶颀滕。

## 百年党史知多少

### 开国大典

1949年10月1日,中华人民共和国开国大典在北京天安门广场隆重举行。

下午3时整,典礼开始。毛泽东主席向全世界庄严宣告:“中华人民共和国中央人民政府今天成立了!”在《义勇军进行曲》的雄壮旋律中,第一面五星红旗冉冉升起。随后举行阅兵式,海、陆、空三军接受了检阅。阅兵式完毕,举

行了盛大的游行。

中华人民共和国的成立,是20世纪震撼世界的重大事件之一,它标志着中国新民主主义革命基本结束,中华民族开启了新的历史纪元。领导和组织这场革命的中国共产党成为执掌全国政权的执政党,担负起领导全国各族人民建设新国家新社会的重任,党的历史也揭开了新的篇章。

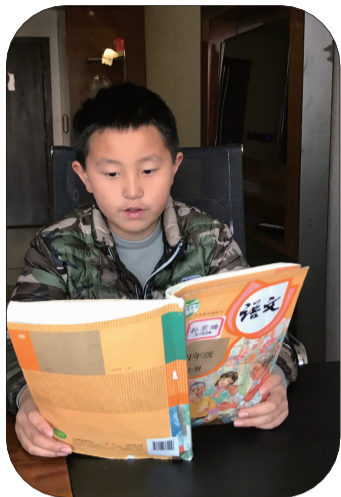
——摘自《学习强国》学习平台





## 西联人物

## “抗疫”小战士



孙霁旸，学校 X1804 班的一位小男生，他阳光开朗，他自信坚强，他是老师心中的小暖男，是同学们身边乐于助人的好伙伴。

2021 年的最后一个周末，我们居住的城市骤然之间变得不安起来。班里的小朋友陆续接到通知，要求集中隔离。对于不足 10 岁的孩子们来说，这莫名有些恐惧。正当妈妈一脸无措，不知道怎么和霁旸说明情况时，霁旸开口了，他说：“妈妈别怕，老师和我们说过，当我们面对困难和挫折时，要冷静，然后再想首先要做的

事情。”一旁的妈妈被霁旸的坚强感动了。

隔离的生活很枯燥，很无趣，没有昔日的玩伴，没有自在的奔跑，也没有那些有趣的玩具，他却给自己做了“隔离期间作息时间表”，每天有计划地学习、运动、休息、饮食，甚至还利用有限的工具，做起科学小实验。他说：“隔离，是为了更好地保护我们，校长妈妈经常和我们说责任、担当和使命。听从安排，认真隔离，这就是我们的责任！”是呀，西联的孩子是具有家国情怀的孩子，何为家国情怀？四年的小学生用自己的言行阐述了他对“家国情怀”的践行。

一天一次的核酸检测，是孩子开始抗拒的源头，有的小朋友被捅出鼻血，有的小朋友哇哇大哭，有的小朋友看到护士姐

姐来，忙着躲起来。霁旸也很害怕，但是他知道，核酸检测，是最好的保护伞，它能最快地帮大家扫除困扰，结束隔离。每次做完核酸检测，他揉着酸酸的鼻子，眼泪在眼眶里一转一转的，但还是忍着，并坚强地对白衣小姐说谢谢。护士姐姐夸他勇敢，他说：“我觉得白衣天使最勇敢，是这些最勇敢的人们把我们保护得很好，长大了，我也要做一个可以保护有需要的人的男子汉！”

众志成城，靠的是所有人的勇气和努力，包括我们每一名小学生，西联小“向阳花”用自己的实际行动为抗疫做贡献，坚持就是胜利！期待疫情消散的时候，寒风中的向阳花会更加灿烂，迎风怒放，经过寒冬的洗礼，焕发出勃勃生机！

“诸生为什么而读书？”“为中华之崛起而读书！”

在苍茫的中国大地上，有霍去病征战沙场的义不容辞，有岳飞精忠报国的赤胆忠心，更有辛弃疾不畏艰险的坚定决心。1840 年，列强们一脚踢开了中国的大门，霸占中国的土地，抢占中国的主权，杀害中国的百姓，中国正被他们一步步蚕食、占夺。街道有耀武扬威的巡警，两旁行走的大多是黄头发、白皮肤、大鼻子的外国人，无数的中国的百姓只能躲在角落默不作声、束手无策。

但是，中国不甘屈服，中国不甘低头，中国不甘灭亡。前有李大钊英勇赴死，后有周恩来答出“为中华之崛起而读书！”的语句，掷地有声，清晰而又坚定。枯木般的中国在以毛泽东、周恩来为首的青年们集中带领下焕发出新机，在一条红船上重新屹立在世界的东方。古往今来，无数英雄孕育出一份不可忽视的力量，一份只属于我们的力量——中国魂。

魂，是一个国家的根之所在，是一个民族的精神之所在，更是一个无数国人的力量之所在。

有一种魂，生长在华夏的沃土之上，凝聚在每一个中国人的心中，这就是我们炎黄子孙心中特有的柔情，生生不息，绵延在中国的历史长河之中。

那么中国魂是什么呢？是一种“生当作人杰，死亦为鬼雄”的大无畏，是一种“宁做刀下鬼，不做亡国奴”的视死如归，更是“不有死者，无以召后起”的舍生忘死。这些犹如波涛，落在长河之中，激起千层浪，层层拍在侵略者的背上，叠叠落在人们的心中。

建国七十载，回首过去，党和国家带领无数中华儿女历经艰险，走向世界，不断铸就中华新辉煌。中国魂的内涵不断丰富，但其本质都是爱国。国是千万家，有国才有家，忠于自己的国家，是每个人都应有的情怀与信念。

面对西方国家对我们的虎视眈眈，我们光有强大的军备，足够的经济这就够了吗？答案是否定的，我们还要有十四亿同胞铸就的强大合力，要有十四亿同胞凝结的强大力量，更要有十四亿同胞团结在一起的浩瀚声势，形成一种不怒自威的强大气场，铸就属于中华自己的长城，抵御外来，像铜墙铁壁般保卫着这炎黄子孙的土地。

嫦娥探月，蛟龙探海，丝绸之路，中国日益强大，而少年强则国强，少年兴则国兴，少年智则国智。我们读书是为了中国的崛起，是为了让中国不再落后；是为了中国不再有掐脖子的尴尬。我们学习不再为了中国站起来，而是为了让中国成为强大的国家。

“一代有一代人的长征路”我们的长征路就是实现中华民族伟大复兴。我们比任何时候都更需要奋斗，因为国家还需要振兴，青少年浑身充满活力，可以坚持不懈的

奋斗，也具有输了也能站起来的勇气，时代赋予我们新生，我们也要让生命焕发出光彩，正如奥运会，夺冠的人群已经逐渐年轻化，说明我们青少年正渐渐成为时代的领头人，我们的举动也正让中国有了新的发展。你要担多大的责任，就要有多大的才能，因此我们要努力学习科学文化的知识，担起自己在时代的使命，为中国注入新思想、新活力。

读书是我们现在的主要任务，在书中，我们可以领略李白“乘风破浪会有时，直挂云帆济沧海”的积极心态，可以感受杜甫“会当凌绝顶，一览众山小”的雄心壮志，可以学习苏轼的“横看成岭侧成峰，远近高低各不同”的多方位思考。我们也可以学习用生命召后起的谭嗣同，凭春春我换青春之国家的李大钊，为中华之崛起而读书的周恩来，他们都有“捐躯赴国难，视死忽如归”的满腔爱国心，有“僵卧孤村不自哀，尚思为国戍轮台”的满腔惜国情，有“黄沙百战穿金甲，不破楼兰终不还”的满腔报国志。我们的能力有大有小，不是每个人都可以成为伟人，但都应夯实每一块砖瓦，打好每一点基础，学好每一点知识，用满腔爱国情来回应先辈们为我们所做的一切，实现自己的人生价值，这才是中国梦的实质，这才能真正实现中华民族伟大复兴。我们比任何时候都更接近时代前进的步伐，我们要让中国的新步伐走得更加坚定、创新、强大，要有扶摇直上九万里的雄心，开创属于青年的华章。

炎黄子孙，华夏民族，无一不象征着我们是中国人，我们是中华民族，中国魂深藏在我们每个人的心中。生时，中国魂当我们一往无前的勇气；死后，中国魂又会带着我们的理想代代相传，永远不会消逝在历史的长河中，与天地同在。

（指导教师：高中部 常凌云）

## 一种不可忽视的力量

G2107班 岳绍铤

## 中国魂

## 大爱无疆

C2001班 周恩西

疫情的时候，河南为援助武汉喊出了“加油热干面，胡辣汤来了”，这样的口号。而今年河南受灾，河南的人民却看到了来自全国各地的宣传标语“加油胡辣汤”“热干面来了”“咸水鸭来了”……在广阔的华夏大地上，涌来的是有温度的，炙热的语言；传递出的是人民与国家一致的广博的爱。

我不禁感到庆幸，我生在华夏，生在一个有爱的国度，能遇到善良可爱的人……我体内的血液响应着祖国母亲脉搏的跳动，透过它，我能感受到祖国源远流长的历史，仿佛看到了那些引领历史潮流的时代英雄。

当今的繁华大道，或许是他们一生挥洒热血的理由。毛泽东、朱德这些伟大的历史人物，在当时记者真实的笔触下，他们仍然是一群爱笑的青年。他们在学生的年纪，思考的却是如何才能担起国家、社会和历史的责任。他们哪一个不是抱着“若要爱国，则必舍家”的觉悟，我想他们是有着为人民、为中国、为世界的大爱的。电影银幕上那攀附着铁栏，踩着荆棘向阳而生的鲜花，映红的还有历史书上不满一页的记叙。

“我们中国人在性格和思想上有许多弱点，但是在我们中国人身上，有其他任何民族都没有的，难以言喻的东西，那就是温良。”我想现在我读懂了这句话。它体现在，疫情中众志成城的大国风采，暴雨里八方支援的迅即，为他人恪尽职守的责任感，陌生人之间一个不经意的帮扶或者微笑……我相信先辈们定能借我们的眼睛看到，当今的神州，已是赤旗的世界。

有时我感觉我离这些先辈们很近很近，因为我们曾站在同一片土地，拥有着一致的信仰，现如今，我们将义无反顾地背负您的意志，以星星之火为所爱的人和值得爱的国家创造更辉煌的未来！



## 联大历史

## 教授的教授——陈寅恪先生

高中部 吴冰冰

陈寅恪,字鹤寿,江西修水人。中国现代最负盛名的集历史学家、古典文学研究家、语言学家、诗人于一身的百年难见的人物,与叶企孙、潘光旦、梅贻琦一起被列为清华百年历史上四大哲人,与吕思勉、陈垣、钱穆并称为“前辈史学四大家”。先后任教于清华大学、西南联大、广西大学、燕京大学、中山大学等。

1938年秋,西南联大迁至昆明,陈寅恪先生随校到达昆明。陈寅恪治学面广,宗教、历史、语言、类学、

校勘学等均有独到的研究和著述。他曾在:“前人讲过的,我不讲;近人讲过的,我不讲;外国人讲过的,我不讲;我自己过去讲过的,也不讲。现在只讲未曾有人讲过的。”因此,陈寅恪的课上学生云集,甚至许多名教授如朱自清、冯友兰、吴宓、北大的德国汉学家钢和泰等都来听他的课。

陈寅恪对学生的爱护无微不至,对学生生活乃至毕业后就业问题,也非常关心。学术方面,他认为做论文,要求新资料、新见解。他从不要求学生用死记的方法,而是鼓励思考,他更反对“填鸭式”的教育方式。“桃李满天下”,对陈寅恪来说,当之无愧。他为国家培

养了许许多多的优秀人才,其中不乏如季羨林、蒋天枢等大师。

天津社会科学院历史研究所资深研究员、史学家卞僧慧评价到:世人每称先生为一代宗师,诚当之无愧。正当中国之大变局、世界之大变局,政历四代,游学东西洋十余年,博文卓识,终生献身学术。性极敏感,思富联想,而又痼疾在抱,常怀千岁之忧。诚旷世之大师,不世出之人杰。直可谓千种矛盾、万种情思,胥可于先生一身见之。先生如精琢多面体之金刚石,一有光源即灿烂夺目。从先生可以见世界万象,从世界万象亦可以见先生。先生人虽没,但其思想、学说之影响却从未停止。

## 少年强 则国强

C1906班 夏凡琪

周恩来总理在少年时就立下为中华之崛起而读书的宏伟志向,作为新时代的青少年,我们应该树立远大目标,努力学习,不断提高自己的综合能力,将来为国家,为社会的发展贡献自己的力量!

论语说“士不可以不弘毅,任重而道远”,古往今来,有许多名人从小就立下大志向,为心中的理想不断奋斗。

被人们誉为“书圣”的王羲之自幼便酷爱书法,13岁那年,偶然发现父亲藏有一本《说笔》的书法书,便偷来阅读。他父亲担心他年幼不能保密家传,答应待他长大之后再传授。没料到,王羲之竟跪下请求父亲允许他现在阅读,他父亲很受感动,终于答应了他的要求。

王羲之练习书法很刻苦,甚至连吃饭、走路都不放过,无时无刻不在练习。没有纸笔时,他就在身上划写,久而久之,衣服都被划破了。一次,他练习书法时达到忘情的程度竟忘了吃饭,家人把饭送到书房,他竟不加思索地用馍馍蘸着墨吃起来,还觉得很有味。当家人发现时,已是满嘴墨黑了。王羲之经常临池书写,就池洗砚,时间长了,池水尽墨,变成了“墨池”。几十年来锲而不舍地刻苦练习,终于使他

的书法艺术达到了超逸绝伦的高峰,被人们誉为“书圣”。

主持修建了中国人自己设计并建造的第一座现代化大型桥梁——钱塘江大桥的茅以升,从小就埋下要做一个造桥的人的理想种子。

茅以升10岁那年,过端午节,家乡举行龙舟比赛,看比赛的人都站在文德桥上,而他因为肚子疼所以没有去。桥上由于人太多把桥压塌了,砸死、淹死不少人。这一不幸事件沉重地压在茅以升心里。他暗下决心:长大了一定要做个造桥的人,造出最结实的桥!从此以后,茅以升特别留心各式各样的桥,平的、拱的,木板的、石头的。出门的时候,不管碰上什么样的桥,他都要上下打量,仔细观察,回到家里就把看到的桥画下来。看书看报的时候,遇到有关桥的资料,他都细心收集起来。天长日久,他积累了很多造桥的知识,他勤奋学习,刻苦钻研,经过长期的努力,终于实现了自己的理想,成为一个建造桥梁的专家。

只要我们从小立下远大的志向,做好每一件事情,为心中的理想拼尽全力,就能实现我们的理想。

新中国的发展离不开新一代的青少年,我们只有心怀大志努力学习,不断奋斗,成为祖国的栋梁之才,才能使祖国更加强大,更加繁荣昌盛!

(指导教师:初中部 冯琳)

## 我爱我的家乡

初中部 杨丽萍 崔丽君

抓住人文科技月的尾巴,12月22日,C21级、C20级、G21级制作的历史建筑模型,收集的昆明老照片、“传家宝”的照片,在葵茶厅前的小广场前展出,一场丰富多彩的展出,带着我们一起梦回昨日的昆明。

银杏树间线连线,线上挂着昆明的老照片,老照片会说话,它诉说着昆明的往事,俯瞰大观楼庄重秀丽,翠湖风景秀丽鸟语花香,近看讲武堂斑驳沧桑,潘祥记老屋雕梁画栋,远看金马坊前行人车水马龙,滇池上空海鸥飞舞,春节的东风广场热闹非凡,这一幅幅的历史画卷,或喜或忧,触动着我”的心绪。

“传家宝”留下了岁月的印记,奶奶的珐琅银手镯、爷爷的纪念徽章;外婆的绣花围裙和银簪、外公的邮票和马灯;邻居的碾米机;爸爸的虎头帽、奖状;妈妈的缝纫机。还有家里的老挂历、蚊帐挂钩、手电筒,这一切地一切连着“我”和“家人”的过往。

一个个逼真的模型陈列在桌子上,大观楼、金马坊、昆明双塔、公园1903的标志建筑,风格不一的建筑成了历史的记录着,透过昆明的建



筑,我们可以了解昆明不同阶段发展的历史脉络和特色。

通过双手触摸历史,制作昆明地标建筑模型拉近了我与昨日昆明的距离;眼观昆明,寻找昆明老照片,我家的“传家宝”,讲述我与昆明的故事,原来“我和我的父辈”一直心连心。我爱我的家乡——昆明,老照片触及我心,老建筑动之我情,我们更了解昆明,昆明这个历史文化名城,累积了云南各族人民多彩文化的成就,留下了七彩绚丽的昆明故事。

默庐,位于云南省昆明市呈贡区三台路38号(区武装部院内),冰心曾写道“呈贡山居的环境,实在比我在北平郊外的住处,还静,还美。”

默庐原名“华氏墓庐”,为呈贡斗南村华氏民国时期守坟祭祀先辈使用的祠堂。“七·七事变”后,一些高等院校和大批文化名人纷纷南迁。1938年,冰心和丈夫吴文藻教授及子女也辗转来到昆明,吴文藻在云南大学执教。为避日机轰炸,冰心一家迁到呈贡,在默庐寓居了两年。曾经的“墓庐”,孤零零,空落落,与坟莹相守,与草木相依,与鸟兽为伴。庐名中的“墓”字,暗淡,冰冷,容易惹人神伤。冰心取其谐音“默”字,将“墓庐”改称“默庐”。一个“默”字,如暖阳,似和风,照拂得这里光彩明媚,惠风习习。从此,呈贡山居环境的静美,因“默庐”而熠熠生辉。昆明呈贡区原文物管理所所长李志敏说“冰心在1938年秋到1940年底三年不到的时间就住在华氏墓庐里面。她于1940年2月28日写了一篇三千多字的文章发表在香港《大公报》上,她把华氏墓庐的‘墓’字变成了默默无闻的‘默’,发表的散文叫《默庐试笔》”。2005年年初,呈贡县政府投资四十万元人民币,本着“修旧如

## 一片冰心在默庐

G2101班 王诗怡

旧”的原则,对默庐进行了彻底维修。现在的默庐,古梅新竹,生机勃勃,书画楹联,清新雅致。

默庐中有一副对联:“中间小谢又清发,南极老人应寿昌。”这是赵朴初的唐诗集联,并且是源自李白和杜甫这两位唐朝最伟大诗人的诗句。1990年,冰心老人九十大寿,赵朴初集此对联并书写送给冰心的。默庐小院坐西向东,为三间四耳的中式庭院。院落呈方形,两侧略长,中间是一楼一底的两层小楼。为上世纪初呈贡县斗南村华氏家族祭祀先辈使用的一幢三间六耳土木结构民居建筑,划定保护面积3亩。导游讲“正房是她们的书房,八仙桌就放在中间打牌,有客人来谈天说地的时候就在这进行谈论。上楼这一间就是冰心夫妇的卧室,当时的陈列比较简单,就是一张床和一点比较简易的家具。另外一间就是儿女们的卧室,在北边这一间。”冰心在《默庐试笔》中曾写道“我的寓楼,后窗朝西,书案便设

在窗下,只在窗下,呈贡八景,已可见其三,北望是‘凤岭松峦’,前望是‘海潮夕照’,南望是‘渔浦星灯’。”呈贡中学老教师段家政说“我写了默庐以后,福州冰心文学馆的王炳根先生来到云南,他怀疑这个地方是不是默庐,不像冰心描写得那么好,很破败。当时冰心还在,他就亲自飞到协和医院看了冰心,看了冰心以后,冰心说‘就是这个地方,很好’”。冰心曾深情地评述:“回溯生平郊外的住宅,无论是长居短居,恐怕是默庐最惬意心……论山之青翠,湖之涟漪,风物之醇永亲切,没有一处赶得上默庐。”“这里整个是一首华兹华斯的诗!”她详叙了默庐周围的秀丽景色、自然风光后说:“所以我对于默庐周围的眼界,觉得爽然没有遗憾。”

在默庐里,冰心度过了快乐的时光,但快乐的时光总是短暂的,1940年底,为了对抗战多出一份力,冰心一家离开默庐前往重庆。离开默庐后,她始终心系这个小院,眷恋呈贡,默庐却将她们一家最温馨的时光锁在了这个西南小城里。玉兰和白梅盛放的季节,小院里满是落英,散步期间,仿佛还能听到冰心在教孩子们吟唱“西山苍苍滇海长,绿原上面是家乡……”



# 疫情之下 细语叮咛

凛冽寒冬里,昆明迎来了疫情的新挑战。学校响应号召,认真按要求做好防控疫情的各项安排。学校于2021年12月27日开启了线上授课的安排,小学部的老师们牵挂着居家或集中留观的小“向阳花”,以“线”为媒,共同面对。

## X21 级

### 01 班余梅老师:

孩子们,你们的欢笑声是我听过最动听的声音,眨眼间,我们已经一起学习和生活一百多天,和你们在一起的时间,我感到十分幸福。突如其来的新增病例打乱了我们的正常学习和生活。原本现在的校园里应该是你们的欢声笑语和琅琅书声,可是昨天我们收到通知需要延缓返校,我们不能返校,我也非常想念你们。为了大家的健康,我们一定要服从安排,安心执行。

祝:

每一个孩子健康、快乐!  
每一个家庭幸福、顺遂!

### 02 班丹丹老师:

近几日,我们热爱的昆明,正在经历着又一波疫情的侵袭。就在上周五,疫情如“王炸”一般突然在我们安静的空气中裂开,“它”污染了我们的空气,影响了我们的生活,让我们现在不得不暂时分开。虽然我们暂时不返校,但是我们一样要做好自己的事,成为一名有勇气、敢担当的“抗疫小勇士!”我们人小志气大,我们是生机勃勃的向阳花!

### 03 班爱你们的老王:

收到这封信的时候,你们有的在酒店集中隔离,有的居家观察。无论你们现在身在何处,你们都深深地在老师的心里!

此时此刻,我想给你们一个大大的拥抱,我想将你们一个个拥入我的怀抱,我想用我的大衣将你们包裹。我想我要是在你们身边那该多好,那样的话,你们又可以成群结队地拖拽着我的双手、衣袖,我也可以抚摸着你们的头发和小手,揉搓着你们的小脸蛋……

亲爱的孩子们,一切很快就会结束。风雨同舟,我们同在。记住“这个3班一定不一般”!

### 04 班段云清老师:

我亲爱的小“向阳花”们,疫情形势虽然严峻,但是并不可怕,还记得我们学的那句话吗?“众人一条心,黄土变成金。”现在我们就听政府指挥,安心在家,做一名有勇气、有规划、敢担当的“抗疫小勇士”吧!

### 05 班蕊蕊老师:

宝贝们,多少在疫情一线的工作人员还在日夜坚守,无论他们多么疲惫、工

作面临着多么大的危险,可是他们仍然奋不顾身,冲锋在前,这些英雄在为你也在为我们默默付出。打赢这场战役还要依靠每一个你们的力量喔,老师知道很多小朋友的梦想是军人、警察、宇航员、科学家……现在国家需要你们成为勇敢坚强、有责任、有担当的“抗疫小勇士!”

### 06 班蔺梅老师:

孩子们,不要怕!孩子们,要坚强!亲爱的孩子们,这个冬天即将结束,春天也马上来临。相信如约而至的不仅是春天,还有你们阳光的笑脸,向着前方奋进的信念。

## X20 级

疫情突如其来,呈贡全民行动!在此众志成城对抗疫情的关键时期,老师希望大家能够做到三个“相信”。

相信国家:严格遵守法律法规和疫情防控各项规定,通过权威机构发布平台了解相关信息,积极配合疫情防控工作,做到不信谣、不传谣、不造谣。相信政府的稳控能力,做好自我防护,宣传科学防疫知识,坚信战“疫”必赢!

相信学校:疫情防控期间,你们正在开展居家线上自主学习,希望你们严格遵照学校和老师的各项要求,积极响应倡议,科学合理做好计划安排,在家里做到四个自主:自主阅读,自主劳动,自主运动,自主学习!

相信自己:风雨后一定是彩虹,唯有努力不会被辜负!在这场正在博弈战“疫”中,要相信自己的意志和能力,要相信自己的信念和潜能,相信自己在这段特殊的日子里定有所收获、有所进步、有所成长!

## X19 级

西联岁月,总是温馨而美好!然而也总有一些状况不期而至!特殊时期,请所有同学保持积极阳光的心态,学校会科学安排课表,老师们会合理指导你们居家学习生活,请你们同爸爸妈妈们一起,充实乐观地生活好每一天。

为筑牢学校疫情防控线,扎实做好疫情防控工作。在此期间请各位同学与老师们一起做好以下几点:

1.停课不停学期间,非必要不外出,减少不必要外出与聚集性聚餐、游玩等,尽量不去人群密集、空气不流通的场所,确需外出请全程做好自我防护。

2.积极配合各科老师,开展好居家学习活动,按要求完成作业。如果居家期间学习、生活方面遇到问题需要帮助,请与老师们联系,老师们一定竭尽所能,与大家共同面对。

3.防疫期间保持身心健康,多与父母交流,保持良好心态。在居家期间,要加强近视预防,避免沉迷于电子产品;保持良好心态,不恐慌,不焦虑;居家期间

自己的事自己做,能够为长辈做力所能及的事,培养爱劳动的好品质。

4.居家期间注意勤开窗通风,勤洗手,全面清洁消毒,减少接触公共场所的公共物品和部位,饭前便后用洗手液或者香皂流水洗手。避免用手接触口、鼻、眼,打喷嚏或咳嗽时用手肘、衣服遮住口鼻。

5.加强体育锻炼,合理安排生活作息,保证充足优质的睡眠。注意补充水分,多吃新鲜蔬菜、水果。避免受凉,保证睡眠充足。居家进行体育锻炼,增强机体免疫力。

同学们,无论你身处何处,西联学校都时刻牵系着你的平安、健康——因为你是西联大家庭重要的一员!西联的阳光始终陪伴大家,相信我们师生同心一定能够克服这场疫情带来的重重困难,相聚在美丽校园!

## X18 级

假如跟平时一样,我们已经在学校见面了,和同学老师们一起快乐学习,井然有序地上学。但是生活中没有假如,面对猝不及防的疫情,我们一定要积极面对,积极思考与感悟。虽然居家学习,但也要做好防护措施,保护好自己。

在这场没有硝烟的战争中,书写大爱与担当,是我们共同的责任和义务。两天来,我们已经从政府的号召力和执行力中,感受到了抗疫的速度和力量。在社会全员参与的积极行动中,感受到了万众一心、共度时艰的民族精神。在抗疫一线奔跑的逆行者忙碌的身影中,感受到了勇敢、坚韧和大爱。

“沉舟侧畔千帆过,病树前头万木春。”让我们一起来期待,一起来祈祷,一起来感恩。待到春暖花开时,我们依旧笑脸如花!

## X17 级、六年级

时代的一粒灰,落在个人头上,都是一座山。疫情突袭,顿感健康之重要,生命之宝贵。同时,也庆幸我们生于华夏之邦,背后是强大的祖国,是温暖的“大白”志愿者,是同舟共济的西联伙伴们!在这疫情特殊的特殊时期里,我真切地希望这一封信,能给你些许温暖和力量。不管我们身处何地,请随时牢记西联所传递的家国情怀,永远做正确的、负责任的选择。民族命运和个人命运永远紧密相连,当下,我们需要做的,是在疫情和困难面前学会科学防护,依法防护,理性防护,真正做到身体、心理、思想三防严守。

居家期间,希望你:  
能够和家人一起远离传染源;  
疑难问题及时报告与就医;  
注意个人的清洁卫生;  
做好消毒和通风的工作;  
增加体育锻炼,增强免疫力。

## 疫情反扑

### 常见情绪

#### ● 焦虑多疑

特别关注自己身体的各种变化,将自身各种不舒服与新冠肺炎联系起来,怀疑自己是否生病。

#### ● 愤怒暴躁

在压力下变得极度敏感,因一点小事就急躁、发脾气,甚至出现冲动行为等。

#### ● 抑郁悲伤

每天都十分疲劳、精神不振,也很难集中注意力去思考,还可能出现睡眠问题。

#### ● 恐惧害怕

由于疾病本身会让人具有恐慌情绪,加上网络上的各种谣言,出现恐惧害怕的情绪。

#### ● 孤独寂寞

由于疫情可能导致自己孤身一人在接受隔离,内心会感到孤独寂寞。

## 停止情绪龙卷风

### 西联为你支招



#### 1. 平缓呼吸法

吸气、屏气、呼气均默数5秒,吸气时通过鼻腔缓慢而充分地吸空气到身体最深处,呼气时通过鼻腔或口腔缓慢呼出,完全呼出气体后可正常呼吸2次。循环上述步骤,每次练习3~5分钟。

#### 2. 蝴蝶拍

闭上眼睛或半合眼,双臂交叉放在胸前,双手交替摆动,轻拍双肩,同时缓慢深呼吸。如此重复。

## 自我心理调适

### 稳定生活节奏

学习、工作之余学会放松,均衡饮食且保证营养丰富,保证睡眠作息,当然还可以适度运动,玩些不费脑的小游戏,洗个热水澡等。

### 适度了解知识

从官方渠道了解疫情信息,对疾病有基本的认识,掌握疾病的传播途径,但需防止信息超载带来心理负担。在学习、工作中做好自身的防护。

### 积极调整认知

调整关注点,关注生活中的积极事件,做自己喜欢的事情,并和同学、家人、同事分享,传递更多积极的力量。毕竟生活中不止有困难和挑战,也有更多的美好值得被看见。

### 合理表达情绪

保持自我觉察,负面情绪一旦过度,就需要及时调节。当你感到不适时,可以通过唱歌、画画等方式进行适当宣泄,也可以向值得信任的对象倾诉,例如家人、朋友、心理老师,或者拨通心理援助热线寻求帮助(昆明市心理援助热线:0871-65011111)。