



校长说

用“梦想 使命 奋进” 落实政策、与国偕行

昆明西南联大研究院附属学校 2021—2022 学年第一学期开学典礼致辞

党委书记、校长 周杰



亲爱的各位老师、各位同学：

大家上午好！

夏雨簌簌，地净窗明，各年级陆续返校，西联校园生机勃勃、有序祥和。当前疫情防控还未结束，我们仍不能松懈，所以，今天我们举行线上开学典礼，虽不能欢聚一堂，但激动、期待的心情不减分毫。在党和国家对教育的部署之下，一个崭新的富有挑战的新学期喷薄而来。首先，我代表学校欢迎老师们、同学们的平安归来；向新加入西联大家庭的新一届师生表示热烈的欢迎；同时，向学校 3000 多名师生员工致以新学期美好的祝愿！

2021 年 7 月中共中央办公厅、国务院办公厅印发《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》，这一重磅文件的发布引起社会强烈震荡，有人积极谋求变革，有人鼓掌，有人困惑，有人气愤。作为教育主阵地的学校，我们要提高政治站位，从党和国家教育方针的角度积极思考、深刻理解“双减”政策。

我们把“双减”政策放在一个更长时间、更广范围中看待，就会明白它是 2018 年习近平总书记在年全国教育大会讲话精神的延续和具体化。习总书记强调教育是“国之大计、党之大计”，教育不仅承载着传播思想、传播真理、塑造灵魂的时代重任，更承载着为中华民族伟大复兴培育合格建设者和可靠接班人的重要使命。结合 2021 年教育部颁布的关于加强中小学生作业、睡眠、手机、读物、体质管理的规定。毋庸置疑，一场关系学生健康成长、全面发展，深入推进立德树人的教育改革正势如破竹扑面而来。

对于西联学校来说，这场深刻的教育改革并非一次挑战。办学以来，西联始终秉持为国育才、促进学生身心健康发展的理念，培养具有“家国情怀、国际视野、联大精神”的西联人。2021 年伊始，我向全体师生提出“梦想 使命 奋进”三个关键词，鼓励大家树立远大梦想，勇担使命，不断奋进。如今面对这场教育改革的浪潮，我们仍将继续坚定办学方向，乘风破浪，承担起学校落实立德树人根本任务的职责，与国偕行。

西联的梦想是办一所风清气正的阳光学校，做生命绽放的教育，培养身心健全的西联学子。蔡元培先生认为：“教育是帮助被教育的人给他能发展自己的能力，完成他的人格，于人类文化上能尽一分子的责任，不是把被教育的人造成一种特别器具。”教育的本真是培养人格完善、拥有积极乐观挑战生命历程的思想、适合社会发展的独立人。西联的办学定位、教育梦想始终不忘这一教育初心，契合育人根本。本次“双减”政策的本质就是回归教育初心，切实提高教育质量。

“双减”政策表面上看减轻了甚至杜绝了学生的作业和校外培训负担，但是实质上要求提升学校教育人水平，减法是纠偏，加法才是重点。综合素质被提升到了突出地位，教育主阵地将回归校园，要求学校在学生的成长和发展上发挥主导作用，满足学生对教育的需求。“双减”不是减量减质，而是减负增质。它首先要求学校着力提高课堂教学效率，提高作业布置质量，利用好课后服务时间拓展学生素质；其次要求教师、学生、家长包括其他人在内的整个社会纠正跑偏的教育观念。明白教育不是应试竞争的“跑马场”，不能用超标学习、超前学习、大量单一的刷题淹没学

习思维的培养、忽略健全人格的塑造。无论是谁都应该摒弃“时间+汗水”的固有观念，尊重教育规律，相信教育科学，坚持德智体美劳全面发展、坚持身心和谐发展、坚持知行合一、坚持因材施教。

所以，假期中因为“双减”政策的实施，担心没地方补课而影响学业的同学和家长，或因为“双减”政策实施盲目开心，以为自己可以有更多时间挥霍的同学，从现在开始要有正确理解，与学校一同切实落实国家政策，做真正的教育。

早在教育部关于加强中小学生作业、睡眠、手机、读物、体质管理颁布之前，学校在很多方面有规范的要求，比如晚自习不许教师讲课并要求教师布置分层作业，宿舍严控台灯使用保证同学们的睡眠，严格手机入校，严查每日的早操、课间操等等。学校实施的一些管理举措有些同学不理解。记得学校刚实施严管台灯使用的时候，很多同学向我提出延长台灯使用时间的申请，理由是作业做不完。同学们，我们任何时候都不会否定勤奋学习是一份好品质，但我们也要懂得科学的学习不可或缺。科学的学习既要求调整学习方法、提高学习效率，还要求健康学习，不能以牺牲身体健康为条件，通过堆时间提升成绩。科学的学习是质的飞跃，不仅是量的积累。

同学们，西联的培养目标，是希望你们将来能在各行各业绽放光彩，在国家发展的核心领域甚至特殊领域贡献一份力量。一个真正的人才需要有强健的体魄、健全的人格和充实的学识。现在青年和少年一代有太多小眼镜、小胖墩，那会带来什么呢？就是现在的基础教育输出的学子，存在很多学识过关身体素质不达标，身体素质达标学识严重不足的情况。比如空军、航天等领域选拔身体素质过硬、知识水平达标的人才基数就没那么庞大。那么国家各行各业如何选人用人呢？我们又如何做到“为祖国健康工作五十年”呢？所以，学校的教学可以是知识的传授，但是学校的教育必须是体格、人格、学养等的综合培养系统。希望同学们能够真正理解学校规章制度的制定初衷，不断调整自己的认识，把眼光放长远，明确自己未来的方向，配合学校用科学的、多元的方式踏踏实实追梦前行。

2021 年 9 月，跟随建党百年的步伐，西联学校也进入办学第五个年头，学校将在前四年办学成绩的基础上开启新的篇章。借助“双减”政策教育改革的契机，西联将进入精细化管理、个性化服务的崭新办学阶段。开学之前，学校对干部队伍、教师队伍进行了相关培训，在行政服务、后勤保障、安全管理、教学管理、德育管理、队伍建设、课程体系、家校共育、特长生培养等方面提出了更高的要求。学校在进一步提升办学质量上有方法、有信心。这不一个人、几个人的事，而是我们西联整个大家庭、每一份子的梦想、使命。

希望全体师生精诚团结，朝着建设一所风清气正的阳光学校努力奋进，朝着为党育人、为国育才的教育使命努力奋进！

最后，祝愿老师们工作进步，家庭幸福！祝愿孩子们花样年华，学有所成！祝愿西联学校百花齐放，人才辈出！祝愿伟大的祖国山河锦绣，国泰民安！

谢谢大家！

8、9 月份大事记

8 月 1 日，第 94 个建军节到来之际，学校支教助学团师生一行 18 人以军人之姿，从昆明出发，奔赴 365 公里外的宁洱哈尼族彝族自治县，在宁洱县直属小学展开为期五天的支教活动。

8 月 1 日至 8 日，西联学子参加了由昆明西南联大研究院主办的、面向昆明市中学生的、以即将在昆召开的“COP15”为契机的“生态文明深度研学——高原湖泊的奥秘”的实践课程研学。通过研究性学习深入探究学习生态文明的关键知识，掌握“hypothesis-driven”的科学思维方法，建立人与自然是和谐共处、可持续发展的信念。本次研学共分为三个阶段：普达措国家公园段、昆明滇池段、项目探究学习段。

8 月 20 日，学校中层及以上干部、学校各研究院负责人、各年级组长、副组长、备课组长和阳宗海分校的老师共同参加干部（扩大）专项培训。上午，学校党委书记、校长周杰以《以流程管理完善工作过程》为主题进行专题讲座；下午，全体参会老师分成 9 个小组，就如何实施精细化管理流程管理进行研讨。

8 月 21 日，学校全体教职工返回学校，学校党委书记、校长周杰以“管理精细化，服务个性化”为主题开展专题培训，以轮训的方式促进大家收心、聚气、凝神，用科学的管理方法和饱满昂扬的精神拉开 2021—2022 学年秋季学期的序幕。

8 月 29 日，X2021 级小“向阳花”和爸爸妈妈一起走进西联校园体验西联课堂第一课。

8 月 26 至 31 日，学校正式开学，学校按照要求做好疫情防控各项工作，各年级分批分时错峰报到。

9 月 1 日，学校采用线上方式举行 2021—2022 学年秋季学期开学典礼。

9 月 3 日，学校结合建党百年华诞和党史学习教育实际，弘扬西南联大精神的“开学第一课”隆重开讲。

（下转第二版）

百年党史知多少

长征精神

1934 年 10 月，中国工农红军开始长征，红军主力 8.6 万人集结江西赣州于都，长驱两万五千里，两年后在甘肃会宁胜利会师。

2016 年 10 月，习近平总书记在纪念红军长征胜利 80 周年大会上指出，震撼世界、彪炳史册的长征，宣告了国民党反动派消灭中国共产党和红军的图谋彻底失败，宣告了中国共产党和红军肩负着民族希望胜利实现了北上抗日的战略转移，实现了中国共产党和中国革命事业从挫折走向胜利的伟大转折，开启了中国共产党为实现民族独立、人民解放而斗争的新的伟大进军。

精神所在，就是血脉所在，就是力量所在。一个时代有一个时代的主题，一代人有一代人的使命。新长征路上，我们每一个中国人都要弘扬伟大的长征精神。

——摘自《学习强国》学习平台



西联人物

自信阳光的金明渊

金明渊,来自小学部六年级,西联莘莘学子中的一员,是乖巧懂事、积极进取、自信阳光的好学生。

基于“学真理,悟道理”之学风,他在学习上刻苦勤奋,追求卓越。他喜欢独立思考,遇上难题特别坚持,从不轻言放弃;也乐于合作,经常和同学们一起探讨学习上的问题。他成绩优异,多次被评为三好学生,但从不骄傲自满,对自己反而有了更好的目标与要求,是同学们眼中的好榜样。

本着“多元、包容、求实、创新”之校风,来自江苏的他乐于敞开心扉,广泛交友,做同学的好朋友,做老师

的好助手。在班级里,他乐于团结同学,帮助同学,对于同学身上存在的小缺点,他从不计较,而是用包容的心,接纳并慢慢帮助同学逐渐改变。对待班级事务,他稳重有原则,认真对待老师安排的每一件事,积极创新,帮老师出谋划策,共同管理好班级,组织好每次活动。在家,他是个有孝心,有爱心的孩子,每天都帮父母做一些力所能及的事情,也会关注身边需要帮助的人和动物,给他们送去一份小小的问候与温暖。

他兴趣广泛,书法、国画、架子鼓、象棋、乒乓球、摄影、阅读等都是他学习生活中不可或缺的调味剂。书法,让耐心在书写中生长;象棋与乒乓球,让定力在磨砺中修行;阅读,让才思在书海中扬帆。他积极参加各级各类比赛,争做德智体美劳全面发展的新时代好少年。近年来,他曾获“文峰中国”全国中小学作文大赛国

家级二等奖;云南省青少年学艺大赛书法类银奖;“小荷竞放”江苏省青少年优秀艺术作品大赛摄影铜奖;也通过了硬笔书法八级,软笔书法七级,架子鼓二级的等级考试。

秉承“刚毅坚卓,和合共生”之校训,继承西南联大精神的西联学子金明渊,将继续不懈努力,打磨自己,相信未来的他,将会实现自己更远的梦想,为我们的祖国奉献出属于他的力量!



对于抛硬币问题的研究与拓展

C1901 班 洪世希 欧一辉

一、两枚硬币一起抛掷的问题与猜想

在两枚硬币同时抛掷的问题中,我们可以用+代表正面,用-表示反面,这样,便有三种等可能的情况:++、--、+-;用语言表达即为同正、同负以及正负。

我们的问题是,硬币的这三种情况出现的概率是多少?是否有联系?若有,又呈现怎样的规律?在多枚硬币的情况下是否仍符合此规律?

对于此问题,我们最初的猜想是三种情况的概率分别为 $\frac{1}{3}$ 、 $\frac{1}{3}$ 、 $\frac{1}{3}$,即等概率事件,为了验证这个猜想是否正确,我们决定使用程序对抛硬币进行试验。

二、两枚硬币一起抛掷的实验结果

我们使用 Scratch 设计了一个抛硬币模拟程序(见附录)并进行 1500 次的模拟抛掷,结果如下:

	第一次	第二次	第三次
++	380	335	388
+-	763	855	731
--	357	310	381

可以发现,与猜测不符,三种情况并非等概率事件,若用 N 来表示三种情况出现的频率,则有 $N_{(++)} \approx N_{(--)} \approx \frac{1}{2} N_{(+-)}$ 。随着抛掷次数的增加,三种情况的频

率逐渐稳定在 $\frac{1}{4}$ 、 $\frac{1}{2}$ 、 $\frac{1}{4}$ 周围,用频率估计概率可以认为三种情况的概率分别为 $\frac{1}{4}$ 、 $\frac{1}{2}$ 、 $\frac{1}{4}$

三、对于两枚硬币一起抛掷的实验结果的分析与计算

我们用表格穷举所有情况:

第一次 \ 第二次	+	-
+	M(+,+)	N(-,+)
-	P(+,-)	Q(-,-)

不难看出,同正(M),正负(即异面 P 和 N)与同负(Q)出现的概率分别为 $\frac{1}{4}$ 、 $\frac{1}{2}$ 、 $\frac{1}{4}$ 。

在概率中,若有互不干涉的事件 A 与 B,则有

$$P(\text{事件 } AB \text{ 同时发生}) = P_{(A)} \times P_{(B)},$$

$$P(\text{事件 } A \text{ 或事件 } B \text{ 发生}) = P_{(A)} + P_{(B)}$$

∴ 有以下运算:

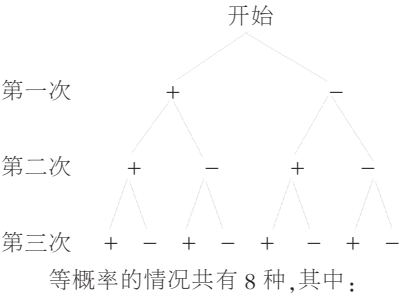
$$P_{(M)} = \frac{1}{2} \times \frac{1}{2} = \frac{1}{4}, P_{(P \vee B)} = P_{(P)} \times P_{(Q)} =$$

$$\frac{1}{2} \times \frac{1}{2} + \frac{1}{2} \times \frac{1}{2} = \frac{1}{2}, P_{(N)} = \frac{1}{2} \times \frac{1}{2} = \frac{1}{4}$$

故我们之前的猜测是错误的。同时,以上计算对实验结果做出了正确的解释,我们可以用此方法对多枚硬币的规律进行探究

四、对于多枚硬币同时抛的拓展研究

当有 3 枚硬币时,我们同样可以使用以上两种方法进行研究,但因为三枚硬币不使用表格法表示,故采用树状图:



等概率的情况共有 8 种,其中:

$$P_{(++++)} = \frac{1}{8}, P_{(++-)} = \frac{3}{8}, P_{(-++)} = \frac{3}{8}, P_{(---)} = \frac{1}{8}$$

对于四枚硬币,我们也可以用类似的方法对不同情况的概率进行探究,结果如下:

$$P_{(++++)} = \frac{1}{16}, P_{(+++)} = \frac{4}{16}, P_{(++-)} = \frac{6}{16},$$

$$P_{(+-)} = \frac{4}{16}, P_{(---)} = \frac{1}{16}$$

将上文中的几个结果依照反面的存在性由低到高排列,并将其按硬币个数分行排列,则有:

$$\frac{1}{4}, \frac{2}{4}, \frac{1}{4} \dots \dots \dots 1 \ 1 \ 1$$

$$\frac{1}{8}, \frac{3}{8}, \frac{3}{8}, \frac{1}{8} \dots \dots \dots 1 \ 3 \ 3 \ 1$$

$$\frac{1}{16}, \frac{4}{16}, \frac{6}{16}, \frac{4}{16}, \frac{1}{16} \dots \dots 1 \ 4 \ 6 \ 4 \ 1$$

不难看出,这些数字中分子满足杨辉三角;分母等于 2^n (n 为硬币数量),我

们按照此规律对于 n 枚硬币的不同情况概率作猜想:

若有 n 枚硬币,反面有 m 个($0 \leq m \leq n$, m 是整数),则有

$$P_{(\text{同时抛 } n \text{ 枚硬币反面有 } m \text{ 个})} = \frac{C_n^m}{2^n}$$

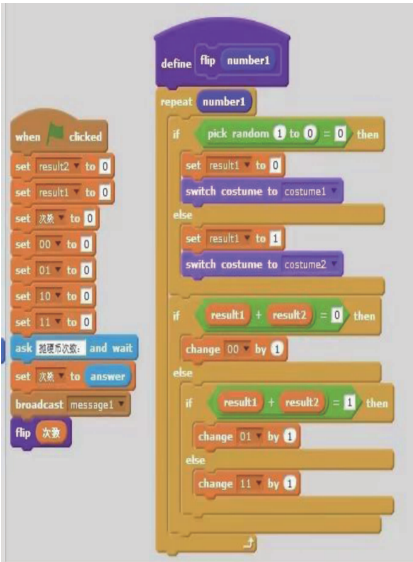
注:1. C_n^m 为从 n 个不同元素中取 m 个元素的组合数,是杨辉三角中第 n+1 排从左往右 m+1 个数

2. 文中的结论都是建立在每枚硬币正反面出现的概率相等的基础上,如果讨论的随机事件各个情况的概率不等,则前文的讨论不成立。

五、附录

1.模拟程序:

我们使用的模拟程序程序如下:(编程:欧一辉)



(指导教师:初中部 杨万玺)

(上接第一版) 9 月 3 日,由西联学校周杰校长主持的呈贡区中小学干部能力提升培训班,在校开展了新学期首次培训活动。

9 月 6 日至 10 日,教师节前夕,市区各级领导先后通过电话、走访等慰问方式,向西联全体教职工送来亲切的关怀和节日的祝贺。9 月 6 日,吴家营街道党工委书记刘东云、党工委政法委员、人大工委主任王伟,宣传委员朱冰到校慰问座谈;9 月 8 日,呈贡区党委书记尹旭东在区政府副区长王丹,区委统战部部长潘劲,区人大副主席杨跃云,区政协副主席赵津,区委办公室主任李林,区教体局阳广升局长等陪同下到校走访慰问;9 月 10 日,中共云南省委教育工委联动调研考察第六工作组在组长侯炳霞(省委教

育工委学生工作部部长)带领下到校进行党建工作专项调研,除了走访、座谈外,也给学校教师送上节日的祝福。

9 月 10 日下午,学校 2021 年教师节纪念表彰大会在来哲堂隆重举行。

9 月 13 日起,面对陆续出台的“五项管理”、“双减”政策,学校小学部从 9 月 13 日开始一连几晚组织开展家长学校学习活动,细致解读政策,全面分析形势,提供科学方法。

9 月 14 日、16 日两天下午,学校邀请呈贡区红十字会的丁高洁、李雪峰、刘毅斌、李自强四位老师到校,为 C2021 级和 G2021 级的同学们讲解应急救护常识。

9 月 17 日,学校“名家讲堂”正式开讲,云南大学教授、云南省科普教育基地

联合会秘书长耿宇鹏博士将为初中部的同学带来持续一个学期的创新思维课程。

9 月 18 日,是“九一八”事变 90 周年纪念日,学校小学部和中学部分场地举行主题升旗仪式。同时,借助“九一八”事变纪念日特别举行应急疏散演练。

9 月 18 日,昆明市公安局警察训练支队杨义权大队长、张鹏飞警官以及北航云南创新研究院研学基地王鑫成、宋海翠、李颖、张鼎然 4 位老师走进学校,向 G21 级学生开展“无人机理论教学和实际操作实践”的活动。

9 月 17、18 日,学生发展中心、中文教育研究院联合各年级精心策划中秋系列活动,促进同学们深入感受中国传统节日的魅力。

9 月 22、23 日,思维导学倡导者房超平老师新学期到校,为各学段、学科教师开展教学指导。

9 月 23 日,周杰名校长基地在学校开展讲座培训,周杰校长、学生发展中心副主任金晶针对学校精细化管理和小学阶段在“双减”、“五项管理”政策指导下如何实施教育教学改革,为基地学员及西联学校阳宗海分校部分干部教师进行了专项培训。

9 月 29 日,学校党委牵头,党建带群建、党建带团建,组织党员教师及部分师生观看西南联大纪录片《九零后》。

9 月 30 日,在第八个烈士纪念日到来之际,西联“红领巾”广播站同学通过广播主持开展“建党百年·为了不能忘却的纪念”主题微队会活动。

联大历史

黄钰生先生

校园文化课题组 胡宇琼

黄钰生, 字子坚, 就读于南开学校(后来的南开中学), 毕业后进入北京清华学校, 也就是留美预备学校, 在校期间, 参加了举世闻名的“五四”爱国运动。赴美留学获得芝加哥大学教育学与心理学硕士学位, 回国后被南开大学校长张伯苓聘为教育学教授, 兼任南开大学大学部主任和秘书长。

卢沟桥事变后, 黄钰生辗转到了长沙, 学校西迁昆

明时参加湘黔滇旅行团辅导委员会, 兼管全团财务。据申泮文先生记述: “旅行团的全部总务事宜, 举凡路线选定、前站、宿营、伙食等杂务都担在黄钰生一人肩上。他把全团旅行经费数万元巨款用布带缠在腰间, 手扶竹杖, 与学生们一道, 一步一步地量到昆明。他自嘲说, 我这是腰缠万贯下西南啊!” 实则, 步行团所经之地多为贫穷落后区域, 漫漫三千里路, 爬山涉水, 餐风饮露, 投宿破庙茅屋, 甚而“枵寝待旦”。作为领队者, 黄钰生重任在身, 艰苦备尝, 历经 60 余日, 顺利抵达昆明。

西南联大时期, 张伯苓先生常驻重庆, 有关大学事宜委托黄钰生代理。依照三校校长最初分工, 张伯

苓先生负责建设, 因此黄钰生先生到达昆明不久即出任联大“建设长”, 大西门外 120 亩地联大新校舍的落成, 凝聚了他的大量心血和付出。1938 年秋, 联大增设与原有文、理、工、法商 4 个学院平行的师范学院, 黄钰生回归“本行”, 担任院长整整 8 年。该院机构自成体系, 寄托了云南父老的热切期望, 故而师院及其附属中小学被称为“校中之校”。黄钰生热诚邀聘联大教师到师院兼课兼职, 同时与地方政府合作, 为当地培养和轮训大量师资, 有力改变了云南教育现状。

抗战胜利后, 他作为天津南开大学秘书长赴天津筹备复校事宜。

给老师的一封信

亲爱的老师们:
展信佳。

这封信开始写时九月刚刚露头, 我在银杏未黄的日子踏入了云大的校园。慌忙和无措眨眼间成了过去, 秋风轻轻吹来, 恍惚间又忆起了三年匆匆时光。

那本不丰腴的记忆随着情感的加入逐渐满溢, 在挥手告别后的第一个教师节温柔显现。收拾好新宿舍, 如同将人生仔细擦拭后翻向下一个章节。高中的很多东西我选择了保留, 他们就像那些刻在我骨子里的东西不肯离去, 时刻告诫我与平庸疏远, 与成熟为伴。

高一的我是个较真到了极致的孩子。一路事事较真下来, 我将学习、人际关系甚至爱好都活成了苦大仇深的模样。世人爱在细枝末节中强词夺理, 却永远对主要矛盾含糊其辞。芸芸众生的背影中有人拉住我, 用粉笔在漆黑的道路上划下一道道白痕, 用肩膀抗下了那些风那些雨, 我跟在他们身后, 却让阳光洒了满身。

成长就像天边的云彩那样, 说不出看不清。随风散又随风归, 到头来晃悠悠飘到尽头停歇, 回望来时路, 风早已了无痕迹, 只留下几道歪歪扭扭的白痕, 东拼西凑出“人生”两个字。

高考后的光景绚烂夺目。鸟群飞掠过色彩明亮而浪漫的天空。我和它们一起浸泡在这样的天光里, 风鼓荡着我们, 树哗啦啦地响, 叶片翻动间树丛像湖面一样, 光密, 碎, 亮。这时我想, 我明白我在想什么。

我是如此年轻, 世界都向我奔来, 但我却比从前更加眷恋我的归途与此心安处。就像倦鸟归林, 在离开后我才开始学会珍惜, 学会眷恋。回忆是大浪淘沙, 糟粕被洗涤, 余留下最珍贵的情谊在岁月的长河里闪闪发光。水洗后的蓝天分外温柔, 懒散的午后我和新的伙伴聊天, 从天南到地北, 浑然勾勒出年少轻狂的模样。盛大灿烂的背后, 对你们的描述却化作了点点星子, 静静点缀着少年的神采飞扬。

老人说最深刻的记忆往往被封存进时间的刻度里珍藏。春天万物复苏, 柳树抽芽, 鹌鹑蛋的香味和乒乓球碰撞出的生命力都藏进了包容万物的一汪春水, 自天边倾泻, 温柔一方心田。盛夏蝉鸣, 我们数着高考来临的日子, 你们站在讲台上, 恨不得多讲一点, 再多一点。少年的夏季伴着铃声落下结束又开始, 留下的热情或遗憾都化为离别时的拥抱和泪水, 带来了微凉的秋。硕果累累的季节, 也包含了成熟的积淀。三尺方台一站就是几十个春秋轮转, 成果也在银丝间悄然显现。冬寒冷深沉, 一如从前我读不懂的严厉。顶嘴, 赌气, 这些过分幼稚的行为最终也被白雪掩去, 开春只留下了满地探头探脑的绿芽。

又一年教师节, 我无法亲自送上祝福, 就只能写一封单薄的信表达感谢与祝福。纸短情长, 却是一个刚长大的孩子对三年的回望与珍藏。那夏天的草原上, 风代替着我说话。美好回忆总在那一刹那。

还好, 时光里留下了我们相遇的剪影。

杨启航

2021 年 9 月 10 日

植物侧写二则

小雏菊

六年级 汤惟冀

也不知怎么的, 今年的小雏菊似乎开得格外茂盛, 格外明亮, 公园里里外外似乎都铺上了一层金色的纱。鹅黄色的小雏菊害羞地在树后面藏起来, 这倒惹得人们纷纷驻足观望。不过, 和夕阳下的小雏菊比起来, 她到底还是逊色几分。

这个调皮的小姑娘, 穿上了金色的衣裳, 披上了红色的外套, 化上了暖洋洋的妆。在阳光下翩翩起舞的她, 宛如仙女下凡, 她时而与霞光融为一体, 时而独自起舞, 时而又与微风呢喃。她是如此妩媚, 淡雅的清香将你环绕, 又怎能不使你沉醉呢?

但是, 如果只是一朵小雏菊, 你还会觉得她漂亮吗? 想到这里, 似乎连一向活泼开朗的小雏菊都添了一丝淡淡的忧愁。人何常不是如此? 当你只是孤身一人时, 你便不再耀眼, 像是一颗无足轻重的尘埃一般。不过, 何必为了如缕如烟的哀愁而黯然神伤呢? 古人曾说: “天生我材必有用。”若是连你都否认了自己, 那活着的价值又从何体现呢?



文竹

六年级 黄紫霄

假期里, 我和爸爸妈妈一起去斗南花卉市场买了一盆文竹。

文竹: 又称云方松、云竹、山草, 是天门冬科, 天门冬属攀援的植物, 原产于非洲南部和东部, 分布于中国中部、西北、长江流域及南方各地。

这盆文竹和其它竹子不太一样, 下面是又绿又密的叶子, 翠色欲流。下面的枝干十分纤细, 当它本来就茂密的村叶又新增了一簇时, 它的枝干都好像要支撑不住了。

它就摆在我的书桌上, 每次我有难题时, 总会看向它, 它好似知道了我的想法, 摇了摇自己纤细的身姿, 好像在说: “遇到了难题时就要努力去攻克, 而不是退缩。”听了它的话, 我犹如茅塞顿开, 马上开始奋笔疾书。

这就是我的文竹, 一盆坚韧挺拔的植物。

(指导教师: 小学部 李怡怡)

跟着妈妈去上班

X1803 班 雷梓娴

金, 这些是每天必不可少的环节, 妈妈的工作看似简单, 实则繁琐, 基本都处于监控之中。

最后妈妈还教了我人工点钞, 点钞真不是一日之功啊! 光点钞方法都有好多种, 看着妈妈点钞技术这么快, 我都惊呆了! 我还学到了很多人民币的防假知识。

今天我学到了银行的许多知识, 收获满满! 同时让我感受到妈妈每天工作的繁重, 以及银行工作人员表面光鲜背后的辛苦, 保安员一站就是一整天, 柜员们一天要接待好几十个客户, 有时连水都顾不上喝。为了营销客户, 理财经理要不停地打电话。不仅这些, 各类岗位的工作人员必须密切配合, 才能把一整天的工作完成好, 看来每个行业想要做好都不容易啊! 同时我也真正理解了父母工作的辛苦。所以努力学习、积极进取是唯一感恩父母的途径, 作为西联的学子, 更要用所学的知识回馈社会, 做一个对社会有用的人!

(指导教师: 小学部 石光庭)



团 圆

C1903 班 杨君

明月临窗,金樽在手,
良宵佳节合家欢。月是今
宵最满,乐人间,梦共圆。
碧空如洗,明月入盘。越
是中秋分外明,我把问候
遥相寄。祝愿佳节多好运,
月圆人事共团圆!

中 秋

C1909 班 吴雨珊

八月十五,余独步于中
庭。轻烟拢月,星河欲转,风
惊树影波澜。皓月十里,念亲
托
与明月,遥寄相思意也。
唯愿月长明,亲人常相聚,明
月照两端,此乐何时已!



忆 中 秋

C1905 班 崔瀚文

辛丑中秋将至,情意正浓,观之皎皎月色,心有所触,
思及庚子中秋夜,作此篇。
是夜,景未消,予同几小友共赴翠湖赏月。风平浪静,
水波不惊,月影如镜,透入心底。月不似正圆,却也明如玉。
月下,翠湖已是通明一片。翠枝头下明灯三千,人影错落嘻
声一片。
长街绵绵不绝,俄然瞧见几位身着古裳之豆蔻,随丝
竹而起舞,仿佛梦回盛唐。予同小友寻至红糖葫芦买之。蜜
似其鲜,甜浸心间。红是喜,是吉,是华夏民族之象征耶!
听取人间烟火一片,欢笑声中又是一年。百姓何乐,天
下太平。愿只愿阖家欢乐,国泰民安,佳节年年能现。



西联中秋

欣雨梧桐(李海林老师)

金风送爽丹桂香,
中秋佳节人倍忙;
风清气正月夜美,
刚毅坚卓铸辉煌。

借月抒怀

C2006 班 刘馨怡

七里清风丹桂香,
皎皎明月照厅堂。
佳节刚至倍思亲,
一壶浊酒诉衷肠。

中秋燎

C2102 班 李家琦

红枫火燎,月与清风梦里摇。
几髻虬枝,几许江舟歌舞休。
月之樨,秋之颂,灯影流光白月朽。
婵娟送,广寒宫,对酒当歌已中秋。
(指导教师:初中部 马娅芳)

唤 月

C2111 班 付晓诗

银月银月,你听到了吗?
假如你听到了,能否告诉我,
嫦娥是否闷闷不乐?
玉兔金蟾还在捣药么?
请替我向他们道一声:中秋快乐。

银月银月,你听到了吗?
假如你听到了,能否告诉我,
远方的姥爷,家中的父母,
他们是否安好?
哦,还请你帮我问候一声:中秋快乐。

银月银月,你听到了吗?
远方的游子在思念亲人,
假如你不累的话,
请再捎上这份牵挂吧,
毕竟,这是中秋啊,
本应团圆的中秋啊。
(指导教师:初中部 刘青)

金秋之月

C2108 班 杨濠玮

风啸,雨露,
凄心不返,叶落,
鸟鸣,此心何归?
今朝,相聚,中秋之夜。
团圆,安康,阖家欢喜。
中秋月圆,秋风此起。
游子之心,此刻归乡。
(指导教师:初中部 洪丽明)

第六条:服用精神类药物需遵医嘱,不滥用,不自行减停。

药物治疗是针对许多心理疾病常用而有效的治疗方式之一。精神类药物种类繁多,药物在用量、适用范围与禁忌、副作用等方面各有特点,精神类药物必须在精神科医生的指导下使用,不得自己任意使用。某些药物的滥用可能会导致药物依赖及其他危害。在用药期间,要把自己的实际情况及时反馈给医生,尊重医生的要求按时复诊,听从医生的指导进行药物类别及用量的调整。在病情得到有效的控制后,应继续听从医生的用药指导,不可急于停药。自己任意调整药量甚至停止用药可能带来病情复发或恶化的风险。药物具有一定的副作用,其表现和程度因人而异,应向医生沟通咨询,切不可因为担忧药物的副作用而拒绝必要的药物治疗。

第七条:儿童心理发展有规律,要多了解,多尊重,科学引导。

儿童心理发展包括感知觉、认知、语言、情绪、个性和社会性等方面,各有其内在发展规律。在存在普遍规律的同时,不同的儿童在发展的速度、水平、优势领域等方面存在差异。养育者需了解儿童发展特点,理性看待孩子间的差异,尊重

每个孩子自身的发展节奏和特点。越是早期的发展阶段,对一生心理特征的影响就越大。如果儿童的压力过大、缺乏运动、缺乏社交,将不利于大脑发育,阻碍心理成长。儿童心理发展是先天因素与环境因素的共同作用。家庭是最重要的环境因素,良好的家庭氛围有益于儿童的身心健康。惩罚是短期有效但长远有害的管教方式。比奖惩更有效的,是理解并尊重孩子的情绪和需求,科学引导。养育者需要管理好自己的情绪,在养育孩子的过程中不断地学习、反思和成长。养育者要把握好尺度,既要支持引导,又不要急于干预。在儿童发展中,有些“问题”其实是常见的过程,会随着成长逐渐消失。养育者有时可能会夸大或忽视孩子的问题,要开放地听取他人的反馈,或向专业人员求助。

第八条:预防老年痴呆,要多运动,多用脑,多接触社会。

老年痴呆是一种发生于老年期的退行性脑病,目前尚无特效药物能达到治

愈效果,所以早期识别和干预尤为重要。老年痴呆主要症状包括:记忆退化乃至影响生活、难以完成原本熟悉的任务、难以做出决策、言语表达出现困难、性格发生变化等。通过认知功能评估可早期发现老年痴呆。健康的生活方式有助于预防老年痴呆。老年人要多运动、多用脑、多参与社会交往,包括:保持规律运动的习惯、增加有益的户外运动、保持学习与思考的习惯、积极进行社会交往等。

第九条:要理解和关怀精神心理疾病患者,不歧视,不排斥。

人们对于精神心理疾病的恐惧和排斥很多是出于对疾病的不了解。实际上,精神心理疾病在得到有效治疗后,可以缓解乃至康复。因此,精神心理疾病患者经过有效治疗,症状得到控制后,可以承担家庭功能、工作职能与社会角色。把患者排除在正常的人际交往和工

作环境之外,是不必要的,也是不恰当的,会为患者及其家庭带来新的压力。对于能够维持工作能力的精神心理疾病患者,为其提供适当的工作和生活环境,有利于病情的好转和康复。

第十条:用科学的方法缓解压力,不逃避,不消极。

面对生活中的各种压力,人们会采取不同的方式进行缓解。需要注意的是,有些减压方式看起来当时能够舒缓心情,但弊大于利,是不健康的减压方式。例如,吸烟、饮酒、过度购物、沉迷游戏等方式。虽然当时可能带来心情的缓解,但是也会带来更多的身心健康和生活适应的问题。通过学习科学有效的减压方式可以更好地应对压力,维护身心健康。第一,调整自己的想法。找出导致不良情绪的消极想法;根据客观现实,减少偏激歪曲的认识。第二,积极寻求人际支持。选择合适的倾诉对象,获得情感支持和实际支持。第三,保持健康的生活方式。采用适量运动和健康的兴趣爱好等方式调节情绪。判断什么是科学的减压方式,主要是看这种方式是否有利于更好地应对现实问题,是否有利于长远的身心健康。

阳光心灵

心理健康素养十条(2)