◆回眸亚运会

刘翔三连冠

11月24日，广州亚运会男子110米栏决赛，刘翔以13秒09的成绩夺得金牌，这一成绩打破了亚运会纪录。刘翔以一场酣畅淋漓的胜利宣告了自己的回归。

刘翔王者归来——13秒09！亿万人目睹了飞人以其复出后的最佳战绩实现了亚运三连冠。北京奥运会上的因伤退赛，让刘翔度过了一段遭受怀疑和批评的“黑暗期”。人生的起伏冷暖让刘翔逐渐走向成熟与坚韧，他的目标已不仅仅是两年后的伦敦奥运会，而是要重新夺回世界纪录。

[小记者 高二(10) 孟梦]

林丹全满贯

11月21日晚，2010年广州亚运会天河体育馆羽毛球赛场举行男子单打决赛，中国队的林丹对阵马来西亚的李宗伟。最终，林丹2–1战胜李宗伟夺冠。

历次体育盛会都会奉献出令人难忘的经典战例，本届广州亚运会亦是如此，羽球天王PK、飞人王者归来等焦点之战，注定会留下难以消弭的赛场记忆。

羽球巅峰对决——当赢得同世界排名第一的马来西亚名将李宗伟的巅峰对决后，林丹成为首位将汤姆斯杯、苏迪曼杯、世界杯、世锦赛、奥运会、全英赛和亚运会的团体、单打金牌尽收囊中的羽球选手。全满贯！载入史册的中国“超级丹”力压刘翔和朴泰桓，荣膺由世界各国媒体投票选出的广州亚运会MVP，并收获5万美元奖金。

[小记者 高二(10) 孟梦]

●亚运会感怀

七 绝

卢顺贞

昂首向天宣我威，掌风拳雨“敌”魂催。
一声长啸虎狼遁，论剑争锋问有谁？

◆节日介绍

感恩节

11月的第四个星期四是感恩节。感恩节是美国人民独创的一个古老节日，也是美国人合家欢聚的节日，因此美国人提起感恩节总是备感亲切。感恩节是美国国定假日中最地道、最美国式的节日，它和早期美国历史最为密切相关。

1620年，一些朝拜者乘坐“五月花”号船去美洲寻求宗教自由。他们在海上颠簸了两个月之后，终于在酷寒的十一月里，在现在的马莎塞州的普里茅斯登陆。

在第一个冬天，半数以上的移民都死于饥饿和传染病，活下来的人们在第一个春季即1621年开始播种。整个夏天他们都热切地盼望着丰收的到来，他们深知自己的生存以及殖民地的存在都将取决于即将到来的收成。最后，庄稼获得了意外的丰收，为了感谢上帝赐予的丰收，举行了3天的狂欢活动。从此，这一习俗就沿续下来，并逐渐风行各地。1863年，美国总统林肯宣布每年十一月的第四个星期四为感恩节。感恩节庆祝活动便定在这一天，直到如今。届时，家家团聚，举国同庆，其盛大、热烈的情形，不亚于中国人过春节。

感恩节庆祝模式许多年来从未改变。丰盛的家宴早在几个月之前就开始着手准备。人们在餐桌上可以吃到苹果、桔子、栗子、胡桃和葡萄，还有葡萄干布丁、碎肉馅饼、各种其他食物以及红莓苔汁和鲜果汁，其中最妙和最吸引人的大菜是烤火鸡和南瓜馅饼，这些菜一直是感恩节中最富于传统和最受人喜爱的食品。

人人都赞成感恩节大餐必需以烤火鸡为主菜。火鸡在烘烤时要以面包作填料以吸收从中流出来的美味汁液，但烹饪技术常因家庭和地区的不同而各异，应用什么填料也就很难求得一致。

另外，加拿大的感恩节是在十月的第二个星期一。

(李燕)

立冬

二十四节气之第十九节气，“立冬”节气在每年的11月7日或8日，我国古时民间习惯以立冬为冬季的开始，我国幅员广大，除全年无冬的华南沿海和长冬无夏的青藏高原地区外，各地的冬季并不都是于立冬日同时开始的。按气候学划分四季标准，以下半年候平均气温降到10℃以下为冬季，则“立冬为冬日始”的说法与黄淮地区的气候规律基本吻合。我国最北部的漠河及大兴安岭以北地区，9月上旬就早已进入冬季，首都北京于10月下旬也已一派冬天的景象，而长江流域的冬季要到“小雪”节气前后才真正开始。

立冬习俗：吃饺子

立冬节气，有秋收冬藏的含义，我国过去是个农耕社会，劳动了一年的人们，利用立冬这一天要休息一下，顺便犒赏一家人一年来的辛苦。有句谚语“立冬补冬，补嘴空”就是最好的比喻。

在我国南方，立冬人们爱吃些鸡鸭鱼肉，在台湾立冬这一天，街头的‘羊肉炉’、‘姜母鸭’等冬令进补餐厅高朋满座。许多家庭还会炖麻油鸡、四物鸡来补充能量。

在我国北方，特别是北京、天津的人们爱吃饺子。为什么立冬吃饺子？因为饺子是来源于“交子之时”的说法。大年三十是旧年和新年之交，立冬是秋冬季节之交，故“交”子之时的饺子不能不吃。现在的人们已经逐渐恢复了这一古老习俗，立冬之日，各式各样的饺子卖得很火。

立冬习俗：冬 泳

有意思的是，庆祝立冬的方式现在也有了创新，在哈尔滨，立冬之日，黑龙江省冬泳协会的健儿横渡松花江，以这种方式迎接冬天的到来。

[小记者 高二(10) 孟梦]

茹红忠老师入选市2010年度“十百千人才”培养对象

根据《淮安市“十百千人才培养计划”实施意见》(淮人发[2002]50号)精神，经个人申报、组织推荐和专家评审，淮安市人力资源和社会保障局于2010年11月1日确定我校茹红忠老师为淮安市2010年度“十百千人才”第二层次培养对象，并已通过公示。

本次我市共有34名各行业人才入选市2010年度“十百千人才”培养对象，其中第一层次4人，第二层次30人。（宣传报道组 金国春）

楚州中学召开高二年级学期期中考试成绩分析会

11月15日，楚州中学高二年级上学期期中考试成绩分析会在楚州中学北校区阶梯教室隆重召开。会议由高二年级组王绍官主任、朱互爱主任共同主持，结合校长张乃宝作工作指导，高二全体教师参加。

本次会议共有三项议程，首先由朱互爱主任对期中考试工作进行总结，并就班级优生数与起点优生数相比、同类学科均分比较、各科分差与起点分差比较三个方面分析考试成绩，宣读获得期中考试教学质量流动红旗的班级及班主任名单。然后，结合校长张乃宝为获得流动红旗的班主任沈学华、卢忠扬、张冬来、蒋玉贵和王凯上台授旗。

会议最后，张乃宝副校长作期中考试总结并对今后工作提出具体指导。张校长充分肯定了很多优秀教师的辛苦付出，表扬了表现突出的班主任和课任老师，并提出了“使命、梦想和服从”等工作要求。张校长希望在原有的基础上能扩大优秀教师的队伍，使楚州中学高二年级各项教育教学质量稳步提高。

（高二年级组 李志萍）

创办四星高中 构建和谐校园

青春

校训：厚德博学 求真尚美

◆铸名师 ◆创名校 ◆育英才

2010年11月30日 总第3期 主办：共青团楚州中学委员会

楚州中学特邀香港联成国际教育集团专家举办“学校西点执行力”专题培训

为提升干部队伍管理水平，强化教师队伍执行力，打造学校高效执行团队，11月7日上午，楚州中学特邀香港联成国际教育集团有限公司专家导师、山东大学工商管理硕士窦令成老师赴学校南校区作“学校西点执行力”专题培训讲座。楚州中学以武龙宝校长为首的校级领导班子成员、中层干部以及高一至高三的全体班主任参加了此次培训。

围绕“如何打造学校执行力、凝聚力”，主讲专家窦令成老师从“团结协作”、“西点管理法则”、“责任思维”三个方面展开本次专题培训，通过引用大量生动活泼的案例、诙谐的寓言、深入浅出的理论阐述，重点剖析了沟通、服从与责任之间的相互关系，对如何提高教育工作执行力进行了具体指导。窦老师充满激情的演讲，赢得了大家阵阵掌声，收到了良好的培训效果。

活动最后，武龙宝校长对窦令成老师的讲座给予了高度评价。武校长说，管理是学校各项工作的重心，特别是随着办学市场化、企业化趋势的不断加强，能否有一套先进完善的管理体制和一支高效团结的管理队伍，对学校的发展起着决定性的作用。武校长要求参加培训会的全体教干和班主任，认真反思研讨讲座内容，在工作中不断转变观念，学会“以欣赏的眼光看待别人、以尊重的眼光看待自己、以高度的责任感和事业心提高工作执行力”，共同努力推动学校由外延式发展向内涵式发展方向的转变，真正增强学校的核心竞争力。（校办 赵军）

楚州中学特邀全国著名心理教育专家杨敏毅来校讲学

为帮助教师寻找教育智慧、激发职业幸福感、维护心理健康，促进学校科学发展，11月20日上午，楚州中学特邀全国著名心理教育专家、上海市七宝中学杨敏毅老师来校做心理健康教育报告。报告会在学校南校区大礼堂举行，武龙宝校长主持并致欢迎词，全体教师参加。

杨敏毅老师此次报告主题为《教育智慧与真情——做一个幸福的教师》，对“幸福人生的标准”和“对学生的认识”，从理论和实际两个层面进行了深入浅出的分析和论述，重点阐述了学生心理问题的鉴别和干预。杨老师说：要读懂学生的心，就必须了解学生的心理需要，懂得学生情绪表达，准确判断学生的异常行为，善于寻找情绪异常的背后原因，注意以尊重、接纳和宽容的态度，真情热爱每一个学生。整场报告会，杨老师结合自身经历与典型案例，讲解细致入微，个案典型鲜明，语言简洁生动、富有亲和力，给全体教师很大的启发与教益，对学校心理健康教育的和谐发展起到很好的推动作用。（宣传报道组 金国春）

夯实基础 激发热情

为了解决“青春”文学社成员在诗歌创作中的困惑与不足，为了提高“青春”文学社成员创作诗歌的水平与能力，11月30日中午，校团委特地邀请了《青春》编委卢顺贞老师在北校区小阶梯教室给文学社成员作“诗词创作基础知识”的讲座。

卢顺贞老师现任楚州中学高二语文老师兼备课组长，楚州区首届语文学科带头人，中学语文高级教师。教育教学之余，多年来他一直坚持研究和创作古典诗词，是中华诗词学会会员，楚州区诗词协会副会长兼秘书长，楚州区老年大学诗词班讲师，2006年曾获淮安市首届“十佳青年诗人”第一名。

这次讲座，卢老师首先从自身的创作谈起，让同学们对诗歌有了感性的认识。然后通过一系列名家的故事和诗句向同学们传授了诗歌的几个必备元素：题材、体裁、情感、形象、语言、技巧，精彩的讲座不断获得热烈的掌声。现场气氛非常活跃，同学们陶醉其中，受益良多。

讲座夯实了同学们诗歌创作的理论基础，拓宽了他们的知识面，激发了他们研究和创作诗歌的热情，是一次难得的

楚州中学召开本学期第二次法纪教育大会

为净化校园环境，营造良好学习氛围，推进学校法纪安全工作，有效扼止学生违纪违法行为，11月12日下午，楚州中学政教处组织召开了本学期第二次法纪教育大会。

会上，政教处副主任沈成云主持并总结了半学期的政教工作。保卫科科长刘从洲宣读了部分严重违纪学生处分决定，对学生产生了强烈的震撼和警示作用。

会议最后，武龙宝校长发表重要讲话。武校长要求全体学生立足现在，放眼未来；强化法律意识，增强自我保护；珍惜同学间友谊，树立正确的学习观、人生观。武校长还鼓励各班班干大胆工作，做全班学生的领头人、班主任的好帮手。他对全体同学提出三点合理建议：拒绝网吧，远离早恋，禁止聚餐。

（政教处 庞卓蓉）

南师大陈亮教授来我校指导高三美术教学工作

11月7日，南京师范大学艺术系陈亮副教授应邀来我校指导高三美术教学工作。

陈亮教授在高三年级组长张锐、副组长陈国强的陪同下，对我校10个画室逐一走访巡视，对各画室的教学状况予以了精彩到位的点评，对近期迎接省美术统考及后期美术单招教学工作提出了指导性的建议。

在听取了楚州中学美术教学成果介绍后，陈亮教授对学校艺术教学规模和所取得成绩表示肯定和赞赏，同时他认为楚中艺术教育不仅要做大，更要做强，要做出鲜明的特色。陈教授说，一所受生源影响的普通高中要想在文化方面冲击清华、北大等名校恐怕有一定的难度，但在艺术上做强、冲击名校完全是有可能的。中考录取时，学校可以在招生政策上向艺术特长生倾斜，吸引更多有艺术特长的高一新生，经过三年精心培养，走出一条楚中艺术教育的特色之路。

（高三年级组 金国春）

◆教育访谈

润物细无声

——记楚州中学政教处副主任沈成云

在楚州中学的校园里，我们经常会看到这样一个身影：他神情坚定、步履匆匆，每天迎着晨光走进教室，踏着星光离开校园。他已经勤勤恳恳、任劳任怨地坚守在自己的工作岗位上二十余年。他就是我校政教处副主任兼高一(1)部组长沈成云。沈主任今年47岁，漫长的教学生涯里，他用自己实实在在的行动，用他无私奉献、一丝不苟的工作态度和强烈的责任心践行着对教育的承诺，今天让我们一起走进他，了解他，去分享他工作和生活中的酸甜苦辣。

初见沈主任，他正在用电脑认真地浏览高一(1)部同学的期中考试成绩表，时而眉头深锁，时而笑逐颜开。对于我们的到来，他显得很平静，淡淡地和我们微笑，打招呼，给人一种十分亲切的感觉。我们原本有点紧张的心情也渐渐放松下来。

作为高一年级北校区的主要负责人，沈主任深知自己肩上背负的重担。于是，他每天早来晚走，双休日、节假日都很少休息过。高一年级的张老师告诉我们，沈主任平时工作非常繁忙，除了要处理一些政教工作之外，年级组的一些琐事更是让他劳心劳力。

“心里放不下啊！高一年级是打基础的时候，总是担心学生浮躁，担心他们不好好学习。家长把孩子教给我们，我们应该让他们放心。”沈主任如是说。对于如此恪守己任的老师，我提出了这样的疑问：“您每天这么辛苦，这么累，值得吗？”他却微微一笑：“当你做一件事情，成功了，达到你的目标了，就会产生一种饱满的幸福感！这样的幸福感是无价的。并且，作为一个教育工作者，看到这里的学生能认真学习，健康成长，就是我最大的欣慰。我只是在尽自己的责任。”沈主任的这番话久久萦绕在我的耳边。

我们事先得知，沈主任平时工作特别认真细致，对于管理学生有自己独到的见解。2010年的高考，高三艺术部的学生取得了辉煌的成绩。无法否认，沈主任为此付出了很多很多。当我们向他讨教艺术生学习和考试经验的时候，沈主任十分认真地告诉我们：“艺术生的学习有一定的特殊性。首先，我会以身作则，我要清楚地知道学生要学的是什么；其次就是鼓励引导学生，对他们循循善诱，告诉他们要学什么做什么，让他们了解自己；另外，我还经常借鉴他人成功的经验，密切关注和了解最新的高考制度，更好地为他们服务。”看似简单的经验，其实体现了沈主任的良苦用心啊！

苏霍姆林斯基曾经说过：“一个好的教师意味着什么？首先意味着他热爱学生，相信学生，关心学生，了解学生。”对于这句话，沈主任有自己的看法和理解：“真正的爱学生，就是要在思想上正面诱导他们，在学习上因材施教，在生活上给予最热忱的关怀！此外，沈主任还特别关注学习和生活困难的学生。每次开会，他总是跟组里的老师们强调，要以一颗真诚的心去帮助和爱护每一个学生，不放弃任何一个人。”

“问渠哪得清如许、为有源头活水来”。真情的教诲，真心的关怀，真诚的奉献，产生了“润物细无声”的育人效应。高一的一位同学这样告诉我们：“每当我矛盾徘徊的时候，沈主任总是温和地开导我，让我不要放弃，他的话总是会让我心头的阴霾一扫而空”。另一位曾经犯过错误的同学懊悔地说“上次我跟沈主任顶嘴，他一点都没有生气，而是耐心地跟我讲道理。现在想想，我真是不应该啊！”

付出与努力，赢得了师生的共同尊重；执着与奉献，展现了崇高的生命价值。他就是这样一位朴实的老师。他用自己那颗赤诚的心在楚州中学这块沃土上留下了串串闪光的足迹。从沈主任的身上，我看见了作为一名优秀老师的光彩。他总是热情地服务着，无私地奉献着。他用自己实实在在的行动对教育的真谛做出了最好的诠释。

[小记者：高二(15) 闵雪　指导老师：李燕]

◆高中感悟

影响高中生一生的八句话

1.习惯决定命运。

对一个人来讲，良好的习惯是人生最大的财富，它易使人养成科学的处世态度，从而形成良好的学习和行为习惯。这类学生学习自觉、刻苦、遵纪守法，成才的可能性最大。

2.人不自控必自毁。

很多学生因控制不住自己而沉溺于网络游戏、言情武打小说、谈情说爱、打架斗殴、吸烟酗酒等不良行为而耽误大好学习时光，最终中途辍学、名落孙山，甚至走上犯罪道路。这类事件让人触目惊心、发人深省，这类学生也应该及早悬崖勒马。

3.人生无草稿，生命不演习。

人生的每一页，无论是漫不经心或是全心全意的书写，都会成为无法院更改的现实。有的人生精彩，有的人生凄凉，皆因自己的处世态度所为。

4.人无远虑，必有近忧。

部分学生学习态度消极，做一天和尚撞一天钟，没有长久的打算和目标。殊不知高考过后乃至工作多年，提起当年这样还会后悔不已，唏嘘感叹虚度了黄金岁月。

5.路虽远，行则必至，事虽难，做到必成。

这句话对我们树立自信心非常有效，它告诉大家世上没有做不了的事，学习中也没有克服不了的困难。

6.十年树木，百年树人。

人的一生如树的成长，如果小树苗没有园丁的精心呵护，修剪施肥，只能长成一从灌木，最终只能做“柴禾”而已。学生应该自觉接受良好的教育，改正不良行为，成为社会的栋梁。

7.参加高考的人是幸福的人。

高考是国家选拔人才的重要制度，也是一个人成就理想的主要途径。十年浩劫中，多少有志青年为失去高考的机会而痛哭，多少人因为理想不能实现而抱憾终生。所以我们高三同学应该体会到能有机会参加高考，无论成功或失败，都是多么“幸福”啊！

8.做最好的自己。

人生的发展是多元化的。由于各种因素的干扰，习惯的不同，加上教育环境的影响，人一生所取得的成就也不同。怎样挖掘自己的最大潜力，考上适合自己的大学，走上完美的人生坦途，是每个学生必须把握好的一件事情。　（推荐者：李燕）

◆学法指导

高中数学学习方法

著名的军事家拿破仑说：一个国家只有数学蓬勃的发展，才能展现它国力的强大，数学的发展和至善与国家繁荣昌盛密切相关。江苏高考制度的改革更加突出数学学科的重要性。高一，高二期中考试，高三第一次统测已经结束，同学们都能清楚地意识到数学能给你带来成功的快乐，同样也能带来失败的痛苦。学好数学是我们每位同学的奋斗目标。高中数学学习方法指导，是数学教学理论研究和实践中的一个重要课题。学法指导的目的，就是最大限度地调动学生学习的主动性和积极性，激发学生的思维，帮助学生掌握学习方法，培养学习能力。

要学好高中数学，首要任务就要对高中数学的学科特点、学习过程中的规律性和方法性有一个全面的认识。

其次要改变不良的学习状态，许多学生进入高中后，还像初中那样，有很强的依赖心理，跟随老师的节奏运转，没有掌握学习的主动权。表现在不制定计划，坐等上课，课前没有预习，对老师要上课的内容不了解，上课忙于记笔记，没听到“门道”。有些学生把初中的那一套思想移植到高中来。他们认为自己在初一、二时并没有用功学习，只是在初三临考时才发奋了一、二个月就轻而易举地考上了高中，因而认为读高中也不过如此，高一、高二根本就用不着那么用功，只要等到高三临考时再发奋，也一样会考上一所理想的大学的。存有这种思想的学生是大错特错的。

第三有良好的学习兴趣。两千多年前孔子说过：“知之者不如好之者，好之者不如乐之者。”意思说，干一件事，知道它，了解它不如爱好它，爱好它不如乐在其中。“好”和“乐”就是愿意学，喜欢学，这就是兴趣。兴趣是最好的老师。

第四逐步形成“以我为主”的学习模式，数学不是靠老师教会的，而是在老师的引导下，靠自己主动的思维活动去获取的。学习数学就要积极主动地参与学习过程，养成实事求是的科学态度，独立思考、勇于探索的创新精神，正确对待学习中的困难和挫折；在学习过程中，要遵循认识规律，善于开动脑筋，积极主动去发现问题，注重新旧知识间的内在联系，不满足于现成的思路和结论，经常进行一题多解，一题多变，从多侧面、多角度思考问题，挖掘问题的实质。

第五针对自己的学习情况，采取一些具体的措施

(1)记数学笔记，特别是对概念理解的不同侧面和数学规律，教师在课堂中拓展的课外知识。记录下来本章你觉得最有价值的思想方法或例题，以及你还存在的未解决的问题，以便今后将其补上。

(2)建立数学纠错本。把平时容易出现错误的知识或推理记载下来，以防再犯。单取做到：找错、析错、改错、防错。达到：能从反面入手深入理解正确东西；能由果朔因把错误原因弄个水落石出，以便对症下药；解答问题完整、推理严密。

(3)熟记一些数学规律和数学小结论，使自己平时的运算技能达到了自动化或半自动化的熟练程度。

(4)及时复习，强化对基本概念知识体系的理解与记忆，进行适当的反复巩固，消灭前学后忘。

(5)经常在做题后进行一定的“反思”，思考一下本题所用的基础知识，数学思想方法是什么，为什么要这样想，是否还有别的想法和解法，本题的分析方法与解法，在解其它问题时，是否也用到过。

(6)无论是作业还是测验，都应把准确性放在第一位，通法放在第一位，而不是一味地去追求速度或技巧，这是学好数学的重要问题。另外，与数学老师、同学建立良好的人际关系也是非常重要的。在老师眼中学生是平等的，所以有不懂的就问。不懂并不可怕，可怕的是不懂也不问。你有什么学习心得体会也可以和老师沟通，当然，也可以和同学沟通交流。一个老师面对的是多个同学，在老师繁忙的情况下，可以多和数学好的同学交流，这些都有助于你提高数学成绩，并且可以提供学好数学的信心。

以上是我的一些想法和建议，希望同学们结合自己的实际情况制定适合自己的方法，让自己每天都有收获。

（教务处　陶月高）

◆心理解压

考前如何调整情绪？

老师经常告诫我们，考试之前要注意调整好自己的情绪。情绪对考试重要吗？我们又该怎样调节自己的情绪？

情绪对考生的考试有很大的影响，积极愉快的情绪可以活跃思维，增强记忆力，而消极低落的情绪会抑制思维。考前要做的首要事情就是管理好自己的情绪。

一、不要盲目攀比。最好与自己的过去比，也就是纵向比较。如横向比，特别是与“强手”比，有时会比掉自己的信心与勇气。

二、保持乐观的心态。管理情绪的最高目标是让自己心情愉快地去面对考试。要学会正视并自我接受目前的烦躁和紧张等情绪。如情绪不佳，可暂停复习，等调整好自己的学习状态后再学习，这样效果好。

三、预防过度焦虑。从高考的分析来看，学习水平与心态同样重要。适度的焦虑会引领人兴奋，而过度的焦虑则会让人记忆力、思维力、注意力等下降。考前每一位同学都会有一定的焦虑反应，从强度上给自己一个定位，不怕不急，一般情况下，过度焦虑的现象在考前是较少的，前提是要减缓压力。

四、强化积极情绪。考前人心情平静、愉快的时候是乐观的，有利于考试时的发挥。好的心情来自于细节，抓住小事，注意劳逸结合，让自己尽可能多一点正面情绪，注意防止负面情绪的不良影响。

本版责编：李燕

辛勤的蜜蜂永没时间悲哀。——布莱克

办学理念：追求发展　崇尚尊重

雪松启示了我

高一(17)班　孤灿启明星

我曾经从电视上看到过有一座山。探险家们登上山峰之后发现山上是白茫茫的一片，全部都是雪。在山的周围全都种着树，可是奇怪的是：树的品种蛮多的，其他种树都半死不活的只有雪松长的郁郁葱葱、苍劲挺拔。这一奇观的现象引起了探险家们的兴趣，也引起了我的兴趣。于是我开始查找资料了解。经过探险家们的认真研究终于揭开了迷底。

原来是雪的缘故。那里常常会下很大的雪，其他的树并不是经受不住寒冷而冻的半死不活，它们本身是比较耐寒的。只是它们被雪给压断的。而雪松就不同了，大雪纷飞后，雪一点一滴的压在枝条上，当雪积到一定重量的时候，雪松的枝条便会自动下沉雪曲然后自然的反弹，将枝条上聚集的雪花全部弹走。所以周而复始雪花终不能将雪松压断，而其他的树木正是因为不懂得弯曲以致于被大雪压断最终半死不活的。

当时听了这一解释时我的心里也不住的一惊。不由地对雪松有了股敬佩之情。没有想什么一种树木也懂得“弯曲”正是因为这一股“弯曲”的精神才使得它们活了下来，而且活得更自然更洒脱。

不由地也使我联想到了现实，当今的社会竞争是激烈的是残酷的。“物竞天择，造者生存，不适者淘汰”这本来就是大自然自古不变的自然法则。所以，有时我们会碰到比自身力量还要强大的障碍，为此我们不能硬碰硬。这时，我们就应该向雪松学习，学习它的“弯曲”我们不能钻牛角尖我们要学会变通，不能在一棵树上吊死。“宁为玉碎，不为瓦全”这种精神固然可佳，但是面对现实，这种精神有时我们还应当舍弃。这并不意味着我们软弱无能，而是为了以后的发展。

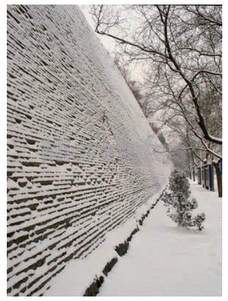
雪松启示了我，它告诉了我：弯曲有时并不是屈服和毁灭，而是为了生存和更好的发展！　（责任编辑：唐学超）

雪·古城墙

高二(8)班　陈雪婷

宁静的雪飘落下来，在掌心融化，彻骨的清凉在全身漫开，沿着古城的静谧，企图将生命的亡失写下去。

一重又一重的雪，将古城下的碎石路遮掩，雪迹遮住了古城墙上的劣迹，那斑斑劣迹似是岁月无言沉默下来的故事。有欢笑，有泪水，而此刻却被白雪冻结着。忘却了往昔是怎样的一如烟梦，在白雪上静静的走着，忘记了正在走着的路，不去想路的尽头会是什么，沿着此刻的静谧听宁静的心在白雪上跳动。然后倾听着流年沉淀下来的故事。属于这古城墙的故事，也许，曾经有过这样一个女子，俟谁于城隅爱而不见，搔首踟躅，会是那个静女，也许还会是那个《式微》中的女子，倚着古城墙，一遍又一遍的在问“式微、式微，胡不归，微君土故，胡为乎中露，式微式微，胡不怕，微君亡躬，胡为乎泥中”可究竟会是谁在这儿，古城墙下都分明有过这样一个故事，或许，是一个很漫长的故事，但却不见收梢，亦不曾记起开始，只知晓，日暮的时候故事上演，天明的时候故事结束然后又在下一个日暮开始，下一个天明结束……



静静的在白雪上走着这古城墙未完的路，望不清远方，寻不见去路，触摸着古城墙上清冷的白雪，企图将失落的东西找回记不清是谁曾在耳边低语“失落的东西总可以寻找，哪怕找不到”伸手可触的是白雪，可却转瞬在掌心化为水滴。除却嗖嗖的凉意。从未曾抓住白雪本身。伸出手，去触摸这眼前的黑暗，希冀可以抓住眼前的黑暗，让前路隐现，但暗黑的夜依旧沉寂，在古城墙边，在脚下身后眼前沉寂，在远处沉寂。

沿着这静谧，将无声的脚步踏上，静静的在白雪上行走，听宁静的心在白雪上跳动，走在漫漫长夜，寻将去路，让天明的故事继续……

（责任编辑：唐学超）

痛苦与幸福

高一(2)班　庄　茜

人生犹如两只天使，一只天使折断了一根翅膀，从天空中掉了下来；而另一只天使两只翅膀都健在，在天空中飞翔。折断翅膀的天使心定会经历痛苦，而空中飞翔的天使也必定不会幸福无忧。

我是一个平凡的人，注定有一个平凡的人生，然而再平凡的人生也要让它变得朴实。高一的生活繁忙且紧张，繁重的作业压得我难以喘息，感觉比初三时还紧，每天的来回奔波花费了我较多的时间，有时连饭都来不及回家吃。于是，我住进了学校，在住校之前，一些住校生也告诉过我住校生活的艰苦，而且平时也不让出去，很长时间才回家一次。但是由于我的好奇心和对自由的追求（不受家长的约束）过于强烈，最终还是住了进来。从此，我的独立生活便开始了。早晨，我像往常在家一样五点起床，可是灯还没有开我便打开手电筒起床叠被子，虽然上学期间从没叠过被子，但基本的叠法还是会的，我快速叠好被子下床，准备刷牙，一打开水龙头，不会吧，没水。无奈，只好用昨晚未用完的水了。过了一段时间，灯亮了，我快速整理后便去食堂了，紧接着便是与往常一样的学习生活，只是时间从容了许多。烦的就属晚上了，放学后要快速回到宿舍，以免水龙头被人占领，之后还要洗衣服，印象中，我还没洗过衣服，在家时衣服总是给奶奶洗。不过没关系，不就是几件衣服吗？小意思，于是我以最快的速度消除了我的顾虑。不过洗衣粉好像倒多了。幸好衣服没什么脏的地方，衣服晾好了，我又爬上了床。好高啊，还从来没睡过这么高的床呢，真有点担心。不管了，还有作业没写呢，天哪！我只能将作业放腿上写了，好难受。不禁想起家里舒适的桌子、椅子以及明亮的台灯。我还没从回想中走出来，灯已熄了，我打开小台灯继续学习，好暗的光线，这才知道家里的时光值得珍惜。我是身在福中不知福啊！想着想着，似乎有点想念奶奶的唠叨了，毕竟她是关心我的。到目前为止，我已经习惯这样的生活，我知道可能以后我会后悔，会想家，但是我已经经历过，我锻炼了自我，我已经不再是那个衣来伸手、饭来张口的小孩子了。

不经历风雨怎能见彩虹？不经过锻炼怎能健康成长？如果痛苦可以让我成长，我宁愿经历痛苦，因为我知道痛苦的背后是幸福。

（责任编辑：金国春）

仿拟将进酒（《水浒传》篇）

高二(9)班　洛邀月

君不传，四九天罡惊宋皇，归来仅余数员将。
君不传，八九地煞皆强梁，魂飞江南蔡沙场。
天道欲行下天旨，一百单八最倚仗。
闲时金散断金亭，战时义定忠义堂。
八百水泊锦山水，十万雄兵好儿郎。

燕挽弩，雕持枪。
没羽箭，射天狼。
水泊众英豪，义字当头利靠旁。
扬戟未必，吕温侯，冲锋亦有小霸王。
诗词歌赋登雅堂，刀枪箭戟闪寒光。
替天行道本忠义，无奈奸佞亦有帮。
飞蛾扑火最可叹，不如昔日霸山王。
鸟兽散，终凄凉。
行侠不尽公明意，直送兄弟陨他乡。

我想写首诗……

高一(2)班　管　蓉

我想写首诗，
我想写我的父亲。
我想感谢他16年来无悔的陪伴和指点，
让我在迷茫时，总能找回方向。

我想写首诗，
我想写我的母亲。
我想感谢她16年来无微不至的照顾和关怀，
让我茁壮地成长。

我想写首诗，
我想写我的老师。
我想感谢他如同蜡烛一般的精神，
牺牲了自己，照亮了别人。

与高贵的思想为伍的人，是决不会孤独的。——菲力蒲·西盖尼