

兴 趣 谈 议

张瑞昌

兴趣者，人皆有之。说一个人对任何事物都没兴趣，也是一种兴趣。兴趣就是由爱好产生的愉快情绪，在兴趣面前众生平等，人人可有，但这兴趣本身却有高下之分，好坏之别，明眼人不可不察。

前几天让学生写一写自己的兴趣，有人写玩手机，有人写玩游戏，有人写睡大觉，有人写吃喝玩乐、听音乐等等，不一而足。初看有点生气，细思又觉之有理。这看似肤浅的兴趣的背后，有着学生们的坦诚，有着现实的渴望，都是学生的心声。试想饮食男女，人之大欲，吃喝娱乐人人爱，没什么不可以。只是作为新时代的学子，不能仅仅满足于跳出眼前的苟且，还要去书写人生的诗篇和开垦远方的田野。

拜托了 内黄学子

2017级2部1班 董艺璇

遥建中共总书记赵紫阳秘书李树桥老先生重返故土，机缘之下回母校为我班作了一场即兴演讲，荣幸聆听，略有感悟。

——题记

我们都渺小得犹如砂石，汇入滔滔的江流也许并不能激起千层巨浪，但哪怕只是一朵小水花，也是我们闪亮的功勋。一个人最大的功勋，就在于把自己活成一本好书，让后人去读，去落泪，去品味生与死之间的人性，而这正是李树桥老先生所馈赠给我们的无价珍品。

心之所向在远方，但魂之所属在故土。三尺讲台之上李老先生讲话铿锵有力，结尾处却以极其诚恳的拱手之姿向我们这些年轻的学子请求：“拜托大家，为内黄人争光，为内黄一中争光。拜托了，拜托了。”75岁的李老已是人生暮年仍未忘怀故地，情至浓时，只化作一句“拜托了”，然而，我们懂了，我们已了然这寥寥数字后的滔滔长言。

“为家乡争光”，重诺在前，我们不是可以再次为梦想添一抹色彩？不只自我之梦，不只父母之期，也许我们长久以来都忘记了这里——这个看着我们跌倒与站起，奔跑与飞翔的地方。如果我们从云端坠落，最后接纳我们的也一定是这片热土。

“地区发展在文化”“文化落后造成生产力发展缓慢，造成农民生活贫困”。而文化之基在教育，教育之核在于学生本身。我想，在学习科学文化之前，我们更应先学懂“故乡”二字的含义，就像那位爱尔兰作家，离开家乡后从未回去过，但他的一字一句都与故乡有关；就像莫言，深情勾勒的是高密乡一土一田的绵延乡情；就像李白，洒脱欢快不恋人地，也不免在酒酣时想起北方的家乡。

一个人可以去过很多地方，拥有很多身份，可他只能有一个故乡，那一方水土，甚至重于自己的名字。因此才会有李老先生的辞别之旅、回望之程，才会有那声郑重而饱含热泪的“拜托”心语。斯人之生矣，当生不忘初心，死不忘祖根。

从小家，向大家，我们可以再将故乡扩展一个范畴，国是千万家，国是我们的国。针对国家的发展现状，李老先生也一针见血地指出：“华为只是一个华为”“不要看总数，要看人均”“中国人均工资水平，在世界排到70多位，全球一共才200多个国家啊！”无疑，国之复兴靠的就是我们！我们作为国家未来发展的主力，切不可盲目自信。要知道，中国专利申请虽多，但市场转化能力弱，高新技术领域创新能力低；中国经济发展虽快，但人民理财能力不足，财富增值能力弱；国家政策优惠虽好，但覆盖面不够广，普惠程度低；动漫市场潜力虽大，但高产劣质品充斥，2D动漫创作竞争力不强……从发展到繁荣，还需要十二分的努力，一个华为撑不起整个中国，百花齐放才能使国家渡冬迎春。

“日月既往，不可复追”；“岁月不居，时节如流”。为了看阳光，我们来到世上；为了成为阳光，我们积聚着热量。

记住李老的话，那是一个睿智的人暮年回望岁月时的厚意，也是一个赤诚的人对家乡的热忱。拜托了，内黄学子！也许还不止此，也拜托了，每一位中国人！

(指导教师：杨刚雷)

可谓玩得心惊肉跳。“玩”作为人的一种天性，古往今来，人皆向往之。有人玩得怡然自得，有人玩得石破天惊，有人玩得大怒人怨，有人玩得人艳羨，涉足者不可不慎之。玩出层次，玩出境界的还当属今朝人物。王世襄先生被称为“京城第一玩家”“玩物成家”的大师级人物，他玩出了一个民族的记忆，一代人的文化守望。他玩的是学问，比如玩鸽子，为养一只鸽子，他直接把养鸽的专家请到家，同吃同住，天天泡在一起，最后将学到的经验编成了一本《明代鸽经清宫鸽谱》，成为养鸽者的必读之书。又如玩蟋蟀，为养好蟋蟀，他深入田间，亲自选苗培育，遍采百家之长，编成了堪称蟋蟀谱的百科全书——《蟋蟀谱集成》。再如玩葫芦，他亲自种植，厚积经验，写了《读匏器》。王世襄凭着多年的“玩”，北上追还被敌伪劫夺的文物，一年多共追回七批文物、古籍。他玩的不是玩世不恭，而是真的大大的学问，且玩得浑然忘我，玩得义无反顾，玩得情深义重，玩得令人钦佩。

对于芸芸众生来说，各有各的兴趣爱好，无可非议，但不能太世俗，太庸俗，太低级，更不能害人害己，天怒人怨；要追求高尚的，有品位、有深度的兴趣。爱吃的就争取成为林语堂、汪曾祺那样的美食作家，成为蔡澜、陈晓卿那样的全民美食的探索者、中华美食的全球推介人；爱喝酒的就争取成为美酒品鉴专家，像马未都先生那样成为民间鉴宝藏宝大师；喜欢游戏的不能追求“宅男”生活，足不出户地胡扯瞎来，要立志成为游戏大家，为中国的电子游戏事业作出自己应有的贡献；喜欢睡觉的就争取成为睡眠体验师，促进旅游业的发展；喜欢听音乐的就争取去做音乐鉴赏家……如此的玩兴趣，哪怕你是拼着命，岂不快哉？



覆巢之下无完卵 同舟共济方共赢

2017级1班 王可欣

少有人能落到实处，这无疑是最可悲的。在当代社会，我们应将思想上完美的义利观落实到行动上。“社会犹如一条船，每个人都要有掌舵的准备。”易卜生如是说。只有为社会，为人民考虑，社会和人民才会选择我们，否则，我们终将会如古时秦桧，如今日各路腐败高官般为时代所弃。

融个人与时代洪流，方可发展。

有人说，时代过于宏大，似与自己无关，为何要追求虚无缥缈，不切实际的东西呢？我想说，且看70年前的中国，人们衣不遮体，食不果腹，一场自然灾害便可酿成全国范围的饥荒，而今日你我的衣食住行用无不享受着时代的恩惠，怎能说这一切与你我无关？不必说张富清为为人民献出一切，也不必说屠呦呦几十年如一日科研精神，单看我们身边一个个爱岗敬业、忠于职守的出租车司机、环卫工人、快递小哥，就足以启示我们只有融入时代洪流，听取时代呼唤，我们才能实现个人发展、社会发展，独活、孤芳自赏者，只能走入一片狭小天地，自缚不前。

何谓正确的义利观？古时推崇“重农抑商”，强调“重义轻利”，那为何仍有“商人重利轻别离”的悲剧？原因就在于趋利避害是人之常情，所谓“义大于利”只是一种崇高的道德境界，

让仪式点亮生活

2017级10班 牛艺霏

“生活不止是眼前的苟且，还有诗和远方的田野。”生活需要鲜亮色彩的点缀，而中华文化传统中的许多仪式正好扮靓了我们的生活。可以说，生活若是缺少了仪式，就会像“草盛豆苗稀”的荒废之田，收获的只有空旷与荒芜；而当有了一次次仪式的装点，生活就会呈现“白雨跳珠乱入船”之像，显出无限生机与活力。是的，生活真的需要仪式感！

是仪式，让我们铭刻住了生活的闪光点。于个人言，生活中的感动与惊喜需要被记忆在记忆里；于国而言，一路走来的沧桑与辉煌需要被铭刻在历史的长卷上。此时，仪式就很好地充当了这个载体，刻下了生活中的闪光点。教师节，我们给老师准备惊喜，用仪式来铭记老师脸上孩子般的笑容；生日时，吹灭又一岁的蜡烛，许下祈求好运的心愿，用仪式铭记自己的成长足迹；国庆节，天安门广场大阅兵，用仪式来铭记过去那充满硝烟的奋斗岁月……仪式铭记住了生活中的闪光点，让那些闪烁在我们生活夜空中的熠熠星斗显得分外耀眼。

是仪式，让我们点燃了激情生活的火焰。有位俄国诗人曾言：“快乐就像秋天，兔子的尾巴掠过草原一样短暂。”日复一日地过着同样的地方，过着同一件事，本就枯燥无味，加之快乐又是如此短暂，难免会让我们麻木的像机器一样，只知道运转，而对生活失去激情，对未来的不再期盼。此时，是一场场的仪式让我们死水般的内心重新泛起阵阵涟漪，与诗意，让我们在愁苦的风雨中看到了桃李怒绽的盎然

生活本无奇，仪式添生机。回首旧日梦，总在仪式里。评语：本文以引用开篇，比喻紧密，形象可感，巧妙引出了仪式之于生活的重要性。继而用分式并列法证实仪式点亮了我们的生活。行文表达妙语连珠，很有文采，且富有真情实感，对读者极具感染力，不失为一篇考场佳作。(指导教师：郝慧慧)

耕耘收获 幸福成果

奋斗成就 腾飞梦想

内黄一中报

NEI HUANG YI ZHONG BAO 2020年1月1日 星期三 总第81期 责任编辑:陈雷 编辑:赵陆英

主办:内黄县第一中学网信室校报编辑部 电话:0372-7729620 网络支持:www.nhyz.net.cn 电子邮箱:nhyzbao@163.com

整装再出发 向着名校梦想砥砺前行

党委书记 校长 杨刚雷

时光流驶，岁月交接。值此举国辞旧，万户纳新的美好时刻，我谨代表内黄一中全体领导班子，向一年来精诚团结、奋智创业的全体教职员，向持续关心支持内黄一中发展建设的各级领导、全体教职工家属、离退休老干部、历届校友及社会各界朋友表示衷心的感谢，并致以最诚挚的新年祝福！向在校求学、搏击理想、励志圆梦的莘莘学子表示亲切的问候，并致以最美好的祝愿！

回首2019，我校全体师生同心共志，同甘共苦，在奋进担当中书写了浓墨重彩的一笔，一本上线突破千人大关，李坤化同学勇夺安阳市理科状元，荣获北京大学3人、清华大学3人、中国人民大学8人、复旦大学8人；荣膺河南省文明校园标兵、河南省德育工作先进集体、河南省示范家长学校等称号；获授清华大学、北京大学、哈尔滨工业大学、西安交通大学等顶尖高校优质生源基地等荣誉；受邀参加中国人民大学新生开学典礼、南开大学建校100周年纪念大会、哈尔滨工业大学全国重点中学校长论坛等名校活动；多元化办学成效被《河南日报》《安阳日报》《河南招生之友》等众多报纸争相报道，家校共育经验在《中国教育报》刊发。由此，我校在晋冀鲁豫地区的影响力与辐射力持续大幅提升，温县一中、魏县一中、襄城中等兄弟高中慕名前来参观考察……

过去的一年，我们深入开展“不忘初心、牢记使命”主题教育，始终将广大师生的工作、学习和

生活放在第一视角，坚持落实立德树人根本任务。建成师生服务中心，硬化东大路路面，安装学生宿舍空调、改造教室照明，更换学生课桌凳，更新学生床铺，力图让每位同学学习开心，生活幸福。建成教学楼书吧，装配沙发、咖啡机、电脑，努力为教师课间小憩、教学交流、教育研讨提供优质服务的。高标准规划校园景观，引种各种景观园林植物，改造并消灭卫生死角，优化学校环境，全力打造集绿、亮、静、美、畅于一体的魅力校园。建成清心园、环境优美、清静别致、景山池鱼、小桥流水、绿树凉亭、雕塑喷泉，令人赏心悦目，成为广大师生休闲娱乐、静心读书的绝佳去处。

盘点2019年的共同记忆，还有许多精彩值得我们永久回味：我们举全校之力承办的中国好教育中原联盟同课异构大赛，赢得了全省114所学校的千余名教师的交口称赞，促成了教师间的理念共振、信息共享、心理共振；我们千余名师生同唱一首歌，一曲《我和我的祖国》音乐快闪展示了全校师生礼赞中国、礼赞新时代的爱国情和报国志，激发全体师生用奋斗书写时代荣光，用拼搏铸就青春辉煌；我们教职工全员参与的乐趣运动会，使大家在“两人三足”中找回了“童趣”，在“踢毽”比赛中回到了“童年”，在拔河比赛中拧成了一股绳，感受到了奋力拼搏之外的阳光豪迈，幸福快乐；我们数百名学子登台献艺的首届校园文化艺术节，二胡、古筝、钢琴、吉他，民族舞、现代舞、拉丁舞、街舞，歌曲、相声、小品、诗朗诵，

各种形式的才艺表演，趣味横生，美不胜收，使艺术的芬芳洒满了校园的每个角落。

旧年已去，初心依旧。在振兴教育的新的长征路上，既没有终南捷径，也没有速成之法，唯有坚定目标，砥砺前行，才是对教育的最大敬意。展望新一年的漫漫征程，在全新的教育形势下，我们中人一定要深入学习习近平新时代中国特色社会主义思想，认真贯彻落实习近平总书记的系列重要讲话精神，遵照中央对深化高考综合改革的部署，紧紧围绕县委“纵向提升，横向赶超”的总体要求，以追求实现“一个愿景”为核心，以抓好“五项建设”为着力点，脚踏实地、苦干实干，以更新的发展思路、更高的目标追求、更强的创业劲头、更佳的工作状态，努力开创我校2020年教育教学事业的新局面。

心中有方向，脚下有力量。时不我待，奋斗不息。因为奋斗，我们无愧于昨天；因为奋斗，我们充实着今天；因为奋斗，我们梦想着明天。奋斗注定将成为我们内黄一中2020年最昂扬的精神、最奋发的斗志、最激越的音符！我们要在干事创业中奋斗，在改革创新上奋斗，在教育育人中奋斗，在行为世范上奋斗……面对更高的目标，更美的梦想，更好的明天，我们仍须以无比坚定的信仰、信念、信心铸就砥砺奋进的精神动力，百折不挠，一往无前；唯有不懈奋斗，敢于创新，不断突破自我、才能开拓出我们通往名校的光明坦途！

襄城高中一行70人莅临我校考察交流

11月26-27日，襄城高中白校长、张校长一行70人莅临我校考察交流。我校党委书记、校长杨刚雷，副校长张学杰热情接待了来访的教育同仁。

26日下午，根据考察安排，我校首先在南校区综合楼报告厅举行了考察交流报告会。会上，位松裴老师介绍了我校的基本情况，高三年级主任付志勇介绍了年级培优工作，副校长张学杰介绍了学校管理工作。报告会结束后，张学杰副校长带领来访教育同仁先后参观了学校励志广场、教师书吧、心理健康教育中心等场所。27日上午，我校为襄城

高中的教育同仁安排了“推门”课，进行随机听课，两校教师还进行了深入的教育教学经验交流。白校长对我校精细化、人文化管理赞不绝口。他说，内黄一中确实名不虚传，能够秉持“立德树人，教书育人”的办学思想，理念前瞻，管理务实，令人受益匪浅。本次交流活动，襄城高中白校长、张校长一行不仅深入了解了我校的办学理念与教学特色，同时两校教育同仁在互动交流中达到了共同学习、共同进步的宗旨。两校领导均表示今后将进一步加强沟通和交流，互相学习，共同提高！（郭瑞增）



赵陆英 摄



赵陆英 摄

11月12日下午，我校党委书记、校长杨刚雷主持召开“检视问题、正风肃纪”专题作风整顿大会。校班子成员、中层干部、全体党员参加了会议。大会首先由副校长张红文宣读了县委印发的《在主题教育中开展“检视问题、正风肃纪”专题作风整顿方案》(内纪发〔2019〕20号)，深入地解读了文件精神。杨刚雷同志作了重要讲话。他指出：本次作风整顿工作

是“不忘初心、牢记使命”主题教育的重要内容，全体党员干部要坚持从自身思想、作风、能力、工作等方面，全面查找、深刻检视，深入反思，整改提高。杨书记要求全体党员干部要分别从“怎么看”“怎么做”“哪里去”三个方面，深

刻理解这次作风整顿工作的重要意义，深入查摆自身存在的问题，并从自身找原因，从理想信念、宗旨意识、担当精神、作风纪律等方面深挖问题根源，要以刀刀向内的自我解剖精神，对照初心使命持续深化检视问题，把问题找实，把根源挖深，找准差距、对症下药，坚决向自身存在的突出问题开刀，切实把问题解决好，深入推动主题教育取得实实在在的成效。

最后，杨书记强调，我校当前正处于艰难的爬坡阶段，教育教学质量要想进一步提升拔高，党员干部就必须率先垂范，勇打冲锋，将全校教师打造成一支奋勇向前、无坚不摧的钢铁队伍，以“功成不必在我”的精神境界和“功成必定有我”的历史担当，努力办好人民满意的教育！（郭瑞增）

我校召开「检视问题 正风肃纪」专题作风整顿大会

## 不忘初心 做一个精神贵族

高芳芳

岁月不居，时节如流，转眼便步入了而立之年。子曰：“不知礼，无以立也。”处于而立之年的人应该言行得体，有恰当的处事原则和生活态度。那么作为一名执教十多年的教师，又当如何呢？白驹过隙，光阴在苒，匆忙的脚步从未停歇，有时不免也会茫然到无所适从，于是在寂静时叩问内心：我的忙碌是为了什么？在生命終了的时候希望获得什么？但却总是思而不得，只能让时光在脑海中倒流，溯于来处一探究竟。

小时候，教师身份在我心中有着至高无上的威严。玩过家家游戏时，我就喜欢扮演教师角色，一块铜板上几颗钉子，绕上家里几根最细的铜线，然后煞有介事地拨弦揉弦，给小伙伴们上音乐课；他们歪着脑袋听，但眼神里流露的却是困惑。高中生活里我欣喜的是三尺讲台带来的荣耀和成就感。为了调动学习语文的积极性，老师让男女生各推举一人出来比赛讲课，作为班长的我当然是不二人选。我细读课文，详研创作背景，查阅资料了解作者生平。经过充分的备课，巧妙的问题设计和动之以情的语言引导，我成功地完成了史铁生《我与地坛》一课的讲解，战胜了男队选手，赢得了满堂喝彩。就在我陶醉其中时，美丽典雅的语文老师告诉我，整体上课堂设计非常成功，就是板书太过随意，字体潦草，而且有始无终，老师要求学生的字要端正，自己就要做好示范。大学课堂上角色的扮演给了我崭露头角、小试身手的机遇。《思想道德修养》课上，我代表我班主讲了“理想”那一章节的内容，从个人理想的宏大、崇高到国家理想的高瞻远瞩，我洋洋洒洒、侃侃而谈，最后说到共产主义社会理想时，我笑着：“万事皆有可能，或许能实现吧！”帅气睿智的男老师点评时，严肃地要求：“将来的你们要走出校门，登上讲台，要牢牢记住一点：开口传授知识，就要为自己的一言一行负责。不确定、有疑问、说服不了自己的东西呈现出来

## 做好学校后勤保障工作的几点认识

籍 胜 伟

古有战事，征前讲究“兵马未动，粮草先行”，足见后勤保障工作有多么重要。后勤工作的核心是保障，保障的最终要求是高效。那么，作为学校后勤人员，该如何实现保障的高效呢？笔者认为必得紧紧围绕务正业、守摊子、负责任、勤排查、保质量、重节能、讲协作等关键词开展。

做好后勤服务工作，首先要求从业人员必须务正业、守摊子。“正业”是后勤从业的每位员工的本职工作，“守摊子”是要坚守住各自分工范围上的岗位，在岗方可开展工作，不在岗位则一切等于零。在当前全国人民为实现中华民族伟大复兴的中国梦而砥砺奋进的新的征途上，在“办好人民满意的教育”的时代使命的驱动之下，面对当前市场经济下一切向钱看的拜金主义思想的冲击，作为学校后勤保障人员，一定要在思想上忠诚党的教育事业，热爱后勤本职工作，坚守全心全意为师生服务、为教学一线服务的神圣职责，任劳任怨，不计较个人得失。针对分管的工作，要有甘当无名英雄的奉献精神，少发牢骚，多务实、埋头干。决不能有当一天和尚撞一天钟的思想，不能三天打鱼两天晒网，没事往外跑，不守岗位，更不能今天的活明天干，明天的活以后干，丢掉应务的“正业”。

其次，后勤服务人员必须切实负起责任。要树立师生诉求无小事的意识，把“一切为了师生，为了师生的一切”做为自已行动出发点和落脚点。服务工作中要有“三心”——热心、细心、耐心，要想想方设法去满足、去解决师生们的一切需求，不要讲条件讲客观，更不能像打乒乓球一样，我推给你，你推给我，互相扯皮。不能说这不是我的活，那不是我的活；这没法干，那没法干。俗话说，只要思想不滑坡，办法总比困难多。要有除了课堂，思想以外的工作都归后勤服务人员的勇于担当的精神，面对纷繁复杂的工作任务，要克服困难，创造条件，大胆尝试，努力去做，完成好师生们交给自已的一切任务。

再者，每一位勤服务人员要养成勤排查、重安全的良好习惯。事前要准备充足，有应急预案；事后要补救齐全，做好总结。比如，每天上班第一件事儿，就是要做好校园巡查，迈开步、勤转转，只有动起来才能看到问题，发

现隐患，从而在第一时间掌握存在的问题，争取把各种隐患解决在萌芽状态。要有计划地开展工作，什么时候干什么活，怎么干，分清主次，有序进行；事后要对本次工作及随时作出分析总结，看其中有没有值得反思的地方，有没有需要纠正和发扬的地方，以备在下次工作中扬其利避其弊，少走弯路，从而使工作更加高效。同时，鉴于后勤工作内容繁杂琐碎，头绪多、层次多、临时任务多、突发事件多的特点，从业人员要面对经常发生的事件，不断提升处置应急的能力，确保保障工作的安全、快捷、高效。

第四，后勤服务人员一定要注重作业质量，力求做到快准稳，同时还要高度重视节约节能。在后勤保障工作中，各种作业任务、各种问题都有，如果作业没有质量保证，那再高效也无益。因此，针对每一项作业任务力争做到不重修、不返修、不浪费，非常关键。从业人员要有变废为宝、修旧利废、厉行节约的意识，自觉做好公物资产管理，哪怕只是一根钉子，也要做到不随便丢弃，也要做到不随便损坏，不断延长各种设施的使用寿命，提高财物的利用率。大家经常说，“校园是我家，维护靠大家”，作为后勤战线上的一名服务人员更有责任和义务，率先垂范，积极带头去维护学校的一草一木，一桌一凳，以达到管好用好学校公共设施的目的。

最后，后勤服务人员务必要讲团结、讲协作。平时工作中，每一位工作人员都要在各自的岗位上发挥

应有的能力和智慧，依照明细的分工，各司其职，各尽其责，确保在特殊工种操作中高质量、高效率地完成作业。同时，所有后勤人员又是一个不可分割的整体，面对一些工作任务，尤其是突发事件，又要求各岗位之间必须互相协作，齐心协力，共同努力完成，正所谓“分工不分家”。只要后勤部门全体人员心相牵、力相合、同心同德，像参加拔河比赛一样，心往一处想，劲儿往一处使，步调一致，即做到分工明细又能团结协作，我坚信：在学校领导的正确领导下，在全校师生的理解支持下，在后勤全体工作人员共同努力下，一定会不断增强整体合力，形成一支优势互补的后勤队伍，为全校师生提供更好更优质的服务，真正做到后勤保障工作的高效运作。

普通人的基本需求，然而这并不能成为我们摒弃责任和使命的借口，更不能因此而丢失基本的师德、放弃最后的底线。养家糊口是工作的一个目的，但正所谓干一行，爱一行，如果注定一生和教育结缘，那我们也必须毫不犹豫、义不容辞地担当起这份责任和重担。与其心不甘情不愿地过一辈子，还不如抛却杂念去体会它能带给你的惊喜和幸福。在前行的路上，我也曾在努力却得不到任何支持时感到一己之力的渺小；在付出却没有任何形式的认可时感到心灰意冷，意欲随波逐流。然而除却这些灰暗的时刻，生活中不经意间总有些小小的幸福温暖我疲倦的心灵：孩子们把心事烦恼向你毫无保留倾诉时的完全信任；疑难点拨时师生面红耳赤争论后豁然开朗的一笑会心；火红六月分别留影臂挽臂、相互拥抱时的如花笑靥；高考前最后一课三年回顾总结时湿润眼眶的难舍难分；夜深人静时来自远方的祝福牵挂；茫茫人海中回首拾眸时的笑脸容音……这一切足以赋予我勇气和信心，让我毅然决然地继续前行。

世事沉浮，纷争冗多；人间百态，五味杂陈。然而人若无脱俗的信仰和理想，教师若守不住真心，一味向往世间的功利和浮华，又如何能成就教育的纯粹本真？人生不易，所以更要好好生活，静静努力，像谦逊的绿叶衬托花的娇艳和果实的前丰。执教于世，当树立崇高的人格理想，追求高尚的精神品质，培养高雅的审美情趣，方不负教师这一称谓。往后余生，我会爱我所爱，行我所行，听从我心，问心西东。

杨绛先生在《百岁感言》中提到：我曾如此渴望命运的波澜，到最后才发现，人生最美妙的风景竟是内心的淡定和从容。为了获取一份从容淡定，给孩子一个精彩人生，许国家一个光明未来，让我们不忘初心，以大爱为魂，以正直为骨格，以学识为血肉，做一个精神贵族，持守昂扬向上的姿态，让生命在寂静中极致绽放！

现在知道我是怎样形成和干什么的吧。那么，在高中生物教材中还有哪些知识直接或间接与我有关呢？下面，请让我来逐一介绍介绍自己。

最早，我是出现在高中生物必修1第1章第2节“细胞的多样性和统一性”“问题探讨”，四张照片的第一张照片中红色的细胞就是我，这说明我在光学显微镜低倍镜下就能被看到，并且，我在血细胞中占的比例还不小。这个图在必修3第1章第1节“细胞生活的环境”“问题探讨”中也有出现，并让说出细胞的名称。在这一节里，可以知道我是血细胞，直接生活的内环境是血浆。

对于我发挥功能的重要成分——血红蛋白分子的结构，在高中生物教材中有多处出现。最早是在高中生物必修1第23页出现的，血红蛋白具有运输载体的功能，能运输氧。图中显示，血红蛋白由四条肽链盘曲折叠而成。必修1第35页讲无机盐的功能时，也出现了血红蛋白分子的局部结构简图，表明铁

是构成血红蛋白的重要成分，人和哺乳动物体内缺铁就不能合成血红蛋白，从而引起缺铁性贫血。选修1第64页课问题3“血红蛋白的提取和分离”两次讲到血红蛋白分子的结构。其“课题背景”中讲到，“血红蛋白是人和其他脊椎动物红细胞的主要组成成分，负责血液中O<sub>2</sub>和CO<sub>2</sub>的运输”，并且配有“血红蛋白分子的立体结构”图；第67页图5-17“血红蛋白的组成”图显示，血红蛋白由两条α链、两条β链和血红素基团组成。选修3第28页蛋白质工程也展示了血红蛋白的详细结构，注解红细胞的核逐渐退化，并从细胞中排出，为携带氧的血红蛋白腾出空间。人的红细胞只能存活120天左右。”这说明我在成熟之前是有细胞核的，可见血红蛋白基因表达的时期，并且我的功能主要是运输氧。

其次，我在高中生物教与学中有什么重要地位呢？其实，我对高中生物学好高中生物知识十分重要，许多高中学生由于不熟悉我而在练习、考试中经常造成较大的失误。我是干什么的？我的形成过程是怎样的？高中生物教材中哪里有我的身影出现呢？

翻开高中生物教材必修1第41页，“相关信息”中是这样介绍我的形成过程的：“在发育成熟过程中，哺乳动物红细胞的核逐渐退化，并从细胞中排出，为携带氧的血红蛋白腾出空间。人的红细胞只能存活120天左右。”这说明我在成熟之前是有细胞核的，可见血红蛋白基因表达的时期，并且我的功能主要是运输氧。

现在知道我是怎样形成和干什么的吧。那么，在高中生物教材中还有哪些知识直接或间接与我有关呢？下面，请让我来逐一介绍介绍自己。

最早，我是出现在高中生物必修1第1章第2节“细胞的多样性和统一性”“问题探讨”，四张照片的第一张照片中红色的细胞就是我，这说明我在光学显微镜低倍镜下就能被看到，并且，我在血细胞中占的比例还不小。这个图在必修3第1章第1节“细胞生活的环境”“问题探讨”中也有出现，并让说出细胞的名称。在这一节里，可以知道我是血细胞，直接生活的内环境是血浆。

对于我发挥功能的重要成分——血红蛋白分子的结构，在高中生物教材中有多处出现。最早是在高中生物必修1第23页出现的，血红蛋白具有运输载体的功能，能运输氧。图中显示，血红蛋白由四条肽链盘曲折叠而成。必修1第35页讲无机盐的功能时，也出现了血红蛋白分子的局部结构简图，表明铁

是构成血红蛋白的重要成分，人和哺乳动物体内缺铁就不能合成血红蛋白，从而引起缺铁性贫血。选修1第64页课问题3“血红蛋白的提取和分离”两次讲到血红蛋白分子的结构。其“课题背景”中讲到，“血红蛋白是人和其他脊椎动物红细胞的主要组成成分，负责血液中O<sub>2</sub>和CO<sub>2</sub>的运输”，并且配有“血红蛋白分子的立体结构”图；第67页图5-17“血红蛋白的组成”图显示，血红蛋白由两条α链、两条β链和血红素基团组成。选修3第28页蛋白质工程也展示了血红蛋白的详细结构，注解红细胞的核逐渐退化，并从细胞中排出，为携带氧的血红蛋白腾出空间。人的红细胞只能存活120天左右。”这说明我在成熟之前是有细胞核的，可见血红蛋白基因表达的时期，并且我的功能主要是运输氧。

# 立摩天志 博万家长

总策划：	杨刚雷
顾问：	王凯法 张红文 张俊杰 吴琳华 王国法 叶雪峰
荣誉主编：	王全民
主编：	陈琳琳
副主编：	高翠丽 程利社 张书英
编委：	苏平恩 卢彩云 牛铭恩 张云生 李军军 宋占红 李素红 付志勇 李强 葛德林 李凤江 袁振钢 李鹏
编辑部主任：	高翠丽(兼) 程利社(兼)
编辑部副主任：	张书英(兼) 程利社(兼) 张书英(兼)
责任编辑：	高翠丽(兼) 程利社(兼) 张书英(兼) 陈雷
编辑、增辑：	赵陆芬 巩彦萍 申玲芹 王维维
网络支持：	王颖伟

## 人和哺乳动物成熟红细胞自述

贾红社

人和哺乳动物成熟红细胞，顾名思义，我存在于人和哺乳动物体内，是红细胞的成熟阶段。为什么要来介绍我呢？我在高中生物教与学中有什么重要地位呢？其实，我对高中生物学好高中生物知识十分重要，许多高中学生由于不熟悉我而在练习、考试中经常造成较大的失误。我是干什么的？我的形成过程是怎样的？高中生物教材中哪里有我的身影出现呢？

翻开高中生物教材必修1第41页，“相关信息”中是这样介绍我的形成过程的：“在发育成熟过程中，哺乳动物红细胞的核逐渐退化，并从细胞中排出，为携带氧的血红蛋白腾出空间。人的红细胞只能存活120天左右。”这说明我在成熟之前是有细胞核的，可见血红蛋白基因表达的时期，并且我的功能主要是运输氧。

现在知道我是怎样形成和干什么的吧。那么，在高中生物教材中还有哪些知识直接或间接与我有关呢？下面，请让我来逐一介绍介绍自己。

最早，我是出现在高中生物必修1第1章第2节“细胞的多样性和统一性”“问题探讨”，四张照片的第一张照片中红色的细胞就是我，这说明我在光学显微镜低倍镜下就能被看到，并且，我在血细胞中占的比例还不小。这个图在必修3第1章第1节“细胞生活的环境”“问题探讨”中也有出现，并让说出细胞的名称。在这一节里，可以知道我是血细胞，直接生活的内环境是血浆。

对于我发挥功能的重要成分——血红蛋白分子的结构，在高中生物教材中有多处出现。最早是在高中生物必修1第23页出现的，血红蛋白具有运输载体的功能，能运输氧。图中显示，血红蛋白由四条肽链盘曲折叠而成。必修1第35页讲无机盐的功能时，也出现了血红蛋白分子的局部结构简图，表明铁

## 用党的十九届四中全会精神引领高中思想政治课教学

葛德林

大会和地方各级人民代表大会。大会会指出，支持和保证人民通过人民代表大会行使国家权力，保证各级人大都由民主选举产生、对人民负责、受人民监督，保证各级国家机关都由人大产生、对人大负责、受人大监督。

3.中国共产党领导的多党合作和政治协商制度、民族区域自治制度、基层群众自治制度是我国的基本政治制度。全会指出，坚持和完善中国共产党领导的多党合作和政治协商制度，贯彻长期共存、互相监督、肝胆相照、荣辱与共的方针，加强中国特色社会主义政党制度建设，健全相互监督特别是中国共产党自觉接受监督、对重大决策部署贯彻落实情况实施专项监督等机制，完善民主党派中央直接向中共中央提出建议制度，完善支持民主党派和无党派人士履行职能、发挥作用，展现我国新型政党制度优势。同时指出，坚持和完善民族区域自治制度，坚定不移走中国特色解决民族问题的正确道路，坚持各民族一律平等，坚持各民族共同团结奋斗、共同繁荣发展，保证民族自治地方依法行使自治权，保障少数民族合法权益，巩固和发展平等团结互助和谐的社会主义民族关系。全会还指出，健全充满活力的基层群众自治制度，健全基层党组织领导的基层群众自治机制，在城乡社区治理、基层公共事务和公益事业中广泛实行群众自我管理、自我服务、自我教育、自我监督，拓宽人民群众反映意见和建议的渠道，着力推进基层直接民主制度化、规范化、程序化。

二、经济制度（必修一《经济生活》要贯彻的新思想、新观点）

1.公有制为主体、多种所有制经济共同发展，按劳分配为主体、多种分配方式并存，社会主义市场经济体制是我国社会主义基本经济制度。以往我们将基

大会和地方各级人民代表大会。大会会指出，支持和保证人民通过人民代表大会行使国家权力，保证各级人大都由民主选举产生、对人民负责、受人民监督，保证各级国家机关都由人大产生、对人大负责、受人大监督。

是构成血红蛋白的重要成分，人和哺乳动物体内缺铁就不能合成血红蛋白，从而引起缺铁性贫血。选修1第64页课问题3“血红蛋白的提取和分离”两次讲到血红蛋白分子的结构。其“课题背景”中讲到，“血红蛋白是人和其他脊椎动物红细胞的主要组成成分，负责血液中O<sub>2</sub>和CO<sub>2</sub>的运输”，并且配有“血红蛋白分子的立体结构”图；第67页图5-17“血红蛋白的组成”图显示，血红蛋白由两条α链、两条β链和血红素基团组成。选修3第28页蛋白质工程也展示了血红蛋白的详细结构，注解红细胞的核逐渐退化，并从细胞中排出，为携带氧的血红蛋白腾出空间。人的红细胞只能存活120天左右。”这说明我在成熟之前是有细胞核的，可见血红蛋白基因表达的时期，并且我的功能主要是运输氧。

现在知道我是怎样形成和干什么的吧。那么，在高中生物教材中还有哪些知识直接或间接与我有关呢？下面，请让我来逐一介绍介绍自己。

其次，我在高中生物教与学中有什么重要地位呢？其实，我对高中生物学好高中生物知识十分重要，许多高中学生由于不熟悉我而在练习、考试中经常造成较大的失误。我是干什么的？我的形成过程是怎样的？高中生物教材中哪里有我的身影出现呢？

翻开高中生物教材必修1第41页，“相关信息”中是这样介绍我的形成过程的：“在发育成熟过程中，哺乳动物红细胞的核逐渐退化，并从细胞中排出，为携带氧的血红蛋白腾出空间。人的红细胞只能存活120天左右。”这说明我在成熟之前是有细胞核的，可见血红蛋白基因表达的时期，并且我的功能主要是运输氧。

现在知道我是怎样形成和干什么的吧。那么，在高中生物教材中还有哪些知识直接或间接与我有关呢？下面，请让我来逐一介绍介绍自己。

最早，我是出现在高中生物必修1第1章第2节“细胞的多样性和统一性”“问题探讨”，四张照片的第一张照片中红色的细胞就是我，这说明我在光学显微镜低倍镜下就能被看到，并且，我在血细胞中占的比例还不小。这个图在必修3第1章第1节“细胞生活的环境”“问题探讨”中也有出现，并让说出细胞的名称。在这一节里，可以知道我是血细胞，直接生活的内环境是血浆。

对于我发挥功能的重要成分——血红蛋白分子的结构，在高中生物教材中有多处出现。最早是在高中生物必修1第23页出现的，血红蛋白具有运输载体的功能，能运输氧。图中显示，血红蛋白由四条肽链盘曲折叠而成。必修1第35页讲无机盐的功能时，也出现了血红蛋白分子的局部结构简图，表明铁

是构成血红蛋白的重要成分，人和哺乳动物体内缺铁就不能合成血红蛋白，从而引起缺铁性贫血。选修1第64页课问题3“血红蛋白的提取和分离”两次讲到血红蛋白分子的结构。其“课题背景”中讲到，“血红蛋白是人和其他脊椎动物红细胞的主要组成成分，负责血液中O<sub>2</sub>和CO<sub>2</sub>的运输”，并且配有“血红蛋白分子的立体结构”图；第67页图5-17“血红蛋白的组成”图显示，血红蛋白由两条α链、两条β链和血红素基团组成。选修3第28页蛋白质工程也展示了血红蛋白的详细结构，注解红细胞的核逐渐退化，并从细胞中排出，为携带氧的血红蛋白腾出空间。人的红细胞只能存活120天左右。”这说明我在成熟之前是有细胞核的，可见血红蛋白基因表达的时期，并且我的功能主要是运输氧。

现在知道我是怎样形成和干什么的吧。那么，在高中生物教材中还有哪些知识直接或间接与我有关呢？下面，请让我来逐一介绍介绍自己。

其次，我在高中生物教与学中有什么重要地位呢？其实，我对高中生物学好高中生物知识十分重要，许多高中学生由于不熟悉我而在练习、考试中经常造成较大的失误。我是干什么的？我的形成过程是怎样的？高中生物教材中哪里有我的身影出现呢？

翻开高中生物教材必修1第41页，“相关信息”中是这样介绍我的形成过程的：“在发育成熟过程中，哺乳动物红细胞的核逐渐退化，并从细胞中排出，为携带氧的血红蛋白腾出空间。人的红细胞只能存活120天左右。”这说明我在成熟之前是有细胞核的，可见血红蛋白基因表达的时期，并且我的功能主要是运输氧。

现在知道我是怎样形成和干什么的吧。那么，在高中生物教材中还有哪些知识直接或间接与我有关呢？下面，请让我来逐一介绍介绍自己。

最早，我是出现在高中生物必修1第1章第2节“细胞的多样性和统一性”“问题探讨”，四张照片的第一张照片中红色的细胞就是我，这说明我在光学显微镜低倍镜下就能被看到，并且，我在血细胞中占的比例还不小。这个图在必修3第1章第1节“细胞生活的环境”“问题探讨”中也有出现，并让说出细胞的名称。在这一节里，可以知道我是血细胞，直接生活的内环境是血浆。

对于我发挥功能的重要成分——血红蛋白分子的结构，在高中生物教材中有多处出现。最早是在高中生物必修1第23页出现的，血红蛋白具有运输载体的功能，能运输氧。图中显示，血红蛋白由四条肽链盘曲折叠而成。必修1第35页讲无机盐的功能时，也出现了血红蛋白分子的局部结构简图，表明铁

是构成血红蛋白的重要成分，人和哺乳动物体内缺铁就不能合成血红蛋白，从而引起缺铁性贫血。选修1第64页课问题3“血红蛋白的提取和分离”两次讲到血红蛋白分子的结构。其“课题背景”中讲到，“血红蛋白是人和其他脊椎动物红细胞的主要组成成分，负责血液中O<sub>2</sub>和CO<sub>2</sub>的运输”，并且配有“血红蛋白分子的立体结构”图；第67页图5-17“血红蛋白的组成”图显示，血红蛋白由两条α链、两条β链和血红素基团组成。选修3第28页蛋白质工程也展示了血红蛋白的详细结构，注解红细胞的核逐渐退化，并从细胞中排出，为携带氧的血红蛋白腾出空间。人的红细胞只能存活120天左右。”这说明我在成熟之前是有细胞核的，可见血红蛋白基因表达的时期，并且我的功能主要是运输氧。