

拒绝易碎的人生

初2010级1班 尹栎沛

当一秋的萧索禁锢了飞扬的青春，当梦想在现实的打击下支离破碎，当叶子被离别最后一丝意黯然失色，当人生因挫折失去最后一丝色彩暮雪纷飞。

我们，要如何去面对未知的未来？

若恰逢人生的不如人意，若失意于困难的不动如山，若面对悬崖峭壁千钧一发，若陷入狂澜汹涌暴狂风，若阳光不再给予温暖，若前方的道路盘桓曲折找不到方向。

我们，要如何看待自己的人生。

我们是他们口中的“90后”，是他们口中“中国最颓废的一代”，我们从一身身负家长殷切的希冀，我们充满自信个性张扬却并不坚强。

90后的我们在独生子女的光环下长大，我们集万千宠爱于一身。

身，然而我们却比温室里的花朵还要娇弱，我们有丰富的物质条件却不肯去分享。我们从未吃苦而集体观念不强，我们经不起风吹浪打，几经挫折，几滴眼泪，我们便感叹世态炎凉，我们便觉得人生已经没有希望，我们太脆弱，易碎的玻璃不适合成长，我们要去闯，去拼，去改变！我们拒易的人生！

于是，学校听到了我们的心声，在那个阳光明媚的早晨，一场别开生面的“游戏”在晴朗的校园缓缓拉开帷幕，这是一场小小的小活动，但它带来的是一生的品不尽嚼不完的“心灵财富”。

考验团结的卖菜游戏，花瓣形状的排列队形，蜈蚣翻身的互相配合亲密无间，不知不觉中，我们被一种神奇的力量凝聚在了一起，当我们在坚持中大声喊出“独一无二，To be NO.1”的时

候，当我们拍着彼此肩膀互相鼓励的时候，当我们一次又一次超越自己的时候，身体上的疲劳酸痛早已不重要了，我们有着同一个信念，我们是彼此坚实的依靠。汗水在阳光下挥洒，晶莹剔透，熠熠生辉，禁锢久了的青春与热血，封存久了的真诚和坚强。

俗话说，一生中最亲的是母亲和火。火啊，火。当我们活着，用你取暖、做饭或交谈，在火焰中诞生的谚语，深入我们的骨子。

俗语说，一生中最亲的是母亲和火。火啊，你这地神的女儿。你的纯洁使我羞耻、汗颜、内疚。

你的坚硬使我温暖、滋养、抚慰。你的色彩挂在我的身上，美得只剩下美。你的教训让我痛一次，更爱一次。火啊，当我死去的时候，你把我的身躯焚烧，剩下干净的魂魄，通过浓烟回到天堂，与神母普贤哩热相会。

（本章散文诗作者系乐山市作协副主席）

苏轼——黄州心灵之旅

初2012级2班 李璐

“明月几时有，把酒问青天。”独倚月下，举杯望月，独酌，意，不知能和谁共享，月洒庭院，投入瓶中，凝望这瓶已有许多时。然而，在赤壁岸边，望波涛滚滚，向东逝去，涌浪飞溅，脑中顿然浮想非凡，“罢了，望世间俗尘不断，何若如此。”抬头仰望苍穹，看白云蜕变，低头思己，何及卑微，何及不堪，回首当年，判若两人乎，黄昏低垂，细不，不断……

望不断相思情愁，独于你是专属，退逝期间，遥望当年，岸

人

初2012级5班 陈博文

公元前约200万年，几只猿进化成了人，史称元谋人。当时，地球还不属于人类这个物种。

公元前约6万年，人类总算在地球上住了脚，总算能与兽对抗。身材不算高，手无力爪，脚无肌肉，能干什么？长矛是经典武器，人类有头脑。

公元前2000年，第一位领主在东亚崛起：公元前400年，东分列国。人，开始了战争，贪婪突显，而富人越富，穷人越穷。

是村镇很入眼，就像老人与小孩。

其实现在人进化更快了，80后90后的代沟越来越多，就像元谋人与北京人一样差那么多，我们对这个世界做了什么啊？

或许上帝希望在世界上多一个活力四射的物种；或许上帝觉得这个活力四射的物种斗不过狮子；或许觉得这个物种吃不饱，肉；或许这个物种穿不暖。

上帝在犯错！这个活力四射的物种影了

物；这个斗得过狮子的物种让狮子亡；这个吃得上肉的物种连鲨鱼肉都吃得上；这个穿不暖生火的物种帮地球都生了火！

我们是这个地球的统领者，也是这个地球的侵略者；我们是这个地球的保卫者，也是贪婪者……

登上某座高山，放眼望去，古色古香的村镇不太入眼，因为被整修过；而放眼看，一座座楼房覆盖农田；再放眼看，还

是不停忙碌的人……印在我的眼中，他们的脸上都有刻着自己此刻的心情。

但是什么感觉也没有。不知道该说什么。悲伤？又死了一个？无奈？人终归免不了一死？叹息？有一位和我有些交情的人死了？

不，这些都没有。是我太冷血了吗？明明在眼中，有的是笑着打牌的人，有的

久遇阴霾的脸上，不再见一碧波瓦。

有的只是整齐的房屋，在阳光下熠熠生辉。

那昔日的废墟上，再见一碧波瓦。

有的只是整齐的房屋，在阳光下熠熠生辉。

寻找一只白鸽，带上我的祝福，祝太阳久照这片天地，映亮每一处心田，不再让乌云降临。

依旧下着，淅淅沥沥。可我的心中依旧一片光明，那温暖的太阳，将温暖每一颗心。

（本诗作者系洛曦文学社社员）

在这里

初2013级1班 唐羽

是我太冷血了吗？明明在眼中，有的是笑着打牌的人，有的

是不停忙碌的人……印在我的眼中，他们的脸上都有刻着自己此刻的心情。

但是什么感觉也没有。不知道该说什么。悲伤？又死了一个？无奈？人终归免不了一死？叹息？有一位和我有些交情的人死了？

不，这些都没有。是我太冷血了吗？明明在眼中，有的是笑着打牌的人，有的



阿洛可斯夫基

诗笛横吹

*

诗笛横吹

弘毅学苑

热烈祝贺我校高考成绩连续四年获得表彰

第9期 内部刊物 翻印必究

2011年11月（总30号） 北京师范大学成都实验中学 主办

[Http://www.bsdcdsy.com](http://www.bsdcdsy.com)

光荣榜

我校2011年高考获优秀奖

【教学科研处讯】在11月18日召开的“成都市2011年普通高中教育教学工作会议”上，我校2011年高考获得优秀奖，这是我校继2008年以来第四次获得此项奖励。同时获得优秀奖的还有四、七、九、实外等60所学校，成外因培养出理科状元获得特别贡献奖。

据成都市发布的高考数据，我校一本率26.7%，二本率65.22%，三本率80.49%。超过全市15所国重校的平均水平（一本率25.33%，二本率60.64%，三本率73.53%）。在省重校中，一本率超过所有省重校，三本率居第三（与第二位的学校差0.07个百分点）。

年级组长陈新老师获得先进个人。

我校参加“成都市教科文卫体工会中学片组2011年趣味运动会”荣获三等奖

【工会讯】11月5日上午，我校教职工在校长刘增利的带领下参加了“成都市教科文卫体工会中学片组2011年趣味运动会”，经过八大项比赛设有垫乒乓球接力、二人三足接力、蜈蚣赛跑、赶球（S型）、推小车、投篮、穿针线接力和接羽毛共八个项目。我校总分在14个参赛队中名列第六，获三等

奖。成都市教科文卫体工会举办的此次趣味运动会在丰富教职工的课余生活、促进友谊、激发锻炼积极性、增强体质，以良好的精神面貌开展教育教学工作。

老师、李贞贞老师、聂中华老师和费安文老师等在班级管理方面的特色。

这些优秀的教师都是我们青年教师学习的榜样，他们在管理学生和班级方面所取得的成绩将是我们接下来要为奋斗的目标。

会后，每位青年教师都表示要向优秀教师学习，做一个有能力、有个性，可以为学生终生幸福谋福利的好教师。

王健洪

发展性评估，促进学校内涵式发展——北师大成都实验中学发展性评估简报

【学校办公室讯】2011年11月14—16日，北京师范大学派出评估组对我校的办学情况进行评估。本次评估是继2004和2006年后的第三次评估，又恰逢学校发展进入第十个年头，所以意义非凡。

本次评估由北京师范大学教育育中心副主任、教育总监韩杰梅带队，成员有：教育部国家督学、全国教育督学研究会副理事长、北京师范大学教育评估中心主任高玉琛，中国教育学会高中教育专业委员会副会长兼秘书长、北京师范大学教育培训中心专家委员会副秘书长、《中国基础教育》杂志主编刘晨元，北京师范大学教育研究中心校长助理武江燕。

14日上午，评估工作启动会举行。原成都市教育局副局长、成都市政府督学赵学范应邀出席，会议由评估组组长韩杰梅主持。会上，刘增利校长作了题



为《古树新枝吐花蕊 老校新命传薪火》的学校工作汇报。刘校长在汇报中介绍了学校的办学理念，整体发展情况，以及抓住“双校庆”（新校十年庆，老校百年庆）的机遇促进学校内涵发展的一些想法。他说：“建校九年，我们把北师大先进的教育理念与成都当地的教育实际相结合，用我们这个团队坚持和坚守的精神改造了一所薄弱校，实现了学校发展的三个跨越：第一个三年（2002~2005）初中进入并稳定在成都市一类学校水平；第二个三年（2005~2008）高中进入国重行列重省重前列；第三个三年（2008~2011）初步实现了学校现代化。”

在接下来的两天中，评估组专家们深入课堂听课节次/人，观摩了初一年级选修课，访谈师生及家长，网上测试师生300人，查阅档案，参观校园文化建设，观察学生文明礼仪，与班子成员及管理人员座谈、收集整理典型案例，多角度、全方位的了解我校近年来的发展历程和办学现状。

16日，评估组召开评估反馈会，北京师范大学资产经营总公司总经理、北师大教育培训中心主任郭庆、成都市教育局副校长刘智慧，行政审批处处长唐萍到会。学校“三级干部”参加了会议。

风尘仆仆赶来参加会议的郭庆总经理意味深长地说，“这十年走得很辛苦，但是我们对成都人民有了基本的期待”，“祝愿北师大成都实验学校，成为成都教育‘百花园’中的一朵奇葩！”

最后，刘增利校长的表态还是那句他常挂在嘴边的话：“办好一所学校，服务一个地区”。

新课程下学生自主学习能力的培养 青年教师培训活动

【教学科研处 谷显露讯】11月9日晚，刘昌菊老师毫无保留地给我们讲述了一堂以“新课程下学生自主学习能力的培养”为主题的培训课。首先，她讲到新一轮课程改革，特别强调学习方式的变革。新课程改革体现了新的教育理念，这要实现两大转变：教学方式和学习方式的转变。接着，刘老师讲到，改变学生的学习方式对一线老师提出了新的挑战，她讲到自主学习方式能有效解决这一问题。因此老师要在教学中培养学生自主学习能力。然后，刘老师讲到了在教学中怎样培养学生的自主学习能力。

力：如：第一，创设问题情境，激发学习动机；第二，教师要敢于放手让学生自主学习；第三，培养学生自主探究能力。最后，刘老师以生动的语言，总结到自主学习是学生能动的创造性学习，是实现学生自主性发展的教育实践。使学生自主学习，发挥其能动性，充分发挥出学生的主体性，从而提高教学实效，促进学生全面主动的发展，适应新课程改革的需要。通过这次的学习，我受益匪浅，我体会到现在老师要在教学中不失时机地去培养学生自主学习能力。然后，刘老师讲到了在教学中怎样培养学生的自主学习能力。

那昔日的废墟上，再见一碧波瓦。有的只是整齐的房屋，在阳光下熠熠生辉。

寻找一只白鸽，带上我的祝福，祝太阳久照这片天地，映亮每一处心田，不再让乌云降临。

依旧下着，淅淅沥沥。可我的心中依旧一片光明，那温暖的太阳，将温暖每一颗心。

（本诗作者系本报编辑）



半（2008秋季开学～2010年元月）教学楼灾后重建，初步实现了学校现代化。

在

接下来的两天中，评估组专家们深入课堂听课节次/人，观摩了初一年级选修课，访谈师生及家长，网上测试师生300人，查阅档案，参观校园文化建设，观察学生文明礼仪，与班子成员及管理人员座谈、收集整理典型案例，多角度、全方位的了解我校近年来的发展历程和办学现状。

16日，评估组召开评估反馈会，北京师范大学资产经营总公司总经理、北师大教育培训中心主任郭庆、成都市教育局副校长刘智慧，行政审批处处长唐萍到会。学校“三级干部”参加了会议。

风尘仆仆赶来参加会议的郭庆总经理意味深长地说，“这十年走得很辛苦，但是我们对成都人民有了基本的期待”，“祝愿北师大成都实验学校，成为成都教育‘百花园’中的一朵奇葩！”

最后，刘增利校长的表态还是那句他常挂在嘴边的话：“办好一所学校，服务一个地区”。

新课程下学生自主学习能力的培养 青年教师培训活动

【教学科研处 付爱华讯】2011年11月16日，我校教学处范黎主任携全体青年教师，在拓新楼三楼会议室召开了“师德优先团队合作”的主题讲座会。

会上，范主任以真实的案例向青年教师们呈现了我校李红娟老师、陈冬群老师以及陈新老师等一丝不苟的工作态度，并且生动地展示了周玉英老师、赵鸣老师和刘昌菊老师等爱生如子的亲切形象，同时还向我们介绍了王健洪

老师、李贞贞老师、聂中华老师和费安文老师等在班级管理方面的特色。

这些优秀的教师都是我们青年教师学习的榜样，他们在管理学生和班级方面所取得的成绩将是我们接下来要为奋斗的目标。

会后，每位青年教师都表示要向优秀教师学习，做一个有能力、有个性，可以为学生终生幸福谋福利的好教师。

王健洪

教学科研处 付爱华讯

2011年11月16日，我校教学处范黎主任携全体青年教师，在拓新楼三楼会议室召开了“师德优先团队合作”的主题讲座会。

会上，范主任以真实的案例向青年教师们呈现了我校李红娟老师、陈冬群老师以及陈新老师等一丝不苟的工作态度，并且生动地展示了周玉英老师、赵鸣老师和刘昌菊老师等爱生如子的亲切形象，同时还向我们介绍了王健洪

老师、李贞贞老师、聂中华老师和费安文老师等在班级管理方面的特色。

这些优秀的教师都是我们青年教师学习的榜样，他们在管理学生和班级方面所取得的成绩将是我们接下来要为奋斗的目标。

会后，每位青年教师都表示要向优秀教师学习，做一个有能力、有个性，可以为学生终生幸福谋福利的好教师。

王健洪

教学科研处 付爱华讯

2011年11月16日，我校教学处范黎主任携全体青年教师，在拓新楼三楼会议室召开了“师德优先团队合作”的主题讲座会。

会上，范主任以真实的案例向青年教师们呈现了我校李红娟老师、陈冬群老师以及陈新老师等一丝不苟的工作态度，并且生动地展示了周玉英老师、赵鸣老师和刘昌菊老师等爱生如子的亲切形象，同时还向我们介绍了王健洪

老师、李贞贞老师、聂中华老师和费安文老师等在班级管理方面的特色。

教师试笔 师者三毛

邓婉武

三毛真的是一位好老师，好得让人尊敬，又好得让人心疼；不用“尊敬的”作为“老师”二字前的定语，是因为我觉得三毛应该是万世千代人的老师，可以与交心，会被她感动的朋友，“亲爱的”不会拉开某种距离。

三毛是一个传奇，用她短短48年的生命，在她的同代人以及我们这些后世人，甚至是以后的无数代人面前，展现了一个对爱情尊重却不痴迷；对亲人热爱亲近却不刻意迁就；对学生教诲不倦引导从容却不知刻薄的奇女子形象。她这短短的48年生命，却不是任何一个人能够用48年时间读懂的。

我喜欢她的文字，这种喜欢，你可能会认为是盲目、是痴迷、是愚笨、是固执、是顽冥……三毛在《我要回家》一文为我们留下了这样一段话：“……开始翻出张爱玲所有的书籍，今生第二十次，三十次阅读她。只有这件事情，使我松弛，使我激赏，使我忘了白日所有的负担和责任。”借用她的这一段话，我愿意在“张爱玲”同一位置再加上“三毛”的名字。这一生，我都愿意痴迷在她俩的文字中，用一生去阅读他们，成了我愿意花时间、精力去做的一件极重要的事情。

《梦里不知身是客》为我们讲述了三毛作为一个读者的种种情怀。“我喜欢，将读书当做永远的追，甘心情愿将余生的岁月，交给书本”，“愿意因此失去世间其他的娱乐和他人眼中的繁华，只因能力有限，时间不能再分给别的经营，只为了架上的书越来越”……我不是一个合格的读者，我只想背下三毛作品中的每一句话，但是精力有限，算得上是“有气无力”在读她的文字作品。三毛年轻的时候，幸好没有被她的父亲培养成艺术家，弹钢琴、绘画、舞蹈。但是，如果我们往“人生”这个大方向去探讨，三毛不正是一个人生的大艺术家吗？！她爱书如命，“我的书和牙刷都不出借，实在强，给人牙刷”，你懂了吗，三毛把书当成了比贴身衣物更私人化的东西。但是，她并不是怕你把书中的知识、文字都吸收掉，而仅仅是她有嗜书如命的情结，她把书



我的中学生活及学习经验

初2005届 高2008届 张雅丹 现就读于西安交通大学

看得比什么都重要，害怕遗失、折损、脏污。三毛在《我的宝贝》一书中，用文字和图片与喜欢她的读者分享了许多私人藏品，其中的一些藏品也送了朋友。可偏偏就是藏书不能出借，更要提分享的事了。是不是我们都误会了她？“每得好书，一次购买十本，有借者，赠书一本，宾主欢喜”，最终，我们还是理解了、释然了，三毛并非那个吝啬得不肯借书予人的人。

《野火烧不尽》中，道尽了三毛作为一个老师的辛酸、不解，肯定会被认为是牢骚话。可是，那些看似“牢骚话”的逆耳忠言，却饱含了三毛作为一位好老师的种种付出与期盼。这篇文章应该是三毛与她的学生们磨合过程中的一个“峰”吧，一时半会逾越不了，只有互相理解了，这种辛酸与不解，才会得到同学们的尊重。每一次都应该有一个“幸好”，这一次，换成了我对“野火烧不尽，春风吹又生”的重新认识，所以便有了“又生”这个笔名的固定形式存在，并将陪着我走人生路上的文字生涯。这也是三毛给予我的一种无形的教导吧！

到了《不觉碧山暮但闻万壑松》一文，我对《送你一匹马》这本书的理解到了一个极致。这个“极致”，静静地述说着我的浅薄以及肤浅，第一次看《送你一匹马》，我印象最深的，就是三毛作为一个会受到80%以上学生喜欢的老师形象存在于她的文字中。所以，我愿意从心里叫她一声“亲爱的三毛老师”。这篇文章，把她批改的一份作业展现在了读者面前。她与学生在纸上的交谈，弥补了一种无法当面交流的遗憾（三毛每学期的学生都太多，无法一一交流，能够叫全学生的名字，已经是一件很费心的事情了）。我们会感动，会觉得这样的老师在现实当中变得太少了。

我真的愿意，在成都某个微醺的、阴沉的亦或阳光洒满窗帘的午后，“开始翻出三毛所有的书籍，今生第二十次、三十次阅读她。只有这件事情，才能使我松弛，使我激赏，使我忘了白日所有的负担和责任”。

3.得意时淡然 失意时坦然

失败和成功是人生的每个阶段

李调元对联故事

李调元是清代时德阳的一个才子，又是一位骨鲠之士，其文风义举深得乾隆帝赏识和庶人学士之爱戴，李调元从小才思敏捷，出口成章，留下许多令人叫绝的文化遗风和名家绝句，使人百读不厌。

李调元小的时候，其父为他择了一位私塾老师，为他讲经说道，授以学识。

一日，老师见李调元在听讲课之时，不大用心，老是用手在背上挠痒，于是有意识地出了一联，要李调元应对：

老师曰：抓抓痒痒，痒痒抓痒，越痒越抓。

老师本埋怨调元上课不用心，而无责备之意，但李调元却为

痒而心情烦躁，信口答来：

生生死死，死死生生，不生不死，不死不生，先生先死，先死先生。

老师深知李调元聪明过人，唯恐自己学识不及而误人子弟，遂向李父提出辞别之意，且将以上对联与李父，李调元为此而受到父亲的责备，当李父执意挽留老师的时候，李调元也为自己的鲁莽无知而愧疚不已，但他深知师恩难违，只得长跪在地以拜谢恩师之教诲。

为了李调元的前途，李父不得不用高薪聘请了一位德高望众的私塾老师，对李调元进行理性方面的教导。

有年夏天，他和几个小伙伴

上树摘桑椹吃，折断了许多桑枝，

此联为拆字联又蕴含学生必

须听老师管教的寓意，李调元遂对道：

五人共拿，小人全靠大人施。

又顺从地对师恩之情恭维一番。

又翌日，老师见一姓朱乡人正赶猪去宰杀，便出上联道：

未搬朱，反爪猪，猪首朱後朱追猪。

李调元在思索忽然想起一

罗姓乡人骑骡赶集之趣，便应声对道：

四维罪，马累罪，罪上罪下罪号罪。

老师会意的笑了，心道此生

可造也。

所对之联交余忠老师处。

2011年11月（总30号）

2011年11月（总30号）

半山腰处的风景

高2010届1班 刘佳

少年不识愁滋味，爱上层楼，爱上层楼，为赋新词强说愁。如今识尽愁滋味，欲说还，欲说还，却道天凉好个秋。

——题记

人生就像一场攀登，开始于野小山的山脚，一心一意想达山顶。于是在一场永无境的翻山越中渐行渐远，无意于花开花落，亦看不云卷云舒。终有一天，拖着疲惫躺在峰顶，才惊觉决眦只能尽归鸟，高处却是不胜寒。

也有人步于半山腰处，看层云漫漫，眼前有桃花障目，身后有秀林万千，一片纷繁无尘的风景中找到心中的桃源。索尼公司的老板大索诺夫便是一个懂得欣赏半山腰处的风景的人。

音乐学院的高材生大索诺夫因一次机缘巧合进入了索尼公司的专业技术部。在CD领域内的不断革新都要不断经历的过程，再成功的人也不能避免生活中的失败。所以，当我们面对失败时，不要灰心，不要放弃，坦然相对，调整自己面对下一次挑战；而当成功的喜悦来临，我们也不能被幸福冲昏了头脑，要淡定，要清醒，要总结成功的经验，争取把成功延续到下一次。得意时淡然，失意时坦然，只有这样，我们学习的心态才不会大起大落，平和的心境是学习的最佳状态。

(二) 正确的学习方法
1.章节清晰，成竹于胸

也许现在的学生觉得解题的方法是最重要的，往往会为了当初的那种同学和老师间的联谊，以及为了目标而一同奋斗的毅力和精神了。

总结一下我的高中学习生活，我想，我可以分为心态和学习方法两个方面。

(一) 良好的心态
1.不厌学，不怕苦

我知道作为一个学生，不厌学是不可能的，但我所说的厌学，是指因为厌学，而放弃自己，放弃学习的行为。我们都是从高中生走过来的，我们都体会过压力和痛苦，但是在心里面我们一定要明白，学习是学生的使命，是必须完成的事情。当我们觉得自己快扛不住的时候，我们也要逼迫自己，静下心来投入学习。最近在网上看到一篇文章《没有到不了的明天》，文章告诉我们，遇到再大的困难，日子还是会一天一天地过，如果现在胆怯了，退后了，就等于放弃了明天的幸福，但是明天依然会到来，与其到时候悔恨，不如现在努力。

2.有自信，有霸气

我也曾害怕考试，害怕自己不会做的试卷，记得以前教我们的数学老师跟我说过：“做题要有霸气。”当时我一直不能理解这句话，说真的，高考的时候拿到数学试卷，我才明白这句话的含义。可能因为高度集中精力的原因，一张数学试卷做下来很顺利，基本没有停顿的地方，我感觉当时的自己就很棒，有一种霸气，一种自信。我相信，当你有了信心和霸气，学习的时候就会有较高的效率，考试时，速度和正确率也都会有机会同样的错误。

3.善于请教，相互学习

人各有所长，三人行必有我师，从别人的身上，总是可以学到一些东西。遇到困难和问题的时候，要善于请教老师和同学，不要害怕老师会责备自己，不要担心同学会看不起自己，因为，为学习而拼搏的学生永远是最可爱的。在和同学的交流过程中，你学到的，可能是新的解题方法，也可能是一种新的解题思路，只要思想火花碰撞，总会有所收获。

4.劳逸结合，不做书呆子

一味盲目地埋头苦干，有时候不一定会收到很好的成效，在学习

余稍微放松一下，紧张和松弛状态的交替，其实是有利提高学习效率的。但是，我所说的“息和放松”是以完成学习任务为前提的，一切都是要以学业为主，放松自己也是为了更好地学习。

说完了学习经验，我还想给所有的学弟学妹提一些建议，关于大学学习和生活的。

首先，上了大学，学习是不能放松的。有的人高中学习很好，一上大学就立刻松懈了。自己辛苦了那么多年，就仅仅为了考上大学吗？

了当时的顺序和每一章节之间的联系。实际上，如果能够弄清楚章节的安排和联系，在头脑里就会有一个基本的体系，能够在第一时间想起来这个科目都学了些什么知识点，间的关系。有了这样一个理论体系，再深入其中探究解题的方法，不是更快，更加有把握吗？

2.坚决不能“一错再错”

错误会带来批评和自责，它最大的功能是能够提醒自己，只有总结经验教训，才能克服这些错误，坚决不能一错再错。整理“错题本”是一个很好的习惯，把自己做错的题都抄下来，用正确的方法解答，最重要的是，把自己做错的或略的步骤标注出来。当然，“错题本”上的错题并不是严格意义上的“错题”，也可能是一些难题和有多种解法的题目。考前的复习，要着重复习“错题本”，多注意“错题本”上的标注，这样考试的时候肯定不会犯同样的错误。

3.善于请教，相互学习

人各有所长，三人行必有我师，从别人的身上，总是可以学到一些东西。遇到困难和问题的时候，要善于请教老师和同学，不要害怕老师会责备自己，不要担心同学会看不起自己，因为，为学习而拼搏的学生永远是最可爱的。在和同学的交流过程中，你学到的，可能是新的解题方法，也可能是一种新的解题思路，只要思想火花碰撞，总会有所收获。

4.劳逸结合，不做书呆子

一味盲目地埋头苦干，有时候不一定会收到很好的成效，在学习

伴随着公司职位的步步高升，他在被称为“CD 父”的同时成为了索尼的新总裁。大索诺夫的专业精神和勇于创新意识让他带领着索尼公司一步步成为CD界的龙头老大。可以说，索尼的辉煌都集中于他的任在时期。一生去等君王的一丝赏识，却不知大宋王朝气数已尽，纵是血泊浸染山河也唤不起黄金台上那个君王的圣明。他们都是为人称道垂千古的一世英雄。但他们活得太明白，太想登上巅峰证明自己，终是天不遂人愿，从自己的攀越道路上狠狠摔倒下来。

在半山腰处看风景，往上是山路崎岖，往下是平原万里，唯有这里可以一览尽人间胜景。有时候“犹抱琵琶半遮面”的朦胧美更能引人遐思，知足是一种境界，于事业浮沉中找到一方宁静，如此便能泰然处世，笑对人生。

自诩英雄，却在垓下被刘邦用一曲楚歌击溃，惨不成军。英雄末路，美人相从，一折霸王别姬唱尽了他的境风流。辛弃疾太过刚直，用一生去等君王的一丝赏识，却不知大宋王朝气数已尽，纵是血泊浸染山河也唤不起黄金台上那个君王的圣明。他们都是为人称道垂千古的一世英雄。但他们活得太明白，太想登上巅峰证明自己，终是天不遂人愿，从自己的攀越道路上狠狠摔倒下来。

在半山腰处看风景，往上是山路崎岖，往下是平原万里，唯有这里可以一览尽人间胜景。有时候“犹抱琵琶半遮面”的朦胧美更能引人遐思，知足是一种境界，于事业浮沉中找到一方宁静，如此便能泰然处世，笑对人生。

(本文作者系本报编辑)

雨思

成都49中 初2013级7班 陈瑞雪

沸腾后的夜晚沉静在细中，告别了人世空泛的喧嚣。细细的丝如同一把天然的古琴，整齐地排列着。那渡于水面，飞扬的花是快乐的精灵。树叶间的轻吟渗入我心，驱走了我往时的烦躁。我撑着一油纸伞立于中，于这万籁寂静的氛围中遁形了自己。

在一切都慢下来的时候，纷杂的思绪显得有些无所是从。伸出手，丝丝的凉意沁人心脾，一种清冷，溢满心头，久久的，无法言语，只是逐渐的，发现心中愈发清明。

或许，在那泛黄的古书中。隐藏在红楼中的林黛玉也曾捧着花，同我这般在中和自己对话，同自己寄人篱下的悲哀和无奈。不然，又怎能吟出“依今葬花人笑痴，它年葬侬知谁人”的凄凉。

或许，在那遥远的晋朝。陶潜也于青山水中同我这般对这花鸟草说话，那份“采菊东篱下，悠然见南山”的洒脱油然而升。

或许，在那清冷的月光里。李太白在“举杯邀明月，对饮成三人”，便同我这般与月亮对话。在这一次对话中陶冶出那份属于诗仙的豪迈。

有人曾吟：“那只猛虎在细嗅着蔷薇，一刚一柔却如此交融，故，刚如冷石，心中仍存柔弱莲花。”

或许，在那泛黄的古书中。隐藏在红楼中的林黛玉也曾捧着花，同我这般在中和自己对话，去明白自己内心的感受。

(指导教师：余福林)

雨，细密地洒落，打湿了我

的衣裳，打湿了我

的思绪，打湿了我

的世界，打湿了我

的未来，打湿了我

的希望，打湿了我

的梦想，打湿了我

的追求，打湿了我

的信念，打湿了我

的坚持，打湿了我

的执着，打湿了我

的坚强，打湿了我

的未来。

莲爱

高2010届1班 宋爽

如今，她合手躺卧在床。看着床幔上绣着的两朵盛开的并蒂莲，不禁潸然泪下。一片片泪珠汇成水泽，漫过了一方巾帕。

还记得，当初的年华。他英俊潇洒，气度非凡。她亭亭玉立，天真无邪。他们曾经携手，一起漫步在田野间，踩着潮湿的泥土，轻闻野花的芳香。他对她说：“等你成年，我就娶你为妻。”她带着浅笑，暗自低头，对他的且旦誓言深信不疑。

突然，她从床上惊醒，睁着泪痕未干的双眼，恍然明白，又是梦境。她支撑着从床上起来，摇摇晃晃地走到那片荷塘边，拿起一把新制的剪刀，只听“咔嚓”一声，荷塘中唯一一朵并蒂莲应声而下。

(本作者系洛曦文学社社员)

多思考，多实践

——读《小马过河》有感

龙泉航天小学六年级1班 王洋洋

我扎到手，老马让它把麦子送到磨房，却被一条不知深浅的河挡住去路，问老黄牛和小松鼠，得到的答案迥然不同。回家问老马，知道了要自己试试……

小马长大了，老马让它把麦子送到磨房，却被一条不知深浅的河挡住去路，问老黄牛和小松鼠，得到的答案迥然不同。回家问老马，知道了要自己试试……

我扎到手，老马不让去取报纸，怕我摔伤了。全家人都不让我做任何和读书无关的事，怕我惹祸。可是我有