



笔墨为舟，征途星海

——致即将踏上考场的高三学子们

安康中学 周成根

风雨无阻，汉江为证。这一年，每天往返奔波于汉江南北，只为和一群 18 岁的青春少年来一场刻骨铭心的高考追梦之旅，大桥的日月铭刻着我们的足迹——朝来旭日东升，暮去月满大江；江水的涨落映照着我们的成长——冬水清浅，恰似攻坚克难时的沉潜蓄势；春潮奔涌，宛如知识充盈后的蓬勃气象。在初夏的黄昏驻足大桥可见日月同辉，飘着端午粽香的宽阔江面可以清晰倒映整座小城，我知道离别的钟声即将敲响。

是的，当高考倒计时牌翻至个位，当最后一课“你们再看看书，我再看看你们”的课堂指令下达，教室窗棂滤过六月特有的栀子花香，你们就将执笔为剑，奔赴人生这场庄重的“成人礼”。回望这间盛满琅琅书声与思想火花的教室，仿佛每一粒微尘都在闪光。它们记得你们初遇《劝学》时蹙起的眉头，也珍藏了你们共情《项脊轩志》时眼底的微澜；它们录下了你们为《祝福》中的祥林嫂扼腕的叹息，也刻印着你们在《说“木叶”》的思辨中碰撞出的火花。这方天地，早已被你们奋斗的汗水与求知的热情滋养得无比丰沃。

高考，是三年旅程的醒目标点，是你们倾注心血绘就的第一幅“大作”。它更是一个“庄严的仪式”，是你们将从知识沃土汲取的万千琼浆，第一次郑重地、独立地向世界展示其转化与结晶的时刻。请坚信，走到此刻，你早就做好了万全的准备！课桌上堆积如山的笔记试卷，笔尖下流淌的万千墨痕、深夜不灭的灯火、清晨清朗的书声……这一切，都是你力量的勋章。你已拥有最坚实的铠甲——千余日夜的积累，知识早已融入血脉，啃下的难题、熟稔的概念、刷过的试卷，铸就你胸中丘壑，笔下波澜；你已锻造最锋利的武器——无数模拟考的淬炼，错题复盘的打磨，使你解题娴熟，思维锐利，足以应对任何挑战；你已收获最宝贵的财富——家人殷切的守望，师长的谆谆教诲，同窗的并肩砥砺，更有那个永不言弃、坚持到底的自己！这一切，汇聚成支撑你前行的磅礴力量。

笔落处，江湖始。考场的铃声终将停歇，试卷的墨迹终会风干。但高考绝非终点，更非丈量你们人生价值的唯一标尺。十几年的寒窗苦读，特别是高中三年的淬炼，早已为你们悄然编织了一副足以伴行天涯的“精神行囊”，在你们未来或坦荡或崎岖的征途上，化作不灭的灯盏指引前行的方向。

其一，行囊中珍藏着“举世皆浊我独清”的高洁自守与“腹有诗书气自华”的丰盈自我。你们即将面对的是一个物质与精

神皆丰富多彩的社会，是一个没有参考答案的包容性极强的社会，你们可以真正感受到“海阔凭鱼跃，天高任鸟飞”的自由。但自由并不意味着浅薄，更不意味着堕落。请铭记《屈原列传》中“新沐者必弹冠，新浴者必振衣”的卓然风骨；体悟《爱莲说》里“出淤泥而不染，濯清涟而不妖”的君子之志；汲取《归园田居》中“守拙归园田”的那份不随波逐流的本真与定力。这些经典，为你们构筑了抵御浮华的精神高地和丰盈自我的内心定力。你们当永葆高洁锐意进取去实现自我之超脱，以丰富之自我去迎接人生路上的一切挑战。

其二，行囊中蕴蓄着“路漫漫其修远兮”的上下求索与“桐花万里丹山路”的成长不息。所谓“人生一战”，实为“人生一站”。高考非求知之终点，大学亦非学识之巅峰。请秉承《劝学》中“锲而不舍，金石可镂”的坚忍执着；发扬《反对党八股》中破除陈规、追求真理的求索真谛；谨记《师说》“道之所存，师之所存”的谦逊好学。步入大学乃至更广阔的人生，知识、实践、为人、生存，皆为终身课题。愿大家走过高考后，仍心怀好奇和热爱，仍不断修行和成长，觅得更深层次的自己，看见更加立体的世界，心中有爱，眼中有光。

其三，行囊中熔铸着“男儿何不带吴钩”的家国赤忱与“弄潮儿向涛头立”的时代担当。一代人有一代人之使命，一代人有一代人之担当，个人的命运总是与国家和民族命运相生相息，个人的理想奋斗只有融入祖国的万顷洪流，方能形成排山倒海、无往不前的气势，焕发出人生的熠熠光彩。请激荡于《沁园春·长沙》中“问苍茫大地，谁主沉浮”的磅礴气概；感佩于《与妻书》里“为天下人谋永福”的赤子丹心；更当以《岳阳楼记》中“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的博大胸怀自勉。即将步入高等学府的你们，当走出“小我”的苑囿，胸怀“大我”的格局，将所学所能奉献于社会，服务于他人，为中国的繁荣富强与民族的伟大复兴，当仁不让地肩负起时代赋予的重任！

不悔追梦路，只恨太匆匆！孩子们，考场之外，天地辽阔！人生如茶，甘苦交织。顺遂时，勿忘向母校报一声平安；困顿时，我们的怀抱永远是你温暖的港湾。师恩难忘，同窗情长，请记得：母校永远是我们共同的家，是你们精神行囊启航的原点！

昂首出征吧，勇士们！愿你们笔落千钧，不负韶华；愿你们心怀行囊，征途璀璨！母校静候佳音，共贺凯旋！

心之所向，终将抵达

温馨

蝉鸣声起，夏意渐浓。高考倒计时的指针在时光的沙漏中飞速流转，而你们正站在人生的重要关口，手握笔杆，如同执剑的勇士，即将奔赴一场没有硝烟却激烈异常的战场。作为曾与你们一样在题海中奋战、在压力下奔赴的过来人，我深知你们此刻内心的忐忑与期待，更明白这场考试所承载的分量。

高考，是青春的一场盛大洗礼，是知识、意志与心态的综合考量。它像一座巍峨的高山，横亘在你们前行的道路上，等待着你们去攀登。那些堆积如山的书本、密密麻麻的笔记，都是你们精心为这场洗礼所做的准备。每一次在难题前的冥思苦想，每一次在挫折后的重新振作，每一次挑灯夜战的坚持，都塑造着你们坚韧不拔的品格和勇往直前的精神。

高考，固然重要，是人生旅途中一个关键驿站，而非终点。在漫长的岁月长河中，高考不过是一朵稍纵即逝的浪花，虽能激起短暂的波澜，却无法决定整个人生的走向。我们无需把高考的成绩视为衡量人生价值的唯一标尺，更不应因一时的得失而陷入自我怀疑或骄傲自满的情绪中。

人生的意义，远远大于一张高考成绩单。它融入我们对生

活的热爱、对梦想的追求和对自我价值的实现。在追求高考成功的道路上，我们更要学会思考自己真正想要奔赴的方向。是投身于科研事业，为人类进步贡献智慧；还是投身艺术创作，用灵感和才华点亮世界；或是扎根基层，为和谐与默默奉献……每一种选择，都值得我们去尊重和追求。

高考就像一面镜子，它能映照出我们现阶段的知识储备和学习能力，却无法完全展现我们的潜力与无限可能。也许在高考中，有人会凭借扎实的知识和出色的发挥取得优异的成绩，进入理想的学府，但也有人会因各种原因而暂时失利，并不意味着他们的人生已分胜负。人生的道路从来都不是一帆风顺的，挫折和困难是成长的必经之路。他们就像磨刀石，虽然会让我们感到疼痛，却能让我们变得更加锋利、更加坚强、更富有韧性。

古往今来，无数仁人志士在人生的道路上历经坎坷，却依然凭借着坚定的信念和不屈的精神，书写出了属于自己的辉煌。苏轼一生多次被贬，却能在困境中保持乐观豁达的心态，创作出流传千古的诗词佳作；饺子导演在创业初期遭遇了多次失

败，但他始终没有放弃梦想，最终缔造了中国电影产业的奇迹。他们的经历无不证明，人生的价值不在于你站在了多高的起点，而在于你能否在跌倒后勇敢地爬起来，继续在挚爱的领域勇敢前行。

学弟学妹们，愿你们高考前调整好心态，在喧嚣中保持内心的宁静，在压力下坚守自我的本真。人生最难能可贵之处，就是不被外界的期望和评价所左右，而是倾听自己内心的声音，找到自己真正的热爱。唯有热爱，才能让你们在面对困难和挑战时保持源源不断的动力；唯有坚守本真，才能让你们在人生的道路上走出一条属于自己的独特之路。

高考的号角已经吹响，愿你们以无畏的勇气、坚定的信念和从容的心态去迎接这场挑战。在考场上，尽情挥洒你们的智慧和汗水，发挥出最佳水平。无论结果如何，都要相信自己的能力，相信未来充满无限可能。因为高考只是人生的又一个开始，而真正的精彩，还在前方等着你们。

时光不负，未来可期。愿你们在高考的磨砺中，寻得人生的真章；在未来的岁月里，绽放自己的光芒！

高考在即

这些释压方法要了解

专家提示

高考日益临近，考生出现紧张焦虑情绪属于正常现象

可以尝试通过科学的释压方法积极调节

规律作息，合理饮食，适度运动

保证规律作息，不熬夜
建议午休时长不超过1小时

合理饮食，均衡营养
避免摄入垃圾食品，避免过度进补

进行适度的户外运动，保证大脑供血供氧充足，有效释放不良情绪

适当放松，科学释压

听一些舒缓的音乐，做一些自己感兴趣的事。这有助于促进神经系统兴奋，提高学习效率

与同伴保持交流和沟通。同伴间的倾诉、分享与共情是对彼此很重要的心理支持

可以尝试4-7-8呼吸法，即吸气4秒一屏息7秒一呼气8秒，重复3至4次

出现失眠状况，可以尝试这样做

用温热毛巾敷后颈或双手泡在45摄氏度的温水中

调整睡姿助眠，把枕头调低5厘米，侧卧蜷成婴儿睡姿

家长要做“稳定的支持者”不做“压力的放大器”

家长应保持熟悉的家庭氛围和日常节奏，为考生提供适度关心，不要谨小慎微或予以过分关注，避免特殊化对待

新华社发（宋博制图）



十年浸润 美育花开

看版画如何为安康乡村儿童打开新世界

记者 田丕 郭飒

从技艺到心灵的蜕变

汉滨区县河镇九年制学校的社团老师张伟回忆起版画社团的起步阶段，感慨万千：“我们原来是瓦片画，宋老师来指导后，我们开始转型为木刻版画。虽然今年4月才开始，但学生们进入状态特别快。”张伟介绍，这次县河镇九年制学校的参展作品多达50幅，是所有参展学校中最多的。

令人意外的是，学生从一年级至七年级，都踊跃参与，尤其是低年级学生表现出来的热情。“一开始我们给版画社团的定位是高年级学生，但开班仪式那天，几个一年级学生舍不得走，我实在不忍心拒绝。”张伟说，“没想到在课堂上，他们展现出了惊人的理解力和创造力。”在老师的指导下，这些低年级学生通过观摩学习，很快掌握了基本技法，创作出了令人惊喜的作品。

县河镇九年制学校一年级学生胡天佑的作品《兄弟俩比赛》生动记录了他和小伙伴一起玩滑板车的快乐时光。“每天放学我们都会在社区广场玩滑板车，我就把它画下来了。”胡天佑稚嫩的声音里满是自豪。同样是一年级的张紫涵则创作了《漂亮的小姑娘》，老师说画一画自己最喜欢的人，我最喜欢小妹，就画下来了。”这两个孩子原本都不是版画社团成员，但因为展现出绘画天赋，被老师特别指导参与创作。

汉滨区瀛湖小学五年级学生毛世蕙的作品《我和爷爷一起看书》吸引了不少观众驻足。画

泥土芳香的国际表达

宋安平介绍，这次展览是从十年来的数千幅作品中精选出的260幅代表作，讲述着安康乡村版画从零开始的发展历程。“有些作品被中央电视台报道过，比如那幅刻画安康传统表演‘翻天印’的作品，作者现在已经上高中了。”宋安平自豪地说。

更令人振奋的是，这些带着泥土芳香的儿童版画已经走向国际舞台。在2023国际教育合作和人文交流论坛上，安康乡村儿童版画作为“讲好中国美育故事，展现美好中国形象”的典型案列，向中外学者展示了中国乡村美育的成果。“我们向世界讲述了带有‘泥土味’的中国美育故事。”宋安平说。

县河镇九年制学校教共体总校长刘来聪见证了版画教育给孩子们带来的变化。“我们的出发点是想提升学生的艺术素养，但在实施过程中发现，美育对孩子们的影响远超预期。”刘来聪介绍，“这个多月以来，学生们除了美育方面的提升，在学习习惯上也有巨大改变，本次参展，学生们都感到很自豪，没想到农村孩子也能登上城市的舞台。”他表示，目前该校版画社团有22名学生，计划进一步扩大规模。

据介绍，今年11月，这些作品还将精选出一部分赴浙江宁波展出。“我们要让乡村孩子知道，他们的作品能走向更大的舞台。”宋老师透露，未来还计划让画展走进西安、北京等地的高校。“我的初心很简单，就是为了让孩子们走出来，站起来。对于乡村孩子而言，艺术创作能让他们感受到自己想要的东西，把自己内心的想法和情感通过版画进行表达。”

培根铸魂的十年坚守

安康乡村儿童木刻版画群体的成长，离不开一群文化教育工作者的坚守。十多年来，安康市文化部门深入基层，美润校园，创立了“博物·博人”高质量文化服务项目，建立了“安康儿童版画教育示范基地宋安平工作室”，设立了十余所农村儿童文化教育活动基地。

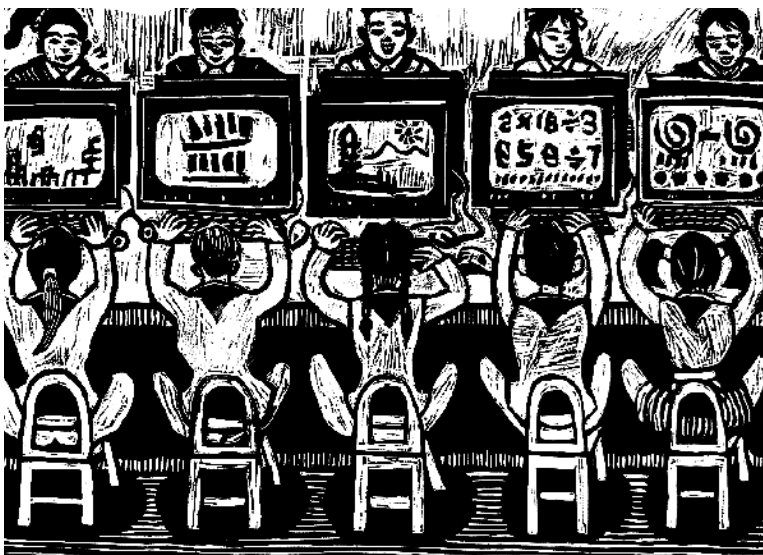
十年来，这些农村儿童文化教育活动基地开展了丰富多彩的活动：优秀传统文化流动展览、版画技能培训、夏令营写生体验、主题创作实践等。孩子们的作品不仅在国内外各大展览中获奖，还登上了中央美术学院的领奖台。中央电视台《朝闻天下》、电视片《汉水安康》、《人民日报》等媒体都曾专题报道过安康乡村儿童版画的故事。

汉滨区瀛湖镇核心校校长汪旭说：“瀛湖是安康儿童版画发起最早的地方，从学房小学版画社团成立以来，近十年瀛湖小学共在4个教学点建立版画社团，我们通过开展全镇美术教师培训班，提高版画技能。组织了五届‘红色美育’乡村儿童版画夏令营活动，拓展了儿童文化体验，描绘新农村、新家园，用艺政融合、美润童心，提升了研学实践和版画创作水平。”

“‘文明其精神，野蛮其体魄’是我们开展‘红色美育’的核心指导思想。”宋安平说，“以文化人，以文育人是我们坚定不移的使命和担当。我们要夯实校园红色美育根基，传承红色基因，培养中华民族伟大复兴的优秀接班人。”

在展览现场，记者注意到一个细节：不少小作者在介绍自己作品时，都会不自觉地抚摸画作，仿佛那不仅是艺术品，更是他们珍视的伙伴。这种情感联结，正是乡村美育最珍贵的成果——它不仅教会了孩子们技艺，更让他们学会了表达自我、理解生活、热爱这片生养他们的土地。

从乡村教室到国际论坛，安康乡村儿童版画的十年历程，见证了乡村美育的蓬勃发展和深远影响。这些带着泥土芳香的画作，不仅记录着孩子们眼中的世界，更预示着乡村文化振兴的美好未来。正如展览主题所言——“美培花盛开，硕果满山红”，在无数像宋安平这样的文化工作者耕耘下，乡村美育的种子已然开花结果，芬芳满山。



信息科技课 赵语晨 作



蹦蹦床 董子涵 作



庄稼丰收啦 吴佳骏 作