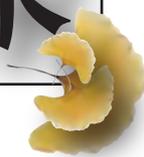




# 青春记录



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



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



何茜，2020届高三9班学生（现就读于中国农业大学）

马上就要与综合素质平台再见了，也不知是不是暂时再见，但有些东西终究是要分别的。进入高中后，学校启用了综合素质评价平台，刚开始我还是有些激动，也特别重视，填写也比较积极，反正我有写日记的习惯，就当作日记写了，于是乎我在综合素质平台上排名还是挺靠前的。

前几天收到学校通知，说本月 23 日高三学生个人填写就要暂时停了，我既有些高兴，也有些落寞，毕竟也算是三年的交情了，不需要去惦记这个事了，但我还是要好好感谢这个平台，让我学到了很多。记日记的习惯更坚定了；以前我若是较忙时，就会减少写日记的次数，自从开始填写素质平台后，日记就写得更频繁了。综合素质还给我留下了很的印记；只要是平时有值得记住的东西，我都会写一点到素质平台上，所以每当打开素质平台时，我高中三年的记忆仿佛历历在目。实践体验活动更主动了；素质平台上有很多可以填写的内容，尤其是关于实践方面的，以前我可能想做的事情，由于学习或时间问题，就没有真正去做，但素质平台似乎促使我要去做，像在家里做家务，自己动手做自己的事，去博物馆做志愿者等等。所以，我一定要感谢综合素质平台，让我学着去做，并让我不断成长。再见了，综合素质平台，希望以后随时还可以走进自己的回忆。

2020 年 3 月 21 日

## 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	19
一十百千工程	43
党团活动	62

### ● 学业成就

创新成果	76
学术志趣与偏好发展	79
阶段小结与个人反思	95

### ● 身心健康

体质健康与体育锻炼	121
体育类实践活动	132
应对困难与挫折表现	135

### ● 艺术素养

艺术成果展示	145
艺术素养及专长培养	156
艺术类实践活动	162

### ● 社会实践

社团活动	165
生产劳动	169
参观学习	182
社会调查	197
勤工俭学	197
实习经历	198
研学经历	200

# 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。
- **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。
- **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。
- **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。
- **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

青春是我们的名片，  
服务是我们的志愿

分享人：唐燮

公益课堂 | 刘昱涵 2020-06-06 21:38:20

参与“青春是我们的名片，服务是我们的志愿”公益讲堂。



垃圾分类宣传 | 刘闯 2020-08-16 22:53:11

你知道如何垃圾分类才是正确的吗？快来看一看垃圾分类宣传册吧，了解垃圾分类的正确打开方式，让环境更加美好。



社区健身器材消杀 | 秦明 2020-08-22 10:52:58

今天我们在居委会工作人员的带领下，对小区的健身器材进行了彻底消毒。大爷大妈们锻炼起来更加放心了。



声乐特长考试引导员 | 柳笛 2020-06-21 00:02:21

6月6日下午，我作为志愿者，参加了学校声乐特长生招生引导服务工作。我主要负责引导备考考生到考场进行视唱练耳考试。一个考生出来，就引导下一个考生进考场。看到考生们紧张又兴奋的样子，想起去年我参加特长生考试的情景，也和他们一样紧张忐忑。我开导他们不要紧张，发挥自己的水平。对发音不准的考生，我善意提醒纠正。考试持续整半天，虽然很辛苦，但能为学校做点力所能及的事，我很欣慰。我衷心祝愿考生们能够考上本校，那样我们就可以一起唱歌了。

## 大手拉小手垃圾分类 | 郑佳明 2020-08-16 17:28:40

在社区，我们学习了垃圾分类的知识，从小培养垃圾分类的意识。通过小手拉大手，推进小区垃圾分类全民参与率。



## 清洁小区车库反光镜

王逸宸 2020-08-14 17:26:08

小区车库的反光镜非常脏，容易引起交通隐患，我帮助小区将其擦干净。



## 做文明养犬人

王博轩 2020-08-09 21:40:50

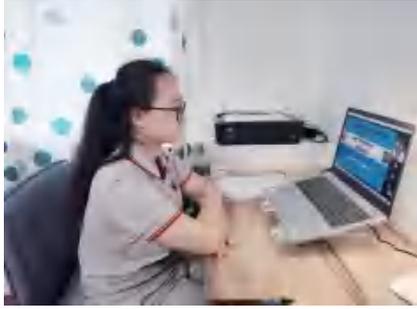
参加社区做文明养犬人的志愿活动，倡导大家当好文明好邻居，和谐社区人与人。

## 垃圾分类志愿宣传 | 柳笛 2020-08-12 22:02:55

暑假，街道社区组织青年志愿者活动，进行垃圾分类宣传，我毫不犹豫报了名。8月7日，我早早来到社区服务站，同其他志愿者汇合。首先由社区人员向我们讲解活动内容和注意事项，然后把我们分成几个小组，每组分发了垃圾宣传册和小礼品，分头到一个垃圾存放点驻守。我们的任务是给每个



来投放垃圾的人和过往的居民发放宣传册，进行垃圾分类的宣传讲解，倡导大家分类投放垃圾，保护环境。居民们都非常配合，积极参与，很快宣传册就发放完毕。通过参加志愿者活动，让更多的人了解垃圾分类的意义，对普及垃圾分类，节能环保有很大的推动作用，我觉得是非常有意义的事。



## 争做“新时代好少年”志愿服务培训

柴懿桓 2020-08-10 19:04:08

通过“心飞扬志愿团体”网络志愿培训会议，我首先了解到心飞扬青少年志愿者联盟的成立和发展历史，它是2014年8月在志愿北京上注册，是在“心飞扬青少年志愿者联盟”的基础上成立的，2015年8月，由共青团北京市西城区委员会主管，西城区民政局注册。倡导“传家风、重家教、同学习、共成长”的公益理念，通过志愿家庭服务形式，引领带动中小学生学习参加志愿服务，培养青少年践行社会主义核心价值观，促进学校教育、社会教育、家庭教育相结合。我了解到“心飞扬”志愿家庭服务项目主要分为三大类：首先是最接地气的文化助老、助困、助盲、助残等15个长期服务项目，与团委、旅游委、红十字血液中心等单位长期合作，提供优质志愿家庭服务，共建和谐社区美好家园。此次培训促进了我们的身心健康成长，使我们了解到志愿服务可以融入生活，成为一种健康的生活方式，因为志愿服务处处可为、时时可为。

## 清扫垃圾志愿活动 | 王洪楠 2020-08-05 10:54:41

2020年8月5日，我参加了附近社区的清扫垃圾志愿活动。花园里的废包装纸遍地，这也警示我们在娱乐休息的同时也要注意环境卫生，垃圾要随手扔进垃圾桶，爱护环境人人有责，地球家园是由我们共同守护的。



## 参加社区公益活动

傅瑞霖 2020-08-08 16:57:22

本周，我在家人的陪同下，参与了社区公益活动，宣传和諧社区、清理道理垃圾，为共建文明家园出了自己的微薄之力。



## 宣传垃圾分类 | 刘闯 2020-08-02 22:51:34

通过“看桶”“守桶”“护桶”，有效劝导居民开展垃圾分类，推动社区垃圾分类习惯的养成。



### 参加“青山派”塑料瓶回收活动

李伯超 2020-08-02 22:08:20

积极投身环保公益项目，参加“青山派”塑料瓶回收活动，



### 疫情期间公益捐款

开兜端端 2020-07-25 20:04:22

由于疫情的特殊原因，长时间无法外出参加志愿活动，但在这段时间内积极参与线上公益活动，通过腾讯公益这个平台，在学习了解公益项目相关信息的基础上，为困境学子助学计划、紧急支援一线疫情与驰援抗击肺炎疫情等筹款活动贡献力量。



### 关注流浪小动物 | 郭一宁 2020-07-24 11:08:47

小区里的流浪狗狗特别多，有些不喜欢狗狗的业主就给市政打电话，要求把这些狗狗抓走，可是如果带走了这些狗狗，如果没人领养，对于它们就是死路一条，于是小区里爱狗狗的业主，就把这些狗狗收留了，我和妈妈也参与其中，把这些狗狗暂时管理起来，然后统一给它们驱虫、打疫苗、绝育，在这期间我和妈妈每天去喂它们，后来又给它们联系了收容中心，有叔叔，阿姨统一照顾它们！看到这些流浪的狗狗们，我觉得它们很可怜，它们本来也是有主人的，但是主人们后来嫌弃了，就不要它们了，我想说的是，对这些小动物如果你选择了，就要爱到底，因为你可能不爱它们了，但它们始终只认你，始终也会爱你！

### 获得心飞扬二星级志愿者光荣称号 | 刘悦萌 2020-07-20 11:26:25

我一直响应教委和学校对高中生志愿服务的要求和号召，参加了像北京市西城区心飞扬青少年志愿服务中心、北京市旅游志愿者联合会西城分会，以及西城区福州馆社区等等志愿组织和单位组织的志愿服务活动，比如，参与牛街背街小巷清理工作、北京海洋馆和大栅栏张一元旅游咨询站的志愿咨询服务、福州馆社区的义务劳动等等。因为参与的志愿服务活动达到了北京市西城区心飞扬青少年志愿服务中心二星级志愿者的要求，被授予了二星级志愿服务者等级证书。今后我还要继续坚持参与志愿服务，就像心飞扬的老师说的“世界的改变不是少数人做了很多，而是大多数人都做了一点点，我也要奉献我的一点点微薄之力服务于社会，服务于他人。”





**参加社区垃圾分类** | 傅瑞霖 2020-07-19 10:23:59

2020年7月19日，参加社区垃圾分类宣传，指导居民将垃圾分别投放至相应的垃圾桶内，并做好讲解说明。



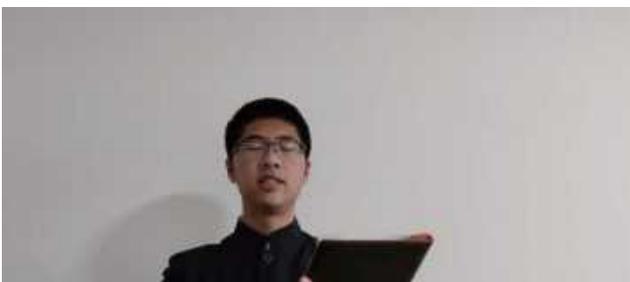
**矿泉水瓶收集活动** | 刘雨霏 2020-07-05 16:53:19

我参加了青山派塑料矿泉水瓶收集活动，一个月的时间里收集了132个塑料矿泉水瓶，参与到了环保活动中把它们变废为宝，感觉很有意义。



**为抗疫站岗** | 王文卓 2020-07-07 14:45:44

响应共抗时艰、投身抗疫志愿服务的号召，我和父母参加了2次社区疫情防控值班工作。我的父母都是到社区报到的党员，在疫情防控中，他们不仅认真遵守社区管理规定，还积极参加环境整治大消杀和门口值班等活动。受此影响，我也参加到志愿服务中来，一起值守，给出入社区的居民测体温，告诉大家社区关于防疫管理的新要求，尽一份力。团结起来，战疫必胜！



**“中国力量”公益朗诵活动**

兰程皓 2020-07-04 09:56:19

参加中国宋庆龄青少年科技文化交流中心组织的《读中国》系列活动之“中国力量”公益朗诵活动，我朗诵了一首《生如胡杨》，在疫情防控特殊时期为抗疫贡献自己的微薄之力。



**垃圾分类宣传视频录制**

刘雨霏 2020-06-23 13:27:37

为响应社区垃圾分类号召，录制了垃圾分类的视频，视频中讲解了家中的各种类型的垃圾，做了分类的示范。

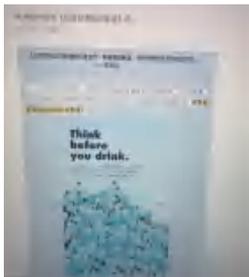
## 积极做好垃圾分类 | 李新洋 2020-06-06 15:03:43

随着人们生活水平的提高，产生的垃圾也越来越多，很多垃圾都不是能进行自行分解的，从而产生很多的有毒物质，这样会对土壤进行严重的污染，从而导致农产品的产量逐渐下降，导致动物出现死亡的现象。而进行垃圾分类管理能将这些垃圾转化为新能源，同时能让这些垃圾



得到有效的处理，这样能减少对土壤的危害性，同时还能防止出现污染空气的现象。“实行垃圾分类，关系广大人民群众生活环境，关系节约使用资源，也是社会文明水平的一个重要体现。”习近平总书记对垃圾分类工作作出重要指示，深刻指出垃圾分类的重要意义，明确提出推行垃圾分类的具体要求，为我们进一步做好垃圾分类工作指明了方向，对于动员全社会共同为推动绿色发展、建设美丽中国贡献智慧和力量，具有十分重要的意义。家庭是垃圾分类工作的一线，我积极做好垃圾分类，为首都精神文明建设贡献力量。

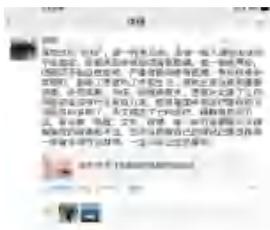
## 线上志愿—环保小卫士 | 曾嘉 2020-05-23 20:23:36



自2020年5月1日起，《北京市生活垃圾管理条例》开始实施，这意味着北京市要开始严格执行垃圾分类。为了更好地响应国家、号召政府、积极遵守“垃圾分类”新规定，我们首先要学习垃圾分类的相关知识。在志愿者服务中，我报名参加了线上志愿者环保小卫士的活动，同时通过《垃圾分类知识手册》，我学习了关于垃圾分类、垃圾运输和垃圾处理不当的措施等相关的知识，丰富了我的课外知识，也增强了我垃圾分类的意识。

## 社区垃圾分类指导员 | 郑佳明 2020-05-24 20:39:21

北京五月开始实施垃圾分类办法，我在社区里义务为小区居民讲解垃圾分类办法，监督每一个扔垃圾的居民。



## “健康中国志愿者在行动” | 李伯超 2020-05-22 15:27:49

加入北京国学电视台（国学微视频）志愿服务队，继续参与“健康中国志愿者在行动”志愿活动，弘扬祖国传统中医药文化。



### 荣获“北京市一星志愿者”称号 | 刘悦萌 2020-08-24 17:20:39

自上高中以来,响应学校和教委的号召,我也加入到志愿服务的行列,成为一名光荣的志愿服务人员。我先后参加过北京市西城区心飞扬青少年志愿服务中心组织的捡拾垃圾美化环境的活动、西城区旅游委组织的“你来西城我来导游”旅游志愿者服务、社区和街道组织的垃圾分类和清扫社区等活动,以及各类公益宣传活动。通过一次次活动我更加感受到志愿服务的意义,也学习和积累了不少书本上学不到的知识。记得心飞扬的一位老师说过“世界的改变不是少数人做了很多,而是大多数人做了一点点”。我们每个人奉献一点爱心、多为周围的人做一点事情,人与人之间就会变得越来越温暖;我们每个人多为社会的发展尽自己的一份力,这个世界就会变得更加美好。非常高兴和荣幸我被北京市西城区志愿服务联合会授予“北京市一星志愿者”的光荣称号。一星志愿者只是在志愿服务的路上刚刚起步,我会利用自己的课余时间,尽自己所能更多地参与志愿服务活动。

### 一起动手,小区区更美丽 | 秦朗 2020-05-17 23:07:12

我报名参加了社区组织的劳动活动,大家一起动手把小区变得更干净美丽。居委会还给我们发了小奖品,虽然只是一瓶洗手液而已,但感觉很光荣。

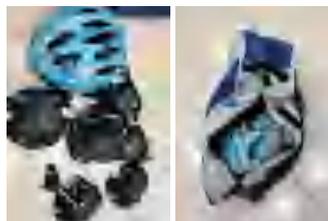


### 垃圾分类志愿宣传 | 赵思睿 2020-05-10 20:54:12

今天我参加了社区居委会组织的垃圾分类志愿宣传活动。我发现社区居民的环保意识还是很强的,积极配合我们的宣传活动,响应国家的号召,有些居民还提出了宝贵的意见。我相信在大家的共同努力下,政策一定落地地更好,生态文明建设会得到更好的发展。

### 为甘肃儿童捐赠轮滑鞋 | 李伯超 2020-05-07 12:52:54

积极参与公益活动,为甘肃省陇南市西和县六巷乡九年制学校捐赠轮滑鞋一双和全套护具。



## 垃圾分类在我家 | 路思文 2020-05-04 11:47:55



北京从5月1日起试运行垃圾分类政策，一夜之间，各个社区都换上了新的垃圾桶。垃圾分为四类：厨余垃圾、可回收垃圾、有害垃圾、其它垃圾。我和父母也决定响应政府的垃圾分类号召，利用家中本来有的垃圾桶和白纸，制作了家庭版垃圾分类桶，以便于我们更好地扔垃圾。我们在白纸上写下垃圾的类别与类别中含有哪些垃圾，贴在垃圾桶上。既然做出了第一步，我们也要坚持进行垃圾分类，不给北京的环境治理增添负担，还北京一个蓝天白云！

## 爱国卫生月之环境大扫除 | 刘闯 2020-04-26 23:15:00

4月24日，在社区工作人员的带领下，我们开展了“爱国卫生月之环境大扫除”环境整治活动，清理了草坪中的垃圾，整理了自行车停放处。经过我们的努力，社区的环境变得更好。

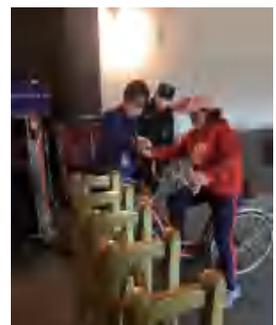


## “防疫有我，爱卫同行”活动 | 柴懿恒 2020-04-19 16:41:49

4月19号，我们不仅对自家还对住宅楼的公共区域进行了整理，清洁和消毒，虽然这样彻底的清洁和消毒劳动很辛苦，但是提高我们公共环境卫生安全，不仅能保护自己的健康，更能为群防群控尽一份微薄之力。我感到很快乐，也感到很自豪。我们还应该做到 坚持做好垃圾分类，清理卫生死角，清除病媒生物。净化居家和公共空间，坚持勤洗手，科学戴口罩，房间经常通风，不随地吐痰、不乱倒垃圾，咳嗽、打喷嚏时用纸巾或肘袖遮掩口鼻。

## 社区防疫服务 | 朱海鹏 2020-04-08 21:14:23

前几天，我和爸爸一起参加了社区的党员活动，这次活动就是在和平门邮局门口的防疫检查站点，对进出的人员进行测体温和查出入证及登记。因为现在虽然北京的新冠肺炎疫情已经得到很好的控制，但依然不能松懈，我在现场戴好口罩和一次性手套给进出的人员测体温，进行记录，不敢马虎，这次参与让我亲身感受到疫情对大家的影响，希望疫情早日结束，还给我们一个安全祥和健康的环境。



2020 年“志愿家庭 防疫抗疫”宣传服务 | 王博轩 2020-04-05 09:02:25

为了疫情需要奋战在各行各业的父辈们，还是待在家中响应号召的普通群众，我们都作出自己的努力。我拍摄全家佩戴口罩比心、手持抗疫宣传语的照片为在抗疫前线的医务人员、警察等加油！为中国加油！

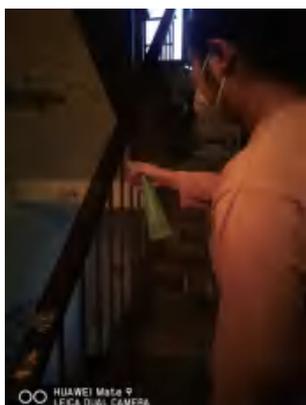


“战疫必胜”艺术创作活动 | 曾嘉 2020-04-04 17:51:41

我通过参加“战疫必胜”艺术创作志愿活动，就全球齐心抗战的主题绘画了《1vs70 亿》的海报，宣传一种病毒与我们全球 70 亿人口对峙时，各个国家的人民齐心协力，同舟共济共同抗战，胜利一定会属于我们人类！

西部希望小学支教 | 吴雅涵 2020-03-27 15:26:00

利用自己的舞蹈特长，精心准备学案，让山区小学生感受到舞蹈的乐趣。自己也在支教活动中，真实体验到了山区孩子们求学的不易，也倍加珍惜自己拥有学习资源。希望自己能够越来越好，可以帮助到更多的渴望学习热爱艺术的孩子们。



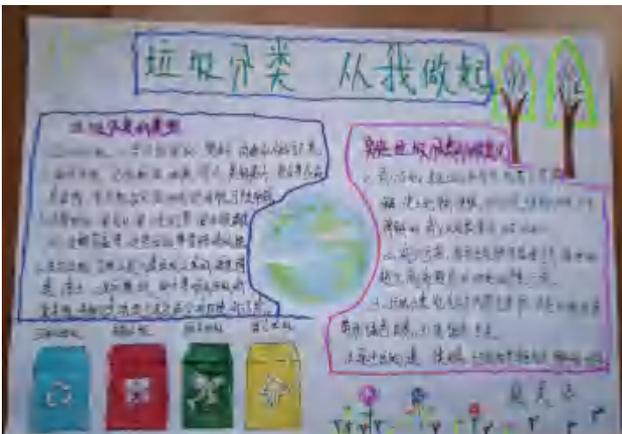
疫情期间，为楼道消毒 | 陈一凡 2020-03-21 21:09:43

疫情来临，杀菌消毒是十分重要的。每家每户都很重视自己家里的安全干净，但是像楼道这样的公共区域就很少有人注意到。一得知居委会正在召集为小区楼道杀菌消毒的志愿者，我便报名参加了。我拿着居委会发下来的酒精消毒液，戴上口罩做好防护措施，便每楼每楼地去工作了。我认真的往楼梯扶手、墙面上喷洒消毒液，以此来尽可能保证居民的安全。



疫情执勤 | 李鑫阳 2020-03-21 19:40:16

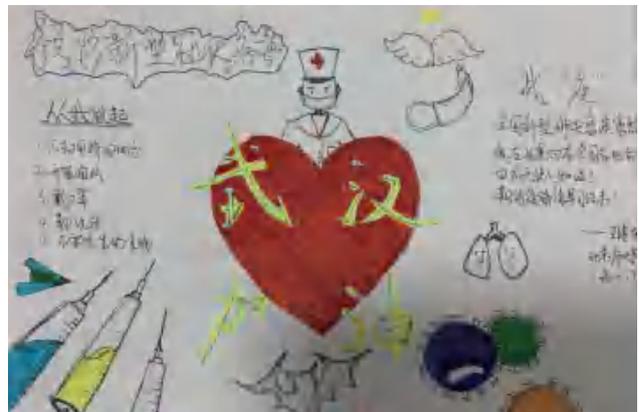
检查初入者的出入证及身份证，做好忘带出入证者登记确认，监督登记者扫码确认进入小区前这 14 天的生活位置。闲聊时才知道，检查口的负责人员从春节一直都在值班从未休息。半天的执勤让我深深感受到执勤人的不易。出入人员大多都是出门买菜居民也有本市串亲戚人员，还是建议大家少出门，出门做好防护。



制作垃圾分类手抄报

颜英泽 2020-04-12 22:33:13

居家隔离期间，制作垃圾分类手抄报。

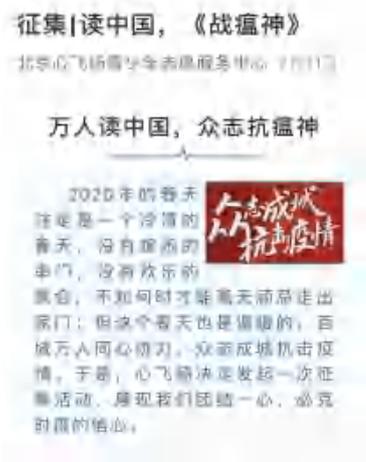


绘画疫情小报 | 王博轩 2020-02-14 21:45:18

我围绕“众志成城 抗击疫情”为主题制作宣传小报，宣传防疫知识、防护措施、家庭防护行动、致敬奋战在抗击疫情一线的医护人员、军人、警察，居委会社工等叔叔阿姨们！武汉加油！中国必胜！

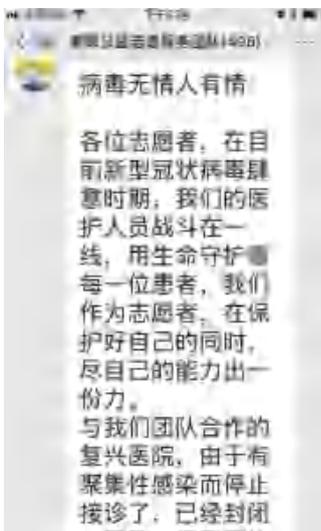
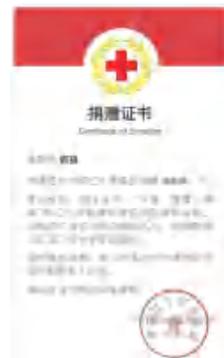
### 众志成城《抗瘟神》 | 刘悦萌 2020-03-16 15:04:02

2020 年的春节没有喧闹的串门，没有欢乐的聚会，不知何时才能毫无顾忌走出家门。但这个春天也还是温暖的，百城万人同心协力，众志成城抗击疫情。西城区青少年志愿组织心飞扬发起了名为“百城万人读中国，众志成城《抗瘟神》”的诗歌朗诵征集活动，展现我们团结一心，必克时疫的信心。我也积极地参加了这个志愿活动，我朗诵了邓涛的《春天的肺腑》，用我们作为一名中学生的微薄之力助力中国抗击疫情，希望我们的祖国早日取得这场没有硝烟的战争的胜利！



## 新冠肺炎疫情防控爱心捐赠 | 郭祺 2020-03-19 21:25:46

岁末年初，一场突如其来的疫情肆虐我国，牵动着大家的心。疫情阻隔了空间的距离，却阻挡不了爱心的汇聚和真情的问候。1月25日，大年初一，我将我的奖学金800元捐到中国红十字会，用于支持疫情防控。我想全国人民用心筑起的疫情防控的铜墙铁壁，全国一定会打赢这场疫情防控的人民战！



## 病毒无情人有情 | 李宏旭 2020-03-17 15:40:12

在2020年春节到来之际，一场没有硝烟的“战争”在中国爆发了，这场没有硝烟的战争，诠释了什么是中国精神。疫情发生以来，在以习近平总书记为核心的党中央坚强领导下，全国人民众志成城，共克时艰。“国家兴亡，匹夫有责”面对疫情，没有谁是“局外人”，没有事是“份外事”，除了对疫情的关心与关注，无数人都发出这样的疑问，我能做什么？我可以做什么？我想为抗击疫情出把力。一方有难八方支援，医护人员、院士、建筑工人、人民警察、科研人员都贡献了他们的力量。目前我作为一名学生，只有努力学习，考入理想大学，将来也成为他们中的一员。当赶上疫情初期为湖北武汉捐款时，捐出20元，钱不多，率表心意。

## 参加“青少年说，抗疫从我做起” | 柴懿桓 2020-02-10 17:43:56

2020年2月9日我参加了心飞扬青少年“青少年说，抗疫从我做起”征集活动，内容形式：本次活动向参与者征集两个视频片段。(1) 录制一段孩子在家里进行日常学习的小视频，并在视频中添加字幕对视频内容进行描述，时长不超过10秒。(2) 面对镜头说出自己对中国当前抗疫战争的加油助语，在祝语的最后请喊出我们的口号“我是心飞扬志愿者，武汉加油，中国必胜！”面对疫情，我们青少年能够做的是做好自己的分内



之事，认真学习，锻炼身体，培养情操，在疫情期间继续提高自己的能力，因为终究有一天我们会像奋战前线的哥哥姐姐们一样接过前辈手中的接力棒。不同的是，我们会具备更加崭新的思想，用我们的能力更高效地解决未来可能面临的危机。这段时间，大家一定要做好防护工作，少出门勤洗手，特别注意要戴口罩并正确处理，保护好自己保护好家人，一起加油！共渡难关！



### 捐献口罩 | 刘嘉淇 2020-03-15 17:54:41

我们都没有想到，2020年，是这样开始的。“病毒、疫情、感染、隔离……”这些词汇爆炸式的在一夕间充斥我们耳边，每一个词汇的背后都席卷着危险和恐惧。在最开始的一段时间里，无力感是我最大的感受。但闺蜜的一句话启发了我。疫情正在爆发期时，闺蜜发微信问我：“有拿口罩的途径吗？我想捐一些。”而那几天，来自浙江衢州市的母亲，也在给家乡的朋友打电话，希望能够给衢州市的医院联系一批口罩。于是，我也被这样的热情所感染——祖国有难，而正好母亲又有联系口罩的途径，我有什么理由不去用自己的力量为祖国做一些事情呢？看着新闻中有武汉飞新加坡的航班被遣返回国，降落在疫情已然危急的浙江时，我想到了许多与我相关的人们。我是一个很怕疼的孩子，小时候医院的医生护士为了让我乖乖打针，总要费不少精力去哄我。而如今，这些可爱的医生护士们却可能因为医疗物资的不足而面临更大的危险。于是，我立刻拿出了自己积攒多年的压岁钱，请母亲帮我把这些钱兑换成口罩，捐到小时候我常去打针的医院——浙江省杭州市西湖区北山街道卫生社区服务中心。希望那些小时候对我那么温柔又有耐心的人，也能因为我，得到多一点点的保护。我突然回想起了我的小学老师曾跟我们讲起的03年非典的故事。我的小学就在当时北京的爆发地——中央财经大学旁边，老师说03年的时候学校停课了，北京的所有人经过这里的时候都紧闭车窗，快速的穿过去……想着当年的慌张故事，那时并不发达的中国对疫情的事实报道常常滞后，而反观现在，在武汉华南海鲜市场出现不明肺炎的第一时间就有微博微信的报道，国家倾尽全力地去控制疫情，调集人员和口罩防护服等医疗用具。已经80多岁高寿的钟南山院士奋战在一线，许多国外留学生用自己的绵薄之力在国外筹集口罩寄回中国，希望帮助祖国渡过难关。每次看到这类新闻我都热血沸腾，与03年相比，我们的国家更加先进更加透明，国家的倾尽全力是我们放下恐惧、战胜疫情的信心所在。而平凡如我，也在这热血的浪潮中，尽绵薄之力做出一点小小的捐赠。我选择做一些什么，去驱散无力感，在恐惧中唯有行动是最好的出口。

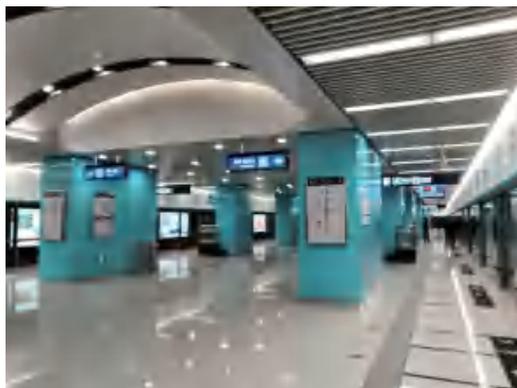
### 抗击疫情，人人有责 | 倪露嘉 2020-03-15 17:23:39

今天，我和小区物业进行了沟通，志愿报名参加小区组织的抗击新冠病毒肺炎疫情活动。和居委会和小区物业的负责同志一起检查进入小区车辆的。首先要对进入小区车库的车辆上的所有人员进行体温测量，并做好相关人员的登记；其次是检查车辆后备箱是否有人员藏匿的情况。抗击疫情，人人有责。



## 地铁之旅 | 谢雨婷 2020-03-14 19:28:36

在周末，我报名参加了地铁执勤的志愿活动。我对于这项活动并不陌生，早在高二我就已经参加过多次。我换上了蓝马甲，戴上了口罩，负责人安排我站在站台一侧，他和我说着相关出口所到达的场所，我默默地记下了。当他离开后，我看着站路图。马上就有一波人下来，我站在一旁看着秩序。有人着急寻找提示牌，我立刻走到他身边，细心询问，并耐心回答。陆陆续续，一波一波，又下来了很多人，我始终坚持在我的岗位，积极完成志愿任务。一天下来，我经历了许多趟地铁的到站，渐渐得心应手，察觉到我能尽自己的微薄之力，我十分满足。



## 望湖公园捡垃圾志愿活动 | 郑佳明 2020-03-14 13:29:29

最近，我们到公园做志愿者，捡拾垃圾，保护环境。虽然帮不了太多，但我们可以不扔垃圾，这样就可以减轻环卫的工作负担，尤其是目前在疫情期间，环卫工人很少的情况下。

## 为武汉加油 | 朱墨涵 2020-03-13 21:28:11

2020年初，湖北武汉出现了新型冠状病毒肺炎疫情，为了防止疫情的进一步蔓延，党中央作出了武汉封城的决策部署。1月26日，蜜蜂公益志愿服务团队发起了“为武汉加油”募捐活动，参加项目为武汉市慈善总会发起的“慈善募捐 | 新型冠状病毒防控专项基金 | 公益宝”，我积极参与了这一活动。短短5天时间，蜜蜂团队共收到296人捐助资金15080元。为武汉加油！一方有难，八方支援。众志成城抗疫情，全国人民心连心。相信在党中央的统一部署下，中国的新型冠状病毒肺炎疫情一定能得到有效控制！



## 助力抗击疫情 | 满志豪 2020-02-10 23:02:26

随着疫情形势日益严峻，2020年2月10日下午，我跟随社区里退休的老党员同志，对居民楼楼道和公共设施进行消毒。我对每一个角落都进行仔细消毒，绝不放过任何一个死角。一起努力，打赢这场不能输的战斗！



### 捐赠口罩 | 英世新 2020-02-27 21:00:56

小姨从国外寄来的 3M 的 FFP3 口罩，是医院最稀缺的防疫用品，妈妈通过朋友的介绍联系到这次疫情最严重的复兴医院发热门诊的医生，捐赠了 30 个 FFP3 口罩，我们自己只留下普通口罩，虽然不是很，但他可以抵御 30 次病毒对一线人员的攻击。

### 最美社区志愿者 | 卢秋泽 2020-02-23 22:24:09

疫情期间，我坚持做公益志愿活动，进行网上宣传，其中“最美志愿者”活动让我认真留意了小区的志愿者，注意到这些普通志愿者的努力，不管天多冷，他们每天坚持在小区执勤，测体温、检查过往车辆、给外来人员登记、小区消毒、张贴标语等等，他们做的工作看起来琐碎而微不足道，却紧紧筑牢了小区的防线，保障了居民的安全，他们都是最美的志愿者，感谢他们的付出和努力！



### 社区图书整理志愿活动 | 周海琳 2020-02-15 13:22:59

寒假自愿参加社区志愿活动，在社区的图书室中协助工作人员完成书目整理、编号、登记等工作，为社区居民提供更好的阅读环境。

### 为北京复兴医院捐水 | 薛冬昊 2020-02-13 13:49:08

2020 年 2 月初，新型冠状病毒肺炎疫情爆发，北京复兴医院也因为发现多例医护人员及病人感染而被隔离。紧急情况下医生及护士急需一些物资，比如水，水果及面包等应急商品。当时北京蜜蜂公益团队组织成员为复兴医院购买水及水果等物品马上送往医院，我马上在京东网站上购买了 2 箱 48 瓶水送至医院。最后看到医生们发来的收到水的照片及感谢信，心里也挺高兴的，在医护人员抗击疫情不顾自己的安危时，我们也能医护人员做点力所能及的事情。



亲子阅读志愿服务 | 李斯琪 2020-02-13 12:00:18

我对画画非常感兴趣，在志愿活动中用自己的美术知识帮助小朋友画出他们心中异想天开的想法。看到童真的孩子们通过画画表达自己的想法我感到身心愉悦。成功帮助了小朋友之后的快乐也让我感受了做志愿者的乐趣。



情暖四合小院，祝寿传递温暖 | 朱墨涵 2020-01-21 22:21:14



到了高潮，温暖在小小四合院中传递、荡漾……

2019年12月下旬，蜜蜂公益志愿服务团队发起了“情暖四合小院，祝寿传递温暖”活动，我们捐钱为老人购买了水果等礼物，我还参加了12月21日上午的现场慰问活动。集体生日会开始了！我们为爷爷奶奶献上了礼物和水果，并一起唱起了生日祝福歌。之后，我们现场的蜜蜂公益志愿者为爷爷奶奶奉献了精彩的节目：声情并茂的诗朗诵、优美多姿的舞蹈、悠扬甜美的歌声、非遗项目空竹表演……老人们开心地笑了。有一位戴生日帽的84岁老奶奶即兴演唱了一首歌，现场气氛达到

校友联络志愿者 | 张娜 2020-01-20 10:57:05

作为校友联络工作志愿者，在平时的工作中，我主要负责校友通讯录的汇总、录入、校对以及向毕业班校友通知相关信息，为密切与校友之间的交流、完善校友信息资料整理、充分挖掘和利用校友资源做出了自己的贡献，并及时向领导老师传达校友工作中遇到的相关问题和困难，也得到了老师的大力支持。我相信，通过我们全体志愿者的共同努力，必能将把五湖四海的校友们团结起来，为母校与校友之间以及各地校友之间开展交流和合作提供有力的支撑和组织保障。大家共同努力，为推动校友工作百尺竿头更进一步、把这份工作建设成凝聚校友、共创未来的坚强纽带！





### 社区志愿活动-巧手做灯笼 | 柳笛 2020-02-03 20:44:32

2020年1月21日下午，我志愿去社区里做木质灯笼。需要先把灯笼的支架拼接好，再糊上外面的宣纸进行绘画。我画了一个福字，右下角的“田”被画成了小老鼠的样子。背面则是一条鲸鱼的样子，美观的同时也寓意“连年有余”。这些灯笼都留在了社区里，正月十五的花灯节将会展出这些灯笼。

### 在广安门医院为患者提供志愿者服务 | 王永坤 2020-01-21 11:24:11

1月20日，在广安门医院为就诊的患者提供挂号、缴费、就诊流程等咨询志愿者服务，还为一位不会用手机缴费的老爷爷代缴了20元。帮助了他人，感觉这一天特别充实，特别开心，特别有收获。



### 担任专业超市志愿者 | 韩诗琪 2020-01-20 23:11:46

2020年1月16日，我担任我校“专业超市”活动志愿者一职，负责为校友们提供路线引导。另外，该活动我全程参与组织策划及相关工作安排。

### 为教师办公室打扫卫生志愿服务 | 卢霖源 2020-01-20 20:49:36

每周五中午去高一年级老师大办打扫卫生，在志愿服务活动中，我认真将打印机电脑上的灰尘擦净，将桌椅码放整齐，希望能够为学校为老师们的整洁的环境尽自己一分力量。老师传道授业解惑无私地奉献着，自己能够尽微薄之力回报老师心里特别开心。



## 千里送温暖 帮扶显真情 | 沈子睿 2020-01-20 23:00:19

我参与了千里送温暖的捐赠衣物和学习用具的志愿活动,使“陕甘宁”革命根据地的某些贫困镇和贫困小学在冬季来临之际感到温暖,我打包了三箱我的冬季旧衣以及一袋学习用具,贡献一份自己的爱心,积极响应国家对精准扶贫的新政策。



## 学生会志愿服务 | 章欣悦 2020-01-19 18:01:27



本周四上午,我参与了一项特别的志愿服务。那一天学校组织了“专业超市”的活动,邀请了上百位已毕业的学长们回到附中,为高一、高二的学弟学妹们提供关于自己专业的相关知识,我作为学生会的志愿者,负责帮助学长们签到。一大早,我和几位同学,身穿着学校的制服,来到了签到处进行准备。凛冽的寒风刺骨,我的脚冻得发僵;于主任发现了这个问题,为我们找来了两件羽绒马甲披在身上,一股暖流在身上和心间淌过。不一会儿,学长们便陆续进入了校园,看着他们脸上掩盖不住的笑意,我的心中充满感慨与感动。我想,对于每一位从附中走出的学子来说,这里永远都是他的家吧。这次志愿服务,我收获良多。

## 临终关怀志愿服务 | 何卓燃 2020-01-17 22:46:18

在这次活动中,大家怀着一颗紧张的心,走进了这所小医院。从面对躺在病床上的老人手足无措,不知说什么好,到后来可以清晰的听到不同病房传来悠扬的歌声。我们推着奶奶慢慢地走在走廊上行进,陪奶奶晒太阳,给奶奶听歌……通过这次活动,我觉得我们应该给这些老人生命的最后时光,提供最好的服务,给她们最后的爱!



## 宣传禁放烟花 | 李春蕾 2020-01-18 11:51:18

我和同伴一起把宣传手册,福字放进口袋里,然后发放给小区居民。通过本次活动,我深化了保护环境的思想,为北京蓝天贡献了一份力量。

# 武汉60天

- ▶ 李靖
- ▶ 北京医院 心内科 主任医师
- ▶ 医学博士
- ▶ 研究生导师



## 感动感悟与交流沟通

### 为你负重前行的人 | 冯懿淳 2020-06-12 23:00:33

开学第一天我聆听了一位抗疫一线医生的演讲。如果不是这次演讲，我很难了解到抗疫的最前线是什么样的，听完演讲后，我了解到医护工作者们的辛苦与危险，他们身在前往武汉时不是先想到担心自己的安全，而是在飞机上回忆工作流程。经历两个月危险高强度的工作，每天穿着厚重的防护服，连续工作那么长时间，却能平静地讲述这段经历，这是医护人员的责任和担当。疫情期间还有许多工作岗位上的人在负重前行，是他们的努力让我们有了比较安全的环境，我们也要做好自己的事，相信疫情在我们的共同努力下一定能过去。

### 看望奶奶 | 丛嘉逸 2020-08-16 21:16:17

由于学习、训练紧张，加上疫情的影响，我已经1年没见过奶奶了。今天，我和爸爸、妈妈一起到昌平看望奶奶。奶奶晒黑了，也瘦了，但是身体还不错，她带着我摘菜、摘葡萄、捡鸡蛋和鹅蛋，给我介绍养的鸡、鹅和各种蔬菜，我俩有说不完的话。今天我非常非常开心，只因为见到了奶奶，祝奶奶身体健康，天天开心。



## 节约粮食从我做起 | 刘芳林 2020-08-16 17:40:31

从古至今，我们接受言传身教，养成了珍惜粮食的习惯。一粒米要经过很多过程，才能抵达我们的餐桌。善待每一餐饭，认真对待每一粒粮食，正如多年前爸妈告诉我们的那样，“吃多少，盛多少，别浪费”。节约粮食从我做起！



## 许久不见的热闹氛围 | 丛嘉逸 2020-08-23 14:36:05



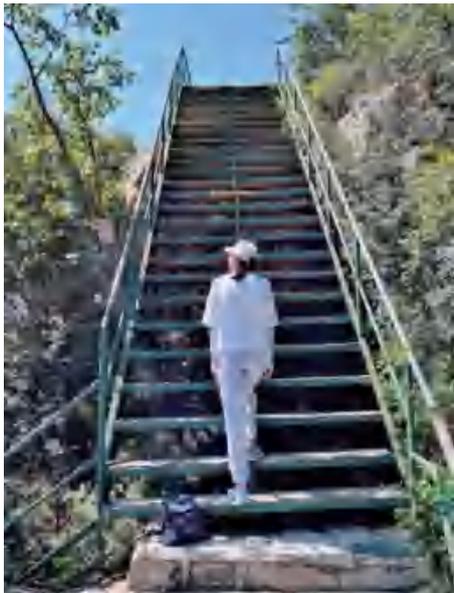
晚饭后，骑车外出转转，沿途看到许多商场门口的广场上、街边的空地上，都有叔叔阿姨载歌载舞，热闹非凡。这种景象已经好久没有看到了，我禁不住停下车，感受一下热闹的氛围。

春节前突发而至的新冠肺炎疫情，改变了人们的生活，随着疫情形势的好转，人们对生活的热爱再度显现出来。我特别喜欢这种场景和氛围，但是我的心里还是有些担忧，因为不知道疫情会何时再来。在此也祈祷疫情快快结束，让生活恢复原貌。



## 搏一个高中无憾 | 郭云天 2020-08-12 10:21:41

下面是我的课外老师给我的一封信，特别催发我向上。今天我们结课了，你即将要开始的，是人生最具有挑战性，但最充满意义的一段旅程，列车到站时，希望你做足准备，收好行囊，奔向远方的那些人之一。所以送给你一段话：①自律，不要因为环境和周围人，放松自己的要求，降低自己的标准，绝大多数人做不到这一点，最终变得碌碌无为，因为结果很酷，所以做起来过程很难，②勤奋，只有时间才是真正公平的，不管你强大与否，你的一天都只有 24 小时，一定要真正的利用好时间，因为这是你为数不多的竞争优势之一，截止到目前，你还有 299 天，③聪明，找最高效的方法，同样时间，总是想办法学得更快，做的更多，不要用低效的努力感动自己，因为结果不会陪你演戏，你要的不是忙，你要的是结果，④皮实，真正有远见的人都有足够的定力，真正厉害的人都是长期主义者，不畏浮云遮望眼，无数次跌倒后也有再爬起的勇气，十年如一日地心态稳定，持续发力，战斗以一方失去战斗意志为结束！⑤记住，人和人的差异一开始其实很小，你在赖床，他在锻炼，所以他比你健康，你在玩游戏，他在学习，所以他比你优秀，你在找借口，他在解决问题，所以他比你成功。世上最可怕的人，就是那些比你优秀，比你有天分，比你有条件的人，还比你努力。你浪费的每一天，都无法重来一遍。搏一个高中无憾，留一份青春无悔，年轻人，野蛮生长，大鸣大放。



### “无限风光在险峰” | 王雨忻 2020-08-16 17:54:32

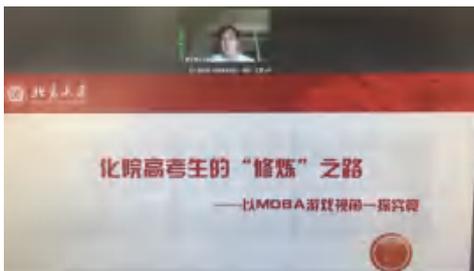
假期期间，我和父母一起去了石林峡登山游玩。石林峡是一道峡谷东西两片石林，山峰俏丽挺拔，左边山路不险，有自然风光，右边山路惊险陡峭。我们选择从右侧陡峭上，左侧平缓下。仰头望去山势陡峭，踏着一个一个台阶，顶着烈日，向上爬，台阶时而宽时而窄，时而是石阶时而是木阶，一节陡过一节，疫情以来一直我在家上网课便很少活动，这一次真得是考验我的体力，中途因为炎热和体力不支休息了好几次，我不停的说太累，要放弃，可爸爸妈妈一直给我鼓劲，坚持下来我终于登上山顶。山顶是巨大的玻璃观景台，观景台距崖底 400 多米，置身台上，即可以远眺也可以俯瞰山下的美景风光。顿时觉得刚才的辛苦都值了，大汗淋漓下，喝一口冰镇雪碧，观赏着美景，真得是惬意。这一次的出游让我深深体会到，“无限风光在险峰”的道理。沿着左侧溪边的弯弯小路下行，边走边玩，时不时的还有小瀑布。还看到了七彩池，在阳光的照耀下呈现不同的颜色，美极了。

### 为 6 月过生日的同学庆生! | 杨泽嘉 2020-06-12 21:41:03

在 6 月，我们的公众号也在不断地更新之中。我们为李江宁同学和景璧辉同学在生日当天送上了温馨的生日祝福。通过同学们祝福的传达，增强了班级的凝聚力，也增进了同学们之间的友谊。



### 北大学长的精彩交流 | 赵铭轩 2020-08-09 14:49:15



2020 年 8 月 8 日，北大暑期化学营中一位学长的分享让我印象深刻。他发言的题目是“化院高考生的‘修炼’之路”，他用我们熟悉的 MOBA 游戏的视角和我们探讨，思维活跃开阔，角度新颖独特，讨论区一下子热烈起来。从他的交流中，我看到了北大人热情、开朗、活跃、自信。他们身上散发的能量很快感染了我们，而这些真是长期受到北大文化儒养熏陶的结果。很有魅力，很吸引人。我忽然感到进入名校学习，不仅是知识上获益，更多的是一种熏陶渐染深入骨髓的渗透，这让人神往。

## 尽信书不如无书 | 秦朗 2020-08-10 20:17:17

今天妈妈一边看《海错图》一边感慨：“没想到带鱼这么有情有义！”引起了我的好奇心。原来此书记载古代渔民钓带鱼，当带鱼上钩后，别的未上钩的带鱼会来衔住它的尾巴



摇动它，希望救它脱钩，然后第三条带鱼又会来衔住第二条，所以渔夫有时会在一个吊钩后收获几条互相衔连的带鱼。我听了感到非常可疑，带鱼有这么高的智商吗？可是妈妈说，书上也不会随便乱写吧？于是我进行了一番查证，果然，查到多处资料显示带鱼有食用同类的习性。而且，观察带鱼的牙，那么尖利，一旦咬住前鱼的尾巴，深入肉中，前鱼又不断挣扎，这种情形下可能后鱼即使想离开也很难脱身了。虽然这个推断也并没有权威成文，但相比古人的记载，显然合理得多。妈妈不仅感慨：果然不能尽信书啊。确实，书也是人写的，人必然有不够严谨不够理性的时候，所以，从逻辑上分析也一定不能尽信书。

## 美国悍然关闭中国领事馆事件 | 秦朗 2020-08-02 23:48:41



最近令人愕然而气愤的一件大事就是美国突然下令关闭中国驻休斯敦总领事馆一事。刚看到这则新闻，我还以为是谣言！没想到竟然是真事！美国打压和霸凌中国到了疯狂的地步了。中国很快也作出了对应的反制，关闭了美国驻成都大使馆。整件事情给人一种荒诞的超现实主义的感觉。不过我最强烈的感受是，中国能够让美国急成这样、害怕到无所不用其极，只能证明祖国强大了、有实力了。这一点真令人安慰和自豪！美国太愚蠢。这一段历史，只会让更多中国人更强烈地热爱祖国。

## 火星探测 | 孙浩淼 2020-07-26 22:40:13

7月23日，中国首次火星探测任务“天问一号”探测器，在海南岛东北海岸中国文昌航天发射场，由长征五号遥四运载火箭发射升空。此次火星探测是我国行星探测阶段的首次任务，也是我国深空探测领域全新的里程碑，将一次实现“环绕、着陆、巡视”3个目标，这是其他国家第一次实施火星探测从未有过的，面临的挑战也是前所未有的。在地球日益严重的气候及环境变化，使得人类迫切需要寻找浩瀚宇宙中适宜有生命活动的其他星球。人类要善待自己的家园，造福子孙后代。



## 面对疫情，我们做好了什么 | 杨泽嘉 2020-07-15 10:10:18



我在课余时间收看了 TED 演讲—面对疫情，我们做好了什么。这是比尔盖茨在 2020 新冠疫情还没来临前发表的演讲，他在其中以埃博拉的传播为例，警告人们一场全球性疫情所带来的严重后果。戏剧性的是，在不久之后灾难真的发生了。正如他所说，我们现在缺少一套好的体系，来应对病毒的进攻。同时人们对这方面的观念

淡薄，更纵容了病毒的扩散。相信在疫情结束之后，全人类都会一起反思自己种下的恶果，为创造更美好的明天努力!



## 线上照班级合照 | 严格 2020-07-12 21:26:16

学期结束，同时也是为了纪念不同的线上学习吧，我们班级一起在线上照了班级合照。由于网络等原因，大家付出了比原来照合照很多的时间。照的时候很有意思，而剪出的最后成片也很有纪念意义。



## 返校第一课 | 韩思宁 2020-07-11 13:03:15

6月1号返校我们在阶梯教室听了李靖学长的抗疫分享，他是抗疫前线的一名医生，也是我们班同学的父亲，他娓娓道来的语气和坚定的眼神让我感受到了他对祖国的大爱和作为一名医护人员的骄傲。这启发我以后也要在自己所学的领域认真钻研，追求卓越，在祖国需要的时候任祖国挑选。

## 洛克菲勒的告诫 | 丛嘉逸 2020-06-14 19:54:40

今天看到一篇关于洛克菲勒的文章。我们都知道，洛克菲勒是世界上公认的“石油大王”，是美国财富和权利的象征。他在给儿子的信中，告诫儿子不要和两种人交往：第一种人是完全放弃拼搏、安于现状的人。这种人深信自己条件不足，甘于平庸，丧失了让自己全力

以赴的感觉和自我激励的能力。第二种人是缺乏毅力，不能将挑战进行到底的人。这种人在遇到困难时往往放弃努力，开始自暴自弃。这两种人所具有的共性就是消极的心态。这篇文章给我的启示是，把任何事情做好都不容易，当遇到困难时要以积极的心态去面对，努力进取，绝不轻言放弃！



## “图说疫情”主题班会 | 王雨忻 2020-06-14 10:10:08



2020年6月8日是我们的第一次线下班会，我很荣幸为大家进行了这次班会的部分演讲。这次的主题为“图说疫情”。我们小组几人通过一张图引入了前线白衣战士们的故事。这次班会让我们更加深刻地体会到了中国人民携手共同抗疫凝聚的民族力量，也对医护人员的敬佩更加多了一分。让我们一同对祖国和医护人员致敬。

## 感动瞬间 | 秦朗 2020-06-07 23:23:06

今天是开学第一天，一踏进久别的教室，就看到老师精心绘制的欢迎大家归来的板报，心里温暖极了，一下子觉得回班就像回家一样，完全没有久别后的生疏和冷淡。不知道老师一个人辛辛苦苦画了多久，这份感动，将成为我永远的附中记忆的一部分。



## 2020年汛期全面来临 | 刘芳林 2020-06-13 15:39:12



6月12日数据显示，洪涝灾害已致22省份39人死亡失踪，580万人次受灾。中央气象台13日6时继续发布暴雨黄色预警。我国已全面进入汛期，面对汹涌汛情，消防员、武警官兵、环卫工人等逆流前行，用行动诠释着坚守和担当。辛苦了，请注意安全！愿江河安澜，你我平安！



### 也说说地摊经济 | 章欣悦 2020-06-11 22:48:00

这些日，地摊经济这个词火了。地摊经济突然之间成了人们茶余饭后的谈资，尤其是那些内心不安分的人已经开始筹划着摆摊卖什么了。就连我们“家庭聊聊天”微信群里，老姑、小姨还有爸爸都在调侃，或找个合适的地方摆个摊，找找摆摊的感觉。是的，对于遭受新冠疫情肆虐的中国经济，需要一种新的业态来提振。它不仅增加了就业，特别是为城市里低收入阶层，失业下岗工人和农村来城的务工农民，提供了增加收入的手段，也唤起了人们对于城市生活最初的记忆。从某种角度看，地摊与城市其实是可以和谐相处的，老百姓们也是欢迎的。但是在一片火热背后，我们还需要一些冷思考，特别是北京，经过多年的努力才将摊位无序摆放问题解决掉，若再度放开管制，那么随之而来的街道脏乱、假冒伪劣、交通堵塞、不卫生不文明等现象就很有可能再度回来。这样的形象很有可能给国际友人一种非常不好的印象，也不利于经济的高质量发展。或也该给老姑、老爸她们降温啦！

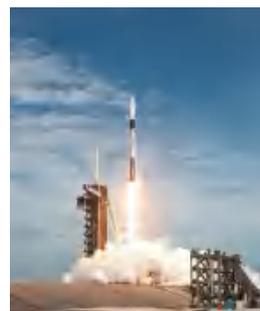
### 铭记抗疫精神，在奋斗的路上砥砺前行 | 何禹轩 2020-06-07 22:31:04



2020年6月1日。参加学校组织的2020春季学期开学第一课，主题为：“致敬英雄，砥砺前行”，会上，支援武汉的李医生为我们讲述了他疫情期间的支援故事，李医生也是我同学的父亲，他讲述了在武汉期间的工作，作为医生的感受，如何圆满的完成任务，如何与武汉人民一起战胜病毒，北京人民与武汉人民的血浓于水。通过开学第一课，我的内心又一次被医护人员的精神所感动，在生死面前，他们选择了无畏地去帮助别人，他们这种精神感动了亿万中国人，我们要记住这一切，在奋斗的路上，砥砺前行。

### SpaceX 实现全球首次商业载人发射 | 卢秋泽 2020-05-31 21:48:00

北京时间5月31日凌晨，SpaceX最新的载人龙飞船在美国肯尼迪航天中心发射台成功发射，在全球观众的注视下，载着两名宇航员还有一只恐龙玩偶前往国际空间站。SpaceX的载人发射成功让地球人都很兴奋，改写了新的历史，足以载入史册。相信脚踏实地的中国航天终有一天会赶超！只要每个人做好自己负责的事，祖国定会更好。



## 艰难困苦，玉汝于成 | 王御力 2020-06-07 22:15:24



今天的开学一课，学校邀请到了北京医院援鄂医疗队队员、附中1991届校友李靖为全校师生分享武汉一线抗疫故事。他将在疫区的60天发生的点点滴滴，向大家娓娓道来：从闻令而动，到带着国家防疫物资包机驰援武汉；从穿着厚重的防护服在感染病房进行“晚三早九”的夜班工作，到和同事们重症病房挽救生命。李医生回忆：虽然出发前已经做好了挑战困难的准备，但是当进入医院病区，才真正知道我们面临的困难

有多大。穿着笨重的防护服，常常一个班下来，感觉比平常在ICU工作一整天还累，头颈部疼痛难忍，胸闷恶心，双腿如千斤重。近视镜套上护目镜导致近视镜紧靠着眼睛、贴着睫毛，眼压升高、异常胀痛，护目镜里的雾气逐渐形成水滴，有时会滴进眼睛里，我们只有不停地调整视线角度，尽量靠近操作部位，才能从仅有的缝隙中寻找最好的操作视野。穿刺、采血、记录体征，这些平常再简单不过的事情变得异常艰难。但是困难再多、再大，也阻隔不了医护人员的担当和大爱。艰难困苦，玉汝于成。中华民族历史上经历过很多磨难，但从来没有被压垮过，反而愈挫愈勇，不断在磨难中成长、从磨难中奋起。经此一疫，我们共同见证了中国力量、中国精神和中国速度。我们会以李靖校友为榜样，传承附中“诚爱勤勇”的校训精神，珍惜光阴，学好本领，在祖国需要的时候挺身而出，为国效力！

## 向英雄致敬 | 赵思睿 2020-06-07 16:14:40

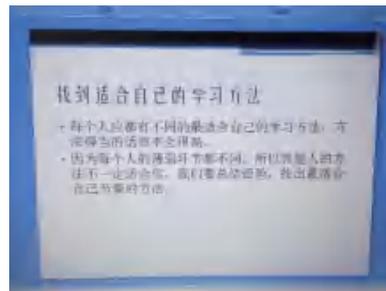


周一，我们穿好制服，去参加“致敬英雄，砥砺前行”的开学一课活动。一位参加驰援武汉医疗队的附中学长向我们讲述了驰援武汉医疗队的真实生活状况。他们每天除了忙碌紧张的工作之外，还能感受到来自全国各地人民的温暖问候。酒店为他们准备一些小零食，小点心。西藏人民为他们寄来具有特殊意味的青稞米粥。大家一起包顿饺子，为医疗队员庆祝生日。凯旋时，群众夹道欢迎。这都

让我们感受到了，疫情阻隔不了人心。无论多么危险，困难的情况，只要大家团结一心就一定能够战胜困难。疫情不仅没有击垮我们，反而增强了中华民族的凝聚力。在这些白衣天使和全国人民的共同努力下，我们取得了现在这来之不易的成果。向英雄致敬！

## 学习最重要的是踏实 | 尹箫桐 2020-06-05 23:10:53

班会课上我们互相分享了学习方法，我认为最重要的是踏实。你能够有多踏实就多踏实，认真地把每个该学会的东西好好学会，在每天每一点不断积累下，有朝一日你会发现，自己竟然走出了这么远，学会了这么多。



## 致敬英雄 砥砺前行 | 孙浩淼 2020-06-05 21:43:37

“经历了漫长的冬天，错过了美丽的春天，我们终于盼来了相见的日子……”。6月1日，北师大附中全体同学齐聚校园，以“开学第一课”的形式共同举行这场迟到了一个春天的开学典礼。全体附中师生起立，高唱起《义勇军进行曲》。学校邀请到了北京医院援鄂医疗队队员、附中1991届校友李靖为全校师生分享武汉一线抗疫故事。他将在疫区的60天发生的点点滴滴，向大家娓娓道来。李靖医生用自己在武汉的亲身经历，为我们展开了“武汉保卫战”取得决定性成果背后的一个个感人故事。通过开学第一课，我们感受到这些“逆行者”的大仁、大爱、大义、大勇，也感受到我们国家在这次战疫过程中对武汉史诗般的援助和保卫。也更加坚定了我们的价值观，在附中校训的指引下，将来做对社会有用的人。



## 疫情后返校第一天 | 葛肖 2020-06-01 17:50:11

今天是一个全新的开始，学生与老师可以面对面交流了，虽然大家都带着口罩，但仍比网上交流方便多了。由于带着口罩，不能剧烈运动，所以我们的课间操改在教室进行，老师给我们找了很多有趣的简单的动作，也是可以活动一下筋骨的。

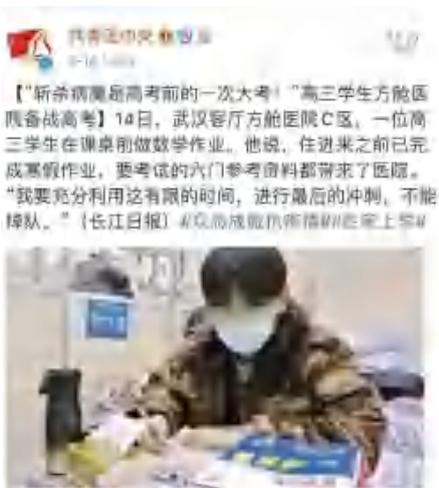


阅读《局外人》有感 | 张海艺 2020-05-31 22:44:44

这个星期我阅读了《局外人》这本书，主人公是一位为年轻职员默尔索，对生活的各方面都持着一种“无所谓”态度，但就因为这样，由于某日去海边度假，被卷进一宗杀人案中，最终被判斩首示众，酿成了悲剧。“一个人自认为很有把握的时候，反而是他并没有把握。”我们是社会的局外人，别人的局外人，有时甚至会是自己的局外人，希望每个人都可以成为自己想成为的样子。

关于垃圾分类 | 倪露嘉 2020-05-31 13:34:59

每个人每天都会扔出许多垃圾，在一些垃圾管理较好的地区，大部分垃圾会得到卫生填埋、焚烧、堆肥等无害化处理，而更多地方的垃圾则常常被简易堆放或填埋，导致臭气蔓延，并且污染土壤和地下水体。垃圾无害化处理的费用是非常高的，根据处理方式的不同，处理一吨垃圾的费用约为一百元至几百元不等。人们大量地消耗资源，大规模生产，大量地消费，又大量地生产着垃圾。后果将不堪设想。垃圾分类是对垃圾收集处置传统方式的改革，是对垃圾进行有效处置的一种科学管理方法。人们面对日益增长的垃圾产量和环境状况恶化的局面，如何通过垃圾分类管理，最大限度地实现垃圾资源利用，减少垃圾处置量，改善生存环境质量，是当前世界各国共同关注的迫切问题之一。



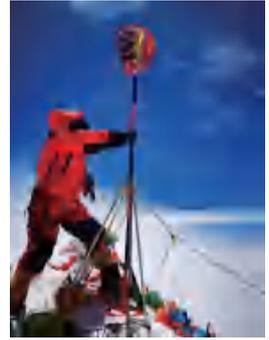
为什么要学习 | 丛嘉逸 2020-05-31 18:27:39

今天爸爸给我讲了武汉一名患新冠肺炎的哥哥在方舱医院边治疗、边学习，准备迎考的故事，并和我谈了“为什么要学习”这个话题。我感触很深，对比这位哥哥，我感到很惭愧。说说自己的感悟：  
1、这次疫情延迟了开学的时间，学生们都在家学习。在家学习最需要解决的问题就是自觉性和主动性，这方面我做的还不够好，有时有松懈的思想，要靠父母督促。  
2、学习的目的是增长知识，开阔眼界，提高自己的本领，学习带给我的是一辈子都有用的知识财富，它决定了我今后能走多远。  
3、当一个人强的时候，他就有很多选择的机会；当一个人弱的时候，命运给他什么，他就得接受什么，这就是现实。因此，我要更加勤奋，更加努力，让自己今后有更多选择的机会。

更多选择的机会；当一个人弱的时候，命运给他什么，他就得接受什么，这就是现实。因此，我要更加勤奋，更加努力，让自己今后有更多选择的机会。

## 5月27日珠峰登顶成功 | 李旎轩 2020-05-31 17:34:38

5月27日11时,2020珠峰高程测量登山队8名队员,登顶地球之巅——珠穆朗玛峰,为珠峰测量身高。这次测量设备大部分都是国产高精度仪器。准确测量珠峰高程有利于分析喜马拉雅山脉、青藏高原高程变化。队员们不畏艰险、勇攀高峰的精神,鼓舞感染了每一个中国人!



## 铭记抗疫烈士 | 丛嘉逸 2020-05-31 18:28:55



明天就要开学了,从1月开始放寒假至今已经近4个半月了,这段时间经历了终生难忘的新冠肺炎疫情。目前,国外的疫情形势依然严峻,但是国内已经陆续开始复工复产复学了。今天的平安得之不易,这不仅让我想起了一位老师说的“有些战斗,你听不到炮火,却听得见冲锋;有些战场,你看不到硝烟,却看得见牺牲。铭记历史,铭记抗疫烈士是为了更好地前行,愿山河无恙、祖国繁荣。”

## 关注两会中的提案 | 刘嘉淇 2020-05-24 23:52:43

两会的议题很多,方方面面的人士站在自己所代表的立场上提出了许多不同的议题,许多都与我有关系。女排队员们关心校园运动,医疗局长建议将HPV疫苗纳入国家免疫计划,为9-14岁女孩免费接种。这些不同的提案还需要被不断考量、打磨,但这些提案本身

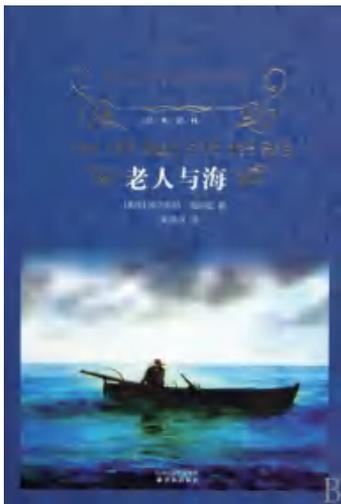


在我看来就自有其力量。我们总要关心一些人、关心一些事情,才能让这个国家变得更好,而这些提案就是这之中小小的一步,或许会成为大大的一步,带给许多人不同的命运。



## 母亲节 | 李鑫阳 2020-05-30 20:20:36

母亲节那天,我为妈妈做了她喜欢吃的辣炒年糕!妈妈尝了一口,微笑着点点头,接着又迫不及待地夹了一筷子。我不是善于表达的孩子,我是行动主义者,我爱她但羞于开口。恩之于内心,表之以行动。在心里,我感谢她,为我孕吐十月;感谢她,为我剖腹七层;感谢她,为我做的一切一切!



## 重读《老人与海》核心词“勇气” | 李申麒 2020-05-23 10:31:24

海明威的《老人与海》在世界文学中，始终占据举足轻重的地位，相继获得1953年普利策奖和1954年诺贝尔文学奖，初中已读过，军训期间也阅读，这次居家学习期间，再次重读，又有了新的认识。小说的背景不是某个重大的历史时期，也不具备重大的历史意义，只是以一位古巴的老渔夫为主线，讲述其勇敢拼搏，平凡而不平凡的一生。“一个人可以被毁灭，但不能被打败。”生活不可能一帆风顺，那么面对困难和挫折，我们该如何应对？回答是两个字——“勇气”。《老人与海》以一个简单的故事诠释了人类的坚韧，我佩服他的勇气，佩服他不屈不挠的斗争精神，佩服他的冷静、专注与执着，走在人生路上，永不屈服！

## 欣赏并模仿马丁路德金的演讲 | 杨泽嘉 2020-05-15 11:26:51

在英语课上，我们学习了很多值得敬佩的人，其中就有一位伟大的思想家——马丁路德金。他的演讲《I have a dream》激励了很多人。在学习他的同时，老师也给我们留了一项扩展的任务——模仿马丁路德金的演讲并且录制视频。我没花多长时间就背诵了一下，可是录制视频却花了很长时间。因为我没法很快地进入状态，有时候会忘记。最终，我终于完在我挑战这个之前，我一直以为很简单。但在自己尝试之后，我才发现原来演讲也深有内涵。成了一个还算可以的演讲。



## 母亲节祝福 | 赵思睿 2020-05-10 20:31:44

今天是全世界母亲的节日。妈妈，这个熟悉的字眼既平凡又伟大。母亲的爱太多太多，我们无法言说得清。今天，我们全班同学都为自己的妈妈做了一份惊喜来表达我们对妈妈的祝福和感谢。我为妈妈熬了一碗粥。粥的意象在我家有着特殊的意义，它散发着妈妈的气息，是我家的温暖。

## 5月12日 | 刘芳林 2020-05-17 18:39:42

5月12日是第109个国际护士节，也是汶川大地震12周年纪念日；偶然的相遇，必然的思考。在灾难面前总是有人在用生命呵护我们，我也会成为保护你的人，我们守望相助，共同面对灾难的挑战！向白衣天使致敬！致敬重生！



让青春为祖国绽放 | 李曜洋 2020-05-04 20:42:00



在五四青年节这个日子里，回想曾在抗疫前线的他们，让我不能忘怀。在新冠肺炎疫情防控阻击战中，全国有1.2万多名“90后”“00后”医务人员驰援湖北，各行各业的广大青年在战役斗争中，展现出披坚执锐、一往无前的青春力量。我要以他们为榜样，刻苦学习，增长本领，到那一天祖国需要我时，我必定不负韶华，做出自己的贡献！

鲁迅过时了吗？NO，他的精神永存！ | 李申麒 2020-05-19 09:53:35

鲁迅没有过时，他不过是以另一种方式存在——思想。鲁迅的文字，思想揭露出的是中国社会一直所存在的，不论是过去封建时代的吃人礼教还是现在网络上横行的极端女权思想，都应该需要用鲁迅的思想来解决，即使先生已去，但思想永存。“观今宜鉴古，无古不成今”一个清醒的人只有时刻吸取前人失败的教训，方能遗世而独立。《示众》会让你明白国民的精神须极大程度觉醒；《祝福》会告诉你这个世界上的少数人的不幸与悲苦会被那些幸福的表象掩盖，鲁迅热闹喧嚣的背后却是像祥林嫂这样的被蚕食的灵魂；当你读《孔乙己》时也许你会感谢现今的知识文化让你有个好前途，社会不是一个人的，国家及国民感受鲁迅，感受真正的觉醒。



对国际疫情发展的思考 | 刘嘉淇 2020-05-17 23:45:11

新冠疫情在中国逐渐得到控制的趋势让人欣慰，但不掉以轻心的同时，我一直都紧张地关注着国际社会的疫情发展，关心许多国外的普通人，他们也在经历着我们所经历过的困苦与恐惧，让我感同身受。也关心着留学生们，他们是我们可爱的同胞，其中有我的朋友和家人。疫情的严峻之外，人心的冷漠更让人恐惧。在疫情之中，我害怕政客们的推诿，愤怒他们对祖国的污蔑，但人类命运共同体也更让我觉得真实而宝贵了。

## 像《病毒往事》这样的宣传应该越多越好 | 秦朗 2020-05-07 14:12:25

今天看了一个新华社发布的关于驳斥美国将疫情甩锅中国的宣传视频，名称为《ONCE UPON A VIRUS》（《病毒往事》）。片中以兵马俑与自由女神的简短问答对话为表现形式，用极其简练的语言高度概括了疫情发展过程中的一些关键节点中美两国对待疫情的态度和处理方式，生动辛辣有趣，句句切中要害，非常 POWERFUL。据说视频在国外遭到海量转发，激起了大量对华的不友好言论。引发大量关注本身就说明这个视频非常成功，而无论海外人士如何看待视频，至少我们的声音被听到了，而听者之中必然会有人是有人有头脑愿意思考的，或许这会激发他们去更加全面地听取多个来源的消息，综合分析和判断，而不是一味地被反华媒体洗脑。



## 武汉解封 | 赵思睿 2020-04-12 10:38:56

76 天艰苦奋斗与坚守，武汉这座英雄的城市终于迎了解封的瞬间。四月的武汉，春暖花开，九省通衢重启。成就的背后离不开武汉人民的坚守，全国人民的支援。疫情使我们看到全国人民强大的凝聚力，相信武汉的明天更加美好。

## 特殊时期的春游 | 柴懿桓 2020-04-26 20:17:49

4月18日周六，我和家人驾车去往永定河畔“春游”，这是特殊的春游，因为我们不能像往年那样尽情地呼吸大自然里春日的气息，不能像往年一样尽情闻闻花香，我们小心谨慎地戴着口罩，与游客保持距离。然而，在河边我看到了很多人三五成群地坐在野餐垫上，并没有戴口罩，还有一些没有戴口罩的跑跑跳跳的孩子在小路上追逐嬉戏，我很理解人们的心情，同时也很为他们担心。永定楼附近的喇叭里定时传出提醒游客做好防护的广播，我也希望更多人对做好防护予以注意。可喜的是我看到每个野餐垫旁边都放着垃圾袋。没有人乱丢垃圾，这体现了国民素质的提高。我们沿河边的小路来到永定楼下，它的整体高 62 米，平面形状为十字形，总共 5 层，层层飞檐，外观形象美丽庄重。在各层屋檐上，配以外向挑出的平座与走廊，如果不是因疫情期间关闭，人们可以登楼远眺赏景，俯瞰永定河。期盼疫情早日结束，还人们正常的生活。





## 什么是快乐 | 郭云天 2020-04-21 13:08:37

其实快乐很简单，快乐就是要有目标有追求；保持一颗纯真的童心；发自内心的微笑；学会善待自己；懂得宽容他人；看淡物质诱惑；乐于帮助他人。无论生命中遭遇有多少的困苦、艰难和波折，我们都要保持淡然的心态，去看看想象生活中积极美好的一面，让烦恼随风而去。



由于新型冠状病毒引起的肺炎疫情，开学时间被推迟。在这样一个特殊的时期，2月16日，我们在腾讯会议上开了一次别开生面的“线上班会”。主题就是：我们身边的“战疫”。会议上，我们班的张立澍同学进行了有关抗疫感人事件的朗诵，在他坚定而有力的朗诵声中，我们无不被这些奋战在抗疫一线的伟大而又平凡的人们所感动，也让我们的信念更加坚定——在全国人民的共同努力下，我们一定能战胜疫情！接着，班上的李旖轩同学分享了自己的父亲作为医护人员奋战在抗疫一线时，自己内心的感受。虽然对父亲有着担忧与想念，但更多的是对于自己有这样一位父亲的骄傲与自豪。也让我们看到了奋战在抗疫前线的医护人员所流露出的人性的光辉。杨泽嘉同学对于这次疫情也有着自己的思考，让我们深受启发。这次疫情，让我们无法重返校园。但如何在家最为高效地学习从而提升自我，几位同学的分享告诉了我们答案：合理平衡自己的作息时间，不浪费一分一秒。让这次疫情成为提升自我的一个契机，才是我们最应该做的事情。最后，由况莉校长助理提议，全班同学齐唱歌曲《明天会更好》。在激昂的歌声中，每个人的情绪都到达了高潮。在全国人民的共同努力下，我们一定会战胜疫情。没有一个冬天不可逾越，没有一个春天不会到来，待到春光烂漫时，我们一定会重逢在最美的附中校园！

## 爱与失去 - 读《无声告白》有感 | 李申麒 2020-04-19 14:18:40

本周阅读的书籍是《无声告白》。伍绮诗用敏锐的洞察力和勇敢的坦率，让我们看到了不同的人对“与众不同”会产生的渴望或恐惧，看到对于自己的期待、对于他人的期待又是怎样对自己、对他人形成枷锁，更无奈的悲剧是，一个人的反抗有时却又成了另一个人的枷锁。这种称不上幸运的人生、挣扎着不至于沉沦的命运，很可能属于我们每一个人。最能打动人心的东西往往是不分国界或语言的。



## 疫情下的附中 | 赵景彦 2020-04-12 22:17:22

本周，附中人 further 发了一篇推送，令我看完很有感触。在这段特殊的日子，校园内仍有四十余位守护者，保护着校园的安全与卫生。保安叔叔每天都会站岗执勤；保洁人员会定期给校园进行全面消毒，教室户外办公室，他们保持着校园每个角落的卫生。校领导、教务处、学生处、财务处和信息部门的老师，也时常能看到他们在校园里忙

忙碌碌的身影……这是一篇非常有意义的报道，如果不是它，我似乎一直没有意识到当我们在假期回家休整时，会有这么多人没有假期为校园努力工作着。感谢所有默默付出的人们，我们的生活，因为有您们，才更加踏实。

## 致敬接种新冠疫苗志愿者

赵思睿 2020-04-05 21:52:58

接种新冠疫苗无疑需要勇气与付出。有这样一批人，他们甘于奉献，他们的尝试为我们的健康探路。虽然我们不能记住他们每一个人的名字，但我们知道，他们最响亮的名字便是——志愿者。





### 传承 - 善良 感恩 - 疫情下的中国少年 | 刘芳林 2020-04-12 16:13:46

疫情下的中国少年 - 全国哀悼时隔墙敬礼的小学生；踮起脚尖向募捐箱里放自己压岁钱的孩子；给医护敬礼，说“没有他们，我们不可能安稳上课”的小姑娘；给拾荒者戴口罩的男孩；向撤离的援鄂医护大喊“欢迎你们到武汉来玩”的武汉娃……善良、感恩、温暖，这就是代表中国未来的小小少年！我们是祖国的未来和希望！

### 百日冲刺 实现理想 | 郭祺 2020-03-19 22:56:45

2020年的2月28日，距离高考剩余100天了。在剩余的这段时间里，我将做到不忧当下，不惧未来，坚持向前，努力实现自己的理想！看到爸爸妈妈精心布置的百日誓师氛围，我想我要做得就是不忘作为学生的初心，以笃学为先，以追梦为本，实现理想，将来为国家的发展贡献自己的力量。



### 观看中国抗疫图鉴视频，感动 | 李旖轩 2020-04-05 22:15:39

4月4日，清明节期间，观看中国抗疫图鉴，被其中的每一个人物感动。无论是专家、医生还是志愿者、患者，他们都为这次抗击疫情做出了贡献。现在，我国疫情已基本控制，武汉也已经解封，我为我的祖国感到骄傲。



## 2020.4.4 全国哀悼活动

石桃溪 2020-04-05 21:24:09

天色略阴，街道上人们大多穿着黑色的衣服。作为学生，我在今年4.4参加了国家为疫情逝世者的哀悼活动，在10:00准时默哀三分钟，这也是我第一次参与国家公祭活动。这是一件非常庄严的仪式，防空警报响彻中国各个角落，在这三分钟，我不停地回想几个月来医护人员的辛勤付出，全国人民的舍己奋斗。“患难见真情”国家也是一样，国庆之日普天同庆，疫情爆发可以守望相助，为祖国的更美好而牺牲。我认为，能有这样团结的人民、无数愿意奉献的英雄、强大的国家，是我作为中国人的骄傲。

## 《SARS 亲历者说 - 第四期》读后感 | 刘嘉淇 2020-03-30 21:44:04

读《SARS 亲历者说 - 第四期》，我看到各行各业的非典故事，他们有记者、有电力工程师、有国库司的工作人员、有人民警察……来自众多爸爸妈妈的视角让我看到了非典的角角落落。不只是医护人员的伟大与无畏，在这一场战役中，有远比我想象得更多的人在为此奋斗，他们坚守在自己的岗位，在这样不平凡的时期维系着自己平凡工作的运转，于是我们有水、有电，有全国调配的物资、有井井有条的社会秩序……这些爸爸妈妈们所拼凑出来的故事让我看到一个更加完整的中国，看到在国家之下努力守护它的每一个人，我们在严峻的病情之中从未失失过对生命的信心，从未怀疑过疫情终将过去的结局，是这个国家带给我们的幸运，也是每一个人用行动承诺自己的笃定。



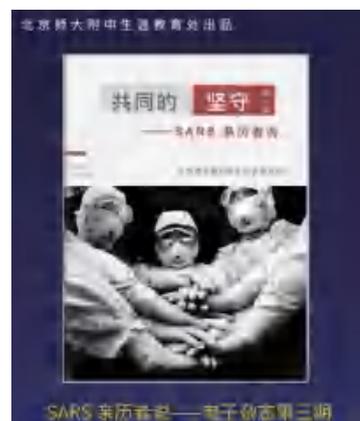


### 共同的坚守 | 张海艺 2020-04-03 13:01:02

阅读《SARS 亲历者说》第四期，本期分为各行各业篇和非典印象篇，都是由同学们的父母提供的信息，让我更加深刻地感受到了当重大疫情到来时国家为人民的服务和对人民的责任，现在武汉疫情已经缩小扩散范围，现在我们的国家比当时非典时期更加有面对疫情的信心，这是所有人“共同的坚守”，希望本次疫情尽快结束，我们能快点回到正常的生活秩序。

### 团结一致，抗疫必胜 | 宋欣馨 2020-03-20 15:04:35

今年的新冠病毒就跟几年前的 SARS 一样来势凶猛，所有人都为它所紧张，对于这些传染病我们应该在重视他的同时，要去积极的面对它，面对 SARS 病毒，医护人员和大家都做出了许多努力，而现在面对新冠病毒，我也相信会在大家的努力下像战胜非典一样战胜新冠病毒，团结一致，抗疫必胜。



### 《SARS 亲历者说 - 第二期》电子书读后感 | 刘嘉淇 2020-03-30 21:45:52



《SARS 亲历者说 - 第二期》让我看到了非典时期许多具体的画面，空荡的街道、医护人员的感染、终南山院士的老照片、小汤山医院的建立……从慌乱到迅速行动，这些节点在这一次的疫情中仿佛是一种再现。我在这些文章中看到人们那时的无助与失落，对于逝去的人、对于遭受困苦的人来说，那时的无奈仍然会被同样的情景而轻易唤醒，而那时的成功也会让我们对疫情的结局充满信心。生命的轨迹有时可以轮回，不是时光倒流的奇迹，而是透过这些过去的故事与心情，我更能感觉到所谓“共同的坚守”，不只在当下，也在过去和未来之中。

## 读《送给抗疫一线的白衣天使》有感 | 赵景彦 2020-03-15 23:14:20

这首诗每一段的背后都是一个真实的人一段真实的故事。“多想轻抚你双颊的伤痕，你鼻梁上的血印勒得我心疼。哪个女孩子不想花容月貌，多少次镜前的精心呵护，转眼间，竟消失得无影无踪。”“也许你只是爸爸妈妈的乖乖女，昨天还躺在妈妈怀里撒了个小娇。又或许，你的宝宝才刚刚学会说话，突然离开妈妈的味道，在姥姥家的小家伙还有点不大适应。”一幕幕令人感动。即使心中有对家人的满满的思念和不舍，但是在前线的他们深知肩上的责任，从穿上铠甲的那一刻起，即使不能吃，不能喝水甚至无法上厕所，他们也在咬牙坚持，为的是这场战役能尽快胜利。我在心底为他们祈祷，一定可以平安归来！



## 愿岁月静好，世界安宁 | 赵思睿 2020-03-29 10:32:31

非典期间，人们的生活受到极大的影响。这一期的电子杂志，让我们看到了各行各业的家长们的经历。或是沉痛，或是平静。但大灾难总会给人们心中笼上一层阴霾。我们最大的恐惧即来源于未知。面对国外越来越严重的疫情和国内防控的严峻性，我深感痛心和担忧。疫情下，我们普通人能做的就是好好保护自己，不添乱，努力学习。愿岁月静好，世界安宁。

## 《SARS 亲历者说》第四期观后感 | 宋欣馨 2020-03-28 10:05:31

从 2003 年的非典到今年的新冠，无数的白衣天使们为此做出奉献。从非典的叶欣，到新冠的李文亮都为此奉献出了宝贵的生命。而李文亮就是最早一批撩起疫情魔鬼面纱的医者，因此被训诫，但他却坚持为战胜疫情而努力，不幸被感染后，他还表示康复后想赶快回到一线工作，继续为患者看病，李文亮身上闪耀着医德之光，他是我们身边的平凡英雄，李文亮的逝去让我们深深扼腕叹息。他们的事迹却也不禁让我想起近些年来频繁发生的伤医事件，这不禁让我们深深反思医者以生命捍卫我们的健康而我们又为他们做了什么呢？在我看来他们最好的告慰便是理解他们的工作尽自己的力量去帮助他们。最后我想说一声，武汉加油！



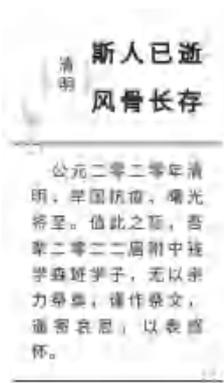


### 平凡中的不平凡 | 丛嘉逸 2020-03-15 13:02:16

今天在网上看了新华社发的一篇报道，介绍了一些平凡的人在抗击疫情中所表现出的不平凡。一名每天都在与疫情战斗的医护人员，走出ICU病房，脱下不透气的防护服，摘下勒得耳朵发麻、鼻梁受伤的护目镜和口罩说道：“摘下口罩，感觉全世界都是我的”，医者仁心，大爱有痕，这份力量，叫做奋斗；一名在医院感染科工作的保洁阿姨，虽不是冲锋在前的医护人员，却默默保障着大后方，她说“害怕，但我不能走啊，我要和他们站在一起”，这份力量，叫做奉一献；一名在火神山医院的军队支援湖北医疗队的队员，在得知母亲在云南家乡突然去世，这位参加过汶川抗震救灾、援非抗埃的坚强女子泪如雨下：“我再看看我妈妈，我不能送您了”，她朝家的方向鞠了三躬，这份力量，叫做坚强；一名医护人员，在奔赴湖北前，与女儿告别，幼小的女儿抱着她哭闹，她俯下身安慰女儿：“妈妈要去打怪兽，马上就回来好不好”，这份力量，叫做勇敢。这些人都是我们生活中的平凡者，但在疫情面前，她们却挺身而出，逆行而上，做出了不平凡的选择，这种精神就是我要学习的时代精神。

### 致敬英雄，欢迎回家！ | 孙浩淼 2020-03-31 23:34:07

3月31日，历经65天鏖战，北京市援鄂医疗队圆满完成支援武汉抗击新冠肺炎疫情任务，启程返回北京。我们的英雄，一个不少都安全归来了！在这场突如其来的防控疫情阻击战中，白衣天使们用生命守护生命，迎难而上，逆行奋战！你们是最美的天使！致敬英雄！



### 清明·斯人已逝，风骨长存 | 孙浩淼 2020-04-12 19:47:07

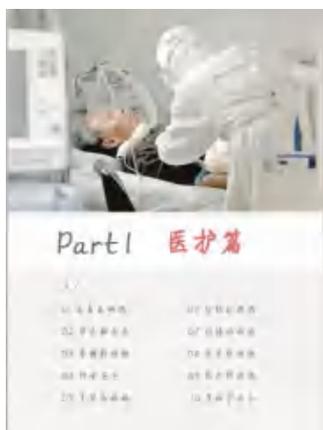
公元二零二零年清明，举国抗疫，曙光将至。值此之际，吾辈二零二二届附中钱学森班学子，无以亲力祭奠，谨作祭文，遥寄哀思，以表感怀。我们组作为祭文撰写者，利用古体格式反复推敲修改，以此方式祭奠钱学森先生，赵世炎烈士，林砺儒先生为代表的附中前辈，表达寄托钱班学子的哀思。并且我们的原创作品被学校的对外合作与宣传中心发稿，给予肯定，给了我们莫大的信心，作为钱班学子感到无比自豪。

## 感谢老师 | 何茜 2020-03-21 22:35:12

因为疫情，近两个月没有去学校了，不能面对面接受老师的讲课了，虽然在网上还能看到您们的身影，但真的很想念您们！有些东西，当失去时才知道它的珍贵。以前在学校时，有时老师唠叨时还会有些烦，当感觉老师布置作业有些多时还会有些不乐意，当老师拖堂时还有些嘟囔，但这许多暂时是难以体会了。前段时间，在网上有一些小学生给“钉钉”软件打一星，弄得“钉钉”软件公司连连告饶，但我觉得我们学校是不会出现这种情况的，没有了老师的教导，我们可能都会失去主张的。我都不敢想象，没有了老师教



育，我们会成为什么样的人。现在，每天开课前我还是很期待的。我真的很想念老师，可现在的疫情很不乐观，尤其是北京，每天都有新增病例，虽然是国外输入，但输入过程真的很难保证会不会出现新的感染传播，而且新冠肺炎还是一种新的传染病，专家和医生对这种病也不是全面了解和掌握。希望疫情尽快过去，我们又可以回到学校，聆听老师们的亲切教导了。想念老师们却没有太多他们的照片，还好在学校的网上截屏了几张，虽然不太清楚，也只有四位任课老师的身影，但好像见到他们一样，等哪天能够去学校上课时，我一定要拍几张他们的身影（虽然建议在学校不要用手机，但放学后是可以用的）。



## 读《共同的坚守》有感 | 谷宇 2020-03-21 10:30:26

我读完了学校第三期《共同的坚守》亲历 SARS 者的述说电子杂志。本期从医务人员、教师、学生不同的角色，讲述了他们当年的亲身经历。从这些故事中，我看到了可敬的医务人员的奉献精神，看到了坚守本职工作的老师们认真工作，把爱心传递给学生。我也看到了当年的学生，能沉下心来，认真完成学业的拼搏精神。在危险的疫情期期间，他们用乐观积极的态度，交了一份合格的答卷。

## 读《sars 亲历者》有感 | 吕周一 2020-03-16 00:02:35

读《非典亲历者》我感到战斗在第一线的一位位“白衣天使”不顾个人安危与病魔展开斗争，履行着他们的天职。医院成了非典重灾区 and 传染源，许多医护人员也相继被感染，但这并没有阻挡住他们为人民解除痛苦的脚步，依旧前赴后继地治疗“非典”患者，将个人安危置之度外……这不就是一场没有硝烟的战争吗，“非典”疫情渐渐平息，它是华夏儿女齐心协力、共度难关的真实写照。



## 一个人的喜剧也许就是另一个人的悲剧 | 李申麒 2020-03-20 10:53:24



《小丑》所述的是在上世纪八十年代的人类社会，主角生活的城市都处在垃圾堆中，故事主要讲了主角在经历了一系列变故之后内心阴暗面爆发，最后走上了犯罪的道路。是这个社会造就了小丑，社会的冷漠和自私，只会看见人出丑来喜悦自我。小丑是把这点看得清楚了，看到社会结构和人性是如些的脆弱，再轻轻一推就能把恐惧和这结构摧毁。只要

社会多点尊重少点冷漠多点关心少点自恋，社会就会少一个小丑。每个人并非天生就是邪恶之人，他曾经是一个跟我们一样的人，一个孤独无助、走投无路的善良人。那些让他遍体鳞伤的人，才让他变得铁石心肠，请使用同理心，同情心和理解力，以使他们获得所需的帮助，以积极的方式治愈和前进。让我们尝试成为支持那些挣扎中的人们的那种人。让我们在那张脸上露出真实的微笑。

## 《共同的坚守 ---SARS 亲历者说》读后感 | 倪露嘉 2020-03-15 22:35:45

认真读完《共同的坚守 ---SARS 亲历者说》第一期和第二期，一幕幕感人的故事和人物浮现眼前。虽然无法经历 17 年前战疫，但仿佛也闻到了当初战斗弥漫的硝烟。一位位白衣天使面对危险，坚定信心，毫不退缩，与病毒和死神赛跑，救死扶伤，义无反顾；各行各业的劳动者凝心聚力，在各自的岗位上始终坚守、尽心尽职，最终取得了抗击 SARS 疫情的胜利。现在我在亲身经历新冠病毒肺炎疫情，每天通过新闻、网络平台了解全国疫情防控情况，了解和掌握政府卫生防控部门抗击疫情措施，亲眼所见一位位白衣天使抛家弃子，继续化身为英勇的战士，与无情的病毒展开战斗。有的出出了宝贵的生命，有的倒下了又重新站起来继续投入战斗，他们为大家，舍小家，为守护全国人民的健康平安无私奉献。全国人民众志成城，不惜一切代价，果断采取应急措施，及时有效的控制住疫情的发展。相信一切疫情我们都能战胜，始终为我们强大的祖国感到自豪！作为一名高中生，我要严格遵守纪律，坚决响应号召，按照学校和老师的要求做好疫情防控工作及居家学习、生活等相关事宜，抗击疫情，人人有责。



## 团结一心，战胜疫情 | 吕周一 2020-03-16 00:02:35

通过电子杂志，我第一次从各个行业各个角度去了解非典，去追寻那一段我未曾经历过的日子。前线坚持的医生们，在广播室里的播音员，像母亲一样陪伴着孩子们的幼儿园教师，在各行各业以各种方式坚守的自己岗位的工作人员，他们都在为同一个目标努力着，团结一心与病毒作斗争。我相信，在 17 年后的现在，前线医生们的坚持，各方渠道的捐款和物资，还有我们所有人的决心，加之更高的科技水平，我们一定可以战胜疫情！希望所有人平平安安！

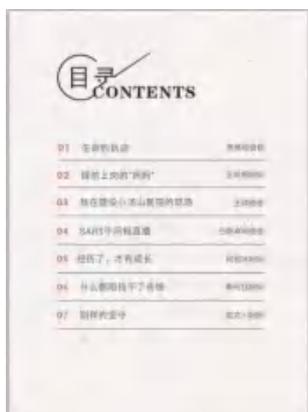
## 读《共同的坚守—SARS亲历者说》有感 | 关雨璠 2020-03-15 13:45:25

2020年春节来临之际，新冠疫情的阴霾笼罩中华大地，那段尘封了17年的SARS记忆又被再次唤醒。几年前读柴静的《活着》，对SARS的了解仅停留于纸面，这次在抗击疫情期间阅读自己和同学家长们书写的抗击非典经历，亲情的纽带让一段段文字变得更加鲜活感人。原来我身边的亲人中就有当年勇敢的“逆行者”，医生、护士、军人、教师、运动员、新闻工作者、小汤山医院建设者……每一个人都曾用自己的方式为抗击非典贡献过力量。尽管少年无畏，我对此次的疫情没有恐慌，却也有诸多的困惑，诸多的不解。在最坐不住的年龄长时间的居家学习，身心都经历着从未有过的考验。家长们的分享让我对抗疫的胜利有了更坚定的信心，也对家长们有了更进一步的了解与理解。正如家



长们字里行间所表达的，17年前抗击非典的特殊经历令一代人迅速成长，2020年的艰难与困境也让我们拥有了不寻常的成长经历，必将在我们的青春记忆中留下浓墨重彩的一笔。当SARS病毒成为保存在特殊实验室的研究样本，人们没有想到17年后COVID-19的来势汹汹，惨重的代价让所有的人们都在反思。科技在进步，病毒也在变异，如果下一次有更强悍的病毒来袭，我们又该如何应对。那时候，我们这一代人应该已经成为了社会的中坚，我相信在灾难与危机面前，我们会像我们的祖辈父辈一样勇敢坚毅，但我更希望在我的和我的同龄人们共同努力下，发展出一套科学、灵敏、经济、高效的应对特殊公共卫生事件的机制，及时“吹哨”，让病毒不再肆虐，让疫情不再蔓延，人与自然和谐共存……

## 中华民族的奇迹 | 范乔祯 2020-03-15 19:23:39



在阅读附中人家长关于sars的经历时，那一行行字在我脑中编织了一个关于非典的场景，它是那么真实，仿佛近在眼前，它是新冠病毒爆发的一个缩影，一个真实写照。从一个婴儿的父亲，到志愿看护前线医生的幼儿园老师，到小汤山医院的建设者，再到报导非典疫情的新闻采编工作者……各行各业的每一个人都被困在非典的阴霾之下。“时代的一粒沙落到一个人头上，就是一座山。”我从未如此清晰地真正理解这句话，知道看到了最近的肺炎疫情报导与这次的文章。文章中作为小汤山建设者之一的王硕父亲曾把自己比作“蚂蚁”。7000多“蚂蚁”在建设环境欠佳的情况下每天只睡2, 3个小时，摸黑设计图纸……

哪怕情况如此艰苦，他们还是创造了一个又一个属于“蚂蚁”的奇迹，那是中华民族的奇迹，而十七年后的今天，火神山医院等医院又将这种奇迹再现，让世界看到中国速度。不仅是医院建设者，被疫情所笼罩的每一个人都在为挽救一个个鲜活的奋力拼搏着，为中华民族与人类命运共同体的安危着想，我们也应当像他们一样，在下次灾难来临之际勇敢地站出来，背负起肩上的一份沉甸甸的责任。

# 一十百千工程



## 第一次离别观后感 | 张海艺 2020-08-23 23:06:55

今天看了电影《第一次的离别》，我很喜欢艾萨的哥哥这个角色，他在年纪很小时就和弟弟一样在幻想着“母亲病好了”，多年下来他已看清了现实，知道许多事自己无能为力，所以他把希望寄托于省城的学校和外面的世界，他是一个很有责任心和远见卓识的人。影片中的艾萨经历了一些“第一次的离别”，我想我也经历或即将经历一些离别，希望我可以坦然地面对。



## 平凡的英雄 | 刘芳林 2020-08-23 17:34:38

“家国破之际，以军人之身报效先人”的故事，描述了在淞沪会战中保卫四行仓库的抗日将士们的顽强抵抗，苏州河两岸景象的对比、中国军民一心抗日为电影增色，这些平凡的英雄让人为之动容。

## 电影《八佰》观后感 | 柴懿桓 2020-08-28 16:27:40

《八佰》以淞沪大战的最后一场战役为背景，讲述了在抗击日本侵略的过程中，抗日英雄们顽强抵抗的历史。这部电影真实地展现了战士们心理变化，它不刻板地仅仅描述拼死奋战的英雄们，它还描绘了那些畏惧战争、渴望平安回家的战士们，让观众为他们的牺牲感到无比沉痛和感动。这场战役发生在上海英租界附近，战火在租界外燃烧，而租界里的人们隔岸观火，电影将最开始“一边是天堂，一边是地狱”，到租界里的同胞舍弃安乐、拼死支援，再到最后租界同胞们在日军枪火中，朝从桥那边涌来的战士们伸出双手哭喊迎接的变化展现得淋漓尽致，也让观众们为之震撼，为之动容。使我们引发对战争与人性的深刻思考，也体会到家国情怀。



## 善良是这个城市中不灭的光 | 李申麒 2020-08-19 16:50:35

喜剧的内核是悲剧，影片从始至终讲述的便是一段卑微的爱情，与流浪汉悲惨的境遇。卓别林将影片的节奏掌控的张弛有度，配乐与动作的设计都符合一部完美喜剧片的标准。但喜剧却是脸上在笑，心里在哭。一种小人物式的辛酸与悲情体现无疑。……因为盲目，所以他选择毫无保留的奉献，不求回报。正是因为两个人的盲目，才有了结尾的情节，盲女通过他的手，熟悉的触感，他们终究又寻到了彼此。另外，结局和整部电影都非常贴合影片的名字，城市之光，或许就是指：在这巨大的世界里微小的我们，因善意散发出来，温暖冰冷物质的人性之光，这不分阶级，不分贫穷或富有，或许它只有一瞬，但它始终存在。喜剧做到极致便是观者在捧腹大笑的同时，感受到酸涩的人生悲情。底层的小人物，在悲情之下，又心存着善良与希望。在这座充斥着资本主义的奢靡与罪恶的城市中，流浪汉，还有那些心存善念的底层人民，他们的善良就是这座城市不灭的光。



## 《地雷战》观后感 | 李欣怡 2020-08-16 23:28:49

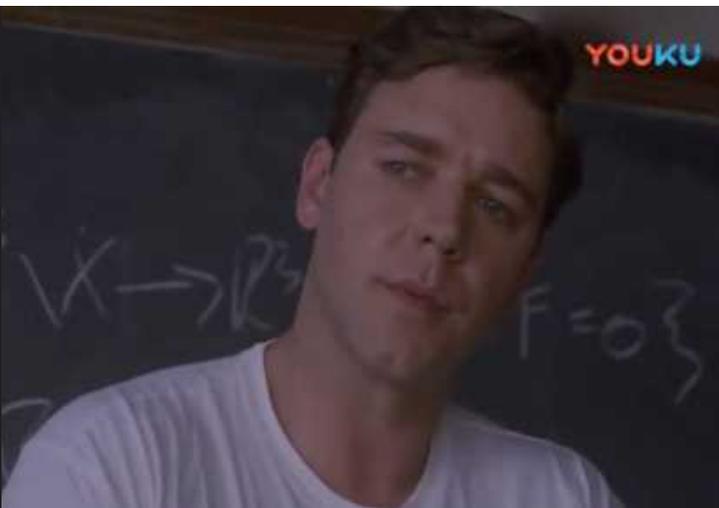


观看了电影《地雷战》讲述了抗日战争时期，各村民兵联防运用地雷战术，歼灭了进犯的日军，取得反扫荡胜利的故事。剧情的组织生动、感人，以黄村民兵在威震敌胆的地雷战中尽显身手的史实为素材，质朴而灵活。民兵英雄的勇敢、智慧、不屈不挠与日寇的狡诈、凶险和残酷形成尖锐的对峙，并在反复较量中展现出各自的形象特征。较好地烘托了胶东农村的地方风貌，不仅带来了一定的审美价值，同时也对体现人民战争的思想起到了积极的作用。

## 《美丽心灵》观后感

从嘉逸 2020-08-23 14:29:52

《美丽心灵》讲述了患有精神分裂症的数学家约翰·福布斯·纳什，在博弈论和微分几何学领域潜心研究，最终获得诺贝尔经济学奖的故事。这部影片让我深深体会到，世界上最难战胜的人是自己，只有超越自我，才能取得更大的成功。





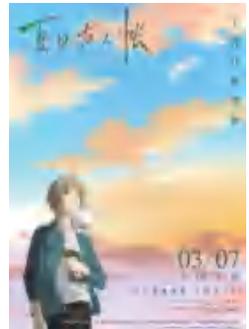
## 感恩革命岁月无畏的英雄

李欣怡 2020-08-02 23:56:18

观看了电影《智取威虎山》，讲述的是解放军一支骁勇善战的 203 小分队与在东北山林盘踞多年的土匪座山雕斗智斗勇的故事。看完智取威虎山，有几个人物形象一直在我的脑海中挥之不去，在我心中埋下了革命的种子，即便那段艰苦的岁月已经成为过去，但他们的精神永存。他们活在我的心中，每当想起他们的遭遇，想起陈晓演的那个书记员的角色，我都会为他的死感到惋惜，那把刀也深深地警示着我一岁月或人生一旦把握不好，即使放任片刻都会受到现实这把杀猪刀的威胁。无论生活还是挑战不能有丝毫的松懈，不到最后一刻随时都要做好备战的准备。在这里同样会想起佟丽娅演的卫生员的角色，她说过一句话告诫栓子，他们都是为了保护你而牺牲的，相信栓子心里一定十分懊悔自己的举动，但我相信他必然会铭记于心，并且会成为一个出色的人。同时也令我感慨的是，作为栓子那样一个年代的孩子命运竟如此被动与无奈，比起现在我们更要珍惜身边的一切，不愧英雄的牺牲。感恩革命岁月无畏的英雄，在我心中你们是我永远的明灯。

## 感动感悟 | 张海芝 2020-08-02 20:28:57

今天看了第二遍《夏目友人帐》这部动漫电影，因为到了周末想要放松一下。很喜欢绿川幸的一句台词——“因为遇到了温柔的人，所以想温柔待人。”看这部电影的大部分时间，我都在想我遇到的人们，很庆幸自己有几个真心的朋友，也许温柔真的十分有力量，因为我遇到了温柔的人，所以我也会展温柔待人，很喜欢这部电影和原漫画，让我觉得很温暖。



## 四世同堂第一部观后感 | 郭佳蕊 2020-07-28 15:54:19

大时代背景下小区域小人物的生与死，堕落与觉醒，真实而残酷。隔着时间的沟壑，我什么也做不到，甚至无法为他们要到一句道歉。时至今日中国强大了，而我们要让他更加强大！才会永远和平下去！



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

# 致敬英雄 砥砺前行

——2020年春季学期开学第一课——



## 开学第一课：致敬英雄，砥砺前行 | 秦朗 2020-06-07 23:00:48

今天我们荣幸地在附中礼堂聆听了从武汉抗疫前线归来的英雄、我们班李旖轩同学的父亲给我们带来的开学第一课。听着一线抗疫英雄们的事迹，回想疫情期间的国内外种种大小波澜，回想自己经历的疫情期间的特殊生活，真是感慨良多。从他们身上，我明白了什么是担当、责任、奉献、高尚。他们是大家的道德榜样。

## 尘埃落定前，请用尽全力 | 卢秋泽 2020-06-07 21:51:41



“没人知道结果会怎样，尘埃落定前，请用尽全力”，清华大学的招生片讲述了一群本科的大学生们追逐梦想的故事，他们在挫折中成长，努力追逐光芒。对于高一的我来说，清华是遥不可及的梦想，但不管怎样，和他们一样，在尘埃落定之前，只有拼劲全力才不会后悔。

## 聆听抗疫英雄事迹 | 赵铭轩 2020-06-07 15:36:39

2020年6月1日，我们返校复课第一天，我参加了年级的开学第一课“致敬英雄，砥砺前行”。聆听抗疫英雄的事迹，感动他们的忘我，敬佩他们的无畏，致敬英雄的同时，我们更要向他们学习，在祖国需要我们的时候，也能挺身而出，肩负使命。





李云鹤 敦煌研究院保护研究所 原副所长

“大国工匠” 李云鹤! | 刘芳林 2020-05-31 19:43:03

87岁的李云鹤，敦煌研究院里的“大国工匠”。半个多世纪以来，靠自己发明的“小滴管”、“纱布包”，他让无数被病害缠身的敦煌壁画、塑像“起死回生”、重现荣光。在敦煌工作了64年，他依然感慨“时间不够用，时间太少了。向李老致敬！向所有文物修复工作者致敬！”

参观故宫博物院 | 卢霖源 2020-05-29 21:39:40

每次到故宫参观，都有新的感受，这次正值疫情后故宫恢复开放，限流8千人，见到了难得清静的故宫。虽然天公不作美，天气阴冷，灰色调的故宫反倒更显庄重。行走在幽静紫禁城中，感受着故宫的建筑的无以伦比和中国五千年的文化的博大精深。同时，我们也有责任保护这些文物古迹不受到破坏，让祖国五千年的灿烂文明万古流传。



云参观国博展览 | 康家睿 2020-05-24 21:50:22

由于疫情的原因只能在家里云参观国博展《伟大的变革—庆祝改革开放40周年大型展览》，展览是3D的，真正做到了身临其境，就好像在现场观展一样，特别是还有讲解，比现场参观更能深入了解。展览中有改革开放这四十年来历程和成就，让我感到了祖国发展的迅速和繁荣昌盛，同时也知道了我们今天安逸的生活来之不易，是祖国多年发展的结果，我们作为新时代的后浪也要为中华之崛起而读书，为实现中华民族伟大复兴而奋斗。

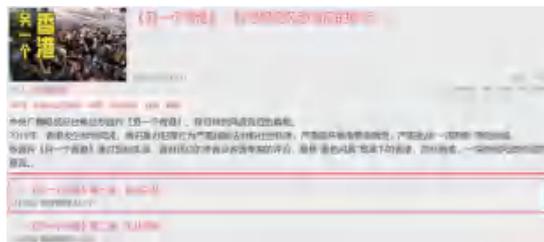
## 向保家卫国的勇士们致敬 | 倪露嘉 2020-05-24 10:12:27



17日晚8点,《感动中国2019年度人物颁奖盛典》在中央电视台综合频道、央视新闻客户端播出。其中,四川木里森林扑火勇士当选感动中国2019年度人物。3月31日消防队员克服山高坡陡、沟深林密、缺氧难行等困难,每人负重30余斤,徒步行军8个小时,在海拔3700余米的地方与森林大火展开了搏斗,当天下午,明火已被扑灭后,消防员在向山谷两个烟点迂回接近时,遭遇林火爆燃,27名森林消防指战员和三名当地扑火人员全部牺牲。青春刚刚登场,话语犹在耳旁,孩子即将出生,父母淹没于泪水。青山忠诚的卫士,危难的永恒对手,投身一场大火,长眠在木里河两岸,你们没有走远,看那凉山上的秋叶,今年红得分外惹眼。向保家卫国的勇士们致敬!

## 观看《另一个香港》 | 曾嘉 2020-05-18 15:37:32

在课余时间,通过观看另一个香港纪录片,我有了很深的感悟。从去年开始的暴力乱港事件到今年还未完全平息。这其中,乱港分子烧杀抢掠,与人民警察做抗争,扰乱了社会治安也带来了无法挽回的后果。这一过程持续了漫长的时间,伤警次数无数,破坏霸占不计其数,对无辜市民实施暴力,无恶不作。而这一背后,是和美国政治人员勾结的乱港分子人士和所谓的“中间人”,他们不顾香港政府的得失,执意重建香港,令人深感痛恨。我们不禁要想,香港如今的未来将何去何从。在此次事件中,香港的经济一度下滑,世界最繁荣的城市之一遭到重创。而只有我们祖国的内地和香港团结一心,积极与乱港势力做抗争,维持香港社会的和谐稳定,才能给香港一个光辉美好的未来!



## 阅读有感 | 章欣悦 2020-05-07 23:19:03



老师推荐阅读科普读物《视觉之旅：神奇的化学元素》。我静下心,全神贯注阅读这本书籍。这本书语言生动、幽默,大量精美的图片,视觉上的盛宴。结合课上化学老师讲解的化学知识,使我在愉快的阅读中开阔眼界,增长知识。让我体会到目前已知的118种化学元素原来是可以从视觉上欣赏的,它让我认识到了科学的和谐与美妙。收获满满。



云逛国博 | 谷宇 2020-05-18 21:13:15

5月18日为国际博物馆日，国博已在五月开始重启预约参观，但网上云观赏更为方便安全。我利用休息时间进行网上参观，本次参观主题为“走近中国古代瓷器”。

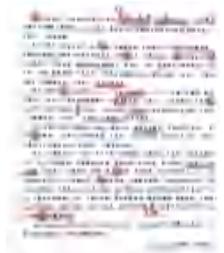


读《活着》，思考生命生活 | 陈佳彤 2020-05-04 17:30:43

《活着》讲述了一个地主少爷一生的故事。在大时代的背景下主人公经历了许多的苦难，是一个历尽世间沧桑和磨难老人的人生感言。小说从头到尾都一直用一种平实得近乎冷漠的笔调进行冷静的叙述。然而正是这种朴实、平淡的语言，却能带给人们一种极大地感染力和震撼性。“没有比活着更美好的事，也没有比活着更艰难的事”。这让我思考我们活着的意义，是去扛起生命赋予我们的责任，去接受现实给予我们的幸福、苦难、无聊与平庸。想想现在正处于特殊时期，许多人正在面临着与生命的抗争，我感叹生命的脆弱，又歌颂他的伟大。我想我们不但要活着，还要思考怎样努力坚强的活着，活出生命的意义。

读庄子《说剑》 | 赵铭轩 2020-04-26 15:38:32

庄子的《说剑》内容：赵文王好剑，庄子往说之，云：“有天子剑，有诸侯剑，有庶人剑。”委婉地指出赵文王的所为实际上是庶民之剑，而劝文王好天子之剑。庄子之所以能对症下药，无往不利，在于巧妙借用了寓言。借喻让君王明晰道理，委婉而深刻。



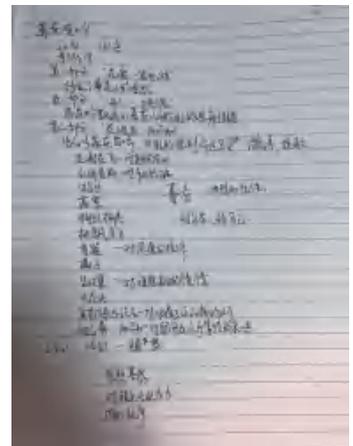


## 读《桃花扇》有感 | 王若宸 2020-04-19 21:39:38

最近语文课正在学习戏曲，配合学校学习我看了《桃花扇》这本书，本书以侯方域李香君的悲欢离合为主线，展现了明末清初的社会动荡不安给人民带来的巨大灾难。《桃花扇》结离合之情，写兴亡之感，运用了对比叙事等多种写作手法，丰富了戏剧的艺术特色，也是对当时社会的真实写照，是一本值得大家欣赏的作品。

## 阅读《红楼梦》 | 王博轩 2020-04-15 21:57:10

阅读红楼梦，在一开始我并没有对它感兴趣，但随着阅读的深入，我渐渐喜欢上了这本书。这本书人物众多，但每人都有自己独一无二的性格，多愁善感的林黛玉、泼辣狠毒的王熙凤、叛逆多情的贾宝玉...每个人都令我着迷。每个人的判词都很有意思，暗示了每个人的命运；每个人写出的诗词也是大不相同。我最喜欢林黛玉的《葬花吟》，我不仅把它背了下来，还对它的句子进行了赏析，让我对林黛玉这个人物形象有了更深的理解。



## 观看《这就是中国》—疫情背后西方的傲慢与偏见 | 朱墨涵 2020-04-14 20:34:02



2020年3月31日，我同妈妈一起看了《这就是中国》—疫情背后西方的傲慢与偏见，主讲人张维为教授讲述了西方对于中国的傲慢与偏见，这一次特朗普口中的“中国病毒”就是一个傲慢与偏见的反映。疫情刚开始时，世界卫生组织就说中国抗疫的作为是唯一被证实的经验，各国应结合本国国情，借鉴中国经验，但很多西方的偏执狂就陷入了狂欢，说中国“东亚病夫”等，正因这样的傲慢与

偏见，西方各国对于本国盲目自信，认为控制疫情轻而易举，并未提前做出应对措施，现在被病毒打得落花流水。我认为西方的傲慢与偏见在这次新冠疫情中暴露得淋漓尽致，他们对中国的认识并未与时俱进，这样的傲慢与偏见，会让他们自己陷入泥潭，深受其害。

## 观看电影《哈姆雷特》 | 赵铭轩 2020-04-12 14:33:06

本周，我观看了电影《哈姆雷特》。丹麦王子哈姆莱特为父报仇的故事。王子于德国留学期间，父王为其弟克劳狄斯所杀，凶手掩盖真相，篡夺王位，迎娶王嫂；哈姆莱特费尽周折，在戏中戏里明白了真相。但他陷入了“生存还是死亡”形而上的思考之中，放弃了报仇的机会，结果被克劳狄斯反扑，只有招架之功。在比剑会上，哈姆莱特终于觉醒，勇敢刺死仇人；同时，他也中毒殉难。阅读莎士比亚的《哈姆雷特》，欣赏西方文艺复兴时期文学成就最高的代表作，真是一场美的盛宴。

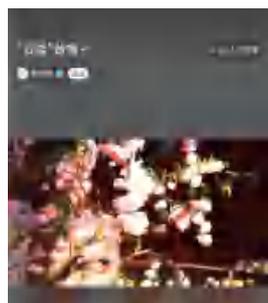


## 阅读《红楼梦》 | 闫思宇 2020-04-05 23:50:07

疫情期间，我阅读了四大名著之一的《红楼梦》，这本小说将一群少女青春生命的展现和美的被毁灭的悲剧与大家族的兴盛衰败相结合，在一件件生活琐事中透露出人性美和悲剧美。这本书通过逼真而自然的大家族生活细节反映了封建末世复杂深刻的矛盾冲突和必然要衰落的历史命运。

## 云游故宫 | 魏冰慧 2020-04-05 21:36:34

在清明放假期间，故宫博物院开展了直播活动，带领我们通过网络走进故宫。即使在闭馆期间也可以领略到故宫的美好。讲解员带领我们从入口午门开始，参观了太和殿、慈宁宫和慈宁花园。不得不感叹，春日的故宫仿佛一座御花园，静谧美好。



## 终身一跃，全世界都已在脚下 | 卢霖源 2020-01-20 21:08:44

《天鹅湖》是一部非常经典的芭蕾舞剧，这次还特别是俄罗斯芭蕾舞团的来华演出，真是特别养眼震撼。此外，看后，我也特别感慨，在欣赏芭蕾的美之外，我们更应该学习的是芭蕾的精神，专注、坚持、永不言弃、追求完美。学习他们纵身一跃，全世界都已在脚下的那份自信！

4月4日

# 举国哀悼，愿逝者安息

山河无恙，盼人间皆安

## 纪念钱学森活动 | 赵铭轩 2020-04-05 16:31:50

2020年4月4日，我们在线上举行了“纪念钱学森”活动。这天正直全国哀悼日，我们也一起缅怀在抗击“新冠肺炎”疫情中牺牲的医务工作者。钱爷爷已经离我们而去，但他光辉灿烂的一生，他对国家民族，对科学研究，对青年人才，对科学道德的炽爱，将永存世间，温暖着人们，激励着人们，昭示着人们。我们要向钱老致敬，让钱学森精神永驻我们心间！



## 纪念钱学森，缅怀先人 | 倪露嘉 2020-04-05 13:31:18

今天，4月4日，高一九班举行了纪念钱学森科学家、赵士炎烈士的活动。由于新冠病毒肺炎疫情的影响，今年的活动较以往不一样，由于没有开学，活动通过网络举行，每位同学在家里参加。钱学森和赵士炎都是附中的优秀学子，是国家的栋梁，民族的希望。通过这样的活动，让我们缅怀先人，回顾他们的先进事迹，为的是今后更好的传承担当。奉献祖国是我们每个中华儿女义不容辞的责任。

## “云祭奠”钱学森学长 | 章欣悦 2020-04-04 23:12:58

这个清明，我们用一种特别的方式——“云祭奠”，缅怀钱学森老学长。钱学森，是北京师大附中的校友，我们的老学长，被称为“中国导弹之父”和“中国航天之父”。他在美学成知识，排除万难回到祖国的怀抱，投身祖国导弹和航天事业，兢兢业业，勤勤恳恳为祖国奉献了毕生经历和所学，做出了巨大贡献。我深刻地记得他说过的一句话——“谁说我们中国人搞导弹不行呀，怎么外国人就行，我们中国人不比别人差啊！”钱老用他的实际行动证明了他的话，现如今中国国防实力大增，航天事业发展如日中天，中国人的脊梁因为祖国的强大而再也不会弯曲！同时，作为一名中国人，一名师大附中钱学森班的学子，我要传承钱老的爱国情怀，不懈修身，为国家富强努力读书，为民族崛起而披荆斩棘、奋力攀登，不愧先贤厚望，守江山无恙，以慰天上英魂。

逝者安息 | 李鑫阳 2020-04-05 09:02:49



昨日的哀思，一生的记忆！清明追思，不忘记每一位逝去的同胞。在过去的这个冬天，我们打了一场硬仗。这是一场人民的战“疫”，然而有人永远留在了这个寒冬，只为了让更多人迎来春天。这当中有白衣战士，有公安干警，有社区工作者，谢谢他们，为守护生命奋战过。愿所有逝去的同胞安息～”

瞻仰高君宇烈士墓 | 郎涤非 2020-03-30 23:06:20

星期天，天气晴朗。午后，我和父母一起来到陶然亭公园。虽然还在疫情期间，游人已明显多了起来，大家都自觉佩戴口罩。公园里玉兰绽放，柳丝吐绿，一片春意盎然。沿着湖边漫步，我们专门来到岛上的高君宇烈士墓，缅怀这位早期的革命者和我党的早期党员。认真阅读墓碑上的文字，意外地得知，和他葬在一起的好友石评梅原来曾是我们学校一师大附中的教员。由此，我不觉更添了一层敬意和亲切感。



医者仁心—观看纪录片《中国医生》有感 | 李申麒 2020-03-29 09:45:31



疫情当前，一部 9 集国产纪录片《中国医生》悄然播出，但随即刷爆网络，一举拿下 9.3 分的超高网络评分。新型冠状病毒肺炎疫情发生以来，全国上下众志成城，来自四面八方的医务人员，他们逆行向前的背影，成为最美丽、最值得人们尊敬的“时代影像”。有人这样总结，“时刻在依赖，时常在忽视，时而在抱怨，却从来不了解”是我国医患关系的真实写照。《中国医生》是以医护群体为主角的大型医疗纪录片。纪录片将镜头对准全国各地六家大型三甲医院，选取最具代表性的科室及医护人员，聚焦普通人与医院最常发生交集的场景，通过跟踪拍摄一个个有温情、有责任、有矛盾、也有希望的医患故事，以平视的目光，以医患为什么无法相互理解为出发点，让公众看到去掉光环、去掉标签之后的普通医生，试着从他们的经历与付出，去理解他们的艰辛与崇高；从他们的局限与无力，建立起对医生的正确期待。



## 观看电影《建党伟业》 | 赵景彦 2020-03-15 21:17:44

本周我跟随政治老师的推荐观看了完整版的《建党伟业》，这部电影中让我最感动的是五四运动的片段。无数的学生高举着旗帜和条幅在街上游行。他们的年纪和我们差不多大，带着一丝丝稚嫩的脸上写满了坚毅。他们高喊着“保卫主权”“还我青岛”，群情激奋，掷地有声。学生代表在街上发表着振奋人心的演讲。有学生在北京大学前高喊着：“国家兴亡、匹夫有责”。他咬破手指，用一片鲜红书写着自己的悲愤。他们已然将生死置之度外，团结一心，捍卫国家主权。

## 读《追风筝的人》有感 | 王雨忻 2020-02-25 22:45:17

我阅读了《追风筝的人》有了不少感触：我们总喜欢给自己去找很多理由去解释自己的懦弱，总是自欺欺人的去相信那些美丽的谎言，总是去掩饰自己内心的恐惧，总是去逃避自己犯下的罪行。但事实总是，有一天，我们不得不坦然面对那些罪恶，给自己心灵予救赎。



## 读《鼠疫》 | 卢秋泽 2020-02-23 23:11:51

《鼠疫》讲述了发生在海边城市的一场持续了一年、人人谈之色变的鼠疫，描写了人们对于这场无妄之灾的应对以及不同的态度和行为。故事的主人公是个医生，他选择日夜奔波在最前线，忠于职守，鼓舞人心。现在正面临的冠状病毒疫情中千万医护人员和里厄医生一样，在危难中冲锋陷阵。这正是加缪试图告诉我们的：人在巨大危难之中，应当有明知不可为而为之的勇气。

## 《但是还有书籍》 | 卢霖源 2020-02-16 14:44:01

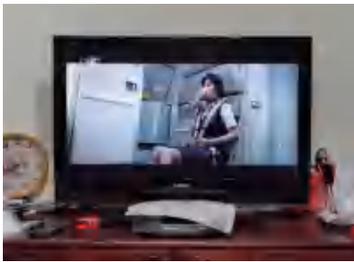
观看了纪录片《但是还有书籍》，它将隐于文字之后的书人书事推到台前，再度唤醒我们敬惜字纸的感情。以书为题材，力图在阅读快餐化、碎片化的当下，记录这个时代形形色色的爱书之人，捕捉和书有关的那些精彩故事。以新鲜有趣的视角和故事，再次点燃我对书的热爱，看过后让我想去书柜里拿一本书慢慢品读。



## 观影《南征北战》 | 赵梓淇 2020-02-15 22:49:21



今年我回奶奶家过春节时，以前当兵的爷爷又给我讲述他以前在部队的经历，并推荐我去看发生年代更早的《南征北战》。我上网看了看，得知这是一部黑白电影，开始有些嗤之以鼻，但因为是爷爷说的，我还是乖乖地播放了。虽然特效音效等等比不上当今的圈钱电影，但这部给很多老人留下深刻印象的老电影人物塑造十分成功，说话带浓重口音的师长战前演讲的慷慨激昂，一身正气又不矫揉造作的高营长给我留下很深的印象。除了这些，就是这部老教育的意义了，它告诉我们和平有多么来之不易，而这一切都是有人为我们负重前行，所以我们应当不负众望，努力成为国家的栋梁。



## 观看影片《中国机长》 | 史培良 2020-02-14 09:39:53

突如其来的新冠肺炎疫情，把我们都困在了家里。我正好利用这个时间观看了几部优秀的国产电影，其中一部是《中国机长》，这部传记灾难片，讲述了中国民航英雄机组成员与 119 名乘客遭遇极端险情，在万米高空直面强风、低温、座舱减压等多重考验，生死关头，英雄机组正确处置，确保了机上全体人员的安全，创造了奇迹。当前中国疫情严峻，我们正需要英雄机组这种危难时刻勇于担当、能够担当的精神，齐心协力创造奇迹，尽快打赢疫情阻击战。祝福我的祖国!!!

## 人生的智慧 | 李峻麟 2020-02-11 00:08:55

《人生的智慧》是德国著名哲学家 - 叔本华写于 1850 年的晚年著作，也正是这本书使他成为享誉世界的哲学家。在书中他暂时撇开了唯意志论的悲观主义人生哲学，从世俗的角度探讨了人生应遵循的原则，诸如健康、财富、名声、荣誉、待人接物、自身修养等。特别指出个人幸福的源泉是自身拥有的财富，这种自身拥有包括人的健康、气质、道德、精神智力及其创造力。



## 观看《地球你好》 | 闫思宇 2020-02-04 18:20:52

在球幕影院志愿活动时，我观看了《地球你好》，这部影片讲述了地球和太空中其他人的联系是人类最早最强烈的需求，为了满足这些需要，我们发明了写作、无线电、电话，最后发明了互联网，这些现代科技和通讯设备的发展，正在改变世界和我们自己，《地球你好》让我们见证了通讯历史上具有里程碑意义的时刻，见证了有史以来第一次电话，看到互联网的开端和旅行者号的发射升空，让我们沉浸在太空中。



《美丽人生》观后感 | 丛嘉逸 2020-02-10 15:06:47

1月27日观赏了一部由著名导演罗伯托·贝尼尼于1997年执导上映的一部二战题材的影片——《美丽人生》。1999年，该片在第71届奥斯卡奖获得了最佳外语片、最佳男主角、最佳配乐三项奖项。这部影片讲述了一对犹太父子被送进了纳粹集中营，在惨无人道的集中营里，父亲圭多千方百计找机会和女监里的妻子取得联系，向妻子报平安，一面要保护和照顾幼小的儿子乔舒亚。为了不让儿子幼小的心灵蒙上悲惨的阴影，他忍辱负重，用轻松的表情，童趣的话语，为儿子营造了一场关于积分的趣味游戏。即使是在解放前夕不幸被纳粹杀害，生命的最后一刻他仍拼尽全力保护妻儿的周全。这是一部超越常规的黑色喜剧片，是一副医治战争创伤的最佳良药。眼泪悄悄从我的脸庞滑落，我感慨于犹太民族的苦难遭遇，感动于主人公最朴实、最无私的亲情爱意。

读《欧也妮·葛朗台》有感 | 王雨忻 2020-02-06 23:27:47

寒假我读完的第一本书是法国作家巴尔扎克写的《欧也妮·葛朗台》，它的故事是在家庭内部日常生活中展开的，没有耸人听闻的事件，没有丝毫传奇色彩，正如巴尔扎克说这是一出“没有毒药，没有尖刀，没有流血的平凡悲剧”，而其采烈的程度却不亚于古典悲剧。葛朗台的形象充分体现了金钱的主宰力量，我从中也感悟到，葛朗台表面上是金钱的主人，其实是金钱的奴隶。



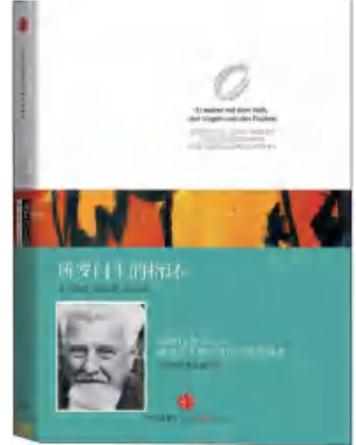
你并不孤独 | 张逸伦 2020-04-19 16:10:39



读完《红楼梦》第九十八回，心中为黛玉的逝去无限感伤之时。却总觉得这段精彩的描写有几分熟悉，像是在哪里见过：紫鹃忙了，连忙叫人请李纨，可巧探春来了。紫鹃见了，忙悄悄的说道：“三姑娘，瞧瞧林姑娘罢。”说着，泪如雨下。探春过来，摸了摸黛玉的手已经凉了，连目光也都散了。探春紫鹃正哭着叫人端水来给黛玉擦洗，李纨赶忙进来了。……玛格丽特和黛玉若是得知天地间竟有着同自己如此相像的人，想来也不会那样孤独。可见，古今中外，人们心中的真情总是大抵相同的。诗人和作家所歌颂的，也定是那最为纯洁而美好的灵魂。他们或冥思苦想，或有感而发，却总免不得一番呕心沥血。无数个日夜，他们用笔剖析出真正的自我，用文字塑造真实的角色，进而写就精彩篇章。这应该是对“我以我笔写我心”最好的诠释。

## 读《所罗门王的指环》 | 赵梓淇 2020-01-20 23:33:15

翻开《所罗门王的指环》，你会被劳伦兹笔下动物们的一点一滴所吸引。康拉德·劳伦兹是奥地利动物学家、动物心理学家、鸟类学家，也是诺贝尔奖获得者。在他生活中，他与动物朝夕相处，并把那些有趣的轶事记录、集结在这本书中。我们可以从中体会到科学研究的严谨和趣味，同时也对动物的友情世界及相类似的人类行为本身，产生更深一层的了解，得到心同此理之感，从而体会到生命的真谛。



## 《永不消逝的电波》纪录片观后感 | 丛嘉逸 2020-01-19 20:47:04



周六看了一部 1958 年上映的老影片《永不消逝的电波》。这部电影通过非常朴素的视角展现了临危不惧、坚贞不屈的共产党员的人物形象。主人公李侠化电台为武器，视电台重于生命，与妻子一起战斗在敌人的心脏里，凭借一颗为党、为共产主义事业、为劳苦大众赤胆忠诚的心，在狡诈多端的敌人面前机智应变，灵活周旋，把一份份事关战事决策部署

的重要情报从空中及时发往延安。当主人公李侠在最后向延安的战友发出了“同志们，永别了！我想念你们”这最后的电波时，我的眼睛被泪水湿润了。作为一名高中生我要坚持和发扬革命先辈的光荣传统，坚定理想信念，为中华之崛起和中国梦的实现而发奋学习，自觉肩负起历史赋予我们这一代的重任。

## 参观中国地质博物馆 | 籍爽 2020-01-20 16:40:26

2020 年 1 月 14 日下午，我们高一学生跟随老师，来到了中国地质博物馆进行参观学习。这里收藏地质标本 20 余万件，涵盖地学各个领域。其中有蜚声海内外的巨型山东龙、中华龙鸟等恐龙系列化石，北京人、元谋人、山顶洞人等著名古人类化石，以及大量集科学价值与观赏价值于一身的鱼类、鸟类、昆虫等珍贵史前生物化石；有世界最大的“水晶王”、巨型萤石方解石晶簇标本，精美的蓝铜矿、辰砂、雄黄、雌黄、白钨矿、辉锑矿等中国特色矿物标本，以及种类繁多的宝石、玉石等一大批国宝级珍品。在这里我拓宽了见识，看到了各种各样、五彩斑斓的标本，增长了知识，知道了火山喷发的原理等。这次活动对我来说很有意义。





## 二刷《百年孤独》 | 张元喆 2020-01-17 16:17:17

《百年孤独》果然是我读过的最棒的书。不算第一次读《百》，那么这次二刷是我拥有过的最棒的阅读体验。我以前几乎不会两次三番看同一本书，换句话说，我以前是很注重书的情节与吸引力的，在完全了解后面的情节的情况下，我不可能有二看一遍的想法。但是《百年孤独》打破了它。

## 参了解中华文明，先从孔子开始 | 林晴雪 2020-01-16 17:52:39



2020年1月14日，在学校组织下我们参观了国家博物馆，了解了有关孔子、中国古代陶器和红楼梦研究发展史的知识，看到了许多珍贵文物，增加了我们对中国特色文化的了解，为我们后期的学习奠定下基础。这次印象最为深刻的是高山景行—孔子文化展，展览分为四个部分，包括“孔子的生平与思想”“儒家学说的形成与发展”“儒家学说的国际传播”“孔子题材艺术作品”。了解中华文明，先从孔子开始。孔子创立的儒家学说以及在此基础上发展起来的儒家思想，是中国传统文化的重要组成部分，是中华民族宝贵的精神标识。我看到了与孔子相关的故事场景。如“杏坛讲学”，我们学校也有杏坛。我看到了孔子塑像居于中，各弟子成弧形排列在孔子两侧，背景是着“万世师表”书法作品。“论语镜墙”，吸引了我和同学们纷纷拍照，“敏而好学”“不耻下问”“君子和而不同”……通道两侧垂下许多刻着《论语》经典语句的小木板，构成一道别具特色的景观。这个展览带我走进了孔子的世界。

## 《宠爱》 | 闫思宇 2020-01-05 19:30:05

元旦，我和家人看了一部叫《宠爱》的电影，通过这个故事展示了人与人、人与宠物的感恩之情，影片中还原了生活中当下的亲情、友情和爱情，让我印象最深的是父女亲情，默默付出的父爱感染了我，让我从角色中产了共鸣，新的一年，我要学会好好的去表达爱。



## 走进国家博物馆 | 李新洋 2020-01-14 20:47:03

我参观了“高山景行——孔子文化展”。孔子及儒家思想的精华部分是中华民族最宝贵的文化和精神财富，同时也是全人类文明宝库中东方智慧的瑰宝。千百年来，儒家思想涵养着中华民族的精神世界，其文化精髓已经深深融入每一个中华儿女的血脉之中。此次展出以文物为载体，背后却是中华民族的文化基因，是我们获得文化自信的重要源泉。



## 参观中国科学中心 | 宋梓童 2020-01-12 20:06:24



利用期末考试后的周末空闲，我来到了中国科学中心参观。中国科学中心为原中国科学技术馆（即旧馆）在基础上改造建成，这也是它改造后我第一次来到这里。首先我参观了生命之光展厅，了解一些动物的特征，人体的结构和疾病还有关于一些传染性疾病的起因或治疗方法。之后又到三层参观了解了许多先进的技术成果，如：多功能传感器、三维照相机、反光材料及其应用等等最后还通过展品或视频对生活中部分自然灾害的成因进行了深入了解，这对我未来的地理学习也十分有帮助。今日一行，我利用已有知识又学习理解了许多新的自然和生活方面的现象原理，让我受益匪浅，今后我也会更多地走进博物馆丰富自己的课余生活。

## 《上甘岭》纪录片观后感 | 丛嘉逸 2020-01-12 19:58:04

紧张的期末考试结束了，周六的上午看了一部 1956 年由长春电影制片厂出品的战争故事片《上甘岭》。这部影片改编自电影文学剧本《二十四天》，讲述了 1952 年秋志愿军某部八连，在连长张忠发的率领下坚守阵地 24 天，与敌人浴血奋战，最终取得胜利，改变朝鲜战争形势的故事。面对敌人疯狂的轰炸、进攻，八连官兵在伤亡惨重、与后方的联系被敌人切断、坑道内严重缺水、环境极其恶劣的情况下，相互鼓励、互相关心、同仇敌忾、顽强战斗，充分体现了坚忍不拔、不怕牺牲、保家卫国的英雄主义精神，体现了用热血和生命去换取国家安宁，人民幸福的理想信念。今天，虽然硝烟弥漫、枪林弹雨的日子好似离我们很远，但世界并不太平，超级大国的霸权主义依然存在，历史的教训告诉我们，落后就会挨打。作为一名高中生，我要认识到努力学习的重要性，只有学好本领，才能为祖国的强大做出贡献，才能让人民过上安宁、幸福的生活。



## 读《从一到无穷大》 | 卢秋泽 2020-01-05 18:00:19

最近见缝插针断断续续读了乔治伽莫夫的《从一到无穷大 - 科学中的事实和臆测》，这是本很有趣的科普著作，作者以通俗的语言、浅显有趣的例子清晰的讲解了科学真理以及真理之间的联系，更在轻松乐观中引导人们从入门的“一”开始，向纵深的“无穷大”去努力，领略科学的无穷大。因为学习比较紧，书读得比较慢，但从中我有了些启发和思考，相信只要努力，我也能发掘自己的“无穷大”潜能。



## 阅读《乡土中国》 | 王培羽 2020-01-04 17:51:01



这个学期，我拜读了社会学家费孝通先生的《乡土中国》，虽然是很薄的一本，但我读了三遍，然后又去喜马拉雅听令牧读了一遍，但还有许多地方不是很懂，老先生说话和现代人有点差距，而且社会对于我来说理解起来也很吃力。很多东西隐隐觉得有道理，又有些不太对劲，又不知道哪里不对劲。所以还要重读。这学期读完，我至少有一个收获，就是我们可以怎样去思考自己所处的环境，或者社会。在重刊序言和后记中有一句同样的话：这算不得是定稿，也不能说是完稿，只是一种尝试的记录罢了。这句话很有大学者的情怀，理论创新永远不会有完稿，甚至不会有定稿，人的一生应当有不断探索的精神。费老这种孜孜不倦的理论创新精神和求质求真、舍生忘死的实践探索精神深深打动了我，他那谦虚、认真、务实、敢于向未知领域进军的学术精神也教育了我，于是我想借费老的话结尾 这不算是完稿，也不能算是定稿，只是一种尝试的记录罢了。

## 参观李大钊故居 | 杨益欣 2019-12-30 22:57:53

2019年12月29日（周日），我和家人参观了位于北京西城区文华胡同24号的李大钊故居。李大钊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。1920年至1924年，李大钊一家在此居住。在这一期间，李大钊发起组织马克思主义学说研究会，传播马克思主义，发起成立北京共产党早期组织，直接参与创建中国共产党的活动。中国共产党成立后，李大钊代表党中央指导北方工作，领导发起北方工农运动，参与促成了第一次国共合作。“铁肩担道义，妙手著文章”，缅怀革命先烈，使人受到了一次洗礼。





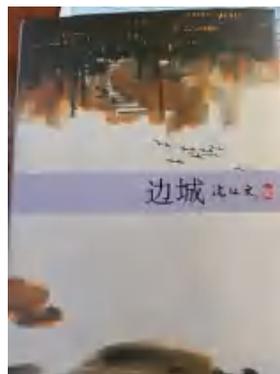
## 《少年的你》观影有感 | 刘悦萌 2020-01-03 20:48:11

电影《少年的你》热映，作为为数不多的反映校园生活的影片，我们是一定不能缺席的。可是说实话，观影后的心情特别的沉重。影片中一幕幕让人难以承受的恶言恶语、侮辱欺负，实施霸凌者的嚣张和不可一世，被欺凌者的无助和恐惧，都让人揪心和心痛。面对校园霸凌、校园

欺凌我们又该如何做呢？我想首先作为一名学生我们要有意识地培养自身完善的人格，心存友善、尊重、理解和包容，不去欺负和伤害比自己弱小的同学，无论是言语还是行为都应该是友好和礼貌的。像电影中的陈念和其他被霸凌的同学，她们是那样孤立无援，内心充满了孤独、恐惧、无助和挣扎。如果能有同学勇敢地站出来帮助她们，如果同学们能够团结起来，我坚信邪不压正，实施霸凌的人一定会收起他们嚣张的气焰，在正义的力量面前低头。面对校园内的欺凌和霸凌事件我们应该有勇气说“不”。

## 阅读《边城》 | 缪松阳 2019-12-29 19:17:11

根据学校的要求，我阅读了沈从文的《边城》。这是一本中篇小说，我一上来就把它当成小说来看。读的时候感到故事情节推进很慢，一直看到结尾，又觉得结局很突兀，让人难以释怀。我很不理解为什么学校要安排我们读这本小说。然而，过了几天，我走在长安街上，看着今天繁华的北京，又想起了《边城》里那个小小的与世隔绝的小城。忽然感到那里的人和事离我们很远又很近。远的是，我们今天的生活和社会早已没有了那个小城的影子，没有一丝一毫的相同。近的是，故事里人与人相处交往的尺度，人们的好恶善恶判断又和今天的人心没有什么不同。而且，故事里的善良、本分甚至是我们今天人人心中期待，却又在生活中未必能遇到的。从这个角度看，《边城》似乎比今天繁华的城市更先进一些。我想，读这本书，我们应该在心中刷新一遍那些善良美好的人性，让这些纯美的人性光辉与湘西清秀的山水一道，带给我们清新的呼吸。



## 《小兵张嘎》观后感 | 丛嘉逸 2019-12-29 17:57:50

经过一天紧张的学习后，周六（12月28日）晚上，我观看了一部1963年出品的黑白电影《小兵张嘎》。这部影片主要描写了抗日战争时期，生活在冀中白洋淀的小男孩张嘎与唯一的亲人奶奶相依为命，为了掩护在家养伤的八路军侦察连长老钟叔，奶奶英勇地牺牲在日军的刺刀下，嘎子历经艰辛，找到了八路军，在老钟叔、老罗叔、区队长的引导下，成为一名机智勇敢、名副其实的八路军战士。《小兵张嘎》这部影片使我认识到，



作为当代青少年，应该牢记历史，勿忘国耻，努力学习，振兴中华。在今后的学习、生活和训练中，我会以嘎子为榜样，学习他坚强、勇敢、不畏困难的精神，发奋图强，勇于进取，做一名对社会有用的人才。

# 党团活动



## 家国天下寄情怀 舍我其谁勇担当

赵铭轩 2020-07-19 10:05:11

高一第二学期结业式上，我作为高一年级代表发言：“家国天下寄情怀 舍我其谁勇担当”。2020年初，新冠肺炎病毒侵扰全球。我们居家学习期间，深切感受到各行各业在党中央的带领下，联防联控，合力攻坚。英雄们的家国情怀无不感染着我们这些热血青年，我们也要勇于担当，不负众望。虽然我们只是学生，虽然我们的绵薄之力并非什么壮举，但是我们家国天下的情怀同样炽热滚烫，勇于担当的责任感丝毫未减！加油，新时代的青年！加油，附中人！



## 特殊的结业式 | 傅瑞霖 2020-07-12 11:34:22

北京疫情防控期间，我们完成了高一全部的课程，在网上完成了高一的结业仪式。尽管不能相见，但是我们的心的连在一起。我用庄严的仪式，开始暑假生活。

## 致敬英雄 砥砺前行 | 傅瑞霖 2020-06-07 09:47:14

开学第一天下午，学校组织了《致敬英雄 砥砺前行》开学第一课活动，9班和10班的同学穿上制度，在礼堂认真聆听了在抗疫中身为医护人员的学生家长讲述的在抗疫前线发生的故事，一幕幕感人的事迹生动而真实，平淡中体现着医护工作者的医者仁心和奉献精神，向英雄致敬，感恩感动。





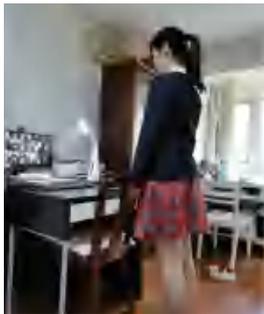
## 2020 校团委重聚 李旖轩 2020-06-07 20:21:12

开学第一天中午，组织部同学们开会，终于又重聚在一起了，我们一起商讨毕业生组织关系问题，虽然时间短，任务重，但我们相信通过努力，我们会把工作做好。

## 弘扬五四精神 彰显青春风采 | 乔逸帆 2020-05-22 20:56:12

我参加了班级团支部组织的五四主题班会。“五四”这一主题深深打动了。1919年，青年学生们走上街头，为中国之命运呐喊；今天的我们，秉承先辈们的远大志向，努力学习，为建设更繁荣昌盛的祖国而奋斗。这次主题班会令我们不仅回顾了那段光辉岁月，也让我们明确了未来的志向。这次班会意义非凡。





## 努力学习，不负祖国 | 张婧瑶 2020-05-31 21:17:10

临近五四青年节，我们班召开了五四主题的班会。通过看视频、唱团歌、聆听老师同学讲话发言，我收获了很多。我们要肩负起中华民族伟大复兴的重担，努力学习，不负祖国。

## 北京师大附中团委 唱响同一支歌 | 刘雨霏 2020-05-30 15:11:25

一百零一年前的中国青年，用激情与呐喊，用青春与生命，迎来中国奔向黎明的曙光。一百零一年后的我们，用我们的歌声响亮地告诉世界，我们是中国青年！歌声闪耀，初心不变颂祖国。团员们将始终铭记‘筚路蓝缕，砥砺前行；初心不忘，迈向复兴’，用青春书写无愧于时代，无愧于历史的华彩篇章！



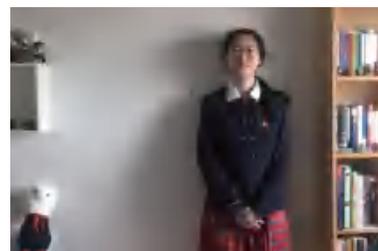
## 团课学习，获益匪浅 | 李申麒 2020-05-29 12:55:24

上周，校团委反馈了本批次入团积极分子第二次递交入团申请书的情况，我通过了审核，真是太高兴了！我想更应该好好学习，努力学习团课，从本周开始将共青团中央、中国青年报、中青在线联合出品的“青年大学习”共九季的主题团课列入学习计划，以周为进度，完成该系列团课的学习。本周完成第一季、第二季的学习，通过学习，我了解到新时代、新发展的理念、什么是四个自信、四个意识、四个全面、人民立场、五位一体以及认识到我国社会主要矛盾和社会主义现代化强国的重要意义，主题团课深入浅出，内容丰富详实，图文并茂，使我获益匪浅。

## “京沪鄂三校纪念五四运动 101 周年主题活动”录制团歌

汪舒杨 2020-04-20 18:07:21

本学期，我校团委与湖北、上海的学校共同开展了“《同上一堂课，共唱一首歌》京沪鄂三校纪念五四运动 101 周年主题活动”。我们将在活动中共唱团歌。虽然因为疫情影响，不得不改为每个人分别录制的形式，但同样代表了我们的青年的一份心意。





### 观《后浪》有感 | 张娜 2020-05-18 17:28:16

学校共青团在五四青年节举行了线上观看《后浪》等视频资源并提交感悟的活动。看过之后，我的感触是：年轻人应该承担起社会的责任，为祖国的建设添一份力量。如视频中所说：一个国家最好看的风景，就是这个国家的年轻人。诚然，《后浪》引起了不小的争议：享乐主义，谄媚新一代等，但视频给予我们真正的意义，应在于对自身价值的追求，对社会的贡献。



### “让青春为祖国绽放” | 王艺霖 2020-05-17 18:41:31

观看共青团中央举办的“让青春为祖国绽放”活动，我感受到来自青年的责任与担当，我们要提升自己的能力，为祖国贡献力量。看着“五四精神，传承有我”的口号，也明确了我们要传承的是爱国进步民主科学的核心内容，也是忧国忧民、热爱祖国、积极创新、探索科学的爱国主义精神。让我印象深刻的是香港大学生们讲述他们的爱国故事，我感受到对于学生爱国不仅仅是口中所说，也可以是所做。我们也可以在青春年华为国家贡献自己的力量。



### 积极面对，迎接挑战 | 卜未 2020-05-17 16:53:52



在五四青年节时，学校团委邀请我们这些团员观看了一些具有教育意义的视频，我在看完以后有些感想。这几天我一直在思考一个问题：长江后浪推前浪，是否随着生活条件的优越，我们真的在退步？看完了这几个视频，有两个部分我记忆犹新。一个是《后浪》的台词，一个是《什么是青年？》里人们积极阳光的笑容。我也不禁想到了我有时的低效学习。是啊，我作为新时代青年，为什么不积极面对一切挑战，奋发图强呢？我们有着这么美好的条件，生在这么幸运的时代，当不辜负国人的期望和祖国的培养。相信，青年节后的明日，人们依然有着青年节时的朝气蓬勃。让我们共同用积极的心态，创造美好的未来！

# 奔跑吧青春

Run! Youth

## 五四主题班会

北师大附中高一十班

### 奔跑吧青春 | 王御力 2020-05-15 14:34:56

今年的五四青年节,作为团支书,我组织本班同学书写了青春宣言,并召开了“奔跑吧青春”五四主题班会。在班会上,我们回顾了五四运动的历史,仿佛穿越时间的长河,透过历史的间隙,我们穿梭到了百年前的北京,外争国权,内惩国贼,废除二十一条仍然回响于耳边;在这一声声壮怀激烈中,我们又来到了八十年代的北大燕园,团结起来,振兴中华呼喊声再度响起,这八个字虽简短,但却饱含深情,充满自信,使人倍感鼓舞,倍感振奋。百年后,我们又昂首挺胸,以傲人成绩,站在新时代的潮头。我们还一起唱响了团歌并重温入团词,我们励志:将爱国、立志、求真、力行融入我们生活工作中,迎接挑战,为个人、民族美好的未来而奋斗!同时我们也共读习总书记给青年党员的回信,学习优秀党员的精神。

### 彰显青春风采 | 李欣怡 2020-05-15 14:24:05

5月7日,我参加了“弘扬五四精神,彰显青春风采”五四主题班会。五四运动,是中国历史上一次非常伟大的事件,是一次人民意识的大觉醒。无数青年人、青少年走上街头进行游行,喊着“誓死力争 还我青岛”的口号,这样的口号一直持续到了运动的胜利。鲁迅曾经说过一句话,“愿中国青年都摆脱冷气,只是向上走,不必听自暴自弃者流的话。能做事的做事,能发声的发声。有一分热,发一分光。”这是他心中青年人应该有的模样,永远是向上走。通过这次班会,我明白了,对人对己赤诚坦荡、对国对家对梦想热爱不灭、对大千世界勤于探索思考、对挑战与抉择勇敢无畏就是青春的样子。



## 为团贡献力量，为国家努力学习 | 谷宇 2020-05-14 07:31:41

为迎接五四运动 101 周年，我们高一八班在 5 月里成功组织开展了“弘扬五四精神，彰显青春风采”主题班会。我作为团支书主持班会，同学们根据拟定主题畅所欲言，我们共同学习了团的知识，学习了青年楷模事迹，引导同学们为团贡献力量，为国家努力学习，建功立业。



## 青年服务国家 青春绽放“疫”线 | 柴懿恒 2020-05-10 21:52:46



5 月 3 日，我认真观看了北京共青团录制的“青年服务国家青春绽放‘疫’线”五四主题团日活动节目。这是由中央广播电视总台主持人唐子文担任榜样串讲人，助力扶贫攻坚的青年榜样宋婷婷、参加国庆阅兵的朝阳民兵张晓菲、援鄂医疗队护士关丽、中国花滑运动员张昊、消防战士孙卓、援鄂一线记者王劲清……带来精彩的宣讲。当前，新冠肺炎疫情防控取得阶段性重要成效，经济社会秩序加快恢复，成绩来之不易。作为新时代的北京青年，我们应当积极行动起来，引领文明新风尚，构建文明新生活，身体力行参与新时代文明实践。

## 青春之美 | 赵铭轩 2020-05-10 20:57:31

本周，在校团委的倡导下，我们在线上观看了市团委“青年服务国家青春绽放‘疫’线”主题团日活动和“让青春为祖国绽放”主题团日活动视频，作为一名入团积极分子，我感触颇多：疫情当下，首都广大青年团员在各行各业、各自的领域履职尽责，团结奋斗，合力攻坚。危难时刻，他们互相扶持、相互合作，手牵手共渡难关。他们身上的“五四”精神是青春的真善美，是传承不息的青年之火。这样的精神无处不在，交织在每一个青春之美和感动的瞬间。这种伟大的团结精神让人感动，令人振奋。首都的广大青年团员，不仅在祖国的危难时刻挺身而出，在平日的工作岗位上，他们更是兢兢业业，不忘初心。每一位五四奖章获得者，他们都在自己平凡的工作岗位上做出了不平凡的业绩，谱写出不平凡乐章。他们用自己的实际行动诠释着新一代青年的使命与担当，诠释着“五四”精神。在这些青年榜样力量的感召下，我备受鼓舞，向他们致敬，更决心向他们学习。学习他们永葆青春热情的昂扬向上，学习他们无所畏惧的勇敢，学习他们勇于担当的坚决，更要学习他们从未动摇的决心。情系祖国，心怀感恩，不忘使命，无所畏惧，努力学习，发扬“五四”精神，做新一代有为青年。

## 青春故事 | 赵珩廷 2020-05-10 16:43:27

班内团员举行了 5.4 青年节的班会活动，首先跟我们讲解了 5.4 同龄人经历的一些故事，同时也请同学们讲述了自己所敬佩的人物，并讲述了他们在青春时经历的一些故事。之后也请同学们分享了自己今后的理想。最后我们明白了要不负年少，努力奋斗，实现自己的理想。



## 责任呼唤青春 | 李申麒 2020-05-04 14:15:46

今天是五四青年节，是属于我们青年人的节日，高一九班团支部组织的五四主题班会也在公众号闪亮登场了，我又认真学习了关于五四运动的背景资料，领会了五四精神的核心思想，以及习主席对新时代青年的寄语和希望，我要向优秀团员学习，向身边的榜样学习，争取早日加入团组织。

## 制作《纪念五四》视频 | 赵景彦 2020-05-03 22:18:50

这是我第一次为学校、团委制作一个大视频。首先，这次活动意义很大，在于纪念五四运动，并且带动团员思考，面对新时代我们需要如何做好准备接过共产主义的接力棒——这需要我们怀着一颗赤子之心，坚定信念，承担起应该承担的责任。作为制作者，看着视频一点一点制作，大家自信地唱出团歌，心中会非常的自豪。当然，这是我第一次制作，还有许多想法不够成熟以及生疏的地方，但我一定可以不断进步，做的越来越好。



## 重选入党誓词 | 葛日乐 2020-04-30 10:37:30

2020 年 4 月 27 日，我们班开了纪念五四运动的主题班会，重温了革命先辈反帝反封建的革命精神，班会上所有团员重新宣誓入团誓词。班会以网络班会的形式召开。作为一个团员我们要继承和发扬五四精神。

## 同上一堂课，同唱一首歌 | 孙浩瀚 2020-05-03 21:57:22

如果没有新冠疫情，五月的校园，应该是书声琅琅，鸟语花香。因为疫情，同学们无法全体返回校园。也因为疫情，让全国各地青少年的心连得更紧。今年的五四青年节，一场跨越千里的主题云团日在上海、北京和湖北三地同时进行。今年五四前夕，上海市光明中学、北京师范大学附属中学、湖北省咸丰县第一中学的团员师生，一起走进云教室，开展了“同上一堂课，共唱一首歌”京沪鄂三校纪念五四运动 101 周年主题云团日活动。大家以这样一种特殊的方式，共同迎接五四青年节的到来。在重温入团誓词的时刻，更感受到在这个充满挑战的时代，我们的肩上沉甸甸的历史使命，所以我们更要努力学习，做一个有志青年。



## 重温入团誓词 | 傅瑞霖 2020-05-03 08:32:09

网络主题班会上，我们重温了入团誓词。在这个新冠肺炎疫情抗疫期间，再次回顾自己入团时的初心，树立为国奉献的使命。

## 2020 年清明哀悼活动 | 柳笛 2020-04-05 22:34:59

2020 年 4 月 4 日清明节，这个日子是人们祭奠先人，寄托哀思的日子。而今年的清明节，却与以往不一样，新冠病毒夺走了成千上万人的生命。今天，全国人民为抗击疫情牺牲的烈士和逝世同胞深切哀悼。上午十点整，我也和家人立在电视机前，伴随着天安门广场降下的五星红旗，默哀三分钟，表达我们的哀思。在这个庄严肃穆的时刻，向这些同胞表示哀悼，他们的名字将被永远铭记。2020 年，一个不寻常的开头，通过全国人民的共同努力，严冬已经过去，春天正在到来。



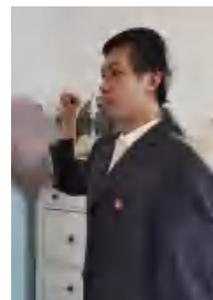
## 青听附中人（第一期），弘扬中华优秀传统文化 | 李申麒 2020-04-14 13:52:09



附中校团委推出的新栏目，青听附中人，本期推出的音频“孟子”令我眼前一亮，也饱了耳福，增长了不少欠缺的知识，原来孟子是最主张率性的，也最珍重人性，这一期栏目内容为我推开了一扇中华优秀传统文化宝库的大门。听过节目完成打卡签到，书写感受并提交。

## 久违的团员宣誓 | 曾嘉 2020-04-27 21:01:09

在五四主题的班会上，我作为高一十支部团员的一员，进行了久违的团员宣誓。“我是一名中国共青团团员，我……”这些时隔很长时间的话语，如今在电脑前我又重新表达出来，不仅使我意识到作为一名团员要时时刻刻严格要求自己，不管是在家还是在学校，同时也让我感受到了五四运动对我们新一代青年影响的深远，使我又体会到了责任在我们身上的重大！



## 高三学长，加油！

赵景彦 2020-04-19 23:11:06

我为高三的学长画了加油的海报并且录制了加油视频。

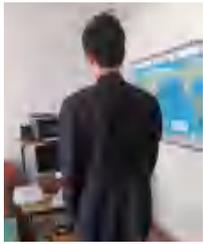
## 第一次团支书全体会 | 孟令彤 2020-01-02 20:19:54

这是高一年级第一次团支书全体会。在这次会议中，团委书记张明瑶老师首先为我们明确了团员、团支书的职责，我们是班级中的团员代表，要时时刻刻以团员标准要求自己。然后，为我们说明了本学期工作安排，下发了团支书工作手册，鼓励我们在新的学年好好学习，好好工作。我们也会以全部的努力和热情投入到工作中去！



## 哀悼 | 葛日乐 2020-04-04 11:24:45

2020年4月4日，我国举行全国性哀悼活动，为表达各族人民对抗击新冠肺炎疫情斗争牺牲烈士和逝世同胞的深切哀悼，上午10点整，伴随着响起的警报声，我在家中默哀3分钟。



### 清明寄哀思 | 郑佳明 2020-04-04 10:04:42

今天是清明节，我们钱学森实验班的同学们早早起来，穿上帅气的制服，在网络视频上，举行了纪念钱学森先生等先烈的活动。十点整，防空警报响起，全国人民一起为这次抗疫中牺牲的战士们默哀致敬，深深三鞠躬。

### 张老师带我读团章 | 柴懿桓 2020-04-02 16:48:53

2020年4月2日，我学习了北京师大附中校团委举办线上的微课，学习的内容是《团章》中的第一章团员。通过本次团课活动，更加明确了作为一名团员必须履行的义务和享有的权利。作为团员，应当学习和宣传党的基本路线和各项方针政策是一名共青团员的责任，积极地带领身边的青年同学共同积极参加社会主义现代化建设中我们能够力所能及的事情，努力去完成团组织交给的各项任务。在学习劳动工作等方面，能够起到模范带头作用，自觉遵守国家的法律法规和团的纪律，执行团的决议，发扬社会主义新风尚，积极参加志愿服务社会实践，积极去弘扬社会主义核心价值观，弘扬社会主义荣辱观，弘扬中华民族传统美德。



### 团员代表大会 | 姚雪婷 2020-02-13 12:47:36

参加团员代表大会（奏唱国歌、团委副书记做年度工作报告、颁发荣誉证书、换届选举、宣读投票注意事项、重温入团誓词、领导讲话、奏唱团歌）；感受：2019年是极不平凡的一年，是中华人民共和国成立七十周年，五四运动爆发一百周年。在新时代的节点下，党的十九大标定了历史新航向。在前进的过程中，我深刻的感受到团员群体在学生群体中引领正风、正气，自主、自觉推动相关工作的开展，起到先锋引领作用。

### 团委组织部高一上学期总结 | 韩思宁 2020-02-08 22:11:13

在部长的带领下，我们组织部开展了本学期的总结活动。我们在这个学期完成了团籍的注册盖章，一二九活动和团课宣讲等任务，我觉得我完成工作比较积极，但以后可以再细致一些，并且对一个学期的任务和工作有一个整体的了解。希望下学期可以继续加油！



策划组织《待你凯旋归来—抗击疫情主题诗歌征集》活动 | 林晴雪 2020-02-24 20:21:42

面对疫情，很多医护人员自动请命奔往一线，他们用自己的生命撑起了患者的一片天。面对疫情，他们知道有多么危险，但依然勇敢站出来迎接挑战。没有豪言壮语，只有责任与担当，他们是最美的逆行者。看到医护人员生病，甚至因此失去了宝贵的生命，我们心痛、难过，为他们牵挂。因此，发起了以“待你凯旋归来”为固定开头的诗句续写活动，赢得了广泛反响，同学们纷纷发挥自己的文学功底，创造出优美的诗句。我负责组织了团委活动—抗击疫情主题诗歌征集的文案收集和整理，让同学们拥有了施展才华、抒发自己爱国热情的平台。



团课讲解 | 续昊宇 2020-02-09 01:41:54

我和少工部部长、团校负责人在南阶梯教室给初三、高一年级分两天进行了团课的讲解。和此前初二年级相比，这两节团课进行的没有想象中那么活跃，同时也有一些问题出现在我们新尝试的签到系统上。针对这些问题，我们三位负责人会利用课余时间沟通交流，让我们的联合团课做的越来越好！



附中人 Further 杂志 50 期发刊 | 郑策 2020-02-07 14:23:36

1月10日，附中人 Further 杂志 50 期发刊，我积极参与了发刊活动，主动承担了为发刊活动的摄影部分，这一学期的工作也随之告一段落。感谢这段时间总监对我的帮助，感谢团委老师对我们杂志的帮助。更希望我们的杂志，可以拥有最好的归宿，不是放在书架上，而是被翻烂。



一二·九合唱节 | 经典 2020-02-04 12:30:42

经过合唱节前一个月左右的练习，每天训练到很晚，在去古北水镇的车上还在练习，虽然在比赛的时候发挥不是很好，但也做到无愧于心，这次活动增加了我的爱国热情，了解到了我们的先辈为我们如今和谐生活所作出的贡献！

参加第一次团课 | 王博轩 2020-01-22 22:05:34

我参加了第一次团课，通过学长的精彩讲解使我明白了“党”“团”“青年”三者的关系。认真学习了团歌与团章，明白了他们背后的故事。更让我明白了，作为一名团员的意义是更好地为他人做贡献！



初二年级团课 | 许景元 2020-01-21 21:54:54

本学期身为少工部部长，我与组织部和团校一起为初二年级的入团积极分子准备了第一节基础知识团课。此次我们采用在中午团委干事分别进班讲课的方式，并认真准备了团课 ppt，并为团委干事们认真进行培训，最终团课成功举办，且受到了初二年级同学及老师的一致好评。

学长讲团课 | 邢端端 2020-01-19 20:07:27

就读与清华经管学院的毕业学长张振羽为我们分享的团课活动虽然是预备团员入团准备的资源，但身为团员的我也慕名而来，这次团课让我了解了国企改革措施、成果和问题，让我意识到新中国成立以来祖国建设与发展的不易，国企改革仍然任重道远。



## 团支部民主评议 | 满志豪 2020-01-17 23:00:38

2020年1月15日，高一九班团支部所有团员在北京师范大学附属中学高一九班教室参加了2019学年高一九班团支部民主评议。通过回顾班级集体活动和个人总结反思，使大家对这个集体和彼此有了新的认识。通过唱团歌和重温入团誓词，使大家“不忘初心，牢记使命”。最终，通过投票选举，从27位团员中产生了8位优秀团员和19位合格团员。



## 团委总结 | 邵斯楠 2020-01-17 20:51:47

2020年1月17日，北师大附中团委进行了本学期的总结会议。每个人都分别总结了本学期的收获，并开展了批评与自我批评。从昨天的组织部总结会中我就发现，我现在对组织部的工作流程、应该在哪些时间点完成哪些工作并不熟悉，而对其他部门几乎完全不了解。这对未来的工作开展产生极大的阻力。部长在总结时提到，团委总结会应当偏

向于务虚，即分享自己一年来在工作生活中所得到的感悟或更高层次的感想的总结，而不只局限于过于务实的本学期具体工作；每人在做自我总结时归因问题，在受到某一阻力后会因为无法解决而停滞工作进度，我们应去寻找各种解决方法去克服困难，不因外力就立刻放弃；我们现在所做的一切都是在我们能力范围之内的工作，然而我们应该去尝试更多的事物，创新，挑战自己的能力上限并抬高自己的能力上限，增强自身能力，以提升自己为目的开展往后的工作。

## 争取早日成为合格的团员 | 王雨忻 2020-01-15 21:51:45

2020年1月15日我在北京师范大学附属中学南阶梯教室接受了入团积极分子团课培训。这次活动由高二的学长们讲解中国共青团的团歌团旗团徽的由来，中国共青团的地位以及团员所需的品格。这次活动让我对共青团的了解更加深入，也更加确定我要加入这个优秀组织的决心，对自己有更高的要求，争取早日通过团的考察成为一名合格的团员！



# 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。

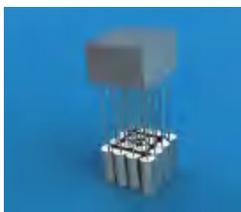
● **研究性学习**：是指学生与“研究性学习”相关的活动过程记录与成果展示。研究性学习的课程类型就是以研究为主的，要有完整的科学方法、研究流程和研究报告。如科技人文节相关的研学。

● **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。

# 创新成果

## 热力环流模拟实验 | 黄羽晨 2020-05-22 09:44:27

与同学合作，利用热水，冰块，墨水等工具完成了热力环流的模拟实验。对其原理有了更直观更深刻的认识，进一步掌握和认识了热力环流。

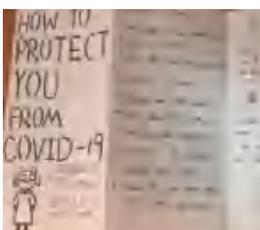


## 旋出式多维自适应杆阵机器人手设计 | 王子滔 2020-05-18 16:14:39

在清华大学机械工程系先进成形制造教育部重点实验室设计旋出式多维自适应杆阵机器人手。

## 录制物理学习视频 | 王御力 2020-05-15 15:10:57

结合课本知识，录制了天体运行相关知识的小视频，用更加新颖的方式学习新知识。



## 新冠肺炎防护手册（英文版）| 赵芸卿 2020-04-26 18:39:08

最近英语正在学习自然灾害的防护与注意事项的相关表达，老师鼓励我们制作跟疫情防护相关的知识手册。于是我进行了创作。



### 纸桥 | 赵梓淇 2020-06-23 19:56:04

科技老师让同学们动手制作纸桥，对于我们来说非常富有挑战性。通过这次活动激发大家的科技创新激情，增强动手实践能力，在班级里形成了创新小制作的良好风气，活跃了我们的校园生活。更是给我们提供了一个展示自我，贴近科技的机会。同学们通过参与探究活动，培养与他人合作的精神。激发大家对科学探究活动的热情，以及通过科学探究解决实际生活中物理问题的兴趣。



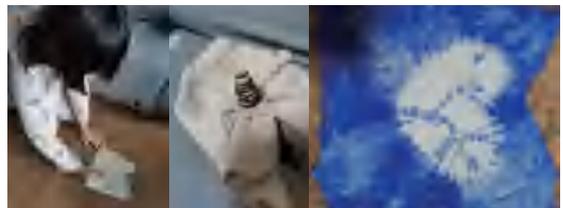
### 语文学习，雷雨

王若然 2020-04-12 10:17:28

读过雷雨后，我按照书中的人物性格以及所经历的事件，分别写了“繁漪的日记”和“周朴园的辩护”。

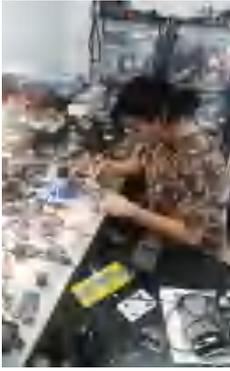
### 扎染制作 | 葛日乐 2020-03-26 10:27:59

中国传统扎染工艺，是织物在染色时部分结扎起来使之不能着色的一种染色方法，中国传统的手工染色技术之一。2020年3月9日，我也找来一块布进行实践，先用笔画出想扎染出的图案，再用针线沿图案外圈缝合，抽紧线，最后把布放入稀释的紫药水中充分浸泡。捞出晾干拆线，制作完成。



### 设计产品 | 杜欣原 2020-03-21 21:34:45

我长大想学工业设计，于是从现在开始我就自学。



## 基于角度传感器的老年人饮水模型研究

李新洋 2020-03-20 21:07:54

我国老龄化问题日趋严重。如何在大部分养老照料中心医护人员人手不足的情况下，帮助他们及时察觉老年人的身体变化？如何远程监测“空巢”和孤寡老年人饮水情况？如何通过饮水情况的分析，对老年人的疾病进行早期诊断和复发诊断？在不侵犯老年人隐私的前提下，我用数学的方法为养老照料中心或孤寡老人设计一个有效的监护方式。

## 大气热力环流实验 | 吕鹏迪 2020-03-18 09:33:29

实验材料：碗，冰块，开水，纸片，保鲜膜，半封闭纸箱；通过冷热气向四周运动；周围水温较低，密度相对较大而下沉，形成热力环流，观察两纸片的变化。亲自动手实验，感受学习中的乐趣。



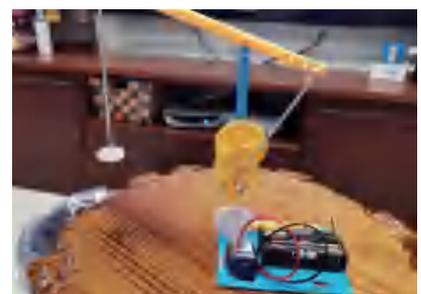
## 在起点中文网发布自己的小说作品 | 沙文字 2020-02-13 19:09:36



我最开始萌发写小说的念想是在小学时候，不过当时也就是些过家家的玩乐而已，没出什么作品。到后来我接触了电脑，一心想着写小说发到网上，好让认识我的人看看，不过说白了也就是一种炫耀的心理，抱着这种心理也没有几个成型的作品。再后来，我觉得写小说其实也挺有意思的，把自己的想法，自己向往的世界，倾注自己独特想法的主人公创作出来，是快乐的。所以我开始认真琢磨小说的事，也就开始了现在的尝试。

## 完成“挖油井” | 赵添阳 2020-01-11 22:29:58

我有幸参加了科学院光电研究所的活动，并参与了组装挖油井的实验。我们需要利用已有的材料和螺丝钉组建一个自动挖油井。在老师的细心指导下，经过我自身的不懈努力，我成功的完成了挖油井的拼装，并使它动起来。





# 学术志趣与偏好发展

## 小说创作尝试 | 刘雨霏 2020-06-23 13:37:45

尝试付梓了自己的第一本小说，前后花费了近四个月的时间，体会到了撰写故事和书籍制作的不易。文章的架构和遣词造句，内容撰写到后期校对，封面设计和内页排版，到处都是障碍和挫折。一度想放弃最后咬咬牙坚持下来了，成品做出来还行，还多有不足之处，希望以后继续努力。

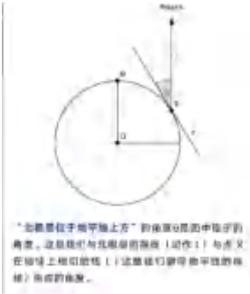
## 寻找另一个地球 | 杨泽嘉 2020-08-24 11:25:13

我在周末前往了天文馆，观看了最新的展览 - 寻找另一个地球。我了解到了关于人类对未来家园的探索，努力在茫茫宇宙发出自己的声音，聆听来自黑暗中的细语。我了解到了人类发射的很多太空飞行器，费米悖论，还有距离我们光年之外的星球。我执着地相信，在浩大的银河之中，在无垠的宇宙之中，我们并不孤单。这令我想起了星际穿越里反复吟诵的那句诗：“do not go gentle into that good night...”



## 参观印刷厂、杂志图书馆 | 李欣怡 2020-08-16 23:19:55

8月5日，我参观了印刷厂，了解了一本书的诞生过程，从设计、印刷、切割到组装。还有各种有趣的设计。在杂志图书馆，我见到了三本庞大的丹麦杂志，这是手工油墨印刷，我还看到了许许多多国内外的优质杂志。



## 了解利用三角学计算地理位置 | 张海艺 2020-08-15 21:02:48

阅读文章“没有导航系统的时候，我们怎么知道自己的位置”，了解利用三角学计算地理位置。

## 收看 TED 讲座-未来时代，自动聚焦眼睛 | 杨泽嘉 2020-08-15 19:34:43

我在课余时间收听了 Ted 科学讲座。主讲人告诉我们，这世界上近视和远视的有两亿人，而现在的眼睛只能用于其中的一种，并不能根据距离做出判断。所以他们发明了一种眼镜，带有多种传感器，可以自动对焦。但距离应用仍然任重道远，因为眼镜过大，而且制造复杂，比较难以投入市场。但我相信，未来一定会研发出更先进的眼镜!



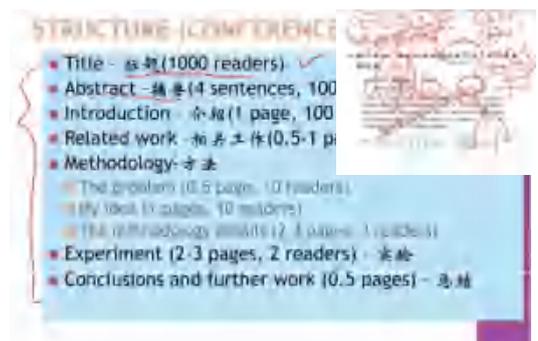
## 参加图灵计划在线培训，学习计算机编程

柴懿桓 2020-07-25 20:44:53

参加图灵计划在线培训，学习计算机编程：这几天我参加了图灵计划的在线培训课程，我们首先学习了一系列关于 Python 编程语言的知识，又进行了电脑操作练习，然后学习了科技研究领域的理论和实践知识。最令我感兴趣的是一项有关人群迁移和群体趋向的研究学习，它揭示了人种呈区域距离的原因。

## 学习科研论文的撰写 | 杨泽嘉 2020-08-01 08:58:57

我在图灵计划的课程中跟着人大 AI 学院袁志成教授学习了科研论文的书写。我了解到科研论文最重要的就是 idea。创新的 idea 才是一项科研成果最重要的。在同时，也要注重论文的格式，书写规范等等。相信我现在所学在未来会有用处。





### 物理实验 | 王博轩 2020-07-19 21:22:15

为了学好物理并联与串联，我设计了物理电学实验，便于操作。



### 理解牛顿第三运动定律

吕周一 2020-07-16 12:53:36

和伙伴儿一起做反冲小车，理解作用力与相互作用力和反冲运动。

### 动手制作化学球棍模型 | 刘悦萌 2020-08-14 00:14:42

老师为了让我们更好地理解分子的空间结构和成键类型，给我们布置了制作分子球棍模型的任务。化学是我喜欢的科目，这也是我第一次知道还能自己动手以这样的方式呈现分子的结构，感觉非常新鲜有趣，于是带着强烈的兴致开始了我的模型制作。球棍模型就是用一定比例大小的球体表示原子，并且用小棍来代表化学键而制作的模型。根据要制作的分子模型，我首先需要制作出“原材料”。

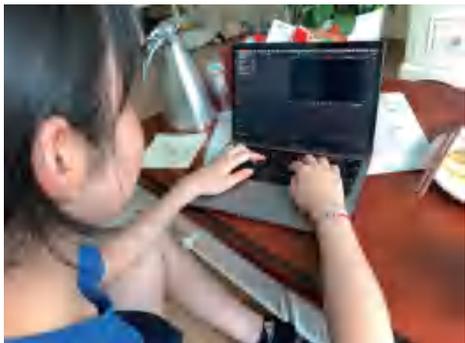


我用颜色各异的纸、按照各种原子的大小比例首先制作了氧、氮、氢和碳原子，以及一些用以表示化学键的小棍棍。有了充足的“原材料”，下一步就是按照分子的化学结构搭建一个个球棍模型了。通过球棍模型的制作，我对分子的空间结构和成键类型有了更深的印象和更深入的理解。

### 疫情下的高考 - 拍摄 | 李湘仪 2020-07-10 23:04:08



借助这次杂志社提供的机会，我能有幸亲自来到高考的现场进行拍摄。这次拍摄，让我对记者这个职业又产生了新的感悟，对于在场紧张准备的考生，我甚至无法鼓起勇气举起相机，我觉得在某种程度上，我们的拍摄增加了同学的压力，所以，在大多数时候，我都十分谨慎的注意着拍照的角度，保证自己在不影响别人的前提下完成工作。除了小记者这一身份外，我也是作为一名普通的高中生来到这一神圣的地方，在这里我可以很容易的被周围的情绪所感染，无论是互相鼓气的同学，还是趁着孩子进入考场悄悄抹泪的家长，我觉得自己被高考的魔力折服了，因为这里身系了许多人的命运，承载了太多人的希望。此刻，我只想献出自己的一份小小的祝福，希望每个人都能考上理想的大学，遇到有趣的室友。

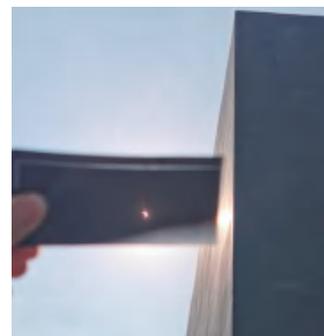


学习视频剪辑 | 魏冰慧 2020-07-08 14:03:53

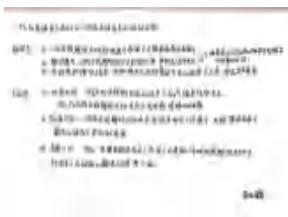
和朋友一起学习使用视频剪辑软件“达芬奇”，从导入视频到渲染调色，我通过自学，最后可以完整地剪辑出一个视频了！

观看金环日食 | 卢秋泽 2020-06-21 22:04:05

月球影子的延长线扫过地球，划出一个狭长地带，称为环食带。只有在环食带内，才有机会看到日环食。不在环食带内也没关系，这次中国全境都能看到不同程度的日偏食。离环食带越近，偏食的食分就越大，越远就越小。以远离环食带的北京为例，也能看到最大食分为 0.6 的日偏食。日环食全过程中，月亮都没有完整地遮住太阳，即使这次环食阶段 99% 的太阳都被遮住了，剩下 1% 的太阳也足够亮瞎眼。所以切记：绝不可以用肉眼直视！正确的观测方法，日食眼镜，或者用望远镜投影或小孔成像的方法进行间接观测。我观测的方法使用了 X 光片，虽然也不是正确观测方法，但能看到十年一遇的夏至日环食很开心。



世界史知识点梳理—战后民族民主运动的比较 | 李申麒 2020-06-21 20:05:50



比较一战后民族民主运动与二战后民族民主运动，找出异同点，发现其共同之处是促进了帝国主义殖民体系的瓦解，反抗方式倾向于武装斗争，有政党和理论指导，不同点存在着性质不同、范围不同、道路不同，(详见笔记) 通过梳理总结，该知识点的脉络层次更加清晰。

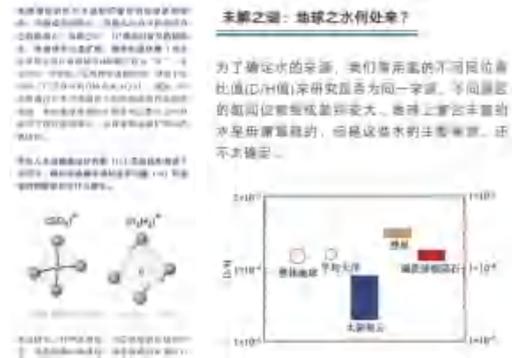
中美小记者交流会 | 孟令彤 2020-08-25 19:19:50

在 New York Times for Kids 所发起的中美小记者交流会，围绕疫情期间所做的报道进行介绍。我对对方的杂志和中美校园媒体报道有了更深层次的了解。



### 地球上的水来源 | 张海艺 2020-06-21 23:07:19

之前做了“地球内部圈层结构”的实验后，突然想到了一个另外的问题，地球上的水是只有地表有吗？查阅了资料进行分析，这个问题还没有科学的解释，但是了解了很多相关知识。

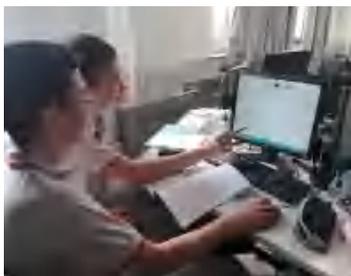
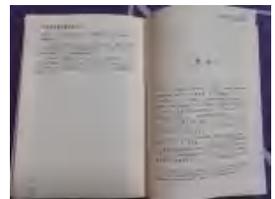


### 地理气流探究 | 吕周一 2020-06-08 09:30:49

今天，我做了地理实验模拟气流产生原因，还制作了相关视频。

### 契诃夫短篇小说《捉弄》读书笔记 | 柴懿桓 2020-07-05 21:26:22

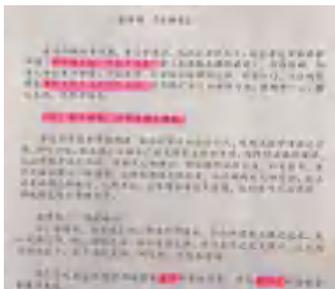
故事讲述了主人公“我”劝说娜坚卡和自己一起滑雪，在滑雪过程中我在山腰轻轻说：“我爱你，娜坚卡！”这让娜坚卡不确定话语究竟真实的还是幻觉，于是娜坚卡由恐惧的“连呼吸都停止”到提出“让我们再……再滑一次雪橇”的要求，再到“可是我……我喜欢这样滑雪”。事实上她不是不害怕滑雪了，而是陶醉于这句“我爱你，娜佳”，并且一直想再真真切切的听清楚。最后“我”前往圣彼得堡，而娜坚卡已经出嫁了。但那风送到她耳畔一句话：“我爱你，娜坚卡”对她来说还是一生中最幸福、最动人、最美好的回忆。故事里男主对女主可能有喜欢的感觉，但因为他要远走他乡也许永远不会回来，所以他不能在现实的情况下表达爱，只能借住风把这句话传进女主耳朵，而女主迷醉于这句话，她一心想搞清楚男主是不是真的爱她，于是一次次去证明。这是许多女人在暧昧的一段感情中所持有的态度，她越想弄明白，越不明白。其实，男主没有勇敢明确的表达，本就说明男主不是真爱，加之他又去玩味和观察女主的娇羞和迷惑的表情，这真就有了捉弄人的做派，和“捉弄”的题目相呼应。



### 数学建模的学习 | 王博轩 2020-06-14 17:13:23

疫情后，兴趣类选修课我选择的是数学建模。它引发了我的兴趣，拓宽了视野，增强了能力，在实践中发现和提高。

研读韩愈 | 李雨轩 2020-06-21 11:12:15



这学期语文课上有韩愈一篇《祭十二郎文》，情真意切，感人至深。加上之前已知韩愈在学术思想上的地位，我对韩愈产生好奇，想深入了解一下。由此逐渐找到一些材料，包括《新唐书 韩愈传》韩愈学术史上重要文章《原道》，陈寅恪先生的《论韩愈》，此外完整听完了韩学会副会长社科院刘宁教授音频课《谁塑造了我们韩愈》，对韩昌黎作为一代大儒在为人为学为师上卓越成就充满敬仰，也对中儒学发展史有了更进一步的理解。

制作化学分子模型 | 李欣怡 2020-05-31 20:41:33

5月12日，我利用纸团、透明胶条制作了C<sub>5</sub>H<sub>12</sub>的分子模型，增强了动手能力，更好地理解了分子结构，美中不足的是没有考虑共面关系，需要改进。



观看金环日食 | 李欣怡 2020-06-21 22:49:19

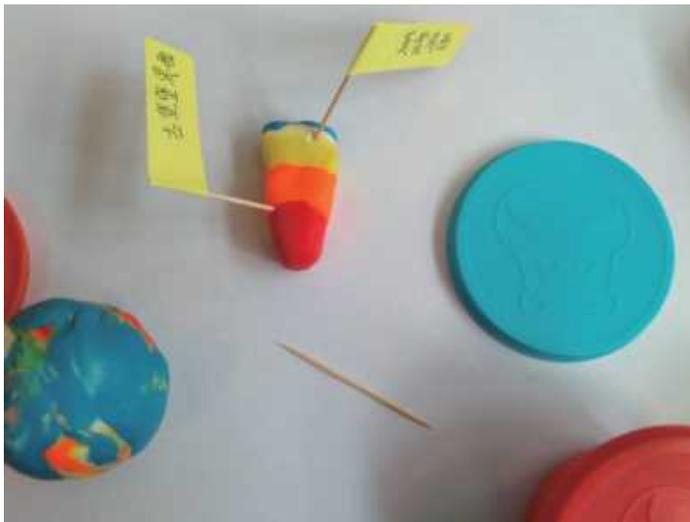
在直播网站上观看了金环日食的过程，了解了其中的科学原理。当月亮运行到太阳和地球之间，且三者近似在一条直线上时，会发生日食。因为月球围绕地球的轨道是椭圆形的，有时候距离地球近一些，看起来显得大，有时候距离地球远一些，显得小。

日全食发生在月亮距离地球比较近的时候，月面能完全遮挡住太阳面；日环食发生在月亮距离地球比较远的时候，月面不能完全遮挡住太阳面。在发生日全食或日环食时，位于全食带或环食带以外的一些区域能看到日偏食，此外日偏食也会单独发生。

春季花粉过敏 | 丛嘉逸 2020-06-07 22:21:21

3月到5月初，我的过敏性鼻炎多次发作，每天一把鼻涕一把泪，真的很难受。我上网查阅学习了相关知识，才知道春天是花粉过敏的高发期。引起花粉过敏的植物必须具备以下四个条件：花粉具有较强的抗原性；花粉的数量必须多；花粉必须小而轻，可以随风飘散；植物有较强的适应能力，可以广泛生长。风媒花植物大多符合以上条件，是引起花粉症的主要原因。虫媒花植物一般为观赏花，其花粉偶可引起过敏症状。大多数人和我一样都会认为，花粉是鲜花所致，其实春天的花粉多来自树木，如：杨树、槐树、柳树、柏树、桦树、臭椿树、梧桐树、白腊树等等。通过学习，今天我才知道树木是春季花粉过敏的“元凶”，像我这样的过敏体质者，春天应尽量少去树木多的地方。

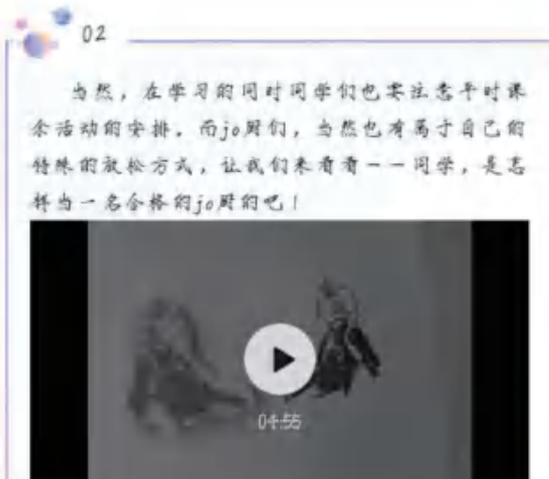




### 制作地球内部圈层结构模型

张海芝 2020-06-07 09:16:46

制作地球内部圈层结构模型。



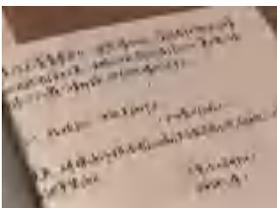
### 被学生会公众号录用的 vlog

尹箫桐 2020-06-05 22:56:00

好久之前给学生会公众号投稿的 vlog 竟然被选上了！可以让更多人看到我的作品，我很开心！

### 九章算术 | 欧添祎 2020-06-02 14:04:55

数学一直是我比较喜欢的学科，闲暇之余我会阅读一些与数学相关的书记。《九章算术》在中国古代数学发展过程中占有非常重要的地位。它系统地总结了战国、秦、汉时期的数学成就，标志着以筹算为基础的中国古代数学体系的正式形成。在看《九章算术》过程中，有些题目是我曾经见过的，更多的是从未涉猎的题目。边看这些题目边感叹：中国古代科学家在数学领域的研究成果灿若星河。《九章算术》不愧是中国古代数学的瑰宝。

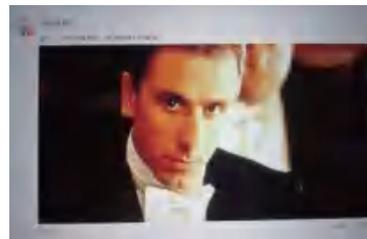


### 摘抄 | 樊越 2020-05-31 23:44:03

养成了每天摘抄的习惯，主要偏向西方文学和民国文学。

### 英语配音《海上钢琴师》片段 | 柴懿桓 2020-05-24 22:10:35

英语趣配音是我学习英语自我训练的方法之一，这种方式我觉得很有趣。5月16日英语配音《海上钢琴师》片段~ 18 琴弦有限，音乐无限》，配音时我努力模仿视频中的发音，并努力适应视频配音速度，也努力模仿出音调。这个方式我也学到了新的单词，并熟悉了语法。



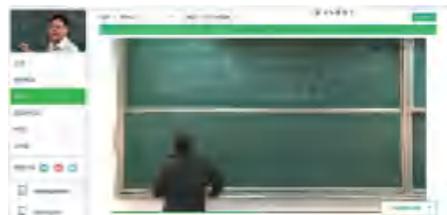


“群体免疫”疗法 | 丛嘉逸 2020-05-31 18:30:05

形成免疫的途径有两种，即疫苗免疫和自然免疫。疫苗免疫是最理想的，主动让人类群体形成群体免疫力。而自然免疫的代价较大，需要人群感染疾病，自身产生抗体获得免疫力。在这次新冠肺炎疫情中，西方国家最初大肆宣扬“群体免疫”。所谓的“群体免疫”就是让人群中很大比例的人获得自然免疫力，使得其他没有免疫力的个体因此受到保护而不被传染。比如一个三人群体中，有占多数的两人具有了免疫力，那么就形成了群体免疫。我认为，新冠肺炎病毒传染性强，危害大，采取这种抗疫措施是消极的。理论归理论，但人命关天的事还得慎重，不能拿老百姓的生命安全作赌注。相比“群体免疫”的异类疗法，再看看我们国内采取的积极措施，让我深切地感受到中国是目前世界上最安全的地方，如果你病了也会得到最好的救治，作为一名中国人，我真得感到很幸福、很自豪。

收听 mooc 微积分课程 | 杨泽嘉 2020-05-30 11:35:58

在 MOOC 上，我学习了浙江大学的微积分课程。我非常喜欢苏德矿教授的讲课风格，他风趣幽默，又会抓重点，让我受益匪浅。同时，也让我对数学更有兴趣了。在学习大学的课程之余，我会注重和课内知识的结合，不仅丰富了我的知识面，更提升了我对于课内知识的理解能力，我希望我能坚持下去，不断进步！



“云游中科院 畅想新生活”，观看物理研究所线上直播 | 李申麒 2020-05-27 10:37:27



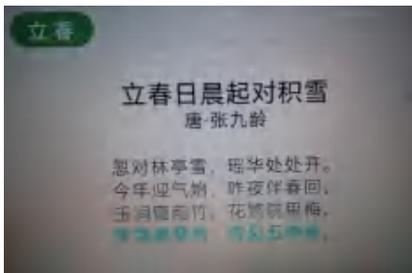
5.23 日，本次公众科学日的主题是“中二所的奇妙冒险”，旨在以线上的第一人称视角，呈现妙趣横生的科学冒险故事。上午 10 点到晚上 9 点，全天 11 小时不间断的直播分为五大版块：集智脑风暴、神器大揭秘、午间茶话会、科学真下饭和奇妙队队碰。硬核科普讲座，通俗原理解说，专家院士、青年学者的科学盛宴，粉丝总数 2000 万的 B 站 UP 主阵容倾情加盟，为公众呈现了一场前所未有的科学盛会。我主要观看了“神奇大揭秘”板块，各实验室的科研人员为大家详细介绍了物理所的历史沿革与发展，从物理所的变迁中体会和学习老一辈科学家艰苦奋斗、勇于创新的科研精神；超导国家重点实验室、磁学国家重点实验室、光物理院重点实验室、微加工实验室、低温运行保障中心等各个实验室的神器依次揭秘，液氮实验、原子操控、激光脉冲、神奇结晶、钠离子电池等展示内容带给我无与伦比的视觉盛宴。

## 《万历十五年》前三章读后感 | 李申麒 2020-05-26 13:57:40

一个国家一个民族，管理人民的制度很重要。在明代，中央集权制到达顶峰，而司法制度极为简单，缺乏判决争端的根据。即使是技术上的问题送交御前请求决定，也要翻译成为道德问题，以至善或极恶的名义作出断语。朝廷内多是文官把持，这让万历皇帝万念俱灰，后来他死了，死于消极抵抗，他的文官大臣没人能懂得他的心，他多么羡慕前三任正德武皇帝个性十足，雄姿英发，自由快乐。他深陷祖制的牢笼，不能呼吸且束手无策，包括他的亲生母亲都不能支持他，他与文官集团消极对抗，使他们颇有微词，致使暗中对立，看透了社稷江山，只好无为地委屈传承。



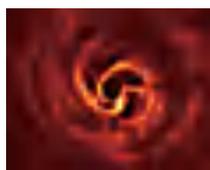
## “一年之计在于春”讲座 | 赵思睿 2020-03-29 20:33:57



北京师范大学文学院博士生导师康震在这个特别的春天里，用与春天的六个节气有关的古诗词为我们展现了各式各样的春景。文人们眼中的春天，雅俗共赏，既有田家风光，也有山野情趣。我最喜欢的一句是“小楼一夜听春雨，深巷明朝卖杏花”。春天总是带给人们希望的，愿疫情早日过去，同去踏春来。

## 行星的孕育 | 赵芸卿 2020-05-24 19:48:48

在公众号里看到了一条信息——天文学家确认了婴儿恒星 PDS 70 周围存在两颗巨大的原行星。欧洲南方天文台甚大望远镜发现了前所未有的细节，记录到原行星创生的场景。在公众号里仔细阅读了文章，结合图片观察了行星的孕育，研究人员解释说，这种奇特的螺旋结构暗示着其中存在婴儿行星。原行星盘中的尘埃气体受婴儿行星的扰动产生波动，伴随着行星环绕恒星运转，这种波动形成了旋臂。我的感受是巨大无垠的工场，取之不竭的原料，惊人的浪费和惊人的创造，这就是宇宙的慷慨大方。



## 解剖花 | 唐珺雯 2020-03-27 20:34:33

首先先采集当季正盛开或者尚在花苞的花朵，利用小刀、镊子、针等工具将花朵们按照不同部位肢解，分类放好。注意过程中不要损伤花朵。最后用放大镜观察各个部位，如雄蕊、雌蕊、花瓣等，观察内容包括数量、形态等。





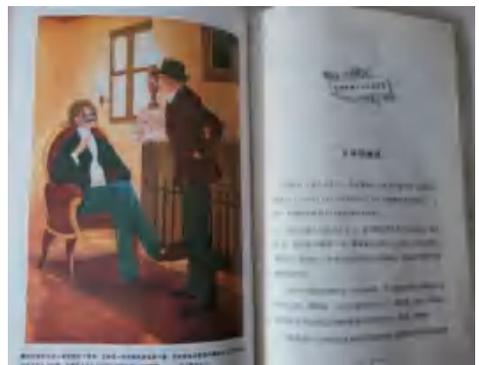
### 看《国家地理杂志》 | 曾嘉 2020-05-18 15:49:00

在周末,除了文字书的阅读,我也会经常看一些杂志类的读物,比如《国家地理杂志》就是其中之一。看学术杂志不仅丰富了我的课外知识,也更有助于我理解和学习课内知识,拓宽我的视野。

### 读书笔记欧亨利短篇小说《女巫的面包》

柴懿桓 2020-05-11 18:21:47

《女巫的面包》是美国著名批判现实主义作家,世界三大短篇小说大师之一的欧·亨利给我们讲的一个幽默小故事。文章中善良、多情的,小有财富的面包店老板玛莎小姐,爱上了常来买陈面包的“落魄艺术家”,她为陈面包偷偷加了厚厚的新鲜黄油,以便给他改善伙食,欧亨利用平实、幽默、轻松的细节描写,巧妙地把读者慢慢带入一个美丽爱情故事的期盼中。然而结局是爱情的幻想戛然而止,这多情的面包,毁了顾客布卢姆伯格先生即将参加比赛的设计图,因而恰如其分地成为了“女巫”的面包,这戏剧性的结局大逆转既在读者意料之外,又在情理之中,这就是欧亨利的独特文学魅力。



### 参与生物多样性主题讲座 | 曾嘉 2020-05-08 16:37:38

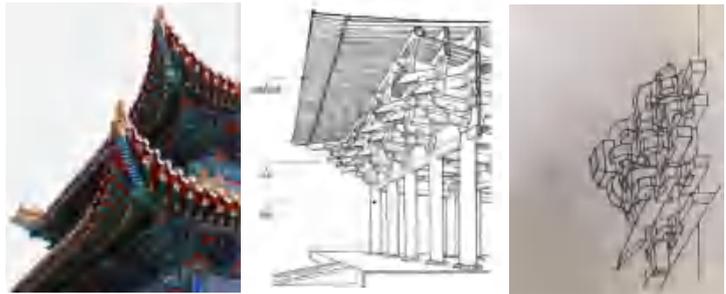


由于疫情的原因,关于科技方面的竞赛与讲座变为线上。因为我自身的兴趣,在《生物多样性—教育,保育,人类命运共同体》的讲座中,我学习到了关于生物多样性和环境生态保护等方面的知识。如疫情期间人类活动的减少使威尼斯河的生物种类增加,印度第一次看到喜马拉雅山,植被绿化衰减,野生动物种类正在减少等等。一系列的话题都吸引着我,让我更加喜爱生态环境与生物保护方面的内容,也更深刻地体会到了只有

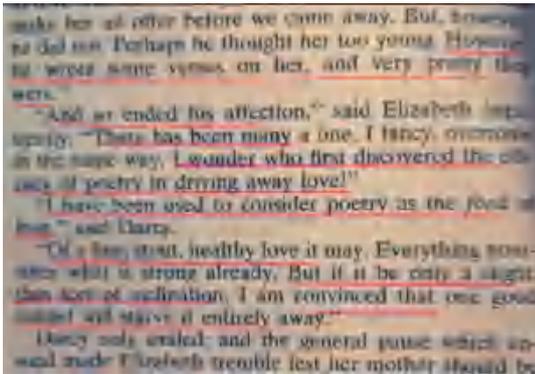
我们人类团结起来去保护生态保护环境,养成良好的保护意识,人与自然才可得以和谐发展、共同进步!

建筑 | 赵艺芃 2020-04-25 22:31:21

研究神奇的中国古代建筑。



英国文学的学习 | 杨泽嘉 2020-04-19 18:00:21



我一直坚持在中国大学MOOC上学习英国文学这门课程，还积极地做了笔记。学习它是因为我一直对英国和它的文学作品很感兴趣，看了《雾都孤儿》和《傲慢与偏见》的缘故。当我系统地学习它时，我才发现其中的有趣和丰富。我之前对莎士比亚的剧作和诗歌的了解都不多，但这门课带我深入地走入了他的生平和创作中。不仅如此，我还了解了许多伟大的作家，诗人，剧作家等等。很感谢中国大学MOOC给我的这个平台~

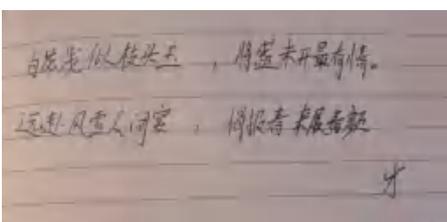
依靠温度差异旋转的风车有什么不同 | 赵芸卿 2020-04-18 22:18:14

在上海科技馆里发现了一篇有趣的文章，并进行了查阅。问题是：如果风车被一个玻璃罩完全罩住了，不能用风吹，也不能用手或是其他工具转动

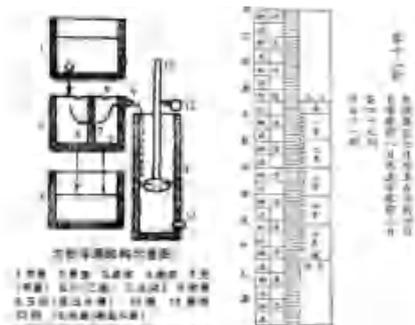


风车了，有什么办法能够使这被困的风车转动起来呢？经过查找资料，以及文章里给出的解析，我了解到物体表面的温度会对它周围的气体温度产生影响。由于黑色一面的扇叶比白色一面的扇叶吸热能力更强，它周围的气体温度就更高，也就是说黑色扇叶的表面气体分子运动的更加剧烈。当剧烈的分子撞击扇叶的时候，就会产生更大的作用力，慢慢的就将扇叶推动起来了，并且转动的方向一定是由黑色扇叶向白色扇叶转动。这特制的风车叫作克鲁克斯辐射计，由英国的物理学家克鲁克斯发明的，用来检测光和热辐射。

撰写关于海棠花的小诗 | 藕才俊 2020-04-11 22:30:34



2020年3月14日，在班主任赵老师的动员下，我参与了撰写关于海棠花的小诗。为了完成我的小诗，我前往去观察海棠花，并去百度关于海棠花的资料。通过这次活动不仅是我了解了语文诗词优美的文化，还了解了海棠花。



## 了解古人在夜里如何观测时间 | 赵芸卿 2020-04-05 10:26:30

如果现在被问到几点了，那可能大部分人的第一反应都是看表，那么在遥远的古代，计时工具还没被发明前，古人是如何测量时间的呢？我在北京天文馆的公众号里学习到，中国古代，人们晚上一般通过漏刻来计量时间的。商代，漏刻就被发明出来用于计时了。我们现

存文物中最早的漏壶是西汉漏壶。最早的漏壶应该是带有提梁的盛水容器，壶底部有小孔用来漏水，根据壶里的水流出多少就知道时间过去多久。但关键的是，漏壶里的水位变化会影响漏水的速率——水位高时水的流速快，水位低时流速慢，这影响计时的精度。于是古人想到采用“多级漏壶”的办法来保证水位平稳。这也同时说明要不断改进，生活才能精致一些。

## 地理画图实践 | 刘正昊 2020-04-04 21:30:51

上周老师让我们把世界水系图和世界地形图叠加在一起，在一张 A4 纸上可就很挤了。为了能让自己和别人看得清我写了什么，我想出拿彩铅填充较为重要的地形区和山脉，然后再在上面标注名称。虽然这张图累计画了得有 4h，但是当我画完看着这张图时，心里欣喜无比，没想到自己这么厉害。



## 从小人物的命运看一朝之兴衰 | 李申麒 2020-03-18 11:05:53

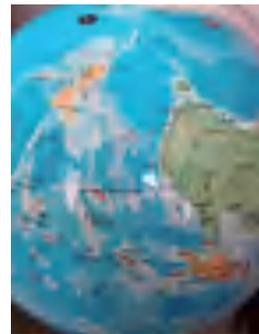


最近读了《显微镜下的大明》，这是素有“文字鬼才”之誉的马伯庸2019年出的一本书，这也是我读的他的第一本书。《显微镜下的大明》不是一部历史小说，而是非虚构的历史纪实，是作者从深藏于故纸堆中挖掘出来的尘封已久的故事，全书由六个案件入手，展现了大明王朝底层人民的生存面貌。……一环出现故障，则整个国家机器都会受到影响，不能及时

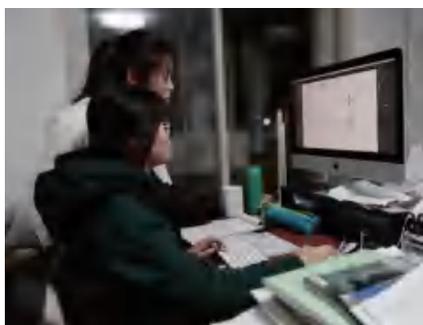
修复，则会逐渐停止甚至是崩盘。明朝的灭亡的原因可能不在于外来敌人的侵犯，而在于自身内部的腐溃，腐溃的根源在于底层民众。这本书的着眼点是从小人物的命运看一朝之兴衰，透过显微镜看历史的细节之处，以小见大，编织出一个复杂的大明帝国，更看见小人物的疾苦不易。

地理学习方法 | 倪露嘉 2020-03-22 15:32:31

学习地理的方法是，首先要培养空间概念，掌握读好地图的方法。没有地图就没有地理学。只要掌握了正确的读图方法，培养良好用图习惯，形成基本的地理技能，那就掌握了学习地理的最重要的工具。第二要学会梳理知识，认识地理特点的过程，在分析要素特征和各部分联系的基础上加以综合。第三，培养地理思维能力，用地理的思维能力去思考问题。



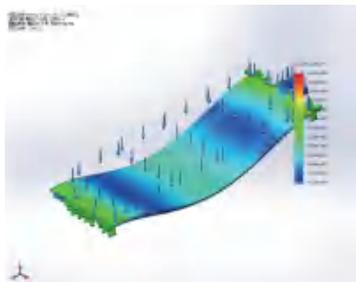
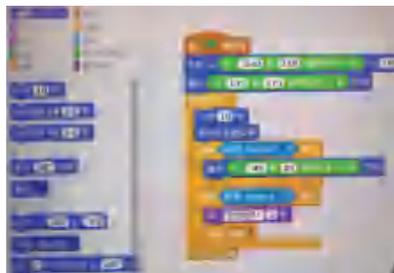
Further 50 期排版 | 周小萌 2020-02-10 21:23:10



这学期，我本着对摄影的热爱，加入了喜爱已久的附中人杂志编辑部。但出乎我意料的是，什么都不了解自己的自己竟然能加入到策划已久的 50 期的工作之中去。虽然只是每周五下午去干 3、4 个小时的活（大部分都是简单到不能再简单的工作），但这段时光总在我的记忆之中回荡着——大家为了同一个目标而努力。附件中是我第一次尝试写策划（当然最后也没能放入到杂志中去），还是很值得纪念的！

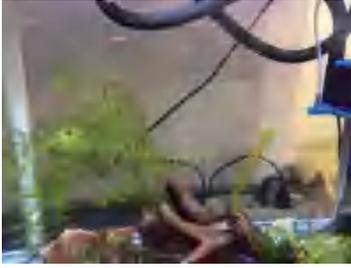
自学 scratch 设计小游戏 | 雷籽阁 2020-03-18 10:04:46

偶然发现的一个逻辑性很强且容易上手的编程工具，不需要太多的理论知识也能设计出交互性好的小游戏。感觉确实是在训练思维逻辑和提升创造力方面有积极效果，在鼓捣了大概一天之后终于设计出来一个可自选难度与数量的接篮球游戏。道阻且长，继续加油吧！



3D 建模桥面设计 | 乔玥洋 2020-02-15 17:39:04

本学期的科技课有一项任务是以小组的形式来设计一座连通东西校区的过街天桥，在进行了实地考察以及草图设计之后，我们就开始了 3D 建模的阶段。我以前并没有接触过相关的软件，所以上手比较慢，但也通过练习逐渐地熟悉了软件的操作，在学期末也上交了属于我自己的成果。我的桥面设计并不复杂，但我自己在桥头的一边加了一个分散应力的矩形框，这个做法确实很见成效。在最后的静应力测试中，帮桥面分散了不少的力，整个桥面没有变红（受力过大的结构）的部分。这对我来说是一个新的尝试，不只是学习了这个软件的使用，也学到了许多与桥梁相关的基础知识。

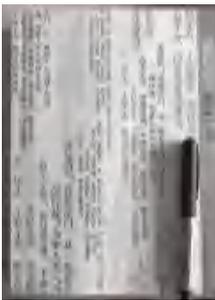


我家的生态小环境 | 傅瑞霖 2020-02-23 09:40:54

我利用家里的鱼缸营造了一个简易“生态小环境”，这里有水草、小鱼、螺蛳、浮萍，还有光照。绿色植物的光合作用，让水里富含阳气，有助于小鱼的呼吸，小鱼排泄物一方面给绿植带来了养分，也为螺蛳提供的食物，螺蛳也能清除绿色植物的腐败物。再加上不断循环的水系统，让这个“生态小环境”生机勃勃。

模拟大气热力环流 | 赵思睿 2020-02-22 18:03:58

我用蜡烛、鱼缸、冷水、黑色衬纸，按课本实验模拟大气热力环流。虽然忙了 2 个小时，但效果并不怎么好，总结一下原因：蜡烛产生的烟不明显，鱼缸反光看不清楚。

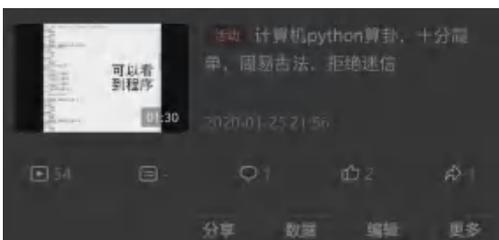


学习《六祖坛经》 | 李雨轩 2020-02-13 17:04:25

作为中国传统文化经典之一，《六祖坛经》是佛教中国化的产物，深刻影响了中国人精神世界。不论是古典诗词，四大名著，还是中国历史哲学的文献，都时时出现禅宗的身影。假期能有时间挑灯夜读坛经，体验了一下千千万万佛道中人的幸福事，充满喜悦。选择中信出版社饶宗颐先生主编系列中的读本，净因法师译注，非常棒的版本。

对历史的探究 | 刘俊泽 2020-02-15 16:13:58

历史的学习不仅是要纵向学习历史史实，重要的是历史的横向比较，以史为鉴才能明得失。钱穆先生的《中国历代政治得失》帮我把汉代、唐代，宋代，明代，清代的各种制度进行了很好的梳理。让我的历史知识更加扎实，也让我掌握了学好历史的方法。

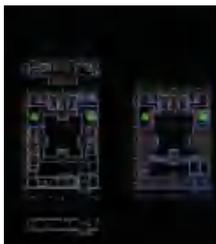


python 算周易 | 王晨宇 2020-02-05 17:54:17

利用 python 程序进行周易计算，并将成果做成视频发至了 bilibili，账号为 ehies。

## 制作地理模型 | 周海琳 2020-02-15 14:44:58

为了帮助理解学习地理知识，我根据练习册上的等高线图制作出了相应比例的模型。



## 学习 CAD 制图 | 王世伟 2020-02-14 12:59:56

妈妈在家远程办公，我向她请教了 CAD 制图方面的很多知识，从基础开始学习，丰富了自己。

## 在物理的海洋中 surfing | 杨泽嘉 2020-02-06 20:54:12

我每天都会安排出一定的时间学物理，我也非常喜欢去了解一些物理知识。我惊叹于牛顿大佬建立的力学体系的完美和华丽，更沉醉在麦克斯韦方程中难以自拔，深不可测的量子世界像一个深渊，我久久凝望却不敢上前。天才爱因斯坦的相对论像一场魔法秀，时间和空间在扭曲在一起，非欧几里得几何曼妙的身姿吸引着我，可我却无力与他们邂逅。我知道，我依然要跨越几座大山，手上的铁链仍未摆脱。



## 建筑思维的草图训练 | 张沛然 2020-02-09 10:25:14

我对建筑设计这项专业非常的感兴趣，因此在假期的空余时间，我购买了相关图书并且进行了一些基础的训练。

## 研读《老子》| 李雨轩 2020-01-21 22:31:43

读完《庄子》内七篇，对道家思想非常感兴趣，就进一步研读《老子》。很早就听说过《道德经》，甚至还可以背上几句，但实际上以前完全理解不了。现在看完了《南华经》，又有了一定的哲学基础，打算挑战一下。选择了陈鼓应先生的《老子注释及评价》，读完深深被中国先哲的博大智慧所折服。



# 阶段小结与个人反思

## 政治期末考试反思 | 赵珩廷 2020-08-16 20:20:01

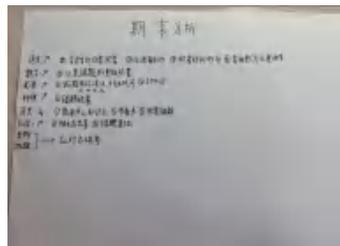
政治期末考试成绩并不理想，总结原因如下：1. 对政治学科不感兴趣。2. 网课期间容易走神。3. 期末复习不到位。距离政治会考还有 1 个学期的时间，在下学期，我要端正心态，抓紧时间弥补之前的空缺，同时努力学习下学期必修的内容，巩固基础。将政治成绩提上去。

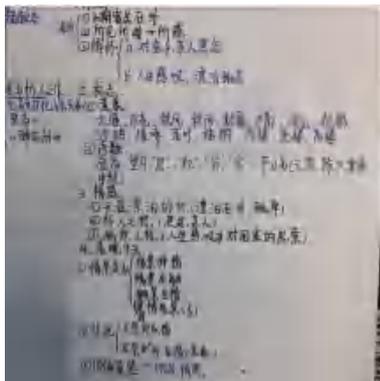
## 高二下期末小结 | 郎滌非 2020-08-03 22:35:16

高二年级的第二个学期在 7 月上旬结束，进入暑假。因为突发的新冠疫情，这个学期成为极特殊的一个学期。整个学期以居家学习为主，停课不停学，老师们通过网络直播的方式上课，我们在线听课，按老师要求完成作业和自学、复习。刚开始觉得这种方式很新鲜，能自觉坚持自主学习，可随着时间延长到两三个月，慢慢有些懈怠，对自己的要求渐渐放松。6 月份恢复到校上课，从不适应刚刚过渡到适应状态，北京新发地市场疫情又起，全市再次停课，直至在家完成期末考试，学期结束。在这种特殊情况下，期末成绩不太理想其实在我的意料之中。关键的高三学期即将到来，自己该好好计划计划了。

## 期末分析 | 刘俊泽 2020-07-19 22:38:09

高一的学习随着期末考试的结束已经画上了一个句号，经过这几天的沉淀，我对期末考试自己做了一个分析，可谓是有得有失。相对满意的成绩的取得是对我学习的一种肯定，有些学科成绩有所下降也是对我的警示。我针对自己的情况思考了今后的学习方法，具体见图。





语文提升 - 诗歌鉴赏 | 魏冰慧 2020-08-02 23:12:32

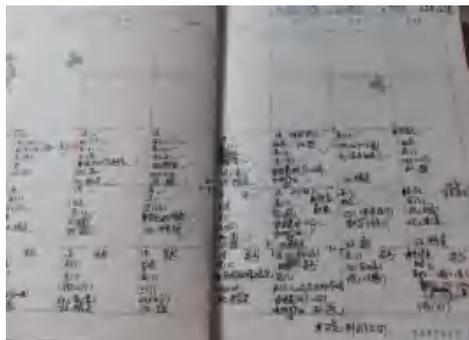
在上学期期中中，在语数英三科里，我的语文排名是最靠后的。经过总结和分析，我会在这个暑假对语文学科进行全面的复习巩固，主要包括诗歌鉴赏、文言文、散文这三大板块。首先先从相对薄弱的诗歌鉴赏开始复习，我重新整理了老师课上的笔记，又添加了一下自己新的认识和理解。

高一总结 | 姚岚 2020-08-02 13:18:53

时间过得真快，不知不觉高一学期结束了。记得刚来到高一九班的时候，我是喜忧参半，喜的是在初中凭自己的努力考到了高一九班（钱学森班），忧的是在这学霸云集的班级我能否跟上他们的步伐，我内心是很忐忑的。开学后，我按时上下学，和同学团结友爱，尊敬师长，积极参加班级工作和集体活动。遵守学校各项纪律，遵守公共秩序，遵守社会公德。在学习上由于难度加大和作业量的增多，我有点无所适从，使我很难以兼顾各科，时间也总觉得不够用，做不了几道题就到十一点了。后来，经过一段时间的磨合和借鉴其他同学的方法，我也制定了自己的学习计划，合理安排时间，分配好学习、休息、娱乐的时间，寻找学习方法提高学习效率，遇到不会的问题及时和同学讨论，向老师请教。其次，保质保量的完成老师布置的作业，利用业余时间学习其它领域的知识，阅读书籍，扩大自己的知识面，在高一上半学期的考试中，成绩也算是比较理想。在高一下半学期，由于新冠疫情的影响，寒假后一直是居家学习线上教学的状态，没有学习的氛围和老师的督促，居家自我管理比较差，造成的直接后果就是期末考试成绩很不理想。回顾高一这学期，心中有许多感慨，在这一年的学习和生活中，我收获了不少，有许多事情在我心中留下了永久的印记，也见证了我的成长。在这个学期，我充分地认识到自己的不足，对自己的表现不太满意，有许多地方本可以做得更好。在接下来的日子里，我要严格要求自己，抓紧自己的学习，努力学习知识，用知识来武装自己的头脑，我相信，只要努力了，一定会有成果的。

假期时间安排和计划 | 柴懿恒 2020-07-26 12:35:59

1、每天需要完成的作业及订正错题；2、每天必须完成的事情的清单。时间规划：按照清单合理安排时间 错题整理从两个方面做好：1、7月5日和6日，7日把期末试卷的错题整理出来并改错，总结错题原因；2、每天写作业后，根据答案整理出易错点和原因并订正。

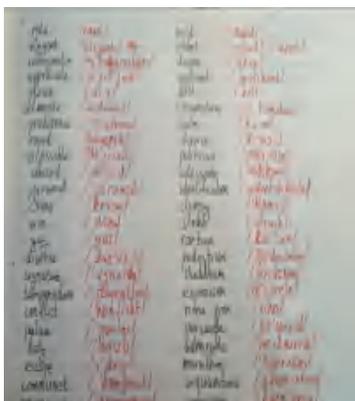


## 小结 | 赵梓淇 2020-07-31 21:30:51

六月中旬，疫情的再次反复，又一次打乱了我们刚刚步入正轨的学习生活，在这个即将备战高考的紧张节点，返校日期仍然是一个未知数。但也很幸运，在信息技术发达的今天，即使是在家中，我们同样能够通过网络，来保持与老师的“面对面”学习。但与在学校不同的是，家中学习在任务的安排上更为自由，也更为灵活，同时，可利用的学习时间也更为充裕。然而，在无人监督的环境下，学习状态也更容易受外界因素干扰。怎么能让自己保持更高效的学习呢？首先，我觉得应当根据自身的实际情况，制定更为详备的学习计划，明确自己在各个科目的任务目标，以提高自身的学习效率。然后，通过任务的分配，时间的细化与危机意识的加强，形成一种有效的自我激励，来保持更好的学习状态。应该说，高考是我们走向人生下一阶段的必由之路，无论结果如何，都是人生中最为壮丽的风景。在这最后的路途上，不辜负自己，走的坦荡，走的从容。希望在未来回首往事时，能够无怨无悔。



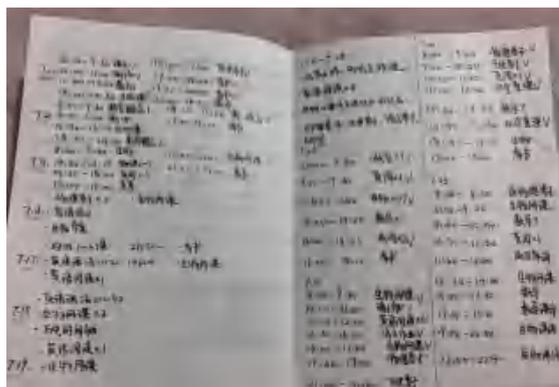
## 反思自己英语口语的不足 | 李佳洋 2020-07-24 22:40:29



因为深知自己的口语是较为薄弱的环节，所以趁着暑假的时间，趁着老师愿意辅导我们口语的时候，我认真完成了每次E听说的作业，还有听力练习，并且将自己读的高考必考词汇发给英语老师，老师也会在第二天订正后发给我，而我也会将重读的版本再发给老师，这样的循环下，我的口语发音变得更加的准确，也更加的敢于朗读，我感觉这样的4周下来，我的口语方面会有较大的进步，不会再像原来一样扭扭捏捏，现在的我觉得，口语的练习就是要大声的说出来，刻苦的练出来，才能够取得成功，这也是我的一些小小的心得。

## 暑假7月总结 | 魏冰慧 2020-07-22 23:31:08

暑假已经过去两周了，在这段没有老师统一安排学习任务的情况下，我也给自己制定了学习计划。将所有的暑假作业细化，分到每一天该完成的任务中。在学习的同时，我还在承担了每天早中晚遛狗的任务，我很珍惜每天的遛狗时间，不仅可以放松放松，还可以锻炼身体。最近在和妈妈一起读《平凡的世界》，每天学完习，读上一会书，也是一种享受啊！



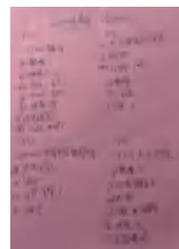


### 特殊的网上期末考试 | 柳笛 2020-07-20 23:45:48

2020年7月1日-3日，我们迎来了特殊的期末考试-网上考试。这是疫情期间的一次特殊考试，是对一学期网上学习的总结。考场就在家里，试卷通过网络传递，监考就是自己的爸爸妈妈。没有经历过这样的考试，还有些不适应。考前经过多次流程测试，还是有些紧张。最后的成绩除语文、地理外，其他都不是很理想。还要总结教训，努力争取进步。

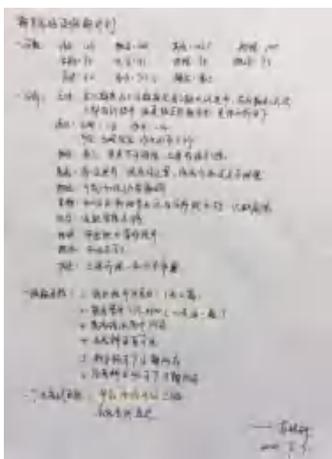
### 暑假第一周总结 | 赵思睿 2020-07-19 22:25:50

第一周我复习了解三角形，立体几何初步，平面向量的知识，预习了数列，影评和《四世同堂》读书任务完成较好，但英语，化学，政治方面欠缺，每日任务完成不充分，后面的计划都要调整。



### 地理学习小结 | 倪露嘉 2020-07-19 11:55:16

地理是一门实用价值巨大的学科，我们的学习生活和地理知识密切相关。近期，湖南湖北江西等地的暴雨使百姓大面积受灾严重，这主要是地理因素之一，气候原因。学习地理知识主要是建立地理思维模型，并将地理知识与实际生活紧密结合起来学习，学习效果更好。



### 期末考试总结 | 赵铭轩 2020-07-19 09:47:59

高一下最后一周，我们居家进行期末考试总结。期末考试中，我有一定进步。高一下，受疫情影响，我们居家线上学习，总结这一阶段我的学习，能够取得进步的原因如下：学习目标明确，给自己制定一个目标，特别是短期目标尤为重要。有了目标，按照目标制定计划，每天按照计划执行：首先完成作业，同时针对自己的薄弱学科安排自主学习。多关注错题，不懂的问题不遗留，及时解决。这期间，提升效率和持之以恒是关键。暑期将至，不能完全放松，继续努力，向目标出发！

### 期末考试总结 | 孙浩瀚 2020-07-14 22:02:22

期末考试结束后，我仔细思考各科成绩的优势与劣势，有的科目成绩不太理想，所以为了提升自己，针对薄弱科目制定每日提升计划，经过这个假期的磨练，一定能提高做题速度和准确率，相信我一定能迈向一个更高的台阶。严格按照计划完善提高的同时，为了监督自己并且得到激励，使用番茄 ToDo 和同学们在自习室更加专注高效完成作业和其它自主学习，有了时间的积累和约束，感觉效率更高。离两年后的高考时间越来越近了，是时候拼搏了，加油！

### 反思总结 | 黄珅申 2020-07-13 11:26:47

通过这一个学期居家学习，暴露出了我存在的问题。最主要的是不自律，没有能有效的完成老师布置的任务，从而导致成绩的下降。对此我进行了检讨，在今后的学习中我需要提升自控力，专心学习，将每件事都真正落实好，而不是只走过场。

### 期末线上考试心得 | 李佳洋 2020-07-12 23:10:51

由于新冠疫情的原因，我们进行了长时间的居家线上学习，也进行了一次与众不同的期末考试，为何谈之与众不同，因为我们在线上上进行考试，对于我们的诚实守信要求很高，考试过程中不能够与其他同学交谈对答案，可以说过程中全凭自觉，这样的考试与平常老师监考的状态不同，对于习惯平常考试对我们来说有新鲜感，让我们的人生有一次不一样的体验，可以说有一定的帮助，不会过多的紧张，反而会更加放松地去考，这就是我经过这次考试的一些体会。

### 居家学习小结与反思 | 缪松阳 2020-07-07 21:46:50

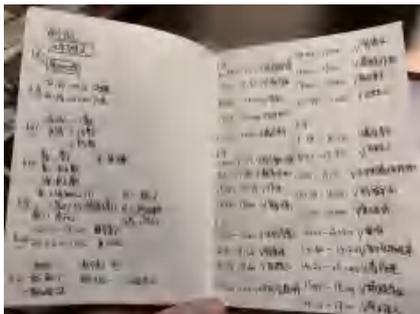
突如其来的疫情给我们一个前所未有的学期。我们整个学期几乎都在线上学习。老师和同学们只能在视频里见到，学习极大程度上要靠自我管理。这对我来说是全新的体验，也是非常严峻的挑战。一个学期下来，我总结了自己在居家学习期间的表现，有优点也有不足。优点是：一能够实事求是，面对真实的自己。我要求自己不能欺骗家长和老师。做到了就是做到了，做不到不管是因为什么原因，都老实承认。二能够自主规划学习节奏，自学能力较强。我为自己制定了自主学习计划，以学校下发的学习安排为大纲，根据自己的节奏做好自主学习。这一点在数学学习上我的收获很大。我用了很多时间分析总结老师发的作业，从中寻找特点，归纳总结。在期中考试和期末考试中我都感受到这样做的好处。居家学习期间我的数学成绩反而比以前有了明显的提高。三是坚持锻炼。虽然居家学习，但是我每天早上早早起来，在街上还没有人的时候出门跑几公里，既提神醒脑又保持体能。不足是：一自律还远远不够，还有很多时间没有用在学习上。居家学习给了我们自主，我却不能完全抵抗住贪玩的心。二是学科时间分配不均衡，出现了爱学的科目投入很多时间，不爱学的科目完全不跟进的情况。三是没有百分之百的按照老师要求的进度推进。有些课程的作业没有按时完成。以上是我对居家学习期间自我表现的总结。

## 高一下期末考试总结 | 李申麒 2020-07-09 17:12:12

这次考试与往常不同，是我们在居家学习后的线上考试，这样就更考验我的自觉性与自律性。通过这次考试我也发现了许多学习方法上的问题以及知识的盲区。语文：此次失误点是大阅读和文言文，这两项内容仍然是我的重灾区。其中文言文主要集中在翻译句子上，我犯了重复翻译的错误，导致失分严重。大阅读的问题集中在人物的性格特点概括题以及作用分析题上，我总是将性格与心情等词语混为一谈，使得答题的区间找对了，但是关键词没有点出来。在暑假以及今后的学习中，我要继续注重文言文和大阅读的训练，为高二的语文学学习保驾护航。除此以外，默写和红楼梦的微写作也应进一步提升，保证在这些基础上不丢分，保住基础。数学：这次数学考试题虽然不难，但是我仍然犯了许多低级错误，也欠缺了考试时的技巧。在最后一道填空题上，我认定第三个选项是正确的，但对于第一个选项仍然拿不准，我就贸然选了两个，导致错选而失掉全部的分数。我得到的教训是在做这类题目时，若是实在拿不准，便只写自己笃定的，这样也可以减少失分。但基础必须夯实，在暑假和以后的学习中，要多做限时训练，让自己的手熟练起来，同时也加强对于难题的训练。英语：这次最不该犯的错误的便是在听力上出了错，这样的错误我认为是不应该的，听力虽然只能放一遍，但题目并不是很难，出错的原因也是在播放听力的时候精力不集中，犯了低级错误。除此，D 篇阅读的出错率也很高，这就说明平时的训练不够。语法填空的失分也很严重，应当在暑假加强语法的训练和巩固。物理：多选题又错选了，基础知识掌握仍然不牢固，应当多加训练。最后一道题也失分严重，说明没有对公式进行灵活运用，并且缺乏训练。应当与数学的学习方法一样，熟记公式，做限时训练，提升对难题的掌控力。化学，地理，生物（不选择的科目）：这次三科的失分主要是因为基础知识的掌握程度不好，选择题失分严重，二卷的一些填空没有填出来，应当在仔细阅读必修一二这两本书，划出重难点，牢记考纲中的知识点。历史，政治：这次的历史我主要的原因是在选择题上，说明对于书本上的知识并没有百分之百的掌握，而是仅凭着一些印象与侥幸去做题，这样肯定不可以。于是我应该在选择题上多下功夫，仔细阅读必修的教材，落实在基础知识上。我相信，在总结过后，仔细对照暑假计划改进完善我的学习方法，一定可以把学习方面暴露出来的问题改正过来，为高二的学习保驾护航！

## 期末总结（汇总） | 石桃溪 2020-07-05 23:41:02

这次期末考试准备的太仓促，还是有些科目没深入开展复习，有些细节漏洞。但是原本一些比较弱的科目这次发挥失常，总体分数过低。生物科目因为先前考试失利，复习准备充足，这次取得了与自己相比比较好的成绩，化学、数学、语文分数失常。语文主要体现在用词、理解的偏差、古诗文背诵的不熟，作文描写等比较普通，立意还行。数学学习方法应该着重调整，近期创建错题本，认真分析试卷。化学学习需要询问老师意见获得帮助，自己多练题，也要整理错题本。其他科目发挥正常，但是也需要注重错题。

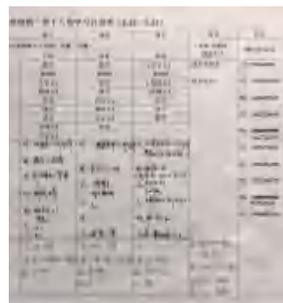


### 恢复居家学习第一周 | 魏冰慧 2020-06-21 20:23:13

突然恢复的居家学习并没有影响我的期末复习计划，这一周的工作都按照预期计划执行了。感觉又是收获满满的一周，离期末考试还有一周的时间，加油！

### “疫情期”第十八周自主学习计划表 | 赵铭轩 2020-06-21 19:06:45

2020年6月15日，北京新冠肺炎疫情出现反复，我们又开始居家学习。临近期末，各科都进入紧张的复习，计划就显得尤为重要。每天按照计划执行，提升学习效率，周末把一周未完成的内容重新落实，加油！

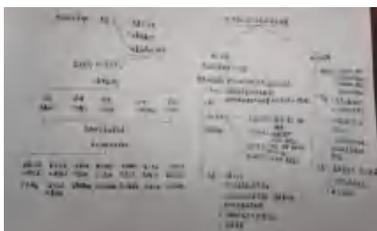


### 坚持自律 | 郭云天 2020-06-18 14:31:53

保持良好的学习习惯，自律尤为重要。保质保量，第一个完成。

### 返校学习两周阶段小结 | 李申麒 2020-06-14 10:37:23

6月1日正式返校学习已经有两周时间了，各学科都进行了考试，通过考试，发现有些科目确实基础不扎实，例如语文，一共考核了4次，其中的3次成绩还可以，但有一次考核的《论语》知识点就完全打中了我的短板，丢分很多，物理科目试题难度比较大，历史题量大，答题时间紧张，这些都暴露了之前宅家学习的短板，要求自己及时补上漏洞，继续努力。

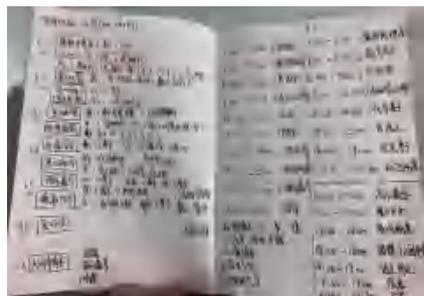


### 政治总结 | 王学文 2020-05-18 16:26:22

延期开学期间，对上学期所学知识进行整理十分重要。我在老师的提示下对上学期的政治知识点进行了梳理，从中对自己遗漏的知识有了更清晰的认识。

## 返校学习第一周总结 | 魏冰慧 2020-06-06 23:35:06

我们已经返校上课一周了，我以最快的速度调整好学习状态，进入了最后的期末复习阶段。我沿用了假期做计划的学习方法，将要做的事情都记录下来，并在完成每天学校作业后，进行复习和课外学习。这周的考试也比较多，我都进行了充分全面的复习。通过一周的学习，我已经适应了走班制上课方式。不足的是，这周找老师提问次数有些少，下周要更主动地找老师提问。

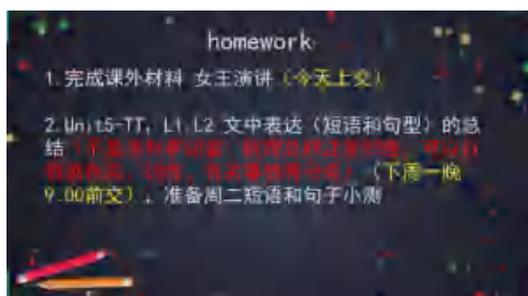


## 网课学习阶段总结 | 俞楚天 2020-06-04 17:13:45

6月1号这一天我们终于迎来了开学的日子。回想在家上网课的这段特殊的日子感受很多。总的来说我上课的情况不错。每节课都会在书房正襟危坐的去听课。上课也需要仪式感，所以不愿意躺在歪着或者吃着东西去上课。每次作业我也都能够完成并提交。不能到学校上课感觉对学习效果还是略有影响，但总体不大。经历过这样特殊的时期，正式复课以后的日子我一定会珍惜，和同学老师在一起学习的感受真好。

## 寒假自学第一周总结 | 袁畅 2020-06-02 12:08:48

这一周正式线上直播课，一种新的授课方式，开始可能会有点不适应，但是逐渐的，生活从假期状态走向了学习状态。虽然还有不足的地方，但相信随着时间的推移我会越来越好的。



## 开学前班会及家长会 | 孙浩淞 2020-05-31 23:08:20



本周五开了开学前的最后一次线上班会和家长会。老师带着我们回顾了居家期间我们大家所做的工作，强调了开学后的防疫措施及学生入校后的具体防疫要求。看到学校为我们重返校园所做的保障很是感动。即将见到老师和同学们心情很是激动，同时也面临各种考试，又有些小紧张。还是要一如既往加油向前冲！



### 居家学习告一段落 | 阴晗 2020-05-31 21:54:54

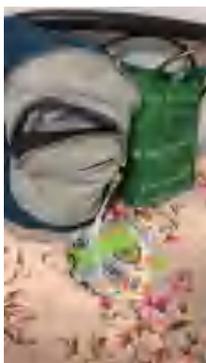
2月中旬开始的居家学习一直持续到5月底，6月1号北京的多数年级返校，回想这一段时间，收获和感悟挺多。多数时间我是严格按照要求落实了学习计划，也有不尽人意的地方。开始谁也没想到会有这么长时间，返校后只有20天或21天的在校学习时间，然后就期末考。会考只考一门信息技术，其他推到了9月底。在家学习的笔记和照片留存，这是一个终身的纪念。无论怎样，居家结束，要重返校园步入正轨了。

### 第15周学习计划落实情况 | 李申麒 2020-05-31 21:50:41

5.25-5.31，第15周学习计划落实情况，总计55小时54分钟，日均479分钟，按时提交作业，圆满完成各学科学习任务，为返校学习做充分准备。



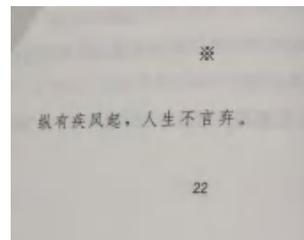
### 明日返校心情忐忑 | 阴晗 2020-05-31 21:22:28



今天，已经把要交的作业、要带的书都准备好了，新课表也打印了。从寒假到现在快半年了，明天6月1日要见到老师、同学们了，大家会有变化吗？明天就开始按照选科走班上课，我也记了自己都该去哪个教室，准备了消毒纸巾、一次性手套、口罩，两个水瓶（只提供开水不提供温水）等等，但还是担心拉下什么，充满期待又有些伤感，可能就是面临改变时的不适应吧。回归学校是必须的，可能会有小小的不适应，一定要尽快适应新班级和新老师。座位重排了，拉开距离，我负责统计三科的作业完成情况要找12个分课代表核实，冷静冷静，一切都会是美好的。

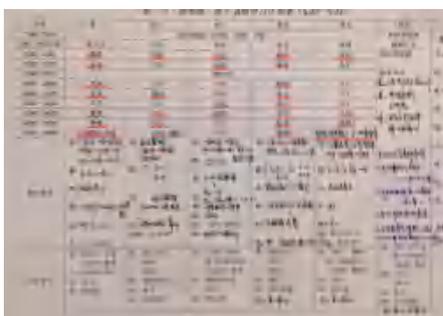
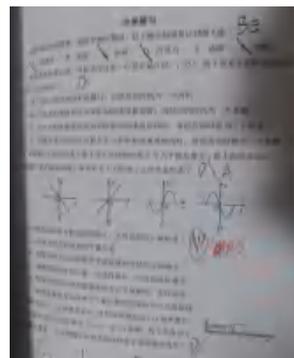
### 阶段小结 | 张海艺 2020-05-31 20:28:56

6月1日我们就要回到校园上课了，在因为疫情而延期开学的这段时间里，我完成了老师布置的作业，也参加了许多活动。希望在开学以后，我可以以一个更加饱满的状态回到课堂，继续认真学习。



物理阶段性测试 | 鱼天鸿 2020-05-31 18:05:02

经过了一段时间的网上学习，我们也迎来了物理的阶段性测试。由于我对物理学科答疑与自己居家课下弥补的方面有些不足，导致我这次成绩平平，虽然我经常问同学物理问题，但经过反思后我觉得有些问题还是要自己独立思考琢磨以后得出来的结论更能记住。

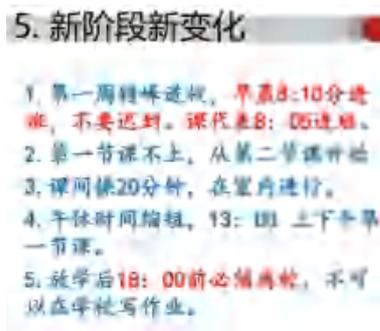


疫情期第十五周学习计划 | 赵铭轩 2020-05-31 14:20:21

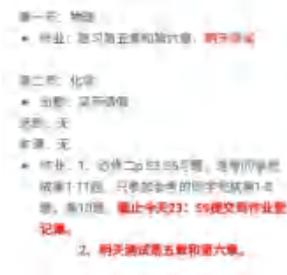
本周，我们接到正式通知，下周即将返校复课。复课后，各科都要安排测试，因此，这周的自主学习我主要安排了各科复习。及时查缺补漏，不懂问题及时解决，争取以最佳状态投入到复课学习中。

开学前的自我总结 | 杨泽嘉 2020-05-30 11:40:38

6月1日就要开学了，在开学之前，我们班召开了最后一次线上班级会议，总结了这一阶段的学习成果，并为未来做出了规划。在这一阶段，我们在家中线上学习。我的收获非常多，每次作业我都认真地完成，虽然有时候会有所懈怠，但是总体来所还是可以的。同时，我还学习了很多课外的知识，丰富了自己的知识面。但是我对自己的自控力不是很满意，因为我花了很长时间看电子设备，我希望开学之后能及时调整自己的状态，放下电子设备！

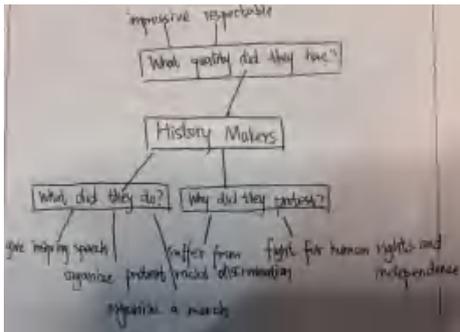


5月6日课堂及作业



5月中旬总结 | 杨泽嘉 2020-05-15 12:00:34

在5月中旬，我有两次早读迟到，两次晚交作业，应该予以重视和改正。我现在每天都争取最早进入自习室，就是为了提高对自己的要求。同时，我写作业时有些三心二意。我希望在未来能够改正。作为课代表，我们会统计作业，我希望我能够更好地担起这份责任，并以身作则。

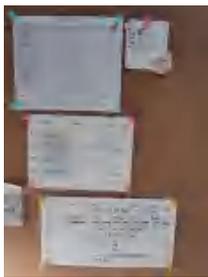
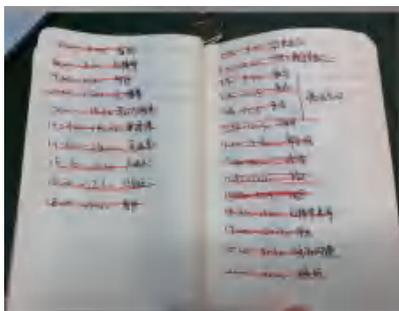


### 背单词新方法 - 思维导图 | 魏冰慧 2020-05-07 21:00:45

英语老师教给我们一个记忆单词的新方法 - 画思维导图。以一个关键词为中心主题，再发散出与这个关键词相关联的词汇。这样我一想到其中一个词汇，便能联想到与它有关的其他单词。经过自己的实践，我发现这个方法效果很好，起到了事半功倍的作用！

### 做计划 - 从学习到生活 | 魏冰慧 2020-05-17 13:54:26

做计划这个习惯是我在这次疫情在家学习时养成的。缺少了老师的监督，我便更需要培养自主学习的能力。于是我便开始为每天的学习任务做计划，不知不觉我已经写满了一个计划本，第二本也已经用完了一半。我会将每一个计划本都保存下来，因为它是我进步成长的最佳见证者。从重度拖延症到自律积极的，是计划本改变了我。慢慢地，我的计划本不再局限于学习，我还将生活融入其中。例如上午九点半做完操后，要进行一组 keep 锻炼。晚上十点前要填几条综评。这些小的细节使我变成一个作息规律有序的人，即使遇到突然情况，也能马上处理。等开学后我会继续保持做计划的这个习惯，在放学回家前，写好晚上的计划，回家后按计划执行学习任务。



### 制定学习计划 | 姚岚 2020-04-16 22:27:45

2020年4月份，疫情已经逐渐好转，但是我们仍然不能掉以轻心，国家根据疫情防控情况，结合实际，综合研究决定开展线上学科教学工作，为了更好地适应线上学习，我制订了一份详细的学习计划，希望自己形成良好的作息规律和生活习惯，认真完成学习任务。

### 坚持晨读 | 郭一宁 2020-05-14 21:39:56

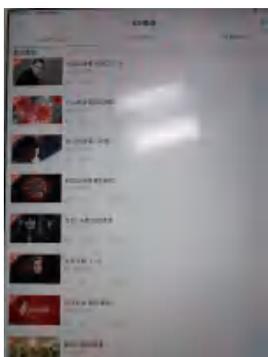
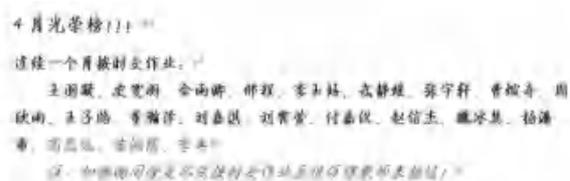
疫情期间，虽然不能像在学校那样和老师、同学一起晨读，但是坚持每天早起自己晨读，不但要完成老师布置的学习任务，还要给自己加量。



收到表扬 | 刘嘉淇 2020-05-10 11:31:14

今天收到了很让人开心的表扬，因为连续一个月按时交作业而上了4月份的光荣榜，虽然按时交作业本来是分内之事，但也能感觉到老师在这个特殊时期

希望给我们更多包容和鼓励的愿望，作业也是维持我们学校学习氛围的一大助推器了，很开心我做的很好，继续保持！希望回到学校见到同学和老师之前都能一直保持好学习的热情！



英语配音 | 柴懿桓 2020-03-29 22:17:28

我每周在课外时间自主做一至两次英语配音。英语趣配音 APP 中有很多有趣的电影和动漫片段，我每周都会在课余时间，找一至两个短片做配音，在模仿中我学习到了在不同情节中的用词、语音、语调、节奏；同时也扩大了我的词汇量，在配音过程既加深了我对英语的理解，又能了解到相应文化知识。我知道英语的学习不是一朝一夕就能完成的，英语的学习是一个积累的过程，达到一定的程度，才会有质的提高，因此多渠道学习是一个很好的方法。

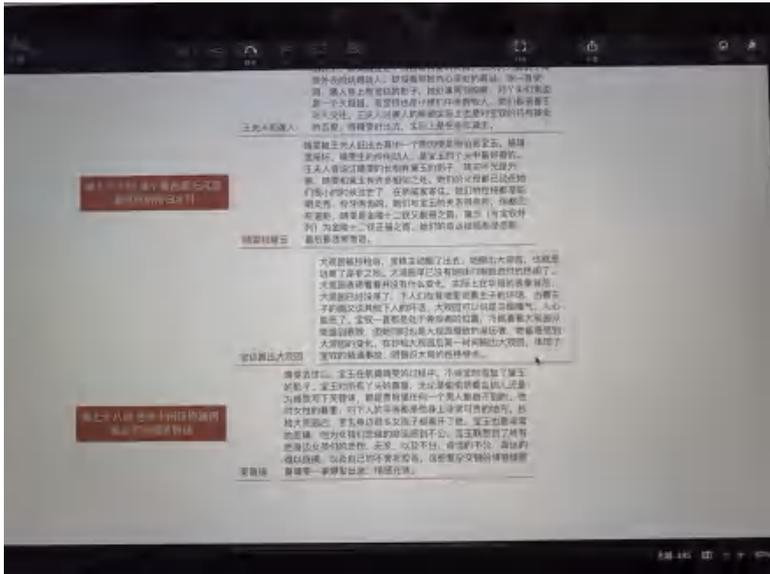
线上学习心得 | 牛治博 2020-04-28 09:01:07

疫情以来，线上学习成为生活常态，从开始的不适应到逐渐习惯，又到怀疑焦虑（怀疑自己的学习方法，焦虑是否已经远远落后于班级其他同学），个中滋味，成为这个特殊时期的特殊记忆。如何走出舒适区，如何淡定地做好阶段规划，是我目前阶段所急需应对的。



延期开学和在线学习总结 | 杨泽嘉 2020-04-19 17:49:57

现在已经正式线上开学，每天都有大量的功课要做，也是一个全新的开始。现在，我对过去的学习进行一个总结：过去的作业完成度较高，经常受到老师的表扬（附图），但是时间的安排不够合理，有时候会忘记交作业。之后应该注意效率，并把要完成的事项记清楚。



坚持 | 魏冰慧 2020-04-30 00:12:02

今天是写红楼梦每章赏析地第三十九天，这三十九天中，每天我都会对两章红楼梦进行赏析。开始做这件事的初衷很简单，就是想读透这本经典，而且我对《红楼梦》也有很浓厚的兴趣，我也乐意花些功夫，品读这本书。今天完成学校作业已经十点半了，我坐在书桌前看着昨天写的赏析，犹豫着是立马睡觉还是写赏析，写赏析意味着又要熬夜。

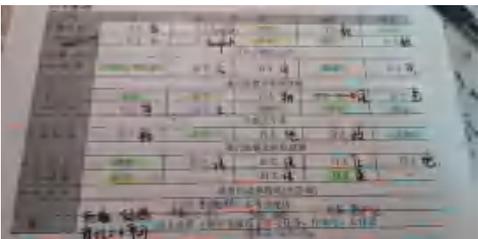
我一直在避免熬夜，实在不行我会第二天早起来写。可是写红楼梦赏析对我来说却不一样。这是一件需要毅力、勇气与热爱才可以完成的一件事。需要毅力与勇气是每天要花一个多小时的时间研读这本书，再写出自己的思考。一开始写思考很吃力，因为对书的了解甚微，后来写的越来越多，自己对书的感悟与理解也越来越深刻。刚才刚完成了今天的红楼梦赏析，虽然手指麻木，眼睛酸涩，但这都值得了。因为我在坚持做自己热爱的事情，山顶就在前方！我已经爬完了三分之二的路程！加油！我会坚持写完120回的。

居家学习小结 | 倪露嘉 2020-04-05 15:02:43

居家学习已经有一段时间了，总体看来，学习和生活都有较好的规律。首先是学校的老师非常负责任，对我们一周的学习进行了总体性的安排和指导；其次，我能够认认真真执行老师的要求，并制定好自己的复习学习计划；最后，我能做到认真学习，主动锻炼，保持身心健康愉悦。



学习计划 | 李春蕾 2020-03-30 15:53:21



在过去的一周内，我周一设计计划，并在周五做出总结。过去的一周里其实计划有很多没有完全实现，因为作业量突然加大了，写作业会写到比较晚，所以实现其它计划的时间会比较少，接下来的一周我也会调整计划。

## 第八周小结 | 柳笛 2020-04-13 22:59:44

第八周，我继续按要求进行学习，按要求完成作业。课上积极发言，得到老师表扬。这周我收到了学校寄送的新教材，这就意味着我们要开启新的阶段，进入新课学习阶段，我按照老师的书单把新书进行了核对整理，做好准备迎接开学。



日期	时间	地点	主题	内容	效果
3月23日	19:00-20:00	线上	班会总结	总结近期在家学习情况，交流问题与困惑，明确学习目标。	同学们明确了学习目标，制定了学习计划。
3月24日	19:00-20:00	线上	年级大会	分享居家学习体会，交流学习方法，鼓励大家坚持自律。	同学们受益匪浅，增强了学习信心。

## 班会总结 | 柳笛 2020-03-24 17:14:22

3月23日晚，我们进行了网上班会，会上对近期在家学习情况进行总结，对出现的问题与困惑进行了交流，大家明确了今后学习的目标。我也针对前期情况进行了梳理，制定了下周学习计划，每天严格按照计划进行，把加长型寒假变成加强型寒假。



## 年级大会 | 何茜 2020-03-23 17:12:03

开学以来，今天终于实现了第一次年级大会，我有幸在这次年级大会上发言，跟同学们分享自己这一段居家学习的小体会，感到很荣幸。首先，讲一讲我听了别的同学分享体会的感受吧，令我印象比较深的是一位同学分享的学习方法——他用手机定了许多闹钟，并且还下载了一个软件，可以使自己深度学习，我觉得这种方法非常好。还有一些同学在考试时模拟考场设置，我觉得这也是一种不错的方法，能够提前感受

高考体验。年级主任包老师、王校长都在这次年级会上作了鼓励发言，包老师总结了开学以来到现在，我们完成的学业情况，没想到我们居然做了这么多，完成了这么多，相信我们只要坚持下去，就一定能够实现自己的目标。王校长最后的发言，令我印象比较深的是要做好自律，坚持按自己的方法保质保量完成好自己的任务，那么我们就离目标不远了。最后再说一下我的分享吧，我的分享内容是为同学们提出了一些关于学习计划、自律和锻炼方面的小建议，希望能给同学们一些帮助。



### 疫情期间在家学习状况 | 李嘉桐 2020-03-27 18:47:57

疫情期间,在父母的帮助下我制定了一份日程表,并每天进行自我管理,认真完成学校的课程,课下也能尽量及时上交作业,在学习的过程中劳逸结合,每天做运动 30-40 分钟,不负好时光。

### 一周学习总结 | 柴懿桓 2020-03-23 23:02:24

在这一周的学习中,我尝试在周一将所有科目的学习内容和需要做的练习与作业整理在计划本上,再根据自己的时间把各个任务按照小时分配到每天里,每完成一个任务就在任务后画一个对勾,这样既能起到提醒自己的作用,又可以让自己合理安排时间,高效地进行更好的学习。同时我认识到,在学习中需要不断加强专注力,提升专注力可以让自己的学习进度更快,还能在相同期间内掌握更多的知识。

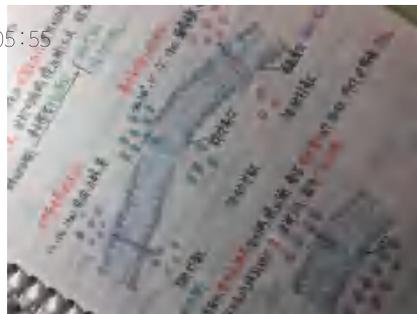


### 政治学习体会 | 倪露嘉 2020-03-22 19:25:09

政治不仅仅是文科,更重要的是理解,因此最好的方法就是边写练习边翻书查阅相关题源、书中原句,虽然一开始会消耗许多时间,但会打下坚实的基础。尤其要注意的是,不要放过书中任何一句,标题上的导言和知识链接也会成为出题者的关注点。

### 告别假努力, 掌握正确的学习态度 | 吴雅乐 2020-03-19 00:05:55

努力,不代表你已经尽力。很多时候,我允许自己有松懈的机会,允许自己敷衍了事,凡事只求完成即可。这种将就的态度,注定会将成为一个马马虎虎的人。而真正的进步与成功,恰恰来源于对完美目标的精益求精。我反思了自己,我是否给自己安排了太多任务,像填鸭一



样学习?我是否想了很久查了答案仍然不解其因就得过且过?我是否每一项作业都质量极高?什么是高效学习,学习量大吗?显然不对。而是输入量大。我学了这么多,一定要反思自己是不是都进了脑子,是不是精益求精。精益求精不是“精致”的错题本和笔记,那是感动自己的假努力,精益求精是不放弃每一个问题中的细节,寻根问源,深刻理解。我要努力掌握这样的学习态度,才会有大进步。

政治课程知识点小结 | 张子逸 2020-03-15 19:59:32



政治学习有些枯燥，只能把那些繁杂、冗长的知识，像剥洋葱一样一层层地进行梳理，理解后才能深刻记忆。基本知识、基本概念和基本原理，深刻领会了就不会忘记他们。抽出些时间，我重点把有些迷惑的价格、经济制度、社会主义市场经济、收入与分配、消费等进行了归纳和整理，希望我能深刻地记住他们。

寒假学习小结 | 王嘉翊 2020-03-15 11:21:56

2020年高三适应性考试结束了，在这次的考试中，我的成绩有了很大的提升，反思取得成绩的原因，得益于寒假自主复习的成果，现总结如下：一、要有足够的学习动力：高三第一学期期末考试成绩发布后，与我的预期有很大的差距，距离高考的时间越来越近了，不能有效地利用这个假期弥补差距，就会让自己离理想学校越来越远，弯道超车就现在！二、目标明确：通过分析各科学习的短板，给自己制定了阶段性成果目标，明确每一科提



分的重点及提高的分数；三、以周为单位制定详细的学习计划：为了能够实现阶段性学习目标，以周为单位规划细到每小时的学习计划，把各科在阶段内要完成的任务分解到每一天、每一小时；四、严格执行学习计划：计划做好了，执行更重要！在执行学习计划的过程中确实遇到很多困难，甚至因为太辛苦想过放弃，但因为自己的目标非常清晰，每当有些松懈时就不断提醒自己，看一看贴在墙上的计划还有多少任务没有完成，就会重燃斗志。因为计划做得合理清晰，让自己的每一天学习都很淡定从容、目标明确，当看到自己做题的正确率越来越高时，信心也越来越大，更体会到了学习带给自己的快乐！五、阶段小结 各科每复习到一定阶段，就会找一套高考真题对自己进行测试，再次找出自己的短板，再做下一阶段的学习计划，周而复始。通过这个假期在家自主学习，我找到了适合自己的学习方法，现在学校已全面网上开学，我会继续调整自己的学习方法，希望高考取得好的成绩。

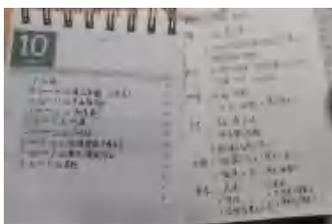


期末总结 | 柳笛 2020-01-15 21:34:26

一个学期接近尾声，我们迎来了一学期的总结：期末考试，我认真备考，争取发挥出自己的水平，相对期中有所进步，为一学期画上圆满的句号。很快，成绩出来了，班级排名和年级排名均有进步，优势学科语文和地理考了全班第一，这个需要保持。化学、数学有进步，但物理等有待提高。总结一下就是有进步，但还需在弱势学科上努力。下学期我要更加努力，弥补短板，保持优势，争取更大进步。

## 寒假期间阶段小结和反思 | 柴懿桓 2020-02-10 18:57:28

面对疫情,我们青少年能够做的是做好自己的分内之事,认真学习,锻炼身体,培养情操,在疫情期间继续提高自己的能力,因为终究有一天我们会像奋战前线的哥哥姐姐们一样接过前辈手中的接力棒。不同的是,我们会具备更加崭新的思想,用我们的能力更高效地解决未来可能面临的危机。我坚持做到:1、听党和国家的话,听爸爸妈妈的话;2、积极响应号召,加强防护意识防护措施,减少外出;3、在家中,停课不停学,多做家务,坚持体育锻炼,绝不荒废这个特殊的宝贵假期;4、及时提醒家中老人,尽量不出门,出门戴口罩;5、和家人一起,保持正能量的心态,不过度担心疫情,不麻木对待疫情;6、坚信我们和祖国一起能够安稳度过难关。



## 网上开课第一周 | 姚岚 2020-02-24 23:26:30

受新型冠状病毒肺炎的影响,我们现在网上授课有一周的时间了,学校为了我们学习上能劳逸结合,给我们下发了学习生活指导,还有每天的健康追踪,各科老师也精心准备了学习方案,我自己也制定了一份学习计划。通过这一周的网上学习,我发现了自己居家学习的一些不足,注意力不集中,容易瞌睡,接下来的日子,我要努力管理好自己,按照计划不能放松对自己的要求,提高学习效率。希望疫情早日结束,我们能早日回到学校。

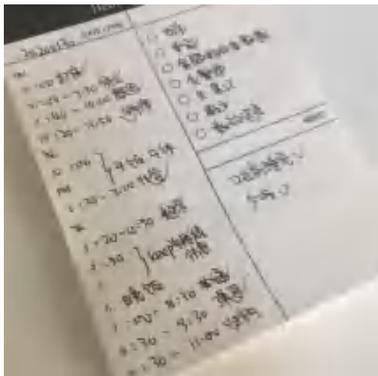
## 期末总结 | 邵斯楠 2020-01-17 20:11:26

这次期末考试,我的成绩较期中相比相对稳定,没有很大的进步。同时通过这次考试发现了一些好的学习方法,也发现了很多问题。这次考试化学成绩比较理想,我认为是在期中之后我对化学这门学科重视程度较高,每天写完作业对答案后会吧错题反推,不管通过自己思考还是询问同学,一定要在当天把所有题都弄明白。英语上词汇量对成绩造成了不小的影响,语法的应用不熟、敏感度不高和时间分配出现问题也对成绩造成一些影响。现在已经制定计划,要在寒假期间背完高考词汇并对本学期的语法现象进行系统归纳。希望自己可以通过期末考试吸取经验,在下学期拿出更好的学习状态。

## 网课期间新学习模式 | 魏伯繁 2020-03-14 19:26:31

网课期间,每天都有大量的自主学习时间,我给自己制定了详细的计划并严格执行,除了学习课内内容外,广泛涉猎文学领域的诸多作品开阔眼界。在学习的同时,我努力给自己创造出最优越的学习环境,为了避免造成颈椎损害,特地组装了电脑架,在家学习绝对不是单一的死学,而是对我们综合能力的一次全面考验。



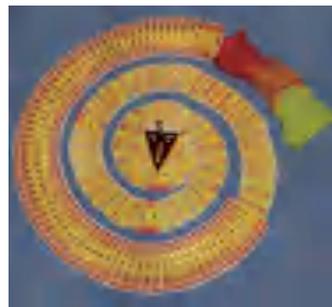


### “制定计划”初体验 | 陈晓萱 2020-02-08 13:37:29

这是高考前的最后一个寒假，在放假前老师的督促和引导下，我在假期开始前就对即将开始的学习和生活制定了详细的计划。理想很丰满，现实很骨感。由于这是我第一次进行长期的计划，我错误地预估了完成每项作业所需要的时间，还特别细化地把一整天都安排得满满当当的，导致我在发生突发状况如亲戚来访等时无法灵活地调整计划。由于任务的搁置，我的计划被完全打乱了。直到过年期间，因为严重的疫情无法出门，我就吸收上次的经验、改正不足，重新制定计划。这次的计划表比较成功，它让我的学习和生活更有序、更充实。这个寒假，我知道了有效制定计划的方法，也意识到了制定计划的有益之处。在今后的生活中，我也会把这个帮助我学习的方法延续下去。

### 高一上学期学期总结反思 | 韩思宁 2020-02-08 21:58:08

这个学期我觉得自己在多方面还是有很大进步的。在学期刚开始的时候，学习劲头包括在校生活也十分的积极，但越往后就稍有些疲惫，所以积极性便没那么高了。这学期我参与了很多活动，就比如军训、一二九合唱节等等，在参与活动的同时我能很好地融入集体，然后不断学习怎样合理安排自己的时间，这对我来说是一个很好的锻炼机会。同时，这个学期我也加入了Furthur采编部，这一直以来都是我的一个心愿，这让我觉得生活变得很有意义和动力。这学期我在学习方面，首先我现在已经确定下自己高考的选科科目了一史地政，这对我来说无疑是从未想过的，但我想是适合的，是我喜欢的。所以我也希望在下一个学期能以饱满的热情和耐心去学习这三科选考科目。第二，我在学习方面可以说在方法上面有一些尝试，还是有一定效果的，以后也可以继续延续。还有就是，我还在努力克服自己身上的问题，就比如类似粗心大意这种错误，我觉得现在也比以前犯得少了，进步了就是好的。下个学期，我希望自己可以尽力认真地学习，积极参与校内外活动，目标嘛，那就希望语数英可以加强，都进年级前十，选考的科目也都是一样。功夫不负有心人，相信我一定可以的！（附图是10班这学期经过大家共同的努力获得的奖状，真的太棒了！下个学期还要一起加油鸭！！）



### 摸索适合自己的“学习方法” | 李鑫阳 2020-01-15 20:02:26

通过半学期的适应和摸索还有老师们的提点，我感觉到自己以前还是太懒惰，自己存在很多问题，有问题不积极问；不会的题也只是进一步肤浅了解；不去刷同样类型的题。现在有不会的我主动问了，做同类型不会的题也知道巩固了，也了多一些细心。虽说有一丝醒悟，但我知道自己还存在着很多问题，我一定会继续在学习中不断努力，一步一个脚印的前行！

# 自我陈述报告

## 认真面对自己的懈怠，制定暑假学习计划 | 孙秋石 2020-07-24 16:19:55

日期	星期	时间段	学科	学习内容	备注
7月	五	7:20-8:10	英语	英语听力	英语听力
		8:10-9:10	英语	英语听力	英语听力
		9:10-10:10	英语	英语听力	英语听力
		10:10-11:10	英语	英语听力	英语听力
		11:10-12:10	英语	英语听力	英语听力
		12:10-13:10	英语	英语听力	英语听力
		13:10-14:10	英语	英语听力	英语听力
		14:10-15:10	英语	英语听力	英语听力
		15:10-16:10	英语	英语听力	英语听力
		16:10-17:10	英语	英语听力	英语听力
8月	六	8:00-9:00	英语	英语听力	英语听力
		9:00-10:00	化学	化学知识	化学知识
		10:00-11:00	化学	化学知识	化学知识
		11:00-12:00	化学	化学知识	化学知识
		12:00-13:00	化学	化学知识	化学知识
		13:00-14:00	化学	化学知识	化学知识
		14:00-15:00	化学	化学知识	化学知识
		15:00-16:00	化学	化学知识	化学知识
		16:00-17:00	化学	化学知识	化学知识
		17:00-18:00	化学	化学知识	化学知识

2020年春季的疫情，使我们几乎是在网络课程中度过了整整一个学期，真正在校时间不过十一天，不足90个小时。我是一个自控能力较差的学生，无需面对老师的督促目光，在网课学习的过程中，我任由自己的懈怠蔓延，这样的学习状态也使我遭遇了学生时代最糟糕的局面，一成绩一落千丈。期末考试成绩给了当头一棒，突然意识到：不能这样继续下去了！暑假，我认真分析了这一段时间以来的基本学习状况，也和妈妈达成了协议。将学习计划的制定落实到每一天，数学和化学两科，漏洞最大，我将付出更多的精力进行查漏补缺，妈妈也会重点督促；其他学科，我则要根据暑假作业和需要复习、预习的学习任务进行相应地安排。希望通过一个假期的

努力，能够将我在本学期中存在的各项知识漏洞进行一个系统的修补，并积极养成自己专注、认真的良好学习习惯，合理安排好学习、娱乐等各项事务，贯彻好学习计划的实施。待到新学期开学时，自己能有一个积极、良好的学习状态迎接高二年级的学习挑战！

## 高一下学期总结 | 缪松阳 2020-07-19 10:47:10

高一下学期是一个与众不同的特殊学期，新冠肺炎疫情让我们整个学期只有两周到校上课，其余时间都是在家以网课线上教学的形式完成的课业学习。这种全新的学习方式对我的自律和自主学习意识提出了很高的要求。纵览整个学期，我认为我在跟进学校布置的任务与课程方面做的比较好。学校的要求和任务只要看到消息我就能很快去完成它。跟紧了学校的进度对完成学习任务起到了很好的作用，不会落下一些平时不重视的科目的学习任务。在家学习的这么长时间里我也有做的不足的地方。比如在日程安排与时间管理上还有些欠缺。虽然我一直有制定计划的习惯，但我有时候会低估一些学习任务所需的时间。最后一两项任务超时，整个计划就被打乱了。经过反思，我觉得应该在计划中设置一些时间的富余量，这样如果某一项任务超时也不会打乱整个学习计划。

## 居家学习总结 | 张海艺 2020-07-19 21:13:39

本学期主要学习方式为“居家学习”，在居家学习期间，我每周都认真完成学校的学习内容和任务，将自己调整好状态。在本学期，我利用课余时间观看了几本自己喜欢的书，看了几部纪录片和电影，参加了几个线上志愿活动，线上参观了展览，并学习了许多课外的学科拓展知识，参加了很多课堂之外的活动。本学期的学习效率较上学期的自己有所提升，自己对学习和生活都有了新的规划，我会继续努力。

## 学年总结 | 张镞 2020-07-18 17:12:28

关于高一学年的三个词 1. 深入：这一学年以来，历史一直是我着重研究的对象，随着历史社团的成立和当上副社长，我原来的历史知识已经不够我使用的了。因此我开始了对历史的深入研究，初三的时候我研究了德国犹太人问题，上了高一之后又研究了十月革命，宗教改革，日本史，欧洲文化史和拜占庭的历史与文化还有一战海战史，其中日本史和欧洲文化史的研究都以失败告终，拜占庭的历史与文化在一战海战史也没有还在学习的过程当中。2. 宽容：随着下学期的特殊状况，我自由支配的时间也变多了，接触到的人也变多了（主要是看评论），很多之前完全不知道的观点和事件也渐渐地了解了，比如很多日语歌曲的评论区里就经常有人说日本好有人说日本不好。我在看这些评论的过程中学会了宽容，同时学习两种观点的可取之处，看问题的角度更多了。3. 创新：我一直认为自己缺少创造性思维，连历史竞赛的题目都有借鉴的成分。我一直都在想办法提升自己的创新能力，但没什么成果，不少事情上借鉴的成分一直很大。

## 不畏困难，从容应对 | 陈佳彤 2020-07-13 13:25:01

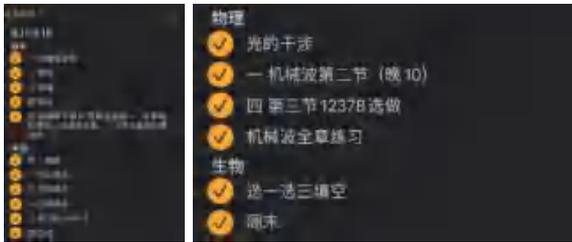
高中生活的第二学期就这样成为过去。在半年我们在居家学习中度过。错过了春暖花开的美丽校园、短暂的欢聚后又错过了期末，心里空落落的，这让我感受到了高中的三年如此珍贵，我珍惜现在的每一分每一秒的时光，舍不得浪费。不能回学校，网上学习也缺少课堂的气氛，面对这段特殊时光，需要我学会在逆境中坚持。这期间我还经历了被隔离的过程，有过焦虑、有过烦躁，此时最需要的是淡定从容和应对困难挫折的勇气。……所以无论何时我都谨遵学生守则和中学生行为规范，努力学习、尊师敬友、真诚守信。时刻关注学校及社团的活动，积极参加。自主的学习，努力去探索。课堂上做到专心致志。课后保质保量完成作业，不敷衍、不拖延。疑惑的问题及时请教老师。在这过程中我也曾有过烦躁，但及时调整心情、找到学习方法，就能度过难关，从中得到收获。现在我每一天的努力，都是在为目标积蓄，所以即使疲惫，内心也有力量，没有白白荒废时光。通过这个学期，我更加了解自己，能更好的和自己相处，也更清楚该如何努力。我想岁月给我们的每一天都是珍贵的有用意的，让我体会和感受，学会感恩与坚持。同时我牢记自己的责任，努力学习、健康成长，心中充满希望的、脚踏实地的做事。我希望自己可以更加坚韧，不畏困难从容的应对，靠自己的努力朝着目标继续前进。

### 特殊的期末考试 | 葛肖 2020-07-03 16:33:10

这次的考试非常特殊，不仅时间特殊，因为这是高二的结束，意味着高三的开始，而且形式特殊，因为这是疫情期间学习的成果，线上学习线上考试，这非常考验自己的自觉性。不管怎样，高二马上就结束了，即将迎来高三的紧张生活。



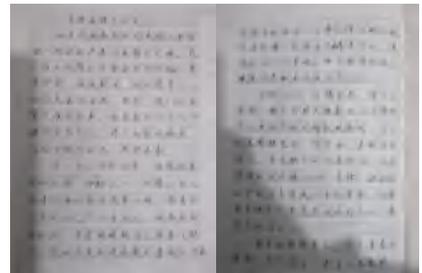
### 每周学习时间及作业安排 | 张欣唯 2020-05-18 16:51:42



以周为单位，根据不同科目，利用手机备忘录中待办功能，记录每天作业及每项作业截止时间，例如下图。任务完成与否清晰明确，在高效完成学习任务的同时也能获得一定的成就感。

### 写给疫情期间的自己 | 陈蔓青 2020-05-17 23:13:44

勤学如春起之苗，不见其增，日有所长；辍学如磨刀之石，不见其损，日有所亏——陶渊明 在这疫情期间希望自己以自律为本，严格管控自己，不负韶华。



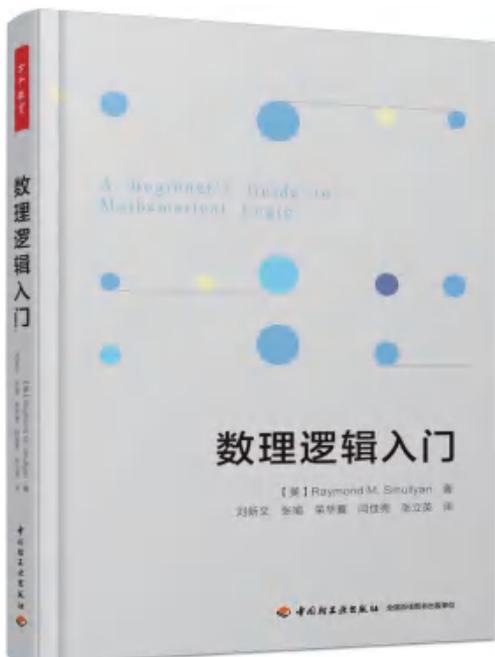
### 疫情期间居家生活有感 | 闫思宇 2020-04-12 23:46:16

师大附中学生会征文关于“居家生活”的内容，我踊跃参加此次投稿，将我在疫情期间的居家日常和感受表达了出来，同时希望这场疫情“寒冬”尽快过去，期待与老师和同学们的再次见面。

害怕只要我们能守住底线，这场“寒冬”就会过去。不久，疫情就会取得胜利的号角，樱花会不再无人欣赏，城市又会回荡着我们的欢声笑语，一片勃勃生机。相信我们在克服眼前困难的同时，再次相遇时大家都成长为更好的自己。

## 高三年级有关数理逻辑的阅读陈述报告

吴观秋 2020-03-22 23:17:53



高三年级初，由一个偶然的机缘，我对数理逻辑产生了浓厚的兴趣，利用课余时间，开始阅读（美）斯穆里安的《数理逻辑入门》，又以这本书涉及的相关内容为线索，阅读了陈波《逻辑学导论》、维特根斯坦《逻辑哲学论》等书籍。虽然不能说对数理逻辑这门知识有全面深入的理解和掌握，但还是了解了一定的有关基础知识，特别是对怎样通过阅读自学一门知识，有一些心得体会，在这里总结陈述如下。

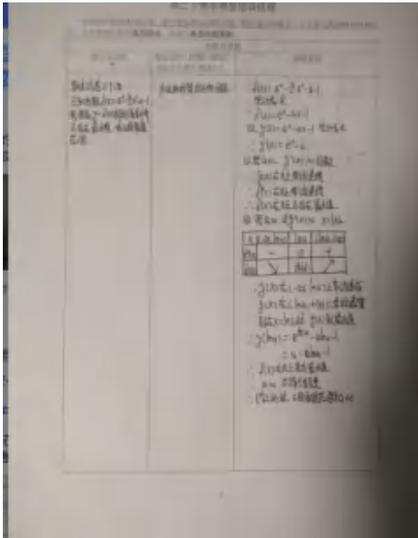
一，学习一门知识，首先要选准一本基础性的、大家普遍认可的教科书作为基本阅读教材。通过了解数理逻辑有关的书籍，又向有关老师作了请教，我觉得斯穆里安的《数理逻辑入门》比较适合我，这本书深入浅出，讲解生动，每一章后面又附有练习题，比较适合初学者的我。作为参考和拓展，又选了上面说的其他两本书，作为辅助的读物。

二，学习一门知识，要从了解掌握它的基本概念、基本命题开始，循序渐进，进一步学习其他更深的内容。比如，学习数理逻辑，要先熟悉什么是概念，什么是命题，什么是判断等，然后了解命题逻辑、一阶逻辑的具体内容，它们在数理逻辑中占有什么地位等等。不从基本的内容开始，贪快求深，是难以学好一门知识的。

三，要学好一门知识，在认真读好基本教科书的同时，拓展阅读面，重视相关书籍的阅读也是很重要的。比如，我在《数理逻辑入门》中读到：“推理是从一个或一些已知的命题，得出新的思维过程或思维形式”，读到这句话我产生了一个疑问，这个“已知的命题”是从哪里来的？当我转而去读维特根斯坦的《逻辑哲学论》，书中“我们给我们自己建造事实的图像”这句话启发我思考，这一图像在一定的条件下，是否就可以作为判断的已知的命题呢？我觉得这一思考不一定正确，我想说的是，读一本书发现了问题，这时候拓宽阅读面，对我们思考问题会有很大的启发。

四，学习数理逻辑，不但对我敞开了一个知识领域，对我学习课内的知识也很有帮助。一是对做作业、考试，有直接的帮助；比如《数理逻辑入门》中“命题逻辑知识的综合应用”这个部分的习题以及解题思路和方法，对我做数学题有直接的帮助；二是对厘清思维、清楚地思考问题，很有帮助。比如我一直有一个问题，就是语言是如何表达思想的？读了数理逻辑方面的书籍，有一概念对我有很大启发，即凡是能够为诸命题所共有、对于命题的意义有本质重要性的，都是表达式。那么被表达的思想所包含的事实就可以被看成“自变量”，通过命题中的“表达式”，映射为某一具体的句子这一“因变量”，这不就是语言表达思想的基本方式吗？这些想法不知道对不对，希望以后上大学可以找老师请教相关问题。

总之，数理逻辑是用一套为避免自然语言中的模糊、混淆、矛盾而创建的精确的符号语言系统对世界进行研究的学科。我想，无论我以后学习什么专业，数理逻辑的学科思想和学科素养无疑会对我的学习、理解和表达有莫大的帮助，我会一直坚持学习这门学科的知识，以提高自己的思维能力和水平。



### 数学期末学期错题报告 | 李佳洋 2020-07-24 22:50:42

回顾这次数学考试，我觉得自己考的不是很理想，因为不仅有很多知识的遗漏，还有很多计算的错误，这导致我并没有发挥出自己理想的成绩，当然，这也可能和我很久没有做过完整的试题有关，无论是笔速还是脑速都有了较大的退步，但是我相信通过一个暑假的努力，还是可以将原来的知识进行弥补的，所以我做了这次详细的期末大题错题报告，希望能够警醒并提醒自己，不要懈怠，虽然大题很难，但是其实自己可以做得出来，也许这样的想法会使我成功，不做难题永远不会成功的，这就是我做这次报告的一些心得。

### 自我陈述报告 | 陈一凡 2020-03-21 21:57:18



作为一个高中生，我总是会时不时的反思、审视自己，是否合格，是否正确，是否努力。结论往往只有一个，合格，正确，但不够努力。不努力，时而懒散松懈懈怠，是我前进道路上的最大阻碍。而懈怠又具体表现为，不自律，浮躁以及留有余力。但可贵的一点是，我已经意识到了自己的问题所在，并有与之对抗到底的决心。对抗成功的果实，不仅面对高考来说，更会使我受益终生。

### 和好友共同学习，提高成绩 | 魏昊怡 2020-04-09 23:45:12

疫情期间，因为长期的不与人接触，效率容易低。因此，我同几个好友成立了云自习室，每天约定好时间开视频学习。在这种方法下，我们能够互相监督，并且有问题的话可以直接开语音问对方，方便又高效。



# 研究性学习

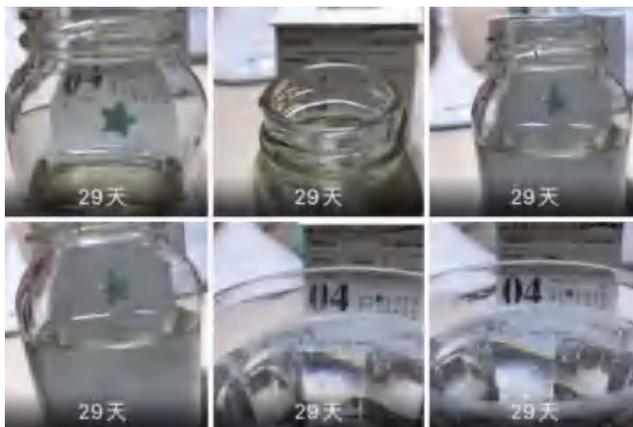


## 研究东西方古典悲剧的差异 | 李申麒 2020-04-16 11:00:55

1. 结局差异:《窦娥冤》中关汉卿在第三幕用浪漫主义的手法写出窦娥之怨,被污蔑的冤屈。在第四幕时,将结局归于圆满。这体现出了中国古典悲剧中悲与喜互补的模式,原因在于中国深受儒家文化的影响,会在作品中体现“仁”、“中庸”之道,相信善恶有报,正义会战胜邪恶,于是最终的结局会归于圆满。《哈姆雷特》的结局是哈姆莱特在王后误服毒酒而死、雷欧提斯当众揭露克劳狄斯害人阴谋后,将克劳狄斯杀死,自己也中剑而亡。这是一个两败俱伤的结局,这样体现出西方古典悲剧的主要核心便是两败俱伤或是一方被另一方所毁灭的结果。……因此,西方的悲剧的主人公可以是英雄豪杰,多半背负着使命或责任。但用其悲惨的遭遇和显赫的身世作出鲜明的对比,更能增强悲剧的渲染力。……在这部剧中可以总结出许多哈姆雷特的特点,例如阴郁,优柔寡断,内心怀揣着人文主义理想的美好。人物具有多面性,有优点也有缺点。



## 做地理实验 | 宋梓童 2020-02-08 15:42:47



在做地理寒假作业的过程中,我发现不少题目都出自于地理实验,于是我挑选了一个探究云雾形成的实验进行操作录制。我事先准备了玻璃杯,冰块和温水,验证冰块靠近温水即可遇冷液化形成云雾。实验的操作并不像想象中简单,录制出云雾的产生,固定冰块都是问题。之后我在杯壁后贴上了字,从另一面看如果字变模糊就说明产生了云雾,我又挑选了较大块的冰直接放置在杯口,几次失败之后,终于成功录制。做地理实验真是一项有趣的活动。

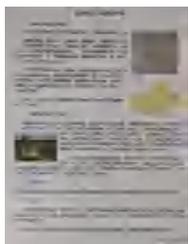
## 城市里的地域文化 | 王雨忻 2020-03-30 22:33:19

建筑作为一种承载人类活动的重要平台，实际上具有物质与精神的双重意义。建筑不但是构筑城市物质环境的主要因素，还会体现一个城市或某个地域的自然和人文特征。研究目的：从建筑认识地域文化。研究方案：从自己曾经旅游过的一些城市中的建筑进行展示和介绍，建筑要



能体现出其代表性的地域文化特点。研究结论与感悟：建筑就想一个城市的名片，体现和一个地域的文化。随着现代建筑拔地而起，在高楼林立中，这些有特色的地域建筑显得黯淡了，但它们始终是一个城市的灵魂所在，吸引我去探究它们的故事。

## 根据地理标志产品，完成地理地域调查报告 | 陈佳彤 2020-03-04 13:29:20



我从几个方面对哈密瓜这一中国国家地理标志产品进行调查研究 1、产品的主要特点，2、产品的生长条件，3、产地的加工等其它特点。在分析自然地理特征和人文地理环境特征过程中，研究哈密瓜产品的自然生长特点同新疆地理地域的关联，获得调查结果，完成调查报告。通过这种研究性学习方式，进一步加深了解农业食物生产与生产地区地域自然地理气候的关系。

## 录制地理实验小视频 - 模拟 | 康家睿 2020-05-24 21:54:57

1. 实验工具 首先我准备了一个亚克力箱，三面密封，还有一面用纸封上了。接着我准备了蜡烛和冰块来制造温度差。2. 实验步骤：1. 在纸盒内一端放上点燃的蜡烛，另一端放上冰块，并将香伸进去；2. 观察香薰烟雾的上升、沿纸盒内顶面的运动、在冰块上方的下沉、在纸盒底面的运动；3. 热力环流形成的原理是近地面大气受热上升，遇冷下沉，受热不均而形成了空气环流，是大气最简单的一种运动形式。



## 地理研究学习作业：食品的生产过程 | 关雨璠 2020-02-13 20:53:14



寒假地理作业的研究性学习内容之一是利用学过的地理知识研究食品的生产过程。我选择了奶粉作为研究对象，从原料鲜奶的特点，奶牛养殖所需自然条件，生产工厂选址要素等方面进行分析阐述。我同时还学习到了奶牛是温室气体排放的一大来源，因此特别对奶粉生产企业提出建议，关注和改进奶牛饲料成分，改进奶牛粪便处理设施，减少温室气体排放。

# 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。

# 10 MIN 体质健康与体育锻炼 SIXPACK WORKOUT

进行十分钟的腹部锻炼 | 王艺霖 2020-08-23 22:54:32

减轻体重使体重在正常范围内，保持身体健康。



吴菲 2020-08-23 21:50:36

每日坚持体育锻炼，蹬动感  
单车 20 分钟及跑步 2KM



坚持锻炼 | 李欣怡 2020-08-16 23:58:28

一周以来每日坚持跟练马甲线塑形视频与肩颈部肌肉放松、  
加强动作。感觉自己的体能更进一步。



篮球锻炼 | 洪一宁 2020-08-23 14:47:42

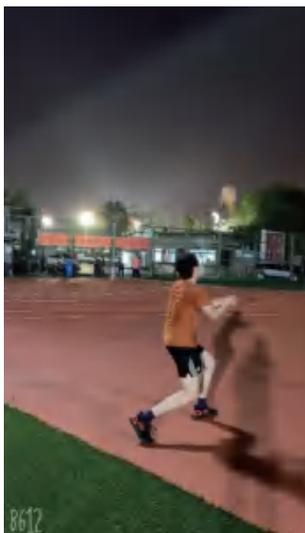
疫情期间，需要加强身体锻炼，难得的篮球赛。



坚持力量练习

王博轩 2020-08-23 20:43:37

每周每天坚持力量  
练习，锻炼身体。



## 打排球

王博轩 2020-08-16 21:05:42

这周开始打排球，锻炼身体，增强体质。



## 暑假锻炼身体

赵珩廷 2020-08-16 20:28:48

假期时间，为了保持身体健康，与身体机能的加强。我坚持每天锻炼身体，到公园去跑步。



## 打篮球

赵铭轩 2020-08-14 14:25:52

今天，我和初中同学相约打篮球。虽然很久不见，但是我们的友谊依旧。球场上，我们过人、运球、配合、比赛。球场下，我们游戏、畅谈、更是回忆初中的美好生活。这次打篮球，不仅锻炼了身体，更增进了我们的友谊。美好的情谊永留心间，友谊万岁！



## 假期坚持锻炼身体

李旖轩 2020-08-09 22:04:08

虽然是假期，但我依然坚持体育锻炼，在家每天坚持健身器材上跑步。



## 单车训练 | 李申麒 2020-08-09 15:25:41

今日进行单车有氧运动，40分钟，消耗560卡路里。



## 每日体育锻炼

关雨璠 2020-08-09 13:16:06

从本周起我每天和爸爸一起到陶然亭公园晨跑，拉伸，强健身体，为开学做准备。



## 户外骑行 | 魏冰慧 2020-08-09 11:50:30

骑行不仅可以很好地锻炼我的下肢力量和呼吸系统，还起到了放松身心的作用。一边欣赏着沿途的风景，一边释放压力缓解紧张的情绪。

## 游泳 | 张岩 2020-08-04 18:27:09

上周五我去小区附近的健身房游泳，好久没有游泳了，我很兴奋，如“鱼”得水一般，游泳能够修饰身材，锻炼肺活量，有益身体健康。



## 每天坚持踢毽 | 王博轩 2020-08-02 21:40:56

每周每天坚持踢毽，锻炼身体。

## 空中瑜伽 | 魏冰慧 2020-07-04 22:45:41

上周接触了瑜伽后，感觉很不错，今天我又尝试了高难度的空中瑜伽。对于一个瑜伽小白来说，空中瑜伽还是有点难以掌控。不过体验空中瑜伽的过程还是充满着乐趣的，暑假我会花更多时间来练习瑜伽。



**打羽毛球** | 沈佳欣 2020-07-20 21:57:52

我开始每周去公园打羽毛球,有益身心,能锻炼身体长身体。



**跑步** | 刘闯 2020-07-19 23:33:39

置身森林之中,和大自然一起律动。



**坚持体育锻** | 傅佳蕊 2020-07-19 23:01:41

在姥姥家带领弟弟妹妹一起进行体育锻炼,共同提升自己的体质健康,养成坚持锻炼的良好习惯。



**打篮球** | 王世伟 2020-07-19 17:46:11

响应北京号召不去公共场馆打球,在朋友家后院打篮球,锻炼身体。



**打篮球**

赵铭轩 2020-07-19 09:53:57

期待已久的假期终于到来。虽然疫情仍影响着我们的生活,但是锻炼身体这件事必须坚持。我和老爸一起打篮球。今天的重点是扣篮。经过反复练习,特别是这段时间的弹跳练习,我终于实现了扣篮的梦想。

**6.83** 公里 

**跑步** | 张采立 2020-07-19 16:55:09

每次跑步前需要做一些准备活动,也就是我们常说的跑前热身,让身体的体感热络和灵活起来。热身是进行运动的前提和基础,运动前做适当的热身运动,可以提高身体的核心温度,让身体快速进入运动状态,可以降低运动伤害的风险。



**骑行**

王雨忻 2020-07-18 20:35:17

今天进行了骑行,从木樨地的家骑行到了王府井,故宫,景山,北海等地方,骑行了20km,锻炼了身体也欣赏了风景。



### 每天锻炼 | 赵珩廷 2020-07-18 19:53:37

在暑假期间，我坚持每天锻炼身体，按照学校要求的体育活动进行。每天坚持一系列身体机能练习与长跑。相信暑假过后我的身体素质能有质的飞跃。



### 寒假锻炼

王梓珊 2020-07-15 16:19:31

从2020年4月13号开始，我和同学们在老师的帮助下结成小组，参加户外锻炼，每天要在群里发送运动照片，我是每天在楼下进行跑步锻炼。本来一开始给自己定的目标是每天两圈（差不多一公里左右）速度快一点，可没想到真的不适应，第一次强撑着跑下来回家之后就各种不舒服，所以我减缓运动量并一直坚持，最后我终于可以跑下来两圈虽然还是很累但已经很好了。我觉得自己实在是太厉害了，坚持每天跑步，特别是最后自己能跑下两圈之后真的很激动。最后我们还有一节班会专门是为这个每天锻炼准备的，各组组长将每个人的照片贴了上去，每天一副拼贴图，很感动。也希望自己在空闲时间也能坚持体育锻炼。



### 晨练 | 王子腾 2020-07-13 09:31:54

今天早上，我早早的起床，来到楼底下进行每天的晨练一圈好比学校的2圈多，我一口气跑了三圈虽然很累，但是在前面的一段时间没锻炼身体已经不复当年了，所以咬牙坚持，不但能恢复还会变得更强。



### 室内课间操 | 李雨泽 2020-07-11 19:13:44

6月1日开学后，由于疫情影响，我们无法到操场做操，学校组织我们在教室内进行室内课间操，活动我们的颈椎和腰椎，进行拉伸。



### 做室内健身操

韩思宁 2020-07-11 12:54:24

在返校期间，我们都做起了室内健身操，跟着视频里的老师一起锻炼，也是一段极其美好有趣的经历。



**日常体育锻炼** | 静茜 2020-07-04 07:38:26

每天 200 个俯卧撑，日常锻炼。



**坚持体育锻炼** | 傅佳蕊 2020-06-21 23:40:09

居家学习期间坚持体育锻炼，增强体质，提高免疫力!



**每周户外快走**

刘芳林 2020-06-28 18:49:30

每周安排一到两次长距离户外快走，步行距离在十公里以上，一般为 15 公里左右。



**上肢力量训练** | 丛嘉逸 2020-06-14 19:57:37

最近，脚部有伤，为了保证训练的系统性，这一段时间，训练主要以上肢力量和躯干力量为主。只有今天的坚持不懈，才会有明天的丰硕成果。



**坚持体育锻炼**

傅佳蕊 2020-06-21 23:40:09

疫情期间的课间操原来长这！我们坐在自己的座位上，跟随示范活动上半身，主要是锻炼肩膀、脖子，放松大家长时间伏案之后紧绷的肌肉。效果还真不错呢。真是一种特别的难忘的体验。



**复课积极参加体育锻炼**

吴菲 2020-06-07 21:52:36

恢复校园上课，积极参加体育锻炼。



**在学校进行形神拳练习** | 张立澍 2020-06-02 22:42:48

今天我们在学校练习了形神拳，感受到了中华武术的博大精深。我们要努力学习，传承优秀传统文化。



**坚持锻炼** | 郭一宁 2020-06-02 15:04:41

虽然没开学，但是坚持体育锻炼，提高自身免疫力！



**骑行锻炼**

邹天畅 2020-05-30 17:30:17

木樨地 - 四惠往返骑行。



**跳绳** | 宋欣馨 2020-05-29 18:34:25

我通过跳绳来强健体魄。



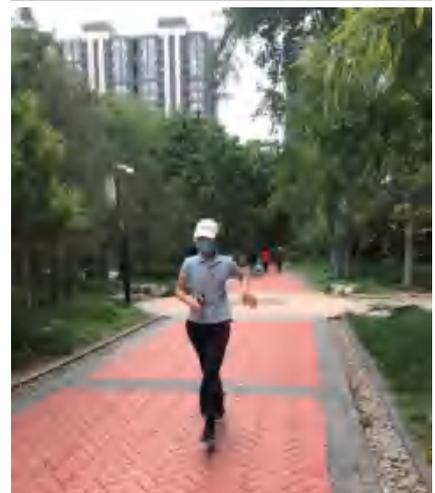
**练习形神拳** | 乔逸帆 2020-05-31 21:08:49

居家学习期间，每天我都会坚持练习形神拳。形神拳可以强身健体，缓解我们因久坐学习带来的疲劳。



**锻炼身体** | 姚岚 2020-05-27 23:46:00

今天阳光和煦，天气宜人，在上完最后一节网课后，感觉头昏脑涨，于是下楼锻炼一下身体。我在院子里骑自行车，由于很久没骑自行车了，上车后感觉有点生疏，晃晃悠悠的骑了一会，慢慢的找回了以前的感觉。我在院子里转了十多圈，全身微微的冒汗，感觉筋骨舒展开了，头脑清醒了，心情也舒畅了，回家后有更好的状态学习，提高学习效率。



**每周坚持锻炼健身**

宁悦然 2020-05-25 23:27:28

这周不仅每天跑步，而且增加了室内健身操。感觉身体棒棒哒！



### 坚持每天运动 | 罗钰道 2020-05-25 01:24:15

自从网课开始,我就每天坚持做一些体育运动,像跑步、做仰卧起坐、打羽毛球...虽然过程中很累,但是我都每天坚持了下来。增强了我的体质,也让我领会到了坚持就是胜利!



### 进行俯卧撑运动 | 李佳洋 2020-05-24 23:28:19

练习俯卧撑不仅可以锻炼我们的臂力,还可以锻炼我们的体力,耐力,以及忍耐的决心。随着练习俯卧撑的时间越来越长,我感觉其实也没有自己想象的那么困难,随着一点点练习,这原本对体重较为超重的自己困难的运动好像比一开始变得简单了,看来什么事情都需要长时间的准备和练习,以及付出相应的努力和汗水。练习俯卧撑不仅让我锻炼了身体,还让我明白了其中的道理,没有什么自己做不到的事情,关键是看你愿不愿意做到。



### 和朋友一起打球 | 吴志胜 2020-05-24 22:38:01

在一个好天气和朋友们一起打球,学习之余放松一下!



### 坚持慢跑 | 倪露嘉 2020-05-24 08:53:02

由于疫情的影响,体育锻炼的地点大多数放在小区里。今天,我坚持在小区里跑步,达到了运动的效果。



### 每天坚持骑车 | 杨益欣 2020-05-22 15:03:37

疫情期间,宅在家利用网络上课,没有体育课,除了每天的网络课间隙以外,体育活动相对少了。在这期间,我基本上每天在学习之余,坚持在户外骑单车 30-40 分钟,锻炼身体,增强体质,提高免疫力。



### 坚持每日锻炼身体 | 王永坤 2020-05-24 09:57:49

在每天体育课之外,坚持在家锻炼身体,今天练习俯卧撑,做 2 组,每组 30 个。



### 加强力量训练 | 秦朗 2020-05-17 23:32:30

即将开学,我开始有意识地增加训练,以免开学之后不适应体育课。今天用爸爸的健身器械练习,循序渐进,感觉力量增强了不少。



### 居家体育锻炼 | 谷宇 2020-05-19 09:37:50

在家利用杠铃进行力量训练，保持健康状态。



### 锻炼 | 刘宇航 2020-05-03 22:11:35

每日俯卧撑，增强身体素质，为开学的测试做准备。



### 肩部训练

李申麒 2020-04-26 21:52:45

利用周末，用弹力带进行肩部训练。



### 登山体验 | 于晓 2020-05-16 21:10:07

今天我和爸爸去爬阳台山，真的是用爬的，这是一座很陡的山，很多地方需要手脚并用才能爬上去，对爬山人的耐力是一种考验。我好几次都想放弃，但是看着身前身后的同伴们，我还是坚持下来了，爬到山顶往远处看，景色很美，神清气爽，体验到了什么是会当凌绝顶，一览众山小。



### 小区内跑步

卢秋泽 2020-05-02 10:15:00

坚持每天跑步锻炼，有时在小区里，有时去附近的公园。



### 跳绳比赛 | 柳笛 2020-04-25 21:01:15

4月25日下午，我们来到小区里的健身广场活动。先在器械上进行基本的拉伸，然后开始跳绳。我还和爸爸比赛，看谁跳的时间长，谁先坏谁输，结果我赢了。我们还进行了跳绳编花比赛，我发现这样进行比赛增加了娱乐性，很有意思，比单纯枯燥的锻炼有趣多了，以后还要进行形式多样的活动。



### 锻炼 | 王若然 2020-04-26 22:14:57

每天晚上用运动器械锻炼，这也是一种放松。



### 做仰卧起坐

范乔祯 2020-04-19 22:59:10

应体育老师要求每天做仰卧起坐。



### 每天坚持跳绳

杨泽嘉 2020-04-21 18:04:14

我从上周开始就每天坚持花半个小时下楼跳绳。在疫情期间，我们都长时间坐在书桌前，缺乏体育锻炼的我们身体素质下降。我会坚持每天锻炼，希望能够有所改善。



### 早操

王若然 2020-04-19 19:05:47

周一到周五每天与同学们一起做早操。



### 锻炼

郭正仟 2020-04-13 18:52:02

打篮球强身健体！！！！！！



### 跳绳

冀李满 2020-04-07 22:13:49

坚持跳绳，增强身体素质，提升免疫力！



### 在家骑车锻炼

藕才俊 2020-04-11 22:15:37

在2020年4月11日，我在家骑车锻炼了半个小时，结束后我精疲力尽并使我明白了之前在家的时间里太缺乏锻炼了，应该加强锻炼。



### 每天坚持体育锻炼

傅佳蕊 2020-04-12 21:35:28

每天坚持体育锻炼，增强体质，在现有条件下坚持跑步；跳绳；素质练习。



### 做健腹轮

张婧瑶 2020-04-11 19:32:17

疫情原因，我们无法外出锻炼。为了强健身体，我在网上购买了健腹轮，并每天用它锻炼身体。



### 疫情期间在家锻炼

郭天麒 2020-04-12 12:52:12

因为疫情的原因，我选择了在家进行拳击锻炼。



### 打篮球

赵铭轩 2020-04-12 14:39:55

周末，又到了每周的运动时间，我到小区运动场，挂好我的篮筐，开始篮球训练。运动，不仅可以提升我们的运动技能，增强体质，还可以让自己的身心得到放松，运动是减缓压力，让自己释放的最好方式。



### 转呼啦圈

张婧瑶 2020-04-11 19:36:57

疫情原因，我们无法出门锻炼。为了保持健康，我购买了呼啦圈，并每天用它锻炼身体。



### 适量户外锻炼

傅瑞霖 2020-04-04 16:39:58

新冠肺炎疫情防控期间，只要天气条件允许，我一定会来到户外，远离人群聚集的地方，开展适应性锻炼，逐渐恢复身体素质。



### 每天坚持锻炼

王博轩 2020-04-05 23:36:25

在疫情期间每天坚持锻炼身体，保持身体机能。



### 戴着口罩锻炼身体

周羽鸥 2020-03-28 17:44:05

在疫情期间也要好好锻炼，今天天气很好，所以出去跑步，缓解在家待时间的疲惫，强身健体。



### 疫情居家锻炼

李雨泽 2020-03-30 00:02:20

新冠肺炎疫情期间，我在家每天坚持体育锻炼。



### 徒步锻炼

葛日乐 2020-03-26 10:51:14

天高气爽，我完成了西二环至西三环的往返徒步，历时1.5小时。



### 打篮球

赵铭轩 2020-03-22 20:22:12

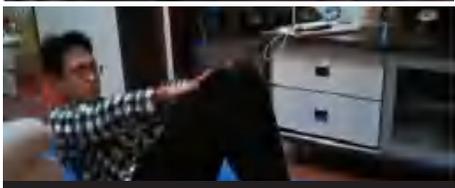
今天，老爸从网上买的篮球框到货，我俩到小区运动场打篮球。终于找到投篮的感觉！上篮、过人、投球，我反复练习着曾经几乎每天都能练习的动作。期待疫情早日过去，我们尽早回归正常的学习生活。



### 疫情在家锻炼身体

吴观秋 2020-03-27 22:16:1500:02:20

疫情期间不能出门，我在家做老师推荐的锻炼动作。



### 锻炼

杜雨承 2020-03-21 19:33:05

寒假伊始，我开始在家中跟着健身指导的意见居家锻炼，每晚半小时左右，每周会休息一天，坚持锻炼，让我的身体状态一直保持良好。

# 体育类实践活动



## 爬山运动 | 李江宁 2020-08-11 16:23:57

上周日去爬山，盛夏时节爬山的人已经较少。这次爬到山顶的时间感觉可能减少了点。有几段山路周围的树中知了的叫声震耳欲聋。



雷悦涵 2020-07-27 18:50:52

学习马术。



## 爬山活动

杨泽嘉 2020-07-13 22:33:11

我在考完试和父母朋友一起去西山森林公园爬山，既锻炼了身体又放松了心情。在家学习的这段时间，我不怎么运动，所以身体素质有些下降，爬山有些力不从心。这更让我意识到了，要加强锻炼，加油！



## 漂流

刘汐 2020-08-12 12:09:29

在乐谷银滩漂流，走玻璃栈道，挑战极限。



### 帆板运动 | 关雨璠 2020-07-19 17:34:24

本周我在秦皇岛 A2 水上运动中心开始 2020 暑期帆板练习。帆板初学阶段是非常考验体力和锻炼毅力的，一次次落水，一次次顽强地爬板上，拉起沉重的风帆，当我成功地乘风航行并且成功转向回到岸边时，感觉所有的辛苦和坚持都是值得的。



### 奥森公园锻炼 | 卢秋泽 2020-05-31 22:27:04

周末下午去了奥森公园，锻炼身体同时观赏美景放松心情，公园足够大，蓝天绿树，令人心旷神怡，每次来奥森都有不同的心情。



### 在战疫中坚持锻炼 | 王文卓 2020-07-03 18:28:38

突如其来的一场大疫，使得我只能居家学习。5 月 4 日，当疫情防控取得阶段性进展，进入常态化后，我和几个同学抓住窗口期，组织了一场足球赛。失去后才更懂得珍惜。重回绿茵场，我们都拼命释放，尽情奔跑。



### 春季登山 | 俞楚天 2020-05-15 20:58:48

坡峰岭的登山路全程 6000 米，一气呵成。锻炼身体的同时欣赏风景，舒畅身心。



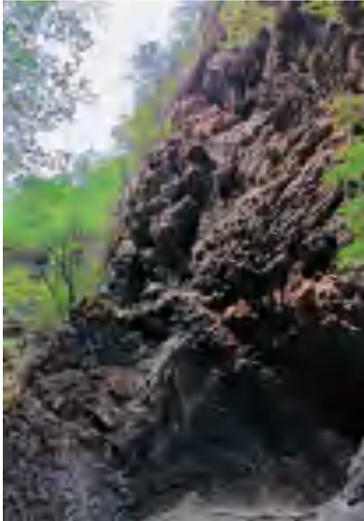
### 爬山运动 | 李江宁 2020-05-31 19:11:55

线下开学前的最后一天进行一次爬山运动来增强体质，活动一下久坐在家的身。山上几乎一路都能听见野鸡的叫声，还看到了蜥蜴和很大一只千足虫，感觉山里的环境在逐渐变好。



### Go hiking | 杜雨彤 2020-05-10 20:40:41

近日北京从高温到多雨多云，气温变化迅速，今天虽然有风，但是适宜出行，周末外出活动一下。



**登山游记** | 郑策 2020-05-03 23:05:07

五一假期，我们全家整装待发阖家登山。印象最深刻的是其中的奇石。深入其中，不禁惊叹于大自然的鬼斧神工。全山遍布巨石，有的表面光滑，如放大多倍的鹅软石，走累了可坐其上休息片刻；有的棱角分明，形态别致；有的纹路多样，黑白相间，让人驻足拍照留念；有的纯净如玉，让人不忍踩踏。登山路上，林木树干的黑与巨石的白，灌木的绿，山花的红交相辉映，太阳光透过树木缝隙洒向地面，仿佛置身仙境。



**骑马** | 刘咏茜 2020-03-21 14:40:21

和爸爸哥哥一起去骑马，享受骑马驰骋的感受。



**参加全校运动会** | 刘佳艺 2020-03-14 17:05:32

2019年10月14日，在刚刚进行了小手术解禁后，克服身体的不适，为了集体荣誉，坚持参加师大附中2019年-2020年度秋季运动会。参加200米及400米短跑比赛，均获得第四名，为高三9班取得年级总分第二名贡献了自己的力量。



**森林公园爬山** | 柳笛 2020-03-31 17:39:44

3月28日，天气晴朗，我跟着家人来到家附近的森林公园，进行徒步爬山运动。一路春花烂漫，令人心旷神怡。我们边欣赏边爬山，不时停下来拍照。用了一个半小时完成，好久没这么大运动量了，身上微微出汗，今后还要多出来活动。



**乒乓球女单比赛** | 陆佳欣 2020-03-21 20:12:28

代表班级参加高三年级乒乓球女子单打。



**爬山活动** | 王思达 2020-03-14 10:30:28

在西山爬山，锻炼身体，强健了体魄。

# 应对困难与挫折表现



## 才上两周学又要回家了 | 李雨泽 2020-07-11 19:15:17

6月15日，北京的疫情又出现了反复，我们又要回家上课了。想着每天只能面对电脑、无法和老师同学们进行面对面的互动，真是非常沮丧。但我们还是要微笑面对。放学时我们合了影，纪念这个在校时间最短的学期。

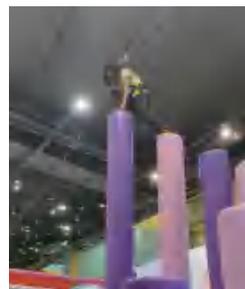


## 挑战蹦极 | 李伯超 2020-08-23 18:59:10

我始终以为，蹦极是一项勇敢者的运动，能极大锻炼向困难与恐惧挑战的勇气，2020.8.19日，我来到房山十渡风景区，挑战55米高的蹦极跳，虽然是第一次跳，但是最终迈出了第一步。

## 蹦床馆 | 李欣怡 2020-08-16 23:12:12

体验了高空漫步项目和梅花桩，站在四五米的摇摇晃晃的柱子上，伙伴在底下为我加油鼓劲。我咬咬牙纵身一跃，在缓冲带的牵制下缓慢下降，我感觉自己克服了内心对高空的恐惧，变得更加勇敢。





假期过半，继续加油 | 孙浩淼 2020-08-16 20:51:34

时间过得好快，假期即将结束。还有不到两周就开学了。这一段时间，我能按部就班地按计划学习，复习，预习，阅读 体育锻炼等等，另外还要挤出大量的时间准备竞赛，虽然有时竞赛题越来越难，不时遇到瓶颈期，但我依然充满信心，克服困难，勇攀高峰。

面对恐惧 | 白宇凡 2020-07-31 20:17:21

密室逃脱。让我学会了面临恐惧时要冷静，保持清醒，这样我才能成功解密。



面对亲人的离去 | 王艺霖 2020-07-26 22:58:28

在最近有亲人离开了我，刚开始的时候觉得非常难以接受，但是在爸爸的开导下，我了解到人生就是一场长途汽车旅行，总会有人下车与上车，没有人可以永远陪着你。

对写作的探寻和摸索 | 邢端端 2020-07-25 21:15:54

同初中时一样，我的写作仍然是一大“天坑”。我贫乏的生活阅历和格式单调的生活让我每每下笔都无所适从，而且进入高中很长一段时间里一直不明白高中记叙文到底是要写什么。虽然在不久前的某一天构思了三个小时情节之后终于在进入高中之后写成了一篇还看得下去的记叙文，简直喜极而泣，但我在写作方面仍然任重道远，还有待一点点地探寻和摸索，希望这将会成为我高中生活里继《论语》之后的又一大快乐源泉罢。

## 让生活充满美好与快乐 | 刘悦萌 2020-07-20 16:13:02

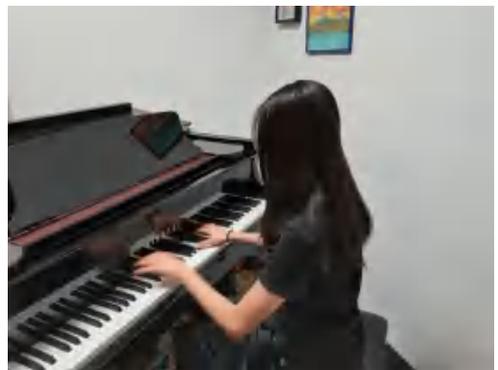


自寒假以来，因为疫情的关系，我们只有很短的一段时间返校上课，其余时间都是保持在家学习。在家上课学习，每天都是面对电脑，缺少了和同学们、老师们面对面交流的机会，让生活一下子变得沉闷和乏味了。为了调节单调的学习生活，在妈妈的鼓励下我开始养鱼。我从小型热带鱼入手学习，每天定时给小鱼喂食、换水。在我的精心照料下，小

鱼每天都游得很欢。看着小鱼们快快乐乐、自由自在地游来游去，我也特别开心，它们给我的生活增添了很多乐趣。特别是我养的小鱼还繁殖了，我的鱼缸里又添了新成员，心里满满的成就感 ^\_^

## 考前紧张释放方法 | 秦朗 2020-07-05 17:49:55

今天，我们要举行线上期末考试。这种考试形式是第一次经历，牵涉到一些设备和在线 APP 的使用，貌似有点复杂，不由得令人紧张起来。我早早起床，做好准备工作之后，去弹了会儿琴，我弹了自己喜欢的《少女的祈祷》，心里默默祈祷一切顺利，考试成功。这样释放之后，感觉轻松自然多了。我心情愉快地坐到桌子前迎接考试。学会调整情绪，真的非常有用。



## 困难中学会坚持 | 陈佳彤 2020-05-12 14:38:30



面对这段特殊的学习时光。无论居家自学还是网上开学，都需要自主和坚持。有目标也就有了动力，有应对困难和挫折的勇气。我坚持认真地制定计划自觉地学习，勤于思考，用平和的心态去应对困难，面对现实地去解决学习中的难题，冷静对待，不急不躁。当我被困住时，我会首先翻看笔记，笔记就像身边的老师，在用坚定而又舒缓的语气坚定而又舒缓的语气给你信心。当我感到疲倦时，我会鼓励自己：世上没有一帆风顺，学会坚持，内心的力量才能有的放矢。未来的道路还很长，还有更多的挑战在等着我，我相信自己有能力应对。

## 接受不完美的自己 | 庞旋忻 2020-04-15 15:14:18

17 岁那年，我碰到了人生中最大的挫折和考验，为了减肥塑形，发展成厌食症，通过家人、医生和自己的努力在半年多时间终于走出困境，对我最大的收获就是我们每个人都有不完美的地方，我们要坦然接受，正确面对。

## 调节心态和状态，做好学习、防疫、锻炼 | 阴晗 2020-06-18 23:02:12

6月18日，学校按教委的安排下发了统一的作息时间表，在家学习仍然是按选科走班的模式。我通过两周的在校学习，发现确实比家里效率高，英语、语文的背诵和默写要常抓不懈，我试着保持在校的学习状态和思维状态，增强自学能力。抽空锻炼身体，毕竟连路上骑车的十几分钟也没有了，体育课和音乐课没有老师带着要靠自觉。另外，出门戴口罩、勤洗手勤通风，注意空调卫生。刚接到居家的通知时我心里多少有一些烦躁，变化太快了，我内心是希望在学校学习的，可冷静想一想，教委是按防控等级的变化做出的决策，北京人口多，在全国的位置特殊，在国际上影响力也非同寻常，面对这一次大考，北京只能成不能败！世界总是存在很多不确定因素的，人生旅途会面临各种考验，“一帆风顺”、“人生坦途”只是祝福语而已，面对各种未知的考验，我们要不改初心，乐观、积极、科学应对，6月1日返校的时候大家绝不会想到两周后会重启居家学习，可事实就是出乎所有人意料，调整心态，勇敢面对，顾全大局，笃定前行，做最好的自己！潮水总有退去的一刻，潮水退去的时刻，就是检验每个弄潮儿的时刻。经过这一番思考，内心淡定多了，不再有烦躁和忐忑，也愿意跟家长平心静气地交流了。



## 京郊爬山 | 郑佳明 2020-06-07 14:07:25

周末花了两个多小时，气喘吁吁的登到灵山主峰。其实我开始不太想爬，想坐缆车上去的，但是小同伴要爬，只好勉为其难的陪同登山。期间有好几次都不想爬了，但是也不好意思返回，只能忍忍就过去了。最后总算是圆满登顶，克服自己的困难。

## 应对术后的挫折 | 张睿祺 2020-04-14 01:28:31

长久以来，我总是会感觉到腰不舒服。我曾经是校队的跳高运动员高中入学的时候，我不得不去医院检查，被医院确诊为腰椎滑脱，医生建议动手术。医生的意见是，我还处于青春期发育阶段，尽早作手术可以减少对整个脊椎的伤害，也可以尽早恢复。但是，我再也不能跳高了，再也不能为自己班级在运动场上发挥我的专长了，感觉十分沮丧。在医院，我谨遵医嘱，积极配合治疗，希望能够早日返回课堂，和同学们一起开始高中时代的学习，但是很遗憾，直到10月底，我才回到教室，拉下了两个月的课程，也失去了和同学们一起郊游的机会。在新的班级里，同学已经彼此熟识了，上学还带着支具，感觉自己奇奇怪怪的。同学们上体育课的时候，因为免体，我只能坐在教室看书，感觉十分落寞。功课也有些许赶不上的样子，痛定思痛，痛何如哉！为了找回往日的淡定与从容，我调整自己的状态。主动和同学们一起聊天、聊功课，跟不上的功课就去向老师请教。并且制定了每天的锻炼计划，在高一下恢复了正常水平，之后我开始跟着上体育课，除开引体向上和坐位体前屈这种医嘱不让做的运动，我总是努力的做到最好，并在考试中顶住引体向上和坐位体前屈两个的不及格之下得到了通过，算是对自己品质的一次磨练。

## 应对疫情期间在家学习的困难 | 林婧婷 2020-04-13 22:28:58

疫情突如其来，如何在家学习成了重要的问题。我前期状态很不好，总是静不下心学习，但渐渐地我学会了调整负面情绪的方法。1、定下一个小目标，设定奖励。2、具体列出每天的学习任务，设立奖惩机制。3、与负面情绪做朋友，用运动、深呼吸等方法平息负面情绪。



## 敢于直面疫情 | 刘俊泽 2020-02-25 21:17:38

2020年我国遭遇了新冠肺炎疫情，每天看到新闻中报道的感染人数和死亡人数，看到医护人员被感染，我第一次觉得死亡离我如此之近。随着报道的深入，听父母和我讲解疫情，看到大批勇敢逆行的医务工作者，我的心渐渐平静下来。人总要遇到意想不到的事情，与其害怕不如勇敢面对。我能做的是在家坚持锻炼提高免疫力，认真学习，利用好这个超长寒假，争取体育锻炼和学业双丰收。

## 高中心理变化 | 李卓晨 2020-04-13 16:33:31

到高中以后，学习一下子紧张起来，遇到问题根本就没有时间再去查手机、电脑，还没等自己琢磨明白呢，老师又开始讲新课了。我认识到自己这种状态再不改变，学习肯定会受到很大的影响。我在内心说服自己，老师和同学没那么可怕，他们会帮助我的。可当我真的站到老师面前，心里慌得不行，说话都磕磕巴巴了，老师看出我的紧张，拍拍我的后背说：“没关系，课讲的快听不懂很正常，我再给你讲一下这里……”我终于在老师的鼓励下迈出了“主动问题”的第一步，原来也没那么可怕。我还鼓起勇气向身边的同学问题，谁的数学成绩突出，谁的英语水平比较高，谁的化学是强项，谁的生物手拿把掐，我全都了然于胸，在问题的过程中，我们相互交流，相互帮助，还收获了很多“意想不到”的友谊。

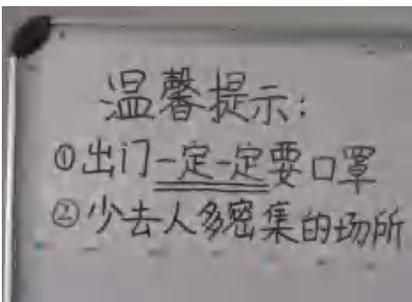
## 战胜困难加强体育锻炼 | 倪露嘉 2020-04-12 15:40:14

疫情对我们的体育锻炼产生了很大的影响。几乎所有的场馆都暂定开放了，外出要戴口罩，体育锻炼不方便了。面对这样的困难，我仍然坚持每天至少一个小时的体育锻炼时间，在小区里跑步，在家里拍球，跳绳，尽量利用现有的条件进行日常的体育锻炼。想出办法战胜困难。



## 应对自学遇到的困难 | 藕才俊 2020-04-11 22:49:17

在自学过程中我遇到了一些困难，总的来说有两点，一个是总是控制不住想去看手机，刚开始我只是放任自己去玩，但是随着时间的推移使我发现这么随意的玩手机已经严重影响到我的学习，我又有一些纠结，最终我还是克服了自己的贪玩的心理，我对自己的手机中的游戏进行清理，并在不用手机的时候把手机拿到自己看不到的地方。还有一方面是在学习时会遇到一些自己不懂的题与知识点，我并没有能力去解决，这时，我会去联系相应的任课老师与他去讨论这道题或是知识点，让自己尽可能明白！



## 应对学习困难 | 倪露嘉 2020-03-29 12:00:43

疫情非常严重，病毒传染性极强。居家防护是首选。学校暂时开不了学，学习上面临着极大的困难。面对困难，我想起了毛主席的一句话，办法总比困难多，只要思想不滑坡。那我就做好居家学习工作，认真对待，调整好心态，从从容容去面对。相信疫情总会过去的，一切又会恢复正常化。

## 应对网络学习困难的表现 | 钱思嘉 2020-03-27 20:47:33

这次疫情期间，学校开展了网络授课的方式进行教学，但这对我的自控力以及自制力来说是一个很大的挑战。一开始，我上课注意力并没有像平时那样集中，平常也很懒散，同时也会有些焦虑。不过，在我慢慢适应了网络上课的节奏后，给自己制定了时间表和具体的计划，早晨穿好衣服打理好自己，具有仪式感的开启自己每日的学习生活。同时，在上课时尽量跟随老师的思路做笔记，来进行自我约束。这样，我逐渐适应了上网课的节奏。



## 应对延迟开学的挑战 | 沈好添 2020-03-21 23:48:35

新冠疫情的爆发使开学时间一再延迟，即将面临高考的我们只能通过上网课来学习。在自主学习的过程中，我遇到了用手机时间太长，学习效率低、状态差等困难。我首先平复心态，在老师的帮助下每天制定计划并努力完成，并每天进行总结。这样的措施与心态的调整使我的学习逐渐步入正轨。



### 应对困难和挫折的办法 | 柴懿桓 2020-03-24 16:02:44

2020 年春节过后，不断蔓延的疫情打破了我们原有的正常生活，对我们的平时的锻炼也产生了影响。比如原计划利用寒假期间每天晨跑就受到了影响，于是我改为室内锻炼。刚开始我的锻炼方式是广播体操和原地跑，有天晚上我试了一下做仰卧起坐，可是做了几个后就做不起来了，第二天腹肌竟然还特别酸疼，为了锻炼腹肌，我没有放弃，循序渐进的进行锻炼，一开始只能坚持 10 几个，经过一段时间的坚持，我能做的数量越来越多。坚持锻炼不仅增强了体质，同时也让我体会到无论做什么事不放弃就能进步，只要付出就有回报的道理。

### 克服疫情的困难 | 庄笑天 2020-03-22 23:57:42

最近一段时间，全国乃至全世界发生了新型冠状病毒的疫情。受疫情影响，学校无法开学，我只能在家通过网课进行学习。个人日常活动亦受到限制，高考复习受到影响。在此期间，我努力调整自己烦闷的心态，努力复习，认真听网课，积极防疫，共度难关。



### 克服解题不注重过程的坏习惯 | 郭祺 2020-03-22 20:58:36

从小我就在数理运算、逻辑推理方面比较擅长，小学和初中养成了做数学运算不动笔或少动笔的习惯，尽管如此，成绩也名列前茅。到了高中，我开始有所调整，考试时会在试卷上稍微动动笔，基本不会犯大错。高三的考试日趋增多，我这惯性操作让我不时开始吃亏。比如，部分填空和选择题还是习惯动脑，很快给出答案。后面的大题，经常跳过步骤，直接给出最后的答案。这样的操作带给我的是，自以为计算正确的选择题，结果就错了。大题尽管计算结果正确，但因为缺少过程而屡被扣分。面对这样的境况，数学老师主动找我沟通，告诉我“会的一定要保证对”，而且要动脑还要动笔，要注重过程的完整性。因此，我努力调整自己，平时的做题过程中，时时提醒自己，努力完善和提升。现在基本改掉了这个坏习惯。我告诉自己，手脑并用，才能做到极致！我会加油的！



## 舞蹈比赛与腿伤 | 王玥莹 2020-03-21 22:02:31

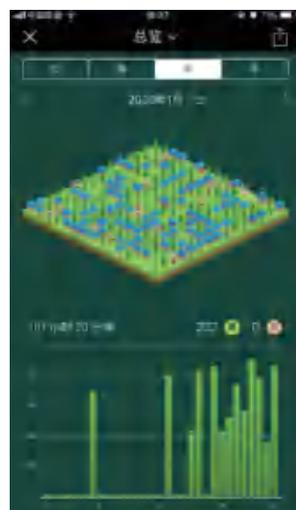
在随舞蹈团参加第五荷花少年舞蹈展演之前，舞蹈团的老师和姑娘们全力备战，我们连续进行了十五天的集训。大赛在即，容不得半点闪失。但是我的膝盖在训练过程中受伤了，每次训练完都会肿，蹲下站起来会疼。这次比赛全体队员准备了很久，我不想因为自己受伤耽误舞蹈团的训练进度。自私一点说，我就是想登上那个舞台，享受台上的灯光，享受掌声，享受舞台。最后的五天，我一直咬牙坚持，坚持完成高强度训练。但是训练的时候每一次蹲起，踢腿像是有石头在磨我的膝盖。妈妈来接我的时候，我会扑到她怀里，觉得自己委屈得想哭。终于到了比赛的那一天，当台下想起雷鸣般的掌声，姑娘们气喘吁吁地拉着手谢幕时，我觉得一切都是值得的。也许有人说养好伤更重要，这样硬撑着没意义。但我想说，梦想必须需要人做出牺牲，咬牙坚持，最后的收获中我们的收获会让一切付出都值得。趁年轻，就别怕苦，勇敢一拼吧。

## 负面情绪的自我调节 | 田思琦 2020-03-27 22:52:00

由于高考迫近和疫情导致的双重压力，我在前段时间出现了明显的焦虑情绪，伴随有一定程度的强迫心理，使我不能正确看待自己的成绩和学习状态，甚至影响日常生活。但我通过与老师同学家长沟通谈心，找到了症结所在，通过自我调整看待问题的角度，辅之以规律的运动调节情绪，逐渐走出了情绪低谷，现在每天都觉得活力满满，未来充满希望！

## 在高三，我该如何调整心态 | 马紫怡 2020-03-21 18:59:02

上了高三，每天都有无数压力围绕在周身，小事情可以一下子被放大，情绪也随之起起落落，学习也很难达到百分百专注。面对如此种种阻碍与困难，我做了许多调整。首先，在管理手机方面，我适度关闭了一些无意义的信息来源，并且少在线上社交，让手机不再扰乱我的思绪。我还使用了一些学习软件来帮助自己更好地投入学习，譬如我使用了 Forest 软件，利用番茄钟学习方法，减少手机使用次数，还使用了冥想软件，抽空审视自己的状态，平稳心情。然后，在体能方面，我制定了每天的学习安排，规定在 11 点左右就结束学习，12 点前能躺下睡觉，不熬夜消耗自己的身体，中午我会用 keep 做锻炼，或出门散步，让自己的体能能够应对高三的学习强度。



## 疫情居家学习 | 杜雨承 2020-03-21 20:42:42

疫情发生后，我们的开学时间也推迟了，这时候我面临的最大困难就是居家学习，因为我非常喜欢在学校学习的气氛，而且有老师可以随时答疑，而这半个学期又是我最重要的学习时间，刚开始的时候，我非常苦恼，学习效率也很低，面对这种情况，我只有调整自己，跟父母也交流了几次，只有适应变化，积极面对，能给予力量的，最后只能是自己。目前，我逐步适应了在家里学习的现状，效率也在逐步提高，不论结果如何，我要认真勇敢地面对，这段经历也是完善自我，修炼自己心态的一个过程，在努力学习的同时，我也在控制自己，锻炼自己意志力的方面得到了提高。



## 居家学习过程中的心态调整 | 陈晓莹 2020-03-20 21:10:23



因为期末考完到放假前也仍一直处于紧张学习的状态，我在假期刚开始的时候十分松懈。虽然按照老师的建议提前制定好了每天的学习计划，但因为高估了自己的自律能力，导致写好的计划没真正实践几天就放弃了，甚至有些破罐子破摔的意思，一连好几天都只是勉强写完当天的作业。但后来因为疫情的原因无法出门，也是因为前段时间的放纵让我感觉良心有点痛，我反倒真正踏下心来，汲取之前的经验，重新制定每日计划并认真执行。假期结束，刚得知要开始在家上网课的时候我内心是极其不安的，因为我深知自己的自律能力不够强，心态调整能力不够好。开学前两天我还能课上紧跟老师的思路，但因为网课互动少，没有老师耳提面命的督促，我对网课的重视程度减弱了。课上容易犯困，笔记也有所空缺，只能靠看回看的方法补全落下的知识点，这样的学习方式严重降低了我的学习效率。发现问题后，我主动与老师沟通，老师纠正了我的一些学习方法，并且给我提出每日写计划或者完成额外的练习并跟老师打卡的学习方法。实行一段时间后，我发现这样做确实能督促我提高学习效率。后来，我又借助手机上的计时、打卡等效率 app 更加严格的督促自己在该学习时间绝不娱乐，也起到了很大的作用。之前上学感觉压力很大比较郁闷的时候，可以当面和好朋友交流排解，但现在无法见面，通过网络沟通又比较耽误时间，这就导致我一度因学习压力大而感到不自信，甚至丧失了学习动力。但后来，我通过听网络班会上其他同学的经验分享学到了一些缓解压力的方法，比如做饭和进行体育锻炼等。我尝试之后，确实觉得心情没有那么沉重了，这也让我意识到了劳逸结合的重要性。

## 不沉湎于过往 | 陈陶 2020-04-12 19:49:20

在适应性考试取得相对好的成绩后，我调整了自己原本的计划表，试运营一个月，但一模的成绩相对有所下滑，虽处于正常波动范围，但我仍有些苦闷，故我调整自己的心态，重振旗鼓，回归到适合自己的学习方式中，争取下一次有所突破！



# 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。
- **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。
- **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。



# 艺术成果展示

魏冰慧 2020-07-30 22:49:00



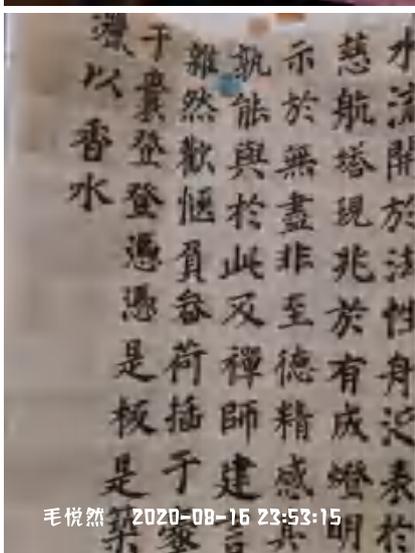


郑佳明 2020-08-23 20:34:04



桥洞底下，另一个世界。

魏冰慧 2020-08-18 18:02:04



毛悦然 2020-08-16 23:53:15



尚怡然 2020-08-16 23:34:51



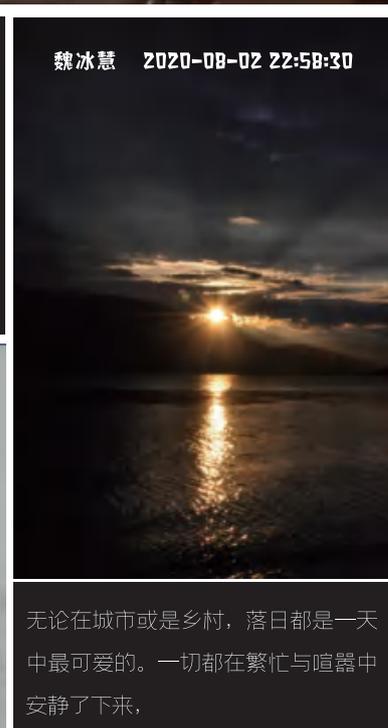
李屹然 2020-08-16 20:49:57



李申麒 2020-08-14 13:31:52

7月30日入驻QQ音乐平台，注册为QQ音乐人飞鳐，发布首支个人单曲《少年》，受到好评。

少年 (cover: 李然) · 飞鳐  
QQ音乐



魏冰慧 2020-08-02 22:58:30

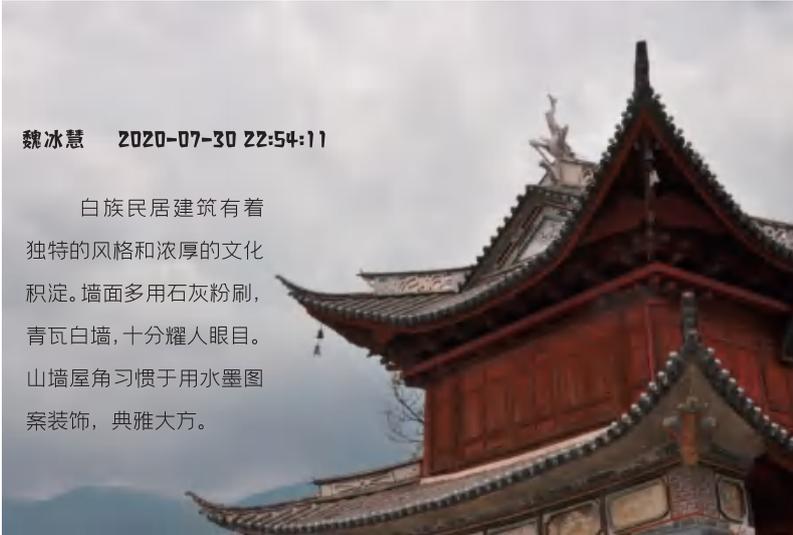
无论在城市或是乡村，落日都是一天中最可爱的。一切都在繁忙与喧嚣中安静了下来，



王博轩 2020-08-09 20:47:09



张海芝 2020-07-26 20:24:47



魏冰慧 2020-07-30 22:54:11

白族民居建筑有着独特的风格和浓厚的文化积淀。墙面多用石灰粉刷，青瓦白墙，十分耀人眼目。山墙屋角习惯于用水墨图案装饰，典雅大方。



张海芝 2020-07-26 20:24:47



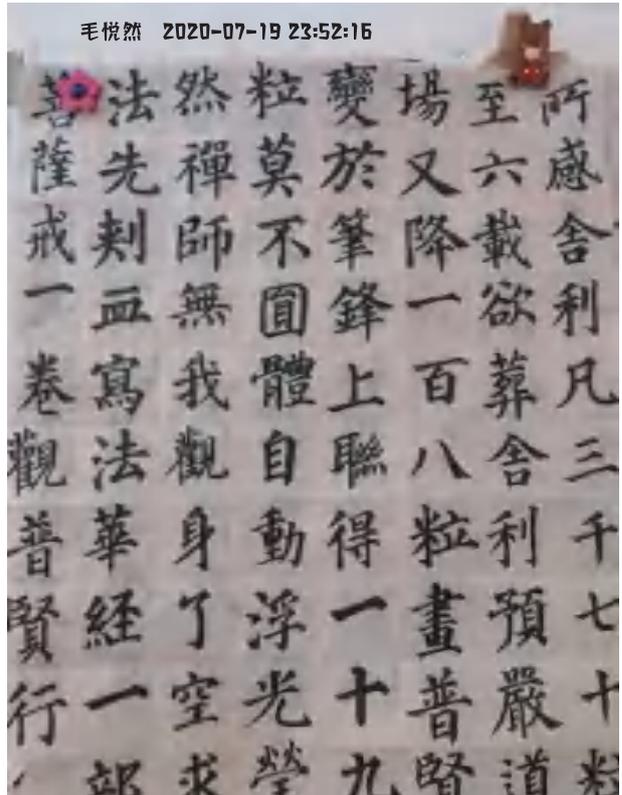
陈佳彤 2020-07-13 13:04:24



宋欣馨 2020-07-25 17:31:02



孙晨阳 2020-07-19 22:16:03



毛悦然 2020-07-19 23:52:16



王博轩 2020-06-27 22:29:49





吉思羽 2020-06-14 23:50:27



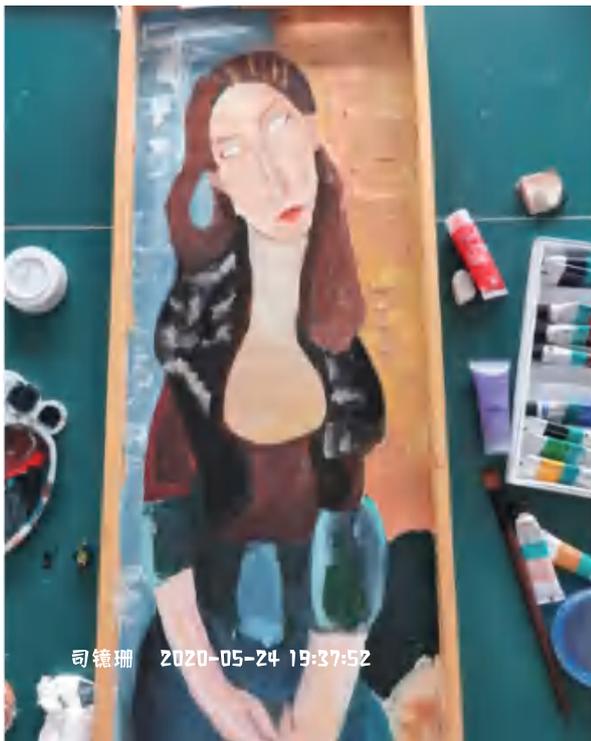
李申麒 2020-06-07 10:32:47



樊越 2020-06-31 23:46:14



王雨忻 2020-05-31 17:12:06



司镜珊 2020-05-24 19:37:52

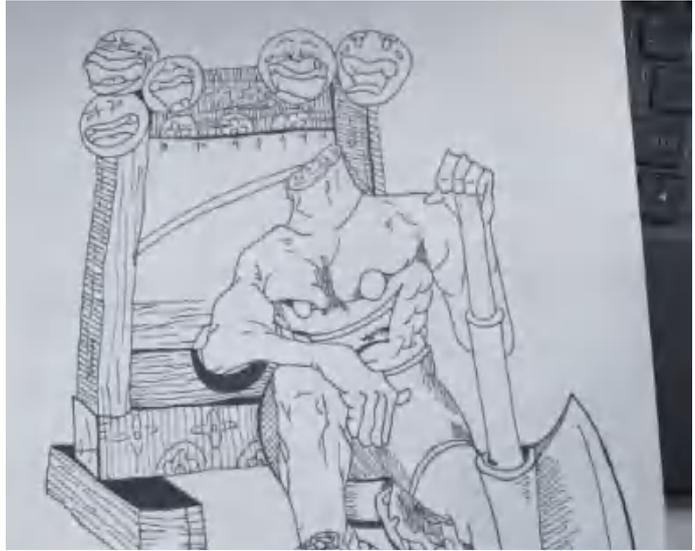


刘昱涵 2020-05-24 11:46:15



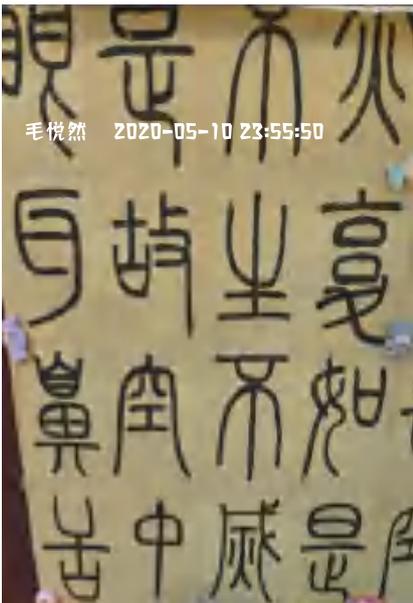


吉思羽 2020-05-17 21:24:51



张欣唯 2020-05-11 15:42:59

中国远古神话传说人物刑天，手使一柄巨斧和盾牌，身强力壮，体型巨大的上古巨人，炎帝手下大将，和黄帝争位，被斩去头颅，失了首级后，以双乳为眼，肚脐为口，再战黄帝。



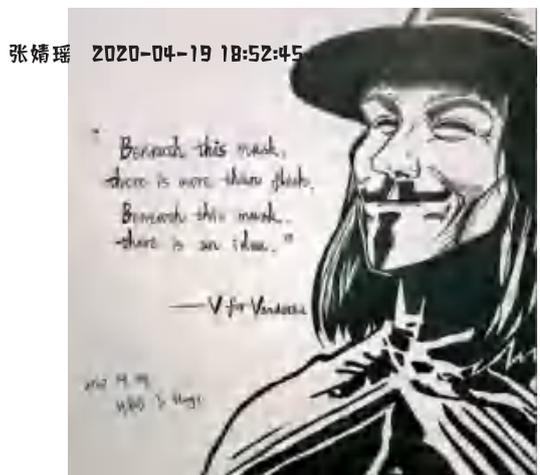
毛悦然 2020-05-10 23:55:50



司镜珊 2020-05-06 14:54:53



李申麒 2020-05-02 15:19:26



张婧瑶 2020-04-19 18:52:45



陈佳彤 2020-05-12 14:41:07

我学习掌握了一项传统文化的艺术技能：绘制京剧脸谱。京剧是世界最宝贵的文化遗产，京剧脸谱被公认为是中国传统文化标识之一。在150年前京剧形成时，京剧脸谱也得以发展，它经过几代艺术家的努力，吸取了许多地方戏曲的脸谱的优点，形成了今天的数量最多、最完整的京剧脸谱体系。每张脸谱都表现着不同的历史人物，不同的颜色和图样也表达出不同的性格特征。我了解了京剧脸谱的知识并且第一次体验了脸谱的创作过程。我从设计脸型开始，确定五官位置及中线、勾画出纹样、最后着色。京剧舞台上数不清的花脸角色，每个角色都有自己的一套画法，画脸谱的方法各异，但都是从五官部位、性格特征出发，以夸张、美化、变形、象征等手法来寓褒贬，分善恶，从而使人一目了然。我在画脸谱的过程中细化了历史人物的特点，体味到了作为中国国粹的艺术魅力和文化神韵，并为我国的传统文化感到骄傲，作为青年人，我们应了解自己国家的传统文化，同时将其继承发扬光大。

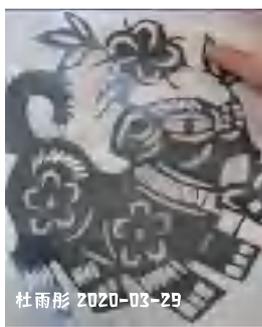
张海芝 2020-05-09 12:31:09



赵艺梵 2020-04-25 22:24:01



张婧怡 2020-04-01 12:58:20



杜雨彤 2020-03-29



李牧野 2020-04-19 00:29:39



柳笛 2020-03-31





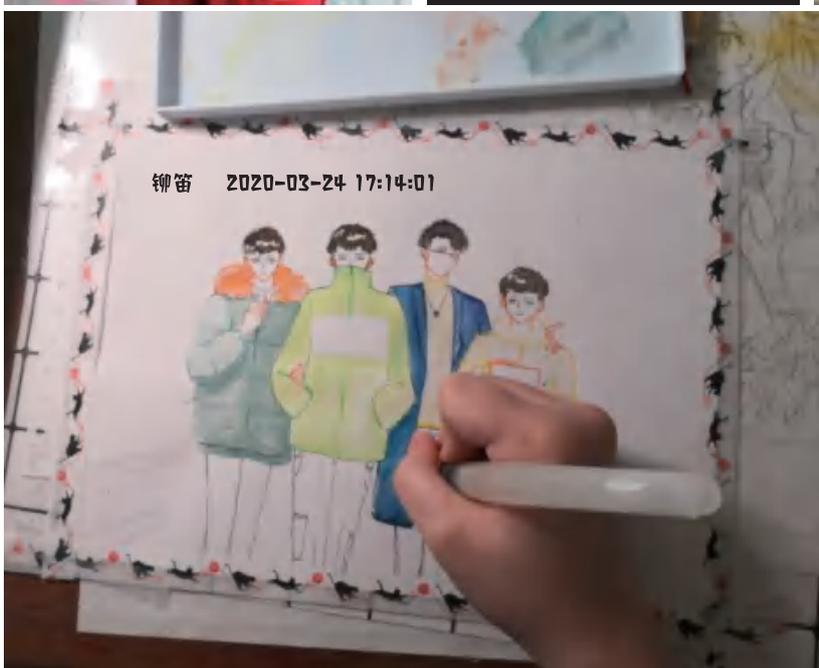
张依然 2020-03-26 11:25:29



葛日乐 2020-03-26 10:42:42



张海芝 2020-03-23 13:18:18



柳笛 2020-03-24 17:14:01



余悦 2020-03-22 11:14:44



陈一凡 2020-03-21 22:50:40



魏昊怡 2020-03-21 22:44:25



帅金 2020-03-21 18:19:09



李佳凝 2020-03-21 22:27:49



孙婉 2020-03-21 15:43:54



姜卓男 2020-03-21 13:53:24





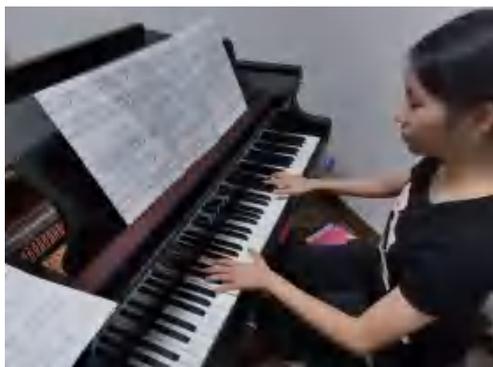
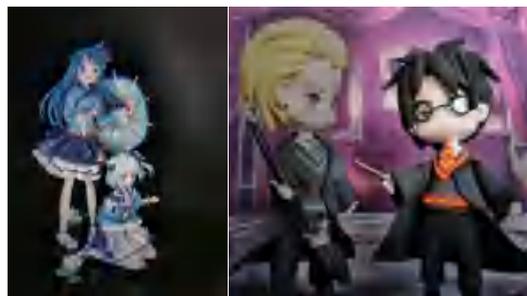
# 艺术素养及专长培养

## 学习用数位板在电脑上绘画 | 柴懿恒 2020-07-12 22:33:17

7月3日周五晚上我画了一张板绘，完成了在数位板上第一张完整画作。这次绘画我对光影进行了针对性练习，我学到了很多关于上色技巧和软件使用技能，受益颇多。

## 坚持培养自己的艺术特长 | 卢霖源 2020-08-23 13:35:32

在课余时间继续坚持培养自己的艺术特长，新制作了一批超轻粘土作品：哈利波特，灰原哀等人物。这学期由于学习任务的繁重，作品较以往虽有减少，但是每完成一个作品，自己的技艺也得到了不断增长，同时更享受到了快乐和成就。



## b 小调圆舞曲 | 秦朗 2020-08-10 20:00:41

这星期重温了肖邦的《b 小调圆舞曲》。我对它有着特殊的感情，因为它曾经“折磨”我多日，每天练习很久也不能弹到理想状态，但一直坚持，越来越好，后来靠这支曲子取得了西城区学生艺术节一等奖。重拾经典，感觉它仍然那么美，那么值得人为它消耗时间。

## 芭蕾练习 | 张采立 2020-08-09 19:51:16

痛并快乐着！芭蕾舞就是这样。你只有经历了那个最困难最难以忍受的过程，然后你才能在台上展现出最美的舞姿。不想自己变成一个娇气的姑娘，愿意自己为心里的小梦想踏踏实实的往前踏步，每个人都要经历磨人难熬的过程，而那些愿意忍耐的人总要比别人更快长大。



## 练习吉他 | 张婧瑶 2020-08-07 21:09:43

暑假中，我利用学习之余的时间练习吉他。弹吉他是我的特长也是我的爱好，每次听到从指尖流出的音乐，我的心就会随之荡漾，随之遨游。弹吉他也是我放松的方式之一。

## 学习摄影后期处理 | 魏冰慧 2020-07-26 23:22:49

我向朋友请教了如何后期处理照片，接触到了几个新的名词 对比度、饱和度、噪点 ..... 通过亲自处理了几张照片后，我感受到了后期处理的强大功能，可以让一张光线暗淡的照片瞬间变得明亮起来，还可以更改视频的比例，重新剪裁等等。在视频后期处理这方面，还有太多太多等着我去探索！



## 学习古琴

素明 2020-08-10 20:03:10

今天学习了右手基本指法“抹”、“挑”、“历”，认识了对应的古琴减字谱符号。很有趣。



## 学习吹埙

葛日乐 2020-08-22 21:19:21

2020年8月2日，我在家中练习吹埙，经过不断的看视频练习，终于能吹出声音了。

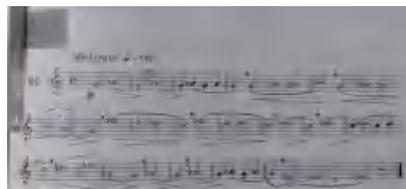
钢琴练习 | 李江宁 2020-07-26 19:21:13



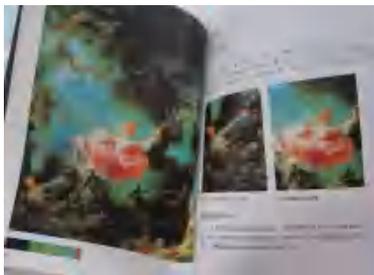
本周继续练习上周自学的曲目，并温习了以前弹过的一些曲子。上周自学的《克罗地亚狂想曲》现在已经基本练熟，但速度还是较慢，下周继续努力。最近发现了一件有趣的事：以前的我对钢琴和琴课总有一些抵触情绪，但最近我却成了自己的老师。这些曲子总是吸引着我，把我带到另一个世界，在冥冥之中似乎也启发着我，经常让我沉浸在音乐的海洋里无法自拔。

视唱练习 | 张采立 2020-07-26 15:53:24

基本乐理和视唱练耳同是音乐学习的基础，而只学了乐理不能说是学过音乐，学了视唱练耳才是说入了音乐的门。视唱练耳培养的是乐感，音高的感觉，内心的听觉。假期里，我增加了视唱练习的时间，每周4次，唱熟2条。



《品味 100 幅世界经典名画赏析》 | 柴懿桓 2020-08-19 17:17:22



这本书截取了从14世纪文艺复兴时期到20世纪西方绘画史上最具有代表性的100幅旷世杰作。通过观看本书，我了解了作品的时代背景和艺术风格，并对作品中蕴藏的艺术精髓有初步理解。在欣赏绘画的同时，更加透彻的认识到巴洛克艺术、洛可可艺术、浪漫主义、写实主义、印象派、野兽派、立体派等各个画派的艺术魅力。



疫情期间继续学习美术

尹若菲 2020-03-15 17:51:00

因为疫情，美术校考延后了，画室也停课了，在家中为了不让手生在家中继续练习，画了色彩，素描，速写，各科三小时。



美食绘 | 英世新 2020-06-22 14:12:41

今天试着绘画美食，放到微信里说是妈妈做的，很多人以为是真蛋糕，当然这是最好的夸奖，目的达到了。

## 芭蕾训练

张采立 2020-06-14 19:45:55

很久没去上芭蕾课，6月12日晚上终于挤出时间去上课。在芭蕾练习中，每一次还原为预备站姿都必须挺胸收腹，这一姿态使腹部肌肉得到加强，脂肪层变薄，使人看上去更挺拔。



## 基本功恢复练习

康家睿 2020-06-07 19:32:32

6月7日，本周开始舞蹈基本功恢复练习，经过这近半年的时间再次回到舞室练得非常投入，很高兴能再次开始正式的舞蹈练习。



培养摄影 | 王艺霖 2020-05-31 20:53:57

利用课余时间摄影，记录生活中的美好瞬间。



录制声乐视频与美声学习 | 刘嘉华 2020-05-30 16:34:39

5月持续跟随声乐老师继续学习并录制视频发送大学。视唱每周一次。每晚20分钟左右练习声乐。

学习朗诵 | 赵景彦 2020-05-24 22:14:36

本周我学习了李旋光的作品《在繁花深处等你》。“有的花朵日夜不休，有的花朵风雨兼程，还有的花朵不幸凋零，你们用生命去撑起了半边天，为的还是人间一个完好的春天。”歌颂了奋战前线的白衣天使。疫情已经得到基本缓和，很多白衣天使已经凯旋归来，但是我们对他们的感激感恩会永远铭刻心底。





**练习刻章** | 葛日乐 2020-05-22 09:32:53

2020年5月17日，我在家中练习篆刻，目前还刻不太好，手劲不匀，还需继续练习。



### 插花

郑佳明 2020-05-16 20:45:05

我参加社区插花学习，作品如图。



### 练习舞蹈

刘艺琳 2020-05-03 21:28:49

在家练习芭蕾，放松心情，在阳光下感受快乐。

### 坚持舞蹈练习

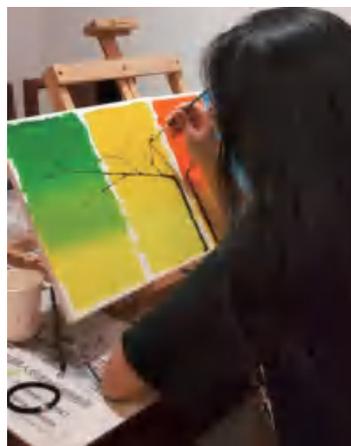
傅佳蕊 2020-05-03 17:18:41

在家期间根据老师训练任务进行编舞，提高自己对音乐的理解，提升了自己的舞蹈能力。



严格 2020-05-03 11:50:03

在空闲时间，把之前几周打好的草稿上了色，虽然最后没有选择用彩色装饰，选择了黑白，但是以后有机会我会尝试画一个彩色伍六七（人物名）的。



### 春夏秋冬

关雨珊 2020-05-03 09:37:51

本周我跟随抖音小视频学习丙烯画《春夏秋冬》。绘画是一项带给人快乐、提高审美素养的艺术。



### 基本功之耗腿

刘嘉琪 2020-04-30 17:06:16

每周一次，每次1.5个小时，跟着老师一对一视频练基本功，下腰、下叉、扳腿、前桥等，压软开度，进一步压实技术技巧，为跳古典舞和中国舞做好准备，打好基础。



### 古筝练习

杜雨彤 2020-04-19 23:13:09

古筝练习，解锁新曲目，好有成就感。



柳笛 2020-03-31 17:40:12

今天又到了的弹琴时间，我特别喜欢久石让的这首《悬崖上的金鱼姬》，这首曲子表现了一个学生在放学路上的愉快心情，非常欢快，每次一弹起它，心情就会明朗起来，在学习之余，放松身心。



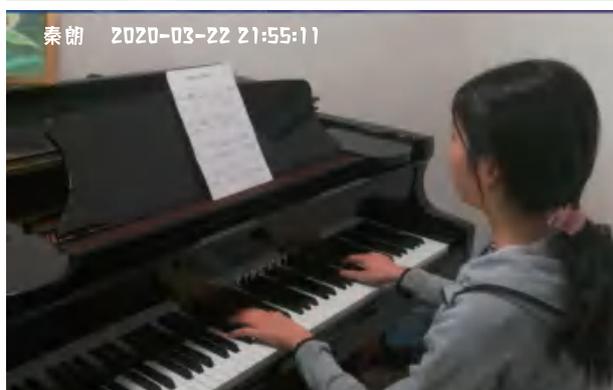
郎涤非 2020-03-28 21:36:51

疫情带来特殊的假期，在家学习生活有 40 天了。在每天的学习之余，尽量安排一些在室内可以开展的文体活动，对我而言既是一种放松，也是必要的调剂。自己学习吉他弹奏已经有两年多了，在这个悠长的假期里练习吉他成了一项经常性活动。练得多了，感觉自己也在进步。



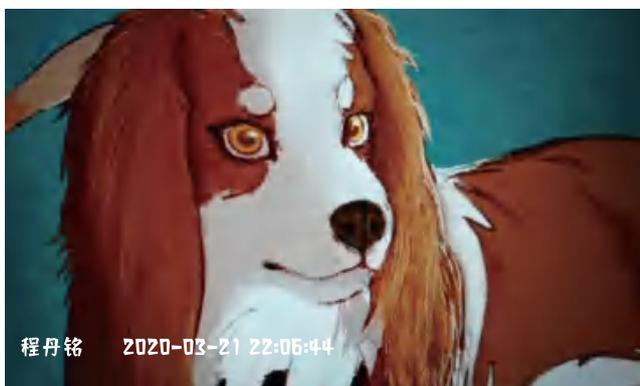
杨雅涵 2020-03-15 20:17:16

刻苦学习，弹古筝，宅家备考抗“疫”两不误。



秦朗 2020-03-22 21:55:11

《雨的印记》是我很喜欢的一支曲子，今天翻出来重新练习。还有不少细节需要提高。



程丹铭 2020-03-21 22:06:44



崔景茜 2020-03-21 13:37:36

我弹钢琴已经 12 年有余了，弹琴对于我讲，已从曾经痛苦的折磨变为了如今美好的享受。希望钢琴能一直伴我走下去。



郭芷仟 2020-03-21 11:41:39



陈相天 2020-03-20 09:06:31

疫情宅家期间，有了比较多自己能安排的时间，终于可以把好久没有时间练习的小提琴拿出来拉一拉啦！



# 艺术类实践活动

## 我用歌声传递爱—宣武少年宫云合唱 | 张采立 2020-04-18 22:25:52

4月17日,我们宣武少年宫云合唱独立完成的《有一种爱不变》正式推出。一次看似“好玩”的云合唱,其实并没有想象那么简单。合唱团员们除了要能在如此短的时间内,根据作品的速度、律动、音色、情感表达等等细节统一的情况下精准地演唱,还要能全曲一次成型,不能有任何错误。这次网络合唱方式是我们合唱团第一次尝试。不仅老师们在线进行细致的指导,每个合唱团员背后都有一番难忘的录制体验。我也不例外。

### 暗恋桃花源

魏辰骁 2020-03-20 23:38:48

我所在的戏剧社组织了一场话剧表演,这是一次面向西城区的演出,所以责任重大,在排练期间因为我是第一次参演话剧,所以学习的东西有很多,也很没自信,但是老师,和其他同学的帮助是我增长了信心也学到了许多知识。最终到了表演那天,我内心非常紧张,看着台下的座无虚席,心怦怦直跳。同学们都安慰我说,不要紧张,于是看着他们我内心的石头落下了。最终演出很顺利。我在这次活动中中学到了许多也成长了许多,让我有勇气站在舞台上,有勇气面向观众,有勇气突破自己!





担任钢琴伴奏 | 来欣玥 2020-04-13 13:45:01

在学校一二九合唱节上，我担任了我们班的钢琴伴奏，获得了第三名的成绩。



### “书香校园 最美读书声”青少年朗诵比赛

李申麒 2020-07-16 19:47:55

参加北京阅读季“最美读书声”朗读比赛，录制短视频，结合所学名著，选择曹雪芹《红楼梦》第三回宝黛初见面选段。

# 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)。



# 社团活动

## 《附中人》在 abC 书展展出

郑策 2020-08-04 13:01:02

社团: 附中人

附中人的杂志有幸在 abC 书展展出, 第 50 期在第二天就已售罄, 我想这是我们为杂志努力的结果, 这样的结果, 更会让我更加热爱在附中人的工作。



## USAD

马逸恬 2020-08-02 13:58:33

社团: USAD社

在今年 5 ~ 6 月的 usad 的比赛中取得了不错的成绩。



## 浏览全历史

王俊豪 2020-08-02 15:15:29

社团: 史学研讨社

了解了关于吉利可的画作爱之歌及其背后的故事。



## 参加北京市科技创新后备人才展评活

邹天畅 2020-07-30 16:25:21

社团: “玉兰星”科技创新社

制作展板, 参加项目评审问辩和综合素质测试。

## 日偏食

于晓 2020-06-22 12:56:24

社团: 天文社

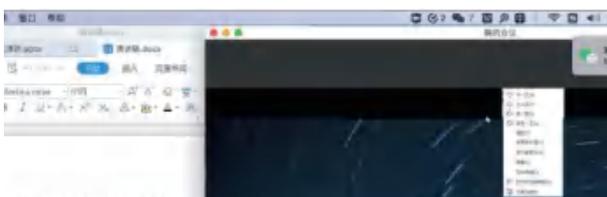


2020 年 6 月 21 日, 本来学校要组织日环食的观测活动, 由于北京疫情原因, 活动取消了, 我只能在家观看线上直播, 观测也只能在小区里自行完成。在北京只能拍摄到日偏食, 非常羡慕去厦门的小伙伴, 可以拍到完美的日环食。



**VEX 社团活动** 赵铭轩 2020-06-14 16:31:03  
社团: 机器人社

本周, VEX 社团活动, 我们开始组装车。每一次组装, 我们都会力求让车子在符合要求的前提下更加灵活。在不断的修改组装方案, 不断调试的过程中, 我们的技术不断提升, 不断进步。



**附中模联英文委竞聘** 傅瑞霖 2020-06-07 10:38:55  
社团: EXCELLEBATOR美式辩论社

2020年6月6日, 我们通过网络, 举办了师大附中模拟联合国委员竞聘活动, 我作为竞聘者之一, 精心准备各项材料, 和竞聘发言, 取得了较好的成绩。

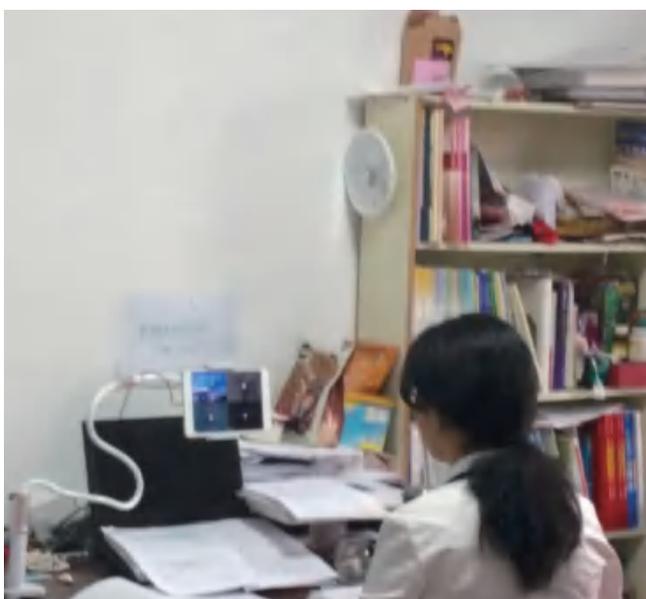
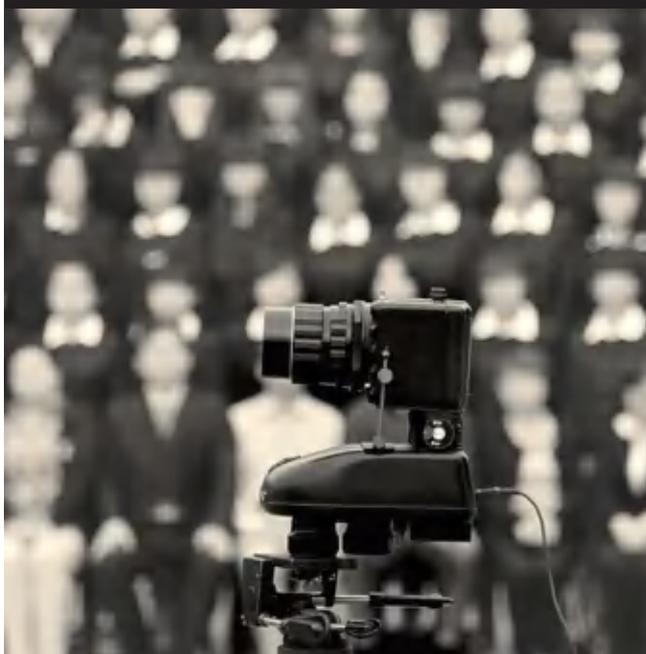


**FRC 通知翻译** 李晨博文 2020-05-18 15:53:47  
社团: 机器人社

代表队伍参加了 FRC 关于疫情通知的翻译工作。

**Further 征稿** 樊越 2020-06-07 23:01:42  
社团: 附中人

2020年注定会被载入史册, 而今年的6月将会是一个难忘的毕业季。相信那些正在面临毕业的同学们感受到了前所未有的压力和激动。我们希望借此机会, 回顾近100年里附中人的毕业故事, 将这一份属于附中人的青春回忆悉心珍藏, 同时给即将毕业的同学们送上最真挚的祝福。



**第40届北京青少年科技创新大赛终评线上答辩**

李新洋 2020-05-04 22:28:53  
社团: “玉兰星”科技创新社

5月4日上午九点, 我参加了第40届北京青少年科技创新大赛终评线上答辩。



### 做开学高一年级宣传海报

倪露嘉 2020-05-31 13:30:59 社团: 2019级学生自治会

今天,我接到了自治会安排的任务,做一份开学宣传海报,作为迎接学子们开学归来的礼物。图片是我即将制作成功的海报。



### 参加社团组织的活动

戴瑞 2020-05-18 22:55:18 社团: 足球社

定期参加学校社团组织的足球比赛,担任队长,并且有时担任比赛裁判。



### 观摩翱翔计划预答辩

高鸣远 2020-04-26 22:09:47 社团: "玉兰星"科技创新社

本周作为新学员观摩了上届学员的预答辩,详细地了解了学长学姐的科学研究结果,学习到许多十分宝贵的科创经验。



### USAD 线上备赛

刘芝源 2020-05-06 18:53:44 社团: USAD社

经过了一个多月的 battle,终于决出了 6 名演讲面试的小组冠军,今天他们将在腾讯会议里决出胜负!看看谁才是真正的大佬!前三名还可以拿到精美的礼品!让我们拭目以待!



### 云合唱练习

邹天畅 2020-04-19 23:16:04 社团: 合唱团

《不忘初心》找到词曲,练唱。



### 线上课

宋欣馨 2020-05-02 08:53:22 社团: "玉兰星"科技创新社

我参加了社团组织的线上课程。



### 《哪吒之魔童降世》影评选题入选

张采立 2020-04-12 22:26:26 社团: 是之戏剧社

人心中的成见就像一座大山，任凭你如何努力也无法搬动它。连续两周提交，终于得到群友们的认可，这周被选中了。不过，问题也来了，下周要交 1500 字以上的影评文字，而下周正式开始网上开学，直播课和作业预计要成倍增加，我不知道如何挤出时间写稿。



### 合唱团活动 - 演唱《不忘初心》

柳笛 2020-03-31 22:28:31 社团: 合唱团

疫情期间，合唱团活动也转到网上。3月28日，合唱团老师通知我们，要录一首歌曲《不忘初心》。接到任务，我立即着手准备。作为特长生，老师要求我们分多个声部进行录音，然后再将几个声部进行合成，呈现出一首完整的歌曲。接着就是录视频，反复录制，终于录出比较理想的影像。最后把声音和影像分别上交给老师，等待老师把全合唱团的素材合并成一个完整作品。



### VEX 社团宣讲

李雨泽 2020-03-30 00:12:03

社团: 机器人社

我代表 VEX 机器人社为我校初一学生做了宣传演讲。在疫情期间，无法在校内进行公开演讲，我们就通过视频会议的形式进行了宣讲。

### 观测三星伴月

于晓 2020-03-22 13:38:01

社团: 天文社

3月19日是观测三星伴月最佳时间，我起了个大早，赶在太阳出来之前在小区进行观测，遗憾的是楼太高没看到水星，想想伽利略一生都没看到过水星，也就心理平衡了。



### 制作刺绣徽章

刘梓焄 2020-03-22 00:32:49

社团: PergemDIY社

社团活动上，我们一起制作刺绣徽章。首先刺绣是最重要的。要按照事先在布上画好的图案一针一线的缝制，不容的一点马虎。这个过程中可能会出现绕线等等失误，都要耐心地解决并总结经验，不然便会前功尽弃。接着就要将刺绣缝在圆扣子上，用可溶胶粘在徽章柄上，就大功告成了。这次活动教会我做事应有足够的耐心和毅力才可成功！



### 设计、制作戏剧社今年招新海报

张采立 2020-08-23 22:22:20

社团: 是之戏剧社

8月21日，我与戏剧社成员王烁童一起，共同设计并制作完成本学期戏剧社招新海报。

# 生产劳动

## 居家学习厨艺 吴菲 2020-08-23 22:11:27

暑假期间，学习做饭：【五柳炸蛋】五柳菜有现成的罐头买，据说致美斋的最好。锅中烧油，多放些油，油温高，“炸”的效果好。鸡蛋打入锅中，将鸡蛋炸至膨膨胀胀的，脆而不焦的“裙边”，沥干油取出。洋葱切丝，调一个料汁：糖，盐，鸡精，番茄酱，香醋，鱼露，香油，搅匀。用锅中油将洋葱煸软，倒入半瓶五柳菜，翻炒一下后加入料汁，开锅后再加少许水淀粉，翻炒一下，再加少许老抽调色后加入炸好的鸡蛋，翻拌均匀，即可。很是下饭的一道菜，让人胃口大开的酸甜味。



## 大丰收 丛嘉逸 2020-08-23 14:52:05

本周六是开学前的最后一个周末，我和爸爸、妈妈、姑姑一起去看望奶奶。在奶奶家，我们一起动手摘菜、整理菜地、浇水……收获了很多新鲜的绿色蔬菜、还有好多柴鸡蛋，又是大丰收啊。虽然满身大汗，但是我体会到，幸福的生活来自辛勤的劳动。



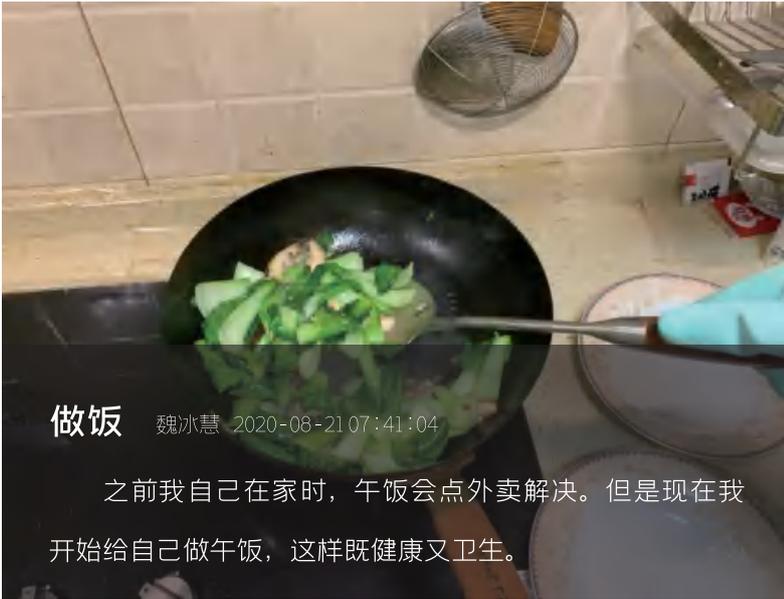
## 独立制作美食 卢霖源 2020-08-23 13:42:00

暑期开始尝试独立制作，自己按照食谱和一些网络视频教程一步一步完成，做了蜂蜜蛋糕，燕麦南瓜派等美食，培养了自己独立生活的能力，也享受了自己的成果。



## 组装衣柜 王晨宇 2020-08-22 22:11:58

自己动手将一块块木板拼装成衣柜。



**做饭** 魏冰慧 2020-08-21 07:41:04

之前我自己在家时，午饭会点外卖解决。但是现在我开始给自己做午饭，这样既健康又卫生。



**做饭** 刘阅 2020-08-16 23:21:06

菌类含有丰富的营养价值。制作也并不是很难，那就做一做吧。



### 周末大扫除

丛嘉逸 2020-08-16 22:43:29

今天是周日，我把家里的卫生彻底打扫了一遍，扫地、拖地、擦家具，刷马桶……三个小时的辛勤劳动换来的是整洁舒适的环境。虽然很辛苦，但我收获的是喜悦和快乐。



### 制作提拉米苏

刘芳林 2020-08-16 17:25:52

在家中自己制作美味的提拉米苏，让人们感受夏天的甜美。



### 做饭

王博轩 2020-08-16 19:33:44

周末，我为家人做了照烧鸡腿饭，家人吃的非常高兴。



### 进行大扫除

王逸宸 2020-08-14 17:23:30

帮助家里进行大扫除，分担父母压力。



### 学会包包子

李新洋 2020-08-12 11:08:31

几年前，我曾经在庆丰包子西四店专门看大师傅包包子，还去了顺义庆丰的生产基地参观。我一直非常羡慕大师傅包包子的专业，看上去简单，实际上手包却需要练习。暑假，我在家学习包包子，我花1.87元买了一根芹菜，12元买了肉馅，准备了一斤面粉，2.5克的安琪酵母，先和面发面，然后和馅，擀皮。我和馅的时候，放了火锅调料的香油，闻起来特别香。我包第一个包子的时候，收褶不漂亮。练了两个以后，熟能生巧，包得顺手多了。蒸包子也有技巧，用凉水蒸包子，上气后，再蒸十五分钟，关火，静等五分钟，等包子定型。新出锅的包子可香了，自己包的包子吃起来就是好吃。

### 劳动让生活更加美好有趣

刘悦萌 2020-08-08 23:39:11

因为疫情和紧张的学习任务，我们大多数时间都是在家里埋头学习、写作业，如何给这有些单调的生活加点料呢？大家都说疫情以来爸爸妈妈们的厨艺都有所长进，我想我也要做什么，好，那我就从制作饼干和西点开始吧，耶！我先是在网上查找了饼干的制作方法，选择了一款家里人爱吃的饼干，于是和妈妈一起在京东备齐了需要的原料和工具，接下来我跟着视频一步一步认真地学习，各种原料严格称重、混合、打发，直到最后的烤制，哇，我第一次亲手制作的饼干终于新鲜出炉了，耶！家里人都说很像是从商店里买来的，味道不错，成功^\_^第一次尝试就很成功，趁热打铁，我还给爸爸妈妈制作了蛋糕、烤串和其它的小点心，看到她们特别地喜欢，我也非常有成就感！劳动让生活更加美好有趣！



### 摘菜

张婧瑶 2020-08-07 21:15:55

暑假，奶奶的菜园中有很多蔬菜都成熟了，我趁着回奶奶家探望的功夫，帮她采摘蔬菜，让她可以多休息一会。虽然我的采摘技术还不是很成熟，但是能帮奶奶干些活还是让我感到很开心。



### 制作午饭

蒋宜霖 2020-08-04 19:59:59

爸爸妈妈上班，我自己在家，制作午饭。



### 烤羊肉串

赵铭轩 2020-08-02 23:36:58

2020年8月2日,我和家人一起去郊游。晚餐吃烤肉串。我主动要求当厨师,烤羊肉串。夏天,烤羊肉串虽然很热,但是很有趣。掌握好火候是关键:时间太长,肉就会老,时间短了,肉没熟。勤翻面,而且即将烤好再放调料,调料均匀,放好后要双手把炉子上的肉串抓起,一只手抬起,把肉串放到另一只手的肉串上面,这个动作需要左右手交替反复几次,这样肉串的双面都会沾上调料,肉更入味。自己动手,肉串更鲜美!



### 做晚饭

李伯超 2020-08-02 22:02:03

自己动手,准备了土豆、胡萝卜、洋葱、牛肉片等原料,做了一锅香喷喷的牛肉饭。



### 做点心

刘芳林 2020-08-02 21:00:55

这周在家的时间,自己学习制作点心,家长下班回家后可以品尝到我做的点心,希望可以化解他们一天的疲劳。



### 绿色午餐

丛嘉逸 2020-08-01 20:57:32

今天中午我用奶奶种的菜做了一个西红柿炒鸡蛋,拌了一个蔬菜沙拉,这可是绿色午餐啊。



### 家务劳动

陈佳彤 2020-07-29 15:20:50

尝试自己制作汉堡,美味而有趣,从配菜和馅到煎烤出炉,我在家务劳动中体会劳动的价值,品尝劳动成果的快乐。



### 学习做菜

刘闯 2020-07-26 22:57:54

放假在家,给父母做一次饭,体谅做家务的不易。



### 做烤鱼

王博轩 2020-07-26 20:08:49

周末,我为家人做了烤鱼,家人吃的非常高兴。



### 制作冰粉

魏冰慧 2020-07-26 18:00:36

冰粉的制作并没有我想象中的复杂。只需要将白凉粉煮上一会,再冷却凝固。接着熬制红糖水,最后放入葡萄干、核桃等配料。今天又解锁了一道美日美食!



### 学习洗车

关雨璠 2020-07-16 21:39:12

雨过天晴,我和爸爸一起洗车。喷水、擦洗、再冲水、用麂皮擦干,学习洗车的全过程让我学到了新的生活知识和技能。



### 芝士蛋糕制作

莫斯媛 2020-07-06 21:24:41

制作奥利奥芝士蛋糕,将蛋糕分享给朋友和家人。



### 做菜

张海艺 2020-07-26 17:13:34

今天在家自己做了西红柿炒鸡蛋这道简单的菜。



### 烤鸡排

赵铭轩 2020-07-26 14:23:14

暑假，我看到网上的烤鸡排制作视频，跃跃欲试。于是这天中午，我动手为爸妈添个菜。剔骨是这道菜最难的环节，毫无经验的我看了网上的视频讲解，又请教了老妈，在老妈的指导下，开始操作。在鸡腿侧面切开一个深深的口子，露出骨头，边用刀分离骨肉，边用另一只手剥，尽量保持鸡肉

的完整。剔骨后的一大块鸡排平铺，用新奥尔良腌料和辣椒粉腌制1小时以上，一定要盖上保鲜膜。烤箱210度预热，腌好的鸡排平铺在烧烤架上，下面一定接好烤盘，汤汁会随时滴下。20分钟后，外酥里嫩的香酥鸡排出炉。和家人一起享受美味，享受劳动后的欣喜。



### 蔬菜养殖

傅瑞霖 2020-07-26 08:47:54

在与家人一同养殖各种花草草的同时，我也结合自己的爱好，把一些可以培育的蔬菜种上，观察它们的成长。



### 制作健康凉菜

李伯超 2020-07-25 11:03:30

自己动手清洗蔬菜，调制调料，制作了一碗可口的凉菜。



### 收鸡蛋

郑佳明 2020-07-23 15:50:59

在顺义郊区农场，我从母鸡厂收鸡蛋，前前后后一共收了一大堆，天气炎热，鸡笼子味道也不好，我依然咬牙收完了一整筐鸡蛋。



### 制作意大利面

李申麒 2020-07-21 14:36:59

今天和大姨一起制作意大利面条，制作心得：意面属于高筋小麦粉，不易煮熟，因此要严格按照火候和时间，9分钟，酱料调制是关键，不稀不稠，味道酸甜可口。



### 参加家务劳动

刘芳林 2020-07-19 23:09:01

周末给家里的小宠物清理笼舍，照顾它们的饮食。



### 收毛豆

李春蕾 2020-07-14 21:35:57

假期回老家帮爷爷收了毛豆，还采了白薯叶。算是疫情中难得可以出来放松+劳动+锻炼身体的好时机了。感觉是过去半年的运动量都在今天做完了。很累也有很多收获。



### 春种

缪松阳 2020-07-07 22:57:05

居家学习给了我很多自主活动的空间。春天我跟姥姥姥爷到郊区去种菜。我虽然技术不行，但是论体力我还在姥姥之上。所以，我承担了很大一部分挖土平地的的工作。劳动充满了乐趣，特别是当我们播下的种子发芽了，长大了的时候，真的特别开心。



## 美食大赛

刘子维 2020-07-07 16:21:47

2020年3月25号。疫情期间，为了缓解居家学习的枯燥，梅老师组织我们进行美食大赛。我利用家里的食材，玉米面丝羔，番茄酱，蓝莓，胡萝卜，煎鸡蛋，做出可爱的海绵宝宝早餐，逼真可爱，真是舍不得动口吃掉呢！同学们各显其能，发挥丰富的想象。超赞的活动。



## 种青椒

郑佳明 2020-07-05 22:14:38

我种的青椒终于结果子了，一个绿色的果实挂在枝头，这是胜利的果实。



## 剪头发

赵信杰 2020-07-06 21:59:29

在家中给老爸剪头发。



## 制作一道菜肴

莫斯媛 2020-07-06 21:33:34

将土豆和五花肉结合，做成了土豆小排骨，与家人分享。



## 居家学习做饭

吴菲 2020-07-05 23:25:05

粉丝焯水后过凉水，剪成小段。菠菜洗净后焯水，水中加少许盐和食用油，焯好后过凉水挤干水分。大蒜切碎粒，干辣椒切丝。调料汁：一勺生抽，一勺蚝油，一勺老抽，半勺鸡粉，四勺陈醋，半勺香油，小半勺盐，一勺白糖。锅中放油，小火煸香蒜粒干辣椒后，倒入料汁，沸汤后关火，把菠菜，粉丝，香菜及料汁在盆里拌匀。



## 大扫除

王安澜 2020-07-03 21:52:31

期末考试结束，赶紧整理一下我的房间呀。地面上有一层浮灰，每天都要好好拖一遍。平时功课紧张，妈妈总帮我拖地。现在考完试要自己好好劳动一下了。



## 端午节包粽子

张岩 2020-06-25 20:49:47

今天是端午节，我们一家人在一起包粽子。首先拿起一片粽叶，折成圆锥状然后往里面放一些米，再放几个枣，之后用米填制九分满，用一手捏住粽子的两条棱，用另一只手将多余的粽叶折回来，最后用绳子拴起来。放到锅中蒸一会就可以吃了。自己动手丰衣足食！



### 端午节包粽子

卢秋泽 2020-06-26 20:55:56

端午节包粽子是习俗，我看妈妈包的很好看，很有兴趣学着试试看，妈妈说包粽子的过程是一折叶塞米三压实四包裹五扎绳，步骤简单，包起来可不容易，不是用劲大了粽叶烂了，就是包裹不严米露出来了。状况频出，费了半天劲总算包出个完整的粽子，很开心，实践出真知，看似简单的手工实际同样需要技巧和用心。



### 菜园里除草

静喆 2020-06-25 23:07:33

同爸爸一起到菜园里除草，周末日常劳动。



### 打水

王博轩 2020-06-27 22:01:48

每天为家人打水，为家人做一些力所能及的家务劳动，减轻家长的负担。



### 换纱窗

蒋宜霖 2020-06-21 20:12:56

帮助妈妈换纱窗，锻炼自助能力。



### 家务劳动一包饺子

谷宇 2020-06-08 08:26:52

饺子是中国北方的传统食物，关于饺子也有很多有意思的传说。我也很喜欢一家人在一起包饺子吃饺子的过程。我利用周末和妈妈一起学包饺子。通过劳动自己包饺子真是有个有意义的事情。



### 清洗抽油烟

静喆 2020-05-30 08:27:27

用洗洁精，抹布，水盆，清洗抽油烟机，擦掉油污，光洁如新。



## 摘樱桃

何禹轩 2020-06-07 21:52:13

在叔叔家的樱桃园，帮助叔叔摘樱桃，从早上8点开始，一直到10点钟，把樱桃园的最后一批樱桃全部摘完，并装箱。



## 设计并铺设草坪喷灌管线

关雨璠 2020-05-31 15:45:14

我和爸爸一起为家里的草坪设计了喷灌设备，购买了管线配件，测量，剪裁，管线铺设都是我全程参与完成的，看着草坪上均匀的水雾在阳光照耀下形成的彩虹，我的心情如彩虹般灿烂。



## 桑椹采摘

齐轩 2020-05-30 23:33:11

家中的桑椹树林到了收获的季节，我帮助父母分担一些事情，帮助采摘，减少父母的压力。



## 安装物品架

李鑫阳 2020-05-30 20:35:24

家里填新物件了，老爸说：“给你个机会，上”，在爸爸的指导下，我完成了整个安装，还是很有成就感的。想到“嗯哼”的家庭（一个明星夫妻）传输的教育理念：家长要在孩子面前示弱和给孩子一些机会，这样可以让孩子多一些尝试。爸爸放手让我去干，经过探索学到不少东西啊！



## 自己给自己理发

王永坤 2020-05-31 10:12:11

疫情期间没有外出理发，明天就要开学了，决心自己给自己理发。



## 参与种地

黄琳申 2020-05-25 19:45:36

和父母一起种地，学习更多的种植技巧。



## 学习烹饪

罗钰萱 2020-05-25 01:40:37

在疫情期间，我会在家中简单烹饪，向家人请教，做出了蒜蓉鸡翅、面包披萨...把做好的美食分享给了家人，不仅促进了和家人的关系，而且提高了烹饪技术。



## 扫地

刘宇航 2020-05-24 23:05:08

主动承担家务 给妈妈减轻负担。



### 家务劳动

康家睿 2020-05-24 21:41:31

5.10 母亲节这天，我把自己的房间彻底打扫了一遍，同时还把居家学习期间的资料整理了一番，衣柜里的衣服也进行了换季整理。当一切井然有序后，心情也特别的清爽。妈妈说能看到我具备更好的自我管理能力和更多的生活技能就是她最好的母亲节礼物。



### 擦洗自行车

乔逸帆 2020-05-22 22:06:07

对我来说，自行车是重要的交通工具。此前我的自行车上蒙了一层灰尘，还有泥点儿。我决定将它擦洗一遍。经过 1 小时的清洁，自行车的车漆又变得锃亮起来。保持良好的车容、车况令我心情舒畅。



### 爱国卫生运动活动

王敬怡 2020-05-18 16:28:26

个人、家庭卫生固然重要，公共卫生也应该重视。在五一假期中，我擦洗了沾满灰尘的电梯门，并进行了消毒。在此次爱国卫生运动过活动中，我认识到，我们应做到爱“小家”，更爱“大家”。



### 组装置物架

刘嘉琪 2020-05-17 23:44:02

三天前，我看我的书桌上有点乱，从淘宝上买了个三层的置物架。今天到货了，我看着使用说明，用快递箱子里附带的螺丝刀，一点点组装起来。看着一快快板在我的努力下变成一个完整的置物架，蛮有成就感的。组装完成后，我把东西都放到置物架里，桌子上变干净了，我学习的时候受到的干扰少了。



### 家务劳动

倪露嘉 2020-05-17 10:07:14

我每天为家里做一些力所能及的家务劳动。做家务劳动有益身心健康。



### 居家学习做菜

吴菲 2020-05-17 20:19:19

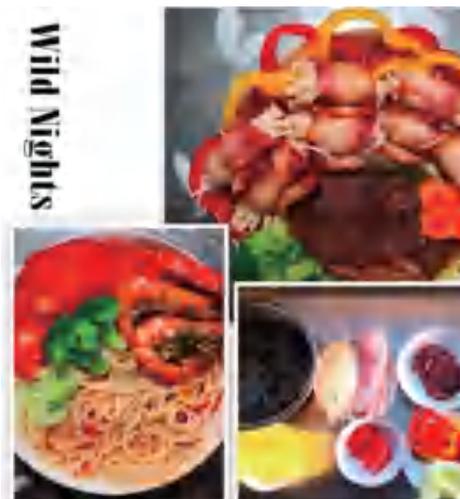
【翡翠红裙】荷兰豆和红椒洗净，切细丝。锅中烧水，水开后将荷兰豆与红椒丝煮两分钟，捞出，过凉水，沥干，放入冰箱冷藏。配料汁，芥末，白糖，生抽，香醋和香油，搅拌均匀，根据自己的喜欢适当加减。取出冷藏的细丝，用筷子夹到盘中，尽量高高堆起，撒些熟的白芝麻，再淋上料汁即可。



### 为妈妈按摩

韩思宁 2020-05-15 12:49:22

在姑姑教我按摩的手法之后，我就开始为妈妈按摩脸部。这个过程中我不仅学到了按摩的技巧，更是为妈妈献上了一份母亲节礼物，实际地能为她做些什么。



Wild Nights

## 云美食大赛

李佳洋 2020-05-17 18:17:00

4月初，我们班组织了“云美食大赛”。我很积极的报了名，这可是我的强项。从准备食材到完成作品，可谓一气呵成，而且我还给妈妈做了一份生日面，这个活动对于我来说，意义非凡！



## 砍柴 | 李欣怡 2020-05-15 14:20:54

寒假期间，与家人一起上山砍柴、劈柴。需要走一小时才能到达砍柴的地点，而将砍下的树干扛回家更是一个漫长的路程，我感受到了农村生活的艰辛，希望我国早日实现共同富裕，让人民的生活更加幸福。

## 和老妈一起做梅子露

赵铭轩 2020-05-17 15:24:44

本周，利用课余时间，我和老妈一起制作梅子露。挑选梅子，清洗，浸泡，晾干水分，去蒂，再次挑选，经过一系列工作，才能开始按照 1:1 的比例一层梅子、一层冰糖码放到密封罐。我负责挑选和清洗工作，老妈说把最重要的工作交给我。由于温度回升快，南方已开始梅雨季，梅子很多都有雨斑。我查看了很多配方，才掌握梅子的挑选标准。看起来并非复杂的过程，做起来却需要细心。任何事情，想做好，都非易事。期待一个月后喝上亲手酿制的梅子露。



## 为爷爷抓药称药、艾灸

韩思宁 2020-05-15 12:47:57

我帮爷爷称药、抓药，每种中药的剂量都要精确到克，抓药的过程很有趣，我在其中认识了几种中药并了解了他们的作用。我还掌握了艾灸的方法，为爷爷艾灸。



## 洗窗帘 | 吕周一 2020-05-05 21:51:11

今天和爸爸妈妈洗擦窗户，洗窗帘。



## 家务劳动

牛治博 2020-04-28 08:52:28

疫情期间，学习间隙，参与家务劳动，帮爸爸给客厅地板砖缝隙喷胶，这个工作并不复杂，但需要耐心和细心，稍稍分神就会把胶液撒在地板上，难以清洗，观察爸爸操作后我小心模仿，还找到了省时的方法，爸爸对我的工作比较满意。



### 家务劳动 | 赵铭轩 2020-05-10 21:25:02

周末，我帮助妈妈整理厨房。我负责擦拭高处的橱柜，这样妈妈就不必踩着椅子上上下下了。橱柜上难免会有一些油烟，所以我先用除油烟的清洁剂清理，再用清水擦一遍。边边角角，要有橱柜的缝隙擦起来有点费事。劳动结束，看着整洁如新的橱柜，很开心。作为高中生，我们在家庭中应主动承担家务劳动，为父母分担家庭劳动也是关爱父母的一种方式。



### 春天挖野 | 李旖轩 2020-04-19 22:53:26

4月18日，星期六，我和家人一起来到姥姥的老家平谷，到桃林里陪姥姥姥爷挖野菜。桃花盛开，景色宜人。我学会了认识很多野菜，蒲公英，野韭菜，荠菜。因此每年他们都回来挖野菜，享受春光，忆苦思甜，同时避免成长为桃树下的荒草，起到了整理土地的作用。我的收获也很大，挖了一大袋子荠菜，可以学着做荠菜馅了。



### 做蛋挞 | 张岩 2020-04-12 22:20:31

我在学习之余喜欢做小点心，这次我做了蛋挞。我们在网上买的蛋挞皮，自己手工做的蛋挞液。将几个鸡蛋的蛋清蛋黄分离，在蛋黄中加入淡奶油，适量糖，搅拌均匀，倒入蛋挞皮中（九分满），之后放入空气炸锅中炸8分钟，美味的蛋挞就做好了，干净又健康。



### 学会种豌豆 | 曾嘉 2020-04-02 20:36:29

疫情在家，爸爸特意买了豌豆来自己种。我跟着爸爸从翻土开始，一步步将豌豆种子播种在几个花盆里，之后在每天浇适量的水。几周时间过去，豌豆已经冒出了许许多多的新芽，在我每天都悉心照顾下，豌豆好像也成长了不少。



### 我爱我家~经常做家务

柴懿桓 2020-04-01 15:07:25

假期里积极做家务，比如洗碗，收拾桌子，打扫卫生等力所能及的小事，体验父母心感恩父母情，也为家庭出一份力。



### 改装电动车

白天 2020-03-31 17:57:05

2020年3月23日，我和爸爸在楼下小区里亲自动手改装电动车（给电动车装个遮雨棚），我们在寒风呼啸中忙碌了3个小时，因为螺丝难拧手上还受了点小伤，不过安装还算顺利。



### 自制牛肉面 | 张岩 2020-03-30 18:27:30

周日，在妈妈的悉心指导下，我成功的学会了做手擀面。我先和好面，然后用擀面杖将面擀开。等擀到面呈长椭圆形时将面旋转90度接着擀，直到擀成两三毫米厚的大面饼后，用擀面杖卷起，抽出擀面杖，一手抵住面，一手拿刀切，切出柳叶型的面。煮熟后，最后浇上炖好的牛肉，一碗自制牛肉面就做好了，自己做的牛肉面就是好吃！吃着自己做的面，心里高兴极了，我为自己感到骄傲。



### 烹饪 | 路思文 2020-03-29 11:57:16

在这个假期中，我向家长学习了烹饪，自己独立做了糖醋鸡肉，锻炼了我自己的动手能力，也帮家长减轻了负担。在这个超长的假期中，我们除了学习之外，更应该趁机会提高自己各种能力，达到更好的自己。



### 为弟弟洗衣服

张婧怡 2020-03-22 22:12:22

为弟弟洗衣服，做自己力所能及的事情。



### 给树苗浇水施肥

夏若亦 2020-03-22 21:38:55

利用周末时间，给植树节种下的树苗浇水施肥，培养劳动技能。



### 帮家长理发 | 谷宇 2020-03-22 17:07:54

今年寒假由于疫情的原因，多数理发店都歇业了。我在家尝试着帮助妈妈剪了头发。



### 跟奶奶一起做被子 | 李鑫阳 2020-03-22 16:18:46

好难，从摆放被面儿到絮棉花，被角儿拉平，再到一行行的走趟儿，手也疼了，眼也花了，脖子也疼。用妈妈的话：往那一坐大屁股老太太似的，不过有那么点儿意思！



### 主动做家务 | 卢秋泽 2020-03-21 20:51:58

在家时间长了，不知不觉生活技能也有所提高，刷碗、刷鞋、简单的饭菜……既提高了自理能力又放松了心情。



### 解锁新技能~包包子

吴雅乐 2020-03-18 23:49:56

这一次是奶奶教我包的包子，相比上次发面好了很多，一口气蒸了20个包子，个个白白胖胖，看见就想咬一口。发面期间准备我做的经典素馅韭菜鸡蛋，粉条是素馅大包的灵魂啊。经过很多道工序，终于做好了，大家都评价说很好吃。



### 除夕之筵 | 谢雨婷 2020-03-14 20:02:31

在除夕之夜，我们如约举行了家庭团聚的宴席，地点在我家。我在上午和妈妈爸爸一起去菜市场购买所需要的食品，回到家后开始收拾房间，清理窗台地板。到了下午，我们把鱼肉腌制上，把猪肉改刀切片，把羊肉用高压锅煲，再和妈妈一起剁馅擀皮。等到亲戚来的差不多，就围聚在沙发前一边聊天一边包饺子。然后，我马上去酱羊肉，爆炒猪肉片，做糖醋虾，待到临吃饭，我们把菜端到了餐桌上，看着满满的饭菜，我们留下了合影，我感受到了亲自做好一大桌饭菜的满足感。



### 帮妈妈刷鞋 | 曾嘉 2020-05-27 14:27:58

因为妈妈有时候经常出去办事，看到妈妈的白球鞋时不时会弄脏，我主动帮妈妈刷起了鞋。虽然开始很不熟练，但我仍尽力去用刷子去刷，打上肥皂沫，从里到外、从鞋边到鞋底，一个角落都不放过。此次劳动让我体会到了精神上的快乐，和为父母出一份力、尽一份责任的使命感。



### 参与社区活动

李伯超 2020-06-12 20:00:59

我所居住的社区组织垃圾分类宣传，捐出可回收垃圾活动，我把家里的矿泉水瓶收集起来捐给社区。



### 劳动

朱琳 2020-06-14 20:39:32

天气渐热，细菌滋生快，我利用周末时间清刷空调板。

# 参观学习

## 参观军事博物馆 | 王逸宸 2020-08-14 17:10:13

参观了中国人民革命军事博物馆，重温历史足迹，感受人民解放军的光辉历程。

## 参观中国古动物馆 | 孙浩淞 2020-08-23 23:00:41



利用假期最后一个周日，参观了古动物馆。中国古动物馆是目前亚洲最大的古动物博物馆之一。展品包括自 4 亿年前至距今 1 万年前的地层中产生的各门类动物、古人类化石和旧石器标本。馆内展出的珍品包括被称为“活化石”的拉蒂迈鱼，中国最大的恐龙马门溪龙，被称为“中国第一龙”的中国最早的恐龙许氏禄丰龙。通过观察这些著名爬行动物恐龙化石，实际感受两栖动物，爬行动物和哺乳动物的进化历程。体会到生物书上所说进化最直接的证据就是化石。

## 参观北京石刻艺术博物馆 | 乔逸帆 2020-08-23 21:37:18

北京石刻艺术博物馆位于北京市海淀区西直门外白石桥五塔寺村 24 号，毗邻动物园、紫竹院、国家图书馆和首都体育馆，是国家三级博物馆。馆舍位于明成祖永乐皇帝敕建的真觉寺，清代改称正觉寺，乾隆皇帝曾两次把这里选做为其母祝寿的场所之一。北京石刻艺术博物馆是一座以收藏、研究、展示北京地区石刻文物为主的专题性博物馆。博物馆的陈列系统地展示了北京地区的石刻文化。



## 参观上海自然博物馆 | 刘芳林 2020-08-23 17:45:35



上海自然博物馆是中国最大的自然博物馆之一。它以“自然·人·和谐”为主题，通过“演化的乐章”、“生命的画卷”、“文明的史诗”三大主线，呈现起源之谜、生命长河、演化之道、大地探珍、缤纷生命、生态万象、生存智慧、人地之缘、上海故事、未来之路等区域。这座像巨大“鸚鵡螺壳”的展览馆，已成为具有世界一流水准的上海科普建筑。

参观天津滨海科技馆 | 赵铭轩 2020-08-21 11:11:53



周末，我和几个伙伴去天津旅游，其中一个项目就是参观滨海科技馆。我们学习了很多科学知识，更参与了互动项目。深深感到科技的力量在当今和未来不可小视。当前的国际形势下，中国立足世界的根基绝对是科技。国家对于科技人才的培养，各个大学增添的科技专业，都预示着科技在中国发展中的位置。愿通过我们的不懈努力，中国的科技强国之路越来越通达。

美丽的黄河渡口 | 刘俊泽 2020-08-18 10:36:15

我来到美丽的黄河渡口，抚摸了曾经沉在泥沙中的铜牛，人类和自然的抗争从没有停止，古人的智慧真是令人惊叹。



参观周口店北京人遗址 | 郎涤非 2020-08-17 22:34:21



8月16日，星期天。和初中同学相约，两家一起利用周末开车来到周口店遗址参观考察。周口店考古遗址位于一座山涧，先后有北京猿人（距今约70万年至20万年前）和山顶洞人（距今约3万年前）在这里生活，他们制作石器、狩猎动物并开始用火——这些都有考古发现的化石和石器可以证明，我们在周口店考古博物馆里得以见证。通过参观，我们也了解了为这一震惊世界的考古发现做出重大贡献的科学家们：裴文中、贾兰坡……



参观博物馆

李申麒 2020-08-14 13:16:14

在国博的古代展品中，了解中国唐朝妇女发髻的样式，和清朝的凤冠霞帔藏品。



中国园林博物馆

郑佳明 2020-08-15 15:52:35

我参观了中国园林博物馆，里面有南北方的各种园林建筑，小桥流水亭台楼阁，树林竹林盆景造型，挺有意思的。



### 网上参观老舍纪念馆 | 乔逸帆 2020-08-02 23:21:14

1949年12月9日,老舍应周恩来总理邀请,由美国回国抵天津。两天后到北京,受到周总理的接见。1950年4月,他购置了位于东城迺兹府丰盛胡同10号(即今丰富胡同19号)的一所普通的四合院,即今天的老舍纪念馆馆址。老舍先生在这里生活、工作了16年,曾接待周恩来总理和末代皇帝溥仪来访,还接待过巴金、曹禺、赵树理等许多文化名人,并写下了《龙须沟》、《茶馆》、《方珍珠》、《正红旗》等20余部作品。1984年5月12日北京市人民政府将老舍故居公布为北京市第三批文物保护单位。

### 读城—探秘北京中轴线二期 | 王雨忻 2020-08-02 21:37:06

8月2日,我和朋友来到首都博物馆,参观了“读城—探秘北京中轴线二期”收获不小。北京有一条古老而神秘的城市轴线。它始于元朝,如“书脊”一样,贯穿南北,形成了北京两翼对称,庄严肃穆的城市格局。梁思成先生把这条轴线定义为中国古代大建筑群平面中统帅全局的轴线,称中轴线。中轴线是古都北京的脊梁和灵魂,严谨、中庸、有序,体现了中国古人天人合一的信仰,是中国传统文化思想在都城建设上的反映。这条世界上现存规模最大的城市中轴线,汇集了北京古代建筑的精髓,承载着华夏文明的印记。



### 走访老字号—内联升, 领略 160 年的制鞋工艺 | 李申麒 2020-08-02 20:25:42



内联升是赵廷于清朝咸丰三年(1853年)创办的。“内”-指大内宫廷“联升”-示意顾客穿上此店制作的朝靴,可以在宫廷官运亨通,连升三级。过去老北京人谰富有句口头禅:头顶马聚源,脚踩内联升,身穿八大祥,腰缠四大恒。这里说的“脚踩内联升”,是说能穿上内联升做的鞋,是对身份的一种炫耀。内联升以制作朝靴起家,鞋底厚达32层。特色产品“千层底”鞋底每平方寸用麻绳纳81-100针,针码分布均匀。产品全部手工制作。大栅栏的内联升总店共有四层,一、二层为营业厅,三层为非遗展厅和销售分公司,四层为办公区。一至三层门头都悬着一块匾,三层是张爱萍将军题写的店名,二层是郭沫若题写的店名,一层是冯玉祥题写内联升的老匾。内联升手工布鞋制作工艺严格,工艺独特,选料考究,做工精细,技艺高深,难度大,耗时长,学徒需要三年零一节才能出师,如今学习此项技艺的人已经是越来越少,已被列入《国家级非物质文化遗产名录》。本周的实地参观学习,受益匪浅。

### 在线参观香山革命纪念馆 | 李曜洋 2020-07-26 19:44:57

香山革命纪念馆虚拟展馆，分为序厅、第一部分进京赶考、第二部分进驻香山、第三部分继续指挥解放全中国、第四部分新中国筹建、第五部分不忘初心牢记使命，展览内容丰富、讲解生动，引人入胜，让我学到很多课本上没有的知识。



### 参观故宫 | 葛日乐 2020-07-15 14:13:01

2020年7月7日，我来到故宫参观。虽然不是第一次来，但每次参观故宫都有新的发现，和新的感触。带着问题来现场，从现场带着新的问题回去查资料，查好资料再来现场落时，如此往复，知识在积累，我深深的爱着这座神秘的紫禁城。

### 参观军博 | 王子腾 2020-07-10 21:32:42

我来到了北京军事博物馆。参观完了军事博物馆，让我长了很大的见识，认识了许多武器。可是我期望，世界上不要再有战争，要和平！看着展览，我深刻感受到在和平年代，我们的和平生活离不开国防和军队的保障，我们和平幸福的生活来之不易，正是因为有他们的守护，我们才能坐在明亮的教室里安静的学习，正是因为有他们的守护，我们的生活才能幸福完美。跟这些年轻的大哥哥相比，想想有次我被同学撞疼了一下都感到委屈是多么可笑。



### 参观国家博物馆 | 庄楷宇 2020-05-04 11:58:46

5月3日，我与父母来到国家博物馆进行参观学习。我主要参观了古代中国，复兴之路，《红楼梦》文化展等展览，学习了中国古代与近代的文化。

## 一个人的房间 | 王怡尧 2020-06-14 20:15:11

“一个人的房间”以机构和私人收藏为线索。每一位藏家将拥有一件属于自己的房间，并在空间内为自己展出的藏品策划一场展览。每个房间都风格迥异，表达了不同艺术家的不同风格和思想。



## 网上参观中国钱币博物馆

乔逸帆 2020-06-07 22:09:42

中国钱币博物馆成立于 1992 年，是中国人民银行总行直属的国家级钱币专业博物馆，目前馆址在北京市西城区西交民巷 17 号院，其中，原北洋保商银行和原中央银行北平分行两座大楼，为国家文物保护单位，是中国近代金融业发展的实物见证。中国钱币博物馆的藏品中，

有不少具有很高学术价值的珍贵文物，这次参观让我学习到了很多有关钱币的知识。

## 参观观复博物馆 | 吉思羽 2020-05-31 23:54:30

观复博物馆为马未都先生创办，目前已经设立厦门观复博物馆，上海观复博物馆。观复博物馆展览侧重开放形式，强调人与历史的沟通，突出传统文化的亲和力。



## 云看展 - 引力透镜 | 刘芳赫 2020-05-31 22:03:20



引力透镜就像它的名字一样，是由引力引起的透镜效应。它是爱因斯坦根据广义相对论所预言的一种现象，1979 年被观测所证实。在引力透镜的现象中至少有三个参与者，其一是观测者，其二是遥远处作为光源，发出光线的“背景天体”，其三是两者中间的大质量天体，我们称为“透镜天体”，而透镜天体的质量对整个引力透镜的结果有着直接影响。虽然引力透镜现象看到的景象是不真实的，但它的魅力正是如此，它就像宇宙的魔术师，为我们呈现一个个精彩奇幻的表演。



### 参观南水北调工程 | 倪露嘉 2020-05-31 14:06:19

今天，我来到了北京南水北调工程团结湖管理处来参观南水北调工程。南水北调工程解决了北方许多地方的缺水问题，为北方的发展提供了水资源的保证。北方将因为水资源的增多而更具活力。

### 参观宾阳楼 | 孙秋石 2020-05-26 16:51:03

荆州，依巴蜀之险，古时为兵家必争之地。这里也是我的妈妈自幼成长的故乡。2020年寒假，我和父母回到荆州过春节，恰逢新冠疫情，在荆州被困数月。3月中旬，荆州市内逐渐解禁，各景点陆续有序开放。3月28日，临返京前夕，姨妈、妈妈带着我和姐姐去参观了宾阳楼。荆州城墙保留比较完好，现存城墙为清顺治年间在旧基上重建的，墙高近9米，厚约10米，周长11.03公里，东西略长、南北稍短。城墙、城门、敌台、堞垛均保存完好。宾阳楼，原名“寅宾楼”，当地百姓俗称其为“东门楼”，始建于明代，清咸丰年间重建，后损毁。上世纪八十年代中期，再次重建为大木构架的宾阳楼。其通高12.9米，南北面18.9米，东西深约11.6米。荆州的每一寸土地，都有着三国风云人物的气息。荆州的人民也是英勇而坚强的。宾阳楼始终都见证着这片土地上发生的一切。这次新冠疫情，宾阳楼又在此见证了荆州人民的坚韧！



### 参观颐和园 | 郎涤非 2020-05-25 23:23:20

这个星期日，我和父母一起预约参观颐和园。从万寿山的寺庙建筑开始，经佛香阁拾级而下，来到昆明湖畔的长廊，由西堤到东堤绕湖一圈，再到仁寿殿的皇家建筑，全程4个多小时。一边领略富有传统特色的园林之美和建筑之美，一边聊着与颐和园有关的清朝历史人物慈禧、光绪皇帝，观今感古，倒也不觉得累。

### 限流的故宫 | 刘嘉淇 2020-05-24 23:51:08

又一次参观故宫。从小到大，我去过无数次故宫，有下雪天去的，有儿童节去的，有参加活动去的，有看年画展去的等等，而这次是人最少的一次。因疫情影响，故宫参观人数只有平时的十分之一，于是我穿上汉服，去故宫感受一回公主的乐趣，在慈宁宫、在连廊、在前殿后宫流连忘返。难忘的一次故宫行。



## 参观中国妇女儿童博物馆 | 赵景彦 2020-05-24 22:04:28

本周我参观了中国妇女儿童博物馆。中国妇女儿童博物馆各项展览，从不同侧面反映了各个历史时期妇女儿童的生存状态、地位变化、杰出人物和社会贡献，构成一幅纵贯五千年历史，从不同角度向观众讲述了中国妇女勤劳智慧、顽强进取、无私奉献的博大情怀和坚韧品格，讴歌了妇女儿童创造历史、传承文化、推动文明的伟大功绩，展示了儿童的纯真与睿智、女性的博大与无私。



## 在艺术中复苏 | 王怡尧 2020-05-18 16:03:45

这个展览里面有四个不同的分区。每一个分区表达的都是不同的主题。每一份作品都是充满生机的。“奇花异草、青松翠柏、草长莺飞、春风送暖”艺术家们一起用激情，创造了一个充满活力的艺术现场。以鲜活的艺术力作出真诚的回应。给予我们对生活的追求和爱。

## 在线观展 | 张海芝 2020-05-16 21:26:59

在线观看中国地质博物馆“中国野生动物保护专题展”。



## 周口店北京人遗址博物馆 | 郑佳明 2020-05-16 20:43:22

周口店遗址博物馆新馆位于周口店遗址南侧约 500 米，是展示遗址深厚文化的重要组成部分，面积 8000 余平方米，粗粝、刚毅的建筑外观源于“北京人”最早制造和使用的工具—石器。



## 参观故宫博物院 | 李新洋 2020-05-04 22:33:38

今年是紫禁城建成 600 年，故宫封闭三个月之后，现实行预约、错峰、限流参观，每日限流 5000 人，上下午分别为 3000 人和 2000 人。我一直关注故宫微信公众号，二十九日晚上九点半，我刚得知消息，当机立断在网上定了四日下午场。我从东华门外经东筒子河前往故宫午门，参观前，我需出示有效身份证原件，提前准备好本人实时“健康码”核销门票后，再安检刷身份证进入。我在中午十二点半办完手续，正好赶上两场之间的间隔，故宫博物院好像是为我们而开的“专场”，游人特别少。偌大的故宫，成百上千的游人进入一分散，显得零零散散。宫里少了旅游团的喧嚣，多了些身穿古装的少女特意来拍照。逛惯了故宫，自然而然习惯了这种大气，喜欢上了金壁辉煌。走在斑驳的古老青砖上，遥想发生在这里的历史风云，感觉自己也沾染上皇家的沧桑。看完故宫前几天的直播，我自然而然去追寻当年的典故，还真发现了隆宗门牌匾上义和团射入的箭头。长这么大，我还没见到过故宫里这么少的人。我以前曾经赶在闭馆前重新再走一遍，挑人少时拍照。现在不用刻意躲开游人，我随手一拍都是大片。现在室内展厅不开放，我无缘欣赏皇家的宝贝。希望故宫六百年庆典特展早日展出，让我有机会多欣赏珍品。

## 云看展天津博物馆 | 赵思睿 2020-05-03 20:34:21

我参观了青蓝雅静和镜影两个展览。众多展品都或多或少地体现了中国人内敛的性格。镜子对于中国人来说，是非常重要的物品。唐太宗曾说：“以铜为镜，可以正衣冠，以史为镜，可以知兴替，以人为镜，可以明得失。”所以镜子这个意象对于中国人来说，可以让人看到自己，看清世界，对世界有一个客观的认知。这种观点对现在人来说仍有借鉴意义。而镜子上面的花纹也多是各种各样的吉祥图案。体现了中国古代人民对美好生活的向往。



## 春天在线 - 春天的拥抱 | 刘芳林 2020-05-02 22:17:58



今天是国家大剧院“春天在线”音乐会第四场！弦乐和管乐的小乐队形式的演出。巴伯《弦乐柔板》开场，莫扎特《降 E 大调嬉游曲》和《G 大调小夜曲》紧跟呈现。天才少年莫扎特 15 岁的作品脍炙人口，明媚五月，生机盎然，在华美乐章下感受“春天的拥抱”。

参观纺织厂 | 陈祉晞 2020-04-19 16:00:31

我从小对服装、纺织等有兴趣，通过对纺织厂的参观，使我了解了纺织厂的生产流程，并且我对此很感兴趣，加深了我对纺织步骤的了解，提高了我对服装方面的兴趣。



网上参观博物馆 | 李伯超 2020-04-15 11:12:51

每周都利用休息时间从网上看看博物馆，这次看的是甘肃彩陶艺术。

参观京剧发祥地 | 张婧瑶 2020-04-11 20:09:09

周末，我和妈妈出门散步，来到了大栅栏附近的京韵园。这里是一个街心小花园，也是京剧的发祥地，位于纪晓岚故居旁。我在这里了解了京剧的有关知识。



参观金中都城墙遗址公园 | 庄楷宇 2020-03-30 17:54:44

3月29日，我来到护城河边的金中都城墙遗址公园进行参观学习。公园内有金中都城墙遗址一段，厚约2米，长约10米，也有许多雕像。参观了公园，我学习了中国的历史，领略到了历史的变迁。

云游故宫 | 谷宇 2020-03-30 09:08:36

故宫博物院是在明清两代皇宫基础上建立的综合性博物馆。通过网络参观故宫博物院，了解故宫主要建筑结构和相关展览，感受故宫浓厚的历史文化底蕴。





### 中国科技馆云看展 | 欧添祎 2020-03-23 10:03:10

停课不停学，在这个非常时期，通过多样的手段，我在学习上依然有所收获。近一个月的时间里，我们都在家里进行自主学习。尽管没有讲授课，但在老师指导下，我们对原有的知识进行了深度探索。物理学科就布置了云看展的活动。浏览中国科技馆 APP，让我足不出户的参观机器人、新能源新材料、VR 技术等方面的展览。看网络展览，讲解的更加清晰，有些原理还通过动画进行演示，让我理解地更透彻。参观之后，我还写了一篇题为“新材料新能源—太阳能”的小论文。

### “壁上乾坤—山西北朝墓葬壁画艺术展” | 秦朗 2020-03-22 21:51:44

山西博物院的专业人士给我们带来了一堂精彩的博物馆课程。这一讲主要介绍山西北朝墓葬壁画艺术，所谓“一壁江山，天地乾坤”，其中的镇馆之宝《鞍马出行图》给我留下了深刻印象。这幅墓葬壁画描绘了墓主人生前出行的景象，人物刻画细致逼真，构图高明巧妙，前后呼应，承前启后，线条和色彩也都精妙绝



伦，其中众多的马匹各有各的神情姿态，全无雷同，顾盼之间，或紧张、或受惊、或等待，跃然纸上，令人感叹不已... 将来有机会，一定要去山西博物馆一饱眼福!



### 参观国家博物馆 | 李景瑶 2020-02-11 18:17:19

在放假前我们参观了国家博物馆，我主要看了馆内的红楼梦展览区和孔子展览区。我们现在学习完了红楼梦，通读并且精读了，此次参观让我回忆起了许多有意思的小细节。儒家学说一直是中华民族的一大骄傲，其中的文化内涵博大精深。此次参观让我丰富了我的小作文素材，更深一步了解了儒家文化和红楼梦文化。

## 趣游电机博物馆 | 闫皓萱 2019-12-27 22:20:12

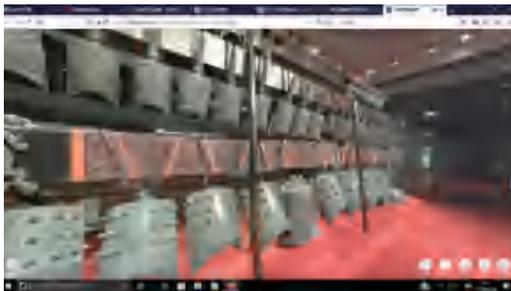


12月27日，我跟随知行社参加了第一次“趣游博物馆”的活动，参观了北京工业大学的科技与艺术博物馆，尤其是微特电机科技分馆。经过长时间的等待，我们终于进入了博物馆馆内，张教授和另外一位教授给我们讲解了许多关于电机在我们生活中的应用。在如今科技发达、日新月异的时代，电机对于我们这些现代人来说，已经成为必不可少的发明了，出门的交通工具需要电机，祖国发展的航天事业需要电机，风力水力发电就更不用说了。我印象很深刻的讲解是关于磁悬浮列车的运行原理示意图。磁悬浮列车的原理并不深奥，运用了磁铁中电磁的关系，以及同极相斥、异极相吸的原理。中国第一条磁悬浮列车是由中德合作建造的，在2003年上海磁浮线运行。张教授说：“最高时速可以达到420km/h，可惜发生了一次事故，现在只能允许最高限速为300km/h”我不免有些遗憾，于是上网查了这起事故，原来是由于机械原因，在一次通车过程中起火，幸好没有造成伤亡。我认为也许是由于创造列车的原料的熔点不够高，或者机械的结构不够优良，在我若有所思时，一些小参观者打断了我的思考。大部分小参观者的身份是小学生或初一学生，还没有接触物理这门学科的他们，物理对于他们来说或许是一知半解，所以他们的表情都有些疑惑。他们大多是走马观花，但是提前参观的他们可能会对物理产生好奇，也有可能埋下“物理真是好无聊我听不懂”的种子。如果是稍微接触、或学过物理的学生再来看的话，可能他们会比这些小学生的收益更多。也许可以提下小小的建议，下次博物馆参观可以表明参观者的年龄，使博物馆的作用发挥的更大，也使学生们受益良多，给未来铺下光明大道。



## 参观故宫博物院 | 王欣然 2020-03-20 21:05:27

2020年1月12日，我和同学一通参观了故宫博物院。我们随着参观人流，沿着中轴线向前观赏着，游览着，看着金碧辉煌的高大殿宇，品味欣赏着建筑物的优美设计，合理的布局，精巧的工艺制作，可以说故宫里面的东西都是艺术精品，每件器物上都凝结着中华民族的智慧与高超的劳动成果，充分展示着中华民族的优秀才华所在。从最为简单的排水处理上看，就彰显出一种环境理念的运用与卓越的艺术才华。若大的宫殿，庭院保持在平整洁净的水平上，防止积水，而且排水设置是那样的完美，那样的巧妙，把排水口设计成艺术品，不影响整体形象，而且变成了一种装饰，烘托起高大建筑物的秀美，这足以证明了故宫整座建筑物的绝伦之处。先人已经随着年轮远离我们而去，但这精美的艺术佳作则是变成了会说话的艺术品，向后人述说着那段历史的容貌。我们钦佩艺术家们，劳动者们，是他们造就了中国的辉煌历史，开创了历史文化的长河，为我们留下了宝贵的遗产，让我们有幸目睹了这座神奇的紫禁城容貌。可以断言，来此游览的人，无不为之赞叹，无不为之喝彩。……因为，这有历史的局限性约束着，我们不能拿今天的观念去对待昨天的事物，而是要站在那个时期，去观察，去了解那个时期的社会发展潮流所在，要正确对待，正确评判历史功过，给合理的定论，才是符合客观规律的行为。走出高大的故宫建筑群，欣赏了历史的佳作，而脑海中不时浮现出历史的云烟，这座古老的皇宫留给了后人无穷的感慨，值得我们思考，值得我们借鉴。



### 参观湖北博物馆虚拟展厅 | 崔宇清 2020-02-28 00:20:23

从未到过武汉，对这个城市的印象仅来源于书本上的“九省通衢”，还有被人津津乐道的武大樱花。由于疫情，由于足不出户，今天我上网了解了一下武汉，并参观了湖北博物馆的虚拟展厅。武汉这个现今908万人口的城市，春秋战国时期属楚，国管辖是楚文化的重要发祥地。博物馆里有一件镇馆之宝——1978年湖北随县曾侯乙墓出土的全套编钟，共分三层，八组悬挂在呈曲尺形的铜木结构钟架上。每件钟均能奏出呈三度音阶的双音，全套钟十二个半音齐奏，可以旋宫转调。音阶为现今通用的C大调，能演奏五声、六声或七声音阶乐曲。感觉这种乐器很神奇，更是感叹古人的智慧。有机会一定要去武汉看看这个展品。

### 参观国家博物馆 | 英世新 2020-02-11 21:23:47

考试之后我们去参观了国家博物馆，有红楼梦的展览和水墨画的展览，有很多画使我着迷，尤其是光影的处理的很好，所以拍下了照片。



### 参观天安门广场 | 魏昊怡 2020-03-21 22:50:15

2020年3月21日，我和好友前往了天安门广场。疫情期间的广场，人比平时少得不是一星半点儿，但正因如此，广场虽然少了一点人间烟火气，却更加突出了祖国的庄严和伟大。解放军战士们仍然坚守在岗位上，带着口罩站得笔直；安检仍然严格；寥寥无几的游客的脸上却依然有着笑容，他们抚摸着广场的栏杆，就像在拥抱伟大的祖国母亲……我用相机拍下来疫情期间的天安门广场，也曾和解放军哥哥说一声辛苦了，和安检工作人员说一声谢谢。特殊时期在祖国的任何一处，都有人在坚守，在保护。祝我们的祖国繁荣昌盛，早日战胜疫情！

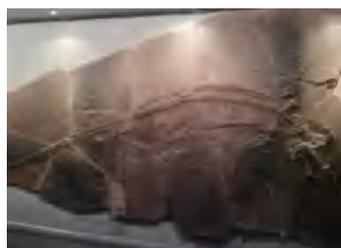
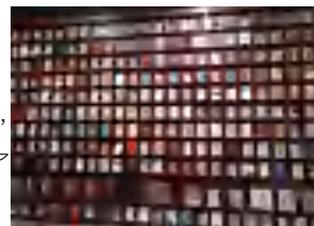
### 对比世界之窗和世界公园 | 曹安驰 2020-02-09 14:18:11

深圳世界之窗比较好玩，占地48万平方米，是由世界广场、世界雕塑园、巴黎之春购物街和侏罗纪天地共同构成的人造主题公园。并且，有浓情日本、动感非洲、神秘印第安、埃及传奇、巴黎激情热舞等十余台歌舞表演。



## 看《红楼梦》专题展 | 刘谢宇 2020-02-09 12:27:34

在国家博物馆,看《红楼梦》专题展。《红楼梦》所描写的纯真的宝黛爱情的悲剧,揭露了“父母之命、媒妁之言”的封建婚姻制度对青年男女爱情的摧残,推动了近代以来的妇女解放运动。《红楼梦》的题材与风格是十分值得探索与研究的。



## 参观地质博物馆 | 张沛然 2020-02-09 10:36:58

1月14日,考完试后,学校组织我们参观了地质博物馆,通过讲解员的讲解,我对水晶,化石等物质有了更加深刻的了解。让我印象最深刻的是矿石在自然条件中形成的五彩斑斓的颜色和样子。化石更是让我对生物的演变有具象的印象。

## 参观国家基因库 | 李旖轩 2020-02-08 23:10:46

寒假,我和爸爸妈妈一起前往了位于深圳的国家基因库进行参观,我不仅看到了高精尖的基因检测仪器,还看到了各种“活体基因库”,包括平常很难看到的火烈鸟。我也了解了一些基因相关的知识。



## 自然博物馆参观 | 刘芝源 2020-02-08 14:32:25

2020年1月14日,学校带我们高一年级去参观了北京市自然博物馆。我们自选交通工具前往并分组参观,我与伙伴乘公交前往并参观自然博物馆,学到了很多知识,见到了许多之前未曾见过的植物和动物。

## 参观首都博物馆 | 卢秋泽 2020-02-07 22:36:56

1月18日,放假第一天去了许久未去的首博,主要参观了“穿越 - 浙江历史文化展”和地下一层的“探秘北京中轴线”,穿越是专为青少年量身定制,展教一体的大型互动体验式展览项目,开卷有益,参展人不少。北京城的中轴线,始于元朝,是现存世界上规模最大的城市中轴线,南起永定门,北至钟鼓楼,有时间走上一段也是不错的体验。每次去博物馆都感觉如同走进历史的长河,都有新的体会和发现。





### 参观法拉利博物馆 | 苗梓轩 2020-02-04 12:15:40

世界著名汽车品牌 Ferrari 成立 70 周年之际，前往意大利马拉内罗小镇的法拉利博物馆参观。一旁是法拉利工厂、赛道内的引擎轰鸣，另一旁可以欣赏到法拉利几十年来各款经典跑车和赛车。

### 参观洪崖洞 | 李新洋 2020-01-25 19:08:09

2020 年 1 月 22 日，我参观了重庆的洪崖洞，它拥有 2300 多年的历史。白天的洪崖洞，古老而厚重。那些布满细碎裂纹的砖，青苔斑驳的路，就是见证它历史的证据。从顶端向下看，远处的江面很平静，灿烂而灼热的阳光洒在江面上，偶尔有一丝闷热的风吹过，才会让江面泛起些许涟漪；近处的商业街上，店铺林立，游人如织。夜幕降临了，迎着凉爽的江风我来到了观赏夜景最棒的江边。从江边向远处望，鳞次栉比的高楼大厦亮起了璀璨夺目的霓虹灯；近处的千厮门大桥上亮起了七彩灯珠，就像给桥身镶上了一道道七彩花边，勾勒出千厮门大桥的轮廓；向下看去，高楼大厦和霓虹灯交织倒映在江面上，一阵徐徐的江风吹来，江面波光粼粼，犹如一个个银色的小亮片连接成的一件披风，披在了江面上，江面顿时变得光彩照人；而倒映在江面上的霓虹灯，仿佛是银色披风上绣出的七彩图案。这些景色相互交织，形成了一幅流光溢彩的重庆夜景图。



### 参观蔡元培故居 | 李雨轩 2020-01-21 21:45:26

绍兴除了鲁迅，其实还有一位大家，那就是曾经的北大校长蔡元培先生。蔡子民先生翰林出身，留学日本和欧洲，学贯中西。1917 年执掌北京大学，广纳贤才，最终促成五四运动爆发，成为中国命运转折点。人世楷模，学界泰斗。

### 参观北京青年报社 | 赵景彦 2020-01-21 19:56:25

2020 年 1 月 19 日，我参观了北京青年报社。看到了叔叔阿姨们工作的地方。报纸从采编到查改再到排版才能出版。青年报社也是经历了三次停刊三次复刊，但直到现在都一直在坚持每天发刊。每一项工作都非常辛苦，记者更是。他们为一则新闻，采访撰稿，为的是呈现更好的报纸，令人尊敬。



## 参观自然博物馆 | 周昕焱 2020-01-14 19:33:42

学校组织参观北京自然博物馆，开展社会大课堂实践活动，探寻大自然的奥秘。北京自然博物馆是新中国依靠自己的力量筹建的第一座大型自然历史博物馆，主要从事古生物、动物、植物和人类学等领域的标本收藏、科学研究和科学普及工作。通过参观学习，我了解到，生物多样性是自然界赋予人类的一笔巨大的

资源和财富，伴随着人类社会的发展，生物多样性保护应是一项长期而艰巨的工作。为了人类的可持续发展，为了人类美好的明天，全力拯救和保护生物的多样性，是我们每个人义不容辞的责任！

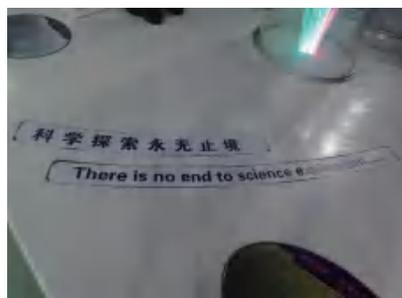


## 参观中关村科技中心 | 杜雨彤 2020-01-15 22:04:27

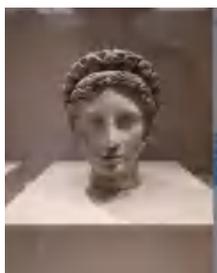
作为国家创新示范中心，这里凝聚了现时代最新的科技成果，在这个地域广阔的空间里，我们看到了当今的各个方面的创新产品，很有趣，也很惊叹，未来我们也会成为祖国创新驱动的一份子，贡献力量。

## 参观中国科学技术馆 | 王朝正 2020-01-17 15:25:48

2020年1月15日，我来到了中国科学技术馆进行参观。看到了许多在学校刚刚学到的实验和科学技术。每次来科技馆都有不同的收获。最近科学技术馆还举办了《做一天马可波罗—发现丝绸之路的智慧》的短期展览。在展览的结束语部分，屠呦呦为参观科技馆的青少年朋友做了寄语。看完之后我备受鼓舞，我们青年人一定会像屠呦呦所说的那样，为人类创造一个更加美好的明天。



## 参观大美亚细亚亚洲文明展 | 王敬怡 2020-01-17 21:37:49



走进国博，来感受亚洲各国文明展的历史与文化魅力。亚细亚洲是亚洲的全称，意为“太阳升起的地方”。亚洲是世界上面积最广袤、人口与民族最多的大陆，也是人类古老文明的重要发源地，两河流域文明、印度河文明和中华文明等都诞生于亚洲。展览采用传统展示与多媒体技术相结合的展示方式，展示了亚洲全部47国及希腊、埃及两个文明古国伙伴400余件组珍贵的历史文物，还以现代影视艺术表现形式展现了亚洲各国具有代表性的世界文化遗产和著名文化景观。展览特别集中展示了中国汉代以来陆上丝绸之路、海上丝绸之路相关文物和亚洲丝绸之路沿线地区文物。“大美亚细亚”展览，让我们感受到，穿越时间长河的文物，铺展了一幅文明交流互鉴的画卷。

# 社会调查



## 生涯指导 - 父母职业访谈 | 康家睿 2020-06-07 19:32:05

6月6日，在家中和父亲做了有关职业选择和规划的交谈。在交谈中我也对父亲做了个简单的访谈，了解了他的大学专业选择的动机和毕业后的职业选择，我的父亲把他20多年职业选择和发展中的经验教训全部浓缩在这2个多小时的交谈中，最后，他没有提及希望我从事的具体职业，只是说希望我能从事自己喜爱的，对社会有贡献的职业。我想我会按父亲的建议去寻找和选择我未来的职业和生活，更好地规划我的未来，最终无论从事什么职业，都要做个对社会有益的人。这次谈话让我受益匪浅。



# 勤工俭学

## 种菜 | 康家睿 2020-06-07 19:32:05

我种了几棵南瓜，目前已经结果 我把它拿到社区卖掉，挣了一点点零花钱。

# 实习经历



## 外企公司实习 | 康家睿 2020-08-09 15:38:06

8月3日-8月7日，由于疫情现状，原本报名的暑期实习被机构取消了。为了弥补这个遗憾，母亲和她单位申请让我到她工作的单位去短期实习，让我更好地了解一家外资公司的各个岗位设置和岗位职责以及岗位要求，为自己今后职业选择有更加具体的感觉。这是一家建材领域非常知名的全球性外资公司，同时也是全球最佳雇主之一。这一周我每天被安排两个小时能参与到财务部门的日常工作中，从专业的SAP软件的应用到各个环节的实操，我感触最深的就是在外企英语是必须的，没有一个好的英语水平，基本是没法工作的，因为电脑里所有的软件都是英文版本。第二个感触就是工作中除了专业知识和技能，其实更重要的是沟通和独立处理问题的能力。这周，由于我现在确实不具备专业知识，所以只是简单的了解了一些基础财务岗位的工作内容，下周我还会有一周的实习时间，争取能了解更多的职业。这种直接到工作一线的机会让我真实快速了解了很多职业的工作内容，是特别好的生涯教育。



### 广告公司实习经历 | 陈琳琳 2020-03-20 00:21:45

在寒假期间，我去了北京祥瑞德广告公司进行为其 3 天实习，对于广告制品和地铁车贴的制作和装裱施工流程有了一定了解，深刻感受到看似简单的工作其实有很深的学问，工作流程一环扣一环，少一个环节都不能继续。我主要负责把客户提供的样稿文件和印刷品小样进行对比调色，从而达到一致，保证成品合乎客户要求。经过这次的实习活动我深刻意识到自己的能力有待提升，我需要在生活中不断提升，才能将来有优秀的工作能力，我会努力的。



### 金融行业实习 | 宁悦然 2020-07-13 15:32:10

2020 年 7 月 8 日和 9 日我在中国进出口银行债券部实习，认真和金融行业精英学习了债券市场的系统工程。这是我第一家实习的金融机构，这次学习让我对经济领域中的债券有了基础的了解。



### 平安银行实习 | 王天勤 2020-03-21 13:57:24

1. 我在实习的过程中，参与发行某央企公司中期票据，规模 20 亿元。在发行簿记日反馈客户意愿的价格区间，最终成功确定发行利率。
2. 我还参与了供应链金融业务的项目，旁听了平安银行对客户的供应链金融业务培训会，完成会议记录。
3. 我参与某央企子公司的开户工作。我与客户经理共同前往需开户的企业进行实地调研，核实公司是否真实存在，拍摄照片，并独立完成开户前尽职调查报告。

# 研学经历



## 参加天津大学工程科学冬令营 | 杨泽嘉 2020-02-06 20:31:21

我在考完考试之后参加了天津大学精仪学院举办的工程科学冬令营，在短短的 5 天时光中，我收听到了许多教授的讲座。从光的神秘与奇妙，到激光的魅力，再到生物医学工程的探索，在他们的带领下我对工程科学有了自己的认识。我还参观了实验室。激光实验室都是在密不透风的狭窄房间里，让我体会到了研究者的辛苦与不易。我在这里还结交到了来自各地的好朋友，我们一起研究，设想未来世界，在其中我收获了太多太多，我永远不会忘记这次旅程。

## 参观波士顿学院 | 刘敏行 2020-02-05 13:53:59

通过参观波士顿学院，我初步了解了在美国学院和大学的区别，由以前的不了解到现在发现各有优缺点，波士顿学院就是一所很好的大学。



## 高空测绘航拍实践 | 王睿康 2020-01-05 23:47:30

参与测绘航拍。从直升机俯瞰八达岭长城。搜集航拍数据，完善北京地理信息系统。在八达岭机场登上飞机，一路跟随机组成员，见习了航拍过程和方法。



### 花旗银行未来银行家体验营 | 王崇岳 2020-02-04 12:33:22

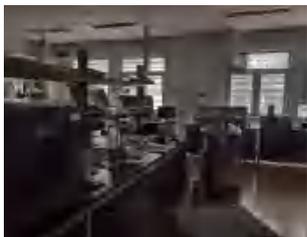
2019年10月19日我被选中为北师大附中6人小组中的一员，参加了花旗银行举办的未来银行家体验营。老师带我们体验了企业文化，教了我们博弈论，多种金融工具，金融现象等。随后我们进行了两轮真实背景的资产配置大赛（包括多种股市，期货，货币，大宗商品，黄金，银行等）。这些都是用十年前或四五年前真实数据模拟的，我带领我们小组（随机分配的）所有成员，集思广益，鼓励大家积极提出自己的想法，灵活运用刚学到的金融现象及工具，并在征得大家同意后定下最终的投资方案。最终，我们小组全员都是首次接触经济学，最后挣了原本资产的26%，荣获全场第一，远远甩开别的小组，更是超越的不少有过经济学基础的成员的小组。最后一轮是关于未来的投资计划，要根据当前局势，指定下一季度的投资方案，这个的结果要一季度后才能出，且领先者将能够参加花旗银行的夏令营。三个月后我家长接到电话，得知我成功入选，但因为种种原因（比如要尽快往花旗银行存100万元），我没能去成，有些遗憾。感谢花旗银行给我的这次启蒙机会，让我意识到了商学的乐趣，我会努力，不断向前。

### 丝网版画体验 | 赵景彦 2020-01-12 18:55:28

2020年1月11日我来到鲁迅博物馆“朝花艺苑”，体验了丝网版画制作。丝网版画也叫孔版画，它有如工业上的花布印刷方法，将颜色进行刮压从网孔漏至承接物上，所以也称做丝漏版画，丝网印刷目前在商业上得到大量的运用。它可以用来印刷广告、包装物、路牌、衣饰图案等等，可以说随处都能见到丝网印刷的物品，它以制作快捷、经济，大小灵活，便于制作和印刷而受到社会的广泛欢迎。首先，将准备好的草图用透明胶片进行分色制版，我画了一个自己很喜欢的卡通皮卡丘。然后，把配置好的感光液在暗房内用刮药液槽刮至丝网上，进行烘干。再将烘干的网框压在分色胶片上在曝光，曝光后用水把多余的胶膜冲掉、



晾干。把晾干后的网框固定在印刷台上，对好版进行印刷。这次我是手工丝网印刷，手持刮板，在丝网版面上稍加压力上下刮动，将印料压到印版着墨部分的网孔，挤到承印物上，使承印物再现与原稿相同的图文啦。



### 学习“纳米” | 赵添阳 2020-01-11 21:20:58

在纳米中心，我学习了纳米的意义和纳米在生活中的应用。同时进行了三个纳米的小实验，印象最深的是丁达尔实验，其中我还学习了荧光纳米，会根据不同波长的光散发出不同颜色。

## 专业超市活动 | 秦朗 2020-01-21 22:02:11

学期结束，我们在附中食堂参加了“专业超市”活动。在各个专业的“柜台”前，大家向往届的优秀学长们了解自己感兴趣专业的详细情况。这种活动能够帮助我们对各个专业有一些具体的了解，对两年以后的专业选择也是有帮助的。



## 参加文物修复活动 | 柴懿桓 2020-01-21 15:37:06

2020年1月18日，我参加了北京博藏文化遗产保护中心文物修复室举办的文物修复活动。首先，我们学习了古文物的相关知识，文物修复师宋凯师承首都博物馆金属与杂项文物修复专家黄学文，他教授了什么是青铜器，青铜器的历史，青铜器的作用及分类，铜钱如何除锈，拓片的制作，然后重点讲述了宋代钱币的历史，以及修复和拓片的制作。古钱币修复主要是指古代铜铁钱破损品的修复，如古钱中的沙眼（漏），裂纹，破损，钱币铸造过程中的缺陷或者后天形成的缺失，我们动手用刻刀铲去宋代钱币修复处旁边多余的绿锈，用刻刀铲点锈，我修复的是宋代元佑通宝铜钱，并用宣纸和白芨水和墨汁做了拓片。最后我们参观了古籍修复室，丝织品修复室，金属与杂项修复室，木器及杂项修复室，陶瓷与石质文物修复室等。此次活动我了解了很多关于文物修复的相关知识，我感到古代劳动人民的智慧，我们有必要将经典保留和传承下去，也认识到文物修复工作的重要性。

## 鹦哥岭自然保护区保护站参观学习 | 邢端端 2020-01-19 19:31:24

2020年1月17日，我来到鹦哥岭自然保护区保护站分站，聆听保护站工作人员讲述他们的建站历程：2002年，在卫星云图发现海南岛中部这片连片的大面积热带雨林后，第一支专家科考队踏入了这片雨林进行了为期数月风餐露宿的科学考察。保护站刚建立时，由于条件艰苦，报名的26个人只来了5个，工作人员开始艰难地进行雨林保护工作。到一开始简单地禁止当地靠山吃山的



黎族人民到山上采集狩猎遭到强烈打击，甚至在他们经过的路上撒钉子，拿着棒子要打他们，后来工作人员慢慢意识到可以教黎族人民生态养蜂等农业项目，与村民关系越来越和谐，保护站真正做到了让人与自然和谐共生。听了他们的经历，我被他们不怕苦不怕累尽职尽责的职业精神感动，被他们的职业智慧感动，也深知保护站的不易，下决心好好保护地球母亲，做到不破坏环境从我做起。



专业超市 | 程昊壹 2020-01-17 23:02:42

通过逛专业超市，我解决了专业太多不了解、选择太难很迷茫的问题。通过与在大学的学长学姐们交流，我对于我的目标有了更加清晰的认识。

专业超市 | 李林青 2020-01-17 15:12:04

1月16日我来到学校参与了专业超市活动，我们根据以后自己想学习的专业找到对应区域询问学长学姐对于这个专业学习的经验。我主要去了法学专业的区域，了解到了学法律的相关知识，令我受益匪浅。

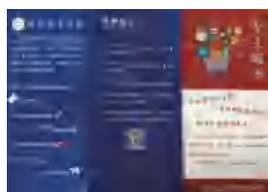


专业超市 | 朱海鹏 2020-01-16 21:59:04

今天学校请来了往届各专业的毕业生，为我们答疑解惑，为我将要面临的高校专业报考提供咨询和意见，给我很大的帮助。

专业超市 | 宋安琦 2020-02-08 23:13:53

在学期末进行了专业超市的活动，了解了自己喜欢的专业，心中一直对专业方面的困惑得到了解答。



专业超市 | 郭加璐 2020-02-08 23:12:29

在学校组织的专业超市中与已经毕业、就职的学长学姐进行交流，对我自己感兴趣的专业（医学口腔科）以及未来就业发展，有了更多的了解，也更加确定了自己未来的方向。

# 2019-2020学年学生成长活动（部分）



