

# 定西一中

## 校报

### DINGXISHI DIYIZHONGXUE XIAOBAO

定西市第一中学 主办 准印证号:甘新出46字总18号[2022]4号

编委主任 李爱军 主编 董立顺

学校网址: <http://www.dxyz.gs.cn>

2022年  
12月26日  
星期一  
第9期  
总第212期



## 我校召开思政课教师学习党的二十大精神座谈会



为了全面准确并深入理解党的二十大精神内涵,精准把握外延,更好地将党的二十大精神融入思政课堂教学,11月15日下午,校党委召开思政课教师学习党的二十大精神座谈会。

与会教师纷纷发言,就学习党的二十大精神谈体会和感受。武童老师谈到,要推动党的二十大精神进教材、进课堂、进学生头脑,最重要的是教师自身要全面学习和把握党的二十大精神。要讲“透”理论,讲“实”信仰,讲“活”观点,讲“美”未来,不断培

养学生成为能担当民族复兴重任的时代新人。谢钰姣老师谈到,党的二十大精神主题鲜明,情怀深远,视野辽阔,鼓舞人心。贯通历史和现实、理论和实践、国内和国际。我们学习党的二十大精神,要明确自身使命,坚定立场,提升修养,用真理的力量感召学生,以深厚的学识赢得学生。

政治教研组长黄茂全老师谈到,作为党的教育工作者,尤其作为思政课教师要深入学习宣传贯彻党的二十大精神,一是要紧跟党走,同舟共济;二是要提高本领,履职尽责;三是要展现担当,贡献力量。要及时更新教学内容,创新教学方法,不但给学生传播知识,更要传播思想和真理。

党委书记刘顺义对思政课教师提出殷切期望。他强调,思政课教师要带头学习宣传贯彻党的二十大精神,要悟原理、求真理、明事理,通过生动、深入、具体的比较,把党的二十大精神给学生讲清楚、讲明白,自觉成为党的二十大精神宣讲员,学生健康成长的指导者和引路人。

(党政办公室)

## 学习党的二十大精神 谱写铸魂育人新篇章

11月24日下午,我校思政课教师武童以《通过26个关键词简明纲要学习党的二十大精神》为题,对全校党员进行党的二十大精神专题辅导。她从总结过去、理论创新、明确任务、作出部署、发出号召五个方面对党的二十大精神作了阐释和解读。武童老师阐释了大会主题和“三个务必”,新时代十年的伟大变革,党的中心任务和战略安排、战略部署。梳理了习近平新时代中国特色社会主义思想的主要内容,包括十个明确、十四个坚持和十三个方面的成就,强调提出“两个结合”

是马克思主义中国化时代化的根本要求。

党委书记刘顺义强调,学习宣传贯彻党的二十大精神,是当前和今后一个时期全校的首要政治任务。身为一名新时代的共产党员、一名新时代的人民教师,我们要立足本职工作,联系教学实际,深刻领会党的二十大精神,不断提升自己的理论水平,以踔厉奋发、勇毅前行的奋斗姿态,推动学校教育事业高质量发展,努力谱写定西一中发展的新篇章。

(党政办公室)

## 我校党委理论学习中心组召开学习党的二十大精神专题研讨会议



“两个确立”的决定性意义,增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”。要全面贯彻党的二十大精神关于教育的重大部署,坚持不懈

11月19日,我校党委理论学习中心组召开学习党的二十大精神专题研讨会议。会议由党委书记刘顺义主持。

刘顺义围绕党的二十大精神,作了题为《以党的政治建设为统领 全面加强新时代学校党的建设》的交流发言,党委副书记、校长李爱军作了《弘扬伟大建党精神 努力办好人民满意的教育》的交流发言。

全体与会人员围绕党的二十大精神,结合工作实际,就学校人才培养、教师队伍建设、全面推进从严治党等方面进行了深入研讨交流。

大家一致表示,要以学习宣传贯彻党的二十大精神为主线,深刻领会

(党政办公室)

## 我校信息技术教研组开展集体备课交流研讨活动

学无止境,教无止境,研无止境。教研是有效教学、高效教学的指南针。根据我校统一安排,信息技术教研组在录播教室开展集体备课交流研讨活动。活动由信息中心主任王宝平主持,杨莉老师主备,副校长田永强参加了活动并给予精准指导。

本次集体备课交流研讨活动由杨莉老师就信息技术必修一第三章《数据处理与应用》进行了单元主备,杨老师从“教学内容、教学目标、教学重难点、教学过程、设计意图”等方面进行了详实的说明展示和研讨交流,组内其余教师进行补充与交流。杨老师作为组内的骨干教师,也从教学方法、学生管理、课堂组

织以及如何激发学生学学习动机、提高学习效果等方面给予年轻教师非常好的指导和合理化的建议。

王宝平主任就信息技术学科工作和有关问题向田校长做了汇报,并就后续的教学工作、复习备课以及课时安排问题向大家提出了要求,同时也对本单元按课时进行个人详备和二次备课进行了具体的安排。

最后,田校长对本次活动做了总结讲话和精准指导,他强调,为全面准确把握新课标思想和新课改的变化,切实落实到课堂教学各个环节,促进教与学方式的变革,我们必须以教研活动为依托,进行新课改的深度学习

和实践,如何提高集体备课的效率和效果是我们每个人必须思考的问题,田校长也就集体备课各环节的落实、电子教案的编制打印、高二年级信息技术学考的准备等问题和大家进行了深入的交流探讨。

本次活动经过“个人初备、一人主备,组内集体研讨形成共案、组内分课题备课磨课、组内集体反思完善”等环节的集体备课研讨交流,教师们相互学习、共同提高,真正把让校本教研服务于教学,受益于学生的学校教研主导思想落到了实处。

(信息中心)

## 督学赋能促教研 惟实励新久为功

为了全面贯彻党的教育方针,落实立德树人根本任务,达到育人方式改变的目标,我校教研处紧紧围绕《国务院办公厅关于新时代推进普通高中育人方式改革的指导意见》和《教育部关于加强和改进新时代基础教育教研工作的意见》,依托市教育局督导组的督导,组织全体教师进行了以“落实集体备课,创新育人方式”为主题的系列教研活动。

**理论引领 落实集体备课**

11月22日下午,教研处组织召开了由年级主任、各年级备课组长参加的教研会议。会议由副校长田永强主持,校长李爱军参与此次会议。

首先,教研处主任陈玉琴对《定西市第一中学集体备课活动方案》

《定西市第一中学单元备课模板》《定西市第一中学集体备课安排》进行了解读和说明。同时要求老师们要进一步认真学习新教材、《新课程标准(2020修订版)》《中国高考评价体系》及《中国高考评价体系说明》,顺利推进我校新高考综合改革。

接着,校长李爱军提出三个“一个”:统一一个认识,提高课堂效率。本着对学生、教师和学校长远发展和可持续发展的态度,统一认识,统一思想。明确一个方向,抓实“青蓝工程”。完善青蓝工程,注重新入职教师和年轻教师的综合成长,使其树立正确的价值取向,学校才能得以基业长青。树立一个目标,创新管理机制。要更好落实集体备课活动,

以高考为导向,综合学情,分层教学,分层考查,做到督促、交流、提高,创新教研管理机制,以多角度、多形式的教研活动,为教研与教学的融合打基础。

**听课评课 提高课堂效率**

近期教研处安排了青年教师讲课评课活动,校级领导、教务教研主任推门听课,及时评课,并给授课教师提出合理的可参考的意见和建议,有效助力青年教师的专业成长。

**督学赋能 创新教研机制**

11月23日上午,定西市教育科学研究所所长令勇峰来我校调研,深入教学一线进行现场听课和评课,对我校教师的教学过程及教学能力给予肯定。

11月23日下午,定西市教育科学研究所所长令勇峰和副所长丁智辰亲赴我校,和我校教研组长、高一高二各学科备课组长在三楼会议室召开以“新高考背景下如何创新育人机制”为主题的座谈会。会上,各位教研组长畅所欲言,提出全体教师在面对新课标、新教材、新高考,都能落实集体备课,注重培养学科思维,切实提升学生解决问题的能力。各科教师通过学校社团、竞赛等活动拓展学生视野,助力学生成长。学校教研先行,创新育人机制,促进学校教育教学质量提升。

接着,令所长全面详细解读了《国务院办公厅关于新时代推进普通高中育人方式改革的指导意见》,同时结合学校教研实际,从育人方式如何变、新高考如何考、学校教育如何改三个方面对新高考背景下育人机制的转变作了指导性讲话。他指出,要以“培养什么人,怎样培养

人,为谁培养人”为导向,突出德育的时代性、拓宽综合实践渠道、完善综合素质评价,优化课堂实践,创新课堂教学、加强学生发展指导,重视一核育人教学改、落实四层四翼创新实践改、教研引领融合推进改、提前谋划上下衔接改。这为我校完善创新育人机制提出了宝贵的建设性意见和建议。

最后,副校长田永强作了总结发言。他希望各教研组、各备课组以此次教研系列活动为契机,认真领会令所长和李校长的讲话精神,以新高考改革、新课程教学为背景,深入仔细研读《新课程标准》《中国高考评价体系》《中国高考评价体系说明》及新教材内容,以每节课、每单元、跨单元为目标,努力实践同学科教研和跨学科教研;以教学为目的,为更好完善我校教研与教学的有机融合和相互促进打下坚实的基础。

(教研处)

# 学习宣传贯彻二十大精神 总结反思推进年级部管理

——高一年级期中考试总结表彰大会



为学习宣传贯彻党的二十大精神，总结反思前半学期年级部管理工作，11月17日下午，高一年级在启智楼报告厅举行期中考试总结大会。会议表彰先进、树立典范，鼓励和引导同学们奋发图强、励志向上，旨在形成“比、学、赶、帮、超”的学习氛围，全面提高全年级教育教学质量。校长李爱军、政教处主任蔚泽军、教务处主任张胜林、教务处副主任兼高一年级部主任王景龙出席参加，会议由王景龙主持。

在雄壮的国歌声中，表彰大会拉开帷幕。政教处主任蔚泽军和年级部主任助理张瑞明分别宣读受表彰的先进集体和个人名单。本次会议授予高一19班陈曦等96名同学“学习标兵”称号；授予高一1班李茗阳等62名同学“学习进步标兵”称号。

号。随后，与会领导分别为获得荣誉的集体和个人颁发奖状。

教务处主任张胜林就“选课走班”政策进行了解读说明。他从“高考综合改革政策解读”、“选课组合利弊分析”、“选科误区及建议”三个方面展开讲解。面对新高考，知其源、溯其本才能成其事、立其业，为此，张主任系统解读了包括普通高中学业水平考试制度、普通高中学业综合素质评价制度、统一高考招生录取制度和高职分类考试招生制度在内的高考综合改革政策。在选科时要尽量避免盲目选择、跟风选择、仅靠喜好或优势学科选择等误区，而是要综合个人兴趣倾向、职业价值追求、优势学科发展、高校选考要求、高中学科师资、家长合理建议等多重因素理性选择。

李爱军校长在总结讲话中对同学们提出了殷切希望：一是珍惜青春，把握现在，成为有责任感的优秀中学生，为登上更高的学习平台打下坚实基础；二是树立信心，迎接挑战，争做学习上的优胜者；三是希望同学们能够全面发展，提高个人素质，让成长无处不在。

本次表彰大会为高一年级后续的工作学习树立了榜样、明确了方向，与会同学纷纷表示将以受表彰的同学为榜样，在今后的学习和生活中争做典范。

(高一年级部)

# 拾取一粒珍珠 汇聚万千光芒

——我校“2022级珍珠生”开班仪式顺利举行

11月16日下午，我校“2022级珍珠生”开班仪式在启智楼高一18班教室如期举行。学校政教处主任蔚泽军、珍珠生联络人高琼琼、2022级珍珠生负责人王惟瑜及2022级全体珍珠生，参加开班仪式。本次开班仪式由王惟瑜老师主持。

同学们穿着“珍珠服”，唱着珍珠班之歌，在优美的旋律中，开班仪式正式开始。王惟瑜老师深情地介绍了新华爱心教育基金会的捐资助学之路，尤其是“捡回珍珠计划”的历史由来。重点强调了珍珠精神的传承，突出“感恩”与“回报”。并号召同学们知恩图报，心存感激，努力做一名感恩父母、感恩老师、感恩他人、感恩学校以及感恩社会的珍珠

人。感恩他们为自己创造了一个健康快乐、成长成才的和谐社会环境和向上向善的学习环境；感恩他们在自己成长发展路上的帮助、鼓励和指引。同时，作为一名珍珠生，不仅要心怀理想，更要脚踏实地，用自己的实际行动和付出传承珍珠精神、传递爱心，为社会发展贡献一己之力。

蔚泽军主任在总结讲话中，就2022级珍珠生的筛选和班级组建情况，新华爱心教育基金会倡导的爱心传递和珍珠精神，以及学校对珍珠生的管理要求和期望，逐一地向同学们做了说明，并予以强调要求。同时，表达了对新华爱心教育基金会和创办人王建煊夫妇的感激

和感谢。他希望得到帮助的同学珍惜机会，努力学习，考出一流的成绩，不断地规范自己的一言一行，做一名自律自强，对社会有贡献的人，把爱心传递下去。

近年来，我校通过新华爱心教育基金会的“捡回珍珠计划”，及时有效地帮助了那些需要帮助的优秀学子，帮助他们走进校园、走进课堂，圆梦求学之路。“珍珠班”已成为学校的品牌和名片，为全国985、211及双一流高校培养和输送了众多优秀学子。全国各大知名高校都有定西一中“珍珠班”的学生，他们都已成长为有用之才，正在对国家和社会做着贡献，继续传递着温暖的珍珠光芒。(政教处)

# 荣誉升旗手风采

高二(2)班的李天佑同学，性格温和，谦恭有礼，尊敬师长，团结同学。他对每堂课都投以十二分的专注，课后，依然抓紧每一分每一秒的光阴孜孜求知，老师的办公室里总是能看到他求知的身影。音乐与阅读是他最大的爱好，伴着优美的音乐，沉浸在知识的享受。他的座右铭是：阅读就是与许多高尚的人谈话。



高三(19)班的雷翰同学，阳光开朗，自信自律，积极向上。学习上，他锲而不舍，持之以恒，不甘蛰伏，力争上游；生活中，他尊敬师长，团结同学，热爱集体，严于律己，与人为善。他兴趣爱好广泛，喜欢打篮球、羽毛球等体育运动，善于把握生活中的点滴乐趣。他的座右铭是：不是每次的耕耘都会有收获，但每一次的付出都是为成功积蓄力量。



# 稳定心态 勤能补拙

国旗下的讲话

尊敬的各位老师，各位同学：

大家好！我是高三(17)班的冉冰川，很荣幸能在这里与大家分享我的学习心得。今天，我演讲的题目是：稳定心态，勤能补拙。

先说说我的心态吧，在高二快结束的一段时间里，我保持着较好的成绩，因而产生了骄傲、浮躁的心理。结果，我的成绩在第一次月考中严重下滑，甚至在期中考试中也未见任何起色。渐渐地，我的心态由一个极端转向另一个极端。在期中考试后，我的状态达到了空前的消极。

纵观我这两个月的心态，变化幅度之大，速度之快，令人深思。这两个极端的心态，在我们大家身边都十分常见，但一定不可要、不可留。在这里，我也结合自己心态起伏变化多走的弯路，分享一些自己的想法。

首先，骄傲心理不可有。这在取得阶段性好成绩的同学身上比较普遍，一次或两次好成绩有时会冲昏我们的头脑，从而失去往常的进取状态。或许，骄傲带来的负面影响不会立竿见影，它的影响是细水长流式的，一点点入侵我们学习的斗志与激情，非常危险。虚心使人进步，骄傲使人落后。如果我们有了暂时的骄傲心理，一定要及时改变，趁早消除。

其次，消极心态不可留。这种心态主要表现在后进和一时成绩后退的群体中。当周围同学成绩比自己高很多，或者一时成绩出现明显滑坡时，容易产生失望心理，然后“摆烂”，下次又考不好，如此往复形成恶性循环，造成的后果难以预料。对于有这

种心态的同学，我想说的是，要及时发现自己的闪光点，必要时可寻找周围的同学指点一二。以这些为基点，慢慢从相关领域找回自信，最终摆脱消极心态，不能因一方面失利而自怨自艾，自暴自弃。实际上，很大一部分是由非智力因素决定的，对自己充满信心，努力寻找每门学科的学习方法，一定可以取得自己想要的成果。

另一方面，勤能补拙。这里要说的“拙”，是习惯方面，也就是不勤于思考。粗枝大叶是老生常谈的话题，也是大部分同学经常使用的借口。有的同学总在考试后说自己能答130分，但现实中往往刚刚达到这个成绩的一半，问其原因，他会说：“我粗心了”。事实上，表面上的粗心，是思维不够缜密的体现，这导致一些同学非常容易掉进出题人设计的陷阱。比如，漏项、不舍根等现象，最终只能感叹：“小丑竟是我自己”！想要思维更加缜密，就要在平时形成多方面、多角度考虑问题的习惯。同时，多加练习，日复一日，方能做到万无一失。

同学们，高中生活十分短暂，我们剩下的时间十分宝贵，希望大家对我分享的经历和一些认识有所借鉴，从而对自己的学习生活有所帮助。让我们大家一起努力，以良好的学习心态、饱满的精神状态，珍惜和面对每一天的高中生活。以优异的成绩回报各位老师的悉心教导和辛勤付出，回报父母的殷切期盼，实现自己的理想目标！

高三(17)班团支部

# 二十大精神宣讲进校园 争做新时代好青年

——我校党委组织开展党的二十大精神宣讲进校园系列活动

为深入学习宣传贯彻党的二十大精神，我校党委精心组织开展了党的二十大精神宣讲进校园系列活动。

## 黑板报进课堂 二十大精神在身边

为持续推进学习贯彻党的二十大精神，让二十大精神成为同学们看得见摸得着的“身边事”，团委组织开展了“学习贯彻党的二十大精神”主题黑板报大赛。全校三个年级共60个班级热情参与，绘制出一幅幅宣传党的二十大精神精彩板报，在校内营造出浓厚的学习宣传氛围，受到广大师生一致好评。

## 图书进课堂 二十大精神润心田

为了帮助广大师生更好地学习贯彻党的二十大精神，推动学习党的二十大精神走深走实，我校党委研究精选出《党的二十大精神报告学习辅导百问》《二十大党章修正案学习问答》《党的二十大精神报告关键词》《二十大党章600题》4本党的二十大精神读物，学校统一采购后分发到全校各年级图书角，便于广大师生随时取阅。

课余时间，同学们争相阅读相关书籍，遇到不太理解的地方还会主动向思政课老师请教。校园里处处洋溢着学习党的二十大精神的热潮。

## 宣讲师进课堂 二十大精神领航向

12月13日，我校青年教师李

晓燕同志以定西市新时代宣讲团宣讲师的身份，走进课堂为同学们作了题为《学报告悟精神 争做新时代好青年》党的二十大精神宣讲。

宣讲中，李晓燕老师紧紧围绕党的二十大精神，从党的二十大精神的主题、主要成果和起草过程；过去5年的工作和新时代10年的伟大变革；中国式现代化；对青年的殷切希望四个方面展开了宣讲。

宣讲以生动活泼的形式，深入浅出的讲解，深刻阐释了党的二十大精神重大意义和习近平总书记对于青年学子的殷切期望。在与同学们面对面互动交流中，李老师与同学热烈讨论过去十年、五年间家乡日新月异变化，通过一问一答的“答疑解惑”，同学们认真领悟着党的二十大精神提出的新思想新论断、作出的新部署新要求，深刻领会着“两个确立”的决定性意义。

同学们表示，一定要牢记习近平总书记嘱托，不断增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到两个维护，在思想上和行动上同以习近平同志为核心的党中央保持高度一致，勤学本领，矢志报国，努力在中华民族伟大复兴的广阔舞台施展才干。

(党政办公室)

# 新课标下数学探究性学习的思考

数学教研组 朱万亮

## 1. 问题提出

优化学生的学习方式,关注学生的学习过程和情感体验,既是新课程的要求,也是课堂改革的需求。以课堂为载体的探究性学习,是高中新课程倡导的探究性学习的基本形式。它一方面与课堂教学紧密结合,便于教师实施和指导,另一方面突出了学生的主体地位,使学生真正成为学习的主人,可以引导学生自主学习,主动参与知识探究,增强求知欲望,发掘自身潜能。

学生的探究不是盲目的,是在教师的正确引导下,符合认知规律的“再发现”过程。因此,如何使学生“合乎自然”地“再现”这一过程,对教师的教学水平、数学素养以及对数学教学的理解提出了前所未有的挑战。

数学探究性学习作为一种新的课题学习方式,其探究学习过程的主体是学生。因此,如何吸引学生积极参与并维持持续研究的需求和动力是探究设计的关键。

## 2. 解决策略

首先,探究性学习课题一般讨论一个专题,因而课题的选择不宜太大,应考虑学

生的学习需求和课堂的时空限制。立足于数学课程的主体内容,以及学生关注的一些热点问题,可以让学生自己发现、检验、论证、推广,亲历知识的形成过程。对教材中没有明确提出,但能根据基本定义、定理、公式、法则推导出来的知识点,需要教师在课堂上拓宽引申,学生应该掌握或属于考试范围的某些结论,不同数学内容的联系与类比、对学生来说尚属未知的数学结论、数学问题在生产、生活中的应用等,都可以作为探究性学习的课题。

其次,数学探究的过程是学生的“再发现”的过程,探究过程的设计要留给学生充分发挥自主性和能动性的思维空间,突出学生在整个探究过程中的主体地位,同时也要考虑学生现有的认知水平。使学生能够维持持续探究的需求和动力。探究过程的设计应体现由特殊到一般、由简单到复杂、由直观到抽象、由感性到理性、由归纳到证明的循序渐进的认知过程。

## 3. 几点思考

提出有价值的数学问题,是进行数学探

究的前提条件,也是培养学生分析和归纳、抽象和概括能力的重要手段。学生可以在教师的引导下,通过对特例的观察和分析,归纳概括出一般的结论。提出的问题,要引导学生运用类比、联想、转化等思维方法猜测问题的结论,并尽可能给出严格的证明,完成由感性认识到理性认识的发展。

数学问题的探究是多角度、多层次的,探究到何种程度,从什么样的角度进一步深入,要根据知识与能力目标的要求,学生的认知水平及课堂的时空限制等因素来确定。对于一般学生,要经历一个完整的探究过程;对学有余力的学生,可以将问题进一步深化。提出更高的要求,扩大他们的视野,让学生进一步探究,提高理科思维能力和科学研究能力。

一堂成功的探究学习课未必必要在课堂内解决所有的问题。留有选择的余地,让学生继续思考,把探究活动从课内延伸到课外,进一步满足学生的学习需求,促进学生探究未知动力的发展,对发掘学生的潜能意义更大。

数学探究课题的性质不同,设计的思路和方法也应有所区别。推广型课题,设计由特殊到一般的探究思路,运用计算、归纳、猜想、证明等方法设计探究过程;类比型课题,设计对比较的探究思路,对若干个方面有相同性质的甲乙两个系统,通过对甲系统具有某些性质的研究,猜测乙系统是否也具有类似的性质;应用型课题,设计数学建模的探究过程,即把实际问题转化为数学问题,解决数学问题,用数学问题的解来解释实际问题。探究过程中,要正确处理教与学的关系。在突出学生主体地位的同时,不能忽视教师的引导作用,教师应引导而不包办,跟着学生的思路提出质疑,循循善诱,提供探究的思路和方法,供学生参考和选择。

总之,能够引导学生主动参与,亲历知识的发生、发展过程,获得创造的情感过程,增进对数学知识和研究过程的理解,有助于形成发现问题、提出问题探究问题的意识和能力,促进学生发挥创造力和想象能力,达到教学在新高考背景下发挥其新时代的教育价值。

# 基本不等式 $\frac{a+b}{2} \geq \sqrt{ab}$ 在物理问题中的应用

物理教研组 张安平

数学中基本不等式是主要应用于求某些函数的最值及证明的不等式,其表述为:两个正实数的算数平均数大于或等于它们的几何平均数。具体来说,利用基本不等式求最值有两种情形:已知  $a>0, b>0$ ,若  $ab$  乘积是定值,那么当且仅当  $a=b$  时,  $a+b$  有最小值  $2\sqrt{ab}$  (积定和最小,即  $a+b \geq 2\sqrt{ab}$ );若  $a+b$  和是定值,那么当且仅当  $a=b$  时,  $ab$  有最大值  $\frac{(a+b)^2}{4}$  (和定积

最大,即  $ab \leq \frac{(a+b)^2}{4}$ )。解决物理题目的过程中也经常遇到求最值的问题,这时可以构造出满足基本不等式运用条件的物理方程,巧妙解决求最值问题,下面以两个具体实例进行说明。

例1 动量问题。ABC三个半径相同的弹性球,静止于光滑水平面的同一直线上,三个小球依次从左到右,已知  $m_A=m, m_C=4m$ 。当A以速度  $v_0$  向B运动,若要使得B、C碰后C具有最大速度,则B的质量应为多少?

解析过程:由题意可知,碰撞分为两个过程,A与B先碰,B获得速度后再与C相碰,两个碰撞过程均为弹性碰撞且都为动碰静模型,因此由上述碰撞的情景分析,满足碰撞过程中动量守恒、动能守恒,得出以下方程组及解题过程:

### (1) A、B碰撞

$$m_A v_0 = m_A v_A + m_B v_B$$

$$\frac{1}{2} m_A v_0^2 = \frac{1}{2} m_A v_A^2 + \frac{1}{2} m_B v_B^2 \quad ①$$

### (2) B、C碰撞

$$m_B v_B = m_B v_B' + m_C v_C$$

$$\frac{1}{2} m_B v_B^2 = \frac{1}{2} m_B v_B'^2 + \frac{1}{2} m_C v_C^2 \quad ②$$

由①和②方程组得

$$v_B = \frac{2m_A v_0}{m_A + m_B} \quad ③ \quad v_C = \frac{2m_B v_B}{m_B + m_C} \quad ④$$

联立③④两式得

$$v_C = \frac{2m_B}{m_B + m_C} \cdot \frac{2m_A v_0}{m_A + m_B} = \frac{4m v_0}{m_B + 4m} \quad ⑤$$

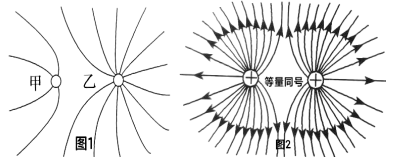
由⑤式可知若要  $v_C$  最大,利用基本不等式,

$$\text{当 } m_B = \frac{4m^2}{m_B} \text{ 时, } m_B + \frac{4m^2}{m_B} \geq$$

$\sqrt{m_B \cdot \frac{4m^2}{m_B}} = 2m$  有最小值。即  $m_B = 2m$  时,  $m_C$  有最大值。

例2 电学问题。甲乙两固定的点电荷产生的电场的电场线如图1所示,则(1)

甲乙两电荷的带电情况如何?(2)若将甲乙接触后放回原处,甲乙间的静电力大小如何变化?



解析过程:由图1中的电场线,对比图2中等量的同种电荷电场线的分布情况可以看出,甲乙两电荷带不等量的同种电荷,因此甲乙两带电体接触后电荷分布遵循先相加再平分原则。电荷间静电力接触前与接触后的变化情况具体计算如下:

(1)假设甲乙两带电体带正电且所带电量分别为  $q_1, q_2$  ( $q_1 \neq q_2$ ), 电荷间距离为  $r$ ,接触前的静电力为

$$F = k \frac{q_1 q_2}{r^2}$$

(2)接触后

$$F' = k \frac{\frac{q_1+q_2}{2} \cdot \frac{q_1+q_2}{2}}{r^2} = k \frac{(\frac{q_1+q_2}{2})^2}{r^2}$$

由基本不等式  $(\frac{a+b}{2})^2 > ab$  ( $a>0, b>0$

且  $a \neq b$ )可知,  $(\frac{q_1+q_2}{2})^2 > q_1 q_2$  ( $q_1>0, q_2>0$  且  $q_1 \neq q_2$ ),因此接触后甲乙两电荷间的静电力  $F'$  大于接触前的静电力  $F$ 。

物理与数学的关系多少年来密不可分,牛顿创立的微积分为牛顿运动定律和万有引力定律的得出奠定基础,尤其到了今天量子力学的发展,更离不开数学作为强大的支撑。高中阶段对物理和数学的学习中不难发现,“矢量”与“向量”的运算规则完全一致,运用数学中二次函数的方程、图像的规律也是解决物理问题常用的办法等等。物理学发展的历史和现状表明:数学是物理学理论的表述形式,正如伽利略所说,自然界这本大书是用数学语言写成的。同样,物理学又促进数学的发展,正如数学家彭加勒所说,数学离开了物理就会步入歧途,物理学家不仅迫使人们面临大量的数学问题,而且能影响我们朝着意想不到的方向前进。杨振宁曾说,数学和物理学像一对“对生”的树叶,它们只有在基部有很小的共有部分,多数部分则是相互分离的。

# 恒年漫月,爱自当沉淀

高三(20)班 赵雪丽

漫月恒年,岁月将少年磨炼,看时光把盏,听流年说禅,再也抵不住夕阳的沉淀。

——题记

关于你的记忆,是时间里的一座孤岛,像本只写了序言的书籍,无法翻开第二篇。它漂浮在自己的昼夜,落日坠入晚霞,月光穿行波浪,树叶来回昨天模样。你的眼眸,你的鬓角,关于你的一切又一切,早已是浸透黑暗的那道光。

犹记那年盛夏,我中考发挥稳定,考上了市里的高中。高一伊始,第一次家长会如期而至,我早早便告知了父亲。家长会那天,我在校门口等着,远远看见父亲从大巴车上匆匆走下,着急地四处张望,我无奈地朝父亲招了招手,父亲眼前一亮,冲我微笑,迈着略显仓促的步伐走到我眼前。父亲的脸和脖子泛着淡淡的黑红色,身上仍是那件微微泛黄的白衬衫,衣角皱皱巴巴,穿在矮小的父亲身上,显得特别滑稽。我不禁皱起眉头,撇了撇嘴,不耐烦的说道:“你怎么这么慢?”“我……”,父亲被我打断,“算了吧,快点走,不然迟到了”。说完,像不想多待一秒似的,我快步走进校园。

“哎呀,妈妈刚才有个会议,脱不开身,差点来迟了”,一阵清明响亮的声音传入我耳中,我转过身去,看见班里的同学挽着他的母亲,说说笑笑地从我跟父亲身旁走过。我的心中莫名多了几分怨恨,我加快步伐,拉开与父亲之间的距离。我瞥眼向后望去,看见父亲埋下眼帘,局促地跟在身后,我一把扯起他的手,不爽地说道:“都说快要迟到了,你就不能走快点吗?”父亲一句话没说,默默加快了步伐。清风吹送着槐花的芳香,远处是重重叠叠、连绵不断的山峰,透明、沉静,父亲的手掌一片潮湿。

教室里,父亲正襟危坐,俨然像一个好好听课的小学生。午后明媚的阳光轻泻在桌角,洁白的云,素白的衫,不知不觉融为一体。教室里逐渐喧闹起来,父亲的双手不断地在胸前摩挲,我怔怔地盯着父亲,随后逃一般地离开了教室,我害怕看见同学们别样的目光。

家长会结束,我因为排练校园舞,抽不开身,草草与父亲告别,父亲回了老家。排练结束后,同学告诉我说,下午她妈妈找父亲打招呼时,父亲一句话没说。我突然想到什么,心中微微泛起几分酸楚,晚上,父亲打来电话,疲惫的嗓音中满是自责:“我真是个愣头青,你一个人住校,其他家长大包小包给孩子带东西,我啥都没带,就人来了……唉,我真是……”我顿了一下,想起今天下午对父亲的冷言冷语,以及那毫不掩饰的嫌弃,心里特别不是滋味,我突

然意识到,他跟所有的父亲一样,背地里暗暗扛下一切,心中挂念的永远是自己的孩子。久久的沉默中,泪水轻漫过我的脸颊。橘红色的晚霞弥留在天际,风一吹,便晕染出一片金黄。

父亲是奶奶拼尽全力生下的男娃,当时几近家徒四壁,全家人省吃俭用供父亲上学,父亲初三那年,不顾爷爷奶奶的劝阻,毅然决定跟着朋友外出打工,想自己闯出一片天地。经过三年的磨炼,父亲终是败下阵来,错过了读书的最好年华,提前与世间的苦难碰面。

从青丝到白发,父亲在各地兜兜转转,不知在昏黄的路灯下吞咽过多少冷盒饭,又在毒辣的日头里洒落过多少颗汗珠,鬓角的根根白发,眼尾的条条细纹,是辛劳亦是岁月。

如今,四十五岁的父亲是家里的顶梁柱,在外各地打拼。我与父亲有时好久才能见上一面,距离虽远了,但心却更近了。

为了家里人外出方便一点,父亲决定驾照买车,这对读书少的父亲来说,是一个巨大的挑战。

依稀记得那夜,我迷迷糊糊睁开眼来,台灯的残光,映出父亲缩在桌角的身影。父亲一手揉捏着脖子,另一只手缓慢操作着那个不太灵活的手机,眼睛凑的很近,一眨不眨地盯着屏幕,手边放着一个本子,密密麻麻写满了东西。一会儿,父亲缓缓直起腰身,轻轻挪开椅子,扶着桌沿,小心翼翼地站起身来。看着父亲撑腰的背影,忆起父亲上次挂科后落寞的神色,疼惜如潮水般涌上心头。

一年四季,父亲总是家里、工地两头跑,农忙时节便回家帮母亲打理田地,干完农活之后又回到工地,整日忙忙碌碌地“连轴转”,却充实幸福。母亲是个急性子的人,偶尔会对父亲发脾气,父亲每次都不多说什么,后来我问父亲,父亲淡笑着说:“家里总得有人多担待一点,这样日子才能过去。”我似懂非懂,朝着父亲点了点头。

父亲是个极其平凡的人,没有优渥的家境,没有帅气的长相,更没有一张能说会道的嘴,有的只是一颗老实本分的心。父亲不善言辞,不懂奉承,凭借的只有一股干劲。痛出来的鲜美,才足够颠倒众生。

世间予我千万种满心欢喜,沿途逐枝怒放,全部遗漏都不要紧,得你一枝陪着我就好。平凡的生活,不平凡的瞬间,幸福是如此简单。成长的过程中,少不了磕磕绊绊,但幸有爱在,幸有人爱,为流浪的心找到一处栖身之所。如此一来,这平静的吹不出褶皱的生活,也变得熠熠闪烁。

# 梦想当铺

高(三)17班 陈星光

在一个僻远的小巷里,有一家梦想当铺。传言失意者若将自己的梦想于此典当,从此便再也不会为当下的忧愁所困。

走过破败不堪的废弃院落,跨过长满野草青苔的纵横沟渠,一座古色古香的小屋映入眼帘。奇怪的是,门上的牌匾是一块空匾。远远看去,和周围废弃的房屋并无区别,不过最近几天啊,这条荒芜小巷突然热闹起来了。每当夜幕降临,总有人扎堆来到这里。他们有人开着豪车,也有人衣衫褴褛。夜晚小巷的宁静,被潮水般涌来的不速之客打破,小屋在夜晚会点亮两盏昏黄的灯笼,烛火随风摇曳,忽暗忽明。院内,房梁下垂着透明的玻璃小瓶,形状大小不一,在肆意生长的绿色植物中架起一座彩虹般的桥,透过微弱的烛光,可以看到一个雕琢着神秘花纹的柜台,柜台里,端坐着一位蒙面的老板。

子夜时分,门外风铃作响,梦想当铺正式开始营业。人们争先恐后进入小屋,高喊着要典当自己的梦想,在有些人心里,梦想远不及当下的柴米油盐,别墅豪车,他们没有意识到,自己已经慢慢变成了麻木的行尸走肉,空留一副躯壳。一天夜里,惊雷裹挟着滂沱大雨汹汹袭来,大街上空无一人,当铺总算是回归了宁静。“咚咚”,老板没想到,下这么大的雨,竟还有人摇了风铃。老板不紧不慢地微抬起头,冷声应道:“进!”木门咯吱咯吱作响,只听见沉重的脚步踏在地板上,双脚像是被什么东西拖住了一样。在昏暗的烛光下,站着一位穿着湿透了的穿西装的男人。他走近柜台,怯怯地问店家,“这儿……这儿可以典当梦想吗?”“当然。”老板随手抽出了张凳子让客人坐下,不慌不忙地掏出几张卡片扔在地上。卡片幻化成藤蔓沿着地面蔓延,伴随着风铃的响起,小屋内遍地开花,清风徐过的地方,到处都是片幽绿,屋顶的藤蔓上悬挂着一个玻璃瓶。客人被眼前的场景惊呆了,店家摘下藤蔓上的玻璃瓶,递给男人,清了清嗓子说到,“你真的想好要放弃梦想了吗?梦想一旦典当,想要再赎回,会失去你未来所拥有的一切。你……真的想好了?”老板空灵的声音让西装男人不禁打了个冷颤,男人双腿发抖瘫坐在地上,抬头望着天花板,手中紧紧攥着玻璃瓶,泪水从眼角划过。他又何尝不想留下自己的梦想呢?男人回想起年少时的意气风发,想起自己年少时的远大理想,想起自己和伙伴的山盟海誓,男人的泪水终于抑制不住了,日复一日的枯燥工作压得他喘不过气,夜夜都是杂七杂八的应酬,眼见自己的年岁日渐增大,却与自己的梦想越走越远,男人想放弃了。他抽噎了半天,终于平静了下来,叹了口气说到:“我想好了。”男人打开玻璃瓶,把自己的梦想在心里默念了几遍,等到男人再睁开眼时,凹陷的眼眶里那爬满血丝的瞳孔竟失去以往的光亮。和之前来过的所有人一样,男人也如同行尸走肉一般出了门。夜已经深了,凄婉惨白月光冷冷地撒在男人身上,远远看去,瘦骨嶙峋的男人像是一具白骨……

后来男人在事业上有了成就,不再为钱财而忧心。他成立了自己的公司,有了自己的事业,成了令人羡慕的公司老板。但没人知道,他整整整宿睡不着觉,每天都靠着安眠药维持生活的尊严。他曾想给妻儿一个温暖幸福的家,却不想如今与妻子已是形如陌路,他曾想着用自己辛劳的付出闯出一片天,却从未想到如今的自己会捧着用梦想典当来的成就沾沾自喜。没有了梦想的他,日子过得是多么地空虚无助,男人拿梦想换了柴米油盐,但他却从未真正开心快乐过。日子过得飞快,男人的精神状态大不如前,妻子提出了离婚的要求,公司遭遇危机,男人兜兜转转似乎又回到了原点,但此时,他又该拿什么来典当呢?他坐在宽敞的露天观光阳台上,一杯接一杯地喝酒,昏昏沉沉地睡去。那晚,又是一个雨夜,男人被冰冷的雨水拍醒,他看着自己一身华贵的西装,豪华的别墅,酒杯被风吹得摇摇摇晃,昂贵的红酒随着酒杯晃荡,酒杯里映着男人颧骨突出的脸,男人的脸上写满了怅惘,肉眼可见的皱纹爬满了整张脸。自从那年从小屋出来后,他一直就这样,可直到现在,男人才发觉自己少了些什么。

男人凭着记忆又来到了那个巷口。他穿过那条残破小道,跨过布满裂痕的水渠,又来到那间小屋的门口……灯笼的黄晕随风摇曳,男人抬起手轻轻一晃,先是一点轻响,像细针掉在光滑的大理石地板上,细细脆脆的一声,紧接着便是叮叮咚咚接来一片,如精灵急促的脚步,匆匆跑近耳边,风铃又响起了。戴面具的老板依然端坐在柜台旁,冷冷地说到:“进。”男人跨进了小屋,烛光伴着风铃的声响晃动,一阵凉风穿堂而过,男人昏昏沉沉倒在地破口大骂,“什么破当铺,不是当了梦想我就能开心吗?不是当了梦想,就能幸福美满吗?怎么会这样啊?”他想起自己遗失的热血激昂,想起自己失去的亲人,撕心裂肺地痛哭。在那个雷雨交加的夜晚,男人终于醒悟了。面具老板从容地从藤椅上下下来,不紧不慢的向地上扔了张卡片,卡片再次化成了那个幻境,一阵清风徐过,风铃叮叮作响,处处幽绿。老板取下了男人的玻璃瓶。老板冷声说到:“这是你的梦想,切记,打开后你会失去你现在所拥有的一切。你要考虑清楚了。”男人缓缓地闭上了眼睛,那一刻,他终于释然了,人若没有了梦想,怎会干好事业,顾好家庭啊?那空灵的声音再次响起,男人睁开了眼,毅然决然地摔碎了瓶子,眼里的光和斗志又回来了,那一刻,男人和当年那个意气风发的少年离得是那么近,那么近。一切都好像回到了从前,那个燥热的夏天,少年踩着单车,住在拥挤却温暖的出租屋里,那里有他的爱人,有他最好的青春年华……

男人推开吱吱作响的木门出来了,那晚的月光分外温柔,轻柔温暖的月光似水般倾泻,泼撒在那条破败的巷子里,透过窗户撒进了那座木屋里,撒在了藤椅上,面具老板露出了久违的笑容。月光泼撒在他身后,男人的步伐坚定有力,像是一个背着圣光的战士……他将要为自己的新生活奔波了。

即使身处万丈深渊,也应该抬头仰望星空。于苦难中,梦想让我们洞见希望,让我们憧憬未来,给予我们力量,不再彷徨。

推荐教师:何丰慧

(此文获第十九届“叶圣陶杯”全国新作文大赛省级一等奖)

杜少陵云:“正是江南好风景,落花时节又逢君。”南国之胜景者,暮春之茶田也。

茶,一个富有诗意的名词,一个中华文明的标志,一个风雅闲情的君子,一个纵横历史的坐标。历一场秦汉风烟,听一段唐宋逸事,江南的茶香萦绕千年。大雨倾城的江南,风情雅士定会落花听雨,梧桐叶落,煮一壶茶,遇一知音,品茶论事,一生恍惚而过,足矣。茶是“夜后邀陪明月,晨前独对朝霞”的寄托;亦是“若有来生,愿与君倚剑天涯,老来归隐,闲时一壶清茶”的憧憬。茶亦是人生,平淡如其本色,苦涩似其历程,清香即其馈赠。

少年似绿茶,其性纯真。绿茶是由刚从茶树采摘下的新叶或嫩芽,通过高温杀青,将氧化酶杀灭,阻止发酵,再经揉捻、烘干等步骤制作而成。它保留茶叶天然的形状与色泽,恰似青涩的少年。泡上一壶,只见清汤绿叶,品上一杯,不禁神清气爽。这绿茶讲究“鲜”,越新鲜越香气怡人,口感清爽。不仅能清心明目,提

神醒脑,还能有效降低血压,清除脉管痉挛,甚至可以抗癌。

青年似红茶,其情淳美。红茶最重要的是发酵,促使茶多酚在酶的促进作用下氧化,产生茶红素等新物质。这种化学反应使茶叶由绿变红,由苦变甜,正如苦尽甘来的青春。

## 落花时节又逢“君”

高二(18)班 罗婷

中年似青茶,其怀相善。青茶又名“乌龙茶”,这要从一个名叫“乌龙”的茶农说起:“乌龙”原名苏龙,他不仅是茶农,也是猎手,由于长相黧黑,乡亲们都称他为“乌龙”。据说乌龙采茶时,遇一山獐,历经波折,终获猎物,满载而归。黄昏时到家,为品野味忘却制茶之事,翌日清晨却发现,茶叶裹了一圈红边且散发清香。制好茶时,果不其然,香气浓厚,十里飘香,全无苦涩之味。经推敲,乌龙一家最终采取摇青和中度发酵工序制出了留有余香,回味无

穷的“乌龙茶”。极具传奇色彩的乌龙茶既有绿茶的鲜爽,又有红茶的醇厚,可谓丰富多彩!

老年似黑茶,其根静肃。黑茶以普洱茶为代表。渥堆(就是将初揉后的茶坯,不经解决就堆积起来并用湿布盖之)尤为重要,过程繁杂,时期冗长。不是避免阳光,控制温度,就是保持湿度,利湿均匀。光烘干就需四十九天。虽时日漫长,但香气悠长,其茶香之沉郁正所谓:“回首沧桑以数番,感怀无尽又何言。”

除此之外,还有豆蔻年华般的花茶,中国特有的白茶。横观中外,纵观古今,茶源于中国,兴于世界,芳名流传千古。它起初仅被视为食物,然神农尝百草,遇七十二毒,得茶解之,便用于医药,而后才成为饮品流传至今。

“一帘春欲暮,茶烟细杨落花风。”人间四月天,南国恰值落花时,又逢一缕茶香。

(此文获第八届科普科幻作文大赛省级一等奖)

## 窗外有片橘子海

高二(2)班 王佳怡

十月已经见尾,在一个下午自习,偶然看到窗外有片橘子海——那像是一片由橘子汽水汇聚成的海,深深浅浅的云朵似是一团团棉花糖,浸泡在汽水中,任由橘子海在其间流淌。远处高大的枫树上的叶子,也沾满了橘子糖霜,黄的似蜜,红的似火,偶然随风飘落,倒是像极了那“树树皆秋色,山山唯落晖”的情景。

“落日熔金,暮云合璧”,晚霞之美,美得奇、美得静、美得虚幻。

流光溢彩的晚霞在云间闪烁,却有一种莫名的静谧,让人不由得静了下来,只想仰着头饱览那顷刻间的绚丽。有时是温馨柔和的橘子海,有时是醉颜残黛的粉色鸡尾酒,有时是泛着耀目光泽的珍珠绸缎,有时是炽诚热烈的火烧云。晚霞与残云是天空的饭前甜点,换着花样地被呈现到人们眼前,让人按捺不住想将这一时的奇幻分享给他人。光落下来的那一瞬间,我们绞尽脑汁想尽所有赞美的词句,也无以诠释它的美好,只知循环往复地感叹道“太美了!”

每当残霞挂于天际,也就按下了开启夜晚人间烟火的按钮。

冰凉的建筑群中陆续传出诱人的饭菜香,空荡的广场上排起餐饮车以开启夜市的喧嚣,宁静的公园也飘荡着人们谈笑风生的悠闲。人们踏着一道残

阳享受清风拂面,讨论着茶余饭后的去向。“落霞与孤鹜齐飞”,落日前飞过的鸿雁,泛着粼粼微光的湖面,失了叶子的树枝,绘出了大自然最美的画作。即使晚霞千变万化,她总会化成我们心中所思念的样子,而亘古不变的,是她在四季轮回的变换中,沧海变桑田的千百年里,一直映照着她笼罩下的人间市井。

美丽之下,浮世万千,总有说不尽道不清的遗憾吧!

纵然是绚烂的晚霞,也抵不过转瞬即逝,像玫瑰会枯萎,枫叶会飘落一样,我们无能为力,只有眼睁睁地看着美好消亡,留下了遗憾。这种消亡,可能是“孤村落日残霞,轻烟老树寒鸦”中白朴无法回家的恨;也可能是“已是黄昏独自愁,更著风和雨”中陆游忧愤之事的悲伤;还可能是“夕阳无限好,只是近黄昏”中刘禹锡对美好事物不能久留的感叹;抑或是“世情薄,人情恶,两关黄昏花易落”中唐婉爱而不得的伤痛。落日黄昏不过一刹,过后便只剩下一片黯淡与无限的忧伤。这些忧伤不仅在诗书中吟诵,还在生活中惋惜,是大家望向天空时心中的秘密。

再抬头时,橘子海果然已经散去,只在空中留得几缕残云,孤零零地飘着……



### 魁星阁

《素描》 高三(17)班 刘星雨

### 白露后数日天晴戏为七言三首

高三(20)班 赵力

(一)

寒风渐露渐白,  
霜天难得今日开。  
寻觅秋光何处聚,  
暖阳斜照青山外。  
浮云化舟行且远,  
碎金裁叶舞将来。  
多情吾辈常自喜,  
风送至宝入我怀。

(三)

若有仙人拂高木,  
遣风为使送秋来。  
且掷闲愁任去处,  
青天呼我下楼台。

推荐教师:周芬琴

(二)

漫天黄蝶和风斗,  
遍地金波照晴柔。  
猎猎秋风空萧瑟,  
放歌何须上高楼。



## 征稿启事

为了培养我校学生的文学兴趣，提高写作水平，校报“魁星阁”栏目面向全校学生征稿。

### 一、稿件内容：

叙写花样年华的花开花谢，青春岁月的潮起潮落，真诚告白自己在生活、成长中的感悟体会。

### 二、稿件形式：

散文、小小说、诗词、短评、戏剧小品。

### 三、稿件字数：

1000 字左右。

### 四、来稿要求：

1. 稿件送办公楼二楼 204 室教研处。欢迎电子稿件。电子稿件用 Word 文档，以附件方式发送到以下邮箱 290391407@qq.com，征文格式为“题目+班级+姓名”。

2. 稿件一定是作者的原创作品，拒绝抄袭、套作。

### 五、说明：

欢迎读者对征文真伪监督、举报。举报内容一旦属实，将在下期校报“举报箱”予以公布。

## 责任编辑

一版 陈德文

二版 薛 琴

三版 党彩娟

四版 马 娟

## 中学生礼仪常规

1. 参加升旗仪式，衣着整洁，队列整齐，行队礼或注目礼；唱国歌要严肃、准确、声音响亮。

2. 穿校服，佩戴校徽，坐正立直，行走稳健，谈吐举止文明。

3. 使用好礼貌用语：请、您、您好、谢谢、对不起、没关系、再见。

4. 使用好体态用语：微笑、握手、招手、鼓掌、右行礼让、回答问题起立。

5. 进校第一次见到老师，立定问好；上下课，起立向教师行注目礼；课上，发言先举手；课余，进老师办公室或居室打报告或轻敲门，经允许后再进入。

6. 在家中吃饭，请长辈先就座离家或归家向父母打招呼。

7. 对待客人或外宾，主动问候，微笑致意，起立欢迎，招手送别。