

云岭星火

以实践成效提振边疆教育

——云南民大附中教育集团引领边疆教育振兴的破壁之路

在与崇山峻岭和澜沧江的经纬之间，云南民大附中教育集团以“造血式帮扶”为笔，在边疆民族地区的教育版图上勾勒出“各美其美，美美与共”的振兴图景。自帮扶工程启动以来，云南民大附中教育集团秉持“理念为魂、制度为骨、师资为脉”的三维方略，将滇池之畔的教育火种播撒至洛泽河畔与雨林深处。外派教师团队以“捧着一颗心来，不带半根草去”的赤诚，推动薄弱学校实现从“跟跑”到“并跑”的跨越式发展，在云岭大地谱写了一曲“莲花品质教育，成就品质人生”的时代长歌。



11 集团引领

以教育初心启航帮扶蓝图

集团始终将教育帮扶作为践行社会责任的重要载体，坚持“顶层设计与基层探索相结合、理念输出与实践落地相统一”的原则，构建起“集团统筹、分校主责、团队驻点、全员参与”的帮扶机制。通过选派师德高尚、业务精湛的教师团队，输出“制度立校、文化兴校、质量强校”的办学经验，帮助帮扶校破解发展瓶颈，实现管理体系重构、教学质量跃升、师资队伍成长、品牌形象重塑的全方位突破。

集团以“办好人民满意的教育”为核心，落实“立德树人”根本任务，通过“理念移植—制度嫁接—文化浸润—师资孵化”的四维路径，推动帮扶校从“规范办学”向“优质发展”转型，最终形成“一校一特色、一校一品牌”的差异化发展格局。

截至2025年，集团已成功在彝良、西双版纳、昆明西山区合作帮扶4所学校。各校在招生规模、教学质量、社会声誉等方面均实现历史性突破：云南民大附中彝良高级中学扭转优质生源外流局面，首届高考特控线率达82%；云南民大附中西双版纳学校（西双版纳州第一中学）高考一本率从2023年的23%跃升至2025年的65%，实现历史性突破；云南民大附中西山分校办学一年即实现“招生招聘双丰收”，赢得家长、社会各方好评；新城中学从“招生难”变为“择校热”，2025年中考平均分跻身昭通市第二名。这些成果不仅彰显了集团教育帮扶的实践力量，更成为新时代边疆民族地区教育振兴的生动注脚。

12 云南民大附中彝良高级中学

莲品文化铸魂，新高考改革破局

横跨400公里、历时三年，民附彝高创造了“从鲶鱼到引擎”的教育奇迹。外派团队以“莲品文化”为精神内核，结合县情、校情，精准分析办学优势，找准切入点，高起点谋划，强化文化引领、硬件设施、师资队伍等方面的工作，让民附彝高一起步就站在巨人的肩膀上。彝高创新“家校共育+政策宣讲”双轮驱动策略，选派教师联合选调教师一起走村入户，传播学校办学思想理念，宣传彝良教育改革新面貌、新成果。2025年，彝良80%的优质生源留在县内高中就读，形成“优生回流、质量提升”的良性循环。

在云南省推进“3+1+2”新高考模式下，民附彝高发挥自身的资源优势，把握省、市教育高质量发展三年行动计划的各项举措，把民附“面批面改”“精准辅导”“导师帮扶”等教育教学方式带到彝高，先后有10余人在全国中学生生物、物理等五大学科竞赛中获奖，实现彝良学子在学科竞赛领域的新突破。

16人次外派教师中，7人坚守三年以上。他们当中既有学校管理团队核心成员，也有教学教研管理骨干、学科带头人，他们深度参与各年级教学教研工作，承担学科教学和班级管理任务，指导同学科教师开展教学研究，开设示范课，引领和带动年轻教师提升专业化水平。这些民附师者

坚持“制度第一、校长第二”的原则，不断完善学校治理、德育安全、教学质量、后勤保障四个管理体系，搭建“四梁八柱”管理体系框架，“学校—处室/年级组—备课组”三级垂直管理线，创新跨部门项目协作机制，形成“纵向管理有力，横向协作无缝”的矩阵式管理格局，极大提升了协同效率。

三年来，学校先后有5人被评为省级骨干教师，52人被评为市、县级骨干教师、优秀班主任、学科带头人，一大批青年教师快速成长，为彝良县培养了一支高素质教师队伍。

13 云南民大附中西双版纳学校

特色引领筑根基，五维体系焕新生

云南民大附中西双版纳学校外派团队以“一线工作法”为纲，历时三月完成涵盖教学、德育、管理的深度调研，精准定位“党建引领不强、教学改革滞后、德育特色不彰、师资素养待提升、管理机制不活”等问题，并将集团成熟经验与傣乡地域特色深度融合，制定《西双版纳州第一中学高质量发展三年行动计划》《西双版纳州第一中学发展规划》，为学校改革发展绘制了清晰的“路线图”。

云南民大附中西双版纳学校不断推进硬件提升，满足多学科从常规教学拓展到研学的全方位需求；构建“全员、全程、全面、全域”的安全管理体系，全力保障校园安全；创新“精细管理、精准教学”模式，推行互动式、项目式教学改革，开发地域特色校本课程，依托“教研共同体”与集团学科发展中心实现教育资源共享，办学品质与品牌影响力不断提升。

自2023年开展合作办学以来，先后荣膺“全国中小学科学教育实验校”“云南省基础教育校本研修实验校”等国家级、省级荣誉。创新“三品五心”立体育人模式，打造“国旗下的思政课”“行走的思政课”等育人品牌，将民族团结教育融入教育教学全过程。师资队伍建设成效显著，中高级教师达116人，州级以上学科带头人及骨干教师38人，兴滇英才、省级学科带头人等高层次人才梯队成型，教师斩获州级以上奖项超1230项，邀请专家名师到校讲座，累计培训教师逾2000人次。

14 云南民大附中西山分校

体系立校开新局，协同创新破难题

作为新建校，西山分校始终

坚持“制度第一、校长第二”的原则，不断完善学校治理、德育安全、教学质量、后勤保障四个管理体系，搭建“四梁八柱”管理体系框架，“学校—处室/年级组—备课组”三级垂直管理线，创新跨部门项目协作机制，形成“纵向管理有力，横向协作无缝”的矩阵式管理格局，极大提升了协同效率。

西山分校深入推进莲品课程体系，涵盖24个课程类别、100余门具体课程，形成“课程体系—课程群—课程类—课程型—具体课程”的课程构建模式，结合时代发展趋势、人才培养模式、学生成长需求，开设了30余门异彩纷呈的选修课，为培养学生的创新精神和实践能力搭建了广阔的舞台。

在师资建设上，“青蓝工程”与“头雁领航”双向发力：8名青年教师获评西山区“教坛新秀”，1人晋升省级骨干教师，形成“骨干引领、梯队成长”的师资格局。正如外派教师所言：“我们不是来‘输血’的，而是要培育‘造血’能力。”

15 彝良县新城中学

以“信任重建”，点亮教育希望

面对老牌中学“招生难、管理弱、质量低”的三重困境，新城中学派驻团队从零开始摸索、试点，以“分层教学”“培优促中”“青蓝工程”等项目为突破口，建立完整的学科教学运行机制。把“莲花品质教育”的核心理念融入新城的实际教学中，用“高密度课堂+高质量教研+高频次反馈”的系统投入，将一个看似不可能的指标，变成了具体可见的成绩。学生行为规范教育、班级量化积分体系、常规检查反馈机制……一个个具体而务实的做法，正在将过去“松、散、软”的管理状态，逐步转化为“细、实、严”的常态秩序。

学校探索的“分层教学试点”“家校共育机制”“教研协同模式”等项目，在县城内部逐步复制，成为其他学校争相学习的经验样板。“我们没有豪言壮语，只有日日夜夜地深耕。”正是这种“坐冷板凳”的坚守，让深山里的学校蜕变为优质教育供给改革典范。

16 微光成炬

照亮民族复兴教育征途

从滇池之滨到乌蒙山区，再到雨林秘境，云南民大附中教育集团以“共享、共建、共赢”理念输出管理经验和课程资源，培训教师超5000人次，构建起可复制的边疆教育振兴范式。正如陶行知所言：“教育是立国之本，立人之源。”民附师者用行动证明：优质教育资源的辐射不是简单的“送鱼”，而是激活自主成长的“授渔”；不是短期的“政绩工程”，而是点亮一方未来的“希望工程”。

教育帮扶，功在当代、利在千秋。当外派教师们以“功成不必在我”的境界深耕边疆，当薄弱学校从“蹒跚学步者”蜕变为“稳健前行者”，这条跨越山海的育人之路，正成为铸牢中华民族共同体意识的生动注脚，为教育强国建设写下浓墨重彩的“云南篇章”。



第 77 期
星期日
2025年11月30日
乙巳年十月十一

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：杨庚西

编委：王晓波 任重殊

责编：石燕霞 周兴阳 袁从波 李冬林

美编：杨礼嘉 史海博

云南民族大学附属中学教育集团党委召开理论学习中心组第10次集中学习扩大会议

11月24日，云南民族大学附属中学教育集团党委在图书馆附一楼召开理论学习中心组第10次集中学习扩大会议。会议由集团党委书记杨庚西主持，学校党政领导班子成员、中层干部参加学习，云南民族大学电信学院党委书记张同全同志、宣传部蔡童同志列席旁听指导。

会上学习了习近平总书记关于《中共中央关于制定国民经济和社会发展第十五个五年规划的建议》的说明、《中国共产党第二十届中央委员会第四次全体会议公报》《习近平谈治国理政》第五卷等内容。

集团党委班子成员围绕学习习近平总书记关于“第十五个五年规划”建议的说明，结合基础教育实际，开展了交流研讨，其中高莹同志和李兴富同志分别作了交流发言。

高莹同志强调要以规划为引领，把初心写在行动上，把使命落在育人中，为加快建设教育强国、全面推进中华民族伟大

复兴贡献附中智慧与力量。

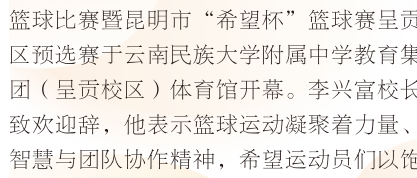
李兴富同志提出要主动对标“十五五”规划对创新人才、实践人才的需求，深化教学改革。不仅要巩固学生基础知识，更要着力培养学生的创新思维、批判性思考能力和解决实际问题的能力。推动跨学科学习与项目式学习，鼓励探究精神，为未来造就适应科技革命和产业变革的预备队。

杨庚西同志作总结发言，强调要以此次学习为契机，进一步增强政治自觉和行动自觉，切实把学习成果转化为推动集团教育教学高质量发展的实际成效。



云南民大附中教育集团篮球队在呈贡区中学生篮球比赛中斩获佳绩

11月21日上午，2025年呈贡区中学生篮球比赛暨昆明市“希望杯”篮球赛呈贡区预选赛于云南民族大学附属中学教育集团（呈贡校区）体育馆开幕。李兴富校长致欢迎辞，他表示篮球运动凝聚着力量、智慧与团队协作精神，希望运动员们以饱满



满的热情投入比赛，展现青春风采。

本次比赛，学校共选派了高中男子组、高中女子组及初中男子组三支篮球队出战。在为期三天的密集赛程中，高中男子组凭借娴熟的战术配合与个人能力掌控比赛节奏，在决赛中顶住压力战胜劲敌，最终夺得冠军。高中女子组在比赛中防守积极、进攻果断，虽半决赛失利，但立即调整心态，凭借稳定发挥与团队协作，在季军争夺战中获胜，取得第三名。初中男子组作为一支年轻队伍，在比赛中全力以赴、敢打敢拼，最终获得第四名的好成绩。

云南民族大学附属中学教育集团组织骨干教师实践研学

11月10日——14日，云南民大附中教育集团组织教师赴武汉开展专题学习与参访研学活动。教师们聆听了关于高考命题趋势与拔尖创新人才培养、新课程新教材的实践路径，以及新高考备考与教师专业发展等主题的多场讲座。老师们认真听取报告，积极参与互动交流，进一步明确了教学改进方向。

本次交流活动中，老师们先后走访武珞路实验初级中学、华中师大一附中和黄冈中学，通过参观校史馆、航模教室、科创中心及各类特色功能室，深入了解各校

办学特色；同时听取各校负责人关于学校创新发展、育人模式、课程建设及拔尖创新人才培养的专题报告，系统学习了先进教育理念与实践经验。



云南民大附中教育集团第十三届“莲花杯”青年教师课堂教学竞赛圆满结束

10月20日至11月21日，云南民族大学附属中学教育集团成功举办第十三届“莲花杯”青年教师课堂教学竞赛。经决赛评委组严格评审，初中评选出一等奖4名、二等奖7名、三等奖8名；高中评选出一等奖4名、二等奖9名、三等奖12名。

为表彰优秀教师、总结竞赛经验，11月24日，云南民大附属初中、附属高中分别召开教职工大会暨第十三届“莲花杯”青年教师课堂教学竞赛总结会。会上，学校领导为获奖教师颁奖，全体教职工共同见证青年教师在竞赛中的成长与突破。

高中组总结环节，文科组评委高芳老师、理科组评委徐建华老师系统梳理课赛，教师从备课、课堂到作业等多环节着力，构建青年教师敢闯、骨干教师引领、全体教师共进的教学生态，号召大家以坚韧与智慧投身课改，成为有亮度、温度、高度、厚度的教育者。

王晓波校长强调，“双减”背景下教学须回归“提质、减量、增效”。她要求以“课堂重构”为锚点，共倡“创新、融合、赋能”理念，肯定教师硬实力与团队软实力。他们呼吁将课赛创新沉淀为日常，推动团队从“后盾”升级为“引擎”，并寻求常态课与公开课的最佳平衡。杨涛老师分享武汉学习心得，提出“深研课标、精准诊断、守正创新”的实践路径。学科发展中心侯福强老师在讲座中与老师们探讨了核心素养导向下的好课标准及教学落地路径。

李兴富校长在总结时指出，课赛是教育初心的回归，教师们要扎根课堂，实现从教学目标、方式、评价与数字赋能四维转变，构建未来能力体系。李校长强调“课赛有

期，落实无止”，唯有深耕课堂，方能成就高质量教育，托举学生未来。

初中组总结环节，理科评委组长马荣禄老师、文科评委组长和志茹老师分别对本次课赛的全过程、全流程进行了复盘总结，不仅系统梳理了课赛中的实践经验，更以“学科建设”为锚点凝聚了教师专业发展共识，以“课堂重构”为抓手明确了教学优化方向。朱启攀老师分享外出培训成果，从育人导向、思维培养等方面提出教学改进建议。曹桐军老师解析优质课标准，强调以学生为中心实现真实学习。

王晓波校长强调，“双减”背景下教学须回归“提质、减量、增效”。她要求以“课堂重构”为锚点，共倡“创新、融合、赋能”理念，肯定教师硬实力与团队软实力。他们呼吁将课赛创新沉淀为日常，推动团队从“后盾”升级为“引擎”，并寻求常态课与公开课的最佳平衡。杨涛老师分享武汉学习心得，提出“深研课标、精准诊断、守正创新”的实践路径。学科发展中心侯福强老师在讲座中与老师们探讨了核心素养导向下的好课标准及教学落地路径。



高雅艺术进校园活动走进云南民大附中

10月31日，学校特邀民族音乐家江晓春与傣族艺术家春丽晓慧联袂登台，为师生们带来一场题为《听见怒江的声音》的讲座与音乐分享会。活动中，艺术家们首先演奏了“达比亚”“口弦”等民族乐器，通过歌唱民族歌谣、指导舞蹈动作、亲身示范等方式，宣传民族文化。同学们在沉浸式体验中，切身感受到民族文化的多样性与蓬勃生命力。

此外，云南艺术基金会2024年度舞台艺术创作资助项目接连走进云南民大附中莲华校区与呈贡校区。合唱套曲《人间四月天——中国现当代散文诗合唱套曲》与民

族室内乐《彩云盛世》系列作品，分别以文学合唱、民族音乐现代演绎的独特艺术形式，为两校区师生呈现了两场精彩绝伦的艺术盛宴。这两场兼具专业性 with 观赏性的演出，也成为民附“高雅艺术进校园”活动的生动范本。



云南民大附中两校区同步开展“行走的思政课”主题教育实践活动

10月31日，云南民族大学附属中学莲华校区与呈贡校区同步开展“行走的思政课”主题实践活动。

莲华校区组织学生前往云南省博物馆，开展以“行走云博承文脉·青春笃行筑同心”为主题的教育活动。作为“行走的思政课”创新实践，本次活动通过实地参观，让学生近距离接触云南丰富的历史

文物与文化遗产。呈贡校区师生则走进云南民族大学，开展“青春寻根民族文化·同心共筑团结梦想”主题研学活动。同学们依次参观了云南民族大学图书馆、民族博物馆及铸牢中华民族共同体意识教育基地，通过校史讲解、民族服饰展陈、民族团结史科学习，深入了解云南各民族交往交流交融的历史脉络。

我读到的云南

附属高中2025级3班 夏诗瑜 指导教师：李元通

我去往那座山，不直冲其城，而是绕城而去，因为想见的不是那座城，而是滋养城的那座山。

循着古铜色的羊铃声北上，有两山夹峙，西边山势略长，生得松林万顷，山顶低幼，石窟云集，皴裂无数，猛然下降，一片平地，精心雕刻的建筑、蜿蜒曲折的古道全然隐于一方低平。大理城海拔两米左右，苍山海拔三四千米，虽然远不比珠穆朗玛，但好在离大理城够近，近到陡然拉伸的两千米遮住了半片天，独留远处白色雪峰亘古蜿蜒，是苍龙卧盘倚天长啸，而这大理城啊，只像点点细雨散落在平地，又像点点繁星散落空中。苍山如巨人的臂膀包容着这个小城镇。在这苍翠的山影下，城镇映衬得愈加渺小。

这极富历史色彩的古镇，亦大亦小，大到容纳岁月，小到隐去历史长虹。大大小小皆覆盖于苍山峻岭，滋润在自然的低语里。这个洪流远山里竟看见了万古的寂静。天地如此浩大，古镇显得如此矮小，而我们何尝不是更加渺小呢？

那天下午我来到梅里雪山，天气好得出奇，夹杂着黑丝的绯红色云朵，似乎要把西天点燃，看着久了，便有些目迷神摇。栅栏的天空下，夺目光芒照耀在雪峰顶端，北望斗山，山堆积雪野中央，林间高低错落，绕着低低的雪线。浮光掠影间，晕染远处山峦。山顶腐蚀上一层红色，折射过山梁，光便有了棱角，太阳成了树的心脏，三江顺势出山，奔腾入海，在嘶吼，在呐喊。自然的脉搏——高山江水，不停跳动着，猛然，发现自己不过是夕阳的过客。

人生一世，草木一寸，来如春雨，去似微尘。世世代代的更替，在这雄壮的天地面前，萋萋芳草。悠久的历史在浩大的天地面前如此渺小，人类的悲欢离合又算得成什么呢？

来到丽江玉龙雪山，13座山峰南北纵向排列开来，山顶被白雪覆盖，石灰石、玄武岩裸露的黄褐、松柏的绿意与白雪相接。连绵不绝的雪峰宛如巨龙一般在空中腾跃飞舞，好像要触碰到天空，在丽江古镇的大街小巷，一抬眼便是那像云缭绕的雪山，平易近人却出手不可及。在这里，我仿佛听到了大自然的低语。古老的丽江古城带着岁月的痕迹，与玉龙雪山共存。每一块青石板、每一条小巷，都是历史的印记。然而，城市的繁忙依然显现，不断扩张的建筑物似乎在与这片雄伟的自然抗争，显得那么微不足道。

人生仅此一生，人生仅此一次。人生几多歧路，不过大梦一场，不如寄生于万物。所谓百年功名，千秋霸业，万古流芳，在大自然面前有何为渺小呢？人类想着去征服他，却不想眼前的山脉，无需征服。

云南这片土地，似一部丰富而动人的诗篇，每一座山都在向我诉说着她的历史与情感。她提醒我，在这纷繁复杂的世界中，要用自己喜欢的方式去过一生。在广袤的自然面前，我们的生活虽小，但经历的每一个瞬间都值得珍藏。真正的智慧，便是懂得如何在这浩大的天地中找到属于自己的位置。

这是我读到的云南。

失败也挺好

附属初中2024级8班 李玥葵 指导教师：胡琴

轻触湿润的陶泥，感受指纹与泥坯的缠绵、拉坯、塑形、上釉、烧制，每一步都是泥与火的交流。沉寂中的陶泥显得有些神秘，似乎在诉说着匠人的心血……因为陶瓷艺术，我明白了，失败也挺好。

为了感受陶瓷艺术这份流传千古的手艺，我走进了古镇街边的一个瓷器作坊中。作坊中陈列着琳琅满目的陶瓷艺术品，线条柔和，图文秀美。大家看入了神，似乎那泥土的芬芳中蕴含着一种神秘的力量，令我久久心醉神迷，无法自拔。

在老师傅的指导下，我学着他的神情和姿势开始制作陶器。陶轮缓缓转动，泥团在手心微微颤动，我望着泥团，心里暗暗嗤笑：不就是泥团巴吗？这有什么难的？我甚至认为老师傅那专注的神情有些多余。于是，我开始随意用力，一心只想使其迅速成形。然而泥团却在我手里随意地歪斜、坍塌，似乎在无情地嘲笑我，心中的那点自以为是的优越感也随之土崩瓦解了，我失败啦。

我心中满是不服，无助地看向老师傅，他露出一抹

笑，告诉我陶瓷是时间的艺术，拉坯、塑形、烧制，每一步都要精雕细刻，要戒骄戒躁，并且沉心静气，才能将作品推向更完美的阶梯。听了老师傅的话，我剔去心头的自以为是，重新坐下尝试，缓缓感受陶泥细腻的质地，每一步，都比先前做得更好。

夕阳一寸一寸爬上远方的山，天空泛起淡粉色，绿树在风中摇曳。不知不觉，夕阳躲了起来，天空似一块深蓝色的大理石，点点漫漫的星光则是大理石中夹杂的细碎云母片，层层似是陪衬，飘飘荡荡。夜幕已经缓缓铺开，手中的陶瓷已经有了它的最初模样，轮廓柔美。看到老师傅会心一笑，我知道，我已经懂得了一些陶瓷制作的真谛，我成功了！

是啊！陶瓷是时间的艺术，匠人们也曾无数次与失败劈面相遇，但他们沉心静气将那些艺术的真谛一代一代地传下去。其实，失败也挺好，它让我明白了唯有沉心静气，坚持不懈，才能发现本质之美，成就更精彩自我和人生。

种子的力量

附属高中2023级29班 赵院晨
指导教师：雷萍

“春种一粒粟，秋收万颗子”，李绅笔下的名句是农耕文明的朴素真理；“要做一粒好种子，身体、精神、情感都要健康”，袁隆平院士留下的是生命质量的深沉嘱托；“相信种子，相信岁月”，梭罗之言则蕴含着对时间与信念的深邃思考。三声跨越时空，共同指向青年成长的核心命题：我们当如种子，在岁月的土壤中蓄力扎根，以全面健康之姿，迎向生命的金色秋阳。

何谓“好种子”？袁隆平先生已给出答案——身体、精神、情感皆需健康。这绝非仅指体魄强健，更意味着心灵的丰盈与情感的温润。孔子曰：“仁者不忧，知者不惑，勇者不惧。”这“仁、知、勇”的统一，恰是“好种子”的内在维度：“仁”赋予情感温度，使青年能共情他人、联结社会；“知”照亮精神世界，赋予独立思考与价值判断之力；“勇”则化为行动能量，支撑身体力行、坚韧不拔。如青年周恩来“为中华之崛起而读书”，其宏愿既源于情感的炽热、精神的洞察，也离不开强健体魄的支撑，终成民族复兴的卓越种子。

然而，再优良的种子亦需落入沃土、历经耕耘，方能“秋收万颗子”。李绅的诗句揭示了一条永恒法则：成长离不开脚踏实地、久久为功的实践。王阳明倡“知行合一”，真知必源于力行，并最终导向力行。袁隆平躬耕田垄数十载，方成就“一粒种子改变世界”的传奇；屠呦呦翻阅古籍、反复实验，终萃得青蒿之精华。于青年而言，理想绝非悬浮的空中楼阁，而需在每一天的阅读、思考、创造中具体化。每一次克服懈怠的早起，每一次拒绝浮躁的深研，都是在为未来的丰收播下不可或缺的粟粒。

最深远的启示来自梭罗——“相信种子，相信岁月”。这八个字是信念与耐力的二重奏，揭示了成长的时间属性。种子蕴含着无限可能，但其绽放必需岁月的发酵与沉淀。李白曾感叹：“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海。”这份豪情既是对“种子”的绝对信任，亦是对“岁月”的从容等待。成长绝非一蹴而就的速成，而是如竹笋生长般，需经历地下漫长的默默积蓄，方能迎来破土后的迅速拔节。时代的喧嚣常催生焦虑，但梭罗的箴言提醒我们：真正的成长尊重过程，相信时间的魔力，允许自己有一个向下扎根，默默蓄力的阶段。

三句名言，共同绘就一幅青年成长的壮阔图景，以全面健康为内核，以持续实践为路径，以时间信念为支撑。每一个青年都是被时代托付的珍贵种子，我们当以健康身心迎接阳光，以坚守脚步度量大地以无限信任期待未来。纵使征程漫漫、岁月迢迢，只要种子优良、耕耘不辍，时代沃土终将馈赠我们以累累硕果，让无数个体的成熟汇聚成民族复兴的浩瀚金秋。

相信种子的力量，让我们以一颗健康种子的姿态，扎根在九百六十万平方公里的中国大地上！

莲韵校情 寄芳华

附属初中2024级1班 郑钧文
指导教师：赵英彪

莲花映日耀学堂，民附风清韵自扬。

勤谨和融培志远，创新求索绽奇光。

朝读暮习书墨香，师心育暖绽芬芳。

山餐笑语添情味，滇剧清音润锦章。

星垂夜幕思长绕，爱染黄门岁月香。

祈愿杏坛春永驻，千红万紫竞翱翔。

昙华寺赋

附属初中2024级6班 刘沛卓

城东郊金马山南麓之上，清浅金汁河西盖二里处，劈面一古庵屹于古柏之下，园中一优昙，盖居三百龄，故名曰昙华。

余慕名而来，奇为园屹于烟尘闹市之间，而院落清雅，纤枝翠桠；花木亭亭四时不谢；皴皴寒枝，旅鸟栖之；稀窗花棠幃幃，浮瓦碧光珑珑。前园竹木森森，碧水流荡，其水色杳杳。苔痕沿阶碧透，水陂草色蒙茸。缕缕轻烟拂芳草渡，两三点雨过屋青檐。正观音殿屋堦，坐看庭外风雨，上一匾额，题自“昙华寺”。

北面金苑，上雕梁画栋，下藤萝披拂，隐隐见竹间青岚。南面碧园，犹芳径，草木茂盛，宛烟萝之貌。西面回廊水榭，逍遥池园，翠岸下镜流，即上清溪桥，碧水流处，苔绽石阶，庭前残花一处，灰叶千叠，莲池小桥流水，缓过千疮岩谷奇石，潺流名声聒耳。花鸟院

内，百般佳卉，清人许宏勋在此题联：“白日寒林丝管尽，青霄野竹寺门低。”

此亦屹一兰茂园，堂前石墙林立，皆为兰茂诗赋、音律、医述。居中为木兰园，流水淙淙，瓦屋栖山。瑞应塔居后，塔前有镜湖日月，亦有广阔草地，碧如新洗，池中鱼围圈，檐下鸟啾啾。海棠傍山抽芽，以待春归，装点半山，如日映幼苗。塔者，其盛景风光，无以言表。登瑞应塔，即纵观城南，万家阡陌似棋局，又见众鸟高飞，穿行雾里，鸿影渐缥缈，山间岚翠，南风拂面。虽无泰山之巍峨，犹有其登而小天下之态势。

彼时天已薄暮，云霞满天，亦满秋山，回首，风烟俱静，天山共色，但闻林间鸟鸣，秋色连波，波漾烟笼秋山。虽业已览返，仍觉佳景万千，目难穷尽。

带上她的眼睛

附属高中2024级26班：李宜霖

想象着，我朝外婆的目光望去，看到了五六岁时的母亲。她的眼睛和外婆的一样，亮晶晶地闪着光。

我这才注意到，那条铁路上坐着一个小女孩，安静乖巧，不吵不闹。天气太热，两道鼻血毫无征兆地流下来，染红了今天的衣袖，染红了明天的课本。此后女孩去学校，铅笔盒里都装着一个小型料瓶，里面放着两颗止血片，用胶带封着瓶口。后来母亲回忆说，因为流鼻血这件事，黄瓜园村成了外婆一辈子的噩梦。

我不敢去想黄瓜园村是否也是母亲的噩梦。但当每一束夏日金光把她的头发和面庞都照亮时，我就知道，她肩上真的扛着灿烂千阳。

“我像你这么大时，向往偶像剧里的女主，她们那么漂亮那么青春，我就常常自卑。”母亲说，“后来我才想明白，我有什么好羡慕的，我的人生本就是一本逆袭爽文，我就是自己的大女主。”

我的母亲，是春城繁花里最平凡的一朵，勤勤恳恳早出晚归，过着最平常的生活。在陌生人眼里，她是个普通的过客；在上司眼里，她是个做事有点固执的员工；在外婆眼里，她是个争气的、考了全县第一的女儿；在我眼里，她是个幽默贴心、能接住我所有情绪的母亲。那在她自己眼里呢？“九月份的处女座、土象星座里的王者、爱看小说、爱烘焙、爱书法爱文学……爱两个女儿、爱自己。”她半开玩笑却又认真地回答我，眼里带着光。

母亲常教育我，疾风知劲草，严霜识贞木。“你哪需要那么多励志素材，撑不住了来找妈妈，我的故事够励志了。”道路不通的岁月里，母亲靠着这份坚毅走出了黄瓜园村，走到了昆明城。她说没人生来勇敢，一切

坚强都有迹可循，家人是在背后托举你的那双手。“平凡的家庭没有什么惊天动地，母亲的爱都渗透在时间里，润湿女儿的一生。”

盈盈泪光中，对影成三人——我，我的母亲，我的外婆。我们三个拥有不同姓氏的女人，走着不同的人生，流着最相似的血，共用着同一双眼睛。

古铜色皮肤上，烈日金光为她描边；开裂的书桌前，婉转鸟鸣为她呐喊。从黄瓜园村到昆明，三百公里路，外婆一公里一公里地守护，母亲“一把血一把泪”地走出来。这是我用她们的眼睛看到的。

青山层层，绿柳成荫，昔日的黄瓜园村如今已成为小有名气的景点。夏日里上了年纪的红黑色铁路稳重地静卧着，绵延向山外世界，但铁路上不见了巡视的安全员，也不见了坐在铁轨上流鼻血的女孩。这是她们用我的眼睛看到的。

何以永恒？何以跨越时间？我得到的答案不再是关于爱、关于精神的抽象概念——而是女儿，母亲，外婆。或许在平行时空里，外婆也成为了谁的女儿；或许在时间的长河里，母亲也会成为谁的外婆，我会成为谁的母亲；或许在很多年以后，我们不再被提起，因为后辈们正在书写自己的故事，但身体里的每一条线粒体DNA都会向时间证明：这是一条绵延了数十万年的、斩不断的传承。铁路、药盒、烈日……一切都会被写进血液里，在我们身体里亘古流淌。于是我们不再惧怕时间的冷漠，历史的日月星辰就从我肩头滚过。

我用她们的眼睛，望见昨夜星光。她们用我的眼睛，看见今日晨曦。