

以心为翼，遇见彩虹

——云南民大附中教育集团举办第九届心理健康节

青春的征程，是一场奋力奔跑的征途，亦是一场与自我和解、与温暖相拥的修行。为落实五育并举育人要求，守护学生心灵健康，云南民族大学附属中学教育集团第九届心理健康节于5月17日如期启幕。本届活动以“以心为翼，遇见彩虹”为主题，串联解压、互动、音乐等多元场景，让学子们在欢笑中释放压力，在共鸣中汲取力量，读懂成长的多元，看见自身独有的光芒。

软枕乘风 笑遣愁云 PART 01

Mental Health Festival

——“枕”救不开心枕头大战

阳光洒满操场，青春的气息在微风中尽情舒展。一场畅快的枕头大战，正式拉开了本次心灵释放活动的序幕。活动现场，柔软的枕头成为同学们解压的载体，挥舞间化作阵阵清风，轻轻挥去日常学习生活中的紧绷感与疲惫感；肆意爽朗的笑声回荡在校园上空，悄然驱散心头潜藏的焦虑与烦恼。



这里没有竞技比拼的紧张氛围，只有纯粹的快乐在同学之间传递；没有输赢得失的计较，只有身心全然放松的自在。同学们自由奔跑、相互嬉闹，在汗水的挥洒中，让浮躁的心情回归轻盈平和，尽情享受这份专属于青春的畅快与自由。

心语织梦 暖意相拥 PART 02

Mental Health Festival

——心理健康互动展

校园一隅，暖意静静流淌，一方精心布置的心灵互动空间，成为少年们安放心事、传递温暖的治愈角落。目光所及之处，皆是温柔细腻的布置；指尖所触之物，尽是治愈人心的力量，每一处细节都藏着对学生心灵的呵护与关爱。

蓝丝带在微风中轻轻飞扬，同学们手持彩笔，认真写下对同窗的真挚祝福，一纸薄薄的寄语，满含着彼此的期许、鼓励与温暖情谊；夸夸墙前，大家驻足沉思，认真记录下自己的闪光点与日常小进步，学会放慢脚步看见自我、真诚肯定自我、坦然接纳自我，在自我认同中积攒成长的底气；也有同学将心底的烦恼与困扰托付给彩色气球，亲手戳破气球的瞬间，仿佛与所有负面情绪坦然和解，卸下心灵的包袱；笑脸心愿墙上，同学们一笔一划写下心中的期许与向往，留下独属于青春的珍贵印记，让无处安放的心事有了归宿，让独自沉淀的情绪有了倾诉的出口。整个互动展区，处处洋溢着温暖与包容，每一位参与的同学都能感受到被理解、被接纳的温暖。

彩虹织音 心向微光 PART 03

Mental Health Festival

——夏日心理音乐会

夜幕悄然降临，星光点缀夜空，校园里灯光与五彩泡泡交织闪烁，温柔的旋律与微凉的晚风相融共生，一场治愈人心的夏日心理音乐会如约而至。学弟学妹们齐聚操场，齐声高唱青春歌谣，歌声嘹亮而真挚；学长学姐们则在窗边驻足聆听，静静感受这份青春的赤诚与美好。动听的歌声穿透沉沉夜色，在教学楼间悠悠回荡，歌声里，有少年意气风发的赤诚担当，有同窗并肩同行的温暖陪伴，也有对未来无限美好的憧憬与向往。班级代表依次送上最真挚的成长祝福，话语简短却饱含深情；台下同学们手持荧光棒，点点荧光汇聚成璀璨星河，随着旋律轻轻晃动，为逐梦路上的彼此注入无限勇气与前行力量。夜色温柔，歌声悠扬，这场音乐会用音乐的力量治愈心灵，让青春的心声被听见、被共鸣。

校园的温度，藏在每一次用心的守护里；成长的力量，源于每一份温柔的滋养。云南民族大学附属中学教育集团深耕五育并举育人体系，牢记立德树人根本任务，以细腻入微的关怀守护每一位学子的心灵成长，用丰富多彩的活动搭建助力学生全面发展的成长阶梯。心理健康教育是一项长期而温暖的事业，关乎每一位学生的成长与未来。未来，学校将继续聚焦学生身心健康成长需求，持续完善心理健康教育体系，常态化开展各类暖心育人活动，用心用情呵护学生心灵，助力每一位民附学子心怀暖阳、眼底有光，以心为翼、逐梦前行，在漫长的成长旅程中，勇敢跨越风雨，拥抱属于自己的绚烂彩虹。

第81期 星期日 2026年05月31日 丙午年 四月十五

莲花苑

抖音号 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 王晓波 编委：任重殊 刘益刚 责编：石燕霞 周兴阳 李冬林 朱珠 美编：杨礼嘉 史海博

云南民族大学附属中学教育集团召开党风廉政建设与“清廉学校”建设工作会暨树立和践行正确政绩观学习教育警示教育大会

5月11日，云南民族大学附属中学教育集团召开党风廉政建设与“清廉学校”建设工作会暨树立和践行正确政绩观学习教育警示教育大会。会议深入学习贯彻习近平总书记关于党的自我革命的重要思想和二十届中央纪委五次全会精神，贯彻落实省委、省委教育工委、省教育厅及云南民族大学、呈贡区教体系统相关会议要求，部署学校全面从严治党和深化清廉学校建设重点任务。集团党委书记杨庚西主持会议并作讲话。



杨庚西同志传达学习了阮朝奇书记在云南民族大学召开党风廉政与“清廉学校”建设工作会暨树立和践行正确政绩观学习教育警示教育大会会议精神，以树立和践行正确政绩观反面典型案例开展警示教育，以警示教育案例为镜鉴，结合深化教育领域腐败整治工作开展对照检查，全体与会人员要以案为镜、引以为戒，自觉防止政绩观偏差错位，做到不踩“红线”、不越“底线”、不闯“雷区”，做到知敬畏、存戒惧、守底线。

会议强调，要用好云南民族大学学习教育专班印发的树立和践行正确政绩观学习资料、正反面典型案例开展集中学习和交流研讨，从严从实开展好树立和践行正确政绩观学习教育；要按照《中共云南民族大学委员会关于全面深化清廉学校建设“七个一”工作方案》开展好附中清廉学校建设工作，持续深化“校园餐”、教辅征订、阳光招生、招标采购等重点领域的问题整治；要持续正风肃纪，压紧压实各方责任，聚焦深化教育领域腐败专项整治，牢固树立和践行正确政绩观，领导干部要带头修身修己、廉洁齐家，牢记权力姓“公”不姓“私”，勇于担当，廉洁履职，以勤廉家风涵养清风正气，以正确政绩观引领各项工作落细落实。

会议要求，全校各党支部和党员干部要认真传达学习本次会议精神，以正面典型为榜样，以反面典型为镜鉴，深入对照检视，强化责任落实，加强廉洁文化建设，将党风廉政建设、清廉学校建设与树立和践行正确政绩观学习教育融入日常工作中，持续营造风清气正的育人环境，为学校教育事业高质量发展提供坚强纪律保障。

学校党政领导班子成员、全体中层干部参加会议。

云南民族大学附属中学教育集团举行第二届班主任节暨德育沙龙研讨会

5月17日至18日，云南民大附中教育集团举办第二届班主任节暨德育沙龙研讨会。本次班主任节以“清莲领航 健康赋能——共筑师生双向成长新格局”为核心主题，同步围绕“守边界·修三品·聚合力：‘健康第一’背景下的德育探索”开展德育专业研讨。

5月17日晚，全校各班同步开展“感恩班主任”主题班会。18日学校举办班主任心理团辅、趣味团建及德育沙龙。研讨会上六位一线优秀班主任结合自身育人实践，围绕安全、温度、健康、心育、创新、边界六大核心议题，分享了可复制、可推广的德育经验。

李兴富校长对班主任们的育人分享予以肯定。他表示，学校将重构德育体系，助力班主任成长、减轻工作负担，要求班级管理兼具温度、尺度、深度，以细节育人、家校携手陪伴学生前行。



云南民大附中教育集团第五届读书节圆满落幕

4月24日，云南民大附中教育集团读书节启动仪式暨第二届汉字听写大赛在学生活动中心举行，师生们齐聚一堂，在“演、讲、诵、比”多样态悦读中开启书香之旅；“认识图书馆之书海寻宝”活动在莲华、呈贡两校区同步开展，学生分组学习图书检索等知识，在趣味闯关中熟悉馆藏布局、提升文献检索与自主阅读能力；阅读马拉松以“弘扬长征精神 品读育人经典”为主题，同学们共读《红星照耀中国》，完成一小时沉浸式阅读挑战，并撰写阅读短评、参与书目测试。此外，各年级师生结合AI进行创意书籍封面设计，各班同步开展课本剧海报创作活动，为校园书香增添鲜活艺术气息。

学校召开2026年春季学期食品安全工作会

云南民族大学附属中学教育集团于5月18日在图书馆附一楼会议室召开2026年春季学期食品安全工作会。云南民大附中教育集团总校校长李兴富、集团党委书记杨庚西、附属高中副校长马恩云、附属初中副校长马荣禄、总务处主任刘啟江、生活服务保障中心副主任吕光勇及师生代表、家长代表参加会议。会议由马恩云主持。

会议分别就食堂运行及膳食经费管理情况、生活服务店运行情况、2026-2027学年食材采购方案三项工作进行汇报，解读学校2024-2025学年日常运营管理、经费使用、商品供给、食材采购标准及监督机制等内容。师生代表、家长代表结合实际，围绕食品安全管控、商品品类、食材质量等方面提出意见建议，相关负责人逐一进行回应。

香港浸会大学内地中医药研学交流团到我校考察交流

5月20日，香港浸会大学内地中医药研学交流团一行27人到访云南民族大学附属中学教育集团莲华校区与师生开展研学交流。交流团成员依次参观校园多处场馆，并受邀参与特色活动“枕头大战”。在拔尖创新人才孵化基地，交流团的成员手把手教学生们制作艾草锤，同学们一步步学习包裹、缠绕，在动手实践中体会传统工艺的魅力。

云南民大附属高中2024级开展中英文朗诵活动

5月7日—8日，高2024级以“青春是未完成的诗”为主题的中英文朗诵活动在学生活动中心有序开展。英文朗诵环节中，同学们吐字清晰、表达流畅，展现出扎实的英语口语基础与良好的舞台表现力。中文朗诵环节围绕经典篇目展开，依托传统声韵诵读演绎，风格多样。

同学们以诵读传韵味，在品读中外文字魅力的同时感悟文化内涵、传承经典文脉。

云南民大附属高中2025级举行春季学期篮球班级比赛

5月13日至29日云南民大附中莲华校区、呈贡校区同步举行高2025级春季学期“篮球跃动生风采，少年逐梦启新章”班级篮球比赛。

赛场上，各班代表队积极参赛、认真备战。进攻时，队员之间配合默契，积极跑动穿插，精准传球、果断突破、奋力上篮，凭借默契的团队配合不断争取得分；防守时，大家专注赛场动态，紧盯对手走位，及时卡位、拦截、补防，全力守护篮下防线。遇到比分胶着、局势紧张的关键阶段，队员们快速调整状态，稳住比赛节奏，沉着应对每一次攻防转换。赛场之外，各班级同学自发到场观赛，全程关注比赛进程，为队员们加油鼓劲。



YNMDFZ
【告别与启程】好好说再见

六月清风拂校园，盛夏恰逢毕业季。相聚终有别离，成长总要挥手，好好告别，便是青春最温柔的收尾。

不必感伤离别，不必畏惧前路，那些朝夕相伴的时光、并肩前行的温暖，都已珍藏心底。认真和同窗道别，与师长致谢，和旧日自己释怀，坦然收下这段岁月的馈赠。

告别不是落幕，而是奔赴新程的开始。

1.承认“失落”是正常的：毕业或学期结束，意味着离开熟悉的环境、老师和朋友。可能会感到不舍、空虚、甚至迷茫——这不是脆弱，而是你珍惜过去的表现。

2.给情绪一个“出口”：不要压抑“想哭”或“不想分开”的感觉。可以写一封不寄出的信、画一幅回忆的画、整理一个“三年点滴”歌单。

YNMDFZ
【告别与启程】暑假成长计划

告别慵懒躺平，解锁趣味暑假。漫长假期从不是虚度时光的借口，而是沉淀自我、丰盈生活的绝佳契机。放下散漫懈怠，跳出安逸舒适圈，把闲散日子过得热气腾腾。

1.警惕“报复性放松”：考完后通宵游戏、刷短视频、暴饮暴食、完全放空，反而会更累。真正的休息是有节奏的切换。



2.“3+2+1”暑假平衡法：

· 做3件让你放松的事（看动画、睡觉、发呆）。

· 做2件让你有成就感的事（学技能、完成一件小手工）。

· 做1件让你连接他人的事（和祖辈聊天、做一次社区服务）。

3.维持小小动力：学习上不必大量刷题，但可以每天保持15分钟的“低压力输入”（听英语播客、看科普视频、看纪录片）。降低自己的心理压力，反而能完成得更好哦。

【我的暑假微挑战】

选一个你想尝试的“坚持型任务”填空：

“暑假里，我想挑战_____（比如：连续7天早起散步），即使遇到_____（下雨/想赖床），我也可以_____（改成室内拉伸/奖励自己一杯奶茶）。”

YNMDFZ
【告别与启程】下一站的心理准备

下学期，我们将进入新的学年。前方的未知可能让你望而却步。为自己准备一些“心理锦囊”。收拾好心情，褪去浮躁与懈怠，稳住节奏调整状态，在适应中沉淀，在探索中前行。

行囊1：允许自己“暂时不习惯”

进入新学年，前几周难免感到不适应，甚至感到困惑、孤独、尴尬、想退缩——这是“适应期正常反应”。

给自己一个“30天适应期”：不要求自己立刻交到朋友、立刻变学霸，只要求“每天做一件小事融入”（比如记住一个同学的名字、掌握一个新的知识点）。

行囊2：用“可能性思维”代替“灾难思维”

常见恐惧：“万一我交不到朋友怎么办？”“万一课程很难跟不上了？”

转换问法：“我可以主动做哪件小事来增加交朋友的机会？”“如果跟不上了，我有哪些资源可以求助？（老师、网课、同学）”

行囊3：保留一个“旧日锚点”

带一件老物品去新环境：一张朋友的照片、一个旧钥匙扣、一本写过的日记本。当感到焦虑时，看着它告诉自己：“过去我能走过来，现在也可以。”

3.创造你的告别仪式：仪式不必盛大，但要有意义。比如：

· 和最要好的朋友交换一张“未来明信片”（写给一年后的对方）。

· 在校园里捡一片落叶或一颗石子，作为“勇气信物”。

· 对某位老师说一句当面说不出口的“谢谢”。

4.把关系“内化”：真正重要的关系不会因为距离消失。你可以在心里和重要的人“对话”，带着他们的鼓励走向新阶段。

【小报任务卡】

请在空白处写下：这个学期/这三年，你最想保留的一个瞬间、一句话、一个味道。剪下来夹在日记本里。



YNMDFZ
【告别与启程】成长型思维工坊

成长从无定式，思维自有力量。

坦然接纳不足，把失误当作历练，将困境化为契机。相信能力可锤炼，潜力无上限，少一份自我设限，多一份迎难而上。能力不是固定的，是可以通过努力、策略和他人帮助来发展的。

面对考试结果不理想：

× 固定型思维：“我就是笨，不是读书的料。”

√成长型思维：“这次的方法哪里可以改进？我可以问问考得好的同学。”

面对暑假任务失败（比如没坚持运动）：

× 固定型思维：“算了，我就是没毅力。”

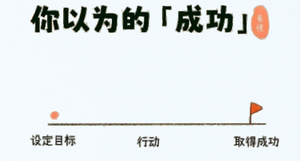
√成长型思维：“我断了两天，但可以重新开始。也许我需要换个更有趣的运动。”

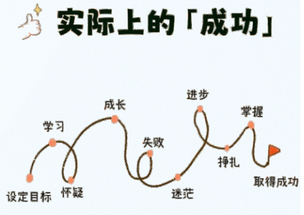
面对新环境被拒绝（比如打招呼没回应）：

× 固定型思维：“他们讨厌我。”

√成长型思维：“可能他没听到，或者他也在紧张。我可以再试一次，或者换个人打招呼。”

相信“暂时”的力量：在每一句“我不会”后面加上“暂时”。例如：“我不会交朋友——我暂时没教到朋友。”“我数学不好——我暂时没有考到理想的分数。”





采菌

初2025级10班焦锦熹
指导教师：黄圆缘

接连投稿的作品像石子沉入大海，未能掀起一丝波澜。我的心情一如近日的天气——阴雨连绵。

“走，陪爷爷去采菌吧！”年逾古稀的爷爷似乎看透了我的颓唐，轻声提议。“菌大如盘，色如胭脂，生深树下，雨后益繁。僧烹以餉客，味殊鲜异。”古文中读到的菌子，沾染着徐霞客的履痕，色泽鲜美，引得山民争相采撷。我心中暗想：或许采菌真能驱散这满心的阴霾。

晨光初透，露水未晞。小山笼罩在薄雾之中，湿润的泥土里浸着松针上滴落的露珠，空气里氤氲着雨后独有的清新。我跟着爷爷——他背着竹篓，手持木棍，一副熟稔的采菌人模样。

然而，是失落——

爷爷拨开一处“菌窝子”上覆盖的杂草，底下只有一片黝黑的泥土，零星躺着几株被虫蛀坏的菌子，寂寥地趴在那里。

我顿时泄了气，采菌的兴致戛然而止。爷爷却不言语，只是默默向山顶走去。

林间松针青翠欲滴，野草绿得仿佛要流淌出来，而被翻找过的土地裸露着深色，在四周生机的映衬下，显得格外寂寥。

“这样上一次山，也是不一样的体验。”爷爷一边用木棍探路，一边平静地说。我望着他的背影，稍稍舒展了眉头。

忽然，草丛边隐约透出一抹暗红。拨开密密的草叶，底下竟藏着一片鲜红的见手青。“你没见到菌子，或许只是因为还在山腰。继续往上走，风景也许就在前面。”爷爷的声音温和却清晰。

我心中一动：是啊，何必急于一时？那些石沉大海的投稿，也许只是停在山腰的迷雾。只要继续攀登，真正的风景总会在高处展开。

爷爷小心地�prise下那朵见手青，继续说道：“你看这菌子，它在碰到脏东西时会变青，这仿佛是一种自我的警示与坚守。”我们边说边向上走，不慌不忙，如同以高洁的情操默默努力，静待属于自己的天地宏图。

我悲悯，我祈福，我等待

高2023级29班王郑文 指导教师：雷萍

我曾以为我生活在一个和平盛世。我可以看东方红日升起，在朝露中进出万点金光；我可以看皓月星辰瀚海下，漫天飘雪压住林间落叶，看清风徐过，桃花盛开。

每当我看到槛外游鱼，红杏窥房，看到风移影动，牛羊成群；每当我看到远山浸墨，看到天地齐鸣，山河无恙。我都曾认为世界上所有人的人生都应该如此。

可随着长大，我逐渐发现明白：我并没有生活在一个和平时代，我只是生活在一个和平的国度。

当目光跨过地平线，去到大洋彼岸与大洲另一端，看到太阳落下的那一边，我才发现：并不是所有人的人生都有着四季的轮换，有着山河无恙，有着一个国泰民安的国度。

我才明白：漫天飘落的，不仅可以是雪花，还会是燃烧的铝热弹；拂过脸颊的，不仅可以是春风送暖，还会是坦克呼啸。

我才知道：教材承载的，可以是“学不可以已”的谆谆教诲，也会是一百多名惨死于导弹袭击中的孩童无声的呐喊；丙午年开年，可以是中华儿女举国同庆的团圆日，也会是家破人亡，妻离子散的宣战日。

我想到海德格尔说的“人是被抛入这个世界的”世界像一个巨大的提线木偶：妻儿披着朝露金光，翘首以盼东方升起的不只是旭日，还有一位丈夫，一位父亲归家的讯息；士兵披着月光飘雪行军，盼望夜幕升起的不再是照明弹，而是和解休战宣言；唯有木偶之后的唯一赢家——毫发无伤的政客，在媒体与话筒前宣扬着人权至上。

人说“人生代代无穷已，江月年年望相似。”毫无疑问，时间从来不会停滞不前。越南战争，阿富汗战争，俄乌战争与美伊冲突等等都会随着时光年轮碾过而成为历史与过去。但同样毫无疑问的是，这些人类文明的残骸与碎片，在如同一把刻度直尺的历史时间长河中，最终会缩影为那些刻度同数不尽的缺口，待到多年后，当再次饱受炮火洗礼的人类在长河中刻舟求剑，寻求历史的教训之时，化作那道永不结疤愈合、隐隐作痛的创伤，贯穿着人类文明的心脏。

不幸的是，我只能以悲悯的目光注视着他们了，或许就在我伏案写下这段文字，当笔杆中的黑墨水流入洁白的纸面的些许间，遥远的东方，一具无辜惨死的百姓的尸体中的鲜血正浸透着波斯帝国那片古老的土地；而大洋彼岸，一位正登上出征舰艇的父亲的泪水正浸湿着最后一行家书上殷切的文字。

万幸的是，我还保有一种悲悯的目光以注视人间。我庆幸，我祈福，我等待着：有这样一天，太阳照常升起。政客在话筒前宣扬着命运共同体；妻子丈夫在朝晖下拥抱；孩童在休战纪念碑前接受教材的教诲。有这样一天，月亮依旧洒满大地。彼此的称呼从“敌人”变为“你与我，他和她”；世间已经足够太平，无论你从哪来，都能在这片回荡着《one day》的世界中去肆意书写人生——攀一座山，爱一个人，观一场雨，追一次梦。

于是，我开始以悲悯注视人间。世界或许并没有因此变得更美好，但整个世界开始透过一层温润的光晕，我知道，我们对和平的守望始终会代代相续。

我开始祈福——祈福着这个从此我的人生不再只是我的，你的人生同样容得下冬天的雪人，容得下苔藓的静默；容得下归家的一碗热饭，容得下一个富强独立的国度。

我开始等待着——等待着世界足够美好，好到足以你与我，他和她都能到叶榆湖上去划船，去原始森林的荆棘里寻找玫瑰，前往太平洋去看巴桑的大海，去让春风寄走我曾以为的人生，让它不再只是我的。

我不知道在时间年轮向外延展的过程中，还会有多少硝烟将升起，但我知道，当人类再次重游长河，在刻度间刻舟求剑时，他们将看到和我一样，为这个世间所悲悯、所祈福、所等待着的你与我，他和她，用个体生命所散发的人性光辉，抚平着文明的褶皱。

我注定会停驻，老去并消亡，但时代望向和平的巨眼仍会一双双睁开。

时间注定不会停滞不前，但人类对和平的守望始终历久弥新。

紫气未曾东来，但祥云一直在。

那盏台灯

高2025级23班苗舒婕 指导教师：刘红敏

夜深了，宿舍熄了灯，只有林晓床铺角落还亮着一团暖黄色的光。那是一盏小小的充电台灯，陪她度过了无数个这样的夜晚。每当打开它，光线落在摊开的课本上，她总会想起第一次见到它的那个下午。

中考结束的暑假，林晓接到了七中的录取通知书。全家都高兴，可她知道，高兴背后是隐隐的忧虑。父母都是普通工薪族，妈妈在超市当收银员，爸爸在一家小工厂做维修工，每月工资还完房贷所剩无几，奶奶的降压药、降糖药也不能断。虽说公办高中学费不高，但校服费、资料费，补课费，每一项都是额外的开销。开学前一周，班主任打来电话，告诉妈妈林晓符合国家助学金申请条件，可以开学后提交材料。妈妈接完电话，在厨房站了很久，那天晚饭多做了两个菜。

入学后，在班主任帮助下，林晓顺利提交了申请。一个月后，当她第一次收到助学金到账的短信时，她正在学校小卖部买笔。看着屏幕上那串数字，她愣了一会儿，又把短信点开看了一遍。想起妈妈每次逛超市都要对照促销海报比半天价，想起爸爸冬天骑车上班冻得通红的脸——这笔钱，够家里交两个月电费，够奶奶买一个月的药，够她买下那本一直舍不得买的英语辅导书。那天晚自习，她做题格外认真，心里有种说不出的踏实。

冬天的时候，学校给受助学生发保暖内衣。班主任悄悄把她叫到办公室，递给她一个纸袋，轻声说：“天冷了，注意身体，别冻着。”林晓接过袋子，转身时眼眶有点热。还有这盏台灯。上学期学校开展“微心愿”活动，林晓犹豫很久，在心愿卡上写下：“想要一盏小台灯，熄灯后可以在宿舍多看会儿书。”她本来没抱什么希望，没想到半个月后，老师真把一盏崭新的台灯交给她，说是一位校友捐赠的——那位校友当年也拿过助学金，现在工作了，想帮帮学弟学妹。林晓把台灯抱在怀里，看了又看，突然明白，原来被帮助的感觉是这样——不是施舍，也不是可怜，而是一双看不见的手，在你需要的时候悄悄托你一把。

现在，每天熄灯后，林晓都会打开这盏台灯，再背半小时单词，或者把白天没弄懂的数学题重新做一遍。暖黄色的光刚好照亮那一方小天地，不打扰室友，也不刺眼。有时候背着背着，她会盯着灯光走神，想着那位素未谋面的校友，想着他是不是也曾在这座城市的某个角落，靠着一盏小灯熬过那些夜晚。想着多年以后，如果自己也能成为那个点亮别人的人，该有多好。窗外是城市的万家灯火，远处高架桥上有车流声隐隐传来。她轻轻关掉台灯，在黑暗中对自己说：好好努力，不负这盏灯，也不负那些年在灯下走过的路。

纸姑娘

高2023级29班王馨彤 指导教师：雷萍

我和你隔着相框对望
我，亲爱的纸姑娘
明眸，童真的缺牙巴
是你的脸颊。
你曾许愿不剪
妈妈那样的卷曲短发
亲爱的纸姑娘，隔着相框
你是否能知晓我的模样？

你在旧时光里留下的剪影
是我生命里，一圈温柔的微漪
后来每一张照片的底色里
都隐约飘着
你8岁时的笑意
可我还是，离你
远去