



挑战自我，迈向成长新阶段

踏着八月的热浪，怀揣九月的憧憬。延安市新区培文学校和延安培文实验学校初中部2024级1200名新生圆满地完成了一周的刻苦训练。上周五，他们齐聚延安新区培文学校，举行2024年国防教育暨综合素质拓展汇报大会。

瞧！在学校的绿茵场上，各个方阵的同学们身着整齐的迷彩服，以饱满的热情和昂扬的斗志，向教官、老师和全校师生汇报了他们的军训成果。从站军姿、走正步到队列变换，每一个动作都显得那么有力、那么标准；看！各连会操展示、交通指挥手势方阵、战术方阵、内务方阵等轮番上场，各显其能，他们的有的腰跨冲锋枪，步履铿锵，行动矫健；有的战术内

电般出击，习军人之风，铸军人之魂；有的怀抱被褥，以迅雷不及掩耳之势完成叠放……听！响亮的口号在操场上回荡，口号响亮而有力，如同破晓的曙光，照亮了军训的道路，又似激昂的战歌，激励着我们奋勇向前。

短短的一周的时间，同学们凭借自己顽强的毅力和意志，起早贪黑、顶烈日、冒酷暑、站军姿、练步伐，磨炼了意志，迈向了成长的新阶段，取得了丰硕的成果。

“希望通过此次军训，同学们能继续努力，克服困难、迎难而上、纪律严明、步调一致，养成一切行动听指挥的优良作风。”延安培文实验学校初中部副校长刘超表示。

(记者 樊江江)



军训队列表形



观众为学生加油



战术方阵



内务方阵



阅读的深度 写作的零度

失去双腿的身体，长出灵魂的双翼。

——题记

苦难的河流以不同的形式流经每一个人的生命，命运的捉弄击垮了他的身体，随之站起的，是一个伟岸的灵魂。他是我喜欢的作家——史铁生。

“二十一岁末尾，双腿彻底背叛了我。”我曾经很疑惑，一个坐在轮椅中的人，很难见证祖国的壮丽山河，无法体验人生的许多精彩刺激，一个坐在轮椅中的人，如何能写出好的文章？

在《我与地坛》中我找到了一个答案：因为“地坛”。史铁生在文章中写道：“那儿是可以逃避一个世界的另一个世界。”在一个风华正茂意气风发的年纪失去了双腿，这无疑巨大的苦难，逃避是本能，这并不完全代表懦弱。而在《想念地坛》中他又写：“我已不在地坛，地坛在我。”我想，“地坛”或许已经不只是一个安静的地方，“莫如在安静中寻找地坛。”它更代表着一种心态，一种境界，是能够放下杂念，洞悉内心最原始的想法的境界。

正是在这种逃避中，在这种心态和境界中，史铁生得以开始阅读和思考，在书页中消磨时光，又在静谧的时光中窥探灵魂的深处，直望心灵的答案。于是，阅读和思考，在我的心中便成了缺一不可的流程，先阅读，再思考。思考的程度便是阅读的深度。

史铁生在一篇文章中提到过“写作的零度”，引起了我的共鸣，但我也有自己的想法。在我看来，“写作的零度”的一个意思即思考的原点，是站在生命之起点而对人生的一次眺望，是触及心灵的抒发。譬如在旅途中被美景迷了眼，在实际中走失而忘了要去哪儿，恍然间记起最初的目标，这可以被称作回归了“零度”，就像史铁生文章里写的：“重新过问生命的意义。”

而“写作的零度”的另一个意思则是毫无物质或名利追求的写作。“零”本就指什么都没有，而“写作”也应是如此。自古以来，无论是“仰天大笑出门去，我辈岂是蓬蒿人”的豪言壮语，还是“和羞走，倚门回首，却把青梅嗅”的小家情意，都是发自内心的情感流露。如果文字也标新立异、无病呻吟，假如文章要阿谀权力，倘若写作只是为了追求身份或地位，那写作便毫无意义。

其实史铁生写的大多是平实，他写母亲，写友谊，写童年，写自己碰到的人遇到的事，这些在生活中并不难找到，那为何只有他的文字最能够触动人的心灵？是他对情感的细腻体会，他可以从童年模糊的印象中捕捉到一缕温柔眷恋的晚风，他可以在尘封的往事中体会到崭新的感受，于是史铁生能够学会写作——“我记得于是我铺开一张纸，觉得确乎有些什么东西最好是写下来。那日何日？但我一直记得那份忽临的轻松和快感，也不用虑词句，也不过问技巧，也不以为能拿去派什么用场，只是写……”如此看来，一切华丽的句子高深的道理都是情感自然地流露，若刻意堆砌晦涩深奥的辞藻以彰显不同或故作高深，那便永远不能体会到“写作的零度”。

阅读和写作，我始终认为是密不可分的。在快节奏生活的社会中，在一切追求快捷便利的时代下，不妨翻开书，执起笔，写下自己的思考，落下自己的故事。

(新区第一中学初二十班 李若柠)



迷彩装点梦想，口号唤醒力量，在为期一周的军训中，我深刻体会到了军训的意义和价值。这不仅仅是一次身体上的锻炼，更是一次精神上的洗礼，让我受益匪浅。

首先，军训让我明白了什么是纪律。每天的早晨，我们都要准时起床，迅速整理好自己的内务，按时集合。刚开始时，我觉得有些不习惯，但是经过几天适应，我渐渐意识到纪律的重要性。在军训中，任何一个细小的疏忽都会影响到整个队伍的表现。通过这段时间的训练，我学会了遵守规则，增强了自己的责

任感和集体意识。

阳光炽热，蝉鸣阵阵，是军训锻炼了我的意志力。我们身着迷彩军装，头戴军帽，整齐地站在操场上。教官严厉的目光扫视着每一个人，那一声声“立正”“稍息”仿佛军令一般，让我们丝毫不敢懈怠。一开始，我对这种高强度的训练感到极度不适应，酸痛的双腿，如雨的汗水，一阵阵眩晕感……各种痛苦都让我心生退缩之意。但看着身边的同学们都咬牙坚持着，我又怎能轻易放弃？顿时我的内心便生出一股力量，促使我继续努力克服。

此外，军训也让我感受到了团结的力量。在训练中，我们需要彼此协作，只有团结一致，才能完成各种任务。记得有一次，我们在队列训练时，有同学因为紧张而表现不佳，大家都主动给予他鼓励和支持，最终我们齐心协力，圆满完成了任务。这让我深刻认识到，团结合作是成功的关键。

军训的日子，不仅有艰苦的训练，还有欢乐的时光。休息时，同学们围坐在一起，唱歌、聊天，笑声在操场上回荡。教官也会和我们分享他的军旅故事，那些充满热血与激情的经历，让我们对军

人的敬意油然而生。

军训让我对军人有了更深刻的理解和敬仰。教官们严谨的态度和坚定的信念深深感染了我。他们在训练中无私奉献、克服困难的的精神让我明白，军人不仅是保家卫国的英雄，更是我们学习的榜样。

总之，这次军训让我收获了很多，不仅提高了我的身体素质，也锻炼了我的心理素质和团队合作能力。我会将这段经历铭记于心，在今后的学习和生活中继续发扬军训精神，努力成为一个更加优秀的中学生。

(延安培文实验学校七年级一班 袁楠 指导老师 赵洋洋)

在磨砺中成长

努力成为闪耀的星星

前不久，新区第一小学教育集团东关小学校区举行了学生个人才艺展示大赛，四年级八班的尉依诺以精彩的拉丁舞表演获得了一等奖。我们一起来认识一下这个会跳拉丁的小女孩吧！

尉依诺从小就非常喜欢跳舞，只要一听到音乐，就会不由自主地跳起来。爸爸妈妈发现后，经过多次挑选，最后选择了学习拉丁舞。

其实，尉依诺刚开始学习拉丁舞时，对一切都充满了好奇。可是随着时间的推移，尉依诺就感觉“实在是太累了”。于是，她变着法儿不去练习。老师发现后，积极与家长沟通，慢慢地，尉依诺发现了拉丁舞的魅力——“可以让人精神面貌焕然一新，还会让人看起来非常自信”。在老师和家长的鼓励下，尉依

诺逐渐喜欢上了拉丁舞。

尉依诺第一次参加拉丁舞比赛，是2022年的夏天举办的陕西拉丁少儿比赛。当时尉依诺还担心自己跳不好，但妈妈鼓励说“只要你努力了就好”。尉依诺便放下了所有的担心，没想到居然得了少儿组一等奖，她超级开心。这次经历也促使她更加努力地学习拉丁舞。妈妈不忙的时候，尉依诺还央求妈妈在网上找了很多拉丁舞比赛的视频，抽空她就会研究舞蹈动作，模仿各种表情。

“第二次比赛让我大开眼界。”尉依诺说。那是2023年夏天，妈妈带她去西安参加比赛。她看到有很多同学都来参赛，心里莫名就开始紧张。幸好她调整好了心态，没想到又拿了一等奖。那时，尉依

诺发现，只有不断地去参加比赛，才会让自己变得更强。于是，2024年西安的比赛，她又去参加了，这次比赛有个奖励机制的赛组，这是精英比赛组难度系数比较高，尉依诺觉得自己已经得了几次一等奖，就毫不犹豫地让妈妈报了精英组。这次比赛虽然没有获得好的名次，但是却让尉依诺明白，人外有人，天外有天，同时她也明白了做任何事都不能骄傲，因为“骄兵必败”。

从此，尉依诺在学习之余专心开始学习拉丁舞，她曾获得所在学校才艺展示大赛的一等奖。尉依诺说，未来她会继续努力学习拉丁舞，争取走上更大的舞台，成为那个最闪耀的星星。

(记者 樊江江)



● 尉依诺参加比赛



时间总会沉淀些许经历，我和很多同龄人一样，月年年慢慢成长，如今已迈入大学校园。细细回想，在我成长的道路上碰到许多人，遇到了许多事：经历了九年义务教育，熬过了“掉一层皮”的高中生活，蹉跎了“万人过独木桥”的高考，这些经历给我平凡平淡的生活注入了不同的颜色、增添了不同的滋味，其中令我印象深刻的是高考完第一天，和父母一起上山挖洋芋。

事情还得从我高考完走出考场说起。那天下午，考完英语的我开始惴惴不安，语文的选择题、数学大题、英语阅读题都发挥得不太好，估计这次有点儿悬。父亲早已在校外等待着，他熟练地接过书包，在回家的路上，父亲见我兴致不高，就开口说道：“高考结束了，你也别闲着，明天跟我一起挖洋芋吧！”我奇怪地愣愣，随即就点了点头。

夏天天亮得很早，伴随着蝉鸣，屋子

逐渐闷热起来，我不耐烦地睁开眼睛，看着墙上的钟，快七点了，我赶忙起来收拾好，骑着车来到山下，我家的田在山腰处，远远地我看到父亲扛着锄头挖洋芋，母亲蹲着将洋芋扔进筐里。我赶忙将车停好，摸索着爬上去，别看这距离不远，上去可费劲了，我踩着路边的石头小心翼翼地爬上去，途中看见石头缝里有一株太阳花，耷拉着脑袋，萎靡不振，我也没多管，继续艰难前行，等到了田里，我的手、鞋早已被泥土沾满。

谁会在考完第一天就爬起来挖洋芋？虽然昨天父亲已经我安排好任务，但他看到我后，还是一脸诧异，随即又自然地招呼我：“行！来都来啦，赶紧帮忙挖洋芋，咱们得赶在太阳照过来前挖完。”我赶忙撸起袖子，学着母亲的样子，将土豆外面一层泥土刮掉，然后轻轻地放到筐子里。

父亲见我垂着头毫无兴致，机械地挖

挖洋芋，假装漫不经心，小心翼翼地挖：“这回考得咋样？”我忧虑地皱皱眉，不自信地小声回答：“不知道，感觉不太行，没有发挥好。”我又自我怀疑地问道：“爸，你说我不是没用啊？脑子又笨啥都干不好，以前好歹还会考试，怎么一到高考就不行呢？”说完，我憋屈地拿着土豆挥来晃去。父亲放下锄头，蹲下来，耐心地劝解我：“你看这筐土豆，有的长得光滑圆润，大小适中能卖个好价钱。剩下那些，有的长得奇形怪状，有的原本长得好，但是被挖成两半，有的压在底下，被挤坏了，这些残缺的土豆，单卖肯定是卖不出去，但把它们洗干净，切片，晒干，做成洋芋干，照样可以卖，价钱反而更高。洋芋是这样，人也是这样。你看那些没考上的，不也照样找到生活的门路，有的还生活得更好。再说，成绩还没出来，你咋知道不行，对吧？”我看着筐里的洋芋，觉得父亲的话很有道理，暗自想道：“对啊，即使再

难看，再破的洋芋，只要用对方法，照样可以产出价值。我学了三年，经历那么多考试，我的硬实力摆在那儿，就算出现点失误也不会差到哪儿去，我凭什么不行？”内心的不安焦虑顿时消解大半，浑身上下充满了力气，捡洋芋时动作变得轻松快捷了，装了满满两大袋洋芋，超额完成今天的任务。我们拖着洋芋，扶着石头缓缓地下山。

我瞧见了石缝中的太阳花，朝着太阳绚烂地开着，金黄的花瓣给这石缝里添了一份生机，蝉鸣声像是在为我演奏专属夏天的乐章，此时，刮来一阵微风，我们燥热的身体感受到一阵清凉。这个早晨没有了往日的烦闷，燥热，有的只是山间的清风，树上的蝉鸣，石缝里的小黄花和那满满的两大袋洋芋。

后来，那两大袋洋芋卖了个好价钱。两个月后，我收到了大学的录取通知书。

(延安大学文学与新闻传播学院汉语言文学专业2023级四班 李湘逸)



拔牙记



那天，妈妈带我去医院拔牙。因为我有一颗牙的牙根坏死了，所以妈妈提前给我挂了号。虽然我不太愿意去那个充满药水味的地方，但无奈之下，医生说如果不拔，就会影响到其他牙齿的健康。

于是，我忐忑地坐上了公交车。一路上，我都在想拔牙会不会很疼。终于到了医院，我心里开始有些害怕，但妈妈安慰我说，医生会给我打麻药，不会感觉到疼痛。在医院，我看到很多人都在排队，妈妈和旁边的阿姨聊着天，而我却心神不宁。时间一分一秒地过去，终于轮到我了，我只能走进治疗室。

医生给我打了麻药，我看到那根细细的针头，心里“咯噔”一下。但出乎意料的是，打麻药后一点儿都不疼，只是嘴巴有些肿。接着医生就开始拔牙了，因为不疼，我只见医生拿着一个大镊子，轻轻一提，我的牙就被拔下来了，我既高兴又激动。

通过这次经历，我学会了无论面对什么事情，都要勇敢面对，只有这样，才有机会获得成功。

(延安职业技术学院附属小学五年级六班 郭嘉月 指导老师 赵佳佳)