2022年6月
30日
星期四
2021/2022学年下学期
第三期（总第七十六期）
本期八版

中国质量奖提名奖获奖单位、山东省知名品牌、青岛市雷锋学校

超银校報

“梓桐杯”全国十佳优秀学校报刊　　青岛超银教育集团全媒体中心主办 （投稿邮箱：chaoyinmw@126.com） 076期　共八版

校报报头我来写



王俊凯，超银中学（金沙路校区）2021级8班学生，软笔书法8级，曾荣获全国中小学生绘画书法比赛书法类一等奖、齐鲁情山东省校园学生才艺比赛书法类二等奖。

拿到中考成绩后
还有机会报名超银高中！

7月10日，中考成绩将正式公布，局属一段线、各大高中录取分数线等也将陆续划定，随后“分数带”招生计划和录取分数也将对外公布。自中考成绩公布之日起，超银高中的录取也将正式开始，值得注意的是，民办高中的录取以交费为准。“分数带”的录取政策给了没有填报超银高中志愿的考生又一次选择的机会，在此有以下五点需要重点提示各位考生。

1、超银高中普通班志愿四区和高新区考生在普通高中普通批志愿中进行填报。第一阶段普通高中录取按照自招批、特长批、艺术班批、普通批的顺序录取。普通批录取时，第一、二志愿为平行志愿，使用“初中学业水平考试录取投档分数”进行录取。

2、超银高中普通班依次按照四区和高新区普通高中第一阶段录取、四区和高新区分数带录取、缺额申请录取三个步骤完成。在各阶段录取时，对组合等级要求第一组合和第二组合至少一个组合达到C等级及以上等级，且投档分数不低于一段线。

3、四区和高新区普通高中第一阶段录取结果公布后，未被任何学校录取的四区和高新区考生可在分数带志愿填报期间，在分数带志愿中填报超银高中，参加分数带录取。

4、缺额录取面向全市招生。缺额申请录取在分数带录取结束后进行，学校依据报名顺序提报录取。

5、各阶段已被投档到民办高中的学生，须在相应规定时间内完成网上确认投档结果，逾期未确认的，视为放弃投档结果。网上确认投档结果通过民办教育平台完成。

咨询电话 8570 7788

深度报道

家长为何给孩子选择超银课程创新班？

本文节选自《齐鲁晚报》客户端

经历过择校的人都有共同的肺腑之言，那就是：选择一所适合孩子的学校有多重要！2022年报名季，记者采访了青岛的三位妈妈，在对青岛的教育进行一番考察后，这些妈妈为什么为上小学的孩子选择了超银课程创新班？

包容的学习环境让孩子敢于追求卓越

运用国际上公认的素质教育领跑者的国际文凭课程理念进行教学、引导学生进行跨学科的学习、采用探究式的学习方式、课程设置多元化、满足不同学生的个性化需求……这是陈女士给孩子选择课程创新班的原因之一。

在陈女士看来，课程创新班小班化教学，师生比很高，老师对孩子的关注度高，尊重孩子的个性。课程创新班注重培养学生的批判性思维,孩子在课上进行项目式学习，提出问题、小组合作探究，培养学生的批判性思维、表达能力，在真实中解决问题，在自主探索中学习成长。书法课、编程课、心理课、棒球、足球、橄榄球……课程创新班为孩子们设计了丰富多彩的课程和社团活动，满足孩子的兴趣，释放孩子的天性。

“费心”型孩子庆幸遇到了好老师

宋女士是一名全职妈妈，孩子之前在另一所私立学校就读。“一开始孩子写作不好，一遇到写作文就哭，有抵触情绪。再加上孩子脾气比较急，又得不到老师的关注，学习越来越糟糕。”多方考虑权衡后，三年级时，宋女士将孩子转学至超银课程创新班。

“班里两个班主任，语文老师是正班主任，外教老师担任副班主任。孩子特别喜欢这两个老师，尤其是外教老师，一天都跟着孩子们在一起，很年轻，很有活力，深受孩子们喜爱。我觉得这是孩子学习有很大进步的重要原因。”宋女士自称，孩子是属于那种比较让人“费心”的孩子。在超银课创班里，小班模式让老师有足够的精力关注到每个学生，除了学习，还有兴趣、志向、身心的全面关心。

给不同的孩子最适合的教育

“我们家老大在超银课程创新班，老二在超银小学普通班。老三两年后上学，我还是会选择超银。因为，前面两个娃的实践满足了我所有的期待。”34岁的王女士是一个三孩妈妈，“可能有人会问我，为什么给兄妹俩选择不同的班型。我想说，即使生长在同一个家庭的孩子们，性格也是有所不同的。根据孩子性格选择适合他们自己的教育和培养方式，是我的育儿经验，而这所学校，恰巧满足了我对教育的多样化需求。”

“四年来，超银确实没有让我失望。”王女士的三宝已经四岁了，她说第三个孩子，还是会给他选择超银，因为不管他是什么性格，超银都有适合他的教育。

咨询电话 18560653118

媒体聚焦

中国教育在线



如何提升家庭教育质量？超银家庭教育论坛给出最优解答

5月21日，超银学校第四届家庭教育论坛启幕。论坛邀请多位知名家庭教育、心理专家，共同破解家庭教育痛点，为现场家长和“云端”80多万观众带来了一场家庭教育的“精神大餐”。

半岛网 www.bandao.cn



吃过“必胜餐”，走过“决胜门”超银中学为初三学子壮行

为初三毕业生送考是超银的优良传统。离校前最后一天，班主任为学生准备了“金榜题名”大礼包，学校还定制了“必胜餐”，披萨和橙子寓意“中考必胜”和“心想事成”。同学们走过“决胜门”，带着全校师生的祝福自信地踏上考场。

本期导读

‘双减’时代，这样学习高效又有趣 ▶02

坚定的梦想，让他们闪闪发光 ▶04

加拿大超银学校欢迎你

加拿大超银学校简称CIS，是列治文（Richmond)首家提供普通话双语项目的小学，小班制教学（师生比1:8）。学校着重学生人格与学业均衡发展，致力“以高质量的教学水准，让孩子健康成长，开创快乐人生”。

加拿大超银学校现面向k-7年级学生开放入学申请。学校拥有先进的教育理念，丰富的课程设置，在这里可以体验沉浸式语言环境，全方位培养具有国际视野的学生。除此之外，加拿大超银学校相信以终为始的理念，通过关注大学入学的长期目标，使学生致力于高学术日常学习，学校建立了大学关系网——排名前20的大学，从小学阶段为学生提供各种机会来认识和了解加拿大高等教育学府，为今后申请名校打下基础。



联系电话：(+1) 778-798-3689　　学校网站：www.chaoyinschool.ca

详情添加微信咨询

青岛超银中学(广饶路校区)　地址：市北区广饶路141号　　电话：0532-82729832

“双减”时代，这样学习高效又有趣

“双减”，减掉的是过重的学业负担，增加的是高效的学习效果。“双减”时代的超银，老师们用有趣、有料、有效的教学方式让同学们切实感受到学习的快乐，在轻松的学习中提升学科素养。这些不容错过的好方法推荐给爱学习的你。

1 思维导图梳理名著

超银中学教师 肖敏

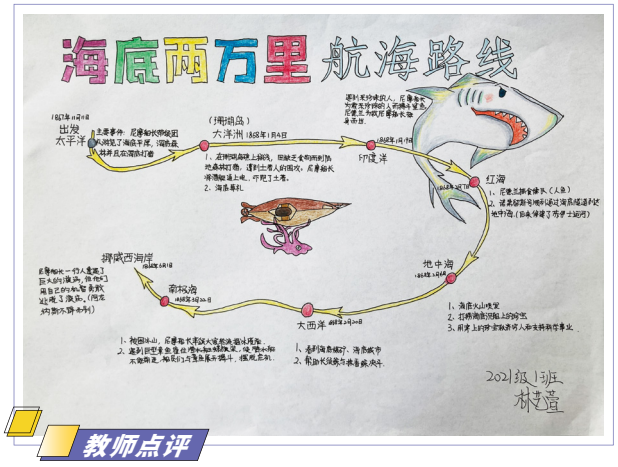
《海底两万里》是同学们耳熟能详的阅读书目，险象环生的情节令人印象深刻。阅读这本书时，我们可以通过绘制路线图的方法对作品进行更深刻的把握。同学们化身为“尼摩船长”，在从“太平洋”出发到“北冰洋”的航线中，每到达一个重要地点，就稍作停留，将此地需记忆的知识点进行巩固。让知识跳出文字的局限，用思维导图的形式进行记忆，既可以避免识记过程单一化造成记忆疲劳，还可以将知识由点到线，由线到面串联，真正做到“牵一发而动全身”，是一种良好的记忆方法。

通讯员/超音速小记者 段成钢



教师点评

将整条航线放置于地图中，既体现了作者清晰的思路，也让读者一目了然。用序号和箭头的形式标注所发生的重要事件以及事件发生的先后顺序，文字与画面相结合，更有代入感。



教师点评

将文中重要知识点及航线抽离，通篇设计以一条线为主，辅以有特色的海洋生物“章鱼”“鲨鱼”，在给人视觉冲击的同时，更直观地呈现所要掌握的知识。

2 知识清单攻克重难点

超银小学教师 王茜

在学习英语的过程中，你们否会偶尔对学过的知识有所遗忘？一份详尽的知识清单可以来帮忙。知识清单是把所学的重点和难点知识以清单的方式列出。如何制作一份知识清单呢？首先，你需要先思考从哪些部分入手，如话题、单词、词组、句型、语法和易错题等，你需要把每一部分清晰准确地写下来。其次，对于重要知识点归纳总结，特别是把易混易错点写出来，可以配以典型题目。最后，你可以采用手抄报、表格、知识罗列等方式进行梳理，绘制适当的图片，图文并茂可以更好地帮助理解和记忆，但要注意条理清晰，主题明了。这样一份详尽有效的知识清单就完成了，有了自己专属的知识清单，会让你的学习事半功倍。



教师点评

这份知识清单主要从word单词，phrase词组，sentence句子，grammar&Error-prone point语法及易错点来分层整理。单词均为四会易考词语，词组多为常用、固定搭配、介词的使用，句子是四会句，语法分为三个部分，分别介绍了句型结构和例句。整体来说十分详细地介绍出了模块的知识体系，易错部分、常考题可以让自己清楚直观地理解要点。



教师点评

这份知识清单主要介绍了课文中不同地区一日三餐的餐食与进食时间，由主题、课文、词组、作文五部分组成，对词组进行分类；对课文内容进行整理，组合；对句型进行总结归纳，并为大家展示了一篇作文为参考，图文并茂，使大家更便于记忆与认知。



教师点评

手抄报中有绘画的精致，有书写文字的认真，有勾勒线索的思考，让我们看到学生对历史学习的热情、创新。创作手抄报通过图文并重，加强文字与图像的记忆连接，将历史知识系统化、思维可视化，将自己的审美融入到版面设计中，感悟历史魅力，提高历史素养。



教师点评

创意模仿作业充分体现出学生的初步历史素养和创新性。深入历史发挥想象，萌发出难能可贵的发散思维和批判力，是学生在实践中培养高阶思维的可行方式。

3 花样作业让历史“活”起来

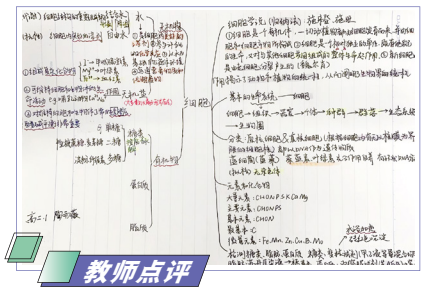
超银学校（崂山校区）教师 臧悦

为了提高对历史文物的观察鉴赏能力，引领学生用创意致敬经典，同学们可以尝试“文物模仿秀”历史创意摄影作业。我们欣赏基于尊重的正面模仿，鼓励态度端正的重新演绎，从而让文物“活起来”。手抄报也是一种生动的历史学习形式，融入漫画、剪纸等生动元素，可以让历史不再局限于“故纸堆”，而是闪着光芒跃然纸上。同学们可以从不同内容、不同视角进行设计创作，从而开阔眼界，培养文化自信和家国情怀。

4 思索型学习 默出知识网

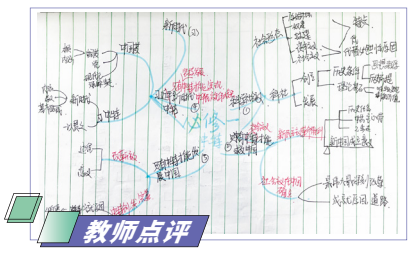
超银高中教师 张璐

观念影响行动，行动决定结果，思索型学习者往往在学习中更胜一筹，而构建思维导图就是一次主动思索的过程。在这个过程中，同学们可以将知识由部分组合为有机整体，建构出直观有效的知识体系，从而保证了知识的吸收和掌握。用思维导图整理笔记可以广泛应用于各个学科中，既可用于基础知识的构建，也可用于复杂体系的串联。比如历史学科，我们可以通过地图标注和绘制线路图的形式，将知识点具化，既便于记忆掌握，又培养了逻辑思维。其他学科亦可以使用同样的方法，通过主动思索构建出自己专属的知识网，同学们还可以尝试用默写的形式将知识点进行整理，经过这样的不断训练，存储在大脑中的就不再是凌乱的知识，而是清晰系统的记忆网络。



教师点评

以“细胞”为核心主要构建了组成细胞的元素和物质。知识上纵横交错，粗中有细，以点带面，还有一些拓展与补充。特别是对无机物的概括总结，较为全面且综合。相信这样的总结会对学习大有裨益。



教师点评

该同学以默写的形式从脑中提取与反馈阶段所学绘制知识脉络，并用红笔进行进一步补充与修改以做再次巩固。这样的思维导图形式形象生动地将知识主要框架列出，且为进一步扩展掌握更细的知识点打下坚实基础，可谓“高效且实用”。

原来作业还可以“免”

超银中学（金沙路校区）小记者 姜俊熙

为了激发同学们的学习兴趣，在课余时间能够做到劳逸结合，超银中学（金沙路校区）开展了“校长免作业卡”活动。此次活动旨在推动学生的学习动力，减轻学生的作业负担，让学生能够抽出更多时间复习。

如何获取“校长免作业卡”？首先，同学们可以根据学校下发的规定，按要求完成上面的各项任务，例如连续五次课堂小测优异，课文背诵流利，期中、期末质量反馈优异等。但这些规定也并不是刻板的，各个班级可以根据实际情况，老师们与学生们共同商议，增添一部分除基本规定之外的内容，例如同学们取得了较大进步，每日作业完成情况和书写情况有了较大改善等。这样不仅可以让不同学情的学生都能够参与到这项活动中体验免作业的快乐，同时可以帮助平日里学习不理想的同学为了获得这张卡努力，进而提升自己，感受到学习的乐趣。值得一提的是，卡片积攒起来，还可以换取一次更大的奖励。“集齐六张卡片免寒暑假一半作业”这项“终极大奖”对同学们来说可是具有超强的吸引力。

用正面引导来推动学生的学习动力，用更多自由时间来帮助学生全面发展，这项举措无疑是帮助学生爱上学习的好方法。

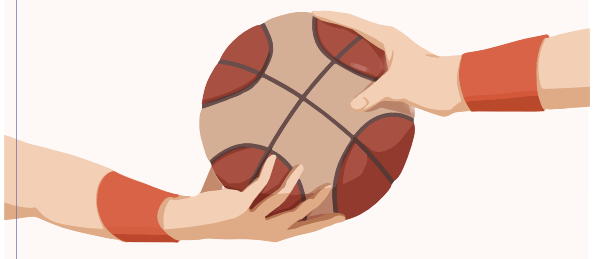
“校长杯”篮球赛 激战正酣

超银中学（广饶路校区）小记者 王启维

为了让同学们在学习之余放松身心，增强体质，超银中学（广饶路校区）举行了第一届“校长杯”篮球比赛，吸引了许多同学们的积极参与。

随着一声哨响划破天空，小组赛开始了。同学们的呐喊声、助威声交织在一起，回荡在校园的每个角落。因为比赛刚刚开始，队员们还没有进入比赛的状态，对手抓住了这个机会，连得数分，瞬间处于领先地位。见形势不妙，我们在中场休息时临时商定了新的战术，并带着必胜的信心进入了下半场。在接下来的十二分钟里，我们的进攻更加流畅，我们的配合更加默契，分数也在努力追平，而且反超了对手。最终，我们以两分的微弱优势险胜对手，并以小组第一的身份晋级半决赛。

斯蒂芬·库里说过：“我无所不能，我相信我能成功。”我们要怀着战胜一切的勇气和信心面对困难和挑战，那么，胜利的阳光终将透过乌云，洒在你的身上，让你感受到成功的温暖和喜悦。



心理健康周 遇见更好的自己

超银学校（崂山校区）小记者 杨欣

为加强心理健康教育，超银学校（崂山校区）开展了“遇见更好的自己”心理健康周活动，为全校学生组织了丰富多彩的活动，培养学生良好的心理素质，营造健康、乐观、积极向上的校园氛围。

活动包含四大部分：第一部分美丽浪漫岛，每个同学通过游览学习新知识，回答老师的问题并领取一张彩虹卡，大家在学习心理健康知识的同时体会到学习的乐趣，提高了理解能力；第二部分是自然原始岛，同学们需要在10m×10m的区域内30秒内一次性双脚蛙跳，通过完成后可领取一张彩虹卡，提高大家对于体育锻炼的兴趣；第三部分是现代井然岛，同学们根据老师提供的四幅图片找出不同之处，完成后可领取一张彩虹卡，锻炼火眼金睛的能力；第四部分是友善亲切岛，同学们根据气质探索大轮盘，完成自己的气质探索，选择该气质类型所代表的人物进行微笑打卡活动，完成后可领取一张彩虹卡。收集齐了四个岛的彩虹卡，就可以与自己的彩虹卡合照留念。

学校还发放了《关注心理健康，共赴美好生活》宣传单，帮助同学们了解心理健康知识，掌握调整情绪的方法，知道怎样更好地去排解自己的情绪，从而得到心理的疏通。同学们懂得了要在必要时勇敢地向学校和老师，或者同学们寻求心理帮助。老师对同学们也提出了期待。我们要正确认识自己，了解自己，学会正确与人交往，收获美好的友谊，遇见更好的自己。

校园跳蚤市场 给旧物找个新家

西海岸新区超银学校小记者 林弈伽

为丰富校园文化生活，提升学生的勤俭节约意识，青岛西海岸新区超银学校于6月2日在学校操场举办了“校园跳蚤市场”活动，既培养了学生的交流沟通能力，又增加了学生的社会实践经验。

各商铺以班级为单位，宣传方式多种多样，为了吸引顾客，有的贴出海报，有的表演起了才艺，同学们的摊位上，商品也是琳琅满目，从书籍、杂志，到玩偶，还有同学们亲手制作的手工艺品，应有尽有。

市场上，前来“淘宝”的教师和学生的热情十分高涨，纷纷乐在其中。顾客们来来往往，人头攒动，叫卖声、讨价还价声、欢笑声此起彼伏，整个操场都“热”起来了。

跳蚤市场持续了两个多小时，老师和同学们都淘到了自己喜欢的商品，各商铺也收获颇丰。通过本次活动，同学们既在学习之余放松了身心，又在商品交易的同时体会到了勤俭节约的乐趣，真正做到了寓教于乐。

这场赛事“足”够精彩

超银小学小记者 王子夫

为提高学生的体育素养，超银小学举行了“校长杯”足球联谊赛活动。为备战这次比赛，同学们在体育课上积极练习，各班分别选拔出参赛球员。球员们由体育老师带领进行练习，并在课余积极讨论策略。通过体育老师的指导，各班球队在球员中选出守门员、前锋、后位等。

经过短时间的训练后，同学们便开始了激烈的比赛。比赛中，同学们积极拼搏、勇往直前，在与队友的团队合作中学会了合作、鼓励、包容、拼搏。场下的同学们热情的呐喊助威让场上的球员们更加动力满满，也体会到了班集体牢牢的凝聚力。

为期近一个月的比赛季结束了，学校组织了隆重的颁奖仪式，学校领导和体育组老师为同学们颁发奖状和奖杯。不仅获胜班级获得了奖状，啦啦队也有奖状。仪式结束后，班主任带领同学在操场上开心地合影留念。足球比赛不仅锻炼了同学们的体能，也培养了同学们团结、合作和拼搏的精神。



迎战中考 有你有我

超银中学（镇江路校区）小记者 孙优然

初夏的晚风温柔和煦，太阳的最后一抹光辉照耀着校园里那显眼的“决胜门”，初三的学长们即将踏上中考的考场，为理想的学校拼搏。

此时，操场的跑道旁，一排排同学列队整齐，扯着鲜艳的横幅，身姿挺拔，如同一棵棵茁壮的小树。我们初一的同学在这个特别的日子要为初三的学长们送上最有力量的祝福。“信心百倍，斗志昂扬”，声音整齐洪亮，响彻云霄，我们整齐划一喊出气势。“全力以赴，中考必胜！”每一位同学认真专注，祝福中饱含必胜的信念。初三学子依次而出经过跑道，听到我们响亮的加油声，他们眼中有着感动，更闪烁着自信的光芒。

在这次校园活动中，我更体会到了团队力量的重要性。团结就是力量。为了口号整齐，我们连着排练了几个课间操的时间。刚开始大家喊口号有的快，有的慢，总是跟不上节奏。几天的练习，十个班级500名同学终于把口号喊得又响亮又整齐。

活动当天，我们的口号连续喊了很多遍，每一次都很齐，这也许就是团队精神。一阵晚风吹过，树叶沙沙作响，好像也在为初三的学长们加油鼓劲。我抬头望着跑道边上一排整齐的大树，它们也站得那样挺拔笔直，齐心协力支起一片浓密的树荫，恰如我们，信心百倍，团结一心，一起为中考加油。

坚定的梦想 让他们闪闪发光

冠军领奖台上的学霸



超银小学 兰博

2022年的北京冬奥会让大家记住了滑雪天才少女谷爱凌，“世界冠军+超级学霸”的标签也让她成为了许多青少年的偶像。在兰博的心中，也有着一个相同的目标。这个10岁的小女孩不仅学习优异，更在赛场上展现出强劲实力——在第五届青岛市运动会游泳比赛中斩获“三金两银”，并成功入选青岛市队，因成绩突出她被选入省运会主力阵容，如今正在为8月底的省运会积极备战。

从四岁接触游泳，兰博就展现出了超强的“水感”。如果说天赋是一份馈赠，那么这份礼物的价码就是不断升级的挑战。每天两三个小时的高强度训练让她不得不忍受伤痛，刚进入市队她也曾因技术不如专业队员而沮丧。但这个乐观的女孩坚信只要努力，自己有着无限的潜力。

走出训练场，兰博是一名妥妥的学霸。作为班里的学习委员，她运用“康奈尔笔记法”整理的笔记被同学们当作“学霸笔记”传阅；爱好文史的她诗词量巨大，熟读三国，对唐史、宋史、明史如数家珍；日常大量的中英文阅读，让她拥有广阔的视野。从校园诗词大会到各学科竞赛，从艺术节朗诵到新闻评论员，学校的各项活动中都能看到兰博的身影。

学习、训练齐头并进的秘诀是对时间的高效管理。兰博每天坚持6:30起床学习，平时利用在校的碎片时间完成作业。“优秀的运动员时间管理都不差。当训练遇到瓶颈时，我常常告诉自己：宁可享受完成的疲惫，也不要拥有未完成的遗憾。”这个内心坚定的女孩眼中满是自信的光芒，在自己的梦想赛道上全力进发！

主要荣誉

青岛市第五届运动会游泳比赛女子乙组50米自由泳、4X50米混合泳、4X50米自由泳第一名；女子乙组100米自由泳、4X100米自由泳第二名。

“兴趣”“创新” 打通学习的“任督二脉”

超银中学（广饶路校区） 马令尚



由刚步入超银中学时的表现平平到如今的全面发展，在老师的引领下，马令尚凭借“兴趣”和“创新”两大法宝逐渐成长为备受瞩目的“校园之星”。

马令尚从小热爱阅读，培养了对人文、自然科学的兴趣。学习中不解便勤问，从而增长才干；生活中遇事肯思考，以此实践自己所学。长此以往，他收获的并不只是学习成绩，更是一份对学习的热爱和对未知的探索欲望。“我渐渐发现，学习不仅代表着一个分数，更是充实自我、展现自我的途径。”以兴趣为牵引，马令尚的成绩显著提高。由于各学科学习能够举一反三，领悟要义，各科齐头并进的同时，数理化尤为突出。

学习只有重思维、求创新才能不断突破自我。“在数理化学习中，不仅要刷题练题，锻炼提出问题的能力更加重要。”马令尚说。善学之人必好问，这是创新思维的体现，同时创新也要求接触更多的知识。马令尚在完成日常功课之余，自主进修更高阶段的课程，不会的问题及时向老师请教，闲暇时进一步融会贯通，逐渐构建起自己的知识框架。日积月累之下，学习能力不断提升，成绩不断提高也自然是水到渠成。

主要荣誉

英语PET测评考试卓越奖；“二中杯”学生记者中文征文大赛一等奖；英文征文大赛一等奖。

科技少年筑梦未来



超银中学（镇江路校区） 戚洋

戚洋，这个自信阳光的男孩，拥有一个“科技兴国”的伟大梦想。从小学开始，戚洋就积极参加各项科技类比赛，不仅是中国少年科学院“预备小院士”，优秀的他更多次在国家级科技大赛中获得好成绩。

“小时候，我就特别喜欢科技方面的书籍，觉得很有趣。”戚洋说，父母也全力支持他对科技的热爱，还积极鼓励他去参加比赛。就这样，一颗兴趣的种子在他心里生根发芽。在钻研中总会有解不开的难题，也会遭遇实验反复失败，他都会告诉自己不要着急，先从网上查找资料，然后去请教老师和同学。正是这种沉着冷静、坚韧不拔，让他在科技类赛事中取得优异成绩。

上初中后，戚洋面临最大的挑战就是如何处理学业和各类赛事之间的平衡，在班主任老师的帮助和指导下，他重新制定学习计划，先完成学业，再进行科技类赛事的练习与钻研，每天按计划进行，紧锣密鼓又有条不紊。他在学习中取得优异的成绩，荣获“校长质量奖”荣誉。同时，还在头脑奥林匹克竞赛、信息编程、未来领袖商赛等赛事中取得出色的成绩。相信在今后的道路上，戚洋一定能迸发出自己的力量，成为闪耀未来的科技之星。

主要荣誉

青岛市头脑奥林匹克竞赛初中组“逃脱密室”一等奖、全国第十名；全国中小学信息技术创新与实践大赛决赛FEG智能车竞赛二等奖；第十三届蓝桥杯C++中级组获三等奖。

行走的英文字典



超银中学（金沙路校区）李佳宸

“你最大的优势就是比其他人更加自律。”这是老师对李佳宸的评价。当一个人学会了自律，也就找到了通往优秀的捷径。

学习中，李佳宸时刻不放松对自己的要求，他被同学们称为“行走的英文字典”。这一称呼也绝非偶然。李佳宸从小就喜欢阅读英文原著，从简单到复杂，从童话到科普，遇到没见过的英语单词，他就会拿笔一一记下来，通过自己查询进一步学习理解。课堂上，他也用同样的方法让自己熟练掌握每一个生词。好的学习习惯让他事半功倍，从而积累了丰富的词汇量，不断在学习中轻松胜出，胜任学校的各项英语活动更是不在话下。生活中，自律的他每周末都会抽出固定时间来进行体育锻炼，这份坚持让他在学校羽毛球比赛中横扫赛场。

性格幽默，加上成绩优异，这让同学们都很信服他。无论是在校还是放学后，同学们只要向李佳宸“求助”，都会得到他的热情帮助。作为校学生会干部，李佳宸时刻起到表率作用。作为学校志愿者向新生宣讲超银精神，带领同学积极踊跃地参加各项活动。他，用彬彬有礼的言谈举止展现自己的风范，用坚持与自律的品质不断提升自我能力，在校园中闪耀出自己的那份光芒。

主要荣誉

市北区优秀学生；青岛市中小学生寒假征文比赛三等奖；“二中杯”学生记者英文征文大赛三等奖。

认真的孩子最幸运



超银学校（崂山校区） 阎作京

提到阎作京，各科老师们都会给出相同的评价——这个孩子对待学习特别认真、踏实。“从他的书写里就能透出他对待学习的态度，英语书写标准的衡水体，这在男孩子里并不多见。”认真、踏实，这看似再平常不过的特质，却成为他学习路上一步步迈向成功的法宝。

进入初中，阎作京心中就一直有一个重点高中的梦，初二这年与超银的相遇更让这个梦想又进了一步。在老师的指导下，他将心中那个高远的目标拆解成一个个更加具体的小目标——每节自习课要完成什么任务，每天要完成哪些复习内容，周末要完成哪些学习……在明确的计划和高度自律的加持下，阎作京的学习状态越发得“稳”，成绩也在原有高位的基础上进一步向前迈进，“将长远目标拆分成一个个容易实现的短期目标，每当完成时就很兴奋，会有一种成就感鼓舞着自己不断地向前。”

闫作京坦言自己并不是天赋很高的那类学生，有时候对题目的理解还会比较慢。“我会梳理每天的学习内容，遇到不理解的知识点就找同一类型的题目多练，不懂的地方及时向老师请教，通过这种有重点的强化练习让每一个知识点都掌握扎实。”

如何能让自己快速进入学习状态？闫作京也有自己的好方法，“放学回家，我会先拿出字帖来练一会字，等自己沉下心来之后再正式开始写作业。”磨刀不误砍柴工，有了好的状态，后面的学习自然也就事半功倍。

主要荣誉

青岛市科技节二等奖；“二中·半岛杯”征文比赛二等奖；崂山区心理征文比赛三等奖。

顶碗舞者



西海岸新区超银学校 张煜晗

在老师和同学眼中，张煜晗是一位很有韧劲儿的姑娘。这股韧劲儿来源于她多年来的习舞经历。怀揣着对舞蹈的热爱，张煜晗不断尝试着新的表现方式。

“顶碗舞”是蒙古族的特色舞种，舞者们身着长裙舞步飞旋，白瓷碗堆叠而成的小山稳稳地在头顶随舞者飘移，好似行云流水。初次在荧幕上看到这画面，张煜晗就被这富有特色的民族舞蹈吸引住了，虽然动作难度高，但是这个倔强的小姑娘下定决心要掌握它。

尽管已经有多年的舞蹈功底，初学“顶碗舞”的她像是踏上了全新的征途。一个、两个、三个、四个，头上仿佛顶着一个“比萨斜塔”。为了降低磕碰的疼痛，爸爸在碗的外面缠上了厚厚地胶布；为了提高碗的稳定性，妈妈帮把发型做了特别的梳理。数不清碗从头顶上滑落了多少次，终于她掌握住了平衡，慢慢的，她已可以预判出碗的走向。她把自己想象成一位蒙古族的姑娘，蒙古包外万马奔腾，帐下远道而来的客人正在纵情演奏歌唱，自己也和头顶的碗融为了一体。

终于迎来了登台表演的时刻，张煜晗把“玲珑宝塔”稳稳地顶在头顶。悠扬的马头琴声响起，她挥舞着双臂，长裙上的亮片碰撞着，发出清脆声响。一曲终了，台下掌声雷动。一步一个脚印，这个热爱舞蹈的小姑娘以坚定的信念和无限的热爱，舞动着她的美好青春。

主要荣誉

山东省中小学生舞蹈嘉年华一等奖；青岛市中小学生体育联赛健身操三等奖；青岛西海岸新区“体彩杯”中小学健身操第一名。

小记者带你读新闻

9月起炒菜做饭进入中小学课堂

新闻还原

教育部近日发布《义务教育课程方案和课程标准（2022年版）》，增设了义务教育劳动课程标准。其中，根据不同学段制定了“整理与收纳”“家庭清洁、烹饪、家居美化等日常生活劳动”等学段目标，新标准将于今年秋季学期起施行。这意味着煮饭炖汤、修理家电、种菜养禽等将成为孩子们的劳动必修课。消息一出，引起众多家长、老师的关注和热议。

小记者观点 超银中学（金沙路校区）小记者 陆彦宇

身为中学生，我认为学生学做饭这件事情是非常有意义的。

学做饭不仅可以锻炼学生，还可以培养学生对于做饭的兴趣爱好。通过制作佳肴来陶冶情操将会成为不错的放松选择，这将会使越来越多的同学爱上制作美食，从中获得乐趣，放下电子产品，开启属于自己的美食制作之旅。

不仅如此，这还可以分担家长的负担，在周末解决自己的饮食问题，让他们也享受一下美好的周末。它同样可以增进家庭成员之间的感情，彼此相互关心，让家庭更加和睦。

做饭是一项重要的生活技能。它可以培养学生的自理能力，提前培养这种生活技能可以让孩子们懂得劳动的辛苦，从而更加珍惜别人的劳动成果，以关心父母、帮助父母分担家务为荣耀。

超银中学（镇江路校区）小记者 于夕桐

“请同学们扎好围裙走入厨房，为你的家人做一道美味可口、充满亲情的‘西红柿炒鸡蛋’吧！”这一句应景的号召可以说相当与时俱进了。其实，新课标中规定的可不仅仅是炒菜做饭这么简单，一系列新技能标准纷至沓来，并且根据不同的学段设置了渐进式任务要求，归结到一句话就是，让学生培养自理能力，拒绝成为一名“四体不勤五谷不分”的坐享其成者。

古人云：授之以鱼，毋若授之以渔。这个道理也适用于生活。学校每周开设劳动课程，培养学生的动手能力，就是在教授学生怎样去更好地生活，体会劳动中的乐趣。要知道，劳动是推动人类社会进步的根本力量，一切幸福的源泉皆来源于劳动。相信新课标新蓝图，定会引导学生树立起正确的劳动价值观，养成良好的劳动习惯，让我们动手奋斗托起中国梦。

妈妈和孩子签下“不要喊妈”条约

新闻还原

张鹿（化名）是一位文字工作者，平时都在家办公。近日，儿子放了暑假，不管是学习还是生活，无时无刻不在喊妈妈，这让张鹿非常头疼，无法专心工作。于是，她与儿子沟通协商，并根据自家实际情况写了一份“不要喊妈条约”。“条约”涵盖了学习和生活的多个方面。她说，希望儿子能够自立，不要什么事情都靠妈妈。

不要喊妈平等条约

语文：不会写的字请查字典，不要喊“妈”；写日记前请先自己理清思路，写完请大声朗读通顺并改正，不要喊“妈”；阅读时请专注认真，沉浸其中，不要喊“妈”问时间到了没！

数学：所有的题目做完请认真检查，不要喊“妈”；不会的题，请先读题3遍，独立思考，不要喊“妈”；实在不会的题目请在完成所有作业之后，尝试喊“爸”！

生活：早起自觉洗漱后打开衣柜找衣服穿，不要喊“妈”；要吃什么早饭提前一晚报备，或自备零钞下楼购买，不要喊“妈”；下楼玩耍时请自带水壶，提前喷好防蚊液，不要动不动就打电话来喊“妈”！

遇到问题，请第一时间尝试自己解决。实在解决不了的问题，等爸爸回家后，喊“爸”！谢谢配合，合作愉快！

小记者观点 超银小学小记者 车雨轩

看了条约的内容后，我觉得这其实是这位妈妈要求孩子自律、独立、专注的一种做法，让孩子把所有力所能及的事情先自己完成，“不要喊妈”。至于这条新闻能火的原因，应该是来源于家长们对于孩子独立、自主、专注、自律的忧虑。

我认为，这个“不要喊妈”的条约是一个很有趣，也很有意义的做法。既能够培养我们独立思考、独立解决问题的意识，又不是完全的放手不管，在我们实在解决不了的时候还可以求助。求助本身也是解决问题的一种方式。

我觉得，我也可以试着自己给自己写一份“不要喊爸妈”的约定书，贴在我平时活动范围中最显眼的地方。小学正是锻炼自立能力最关键的阶段，我想就从马上到来的暑假开始试着和爸爸妈妈按照约定书试一试，希望假期结束时，我喊爸妈的次数会比现在少很多。

我要不要做一个有个性的人？

心情树洞

在大家眼里，我一直是个乖乖女，从来不跟别人吵架。有时候，就算被别人冤枉了，我也不敢辩解。因为，我很怕给别人留下不好的印象。不过，我最近跟同学吵了一架。因为，她总是对我不满意，就喜欢挑我的毛病。这一回，我被激怒了，火山终于爆发了！我第一次跟别人那样说话，但我不后悔。因为，我终于让大家看到了我长时间隐藏的个性。我认为，做人一定要有个性。即使是乖孩子，也不能总是忍气吞声，要让大家了解你的真面目。老师，你觉得我这样做对不对？



这位同学，你好，感谢你的来信。你说要做有个性的人，这句话我举双手赞成。不过，到底什么是个性？怎样做才算有个性呢？既然我们要追求个性，弄清楚这两件事还是很有必要的，对吗？

那么，什么是个性呢？就像世界上没有完全相同的两枚鸡蛋，每个人也都有与众不同的一面。这就是我们所说的个性吧。当然，个性一定是真实的。所以，你说个性是自己的真面目也没错。

按照心理学家的说法，个性应该相对稳定。也就是说，你差不多要一直这个样子才行。想象一下，假如你一直是个随时爆发的活火山，那会是怎样的情形呢？嗯，或许同学们会说你很有个性。但为了避免被滚烫的岩浆灼伤，恐怕连朋友们也要对你敬而远之了。那样，谁还会来欣赏你的个性呢？

所以，我更愿意把这次“火山爆发”理解为一次情绪的宣泄。你一直被动地接受别人的负面评价，不敢表达，也没有找朋友或家人倾诉。久而久之，这些压抑的情绪就像火山爆发一样喷涌而出了。发泄出来，会不会觉得心里轻松多了？不过，静下心来想一想，你的本意可能并不是要“烤化”这位误解你的同学，而是坚持自己的立场，为自己说话，对不对？

那么，该怎么做呢？老师觉得，有一种策略比吵架效果更好。那就是，在你的温和之中，加入一些勇敢的坚持。被同学误解了，未必就要气鼓鼓的，用你一贯的态度解释清楚。就算这位同学不理解，其他同学也是心明眼亮的。久而久之，大家就会明白：哦，你看起来挺温和，但也是个有原则人。

当大家了解了你的原则，也就看到了你的个性。这种展现个性的方式，是不是比火山爆发省力多了？其实个性并不是要刺刺的。真正有个性的人有自己的思想、能坚持真实的自我、不会盲从、不偏激。个性并不是盲目地寻求差异，而是坚定地做真实的自己。有个性的人不一定非要与众不同，不属于自己的个性也没有必要伪装。如果你就是个温和的人，那就继续温和吧。不喜欢跟别人吵架，也可以温和而勇敢地讲道理。谁说温和不算是一种个性呢？

（问题解答：超银学校心理健康研究中心）

第六届“二中·半岛杯”征文大赛一等奖作品选登

这样的人让我赞叹

★ 超银中学（广饶路校区） 顾文琇 ★
指导老师：徐明玉

陪你月下独酌，席地坐于青翠草地，看你舞剑，听你论剑，道法，谈诗，议星辰，侧影，你这样的人，让我赞叹。

你生于那个歌舞升平的年代，大唐繁盛，终是为你而衬。你初出川蜀，峨眉山月半轮秋，影入平羌江水流。一袭青衣，手握银光宝剑，凝望远方，一番豪情壮志，汇聚喉头。你对未来充满了希望，你深信如此这般才学，为官居政，进士三元，亦非难事。望着春水一江，浊酒一壶，水面映你影，年轻气壮，当为一世英豪。

初入长安，你见了无数歌舞，却不见动心；你深知，红尘浮华，皆为虚影。刚刚及第，内心愉快，自然无法掩盖。封官，加爵，世人皆认为，这一定是你一生的顶端了吧？

不，并不是。

当年极乐之宴上，高力士为你脱靴，杨玉环为你磨墨，你道出“云想衣裳花想容”的千古绝句，留名青史。玄宗一乐，想让你做朝廷御用诗人，你转颜一笑，笑那浮世红尘。你看透了高力士诡异的谄笑，杨玉环轻浮的妖媚，安禄山内心的狂热，你早已料到动荡的来临。

彼时，世人醉生梦死，你“众人皆醉我独醒”；朝间，同流合污，腐朽塌败，你“举世浑浊唯我独清”。再现一方英雄本色，豪放，乐观，却深晓世事无常。

你自愿退居山林，隐于民间，内心却是愁上加愁。一江秋水，月下独酌，对影成三人；窗侧东望，凄凄满别离；夜雨街市，独举寒伞；深夜相思，床前一轮明月，光映在地上，却疑是一缕霜……

再忆当初，你仰天大笑出门去，我辈岂是蓬蒿人，豪放而走；天生我材必有用和直挂云帆济沧海，是多么昂扬进取，积极而上。

红尘故，行路难，多歧路，多艰难……

你愁，却不是安居士，“这次第，怎一愁字了得”；“却非政人万山围子里，一山放出一山拦”的生活赞歌；你只是，倚门轻叹，才是几霎，愁思便可灰飞烟灭……

花开花落，又十年蹉跎。你已退居山林，久居市坊，成为了依市而居的仙人。

夜鹰盘旋，拾掇满地回忆，珍重地合上书，太白，你这样的人，当真令我赞叹！

那一抹中国红

★ 超银中学（金沙路校区） 丁子骞 ★
指导老师：王畅

红，不只是一种颜色，更是一种希望的象征，它镌刻在每一位炎黄子孙的灵魂中，流淌在每一位炎黄子孙的血脉里，是一种祖国给予的信心和信念。

红，是一种底色，它是华夏五千年历史的底色，我们无时无刻不立足之上，用红色创造着专属炎黄子孙的不朽篇章。

红，是一条道路，在这位屹立在世界东方的巨人因战乱而受伤时，当生活在这一片富饶的土地上的人民饱经战火摧残，当原本繁荣昌盛的故土满目疮痍之时，一群率先走上红色道路的青年站了出来，为身处迷雾之中的家园开辟了一条红色新道路。

红，是一丝希望，是在身处绝境的炎黄子孙重获希望，点燃信心之火的象征。在他国发生战乱之时，中国政府迅速开始了井然有序的撤侨行动。尽管撤侨区之外便是战场，时不时有火箭弹爆炸和流弹从身边划过，但每一位中国公民毫不胆怯。因为他们找到了希望，找到了无时无刻不牵挂他们的祖国，找到了那一抹希望的中国红。

红，更是一种责任与担当。曾经，在国家仍不发达，还只是东方的一点星星之火时，我国公民很不幸滞留在一个内战的国家，他们并没有找到那一抹中国红。危急时刻，中国迫不得已向有能力的发达国家求助，可得来的答复却是拒绝。最终，中国公民在穿过战场后，搭上了回国的飞机，那一刻，每个人的心里都是五味杂陈。几十年后，又一次战乱。这次，星星之火已经燎原，我们再也不用求助他人。而当初拒绝帮助我们的国家现在又反过来求助于我国。秉持着人道主义精神，我们仍慷慨相助。

中国红，不仅是象征着大国的气度，更象征着大国的责任与担当。中国红，经历上下五千年，经久不衰。如今，那一抹中国红骄傲地屹立在世界东方，成为照耀世界的一颗璀璨明珠。我们要继续传承那一抹中国红，传承这久经不衰的红色精神。

寻找那些凡人微光

★ 超银中学（镇江路校区） 原梓恒 ★
指导老师：周欢欢

不管是个人还是国家，不管是名人还是身边的平凡人，大家都在人生之路上寻觅属于自己的独特感悟，而我却在不经意间寻觅到了震撼我心灵的凡人微光……

那是一个腊月，爷爷说要带我和同学去赶沙子口大集，亲眼见识原汁原味的大集习俗，感受下传统的过年气氛。集市上十分热闹，人山人海。有些像我们一样的青年人，对这种场景十分好奇，都在眉飞色舞地谈笑；有些拿着大包小包的中年人，他们累得气喘吁吁，一定是在为过年做着准备；还有些老年人在与小商小贩讨价还价，一看就对大集熟门熟路。

最吸引我这个“吃货”的当然是琳琅满目的小吃美食了。刚想去品尝这边摊位那炸得金黄的面鱼麻花，就被旁边摊位那冒着热气的大锅羊汤吸引；才要去买上几串山楂糖葫芦解解馋，又被对面摊子的油炸糖糕所吸引……我和同学左顾右盼，眼花缭乱。

突然，一阵香气扑鼻而来。我们寻味而去，来到一个摊位前，一位叔叔正卖力地喊道：“走过路过不要错过！春节福饼，吃了长福气喽！”听到了这充满诱惑力的喊声，我们立刻走了过去，只见一位身穿棕色围裙脸庞黝黑的叔叔正在卖福饼。我们定睛一看，一边的盘子里果然有几个刚煎好的福饼，它们一个个穿着金色的衣裳，中间印有一个大大的福字。福饼们还冒着热气，能听到油的“噼哩啪啦”声，真是让人垂涎欲滴。这时，叔叔开始制作福饼了！他身子一斜，倒入适量的油，一手端锅，一手拿铲动作娴熟，自信而笃定，抖动手腕，不一会儿就为银装素裹的面饼穿上了金衣，接着眯起眼睛，把刻有福字的模具准确地刻在了金饼中心，完成了一个福饼。

我们看得目瞪口呆，立马买了三个，每人都迫不及待地尝尝，嗯！福饼热乎乎，外焦里嫩，真美味啊。看着我们满足的样子，卖福饼的叔叔开了口：“怎么样，味道还不错吧！俺这手艺在这个大集上可是有名的，像你们这样的城里人还有专门过来吃的呢！”旁边一对也在品尝的小情侣附和道：“对！对！我们可是跟着沙子口大集美食攻略慕名而来的，不光你家福饼好吃，我们还品尝了大锅羊汤、草原烤肉、手作山楂糕……”

听着他们的谈话，吃着美味的福饼，看着忙碌着商贩，我的心中感慨万千：集市上这么多平凡朴实的民间厨师、手工艺人，他们通过自己的努力传承着民间手艺，把朴实的味道传递给大家，满足了每个人的味蕾。把简单的事情做到极致，每个人身上都绽放着光彩。这不就是我一直在寻找的凡人微光吗？哪怕这光芒非常微小，但足够打动身边的人，在熙熙攘攘的人群中，这些微小的光芒汇聚到一起，形成一股暖流温暖每个人的心！

因为再微小的光也是光，再平凡的人也有他们人生当中的高光时刻！

寻

★ 西海岸新区超银学校 孟诗羽 ★
指导老师：肖云洁

寻，人人都在寻，寻找生活的乐趣，寻找坚定的信念，寻找历史的足迹，我也在寻，寻找的是一段节拍，寻找的是那童年的脚印……

嗒嗒嗒，缝纫机的歌唱萦绕在耳畔，温柔，悠远。带着不知名的忧伤，外婆，是你吗？

风吹起是碎花般的流年，又匆匆敛起时光的裙角。幼年的我，抱着布偶静静地坐在外婆卧室的床沿上，看着外婆偏着头，缝制玩具，银针随着外婆脚踏板的节奏嗒嗒作响，彩色的丝线绷紧牵动缝纫机的声音，透过打开的窗户飘到河面上，随水波翩翩起舞。夕阳透过窗户温柔地笼上她的面颊，黑亮的发卡伴着银丝熠熠生辉。外婆手巧，缝出的玩偶活灵活现。是它们编织着我童年的梦，抱起一只仿佛能听到缝纫机的嗒嗒声，似从一只贝壳里静听海的涛声，外婆微笑着嗔怪：“乖丫头，抱着布娃娃才睡得着……”

我在寻，寻找那，我幼年时的外婆。

长大些，不再需要玩偶，外婆总在缝纫机边给我做小褂子。夏日她梳得整齐的发髻里，簪着一朵栀子花，外婆的技艺精湛，总有人上门做衣，她会在女士衬衣上缝上几朵丁香花的图案，在男士衬衣的袖口钉几粒大气脱俗的扣子，在娃娃鞋头上缝上精致的虎面，在鲜红的嫁衣上缀上明媚的纹路花边，缝纫机的声音因为外婆精巧的工艺鲜活了起来。

我在寻，寻找那，手巧的外婆。

外婆走在乡间的小路上，带着温柔的笑，邻人见了必定自然地问声好。我想外婆是我关于美的启蒙老师吧！她用细水长流的嗒嗒声和从容的生活态度，教我如何不平庸的生活。

我在寻，寻找那，乐观的外婆。

后来因为学业我不能在外婆居住的村子里长久停留。外婆在缝纫机上为我缝鞋。每每收到舒适结实的布鞋，总想起那嗒嗒的缝纫机声，想起缝纫机前坐着的外婆，温婉的笑意和思念的目光。我给外婆打电话，她总是犹豫着问：“有空多回来看看啊，行吗……”我沉沉地应声“嗯”随后挂断电话，缝纫机的歌声便只能在梦里响起，不过外婆你知道吗？踩着布鞋走在城里的沙沙声竟然也如此动人呢。

外婆，你那缝纫机的声响从未远离我的耳际呢！有一种声音洗净铅华，却是你灵魂深处的羁绊，我希望成为我所寻的那缝纫机的声音里的一个短小的节拍，悠悠流淌……

纯金色时代

超银学校（崂山校区）六年级4班 刘伊

偶然间路过那个熟悉的凉亭，神色有那么一瞬间的恍惚，一道闪电劈开脑海中的重重迷雾，倒流回一个月以前……

班长生日那天，六七个人聚集在小凉亭里给他庆祝，那是毕业考试前，其他同学要么离得太远，要么没有时间，但所幸他们没来，否则就被看到了这场跟世纪大战一样的抢饭现场。

每道菜上来都要靠抢，体委更是毫不掩饰地表示自己为了等今天这顿，连昨天晚饭都没吃。我在一旁没加入这场“战役”，倒是想拍个照纪念一下。没拍着人，手机屏幕里只拍到六七双筷子纠缠在一起，还有饭桌中央那盘惨不忍睹的清蒸鱼。

吃完饭，生日蛋糕被推了上来，大家一边唱生日歌，一边大喊：“许愿！吹蜡烛！”笑着闹了一阵，每人分到一块巧克力蛋糕。体委偷偷摸摸从蛋糕盘上剩下的小半块蛋糕上抓了点奶油绕到班长身后，扬扬那一手奶油冲我们眨了眨眼睛，大家顿时都心领神会。

班长正在拆礼物，礼物没拆完，被抹了满脸的奶油，体委打了头阵，抹蛋糕游戏的队伍越来越大，最后一群人在凉亭里你追我赶。我坐在那里奸笑一声，迫不及待地冲进了队伍中。

过了一会，我掏出手机：“哎，咱们要不要合个影啊？我喊321，大家喊茄子。”所有人都看向了镜头，我也不管他们有没有准备好，反正我准备好了，“咔嚓”一声按下快门。

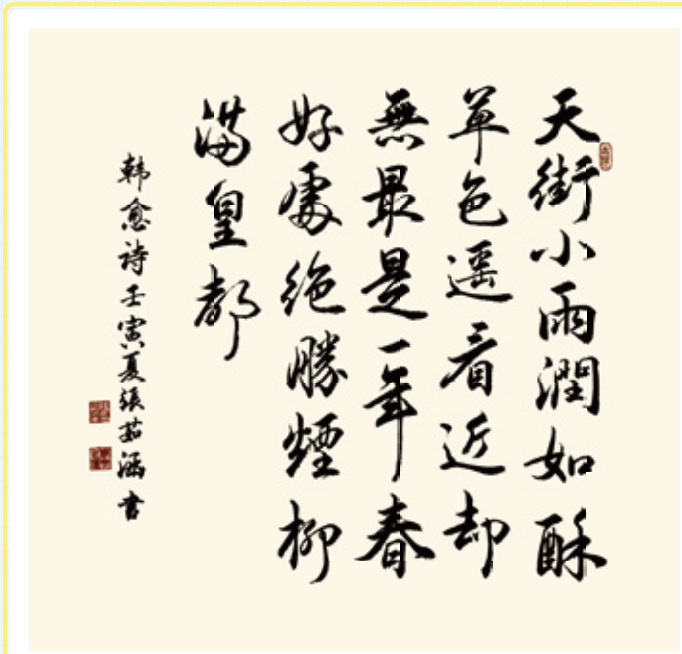
班长的11岁生日，每个人脸上都被抹得不成样子，尤其班长本人，只剩下两只眼睛还露在外面。我突然有些感慨，真好。看了那么多青春读物，虽然自己的日常没有那么多轰轰烈烈的经历，有的只是平淡的日子……但是真好啊。

曾经的我还不了解那是一抹什么样的感情，现在我才明白，那个词语叫做友谊，叫做成长。因此我也为这个不一样的夏天取了个名字：纯金色时代。在这纯金色的时光里，大家都收获了很多很多，友谊、亲情、梦想、感悟……

在这个纯金色的夏季里，我们都在静谧中悄悄成长。备战小升初，在紧张中感受到对未来的向往。许多年后暮然回首，曲折的小路在这个夏季被渲染成金色，时间的齿轮永远不会停止旋转，何不一起牵着手，在这属于我们的纯金色时代中，在纯金色的阳光下，在浓浓的墨香里，再次齐吟那首名叫成长的歌？



《狮子王》
超银小学四年级5班 兰佳睿



《早春呈水部张十八员外》
超银中学（金沙路校区）初一·6班 张茹涵

有一束光，照亮我的心扉

超银中学（金沙路校区）初一·4班 田佳润

夏日的雨总是来得很突然，刚才还是晴空万里，刹那间，天昏地暗，风呼啸而来，将一切吞进去又吐出来，我撑着雨伞默默走着，任凭单薄的雨伞被风雨撕咬。

“……没有入选的同学继续加油。”主持人宣布结果的声音依然回荡在耳边，竞选失利，失败将我的骄傲与自信包裹得严严实实，让人难以呼吸。

雨水肆意流淌，为公园的长廊挂上了一道水帘，那里的青石棋板总会吸引我的注意，不仅是因为那古朴的纹饰诉说着历史的沧桑，而且每次经过总会有三五个耄耋老人在这里悠然下棋。今天这种天气，总不会有人来光顾了吧。

蓦的，我停下了脚步，看见两位老者在对弈。他们时而凝视棋板，气定神闲，如一池春水，不兴半点波澜；时而棋子相碰，仿佛狼烟四起，如战场上兵戈相见，杀戮大开；时而眉飞目炯，动作张扬，穷追不舍，看似败局已定，而后柳暗花明又一村。一老者长啸，如钟鼎之乐，浑厚绵长，雨从廊檐上飞来，形成一股股湍急的飞瀑，他们仿佛身处桃花源中，好似古代隐者，置身于巍峨群山，飞瀑流动，白鹤屹立，仙乐袅袅，好不自在。

好一份豁达，我在内心感慨，心中油然升起一份羡慕之情，那种感觉就像蜷缩着身子悬浮于深海之中的人，偶然捕捉到一抹光，这也是一丝希望，也是一份释然，它在心底悄然滋长，最后汇成灿烂的光辉。这时一个声音从心底传来，还要继续下去吗？不打败风雨，恐怕夕阳又要错过了吧？“不，我不要！”我奋力向有光的地方跑去。

大雨还在下着，积蓄的力量似乎捉襟见肘，乌云也打着哈欠挥挥手，渐渐告别天幕，夕阳余晖穿透云层，树叶欣喜地抖抖翠绿的衣衫，水珠像一颗颗珍珠，折射出属于自己的光芒。太阳似乎看到了我的渴望，用一束光照亮了我的心扉，带我继续成长……

那些花儿

超银中学（广饶路校区）初一·7班 王玉莹

那些花儿 那些温暖
开放在熟知与陌生里
很多故事 都会讲起
当时的花香
那些街景 那些气息
留恋在过去与现在的回忆
很多声音萦绕在耳畔
曾经的我们
春天没有犹豫的到来
如同我们没有犹豫的记忆
那些人和事还分明的在脑海在心口



《甜美盛夏》
超银中学（镇江路校区）初一·10班 薛慧妍



谷爱凌：自信是可以学来的

美是什么？自信从何而来？在北京首都体育馆举行的中国冰雪之夜活动中，谷爱凌和大家聊了聊她对于这些问题的答案。我们把这段演讲分享给你。

今天晚上我不想以最年轻的双板自由式滑雪运动金牌夺得者为大家演讲，我想作为大家的朋友，谷爱凌，和大家聊会儿天。

我先介绍下自己，我今年18岁，特别喜欢滑雪、我的猫和美食。我会挑选不同的领域去绽放我的完美主义，其他时候我就是一个很正常的青年。我今天最想和大家聊的就是这个。

作为年轻人，我们会有很多来自外界的影响。有时候，我们会听到我们家长的声音，有时候，会听到社交网络的声音，还会听到我们朋友的声音。但今天我想问大家的就是，你的声音是什么？作为个人，你是谁？

举个例子，我们说说美的定义，希望大家现在能想一下，用三个词来形容美，形容漂亮。为什么我们会希望其他人认为我们是美的，是不是因为我们觉得我们越美，其他人会越爱我们？然后再想想，你最爱的人，有可能是你的家人、你的朋友，用三个词来说你为什么爱他们？这三个词是不是和美的三个词有点不同？其实在不同的地方、不同的时间，美的定义永远在改变，但是内在的美永远不变。任何人都可以学会去当慷慨、善良和自信的人。对，你没听错，自信是可以学来的。

再举一个例子，对我来说，滑雪是我最大的自信来源。我八岁时刚开始滑雪，我是我们队上唯一一个女孩。而且我当时上的学校是全女学校，所以我见到这些男孩们觉得：哇，像外星人一样，我怎么和他们去交流？太可怕了，我不敢跟他们说话。

但是当我学一个新动作的时候，他们会问我："爱凌，你怎么学会的？你是怎么做到的？"当他们学会的时候，我也同样会问"你在空中会看到什么？你落地的时候感觉是什么样子的？"所以通过滑雪，我找到了友谊；通过滑雪，我找到了自信。不是通过长相，是通过滑雪，通过运动。

我准备做1620这个动作的时候，我妈和我已经说好了，前一天晚上说不要做这个动作，太危险了，后面还有两个项目呢。我就说好，但是我第二跳跳完了以后，我已经知道我要挑战了。因为我从九岁开始，我的目标一直不变：我想让更多的中国青少年们，尤其是女孩，去接触并爱上冰雪运动，通过运动找到自信，打破自己的界限，并变成最好的自己。

我知道我在奥运会的时候，是在最大的舞台上，在中国有特别多朋友在关注我，在国外也有很多人。所以我觉得我一直这么去说，现在轮到我，我不怕失误，因为我爱的是过程，我爱的是滑雪本身。所以我跟我妈打电话，然后说："妈妈，我要做这个动作。"她说："你别做，我们已经说好，你别做了，你干嘛还要做这个，太危险了。"然后我说："妈妈，我不在问你，我在告诉你。"

因为从小我妈妈特别尊重我的自由，她会让我有自己的选择，不想控制我的生活，而是想陪伴我一起成长。她想引导我，但是她最大的目标是让我享受自己的生活。因为我们有这个尊重和联系，她就说："好，我尊重你的选择，你想做这个动作，你就去做，保持安全。"

当时我特别感动，因为其实一般我和我妈都特别一致。但这是我第一次真的说，无论你说什么，我就要做这个，结果她支持了我，所以非常感谢我伟大的妈妈。当我做这个1620动作的时候，我感觉是我人生最美、最自信的一刻。

通过滑雪，我变成了最好的自己，我找到了我的平台，找到了方法去让更多人了解这个运动，这是我的目标。其他人也能通过运动，通过自己的热爱打破自己的界限，并让世界变得更美好。

谢谢！

扫码观看谷爱凌
演讲现场视频



学习有方

"如何建立你的"阅读清单"

经常有同学问"我该如何选书？"其实，阅读是一件比较私人的事情，这个世界上的好书那么多，是读不完的，更重要的是找到在某个阶段正好适合于你的书。所以我们的建议是——要先看看自己的兴趣方向。不过在这里，需要几点补充。

首先，所谓的"兴趣方向"不一定就是指长期的、稳定不变的，也可以是当下的，忽然兴起的。当然，建立长期的阅读兴趣方向也很重要，这样我们可以让阅读的积累不断地加深、加厚。不过对处于探索期的阅读者来说，要找到或建立起这个长期方向，本身就需要多种多样的尝试，那么短期的兴趣也是值得试试看的。

其次，即便有长期方向，新出现的短期兴趣也值得追随。一来这可以拓展和丰富我们的阅读种类，二来这种随机的震动有时候也会延伸出新的长期方向，或者与已有的方向相结合，成为一个重要分支。

对于年纪比较小的同学，很多对家长在孩子的阅读上也会有担忧，比如"孩子最近对某某书特别感兴趣，可以吗？如何引导？"这些问题主要指向两种情况。

一是孩子的阅读在家长看来"没什么营养"，比如漫画。漫画并非不好，但只有漫画，当然不够。对于这种情况，家长可以看看孩子在漫画中最关注的是什么，再看看能否从这个点出发做一些拓展延伸。

第二种情况是孩子的阅读在家长看来"超越了年龄"，因而担心"能否真正读懂"。

其实这个问题不需要担心，只要孩子有兴趣读，那就说明他已经可以开始接触这些书。"接触"并不是指"全部都能读懂"。事实上比如对莎士比亚或者《战争与和平》这样的书，即使是成年人可以说"全部都读懂"了吗？阅读往往是一个螺旋上升的过程，有些书在我们的个人阅读史上、在不同的年龄段会反复出现，每一次读都会有新的领悟和收获。

再回到选书的问题。对于已经建立的长期兴趣，我们可以定期补充相关书目。而且读得越多，越能够分辨哪些书对自己是有价值的，也越能够辨识书与书之间的关联。对于当下兴起的短期兴趣，有可能是因为某些生活或学习中的触点而感兴趣起来，我们可以先选择三本以上跟这个兴趣相关的书读一读。

大家有没有发现，不管对于哪种类型，我们都在强调"对自己而言"。这还是前面所说的，阅读是非常私人化的。这个世界上的好书真的太多了，所以从我出发非常重要。我们还强调了"当下"，因为每一个阶段，我们的状态、能力、需求都会发生变化，抓住当下我的需要和兴趣，让它来引导我们的阅读，会是个很不错的依据。



佳片推荐

"《中国美》

中国传统文化自信的美，都在这部纪录片里了



《中国美》由Discovery探索传媒集团等公司联合出品，六集人文纪录片云集了享誉全球、形态多元的中国经典艺术作品，在讲述享誉全球的中国艺术家们妙趣横生的创作故事的同时，展示中国传统文化与当代艺术，透析世界文化影响下的中国美。

该片每集讲述一位或多位艺术家的故事：从"无用"品牌创始人马可到云门舞集创办人林怀民，从美术指导叶锦添到昆曲演员张军，从笙演奏家吴彤到太极传人叶泳湘，从装置艺术家徐冰到电影摄影李屏宾，《中国美》以精致的纪实影像勾画了一批鲜活生动的艺术家群像，以建筑、书画、戏曲、舞蹈、音乐、设计为载体，推开了一扇又一扇艺术之窗，展现中国人独特的精神世界和生活方式。值得一提的是，该片没有使用任何解说词，而是选择了以艺术家及其身边人的采访贯穿全篇。

正如已经80多岁的作家白先勇所说："中国文化里面有很多了不起的成就，很美的东西。如果我们的文化崩溃，整个民族的灵魂都是漂泊的。年轻人是我们的未来，要让这些年轻人接触到中国文化的核心，它的美。"让我们一起通过这部纪录片去用心感受中国传统文化之美吧！