大力弘扬教育家精神 共筑尊师重教风尚

成长·是一场向光而行的奔赴

清秋桂子盈枝，杏坛佳期正好。在第42个教师节来临之际，云南民族大学附属中学教育集团庆祝第四十二个教师节暨教师表彰活动在呈贡校区千人礼堂举行。活动紧扣“大力弘扬教育家精神，共筑尊师重教风尚——成长·是一场向光而行的奔赴”核心主旨，展现民附教师立德树人、自信自强的精神风貌，向每一位躬耕教坛的师者致以崇高敬意。

教师节视频《向上生长的树》以光影叙事开篇，展现民附教师根脉相连、并肩生长的群像，诠释着教师专业成长与学校办学发展同频共振的温暖图景。

寻光·聆初心寄语

云南民大附中教育集团总校校长、附属高中校长李兴富在致辞中以“成长”为核心命题，回望十二载办学征程，解码民附教育的生长逻辑，为全体教职工指明奋进方向。

李兴富校长强调，教育需要春种秋收的耐心、顺应天时的智慧、甘于寂寞的坚守，希望全体教师永葆“向下扎根”的定力，做有厚度的教育者；秉持“向光而行”的信念，做有温度的教育者；胸怀“擎光照远”的格局，做有担当的教育者。这既是对教育家精神的民附表达，也是学校发展主题的生动诠释，指引全体民附人在集团化办学的新征程上，以个人成长之微力，汇学校发展之洪流。

聚光·敬躬耕坚守

本次表彰大会设置九项荣誉，以荣光致敬每一位在岗位上默默深耕的民附人。

“教坛新秀”表彰初登讲台便崭露锋芒的青年教师，他们心有朝阳、目含清光，是奔涌向前的教育后浪；“服务之星”致敬后勤岗位的默默耕耘者，他们事无巨细、皆付深情，是教学运转最坚实的靠山；“教研能手”嘉奖深耕教学研究的骨干教师，他们潜研深海、敢为前驱，是驱动学校前行的强劲引擎。

“师德表率”授予以德立身、以德施教的教师典范，他们不言而教、不令而行，是行走的德育教科书；“育人模范”表彰全程守护学生成长的教育工作者，他们春风化雨、静水流深，是青春渡口的提灯人；“商山红烛”授予传承民附精神、提携后辈成长的资深教师，他们光而不耀、灼灼其华，是后辈前行的引路人。

“莲品先锋”嘉奖勇挑重担、敢闯敢试的先锋骨干，他们以莲品立身、以实干笃行，是改革航程的领航标；“品质团队”表彰协同奋进的优秀教师集体，他们守正不移、精进不止，是精益求精的品质典范；“莲品火炬手”致敬奋战在合作办学一线的教师，他们执炬前行、微光成炬，让优质教育资源连点成网，是薪火赓续的接力人。

晚会为2026年在学校工作满十年的教师代表特别颁发“莲品教育荣誉勋章”。从筚路蓝缕的初创岁月到声名鹊起的发展新篇，他们的付出镌刻在学校的发展史册里，印刻在一届届学子的成长记忆里，更熔铸在教育报国的初心使命里。

流光·以文艺抒怀

“芙蕖和鸣”民乐团演奏《根·蘖：瑶族舞曲》，百乐齐鸣间演绎出“从一棵树到一片森林”的生长意象，恰似民附十二载向阳而生、生生不息的发展历程。

武术表演《根脉与冠冕——少年武韵》刚柔并济，一招一式间尽显少年朝气，更以“共生”为内核，诉说着个人成长与学校发展彼此咬合、互为养分的教育真谛。

诗朗诵《我原想收获一缕春风》以师生双视角交替吟诵，串联起共同走过的岁月，生动诠释了教学相长、彼此成就的动人情谊。

舞蹈《与光同行》以灵动舞姿勾勒出星火燎原的壮阔图景，讲述教育火种从点燃到传承、从汇聚到燎原的历程，彰显民附精神辐射传递、集团办学协同奋进的磅礴力量。

毕业生视频《远方来信》跨越山海，汇聚了来自全国各地、各行各业的校友祝福。民附学子以各自的方式成长成才，用“长大后我就成了你”的呼应，回馈师恩、致敬母校。

“点亮成长之树”全场互动中，教师们扫码点亮独属于自己的树叶，汇聚成枝繁叶茂的“民附成长之树”，让“每一个人的成长，都是学校大树的一部分”的理念具象可感。

“民附心愿祝福墙”互动环节，教师们写下对教育、对学校、对彼此的美好祝愿，句句心语滚动汇聚，凝结成全体民附人共同的教育初心。

合唱《向光而行》与《开一朵莲花》悠扬响起，歌声里有青年教师追随前辈的成长，有骨干教师照亮后人的传承，有合作校携手同行的汇聚，更有学校向上发展的升华，唱出了全体民附人向光而行的坚定信仰。

逐光·聚奋进合力

学校同步开展“莲心铸魂守正气 同心并蒂育英才——云南民族大学附属中学教育集团2026年教师趣味运动会”，老师们走出课堂、走进操场，在趣味运动中释放活力。

年级旗帜创作环节，老师们的创作巧思跃然旗上，有人执笔勾勒，有人晕染色彩，有人写下寄语，每一面旗帜都藏着专属于本年级的育人温度。

伴着《开一朵莲花》的歌声响起，老师们用自行编排的动作演绎生长的轨迹，没有刻意雕琢的技巧，却满是真诚投入的笑意。

“气球龙”比拼现场，老师们分工协作，全队持杆协同行进，长龙昂首摆尾、蜿蜒向前，场边喝彩声、笑声连成一片。

十二载春华秋实，从莲花池畔的一株新苗，到集团办学的连片林海，民附的每一步成长，都印刻着全体教师的耕耘痕迹。云南民大附中教育集团将持续厚植尊师重教的土壤，引领全体教师以教育家精神为灯塔，向下扎根蓄力、向上拔节生长，以更扎实的育人实绩在教育强国建设的壮阔征程中持续贡献民附力量。



第82期 星期日 2026年09月30日 丙午年 八月二十

莲花苑

微信公众号 微信视频号 抖音号

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 袁从波 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树立和践行正确政绩观学习教育总结会

9月14日下午，云南民族大学附属中学教育集团召开树立和践行正确政绩观学习教育总结会，深入学习贯彻习近平总书记重要讲话精神，落实中央、省委、云南民族大学树立和践行正确政绩观学习教育总结会议精神，全面复盘集团学习教育开展成效，部署巩固拓展学习教育成果、健全长效机制各项工作。集团党委书记杨庚西主持会议并讲话，集团纪委书记高莹传达习近平总书记重要指示精神和上级相关会议精神。



会议指出，开展学习教育以来，附中教育集团党委坚决落实中央部署和省委、云南民族大学党委相关工作要求，深入学习贯彻习近平党建思想、习近平总书记关于树立和践行正确政绩观的重要论述，全面贯彻党中央决策部署，各党支部协同发力，紧扣“立党为公、为民造福、科学决策、真抓实干”总要求，统筹推进学习研讨、查摆问题、整改整治、建章立制、开门教育等重点工作。经过学习教育，全体党员干部接受了深刻的党性锻炼，办学治校政治方向进一步校准，干事创业作风持续转变，师生急难愁盼得到有效回应，内部治理水平不断提升，学习教育取得阶段性成效。

会议强调，树立和践行正确政绩观学习教育，必须紧扣立德树人根本任务，把握基础教育工作规律，坚决纠治重短期指标、轻全面育人的倾向，以学生成长成才实效衡量办学水平；必须站稳师生立场，深入办学一线倾听诉求，以各族师生获得感检验治理成效；必须遵循基础教育和民族工作规律，力戒重部署轻落实现象，依靠实干推动集团内涵式发展；必须坚持长远眼光，统筹当前重点任务与中长期办学规划，一张蓝图绘到底，夯实育人根基。

会议提出，要把树立和践行正确政绩观作为必须长期坚持的政治要求、思想要求、实践要求，坚持学思用贯通、知信行统一，把理论学习成效最终体现在履职实践当中。要坚持把检视反思贯穿工作全过程，做实整改“回头看”与专项整治，聚力攻坚中长期重点任务，严防问题反弹。要不断畅通师生诉求渠道，用心回应师生关切，完善考核评价机制，树牢实干实绩导向。要从严执行民主集中制和“三重一大”决策制度，强化对“一把手”和关键岗位的日常监督，力戒形式主义。领导干部要率先垂范，一以贯之纠治不实作风、强化组织观念、常怀敬畏之心，以实干推动集团各项工作落地见效，以正确政绩观引领学校高质量内涵式发展。

集团党政班子成员、各党支部书记、全体中层干部参会。

云南民大附属高中赴彝良开展教师专项送培活动

为发挥优质教育资源辐射带动作用，助力县域教育高质量发展，8月29日至30日，云南民族大学附属高级中学选派学科骨干教师赴彝良县，在彝良一中、长房中学、民族中学开展公益专项送培活动。

本次活动覆盖语文、数学、英语等9个高考学科。我校教师围绕课堂建构、命题研究、备考规划等核心教研内容开展专题讲座，立足教学实际、聚焦实效难点，为彝良县参训教师提供了精准专业的教研指导。

附属高中副校长孟德飞作《教育发展“十五五”规划下的县域高中高质量办学实践》专题讲座，深入分析县域高中发展的机遇与挑战，从学校管理、师资建设、课程改革、备考体系、育人质量等方面分享我校办学实践经验。孟德飞表示，本次专项送培推动我校优质教育教学经验与彝良县情学情深度融合，是学校推进优质资源下沉、深化校际协同、助力县域教育共同进步的重要举措。



云南民大附中教育集团开展教师职业病心理疏导与中医康复医校共建活动

9月22日、23日，云南民大附中教育集团联合云南大学附属医院老年病科专家团队，走进莲华、呈贡两校区，开展“医校携手 共筑健康——教师职业病心理疏导与中医康复关爱行动”医校共建活动。

活动现场，中医师为教职工提供颈椎、腰椎、肩关节正骨推拿服务，帮助缓解长期伏案带来的肌肉骨骼劳损。医护团队一对一细致解读体检报告，结合教师职业特点与个人身体状况，给出个性化健康养护、饮食作息及康复调理方案。

针对教师普遍存在的职业压力与焦虑情绪，医师们同步开展专题心理疏导，科普科学减压、情绪调节技巧。现场还设置心理测评、曼陀罗绘画填色心理体验活动，教职工借助测评了解自身压力状态，在填色创作中觉察情绪、释放内心压力。

云南民族大学附属初级中学开展国防与科技安全主题宣讲活动

为深入落实昆明市2026年“弘扬伟大长征精神 同心共筑强大国防”全民国防教育月工作部署，扎实推进国防宣教进校园，9月17日，我校莲华、呈贡两校区同步开展“铭记九一八·铸牢安全观”国防与科技安全主题宣讲活动。本次活动特邀云南民族大学总体国家安全观大学生宣讲团授课，采取“线下主讲+线上直播”的联动模式，通过专题宣讲与科普互动相结合的形式，为民附学子开展沉浸式国防安全教育。

本次宣讲以历史溯源、安全科普、科技赋能、精神传承为主线。宣讲团从九一八事变历史切入，引导学生铭记历史、居安思危，并结合郭永怀烈士的感人事迹，讲解传统与非传统安全知识，通过网络、生态安全等生活化案例，普及总体国家安全观。同时，宣讲团依托“两弹一星”奋斗故事，解读自力更生、无私奉献的科研精神，厚植学生科技强国信念。

活动最后设置知识问答互动环节，同学们积极参与、踊跃答题，在互动中夯实安全知识。



泰国国立法政大学代表团到访我校

9月21日，泰国国立法政大学国际事务办公室代表团一行到访云南民大附中教育集团呈贡校区开展校际交流活动。云南民族大学国际合作与交流处对外交流科科长岩温罕、港澳台及综合事务科科长宫利影陪同到访，附属高中副校长刘益刚及相关部门负责人、师生代表参与交流。

交流现场，泰方代表团面向我校学生详细介绍了学校办学底蕴、特色学科及国际交流项目，助力学生拓宽国际视野、了解海外优质教育资源。随后，双方开展专项座谈，刘益刚副校长对代表团到访表示热烈欢迎，并介绍了我校初高中一体化办学成果与“莲花品质教育”育人特色。

座谈中，双方聚焦教育合作与人才培养核心议题深入研讨，重点围绕师生互访、文化研学、课程共建等务实合作领域充分交流、交换意见。双方一致表示，将以本次访问为契机，建立常态化沟通机制，持续深化校际友好往来，探索多元化合作模式，搭建中泰青少年互学互鉴平台，合力培育兼具家国情怀与国际视野的高素质人才。

活动最后，泰方代表团实地参观我校校园，沉浸式感受学校育人氛围与校园文化，双方互赠纪念品并合影留念。



卷首语

开学季，你“emo”了吗？



转眼间，暑期的余温早已褪去，开学的钟声也响过一月有余。从最初的兵荒马乱，到如今渐渐踩准了校园的节奏——有人早已元气满满，有人却还在和“开学综合症”缠斗，心里悄悄嘀咕：“都开学这么久了，我怎么还是不得劲？”别慌，这也是再正常不过的“心理适应期”。每一种情绪都是你内心真实的信号，接纳它，就是成长的第一步。我们为你准备了心理能量补给指南，无论你是初一、高一的新同学，还是重返校园的老朋友，都希望能帮你在这条“心”旅途上走得更稳、更暖。

模块一·心理自测

开学综合征，你中招了吗？

开学一个多月了，来看看下面这些“征状”，你中了几个？

□**起床困难户**：闹钟响了八百遍，灵魂还在被窝里，早起全靠“诈尸式挣扎”。

□**课堂神游侠**：老师在讲台上“猛猛输出”，你的思绪在窗外、在游戏里、在循环了一百遍的爱豆新歌里。

□**作业拖延王**：“明天再写”说了八百遍，最后关头疯狂“开夜车”，主打一个极限操作。

□**社交小透明**：面对新同学新老师，全程沉默是金，能线上绝不见面，社恐发作。

□**emo夜猫子**：白天精神抖擞，一到深夜就emo上头，躺在床上辗转反侧、想东想西。

□**考试焦虑星人**：一听到“测验、考试”就手心冒汗、心跳加速，大脑瞬间“下线”。

以上症状命中3条以上，恭喜你，“确诊”为资深的开学综合症体验官！

好消息是——这是大多数同学都会有的困扰，往下看，我们给你准备了一些实用的技巧。

模块二·心理科普

神奇的“罗森塔尔效应”：你说我行，我就真的行

一个“谎言”改变了一群学生。

1968年，心理学家罗森塔尔走进一所小学，假装搞了个“未来发展趋势测验”。他随手抽了一份学生名单，郑重其事地告诉老师：“这些孩子是学校最有发展潜力的苗子！”还再三叮嘱要保密。

8个月后，奇迹发生了——名单上的孩子成绩突飞猛进，性格也更开朗自信，和老师关系特别好。可真相是：那份名单纯粹是随机乱抽的。罗森塔尔用“权威的谎言”骗了老师，老师却用期待的眼神、赞许的话语，把这份“你能行”的信号传给了学生，学生们就真的行了起来。

这个现象就叫罗森塔尔效应（也叫皮格马利翁效应）。

心理小贴士：与其羡慕其他人的优秀，不如先给自己贴个**“我能行”**的标签。给自己积极的期待，你比你想象中的有更多可能。

模块三·实用技巧

“心理加油包”四式解药，满血复活

① 顺其自然的睡眠

睡不着时，越逼自己“快睡”，大脑反而越清醒，这正是心理学所说的睡眠努力悖论：你越用力追求入睡，越容易适得其反。所以，请放下“必须睡着”的执念，告诉自己：躺着好好休息，也是在给身体充电。



与其强调必须睡满几个小时，不如把睡前调成一个有仪式感的舒缓环节：

新生：刚住校、环境陌生容易失眠，可提前铺好床铺、调暗灯光，带上熟悉的枕头或心爱的小物，让安全感陪伴自己慢慢适应新环境；

老生：把宿舍收拾得更整洁舒适，铺上喜欢的小床品，让“小窝”真正成为能安心放松的角落，睡前泡脚也可以帮助自己适应新的作息；

走读生：适当提前上床，做几分钟冥想或正念呼吸（吸气4秒、屏住2秒、呼气6秒），让纷乱的思绪轻轻落地，安然入眠。

②情绪日记

与其让情绪在心里憋成一座山，不如把它们一笔一画写下来。心理学发现，当人把模糊的情绪用文字具体化时，大脑的焦虑区会明显“降温”——这就是情绪书写带来的疗愈力量。

每天睡前，给自己几分钟，在本子上记下三件事：

●**记情绪**：今天我最强烈的感受是什么？是烦躁、委屈，还是开心？试着给它起个名字，写下它出现的情境；

●**找出口**：这件事是因什么而起？我还可以怎样看待它？把卡在心里的结，用文字慢慢解开；

●**忆幸福**：最后，回想一件今天让你会心一笑的小事：也许是同学的一句问候、食堂的一顿好饭、窗边的一缕阳光，郑重地记下来，作为今天的“小确幸”。

日积月累，这本情绪日记会变成你的心灵晴雨表，你更懂自己，也更能温柔地安放每一种心情。

③小小的目标

开学总是容易立下很多“flag”：我要年级第一！我要改头换面！这种遥不可及的大目标会给自己带来挺大的压力，不如把它拆成“每天弄懂一道错题”“背10个单词”“主动举手回答一次”。每完成一个就给自己一个小奖励，成就感攒够了，动力自然就来了。



④社交从主动的破冰开始

对着新同学、新老师，主动打个招呼，见面点点头笑一笑，就是最好的“破冰”。真诚的人自带磁场，别怕尴尬，说不定对方也正等着你先开口呢！

模块四·心理名人堂

“中国幼教之父”陈鹤琴：做情绪的主人



你知道吗？有位中国心理学家说过一句朴素又深刻的话：“习惯养得好，终身受其益；习惯养不好，终身受其累。”

他就是被誉为“中国现代儿童教育之父”的陈鹤琴。他主张让孩子在自然和生活中学习，还特别强调：良好的情绪和习惯，是送给孩子一生的礼物。新学期开始，正是养成新习惯的黄金期——早睡早起、专注听课、每日阅读，看似微小，却会像滚雪球一样，悄悄改变你的人生轨迹。

模块五·快乐补给站

心理委员，我不得劲了”互动信箱

开学这几天，心理委员的“小纸条”收了不少，来听听大家的心里话——

同学A：心理委员，我不得劲了！一想到开学就紧张，晚上还失眠，怎么办？

回信： 别慌，几乎人人都有！试试调整对睡觉的高期待，课余时间有空就做几次深呼吸（吸气4秒、屏住2秒、呼气6秒），睡前再泡个脚、听听歌，身体放松了，心也就跟着松了。

同学B：我感觉自己每天都在内卷，同桌学到半夜，我压力好大，emo了……

回信：内卷≠努力，比时长不如比效率！专注做好自己的计划，你有你的花路要走。

同学C：新学期想交新朋友，但又社恐，破防了！

回信：社恐只是你的社交方式更“慢热”而已。就像运动前要拉伸，社交也需要热身，聊天前也可以先从小事起步：点头微笑、帮对方递支笔、夸一句“你今天有点好看哦”。这些微小的、可爱的善意，就是最好的开场。慢慢来，你不需要成为人群里最热闹的那个，也会有人喜欢你本来的样子。



模块六

心灵名言墙

每个优秀的人，都有一段沉默的时光。那段时间，是付出了很多努力，却得不到结果的日子，我们把它叫作扎根。——佚名

当你觉得为时已晚的时候，恰恰是最早的时候。——哈佛校训

凡是过往，皆为序章。——据莎士比亚《暴风雨》改编 / 意译

结语：亲爱的同学，如果有任何心理上的小烦恼、小困惑，别忘了：家人、朋友，还有班主任、信任的老师、心理老师，一直都在你身边。

愿你带着这份“心”能量，元气满满，乘风破浪！新学期，冲鸭！

在文字中遇见自己

——读《风会吹开一朵花》有感

教师：杨淑芬

那些属于青春的迷惘与悸动，终究会在某个句点找到归宿，如夜风捎来远方的回音。

翻开李柏林的《风会吹开一朵花》，清浅的文字如晨露般浸润心田，将青春里那些欲言又止的往事一一唤醒。这本书，是一面清澈的湖，倒映出我们共同泅渡的青春。

青春的真实素描：从怯懦走向温柔

李柏林以诗意的诚实勾勒出成长中的自卑与敏感。《送自己一朵小红花》中，那个因短发而不敢佩戴发饰的少女；《青春若有张长痘的脸》里，为瑕疵而闪躲的少年；《起初，我只想拥有一本作文书》中，因匮乏而格外敏锐的学生——这些剪影如此亲切，仿佛就是我们曾藏在课桌下的心事。

作者不只书写困惑，更以光写影，讲述如何与不完美的自己温柔相拥。那个默默记诵范文、在暗处努力生长的女孩，终于在文字中找到了自己的声音。这样的蜕变如一首轻诗，告诉我们：自卑是行走时身后的影子，恰恰证明你正迎着光前行。

书中那些充满温度的生活细节尤为动人：睡前悄悄拉扯发梢，祈愿它们快快生长；吃西瓜时郑重地将籽吐进泥土，仿佛种下一个夏天的梦；用胶带轻轻粘去鼻翼的黑头，像完成一场稚嫩而虔诚的仪式。这些细碎的片段，原是生活写给青春最美的情书。

亲情的诗篇：那些沉默如山的爱

《父亲头上的雪》如一首散文诗，已成为无数心灵的共鸣。作者以雪喻发：“那个冬天，雪下得格外认真，父亲在雪中忙碌……那些雪花，就这样悄悄停驻，再不肯离去。那些风霜，渐渐长成了他生命里的年轮。”这样的笔触，教会我们在平凡日常里打捞深情。

孩子的天真与父亲的辛劳，在文字中形成温柔的张力。年幼的作者不懂白发意味着什么，只想着“多拔几根，就能换更多的冰激凌”。这种未经修饰的真实，让我们在微笑中湿了眼眶，终于读懂那些沉默背后的深情。

文字的馈赠：在日常中采撷诗意

李柏林善于从朴素的生活里提炼星光。她写白菜：“白菜的好，是那种不争的豁达”；写萝卜：“我们该学一根萝卜去隐居，在黑暗里扎根，向着光绽放。”这些灵动的比喻，让抽象的人生况味变得可触可感，教会我们从柴米油盐中品尝诗意。

这本书更是一座写作的花园。那些细腻的景语、鲜活的人物、真挚的情感，都是可供采撷的灵感。比如笔下的春天：“风携着新生的密语，轻吻每片嫩叶，唤醒沉睡的大地。”而《西瓜籽地图》中将吐籽喻为“在泥土上画星星”，让寻常时刻焕发出童话的光泽。

成长的寓言：与时光温柔相处

书中对“无用之美”的沉思尤为动人：“我们一直在学世人眼中的有用之学，到最后才发现，真正将我们从庸常中渡往彼岸的，往往是那些无用的时光。”这句话如一枚书签，标记我们对学习与成长的重新理解。

而全书最温暖的启示莫过于：“风会吹开一朵花，吹绿一片叶，吹动一颗心。等风来，等花开，风会来，花会开，一切都有它恰好的时辰。”这提醒我们，成长不是追赶，而是等待；每个人都是一朵花，有自己独有的花期。

《风会吹开一朵花》不只是一本书，更是一段与自我和解的旅程。它让我们理解青春里的所有慌张都是光的种子，珍惜那些无声的陪伴，在寻常日子里种植诗意。

合上书页，方知青春是一本需要合上才能读懂的书。所有的迷茫与敏感，并非歧路，而是通往自我的必经之途。我们终将学会：于寂静中聆听生长，在等待中，与自己重逢。

不必定义 只管奔跑

高2024级11班张善若 指导教师：蒋翠芳

我是一匹不起眼的马。毛色驳杂如揉乱的锦缎，没有规整纹路；体型寻常，既无骏马的轩昂，也无壮马的敦实，扔进马群便踪迹难寻。牧人打量我半晌，终究摇摇头：“说不清是哪类马。”于是，一场关于“我是谁”的叩问，成了我踏出自家草场后，最坚定的行囊。

秋收时节，我与同伴驮着沉甸甸的麦袋，奔赴百里外的集市。他们体格矫健，四蹄翻飞如追风，蹄声铿锵若鼓点；而我步伐迟缓，麦袋似坠千斤，汗水顺着脊骨淌下，在黄土路印下深浅交错的蹄痕。“不过是匹驾马！”同伴的嗤笑洋着冰，刮过耳畔。我未辩解，只咬紧牙关——驾马又如何？天生标签压不住滚烫的野心。

沿途诱惑丛生，同伴们或在清溪旁嬉戏，或为野花驻足，或卧于树荫酣眠，或躲在岩下避暑。而我：他们饮水休息时，我在跑；他们留恋美景时，我在跑；他们嬉闹玩耍时，我仍在跑…… 这重复的节奏里，藏着不肯认输的倔强。当晨曦染红天际，集市炊烟映入眼帘时，商贩们惊呼：“最先到的竟是这匹杂毛马？莫不是神马！”我轻打响鼻，心中清明 —— 我非神马，只是懂得“功不唐捐”的驾马，用日夜不休的奔跑，击碎了世俗偏见。

后来，我闯进赛马场。这里的千里马个个神采飞扬，鬃毛如绸缎般油亮，四肢强健有力，荣耀加身。站在它们中间，我驳杂的毛色、平庸的体型，像精致画卷里的突兀墨点。驯马师却轻抚我的脊背：“天赋决定起点，坚持定义高度。驾马亦可雕琢，千里马的荣光，藏在日复一日的磨砺中。”

自此，我成了赛马场最刻苦的身影。天未亮便迎着晨雾奔跑，练速度、练耐力、练转弯精准度；摔倒时，忍着蹄子被石子划破的疼痛起身；肌肉酸痛难忍，便用冷水敷去疲惫，次日依旧准时参训。从垫底到中游，再到冲进前列，我用坚守证明了 “勤能补拙”。年度总决赛上，我奋力冲刺，夺得第三名 —— 勉强踏身千里马之列。

可站在领奖台，掌声如潮，我却陷入迷茫：方寸赛场的输赢，真是我想要的全部？生命的价值，难道只能用速度与名次衡量？我向往更辽阔的天地，于是带着困惑离开赛马场，踏上新的旅途。

路上，我遇见了形形色色的马。驿马踏着风尘，蹄印遍布山川，轻嘶道：“做驿马吧，翻山越岭、使命必达，便是荣光。” 战马昂首嘶鸣，铠甲映着寒光：“做战马吧，以热血护家国，以忠诚让生命滚烫。” 耕马漫步田埂，蹄边禾苗青青：“做耕马吧，默默耕耘，奉献亦是幸福。”

我伫立风中，豁然开朗：生命的答案从不是 “我是什么”，而是 “我能成为什么”。我有驽马的执着，有千里马的韧性，有驿马的担当，有耕马的纯粹。只要心怀热爱、脚踏实地，便能挣脱标签束缚，活成任何想成为的模样。

可我仍执着于最初的问题：我原本是什么马？

一匹毛发花白的老马缓缓走来，眼神深浊却藏着通透：“孩子，你的价值从不由品类定义。你驳杂的毛色是独一无二的印记，明亮的双眼藏着不灭热爱，昂扬的斗志敢抗偏见，坚定的信念直指远方。你是敢于追逐理想、不断超越自我的马。”

“那我到底是什么马？”我执拗追问。

老马笑了，皱纹里盛满温柔：“我不知你原本属于哪类，但我确定，你是一匹好马 —— 不被标签束缚、不向命运低头，忠于自己、奔赴热爱的好马。”

那一刻，执念烟消云散。我是杂毛马，出身平凡、天赋平庸；但我更是好马，有坚持的勇气，有突破的决心，有不被定义的自由。

我到海上来

高2025级3班 朱舒涵

海，没有想象中的那么清澈
青色当中透着一点灰
我坐在石块上
没有人工修饰的平整
却有大自然的坑坑洼洼
太阳悬在 45 度的天空上
像一颗柠檬糖
小小的
融化着周围的云
有一点青黑的云，像是要下雨了吗
它的边缘被太阳融化成了奶油状的金黄
周围没有其他云遮挡着太阳
它发出的光向周围散射开来
形状像《长发公主》里面那朵太阳花
青灰色的海水在太阳的照射下
温柔而细腻
风推着它流动
波纹像极了颜料洗笔之后漾开的波澜
风带着一点温热
我不禁想，海水也是这般温热吗？
这样的氛围，却是我喜欢的
身后传来中文歌的旋律
多么想就这样坐着，长久地停留
向大海诉说我的心事
远处的轮船鸣笛，像是给予回应
望着这宁静，又暗藏波澜的海
在平常的一天，无人留意
海面漾开细小的波纹，牵动心底情思
水波荡漾
我与大自然融为一体……