



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

校长说

作为西联学校领导力课程体系下的经典活动，“毅行”徒步带来的影响更为广泛和深刻，学校希望通过这个活动培养出具有历史责任感、志存高远、与国同行的时代新人。

习近平总书记说过“我们走得再远也不能忘了来时的路”“忘记历史就等于背叛”。八十多年前的南迁就是我们教育史上的长征，长长的山路是我们西联梦起航的地方，现在的“毅行”徒步就是在重走长征路中寻找初心、继往开来。这个过程能让我们收获许多，除了对祖国大好河山的领略、自己体能的锻炼和意志的磨练，翻越

梁王山这座大山其实也是在翻阅联大历史这本教科书，就是要在蜿蜒曲折的山路攀爬中体会我们西联人的使命如山，责任重大！这个如山的使命和责任来自于那里？一方面，它来自于对优秀历史文化的传承，是我们增强西南联大文化自信的题中之意；另一方面，它来自于现实和未来对人才的召唤，是新时代立德树人、保家卫国的迫切需求。

——摘自周杰校长2020年10月24日在学校“毅行徒步”活动启动仪式上的讲话

以达标创建为契机 向示范党支部迈进

行政服务中心 黄秀芬

2018年10月，学校党委成立；同年12月，高中部、初中部、小学部及行政教辅四个党支部相继成立。支部创立伊始，学校党委提出要坚持高标准、高要求、高质量的思路建设党支部，建立适应新时代的创新型基层党组织。经过两年多的发展壮大，目前，学校共有党员111名。

根据中共昆明市教育局工作部会工作部署，学校四个党支部今年均要完成支部规范化建设达标创建任务。今年以来，四个党支部在学校党委的统一指导下积极创建。9月，各支部经过自检自查自评、查缺补漏、自我整改，工作准备得很扎实、成效明显。9月25日，中共昆明市教育局工作部会支部规范化建设达标创建第一检查组到我校对四个党支部规范化建设达标创建情况进行检查验收。检查组认真听取工作汇报后，分别对四个党支部的基本组织、基本队伍、基本活动、基本制度及基本保障建设的台账进行一一对标检查，并全方位查看了学校党建设施建设和党建文化氛围营造的情况。



检查组对四个党支部规范化达标创建工作给予了充分肯定，认为各支部“五个基本”创建工作扎实、台账条目清晰、支撑资料完备，原则通过对学校达标创建工作的验收。同时，检查组也提出了工作建议。

10月21日，昆明市“四星级”“五星级”示范党支部第十七验收组到校对初中部党支部“四星级”示范党支部创建情况进行验收；对行政

教辅党支部规范化建设情况进行复查。肯定工作的同时，提出党建工作要结合校园文化，找准抓手，突出亮点创建品牌，并就“智慧党建”与纸质台账之间关系与支部书记、委员进行深入探讨。

通过这次支部规范化达标创建及示范党支部星级创建，各支部的规范意识明显增强，战斗力与凝聚力明显提升。下一步，各支部将继续加强组织建设，在如何充分发挥党员引领示范作用、如何使党建工作出亮点、有特色方面下功夫，使党建工作和教育教学工作互融互促。

大方，坚定自信，课堂设计引人入胜。

本次竞赛的评委团，由学校银龄教师、特级教师及高级教师组成。评委们全程认真观看聆听参赛教师的表现，进行客观公正的点评和专业的指导。在点评环节，评委团对参赛教师们的表现给予充分肯定，并希望参赛教师深入钻研教材，加强对新课标理论学习，最快成为娴熟从容的智慧型教师。经过第一阶段的比拼，共有40名教师进入第二阶段的角逐。

进入第二阶段课堂教学展示环节后，参赛选手们的表现更加精彩。教师们认真备课、研课、磨课，个个拿出了看家绝活，纷纷把新课改要求融入到自己的教学设计中。在课堂教学中，教师们的教学方式灵活多样，教学语言亲切自然，课堂表现生动活跃，课程目标达成度高，注重引导学生启发式学习，重点培养学生探究式学习的能力。经过第二阶段的比拼，参赛教师们呈现了40节精彩绝伦的课堂，展现出西联中青年教师的靓丽风采。

两轮比拼下来，经评委老师认真负责的评定，共有20名教师脱颖而出，荣获奖项。通过本次比赛，能够看到一批优秀中青年教师的综合实力，增加了西联学校发展的后劲。以比赛为契机，西联教师在广阔的平台上努力学习各项技能，奋发有为，不断进取，充分发扬学校“刚毅坚卓，和合共生”的精神，相信今后定能在更高更广阔的平台展示西联教师的风采。

10月大事记

10月的国庆中秋，学校体育多面开花。在石林举办的昆明市青少年U17足球锦标赛决赛中，组建仅仅一年的西联足球高中队勇夺昆明市冠军；在云南省青少年足球协会杯U14比赛中，西联学校1队3胜1负，2队4战全胜，最终初中组省锦标赛西联包揽亚军；在云南省青少年足球协会杯U13比赛中，西联学校6胜1负，在该组别获得亚军；在全国、全省网球比赛中，西联马约翰网球班小将摘得头魁，多次取得突破。

10月11日，是西联学校全体教职工的“团建日”，各工会小组分成多路去往不同的目的地，培育相同的文化力量。

10月11日，22名西联教师到清华附中开启了为期一周的研修之旅。

10月12日起，学校正式启动青年教师教学技能大赛，在校园里掀起了一股关于“讲真理、明道理”的教风热浪。

10月13日，是中国少年先锋队建队纪念日，西联少先队员用点点滴滴的实际行动为队旗增添光彩，献礼建队71周年。同日，西联学子利用社团活动课时间在贻苑、伯苓苑前选拔社团，校级社团通过组织现场面试进行招新。

10月中旬，西联学校童声合唱团正式成立，合唱团的建立得到昆明聂耳青少年乐团合唱团的大力支持。通过艺体教育研究院老师综合选拔，最终93名小同学成为“西联童声一期”。

10月15至16日，思维导图倡导者、专家、清华附中校长助理房超平老师莅临西联学校，开展思维导图课堂教学指导、与学生家长交流教育心得。

10月22日，老师家长同学齐上阵，选修课正式开课。

10月23日，是中国人民志愿军抗美援朝出国作战70周年，西联学子开展系列活动向最可爱的人致敬。

10月24日，西联学校2020年“毅行”徒步攀登梁王山活动盛大举行，初高中师生和部分家长近4000余人浩浩荡荡参与。

10月25日，时值2020年的重阳节，西联学校尊师重教，用实际行动传承中华优秀传统文化，为学校可敬可爱的银龄教师送上了鲜花和礼物。

10月27日，国家铁路总局联合云南省护路办走进西联，开展了一场主题为“平安高铁”科普普法的安全宣传活动。

时事政策知多少

1. 世界首颗量子科学实验卫星（ ）在国际上首次成功实现千公里级的星地双向量子通信。
2. 根据《全国人口普查条例》，人口普查每（ ）年举行一次。

(2020年第06期答案揭晓：体育美育，劳动教育)

西联学校第二届青年教师教学技能大赛圆满落幕
磨砺内功 绽放魅力

行政服务中心 黄敏



为进一步提高学校中青年教师的教学技能，带动教师专业发展，引领示范，在新时代、新理念、新教材及新中高考改革下，西联学校以“更新教师教学理念，转变教师教学方式，提高教师教学技能，促进教师全面发展”为总体目标，于2020年10至11月举办第二届青年教师教学技能大赛，此次聚焦年龄段在30周岁至35周岁的教师。参赛教师们热情高涨，在三尺讲台上显本领、展风采，校园内掀起一股教育教学技能大比拼的火热浪潮。

本届青教赛赛程共分为两个阶段，第一阶段以研究院为单位，比赛内容为教育思想汇报及说课；第二阶段以学部为单位，比赛内容为课堂教学展示。第一阶段共有83名教师走上西联的比拼大舞台，教师们精心专研教材，分析学生学情，在新课程标准的背景下，认真进行备课；未参赛的研究院内其他教师对参赛教师的知识把控、课堂设计进行了专业指导，新老携手互助，共同提升。比赛过程亮点纷呈，教师们的教育理念百花齐放，各种先进新颖的教育思想碰撞出智慧的火花。参赛教师教态端庄



足球小将廖景程

的成绩,包括昆明市体育竞赛冠军、昆明市校园足球锦标赛冠军、云南省第十五届运动会冠军、全国青少年足球超级联赛下半区第二名……

绿茵场上,时常会出现许多名人!哈佛大学的博士、全球知名的导演,甚至我们的毛主席也曾是长沙最好的守门员……他们让我深知足球绝非只有野蛮的对抗,更是智力的博弈!为了我的热爱,更为了我的未来,我刻苦学习,将文化成绩保持在年级前20名。

足球伴随我在赛场上顽强拼搏,也伴随我和赛场上的兄弟们在领奖台上共享胜利,更伴随我从一个青涩的少年成长为一个场上能镇守龙门、独当一面,场下能遨游学海、寒窗苦读的西联学子。

我来自 G1901 班,是一名光荣的西联学子,同时,也是西联足球队的一员。

从开始练球到现在,我从未降低过对自己的要求,每当有较长时间的假期,我都会给自己安排额外的训练任务,我相信,只要每天付出的比别人多,我就

能缩小和其他人的差距。练体育向来不是一件轻松的事:我曾为了恢复体重使自己整个假期泡在健身房里;也曾到深夜还在总结自己早晨的训练;曾为了提高自己的水平而四处寻访名师;还曾边流泪边把生疏的动作练习一遍又一遍。我的球龄不长,所以我深知超过别人的最佳方法就是付出的比其他人更多,无论是行动上,还是思想上。

由于自身的付出和幸运女神的眷顾,让我遇到各式各样的球队,并跟随他们取得了以前自己不敢想象

成人比成才更重要

——青年教师技能大赛教育教学思想汇报

初中部 林洁雨

来到西联的一年时间里,在周校长的引领下,我对教师这个职业的价值和意义进行了更深入的思考,更明白了自己身上肩负的责任和使命,也更加确信,孩子的身心健康和完善人格比一切都重要,对于孩子来说,成人比成才更重要。

内心力量强大的孩子学习动力才足。我致力于引导学生调动自己内心的力量去学习,在班上建立理想墙,让孩子们分享自己理想的大学,这在一定程度上调动了孩子们的驱动力,我不希望他们总是在比较、父母的期待亦或是老师的严格要求下学习。

关注学生情绪。让他们认识到情绪没有好坏之分,每个情绪都很重要,同时教给他们一些合理调节情绪的方法。

关注学生与他人的关系。学生唯有在助益性的关系中才能相互促进,我也更注重自己与学生、家长关系的建立,同时积极调节学生与父母的矛盾。通过找家长谈话,帮助他们和孩子建立良好的关系。

提高对学生的包容和接纳程度。我允许他们犯错误,也允许他们屡次犯同一个错误,而不像以前只要学生犯错误,就开始责备批评他们,学生毕竟只是十多岁的孩子。对于他们现在所犯的错误,我更多的是让他自己去反思错在哪里,以后再遇到类似问题该怎么办,而非直接告诉学生。作为班主任,唯有终身学习,随着时代的发展不断进步,广泛涉猎各类知识,尤其是心理学,才能不断开阔眼界,拓宽思路,也才能看清楚,未来社会需要什么样的人。

月满在西联

G1906班 吴佳俊

辞别盛夏,归来时正是农历七月初八。那时我们重逢在寂静的校园,为了我们高中生涯中的重要时刻——学业水平考试而奋斗。

那时夜晚的明月,虽也皎洁,但却只有一半身姿映入帘幕。温柔的月光照亮了我们的梦,复习间隙,走出教室,抬头望一望天空,并不圆满的月似在等待一个团圆的夜,而我们,大地上遥望着明月追寻群星的我们,也在等待着有朝一日一切圆满的喜悦。

每一个本来寂寥的夜晚,因教室里的明灯与奋斗的身影而变得不再冷清,远离城市喧嚣的校园,正是一隅桃源。于是我们在这里自由呼吸着,奔跑着,聆听着亘古不变的蝉鸣,等待着不久后的团聚。而那注视一切的明月缄默不语,只将月光遍洒,洒入梦乡。

时光流逝,明月在日夜交替之间,悄然变换了面孔。此刻的我们,已然胸有成竹,等待着走上考场,交一份圆满的答卷。

开考那日,正好是七月十五。不知不觉间,再度抬头仰望,天边沉默而温柔的那轮明月,已经展露出圆满的身姿。几日的辛勤,我们终究从月缺等到月圆,迎接我们的,也定是如满月一般圆满的结果。

这温柔的月光,遍洒在大地的每一个角落。此刻一同被照耀的,还有尚未归来的许许多多西联人,以及那些初来乍到,正准备在这

里开启新的阶段的同学们。不久后,他们将会回到这里,寂静的校园,将会再一次充盈着活力。

欢声笑语如约而至,这座校园迎来一场前所未有的团圆。从来不曾有这样的少年,于此,于满月之下共筑一梦。

这不得不说,是一场令人百感交集的团圆。所谓“守得云开见月明”,我们走过了看似漫长而孤寂的道路,交上一张无愧于心的答卷,而西联的路也恰是如此,三年来的风雨,终换得今日圆满。开拓者留下的背影尚未走远,更多憧憬着梦想的面孔就已经于此闪耀。圆月注视之下,新的故事已然开始。

且让我们暂时放低声音,听一听窗外的蝉鸣,让月光洒在身畔。想一想,在每一个夜晚,在每一条走廊上闪烁的光,还有那不同教室里不同的人,同样的奋斗身影与相似的坚定目光。我们共聚于此,联系我们的,也有这一轮共同的月光。

守望我们的明月,圆缺变化之中,也见证了我们的成长。

那就愿多年后,它仍照耀着每一个西联人的梦想,见证着每一次温暖的团圆,同样,也陪伴着我们,走向更远的未来。

(指导教师:高中部 崔洪永)

对话荣耀时刻

C1802班 唐棠 / G1901班 廖景程

唐:老师们、同学们,大家上午好!欢迎来到今天的西联访谈,我是今天访谈的学生记者:C1802班唐棠。一年前,我们的球场上出现了一群身着红衣的神秘男子,他们可以在上课时间外出训练,进出教师食堂,并与一神秘外国男子密切接触,想必大家都很好奇他们是谁。下面有请我们今天的访谈对象:G1901班廖景程学长。掌声有请!

听说在上一次比赛中,我们学校的球队以五场全零封的好成绩拿到了冠军。你认为促使这场比赛获胜的因素有哪些呢?

廖:我们学校第一支球队由十九名高一队员和两名高二队员组成。因为刚刚建队,还存在许多问题,第一次参加市锦标赛成绩不太理想,队里的士气达到了前所未有的低谷,但我们并没有被打败,我们知耻而后勇,顽强拼搏,刻苦训练。赛前一个月,我们甚至以职业队要求调整训练计划,主动申请加练,每次赛前会议,我们都会有一个小仪式,一群人围在一起,队长问:“我们是谁?”“西联!”“我们要拿什么?”“冠军!”“难关难过我们关关过,拿下一个又一个强敌,最后站在最高领奖台的时候。所有人,包括我们自己,都没想过我们能取得这样的成就。

唐:果然,成绩都是由汗水与坚持换来的,感觉很难呢,但是我想正因如此,足球也让学长领悟到了许多。那么请问学长,你在足球这项体育运动中学习到了什么呢?

廖:足球是一项很美妙的运动,它教会了我很多。场上,我和我的兄弟们同进退,共患难,我学到了团结;外出比赛,我们需要自己料理自己的生活,我学到了自立;场上局势有时对我们并不友好,面对这些特殊情况,我学到了冷静;这次夺冠的背后,是无数人的付出,我学到了感恩。

唐:经过这次比赛,学长又有什么获奖心得呢?

廖:这次夺冠,我要感谢很多人。感谢校领导、老师和同学们的关心,他们密切关注赛况,甚至亲临现场为我们加油;感谢我们的家长和教练员们,他们为我们放弃了七天长假,来到场边和我们一起感受比赛场上的气氛,陪我们呐喊,为我们欢呼;我还要感谢我的兄弟们,赛场上我们刚毅坚卓,顽强拼搏,一起站到最高领奖台;最后,我要感谢西联学校,感谢一年以来老西南联大精神对我们的熏陶。

唐:中国的体育事业正蓬勃发展,一代又一代运动员为我们的祖国带来荣耀,他们有着自己的体育精神。那么,学长心目中的体育精神是怎样的呢?

廖:我心中的体育精神,是奋斗、是团结、是家国情怀;奋斗,不只是场上的顽强拼搏,还有场下的点滴积累。一个人的奋斗,离不开一群人的团结,每一项成就的背后,都凝结着一群人的心血。即使是单人运动,背后也有无数人的付出。支撑他们付出,支撑我们奋斗的,是家国情怀。家国情怀是我们成功的基础,更是我们奋斗的方向。我认为,只有具备这三项品质,才能成为一个合格的体育人。

唐:感谢老师们、同学们的聆听,感谢学长的分享。今天的西联访谈到此结束,谢谢大家!

(西联足球小将凯旋而归:2020年10月的国庆中秋之际,在石林举办的昆明市青少年U17足球锦标赛决赛中,组建仅仅一年的西联足球高中队勇夺昆明市冠军;在云南省青少年足球协会杯U14比赛中,西联学校1队3胜1负,西联学校2队4战全胜,最终初中组锦标赛西联包揽揽冠亚军;在云南省青少年足球协会杯U13比赛中,西联学校6胜1负,在该组别获得亚军。)



联大故事

公事公办的梅贻琦先生

校园文化建设课题组 杨丽萍

梅贻琦先生是我国著名的教育家，西南联大的校常委之一，他长年管理校务，尊重他人，办事公道，大有蔡元培先生兼容并包之风范，是联大师生为人称道的好校长。西南联大在昆八年，学校初创之际，事事艰难，物资缺乏，云南王龙云襄助颇多，给予联大师生极大的帮助。

云南地处边陲，教育落后。三校迁于昆明联合办学，“所谓大学者，非谓有大楼之谓也，有大师之谓也。”外来先进教育资源的涌入，使得当时云南好多贵家子弟都想进入西南联大就读，龙云的女儿也想进入西南联大上学。学子想要进入联大就读，必须通过入学考试，可龙云的女儿

偏偏就没有通过入学考试。龙云就其女儿上学的事情特意去拜访梅贻琦先生，想为女儿说情。梅贻琦先生知道龙云的来意，他明白如果他答应了此事，他就违背了公事公办的原则。于是，他一面揽龙云在家吃饭，又邀请潘光旦先生一同就餐，梅贻琦先生对潘光旦先生说道“龙主席的孩子这次没考好，你晚上能不能抽出时间，好好辅导一下孩子，争取明年让孩子考个好学校。”潘光旦满口答应了此事。听了梅贻琦先生的话，龙云明白，对方婉拒了此事，他在潘光旦先生的面前也不好得再说什么。就餐期间，梅贻琦先生若有所思，突然说道“不过请家教的费用，必须龙主席支付，这一点马虎不得”。龙云哈哈一笑：“当然没问题”，这件事情就这么过去了。此事过后，梅贻琦先生公事公办的处事原则更加为人称道了。

诗歌展

余庆·中秋

G1801班 李欣阳

觥起醺醺语未将，遥想桂魄叶应醒。
洞庭布衣乘障乐，赤县雉神挑尽怔。
日落残鸪篱下去，天昏嫩黄闹春生。
河清海晏四人树，物阜民丰照月铿。

(指导教师：高中部 杜正全)

沁园春·中秋

G1804班 杨启航

秋也无垠，秋也无凭，秋也无名。逢白鹿过溪，暂渡寒暑；流萤潦倒，月影缠绵。且新醅醉，尤妒宫娥，何劳东俑换灵英？靖秋册，留汉江楚水，强说愁兴。

云晕或为玉艇，故思尔，忆昔年李杜。是揽月入怀，磊和生性，青衣素冠，方正流名。唯余长恨，习操金戈，旧安一顾车马兵。任子嗟，待黄菊再发，他日同清。

(指导教师：高中部 沈照)

中秋

C2001班 薛素素

江边观水水荡漾，夜半赏月月明朗。
河上花灯盏盏明，园中金桂枝枝芳。
千门万户迎儿郎，齐聚一堂酒肉香。
不知可有未归人，踽踽天涯念故乡。



荷塘月色

C1906班 阿雨珂

游鱼池中戏，穿梭白莲中。
白莲池上绽，犹如一页舟。
蝉鸣千转绝，星光如棋点。
月色如水泻，我心寄西联。

人可望千里 人可望万里

X1905班 程魏尊

我，看得见西南的世界，
却看不见东面的景色。
人眼可望千里，
人眼可望万里，
何为被三千光年所限制？
人望远，可忽近。
人看近，能志远。
(指导教师：小学部 吴倩)

雪上梅花

X1803班 王梦菲

印如梅花，何为？小猫也。其猫色白，眼圆大，口鼻相连，两侧须细长，两耳似三角。走路摇摆，两爪一前一后，体胖，梅花亦猫爪，串串美丽。

(指导教师：小学部 石光庭)

追先人足迹 兴礼仪之邦

G2001班 朱垣霖

霜风莽然，匈奴南下，
有此人，他肩挑家国，单枪匹马，
收得四千乱兵顺，引得匈奴悲歌唱。
一声梆响，金人长驱入汴梁，
盛世华章均化为南宋遗民笔端怅恨，
有此人，他奔突千里，栏杆拍遍，
欲夺失地，热泪纵横。
观古，如此赤子之心，十分不可言其诚。

一片寂寂黑暗之中，挣扎着醒来的人迷茫着，
有此人，高举红烛，带来一片光芒，
脊背挺直演讲着迎来了死亡。
病毒肆虐，万千“战士”，
奔赴这场没有硝烟却死伤无数的“战役”，
带着“苟利国家生死以，岂因祸福避趋之”的无畏，
带着“汉江夜滔滔，严城片月高。声随风咽鼓，泪杂酒沾袍”的壮烈。
观今，如此报国之志，千万不可言其多。

华夏儿女，又当修齐治平，报国为上；
风华正茂，理当志存高远，以才效国。
阅这巍巍千秋长卷，观这江山如画，
祖国啊祖国，你美丽的土地和每一寸土地，
浸润的光阴，无时无刻不令我魂牵梦萦。
没有什么再比那箫声铮然令我入耳难忘，
没有什么再比那诗词歌赋更令我念念不忘。
祖国啊祖国，五千年血脉的传承，
五千年文化的积淀，五千年的时光飞逝，
一夕间，如何不让我为之叹之，赞之，遂以记之。

国有时艰，白衣执甲。
从未有哪个时刻，如此贴近先人魂魄，
从未有哪个瞬间，如此深刻理解民族的脊梁。

风华正茂，如我如你，
于艰难中成，于困苦中长。
愿志存高远，应时代召唤，兴礼仪之邦。

(本文系学校“爱国心·报国情·强国志”征文一等奖作品)

神兽 2020 年大事记：

冬假从去年 12 月中旬放到 1 月初，开学半个月，春节放假；

然后，遇到疫情，只能宅在家里；

4 月底，新学期开学；

6 月底，暑假；

7 月初，转学；

9 月初新学校开学，神兽腾笼。

掐指一算，2020 年至今 9 个月，6 个月在放假，3 个月在上学，2 个月在原学校，1 个月在新学校。

腾笼以后神兽的学习生涯是怎样的呢？

开学第一天，早一年转学过来的小伙伴，一个个子高大的女孩子，一见她就抱起来转了一个圈，然后把她的忐忑和忧虑转没了。

科任老师拍拍她的头，笑眯眯地问她是不是新来的？然后把她的紧张和不安拍没了。

科学老师让观察豆类生长，她把绿豆拿去微波炉里烤得半熟然后栽种，顺便拿绿豆做各种手工，老母亲要做绿豆羹，满世界找绿豆，捡绿豆。

美术老师让她参加中秋绘画比赛，以前参加几次省级比赛虽然还得过金奖，但都是被老母亲逼的，这次却很积极连夜赶画，早上起来睡眠醒松地还要在空白处用水粉抖几颗星星。

还有传说中的神级班主任，严厉时把神兽们管教服贴，再不敢作妖，温和时任神兽们回归天性，自由翱翔。最神奇

神兽腾笼记

五年级 张笑珺同学家长 刘萍

的，是每次提起这位老师，她都会加一个备注“太可爱了”。巍巍笔下《最可爱的人》，是保家卫国的革命战士，新时代新背景下，教书育人的灵魂工程师给最可爱的人赋予新义，也是神兽之幸。

学校有篮球操，从不爱球类运动的她心心念念着新买的篮球怎么还没到货。

以前没做过广播体操，刚开始几天手足无措，晚上回家练到十一点。

作业从开始每天两三小时的煎熬，到近来可以一小时搞定。

班级被抽中参加《科学》和《道德与法治》国考，所以新学期是以扎进备考的快节奏开启的。第一次面对如此严肃的考试，老母亲希望别被抽中，她却发愿能被抽中，因为第一次那么认真地对待考试，不希望努力白费。

每天放学回家的路上，就是小喇叭开始广播的时间，从老师到同学，从上课到吃饭，事无巨细，逐一播报。生气处，抱臂撅嘴，对着空气翻白眼；开怀时，仰天长啸，沧海一声笑，气点有多低，笑点就有多低。端看她，一个人一台戏，吹拉弹唱奏，生末净旦丑，统统演一遍，老母亲只要扮演好司机兼观众的角色就好。

本来做好思想准备，至少拿出一个学期来适应，没想到此次神兽腾笼，以平稳过渡告终。

不仅因为神兽长大了，也因为新学校新学期新气象，处处充满正能量，神兽很泰然，老母亲很心安。



毅行感悟

C1914班 黎原原

高山峡谷的历练,风土人情的领略,体能意志的考验,20多公里的山路,历时五个多小时,我经历了一段返璞归真,自然洗礼和精神磨练的奇妙之旅。

迎着初升的朝阳,我在欢声笑语中开启上山历练记,大家都无比精神,兴致勃勃地穿过山路。起步爬坡,一切显得没有那么吃力,上一年见过的景致,还有些记忆。当听到只是走了路程的三分之一时,我感到有些无助,想过放弃,可脚却不诚实地动着。渐渐地,体力如电池漏电般耗尽。每当仰头望去,只有无尽的人头攒动和无尽的上坡路。果真,想要进步,上山也如爬坡这般难。

毋庸置疑,我在半途崩溃了,但后头不断有人在超越我。我的自尊不许我停下或放弃,所以我不得不哭泣着无助着继续向前冲。

犹记得那日心中的信念只有一个:不会吧,不会吧!这就不行了吗?我能行!我要冲!

一波又一波同学的鼓励,一次又一次老师的关怀,一直在身边的父母……我仿佛又有了十足的动力,这或许就是“毅同行”的力量吧!

在后半部分的路程中,我重整旗鼓,身体痛苦着,心却是快乐的,即使脚掌似走在滚烫的石头上一股火辣辣的疼……

毅行途中,我痛并快乐着,感悟着,也收获着。

(指导教师:初中部 赵玉凤)

一路前行 一路花开

——“毅行徒步”有感

C1902班 李瑾一

在我的印象中,那座山总是那么高大。今日又再次攀登,心中总有几分不安。烈日依然挂在梢头,鸟儿仍旧在林间谈笑,但徒步道路变了,蜂箱没了,我的印象也变了。

登山总是与困难相伴的。阳光直射,所有人只能无声地把头低下。随着时间的流逝,上山的坡度越来越大。大家艰难地攀登,路上总能遇到一些掉了队的人,他们的身旁有着一株株含苞待放的野花。山路愈加陡峭,不少人都不慎滑倒,周边的石沙都被惊得弹开,但没有一个人被这些困难吓倒,继续迈出坚毅的步伐。

毅行的路程是漫长的,纵使已登顶,但还要再走回学校。我们努力把目光抛向远

处,渴望看到“路的尽头”。大家的热情与力量渐渐消耗殆尽。就在这时,老师鼓励我们:“我们的目标是不抛下任何一位同学”。在老师的激励下,我们相互扶持,携手同行。一路上,五颜六色的小花陪伴着我们,毅行的长队,在微风与淡淡花香中,浩浩荡荡地返回归途。“学校,我们回到学校了!”一位同学的呼喊打破宁静,长队沸腾了。

阳光不燥,微风正好。花,全开了。我微笑着望向它们,从它们身上我获得了追逐阳光的勇气。我们都有一段遥远的路要走,在通往未来的道路上,必将布满荆棘,但我相信,走着走着,花就开了。

“毅行徒步”有感

C2008班 毛艺蓉

习习秋风如丝缕般钻入我的心房,我脚步不停,往高处,往陡处,往这座名为“毅”的山,走着,走着。

赶着秋天的步子,学校开展了“毅行徒步”活动。我们的脚步踏着秋风,仿佛也跟着飘飘然起来。即使踩着坚硬的水泥路,也仿佛踏在了软绵绵的云,大伙儿像一只只兴奋的小鸟,左看看,右看看,看这清新的绿,看那澄碧的水,还有那可人的云……面对一个个近乎垂直,令人恐惧的陡坡,我大步向前,因为我想探索更高、更深处东西。

快到山顶时,感觉很累。暖暖的阳光洒在脸上,看着伙伴们一个个从身边走过,心中一动,又迈开了腿,朝着山顶的方向走去。终于登顶,山下美景一览无遗,但令我更为激动的是我克服了无数个想要放弃的念头,战胜了自己。或许,这就是“毅行徒步”的意义吧。秋风习习,而我心却炽热如火,永不灭。

毅行徒步 共勉前行

G2006班 罗欣然

父母从小就告诉我,学习是一个人的事,学校是学习的地方。在毅行徒步前,我一直深信不疑。

在刚开始登山时,我害怕自己无法跟上大家,更害怕别人找我帮忙。虽然知道这样的想法是不对的,内心也非常厌恶这样的自己,但每当我怀疑是不是该与同学多交流时,总会有另一道声音在耳边响起——“算了吧,你连自己都照顾不好,还是低头好好看路吧。”于是在刚上山的时候,我就一个人死死盯着地面埋头苦走。

走了不久,刚开始徒步如飞,一直走到我前面的好友逐渐有些体力不支了。看着好友难受的样子,我不禁放慢了脚步,陪着她共同行走。大概是我们走得慢了些,时间似乎也充足了不少,只知道低头看路的我第一次在登山时看向了两侧的青山。这时的我才猛然发现一路上我错过了多少风景:大片深绿的树木在山上自由的延展,形成一片树海。那是一种我贫乏的语言无法描述的震撼,这就是大自然磅礴的生命力!

在发现沿途四处都是美景后,略显枯燥的登山就变成了一次又一次与美景邂逅的奇妙探险。也许有时落后并没有那么重要,沿途的风景足以慰藉一切辛劳。

是的,学习是一个人的事,学校是学习的地方。可若当你在曲折的山路上与人相互扶持、共勉前行,你就会发现,在拼搏的路上,你并不孤单。

(指导教师:高中部 周超)

破茧

——西联第四届毅行徒步

C1914班 朱萧穆

韶华过尽,染指流年。
革命之旅,浩荡延绵。
今朝毅行,喜笑颜开。
烈日当空,汗水四溅。
山路崎岖,意志励勉。
无惧坎坷,团结一线。
攀顶梁王,奇景纵现。
刚毅坚卓,逆风破茧。

(指导教师:初中部 赵玉凤)



徒步图什么

G2003班 邓可

梁王山位于澄江、呈贡两地之间,离昆明40余公里,山自南而北,绵亘百多公里。山势雄伟壮丽、气势博大,西面峭壁千仞,挺拔险峻,东面群峰簇拥,古木参天,最高海拔2820米,为滇中第一高峰。方圆数百里尽收眼底,且“一山观三海”,夏秋之季时见顶峰笼罩,或许白云环绕山腰,多为有雨之兆,秋日山花烂漫,繁华似锦,故有“梁峰兆雨、白云兆雨、罗藏秋色”之景。此次徒步,对于“闲置”了两个月的高一学生来说真的是有点难度呀!

在上山之前,第一次进行徒步的我们心情十分喜悦,期待了一个星期,囤了足够多的“干粮”,徒步不是单纯的走路,是对历史的缅怀!可是徒步没有我们想象的那么简单,陡峭的山面让我们上气不接下气,很少流汗的我爬了一半也变得满头大汗,完全没有了刚出发时的轻松快乐。同学们叫苦连天,恨不得马上回家,偶尔也会听到有些同学抱怨:“坐在宽大的沙发上,追番追剧吃零食,难道不香吗?我为什么要来这里

爬山受苦啊?”越往上爬,我们的脚步越沉重,到最后,我们连抱怨的力气都没有了,耳边萦绕的全部都是同学们的喘息声。一呼一吸都透露着疲惫,脸也涨得通红。可就是这样,我们也坚持了下来,终于到达了山顶。下山的时候,大家的脚都已经疼的麻木了,但还是坚持走回了学校。回到学校,我们嘴上虽说着好累,好累,但脸上的喜悦却是无法掩饰的,内心更是充盈着自豪之感。

二十几公里的徒步远行不仅锻炼、增强了我们的耐力和体能,也提高了班级的团队协作能力,树立了阳光正气的班风班貌。八十多年前的老西南联大的前辈们由湘入滇经历磨难;而今西联学子借助徒步重温当年的峥嵘岁月,传承联大精神。这次“毅行徒步”让我们感受到了老西南联大前辈们团结、苦干实干的精神,我也终于感受到了“刚毅坚卓 和合共生”的真正意义。我将会继续传承西联精神,为自己是西联学子而自豪!

(指导教师:高中部 吴兴稳)