

阅享人生 收获幸福

申瑞娜

幸福是什么？面对这个问题，不同的人有不同的答案：有人认为衣食无忧是幸福，有人认为平安健康是幸福，有人认为事业有成、子女优秀、儿孙满堂是幸福，但我觉得不管是哪种方式的理解，那些心中有梦、眼里有光，心怀憧憬向阳而生的人，一定是幸福的！

我常常自问，作为一名教师，爱岗敬业，恪尽职守，我幸福吗？答案是：有时候感觉幸福离我很近，有时候又感觉幸福离我很远。最近我读了陶继新老师的《做一个幸福的老师》一书，让我收获良多：原来幸福是追求出来的，我们不能等着幸福来敲门，我们应与幸福双向奔赴。看来能够获得幸福是需要能力的。昂首追梦，俯首践行，是做一个幸福老师的有效途径。

陶先生说，做幸福的老师，要饱读经典书籍，拥有一颗宽容的心，要善于营造有趣的课堂，要对学生有真诚无私的爱，保持良好的心态，优化自己的情绪。每一点都说得入情入理，让我有所感悟。那么究竟如何成为一个幸福的老师呢？

老师要有梦想，要有教育情怀。用爱心带来温暖，用智慧传递希望。要心存一份美好，用心灵震撼

心灵。要学会仰望星空，厚植家国情怀，做一个心中有梦、有追求的老师，育天下桃李，这就是一件令人自豪的事情，幸福感就会油然而生。

老师要多读书。歌德说：“读一本好书，就是和一位品德高尚的人谈话”，汉代刘向也说：“书犹药也，善读之可以医愚”。读书越多，内心越丰盈。读书既可以是精神享受，也可以是对自我的改善和提升。老师面对的是一个一个有着奇思妙想的独立个体，只有让自己充实，才能在工作中游刃有余，产生幸福感。而作为语文老师，还有先科目优势，漫步在语文世界中，本就是一种幸福。讲《诗经》，我们可以感受思无邪的风雅颂；讲《先秦诸子》，我们可以领略古代先贤的大智慧；讲《离骚》，我们可以感受屈子的赤子情怀；讲李白，我们可以领略浪漫主义的傲岸不屈；讲杜甫，我们可以感受现实主义的悲悯情怀；读苏轼的词，我们领略了苏子独特的旷达胸襟；读陶渊明的诗，我们可以捕捉靖节先生追求自由的质朴心境……阅读本就是一种幸福！

老师要学会珍惜。珍惜青春年华，珍惜时间，珍惜家人、同事，珍惜我们的工作，珍惜学生，珍惜我们当下拥有的一切。因为经历就是财富，学会珍惜一

切，生活将会处处鲜花烂漫。懂得了珍惜，我们就拥有了良好的心态。良好的心态是快乐的源泉，是成功的保障。作为一名老师，我们要把拥有阳光般的心态作为自己的座右铭，去感染我们身边的每一个人。教出一批批有阳光心态的学生，这何尝不是一种幸福。

老师要心怀敬畏。敬畏我们的职业。“人类灵魂的工程师”“太阳底下最光辉的职业”“十年树木，百年树人”，这些都是对教师职业的描述，教师这个职业关系到学生当下的幸福、快乐和健康，也关系到国家和民族的未来。正如德国哲学家雅斯贝尔斯所说：“教育的本质意味着：一棵树摇动另一棵树，一朵云推动另一朵云，一个灵魂唤醒另一个灵魂。”面对这样的职业，我们应心怀敬畏。我们要敬畏课堂，敬畏知识，要且教且珍惜。只有内心有敬畏感，才能把事情做好，才能成为一个内心坦然的人，进而成为一个幸福的人。

又是一年春草绿，看到学生们在这如画的校园里，挥洒汗水，一个个生动的脸庞，如此鲜活，我不禁为之动容，突然发现，其实作为教师我是幸福的。

因为我能够以师长的身份，传道授业解惑；能够以陪伴者的姿态，见证每一个年轻的生命，蓬勃奋发的过程；我也能以倾听者的坚守，听到每一朵花开的声音。

红墙绿树，蓝天白云，当风吹过树梢，我由衷地感受到了别样的幸福！（作者系王益中学教师）



最困难之日，就是离成功不远之时

张璐
——
高考数学备考建议

离高考还有不到1个月的时间，这是考生查漏补缺、全力冲刺的关键阶段。数学科目作为高考的三大主科之一，总分150分。通过近几年考生反馈，感觉数学题目越来越不好做。那么如何在考前做好数学科目的复习，笔者给出一些备考建议。

考生一定要明确高考取胜的关键不在于攻克难题，而在于扎实的基本功。建议考生在考前一定要梳理一遍课本，能准确理解书中的每一个概念，能独立证明书中的每一个定理，能熟练求解书中的典型例题和练习，再辅助近几年的真题训练进行巩固，不建议再去钻研“偏、难、怪”的题目，而是要抓住一套试卷的基础中档题，比如选择前10道题和填空前3道，解答题的前3道和选讲题，力求把会做的题目做完整，得满分。同时，在进行真题练习时，可参考标准答案的得分点，提高书写的规范性，并注意某些步骤的严谨性。

笔者以解答题的作答为例给出考生一些考前提醒：

数列题目中首先要熟练掌握求解通项和求和的公式和常用方法，能用定义来进行等差、等比数列的证明；利用数列通项与和的关系时，一定要注意对n范围的讨论。立体几何中建构系时没有给出z轴，一定先证明z轴和底面垂直；对于不好求解的点，有时可以利用其他已知向量来表示，从而避开直接求解的坐标；对于线线夹角、线面夹角、面面夹角、二面角的求解，一定要记准公式中三角函数名称的对应关系，二面角还需观察图形，判断清楚角的范围。当然，对于不好建立坐标系的题目，也要熟练应用传统几何的方法先证明再求解。

概率统计的问题多与现实生活联系紧密，创新性强，考生需要仔细审题，理解过程、分析细节，首先要弄明白事件是什么，过程要干什么，学会用符号来刻画事件再进行逐一运算，有时作答时还需考虑它的合理性。解析几何的题目最大的特点就是运算比较复杂，要求考生有较强的计算能力。复习时，考生可以把解答题步骤中一些常规模式化的步骤练熟，即使考场上不能完全做出来，也尽可能把能写的步骤都写上去，争取获得更多的分数。函数与导数的题目类型比较多，研究不等式含参问题时，注意分离参数的条件是否满足；研究有关函数零点的问题时，注意函数水平渐近趋势的判断；研究切线问题一切从切点出发；另外，还要注意二次求导如果为二次函数，特别注意二次项系数；单调性的逆向问题，注意带等号，单调性相同的多个区间不能用U来表示，指对函数注意定义域等等。

考生一定要把每一次的模拟练习当成真正的考试，养成先易后难，先熟后生的习惯；小题小做，倾尽全力；大题大做，细致规范。考后还应及时将试卷中存在的问题做好分类：是知识点理解不到位还是方法选择不恰当？是审题不清计算粗心还是时间分配不合理等等。面对不同的问题，考生要及时科学地调整并寻找类似问题再次进行针对性的训练。当然，薄弱易错的地方往往改过还会出错，所以建议考生们要间隔性地重复做题，这样才能真正攻克它。

高考不仅是知识与能力的较量，也是一场心理素质的比拼。所以，是否拥有一个良好的应考心态是考试成功与否的关键。最后的冲刺阶段，考生一定要保持一颗平稳的心，不焦虑自卑，也不盲目自负。一定要相信老师，始终跟着学校的复习节奏规律生活；建议在班级积极发挥小组互助作用，共享学习，也可以为自己寻找固定的学习伙伴，通过课后交流激发思维，加深印象，从而实现对问题知识的巩固。同时，在精神上也可以彼此支持，相互鞭策，共同进步。在考前几天不能过于放松，要保持一定的练习量，以保持做题的敏感度。另外，复习之余辅助适度锻炼，营养饮食，为学习提供充沛的精力。

要相信：最困难之日，就是离成功不远之时。挑战自我，突破极限！带着积极乐观的心态沉着冷静地上考场，必能夺取六月高考的辉煌。

（作者系耀州中学
数学教师）

考前辅导

一只古怪的猫

铜川阳光小学四年级(1)班 贾欣怡

“星星”是我好朋友的猫，朋友要出远门，就把“星星”和它刚生的五只小猫仔寄放在我家。

“星星”的眼睛闪闪亮的，脸又胖又圆，十分可爱。

“星星”是一只顽皮的猫。一天中午，我上个厕所的功夫，它就叼着小猫仔们，把它们扔到房间的地板上，自己躲清闲去了。五只小猫仔可怜地冲我喵喵叫，好像在向我告状，告它们的妈妈想把它们五个卖掉换小鱼干！天呐！这是什么懒妈妈？我真是又好气又好笑。

“星星”有个奇怪的爱好——玩自己的宝贝！古怪！真是古怪！其他猫宝贝都会玩妈妈的尾巴，而“星星”会疯狂追着自己宝贝的尾巴跑！吓得宝贝们满屋子乱蹿！我常常想，如果没有天敌，“星星”就是它孩子们最大的天敌了！我真怀疑小猫仔不是“星星”亲生的！

虽然“星星”是朋友的，我仍然把它当做我自己的猫对待！虽然它顽皮、古怪，但是我会永远为它收拾烂摊子。

我喜欢“星星”！（指导教师：杨文）

美丽的桃花

宜君县云梦乡县口完全小学三年级 郑玉娟

我们村有一个桃树林。

春天来时，桃花便绽开了笑脸。来到了桃林，就来到了一个粉色的世界。一片片像蝴蝶翅膀一样美丽轻薄的花瓣，围绕着花蕊，组成了灵动的桃花。

远远望去，桃林笼罩在一片粉色的烟雾里，如梦如幻。粉红的花朵迎风舞动，像是在冲着人微笑。你凑近桃花，轻轻一吸，就会有一股淡淡的清香钻入你的鼻子，可香了。

阳光下的桃花在春风中舞蹈，吸引了美丽的蝴蝶，勤劳的蜜蜂。随风飘落的花瓣撒在地上，像粉色的地毯，躺上去真舒服。

听老师说桃花不仅可以欣赏，还可以做桃花酒、桃花粥等，泡水喝还可以美容养颜，我都想让妈妈也试试呢，因为我希望妈妈永远年轻漂亮。

我喜欢美丽的桃花。这个春天我们一起来看桃花吧。（指导教师：王玖珍）



闪闪的红星

新区金谰小学
一年级(1)班
张博尧作

一次后悔的经历

耀州区锦阳新城小学六年级(3)班 苗依彤

那件事虽已过去很久了，但在我心中仍是那般印象深刻。每次想来，都有丝丝苦涩伴随着阵阵凉意。那个阴雨天的场景永远定格在我的脑海中，哎！我真后悔啊！

那是一个布满阴云的周六，我在菜市场帮妈妈买菜正往回走，嘴里哼着小调，手里拎着菜袋子，完全没有注意脚下。“哎呀！”我猛地一惊，发现脚不小心踩到了别人的菜摊上，踩坏了一大片蔬菜呢。我又心虚又害怕，见卖菜的老爷爷正忙着给别人找零钱，听到我的声音转过头来。还没等他开口，一种紧张、窘迫的心理使我连忙撒腿就跑，飞快地奔出了菜市场。

我躲在菜市场门口大气都不敢出，偷偷朝里面望了一眼，老爷爷正弯着腰捧着那些被踩坏的蔬菜叹息。我突然意识到了自己的错误，想着自己做错了事，就应该承担后果，可另一个念头也涌来：你已经没有钱了，买的这点菜也不够赔呀，可能还会被老爷爷在大

庭广众下指责，那样多难堪啊……在人潮的压迫下，我实在没有勇气回去认错，快步离开了菜市场。

走了不久，雨便淅淅沥沥地下了，我感受到了前所未有的凉意，雨水无声无息地打在我身上，打在我提着袋子的手上，我渐渐放慢脚步。光线是那么暗淡，我眼前只看见了昏暗的路灯倒映在水洼里，路边的小花蔫蔫地低着头，白杨闷闷地不作声，连路牌也扭过头去不理我。雨越下越大，似乎是在惩罚我，凉意向我扑来，好像也在讥讽我。我心里很沉重，羞愧又后悔，我还想回去，但不知道老爷爷还在不在，大雨中，我仿佛看到了老爷爷正冒雨收拾着凌乱的菜摊……我的心情随着光线一起暗淡了下去。

那次经历到现在我还记忆犹新，它像一块烙印印在我的心头。但这件事也使我成长、进步，在以后的生活中，我学会了主动承担责任。（指导教师：宋航）

母亲

新区锦绣园小学四年级(2)班 王鑫宇

母亲 您是一件鸭绒外套
您像一轮明月， 给我温暖
在黑暗中伴我左右。 您是一盏明灯
照亮了我前方的路
您像微风 更照亮了我的童年
无处不在 无处不在 （指导教师：高燕妮）

五四精神风华茂 强国有我展英姿

——2023年五四青年节有感

铜川市第一中学高三(1)班学生 陈宇航

“恰同学少年，风华正茂，书生意气，挥斥方遒”。1919年五月四日，遥望神州大地满目疮痍，外有列强环伺，内有军阀相斗。国难当头，一场轰轰烈烈的爱国运动就此展开。从学生到工人，从北京到全国各地；这场运动唤醒了沉睡中的国人，成了日后改天换地革命的先声。青年学生成了这场运动的先锋，向人们展现了救亡图存是每个青年义不容辞的责任，而传承五四精神，成了我们崇高的使命。

今天的中国不再是1919年的中国。五四的觉醒与呐喊，打开了民族进步潮流的阀门。在以后的漫漫征途里，中国人民摆脱了屈辱与贫困，谱写了一首实现民族复兴的浩然凯歌。当然，中国人民不会忘记那吹响新时代号角的五四运动，更不会忘记那些高举民族救亡大旗，开创民族独立与民族复兴之路的先驱者们。他们踏荆棘而来，倒在泥泞中。后来的人们踏着他们开辟出的道路，奔赴黎明。

在我的家乡铜川市，诞生过西北地区第一个山

区革命根据地——陕甘边照金革命根据地。每当我看到陕甘边革命根据地纪念馆里那一件件革命年代的文物时，心中总会感慨万千。原来政治书上那些看似枯燥乏味的理念，在那个英雄辈出的年代，是前辈们用生命去追随的高尚信仰。讲述革命烈士事迹的展柜里，我看到的是一张张同我一般青涩的脸，但他们的眼中却透露着成熟与果敢，那坚定不移的意志和意气风发的精神令我敬佩不已。

走出纪念馆，回望身后，是革命先辈不屈的塑像，抬首向前是百姓的万家灯火，幸福安康。生长于斯，盼望铜川这片红色热土也能搭载上祖国大发展的快车高速发展。今年4月24日，中国宇航新动力铜川试验中心700吨液体火箭发动机试验台完成考台试车，将有力保障我国重型运载火箭、载人登月、深空探测、天地往返、空间基础等重大工程顺利实施，为加快航天强国建设提供有力支撑。

“青春虚度无所成，白首悲街亦何及。”我们将牢

记嘱托，珍惜时间，不负韶华，努力学习科学知识，在实践中增长本领，以真才实学服务人民，以创新创造贡献国家！跳水小将全红婵，排雷英雄杜富国，脱贫攻坚楷模黄文秀……这一个个响亮的名字背后，是一代代青年人用自己的实际行动去诠释属于他们的爱国热忱。无论是在灯光闪耀的奥运赛场，还是在山高路远的贫困山区，又或是在负重前行的抗疫一线，青年人燃烧青春，挥洒汗水，将“小我”深深地融入“大我”之中，争做新时代的奋斗者和弄潮儿，只负不负这盛世中华！

今天，我们放眼这万里山河，国泰民安。无论是袅袅炊烟，小小村落，还是崇山沃野，大江大河，我所站立的地方，便是我温暖的国。生逢盛世，我坚信当每一个平凡生命的创造精神、奋斗韧劲前所未有地迸发出来，涓滴之水汇集成不可阻挡的时代洪流之时，中华民族的逐梦征程将所向披靡，新时代中国的前途也会不可限量！



校园文学
和谷题

刊头题字 和谷
刊头摄影 杨婷