

青春记录

综合素质评价优秀记录选刊
Comprehensive Quality Evaluation

第三期
2021年10月



北京师范大学附属中学
THE HIGH SCHOOL AFFILIATED TO
BEIJING NORMAL UNIVERSITY

北京师范大学附属中学
学生成长指导中心



庆祝北师大附中建校120周年学生作品

作者：初三7班 刘安泽

记录青春，记录你

每个人都有属于自己的青春，人生中青春是最最美好的，精彩的阶段。经历了青春的酸，甜，苦，辣，你才会成长为一个真正有意义的人。基于大数据的《北京综合素质评价的平台》就像一张巨大的画布，每一位同学都可以挥洒妙笔，为自己的青春岁月留下浓墨重彩的印记。

在这个平台，你记录下了每一次活动的感悟、每一次成功喜悦、每一次失败的反思、每一次辛苦的付出、每一次小小的骄傲……内容丰富多彩，语言情真意切，无不展现出我们附中学子的风采。

希望你能够随时随地把感知生活和追求梦想的过程记录下来，让美好印记越来越多，把这幅独一无二的画卷描绘得越来越多彩，让它陪伴你走过三年的高中生活，为你的逐梦旅途带来温暖！

目 录

● 思想品德

社会公益及志愿服务	2
感动感悟与交流沟通	22
一十百千工程	32
党团活动	47

● 艺术素养

艺术成果展示	106
艺术素养及专长培养	115
艺术类实践活动	118

● 身心健康

体质健康与体育锻炼	106
体育类实践活动	115
应对困难与挫折表现	118

● 学业成就

研究性学习	57
创新成果	78
学术志趣与偏好发展	82
阶段小结与个人反思	85

● 社会实践

参观学习	127
生产劳动	140
研学经历	152
社团活动	168
社会调查	170
勤工俭学	170
实习经历	171

思想品德

● **党团活动**:指学生积极参与共青团组织的相关教育教学活动记录。

● **感动感悟及交流沟通**:是指学生在生活与学习的过程中,感动的人物或事迹;与他人交流沟通中产生的感悟,内容可为微写作形式。

● **其他**:是指学生在思想品德方面,上述维度不包含的其它活动。

● **社会公益及志愿服务**:指学生参与社会公益活动及志愿服务活动的记录。如参加学校组织的各类社会公益活动和志愿活动、运动会志愿者等。

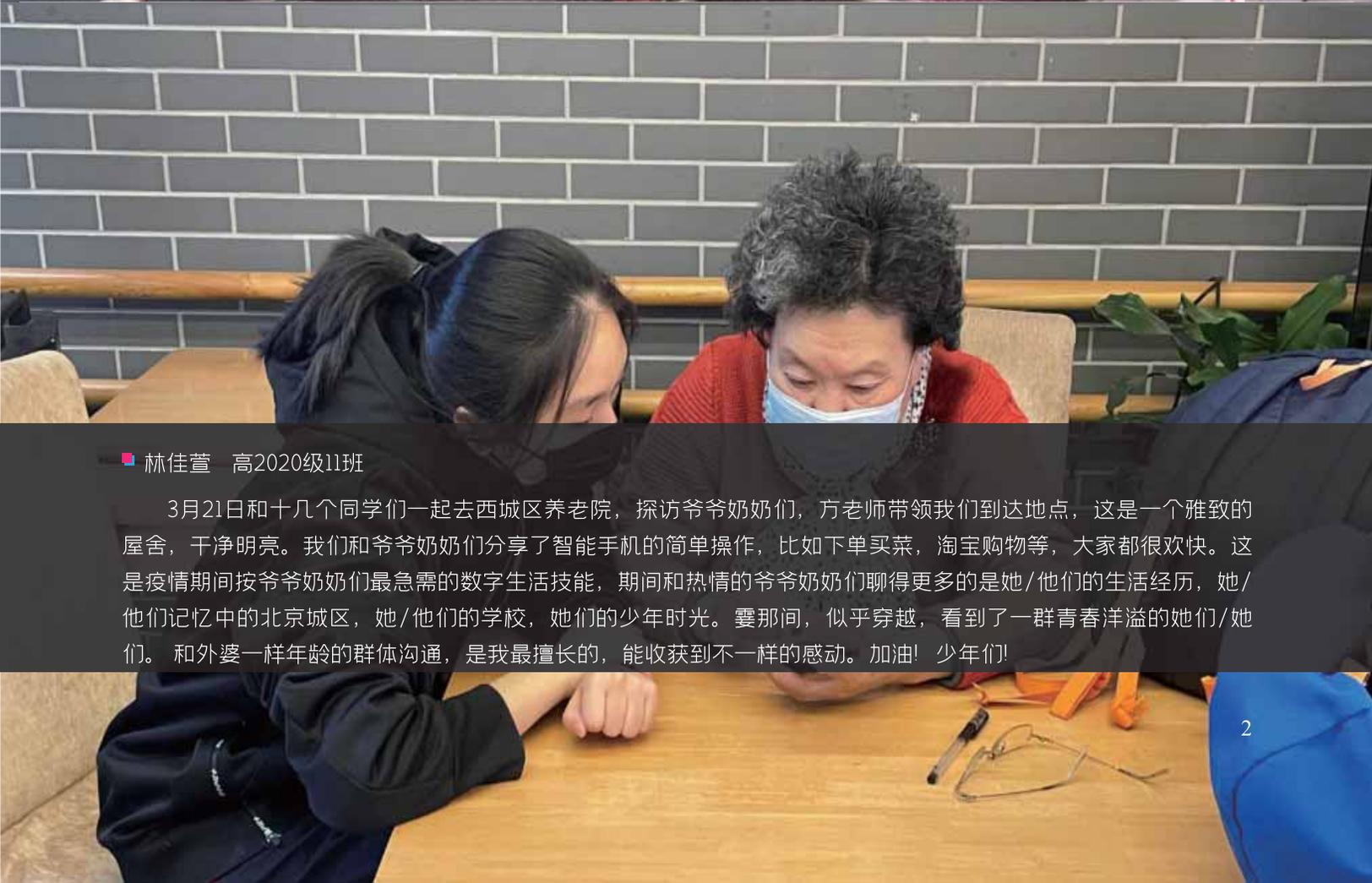
● **一十百千工程**:是指学校组织与倡导的下列活动相关的内容,包括:参加天安门广场升旗仪式,走进国家博物馆、首都博物馆、抗战纪念馆;观看优秀影视作品,阅读优秀图书,学习了解中外英雄人物、先进事迹。



■ 杜奇锦 高2019级7班

参加了椿树书院的图书整理工作，帮助图书借阅者登记、引路等。对杂乱书籍进行整理复位。

2021/07/30 13:08



■ 林佳萱 高2020级11班

3月21日和十几个同学们一起去西城区养老院，探访爷爷奶奶们，方老师带领我们到达地点，这是一个雅致的屋舍，干净明亮。我们和爷爷奶奶们分享了智能手机的简单操作，比如下单买菜，淘宝购物等，大家都很开心。这是疫情期间按爷爷奶奶们最急需的数字生活技能，期间和热情的爷爷奶奶们聊得更多的是她/他们的生活经历，她/他们记忆中的北京城区，她/他们的学校，她们的少年时光。霎那间，似乎穿越，看到了一群青春洋溢的她们/他们。和外婆一样年龄的群体沟通，是我最擅长的，能收获到不一样的感动。加油！少年们！



■ 宋储含 高2020级12班

2021年7月15日—7月20日，我参加了北京市西城区心飞扬青少年志愿服务中心组织的志愿活动“传承红色基因，做革命接班人”。在线上学习内容中，“红色讲堂—传承红色基因，做革命接班人”主要由老党员志愿者罗永生老师给我们讲述了要成为“在党旗下成长—努力成为新时代的奋斗者”，我尤其对朱德同志的对党忠诚勇担当印象深刻。在“冰雪冬奥 志愿有我”活动中，我了解了2022年北京冬奥会的相关知识和一些背后的故事。在线下实践活动中，我参观了中国印刷博物馆，它是世界上最大的印刷专业博物馆，1996年6月1日正式建成并对外开放。四大展厅清晰记载和传承着中国印刷历史与文化。我深刻体会到中华民族文化的源远流长，感叹中国的历史是一段伟大而不平凡的历史，中国的明天更是一个辉煌而灿烂的明天。在东方时尚交通安全体验中，通过学习安全出行及交通安全救护的基本知识，提升青少年的核心素养，做交通安全宣传员，从我做起，从家庭做起，开展全社会的交通安全宣传志愿服务。我不仅要更加遵守交通规则，也要时刻提醒身边的人遵守交通规则。在中国宋庆龄青少年科技文化交流中心，体验中心的老师在讲解互动体验项目内容基础上，鼓励同学们发挥想象力和创造力，创设新的互动体验形式。我全程参加了所有活动，与同行的志愿者老师们、同学们增加了彼此的了解，促进了感情，能够学习到别人的许多闪光点，也深刻地感受到工作的不易，更加珍惜学校的生活和现在的一切。



■ 刘雨晗 高2020级10班

暑假，我和朋友一起参加了街道举办的布置社区消防宣传栏的活动，因为今年暑假疫情卷土重来，在全国各个地区爆发，所以社区有很多活动都临时取消了，这是仅剩的一个活动。我和朋友约好了在课余时间一起来到社区报到。最开始，我们以为布置消防宣传栏只是一件简单的粘贴工作，但其实不然，街道工作者在粘贴海报之前，为我们前来的小志愿者们进行了有关消防知识的讲解。我们了解到了在疫情中消防队员所面临的艰巨任务，以及他们平时是如何进行消防演练的。街道工作者还向我们简单介绍了社区内存在的消防工具，并教会我们在紧急情况下使用它们的方法。这次社区活动令我受益匪浅。



■ 朱禹润 高2020级7班

参加社区组织的“让书插上翅膀”捐书，整理书活动。



■ 郭文思 高2020级1班

在小区门禁处帮忙执勤，主要是督促进出居民、外卖和快递小哥扫防疫健康码。



■ 杨玉杰 高2020级6班

2021年8月22日到27日，我参与了西城区广外街道手帕口北街社区青年志愿服务队主题为“争做文明城区，创造美好家园”的志愿活动。这五天里我们主要做了两件事，铲除楼道内的小广告和宣传垃圾分类。通过本次志愿活动我真切的体会到了美好环境需要大家共同维护，也学到了很多关于垃圾分类的常识。



■ 王一航 高2020级3班

疫情值勤，为了小区的防疫工作，我在社区的值班岗位上参与疫情值勤志愿。

思想品德·社会公益及志愿服务



■ 郭虹睿 高2020级7班

这是我第一次当垃圾桶值守员，对我来说一切都很有趣……我们一起来看看海报进行研究分享。我受到了一些居民的夸奖，对我来说非常有成就感。而我也体会到了垃圾值守人员的不易，态度良好、服务耐心、对垃圾分类知识掌握完善。我以后一定会积极参加这种活动十分有意义。



■ 张宇轩 高2020级2班

暑假期间，我参加了中国科技馆的志愿服务活动，在馆内进行展厅运行。分别在大地脉动、科学城堡、太空漫步、体验飞船对接这四个部分协助参观者正确操作体验设备，维护排队秩序，并力所能及的回答了参观人员提出的问题。在这期间，收获了一份帮助他人的乐趣。



■ 李至璟 高2020级8班

暑假尾声，我参加了学校组织的讲解校园活动，为高一新生讲解校园中各部门的位置，景观花园的位置，历史的人文积淀与纪念馆中学长的精神和学校的理念。为新同学在附中展翅高飞建立信任的基础与奋斗的决心！



■ 党紫萱 高2020级5班

2021年6月6日，我们班级部分同学前去松树街社区进行社区打扫活动。通过社区服务，我感受到了城市环境需要我们每一个人的共同维护，劳动改善社区环境。我们付出努力就会有收获。



■ 张伊嶂 高2020级10班

在这个学期，作为初高中在附中读了四年书的附中人，我很荣幸的参与到了学校开放日的讲解引导和新高一入境教育的引导参观校园的志愿者。……但让我有了一个深刻了解附中文化、历史的机会。我也深刻地从附中的历史中感受到了作为附中人应该立志报国、全面发展的使命，与附中有了更深刻的共鸣。



■ 张世佳 高2020级6班

八月22日我和同学一起参与了社区的志愿活动——粉刷墙面和垃圾分类。我们首先进行了两个单元的墙面的粉刷，……此次社区服务简单易行，整个过程也很顺利愉快。以后也会多多寻找机会，非常乐意为社区的美好环境尽微薄之力！



■ 章以墨 高2020级4班

7月24日，我参加了心飞扬组织的活动。一大早我们便出发前往大兴的北京野生动物园。在途中，我认识了一位与我同年级的同学，我和她十分投缘，聊的很开心，也更加期待这一整天的活动了。在野生动物园，我惊喜的发现了许多变化，比如以前逛猛兽园的时候，是把人关在笼子车里，而现在的车子有安全的喂食功能，而且夏天有空调，游客不会因为阳光过于炎热在游玩中受到影响。在景区中，动物园也设置了很多有趣的小细节，一些人工景观非常巧妙，很有趣味性，抓住了很多小朋友和老朋友的兴趣点，让我不禁感叹如今这个时代发展之迅速。逛完猛兽园，我们就在后面的景区为游客宣传“文明旅游”与“垃圾分类”的理念。

许多带着小朋友的游客都十分热情，积极回答我们的问题并与我们合影，真正做到了文明旅游。接着我们便到交通安全教育中心，学习有关交通安全的知识。教育中心里有一组十分打动我的雕塑，讲的是十几年前，因为疲劳驾驶造成某位教授一家人遇难的车祸，不禁令人感叹遵守交通法规的重要性以及有时生命的不堪一击。在场馆里，我还体验了机动车慢速翻转，在旋转至90度以上的时候，我的身体已经不再受自己的控制了，重力使劲把我向地面压去，难以想象如果没有系安全带会发生什么样的事故。体验过后，再次坚定了我不要轻易开车的决定。然后我们又快速的赶往黄村第二敬老院，为那里的老人们献上我们的祝福与陪伴，展现中国大好青年的精神面貌，我也借此机会，再次把我的舞蹈搬上了这破旧的小舞台。这里毕竟不是城市中心，条件比较艰苦，舞台只是小小的一块空地，甚至没有我的卧室大，但是我依然换上了服装和舞蹈鞋，为这些和蔼的爷爷奶奶们展现最纯粹天然的民族舞。为这些素未谋面的爷爷奶奶们献上一支舞蹈，我非常满足。虽然我的舞蹈没有登峰造极，甚至说不上好，这些爷爷奶奶们也并不懂得舞蹈艺术，但是我愿意用最真挚和热情的笑脸对待每一个认真欣赏舞蹈的人。这个假期因为有意义的志愿者活动而充实，我已经开始后悔没有早些参加志愿者活动了。希望之后也可以找到自己“相见恨晚”的爱好与喜欢做的事情。



■ 王若宸 高2019级7班

今天是我为期一周的科技馆志愿者的第一天，我负责在4楼的创新与科技工作室帮助工作人员管理一些定时开放项目的秩序，给游客入场票、量身高和体重。

这项工作非常繁琐，还考验耐心。大部分时间工作单一，但是和游客有些交流也很有意思。有时也会有一些小烦恼，比如今天我发完下午活动的预售票以后，有一个游客来找我要票。我说下午场次的票已经发完了，但是他说开放的时间写的是一个小时，为什么提前半个小时来就没有票了。我只能耐心的解释说想参加活动的人太多了。我很理解他们，正值暑假，很多游客都是从外地来的，错过这次活动下次不知道什么时候才有机会，所以非常遗憾，因此和我交流的时候比较急躁。这个工作特别需要我们换位思考，将心比心，体谅游客的心情，也让他们理解场馆有限的难处，不能满足所有人的需求。之前我作为一个游客来科技馆，对于有些安排也觉得不是很满意，但现在我才知道工作人员也有很多自己的难处。所以在生活中我们要多去理解他人，将心比心，互相理解互相尊重。

思想品德·社会公益及志愿服务



■ 张伊頔 高2020级10班

这学期，我参与了师大附中去往银鹤苑的志愿服务。我们到位于大栅栏的银鹤苑街道老年人活动中心，教老人使用手机。在服务的过程中，我发现，老爷爷很认真的把我们的话都用纸笔记录下来。其实老人们的学习能力都很强，即使听一遍不能及时跟上，听我们讲解两三遍也可以掌握了。而且很多奶奶其实很“潮流”，还会问我们抖音怎么拍、怎么进行网购，在教他们用手机的同时，也锻炼了我的语言表达能力。我也明白了，在平时我们也应该对老年人多一些耐心，社会也应该对难以紧跟科技发展的老人一些特殊的关注。比如疫情当下，健康宝的普及其实就给老人的出行带来了不小的困难。现在已经有许多商超推广了登记制度，便利不会使用电子产品的老人。

2021年8月22日，我跟随心悦荟服务队前往房山区的天云听力言语康复训练中心。训练中心就像一个小学校，墙上尽是可愛的涂鸦。里面不只是聋哑人，还有一些患有其他疾病的儿童，也有20岁的成年人。听说，他们的生活处境十分尴尬，一些孩子的治疗费用也很贵。在跟那些孩子接触时，感觉有些心疼和吃惊，心疼他们遭受身体疾病的痛苦，吃惊于他们的乐观精神，玩的时候一直笑嘻嘻的。这次的活动属实拓宽了我的眼界，让我意识到残障人的生活 and 处境的艰辛——这个社会给他们的关注还是太少了。在这样不太友好的环境，他们仍旧像植物种子一般努力冲破障碍，努力的活下去，而我还天天虚度时光，让我这样的身体健全的人满是羞愧。



■ 张云迪 高2020级12班



■ 高苗鑫 高2020级9班

放假前学校组织了我們到铁道博物馆进行志愿讲解培训。远观博物馆，这座灰白相间的老式西洋建筑，在前门繁华的街道旁显得格外庄重和宁静。这次志愿讲解员培训不仅让我了解了做讲解员的注意事项，基本礼仪，还让我学到许多铁路相关的知识。讲解员不仅代表学校的形象，也代表着整个博物馆的形象。馆长告诉我们要站丁字步，在陈列厅讲解时，我们要面对观众退步走或侧身面对观众行走。伴随着老师的示范我们开始参观展馆。展馆分为五部分，讲述着中国铁路从蹒跚起步到阔步前行。京张铁路的设计让我感叹詹天佑的智慧；孙中山的理想规划作为我国大规模自主设计和建造铁路的思想基础；青藏铁路施工难度大，工程师和工人冒着生命危险去修铁路……我体验了中国铁路日新月异的巨大变化。中国铁路发展的每一步离不开铁路职工的辛勤汗水和聪明才智，离不开党中央的正确领导。中国铁路从“追赶者”变为“领跑者”，我再次为自己生长于中国而骄傲！不过有点遗憾的是因为疫情的原因，最终我没能去成现场讲解。



■ 闫芷柔 高2020级4班

2021年7月31日，班级组织了国家档案馆的志愿活动。在活动过程中，我们听到专业的讲解员为游客们讲解京华韵这幅壁画，从中学到了许多知识。服务游客的同时，我们也了解了部分馆内的档案以及历史，对于党史以及国家发展时有了更深入的了解。档案馆来的人不是很多，但我们依旧坚守着自己的职责，不因人少而偷懒，耐心回答游客的问题，锻炼自己的交流能力，让我变得更加自信以及有责任心。



■ 崔铭雁 高2020级10班

在暑假期间，我连续几天参加了在社区垃圾站值守的志愿服务，指导社区居民正确进行“垃圾分类”。大家都对我进行了表扬和认可，也非常配合“垃圾分类”工作。在值守前，我上网查询了有关“垃圾分类”的知识，知道了一些日常垃圾的正确分类标准，同时了“垃圾分类”的意义，北京市现有居住人口2100多万人，如果每人每天产生1.3公斤垃圾，一天的垃圾量就达到2.77万吨。进行“垃圾分类”，可以有利于资源的循环和利用。在工作中，我也体会到了环卫工人的辛苦，如果我们每个人都做好“垃圾分类”工作，会大大减轻环卫工人的工作量，我们的环境也会越来越好。



■ 奚上源 高2020级8班

我们在儿童医院五层的耳鼻喉科分诊台处为带孩子来看病的家长答疑解惑。在这期间护士姐姐们都对我们非常照顾，前来的家长也都忍耐住焦急、温和地向我们提问。这让我们感受到了无比的温暖，原来给予他人帮助并得到认可的感觉是这么令人欣慰。



■ 张偲宁 高2020级8班

7月28日，我在三井社区的夏令营活动中担任志愿者，帮助开展活动。在帮助小朋友们的过程中，我练出了耐心；在分发东西、帮助老师的过程中，我学会了管理。同时，小朋友们的热情与纯真打动了我，让我收获了快乐。希望以后我还有机会来参加相关活动！

思想品德·社会公益及志愿服务



■ 王思雨 高2020级10班

2021年8月6日，我参加了双晨社区垃圾分类活动，主要是白色垃圾捡拾活动。乍看下干净、清洁，似乎没有垃圾的小区街道，沿着它实际地边走观察，竟发现了大量的垃圾，并且白色居多。在毒辣的太阳下，望见不远处的志愿者同伴们都在弯腰捡拾白色垃圾，我更不可懈怠。花丛角落、停车场拐角处、台阶交汇处、树会坑之中……在许多不会时常留意之处，我都发现了白色垃圾。我对今日的志愿服务较为满意，捡拾了两整袋白色垃圾并合理丢弃，使该小区环境得到哪怕一点点改善，也感到颇有收获，非常有意义。



■ 宫皓妮 高2019级8班

7.24-7.30日，我在科技馆进行志愿服务，分别负责了主展厅和儿童乐园的工作，为游客们答疑解惑，维护现场秩序。在这期间，我们需要长时间站立，不能靠着及与他人聊天，起初我以为会很枯燥，没想到却被络绎不绝的游客而忙的不可开交，也在帮助人的过程中收获了成就感与快乐。当然，我也碰到过几位问题不那么好解决的游客，他们站在自己的角度向我提出要求却并不符合规则，为我的工作带来了很大的困难，将此情景带入之中，换位思考，我们在对服务人员提出要求时，也行考虑他人感受，学会包容与理解。



■ 隋明好 高2020级5班

这几天来到了三井社区进行社区夏令营的志愿服务。我们帮助工作人员管理小朋友，组织和帮助小朋友们做一些手工和宣传教育等方面的一系列活。有点累，但是又特别开心，小朋友真的都特别有意思，都非常可爱！组织小朋友这几天里，有好多时候小朋友都拉着我的手和我一起玩，有时候会抱抱我，孩子们举手叫我帮助他们，也让我感受到被需要的快乐。尽管特别舍不得他们，但是四天很快就过去了，最后也希望他们都能快乐的成长吧！一定要开心！



■ 田宇豪 高2020级9班

7月底，我参加了校外的志愿活动——手绘环保袋，并赠送他人使用的活动，一开始我觉得这也太简单了，简单地画一画就好了，在手绘的过程中，我这个看似简单的绘画过程，却得到了家人的夸赞，父母一致认为这是一件太有意义的活动，让环保不再是一句话一个概念，而是真正落在了行动中，落在了我们的日常生活中。我也从这件简单的活动中体会到了它背后的不简单不平凡，让我对环保的认识更加清晰了，让我们共同努力，让环保意识真正根植在我们的生活中，根植在我们的心中。



■ 邢与思 高2020级9班

2021年7月21日，我参加了心飞扬青少年志愿服务中心组织的“爱在什刹海”活动。10点，我们准时来到服务岗亭，着装持证上岗，为游客和行人提供力所能及的服务和帮助，主要有指路、打扫卫生、提供咨询等。那里游客很多，问路的人很多，我们一一耐心解答。直到13点，我们才恋恋不舍地离开什刹海。



■ 迟雅卓 高2019级8班

我每天上学放学都要乘坐地铁，地铁路口也是共享单车存放点。经常在上学放学途中看到地铁口摆放的共享单车东倒西歪。有停在盲道上、有停在人行道上、更有遗弃在角落里。既影响城市美观又影响交通，也给行人带来诸多不便。由于我常在放学后乘坐地铁出站后等父亲开车来接我，在等候的空隙，整理共享单车。把倒在地上的单车扶起码好、把盲道上单车移到指定存放点，为城市美观贡献微薄的力量。



■ 张世佳 高2020级6班

亦庄小家是一个专门收留患绝症且家庭较为拮据，无钱支付医药费的儿童的慈善组织，我和妈妈在节假日整理旧衣物与用品并购买零食前往亦庄小家看望得绝症的孩子。还同组织者聊天，闲聊间更加深入的了解到组织者的不易，意识到做

慈善紧靠一腔热血是远不够的，还得耐得住旁人的不解和各种经济组织方面的问题，必得是怀着充足爱与温暖且有恒心的人才能真正做得好。我希望自己以后也能成为有热爱并慈悲的人，以别人的幸福为幸福，以别人的苦难为自己的苦难，成长为一个能真正帮助到他人的人。另外，小孩子们面对病患的乐观与勇气也使我再次受到触动，我将珍惜自己的健康身体，更加勇敢的面对挫折与苦难，始终充满阳光与爱。



■ 马睿文 高2020级3班

为帮助广大居民了解疫苗的安全性能和保护作用，消除一部分居民对接种新冠疫苗的疑虑，推进疫苗接种覆盖率，让更多人可以免受新冠肺炎病毒的侵害，4月16日，我参加了疫苗宣传志愿活动，到社区发放宣传册、解答居民提问。这项活动，让我有机会参与到实际的防疫抗疫工作中，感受社区工作的不易。通过活动，我也看到，即使是一项利国利民的政策，在实施过程中，也难免有人质疑。但政府坚持自愿接种的原则，通过广泛宣传，打消群众顾虑，争取更多的人接种受益，这充分体现了国家对人民生命健康的保护和每个公民个体权利的尊重。



■ 沙祺川 高2020级9班

2021年6月，我参加了北京市西城区心飞扬青少年志愿服务中心组织的“共成长·心飞扬”中国SOS儿童村志愿服务项目，成为江西南昌SOS儿童村第17号儿童的10位助养人之一。助养的孤儿是一位12岁男生，我需要与其他9位助养人一起每人每月拿出100元，汇聚大家的微薄之力给这个男生一些资助，同时我们组成了一个团队，每月都会与他通过“一心一意一封信”进行沟通与交流，给他以来自社会的关怀与温暖。我们在6月、7月分别给他写了两封信。能够给他些微的帮助，我心里有一种“赠人玫瑰，手留余香”的幸福感。



■ 孙玺涵 高2020级1班

7月25日上午，我参加了中国儿童少年基金会公益学院和中国民生银行北京分行组织的“书香少年，民生童行”图书捐赠公益活动，为共建乡村儿童图书馆、帮助乡村的小朋友获得更好的读书环境、享受知识的快乐贡献一份力量。我捐赠了一套《十万个为什么》，我在寄语中写道：希望小朋友们快乐成长，多读书，享受读书，乐在其中。读万卷书，行万里路。在书中认识世界，获得人生的道理，做一个热爱读书的小朋友。



■ 艾婉桐 高2020级13班

7.26 和 7.26 两天我来到三井社区从事志愿活动，活动的主要内容是作为三井社区夏令营的助教老师，随时为主讲老师帮忙组织小朋友们的纪律，解决班级问题，帮助并引导小朋友在夏令营活动中克服困难，在外出午饭的来回路上保证小朋友的安全，打扫值日，分发饭菜和活动所需材料，为班级活动照相抓拍精彩瞬间等等。



■ 任烁霖 高2019级10班

2021年5月16日上午，我参加了西城区什刹海街道组织的志愿活动——爱民里小区的垃圾桶前值守，从上午9点开始，至11点结束。虽然枯燥，但收获颇丰。1、大家现在的环保意识一显著增强；2、社区环境也得到了大幅改善。保护我们的家园，保护我们的未来，从我做起，从现在做起！



■ 王羽凝 高2019级6班

我报名参加了学校组织的蒲公英志愿服务活动。这项活动是给大兴黄村的蒲公英打工子弟学校的同学讲课，每周六10点-12点我给蒲公英学校初二的刘慧婷同学讲解数学。这项志愿活动会占用我课外班的时间，并花费我大量的时间备课，查阅资料，找习题，但能帮助这位同学提升成绩，我感到很值得，期待这位同学的进步。



■ 韩旭 高2020级3班

为了加大接种新冠疫苗的范围，社区联合学校开展了此次志愿宣传活动。我主要负责发宣传单、讲解和登记工作。希望通过这次活动，大家对新冠疫苗能有一个正确和清晰的认知，积极主动地接种，早日实现全民接种！



■ 谢骞逸 高2020级11班

3月21日，我们班级的同学一起来到延寿社区养老服务驿站，向社区的爷爷奶奶讲解智能手机的用法，耐心教他们如何用微信、外卖平台等软件进行日常的交流及采购。和爷爷奶奶的互动非常开心！



■ 邢与思 高2020级9班

2021年8月18日，我参加了联合国粮食系统青少年咨询会。咨询会由联合国儿童基金会与澳大利亚西悉尼大学联合主办，在全球20个国家征询青少年关于粮食和气候变化的意见，中国方面的培训和组织由“心飞扬”志愿者团体承办。在5个小时的时间里，来自北京不同区县、不同年级、不同家庭状况、不同健康条件的40名青少年，分四组，讨论了健康和可持续的食物体系、气候变化对人类的影响等问题。我被分在B2组，该组共有10名成员。首先，我们与其他国家的青少年一起开了视频会议。接着，我们去做了板报，填写“食物词汇”工作表、“食物地图”工作表、“食物问题”工作表等等。期间，我们组展开了热烈的讨论，大家对哪些词汇能准确表达自己的看法发表了意见。我也调动我学过的生物学知识，发表了我对食物的看法，谈了食物生产链条等等。而且，我们还写了“给农业部部长的信”，表达了青少年对粮食安全问题的基本看法。最后，儿基会的一名女士致辞。她的英语十分标准动听，我们既练习了听力，也感受到了她的热忱。这次活动举办得非常成功。我们参加活动的学生都觉得收获很大，既增长了见识，开阔了视野，又参与了课题研究，还向政府和联合国机构表达了自己的看法。我们感到非常荣幸。活动中我接受了培训，听到了其他孩子和其他国家的青少年对粮食问题的看法。有些看法很有趣，启发我们做进一步思考。



■ 王凯霖 高2020级10班

7月22日上午10点--下午4点，我再次在北京市什刹海荷花市场担任志愿者。这是北京市西城区心飞扬青少年志愿服务中心（团队ID5651861）组织的“2021年爱在什刹海志愿服务项目”。我坐守志愿亭，为游客提供指路、咨询、免费开水或者其他能提供的服务。什刹海的游客络绎不绝，我也一直在忙碌着，为游客提供力所能及的志愿服务。在担任志愿者时，被问路的游客有叫哥哥的，有叫弟弟的，还有叫同志的，有问景点的，有问商铺饭店的，还有带着口音问哪边是东的……我以前只来过什刹海一次，还担心人生地不熟，无法很好的提供服务，但是凭着志愿亭的一纸地图，被问了几次竟然熟记于心了。我的志愿使命得以圆满完成，通过这一天半的志愿服务，我想帮助他人、乐于己，这才是志愿的核心所在吧。叫哥哥的，有叫弟弟的，还有叫同志的，有问景点的，有问商铺饭店的，还有带着口音问哪边是东的……我以前只来过什刹海一次，还担心人生地不熟，无法很好的提供服务，但是凭着志愿亭的一纸地图，被问了几次竟然熟记于心了。我的志愿使命得以圆满完成，通过这一天半的志愿服务，我想帮助他人、乐于己，这才是志愿的核心所在吧。



■ 张云迪 高2020级12班

今天是我首次和同学老师们一块参加志愿者活动，这真的让我high到不行了，当然我相信这不可能是最后一次。我们是在学校南门集合，并在大约九点五十出发前往敬老院。我服务了几个老人，也很耐心地回答他们的几个问题。跟他们交谈以后，我才逐渐发现手机这种对于我们青年人十分便捷的工具，对老年来说其实十分的困难，就比如说我服务的一个老人，她问我一个让我记忆犹新的问题，我也觉得是个很不人性化的设置，就是她想把今日头条APP里边的视频发送到微信里，让微信好友看那个视频，但app分享微信时只会出现一条口令，就是说它不会出现一个超链接，然后让好友直接点进去，就可以看，它只会出现一段文字，然后让你复制粘贴给微信好友，好友复制完这条口令后，并在他手机上的今日头条中搜索，才能打开这个视频，这真的很不人性化，根本没有考虑到现在老年人不熟悉手机的问题。这说明了现在的网上APP的进步空间还是很大的，希望他们继续改进吧，也希望他们多注意注意老年人这个不太会使用手机的群体。最后还是很感谢这次活动，这次不仅让我跟我的同学在一块做这次活动，同时也让我了解到我不太了解的领域，真的让我感觉真是一次很不错的志愿者活动，希望像这样的活动多多有吧。



■ 李效恒 高2020级10班

UNICEF在全世界20个国家收集青少年的建议，我很荣幸能够成为这些青少年中的一员，代表北京，代表中国来为世界贡献自己的力量。我感受到了在我身上的责任和使命。活动中，我们每个人都积极发表了自己的看法。这得益于我们在学习生活中仔细的观察和认真的思考，以及对时事热点的关心。在汇报环节，有许多领导出席了活动，有的来自UNICEF，有的来自农业农村部，这表现了领导们的高度重视。听了他们的肯定，我更加坚定了我们是这个社会不可或缺的一部分，我们有能力改变世界。在这里，来自世界各地的人们聚集在一起，看到我们的到来，脸上都洋溢着幸福的笑容，和我们打着招呼。他们为了同一个目标走到了一起，并且很高兴看到我们能够加入到他们的行列中。我相信只要有他们，有我们，有世界上每一个爱好和平的人们，这个世界必然会变得越来越好，每一个孩子都会过上幸福的生活。

思想品德·社会公益及志愿服务



汪梦媛 高2020级2班

服务帮助盲人这样的弱势群体是我一直以来努力的方向，我曾为盲人主持过新年晚会，曾深深走进过他们的世界，聆听过他们的故事。在2021年3月6日我又参加了红丹丹——“为盲人讲电影”助盲体验课程，在和他们的交流过程中，我感受到他们虽然眼前一片漆黑，但他们的内心却别样光彩。我想，作为新时代的青年，我们都应为这些特殊群体提供力所能及的帮助，让他们感到人间的温暖。



罗朗 高2019级7班

2021年3月5日，同时也是学雷锋纪念日，北京师大附中志愿服务队组织了一次校外志愿活动。活动包括擦车站站牌，摆乱停乱放的共享单车。不时有路人向我们询问我们是哪个学校的，还叮嘱我们注意公交车进站，我感到很温暖，很自豪。我希望可以投身于更多的公益服务中。



张安睿 高2020级5班

2月18日上午我和几位志愿者利用寒假休息期间到星星公益组织的活动地点整理同学们募集来的旧书，准备无偿提供给贫困山区的学生们，让他们有机会得到读书的快乐。

思想品德·社会公益及志愿服务



■ 蔡佳豫 高2020级10班

非常幸运的接触到一个针对老挝学生的“线上汉语志愿教学活动”。要求能够熟练进行英文沟通的中国学生参加，我积极报了名。利用开学初的几个周末，准备讲稿、制作PPT、与同组远在祖国各个角落的其他志愿者一起分工合作……这是我第一次参加支教活动，给我留下很深刻美好的印象。特别感谢指导教师们及时的群通知提醒，具体详细的材料教案让我的第一次不再迷茫。直播时我很激动，可能是因为我前几年去加拿大时认识了两个老挝朋友所以饱有亲切感吧。课堂上，他们虽然有点点羞涩，但和我互动都很及时积极，学的很投入，能感受到，他们对于中国的语言文化很感兴趣。这也是我参加这个活动的意义所在吧，将引以为傲的中国话和中国文化在我们青年的努力下传播到世界的每个角落！支教活动，给我留下很深刻美好的印象。特别感谢指导教师们及时的群通知提醒，具体详细的材料教案让我的第一次不再迷茫。直播时我很激动，可能是因为我前几年去加拿大时认识了两个老挝朋友所以饱有亲切感吧。课堂上，他们虽然有点点羞涩，但和我互动都很及时积极，学的很投入，能感受到，他们对于中国的语言文化很感兴趣。这也是我参加这个活动的意义所在吧，将引以为傲的中国话和中国文化在我们青年的努力下传播到世界的每个角落！



■ 薄文君 高2020级11班

2021年3月21日上午10点，我参加了班级组织的一次西城区国安养老社区的敬老公益活动，这次我们的活动

2021年3月21日上午10点，我参加了班级组织的一次西城区国安养老社区的敬老公益活动，这次我们的活动主题是教会老年人使用手机，下载各类便于生活和老年学习的APP软件，并可以做到能够成功的使用这些软件小程序。这项工作对我们这些高一的学生来说，下载和使用都得心应手，难点在于如何保持对老年人的耐心和热情，同时还要尽量给老人留下书面的操作过程，避免老人会再次忘记所学到的操作技能。好在在老师的提示和帮助下，同学们都完成的很好，并全程和老年人有愉快的交流。我服务的一位老奶奶对手机的基本应用比较了解，但是对于市面上较新的实用行软件不太掌握，我帮助老人下载了几个老年保健和革命歌曲的APP,得到了老人的积极认可，并还和我说了好多人生的道理，让我收获颇多。这次活动也让我有了继续帮助这些老人的意愿，同时也明白了整个社会都应该行动起来，多多关注老人的晚年生活，用亲情来更多陪伴老人，相信在大家的不懈努力下，这些尊老敬老的活动会越办越好！

思想品德·社会公益及志愿服务



■ 李昭昭 高2020级4班

3月19日，我参加了心飞扬青少年志愿服务中心组织的“带你走进冬奥会”的线上培训，会上老师介绍了冬奥会的参赛项目，2022年北京-张家口冬季奥运会第24届冬季奥林匹克运动会，简称“北京张家口冬奥会”，将在2022年02月04日~2022年02月20日北京市和张家口市联合举行。这是中国历史上第一次举办冬季奥运会，北京、张家口同为主办城市，也是中国继北京奥运会、南京青奥会后，中国第三次举办的奥运赛事。北京张家口奥运会设7个大项，102个小项。祝愿冬奥会成功举办，中国的选手们发扬奥林匹克精神，为国争光。我还做了冬奥会的手抄报，我也要学习运动员的坚强意志，在学业上取得进步。

参加“青少年应急救护志愿服务培训”。这次培训让我提前接触到生活中的医学，了解了面对紧急情况我应该做什么，应该怎么做，不会做一个帮倒忙的人，而是实实在在帮助别人的人。一旦发生该类事件，我一定会知道应该怎么做，不会对伤者造成更大的伤害。人的一生不可能不生病或者遇到什么生命危险的事，那么在送往医院之前应该做好一些准备，这就需要对急救的一些知识的了解是很有必要的，关于这急救培训，我感受到了培训的重要性，原本以为很容易的事情在实际操作起来就会乱七八糟，拿学习人工呼吸来说，上面写得很详细，但是需要注意的很多，要呼吸频率、按压。



■ 陈可心 高2020级9班



■ 田宇豪 高2020级9班

“一亿个瓶子回收”志愿活动让我们把饮料、矿泉水等瓶子回收送给拾荒者或需要的人，而不是随手扔掉。一开始我觉得这个活动很容易，不就100个瓶子嘛！还能挣分。我把我屋里随处乱丢的喝完的矿泉水瓶收拾收拾，竟然就有6个瓶子之多，但随着每天回收活动的进度推进，我不但每天自己回收，也“督促”父母、亲戚回收，到周末还会专门去几位亲戚家取瓶子，随着瓶子越变越多，我的心情越来越好，我在想，这么多的瓶子如果都乱扔出去，得对环境造成多大的影响啊！同时，也深刻地感受到了拾荒者的为生活拼搏的艰辛，我每天发动这么多人帮忙，100个瓶子还用了好几天，更何况他们是以此为生，每天为生活而奔波呢，自己也为以前的自己的大手大脚不珍惜东西的行为感到惭愧！感谢这次活动，它让我提升了环保意识，增强了责任感，这绝不是一句话，而是要刻在心里，要在实际中随时行动，加油！



■ 马易盈 高2020级1班

8月1日我参加了“爱在什刹海”荷花市场服务岗志愿服务。我和三名同学上午10点准时到岗开展服务工作。着志愿背心，签到。当游客问路或需要帮助时，我们面带微笑，主动热情，用“心”手型指路，并耐心解答游客提出的问题。志愿服务中我们热心奉献，团结协作，互帮互助，锻炼了实践能力。能为首都服务尽点微薄之力，我服务我快乐。



■ 薛佳怡 高2020级3班

3月14日，在社区号召下，我主动参加了“创建卫生城区”社区卫生大扫除公益活动——捡拾社区垃圾、擦洗社区公共设施。虽然脏乱累，但是融入到集体中，大家一同相伴鼓励合作，让我感受到无限的快乐。看到清扫过的地方整洁、干净，内心无比的高兴，成就感不言而喻，主人翁的责任感油然而生。



■ 孙亦轩 高2020级10班

我在20、21日两天期间，准时到岗，热心为群众提供服务。当我在志愿者亭里服务时，每当有人来询问，我一定起立、面带微笑、以最快的反应回答。除了指路之外，我还给老人孩子打热水，帮助老人修轮椅，还在志愿者岗亭没有提供口罩和卫生纸时，主动把自己随身带的物品提供给了需要帮助的人。第二天我作为已经到岗一天的“老”岗员，加了负责人微信，并提醒同学签到，组织大家拍工作照。



■ 江一舟 高2020级10班

2021年3月5日，我利用早读时间，在北京师范大学附属中学大门口参与学雷锋纪念日摆放共享单车志愿活动，与其它志愿者协作将校门口的共享单车全部移动到合适的位置并摆放整齐。

思想品德·社会公益及志愿服务



■ 李若辰 高2020级10班

连续四在三井社区参加“童心向党，筑梦未来”志愿服务活动，帮助老师组织参加夏令营的孩子们，和他们一起开展绘画、制作奥运五环、制作香囊等。在这次活动中，我不仅了解了关于党、奥运会、冬奥会、传统艺术等各方面的知识，也作为一个“大姐姐”和孩子们友好相处。虽然他们调皮捣蛋，但是善良、可爱、热情、友好，他们的活力也感染了我。短短四天的相处过程中，我尽到了一名志愿者该尽的责任，同时也受益匪浅。



■ 汪梦媛 高2020级2班

2021年8月29日，我很荣幸来到附中，作为志愿者给新高一学弟学妹们介绍校园及钱学森纪念馆。在介绍的过程中，同学们全神贯注，听得非常认真，从他们的眼睛里我能看到他们对校园的喜爱和对附中生活的期待。讲解结束后，有很多同学说对于附中有了新的认识，还有同学说希望加入校团委和我一起工作、一同做志愿服务活动。那一刻，我深深地感受到我们要将志愿服务精神和附中的校园文化一直发扬、传承下去，更好地实现人生价值。



■ 张安睿 高2020级5班

3.5是雷锋纪念日，我和同学一起在宣东社区楼道里打扫卫生，以实际行动向雷锋同志学习。虽然是简简单单的小事但是我觉得不应以事小而不为，雷锋的一生都是在做着平凡的好事。我愿意为邻居生活环境有一点改善而服务。



■ 林佳萱 高2020级11班

一年一度师大附国际部校园开放日开始了。我和小伙伴报名参加宣讲活动。青春活泼的师弟师妹及家长，带着迷茫、期待来到校园，咨询关心的议题。想到了一年前的自己，未来可期。成长都是美好和充满期待的。加油！



■ 崔亦涵 高2020级1班

在这个暑假我利用空余时间和妈妈一起找出了小时候看过的旧书，并且挑选了其中完好的几本捐献给山区的孩子，希望这些书可以让他们了解外面的世界，也希望我一点微小的贡献可以给他们帮助。



■ 薄文君 高2020级11班

2021年7月14日下午1点30分，我和其他志愿者们陆续到达陶然亭公园集合，换上了“志愿者”背心，带

上垃圾夹、环保袋，开始了今天下午两个小时的清扫垃圾工作。无论是落叶、果皮纸屑还是地上的烟头，只要是垃圾都是我们的工作范畴。我和其他志愿者们，顶着烈日仔细寻找着地面上的一根根烟头，一些凹凸不难以用夹子夹起来的地方，我们就用手捡起人们“扔在地上的不文明”，不落下每一根烟头，不放过每一个角落。经过两个多小时的清理，志愿者手里的垃圾袋装着满满的烟头和白色垃圾。在烈日炙烤下，大家又都带着口罩，虽然说是汗流浹背，又十分疲惫，但是这次活动却让我感觉到受益很大，在此过程中我深深感受到了城市清洁工人的辛劳，我们属于这个城市的一份子，我们每个人都有责任为这个城市的文明建设贡献出自己的一份力量，社会文明靠大家。我们每一个人都要好好的爱护环境，我想今后也要在日常生活中多吃一些力所能及的事情来保护环境的，为祖国的青山绿水多做贡献！



■ 郭芷炫 高2020级9班

第一次给别人讲解勾股定理方面的知识，其实心里挺紧张的，怕讲不好。考虑到线上上课，上课前，我重新安装了最新版的QQ软件，提前熟悉教学操作方法和流程。同时，由积极向课外班蒋老师和初中数学

老师罗老师请教教学中需要注意的重点难点。由于是线上上课，学生对QQ软件的操作还不太熟悉，彼此沟通不是很顺畅，学生有些畏难情绪，感觉疲惫不堪。我耐心地鼓励他，充分给他信心，我也尽可能讲的慢些，生动些。慢慢地，他的情绪高涨起来了，兴趣也调动起来了，“师生”之间的互动也越来越频繁……不知不觉，一口气讲了50分钟，我怕他累了，建议他休息10分钟，我也好完善一下下节要讲的内容。他说不用休息了，一休息，就像听到正想听的，老师就不讲了的感觉。嘿，原来他听的挺来劲，那是对我的肯定，不知不觉，两小时的教学任务就结束了。他说他完全掌握这部分知识，通过几道题的检验，也可以看出他理解并且会灵活应用勾股定理方面的知识了。我替他高兴，我也为自己的付出得到肯定而觉得收获满满，我还会继续积极去做一名合格的志愿者。初中数学老师罗老师请教教学中需要注意的重点难点。



■ 胥汉洋 高2020级4班

14日在北京档案馆的志愿活动让我充分体会了志愿者活动需要的付出，虽然我的主要工作是巡展展区，参观的游客并不多，但是工作的趣味依旧无穷。同时我看到了有趣的历史资料，包括进士及第的金榜，老北京胡同的叫卖声等等。这次志愿活动让我从一个新维度认识到档案馆并不是死气沉沉的库房，而可以是一个和其他博物馆一样有趣的历史保存地。



■ 吉思羽 高2019级2班

3月11日，参加西城区志愿服务联合会组织志愿者观看话剧《人民至上》活动。剧情以2020年新冠疫情的重灾区武汉为主题，25位演员以戏剧的形式讴歌了武汉一线的医护人员，志愿者，逆行者们抗击疫情的故事。剧中渐冻症患者李宏宇院长用生命与新冠疫情赛跑，与同事一起，托起战胜新型冠状病毒肺炎的信心与希望，他们是白衣天使，是共和国的卫士。感恩今天我们能够走出疫情，感谢那些无私奉献的英雄们！



■ 张则屹 高2020级9班

在银鹤苑帮助老人的志愿活动中，我们帮助老人解决使用手机方面的疑惑与问题。采用一对一的形式与爷爷奶奶们交流，在我们耐心地介绍讲解下，爷爷奶奶们了解到了手机上更多的功能与使用方法。看着他们在问题得到解决后脸上微微露出的满意的笑容，我的心中产生了自豪与幸福之感。随着当代社会日新月异地高速发展，老人们渐渐跟不上时代的队伍。他们渴望拉近与年轻人之间的距离，使用好手机便是第一步。而我们所做的，正是帮助他们回到队伍中，共同享受科技给我们带来的便捷与美好。

■ 刘咏涵 高2020级2班

“微笑儿童，爱心飞扬”国际项目是心飞扬志愿组织和中國扶贫基金会合作募集捐款资助埃塞尔比亚儿童健康餐的公益活动。这个活动可以使更多的埃塞尔比亚适龄儿童进入学校获得受教育的机会，吃到健康的食物保障孩子的成长发育，减少疾病。我参加了这项公益活动，每月按时捐款，还参加了每月的志愿主题活动，通过制作英文小报向埃塞俄比亚儿童介绍中国的传统文化，民风民俗等等。期望通过我们志愿者的努力，不但能在经济上资助埃塞俄比亚的孩子，也能进行文化的交流。



The Greatest Changes in the Past 100 Years

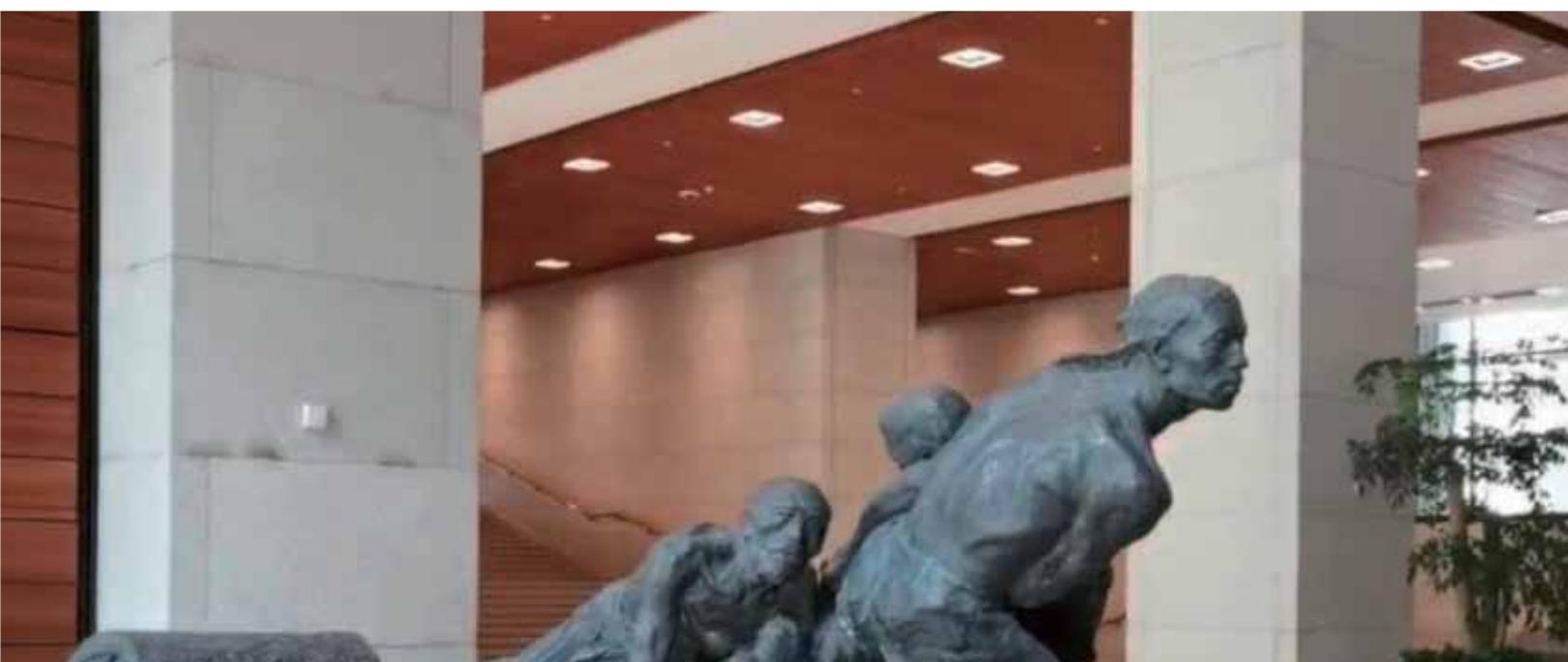
百年巨变

雕塑作品展

The Sculpture
Artworks Exhibition

联合主办

中国国家博物馆 中国美术家协会 四川美术学院



■ 刘章艺 高2020级10班

今天走进中国国家博物馆，观看了几个展览，其中《百年巨变——雕塑展》令人印象深刻。人民物质生活，精神文明水平的提高是社会进步的主要标志，从1921年到2021年，中国社会发生了翻天覆地的巨大变化，人民群众的生活水平和精神面貌也发生了翻天覆地的巨大变化，100年前，由于西方列强的入侵和封建统治的腐败，中国逐渐成为半殖民地半封建社会，中华民族遭受了前所未有的苦难，中国人民过着饥寒交迫水深火热的生活。诞生于民族危亡之际的中国共产党，义无反顾的肩负起实现中国人民谋幸福，为中华民族谋复兴的初心和使命，领导中国人民披荆斩棘力砥砺前行，取得了举世瞩目的辉煌成就。中国国家博物馆是国家最高的文化艺术殿堂，也是国家文化客厅，衷心希望展览引导观众深刻体悟到百年以来，中国共产党引导中国人民争取民族独立和人民解放，实现国家富强和人民幸福伟大征程的艰苦卓越，深刻认识到当今美好生活的来之不易，深刻理解，没有共产党，就没有新中国进一步调动激发广大人民的精神力量，信心百倍地为全面建设社会主义现代化国家实现中华民族伟大复兴中国梦而不懈奋斗。



■ 王博轩 高2019级7班

假期中，去中国美术馆参观《伟大征程，时代画卷》美术作品展。“振衰微于亡国灭种之际，救万民于水深火热之中，建共和于革故鼎新之时，兴百业于一穷二白之上，倡改革于曲折前行之途，成小康于砥砺奋进之中，煌煌然成复兴之大气象……”百年风雨，多少悲壮，多少豪迈，多少光荣。



■ 郝莹然 高2019级2班

3月6日，我参观了北京鲁迅博物馆。通过参观，我对鲁迅先生的生平以及他的成就和作品有了更深入的了解。以前，我只知道先生写的《阿Q正传》《朝花夕拾》等作品，这次参观，我知道了除了文学方面的成就，他在翻译外文书籍、历史评述都有很大的贡献，尤其是成立左翼作家联盟，团结了一批有识之士，是中国现代文学的奠基人之一，对中国文学的发展有深远的影响。



■ 王雨忻 高2019级4班

2021年3月28日，我来到首都博物馆参观了“伟大征程—庆祝中国共产党成立100周年特展”。展览位于首都博物馆三层D展厅，共展出图片、照片和实物展品280组件。以中国共产党的诞生、土地革命、抗日战争、新中国成立四个历史时期为时间线索，用史料和文物还原重大历史事件，以点带面，概括、凝炼地展示中国共产党从建党到建立新中国的革命历程。展览再现中国共产党不断探索马克思主义中国化的历史进程，体现出中国共产党是人民的政党，是与时俱进，永葆青春的政党。不忘初心，方得始终。伟大征程，奋勇逐梦。展览形式设计独具匠心，运用数字和多媒体互动的手段，一圈走下来下来真的是受益匪浅。



■ 王一航 高2020级3班

回溯到 100 多年前，那是一个动荡不安，时局不稳的年代，却也是中国人民在黑暗中觉醒的年代。辛亥革命以来，整个民众的思想发生了翻天覆地的变化，民主共和思想深入人心。中国许许多多的有识之士踏上了探索国家新出路的征途。在这样一个时代，无数青年才俊毅然回到中国，力图“求一可爱国家而爱之”。为了启发民众的思想觉悟，也为了塑造新一代青年、再创一个崭新的国家，陈独秀先生首当其冲。他高举民主与科学两面大旗，创办《新青年》，掀起了现代中国思想启蒙的新文化运动。新文化运动像一滴晶莹的露珠，落在了中国这棵干枯的小树苗上，使其得以复苏，甚至开出灿烂的花。而作为新文化运动的“领头羊”，陈独秀不忘初心，不负重托，以惊人的才华和毅力，宣传新文化新思想，提倡白话文白话诗。



■ 马易盈 高2020级1班

2021 年 4 月，我在学校和家中观看了电视剧《觉醒年代》。这是一部爱国题材的影视剧。随着剧情的深入，我被深深的震撼了...那时的中国，山河破碎，生灵涂炭，为了救亡图存，仁人志士尝试了各种道路的探索，都没能找到正确的答案。那个年代，需要觉醒，启发民智。陈独秀在上海创办《新青年》杂志，唤醒民众从封建思想中走出来，开启了新文化运动。俄国十月革命送来了马克思主义，《新青年》迅速宣传马克思主义，推动了马克思主义和工人运动实践相结合。一九一九年五四爱国运动极大鼓舞了中国人民和中华民族的志向和信心。少年强则中国强。作为新时代的青年，我们要继续发扬五四爱国精神，汲取向上奋进的力量，志存高远，努力学习，不畏险阻，将来为祖国的发展贡献力量！



■ 赵铭轩 高2019级8班

本周，我们在语文老师的带领下，利用每天中午时间观看影片《地道战》。影片讲述了抗日战争时期，为了粉碎敌人的“扫荡”，冀中人民在中国共产党的领导下，利用新创造的斗争方式——地道战打击了日本侵略者的故事。抗日战争期间，军民联合抗日，利用地理位置，机智地歼灭日本侵略者。保家卫国从来都不只是战争期间的行为，平时时期，我们一样需要捍卫中国的主权和领土，这是中国屹立世界民族之林的前提。新时代青年更应时刻牢记这样的职责与使命。



■ 杨厚物 高2020级4班

8月7日，我和爸爸妈妈一起骑车来到北京市规划展览馆。首先我们来到四层观看了环幕电影《不朽之城》和《古都变迁》。这两部影片都非常震撼，使我了解到北京城区历史上的样子和经过历代变迁发展到如今的过程。那么今后，我们要建设一个什么样的首都？带着这样的问题，接下来我重点参观了北京城市总体规划（2016-2035年）专题展。我发现城市规划真是一门大学问，要明确战略定位、空间布局，要解决大城市病，还要有一张蓝图绘到底的智慧。通过参观，我了解到北京的战略定位是“四个中心”，即全国政治中心、文化中心、国际交往中心和科技创新中心，将来，北京城市的一切发展都将会坚持这个战略定位。在市域空间结构规划图上，我看到“一核一主一副、两轴多点一区”的空间布局。我了解到，这种模式与传统的单中心集聚的发展模式相比，将更加突出北京的首都功能和疏解导向；另外，我还了解到北京的发展目标是建设国际一流的和谐宜居之都。看到展板图片上天蓝、水清、森林环绕的绿色城市，我不禁陶醉在其中。这是我们自己的北京，既有古城风韵，又有现代化风采，更有璀璨未来。了解北京、热爱北京、共同参与北京建设是每一个市民的责任。我希望自己多学本领，将来能对北京的城市建设贡献自己的智慧和力量。



■ 王雨忻 高2019级4班

8月8号，我和父母参观了香山革命纪念馆。纪念馆采用中式风格，南立面设置28根廊柱，象征中国共产党从建党到建国的28年奋斗历程。通过参观，我深刻感受到了伟大的党史，并获得了丰厚的滋养和深刻启迪。当下，正值党的百年历史新起点、中华民族伟大复兴战略和世界百年未有之大变局，作为一名高中生，我应该满怀信心，努力学习，要学史明理、学史增信、学史崇德、学史力行，以昂扬姿态奋力开启全面建设社会主义现代化国家新征程，以优异成绩迎接建党一百周年。



■ 王若宸 高2019级7班

2021年7月4日14时57分，经过约7小时的舱外工作，神舟十二号航天员乘组密切协同，圆满完成出舱活动期间全部既定任务，标志着我国空间站阶段航天员首次出舱活动取得圆满成功。得知这一消息我非常激动，近三十年来我国载人航天有了跨越式进步，从神舟一号到十二号，在一次次飞天实践中，我们自立自强、航天探索一步一个脚印，锐意创新，不断突破，才取得今天的成就。今天，我国载人空间站时代的到来再次体现了中国力量！中国创造！中国速度！



■ 杨厚物 高2020级4班

这几天我读了《呼兰河传》。这本小说是妈妈推荐给我的，或许由于妈妈是黑龙江人，所以对描写黑龙江小城镇的故事情有独钟吧。不管怎样，我翻开了这本书。作者是女作家萧红，她用小时候的视角，谱写了一方水土的风俗人情。通篇读完，感觉就像听完一部凄婉的歌谣，那种憋闷和难过，如余音绕梁久久不散。文中几个

章节中的几句话感觉很精彩，忍不住记录下来……打媳妇是想当然，就因为小团圆媳妇仅仅有十二岁，长得却像十四那么高。太大方了，不知道羞，吃饭吃三碗，要给小团圆媳妇一个下马威，不打规范不出一个好人来。小团圆媳妇还不如鸡狗猫，鸡狗猫是不可以打得。小团圆婆婆没有觉着打媳妇有什么不妥。打伤了，打病了，找来跳大神的跳跳大神，花五十吊钱给云游真人来医一医，破一破。这还舍得。自己手出了毛病，三吊钱的红花都不舍得买。生活在她看来就该这样，没有什么不对。打伤了，医。医好了，再打。可怜小团圆媳妇直到被活活地折磨死！小团圆婆婆竟没有觉着有什么不妥，只是被云游真人吓一吓，怕了怕，想了想，还不想过早的下地狱让人觉着又可怜又可气又可恨又可悲。他们的父母生他们下来，没有什么希望，就是希望他们吃饱穿暖，但他们吃不饱穿不暖，逆来了顺受了，顺来的事却一辈子都没有！这样的话看似随口道来，没有愤怒的控诉，字里行间却在鞭挞着当时社会，勾勒出了穷人凄凉麻木了的生活状态。这就是《呼兰河传》，薄薄一本书，开始读时有轻松之感，越读下去就越沉重，宛如一个大磨盘，将你的心，压着、碾着，让人久久难以平静。



■ 薄文君 高2020级11班

许多人都游览过北京西部有名的香山公园，因香山具有独特的“山川、名泉、古树、红叶”令人神往，但现在比香山更吸引游人地方的是2019年9月13日建成的香山革命纪念馆，俨然成为了全国人民的红色“打卡”圣地。这里记载了1949年3月25日，中共中央进驻香山，毛主席在双清别墅指挥了渡江战役、筹建了新中国，从此翻开了中国历史新篇章的党和国家重要的历史时刻。

今年恰逢建党百年，2021年7月10日周六的一早，我跟家人就一起前往香山革命纪念馆进行了参观。整个纪念馆设置两层建筑结构，一层内设专题展厅、学术报告厅等区域。纪念馆二层东侧设置“四梁八柱”造型，象征着我们的革命事业有一个稳定的基本主框架，坚不可撼。纪念馆南立面设置28根廊柱，象征中国共产党从建党到建国的28年奋斗历程。……展览着力展现了以毛泽东同志为核心的中共中央在中国革命的历史转折关头，为夺取中国新民主主义革命在全国的胜利和实现伟大历史转折所作出的重要决断和决策，以摧枯拉朽之势，领导解放全中国，彻底推翻代表大地主、大资产阶级利益的国民党政权在大陆的反动统治；着力展现了以毛泽东同志为核心的中共中央在北京香山停驻期间，同各民主党派和无党派民主人士肝胆相照、共商国是，筹备新政协，组建中央人民政府，为新中国的诞生搭建“四梁八柱”，开启了中国历史发展的新纪元。通过参观香山革命纪念馆，我觉得缅怀这段历史，就是要继承和发扬老一辈革命家“宜将剩勇追穷寇，不可沽名学霸王”的革命到底精神。今天，中国特色社会主义进入新时代，我们比历史上任何时期都更加接近、更有信心和有能力实现中华民族伟大复兴，祝愿祖国永远繁荣昌盛！



■ 李沐言 高2020级9班

8月25日，我在国家博物馆，参观了“百年巨变—雕塑作品展”。那些栩栩如生的雕塑，让我好像走进了历史，看到了旧中国劳动人民的深重灾难。我没有相关的生活经历，因此体会不太深刻，但是我形象地认识到，新中国、旧中国人民的生活差异非常巨大，这让我对今天的幸福生活倍感珍惜，并充满了感恩之心。如果没有中国共产党带领人民英勇奋斗，就没有今天的好日子。我要努力学习科学文化知识，长大了做一个有益于社会的人。



■ 邸天启 高2020级7班

《大决战》讲的是辽沈、淮海、平津三大解放战争，是一场波澜壮阔的大决战。整剧立体地表现了三大战役，通过一个个立体的小人物，表现出战争的残酷，讲述给了我们一个立体的故事。其中最让我印象深刻的是淮海战役中，支前补给任务便特别繁重。许许多多的男女民工，推着装载支前物资的车辆，冒着炮火，日夜兼程源源不断涌向淮海战场。他们之中有父子、兄弟姐妹和新婚夫妇……其中有一幕，丈夫牺牲了，而妻子头上裹着白色孝巾仍然拉车前进，十分令人感动。所以说，这部电视剧在讲述战争故事的同时，也塑造好了很多栩栩如生的人物。



■ 魏千里 高2020级3班

前段时间看完老师推荐的《乡土中国》一书，加上我是历史和政治选考考生，书中内容和课本知识相结合，读完颇有感悟。中国的社会呈现出一种差序格局，而西方社会是团体格局，其最大的差别在于前者是以个人为中心，以和别人的关系为依据，发展的一层层关系格局。而后者也是一根根捆绑成束、堆放分明的柴捆，当然，不得不承认，西方社会的团体意识是要强很多的。作者在家庭关系和乡土社会里邻里之间的感情中进行细致描述，给出了一个发展的结论。结合政治和历史的课本内容，再加上我所了解的中国国情、国体，我意识到，城市化的速度愈来愈快，建立好适合乡土社会发展的制度必然不可或缺。这是一本值得令人钻研的好书，我会反复阅读它。



■ 高苗鑫 高2020级9班

今年是中国共产党成立100周年，7月1日在天安门广场举行的庄严而热烈的庆祝活动让我至今难忘。暑假里，我来到首都博物馆参观了《伟大征程》这一展区。展览以中国共产党的诞生、土地革命、抗日战争、新中国成立这四个历史时期为线索，讲述中国共产党是如何

建立起新中国的。展览再现了马克思主义中国化的历史进程，体现出中国共产党是与时俱进、永葆青春活力的政党。红军长征、艰苦抗战……这些都是中华民族不屈不挠精神的典范。我在一次次驻足中感悟历史的进程和民族的复兴，一件件珍贵的史料和复刻版实物，让我身临其境串起了历史教科书，串起了党的指导思想，串起了许许多多的历史瞬间，仿佛打破了时间与空间的限制，以一个亲历者的视角重温了党的百年历史，感受了党的百年征程。百年征程波澜壮阔，百年初心历久弥坚。我感受到中国共产党全心全意为人民服务的宗旨和为中国人民谋幸福、为中华民族谋复兴的初心与使命。这次参观是一次精神上的洗礼，让我更加深刻地认识到了党中央决定在全党开展党史学习教育的重要意义和时代内涵。这次参观让我进一步坚定了理想信念，激发了在伟大征程中奉献自我、奋勇逐梦的热情，并将热情化为动力，不忘初心牢记使命，珍惜韶华，展望未来，争取有朝一日成为国家的栋梁之才，为实现中华民族伟大复兴的中国梦继续奋斗，勇往直前，创造更加绚烂的辉煌！



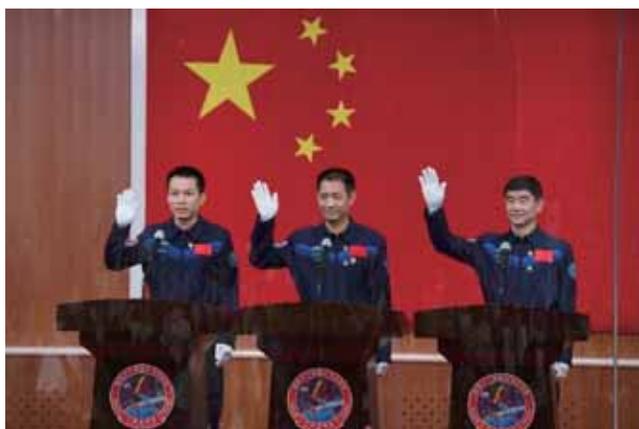
■ 邢与思 高2020级9班

电影《1921》是建党百年献礼片。故事发生在1921年的上海。13位来自五湖四海的热血青年聚集在一起，探讨救国救民的真理。这时的中国虽然已经是辛亥革命后的中国，已经建立起资产阶级共和国，但社会性质仍是半殖民地半封建的，上海就有很多租界享有“治外法权”。国际舞台上也是如此，中国在巴黎和会上作为战胜国竟然要被宰割，引起青年学生和爱国志士的极大愤慨。为了挽救民族危亡，各地代表在陈独秀和李大钊的领导下，突破国际各股复杂势力的监控和追踪，于1921年7月23日成功召开中国共产党第一次全国代表大会，宣告中国共产党正式成立。中国共产党的正式成立是中国历史上的一件大事。从此之后，中国的面貌焕然一新了。致敬党的最初缔造者！致敬为国为民不惜牺牲一切的共产党人！



■ 李卫新 高2020级9班

2021年5月5日，我在北京UME国际影城观看了建党100周年献礼影片《悬崖之上》。该片讲述了上世纪30年代隐蔽战线上的共产党人在严峻环境中与敌人斗智斗勇的故事。无数革命先烈以青春和热血捍卫革命信仰，把宝贵的生命立于悬崖之上，甘愿用自己的牺牲换来后人的黎明。我一定会珍惜今天美好的生活，继承革命先烈遗志，为实现“中国梦”奉献智慧和力量。



曹宇怡 高2019级5班

神舟十二号发射任务圆满成功，标志着我国航天事业取得新成就。骄人成就之下，探索浩瀚宇宙，发展航天事业，建设航天强国，仍是我们不懈追求的航天梦。我一直想要成为中国的航天人，披荆斩棘的航天精神是我学习的榜样，我想像他们一样将满天神话变成现实，想要为祖国的航天事业贡献自己的力量。



郑佳明 高2019级8班

晋冀鲁豫烈士陵园从建园至今，一直担负着“褒养烈士，教育后人”的职责，而陵园本身就是一座丰碑，记载着中国革命光荣的过去，也昭示着伟大祖国辉煌的未来。烈士虽已长眠，但精神与青山长存也时刻警醒着我们不忘初心牢记使命我们要更努力的工作、生活为新时代的中国贡献自己的一份力量



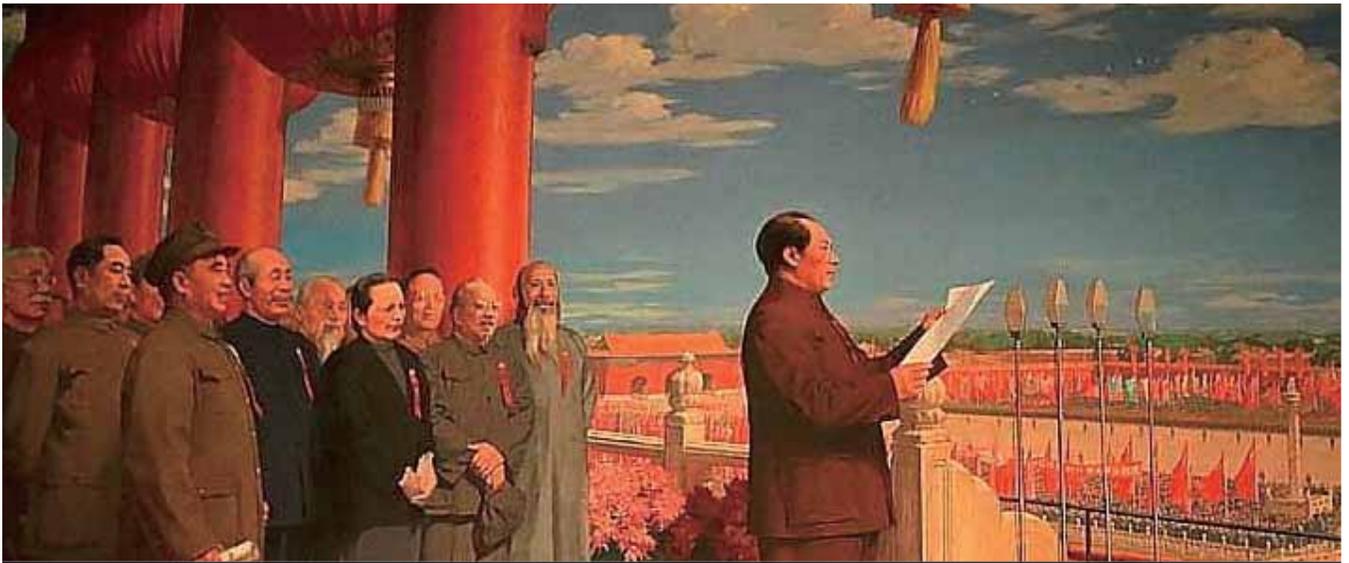
梁嘉祺 高2020级1班

看《中国医生》时，我自始至终都被感动得哭了。正是有了中国医生这样平凡而伟大的逆行者和守护者，才保护了我们的生命，使我们可以有岁月静好，有万家团圆。致敬中国医生！致敬所有保护我们生命健康的人！看完这部影片更坚定了我想当一名救死扶伤的医生的理想。



王一航 高2020级3班

读过不少的小说，也有一些情节特别引人入胜的，读之不愿放下的，却没有一本像路遥的绝笔之作——《平凡的世界》那么深入我心的。看其中一个个平凡世界中平凡的人物，就如他们正生活在我的身边。少平与少安两兄弟同为黄土地的儿子，在“平凡的世界”中，他们以各自不同的方式探索着人生。《平凡的世界》可以说是作家倾注了毕生精力的作品。他把写作的焦点放普通人的生活上，表达了强烈的平民意识与抗争意识。少平与少安都不是轻易向命运妥协的人，他们相信自己的双手可能改变命运，他们在一次次苦难中得到锤炼与升华，表现出当代农民的顽强与坚韧。小说广泛涉及了农村生活的各个方面，生动地记录了农村生活的巨大变化。它表达了昂首向上的奋发精神，展示了人的自尊、自强与自信。



■ 胡知微 高2020级11班

70 多年前，中国是怎样成立的？看完《开国大典》，你就明白了。这部电影详细描述了新中国成立前后发生的大事。解放战争取得了三大战役的胜利，千千万万的战士们用献血换来今天的和平生活。让所有中国人过上幸福生活，是共产党的初心。为了这个初心，一代又一代的共产党人不惜生命，不畏艰险。我们新一代少年，要继承前辈优良传统，用实际行动复兴中华民族。一声我爱中国！一生我爱中国！



■ 邢与思 高2020级9班

我国的开国大典，是一场必将被永远铭记的盛大庆典。在《义勇军进行曲》的雄壮旋律中，毛泽东按动电钮，新中国第一面鲜艳的五星红旗冉冉升起。全场肃立，向国旗行注目礼。广场上，五十四门礼炮齐鸣二十八响，象征着中国共产党领导全国人民艰苦奋斗二十八年的光辉历程。尽管历史已经过去了半个世纪，但它在中国人民心中没有一丝被淡忘。半个世纪后的今天，我们再看到五星红旗冉冉升起，心里无比的自豪和激动。就在那一天，中国人民获得了自由和解放。正是这些英雄的战士们，使一个英雄的国家站起来了。他们推翻了压迫中国人民的三座大山，使中国人民获得了自由。他们打倒了国民党反动派，使一个真正为人民做主的国家站了起来。想想那些为国牺牲的战士们，他们用自己的生命和鲜血来换来了新中国的建立。那些企图扼杀中国共产党和中国人民的反动派，遇到这些宁用死来换取新中国成立的铁军的时候，被吓得节节败退。从小兵张嘎到狼牙山五壮士，从平型关大捷到淮海战役，无不体现出中国人民的勇敢坚强。也正是这勇敢坚强的人民，使一个巨人屹立在世界的东方！



张逸伦 高2019级10班

2021年3月29日的下午，在我校百年礼堂，北师大教授专门做了一个关于鲁迅先生的讲座。鲁迅先生是我国著名的文学家，思想家，教育家，是我国五四新文化运动的重要参与者，中国现代文学的奠基人，是我国文化战线上的民族英雄。先生的“呐喊”和“彷徨”，影响了几代中国人。先生的一段话一直使我铭记在心，不敢忘却。他说“愿中国青年都摆脱冷气，只是向上走，不必听自暴自弃者的话，能做事的做事，能发声的发声，有一分热，发一分光。就像萤火一般，也可以在黑暗里发一点光，不必等待炬火。此后如果没有炬火，我便是唯一的光”。



陈苏扬 高2020级8班

国家博物馆的《复兴之路》展，通过基本陈列回顾 1840 年鸦片战争以来，陷入半殖民地半封建社会深渊的中国各阶层人民在屈辱苦难中奋起抗争，为实现民族复兴进行的种种探索，特别是中国共产党领导全国各族人民争取民族独立人民解放、国家富强人民幸福的光辉历程，充分展示历史 and 人民怎样选择了马克思主义，选择了中国共产党，选择了社会主义道路，选择了改革开放，充分展示了历史 and 人民为什么必须始终高举中国特色社会主义伟大旗帜不动摇，坚持中国特色社会主义道路不动摇，坚持中国特色社会主义理论体系理论不动摇。今天中华民族已经巍然屹立于世界东方，伟大复兴的光辉前景已经展现在我们面前，中华儿女的梦想和追求一定能实现。



■ 张蕙萱 高2020级3班

“没有共产党，就没有新中国……”听着这首歌，我不由得想起最近读的一本书《历史的选择》来。这本书讲述了我们祖国历来的苦难。千载兴衰风雨中，中国，你静静地矗立在世界的东方，在历史的星空中定格成永恒。翻过中国上下五千年的历史，经过了商、夏、周、秦汉及唐宋、元、明、清等朝代，最终因为清朝的腐败，使中国签下一条条不公平的条约，让中国人民背上了“东亚病夫”的称号。但也激起了中国人民顽强的斗志。在孙中山先生的领导下建立了国民政府，迎来了一个改头换面的新中国。当时的中国局势还不太稳定，一些军阀以权谋私，使还不太稳定的新中国又陷入了混乱。这样，又激起了一批爱国人士的反抗，他们建立了“共产党”，共产党的宗旨是：一切为了人民的利益。在毛泽东同志的领导下，经过了爬雪山、过草地，经过几代共产党员的浴血奋战，让中国人民真正站起来了。中国人民终于可以当家作主了！没有共产党就没有新中国。中国共产党把实现社会主义、共产主义作为自己的奋斗目标，肩负着争取民族自强和人民解放，实现国家繁荣和人民共同富裕的伟大的历史使命。我们现在的社会开创了中国特色社会主义道路，为全面建设小康社会、基本实现社会主义现代化、提高人民生活水平开拓了广阔的场景。历史的烟尘掩盖不住岁月的风雨，她在漫漫长河中定格成永恒。让历史选择了中国，选择了伟大的中国共产党，才有了我们现在美好幸福的生活。



■ 孙浩淞 高2019级10班

备受瞩目的东京奥运会落下帷幕，8月8日88块奖牌，这个傲人的成绩国人一定铭记，这样的成绩与运动健儿们的拼搏精神是分不开的，这背后凝结了多少汗水，多少训练的伤痛，是我们常人所体会不到的。他们中有“老骥伏枥，志在千里”的老将，也有后生可畏的00后小将们，每一枚奖牌的背后都是健儿们全力拼搏的身影。只有全力以赴才能不断突破。为每一位全力以赴的中国健儿加油喝彩！为奥运精神加油喝彩！



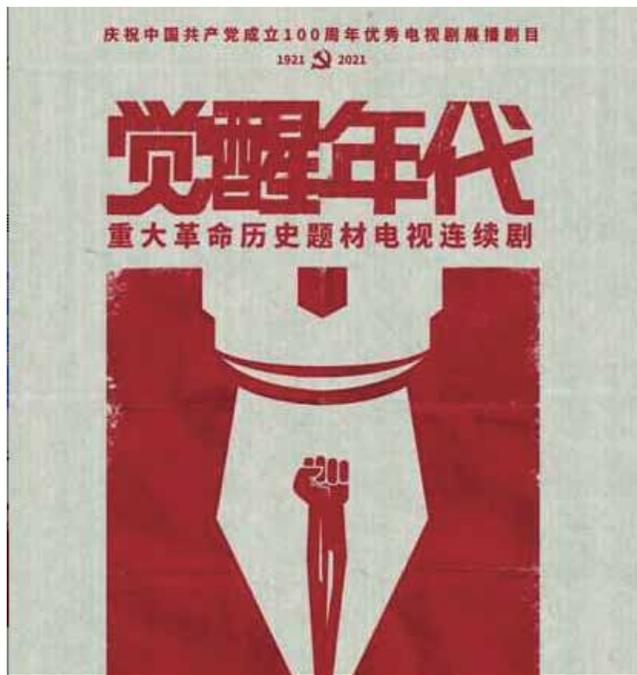
■ 刘俊杰 高2020级4班

在建党 100 周年之际，我观看了十年前纪念建党 90 周年影片《建党伟业》，深受感动，心情久久不能平静。这部影片通过描述近代中国的发展和变革历程，叙述了自虎门销烟开始，为了解救中国，无数的仁人志士前仆后继，以自己的方式为救国强国所作出的努力和牺牲。通过观看影片，我们更加认识到今天的幸福是多么的来之不易，也深刻感受到社会的变革，首先是思想的变革，要勇于探索，勇于创新，只有不断的变革和创新，解放思想，才能促进社会的不断进步。



■ 姚爱希 高2020级5班

8月8日一早，爸爸说今天我们进行爱国主义教育，参观黄埔军校。黄埔军校旧址位于广东省广州市黄埔区长洲岛上，1924年孙中山先生在中国共产党的帮助下创办的一所新型的陆军军官学校，成为当时的革命摇篮，是国共合作的第一次历史见证。黄埔军校是众多优秀共产党员戎马生涯的起点，也是其中不少人走向将帅之路的开端，如周恩来、恽代英、聂荣臻、叶剑英、萧楚女、熊雄等，他们在东征、北伐和抗日战争中英勇奋战，流血牺牲，经受血与火的考验，为中华民族的独立和解放建立了不朽的功勋，形成了“亲爱精诚，团结合作，卫国爱民，不怕牺牲”的黄埔精神。老一辈革命家先烈不惜“抛头颅，洒热血”换来今天幸福生活，作为一名高中生我要努力学习，奋发图强，用孙中山先生的“革命尚未成功，同志仍需努力”“来鞭策自己，激励着我们在新的征程中坚定信仰，奋勇前进！”



■ 孟令彤 高2019级12班

适逢建党百年，我观看了这部为纪念中国共产党建党百年而推出的重大革命历史题材电视剧。从中我看到了一个个鲜活的人物从历史书卷中走出来，再现了党百年历史的风云画卷。自古英雄出少年，少年强则国家强。作为青少年的我们应该担负起这一代的责任，把握机会，努力学习，不辜负我们这个伟大的时代！



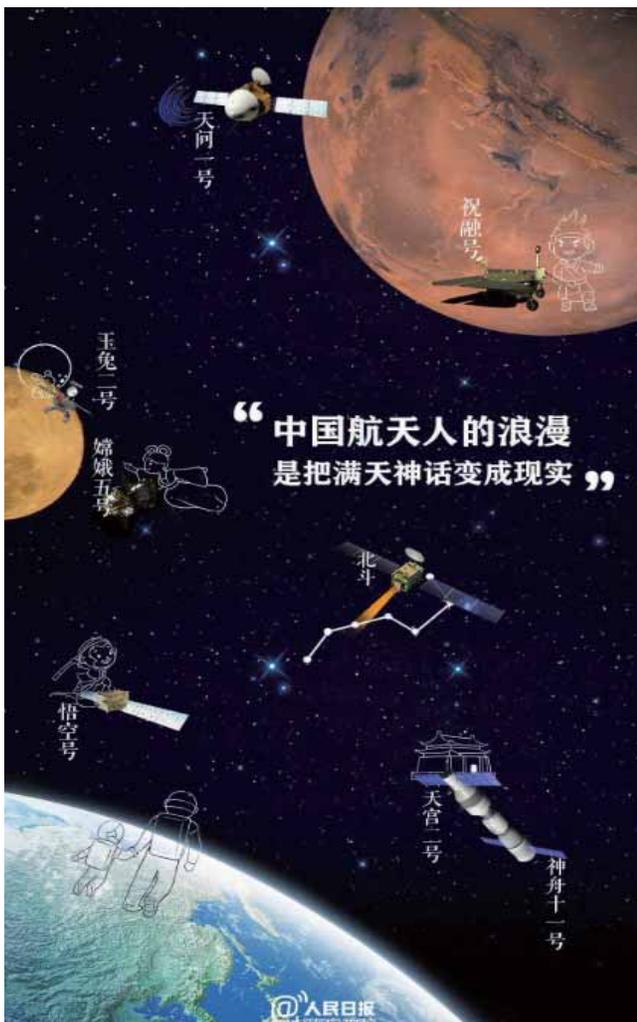
■ 何禹轩 高2019级10班

在长沙，送别袁隆平爷爷的路上，有太多的感动。爷爷把人民放在心上，人民把他高高举起。群众自发为站岗民警撑伞，出租司机提供免费的接送车，好心人为前来吊唁的群众送口罩，路上有免费送花的车主，愿这种温存永不消逝。



■ 赵思睿 高2019级9班

在这次东京奥运会的赛场上，新老队员携手创造辉煌。最让人惊艳的是一些00后。以前不觉得，现在却发现原来和自己一辈的人，甚至有些是弟弟妹妹，已经挑起为国家争荣誉的重任，冲锋在前。我们不是垮掉的一代，每一代年轻人在紧要时刻总能站出来接过前辈的接力棒，成为一个时代的中流砥柱。我辈少年，当自强！



■ 刘芳林 高2019级1班

天问一号成功登陆火星，火星上首次留下中国人的印迹。“嫦娥”问月、“北斗”指路、“天宫”揽胜……，中国航天人的浪漫，就是把过去古老的神话变成了现实。致敬接力奋斗的中国航天人！



■ 王一航 高2020级3班

“少年”二字一听就仿佛有了青春的气息，夸一夸男女主角，他们身上那种活力赤诚追求梦想的样子打动了，女主角哪怕在学校被孤立，但是依旧热爱着舞蹈。有人说女主角在天台哭，突然开始跳舞，那段很尬，我并不觉得，我觉得跳舞真的是一种情绪的释放，学舞5年，每当我心情不好时，我就开始跳舞，跳个酣畅淋漓，感觉灵魂得到了舒缓。不得不说，整个影片的插曲都很好听，洋溢着一种属于少年的气息。我喜欢这样肆意的青春，喜欢身旁的小伙伴陪你一起实现梦想，喜欢年轻时夸下的大话，喜欢少年人不会在意后果而热血向前，喜欢夏天，喜欢大海……夏天是一个很热情的季节，海边更是一个充满希望的地方，它承载着少男少女们的心声，让我也生出一种想去海边看一看的感觉。



■ 徐羽鸿 高2020级7班

在经过一学期的调查研究后，选考地理2.2班地理实践活动迎来了尾声，为期两节课的全体汇报给这次预热活动画上了完美的句号。不同的课题小组在这两节课上公开展示了他们开展研究的全过程，从问题锁定到制定计划流程到最后的成果汇总。我们不仅在这样一个活动中深刻的体会到日常生活中地理学科的应用，还打开了我们对社会问题的视野。我们在整个过程中磨练与陌生人交流沟通的能力，提高团队协作的默契程度，学习以前没接触过的专业技能，体会青年在社会环境里的责任担当。之所以说这是个预热活动是因为，我觉得我们并不能在这里就停下脚步，停下“发现”和“改变”的脚步。活动本身只是带我们体验了一下完成的流程，老师的帮助让我们对现下问题感悟更深刻，而新的问题将始终等我们去发现。



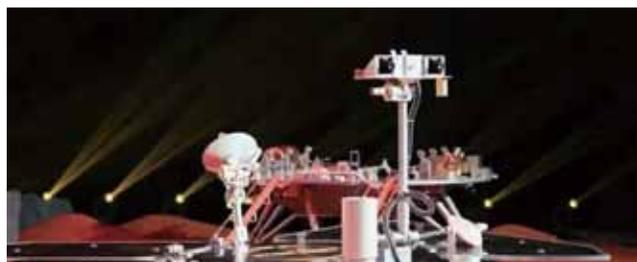
■ 赵铭轩 高2019级8班

“杂交水稻之父”、中国工程院院士、“共和国勋章”获得者袁隆平，5月22日13点07分在湖南长沙逝世，享年91岁。“野生稻杂交稻超级稻，大国粮仓赖先生之力；三系法二系法一系法，世界目光仰先生之风。”这是中国科学院院士、中国农科院作物科学研究所所长、水稻生物学国家重点实验室主任钱前撰写悼念袁隆平的挽联。袁隆平院士虽离开了这片他深爱的热土，但他的“禾下乘凉梦”和“杂交水稻覆盖全球梦”，会一直激励科研工作者前行。作为新一代青年，我们会努力学习科学文化知识，用科学武装自己，秉承袁老的精神，为中国的繁荣昌盛尽一份绵薄之力。



■ 王若宸 高2019级7班

木末芙蓉花，山中发红萼；涧户寂无人，纷纷开且落。学校放假了，在几乎无人的校园里，我们的向日葵终于开花了。老师路过我们的苗圃惊喜的发现我们的花终于开了，立刻拍了照片发到群里和我们分享喜悦。我们班的地的位置不太好整日没有阳光，其他班上的小苗长到一米的时候，我们只有十几厘米，我们着急并没有放弃它，还是一样的施肥浇水。终于我们精心照顾的花还是顽强地开放了，不管是矮小还是弱不禁风，也不管环境的不如意，最终还是拥有了属于自己的美丽。我想这就像学习，有时候努力不能很快的看到成绩，有时候即使和别人花一样的甚至更多的时间，和优秀的同学成绩还是有差异，但是努力不会白费。感谢你我的向日葵，也感谢我们的努力与坚持。不负韶华，终有回报。



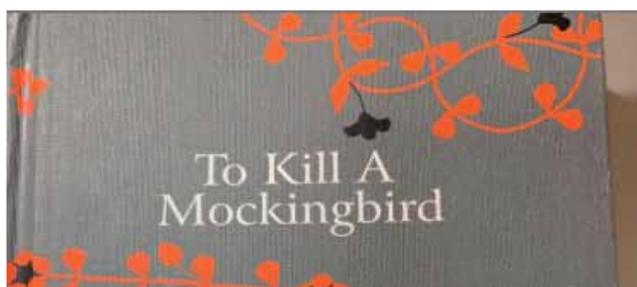
■ 孙浩淞 高2019级10班

5月15日，我国首次火星探测任务天问一号探测器在火星乌托邦平原南部预选着陆区着陆，在火星上首次留下中国印迹。中国航天器首次奔赴火星，就“毫发未损”地顺利出现在遥远的红色星球上，完成了人类航天史上的一次壮举，实现了我国首次地外行星着陆。着陆后，“祝融号”火星车成功传回了遥测信号。五年来，中国累计实施149次宇航发射任务。2018、2019连续两年航天发射次数位居世界首位。苍茫天宇中，一个集现代科技之大成的崭新的“太空之家”正呼之欲出。它立志成为科技自立自强的中华经典，承载着国人探秘宇宙、探索新知的梦想，书写人类新的飞天传奇。激动之余，也希望我们青年一代能够运用所学知识，不断进取，致力于祖国的航天事业。祝愿祖国越来越强大！



■ 刘芷瑜 高2020级10班

电视剧《觉醒年代》一路高开高走，受到观众一致好评。随着镜头，我们看到了一对兄弟，他们是倔强独立、思想进步的青年革命者。为了赴法读书而勤工俭学、满街推销《新青年》……学成以后在组织里发光发热，舍生取义，大无畏地奔赴理想，也奔赴他们的终局。今天的延乔路就是为了纪念投身革命、不畏牺牲的兄弟俩。尽管延乔路和集贤路没能交叉，但它们都汇入了繁华大道，这个发现让包括我在内的很多人都直呼“破防”。祖国如今的强盛就是对诸君最好的告慰吧。时代的接力棒交到我们手上，义无反顾、责无旁贷、誓不辱命！



■ 田悦 高2019级7班

读完这本书，我在感慨人性的坚韧和磊落。这本书像曙光一样照进我的生活，让我相信，有黑暗，就一定有光明。阿斯克在斯经济大萧条时，在种族歧视严重的美国，坚守内心的正义，为黑人进行辩护。他的决定是危险的，也是勇敢的。他总是温和而坚定地做着自己心中认为是正确的事，他坚守着做律师的初心，不曾因外界诱惑或压迫而改变。阿斯克让我对律师这个职业肃然起敬。书中其他支线人物的故事都很令人动容，充满了生活气息和人情味，总的来说，这是一本温暖而有力的书。



■ 孙浩淞 高2019级10班

2021年5月7日，延期成行的孔庙泰山游学活动，恰逢我的17岁生日，在老师和学校的精心安排下全年级一起为我庆祝意义非凡的17岁生日，让我非常感动。在异乡，齐鲁大地，得到如此礼遇，太激动了。我做了剪短的发言，对大家表示感谢，并预祝大家第二天的泰山之行顺利登顶！这将会成为我学习生涯中难忘的回



■ 郭云天 高2019级9班

高二的第一学期，各科成绩较上学期有进步。如何在下学期有进一步的提高，我初步考虑首先要有归零心态，思想上多“归零”须知成绩代表过往，并不决定将来，而未来之路依然漫长。即使取得骄人成绩，也要“常将杯子中的水倒掉，才能换装新鲜之水”。“操干曲而后晓声，观干剑而后识器。”保持拼劲、不忘初心，充分发掘自身潜质，练就过硬的干事本领，方能不断展现自己的人生风采，实现自己的人生价值。



■ 李申麒 高2019级9班

上世纪三十年代，四位曾在苏联接受特训的共产党特工组成任务小队，回国执行代号为“乌特拉”的秘密行动。由于叛徒的出卖，他们从跳伞降落的第一刻起，就已置身于敌人布下的罗网之中。同志能否脱身，任务能否完成，雪一直下，立于“悬崖之上”的行动小组面临严峻考验。看完电影《悬崖之上》深深被这些平凡的英雄所触动，历史中的现实圆满要比电影所展现的情节残酷的多，珍惜现在的幸福生活，向先烈们致敬！



■ 康家睿 高2019级8班

3月29日，《今天为什么读鲁迅？》在学校百年附中会堂举行。本场讲座由北京师范大学文学院刘勇教授主讲，演讲分分别从“鲁迅不是少年”“时代的鲁迅”和“鲁迅是绕不过的话题”为我们讲解了鲁迅，在这次演讲中，我对一贯不太读的懂的鲁迅文学有了更深刻的认识，人生阅历越丰富，读鲁迅才能读出更多的感悟，或许汪曾祺沈从文写的是人生的小确幸，那么鲁迅写的则是人生的大痛苦。想要理解鲁迅的作品，还要慢慢读，反复读，不停思考再推翻，方能有所收获。



■ 从嘉逸 高2019级3班

最近印度的新冠疫情令人担忧，每天都新增超过 30 万例确诊病例。新冠病毒飞速传播，印度的医疗系统已然崩溃，病房告急、药品告急、氧气告急，富人花数倍价格包机逃离……为什么印度的疫情会出现这样的情况呢？主要原因就是，印度逐渐放开了社会和经济活动，造成了大量人员流动，尤其是近期还举办了地方选举的宣传造势活动，以及宗教节日的大规模庆典，造成大量人员聚集，助长了病毒传播。对比我国和印度的疫情防控做法，我为自己的祖国点赞，为自己是一名中国人感到自豪。



■ 李曜洋 高2019级8班

近期，从新闻上看到一些关于某某国家新冠疫情大爆发，医疗系统瘫痪，医院因为缺少医用氧气，造成病人得不到及时治疗造成大量死亡，而其政府却还在干些无用的事，让人感叹，这就是他们宣扬的人权。再看看我们国家，五一节，新闻里的报道是各省高速大堵车，各大知名景点游人爆满。这就是差别，这就是我们伟大的祖国，这就是以人民生命为第一位的祖国而创造出的奇迹，我为生活在中国而感到自豪，我爱我的祖国，向我们伟大的祖国致敬！我要继续好好学习，学好本领，将来为我们祖国的强盛贡献自己的力量！



■ 何思凝 高2020级11班

每年的 3 月 5 日是学雷锋纪念日。1963 年 3 月 5 日，毛泽东主席为某部因公牺牲的战士雷锋的题词“向雷锋同志学习”在《人民日报》发表。此后，全国广泛开展学习雷锋的活动。今天，我校校团委也组织志愿者开展多种形式的学雷锋志愿服务。早 7 点，我在上学的路上，看到校团委志愿者在学校门口的 7 路公交车和平门外站进行学雷锋志愿服务。清理公交站、维护上下车乘客秩序、为乘客和路人提供力所能及的帮助、码放乱停在人行道上的共享单车。今天虽然是上学的日子，但是附中的团、队干部以身作则，通过自己的实际行动，告诉大家，志愿服务人人可为、处处可为、时时可为。



■ 阴晗 高2019级9班

挑夫悲哀的不只是他们的辛苦，更是他们的被忽略。游客关注的都是自然或人文景观，见到挑夫只会兴起一瞬看客式的怜悯。上网搜索泰山，翻十几页才出现一条与挑夫有关的咨询。人们通常把挑夫抽象成坚忍不拔的“挑夫精神”来学习，却很少关注现实中的人。他们只是旅游服务中的一环，“运输工具”相帮他们。给钱？高高在上地当人是乞丐吗。劝缆车送货？干扰他人正常运营。游客不买？不存在，自己背沉。劝商店别订？不让人做生意。劝挑夫别干了？断人生计。他们早已习惯了挑夫的生活，世界也需要这些人的存在。想帮他们，自己却无能为力。只希望下一代人能受到好的教育，有走出来的机会、和想法。



■ 庄楷宇 高2019级10班

本学期，学校组织了全高二年级的同学赴泰山游学。一大早，我们首先从山脚的红门出发，经过中天门，最后到达南天门。登泰山之初，山路并不陡峭，我们较为轻松地到达了中天门。但随着体力的消耗和海拔的升高，面前的山路越来越艰难曲折。尤其是到了最后的十八盘和升仙坊，路途更是充满挑战。但我们并没退缩，而是奋力前进，不管腰酸腿痛，紧紧抓住栏杆，一步一步地攀上每个石阶，最终登上了南天门，征服了泰山。“孔子登东山而小鲁，登泰山而小天下”，在南天门向下眺望，奇峰耸立，怪石遍布，登山的路途也没有之前那么可怕了。我们不禁有了“会当凌绝顶，一览众山小”之感，为我们的坚持与努力感到骄傲与自豪。



■ 张天骜 高2020级9班

刚刚从泰山游学归来，感觉收获满满的，一方面感受到了齐鲁大地深深的文化底蕴，另一方面对自身品质更是一次极大的考验与提升的过程，古人云：会当凌绝顶，一览众山小，人应该有顽强的奋斗拼搏精神，那最美的风景一定在前面等你！



■ 刘俊杰 高2019级4班

五月中旬，学校组织大家前往山东泰安，共登泰山，感天地之浩渺。我们在一步一步登泰山的路，遇到许多困难，满身的汗水，喘不上来的气，都在磨练着我们的意志。但走着走着，便看到许多挑山工爷爷，他们身负重担，气喘吁吁地一步一步向上艰难的攀登。看到他们坚实的背影，使人身上瞬间充满了力量——连老人家挑着重担都能征服的山峰，少年正当时的我们又何尝不可呢！最终到达山顶时，心中十分欣喜与骄傲。加油吧少年！翻过这座山，他们就会听到你的故事。



■ 赵怡然 高2020级2班

春天来了，下午爸爸和奶奶跟我去家附近的大公园春游，午后的阳光正好，气候温和，碧空如洗，空气清新。树木已经抽出了嫩绿的小芽，满眼的嫩绿让人赏心悦目，桃花正在怒放，粉红粉红的，一片一片的特别好看。我深深的呼吸春的气息，欣赏春天的美好，聆听大自然的美妙。疫情终将过去，生活始终美好！



■ 胡知微 高2020级11班

方老师说，每年玉兰花开的季节，同学们都会在玉兰树下合影留念。3月31日，我们高一11班的20个同学聚集在玉兰树下，老师为我们留下了珍贵的影像。同学们朝气蓬勃，好似身后盛开的玉兰花。“我们今天桃李芬芳，明天是社会的栋梁”。



■ 章以墨 高2020级4班

3月15日，班主任韩老师让我们三位同学在班会上进行热爱劳动的发言。我心里打好了腹稿，对班里的值日情况进行了点评，又谈了自己对待劳动的态度和感受。我认为我是为了帮助他人而劳动的，并不是以劳动为目标才去劳动，我喜欢劳动是因为我喜欢给予他人帮助的感觉，给予总比索取更令人感到快乐。我觉得班里值日效果不理想可以归结为两个问题，一是不细心，二是不主动，如果大家把做值日这件事化为和学习一样重要的事情，就一定会改善班里的学习环境。我希望通过我的发言能使大家更加热爱劳动。



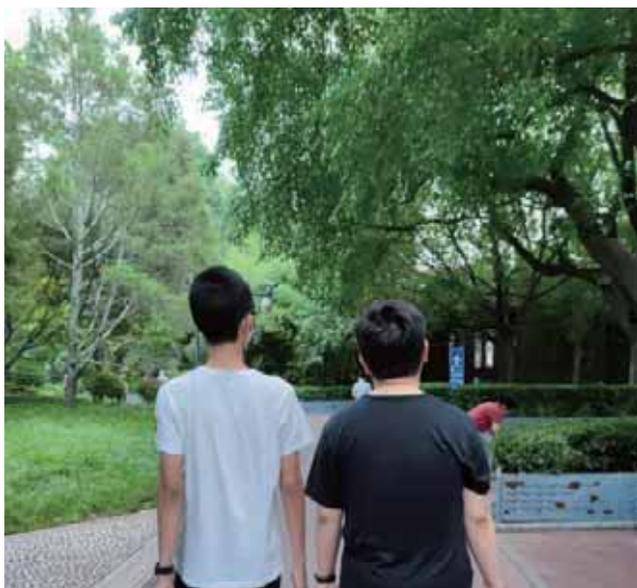
■ 丛嘉逸 高2019级3班

今天代表师大附中参加了西城区田径运动会，在高中组跳远比赛中，我获得第一名，为学校争得了荣誉，我感到非常开心，这是对学校、教练、父母和所有帮助过我的人的回馈，同时也是自己辛勤付出的结果。回想近两年来，不管酷暑严寒、不顾身心疲惫，咬牙坚持到今天，我心里充满了感动。坚持训练让我学会了执着，让我学会了吃苦耐劳、让我学会了不服输。虽然离自己的目标还有差距，前面的路也不会平坦，但是我仍会坚持下去，为梦想而奋斗。



■ 魏冰慧 高2019级8班

在过去的几天中，我们痛失了两位国之栋梁。5月22日“中国肝胆外科之父”吴孟超院士和“中国杂交水稻之父”袁隆平院士相继去世。两颗时代之星的陨落，留下了无尽的生命余晖供我们缅怀与思考。20世纪80年代以来，由于我国工业发展和城市建设的不断扩大，致使我国的耕地面积以每年几百万、甚至上千万亩的速度急剧减少。对此，美国农业和环境问题专家莱斯特·布朗先生提出了“谁来养活中国”的诘问。袁隆平用杂交水稻，铿锵有力地回答了布朗的疑惑：虽然中国的耕地逐年减少，可是中国粮食的总产量，却在逐年增加。21世纪的中国人，完全可以养活自己。袁老的自信并不是凭空而来的，这份自信是从无数块试验田中得来的。经历了一次次失败的育种工作后，袁隆平意识到杂种水稻比纯种水稻更具有优势性。而找到目标水稻也就是天然不育种的过程充满了坎坷与未知。按照书上提供的理论，天然不育株在普通稻田里的存在概率大约在三万分之一到五万分之一之间。袁隆平光着头，赤着脚，裤腿高卷，手拿放大镜，在稻田里一株株地观察水稻，仔细寻找着不育株。从1964年7月到1965年7月，袁隆平团队经过艰苦的寻找，一共找到了6株不育株。袁隆平面对天然不育株，就像呵护自己的孩子一样，每天浇水施肥，灭草除虫，并按时记录数据，一个环节都不马虎。袁隆平克服了杂交水稻从实验田走向大田种植的种种困难。终于，杂交水稻横空出世了。我们每个人心中都有梦想，而袁隆平的梦想就是要在稻禾下乘凉，他要让杂交水稻走向世界，覆盖全球，彻底解决人类的温饱问题。他心系百姓，关心百姓的疾苦。2001年，袁隆平获得首届国家最高科学技术奖。但名利没有使袁隆平停下前进的脚步，因为他还未实现那两个终极梦想。袁老让水稻增产的梦想，从当年战乱时看到饿殍遍野时开始萌发，到成年后执着坚持并有所成就，可谓梦想种子的发芽、成长与结果，这背后离不开个人坚定的意志力和决心来促成梦想的实现。救民与水火之中的梦想同样埋藏在远赴南洋求学的吴孟超心中。那时中国正处于抗日战争时期，他在读书间隙不断关注国内形势，了解到祖国正惨遭蹂躏、人民正惨遭涂炭。1939年，吴孟超从马来西亚独自回国，经努力考入同济医学院。在战火轰鸣的年代，他选择步入行医的行列，希望能够凭自己的努力去医治那些受伤的同胞们。吴孟超用医学知识报效祖国的信念在思想深处日积月累，形成了无穷无尽的动力。中国是肝癌高发国家，但那个年代的中国，肝脏手术被视为生命禁区，成功率几乎为零。几乎是从零起步，吴孟超进入了一个未知的荒原，正是这股动力推动者他更是不断突破，带领同伴克服了一个又一个肝脏外科界的难题，拯救了一个又一个鲜活的生命。2012年，吴孟超院士被评为年度感动中国人物，颁奖词上这样写道：60年前，吴孟超搭建了第一张手术台到今天也没有离开手中一把刀，游刃肝胆，依然精准心中一团火，守着誓言，从未熄灭。他是不知疲倦的老马，要把病人一个一个驮过河。如果一个人用身上的百点热，耀出千分光，就算是成功，那么袁隆平院士和吴孟超院士便是用身上的百点热，耀出了万分光。这种光就是照亮育种业，跨越五洲，泽及人类的粮食之光；是点燃生命之火，传递力量的医学之光。一颗星星陨落了，无数颗星星在向上攀登。前辈们将自己的青春、自己的一生献给了最壮丽的事业和最亲爱的祖国，为我们照亮了前进的道路，扫除了前进的阻碍。他们无怨无悔，在科技路上攀登到生命的最后一刻。他们是我们青年人真正应该追逐仰望的明星。我们将永远铭记前辈们对人类历史发展做出的贡献。此刻，我们接过时代的接力棒，担负起时代的责任，实现国家梦想的艰巨任务留给了后辈们。我们应脚踏实地地努力向前奔跑，将人生的追求融入到国家发展的历史进程中，同时不忘仰望星空看看那指引我们前行的星星。



■ 步云彤 高2020级6班

妈妈说我小时候，爸爸经常出差，后来我逐渐大了，爸爸为了陪伴我成长，放弃了公司给的原始股份，到了一个相对稳定的单位工作，但一直都很忙，每天回来都有接不完的电话。这次期中考试，是我有生以来考得最糟糕的一次，数学没及格，生物刚及格。说实话当时看的这个成绩时，我是不服气的，我觉得我是会的，只是当时没做对而已。结果我和爸爸大吵了一架，他说我态度不端正，不能正视自己的问题，我觉得就是因为我考砸了，他觉得没面子才对我指责的，说实话我觉得生物现在是真的有点难的，上课我真认真听了，结果作业还是不会，所以大部分时间都在抠生物，结果不理想，我也很委屈，当然数学确实没怎么做题。但当时我说了狠话，爸爸气得面红耳赤。第二天，爸爸留了条给我，数学和生物交给我吧，我们一起学习，一起解决问题。晚上爸爸支起小桌板，在认真自学生物，一边学习一边查阅材料，还把我的错题标出来，然后对我说，这一章我学明白了，来我给你讲讲吧。我站在他身旁，听着他给我讲题，近距离看到爸爸居然有了很多白发，肩也有点弓了，突然间有些内疚。想着每天6点多就送我出门，7点多才回家门的爸爸，还要重新开启学生生涯，我有什么理由再抱怨呢？人都是有惰性的，每当我为自己偷偷玩游戏而没家长窃喜时，我会想起爸爸在灯下为我讲题的情景，父爱如山，爸爸给予我的，我要加倍回报他！



■ 庄楷宇 高2019级10班

五月份的第二个星期天，是母亲节。一直以来，都是妈妈在无微不至地照顾我，母亲节这天，我决定为妈妈做一顿简单的午饭，让妈妈好好休息一天，作为我送给妈妈的礼物。经过一上午手忙脚乱的忙活，我把海鲜芝士饭、烤鸡翅、生菜沙拉和奶油南瓜羹端上了桌，看着妈妈心满意足地品尝着我做的美食，我感慨万千，我只是做了一顿饭就觉得很辛苦，那妈妈每天都是不辞劳苦地为我准备早餐、晚餐，该是多么的不容易，慢慢地，我把妈妈的付出认为是理所当然的。我们要回报母亲，回报爱，回报关怀！



■ 温艾麒 高2020级2班

姥爷八十三岁大寿这天我们全家聚在一起为姥爷庆祝生日。其实这个习惯从我记事起就一直延续着，每年姥姥姥爷生日这天，妈妈和舅舅都会回来一起陪老人过生日。孝敬老人是中华民族的传统美德。在新时代，我们同样应该将这种优秀的传统美德延续下去。对老人的关心不仅要流于形式，更要发自内心。



刘芷瑜 高2020级10班

5月22日袁老和吴老两位院士的逝世是今年的一大憾事。对于英雄的敬意也是我们民族自豪感与凝聚力的一种体现。虽然纸短情长，但文字往往能传递出很深刻的情感。谨摘抄几句很打动我的话：我好像与他有一面之缘——在课本上，在饭桌上，在人间里。我们无法抵抗浪潮，但永远记住灯塔。一颗星星陨落了，可是还有很多很多的星星正在努力攀爬天空。功成不必在我，功成必定有我。感谢无双国士们为了我们的国家变得更好而做出的努力，您的功绩将被我们永远铭记。



孙玺涵 高2020级1班

或通过书本，或通过影视，了解到袁隆平爷爷的感人事迹，每每心潮起伏，热泪盈眶，让我们思考：我们究竟要做一个怎样的人？我们应当学习他为国为民为事业不畏艰难、勇于付出的献身精神；学习他勇于追求真理、不迷信权威、不因循守旧、不断探索的创新精神；学习他注重理论联系实际、勤奋进取的务实精神；学习他顾全大局、不计名利、甘为人梯的协作精神；学习他谦逊淳朴的人品和健康的生活方式。早在考大学之前，袁隆平就立志做一个农业科学家。大学毕业后，他响应国家的号召，到最艰苦的地方去，到祖国最需要的地方去！只有心怀大志、目标坚定的人，才会不畏惧苦，不害怕难！他立志使我国农民摆脱贫困，立志向饥饿挑战。可以说，袁隆平在青年时期就知道了人应当做一个什么样的人。这也最终成就了后来的大业，更造福了亿万的人民。作为新时期的中学生，我们要学习袁老一生为民造福的精神，做一个对社会有用的人。



一日痛别 双星陨落

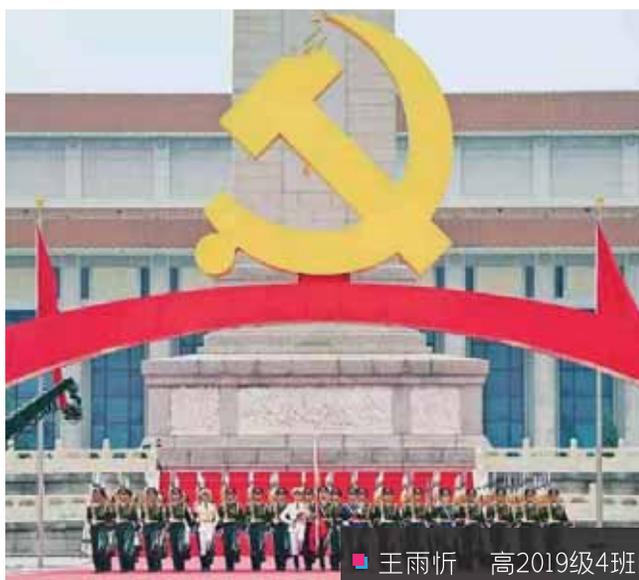
“我毕生的追求就是让所有人远离饥饿”

袁隆平 中国杂交水稻之父

尚怡然 高2019级9班

那些与我们同时代的光芒熠熠的人物，其实和伴随我们的日月星辰没什么区别，平时你总不大会时常想起他们，你总觉得他们永远会在。然而他们却又和日月星辰不同，是西沉了就不再升起，划过天幕就不再回来。他的光芒照耀到的地方越多，你越会感到随着他们的离去，时代的一部分也随之定稿，后人翻阅时代的书页时，会清晰地看到这个天体陨落的注脚。

思想品德·感动感悟与交流沟通



王雨忻 高2019级4班

2021年7月1日，一个举国欢庆的日子。我在电视机前观看了建党百年的庆典大会。100年的风风雨雨，100年的励精图治。中华儿女在中国共产党率领下浴血奋战，最终建立了新中国。我们回顾历史，不仅是缅怀党的光辉业绩，更重要的是着眼新世纪，作为新世纪的青年，我们要肩负起党和祖国人民的重托，重塑这东方巨龙的雄姿。我们所肩负的历史重任，是何等伟大、何等光荣、何等艰巨啊！青少年，作为21世纪中国的主人，我感觉到建设祖国的重任已责无旁贷地落到我们这一代人的肩上。我们是成长中的一代，我们是改革中的一代，我们是开创未来的一代，新世纪祖国的建设，离不开党的领导，也离不开青年一代的创造和奋斗！努力吧！新世纪的宠儿，把我们的青春，把我们的生命，把我们的一切都奉献给党，奉献给我们亲爱的母亲！



田宇豪 高2020级9班

7月1日是建党100周年纪念日，一早，隆隆的直升机的轰鸣声，让我从梦乡醒来，是前哨直升机过来了。没过一个钟边拍照，一边聊着我们国家这些年取得的辉煌成就，90岁的姥姥经验丰富，讲起了她年轻时我们国家经历的苦难，还有一步一步迈向成功的不易，由衷的感谢我们的党和国家，姥姥一边讲，我的自豪感也油然而生，祖国强大了，富强了，我们有了安静的书桌，更有了奋发向上的壮志，我们要保持不断奋斗不断进取的精神状态，百尺竿头更进一步！为党和人民，为我们的祖国争光。



李曜洋 高2019级8班

2021年8月1日，是中国人民解放军建军94周年。我们的军队时刻保护着我们，新冠疫情、抗洪救灾，哪有危险他们就出现在哪里。他们是和平时期的保护者，有了他们我们才能生活的无忧无虑，他们是新时代最可爱的人，向所有的军人致敬！



张语轩 高2020级9班

今天听完贾老师讲完，收获颇多。尤其是最后所说，当时的那些人并不知道未来会怎么样，只是一腔热血去坚持着自己的信仰。我们站在历史后来人的视角看先辈们，感觉到他们伟大。但其实他们的伟大和悲壮远比我们所能想象深重得多。因为我们看见了他们的胜利正如贾老师所说的已经看到了结果，也就是中国如今的繁荣昌盛所以能感受到他们的奋斗意义重大，而他们在牺牲之时并不能预知未来，不知道自己的牺牲对中国的胜利有多大意义，也不知道我们要用多少年才能迎来胜利，甚至不确定我们能不能胜利，实现信仰他们抱着一腔热血，在牺牲之时所能依赖的只有满怀的信念。想到这里就都很是感动和触动，太悲壮了。曾经我一度想不通为什么有人要当汉奸。当别人的走狗，爬得再高也不过是啃骨头的狗，哪有什么地位可言？有些人明明也是饱读诗书的有识之士，为什么不能直起身板做人，非要做汉奸当狗。今天贾老师一讲：他们又不知道中国能扛过去。我在那一刻才突然醒悟。在以一个后人的视角回看历史时，却不知不觉间忘记当时的人并不知道中国真的能取得最终的胜利，再度成为一个完全独立自主的国家。其实，他们大约也是想不到的。到今天我才突然明白，原来“不做亡国奴”不是必然结果，“抗争胜利”并不是必然结果，“建立独立自主的中国”也并不是必然结果……原来那些人说着“我们一定会获得最终胜利”时，并不真正的知道，他们真的能成功。原来他们前赴后继地牺牲的时候，也并不真正的确定，他们的牺牲是不是能换来他们想要的结果。原来“坚定的信仰”，是这个意思。原来我一直知道他们伟大，却依然低估了他们的伟大。



薄文君 高2020级11班

本届东京奥运会上，体操小花芦玉菲凭借着较高的颜值、可爱的微笑，以及顽强的体育拼搏精神，深深的印入了我的脑海！此次的东京奥运会正式比赛前，她一直被大家看作是夺冠种子选手，这使我对她的奥运会表现更是充满了期待。在7月27日，2020东京奥运会体操女子团体决赛正式展开对决。中国队迎战美国队、俄罗斯队等传统强队，然而没想到比赛时发生意外，芦玉菲在高低杠项目中出现了掉杠，一瞬间身体直直的掉落在下方几米处的海绵垫子上。芦玉菲二话不说马上爬起来，强忍住疼痛后，她随即开口说“我可以再翻吗？”这个举动先是使人吃惊，很快就获得了现场众人的鼓励和赞扬。她在起身重回高低杠后，不仅完成了这个项目，同时也在后面的平衡木和自由体操完美发挥，充分展现了中国奥运健儿在奥林匹克竞技中的体育精神。这件事情也在我的内心里形成了强烈的震动，这就是伟大奥林匹克精神的展现，也是芦玉菲完整人格、优秀品质的投影，在这样世界级比赛中，热门的种子选手的表现可谓是万众瞩目，出现这种严重的失误，要顶住巨大的压力，这种超强的抗压、抗挫折的能力，顽强拼搏的进取精神，不正是我匮乏而亟待提升的吗？以前我遇到挫折后，总是需要花费时间进行调整；在学校结束一天的学业，回家后总要修整一下，才开始课业的学习；现在想来，这也是一种退缩和逃避。她的表现，让我看到了欲戴皇冠必承其重，不疯魔不成活的实例，让我找到挑战自身的动力和前进中的榜样。我想，这应该是我这个假期里，最重要的一堂课，值得用终身去习得！



卜未 高2019级4班

在假期，我利用零碎时间观看了《觉醒年代》电视剧，熟悉了民国新文化运动时期的历史。通过此次观看，我真切感受到了青年应当肩负的责任，应当具备的胸怀和格局。我身为青年，在参与新文化运动的青年们身上，找到了很多共鸣。在剧中，历史教科书上的历史英雄都变成了一个个活生生的人，他们有的幽默，有的沉稳，有的多言有的少语，这更使我感到亲切，同时不得不佩服演员们的演技。他们因为一腔爱国热血和共同的志向与信仰，结下了君子之交，他们之间真挚的友情同样使我感动。



蔡佳豫 高2020级10班

不知道为什么，今年是最重视奥运会的一年。也许是五年不见甚是想念，也或者是到了这个年龄自然会更加关注世界动态了。收看精彩赛事的同时，奥运会的比赛细节也掀起了社会的广泛讨论：杨健拒绝获得金牌的曹缘的拥抱，这件事怎么看？刘翔回应当年的事件充上热搜第一位怎么看？奥运会出现了13岁的金牌全红婵，更有32岁的马龙卫冕冠军，这种现象你怎么看？……在受到这场最盛大的爱国教育熏陶的同时，我也对我所处的环境有了更加独立的思考。这也是每一个新时代新青年培养责任感的一种历练吧！



何思凝 高2020级11班

周末去电影院观看电影《中国医生》，让我知道武汉那些个日日夜夜都发生了什么。电影从金银潭医院作为切入点，描写了从新冠发生到结束的一切重要节点，有点记录片的味道，把时间都串联了起来，要把这一段浓缩在短短的电影里实在是不容易，但导演把武汉最令人动容且最感人至深的一面告诉给了大家，比如医生在每天高强度的工作下疲惫的身躯和被口罩勒变形的“最美面庞”，还有医护人员被不慎感染以及将抗争疫情作为首要任务的无私奉献精神等等，很多的细节都处理的非常好，而且让我们看到了中国医生和医护人员在这场新冠疫情战役中起到的关键性作用，人情冷暖，医者仁心，导演用艺术讲述真实的故事。新冠疫情并不可怕，我们中国人铸成了一道钢铁长城，众志成城，团结一心，在国家的统一领导之下，医护人员们无私奉献全力以赴，打赢了这场战役，这应该是永远值得纪念的时期，武汉加油，中国加油。



■ 刘雨晗 高2020级10班

品读红色家书，传承红色基因。在每一个青少年心中，种下革命传统教育的种子。让先辈的笔墨、英雄的故事，感召同学们不负所托，乘祖国复兴之势，续中华民族之魂。本次红色家书“百家校园行”活动走进了北京师范大学附属中学，我们作为钱学森老先生的校友、附中钱学森班的一员，很荣幸代表学校参与了本次活动。我们先是聆听了同学充满感情，绘声绘色地朗读家书，又在班主任老师的带领下重温了家书背后的故事；紧接着，在欣赏同学们精心设计的舞台剧过程中，我们又一次体会到了钱老回国受到的重重阻碍以及不顾一切危险踏上回国之路的决绝……在活动结束后，我们以小组为单位，向钱老写了回信。在信中，有对钱老的憧憬与怀念，更有着少年心中滚烫与炽热的理想抱负。



■ 王梓轩 高2020级9班

正值中国共产党成立 100 周年，我们举办了诵读红色经典的活动，我们选择《我们爱你啊，中国》进行朗诵。这个视频由于各种小状况，录了三遍，给了我们足够的调整机会，从最开始文字的干涩苍白到后来的发自肺腑，我们体会到了此次诵读的意义。我分配到的个人朗诵语句是“傣家竹楼前如水的月色，世界屋脊上布达拉宫的巍峨”，从这句话中我感受到了我们的大好江河，和 56 个民族的团结一心。一句句齐读的“我们爱你啊，中国”层层递进，对祖国深情的表白在我们每个年轻的胸腔中共鸣，久久震颤不停。



■ 杨舟 高2020级10班

2021 年 4 月 6 日清晨，我们在附中校园内的赵世炎烈士像、林砺儒像、钱学森铜像前，隆重举行了“清明缅怀附中英烈，同心凝聚青春力量”主题团日活动。纪念仪式神圣而庄严：出国旗、奏唱国歌、宣读祭文、敬献花篮、重温入团誓词、共唱附中校歌。这些曾经为新中国的建立、为新中国的建设、为中华民族腾飞付出生命和青春的前辈永远是我们的榜样，鼓励我们勤奋学习、传承红色基因，砥砺前行。



■ 李至璟 高2020级8班

7月21日至25日，我参与了在全国青少年井冈山革命传统教育基地进行的北京师大附中优秀干部培训营。我曾听过无数的革命故事，我也曾自认为对先烈的艰苦奋斗也有所了解。但当我踏上井冈山这片革命的沃土，在与革命先烈最靠近的地方聆听他们的故事，在纪念堂看着刻满牺牲者的纪念碑时，那样的感觉是不曾有的，似乎，任何一个词语所具有的分量，都是远远深于词语。革命烈士用温情和希望滋养这片土地，用生命守护了这片土地，他们的生命在这里结束，但他们的信仰始终灿烂的延续，点亮了无数中国人的人生。革命先烈为我们奉献了一切，我们甚至没有机会亲口对他们说一声“不胜感激”，但我们依然能够用行动回馈先辈们的付出。我们被共产主义信仰的光芒所点亮，我们的斗志为共产主义事业的明天而燃烧！



■ 耿嘉诚 高2020级7班

有幸来到井冈山红色教育基地，来听贾硕老师关于井冈山的演讲。井冈山革命根据地的建立，是以毛泽东为首的无数革命先烈在无数艰难困苦磨练后，总结出的宝贵经验决策。至此，井冈山成为了中国共产党优良革命传统的重要源头，成为了中国革命的摇篮。当年，山河破碎、风雨飘摇的中国正需要这些能燎原的星星之火，从湘赣交界开辟新的革命力量。当年，每一位高材生舍弃舒适的高薪待遇毅然参与革命，从不为了自己将来的荣华富贵，而是为中华民族探索图腾之道，为中国人民走出压迫，实现复兴而舍命奋斗。从家财万贯，到一无所有，他们的一切，贡献给了中国革命事业。如今，习主席再登井冈山，”坚定执着追理想，实事求是闯新路，艰苦奋斗攻难关，依靠群众求胜利”的井冈山精神依然历久弥新，指引着广大青年迈入新的历史征程。井冈山精神也一定会在我们中学生的传承和发扬下，波澜壮阔，光耀中华。



■ 王永坤 高2019级8班

参加为期7天（加往返程）的师大附中首届优秀学生干部井冈山培训班，学到了特别多东西，对于党的历史的了解更加深入，对军队历史的了解更加具体。穿上军装的时候，仿佛回到94年前，秋收起义后的党的军队，在党的领导下，在毛泽东主席和朱德总司令的正确带领下，终于带领中国人民一步一步走向新民主主义的最后胜利，带领中国人民改变中国任人欺凌的苦痛历史，从此走上一条实现中华民族伟大复兴的康庄大道。



■ 蔡佳昀 高2020级9班

五天的活动，收获颇丰。走进革命圣地井冈山，原来课本里看似离我们很遥远的历史都鲜活地浮现在眼前。我想我们是幸运的。我们见识了天下第一山的险峻，见识了崎岖的山路，见到了革命先辈的遗迹。我们有幸健康成长，过上了幸福生活，见到了奥运健儿在赛场夺冠，见到了祖国繁荣富强。可那些为我们创下如今美好生活的先辈，却永远留在了他们最美好的年华里。每每想到这里，我都不禁湿润了眼眶，也更加感激、珍惜现在我们所过上的美好生活。走过红色圣地，我忽然想起入团前，我们班一位团员曾问我为什么想加入共青团。当时我一时不知该回答什么。在这次井冈山之行中，我找到了答案。我想，不同年代信仰共产主义的人的所为之奋斗的内容可能有所差异——革命年代，人们追寻一条救中国的道路；和平年代，人们追寻一条建设美好祖国的道路……但不变的，是他们对于共产主义的追求，是对于共产主义永远的相信与仰望，是这种信仰的传承。之所以想加入共青团，就是对于共产主义的相信和仰望，相信即使我们看不到，它也终有一天会实现。历史不应被遗忘，先辈遗志不应被遗忘。通过这次活动，我更加深刻理解了鲁迅先生所说的“有一分热，发一分光，就令萤火一般，也可以在黑暗里发一点光，不必等候炬火”。正是无数前辈们前仆后继投身于革命事业，力争为中国人民寻一条通往光明未来的道路，用鲜血换来黑暗中逐渐汇聚的光芒，中华儿女才能获得如今的幸福生活。聚是一团火，散是满天星。我愿做那燎原的火种，为实现共产主义贡献自己的力量。让红色基因代代相传，让信仰点亮人生。



■ 要昕彤 高2020级8班

2021年4月份，学校举办了庆祝建党百年的朗诵比赛。我和班内的5位同学选择了朗诵《我的“自白”书》。这首诗歌的作者陈然是一名光荣的烈士，他视死如归的英雄气魄使我们深受震撼。我没有经过专业的朗诵训练，在这首诗歌本身魅力的吸引下，我的声音不禁变得铿锵有力，我的自信也油然而生。



■ 魏冰慧 高2019级8班

本周一，我代表高二八班进行了以“以匠心守初心，以青春担使命”的国旗下讲话。5月22日“中国肝胆外科之父”吴孟超院士和“中国杂交水稻之父”袁隆平院士相继去世。两颗时代之星的陨落，留下了无尽的生命的光辉供我们缅怀与思考。如果一个人用身上的百点热，耀出千分光，就算是成功，那么袁隆平院士和吴孟超院士便是用身上的百点热，耀出了万分光。这种光就是照亮育种业，跨越五洲，泽及人类的粮食之光；是点燃生命之火，传递力量的医学之光。前辈们将自己的青春、自己的一生献给了最壮丽的事业和最亲爱的祖国，为我们照亮了前进的道路，扫除了前进的阻碍。他们无怨无悔，在科技路上攀登到生命的最后一刻。他们是我们青年人真正应该追逐仰望的明星。我们将永远铭记前辈们对人类历史发展做出的贡献。此刻，我们接过时代的接力棒，担负起时代的责任，实现国家梦想的艰巨任务留给了后辈们。我们应脚踏实地地努力向前奔跑，将人生的追求融入到国家发展的历史进程中，同时不忘仰望星空看看那指引我们前行的星星。



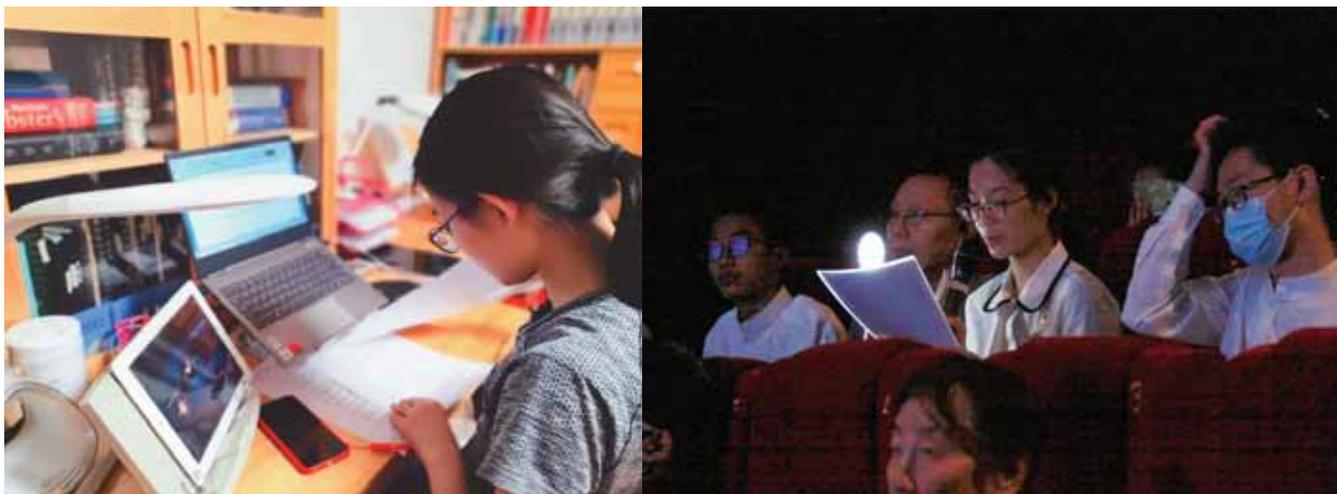
■ 何思凝 高2020级11班

本周末，学校为新入团的团员举办了隆重的入团仪式。入团仪式的地点是李大钊故居。李大钊同志是中国共产主义运动的先驱、伟大的马克思主义者、杰出的无产阶级革命家、中国共产党的主要创始人之一。从1916年夏至1927年春，李大钊在北京工作、生活十年。1920年春至1924年1月，李大钊一家在石驸马大街后宅35号（今西城区文华胡同24号）北院居住将近四年。2019年9月，故居被中宣部命名为“全国爱国主义教育示范基地”。6月1日，为迎接建党百年，北京李大钊故居经过布展提升，作为中国共产党早期北京革命活动旧址正式面向社会公众开放。我作为此次入团仪式的主持人，首先宣读新入团的团员名单，新团员依次走到前台，面向团旗，在团委老师的带领下，向团旗庄严宣誓。随后老团员为新团员佩戴团徽，最后则是新团员代表发言。整个仪式庄严肃穆。新团员们非常激动，为能在革命先行者故居举办自己的入团仪式感到无上光荣。



■ 李曜洋 高2019级8班

在我们学校组织的迎接建党100周年庆祝朗诵比赛中，我们高二8班创作的配乐朗诵《党的赞歌》，在我和其他6位同学积极认真不断练习下，勇夺朗诵比赛一等奖，我为之自豪。为中国共产党建党100年而自豪、为祖国母亲日益强盛而自豪、为人民生活水平日益提高而自豪。这就是我的祖国，我要更加努力学习新的知识，努力增长新本领，将来为实现中国梦，迎接建国100年，贡献自己的一份力量！



■ 杨舟 高2020级10班

2021年6月，我参与了学校团委组织的一个很有意义的活动——走进心目影院，为盲人讲电影。我的收获很大，感受也很深。很惭愧，在参与这次活动之前，我从未想过盲人也需要或者可以去影院看电影；更不曾想过，我们这些视力正常的人可以给予他们什么样的帮助让他们和我们一样能够真正地“看”和欣赏一场电影。我们5名同学共同讲述电影《最可爱的人》，每人讲述其中一个故事，15分钟。虽短，却准备了很长时间。我也明白了讲电影并不是简单讲故事，而是用碎片式的语言、耳语化的叙述与电影内容相匹配，让视障人士“看”到电影。在心目影院创始人大大老师的指导下，我们一遍又一遍地观看电影，一遍又一遍地修改讲述脚本，再对着电影一幕又一幕地反复练习——讲述词能不能清晰地传递镜头信息同时又不压台词？讲述词和台词是否顺畅衔接？盲人在听这一幕的时候他们的需要是什么？我发动了全家来扮演观众。爸爸妈妈都闭着眼睛听电影和我的讲述，从中找出我讲述中的不足。哪个地方没听懂？哪个地方讲述词和画面节奏不匹配？终于，我们走进了位于天安门保利剧院里的心目影院。放映电影的时候影院很黑，大大老师为我举着一盏台灯照明。后来我看到这张照片时，心里感慨万千——我们每个人也许都可以做一盏灯，为需要的人点亮他们脚下的路。我觉得，帮助别人，其实也是帮助自己。因为在这个过程中，我们自己也得到了成长——也许是一种新的思维方式；也许是待人接物时学会换位思考；也许是对生活更丰富的体会；也许是对自己已拥有的东西更加地珍惜。“心目影院”，很喜欢这个名字——用心灵的目光欣赏和感悟电影艺术的魅力。我想，我会努力做盲人的眼睛，和他们一起去欣赏这个美好的世界。



■ 刘馨桐 高2020级7班

我参加了社区的党史学习活动。从中国共产党成立的开天辟地，到新中国成立的改天换地，到改革开放的翻天覆地，再到党和国家事业取得的历史性成就、阶段性胜利，中国共产党带领中国人民砥砺前行。百年征程波澜壮阔，百年大党风华正茂。回望过往的奋斗路，眺望前方的奋进路，我们必须把党的历史学习好、总结好，把党的成功经验传承好、发扬好。我们现今学党史，就是要从党史中汲取不断前进的力量。对于党的正确认识需要从小抓起，我们需要将党的意志刻入灵魂，让党的精神伴随着我们每一代人的成长。



■ 张逸伦 高2019级10班

今年是中国共产党建党 100 周年。我们用绘画涂鸦的方式，表达对党的衷心祝福——祝愿祖国繁荣昌盛，祝愿人民幸福安康！回顾中国共产党的百年历史，从上海一幢旧式的石库门，到嘉兴南湖上的一条小船，中国共产党的队伍从小到大、从弱到强，领导中国人民突破重重难关，夺取了一个又一个胜利。100 年来，共产党人披荆斩棘、奋斗不息，成为压不倒，摧不垮的时代先锋；100 年来共产党人薪火相传、引领征程，写下革命、建设、改革的恢弘篇章。在为下一个 100 年奋斗的新起点，我们青年一代要肩负新担当，逐梦新征程，不辱使命，砥砺前行！



■ 崔亦涵 高2020级1班

为了庆祝七一建党一百周年，学校组织了非毕业年级进行绘制涂鸦墙的工作。在开会时，老师强调了这次涂鸦墙的重要性，团支书进行了抽签，最后我抽中了“双十协定”这个主题。在刚刚告知班里负责的同学时，大家都显得有些手足无措。我们希望把这次涂鸦做得充实又有意义，所以在内容精简方面难以做出取舍。最后几个主要负责人决定的最终涂鸦方案，并且完成的非常好，是年级的一等奖，也让我对双十协定有了更深层次的理解。



■ 刘雨晗 高2020级10班

今年，是建党一百周年，红船精神不会仅仅停留在历史课本中，更应该烙印在我们的心中，落实在我们日常的学习行动中。为了加深同学们对于党的理解，在进行知识竞赛的同时，我们利用涂鸦墙表达内心对党的崇敬之情。同学们利用午休以及放学后的时间，用白色的画笔描绘心中的党，也描绘着自己的理想。



■ 满志豪 高2019级9班

在七一前夕，我们校团委张老师带领团委部分干部，利用早读前时间，设计涂写团委负责的涂鸦墙，是有关于庆祝七一重温党史的内容，我负责的板块内容“星火燎原”是讲述有关井冈山革命根据地的故事，虽然临近期末考试复习时间非常宝贵，但我们大家还是保质保量的完成了这个任务，为向建党一百年献礼贡献了自己的一份力量。

思想品德·党团活动



■ 王博轩 高2019级7班

5月8日，学校组织了登泰山的游学活动，在泰山顶组织了隆重的入团仪式，我光荣的成为了一名共青团员。我一定遵守团的章程，执行团的决议，履行团员义务，严守团的纪律，勤奋学习，积极工作，吃苦在前，享受在后，为共产主义事业而奋斗。



■ 李申麒 高2019级9班

在泰山的南天门，我参加了校团委组织的入团宣誓仪式，我光荣地加入了中国共青团，在泰山之上，我宣读了入团誓词，天地之间仿佛都听到了我们的誓言，胸前的团徽闪闪发光，这次的泰山之行太有意义了，令人难忘。



■ 李思娴 高2020级10班

又是一年清明节。何以告慰英魂？我们只有立足当下，从这一刻奋发前行，纪念是为了更好的出发，前行是最好的传承。2021年4月6日清晨，我参加了学校的“清明缅怀附中英烈，同心凝聚青春力量”的主题团日活动。春风祭奠表哀思，青松滴翠寄深情。同学们用奏唱国歌，宣读祭文和敬献鲜花的方式表达对英烈先贤的崇敬和缅怀。我们要像他们一样努力学习，以先辈为榜样，让理想之光不灭，信念之光永存。



■ 刘俊泽 高2019级8班

2021年4月6日清晨，我参加“清明缅怀附中英烈，同心凝聚青春力量”主题团日活动，在林砺儒像铜像前缅怀先烈。怀念这些曾经为新中国的建立、为新中国的建设、为中华民族腾飞付出生命和青春的前辈。他们是榜样，砥砺我们在血脉的传承中百折不挠、继续前行；他们是方向，指引我们在新的时代自觉行动、践行铮铮誓言。



■ 田宇豪 高2020级9班

4月13日清晨，是赵士炎烈士诞辰120周年纪念日，在赵士炎烈士像前，全校师生怀着无比崇敬的心情，开展了纪念活动。活动中介绍了赵士炎烈士的生平事迹，全体师生代表向烈士像鞠躬行礼，重温入队誓词、朗诵《可爱的中国（节选）》、向烈士像献花。在这次活动中，我们仿佛置身于那个战火纷飞的年代，为了革命事业，赵士炎烈士慷慨赴义，他的英雄事迹感动着我们，更激励着我们不忘初心，脚踏实地，努力学习，成为新时代的栋梁。



■ 何禹轩 高2019级10班

2021年4月6日，全班同学在钱学森纪念馆前，隆重举行“清明缅怀附中先烈，同心凝聚青春力量”主题团日活动，春风祭奠哀思，青松滴翠寄深情。赵世炎、林砺儒、钱学森，一个个响亮的名字，如一面面鲜红的旗帜，飘扬在百年的附中，铭刻在每一个附中学子的心中。



■ 张语轩 高2020级9班

这周一我和江一舟来到了初二10班给同学们带来了第一节团课，从感性认识到理性认识。做力所能及的事情是时时刻刻、年年岁岁。因此也像江一舟同学在前面所提到的。这些就是身为团员的我们在逐步靠近自身信仰的一个过程。共青团的性质就是中国共产党领导的先进青年的群众组织，是广大青年在实践中学习共产主义的学校，是中国共产党的助手和后备军，所以在我看来：入团不仅仅是多了一个团员的身份，更重要的是使我们肩上多了一份责任，就比如在平时看到一些共享单车倒了会想着去将他们扶起来，或者是在平时看到需要帮助的同学会主动伸出援手等等，心中时刻想着自己要履行团员的一份义务。



■ 满志豪 高2019级9班

2021年3月22日，北京师范大学附属中学校团委的张老师带领部分同学一起到初二年级各班宣讲共青团知识。我作为少工部的部长到初二（9）班进行团课讲解。手里拿着经过几次修改的讲稿，面对初中部的同学们，我站在讲台上进行PPT展示，心里还是有点儿紧张。总体来说，这堂团课讲解还是令人满意的，很高兴参与宣传共青团的历史和知识。

思想品德·党团活动



■ 朱彦凝 高2020级8班

在迎接共产党建党 100 周年北师大直属附校政治学科教研共同体研究课《感悟党的领导——以闽宁对口扶贫协作为例》的公开课上,我为大家做了以“扶贫大格局”为主题的三分钟展示,为同学们讲述了闽宁产业扶贫、教育扶贫等多领域合作的新格局。



■ 章以墨 高2020级4班

5月17日下午,学校组织高一年级同学五四演讲比赛。我们班的杨行健同学参加了比赛。虽然我没有登上演讲台,但是我的心情一样激动。五四青年节是青年的节日,我们高中阶段正是青年时期的起始阶段,我们拥有一颗年轻的心,有为祖国奉献力量的雄心壮志。我想,我会努力学习,不负青春年华。



■ 傅佳蕊 高2019级4班

进入到初二级的教室中,给他们初步介绍了共青团是一个怎样的组织与团体,宣传了共青团的精神与作为当代青年的我们应该承担怎样的责任。同时也帮助我们重新明确了加入共青团的原因与明确了我们日常行为的标准。



■ 孙浩淞 高2019级10班

4月6日清晨,我校师生代表分别汇聚在附中校园内的赵世炎烈士像、钱学森铜像、林砺儒像前,隆重举行“清明缅怀附中英烈,同心凝聚青春力量”主题团日活动。我班师生参加了这次庄严的纪念活动。一段段浴血奋战的不屈岁月,依然震撼人心。回望百年历程,一幕幕风云激荡的历史场景,依然让人热泪盈眶。今年是建党 100 周年,附中建校的 120 周年,参加此次仪式学生代表感悟也表达了我们的的心声,“在这样的历史时刻,作为新时代的附中学子,我们最应该做好的就是立足自己的本职工作,勤奋学习、努力工作,以他们为榜样,传承红色基因,赓续精神血脉,让理想之光不灭,让信念之火永存,这是对他们最好的致敬,也是我们必须肩负起的责任”。

学 业 成 就

- **创新成果**：是指学生在科技、人文等方面做出的有成品并具有创新水平的成果。如在科技人文节中展出的展品等。
- **学术志趣及偏好发展**：是指学生在学术上的喜好与发展方向总结分析，内容可为微写作形式。
- **阶段小结与个人反思**：是指学生一个阶段内的小结与个人反思，通常以一个学期为一个阶段，内容可为微写作形式。
- **自我陈述报告**：是指学生在学年或学期对自己的总结与反思形成的自我陈述报告。
- **研究性学习**：是指学生与“研究性学习”相关的活动过程记录与成果展示。研究性学习的课程类型就是以研究为主的，要有完整的科学方法、研究流程和研究报告。如科技人文节相关的研学。
- **其他**：是指学生在学业成就方面，上述维度不包含的其他活动。



■ 张婧瑶 高2019级9班

上海游学的第二天和第三天，我们来到中国科学院上海分院进行实验小鼠生殖科学技术探究活动。我们首先提取雌雄小鼠的配子后观察其结构，并进行体外受精，初步了解观察小鼠配子的基本方法和体外授精技术。接着我们通过进行胚胎移植，初步了解胚胎获取、胚胎移植的过程。我们还在研究中获得有关实验动物伦理方面的知识。



■ 卜未 高2019级4班

赴塞罕坝研学过程中，我们参观了辽宁朝阳鸟化石世界地质公园，牛河梁遗址，道虎沟古生物化石保护馆，凌源化石挖掘点，塞罕坝国家森林公园以及承德避暑山庄。在这个研学过程中，我体验了古生物学家，考古学家和植物地理学家的工作，并且对于这几个方面的了解更深了一步，并且更加生动地体验到了书本里学的知识。通过这几天的研学，我在各种各样的实践经历中收获颇丰。



■ 高山虹 高2019级7班

本组的研究课题为兵马俑。这一次游学活动让我们亲眼见证了这一世界遗产所带来的震撼。在老师的讲解中，我们了解了殉葬礼制的变迁，惊叹于古人在建造方面的智慧。隔着玻璃仔细地观察兵马俑，真的会被那栩栩如生的神态、精确的人体构造和肌肉的肌理还有服饰上一针一线都肉眼可见的细致所冲击心灵。炎炎夏日，考古学家们仍旧在工作着，都是因为他们的努力，这一宝贵的文化遗产才得以重现在世人眼前。这一刻仿佛时空交叠，古人和今人因为同样的一颗匠心穿越时空，心与心连在了一起。



■ 刘正昊 高2019级7班

近些年来秦岭生态环境遭到破坏，借陕西游学的机会，我们小组为分析秦岭地区的生态环境状况从而对其进行保护，在秦岭地区内关中平原和南面的汉江谷地之间的区域进行了植被分布的研究，观察每种植物的出现频率，最终估测出大概的分布范围，以数据为依据对秦岭地区的植物资源进行有效的保护。此外在游学的过程中，我在大巴车行驶道路的两旁看到了地理书上的“套袋苹果”，这种方式有利于农作物的生长，促进当地经济的发展。让我更好地理解了课堂中学习的内容。



■ 陈祉晞 高2019级5班

这四天中，我们参观了中科院并听了讲座，去房山灰峪挖了化石，这开阔了我的视野，增加了我的知识，还增强了我的劳动能力，磨练了意志。后两天，我们在校内进行了课题研究，我们组研究的是公园常见植物过氧化氢酶活性差异分析，我们通过学习、采样、一次次实验，最终得出了结论，并做出了研究报告、科学海报，最后还进行了答辩。在这一整个过程中，我增强了严谨的科学精神、加强了团队合作能力、增加了生化知识，感觉之前一切的努力都值得，自豪感油然而生。



■ 卢秋泽 高2019级10班

化学工业生产以及实际实验室制备中，使用人力不仅效率低下，而且成本高昂。而利用机械搅拌的高通量技术则可充分发挥机械精密、准确、高自动化的优势，很好地解决此问题，通过对各种变量进行严格的控制，并节省实验人员等待结果的时间，提高科研准确度与效率，极大地弥补了人力的缺憾。因此，本科研小组旨在利用硝酸锌和2-甲基咪唑的反应实验，探究机械化搅拌对化学实验的影响。



■ 庄楷宇 高2019级10班

上周，学校组织我们到中科院上海硅酸盐所进行参观和学习，我们在本次的研学活动中，亲身了体验制作玻璃态样品和进行晶体X射线衍射的过程，学习了有很多有关相关知识。例如，使用分析天平时精确称量物质的技巧，电阻丝炉、粉末X射线衍射仪等仪器的使用方法和注意事项等；La₂O₃-Al₂O₃-ZrO₂微晶玻璃的有关应用，各种组分在改良微晶玻璃性能方面的作用；在实践的过程中，我们在使用分析天平、收集样品时培养了一丝不苟的实验态度，研磨样品时增进了细致与耐心，培养了严谨认真的科研精神。



■ 何紫璇 高2019级5班

棋盘采样法得出的土壤含水量平均值最大，蛇形采样法次之，对角线采样法最小。我们猜测，这可能与不同采样法适用范围不同。对角线采样法适用于用污水灌溉的地块；棋盘采样法适用于中等面积、开阔平坦的地块；蛇形采样法适用于地势不太平坦的地块。我们选用的实验样地比较适合于棋盘采样法和蛇形采样法，不太适用于对角线采样法，所以呈现这样的结果。在一开始中我们提到，土壤含水量是检测土壤水分的重要指标。在19世纪60年代，当林场被砍伐殆尽、变为一片荒漠时，那时塞罕坝的土壤含水量肯定是非常低的。经过三代塞罕坝人攻坚克难，如今塞罕坝林场土壤含水量大大升高。由此可见，植被覆盖率会影响土壤含水量，土壤含水量反过来又会影响植被的生长。



■ 李屹然 高2019级1班

通过在塞罕坝两天两夜的学习，我了解到了塞罕坝多年前的荒漠状况和几代种林人的辛苦付出，在艰难的日子中，克服困难，坚守自己的岗位。我研究了土壤含水量测定，多种测定方法各有利弊，但都体现先辈的智慧和植树的科学性。和护林员一起在林中体验护园日常，深深感受到了护林员的不易。



■ 高昕彤 高2019级3班

我们研学做的课题是探究塞罕坝地区不同植物叶片水分含量研究。我们采了白桦叶片、樟子松等植物叶片进行了实验，但实验结果与正确结果完全不同，很多数据有较大偏差，我们陷入了自我怀疑。但通过几次实验结果发现，这种状况是真实存在的，这也让我们了解到大自然的调解能力是如此的强大，生态会永远保持相应的平衡状态。这次研学我收获颇多，在实验结果与常识出入很大时，也不要急于怀疑自己，仔细分析，锲而不舍的钻研，这正是当代青少年应该具备的科研精神。



■ 马宁 高2019级3班

我们组研究的课题为探究塞罕坝地区不同植物叶片内水分含量。实验结果为：当植物处于抗性环境中，自由水会转化为结合水，减少代谢，进而抵抗干旱和寒冷等不良环境。山荆子中自由水比结合水比例最低，故山荆子抗旱能力更强，更易在塞罕坝地区生长。通过实验结果，我们发现自由水含量少是真实可能存在的状况。这超出了我们认知常识。从而我们了解到了自然调节能力是很强的，各种植物的结构可以适应多样的环境达到生态的平衡和稳定，我们要多走进自然、了解自然、敬畏自然，相信大自然会给我们惊喜，让我们了解到更多的知识。



■ 贾雯淼 高2019级4班

弘扬塞罕坝精神，就是始终牢记使命，扛起建设美丽中国的历史重任。弘扬塞罕坝精神，就是坚持艰苦创业，以功成不必在我的品格艰苦奋斗，攻坚克难。弘扬塞罕坝精神，就是要推进绿色发展，努力形成人与自然和谐发展的新格局。坚持绿色发展理念，以塞罕坝精神为标杆，全面推进生态文明建设，青山常在清水长流，空气常新就不是遥不可及的梦想，人民富裕，国家富强，中国美丽的目标就一定能够实现。



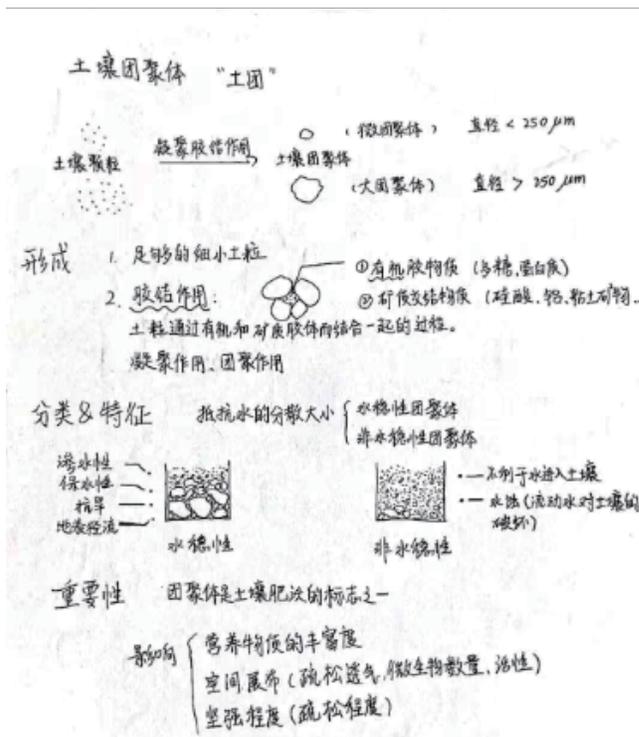
■ 郑妍 高2019级6班

我们在六月初旬开始了我们的“塞罕坝研学”活动。我们从辽西到塞罕坝再到承德避暑山庄，途中学习到了许多新知识，丰富了我的知识储备。在辽西了解到了许多远古时期的各种生物与地理知识；在塞罕坝研究了土壤含水量是如何测定的、学习了植树，更是被塞罕坝护林人们的坚韧不拔等科研精神和塞罕坝精神深深地震撼到；在河北的承德避暑山庄，我们学习到了那里特殊的地理位置而导致的宜人的自然气候，也对古代的历史有了更深、更进一步的了解。真是不虚此行！



■ 藕才俊 高2019级1班

塞罕坝研学活动中我们了解到塞罕坝林场建设者在极端恶劣自然环境下和重重困难挫折面前不屈不挠、不懈斗争，变荒原为林海、让沙漠成绿洲的感人经历。我们应当弘扬塞罕坝精神，以他们为榜样，努力学习，将来报效祖国。我们研究的课题是研究土壤的含水量，通过烘干测量土壤的干重从而计算出土壤的含水量。通过这次活动，让我感受课堂上无法获得的亲身体会，更增加了我对科学知识探索的兴趣。最后，我希望更多的同学能走进森林，宣传保护森林，保护我们共用的家园！



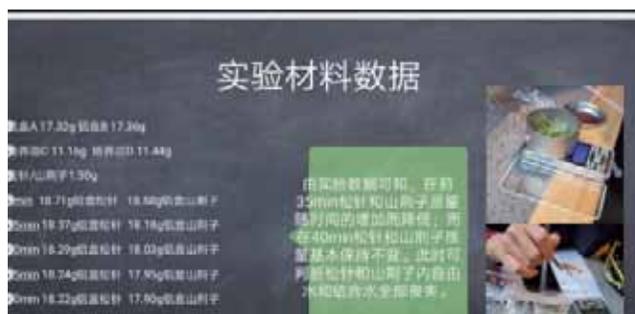
■ 钱楚璇 高2019级5班

塞罕坝研学活动——不同植被条件下土壤团聚体稳定性的研究



■ 张岩 高2019级2班

我们学校组织我们年级来到塞罕坝研究学习，我们组的课题主要研究物种多样性，见到了许多之前从未见过的物种，感到很新奇。并且还跟随当地的护林员体验护林，让我深刻体会到了护林员这一职业的艰辛，日复一日的独自与树木为伴，巡山防火，实属不易。



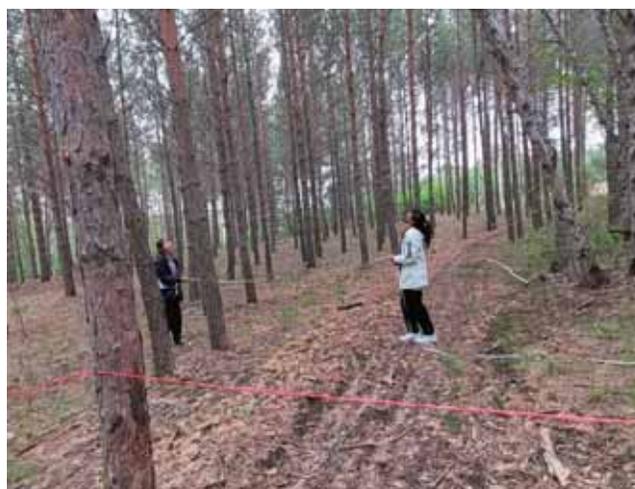
■ 闫思宇 高2019级2班

塞罕坝地区不同植物叶片内水份含量研究。我们先是对自由水和结合水及其转化的知识进行了学习了解，然后再根据自由水和结合水的不同特性商量讨论如何测定自由水、结合水的含量，查阅了相关论文，最终确定实验步骤。在实验过程中，我们也积极和老师讨论如何使实验操作更加规范准确，减少实验误差，例如我们提出可以水浴加热使蔗糖溶解更充分等。在这次实验探究过程中，我们对知识的了解和运用更加深刻，对实验步骤的设计也提高了我独立思考的能力，实验过程中更是考验了我们团队的协作力，提高了实践操作能力。另外，在和老师与同学们的商量讨论中，我们也拓宽了自己的思路，使实验思路更加完善。



■ 李鑫阳 高2019级1班

学校组织为期5天的塞罕坝游学。参观了牛河梁遗址、朝阳鸟化石公园遗址、道虎沟古生物化石保护馆。体验丰富，收获良多。三代护林人的塞罕坝精神令我们钦佩。他们让塞罕坝从漫天飞沙到今天的万顷林海、从荒无人烟到今天的旅游胜地。这种精神希望我可以用在高三一年的冲刺上。



■ 李婧涵 高2019级4班

在学校组织的塞罕坝研学活动中，我们以小组的形式进入了塞罕坝的树林中进行我们这个小组的课题研究。在活动中，我们分工合作，互帮互助，一起完成了全部的任务。最后进行汇报的时候也是非常成功。此次研学收获颇多。



■ 沈宇轩 高2019级1班

今年6月6日，我们来到塞罕坝开展游学活动。我们研究的课题是：探究影响土壤含水量的因素。在做完充足的准备工作后，我们到林场中采集实验数据，随后到北京大学气象站整理实验数据并制作了ppt并进行汇报。这次研学活动，我与我们组的组员默契配合，共同努力，在实验汇报时展现出良好的效果。增进我们同学之间的友谊，也学到了不少有关塞罕坝林场以及塞罕坝精神的知识道理。这次活动我的收获颇丰。



■ 宗涵 高2019级3班

我们在塞罕坝国家森林公园开展关于塞罕坝植物物种资源的调查研究。其目的是为了掌握野生植物资源的状况，了解其品种、数量及其分布，基于此可以更好的运营林场，帮助我们切实了解到塞罕坝的实际情况，了解到塞罕坝如今的物种多样性的现状，并基于现状对塞罕坝林场进行精准调控。



■ 冯吉平 高2019级6班

塞罕坝植物物种资源调查，通过样方法选取样方，测量乔木，灌木，草本相关数据计算得出塞罕坝自然保护区中植被的组成数量与类型分布，总结其中适应性强的优势种。这次活动我学会了在外如何运用工具测量相关数值，并运用结论按照答辩相应的格式书写一篇ppt。在短短一天的研学中，我亲身体会到了植物与自然的魅力，也领会到了，实践与理论基础的相统一，同时促进小组间的团结互助，与个人的独立思考。



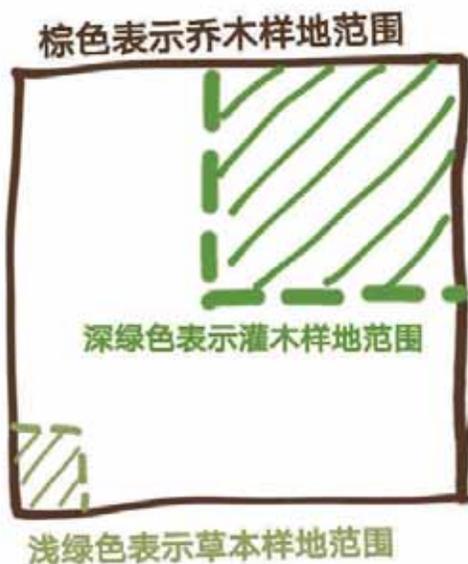
■ 李佳童 高2019级5班

2021年六月，我与高二年级部分师生来到了塞罕坝。在那里我体会到了什么叫做塞罕坝精神，看到了在那片土壤上一代一代人的辛勤劳动和一颗颗茁壮生长的树苗。同时，我们开展了《塞罕坝植物物种资源调查》，从当地的植物物种资源调查推理出塞罕坝应该如何去保护生态，和如何通过生态获得更大的经济效益的同时符合“绿水青山就是金山银山”的理念。



■ 赵铭轩 高2019级8班

上海游学第二天开始，我们在中科院上海分院进行为期两天的科研。按照学科分组后，由中科院上海分院的研究员带队，指导我们完成课题研究和研讨答辩。我们组研究的课题是“木薯脱毒”，实验室里反复实验，同学们互相探讨，思维火花的不断碰撞，答辩中更加深刻的思考，都让我获益匪浅！科技兴国，我们青年一代任重道远。加油！



■ 吴翊涵 高2019级5班

我们小组研究的课题是调查塞罕坝植物物种资源的种类、数量、分布范围、优势种及其对当地影响。通过调查，帮助塞罕坝更好地进行植物物种资源管理；为当地植物物种资源多样性的保护和持续利用提供依据；对当地旅游业植物物种资源运营提供理论性参考；引导人们对塞罕坝环境加以爱惜保护，传递塞罕坝精神。



■ 苗润慈 高2019级6班

在塞罕坝研学活动中，我们体验了种树活动，也体会到了植树的辛苦与不易，我们还研究了塞罕坝地区不同林分下土壤差异，我们总结了针叶林与阔叶林之间的不同，记录与分析了数据，我们还体验了挖化石，同学们都十分期待！挖到的化石也不同，有的挖到了植被的，有的挖到了虫类的，之后我们也挖了狼鳍鱼的化石，这次的活动真的是十分有意义！在此次塞罕坝研学活动中，我们还聆听了讲座，老师们讲授了什么是地质年代和塞罕坝的历史。这次的活动真的是丰富多彩，使我们感受到了自然的魅力！



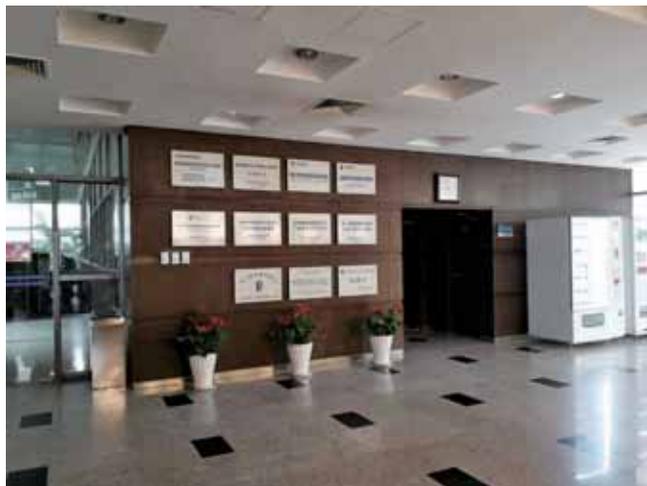
■ 刘芳林 高2019级1班

这周参观了塞罕坝国家森林公园。“沙漠之都”变成“大漠绿洲”，坚守荒漠植树造林，被誉为“美丽中国”建设中的奇迹——“塞罕坝”工程，是背后三代人的“守望”与“奉献”，但这两个词却承载不了这背后长达多年日复一日的沉重，是塞罕坝精神带给我们的感悟！



■ 贾宸璋 高2020级8班

为帮助科技实验班同学了解微电子、微光刻技术，引导同学们将自己的学习目标与国家的发展紧密联结，以国家未来的科技发展为己任，学校联系中科院微电子所，共同开展本次活动。活动内容：科普讲座《微电子与太空探索》，专家：陈宝钦研究员。陈老师自1966年北京大学物理系半导体专业毕业后，一直致力于微电子、微光刻领域的研究，历年被研究生推举为研究生最喜欢的导师。之后，我们参观了集成电路先导工艺研发平台。中国科学院微电子研究所集成电路先导工艺研发中心致力于集成电路先进制造技术的研发，是我国微电子技术领域的重要研究力量。中心拥有一条完整的8寸研发线和一支150人的国际化研发团队。本次参观工艺线平台，包括9个区域：离子注入区，扩散区，湿法清洗区，外延区，原子层薄膜沉积区，刻蚀区，光刻区，化学机械平坦化区，薄膜区。



■ 张景颐 高2020级10班

5月23日上午，学校组织我们赴中科院微电子所进行参观学习。我们聆听了陈宝钦研究员的科普讲座《微电子与太空探索》。讲座介绍了微电子技术的起源、发展和现状，讲述了微电子所的历史沿革和发展历程，讲解了电路设计，列举微电子技术量子纠缠、星际探索、宇宙开放等领域中的应用，并用亲身经历告诉大家一个道理——“能做好每一件简单的事情，就是不简单；能做好每一件平凡的事情，就是不平凡”。听完讲座，我们又参观了集成电路先导工艺研发平台。通过这次活动，我们深入了解了微电子、微光刻技术，目前，美国正在打压和制裁中兴通讯、华为公司，通讯和电子行业急需“中国芯”，反映了芯片制造技术的重要，我们要将自己的学习目标与国家的发展紧密联结，以国家未来的科技发展为己任，好好学习。



■ 史雯羽 高2019级6班

塞罕坝研学，我们参观了地质公园，见到了许多恐龙的化石。亲自动手挖了狼鳍鱼的化石，感受触碰化石的震撼。



■ 刘锦源 高2019级9班

上海研学的第一天，我们参观了上海同步辐射光源，感受到了世界前沿科技对于我们生活的影响，对于上海光源下的微观世界感到十分震撼。



■ 赵珩廷 高2019级8班

为了丰富我们的见识，学校我们组织了陕西游学。到延安后，我们首先参观学习了杨家岭革命旧址和延安枣园。了解了红军在延安时期的生活状况和生活故事。下午我们去到了陕西洛川和黄土国家地质公园，学习了各类地形地貌，丰富了我们的见识。第二天我们去到了阎良的西飞集团和中国试飞院，了解和学习了飞机的组装、试飞和检测等过程。第三天我们去了陕西珍稀野生动物抢救饲养研究中心，看到了许多濒危生物。下午去了牛背梁北沟保护站，感受到了野外自然的清新与舒适。最后一天我们去了秦兵马俑博物馆，学习了秦王朝与兵马俑悠久的历史。此次研学生活，使我学到了很多知识，并且锻炼了我们的意志力，很有意义。



■ 张思玥 高2019级1班

在塞罕坝的三天中我们听了护林人的讲座，分小组进行了课题“塞罕坝地区不同植被条件下土壤团聚体的稳定性”的研究性学习，还在护林人的带领下走进了塞罕坝的森林感受了他们一天的工作。在这深入自然的三天当中，我体会到了什么是人与自然和谐相处，并且知道了这的重要性，与自然共处的时光是十分宝贵美好的。



■ 满志豪 高2019级9班

本周学校组织我们高二年级两个班去上海研学，我们小组在中科院上海分院营养与健康研究所，在研究院老师的指导下，我们几个同学协作圆满完成了“实验小鼠生殖科学技术探究”的实验。通过一系列研学参观活动使我们开阔了眼界，增长了课外知识，体悟到了科学研究的严谨性，同时也提高了我们的动手能力、协作能力等能力。



■ 王楷溪 高2019级7班

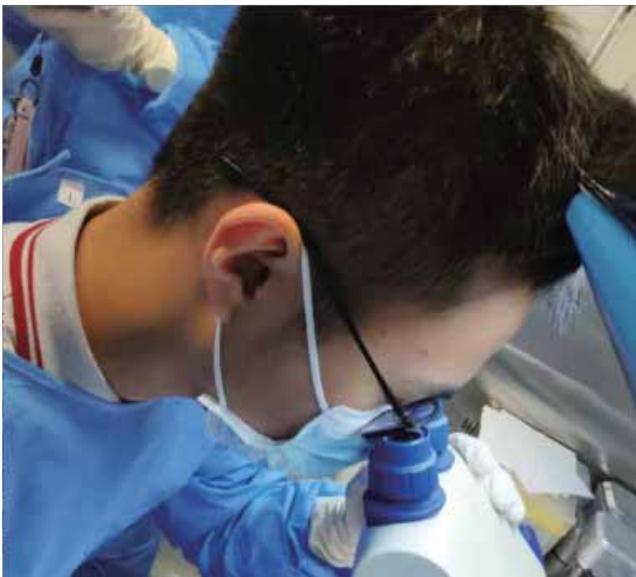
京内研学活动，本组的目的地有中国科学院、门头沟灰峪村与古动物馆等。校外的两天中，同学们倾听中科院院士带来的讲座，从深层次认识遥感领域的先进技术；参观心里梦工厂，体验众多心理方面有趣的游戏，聆听自己心灵的声音；在灰峪，挖掘化石，见证生命演化的宏伟历程。经过这次科技实践活动，同学们在体验、合作、交流中学习和成长，友谊与团队合作精神得到增进。从学习到应用，从认识、了解某种原理到身体力行、结合实际，体会到了进行科研之苦与甘。



■ 李伯超 高2019级2班

2021年6月6日-10日，我参加了学校组织的高

二年级研学活动，这次研究性学习使我受益不少，提高了我的“提出问题能力”、“探究能力”、“交流能力”、“实践能力”以及“创新意识和应用意识”等。给我印象最深的是参观中国科学院遥感与数字地球研究所。遥感所科研实力强，多次获得科研大奖，是我心目中的圣地。在研学活动中，我们需要亲自参与实践，制定学习目标、学习内容、学习研究计划，还要总结研究结果，这对于提高负责、认真、积极的工作态度是一种有效的途径，通过研学活动，让我们有所感受、有所体会、有所体验，培养学生主动去研究的意识，养成主动研究的习惯、探索的状态。研学使我开拓了视野，增长了见识，感受到了科学研究的魅力。



■ 朱子希 高2019级9班

本次学校组织钱学森班到上海进行研究性学习，在本次活动中，我们参观了上海光源、上海中科院、江南造船厂、钱学森图书馆等多处地方。在上海中科院，我们进行了为期两天的科研活动，体验了科研工作者的工作，了解到中国科研的强大，并完成了一篇论文，题目为《实验小鼠生殖科学技术探究》，并进行了答辩活动，收获颇丰。在钱学森图书馆了解钱老学生时代的优秀学习品质以及对国家的巨大贡献，在叹服的同时也在内心激励自己向学长看齐，努力学习报效祖国。



■ 李博润 高2019级3班

关于塞罕坝的研学，那天碰巧赶上下雨，我们在室内听老师给我们讲工具的使用，研学的步骤方法，每个人都津津有味，乐在其中，看得出来，大家都迫不及待想要进行实地考察。我们进入森林种，拉样方，测量，认认真真的按照老师的步骤进行。回到酒店，每个人分工合作，对研学进行总结，到了晚上，又做了很完美的收尾汇报。这次研学是一场难忘的经历。

学业成就·研究性学习



■ 田悦 高2019级7班

2021年6月6日至10日，学校组织我们进行了陕西的研学之旅。我们在延安参观革命旧址，感受到了红色精神，国家领导人在这样艰苦朴素的环境中成就了伟大事业，很了不起，让我们更珍惜现在的幸福生活；在西安参观了非常壮观的兵马俑，感觉场面很宏伟，觉得制作工艺很精湛，那是古人的艺术精华，让人感叹！此次研学之旅，收获非常大，净化心灵，努力奋进！



■ 蔡子弈 高2019级7班

在分组研究之前，老师统一讲解了研究性课题的实验步骤和答辩ppt的制作和准备。我们小组进行的课题是不同土壤环境对于植物呼吸速率的影响。虽然实验过程中遇到了突发天气，但是我们组员很好的展现了团队合作能力，成功地完成了相关实验并记录数据。第二天，我们进行了实验数据的整理以及答辩ppt和海报的制作。在答辩过程中，面对老师和同学的提问，我们也能很好的进行相关解答，这锻炼了我们的交流能力和拓宽了我们对于相关学科的知识素养。



■ 籍爽 高2019级2班

在此次为期5天的塞罕坝研学之旅中，我不仅欣赏到了大自然壮美的风景；品尝了独具特色的地方美食；加深了对红山文化、地质年代等的认识，切身学习了那令人敬佩的塞罕坝精神。我深深感受到如今塞罕坝森林广布、生灵活跃的来之不易。在当今时代，我们要弘扬“牢记使命、艰苦创业、绿色发展”的塞罕坝精神，践行“绿水青山就是金山银山”的绿色发展宗旨！



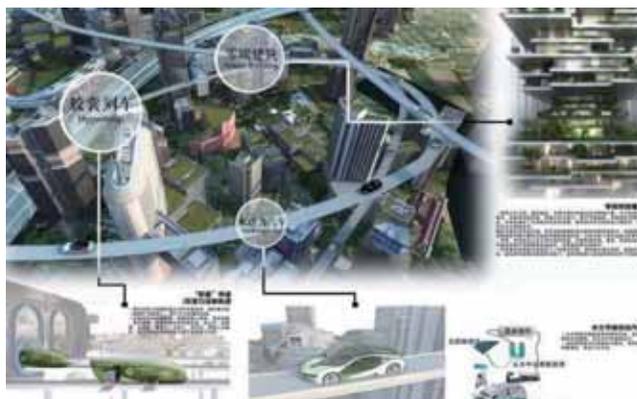
■ 王若宸 高2019级7班

陕西洛川黄土国家地质公园位于陕西省延安市洛川县内。我们在这里看到了典型的黄土垂直结尾，还有地质景观遗迹。对黄土地层剖面及黄土高原独特地质风貌，有了一个更深一步的观察和学习。我在这里能够更加直观地观察到各个时期黄土地层的变化和演绎，对于我的地理学习能够有更深入的帮助。



■ 邓启庆 高2019级9班

2021年6月6日，我和同学们去了上海光源。通过这次研学，了解有电光源、X射线光源、激光光源、同步辐射光源，及其主要功，了解到上海光源在TAL效应蛋白特异识别DNA机理、葡萄糖转运蛋白三维晶体结构及工作激励、新冠病毒主蛋白酶高分辨率晶体结构解析方面的科技贡献，上海光源精神激励我：关注未知，提出问题，乐于探索，勤奋学习与同学交流促进。



■ 王凯霖 高2020级10班

本学期，我们进行了一次地理项目小组学习活动，我们组选的是“理想城市规划建设”题目。前前后后持续研究了两个月时间，分别制作了一个实体模型、规划图纸、ppt讲解及最终的论文。在公开课展示时，有专业人士对我们的设计进行了详细评估。这次活动，我体会到了小组合作的不易，也让我对城市规划建设中社会经济因素的影响有了更加深刻的理解。



■ 金雨卿 高2019级6班

6月5日，我们前往位于京西山区中的斋堂镇，进

行实践活动，调查乡村用地与乡村发展。本次活动让我感触最深的是斋堂镇为了城区的环境质量，牺牲了自己的经济发展，秉持生态优先、环境优先的理念；地理是门活学科，与生活密切相关。例如自然地理，我们通过对当地地、气、水、土、生的逐一分析和综合分析，推断出当地易发生泥石流等自然灾害，后来询问老乡，果然如此。例如人文地理，通过斋堂和爨底下的对比，我们很容易就能看到交通这一区位因素对地区发展的重要影响。要想富先修路，这句话说的很对。在我们调研的时候，斋堂镇已经在修高速公路了，希望这座小镇可以越来越好。

附录1

1400-1450			
1450-1500			
1500-1550			

附录2

物种			
海拔			
1400-1450	+++	++	+
1450-1500	+++	+	+
1500-1550	++	+	++

■ 赵艺苒 高2019级7班

秦岭植物种类丰富，可供人类在众多领域使用。然而这种丰富的植物资源若没有节制的开采和到位的保护，其功效以及多样性将会严重受损，同时还会影响到更宏观的、以局部气候为典型代表的其他领域。加强重视对植物资源以及生态环境的保护才能为我们自己，为我们的后代留有更多的机遇和发展空间。



■ 李佳心 高2019级9班

这次的上海之行让我对科研工作者有了不一样的认知。在我印象中，科研应该是操纵着高端精密的仪器，计算着复杂数据，身处高度紧张的工作室中，撰写着常人无法看懂的满是专业术语和计算公式的报告，同时一遍遍调节着面前的未来的国之重器。但当自己真正变成了科研工作者，才发现原来科研与其他工作并没有什么

本质的不同，他们也是按照最基本的实验步骤一步一步进行的研究，根据实验现象推理出结论，并以其为依据撰写实验报告。他们只是在自己擅长的领域里工作，并非个个有超神的技能。他们也会在研究之余放松。他们跟我们一样都是人。而所谓职业没有高低贵贱，是因为除了科研工作者，其他人也同样是在自己擅长的领域里贡献着自己的力量：为科研提供支持的光源研究人员、带领我们走进钱学森的博物馆讲解员、甚至是五天来与我们同行的各位老师，都发挥着自己的作用。宏观来看，那些研究航空航天科研无法离开他们，每个职业都是密不可分的，都是推动祖国发展的重要一环，他们共同筑起了民族共同体，为同一个伟大目标而前进。那么说回我自己，我来上海之前的职业规划是当个清闲的小学心理老师。这并不是因为我对小学生的心理状况有多么的上心和担忧，而是向往那在我童年里留下天真烂漫的美好的，每每回忆起都会自动浮现出柔和而又明媚的滤镜的小学校园——一切想象开始的地方。到了那，我可以天天在纯真无邪的小学生周围上着一周为数不多的几节心理课，过着平平淡淡的日子。现在看来起点是没错的，而错在我低估了心理老师的作用。可能因为那为数不多的几节课，便会在某个学生心中埋下研究心理的种子，就此诞生第二个弗洛伊德说不定，或往小了说，解开了学生心中的困扰，排解了他们的忧虑，驱散了他们的忧愁，这何尝不是一种贡献。为了自己心中的乌托邦而选择职业无可厚非，但切不可逃避自己所应承担的职责。每个职业都应被尊重，每个职业都应被认真对待。这五天能让我明白这个道理，也算是不虚此行。



■ 晏雨航 高2019级2班

我和我的小组在塞罕坝以《针叶林与阔叶林地下土壤沉积物的酸碱性》为课题的科学实践研究，为此我们进行了实地采样以及试验，了解了塞罕坝人是如何让荒漠变成森林的，从中我们还学习到了塞罕坝精神。我们还去了辽西骨化石群，在那里我们了解了红山文化，还有化石的相关知识以及地球的历和地质的知识，受益匪浅。这次活动加深了我对科学研究的兴趣，使我能以专业严谨的方式进行科学试验。



■ 王若宸 高2019级7班

“互联网+”时代下，文化传播方式逐渐发生变化。在新的形势下，如何以年轻人喜闻乐观的方式传播传统文化从而促进经济的发展成为社会关注的焦点。各大博物馆的“文创产品”作为一种新兴的传播方式被游客喜爱，带领中华优秀传统文化重新走进群众视野并受到追捧。文创产品的营销方式趋向多样化发展的同时，也开始展露不同方面的问题，成为文创产品发展的难题。本文根据对主要陕西历史博物馆的营销模式进行分析，并对未来发展方向提出合理反思与展望。我们认为只有贴合消费的需求，做出有地方特色的个性化产品才能有助于文创产品的传播和文化的发展。



■ 赵芸卿 高2019级1班

这次的研究性学习主要是对课题植物叶片湿润性与滞尘能力的关系进行实验研究。由于空气中的颗粒物严重影响和威胁了城市人口的生活质量及健康，为了降低城市居民的健康风险，控制污染源刻不容缓，于是我们研究了植物叶片湿润性和治尘能力的关系。我们制定了详细的实验计划并展开了研究。实验看上去简单，可实际上步骤却十分的繁琐，每个样本都要进行详细的记录，不能混在一起，这考验了我们团队的沟通能力，并需要小组成员协调配合。最后的答辩是我们组其他同学做的，在聆听他答辩的时候，我也有很深的感触，一是惊叹他超强的心理素质，而是佩服他深厚的知识储备量。在未来的大学生活中，我会面对更多课题研究，所以我应当在日常生活中多多观察身边的可探究问题，多思考，提升科学素养。



■ 何卓燃 高2019级7班

“互联网+”时代下，文化传播方式逐渐发生变化。在时代发展的影响因素下，传统文化的发展与传承慢慢成为社会关注的焦点。各大博物馆的“文创产品”作为一种新兴的传播方式被游客喜爱，带领中华优秀传统文化重新走进群众视野并受到追捧。文创产品的营销方式也趋向多样化发展的同时，也开始展露不同方面的问题，成为文创产品发展的难题。论文对主要陕西历史博物馆的营销模式进行分析，并对未来发展方向提出合理反思与展望。



赵景彦 高2019级7班

2021.6.6-6.10.我们进行了为期五天的研学活动。此次活动精彩纷呈，让我印象深刻。印象最深的是参观杨家岭革命旧址。革命领导人的故居，窑洞内光线昏暗，一间屋子不过就是一张床，一张桌子。我摸了摸他们的床褥，都是粗麻布，会有些扎手。站在他们的故居里我问自己真的感受到当时的革命的氛围了吗？我觉得并没有。因为我们短暂的来此遗址参观浏览，以一种平静的心态。观看者和经历者感受上一定是截然不同的。我们没有体验过在窑洞里生活两三年的时间，也没有经历过整日的伏案工作，还要随时进入防空洞躲避敌机的轰炸。这些革命领导者，有人曾被捕入狱，长年累月的超负荷的工作，让他们积劳成疾。任弼时被形容为中国人民的骆驼。是因为他没有休息没有享受没有计较。这种精神体现在每一位革命先烈的身上。我们作为新时代的青年，成长在他们奋斗的战果中。能做到的是永葆对革命先贤的尊重、敬佩，并传承这种精神，积极奋进，绽放出自己的光彩。此外，我们组对兵马俑进行了较为细致的探究，从兵马俑探究秦朝墓葬礼制。深究兵马俑背后的墓葬礼制，我们发现，秦始皇以一支庞大而完整的军队以战斗的姿态来殉葬，从根本上不符合秦人的传统葬俗。葬俗在一个民族的发展史上，具有相对的保守性和稳定性，成为一种宗教性的信仰观念。以配备完整的军队殉葬，更是前无古人，无后来者。而秦俑中，除极少量的弩俑为半跪姿作装箭矢状外，其余均为直肢。随葬物品不是秦人的礼器酒器和生活用品组合，而是大量的武器。可见，秦朝的墓葬与前人大相径庭。秦始皇所需要的不单单是陪葬品，而是一支能在冥间冲锋陷阵的军队。此外，秦俑出现在了秦始皇陵东侧。这与秦人葬礼文化特征息息相关。秦人有着以西为上的文化现象。秦始皇将自己冥间的“子弟兵”放在陵墓东侧符合秦人的葬仪礼制和秦始皇本人的个性。



邵斯楠 高2019级9班

我们在上海线游览了外滩，武康路；在中国科学院上海分院进行为期两天的科研并书写论文进行答辩；参观学习了上海光源、上汽大众、江南造船厂、钱学森图书馆。我们七人小组在硅酸盐所进行了有关氮化硅陶瓷制备方法的研究，分工合作完成答辩PPT与论文。本次研学增进了同学间的友谊，在合作中感受到团体的力量，同时在讲座中聆听学习，受益良多。



王博轩 高2019级7班

从6月6号到6月10号，我们去了延安，西安，阎良举行了感受国防科技，探寻自然奥秘的研学活动。6月9日下午我们来到牛背梁北沟保护站参观。联合国教科文组织牛背梁世界生物圈保护区是以国区以保护国家一级保护动物羚牛及其栖息地为主的森林和野生动物类型的自然保护区，保护区位于秦岭山脉东段，横跨秦岭主机南北坡，地处柞水，宁陕，长安三线交汇区域。



吴翊涵 高2019级5班

一路研学，参观了朝阳鸟化石博物馆，亲眼目睹了中生代的地层与化石，增长了地理方面的知识，并亲手挖出了狼鳍鱼化石。塞罕坝科学研究，我们小组完成了“塞罕坝物种资源调查”的课题，身为组长，这次活动不仅提升了我的领导能力……看着壮观的女神庙与精美的陶器，我感叹于古人的智慧与才华。在承德避暑山庄，参观美景和建筑的同时，我也了解到了避暑山庄背后的历史意义。总体来说，这趟游学开阔了我的眼界，也提升了我的精神境界。



张爱琳 高2019级7班

6月7日-10日，我参加了京内的研学活动。有幸来到中科院参观游览，并在讲座中学到了有关遥感与心理学的许多知识，也在参与问卷填写的过程中了解了心理学工作者的工作内容，对诸多心理学的问题有了宏观的认识，收获颇丰……从了解背景资料到准备材料仪器，再到确定研究方案和步骤，以及实验具体的操作，在老师的指导下完成了研究，并进行了答辩。为期四天的研学，使我不仅增加了知识储备，又提高了集体合作的能力，有所历练。

学业成就·研究性学习



■ 王博轩 高2019级7班

从6月6号到6月10号，我们去了延安，西安，阎良举行了感受国防科技，探寻自然奥秘的研学活动。6月9日下午我们来到牛背梁北沟保护站参观。联合国教科文组织牛背梁世界生物圈保护区是以国区以保护国家一级保护动物羚牛及其栖息地为主的森林和野生动物类型的自然保护区，保护区位于秦岭山脉东段，横跨秦岭主机南北坡，地处柞水，宁陕，长安三线交汇区域。



■ 谷宇 高2019级8班

六月初去陕西省的研学活动，是全班同学第一次出京进行课题性学习，对全体同学而言意义非凡。研学是一小组几名同学进行课题性学习与研究，与游学有很大不同。本组同学选择的课题是有关商鞅变法与战国各诸侯国变法的差异分析。由于此课题对于史实要求较高，所以同学们在研学过程中查阅大量资料，并针对各个对比项进行了详细的分析。我们通过几天的研究真切体验了社会科学类课题研究的不易，也对学术性文件的写作产生了初步概念。对于我个人而言，此次研学是一生中难得的经历，能作为班级摄影师参与记录整个研学过程是我莫大的荣幸。在每个所到之处，我将同学们的身影用相片保存下来，这几百张照片构成了我的所见所思，将此次研学的记忆镌刻在我的脑海中。有幸可以参加此次研学活动，感谢学校为我们提供的宝贵机会，也感谢陕西当地的老师们的耐心付出。



■ 魏冰慧 高2019级8班

陕西作为周秦汉唐四个重要时期的政治中心和文化源地，具有深厚的历史文化底蕴，而陕西历史博物馆集历史与文化于一体，是中国古代文明的艺术殿堂。我在陕历博参观到了许多国宝级的文物，有反映西周王都兴起的青铜器，还有展现盛唐繁荣景象的唐三彩等等。通过研学老师的讲解，我了解到了这些有温度的文物背后的故事。透过玻璃窗，文物们静静地立在那里，无声地诉说着历史的变迁。此次参观我还见到了几件在历史书上见到的文物，虽然已经见过文物的照片，当真正站到文物面前仍感到无比震撼。



■ 高鸣远 高2019级9班

本次研学中进行了对氮化硅制备流程的相关课题研究，并形成相关研究论文，论文记录了解 α 相氮化硅作为制备此类陶瓷的原材料，如何在经由干压、冷等静压和烧结等关键步骤后转化为 β 相氮化硅的过程，由此充分弥补了陶瓷类材料与金属材料相比韧性差、熔点高的问题。通过该工艺制备出的陶瓷材料，具有更加优良的性能，将有望应用在手机后盖、化工以及航天航空等领域材料的制备，应用前景范围广阔。



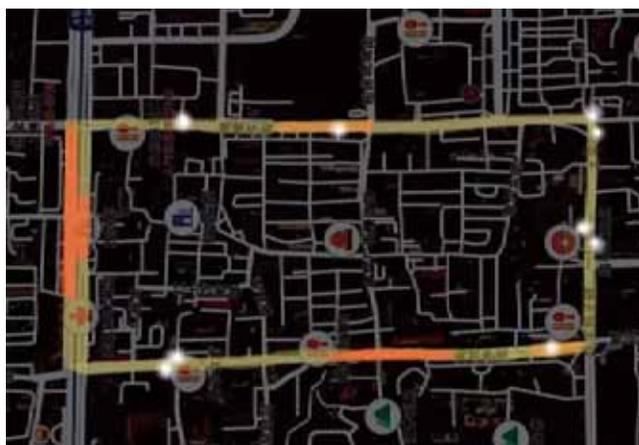
■ 迟雅卓 高2019级8班

前往西安进行了研学活动，第一天前往了延安，参观革命时期红军根据地，以及各个领导人的旧居。下午前往了地质公园，了解了当地地貌的多样性，第二天前往飞机制造场和飞机试飞场，了解飞机的各个结构以及测试飞机性能的方法。下午前往陕西历史博物馆，看见了许多珍贵的文物。第三天前往动物保护基地，了解到各个动物的习性。第四天参观了兵马俑。这次研学活动开拓了我的视野，让我有很大收获。



■ 何卓璇 高2019级7班

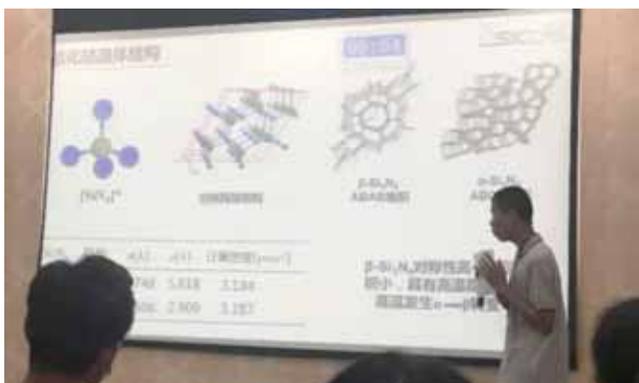
“互联网+”时代下，文化传播方式逐渐发生变化。在时代发展的影响因素下，传统文化的发展与传承慢慢成为社会关注的焦点。各大博物馆的“文创产品”作为一种新兴的传播方式被游客喜爱，带领中华优秀传统文化重新走进群众视野并受到追捧。文创产品的营销方式也趋向多样化发展的同时，也开始展露不同方面的问题，成为文创产品发展的难题。论文对主要陕西历史博物馆的营销模式进行分析，并对未来发展方向提出合理反思与展望。



■ 王雨晴 高2020级7班

在前半个学期里，地理进行了项目学习活动，我们所选择的主题为“如何解决视障人士出行问题”。根据这个主题我们展开了实地调查、文献查找、采访等多种方面了解到了盲人出行遇到的困难，并且亲身体会了盲人的出行。最终拥有了电子地图、互动视频、论文、给政协的提案等多种成品。在这个过程中，我锻炼了我的团队协作、沟通和完成任务的能力，可以说提前体验了大学的学习模式，受益匪浅。

学业成就·研究性学习



■ 姚岚 高2019级9班

六月七日和八日我们在上海中科院进行实践活动，分小组进行课题研究，我们小组是进行动物实验，首先是研究人员给我们讲解了实验动物的伦理：实验动物是人类的替难者，实验动物作为与人类有互惠关系的利益共同体，理应成为人类道德共同体的成员。因此，对于实验动物，在伦理方面，我们需要遵循3R原则，在实验动物福利方面，要给予实验动物“五个自由”。我们每个人都应该从心底珍惜并尊重实验动物，给予他们关怀和关爱。接着我们做实验，然后小组做PPT进行答辩。这次课题学习的经历不仅使我们学习到了实验相关知识，更重要的是我们体会到了专注于科研的学者们可贵的科研精神，他们不分春夏秋冬，每天在密闭有动物气味的动物房里穿着不透气的洁净服工作，有的每日在仪器前成千上万遍重复着同样的操作——她们忍受着常人无法忍受的枯燥和乏味，适应着难以适应的特殊工作环境，他们经历默默坚守、厚积薄发的过程，长久坚持、全情投入，心怀科研报国之志，永葆投身科学的初心，以“十年磨一剑”的精神将研究做到极致，真正担当起关键核心技术攻关的时代重任。



■ 王麒瑞 高2020级3班

在高一下学期，老师呼吁我们创建自己的地理学习小组，并根据不同的学习爱好创造自己的课题，我们组的课题是土壤下渗量和地表土坯的关系，我们首先准备好了自己的研究思路，首先我们猜测土壤下渗量是与地表土坯有关系的，然后我们从学校就近的地方准备了四种不同的土坯，包括沙地，沙石，草被和裸露地表。我们首先要解决的两大问题是实验设计和实验模型制作。我们设计实验的观点是控制单一变量，保证其他部分都相同，土坯种类不同，我们准备从一定的高度用漏壶往下匀速滴水，水量是固定，然后在容器的上下个打了两个积水孔，上部分用来收集地表径流，下部分收集地下径流，以此看出下沉量的关系。除此之外，为防止土坯散落，我们用纱布将土坯包裹起来。最后测单纯含水量需要测量仪器以及除杂的步骤。第二点是制作模型，在老师的帮助下，我们小组协力制作了一个简单的模型。然而高一下学期我们的学习时间还是很紧张的，所以我们留给实验的时间非常紧凑，所以我们只完成了一种地表的水的收集。希望在高二还有时间能够更加完善完成这个问题。



■ 孙浩淞 高2019级10班

为期五天的上海研学之行顺利结束，我们先后参观游览了江南造船厂，一汽大众，中科院上海高等研究院，并分小组完成相应的课题研究，上海外滩及武康路文化街，最后一天参观了上海交大钱学森图书馆，听老师详细讲解了钱老生平，不愧是我们的老校友，是我们附中的骄傲，我们一定学习钱老的刻苦钻研、孜孜不倦的学习精神，不负韶华。此次研学之旅，收获满满，踌躇满志的我们也正式迎来了高考倒计时，加油！



■ 柴懿桓 高2019级7班

6月8日下午我们来到了门头沟区军庄镇灰峪挖掘化石。学校为我们提供了一双手套、一个护目镜和一把锤子，当我们带齐装备上山后，在一片碎石中开始了化石挖掘活动。向指导老师学习后，我们得知有纹理和有植物形状的石块即是化石，又逐渐学会了通过敲击带有厚度的石块来从中央断裂面寻找化石的方法。经过几小时的挖掘，我们每个人都收获颇多，或挑拣或敲击，以自己的力量获得了许多植物化石。这次活动令我们收获颇多。



■ 丛嘉逸 高2019级3班

由于腿伤需要治疗，因此我没有参加京外的研学活动。按照学校要求，我参加了为期4天的京内研学活动。前两天，在老师的带领下我们前往中科院遥感所、中科院心理所，中科院古脊椎动物与古人类研究所等地进行参观学习，后两天在学校进行了《小液流法下不同生境植物水势的差异性探究》的课题研究。虽然短短四天，但我从中学到了许多知识，和同学间也进行了热烈的讨论，增进了了解和友谊。这次京内研学活动是一次令我终生难忘的经历。



■ 满志豪 高2019级9班

体外受精技术和胚胎移植技术作为生物工程中的基本技术，需要科研工作者熟练掌握。本次研究中，我们首先提取雌雄小鼠的配子后观察其结构，并进行体外受精，初步了解观察小鼠配子的基本方法和体外授精技术。接着通过进行胚胎移植，初步了解胚胎获取、移植的过程。并在研究中获得有关实验动物伦理方面的知识。



■ 郝莹然 高2019级2班

6.6日到6.10日，我们开启了为期5天的研学之旅。这次研学的主题就是“5天，走过地球两亿年”，的确，5天里我们一次又一次穿越，从清代的避暑山庄到现代的塞罕坝，再到距今五、六千年的红山文化，再到约1.4亿~2亿年前的辽西热河生物群，每到一地，都会被震撼。在承德感受古建筑之美，在塞罕坝学习那种人定胜天的精神，在红山，在热河生物群探索生命演化历程。这次研学，不仅增广见闻，而且培养同学间的合作能力和不畏困难的精神。



■ 李颜屹 高2020级10班

本学期地理老师组织我们进行了城市地理项目式学习。我们以组为单位每组进行一个课题，通过调查研究解决生活中的问题。我们组组长有我、江一舟、罗添元、王奕柠。我们发现前门一带人行交通路线规划很复杂，行人经常迷路，所以我们将课题定为“前门一带人行交通的改善”。我们原本打算设计问卷，在前门街头采访，但是我们发现绝大多数人都拒绝采访，少数愿意采访的都表示没有问题。我们认为可能是因为拒绝采访的人都在找路（大都作着手机地图找路状），愿意回答的人一般都对当地比较熟悉。所以我们临时改变方案，改为统计到巡逻岗问路的游客数量，除以人流量就可以反映出前门人行路线是否过于复杂。结果是问路的人约占 17%，反映出当地路线较复杂。另外我们还发现常见电子地图软件更新交通信息主要靠用户反馈，封路等信息不能及时更新，造成导航路线错误。于是我们提出了三种解决方案。一是在必要地点增加路牌，指示常见目的地的方向。二是与一类似，在地面上画出箭头性指引，有点是不易破坏古建筑的氛围。三是设置专员与电子地图公司联系，及时反馈道路管制信息。经过近一个月的陆续调查，我们于 5 月 10 日请来的社会人士的聆听下进行了课题汇报，得到了评委老师的认可。我认为此次项目学习有助于提高我们自主研究、实践的能力，加深了我们对课内知识的掌握，我们受益匪浅。



■ 王劭妍 高2020级9班

和组员一起进行假期地理实践活动，我们选择的课题是“能否淡化海冰解决环渤海地区淡水短缺问题”。在课本的引导下，我们将这个课题分成两个部分，第一个部分是渤海的海冰资源存储量，第二个部分是海冰淡化的方法研究，以及从供需角度分析是否可行。我们的分工是我负责第二个部分，另一个组员负责第一个部分，通过使用百度学术、知网等各个渠道查阅文献，我主要参考的是“海冰运输技术及离心脱盐方法研究”和“沧州渤海新区海冰资源开发利用的可行性分析”。阅读过文献，我感觉这次活动，还考验了我的化学能力呢，要想真正了解离心脱盐法，一定要用化学和地理两个角度结合的方式去理解，所以说各个学科都不分家呢。查阅完文献后，我从优势与机会和困难与挑战两个方面来论述海冰开发利用的可行性。从原料、成本、政策、技术、效益、市场、对生态环境的影响等地理要素，分析其可行性。虽然查阅文献时遇到的一堆专业术语让我眼花缭乱，但是真正理解这个问题，做出一份研究报告之后，我感到无比的满足，果然探索真知的过程是充满快乐的。



■ 罗添元 高2020级10班

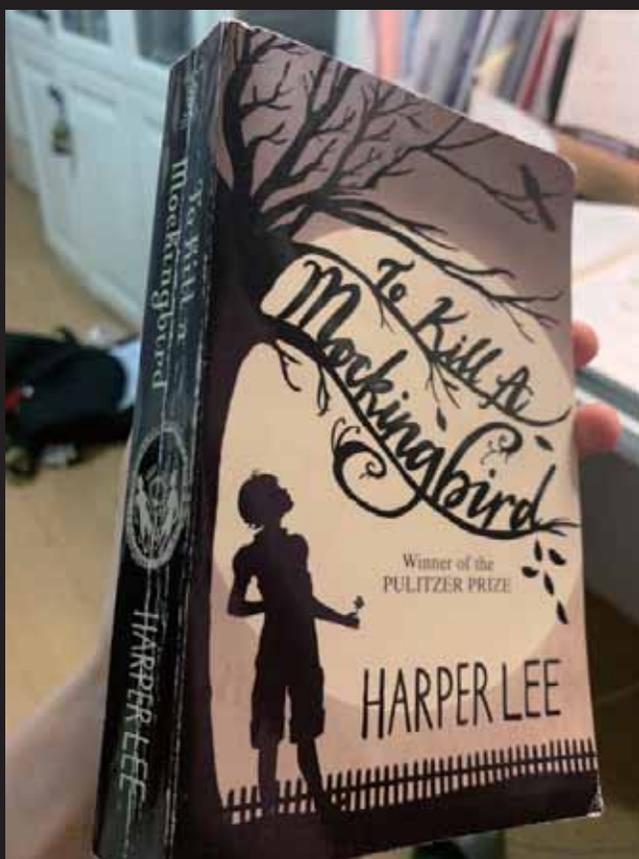
我和项目小组成员发现前门一带路口有诸如路线复杂、道路目的地不明确等的路况复杂，难以通行的问题。据此，学习小组通过实地体验、问卷调查等方式，证实前门一带路口确实存在此类问题。项目学习小组考虑到当地因诸多因素，不便修改道路规划，因此提出以下解决方案及建议：在恰当位置增设路牌、在封路及管制时通过相关部门及机制向电子地图公司反映。最终，我同学习小组一起完成了相关论文、ppt 并在校内进行展示。

学业成就·学术志趣及偏好发展



■ 钱楚璇 高2019级5班

阅读俄国在亚洲的扩张。俄国在亚洲的扩张，之前一直是一个被我忽视的部分，本章让我学习了俄国进行横贯欧亚大陆的扩张的性质和过程。在整个俄国历史上处于支配地位的主题，一直是疆界。斯塔夫里阿诺斯在导读部分用了非常优美的文字来形容俄国人的扩张：对西伯利亚这片广阔陆地的控制，是可以穿过美国抵达太平洋沿岸的西进运动相媲美的一篇传奇史诗。实际上不断向前推进的疆界给俄国人的性格和俄国的制度留下了如同他给美国人所留下的一样持久的标记。



■ 魏冰慧 高2019级8班

每周末阅读一章《杀死一只知更鸟》已经成为我的阅读习惯。周一到周五很难抽出一段完整的时间来阅读，所以我会每周日下午用一个小时来看英文原版小说。一方面可以培养我的英文预感，另一方面我从《杀死一只知更鸟》这本书中读出了少年的童真与成年人世界中的偏见，引发了我对种族平等的思考。



■ 王劭妍 高2020级9班

我对生物学比较感兴趣，所以选修了生物奥赛课。这节课我们学习的是花的基本结构，花的基本结构分为花柄、花托、花被、雄蕊群、雌蕊群，有的花还会有花絮，图中显示的就是我们正在用放大镜和镊子来解剖花、观察花的内部结构。主要观察内容为子房的着生特点是上位还是半下位或是下位。根据它的大小，香味浓淡来辨别它是风媒花还是虫媒花。我相信通过我的观察、学习、实验，一定能掌握大自然的生物语言，探寻大自然的奥秘。



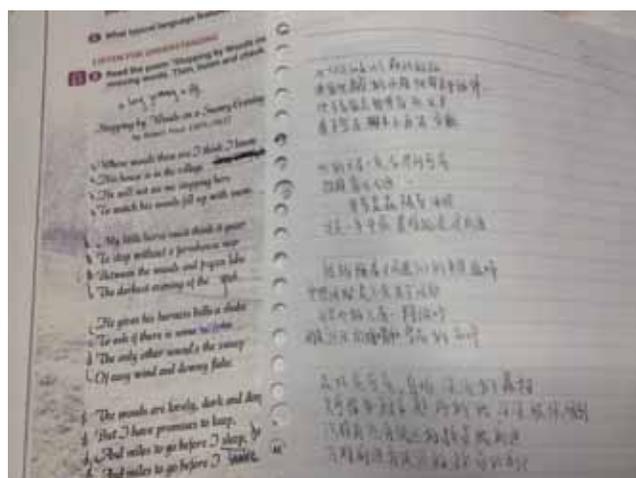
■ 闫益晨 高2019级8班

本着参与比赛与自身兴趣所在，我与同学合力于寒假末拍摄了一部即兴微电影。何谓“即兴”？指的是拍摄与剧本创作同时进行，从做出决定到成片仅历时三天。这个过程是艰辛但快乐的，虽然如今看来短片有许多细节不尽如人意，但我并不后悔这次略显草率的决定——这是一次全新的尝试与冒险。



■ 邢与思 高2020级9班

我喜欢植物学。最近，我了解一些发达国家兴起了植物工厂，也叫农业工厂。上海崇明正在建设世界最大的植物工厂。什么是植物工厂呢？就是利用计算机和电子传感系统，对植物生长的温度、湿度、光照、二氧化碳浓度以及营养液等进行自动控制，使工厂里的植物能按照人类的设计进行生长。比如有的蔬菜喜欢长时间紫外线照射，可以提高营养成分，还有的作物从土培到水培，节省了土地资源，这些发明都可以直接影响和改变我们的生活。



■ 魏冰慧 高2019级8班

我将英语课上学过的短诗翻译成了中文，在翻译中，尽量保持诗歌原有的韵律。正因如此，我翻译的遇到了不少困难。为了使每句话都押韵，我斟酌用词，修改了多遍。我在高一时考虑过大学学英语翻译专业，现在看来翻译需要极其深厚的英语功底才可以驾驭。翻译时，我还感叹汉子的博大精深，你总可以找到一个词来使它押韵通顺，又总有更好的词绞尽脑汁也想不到，还是要提升自己的能力才能翻译的更加流畅自然。



■ 殷楷钧 高2020级9班

2021年7月14日至2021年7月17日，我参加了天津大学新医科夏令营。个人兴趣与国家需求的双重契合，以及对医生职业的敬佩和对新兴交叉学科的好奇，是我迫不及待来到天津大学新医科夏令营的原因，我希望通过夏令营活动，拓宽知识视野，开拓科研思维，并与老师同学们互相交流、彼此学习。开营伊始，天津大学领导向我们重点介绍了天津大学的发展历史与现状，天津大学医学试验班的培养体系。指出发展大医科板块是学校医学发展进入新征程的必经之路。在观看完天津大学新

医科视频介绍后，院校领导分别向营员们介绍了药学院、生命科学学院、医学部的具体情况，分享了学院代表性研究成果等内容，为我们探索新医科指明了方向。接下来，我们聆听了几场精彩纷呈的讲座。我们前往天津大学天津医院进行参观，切身体验医教研一体的医院氛围和工作环境；参与核酸电泳、血型检测、心肺复苏以及显微互动实验，深入了解医学研究的相关技术，提高医学素养；参观了几家医药公司，近距离接触高水平医疗模拟技术，体验了医学注射模拟、中医手法模拟和虚拟手术等先进医疗模拟技术，了解知名医药企业文化氛围，感受先进医疗技术的神奇魅力。本次夏令营，我们也开启了科学探索之旅。参加“新医科·新未来”选题发布会，组成课题研究小组，在小组研究合作和科研导师的指导下，出色完成课题研究。在小组汇报环节，我代表本小组展示了几日来精心讨论探究的科研课题成果。令我对科研活动的认识更加深刻，科研能力和合作能力都得到了锻炼。本次活动学到了医学研究技术知识，体验到先进的医疗技术，掌握了科研课题的研究方法，感受到医院的工作氛围，锻炼了创新思维能力，提升了塑造阳光心态的能力，感悟到天津的文化魅力和天大的校园文化。投身医学事业的决心已在我心里萌芽！期待自己能在两年后成为一名医学生，未来成长为钟南山爷爷那样的医学楷模。为将来守护人类生命健康



■ 罗添元 高2020级10班

在模拟联合国社团、地理学科实践活动中，我逐步学习地理学科的相关知识，提升学术素养、能力和水平，并在两实践活动中培养同陌生人交流的能力。在模拟联合国的校内会中，我在“海洋旅游资源的利用”的相关议题下，积累了有关世界海洋资源、海洋地理及海洋旅游资源的相关知识，并了解了各国就精品化和大众化旅游的不同政策。在随后的地理项目学习实地调查中，我又了解了北京前门地区有关城市道路规划的相关知识，并切实感受了地理社会调查的过程，培养对地理学科的兴趣。



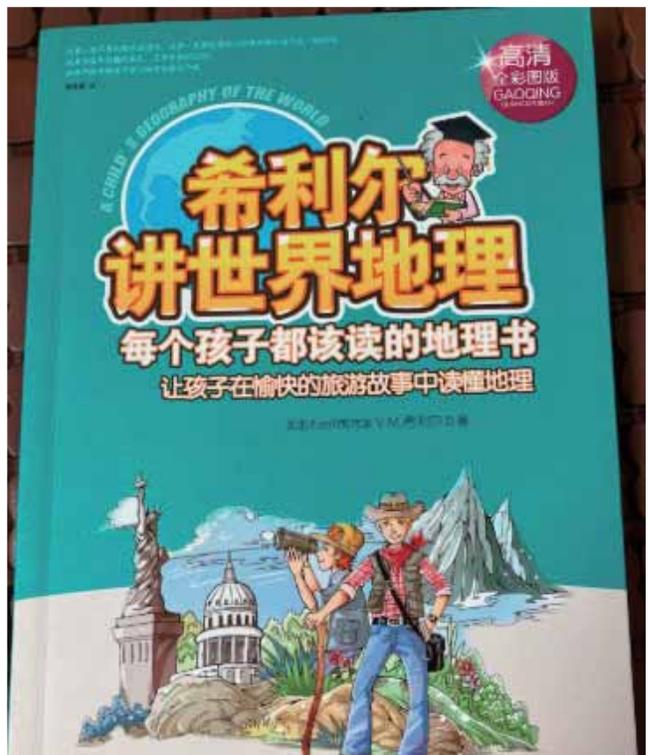
■ 袁明昊 高2019级10班

阅读《典型天气过程分析》，加深对之前阅读的《天气学原理和方法》的理解，了解了天气分析的基本知识，主要了解了温带气旋、寒潮、大型降水、强对流等我国重要天气系统和过程，对于生活有很好的指导意义。



■ 王劭妍 高2020级9班

我去温榆河公园游玩，作为一名地理生的我，当然也不忘观察一下此处的河流地貌。温榆河是北京的自然河道之一，其他两条分别是永定河和潮白河，温榆河发源于北京市昌平区军都山南麓，有多条支流汇入昌平区，有部分形成温榆河冲击平原。公园中有侵蚀的河谷地貌，以及侵蚀和堆积作用下形成的弯曲s型河道，河流在凹岸会起到侵蚀作用，再凹岸会起到堆积作用，这样就形成了s型的河道，随着时间的推移，侵蚀作用和堆积作用不断加强，河道也就越来越弯曲，此处的河谷为U型，以侧蚀为主，比较宽阔。地理真是一门包罗万象的学科啊，生活处处有地理，地理处处有生活，以后我一定要多多发现和探索生活中的地理问题，做一个合格的地理人！



■ 张明涵 高2019级4班

周末在家学习地理的时候，对有一些知识掌握的不扎实，我在查找资料的时候意外发现了书柜中的这本《希利尔讲世界地理》，作者是美国杰出教育家，他的书写得生动有趣，寓教于乐，让我忍不住一口气读完，对地理知识以及各地的风土人情又有了进一步的认识，增加了我学习地理的兴趣。

项目题目：一种基于水量平衡原理测算植物蒸腾量的装置

作者：朱彦凝
指导教师：张帆
学校名称：北京市西城区青少年科学技术馆 高一年级

摘要：植物灌溉是农业用水的主要耗水方向，如何充分利用水源减少浪费和土壤盐碱化呢？蒸腾是植物生理学研究的基础内容之一，也是水文学“四水”转化中重要的一环，准确地测定蒸腾量对探究植物生理需水特性、研究指导农业灌溉有着重要意义。目前国内相关研究多基于蒸发蒸腾量，多是定性研究，很少在植物蒸腾量进行定量研究，实验结果存在一定的误差。本装置是利用水量平衡原理，通过设置一组对比试验装置，采用控制变量的方法对植物蒸腾量进行测量。水量平衡原理是通过进入系统的水量和流出系统的水量的差计算植物的蒸腾量。运用压力传感器、测量筒、储水槽进行结合，完成植物蒸腾量的方法测定。经过多次尝试，确定具体参数，完成实验装置。经实际检测，本装置能实现测量植物蒸腾量的功能，可辅助农业、园林等方面节约用水、保持水土。

一、项目背景

在生物学课上，我学习了关于植物蒸腾作用的知识后，知道了蒸腾作用对植物有很重要的作用，是植物物质运输的动力，自此对植物

■ 朱彦凝 高2020级8班

在生物学课上，我学习了关于植物蒸腾作用的知识后，知道了蒸腾作用对植物有很重要的作用，是植物物质运输的动力，自此对植物非常感兴趣。植物蒸腾是指水分从活的植物体表面以水蒸气的形式散失到大气过程。蒸腾是植物生理学研究的基础内容之一，也是水文学“四水”转化中重要的一环，准确地测定蒸腾量对探究植物生理需水特性、研究指导农业灌溉有着重要意义。去年我特意进行植物蒸腾作用方法实践的学习，我采用了传统套袋法，即把塑料自封袋套在植被上，收集到的水分即是植物的蒸腾量，后来发现该方法存在不足，无法保持植物原生环境，操作过程中极易造成误差，影响实验结果。所以我开始着手设计一个能够较为准确的测量植物蒸腾量的方法，既能适用不同种类植物、保持植物原生环境，又能减小测量误差的装置。此项目的设计、改进、实践、调整，历经了两年时间。目前国内外相关研究多基于蒸发蒸腾量，没有很好的根据植物蒸腾量进行定性研究，实验结果存在一定的误差。而且许多观测研究方法要么过于复杂，不便操作，要么测量成本高不便于大规模实验，要么测量过程不够严谨，得到的数据误差大，严重限制了植物蒸腾耗水量的观测研究。植物灌溉是农业用水的主要耗水方向，过度用水大水漫灌会导致底层无机盐上溯，形成土壤盐碱化，银川便是因过度用水导致的银白色盐碱化土壤而得名，过度用水也会有大量的水未被直接用于植物而下造成灌溉水源搬运的浪费，如何充分利用水源减少浪费和土壤盐碱化呢？

北京师大附中“科学防疫”研究性学习课题研究成果

	高一	班级	4
小组成员姓名	李昭昭		
(人以下)	席谷雨		
	秦艺菲		
	李思敬		

■ 李昭昭 高2020级4班

自2020年末起，新冠疫情的阴影就一直笼罩全球。为做好防护，人们开始比以前更注重起了消毒液的使用。可是，我们真的了解身边的消毒液吗？每种消毒液可以消毒什么呢？针对这个问题，我们小组选取了过氧乙酸消毒液、含氯消毒液和碘伏消毒液来展开研究。研究性学习，使我们了解了更多关于消毒液的知识，感叹化学应用在我们生活的方方面面，这对我们化学学科的学习及生活有很大的帮助。在未来的化学学习和生活中，我们仍会继续保持着这份研学的精神和热情。



■ 王劭妍 高2020级9班

立体几何是高中数学的难点，难就难在空间想象能力的培养，而借助模型辅助想象是教学中常用的方法。数学组老师策划组织“立体几何模型制作大赛”。我选择折纸多面体，由四种颜色6cm边长18个正方形折成，在制作过程中，我一边观看制作视频，一边用胶水将正方形折纸组装起来。体会是“万丈高楼平地起”即每一个步骤都必须一丝不苟，精确到位，最后才能创造一个好的作品，第一步看似简单的裁纸，如果稍有偏差，最后组装的多面体外观就相差很大。此次活动，不仅提高我们的动手实践能力，还培养了空间想象能力，对立体几何的学习起到很大的辅助作用。



■ 王劭妍 高2020级9班

DNA双螺旋结构是由两条单链组成，这两条链按反方向平行方式盘旋成双螺旋结构，其中脱氧核糖和磷酸交替连结，构成基本骨架。碱基排列在内侧，两条链上的碱基通过氢键连接成碱基对，A与T配对，G与C配对。我用连根铁丝制作成两条单链，采用橡皮泥代表脱氧核糖和磷酸，用四种不同颜色塑料色的塑料棒代表碱基配对，自制成DNA双螺旋结构模型。并采用视频形式进行了详细讲解。充分利用家里的废旧材料制成结构模型，一方面提高动手能力，一方面提高对知识的理解能力，同时还锻炼了我的语言组织能力。通过制作过程和对知识的不断深刻理解，我也发现自己制作的模型还有许多需要完善之处，未能将DNA这一完美的分子结构精致的体现出来，下次我要继续努力。



■ 陈浩洋 高2020级9班

我和同组搭档一起在学校实验室里做了风洞实验，在风洞中填充烟雾，观察蝴蝶飞行时翅膀鳞片对空气的作用。这提升了我的科学素养和对蝴蝶飞行的理解。



■ 陈浩洋 高2020级9班

我和同组搭档一起在学校实验室里做了风洞实验，在风洞中填充烟雾，观察蝴蝶飞行时翅膀鳞片对空气的作用。这提升了我的科学素养和对蝴蝶飞行的理解。



■ 王子涵 高2020级11班

本学期学校举办了立体模型建模的比赛。我最开始用的3DOne建模软件，后来发现3D打印不出来就选择了手工制作。我做了一个空心球体，且球的每一个面连接处都是小球体。最后它获得了最具创意奖和最佳模型奖。



■ 刘雨涵 高2020级7班

本学期我完成了地理项目研究—关于盲道的改善建议报告。经过小组讨论，我们选定盲道设计、使用、占用情况作为调查内容，通过充分调查和分析研究，我们提出了合理设计、社区管理、科技赋能等改善盲道建议，受到了学校和专家的认可，并被政协委员采纳。通过此次活 动，我充分认识到高中生学习已经不止于“一心只读圣贤书”，我们必须“两耳皆闻窗外事”，同时不断践行“实践是检验真理的唯一标准”这一准则。因为只有这样才能提升学子的人文关怀，这种品格才是未来能为社会建设和城市发展做出切合实际改善的优良品格。



■ 魏欣宇 高2020级9班

本学期我参加了育苗比赛。我首先了解到什么是育苗和怎样育苗。育苗就是培育幼苗的意思。原意是指在苗圃、温床或温室里培育幼苗，以备移植至土地里去栽种。也可指各种生物小时经过人工保护直至能独立生存的这个阶段。俗话说“苗壮半收成”。育苗是一项劳动强度大、费时、技术性强的工作。倒适量基肥在地上，上水，捏到不宁不散为主，湿度达到60%左右为好，不要太多也不要太少。接下来装盘，轻轻地装平，不要装得太多，和盘一样平就可以了。

学业成就·阶段小结与个人反思



■ 魏冰慧 高2019级8班

每天放学回家后我会和朋友创建一个腾讯会员的线上房间，然后再开始学习。我们彼此专注于自己的学习内容，不会被对方所影响。同时在摄像头下，又有一种被监督的感觉。这样，每次忍不住想拿起手机时，总会想到对方还没有休息，我也再坚持一会吧。久而久之，学习效率提高了很多。周末我们也很开腾讯会议，互相监督，共同进步！



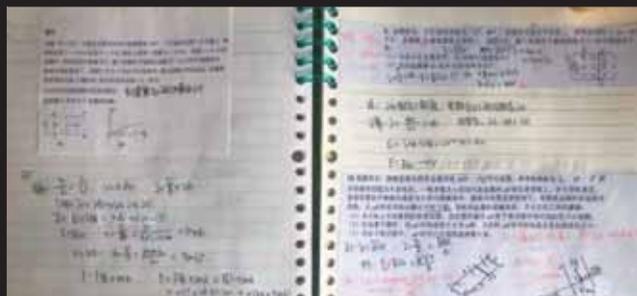
■ 李昭昭 高2020级4班

这次期中考试化学和地理两科成绩较为突出，地理班级第一，化学班级第二，要继续保持。语数外三门还有提升空间，语文要加强基础知识的学习，数学要在做题中勤于思考，灵活解题，英语要紧跟老师的节奏，单词要落实。下一阶段要重点提升生物的学习，生物这门学科试题考得比较灵活，只掌握基础知识是不够的，要加强探究性学习。争取期末再有所突破。



■ 卜未 高2019级4班

懈怠中定计划的时候翻到了上学期的计划表，想到了那个最难的时候，每天怀疑自己又逼着自己努力到感动自己，最后的结果连自己也不相信。现在颓废中的我看到了那个时候写的星号后面写着“效率低时在学校写完作业”“每日下午跑圈作为奖励”“目标是一周一管墨”“问过的题都记小本上放兜里上操看”……情不自禁也眼眶湿润。是啊，都走到了这一步，千万别放弃啊。我强迫自己定了一个计划，因为我觉得计划可以让我更加从容，有张有弛，学好完好地去生活。心态方面，我让自己脱离那种患得患失和为赋新词强说愁的情绪，让自己积极开心地面对一切，别跟自己较劲，别计较那么多。生活原本乏味，但跑起来就有风。在最难的时候坚持下来，以后自然也不会脱离以前的好习惯。我想，不管怎么说，高二下都是一个新的开始。



■ 王若宸 高2019级7班

对于学习经验的认识和感想，我认为最值得一提的就是活页本的应用，活页本可以集错题本和知识点总结为一体，就是作业以及考试中遇到的错题和习题都放在知识点包括课堂笔记和自己整理的笔记的后面，每一章的知识点后面都是针对性的典型例题，和我自己容易错的，也就是有知识点遗漏的。我主要做了数学和物理两门功课的梳理，我觉得这对我的高三的复习应该会有帮助，高三的学习任务繁重，要把以前学过的知识点全部串讲，一轮复习很快就过去了，重新去做笔记不现实，主要就是要在以前的笔记上进行补充，重点突出自己不熟悉的部分，对于自己已经熟练掌握的部分，可以分配少一点是时间，所以看以前的笔记和错题，都是非常省时高效的手段。高三我会继续完善我的笔记和错题，希望对我的学习有帮助。



■ 丛嘉逸 高2019级3班

期中考试结束了，成绩与高二第一学期的期中相比有进步，与期末相比却退步了。静下心来，对存在的不足进行了认真的反思：第一、用功不够。虽然有训练占用学习时间和训练疲劳的因素，但是在学习方面还是用功不够，课堂上没有把所学的知识弄懂弄会，课后没有继续钻研，作业也不认真。第二、不重视语文。这次期中考试，我的语文成绩与数学和英语相比差距很大，这主要是我不重视语文学科的学习造成的。第三、英语学习“吃老本”。我的英语基础还是不错的，本应该继续

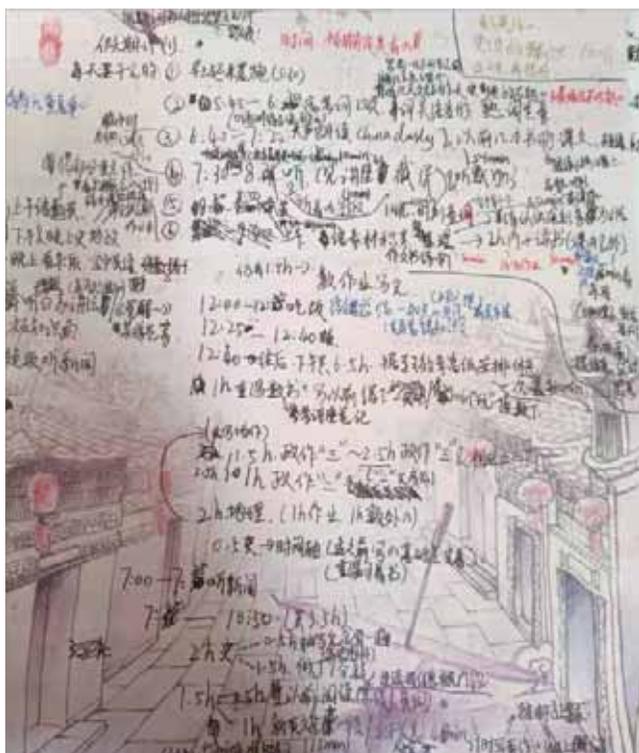
发挥优势，不断提高，但是我却觉得自己有底子，不用特别下工夫，“吃老本”的结果就是成绩停滞不前。第四、地理学科退步大。一是地理的基础知识掌握的不牢，二是没有掌握答题的规范要求，造成大题失分多。找到了这些不足，我后半学期要针对性地做好下面几点：第一、在学习上下更多的功夫，减少玩手机的时间，提高学习的效率。第二、端正学习语文的态度，与语文老师积极配合，争取期末有较大提高。第三、英语要多从阅读、语法和词汇方面下工夫。第四、掌握地理答题的要求，重视基础知识的学习。



■ 赵梓淇 高2019级1班

高考英语口语考试和中考相比有一定难度，但当亲身经历了之后，才觉得其实也并不算难，我总结出了以下几点。首先，要做好充分的准备工作。准备工作包含“平时”和“考前”两种。平时要做好积累，多说多练，避免在口试中出现语法错误过多，甚至不知如何表达的情况。考前则要针对口试做准备工作：弄清楚题型，做题的顺序，作答的技巧，最好多做一些模拟练习。在距离口试还有一段时间时，我们的英语老师就针对口语考试的专项逐一对我们每个同学进行有针对性的指导训练，帮我们纠正单词的发音，并每天布置一些短文回答问题和模块练习等……这样，我们对考试的流程、题目类型以及怎样答题有了更清楚的了解，自然也就不慌了。最后，保持平和心态。过度紧张会使人在很大程度上影响临场发挥的水平。要克服这一点，考前做好充分的准备和练习就显得至关重要了，除此之外，还要注重临场发挥，在遇到自己不认识的单词或无从下手的问题时不要慌，要保持头脑冷静，切莫自乱阵脚，影响后续发挥。总之，你的努力终将成就更好的自己！

学业成就·阶段小结与个人反思



卜未 高2019级4班

在本次期末考试中，我的成绩出现了退步。经过为时一周的试卷分析总结，我像以前每学期结束后一样反思了过去这段时间的学习。在心态上，也许由于过去学的太狠，时间过于紧张，这半个学期我出现了坚持不下去的念头。但是我又养成了习惯去紧张的学习，所以这两个念头经常冲突，影响了我的心态和学习效率，同时使我患得患失，焦虑烦躁。这一切归根结底的原因就是目标不够坚定，吃苦的决心还不够。心态好，万事就皆好。调整好心态的基础上，我客观分析这次考试，对于不同的学科总结了不同的学习问题，并且针对这些问题制定了详细的假期作息规划表（如下图）。简单来说，对于语文，我在保持的同时应该强化作文和日常积累；对于数学，我应整理以往错题并且不断边做题边思考；对于英语，我会强化阅读和听力方面的训练；对于历史政治地理，我会强化基础知识、多维度理解书上概念，同时多做一些题，积累一些经验和术语并将老师说的做题方法在实践中落实。总之，前路漫漫。相信自己，不断坚持，最终一定会有令自己惊喜的收获。

语文：写的内容预计下周完成

- 1.基础2篇，一天一篇9号之前完成
- 2.课内外文言4篇，一天一篇，9号之前完成
- 3.默写9篇，一天两篇
- 4.诗歌6篇，一天一篇，11号之前完成
- 5.教材整理5篇，一天一篇，10号之前完成
- 6.红楼梦填空30回，一天五回，10号之前完成；填空6套；一天一套，11号之前完成；综合练习最后两天完成
- 7.背诵《郭驼》《石钟山记》《离骚》一周一篇

数学：写的内容预计下周完成

- 1.综合练习两套，7号之前完成
- 2.大题练习四套，一天一套，14号完成

英语：写的内容预计下周完成

- 1.标注单词6面，一天一面，从9号开始，14号完成
- 2.小说卷子4面，一天一面，从12号开始，15号完成
- 3.期刊阅读3道，一天一道，从9号开始，11号完成

生物：写的内容预计下周完成

- 1.练习册一天一部分，五天写完，6号开始写，10号完成

魏冰慧 高2019级8班

在暑假正式开始前，我将所有的作业进行了梳理并安排到每天的学习计划中。等作业快完成时，我会重新规划每天都学习任务，加入课外的自主学习，如文言文练习，生物五三。对作业整体规划之后，我还对每天的学习做了时间安排。每部分学习内容之间会间隔十到十五分钟休息时间，做到劳逸结合，这样有助于我可以在规定时间内保持最佳的学习状态。

杨国理 高2020级9班

期中考试结束了，每门课的分数的分数也陆续地知道了，英语成绩较为满意，数学成绩不太满意。英语学习本学期以来，我加强了对词汇的学习，而且改进了学习方法，因此，取得了一定的进步。数学学习没有达到我的预期，可能在平时学习有不扎实的地方，也有可能平时的训练不够，对自己要求不严格，主要原因还不能确定，但我相信我一定能找到原因。同时，我也相信一份耕耘，一份收获！今后一定更加努力！

张雨然 2019级3班

开学一个月来，我感觉对待学习的心态改变了，不再像高二上学习那样懒散、能拖则拖，而是积极向上的。在学校，我会抓住午休、课间和自习的时间抓紧完成作业，回家后，我发现我九点钟左右就能完成所有作业了，竟还多出了让我复习和预习的时间。我的睡眠时间和质量也得到了提高。这样的循环，让我得上课质量也提升了。我的心态也与高一相比变得光加积极和开朗，我希望这样的状态可以一直保持下去。



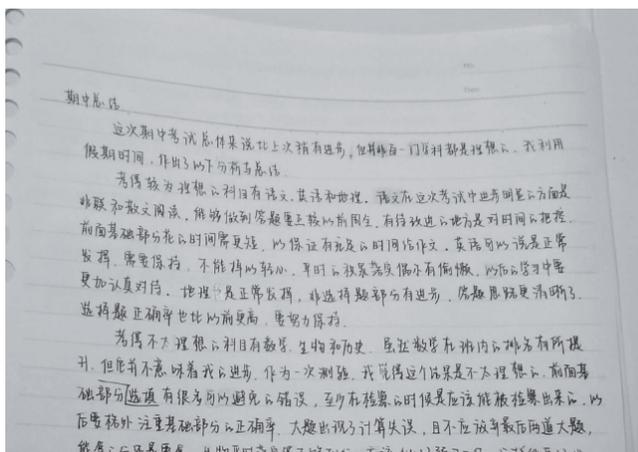
■ 李曜洋 高2019级8班

这个学期不太理想，期末考试好几科都没考好。尤其是有的错误应该可以避免的，是不该丢分的，还有的科目是自己学习的不够造成成绩不好。马上就高三了，在这一年里我要，充分利用零散时间学习、提高每次的学习效率、少看不看手机电脑、平时加强功课复习、合理安排各科总结、锻炼身体保持良好的状态，为在将要到来的高考中考出满意的成绩，加油！加油！加油！



■ 庄楷宇 高2019级10班

期中考试已经结束了。这次考试不太满意，尤其是语文和英语，没有大的进步。语文主要是文言文的阅读失分较多，没有理解透彻知识点，还是得加强文言文的阅读和主观题的练习；英语的阅读和完形填空完成度不理想，基础知识还是不牢固，词汇量偏少。生物的问答题和实验题丢分较多，有些知识点没有掌握。其他的数学、物理和化学，也都有遗憾，也需要一一梳理知识点，查缺补漏。总结经验，是为了前进，作为一个准高三的学生，留给我们的时间不多了，加油吧！争取期末考试不留遗憾！



■ 宋欣妍 高2020级8班

这次期中考试总体来说比上次有些进步，但是同时也暴露出了一部分问题。比如考场上对答题时间的安排不够合理，检查不够仔细，平时对答题思路的训练不够，对知识点的总结梳理工作较少等。针对这些问题，我制订了相应计划来在日后的学习中进行一步步改变，同时努力调整状态，让自己做到更高效的学习。



■ 李婧涵 高2019级4班

在这次期末考试中，除了地理，其他科目都有所进步，比较突出的是物理，取得了班级第三名的成绩。综合分析下来，地理成绩不佳的原因在于平时题练的少，导致在回答问题时出现失误，更大的问题是多次出现写下来的答案与脑海中想的不一样，对于其他科目，问题就在于会出现一些不该犯的小马虎。针对于语文和英语这种需要靠长时间的积累才能出成绩的科目来说，我还是在积累方面做得不好。加油，在接下来的暑假里帮弱项补上，做得不好的地方完善！！

身 心 健 康

- **身体机能**：指学生关于身体机能的相关记录，如身高、体重、肺活量、长跑与短跑时间等数据。
- **运动技能**：掌握了一定水平的运动技能的相关记录或学生具备相关运动技能资格证书，如掌握篮球、羽毛球技能等，拥有国家长跑二级运动员等。
- **体质健康与体育锻炼**：提升体质健康与体育锻炼的过程性展示记录，如每周每天坚持跑步等，重在过程性的记录。不要重复发布，最高频率为每周发布一次。
- **体育类实践活动**：参与体育类实践活动的记录，如运动会、长跑活动、爬山活动等。注意，参加运动会不论参与了几项比赛只能发布一条记录。
- **应对困难与挫折表现**：心理素质（抗挫折能力等）方面的评估。
- **其他**：在身心健康方面，上述维度不包含的其他活动。



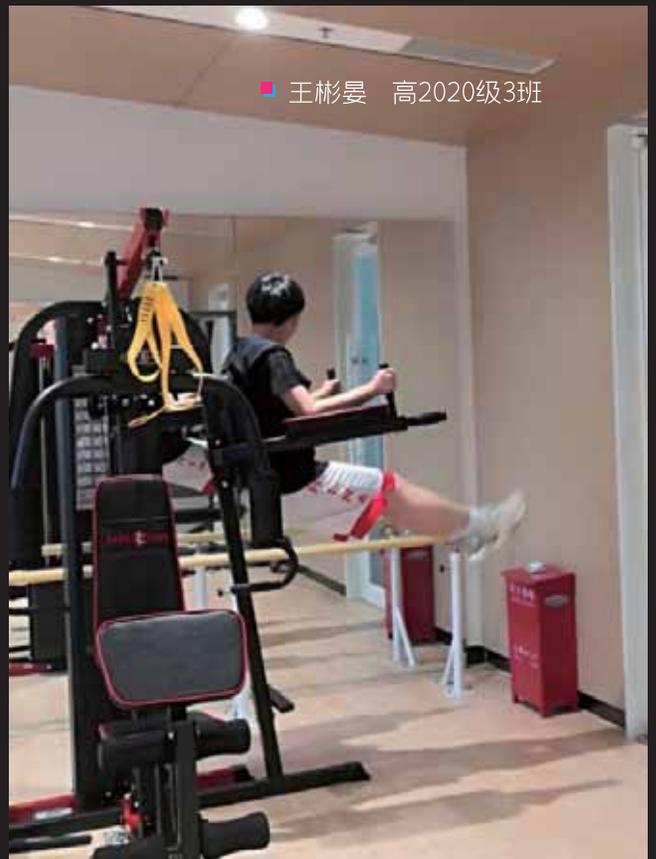
■ 兰梓俊 高2020级5班

学校组织了篮球班级赛，我与同学们积极参与，勇于拼搏。



■ 梁益民 高2020级13班

今天开始行动，要在暑假学习一门运动技能——打网球。第一次接触这项运动，在教练的引导下，两个小时时间渐渐找到这项运动的乐趣：有力量体现，还有策略技巧，后悔没早接触这项运动。



■ 王彬晏 高2020级3班



■ 杜思恒 高2020级4班

每周周末的清源公园，红色的塑胶跑道，一双适宜的跑鞋，一件宽松的衣裳，开始跑步。奔跑中不在于多快的速度，多远的距离，最重要的是在于坚持！跑步过程中呼吸着新鲜的空气，心情无限愉悦。非常享受跑后大汗淋漓，浑身舒畅的感觉。坚持比热情更有效，在接下来的日子就这样一直坚持跑下去！



■ 王凯霖 高2020级10班

今天我随同学校的其他同学，在刘霄老师带领下，前往北京顺鑫绿色度假村参加北京市体育传统项目学校定向运动比赛。我参加的是青少年男子 M16 组别，由于在第二个点时有所失误，导致最终成绩不太理想，只取得了组别第 10 名。回来后我也自己做了总结，一是平时周末因为上课所以锻炼参与少了，二是这次看图选择路线有所偏差，所以没有准确找到打卡点。以后，一定还是要多参与，多练习，争取拿到奖牌、登上领奖台，为学校争光。



■ 杨厚物 高2020级4班

为增强核心肌肉群的力量，这学期开始，我每晚坚持在家做平板支撑。从开始勉强做到 30 秒，现在我已经可以坚持整整 2 分钟了。每天我会做 1 到 2 组，我相信凡事贵在坚持，坚持下去，就一定会有进步。



■ 段奕帆 高2019级9班

体育大课足球赛半决赛中以 2: 3 憾负高二 11 班，虽然比赛输了，但是这场比赛仍旧是一场非常精彩的球赛，场上的每个球员都用尽全力还面对这场比赛。



■ 赵铭轩 高2019级8班

周五放学，我和同学在操场打篮球。我主要练习扣篮，身高不足，弹跳来补。挥汗如雨让我身心放松。



■ 丛嘉逸 高2019级3班

虽然是端午假期，但是训练没有停止。今天上午是力量训练课，主要是冲击强度。卧推 4 组，最好成绩达到 75 公斤；深蹲 4 组，最好成绩达到 110 公斤。随后是腰背肌训练和跳栏架。今天训练的强度比以往高，说明上下肢的力量都有提高。训练时，起跳腿大腿后肌还是有些反应，要继续加强治疗。



■ 王劭妍 高2020级9班

天气又雾霾，利用周六到健身房健身。健身房分为有氧器材区、自由力量区、插片力量区、瑜伽区等等。先进行跑步机跑步 15 分钟，距离 3000 米。之后选择健身器材进行健身，尝试了力动划船机、力动腹板机、动感单车。在教练的讲解指导下，知道健身训练要制定严格计划和长期规划，并且健身是一门体育科学，像跑步机，主要用以锻炼腿、臀、腰、腹部肌肉及心肺及心肺功能。划船器主要用来增强手臂力量、背阔肌和动作协调能力。有些内这些内容同我们生物课上的一些知识是相同的呀。看来我要复习下相关的人体知识啦。今后利用周六日的休息时间，我要常来，并且要制定自己的健身计划，成为一个自律的人。



■ 艾婉桐 高2020级13班

和家人一起去保龄球馆打保龄球，作为初学者我并不太会打，后期通过父母的耐心指导和自己的学习有所进步，此次体育锻炼作为考试后的一次放松身心和体育技能学习，非常有意义。



■ 张奕炀 高2020级6班

2021年4月30日是本赛季年级足球比赛决赛，早上还是阴雨天气，到了比赛的时候天气转晴，蓝天白云给决赛增添了天时。比赛还是在首师大附中足球场举行，我因为感冒本不计划上场，在场外观战。但上半场比赛1:0极其不利于我班。下半场我坚持带病上场，没几分钟一个外脚背抽射！球进了，1:1！场内外一阵欢呼，我也非常高兴能为班级挽回1分。可是毕竟技不如人，最终还是1:5惨败。但我们打出了气势，打出了水平，所有队友都拼尽了全力！我们自豪，我们拼搏了、努力了！



■ 王睿 高2020级13班

今天，做完作业，身体略感疲倦，打打篮球缓解一下。下午3点，我乘地铁来到东单体育场，锻炼的人真多呀！换好衣服我加入了队列——小组循环赛。



■ 胡知微 高2020级11班

3月21日下午六点，太空翼足球队的高中同学们，在海淀区硅谷亮城足球训练场与成年人组成的联队进行了一场足球对抗赛。我在太空翼参加训练已经有十来年了，但和成人正式比赛还是首次。赛场上，同学们的体能完全可以与成年人抗衡，但只要身体一接触，就完全落在下风，力量明显不足。另外，在战术配合上，也有很多需要总结的地方。比赛虽然输了，但还是学到很多。



■ 赵怡然 高2020级2班

今天是我坚持锻炼的第三十八天。奶奶为了督促我跑步，总是不忘每天给我做记录。而我自从锻炼身体以来，感觉体制增强了，学习起来也轻松。利用的都是学习中的间歇，也不耽误做作业。看来真是时间像海绵，只要挤，总会有时间。合理安排时间也是一门学问，少玩手机，少看电视，争取出时间看书，锻炼。让生命更有意义，让青春绽放光彩！



■ 严格 高2019级5班



■ 娄昕烜 高2020级1班

5月27日，与北师大院队进行友谊赛，比赛过程中大家都打出了自己的最高水准，拼命去抢篮板球，成功赢得了比赛。



■ 鲁天一 高2020级10班



■ 张楚轩 高2020级10班

高一上五v五篮球赛，我们班最后是季军，取得了较为不错的战果。在这其中，我们五个人也学会，成长了很多，协调能力，良好的心态都有所提升。更重要的是我们都意识到了篮球不是一个人的王者，而是五个人的荣耀。



■ 薄文君 高2020级11班

这个暑假天气特别反常，要么非常炎热，要么阴雨连绵、暴雨不断，所以有些时候，不具备出门活动的条件，但是居家锻炼正当时。吃过饭后半小时后，我便开始了我们健身计划，先是举了举哑铃，每10个一组，我进行了两组，之后又开始耍起了呼啦圈，这个活动我是喜欢的，有点结合这舞蹈大感觉。通过锻炼让我在家的状态始终保持着活力，使得整个一上午都特别兴奋的投入学习中，提升了我的学习效率。



■ 邢与思 高2020级9班

最近，我坚持在小区里的运动器械上锻炼。有些器械刚做起来很轻松，但是做三四百个后就不那么容易了。最累的是模拟骑自行车运动，闷热的天气里当你快速骑行时，体力消耗是很大的。我要锻炼自己的身体和意志!



■ 杨舟 高2020级10班

学习之余，体育锻炼必不可少。节假日我经常和同学们相约去羽毛球馆打球。我觉得羽毛球是一项非常好的健康运动，它能提高我们的协调能力、增强肌肉力量，同时还能锻炼我们的控制力和耐力。更重要的是，和同学们在一起打球充满了乐趣，让我感觉身心放松，很好地调节了我学业上的压力。



■ 王若宸 高2019级7班

老师说上一届高考结束，我们就进入高三了。高三一年学习会越来越紧张，身体是支撑高强度学习的关键，锻炼是提高身体耐受度最好方式。在多种锻炼中我选择了跑步。跑步是一种有效的有氧训练，在促进体能的同时可以提高血氧含量，以应对高三高强度的学习。而且跑步不需要器械，达到有效运动量的耗时短。我现在基本上一个星期出去夜跑4到5次。今年夏季天气不算炎热，晚上凉风习习，小区周围的路上也没有太多人，听着音乐夜跑的感觉越来越非常美妙的。



■ 高胜寒 高2020级13班

为了锻炼身体，增强体质，我开始每天都争取在一分钟内跳绳跳完五百个。一开始，这一目标有些艰难。我的体育成绩一直都不是太好。尽管我比较擅长跳绳，但仍旧只能做到一分钟跳200多下而已。但我并未放弃。坚持每天早晚各一次。终于，在我的努力下，我成功的从一分钟跳两百多下绳达到了一分钟跳三百多下，然后又达到了一分钟跳四百多至五百下绳。我感受到了我通过努力达成的成就，我也希望之后能够做得更好。



■ 钱楚璇 高2019级5班



■ 李卫新 高2020级9班

在暑假期间，我每天坚持跳绳半小时。通过每天坚持运动，我明显感觉到体能有了一定的提高。



■ 李武兴 高2020级7班

运动是暑热里的挥汗如雨，运动是困乏学习的精神动力，运动，去享受别人到不了的世界，让运动成为一种习惯，成为你生活的一部分，唯有运动，舍我其谁



■ 张孟晗 高2020级6班

在大兴区金星公园和初中同学一起打篮球。



■ 李籽闻 高2020级8班

经过了数周的努力与拼搏，这一次的足球赛终于拉下了序幕，我们班的参赛运动员付出了不少的汗水与拼搏，在全班同学热切的期望下，我们班赢得了不错的骄人成绩。这一次的足球赛中，我们班的同学表现出的是一种极高的拼搏精神，在赛场上，队员们个个饱含着对足球的热情，用自己过人的熟练的脚法，越过了一重又一重的阻碍，没有什么能与我们匹敌。在绿草如茵的赛场上，我们的队员们生龙活虎的，高个子的冲锋，中等的控制球向，强实的则防守着，人人在用自己的行动去表现出我们八班的风采，传球、运球、冲锋、射门，行云流水一气呵成！第一场比赛以 7:0 大获全胜。我们班队员的精神可嘉，我们这些啦啦队员们在场外高声呐喊，不住地为他们加油打气。



■ 王家豪 高2020级5班

6月11日篮球赛，在此之前我们顶着烈日在操场上一遍一遍的过着战术。我们一次一次的练习战术。可是事与愿违，在场上因为过于紧张的缘故战术并没有打出来几个。最终我们也以一分之差错过了比赛的胜利。赛后的沮丧是在所难免的，但是我们没有互相指责，而是相互鼓励，是赛后更加努力的训练，是对下一场积极的备战。这次篮球赛，教会我的不仅是篮球方面的，更是面对失利应该如何面对。



■ 刘正昊 高2019级7班

五一期间我跟随俱乐部前去上海参加麦克林杯排球比赛。我们男队的队员本来就少，并且合练机会寥寥无几，加之国内的这种比赛本身就少，这次比赛锻炼的机会来之不易。我作为二传兼队长在比赛中带领队友们奋勇拼搏，最后在积分赛的赛制中夺得冠军。这次比赛我受益匪浅，不仅自身的排球水平以及领导能力有了不小的提升，更结识了一些同样喜爱打排球的朋友。我发自内心地感谢俱乐部、教练以及方方面面为此服务的人们，给我提供了这样的宝贵机会。



■ 刘馨桐 高2020级7班

今年我们举行了一次运动会。我只参加了一个娱乐项目，我们几人共同努力，协作完成任务，虽然没有得到名次，但是玩的很开心，感受到了合作的愉悦和参与的快乐。在场外观看运动员比赛也带给我惊喜，每个运动员都在拼尽全力，每个观众都在呐喊助威，我们用运动感受青年的力量，用呐喊传递青春的激情，氛围十分火热。运动会有助于增强集体凝聚力，也帮助运动员强身健体，感受体育的魅力。我认为我们青年一代需加强锻炼，用强健的体魄来投身于奋斗中！



■ 郭芷炫 高2020级9班

“2021年北京市体育传统项目学校定向运动比赛”于5月22日上午在顺义区顺鑫绿色度假村顺利举行，本次赛事竞赛项目为短距离赛，我参加了女子W16组。通过参加此次定向运动，我深深感到，定向运动是一项比拼智力和体力的竞赛，它不仅有着增强身体素质、提升避险能力、培养快速决断与解决问题等益处，而且促进对学科融合、培养团队精神、挫折教育、完善人格、提升学生核心素等方面有着积极意义。



■ 严格 高2019级5班

我代表学校参加了篮球传统校比赛，我感觉经过这一段时间的训练，我在场上发挥的水平更好了，但是和其他更优秀的队员还有很大的差距，一分努力一分收获，往后训练我应该继续积极努力，争取下次比赛还能再有进步。



■ 王俊豪 高2019级9班

训练时的全神贯注，比赛时的拼尽全力，失败时的彼此鼓励，胜利时的欢呼雀跃，队友受伤时的殷切关怀，分析战术时的集思广益，张姐姐的加油助威，同学们的支持呐喊……三场酣畅淋漓的足球赛，连接起一段热血激情的高中生活。



■ 赵铭轩 高2019级8班

周五下午体育大课，我参加了年级足球赛半决赛。虽然比赛以2:3憾负高二11班，但是这场比赛仍旧非常精彩。我们场上的每个球员都用尽全力面对比赛，奋力拼搏，默契配合。五一假期后我们还有一场季军争夺战，继续努力，为九班荣誉而战！



■ 邢博凯 高2020级7班

春季足球赛是北京师大附中一年一度的体育项目，今年如期举行。我班作为首轮比赛的班级，压力是相当大的。何况校园场地有限，学生的篮球锻炼机会都不多，足球更是差劲。好在，各大高考班级间水平差距较小，在这场弱者的角逐中，我们还是体验到了快乐和胜利。



■ 王凯霖 高2020级10班

五一放假五天，我报名参加了乐嘉定向组织的天津蓟县定向越野训练营。第一天是在将府公园参加体能测试，下午赶到蓟县入住后就去熟悉山地、做小测试；第二天和第三天都是在山地各种距离的训练，每天都有十张以上训练图纸，开展各种挑战，有高温的天气，有地形的险峻，还有地面的原生态，我一路坚持，也越来越找到以往每周参加联赛的感觉。只是由于第五天学校有数学竞赛班上课，我得留出第四天完成假期作业，所以不得不提前结束训练。这是一个难忘的假期。



■ 邵斯楠 高2019级9班

5月14日，今天年级足球赛季军比赛在我们9班和3班之间角逐，经过最后的点球大战，我们班取了季军荣誉。从最初组建球队后，队员们利用自己的课余时间，在操场上训练，练习配合，练习进攻，练习防守，练习守门，我们做到了我们能做到的最好，为你们骄傲欢呼，为你们鼓掌。年级的三场比赛，两胜一负，最终取得了季军的成绩，能拼才会赢，这就是9班敢想敢拼的精神，9班的永不服输的精神，我们做到了。训练场上、比赛场上留下了我们的汗水、留下了我们的青春，带上这些美好的回忆，我们继续出发！



■ 朱禹润 高2020级7班

很荣幸能够代表班级参加校级篮球赛。虽然最后遗憾败北，但是全队上下不管是在场上还是在场下团结一致为班级争光的凝聚力比一场比赛的胜负更加重要。有句话说得好：“如果你瞄准的是月亮，即使失败也是坠落在星辰之间”。我很高兴能够成为散落“星辰”中的一员。



■ 谢卓言 高2020级6班

第一次学习滑板，在网上看到许多女生滑板时都有中不可描述气质，认为自己学起来也一定很酷，于是二话不说按照教程练习，虽然中途摔的有些猝不及防，但是最起码会上板和滑行了。



■ 张馨月 高2019级8班

我在昌平体育田径体育场内，进行投铅球练习，先用做热身动作，将身体活动开，之后做几组投铅球的技术动作，之后分别用三公斤和四公斤的铅球在场地上进行投掷。



■ 赵霄宇 高2020级10班

4月，学校举办了“晨鸟杯”足球比赛，我也入选成为10班的运动员之一，两次上场。我们认真对待这次比赛，提前一周开始训练，每天放学后，我们练习体能、练习配合、练习技术，虽然辛苦，但是为了班级荣誉全情投入，最终10班取得了第三名的好成绩。



■ 常宽 高2020级10班

2021年4-5月，由学校学生会组织的晨鸟杯足球赛在附中东区进行，在残酷的单败淘汰赛制下，10班最终凭借着三场胜利，只输给冠军的战绩获得季军。在比赛之前，我们班进行了很长时间的训练，磨合，赛场之下的努力，最终转化为绿茵场上的成绩，五位主力和两位替补都在赛场上有着很好的发挥。全班四场比赛进13球失8球，是全年级防守最好的班级之一，我在本次赛事当中担任球队队长，贡献了8个进球，名列射手榜第三。努力一定能换来回报，我们本是一支没人看好的队伍，但是我们凭借着不断的努力，最终获得了非常振奋人心的结果。明年还将会举办一届晨鸟杯足球赛，我们的目标是更进一步，挺进决赛！



■ 张文颢 高2020级1班

年级篮球赛开始了，抽签分组我们班第一就遇到了实力强劲的五班，上次比赛就是输给了五班，大家都觉得胜算不大，但我们还是坚持练习，争取通过个人突破方式打乱对方的配合，比赛开始了，我们班大比分落后，此时五班的加油声震耳欲聋，但我们没有为此自乱阵脚，一分一分的追，赛前的部署初见成效，最终我们班10:9赢下了这场看似不可能赢的比赛，同学们的欢呼声，让我们觉得所有的付出都是值得的。



■ 宋昕岳 高2020级6班

作为学校女篮队的一员，代表学校参加北京市冠军杯篮球比赛，取得了小组第三名的好成绩。



■ 胡知微 高2020级11班

4月30日，高一11班如愿以偿的获得了“晨鸟杯”足球赛冠军。11班足蓝双冠，班主任方老师说“九个男生组成了11年级体育天团”，我心里甭提多高兴了。我们来年再见！



■ 步云彤 高2020级6班

2021年5月3日，八达岭长城人满为患，我另辟新径打算爬被誉为万里长城第一楼的九眼楼。九眼楼明代称为“火焰山楼”，清代称为“御靖北台”，因其四面各有各有九个箭窗，得名“九眼楼”。九眼楼战略位置十分重要，是万里长城中规模最大的一座空心敌台，是明代内长城与外长城的交汇处。沿着铺好的石阶路，路边有关于修建此处长城的雕塑记录，既可以看见当时劳动者的艰辛也能感受到古人的智慧。沿途树木很茂盛，不过越是接近山顶，地势越是陡峭，需要扶好周边围栏。等爬到山顶的一刹那，却有一览众山小的感觉。视野开阔，群山环绕，真是古时兵家必争之地。此次爬长城活动，既锻炼了体魄，又了解了历史，还开阔了视野，可谓一举三得。



■ 庄小舟 高2020级7班

春天是运动的好时节，年级组织了足球比赛。我和班里的几位同学组成了我们班的足球队，首战虽然失败，但是我们也有进球，而且大家都很团结和拼搏，虽败犹荣。



■ 王睿 高2020级13班

今天，我们高一13班与高一9班进行了“晨鸟杯”足球比赛，我们班的六名同学齐心协力，以2:0的成绩战胜对手。为班集体赢得荣誉，班主任带领的啦啦队给我们球员很大鼓舞。



■ 陈信毅 高2020级8班

学校组织到泰山游学，在报名登记时，我非常抵触，不想报名参加，因为我恐高，肯定登不了泰山顶峰，担心在同学们面前丢面子，所以干脆就不参加。后来看来一些面对困难和挫折时该如何表现的书籍，自己觉得不参加泰山游学，是不尊重组织者的劳动，是不尊重团队精神，是真正的懦弱，所以者，所以我决定报名参加。在刚开始爬山时，可能由于高度不高，且也想和同学们比一高低，还比较兴奋，可是到了半山腰，看到悬崖下的低处，自己禁不住害怕起来，多后悔参加，可是想到被人遇到困难时能迎难而上，我就有一股不服输的劲儿，就努力控制自己不往下看，只往上看，于是就攀登蜡泰山顶峰。

■ 胡知微 高2020级11班

生物课程从初中开始就一直是我的弱项，对这门课程我始终没有信心。最近一个学期开始，我认真反思生物学不好的原因。一方面，改进学习方法，针对学习中有很多相近的名词易混淆、难记忆的内容，运用对比法记忆；另一方面，对易丢分章节，反复记忆，效果不错。经过努力，期末成绩排名年级第四，较期中相比，有了一个飞跃。世上无难事，只要努力，终会有收获。

■ 贾宸瑄 高2020级8班

本次期末考试语文没有考好，特别是作文失分太多，感觉到有点挫败。经过情绪调整，我对这次语文考试进行了认真的分析和反思，这次考试发挥失利，对我来说是一次考验，也是好事，说明我在这学期的语文学习上还有一些问题和不足。通过咨询老师，我认识到自己的问题所在，勇于面对，争取下学期有所改进和突破。我要好好利用平时的考试，发现问题，有针对性的加以改正，才能在高考时取得理想成绩。

身心健康·应对困难与挫折挑战

■ 蔡佳豫 高2020级10班

高一一个学年，我经历了数学成绩的急剧下降，尤其在我们这个强手如林的班里尤其令人着急。我明白，焦虑是没用的，得想办法赶上来。我努力让自己冷静下来，分析自己学习数学中存在的问题，一点点去解决，不回避。基础概念要做到真的理解，解决问题要有依据，基本运算保证正确率。终于在期末止住了下滑的趋势，高二要继续努力，保持上扬。

■ 孙亦轩 高2020级10班

本学期我遇到了很多的困难、挫折。我虽然没有完全地克服它们，但是我与它们坚强地斗争，坚持过了这个艰难的学期。在学习方面，期中考试严重失利，年排从上学期期末的第2名下降到第20名。这对我来说是巨大的打击，在随后的半个学期内我侧重了数学、化学两门课程的学习，并且在期末考前一个月就开始了总复习状态，一遍遍地看各科笔记，花大量的时间背诵历史，每天不仅娱乐时间所剩无几，更是天天晚睡。在期末考前一两天，我感到自己“战线”拉得太长，复习工作已经完全结束，并且由于期中考试的失利格外紧张。但是我仍然坚持奋斗到考试结束的铃声响起，事实证明我的选择是正确的。我为我自己感到骄傲。在社交方面，这个学期我发现了自己为人处世上众多的问题和坏习惯——太过张扬、语出伤人、很少考虑别人的感受。我每天都与这些不良的行为作斗争。当我发现自己无意中语出伤人时，我都勇敢地向同学当面道歉。我也尽量学着每天少说五句话，长期坚持。我更是做到了每天都向家长检讨当天犯的错误。但遗憾的是，在期末考试期间，我在为人上的自律有所减弱，这些坏习惯又卷土重来了。本学期我发现自己遇到困难、挫折之后，在检讨思想、自我反思上能够更加坦诚，并且乐于追究表面现象深层次的原因。比如：我发现自己有时爱出风头，爱跟别人瞎聊，是源于内心深处的某些自卑心理，总想寻求外界的认可。我应该注重培养自己的自信。这是巨大的进步！当然，我不能做思想上的巨人、行动上的矮子。我要尽力避免这样的危险。

■ 魏冰慧 高2019级8班

在高二上学期，我的政治成绩一直处于中等偏上，有时还能考进年级前十。进入高二下学期后，政治成绩有所下滑，即使复习的很全面，成绩还是不尽人意。在下滑最严重的时候，我无法接受努力了却没有回报的结果并陷入了深深的自我怀疑。但一次考试失败没有使我停止反思，我初步判断为政治学习的内容有所转变，从哲学到逻辑思维，侧重点发生了变化，我也应该相应调整自己的学习方法，不能再机械地用原来的学习方法。于是，我在后来的政治学习中融入了更多自己的思考，有不懂的地方及时查清楚，或者找老师答疑。同时因为逻辑与思维是全新的内容，面对一些题时，常常有不知从何下笔的感觉。我又买了一本练习册，时常拿出来练习几道题，保持题感。到了期末，我的政治成绩有所提升，但还是无法回到学习哲学时的高度。我会利用暑假时间查漏补缺，争取在高三开学时填补知识上的漏洞，为高三学习打好基础！

■ 许天乐 高2020级8班

中考发挥的不错，让我如愿的进入了本校的科技实验班。开学第一天我就感受到了周围同学们的优秀，随之而来的是很多功课变得有难度，成绩远不如初中。一种说不出的压力时时刻刻让自己觉得压抑。特别是期中考试，生物的分数的让我觉得自己是不是学不会了。回家常常会生气、会抱怨，幸好我的父母一直在鼓励我：别想太多，用简单的心态去做好眼前的事。幸好我的老师们，他们总是告诉我：你不错，你可以学好……还有随时愿意帮助我讲题、一起打球跑步的同学，让我慢慢丢掉“内耗”的不良情绪。我开始参与班级和年级的活动和比赛，静下心来看书做题，周末坚持长跑，听喜欢的音乐……期末各科成绩都有了小小的进步，总分排名也进步了，历史又获得了年级第一，虽然不是那么优秀，但是证明了自己高一这一年没有被困难打倒。我知道随后而来的困难和挫折并不会少，只要心中坚信努力就会有回报，闯过心里的迷茫就能看见属于你的风景。



■ 张馨月 高2019级8班

我是一名体育生，在我高三面对体考时，因为各项成绩表明，我不得不放弃一直练习的篮球，改向武术发展，对于武术完全不了解的我，充满了畏惧，尤其是当得知学习武术需要柔韧好时，更是让我很沮丧，本身柔韧很差的我，站立式体前屈都碰不到脚的人，经过不断的训练，和每次训练前都激励自己，告诉自己可以，每次柔韧进步一点，我就表扬自己，让自己有动力去攻破柔韧这个难关，虽然中途也有过想要放弃的念头，但看到自己已经比以前好了很多，就不甘放弃，最终通过自己的努力，我现在竖叉都是完全没有问题的啦！

■ 丛嘉逸 高2019级3班

从4月的西城区运动会至今，我的腿伤一直没有治好，训练一直断断续续。看着田径场上队友生龙活虎，我心里特别焦急，烦恼和郁闷一直伴随着我。当我情绪低落的时候，我甚至产生过放弃的念头，但是一想到心中的目标，我的信心和斗志又占据了上风。我会一直坚持下去，希望自己慢慢变好。

■ 蔡佳昀 高2020级9班

本学期的生物知识为高中三年中最难的一个部分。在期中考试，我由于基础知识学的不扎实，只拿到了49分。但我没有因此放弃，而是及时调整心理状态。给自己加油鼓劲，同时加紧对基础知识的补漏：多看书、多做题，并及时找老师答疑，最终在期末考试拿到了67分的成绩，虽然据我的目标还有一定的距离和很大的进步空间，但却给了我信心。在基础知识面来说，付出就会有效果；但在能力方面，仍应加强对基础知识的深入理解，并提高熟练度，才能得到能力的提升。

■ 何思凝 高2020级11班

面对新的高中学习生活，学生的学习压力越来越大。一方面知识的难度不断，一方面我们也背负着老师、家长的殷切期望。我自己有时候也会觉得失去信心和烦躁。我觉得学校组织的师大附中525心理健康节特别好。我做了心理素质（抗挫折能力等）方面的评估测试，对自己的心理素质有了一定的了解。东区的附中心苑，这里有心理辅导室和沙盘辅导室。在这里你可以和附中心苑的老师聊聊你所遇到的心理问题，寻求老师的帮助。通过心理辅导我知道了：1. 在遇到挫折前，要建立好良好和谐的人际关系。朋友、亲人的帮助和支持可以帮助我们提高挫折承受能力。因此在遇到挫折时，应当主动倾诉，减轻挫折感，增强克服挫折的信心。2. 在遇到挫折时，要正确认识挫折。学会宣泄，摆脱压力。学会主动回避。学会化挫折为动力。我们要实现积极的心理平衡。正确的态度和对策是：化挫折失败为动力，做生活的强者。

艺术素养

- **艺术成果展示**：是指学生在艺术方面的成果展示，如声乐、舞蹈、乐器、摄影的作品等。
- **艺术类实践活动**：是指学生参与艺术类实践活动的记录，如舞蹈表演、歌手大赛（附中好声音）等。
- **艺术素养及专长培养**：是指学生在艺术方面的素养以及特长过程性展示，内容可为微写作形式。
- **其他**：是指学生在艺术素养方面，上述维度不包含的其他活动。



刘咏涵 高2020级2班



张安睿 高2020级5班

这学期我一直坚持每周六全天到宋庄画室去画画。即使学习任务再重，我也没有放弃自己的爱好。



步云彤 高2020级6班

简单的一条皮子，经过打磨、上色、图案配图、打孔、上环等工序可以制作成一条精美的手环。我平时不怎么爱动手，看大家平时都能自己动手制作精美的饰品很是羡慕，正好在生态馆有皮手环制作活动，打算做一个送给家人当礼物。一条素白的皮条，需要根据手腕的大小来打孔，然后用工具打磨，挑自己喜欢的图案印上去，最后要把油彩上均匀，把按扣或者铁环穿好，就可以了，最费时的打磨要让皮子变得柔和，打孔时还会用锤子，要打正，不然会影响美观。油彩要涂抹均匀，让色彩发亮，手环才漂亮。这是我亲手做的送给家人，他们一定会喜欢！通过自己的双手能为家人做礼物，那感觉很棒！

一封
信
策划、录制、并制作《寄
写给一九二一 给1921的一封信》访谈视频。

江一舟 高2020级10班



陆文静 高2020级4班

艺术素养·艺术成果展示



■ 江一舟 高2020级10班

与高二年级学姐合作，重新填词、演唱并制作了校团委电视台五四青年节特别企划《少年-附中版》MV。



■ 丁晓涵 高2020级3班

「早春的颜色」



■ 刘施雨 高2020级13班



■ 张安睿 高2020级5班

「灵性」



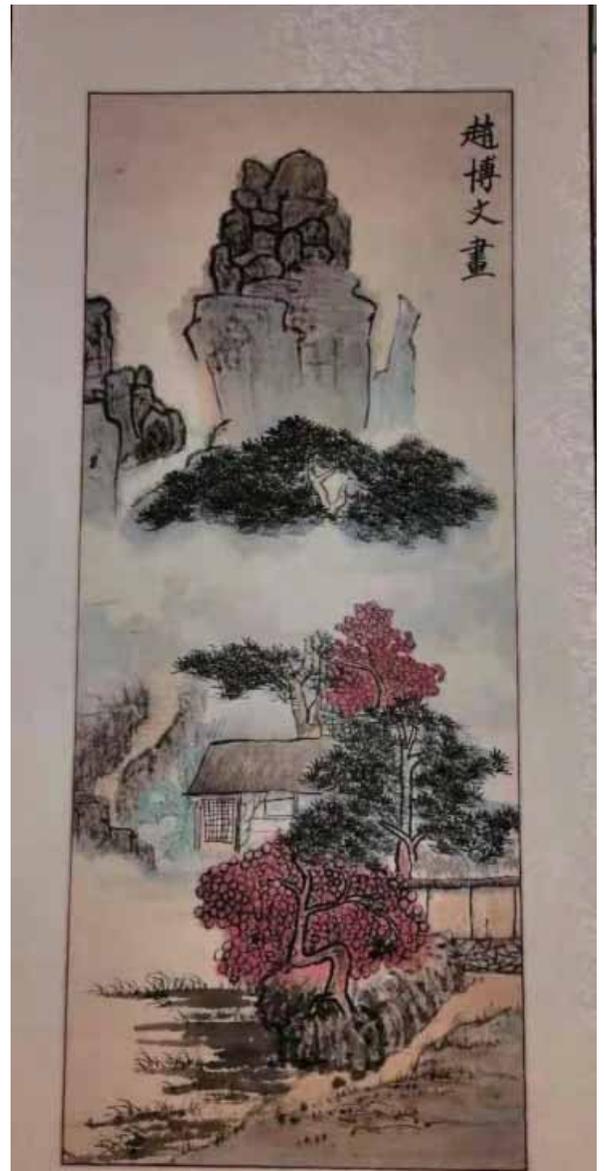
■ 魏冰慧 高2019级8班



■ 雷悦涵 高2019级4班 高



刘咏涵 高2020级2班



赵博文 高2020级6班



曹鸣宇 高2020级6班



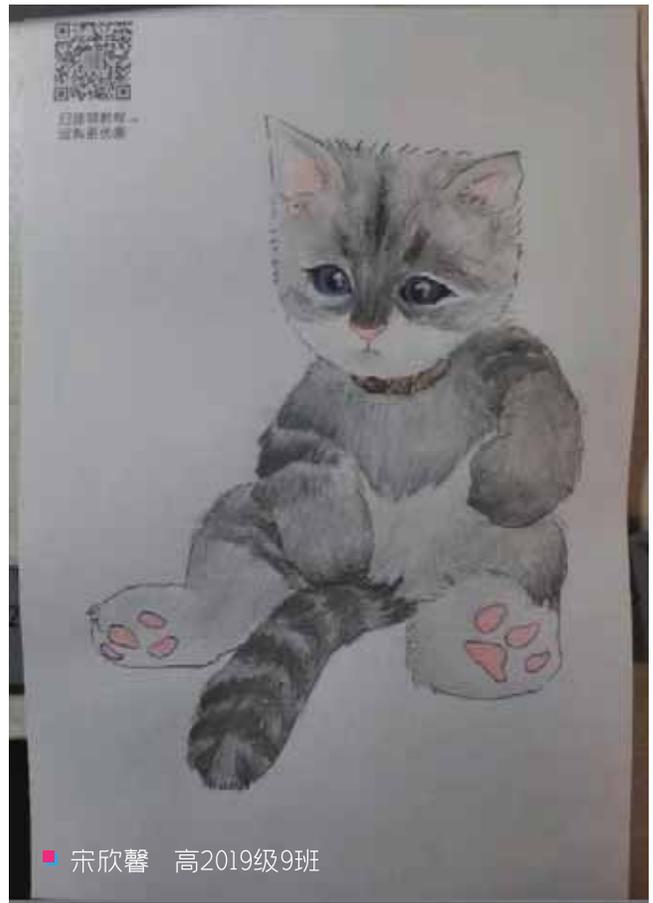
江依阁 高2020级10班

艺术素养·艺术成果展示

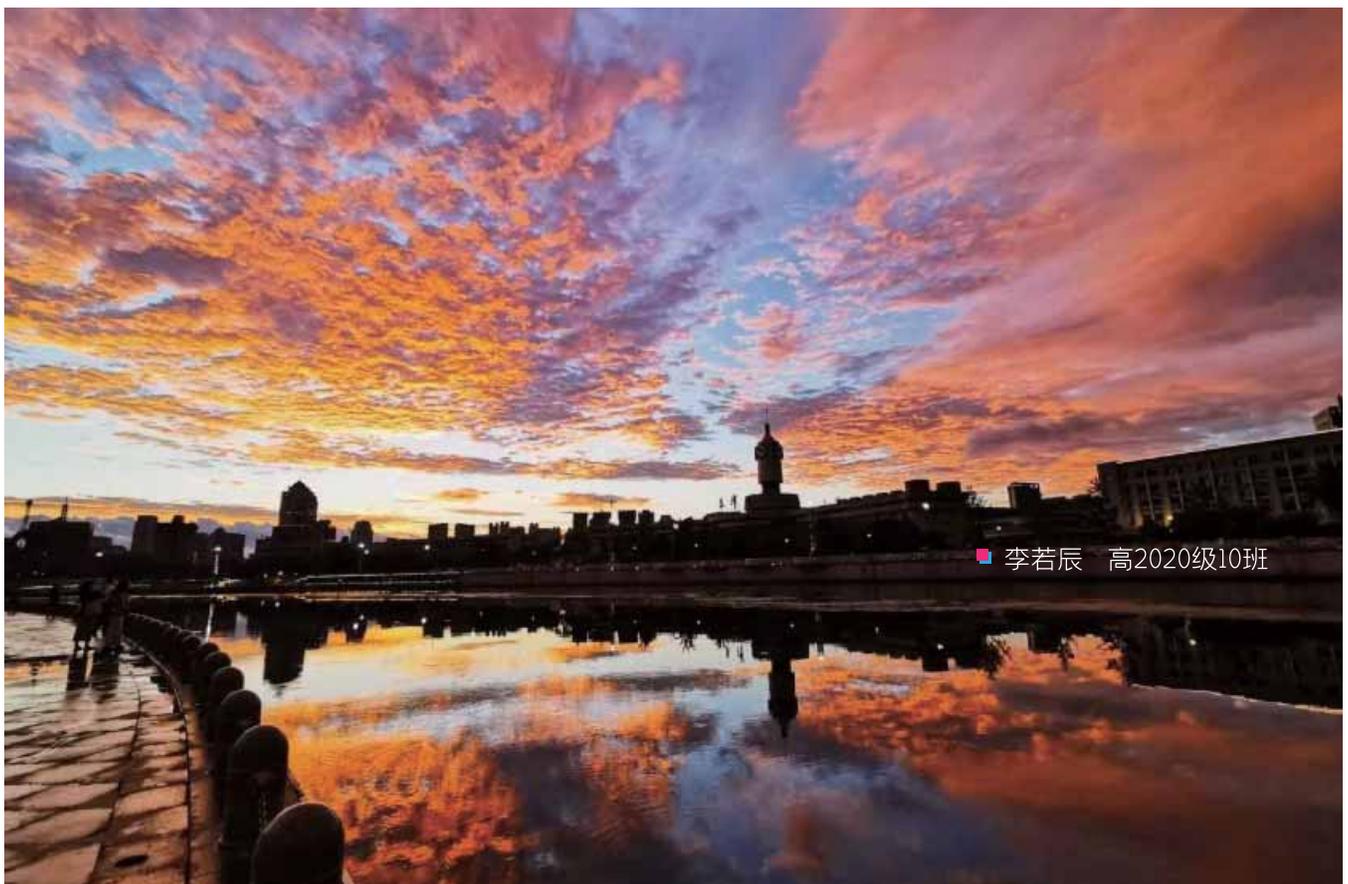


■ 刘芳林 高2019级1班

这周在学校和老师的带领下攀登了泰山，回来的途中同学们均为泰山赋诗一首，特绘制了泰山文集的封面。



■ 宋欣馨 高2019级9班



■ 李若辰 高2020级10班



■ 许嘉伊 高2020级7班

一二·九合唱节是年级组织的班级合唱展演。担任指挥的同学、我与另外两位钢琴伴奏和同学们都为此准备了很久，一遍遍磨合、排练，为了最终能有完美的呈现。上台演出时，我难以避免地紧张起来，生怕会弹错音，不过我与另外一位钢琴伴奏四手联弹配合的较为默契，虽然演出过程中有小瑕疵，我们依然成就感满满。



■ 刘延昕 高2020级2班



■ 莫斯媛 高2019级6班

红楼梦短剧—《宝玉挨打》扮演王夫人



■ 梁益民 高2020级13班

艺术素养·艺术成果展示



■ 陆文静 高2020级4班



■ 王雨忻 高2019级4班



■ 王一坤 高2020级6班

古琴《酒狂》的弹奏。《酒狂》古琴曲。相传为三国时期竹林七贤之一阮籍所作。《酒狂》看似写酒徒酣醉癫狂之态，实际上是一首表达孤独萧索之情的咏怀乐曲。醉酒是假借，怀忧才是真意。《酒狂》实质是借酒佯狂。佯狂的背后则是“众人皆醉我独醒”的无奈。高处不胜寒，因人的痛楚和郁积的愤懑只能通过酒和琴的形式表达出来。纵使你有一颗不羁的心，面对现实的牢笼，也只能身陷囹圄。这打不开的桎梏令人窒息。



■ 许诺 高2019级7班

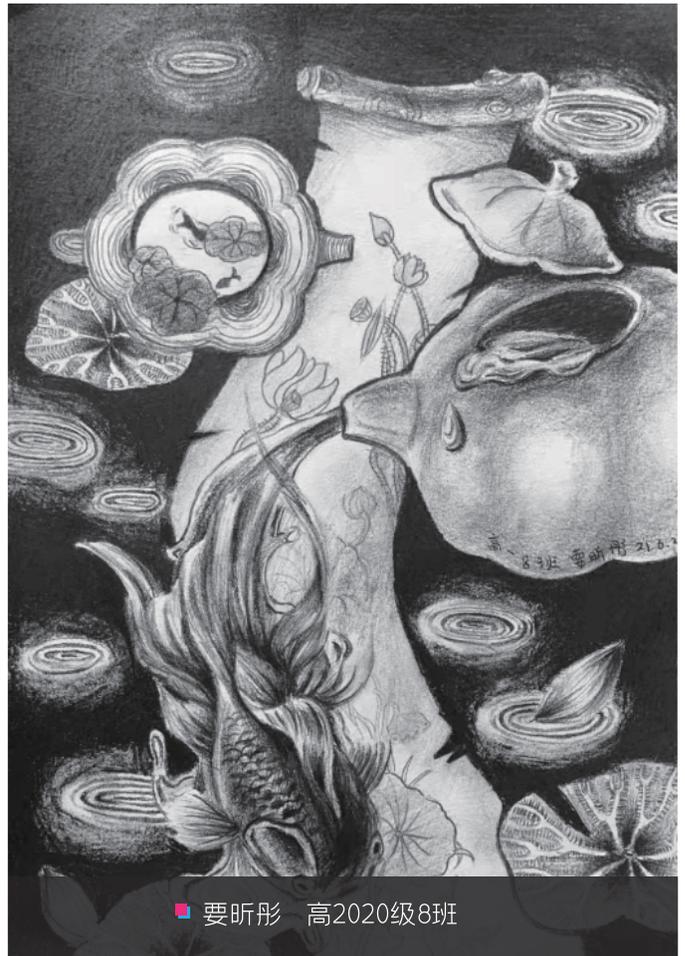


■ 金雨卿 高2019级6班



■ 张暖 高2020级1班

在这个学期中，我学会了做模型。一开始，我连做模型的专业工具水口钳都不会用，但随着经验的积累，渐渐的，我不仅学会了熟练的使用工具，还学会了将模型打磨得更加精致、漂亮。



■ 要昕彤 高2020级8班



■ 汪梦媛 高2020级2班



■ 叶惠馨 高2020级2班

高一期间进入北师大附中是之戏剧社，入选三校联排话剧《窝头会馆》剧组，并出演田翠兰一角在北京师范大学学生活动中心进行公演。



■ 郭苡瑄 高2020级6班

假期时候我随舞蹈团一起去到国家大剧院演出，演出的前一个月我们就已经开始了紧锣密鼓的训练，疲惫但却颇有成就感，到了国家大剧院我们又和别的学校进行连排，早出晚归十分辛苦，但正是因为台下的这些辛苦付出，才换来了我们精彩成功的演出，这是一次很有意义的经历。



■ 石亦飞 高2019级1班



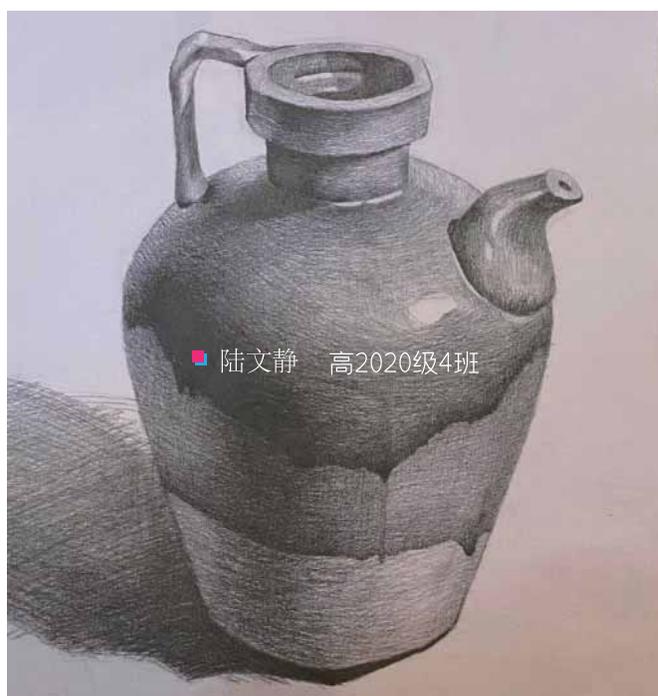
王博轩 高2019级7班



王羽凝 高2019级6班



吴翊涵 高2019级5班



陆文静 高2020级4班



李思娴 高2020级10班

4月17日，我们高中合唱团在老师的带领下参加了2021年西城区艺术节展演活动。因为新冠疫情的原因，此次展演采用录像参赛的方式。我们表演的曲目是《卖花生》、《蒲公英》。为了准备这次展演，老师和同学们一起利用课余时间，认真排练。尤其《卖花生》一曲歌词是菲律宾语，老师更是带着我们反复练习，逐字推敲，力求发音准确，精准的展现那种和声的美。

艺术素养·艺术素养及专长培养



■ 朱禹润 高2020级7班

从小学习钢琴，可是上了中学，这项兴趣爱好就停下了。2021年的暑假，学习之余，用钢琴弹奏自己喜爱的歌曲，其实也是对学习的一种减压。艺术爱好与学习并不冲突，反而是一种有益的补充。



■ 郭芷炫 高2020级9班

我们的节目以优异的成绩入选市级展演（决赛）！我们利用中午和放学后的时间进行排练，在老师指导下，以最佳状态继续精进演唱，保证准确与熟练，希望最终能够在市级比赛的舞台上，展现我们附中合唱团的风采！



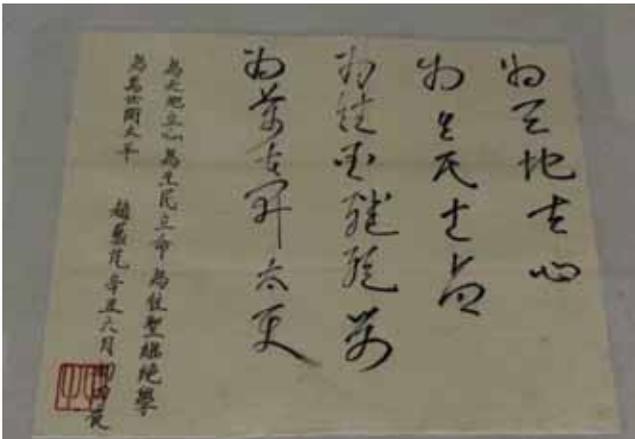
■ 杨舟 高2020级10班

高中的学业压力很大，但我依然坚持每周日上午去娜朵花舞蹈工作室学习中国民族民间舞，目前我正在学习的是民族民间舞15级独舞。我从幼儿园小班开始学习民族民间舞，至今已经坚持了13年了。我想，我还会继续坚持下去，因为我深深地热爱舞蹈，它让我感受到艺术的魅力。更重要的是，舞蹈使我领略到祖国各民族充满异域风情的文化风采，更令我中华民族所具有的久远历史和深厚的民族文化底蕴而骄傲。



■ 何思凝 高2020级11班

近期为了演出京剧《霸王别姬》，一直跟随戏曲学院的老师练习。虽然这出戏我从小学就开始学习，但是还有很多不规范的地方。老师从“手、眼、身、法、步”几个方面全面给我说戏。通过一段时间的打磨，经过带妆彩唱，感觉进步了很多。京剧真是博大精深，值得我们不断地探索学习。



■ 赵艺凡 高2019级7班

利用周末时间练习草书“横渠四句”，陶冶性情，练习书法。



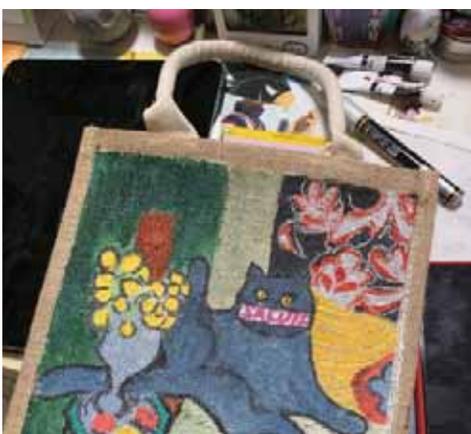
■ 袁明昊 高2019级10班

简单的油画棒风景画临摹练习，绘画的内容是海景，使用的颜色有：群青、普蓝、钴蓝和紫罗兰。



■ 张敬壹 高2020级5班

每周末我都会去参加舞蹈课，一个上午，锻炼、提升自我。虽然很累，但毕竟“汗水和泪水终将相融”，并且短短一个上午，因为舞蹈，可以暂时消除一周的疲惫，享受自由、自信与快乐。



■ 刘芳林 高2019级1班

考试结束后，用闲暇时间绘制了环保麻布包，让夏天映衬我们的成长。



■ 石亦飞 高2019级1班

参加音乐剧社团活动。



■ 蔡佳豫 高2020级10班

只要有时间，我还是会安静的坐在钢琴边，弹一曲优美的《月光》。动听的音乐，让我放空一下，当重新再拿起课本的时候，仿佛注入了新的能量，干劲儿更足了。感谢音乐～

艺术素养·艺术素养及专长培养



■ 薛佳怡 高2020级3班

清明节期间，我去参加书画频道主办的以“说句心里话”庆祝中国共产党成立100周年书法名家信札作品展，我一路走一路欣赏，感慨于各位大家的才气、佩服他们的执着。我在会展上开阔眼界的机会，陶冶了情操，净化了心灵，看到了美、才和情。



■ 郭苡璋 高2020级6班

期中考试刚刚过去，在其他已经回家休息的时候，我们去到了舞蹈教室开始排练即将登台演出的舞蹈，汗水顺着脸颊流下去，在灯光之下闪闪发光，这是舞蹈女孩台下的辛苦，也是我们专属的美丽，考试的压力在那时被甩的一干而尽，只剩下全身心的是舞蹈的投入，期待即将到来的演出成功!



■ 杜思恒 高2020级4班

高中了学习紧张了，依然愿意在学习之余有空弹弹吉他。手动，心动，让思维欢快的跳跃，开心快乐在心头荡漾。弹吉他，生活多了份乐趣，心情更加愉悦，前进步伐更加有力!



■ 罗添元 高2020级10班

本学期学习压力大增，但我继续坚持大提琴的练习，我至少每两周参加一次乐团集体演奏和练习活动，每次约两小时。大提琴能够陶冶情操，缓解学习压力，劳逸结合，提高学习效率。



■ 刘芳林 高2019级1班

即将迎来高中最后一个学年，同学好朋友们也将迎接18岁，提前准备好自己的心意，手绘包包为礼物，静等成年~



■ 谢欣恬 高2020级7班

在假期学习之余，我也丰富了自己的课余生活，去练习了绘画，这个假期通过不懈的努力，我实现了从无到有的突破，已经可以做到静物写生有百分之九十五的相似度了。我也将继续努力，不断突破和完善自己。



■ 计可馨 高2020级5班

2021年6月1日，我与师大附金帆舞蹈团的同学们一起参加了在国家大剧院举行的“我和祖国一起成长”六一节演出。为了呈现最好的节目，老师们忙前忙后，事无巨细，非常的辛苦。紧张而密集的排练拉近了舞团同学们的距离，大家都卯足了劲，只为将最好的节目，最好的金帆舞团展现给大家。作为高一的大姐姐，我也学着主动帮助老师分担一些工作。这次演出活动除了增长了舞台经验以外，也让我的个人组织能力得到了锻炼，受益良多。



■ 李申麒 高2019级9班

我和小组成员以PPT形式与大家分享了谭盾先生的《敦煌·慈悲颂》并进行赏析，《敦煌·慈悲颂》取材于丝绸之路上的敦煌壁画中的故事，是国际知名作曲家、指挥家谭盾历时6年，十数次拜访敦煌后的最新力作。敦煌壁画中记载的4000多件乐器、3000多名乐伎，以及500多个古乐队，令谭盾深深感动，他仿佛从画中听到从远古而来的声音，于是决定用交响乐形式写出来，带去全世界。



■ 章以墨 高2020级4班

五一假期的最后两天，我跟随学校舞蹈团参加了《我和祖国一起成长》六一演出的排练。虽然占用了休息时间，但是我觉得这些都是值得的。不仅因为参加这些大型活动让我感到十分光荣，能够为学校为舞团争光，而且能为演出努力排练也是一种独特的经历，让我感到十分幸福。训练结束后，我听到一位学妹这样形容：汗水浸透了练功服，使它们黏在身上，这是一种幸福的感觉。我颇有同感。这个假期因舞蹈而快乐，因训练而充实，因我们在一起努力而幸福。



■ 谷宇 高2019级8班

学校语文组策划编排《红楼梦》的经典剧目，本学期排练《宝玉挨打》。我在剧中饰演贾宝玉。我和其他演员们利用课余时间积极进行排练。并在大观园实践活动中顺利演出。



■ 金沐子 高2020级13班

观看《童思妙笔·耕绘奇境——西方插画师作品展》



■ 汪梦媛 高2020级2班

我校于3月10日—3月15日举办“兰亭杯”书法大赛的选拔赛，我做了积极准备，对于好久不写毛笔字的我是一种挑战更是一种锻炼，让我再次拿起了三年未动的毛笔，在字里行间体会论语博大精深传统文化。



■ 闫益晨 高2019级8班

2月20日，我和同学参观了著名意大利艺术家乔治·莫兰迪的个展《桌子上的风景》。展览旨在将莫兰迪视为一个重要维度去思考意大利现代艺术的发展，并在他对形式的沉静探究、对静物冥思式的反复描摹以及内省的画面构图与东西方哲学思想中有关永



■ 朱彦凝 高2020级8班

欣赏话剧《探长来访》。这部作品最主要讲的还是某些人性的罪恶问题。人通常都很容易遗忘，而戏剧的意义就是提示每个人必须要去面对曾经。《探长来访》的反转就在于，最终“探长”通过以步步紧逼的调查方法，把剧中五个人物内心的“肮脏”通通呈现出来了，证明这一家每个人都要对女工的死负责。最终讨论的还是人性的善恶标准如何确定与社会道德取向等非常现实的问题。



■ 孙亦轩 高2020级10班

5月30日北京爱乐合唱团前往廊坊举行了《我们是共产主义接班人》演出，乘大巴当天往返。演出时有很多小朋友，非常热情，演出地点也很豪华。我们还与廊坊当地的合唱团一起排练，收获很大。



■ 孙玺涵 高2020级1班

4月份，我作为高中合唱团团员，参加了西城区第二十四届学生艺术节（合唱专场）排练，通过排练提高了我的声乐水平，增强了与团队的配合协调，虽然和学习有冲突，但是我努力搞好二者之间的平衡，抓紧空余时间学习，做到唱歌学习两不误，因为疫情原因，最后我们在实验一小进行录像，以视频方式参赛。由于我从幼儿园开始就参加演出，在录像时努力展现自己最好的精神面貌，受到团长齐老师和周老师表扬，让同学们向我学习，学我的表情。功夫不负有心人，在大家的共同努力下，经过两个多小时的录像，终于录出了满意的视频，希望我们能取得好成绩。



■ 裴思妍 高2020级1班

2021年5月24号到27号，在结束山东研学后，应学校要求我们板报组开始绘制有关山东研学的板报。为了拿更高的奖项，我与另外两位负责人冥思苦想，如何凸显特色，如何美观，如何让整个板报看上去更连贯。终于，我们决定用祥云左右连接物，记录整个旅程。也在板报上写了《论语》中的语句，和与泰山有关的古代现代诗句。本次板报我负责写字。在过程中，加强了我对《论语》的掌握程度，也让我阅读了许多优美的诗句。板报的最后一天，板报组所有的同学以及班里其他愿意帮助的同学都会留下来，效率大大提高，也让绘制过程变得更加有趣。



■ 籍爽 高2019级2班

2021年4月30日，我作为团员有幸同老党员一起在房山教育基地录制了MV。恰逢今年是中国共产党的建党100周年，我们合唱了《红星歌》。我们要在党的光辉照耀下，为中华民族伟大复兴而奋斗，永远跟着党走。



■ 闫益晨 高2019级8班

3月13日，我同母亲来到北京音乐厅聆听由中国交响乐团演奏、著名指挥家陈琳指挥的音乐会《春之彩舞》。这是我升入中学以来第一次聆听音乐会，更是我第一次自主决定参加音乐展演。初触古典大门的我，被此次表演深深折服：沐浴在维瓦尔第笔下的春风中，一切生机盎然；夏的暴雨骤临，那是它独有的锋芒；流连于秋的晚风中；呼着白气闯进屋内，饮一杯暖融融的冬茶。中场休息后是斯特拉文斯基的《彼得鲁什卡》。纵使现代录音科技如此先进，当定音鼓伴着吹奏类乐器响起的那一刻，视频录音中的一切都显得那么苍白单薄。一曲终，掌声经久不息。期待下一次音乐之旅！



■ 陆文静 高2020级4班

登泰山回来，我们班的宣传委员赵宣哲组织大家一起完成了“五岳独尊”主题板报，主图以“五岳独尊”屹立于泰山顶景观石群，代表着我们全班同学登顶泰山玉皇顶，主石伴以苍松翠柏，围绕在云海之中。图左上角是全班同学的名字，旁边撰写的是校长所题泰山诗。能够参与其中，甚是其乐融融。



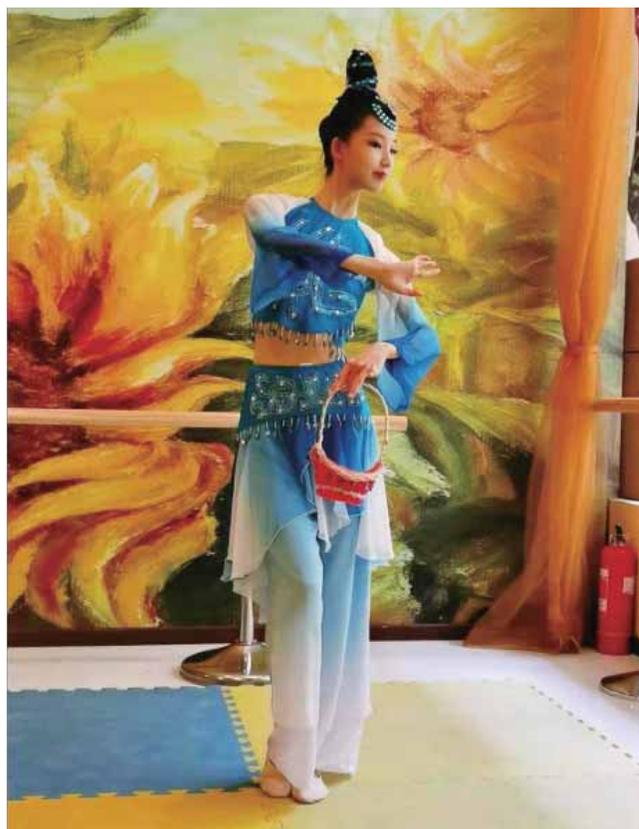
■ 童思齐 高2020级10班

2021.3.26，上午，在语文老师的组织下，我们在杏坛进行了一堂别开生面的语文体验课。我与另外三名同学一起对元曲名作《窦娥冤》进行了分角色诵读。通过本次诵读以及诵读前的多次练习，我对《窦娥冤》中悲剧发生的必然性以及所要表达的反抗精神有了更加深刻的理解。我非常喜欢这种体验式的语文课，也特别愿意参与其中。



■ 邢与思 高2020级9班

2021年7月，我参观了北京美术馆。美术馆有很多展厅，不仅有现代中国油画展，还有古代中国名画展。我喜欢画画。北师大附中的美术老师水平很高，我从她那学到了很多。但我现在只能画漫画，还不能画油画。在参观美术馆的过程中，我感受到了艺术的熏陶，心灵与画家们亲近起来。

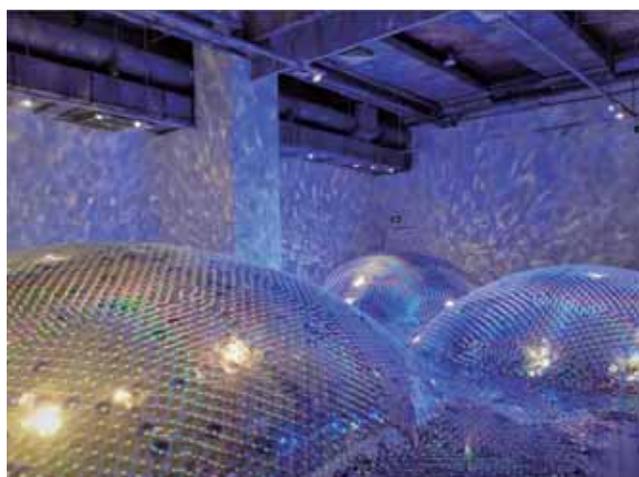


■ 刘子嘉 高2020级13班

录制古典舞《罗敷行》。

■ 傅佳蕊 高2019级4班

观看欣赏丹尼尔·阿尔轩展—时间之沙，接受了一次美的教育与洗礼，更从这个艺术展之中了解到了美丽的事物都是易碎且珍贵的，我们要保护好那些容易易碎的宝贵的财富。



■ 丁奕然 高2019级12班

和同学一起参观了这个光与影的博物馆，有光碟拼成的海浪，三棱镜折射出的色散，转动的镭射镜子等等，让我们体会到了艺术的魅力，留下了美好的回忆。



■ 薄文君 高2020级11班

今天我和家人一起去了位于北京顺义区天竺镇的松美术馆，这是一座国际标准的艺术空间，简约、洁白、宁静和通透是这个建筑的整体设计语言，建筑师去除了原始建筑的符号，使“松”成为一座极具包容力和承载力的“艺术容器”。展馆一共有 12 个展厅，每个展厅通过建筑传递出“净”之观感，“无为”之气息，让观者抛却繁杂，令不同门类的艺术作品置之此处皆自然。整个展览中陈漫的摄影，善于鲜艳的色彩和多变的手法，将现代元素和古风完美的结合在一起，作品的意境更加超脱，给人以无限遐想。宋易格作为 80 年的女画家，生于哈尔滨市，2007 年毕业于鲁迅美术学院油画系，作品更多的，是一种和自己的对话的形式展开。通过她的话，我感觉到她应该是不太关心观众的理解力，所有的画面好像是一场关于自己的独白，克制的解剖思想，一直在细腻与理性主导下，保持了作品更具柔韧性的穿透力，展现了西方哲学和艺术结合之美。看完室内展，我和家人有在室外溜达了一圈，看着面积足够开阔的绿地和蜿蜒向上的松柏，在纯白的建筑搭配下，让人感受到格外的清幽安静，也许这就是艺术的魅力，在今天社会不断变化、飞速发展的今天，人类社会已经比以往任何一个时代更需要精神的力量来慰藉和充电，而艺术也是一剂抚慰心灵的良药，无时无刻不闪烁着智慧的光芒，也许这是我潜意识里一直喜欢画画，喜欢艺术的原因吧。



■ 林正阳 高2020级9班

我参加了社区的亲子彩绘国风白坯活动，亲手画了小公主的白坯。我感触比较深的就是调色的时候把各种颜色按不同的比例混合是个很有意思的事情。



■ 丁晓涵 高2020级3班

2021 年 8 月 26 号 我和妈妈去参观了在中华世纪坛展出的遇见古埃及~黄金木乃伊展览。展厅中大部分展品都是来自埃及的哈瓦拉，哈瓦拉是现存的一处比较大的古埃及遗址，在这次的参观中我感受到了古代埃及文明的神奇同时也被他们古老的智慧所震撼。在两千年之前，当时的科技和技术完全都不发达的情况下，他们凭借着自己的智慧，制作出永不腐朽的木乃伊，搭建出气势磅礴的金字塔实在是令人叹服。



■ 谭姝 高2020级3班

2021年5月至6月，我参加了“我和祖国一起成长”在国家大剧院进行排练和演出。随着音乐声的响起，我们踏着自信的步伐，在台上尽情舞蹈。厚重的藏袍上蕴藏着色彩之间的交相辉映，红蓝金的搭配，又于沉稳中撞出了一抹灵动。在充满呐喊声的舞台上，我们绽放青春，怀揣理想。心中有爱，眼中有光。



■ 刘雨涵 高2020级7班

《窝头会馆》整部剧里没有大奸大恶之人，很多事情的发生，虽然违背了人类道德的界定标准，但却是人性的真实的表现，剧作家没有用太多的笔墨，充分展示了人性中的多面复杂。剧中可谓群星荟萃，无论戏份多少，都能感受到演员激情投入的表演，演员的情绪可以直接传达给观众，这是角色的魅力和表演的功力，能欣赏这么一场经典的话剧，真的非常幸运和值得。



■ 王若涵 高2020级2班

我参加了音乐剧社变身怪医的艺术演出，我担任舞台总控师，演出开始后，陆陆续续来了许多观众，我随着剧本将音乐变换为各种颜色，放各种背景音乐伴奏。最后，演出大获成功！我也十分满足。



■ 范勃然 高2020级5班

暑假期间进行为期三天的上午合唱和下午音乐剧排练活动，虽然辛苦，苦中有甜，体会良多。刚开始排练的时候，由于是分声部演唱，大家的唱法都参差不齐，但是老师不辞辛苦的一遍一遍的指导我们，纠正我们的错误。从训练伊始的腼腆到现在的敢于放声歌唱；从原先的生疏、走音、忘词到现在对曲调的基本掌握；从原先明显的抢拍拖拍到目前能够基本做到“步调一致”。这些进步都是有目共睹的。每当我们成功的唱完歌时，大家都情不自禁的为自己鼓起掌来，因为这是我们辛苦练习，团结奋斗的结果。而整个训练的过程也让我明白了，很多事情并不像我想象中的那样简单。从选歌到分声部 从站队形到做动作；从分组唱到集体唱，每个步骤都经过了很多次的训练，才能达到要求。训练的过程是枯燥乏味的，是疲劳痛苦的，但是收获颇丰。



■ 李效恒 高2020级10班

我们几个同学经过两三周的排练，终于将《威尼斯商人》最精彩的片段展现在观众眼前。对我来说，这是一个不小的挑战。在此之前，我在英语课上的发言总是战战兢兢，而这次因为有充足的准备，表现的还算不错。



■ 郭竞天 高2020级2班

8月21日，我在国家大剧院欣赏了舞蹈诗剧《只此青绿》。《只此青绿》满足我对千里江山图的一切畅想。相比于韩周爆火的前作电波以环环相扣的情节见长，《青绿》里没有激烈的冲突和紧凑的剧情，取而代之的是大篇幅的留白，可以说，只有这种方式才能拓展图本身的气韵并将其呈现在舞台上。看前还担心这个戏仅仅用舞蹈演员的身体还原画，看完发现担心果然是多余的，旋转式的舞台，加上垂下的弧形屏，可以看到导演全程用展卷的方式讲故事。画卷渐展和现代那种一眼看全貌的方式的区别在于，后者各部分并列呈现，时间上是一个点，而前者相继展现，在时间上是一条流动的线，更具有“诗”性。从幕与幕之间自然流淌延伸，到演员细腻的肢体处理，再到希孟衣摆的飘逸不绝，处处体现了在时间和空间中鼓动万物的“气”的节奏与和谐。最让我动容的其实是“唱丝”后希孟雨中小憩的一段，春日小雨，十八岁的希孟睡在石头上，随雨声入梦起舞。梦中出现了起伏的山峰的线条。自然中的雨声饱含着与生命节律暗合的音乐感。最终赋予了希孟千里江山图群山景象内部的节奏与韵律。当中自然与人与人类的艺术的连结让我感动不已。



■ 刘爽 高2020级1班

参观宫崎骏与吉卜力的世界展览，算是一种圆梦。从小看的第一部宫崎骏的电影是《千与千寻》，那时候看不懂，前几年，6月21号上映的时候再次观看就会有新的感悟。吉卜力的电影像一本书一样，不同的一种时间段上，你看他的感觉是不一样的。并且他打造的是一种全年龄段，适合所有人去观看着一个童话的世界。每一部就像一种完整的独立的世界一样。你看的时候你就是画中人，当你看完，你会感动你会流泪，会有一种怀念，有一种不舍。这就是一种伟大艺术。



■ 崔奕涵 高2020级1班

在本学期的语文课上，我们学习了曹禺的雷雨，并分组进行排练。最后在老师及同学们的面前表演。在排练期间，我饰演单纯着爱与被爱的鲁四凤，感受到了真实的家庭矛盾纠葛，在厌恶封建家庭腐朽顽固的同时，也了解了了更为深层的社会及时代问题。

社 会 实 践

- **社团活动：**参与校内组织的科技、人文等社团活动的活动记录。注意，社团活动一定是在学生会登记注册的活动才可发布。
- **生产劳动：**参与生产劳动的活动记录。减少发布一些意义不大的内容，如扫地、做饭之类。
- **勤工俭学：**参与勤工俭学的记录。
- **社会调查：**参与社会调查活动的记录。
- **参观学习：**参与的参观学习的活动记录。请不要发布参观校园等内容。
- **军训：**主要针对高一学生，记录军训的内容与感受。
- **社会工作：**是指学生担任校外的具有长期性相对稳定的社会工作情况，不同于短期实习、游学及其他类社会实践等，如担任市模拟联合
- **研学经历：**游学或外出实践课程等活动记录，后续的泰山、春秋游、职业体验、专业超市活动都属于此范围。
- **实习经历：**参与实习的活动记录。
- **校团委任职：**填写每学期在校团委学生会的任职情况(每学期只填一次,或当职务变动时填写)。
- **学校社团任职：**填写每学期在学校社团的任职情况(每学期只填一次,或当职务变动时填写)。
- **班内任职：**填写每学期在班级中的任职情况(每学期只填一次,或当职务变动时填写)。



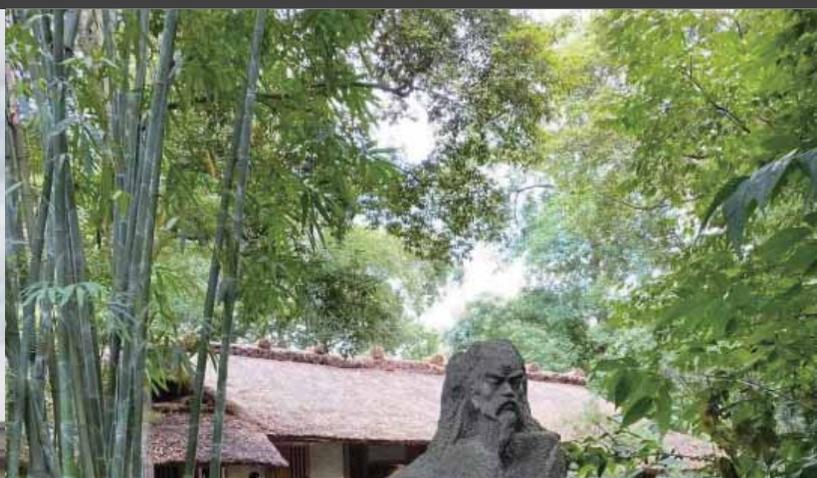
■ 王一航 高2020级3班

这里是革命的摇篮，但是今天我不仅对这摇篮有了更加生动的认识还对中国革命产生了真正的敬佩之情。当听到贾老师讲社会逼迫当时的百姓和革命者，世道逼迫朴素的袁文才成为了农民起义军，逼迫毛主席带领军队走入农村，开始无比艰苦的革命斗争，更是逼迫原本拥有富足条件的知识分子加入了革命队伍，在井冈山上我们的红军势力逐渐增强，朱德军长放弃了自己很多套房产和巨额的工资，加入了一个连正经的手术室都没有的红军队伍，而且连家都不能照顾，但是他却待了几十年，井冈山是红军革命的摇篮，又是那党的精神传播的地方，无数战士在党的先进带领下，在党的思想传播下最终形成了我们的井冈山精神。最后我想说虽然现在的生活改善了，但是我们的井冈山精神还在，中国人就应该像这些战士一样爱过！恨过！辉煌过！落魄过！拼过！战过！努力过！也被人算计过！可是他们什么时候怕过！



■ 张嘉维 高2020级7班

暑假，我参观了南京总统府旧址，总统府不但是一个党派更替的标志建筑，更是一部中国近代的历史。南京总统府至今已有 600 多年的历史，可追溯到明初；在清代，康熙、乾隆南巡时均以此为行宫；太平天国定都天京后，在此建了天王府；之后，孙中山在此宣誓就职中华民国临时大总统，辟为大总统府，后为南京国民政府总统府。在参观过程中，我对历史有了更深刻的了解，也看到了很多抗日战争中的中华儿女的照片及绘画，让我感受到了中国人民的不懈抗争和英勇，里面还展出了一些解放战争时期的旧照，使我感慨万千。



■ 李思娴 高2020级10班

杜甫草堂是中国规模最大、保存最完好、知名度最高且最具特色的杜甫行踪遗迹地。公元 759 年杜甫为避“安史之乱”，携家带口入蜀辗转来到成都，在成都西郊浣花溪畔修建茅屋居住。他的诗“万里桥西一草堂，百花潭水即沧浪”（《狂夫》）中提到的便是成都草堂。成都杜甫草堂博物馆在宋元明清历代都有修葺扩建，现在已演变成一处集纪念祠堂格局和诗人旧居风貌为一体，建筑古朴典雅、园林清幽秀丽的著名文化圣地。这里有杜甫的诗文集长廊，漫步在长廊中，细细品读那些我们学过的诗文和坐在教室里学习背诵感觉不一样呢。



■ 王凯霖 高2020级10班

8月15日，我和我们班其他三位选地理的同学一起去房山区十渡景区观察喀斯特地貌以及河流地貌。我们一早出发，9点顺利到达，一直游览和观察到下午3点。喀斯特地貌多为石灰岩等沉积岩组成，经流水溶蚀后形成典型的喀斯特地貌景观——如峰林、峰丛。而河流地貌主要分为沉积与侵蚀两种，这两种作用分别具体体现在河流的凸岸和凹岸。在六渡的孤山寨景点中，我们看到了奇峰异林、一线天的喀斯特地貌，也看到了瀑布群、拒马河的河流地貌。在野外考察时既丰富了我们的户外考察能力，同时又巩固了我们对地理地貌的认识。



■ 叶惠馨 高2020级2班

2021年7月23日，我们参观了“黑暗中对话”上海体验馆，我是第338122个访客。这里是个黑暗的世界，在这里我们暂时失去了光明，我们要使用盲杖走过街道，上下台阶，还要进入繁华的公园市场。在这里我们的世界被打开并重新定义。参观结束恢复了光明之后，这次体验引发了我们更深层次的思考，我们应如何帮助视障人群更好地融入现代社会生活。



■ 李好 高2020级9班

2021年8月13日，我怀着敬畏的心来到了李大钊故居参观。今年是建党100周年，而李大钊先生在党的前期思想介绍与党的建立上有重要的推动作用。李大钊（1889—1927），字守常，中国共产主义运动的先驱、伟大的马克思主义者、杰出的无产阶级革命家、中国共产党的主要创始人之一。北京是李大钊的第二故乡。北京李大钊故居是李大钊传播马克思主义，创建中国共产党、领导北方工人运动、促成第一次国共合作等一系列最具代表性革命实践活动的历史见证，在党的历史上有着重重要的历史地位和文物价值。我所观看的展览题目为“播火者——李大钊革命思想与实践专题展”。“播火者”意为播马克思主义思想之火，播中国革命实践之火。主要从中国传播马克思主义的先驱、中国共产党的主要创始人之一和中国革命实践的开拓者三个维度，聚焦李大钊对马克思主义在中国传播和中国共产党创建的重要思想贡献，讴歌李大钊为中国共产党的创建所立下的不朽功勋。



■ 张敬壹 高2020级5班

期末考试结束后，暑假之前，我们去参观了清华美术馆。当天并没有专业讲解员，但是学校的一位老师给我们详细地讲解了铜镜那一专题。“草龙”、“花鸟”等词汇到现在我仍记得。中国古代匠人的工艺将我震撼——光亮的镜面，复杂的花纹，那镜背后的“纽扣”原来也不只是为了装饰，有更多的作用——比如其中之一，防止镜子炸裂。之后我们还参观了家具专题和服饰专题。木头配上看起来简约的外观，无不透露出中华的典雅大气。马面裙，长袄长褙子，还有肚兜、绣片，她们当中蕴含的都是中华传统文化与中国匠人精神。此行，身心放松，知识亦获，感受颇多。



■ 何思凝 高2020级11班

中国人民革命军事博物馆筹建于 1959 年，是向国庆 10 周年献礼的首都十大建筑之一。为庆祝建党百年，军博正在举办“在党的旗帜下前进——人民军队庆祝中国共产党成立 100 周年”主题展览。我也利用暑假来到军博观看展览。展览按历史时期分别设置为：“缔造和领导新型人民军队 夺取中国革命战争伟大胜利”；“建设合成军队 全面履行保卫祖国职能”；“建设现代化正规化革命军队服务改革开放大局”；“确立党在新时代的强军目标履行新时代使命任务”四个部分。特别是此次展览首次展出的新时代文物有 680 余件，绝大部分新时代文物都是第一次展出。在这里，我看到了习主席为杜富国颁发的“排雷英雄战士”荣誉称号证书，有“新时代卫国戍边英雄群体”不远万里从喀喇昆仑运来高原山石，并铭刻上“大好河山、寸土不让”八个字。还有肖思远牺牲时被撕破的棉衣、王焯冉的请战书、陈祥榕写给妈妈的信等等，每一件都令人深深地感动！通过 1580 余件珍贵文物、800 多张照片以及大量历史文献、艺术品和视频等，真实展示出人民军队在中国共产党领导下，取得的重大发展成就，鲜活再现了人民军队凝聚听党指挥、奋斗强军的意志力量和发展壮大历程。



■ 王若宸 高2019级7班

今天我们参观了牛背梁北沟保护站，在路上的时候我们通过了一条特别长的隧道，开车大概需要 20 分钟左右，那条隧道是贯穿了秦岭，在地理课上我们学过，秦岭是南方和北方的分界线，通过的时候我有一种穿时空的感觉。果然过了隧道后，风景发生了很大的变化，从千沟万壑的黄土高原到了郁郁葱葱的南方。进入保护站，我们徒步上山，一路上看到许多野生的植物，其中一些是当地特有的稀有的植物。在保护站我印象最深刻的是红外相机。红外相机的外形做成与背景森林非常相像的颜色，深绿色和墨绿色相间。目的就是使其隐藏在背景中，不让动物发现。可以让人类更好的了解到动物的生活习惯和作息，以便更好的保护他们。在这里我体会到了人与自然和谐共生的意义，我们应当尊重自然，敬畏自然。



■ 邓启庆 高2019级9班

2021 年 7 月 17 日，我和爸爸妈妈到了安徽黄山歙县徽城镇渔梁村的渔梁坝。渔梁坝始建于唐代，明代重建，距今有近 1400 年。渔梁坝是新安江上游最古老、规模最大的古代拦河坝，是徽州古代最知名的水利工程，被称为“江南第一都江堰”。渔梁坝的地位极为重要，一是泄洪防旱，二是截流行船，三是美化环境。渔梁坝全部用花岗岩石层层垒筑而成。它们垒砌的建筑方法科学、巧妙，每垒石块青石，均立一根石柱，上下层之间用坚石墩如钉插入，这种石质多的插钉称为“稳定”，也称为元宝钉。这样，上下层如穿了石锁，互相衔接，极为牢固。每一层各条石之间，又用石锁连锁，这样上下左右紧联一体，构筑成了跨江而卧的坚实渔梁坝。坝中间又开水门，用于排水。走在典型徽派民居的古镇老街，看着前年历史的渔梁坝，感到不需此行。



■ 杨茗然 高2020级5班

中国科学院国家天文台兴隆观测基地，它属于中国科学院国家天文台光学开放实验室，是国家天文台恒星与星系光学天文观测基地，有著名的大天区面积多目标光纤光谱天文望远镜（LAMOST）、2.16 米光学望远镜、1.26 米红外望远镜等我们不但参观了各个望远镜还有幸住在那里，夜晚用望远镜观测星空并且进行拍照。第二天还在研究员的指导下用望远镜观测了日珥、自己动手安装望远镜非常有意义的活动！让我对神秘的宇宙更加热爱。并且对拍摄银河产生了极大的兴趣。



■ 许天乐 高2020级8班

暑假刚刚开始，我有幸参加了为期一周的高校科学营夏令营活动。这次活动让我受益匪浅，作为线下参加夏令营的 100 多位营员之一，现场聆听了多位院士以及教授的讲座。内容涉及到 20 年亚洲象保护与发展、人工智能课程，以及航天、铁路等多个方面的科学。老师们用简单幽默的语言，讲述着尖端科学，令我敬佩不已。通过参加这次高校科学夏令营的活动，我不仅收获了很多的知识，拓宽了视野，并且也体验到了大学的宿舍生活。更加深切的感受到什么叫做独立的生活，感受到怎样和同学们和睦相处。在这里的每一天都是有意义的一天。



■ 张偲宁 高2020级8班

2021 年七月，我从北京坐高铁一路向西北进军，游历了兰州、张掖、嘉峪关、敦煌。参观了许多由于西北的独特气候而形成的丹霞地貌、雅丹地貌等地貌。参观中，我通过参观展馆、询问导游等方式了解并总结了这些地貌的成因。既丰富了地理知识，又增强了实践能力。



■ 庄小舟 高2020级7班

“秘境—秘鲁安第斯文明探源”展览在首都博物馆已经展出近 3 个月了，在即将闭展时，抓住了机会得以参观，去探寻美洲大陆的古代文明。展览通过展出公元前 3000 多年到公元 16 世纪在南美大陆西侧的秘鲁共和国境内人们创造的石雕、纺织品、陶器、金银器等，呈现出南美洲的史前文明—安第斯文明。这一文明包括印加文明以及之后在这片土地上兴起的查文、纳斯卡、莫切等文化。展览设计效果很好，置身其中的确有身处秘境之感。



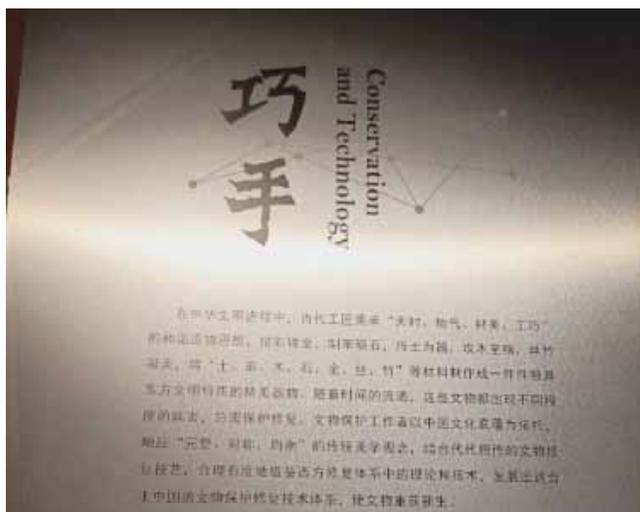
■ 郑佳明 高2019级8班

厦门博物馆的红色记忆展，是为庆祝中国共产党成立 100 周年，综合厦门市红色文化资源和厦门市博物馆馆藏革命文物精品推出的原创展览。展览通过“革命星火”“抗日救亡”“解放厦门”“厦门芳华”四个部分，以中国共产党的创立时期、第一次大革命时期、土地革命时期、抗日战争时期、解放战争时期、社会主义革命和建设时期为时间线索，全景呈现在中国共产党的领导下，厦门人民救亡图存、建设厦门的伟大历程和光辉成就，弘扬在厦共产党人和建设者不屈不挠、勇于奉献的革命精神。



■ 林正阳 高2020级9班

火灾是指在时间或空间上失去控制的燃烧所造成的灾害。新的标准中，将火灾定义为在时间或空间上失去控制的燃烧。在各种灾害中，火灾是最经常、最普遍地威胁公众安全和社会发展的主要灾害之一。今天我参加了火灾的自救培训，学到了一些消防技巧，或许在有必要用的时候会让我不那么慌乱吧。



■ 奚上源 高2020级8班

首都博物馆举办了“伟大征程—庆祝中国共产党成立 100 周年特展”。这个展览深度展示了党最为艰苦的 28 年创业历程，更需要当下的人珍惜先辈用鲜血换来的新中国，为党从觉醒年代经历伟大征程成为 9514.8 万名党员的世界第一大党而骄傲。我也很希望成为一名共产党员，为祖国的建设而奋斗。



■ 周鹏宇 高2020级3班

在班主任丁老师的倡议下，2021年5月2日，我和同学一起重走五四运动路线，以此纪念五四运动。这次活动是一次追寻先烈足迹的“缅怀之旅”，是一次学习先烈精神的“传承之旅”。从五四运动策源地北大红楼开始，到五四大街五四纪念碑，再至天安门人民英雄纪念碑，最后到五四运动火烧赵家楼遗址，我和同学们亲身感受了五四运动。一件件历史文物、一个个复原的场景、一张张珍贵的照片，使大家深刻感受到100年前中华民族悲壮的苦难史，更感受到五四爱国青年面对西方列强，团结奋斗、自强不息、勇于抗争的精神。100年前，五四运动的爆发，像一道闪电，撕裂了窒息的黑暗；像一点星燧，引燃了燎原的烈焰。它是一场以先进青年知识分子为先锋、广大人民群众参加的彻底反帝反封建的伟大爱国革命运动，是一场中国人民为拯救民族危亡、捍卫民族尊严、凝聚民族力量而掀起的伟大社会革命运动，是一场传播新思想新文化新知识的伟大思想启蒙运动和新文化运动，以磅礴之力鼓动了中国人民和中华民族实现民族复兴的志向和信心。今天，五四运动的爱国主义光芒仍灼灼其华，烛照神州，激励青年。通过此次活动，我和同学们得到了一次精神上的洗礼，也进一步认识到自身的责任与使命。大家纷纷表示，一定要继承五四精神，坚定理想信念、矢志建功立业，敢于有梦，勇于追梦，勤于圆梦，用青春承载理想，用青春践行使命。



■ 王劭妍 高2020级9班

今天我参观了纪晓岚故居，纪晓岚故居历经三代主人，第一代主人是岳飞21代孙岳钟琪，第二代主人就是我们所熟知的纪晓岚，而第三代主人，则是地下党员刘少白，后来又成为了，富连成京剧科班的设置。故居现在就分成了两部分，一部分作为纪念馆在2002年开放，另一部分就变成了现在的晋阳饭庄。纪晓岚这个人天资聪慧……而后来，这座古老的宅子成了共产党的地下联络站，在当时人心惶惶的北平城，默默的挺立着。点点星火，可以燎原，正是这无数个小小的，不起眼的地下联络站汇成了坚不可摧的联络网，凝聚着共产党人坚定的红色信念，带领着中国人民走向了解放。我想我们当代共青团员，也要像当时的地下党人学习，或许我们的力量很微小，或许我们的处境很危险，但只要心中信念永存，我们就战无不胜。



隋晔 高2020级4班

和同学一起参观北京市档案馆，了解北京的从古至今的历史文化。其中，在中国近代史的展览让我尤为深刻，随着电视剧《觉醒年代》的热播，北京市档案馆也专门开出一处展厅，专门讲解像李大钊、陈独秀先生的生平故事。让我们进一步学习了解中国近代的革命历程。

张语轩 高2020级9班

近距离感受井冈山精神 在深入学习井冈山斗争历史的过程中，我深深领悟到学习历史的重要性。古语说，以史为鉴，可以知兴替。学习这段革命历史，不仅仅是对我国近代发展和革命路程的了解，更重在于对于当下的思考。中国革命路途上一位又一位的先烈与战士们感悟时局、勤恳奉献，这种精神使我们深思。唯有切合实际，团结一致，方可做出成就。



贾宸瑄 高2020级8班

在5月25日心理健康节来临之际，附中心苑的老师们在玉兰树下布置了温馨的活动现场，邀请同学和老师们领取明信片，写下对同学、老师或自己的感恩或祝

福，盖上心灵速递戳后投递到我们的心灵信箱中。活动现场热闹非凡，同学们和老师热情踊跃，共写下了700多张明信片。有的同学感谢师恩，有的同学表达对同学的祝福，还有小迷妹写给偶像学姐的心语……一句句发自内心的真心话语，充满了真挚的力量。第二天，附中心苑的老师们担当快乐的“心灵邮差”，将每一张写满祝福的明信片亲手送到老师们和同学们的手中。每一位收到明信片的老师和同学都收获了满满的惊喜和感动，展露了发自内心的笑容。温馨感人的活动、生动有趣的讲座、激发了学生和家长、老师们参与的热情，了解自我的同时，关注自身心理健康与成长，进而关爱他人，悦纳彼此。很多参与活动的人都表示，重新认识了心理健康的意义，未来也会继续传递爱、传递感恩、传递正能量，让生活充满幸福。



■ 魏子超 高2020级3班

利用周末的时间，我和同学们重走了五四运动的线路——从北大红楼到东交民巷，再到赵家楼。一路上，被留下历史烙印的建筑使我回想起那场伟大的反帝反封建、建解放思想的五四运动。从1840年的鸦片战争开始，在西方列强的侵略下，中国一步步丧失独立的地位，变成一个半殖民地半封建国家。中华民族蒙受了巨大的屈辱。亡国灭种的阴影，笼罩在每个热爱祖国的中国人心头。人们再也无法沉默，无法继续忍受下去。爱国救亡和思想解放，正是在这种历史条件下成为了每个爱国者的信念。90年前，3000多名北京学生高呼着“外争国权，内惩国贼”、“取消卖国的二十一条”、“誓死收回青岛”、“拒绝合约签字”等口号，游行示威、激愤万分的学生们火烧赵家楼！痛打章宗祥！随后掀起了全国性的抵抗活动，工人罢工，商人忍痛罢市。重温历史，对于五四运动的精神，可以理解成为对科学民主的追求，也可以理解成为爱国自救的精神。但不管怎样的理解，有一点是公认的，那就是青年学生对国家的热爱，对真理和公平正义的追求，还有就是对黑暗和强权的不屈。而这些，我认为对于今天的中国来说，依然有着重要的意义，因为如果年轻人对于自己的国家未来发展不关心，对于生活的这个社会中存在的不公正视而不见，对于强权心存畏惧的话，一个渴望发展的国家和民族就缺乏希望。我们当代青年，代表着祖国的希望，是现代社会的建设者，弘扬五四精神更加紧迫，“五四”精神也被赋予了新的意义。五四运动距今已整整九十年，然而，五四时期许多先知的呐喊犹在耳边，爱国、进步、民主、科学的大旗犹在中国上空高高飘扬。



■ 刘雨晗 高2020级10班

周日上午，我们来到了中国微电子研究所参观学习。微电子技术听上去与我们关系不大，但其实不然，我们生活中处处都有微电子技术的影子。初二劳技课，亲手焊接的一个个集成电路，就是微电子最基础的应用之一。当今社会，中国所急需的芯片制造，也是微电子技术的展现。听完了陈保钦教授的讲解，我们参观了微电子仪器的制造间，一件件精密的设备令我们为之赞叹。祖国的未来需要我们，时代的接力棒已然交到了我们手中，我们要做的就是抓住机遇，努力学习，提升自己，为中国科技的发展贡献自己的力量。



■ 李昭昭 高2020级4班

端午节这天我参观了北京空竹博物馆，博物馆位于北京报国寺南广场西侧的一座小四合院内，这座四合院为古老的抖空竹和制作空竹技艺平添了几分厚重和北京特色。博物馆共设三大展厅，上房（北房）是综合展览大厅，分历史、工艺、技法三大方面展示空竹的发展演变历程、制作空竹技艺的流变及抖空竹的各种花样。通过参观，我了解了我国空竹的发展历史，“抖空竹”为首批国家级非物质文化遗产项目，北京空竹博物馆，成为空竹文化的传承和保护基地，我们青年应该把空竹文化传承下去。



■ 刘敏行 高2019级13班

5月底妈妈带我去参观罗红摄影艺术馆，场馆外面就是修葺的小巧精致的园林，还有天鹅，白色的、黑色的，有的金鸡独立，有的弯曲长长的脖颈，形态可爱有趣。最重要的是参观摄影展，在众多的日照金山的航拍力作前，感受到的不仅是对景色的震撼，对摄影器材的追求，最主要的是追求完美的执著。



■ 何思凝 高2020级11班

5月4日，我来带到北京市中山公园游览。恰逢“五四青年节”，但是中山公园青年职工坚守岗位，服务游客，在各自的岗位上奉献自己的青春力量！青年志愿者为游客介绍展厅花卉，向市民游客宣传爱花护绿，文明游园理念，并发放文明游园倡议书。还有全国级青年文明号导游讲解班讲解员为游客进行义务讲解。今天的游览非常愉快，度过了一个充实的五四青年节。



■ 薛佳怡 高2020级3班

都江堰位于四川省成都市都江堰市城西，坐落在成都平原西部的岷江上，始建于秦昭王末年，是蜀郡太守李冰父子在前人鳖灵开凿的基础上组织修建的大型水利工程，由分水鱼嘴、飞沙堰、宝瓶口等部分组成，都江堰的规划、设计和施工都具有比较好的科学性和创造性。工程规划相当完善，分水鱼嘴和宝瓶口联合运用，能按照灌溉、防洪的需要，分配洪、枯水流量。两千多年来一直发挥着防洪灌溉的作用，使成都平原成为水旱从人、沃野千里的“天府之国”，至今灌区已达30余县市、面积近千万亩，是全世界迄今为止，年代最久、唯一留存、仍在一直使用、以无坝引水为特征的宏大水利工程，凝聚着中国古代劳动人民勤劳、勇敢、智慧的结晶。



■ 刘芳林 高2019级1班

江宁织造是明清两朝在南京设局织造宫廷所需丝织品的皇商。江宁织造博物馆是在江宁织造旧址上建造的一座现代博物馆，建筑整体风格如同一幅江南山水画，是现代建筑的语言和传统园林建筑结合的经典之作。



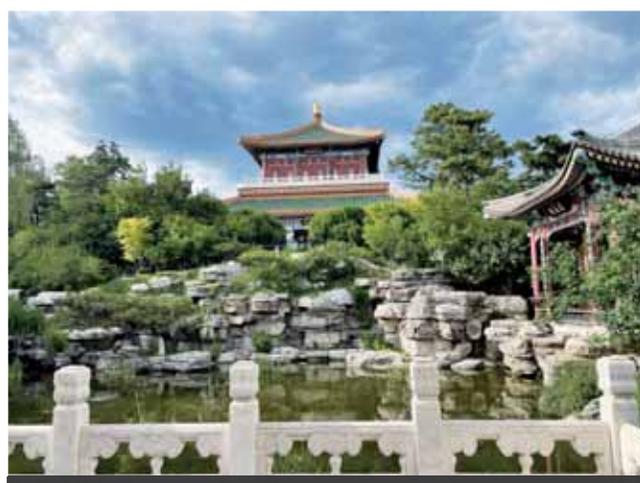
■ 杨佳远 高2020级9班

2021年五一期间，我来到国家博物馆并参观了“月球样品001号—见证中华飞天梦”展览，看到了珍贵的月壤原件，并学习了我国航空航天的战略部署。从嫦娥一号到嫦娥五号，我国航空事业的发展之快、取得成效之多让人瞩目，一路看下来，我真心地为我国“上可九星揽月”的壮志与实干感到骄傲与自豪！



■ 郝莹然 高2019级2班

五一假期，我参观了纪晓岚故居，对清代名臣纪晓岚有了深入的了解。他和电视剧中的人物形象完全不同。他一生学宗汉儒，博览群书，工于诗歌，长于考证，著有《阅微堂笔记》，并担任《四库全书》总纂官。他一生清廉，培养新人，嘉庆皇帝在他去世后，谥号“文达”。



■ 杜雨彤 高2019级8班

北京园博园在不同的季节可以欣赏到不同的景色。今天我再次来到这里，从2号门进入的园博园，首先映入眼帘的是欧式展园、伊斯兰式展园、梦唐园，以及香港园、澳门园等。沿着银杏大道一路向北，可以看到欣赏到梦唐园，再往北是北京园。我足足转了3个小时，才依依不舍的离开。等秋高气爽时，再来欣赏不同的园林艺术。



■ 杜思恒 高2020级4班

假期里，来到中国印刷博物馆。试图沿着历史的脉搏探寻古老的印刷术的奥秘，去寻找文明的源头。博物馆内一层是“印出东方”展厅。二层是“印行天下”展厅。三层有庆祝中国共产党成立100周年出版印刷专题展。底下一层是“印机宝藏”展厅。在此还可以欣赏到闻名于世的唐代卷轴装《金刚经》、南宋精刻本《春秋经传》、元代王祜发明的转轮排字盘。参观过程不仅为印刷术在世界范围内的影响力所震撼和折服，也为之感到无比的骄傲和自豪！印刷，极大的促进了人类的文化和整个社会的进步！印刷，更应成为一种永远值得敬仰的文化。



■ 刘雨涵 高2020级7班

周口店遗址背靠峰峦起伏的太行山脉，面临着广阔的华北平原，山前一条小河潺潺流过，是50万年前北京猿人、10至20万年前新洞人、1至3万年前山顶洞人生活的地方。周口店遗址分遗址区和博物馆两部分，遗址区有著名的猿人洞、新洞、山顶洞等多个化石地点，其中猿人洞是周口店遗址的重中之重，是最先出土北京人头盖骨的地方；博物馆含序厅和六个展厅，藏有大量珍贵的文化遗产、动物化石、石器，以图文并茂的展示形式向人们诠释了周口店遗址的历史。



水排-利用水利进行鼓风的冶炼设备。

■ 魏冰慧 高2019级8班

期末考试过后，我来到瞻仰已久的国家博物馆参观。在参观过程中我见到了一些在历史书上出现过的文物，在国博我可以近距离地感受文物所蕴含的浓厚的历史气息。每当看到具有里程碑意义的或我自己感兴趣的文物，我都会拍照记录下来并在照片下做好文物的相关备注。此次博物馆之行，我还参观了特别展览——中国古代服饰文化展和河西画像砖的古人生活展，了解到了中国古代服饰制作的工艺、审美取向和穿着场景。在河西画像砖展中，那一砖一画真实地反映了古代河西地区各族人民生活百态和精神面貌。



■ 薄文君 高2020级11班

8月14日，我和家人一起来到了北京大兴野生动物园，想在这个夏天的尾声中，再一次与大自然接触，呼吸难得的清新空气。我们从自驾区进入动物园开启了一个多小时的游览时间。自驾区是大兴野生动物园的三大园区之一，就在榆垓镇永定河畔的万亩林中，园区树木成林，绿草如茵，在融入自然的同时，与动物来一次亲密接触，亲身感受真实的野生动物世界。自驾区内的动物们大都生活在原生生态环境中，形成独特的“动物与自然景观”。车在行驶的过程中，我领略了从亚洲到非洲，从草原到高原的最原始、最真实最自然的动物世界，非常兴奋，待自驾区游览结束后，我们到达停车场，停放好车，就又步行返回步行游览区进行参观体验。步行游览区整体设计突出开放式理念，也最大限度的拉近人与动物的距离，增加人与动物的接触，这点比较起我5年前来参观时，体验有了大幅的提升，通过这次整体的参观，使我深深的感受到了，只有人与自然的和谐相处，才能深刻体验这个世界的奇妙，感受到一种与之共鸣的感动和人类发自内心的去爱大自然的这股力量。

■ 庄楷宇 高2019级10班



周末，我参观了有着105年历史的中国地质博物馆。各种的矿石、宝石、陨石标本非常的丰富，令人大开眼界，同时也学习了不少地质知识。让人感慨大自然真是太神奇了，不仅孕育出多种多样的生命，给人类这么多的财富，我们人类也要保护好大自然，保护好我们生活的家园。



■ 李效恒 高2020级10班

7月25日，暑假刚刚开始，我们来到内蒙古阿尔山国家森林公园参观，领略祖国的大好河山。这里林木茂盛，湖水清澈，空气清新。行走其中，心情尤为舒畅。希望在以后，这种美好的风景会永远存在，祖国的生态环境得到提升。



■ 田悦 高2019级7班

2021年4月19日下午，我们高二学生一走进北京大观园，一睹红楼芳容，品味经典著作《红楼梦》精粹。大观园中，有各种活动形式，游园讲解、课本剧展演、诗词解谜等活动，面对面地近距离接触了课本中的大观园，感知《红楼梦》中人物的不同命运，感受传统文化及礼仪，进一步激发了我对《红楼梦》的兴趣，我感觉我们应该深入思考红楼梦中的人物。



■ 纳万祺 高2020级2班

2021年7月，我在南池子美术馆进行了参观学习。通过欣赏当代杰出传统艺术作品，我对版画、山水画、木雕等传统艺术有了更丰富的了解，感受到了艺术文化的传承与发展。中华文化源远流长，它的发扬、传承需要我们共同努力。



■ 张嘉维 高2020级7班

上周日，我去了圆明园，园中大部分都是遗址，但通过一些复原图仍然可以想象当时的辉煌精致，看到大水法等遗址时，我不禁内心沉痛，当年的中国因为落后弱小，使得帝国主义列强侵华时，没有抵抗之力，在1860年，英法联军入侵北京，烧毁圆明园的时候，中国无法阻止，最终导致如今我们只能看复原图来想象当年的样子。这使我对当时烧毁圆明园的英法联军极其痛恨，也对当时的清政府恨铁不成钢，同时，我明白了一个道理，落后就要挨打，现在，中国科技等方面都走在世界前端，我们要好好学习，将来为祖国强大做出贡献。



■ 闫思宇 高2019级2班

走进鲁迅博物馆，感受先生的故事。在这里，我们可以看到鲁迅的生平，一个个具体的故事，让我们了解了先生的勤奋、坚守与忧国的巨匠情怀，感受着先生波澜壮阔的抱负与胸怀，同时也激励着我们追寻理想与实现自我价值的步履。



■ 金雨卿 高2019级6班

内蒙古宁城地质公园博物馆位于蒙、冀、辽三省交界处，公园由道虎沟化石遗迹园区和热水温泉园区组成，总面积是80.17km²，公园内广泛发育中生代地层，蕴藏着极其丰富和精美的古生物化石，与历史悠久的辽中京文化交相辉映，宁城国家地质公园不仅是一座亿万年前地球与生命演化铸就的化石宝库，更是集地质遗迹、人文历史和自然景观为一体的天然博物馆。



■ 李籽闻 高2020级8班

今年4月，学校开展了劳动教育实践活动，每个班级分到了一块菜地，在每周二中午的劳动时间里，我们同学分工合作，分别进行了翻土、整地、播种、浇水、拔草，看着我们自己种植的蔬菜发芽出土、逐渐长大，有些还结出了果实。我们种了油菜、菠菜、玉米等。为了菜苗更好地成长，我们还要浇水、除草，付出的劳动换来了种子的慢慢出土变绿、逐渐长大，收获的蔬菜上了我们的餐桌，吃着自己种的蔬菜格外香甜。在这个劳动过程中，我学会了使用铁锹、爬犁，在耕耘和收获的过程中体验劳动的辛苦和快乐更加体会到劳动的艰辛，更深刻体会到粒粒皆辛苦！



■ 姜荣基 高2020级8班

西区新开辟了大面积裸地，供高一年级种植绿色蔬菜，我随小组出发，为菜地进行翻地、浇水及除草的工作，夏日炎炎，我和其他组员在菜地中挥洒汗水，精心呵护这些幼小的生命，在一组组接力抚育的过程中看着自己种出的小苗越来越高，原本黄色的土地上萌发出一颗颗稚嫩的小苗，这些小生命在经历接下来数月的风吹雨打之后，都变成了茂盛的植株，令人赏心悦目。



■ 林正阳 高2020级9班

4月6日，是我们小组第一次劳动。春分之后，谷雨之前，是为清明。又是一年清明，又是一年之中播种的时节。我们就在这样一个时节，洒下了菜籽花种一捧，传递心中美好的希冀与寄托。抬头仰望，手中剩下的是层层叠叠的如云母片的破碎的阳光。西区劳动的虽然不是真的农田里种地，但也可可见一斑。来之前我们也在班群里也看到过来过的组的同学拍的照片，他们主要的

任务是除草、搬石头、松土。体验过的同学们都表示这是个累并快乐的过程，也和想象中的不太一样。平时觉得这就是个简单的体力劳动，但是真正做的时候还是有一些技巧的，到处都是学问。第一次去播种时，一开始还不愿意粘土的，不一会就因为效率太低被迫拿手刨土播种了，即使黄褐色的土盖在白鞋上也不太在意了。6月1号，我们小组再次去西区料理我们班的菜地。……看着菜地里整整齐齐的秧苗在太阳的照射下露出小脸，绿油油的样子，让人不禁心生欢喜与自豪。在西区的上课几天，我们也总抽空去看看，也喜欢和别的班的菜比一比，看到自己班长的最茂盛时特开心。这不是因为好胜心，而是因为这承载着九班的心血。劳动教育持续了一整个学期，这是一次前所未有的体验。劳动的过程虽然很累，但自己真的做好了一件事以后会感到十分满足。小组成员的分工合作培养了默契和团队合作意识，大家的责任感也都在活动中体现出来了，都会有意识地帮助他人，不推卸苦活累活。我们的劳动意识也在一次次的耕作中被慢慢加强。在劳动的过程中，我们也发现了自己一些劳动技能上的缺失与不足，相信在今后的活动中能够有所进步。



■ 洪锦天 高2020级4班

本学期，全校进行了在西区种地的活动，我们班选择了种玉米和向日葵。种地并不是个轻松的活，你需要顶着毒辣的日在地里拔草，翻土，还要走过近100米的距离去挑水。是随着渐渐入盛夏，还出现了蚊子。每次劳动后回班，身上都是挂彩的。经过一次次的锻炼，我们已经能忍耐酷暑的高温和烦人的蚊子，大家们之间也建立了默契的配合。总而言之，种地活动促进了同学们团结合作和迎难而上的能力。



■ 王凯霖 高2020级10班

学校组织种植活动，开展劳动教育，给每个班级在西校区划分了一块地，让我们从整理土地、翻土到播种到灌溉，全流程地参与到劳动中。我是第三小组，4月11日参加播种。我在本次活动中负责翻土堆垄。这工作虽然看着简单，但做起来却十分费劲。可能是土地有些贫瘠的缘故，我拿着小锄头翻完的地总是都很多大块的石头，既麻烦又费时（锄头拿的时间长了，铁锈都印到手上了）。还有手动堆垄加上铁锹加固的难度同样不可小觑，我整完之后也只能叉着腰喘着气，深深感到了劳动的不易。同时，在看到种子被播种下去之后，心里又有一种欣慰，希望着有一天它们能生根发芽。



■ 杜思恒 高2020级4班

春风吹过大地，阳光温暖河流。在这春光明媚的日子，我们高一（9）班的同学们一起来到师大附中校园的西区。大家分组合作一起动手在校园的一片沃土播下了各种鲜花和蔬菜的种子。看着我们的劳动成果，大家的脸上洋溢着喜悦与期待。春天里，我们一起播种，用我们劳动，创造美好的未来。



似乎在转眼间，春日里我们在西区校园播下的种子已经变成一畦畦的绿色。各种小苗都长得生机勃勃。今天，我们大家在老师的组织下来给我们的小苗们除草，浇水，施肥。大家忙忙碌碌，却心里满是喜悦。看着阳光下随风摇曳的绿色，我们心里多了一份自信和自豪。相信，付出就有收获。秋日里，



■ 孔令萱 高2020级3班

春天到了，万物复苏，我们班在教学楼后的一片空地里开荒种地，播种下“春”的希望。同学们，拿着各种各样的工具，辛勤劳动着，大家一起转换了身份，手中的种子好像宝宝一样，在沃土中成长着，我们翘首以盼它每天的成长……



■ 许天乐 高2020级8班

4月6号，我们小组参加了学校组织的劳动教育实践活动，我们的工作是在土里捡石头、学习打垄。一开始，那些工具大家都用不好，徐老师现场示范给大家如何打垄，大家认真学习每一个动作，可当实际操作时，却发现没有那么简单，力气和方向都不是很容易控制。第一次没打好，总是出现垄背过宽，垄不平直等问题，在老师的指导下，我们继续拿起铁锹实践与改进，在原本平平的地上打出一道道如同海浪一般的土垄。感谢学校为我们提供这么好的条件和机会，让我们真切体会到一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰。



■ 尹箫桐 高2019级8班

学校在西区为高二年级每个班开辟了种植基地，虽然我们班的这块地条件不好，地下埋着许多建筑垃圾石块，但丝毫不能降低同学们那颗开垦这片土地的热情。我们拿着铁锹和锄头，一点一点把土清理翻平，在专业老师的指导下，我们学着打垄，播种下精心挑选的种子，同学们还自己买了月季、向日葵等花苗，填土、浇水，在和暖的春日下，我们挥汗如雨，心中的绿苗向着太阳茁壮成长。期待收获的那一天。



■ 陆文静 高2020级4班

每周我都会和爸爸妈妈回外婆家看望外公外婆，为他们做一些力所能及的事情，最近三周，我都和外婆、妈妈一起包饺子。最开始外公给我和妈妈的评价是“你们的饺子都在睡觉”，“哈哈，都躺着睡大觉”，外婆说“以后我们每周都包一包饺子，会有进步的”。我和妈妈到网上搜多了饺子攻略，在接下来的二周，我们的饺子顺顺利利的坐起来了，外公说“饺子坐的真不错，端端正正的”。哈哈！



■ 隋明妤 高2020级5班

今天，我们组作为第一组去西区进行种作，每个人对此都有很大的期待！每个人的劳动热情都很高涨，有的同学甚至没带手套，直接徒手在地上认真地捡起石头，拔起草。我们的分工也很明确，先是由几位同学用耙子把地上的草和石头拨出来，我们再用手套抓起一大把草放进麻袋里。在劳动过程中，我认为我也很认真，因为我一直用手撑着麻袋让大家更方便地把草放进去，不会有剩余的草溢出来，以至于劳动效率变低。就在这样的默契配合下，我们劳动了将近半个小时，也取得了不错的成绩——我们的那片田地上几乎没有多余的杂草了。看着自己的劳动成果，我们每个人都非常开心！期待下一次的西区劳动！



■ 张偲宁 高2020级8班

这次种地虽然只参与了一次，但不得不说收获是非常大的。首先，我学会了播种。我们组种地的任务正是播种，一开始我很没经验，一会种子撒密了一会撒的又太少，还好几次把大土块当成石头，但渐渐的也就熟悉了，看到成果心里还是很有成就感的。其次，我明白了劳动的不易和价值。我们播种的时间是中午，虽然不是一年中最热的时候，但太阳也很强，而且种地是很费体力的。但是坚持下来了以后虽然浑身疲惫，但有种说不出的喜悦，这大概就是劳动的快乐吧！



■ 丛嘉逸 高2019级3班

今天去看奶奶，帮着奶奶打扫了院子的卫生，特别是把鸡圈彻底打扫了一遍。在奶奶的指导下，我还喂了鸡，捡了鸡蛋。昌平的气温虽然比城里低，但是打扫完卫生，我还是出了一身的汗，通过劳动实践，我学会了一些劳动技巧，心里还是很高兴的。



■ 张海艺 高2019级1班

今天和妈妈一起买菜并做中午饭，我帮妈妈打下手，并自己做了豆角炒肉。



■ 魏冰慧 高2019级8班

在生物课上，老师向我们介绍了家庭米酒的制作方法。周末我用糯米和酒曲尝试制作了米酒，做出来很成功。通过亲身实践制作米酒，我对米酒的发酵过程有了更深刻的记忆，有助于我理解米酒发酵过程。同时我也掌握了制作米酒的技能，增强了我的动手实践技能。



■ 王羽凝 高2019级6班

和家长一起利用课余时间烤蛋挞。



■ 金沐子 高2020级13班

卤肉饭的学习过程比我想中的还要艰难。平时没什么经验，这次终于想学习一下了。最神奇的是把一块一块生的五花肉煸炒出深棕色。要先拿水过一遍，捞出上面漂浮的油花，再加入大料、白糖、酱油等一并放在锅里煸炒。看着肉一点一点变成棕色，香味儿渐渐飘出，我的心里很有成就感。我最喜欢的是煮配菜的过程（因为很简单）把胡萝卜切成一片一片规则的圆形，心里很是舒服！这次是爸爸带着做的，希望下次我也能自己做。



■ 王安澜 高2019级8班

自制甜酒酿。我将糯米蒸熟，凉至常温后按说明洒上酒曲。放在暖气片附近，几天后甜酒就制作完成了。我品尝了一下，很甜。酒酿的原理就是在根霉菌和酵母菌的共同作用下，根霉菌产生糖化酶，将糯米中的淀粉转化为葡化为葡萄糖。



■ 杨厚物 高2020级4班

五一劳动节期间，我和爸爸妈妈一起回到湖南老家去看望奶奶。奶奶家的地正准备种花生，但是还没有翻土，我和爸爸就承包了这项任务。五月的湖南天气已经非常炎热，我们在地里挥动着锄头和钉齿耙，干得满头大汗，不亦乐乎。在汗水中度过了劳动节，我感到格外有意义。



■ 李效恒 高2020级10班

寒假期间，我学会了使用摩卡壶做手磨咖啡，虽然整体操作并不复杂，但从磨豆到最后成品也需要经过一系列工序，花费一些时间。后来这成了我的每日任务。随着每天坚持，操作越发熟练，我也是感受到一种成就感。咖啡不仅能够保证清醒的头脑，而且做咖啡的过程能让自己在紧张的学习中得到放松，更是让我感受每天平常生活中的仪式感。能够让家人喝上一杯新鲜的热咖啡，这也是比较有意义的一件事吧。最后说一句，摩卡壶做的咖啡是真的香，喜欢喝咖啡的同学们也可以试一试。



■ 刘咏涵 高2020级2班

学会做饭对于我们中学生来说也是需要掌握的基本生活技能。每次吃到姥姥，妈妈做的可口饭菜都想学到手。利用假期，我在姥姥的指导下学做了几道我家的私房菜：红烧鱼，清炒虾仁，干锅花菜。尽管有姥姥指导还是不免手忙脚乱。作品上桌，看到一家人津津有味的吃着，心里别提多高兴了。



■ 王博轩 高2019级7班

周末，为家人做了冬瓜排骨，家人吃的非常高



■ 张明涵 高2019级4班

暑假了，我在学习之余，也帮助父母做一些力所能及的家务，今天妈妈买了羊排，我兴致勃勃的跟妈妈学习了制作方法，自己为家人烤制了香气扑鼻的羊排，爸爸妈妈品尝后都说好，这道烤羊排成了今天中午的明星菜，学习贵在持之以



■ 薄文君 高2020级11班

随着高一暑期来临，我的暑假生活也逐渐开始了。因为未来要独处异国他乡，做饭和独立劳动就成一项生存必修课，为的是可以独立照顾好自己的“中国胃”。听学姐们分享让我了解到，能自己做点好吃的，既可以改善生活，还能在海外交到很多对中国美食感兴趣的外国朋友，让他们羡慕中国美食的同时，还能传播中国文化。在这样的目标支持下，今天我就利用空气炸锅，做了一道中国式配料的炸鸡翅。从开始的配料、腌制



■ 田宇豪 高2020级9班

我喜欢一些新奇的东西，能引发兴趣的东西。做饭炒菜太老套，但如果能做些新颖的饭菜，我也是很愿意尝试的，这不，我试着做了做自己爱吃的焗饭。先把食材准备好，最重要的是马苏里拉芝士，然后把自己喜欢的饭菜准备好，我准备了花菜、虾仁、豌豆、洋葱、胡萝卜等食材，先



■ 薛佳怡 高2020级3班

8月7日、8月8日，我所生活的社区组织捡拾垃圾维护社区环境活动，维护公共卫生，我积极参与。三伏天气，室外温度非常高，社区人群劳动热情非常高涨，大家自行结组分工，积极主动，捡拾了小区草地里的废纸和塑料袋等废弃物，清洗橱窗，摆放乱停乱放的共享单车。尽管火辣辣的太阳炙烤着每个人，每个人在劳动中衣服全身湿透了，但是大家依然乳清不减劳动不退，在活动中体会到了劳动的快乐，更体会到了清洁工人“不怕苦、不怕脏、不怕累”的精神，同时增强了环保和爱护家园的意识。



■ 焦乾洲 高2020级3班

为了掌握生活技能，减轻父母家务负担，星期天帮妈妈做饭，摘菜、切菜，还自己炒了一个蚝油生菜。



■ 马易盈 高2020级1班

放暑假啦。有了更多闲暇时间。平时都是爸妈做饭照顾我，暑假我给她们当个小助手。食材准备：洗菜、切菜、化冻海鲜。锅中放水沸腾时，先放海鲜，再放入面条，最后放上蔬菜和调料，午饭——美味的海鲜蔬菜面出锅了！晚餐米饭炒菜，我的活儿是蒸米饭，先把米洗好，米中放合适的水，我的经验是用食指比一下水的多少，这点很重要，直接影响米饭的口感。做饭看着简单，自己上手需要细心、耐心才能做好。今天的劳动得到了爸妈的肯定，品尝着自己制作的美食，心里美滋滋的，这是劳动的快乐！



■ 杨云即 高2020级11班

班主任组织我们全部同学在校内一块荒废的角落，利用业余时间，清除杂物，平整土地，疏松土壤，散播种子，定期浇水，眼看着种子发芽、伸出绿叶，开花结果，虽然日常付出了辛苦的劳动，但看到自己亲手播下的种子结出果实，那时的喜悦是从心底升起的，让人心旷神怡！



■ 刘芳林 高2019级1班

这一周里，奶奶外出不在家，自己每天都认真的打扫卫生，帮奶奶把厨房打扫得干干净净，在奶奶回家前，又做了好吃的蛋挞，等候他们回家。



■ 陈曦 高2020级9班

本学期四月在选修课中种植了土豆、番茄和黄瓜。之后我每周至少两次去地里和温室里给作物浇水，一直坚持到学期结束。看着作物在我的照料下成长，心里很得意，也有看着生命成长带来的希望。



■ 满志豪 高2019级9班

在本学期结束前，我们去西校区劳动园地再次打理我们的作物，同学们欣赏着十几棵高高低低的向日葵，有的呈金黄色，有的呈嫩黄色，饱满的葵盘把葵秆都压弯了腰，向日葵下面套种的韭菜也是一片长势喜人的样子，同学们看着用勤劳与汗水浇灌成长的劳动果实，我们一想到下学期将不再打理这些作物，心里多少还有一点恋恋不舍。



■ 申毅川 高2020级4班

今年学校开展了劳动教育活动，从4月份开始。我们要经历从翻地、施肥，到播种及后续的浇水、除草。因为身体原因，我只参与了其中翻地和最后浇水、除草环节。我小时候被送到乡下住了几个月，所以觉得种地应该没那么难，但到后来我问妈妈哪里该怎样，发现我们种菜的方法很多都错了，玉米太密、胡萝卜乱种，田垄都没有……当然这些问题都在后续的除草中被解决了。种地时我感触最深的莫过于中国人对土地的热爱了，那真的是在骨子里的。因为中考的缘故，我们搬到西区上了一周的课。在那一周里，平常都不出去的我天天都往外跑，每次都要去到我们的菜地，看看玉米有抽了几个穗，花开了几个，如果没水再浇浇水；一般不会留校的我竟然为了打理菜地多呆了一个小时。网上经常有段子说月壤不能种地什么的，人们关心的是它不能种地吗？人们关心的其实是自己的土地啊。



■ 张景颐 高2020级10班

4月12日，我做为10班第四播种小队的一员，完成了我们班春耕计划的最后一次劳动——灌溉。最后一波劳动，最显著的好处就是能率先看到全班一个月来的劳动成果。已经有三三两两的小苗长出来了，我们先进行了补种，然后就进行灌溉，真是体力劳动，弄完后都快累趴下了。看着湿润的闪着光亮的菜园子，心里充满了希望。希望几个月后能迎来丰收，希望我们的付出有所收获，这就是身为劳动者最朴素的期待吧。



■ 蔡佳昀 高2020级9班

四月六日，正值清明时节。老师们组织我们开展劳动教育，我们组负责的是播种。其实我一直就很喜欢种一些花花草草，但家里没地儿又经常没时间管。正好老师们给我们高一年级同学安排了这项活动，我还挺期待来参加劳动教育的。之前在社群里也看到过来过的组的同学拍的照片，他们主要的任务是除草、搬石头、松土。体验过的同学们都表示这是个累并快乐的过程，也和想

象中的不太一样。平时觉得这就是个简单的体力劳动，但是真正做的时候还是有一些技巧的，到处都是学问。我认为劳动是一个让人享受的过程。劳动的过程虽然很累，但自己真的做好了一件事以后会感到十分满足。小组成员的分工合作培养了默契和团队合作意识，大家的责任感也都在活动中体现出来了，都会有意识地帮助他人，不推卸苦活累活。虽然只有短短一个午休的时间，我也切身体会到了劳动的辛苦与付出，以及把种子都播种下去后的快乐和期待。劳动教育给了我们一个平台去体验自己平时不容易体验的到的劳动种类，锻炼了我们的动手能力。活动中我最大的收获应该是劳动意识培养。我之前平时在家的时候容易犯懒不干活，甚至把家长们做家务视为理所应当的事。其实劳动和做家务是我们作为家庭成员应该履行的义务之一，包括在班级中做值日也是这样，如果所有人都觉得自己不干活也有别人干，这项举手之劳的活动就会被拖到最后。这次劳动教育里，小组中的每个人都是不可或缺的，我们必须做好自己负责的劳动工作才能完成配合。我觉得这其实也是在告诉我们劳动需要每一个人的参与。在劳动的过程中我们也发现了自己一些劳动技能上的缺失与不足，相信在以后的活动中能够有所进步。



■ 计可馨 高2020级5班

今年春天学校给每个班分配了一小块“责任田”，利用每周的课余时间，我们分工合作，虽然使用工具还不是很熟练，但是翻土，播种，施肥，浇水每一项都做得非常仔细认真。不久以后，这里就会长出嫩绿的小苗，胡萝卜，土豆，玉米会渐渐长大。其实，对成长的期待和收获喜悦从一开始就已经播种在了我们心里。



■ 任亦达 高2020级5班

今天是我们小组去西区种地的第一次，这次我们进行的是松土这个任务。这个任务也是十分的艰巨，我们要把坚硬的土壤翻成适合种植的宽松的土壤。我们顶着太阳齐心协力的干着，大家虽然大汗淋漓，但是没有发出一下抱怨的声音。在松土的过程中也有着许多的乐趣，我们常常挖着挖着就出土了一块又一块的巨石，累并快乐着。



■ 邢博凯 高2020级7班

2020年冬天种植的冬小麦如今需要入春的第一次大灌溉，因此物候社的教师带领部分有时间的同学进行了此次活动。我很荣幸加入了这次活动的行列，并且看到了冬小麦从一粒种子变成了如今的半年龄苗，非常开心。



■ 孙亦轩 高2020级10班

3月17日我参与校训碑前的植树活动。我们一共种了四棵树。由于我使铁锹不太熟练，前来帮忙的师傅手把手教我如何挖坑填土，我收获非常大。这次活动中我亲身体验了种地，感到虽辛苦但有成就感。



■ 严格 高2019级5班

出于对广东文化的好奇与喜爱，我在网上学习了煲仔饭的做法，并在家就地取材尝试煮了煲仔饭，有品尝到其应该有的锅巴和偏甜的味道，我感觉还是不错的，以后还会尝试做其他菜式。



■ 金雨卿 高2019级6班

“红军草鞋”作为一个历史符号，它不仅是当年千万红军战士艰苦跋涉、浴血奋战的一个历史见证和象征，同时它也传递了在新形势下，中国人民将永远继承革命前辈英勇战斗、不怕牺牲的坚强决心。我们在井冈山跟着当地老师学做草鞋，仅仅只做了一只，手指就已经磨得红肿；穿上自己做的草鞋，硌脚的触感让人走几步就需要休息。联想到几十年的红军，我潸然泪下。他们走着土路，每走一步，带起的小飞石就会溅到他们的脚底，硌出血痕；遇到坡度大的山路，一个不注意，脚趾就会冲出草鞋，与粗糙的地面摩擦，擦出伤口。今天我们做草鞋穿草鞋，以寄托自己对革命前辈的无限崇敬和热爱。



■ 赵思睿 高2019级9班

我对粽子的喜爱源于小时候在奶奶家过的端午节。一盆清水浸着江米、红枣、苇叶、马蔺，清香四溢。带着对小时候包粽子的记忆，我重温这一项仪式感满满的活动。



■ 姜荣基 高2020级8班

在同学们无限的期待之下，高一的游学如约而至，收拾好衣服，背上行囊，踏上高铁，在一路欢声笑语之中，我们来到了齐鲁大地，山东。第一天踏足山东的大地，我们来到曲阜，感受万世师表，中国历史上极伟大的思想家、教育家，孔子故乡的文化气氛，在这里，自孔林至孔庙，再从孔庙行至孔府，一路上浓烈的文化气氛与庄重典雅以礼为重的环境潜移默化的影响着我，让我对孔子的思想有了切身的体会。夕阳西下，我们离开曲阜，乘车前往泰安，也是此行的终点。泰安，即国泰民安，因泰山而闻名天下，孔子登东山而小鲁，登泰山而小天下，一夜休整过后，迎来的是第二天早早来到巍峨壮丽的泰山脚下，泰山脚下，之间峰顶直入云端，不知其高度，兴起，冲至中天门，已居于云海之上，再作，至半程已力竭，凭意志向上攀爬，最终成为全校第一位登顶的同学，净时长第三，峰顶，已无法窥得余山之巅矣。



■ 赵思睿 高2019级9班

尽管有所准备，又是故地重游，登泰山还是超越了我的生理极限，好不容易登到南天门，我更是累到连话都说不出，甚至没来得及在天街上体验“凌绝顶”的气势磅礴，遗憾是不免的。回想爬山的整个过程，嗯，不到3个小时，也算相当快了。起初，我还拍些石刻的照片，饶有兴致地观察泰山这座花岗岩体的地质构造，后来却像老牛一样喘着气，盯着脚下的石阶，逼着自己机械地向上迈一步、再迈一步。那种疲惫的感觉一点点占据了身心。我偶然一抬头，见路边有一石刻上书“天下奇观”四个大字，仿佛看到了它的作者攀登至此，忽然峰回路转，不由得又惊又喜，感慨于自然河山之大美

无言，诗兴大发，研墨铺纸，挥毫留念。我苦笑，古人旅途劳顿，怎么还有这等兴致！摇摇头，叹口气，来不及多想又向前进发。等到下了山，我恍然明白，发现支撑自己坚持向上的原来只有那个终点，是“南天门”这三个字，是遥远的“登顶成功”的结果。登泰山对我来说是一场只许赢不许输的体育竞赛。“人生重在过程而不在结果”、“沿途的风景更美好”，我们时常会听到这样的话，可现实真的如此吗？试想，谁不渴望鲜花与掌声，谁不渴望山顶的桂冠？但单纯追求结果会陷入无意义的深渊。人生是一段长长的路，我们都在路上。这一路当然有许多大大小小的目标，但那些更像是一个个节点，距离更长的是过程。当今时代，人们步履匆匆，或许在你埋头奋斗，刷新业绩后会感到空虚，因为结果所带来的喜悦感是短暂的，错失了路上风景的你会自嘲一声“社畜”。联想到我自己也是如此，都说“分”是学生的命根，若成绩条上的分数看得过去则云淡风轻，否则脑海里只有那个数字在晃动，而不思奋斗的过程如何。或许我也该做些改变。想起李健吾先生在《雨中登泰山》的结尾处写到“（他们此行）有雨趣而无淋漓之苦。”感慨于他们的从容。古人大抵也是如此，攀登泰山，只为拜访，不为征服，赋予泰山以生命，欣赏它的山花烂漫、雄奇壮丽，赏玩石刻，倾听天人对话，别有一番趣味。人生是漫漫长路，愿你我都能时常望一望路上的风景。



童思齐 高2020级10班

用双脚丈量大地，用眼睛欣赏山河，用心灵感受文化。5月13-14日，我们高一年级全体同学一起进行了在山东曲阜、泰安两地的游学活动。大家在壮美的齐鲁大地上深入儒家文化的腹地——三孔，登上了五岳之首—泰山。5月13日早6点，从北京南站出发，我们乘坐高铁第一站来到曲阜。首先参观了三孔—孔林，孔庙和孔府。孔府又称“衍圣公府”，是孔子嫡系子孙居住的府第，是我国仅次于北京故宫的贵族府第，号称“天下第一家”。它历经数个朝代近千年而不衰，这在中国历史上是独一无二的。孔子所创儒家学说对后世影响深远，孔氏家族的地位在历朝历代都是极高的，今日我们所看见的



田宇豪 高2020级9班

读万卷书行万里路，研学让我们学到了平时在书本上学不到的东西，放眼祖国万里河山，心潮澎湃，自豪之感油然而生。谈谈我这次研学的感受：我觉得“壮游齐鲁沐儒风”是这次研学的主旋律，重在一个“壮”字和一个“沐”。先谈谈“壮”，还记得出发前，有同学说“壮”在我们附中学子的

三孔无一不反映着后人对孔子的尊崇之心，并且其中的建筑，石碑，雕刻等不仅让三孔成为了儒家文化的载体，更成为了中国文化艺术的殿堂。次日清晨，我与同学们一同乘车来到了泰山脚下。说起来，这是我第二次徒步登泰山了。但是这次跟同学们一起，还是有一种跃跃欲试的感觉。我们小组全是男生，大家一路前行，经过红门、一天门、中天门、十八盘直达南天门、玉皇顶。攀爬的过程曲折艰辛，先是轻松愉悦、谈笑风生，渐渐脚步沉重，到达中天门后，小憩以积累力量攻克十八盘，攀爬中两腿逐渐沉重麻木，到最后一个台阶时有一种终于成功的轻松感。我们第一组到达了南天门，回望来时路，发现登山的过程固然辛苦，但是只要坚持下来，就能欣赏到无限风光：远处苍茫的云海，近处裸露峥嵘的巨石，壮丽的自然景观让我深深的体会到登顶泰山的骄傲和自豪。登山的路上，累极时亦想过多休息一会儿，再休息一会儿，但是与小组成员一起登上山顶的目标激励着我—坚持、不惧、面对。我心想 挑战困难、锻炼意志的时候到了，伟人曾有词曰“世上无难事，只要肯登攀”，此次的登泰山活动，我感觉我切实进行了这一句话。不积跬步，无以至千里，面对困难不惧怕不退缩，迎难而上，一步步前行，终将迎接最顶峰的曙光。登山不只是一项简单的运动，他给予了我永不放弃的执着和永不言弃的精神。感谢这一次的游学活动，让我到不同的环境中探访，用自己的眼睛去看世界，用自己的心去感受不同的生活，亲身去经历、体验，提高了我的能力，开阔了我的视野。

身体壮，精神壮。爬完泰山，我发觉确实如此，登泰山可以说是一半拼身体，一半拼意志，登山之路便是一场与泰山比“壮”的过程，当我刚爬到中天门时，便觉得成功大半，心想，登泰山不过如此，可没想到的是，泰山之“壮”又一次震撼了我，十八盘的陡峭让我记忆犹新，而自己的肉体与精神之“壮”需更超泰山一步才能登顶。这是一场认识自然、了解自身，再与自然博弈的过程。登顶之后，一切释然，一览众山小，内心满足，却不会自大狂傲，因为身体的酸痛时刻在提醒我们要敬畏，天外有天！这是泰山给我们的启示，它巍峨雄壮，又博大精深，内涵丰富，让我们思考、成长、成熟！再谈谈“沐”，“沐”的是三孔之地的儒风，也是泰山石刻中的文化。到达孔林孔庙孔府泰山，我们处在了儒家圣地与泰山石刻的包围之中，当我们去仔细研读《论语》与石刻上的文字时，才发现其中的文化也“沐”在我们自身中，儒家思想时刻流淌于我们的血液，泰山上刻字的人有感于泰山的文化，刻出的字蕴含着文化，字由文化而蕴，我们亦由文化而蕴，处于泰山之中，便觉自然、文化、自我三者合一，我于自然中，亦于文化中，文化蕴我，我书文化以丰富自然，可称的上是“沐”。两天的研学虽然短暂，但它带给我们的是心灵的冲击，是内心深处的思考和改变，期待下一次的研学！



■ 张逸伦 高2019级10班

2021年5月8日，是我们研学的第二天，我们来到了慕名已久的泰山。泰山素有“五岳之首”之称。对于泰山的了解，我也是只停留在学过的《雨中登泰山》、《挑山工》和杜甫的《望岳》这几篇文章中，今天才真正切身体会到了它的雄伟壮观。泰山最艰难的莫过于“十八盘”了。两山崖壁如削去了一块，陡峭的盘路镶嵌其中，恰似天门云梯。石壁谷两侧刻有“天门长啸”、“层崖空谷”、“天门云梯”、“如登天际”等石刻。登山的过程很辛苦，但只要坚持下来，就能欣赏到山顶上的无限风光；爬山不易，生活更不易。我们的人生又何尝不似一次次的登山？山顶就是我们所追随的目标渴望的成功，而我们一生都在为这个目标而努力。攀登泰山其实也是实现自我价值的一种体现——不积跬步，无以至千里。面对困难不要惧怕不要退缩，迎难而上，一步一步积累，坚持不懈向前，才能迎接最顶峰的曙光。



■ 郭苡瑄 高2020级6班

这个学期学校组织大家去了山东研学，我们先怀着敬畏的心情去参观了孔林孔府孔庙，感到颇为庄严，第二天我们则是去攀登了雄伟壮丽的泰山！，刚开始大家都信心满满，健步如飞，结果还不到一半就已经满头大汗，脚步也放慢了许多，我开始注重匀速前进，调整呼吸，最终我终于成功登上山顶，看着脚下的云雾与台阶，心中不禁有些自豪，“登东山而小鲁，登泰山而小天下”此言果然不虚。



■ 汪梦媛 高2020级2班

时间过得真快，转眼间井冈山的培训已接近尾声。

回首过去的五天，感慨万千。我想用三个词概括我的感想：昨天、今天、明天。昨天：毛泽东、朱德等革命领袖在井冈山开辟了根据地，点燃了中国革命的星星之火，最终取得了全国革命的伟大胜利。“三湾改编”“红军的一天”“井冈练兵”都是昨天留下的红色印记，让我深深体会到革命领袖的英明决策和红军不畏艰难、不怕牺牲的精神。今天：我们来到井冈山接受红色教育，“祭奠井冈英烈”“学编红色草鞋”“参观革命旧址”等活动，让我们如同跨越时空回到了那个战火纷飞的年代。我们要铭记历史，缅怀先烈，弘扬优良革命传统，让信仰点亮人生。明天：习主席说：“未来属于青年，希望给予青年。”作为新时代的青年，我们要牢记井冈山精神，勇敢接过革命先烈手中的接力棒，更加坚定、更加自觉地建设强大祖国、开创美好未来，像习主席要求的那样，让井冈山精神放射出新的时代光芒！



■ 宋雨霏 高2020级3班

学校组织我们去登了泰山，作为五岳之首，站在山脚下我就感受到了它的宏大。一路上，我和同学们互相扶持，为对方加油打气。从红门开始一路向上，刚开始还能一边拍照，和朋友说说笑笑，慢慢地体力就开始跟不上，走走停停，还没到中天门就开始气喘吁吁。天气不是那么热，但还是汗流浹背。但尽管非常累，大家还是坚持下来了。终于到了中天门，好像情绪一下子就高涨起来了。又充满了信心向南天门进发。从下面看十八盘，弯弯曲曲，两旁是青绿的群山，泰山的巍峨此刻无尽地显露。最难熬的是紧十八盘，路面最高的地方是六十多度，十分陡峭，石阶很窄，很长都没有歇脚的平台。但脑袋里始终都只有一个想法，就是登上南天门。爬到最后，看到南天门近在咫尺的那一刻，好像所有疲惫都没有了。站在南天门下面，在游学手册上打卡了印章，心中只有无限地成就感。周遭雾气弥漫，仿佛置身仙境。



■ 王劭妍 高2020级9班

壮游齐鲁沐儒风。在这次游学活动中，我先是被曲阜这座慢悠悠的古城所蕴含的浓厚历史文化所感化，之后被泰山崇高的精神所震撼。先来说说三孔圣地曲阜。这座古城的每一个角落都充满了故事，站在青砖石上，遥望千年来无数的人匆匆来过又匆匆离去。时代在高速改变，但这座小城在儒家文化的侵染下，慢悠悠的向前走。站在这里，俯身贴近土地，我仿佛能看见历代文化墨客为了维护孔子至圣地位而挥笔写出许多有文化的“错别字”的景象，仿佛能听见杏坛中孔子的谆谆教导，孔府中衍生宫威武的发号施令，孔林中子路守丧时悲戚的自白。站在这里，我穿越千年，与无数人们相会，和他们共同沐浴在这座小城所承载的深厚文化气息中。“远游虽艰辛，难见此山川”生命中有这样一次涤荡身心的



■ 李籽闻 高2020级8班

5月13-14日，学校组织我们去山东游学。5月13号清晨一大早我赶到北京南站，和老师同学一起乘坐高铁到达孔子的故乡—曲阜。在这里，我们参考了孔府、孔庙和孔林，在瞻仰圣人古迹的同时，我们通过诵读论语的经典篇章向先贤致敬，跨越2000年的时空感受儒家创始人的深刻思想。参观完三孔景点后，我们再次乘高铁到达泰安入住。又是一个早起的清晨，一大早我们就开始了攀登泰山、征服五岳之首的旅程。虽然这已是我第二次登泰山，但是这次上山、下山全靠双脚丈量，再次欣赏了泰山巍峨的景观。登山过程中我气喘吁吁、体力逐渐透支，然而中天门的滚滚云海、十八盘的挑山工和玉皇顶的阴雨霏霏让我感受到了泰山不一样的美景，也再一次磨练我的毅力。终于和大部队一起达到了玉皇顶，一览众山小！通过这次游学活动，我们领略了深厚的文化积淀，游览了优美风景，体验了快捷的高铁服务，深刻感受到我国的快速发展和壮美河山。



■ 杨佳怡 高2020级1班

爬上泰山，我发现身边除了唱歌的山泉，四周一片寂静，仿佛置身于荒无人烟的原始森林之中，那叮叮咚咚的泉水呦，仿佛正唱着欢快的歌儿，又好像在鼓励我

们登上前方直冲云霄的泰山。再向上爬，褪去小镇的热闹，林间偶尔传出悦耳的鸟叫，给幽静的山林增添了一丝生气。我们来到中天门时，我已经累得筋疲力尽，恨不得倒头就睡，但又咬咬牙继续向上爬。到了十八盘，看着面前笔直向上、陡峭的阶梯，我心里一阵发虚：我爬得上去吗？妈妈说：“世上无难事，只怕有心人。山上的挑山夫背着如此重的东西，都不叫苦叫累，你还不赶上个十八盘？”我想：对呀，挑山工背着那么重的东西都爬得上去，我还不赶？便点点头，开始向上爬，脸上不断滴下的水珠已分不清是雨是泪。终于爬上了南天门，我累的倒头就睡，睡了六个小时，五点我们就开始上玉皇顶看日出，看着喷薄欲出的日光，我流下了激动的泪水；看着身后的万丈深渊，我露出了胜利的微笑。望着冉冉升起的太阳，我忍不住朝着下面的白云大喊：“泰山，我爱你！”那一刻，我成功了！通过这次经历，我懂了许多，我也成长了、蜕变了。雨中登泰山，我知道了世上无难事，只怕有心人；玉皇顶上观日出，我惊叹于大自然之美妙……这一切，都如梦如幻。我认为，我们青少年更应将中华民族的传统文化与大好河山传承、弘扬、发展下去。



■ 闫芷柔 高2020级4班

2020年10月30日，学校组织我们来到了慕田峪长城进行社会实践，我们从大门开始，一路向上攀登，按照时间要求走的规定的烽火台与其他同学汇合，我们分小组进行的这项活动，当时天气偏凉，但一路走上来依旧很热，在最开始的一段路程中，向上蔓延的台阶让人“望而生畏”，走上台阶之后，漫长的石砖路也让人有些泄气，我和同伴们相互鼓励，互相帮助，最终按要求到达了目的地，这次实践活动不仅增强了体魄，还让我与同学的友谊更加深厚，也学会了团队合作，是一次十分有意义且让人愉快的活动。



■ 柴懿桓 高2019级7班

2021年4月20日，我们高二年级全体同学赴北京大观园，参加“走进红楼”社会实践活动。我们在大观园中最先观看了我校同学表演的《宝玉挨打》演出，其后游览了大观园，各个景点学校都专门安排了同学做讲解，之后每班都开展了各具特色的小组活动，有的同学穿起古装，有的同学一起吟诗做对，我们重温了名著《红楼梦》，也拓展了红楼梦的背景知识，此次实践活动给引发了我对《红楼梦》的进一步感悟和思考，同学们都切身感受到了红楼之美，名著之美。



■ 刘馨桐 高2020级7班

从孔府孔庙孔林到登顶泰山，这一路经历了很多艰辛，也收获了快乐与成长。令我印象最深的，还是艰难爬上泰山玉皇顶的历练。自古以来就人们以“登顶泰山”为一生中很重要的一件事。泰山拥有着深厚的底蕴，自秦始皇后有十二位皇帝曾亲自登泰山。“回马岭”便是其中一位皇帝登到此处无法再登便回马而回。爬泰山很磨练意志品质。从登顶的心理压力到即使到了南天门还有玉皇顶的煎熬，让我记忆犹新。十八盘，是登山路上最险的

一段。从下往上看，像是一条陡直的“天梯”。“紧十八慢十八不紧不慢又十八”，艰难的爬完极陡的台阶后，过了十八盘就快到南天门了，我边爬边抬头远眺“南天门”三个字，仿佛它就是我的“精神支柱”，是我向上前进的目标。终于，我攀登上了南天门，心里无比的兴奋。这个“南天门”气势磅礴。最上面镶着三个金色的大字：南天门，左右是一副蓝底金色的对联。盖完章，我们穿过南天门继续往前走，来到了一块刻着“泰山”两字的巨石前。在那里可以感觉到云雾扑面而来，四周的景气影影绰绰，有如人间仙境一般，使人流连忘返。我们接着往前走，就到达了钟楼。出了钟楼，我们向着玉皇顶出发。走着走着，就来到了两块高大的石碑前。这两块石碑各高十几米，宽几米。一块写着许多著名人物为泰山的题词。另一块记录了历代皇帝的丰功伟绩，题目叫做“天地同攸”。再往前走就是玉皇顶了，玉皇顶上有玉皇庙，庙前是那块刻着“五岳独尊”的石头，字是红色的，深刻有力，给人一种豪迈的感觉。登泰山，不仅是一种自然美的享受，更是一种人文美的享受，此次游学也是如此。“远游虽艰辛，难见此山川”。生命中有这样一次当涤身心的旅行定会刻骨铭心，徜徉孔庙孔林，饱览泰山石刻，沐浴孔孟儒风，岱顶的盛景，三孔的石阶都留下了我们晶莹的汗水与触及灵魂的思索，如此，我们不负“慷慨辞家，踊跃远游”的一路。



■ 郭芷炫 高2020级9班

著名诗人、散文家、画家席慕容曾说“上一百堂美学的课，不如让学生在大自然里行走一天；教一百个钟头的建筑设计，不如让学生触摸几个古老的城市；讲一百次文学写作技巧，不如让学生在社会上弄脏自己的裤脚”。游学，也是探求天地之间学问的重要途径。泰山以“拔地通天之势，擎天捧日之姿”，巍然屹立在齐鲁大地上，海拔 1545 米，被称为五岳之首、“五岳之长”、“中华国山”、“天下第一山”之称，是中国最美的、令人震撼的十大名山之一。“正气苍茫在，敢为山水观”，“岱

宗夫如何，齐鲁青未了”“登东山而小鲁，登泰山而小天下”，“万古此山先得日，诸峰无雨亦生云”……一句句脍炙人口的名诗名言，无不增加了我对齐鲁文化的向往。第一天，我们来到了孔府，孔府保存许多珍贵的文物，历代封建皇帝为显示对孔子的尊崇和对孔子嫡孙的优渥，不断给以赏赐。帝后墨宝，御制诗文、儒家典籍、礼器乐器、文房四宝，而孔子嫡孙也留意搜集历代法物，不断充实文物库藏。孔府仍保持着清末、民国初年的陈设。大堂是衍圣公的公堂，内有八宝暖阁、虎皮大圈椅、红漆公案。公案上有公府大印、令箭令旗等，两侧是仪仗。七十六代衍圣公孔令贻的住宅和房内陈设保存完整。第二天，我们来到了泰山，累叠的山势，厚重的形体，苍松巨石的烘托，云烟岚光的变化，使它在雄浑中兼有明丽，静穆中透着神奇，成为我国山水名胜的集大成者。泰山十八盘，历来被誉为“摩天云梯”、“天门云梯”，是泰山登山盘路中最险要的一段，共有石阶 1827 级，是泰山的主要标志之一，也是最考验大家体力与意志的一段山道。在登山过程中，我们相互支持，相互鼓励，勇敢面对挑战，最终我们班全都成功登顶！漫步弯弯山道，路途悠悠，观赏鬼斧神工、雄奇壮美的自然风光，聆听积极向上而又蕴含无穷的诗歌，感悟雄浑天成、大气磅礴的儒家文化，收获满满。



■ 王梓轩 高2020级9班

天际刚刚泛出白光的时候，我抵达了北京南站，等待之后，我们有序地上了高铁。一路上，并没有感觉到疲惫，反而因对旅行的期待而十分兴奋。一路上，我们通读了研学手册，并查资料解决了一部分，“预习”使我们更期盼了。不久，我们到达了孔林，这葬着几代孔家人的地方。初进孔林，唯一感受就是那一片翠绿，草长得很好，却不是“草深”的荒芜之感，是给人蓬勃的生命力，好像圣人遗留的光芒如今仍照着草木。一路上参观了许多碑，记得最清楚的是石碑上的“错别字”，每个错字背后都有很深的故事，如子贡处的“植”少了一横。吃过午饭，我们来到了孔庙，全年级同学聚集朗诵论语，有一瞬，我仿佛能穿透纸页，看到莘莘学子高

声朗读书。时过境迁，而晚辈对知识的渴望不减。出孔庙时有一点淅淅沥沥的小雨，穿过刻章卖扇的小摊，我们抵达了孔府，这孔家人生活办公的地方。一天的参观使我对石碑、青瓦灰墙、高树看花了眼，但即使这样，还是不知为何地感受到一种不同于孔林肃穆、孔庙威严的宁静安适，这里似乎比孔林更让我能感受到孔家的代代延续。太阳渐渐沉了，我们抵达了住宿的蓝海酒店。住宿和餐饮条件很赞，但由于一天的奔波和第二日的早起，一夜似乎很快就过去了，接下来，就是这次旅行的重头戏——登泰山。虽然不到5点就起床了，但是我还是高估了自己收拾行李的速度，早饭时间还是不很充裕。早饭过后，我们再次登上大巴，径直开往泰山脚下。走到泰山脚下，我仰望翠绿的山峰，心想：好像也没有多高？之后不出意料地光速打脸。走在通往中天门的路上，台阶不算太陡，路旁石峰林立，不走几步就能看到摩崖石刻，本就潇洒有力的书法作品被山石映衬，显得更加有气势。一路上我们走走停停，不知不觉落到了整个年级的最后几组。开始我挺着急，为没有时间登顶而沮丧，不一会我就改变了观点，登山不是登顶，山势起伏、石刻赏心悦目、鸟鸣啾啾……似乎才是登山的意义。像如今越来越多人陷入内卷，缺少就是一片“甘愿慢下来”的精神，一味追求效益时往往会忘却初衷，而慢下来才能真正有所体会。最终我们确实没有登上玉皇顶，但是在将到峰顶是，那种云雾环绕，被一片白笼罩的感觉真的奇妙。我想这次登山，遗憾是有，但也不后悔。短短的游学之旅结束了，但这次经历一定会记很久很久。



■ 计可馨 高2020级5班

2021年5月12日，我参加了学校组织的历时两天的山东泰山游学活动。达到曲阜的当天，我们参观了孔庙和孔林。我们在大成殿前诵读论语，感受儒林文化的博大精深。第二天，我们早早起床，攀登泰山。经过两个多小时，我成功登顶泰山。我们班在南天门留下的珍贵的集体照。高一五班是个团结的集体，我们都登上了泰山，一个也不能少！两天的游学活动虽然短暂，但非常充实。这次活动也拉近了我和同学之间的距离，和同学们有了更多的交流。



■ 赖奕文 高2020级10班

5月14日清晨，大家在老师的带领下开始了泰山的游学活动。泰山于我可以算是故地重游，5岁时随父母一起上过泰山，但那时人小体力不够，是坐缆车上去的，这次终于有机会徒步登山，并且是跟同年级的几百名同学一起完成登山，这令我非常激动。历时5个小时，终于登顶，大家筋疲力尽地开始午餐，内心的感受是无比幸福，为自己徒步登上泰山而自豪。会当凌绝顶，一览众山小，在泰山之巅，我真正体会到了这种感受。



■ 袁明昊 高2019级10班

这次登山活动不仅使我了解到泰山美丽的自然与人文风景，也使我体会到了团队的力量。登泰山的感受也是很不一样的，特别是在山顶上看到了别人没有看到的风景。我和我的两位同伴因为提前到了山顶，所以走了一条很少有人涉足的小路游览。我们来到了日观峰，这里有一些奇景。我们还来到了日观峰气象台脚下。早在很久以前，喜欢气象学的我就对泰山山顶上的这座气象台有所耳闻，因此我登山的一个目的就是要亲眼看一看这座中国第一座高山气象站。到这里时还是很惊喜的，没想到这个气象台能有这么美，只是可惜没有进去参观一下。



■ 宋欣妍 高2020级8班

5月13日和14日，我们开展了为期两天的游学活动。第一天我们去了孔林、孔庙和孔府，了解了孔氏这个大家族的生活、为政理念，深入理解了儒家文化。第二天我们去攀登泰山。虽然登山的过程很累，但是我们与一路同行的伙伴相互鼓励、支持，最终成功登顶。虽然山顶上一片白雾茫茫，我们没能体验到“一览众山小”的开阔眼界，一路上淙淙流淌的溪水、不知名的小野花、文化内涵深刻的摩崖石刻，还有青春年少的我们，已然成为了最美的风景。



■ 彭湘怡 高2019级10班

在夔底下村，我和小组同学一起攀爬了金蟾山，观察了夔底下地形全貌，又观览了“一线天”奇景，了解了很多地理知识。在游览的过程中，我们看到了明代老村遗址、清代民居、壁画、捷报、二战时期被日军烧毁房屋的废墟、抗日哨所遗址、五十年代的标语、六十年代的标语、七十年代的标语、古碾、古磨、古井、古庙，感受到了历史的变迁。村落布局随地形高低变化依山布置，呈现“元宝”似的放射性布局，同时最大化利用了山区空间。巧妙的空间布局和古色古香的传统建筑让我感受到了中国古建筑群的独特魅力。



■ 张景颐 高2020级10班

2021年5月13日至14日，我跟随学校前往山东游学。此次游学让我更加了解三孔、泰山和中国文化。我首次知道了衍圣公的官称，见识了孔庙之大、之宏伟，认识到孔子、孔家、儒家文化在我国古代的深远影响意义。严肃庄重的孔林里，在孔子的墓前三鞠躬，仿佛感觉自己离书本中的圣人更近了一点。我第一次发现泰山除了高耸陡峭的宏伟自然地貌之外，还有在中华文明中无可取代的文化意义。此次游学也让我收获了坚毅的意志品质。攀登泰山之时，看着眼前无尽的陡峭山路，我曾不止一次萌生出放弃的想法，但想到南天门就在前方，看到脚下已经烟云缭绕，就又有坚持下去的勇气，向着前方、向着高出继续进发。读万卷书，行万里路，在游览中博学，意义更加深远。



■ 章以墨 高2020级4班

5月13日和14日，学校组织我们高一年级全体同学去山东游学。在初中时，我便听说学校会组织高一级的全体同学攀登泰山，领略五岳独尊的风采，经常忍不住想象我去爬泰山的样子，或许是满头大汗，背包拄拐；或许是轻松登顶，直上玉皇。而真实情况似乎两者都有，刚过红门，衣服和书包肩带就都已经湿了，大概是因为泰山上树木众多，空气比较潮湿。快到中天门时，气温突然降了一两度，一团一团的水雾从山顶上向下弥漫，细看能看到其中一束一束的小水滴，像是一大群山上住的调皮幽灵，迎着我们冲下来。接着往上

到中天门，到南天门，也一直是云雾缭绕，白茫茫一片。杜甫的愿望是“会当凌绝顶，一览众山小”，我也一样有，可惜在我们攀登泰山时烟雾笼罩，一片朦胧白色簇拥着泰山，似乎用棉絮裹了个全乎，景色之类全然看不清楚，只能看清石壁上的红色大字。泰山上的摩崖石刻值得一提，有许多令我印象深刻的作品。每次看到与游学手册中的石刻图片相同的作品，我总是会感到莫名的兴奋和得意。最令我动容的是一位老学者的赞美诗：“高而可登，雄而可亲，松石为骨，清泉为心，呼吸宇宙，吐纳风云，海天之怀，华夏之魂。”我在同组的同学中算是体力较好的，但是也感觉很累，像是有人在狠垂我的脚底板。下山时，我才体会到父母告诉我的“上山靠毅力，下山靠膝盖”，“上山容易，下山难”。上山时比较轻松的我，节奏也慢了下来。多亏了云雾的遮挡，不然下山时看到蜿蜒而下的山路，容易产生晕眩感。虽然天气预报上说要下雨，可是我们爬完了全程也并无要下雨的征兆，算是泰山之行美中不足的一点。但总之泰山之美包容并蓄，未曾见到雨中泰山的独特风姿，也领略了云裹泰山的文化神韵。这次游学结束，我又品出了点成功登上泰山的兴奋，如此说来，我比历史中大多数帝王还要幸运呢。我与父母约好下次一起来泰山，一睹“五岳独尊”的真容。



■ 张世佳 高2020级6班

走近孔林孔庙拉近了我与孔夫子的距离。伴随着讲解人员的讲解，我对孔子生平与孔家文化有了更深入的了解。感受最为深刻的是全校学生齐聚在孔庙前朗诵论语章句，人人卖力诵读，书声琅琅，使我甚而有种置身古代学堂读诗书的恍惚感觉。原本颇有距离感的古人教诲在那一刻无比震撼，庄严非常。了解了孔子一生的颠沛与种种不易，便越发钦佩处在如此礼崩乐坏的时代仍能推崇仁义道德而非参与各国兼并战争的孔夫子。回校后再读论语也常有新体会，新感悟。



■ 李思娴 高2020级10班

2020年5月，在紧张的期中考试过后我们迎来了期盼已久的山东游学活动。在两天的活动中，我们游孔林爬泰山，一路行程经过曲阜入住泰安又从济南返回北京。时间虽短，但是曲阜和泰山的历史文化大餐还是让我收获颇丰。曲阜是孔子的故乡，是中国儒家文化的发源地，站在孔庙大殿前，全年级同学诵读论语的场景使我永生难忘。登泰山，除了欣赏一路秀丽风光，各种历史名人留下的摩崖石刻也让人为之震撼，几千年来能到泰山封禅是古代帝王的梦想，文人墨客也在泰山留下墨宝，而登上泰山永攀高峰的不怕困难的精神也时刻鼓舞着我们。



■ 薄文君 高2020级11班

再次游览泰山，是在老师和同学的盛大出行队伍中，作为其中的一员，我的心情分外的激动。泰山是我国的五岳之首，有中华，国山，天下第一山的美誉，又称东岳列中华十大名山之首，位于山东泰安。关于泰山，我并不陌生。早在 8 岁的时候就曾与家人登山攀爬。只不过那一次年纪上小体力弱，只爬到了南天门，便坐了索道。而这一次学校组织，要求的是全程攀爬。我们从小红门开始向上爬。今天的天气很适宜爬山，天空雾蒙蒙的，没有太阳天，气预报中的雨也没有如约而至。我们顺着台阶向上爬山，山路崎岖，古木苍翠，松柏夹道，路旁商店琳琅满目。古朴典雅建筑一个接一个，在我的眼前闪过。从红门往上就是万仙楼，在往上爬就能看到斗母宫、回马岭、中天门。越往上爬，队伍分散的越开。我与何思凝位居于班里女生的第一。当时我的体力已经

开始吃不消了，但是一直强忍着。继续和她并排走，正好路过商店，何思凝也瞧出了我的异样，买了一根木头做的拐棍。她拉着拐棍的前端，我拽着拐棍的后面。靠着这根棍儿，我登到了十八盘。爬到了十八盘，看到了导游在那里等着我们，我俩停下来，驻足小歇片刻，导游便为我们讲解。十八盘路面宽十米，有三个十八盘之说：“自开山龙门为慢十八，“再至升仙坊为“不紧不慢又十八“又至南天门为“慢十八“共计一千三十余阶。而且十八盘西岸有巨石悬空，这个阶段、也是最陡的一个阶段。十八盘倾角七十至八十度在不足一公里的距离内升高四百米，有一首十八盘诗是这样写的“拔地五千丈，冲霄十八盘。就这样我们从碧霞祠又登到南天门，终于到了此行的目的地！瞬间所有的疲惫都被消除，又充满了活力。拿着研学手册赶紧去找老师盖章。在天街吃了午饭休整片刻，我们就继续踏上征程，冲击顶峰。一路上的雾气朦胧让我仿佛置身于仙境。到了玉皇顶了，我站在这里，感觉自己就是在天上。此时向下俯瞰山谷中更是云雾缭绕，雾气一团团，一片片，时而清风吹过飘飘如烟，时而一阵风使它如万马奔腾，变化万千，充满诱人的神秘感。因为时间原因，我们只能休整片刻就原路返回。在回去的路上，我看着泰山的一草一木，奇山异石，古迹寺庙，露出眷恋之情。仿佛想让自己也融入这幅壮美的画卷。不禁让人想高呼一声，壮哉我中国！想我辈为中华好儿女，当为我中华崛起而读书，方不愧对这大好河山！



■ 张逸伦 高2019级10班

2021年4月19号下午，我们在北京大观园开展了社会实践活动——走进红楼。本次活动，旨在让学生通过亲自游览，切身感受红楼之美，名著之美。活动中学生分批次观看了由我校学生自主编排演绎的红楼梦经典剧目《宝玉挨打》。通过此次“走进红楼”社会实践活动，我们不仅亲身感受了大观园中的生活情趣之美，还培养



■ 张婧瑶 高2019级9班

游学第二天，我们去爬泰山。爬泰山是分小组活动，我们组的组员齐心协力，互帮互助，最终全组一起到达了山顶。此次活动中，我认识到了团队的力量，组员们除了互相帮忙外，还相互鼓励，给予彼此精神上的支持。我十分感激我的组员们。



■ 刘正昊 高2019级7班

五一之后跟随学校前往山东进行研学活动，这次活动的主角便是爬泰山。出发之前殷老师说一定至少两个人结伴爬我还觉得有些多余，有的人就是可以自己一个人干结伴反倒是多余，但是等自己真的去爬的时候发现，确实。尤其是到十八盘的时候，我在山底下望着不远处又高又陡的石阶，南天门显得遥不可及，心里确实很绝望。但是想到旁边还有人一起跟着自己爬就感到心里轻松了很多。我记得很清楚，我和同学在爬的时候经常会互相设立“目标”：“不要歇啊，就一口气，就往上两组台阶。”身体确实已经很疲惫，不过既然有着这样的“约定”，大脑就会自动地指示这身体一步一个台阶地攀登。我第一次特别深切地感受到，在一定条件下，精神力量着实远大于身体上的机械力量，激发出无限潜能，创造“奇迹”。



■ 许嘉伊 高2020级7班

从三孔到泰山，一路上走走停停，停停走走，亭台楼阁，苍劲古树，亦或是巍巍青山，庄严石刻，风景无限。13日一大早，我带着迟到的歉意和惺忪的睡眼踏上了高铁，对这次游学一开始就诸事不顺而感到苦恼。我初中已有过两次游学经历，因此我深知游学之旅是紧凑的，疲惫的，甚至还有很多任务要完成，和旅游有着天壤之别。这次的游学会不会给我别样的体验？带着些许的期待和希望，我们上路了。殊不知，旅行的第一站——孔林就给了我别样的体验。独一无二的中式墓葬园林，饱经风霜的古树，刻着龙纹的石碑，还有有趣的历史故事，让我对孔林有了深入的了解，丰富了历史文化知识。孔庙，作为世界建筑史上的“孤例”，以其特殊的“勾心斗角”屋檐和“龙柏”，“凤柏”两棵具有特色的柏树而闻名。为记录这里的一景一物，我端起手机，一一拍摄下了每个有趣的遇见。在这里，我们还和全校400多位同学一起在大殿前诵读论语，与千年前的圣人跨越时间的限制，产生了心灵上的共鸣。……行至云层之上，水雾之中，我的脚逐渐开始肿胀，腿像两根笨拙的香肠一样立在地上，从十八盘到南天门的路途简直困难重重。在十八盘的第三盘前，如果没有身后坚持不懈的老杨和身前步伐矫健的廉老师给予我无形的动力，如果没有身边步履不停的同伴，如果没有对玉皇顶上美景的渴望，我想我可能也不会登顶泰山，收获属于自己的那番风景了。不仅仅是风景，这次游学途中每一个奔波辛劳的身影都值得敬佩。也许是操前忙后的老师们，也许是全程陪伴的导游们，也许是挑着担的挑山工，也许是每一位保障我们游学顺利的人，也许是每一个坚持不懈的同伴……我们都在勇往直前，带着希望与爱，向属于自己的泰山发起冲锋。



■ 金沐子 高2020级13班

挑山工，最早接触到这个词是在小学，当时学的是冯骥才的《挑山工》，我一直记到现在。而今天重新看这篇文章才发现，他写的正是泰山的挑山工。“在泰山上，随处都可以碰到挑山工。……等你发现，你会大吃一惊，以为他们是像仙人那样腾云驾雾赶上来的。”但事实上并不存在什么仙人，他们挪动得很慢很慢，但几乎不像我们一样呼哧带喘。我看到了一位年纪挺大的挑山工，挑着几箱矿泉水，豆腐水果等等，我和朋友说，要是他能停下来，我可以给他点饼干。朋友答道，他们

到了地方应该会有饭吃的吧。幸运的是走到上面，我们又碰到了这个挑山工，他正把担子放在一边，低着头，不打扰游人，只是默默坐在石阶的最边缘处歇息。我给了他一块华夫饼，他说了谢谢，揣到了裤兜里。这样我心里好受了很多。快到玉皇顶的时候，我又碰到了他。一步一步走得很艰难，但依然很稳，一级一级石阶，他爬得不慌不忙。下山的时候我幸运地碰到了一个我们班的带队导游，他和我说这些挑山工都是四五十岁以上的人，几乎都是当地的小村子里出来的，没什么文化，只能干这个。年轻人都愿意出县找点事做，没人会愿意做挑山工。我按照山脚，山腰和山顶的矿泉水和方便面定价算了算，一趟下来，一个挑山工最多挣 50-100rmb。和北京的物价相比，即使到了山顶，我也觉得这些东西便宜得像是白送，甚至再贵几倍也能轻轻松松接受。一根登山杖只要三块钱，一瓶水才两块钱。泡面到了山顶才六块钱。从山脚下的红门到玉皇顶，像我这种走得慢的，足足用了五个小时。更别提挑山工一步一步走得更慢了。很难过，但无法改变什么，这种滋味就像昨天我看到的马车，马都累得快口吐白沫了，马夫还在抽马。即使是休息的马，也只是被拴着静静卧在一块土旁边，耷拉着脑袋，无精打采。



■ 薛佳怡 高2020级3班

5月14日，在学校的组织下，我们高一年级集体前往五岳之首泰山，分组登山，途经中天门，过了路途相对平缓的中天门，在往上走就是十八盘，十八盘阶梯陡峭、高矮不一、宽窄不同，我抱着坚持不放弃的精神爬到了南天门，并顺利登顶。登泰山活动不仅是对身体体能的考验，更是段练了我们面对泰山一般的困难时的不屈向前的精神。山东的游学实践活动，短暂而充实，让我们结合书本，锻炼体能和意志品质的同时，增进了同学朋友之间的感情，增加了大家的归属感和认同感。



■ 胡知微 高2020级11班

利用暑期，我参加了在上海举办的 YIA 青少年创新学院 2021 暑期与 Icona 公司的智慧城市青企共创项目。在 Icona 公司，我领略了未来科技所能创造的奇迹。活动中，我还结识了很多新朋友，让我收获很多。

社会实践·社团活动



■ 魏静 高2020级6班 ■ 相关社团：物候观察社

3月30日下午，物候观测的同学们在老师的带领下来到北京市广阳谷城市森林进行实地观测。过程中，我们对花叶的形态和分类有了更进一步的了解，也收获了实地考察的乐趣。春已至，花盛放。



■ 谷宇 高2019级8班
■ 相关社团：模拟联合国

2021年3月26日，我参加了北京大学全国中学生模拟联合国大会开幕式。北大模联是中学生模联的顶级盛会，能够代表学校参与其中，我感到很荣幸。本次会议主题是“时代变局——发展与变革”。希望通过大会学到更多知识，开拓视野，迎接发展的未来。



■ 李若辰 高2020级10班
■ 相关社团：“玉兰星”科技创新社

5月28日中午，四位学长学姐给我们分享和展示了他们的科技创新研究成果报告。其中包括生物化学、生物分子学方面的研究实验，也包括人文科学和自主创新研究等。他们的研究过程和辛苦付出启发我们，想要得到好的结果，必须付出足够的时间和精力，即使遇到困难，也要向实验室的导师和学长学姐们请教并自我努力解决问题，这样才能有所收获和成长。



■ 黄玮博 高2020级3班

■ 相关社团： 模拟联合国

4月3日-4日，我参加了北京市高中生模拟联合国春季会议暨合作之力模拟联合国大会，以阿根廷代表的身份出席了议题为“科索沃局势”的安全理事会。大会严格遵守联合国会议运作方式，按照罗伯特议事规则进行。参会期间，我和搭档坚守本国立场，与其他国家就科索沃冲突和北约轰炸南联盟事件进行演讲、辩论和磋商……模联的活动，不仅开拓了我的视野，还锻炼了我的组织、沟通和协调能力，对不同立场和不同利益主体，如何解决冲突、求同存异有了更深刻的体会。



■ 王子涵 高2020级11班

■ 相关社团： Chatty说唱社

5月21日，我们在礼堂进行了说唱社的汇报展演。我们从3月就开始构思，再到后面的排练和规划都听过了全部成员的讨论。在演出当天老主理人还回来助阵了。活动之后我也收到了很多人的申请，说唱这种文化开始被同学们所接受了。



■ 吴翊涵 高2019级5班

■ 相关社团： 模拟联合国

参加安理会，议题是中东局势。学测优异，获得沙特席位（核心席位）。模联不仅锻炼了我的学术能力和发言能力，更拉近了我与世界的联系。



■ 黄玮博 高2020级12班

■ 相关社团： FTC社团

说起伴随我生活了5年的ftc比赛，我想它不只是去拼胜负，它本身就是一种享受。从机器、程序设计，到团队分工合作，再到最后的全国比赛，我们经历了太多太多。队伍里也时常有矛盾，但我觉的这反而让我们更加的团结努力最后站在了全国总决赛的舞台上，经过我们的团队配合，队内外的沟通，最终取得了冠军的好成绩。



■ 夏若木 高2019级7班

■ 相关社团： 合唱团

参加校合唱团《蒲公英》快闪活动，与声部同学与带队老师一同进行筹备，反复练习，最终在演出时展示出了光辉的风采。



■ 李沐言 高2020级9班

■ 相关社团：“玉兰星”科技创新社

7月24日下午，在北京师大附中校本部，在科创社张亚老师的组织和指导下，我和同学参加了环球自然日总决赛，我们的参赛作品是以小麦的进化为主题，研究小麦基因组成的变化对其产量的影响。我们改善了展板的内容，增加了实验以及产量变化的精准数据，让展板更直观。下午4点50，我们参加了线上的比赛，并进行答辩。



■ 高辰歌 高2020级8班

■ 相关社团：“玉兰星”科技创新社

这次的环球自然日，我们的题目是延年神仙—灵芝的变迁。为契合今年环球自然日的主题变迁以及最近新冠疫情下中药的使用和推广，我们确定了这样的一个题目。意在呼吁更多的人来关注中草药的运用，以及它未被解开的奥秘。这次活动准备时长长达半个月，我和我的同伴利用课余时间来做展板，并且运用到了去中科院物生物物理研究所实验的数据。这次活动中，我们很荣幸获得三等奖，希望你灵芝作为起点，能有更多人去关注中草药的推广和发展。中草药未来可期！



■ 丁晓涵 高2020级3班
 ■ 相关社团：物候观察社

2021年四月10日。今天我们物候小组在老师的带领下去中山公园进行活动！春天就是花的世界～早春的花儿竞相开放，一簇簇，一捧捧，像是在互相比拼，看“谁”更美，更丰芳！



■ 王东祺 高2020级9班
 ■ 相关社团：“玉兰星”科技创新社

为了参加环球自然日比赛，我们两两为一小组，积极制作展板，备战。



■ 佟叶蓁 高2020级5班
 ■ 相关社团：模拟联合国

清明节期间，我参与了北京模拟联合国和北京第十四中学共同举办的模拟联合国大会，我所属的委员会为北极理事会。因为之前几次学测分配国家的失利，这次我对学测的质量格外重视。我同我的搭档用了近一天的时间来打磨学测，最终分配到了北极理事会的理事国——冰岛共和国。在前期准备中，我同一些国家积极准备的写作了议拆。在两天的高强度会议中，我和搭档积极参与，推动会议进程，并同一些国家一起完成了决议草案的写作并顺利通过。总体来说，这是我个人开的比较满意的一场会，在此次会议中我有着较高的参与度，并且从前期的议拆到最终的决议草案都有我代表国家的足迹。同时，这次会议我的发言次数和质量都得到了质的飞跃。最后，这次会议也使我更加坚信了一个道理——每一次的进步都需要走出自己的舒适圈。



■ 朱禹润 高2020级7班
 ■ 相关社团：模拟联合国

任巴西代表。会上我积极与代表进行磋商，努力解决国际问题，为困扰世界的难题提供中国学生的方案。



■ 夏若水 高2019级7班
 ■ 相关社团：合唱团

在选定两首曲目后，合唱团的同学们都尽心尽力地进行了准备；虽然我们男低音声部有许多新团员，但我们凭借互相促进的信念共同进步，为校合唱团贡献了自己的一份力量。



■ 朱彦凝 高2020级8班
■ 相关社团：物候观察社

2020年10月参与冬小麦播种 2021年5月参与冬小麦收获 体验农时物候在生产活动中的影响，感受自然的变迁。



■ 丁晓涵 高2020级3班
■ 相关社团：物候观察社

2021年3月30日，周二！今天下午是学校物候课外活动小组活动的日子。跟随着老师我们一行人来到了菜市口附近的广阳谷城市森林公园，这是北京城二环内最大的森林公园！在老师的引领下，我们观测了早春的各种花卉，也认识了公园内的一些树木！这是疫情以来我们的第一次校外的兴趣活动，同学们积极观察并提问，老师耐心答疑！希望以后这样的活动能更多一些，通过此活动，同学们学到很多课本外的知识！



■ 李沐言 高2020级9班
■ 相关社团：“玉兰星”科技创新社

6月21日，我和同学在中国科学中心参加了2021年环球自然日暨第十届国际青少年自然科学知识挑战赛（北京赛区）的比赛。我们参赛的项目主题是“伟大的变迁”，用小麦品种的发展历史来契合活动主题。活动中，我向评审团讲解了我们的研究成果，并希望我国粮食生产能够自给自足。这次活动，我们开阔了视野，学习了许多课外知识，收获很大。



■ 王劭妍 高2020级9班
■ 相关社团：“玉兰星”科技创新社

5月28日聆听科技创新社设上一届的学长学姐对他们这一段时间工作的汇报总结，这场学术研究会内容非常丰富，包含的课题有蒿本内酯抗癌、二氧化碳的再利用以及北京中轴线上申遗的历史文化意义，这些课题包含了生物、物理、历史文化、社会科学各个方面，越发的让我觉得科学就在我们的身边。只有具备善于观察的眼睛、勤于思考的头脑、丰富的科学知识从才能发现日常生活中的可探究科学问题。从现在开始，我也要用科学的眼光看待生活中的问题。



■ 柴懿桓 高2019级7班

6月5日地理组的老师们带领我们高二和高一的10余名同学一起到斋堂进行实地考察实践活动，我们此行是为了在斋堂地区开展“调查乡村用地与乡村发展”的活动。在老师的引导下我们一起探讨了村民在河道种植作物的原因，根据断层剖面分析土层形成过程，还通过采访当地居民和办事处人员，对斋堂镇的用地、发展水平、未来发展方向进行了深入研究。我们认识到为了保护生态环境，斋堂镇在经济发展上做出的巨大牺牲，并认识到斋堂镇未来应当以增加交通线路、发展旅游业等服务业提高经济水平。这次活动让我增加了地理知识，体会到了学习地理的乐趣。



■ 徐羽鸿 高2020级7班

今天，我和同一个地理项目研究的小伙伴们来到了中国盲人图书馆。我们的研究课题是改善盲人的出行条件，我们今天的任务是围绕中国盲人图书馆对其周围盲道进行排查，同时拍摄宣传小影片。我所在小组的任务是拍摄宣传影片。当我真正带上眼罩去体验那片黑暗的时候，我才感受到那种来自未知，不知道前面是什么状况的那种恐惧。盲人在出行时面对的不只是对黑暗的恐惧，还有占用盲道的高压电箱、开上盲道的摩托车、又或许是横在盲道上的汽车。我们的地理项目学习，目的就是要提出可以改善现在这种状况的方案，便利视障人士的出行。经过此次外出，我们确定了问题所在，我对项目完成的信心和决心都更进了一步。



■ 王思雨 高2020级10班

2021年5月，我与小组4个成员进行了为期2个月时间的地理项目研究实践活动，这是第一次进行与社会问题联系如此紧密，甚至能够真正解决实际问题的学习调查。在此调查过程中，我与同学们合理分工，积极配合，合理安排时间，努力克服了学习压力大的首要困难，积极上网搜索资料、外出采访调查、整理分析结果、得出结论，并切实提出建议。我也因此充分感受到要想真正解决社会问题，除了知识做基础，还需要个人能力与团队协作，对整个过程中头脑清晰，并作出长远考量。通过地理实践活动，我了解了“停车问题”相关政策，提升了人文地理方面的素养，更锻炼了个人能力。



■ 江一舟 高2020级10班

我们进行了前门西河沿街的服务业调查，调查统计了西河沿街的全部店铺，并将它们按服务业分类进行划分，绘制了前门西河沿街服务业地图，且对西河沿街的服务业分布特点进行了总结与分析。



■ 李昭昭 高2020级4班

为了熟悉和掌握农产品营销价格的相关知识，了解农产品价格调整以及不同销售渠道农产品价格差异的原因，我实地调查了物美超市的农产品价格：超市价格每一个类别都有差异，但能够看出粮食类和水果类的差异较小，蔬菜类个别价格差异较大，影响农产品价格波动的因素有季节及气候的影响、贮存及运输成本的影响、政策的影响。物价上涨，特别是农产品的价格的上涨对居民生活水平的影响比较大，关系到日常生活水平、市场购买力以及生活的各个方面。作为消费者，大部分人都不能接受飞速上涨的物价，都更希望政府或相关部门能够从实际出发，抑制物价上涨。“民以食为天”，日常生活是每个人必不可少的一部分，希望吃到绿色、健康、无污染、廉价的农产品是我们每个人的共同愿望。



■ 张文颢 高2020级4班

湿地被誉为“地球之肾”，但它们不只是和著名的湿地保护区相关，湿地的定义十分广泛，无论是天然或人工、长久或暂时性的沼泽地、泥炭地或水域地带……甚至包括低潮时水深不超过 6 米的水域，它们都是湿地。它们抵御洪水、控制污染、调节气候……是陆地上的天然蓄水库，又是众多野生动植物的栖息地。对中小微湿地保护刻不容缓。为了让更多公众了解北京中小型湿地分布，以及各湿地生物多样性概况，唤起公众对小微湿地保护的认知，我用课余时间，去了家附近的窑洼湖湿地公园，进行了周边生物调查。



■ 王子腾 高2019级5班

众所周知，电动摩托车在海南省任意一座城市的街道上都可以见到，他已经成为了海南省人民必备的出行工具。那么除了可拥有自己的电动车外，美团，青桔等公司也推出了共享电动车。经过我们的一番调查，虽然海南省人民酷爱电动车，但是他们更倾向于拥有自己的电动车，而非每天租借。有 80% 的人认为每天租借共享电动车要比自己持有电动车亏，有 90% 的人更倾向于骑自己的电动车。



剧本部落
The joy is in the tribe...

任逸菲 高2020级6班

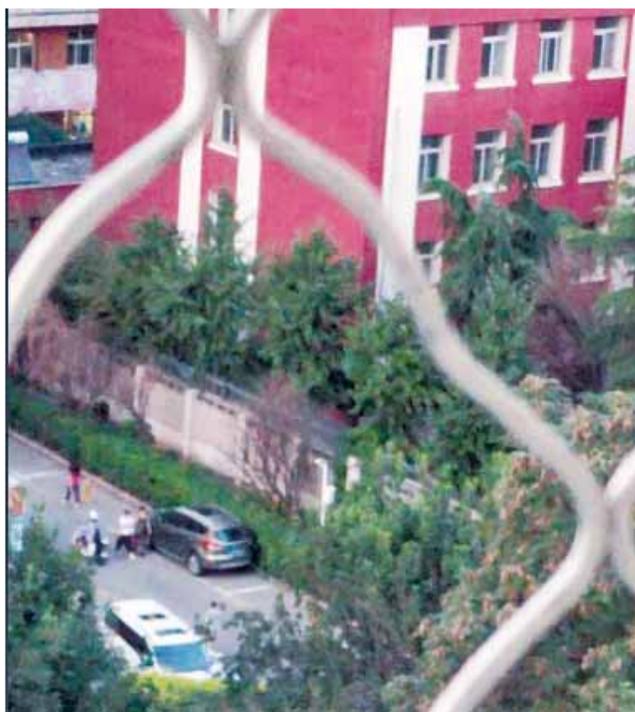
这个暑假，我在剧本杀社做起了DM，进行了人生第一次打工。每天早起去店里打扫卫生，然后带领顾客进行剧本游戏。每天回到家虽然都是筋疲力尽的，但是充实的。



刘章芝 高2020级10班

在闲鱼“练摊儿”一个学年结束了，我也开始打扫整理自己的房间。伴随着高中的学习，书越来越多，发现床底堆满了初中的一些课本以及其他书籍。还有小学刚刚学习单簧管的初级版乐器等等其他物品。生活需要简单有序。不管是书还是物品，都承载了和我相伴相联的许多记忆。但是这样也占据了

了我的房间，不能让我有更多的空间，接纳新的物品。怎么办？直接丢弃——还是卖废品？这都不是我想要的结果。在这个网络时代，有着更好地解决闲置物品的去处，闲鱼——一个在云端二手买卖的地方。我把需要买卖的物品，首先进行“美容化妆”+拍照，……因为今年七月份雨季，所以所有的物品都必须用塑料袋包装。另外，像单簧管这样的精细物件，还要考虑，暴力运输出现的可能，因此包装盒里要有泡沫缓冲。第二天快递上门，取走包裹，完成了一个完整的销售形式。除了学校的搞得跳蚤市场，这是我第一次“练摊儿”。在网上，我克服平日见人说话容易脸红的尴尬，还通过买卖物品更加了解祖国地域辽阔，蓬勃的物流发展。让物品流通利用起来，还自己有了小小的“财务自由”。



尚书 高2020级11班

由于暑假的后一个月，在家没有课，所以我利用课余时间来到了。家旁边的洗车行，实习。第一天去上班，感觉还是很不一样的，第一，我从一名学生转变为了一名劳动人民，体验了劳动人民的不容易。第二，我也体会到挣钱的不易，因为我一个小时才能挣十块钱。我认为这项活动让我值得深思。生活在这样一个美好的家庭里面，我为什么还是觉得不够满足呢？

社会实践·实习经历



■ 朱彦凝 高2020级8班

5月12日，我在民族文化宫为正在上演的话剧《冰血札幌情》做辅助舞台监督。我体验了管理道具、协调舞美、



■ 莫斯媛 高2019级6班

在猫咖打扫卫生，学习制作咖啡和甜品。

■ 胡知微 高2020级11班

暑假期间，我非常幸运的有机会在上海锦天城律师事务所实习。锦天城律师事务所是业内知名的律所，公司与并购业务是锦天城具有传统优势的核心业务领域，通过为众多知名和复杂的并购交易提供综合性法律服务，锦天城能够为境内外客户提供创造性的、定制化的一揽子解决方案。两天的实习经历虽然短暂，但我收获很多。我对律师行业和企业并购业务有了简单了解。这是一个难忘的暑假。



Rhythm Chamber Orchestra JOIN US
韵响室内乐团

配置推荐 免费装机 维修升级

欢迎加入 | 北京师大附中 PC 硬件社

物候社招新
快来加入!

社长微信: khaab1000
副社长微信: zhuang1115

模拟法庭
Mock Trial
TO WAKE UP THE NEW YOU

招新

戏剧。 表演。
导演。 百年会堂70%上座率。
INNOVATION THE MUSICAL INNOVATION
青春者音乐剧社
你的到来，就是最好的在场证明。

stream of consciousness
艺术社

导演
平面设计
插画 水彩 色彩 板绘
写作 剧本写作
静音视频
写真
拍摄短片 进剧组
看展 策展
扫街

心理社招新

你想窥探别人的内心吗?
你想看清你的本我与自我吗?
你想与朋友的心吗?

来心理社吧!
不吃亏不上当!
提高自己的洞察力吧!
探究人的内心世界吧!

各类型讲座
一周的沙龙
学术论文

国学社

缘之一字 确实难料

民乐社团招新

所有民乐都可以加入哦!
看乐是基础
欢迎各位热爱民乐的同学们参加!

阮
也叫阮咸。敦煌乐器
相传因西晋阮咸善弹这种乐器而得名
琴身木制、圆形，颈较长，四根弦。
用拨片弹奏分高音阮、小阮、中阮、大阮、低音阮五种。

琵琶
弦乐器，用木料制成，有四根弦。
琴身呈梨形，上部有长柄，柄端向后弯曲。

古筝
弦乐器，木制，长形。
通常有十三根弦，后增至十六根，现发展到二十一根弦。也叫琴。

有意者请加社长微信~

墨影倾城文学社招新

欢迎来到学弟学妹!

联系方式:
微信 ss15330242005
zttatttjabbhlmmpdjrb
QQ 1573269048

长安汉服社

汉服之美 礼仪之大
故折夏
着我汉家衣裳
兴我礼仪之邦

辩星火 辩论社

多次受邀参加 地区乃至全国大型赛事
北师大辩论 体系的一员
师大附中唯一中文辩论社
社团上达数百人

Hi, 这里是星火!

“这里不仅有辩论，更是思想的碰撞，观点的迸发！我们在这里等你！”

京剧社招新!!

中国国粹京剧你真的了解吗?
京剧中的音乐与文学你会懂?
京剧中的行为你了解多少呢?
京剧的剧种你知道多少呢?
京剧的唱腔你听说过吗?
所以京剧，你真的了解吗?
来京剧社，感受国粹之美

come to EGROTE
HELLO WE ARE EGROTE.

1. 建立egrote社的目的是为了让附中的同学们了解不同地域、不同层次的文化
平视二次元文化
亲身体验并感受到其中的魅力

2. 目前共有七个部门
1. cosplay
2. Jolita洛丽塔
3. 声优、配音、配音
4. 汉服/JK
5. 舞见
6. videostar/Allight Motion/动漫剪辑ae
7. 画手、写手

有兴趣的同学不要错过!

POPPLER
流行音乐社

墨影倾城文学社

招

贤招士

花径不曾缘客扫，蓬门今始为君开。

联系方式:
微信: ss15330242005 zttatttjabbhlmmpdjrb QQ: 1573269048

