



成长课堂

# 学子归来,传递青春与梦想

母校是毕业学子放飞梦想的地方,虽已离开熟悉的校园,但曾经的教室、走廊依旧承载着奋斗的记忆,成为他们心中时常牵挂的地方。

1月15日,延安市新区高级中学2024届170多名优秀毕业生回访母校,为高三学子送上了一场向高考冲刺为圆梦助力的分享盛宴。这些优秀毕业生分别来自西安交通大学、哈尔滨工业大学、华中科技大学、南开大学、厦门大学、北京师范大学等全

国40多所知名高校,他们带着对母校的眷恋热爱、对老师的感激感恩和学弟学妹的期盼祝福回到母校,为高三学弟学妹们分享高考备考经验和高校报考信息。

宣讲过程中,毕业生们走进高三各班教室,除了分享自己高中阶段的学习经验、备考技巧以及如何在高考压力下保持良好心态的心得外,还结合自身的专业学习,通过精心制作的课件、视频等向学弟学妹们展示了所

在学校的办学特色、校园文化、专业课程设置、未来就业方向和发展前景等,让学弟学妹们对不同专业有了更为直观清晰的认识,为学弟学妹们照亮前行的道路,活动现场气氛热烈而融洽。

互动现场更是欢快而热烈。同学们踊跃提问,毕业生们则耐心倾听,并结合自身经历,给学弟学妹们提出了细致且实用的建议。同时,他们还鼓励学弟学妹无论面对怎样

的困难和挑战,都要保持坚韧不拔的精神和毅力,坚定自己的理想信念。

宣讲结束后,高三(2)班的井宇行同学说:“这次宣讲使我受益匪浅,对大学生活有了更加直观的认识,对自己未来的路径规划也更加明确。我将以优秀的学长学姐为榜样,树立远大理想,坚定人生追求,争取考上自己心仪的大学。”

(记者 徐晓婷)



成长驿站

## 冬亦酿暖

说起刺骨寒冷的冬夜,忽然想到炉膛通红,砂锅里的煮粉条。陕北的洋芋细粉像小带鱼在锅里翻滚着,我们姊妹三个忍不住此起彼伏地把筷子往锅里伸,妈妈坐在炕上碎碎念:一天天瞎胡闹,晚上吃得饱饱的,又在那给我摊伙,让再煮一会,粉条子不熟,会吃出毛病的。

住在窑洞,抵御寒冬不可少了火炉。晚上闲来无事,总要翻腾着吃点什么,烤红薯、烤洋芋、烧梨、煮方便面,看见冰箱里面的肉,也要费力砍几块下来,用火棍子烧着半生不熟地吃。我们最爱的一道大餐——火锅底料煮粉条。我削土豆,弟弟洗几片卷心菜叶子,砂锅加水,掰一块红99扔进去,诱人的麻辣味一下子在窑洞里弥漫开来,趁着汤料翻滚将准备的土豆片、卷心菜、一大把粉条一股脑儿煮进锅里。有时候在柜子里翻出来半块萝卜、几块豆腐统统下锅。每次都有不一样的边角料加入。无数个冬夜,我们围着那口土黄的砂锅,夹菜、添煤、说着各样的趣事,不像是吃饭,更像是玩。爸妈很少加入我们,但会从弥漫的热气里捞出滚烫的粉条分给我们,也会佯装生气地问:一锅又下肚了?一家人对着那一砂锅的欢喜,像热气继续蔓延,屋外的风被我们忘了。

又是寒冬,记得我已经放了寒假,好友苏蓉的学校还在延期,将近两个月我们都没有见面,军校平日里要请假出去留宿一晚简直比登天还难。打电话告诉苏蓉,我把回家的车票改签了,推迟一天能陪她住一晚,隔着电话听到她放肆的尖叫,叽叽咕咕催我快马加鞭去找她。细雪扑打着脸,天黑了半边我才风尘仆仆地到了苏蓉的学校,好友见面总有聊不完的话,可她有功课要“扫尾”。我又成了她的同桌,坐在她旁边。窗外,深冬的月亮在清冷的气息中更加皎洁,软软地挂在树梢,远离市区,月亮简单,偶有几处灯火,透着安详,又觉寂寞。

那一晚,我坐在她的身边看着月夜发呆,她坐在我的边上专注背书。我们不大说话,窗外校园灯火通明,如果不抬头看看天空,真不觉漆黑。旁边的她伏在厚厚的书上,红色黑色笔记写得满满当当,自打我跳出“苦海”,再也不想多看一眼。苏蓉的刘海一缕一缕贴在额头上,眼见她豁出命要甩掉这不甘心,这个试,她反反复复考了几年,真盼她能早日金榜题名。

车流泛着橘光,一刻不停、一道一道滑向远方。我渐渐快睡着了,苏蓉小声地“哎”了几声,我转过身,她瞄了我一眼说,让你陪着我,不无聊吧。我说,怎么会,陪你“朝为田舍郎,暮登天子堂”。这已是十几年前的事情了。现在,我们相距一个小时的旅程,每每还要几年才能见一面。那个冬天好像一场梦。

在神州小镇过了一个冬天,一家七口。小镇是个岛,像一片叶子漂在海上,只几条街道卖的是天南地北的饭菜,零零散散几个人,院子里几乎不见人,晚上楼宇间一片漆黑。门口卖椰子的湖北大叔,时不时几天不开门营业。即使有三五成群的人,闲聊几句,无非是你说天不热,他说渔船六点靠岸,因为听不懂,围在一起说的南腔北调,笑得莫名其妙。院子离海边5分钟路程,每天只能重复着早上带孩子去海边捡贝壳、看日出,傍晚陪老人散步、看灯塔。千里迢迢来感受不冷的冬天,却好像又有另一种的清冷。

16楼,阳台对着大海,远处还有一座小岛,白天像绿翡翠躺在碧蓝的海上,晚上只看见岛上的灯塔亮光,小岛藏在光的怀抱里悠悠地睡了。清晨远风将海水一浪一浪地送到岸边,拍打声由远及近,来到窗外。我们没有什么密集的出游计划,大多时候只在屋里、阳台坐着,儿子喝点椰子汁就已满足,女儿准时吃一份不加辣的后安粉。公公婆婆也习惯了这份寂寞,守着我们和孩子,坐在阳台的小秋千上看着无际的大海打盹,到沙发上眯着看电视还打盹。老公买回虾便煮煎,想吃饺子便剁馅。北方是漫长的冬天,我们好像忘了。

有一回,我和老公去陵水,回来已近傍晚,空旷的沙滩上,三个孩子踏浪、堆沙、拾贝,公公婆婆站在他们的后面。我们闯入画面的一瞬间,夕阳洒在几个堆满笑容的脸上。似乎海滩空空的,只有我们一家人;海水也安静了,只有我们一家人。

天气预报,2025年1月24日大雪、降温。可我有暖在云端、在潮海、在心中。

(延安市新区第一中学教师 李文瑞)



我行我知

## 接过梦想的接力棒

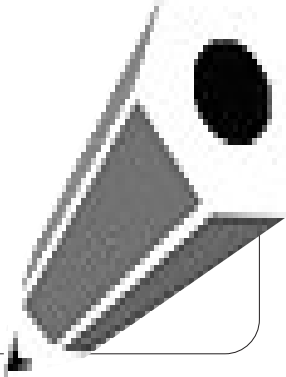
1月15日,我校2024届优秀毕业生返校宣讲,为高三同学们答疑解惑。怀着无比期待的心情,我们迎来了学长学姐回校。华中科技大学、哈尔滨工业大学等全国名校的风采在同学们面前竞相展现。通过学长学姐们细致、幽默的介绍与宣传,我们不禁对精彩而又充实的大学生活心驰神往,对理想院校有了一定了解,同时在心中再次暗暗下定决心,朝着理想奋力奔

跑。随后的答疑解惑环节,同学们踊跃提问,学长学姐们针对学习建议、报考注意事项、社会生活等方面给予了实践性的经验与方法。

历经了如此难忘的一晚,我不仅对自己的未来有了更加清晰的规划,而且收获了学习以外的不少感悟,看着一年前熟悉的身影活跃在全国各个名校,以积极的姿态投身于新的学习生活之中,每个人都饱

含青春激情拥抱未来。优秀毕业生们向我们传达的,绝不仅仅是熬过苦难享受轻松,更是当代青年决心奉献自己于祖国大地的信念。“我把你讲给当年的自己”,有幸感受到学长学姐们的一片赤诚之心,我们会接过你们手中的接力棒,持之以恒,笃行不怠,挥洒青春汗水,将自己的梦想恣意涂写在时代的画布上。

(延安市新区高级中学高三一班 强一丹)



成长助力

## 一场爱与责任的双向奔赴

凝聚家校合力,助力学生成长。近日,宝塔区第七中学期末家长会如期召开,该校校长贾猛为学生家长作了一场以“国之本在家——传承好家风 共圆中国梦”为主题的专题讲座,与家长探讨家教、家风、家庭与学校教育的关系,并提供了引导孩子过有意义假期的实用建议。

在讲座中,贾猛校长讲到要注重培育家风,为孩子成长创造良好的家

庭氛围,把爱家和爱国统一起来,经营好家庭,培育好家风,为实现家庭梦和中国梦扬帆启航!当下,家长应摒弃溺爱,培养孩子勤俭和耐挫折等品质,大胆放手,助力其独立成长。学校与家长不应该是两个拳头,而应该是两只紧紧相握的手,互相合作,默契配合,从而实现“湖光秋月两相和”。遵循与教师合作育人原则,如树立威信、积极协调、求同存异、正面引导、以情

动人、尊重规则等,形成教育合力,发挥“1+1>2”的叠加效应。

假期是孩子成长的重要契机,为了让孩子们度过一个充实而有意义的假期,贾猛校长建议在寒假期间家长要引导孩子合理安排时间,鼓励孩子多阅读,多锻炼,积极参加有益的社会实践活动。此外,也要注意出行安全、个人卫生防护等问题,确保每一个孩子都能平安健康地度过假期。

整场讲座通过一次次情真意切的发问、一个个真实形象的案例,一句句富有感染力的言语,引起了在座家长的共鸣,赢得了阵阵热烈掌声。

讲座结束后的互动环节,家长们表示在今后的家庭教育中将注重言传身教,营造良好家庭氛围,用诚信与勤奋教育孩子,合适放手,鼓励孩子勤于学习、善于思考,培养孩子的责任与担当意识。

(记者 徐晓婷)



成长手记

## 我与《成长周刊》共成长

在一个阳光明媚的下午,我坐在窗前,手里捧着已经翻阅过无数遍的《成长周刊》。这份刊物,就像是我成长路上的良师益友,陪伴我度过了无数个快乐而充实的日子。每当我翻开它,就仿佛进入了一个五彩斑斓的世界,那里有知识的海洋、有梦想的翅膀,还有无数个和我一样在成长路上探索的小伙伴。

记得第一次遇见《成长周刊》,是在我刚升入小学二年级的时候。那天,班主任老师拿着一叠崭新的报纸走进教室,笑容满面地对我们说:“同学们,从今天起,我们将有一份属于自己的报纸——《成长周刊》。它将陪伴我们一起学习、一起成长。”那时的我,对“周刊”这个词还感到有些陌生,但看到老师手中那份色彩鲜艳、内容丰富的报纸,我的心中立刻充满了期待和好奇。

第一次拿到《成长周刊》,我迫不及待地翻开它。哇!里面不仅有生动有趣的童话故事,还有丰富多彩的科学知识、历史故事,以及我们同龄人的优秀作文和创意作品。我仿佛找到了一片

新天地,每次阅读都像打开了扇通往未知世界的大门。特别是《嘉年华》栏目,让我看到了同龄人的才华,激发了我对写作的热爱。我开始尝试着写一些小故事,虽然刚开始写得并不怎么样,但每当看到自己的作品被老师选中,在班上朗读时,那种成就感是无法用言语表达的。

随着时间的推移,《成长周刊》成了我生活中不可或缺的一部分。它不仅教会了我许多课本上学不到的知识,更让我学会了如何观察生活、如何思考问题。记得有一次,我在上面读到了一篇关于植物光合作用的文章,那篇文章用生动的语言和形象的插图,让我对植物如何通过阳光、水和二氧化碳制造氧气有了深刻的理解。从那以后,我开始对大自然充满了无限的好奇,经常会在课余时间观察校园里的花草树木,尝试着用自己喜欢的方式去理解它们的生长过程。

《成长周刊》还教会了我许多做人的道理。在《成长周刊》上有许多感人至深的小故事,让我学会了诚实守信、

乐于助人、勇于担当等美好品质。记得有一次,我在公交车上看到一位老奶奶没有座位,我想起了周刊上那些乐于助人的故事,便毫不犹豫地站起来,把座位让给了老奶奶。老奶奶感激的笑容,让我至今难以忘怀。那一刻,我深深地体会到,帮助别人不仅能给别人带来温暖,也能让自己感受到帮助他人的快乐。

除了知识和品德的滋养,《成长周刊》还为我提供了一个展示自我的平台。在《萌芽秀场》栏目中,我勇敢地展示了自己的绘画作品。虽然刚开始有些紧张,但想到周刊上那些和我一样勇敢展示自我的小伙伴们,我便鼓起了勇气。当我的作品被刊登出来时,那种喜悦和自豪是难以言表的。这不仅让我更加自信,也让我明白了,每个人都有自己独特的闪光点,只要勇敢地展示出来,就能得到别人的认可和尊重。

随着年岁的增加,我对《成长周刊》的热爱也越来越深。我开始积极参与周刊组织的各种活动,如“小小记者团”

的采访活动、“读书分享会”等。这些活动不仅锻炼了我的实践能力,也让我结识了许多志同道合的朋友。我们在一起交流心得、共同进步,仿佛成了一个温暖的大家庭。

如今,我已经是一名五年级的学生了,《成长周刊》也陪伴我走过了三年的时光。在这三年里,我从一个懵懂无知的孩子,成长为一个热爱学习、勇于探索的少年。这一切,都离不开《成长周刊》的陪伴和滋养。它就像一盏明灯,照亮了我成长的道路,又像一位慈祥的长者,用智慧和爱心引导我前行。

未来,无论我走到哪里,无论我遇到多少困难和挑战,我相信《成长周刊》给予我的知识和力量,都会成为我最宝贵的财富。我会继续阅读它,热爱它,并与它一起成长,直到成为更加优秀的自己。

《成长周刊》,谢谢你陪我走过这段美好的时光,谢谢你让我学会了成长,学会了坚强。在未来的日子里,让我们携手并进,共同书写更加精彩的篇章吧!(宝塔知新小学五年级六班 张一朵)

