



莲花苑



微信订阅号 微信视频号

刊号：MDBZ-2016-0002

做有生命温度的教育 为学生的品质人生奠基

www.ynmdfz.net

主编：李兴富

副主编：马文婷

编委：杨珺琳 任重殊

责编：周兴阳 袁从波 杨晓涵 杨礼嘉

美编：乔仙丽 杨晓涵

逐梦赛场 展赫行风采

——云南民族大学附属中学教育集团举行第九届冬季田径运动会

“燃”动冬日 飞扬青春 ——莲华校区冬季田径运动会

激昂的旋律浸入初冬尾声，激烈的竞技启幕冬剧续篇。11月24日至25日，云南民族大学附属中学教育集团莲华校区举行第九届冬季田径运动会，第九届体育艺术文化节系列活动之莲花舞台达人秀和第二届社团活动展示节同步举行。

开幕式上，国旗队伴随激昂的乐曲率先入场，紧随其后的是校旗方队、彩旗方队和各班方队，整个人场式热烈欢腾，洋溢着青春的气息。

云南民族大学附属中学教育集团总校长、云南民族大学附属高级中学校长李兴富为开幕式致辞。李校长表示，民大附中运动会是青春的盛会、团结的盛会、友谊的盛会，希望同学们积极参与到体育运动之中，在赛场上强健体魄、锤炼意志、塑造品格，实现自我完善和超越；在今后的学习生活中依然保持顽强的意志，发扬追求卓越、敢为人先的精神，不负芳华岁月，闪耀青春本色。

云南首位亚运三金得主王莉为大家分享了她的奋斗故事。王莉感慨道，获得成功的道路永远充满荆棘，只有保持专注，心有方向，才能获得前行的力量，百炼成钢。每个人在成长的道路上未必会一帆风顺，“有问题，我们分析问题，解决它，战胜它”，王莉表示，同学们要有重新再来的勇气，永不言弃、创造希望。

李校长带领教师团队和运动员代表以“莲品健身跑”活动拉开比赛序幕。赛场上，运动健儿们英姿飒爽、奋勇争先，起跑线上的蓄势待发，带着期待的奋力一跃，跟着“一、

二”的口号走出相同步调.....在考验速度、力量、平衡的比赛中，师生们展现出团结、友谊、奋发向上的精神风貌。

运动场上检录的身影、主席台上的呐喊加油，裁判、医护人员、自委会、学生志愿者、播音、摄影、后勤人员……他们守卫规则、守护荣耀，用行动传递爱心与奉献；他们挥棒呐喊、鼓舞斗志，共享胜利的喜悦。

以舞台为媒，莲花舞台达人秀和社团活动展示节火热进行中。歌唱秀、舞蹈秀、器乐秀，彩绘社、陶艺社、书法社……学子们各展才艺、百花齐放，共同演绎丰富多彩的校园生活，展现出青春的激情与活力。

闭幕式上，李兴富校长希望民附少年脚踏春城朗风，以追光的速度前行，以更加健康的体魄和良好的精神风貌，瞄准更高、更远的目标，继续演绎民附少年追梦的故事，谱写新时代的青春乐章。



“fun”肆热爱 乐在运动 ——呈贡校区冬季田径运动会

11月17日，云南民大附中呈贡校区迎来2023年第九届冬季田径运动会。学子们朝气蓬勃、意气风发，摩拳擦掌、跃跃欲试，骤降的气温没有磨灭学子争先的热情，他们即将为全校师生献上一场力与美的盛宴。

云南民族大学附属中学教育集团副校长、云南民族大学附属初级中学校长杨珺琳寄语民附呈贡校区全体师生，希望他们同心协力，坚忍不拔，勇往直前，勇敢探索未知、担当使命，在美好的奋斗中实现自我，共同成长。

云南民族大学附属初级中学副校长王晓波在开幕式讲话。她希望同学们发扬“更高、更快、更强”的奥运精神，赛出风格、赛出水平。全校

师生要保持永不言败的精神和顽强的意志，在学习生活中，克服困难，战胜困难，从一个成功走向另一个成功，为莲花品质教育作出最完美的诠释、最精彩的回答。

随着裁判员一声令下，运动会各项比赛有序开展。本次运动会共设十四个比赛项目，各竞赛项目集娱乐性、协作性、竞争性于一体，比赛过程趣味横生、精彩纷呈。运动员们互相鼓励、配合默契、齐心协力、共同进步，充分展现了全体师生们团结协作、积极进取的精神风貌。



我校党委组织召开理论中心组学习会

11月27日，云南民大附中党委组织召开理论中心组学习会。党委书记马文婷主持会议。理论学习中心组成员、全体中层干部参加学习。云南民族大学政治与公共管理学院（人民武装学院）党委书记陈德顺列席旁听此次会议。

会上，党委委员结合学校工作重点选取学习内容分别进行领学，进一步引导教师深刻领悟“两个确立”的决定性意义，增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”，把科学理论转化为推动学校高质量发展、防范化解风险的思路举措，转化为全面从严治党、推进自我革命的实际行动。领学结束后，陈德顺同志对此次党委理论中心组学习会进行反馈点评，并对需要改进的地方提出建设性意见。



我校教师赴北京参加教科研能力和管理能力提升研修班

为促进新课标落实，切实推进学校高质量发展，进一步提升学校学科组长和管理干部的工作实效。10月28日至11月1日，云南民大附中各年级负责人、学科组长，相关合作帮扶学校领导干部等一同赴北京参加为期5天的教科研能力和管理能力提升研修班。

研修班特邀北京市东城区中学教育室主任郑克强老师、北京市教育研修学院副院长闻岩老师、全国著名数学特级教师张文娣老师等优秀教师为附中教师带来全方位、多角度的专题培训讲座。教师



云南民大附中开展秋季研学活动

研有所思，学有所获，旅有所感，行有所成。为拓展学生学习空间，丰富学生学习经历和生活体验，提升团队精神，提高沟通融合能力，增强抗挫折能力。11月11日，云南民大附中特别策划了一场别开生面的秋季研学活动。

同学们深入田间地头，走进金色的稻田和玉米地，亲身参与割稻、打稻、掰玉米、脱粒等农事活动。在制作稻草人的过程中，感受劳动人民的智慧和勤劳；在利用玉米骨搭建小房子时，同学们充分发挥自己的想象力。

除了农事活动，同学们还在户外烹饪区亲手制作了糯米粑粑和玉米粑粑。在烹饪老师的指导下，同学们将捏好的食物放入蒸锅中蒸煮，当香喷喷的粑粑出锅后，“厨师们”将这份美味分享给了现场的同学们、老师们。团体活动不仅让大家对水



云南民族大学纪委书记、监察专员唐家斌到莲华校区调研指导工作

11月3日下午，民大纪委书记、监察专员唐家斌到莲华校区，对离退休工作处、继续教育学院、学报编辑部和附中教育集团四家单位开展调研，到单位领导班子成员参加调研座谈会。

座谈会上，各单位主要负责人分别介绍了单位基本情况，汇报了领导班子、意识形态、党风廉政、师德师风、治理体系等工作情况，唐家斌书记在听取汇报过程中，边听取各单位汇报的具体内容、边详细询问了解有关情况，围绕纪检工作、廉政风险防控、发展过程中存在的问题，作了深入和系统的调研，同时收集听取了各单位对学校纪委工作的意见和建议，结合各单位特点和工作实际，对纪检监察等工作进行面对面指导，反馈调研中发现的问题，并提出整改要求。

云南民大附中举行2023年教学研讨会

11月13日，云南民族大学附属中学教育集团举行2023年教学研讨会。此次研讨会分设民大附中高中、民大附中初中两个会场，学校领导、全体教职工参加此次教学研讨会。

民大附中高中分会场以“品质课堂 协同提质”为主题展开交流分享。云南民族大学附属中学教育集团总校长、云南民族大学附属高级中学校长李兴富在讲话时强调，教师是教育发展、学校发展的第一资源，每一个民附人都承载着成长的使命，要在研究状态下不断提升自己，将个人精彩融入到课堂精彩、教学精彩之中；要充分认识到教师专业成长是实现自身价值之需，是学校发展之需，更是时代之需。

民大附中初中分会场以“聚焦核心素养 提升教学质量”为主题展开交流分享。云南民族大学附属中学教育集团副校长、云南民族大学附属初级中学校长杨珺琳在讲话时表示，“抓习惯、抓细节、抓学困生、抓读书、抓教研、抓思想”是教育质量的保障。教师必须运用活动性策略，采用合作性方法，科学运用互动式、启发式、探究式和体验式等教学方式，以成就学生自主、愉悦、高效的学习。

李晗、刘晓思、刘储熊、李瑞、范坤等教师分别就北京研学、班主任工作、学科组建设、年级组管理等方面进行专题讲座。

同济大学教授到我校开展专题讲座

11月10日，同济大学分子生物学博士、同济大学名课优师张梦杰教授莅临民附访问宣讲。张梦杰老师与学生畅谈高考，拉近与学子们的距离，让在场师生开启与百年名校的“隔空对话”，直观感受到同济大学的厚重底蕴与人文精神。

张教授用通俗易懂的语言和生动有趣的案例，向大家介绍肠道菌群人类健康的关联，面对紧张而繁重的学习，该如何呵护肠道菌群与健康等常见问题。在专业知识与学习生活的趣味联动中，张教授和学生一起揭开了“菌群家族”的神秘面纱，带领大家领略生命医学的价值与独特魅力。

同时，另一场讲座在学校求真楼附三楼激情上演。同济大学博士生导师陈华根第四次来到学校，为民附学子带来了一场主题为《南方之南——漫谈南极科学考察》的精彩讲座。

陈教授围绕“为什么要去南极？”“怎么去南极？”“怎么进行南极考察？”三个主题，以亲身经历带领同学们漫游南极，以科研的眼光欣赏南极极光、企鹅活动等神奇现象，讲述在南极考察过程中发生的神奇故事，鼓励同学们大胆探索，以更宽广的视角看待世界。讲座生动幽默，现场气氛活跃，同学们被南极科考的魅力深深吸引，为陈教授一丝不苟、坚持不懈的科研态度所折服。



莫辜负，冬日一枝艳山茶



附属初中2021级14班：李稼羽 指导老师：王晓芸

寒风瑟瑟，转眼，便是初冬时节了。

冬日的雨，该比雪还要冷吧！万片枯枝黄叶中，霎时闪出一抹洁白，稍稍地探过去，那是一株山茶。盛着露水，在冬日中开放，傲视整个园子里的枯枝败叶。一瞬，回忆滴落进脑海，伴着这株山茶的花，是一个来自友人的鼓励，一个坚定的眼神，一句老师的教诲。

挚友诚相助，莫辜负，冬日一枝艳山茶。那还是初一的冬，或许是初入新生活的陌生感，将那年冬日勾勒得更为萧瑟，我与你，如同相依为命的家人一般，想从这昏暗、冷酷的严冬中，找出些许温暖与艳丽来。偶时，我们发现了那株冬日的洁白山茶，自此，我们常坐在它身边畅聊天地，谈及青春岁月的梦想。只叹，时过境迁。挚友因家事在那冬日离开，他将那山茶小心折下，留在我的书桌上，留在我的回忆中。我将它夹于书页里，每当闻到翻开书页时的清香，你就会出现在脑中。我亦告诉自己，离别、风雪，只是磨练，终有一日，梦想将如山茶一般绽放。

幽影独徘徊，莫辜负，冬日一枝艳山茶。生活，总是有播放不完的插曲。一纸红叉，一句批评，一声讥讽，再次将我的心情拉入冰冷的幽穴，好似世间的一切都与我对，将我排挤出去。中午，大家纷纷吃饭去了，教室里只传来我一人的呼吸声与钟表的嘀嗒。恍惚间，又是那抹洁白，仿佛故意让我看见似的，冲入眼眶。只见，阴沉的天空，眯开一条缝，闪耀的光从天上直直地洒下，洒在那朵白山茶上，在花朵上的水珠中折射，浑浊被吹散，光与清亮、交杂与纠缠，涌进我眼眸。或许，这就是光明与希望的模样吧。隐约的，好似感觉它在对我

微笑，我突然意识到不要将自己的大把年华用在感物伤怀上。惜青春年华，莫辜负这山茶一季青春的开放。

沥血孜孜不倦，莫辜负，冬日一枝艳山茶。那是一个雨天，很冷，正是一节作文课上选材时，我遇到了困难。看身边的同学早已奋笔疾书，还没有确定标题的自己，顿感压力如泰山一般，将自己震住，思绪与笔尖无法移动半毫。下课后，老师搓搓手，向焦急的我走来，温和的询问最终还是在我的踌躇不定下放弃了。于是，她在离开前邀我去雨中漫步，倘伴冬日雨中，依在伞下，偶又见到了那一朵白山茶，老师亦如此。我们与花枝彼此静静的对视，看着它在风雨中摇摆，发颤，又如英勇的士兵，一次又一次倒下，一次次站起。老师建议我将这朵花作为素材，写出篇美文来。由衷感谢老师的教诲。珍惜当下，不负那株山茶，不负辛劳奉献的人们。

春花尚可冬日放，一株白山茶，在青春岁月里熠熠生辉，收藏了这三年的美好回忆与默默心事，总是提醒我：莫辜负……

且惜且怀，不负韶华。



听

附属高中2022级20班：何佩莲
指导老师：邵子豪

听前来道别的夜风悄悄钻入半掩的木窗，
案头，

困倦的烛火轻轻晃。

坐听烛上兰烬落了又落，

不觉间，

烟气微漾。

化不开的夜色里望不见窗外那方寒塘；

正欲掩卷离去，

却依稀听见，

塘中低垂的枯荷与残败的零叶，

仍半梦半醒地轻吐着昔日

初绽时的朦胧残香，

游丝那般时断时续的香。

烟花已不堪再剪，

任由它剥落罢，

且听一听那焦枯草芯

在一豆昏黄焰中旋舞时的哑声低唱。

我将半边脸深深地埋入浅浅的寒凉月影，

用指尖轻拭去她眼角凝结的透明的泪。

今夜难眠，

有雨敲窗。

天穹渺远处孤星梦呓在用泪泣出的无名长诗；

我屏住息静静仰头倾听，

深味着她泪里缠结一处的怅惘与哀伤。

推荐阅读
我的心太小

作者：谷川俊太郎（日）

开在我心中的那朵莲花

是我春天的记忆

在书信间点头示意

如同我今天的憧憬

开在我心中的那朵莲花

我心中下个不停的大雪

是我冬天的记忆

裹在你的外套里出行

如同我今天的孤寂

我心中下个不停的大雪

在我心中喧嚣的大榆树

是我秋天的记忆

你在树下为我做了个草笛

如同我今天的痛苦

在我心中喧嚣的大榆树

展现在我心中的大海

是我夏天的记忆

你游着笑着露出你的皓齿

如同我今天的悲伤

展现在我心中的大海

我的心太小了

如同我今天的爱

变成泪水溢满对你的记忆

满身亦是月
吹灭身前灯

附属高中2021级10班：陈彦君
指导教师：张莉

格格不入，也因此被小偷光顾，至今仍未破案。在这样的夜晚里总不愿多待，一心只奔小楼而去，而月光如银的夜晚，我就偷偷放慢脚步，平日回家路上的坑坑洼洼、坎坷起伏，月光当然没法将它抹平，可却将它们映得比白昼里更清晰，也更凉，小心地绕开它们，我生怕踏碎了洼中月光，会受到神话里那个抱着白兔的仙女姐姐的责备。身侧的排水沟渠里也像装满了清亮亮的月光，矮小的野草轻轻摇动叶片，是被月光冲刷着么？若是雨后放晴的夜晚便更是妙了，一个个小水洼里不知是

我走进一

杯普洱袅袅升

起的雾里，

听见许多年前

的铃铛声，一

抬头，茶马帮

就踏着我面前

的石板路走过

去，古镇瓦檐

飞扬，帘雨中

凝望。



附属高中2021级20班：林玥
指导老师：雷萍

古巷深深深几许？我轻轻地心底发问。尽管早已拜访碧溪这座古镇多次，我仍为一种似乎未曾谋面的欣喜所牵动着，又一次踏上这座小镇栖息之地。旅行的意义从不在乎于匆匆拍摄几下张照片，那些定格下的瞬间在我看来总有褪色。于是故地重游，故人常在，青石板凹陷的小洼，它又悄然装满了今天的雨。

我远来是为了这一处的宁静。城外无人踏足的荒宅，爬满皱纹的木门半掩，石柱子隔开了的庭院，一口老井佝偻、浸着经年的梦。我在凝视中读懂它的沉静，转身离去。小巷口戴着草帽的老人，他翻照着铁锅中的玉米糊，热气模糊了他的脸，连同身后的城墙，跳动着，就虚幻成厚重的底色。小巷的叉口，古镇的生命血脉那样汇集，那是许多年前的民间杰作，如今低调地藏在这儿，哼着悠闲的小调。

登上小阁，瓦片连续着向四方铺开，柔柔的小草俏皮地探出瓦隙，倒也别有生机。那边茶室木窗正开，谈笑声只远远近近地散开；这边狂云正跃屋脊，红灯笼在苍绿葱郁树荫里微微晃动。金黄晕染开时间的眉头——所有店铺、所有行人、所有的小狗都披着铜像一般的柔光，那是一种开朗的温柔、无须刻意营造的宁静，我所被宽慰的。不是所有古镇都需要烟雨朦胧来突出不同，也并非只有江南小镇青瓦白墙乌篷船，才能载得动那一份剪不断、理还乱的眷恋。至少，碧朔镇在我看来不是这样。几条深巷，几排瓦房，掩在绿荫后的木门，小亭上的檐兽，就足以让一个游子驻足。



隔着雕花镂空的木门，隔着清澈绵密的雨帘，我的目光顺着瓦檐落到石板上——深深浅浅的马蹄印。碧溪镇——古名碧朔，茶马古道的必经之路。百年来有过多少次如今这样的雨？从天中落进一座温和的镇，就不愿离开。商帮的铃声在我耳边响起，一抬头，仿佛他们就踏着面前的石板路走过去，马驮着麻色的茶袋，它的目光温柔，长久地与我对视，垂下睫毛，投下浅浅阴影。茶帮走远了，尘埃在铃声中飞扬——一声，两声……凝视着那个蓄了水的浅浅凹印处，我似乎触到了岁月和从不曾逝去的时间，你看啊：它就在那儿呢！你一伸手就可以触到。一座繁华城市的文化，在于地上有多少热闹的镜头；而一座高贵城市的文化，在于天空中几抹孤独的晚霞、街头巷口令人热泪盈眶的痕迹。

碧朔，亭、巷、茶、马、雨，以及小小一个我。雨帘中凝望，我想我终将难逃爱上它的宿命。

采桑子·冬运会

附属高中2022级1班：苏川源

人山人海如约至。初冬乐事，

只此二日。欢声从中赋新词。

纵情燃烧战正酣。力克万难，

搏至无憾。已而谈笑凯歌还。

秋游记

附属初中教师：刘博

乐之续秋长，暖山绕湖旁。
树下遮影阴，田间割稻忙。
团身入绿地，光脚下青塘。
终日游不够，欢声满院墙。

破阵子·秋归

附属高中2022级12班：肖俊亦
指导老师：冯雨雯

朦朦细雨隐日，淡淡斜雾笼枝。
清风有情悠悠惊，碧潭无言浅浅波。
秋雨涂小城。
故乡百里在望，愁情一缕落肠。
雨霁云销终见底，月斜人归会有时。
但行莫踟蹰。