



习近平总书记强调：“要在学生中弘扬劳动精神，教育引导
学生崇尚劳动、尊重劳动，懂得
劳动最光荣、劳动最崇高、劳动
最伟大、劳动最美丽的道理，长
大后能够辛勤劳动、诚实劳动、
创造性劳动。”

劳动教育作为落实立德树人根本任务
的重要内容，是培育德智体美劳全面发展的
的社会主义建设者和接班人的关键一环。
学校以劳动教育为种子，历经破土萌芽、
扎根铸魂、抽枝拓维、成荫致远的成长历
程，让学生在劳动中感悟价值、锤炼品
格。“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬
行。”思想是行动的先导，为使劳动教育
理念深植学生心中，学校以主题班会为重
要阵地，回溯劳动文明的漫漫征程。从远
古人类钻木取火、结绳记事的生存智慧，
到如今人工智能、航天探索的科技突破，
向学生生动诠释劳动推动历史车轮滚滚向
前的磅礴力量。

破土 思想启蒙
劳动精神初绽光芒

引导学生以敏锐的双眼，发现身边
劳动者的奉献之美——父母晨起为家操
劳，教师灯下备课批改，环
卫工人披星戴月清扫街
道，快递小哥风雨无阻传
递包裹。学生们在交流
中，对每一位平凡岗位
上的坚守者心生敬意。
将劳模在岗位上的奋斗
事迹化作火种，点燃学
生内心对劳动的热爱
与向往，让劳动教育
的种子破土而出，
初绽光芒。



扎根 实践深耕
劳动素养向下生长

（一）田园耕耘，体悟确实之悦

“春种一粒粟，秋收万颗子。”学校打造省
级劳动教育实践基地，学生们化身朝气蓬勃的
“小农夫”。在播种时节，他们手握锄头，奋力
翻耕土地，尽管汗水湿透衣衫，却无人喊累叫
苦。播下希望的种子后，每日悉心浇水、精心施
肥，见证种子破土发芽、幼苗茁壮成长，直至收
获的喜悦时刻。在这一过程中，学生们亲身体会到
“一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力
维艰”的深刻内涵，不仅熟练掌握了农耕技能，更
培育了珍惜粮食、敬畏劳动成果的美好品格，让劳
动素养如同根系般向下深深扎入学生心田。

（二）校园焕新，共建美丽家园

“众人拾柴火焰高，齐心协力创美好。”学
校开展全员大扫除活动，全体师生积极响应、共
同参与。学生们分工明确、配合默契，认真清扫
教室的每一个角落，仔细清理花坛里的杂物。养
成良好的卫生习惯，增强集体责任感与团队协作
意识，用勤劳的双手共同描绘出校园的靓丽风
景，让校园成为温馨、整洁的学习生活家园，进
一步稳固劳动素养的根基。

抽枝 创新拓展
劳动维度向上延伸

（一）书桌整理，塑造自理能力

“一屋不扫，何以扫天下。”
学校举办书桌整理大赛，学生们以
“分类、归位、清洁”为行动准
则。比赛中，他们动作迅速、
有条不紊，将原本杂乱的书桌
迅速整理得井井有条。这场
“方寸之间”的较量，提
升了学生的动手能力，
更在潜移默化中培养
了他们生活自律、做

事有序的良好习惯，为高效学习营造了优质环境，
如同劳动教育之枝向上抽长，拓展生活技能维度。

（二）笔墨抒情，书写感恩情怀

“投我以桃，报之以李。”学校开展感恩征
文活动，学生们以文字为情感载体，用细腻笔触
记录父母为家庭日夜操劳的身影，刻画师长为学
生无私奉献的画面，描绘平凡劳动者在岗位默默
坚守的模样。他们在字里行间，深切表达对劳动
者的感恩与敬意，进一步深化对劳动价值的认
知，让劳动精神在文字的传承中熠熠生辉，推动
劳动教育之枝向精神层面延伸生长。

成荫 成果转化
社会责任广覆成荫

（一）厨房传情，传递家庭温暖

“谁言寸草心，报得三春晖。”学校布置
“为父母下厨”的特色德育作业，学生们从精
心设计菜谱、细心采购食材，到用心烹饪制作，
全程亲力亲为。当亲手烹制的美味佳肴端上餐桌，
父母脸上绽放出幸福笑容的那一刻，学生们不仅
收获了烹饪技能，更在烟火气息中深刻感受到父
母平日的辛劳，亲子之间的情感得以升温，学会
用实际行动感恩父母的养育之恩，让劳动教育成
果在家庭中落地成荫。

（二）社区送暖，彰显志愿担当

“赠人玫瑰，手留余香。”学校积极组织学
生走进社区进行志愿服务，并将亲手种植的新鲜
蔬菜配送给社区老人。在这场爱心传递的接力赛
中，学生们走出校园的象牙塔，以实际行动践行
社会责任，将劳动的温暖传递给每一个需要帮助
的人，展现新时代中学生的担当与风采，使劳动
教育的绿荫覆盖社会，发挥更大育人价值。
展望未来，学校将持续深化劳动教育创新实
践，凝聚家庭、学校、社会三方协同育人合力，
让劳动教育的大树茁壮成长，为培育出更多德才
兼备、心怀家国的时代新人，实现中华民族伟大复兴
的中国梦贡献教育力量。

云南民族大学附属中学教育集团召开 深入贯彻中央八项规定精神学习教育专题党课

6月23日下午，云南民族大学附属中学教育
集团召开深入贯彻中央八项规定精神学习
教育专题党课。党课以锲而不舍落实中央八
项规定精神为主题，通过理论学习、警示教
育、师德师风教育等环节，进一步强化党员
干部的纪律意识和规矩意识，提升师德师风
建设水平，营造风清气正校园环境。集团党
委书记杨庚西主持会议，党政领导班子成员、
中层干部参加会议。

会议指出，中央八项规定精神是我们党在
新时代加强作风建设的重要法宝，更是全面
从严治党的有力抓手。全体教职工要深刻
领会中央八项规定精神的实质和内涵，切实
把思想和行动统一到党中央决策部署上来。
要把落实中央八项规定精神作为改进工作作
风、密切联系群众的切入点，以更加坚定的
决心、更加有力的举措、更加扎实的工作，
推动作风建设不断取得新的成效。

会议强调，要深刻认识到违规吃喝问题

不仅侵蚀党的肌体健康，更是极易滋生腐败
的温床。集中整治违规吃喝问题，核心目的
在于防范腐败，加强党的作风建设，这不仅
是对工作纪律的严格要求，更是维护学校良
好形象、保障工作顺利开展的重要举措。同
时，要警惕当前社会上一些对整治违规吃喝
的歪曲解读，确保整治工作精准、有效推进。

会议要求，全体中层干部要充分认识开展
深入贯彻中央八项规定精神学习教育的重要
意义，将此次专题党课所学、所悟转化为
推动工作的强大动力和实际成效。作为教
育工作者，不仅要在政治纪律上严守底线，
更要在师德师风方面以身作则，为学生树
立良好的榜样。中央八项规定精神在教育
领域的贯彻落实，直接关系到学校的教育
教学质量和育人环境，教师队伍要时刻保
持清醒头脑，将作风建设与日常教学工作
紧密结合，做到为人师表、敬业奉献，以
优良作风推动学校各项工作高质量发展。

柬埔寨公务员教育考察团到学校参访

6月11日，以柬埔寨人民党国务秘书柴·查
特拉武为团长的柬埔寨公务员教育考察团
参访我校，围绕“高中教育教学改革，探
索高质量办学管理路径”主题进行考察交流。

交流座谈会在图书馆附一楼召开，云南
民大附中教育集团（总校）校长、附属高
中校长李兴富代表学校对考察团一行的到
来致以诚挚欢迎，并对学校的办学理念
和特色优势等方面作全面介绍。针对柬
方代表提出的关切问题，学校相关负责
人结合工作实际，从课程体系、师资培
养、学生管理等维度，系统阐述学校在
教育教学改革中的实践经验

与创新成果。此外，考察团还参观了校
史馆、图书馆、学科发展中心、素质成
果展示室等，全面了解学校办学成就、
阅读生态建设、学生创新能力培养及学
科建设等方面的成果，对学校独特的校
园文化、优质的教育资源和创新的育人
模式给予了高度评价。



云南民大附中教育集团举办第八届心理健康节

近日，云南民族大学附属中学教育集团以
“心花怒Fun向阳生”为主题的第八届心
理健康节圆满收官。活动深度融合德育、
体育、美育、劳育四维体系，通过“爱
自己的100件小事”环节中，师生与家
长以镜头记录湖畔凝思、陶泥创作、阅
读、骑行等生活温暖瞬间，传递“于细
微处拾取微光”的自我关怀哲思。“沉
浸式心理游园”则分设运动释放区与能
量充电区：运动区通过同心颠球、跨
越障碍等团体互动释放压力，以协作与
跃动激发青春动能；能量充电区依托
笔绘心颜、荧光泼墨、纸鸢载愿等五
育融合活动，在色彩与创造中唤醒幸
福感知。



学校开展庆祝建党104周年主题实践活动

为庆祝中国共产党成立104周年，深
化党员团员红色文化认同，7月1日下
午，中共云南民族大学附属中学教育集
团委员会组织党员教师与共青团员学生
赴昆明规划馆，开展“大思政课”与党
团共建实践活动。

师生走进馆内“红色文化传承展
厅”，通过历史图片直观感受中国共产
党领导人民为民族解放、人民幸福奋斗
的艰苦历程，深刻理解革命史，进一步
筑牢理想信念根基。

活动期间，党员教师面对党旗庄严

重温入党誓词，铿锵誓言彰显忠诚与教
育初心；共青团员在团旗下重温入团誓
词，青春之声传递跟党决心。此次活
动既是对承诺的回溯，更是精神洗礼，
强化了“为党育人、为国育才”使命担
当，为新征程凝聚精神动力。



云南省中小学书记校长政治能力提升 培训班学员到我校参观考察交流

6月25日，云南省中小学书记、校
长政治能力提升专题培训班70余名学
员走进云南民族大学附属中学莲华校
区，开展教育管理实践考察交流。学员
们实地探访了拔尖创新人才孵化基地、
党团队共建空间、校史馆等特色场
地，沉浸式体验学校党建引领、民族文
化传承、创新人才培养与综合素质提升
深度融合的办学特色，直观了解其文
化育人与特色发展实践成果。随后，
学员观摩《共同筑牢民族团结基石》
示范课，课程以案例互动形式呈现民
族团结进步教育课堂渗透路径，为教
育实践提供参考。

主题讲座环节，李兴富校长作《坚守
教育本源 践行管理之道》专题分享，
结合治校经验系统阐述管理方略。他
强调校领导需以身作则、善学深思，
以透明公正机制提升公信力；提出管
理须遵循教育本真与发展规律，实现
目标与规律统一，推动学校健康可持
续发展。讲座兼具理论高度与实践指
导，引发在场书记、校长深度共鸣与
思考。

云南民大附中初2025届、高2025届举行毕业典礼

6月10日、19日，云南民大附属高
中在呈贡校区、附属初中在莲华校区
分别举办2025届毕业典礼，千余名毕
业生与师生、家长共别校园，开启新
程。

6月10日，附属高中在呈贡校区率先
开启“成人礼+毕业典礼”双仪式。李
兴富校长以“勇者无畏，处变不惊”为
题，鼓励学子用学科思维解码时代使
命，以“莲花品质教育”精神内核应
对挑战；年级主任孟德飞强调“务实”
与“德行”，教师代表苏竹梅以诗寄
愿“乘风好去”，家长、学生代表则
回顾成长蜕变，共话“光”的温暖与
力量。

6月19日，附属初中在莲华校区以
毕业视频《追光》唤醒三年记忆，毕
业生雷雨恬致谢“莲花品质教育”滋
养；年级主任杨雨霏礼赞师者坚守，
家长代表呼吁永葆“为中华之崛起而
读书”初心。李兴富校长再赠“双翼”
：拥抱数智浪潮、突破认知边界，以
谦逊勤奋书写新章。



云南民大附中进行素质成果汇报演出

6月21日，云南民大附中教育集团在学
生生活中心开展主题为“以艺传声，遇
见美好”的综合素质成果汇报演出活
动。本次活动涵盖历史、英语、地理、
音乐、体育等多门学科，以培养学生
核心素养为目标，促进学生全面发展，
丰富学生校园文化生活。全方位展示
了学校素质教育的丰硕成果。

习避进之道，处木雁之间

附属高中2024级4班 李書宇

观于苍古，岁月如流，中华民族历千年而繁盛，离不开诸多先贤们将中华文化的智慧刻进了这片土地的褶皱中。而其中，“进”与“避”的哲思源远流长，历久弥新。

有人认为应如孟子明知不可为而为之地推行王道这般“进”，也有人认为应学习庖丁，绕过硬处，顺应自然而“避”。而我认为，“进”与“避”的抉择，正如鸟之双翼、车之双轮，二者缺一不可，也只有二者对立统一，才可称得上为大智慧。

避，是功不唐捐玉汝成的积蓄。

成功的标配从来不是一路高歌猛进，适时的避让更有利于成长。战国时期，道家学者庄子提出了“木雁之间”的智慧，它告诉我们该收敛锋芒时便收敛锋芒，但这并不是一味地隐忍，而是为了爆发前的积蓄。

风起于青萍之末，汉高祖刘邦最初时，也不过一看鸡斗狗之輩，但最后他的成功离不开膨胀的野心，离不开贤士的相助，更离不开人生中“避”的智慧。倘若鸿门宴上，刘邦没有遁走，没有在宴前请郑伯帮忙美言，倘若刘邦一败，就如项羽自刎乌江，又哪里来的大汉荣光呢？

所以项羽是青少年的偶像，但沛公则是最后的赢家，这也恰好呼应一句禅语：勿因一时风月而失青山。

进，是敢教日月换新天的锋锐。

君不见春秋时，孔子携弟子周游列国，只为宣传儒道救百姓于水火，君不见辛亥革命时无数仁人志士以生命开辟道路，只为不负热血豪情。

在2024年的澳门世乒赛上，老将马龙对上了意气风发的“小林将军”林高远。马龙逐渐落入下风，直到大比分赛，

再失一局就与冠军无缘，他的眼中出现了欣慰与释怀。可随着一位粉丝“高远4：0”的喊声，他重新燃起了斗志，为国争光的英雄不容斥辱，他一分一分地追，直到四比三完成惊天大逆转。也许那一刻，正是因为他的心中饱含的是一往无前的信念，才能够铸就这样一段传奇吧。

进与避的统一，就是木雁之间的体现。

物物而不物于物，念念而不念于念。我们不应陷入对进或避抉择的怪圈中，因为二者从未分开，进若风雨，止如丘山，才是作为新时代青年的我们该学习的态度。

不懂得进与避之道的个人难成大事；不懂得进与避之道的国家难以长盛；不懂得进与避之道的民族难以辉煌！所以，我们应习进避之道、处木雁之间，行龙蛇之变，方能最终席着一身山河墨色，长剑尽挽歌。

大旗靠血肉而屹立。辛弃疾一生求进，是十七岁少年拉起义军护国抗元的鲜衣怒马，亦是斑白老夫登临高阁长叹的“栏杆拍遍无人会，登临意”。一生赤胆，满腔忠心，理想虽败给现实，进击之勇未尝于岁月倒戈。

终有人言此份前进终无果有何意义，可斩破的每一片浪花终会拍打海岸，荡起回音。孔孟之后，是“百家长”董仲舒以铁腕“罢黜百家独尊儒术”，自此世界极东尽扬“儒学大旗；是那负了辛弃疾的苟且朝廷亡于铁骑，而辛弃疾之人于史卷中昂昂然独行千。“难道你想改变世界”，“我想试试”纵不知天高地厚，仍不畏山高水长，迎难而上。

以进应势，开辟天地广阔。握住前进的勇气，更应乘上前进的洋流潮汐。在电商时代，宗庆厚曾说“娃哈哈不反对电商，但娃哈哈绝不迎合电商”，与时代浪潮逆行使得娃哈哈于2010年销售额与巅峰时期相较几近“腰斩”，可正是宗庆厚的自我纠正，掌舵转向，2020年娃哈哈电子商务有限公司上市，续写民族企业新辉煌。

改革开放后，中国“新企业家”们无不是以进抓住机遇，不退战至巅峰的杰出典范。雷军于数十年前高价手机冲陷国内市场时以1990元推出小米，开辟国产手机“高性价比”的破局之路。2020年，面对美国打压，他再次进军汽车领域，觅得新生。王兴兴的宇树科技，饺子的国风《哪吒大片》无不为“以进应势”赋予新的意义。

客观分析，理性踏实前进。人不能只低头走路，还应抬头看天”。前进并非莽撞地冲闯，而是锚定目标的步伐。“大跃进”时忽视客观经济规律，“文化大革命”间无视国家具体实际，我们都曾走过曲折。而如今，“脱贫攻坚”已然实现，“科技创新”已由国家推动，我们步履在正途。“研究经费长效机制”“高质量人才引进战略”于各地落地实施。向着中华民族伟大复兴之梦，我们脚踏实地，大步流星。

前进，是态度，亦是行动。前进是年轻的心态，是冲闯的姿态。“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”，应势而进，破浪前行。

附属高中2024级28班 萧涵月

人，却拒绝了国家的奖励。足见得他对“国家利益永高于个人利益”的坚守。正如抗元英雄文天祥，在兵败被俘之际，心念“富贵不能淫，贫贱不能移、威武不能屈”的大丈夫之道，提笔决绝地写下“人生自古谁无死，留取丹心照汗青”的千古名句；钱学森放弃美国的优厚条件，坚定着“科学无国界但科学家有”的决定，回到祖国，筑牢中国国防之基。在如今物欲横流的时代，有些高才生因禁不住诱惑而背弃祖国。子贡的做法如晨钟：真正的爱国不是嘴边空话，而是把国家利益置于个人利益之上，舍身为国，无私奉献！

以“小”我融入“大”我，明确“利”与“义”的标尺。无论是“子贡拒金”，还是“子路受牛”，二者都体现了儒家思想对“仁者爱人”的追求。正如孟子周游列国，为的是救天下苍生于水深火热中，为的是给黎民百姓提供一个安定的生产生活环境；屠呦呦发明青蒿素，并不是为了享受功成名就之后的无数光环荣耀，而是为了拯救天下人民不再受疟疾的袭击，而是为了拯救天下人民不再



应势而进 破浪前行

附属高中2024级3班 刘思言

“在最渺小的机遇缝隙里，容下自我生机，辟得一片天地”新时代，红色大船破浪扬帆，一个属于进击者的时代，风云变幻，浪起潮涌，无畏者以进应势，终破浪向前。

破浪前进，莫畏山高水长。孔孟之人携经书道义游说春秋列国，战国诸侯。礼乐之制土崩瓦解的时代大势，变法革新的客观浪潮变化了旧时代的一切却未变得“克己复礼”“以民为本”的一介书生，惊涛拍下，“仁”“义”

以“小”我受牛 以“大”我拒金

当甲骨文在龟甲上刻下第一个符号时，当青铜器在熔炉中铸就饕餮华章时，当子贡为了国家拒金时，当子路因救溺水之人而受牛时：中华文化便在这片古老的土地上生根发芽。五千年光阴流转，三千年文脉绵延；我们当用辩证的眼光看待历史问题、用深刻的思考剖析现象而观其本质，让先辈们的智慧精神闪烁出中华文明之光！

以“小”我受牛，行善不等于无需回报、委屈自己。春秋时期，子路曾救起一名溺水者，那人送给子路一头牛以示感谢，子路接受了。站在个人的角度，子路奋不顾身救起溺水者，把个人的生命安全抛之脑后，挽救了一条生命。他的做法是见义勇为、尊重生命的集中表现，他所拯救的生命分量比他所受的牛重上千倍百倍。吾辈青年理应如此，以“小我”的身份帮助他人时，我们不必因念“行善无需回报”的激进观点而委屈了自己；做了善事接受他人相应的回报，不是小人之心而是君子作风。

以“大”我拒金，国家需要时应无私奉献、舍弃个人利益。《吕氏春秋》一书中的子贡，为国家赎回了不少鲁

最后一场花事

附属高中2024级28班：谢孟廷

指导教师：雷萍

“我似乎懂了为什么老周总是静静地看着那座山。”

当在本子上写下这行文字的时候，记忆深处似乎又有几许被牵动的弦丝，弹奏着那年的青涩却沉重的歌。而在东麓那无人欣赏的黑暗中，那几朵茶靡正悄悄褪去红斑，恢复当年的苍白。

那年，我二十岁，入职成为了一名林业局的实习职员，被调往一座可以说是与世隔绝的山区工作。黄昏时刻，终于到了地方。那是我第一次见到老周，跟很多上了年纪的中年男人一样，普通却苍老、沉默却朴实，不时就

擦擦自己的酒壶或望远镜。来

之前便听说了他的一些

事：整整二十三年，

只有他一人守着这座

海拔一千七百多米的孤山。别人忌口，让他退休回家养老，而老周只是把自己的

望远镜擦得更亮。而远处，春末的雾气裹着茶靡香，像神女指尖漏去的细玉屑，不时，山风掠过耳边，送来一声遥远的叹息。

“咔嚓”，老周猛地回头。枯枝断裂声来自东麓，他抓起手电筒就冲进林中，不顾有没有人在他的旁边。然后一个老顽固在前面像是寻找宝物似的，拼命跑去某处。另一个愣头青在后面迷茫地追逐着。黑暗笼罩住了我们，却有皎白的月光洒落一地，也不妨见到那几簇白。花瓣蜷曲成拳头大小，露水悬在绒毛间颤动，像未尽的泪。“后生啊，这叫茶靡，这就跟烈女一样，自身有灼烈的美。”而呆涩的年轻人只点了点头，发出“嗯”的一声。

“到站了，看来得下车”，想着便提起了自己的包，收拾了座位，仿佛这里并没有我的痕迹，只是残留着的余温温暖周边冰冷。看着窗边渐渐熟悉的景象，似乎只有他们记得这一位旧客，只不过愈发成熟。下车，又是那股潮湿而熟悉的空气向我袭来，紧紧地拥抱着我。走在路旁的野草丛，裤脚沾满了鬼针草时，又听到那“沙，沙，沙”声。“是你啊”，那几朵茶靡在风中摇晃招摆，白瓣上的红斑忽明忽暗，像熄灭的烟头。可，一旁静静躺着的焦木依旧在诉说那年的故事。

火是从北坡烧起来的。雷击引燃了偷伐者遗弃的柴油桶，蓝焰舔舐松脂，爆裂声如同山神折断肋骨。可我那时如往常监测植被状况，一群一群的鸟儿从头顶掠过。这才发现周边已被火神所包围，东麓的油松林已烧成一道赤色的幕墙，热浪扭曲了空气，只见林子上空的雾气上升。对讲机早没了信号，掌心渗出的汗渍晕开了卫星地图上的等高线，像一条条溺水的蚯蚓。恍惚间，雾气中浮出老

周的脸。他把我拉起来，我们俩

就马不停蹄地开始跑。说是

跑，不如说是他拽着我跑的。

而最后的茶靡燃烧着，

把花萼卷曲成焦黑的问号，

汁液蒸腾出的绿雾，混合在空气中，弥

漫着她们尸骸的甜腥味。第七天的时候，火灭了，

走进焦土，炭化的树干指向天空，像竖葬的坟墓，可老周依旧走向了他的老朋友，捡起她们，把她们埋进了温泉眼旁的洼地，倒进自己酿的野酒。

“后生

啊，我到这的

时候，便种

了它们。

这是我老

伴最喜欢的

花。那年，

开的花特别

白，像她年

轻时的评弹，

轻柔的像月光。酒

呢，也是她教我酿的，我巡

山的时候总带着它。辛辣，回

甘，烫喉，就像她叫我老顽固的

调门。如今啊，也过去很久啦，她也不在了很

久，而我也待了很久。”风起的时候，残缺的花海泛起了细

浪，仅存的红斑在阳光下流转宛如充金。

终于，我到了那片茶靡花海，里面有我的一位故人，

时光的长河不停，可他依旧在那，永远停留在那里。石缝

里钻出几簇茶靡幼苗，白瓣上看不出红斑，我倒出铁皮酒

壶里最后的一滴残酒，那是老周自酿的酒。

夕阳把茶靡残枝的影子拉长，投在青石上，石缝里嵌

着一颗焦黑的种子，种壳裂开，嫩芽蜷曲如婴儿攥紧的拳

头，固执地拖着露水向天空举证春天的轮回。或许，死不

是真正的死亡，而是生的另一种存续。



武侠



附属高中2024级28班 吴浩源
指导教师：雷萍

少年，

托给你几影残梦吧，事关苍生。

木匣上你拂去积久经年的尘埃，

沟壑下看深浅是一部斑驳传说。

听那沉寂的古刹重新低吟，

铁骨铮铮唱出段段奇侠异事，

放声笑傲，江湖任我横冲，

弯弓搭箭，道是靖耻犹存；

拳掌精妙不值一提

你的眼波带我千帆尽过；

闯破天涯何必武？

妙语生花也赚一苇渡江，

虚谷怀竹，乔生峰，步履凌波，半壁天龙……

听过这些

你才听过武侠。

必有人会说，江湖是人情世故，

必有人提醒，江湖是身不由己，

可是少年，

若你果藏一匣青霜寒甚雪，

定自能夜舞龙泉斩不平。

若你果蕴一腔北溟浪涛涛，

也不妨身骑白马游逍遥。

怎可使鱼肠悲泣，的卢嘶暗？

所谓少年，

是璞玉韬光，命比地厚，

是神锋敛彩，心比天高！