

健康生活，幸福未来，从心开始HEALTH

为构建新时代、现代化、高质量学校健康教育体系，云南民大附中把健康教育融入学校教育教学各环节，深入开展新时代校园爱国卫生运动，引导师生树立正确健康观、提升健康素养和养成健康生活方式，让健康知识、行为和能力成为更多师生普遍具备的素质，全方位、全周期保障师生健康。

李兴富校长指出，“在学校的教育中，育人才是教育的最终目标，造就无数有创意生活的人、脱离低级趣味的人、能幸福健康地度过自己一生的人、有益于他人和有益于社会的人。”而建设一所健康、温暖、文明、卓越的现代学校，正是云南民大附中创建“莲花品质教育”的题中之义，更是“做有生命温度的教育，为学生的品质人生奠基”办学理念的价值追求。

健康校园，共建共享；健康生活，品质保障。云南民大附中不断筑牢校园安全防线，加强校园常态化疫情防控工作，落实“五育并举”的教育方针，强化“五项管理”，切实提升学生身体素质，推进综合防控近视工作，让更多学生掌握急救和防病知识，养成合理营养膳食的习惯，为幸福健康的人生奠定品质基石。

1 增强防疫认识 做好自我防护

“我抗疫，我健康；我奉献，为大家。”同学们要掌握科学的防疫知识与方法，正确地看待疫情防控形势，深入理解“防疫与自身健康”“防疫与家庭幸福”“防疫与国家安宁”之间的密切联系，深入理解“生命重于泰山，疫情就是命令，防控就是责任”，积极弘扬伟大抗疫精神，以严格遵守防控要求、做好个人防护、尊重感恩防疫人员的实际行动为疫情防控作出努力。



广大学生要配合学校落实常态化疫情防控措施，保持勤洗手、常通风、不扎堆、不聚集、分餐制、使用公勺公筷、不滥食野生动物、科学就医用药等健康行为和习惯，在日常生活中持续做好自我防护，增强体质和免疫力，均衡饮食、适量运动、规律作息，在疫情时期建立起自我防护网。

2 普及健康知识 加强体育锻炼

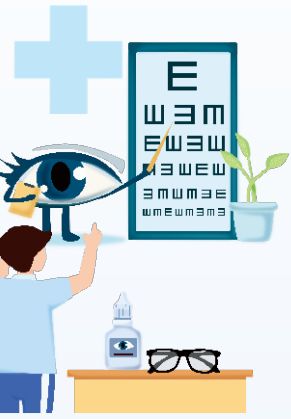
广大学生要以多种方式增强日常锻炼、健康生活、疾病预防、预防毒品、健康体检、心理健康、生长发育、生殖健康等相关知识、方法和技能，提升自身对健康知识知晓率，增强健康教育教学效果，把健康作为生命的底色，把文化作为生命的底蕴，切实平衡好锻造健康体魄与学习成长成人的关系。

学校积极推进体育锻炼活动，不断完善“健康知识+基本运动技能+专项运动技能”教学模式，按照教会、勤练、常赛要求，强化学校体育教学训练，严格落实课间操制度，开齐开足上好体育与健康课，家校共同为学生增强体育锻炼创造良好氛围和环境。

3 综合防控近视 掌握急救知识

学校将全面落实云南省教育厅防控近视相关要求，积极开展第4个全国儿童青少年近视防控宣传教育月活动，提高青少年爱眼护眼意识，宣传眼健康的重要性和近视的严重危害性。同学们要科学用眼，规范使用电子产品，科学理性对待并合理使用手机，养成爱眼护眼的良好习惯，减轻近视加剧的趋势。

同学们要在日常生活和学习中，掌握好基本的急救知识，以应对不时之需。无论是急救培训，还是教育教学活动、课堂教育与课外实践，师生都要提高自己的急救救护知识和



4 合理营养膳食 汲取防病知识

技能，为健康生活不断赋能、添彩。

云南民大附中不断强化食品安全管理，保障校园饮用水安全，开展健康食堂建设，普及膳食营养知识，改善学生膳食营养结构，倡导营养均衡和膳食平衡。广大学生要积极践行“光盘”行动，反对食物浪费，积极引导家长科学安排家庭膳食，培养科学的膳食习惯，在心底培育起健康饮食文化。

春季气候多变，是传染病的高发期。春季校园常见的传染病有流行性感冒、手足口病、水痘、结核病、流行性腮腺炎、诺如病毒引起的肠胃炎等。接种疫苗是最有效、最经济的预防措施，上述几种疾病中，除了诺如病毒感染性肠胃炎无针对性疫苗外，其余均有疫苗可以接种预防。广大学生要遵循传统的“春捂秋冻”的规律，初春不要急着脱去冬装，尤其要注意脚部的保暖，根据天气变化和体质情况，适时增减衣服。



5 营造心理健康 营造健康环境

广大学生要在生命教育、亲情教育、爱国主义教育中培育自己积极的心理品质，自觉维护心理健康，掌握正确应对学业、人际关系等方面不良情绪和心理压力的技能，提高心理适应能力，做到自尊自信、理性平和、乐观向上。学校心理健康咨询中心可以提供方便、可及的心理健康服务，唯有健康的心理，才能让人生走上康庄大道。

学校不断整治校园环境卫生，加强对校园公共区域清扫消毒、室内区域通风换气，落实生活垃圾分类，推进厕所革命，规范开展重点区域病媒生物防制，营造干净、整洁、卫生、健康的校园整体环境。当然，良好的校园环境需要每一位师生的参与，广大学生要用自己的行动树立起“爱卫生、爱班级、爱母校”的责任意识，让身处环境变得更加美丽。



第47期
星期四
2022年3月31日
壬寅年 二月廿九

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：高才奎 杨珺琳 王志坚

责编：欧阳喜生 李思琪 忽晓 合玉蓉 周兴阳

美编：乔仙丽

学校召开教育帮扶动员部署会

开学伊始，学校召开对口帮扶迪庆州民族中学、香格里拉第一中学动员部署会，对2022年教育帮扶工作进行系统安排。

校长李兴富在讲话时指出，要把对口帮扶工作作为一项重要的政治任务。希望参与帮扶的教师要以强烈的责任心投身到帮扶工作中，确定和总结结对帮扶计划，分步骤、分层次推进实施，以实际行动为迪庆州基础教育做出应有贡献。

党委书记马文婷在主持会议时强调，全体教师要切实提高政治站位，创新帮扶形式、物化帮扶成果，用实际行动支持学校做好对口帮扶工作，以优质教育资源推

进迪庆教育改革与发展，彰显民附人的担当与责任。

期间，各帮扶工作组负责领导对帮扶工作目标、帮扶工作领导小组、具体分工、工作职责与要求作了安排。



我校举行法治副校长聘任仪式

3月21日，云南民大附中举行法治副校长聘任仪式。校领导、文林派出所教导员康伟等出席聘任仪式。李兴富校长为法治副校长康伟颁发聘书。

校长李兴富在讲话时指出，聘任法治副校长是民大附中“安全办学、依法治校、行稳致远”管理思路的具体体现，是学校落实警校协同育人的具体措施。

云南民大附中法治副校长、文林派出所教导员康伟在讲话时表示，将会继续加强警校联系，积极开展法治宣传教育，为强化民大附中法治教育做出应有贡献。

聘任法治副校长是学校深入推进青少年法治教育，加强依法治校工作的大事。相信通过发挥警校法治教育合力，民大附中这朵教育之花将更加璀璨！

学校召开共青团第二次代表大会

为加强学校共青团基层组织建设，3月24日，共青团云南民族大学附属中学委员会召开第二次代表大会。党委副书记、纪委书记刘益刚出席会议，团代会师生代表参加会议。

大会在雄壮的国歌声中拉开帷幕。刘益刚对本次团代会的召开表示热烈祝贺。他表示，要紧紧围绕“凝聚青年、服务大局、当好桥梁、从严治团”四维工作格局，坚持立德树人，紧扣时代主题，践行学校“做有生命温度的教育，为学生的品质人生奠基”的办学理念，将“三品九育”深度融入改革创新、学校教书育人各项工作中，不断提高团组织的吸引力和凝聚力。

会议听取和审议了上届共青团云南民族大学附属中学委员会的工作报告，选举产生了共青团云南民族大学附属中学新一届团委委员。

省武术套路锦标赛

熠熠追风一少年，精彩未来亦可期。在2021年云南省学生武术套路锦标赛中，我校4名队员在竞赛中喜获佳绩。

在个人挑战赛中，李羽萱同学在初中女子组南刀南棍（国三）、南拳（国三）竞赛中荣获第一名；杨承叙、梁洛源、汪子康三名同学分别在初中男子组自选剑术、初中男子组自选太极拳、八法五步、初中男子组长拳（国三）比赛中成绩喜人。云南民大附中代表队荣获初中组团体总分第三名；

体育学科组组长秦亮说：“体育是学校育人的重要环节，也是落实立德树人根本任务的重要阵地。本次活动的开展，增强了学生对体育竞赛精神的体验。同时，对落实好

民附学子喜获佳绩

德智体美劳五育并举要求，推进基础教育课程建设意义深远。”

风华正茂少年时，书生气比鲲鹏志。同学们在实践中不断丰富自身知识，磨炼意志，塑造品格，全面提升自我，以自强不息、勇攀高峰的神采为自己创造美好的未来。



召开党建工作会议

3月21日，云南民大附中党委理论学习中心组进行集中学习，并对2022年全面从严治党、党风廉政建设、基层党建

工作作了部署安排。

会上，校长李兴富指出，“推进作风革命、效能革命是省委、省政府的重要部署，要认真掌握和落实好《规定》的基本精神、具体内容和工作要求，强化理论学习，破立结合，自觉增强效率意识、责任意识，全面改进工作方法，切实把作风革命、效能革命贯穿在学校管理的各个层面。同时，要把疫情防控工作作为重要的政治任务来抓，要做到把好门、管好人、办好事，切实将疫情防控落实落细。

党委书记马文婷强调，要全面推进从严治党 and 党风廉政建设，持续抓

强化党建工作部署

政治建设，坚决捍卫“两个确立”；持续抓从严管党治党，有力落实“两个责任”；持续抓基层党组织建设，努力做到“四强”；持续抓工作效率，身体力行“三个工作法”；持续抓作风建设，深化纠治“四风”；持续抓反腐倡廉建设，一体推进“三不”，让廉洁文化教育成为“莲花品质教育”的重要组成部分。



云南民大附中严格落实省、市、区和云南民族大学等部门疫情防控工作要求，多措并举打好疫情防控阻击战。学校积极响应防疫部门号召，在校园内分批进行师生核酸检测，确保防控工作不留死角。

3月，学校多次召开疫情防



控专题工作会，对学校疫情防控网格化管理体制提出要求，通过“区域定格、网格定人、人员定责”的方式，构建“分级管理、层层履责、责任到人、横向到边、纵向到底、全面覆盖”的学校疫情防控网格化管理体系，全面部署学校疫情防控工作。

针对学校疫情防控部署与要求，各处室、年级分别召开疫情防控工作培训，进一步增强全体教师对疫情防控工作重要性的认识，压紧压实责任，推进学校疫情防控工作各项部署。

我校25位教师在省教育科研论文竞赛中获奖

近日，云南民大附中25位教师在第二十届云南省教育科研论文竞赛活动中喜获佳绩，充分展现民附教师良好的综合素质和科研水平。其中，范雪梅等5位教师荣获“一等奖”，李娟等9位教师荣获“二等奖”，姜露等13位教师荣获

“三等奖”。

云南民大附中高度重视教育科研工作，着力提升教师队伍科研能力，促进教师教学水平提高，让教师成为推动学校发展的核心竞争力，更好地服务学生成长、成才奠定扎实基础。

云南民大附中举办“三八节”庆祝系列活动

3月8日，学校工会举办“自信与美丽相随 事业和养生齐备”为主题的系列活动，对全校辛勤工作的全体女教职工进行慰问。

活动中，云南民大附中党委书记马文婷代表学校党委向附中女同胞致以节日的问候与祝福，并希望全体女教师不断提升自我，乘着新时代的浩荡东风，劈波斩浪，扬帆远航。

副校长杨珺琳感谢全校女教职工的辛勤付出，希望教师们在未来的工作中，心怀爱与责任，奉献一片赤诚；在生活中勇敢自信，成为自己的女神。

为关爱女性身心健康，提升我校女教职工自我保健意识和能力，做健康幸福的教育人，工会特邀云南省第二人民医院妇科主任魏向群医生为我校全体女教职工开展一场健康知识讲座。

爬山虎的光彩

初2021级17班 蒋国昊 指导老师：和志茹

漫步

步在校园里，充满生机的太阳徐徐升起，我不由得停住了脚步，只见一大片爬山虎呈现在我的眼前。

这里人迹罕至，也没有茂密的植物，唯一一棵昔日耀眼的枫树，现也凋零衰落，只有这群爬山虎在彼此推着、挤着，奋力地往上爬。

然而它们每爬一步都十分艰苦，这里前有两棵，后有大树，把阳光都抢走了，让夹在中间的爬山虎很是难受。这里地势偏僻，没有人愿意在这里安装洒水器，让爬山虎享受到别的植物的待遇。

即使是这样，它们还是不甘落后，它们鼓足劲，奋力向上爬，墙上不行，就到更高的地方，到房顶上，到水塔上去！

“加油啊！”它们相互鼓舞着。

“不要落后呀！”它们仿佛在呐喊着，声音一浪

高过一浪，像阵阵号子声，响彻云霄。

在这不甘落后的，永不放弃的无声呐喊里，它们竞相向上，向着有阳光的地方奋力生长。这样，它们就能把最美的一面展示给人们，人少怎么样？我把最好的一面展示出去，一定会有人注意！环境苦又怎么样？再多的艰难也无法将我打到！

它们也学着别的花开放，即使它们的花没有樱花那般艳丽，招人怜惜；也不像海棠花有那样多的花瓣，可以乘风飞扬；更不能泡桐花的芳香，使人迷恋。

但它们不自卑。没有美丽的色彩，没有迷人的香气，它们有的是不放弃的精神。它们也在春光中含苞怒放，它们也在春光中奋力生长，它们也在春光中把自己最美的一面展示出来。

一瞬间，这里仿佛也充满色彩，还有芳香，梦幻

一般轻轻把我笼罩，让我意识到：人和爬山虎何尝不是一样？没有人生来就光彩夺目，只有相信自己，只有永不放弃，努力地向上传，才能获得真正的光辉和色彩，才能散发由内而外的芳香。

在这片爬山虎轰轰烈烈、响彻云霄的号子声中，我不觉加快了脚步。



一阵风吹来，卷开了教室里的窗帘，我猛的转头一看，不知啥时候，彩霞已经悄悄涌了上来，太阳散射出一道道橙红色的光，染红了整片天空。竟然已经黄昏了，我正和小伙伴在教室里玩得兴致勃勃，丝毫不觉时间的流逝。我赶紧背上书包，提上衣服，跨上小单车，愉快的哼着小曲回家了。

穿过一个路口，拐过一条小路，一个小坡显现在了眼前。这平日的小坡在夕阳的照射下显得额外的高大，我的影子也被拉得长长的。也许是玩得太累了，我竟感到有些疲惫，这个小坡似乎不像平时那么容易爬呀。我把单车往后退了几步，奋力一蹬，冲啊……随着两只脚飞速的交替，车链条也快速的转动着，没一会儿我竟已冲到了坡顶。

金橙色的光散在我的周围，我望了一眼那轮红日，周边的彩霞已经消散，唯有这个大家伙仿佛在独自沉思着。突然，我的重心往前一倾，还没来得及收回看向夕阳的目光，身下的单车就带着我开始失控地冲下坡。我慌忙的想稳住车，可车完全不听使唤，依旧左摇右摆，我抓不住了！“当啷——”，小车还是重重地摔到了地上。我挣扎着站了起来，顾不得查看伤势赶紧扶起了车，忍着疼痛，抱着一只受伤的手臂往家的方向走着。在夕阳的照射下，一个小男孩的背影也许会显得格外

的孤独。

转过最后一条小巷，家里那忽明忽暗的灯光出现在了眼前，我的心中涌出一阵莫名的激动，忽然全身就充满了能量，疲惫和疼痛似乎都不见了，我扶直起身，按响那清脆的车铃，双腿如上了马达般飞速地跑了起来，一个箭步就推车冲进了单元门，停好车。

转身门开了，温暖的灯光充满了整个走廊，我缓缓走了进去，微微低着头，悄悄把受伤的手臂往后躲。然而，爸爸妈妈什么都没问，和往常一样，引我做到了餐桌前，端上一碗热乎乎的牛奶麦片。爸爸的

端起我受伤的那只手臂，拿出棉签与碘

伏，用棉签蘸满棕色的液体擦在我的伤口处，擦完又抹，最后在一个包含着满满的爱与关怀的眼神中给我贴上了创可贴。妈妈走过来，摸着衣服破损处，“摔得很疼吧？怎么摔的呢？下次小心，不要再摔咯！”

我一时间竟无言以对，只好以低头喝牛奶来掩饰。妈妈见我是有些饿了，便不再询问，拿着我破损的衣服到一边去缝补。却不知此时埋头的我一滴、又一滴眼泪滴在了牛奶中，激起了一道道白波，倒映着橙色的灯光，一荡一荡的，就像黄昏时的夕阳，温暖又美好。

人人都有一双手，双手十个手指头。这指头有长有短，有大有小。可是有些手指，我越看越喜欢它，有些却越看越讨厌它。有人可能会说了，五指一握才成拳，怎么能说爱哪个讨厌哪个呢？唉，你们是不知，在我家“大拇指”是我爸！“食指”是我妈！疑惑吗？

举例说吧，一天，我回到家，高声叫道“妈！”。可谁知，话音刚落，“食指”就来了。“你怎么搞的，衣服脏成这样，又跑哪儿撒野去了？”“我今天有体育课！”“借口！”说罢，我拿起苹果。这“食指”又来了。“你怎么就知道吃，都胖成这样了！还吃！”嘿，吃都不让了。那好吧，我写作业，可刚坐下写了两个字，就想上厕所。

唉，你说憋不住了就快去吧。那也不行啊，“食指”又来了，“你这孩子，事儿真多！”唉！就这样，“食指”的屡次出现使我学习都没了精神。越没精神就越出错，越出错我妈就越批评我。这就叫做“恶性循环”。你说我能不讨厌它吗？

但是“拇指”就不同了，So good! So great! 你真棒！的确，一说到拇指我就来精神了。学习的时候，老爸就会满脸堆笑，赞赏地说“我家闺女真棒！回家就知道学习。”一句话说得我怪不好意思。看，一句表扬，就像一缕阳光。为了回报老爸，我去给老爸拿拖鞋，开电视——

食指和拇指

高2021级10班 冯韬涵 指导教师：张莉

正所谓，给我点阳光，我就会灿烂。雨提有多高兴了！我怎能不喜欢它呢？

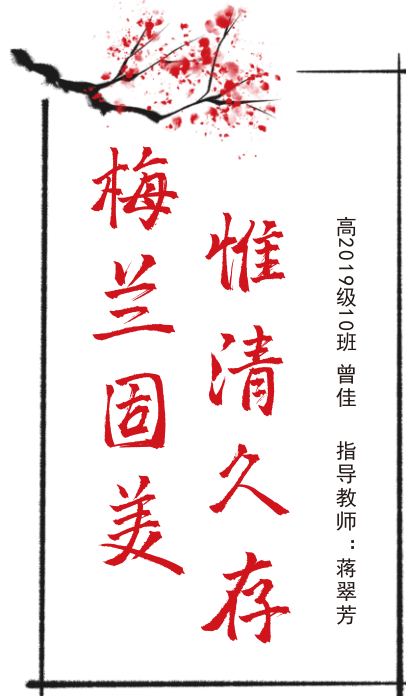
批评多了、教育多了、大道理说多了，是人难免会心生厌倦。正如当初的我一提及我妈就咬牙切齿。但某天我却发现食指中蕴含的或许不仅仅只是批评！那时的我正临近

中考，在爸妈的陪伴下一切都是如此顺利。

可就在一个阴沉的下午，一切都发生了变化。在送我去补习班的路上，一辆满载货物的电动车刹车失灵，撞向我们，妈妈为了保护我将腿压在了电动车下，而我却毫发无损。小小的我迷迷糊糊地跟着去到了医院，医生说要打石膏才能康复的更好。空气静止了一分钟后，妈妈用食指笑着指着我说：“不必了！我还要照顾那小家伙呢！”我心里一紧，鼻子一酸。同是食指，这次却给了我全然不同的感受。没有了妈妈的凶神恶煞，没有了自己的厌倦烦闷。反而充满了温馨，或许是爱！使我对象指有了新的定义！觉悟有了，心态变了，认清明了！从那以后面对拇指，我不骄

不躁；面对食指，我虚心听取。

直至今在，我依然如此，从未改变。现在的我常常因为父母的唠叨而厌烦，却从未留心感受其中沉沉的爱。珍惜我们身边的“拇指”和“食指”们吧！因为被爱的感觉真的极棒了！



高2019级10班 曾佳 指导教师：蒋翠芳

古人喜咏梅赏兰，赞其红梅艳美，白兰雅素。然其未有牡丹之繁美，春桃之喜人，却得代代传诵，誉以君子之名，何如？自是于其美之下，更有凌寒独自开的傲骨与唯有清如许的品性，才能于百花之中脱颖而出，久久留香；于审美之外，彰显真性，成为经典。

求美之心，古往今来，一如既往。古有胭脂粉黛俏佳人，今有美颜滤镜弄潮儿。即便时代更迭，时过境迁，人们求美、尚美之心却一如既往。

“求美”作为人之天性，自是有其道，人皆有爱美之心，哪怕是系个领结戴个首饰都有自己的小小心思。邹忌朝窥镜，潘安惜折枝，便是手挽清风扇披霞，也是一番好春光。因此，存在问题的并非“求美”之心，而在于“审美”之形。审美之形，时过境迁，更应多元。玉环丰艳压群芳，赵姬起舞跃掌上，正是各个时代各有其不同的审

美，才会有史上各有风采的美人淑女。然而，在祖国腾飞，开放包容的今朝，我们的审美取向非但未朝着多元开放的方向发展，反倒更是模板化，千篇一律，了无新意。自是牡丹艳美繁盛，然若普天之下尽是牡丹，不仅失其所美，更会让人心生厌烦。所谓审美思维，价值观取向，不应只是在重重滤镜下的矫揉造作，更不应是为了玉面细腰后的伤害自己。梅兰为何而美？不只因其红艳或雪白、开得繁盛或高洁，更因其不为尘所染，不为寒所侵的高尚品质而为人称颂。

识美之眼，春去秋来，归终纯真。拾花鸟之一趣，照风月之长途。抛却现今的畸形审美，用最纯真的眼才得以窥见真正的美——于青翠的草上凝结的晨露，于破晓前灯下苦读的书生，于实验台前埋于研究的国家科研人员，于大火中奋力救出生命的消防英雄……万商云集，千帆继至，百货奇出，有着这样的盛景的中国是美，而为其做出微

小到每个人的努力的你我亦是美。

求美与求真并非不可调和，拥有一颗具有正确审美与价值取向的心灵，营造一个包容开放、美得积极、美得多样的社会，才是真正所需。

我爱春朝桃花芬芳，牡丹争艳，我亦爱隆冬红梅压雪，素兰清幽；我爱滤镜下美的精致，我也爱春光里美的自然；我爱施粉黛，佩花饰，稍稍霓裳，但我更爱清品性，正举止，不慕朱门，荡涤四方。



徘徊于历史长河之畔，徜徉于黄土高原，漠北之雪带来朔风的问候，南海之风吹来美好的祝福。翻开一本本发黄的历史，旧去的故事已被定格在属于自己的那一页中。

遗憾、悔恨、惋惜书写着过去，但在日月流转中，我们只要珍惜当下，把握现实，定能书写好自己的篇章，不负自己的未来。

寒冬在春风中消退，岁月在奋斗中过去，旧去的时光不必惋惜，而把握当下，认清现实，我们才会奔向新的未来。

历史的指针转回几十年前，用无数人的鲜血生命铸造的新中国成立之初，百废待兴。在这个急需人才的危急时刻，24岁的梁思礼回国了，邓稼先、钱学森等人，也排除重重阻碍，毅然踏上了回国之路。因为他们知道，那个时候的中国急需发展，需要不断努力才能缩小与其他国家的差距，于是他们来了。但他们也知道，只有他们来了，中国才会有光明无限的未来。无论是茫茫大漠的火箭发射场，还是深蓝海洋的舰船上，处处都活跃着他们的身影。

惜现实日月流转 请长缨不负未来

高2019级9班 丹珍拉姆 指导教师：李坤

了属于未来的篇章。

我们谋划着令人向往的未来，给现实中的我们要脚踏实地地努力带来了无限动力。

十年饮冰，热血难凉，自请长缨，不负未来。于是两弹一星功勋程开甲，仍不懈努力；于是26岁就上岛守护

30余年的王志才，脚踏实地，守护自己的赤子之心；于是从繁华的都市回到乡野田间的徐本禹，用自己的青春扛起未来，用肩膀扛起希望；于是在财富与田垄之间选择了泥土的秦玥飞，放弃耶鲁，在田间躬耕开荒拓梦。而他们的一切选择，一切努力，只源自他们想把握住的当下和不断憧憬的未来，是他们心中对未来永不磨灭的希望之火，点燃了不负未来决心的永恒火焰。

冰心曾言：未来面向我们，时间翻动着书页，请你着笔。与时舒卷，与天不老，与世无疆的我们，在自己飞逝的时光中，奔向未来的天地跑道。现在的我们，身后有前人希冀的目光，而迎着朝阳升起的方向，且看苍山如海，风云如晦。

愿心之向往共天地俊秀，有情有梦。你，我，我们，在现在一同携手，必将共赴美好，不负未来。

时代的织机已然转动，而处于现实与未来交汇结点的我们，正是躁动织机的人；星河流转，云卷云舒，飞逝的时光如同一面镜子，映出了奋斗与感悟，而接过历史接力棒的我们，正是下一代映照镜子的人。

“未经思考和审视的人生不是真正的人生”，所以，此时此刻，我们不应该拘泥于头顶这片小小的蓝天，而应去思考，去审视。根据现实，谋划未来；面向未来，沧笙踏歌，在现实中抽出自己的绿芽，成就未来之寰宇。



以思考之薪，燃现实之火。刚刚过去的冬奥会还历历在目，无数的选手让我产生了深刻的思考。无论是敢于担当的武大靖，“风雨彩虹又见铿锵玫瑰”的中国女足，“阡陌多暖春”的羽生结弦，都让我不断审视织机，思考当下。羽生结弦以炙热的激情融化冰雪，以锋利的冰刀劈开命运的大门，对突破自己极限的渴望，犹如光芒驱散了畏惧失败的黑暗，现实之火被他的执着点燃。

我们或许做不到成为聚光灯下的追梦人，但我们可以不断反思从而提升自己，去点燃现实的火炬。

以现实之火，照未来之路。“把握当下，不负将来”，是许多人挂在嘴边的话语，但却很少能真正做到。谷爱凌在采访中曾说：“希望可以凭借自己的努力改变这个世界，也希望自己的努力能让更多人力量。”她希望未来能更好，所以她刻苦训练，一次又一次突破自己，她不是不害怕失败，而是心中的火为她照亮了未来的路。

海洋不会没有风暴，我们未来的路也不会是坦途，但我们可以从现实中获取力量，厚积薄发，面向未来。

于现实出发 成未来寰宇

高2019级4班 闫星辰 指导教师：李坤

于未来之路，应行远自迩。“没脚走出幸福路，无手绣出致富花”的李国秀夫妇，让我们不得不反思，未来之路上的挫折真的不可战胜吗？当然不是，李国秀夫妇就是最好的例子。他们双双残疾却抚养出了一对儿女并走上了致富的道路。他们在未来之路上从未放弃，即使“生如逆旅”也“一苇一航”，使他们的未来之路繁花似锦。

历史的书页已经泛黄，现实正由我们书写，未来之书悄然展开。吾辈应从逝去的时光中汲取经验，从现实的生活中充实自我，在面向未来中做到行远自迩。

审视现实，成就未来寰宇！