

强化“五项管理”，助推“三品九育”，落实立德树人

——云南民族大学附属中学举行德育沙龙研讨活动

搭建桥梁 共享智慧

为进一步强化“五项管理”，助推“三品九育”，落实“立德树人”根本任务，深入践行“做有生命温度的教育，为学生的品质人生奠基”的办学理念，牢固树立“五育并举”的育人方向，深入挖掘“莲花品质”教育文化，加强德育研究，提高德育工作的针对性和实效性，10月18日晚，云南民大附中在学生活动中心举行2021年莲花品质教育·德育沙龙活动，学校全体教职工参加交流活动。

育人为本，德育为先。德育在学校教育工作中占据着重要地位，本次德育研讨活动集学习、交流、研讨于一体，整场活动内容充实、气氛融洽，来自不同年级的班主任教师畅所欲言。老师们精彩的分享，为广大教师提供了思想碰撞的平台。相信通过本次研讨会，云南民大附中的德育工作将更富成效、更具特色。

党委书记李代鹏在讲话时指出，班主任既是学校的德育工作者，又是班级的管理者，更是班级教师集体的核心。班主任工作需要付出爱心、耐心和责任心，对学生健康成长起着重要作用，要求班主任教师具有良好的思想道德品质、较高的教育理论素养和专业知识水平，还要有一定的人格魅力，要善于做思想工作。

以爱培育 助力成长

“用班级文化浇灌沃土，创建平等仁爱、各具特色的班级文化会浸润土壤，给一粒粒种子充满爱与力量的生长环境。”作为教师，拥有一颗仁爱之心是做好教育的前提。初中部计娟老师以《有教无类育三品，因材施教培九育》为主题，结合案例方法，从“培沃土，育三品”“识花种，培九育”两方面讲述如何做到有教无类、因材施教。她认为，每个学生都是值得被尊重的个体，以平等的态度与其相处，给予鼓励和关爱，才能让学生在充满爱与力量的沃土中培育出好的品德、正的品行和高尚的品位。

“班主任要尊重学生、理解学生，引导学生来解决问题，帮助学生健康成长，促进班集体稳定的发展，打造和谐的班集体。”“学生工作是一份细致工作，需要师生心灵之间的沟通交流。”高中部李建中老师列举自己在班级管理工作中遇到的案例，讲述“特殊学生”工作的重要性，向老师们分享处理的经验，提出“五心合一”——爱心、热心、细心、耐心、小心，用爱心去抚慰迷茫的心灵，用热心去浇灌原有的热情，用细心去发现每个闪光点，用耐心去培育自强的精神，用小心去保护曾经的伤口。

德育成功 智育开花

“重视孩子的日常行为规范和良好习惯的养成，用良好的德育催生智育，并始终守住自己的教育原则和底线。”良好的家校沟通是学校工作顺利开展的重要基石。

初中部杨镜乾老师就如何利用家长会、微信电话、面谈交流等方式展开家校沟通作了交流，对如何进行家校沟通、合力育人提出建议。他说，在家校交流中，要认可与欣赏学生，阐述问题所在，积极与家长配合帮助学生共度难关，并始终与学生站在一起、与家长站在一起，理解家长良苦用心，彼此通力合作。

“要用发展的眼光看待学生，要让学生从我们的批评中感受到期望，期望他向上向善的可能，期望他终有明事理的一天。”高中部盛兴林老师以《做一个有涵养的班主任》为题，从对待学生要真诚要有所期待、与家长沟通要换位思考、配合学校各部门开展工作、悦纳自己四个方面讲述如何做一个有涵养的班主任。他认为，只有提高自己的道德修养，控制好情绪才能很好的滋润养育别人。作为班主任要守住自己的精神家园，永怀一颗赤子之心，潜心修炼，最终做到“成人达己”。

优化管理 强化协同

“作为班主任，只有不断优化日常管理，才能进一步打造出一个更具凝聚力、更有竞争力的班级。”初中部李甜老师以《优化班级管理 促进学生健康成长》为题，从“多样式管理——提升班级品质”“因人施教——深化育人内涵”“活动熏陶——汇聚班级凝聚力”三个方面进行深入浅出地分享。她认为，班级管理的方法不是一劳永逸的，班级常规管理就是要常抓不懈、与时俱进、不断探索、总结经验。

“从工作角度看，科任老师是班主任的同事；从教育角度看，班主任和科任老师是‘同一战壕里的战友’。”高中部侯贵胜老师在交流中，总结了班主任与科任老师交流与配合的经验方法，并从“班主任与科任老师交流的主要内容”“班主任与科任老师联系时应注意的问题”两大方面作了分享。他认为，和科任老师交流合作，处理好与科任老师之间的关系，协助科任老师做好工作，是班主任职责的一部分。只有拥有共同的目标，才能形成合力，高效地开展各项班务工作。

立德树人 强基固本

会上，党委书记李代鹏强调，要像抓教学质量提升一样抓好德育工作，让民附学子享受到同龄孩子应该享受的快乐和教育；要热情关心学生，让学生在阳光下健康成长；要做学生精神的引领者，以教师的激情唤起学生的激情，用教师的乐观唤起学生的乐观，用教师的勤奋鼓励学

生勤奋；要有拼搏精神，竭尽全力管好班级，为学校、为班级、为学生、为自己拼搏进取。

云南民大附中落实立德树人根本任务，践行“以学生成长为本，以教师提升为本，以学校发展为本”的学校核心价值观，不断通过学习、借鉴先进的德育工作理念与方法，研究德育工作模式，提高德育工作水平，促进学生良好行为习惯、道德品质的养成，全力打造“莲花品质教育”，全面推进素质教育，为学生健康成长、成人成才筑牢基础。



第44期

星期五

2021年10月30日

辛丑年九月廿三

莲花苑



云南民族大学附属中学

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：李代鹏

编委：欧阳喜生 李思琪 袁从波 忽晓 合玉蓉

美编：乔仙丽

我校开展2021年“万名党员进党校”专题培训

为进一步做好广大党员的学习教育，根据《中共云南民族大学委员会“万名党员进党校”培训暨党务干部集中轮训工作实施方案》，10月11—15日，云南民大附中党员教师参加2021年“万名党员进党校”专题培训。

本次培训重点组织学习习近平新时代中国特色社会主义思想、习近平总书记在中国共产成立100周年大会上的重要讲话精神、中国共产党的光辉历程、铸牢中华民族共同体意识、边疆宗教治理和国家意识形态安全等内容，还涵盖了《中国共产党纪律处分条例》《中国共产党支部工作条例》《党支部规范化建设标准》《中国共产党基层组织选举工作条例》等内容。

主讲嘉宾分别来自云南省委党校、云南省社科院、昆明理工大学、云南民族大学、云南民大附中，校内外专家精彩的专题讲座为党员教师带来了一场场思想的洗礼，本次专题培训也取得良好成效。



推进五项管理 共促学生健康成长

为全面贯彻党的教育方针，推进育人方式改革，推动手机管理、睡眠管理、课外读物管理、作业管理、体质管理（统称“五项管理”）相关政策规定落实落地，学校成立了“五项管理”工作领导小组，多次召开专题会议进行工作部署，准确把握核心要义、抓住工作重点、坚持效果导向。



同时，学校充分发挥校园宣传主阵地，扩大宣传力度，并以特色阅读、学科抽测、体育测试等途径确保学生作业、睡眠、手机、读物、体质五项内容落到实处，借“五项管理”的东风，学校纵深推进特色课程建设，这不仅有利于发展学生兴趣特长，也为全面促进附学子健康成长创造更加优质的育人环境。

全面推进学生五项管理是坚持五育并举，促进学生健康成长，全面发展的应有之义，更是全面贯彻党的教育方针、坚持社会主义办学方向的务实之举。云南民大附中深入践行“做有生命温度的教育，为学生的品质人生奠基”的办学理念，通过各部门分工协作，各年级、各班有效配合，在“五项管理”工作中不断建立健全制度保障体系和落实机制，为构建“三品九育”立德树人落实机制提供支撑，助力学生健康成长。

我校学子在昆明市学生艺术展示活动中喜获佳绩

10月26日，昆明市教育体育局公布了《昆明市2021年度春季学期初中学生艺术展演展示活动结果》，云南民族大学附属中学多名学子在美术作品类展示中喜获佳绩。

其中，《国殇》《同心抗疫》《逆行者》《大爱无疆》等作品荣获“一等奖”，《致敬》《守护者》《生命力》《松鼠的快乐》等作品荣获“二等奖”，《岁月静好》《无硝烟的战争》《鲜花松鼠》《战疫》等作品荣获“三等奖”。

云南民大附中注重学生的全面发展，积极开展艺术类活动，开设多样化的艺术类课程，构建了科学完备的课程体系，形成了基础学力、生涯规划、雅趣生活、公民素养、实践创新五大课程群。办学以来，民附学子参加国家、省、市组织的各类竞赛成绩突出，频频获奖，希望师生再接再厉，不断取得新的成绩。

昆明市研讨课在我校开展

“双新”教研，专业提升。10月13日，昆明市在云南民大附中开展高中英语人教版教材听说研讨课，本次教研活动由昆明市教科院主办、云南民大附中承办。

云南民大附中高中英语教师表示，“本次研讨课有深度、力度，起到很好的示范效果，希望全市英语教师进一步加强交流、提升水平。”

据悉，来自全市的三百多名高中英语教师观摩研讨课，现场还进行了评课环节，教研活动取得良好成效。

10月27日，昆明市地理学科教学研讨活动在云南民大附中举行，



本次教研活动由昆明市教科院主办、云南民大附中承办本次地理学科教研活动初、高中分别进行，我校地理教师参加了此次培训。

云南民大附中把教师专业成长视为学校可持续发展的核心工作，借此此次培训为促进中学教师学习交流、开展好科学教学创新搭建了平台，不断提高自身专业素养和技能水平。

助力教师科研能力提升 开展课题研究专题讲座

为进一步做好教育科学规划课题研究，扎实推进教科研课题工作的深入开展，提升学校教师教育教学科研能力。10月22日下午，云南民大附中邀请呈贡区教育信息中心李存凤老师作《中小学教师科研课题的申报与设计》专题培训讲座，学校各学科组长及部分教师参加培训。

李存凤从“为什么要进行课堂研究”“课题从哪里来”“课题题目如何表达”“立项申请书如何撰写”“课题开题报告如何撰写”“小课题研究”等方面作了介绍，全面系统、深入浅出地阐述了课题研究的策略和方法，既有理论的提升，也有个案剖析，让老师们对课题研究有了更深的了解。

讲座结束后，来自呈贡区教育信息中心的专家就课题申报等相关问题与老师们面对面交流，一一解答课题申报过程中遇到的问题。参会教师表示，此次培训对自身开展课题申报有了更明确的认识、对课题研究有了更多的思考，同时也为学校开展科研课题研究奠定良好基础。

我校举行高2021级新生篮球赛

为丰富学生校园文化生活，提高学生体质健康，进一步提升学生参加体育活动的积极性和学生综合素质，10月13日—14日，云南民大附中举行高2021级新生篮球赛。

赛场上，双方队员全力以赴积极拼抢、紧密防守，一个个挥汗如雨的身影、专注拼搏的眼神，展现着民附少年不屈不挠、顽强拼搏的精神和团队的力量。

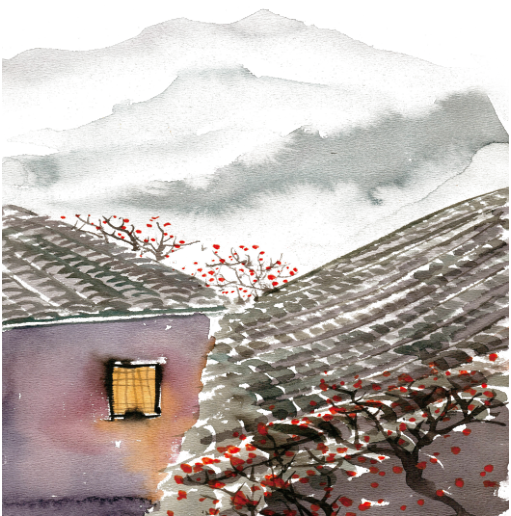
一身球衣，一枚篮球，一腔热血，一往无前。每一个民附追梦少年，敢于拼搏、敢于挑战，这是一种自我的超越，一种竞技精神的彰显，民附学子在篮球场上切磋，每一个精彩瞬间都将是成长路上最美好的回忆！



竹板这么一打，我不聊别的，来夸夸我家乡的青瓦房。你可别说我海龙王打哈欠——好大的口气，也别说我大年初一见了面——尽说好话。这样，就来个门槛上切萝卜——干干脆脆，向你介绍一下它！

那天，当得知西南角的房子要拆迁时，我不免怔住了。真的要拆了吗？于是，我怀着复杂的心情带着相机，最后一次前往青瓦房。

自从奶奶前往他乡后，院内就再也没有打理过，青瓦房显得破旧了许多。青瓦失去了往日的润泽，砖块被层层青苔染绿，整个院子都显得阴沉沉。令我欣喜的是，院中的两棵苹



果树，他们仍像往年一样枝繁叶茂，笼罩着整个院子，不经修剪的枝条，杂乱的生长着，似乎展现着它蓬勃的生机。

闻着空气中散落的阵阵果香，我的思绪又回到了从前。

“奶奶，你看好多星星呀！”房院中的两棵果树下，奶奶躺在椅上，将我搂在怀中，手拿一把蒲扇轻轻扇着，为我驱赶蚊虫。不时又放下蒲扇，拿起一个洗净的苹果，双手虽爬满了条条皱纹，使用起小刀却仍旧灵活，“刷刷”二声，苹果皮下露出了脆白的果肉。“你个小贪吃鬼，这么晚了还吃东西，还要让我来给你削。”说着，奶奶又拿起两块苹果放入我口中。

而我就在这美丽的星辰下，在这阵阵果香中，在奶奶的歌谣里，带着微笑进入梦乡。

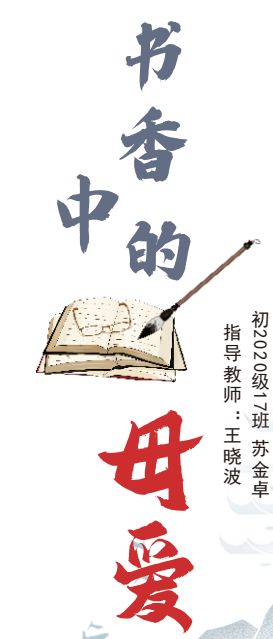
我走向房门，轻轻推开那扇木门，伴随“吱呀”声响而来的是一股破旧旧家具发出的霉味。我靠在本桌上，眼前又浮现出奶奶为我做风筝的背影。尽管红纸糊的她双手通红，线条刺破了她的指尖，奶奶仍笑眯眯的教我如何起步、松线、奔跑、拽线……终于，风筝飞越了青瓦房，也带着我的童年飞向了蓝天白云之上。

我再次怀着复杂的心情，在院中找到了合适的角度，拿起手中的相机，按下了快门，虽然我知道按下了快门之后，这些都会成为回忆。

家乡青瓦房，承载着我的童年，承载着我的梦想，也承载着我与奶奶的美好回忆。

在那一个月朗星稀，凉风习习的夜晚，我与妈妈共坐在床沿边，膝上放着各式各样的图书，妈妈轻轻翻开一本，如同打开了新世界的大门。

转瞬间，我与妈妈来到片茂密的森林中，前方是一片空地，在那青草茂盛的空地上矗着一座高塔，塔上有个美丽的少女探头张望，她金黄的长发垂落塔底，一位英俊的王子正在呼喊她的名字，原来



这是我喜爱的童话——《长发公主》。接着走下去，我们见证了丑小鸭涅槃为美丽的天鹅，见证那根照亮穷人的油烛，见证花丛中美丽的精灵欢快的起舞……

我从小与妈妈共读各类童话故事，妈妈用童话与陪伴培养了温柔善良的我。书香中的母爱给了我一个快乐精彩的童年。

第二夜，妈妈找来略显破旧的《朱自清散文集》，为我推开了散文世界的大门。

在《荷塘月色》中，我们仿佛置身于夏夜荷塘，微凉的夏风带着藕荷的清香拂面而来，四周萤火虫点点。虽然月色清明澄澈，但荷塘只见花状伞样的剪影，妈妈不失时机的教导我如何在写作中将笔触写得细腻优美。而在《背影》中，我们又认识到一个疼爱

子女，一心为孩子操劳的父亲，妈妈再次告诉我要懂得回报父母的养育之恩。

妈妈用一篇篇优美的散文培养出了细腻感性的我。书香中的母爱让我领略了文字的魅力与神奇秀美。

第三夜，妈妈翻开了《史记》，历史文化的古朴气息扑面而来。

我与妈妈在春秋战国中奔跑，来到两千多年前的浙江——越国，此时的越王勾践败给了吴王夫差，正卧薪尝胆，不断磨砺自己，准备着与夫差的下一次战斗。对此，我很不理解，为何勾践要如此折磨自己！而妈妈则告诫我“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来，如果一个人没有坚强的意志与吃苦耐劳的精神，那他必定无法达成目标”。果不其然，勾践终究战胜了被胜利冲昏头脑、夜夜笙歌的夫差。

妈妈用一个个蕴含深意的历史故事，培养了智慧刻苦的我。书香中的母爱让我游历了历史的长河，感受了中华民族的源远流长。

如今，我已上初中，可以毫不夸张的说，书香中的母爱奠定了我一生品质的基础，感谢妈妈用书香陪伴、熏陶了我，让我在浓郁的阅读兴趣中快乐在遨游知识的海洋。



秋天的校园

初2021级9班 陈昱彤 指导教师：卢鑫鑫

秋色，不如春生机，不如夏繁茂，不如冬美丽。但我却只钟意它。要一个黄昏，满是风和正在落下的夕阳。如果麦子刚好成熟了，炊烟恰恰升起，那只白鸽贴着水面飞，栖息于一棵芦苇，而芦苇正好准备了一首曲子，如此便足够让我爱上这令人沉醉的秋天。

秋天的校园，多了几分凉爽，少了几分炎热。天空时而时阴，时而晴，我的心情也便随着它飘忽不定，秋天很美，也很讨喜。树叶在慢慢变化，同学们的衣着也在变化，不变的是那朗朗的读书声。

一进校园，我便闻到了秋的味道。道路两旁的树木变黄了，一阵风吹过，发出“沙沙沙”的声音。秋风，凉丝丝的，吹拂着花草树木，好似一位温情的母亲正轻轻地哼着催眠曲，把自己的子女送进甜蜜的梦乡。不一会儿，大树与树叶道完别，树叶便在优美的曲子中，安稳落地了，也许这就是“落红不是无情物，化作春泥更护花”吧！落叶静静地躺着，深情地望着大树，小声地说了句“独坐小楼空明月，满目相思寄清风。”

秋天的校园里，时不时还有几只小松鼠乱窜，那长长的尾巴，明亮的眼睛，玲珑的鼻子，小巧而精致的耳朵和嘴巴，还有一身橙棕色的毛发，显得甚是好看，夕阳的余晖打在它的身



上，顿时变得发光了。望着它逃窜的样子，觉得傻的可爱。爪子落在枯叶上，发出清脆得响声与风的催眠曲相应和，奏响了秋之歌。不一会儿，雨也来凑热闹了，它们共同演奏了起来。可好景不长，雨一会儿就停了。但它为我们带来了彩虹。云彩、云朵、彩虹、夕阳，构成了一幅《天空之图》，此情此景，不经让我想到了宋代诗人唐婉《钗头凤》的一句“世情薄，人情恶，雨送黄昏花易落。”

秋风吹过，秋叶纷纷，叶子一片片飘落在大地，带着秋天独有的魅力。秋天，写着收获；秋天，写着相思。天空的胸怀，可以感动你，让人的心胸宽广如秋天的天空。秋天啊！你让我念念不忘啊！



新生活，新体验

致爸爸妈妈的一封信

高2021级9班 付廷俄 雷坤颖

亲爱的爸爸妈妈：

你们好！最近工作还顺利吗？身体还好吗？有没有想我呢？

“露从今夜白，月是故乡明”。来到民附，离开熟悉的环境，离开熟悉的人，我才真正懂了这句诗的含义。刚开始的两周，生活、学习都不太适应，没了你们的问候，没了你们的关怀，有的只是茫然与孤独。我也常望着月亮发呆——月亮姐姐会看到你们吗？有没有可能一觉醒来，你们就被她带到了我的身旁呢？盼望着你们也能听听我的抱怨与不安。

“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”。在不断的茫然无措之中，一束光照进了这黑暗的深渊，把我带了出来。偶然地一次抱作业，语文老师叫住了我，和蔼而又亲切地问我是否愿意当课代表。我十分吃惊，在这样陌生的环境，我只想过像呼伦贝尔大草原上的一棵小草一样默默陷溺其中，当即找借口说自己语

文不行，无法胜任，可老师那真挚而又充满期待的目光使我心里一震——他是那样的信任与坚定——我最终应下了。

自那之后，生活悄然改变，一切都美好起来了。

因为收发作业，我与同学们有了接触，同学们也渐渐认可了我，有时甚至帮我收发作业，我的生活也变得忙碌而有趣，充实而有意义了。因为这一身份，我开始关注语文，重视语文，语文学习自然也变得有趣了。每读一首诗，我便跟着诗人走过一段路，品过一抹情，赏过一湾景；每读一篇文，我就跟着作者看过一个人，经历过一段生活。这样的感受让我开心自喜。

“桃花潭水深千尺，不及汪伦送我情”。在越来越美好的校园生活中，真挚的友情也开始萌芽。一个炎热的午后，我突然感到肚子疼，好似绞肉机一般。而我的舍友——小涵——立即向老师请假并陪我去医务室，丝

毫不在意自己可能会迟到，会落下功课。她一脸焦急地看着我，不停地询问我的情况，我心里感到十分温暖，那暖好似比酷烈的炎日更深一度，使我内心那一缕仅存的黑暗与炎寒霎时间烟消云散。那之后，我便和她成了好朋友。她是那么开朗大方，不时激励我，逗我笑，分我好吃的，带我玩好玩的——多姿多彩的校园生活由此拉开了序幕。

爸爸妈妈，心中缺失的本属于你们的陪伴渐渐地被她填补，被同学与老师填满，还充盈着那悠长的书香气。我相信今后的生活将有更多别样的体验。你们一定能为我高兴而自豪！祝：身体健康，万事如意！

此致

敬礼！

您的女儿：雷坤颖
2021年10月23日

敬爱的妈妈：

您好！见字如面，已是模糊的视线与身影，女儿不在您身旁的一周，您过得怎么样？

时间犹如流水，欢快地从指尖溜走，不知不觉，曾经憧憬许久的高中生活已过去两月，这也是我第一次离家，在聚少离多的求学生活中，您我相聚竟不足十日。每次接起电话，一股许是忘怀了的不知名的情愫恍惚间便涌上心头，泪眼朦胧。

在那个美好的九月，阳光温和地躺在您我的面孔，微风徐徐拂面，碧蓝的天空悠闲地拉着几多白云，正如您牵着我，走进民附，路过庇荫的郁青银杏树，伴着几只麻雀的欢声，我走进了宿舍，离别了您温暖的怀抱！

忙碌的学习，欢快的宿舍生活，我已经有了新家。亲和的小伙伴们，来自五湖四海，你说我笑，团结进取的班集体，祥和中奋进；优雅大气的班级文化，正德修业，磨砥刻厉，洗礼了我们的心灵，让我们齐上高楼，望尽天涯路；再加上亲和文雅的语文老师，严峻逼人的专业数学老师，和蔼随和的英语老师，美丽尚雅的历史老师，幽默而接地气的物理老师，慈祥严谨的政治老师，放眼星球的地理老师，还有那趣味横生的

化学老师以及仁爱与美丽并存的生物老师，让我在一堂堂美妙绝伦、精彩有趣的课堂上触碰到知识的大门，每一堂课下来，都是饱腹满满……心中奋笔疾书，只待鲲鹏腾程。

殊不知，偶然抬头，泛青的银杏叶已枯黄了边缘，叶脉间黄绿相间，渐变柔美。我静静地望向那荫蔽的银杏，疏落间，碧蓝的天空下，星光透过那黄与绿，伴着暗黄的路灯，显得格外迷人。一片徐风拂面，略带几分寒意，忽觉深秋意，已是寒颤来，我疾疫回到我那欢快的小窝，钻进暖暖的被子，蜷缩着身子，等待被褥暖遍周身。

唉，昆明的秋裹挟着昆明的雨，带着独有的刺骨冷寒而来，班主任的天气预报一播报完，就觉寒意已来，据说明朝更是冷雨续落，寒风凛冽，真是天公不作美，只可怜我身衣正单，明日该怎么捱过？

真是衣单风寒，偏又坐于窗边，不时冷颤。这时，我开始怀念起您温暖的怀抱，妈妈，我多么渴望早晨的秋风把您送到我身旁……正沉浸在回忆的温暖中，班主任柔和的声音说您在门口等我，让我速去。细雨飘飞，秋风还寒，您站在门口，身裹黑色大衣，手提包裹，在来往车灯

的交辉中，张望着我的出现。当我走近，您说：

“孩子，怕你冷着，给你的冬衣。”边说边把包裹送到我手里，还附带一盒您揣在怀中的爱心早餐。您话不多，动作迅捷，当我接过时，您便扬起您那厚实的手掌，向前摇摆，示意我快回教室。

才迈开几步，我就泪眼模糊，转过头，您依然站在门口，在那目所能及的视野中，望着您额角被风吹乱的头发上点缀着几颗洁白的小雨珠，我才真正明白龙应台所说之“目送”，大概便是这样——我忘了自己回首几次，但您依然站在门口，望着我消失的拐角处。

回到教室坐定，爱心早餐的香气和着郎朗书声，与书香气沁入心间，温暖了我！课下，我要给您说：“妈妈，饭团子真香，正如您怀抱的温暖！”天寒露重，您多保重！

此致

敬礼！

您的女儿：张可人
2021年10月23日

吧”。

是啊，番茄炒蛋是酸酸的番茄，香喷喷的炒蛋和再加以修饰的葱花交织而成，它何尝又不是人生呢，藩茄的酸是成长路上的一些曲折坎坷，炒蛋自然是欢喜与欣慰，葱花变是生活中比较诗意的存在。

现在，每次考完试，我都会去食堂打上一份番茄炒蛋。因为是您教会我番茄炒蛋不只是美味，更是在艰难坎坷时，身在井隅，心向璀璨光芒。

不知还有多久，才能再吃到您做的番茄炒蛋了。不必担心，亲爱的妈妈，我正在学会独立成长。

今日甚是想念，愿飞鸽能将信带回故乡。祝：身体健康，万事如意！

此致

敬礼！

您的女儿：张语笑
2021年10月23日