



# 亲

爱的自己：当你看到这个的时候你已经中专了。我不知道未来的这六百多天的日子里你要经历些什么，不过既然已经跋涉了十多年，最后这两年里希望你要拼尽全力。亲爱的自己，只有你自己最清楚，过去的分分秒秒你付出了多少，浪费了多少。最后的二年里希望你平静自己的心。即便自己不是绝顶聪明，也要相信勤能补拙。亲爱的自己，未来的日子里请不要轻言放弃。你难免会有失败的时候，因为不只是你一个人在努力。但请你相信付出一定会有回报，你要记得跌跌撞撞才是生活，你要把每一次的失败当成下一次成功的路基，你要坚持。当然你也会取得一些进步，那些的时候请你不要放松，因为你放慢了脚步的时候别人并没有。你退步的原因是你之前落下了许多，所以别人在走的时候你需要跑，别人跑起来的时候你就要加速。你没有资本去骄傲。亲爱的自己，你需要一个目标。你已经小小的了解了为目标去奋斗的路上并不觉得疲累，所以请你继续追赶。可以是一个城市，一所学校，一个人，或者是一个梦想。

策你变成更好的人。在逐再辛苦也觉得值得不是来的日子里请你管住自寿几年，你喜欢的书也不版，还有你的手机也并不离开这些你一样活的好好滥的情绪，请你控制自己经历过，或者还在计较什扎，你知道自己曾经输在摔倒一次。请你知道不是痛就叫生死劫。以后你还还不是时候。你可以有喜TA放在心里。熬不下去的念，然后记得TA还在努力，你不坚持就会离TA越来越远。所以，你要加油。亲爱的自己，再动人的情歌，再凄美的故事也不适合现在的你。听英文歌可以练听力，摇滚可以提神，轻音乐能缓解压力。躲在被子里看小说绝对比看报纸看新闻累眼睛。所以当个文艺青年不是不好，是你现在还不够资格。亲爱的自己，虽然以后的日日夜夜你要早起晚睡，你要改变自己很多的习惯，你要忍受寂寞。但是还是请你记得要对自己好一点。记得每天喝一杯牛奶，喝茶好过咖啡。记得经常锻炼身体会慢慢变好。记得不可以暴饮暴食。记得阴天的时候奖励自己一个大大微笑，并且带上伞不要淋湿。记得濒临崩溃边缘的时候抱紧自己，告诉自己就快结束了，不能放弃。亲爱的自己，你知道自己没有显赫的背景，没人能为你铺出一条康庄大道，你也没有其他的选择。对你而言通往未来的路只有一座高考的独木桥，而这一路只能靠你自己披荆斩棘。你要知道你身上必须偿还的债。你没有理由也没有时间不努力了。最后一搏，只许成功，不许失败。亲爱的自己，请你加油。

## 你要记得 亲爱的自己，

总之你需要它来鞭渐缩小距离的同时，吗？亲爱的自己，未己。不上网并不会折是只卖一年就会绝是长在身上的器官，的。还有你那时常泛的心情。不管你是否哪里，所以不可以再你现在所承受的伤要走很长很长的路，欢的人，但请你把时候花一分钟去想TA越来越远。所以，

（苏乞儿摘自网络）

## 心灵 驿站



我想对志翔说：志翔，是你把我牵引到这里，让我知道世界上还有那么多关心、在乎我们的人；志翔，你让我再次拥有了学习的机会，让我完成了上学的梦想；志翔，在这里我学会了许许多多，未来我将会继续努力！志翔我爱你！

2011级1班

HOUSE



SCHOOL



# 照片墙



志翔，我们共同的家！

相亲相爱的一家人…





# 友情

2011级2班 罗小慧

此文献给远方的朋友：

友情，如一杯醇香的美酒，让人久久回味。友情，如一场久旱后倾泻而至的甘霖，滋润心田。友情，如淡淡的清茶，需细细品味。

人生，如同一场旅途，我们会邂逅许多人，有些人与我们并肩而行，共同欣赏沿途美丽的风景，有些人只是与我们短暂相处，仅是一个匆匆过客，我们都称之为朋友。或许是因为孤单，一个人的时候，总会想起以前。还记得那些夜晚，我们漫步在操场，微微的风吹动了树叶，沙沙作响，苍穹的夜空，只有几颗稀稀疏疏的星星，我们一边走，一边谈着最近发生的事，彼此的迷茫，烦恼，未来的憧憬，那些美好的回忆，我们无法忘却。即使现在的我们，散落天涯，可是我们的生命曾经交汇过，为彼此的委屈伤心过，一起为各自的梦想奋斗过，迷茫失望时，相互鼓励

着一起面对人生的坎坷不平。

友情，是纯洁、真诚的，不掺杂任何功利的杂质，彼此真诚相待、相知、相依。两个人心灵相通，有时只需要一个眼神，就能知道对方心里的想法，彼此照应，在相聚时，大笑，在分开时，挂念。快乐时，她第一时间了解你的喜悦，伤心时，她陪伴你身边，静静倾听你的倾诉，给你一个温暖的肩膀依靠。

我深深地思念那些远方的朋友，怀念那些逝去的美好时光。我们也许很少联系，但并不代表忘记，或许彼此有了新的朋友，开始新的生活，但心底仍有着一份的牵挂，时间让我们从过去到现在，但带不走的是时光留下的痕迹，在青葱的岁月，留下斑驳的记忆，那份友情，不再浓烈，却一直存在心底。

感谢那些曾陪在我身边，一直关心、帮助我的朋友们，我想你们了。

## 心灵 驿站



小时候总是盼望着长大，以为世界都是美好的，童话里的王子和公主幸福的生活，就是未来生活的模样。长大后，才发现，过往纯真的日子是那么弥足珍贵，那些成长的时光，满是无法代替的美好。

——  
2011级1班

无聊的人总是做无聊的事，但从未有人觉得无聊，是只有我觉得无聊，还是你们也一样无聊!!!!

——  
2012级1班  
温家粮



# 心灵 驿站



分班了.....合班了.....

不知道心里是什么样的感受。

分班了，走失了曾经的友情，丢失了那种在一起的感觉，没有往日的熟悉....

合班了，结交了一个又一个新的朋友，心里还是放不下，曾经的那段友谊....

该努力了，收回那一颗流浪的心。

2011级2班  
郭荣河

学长当道  
青春无忌

2012级2班 陈芝

前段时间，《初恋这件小事》风靡各大影院。相信大家也应该看过或者听过了，有人说，每个女生心中都有一个学长，不管是《初恋这件小事》里小水眼中的阿亮学长，还是《恶作剧之吻》里哈呢眼中的胜组学长，或者是《我的野蛮王妃》里彩静眼中的律学长，女生们对于学长的敬仰就像学长们的走红一样，总带着几分神秘的色彩。

九月，在这个开学的季节，当你踏进新的校园对未来生活迷茫和不安时，他会轻轻对你说一句：欢迎你，学弟学妹；当你面对一堆行李望而兴叹时，他会主动扛起来，而自己的后背却被汗水浸湿；当你在新的校园里不知所措时，他会绽放出温暖的微笑帮你引路；当你因为新生活不如意而情绪郁闷时，他会敞开心扉向你传授经验，开导你安慰你... ..总会有一些人成为这样的学长，有一些人盼望着成为这样的学长，有一些人憧憬着遇见这样的学长。

学长就是这样，他略带神秘又有着真性情，用现在的话来说，学长就是每个人心目中的高富帅---高在视野，富有才华，帅于行动。

但要知道，优质的，人见人爱的学长，可不是年轻稍微大一点儿，年级稍微高一点就可以担当的呢！要成为好学长，是要确实确实付出汗水的。

当然，学长并不是女生的专属，男生心中也会有一个学长的形象。在男生的心目中，学长是榜样，是楷模，是自己努力和奋斗的目标，学长永远是优秀的，学生会里，他是上级，每一句话都透着



威严，站在台上演讲，形象高大，日常生活他也爱开玩笑，也会搞笑，尽显充满活力的一面，在各种比赛中，学长是强心剂，是定海神针，有了他，你不会惊慌失措，因为他永远那么稳重，各种难题他都不放在心上，每个男生都希望成为像学长那样优秀，成熟，有担当的人。

每一所学校，相信这样的学长有很多，所以我想说：因为有你们，这座城市我不孤单。

## 那些年，曾演绎过的爱的经典

2012级4班 杨清梅

爱如阳光雨露，爱似春风笑脸，爱就像一泓清泉，能给在沙漠中的人一丝清凉；爱就像一棵大树，能给受伤的人遮风挡雨。“爱”这个的中国汉字总是在不经意间创造出许多的经典，带给我们无与伦比的震撼。

——题记

### ① 乞丐的一片心

2008年5月12日，汶川地震发生后，人们发出“一方有难，八方支援”的号召。大家都团结一致众志成城，一起抗震救灾。记得在捐款箱面前的那个乞丐吗？他身穿的虽是破衫、破裤，但他却有一颗炙热的心，尽管他不被人们看好，甚至有时人们连一个微笑都不肯馈赠给他。但是在那一刻，他却是最伟大的，尤其是当记者问他为什么连最后的三块五都要寄给灾区时，他却只用了一句“我只是想尽我的一片心”来淡妆浓抹了它的光彩。要知道那仅有的三块五已是这乞丐的全部家当，他知道自己要面对吃不饱，穿不暖的困境，可是他没有过多地想什么，他只是想向灾区奉献出一份爱的力量。

### ② 辛勤的园丁一蹴膝长跪

把视觉转移到另一头，一座巍峨挺拔的校园瞬间被地震击垮，留下的只是废墟。但在废墟下有个生命保护着另一个幼小的生命。

## 心灵驿站



别让别人的观念埋没了自己内在的声音，最重要的是，要有勇气跟随自己的心与直觉。

——  
2012级2班  
陈芝

人生是一支歌，不管怎样唱，哪怕是哼，也要哼出属于你的声音。

——  
2011级1班



## 心灵 驿站



朋友，人生道路多磨难，要为自己多鼓掌！

——  
2011级1班

生，容易。  
活，容易。  
生活，不容易!!!

——  
2012级1班

来到这个学校其实一切都挺适应的，老师的教学方法都很独特，老师总是细心的教导我们。

——  
2012级3班

在抢救生命的武警无意间发现一个震撼人心的画面：一个老师，蹶膝长跪，用四肢的力量支撑着顶部的钢板，尽全力地保护他的学生，庆幸的是这个学生在他的保护下幸存下来，武警战士想使他平躺着安息。但是始终没能如愿。这个老师倾尽生命去保护学生的精神感动了许多人，大家都向这个老师投以敬佩的目光，在那一刻，他不再平凡，在那一刻，他的故事早已响彻大江南北……

那些年，我们一起演绎过的爱的经典……每一瞬间都那么感动，炙热的心早已被泪水淹没。我们用摄像机演绎出了人的高贵灵魂，用心去感受世界，用爱演绎人生。

## 不以生为始，不以死为终

2012级1班 温家粮

前几天在微博上看到了一篇文章，写的是一个即将走出学校，步入社会的技校学生的心声：“我是一个中职生，一没文凭，二没工作经验，谁会用我？往日的美好理想，变成了对现实的无奈和每日的哀叹。我在大街上游荡，感觉像是被社会所抛弃的人……。”

看罢，心中异常沉重，当心中美好的憧憬与愿望同现实的无情与残酷发生猛烈的撞击时，身心变得那般无力，那般脆弱；那般不堪一击。昔日的理想如同昨日黄花。往日的激情如流水，一去不复返！再也没有对生活的激情，人就在这已经逝去和即将逝去的日子迷失了希望和方向。我想，这样的人再普通不过，他只是在活着，而不是在生活！

人生，是一个“不以生为始，不以死为终”的过程！



——不要害怕做错什么，即使错了，也不必懊恼，人生就是对对错错，何况有许多事，回头看来，对错已经无所谓了。





## 心灵 驿站



敬爱的老师：

“谢谢您，用知识的源泉灌溉我的心田；谢谢您，用知识的光环照亮我前进的道路；谢谢您，用辛勤的汗水滋润我成长。老师阳光下最灿烂的职业。”

——  
佚名

## 宣泄 的不同方式

2012 级 3 班 陈嘉新

压力对于每个人来说都是不可避免的，生活中各种各样的压力都是无形的，但威力巨大，每年因承受不了太大的压力而自杀的事件多得数不胜数。或许每个人宣泄压力的方式不同。

哭，我想这是大多数女孩子选择的方式，浩浩荡荡地哭一场对于女孩子来说并不算奢侈，当压力在心里堆积如山，如果有一根导火索来“引爆”，那必然会借着这次机会嚎啕大哭，以此来宣泄自己内心的压力，当然，当哭完以后定会雨过天晴。

唱歌，这也是大多数的人所选择的方式，在一个安静的地方唱出自己最喜欢的歌或者放声的吼出一首歌，等自己平静下来后会觉得心情舒畅，这无可厚非的也是一种宣泄压力的好方式。

发脾气，在我看来这里一个极差的方式，不仅对自己不好也会让别人对你印象不好，如果在亲近的人面前发脾气当然不会有什么问题，可是一旦把脾气发到同学或朋友的身上，不但惹怒了他人，还会害得自己失去朋友。

倾诉，这是目前我认为的最好的方式，向亲人或好朋友诉说自己内心的压力和苦闷，在亲人或好朋友耐心的倾听和劝导下，你就会感到轻松。

如果每个人都有自己正确宣泄压力的方式，就不会有那么多悲剧发生，所以我们应该正确选择适合自己的宣泄压力的方式。

## 人类灵魂的工程师——老师

2011 级 1 班 刘梁琼

有人说，老师是天上最亮的北斗星，为我们指明前进的方向；有人说，老师是山间最清凉的山泉，用甘醇的泉汁浇灌着我们这些小树苗；有人说，老师是茂盛的叶子，他用那坚实的身躯呵护着我们这些未来的花骨朵儿。

老师，您是天上最亮的北斗星，而我就是红尘中迷失方向的黑



鸭子，每当我迷失方向时，只要一看见你耀眼的光芒，就能让我找到回家的路途，您是山间最清凉的山泉，您的博学多才让我们了解这个世界广阔无边，您就像是我们的望远镜，让我们看得更远，看得更清楚，您就像山泉水一样，清晰得让我们看到底层。我还记得您常说的那句话：“不经历风雨，怎么能见彩虹，没有人能随随便便的成功”。是啊，成功与困难是相对存在的，如果没有了困难，成功又何从说起呢？

老师，您是茂盛的叶子，您用您坚实的身躯呵护着我们这些未来的花骨朵儿。您从不认为你很委屈，您总是默默地奉献您的一生，为了您的学生，为了您的使命，您甘愿做绿叶，您想用自己的能力点亮这世间的曙光，让莘莘学子们的梦想飞得更高，飞得更远。

老师，您用您的一生让我们懂得人为何要有追求，为何要有理想，为何要超越自己。老师，您把最美的笑容留给这精彩的世界，您是我们心中最美的神话。

“人类灵魂的工程师”唯有这光辉的名字，才能诠释您那像大海一样丰富、蓝天一样深湛的内涵！

## 成都的御花园——街子古镇

2012级4班 杨清梅

脱离城市的喧闹，今天，我们全校师生一起来到了街子古镇，青的砖，绿的瓦，古典的门，瞬间把我们的记忆从二十一世纪勾回到了七八十年代……

——题记

走进街子古镇，映入眼帘的是四棵大银杏树，它们相互交错，相互依偎着，像是两对恋人。跟着朝里走，便看见了一个古老牌坊屹立在那里，顿时间，古雅、纯朴弥漫在心头。同学们在此依次拍照留念，大家高举着“志翔班”的旗子，体现出“志翔班”的团结一致。照完相后，我们在老师的引导下来到了一座塔下，老师细心的为我们讲解着塔的历史，我们耐心的听着。在塔的两旁还时不时的穿梭着古典美女，她们为塔添上了一道亮丽的风景。

## 心灵驿站



我的班主任，她对我很好，我生病时，她会很细心的照顾我，像我姐姐一样。希望班里的同学可以听话一些，让她少操心，让她把更多的笑容留给我们！

——  
2012级2班  
钟圆

即使一滴卑微的水珠，只要坚持自己的梦想，不管经历多少的磨难，也一定会成为波涛汹涌的江河。

——  
小潭



## 心灵 驿站



在来志翔的路上，我很害怕，害怕学校不好，老师不好，教育不好，条件差。但是到志翔一个月后，我才发现自己来时的想法是错误的，这里的老师对我们的孩子一样，教会我们做人，学会对生活。让我从心底感受到了丝丝的温暖，就好像在父母身边亲切。

——  
2012级4班  
李峰

我们穿梭在古镇的小道上，微风轻抚着脸颊，两旁的小花、小草给古镇添了无限生机。除了亮丽的风景外，古镇的小吃也是一个字“赞”。

古镇有三绝：叶儿粑、凉糕、豆腐莲子，吃了便会让人流连忘返，回味无穷。

古镇的住宿也十分方便、舒适，辛劳一天后，便可以舒服的睡下，明儿一早，便又可以在鸟语花香中醒来。在一天的游玩后，我们在欢声笑语中回到了学校。

街子古镇前面有川西平原，后面又有“凤栖山”仙气护体，是一块风水宝地，也许今天的我们会因为繁华而忘记古镇，但是古镇却依然那么古雅……

## 新学期，新气象

2012级3班 唐巧莉

来到这个崭新的学校，一切都和之前有所不同，有了新的同学、朋友、老师，也有了新的生活环境和学习环境。老师说，我们来这儿是为了追寻我们象牙塔的梦，是为了走得更远，看得更远，每个怀揣梦想的人。有哪些不是经历苦难用尽汗水和泪水，创造出成功的？不经历，没有人可以做到成功。

同学们灿烂的笑容，折射到我们的肌肤上，让我们感觉似一家人，老师们用和蔼的目光，关照着我們，让我们感受着温暖。

志翔，励志成长，让每个拥有梦想的孩子，都能努力坚持到最后。

『只要为了梦想不服输，再苦也不停止脚步』。

时时刻刻只要记得学习的目的，即使到最后也不一定看到阳光，但是看到雨后的彩虹，也是很不错的。

志翔，结着青春之花的果实，最终会开出成功的花果。



——哪里会有人喜欢孤独，不过是不喜欢失望。



## 心灵 驿站



把自己当作太阳，闪耀温和的阳光，温暖身边的每一个人，

把自己当作大海，容纳万千的河流，包容他们的缺点，

把自己当作蒲公英，借助风的力量，飞向更远的地方。

——  
小伍

想一抬头，就可以看见干净的天空，想永远都有做不完的梦，想每天都能悟到一些真谛，只想这样，跟着心走。

——  
2012级3班  
付静

## 坚持走自己的路

2011级1班 刘梁琼

人生做事各有各的道理，如同道路有千条万条，各有各的走法，最好的选择是走在适合自己的路上，走在自己认为正确的路上。

走在自己的路上，可以不在意别人怎么说，但别人的话所产生的影响是客观存在的，有时会影响到你能不能继续走下去。有人会给你设置障碍，使你的路走得不顺利，或者走向失败。对于别人说什么，既然做不到充耳不闻，那么对于他人的嫉妒、嘲讽、造谣、污蔑等，我们就要以宽广的心怀接

受，或者让它像烟尘一样随风飘散。只要并无大碍，我们就“由他去吧”！我们必须认识到，这都是人生道路上无法避免的，如同道路的坎坷曲折，艰难险阻，能搬开的搬开，能打碎的打碎，搬不开，打不碎的可以绕行，或者当作垫脚石踩踏而过。

现在想起但丁的那句话：“走自己的路，让别人说去吧”！这句话的道理并不深奥，但说起来令人自信、坚定、豪气干云。它告诫人们按自己的意志生活，不必在乎别人的闲

言碎语，不要在乎那些恶意中伤之类的话，也不要太在意那些过于好心的劝告。只要自己认为是对的，就要坚持下去。

现实社会就是这样，你失败了别人会嘲笑你，你成功了别人会讥讽挖苦你。我们只要记住，只要你付出了，无论成功与失败都没什么。成功最好，失败了大不了从头再来，只要不犯法，又问心无愧，做什么都行。嘴长在别人身上，说不是他们的事！坚持走自己的路，美好的未来将会在明天。



# 漂浮不定的思想

2012级3班 唐巧莉

拥有太多的欢笑和眼光。都是虚有。

哪里有不经磨砺而盛开的野菊花？

人，都是双面性，都是处在犹豫阶段。拖拉，扭捏，迟迟拿不定主意，不敢做出第一时间的判断和抉择。总是在该与不该，做与不做之间徘徊，等拿定了主意，机会往往早已落入他人手中。

这个就是人的本性。

亲情、友情、感情等方面，最为突出。人总在关键时刻难以做出抉择。所以往往这几方面都是最令人后悔的。

亲情，往往会因为对亲人的一些不谅解，而产生一辈子的阴影。

友情往往会因为对朋友的一些不信任和背叛，而带来后悔。

这些都处在令人纠结的地带。都令我们的思想在漂浮，都令我们不能琢磨。人生多么奇怪，多么变幻无常啊！极细小的一件事可以败坏你，也可以成全你。

## 如果没有你

2012级2班 陈芝

人们都说你是蜡炬春蚕，可蜡炬的泪折射不出你的鞠躬尽瘁；人们都说你是园丁，身边簇拥着稚嫩的蓓蕾，可谁又知道你在百花盛放时悄悄地憔悴；年复一年，学生感悟了你的智慧，留给你孤独的依偎，然而学生们明天的蓝图却是你饱蘸心血的描绘。

生我者父母，育我者老师也！从稚嫩童年的牙牙学语到青春年少的意气风发，在求学生涯的岁岁年年中，伴随我们成长的除了父母，应该就是我们的老师和同学。每一位老师都会尽他们全身的心力去呵护每一位学生，老师赋予我们知识，丰富我们的人生，也让我们了解这个社会，让我们将来成为有用的人，我们的心智在校园开启，我们的理想也将会在老师的引导下放飞！

漫漫人生路，当我们还年少时，总会犯这样或那样的错，但我

心灵  
驿站



从小到大，我还是第一次离开你们，弟弟妹妹你们还好吗？妹妹好久没有叫你了，好久没有听到你的声音了，最近学习怎么样啊？上课有没有专心听讲？家庭作业做好了没？弟弟你有没有在外惹事？天气变凉了，记得添加衣服，你们知道吗？我有多想你们……

2012级4班  
阿罗罗布



## 心灵 驿站



尊敬的老师们：

一个男生和一个女生经常在一起，他们不一定是早恋，他们有可能只是好朋友罢了，关系很纯洁，只不过是比较好有话聊，性格合得来，所以走得近。面对男女问题，你们应该私下多了解情况，再下定论，随便的误解并加以批判，这样会让本是好朋友的人连朋友也做不了。

2012级2班

们感受到的却是老师那语重心长的叮咛话语，老师不会因为我们的犯错，我们的不懂事而讨厌我们，相反老师会耐心的教导我们，当我们经历挫折时，老师也无时无刻的给予我们鼓励，让我们坚持不懈、永不放弃。是老师让我们懂得如何成长，当然也有许多学生不能理解老师，但无论遇到什么老师都会默默承受着，一如既往的站在三尺讲台上，老师在讲台上、生活中为我们的成长日复一日、年复一年的付出着。

您对我们严格的要求，并以自己的行为作为我们的榜样，您的规矩要求，甚至命令，一经提出，也便要我们一定做到，但您知道我们血气方刚，所以总是想方设法使我们心悦诚服，自觉付诸行动，这就是您留在我们心目中的高大形象。

虽然我们慢慢的成长，换了不同的学校，不同的老师，但我还是无法忘记那些曾经对我如此关爱与照顾的老师，不管我现在或者将来身在何方，我都会铭记你们的恩情。

最后我想说，正是老师您支撑起我们一代人的脊梁！您为我们打开了一扇窗户，让我们看到了一个多彩斑斓的新世界，如果没有您思想的滋润，怎么会绽开那么多美好的灵魂之花，如果没有您给我们一杆生活的尺，让我们天天去丈量；给我们一面模范行为的镜子，让我们处处有了学习的榜样，我们也不会有所成就。

我们人生中最重要学习阶段都离不开老师的教诲，每一步成长都渗透了老师的汗水。

老师，您在我们心中最美。



2012级1班 谢季恩

新学校，总是一个让人想到怀念的词，因为每当你踏进一个新的校园，这就意味着，将要告别一个自己生活了许多年，熟悉的大家庭，没有那些上学放学形影不离的好朋友，那些让我们在背地里说过无数次坏话，而现在又无比怀念的老师。

一个新的环境，带给人的先是惊奇，然后是对以前的无比思念。



到学校的时候已经是上午了，我报完名，领着崭新被褥走进寝室，想像着自己室友会是什么样子的，会不会和自己有着相同的兴趣爱好……

到了晚上，对新学校的不适开始一波一波的向我袭来，对家和原来的学校的回忆从脑海中慢慢浮现出来，我突然开始意识到，这个学校没有了我那些熟悉的朋友，也没有那一到秋天就满地紫的蓝花楹，我再也穿不上那永远淡不下去的红色校服了……于是，我哭了，我开始无比的怀念，而自己再也回不去了。

人在一生虽如走马观花一般，但总是有那么几个片段是值得自己珍藏一生。

我第一次发现，原本以为漫长的三年会过的如此之快，明明感觉自己昨天才走进中学，而现在却已经踏入一个新的学校。

也许人的一生总有那么几样东西是可以让人刻骨铭心的，那满地紫的蓝花楹，如火一般的红色校服，还有朋友在远方浅浅的微笑……

## 新学期，新气象

2012级3班 陈嘉新

人的一生不外乎就是不断地学习，无时无刻地学习。正如我们来到这里就是为了学习更多的知识来充实自己，并且学到更多的成长经验。

记得刚来到这里时，看到每一位同学都是朝气蓬勃的。让我顿时感觉到这

里的天空是蔚蓝的，空气是清新的，花也是香的，也让我对未来的每一天都充满希望。

一推开教师的门，就看到了老师和同学们的笑颜像鲜花一样绽放。在阳光的衬托下，这种花一般的笑颜深深地感染了我，让我不禁也投身其中。老师和同学们的关心、问候，让我感到无比亲切，就像是亲人的叮咛。大家这样真诚相待，班级又怎么会不团结，不和谐呢？

在这里，我们立志成才。我相信所有的同学都是怀揣梦想，希望用自己的努力来实现自己心中的梦。志翔班就像是一双翅膀。

## 心灵驿站



下次回想美好事情的时候，不要忘了把自己也算进去哦！

小时候，幸福是件简单的事，长大后，简单是件很幸福的事！

——  
桂鑫

没有去不了的地方，只有回不去的曾经，请同学们好好的珍惜时间吧！

——  
2011级1班



# 心灵 驿站



我想我们都一样，渴望梦想的光芒，这一路上喜悦彷徨，不要轻易说放弃。回到最初的时光，当时的你是多么坚强，那鼓励让我难忘。曾经的2011级3班，曾经的班主任，曾经的612寝室。让我们努力的往前飞，再累也无所谓！

——  
2011级2班  
刘婷婷

随着我们翻过千山万岭，直到真正的成功，到达最高层后，这双翅膀就会展开，带领我们飞向那

梦寐以求的蓝天。虽然我们都不是来自同一个地方，但我们都把彼此当作最亲的人。我相信，在时间的磨合下，我们会更团结，并且我也相信在以后的每一天，我们都会是快乐的。

## 花之雨

2012级1班 谢季恩

“就算我们将会各奔前程也无妨，我绝不会把我们的友情给遗忘，大家一起相处的那段青春时光，使我充满自信抬头挺胸向前望，总是尘土飞扬热情激荡的操场。直到现在再也穿不下的制服，书桌上还有上课时留下的涂鸦，这些全部是我们留下的过往……”

毕业，总是让人感到怀旧的词。翻开厚重的同学录上所写的道别话，无法道别的感伤，脑中满满的回忆总是能轻易让泪水浸湿眼眶。

青春岁月，虽然受过不少伤，却让我们逐渐成长，就算是微不足道的地方。

那些让人怀念的笑脸，那些让人怀念的涂鸦，还有那些让人怀念的花，总是在我的脑海中浮现。

站在教室窗口内侧仰望，如雨落下的花，轻轻飘落到手掌，脑海中勾勒出曾经一起玩耍的景象。

那如花如雨。

我绝对不会忘，就算自己现在就像那小小的花瓣一样，但是却有那些充满欢笑的回忆，在走廊发泄满腹的牢骚与不爽，躺在屋顶上编织自己未来的梦想。

我站在教室窗口内侧观望，那缤纷如雨一般落下的花，当初的小花瓣已经肆意绽放，那小小的花瓣就像是一片片梦想，让我们挺起胸膛。“No matter how hard it hurts me. I'll never say goodbye. your presence will always linger in my heart.”



——也许一个人，要走过很多的路，经历过生命中无数突如其来的繁华和苍凉后，才会变的成熟。



## 心灵 驿站



作为一名学生，我们要严谨律己，做好学生的本分，在这之上我们还要为集体出力，为大家出力，真正的成功不是个人的，是大家的，要靠集体，团结就是力量。

——  
2012级2班  
严小兵

一年时光已经过去，曾经的师生情谊现在依然存在，割舍不掉，看着您每天为我们操劳的样子，心里百般挣扎，老师，您辛苦了！我们永远爱您！

——  
2011级2班  
朱秋红

## 57美分 的力量

57美分的力量这是发生在美国费城的一个真实故事。

一个星期天，一名小女孩被拦在了一座小教堂的外面，因为这个教堂的神职人员对她说里面“太小太挤”，容不下那么多小朋友。一想到其他小朋友可以在里面听牧师讲课，而自己却不能参加星期日学校，小女孩就禁不住伤心地哭泣起来。

在美国，星期日学校是指在星期天对儿童进行宗教教育的学校。这时，教堂的牧师恰巧经过这里，这个小女孩的哭声引起了他的注意，就停下来问小女孩出了什么事。

“他们不让我进星期日学校。”小女孩边哭边回答。

牧师仔细打量了一下这个小女孩，看到她穿得破破烂烂，衣衫不整，头发也十分蓬乱，立刻就明白她被拒之门外的原因了。于是，牧师拉着她的手把她带进了教堂，在星期日学校里给她找到了一个位置。小女孩非常高兴，因为她终于能和其他小朋友一起在星期日学校里听牧师讲课了。

原来，这个小女孩家境贫寒，和父母在租来的一间破烂的房子里艰难度日。后来，牧师和这个小女孩成了忘年交。两年后，这个小女孩不幸离开了人世。她的父母十分伤心，于是就把小教堂的牧师请过来向她女儿做最后的告别。当他们移动小女孩的遗体时，从小女孩的身上突然掉下了一个被揉得皱皱巴巴的、破烂不堪的红色小钱包，它看起来像是从垃圾堆里捡来的。钱包里共有57美分，而且还有一张小纸条。纸条上面写着：“我要把这些钱捐献出来，用来帮助扩建小教堂，这样更多的小朋友就能够上星期日学校了。”

当牧师看完这张纸条时，已是泪流满面了。后来人们才知道，小女孩为积攒这57美分，已足足攒了两年的时间。尽管生活是如此艰难，但她还是节约下了这57美分。牧师把这张小纸条和57美分带到了教堂里，在布道时向众人讲述了这个感人的故事，人们无



不为小女孩的无私奉献和专注投入的精神所感动。

牧师向教堂的执事建议，为了星期日学校能够容纳更多的孩子，为了不落下教区里的每一名儿童，他们应该扩建这座小教堂，扩建教堂的资金可以从社会上募集。

故事到此还没有结束。当地的报纸得知小女孩的故事后，用大幅版面详细报道了小女孩的事迹。一个富裕的房地产商读到这篇文章后，决定把一块价格不菲的地皮卖给这个小教堂，售价仅为 57 美分。事情进一步传扬开去，教区的人们纷纷捐赠，捐赠的支票从四面八方小教堂寄来。不到五年的时间，捐款已从小女孩最初捐赠的 57 美分增加到了 25 万美元。这一数额在 20 世纪初可是一笔非常巨大的财富。

在小女孩的事迹感召下，费城相继捐资建立了坦普尔大教堂、坦普尔大学、撒马利亚医院。扩建后的星期日学校每次可容纳上千名儿童。在这些建筑物里，都有一间房子专门用来陈列这个小女孩的画像，画面上的小女孩是那么的可爱。

这个小女孩用 57 美分创造了博爱的历史。她的爱心和无私奉献的精神影响了一代又一代的人。

(2012 级 1 班 谢季恩推荐)

## 浇灌内心的玫瑰

2011 级 2 班 罗小慧

有人种了一株玫瑰，他精心地浇水，就在玫瑰将要盛开的时候，但他发现花茎上长了很多刺，心想：长了这么多尖刺的植物怎么能开出美丽的花儿呢？他很伤心，从此不再用心浇水，于是就在要开花之前，这株玫瑰过早地死了。

许多人也是这样，内心深处都有一株美丽的玫瑰，但我们只看到了花茎上的尖刺，而感到失望，认为自己无所作为，疏于浇水施肥，内心的玫瑰，最终枯萎了。

记得上期社工老师阿佬说过一句话，至今给我留下了深刻的印象“只看自己所拥有的，不看自己所没有的”，“金无赤足，人无完

## 心灵驿站



从前没人管我，也没人关心我，做事都是做些表面功夫，这就是从前的我，非常自由，到了这个学校后，总是不习惯这个环境，只是将自己不良的习惯展露出来，但让我开心的是现在有人骂我，有人关心我，虽然有时候我有些怨恨，但是每次我气消了都会去认错，我很感谢有些人，在我对自己完全失去信心，逃避自我的时候，站出来给我指明方向。——

2012 级 3 班  
石娇



## 心灵 驿站



我想对室友说：抽烟有害健康。我想对老师说：可以平易近人。

2012级2班

我想对室友说：早恋对你们不好，要洁身自爱，健康成长，有益身心。

2012级2班

没有了有，有了没有，没有了有了没有，有了没有了有。

江雪

人”，没有人是百分之百的完美，每个人都有优点和缺点，如果你只盯着自己的缺点，那你会掉入失望的深渊，因此我们需要正视自己。站在高山，你会自负，站在低处，你会自卑，惟有站在平地，你才能正视自己，拥有信心，每个人都有超凡的潜力，只是我们未深入挖掘。

《鲁滨逊漂流记》中的鲁滨逊，乘船航行遭遇海浪，船上的人都葬身海底，惟有他生还，他被海水冲到一座荒无人烟的荒岛，他克服难以想象的艰难困苦，以顽强的毅力，慢慢适应了生存环境，独立地在岛上生活了28年。试想，如果他不努力的深入挖掘自身的潜力，增强自身的力量，那么他早已被野兽吃掉，或者挨饿受冻。

同学们，用努力汗水浇灌你内心的那株玫瑰吧！相信有一天，它会绽放，大放异彩，成为一道耀眼的风景。

## 有梦想会飞的更高

2012级3班 陈嘉新

梦想是成功的前提，如果没有梦想，何来成功呢？

你的梦想是什么？做一位飞行员，医生，还是老师呢？或许，这些都是我们孩提时代脱口而出的梦想。可是，当我们说出梦想的时候，我们却无言以对，随着年龄的增长，我们对生活越来越迷茫，所以更乐意把宝贵的时间花在无关紧要的事上。我们也不会去思考人生的方向，甚至一度认为现在的吃喝玩乐便会是以后的生活。

其实，有了梦想你会很快乐。就像雏鸟学会飞翔，在天空里自由的翱翔。当你有了梦想，你不会再觉得生活枯燥无味，反而会为了自己的梦想每天努力奋斗。当你有了梦想，你就会少走弯路，你会理智地选择合适自己的每一条路。当你有了梦想，你就会享受每一天，为自己踏出离梦想更近的一小步而喝彩。

我的梦想是环游世界，也许很多人会认为不切实际，但是我一直在努力，我也相信在不久的将来，这个梦想会实现。

同学们，说到这里你们有没有想起自己最初的梦想！快快拾起曾经丢掉梦想，从现在开始努力，每一天鼓励自己，不抛弃，不



放弃，相信自己总有一天会成功！

梦想是人生中最精彩的一页！就让我们从现在开始，行动起来，一起谱写这人生中最精彩的篇章！

## 控诉心声

2012级4班 刘代权

“己所不欲，勿施于人。”一只羽毛盛密的小鸟，渴望飞向湛蓝的天空。却被无情地囚禁在笼子中。

——题记

每一个的好奇心都似脱疆的野马充满冲动与野性。有好奇就有憧憬，有憧憬就有目标。鱼儿想到陆地上看悬在天边的落日，可是上帝剥夺了鱼儿在陆地上的权利，让它永远只能在水里生活。蒲公英想要守护在母亲身边，落叶归根，于是无情的风把它刮到了陌生的地方，让他找不到回家的路。命运也可以通过自己而改变，树想要亭亭玉立，巍峨挺拔地站在道路边，可是风却不让树静下来，肆掠地吹刮着。但是，树不像种子那样脆弱。树被种在土中的那一刻起，就已经深深扎根到土地里。我们要勇于面对现实，因

为理想是美丽的，而现实却是残酷的。

人生旅途中总会有一些坎坷，面对困难要乐观冷静，冲破障碍。相信用时间努力奋斗的青春是富有激情的，追梦的路虽然艰辛，但只要努力就会有成功的那一天。

## 酸 甜 苦 辣

2012级1班 马娟

人生如一杯咖啡，有苦的滋味，也有甜的香醇，苦中有甜。人生似一杯美酒，不同的人品同一种酒时，有着不同的感觉。我说，人生还像五味瓶，其中含有酸，甜，苦，辣。

——题记

生活中有悲欢，同样有离合；有酸甜，同样有苦辣。每个人的生活都不是单一的，都是酸甜苦辣交织在一起。

## 心灵驿站



我们青少年应像初升的朝阳，有活力，应积极向上，不退缩，愿2012级2班全体同学和黄小恒老师和谐共处，共同进步。

——  
陈健

来到这个学校，经历了许多，令我感触最深的是，老师的热情友好，同学的真诚，善良，朋友的和善，天真。

——  
佚名



## 轻松一刻



如果有一辆车,司机是王子,乘客是公主,请问这辆车是谁的?  
——如果的

从前有一匹马,进了一家酒吧,坐到吧台找酒吧服务生要了一杯酒,服务生说:你的脸好长啊……故事完毕。

一只乌龟从一堆大便上走过,却只会在上面留下3个脚印,为什么?——有一只脚捏着鼻子呢。

suan

酸

今年暑假,我报了名学钢琴,我自认为我的音乐天赋好,钢琴肯定容易学会,于是上课时吊儿郎当的,开始老师布置得作业很简单,弹一两遍就过关了,我在其他人还未完成时,就把老师布置得作业做好了,还预习了下节的课程,我非常骄傲,渐渐地不认真了。到了后面我就为我的骄傲付出了代价,我学的越来越不如他们,我后悔自己的骄傲,害我现在还没他们学的好,想着想着鼻子一酸,眼泪就掉下来了。

tian

甜

物理是我最喜欢的课程,也是我的强项,每次上课我都很认真,在我们第一次考试时就争得了全班第一,得到了老师的重视,还给予了我鼓励,第一次考试就取得这样的成绩,当时我心里不知有多甜。

不过想甜,也得有付出才行,这可跟苦有着莫大关联。

ku

苦

苦这种味道是所有人最讨厌的,可它偏偏在生活中无处不在。先苦后甜,你有多苦,就有多甜,在军训时我们站在操场上站军姿,即使都已经汗流浹背了,还要站,没办法我们穿上了军装,就该像军人一样有毅力,不能当逃兵,要一站到底。

la

辣

我想这应该是做错事后,有悔改之心时的心情吧,有一次我数学考差了,被老师叫到办公室教训了一顿,我惭愧极了,脸颊火辣辣的。当你感到辣时,你就是明白了自己的错误。

生活就是这样,如此精彩,酸甜苦辣,百味俱全,它们都各有各的用处,但我希望我的人生“苦”更多一些,因为没有苦,哪里会有甜呢?



——只有一条路不能选择——那就是放弃的路；只有一条路不能拒绝——那就是成长的路。你要的比别人多，就必须付出得比别人多。





## 轻松一刻



一个黑衣大汉来到酒店里，对店小二喊道：“小二，上好的酒菜全给大爷上来，否则，看我取你狗命！”

“是，客官。”

结果小二就挂了~~~~

因为小二把“酒菜”听成“韭菜”了。

天气变化无常小心着凉，在此关心你几句：

一戒脱衣；

二戒晚归；

三戒冷饮；

四戒挑食；

五戒冷浴；

六戒酗酒；

七戒蹬被子；

八戒你明白吗？

## 摘心

前不久，我忽然迷上了种花。有一次，打电话问一个行家，她在电话里说“哦！牵牛花啊！记得摘心哪，愈摘，花发得越好”。其实那番道理我早就懂了，只是她是一个美丽慧明的女孩，听她在电话里这么说，简直像听人说似的，处处禅机。

想起小时候在屏东，院子里有木瓜，木瓜正发得兴头，冷不防我的小孩就把它把头摘掉了，再发，再摘，摘两下，木瓜就自己变得聪明了，它知道还是赶紧向旁发展为妙，鲜艳的矮牵牛花也是如此，我们把它的花心摘了，结果反倒促使它从旁边发出四五枝分干来，生态的木瓜似乎是越挫越勇的。

在生命的历程里，你们可能都曾一度遭到摘心之痛，但生命的本能就是最委婉的方式求得生存和飞扬。天地是宽厚仁慈的，失去的一枝主干，自有四五枝旁干来补足，一个繁花齐开的季节仍是可预期的。

选自《青年杂志》刘艳推荐

## 生下来，活下去

2012级2班 谢倩

何为生活？就是生下来，活下去。

年幼时，不懂得生活，总觉得生活就是各种不同的戏，每天都有新鲜感。步入职中的第2个月就觉得生活真的不容易。

中职，就是为即将踏入社会做得前提和准备。中职，一个微型社会的缩影，它让你学到的并非全是书本上的知识，而是结合社会教你怎样做人，怎样做一个更好的人，在做人这个问题上，许多人懂得的只是肤浅的做一个社会中的人，但是又有多少人是更进一步的去了解做人的真谛呢？

在职中，会让你明白这个社会是现实的，现实是残酷的。社会上有许多人都羡慕并向往那幸福美好的生活，我没有太多奢望，我只要“生下来，活下去”就够了，

也许我的想法在别人的眼里看起来，俗不可耐，但是这是我现在最大的心声：生下来，活下去。



——没有十全十美的东西，没有十全十美的人，关键是清楚到底想要什么。得到想要的，肯定会失去另外一部分。如果什么都想要，只会什么都得不到。





## 轻松一刻



一次为一个初中小孩搞家教，在其英语课本上发现如下恐怖字眼：  
 爸死 (bus )  
 爷死 (yes )  
 哥死 (girls)  
 妹死 (Mis?)  
 ... ..  
 死光 (school)

一位学生在求神：“求你让唐明皇变成长城的建筑者吧，我在刚才的历史测验上就是这么答的。”

## 那丝感想

2012级1班 王冰容

踏进校园的那一刻，你有规划你的生活吗？你有为吃饭而烦恼过吗？当你面临这些问题，是怎样的心理呢？

校园风波不断……

为什么你刚来学校不久，就吃不起饭了？当你面临饿肚子的时候你是怎样挺过来的？有觉得自己很无奈吗？还是觉得很自责，自责没有妥善的安排那笔费用？

饿肚子，在现在的社会人里存在，可以理解——说明社会还存在着不平等。但在我们这群平时花钱大手大脚的学生里，这在我眼里看来是一件很可悲的事，同学们，我们不是真正的没有钱去吃饭，只是把它用在了不该用的地方，我们应该试着改善一下自己的生活习惯了，为了自己，不为别人。我认为，只要一日三餐吃得饱饱的，其他什么都好了。

作为一名我们应该更高的要求自己，随着时代的进步，人也跟着进步，渐渐的人们失去了消费观。在校的日子，是多么的可贵，是多少深入到社会中的那些人梦寐以求的，穿着漂亮的校服，又何必花钱去买那些眼花缭乱的服饰？你不如把你的钱攒起来放进钱罐里，日积月累，你会发现自己并不是一个贪吃到不能控制的小孩。吃，一日三餐，能省则省，不用去买那么多的零食，行，学校为我们创建了多个微机房，不是让我们进入到昏天暗地的游戏厅里，而是让我们多学知识，体会到学无止境！

光说不做，唯有实践才是检验的真正途径。行动吧！同学们，勤俭节约，合理消费！

## 身边的勤俭节约

2011级1班 白峰林

水换来的，来之不易。那时的我哪里懂得这些，只是在以后的日子里，吃饭很少再掉了，掉了的我也会捡起来吃掉。

小时候的我很调皮，衣服裤子常被磨破，奶奶就会拿针给我缝成好看的图案，实在没法穿了，奶奶就将就这些破衣服撕成布条，用来绑东西。照明的灯，只要没人，没事都不会开着，我家的屋子比较大，按常理晚上就该都是开着的，但没什么事，它是不会亮的。吃剩的饭菜也不会倒掉，就连淘米的水，也会循环利用。虽然农村并不缺水，但是我的奶奶还是那样做了。

我的奶奶让我很敬佩，但我觉得我太对不起她了，她辛辛苦苦地供我读书，教导我学习，我却没学会她的勤俭，这些老辈们能做到的，但我们这些小辈们却在逐渐淡忘，实在不该。亲爱的同学们，让我们行动起来吧，合理安排自己的生活费用，学习和传承老辈们的勤俭节约的传统美德！勤俭节约，从身边做起……



## 勤俭节约，从我做起

2012级4班 彭雪

曾几何时，“谁知盘中餐，粒粒艰辛苦”的诗句常在耳边回响；

曾几何时，：“一粥一饭，当思来之不易”的古训常在心头萦绕；

曾几何时，伟大领袖毛泽东掷地有声的一句话“浪费是极大的犯罪”，指引着几代人艰苦创业、自力更生。

但曾几何时，勤俭节约被我们遗忘，取而代之的是贪婪的享受。

回顾一下从身边流走的每一滴水；在你我洗盘刷碗、洗脸刷牙、洗头洗澡的时候，你我可曾想过节约用水？在你我使用电话、手机、电灯、饮水机的时候，我们做到了节约吗？在你我坦然将食物垃圾桶中，你我想过节约。这一粥一饭的影响有多大吗？

还记得曾看过一则广告：一个水龙头在艰难的往外滴水，滴水的速度越来越慢，然后出现了一双眼睛，从眼里流出一滴泪水……这应了那句俗语“如果人类不珍惜水资源，

那么最后看到的一滴水，将是我们自己的眼泪”。

同学们或许会问：那面对这些，我能做什么？答案很简单，积极响应学校的号召，全身心投入到勤俭节约的活动中，相互监督，相互提醒，从我做起，从小事做起，改掉浪费的陋习，让我们从现在开始，创建节约型学校携手努力！



——人一生中会遇到不顺心的事，会碰到不顺眼的人，如果你不学会原谅，就会活得痛苦，活得累。原谅是一种风度，是一种情怀，它像一把伞，帮助你在雨季里行路。学会原谅，快乐至上。





## 如何妥善安排自己的生活费？wo 有我的看法：

王娜：

不乱花钱，不买奢侈物品，省吃俭用，把钱用在刀刃上，每个星期按时吃饭，不要用来买零食上网夜宵那些，尽量该节约就节约，最大限制缩小开支，我们不该抱怨太多，说自己哪不如别人，其实我们都是是一样的。珍惜现在的幸福美好生活，勤俭节约，为以后做打算，从身边的小事做起，不浪费不攀比，合理安排自己的生活费，克制想买东西的欲望，勤能补拙，省能补贫，取之有道度，用之有节，则常足。有钱时摆阔，没钱时挨饿，身体是革命的本钱，拥有一个健康的身体是每个人梦想，所以，吃饱饭是基础，一粥一饭，当思来之不易。

罗小慧：

我看了关于贫困地区的孩子生活视频，感动中夹杂着心酸，那么小的孩子，吃不饱，穿不暖，小脸被冻得通红，破旧的衣服，瘦小的身躯承受了太多的苦痛，柔弱的肩膀承载了太重的担子，但他们仍有一颗对知识十分渴求的心，那一双双真诚无助的眼神，深深地震撼了我的心，想想我们真是惭愧。每天抱怨自己的生活，颓废，浑浑噩噩。

我们要知足者常乐，你会发现生活如此美好，或许有时你会感到迷茫，对未来没有方向。想想那些贫困的孩子，他们生活的环境比我们差，但他们仍努力学习，那我们为什么不发奋努力呢？未来是靠现在的努力决定的，同学们，加油吧！从现在开始，不再抱怨，珍惜每一天。

刘一洲：

我觉得我们在学校的生活真是过得太舒适了。

每天不用付出什么，就可以吃饭。可以坐在舒适的教室里，但没有人真正的在学习，就只会享受。每一周的钱不是先拿来充饭卡，而是先买零食或上网。学校每个季度都为我们准备了一套校服。但是同学们都不知道感恩。还在嫌弃校服样子不好看。穿上很丑，花着大笔大笔的钱从商店里购买着自己认为很“潮”的衣服。你们可否知道，在贫困山区是有很多小孩是穿不上衣服的。他们重来不会去想衣服好不好看，他们只会想到衣服能不能保暖。

学校就像一个“温水锅”，让同学们变得不思进取。忘掉了自己以前的身份，失去了自我。但是我们的命运要比许多人好得多，有这么多人关爱我们。我们要学会感恩，学会勤俭。

胡晓琴：

我们现在存在的普遍问题就是花钱大手大脚，盲目消费，把钱主要用在了：坐车、吃饭、上网、买衣服、送礼物这些方面，因为我们的社会阅历还不够丰富，自己选择商品的能力也还比较弱，在消费前，应该理性一点，我们可以提前做预算，在自己能承受的范围内，买物美价廉的商品，减少不必要的浪费。

付静：

从小到大，我们朗朗上口的“谁知盘中餐，粒粒艰辛苦”，正如这句话，我们不知道播种的辛苦，不知道农民伯伯的艰辛，也不懂的浪费是一种罪过，我们只顾着享受，可在享受时不要忘了勤俭节约，合理安排自己的生活，学会理财，规划自己的生活，爱惜每一粒粮食，每一分钱。



# 吸烟有害健康



——燃烧的是香烟，消耗的是生命。

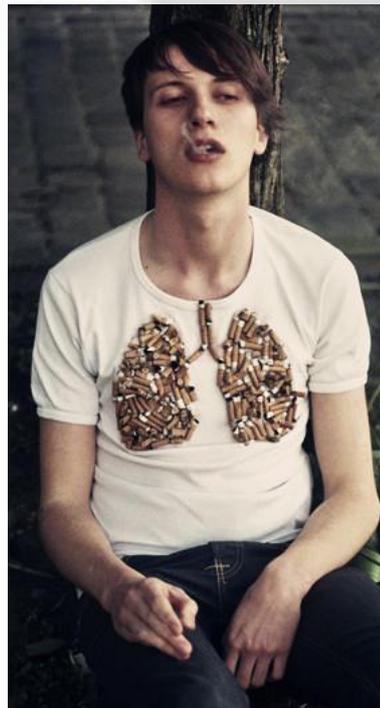
——为了自己和他人的健康，原来会吸烟的人下决心戒掉，现在不会吸烟的请在心中筑起防火墙。



## 吸烟对人体的危害

一个每天吸 15 到 20 支香烟的人，其易患肺癌，口腔癌或喉癌致死的机率，要比不吸烟的人大 14 倍；其易患食道癌致死的机率比不吸烟的人大 4 倍；死于膀胱癌的机率要大两倍；死于心脏病的机率也要大两倍。吸香烟是导致慢性支气管炎和肺气肿的主要原因，而慢性肺部疾病本身，也增加了得肺炎及心脏病的危险，并且吸烟也增加了高血压的危险。

烟的烟雾（特别是其中所含的焦油）是致癌物质——就是说，它能在它所接触到的组织中产生癌，因此，吸烟者呼吸道的任何部位（包括口腔和咽喉）都有发生癌的可能。尼古丁能使心跳加快，血压升高，烟草的烟雾可能是由于含一氧化碳之故，似乎能够促使动脉粥样化累积，而这种情形是造成许多心脏疾病的一个原因，大量吸烟的人，心脏病发作时，其致死的机率比不吸烟者大很多。



吸烟妇女服用避孕药，会使服药孕药的危险性增大，每天吸烟 15 到 20 支的怀孕妇女，其流产机率比不吸烟妇女大两倍，而且更容易产下早产儿或体质衰弱的婴儿，吸烟妇女所生的婴儿在产后期的死亡率，比不吸烟妇女所生的婴儿大约高 30%，吸二手烟会增加不吸烟者得肺癌的机率，有些牌子的香烟焦油及尼古丁含量较其他香烟为低，但是，世界上没有一种完全“安全”的香烟存在。所以说，你改吸“淡”烟也不见得一定有帮助。习惯性的大量吸烟者通常会在改吸淡烟时，养成一种深吸以及增加点烟次数的习惯。大多数吸烟者喜欢将一定量的烟圈，因此消化道（特别是食道及咽部）就有患癌疾的危险。

肺中排列于气道上的细毛，通常会将外来物，从肺组织上排除。这些绒毛会连续将肺中的微粒扫入痰或粘液中，将其排出来，烟草烟雾中的化学物质除了会致癌，还会逐渐破坏一些绒毛，使粘液分泌增加，于是肺部发生慢性疾病，容易感染支气管炎。明显地，“吸烟者咳嗽”是由于肺部清洁的机械效能受到了损害，于是痰量增加了。

膀胱癌可能是由于吸入焦油中所含的致癌化学物质所造成，这些化学物质被血液所吸收，然后经由尿液排出来。

由于烟草中的尼古丁（烟碱）有很强的成瘾性，很多人想很快地戒掉它也不是件易事。我们通过摆事实、讲道理、谈危害，旨在劝诫吸烟的同学们要珍惜生命、维护健康，坚决不再抽烟！



吃货减肥「食有道」  
提起减肥，那简直是众多吃货的心酸史啊！节食、运动、药物：往往是瘦下去又胖回来。到底如何将减肥进行到底？来看看科学的进食方法吧！

「避免挨饿，偶尔放纵控制饮食确实有助于减肥，因此很多女生跳过吃早餐，中午喝碗粥或者是吃个面包，晚上吃个苹果。听上去很天然，其实很危险！这不仅会导致营养不良等健康问题，而且过于严苛的自我控制还可以让你在某一时刻馋虫发作，大吃特吃，前功尽弃。让自己每顿饭都吃七分饱吧！想瘦不如享受吧！」

「聚会先「垫上一口」  
永远不要饥肠辘辘地赶赴一场聚会，否则当你到达后，你会发现所有的食物都在向你热情招手，你会控制不住地过量饮食。赴宴前不妨先吃点儿零食，「我不太饿」的潜意识会暗示你在餐桌上适可而止。

「放慢速度满足身心  
有时候你明明吃饱了，可是还是觉得饿，这是大脑需要时间来接收胃部吃饱的信号，也让内心获得满足感。在你已经吃了不少东西的时候，还想继续吃的时候，不妨静坐10分钟。

## 【泉语叮呤】

1、Don't hate your past, Without it, You wouldn't be the strong person you are to day.

不要憎恨你的过去，没有它，你无法成为今天这么坚强的人。

2、Life is not long, and too much of it must not pass in idle deliberation on how it shall be spent.

人生苦短，切不可花费太多时间漫无目的地思考应该怎样度过这一辈子。

3、The major part pain, is not willing to leave the field the result, does not have the destiny misfortune, only then refuses stubbornly rigid which drops.

大部份的痛苦，都是不肯离场的结果，没有命定的不幸，只有死不放手执着。

4、What pains us trains us.

使我们痛苦的东西，也使我们得到锤炼。

5、A true friend is one who overlooks your failures and your successes.

真正的朋友从不会追究你的过错，也不嫉妒你的成功。

6、The lazier a person is, the more things he needs to do tomorrow.

一个人越懒，明天要做的事就越多。

7、Don't regret. If the good is called wonderful. If bad, is called experience.不必遗憾。若是美好，叫做精彩。若是糟糕，叫做经历。

8、A well-prepared mind hopes in adversity and fears in prosperity. 有充分准备的人，在逆境中充满希望，在顺境中不忘担忧

## 【金秋送爽】



——如果身处顺境，千万不要张扬，要和满山的杜鹃花一起绽放。如果身处逆境，千万不要放弃，要像开败的白玉兰一样，在下一个春天再向世界招手。如果身处绝境，千万不要沮丧，要像万丈天坑底部的一棵狗尾巴草，虽然死无出路，但也要昂起毛茸茸的头颅，向着太阳灿烂地微笑。





## 编后语

经过漫长的等待，第二期校刊《志翔》，终于同大家见面了，感谢所有参加专刊写作的同学们，感谢所以关心专刊的各位热情的老师和同学，谢谢大家！

学校创办的“志翔校刊”，为你记录着，那些难忘的瞬间，那些青涩而刻骨铭心的岁月，那些感动心灵的瞬间，那些激情飞扬的豪情壮志，那些天马星空的想象，那些喜怒哀乐，那些悲欢离合……将在岁月流逝间被淹没，被遗忘。未来的日子，漫长而其昔远，请你拿起手中的笔，用文字来点缀你多姿多彩的校园生活，来抒写付出与收获过程的笑声与汗水吧！要相信在这个舞台上能够找到你的发光点，校刊特诚挚向广大师生征集优秀稿件，欢迎踊跃投稿。

校刊征稿要求：

1、贴近校园、文字生动、语句通顺、无错别字，文章体裁不限（小说，散文，诗歌，所含内容健康，均可。）

2、力挺原创，打击抄袭！志翔校刊是一个展示自我的平台，只要你能写，你会写，你愿意写，志翔校刊都予以鼓励和支持！

3、征稿栏目：（1）校园生活、生活彩照、往事如歌、师生情谊。（2）杂论类——人生感悟、五味斋；（3）图片类——图的言说（照片、绘图、绘本、漫画）当然别的也一样可以砸来。

4、征稿时间：2012年10月20日~2013年1月20日。

5、被采用的稿子将会刊登在校刊《志翔》上，并且作为辛苦创作的酬劳我们将提供一笔丰厚的稿费，会在本学期末，发下来。



亲爱的同学们别让你们的学习生活在碌碌无为中度过；别让你的文学才华被繁重的学业所埋没，别让内心的顾忌束缚了你的行动，快拿起你手中的笔，尽情地挥洒，写出属于你的精彩，展示你出众的才华吧！激情是对青春最好的诠释和叙述，那至真至纯的心语，那生命花朵最美丽的绽放，那灵魂的悸动以及人生的向往、体悟与创造，是创作之源。对生活有着太多的抒情，对未来有着诸多美妙设想。若你推拒不了内心里鼓荡的创作冲动，若你的无尽想象愿意用写作来表达，若你爱好与文字共舞，那么，请你拿起手中的笔，参与进来。

让我们以文字为媒，把那些神采飞扬的歌唱留住，将那段临风起舞的日子翻开，从校园生活现状出发，用多个视角去记录、观察和感悟校园。让我们在通往缪斯的道路上相约。

我们珍惜每一篇投稿！

我们尊重每一份感情！！！！

期待你的加入。。。。。

校文学社

## 读者有奖竞答栏目

本期有奖竞答题目：

- (1)用一句最有个性化的话，来形容你的人生。
- (2)用一句最经典的话，形容你自己。

《答案不唯一》

请读者将答案在 11 月 10 日前交至学生处 307 苏琳琳老师处，我们将从中选出 5 名最有个性化的读者，获奖名单将公布在下期《志翔校 10 月刊》上，敬请关注！