



高 尚
高一 20 班 李昌旺

李昌旺：来自高二 20 班，兴趣广泛，好读书、喜运动，爱艺术。常常提醒自己：“你凭什么不努力，却什么都想要？”

亲爱的陌生人：
您好！
很抱歉用陌生人来称呼你们。因为我实在不知道用怎样的称呼才能符合你们的高尚。也许你们的出身不算高贵，也许你们的言行不算高雅，也许你们的身材不算高大。但这些并不能影响你们灵魂的高尚。

铭记感恩——致那些默默奉献的人

高一 7 班 卢媛媛



卢媛媛：高二 7 班组织委员，作文竞赛多次获奖。擅长物理，喜爱读书。坚信所有的奋斗，都是一种不甘平凡。

致那远方默默奉献的陌生人：
您好！
默默奉献的陌生人，您们还好吗？我们素未谋

致光影下的你们

高一 30 班 陈善越



陈善越：来自高二 30 班，班级数学课代表。初中时，因成绩优异曾获得“宋庆龄奖学金”。升入高中，在中学生物理竞赛中获得省一等奖。个人认为，为临渊羡鱼，不如执竿在岸；汤汤止沸，不如釜底抽薪。

光影下的你们：
常言道：人，应该有一颗感恩之心。鲜花感恩雨露，因为雨露滋润它成长；苍鹰感恩长空，因为长空容它飞翔……我感恩很多人，感谢你们教会我奉献、赋予我勇气、激励我奋斗。

感谢你们，奉献者，牺牲小我而成全大局。驻守边疆的人们，半个多世纪坚守祖国边疆，忍受孤独，把青春年华都

亲爱的清洁卫士，你们好！也许会有人觉得这份工作很低下，可职业没有高低贵贱之分，每个人都有自己的选择。没有高尚的你们选择拿起扫把，为这座城市换衣换裳。薪水虽然微薄，但是你们没有因此抱怨，厌倦。在我们熟睡之际，你们早已爬下床榻，让街道用最干净的样子迎接我们新的一天。无论是寒冬酷暑，没有你们，哪来的这像模像样的大街小巷？

亲爱的军人叔叔，你们好：十天的军训生活让我深刻地体验到你们训练的艰辛，况且这远不及你们的训练强度，好似九牛一毛。每每有坏人出现，走在最前面的，是你们；每每有灾情出现，走在最前面的，是你们；每每人民有需要了，走在最前面的，依旧是你们。没有你们，哪来的这安定的生活？医院都会说明军人优先，可你们从来没有因为自己的特殊身份，耽误其他人一分一秒。

亲爱的医生，你们好！白大褂，白帽子，这是你们的衣裳。总有人说，你们是为了高薪才选择了这份工作，殊不知这份工作背后的艰辛。有了

面，但我想过这封信，表达我对你们的感激之情。

席慕容说：“生命是一条奔流不息的河，我们都是那个过河的人。在生命之河的左岸是忘记，在生命之河的右岸是铭记，我们乘着各自的小船在左岸与右岸之间徘徊，才知道忘记该忘记的，铭记该铭记的。”

行走在人生大路上，我笑着眺柳絮飞，静观云舒云散。在路上，我经历着很多悲喜交加的事，我学会了忘记令人心痛之事而铭记在痛苦中你们给予自己的帮助，懂得感恩。

感谢你们——环卫工人，是你们每天起早贪黑，以扫帚为画笔画出城市最绚丽的风景；感谢你们——交警，是你们风雨无阻，以手臂为方向标，让错杂的公路交通变得井然有序；感谢你们——铁路工人，是你们舍己为人，放弃与家人团聚的时光，让我们安全到家。感谢一路上能有你们的相伴，让我感到世界如此美妙！是你们用自己充满魅力的人格传递了感恩的力量。

你们知道吗？感恩是纯净剂。在水中放入一块小小的明矾，就可以沉淀所有的杂质。如果在我们的灵魂深处有一颗感恩的心，则可以沉淀所有的浮躁，所有的不安，消融心中的痛苦与悲哀，忘记烦恼，铭记美好，就会看到世间万物都是洁白之物的化身，拥有纯真的本性。感谢你们，是你们让我拥有了这样的神奇力量。

你们知道吗？感恩是催化剂。它不仅可以加快反应的速

献给了祖国的边防事业。人们说，祖国的各处边疆很大，大到超过了一些国家的面积；各处边疆又很小，小到几十年甚至百年只居住着戍边者。感谢你们，像格桑花一样扎根在雪域边疆，亦或像金石一般矗立在烈日之下。是你们，用一代代的坚守与执着，向世人宣告着：家在中国，国是中国，祖国的土地，一寸也不能少。感谢你们教会我“家来平要国心安”的奉献精神。你们的壮举，自有世人歌颂。孤心者浩然，风感赤子心。

感谢你们，勇敢者，让世间多了一份宁静。什么是真正的勇敢？是排雷战士在面对复杂雷场中的不明爆炸物，对战友喊出的那一句“你退后，让我来”，六个字铁骨铮铮；是男扮女装的退伍军人，于人群中挺立，鸣笛奔驰的路，聚拢起民间的正气，侠隐于市，见义勇为；是中国民航机长，在万米高空的险情中，带领机组成员临危不乱、正确处理，确保了机上 119 名旅客生命安全……感谢你们，赋予我勇气。感谢你们，让我懂得，勇气，能创造人生的奇迹。勇不在于强悍，而在于无所畏惧。

感谢你们，奋斗者，激励我不断前行。坚守扶贫一线的基层干部，响应国家号召：“扶贫必须精准，不落一人一户。”昼夜战斗在攻坚一线，有些还在没有硝烟的战场上负了伤。但你们从未放弃，在泥泞的大山里走出了致富路，山上的果实熟了，人们的心热了。还有那雪域公路上的忠诚信使，每天都往返于雪线道路，日复一日，年复一年，即使职业普通，但仍不断努力，只为用力开创一条让山里山外

新时代要大力弘扬家国情怀

情怀的激励下，都会激发出冲破险阻勇前行的强大力量。近代以来，在社会变革的潮流中，中华儿女更是舍身忘我，不怕牺牲，舍小家而顾大家，为谋求国家富强、民族独立而不解奋斗，谱写了可歌可泣的篇章。“士不可以不弘毅，任重而道远”。新时代，中华民族迎来了从站起来、富起来再到强起来的伟大飞跃，民族复兴迎来了宽广前景，为每个人走出家庭、走向社会、走出国门干事创业提供了广阔的舞台。时代激励我们也更加需要我们弘扬家国情怀，强化责任担当，与时代同频共振，自觉肩负起中华民族伟大复兴的历史重任，为建设美好家园，做出无愧于时代的业绩。

家国情怀凝聚社会发展的不竭动力
“一家人，一国兴亡；一家让，一国兴让。”家庭和睦兴旺，社会就会和谐进步，亿万家庭的繁荣昌盛盛、欣欣向荣最终凝聚成国家的蒸蒸日上。社会在发展，时代在进步，家国情怀也在历史的发展中展现出不同社会的精神风貌，并在社会文明进程中发挥着重要作用。家庭融言与身教于一体，是社会成员世界观、人生观、价值观养成的重要场所，对个体思想品质的形成起着最原初、也是最持

你们，我们的健康才有了保障。

亲爱的老师，你们好！子曰：三人行，必有我师焉。老师是不可或缺的角色。你们用自己的知识，培养一代又一代人才，为祖国培育一束又一束美丽的花朵。刚入学时，我们仿佛一张白纸，你们用辛勤的双手，以知识作画笔给这张白纸上最美的模样。你们陪着我们度过十六个青春的年华，教育我们，呵护我们。我们有了知识，各奔东西的时候，你们还在为祖国的下一代而奋斗。

没有你们，哪里会有今天的我们？高尚的人呐，要用怎样的称呼，才能符合你们的高尚！

一名普通学生
2019 年 5 月 17 日

老师点评：
清洁工、医生、老师，他们在平凡岗位上默默奉献，人格高尚。作者在这封信中以真挚的情感表达了对他们的感恩之情，颇能引起读者的共鸣。

指导老师：杨晓莹

度，也可以使人们生活在一个充满阳光、充满沟通、充满帮助、充满温暖的氛围中。感恩是生命的亮点，是友谊的支柱，是通往美丽人生的一道风景，它催化出的一定是连接人与人之间感情的桥梁和纽带，是对你们由衷的肯定与鼓励，是真正发自内心的认可与赞同。

感恩是一种处世哲学，是人生的大彻大悟，大慧大觉；感恩是一种对感恩之心有感激的表示，是埋藏在心中的感动，是人性中最美的光环。

生命的左岸是忘记，右岸是铭记，在适当的时间将我的小船停在适当的河岸，会让我的生活更加精彩。忘记该忘记的，铭记该铭记的，永怀一颗感恩之心，讴歌美丽的人生。你们一直以温柔的姿态对待这个社会，我也希望你们被这个社会温柔以待。

敬祝身体健康、每天开心！

来自遥远的“感恩者”
2019 年 5 月 20 日

老师点评：
默默奉献的陌生人在各自的岗位上以温柔的态度对待这个社会，作者也祈愿他们能被这个社会温柔以待，这封信字里行间流动着温暖的情愫，语句华美，修辞丰富，富有文采。

指导老师：汤玉才

相连的“道路”，数十忠诚风与雪，万里邮路云和月。高山流动的绿，生命禁区前行的旗，蜿蜒的邮路是雪山的旋律……感谢你们，激励我奋斗。感谢你们，让我感悟到：天行健，君子以自强不息，人生在世，事业为重，一息尚存，绝不松懈。

……

还有你们，教书育人的你们，教死扶伤的你们，维护正义的你们，保家卫国的你们。

你们，活在我影下的你们，都是我所感谢的对象。之所以称你们为“在光影下的人”，是因为你们默默无闻、无私奉献，并未活在聚光灯下。但你们心中有光，前行的路上有光。心中有阳光，脚下有力量。

我深知，这世上，从来没有岁月静好，只是有人在为你负重前行。

我愿你们，能于某刻，抵达心之所向的彼岸。

此致
敬礼！

陈善越
2019 年 5 月 30 日

老师点评：
只要心里有光，这世界就是暖的。奉献者、勇敢者、奋斗者，他们默默无闻、无私奉献，他们都是心里有光的人，他们温暖了我们的世界，理应得到我们的感恩和敬爱。

指导老师：施玲

从自身做起，由近及远，积极投身社会发展、民族进步，并勉励人们从家庭做起，从修养身心开始，从家庭日常生活做起，锤炼社会发展所需的真才实学，培养未来干事创业的优秀品质。古人讲“父母之爱子，则为计深远”。中国人素来追求对国家、民族的贡献，并把这种良好的愿望寄托在子女身上，希望子女也能够为国家、民族有所作为和贡献，这既是中国家庭也是中国人最普遍、最淳朴的情感。这种情结激励着一代代人积极入世，在助力社会进步中推动家庭发展、实现自身价值。新时代，每个个体要弘扬家国情怀，就要明德守礼，就要从家庭生活中养成明德大德、守公德、严私德的，体现着高尚的家国情怀。”新时代，要弘扬家国情怀，为社会发展尽不竭动力，家庭就要重言传、重身教，教知识、育品德，身体力行、耳濡目染，在家庭培育和践行社会主义核心价值观，引导家庭教育热爱党、热爱祖国、热爱人民、热爱中国特色社会主义，弘扬传统家庭美德，把尊老爱幼、男女平等、夫妻和睦、勤俭持家、邻里团结等的思想观念落实在日常家庭生活化中，把忠诚、责任、亲情、学习、公益的理念内化于家庭教育中，推动人们在为家庭谋幸福、为他人送温暖、为社会作贡献的过程中培育文明风尚，为社会发展提供源源不断的动力。

家国情怀激发个人成长的向上追求
“弟子人则孝，出则悌，谨而信，泛爱众，而亲仁。行有余力，则以学文。”家国情怀鼓励人们

滴水藏海

差距和努力，一天看不出差别，三天看不到变化，七天也许还看不到任何距离。但是半年后会看到谈吐不同，一年后会看到气场不同，若干年后就会看到人生道路截然不同。愿你能靠自己的双手创造出属于自己的天地。

社会主义核心价值观

（上接 1-4 版中缝）和谐是中国传统文化的基本理念，集中体现了学有所教、劳有所得、病有所医、老有所养、住有所居的生动局面。它是社会主义现代化国家在社会主义建设领域的价值诉求，是经济社会和谐稳定、持续健康发展的重要保证。

“自由、平等、公正、法治”，是对美好社会的生动表述，也是从社会层面社会主义核心价值观基本理念的凝练。它反映了中国特色社会主义的基本属性，是我们党矢志不渝、长期实践的核心价值理念。自由是指人的意志自由、存在和发展的自由，是人类社会的美好向往，也是马克思主义追求的社会价值目标。平等指的是公民在法律面前的一律平等，其价值取向是不断实现实质平等。它要求尊重和保障人权，人人依法享有平等参与、平等发展的权利。公正即社会公平和正义，它以人的解放、人的自由平等权利的获得为前提，是国家、社会应然的根本价值理念。法治是治国理政的基本方式，依法治国是社会主义民主政治的基本要求。它通过法制建设来维护和保障公民的根本利益，是实现自由平等、公平正义的制度保证。

“爱国、敬业、诚信、友善”，是公民基本道德规范，是从个人行为层面对社会主义核心价值观基本理念的凝练。它覆盖社会道德生活的各个领域，是公民必须恪守的基本道德准则，也是评价公民道德行为选择的基本价值标准。爱国是基于个人对自己祖国依赖关系的深厚情感，也是调节个人与祖国关系的行为准则。同社会主义紧密结合在一起，要求人们以振兴中华为己任，促进民族团结、维护祖国统一、自觉报效祖国。敬业是对公民职业行为准则的价值评价，要求公民忠于职守，克己奉公，服务人民，服务社会，充分体现了社会主义职业精神。诚信即诚实守信，是人类社会千百年传承下来的道德传统，也是社会主义道德建设的重要内容，它强调诚实劳动、信守承诺、诚恳待人。友善强调公民之间应互相尊重、互相关心、互相帮助，努力形成社会主义的新型人际关系。

责任编辑：
港常骏 胡志红 周丽华
葛文婷 汪 洋

地址：
霍邱县玉泉东路霍邱一中(新校区)

邮编： 237400

电话： 0564-6018881

邮箱： 292694892@qq.com



亲爱的同学，大家上午好！2019 届的高考还未揭晓，我们今天又在这里举行特别的仪式，为 2020 届高三毕业班壮行。2020，我们出发啦！今天起，我们出发了！我们出发了，无论前进的道路多么泥泞，我们必须克服一切艰难险阻，义无反顾，全速前行！我们出发了，无论未来的目标多么模糊，我们必须向着心中那个远方，砥砺前行，勇敢前行！我们出发了，无论今后的日子多么艰难，我们必须瞄准理想的大学，万念归一，奋发努力！作为校长，每年的这个时候总要说上几句，道一声，保重，说一句，平安！

儿儿女女志在远方，在决战决胜的紧张时刻，怎么能够儿女情长！好孩子目标远大，在奋起冲刺的关键阶段，怎么能够胡思乱想！好学生胸怀梦想，在全力拼搏的青春年华，怎么能够虚度时光！我们的很多同学都会有这样的困惑：我们为什么要考大学，我们考大学到底是为了什么？我可以非常直白地告诉大家：我们没有显贵可以依靠，我们只能靠试卷垫脚；我们没有资本可以退缩，我们只能靠奋力拼搏；我们没有资源可以助力，我们只能靠分数上位。

既然我们出发了，我们就应该义无反顾，上了枪膛的子弹怎么可以回头？既然我们出发了，我们就应该不容迟疑，分秒必争的时间怎么可以浪费？既然我们出发了，我们就应该轻装上阵，聚精会神的时刻怎么可以分心？既然我们出发了，我们就应该全力以赴，进入冲刺的关键怎么可以放弃？既然我们不能比吃嘴，不比享乐，不比荣华富贵，更不能比花前月下的卿卿我我！我们只能比什么？比品德，比人格，看谁做人更厚道！比刻苦，比勤奋，看谁努力更出色！比自律，比坚持，看谁要求更严格！

教研天地

本期责编：胡志红 邮箱：3105644905@qq.com

比定力、比士气，看谁学习更刻苦！比精力、比时间，看谁付出更有效！比智慧、比效率，看谁成绩更优秀！比自己、比过去，看谁进步更明显！

亲爱的同学们，高三的同学都出发了，我们离出发还会远吗？一年高考，三年备考，其实，我们早在进校的时候就已经向着

来、自由自在的生活，我要问你一句，你要青春干嘛？你到霍邱一中来干嘛？你们不是来荒废时日挥霍青春的，你们不是来消磨时间虚度年华的。你们来这儿是来刻苦学习，实现人生梦想的，来这儿就是要拼个好前程，报达父母的养育之恩，来这儿是要实现祖先遗训，告慰先天之灵。霍邱一中永远是

道路，请不要磨灭了对自己的信心；如果家庭没有给你创造好的条件，命运不公平的对待了你，请不要放弃自我奋斗的勇士。同学们，如果我们考好了，没有人问我们是如何考好的，如果我们考差了，别人一定会计算我们在时间上的流逝。拼时间的高考不一定是有效的，但我要说，没有时间保证的高考，考不上好大学是注定的。毛坦厂中学教室里没有投影仪，学生手里没有手机，那他们成功的秘诀是什么？一个字，干！两个字，苦干，三个字，拼命干！同学们，请记住，将来的你，一定会感谢现在拼命的你自己！2020，注定我们要在爱你爱中收获成功！

爱你爱你，我们的老师，他们作为你们的师长，这一年他们会与你们一起战斗不息！爱你爱你，我们的母校，霍邱一中永远是你们爱的港湾，这一年她一定会助你成功！爱你爱你，我们的同学，三年同窗，情同患难与共的兄弟姐妹，一路同行，终身难忘！

所以，我这里特别建议，把最为热烈的掌声送给我们的老师，我们的母校，我们的家人，还有我们的同学们！当然，我们也必须把最诚挚的掌声送给刚刚离校 2019 届的师兄师姐们，他们一定会带给我们最有含金量的期待，这个 6 月注定是他们创造的辉煌！当然，我们也必须也要把最热烈的掌声送给我们自己，共同祝愿我们的 2020 更加辉煌！

青春是在红地毯上走过。既然梦想已经成为别人无法企及的那个自我，那么我们就应该选择一条属于自己的道路，付出别人无法企及的努力！

亲爱的同学们，如果老天善待你，给了你优越的生活，请不要收敛了自己的斗志；如果老天对你百般设障，需要你走过坎坷的道路，请不要磨灭了对自己的信心；如果家庭没有给你创造好的条件，命运不公平的对待了你，请不要放弃自我奋斗的勇士。

同学们，如果我们考好了，没有人问我们是如何考好的，如果我们考差了，别人一定会计算我们在时间上的流逝。拼时间的高考不一定是有效的，但我要说，没有时间保证的高考，考不上好大学是注定的。毛坦厂中学教室里没有投影仪，学生手里没有手机，那他们成功的秘诀是什么？一个字，干！两个字，苦干，三个字，拼命干！同学们，请记住，将来的你，一定会感谢现在拼命的你自己！2020，注定我们要在爱你爱中收获成功！

爱你爱你，我们的老师，他们作为你们的师长，这一年他们会与你们一起战斗不息！爱你爱你，我们的母校，霍邱一中永远是你们爱的港湾，这一年她一定会助你成功！爱你爱你，我们的同学，三年同窗，情同患难与共的兄弟姐妹，一路同行，终身难忘！

所以，我这里特别建议，把最为热烈的掌声送给我们的老师，我们的母校，我们的家人，还有我们的同学们！当然，我们也必须把最诚挚的掌声送给刚刚离校 2019 届的师兄师姐们，他们一定会带给我们最有含金量的期待，这个 6 月注定是他们创造的辉煌！当然，我们也必须也要把最热烈的掌声送给我们自己，共同祝愿我们的 2020 更加辉煌！

青春是在红地毯上走过。既然梦想已经成为别人无法企及的那个自我，那么我们就应该选择一条属于自己的道路，付出别人无法企及的努力！

亲爱的同学们，如果老天善待你，给了你优越的生活，请不要收敛了自己的斗志；如果老天对你百般设障，需要你走过坎坷的道路，请不要磨灭了对自己的信心；如果家庭没有给你创造好的条件，命运不公平的对待了你，请不要放弃自我奋斗的勇士。

同学们，如果我们考好了，没有人问我们是如何考好的，如果我们考差了，别人一定会计算我们在时间上的流逝。拼时间的高考不一定是有效的，但我要说，没有时间保证的高考，考不上好大学是注定的。毛坦厂中学教室里没有投影仪，学生手里没有手机，那他们成功的秘诀是什么？一个字，干！两个字，苦干，三个字，拼命干！同学们，请记住，将来的你，一定会感谢现在拼命的你自己！2020，注定我们要在爱你爱中收获成功！

爱你爱你，我们的老师，他们作为你们的师长，这一年他们会与你们一起战斗不息！爱你爱你，我们的母校，霍邱一中永远是你们爱的港湾，这一年她一定会助你成功！爱你爱你，我们的同学，三年同窗，情同患难与共的兄弟姐妹，一路同行，终身难忘！

所以，我这里特别建议，把最为热烈的掌声送给我们的老师，我们的母校，我们的家人，还有我们的同学们！当然，我们也必须把最诚挚的掌声送给刚刚离校 2019 届的师兄师姐们，他们一定会带给我们最有含金量的期待，这个 6 月注定是他们创造的辉煌！当然，我们也必须也要把最热烈的掌声送给我们自己，共同祝愿我们的 2020 更加辉煌！