



第六期
2025年6月

综合素质评价优秀记录选刊
Comprehensive Quality Evaluation

青春记录



北京师范大学附属中学 学生成长指导中心

记录青春，记录你

每个人都有属于自己的青春，人生中青春是最美好的，精彩的阶段。经历了青春的酸、甜、苦、辣，你才会成为一个真正有意义的人。基于大数据的《北京综合素质评价平台》就像一张巨大的画布，每一位同学都可以挥洒妙笔，为自己的青春岁月留下浓墨重彩的印记。

在这个平台，你记录下了每一次活动的感悟、每一次成功的喜悦、每一次失败的反思、每一次辛苦的付出、每一次小小的骄傲……内容丰富多彩，语言情真意切，无不展现出我们附中学子的风采。

希望你能够随时随地把感知生活和追求梦想的过程记录下来，让美好印记越来越多，把这幅独一无二的画卷描绘得越来越多彩，让它陪伴你走过三年的高中生活，为你的逐梦旅途带来温暖！

——编者

目 录

思想品德 ▶▶▶

党团活动	2
社会公益及志愿服务	9
一十百千工程	20
感动感悟与交流沟通	30

学业成就 ▶▶▶

研究性学习	36
创新成果	38
学术志趣及偏好发展	42
阶段小结与个人反思	46

身心健康 ▶▶▶

体质健康与体育锻炼	49
体育类实践活动	57
应对困难与挫折表现	63

艺术素养 ▶▶▶

艺术类实践活动	67
艺术成果展示	73
艺术素养及专长培养	77

社会实践 ▶▶▶

社团活动	79
生产劳动	82
研学经历	86
军训	91
参观学习	95
社会调查	99

思想品德

◆ 社会公益及志愿服务

指学生参与社会公益活动及志愿服务活动的记录。如参加学校组织的各类社会公益活动和志愿活动、运动会志愿者等。

◆ 党团活动

指学生积极参与共青团组织的相关教育教学活动记录。

◆ 感动感悟及交流沟通

是指学生在生活与学习的过程中，感动的人物或事迹；与他人交流沟通中产生的感悟，内容可为微写作形式。

◆ 一十百千工程

是指学校组织与倡导的下列活动相关的内容，包括：参加天安门广场升旗仪式，走进国家博物馆、首都博物馆、抗战纪念馆；观看优秀影视作品，阅读优秀图书，学习了解中外英雄人物、先进事迹。

◆ 其他

是指学生在思想品德方面，上述维度不包含的其它活动。



新团员入团宣誓 | 姚秉辰同学 发布于 2025-04-11 11: 33: 15

“我志愿加入中国共产主义青年团，坚决拥护中国共产党的领导，遵守团的章程……”在钱学森先生塑像前，我正式成为一名共青团员。2025年3月14日，在校团委老师的带领下，新一批的共青团员在钱学森先生塑像前庄严宣誓，正青春的我们正式成为中国共产主义青年团团员。佩戴团徽的过程，我们都很激动，齿轮、麦穗、初升的太阳及其光芒衬托着“中国共青团”的绶带在太阳下熠熠生辉，我们要以她为荣、以她为责，为实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献青春力量。

作为团员代表参加北京师范大学附属中学委员会团员代表大会

张敬恒 同学 发布于 2025-02-05 23: 05: 48

2024年12月23日，我光荣地作为一名团员代表，参加了中国共产主义青年团北京师范大学附属中学委员会在南阶梯举办的团员代表大会。本次大会以“青春心向党、奋进新时代”为主题，校党委书记、副校长、校团委书记等校领导出席了会议。我们先是聆听了团委代表从“坚持思想引领，塑造向党向党之魂”“强化团员管理，打造团员队伍之基”

“树牢宣传旗帜，奏响进步青春之声”“注重实践育人，播洒志愿服务之火”四个方面对2024年工作的总结汇报，再

根据共青团北京师大附中团委干部选举流程及规则，投票选举出了新一届的团委委员。我为自己是一名共青团员而感到自豪，在团组织公开公正的选举下，我投出了自己庄严而神圣的一票。作为团组织一份子，我将坚决拥护团组织，并在其领导下积极贡献自己的一份光与热。



思想品德·党团活动



《新青年》编辑部旧址参观学习活动 | 丁子夏同学 发布于 2025-04-11 11:33:15

陈独秀故居位于北京市东城区箭杆胡同 20 号，一座胡同深处的四合院。当我一踏入，像是进入了一个时光隧道，仿佛回到了那个思想活跃个人命运颠沛流离的年代。陈独秀先生于 1917 年至 1920 年在此居住，同时这也是《新青年》编辑部旧址，见证了新文化运动和马克思主义在中国的早期传播。陈独秀作为新文化运动的领导者和五四运动的发起人，在 1919 年 6 月 11 日散发《北京市民宣言》时被捕。故居内陈列的宣言手稿展现了革命者的坚定。故居非常简朴，北房为编辑部，南房为卧室，东耳房为街门，就这么拥挤的三间房承担着历史使命。正是这些革命者，在艰苦条件下推动了中国社会变革。他们的精神，如同明灯，照亮了中国。走出故居，有一个问题一直萦绕，在物质丰富的今天，我们是否还能保持对真理的追求和社会的担当？也许故居中的一句话“思想自由，兼容并包”能给我们答案。在信息爆炸的今天，我们要敢于质疑、批判，同时包容多元、尊重差异。陈独秀等先驱者留给我们的不仅是历史遗产，更是一种永恒的精神力量。



参加校团委组织的“重走五四路”活动 | 黄月童同学 发布于 2025-03-17 21:45:43

在今年“五四运动”纪念日前夕，我参加了校团委组织的入团积极分子“重走五四路”革命历程体验活动。我利用周末课余时间，骑车到五四大街，体验了当年五四运动青年学生所行走的历程，沿途观看了新文化运动纪念馆、中法大学、中国美术馆、国家文物局、《求是》杂志社。站在北大红楼前，我心潮澎湃，仿佛体会到了当年青年学生，在新文化运动的影响下，希望改变落后中国面貌的决心，毅然走向街头，同反动旧政府作斗争，这种深深的爱国情怀感动了我，让我也立下了报国学习的决心，重走五四路对我影响重大，新时代不忘革命历程，新青年不忘革命先辈，这是我新时代立下的报国之志！



传承红色基因，勇担青春使命——记首次参加一二·九合唱节

莫涵同 同学 发布于 2025-02-05 23: 05: 48

2024年12月9日，为纪念一二·九运动89周年，由共青团北京师大附中委员会联合高一年级组共同举办的“传承红色基因，勇担青春使命”合唱节在附中百年礼堂如期举行。自10月“一二·九”合唱活动筹备以来，高一年级各支部积极响应，全力备赛，我也经常和班里的同学们一句一句唱谱子，一遍一遍练歌词，校园里处处飘荡着师生们激荡的歌声。比赛当天，我还发生了一个小插曲，身体不太舒服，为了不影响合唱比赛的整体效果（在演唱曲目过雪山草地时，我扮演一名受伤的红军战士），我仅休息半天，下午就回到学校，轻伤不下火线，坚持和同学们一起参加完比赛。活动现场，我们班是第八个出场，我们演唱的曲目是：过雪山草地、今天是你的生日，听！激昂的歌声和旋律响彻附中校园，我们沉浸在一首首饱含感情的歌曲中，体悟歌曲中坚定与信念的力量。通过大家的共同努力，我们班获得了二等奖的好成绩。通过这次活动，高一年级的附中人在歌声中回望峥嵘岁月，用激情点燃青春梦想，用奋斗书写时代篇章。



走进西城区人大代表活动

谭畅 同学 发布于 2025-03-17 21: 45: 43

2025年3月4日我参加了由高一年级政治组组织的，走进西城区人大代表活动。我们观看了学长学姐采访西城区人大代表兼政协委员王丽萍校长的交流视频。了解到人大代表的权利义务，具体办事流程，办事方法，计划规划，以及身兼数职时王校长的高效平衡方法。王校长亲切自然地回答了同学们的问题，并说明成为人大代表的基本要求：认真学习努力工作为民服务。这次活动使我感受到人大代表的亲民之处，拉进了我与人大代表的距离，让我对人大代表有了更清晰的认识。

思想品德·党团活动

西遇中轴 中外青少年文化交流

陶瀚琪 同学 发布于 2025-01-16 22: 51: 29

在学校组织的中外青少年交流志愿者活动中，我与一名来自柬埔寨的留学生成为了搭档。起初，因为初次见面的紧张，我没有放开自己，但在短暂的寒暄过后，我们逐渐熟悉起来，她也主动分享她的故事。很快，我就放开了自己，开始主动与她分享经历，介绍中国。那天，我们一起参观了中轴线，一起制作了盘扣。那一个下午，我们从陌生到熟悉，从无话可说到无话不说，我们形成了跨年龄和跨国的友谊。

一个下午，一段友谊，我第一次在这么短的时间内与他人相熟，第一次与外国留学生交流……那天，我感受到了强烈的文化自信，用行动展现了独属于中国人的热情……这段友谊仍在延续，这段难忘的经历也留在了我的脑海之中。



附中团课：《共青团与中国革命》

李予希 同学 发布于 2024-11-20 22: 49: 51

附中团课：《共青团与中国革命》
讲授人：梁原草
时间：2024年11月12日 12:30
地点：百年附中会堂

这是我第四次参加团课，而此次授课的嘉宾更是让我倍感荣幸——我们学校备受尊敬的梁原草校长亲自为我们开展了一次深刻而生动的团课。梁校长一直是我心中的楷模，他不仅学识渊博，更以其平易近人的态度深受同学们的喜爱。除了此次团课，梁校长还曾为我们年级开设过语文提优班，并亲自指导校刊社的同学如何办好校刊，这些课程都收获了极高的评价，能在这样一位杰出校长的引领下学习，我深感自豪与荣幸。在本次团课中，梁校长以共青团与中国革命为主题，从共青团自身的发展历程入手，为我们梳理了一条清晰的历史脉络。通过讲解，我对共青团的形成与发展有了更加明确的认识，对其重要性以及所蕴含的精神内涵也有了更加深入的理解……在聆听梁校长的授课过程中，我深刻感受到了共青团在中国革命历程中所发挥的重要作用，以及它对于青年一代的深远影响。我深知，作为一名即将步入社会的高三学生，加入共青团不仅是对自己的一种肯定，更是对未来的一种承诺。我将以更加积极的态度投入到团课的学习中，不断提升自己的思想政治觉悟，争取早日成为一名光荣的共青团员，为实现中华民族的伟大复兴贡献自己的力量。

参加“一二·九”合唱节活动

张一然 同学 发布于 2024-12-20 09: 11: 48

2024年12月9日，我参加了由共青团北京师大附中委员会联合高一年级组共同举办的“传承红色基因，勇担青春使命”合唱节活动……我们班的参赛曲目是“地道战”。在慷慨激昂的歌声中，我仿佛又回到了那战火纷飞的战争年代，既感受到中国革命历史的波澜壮阔与厚重，更感受到了现代中国取得的伟大成就与和平的珍贵，作为新一代的附中学子，我们应该传承发扬伟大的民族精神，努力为两个一百年奋斗目标而奋斗。





中共早期北京革命活动纪念馆参观活动

崔洹中 同学 发布于 2024-11-18 20: 37: 01

这学期参加了重走五四路党史校史选修课的学习。上周三，老师组织我们前往中共早期北京革命活动纪念馆参观，参观过程对我来说是一个真正的思想升华的过程，是一个真正的受教育的过程。让我深刻感受到中国共产党早期的奋斗历程和革命精神。我仿佛穿越了时空，回到了那个风云激荡的年代。纪念馆内，一件件珍贵的文物、一幅幅历史照片、一段段详实的文字介绍，让我深刻感受到了历史的厚重。这里记录着中国共产党早期在北京的革命活动，从五四运动到中国共产党的成立，再到国共合作的北伐战争，每一段历史

都承载着革命先辈们的热血与牺牲。参观过程中，我被革命先辈们的坚定信念和不屈不挠的斗争精神深深打动。他们面对重重困难和危险，依然坚持自己的理想和信念，为了民族的独立和人民的解放，不惜付出生命的代价。这种精神，是中国共产党能够不断发展壮大、最终取得革命胜利的宝贵财富。参观纪念馆，不仅是对历史的回顾，更是对未来的思考。它让我深刻认识到，今天的和平与发展来之不易，是无数革命先辈用鲜血和生命换来的。作为新时代的青年，我们更应该珍惜现在的幸福生活，继承和发扬革命先辈的光荣传统，为实现中华民族的伟大复兴而努力奋斗。在纪念馆中，我被那些革命先辈的事迹深深触动，心中充满了敬意和感动。他们的故事让我更加坚定了自己的理想信念，也让我更加明确了作为一名共青团员的责任和使命。我将以他们为榜样，为实现中国梦而好好读书！



烈士纪念日——祭扫赵世炎烈士 | 刘梓灵 同学 发布于 2024-11-11 22: 05: 04

9月30日，又是一年烈士纪念日，我有幸参与了对赵世炎烈士的祭扫活动。清晨，天空蒙上了灰色的阴影，扑面而来的寒意渗进身体。在主持人庄严的宣布声中，仪式开始了。国歌庄严的旋律回荡在空旷的校园，每个人脸上都隐约显着淡淡的忧伤。“请学生代表宣读祭词”，我缓缓走上前，每一步都带着敬意。“赵世炎烈士是中国共产党的创始人之一”“他心系天下，为革命事业鞠躬尽瘁，死而后已”，读着读着，天空竟下起了淅淅沥沥的小雨，打湿了讲稿，模糊了视线。我透过迷蒙的雨幕望向赵世炎烈士像，那炽热的目光似驱走了寒意，赶走了阴沉。我仿佛看到他带领着同学们大步冲出校园，投身学生活动的洪流，也看到他英勇就义时如山般毅然而伟岸的背影。我看到他坚定的信仰在身体中沸腾，燃烧，指引他每一步的无悔。雨愈发大了，是天也在哭泣吧。古往今来，有无数个赵世炎前仆后继，换来他们身后，人民的幸福，祖国的荣昌。他们的身影，天空、大地不会忘记，祖国的每寸山河不会忘记，民族不会忘记，百姓更不会忘记。祭词读毕，寒意一扫而光，我只觉热血沸腾。前辈们，请安息吧！如今的盛世中华，有我们替您护他无恙！

西遇中轴中外青少年交流活动

孙芦然 同学 发布于 2024-11-06 20: 52: 55

10月27日，我参加了团区委组织的西遇中轴活动，结识了很多有趣的朋友，也更深入地体验了优秀传统文化。令我印象最深刻的是瑞蚨祥的活动。我竭尽所能制作了一个“拙劣”的盘扣胸针。典雅的深绿色布条卷成小花形状，一针一线缝起来，再缀上一颗温润的小珍珠，就成了一个简单又淡雅的胸针。它看上去很简单，实际却那么精妙。盘扣等传统技艺有着丰富的内涵，值得我们不断学习与探索。我也很高兴可以认识许多外国朋友。刚见面时，我惊讶于他们流利的汉语表达：我们几乎可以完全用中文沟通！我认识了俐娜，一位俄罗斯青年，她让我对俄罗斯有了更多了解。通过其他同学的分享，我还知道了更多巴西、埃及的文化习俗。和他们聊天十分有趣，我也拓展了自己的世界美食库。一路上，我还聆听了内联升的制鞋历史和六必居酱园的发展历程的讲解，对这些老字号有了更深刻的理解，这真是一次令人受益匪浅的活动！



纪念一二·九运动大合唱

耿露嘉 同学 发布于 2024-11-06 20: 52: 55

2024年12月9日，在这个值得所有中国人铭记的日子，我们高一年级组组织了一次大合唱来纪念这个特殊的日子。为了这次活动我们班所有同学利用午休的时间在教室练习，甚至有的同学都放弃了吃午饭来抓紧时间练习。通过此次活动，我再一次理解了毛泽东所指出的，“一二·九运动是动员全民族抗战的运动，它准备了抗战的思想，准备了抗战的人心，准备了抗战的干部”。正是有了这些爱国学生的英勇奋斗精神，才激起了全国人民抗日救国的新高潮！



入团宣誓 | 丁思嫣同学 发布于 2025-04-11 16: 04: 46

2024年7月12日，我正式成为了一名共青团员。当第一枚团徽放入我的手中时，当我对团旗庄严宣誓时，我心潮澎湃，感到无比自豪。我暗暗告诉自己，成为了一名共青团员，就更应以严格的标准要求自己，努力学习，团结同学，听从团的教诲，按照团组织的指挥办事，始终保持青年人应有的蓬勃朝气，昂扬向上的锐气和浩然正气。



团支部组织生活会

方济舟 同学 发布于 2025-03-29 15: 48: 04

2025年3月10日课后作为班级团支书的我在本班教室召开了高二9班的团组织生活会。在会上我组织全班团员集体进行团纪学习，通报团支部纪律建设情况。作为团支书的我和班长王旭阳以及团员李东樾依次发言，报告个人学习团记，遵守团纪的情况，交流体会，查找不足，其他团员对其进行评议肯定成绩指出不足，后续班主任高老师给本次团组织生活会做了点评，最后我们全体团员重温入团誓词。会后评选出了本班5名优秀团员。通过这次团组织生活会我知道自己还存在许多不足，我将继续尽全力提高和改善与时俱进，为了在不远的将来成为一名真正的中国共产党员努力奋斗。





1月18日，我参加了“仰望星空 筑梦苍穹”天文知识科普活动。我准备了天文知识手抄报，结合自我学习的知识，在北海公园和大家一起分享宣传。天文知识志愿活动不仅传播了科学知识，也点燃了公众探索宇宙的热情。希望更多人加入科普行列，共同揭开宇宙的神秘面纱。



2024年9月26日，我校在先农坛体育场召开全校2024秋季运动会。我作为运动会检录组志愿者早早来到运动场，和其他志愿者一起核实运动员身份并带到比赛场地，我认真负责地为运动员服务，没有出一例错误，得到老师和同学的肯定，虽然很累，但很有意义。



起风前的蒲公英 | 姚昕彤 同学 发布于 2025-01-18 21: 53: 47

蒲公英只为风来，便展开白色的羽翼，远航。蒲公英中学，如其名，是一所承载梦想和爱的公益性打工子弟中学。一个明媚的冬日，我有幸作为志愿者来到这所学校，帮助初二的学生进行基础学科的一对一辅导，让他们能获得更多的学习支持与关爱。一位笑容腼腆女生是我这次辅导的学生，她学习非常认真，作业的正确率很高，提前一天就准备好需要解决的数学问题。当我给她讲解题目时，我能感受到她对知识的渴望，而我也因为帮她解决问题，获得满满的成就感。我们互相分享了彼此的学校的生活，她很喜欢音乐，参加了合唱团。她历数她参加过的合唱演出，眼睛闪着光芒。她轻声告诉我：她未来想当一名音乐老师，但不知道能不能实现。我鼓励她坚定地学下去，未来一定会实现自己的梦想。回来的路上我一直在思考：下一次怎样备课能更好地帮助他们，和他们分享什么样的故事能让他们获得自信，我又应该做一个什么样的聆听者？这次志愿者活动也让我收获了付出的幸福感。我想，公益是人与人之间的连接，是爱与善的响应。这个过程，是互相给予，彼此都感受到成长与爱，这便是所谓的成人达己吧。蒲公英没有华丽的衣裳，却坚韧，风吹过，便随风远航。最后，我祝愿蒲公英的学子们在社会的关爱下，都能前程似锦。

北京师大附中科技节“纸飞机”大赛志愿者 | 郑德儒 同学 发布于 2025-01-08 21: 31: 25



北京师大附中科技人文节期间，学生会举办了“纸飞机”大赛。“纸飞机”大赛是学校的一项传统赛事，目的是培养学生的创造精神，提高学生的动手能力。大赛吸引了众多学生参赛。作为学生会活动部一员，我担任了大赛志愿者，负责比赛现场维持秩序和最终各班分数统计、奖牌发放。本次大赛让同学们在有趣的活动中感受到了科学带来的乐趣。看到比赛圆满结束，我也体会到了志愿服务的满足和快乐。



北京大兴蒲公英中学支教：照亮求知之路

王艺霖 同学 发布于 2025-01-23 21: 36: 20

蒲公英中学是一所位于北京大兴的民办中学，专门为农民工子女提供教育服务。10月27日，我参加了蒲公英中学的支教活动，与我是一件非常有意义的事。当我第一次踏入北京大兴蒲公英中学的校门，心中便涌起一股复杂的情绪。这里，是众多农民工子弟追逐知识梦想的地方，而我，有幸成为他们求知路上的短暂陪伴者。辅导作业的过程充满挑战与温暖。面对一道道数学题，从他们的眼中时而闪烁着渴望理解的光芒，时而又因困惑而黯淡。有个小男孩，紧紧皱着眉头，盯着那道似乎怎么也解不开的应用题，手中的铅笔在纸上轻轻摩挲，却迟迟不敢下笔。我坐在他身旁，一点点引导，从题目中的已知条件开始分析，逐步拆解复杂的逻辑。随着思路的逐渐清晰，他的眼睛亮了起来，脸上绽放出自信的笑容，那一刻，我内心满是成就感。正所谓教学相长，我通过对他的讲解，对那个模块的知识也有了更深的理解。这次支教经历，不仅丰富了我的支教经验，也让我对教育有了更深层次的思考。我深知，自己的这次支教只是微小的力量，但希望能成为一颗星星，照亮他们前行道路上的一小段距离。我也期待更多的人能加入到这个行列，为这些孩子创造更美好的未来。



“河”我一起，守护永定河

刘彦博 同学 发布于 2025-01-25 17: 25: 06

2025年01月25日星期六下午，我参加了由青山绿水青年志愿服务队组织的永定河（门城湖段）捡拾垃圾活动。天气虽然冷，但志愿者们早早就到了永定河旁边的门头沟历史文化长廊集合点，大家对公益活动的热情让人心里暖暖的。永定河是北京城的母亲河，也是石景山区、门头沟区及丰台区的界河。今天我们沿着门城湖段河道沿岸分头拾取垃圾杂物。有不可降解的塑料，烟头，和一些冲上岸的杂物。经过一个多小时的努力，我们拾取了许多的垃圾，为母亲河的清洁出一份微薄之力。



丽江福利院志愿者服务

张潇予 同学 发布于 2025-01-25 11: 21: 32

2025年1月11日，我们在老师们的带领下去丽江福利院做慰问志愿者服务。在福利院门口小朋友们列队鼓掌欢迎，让我感觉到无比的热情和温暖。身穿特色民族服饰的小朋友们都朝气蓬勃，无比可爱。同他们一起打扫院子，挂小灯笼，写福字，拓印，写新年祝福，包饺子……我们将书和礼物都送给了小朋友，他们脸上都洋溢着快乐幸福的笑容。看着他们开心的样子，我们也很幸福开心。结束的时候，满是不舍。小朋友拉着我们的手，羞涩地吐出一句：“姐姐，你们还会回来吗？”顿时，感动又有点不知所措，不知道这是不是最后一次相见，只好跟她说姐姐们都会回来的。我想，下次有时间回到丽江，我一定会去看看她的。

科技组志愿活动

张宝儿 同学 发布于 2025-01-13 19: 53: 45

中午午休时间去科技组帮忙做打扫科技教室、整理器材等工作。虽然做的都是很小而琐碎的事，但有一次中午我们把平板电脑搬到德伦楼楼下的科技教室，下午第一节通用技术课，我们就去了科技教室用平板电脑，“这是我们刚刚搬来的”有了这个想法之后我感到很开心。同时也意识到，平时在我们享受便利的同时，有一些人在背后默默的付出着，我就觉得志愿服务是多么的有意义。



冬日行动，温暖人心：我的公共环境治理志愿服务纪实

高嘉宸 同学 发布于 2025-01-20 13: 31: 09



在这个 2025 年的冬日，寒风虽刺骨，但我的心却因一次特别的经历而温暖如初。我有幸参与了街道组织的公共环境治理志愿者活动，成为了一名冬日里的“环境守护者”。这次活动，不仅让我亲身体验了劳动的艰辛与乐趣，更让我深刻理解了“奉献”二字的重量。活动的当天上午，我戴上手套，拿起垃圾袋，穿梭在社区的各个角落，像寻宝一样捡拾着被随意丢弃的垃圾。每捡起一片纸屑、一个瓶子，我仿佛都在为社区增添一份清新与整洁。随后，我来到垃圾桶旁，开始了“桶前值守”。我耐心地向每一位前来投放垃圾的居民讲解垃圾分类的重要性，引导他们将手中的垃圾正确分类投放。特别是当有小朋友在家长的陪同下，认真地将手中的垃圾分类投放时，我更是感受到了活动的深远意义。下午，我转换角色，成为了一名“单车巡检员”。我骑着自行车，穿梭在社区的各个角落，寻找那些被随意停放、甚至被遗忘的共享单车。每当发现一辆“落单”的单车，我都会小心翼翼地将其推到指定的停放区域，确保它们能够整齐地排列，方便下一位使用者。我还准备了小袋子，用来收集车筐内的垃圾，用湿布擦拭单车的座椅和把手，让它们焕然一新。在这个过程中，我遇到了不少挑战，比如需要将沉重的单车从人行道上推上台阶，或是清理掉车筐里已经发霉的食物残渣。那份满足感让所有的辛苦都变得值得。这次公共环境治理志愿者活动，对我来说，不仅仅是一次简单的劳动体验。它让我学会了如何面对困难与挑战，如何在劳动中寻找乐趣，更重要的是，它教会了我“奉献”的真谛。我明白了，每一个小小的行动，都能汇聚成改变世界的力量。当我用自己的双手，为社区带来一点点改变时，我也在这个过程中成长，收获了来自他人的尊重与感激。这次冬日里的劳动，将成为我人生中宝贵的财富。它让我明白，劳动之美，在于它的平凡与伟大；而奉献之乐，则在于那份来自内心的满足与幸福。未来，我将继续用行动去传递这份温暖与力量，让我们的世界变得更加美好。

但每当看到有人因为我的努力而能够轻松找到并使用单车时，那份满足感让所有的辛苦都变得值得。这次公共环境治理志愿者活动，对我来说，不仅仅是一次简单的劳动体验。它让我学会了如何面对困难与挑战，如何在劳动中寻找乐趣，更重要的是，它教会了我“奉献”的真谛。我明白了，每一个小小的行动，都能汇聚成改变世界的力量。当我用自己的双手，为社区带来一点点改变时，我也在这个过程中成长，收获了来自他人的尊重与感激。这次冬日里的劳动，将成为我人生中宝贵的财富。它让我明白，劳动之美，在于它的平凡与伟大；而奉献之乐，则在于那份来自内心的满足与幸福。未来，我将继续用行动去传递这份温暖与力量，让我们的世界变得更加美好。

打扫小区卫生并助力垃圾分类

朱泽龙 同学 发布于 2025-01-07 22: 07: 58

一个烟头、一张纸屑虽不起眼，但若人人随意丢弃，积攒起来竟也有不小的“规模”。11月24日下午，我拿着扫把簸箕清理小区里散落的垃圾，看着路面在我的清扫下逐渐恢复整洁，一种成就感油然而生。垃圾分类并非难事，正确分类能让资源循环利用，减少污染，这是我们开启绿色生活的钥匙。我深知，个人之力虽绵薄，但只要人人都愿为家园付出，从打扫卫生、做好垃圾分类这些小事做起，守护小区的美丽，用实际行动为小区梳妆，为地球添绿，让我们携手共进，让爱护环境成为我们生活的日常，而非一时的口号。





节水护水 守护碧水蓝天 | 王靖康 同学 发布于 2025-01-05 16: 39: 11

周日的上午，我利用空闲的时间里来到了房山区常庄刺猬河，为了进一步增强广大居民的节水、惜水、爱水的意识。我们以身作则，以自己为榜样，在河道边捡拾白色垃圾及河边上的污染物。让我们的河道得到清洁的改善，让生态环境变得更加美好，让我们每个人都爱惜我们的水资源。



蒲公英支教活动

钟梓清 同学 发布于 2024-12-15 15: 47: 28

我参加了学校的蒲公英志愿服务活动。本次支教活动中，我辅导八年级三班小同学有关几何全等的证明与朱元思书等内容。在我看来，对小朋友的辅导不应该只停留在知识层面，而更应深入到兴趣的启发。小朋友很有热情，很有好奇心，最喜爱的学科是地理。我试图从物理的角度，与他一同分析恒星与行星运行的法则，用科学解释生活中的自然现象。在课间休息的过程中，我与小朋友劳逸结合，前往操场打羽毛球、踢足球，教小朋友如何兜射弧线球，并向他讲解弧线球的原理……本次活动让我受益匪浅，如果说此次活动最大的意义，可能就是我在某种程度上启发了小朋友关于自然事物的思考，并从理性而科学的角度来看待、认识这个世界，激发了他对物理、地理等学科的兴趣。



拒绝白色污染，创造美好明天

刘澈 同学 发布于 2024-12-02 11: 08: 49

2024年11月30日，我参加了镇国寺社区组织的美化小区环境，清洁白色垃圾的志愿服务活动。众所周知白色垃圾破坏市容环境、废弃塑料成为蚊蝇和细菌的生存和繁殖温床，可能传播疾病，危害人体健康。严重的还会破坏土壤结构，阻碍农作物吸收水分和养分，影响农作物生长，甚至污染水源、影响动物生存。虽然天气寒冷，但是我们热情高涨，通过我们的努力，小区环境有了明显改善。我深知只有大家共同努力拒绝白色污染，才能共创我们人类的美好明天。

蒲公英中学支教志愿活动 | 丁子夏 同学 发布于 2024-12-01 22: 55: 31

开学初，学校开始了志愿活动报名，我选择了蒲公英中学支教志愿活动。11月16日，终于抢到志愿名额的我如约来到了蒲公英中学。校门口，发现不止师大附一支志愿队伍，还有由大学生组成的志愿小组。虽然，我们的学历不如大学生们，但刚刚经过北京中考洗礼的我们，应该更有实战能力。很快，我和袁梓博同学组成了一对一小组。带小袁同学回顾了数学……小袁是一个具有良好的探究精神的同学，对思路较复杂的题目肯钻研。虽然在知识上漏洞，自己完整解题的能力较弱，但我相信，只要他保持这种探索精神、在学习上投入跟多精力、认真听讲、积极思考、发展自信心，就一定能取得进步。祝他在今后的学习中更加努力，探索适合自己的学习方法，取得更加优异的成绩。



蒲公英中学支教志愿服务活动

王潇彧 同学 发布于 2024-11-11 15: 58: 52

11月10日下午，在团委徐彦超老师带领下，我们一行12名志愿者来到位于大兴区的蒲公英学校，对这里的初二学生进行课业辅导，我主要辅导的科目是数学和物理。一下午的时光很短暂，却给我带来了深深的思考。蒲公英学校是北京市第一所经政府批准的专门为农民工子女创办的中学，是一所民办非营利性的、公益性的平民学校。学校致力于解决农民工子女上学难，上好中学更难的问题，并为学生的未来学业深造和就业架桥铺路。学校的教学团队用很长时间悟出一句话：教育公平与优质教育合一，并将其设为办学理念。

学校的校舍很宽敞明亮，学生们身着蓝色校服，京东还为每个孩子配备了学习专用的平板电脑。平时的我，很少有机会接触到这个学生群体。他们虽然是外来务工人员的子女，但是他们也同样有求知若渴、爱好学习的好少年，这些孩子会格外珍惜这样的辅导机会。在这里，理想和现实之间的差距，可能会比我们想象中的更大。他们未来会成为什么样的人？社会精英？国家栋梁？还记得我家附近之前有一所小学，是打工子弟小学，这个学校的校训高高挂在教学楼，我每天经过都可以看到：心系家乡，志在四方。而蒲公英学校的校长说，正人君子就是国家栋梁。国家需要这样的人。就像蒲公英的孩子说的：我来蒲公英的时候，想的是怎么做一个好学生，今年我毕业了，想的是怎么做一个好人。



平安地铁 有我助行

张家鑫同学 发布于 2024-12-21 18: 25: 59

我参加了“平安地铁 有我助行”志愿服务，负责为乘客提供文明引导、购票指引、秩序维护、旅游咨询。活动当天，我被安排在售票机前帮助乘客购票，并主动为老人和小孩提供帮助。起初，我有些紧张，担心自己无法胜任这份工作。随着时间的推移，我逐渐适应了角色，并开始享受这种帮助他人的过程。我感受到了“赠人玫瑰，手有余香”的真谛。这次参加地铁志愿者服务活动，让我深刻体会到了奉献的快乐与责任的重大。

捡拾垃圾，让垃圾不再流浪

刘彦博同学 发布于 2024-12-21 17: 59: 15

2024年12月21日，星期六上午，我参加了青山绿水志愿服务队组织的捡拾垃圾的活动。志愿者们提前来到了滨河公园集合点。在领队的安排下，我们领取了夹子、垃圾袋等工具，并听取了关于活动目的、安全事项以及垃圾分类知识的简要介绍。随后，我们便分散到公园各处，开始了我们的“绿色行动”。公园环境优美，但在这片美丽的背后，却隐藏着一些不和谐的“音符”——随意丢弃的垃圾。刚开始，我还觉得捡垃圾是一件简单的事情。然而，当我真正投入到这项工作中时，才发现其中的不易。有些垃圾被隐藏在草丛中，有些则被风刮到角落里，需要我们仔细寻找和弯腰捡拾。这些垃圾包括塑料袋、饮料瓶、烟蒂等等，不仅破坏了公园



的美丽景色，还可能对土壤和水源造成污染。每当我捡起一件垃圾，我都会想到它对环境的危害，并更加珍惜我们赖以生存的自然环境。除了捡拾垃圾，我们还向路人宣传环保知识，呼吁他们共同维护公园环境。有些路人对我们的行为表示赞赏，并承诺以后会更加注意垃圾分类和环境保护。这让我深感欣慰，也让我看到了公益活动的力量。活动结束后，我们回到了集合点，将捡到的垃圾进行了分类处理。看着一堆堆的垃圾袋，我不禁感慨万分。这些垃圾原本是我们共同生活环境的一部分，但通过我们的努力，它们被清除出去，公园恢复了原本的美丽和宁静。这次活动不仅让我深刻体会到了环保的重要性，更让我感受到了团队合作的力量和公益活动的深远意义。我们每个人都是地球的一份子，都有责任和义务去保护我们的家园。只有大家都行动起来，才能共同创造一个更加美好的环境。



文明交通礼让斑马线

施霁珊 同学 发布于 2024-12-15 11: 03: 32

11月21日，我参加了由向阳花志愿服务团组织的——文明交通礼让斑马线的活动，当了一次文明交通倡导员，穿着志愿者的服装，举着小旗，站在红绿灯路口进行交通管理，这项活动让我不仅战胜了心里不好意思那一关，也深知遵守交通规则的重要性，每年出现大大小小的车祸上千起，为了每个人的生命安全，我们每一个公民都应该遵守交通规则，为我们和谐社会贡献一份力量。



一二·九运动合唱节志愿者活动

李怡诺 同学 发布于 2024-12-10 17: 37: 30

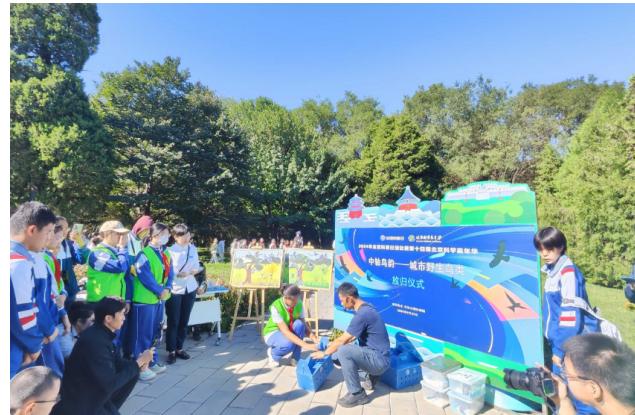
2024年12月日下午，学校团委在百年礼堂举办高一年级的纪念一二·九运动合唱节演唱比赛，我作为参赛者，在完成合唱比赛的同时，积极参与志愿者活动，在后台负责为参赛班级服务，如负责传递话筒，搬运舞台道具等工作，维持上下舞台秩序等，还作为礼仪人员，上台为校领导送颁奖奖品，虽然累，但自己的付出得到校领导和老师同学们的认可，心里十分高兴。



蒲公英支教志愿服务

姜惟瀚 同学 发布于 2024-12-08 17: 07: 11

11月10日，我和同学参加了蒲公英中学支教志愿服务。我的任务是辅导一位八年级同学写作业。上课的时候，我很认真地给她讲题，并且教会了她一些做题技巧和复习方法；课间休息的时候，我们互相介绍自己的学习和生活环境。这次志愿服务十分有意义，我不仅帮到了她，还也因此了解了一种不一样的中学生活。整个过程很快乐，收获很大。希望还能有时间多参加几次这样的活动。



“中轴线上的生物多样性”科普活动

丁嘉莹 同学 发布于 2024-11-30 13: 56: 53

2024年9月21日，我作为自然之友野鸟会的成员，报名参加了天坛公园举行的科普日活动的志愿者，带领部分学生在公园中开展物候观察，并为他们讲解所遇见的植物和鸟类等……在来自北京野生动物救援中心的工作人员的指导下，放归了喜鹊、珠颈斑鸠等鸟类回到自然。鸟类是自然的精灵，也是人和自然沟通的渠道，了解鸟类，保护鸟类，是我们作为地球村民不可推辞的责任和义务。



科技人文节——纸飞机大赛志愿者

刘思羽 同学 发布于 2024-11-23 01: 19: 03

我作为纸飞机大赛的志愿者的一员，主要的工作内容是拍摄活动过程中的照片。我用照片的形式记录了同学们各自的创意和有趣的比赛过程，以及其他志愿者们忙碌的身影。



学校秋季田径运动会的志愿服务

陈熙园 同学 发布于 2024-10-26 20: 11: 05

我作为跳远项目的志愿者，参与了检录等工作。在志愿活动中，我在上午和下午分别检录了高中三个年级和初中三个年级报名跳远项目的同学，与该项目组的其他志愿者一起做好了运动会的后勤工作，为同学服务，度过了充实的一天。



运动会·志愿者

周玥涵 同学 发布于 2024-10-21 22: 24: 18

在热闹非凡的运动会上，我有幸作为志愿者一员，负责整理和颁发奖牌。这份看似简单的工作，却为我带来了一段意义非凡的经历，让我深刻感受到了运动会背后的温暖与力量。在比赛进行的过程中，我的工作也随之忙碌起来。每一场比赛结束后，我都会迅速赶到颁奖区，与其他志愿者一起整理奖牌。我们需要将不同项目、不同名次的奖牌分类摆放好，确保颁奖仪式能够顺利进行。这个过程需要我们高度的专注和细心，因为任何一个小小的失误都可能影响到运动员们的心情和整个颁奖仪式的效果。看着运动员们满脸自豪地走上领奖台，心中充满了感动。我将奖牌递到他们手中，与他们目光交汇的那一刻，我能感受到他们眼中的喜悦和激动。他们的笑容如同阳光般灿烂，让我觉得自己所做的一切都是那么的值得。在那一刻，整个世界都仿佛为他们而停止，只剩下那闪耀的奖牌和他们幸福的笑容。



阅读《狮子不吃人》

周琪航 同学 发布于 2025-02-16 10: 10: 10

在寒假阅读了《狮子不吃人》一书后，我对博茨瓦纳这个国家有了更多了解，对非洲这片土地有了更多向往。作者在书中以质朴的语言分享了他在非洲担任大使期间的所见所感，让我仿佛重新走进了那片神秘而充满活力的土地。虽然我曾在非洲度过一岁时光，记忆早已模糊，但父母的讲述和书中的描述为我填补了那些遗失的记忆拼图。这段经历不仅让我对非洲的文化、自然和人文产生了浓厚的兴趣，也让我更加珍惜跨文化交流的珍贵体验。我希望未来能有机会再次踏上非洲的土地，亲身感受它的魅力，并为促进中非之间的理解与友谊贡献自己的力量。

参观中国法院博物馆、律师博物馆

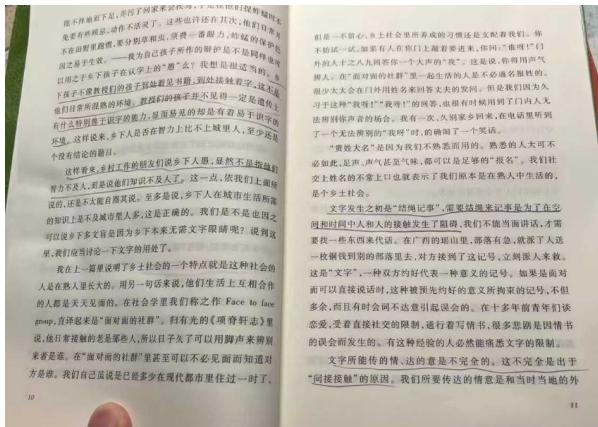
陈秋凝 同学 发布于 2025-02-16 00: 54: 21

参观北京法院博物馆、律师博物馆的过程中，了解到中国古代著名法律法典，学习现代中国法律体系的建设和发展过程，在法律条文与生动的案例阐释相结合下，我认识到中国特色法治体系的巨大优势，在当代社会生活中依法治国的理念得到贯彻落实，全民法治意识不断增强。



思想品德·一十百千工程

《乡土中国》向我开启了社科类论著的大门 | 姚秉辰 同学 发布于 2025-01-04 23: 56: 30



在高中的必读书目中，《乡土中国》是我比较喜欢的一本书。她是著名社会学家、人类学家费孝通老先生著述的一部研究中国农村的作品。全书由14篇文章组成，涉及乡土社会人文环境、传统社会结构、权力分配、道德体系、法礼、血缘地缘等方面，作者用通俗、简洁的语言对中国的基层社会的主要特征进行了概述和分析，全面展现了中国基层社会的面貌。《乡土中国》是我接触到的第一本社科类图书，虽然最开始读起来有点遥远陌生，但是慢慢就会感受到其中的乐趣。我认为读一些“深”一点的书，尤其是超过自己能力的经典，是一种挑战，更是一种提高。

参观上海浦东美术馆

艾昕予 同学 发布于 2024-12-23 08: 32: 35

上海浦东美术馆，坐落于繁华的都市心脏地带，犹如一颗璀璨的艺术明珠，静静地在黄浦江畔闪烁。这座现代化美术馆以其独特的建筑设计吸引了我。外观简约而不失大气，内部空间开阔，光线柔和，为艺术品的展示提供了完美的舞台。馆内收藏丰富，涵盖了从古代到当代的各类艺术品。无论是中国传统书画的韵味悠长，还是西方现代艺术的创新前卫，都能在这里找到他们的身影。在这里，艺术不再是高高在上的奢侈品，而是每个人都可以触摸、感受、理解的生活日常。



参观 731 罪证陈列馆

薛涵予 同学 发布于 2024-12-16 11: 54: 06

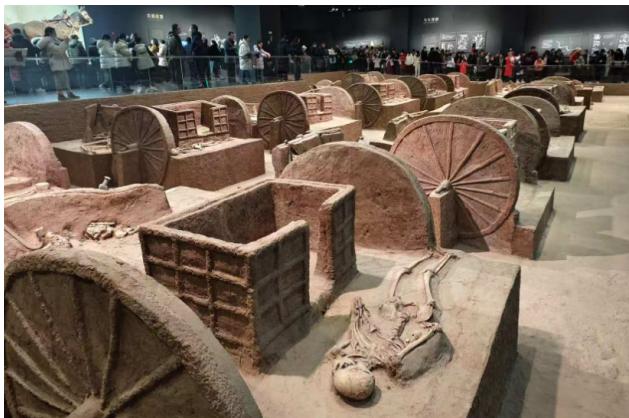
为了铭记历史，珍惜和平生活，缅怀先烈，我们全家去哈尔滨731罪证陈列馆进行了参观。虽然看过很多日均侵华期间的历史记录和影片，但是进入731罪证陈列馆后我还是被深深的震撼了，日本侵华期间做出的种种丧尽天良的罪行让我无比愤怒！铭记历史，致敬先烈！我辈当自强，愿我能为国家的富强贡献自己的力量！



观影《志愿军雄兵出击》

李浩煊 同学 发布于 2024-12-07 23: 05: 53

十一假期，我在家观看了《志愿军雄兵出击》。这部电影深深触动了我。影片深刻地展现了战争的残酷。断壁残垣，硝烟弥漫，无数的志愿军战士用鲜血和生命换来了抗美援朝的胜利。他们的奉献和牺牲，为我们赢得了和平与尊严。我们要铭记历史，缅怀先烈，以志愿军战士为榜样，在新时代的征程中勇往直前，勇于担当，奋发图强，为实现中华民族伟大复兴而不懈努力。



走进安阳殷墟博物馆

涂景然 同学 发布于 2025-02-15 19: 09: 36

寒假期间，我走进安阳殷墟博物馆，开启了一场跨越三千多年的时光之旅。看到甲骨文龟甲上细小字符密密麻麻，它们是最早的汉字雏形，一笔一划镌刻着古人对天地万物的观察与记录，承载着先人的智慧。司母戊鼎则巍峨矗立，方正的造型、厚重的质感，彰显着青铜时代的雄浑气魄，让人不禁感叹殷商工匠的精湛技艺。这些文物静静诉说着历史，让我对华夏文明的起源有了更深刻的感悟，也为中华民族源远流长的文化自豪。

国博参观“惠世天工——河北曲阳石雕艺术展”

李沁钊 同学 发布于 2025-02-15 17: 30: 35

寒假里，我在国家博物馆参观了“惠世天工——河北曲阳石雕艺术展”。展览分为“熠熠千年”和“古韵今风”两个单元，既遴选了汉、南北朝、隋唐、五代、宋元等时期最具代表性的曲阳石雕遗珍，同时也展出当代曲阳匠人与时俱进、独具巧思的优秀石雕作品，全面展示了曲阳石雕不同历史时期的气象风貌，系统反映了曲阳石雕的古今传承、工艺技法和艺术创新。我和爸爸跟随展览，一同探索曲阳石雕的悠久历史和深厚的文化内涵，品味曲阳石雕独特的艺术魅力，感受那些凝固在石雕中的历史瞬间。



参观抗日战争纪念馆的感悟

魏雨桐 同学 发布于 2025-02-13 21: 51: 31

参观抗日战争纪念馆，对我而言，是一次深刻的历史教育与心灵洗礼。步入纪念馆，那庄严肃穆的氛围瞬间将我带入那段烽火连天的岁月。一幅幅历史照片、一件件珍贵文物，无声地诉说着先烈们为抗击外侮、保卫家园所付出的巨大牺牲。特别是那些关于平型关大捷、台儿庄战役等著名战役的展示，让我深刻感受到了中国人民不屈不挠的民族精神和抗战到底的坚定决心……参观过程中，我的心情久久不能平静，想到先烈们为了今天的和平生活付出了生命的代价，我深感自己作为新时代的青年，肩负着继承和发扬革命传统的重任。我们要铭记历史，珍惜来之不易的和平环境，更要努力学习科学文化知识，为祖国的繁荣富强贡献自己的力量。走出纪念馆，我更加坚定了自己的信念……只要我们每个人都能够牢记历史使命、勇于担当作为，就一定能够为实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献出青春和力量。



观看升旗仪式 | 吴佳润 同学 发布于 2025-05-07 14: 59: 59

2025年5月3日，我怀着激动的心情到天安门广场观看升旗仪式。早晨4点半，我到达天安门广场。此时广场上已经人山人海，他们来自于祖国的各个地方，怀着对祖国的深深的热爱来到这里。有的人来的非常早，在那里静静等待。随着国歌奏响，鲜艳的五星红旗缓缓升起。整个广场庄严肃穆，眼睛紧盯国旗，行礼。在这一刻，我深深地感到了祖国的强大，我们有一强大的祖国，生活美满幸福；我们更应该勇挑重担，以天下为己任，努力学习，为祖国的繁荣富强，贡献自己的力量。国旗升到顶端，迎风飘扬。人群缓缓散去，我的思绪却久久不能平静。我更加深刻的理解祖国的含义，坚定了自己的信念和使命。飘扬的五星红旗将永远激励我，为祖国的繁荣富强，勇于担当，砥砺前行。

参观黄埔军校旧址纪念馆

丁子夏 同学 发布于 2025-02-12 10: 41: 52

参观黄埔军校旧址纪念馆，就像翻开一部厚重的历史书卷，往昔的风云激荡扑面而来，令人感慨万千。踏入校本部旧址，那古朴的建筑仿佛在静静诉说着往昔的故事。这里的一砖一瓦、一桌一椅，都承载着革命先辈们的理想与热血。遥想当年，一群怀揣救国救民梦想的青年，从五湖四海汇聚于此，他们在简陋的教室里聆听教诲，在操场上刻苦训练，为的是能在国家危难之际挺身而出，用自己的力量改变国家的命运。这种为了理想和信念，不畏艰难、勇往直前的精神，深深震撼着我。在参观过程中，我看到了黄埔军校的办学理念和教学成果……这让我深刻认识到，教育对于一个国家和民族的重要性，只有培养出有担当、有责任感的人才，国家才能繁荣昌盛。而黄埔军校所展现出的团结协作精神，也让我深受触动。来自不同地区、不同背景的师生们，为了共同的目标，紧密团结在一起，相互支持、相互帮助。这种团结一心的精神，在如今的社会中依然具有重要的价值。在面对各种挑战和困难时，我们也应该像黄埔军校的师生们一样，齐心协力，共同攻克难关。参观黄埔军校旧址，让我对那段波澜壮阔的历史有了更深刻的认识，也让我从革命先辈们的身上汲取到了前进的力量。





探访中国大陆南极村

王恩烁 同学 发布于 2025-02-06 16: 57: 08

中国大陆南极村位于广东省湛江市徐闻县，这里被认为是中国大陆最南端，这也是吸引我们前来参观旅游的原因。南极村离湛江市区还有160公里左右路程，虽然路途较远、路况也不是很好，但沿途都能看到驶向南极村的车辆。这是一个几乎没有商业开发的海边村落，地处大陆最南端的特殊位置，东海岸与西海岸组成了一个V字形，中国大陆最南端端点灯楼角、琼州海峡与北部湾的合水线、中国大陆架最大最美的珊瑚礁群是南极村独具的旅游资源。这里没有海滩的商业娱乐活动，却拥有最质朴的海角风情，一切都很自然，

东海岸的日出，西海岸的日落，都近在咫尺。这里还有一座很特殊的纪念馆——徐闻解放海南岛渡海作战纪念馆。1950年，解放军在湛江徐闻南极村设立启渡点，进行渡海解放海南作战，这栋小楼就是当时的指挥所。当年3月5日，解放军四十军一个799人的加强营，分乘13只木帆船，于19时半从灯楼角启航，实行第一次潜渡琼州海峡。如今，党和人民并没有忘记解放海南的英雄和烈士们，在指挥所旁建起一座巨幅浮雕，由八块花岗岩组成，雕刻着当年解放军与民工并肩作战的图案，并在浮雕下刻着当年解放军十五兵团司令部赠送给徐闻的锦旗“解放海南，功在徐闻”。星星之火可以燎原，坚定信仰点亮人生。作为新时期的年轻人，当我们再一次次追寻历史的时候，总能给我们一些无形的力量和前进的动力。

参观历史档案馆

李宇灏 同学 发布于 2025-02-06 11: 32: 19

这里就是中国第一历史档案馆，装修特别辉煌，馆内非常大，现在没有正式对外开放，所以人非常少。大部分馆厅还没有展开，大约只展开了一层半的展厅。明清历史的部分，还有管史部分，档案部分都展开了。这里有免费的讲解，可以带你了解明清档案室。说是档案室，实际上几乎是整个明清的社会发展史了……内容非常全面，包括政治、经济、文化、军事、外交等方面。涉及方面非常广，非常长知识。



缅怀烈士——参观抗美援朝纪念馆

于钦涵 同学 发布于 2025-01-26 20: 49: 01

曾经，对我而言烈士们的事迹和英勇的牺牲只是存在在书本上的知识点，在北京参观过许多陈列着古代文物的博物馆，感受过中华文化的瑰丽，可是从未真正踏入这最后100年的历史。2025年春节，我来到了丹东市的抗美援朝纪念馆，馆中一张张图片一行行文字后我看到了当时危急的局势，看到了战士们的英勇。在几处雕塑还原的战争场面前，听着耳中回荡的喊声与战火声，我心中无比震撼……最让我想不到的是竟然还有一个图书馆，尽管很小却让我对战士们学习的心十分敬佩和惊讶。这次的参观经历让我感触颇深，更让我感受到了如今的和平的来之不易。

故宫游览参观

刘子墨 同学 发布于 2025-01-25 10: 17: 05

走进故宫，仿佛踏入了历史的长河，一步一景，皆是岁月的沉淀与文化的瑰宝，让我心潮澎湃，久久难以平静。故宫的建筑之美，令人叹为观止。那高大的红墙黄瓦，庄严肃穆，彰显着皇家的威严与尊贵。午门的雄伟、太和殿的壮丽……我们要传承和弘扬中华民族的优秀传统文化，让故宫所承载的文化精神在新时代绽放出更加耀眼的光芒。同时，我们也要努力学习，为祖国的繁荣富强贡献自己的力量，让中华民族伟大复兴的中国梦早日实现。故宫，这座古老而伟大的宫殿，将永远铭记在我心中，激励着我不断前行。



参观大运河博物馆三星堆临时展览

陶瀚琪 同学 发布于 2025-01-20 13: 02: 50

我来到大运河博物馆参观了三星堆展览，那一个个青铜面具和雕塑让三星堆更加神秘莫测，我感受到了古人的无尽智慧和那种对中华文化的热爱和自豪。我看到了国家一级文物青铜神树，精美的造型让我赞叹不已。接下来我又去看了古老的金面具，它非常薄，是经过考古工作者们展开后才得到的。我也赞叹考古工作者们的耐心和细致。

探秘丽江市东巴文化研究院与丽江市博物院，领略民族文化魅力

方艺瑶 同学 发布于 2025-01-19 22: 35: 28

丽江，这座闪耀于彩云之南的城市，坐拥三项举世瞩目的世界遗产：充满古韵的丽江古城荣膺世界文化遗产；波澜壮阔的“三江并流”景观被列为世界自然遗产；承载纳西族千年智慧的东巴古籍文献则入选世界记忆遗产。在本次研学活动中，我们深入这座文化宝库，开启了一场收获满满的探索之行。踏入丽江市东巴文化研究院与丽江市博物院。在这里，如同翻开一本古老而神秘的书籍，探寻东巴文字的起源与构造奥秘。每一个独特的字符，都像是一把钥匙，解锁着纳西族古老文明的大门。通过研究，我们深刻理解到东巴文



化不仅是中国文化宝库中的璀璨明珠，更在世界文化之林中占据着不可替代的重要地位。同时，我们还深入了解了纳西族的发展脉络，从其独特的生产生活方式中，领悟到人与自然和谐共生的生态智慧。这种理念如同一条无形的纽带，将纳西族人民与这片土地紧紧相连。此外，我们还亲眼见证了丽江地区各民族团结一心、共同繁荣发展的生动画面，深刻感受到民族共同体建设的强大力量。



我参观了首都博物馆

刘典蕴 同学 发布于 2025-01-19 21: 20: 05

今天，我参观了首都博物馆。走进博物馆的大门，映入眼帘的是宏伟的大厅。上了二楼，新开放了一个中国通史的展厅，里面陈列的是从旧石器时代到辽金时期的文物。那深远的时间跨度，被浓缩在一个房间里，令人感慨万千。到了石器时代，山顶洞人，东胡林人等的文物排列在我眼前，带来一种原始的美。打制石斧，石凿，有粗犷的美感。到了周时期，燕国的文物替代了石器，古朴的青铜器……移步汉朝展柜，里面的铜熏炉最令我吃惊，此炉造型精致，纹饰华丽。其装饰内容集中反映了东汉的神仙思想。它由三部分组成，历经2000余年，仍闪着金属光泽，丝毫没有锈蚀。深入到魏晋南北朝时期，一个硕大的佛像屹立在我面前，深刻的体现出中外文化交流。辽金时期，瓷器逐渐的多了起来。来自定窑，越窑的精美容器，黄釉马镫壶深刻的体现了民族交流。这次参观使我深刻的感受到了我国文化的博大精深和源远流长，我会再次拜访的。

走进抗战纪念馆

刘欣悦 同学 发布于 2025-01-19 21: 11: 17

我怀着一颗敬畏的心，踏入了中国人民抗日战争纪念馆的大门。这座雄伟的建筑，仿佛是一位沉默的历史老人，静静地诉说着那段烽火连天的岁月。一进入纪念馆，首先映入眼帘的是那面巨大的浮雕墙，上面雕刻着无数英勇的战士形象，他们或冲锋陷阵，或浴血奋战，每一个细节都透露出不屈与坚韧。我的脚步不由自主地放慢，心中涌起一股难以言喻的敬意。随着人流缓缓前行，我逐一参观了各个展厅。从“九·一八事变”的枪声，到卢沟桥的炮火，再到全民族的抗战，每一个历史事件都被详实地记录下来。那些珍贵的照片、文物和复原场景，让我仿佛穿越时空，亲眼见证了那段可歌可泣的历史。在一个特殊的展厅内，我被那些为了民族独立和人民幸福而英勇牺牲的烈士们深深打动。他们的名字或许已被岁月遗忘，但他们的精神却永远镌刻在了历史的丰碑上。我停下脚步，默默地向这些无名英雄致以最崇高的敬意。走出纪念馆，我的心情久久不能平静。那些曾经为了国家和民族而浴血奋战的先辈们，他们的牺牲和付出换来了我们今天的和平与安宁。我深知，作为新时代的中学生，我们不仅要铭记历史，更要珍惜来之不易的幸福生活，努力学

习科学文化知识，为实现中华民族的伟大复兴贡献自己的力量。这次参观中国人民抗日战争纪念馆的经历，不仅让我对那段历史有了更加深刻的认识和理解，更激发了我内心深处的爱国情怀和民族自豪感。我相信，在未来的日子里，无论遇到什么困难和挑战，只要我们铭记历史、不忘初心，就一定能够创造出更加辉煌的未来。



进首都博物馆 | 郝亿

同学发布于 2025-01-19 16:53:04

一个阳光明媚的周末，我走进首都博物馆，带着一份对历史的敬意和对未知的期待，想要亲自感受时间留下的印记。刚到门口，博物馆恢弘的外观便让我心生敬畏。玻璃与金属交织的设计现代感十足，却在光影间透露出厚重的历史氛围，仿佛静静等待着讲述它的故事。步入馆内，我直奔“古都北京—历史文化展”。展厅中的每一件文物似乎都蕴含着鲜活的生命。一件青铜鼎吸引了我的目光，表面布满细密的花纹，铜绿的痕迹诉说着千年的风霜。我低头读着旁边的介绍牌，得知它出自西周时期，曾被用于重要的祭祀场合。想象几千年前的人们围绕在鼎旁，满怀敬畏地祈祷丰收，我的思绪不禁被拉回到那个遥远的时代。在陶瓷展区，我被一件明代青花瓷瓶所吸引。它的釉面在灯光下泛着柔和的光泽，蓝白相间的纹样精致而流畅。站在它面前，我仿佛看到了古代工匠的双手如何一遍遍细心描绘，如何将创作的每一个细节注入热爱与坚持。那一刻，我不仅感叹中华文化的绚烂多彩，也深刻感受到历史赋予我们的骄傲。接着，我来到了“老北京风情展”。展厅内布置得仿佛一条老胡同，砖瓦墙面、油灯小铺，连空气中似乎都透着旧时的烟火气息。我停在一座四合院的模型前，透过窗棂望进去，屋内的摆设充满了生活气息。曾经的北京人，就这样在这些庭院中生息繁衍，构成了这座古都的灵魂。我闭上眼，似乎能听到孩子们在胡同里追逐的笑声，贩夫走卒的吆喝声，仿佛置身其中。最后，我还参观了“中华古代书画展”。那一幅幅画卷从墙上舒展开来，山水间的墨韵与人物的神态呼之欲出，仿佛在细语诉说着千年的文化传承。一幅唐代仕女图让我驻足许久，画中女子的神情清秀淡雅，线条柔和却饱含力量，让人不禁感叹古代艺术的精妙与韵味。走出首博时，夕阳正映红天际，我的心中却异常平静。一天的参观让我不仅触摸到了历史的温度，也体会到中华文化的深邃与厚重。首都博物馆不只是历史的陈列室，更是一座桥梁，让我们在脚步间连接过去与未来。我想，每一件文物背后的故事，都是我们民族的记忆，而这些记忆，正是我们的精神与文化之根。那一天，首博不仅让我增长了见识，更让我明白了什么是历史的延续，什么是文化的力量。



辉煌中轴 - 参观首都博物馆

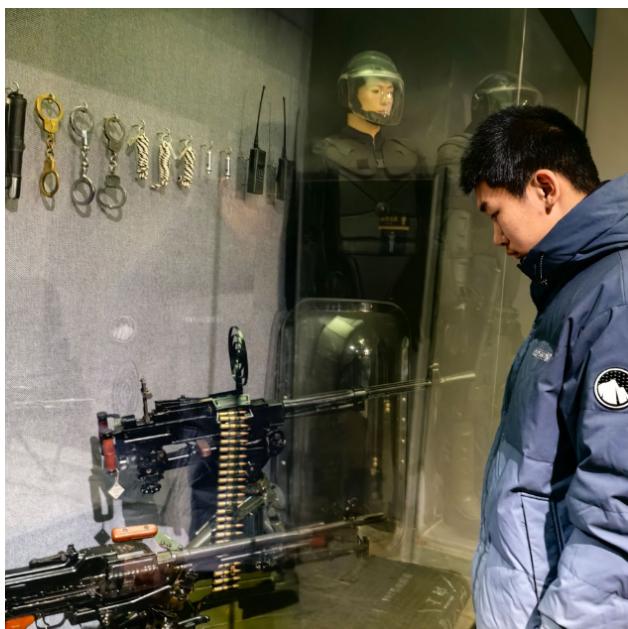
吴佳润 同学 发布于 2025-05-27 15:22:42

2025年5月17日下午，我怀着激动的心情来到了首都博物馆，参观纪念北京建都870周年特展——“辉煌中轴”专题展。展览分壮美中轴、文化中轴和永恒中轴三个部分。壮美中轴部分通过立体投影技术，展现了昼夜交替、四季轮转的中轴美景。沙盘结合三维动画，美轮美奂的体现出中轴线建筑的细节，让我们对中轴的壮丽有更深的了解。文化中轴部分更让人震撼；这一部分展出了丰富的文物，从多个角度展现了北京的文化底蕴。让我们领略了古人的智慧，也对古文明有了更深的认识。永恒中轴线展示了北京中轴的历史变迁，并在新时代焕发出勃勃生机，中华文明的继承与发展。时间过得真快，临近闭馆，我久久徘徊，不愿离开。中轴线不仅是一条城市建筑，更是一条文化轴线，一条精神轴线。它连接着过去与未来，承载着历史与希望。历史厚重，现在的美好，将来会更加辉煌。让我们携手来，创造一个更加辉煌的明天！！！！



跨越时空对话，体验国博魅力 | 王喻凡 同学 发布于 2024-12-07 15:24:14

周日下午，我和家人来到了位于天安门东侧的中国国家博物馆参观学习。中国国家博物馆有两个基本陈列，一个是“古代中国”，另一个是“复兴之路”。我们这次主要参观“古代中国”展区。我们沿着历史的时光轴前后参观远古时期、夏商周时期、春秋战国时期和秦汉时期。从半坡河姆渡到司母戊鼎、四羊方尊，从王子午、越王剑到度量衡……我们被古代青铜器所吸引，那些精美的纹饰、独特的造型，都体现了古代工匠的精湛技艺和无穷智慧。每一件青铜器都仿佛是一部历史的长卷，诉说着那个时代的风云变幻。一次简单的旅程，让我们受益颇多。一次穿越上下五千年的时空隧道，感受中华民族走遍五千年的道路，风雨无阻，依然屹立世界的东方。让我们明白了作为一个中国人的骄傲和责任。国家博物馆不仅仅是一个展示历史的场所，更是一个激励人心、催人奋进的地方。相信每一个来到国家博物馆的人，都会被这里所蕴含的历史和文化所震撼。也希望更多的人能够来到这里，感受中华文化的魅力，共同为传承和发扬这份宝贵的文化遗产而努力。



走进北京警察博物馆

侯乐芃 同学 发布于 2024-11-26 19:41:27

2024年11月18日，我与妈妈来到北京警察博物馆参观。这是位于天安门东侧的一座庄重而古典的西式小楼，以前是花旗银行旧址，如今承载着展示首都公安历史的重任，让我对警察职业有了深刻的认识和尊重。通过对我国近现代警察制度的演变历程，以及警用装备，警种沿革的了解，我更加深入地体会到警察工作的复杂性和技术性，从而对平日里看似简单的工作有了新的理解。参观结束时，我的心中充满了感慨，人民警察不仅是法律的执行者，更是社会的守护者。警察的存在让我们的生活更加安全，我希望更多的人能够来到这里参观学习，感受警察的不易，致敬和平年代为人民平安付出一切的英雄们。

《中国人的精神》读后感

张知涵 同学 发布于 2024-11-25 19: 12: 06

读完辜鸿铭先生所著的《中国人的精神》，内心久久不能平静，仿佛开启了一场对民族灵魂深处的探寻之旅，收获了诸多深刻的感悟。书中，辜鸿铭先生用他那独特且深邃的视角，剖析着中国人的精神特质。他提到中国人拥有着温良这一难能可贵的品质，并非是懦弱，而是一种源于同情心和同理心的力量。就像在日常生活中，我们邻里之间互帮互助，遇到困难时总会有人主动伸出援手……我们既要珍视传统中国人的精神瑰宝，也要让其在新的历史时期不断焕发出新的光彩，使其更好地助力中华民族在世界舞台上展现独特的魅力。总之，《中国人的精神》这本书宛如一面镜子，让我更清晰地认识到我们民族精神的独特之处，也激励着我在今后的生活中努力践行并传承这份精神，为民族的发展贡献自己的一份微薄之力。



大家都在等待着那庄严的一刻。我们迅速找到合适的位置，站在人群中，凝视着旗杆的方向。天色渐亮，东方露出了鱼肚白。此时，国旗手们迈着整齐的步伐，护送着国旗从天安门城楼走向旗杆。他们的动作铿锵有力，表情庄严肃穆。随着国歌的响起，国旗手将国旗缓缓升起。此刻，全场肃立，大家齐唱国歌，目送着国旗冉冉升起。望着鲜艳的五星红旗，在晨曦中迎风飘扬，我们心中的自豪感油然而生。

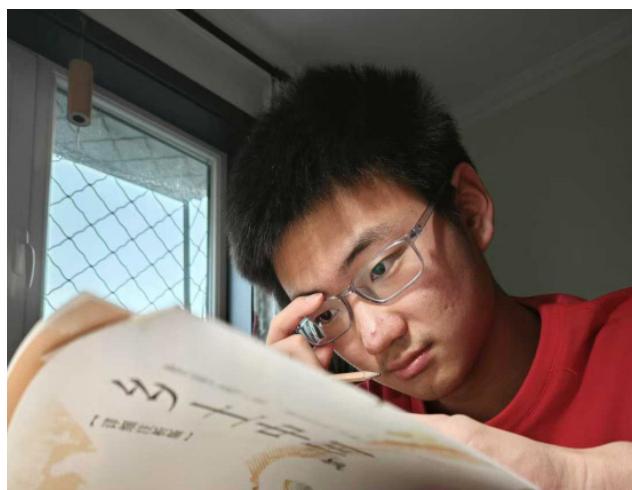
参加天安门广场升旗仪式

吕香一 同学 发布于 2024-10-26 14: 00: 41

10月6日，是国庆假期的第六天，也是我们伟大祖国的生日。在这个特殊的日子里，我和四个同学决定一起前往天安门广场，观看庄严的升旗仪式，共同为祖国庆祝生日。当天凌晨，我早早地调好了闹钟，1点30分准时起床。简单地洗漱后，我怀着激动的心情，匆匆赶往约定的集合地点。两点，我们五个同学准时在路口集合。虽然已是深夜，但大家毫无困意，热情高涨。我们互相鼓励，一起朝着天安门广场的方向前进。抵达天安门广场时，广场上已是人山人海，

阅读优秀图书 | 廉明 同学 发布于 2025-01-12 17: 16: 44

《乡土中国》是当代社会学家费孝通创作的社会学著作，作者用通俗、简洁的语言对中国的基层社会的主要特征进行了概述和分析，全面展现了中国基层社会的面貌。阅读《乡土中国》，就像是在听一位睿智的老者，用平缓而深沉的语调讲述着中国乡村那古老而又神秘的故事。《乡土中国》不仅是一本理论抽象的著作，更是一本真实的、具有穿透性的作品。它抽象出来的乡村社会的理论，让每个中国人读到都会倍感亲切，都会唤醒自己的家乡记忆。同时，它也让我们看到了乡村社会的美好与困境，以及在现代文明的冲击下，乡土中国该何去何从的深刻问题。《乡土中国》是一本值得一读再读的好书，它让我们对乡村社会有了更全面的认识，也让我们对乡村的未来充满了深思。





全力以赴，为梦想而战——百日誓师活动感悟 | 夏婧 同学 发布于 2025-04-07 21: 48: 33

2025年3月1日，学校组织高三年级学生去昌平砺志国防教育基地，进行了“全力以赴，为梦想而战——百日誓师”活动。高三真是如白驹过隙，匆匆来不及回首，转眼离高考只有100天了。随着高考的倒计时，我渐渐感到了节奏在不断地加快，压力在不断地增大。在这次百日誓师活动中，学校组织的团建活动和宣誓，再次点燃了我的备考热情，激发了我的斗志，回首过去，我们共同经历了无数风风雨雨，这一切都是我成长的见证，也是我前行的动力。我要为了我的目标和梦想而战，要坚持再坚持，以饱满的精神状态投入到最后的冲刺阶段。

春节期间看到坚守在岗位上的环卫工人的感想 | 魏雨桐 同学 发布于 2025-02-15 22: 51: 58

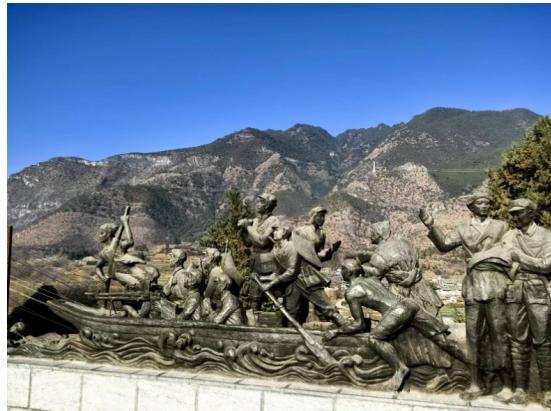


春节期间，我和父母一起回了老家。当千家万户沉浸在节日的欢乐与团圆之中时，我却在小区旁目睹了一幕令人动容的场景——环卫工人们依然坚守在岗位上，默默清扫着因燃放鞭炮而散落一地的碎屑。这一幕深深触动了我，让我对他们的敬业精神和无私奉献有了更加深刻的认识……他们放弃了与家人团聚的机会，选择了坚守岗位，用辛勤的汗水换来了城市的整洁与美丽……他们的工作虽然平凡，但却至关重要。正是有了他们的默默付出，我们才能在节日里享受到干净、整洁的环境。他们的坚守，不仅是对职业的忠诚，更是对城市文明的守护。同时，我也深刻感受到了环卫工人们的不易。他们的工作条件艰苦，经常需要面对恶劣的天气和复杂的环境。春节期间，北方的气温很低，而他们却要在寒风中坚守，这份坚韧与毅力令人钦佩……我们也应该关注他们的生活和工作环境，为他们提供更多的关爱和支持。只有这样，我们才能真正体现出对环卫工人们的尊重与感激，让他们的付出得到应有的回报。春节期间环卫工人们的坚守让我深受感动。他们的敬业精神、无私奉献和坚韧毅力值得我们每一个人学习和铭记。

自习

赵钇霖 同学 发布于 2025-02-15 17: 42: 41

在这个假期，我经常外出前往自习室，进行学习。在家的时候，手机仿佛有魔力般贴在我的手上，令我欲罢不能。但是在自习室，在大家都在认真思考，刻苦努力的时候，手机也就没有那么诱人了，一个良好的环境是对学习的最大助力，我旁边的一位年纪看起来比较大的老人，也在读书，也在圈点批注，写下自己的感受心得，反观我，课本比我的脸都要干净，这令我自渐形秽，也在促使我不断进步。



参观红军长征过丽江纪念馆

李家和 同学 发布于 2025-02-14 23: 13: 11

我们来到红军长征过丽江纪念馆。门口是一座百姓划船送红军过江的雕塑。刚进门，就看到一幅巨大的红军长征路线图，上面密密麻麻的红色箭头，仿佛在讲述着那段艰苦卓绝的征程。展厅里摆满了当年红军用过的物品，有破旧的草鞋、磨损的背包、泛黄的信件。讲解老师讲到红军长征经过丽江时，当地百姓为他们送水送粮，帮助他们渡河。那一刻，我深深感受到了军民鱼水情。这次参观让我对长征有了更深的理解。我们要铭记历史，传承红色基因，做社会主义的建设者。

走访丽江福利院

董文漪 同学 发布于 2025-01-27 11: 22: 42

我们来到了丽江市儿童福利院，初到那里，心里是有点打鼓的，不知道要以怎样的情绪和状态见到小朋友和大朋友们，但随着破冰活动和一个个表演的节目，我发现他们其实是非常乐观坚强又可爱的一群人。我看到小朋友牵起刚认识的同学的手，踮起脚尖在心愿墙上写下“希望刚认识的朋友天天开心”的愿望；看到坐在轮椅上的女孩演唱《星辰大海》，那一刻她的背后仿佛有翅膀；看到激烈的篮球赛，看到傈僳族的女孩牵起我们的手在阳光下打跳，当一个小女孩轻轻牵起我的手，在金灿灿的阳光下欢快地起舞，她的裙摆扬起，头饰在风中颤动，看到我生涩舞步轻轻地笑，并耐心地给我示范，那一刻的温暖，足以让时间凝固成一块晶莹的琥珀。我们跳了一圈又一圈，脚下的步伐整齐而有力，踩在地面上发出清脆的响声，宛如一曲欢快的交响乐。那纯然原始又俏灵鲜活的舞步和节奏仿佛已经融入他们的生命……那是一种美好却又怅然若失的感觉，我能感受到她们在万家灯火通明时心里会有的酸涩和彷徨。从她们眼底，我能看到自己的幸福，看到远方的疮痍与沟壑上开出的，最绚烂的花朵。我听了老师支教的故事，听到教育是如何改变一个人的人生，教育的力量是无法撼动的，它能拼凑起人生的拼图，让蓝天常在，鲜花挂满枝头，阳光撒在孩子的脸上。这次研学经历无形间塑造了我们的人生观，关于教育，我们还有太长太长的路要走，如果以后自己能有机会躬身为此点亮一盏灯，那将是莫大的幸福。





与老党员白爷爷交流的感悟

张知涵 同学 发布于 2024-11-25 19: 13: 11

在我们社区，有这样一位令人尊敬的邻居党员——白爷爷。每次社区组织活动，总能看到他那精神矍铄的身影，积极地参与其中，忙前忙后，仿佛有用不完的热情。而在西城老楼改造那段日子里，他更是主动向邻居们伸出援手，帮着大家解决了不少难题，他的一举一动都深深印刻在我的心里，也让我在与他的交流中收获了满满的感悟。有一回，我在小区花园里碰到白爷爷，便和他闲聊起来，提到他为何在社区活动和老楼改造时总是那么尽心尽力。白爷爷笑着说：“我是一名党员呀，这都是我该做的，大家生活得舒心，咱们这个

社区才能更像一个温暖的大家庭嘛。”简单的话语，却有着沉甸甸的分量。那一刻，我看到了他眼中真挚的光芒，那是对责任的坚守，对邻里的关怀。和白爷爷交流的过程中，我感悟到党员这个身份背后所承载的意义，它不只是一个称号，更是一份承诺，一份要时刻为群众着想、为大家谋福祉的担当。白爷爷用自己的实际行动诠释着党员的初心，无论事情大小，只要关乎邻里的生活，关乎社区的建设，他都毫不迟疑地冲在前头。他让我明白，生活在一个社区里，人与人之间的互帮互助是多么重要。一个人的力量或许有限，但当像白爷爷这样的热心人汇聚起来，就能让老旧的楼房焕然一新，能让社区里充满欢声笑语，营造出无比温馨和谐的氛围。白爷爷还说，看着邻居们脸上的笑容，听到大家的一声声感谢，比什么都满足。从他身上，我懂得了付出的快乐，那种不计回报，只为让身边人过得更好的付出，会给自己的内心带来无比的充实感和成就感。与白爷爷的每一次交流，都像是一堂生动又深刻的人生课，让我懂得责任、担当、互助和付出的价值，激励着我也要努力成为像他一样，能给身边人带来温暖与帮助的人。

十字路口的感动瞬间

朱芙琳 同学 发布于 2024-12-07 14: 13: 21

上学路上，在虎坊桥地铁站的旁边，我经常看到一位退休后自愿在马路十字路口前当志愿者的老太太，尽管她已经一头白发但指挥起交通却十分负责，每每看到她伫立在路口，我的心中都会有一种浓浓的安全感……每一次和老奶奶的交流，都让我更加珍视生活的每一刻，也让我明白了珍惜身边的人的重要性，使我骑自行车上学的时候，感到一切都充满了可能和美好。这种感觉源于我的内心深处，这种感觉让我意识到，生活中无论遇到什么困难和挑战，我们都有能力去克服它们，因为我们有爱、有希望、有勇气。



欣赏《悲惨世界》电影 | 丁涵韵 同学 发布于 2025-01-17 11: 58: 55



这部电影改编自法国作家维克多·雨果的同名小说《悲惨世界》，讲述了一个闪耀着人性之光的故事。冉阿让因偷了一块面包而被捕入狱，在边福汝主教的感化下，冉阿让的心灵得到救赎……故事的最后，冉阿让向养女与其未婚夫透露了自己的苦役犯身份，在他们的陪伴下安详死去。那些平凡而鲜活美丽的生命已经消逝，他们给这个世界留下的，却是如战歌里所唱的，一簇不会熄灭的火光。这簇火救赎着无数痛苦的灵魂，也推动着人类社会滚滚向前。而这簇火光中闪耀着的，是人类不屈的信念与不灭的爱与希望。

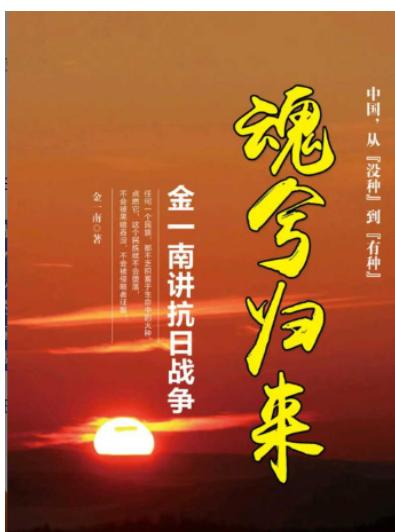


温暖纸条，心灵桥梁 | 曹子文 同学 发布于 2025-04-10 21: 33: 23

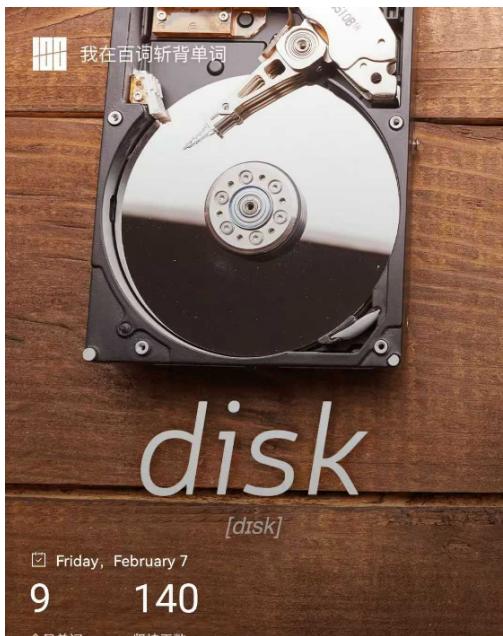
那天，我在繁重的学业压力下情绪低落，感觉自己被难题和作业淹没，看不到尽头。走进教室，满心疲惫地拉开书桌抽屉，一张淡蓝色的纸条悄然飘落。我疑惑地捡起，展开，上面写着：“最近看你好像很累，别给自己太大压力啦，你一直都很优秀，我们一起加油！”没有署名，但娟秀的字迹让我瞬间猜到是同桌。刹那间，一股暖流涌上心头，眼眶也微微湿润。在我独自与压力抗争时，她默默留意到我的状态，用这张小纸条传递关心，简单的话语却有着巨大的力量，驱散了我心头的阴霾。放学后，我主动找到同桌，真诚地向她道谢。她笑着说：“我能理解那种感觉，看你不开心，就想鼓励你一下。”我们坐在操场的看台上，开始分享彼此的烦恼和压力。我倾诉着学习上的困难，担心成绩下滑，害怕辜负老师和家长的期望；她则讲述家庭中与父母的小矛盾，渴望被理解。交流中，我才发现，原来大家都有各自的烦恼，而这些平时藏在心底的情绪，在坦诚的对话里得到释放。我们互相出主意，我帮她分析如何与父母沟通，她教我一些时间管理的小技巧应对学习压力。夕阳西下，余晖洒在我们身上，这场交流让我们的关系更加亲密，也让我明白，感动往往藏在细微之处，而交流沟通是心灵的桥梁，能拉近人与人的距离，分享温暖与力量，支撑着我们走过那些艰难时刻。

阅读《魂兮归来：金一南讲抗日战争》

沈致远 同学 发布于 2025-02-23 20: 04: 59



这个假期，我阅读了金一南著的《魂兮归来：金一南讲抗日战争》。书中讲，中国人对战争最深刻的记忆，就是1937年7月7日卢沟桥事变爆发至1945年8月15日日本宣布无条件投降的抗日战争。这场战争是自1840年鸦片战争以来，中国遭受的历时最久、规模最大、受损最重、牺牲最惨烈的帝国主义侵略战争。它发生在中国最衰弱的时刻，侵略者必然要选择这一时刻。金一南在书中，深度探讨了中日两国的民族精神，结合历史长河的纵深，对抗日战争进行了深刻剖析。今天回顾可以看到，没有民族危亡中实现的民族觉醒，没有全民抗战中结成的民众组织，没有反抗侵略中锤炼的战斗队伍，这一胜利肯定不会这样快地到来。



连续使用“百词斩”140天的学习心得

王逸涵 同学 发布于 2025-02-07 23: 46: 39

当我毅然决然地踏上英语学习的漫漫征程时，从未想过百词斩 APP 会成为这段旅程中最忠实的伙伴。不经意间，我已与它相伴度过了 140 个日夜。起初，只是单纯出于好奇，想探寻一种别样的学习途径，便下载了百词斩……那些拗口又生僻的词汇，就像一道道横亘在眼前、难以跨越的沟壑，每攻克一个都要付出巨大的努力，令人倍感吃力。但我心里清楚，学习英语就如同逆水行舟，一旦停下脚步，就只能被湍急的水流无情地冲回原点……在拥挤嘈杂的公交车上，在短暂而珍贵的午休间隙，我都会迅速打开百词斩，争分夺秒地沉浸在单词的世界里。凭借着这份对学习的执着与坚定的毅力，我咬牙坚持，从未让学习的进度中断过一天。如今，百词斩早已深深融入我的日常生活，成为我学习英语不可或缺的得力助手。展望未来，我满怀憧憬地期待着下一个 140 天的到来。我坚信，只要我能始终保持这份对英语学习的热爱与坚持，未来的英语学习之路必将越走越开阔，而我也定能在这片充满挑战与机遇的领域中实现更大的突破，遇见更好的自己。

走进丽江市儿童福利院

方艺瑶 同学 发布于 2025-02-09 22: 08: 01

2025 年 1 月 11 日的下午，我来到了丽江市儿童福利院，跟随小朋友们大朋友们进行了一个个有趣而有意义的精彩活动。破冰游戏，我们开启交流，认识对方；活动表演，我们听到活泼动人的悠扬歌声；包饺子，我们齐心协力，几大盘满满当当的饺子噗通噗通跳入锅中。但是这次活动带给我的感触远远不止这些。是小女孩携起我的手，在金灿灿的阳光下开始打跳，我们围在一起，跳了一圈又一圈，跳起的脚步踩着地面发出整齐而清脆的响声，那激荡起的是少数民族对于舞蹈音乐生而有之的无线热爱，激荡起的是短暂的交往中凝结而成的深切而炙热的友谊。当想到他们与我们处境之对比，当听到他们羡慕家的幸福时，我无不感受到他们的所需所求，无不感受到社会的苦难的一些不公与我们可以做些有意义的举动。我想这些经历或多或少将会改变我或者我们的人生轨迹……



2025 除夕：烟火人间共团圆

方济舟 同学 发布于 2025-02-06 17: 00: 03

2025 年 1 月 28 日是除夕。除夕的夜晚，是阖家团圆的温馨港湾。夜幕降临我们一家与奶奶叔叔婶婶堂弟来到预定好的饭店围坐在热气腾腾的餐桌旁，这就是中国人心中最温暖的画面——年夜饭。这不仅是一道晚餐，更是一种情感的汇聚，每一道菜都蕴含着家人的爱与关怀，每一个笑声都是幸福的见证，我们欢聚一堂享受美食，互相交流那种温馨的氛围让我感到无比幸福，接着我们一起举杯，祝福新的一年健康，快乐。这一刻让我感受到家人间的情感纽带更加紧密，这样的时刻，我会一直珍藏在我的心底，直到下一次的相聚。

学业成就

◆ 研究性学习

与研究性学习相关的活动过程记录与成果展示。

◆ 创新成果

在学科、科技、人文等方面作出的有成品的具有创新水平的成果。不具有成品与创新属性的，可填写在活动记录中。

◆ 学术志趣与偏好发展

能够体现学生在学术上的喜好与发展方向的活动或经历。

◆ 阶段小结与个人反思

一个阶段内的小结与个人反思，内容可为微写作形式。

◆ 自我陈述报告

在学年或学期对自我的总结与反思形成的自我陈述报告。

◆ 其他

在学业成就方面，上述维度不包含的其他活动。



地理河流地貌实验 | 张亦弛 同学 发布于 2025-02-13 19: 41: 19

2024年10月份期间，地理学科开展了河流地貌实验。我们组探究的是河床土质对河谷形态的影响。在实验开始前，我们通过与老师沟通和小组讨论制定好研究方法和实验步骤。实验中我们分工合作，严格按照制定的实验步骤执行。虽然我们遇到了诸多困难，如没有重复实验，实验次数少；流水时间太短，侵蚀效果不明显；低估了水在沙的下渗能力，导致土沙比为3:7组的水流无法到达标记点就停止等，但是我们及时发现问题、解决问题，最终顺利完成了本次实验，并得出相应结论。这次实验的顺利完成离不开每一个小组成员的努力与付出。

有关竹园村经济发展问题的研究性学习 | 孙博涵 同学 发布于 2025-02-12 18: 48: 27



丽江之行中，我们就竹园村的经济发展问题进行了深入的考察研究。通过参观当地的各种展示馆并且深入村民每家进行调查和询问，我们搜索到了大量有关信息，回到酒店后开始了忙碌的整理工作。我就竹编产业的价值、发展条件和现状进行了相关整理，最终大家的成果汇总成了一份PPT，由组员进行上台展示，最终为大家深入分析了竹园村的经济结构、现状和发展方向等内容。这次研究性学习锻炼了我们与人交往和阅读的能力，并且让我学会了选择性提取信息并进行有用的整理，让我有了一定的研学经验，并且开始喜欢上进行社会研究与调查。



北师大弘文计划冬令营 | 霍靖宜 同学 发布于 2025-02-05 13: 57: 29

1月19日至20日，怀着对语文学科的热爱，我来到北京师范大学参加了“弘文计划”冬令营活动。两天的学习过程中，北师大文学院的卜师霞、张莉等四位教授为我们讲授了汉字与中国古代文化、古诗文鉴赏、经典小说鉴赏、跟着名著学写作等课程。教授们学识渊博，课程内容富含深度又通俗易懂，让我对中国汉字、古诗以及经典名著的内容有了新的理解和更深刻的把握。在这两天中，我更加体悟到中文的博大精深和汉语言文学的魅力，坚定了日后从事中文研究的决心。

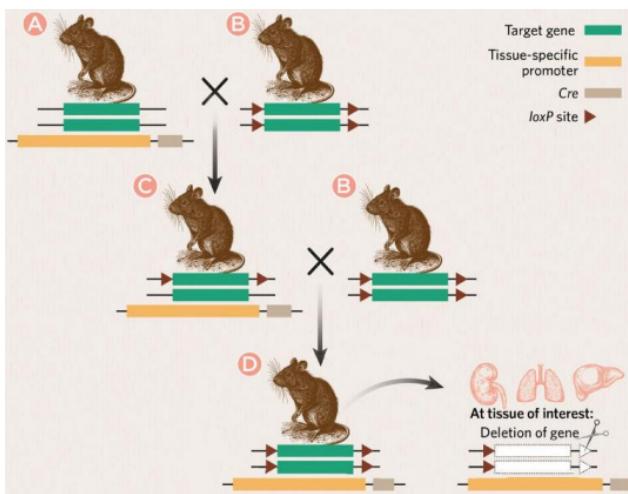
探究河床土质对河谷形态的影响 | 杨依诺 同学 发布于 2025-01-19 22: 55: 04



本学期，我和小组成员钱慕易、李晗羽、黄若然、张亦驰在地理唐群老师和史煜瑾老师的指导下，共同探究河床土质对河谷形态的影响。实验前期，我们假设多种因素对河谷形态的影响并综合考虑实验独特性和完成难度，将河床土质作为我们探究的自变量。实验过程中，我们保持其他变量不变，改变自变量河床土质，记录自变量因变量变化，总结规律，得出结论。我们在实验器材准备和实验操作过程中有不完备之处，我们及时总结反思，提高了研究性学习的严谨性。本次研究性学习提高了我对地理学习的兴趣，让我深刻认识到了细致严谨对探究实验的重要性。

cX 基因在幼年期发生的神经退行性变疾病中的相关机制研究

王嘉苗 同学 发布于 2025-02-13 17: 18: 13



作为全国英才计划项目的一员，我利用周末和暑假时间，在清华大学药学院陈立功教授实验室，在清华大学陈立功教授和我校张亚教授的指导下，顺利完成了SlcX基因在幼年期发生的神经退行性变疾病中的相关机制研究，通过行为学评测实验确定模型鼠具有与幼年期发生的神经退行性变患者有相似的宏观神经行为异常。免疫荧光染色实验从细胞水平发现，模型动物鼠的中枢神经系统中的炎症相关小胶质细胞和星形胶质细胞……首次成功构建了全脑特异性SlcX敲除小鼠模型，从行为学角度确认其与幼年期神经退行性变有相似的临床症状。该模型的建立，将为更加深入研究SlcX在幼年期神经退行性变的具体机制，及后续开展靶向药物的筛选奠定了坚实的基础，提供了全新的思路。



创新成果展示

创新研发自动浇花装置 | 曹子文 同学 发布于 2025-03-30 19: 46: 25

设计方案：以单片机为控制核心，搭配土壤湿度传感器、水泵和储水容器。土壤湿度传感器实时监测土壤湿度，当湿度低于设定值时，单片机控制水泵从储水容器中抽水，通过管道对植物进行浇水，当湿度达到设定值时，水泵停止工作。还设置了定时浇水功能，可根据不同植物的需求设定浇水时间和频率。

作品展示：展示装置的整体结构，包括传感器、水泵、储水容器和管道的连接，以及装置在模拟环境中自动浇水的过程。

使用说明书：说明装置的安装步骤，包括传感器的埋设深度、水泵和管道的连接方法等。介绍如何设置土壤湿度阈值和定时浇水参数，以及装置的日常维护和故障排除方法。

成果简介：基于对植物养护需求和现代生活节奏的考虑，我设计并制作了自动浇花装置。在通用技术的学习过程中，我深入了解了单片机的编程和传感器的应用，通过将这些技术与实际需求相结合，实现了浇花的自动化。该装置能够根据土壤湿度实时监测和定时设定，精准地为植物提供适量的水分，解决了人们因忙碌而无法及时照顾植物的问题，同时也避免了过度浇水或浇水不足对植物生长的影响。在制作过程中，我遇到了传感器精度校准、水泵控制等技术难题，通过查阅资料和反复调试，最终成功解决。这次实践不仅提升了我的技术能力，还让我体会到通用技术在改善生活品质、促进人与自然和谐共处方面的积极意义。

学业成就 · 创新成果展示

Dijkstra 最短路径算法在快递运输业中的解析应用

许嘉音 同学 发布于 2025-02-06 11: 32: 16

我从 2024 年着手于准备这个创新课题，直到搜集了大量的相关背景信息并学习了相关知识以后，最终在 2025 年上旬正式开题。中间我改过两次课题，并且也都耗费了我一些时间，导致项目开题时间有往后拖延。开题之后，压力并没有减轻，我更加快马加鞭的学习理论知识，并且从零开始学编程……却发现代码都无法运行，让我非常沮丧。不过又经历了两个月的时间，最终我攻破了这一难题，给出了我的研究成果，并最终在西城区创新大赛上获得一等奖。



skt – ihosa 30 秒公益广告

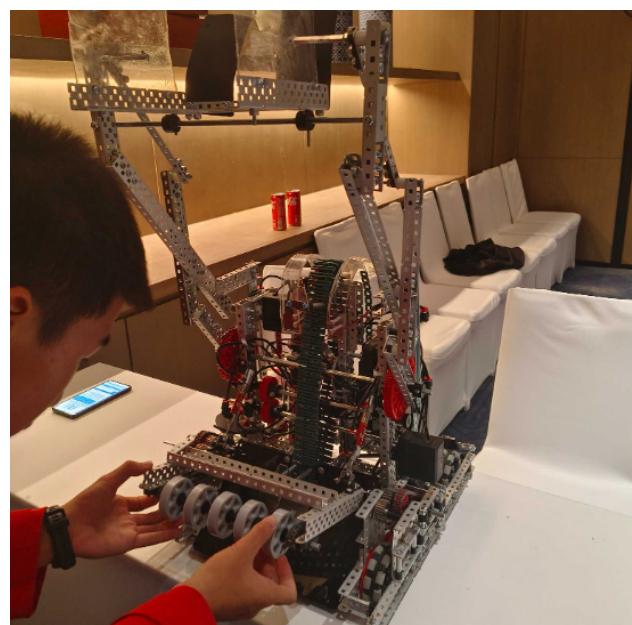
魏悠然 同学 发布于 2025-01-18 13: 26: 26

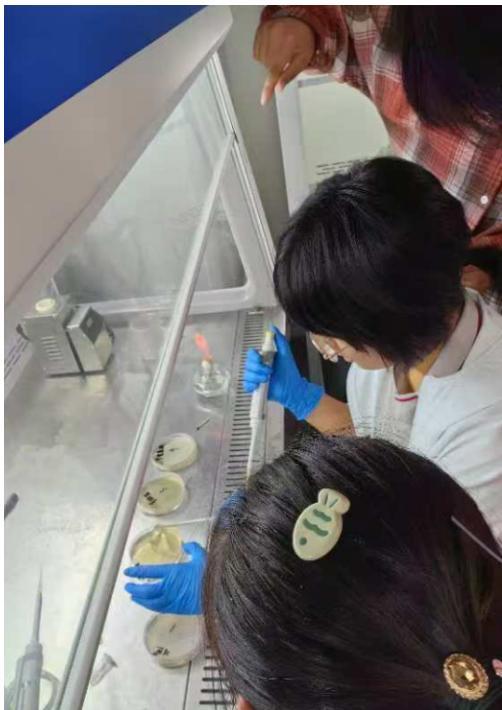
从脚本策划编写时的字斟句酌，到道具购买布置时的精心挑选，再到出镜拍摄时的全情投入，每个小巧思都是我们对作品细节的注重。我们在灵感的星河中不断探寻完善，而最后的剪辑配乐，也为作品注入灵魂，每一帧每一秒都凝聚着团队的心血。在这漫长而又短暂的征程中，团队里的每个成员都为了共同目标倾尽全力，最终我们也成功入围了中国站，更大的挑战还在等待着我们，继续加油吧！

VEX 亚洲机器人锦标赛华北赛区高中组技能赛亚军

朱美琳 同学 发布于 2025-01-17 10: 26: 46

我有幸在 2024 年国庆节期间在延庆世博园参加了一次 VEX 机器人比赛。比赛前的准备过程，就像一场内心的探险，充满了挑战和未知。我们队伍经过半个多月的精心准备和刻苦练习，每个成员都全身心地投入到机器人的搭建与练习中，甚至牺牲了许多休息和娱乐的时间。每一个小步骤，每一次尝试，都让我们离目标更近一步。随着比赛日子的临近，我们的心中既有紧张又有期待……我们的机器人灵活机动，展示了出色的运动能力和精确的判断力，最终我们取得了令人满意的成绩。这次经历让我深感团队合作的力量，也让我更加欣赏机器人科技的魅力。我认识到，无论面对多大的困难，只要我们团结一致，坚定信念，就一定能够克服。这次比赛也让我明白，成功不是一蹴而就的，它需要时间和努力。总的来说，这次机器人比赛是我人生中一段难忘的经历，它让我更加热爱科技，也让我更加期待未来的挑战。





探究常见消毒剂的消毒效果

阮子衿 同学 发布于 2025-01-13 20: 45: 22

2024年9月18日，我们怀着好奇与探索精神，参加了金鹏科技团组织的常见消毒剂消毒效果的实验。老师们为我们准备了丰富的材料：滴露消毒液、诗乐氏医用皮肤消毒液、复方新洁尔灭消毒液、酒精灯、涂布器、棉签、培养皿和移液器。实验目的十分明确，就是要比较不同消毒剂的消毒效果。实验步骤有序且严谨。首先，用棉签收取手上微生物，然后，将棉签放进纯水中，轻轻搅拌，使得样本均匀地分布在纯水中，随后，用移液器精准地取等量样本，小心地放到培养皿中。之后，取等量的不同种类的消毒液滴入培养皿中，同时设置了不添加任何消毒液的对照组，以便更好地对比。完成这些后，将培养皿放入培养箱中，让微生物和消毒剂在适宜的环境中“展开较量”。一段时间后，我开始仔细观察并记录每个培养皿中的情况。为了使实验结果更具说服力，我重复进行了实验，确保数据的准确性和稳定性。最后，认真记录数据并深入分析实验结果。通过这次实验，我不仅了解了不同消毒剂的消毒效果，更深刻体会到科学实验的严谨性和趣味性。它让我明白了，在追求真理的道路上，每一个细节都至关重要，只有严格把控每一个环节，才能得出准确且有价值的结论。

纽约时报写作比赛

林潇霄 同学 发布于 2025-01-11 21: 34: 13

我参加了由《纽约时报》主办的写作竞赛。这项竞赛面向全球11至19岁的初高中生，旨在鼓励青少年通过写作、摄影、绘画、音频、视频等多种方式，表达自己的观点和创意。我选择了个人叙事写作比赛，主题是“用100个词讲述你生活中的故事”。在准备过程中，我回顾了自己的一段难忘经历，精心挑选了细节，力求在有限的字数内传达出深刻的情感和意义。提交作品后，我感到既紧张又期待。这次参赛不仅让我提升了写作技巧，也让我更加深入地思考了自己的生活和成长。无论结果如何，这次经历都让我受益匪浅。

Parent or Guardian Permission

As the parent or guardian of the child listed above, I agree to have his or her submission, name and likeness, age and school name published by The New York Times. I also agree and promise on behalf of my child that the content is original, does not plagiarize from anyone or infringe a copyright or trademark, does not violate anybody's rights, and is not libelous or otherwise unlawful or misleading. I agree on behalf of my child that The Times can use the submission in all manner and media in perpetuity, including in print in The New York Times and online at nytimes.com, and that The Times shall have the right to authorize third parties to do so as well.*

I agree.

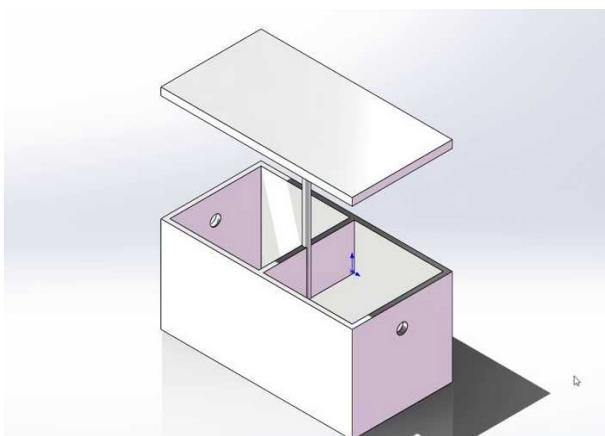
I am a student 18 or older.

Parent or Guardian Email Address*

Students under 18 must provide a parent or guardian's contact information. Those 18 or older should write N/A.

joanhjp0704@163.com

微型植物工厂设计 | 白依凡 同学 发布于 2025-01-09 11: 04: 15



本学期我选修了生物实验与拓展课程，与同学以小组的形式开展了制作微型植物工厂的项目，收获良多。在项目设计过程中，我负责的是3D建模任务，这对于从未接触过3D建模软件的我来说着实是个不小的挑战……经自己课下反复研究，最终成功地解决了难题。后期在进行项目实践操作的时候，我与小组其他成员在产品材料的选择和制作方法等方面又遇到了新的难题，经小组多次讨论和试验后，终于成功做出一个产品样例，并在汇报总结中获得了二等奖。虽然产品还有许多需要优化的部分，但这个项目极大提高了我对生物学科的兴趣，促进了我的团队协作、探究问题的能力，还让我掌握了一种新工具的使用方法。

学业成就·创新成果展示



我的发明曾获得了专利证书

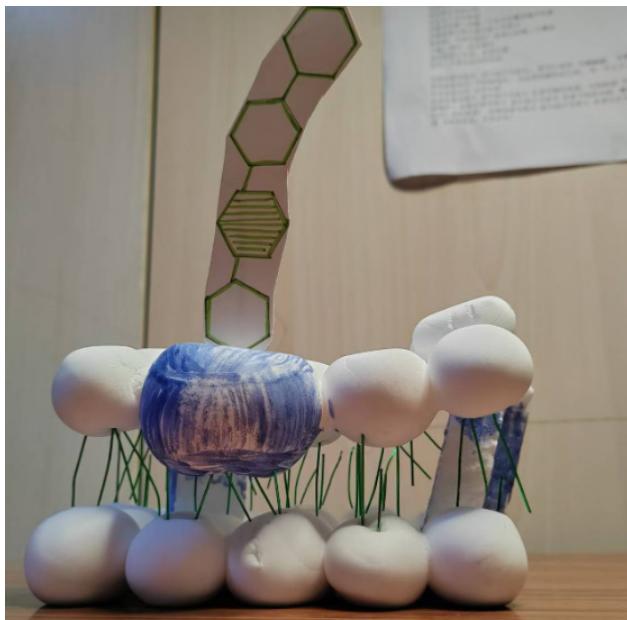
李怡诺 同学 发布于 2025-01-06 17: 23: 25

我平时爱琢磨一些事，一次爸爸带我外出去上课，在停车场，我家的车被别的车辆挡住了，又联系不到对方。我就想能不能发明一个在车上放一个隐蔽的车主电话号码，平时开车时号码隐藏，停车时才显现出来，而且是夜光的，不影响晚上停车时号码显现。在家人的指导下，几经修改和申报，终于获得了专利证书。今后，我将继续努力，争取再搞出一些有用的小发明创造。

中秋赋诗——渔家傲·中秋未见月

王潇彧 同学 发布于 2024-11-25 15: 21: 10

中秋之夜，皓月当空，家家户户围坐一起，品尝月饼，欣赏明月，共话家常，这种温馨和谐的氛围成为中秋节最动人的画面。中秋节也是祈福与祝愿的时刻，在这一天，人们会向月亮祈求平安、健康、幸福和吉祥。同时，人们也会通过赏月、吟诗、猜灯谜等活动，表达对生活的热爱和对未来的美好祝愿。恰逢中秋佳节，我与家人来到园博园赏灯，赋诗一首，聊表心意。



磷脂双分子层模型制作

蔺钰泽 同学 发布于 2024-10-27 15: 56: 03

在制作磷脂双分子层模型的过程中，我不仅深入了解了细胞膜作为细胞屏障与物质交换通道的关键作用；还通过亲手选材、设计和组装，直观感受到了生物膜的复杂结构，体会到了细胞内的复杂功能。这次实践不仅丰富了我的知识，更让我体会到了科学探索的乐趣，虽然有些不足，但我仍然成就感满满。

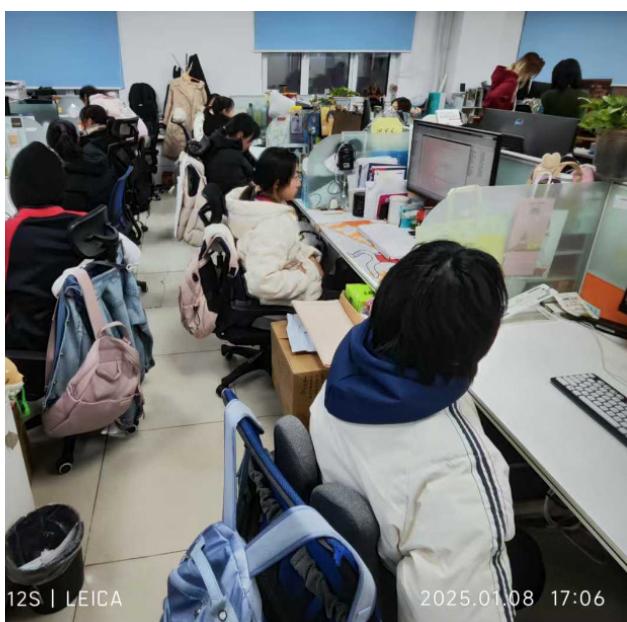


师大附中第九届专业超市

郭敬仪 同学 发布于 2025-01-19 13: 19: 25

2025年1月16日，第九届专业超市活动在东校区成功举办。我和同学们拿着活动导图，纷纷来到各自感兴趣的学校和专业展台，聆听学长们对他们所在学校和所学专业的详细介绍。虽然对于具体专业细节还是一知半解，大致有个了解也是很有收获的。感谢学校组织了这么好的活动，对于我们选科与将来职业规划有很大的帮助。也要感谢学长们，你们辛苦了！

大脑认知与心理学 | 苗雨歌 同学 发布于 2025-01-17 13: 10: 00



这学期，我报名了大脑认知与心理学的选修课，1月8日，我和老师同学们去往北师大参观“认知神经科学与学习国家重点实验室”的经历，无疑为我打开了一扇探索人类心智奥秘的大门。实验室里，先进的仪器设备和严谨的研究氛围让我深刻体会到科学的研究的魅力与深度。通过讲解员的细致介绍，我了解到认知神经科学如何运用现代技术手段，如脑成像技术，来揭示大脑在学习、记忆、思维等过程中的工作原理，这让我对大脑这一复杂器官充满了敬畏与好奇……问卷调查则让我学会了如何系统地收集和分析数据，以科学的方法探究人类行为背后的心理机制。这次参观和学习，不仅拓宽了我的知识视野，更激发了我对脑科学的研究的浓厚兴趣。我意识到，无论是认知神经科学还是心理学，都是深入探索人类自身的学科，它们的研究成果对于改善教育、提升人类生活质量具有重要意义。未来，我希望能有机会更深入地学习这些领域的知识，为探索人类心智的奥秘贡献自己的一份力量！

学业成就 · 学术志趣及偏好发展



辩论赛

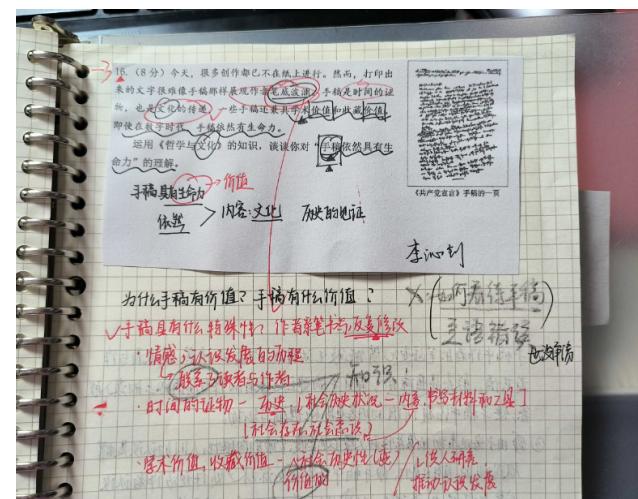
慕函好 同学 发布于 025-01-18 19: 40: 38

在政治辩论赛中，从最初的准备阶段开始，团队协作就展现出了巨大的力量。我们共同搜集资料，深入分析辩题的内涵与外延。每一次的讨论都是思维的碰撞，大家各抒己见，从不同的角度来剖析政治现象背后的逻辑。这种团队协商不仅让我对政治问题有了更深入、全面的认识，也极大地锻炼了我的逻辑思维能力和表达能力。最终，我们不仅赢得了比赛，也收获独一无二的经历和友情。我还获得了最佳辩手的荣誉。

手稿依然有生命力的政治题解析

李沁钊 同学 发布于 2025-01-05 15: 37: 22

最近，我做的一道政治题非常有意思：今天，很多创作已不在纸上进行。然而，打印出来的文字，很难像手稿那样展现作者的笔底波澜。手稿是时间的证物，也是文化的传递，一些手稿还兼具学术价值和收藏价值。即使在数字时代，手稿依然有生命力。运用《哲学与文化》的知识，谈谈你对“手稿依然有生命力”的理解。我一开始答的不是特别好，后来经过老师的指点，我又进行了修改完善。



中国语言文学学习 | 丁嘉莹 同学 发布于 2024-11-30 13: 18: 18

在高一的暑假，我有幸参加了北京师范大学开展的弘文计划，进行中国语言文学主题的学习，并最终完成自己的典籍研读报告。我们在这 7 天的早读中，跟随一位中文系的博士生初步研读《说文解字》，了解中国汉字的渊源，学习它们的演变历程，探索许多偏旁部首的意思，并结合信息化工具进行探究。在正课时间里，我们逐步学习了诗歌创作、小说创作、小说内在批评、诗歌研读方法、明清小说研读方法、简牍文献阅读和音韵学等多方面内容。它们为我打开了一扇语言文学的大门，得以让我窥见里面无穷无尽的奥妙，中国语言文学，绵延发展了几千年，还有许多许多等着我们去探索、发现。





参与北大政治社会学讲座有感

杨锘涵 同学 发布于 2024-11-26 00: 13: 48

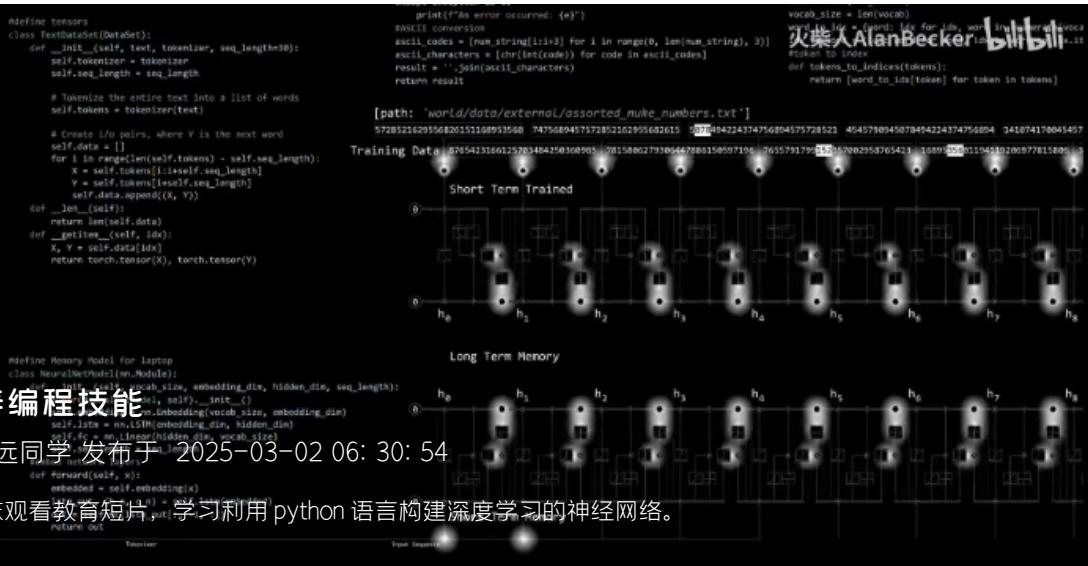
“无穷的远方，无尽的人们，都与我有关”。带着对政治学科的浓厚兴趣，我参与了本次讲座，题目有关社会学。一开始几位学长简单介绍了社会学的内容：有了人，才有我们当下的这个社会。人是“社会人”，所以身为一个人，是要与其他人发生互动和交往的。人与人的互动就是一个社会的本质所在。那么，什么是社会学呢？简单说来，研究人与人的互动与关系就是我们所说的社会学。从社会角度理解个人的各类做法，便是社会学的研究方向。紧接着，他们介绍了自己走进社会，探索人文地理的经历，让我直观身临其境

般地看到各类社会形态以及人们的不同观点，进一步丰富了对社会学的理解，后他们介绍了研究方向和研究手段，我不禁感慨体系建设的完整有效。而当讨论时，学长们也对我们的问题给予了解答并鼓励我们继续学习而研究。他们的榜样光辉映照着我，吸引着我对社会学、对政治学科的进一步探索与学习。

参加自然地理实验设计

徐雨桢 同学 发布于 2024-10-20 17: 10: 48

进入高中，我被地理老师生动有趣的课堂吸引，让我爱上了地理课。在选择选修课时，我毫不犹豫地选择了自然地理实验设计，并成为了小组组长。从最开始制定计划、确定实验材料、设计问卷到发布、统计，我和组员们一起努力完成每一项任务。在国庆假期期间，活动推进由于大家看到消息的时间不一致产生了一些问题，但我在群里提出了一些解决方案，组员们也积极配合，顺利完成了实验材料确定和购买工作。经过几周的努力，目前我们已经开始制作实验模型了。



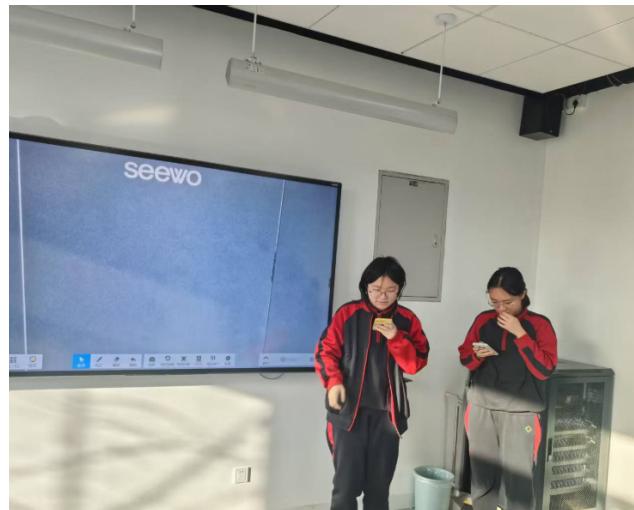
培养编程技能

邱思远同学 发布于 2025-03-02 06: 30: 54

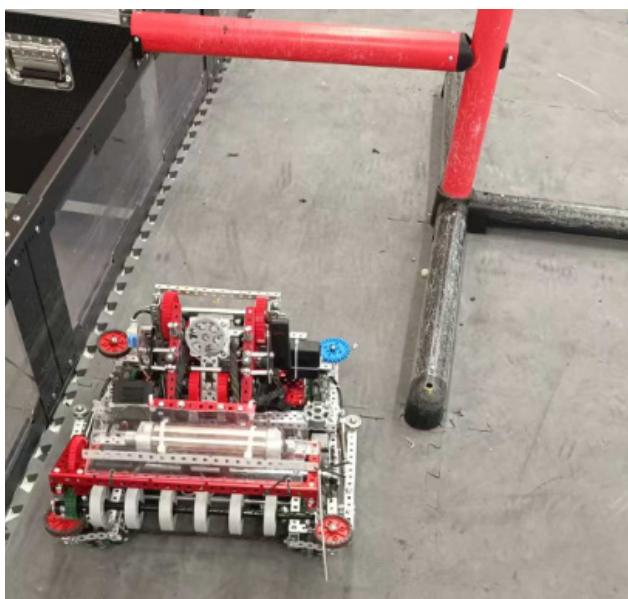
天宫课堂实验设计方案分享

阮子衿 同学 发布于 2025-03-01 22: 25: 17

2025年2月19日，我有幸参与了金鹏科技园组织的天宫课堂实验设计方案活动。此次活动聚焦太空探索与科学教育，吸引了众多怀揣科学梦想的伙伴，大家齐聚一堂，旨在通过别出心裁的实验设计，为广大学生开启探索太空奥秘的大门。在活动中，我与团队成员向大家详细介绍了之前精心讨论设计的实验方案——“利用太空单摆运动研究微重力环境对物体运动的影响，验证能量守恒定律”。我们先阐述了实验原理：在太空的微重力环境下，单摆运动与在地球表面截然不同。地球上，单摆受重力作用，会做往复摆动；而在太空，重力近乎为零，物体运动状态会发生奇妙改变。当小球在太空中被拉升到一定位置放手后，不会像在地球那样往复摆动，而是静止在半空中；若沿切线方向轻推小球，它会绕着T型支架的轴心做圆周运动。接着，我们讲解了实验步骤。准备好特制的单摆装置，包含质量已知的小球、轻质且坚韧的细绳以及稳定的T型支架。在太空环境中，将小球拉升至预定高度，记录初始位置，而后轻轻放手，观察小球状态；再施加切线方向的推力，记录小球做圆周运动的轨迹与相关数据。我们还提到，为了验证能量守恒定律，会在实验过程中测量小球的速度、位置等参数，通过计算分析能量的转化与守恒情况。讲解过程中，我们不仅展示了详细的实验设计，还分享了前期讨论时的种种思路碰撞与遇到的难题，以及如何一步步解决。看到现场同学们专注的眼神和积极提问，我深感此次活动意义非凡。通过我们的介绍，大家对太空微重力环境下的物理现象有了更深入的认识，也激发了同学们对科学探索的浓厚兴趣。



学习 vex 机器人及编程 | 胡佳慧 同学 发布于 2025-04-09 19: 25: 30

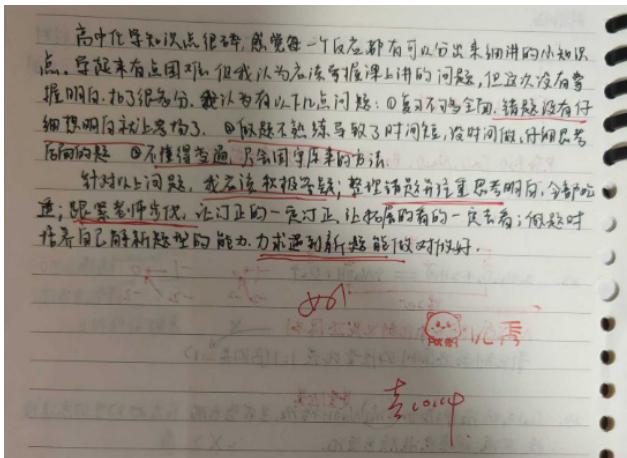


在对科技的浓厚兴趣驱使下，我投入了10小时学习vex机器人及编程，这段经历开启了我探索科技世界的新旅程。初涉vex机器人，面对一堆零件和陌生的编程界面，我满心迷茫。好在有专业老师从基础讲起，详细介绍vex机器人的组件，像电机、传感器等，让我了解它们各自的功能与作用。在组装机器人环节，我按照说明书，小心翼翼地将一个个零件拼接起来，可过程并不顺利，零件的适配、结构的稳固都成了难题。但一次次尝试、调整后，一个初具雏形的机器人在我手中诞生，那一刻，成就感油然而生。编程学习更是充满挑战。从认识基本指令开始，如移动、转向指令，到理解如何通过编程实现机器人的特定动作，每一步都需要反复琢磨。老师通过实际案例，引导我们用流程图梳理编程思路，这让复杂的逻辑变得清晰起来。我尝试编写让机器人直线前进、转弯避障的程序，可代码输入后，机器人却没有按预期行动。通过仔细检查代码、排查错误，我逐渐掌握了调试技巧，也明白了编程需要严谨和耐心。随着学习深入，我参与了一些简单的项目实践，比如让机器人完成特定路线的物资运输。这要求综合运用组装和编程知识，优化机器人的行动路径和操作逻辑。我和小组伙伴一起讨论方案、分工协作，不断测试、改进程序。在这个过程中，我不仅提升了自己的技术能力，还学会了团队合作，体会到思想碰撞带来的创新火花。这10个小时的学习，只是我在vex机器人及编程领域的起步。它让我领略到科技的魅力与神奇，也激发了我进一步探索的渴望。未来，我期待深入钻研，用所学创造出更有趣、更实用的机器人作品。



谈学习功用（功夫） | 王潇彧同学 发布于 2024-11-20 16:36:22

近来，月考、期中考试过去，大家对前两个月的学习或多或少也有些评估。现在想来，仅靠帮助是难达万全的，更重要的是自己的功用。自己的功用，简单来讲就是花的时间乘上平均效率。功用高则分不会低，反之同理。我经常见到有人（包括我自己）对他人讲说要好好努力，用功学习，这属实没什么意义，甚至不如一句“你要加油”来得更使人容易接受。学习效率绝不是抽象不可触的，而是具象可得出个相对数值的。去问问那些肯讲实话的名列前茅者，直接问他的课外活动和课外辅导内容，再加之观察脸色，你就能大概看出他学写作业快你多少了。认识只是第一步，改变现状才是正题。嘿！听我的，从一周日的好睡眠开始，在一周之始（当然周中也可行）听清一天的内容，有疑快答，不留不拖。日日清不是对谁都那么轻松的，更多人选择周清，那么作业就是重要的复习部分。大部分作业的顺利完成代表着及对今天内容的掌握，若有不熟，切勿拖磨，先记下，跳过，待任务全完后再来琢磨。若是能挑几个适用的时间管理办法来用用，还能有效，是再好不过了。方法网上都有，我自然不赘述。那之后你便可做些陶冶清操、增长见闻、丰富积累、熟悉考试的事情，而后早些上床。切勿贪恋，一小时好的睡眠能给你带来两小时不止的好状态加持。先起的总是有战略优势而后便是良性循环，滚雪球，一周一周下来，一个月都能神清气爽哩！在功用之上，还有态度。态度是虚渺的，但也是精神核心。态度端正，学习才会有效；学习功用做到了，态度才不会只是浮云。虚渺，才会有所呈现、寄托。



高一化学学科月考成绩经验总结

时雅临同学 发布于 2024-10-27 21:42:54

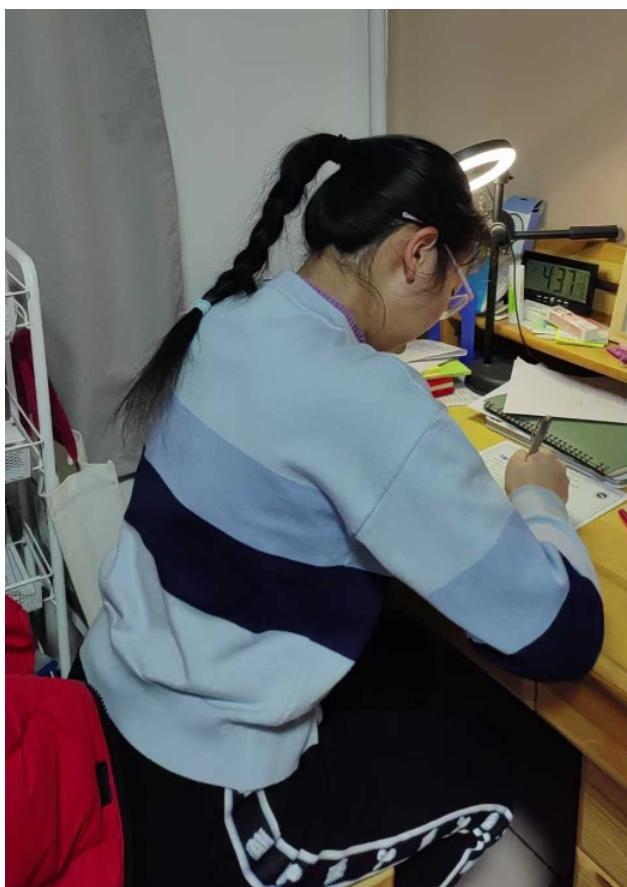
高中化学月考后，我发现自己的成绩不太理想，复盘自己的试卷，分析自己的失利原因，其一复习不够全面，高中化学知识点很碎，错题没有真正理解弄懂；其二做题时不够熟练，考试过程中时间未合理分配，导致大题来不及思考；其三结题思路不够灵活，分析后固守原来方法，没有变通。通过自我剖析任课老师也给予我的肯定和帮助，后面学习中遇到问题我会积极找老师进行答疑。



高一年级第一次期中考试的反思

李怡诺 同学 发布于 2024-12-27 17: 43: 35

进入高一年级后，面对新的老师、新的课程、新的节奏和来自不同学校成绩优异的新同学，倍感压力山大。在初中时的学习方式、思路、节奏几乎不能适应高中的课程多、难度大、要求高的特点了。为快速适应高一年级的学习，大家暗之加油努力，我也不甘落后，迅速调整状态，转变初中时的学习思路和方式，按照高中老师的要求和指导，在认真完成每节课的学习任务的同时，还积极参加校团委以及校学生会的活动，努力提高学习效率和工作成效。在第一期中考试取得了不错的成绩，而且当选了校学生会学习生活部副部长。虽然参加课外活动多了一些，但如果处理好学习与活动关系，提高学习效率，还是能双丰收的。



书山有路勤为径 学海无涯苦作舟

孙雨柔 同学 发布于 2025-01-27 16: 50: 53

作为一名中学生，如何学好知识，下面三句话让我印象深刻。一是勤奋是成功的关键。学习需要刻苦努力，没有捷径可走，只有通过持之以恒的勤奋才能攀登知识的高峰。成功之路充满坎坷和挑战，只有不懈的努力才能驶向成功的彼岸。二是自主学习是关键。师傅领进门，修行在自身，这句话告诉我们，老师可以给予指导和教诲，但真正的学习在于自己的努力。只有自己主动去学习，才能真正掌握知识的精髓。三是熟能生巧，业精于勤。学习要善于总结归纳，掌握学习方法，只有不断练习，持之以恒地用功，才能使自己的技能得到提升，让业务更加娴熟。在学习过程中，随着时间的推移，经验的积累，熟能生巧，取得更大的进步，在当今社会，这些名言仍然具有深刻的启示意义，在信息发达的今天，学习的道路更加宽广，知识更加浩瀚。面对如此广袤的知识海洋，需要更加坚定不移地勤奋学习，把握学习方法，注重实践锻炼，才能在竞争激烈的社会中脱颖而出，取得成功。总而言之，“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟”这句话提醒我们，要在学习的道路上坚持不懈，勇往直前，只有通过不懈的努力和坚定的信念，才能实现自己的目标，让人生之船驶向成功的彼岸。

身心健康

◆ 身体机能

指学生关于身体机能的相关记录，如身高、体重、肺活量、长跑与短跑时间等数据。

◆ 运动技能

指学生掌握了一定水平的运动技能的相关记录或学生具备相关运动技能资格证书，如掌握篮球、羽毛球技能等，拥有国家长跑二级运动员等。

◆ 体质健康与体育锻炼

是指学生提升体质健康与体育锻炼的过程性展示记录，如每周每天坚持跑步等，重在过程性的记录。不要重复发布，最高频率为每周发布一次。

◆ 体育类实践活动

是指学生参与体育类实践活动的记录，如：运动会、长跑活动、爬山活动等。注意，参加运动会不论参与了几项比赛只能发布一条记录。

◆ 应对困难与挫折表现

是指对学生心理素质（抗挫折能力等）方面的评估。

◆ 其他

是指学生在身心健康方面，上述维度不包含的其他活动。



体质健康与体育锻炼

跑步跳高运动训练 | 苗雨歌 同学 发布于 2025-01-17 13: 27: 42

2024年七月至今，我每天坚持锻炼，平日会跑长距离进行心肺功能和耐力训练，在周六日会进行一些专项训练如跳高和力量训练。长跑，这项看似简单却充满挑战的运动，成为了我日常生活中不可或缺的一部分。每一次脚步的落地，都是对自我极限的一次探索。在呼吸与步伐的协调中，我学会了如何调整节奏，如何在疲惫中寻找力量。长跑不仅极大地增强了我的心肺功能，让我在面对生活中的各种挑战时更加从容不迫，更重要的是，它教会了我坚持与毅力的价值。无论前路多么漫长与艰难，只要坚持下去，总能迎来属于自己的终点。跳高，则是一项需要精准技巧与爆发力的运动。在反复的尝试与失败中，我学会了如何调整起跳时机、掌握正确的姿势，每一次成功的越过都是对自我的超越。跳高不仅锻炼了我的身体协调性，更让我明白了挑战自我、突破极限的重要性。每一次跳跃，都是对自我潜能的一次挖掘，让我更加自信地面对生活中的每一个高度。力量训练，则是塑造强健体魄的关键。通过哑铃、杠铃等器械的训练，我的肌肉力量得到了显著提升，身体变得更加结实有力。更重要的是，力量训练让我学会了如何正确地使用自己的力量，如何在保护自己的同时，也能在关键时刻展现出强大的爆发力。这种力量的积累，让我在面对困难时更加勇敢无畏，知道自己有能力去克服一切障碍。总之，这些课余时间的锻炼活动，不仅让我在身体上受益匪浅，更在精神上获得了极大的提升。它们教会了我坚持、挑战、突破与自信，这些宝贵的品质将伴随我走过人生的每一个阶段。

足球社团比赛

贺思哲 同学 发布于 2024-11-12 23: 55: 55

秋高气爽的日子里，我们迎来了足球社团冬季杯赛事。足球运动让我感受到速度力量与技巧相结合的震撼力，学校的场地不算大，我和队友们会精诚合作，全力投入争取获得好名次。







爬金山岭长城 | 刘佳月 同学 发布于 2024-12-17 10: 44: 23

今年的国庆我们一家来到金山岭长城进行爬山游览活动。两天的时间里我们对景区的三条游览路线进行了攀爬游览，三条路线难度不同，对于我们的体力和耐力是很大的考验。我平时上学活动较少，爸爸妈妈也坐在办公室活动少，这样的活动对我们较大的挑战。最后我们一家相互扶持完成了整个游览。再次感叹祖国山河壮丽！

滑雪运动 | 杨鑫昊 同学 发布于 2024-12-17 10: 44: 23



在冬日的银装素裹中，我踏上了一次不同寻常的旅程——滑雪之旅。从最初的忐忑不安到最终的畅快淋漓，滑雪运动让我深刻体会到了挑战自我、超越极限的乐趣与意义。刚开始，穿上沉重的滑雪靴，站在陡峭的斜坡上，我的心中充满了恐惧与不安。第一次尝试下滑，几乎是在毫无准备的情况下，我便失去了控制，摔倒在雪地上，那份挫败感让我几乎想要放弃。然而，正是这些看似失败的尝试，激发了我内心深处的不服输精神。我开始意识到，滑雪不仅仅是技巧的展示，更是对自我意志力的考验。在教练的耐心指导下，我学会了如何正确穿戴装备、掌握基本的平衡技巧以及加速和减速。每一次摔倒后，我都会停下来思考，分析失败的原因，调整策略。经过数小时的刻苦练习，当我终于能够流畅地从山顶滑至山脚，感受着风从耳边呼啸而过，那种自由与畅快

的感觉简直难以言喻。那一刻，我仿佛与这片雪域融为了一体，所有的疲惫与挫败都烟消云散，取而代之的是满满的成就感与喜悦。滑雪让我学会了如何在逆境中寻找希望，如何在失败中汲取力量，更重要的是，它教会了我勇敢与坚持的意义。

北京师大附中“冬季杯”足球比赛赛前训练

郑德儒 同学 发布于 2024-12-15 21: 41: 08



为了在本年度学校组织的“冬季杯”足球比赛中取得好成绩，赛前我和班里几名队友经常利用空余时间进行训练，平时在学校操场，周末在宣武体育馆。我们的目的不仅仅是为了赢得比赛，更重要的是，通过这个过程学会如何面对挑战，如何在逆境中寻找胜利的希望，以及最重要的团队合作。每次训练，跑步、拉伸、体能训练，每一项都不可或缺。虽然过程艰辛，但每当看到自己体能的提升，速度的加快，那份成就感便足以驱散所有的疲惫。技术训练更是重中之重，从基本的传球、控球，到复杂的战术配合，每一个细节都被反复雕琢。每次训练完我们都是满头大汗。随着比赛日的临近，我们的训练也愈发紧张而专注。我们知道，无论结果如何，这段为了比赛而进行的足球训练之旅，已经让我们收获了太多太多——坚韧不拔的意志、无坚不摧的团队精神，以及对足球这项运动深深的热爱。

体育锻炼点亮假期时光

韩兆轩 同学 发布于 2025-02-13 22: 59: 02

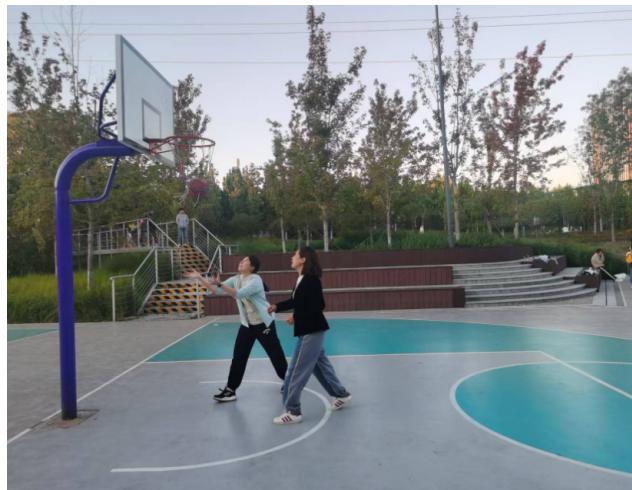


寒假，是自我提升的绝佳时机，我毅然开启了坚持体育锻炼的征程，在汗水与拼搏中收获成长。假期刚开始，我为自己精心规划了锻炼方案，涵盖跑步、跳绳、健身操等多样项目，平板支撑也位列其中，作为强化核心力量的有力手段。记得初次接触平板支撑，我满不在乎地摆好姿势，本以为能轻松应对，结果不出半分钟，手臂就酸胀乏力，腰腹也绵软无力，差点直接“贴地”，这才惊觉它暗藏的挑战。每天清晨，我准时奔赴小区操场跑步，凛冽寒风挡不住我前进的脚步。呼吸着清冷空气，听着鞋底与地面的摩擦声，每一步都踏出坚持的力量……锻炼间隙，我结识了不少志同道合的小伙伴。一次，我们相约比拼体能，平板支撑作为其中一项。大家咬牙坚持，现场气氛热烈又紧张。过程中我手臂酸痛、汗如雨下，可看到身旁伙伴们坚毅的眼神，我怎敢轻言放弃。最终，我们都超越了自己原有的极限。这个寒假，体育锻炼不再是枯燥的任务，而是成长的助力。它让我摆脱慵懒，拥有强健体魄的同时，磨炼出坚韧不拔的意志。未来，我将带着这份锻炼铸就的力量，无畏前行，拥抱生活的每一次挑战。

我的快乐篮球日记

张栌丹 同学 发布于 2025-01-14 21: 17: 38

为了迎接年级篮球赛，我利用每个周末练习篮球，国庆期间我还约了同学一起在家附近的滨水公园露天篮球场打篮球。我们第一次相约参加年级篮球赛，为了能在比赛中取得好成绩，我平时一有空就练习篮球，去不了篮球场，就在小区练习拍球，带球奔跑，在周末找到练习场练习投篮。打篮球让我在繁重的学习生活中得到放松，疏解了压力，让我能积极地面对生活和学习。我也从中学会了团队协作，认识到团结的力量，带给我自信与快乐。



每天篮球训练

胡益嘉 同学 发布于 2025-01-02 23: 34: 38

本学期，我每周一至周五放学后训练篮球到7点，周末也会加练。这一天是在训练结束后，主动申请加练。放学后，我总直奔球场。热完身，先练半小时运球。体前变向、胯下运球，球在我手中穿梭，像灵动的精灵。夏日，汗水湿透衣衫，球易打滑，我便不断调整手型，确保对球的掌控。接着是投篮练习。从罚球线开始，一次次出手，感受发力与抛物

线。三分线外，全力起跳投篮，有时球砸筐弹出，我会分析角度力度，下次改进。长时间练习，手臂酸痛，但我咬牙坚持。最后是实战对抗。队友们默契配合，挡拆、空切，激烈交锋。我在场上奔跑、传球、投篮，每一次突破防线都热血沸腾。有时因失误丢分，会懊恼自责，但迅速调整状态，专注下一回合。训练结束，拖着疲惫身躯回家，心中满是愉悦。篮球训练磨炼我的意志，让我学会在困境中奋进。每次突破自我，都让我坚信，只要努力，就能在篮球之路上走得更远。

跃动青春，“绳”彩飞扬

刘静萱 同学 发布于 2024-12-26 11: 35: 16

为了激励同学们积极参与体育活动、提升身体素质，近日我校举办了一场别开生面的“十人八字”跳绳比赛，吸引了全体AP同学的广泛关注与参与。尽管气温逐渐降低，冬日的寒意并没有冷却同学们对运动的热爱。本次比赛于12月19日开始分年级，按班级进行了预赛，12月23日，期待已久的跳绳总决赛如期到来。高一、高二、高三年级的冠军队伍齐聚赛场，在热烈的加油声中，这场精彩纷呈的赛事拉开序幕。哨声响起三支队伍的同学们迅速进入状态，他们在运动场上全力以赴，绳舞空中，脚步紧跟，精准跳跃赢得了阵阵掌声。尽管各队在比赛中出现小小失误，但大家齐心协力迅速调整节奏与步伐，进入新的轮回。经过激烈的比赛，最终，高一年级以惊人的速度和精准的步伐在比赛中脱颖而出，获得总冠军，高二年级获得亚军。赛后梁原草副校长和徐兰校长助理为获胜队伍颁发了奖杯、奖牌和奖状。比赛虽已落幕，但这不仅仅是一次体育的竞技，更是一场关于成长与友谊的盛宴。它不仅是对同学们身体素质的挑战，更是对团队协作精神的检验。同学们深深体会到，拼搏是青春最亮丽的姿态，无论季节如何变化，只要心中怀有对运动的热爱，就能打破寒冷的束缚，创造属于自己的辉煌。





爱上游泳

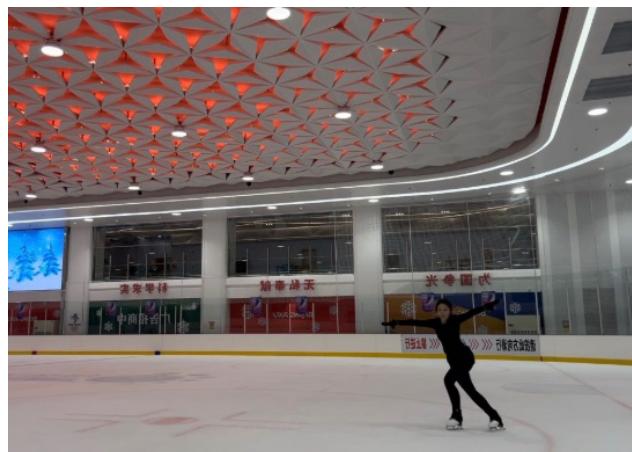
张绍卿 同学 发布于 2024-12-07 21: 49: 49

从今年9月份开始，我爱上了游泳！高中生活是紧张的，学业压力大，课后作业多！为了能提高身体素质，增强自己的体质健康，我每周坚持游泳2次，从一个旱鸭子蜕变成了一条自由自在的鱼儿……我热爱游泳，每一次的游泳，都是一次自我探索，一次身心放松的旅程！在水里，我深切地感受生命的活力，感受存在的真实！游泳，是一种寂静的喧嚣，是一种动中的静。在水中，我的世界缩小到最小的范围，能够在水中自由地游动，有如翩翩游弋的鱼儿。

滑冰技能

白宇桐 同学 发布于 2025-04-12 14: 27: 07

高三寒假，我勇敢踏上冰面开启滑冰学习之旅。从摇摇晃晃到稳稳驾驭，我成功掌握萨霍夫一周跳、莫霍克步等技能。一次次摔倒又站起，不仅让我收获了滑冰技巧，更磨炼了坚韧意志，为紧张高三生活注入活力，这段经历也成了我宝贵回忆。



户外跑步

3.00 公里



假期跑步锻炼

刘梓灵 同学 发布于 2025-02-17 21: 12: 35

寒假期间，为了提高身体素质，也为了充实假期生活，我坚持每周慢跑锻炼。最初，只跑了一小会儿，我就因沉重的双腿以及寒风刮在脸上的疼而想要放弃，但我强迫自己即使是走也要完成今天的目标。于是从第一天的硬撑到第二天、第三天慢慢找到节奏，跑步的路程变得越来越轻松了。从每天的点滴积累中，我的身体素质也得到了提升，同时使假期生活劳逸结合，多彩而有意义。从跑步这样一件小事中，我渐渐明白，在原本沉闷的生活中，跑起来，就会有风；慢一点，也没关系。

身心健康·体质健康与体育锻炼

超燃运动会 当“燃”不让

吴虎昊 同学 发布于 2024-11-30 21:14:20

开学后不久，学校举办了一场盛大的运动会，以“团结、奋进、拼搏、超越”为主题。学校的各个班级，都以积极的态度、饱满的热情投入到了比赛中。同学们在赛场上展现了顽强的拼搏精神和团队合作，也让我看到了他们对于体育运动的热爱和执着。我参加了本次运动会的实心球项目，很快，便轮到我投球了，瞄准方向，双臂发力，双脚踮起，双手向斜上方伸去，用力一推，我感到球儿凌空而起，在空中划过一个完美的弧线，直到周围一片稀疏的掌声响起，裁判正喊着：“十米三！”我的心和球儿一起落了地。虽然最终我的成绩没有进入前三，但我立在运动场上，仰望天空，阳光依旧普照大地，依旧万里无云，像一块毫无瑕疵的蓝宝石，却在其中嵌入了属于我的拼搏和骄傲。



奔跑 10km

白景瑜 同学 发布于 2025-03-31 22:34:00



从害怕跑步到单次奔跑10km变成日常，运动带给我快乐。进入高三，虽然无法做到严格的规律锻炼，但不知不觉已经累计跑步152次，累计6926公里。这就是坚持的魅力，我相信只要持续做正确的事，收益就是水到渠成的事。期待我跑步里程达到绕地球一圈的那一天！



骑自行车

王普正 同学 发布于 2025-03-29 17:34:50

周末我和同学一起完成了从家到戒台寺的65公里骑行。沿途经过城市道路、乡村小道和爬升公路，看到了不同的风景。路上遇到爆胎，自己动手换了内胎。这次骑行让我对自行车维修有了实践认识，也锻炼了长途骑行的耐力。



跳绳和长跑：在运动中突破自我

刘璟雯 同学 发布于 2025-04-04 21:12:31

从高一开始，我将跳绳和长跑作为日常锻炼的核心项目。每周坚持跳绳和长跑。通过跳绳锻炼爆发力与协调性，长跑磨砺耐力与意志力，两者相辅相成。高中的学习生活中，跳绳成为课间放松的“秘密武器”，长跑则帮助我释放压力、保持清醒。运动不仅让我体质达标，更教会我“匀速坚持比短暂冲刺更重要”的人生哲理。



强健体魄—坚持健身

苏芮莹 同学 发布于 2025-04-03 21:17:56

进入高三，学习节奏更加紧张。为了保持良好的体力，我报名参加了健身班，每周日跟随健身教练进行一小时训练，目前已坚持了半年。我尝试做有氧运动、练习器械，每次训练完都大汗淋漓、神清气爽。运动磨练了我的意志，强壮了我的身体，使我体力和耐力都显著提升。



坚持体育锻炼

张博恺 同学 发布于 2025-04-05 13:36:39

高考临近，压力爆棚，好在我还能抓住课余的零碎时间，奔赴操场打羽毛球。起跳、挥拍、扣杀，酣畅淋漓的快感驱散了所有疲惫与焦虑。一局球打完，神清气爽，再次扎进书海时，思路也变得更加清晰，这让我坚信，奔赴梦想的路上，热爱从不缺席。



坚持每周健身

张政睿 同学 发布于 2024-10-22 20:36:42

自从高二新学年的开始，我继续保持每周末去健身房健身的习惯。每次开始先做热身运动，然后跑步机慢跑十分钟。接下来，就进入了力量训练：引体向上，卧推，硬拉，深蹲等。在健身房，我学会了坚持，明白了努力的意义，更懂得了健康的重要性。



参加高一年级女子篮球赛决赛

李怡诺 同学 发布于 2024-12-14 12:43:30

12月14日周五下午，期盼已久的高一年级女子篮球决赛终于到了，经过近两个月断断续续的比赛，我们班通过努力拼搏，终于杀进决赛。虽然，我们班的队员有受伤的，但是大家没有一个叫苦叫累的，咬牙上场进行比赛，虽然，我们没有比过对手，取得亚军。大家的心里还是不服的，暗下定决心，明年再来。

学校篮球比赛第二场

杨若琪 同学 发布于 2024-12-01 10:52:59

今天是我们的第二场篮球赛，结果比我们的第一场表现好的多。在同学们的加油声中，我们所有的上场队员都尽自己最大努力为班级争光，在篮球场上的拼搏奔跑，与对手比拼毅力、勇气。最终我们取得了篮球场上的第一次胜利。非常享受与同学们一起战斗的友谊，互相信任，即便失误了也不会相互责怪，有的只是更加努力，为我们的队友骄傲，为我们的班级自豪！

爬霞云岭国家森林公园

周琪航同学 发布于 2024-12-14 23: 23: 48

我很喜欢爬山。爬山本身就是对身体和意志的双重挑战。每一步攀登，都是对自我极限的探索。每一步台阶，每一寸前进，都会随着体能下降，从最初的兴奋转为在放弃的边缘徘徊。会大脑充血，也会喘不过气。这时需要调整呼吸、放空大脑，内心只保留一个想法：“我可以，继续前行！”十一假期我们无意中找了几乎没有人的山，踩到了野蘑菇，赶上了晴天突降大雨，美景美照，释放压力，真是美好的一次短途旅行。



附中高一篮球赛半决赛

黄月童同学 发布于 2024-12-09 15: 40: 41

2024年12月6日，我代表高一4班参加附中篮球联赛半决赛的比赛，天气很冷，但是赛场上的气氛真的很热烈，我们班的队员因为有女篮比赛不能上场，我感受到了来自对方的压力，但是我们是最能团结拼搏的集体，靠集体的力量才能取得最终的胜利，男同学在场下呐喊助威，女同学在场上拼尽全力，我也全神贯注，竟然没有听到场下震天的呐喊声，最终，在全体同学的拼搏下，我们赢得了这场半决赛的胜利，将在下周参加总冠军的争夺，预祝高一4班夺冠！



登玉龙雪山

许济舟同学 发布于 2025-01-17 17: 56: 17

1月16日，学校组织我们前往了玉龙雪山。玉龙雪山位于丽江市北部，海拔有3000多米，攀爬时会伴随着一些高原反应和缺氧，这对于我们的身体和意志都是一种挑战。乘坐缆车到达云杉坪上，穿越一片高山草甸，我们都已经累得气喘吁吁，但在看见近在咫尺的雪山时，我顿时感到这一切努力都是值得的。同行的专家还带领我们学习了如何制作植物腊叶标本，在这个过程中，我们深入了解了高山植物的多样性。这次登山经历，既锻炼了身体，也学到了许多知识。

身心健康·体育类实践活动



冬季足球杯

王一迪 同学 发布于 2024-11-24 14: 23: 43

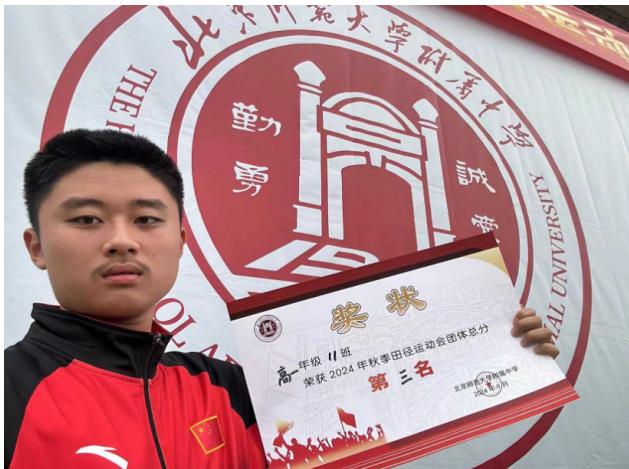
今年九月，足球社举办了一年一度的“冬季足球杯”，我很快便集结了几位踢球的同学一起报名参加比赛。在小组赛阶段，我取得了“一球一助”的数据，印象最为深刻的是在我取得进球后，队友们纷纷跑来与我庆祝，那份喜悦和自豪无以言表。即使在小组赛阶段我们就淘汰出局，但是这次非凡的经历更为重要，我们总结了自己的问题，争取来年取得更好的成绩。



高一晨阳杯篮球赛

吴照恩 同学 发布于 2025-02-05 20: 37: 31

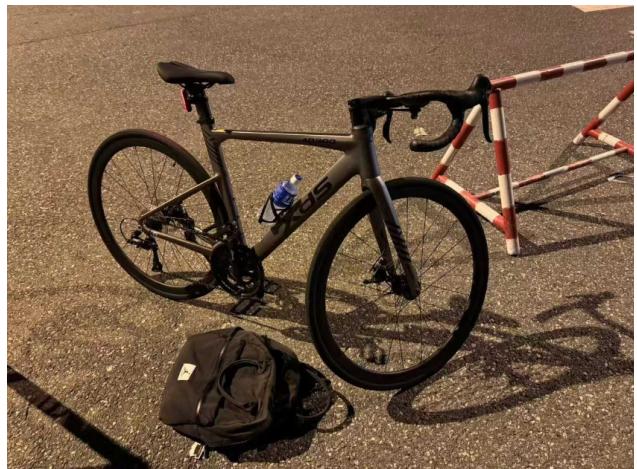
作为高一新生，第一次参加晨阳杯篮球赛。球场新人，主要负责防守。让我明白了篮球绝非个人的单打独斗，团队配合与防守意识同样重要。我深刻认识到自己的不足，也清楚往后要提升防守水平，多和队友磨合战术。虽然这次比赛输了，但我不会气馁。未来的日子，我会带着对篮球的热爱，更努力地练习，争取在下次比赛中，用实力证明自己，为球队赢得荣誉。



秋季运动会

王昱栋 同学 发布于 2024-12-25 21: 50: 27

金秋九月，迎来了师大附中秋季运动会。随着天幕染上绯红，伴着激昂澎湃的乐曲，我们踏着青春活力的步伐，喊着响亮的口号，走进了先农坛体育场。运动会前夕，我负责班级入场式的展板、队旗的设计和制作，负责班级入场式的方队喊口号，另外，我积极参加了实心球比赛和跳远比赛，虽然未取得奖牌，但是重在参与，更加积极地为班级同学加油喝彩，为班级取得“团体总分第三名”的好成绩而自豪！体育精神的火花点燃我们梦想的火炬，照耀我们在“创新中国”的道路上挺膺担当，砥砺前行，青春不息，奋斗不止！



骑行

杨鑫昊 同学 发布于 2024-12-17 10: 31: 17

我踏上骑行之路只是受朋友的影响，随着骑行的深入，我发现，骑行不仅能锻炼身体，还让我有机会亲近自然，感受四季变换，体验生活的美好与宁静。更重要的是它教会了我坚持与耐心，每当我骑行上坡想放弃时，我都会鼓励自己，前面会有好的风景。骑行对我而言，已不仅是一种运动方式，它更是一种生活态度，一种追求健康、自由、快乐的生活方式……我学会了挑战自我，享受过程，更重要的是，我找到了心灵的归宿。未来，我将继续骑行下去，探索更多未知的风景，享受每一次骑行带来的心灵触动与成长。骑行，是一场永不停歇的旅行，而我，正满怀期待地前行。

一次秋日爬山活动

夏允升 同学 发布于 2024-12-22 20: 20: 58

周末我们家经常组织爬山，这是我们全家都喜爱的一项健身运动。一个秋日的上午，我们开车来到了门头沟戒台寺，下车后，从戒台寺的山门下沿着一条小路走约3公里，就来到了千灵山的西门。进山后，一路都是曲折的石板路，沿着山路拾阶而上，两边是高高低低的树木，树叶从金黄到浅黄，还有红色的小浆果，待到身上走出一层薄汗时，我们来到半山处，这边有好几处洞窟，包括观音洞、关公洞等，过了这些洞窟再向上走一段长而陡的台阶，便来到了山顶，山顶有一尊金色大佛，再往上还有一处极乐亭，站在山顶极目远眺，京西群山连绵，衔接远处蓝天，果然有“会当凌绝顶，一览众山小”的感觉。或者不妨学一学李白，且放白鹿青崖间，须行即骑访名山，也是人生一大乐事。



2024 北京师大附中学生足球社团冬季杯足球赛

高翊凯 同学 发布于 2025-01-22 11: 13: 22

这次冬季杯非常难忘。我此前没怎么踢过足球，但又比较有兴趣。这次看咱们班自己建了一个队就想试一试，增加一种新体验。比赛之初本来完全没有什么负担，但几场比赛下来，渐渐地也开始想赢，可形势不容乐观，很快我们队就濒临出局。那次的对手非常强劲，我们是抱着最后一场的心态在踢，结果那场比赛成了我们踢得最好的一场比赛之一，我们晋级了！之后球队又一路挺进四强，最后竟收获高中组季军。一方面，此次冬季杯完成了我增加新体验的初衷，有胜有负，当然还有惜败……另一方面也培养了我对足球的兴趣；最后最重要就是：和大家一起开心的度过了许多难忘的中午。

朝阳区9公里徒步活动

孔祥晰 同学 发布于 2025-02-06 14: 20: 57

2025年1月23日，我在朝阳区进行了9公里的徒步。一开始觉得十分轻松，但后来脚步逐渐沉重，于是我用拍摄照片的方式来进行放松与自我鼓励。这一次徒步增强了我的意志力，同时也是对自我能力的一次考验，是对自我的一次突破，十分有价值与意义。生活不止有学习，还有远方。我认为学习之余也需要适度的放松，徒步便是十分好的一种形式。



身心健康·体育类实践活动



2024 师大附中足球社“冬季杯”

李昊轩 同学 发布于 2025-01-12 19: 38: 54

高一上学期，我与高一、高二其他九名同学共同组建“皇家小矮人”队，并随队参与了师大附中足球社举办的校内五人制足球比赛，作为球队的主力后卫，我与其他队友一路高歌猛进，以不败的战绩赢得了2024年冬季杯的冠军。



参加足球校队比赛

孙木子汉 同学 发布于 2025-01-12 00: 01: 29

我们与四中的比赛是师大附国际部足球队成立的第一场比赛，比赛中队友们拼尽全力，虽被尤荣，尽管我们输了，但这次经历使我们更加团结，更具有默契，我相信在未来我们一定会再赢回来的。



学校运动会

杨瑷瑛 同学 发布于 2025-01-19 22: 35: 31

一年一度的运动会如期而至，这次报名了100米和4*100接力。在百米跑上也是创新了自我拿下了小组第二的成绩，最后为班级挣得一块奖牌。入场式在全班的积极联系以及默契配合下也脱颖而出。一股强大的集体荣誉感油然而生，让我们“一起向未来”！



我在师大附中六年的运动会

薛兆祺 同学 发布于 2024-09-29 15: 41: 38

又是一个秋高气爽的季节，我迎来了中学时代第六个运动会。曾经戏言，学生最想得瑟的比赛就是校运会。作为体委，我组织班级同学提前一个月启动了高三运动会的准备工作，包括入场式服装、队形、口号，比赛项目报名，周末训练等。比赛当天，我为参赛同学准备了电解质粉、能量胶、云南白药、弹力绷带等比赛常规用品。运动会上，我组织运动员提前热身，力争保证大家安全完赛的前提下，赛出最佳风采。最终，我们班取得了混合接力年级第三名，团体总分第四名的好成绩。同时，我个人400米突破56秒，1000米圆梦金牌，并以三金八银两铜完美收官我在师大附中六年的校运会。



一次秋日爬山活动

刘澈 同学 发布于 2024-11-27 10: 51: 37

学校一年一度的秋季运动会如期召开，虽然我不是第一次在附中参加运动会，但是作为一名高中生这是我的第一个秋季运动会。运动会集合时间很早，温度也有点低，但是这些都挡不住我们的热情。我们早早集合完毕，一次又一次重复演练着入场式的各个环节，正式开始的时候心里还是有点紧张的。当我们成功展示出这些天不断排练的成果时，大家的脸上都洋溢着胜利的喜悦。竞技体育的盛会总是能让人尽情呐喊，能让人热血澎湃，能让人突破极限，无论是个人单项还是集体项目，都把我们的班级凝聚在了一起。场上不断创造新记录的同时，场下同学们也做着各种保障工作，这不禁让我体会到了团体协作是一件事情成功的关键。运动会结束了，我们的成绩很好，但是我发现成绩似乎已经没那么重要了，因为我很享受运动会的整个过程，体会到了更重要的友情，发现了团队合作所产生的巨大能量。

不断创造新记录的同时，场下同学们也做着各种保障工作，这不禁让我体会到了团体协作是一件事情成功的关键。运动会结束了，我们的成绩很好，但是我发现成绩似乎已经没那么重要了，因为我很享受运动会的整个过程，体会到了更重要的友情，发现了团队合作所产生的巨大能量。

参加 2024 附中秋季运动会 | 任思璇同学 发布于 2024-10-24 18: 17: 07

秋是夏与冬的衔接之际，褪去的暑意与袭来的凛冽相遇化为了秋。在这秋高气爽的季节，附中一年一度的运动会如期而至。运动会前，老师带领同学们进行了细致的准备活动，包括彩排入场式的队列、口号，设计服装和道具，组织报名比赛及训练。运动会上，同学们化身小运动员，不惧输赢，勇敢拼搏，每个人都在燃烧青春的活力，赛出最佳风采。我参加了实心球的比赛，虽然没有取得名次，但是投出了我自己的最好的成绩。我们11班总成绩在年级名列前茅，入场式的队列取得了第二名的好成绩。摄影师相机里的一张张照片记录下的不仅仅是秋风里的少年，还有“当初只道是寻常”的回忆！



运动会

丁嘉莹 同学 发布于 2024-11-30 14: 09: 35

2024年9月26日，我校在先农坛体育场组织开展了一年一度的秋季田径运动会。我在本次比赛中继续报名了女子400m的项目，去年我跑出了1'25秒的成绩，今年运动会前，我努力练习，每天争取下楼跑上1km来磨炼自己的耐力，最后在比赛中取得了1'24秒的成绩。期望自己明年可以再接再厉，争取为班级拿到一枚奖牌。我们班在这次的运动会上取得了不错的成绩，获得了团体总分第二名的好成绩，这离不开每一位运动员的努力，也离不开在看台上为我们加油助威的同学们。

应对困难和挫折表现



舞蹈与学业的双轨突围：跌倒后更懂奔跑

刘璟雯 同学 发布于 2025-04-05 20: 39: 31

高二期间，我因投入大量时间备战艺术节比赛和舞团演出任务，每周训练时长超过 20 小时，学业成绩遭遇滑铁卢。面对老师的提醒和父母的焦虑，我一度陷入迷茫——是放弃舞蹈专注学习，还是咬牙坚持？我制定学习计划，切割每天碎片时间，将舞蹈基本功训练（如压腿、体能训练）与知识记忆结合，边拉伸边听英语听力，利用训练间隙背诵知识点，黄金时段专攻弱项，每晚 7-9 点屏蔽干扰，主攻数学和物理错题。最终，我不仅斩获艺术节一等奖，演出任务顺利完成，学习成绩也开始逐步提升。这段经历让我深刻领悟：真正的“双轨并行”时，不能平均用力，要找到节奏的交汇点——跌倒时要学会借力站起，奔跑时要懂得调整呼吸。

涅槃 | 王若杉 同学 发布于 2024-12-29 22: 25: 22

在一次日常的训练中发生了一件意想不到的事情，我在落地的时候踩到了地面上的球，不幸的把脚扭伤了，此时距离我的体育考试还有五天时间。在受伤的一瞬间，我的脑海中想的是完蛋了。回家以后妈妈带我去了医院检查，万幸的是骨头没有骨折，但是周围肿胀的很厉害，根本沾不了地，无法行走，更别说几天后的考试了。就在十分绝望的时候，姨夫推荐了一家骨科医院，妈妈带我到那里后，中医针灸科的大夫说，用针灸和推拿还能试一试，于是就开始了痛苦的针灸和推拿治疗。之后的几天，每天上下午都要去进行针灸和推拿。十多根针刺进皮肤，虽然很痛，但是想到能让自己快点儿好起来，忍一忍就过去了。这样的方法效果很显著，消肿明显比之前快了很多。到了考试那天基本可以正常活动，只不过奔跑还是有些吃力，但是凭着顽强的意志还是坚持考完了试。这次的经历让我能在以后更加坦然和勇敢的面对更多的困难与挫折。





不经一番寒彻骨，哪得梅花扑鼻香

丁涵韵 同学 发布于 2025-03-30 20: 40: 44

春寒料峭，月明星稀，此时，正是第一节晚自习结束的课间，我在操场上奔跑，腿部久违的力量让我热血沸腾，我越跑越快，越跑越欢喜。右腿韧带的伤病让我整整二十二个月无法剧烈运动。今天，在距离高考还有101天的时候，我的腿终于恢复了健康。在右腿韧带刚刚受伤的时候，我一直惴惴不安。除了疼痛之外，我还要面临韧带修复手术；我还要花费大量的时间去医院康复治疗，我的学习和社会实践势必都会受到影响。但是受伤既成事实，我告诉自己惧怕不会减轻任何疼痛，只会让自己怯弱，让父母担心。我只有更加高效地利用时间，才能将伤病带来的不利降到最小。在我与腿伤纠缠的两年时间里，我无数次大声朗读史铁生的《病隙笔记》，我也曾到地坛抚摸史铁生曾经扶过的古柏、垣墙，我跟自己说“我还不到十八岁，我的恢复能力很强，我一定能重新奔跑。”是的，今天我真的又在操场上奔跑了。世界赠予我一场病，慢慢痊愈摇风铃；又赠我一枚月，渐渐温润冷夜空。感谢世界给予我的一切，让我知道自己其实很坚强。



攀岩

倪轩涵 同学 发布于 2025-03-22 23: 12: 36

假期中我第一次参与攀岩活动，仅有两根保护绳支撑我维持在近乎垂直于岩壁的角度，风景很美，但我还是吓了一身冷汗，都说高处不胜寒，脚下坚实的土地与石块与近在咫尺的悬崖峭壁相比，仿佛顷刻间就会松动掉落，令人胆战心惊。但我仍然坚持了下来，长时间的攀爬，我几乎有一半的力量用在了保持手臂与身体的稳定，以至于结束后手臂酸痛不已，但同时也更近距离地感受到了大地鬼斧神工之美，从各种狭小的洞穴中钻过，踩在石块上不明显的凹坑前行，充满了自然野趣。

突破自我，在挑战中成长 | 孔韵涵 同学 发布于 2025-04-11 15: 06: 08



高三美术集训是我高中阶段最难忘的经历。作为北京考生，我深知美术联考的竞争激烈，但面对零基础起步的困境，我选择用坚持和规划应对挑战。集训初期，每天超过12小时的绘画训练让我身心俱疲。手指被炭笔磨破、颈椎酸痛是常态，但最煎熬的是专业瓶颈期。一次色彩考试中，我的画面因色调混乱被老师批评为“毫无层次感”，成绩跌至班级倒数。面对挫败，我一度怀疑自己的能力，但很快调整了心态。当天晚上，我主动找到色彩老师分析问题，发现是调色习惯和观察方式有误。随后一周，我每天课后加练两小时，用手机拍摄静物反复研究光影变化，临摹优秀作品时逐笔记录调色比例。两周后，我的色彩成绩从70分提升到85分。

逐渐找回信心。联考前一个月，素描头像成为新难题。由于长期练习静物，我对人物结构把握生疏，画面总显得“僵硬”。为此，我每天早到画室一小时，用速写本默写头骨结构，甚至请同学当模特练习动态捕捉。一次凌晨两点，我因反复修改头像五官比例而情绪崩溃，班主任发现后耐心开导：“画画不是机械重复，要学会理解本质。”这句话点醒了我。之后，我开始结合解剖书籍理解肌肉走向，并在老师指导下尝试用炭条塑造体积感，画面终于有了突破。最终，我在北京市美术联考中取得全市前5%的成绩。回校补文化课时，新的压力接踵而至。4个月未接触课本，第一次统考分数大幅的下滑。面对落差，我制定“碎片化学习”计划：午休背英语单词、晚自习主攻数学错题、周日自主补习。一次月考失利后，我主动找班主任调整策略，将刷题重心转向基础题型，并利用美术生的空间思维优势攻克几何大题。两个月内，我的数学成绩稳步提升，总排名进入年级中上游。这段经历让我明白，困难本身并不可怕，重要的是保持理性与行动力。无论是画架前的坚持，还是课桌前的专注，每一次突破都让我离目标更近一步。

迎战高一砥砺前行

姜毓峰 同学 发布于 2025-01-19 19: 19: 09

转眼间，我就变成了一名高一新生。新的班级、新的老师、新的学段无一不带给我巨大的挑战。高中与初中相比，知识容量剧增，知识难度断崖式提高，且9个学科接踵而来，我应接不暇、头晕目眩。为了每天能够保质保量地按时完成作业，我需要精心规划自己的时间，严格执行学习计划。并且要确保上课时注意力集中，最大程度的消化吸收老师所讲知识，这样才能高效完成课后作业。偶尔，在面对高强度的学习时，我也会有沮丧和烦躁，所以我尝试着利用休息时间，弹奏自己喜欢的钢琴曲，为自己打气，帮助平复自己的心情。这样磨砺了一个学期，我感觉自己从心态到方法到习惯都有了很大的进步，我相信困难总会过去，成长必将到来。



艺术素养

◆ 艺术类实践活动

是指学生参与艺术类实践活动的记录，如：舞蹈表演、歌手大赛（附中好声音）等。

◆ 艺术成果展示

是指学生在艺术方面的成果展示，如声乐、舞蹈、乐器、摄影的作品等。

◆ 艺术素养及专长培养

是指学生在艺术方面的素养以及特长过程性展示，内容可为微写作形式。

◆ 其他

是指学生在艺术素养方面，上述维度不包含的其他活动。



2024 “舞动北京”闭幕式 | 杨子祺 同学 发布于 2025-01-27 10: 07: 43

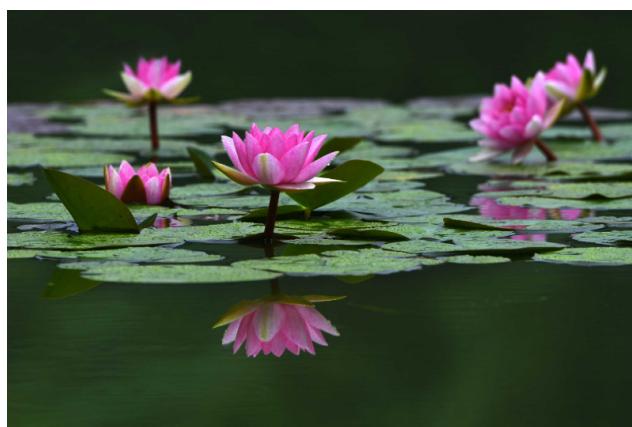
参加2024舞动北京闭幕式表演《追光的我们》，我深感荣幸与自豪。舞台上，灯光聚焦，仿佛我们真的在追逐梦想之光。与团队小伙伴们默契配合，用仅仅几天的时间排练完成。最终用舞蹈传递出的热情与活力，让我体验到了舞团里的的强大力量。当表演结束，听到台下的掌声，内心满是感动与喜悦，这不仅是对我们的肯定，更让我收获了一段难忘的美好回忆。



新年音乐会

刘澈 同学 发布于 2025-01-27 13: 03: 08

学习钢琴也有些年头了，虽然平时练琴的时间少之又少，但是新年音乐会还是我很期待的一件事情。今年的新年音乐会我早早开始练习，虽然水平有限，但是弹琴能使我缓解学业的压力，增加我生活的快乐。我会一直坚持下去。



参加摄影比赛

李昱瞳 同学 发布于 2025-01-03 09: 01: 19

夏日荷花，秋日金菊，每个季节都有不同的盛景，用照片记录下季节的变换是我的爱好，2024年11月，妈妈拿我拍摄的图片参加了公司举办的职工子女摄影大赛，在500多张图片中，我的摄影作品因构图、色彩等因素脱颖而出，经大家投票获得了优秀奖。



发现身边的美好——我的摄影爱好

赵昕语 同学 发布于 2024-12-15 15: 21: 20

我喜欢用手里的相机、手机拍摄记录自己的感动瞬间，更记录下身边的小美好，小确幸。摄影让我更加热爱生活，用细腻的情感看待身边的人和事。夕阳西下我走在放学回家的路上，等待的红灯瞬间回头看到落日下的晚霞层层叠叠，颜色丰富。走在古城水镇的小桥上我被眼前的美景惊呆了，镜头下的江南水乡原来如此美好。



“唐风宋韵化新声”诗歌朗诵比赛

方济舟 同学 发布于 2024-12-08 16: 05: 49

2024年12月8日下午，我们高二年级语文组组织了“唐风宋韵化新声”诗歌朗诵会，同学们富有感情的朗诵让我体会到了诗人的敏感与深邃，让我跨越时空，沉浸在诗韵墨香之中，感受中华文化的博大精深，为我开启了一扇通往传统文化宝藏的大门，引领我在文学的海洋里扬帆起航，去追寻属于自己的精神家园，非常有意义的一次活动体验。



音乐戏剧表演

张宇宸 同学 发布于 2024-09-09 20: 37: 42

我们音乐戏剧表演这门选修课在学期结束之际，也创作出了一部原创音乐剧。在大家最初的相认、相识、微微的尴尬与不熟悉，到最后大排练时的默契、互帮互助地友好的相处中，我收获到了美好的友谊，也感受到了与同学们为一件事一起努力时积极的力量。在参与这部剧的制作与表演过程中，我自身也收获了很多：从一个社恐一个不敢与别人交流的人，到渐渐与同学们打成一片……这部剧的初衷是让大家勇敢追逐自己的梦想，不要因挫折而感到迷惘……“有个奇异的世界等待你幻想，摒弃苍白而庸碌的生活”或许参加音乐戏剧表演课是我做过的最正确的选择之一。



在新年联欢会上表演小话剧《附中游侠》

王潇彧 同学 发布于 2025-01-07 09: 32: 17

2024年12月31日，“新程逐梦，序启华章”——高一年级2025新年联欢会在附中百年礼堂举行，我们的《附中游侠》再次上演。筹划是从一二·九合唱夺冠的兴奋中开始的。我们小组成员分工合作，创意、剧本、道具服装、演员表演，每一个环节、每一个成员都尽心竭力……难忘彩排桃园三结义跪拜时同学青紫的膝盖……难忘演出时台下观众爽朗的笑声给予我们的信心和鼓励。《附中游侠》是2024年我们送给自己的一个礼物。大幕落下，新的一年到来，我们即将马不停蹄迎来期末考试、研学和寒假。从繁华喧嚣中抽离，调整心态，回归学习，新的一年，我来了！



用手中的画笔 宣导交通安全

蔡天妙 同学 发布于 2024-08-30 13: 31: 01

我在宣武少年宫的美术老师让我利用假期时间，创作一部有关交通安全的参赛作品。在刘馨霞老师的指导下，我利用16个课时创作出了《摇摇欲坠的废品车》这部作品，并参加艺术作品类组别比赛，虽然比赛结果还没有出来，但我相信自己的创意和绘画能力，即使没有获奖，我也希望通过自己的作品，宣导交通安全，提高大家安全出行意识。



观看话剧和表演

陆泓宁 同学 发布于 2025-01-17 14: 57: 38

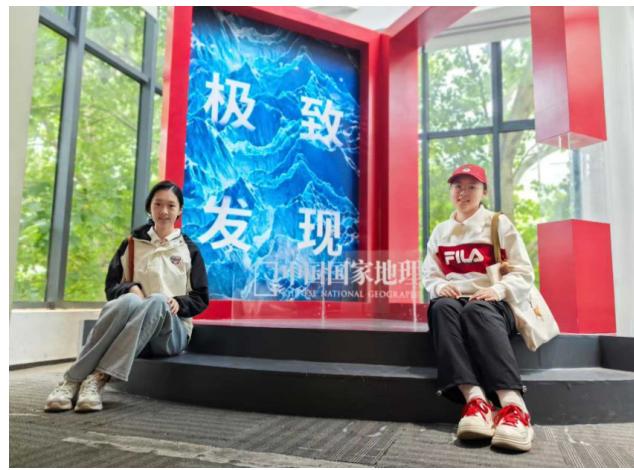
利用每个周五放学后的时间去观看各种艺术演出，提高美学品味。在国家话剧院观看了历史剧《兰陵王》，体会了青少年对于自我角色的觉醒和认同，在繁星戏剧村观看了历史热血话剧《显微镜下的大明之丝绢案》，了解了明代的税收和百姓疾苦，以及数学上的推步聚顶法。对于历史上的事件和人物有了更细微和全面的体察。



观看话剧和表演

陆泓宁 同学 发布于 2025-01-17 14: 57: 38

2024年9月14日，我校生涯教育处联合高二年级组，在附中百年会堂举办了《百年中国之中流砥柱》大型生涯舞台剧展演。同学们将个人生涯的成长与国家的发展紧密相连，畅想了25年后中华人民共和国成立百年之际，作为各行业中坚力量的坚守与担当。我在其中负责班级舞台剧的道具、场务等工作，为班级舞台剧顺利展演做幕后的保障工作。这次活动提高了我对艺术细节的理解和把控程度，丰富了我对舞台剧的认识，增进了与同学的友谊。



“极致发现科学艺术影像展”

杨依诺 同学 发布于 2025-01-19 22: 24: 21

2024年10月6日，我和好友参观了中国国家地理·探索“极致发现科学艺术影像展”。深入丛林时，我被那生动的自然景象所震撼；在深蓝秘境，我仿佛置身于广阔无垠的海底世界；无人之境和地下世界则让我对未知领域充满了好奇与探究的渴望。沉入暗夜的神秘感和大河之舞的动态展示，更是让我流连忘返。这次参观不仅提高了我对自然艺术的感知和鉴赏能力，增进了我对大自然的敬畏和保护意识，受益匪浅。



戏剧节导演《红楼梦》——准备工作 | 王潇彧 同学 发布于 2025-05-27 16: 24: 54

经典新绎——高一戏剧节即将开启，这是每届高一的固定动作，我也主动请缨，经过考核筛选，走马上任《红楼梦》剧组的导演一职。两个月来，我们经过了揣摩剧本、面试选角、完善剧本、排练走台等阶段。红楼剧本需要从小说改编，且篇幅受限，如何能在短时间内达到吸引观众的效果，编剧难度非常之大，所以我们的剧本经过了多次修改和反复打磨。在选角过程中，印象尤为深刻的是位面试林黛玉的同学，她的气质像极了林黛玉，为了试好一段哭戏，她在一旁竟真酝酿着哭了出来。还有一位来试贾母的同学，她来之前自己准备了面试用词，且已经过多次的练习，一看就是非常喜欢红楼，非常重视这次面试。从面试再到彩排，作为导演，我感受到了咱们年级同学的热情参与和认真的态度，还有他们用最完美的状态展现出的精湛演技，希望我们都能在这次活动中都有所收获，共同成长。戏剧节的钟声渐近，这场凝聚无数心血的红楼盛宴即将开席。让我们相约剧场，在一唱一念、一颦一笑中，邂逅永不落幕的大观园，看《红楼梦》的木石前盟如何绽放诗意。



高一年级新年联欢会表演小合唱

袁一菲 同学 发布于 2025-01-26 17: 31: 23

高一年级全体师生和校领导参加的新年联欢会隆重开始了。报名的第一天，我就跟班上另外两名女同学一起计划好了小合唱的节目《光亮》。报名后，我们就开始积极准备了。我们先各自熟悉歌曲和标准动作，再三人合练，利用每个课间和中午时间练习。有一次在楼道练习的时候，音乐老师走过去了，她听了我们的曲目建议我们穿汉服表演更能展示歌曲的风采。真是很好的建议，我们三人一致同意。于是我回家迅速搜索汉服的款式并且联系租借，在演出前夕搭配好了三个人的服装，我们都很期待这次展示。演出当天，礼堂座无虚席。我们三人热情饱满地上台了，同时大屏幕播出的是我们高一三班本学期各种值得记录的视频，是我们亲爱的班主任刘老师精心制作的，配合着我们和谐统一的歌声和动作，是献给老师和同学们的新年礼物。我看到台下挥舞的荧光棒，听到同学们的叫好声，心里激情澎湃。我把最好的声音和最完美的形体动作发挥出来，连我的戏腔唱腔都是发挥最好的一次。我真高兴，演出完美！这是新年最好的记忆。

艺术素养·艺术类实践活动



参观中国美术馆

霍靖宜 同学 发布于 2025-02-06 18: 21: 23

2月6日，我来到中国美术馆进行参观。馆内共有十余个展厅，我参观了“美在五岳”“灵瑞迎新”“墨韵文脉”“四时玩趣”和近现代经典作品展等。其中令我印象最深刻的是“四时玩趣”民间美术迎春展。展览从生活智慧与民俗审美出发，精选了近200件展品，有剪纸、年画、泥塑、服饰等，它们见证了岁月变迁和民间信仰，展现了对生命的护佑、对祖先的怀念以及对自然万物的热爱。一系列展品寄托着人们对美好生活的向往和创造幸福生活的热情，让我感受到中国美术作品深厚的寓意和带给人们的精神力量。



参加职业生涯剧活动

刘伊诺 同学 发布于 2025-02-06 21: 17: 15

为迎接新中国成立七十五周年，传承爱国精神，展现家国担当，我校高二年级学生纵观历史，立足当下，展望未来，创作并演绎了一系列生涯舞台剧。从上个学期开始，我们便已经开始筹备演出，同学们加紧排练，确定了服装道具，在演出前最后紧张的两天时间里，将剧本较好地展现了出来。并在周四的年级性彩排中展现出了最好的状态。在剧中，我虽然饰演的是一个小角色，台词也就一两句，但每次彩排我从未缺席，服从剧组同学的安排，和大家一起圆满完成了展演。



“舞动北京”闭幕式演出

王恩烁 同学 发布于 2025-02-07 14: 03: 22

12月18日我和舞团全体同学参加了舞韵润京城、美育绽芳华——“舞动北京”闭幕式演出。接到这个演出任务后，由于时间紧，加之同学们的课程也紧，我们都是利用放学后的时间抓紧排练……今天就只有我一个男生了，所以编舞老师对一些地方进行了调整和改编，另外加上了我的横飞燕动作。今天的演出，同学们的精神状态都很饱满，动作也完成得很好，演出后也得到了老师们和观众们的好评，组委会也特意给我们颁发了“创作奖”证书。



圣母百花大教堂参观

张之奕 同学 发布于 2025-02-07 20: 27: 47

来到佛罗伦萨，要说起必去不可的地标，莫过于圣母百花大教堂。在这个城市稍微高一些的地方一眼望去，第一眼准能认出它那辉煌的深红色穹顶和高耸的钟楼。跨过大街小巷走进了瞧，更是觉得器宇轩昂，犹如天堂的造物，于是不由得感叹起天才般的设计师建造者们。在登顶的途中，我们一行游客就像是虔诚的朝圣者，在狭窄的道路上追寻着，向上着。仰头穹顶，它好似从历史中腾空而起，繁复的花纹与精美的壁画交织，光影流转间，尽显震撼与神圣。



邂逅工艺之美，滋养心灵绿洲

张芳菲 同学 发布于 2025-04-01 15: 15: 40

春节期间，我参观了中国工艺美术馆，馆内巧夺天工的工艺美术品，从精美的陶瓷到细腻的刺绣，每一件都诉说着匠人的心血与坚守。在参与鱼灯制作时，竹条的柔韧性、彩纸的灵动性，在手中逐渐幻化成精巧的鱼形；团扇绘画中，一笔一划都融入了我对美的理解，使我深刻体会到传统技艺的独特魅力。这次经历，不仅使我缓解了高三的备考压力，更让我在浮躁中寻得宁静。它让我明白，学习如同艺术创作，都需要精益求精的态度和专注执着的精神，只有不断努力才能书写青春的精彩篇章，奔赴充满希望的未来。



观看舞剧《红楼梦》

白宇桐 同学 发布于 2025-04-12 14: 37: 08

经过激动人心的抢票后，我很幸运的走进北京天桥艺术中心，沉浸式观赏了江苏大剧院的舞剧《红楼梦》。舞者们灵动的身姿，在精妙编排下，将金陵十二钗的故事娓娓道来。那细腻的肢体语言，配合美轮美奂的舞美灯光，把原著中的情感张力全然释放。观看过程中，我对舞蹈艺术的表现力有了更深理解，学会从舞者的一招一式里捕捉情感，从舞台布景的细节处体悟文化内涵。这场视听盛宴，极大提升了我的审美感知，拓宽了艺术视野，让我在艺术素养的培养上迈出一大步。



以笔为舟，共赴星辰

张之奕 同学 发布于 2025-04-06 21: 07: 22

指尖轻抚板报上未干的水彩颜料，海浪的纹理在阳光下泛起微光。作为宣委，我深知这方寸天地承载的不仅是颜料与文字，更是四十多颗跃动的心。筹备之初，空白的板面像一片寂静的海。我们反复推敲主题意象：用逆流而上的航船定格拼搏的姿态，让初升红日晕染希望的底色。调色盘在五六双手间流转，有人蹲着勾画浪尖的弧度，有人踮脚晕染朝霞的层次。当课间十分钟变成争分夺秒的创作，我忽然懂得—所谓集体荣誉，原就是这般细碎的微光汇聚成星河。得知这次板报荣获年级一等奖时，那些不辞辛劳修改细节的时刻，此刻都化作展板上永不褪色的浪花。这个一等奖不仅填补了班级的空白，更让我们看见：当每个人甘愿成为集体画卷中的一抹色彩，再平凡的白墙也能生长出震撼人心的风景。



陶艺制作

黎干瑜 同学 发布于 2025-04-06 12: 01: 34

我就喜欢陶艺，周末和朋友一起去制作陶艺。我喜欢陶艺是因为这是一个充满惊喜的创造过程，看着那些毫无形状的陶泥，在手中塑造成不同的形状，再加上不同的纹理和颜色，就有了不同的生命；陶泥烧制后颜色的变化更是带来惊喜，这些都让我深深地沉醉于其中。制作陶艺的过程还让我学会了耐心等待，专注做事，虽然我制作的陶泥作品还不完美，但是它却带着我的思考和情感，激发着我内心深处的创造力。



艺术成果展示

武功山摄影作品展示 | 蒋琛冉 同学 发布于 2025-01-11 17: 55: 11

假期与父母前去江西武功山游玩，料峭的陡壁旁狭窄而无限延伸的石板路，我轻靠栏杆向下远眺，将满山青野收进眼底，铺面而来的细雨与寒风，都没能阻挡我前进的脚步，还有近乎垂直盘旋的数千石阶。我触摸着千古矗立于此的崖壁，感受着它的苍老与凄怆，坚韧与顽强，但却依然为峭壁之上独立绽放的鲜嫩花朵而欣悦不已。它比不上那些亘古不变的石块，却用淡粉色的花瓣点缀枝桠，傲立枝头。我希望这美景一一记录下来，每一张鲜活相片的显影下，既有按下快门键时真实感觉的部分，亦有自由。追逐美好与温暖的瞬间是摄影赋予世界的的意义，每一次的感受亦是享受，每一张怡人的相片后都是风景停留过的足迹，摄影像是我的第二种语言，将人世间的柔美慢慢述说，每一张相片都蕴存着特殊记忆，身旁若伴共赏美景之人便是有幸，每一次按下快门的瞬间即是将一切美好于此刻化作永恒。

一张肖像画

夏诺然 同学 发布于 2024-12-28 16: 09: 09



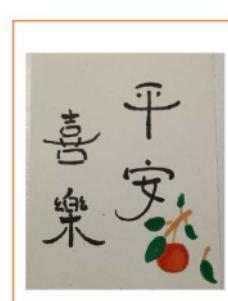
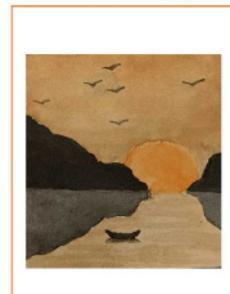
晚霞夕照

王琼璇同学 发布于 2024-11-24 09: 43: 50





「日常碎片」
Travel with you



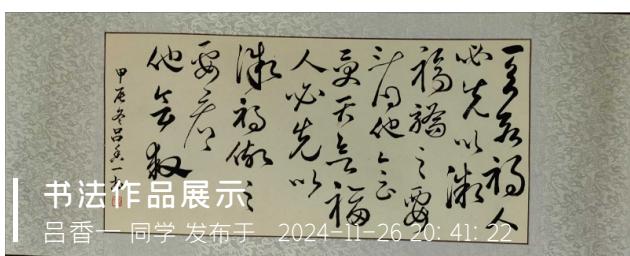
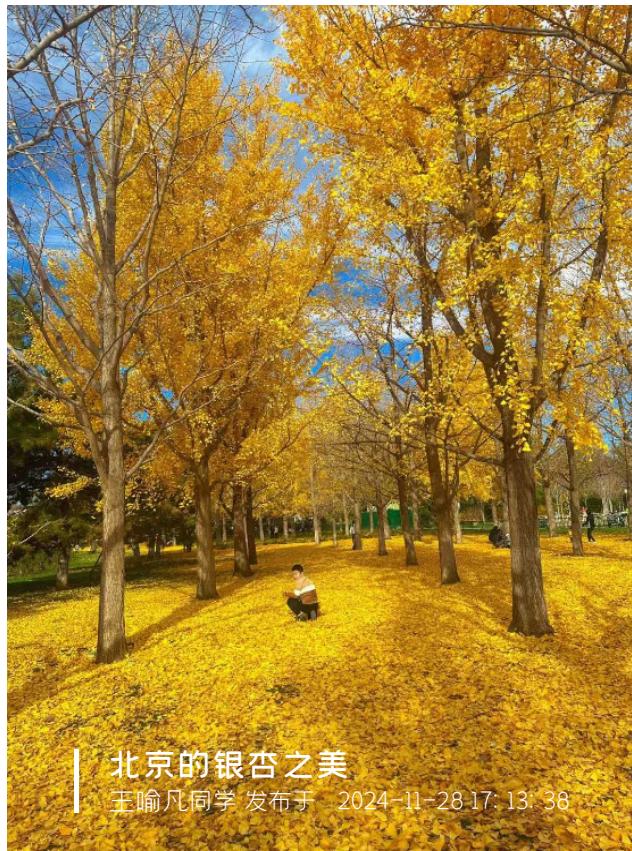
绘画小品展示

徐雨桢 同学 发布于 2024-11-23 21:08:27



艺术素养·艺术成果展示







张家界风景摄影展示 | 莫涵同 同学 发布于 2025-02-05 22: 18: 47

我平时爱好摄影，无论走到哪里，都喜欢用相机把身边美好的风景和事物拍摄下来。十一期间，我和家人去湖南张家界游玩，随手拍下来很多照片。张家界，群峰耸立，犹如仙境一般，云雾缭绕，山峰若隐若现，如梦幻似的景色让人陶醉其中，千姿百态的石柱，矗立在青葱的山川之间，宛如大自然的雕塑杰作，美不胜收，我把这些美景都用相机记录下来，慢慢欣赏。摄影让我学会了去捕捉生活中的美，丰富了想象力，提高了创造力，希望我能在以后的学习和生活中拍到更好的作品，以此来丰富自己的生活。

油画学习 艺术培养

张绍卿 同学 发布于 2024-12-07 21: 54: 58

在绘画的世界中，油画以其独特的魅力，成为了一种深受人们喜爱的艺术形式。它不仅能够提升审美，更能在创作过程中，带来心灵的宁静与升华。从小画画不出色的我，受妈妈影响，迷恋上了当“粉刷匠”的感觉。油画的艺术魅力在于它能够让我从日常的琐碎中抽离出来，用全新的视角去欣赏世界。画画过程可以培养我对色彩的敏感度，对形状的认知，以及对光影的把握。最主要的是，油画背景铺底过程相当解压，我就像一个“粉刷匠”，在油画布上刷来刷去，完全不用担心刷得不好、不匀，因为颜色、笔触等等一切皆可改变。我没有那么紧张，完全沉浸在画画的过程中，虽然不够精美、不够细致，但是意向化的自由创作让我非常放松，感觉十分良好。学习油画也是一个自我成长的过程。会遇到各种各样的问题，比如调不出喜欢的颜色、构图比例不合理、色彩搭配不协调等，在不断地练习和尝试中，我培养了自己的耐心和毅力，这些都是生活中不可或缺的品质。学习油画是一种有益的体验，它丰富了我的生活，拓宽了我的视野，让我从不同的角度去理解和欣赏这个世界。



社会实践

◆ 社团活动

是指学生参与校内组织的科技、人文等社团活动的活动记录。注意，社团活动一定是在学生会登记注册的活动才可发布。

◆ 生产劳动

是指学生参与生产劳动的活动记录。减少发布一些意义不大的内容，如扫地、做饭之类。

◆ 研学经历

是指学生游学或外出实践课程等活动记录，后续的泰山、春秋游、职业体验、专业超市活动都属于此范围。

◆ 军训

是指学生参与军训的活动记录。主要针对高一学生，记录军训的内容与感受。

◆ 勤工俭学

是指学生参与勤工俭学的记录。

◆ 实习经历

是指学生参与实习的活动记录。

◆ 社会调查

是指学生参与社会调查活动的记录。

◆ 社会工作

是指学生担任校外的具有长期性相对稳定的社会工作情况，不同于短期实习、游学及其他类社会实践等，如担任市模拟联合国主席等。

◆ 校团委任职

填写每学期在校团委学生会的任职情况（每学期只填一次，或当职务变动时填写）。

◆ 学校社团任职

填写每学期在学校社团的任职情况（每学期只填一次，或当职务变动时填写）。

◆ 参观学习

是指学生参与的参观学习的活动记录。请不要发布参观校园等内容。

◆ 班内任职

填写每学期在班级中的任职情况（每学期只填一次，或当职务变动时填写）。

◆ 其他

指学生在社会实践方面，上述维度不包含的其他活动。



物候社天坛鸟类和主要植物观测 | 井雨晗 同学 发布于 2025-02-10 16: 58: 14

2024年10月1日,第一次参与物候观察活动,收获了很多。不同于曾经来到天坛,在这次物候观测活动中我从不同的角度,跟随老师和同学们着重观察了天坛的鸟类及植物。在实践体验中,收获了更生动的物候知识,掌握了很多常见动植物的辨认特征。这是一次既充实又非常有趣的体验,希望自己以后能在物候社继续学习体验,积极参与更多实践活动,积累更丰富的物候知识。



交流中前行——金鹏团辩论赛

冯奕慈 同学 发布于 2025-02-10 22: 52: 43

作为科技社团这场“原研药与仿制药”辩论会的主持人,全程参与其中,我收获颇丰。辩论伊始,现场气氛就热烈非凡。正方力挺原研药,从研发投入的巨大成本、创新性成果对医疗进步的深远影响,到严格的质量把控体系,每一个论点都有理有据。反方也不甘示弱,围绕仿制药的可及性、价格优势,以及在扩大医疗覆盖面上的积极作用展开激烈反驳。双方你来我往,唇枪舌剑,将原研药与仿制药在研发、生产、市场、社会价值等多方面的矛盾与关联剖析得淋漓尽致。在这场辩论中,我由衷敬佩每一位辩手。他们为了准备论据,

查阅大量资料,从专业学术论文,到行业发展报告,再到实际案例分析,对信息的整合与运用炉火纯青。面对对方犀利的质疑,他们镇定自若,巧妙拆解,逻辑严密,语言表达精准流畅。每位辩手在场上的风采,都彰显着对知识的热爱与执着,他们用智慧与口才,为大家呈现了一场精彩绝伦的思想盛宴。辩论结束,大家意犹未尽。这次活动让我深刻认识到,科技话题从不是孤立的,背后牵扯着经济、社会、伦理等复杂议题。原研药与仿制药并无绝对的对错优劣,它们在医疗体系里都扮演着不可或缺的角色,共同推动着人类健康事业的发展。



社团天文观测活动

王恩烁 同学 发布于 2025-02-10 16: 30: 18

12月11日晚上，天文社团的同学们在老师的带领下，来到操场准备进行天文观测活动。天文观测根据不同的季节和天气，观测的目标是不同的，我们和老师提前准备好观测设备，检查望远镜、天文相机、红光手电筒和星图等，并检查设备使其处于良好状态。今晚天虽然有点冷，气温比较低，我们都穿着厚厚的羽绒服，但同学们的兴致都特别高，我们在老师的指导下，架好三脚架，支起高位望远镜，早早对准了遥远的夜空。今晚的夜空晴朗，大气透明度好，月明星稀，是一个非常好的观测时机。今天我们天文社团主要是观测月亮、行星、恒星，同学们一个热情很高，有点争先恐后，不想错过任何一个精彩的瞬间，我们还纷纷拿出手机，用手机拍摄月亮和用望远镜看的效果进行比较。老师给我们进行了天文知识讲解，介绍观测目标的特点和观测技术，社团按照预定计划进行实际观测，并记录下观测结果。虽然天文社团的活动不多，有时因为时间原因也会错过一些活动，但观测还是蛮有意思的，是一次不错的体验。

人文社活动之罗马——从共和到帝制

刘嘉靓 同学 发布于 2025-02-08 10: 39: 54

11月26日，人文社组织了社团活动。在这次活动中，我们讨论了罗马为何从共和走向帝制？罗马的核心权力结构发生了什么变化？屋大维相对于凯撒和苏拉对于反对派的高明之处在哪里？大家深入了解时代背景后共同交流，我们回首了罗马共和的崛起之路，看到的是一个充满活力与创新的国度。在活动过程中……大家各抒己见，积极讨论，在观点的交换中，既定的历史好像多了很多种可能，有了许多条路。同时，也感受到了历史的厚重与复杂。这一时期的辉煌成就，不仅铸就了罗马的赫赫威名，更为后世留下了宝贵的政治遗产与精神财富，成为人类文明史上熠熠生辉的篇章。

罗马——从共和到帝制

刘嘉靓 附中文人社 2024年11月30日 12:13 北京

几个小问题

- 1.罗马为何从共和走向帝制？
- 2.罗马的核心权力结构发生了什么变化？
- 3.屋大维相对于凯撒和苏拉对于反对派的高明之处在哪里？



篮球社团活动

刘宸禹 同学 发布于 2025-01-25 21: 03: 43

刚刚开学我便加入了篮球社团，我很快与大家融为一体因为我们所有人的目标相同，一帮志同道合的朋友在一起相处起来很顺利，在这里我认识了许多学长与外班同学甚至一些毕业的学长。这些不仅仅是对我篮球技术上有很大帮助还在人际关系，对学校深入了解等方面有很大帮助。我们本学期一起训练并打了第三场比赛，并拿下一场胜利我也认识到篮球不是一个人的运动，你要时刻保持对你队友的绝对信任。永不服输再接再厉，希望下学期可以在联赛中帮助球队取得优秀成绩！



社会实践·社团活动



12月16日，我参加了天文社组织的月球地质图集介绍活动。刘亚军教授等8位曾就读于附中的校友向附中捐献了月球地质图集，并带领我们参观了学森楼大厅的相关展览。我在地质图上找到了风暴洋、静海，还看到了许多熟悉科学家的名字（环形山、月海等命名）。刘教授鼓励我们积极参与科研课题，积极争取获得月球土壤样本。希望我们可以付诸实践！



这次模拟联合国校内会，极大地拓展了我的知识储备和视野。在准备过程中，我深入研究了巴勒斯坦地区问题历史上的政治、经济、文化等各个方面，对这个问题有了比以前更全面而深刻的认识。同时，通过与其他代表的交流和讨论，我了解到了不同国家在国际问题上的立场和观点，感受到了世界的多样性和复杂性，作为初次体验，即使有很多不成熟的问题和错误，但对于个人的逻辑思维，知识储备都极为有益。



生产劳动



家务劳动之做饭 | 王恩烁 同学 发布于 2025-01-26 13: 41: 52

元旦放假在家，突然心血来潮我要给爸爸妈妈做一顿饭，当我把我的计划告诉爸爸妈妈后，看得出来他们是很开心的，随之妈妈准备要赔我去采购，爸爸说要亲临指导。于是，就正式开始了我的做饭计划。第一步，妈妈陪我去菜场购买原材料，还是本着一个稳扎稳打的原则，今天也不要搞太复杂，难度太大的菜品我也搞不来，我们买了西红柿、鸡蛋、新鲜里肌肉、青椒，另外再买点酱牛肉和葱姜蒜等调料，我今天的午饭菜单是三菜一汤（西红柿炒鸡蛋、青椒炒肉、酱牛肉、紫菜蛋花汤）、主食（米饭）。第二步，就是实施阶段，爸爸从安全和专业的角度进行了场边指导。我先是把米洗好放进电饭锅，按照爸爸指导的米和水的比例，第一件事就算是完成。然后爸爸就开始教我如何拿刀切菜，特别强调拿刀的安全性，如何不会切着手；如何配菜，什么菜切什么形状更美观也更有利于烹；以及炒菜过程中，放调料的先后顺序等等。其实听起来都不难，但炒菜还要讲究一个菜品的色香味具全，虽然我也是手忙脚乱，有时也不知所措，一顿操作下来，最终的效果还是不错的（只展出了青椒炒肉的全过程图片）。这也是我第一次主厨，我想这只是开始，将来我在生活中都要去解锁各种技能，也要尽到一个家庭成员的义务和责任，同时在参加家庭劳动的过程中也能让我感受到家庭的温暖和亲情的伟大。



高一年级种植郁金香活动

张鹤严 同学 发布于 2024-12-27 22: 06: 14

一个阳光明媚的午后，我们高一同学一起到学校小花园种植郁金香。老师先给我们讲解了种植要领，同学们都摩拳擦掌，跃跃欲试。老师一声令下，我们终于正式开工啦！大家分工协作，有的同学负责运土，有的同学用铲子挖出一垄垄土沟……虽然天气有些寒冷，但大家干得热火朝天，乐趣多多！这次种植活动不仅锻炼了我们的动手能力，更让我们深切地体会到了团队协作的重要性。我们不仅种下了郁金香，更种下了美好的青春记忆。让我们一起期待来年春暖花开时，一朵朵娇艳的郁金香花朵在校园里绽放！



制作萝卜丝鲫鱼汤

夏允升 同学 发布于 2024-12-22 20: 22: 01

作为一名美食家，除了搜罗各种美食以外，我还喜欢自己动手做一两个美食。我比较擅长的菜品有各种煎蛋、炒蛋和鸡蛋汤，茄子炒肉也是我的最爱，最近解锁了一个新菜品，萝卜丝鲫鱼汤。先处理鲫鱼，洗干净内脏剪鳍后在表面抹一层盐，再准备好姜丝葱花等佐料，热油下锅后，先煎一个鸡蛋至两面金黄，捞出后后放鲫鱼文火煎至金黄，再放入切好的萝卜丝、姜丝翻炒几次，将鸡蛋放入加开水至没过鲫鱼，小火煮几分钟，关火后乘碗里，撒上葱花、枸杞，一碗香喷喷的萝卜丝鲫鱼汤就出锅啦！



种植郁金香

艾昕予 同学 发布于 2024-12-18 10: 26: 43

今天，我和同学们一起来到校园的空地，开展郁金香种植活动。首先，我们先听老师传授的种植要领，接着我们剥开了郁金香的种子，有的同学则是负责把营养土搬运了过来。做好准备工作后，我们就开始播种了。我们先用铲子挖开一垄垄的土沟，然后均匀地把种子撒在土沟里，接着覆土压实，再细心地浇上水。来年春夏之际，花香就可以弥漫整个校园了。这次劳动实践活动，不仅锻炼了我们的动手能力，更让我体会到了团结协作的力量。正所谓人多力量大！我们用劳动为校园增添了一抹亮色！



郁金香种植活动

莫涵同 同学 发布于 2024-12-27 10: 33: 34

同学们齐聚附中校园，展开了郁金香种植活动。大家听完老师传授的种植要领，便开始摩拳擦掌，如火如荼的展开了种植实践。做好准备工作，我们开始播种郁金香种子，将种子均匀播撒在土沟，覆土压实，再用水浇灌土壤。这次播种活动不仅锻炼了我们的实践能力，还拉进了同学们间的情谊，体会了团结协作的力量，用劳动为附中校园增添了一抹亮色。



参与大蒜种植

李东樾 同学 发布于 2025-01-25 20: 55: 01

在学校西校区参加大蒜种植活动，给我留下了深刻的印象。那天，我与同学们一起在土地上挥洒汗水，垦地、除草。每一锄下去，都能感受到大地的坚韧和土地的回馈。虽然这只是一个小小的农活，但我意识到，种植不仅仅是体力的劳动，更是一种耐心和责任心的体现。这次活动让我深刻体会到农民朋友的不易，也让我明白了劳动的价值。



学农

周子渝 同学 发布于 2025-01-15 21: 20: 05

这天我们来到西区进行除草，为后续种大蒜做准备。本以为很简单的工作，没想到地里的杂草竟然有一人多高，我们挥动铁锹和耙子，我们甩开胳膊奋力拔草。伏天的热气还未褪去，我们几个大小伙子的额头上、身上全是汗珠。经过了两个小时的奋力“战斗”终于清除了杂草，得到了完整的“耕地”。



学农——采摘萝卜及除草御寒活动

许嘉音 同学 发布于 2025-02-06 10: 59: 50

参加学农活动，我才真切感受到农业生产的不易。采摘萝卜时，看着亲手拔出的萝卜，体会到丰收的喜悦。除杂草翻土，腰酸背痛中知晓了土地的厚重。盖地膜时，我意识到每一个环节都关乎作物生长。这次学农，不仅让我懂得劳动的价值，更让我对粮食的来之不易有了深刻认知，明白土地孕育的不仅是作物，更是生活的希望。



帮妈妈打理照顾绿植花草

周琪航 同学 发布于 2025-02-11 22: 52: 32

在寒假期间，我主动承担了帮助妈妈打理绿植的任务，包括给花卉换土、修剪枝叶以及日常养护。通过这次实践，我不仅学到了许多关于植物养护的知识，还培养了耐心和责任感。我深刻体会到，植物的生长需要细心照料和持续关注，正如学习和生活中的许多事情一样，只有付出努力和时间，才能看到美好的结果。这次经历让我更加热爱自然，也让我意识到细节的重要性，未来我会继续用心对待每一件小事，努力提升自己。



小小值日收获多

王艺霖 同学 发布于 2025-02-08 15: 43: 38

在高一的校园生活中，值日是一项平凡却又意义非凡的任务。每一次值日，都能从中收获许多宝贵的感悟与成长。值日的过程，首先教会我的是责任……在值日的过程中，我感受到了劳动带来的成就感。当原本杂乱的教室在我们的努力下变得窗明几净，桌椅摆放得整整齐齐……它让我学会了承担责任、懂得了团队协作、收获了成就感，更让我懂得珍惜与尊重。这些宝贵的所得，将伴随我走过高中的学习生涯，成为我人生道路上的重要财富。

社会实践 · 生产劳动



校园种菜

颜熙旺 同学 发布于 2025-04-07 17: 00: 21

在校园种菜，让我有了不一样的体验……翻土时，泥土的芬芳扑面而来，手上沾满泥巴，却满是新鲜感。播种后，每天去浇水，看着种子一点点发芽，小苗慢慢长高，心里满是期待……看着自己亲手种的蔬菜，那种成就感无法言喻。这不仅让我学到了种植知识，更让我懂得了付出与收获的意义，也给紧张的学习生活增添了一份乐趣和放松。



参与校园绿化播种绿色 – 守护成长

田思睿 同学 发布于 2025-02-11 21: 14: 42

本学期，我参与了校园农场的开垦与种植活动。在老师的指导下，我们翻土、播种、浇水、施肥，历经数月，看着亲手种下的蔬菜从破土发芽到茁壮成长，心中满是成就感。这次劳动不仅让我学到了农业种植知识和技能，更让我懂得了劳动的艰辛与不易，深刻体会到“一粥一饭，当思来之不易”的内涵。



植树节特辑—移栽鸢尾苗

刘梓灵 同学 发布于 2025-04-26 17: 13: 52

植树节临近，我们班组织同学们进行了鸢尾苗的移植。大家分组行动，一部分人留在花圃中翻地挖坑，另一部分则负责将育好的花苗挖出分好。我便穿梭在两处地方之间递花苗。一趟两趟尚可，到后来，捧着一大堆苗的步伐越来越慢，腿也越来越酸了……我们合力将所有的幼苗转移到了花圃中。种植工作也有条不紊地进行着。大家分工明确，各司其职，在规定时间内圆满完成任务。这不仅是为美化校园做的一份贡献，也是对团队协作，万众一心相互配合的最好阐释。若鸢尾移植成功，开了花，望着花朵时，我便会想起花中折射出的那个热火朝天的下午。



探索与劳动

刘松奇 同学 发布于 2025-01-25 23: 48: 04

在生活中，我一直秉持着既能节省支出，又能锻炼自身能力的理念去对待很多事儿。这不，前段时间家里购入了两个新柜子，原本是可以花钱请专业师傅来安装的，但我思索再三后，决定主动承担起安装的任务……可当我终于把两个柜子都安装好，看着它们稳稳地立在那里，散发着崭新的气息，那规整的模样、结实的结构，就好像是我精心打造的艺术品一般。那一刻，满满的满足感涌上心头，所有的疲惫都烟消云散了。我知道，这不仅为家里节省了一笔开支，更重要的是我通过自己的努力收获了成果，锻炼了动手能力，这感觉真的意义非凡啊。

研学经历



参加了模联活动 | 李若溪 同学 发布于 2025-02-11 21: 52: 03

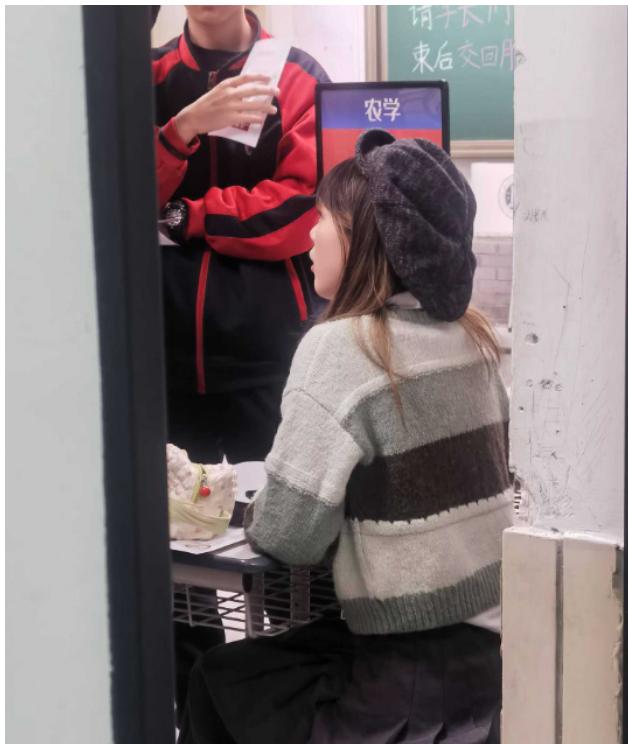
我们去到美国马斯卡廷参加模拟联合国活动。大家说着不同的语言，但是在共同讨论社会上国际上的问题，都希望为世界做出一些贡献。我参加了危机委员会，不同于其他委员会，大家都扮演着历史中的一个角色，重新商讨历史中面临的危机，并且危机会不断更新，处理不当可能会同时面对多个危机，十分有趣，非常锻炼处理突发状况的能力。大家使用英语进行交流，我准备充分，在会上大胆发表自己看法。这次经历使我锻炼到了英语口语，并且使我有勇气发表自己看法，与别人进行交流，我也结交到了许多新的朋友。开会之余，我们还进行了保龄球比赛，近距离与美国学生进行交流，大家互相鼓励，获得了许多乐趣。真是一次很宝贵的经历，我们将利用自己微小的力量，共同解决世界上的问题。



梦入红楼，戏韵流转

许嘉音 同学 发布于 2025-02-11 11: 44: 20

踏入只有红楼梦戏剧幻城，宛如开启一场跨越时空的文化溯源。这座以红楼文化为核心的建筑群落，是传统美学与现代建筑理念的精妙融合……在这里，贾宝玉不再只是书中那个懵懂叛逆的公子，他的欢笑、迷茫、挣扎都近在咫尺，让我真切感受到他对封建礼教的反抗与对自由的向往；林黛玉的多愁善感，也因演员细腻的情感表达，让我看到了她在寄人篱下环境中坚守的那份纯净与自尊……这种沉浸式体验，打破了传统观演的隔阂，赋予经典全新的生命力。只有红楼梦戏剧幻城，以独特的建筑为载体，沉浸式演出为纽带，带领我重新认识红楼经典，感受传统文化的深邃魅力，是一场令人难忘的文化体验。



专业超市

冯奕慈 同学 发布于 2025-02-10 23: 30: 16

2025年1月16号下午，一场别开生面的“专业超市”活动热烈开场。毕业的学姐学长们满怀热忱地回到母校，为我们搭建起一座通往大学专业世界的桥梁……我径直走向了电气工程相关的摊位，受到家长的建议与影响，我对电气这个专业充满期待，迫不及待想一探究竟。在和学长学姐交流中，我了解到电气专业大学学制一般为六年，高考选科中物理化学是必选科目，这也让我对自己未来的学习方向有了更清晰的认知。他们还提到，毕业后薪资会因就业地区、企业规模和个人能力有所差异，在发达城市进入大型电力企业，薪资待遇相当可观。这些信息让我对电气专业的未来充满幻想，也更坚定了我努力的决心。环顾四周，同学们都热情高涨。有的在文学专业区，和学长学姐热烈讨论；有的围在医学摊位前，专注地了解解剖学、生理学等专业课程……这次活动，让我对电气专业有了大概的认知，也真切感受到理想的种子在心中种下。我知道，想要朝着这个方向进步，还有很长的路要走。往后，我会更用心地学习物理、数学，锻炼自己的逻辑思维，努力尝试，向着电气专业奋勇前行。



第九届专业超市活动

惠梓耕 同学 发布于 2025-02-10 13: 50: 22

2025年1月16日，第九届专业超市活动在东校区成功举办，来自全国各地的300余名附中校友重回母校，化身“专业摊主”，专业涉及我国大学专业的12大学科门类、60余个专业大类，为同学们带来了一场全方位、多领域的专业盛宴。活动现场始终气氛热烈，同学们积极投入、主动提问，每一位校友也都耐心细致地解答着同学们的各种问题，毫无保留地分享着自己的专业心得与职业感悟。“专业超市”活动不仅是生涯信息与经验的传递，更是附中人精神传承的载体。在与校友们的交流中，我们深切地感受到了毕业的学长学姐们在各自的学业、职业领域勇攀高峰的拼搏精神，以及他们身上所展现出的“诚爱勤勇”的附中精神。这种精神的传承，激励着附中学子们在成长道路上坚定志向，不断求索，努力成为更加优秀的附中学子。



专业超市

孙灿 同学 发布于 2025-01-24 22: 49: 31

在选科迷茫、彷徨无助的阶段，学校如及时雨般地于2025年1月16日下午组织了专业超市活动，为我照亮了前行的道路。300多位已毕业的学长学姐，带着他们丰富的阅历和宝贵的经验，重回熟悉的校园，耐心地为我们答疑解惑。在专业超市期间，我仿佛打开了一扇扇知识的大门，了解到了许多梦寐以求的专业具体情况。从学习内容的丰富多彩，到学历要求的层层递进，再到就业前景的广阔无垠，每一个细节都让我受益匪浅。经过这次活动，我不仅对各个专业有了更深入、更全面的了解，还意外发掘了一些新的兴趣点，为我之后的专业选择以及就业方向指明了明确的方向……他们的回馈与分享，不仅是对母校的感恩，更是对我们后来者的殷切期望。我将铭记这份恩情，努力前行，不负他们的期望，也为自己的未来交上一份满意的答卷。



职业体验活动

杨依诺 同学 发布于 2025-01-19 23: 32: 24

2025年1月15日，我参观了鑫诺律师事务所，聆听了多名各领域的专业律师分享职业经历和体会，并与他们交流了自己疑惑许久的问题，受益匪浅。其中，余律师重点介绍了法律职业及法学专业概况，给我们提供了最新的相关资料和信息，让我对法学和律师行业有了更全面的认识，打消了我曾经对律师行业常年在办公室办公、做事雷厉风行等的误解；赵律师主要分享了她选择法律行业的原因，并分享了她对自由和幸福的理解，让我更崇敬地认识律师这个行业。我认为律师需要具备过硬的专业能力，是社会公平正义的中流砥柱，也是人与人之间情感交互的体现。通过这次研学，我更深刻地意识到学习的重要性。只有脚踏实地，坚持学习，才能实现自己的梦想。



爨底下村自然地理实践活动

孙芦然 同学 发布于 2025-01-08 20: 49: 42

11月17日，我跟随地理老师和高二高三的部分同学一起去往爨底下村进行野外实践，但由于路况问题，我们临时改去了附近的灵水举人村。我们观察了沿途地貌，了解到这里大多是沉积岩。通过观察山的截面，我了解到原来山的隆起部分更易碎，在阳光、风的作用下被侵蚀，反而成了山谷。继续走，我们路过了安家庄特大桥。为了不影响桥下运煤的火车……最后与道路相接。该工程对技术要求很高，体现了我国高超的技术水平。后来到了灵水举人村，我们对这里房屋的朝向、位置、特征进行了考察，了解了这里得天独厚的地理位置与科学的建筑布局。正因如此，该地在门头沟特大暴雨中才损失较小。这次研学活动让我知道了更多地理知识，了解到科学选址、建造的重要性，收获了很多！



专业超市活动

赵梓恒 同学 发布于 2025-01-18 22: 40: 56

2025年1月16日我们在学校的世炎楼参加了“专业超市活动”，活动主要是已经上大学的师哥师姐们来到学校给我们做专业上的讲解，我问了相关的建筑专业，交通设计专业，师哥师姐们都做了详细的讲解，说明了专业的前景以及发展方向，专业优势和弊端，让我对专业有了更加深刻的认识和了解。

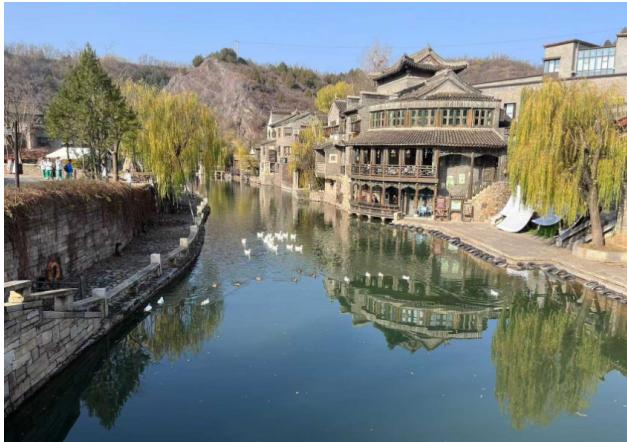


“专业超市”助我选专业

曲博煊 同学 发布于 2025-01-16 22: 14: 18

2025年1月16日迎来了师大附中第九届“专业超市”，300余位毕业于师大附中的学长、学姐们回到了母校，为我们介绍他们所就读的专业及其就业前景等。我穿梭在各类感兴趣的专业咨询间，向学长学姐们请教想了解的信息，每一位学长学姐都是那么亲切、热情，为我们提供最新鲜、最真实的资讯。这真是一场专业的信息盛宴，令我收获颇多。

社会实践·研学经历



古北水镇社会实践

陈熙园 同学 发布于 2025-01-01 20: 26: 31

2024年11月15日天气晴朗，阳光明媚，高一年级在研学辅导员的带领下，参观了位于密云的古北水镇。为此我提前查了查这个目的地的情况：古北水镇位于北京市密云区古北口镇司马台村，位于古北口，古时是战略要道我们早7点出发在乘车2个小时后，于早9点就来到了古北水镇，上午随导游一起参观景区，我们以小组为单位完成挑战任务并在景区各个景点“打卡”，一路风风火火步履匆匆，我和小组成员盖下了一串串的紫色纪念章：水镇邮局、灯笼铺、金鱼工坊和书式生活。下午我们去室内做手工项目，我选的是制作非遗荷花灯，灯笼尽显古色古香的中国风。下午两点，我们恋恋不舍地踏上了归程。因为那天是周五回程有点堵车，我们在傍晚抵达了学校，留下一日难忘的回忆。



古北水镇研学活动

王昱栋 同学 发布于 2024-12-25 22: 08: 26

“京韵隐水乡，踏步追求月”，高一年级秋季古北水镇社会实践活动让我们了解我国非遗传统工艺，增强团队合作精神，发现自然之美与人文之美……我们穿梭于古镇小巷中，了解了南北方的生活习俗，古镇的渊源，体会着古镇的古香古色、宁静美好、文化底蕴，感受着青春肆意的我们，欢笑作伴的友谊，为这个秋日留下了许多难忘的回忆。



秋游

吴镕镕 同学 发布于 2024-12-28 21: 23: 58

清晨，我穿过熙熙攘攘的北京市区，来到了古北水镇。古镇的秋天，红叶遍布，堪称网友和旅行家心中排名第一的观赏红叶最佳目的地。鳞次栉比的房屋，青石板的老街，悠长的胡同，无不展现了北方民国时期的古镇风貌……穿过一条条古巷，我仿佛走进了一幅流动的画卷。巷子两旁的墙壁上爬满了藤蔓，偶尔有几朵不知名的小花点缀其间，给这古老的建筑带来了一丝生机……古北水镇的秋色，让我感受到了北京的另一种风情。这里的一砖一瓦，一草一木，都承载着历史的记忆，讲述着北京的故事。在古北水镇，我不仅看到了北京的自然风光，更感受到了北京深厚的文化底蕴和人文情怀……古北水镇，不仅是一处风景名胜，更是北京人文情怀的一个缩影，值得每个人细细品味。



古北水镇社会实践活动

张一然 同学 发布于 2024-12-20 10: 52: 19

2024年11月15日，我参加了学校组织的古北水镇社会实践活动。尽管在我很小的时候我曾经跟随爸妈来过一次古北水镇，但这次游学活动，我仍然一路充满了期待与激动。巍峨矗立的城楼、跳跃翻腾的舞狮表演……眼睛和相机已经不能完全容纳，一切都让我流连忘返，学习的紧张情绪也宣泄一空，换得的是内心的安静、精神的清明。



地理课程，灵水村研学

廖子予 同学 发布于 2024-12-08 23: 09: 31

11月17日，高一部分同学与高二选修地理同学一起来到门头沟灵水举人村进行地理研学。在村里的一个山头上，我看到一条高耸的山脉直入云霄，一眼望不到头。另一条低矮的山脉上树木丛生，翠绿无比。随着老师的讲解，我对这两条山脉的形成过程愈发了解。我们还去了一个古庙，里面供奉着火龙，这是当地人对水火平衡，阴阳调和的向往。此次活动使我感受到了大自然无穷的力量，我会倾尽全力去守护自然。



只有红楼

丁嘉莹 同学 发布于 2024-11-30 15: 59: 54

11月15日，我们高二年级全体同学在老师的带领下来到位于河北廊坊的“只有红楼戏剧幻城”参观调研，深入理解名著，沉浸体验精彩。我们集中观看了三十五中剧场和读者剧场两部分。有人说能够引发不同时代的人们共鸣的作品就是一部伟大的作品，这一点《红楼梦》实至名归。在三十五中剧场，我们目睹一曲红楼穿越30年时光长廊，唤起一段又一段青春往事。在读者剧场中，我们和凤姐、林妹妹、宝玉邂逅，在灯光影幕间一遍遍感叹红楼的魅力。



顺义舞彩浅山秋游

鲁尚扬 同学 发布于 2024-11-10 22: 16: 31

昨天，我们终于有机会走出学校，来一次和大自然的亲密接触！虽说以前学校活动不少，但这段时间还是有点小期待，早早买了零食和午餐。开开心心地起床，和同学老师们集合坐上大巴车。天气有点雾霾，但还是抵不住我们小激动的心情。大家叽叽喳喳感觉一会儿就到了目的地，这里的秋天真美，真正体会到“层林尽染”的感觉……出来看哪哪都好，怎么都是开心的！和老师同学聊天，交换着吃着零食，中午各色的午餐，透着一个随意和放松。下午我们还一起做了团队建设项目。除了回来二环的堵车，差点让我晕车吐了，今天还是挺完美的！



参加植物工厂研学实践活动

王潇彧 同学 发布于 2024-11-01 15: 00: 41

10月20日，我参加了学校组织的植物工厂研学实践活动。我们来到了位于通州区的京东植物工厂，参观了工厂的生产技术、设备和育苗室，体验了定植操作、植物农药残留检测实验，并聆听了温室科学家的讲座，参加了植物工厂发展与展望访谈。午餐时间，我们还用植物工厂的水培无公害生菜自制了汉堡。通过这次实践活动，我们亲眼看到了平时只有在课本上才能看到的无土栽培蔬菜的植物工厂，体验了植物工厂日常工作的流程，同时也了解到了目前我国在农业技术上的受制于人的现状，有了新的职业选择方向，收获颇丰。



2024 高一军训 | 侯睿昕 同学 发布于 2025-02-11 16: 50: 36

军训，是高中生活的第一课，也是我人生中一段难忘的旅程。在这短短的几天里，我收获了成长，也感受到了别样的青春力量。站军姿时，烈日炙烤着大地，汗水顺着脸颊滑落，浸透了衣。衫起初，我满心抱怨，双腿颤抖，腰酸背痛。但看到教官笔挺的身姿，听到同学们整齐的呼吸声，我咬紧牙关，告诉自己不能放弃。那一刻，我懂得了坚持的意义，明白了军人的坚毅与担当。训练场上，齐步走、正步走一遍又一遍地练习。起初，队伍像一盘散沙，步伐不齐，口号不响亮。但在教官的耐心指导下，我们学会了配合，步伐逐渐整齐，口号也越来越洪亮。我感受到了团队的力量，明白了只有团结一心，才能无往不胜。军训不仅锻炼了我的身体，更磨砺了我的意志。它让我明白，高中生活不会一帆风顺，但只要我们有坚韧不拔的毅力，就一定能跨越重重困难。军训虽苦，但苦中带甜。它让我收获了友谊，学会了自律，也让我对未来充满了信心。军训，是我高中生活的美好开端。我会带着这份坚韧与团结，继续在高中征程中奋勇前行，书写属于自己的青春篇章。



高一新生军训

曲博煊 同学 发布于 2025-01-15 22: 06: 27

8月15日我踏上了军训的大巴车，开始了为期7天的军训生活。从最初的新奇兴奋，到劳累困乏，再到最后的坚毅不舍，那些汗水与欢笑交织的日子，见证了我成长的足迹，我真切的感受到了自己由内而外的蜕变与成长。短短7天时间，我们从最初的陌生与羞涩，到迅速凝聚成一个充满力量、团结一心的集体，展现出了令人瞩目的团队精神与集体荣誉感，最终我们10班被评为了军训先进班集体，我被评为了军训先进个人。这段军训经历也成为了我难忘的人生经历。



2024 高一新生入学军训

周思桐 同学 发布于 2025-01-08 19: 04: 30

在军训中，我们每天都要按照一个严格的时间表进行训练，每一项训练都需要我们全体同学的配合。军训过程虽然充满了汗水和疲惫，但更多的是成长与收获。我想，这就是军训最大的意义。军训让我明白了团队精神的重要性、我体验到了自律的力量、锻炼了我的意志和毅力、军训也让我更加自信。虽然军训的时间短暂，但它的影响力却深远。我会珍惜这段经历，让它成为我以后生活的一种动力。



给青春描上迷彩色——军训

白依凡 同学 发布于 2024-12-27 22: 24: 22

在骄阳似火的八月，我踏入了军训的征程。烈日下，站军姿考验着耐力，咬牙坚持中，我学会了在困境中坚守，并提升了意志力。正步走训练里，我专注于每一个动作，努力做到标准规范，锻炼了专注力与身体协调性……军训，是一场青春的洗礼，它让我告别懒散，收获坚韧自律。我将带着这些成长，勇敢迎接未来挑战，在学习与生活中绽放更耀眼光芒，用汗水与努力书写属于自己的精彩篇章。



军训

张炜祺 同学 发布于 2024-12-27 22: 01: 39

为期七天的军训生活已经结束了，这次军训让我受益匪浅，它让我明白了团结就是力量以及让我学会了顽强不屈的精神。军训仿佛就是一次沐浴，它让我们脱胎洗礼，变得成熟了，变得懂事了。它是对自我的一次考验，同时也是对自己能力的一种提高……太阳晒黑了我们的皮肤，但锻炼的却是我们的毅力和精神。我们的坚持让我们更加顽强拼搏，努力成长……军训虽然结束了，但在今后的学习中，我们要时刻以军人为榜样，铭记军人的精神，强健我们的体魄，磨练我们的意志，提高我们的素质。把军训中养成的坚韧不拔的意志、坚不可摧的作风、勇往直前的气概……这7天的辛苦充实美好的回忆将永远烙在我心里。



难忘的军训

王昱栋 同学 发布于 2024-12-25 22: 02: 07

军训是我进入高中后的第一课。军训不仅能增强我们的体质和耐力、培养良好的纪律性，还能锻炼我们的意志品质、学习基本国防知识和技能、增强我们的集体荣誉感和团队精神，从而激发我们的爱国情怀、提高自我管理能力、培养友善相处和礼貌待人的品质，形成积极向上的人生态度。这次军训，从点到面改变着我，小到铺床、叠被，大到体质的增强、意志的磨炼和思想的改变。这一课让我终身难忘，精神上和身体上都受益匪浅。在军训中，我认真对待每一次训练和学习，整理内务、站军姿、走列队……我还带领同学们拉歌，配合老师和教官做好各项工作，获得了“军训先进个人”的称号。

社会实践·军训



高中入学前军训

韩子琪 同学 发布于 2024-12-28 14: 11: 26

2024年8月14日至8月21日，我们师大附中高一年级学生在中国人民解放军装甲兵学院进行了为期八天的军训。通过此次军训，培养了我们爱国主义集体观念和国防意识，也增强了自身体魄，锻炼了意志品质，养成了良好的学风，同时掌握了基本的军事知识和技能。



参加开学军训

廉明 同学 发布于 2024-12-23 19: 36: 34

2024年8月15日至21日，我参加了学校组织的军训活动。这次经历培养了爱国主义、集体观念和国防意识的培训，帮助我们强健体魄、锻炼意志品质，学会团结互助，养成良好学风、生活作风，掌握基本军事知识和技能。



青春有为 强国有我

李家和 同学 发布于 2024-12-22 23: 08: 00

军训作为高中开学第一课，是我迈入高中阶段的第一个严格考验。还没完全熟悉环境，教官就已经开始叫我们整理内务……我还记得我们第一天站军姿。开始，我还充满自信，觉得是个轻松的事。随着时间一点一点过去，汗水顺着脸颊流下，蚊子在周围乱飞，都让我忍不住要去动一下。后脚跟渐渐发麻失去知觉，腿已经疼的颤抖……过了几天，站军姿便不再那么折磨人了……一股要和大家保持一致的力量驱使着我听到口令快速转体，驱使着我把刺耳的摩擦声转变为有力的靠脚声……我们的阅兵式和分列式表演。为了集体荣誉，我腿上打着绷带，丝毫不敢松懈。我终于明白了集体荣誉是什么。我们还有联欢晚会，歌咏比赛。这些无不彰显着集体，也无不体现着每一位同学的付出。最终我们班获得了“军训先进班集体”的称号，我也获得了“军训先进个人”的称号。



热血青春，强国有我

姚昕彤 同学 发布于 2024-12-22 21: 43: 21

随着夏日的炽热逐渐退去，我迎来了高中生活重要一课——军训。这不仅仅是一场体力的考验，更是一次心灵的洗礼，让我在汗水与坚持中，对即将展开的高中生活有了更加深刻的理解和期待。初入军营，一切对我而言是那么新鲜而陌生……每天当天刚亮时，我们便已开始了新一天的训练。站军姿、走正步、练队列……每一个动作都要求精准到位，不容丝毫马虎。我的汗水浸湿了衣服，双腿也因长时间站立而酸痛不已，但我没有松懈。因为我知道，这正是军训的意义所在——它教会我们如何在逆境中坚持，如何在困境前磨练意志。除了身体上的磨砺，军训还让我学会了团队合作的重要性……军训虽然结束了，但他留给我的影响是深远的。我将永远铭记这段热血难忘的经历，让它成为我人生旅途中一道靓丽的风景线。



北京师大附中 2024 级高一新生军训

钟梓清 同学 发布于 2024-12-15 16: 53: 42

怀着对军旅生活的向往，我完成了为期七天的军训。军训对我来讲是一次淬炼，军训很苦，但每天都感受着充实的幸福。天公作美，暴晒的日子没有几天，每日傍晚都有晚霞，为一天的训练生活增添几分诗意。在军训期间，我们将集体荣誉看得如此重要，每一次流动红旗，每一次会操评比的冠军，都会令班级的每一位同学感到由衷的欣慰和自豪。在齐步走、正步走、转法、军体拳这些看似板正的日常训练科目下，是对人精神品格、意志毅力的塑造。于军训，感受充实而简单的幸福。



灿烂的军训时光

黄月童 同学 发布于 2024-11-30 17: 41: 24

2024年8月，我迎来了我人生的又一个第一次，军训，耳濡目染了很多，既充满了期待，又夹杂着惴惴不安，会不会坚持不下来？会不会总是最后一名？带着复杂的心情来到了陆军装甲兵学院……经过一周的磨炼，我觉得我提高了我的组织纪律性，知道了遵规守纪的重要性，知道了集体的力量，知道了军人的付出是多么的可贵，走出军营的时候的时候我流泪了，铁打的营盘流水的兵，进了军营保卫祖国，走出军营建设祖国，回到校园好好学习，让灿烂的青春与祖国共同前进！



高一军训

周琪航 同学 发布于 2024-12-13 23: 17: 57

在教官们的严格要求下，在老师们的全程陪伴下，我们度过了充实而有收获的一周。赤日当空，旌旗猎猎，从站军姿、齐步走，到停止间转法、敬礼，在一声声响亮的口号中，我们从基础的军姿、正步、跑步练习，到军体拳、唱军歌，一遍遍地重复动作着摆臂、抬腿、落脚踏地的动作，再一遍遍地自我纠正与整合。我们从暑假的轻松舒适中走进挥洒汗水的训练场，体会到了军人的不易与艰辛，在磨炼中意志变得更加坚定，在克服与超越中体会成长。



燃情青春，砺剑前行

丁子夏 同学 发布于 2024-11-17 19: 58: 54

军训的第一天，是激动又雀跃的，因为我们第一次穿上了军服；军训的第一天，又是“苦不堪言”的，因为身着军装，原本身边的一些日常小事，也变得高标准严要求……在一声声军歌和一次次国防观影讲座上，我的爱国情感也不断被强化。七天军训生活很短，却又很长，有太多太多难忘时刻……“向前，向前，向前！”军训时光纵然美好与难忘，但更重要的是延续军训中所收获的，将其转化为今后学习生活的精神力量，助力我们不断向前进，奔赴更加美好的明天。



参观武侯祠和杜甫草堂 | 谭皓元 同学 发布于 2025-02-14 17:02:57

寒假的成都行，我参观了一直想去的武侯祠，这是中国影响最大的三国遗迹博物馆，是中国唯一一座君臣合祀祠庙，也是纪念三国时期蜀汉丞相诸葛亮的专祠。在这里，我不仅领略了三国文化的魅力，更被诸葛亮“鞠躬尽瘁，死而后已”的精神所打动。此行还参观了杜甫草堂，进一步了解杜甫的生平事迹，学习到他处逆境而更进取的精神，诗圣实乃大家！



参观大英博物馆

郭锦潼 同学 发布于 2025-02-13 23:03:36

参观大英博物馆是一次令人难忘的文化与历史之旅。大英博物馆拥有超过 800 万件藏品，涵盖全球各地的历史与文化，从古埃及木乃伊到希腊帕特农神庙雕塑，从中国瓷器到非洲艺术品，展示了人类文明的多样性。这次参观也让我意识到文化传承与保护的重要性。这些文物不仅是一个国家或民族的瑰宝，更是全人类共同的文化遗产。如何在全球化的背景下，更好地保护和传承这些珍贵的文化遗产，让它们在所属地继续发挥文化传承的作用，是我们每个人都应思考的问题。大英博物馆的展品激发了我对世界文明的热爱，也让我深感保护文化遗产、尊重不同文化的责任重大。



二里头夏都遗址博物馆之行

曲博煊 同学 发布于 2025-02-09 23:26:53

在寒假期间，我来到了河南二里头夏都遗址博物馆参观，这是一次意义非凡的文化之旅，让我对华夏文明的起源有了更为深刻的认识。走进博物馆，仿佛穿越了时空的隧道，来到了那个古老而神秘的夏朝。博物馆内陈列着众多珍贵的文物，每一件都承载着厚重的历史信息……这些精美的文物，无声地诉说着夏朝的辉煌。这次参观二里头夏都遗址博物馆，让我对夏朝有了全新的认识，也让我更加自豪于我们中华民族悠久的历史和灿烂的文化。在未来的日子里，我希望能继续深入了解华夏文明的每一个角落，传承和弘扬我们的优秀传统文化，让古老的文明在新时代焕发出新的光彩。



参观殷墟博物馆

李家和 同学 发布于 2025-02-08 22: 01: 58

2025年1月30日，我怀着激动的心情参观了殷墟博物馆。踏入馆内，仿佛穿越了时空，回到了三千多年前的商朝。那些古老的甲骨文，刻在龟甲兽骨上，密密麻麻，好像在诉说着古老的故事……博物馆里还展示了当时的车马坑，马车的构造复杂而精巧。听着讲解员的介绍，我仿佛看到了商朝的繁华景象。这次参观让我看到了商文明在多元一体中不断发展，对中华文明更加了解。



参观杭州湾跨海大桥和杭州湾湿地公园

周琪航 同学 发布于 2025-02-08 17: 39: 14

趁着寒假，我去了杭州湾，打卡了杭州湾跨海大桥和杭州湾湿地公园，真的收获满满。站在杭州湾跨海大桥上，海风呼呼地吹，一眼望不到头的大桥超级震撼。我心里直佩服工程师们，他们太牛了，能把这么厉害的大桥建起来，天堑变通途。走进杭州湾湿地公园，感觉像闯进了鸟儿的乐园。满眼的芦苇荡随风摇曳，各种叫不上名的鸟儿在水面上起起落落，自由自在。这一趟，我见识到了人类智慧和自然之美。



参观红军过长江纪念馆

史笑辰 同学 发布于 2025-01-26 22: 07: 28

2025年1月15日上午，我们走到了长江第一湾石鼓段，参观学习了红军过长江纪念馆。行走在岸上，眺望宽阔的金沙江面，波光粼粼……颇有幅温馨画面之感。走进红军过长纪念馆，我了解到了红军反围剿时的种种惊险瞬间，见证了红军在丽江人民的帮助下“巧渡金沙江”，成功歼敌众多。回顾到看到的宽阔的江面，红军有大量的士兵要在短时间渡过长江是非常困难的……可见红军是广泛受到民众支持的。这使我更加认识到了军民之间的鱼水情，领悟了红色文化的精髓。我们在这里唱起来《十送红军》，不仅仅是对当年先烈的追念，同样是对他们为民的精神的弘扬与学习。



中国考古博物馆

朱芙琳 同学 发布于 2025-01-26 18: 43: 26

2025年1月25日，我们前往了中国考古博物馆。一进展厅，首先映入眼帘的是琳琅满目的文物。从原始社会质朴的石器工具，到商周时期精美绝伦的青铜器，再到秦汉气势恢宏的兵马俑复刻，每一件展品都承载着厚重的历史记忆……我驻足在一件新石器时代的陶罐前，粗糙的质地、简单的纹饰，却让我感受到远古人类对生活的热爱与对美的追求。那是他们在艰苦环境中努力生存、创造文明的见证，这种跨越时空的情感共鸣，让我对祖先的智慧肃然起敬。我深知，每一件文物都是历史的馈赠，而我们有责任保护和传承这份珍贵的文化遗产，让中华民族的文明之光永远闪耀。

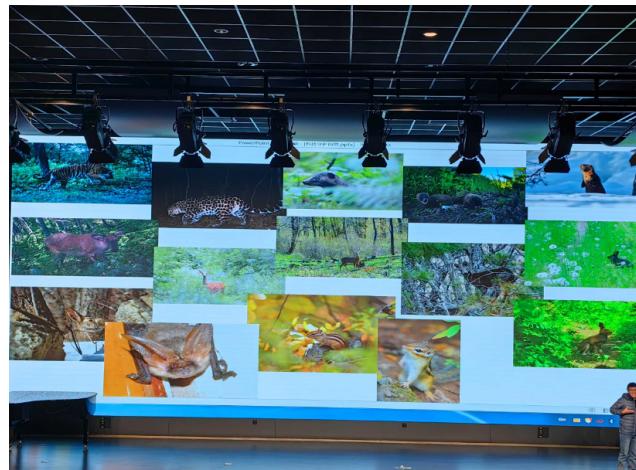
社会实践·参观学习



参观唐山地震纪念馆

丁泽嘉措 同学 发布于 2025-02-11 15: 24: 56

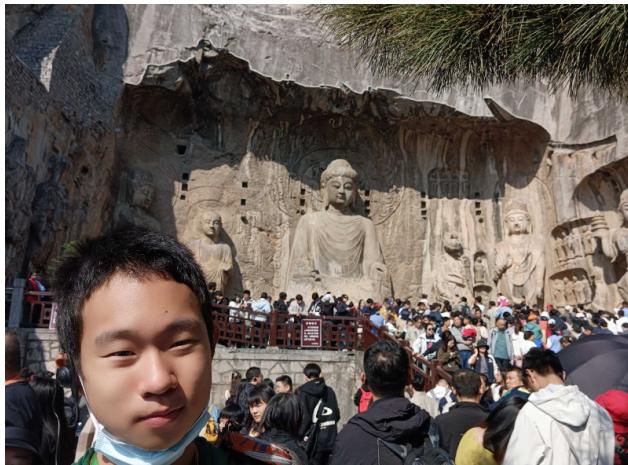
唐山地震博物馆内的纪念碑和纪念墙让人不禁感叹生命的脆弱和宝贵。馆内的展览让我看到了地震带来的破坏和苦难，更让我看到一方有难八方支援，人类在自然灾害面前是渺小和无力的，但人类在灾难面前团结和互助，克服重重困难涅重生。馆内的历史资料展现了唐山人民在地震后的重建和复兴，让我深深佩服他们的坚韧和勇气。



聆听冯利民教授的生态学讲座

杨瓊瑛 同学 发布于 2025-01-19 21: 39: 34

有幸聆听了冯利民教授的生态学讲座，了解了教授寻虎十八年的经历。通过讲座，我认识到研究和保护生态绝非易事，这需要攻坚克难的精神，严谨的态度以及毫不动摇的决心。教授将生态人坚持不懈的精神传递给了我们。同时我也了解到在食物链中，“顶级捕食者”对于生态系统稳定的重要性，教授以专业视角，为我们打开了认识生态的新思路。



参观洛阳龙门石窟

陆泓宁 同学 发布于 2025-01-17 15: 40: 42

国庆期间，我随父母赴洛阳参观了龙门石窟。这是世界上造像最多、规模最大的石刻艺术宝库，被联合国教科文组织评为“中国石刻艺术的最高峰”，位居中国各大石窟之首。历经北魏、东魏、西魏、北齐、隋、唐、五代的营造，形成了南北长达一公里的石窟遗存，是我们了解中国古代政治、经济、宗教、文化等许多领域的发展变化的重要依据。讲解员的沿途多角度介绍，使我对于当时的建造背景和历史有了更深入的了解。



参观香港大学

史可夫 同学 发布于 2025-01-05 17: 24: 51

为了高中拥有精准的目标学校，也为将来升入大学做好准备，我于2024年7月20日参观了香港特别行政区香港大学，这所学校拥有多个科研中心和研究所，如太古海洋科学研究所、嘉道理农业研究所等，为科研工作提供了坚实的平台。是全球第一个界定出SARS病原体的科研单位，在“海洋环境”“大规模流行疾病”“鼻咽癌”“骨骼疾病”“高分子材料”等领域的研究取得了重要进展。这次参观学习让我对这所学校有了深入的了解和认识。



参观中国国家博物馆

胡益嘉 同学 发布于 2025-01-02 23: 16: 48

2024年9月27日,我参观了中国国家博物馆。千年脉络,一眼千年踏入国博,仿若步入历史时光隧道。《古代中国》展厅,石器时代粗糙器具,诉说人类文明萌芽……秦汉兵马俑虽为复制品,仍气势磅礴。陶俑神态各异,盔甲纹理清晰,似见大秦雄师气吞山河,横扫六合。书画展厅翰墨飘香。赵孟頫行书,笔锋流转间尽显文人风骨。画作中,山水写意,花鸟工笔,皆是古人审美与心境写照。参观国博,是与历史对话,让我深刻领略华夏文明灿烂辉煌,深感民族自豪。



参观张学良旧居

姜惟瀚 同学 发布于 2024-12-28 19: 41: 34

张学良旧居,又称张氏帅府、大帅府或少帅府。作为张作霖、张学良父子两代的官邸和私宅,这里曾是东北的政治中心,期间历经两次直奉大战,武装调停中原大战,东北易帜,杨常事件,“九一八”事变以及新旧中国巨大变迁,是东北近现代历史的见证和缩影。张学良这位在中国近代史上具有重要影响力的人物,他的一生充满了传奇色彩。通过讲解员的讲解,我更加深入地了解了他的生平和事迹,同时也让更加珍惜今天来之不易的和平与繁荣。



古生物博物馆参观

宋昌辉 同学 发布于 2024-12-16 21: 20: 50

国庆期间,我去南京参观了古生物博物馆,参观博物馆一直是我的爱好,通过这次参观,让我对达尔文的生物进化理论有了进一步的理解,地球的演变,生物的进化,全方面的了解。尤其是我的最爱,恐龙的进化、灭绝历史,从马门溪龙到霸王龙,翼龙以及恐龙蛋化石,看到了实例,让人联想到陨石撞击地球的刹那,这一称霸地球上亿的恐龙定格在了那个瞬间。从课本理论到实例验证,博物馆绝对是最佳的场所。



参观抗日战争纪念馆

刘佳月 同学 发布于 2024-12-07 23: 56: 53

我参观了卢沟桥,卢沟桥是北京市现存最古老的石造联拱桥,始建于金大定二十九年(1189年),明、清两代曾加以修葺,至今仍保留着金代的原物……看到宛平城墙上留着的弹印,仿佛回到了“七七事变”时,抗日战争再次打响的第一枪。随后来到抗日战争纪念馆,馆内展示了抗日战争时期的珍贵文物、图片、文件和实物,通过生动的展示手段,还原了当年的战争场景和人民英勇抗战的英雄事迹。让我更加珍惜今天来之不易的生活。



丽江研学竹园村乡村振兴调研 | 郭容真 同学 发布于 2025-01-26 14: 44: 32

1月15日，研学团去竹园村进行乡村振兴调研。下午，我们先聆听了纳西古乐，几位老人用不同乐器合奏，乐器和曲调给人以质朴的感觉，曲调动听，蕴含着他们对古乐的热情。我感受到当地人民对安详生活的享受和劳动人民的智慧。此后就是我们分组对当地工作人员和村民的采访，我们组了解到，当地以小农经济为主，人口以老人居多，老龄化与空心化严重，老人生活安定，对于新技术新经济模式热情不高，但是有自己的兴趣，比较快乐；年轻人有收入来源，留守儿童几乎没有。在逐步深入的调查与讨论中，我们认为乡村振兴不仅看经济，更要满足人民生活美好生活需要，现在人民生活快乐无忧，无需生硬转变发展模式。这可能是我们总结出的乡村振兴的新角度。在体验草编后，我们离开了竹园村。本次调研，深化了我们对乡村振兴的认知，让我感受了当地纳西文化。



参与社会调查活动——开发

郝亿 同学 发布于 2025-01-17 15: 40: 42

在本次以“丽江古城的保护与开发”为主题的社会调查中，我们小组以“变与不变”为视角，集中采访了古城内的商户，了解古城在发展过程中的变化以及那些始终未变的传统特色。通过采访，我们发现商户们对古城的发展有着独特的感受。谈到“变化”时，多数商户表示，古城的商业氛围愈发浓厚，游客数量逐年增加，现代化设施也逐渐完善，例如更便利的支付方式和基础设施提升，这些变化为商户们带来了更多的商机。但同时，他们也提到，一些传统手工艺店铺逐渐被现代化的餐饮店或纪念品店取代，古城原有的文化

氛围被削弱。关于“不变”，商户们一致认为，丽江古城的建筑风格和古老的青石路依然保留着浓厚的历史气息，吸引着游客驻足流连。同时，一些以传统手工艺为主的老店铺依旧在坚持，例如银器制作、纳西刺绣等，这些传承多年的技艺成为古城文化的重要标志。此外，商户们还提到，尽管游客群体在变化，但他们对古城原汁原味的文化体验的期待始终未变。通过这次以“变与不变”为主题的采访，我们小组深刻认识到，丽江古城的发展既需要适应时代的变化，也需要守护那些承载着文化记忆的“不变”。这一过程不仅关系到商户的生计，更关系到古城的长久活力和文化传承。活动让我感受到平衡传统与发展的重要性，也激发了我们对如何保护文化遗产的进一步思考。

