



北京师范大学附属中学
THE HIGH SCHOOL AFFILIATED TO
BEIJING NORMAL UNIVERSITY

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

CONTENT

思想品德 ▶▶▶

社会公益及志愿服务	3
党团活动	14
感动感悟与交流沟通	18
一十百千工程	24

学业成就 ▶▶▶

学术志趣及偏好发展	31
研究性学习	35
创新成果	39
自我陈述报告	44
阶段小结与个人反思	47

身心健康 ▶▶▶

体质健康与体育锻炼	51
体育类实践活动	60
应对困难与挫折表现	72

艺术素养 ▶▶▶

艺术素养及专长培养	76
艺术类实践活动	80
艺术成果展示	88

社会实践 ▶▶▶

军训	94
社团活动	99
生产劳动	104
研学经历	110
参观学习	118
社会调查	124
实习经历	126

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。

社会公益及志愿服务



西城第二图书馆文化志愿者服务 | 武菲洋同学 发布于 2023-12-30 10:21:06

作为一名高一同学，10月28和29日两天，我有幸成为了西城第二图书馆的一名文化志愿者。在这段时间里，我不仅学到了很多知识，还收获了许多宝贵的人生经验。现在，我想分享一下我的心得体会。

1. 学会了尊重和热爱书籍。作为图书馆的志愿者，我们需要为读者提供优质的服务，让他们在这里能够找到自己喜欢的书籍。在这个过程中，我深刻地体会到了书籍的价值。每一本书都是作者辛勤劳动的结晶，都蕴含着丰富的知识和智慧。因此，我们应该尊重每一本书，热爱阅读，让书籍成为我们成长道路上的良师益友。

2. 培养了良好的服务意识。作为志愿者，我们的职责是为读者提供帮助，解决他们在阅读过程中遇到的问题。在这个过程中，我学会了如何与读者沟通，如何耐心地解答他们的问题，如何为他们推荐合适的书籍。这些经历让我明白了服务他人的重要性，也让我养成了良好的服务意识。

3. 提高了自己的组织协调能力。在图书馆工作的过程

中，我们需要与其他志愿者、工作人员密切配合，共同完成各项任务。这让我学会了如何与他人协作，如何调动大家的积极性，如何有效地分配工作。这些经历锻炼了我的组织协调能力，对我今后的学习和生活都有很大的帮助。

4. 增强了自律意识。作为志愿者，我们需要遵守图书馆的各项规定，按时完成任务，保持良好的工作状态。这让我意识到了自律的重要性。只有自律，才能让我们更好地完成任务，更好地为他人服务。

5. 拓宽了视野。在图书馆工作的过程中，我接触到了各种各样的书籍，了解了各个领域的知识。这让我拓宽了视野，增长了见识。同时，我还结识了很多志同道合的朋友，我们一起交流学习，共同进步。

总之，作为一名图书馆文化志愿者，我收获了很多宝贵的经验和知识。这段经历让我更加热爱阅读，更加珍惜时间，更加懂得服务他人。我相信，这些经历将对我的未来产生深远的影响。

王府井献血车服务 | 李晗羽同学 发布于 2023-12-13 20:51:12



2023年9月29日下午，我参加了王府井献血车志愿服务，主要工作是协助医务人员完成招募、指导填写健康征询表、服务等。自从2019年通过培训后，我已多次参加献血车志愿服务，也非常荣幸能够成为志愿者中的一员。虽然工作看似简单，但每一个细节都关系到献血者的体验和感受。在服务过程中，我始终保持耐心、热情和友善的态度，尽可能满足献血者的需求，为他们提供贴心的服务。通过献血车志愿服务，我深刻体会到了人与人之间的关爱和互助精神。献血者们用自己的行动为社会贡献一份爱心，他们的勇气和爱心让我深深感动。在未来的志愿服务中，我将继续努力提高自己的服务水平，为献血者提供更加优质的服务。同时，我也希望更多的人能够加入到献血车志愿服务中来，为社会贡献一份爱心和力量。

专业超市活动志愿服务工作 | 苏恭言同学 发布于 2024-01-30 15:36:53

2023年1月24日，北京师范大学附属中学第八届专业超市活动在学校东校区成功举办。有幸我作为一名志愿服务工作者，也参与整个活动之中。这次专业超市，共有来自全国各大院校的300余位附中校友参与，涉及我国大学专业的12大学科门类、60余个专业大类，能够充分满足同学们专业咨询的多样化需求。在这次活动中，我主要负责艺术类咨询人员的指引工作，为我这个专业前来的学弟、学姐安排好位置坐下，帮助他们拿水，和他们进行初步的沟通。同时为想做艺术类咨询的同学们进行引导。同时，协助做好现场有卫生及各项服务工作。我们把各专业设置成“专业摊位”，同学们可以结合《发展指导》手册，根据之前课程中自己的初探内容，选择心仪的“专业摊位”，与学长们一起就专业课程设置、学业要求、实践体验、未来发展路径等问题进行深度的一对一的咨询。过程中，每一位学长都为我们这些学弟、学妹们提供了耐心、细致的指导，帮助我们更清晰地梳理了大学专业脉络，明确未来发展方向。同时，这个过程中，我看到穿着警服回来的学长，他们穿着制服好威风，顿时就让我心生敬畏；最热门的要属医学了，这些还在读大一、大二的学长、学姐为我们把脉，同时把我们关心的专业问题给我们一一进行解答，我好羡慕他们。在活动中让我看到了热情洋溢、无私分享经验的学长，和求知若渴的我们。让我们这些附中人一起双向奔赴，互相支持，奔赴我们更好的未来。



中国科技馆志愿服务 | 陈雨轩同学 发布于 2024-02-03 10:15:15

寒假期间，我走进中国科技馆，参加了学校组织的志愿服务活动。本次活动以小组为单位，3人轮流值岗。我负责月相和跃层两项任务。月相介绍每月农历初一至农历三十北半球月亮形状的变化情况。在工作人员的指导下，我学会了月相机器的使用方法。在活动中，我很荣幸为众多游客提供咨询和辅助服务，帮助他们观察月相。跃层共有3个宇宙观相仪，我在值岗中提醒游客注意安全，使其看管好儿童不要攀爬护栏。经过一天的岗位值守，我不仅学习到很多科技知识，还体会到志愿服务的快乐。这次活动使我体会到科技馆工作人员的辛苦，这也是我人生中的宝贵经历。



为孤独症儿童新年送温暖活动 | 李钟翰同学 发布于 2024-02-19 17:16:03

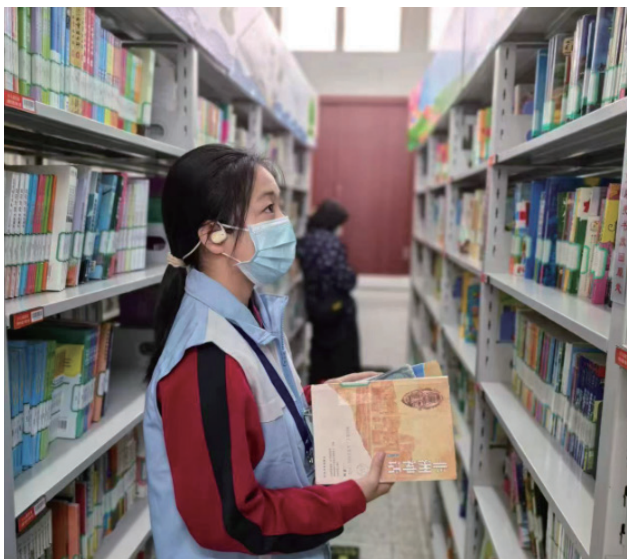
2024年1月27日我参加了北京红叶公益基金会组织的为北京珍爱孤独症儿童康复中心孤独症儿童的新年送温暖活动。活动中我们和孤独症小朋友一起做装饰灯笼，并装饰了康复中心，增加了新年的气氛。我们还和小朋友进行了联欢活动，康复中心里充满了欢声笑语。这些星星的孩子，因为各种原因春节不能回到父母身边，我希望能通过自己的一点点付出，一段短暂的陪伴给他们一些心灵的慰藉。正向活动结束后我们一起唱的那首《让世界充满爱》里所写的：我们共风雨，我们共追求，我们珍存同样的爱。



参加“2023年西部温暖计划”志愿者活动感悟

高嘉宸同学 发布于 2023-11-09 11:51:17

2023年10月26日，我参加了“2023年西部温暖计划”志愿者活动，西部温暖计划是一项旨在帮助西部贫困地区改善生活状况的公益活动，我作为志愿者，有幸参与了这次捐赠活动，为西部贫困地区的儿童送去温暖和关爱，同时也带去了我的一份力量和希望。在这次活动中，我为孩子们捐赠了一些学习用品、衣物和玩具等物资。通过参加这次活动，我不仅帮助了贫困地区的儿童，同时也让我自身得到了成长和收获。我学会了感恩和付出，这是我在平时的生活中难以学到的宝贵经验。未来我将继续关注贫困地区的发展和教育问题，积极参与相关的公益活动，为贫困地区的儿童提供更多的帮助和支持，让他们能够享受到更好的教育和生活条件。同时我也希望通过我的努力和行动能够让更多的人意识到这个问题的重要性并加入到这个行列中来，一起为这个社会贡献出自己的一份力量。



西城图书馆志愿活动

王丹同学 发布于 2024-01-11 22:39:12

2023年10月29日，我走进了西城区第二图书馆进行志愿服务，主要任务是在少儿阅览室协助图书管理员摆放归还的书籍，并检查书架书籍的书序摆放是否正确，以便少儿们更好的查找并归还书籍。作为一名志愿者，本次活动让我深刻感受到图书管理的不易，同时也在志愿服务的同时收获了快乐。作为一名普通人，在以后的日子里我也会做到在图书馆看完书后把书完整放到原位。



西城图书馆志愿服务活动

张宇涵同学 发布于 2024-01-13 11:44:41

2023年12月9日，我来到西城区第二图书馆的少儿阅览室进行志愿服务，帮助图书馆工作人员将已还回的图书按照分类整齐地放回书架上，并且将书架上的书按顺序摆放整齐。经过了这一次活动的亲身参与和领悟思考，我明白了志愿者工作是神圣的，但它并不是遥不可及的。我们都应该学习义工的精神，从身边的小事做起，让身边人快乐，我也从中体会生命的意义与满足感，从中得到巨大的快乐。



蒲公英中学志愿支教

郭同彦同学 发布于 2024-01-07 18:36:28

2023年11月5日，我随学校来到了蒲公英打工子弟学校开展支教工作。活动期间，我为这里的同学们讲解了有理数，绝对值等相关知识并且开展了一定的练习活动。在支教的过程中，我加深了与同学们之间的联系，充实了自身，并且体会到了老师的不易。



秋季田径运动会志愿者

付钰菲同学 发布于 2024-01-01 14:21:23

此次运动会有，我负责总记录，这活动让我知道了电记和人工配合的重要性。最紧张的部分还是50米和100米，为了给大家一个公平的成绩，我们在终点线用慢动作录下每一组冲线的场景，仔细辨别先后，确保比赛的公平性和准确性。



带领高一新生参观校园 | 陈秋凝同学 发布于 2023-10-21 17:20:46

八月底，我利用自己的空闲时间参加了学校组织的带领高一新生参观校园的志愿活动。在前期准备中，我和其他校团委的同学商讨规划校园参观路线，按班级和时间分批参观校园。在志愿工作中，我带领我所在的志愿小组按时到达，找定班级，开始校园参观的介绍部分。参观过程中，我和班主任们积极沟通，和新同学友善交流，回答他们提出有关校园生活的问题，带领高一新生参观了学校的三味书屋、杏坛、钱学森纪念馆和实验技术教室等等，在讲解中让他们更加了解附中。尤其是在走入三味书屋和钱学森纪念馆等其它场所时，我会介绍学校丰厚的历史底蕴和著名校友钱学森的故事，不仅帮助新生，也让我自己更好地了解附中的历史发展沿革，感受到我的母校——这所百年名校的庄重大气，增强对学校的归属感。



参加中国科学技术馆志愿服务

张煦菲同学 发布于 2023-10-26 22:15:28

暑假，我前往中国科学技术馆参加志愿服务。身为志愿者，我的职责是引导游客了解相关项目的要求并维护现场秩序。在参加志愿活动的三天里，我体验了在不同楼层、不同展厅的多样志愿活动，感受到了志愿服务的充实与快乐。

“您好！请在这边排队。”“您好！请问您的孩子多高了？这个项目需要身高1.3米以上。”这些话语在每次的志愿活动中不知重复了多少遍，但是，我每一次说出的时候都尽力充满热情和真心——游客们的笑脸和井然的秩序就是对我工作的最大肯定。参与志愿活动不仅能充实我的暑假生活，更能让我有机会在社会实践中奉献热心，在充实的工作中提升能力。我将继续以一颗志愿之心投入到更多志愿活动中，在志愿活动绽放青春光彩！



清扫落叶，环境保护志愿活动

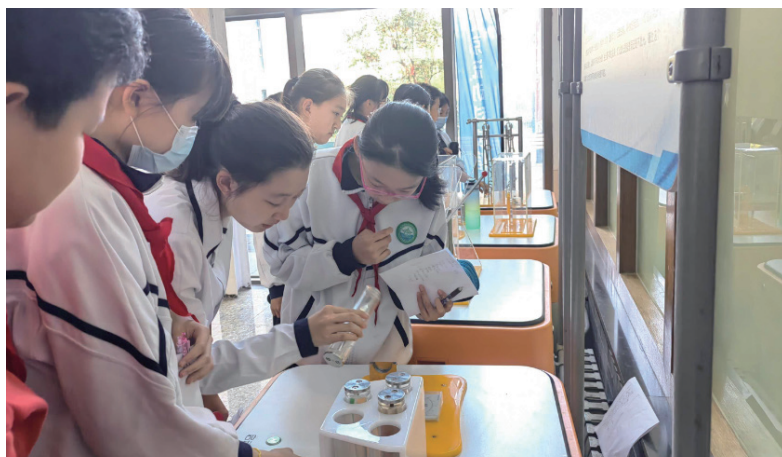
李玥萱同学 发布于 2024-01-01 14:21:23

深秋时节，落叶量大大增加，飘落的树叶铺满了社区、街道，给日常清扫保洁工作带来极大困难。全北京市的环卫工人化身城市的“舞者”，在萧瑟的秋风中挥舞工具，保证城市的整洁美丽。在和平里街道安德里社区的组织下，我参与了清扫落叶的志愿者活动，周六早8点准时到社区集合，主要街道的路边都有自动化清扫落叶的清洁车，我们主要清扫安德里北街青年湖西里小区内和小区外部狭窄街道的落叶。虽然秋风瑟瑟，看到清扫干净的街道和小区，很高兴能够为这份美丽贡献自己的一点点力量。

陶然亭小学参观志愿者

李伊诺同学 发布于 2023-10-28 12:55:03

10月27日下午，我作为志愿者参与了陶然亭小学参观讲解活动。为这次讲解，我们几位同学花费了不少心思和时间准备，但真正带领小朋友们走在校园里时，心中更多的是喜悦与骄傲。令我印象最深刻的是钱学森纪念馆的讲解，钱老与附中故事娓娓道来，看着同学们专注的眼神，我深深体会到了传承的意义，也更加坚定了自己作为新一代附中所具有的使命与责任。



自愿承担家政工作

杨骐瑞同学 发布于 2024-01-14 22:52:52

我在社区志愿参与了家政小志愿者的工作，帮助这里的人们打扫卫生过程很辛苦，但是我收获了很多快乐，那就是我和其他爷爷奶奶拍的照片，他们教会了我很多劳动技能，告诉我劳动人民的可贵，我会一直坚持志愿服务。



参加“激荡青春，助力亚洲”长跑志愿活动

高翊凯同学 发布于 2023-10-26 08:45:26

第19届亚运会于9月23日至10月8日在杭州举行。虽然我不能亲临现场观赛，但我仍心系亚洲，也希望尽自己的一份力量，于是我报名参加了“激荡青春，助力亚洲”——大型公益长跑志愿活动。利用国庆假期，每天在陶然亭公园进行3公里长跑，既锻炼了身体，又参与了全民健身活动助力亚洲的活动，我觉得非常有意义。



蒲公英支教

柳懿宸同学 发布于 2023-12-02 23:37:09

做了十几年的学生，也曾站在讲台上发言，与支教当老师相比，那是完全不同的感觉，喜悦，紧张，语言表达困难的感觉。我觉得支教这件事十分有意义，并不指望着用我自己局限的知识让他们的成绩突飞猛进，更多的是希望让他们意识到，好好学习，就可以成为像我们一样的高中生，改变贫困，从而有了学习的强烈愿望。



扫雪除冰志愿活动

时子覃同学 发布于 2024-02-22 17:43:43

2月20-21日北京全市各区都普降大雪，市里发布了道路结冰黄色预警。我参加了小区“人人参与，志愿暖心”扫雪除冰志愿行动，从自家房前屋后做起，及时清除小区内及背街小巷的积雪。社区是我家，共御冰雪靠大家。我们都是社区一员，积极行动起来，万众一心、扫除冰雪，用实际行动传递爱心，传播正能量！



多彩梦想·金帆日公益专场演出

张天从同学 发布于 2023-12-31 23:25:37

2023年12月24日，在新年来临之际，我与金帆舞蹈团的伙伴们录制了自编、自导、自演的《多彩梦想·金帆日公益专场演出》，为养老院的爷爷奶奶及工作的叔叔阿姨们送上了爱心与温暖。我们为爱起舞，携手逐光，用心演绎，以舞传情。看到活动中观众们热情洋溢的笑容，我们深感欣慰，也深受感动！短短的相聚，却给予了我们最大的动力，激励我们更加积极地参与这样意义非凡的公益活动，尽最大努力，将这份爱与温暖延续。



蒲公英中学支教活动

章学晨同学 发布于 2023-12-24 20:27:29

本学期我参加了学校的蒲公英中学支教活动，辅导初一的同学学习。从学生到老师，支教给我带来身份上的改变很有趣。支教活动不为利益，只为他人，让我理解教师这个职业的神圣和无私。看到同学在我的讲解下恍然大悟，让我更加有成就感和自信心。临走时同学对我的感谢和赠送的棒棒糖也让我感受到爱与温暖，原来一件小事就能给别人带来很大的帮助，这也让这次活动有了很大的意义。

西城区图书馆志愿者活动 | 钱慕易同学 发布于 2024-01-20 17:03:15



我们在 2023 年 12 月 23 日进行了志愿服务，从早上九点到十一点半是我们的活动时间。我们的任务是摆放原来小朋友们看过的书，把他们按照编号重新放回书架上，在放回图书后按编号整理书架，看看是否有放错书架的书籍，并把他们放回到原处，直到正反两面书架都核实一遍为止。在我做志愿服务的期间，看到小朋友们专注的阅读书籍，很开心，觉得自己帮助到了他们。在我用了两个小时核实了两面大书架后，我为我自己感到自豪，虽然核实的过程有一些艰难，需要我每一个编码一位一位的看，而且编码是横着写的，需要我歪头才能看清，整个过程下来脖子酸了眼睛也疼了，但一想到我核实了一千多本书，心里面就很满足，让我很有成就感。



校园开放日志愿讲解钱学森纪念馆

侯修涵同学 发布于 2023-12-17 18:10:09

2023 年 11 月 5 日，我有幸为钱学森纪念馆的参观者提供讲解服务。这是一个充满挑战和机遇的过程，让我深入了解了钱学森的生平和贡献，同时也让我体验到了作为讲解员的责任感和成就感。早上九点，我准时到达钱学森纪念馆。在准备阶段，我再次熟悉了钱学森的生平和纪念馆的展品布局。我深知，作为一名讲解员，我需要全面、准确地掌握这些信息，以便在讲解过程中为参观者提供准确、生动的介绍。随着参观者的到来，我开始我的讲解之旅。首先，我向他们介绍了钱学森的生平和成就，从他的童年时期到在美国的学术生涯……回顾这次讲解过程，我深感责任重大。作为讲解员，我需要确保传递的信息准确无误，同时也要让参观者感受到钱学森的精神和价值观。这个过程不仅锻炼了我的语言表达能力和组织能力，也让我更加深入地了解了钱学森的故事和贡献。在未来的日子里，我将继续学习和提高自己的专业素养，为更多的人传递钱学森的精神和贡献。我相信，通过我们的努力，更多的人将会了解并记住这位伟大的科学家和爱国者。



西部温暖计划冬季捐赠活动

李思睿同学 发布于 2023-12-15 17:19:19

我 3 年前就加入了西部温暖计划志愿者，至今仍然坚持向西部贫困地区的朋友捐赠书籍和衣物。北京今日喜降大雪，我一下就想到了西部的朋友们。于是说做就做，立刻动手整理衣物、书籍，将自己看过的崭新的课外读物，新净的衣物整理打包，按照活动要求，提交信息邮寄到西部的小朋友手中，希望我的点滴爱心能给西部的小伙伴们带去温暖，奉献一点力量。也希望那里的小朋友能够增强阅读知识。我会一直支持他们的!



扫雪 | 于北溟同学 发布于 2023-12-17 20:27:48

今年的雪比往年来得早些、大些。12月11日，我们踏着雪走进美丽的校园，享受着第一场雪带给我们的欣喜和乐趣。12月13-15日，连着几天的大雪、北风和低温把我们封在了家里，道路上车辆彬彬有礼、行人步行艰难。16日太阳久违地露面了，我和父母10点多来到车场打算出去逛逛，车场的积雪很厚，很不方便行走，想起父母这几天经常讲起他们小时候一跟扫雪去上学等既有趣儿又有意义扫经历，为小区车友扫雪的念头跳了出来，父母都赞同。于是我们向小区打扫卫生的师傅借来锹，便干了起来。气温虽然零下10多度，扫起雪来可是越来越温暖，甚至微微有些出汗了。大约一个小时，我们把一片车场地上的雪清到了树下和墙边。虽然没有欣赏到公园的银装素裹，但体验了为小区邻居扫雪的快乐。我想这就是做志愿者的幸福感吧。

西城区图书馆（少儿馆）志愿活动

韩佳序同学 发布于 2023-12-26 23:17:43

2023年12月9日，我前往西城区图书馆做整理图书的志愿服务。图书管理员老师教我们如何根据书脊上的分类标签把散落的书放回对应的书架。一开始我面对标签上密密麻麻的编号不能很快找到对应的地方，只得在书架前找来找去。后来随着归还的书越来越多，编号在我的眼里逐渐被拆分成不同部分，我逐渐找到了规律，工作效率随之大幅提升。“熟能生巧”，其此之谓也！看着小朋友们开心地借阅由我们放回的图书，我的心里也有了成就感。这次的经历也在提醒我珍惜别人的劳动成果，这又何尝不是冬天里的一丝温暖呢？在没有要归还书籍的闲暇之余，我和同学们一起翻看着自己感兴趣的书籍，我也在那阅读时间里学到了新的知识。在图书馆高效忙碌过后，这次历经3小时的志愿服务活动也在中午和煦的阳光中结束了。





辞别旧岁，迎新清扫志愿活动

王晨伊同学 发布于 2024-02-22 15:47:56

辞别旧岁，同贺新禧，喜气洋洋迎新年。为了迎接新一年的到来，家家户户张灯结彩，去旧迎新。我参加了辞别旧岁，迎新清扫志愿活动，参与社区小区大扫除，为小区居民带来一个干净整洁的环境。我第一次参加这种志愿活动，感觉很兴奋，劳动2个多小时，出了一身汗，真的很累，但能参与到社区服务中，我感觉既光荣又自豪。如果有机会我还要继续参加社区服务活动，为社会贡献自己的力量。

我是小小联络员

李梁祎宸同学 发布于 2024-01-06 21:54:34

11月5日，恰逢北师大附122年华诞，学校组织了内容丰富的校园开放日活动。为保证校园开放日活动顺利进行，满足各届校友携亲友重返母校、畅叙情谊、追忆青春足迹、共同见证母校成长的美好愿望，学生会组织学生会成员组成志愿服务团队，引导指路、校史讲解、校园文化讲解，帮助校友合影、安排交流，学校每一个角落都可以看到志愿者们的身影。身为志愿者的一员，我虽然没有一个固定的岗位，但也有一个重要的任务——联络各个服务点，为大家传递消息和物品，碰到某个岗位人员吃紧，就要立即满怀热情地投入到专项志愿服务工作中，精准对接服务。这一天，我在校园的操场、礼堂、教室……忙碌穿梭，走了1万多步，可是我一点都不觉得累。



校园参观志愿者活动

李沁钊同学 发布于 2023-09-09 22:26:24

8月30日是新高一参观校园的日子，校团委的志愿者们已整装待发。一周时间，我们在微信群中招募志愿者、敲定游览路线、建立招新群聊、为此次活动做了充足的准备。本次活动共分为四场，每场三个班，分别走三条参观路线，每个场次的游览时间为半小时。我和其他三名志愿者被分到了红线，即从高中教学楼出发，经音乐、美术等专业教室，穿过学森楼和世炎楼到达操场，再从操场进礼堂，经校长楼、三味书屋和杏坛回到起点。第一个班是按线路带领的，但走教学楼的弊端就显现出来，楼梯战线拉得太长，封闭空间的收音效果使嘈杂声被无限放大，好像大蚂蚁在鼓膜上跳舞。高二的学生也容易乱跑，走到一半队形便四散开来。于是后面我们便不再上楼，只是带他们绕小花园一周讲解，并说明各层的专业教室使用情况。两小时的讲解很快结束，嗓子哑了，但内心依旧充实丰富。我们好像一个魔术师一样，掀开遮在学校上方的幕布，让传说与趣闻化作飞鸟翱翔于新生之间，收获着他们的赞叹和掌声。其中也不足之处有待改进，那就是下一届团委的努力方向了。



宋庆龄青少年科技文化交流中心志愿服务 | 孔雨睿同学 发布于 2023-12-24 11:15:01

2023 年暑假，我报名参加了中国宋庆龄青少年科技文化交流中心青少年志愿服务（青苗计划第三期）。由于北京连续 3 天下了大暴雨，第一天，我们 20 名志愿者只能采取线上会议的方式见面了，除了破冰环节的自我介绍，礼仪老师还给我们专门做了志愿服务形象礼仪培训，站立的姿势、指引的手势、微笑的度数、说话的语气等等，老师都一一耐心给我们讲解，一天的集体学习结束，我已经开始期盼后面几天的志愿服务了！接下来的几天，我们被分为两队分别到蒙空间和创空间体验志愿服务。先由老师带领我们参观了蒙空间和创空间，熟悉各种器械的操作和各项活动的规则。而后，我们就穿上志愿者统一的服装，分别按照老师的安排到指定区域开始了志愿服务。我被分配到位于主楼二层的创空间，这里是一个面向 5-18 岁儿童、青少年的创新教育空间和跨学科综合实践基地，设置了音乐、动画、机械、电子、机器人、太空、探索七大主题区，共计 100 多个体验项目，有点儿像科技馆。我负责电子和机械区域，开馆以后不久，一个小女孩在奶奶的陪伴下来

到电子区，因为不了解如何操作设备，小女孩在每台设备前站了一会儿就离开了。我赶忙走上前，“我来给你介绍一下这些设施怎么操作吧！”我向小女孩和老奶奶介绍了电子区的每一台设备，还带着她们演示了其中的几个。知道了如何操作设备，小女孩开开心心地对我说了声谢谢，就跑去亲自体验了。就这样，我在创空间忙忙碌碌服务了一整天。除了志愿服务，我们还参与了活字印刷术、陶瓷制作等传统文化体验活动。每天下午，结束志愿服务后，我们还要集体总结一天的服务感受、收获。一周的志愿服务很快就结束了，最后一天，大家互相交流了整个服务过程中印象最深刻的事、进步的地方、最难忘的经历……带队老师向我们颁发了荣誉证书，还欢迎我们以后再到宋庆龄青少年科技文化交流中心参加其他活动。在一周的志愿服务中，我学习了新知识，结交了新朋友，也深深感受到工作的不易，体会到帮助别人的快乐，明白了“赠人玫瑰，手有余香”的寓意，也践行了志愿服务精神，在亲身体验之中受益匪浅、感触颇深、收获了成长。

党团活动



共青团团员代表大会 | 汪昊飞同学 发布于 2024-01-30 22:46:55

2023年12月19日，我们作为团员在附中的南阶梯教室举行团代会。首先，校团委副书记为我们做年度工作报告，之后，我作为志愿者部副部长候选人发表演讲，参与了竞选。在会议的最后，我们进行了团干部的换届选举。这次活动让我意识到中国特色社会主义思想引领的重要性，弘扬中华优秀传统文化的重要性。同时，我也感到自信无论是在生活中，还是在演讲中都非常关键。我会努力学习，完成团交给我的任务，为中国梦的实现贡献力量！



青春心向党，奋进新时代

杨依诺同学 发布于 2023-12-31 22:39:46

2023年12月18日下午，中国共产主义青年团北京师范大学附属中学委员会2023年团员代表大会在南阶梯顺利召开。本次大会以“青春心向党，奋进新时代”为主题。参加大会时我认真倾听老师和学生发言，学习知识，公正地投出我的选票。在未来，我会努力提高思想政治素养，增强历史责任感和时代紧迫感，把自己的“小我”融入国家与民族崛起的“大我”，把个人理想融入民族复兴伟大理想之中。



北京师大附中一二·九合唱活动 | 顾芮萁同学 发布于 2023-12-28 11:11:32

为纪念一二九运动 88 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“传承红色基因永当青春使命”一二九合唱活动在师大附中百年会堂如期举行。高一年级 600 余名师生参加了本次活动，家长们通过线上直播方式观看了比赛。作为附中的传统校园文化活动，一二九合唱活动有着悠久的历史。活动自十月份开始筹备以来，我班支部积极响应，选取《保卫黄河》《爱我中华》为参赛曲目，同学们利用中午和放学时间积极准备，钢琴、指挥、各声部相互配合，练习室里荡漾着师生们激昂的歌声。经过近两个月的辛苦，八班同学们满怀自信，精神饱满地站上了舞台。比赛现场同学们以昂扬的精神面貌，用激昂的歌声彰显着新时代附中青年的蓬勃朝气。最终我班获得二等奖，这份殊荣是全体同学共同努力的结果，也是我们对一二九革命者的缅怀。



团课学习 | 杨睿同学 发布于 2023-12-18 10:00:52

通过团课的学习，让我能更好、更合理地为自己的未来确立目标，使我更好地成长。我找到了我的奋斗目标，就是积极向团组织靠拢，争取早日加入中国共产党。我明确对于中学生来说，摆在我们面前的是如何为了实现社会主义现代化事业而出谋划策，努力奋斗。我深刻地领悟到，当前科技革命突飞猛进，经济全球化、政治多极化趋势日趋明显，中华民族的振兴和发展面临新的机遇和挑战。我更加深刻认识到一名新时期入团积极分子所应具备的历史责任，坚定了我“全心全意为人民服务”的信念，更加端正了我的入团动机，以实际行动向团组织靠拢，我也明确了自己在今后必须努力的方向。



一二·九合唱活动

李思睿同学 发布于 2023-12-15 15:52:15

一年一度的党团合唱活动如期到来了，我们班这次要唱的是《长江之歌》和《二月里来》。一拿到曲目，班委就着手组织大家练习，班里会乐器的同学们也踊跃报名。大家每天都会抽出中午或者下午课余时间到阶梯教室进行排练。经过每天的演练，我们从对歌词的陌生，到了解创作背景和革命先烈的故事，并熟记于心，从内心的紧张到从容镇定，大家也逐渐变得自信满满。比赛如期而至，我们统一着装，早早来到了现场。我们是第二个上场的班级，大家井然有序的登台、目光随着指挥同学的手起手落而飘荡在礼堂中、回响在各个角落，最终我们获得了三等奖。虽然结果不尽如意，但在这个过程中我们所学到的、所体会到的那些革命先辈的爱国之心，报国之志都不会随着活动的结束而消失。

一二·九合唱活动

胡懿珈同学 发布于 2023-12-26 21:36:42



传承红色基因 勇担青春使命

高翊凯同学 发布于 2023-12-11 11:03:27

2月8日我校举行了一二·九合唱节，我们12支部的参赛曲目是《弹起我心爱的土琵琶》和《鼓浪屿之歌》，提前一个月我们就开始进行准备，全班同学每周利用三个午休时间到音乐教室练歌，同学们分成若干小组，由有音乐特长的同学担任组长，每个人都要进行单独演唱以及考核，未经过考核的还要进行专门辅导与补考，合唱了节我们还进行了三次实地彩排。终于到了合唱节这一天，同学们经过精心准备，个个精神饱满，信心十足……最终我们支部斩获了合唱节一等奖。通过这次活动，我们不仅提高了演唱技巧，增强了同学之间的团队合作精神，更重要的是加深了对一二·九爱国运动的认识，激发了对革命歌曲的喜爱，我们真切地感受到革命歌曲的思想与韵律之美！

2023年12月8日下午，为纪念一二·九运动88周年，由共青团北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”——一二·九合唱活动在附中百年会堂圆满结束。我们高一11支部演唱的歌曲是《游击队之歌》和《共青团之歌》。经过近两个月的辛苦备赛，我们满怀自信，精神饱满地站上了舞台。伴奏响起，我们以昂扬的精神面貌彰显着新时代附中青年的蓬勃朝气和靓丽风采，以慷慨激昂的歌声，赞祖国，敬英雄，充分地展示了我们的凝聚力、号召力，传达出了歌曲的思想内涵和感情基调，展现出了一定的合唱水平，最终取得了一等奖的好成绩。一二·九合唱比赛激励着我们把这最宝贵的红色基因继承下去，勇敢地担负起民族复兴的大任，向先辈学习爱国精神与民族精神，把爱国、爱党的精神内化于心，外化于行，落实到日常学习之中，争做一名担当时代大任的附中人。



组织参观“铭记英雄·守护英烈”展览

陈秋凝同学 发布于 2023-10-03 11:02:52

2023年9月21日，我参与组织了“铭记英雄守护英烈”展览的参观活动。活动中，我学习了革命先辈的英雄事迹，了解到许多可歌可泣的英雄模范。在学习过程中，我感悟到民族脊梁坚不可摧，文明韧性绵延至今。如今辉煌的成就，美好的生活，正是靠着一代代中国人前赴后继，薪火相传。活动中，我负责了登记名单、分发物品等工作，活动井然有序，庄重肃穆。岁月长河，英烈的功勋不会磨灭；时代变迁，英雄精神永远熠熠发光。吾辈青年当自强，奋勇争先创辉煌！



铭记英雄，守护英烈

姚鸿雁同学 发布于 2023-10-08 23:59:51

2023年9月21日，我在学森楼大厅观看展览。英烈们的经历是峥嵘历史的一部分，他们或是坚强不屈，或是足智多谋，或是满腹才学。正值青年时代，他们选择了一条艰辛又充满信念的道路。也许现在，我应该向他们致敬，向他们学习。我主要在团委的文字部工作，从高一到现在经过了一年，我对团有了更加深刻的了解。虽然还没有加入团组织，但是英烈们的精神激励着我向未来而行。

86年，不忘南京！今天，国家公祭日，吾辈自强！ | 李沁钊同学 发布于 2023-12-17 21:34:23

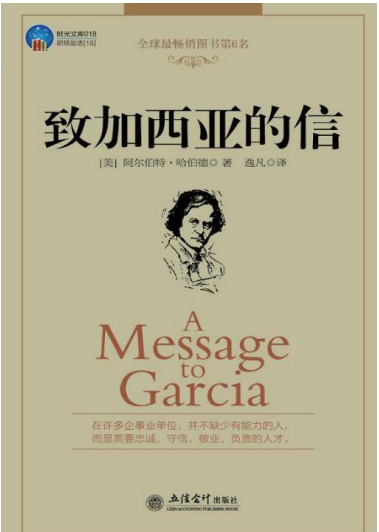


12月13日，国家公祭日。一大早，我就给徐彦超老师发微信，问是否可以转发一期公众号，特别感谢徐老师的大力支持，我们下学后就完成了此次公众号的转载。今年是南京大屠杀惨案发生86周年，是第十个国家公祭日。回眸2014-2022，每一次庄严的纪念都是一次对记忆的唤醒、对和平的期盼。10665个名字是他们共同的碑文，南京大屠杀死难者名单墙，1995年刚设立时刻有3000个南京大屠杀遇难者姓名。28年来姓名增至10665个，这面墙是30万遇难同胞共同的墓碑，为了让每一个同胞“找到”姓名，很多人仍在努力。尽管86年过去了，但刻在骨子里的记忆一丝一毫不敢淡忘！为南京大屠杀死难者默哀。今天，第十个南京大屠杀死难者国家公祭日，上午10点01分，南京全城将拉响警报。无论您在哪里，在做什么，请为南京大屠杀死难者默哀！“12月13日”成为不能忘却的共同记忆，凝聚成奋进前行的力量，人类命运共同体的信念更加坚定，最好的纪念不是踟蹰于逝者的血泊，而是踏着血迹前行，向着我们共同坚信的真理前进！



读《平凡的世界》有感 | 黄铭伟同学 发布于 2024-02-22 22:14:43

《平凡的世界》是一部描绘了普通人如何在复杂多变的社会环境中奋斗、坚持并寻找自我价值的小说。在这部作品中，作者通过主人公孙少安和孙少平两兄弟的生活经历，深刻地阐述了人生奋斗的关键只有几步，以及如何在这个过程中抓住主动权和选择权的重要性。首先，人生奋斗的关键几步往往决定了一个人的命运走向。在《平凡的世界》中，孙少安和孙少平都面临着人生的重大抉择，如教育、职业、婚姻等。他们在这些关键时刻的选择，直接影响了他们未来的生活轨迹。因此，我们在自己的人生道路上，也需要敏锐地识别这些关键节点，并作出明智的决策。其次，抓住主动权和选择权是实现人生目标的重要手段。在小说中，孙少安敢于挑战传统观念，主动追求自己的爱情和事业；孙少平则在困境中不屈不挠，努力提升自己的知识和能力，以期在未来的生活中拥有更多的选择权。他们的这种主动精神和自主选择意识，是我们在现实生活中也应该学习和培养的。总之，《平凡的世界》以其真实细腻的笔触，为我们展示了普通人在面对人生挑战时的坚韧与智慧。它提醒我们，在人生的关键几步中，我们要勇敢地抓住主动权和选择权，用自己的双手去创造属于自己的未来。无论身处何种环境，只要我们心怀希望、坚持奋斗，就一定能够走出一条属于自己的精彩人生之路。



读《致加西亚的信》有感 | 孔祥超凡同学 发布于 2024-02-20 09:50:51

翻开《致加西亚的信》，字里行间里总是流淌着一股力量、一种信念、一腔忠诚。从一个真实的故事中，汲取无穷的力量和智慧。《致加西亚的信》是由美国著名出版家和作家阿尔伯特·哈伯德所著。1899年，该书在《菲士利人》杂志上发表后，引起了全世界的强烈轰动，并在世界范围内广泛流传。收获始于付出，付出始于感恩。只有付出汗水和努力，才会有珍贵的收获，也只有常怀赤诚感恩之心，才能让我们一如既往的坚定付出。“一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰”。感恩北师大附中给了我们学习最好的场所，在我们最好的年纪，选择了我们，给了我们学有所用、用有所获的机会；感恩老师对所有学生的信任和支持，给了我们个人成长、实现价值的舞台；感恩学校对所有学生的培养及关爱，给了我们朝气蓬勃、绚丽多彩的未来。我们坚定付出、接受考验、迎接挑战，在这肥沃的土壤里不断汲取养分，又不断成长突破去灌溉这片滋养我们的热土。



“挺膺担当，强国有我”主题班会

窦元卿同学 发布于 2024-02-22 19:39:18

十一假期，我有幸采访到了中国航天科技集团一院长征七号火箭总设计师——程堂明，并班会上做了相关介绍，与本组成员一起策划了该次班会的班级公众号。从小，程堂明就喜欢捣鼓飞机模型，对飞机表现出浓厚兴趣。所以在高考后，16岁的他便填报了北京航空航天大学，立志担当起中国航天重任。毕业后，他积极参与到中国航天的各项任务中，后被任命为神舟七号总设计师，为中国航天做出了巨大贡献。“看到此次发射任务取得圆满成功，我非常激动，这次飞行太完美……”长征七号遥五火箭成功发射后，总师程堂明如是说道。十年铸一剑，今朝的成功发射是他创新担当的有力回响。

一次班会让我们发现，原来创新担当者就在我们的身边。作为新时代的青年，创新的接力棒终将郑重地交付于我们。创新精神最深处的内核是永恒重要的，强国有我也绝不仅仅是一句口号。在不远的将来，创新强国的期许将于我们的肩上，我们也有信心承担起这份光荣而重大的使命。

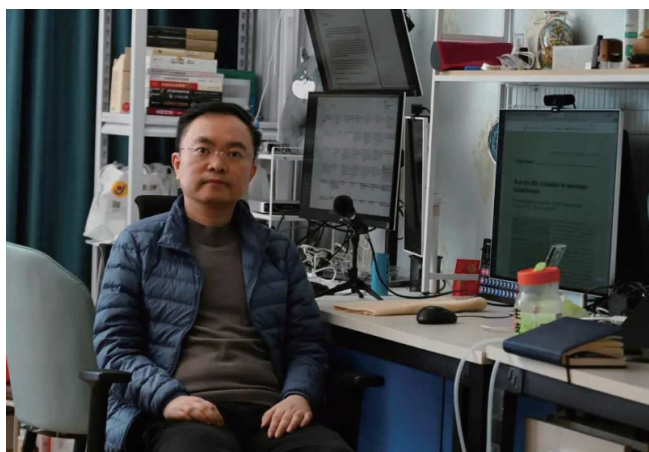
观看话剧《奋不顾身的爱情》有感 | 张逸凡同学 发布于 2024-02-19 09:50:11

《奋不顾身的爱情》讲述的是周爱国与奶奶徐淑珍发生争吵后出车祸意外穿越到奶奶年轻上学的时候。穿越后他被同学误认为是周朴园——他的爷爷，他一边尝试各种办法穿越回去，一边见证了他的奶奶和王文学的一场爱情，一边收获了自己与静怡爱情，于是当他找到了穿越回去的方法时，他开始舍不得离开。可就在故事看似要有一个 happy ending 的时候，王文学为了保护徐淑珍的物理模型被炮弹击中身亡，而抗日战争的爆发让静怡选择了去前线。周爱国想带着静怡回到现代，但静怡坚持自己的选择。当周爱国孤身回到现代，他看见自己的奶奶穿着黑衣，坐在躺椅上，他才知道这天是静怡的忌日，他也才知道，静怡一个人在过去坚守着他们之间的诺言。《奋不顾身的爱情》中，有大爱，是静怡为了救当时的中国去担一起分责任，是徐淑珍为了保护模型想要冲上有战斗机盘旋的山坡”；有小爱，是王文学为了徐淑珍的模型拼尽生命去保护，是静怡孤身一人等周爱国的余生。无论哪一个都让人落泪。



阅读《红与黑》 | 陈朝阳同学 发布于 2023-12-03 23:14:23

最近，我抽空阅读了司汤达的《红与黑》。《红与黑》是一部描写十九世纪初法国社会的小说，通过主人公于连的人生经历，描写了当时社会不同阶层人物。作者对当时社会的描绘非常真实和细腻，让我仿佛置身于那个时代。同时，我也被主人公于连的命运所感动，他虽然出身贫寒，但凭借自己的才华和努力，一步步攀上了社会的顶峰。然而，在追求成功的过程中，他也逐渐陷入了权力和爱情的纠葛中，最终走向了悲剧的结局。权力的斗争、金钱的腐蚀、道德的沦丧等等问题，也都在这部小说中得到了深刻的揭示。我觉得《红与黑》让我对人生和命运有了更加深刻的思考。



阅读《相信》，认识“孤勇者”蔡磊

段延同学 发布于 2024-01-01 16:30:23

攻克渐冻症的“孤勇者”蔡磊，用行动诠释了奇迹的发生。蔡磊，一个互联网创业者，他真正全释了人生的意义。“如果全世界的渐冻症研究是100步，蔡磊一个人走了80步”。一开始，蔡磊只是不甘心等待死亡的到来，他这辈子最受不了的，就是等待。他建立了“渐愈互助之家”，不仅为渐冻症患者提供了互助支持，还为科研人员提供了宝贵的病例和数据。他为了加速药物研发，甚至自己创建公司，四处融资。然而，由于很多原因，他的想法一开始并不被人们接受，很多病友以为他是骗子，投资人也不屑一顾。但蔡磊并没有放弃，他用自己的行动和决心，说服了那些顶尖的科学家们加入他的事业。他推进了80多条研究管线，不断地迎接失败。他甚至计划在病逝之后，把脑组织和脊髓组织捐献出来，供医院研究使用。正是他的坚持和努力，让渐冻症药物研发速度提高了20-50倍。就在近期，蔡磊亲口证实：“这是我过去4年来第一次用药有效”。在用药的第二天，蔡磊觉得腿部力量得到改善，而且维持了好几天，走路稳多了。没有人敢相信的奇迹，好像诞生了。相信奇迹的发生，纵使不敌也绝不屈服。希望更多的人能够像蔡磊一样，勇敢地面对困难，创造奇迹。

观看话剧《钱学森》 | 黄玉玮同学 发布于 2023-12-16 23:27:37

继上次开展了有关钱学森先生的主题班会之后，我们班组织了前往国家大剧院台湖剧场观看由上海交通大学的学生们主演的《钱学森》话剧的活动。短短的两小时钱老先生的一生便展现在我们眼前，那是如此的跌宕起伏。他的命运与我国的现代化建设和航空航天事业的发展紧密相连，他也不负国家的重望，在求学期间勤奋刻苦，回国之后鞠躬尽瘁，以科技报国为己任，以人民幸福为夙愿，是当之无愧的人民科学家。演出结束后，我们还见到了钱永刚先生，并与他亲切地合影。继上次开展了有关钱学森先生的主题班会之后，我们班组织了前往国家大剧院台湖剧场观看由上海交通大学的学生们主演的《钱学森》话剧的活动。短短的两小时钱老先生的一生便展现在我们眼前，那是如此的跌宕起伏。他的命运与我国的现代化建设和航空航天事业的发展紧密相连，他也不负国家的重望，在求学期间勤奋刻苦，回国之后鞠躬尽瘁，以科技报国为己任，以人民幸福为夙愿，是当之无愧的人民科学家。演出结束后，我们还见到了钱永刚先生，并与他亲切地合影。



感受中华优秀传统文化——贴春联

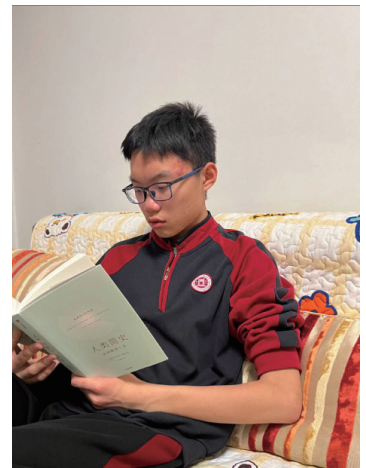
沈致远同学 发布于 2024-02-19 22:30:58

“爆竹声中一岁除，春风送暖入屠苏。千门万户日，总把新桃换旧符。”贴春联是中国传统文化中的一部分，它起源于古代的桃符，最初用于避邪。随着时间的推移，春联的形式和内容也发生了变化，逐渐演变成了一种庆祝新年的传统。春联不仅增加了春节的喜庆气氛，还象征着人们对未来的美好祝愿。春联的普及始于明代，这与明太祖朱元璋的提倡有关。朱元璋曾下令每家门上都要贴一副春联，以示庆贺。春联的普及不仅体现了中国传统文化的影响力，也反映了人们对美好生活的向往和追求。这个除夕，我在爆竹声中送走了一年，在送暖的春风中贴上象征着吉祥和好运的春联，感受中华文化之美。

读《人类简史 - 从动物到上帝》有感

高嘉宸同学 发布于 2023-12-13 16:15:30

高中刚入学时政治老师给我们推荐了《人类简史 - 从动物到上帝》这本书，当即就从网上下单购买了此书。拿到书后我就一直在细细阅读，高中学习太紧张，直到最近才把它读完。《人类简史》这本书让我对人类历史有了更深入的认识和思考。书中通过科学的研究和分析，揭示了人类的起源和发展过程。它从人类作为一种动物开始，讲述了人类的进化史。我了解到人类最初是猿猴的一种，通过漫长的进化过程逐渐发展成为现代人。这种对人类起源的了解让我意识到人类与其他生物的联系和相似之处，也让我更加珍惜我们作为一种生物的独特性。同时，书中还深入探讨了人类历史的各个阶段和重要事件。从农业革命到工业革命，再到现代科技的发展，人类社会经历了翻天覆地的变革。这些变革不仅仅是技术上的进步，更是人类社会结构、价值观念和生活方式的巨大转变。通过了解这些历史事件，我更加明白了人类社会的复杂性和多样性，也更加认识到历史对我们现在的影响。最后，书中还对人类未来的发展进行了展望。作者提出了一些思考和预测，如人工智能的崛起、基因编辑的应用等。这些内容让我对未来充满了好奇和期待，也引发了我对人类发展的思考。我意识到作为一个高中生，我应该关注和了解科技的发展，积极参与到未来社会的建设中。总之，通过阅读《人类简史 - 从动物到上帝》，我不仅对人类历史有了更深入的认识，也对人类的未来有了更多的思考。我相信通过了解人类的过去和现在，我们可以更好地面对未来的挑战和机遇。作为高中生，我将努力学习，积极参与社会，为人类的未来做出自己的贡献。

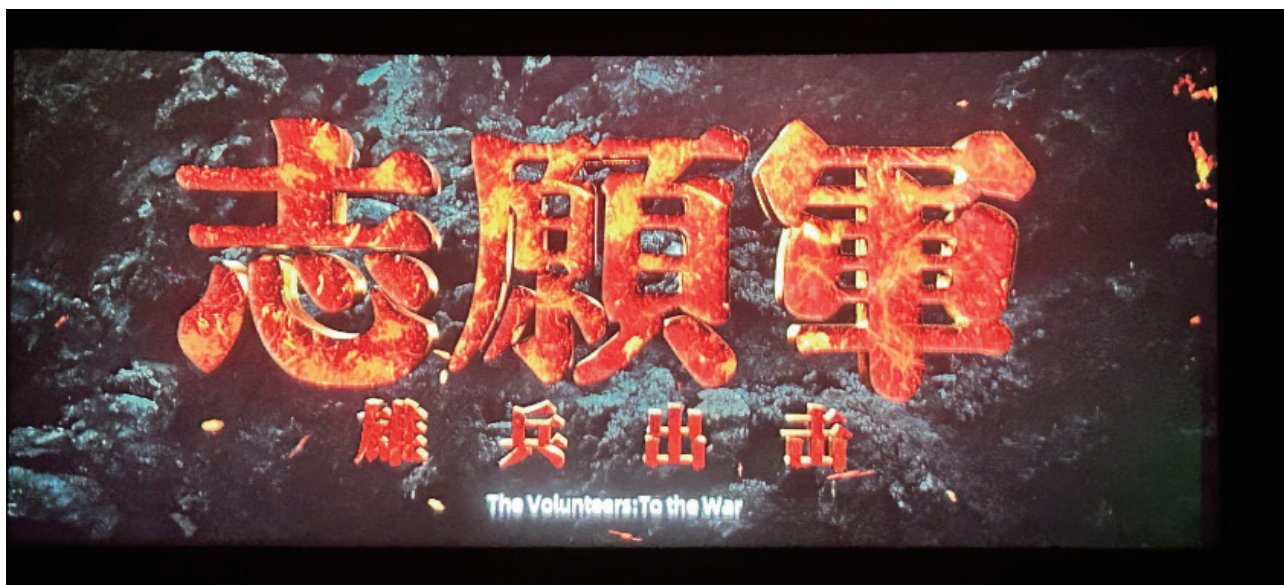


读《病隙碎笔》有感

李思睿同学 发布于 2023-12-16 18:17:54

从初中开始，我就对史铁生这位神奇人物充满了好奇，在他的作品里，都有一个共同的特点，散发着对生命的沉思，充满了对神性和人性的拷问，他的智慧之光，照亮了命运的黑暗。他在经历了绝望的挣扎后，大难不死，竟然获得了前所未有的精神上的健康。他二十岁上下双腿瘫痪，后来又各种生病，记者问他的职业，他说是生病，业余写一点东西。《病隙碎笔》更是如其名，是他透析之余，一点一点写出来的。但是他智慧地说：我们每时每刻都是幸运的，因为任何灾难前面，都可能再加一个‘更’字。通读完《病隙碎笔》之后，我们会发现：书中 243 则充满智慧与安详的随笔文字，是作者以生命追问的方式来不断捕捉思想的火花而逐一写成的，其过程长达三年多。由此，我们不难理解史铁生在书中所说的一句话：“生命本无意义，是‘我’使（自己的）生命获得了意义。”他把人比作一架飞机，两个肾就是发动机，他双腿瘫痪，两个发动机都出了问题，肾上的问题严重得只能靠透析活着，他每隔三天一次透析，透析前后，他都饱受折磨，三天时间，史铁生只有一天会稍微有点精神。可是就是这样，他还是创作了《病隙碎笔》，我本以为以为里面难免会有泼妇骂天的抱怨。可读完，竟然没有一点抱怨，有的都是积极的思考，有的都是积极的对命运和残疾的思考，有的是对信仰的思考。我们这个年纪的青少年，正值青春期，对自我认知、社会认知有了自己的一些看法，又时常充满了对未来的憧憬和困惑。读了《病隙碎笔》，让我看到史铁生的点滴岁月，再想想自己当下的生活，似乎也会豁然开朗，面对人生难题或者困境，和他比起来又算什么呢？我喜欢读史铁生，因为我觉得他是智慧的。之所谓智慧，是看清生活的真相，但看清不是为了厌倦，而是为了理解背后的本质。我喜欢史铁生，因为他告诉了我，苦难并不可怕。苦难并不可怕，而是作为生活的一部分存在着，它不是作为幸福的对立面，而是与幸福携手同行。

是积极的对命运和残疾的思考，有的是对信仰的思考。我们这个年纪的青少年，正值青春期，对自我认知、社会认知有了自己的一些看法，又时常充满了对未来的憧憬和困惑。读了《病隙碎笔》，让我看到史铁生的点滴岁月，再想想自己当下的生活，似乎也会豁然开朗，面对人生难题或者困境，和他比起来又算什么呢？我喜欢读史铁生，因为我觉得他是智慧的。之所谓智慧，是看清生活的真相，但看清不是为了厌倦，而是为了理解背后的本质。我喜欢史铁生，因为他告诉了我，苦难并不可怕。苦难并不可怕，而是作为生活的一部分存在着，它不是作为幸福的对立面，而是与幸福携手同行。



观看电影《志愿军雄兵出击》心得 | 王澳洁同学 发布于 2023-10-20 15:38:57

国庆假期，我看了《志愿军雄兵出击》这部电影，有很深的感触，很庆幸我生活在和平的年代，也很敬佩每一位在战争中英勇无畏的革命先辈们。作为一位普通的观众，一个没有处在那个时代的人，我对这段抗美援朝的历史无法做到真正的感同身受。在看这部影片之前，我对抗美援朝战争的了解仅仅局限于历史书上讲述的那几页。看完影片后，我看了很多影评，了解了很多观影中没有注意到的细节，以及很多故事情节背后我不曾了解的时代背景。融入影片中，他们每一个人都不是演员，而是为国冲锋的勇士。让我印象深刻的有，因关键时刻不会开保险而自责的通信排新兵杨三弟，为减少牺牲伤亡主动承担一切的38军军长梁兴初，说出“你不付，儿子付，孙子付”的司令员彭德怀，在联合国控诉美国霸行、捍卫和平的军人伍修权，喊出“三连的，还有能打的吗？举手！”的三连连长戴如义，还有“咱们三连，什么仗没打过呀！”的三连副连长孙醒……。电影，只有几个小时，我不能清晰的记住每一个人，但是我会始终记得他们在寒冬脱下裤子过江水攻打德川的样子，记得他们疾行73公里穿插到三所里的样子，记得他们在松骨峰拼命阻击的样子！这部电影让身处和平的我再次回望历史，回顾那段激情燃烧的岁月。今天的和平来之不易，致敬中国人民志愿军，致敬最可爱的人！躬逢盛世，这是我们的时与势；万里蹀躞，这是我们的志与任。山高不阻其志，涧深不断其行，流年不掩其意。新长征路上，愿我们笃行爱国志向，抓住时代机遇，学成济世文武艺，让青年之光闪耀寰宇，照彻大千与微尘！



参加班级新年联欢

刘艺淇同学 发布于 2024-01-21 21:06:40

2023年12月28日，我参加了班级新年联欢会，也是中学最后一次新年联欢会。在联欢会上，我们暂时放下繁重的学业，一起写春联，包饺子，吃饺子，唱歌跳舞，师生同乐。给我印象最深刻的是吴夏光老师和梁原草副校长的唱功和同学们能歌善舞的才艺。联欢会结束后，我们在很快的时间内就收拾好了教室。这次联欢会让我看到了日常相处的老师同学们平常见不到的一面，加深了我们的同窗情谊，更让我感受到附中是一个有温度的学校，附中人是一群有生活、有色彩的生动的人，我也要继续努力，做到该学的时候好好学，该玩的时候好好玩，在适当的时间培养爱好，更好地活出生命的精彩。



寒假游清明上河园有感

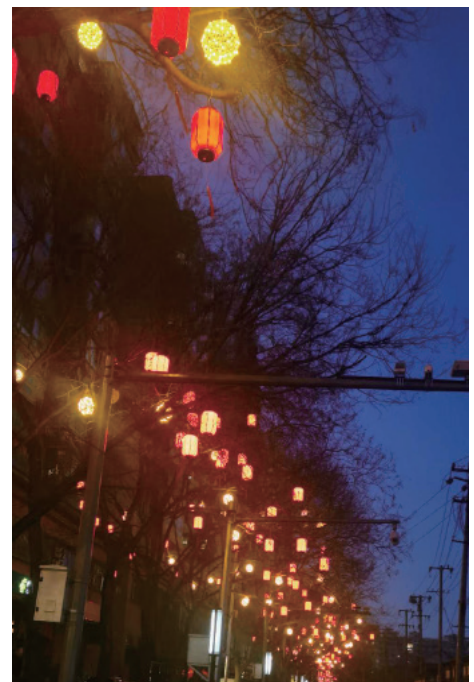
魏诗涵同学 发布于 2024-01-01 16:30:23

春节期间，我跟父母去开封游览了清明上河园。清明上河园是以北宋画家张择端的名画《清明上河图》为蓝本，以北宋都城汴梁的市井生活和古代娱乐为题材 1:1 复原再现的大型宋代历史文化主题公园。景区融千年历史画卷于一体，充分展现了大宋文化丰富的内涵。设有驿站、民俗风情、特色食街、宋文化展示、花鸟鱼虫、繁华京城、休闲购物和综合服务等功能区，有校场、虹桥、民俗、宋都等文化区。设有宋代科技馆、宋代名人馆、宋代犹太文化馆和张择端纪念馆。主要建筑有城门楼、虹桥、街景、店铺、河道、码头、船坊等。按《清明上河图》

的原始布局，展现宋代诸如酒楼、茶肆、当铺、汴绣、官瓷等现场制作和荟集民间游艺、杂耍、盘鼓等表演以及神课算命、博彩、斗鸡、斗狗等千年汴京京都繁华街市风情。景区里的剧目表演新颖感人，其中最动人的节目当属《岳飞枪挑小梁王》。“北宋末年，金国大举入侵，各地变乱蜂起。内忧外患之下，朝廷进退失据，延续 160 多年的强盛王朝，突然走到崩溃边缘。无数仁人志士扼腕痛惜之余，报效国家的满腔热血却丝毫不改。这一年的武举科考，吸引了数千名来自全国各地的举子。岳飞第一次成为传奇，就是在这个万众瞩目的时刻……”随着浑厚的画外音，一群身着战袍、骑在马背上的骁将，手执冒着黑烟令棒的勇士闯入人们视线，大型民族史诗震撼马战《岳飞枪挑小梁王》由此拉开序幕。战马嘶鸣、扬沙漫漫、炮声轰鸣、火箭鸣镝、硝烟四起，短短 20 分钟，千年前腥风血雨的古代战争场面在观众眼前全景展现，让游客仿佛回到千年前的宏大古战场，从而感受到强烈的视觉冲击和极度的心灵震撼。演出即将结束时，几百名大宋将士整装列阵，在隐隐的战鼓和号角声中，齐口同声，高声诵读《满江红·写怀》：“怒发冲冠，凭栏处、潇潇雨歇。抬望眼，仰天长啸，壮怀激烈……”那雄浑激越的声音，那铿锵有力的词语，字字句句敲打着我的心房，令我激动不已。清明上河园的旅程让我体验到了宋风古韵，触摸到了历史根脉。史学家陈寅恪曾说：“华夏民族之文化，历数千载之演进，而造极于赵宋之世”。宋代，是我国古代经济、文化、思想、科技等的巅峰时期，经济的繁华催生了精致而又无比浪漫的文化！一幅古画，带人们走进一个时代，一千年前的人和事在人们眼前鲜活起来。追寻历史印记，传承中华文化。从张择端的《清明上河图》里“走”出来的开封清明上河园，似梦回千年大宋，如穿越般感受大宋朝的兴衰历史。

龙年厂甸庙会 | 黄铭伟同学 发布于 2024-02-19 23:58:18

大年初二，正值中国传统佳节春节的第二天，我忙里偷闲，逛了逛家附近的厂甸庙会。这是一个融合了文化与艺术的盛会，熙熙攘攘的人群中，每个人都带着对美好生活的憧憬和喜悦。庙会里，荣宝斋的历史悠久，展示了中华文化的深厚底蕴。中国书店的摊位上，书香四溢，各种经典名著和新品佳作琳琅满目。人群中，人们或驻足欣赏，或挑选心仪的书籍，或互相讨论着书中的精彩内容。庙会上，各种传统游戏和娱乐项目也吸引了众多游客。猜灯谜、赏灯笼、看表演……每一项活动都充满了浓厚的年味和文化气息。晚上，漂亮的灯会更是将整个庙会装点得如诗如画，让人流连忘返。即将到来的高考，让我对这次庙会有了更深的感慨。高考不仅是对知识的检验，更是对毅力和心态的考验。我希望在这个龙年，自己能够好运连连，高考顺利。同时，我也祝愿大家龙年“喜乐如意辛弃疾，福禄安康霍去病”，愿我们的生活充满欢笑和幸福。最后，我想用“龙年”祝福大家。这个词寓意着龙年的繁荣昌盛和充满活力，也代表着我对即将到来的高考充满信心和期待。在这个充满希望的新年里，让我们一起迎接更加美好的明天吧！





天安门广场升旗仪式观后感 | 康采薇同学 发布于 2023-12-24 17:12:59

十一期间到天安门广场观看升旗仪式是我家的保留节目。今年10月1日，我们迎来了祖国母亲的74周年华诞。凌晨4点，我们全家怀着激动的心情来到了天安门广场，迎接那庄严而又神圣的升旗仪式。来到那里，一轮明月仍挂在天边，但广场早已是人山人海，四面八方的人们聚集在这里，只为目睹那令人振奋的时刻。虽然秋风萧瑟，却吹不散人们的热情，闪动的灯光映照着一张张笑脸，大家舞动着国旗，许下自己的心愿，衷心祝福我们伟大祖国繁荣昌盛，生日快乐！终于，激动的时刻到了，6时许，36名国旗班护卫队员排着整齐的队伍，雄纠纠气昂昂地走出天安门端门，60人的军乐团紧随其后，伴着《歌唱祖国》的旋律，踏着矫健的步伐，穿过了金水桥，走向场。6时11分当旗手将五星红旗拴在旗杆上时，我激动的心情难以言表。随着国歌的奏响，人们齐声高歌，歌声在广场上空回荡，在神州大地上飞扬，人们仰望着五星红旗冉冉升起，眼中闪烁着激动的泪花，人群欢腾了，广场沸腾了。放飞白鸽腾空而起，带着人们的瞩目，带着对祖国的美好祝愿，飞向蓝天，飞向祖国的四面八方。此时此刻的我，感到由衷的幸福，感到无比的自豪。是啊，五星红旗是神圣的，是用烈士们的鲜血染成的，我不禁想起了一个个为了解放事业而牺牲的英烈们：董存瑞、邱少、江竹筠、刘胡兰……他们抛头颅、洒热血，用自己宝贵的生命，换来我们今天幸福的生活。74年前的这一天，一位伟人在天安门城楼上向全世界庄严宣布：“中华人民共和国成立了，中国从此站起来了！”是的，74年的风风雨雨，我们的国家发生了翻天覆地的变化，我们的人民幸福康。今天观看升旗仪式，让我感触良深，我为祖国的飞速发展而骄傲，为祖国的强大而自豪。作为华民族的儿女，我一定要投入到保卫祖国、建设祖国的神圣事业中，要想完成这个使命，唯一的目标就从我做起，从现在做起，用知识武装自己的头脑，强健自己的体魄，做一个热爱祖国，热爱学习的好生，将来真正成为国家的栋梁，为祖国的美好明天，创造更辉煌的未来！6时50分，升旗仪式已经过去半个小时，久久不愿离去的我，仍沉浸在难忘的幸福中……



参观满城汉墓博物馆

沈致远同学 发布于 2024-02-19 23:37:27

2024 年 2 月 11 日，我来到位于河北省保定市满城区中山西路陵山汉墓景区内的满城汉墓博物馆，这是一座融历史知识、自然风光、娱乐趣味于一体的综合型旅游格局的博物馆。满城汉墓，位于河北保定满城县城西南 1.5 公里的陵山上，是中国保存最完整、规模最大的以山为陵的墓葬。1968 年，解放军某部在此施工时偶然发现，经周恩来总理亲自批示发掘，著名考古专家郭沫若先生莅临指导发掘工作。满城汉墓，又名中山靖王墓，是西汉中山靖王刘胜及其妻窦绾之墓。满城汉墓属于横穴式的“崖墓”，均采用以山为陵的营建方式，墓道及墓室凿山而成，呈弧形。满城汉墓平面布局上大同小异，均由墓道、甬道、北耳室、南耳室、中室、后室六个部分组成。墓中还设有构思精妙的防盗和排水系统。

两墓的墓室庞大，随葬品豪华奢侈，共出土金器、银器、铜器、铁器、玉器、石器、陶器、漆器、丝织品等遗物 1 万余件，其中包括“金缕玉衣”“长信宫灯”“错金铜博山炉”等器物。满城汉墓是中国 20 世纪百项考古大发现之一，在中国考古史上占重要的地位。作为汉诸侯王、后一级的大型崖洞墓，满城汉墓墓室规模宏大，保存完整，墓中出土的文物充分反映了西汉盛世时期高度发达的物质文明以及当时劳动人民的智慧和创造力。

向八百壮士致敬！

王恩烁同学 发布于 2024-02-02 12:03:38

在上海的母亲河——苏州河畔，矗立着一座革命纪念馆，那就是四行仓库。前些年因为电影《八佰》火爆上印，让国人再一次回忆起那段惨痛的历史。1937 年 8 月 13 日淞沪会战爆发，持续了两个多月，中国军队和人民死伤惨重。在上海濒临沦陷的危机关头，为了争取国际舆论支持，拖延日军的进攻。1937 年 10 月 26 日深夜，副团长谢晋元临危受命，率领 420 名官兵（外界称“八百壮士”）坚守四行仓库，在四个昼夜的激战中击退日军的十余次进攻，向国内外宣誓抗战到底的信心和决心，这是 14 年会战期间规模最大的战斗最惨烈的一场战役，甚至被称为“东方绞肉机”。这一场战役之后，中国人民团结一心同仇敌愾，向世人证明了中国人只要一息尚存便会战斗到最后一刻。今天（2024 年 2 月 1 日）是我二刷四行仓库，上次是因为错过了参观时间，非常遗憾，这次假期来到上海，我早早的就做好了四行仓库的参观攻略。今天的上海，阴雨绵绵，仿佛和游人的心情一样沉重……一座仓库，因为英雄的坚守，成为了民族英雄的丰碑；一场战斗，因为先辈的热血，而成为了民族永远的记忆。苏州河畔的四行仓库，值得每一个国人尤其是我们年轻一代去看看，去回顾那段悲壮的历史，去看看那面布满弹孔痕迹让人触目惊心的墙，无数仁人烈士为了国家的领土完整和自由付出了生命和热血，这些英雄永远值得我们纪念。山河已无恙，吾辈当自强！





参观国家博物馆

宋禹默同学 发布于 2024-02-22 17:05:42

我与同组同学去国家博物馆参观，受益匪浅。国博的每一件青铜器，也许经历过国家飘摇，却仍旧向我们诉说着属于自己的文化低语。也许正是因为古人曾经的智慧，我们的中华文明才得以在荆棘和野蛮中壮大；也许正是哪怕身处黑暗也要心向光明，我们才能走出一场又一场历史低谷。历史的力量源源不断，文化的河流生生不息。



红岩革命纪念馆

贺德宇同学 发布于 2023-12-24 17:06:12

2023年七一，我前往重庆市红岩革命纪念馆参观。步入大门后，映入眼帘的是五星红旗在宽阔的红岩魂广场中央高高飘扬，令人肃然起敬。在纪念馆里一幅幅烈士们的照片挂在墙上——他们有的微笑中蕴含着鄙视，有的愤怒中充满着仇恨，有的坦然着面对着死亡，这一个个年轻的生命在敌人面前都高昂着头颅，视死如归。面对烈士的事迹，我深知今天的幸福来之不易，是他们用生命换来的，我一定要继承烈士的遗志，好好学习，为建设伟大的祖国贡献自己的力量。

无飞驰，不人生

沈致远同学 发布于 2024-02-20 00:24:05

大年初八，我去影院观看了《飞驰人生2》。这部电影看完后，对我有了很大触动。很多时候比赛的输赢其实并没有那么重要，有的人在乎的是比赛的名次，有的人在乎的只是自己内心的那份输赢，那份对热爱的渴望，对梦想的渴望，并不是为了输赢，但是不想



让曾经的自己输掉。影片中有句话，“每5分钟就有一辆车出发，而最快到达终点的车辆将成为冠军。直到最后一辆车抵达终点前，没有人知道谁会成为冠军！”从这句话中，我感受到人生开始的快慢不那么重要，第一辆出发的车不一定是跑得最快的那辆，在没有结束划句号的时候，谁都有可能成为冠军！



参观首都博物馆感悟北京中轴线之美

李思睿同学 发布于 2023-12-15 22:04:36

北京的十月，秋高气爽，我来到首都博物馆参观。这里的“北京中轴线发展史”主题展览深深地吸引了我。展览从元明清到建国时期的北京城市规，通过一件件出土文物，层层展现了历史的痕迹，并从多个方面对北京中轴线主题的内容进行了深化，启发我们对中轴线及北京这座历史名城进行更多的探索与思考，过程中，对感兴趣的文物，我利用网络查阅资料，进一步了解文物的背景和历史故事，让我对北京这座城市有了更深的感悟和热爱。



观看电影《追梦赤子心》

刘艺淇同学 发布于 2024-01-21 21:04:46

2024年1月5日，在年级会上，我和高三的其他师生一起观看了《追梦赤子心》这部电影。这部电影讲述了Rudy通过不断努力，经历重重磨难，最终进入梦想中的圣母大学橄榄球队并作为替补队员在关键时刻帮助球队拿下了比赛的故事。Rudy的追梦路十分坎坷，他也一度受到冷嘲热讽，也曾因为不顺而想过放弃，但通过自己不断的热血奋斗，他打动了神父、圣母大学干杂活的黑人以及橄榄球队的队员，让他们给予了Rudy许多机会，最终让这个本不可能的梦想成真了。我深受电影的感动，也想到了贴在学校大门口的横幅“千磨万击 百炼成钢”。我想，人生就应该发扬这样的精神，尽自己的最大努力去实现个人的成长，永远怀揣梦想，做追梦的赤子。



参观北京市规划展览馆

李沁钊同学 发布于 2023-12-02 21:46:05

11月25日上午，我和妈妈来到了北京市规划展览馆参加北京中轴线系列活动课程。在规划展览馆，最引人注目的就是半圆形的北京湾铜雕，在聆听史宁老师讲解的时候，我还发现了2019年我们第一次来到这里听讲解的照片，果真是岁月如梭啊。随后，我们乘扶梯上楼，了解了北京自古至今的规划变迁。古代史中的部分我较为清楚，但是民国之后那段时间的规划变迁我并不清楚。谁能想到，侵华日军也为北京的规划作出了部分贡献呢？或许这就是历史的魅力，发生过的就亘古永存，不抹杀功绩，不雕饰罪恶，一切功过留给后人评说。此外，我们还在北京市的沙盘上寻找到了我的家和学校、爸爸和妈妈的单位。活动结束后，我和妈妈还去看了规划馆里的两场微电影，收获颇丰。



参观古代石窟艺术展

李沐霖同学 发布于 2023-12-19 22:40:36

石窟寺是我国古代文化遗产的重要组成部分，是中华文明历史长河中的璀璨明珠，具有独特的历史价值、艺术价值和科学价值。早在公元3世纪左右，源自古印度的石窟艺术就翻越高山，穿过大漠，沿着商旅古道，经西域传入中国，与中华优秀传统文化相结合造就了一大批独具中国特色和艺术魅力的石窟艺术明珠。这些美轮美奂的壁画和造像，犹如佛陀散落的朵朵莲花，绽放在漫漫丝绸之路上，构成世界现存规模最大、延续时间最长、朝代序列最为完整的石窟艺术走廊，记录了不同民族、不同文化之间的碰撞交融成为中外文明交流互鉴的重要历史见证，推进中华优秀传统文化的创造性转化、创新性发展。



参观了北大红楼并撰写思想体会

陈秋凝同学 发布于 2023-10-01 22:16:31

在这个暑假，我利用空闲时间和朋友去到了北大红楼参观学习。北大红楼中分有不同楼层不同展厅，分别记述着不同历史时期上我国发生过的大事。令我特别感兴趣的是实物复原展厅。在实物复原展厅中，场馆复原了图书阅览室、文科学长办公室等等新文化运动时期北京大学的教室，并陈列有许多历史文物展品，如手书和照片等，生动具体地向我们展现了陈独秀、李大钊等新文化运动中杰出领导人物的革命成果，直观感受到近代史波澜壮阔的发展进程。学史增信，学史崇德，此次活动增加了我对中国近代史的深入了解，体会到先辈救亡图存的大义精神，完善了业余党校学习作业的成果，让我收益颇丰。

参观国家博物馆德化白瓷专题展览

李沁钊同学 发布于 2023-10-06 20:12:42

10月1日，我陪姥姥姥爷爸爸妈妈一起去国家博物馆参观展览。我们兵分两路，我和爸爸去看了“德化白瓷——



中国白”展览，妈妈陪姥姥姥爷去看了中国历代绘画大系成果展——盛世修典。在瓷器中，德化白瓷并不出众。纵观展厅，德化白瓷在古代并不具备强大的竞争力。回顾历史，有“汝官哥定钧”五大名窑绽出华美花朵，又有景德镇青花瓷引领数百年时尚。放眼瓷器发展史，蓝紫色的钧窑，玫红色的釉里红，艳丽的珐琅彩……争奇斗

艳，各领风骚，一部瓷器史，半部文人心。它们共创了繁荣的中华优秀传统文化，却不可避免地在新时代到来，在不锈钢与铜雕铁像的冲击下日渐冷却，最终定格在玻璃展柜里，成为斑驳的漆片。是它们落伍了吗？走在展厅自古至今的时间线中，我看着盏盏瓷器“中国白”，我发现：万紫千红的大千世界中，白色是最素淡、最沉默的颜色，也是最博大，最包容的颜色。德化白瓷用这一抹倩影告诉我们：瓷器一定能在新时代绽放出最亮丽的光彩。



走进繁星剧场，感受爱国情怀

陈雨露同学 发布于 2024-01-31 15:56:55

放假前学校为我们组织了一场观赏话剧的活动，我和同学们一起步入繁星剧场，观看了《奋不顾身的爱情》的话剧，演员们精湛的演艺，一下子让我们穿越到解放年代，虽然能感受到爱情的甜蜜，但是为了国家的利益和人民群众的需要，还是舍弃了个人的小家、小利而奋战在前线，保护了大家，救了国和家！每个时代都有不同的历史使命，我们这一代年轻人的使命又是什么呢？我陷入了沉思，捋一捋袖子，加快了步伐，我要为实现内心的心愿而行动起来！

参观国家博物馆的感悟

刘家宁同学 发布于 2023-12-04 21:56:01

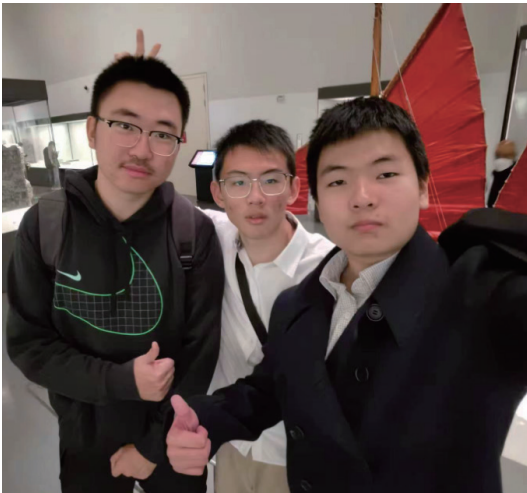
10月15日，我跟同学们如约来到国家博物馆进行参观。国家博物馆是历史与艺术并重，集收藏、展览、研究、考古、公共教育、文化交流于一体的综合性博物馆。在地下一层展厅，我们参观了“古代中国陈列”。这个展览是以王朝为线索的，从远古时代到近代文明，完整记录了中华文明上下五千年的历史和文化。该陈列以古代珍贵文物为主要见证，较为全面地展示了古代中国不同历史时期在政治、经济、文化、社会生活以及中外交流等方面的发展状况，突出展现了中华文明绵延不绝的发展特点和各族人民共同缔造多民族国家的历史进程，展现了中华民族所取得的辉煌成就和对人类文明所做出的伟大贡献。在饱览一件件珍贵的藏品的同时，一段段的历史在我的脑海中重现。只有学习历史、了解历史、总结历史，才能从历史中汲取力量。我泱泱中华，上下五千年的历史足以让世人仰止，而我辈青年，必应担负起民族复兴、强大的伟大责任，让祖国母亲屹立于世界的东方。



光荣担任学校升旗仪式护旗手

张天从同学 发布于 2024-01-28 22:03:37

2023年11月27日，我和几位同学负责本周的升旗仪式，我担任护旗手一职。升旗仪式肃穆庄严，当国旗在晨风中冉冉升起，伴随着慷慨激昂的国歌，我注视着熠熠生辉的五星红旗，一股自豪和敬意涌上心头。冬日寒风不能冷却我心中炙热，更不会吹灭每个中国人灵魂深处的熊熊烈火。



走进中国国家博物馆

于北溟同学 发布于 2023-12-17 17:15:49

10月22日，我跟两位同学相约一起参观了中国国家博物馆的古代中国展厅，从展品中去探寻中国民族关系发展的历史。“中国民族关系发展”是我们这个学期历史课的一个主题内容，文物是触摸历史的活化石，我们相约走进国博，就是想从文物身上更真切地了解中国的民族关系发展。由于有明确的研心目标，这次参观我们收获很大。在众多的展品中，最吸引我的是国家一级文物“三彩釉陶载乐骆驼”。这件展品形象鲜活生动、栩栩如生，既呈现出无与伦比的历史文化成就，也是民族关系发展的见证。此次参观，我们欣赏了精致的展品，制作了活动成果小视频，也真切感受到了中国民族关系的发展历史。我国是个多民族国家，我们的中华文化多元而丰富，我们应铸牢中华民族共同体意识，爱护和传承我们的文化。

参观民族文化宫 | 段延同学 发布 2024-01-01 16:34:04

展览共分为“辽阔疆域成一统”“悠久历史谱同心”“灿烂文化续根脉”“伟大精神耀中华”4个部分，生动地诠释了我国各民族共同开拓了辽阔的疆域，共同书写了悠久的历史，共同创造了灿烂的文化，共同培育了伟大的精神。通过参观展览，观众既可以观赏到民族文化宫珍藏的汉文、蒙古文、藏文、满文、朝鲜文、彝文、布依文、傣文、察合台文、东巴文、水文、古壮字等十多个文种的珍贵古籍，更能够领略古籍中记载的各民族文化互鉴融通、交相辉映的发展历程。“邦畿千里，维民所止。”中国各民族先民胼手胝足、披荆斩棘，共同开发了祖国的锦绣河山。“辽阔疆域成一统”单元精选古籍19种，以典籍展示了我国大一统的历史局面自秦汉始从未中断，各民族认同中国、认同中华文化，一体归心，共同开拓了祖国辽阔的疆域。一部中国史，就是一部各民族交融汇聚成多元一体中华民族的历史。“悠久历史谱同心”单元精选古籍24种，从古籍文献记载的角度展现了我国自秦朝开启中国统一的多民族国家发展历程后，无论哪个民族入主中原，都以统一天下为己任，都以中华正统而自居。秦汉雄风、大唐气象、康乾盛世，都是各民族共同铸就的辉煌历史。



参观首都博物馆 | 王怡然同学 发布于 2024-01-04 10:36:02



高中的课业繁重，一上高中还真的是有点不适应，各种科目的学习知识量大，同时速度还快，每天课后的作业也是比较。但在课余家里人还是带我散散心，同时也丰富我的课余生活，前期周末我就去参观了首都博物馆，首都博物馆虽然没有国家博物馆那么大，但一进入大厅还是感觉眼前豁然开朗，我们坐电梯先上楼到了最顶层的老北京民俗展，从经典的北京四合院，各种民俗活动等实物的展示，让我对北京的风土人情更加了解，同时到了其他层的展厅，也分不同内容展示了北京的历史和很多美轮美奂的文物，很多我觉得就是现在也不敢说能复刻当年的经典，同时博物馆的地下还有文物周边的很多小纪念品的销售，我也买了冰箱贴书签等回来送给同学，让他们也感受老北京的民俗特色。

学业成就

◆ 创新成果

是指学生在科技、人文等方面做出的有成品并具有创新水平的成果。如在科技人文节中展出的展品等。不具有成品与创新属性的，可填写在其他中。

◆ 学术志趣及偏好发展

是指学生在学术上的喜好与发展方向总结分析，内容可为微写作形式。

◆ 阶段小结与个人反思

是指学生一个阶段内的小结与个人反思，通常以一个学期为一个阶段，内容可为微写作形式。

◆ 自我陈述报告

是指学生在学年或学期对自我的总结与反思形成的自我陈述报告。

◆ 研究性学习

是指学生与“研究性学习”相关的活动过程记录与成果展示。研究性学习的课程类型就是以研究为主的，要有完整的科学方法、研究流程和研究报告。如科技人文节相关的研学。

◆ 其他

是指学生在学业成就方面，上述维度不包含的其他活动。

学术志趣及偏好发展

读课外书籍和文学鉴赏 | 席子涵同学 发布于 2024-01-28 23:42:57

近期除了完成课内的学习任务，我依然坚持着读课外书籍的习惯，比如近期的《数学家的故事》《资本的故事》《乡土中国》《牛奶可乐经济学》……对文学古诗文等也依然坚持读写着，通过这些课外的阅读，我发现对我很多课内的认知有了非常良好的补充，拓展自己视野。比如人物传记类的，可以让我认识到很多不同人不同境遇下为什么可以有不同的人生和结果。人的三观的养成，性格完善不仅来自学习，更来环境和生活。我们处于高度紧张的学习阶段，还没有走入社会，课外的广泛的知识类的书籍，就是我们认识自己，感悟生活的比较好的渠道，丰富知识的前提下，陶冶个人的情操和品格。

关于河流凹岸侵蚀凸岸堆积情况的实践 | 王天怡同学 发布于 2023-11-24 20:52:45



这次我们要模拟河流在平原地区形成的河曲对凸岸凹岸的地形的改变。我们先挖了一个有多个河曲的微型河道，并倒水模拟河水。第一次试验中我们发现河道上下游落差不够，导致水无法顺利的到下游。于是我们对河道进行了改进，让下游比上游低。第二三次试验中我们分别发现了河道中的水无法排出导致倒流，影响侵蚀堆积作用以及上游倒水时溯源侵蚀明显等情况，基于此我们增加了排水坑，还在上游放了几块鹅卵石减少溯源侵蚀。第四次和第五次实验中我们看到了预想的结果。河流凹岸侵蚀凸岸堆积，并且河道凹凸岸的形状也非常明显。这次试验让我对课本知识有了更深的了解和更形象的认识。

学业成就 · 学术志趣及偏好发展

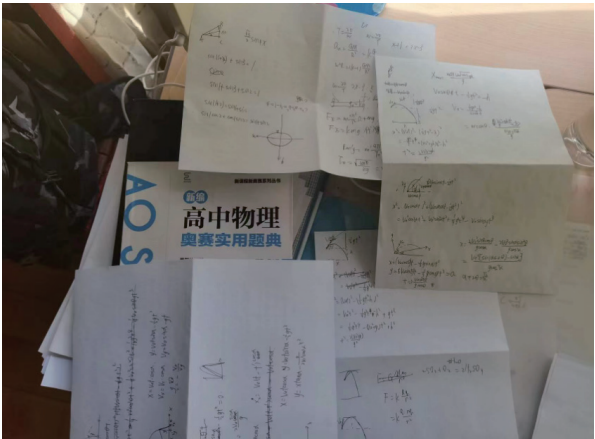


生物细胞模型制作 | 魏诗涵同学 发布于 2024-02-22 19:56:49

在高一上学期的生物课堂上，我们学习了细胞的基本结构，根据课本实验要求，2023年11月26日，我用橡皮泥制作了一个生物细胞模型，荣获了高一生物模型制作三等奖。通过这次自己动手制作细胞模型，我对细胞的结构和功能有了更深入的学习，也培养了我的动手能力，学会了观察与思考，切身感受到了知识的乐趣与魅力。

剑指物竞，少年逐梦 | 薛兆祺同学 发布于 2023-09-29 16:36:00

有人问，物竞党入坑多久最容易放弃？暑假过后，一大批新高一物竞“萌新”入坑；同时，估计十月份，也会有不少高二物竞“老鸟”退坑。其实原因很简单：课内竞赛双重压力，无法兼顾；题目难度大，接受不了做不出题；没有老师、同伴讨论，孤掌难鸣。刚上高一的时候，因为对物理的热爱，我考入了学校的竞赛课程。可后来发现，竞赛远比我想象的困难，经常是投入了大量的时间和精力，却依旧做不出来任何一道题。对此，我曾产生了放弃的念头。今年暑假前半段时间，我几乎没看过竞赛的内容。但八月中旬，我突然意识到自己九月初有物理竞赛的初赛。开始，我抱着一种“摆烂”的心态去和同学吐槽自己学不懂，但却发现其他科目竞赛的同学或是自主复习，或是上课。这让我十分内疚，意识到自己不能这么轻易的放弃。孔子曾说过：“忧懈怠则思慎始而敬终”，既然当初选择了物竞，现在就不能懈怠放松。所以八月中旬开始，我每天抽出一段时间复习，并刷“物竞白皮书”上的习题。虽然这种突击式复习对竞赛来说，效果不会太显著，但我依然要在最后一个月的备赛中倾尽全力，不留遗憾。



傅里叶变换 | 李沁钊同学 发布于 2023-11-05 14:36:30

10月30日，王晶老师的博士生导师——北京师范大学的刘大河老师讲的物理学中的正弦函数。他把正弦函数中的一些复杂概念，比如说傅里叶变换，是从傅立叶级数而来的，联系到了生活领域的方方面面。傅里叶变换，表示能将满足一定条件的某个函数表示成三角函数（正弦和/或余弦函数）或者它们的积分的线性组合。在不同的研究领域，傅里叶变换具有多种不同的变体形式，如连续傅里叶变换和离散傅里叶变换。最初傅里叶分析是作为热过程的解析分析的工具被提出的。热传导定律也称为傅里叶定律，表明单位时间内通过给定截面的热量，正比例于垂直于该截面方向上的温度变化率和截面积，而热量传递的方向则与温度升高的方向相反。我们可以用两种等效的形式来表述这个定律：整体形式以及差分形式。牛顿的冷却定律是傅立叶定律的离散推广，而欧姆定律则是傅立叶定律的电学推广。

第一次参加“亲民读书会”有感

李沁钊同学 发布于 2024-03-10 23:00:29

3月10日下午，我第一次参加沈阿姨中国民营经济研究会组织的“亲民读书会”，感觉受益匪浅。我听得比较专注的时候，主要集中于前半段，尤其是老师在讲那个不同的字的时候，因为我比较喜欢中国汉字，无论是汉字的字形、结构，还是它的音韵、意蕴都有很大的韵味。赵老师在讲的时候，我觉得也是给我打开了一个比较新的思路。第二个就是类似于月盈则亏，要比较折中的一个思想。第三就是我在把赵老师说的一些知识、内容和我们现在正在学习的政治知识相连接，比如说得中而处之，要积极的去思维。比如辩证法，就是像老师在分享说就是不同的东西，有用无用的等等。我觉得这可能就会比较，和辩证法等比较接近，就是说在不同的条件，不能去固定抛开时空的变化，抛开所有的东西去看待这个问题，你要以一种联系、发展等观点去看，然后才能获得一个比较全面而深刻的认识，就不要去孤立的、片面的看待事物。我就是把赵老师讲得跟我现在高中熟悉的知识结合在一起来。有时候还未能理解其意，可能结合就是把老师讲的一些很好的东西往我那个知识框框里硬套。



参加 2023PBIC 青少年国际公益创新挑战赛

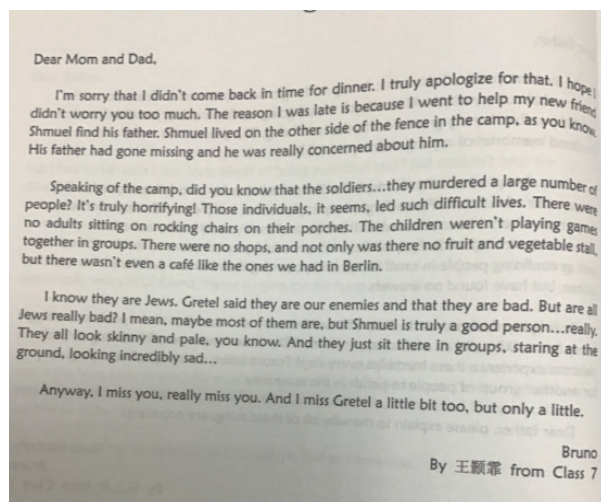
戴林含同学 发布于 2024-04-09 10:32:04

在高二下学期和暑假期间，我参加了 2023PBIC 青少年国际公益创新挑战赛。比赛以联合国 17 个可持续发展目标为核心，围绕“创新实践，公益非洲”展开。我对社会学科方向充满兴趣，为此努力拓展知识面。在比赛中，我们小队进行了非洲知识竞答、项目策划书撰写、项目宣传视频制作、路演和募款等环节。这次经历让我深刻体会到公益创新的重要性，同时展现了我的学术能力、人文情怀和领导力。我们小队成功晋级前二十强并进入决赛，这是对努力的肯定和收获。参与比赛让我更加坚定了为社会贡献力量的决心，也激励我继续学习和成长，为未来做出更大的贡献。

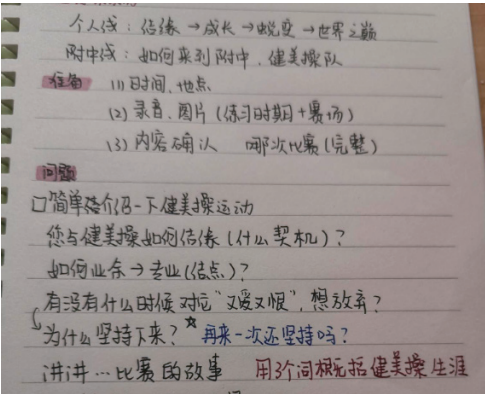
英文原版小说的阅读研讨

王颢霏同学 发布于 2024-04-12 21:02:21

我与同学们一起阅读了选择的小说，并就其内容和语言使用进行了讨论学习，在了解外国思想文化的同时加深了对语言的理解。很高兴我的相关作业也录入了年级印制的优秀作品集中。



学业成就 · 学术志趣及偏好发展



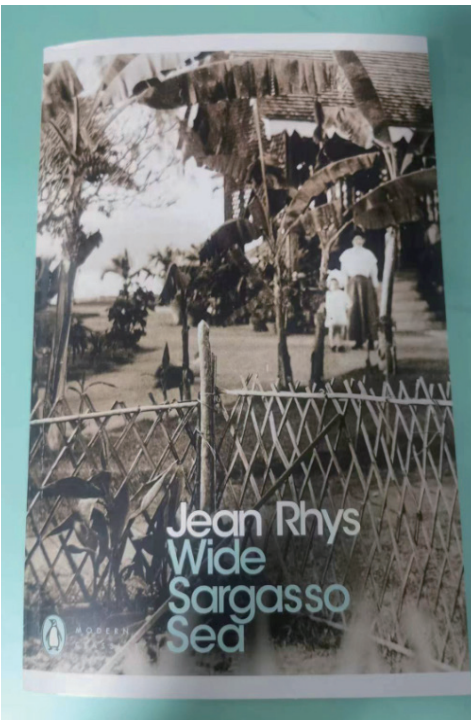
新闻访谈 | 张知秋同学 发布于 2024-01-20 14:08:14

本学期我参加了新闻访谈选修课，培养了我新闻传播、人物专访以及影视编导领域的兴趣。在高歌老师的指导下，我采访了高三年级的张羽欧学长和健美操队的华飞扬老师。采访过程中我探索了他们不一样的人生经历，感受到了他们对于热爱的执着与坚守，传达了他们对于学校和社会的希望。从联系采访对象、确认设备场地，到查阅资料、拟写问题，再到专访、发表，我感受到了新闻工作的魅力，希望未来有一天我也可以为传媒工作贡献一份力量。

数学函数概念的发展研究

姜铭锆同学 发布于 2023-12-19 21:46:47

经过一周的文献查阅以及梳理材料，我根据自己的兴趣爱好完成了数学学科的有关函数概念的发展的研究，并在课堂上与大家分享了我的研究成果。在研究过程中，我根据所查到的文献以及相关的历史，了解到了函数发展的有生动有趣的历史，并且认识了许多有名数学家的故事，对数学学科有了更加深入的了解，同时也激发了我学习数学的兴趣，再进一步深入的了解了知识来源，增进了对知识的掌握，收获良多。



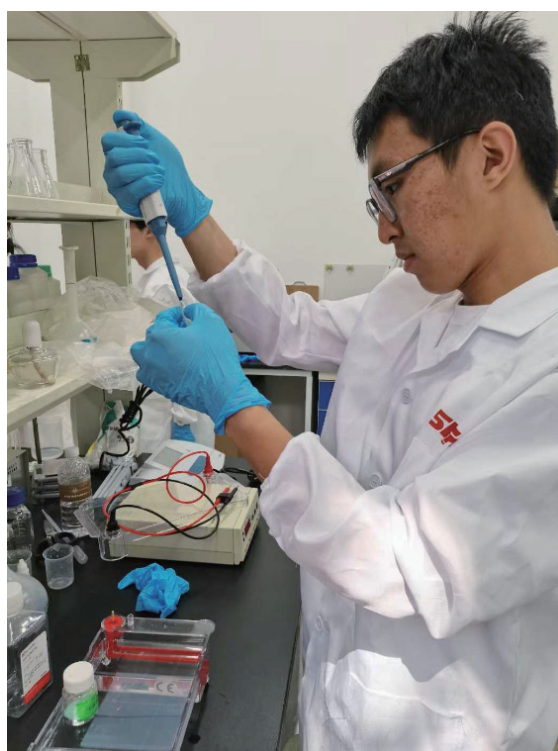
《藻海无边》原著赏析

李思睿同学 发布于 2023-12-16 18:29:12

为了提升我们的英语学术能力和文学鉴赏力，老师鼓励我们阅读英文原著小说，我选择了简·里斯写的《藻海无边》这部小说。经过阅读原著，对故事人物的背景理解，让我深有感悟，并认真制作PPT，在英语课上与同学们分享我的心得……《藻海无边》是《简·爱》的前篇，是对这部经典名著中那位反面人物疯女人的解读和改写。作者简·里斯充分使用了意象等手法把书中的人物心理发展以及社会背景表达得淋漓尽致，里斯通过对主人公的不幸遭遇的描写，揭示了帝国主义及其宗法等级、文化压迫正是破坏幸福、摧毁爱与信任的罪魁祸首。小说从不同的视角阐述了帝国主义时期，封建奴隶制度的摧残下，不同阶级人的苦难与所受折磨，所遭遇的各种精神迫害等……在《藻海无边》与《简·爱》中关于安托瓦内特与罗彻斯特婚姻破裂的理由各执一词……无论是简·里斯还是夏洛蒂·勃朗特，她们在叙述的过程中肯定会有自己的考量以及偏心，就像简·里斯为失语的疯女人发声一样，夏洛蒂·勃朗特也只侧重于歌颂简·爱的勇敢。她们将选择权留给了读者，你所相信的即为真相。借此，我也深深体会到现在的生活是多么幸福，我要珍惜当下，珍惜所拥有的，脚踏实地，努力奋进，长大后为祖国的建设添砖加瓦！



研究性学习



高二研学之上海行

薛兆祺同学 发布于 2024-05-21 11:09:45

2024年5月15日，我们开启了高二年级为期四天的上海研学活动。第一天，四个半小时的高铁后，我们参观了上海智能传感器产业园，晚间逛了外滩；第二天在中国科学院上海高等研究院开展了一整天的课题研究，我们在导师的指导下参观实验室、了解前沿科学知识、认识及使用高端的仪器设备，分组展开课题研究、开展实验、收集数据、撰写实验报告；第三天我们去了上海同步辐射光源中心、参观了江南造船厂，走进前沿的实验室、近距离欣赏雪龙二号。晚间我们进行了课题答辩汇报，我组的课题是《基因工程通过 Crisp-Cas9 实现 ACE2 的基因敲除》；最后一天我们通观了上海自然博物馆，在上海交通大学聆听了《青年钱学森的读书方法》的讲座。研学的意义：第一天集体旅游的喜悦，晒吃晒喝；第二天参观时的仰慕、实验汇报时的认真；晚上和同学疯玩的快乐；第三天发自内心的感悟；最后一天承载着要“收心”的任务，身心俱疲到只想回家。外面的世界很精彩，就看我们能站多高。希望我对职业生涯的这份憧憬和热情，持续保温，好好努力。



江西研学实践

李子睦同学 发布于 2024-05-26 13:02:50

我参与了学校组织的江西研学活动，这次旅程不仅让我领略了江西的自然风光，更深入了解了当地的历史文化和矿产资源。我们首站来到了滕王阁，这座历史悠久的楼阁见证了江西的辉煌历史，它的雄伟与壮丽令人叹为观止。接着，我们攀登了庐山，云雾缭绕的山间美景令人心旷神怡，仿佛置身于人间仙境。在德兴铜矿的参观让我对矿产资源有了更直观的认识。看着那些巨大的采矿设备和繁忙的矿场，我深刻体会到了工业发展对自然资源的依赖。最让我印象深刻的还是景德镇之行。这座被誉为“瓷都”的城市，其陶瓷文化源远流长。我亲自参观了陶瓷工坊，学习了陶瓷制作的工艺流程，感受到了匠人们的精湛技艺和对传统文化的坚守。在研学过程中，我们在导师的指导下完成了《浅析景德镇高岭土的主要特征》的论文报告，深入研究了高岭土在陶瓷制作中的重要作用，这让我对陶瓷艺术有了更深刻的理解。最后一站是婺源篁岭景区，那里的梯田风光和古朴的村落让人流连忘返。走在乡间小道上，感受着田园生活的宁静与美好。这次江西研学之旅虽然疲惫紧张，但依旧让我收获颇丰，不仅增长了见识，还让我对祖国的大好河山和传统文化有了更深的热爱。我期待着未来有更多的机会去探索祖国的每一个角落。

秦岭植物群落物种多样性和复杂性的海拔各区研究

李赫同学 发布于 2024-05-21 21:33:36

本次研学，我们组进行了对秦岭植物群落物种多样性和复杂性的海拔格局研究。通过样方法和样线法，我们对保护区内 108 国道—凉风垭保护站—火堤坝及其周围的灌木、草本植物的种类和数量进行研究，海拔范围涉及 1400 m - 2200 m。据结果显示，秦岭植物群落物种丰富度随海拔增加而逐渐降低。其中，不同海拔环境下的水热条件对秦岭植物群落物种丰富度有着较大影响。这项研究有助于揭示不同海拔地区植物群落的物种组成、数量以及群落结构的变化规律，从而为我们认识生物多样性提供更为全面和深入的认识。



内蒙古研学 | 倪钊涵同学 发布于 2024-05-21 21:27:10



内蒙古比我想象的要干要热，特别是在沙漠中行走，炽热的日光让不少同学都中暑了，但是所有还能坚持的同学都坚强的、认真的听从教师指导，积极与课题辅导教师讨论。研学时间紧，但大家都拿出十足的热情投入到学习当中。从前一直以为内蒙古是草原居多，但没想到大片的沙漠才是内蒙古的主色调，一代代治沙人为了抵御沙尘，研究如何治理移动沙丘，接续努力，而我们这一次的研学正是针对库布其沙漠的治理展开。学习了种质资源库对治沙的重要意义，我们对未来尖端技术和研究应用到沙漠治理有了更强的信心，也能看到大家对沙漠研究之投入。在学习之外，我们还亲自体验到了蒙古呼麦，和当地人一起唱祝酒歌，吃烤全羊，放烟花，办篝火晚会，体验蒙古族热情好客的礼仪。我从未感到自己的心与蒙古族人民如此接近，唱歌跳舞到 12 点都不觉得累，所有人都很兴奋。这次研学我还看到了同学们认真勤劳的一面，还有老师们活泼可爱的一面，增进了师生之间的情谊。



研学的第一站——滕王阁

李沁钊同学 发布于 2024-05-20 22:09:13

5月15日早上八点半我们在南昌火车站拍完第一张大合影后，兵分三路坐上大巴，向着研学的第一站——滕王阁出发。在路上，我们为南昌八一起义纪念塔巍峨身姿而惊叹时，更为南昌这座中国军队的摇篮背后的革命史而心潮澎湃。南昌老城古色古香，飞檐斗拱比比皆是。在一众碧瓦中，滕王阁以“上出重霄、下临无地”之势矗立江畔，吸引无数赞叹。五名同学在梁原草校长的带领下背诵滕王阁获得免费机会，其余的人直接通过检票口到达阁中。如今在我们眼前的滕王阁于1985年重建，颇具唐朝雄姿，宋代风骨。它高达九层，明暗相间，符合中国传统文化中的中庸思想。师生们拾级而上，在暗厅聆听王勃来到滕王阁的传说典故、欣赏顶楼蕴藏24节气的朱红藻井，在明阁观赏苍劲的匾额、纵览浩浩汤汤的赣江和玄妙的太极八卦图。我们在滕王阁下大声朗诵“落霞与孤鹜齐飞，秋水共长天一色”，于古韵苍茫中体悟天人境界、于画意诗情中得以游目骋怀，飞阁流丹的滕王阁，是我们江西之行中浓墨重彩的一笔。

科技研学 | 张维筱同学 发布于 2024-05-20 21:54:00

五月十五到五月十八，学校开展了为期四天的科技研学，我与同组的朋友们一同选定了上海线。第一天中午我们抵达上海，下午去参观了芯片制造中心，晚上去了外滩看到了美丽的景色，次日我们去免疫研究所进行了有关课题的学习和实验，收获颇丰，第三天我们先去蛋白质中心听了讲座后去参观了上海光源，下午去看了震撼人心的江南造船厂并有幸见到了雪龙二号，晚上进行了对前一天学习实验内容的答辩，最后一天去参观了上海交大。这次研学活动是充实的，难忘的，精彩的。



做课题演讲 | 李宇灏同学 发布于 2024-05-19 16:44:56



前几天在上海研学，我们小组选择研究的课题是新冠 spike 基因的克隆和制备。身为一个文科生，这个这种领域对我来说非常陌生，但是为了要让我们小组能获得更好的成就，我尽可能的发挥文科生的优势，即语言渲染力，进行这次演讲，也算是为小组做一点自己微薄的贡献。我在演讲的时候，台下的气氛非常活跃，就连评委老师也露出微笑的面容，大家都觉得我讲的很有生动力，评委老师评价说，语言渲染力很高。自我感觉我在这次演讲中又取得了进步，面对几位评委老师，我可以不紧张，可以很好的让我自己放松，同时也让全场的气氛活跃起来。在演讲之前，我也帮助小组做PPT，也帮忙写一点稿子，但同时由于我没有选生物，所以我又要自学这一招的内容对于我来说确实很吃力，但是我也依旧尽力的在学，最后也学明白了一点，并且将这一点知识运用到演讲中去。我感到十分成功。下次如果还有类似的机会，我一定还会再做！

“走进秦岭，探秘自然”——自然科考与野外实践课堂科技研学实践



高瑞涵同学 发布于 2024-05-19 23:00:00

5月16日清晨，我们一行人早早地集合，乘车前往大熊猫国家公园佛坪管理分局，准备开始今天的陕西佛坪国家级自然保护区缓冲区和“核心区”的考察之旅。踏入陕西佛坪国家级自然保护区，一股清新的空气扑面而来，令人心旷神怡。我们沿着蜿蜒的护林道徒步前行，大约走了2公里，终于来到了最近的瞭望塔。这里，随队专家赵凯辉老师，一位对这片土地了如指掌的当地专家，为我们详细讲解了森林防火的重要性，还向我们传授了预防森林火灾和灭火的基本知识。我深刻体会到，每一片森林都是大自然的瑰宝，需要我们共同守护。就地早餐后，我们便沿着护林道继续深入。赵凯辉老师一路上为我们讲述了陕西

佛坪国家级自然保护区几个保护站的生活情况，以及护林道上那些鲜为人知的故事。他的讲解生动有趣，让我们对这片土地有了更加深厚的感情。在行进的过程中，赵凯辉老师还为我们讲解了红外相机的选址与安放技巧，并亲自指导我们进行实操。我们认真地学习着，希望能够将这些知识类比运用到未来的学习与工作中。在大约5公里处，我们意外地发现了新鲜的大熊猫粪便，这让我们兴奋不已。然而，由于时间紧迫，我们无法继续深入寻找大熊猫的踪迹，这成为了我们此行的一个小小遗憾。傍晚时分，我们返回酒店。晚饭后，我们进行了一场《学术论文写作培训》讲座。讲座中，专家为我们详细讲解了学术论文的写作技巧和规范，让我们受益匪浅。此外，我们还对今天的调查数据进行了汇总和讨论，为后续的研究工作打下了坚实的基础。这一天虽然辛苦，但收获满满。我们不仅深入了解了陕西佛坪国家级自然保护区的生态环境和保护工作，还学到了许多实用的知识和技能。我相信，在未来的日子里，我会更加努力地学习和工作，为保护大自然的生态环境贡献自己的力量。

高二陕西小组研学经历

安铮同学 发布于 2024-05-20 16:04:54

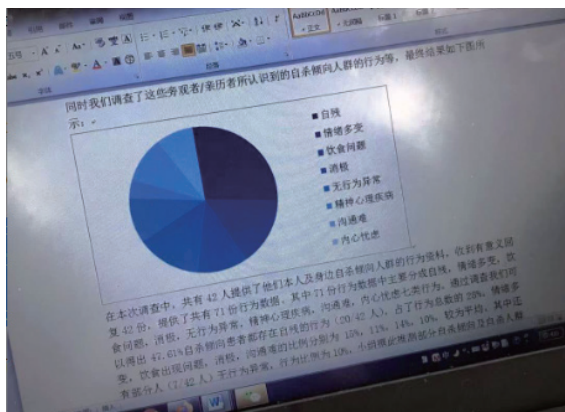
在秦岭佛坪保护区，我们开展了为期四天的关于外来入侵物种的现状与管理评估的调查。针对此课题我们组的课题为一年蓬的空间分布初探。为什么选择此课题呢？因为一年蓬的生长速度快，适应性强，生殖力强，所以会对本地种群和生态系统造成很大的负面影响，以及它的药用价值是我们想要去探索的。我们对此进行了抽样调查，针对不同海拔，不同光照，种群结构，蒿属植物与一年蓬生长情况的对比四个方面开展研究。通过对样方进行分析和画图，我们研究分析认为在海拔较低环境下一年蓬生长更茂盛，一年蓬喜光，它会对周围生态结构有一定影响，以及蒿类植物可能会对一年蓬的生长有一定的抑制作用。对于我们的分析结果，我组认为可以进行物理防治和化学防治以及通过蒿类植物来抑制一年蓬的生长。并且一部分物理拔出的一年蓬可作为中药材使用，一年蓬全草可药用，治疗疟疾效果奇特，从而可以填充在治理过程中消耗掉的一小部分资金。最后这次研学拓展了我们的知识视野，培养了我们每个人的实践能力，也增强了我们同学之间的交往，培养了我们的独立自主，坚韧不拔的品质。





涵道无人机仿鱼鳃盖侧窗调节器的设计与实现 | 刘子豪同学 发布于 2024-04-12 11:23:49

如今常规无人机均面临欠驱动问题，即无人机仅具有 4 个控制自由度，缺乏水平方向上的两个控制通道，这导致无人机稳定性不足。尽管控制策略在实际应用中非常重要，但它仍不能抵消欠驱动的不良动力学问题。本研究希望在涵道无人机的基础上，利用涵道无人机的结构特性，设计一种简易结构以提供水平方向上的两个控制通道，从而解决欠驱动的问题，提升稳定性、提高控制精度。针对该问题，通过模仿鱼鳃盖结构，在涵道无人机侧壁上设置侧窗调节器。经风洞试验和飞行试验，验证了该设计对涵道无人机的飞行提供了水平控制力，补充了两个水平控制通道，实现了 6 自由度的全驱动。同时，侧窗的设计可产生一个小且线性的力，实现了精细作用效果，保证了无人机俯仰滚转稳定，提高了控制精度。侧窗调节器的设置使得涵道无人机在结构与运动模式上都具有新颖、独特的改变，解决了欠驱动的问题，提高了稳定性及控制精度。这有利于无人机应对复杂空间。



ctb (china thinks big) 研究性学习大赛

张楚晴同学 发布于 2024-04-01 13:46:00

在准备以及进行 ctb 研究学习的过程中，我作为组长负责带领我的组员们进行有关儿童心理疾病的调研及研究，通过我们的研究以及调查，我们对于儿童心理疾病有了更清晰更全面的了解，同时也在带领组员的过程中了解到了如何进行团队合作以及更加合理的分配任务。尽管最终我们并没有拿到非常理想的名次，但通过这次活动，我也清晰认识到了小组合作的不易，并且将在未来的研究性学习中吸取更多经验。

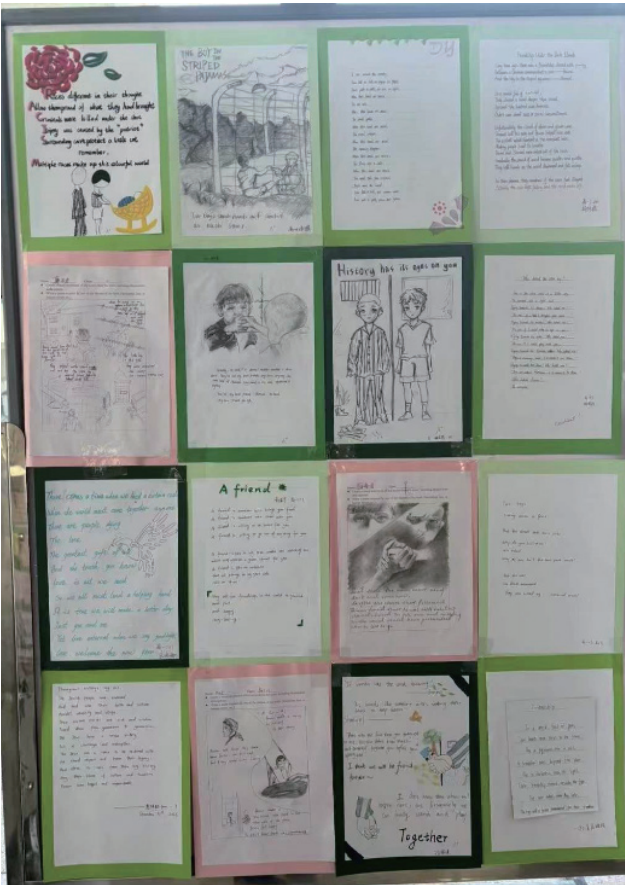


高一生物学科模型制作一等奖

孟祥森同学 发布于 2023-12-30 22:03:39

非常荣幸地，我在高一年级生物模型制作竞赛中荣获了全校最高的一等奖。这一成就对我而言不仅是对我的努力的认可，更是对我对生物学热情的一种肯定。在这次竞赛中，我选择了用橡皮泥制作细胞结构模型，这个决定源于我对细胞微观世界的深刻好奇和浓厚兴趣。在制作过程中，我首

先深入研究了细胞的各个组成部分，包括细胞膜、细胞质、细胞核、线粒体、内质网、高尔基体等，确保我对它们的功能和形态有了透彻的理解。然后，我开始动手制作，精心挑选不同颜色的橡皮泥来代表不同的细胞器，以便于观察者可以一目了然地区分它们。在制作细胞膜时，我使用了蓝色橡皮泥，并确保它既能体现出膜的流动性，又能展示出它的选择性通透性的特性。对于充满活力的线粒体，我选择了红色，用以象征它们作为细胞能量工厂的角色。我还特别注重内质网和高尔基体的结构关系，用相连的形态来展示它们在蛋白质合成和运输中的协同作用。最具挑战性的部分是细胞核的制作，因为我需要在有限的空间内展示出核糖体的合成、DNA的存储等复杂功能。我用绿色橡皮泥塑造了核糖体，并用线条刻画出了DNA双螺旋的形状，力求在模型中准确地表达出细胞核的精妙和复杂。完成的细胞模型不仅色彩鲜明，层次分明，而且在展示细胞结构的同时，还能让观察者对细胞功能有一个直观的认识。我在介绍模型时，还特别设计了互动环节，让同学们能够通过触摸和操作模型，更加生动地学习和理解细胞的结构和功能。这个模型是我对生物学知识的一次深入探索，也是我创造力和细致工作能力的体现。它不仅帮助我赢得了这次比赛，更重要的是，它增强了我对生物科学的兴趣，激发了我继续在这条道路上探索的热情。

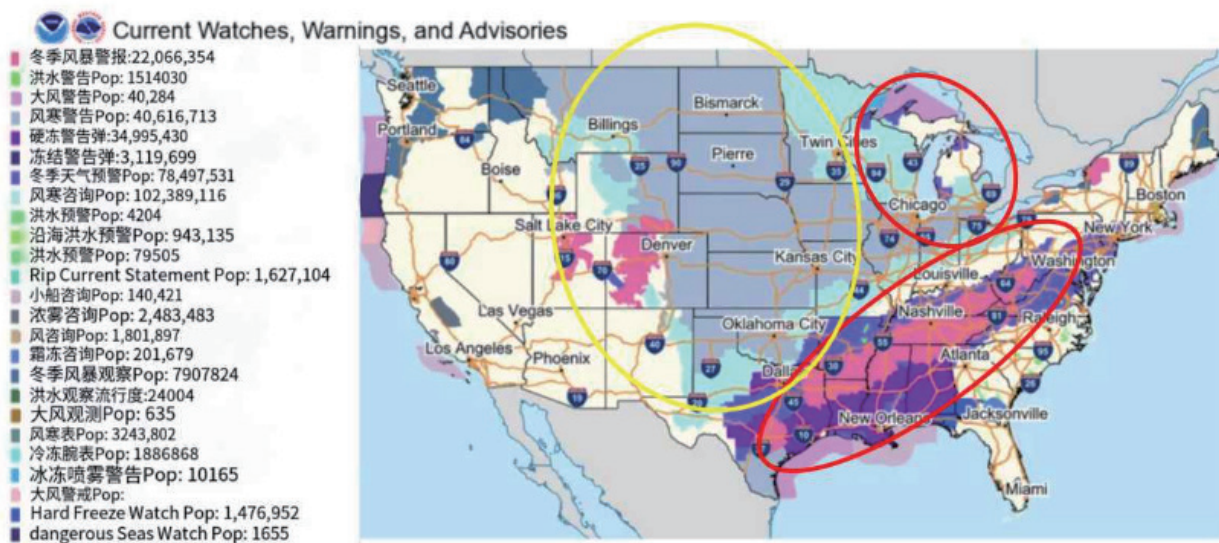


《穿条纹睡衣的男孩》英文小说自编诗活动

杨依诺同学 发布于 2024-02-02 21:48:03

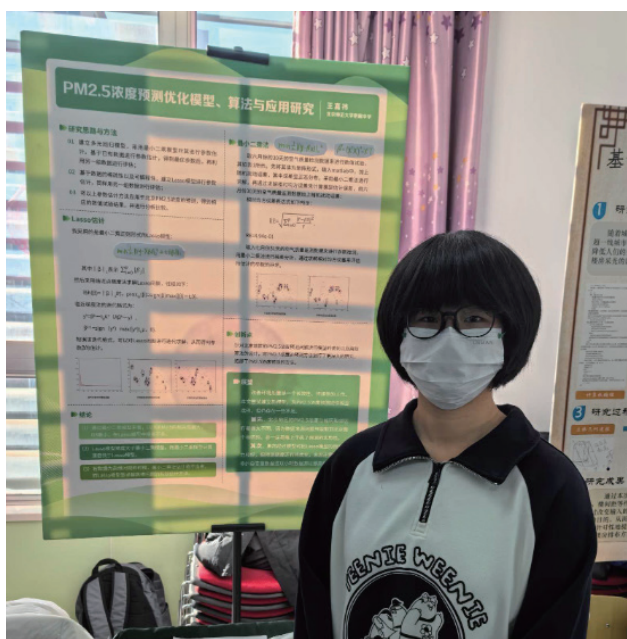
本学期，我参加了英语组举办的《穿条纹睡衣的男孩》英文小说自编诗活动。在此活动中，我首先确定自编诗的主题，之后确定文章的结构和内容。自编诗初具雏形后，我开始润色语言，充分运用比喻的手法。上交英语组后，我的自编诗受到老师的好评，被订在展板上进行年级展示。收获创新成果自编诗让我受益匪浅。这不仅深化了我对小说主题的理解，丰富了英语学习的能力和兴趣，还培养了我的创新思维，提高了我的创新能力。悟昨天，贵在总结谋新。奋斗今天，矢志超越革新。拥抱明天，勤于赋能迎新。为此，我将坚持创新，努力成为全人格高素质的新时代青年。

受灾地区



地理实践作业完美呈现 | 李沁钊同学 发布于 2024-02-04 21:32:32

在这次的地理寒假作业中有一项是“以视频形式分享地理事件”，让大家自主报名。晚作不如早做，我和朱香凝选定了题目“2024年美国冬季风暴”后，便着手准备起来。在第一次会议中，我们商定了分工：她负责自然部分[课内]，我负责人文和课外的自然知识。随后，我们梳理了思维链条：冬季风暴对美国造成了严重的影响，肯定有它强盛的地方。于是我们顺着追寻背后的原因，分析背景。最后，我们录制并剪辑了视频，完成了此次作业。在这次作业中，我的地理分析能力得到了锻炼；思维逻辑性，语言表达能力，资料搜寻能力也都得到了提高。我最骄傲的是在分析风力强盛的原因那里，风力强盛肯定是因为等压线密集，但等压线为什么密集呢？我想，在一定的区域范围内，气压的差异很显著，那等压线一定会密。气压差异大就肯定和气温有关，这样它就完美转换成课内问题了。老师也表扬了我的观点。老师们的谆谆教诲，让我们受益良多。在这次地理实践作业中，我感到朱香凝身上有很多值得我学习的地方，比如她会积极主动地和老师们沟通交流，认真负责地进行每一次修改。我们第一次合作录屏就成功了，这也得益于我们十多年的友谊积淀吧，我们太棒了！



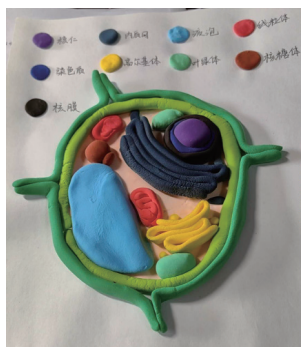
青少年科技创新大赛

王嘉伟同学 发布于 2024-02-19 20:48:54

我参加了2023年北京市西城区青少年科技创新大赛并入围终评，12月2日在西城区青少年科学技术馆参加成果展示，专家老师建议我用更优化的神经网络模型，对我有很大启发，老师们的点评也让我受益匪浅，对以后的研究学习都有很大帮助。

高一生物学科模型制作

张天从同学 发布于 2023-12-31 22:32:23



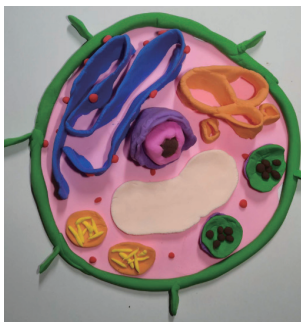
在生物模型制作的实践活动中，我将不同颜色的橡皮泥捏成形态各异的细胞结构，组合到一起，制作了植物细胞的模型。我一丝不苟，细致捏制，将细胞中的各个结构清晰鲜明的展现在作品中。功夫不负有心人，成为年级展示的优秀作品，并获得了一等奖。这次生物模型

的制作活动，提升了我的动手能力，也让我通过亲身体验的方式对细胞结构有了更深入细致的认识。

植物细胞模型制作

陈雨轩同学 发布于 2023-12-17 10:46:10

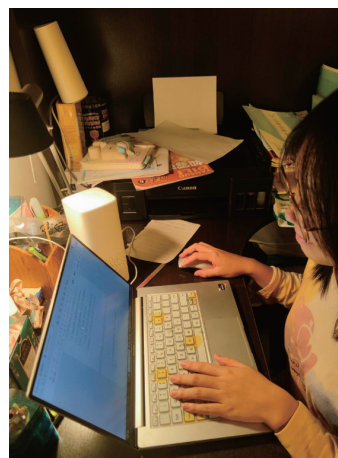
11月下旬，学校组织了生物模型制作大赛。为了兼顾环保美观等因素，我选择了超轻粘土作为材料。根据生物课所学习的植物真核细胞结构，首先将粘土在纸上铺成圆形作为细胞质基质。接着，将其捏成扁平海带状，交错粘在细胞质基质上，作为内质网和高尔基体。然后把粘土揉成一个椭圆形球体当作细胞核，再用相同的方法将线粒体和叶绿体点缀在外围，中间放上液泡，最后用绿色圆环——细胞壁将其包裹起来。经过1小时的制作，一个崭新的植物细胞模型就新鲜出炉了。这次实践活动是我对植物细胞结构有了更加深入的了解，同时还锻炼了我的动手制作能力。望着这幅作品，一种成就感从我心中油然而生。



参加节能环保新材料征文活动

伍家仪同学 发布于 2023-11-01 22:21:00

参加《知识就是力量》杂志的科普活动，学习高新节能环保材料的相关知识，就汽车制造领域中高新节能环保材料的科研及应用进行调研，形成调研报告，并就该杂志社举办的12月刊材料主题征文活动进行投稿。



机器人亚洲公开赛华北交流赛-VRC赛

刘子墨同学 发布于 2023-11-04 10:25:03

作为学校机器人社团的核心成员，和队友一起参加了2023-2024VEX 机器人亚洲公开赛华北交流赛-VRC赛项。在比赛中，我主要负责智能机器人的赛前搭建、赛中维修及场上指导工作。最终，我和队友团结协作，经过数轮比拼，我们组拿到了赛事二等奖，也获得了进入下一轮赛事的资格。

制作生物细胞膜模型

李奕然同学 发布于 2024-01-21 21:30:23

为更好的了解生物细胞膜的磷脂双分子层结构，生物老师组织了生物细胞膜制作比赛。我利用彩泥为材料，在了解其结构的基础上尽可能准确的制作了细胞膜的形态结构，最终获得了二等奖的成绩。通过这次活动，我对细胞膜的结构的了解更加的深入，为今后相关学习奠定了基础。



物理创新学习——自制动力学仪器测量地铁加速度 | 孙安祺同学 发布于 2024-01-10 14:53:16

本学期，我们学习了加速度相关知识。我们从运动学和动力学两方面学习了测量加速度的方法。我使用的是量角器与重物结合的加速度测量器。我来到的是 14 号线，在地铁栏杆上挂上重 70 克的重物，测量重物与地面所称垂线的夹角，通过动力学公式测出地铁加速度为 1.17m/s^2 。我的测量也有误差，主要是角度测量还可以更精确，仪器还可以更简便。我认为，物理是实验的学科。如果想要学好物理，一定要重视平时演练，才能在考试中融会贯通，取得优异成绩。



诗意中秋美食篇

李思睿同学 发布于 2023-12-15 22:47:38

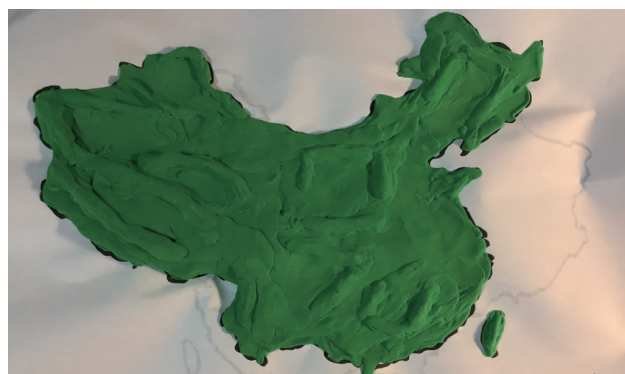
步入高中以来的第一个中秋佳节，学校别出心裁地组办了诗意中秋美食创意活动，大家可以选用自己喜爱的诗句，用美食制作的方式来体现这句诗词。我选用了王维《山居秋暝》中的“明月松间照，清泉石上流。”这首诗是以自然美来表现诗人的人格美和一种理想中的社会之美。表面看来，这首诗只是用“赋”的方法模山范水，对景物作细致感人的刻画，实际上通篇都是比兴。诗人通过对山水的描绘寄慨言志，含蕴丰富，耐人寻味。在美食创作上，我选用了西兰花比作松柏、鸡蛋黄比作明月、土豆红薯泥比作清泉河流、红萝卜比作鱼儿戏水，畅游清泉之中。食物通过蒸煮的方式

煮熟，然后进行摆盘，借此映衬王维先生的这句诗，表达我对诗人的敬佩之情。在这次的诗意中秋活动中，我的“创作”被评为优秀展示作品，让我欣喜之余，更加领悟了诗人诗中有画的创作特点，更加热爱中国古代诗词。

立体地图模型

田佳琪同学 发布于 2023-10-14 18:08:03

十一假期，地理学科要求用粘土制作立体的中国地形图。我在仔细观察视频和地图后，认真制作了我的模型，得到了老师的表扬，也让我对中国地形有更丰富的了解。





自我陈述报告

高一上学期自我总结 | 魏雨桐同学 发布于 2024-01-20 19:56:04

经过了一个学期的紧张学习，我对自己的表现进行了认真的反思和总结。以下是这段时间的个人总结：首先，在学习态度上，我能做到上课认真听讲，不与同学交头接耳，不做小动作，自觉遵守课堂纪律。对于老师布置的作业，我也能认真完成。当遇到不懂的问题时，我会主动向老师或同学求助，增强了自己的自学能力。此外，我还积极参与课外阅读，拓宽了知识面，提高了求知欲。在纪律方面，我严格遵守中学生守则和中学生日常行为规范，尊敬师长，爱护同学，与同学们和睦相处。我始终保持着一颗谦逊的心，乐于助人，善于团结他人共同进步。然而，我也意识到自己在某些方面还存在不足。比如，有时候我会对难题产生畏难情绪，不愿意深入思考；在时间管理上，我可能会因为缺乏规划和效率不高而导致学习效果不佳。为了改善这些问题，我将在新的学期里更加努力地学习，合理安排时间，提高学习效率，争取取得更大的进步。总的来说，在过去的一个学期里，我收获了许多宝贵的经验和教训。我将以此为基础，继续努力，追求更高的目标。我相信，只要我有足够的毅力和决心，就一定能够在未来的学习生活中取得更多的成功。



写给走入高中的自己

席子涵同学 发布于 2024-01-28 23:01:08

2003 年我顺利的考入了本校的钱学森班。新的学习体系，新的学习环境，让我感觉到了许多压力，也让自己有更大的动力，大家都很努力，老师讲的内容也很快，感觉一不留神很多知识点就错过了，这和初中时有很大的不同，几乎还没有足够的消化时间，就要掌握新的知识了，预习和复习变得十分重要，不管怎样必须有一颗进步、强大的心，完成未来的课程。即使某一课落后了，没关系每次进步都是在超越自己就好，不能遇见困难而气馁，进步了更不能停滞，不需要对谁证明什么，做更好的自己，用开阔的胸襟迎接未来，最终实现自己的期望。

日语能力测试成绩查询结果

准考证号：	23A102020320264
姓名（拼音）：	WANG SHIAN
考试级别：	N2
语言知识单项分：	39
阅读单项分：	34
听力单项分：	41
总分：	114
词汇参考级别：	A
语法参考级别：	A
是否合格：	合格
证书号：	N2A667052A

日语学习自我总结

王诗安同学 发布于 2024-04-10 20:04:31

自从立下大学要去日本留学的志向以来，我便开始了系统性的日语学习。2022年的暑假，我报了第一个日语课外班。那个夏天的学习任务非常繁重，每天要上4个小时的课，还有日语的课外作业要做。但正是因为经历了这样辛苦的学习，我才得以把以前自学的语言重新整理一遍，变得更加熟练，为以后的学习打下坚实的基础。但是天有不测风云。我本来计划在2022年12月第一次尝试N1等级的考试，但是我所报名的那场考试却取消了。2023年7月份的N1考试也没有报名成功，只抢到了N2考位；2023年12月的考试也同样没有抢到。所以在证书方面，我直到现在就只有N2等级的证书。尽管我没能抢到想要的考试，但是我从没有中断过日语的学习。在2023年底，我开始尝试进行一些动漫和游戏作品的日语翻译，既是从爱好中汲取学习动力，更能拓宽眼界、接触更多的日语表达方式。虽说至今都没能拿到N1的证书，但是我坚信：语言学习应当依靠多方面的积累来体现，而不是靠证书来体现。我今后也会继续努力学习日语。

高一上学期总结

窦元卿同学 发布于 2024-02-22 19:39:44

高中的第一学期伊始于满怀期待的九月，落幕于收获满满的寒冬。高中生活与初中相比，赋予了我更多的发展空间，也同样带来了更大的学业压力。本学期，我参体验了丰富多彩的校园活动。生物、地理学科的模式制作，历史的博物馆参观学习，物理测量地铁加速度等研究性学习活动和班会活动使我在实践中增进了对课本知识的理解。金鹏科技团聆听各类科学讲座，进行科学实验，参观中科院研究所，丰富了我的科学知识，拓宽了我的视野。同时，我也参与了班级公众号的建设，担任手机管理员和生物课代表的职责，为班级贡献力量。在学习方面，整体来说还可以，但学习难度的增大使我有些不适应，从月考到期中期末出现了成绩下滑，我的总结是在平时学习中急于求成。首先，在文科上由初中到高中的学习方法还没有做到很好的转变。初中时背完知识点就能取得较好成绩，而高中的考试真正检验的是理解与思维，“临阵磨枪”只能把握表层部分。此外，理科学习上还不能刨根问底，遇到问题止步于听懂而不深入到做对，导致寻求做题的量却忽略了效率。对于未来，我有几分期许。希望我能更多的参与到班级和学校活动中，在实践与人际交往中丰盈自己的生活。学习上，再给自己一学期的时间转变学习方法，使学习更具有计划性，一步步将积累落实在平时，于稳中求胜。



学业成就 · 自我陈述报告

高一上学期期末反思 班级: 高1-7 姓名: 周子岚 成绩: 90

学而不思则罔, 思而不学则殆。请大家认真反思自己一学期以来的学习情况, 查漏补缺, 提出改进方向, 明确目标。

一、整体评价, 每类满分 10 分, 请诚实给自己打分。

内容	表现	得分
学习态度	学习态度端正, 学习动力充足, 遇到困难不放弃。	10
学习方法	学习方法得当, 善于总结, 善于反思, 善于提问。	9
作业质量	作业按时完成, 作业质量较高, 有进步。	9
主动探究	主动探究, 善于思考, 善于发现问题, 善于解决问题。	7
自主学习	自主学习能力强, 善于独立思考, 善于总结。	8
团队合作	团队合作能力强, 善于沟通, 善于合作。	8
学习成果	学习成果显著, 成绩优秀, 不断进步。	9
学习目标	学习目标明确, 努力方向清晰, 不断进步。	8

二、学科反思

学科	能力/知识点	得分	反思/改进措施	目标
语文	古诗文	1	古诗文背诵不熟练, 理解不透彻。	提高古诗文背诵熟练度, 理解透彻。
语文	文言文	4	文言文阅读能力有待提高, 理解不透彻。	提高文言文阅读能力, 理解透彻。
语文	作文	4	作文写作能力有待提高, 思路不清晰。	提高作文写作能力, 思路清晰。
语文	现代文	4	现代文阅读能力有待提高, 理解不透彻。	提高现代文阅读能力, 理解透彻。
数学	选择题	16	选择题解题思路有待提高, 容易出错。	提高选择题解题思路, 减少出错。
数学	填空题	16	填空题解题思路有待提高, 容易出错。	提高填空题解题思路, 减少出错。
数学	解答题	16	解答题解题思路有待提高, 容易出错。	提高解答题解题思路, 减少出错。
英语	听力	16	听力理解能力有待提高, 容易出错。	提高听力理解能力, 减少出错。
英语	阅读	16	阅读理解能力有待提高, 容易出错。	提高阅读理解能力, 减少出错。
英语	写作	16	写作能力有待提高, 思路不清晰。	提高写作能力, 思路清晰。

高一第一学期自我陈述报告

周子岚同学 发布于 2024-02-23 13:03:59

自我的总结与反思与未来计划: 这一学期内, 我担任了物理课代表和体委的职责, 积极参加了班级及校级活动。其中不足的是, 我的成绩处于中不溜甚至比较差的水平。对此, 我将会在今后的学习中向同学老师请教学习方法, 积极打卡, 养成向老师答疑、有问题随时的好习惯。同时, 我也意识到, 不止在校内, 如果想跟上进度取得优良成绩, 校外的认真落实和部分拓展也是非常重要的一步。所以我决定在放学后把一部分作业留在学校写完, 这样效率会变高, 回到家完成剩下作业, 如果还有时间, 听听时政热点看看教材等等。

高一上学期期末考试总结

董昊琦同学 发布于 2024-01-21 22:09:00

语文: 百词方面, 有些四字词语的含义、典故不清楚。古诗词背诵不熟练, 在临考试前才全部背完, 并且错别字多。红楼梦情节不熟悉, 只看了几章。议论文感觉没有什么思路, 并且字数不够。假期应再背诵本学期的古诗词, 读《红楼梦》。数学: 期中考试后一直进行错题整理, 向老师问题答疑, 下学期继续坚持。假期整理错题, 完成作业, 并预习。英语: 在期中考试中得英语学优奖状。在期末考试中退步很大, 语法填空、七选五、阅读理解都扣分很多。在这个假期要认真完成作业, 积累单词, 希望在下学期能有进步。物理: 感觉在学完基础的概念、公式后不太会应用, 假期应整理错题, 总结常见题型的解题思路。化学: 刚开始学的一些基础知识没有熟练掌握, 导致后面比较困难。假期整理错题, 把掌握不好的基础知识补上, 并预习。生物: 期末考试在选择题上花时间太多, 后面的非选择题时间很紧张, 很多问是空着的。假期应整理错题, 看教材、学案进行复习, 预习必修二。



初升高 | 王大元同学 发布于 2024-01-20 15:37:44

我的初中就读于北京三中, 经过初中阶段的努力学习, 我如愿以偿考上了师大附中国际部。初来乍到的我发现我的梦中情校果然不一般, 不仅教学设施豪华, 教学理念先进, 而且老师素质高, 同学们的各方面水平也出众, 他们个个是学霸, 而且多才多艺。我在这样一个优秀的环境里不禁有些自卑, 感到了深深的压力, 且尚未找到适合自己的科学有效的学习方法, 导致我整个学期的学习成绩不是特别理想。在无数个日日夜夜, 我冥思苦想, 怎样才能改变现状? 于是我决定先从树立自信做起, 不和其他人比较, 因为每个人都是独一无二的个体, 每个人都有闪光点, 我要和自己比, 以超越自己为目标, 况且我的高中生活才过去六分之一, 我还有很长的路要走, 人生是一场长跑, 不看谁跑的快, 是看谁跑的远, 我想只要坚持不懈, 哪怕进步慢, 一点点积累, 不急不缓, 曲直向前, 我会拥有我的成功和收获。接下来我要自信自强, 不断督促自己进步!



阶段小结与个人反思

百日誓师，赴高考之约 | 常寓恒同学 发布于 2024-03-24 13:32:03

时光荏苒，转眼间距离高考仅余百日。2024年2月26日，我们北师大附中高三的同学们齐聚一堂，共襄誓师之盛举。在这庄严而神圣的时刻，我想抒发一下我的高考之志。“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。”高考之路，虽充满艰辛与挑战，但亦是我们追逐梦想、实现理想的必经之路。百日誓师，意味着我们要以更加坚定的信念、更加饱满的热情，迎接这场人生大考。回首往昔，我们曾“三更灯火五更鸡”，勤奋苦读，只为今朝一搏。如今，高考在即，我们更要“咬定青山不放松”，持之以恒，勇往直前。我们要牢记父母的期望，铭记老师的教诲，不负青春韶华，不负时代重托。百日誓师，我们要以“千磨万击还坚劲，任尔东西南北风”的坚韧精神，面对高考的挑战。我们要用勤奋的汗水浇灌梦想的种子，用智慧的火花点燃成功的希望。我们要相信，只要我们心中有梦，脚下有路，就一定能够攀登到成功的巅峰。最后，我想借用一句古人的诗句来激励自己：“会当凌绝顶，一览众山小。”百日誓师，我们定能勇攀高峰，用我们的努力和拼搏，书写青春的华章，铸就人生的辉煌。



多反思，多总结才能够让自己进步

柳懿宸同学 发布于 2024-02-19 16:20:56

在阶段小结与个人反思中，我回顾了自己一个学期以来的学习情况。我认真梳理了各科目的学习内容，分析了自己的掌握情况，并针对自己的薄弱环节制定了相应的改进措施。同时，我也反思了自己在学习态度、学习方法等方面的不足，并尝试找到改进的方法。我深刻认识到了学习的重要性。学习不仅是为了取得好成绩，更是为了培养自己的综合素质和思维能力。同时，我也意识到了自我反思的重要性。只有不断地反思自己的不足，才能更好地提升自己的能力和素质。这次活动让我更加明确了自己的学习方向和目标，也让我更加珍惜学习的机会。我相信，只要我不断努力，一定能够取得更好的成绩，实现自己的梦想。

高一上学期小结 | 郭士榕同学 发布于 2024-02-21 20:19:46



自从进入高中以来，我遵守学校的各项规章制度，具有良好的思想道德品质，各方面努力让自己更优秀。有强烈的集体荣誉感和责任心，尊敬师长关心同学。注重个人道德修养，养成良好的生活作风，乐于助人，关心国家大事。在校期间，勤奋学习，刻苦钻研，通过系统地学习掌握较为扎实的基础知识。由于有良好的学习作风和明确的学习目标，积极参与班级建设，乐于服务奉献，得到了老师及同学们的肯定。在课余时间，本人积极参加体育锻炼，增强身体素质，也热爱劳动，积极参加校开展的各项文体活动，参加社会实践，继承和发扬了艰苦奋斗的精神，参与社团活动，志愿者服务活动，丰富了课余生活，使自己在各方面都得到了相应的提高。

高一上学期期中考试后反思

王恩烁同学 发布于 2024-02-06 09:26:02

我是通过舞蹈特长生从郊区跨区考入的师大附中，相比其他同学来说，我在学习基础上要弱一些，开学以来，我能做到认真听好每一堂课、认真完成每一次作业，但实话实说，有些课程进度很快，加之高一学习任务比初中要强度大、难度上也大很多，让我学习吃力的同时，也感受到了压力。开学后的第一次月考和期中考试的成绩排名都不理想，我也很沮丧。老师的鼓励、同学的帮助，还有爸爸妈妈及时的安慰，让我的心情好了一些，我想我还是要沉下心来，要稳扎稳打，我也制定了一下后面的努力计划。一是认真分析各学科的差距，特别是这次期中考试试卷，查找错题的原因，是知识点没掌握及还审题马虎等原因，把错误的地方都订正过来；二是要做到课前预习、课中认真听讲、课后及时复习，并做好学习笔记，当天消化当天学习内容；三是要做到多向同学请教，不懂的问题及时找老师或是同学解决，不留尾巴；四是要树立吃苦的精神意志，我想困难就是个纸老虎，我一定能干掉它，我要咬紧牙关，再努力一些，再努力一些。学习是一个长期的过程，我想通过我的努力，一定能缩小和学霸同学们的差距。我给自己鼓励，恩恩学习，加油！



从一次英语听口作业满分想起

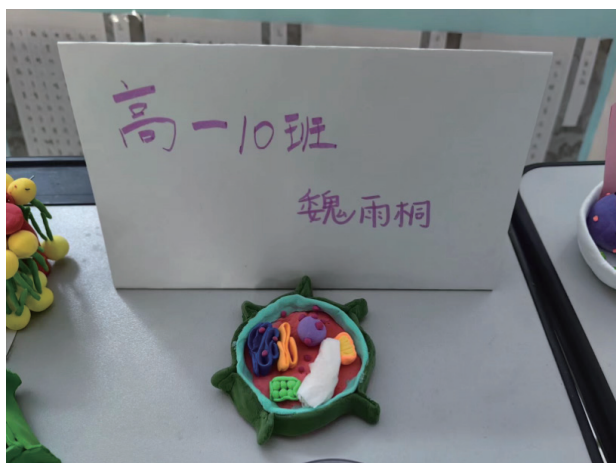
姜铭锴同学 发布于 2024-01-06 09:42:26

前天，在一次日常的英语听口作业中，我得了满分。其实这个作业得高分也并不是很难，但是如果想要追求完美，将每一个音标所代表的音节都读出来、读准确就是很难的一个事情。那天晚上我一个人尝试了很久很久，最终达到满分境界的那一瞬间，突然体悟到这种精益求精的过程也象征着人生，只有在生活中每时每刻扎下心来，慢慢学，好好学，才能够将积累转化成最后的丰功伟绩，才能够在最后的学习中取得一个好的成绩。仅此希望我以后继续努力，不要懈怠。

高一年级期末反思

席子涵同学 发布于 2024-01-28 23:15:34

高一第一个学期结束了，我的成绩和期中比有了些许进步，从进入高中开始，压力骤增，同学们都很努力，成绩也很明显，整个学期都觉得很吃力对于我，主要是时间不够，作业很多，我需要预习和复习的时间。总结起来，我需要提高的是，听课效率、主动答疑、资料整理，及时消化理解新知识，活学活用的能力，迅速提高赶上成绩。反思自己这个学期的过程，有遗憾、有努力、有迷茫、有困惑，同时也有进步，我不需要努力超越谁，我超越永远是需要被自己超越的从前的自己。不气馁、不妥协、每一次进步都是对自己的认可，用积极的心态迎接未来，砥砺前行，实现我期待的未来。

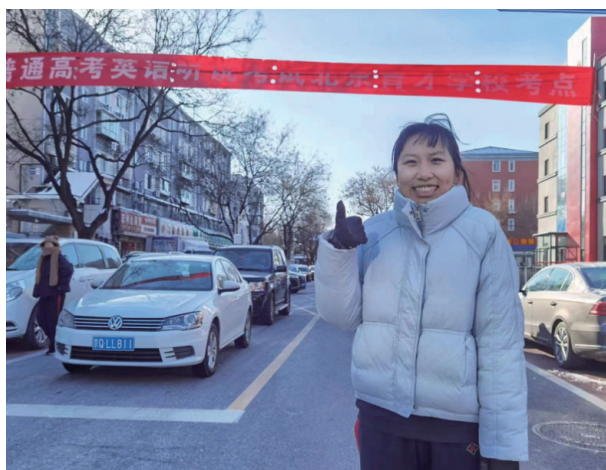


此外，我还结交了许多新的朋友，并且在他们的帮助和支持下，提高了自己的交际能力。总的来说，在过去的一个学期中，我对个人成长的认识有了更深的体会。我明白了只有通过不断的努力和学习，才能够实现自身的价值。在未来，我将会在学习和生活中继续努力，改正自己的不足，争取在各个方面都能够有所提高。

高一上学期个人反思

魏雨桐同学 发布于 2024-01-20 20:16:06

在过去的一个学期里，我在学习和生活中取得了一些进步，但同时也存在着许多不足之处。首先，在学习方面，我养成了自主学习的习惯，对于我所感兴趣的课程，我会投入更多的时间和精力去学习，并且尝试将所学知识运用到实际生活中。然而，由于缺乏合理的规划和时间管理，我在学习和生活上还存在一些问题，比如生活节奏过于松散，学习时容易分心、效率不高，没有充分利用时间来提升自己。在社交和生活技能方面，我开始更加注重个人的全面发展。我学会了做饭和一些基本的家务技巧，增强了自己解决生活中的



打响高考第一枪

李明翰同学 发布于 2023-12-30 22:40:15

12月16日，我参加了高考第一次听说考试，打响了高考第一枪。在这之前，老师带领我们做了许多准备，每个晚自习全年级都会一起进行听口训练……可以从容面对考试。反思之前大考，我意识到在考试中，我会因为过于紧张导致大脑一片空白，不能发挥出自己最好的水平，而这次考试给了我极大的鼓舞，我明白只要我日常的准备做的足够充足，我就不会担心害怕，即使十分紧张，我也可以通过做题“惯性”把题目解答出来。因此我也意识到，接下来我一定要好好学习，让知识在脑子中一遍遍形成肌肉记忆，让自己在考场上即使状态不尽人意，也可以考出理想的成绩。

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



香山西山徒步拉练 | 刘艺淇同学 发布于 2024-01-21 21:00:40

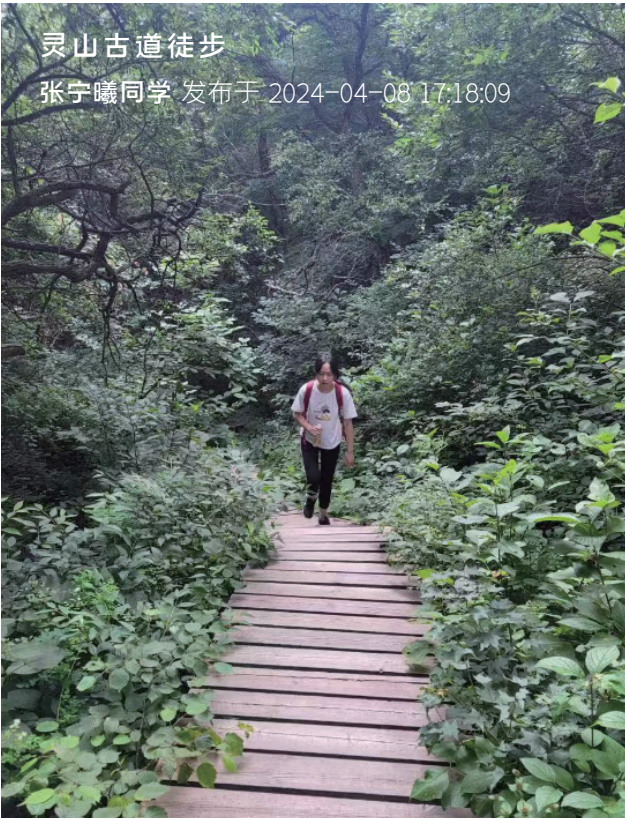
2023年10月28日,在紧张的学习生活之余,高三年级组织了周末去香山及西山徒步拉练。这次徒步全程共计十余公里,再加上爬坡,十分挑战体力和毅力。我也勇敢地挑战自我,追赶并加入了扛着校旗和班旗的领头的同学们。虽然爬山的过程很累,但和同学们在一起,在欢声笑语中就不知不觉爬到了目的地。上午11点,我们成为全班甚至是全校第一批到达鬼笑石的同学。下午,我们稍稍放慢脚步,跟随班级继续在西山徒步。走着走着,有人唱起了歌,渐渐地,唱歌的人越来越多,老师也加入了唱歌的队伍,我们的步伐不知不觉中也轻快了许多,我想,这就是集体奋斗的力量。一天的徒步拉练很快就过去了,我从中感受到了团队的力量,这种力量还将继续在学习生活中不断激励着我,看着晚自习时身边拼搏的同学和办公室里答疑的老师,我知道,我不是一个人在战斗。



年级篮球比赛

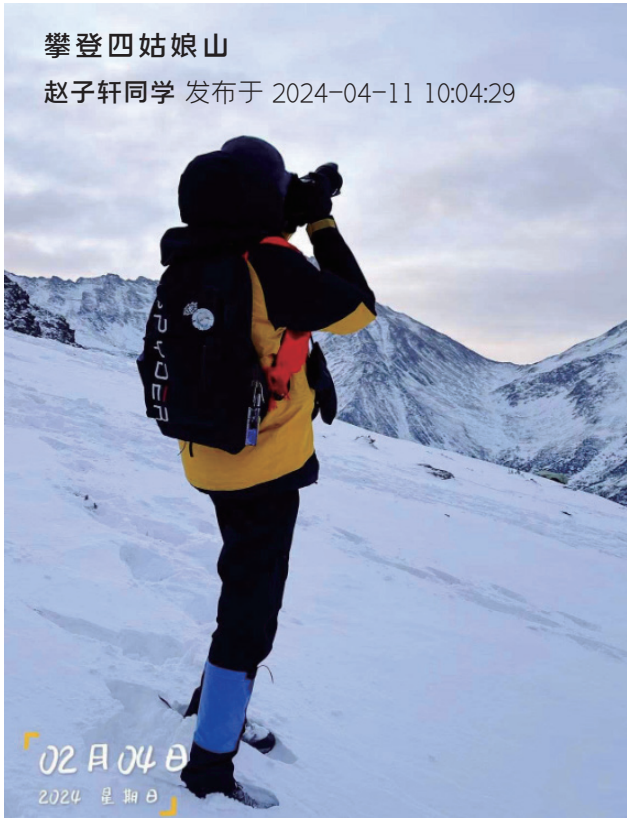
李玥萱同学 发布于 2024-04-14 20:00:36

我参加了这次年级篮球比赛,没有多少篮球比赛经验的我,努力积极的防守为同伴争取进攻的机会。篮球比赛不仅个人要体格健壮、技术高超,更多的还要靠团队的配合以及团队的拼搏。比分落后时,大家毫不气馁,比分领先时,也积极拼抢,乘胜追击,获得了比赛的最后胜利!两强相遇,勇者胜。大家能取得这场比赛,不仅仅靠队员们的技术和术,更要紧的是大家不气馁、敢拼搏的精神。



灵山古道徒步

张宁曦同学 发布于 2024-04-08 17:18:09



攀登四姑娘山

赵子轩同学 发布于 2024-04-11 10:04:29



北京最高峰迎跨年

李佳阳同学 发布于 2024-03-03 22:37:20

2023 年的最后一天，也是元旦假日的第二个休息日，我和父母一起参加了徒步东灵山的徒步活动。东灵山是北京市最高峰，海拔 2303 米，位于北京市门头沟区清水镇，被誉为京西的“珠穆朗玛”。我们选择跨年之时，在北京最高峰迎接新的一年。天气寒冷，一路上还用上了登山杖、冰爪、头灯等专业的户外设备，从早上 6 点半出发，一直到晚上 11 点多才回到家中，虽然又累又饿，但觉得用这种独特的方式迎接新的一年，还是觉得很有意义。



十一假期的锻炼

沈秩行同学 发布于 2024-01-20 21:09:59

响应学校提出的“健康度过一个国庆假期”的号召，我和爸爸约定好在国庆假期期间，在奶奶家北京物资学院的篮球场进行一次亲子对决。我们一个防，一个攻，看谁投篮投得准，进得多。经过一个多小时的比拼，还是我年纪小，体力好，更胜一筹。我们俩打完球都大汗淋漓，气喘吁吁。但是觉得浑身上下特别舒爽。而妈妈帮我们拍的精彩瞬间还被学校选中获奖了！



和同学共同组织骑行活动

杨昱同学 发布于 2024-02-29 21:05:35

9月30日，我和两名同学共同骑自行车挑战妙峰山。妙峰山全程20公里的爬坡路段，主要分为前7公里缓坡，后13公里的陡坡，共计1006米的爬升。我们从山脚共骑行了1小时16分42秒，平均速度24.8千米每小时，虽然最后我因路面湿滑而摔倒，但我们依旧十分享受这次骑行。



体育锻炼

沈致远同学 发布于 2024-01-20 19:24:59

今天我来到了健身房进行体育锻炼，我进行了一段时间的跑步训练。在跑步过程中，一开始我进行得很轻松。跑到500米后，我开始有些吃力，但我仍坚持跑到最后。在体育运动的过程中，我学会了坚持，体育运动给我带来的收获使我终生受益。



我喜欢跑步

吴瀚飞同学 发布于 2024-01-11 09:06:08

一口一口呼吸，一步一步丈量。不知从什么时候开始，喜欢上了长跑，开始定期去天坛5公里，后来疫情和学业的原因，不能固定时间和地点了。于是就改成了见缝插针，能跑就跑。放空心灵，把身心投入进呼吸的节奏和身体的调整。紧张的学业带来的压力逐渐就被抛于脑后，身心得到了放松。



学会举重，坚持力量训练

陈秋凝同学 发布于 2023-10-03 11:39:13

在2023年的暑假，我开始进行力量训练，以增强自己身体素质，强健体魄。在举铁过程中，我学会了使用杠铃、哑铃、壶铃等健身器械，进行了颈后深蹲、硬拉、上肢推举、平推、下拉等动作训练。在挥汗的过程中，我体会到了健身和运动带来的愉悦，能够让我的身体更加强健，保持身体健康并养成良好的生活习惯。

身心健康 · 体质健康与体育锻炼



来吧，一起打球吧！

方方舟同学 发布于 2024-01-20 23:57:54

期末考试结束后这周末和同学邀约一起打篮球。到了篮球场我们先做了热身运动之后分两组投篮比赛，看哪组进球多，比赛开始了，当轮到我时我先拍了几下球，然后用手把球举过头顶，脚猛地往地上一蹦，双手使劲一投，碰的一下球进了，开心，几轮下来之后我们又进行了篮球比赛，比赛是最激烈最精彩的项目，虽说是冬天不一会我们已打得满头大汗，累的气喘嘘嘘，我们向来是友谊第一，比赛第二，和朋友们一起打篮球，是生活中最美好的时光之一，让我们一起在球场上度过欢声笑语，让友谊和快乐成为我们最大的动力，享受运动的快乐。

马术训练

叶煜晨同学 发布于 2024-01-02 17:25:47

我在周日下午进行了一小时的马术训练。这次骑的是一匹新马，因此刚开始配合不是特别默契，但在训练的过程中，我能明显的感觉到它的服从性逐渐提高，配合也越来越默契。这次训练的主要内容是快步热身，快步、跑步过地杆，跑圈程和跳交叉杆。虽然过程有些磕磕绊绊（跑步脚蹬丢了、拒跳等）但我们还是顺利完成了训练。这次训练体能消耗很大、很累，但我学到了对于不同的马要采取不同的对待方式，做事要懂得根据实际情况来变通。也让我放松了身心，增强了体魄。



青海湖骑行

贾其坤同学 发布于 2024-01-21 23:28:35

青海湖是草原、湿地、花海交织的美丽湖泊，我在湖畔的专用自行车道上环湖骑行，挑战高原 10 公里骑行。尽管天有些阴，下着雨，我却非常开心兴奋。在骑行过程中，眺望巍巍群山，远观广袤的草原，欣赏碧波荡漾的青海湖，沉醉在大自然的神奇魅力中，充分享受旅行之美。骑行是一项有益身心的运动，经历过肌肉的酸痛、风雨的磨砺、战胜自我之后的喜悦，既能达到强身健体的效果，又能让心性更加的坚定。



喀纳斯三湾 10 公里徒步

张芳菲同学 发布于 2023-09-10 23:25:23

2023 年 7 月，我参加了新疆喀纳斯三湾 10 公里徒步活动。我们从喀纳斯游客换乘中心出发，沿着蓝绿色的喀纳斯河边栈道一路行走，途径美丽的神仙湾、月亮湾，穿过茂密的丛林，最终到达了终点卧龙湾。经过约 6 个小时的行走，我终于完成了徒步活动。沿途的风景太美了，我觉得一路的辛苦都是值得的。

“激荡青春，助力亚运”

王星怡同学 发布于 2023-09-02 08:57:54

杭州 2022 年第 19 届亚运会将于 2023 年 9 月 23 日至 10 月 8 日在杭州举行，它是为促进亚洲国与国之间的联系，促进亚洲体育水平和亚洲团结精神。开展亚运推动我国经济蓬勃发展，是对我国经济实力，政治稳定，社会治安，经济管理，民众素质，技术水平，环境卫生以及体育竞争力的一次综合检阅。我们年轻人，朝气蓬勃，青春激荡，本着亚运会精神，共建亚洲和人类命运共同体的良好愿望，我参加了该活动，每天跑步 3-5 公里，助力亚运，打卡长跑。



暑假期间学习射箭

刘依然同学 发布于 2023-09-25 17:51:00

2023 年 8 月暑假期间，我利用业余时间学习了射箭。射箭是一项技术含量较高的运动，需要我不断的耐心地纠正自己的动作和姿势，不断的进行反复练习，集中注意力，保持专注，准确地控制力度和角度，才能让我射中目标。我从一开始射箭到把心边缘，到最后 10 个箭至少有 5 个都在 9-10 环之间。在这个过程中，我体会到了坚持不懈的重要性，只有持之以恒地练习，才能逐渐提高自己的射箭水平。学习射箭也是一种放松和调节心情的方式。在射箭时我能够暂时抛开其他杂念，感受到内心的宁静和平静。这让我在学习之余，能够找到一种放松和调节心情的方式，缓解压力和疲劳。总的来说，通过学习射箭，我不仅提高了射箭技巧，也培养了耐心和坚持的品质，同时也找到了一种放松和调节心情的方式。这对我个人的成长和发展都有着积极的影响。



坚持跑步

高嘉宸同学 发布于 2023-12-07 15:33:02

每周末我都坚持跑步。开始的时候，我感到有些困难，因为我的身体并不习惯这种运动。但是，我下定决心，每周末晚上我都会穿上我的运动鞋，去公园跑步。现在，我已经坚持跑了三个月了。我发现在跑步的过程中，我的头脑变得更加清晰，身体也变得更加健康。我注意到我的饮食习惯也发生了变化。我现在更喜欢吃健康的食物，而不再只是吃零食。跑步对我来说已经成为一种习惯。我每周末都期待着晚上去跑步，感觉它让我充满活力。在这个过程中我还认识了一些新的朋友，他们也喜欢在公园里跑步。我们一起跑步，聊天，分享我们的故事。此外，我还发现我在学习上变得更加专注和有效率。我觉得跑步帮助我更好地管理我的时间和压力。总的来说，跑步已经改变了我的生活方式。它让我更加健康，更加积极。我要继续坚持下去，无论天气如何，我都会坚持每周末跑步。我很高兴我找到了跑步这项运动，因为它带给我许多好处。



夜骑

白雨宸同学 发布于 2023-12-16 11:38:15

又一次夜骑，和的小伙伴们骑着自行车。从西单路口出发，沿长安街向西，复兴门、公主坟、五棵松、八角游乐园，吹着夜风，一路来到了首钢大桥。在迷人的霓虹灯下，小伙伴们快乐飞驰，享受骑行快感，锻炼身体，放松心情，畅想未来，留下我们的欢声笑语。



每周打乒乓球，增长球技并锻炼身体

戴林含同学 发布于 2024-04-09 10:29:51

每周和父母一起在家小区打羽毛球是我非常享受的时光。我们通常选择在周末的下午，找一个空旷的篮球场或者乒乓球桌旁边的空地进行比赛。父母教我羽毛球的基本技巧，比如握拍、挥拍动作和站位等，他们的指导让我受益匪浅。打完羽毛球后，我们会一起坐下来休息，聊聊家常，分享彼此的心情和收获。这个时候，我感受到家庭的温暖和谐，也更加珍惜和父母一起度过的美好时光。每周一次的家庭羽毛球活动不仅带给我身体锻炼和快乐，更让我与父母之间的关系更加亲密，增进了我们之间的沟通 and 理解。这种美好的时光让我倍感幸福和满足，我期待着未来和父母一起继续享受运动带来的乐趣。



冬日骑行

姜铭锴同学 发布于 2023-12-22 20:55:03

12月9日晚上，我和我的同学魏凡一起从宣武门路口出发，一直骑到了新首钢大桥，共计40多公里。一路上寒风凛冽，但是我们毫不放弃坚持骑行。终于到达了，我们发现夜晚的大桥格外的美丽，空气也格外清新，远处的首钢大跳台依稀可见。稍作休息后，我们又经过20多公里的骑行，成功回到了家。在一路上的肌肉酸痛以及寒冷的挑战中，我们没有放弃，坚持前行，终于到达目标，这次运动不仅仅是一次骑行，更强健了我的体魄，也锻炼了我的意志，让我收获良多。



寒假体质健康锻炼

何宇轩同学 发布于 2024-02-20 21:06:33

整个寒假我都进行了体育锻炼如：打篮球、长跑、跳绳、俯卧撑、引体向上、举哑铃等。图中为今日举哑铃锻炼，整个假期，我坚持了下来，体育锻炼带给我的不仅是身体素质的提升，更是意志品质的磨砺与锻炼，使我收获颇丰。



北京罕见的大雪--我们一起打雪仗啦！

黄玉玮同学 发布于 2023-12-17 01:03:18

12月11日，北京迎来了这个冬天的初雪，我们恰好在学校上课，体育课老师便组织我们下楼打雪仗。这是我第一次在附中赏雪，玩雪，在保障安全的情况下，我们在皑皑的天地里奔跑。与同学们在一起的时光很是快乐，是独自一人赏雪所无法拥有的，相信就算过了很多年之后，这节体育课的记忆也不会磨灭。



班级篮球赛

袁宝枫同学 发布于 2024-01-21 21:18:18

在这天，我们班迎来了班级篮球赛，我作为替补队员上场比赛。在比赛中，我与同学们相互配合，面对强大的对手，我们被压制得很死，但所有人都尽自己所能在赛场上拼搏。在比赛中，我们与1班也不仅仅是对手，我从1班的同学身上也学到的抢篮板球的技巧。



利用课余时间打乒乓球

李天维同学 发布于 2024-04-11 22:07:03

乒乓球是我国的国球。自从上高中以来，我就经常利用课余时间和同学打乒乓球。练习各种发球、回球、旋转、爆冲等技法使我的技术有所长进。打乒乓球不仅帮助我锻炼体能、增强气质，还为我的日常生活带来了快乐与充实。



戒台寺骑行

姜铭锴同学 发布于 2024-04-16 06:27:18

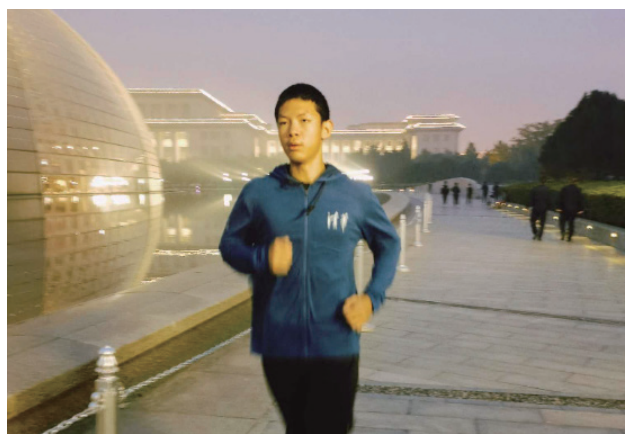
今天，我和初中的两个同学约好了一起骑行锻炼，这也是我骑行中所达到的最长距离记录！63.64km!326.9m 爬升！非常富有挑战性，但是也真正让我认识到了骑行的乐趣和重拾珍贵的友谊。



篮球比赛

吕承谦同学 发布于 2024-01-20 11:38:07

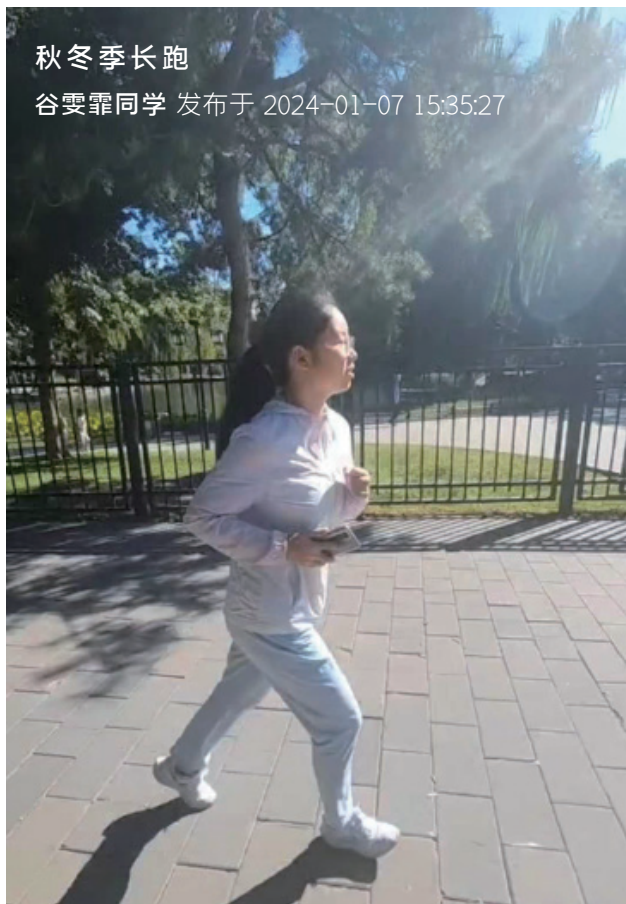
学校举行了高中篮球赛，作为 8 班篮球队的一员，我很荣幸能够随队获得这份宝贵的荣誉，也十分骄傲。在这过程中，我感到十分幸运，能在师大附这个团队与这样一群努力的人奋斗，我也为师大附的精神所感染，期待在接下来的征程中，能够和同学、老师一起，将前辈们的精神传承下去，在师大附这片美丽的校园中茁壮成长，在未来的比赛中再创佳绩。



坚持跑步

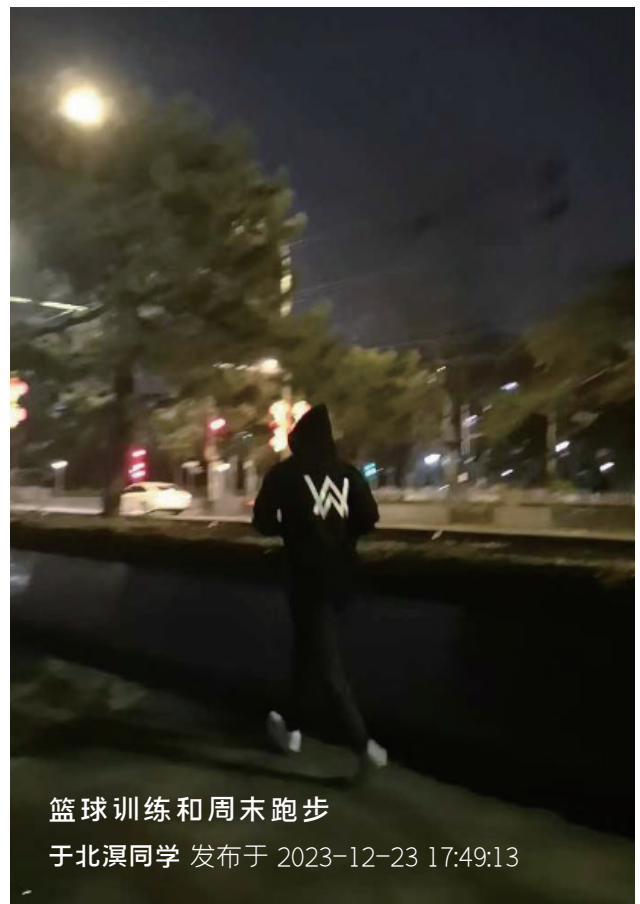
徐健恒同学 发布于 2023-12-28 21:44:06

我每个周末都坚持跑步。跑步让我快乐。一圈跑下来，我浑身的肌肉如同春天般苏醒，每一个毛孔都舒张开来，每一个步伐都铿锵有力。迎着风，我感受到汗液被蒸发，浑身清爽。跑步会分泌一种让人愉悦的物质——内啡肽，这是来自于身体的奖励。进入高中以来，学习任务愈发繁重，虽然已经没有中考长跑体测的压力，但跑步已成为我生活不可缺少的一部分。我的跑步速度越来越快，体测 1000 米可以轻松达到满分。夜色弥漫，唯有奔跑的身影努力向前，心绪慢慢平静下来，白天的压力与烦躁都随风消逝于夜色中。每次跑步快到终点的时候，我都会咬紧牙关，用力甩臂，全力冲刺。终点到了，血液带着舒畅惬意涌遍全身，心中的胜利喜悦喷涌而出。跑步，为我注入激情和力量，对明天充满热爱与期待。



秋冬季长跑

谷雯霏同学 发布于 2024-01-07 15:35:27



篮球训练和周末跑步

于北溟同学 发布于 2023-12-23 17:49:13



运动健身

张政睿同学 发布于 2023-12-25 22:45:52



日常体育锻炼

罗锦凡同学 发布于 2023-09-24 21:58:52

体育类实践活动

校内运动会 | 孙静恬同学 发布于 2024-01-20 17:03:11

在运动会中，我参加了 400 米和 800 米的项目，我并不是很擅长跑步，所以并没有在比赛中取得良好的名次。但是，尽管拼命地跑步让身体很累，也拿不到名次，能为班级做出贡献也让我成就感满满



北京师范大学附属中学
THE HIGH SCHOOL AFFILIATED TO
BEIJING NORMAL UNIVERSITY



秋季田径运动会 | 高梓涵同学 发布于 2023-11-07 09:20:30

10 月 13 日，全程参加学校组织的“创新中国，挺膺担当”为主题的秋季田径运动会，并参加 800 米长跑。突破自我，努力为班级争光。

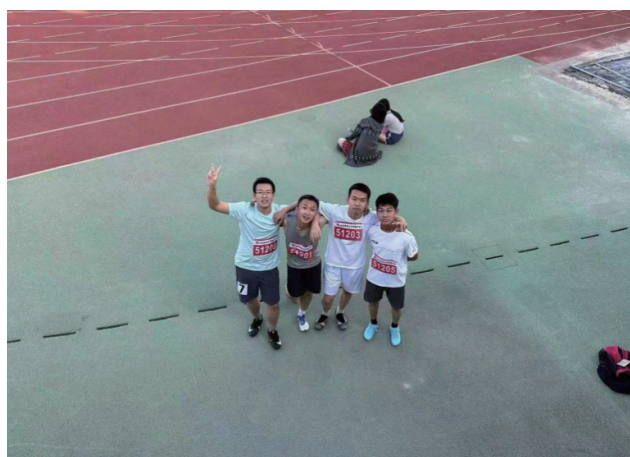


北京师范大学附属中学
THE HIGH SCHOOL AFFILIATED TO
BEIJING NORMAL UNIVERSITY



女篮荣获北京市冠军杯五人制篮球第七名 | 杨沐儿同学 发布于 2024-01-26 20:51:37

在北京市的篮球赛场上，我作为校队女篮的一员，经历了汗水与泪水的洗礼。赛前的紧张与期待，赛中的拼搏与较量，赛后的喜悦与反思，每一刻都成为了我青春岁月中难以忘怀的篇章。比赛过程中，我们面对的不仅仅是强大的对手，更是内心的恐惧与挑战。有时，是队友间的默契配合帮助我们化险为夷；有时，是教练的及时调整让我们重整旗鼓。而更多的时候，是我们内心那份不屈的斗志支撑我们走到了最后。在这次比赛中，我学到了团结的力量。在队友状态不佳时，是大家的鼓励让她找回了自信；当裁判的判罚引起争议时，是教练的冷静让我们保持了理智。正是这种团队间的信任与支持，让我们在关键时刻顶住压力，一次次将比分追回。技能的提升也是这次比赛带给我的宝贵财富。面对高大的对手，我学会了利用速度与灵活的身手突破防线；在比赛中，我学会了根据对手的特点调整进攻策略。这些技能不仅帮助我在比赛中取得了更好的成绩，更让我明白，只有不断挑战自我，才能在未来的道路上走得更远。当然，比赛中的挫折与失败也是成长的必经之路。有时是失误连连，有时是体力透支，但正是这些磨难，让我更加明白自己的不足，促使我更加努力地去做提升自己。如今回首这次比赛，心中满是感慨。它不仅仅是一场比赛的胜利或失败，更是青春岁月中一段难忘的旅程。我相信，在未来的日子里，这段经历会成为我前进道路上最宝贵的财富。



获得 4×100 米接力金牌

罗锦凡同学 发布于 2023-11-04 22:00:20

2023 年 10 月 13 号，学校在先农坛体育馆举办了 2023 年北京师大附中运动会。我报名参加了 4×100 米接力赛。在 9 月份，刚刚得知学校要召开运动会时，我就和班上短跑最快的几个同学商量好要报名，我们下课以后相约操场练习，反复商量战术，互相磨合，调整各棒的选手，让每个选手都能最大程度的发挥出优势。由于平时充分的练习，我们在运动会上一举夺冠，为班级争了光。由于平时的刻苦练习，我们凭实力拿到了第一名。比赛结束后，我们 4 个人亲热的搂着彼此的肩膀欢呼雀跃，共同分享胜利的喜悦！



秋季运动会

李伊诺同学 发布于 2023-10-28 13:08:34

10月13日，全校同学在先农坛体育场召开了秋季运动会。在运动会前期，班委们为入场式做出充足的准备，精心设计并制作道具，并带领同学们彩排。当天早上，当火箭在我们的方阵里升起，红星点燃时，我们呐喊着“十二少年奋勇争先”的口号，留下青春最热烈的记忆。我作为运动员参加了跳远，400米跑步和4*100接力比赛。一个下午接连三项比赛让我十分紧张，但真正奔跑在跑道上的时刻，便也只想着奋力冲向终点。最终，我获得了400米第二名和跳远第五名，金灿灿的奖牌背后，体育精神更令我记忆犹新。



参加学校运动会

李奕然同学 发布于 2024-01-21 21:49:31

10月13日一年一度的运动会在先农坛体育场举行。早上，入场式如期而至。我们踏着最整齐的脚步，喊起最响亮的口号，一颗颗黄色、红色的星星被举起，随着“三、二、一，点火”的口号声，那汇集着所有人目光的火箭从人群中升起，这是我们对“创新中国，挺膺担当”的理解与诠释。被每个同学高高举起的星星，便是我们努力的最好证明。在比赛上，我作为班级代表参加了400米与4x100米接力的两个项目，分别取得了铜牌与银牌的成绩，为班级争得了荣誉。这次运动会为我留下了难以忘怀的深刻印象，成为记忆中永不消退的瑰宝。



“三好杯”篮球比赛

邹天宁同学 发布于 2024-02-19 16:50:25

本学期，我代表学校参加了西城区“三好杯”篮球比赛。区级的篮球比赛数量非常少，所以队友和教练都十分重视这次比赛，争取拿到较高的名次。由于西城的女篮队伍较少，所以本次比赛只有四中、一六一、三十五中和北师大附参加。我们较为轻松的赢下了前两场比赛，在决赛中面对北京市第二三十五中。通过这场比赛，我们清晰地认识到了我们与强队之间的差距，激励我们继续努力训练和前进，争取在市级比赛中取得更好的成绩。



狂飙之夜——第七届动镜室内骑行台比赛 | 薛兆祺同学 发布于 2024-01-26 16:35:26

这个冬天，在室内燃起来！1月25日，龙缘与动镜举办了一场室内骑行台比赛。爬升、下降、破风、跟车……真实赛道模拟，带来极致骑行的体验。有大咖现场解说、战略战术指导，亲友团线上带队，我作为龙缘队员这一，拼尽全力为荣誉而战！每一位选手在比赛中的痛并快乐着。我们的汗水与笑容，是对速度的最美好证明，是对体力的极限挑战，更是紧张生活学习的一次彻底放松。



代表班级参加 23 年学校篮球赛

王星怡同学 发布于 2024-01-21 17:33:32

10月31日学校一年一度的篮球赛如期举行。今年是男女混合比赛，女生上半节，男生下半节。我们班同学无论会打球还是不会打球都积极参与。我们几个人为了比赛，一有时间就训练战术和投篮精准度，这也为我们和一班的实战比赛中打下良好基础。比赛中奋勇拼搏的我们就是青春最好的模样！



香山爬山

赵彦译同学 发布于 2024-01-19 12:08:34

10月28日，我们年级组织去爬香山的驴友路线。这条路线我在初中开始就经常爬，但是和集体一起爬山的感觉是不一样的。大家你追我赶，还帮助体力不支的同学，最后一起到达目的地。大家开心地一起拍了合影，这是高三开学后第一次合影，很有纪念意义。



问道青城山，登五岳之恒山

李天怡同学 发布于 2024-01-21 15:34:35

在炎炎夏日，我先后前往山西恒山和成都青城山，穿着我并不舒适的洞洞鞋，爬山了山。在这期间，毒辣的阳光和如雨而下的汗水，以及肌肉之酸、筋骨之劳都为此行添加困难。但登上山顶，我只想说：会当凌绝顶，一览众山小！



2023 北京市国际象棋个人锦标赛

张天真同学 发布于 2024-02-19 11:28:23

2023 年 9 月 16 日至 9 月 17 日，我参加了北京市国际象棋个人锦标赛。我曾经学习过六年国际象棋，在 20 年停止了学习，这次比赛是三年后第一次参加比赛。凭借现场分析与积累，最终积分 4.5 分，最终排名第二十名。



徒步登山

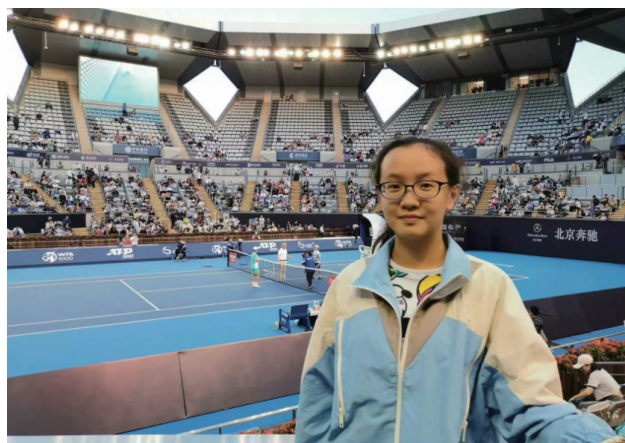
胡懿珈同学 发布于 2023-12-31 14:07:25

2023 年 10 月 2 日，我和父母来到长峪城进行了 15.5 公里，用时 7.5 小时的徒步登山。在登山途中，我们看到了无数景色，一排排旋转的巨型风车，一片片高山草甸，一座座残破的敌楼（南口战役）。登山途中有多劳累，登上山顶，俯瞰全景就有多喜悦。徒步登山不仅给予我感受大自然的壮美和力量的机会，还锻炼了我的意志品质，让我明白，人生就像是一场徒步旅行，穿越荆棘和沼泽，终将会迎来最美的风景。

观看中国网球公开赛

丁嘉莹同学 发布于 2023-12-17 21:13:10

9 月 29 日，我来到国家网球中心，观看一年一度的中国网球公开赛。我对这场时隔三年回归的赛事格外期待，我可以近距离接触那些网球运动员，看他们的发球，每一次挥拍，见证了一场又一场的高水平网球对决，辛纳对决埃文斯，穆塞蒂对战卡恰诺夫等等，我甚至有幸得到运动员的亲笔签名。这次观赛之行，让我近距离感受网球的魅力，享受着观看现场体育比赛给人带来的充实、满足、激动之感。





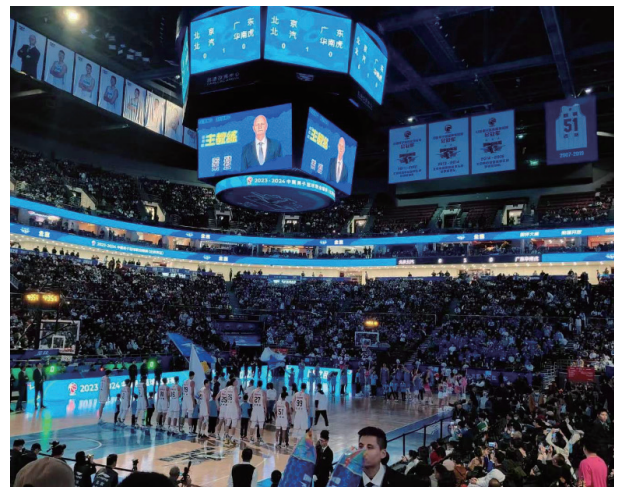
运动会 400 米有感

孙安祺同学 发布于 2023-11-05 21:36:07

今年10月13日,我参加了师大附中的秋季运动会,主题为“创新中国,挺膺担当”。由于初中我田径较好,高中班级男女比例又较为悬殊,我自告奋勇报名了400米和4x100米接力项目。站在起跑线时,我的心跳时从未有过的快。发令枪一响,我似离弦之箭冲出,在小组内第一,并以最快速度跑完半程。但200米过后,我逐渐体力不支。每一步都越发沉重,头也愈发胀痛。这是从未有过的。我感觉呼吸不支,每一口都感觉用尽了全部体力。到了最后一百米了。我逐渐听到我们班看台上为我加油鼓劲的声音,“孙安祺,加油!”我心中非常感动,但是苦于身体情况无法冲刺,到了终点线便瘫倒在地。跑完400米,我的腿直接软掉,头也疼得要炸开似的。会到观众席后,我稍事休整便参加了4x100米接力赛。这次运动会参加400米项目让我深切意识到了体育锻炼的重要性。如果我暑假和运动会前更加努力训练,这次我也不会如此精疲力竭。在未来一年中,我一定会更加认真对待体育课,周末也要抽出至少两小时户外运动,在高二的运动会上为班级争光!

观摩北京北汽 vs 广东华南虎比赛 | 杨沐儿同学 发布于 2024-01-27 10:00:46

作为学校女篮校队队员,我有幸观看了北京北汽与广东宏远的一场篮球比赛。整场比赛紧张刺激,双方队员展现出了高超的技巧和团队配合,让我深感篮球运动的魅力。观看比赛时,我特别关注了双方队员的战术运用和配合。广东宏远队以快速进攻和三分球为主,打出了非常流畅的进攻,让我感受到了篮球运动的快节奏和变化多端。而北京北汽队则注重防守和内线进攻,通过强硬的防守和篮下的强攻,不断追赶比分。双方队员在比赛中展现出了顽强拼搏、不放弃的精神,让我感受到了体育竞技的激情与活力。这次观看北京北汽与广东宏远的比赛让我受益匪浅。通过比赛的观摩和学习,我不仅更加了解了篮球运动的规则和技巧,还学到了团队协作和体育竞技的精神。我相信,在未来的比赛中,我会更加努力地发挥自己的潜力,为学校女篮校队争取更好的成绩。



篮球赛

孙莞然同学 发布于 2024-01-25 22:07:39

本学期的,我参与了学校举办的两次篮球联赛活动。这是我第一次上场打篮球,我充分感受到了篮球的魅力。所有的队员技巧虽然生疏,但是都在努力的为了同一个目标而共同努力。在操场上挥洒青春的汗水,让我十分的感动,也体会到了团队协作的魅力。同时,我也感受到了我们班这个集体的温暖,我感受到了同学之间那种无间的信任和支持,让我深受感动,更好地融入了班集体。以后有这样的活动,我也会积极的参与,来提升自己,以及获得美好的感受。



2024 年第一次滑雪

郭士榕同学 发布于 2024-02-21 22:14:11

进入高中，随着学业任务的加大能滑雪的机会越来越少，趁着寒假约上同学一起去滑雪胜地崇礼滑雪。早上5点我便起床，与初中同学出发去河北翠云山滑雪场滑雪锻炼。8点我们到达雪场，作为今日第一版滑雪者，我们独享白雪皑皑的雪场，看着天空飘过的白云，与一同长大的小伙伴们兴奋的冲到山顶，心旷神怡无比惬意。我是个十分胆小谨慎的人，从小到大经历了无数第一次，第一次游泳、第一次骑自行车、第一次坐过山车、第一次攀岩、第一次溜冰、第一次滑雪……每一次我的爸爸妈妈可能都要付出比别人更多的耐心与劝导，感谢他们给了我极大的耐心与呵护，让我

有更多不同的体验，多彩的人生，突破了自己成为一个爱运动的热情男孩。现在回想起妈妈的话“胆小的会错过很多人生体验，无法体验丰富多彩的人生，错过感受更多人生的美好”。还记得我四年前第一次滑雪，即使请了教练我依然要求爸爸陪着，爸爸也没有学过滑雪，40岁“高龄”只好硬着头皮陪我上山……几趟下来我兴奋不已，爸爸却气喘吁吁、腰酸背痛。现在我已经能够在高级道自由穿梭，听着风声从耳边呼啸而过，自如辗转，雪上飞驰，滑雪过程中摔过、冻过、疼过、累过，但收获的是穿梭于雪山间给我带来的自由和快乐，与小伙伴们鱼贯而行的兴奋，当然这个过程也收获了健康、自信、愉悦与友情。少年强则国强，我们不仅需要扎实的文化基础，也需要强壮的体魄，坚强的毅力。运动的魅力就在于此吧，小伙伴们让我们动起来！



爬香山赏金秋

李思睿同学 发布于 2023-12-16 18:49:00

十月正是北京最美丽的秋季，十一假期，在爸妈的带动下，我们一家人前往北京香山，登高赏秋。香山位于北京西郊，是一个历史悠久、风景秀丽的公园。当我攀登香山时，我深深地感受到了大自然的魅力，以及人与自然和谐相处的意义。自从疫情以来，深感体能迅速归零，而这次登山让我挑战了自己的极限。香山的道路曲折蜿蜒，有时陡峭，有时平缓。这让我体验到了挑战与克服困难的过程。每当我攀登到一个新的高度，我都会感到一种成就感。这种成就感来自于我对自己的体能的挑战，也来自于我对大自然的理解和尊重。越往上走感觉越累，爬了三个多小时，只过了一多半的路程，我已经累的腿软脚麻，心力疲惫。由于身体原因，虽未能登顶，有小小遗憾，但这次爬香山是一次令我难忘的经历。它让我感受到了大自然的魅力，以及人与自然和谐相处的意义。也为下次挑战留下了伏笔。

篮球比赛

王澳洁同学 发布于 2023-11-23 14:28:16

以前我很少接触篮球，也不喜欢打篮球。经过那次机缘巧合的篮球赛，我改变了。这学期打篮球赛，每班5名男生5名女生参加，我“被迫”上场。经过仓促的练习，了解了些基本动作，略懂了些比赛规则。比赛当天，我竭尽全力与队友配合，不犯规，努力做好防守、传球，由于对方犯规，在罚球时我投进了，听到同学们的欢呼声、掌声，我很开心。为了接下来的比赛，我要加油练习，争取再多进几个球。希望我一直保持着对体育的热爱，对生活的热爱。





青春与旋律共舞

方子辰同学 发布于 2023-11-24 09:27:30

冬日的傍晚，学校的室内球馆洋溢着青春的热情。经过几节体育课的学习，我们高三舞蹈展示会开始了。同学们脱去一贯的校服，换上各具特色的西装、长裙，在轻快的乐曲中翩翩起舞。舞姿谈不上多么优雅，动作也略显拘谨，但这也是青春第一支舞的真实写照。虽然舞蹈的招式统一，大家也有点紧张，但在乐曲中我们依旧快乐。这是青春与旋律的共舞，身体与心情的绽放，美丽与青涩的炫耀，憧憬与自信的起航。

参加北师大附中 2023 年运动会

罗锦凡同学 发布于 2023-11-04 22:12:11

2023 年 10 月 13 号，我们在先农坛体育馆召开了 2023 年运动会。我报名参加了 3 个项目，除了 4×100 米拿到了金牌以外，为了班级荣誉，我还报了 100 米，获得了年级第九名，一共 32 位选手。另外，我也报名参加了实心球，在 32 位选手中排名第 11 名。比赛重在参与，为了班级荣誉而战，100 米和实心球虽然没有取得最好成绩，但是我尽力了。赛场上，我的拼搏精神也赢得了同学们的掌声鼓励，也听到了同学们为我加油。



秋季运动会

韩亚昕同学 发布于 2023-11-04 22:45:57

10 月 13 号我们的秋季运动会再一次在先农坛体育场举行，我参加了女子接力赛，和女子 100 米，虽然只获得接力赛的二等奖，但仍旧兴奋至极！整个三年运动会下来，让我感受到一年比一年办的好，自己的状态也在这次运动会达到最好！



校运动会

孟祥一同学 发布于 2023-11-05 20:36:13

2023 年 10 月 14 号，学校召开了 2023 秋季运动会，我报名参加了跳高比赛，虽然第一次参加跳高比赛，但是我不畏强手，顽强拼搏，取得了亚军的好成绩。我们班也获得了团体总分第一名。



高中的最后一个运动会

王秉铎同学 发布于 2023-10-29 09:51:15

学校 10 月 13 日举行了运动会。这是我中学生涯的最后一个运动会，突然有点感伤。时间过的真快！我参加了四乘一百米接力、跳高和跳远三项比赛，最终获得了一块银牌，一块铜牌，和去年运动会成绩持平，也给自己的中学生涯留下了一段美好的回忆！喜欢同学们在运动场上奔跑跳跃的身影，喜欢同学们在运动场边呐喊助威的声音，喜欢和同学们在一起的每一个开心时光！

2023 北京师大附中秋季运动会

王翊璠同学 发布于 2023-10-29 09:51:15

2023 年 10 月 13 日，北京师大附中以创新中国，挺膺担当作为主题的秋季田径运动会在先农坛体育场举行。这次运动会，我报名了 100m、跳远和 4×100m 接力。可能是由于休息不好，这次运动会我的状态不佳，并没有取得什么好的成绩，但是相比于名次而言，我认为更重要的是我们所有人都拼尽了全力。正所谓“友谊第一，比赛第二”，这次我结交了许多体育方面非常优秀的人，也努力为班集体取得了荣耀。希望来年我能拿出最好的状态，迎接高中三年最后一次校运会。



突破自我参加班级联欢会重头戏——足球联赛

李沁钊同学 发布于 2023-12-31 18:28:19

12 月 29 日下午在看完班级小品“天下足球”后，班级联欢会的重头戏——足球联赛正式拉开帷幕。本次比赛是皇家明仁糖队，也就是我所在的战队和世界杯落选队的强强对决，共分为两个半场，上半场是男生对打，下半场是女生对打。我们队男生在上半场打了一个 2:0。在他们进攻的时候，我们的后勤激动地在朋友圈实时转播赛况，解说也喊哑了嗓子进行评价和助威。遗憾的是我下半场刚开始当守门员的时候门户大开，又把优势送了出去，而且每次都是我殚精竭虑守门的时候无事发生，在一次进攻将入末尾时突然对方神之一脚把我踢懵，果然守门员还是不好干啊，需要时刻保持警惕。

在我们更换了一拨守门员但仍挡不住对方进攻的炮火时，蒋老师临危受命成为了守门员。随后我们又进行一番苦战，把大比分追回 4:4 平局。在加时赛中，男生们又取得了先机。所以我们接下来的目标就是防守。我在场上来回跟跑，虽然不太会踢瓶盖，但我可以阻挡。在后面的赛事中，我和队友们配合成功拦下对方的几次进攻，把球权掌握在自己手中（虽然也没进球）。最终，我们皇家明仁糖队以 7:5 的好成绩成为了冠军！最后的颁奖环节，杰哥颁发了最佳射手奖——金瓶盖奖，最佳守门员奖——金鞋帮奖和冠军奖杯——小力神杯！我们还进行了合影留念。随着足球赛的结束，我们的班级联欢也接近尾声。这次联欢会，我敢于突破自我尝试了足球赛，又玩了许多有趣的游戏，非常圆满！



骑行“三山五园”

方子辰同学 发布于 2024-05-08 10:14:46

五一小长假，学习有些疲惫了，一家三口决定骑行放松一下。我们直奔“三山五园”骑行道，在绿荫掩映中前行。来到北坞公园，步行入园，欣赏一个个的农耕雕像，浏览一片片的油菜黄花，穿过一条条的林间小路。三三两两的人们在悠闲的或散步、或拍照、或锻炼，环境是优美的，心情是愉悦的。



篮球班赛

李龙珠同学 发布于 2024-04-27 21:07:12

2024年3月26日，时隔好久我们终于迎来了第二场小组赛，面对实力强劲的对手我们毫不畏惧，我投进了三个球拿下六分，最后我们班赢得了比赛。我十分开心，我们的团结和很久的练习没有白费。



年级篮球比赛

王澳洁同学 发布于 2024-04-20 15:52:52

在学校的精心策划下，高二年级的篮球班赛圆满结束。我们班对这次篮球赛的定位是健身、娱乐、以此达到增进同学们之间的友谊、扩大接触面，班级之间加强交流、合作，提高班级凝聚力的目的。在这次的篮球赛中体现了同学们对体育的兴趣和爱好。比赛中都能相互体谅，表现出了友谊第一、比赛第二的精神。同学们团结拼搏，每人都尽力发挥自己的才能，展示自我，显示出高涨的热情。总之，在比赛中，运动员都表现出了坚持到底、顽强拼搏的精神，赛出了水平、赛出了风格。虽然我班战败了，但这并不重要，重要的是加强了同学们的友谊，我们也收获了很多经验。比赛中，同学们不断的加油声、呐喊声，激励了每一个在场的运动员，体现了同学们的集体荣誉感和班级凝聚力。通过比赛，我们的学习和生活压力得到了释放，扩大了交往面，丰富了自己的课余文化生活，在自己的青春增加了绚丽的一页！





蒙牛 2024 北京国际长跑节

薛兆祺同学 发布于 2024-04-16 11:21:53

蒙牛 2024 北京国际长跑节 - 北京半程马拉松于 4 月 14 日鸣枪开跑。我很荣幸第二次参加北京半马，并获得 A 区起跑资格，并以 1 小时 30 分 11 秒成功 PB。最让我高兴的是，本次比赛，妈妈和我同场竞技，半马破 2，成绩大幅度提高。她说，这是我去年冬天陪练的功劳。



攀登秦岭

李天维同学 发布于 2024-04-11 23:00:23

学习秦岭淮河一线时，秦岭就在我心中留下了深刻的印象。终于，我获得了亲自登顶秦岭的机会。那天天气晴朗，凉风习习，我跟随本年级同学从山脚下出发。经过数小时的攀登，我终于站在了秦岭终南山的顶峰。向山下俯瞰，我不禁有了“会当凌绝顶，一览众山小”之感。



师大附中篮球赛

赵宇博同学 发布于 2024-04-21 10:51:11

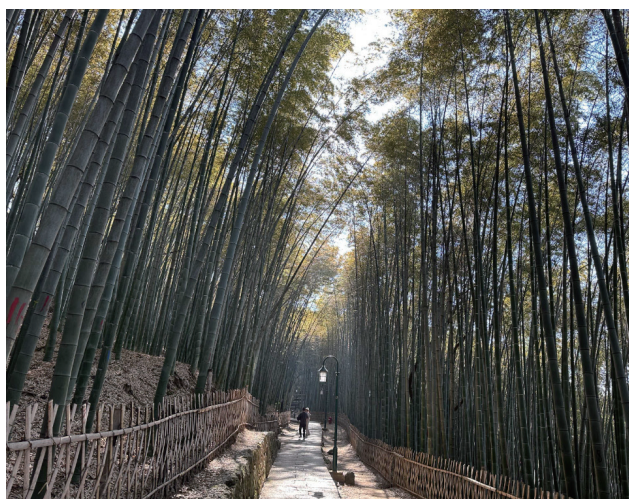
篮球赛，真是激动人心的体育盛宴！两队球员在球场上奔跑、跳跃，争夺着那个圆圆的篮球。每一次投篮、每一次盖帽，都牵动着观众的心弦。球员们的汗水与努力，在球场上化作了精彩绝伦的瞬间。观众们的欢呼声、呐喊声此起彼伏，为球员们加油鼓劲。篮球赛不仅是一场体育竞技，更是一场团队协作与个人拼搏的展示。它让人们感受到运动的魅力，也让人们明白，只有团结一心、勇往直前，才能取得最终的胜利。

徒步活动

崔佳悦同学 发布于 2024-04-11 17:19:38

在徒步中，我学会了坚持不懈。当我们面临陡峭的山坡或漫长的路途时，我们不能轻易放弃。我们需要坚持走下去，不断前行。这种坚持不懈的精神可以应用到我们的生活中，帮助我们克服生活中的各种困难，追求我们的梦想。徒步还让我学会了珍惜。当走过美丽的风景和自然美景时，我开始意识到这个世界的美丽和宝贵。





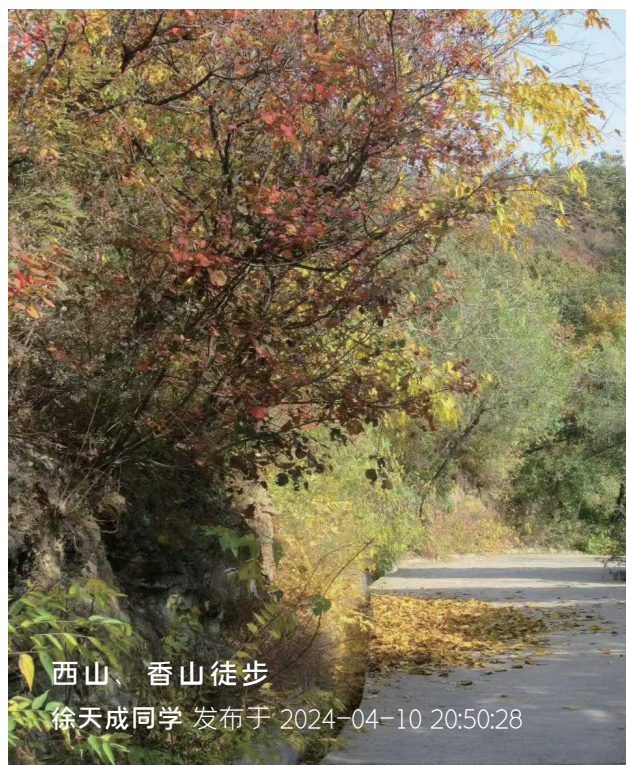
爬杭州市宝石山

戴林含同学 发布于 2024-04-09 10:28:32

在高三寒假期间我和父母一起选择了爬杭州市的宝石山作为一次难忘的家庭活动。清晨，我们一家人出发，开始了这次徒步登山之旅。父母在前引路，我在后照应，一路上相互扶持、互相鼓励，增进了我们之间的亲情和默契。宝石山的山势陡峭，但爬山的过程中，我们欣赏着山间的美景，感受着大自然的奇妙。父母教我如何攀登、如何保持体力和耐心，让我收获了不仅是登山的乐趣，更是家庭团聚的温暖和幸福。最终，我们登上了宝石山的山顶，一家人站在山巅，共同欣赏着西湖的全景，分享着登顶的成就感和喜悦。这次爬山活动不仅让我体会到了坚持和努力的重要性，也让我更加珍惜和感恩身边的父母，感受到了家庭的温暖和团结。

登鹞峰

张宁曦同学 发布于 2024-04-08 17:53:06



西山、香山徒步

徐天成同学 发布于 2024-04-10 20:50:28

重走革命路、毅行致远途

薛静怡同学 发布于 2024-03-25 23:24:35

在繁忙的高三生活之余，我们迎来了香山西山徒步拉练活动……当行程过半，我们每个人的体力都有所下降。有的同学开始慢下来，我们在互相鼓劲，不让一个人掉队，有些体力好的男生，扛着我们班的大旗，继续快速前进，去争取班级的荣誉。真是令人从心底喜欢的班集体。我们全程都体现了班集体的团结友爱互助的精神，让我们每个人都充满了力量。在这次活动中，我深刻体会到了艰难时刻有小伙伴陪同是多么的重要，一群人奋斗的青春令人难忘！我会记住我们团结有爱的班集体。





勇敢跨过高三的难关 | 陈雨露同学 发布于 2023-12-04 08:49:03

高三阶段的学习压力很大，每天每周不是大考就是小测，搞得大家都紧张兮兮，还经常被不堪的成绩打击的身心疲惫。以前妈妈也爱跟我唠叨，说我这里不好那里不对，非常感恩学校在上周的家长会上安排了心理老师对家长们的‘教育’，我今天跟妈妈的沟通时，虽然我也有不对的地方，妈妈外出回家时还是给我带回一杯我心念的奶茶，妈妈也认识到高三的孩子们很苦逼，需要换位思考。当然我今后也要站在父母的立场，理解父母的付出和用心良苦，我不能一味地发脾气，而是多沟通，把心理的压力和痛苦诉说出来，跟父母一起共渡难关，我相信我会做得更好！也再次感谢学校的爱！



挫折是财富，是我们成长的垫脚石

张政睿同学 发布于 2024-01-11 21:50:08

进入高中后，我们的学习科目有九门，而且进度非常快，这导致了我一开始对于高中的学习生活非常不适应，所以在第一次月考时，我的成绩很不理想，甚至历史一门课还考了全班倒数第一。看到成绩的我也是受了不小的打击，毕竟从来没有这么差过。但我很快就冷静下来，告诉自己，困难和挫折是人生的常态，每个人都会遇到。正如著名哲学家尼采所说：“那些使我们受苦的东西，正是使生活变得有意义的东西。”所以我告诉自己要保持乐观自信的心态，相信自己一定可以，一次的失败不能说明什么。所以我去面对，找到

自己学习的问题，提高课堂学习的效率，不懂就问，不积累问题，保持耐心与坚持，相信时间会改变一切。很快，在高一第一学期的期中考试中，我取得了不小的进步，因成绩优异，获得了班级进步之星。因此，我们应该把困难和挫折看作是人生的财富，是我们成长的垫脚石，而不是感到无所适从，甚至选择放弃。



如何应对 2023 年舞团困难与挑战

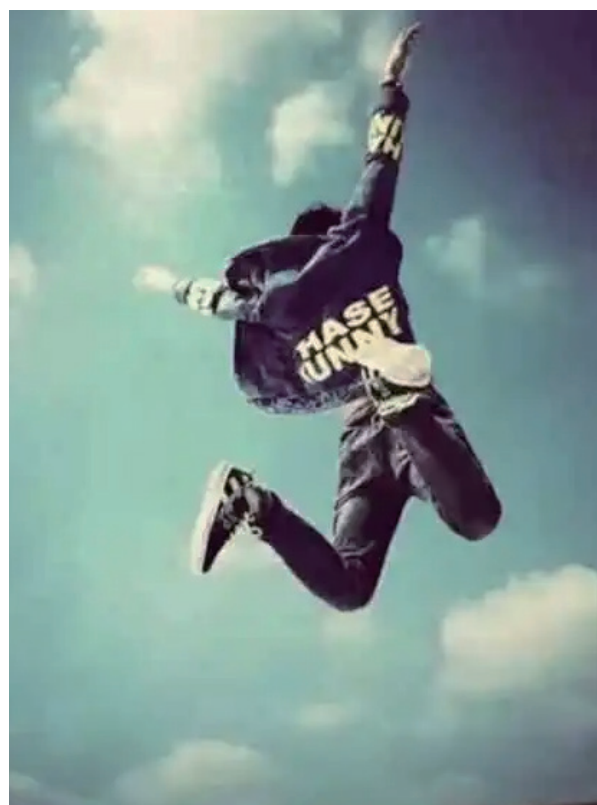
张诺辰同学 发布于 2024-04-23 12:55:47

在舞团跳舞的这一年半的时间里，我从“学舞”到“会舞”，再到“懂舞”，我收获了大能力和一颗大心脏。2023年11月29日，齐老师推荐我参加12月17日璀璨舞者独舞比赛，从剧目选择、服装制作、扒剧目、细扣动作、感情融入、到比赛一共两周的时间，时间如此短暂让我看来这是一项不可能完成的任务。但面如如此艰巨的任务和挑战，我没有退缩胆怯，而是硬着头皮完成了任务。并在比赛中取得了优异的成绩。这是我学习舞蹈的一个转折点，我也会将这种不服输的精神带到今后的学习和生活中。

高三岁月中的体能挑战与自我超越

岳陆川同学 发布于 2024-04-12 14:55:52

在高中三年级的体育测评前夕，我面临了巨大的体能挑战。体测一直是我的弱项，特别是在模拟测试中跑步成绩连续不理想时，我感到极大的沮丧和焦虑。这种挫折感让我几乎想要放弃，但我意识到逃避并不能解决任何问题。面对这一困境，我开始采取不同的自我调节策略来改善体能。首先，我制定了一个详细的训练计划，每天早晨额外花時間进行跑步和体能训练。此外，我还请教了体育老师，通过专业的指导和团队的鼓励，我逐步提升了自己的耐力和速度。在心理层面，我通过日记记录和与朋友分享来管理压力。每天记录训练的进展和自己的感受，帮助我更好地理解 and 调整训练方法。与朋友的分享则给了我额外的支持和动力，使我不再感到孤单。经过数月的刻苦训练，我在体育测评中的表现大幅提升，特别是在跑步项目上，我超越了自己的极限。更重要的是，我在这一过程中学到了如何面对和克服个人的限制。这不仅仅是体能上的胜利，更是心理和情感上的成长。这次经历教会了我坚持和努力的重要性，以及在面对逆境时找到解决问题的勇气。这些经验将激励我未来在生活中迎接更多挑战。





调整状态，力求每天更进一步 | 王霖萱同学 发布于 2024-04-11 11:25:38

高三上学期经历了半年的一轮复习，成绩并没有想象中的快速提升，我不禁惆怅不已。当我仔细对比我的分数时，我发现虽然没有一跃而上，但都有所进步，更重要的是自己的提高。苏世民曾说：能够定义你个人品质的，永远是你逆境中展现的百折不回的精神和永不言弃的态度，而不是逆境本身。我重新调整学习方法，找老师答疑解惑，坚持每天上进一步，无愧于我的高中努力。人生就像大海，有风平浪静的时候，也有惊涛骇浪的时候，然而正是这些难以预料的大风大浪，才成就了我们不平凡的人生，因此面对挫折，我应全力以赴，勇往直前。



坚持就一定能成功

张琼木同学 发布于 2024-04-11 12:55:38

越靠近泰山，害怕的感觉越强烈，前两天体力已经有了损耗，又赶上特殊时期，心理上发怵。我知道上山不容易，但是一切都计划好了，只能爬、必须爬。从红门到中天门，再过十八盘到南天门，到最后的玉皇顶。其实路程过半时还在怕不能登顶，但到了十八盘，却无比坚信必能登顶。不抬头看还有多少台阶，只是一直爬、慢慢爬，不要想别人速度快，不要看他人一边停，掌握好自己的节奏，累了就慢停，不累就继续，偶尔看看自己身后的人和景，感叹一下自己爬过的台阶。其实我并没有觉得山顶的景色多美，而是佩服我自己爬到山顶的经历，这次经历必然会在以后激励我，没有什么是不可能的，只要计划好、肯坚持，就一定能成功！

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。

艺术素养及专长培养



穆桂英挂帅

那思晨同学 发布于 2024-02-23 21:34:54



寒假 20 天绘画训练营

丁玮一同学 发布于 2024-02-20 22:19:47

为了进行专业绘画训练，我参加了为期 20 天的专业绘画训练营。在训练营中，有来自全国各地的绘画爱好者，高手云集。授课老师也来自央美，清美等高等学府。我喜欢这样的氛围和环境，课程安排非常紧凑，从早上 8 点到晚上 10 点，高强度的集训，我的绘画能力也得到了提高。虽然很疲惫，但这种专注画画的心流体验很令人着迷。我每努力一刻，我就离我的目标更近了一步，希望我能得偿所愿，祝福我自己。

水墨游戏 国画学习

张天从同学 发布于 2024-01-28 22:55:19

这学期，我参加了学校水墨游戏社团，先前有一些国画经验的我，在这学期又在绘画技巧上有了收获和进步。我用墨更加成熟，明白了墨色浓淡与画面纵深的协调；绘画过程更细致，落笔作画前会仔细观察临摹物体的特点……聚唯美于墨色浸染之中，集灵动于妙笔生花之下，我穿梭于水墨丹青间，感受着水墨中蕴含的唯美宁静。



本节课我们是照着实物写生的，以前写生都是画一些石膏像物品，这次是一盆仙人掌，总体还是很有意思的，但更难一些。不是我画的丑，是实物就长这个样子，哈哈，还是很有意思的。



我尝试了水彩绘画，学会了用水画法体现清澈的湖面，学会了用对比色反衬来增加鲜明度，还学会了用合适的笔锋绘制羽毛。



录制古筝十级参赛视频

李沁钊同学 发布于 2023-09-30 22:00:54

临近月底，古筝考级视频的交稿时间已经迫在眉睫。在爸爸妈妈的帮助下，我在家中找到一个安静整洁的地方摆放好古筝并开始了练习。由于之前“三天打鱼、两天晒网”的行为，我对古筝琴弦的感知能力有所下降，在弹奏长达7分钟的曲子时错误频出，令人烦躁。在妈妈的开导下，我逐渐把目光从演奏的纰漏处挪开，让自己以平常心面对考级。最后，经过这两周的反复打磨，我成功录制好了两首考级曲目，一是《月儿高》，一是《幸福渠水到俺村》。



摄影

白雨宸同学 发布于 2023-12-31 14:23:04

最近喜欢上了摄影，死皮赖脸让妈妈帮我拿下了这一款经典胶片相机。拿着相机，咔嚓，把美好瞬间记录了下来，留住精彩：一朵鲜花上的蜜蜂、一只绿植相映间的蝴蝶，还有同学们一张张热情洋溢的笑脸、运动场上同学们挥汗拼搏的身影，都让我深深入迷。摄影不但让我从全新的视角审视人与自然，从而发现了大自然、生活中的美，也让我学会了等待，锻炼了我的耐心：为了一张美好图片，手持相机耐心等待。



学习针织机的使用以及相关针织技巧

赵佳琪同学 发布于 2024-01-24 20:56:42



日常国画练习

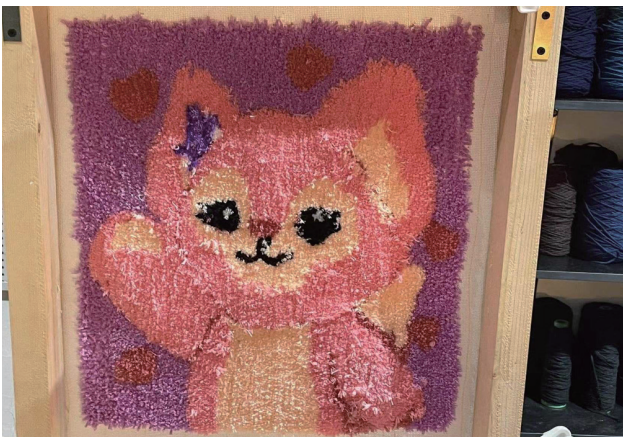
王梓骞同学 发布于 2024-01-14 18:22:22



我的摄影之路

刘松奇同学 发布于 2024-02-24 23:34:41

摄影，对我而言，不仅仅是一项爱好，更是一种生活态度。自从我接触摄影的那一刻起，我就被它所吸引，决心深入探索这个充满魅力的领域。在摄影的世界里，我学会了如何捕捉生活中的每一个瞬间，如何运用光线和构图来讲述一个故事。我热爱记录那些美好的、感人的、独特的瞬间，将它们永远定格在时间的画卷中。在这条摄影之路上，我的妈妈是我最大的支持者。她不仅鼓励我追求自己的热爱，还亲自为我购买了专业的照相机，让我能够更好地学习和实践。她的支持让我更加坚定了自己的信念，也让我更有动力去探索摄影的无穷魅力。为了进一步提升我的摄影技术，妈妈还经常带我四处采风，让我能够在实践中不断学习和成长。我们走过山川河流，感受大自然的壮丽与宁静；我们探访古镇老街，领略历史的厚重与文化的瑰丽。每一次的采风之旅，都是一次难忘的经历，也让我更加热爱这个世界。在妈妈的陪伴和指导下，我不仅提高了自己的摄影技术，还学会了如何用心去感受生活的美好。我们用相机记录下了许多珍贵的瞬间，无论是家人的团聚、朋友的欢聚，还是旅途中的风景、街头的趣事，都成为了我们宝贵的回忆。现在，我已经成为了一个有一定摄影基础的人。我感谢妈妈对我的支持和陪伴，也感谢摄影给我无尽的乐趣和成长。未来，我将继续用相机记录生活的点滴，用镜头捕捉世界的美丽，让每一个瞬间都成为永恒。



手工制作毛毯

贺馨怡同学 发布于 2024-04-11 20:07:18

看到好朋友自己手工制作的毛毯非常喜欢，一模考完我也约上好朋友一起去做了一块，长60厘米，宽50厘米，做的时候还真是挺费事，先要根据找好的底图在布料上勾出图案的轮廓，然后用缝线的机器把线打在布料上，为了呈现出最好的毛毯效果，需要注意的是打线的疏密和用力，过于疏或密会导致毯子的平程度不平，或者某一块缺少毛线等，再制作小的图案更要注意细节，还挺考验动手能力的，店长看完我的作品说你是今天作品里最好的，辛苦5个小时，值！



管乐团经历--巴松演奏

薛静怡同学 发布于 2024-03-26 16:11:33

我从小学就开始学习巴松管演奏，一直是学校管乐团巴松声部副部长。小学到初三，大大小小参加了多次演出。每一次演出活动中的展示，都是对我日常练习的一次检验，也是我动的音乐的另一个板块。音乐为我的生活增添了很多色彩。高中生活紧张，短暂的放弃了我热爱的音乐，以后我会继续坚持我的爱好，让它成为我的生活一部分。



2023 “璀璨舞者” 青少年舞蹈大赛 | 马子傲同学 发布于 2024-02-25 00:23:53

12月17日，我参加了2023璀璨舞者青少年舞蹈大赛，我的参赛作品是蒙族舞蹈《马兰花》，它热情、豪迈、舒展、浑厚。想要跳好这支舞，不但技术技巧要到位，内心的表达同样重要，于是我查阅各种资料了解蒙古族、了解“马兰花”。若要收获，必要付出。在学习之余，我反复练习，细心打磨每一个动作，膝盖淤青，腰背红肿，这些都成为了我努力拼搏的印记。努力从来不会白费，我的作品得到了评委的一致好评，获得了钻石奖。每个人都有自己的梦想，只要我们不断地努力拼搏，终有一日能够到达成功的彼岸，实现自己的梦想。我要做这热情似火的马兰花，心中永远充满爱和希望，无论何时，都要积极向上，坚韧不拔，自强不息！



走近国粹、了解国粹

张迟宇飞同学 发布于 2024-02-24 21:57:29

我喜欢京剧，周末和妈妈一起去了国家大剧院观看京剧表演，在演出前我们参观了国家大剧院，我感叹于剧院设计的美轮美奂，而近距离地观看演出和在电视看感受是完全不一样地，看完演出后，我更惊奇地发现很多同龄人也在观看演出，我们的国粹一定会发扬光大，我也为生于长于我们的国家感到自豪。



元旦联欢舞蹈表演 | 张天从同学 发布于 2024-02-25 00:06:20

新年的钟声即将敲响，时光的车轮又留下了一道深深的印痕。我们相聚，联欢，在辞旧迎新之际温暖陪伴。在 2023 年 12 月 29 日举办的年级联欢上，我与金帆舞蹈团的伙伴们以朝气蓬勃的舞蹈拉开晚会帷幕，尽显青春活力，热情澎湃。筹备过程中，我们还为老师们编排了表演节目《cue 你》，以幽默有趣的形式展现了老师对我们深沉的关爱。在各班班级联欢中，我们尽情游戏，欢声笑语响不停，老师们串门来访，送上对我们的美好祝愿。新春嘉平，长乐未央！



观看舞剧只此青绿

白宇桐同学 发布于 2024-02-23 09:22:02

该舞剧由千里江山图改编，剧情根据成画过程分为数幕，展示了中国古典艺术的美。在观看舞剧的过程中，我感到自己仿佛被带入了一个充满想象力和创造力的世界。舞台美术设计非常精美，灯光、布景、服装等都非常考究，给人以强烈的视觉冲击。同时，音乐和舞蹈的配合也使得整个表演更加完美，让我感到无比的愉悦和享受。



观看《玩偶之家》

王虹懿同学 发布于 2024-02-20 23:18:09

《玩偶之家》中“玩偶”指的是主人公娜拉，她是一个被社会束缚的女性，她在家庭中扮演着传统的妻子和母亲的角色，但在社会中却没有自由和独立的地位。旧中国的女性其实也受着封建礼教的束缚。幸运的是在当代中国，我们女性已经实现独立自主，我希望在未来能为祖国的文明与发展贡献自己的力量。



观“卡拉瓦乔与巴洛克奇迹”画展

张梓煊同学 发布于 2024-02-24 23:03:29

2月12日当我踏入“卡拉瓦乔与巴洛克奇迹”画展的大门时，我仿佛穿越了时空，踏入了一个充满艺术气息和历史底蕴的世界。巴洛克艺术，作为一种充满华丽和激情的艺术形式，展现了人类无尽的创造力和想象力。卡拉瓦乔，这位意大利文艺复兴时期的杰出画家，以其独特的绘画风格和对光影的巧妙运用，成为了艺术史上的一位巨匠。他的画作充满了生命力和真实感，每一幅作品都仿佛是一个生动的故事，引人深思。这次画展也让我对艺术有了更深刻的认识。艺术不仅是一种表达和创造的方式，更是一种对生活和世界的理解和感悟。艺术家们通过他们的作品，向我们展示了人类文明的多样性和丰富性，也让我们更加珍惜和尊重每一种文化和艺术形式。总之，参观“卡拉瓦乔与巴洛克奇迹”画展是一次难忘的艺术之旅。这次经历不仅让我欣赏到了精美的画作，更让我对艺术有了更深的理解和感悟。我相信，在未来的日子里，我会更加热爱和关注艺术，用心去感受和创造美好的世界。

敦煌岩画体验

张书萱同学 发布于 2024-02-24 21:59:28



参与《光阴的故事》合唱并伴奏

闫泽宣同学 发布于 2024-02-24 22:19:00



观看话剧《北京人》

白纯阳同学 发布于 2024-02-24 11:00:30

2023年11月24日，我和同学们在首都剧场观看了话剧《北京人》。话剧讲的是北京一个贵族家庭没落的故事。我看到了封建制度腐败垂死的必然性，又从这个封建小家庭震荡的崩溃的图景中，看到了新生命发展的痕迹，看到了新北京人的崛起。让我感到，新的生活潮流正在冲击着旧社会的河床，奔向解放和光明。



新年联欢会

程雅欣同学 发布于 2024-02-23 23:01:36

在本次新年联欢中，我与同伴上台表演了唱歌。在排练和登台的过程中，我感受到了音乐带给人们的快乐和享受，在唱歌时，身体随着音乐舞动，沉浸在欢快的曲调里，使我感到心情愉悦。同时，我也克服了自己的紧张，挑战了自己之前一直不敢登台表演的内向，我认为这是我的一大突破，我又向更好的自己迈进了一步。



观看话剧

张一雯同学 发布于 2024-01-26 19:21:10

今天，在学校的带领下，我们在繁星戏剧村观看了《奋不顾身的爱情》。《奋不顾身的爱情》讲述了男主角周爱国意外回到了奶奶徐淑珍的青年时代，展开了一场绝美的民国爱恋。周爱国与静怡，一动一静的碰撞，两颗心就这样逐渐靠近；王文学与徐淑珍，一冷一热的互动，两颗心就彼此慢慢地了解。在那个动荡的年代，每个人的前途命运同国家和民族前途命运紧紧联系在一起……还是担负起了时代的使命，虽有万干不舍，最后只能默默收起戒指，一个人坚守着爱情到老。后面爱国的转变，文学的敢爱敢恨，都令我感动。希望以后还有机会参加这种活动。

2024 元旦活动汇演 | 李思睿同学 发布于 2024-01-01 18:41:02

时光荏苒，一年一度的元旦如期而至，为了欢庆节日，我们英文文学大师选修课学生作为一个团队在年级庆祝活动上表演了合唱节目。大家在老师的引导下，选定歌曲、进行走位排练和学唱歌词，每个同学都认真的演练，不断练习。我生怕歌词发音不准，每天一有空就听原唱小声练习。12月29日下午，元旦汇演开始了，我们的节目比较靠后，也算是压轴节目之一，每个上场的同学都全情投入，用心演绎，节目尾声，全场热烈鼓掌，作为团队的一员，我很享受这次演出，也沉浸在其中。在学习之余，能参与这样的活动，让我身心愉悦，和集体在一起的感觉真好！





参加北京市第 26 届学生艺术节舞蹈团展演 | 王恩烁同学 发布于 2024-02-06 17:21:04

从暑假开始排练的舞蹈《追光的我们》，今天（10 月 25 日）作为西城区选送的节目代表，我们和 12 个兄弟学校的金帆舞蹈团同台竞技，参加北京市第 26 届学生艺术节金帆舞蹈展演，我们是第三个出场，今天的展演全程网上直播，我相信一定有大量的家长和老师关注着我们的演出。我和我们舞团的小伙伴今天的表演非常顺利，无论是舞蹈展演还是即兴表演环节，大家都完成得非常出色，受到了评委老师的好评。我记得其中一个评委老师说，在表演的同学中，看到了几个男生，在高中阶段还能看到男生跳舞，很难得，希望男生一定要坚持。我作为极少数男生的代表，给我的鼓励很大，我有过犹豫的纠结，也有过放弃的念头，但还是坚持了下来。在今天的展演过程中，我也认识了一些其他学校的同学，大家的节目都很优秀，特别是人大附中《我的祖国》气场十足，舞蹈动作完成的非常流利，一气呵成，舞蹈的技术技巧方面难度也很高；还有北京市第 65 中学的《青伞印红妆》，江南女子那种柔美知性表现得非常好，让人惊叹，都给我留下了深刻的印象。今天展演结束学校的校领导专程到昌平来看望慰问我们，当大家一起端起饮料庆祝的时候，几个月来的辛苦都烟消云散，能够和这么多优秀的同学同台演出也是一件很自豪的事情。



观看话剧《银锭桥》 | 张立言同学 发布于 2024-01-27 19:36:16

12 月 17 日，我和父母一起到国家大剧院观看了由倪大红、史可主演的话剧《银锭桥》。《银锭桥》讲述了在北京银锭桥旁，一个普普通通辛勤开着饭馆的小人物于五，为了保住自己的这份祖业，卷入了一场荒诞的骗局之中。这部讲述“小人物”故事的话剧，将“人心”与“欲望”刻画得淋漓尽致，十分贴近当下的生活。我被演员们的演技折服，每个人物都刻画的栩栩如生，也了解北京的传统文化和社会的复杂。



《红岩》歌剧饰演女主角江姐 | 张钰晔同学 发布于 2024-04-11 21:19:14

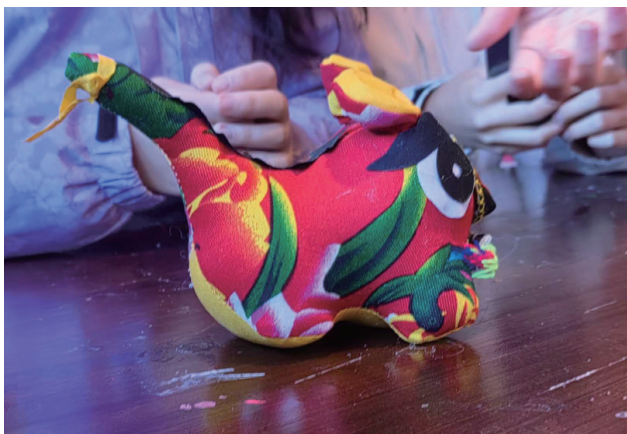
我参加了学校组织的红色歌剧《红岩》的展演，并且有幸饰演了江姐这一重要角色。整个排练过程有数月，我们不畏炎热，在假期也自愿参加彩排！最后的演出结果非常成功！感谢学校给予这次宝贵的机会！



北京绢人的制作

汪芷嫣同学 发布于 2024-02-19 20:13:55

2024年2月5至7日我参加了北太平庄社区组织的到通州区唐人坊进行北京绢人制作的职业体验。北京绢人是北京特有的一种传统民间艺术品，以丝绸为主制成人形的民族手工艺品，有一千多年的历史。绢人，是美术人形的一种，它取材于中国民间故事中的历代仕女，戏剧人物和民族舞蹈造型等题材。在作坊里，我根据所做的角色先做头模，根据头部比例和五官位置先雕塑一个头型，然后在原模头型上面糊制棉织物和丝织物……第二步是绢人手的制作：做绢人的手先要用五根细金属丝捆成手指的骨骼形，然后用脱脂棉缠绕手指，再用蚕丝织物缝出微小的手套，将手套翻过来，穿在手上缝合……通过在作坊的三天体验，让我亲身经历了北京绢人的制作实践，在今后的生活中继续推广北京绢人，让它成为中国故事的美好诠释者。



制作中国传统艺术玩偶

席子涵同学 发布于 2024-02-02 04:23:22

小时后妈妈送给我一个小老虎的布偶玩具，我非常的喜欢，每天都把它拎在手里，吃饭都会抱着它，那是一种中国传统的布艺艺术形象，长大了依然怀念它，看到很多传统工艺艺术形象中，有它的形象时就会不自觉地多看几眼。今天有机会再一次实现拥有它，亲手制作一个出来，很兴奋，很开心。不仅学习这种形象玩偶的制作工艺和艺术美术，虽然我们不能复刻出这种布艺的艺术，但可以通过替代材料，通过我们的画笔，深刻体验了一回中国传统艺术之美。心里满满的欢喜或骄傲。

观看话剧《原野》

丁涵韵同学 发布于 2024-01-21 21:51:12

在学校的带领下，我们赴北京人民艺术剧院观看曹禺先生的话剧《原野》。在学校，我们学习了戏剧《雷雨》，其激烈的矛盾冲突、有血有肉的人物形象与丰富深刻的内涵主旨深深吸引了我；而曹禺先生的《原野》这部作品同样精彩而引人深思。旧社会农村封建礼教对人性自由的束缚与抑制，似海深的仇恨与人类的良知之间的矛盾冲突，主人公仇虎矛盾的内心世界，在灰暗压抑的舞台布景中，一袭红衣的女主人公金子那无可磨灭的生命活力……无疑都给予人以极大的心灵震撼，让我感受到戏剧那巨大的感染力量。



2024 年师大附中金帆舞蹈团专场演出

张诺辰同学 发布于 2024-05-14 09:48:00

2024 年 5 月 10 日，在北京师范大学附属中学百年礼堂参加 2024 年师大附中金帆舞蹈团“成长 追梦”专场演出。此次演出与以往不同的是，这是我们自己组织和编导的专场演出，在舞台表现和导演、组织能力都得到的锻炼和提升。



校友日活动 - 明信片设计

顾津菲同学 发布于 2024-01-25 20:05:05

我为校友日设计了明信片，以青春附中为主题，画出了校园的一角，长廊顶上葱葱的绿藤带给大家一片清凉，同学坐在石凳上聊天，谈谈读书感想。边上的玉兰树花瓣在微风下翩翩起舞，仿佛也要参与这诗书的讨论。设计得到了学生会的好评，并印刷了很多。看到印刷版我非常开心。



欣赏法语音乐会

杨沐儿同学 发布于 2023-09-12 21:29:11

9月3日，我有幸和同学一起结伴前往天桥艺术中心欣赏了一场法语音乐剧明星集锦音乐会。现场演出了《巴黎圣母院》《罗密欧与朱丽叶》《唐璜》等9部顶级法语音乐剧的30余首爆款曲目。演出以其独特的魅力和深厚的历史底蕴，让我领略到了法语音乐剧的魅力。期待在未来能有更多机会欣赏到更多的精彩演出，继续感受音乐的魅力。



绘制板报

戴千翔同学 发布于 2024-04-11 12:29:11

在高三生活中，我们班多次绘制板报。在12.28和4.10我分别参与两次绘制。画板报是一个相当“漫长”的过程。从最初的定稿到出成品，我们创意频出，以至于和原计划大相径庭；并且“吹毛求疵”，哪怕一点不满意都要反复修改。但付出和收获总是成正比的。在精益求精的努力下，本班的板报质量一直都是最为优秀的。



写书法新作品

李沁钊同学 发布于 2023-12-17 19:24:51

因为大雪暴雪预警，我们再次迎来了三天居家学习生活。闲暇时光，我拿起毛笔，继续书写着毛泽东诗词，这次我练习的是《七律·和柳亚子先生》，饮茶粤海未能忘，索句渝州叶正黄。三十一年还旧国，落花时节读华章。牢骚太盛防肠断，风物长宜放眼量。莫道昆明池水浅，观鱼胜过富春江。这首诗里提到，如果你遇到一些不顺心的事，牢骚太多了，要提防有碍身心健康，对一切风光景物要放宽眼界去衡量。这对我在书画社筹备书画展的工作非常有启发。





涂鸦墙设计

李可馨同学 发布于 2024-02-20 19:47:32



水墨画

王梓同学 发布于 2023-12-19 21:42:05



艺术摄影

徐均霖同学 发布于 2023-10-21 13:08:27



旅游摄影

沈致远同学 发布于 2023-12-23 22:30:25



英语演讲比赛间隙表演乐曲

陈奕舟同学 发布于 2023-12-13 09:18:07





百鸟朝凤 主题海报设计

李雅芃同学 发布于 2024-04-11 15:24:40



田园风景画

王羲和同学 发布于 2024-04-11 14:45:23



艺术之路

米留尔蒂同学

发布于 2024-04-06 23:32:59



鸟鸣枝头

王秉铎同学

发布于 2024-02-27 23:33:35



绘画

杨子越同学

发布于 2024-04-10 20:54:42



绘画

百鸟朝凤

孙海天同学

发布于 2024-04-05 12:17:11



人物素描和速写

丁玮一同学

发布于 2024-02-20 20:57:44



学习插花

叶雨萌同学

发布于 2024-04-04 15:57:30



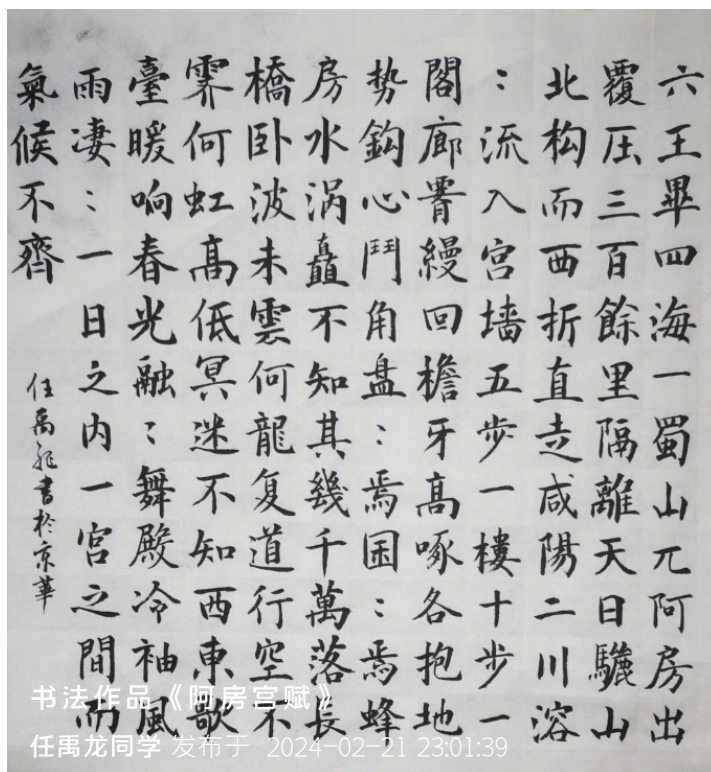
摄影作品

马浚哲同学 发布于 2024-04-03 23:52:45



美工设计

王业美同学 发布于 2024-03-31 09:39:42



书法作品《阿房宫赋》

任禹龙同学 发布于 2024-02-21 23:01:39

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。



高一新生军训 | 孙光远同学 发布于 2024-02-22 23:38:25

在高一刚入学时，我们一同去往石家庄学习高中的第一课“军训”。军训是一个令我记忆犹新但更令我成长的活动。一开始，我连军姿都站不好，正步更是很难坚持下来。但随着我们一天天的训练，我的身体素质和意志品质都有了非常大的提升。最后我甚至担任了标兵！能有这么光荣的经历，我感到无比骄傲和自豪！在训练之余，我还结交了许多新朋友。我们一同分享有趣的经历，在困难时互相帮助，我们甚至还一同在联会会上表演了压轴小品！通过军训，我们207寝室的社员们结下了“同甘苦，共进退”的深厚友谊。军训，绝对是我人生中难忘的一课，它强健了我的身体，磨练了我的精神，更让我收获了值得信赖的朋友们！迷彩绘青春，红色铸军魂！

2023年8月军训 | 刘伊诺同学 发布于 2024-02-19 20:49:10



式入学前，我们参加了学校组织的军训活动。当我们在热辣辣的天气里站军姿时，太阳从我们头顶照下来，汗从我们身上滚下。有时我几乎想倒下但最后还是战胜了自己继续坚持下去，为期八天的军训，让我们学到的不仅是站军姿，走正步，练队形和军体拳，更是在磨练我们一种意识，一种吃苦的意识，一种坚持的意识，一种团结的意识，一种遵守纪律的意识！苏轼有句话：“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”这句话意思是成功的大门从来都是向意志坚强的人敞开的。教官说，不严格的军训是锻炼，而严格的则是磨练。作为莘莘学子，我们就是来接受磨练的！军训不但锻炼了我的意志品质，还增强了我的爱国精神，在这里我可以自豪的说，参加这次军训，我一生无憾！



高一新生军训 | 惠梓耕同学 发布于 2024-01-28 20:10:45

2023年8月9日至8月17日，我们全体高一新生奔赴陆军步兵学院石家庄校区，参与并完成了“高中第一课”——军训。我们每天早上六点起床，晚上十点半入睡，一天训练九个小时。这期间我学会了站军姿、正步走、军体拳等多项技能。尽管训练过程很痛苦，烈日炎炎下，我的脸庞黝黑了，声音嘶哑了，脖子都晒伤了，但我的身姿挺拔了，意志坚定了，还养成了自律的生活习惯，我们小组还获得了会操的流动红旗。通过观看爱国电影、收听国防知识讲座、参观装甲车、参观西柏坡红色基地，提升了同学们的国防知识、国防意识和爱国情感。军训不仅是一次体能的锻炼，更是一次精神的洗礼。让我深深地体会到了军人那种坚韧不拔、勇往直前的精神。在未来的日子里，我将把这种精神融入到我的学习和生活中，让自己变得更加坚强、更加勇敢。

军训正当时 青春永不悔 | 楼小茜同学 发布于 2024-02-20 22:43:32



站军姿、踢正步、打军拳、走齐步。每次食堂用餐之前，《团结就是力量》总会余音绕梁，这正是比拼每个班声音的时候。在学习这首歌中，不仅让我们学会了团结，增强了集体荣誉感，更拉近了彼此之间的关系。在9天宿舍生活中很累很忙，同时也很快乐很开心。我们不仅结交到新朋友，而且体验了从小到大在校的第一次宿舍生活。不管是哪个宿舍，都很努力地为班级争光。大家都十分珍惜每一次训练机会，从一开始的队列不整齐，正步速度过快等问题，一遍一遍地练习，在重复地练习中“曾益其所不能”，动作整齐划一，口号回荡天际，落脚铿锵有力！在每一次会演坐姿评比中，同学们身体挺的笔直，很多人脚麻了但依旧一动不动。我看到了所有同学为高一五班的努力、坚持，也让我感受到所有同学内心的集体荣誉感。会演共三次。从第一次的没有旗子到第二、第三次的各两面旗子，终于在最后获得优秀班集体称号！同时参加了很多活动：坐装甲车、参观西柏坡、合唱比赛、联欢晚会、看红色电影 最美的风景不在于顶峰时的手可摘星辰，而在于路上的披星戴月风雨兼程。愿我们可以用坚定沉稳的步伐，走向熠熠生辉的未来！



北师大附属中学新生军训

方梓昱同学 发布于 2024-02-19 13:21:03

我的军训就这样从不知疲倦的蝉鸣中拉开了序幕，夏日里滚烫的水汽映照不安与恐惧……我曾经有诸多担心，有对集体生活的忧虑，有对自己生活安排的慌乱，我也害怕严苛的训练和说一不二的纪律。毕竟我一直以来都散漫而随性，我深知我会吃一番苦头军训很苦……这些都成了挑战与考验，慢慢榨干看每一个人。后面的日子，我渐渐发现，军训榨干我的懒散娇气的同时，也赋予了我全新的品格和希望。隐忍，坚强，刻苦，勇敢……这些品格足以改变一个人，也足以让人重获新生。随着时光流逝，我投眼于了那些我从未注意过的故事和美好。刻苦训练后的整齐划一，唱完军歌后吃饭的香甜：午睡之后的精神抖擞……军人是神圣的职责，是刚强的象征，他们用血与汗织就锦绣山河，用脊梁扛起国家的命运，充当中国铁一般的臂膀。而少年人是国家的未来，是国家的希望所向。我们终有一日要接过建设国家的重担，也终有一日要放弃岁月静好开始负重前行，踏上我们每个人自己的战场在军训时的国防演讲中，教授告诉我们“理想因为其远大而被称为理想；信念因为其执着而被称为信念。”我们也被从小教育，既要仰望星空，也要脚踏实地理想化为了点点星光，为我们引路，将坎坷崎岖的前途照的清晰明亮，理想和信念是我们人生中最重要航标。



高一新生军训

张天真同学 发布于 2024-02-19 10:07:11

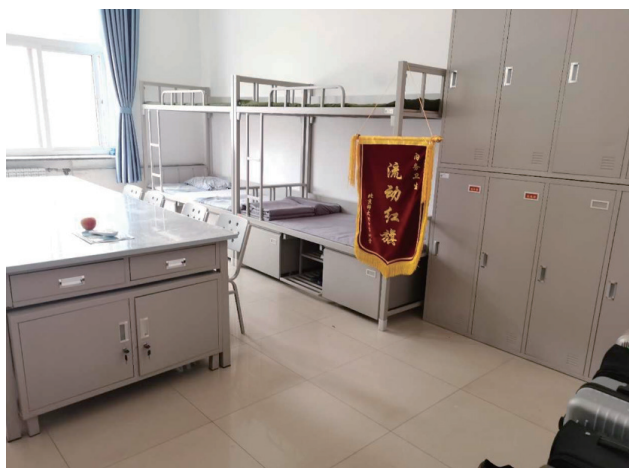
2023年8月9日至8月17日，我校高一新生奔赴陆军步兵学院石家庄校区，参与并完成了我校“高中第一课”——军训。军训是我高中第一次集体活动，这不仅是与同学交往的开始，也是对个人意志的磨练。除了训练之外，远离家人的集体生活也是一种新的考验。我们不仅要独立地完成个人卫生的整理，也要打扫公共区域卫生，在夜间轮班站岗。军训的生活体验使我的作息更加科学化，我的精神面貌有所提升，独立性更是大大增加。再有，为了队列的整齐，我们需要修正自己动作的问题，主动迎合集体，我们的成长也体现在团队精神当中。军训是一次难以忘怀的体验，在其中或许有许多痛苦与疲惫，回首再看，却也体会到了成长与欢乐。



参加北京师大附中军训

赵展同学 发布于 2024-01-01 17:49:41

2023年8月9日至8月17日，在陆军步兵学院石家庄校区，我完成了“高中第一课”——军训。九天里，在教官的严格要求与耐心指导下，我们学习了站军姿、停止间转法、齐步走、跑步走、正步走、军体拳等内容。烈日炎炎下，同学们虽然脸庞黝黑了，皮肤晒红了，声音嘶哑了，我们的身子更加挺拔了，步伐更加坚定了，口号更加响亮了。学军强体铸筋骨，矢志报国勇担当。正如习近平总书记所说“我们的军队是人民军队，我们的国防是全民国防是全面推进国防和军队现代化的基础性工程，是凝聚实现中国梦强军梦强大力量的战略之举、长远之策”！青春梦想只有在不舍寸功中才能开花结果。通过此次军训，同学们以蓬勃的青春朝气，熔铸新时代有理想、敢担当、肯奋斗的精神品格！

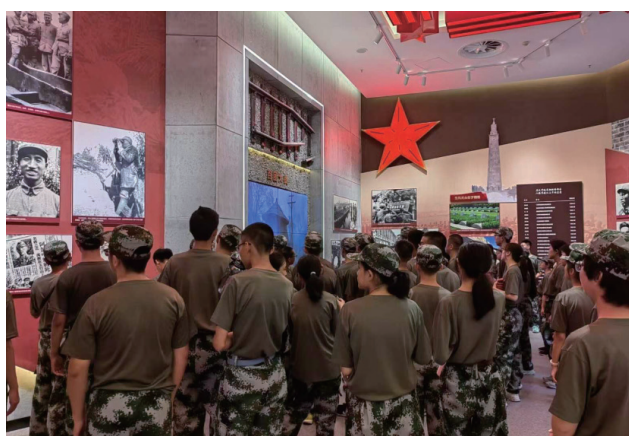


石家庄军训心得体会

王恩烁同学 发布于 2024-02-01 21:15:49

爸爸经常对我说，作为军人的后代，就应该有军人的血性和气节！作为北师大附中 2023 年新入学的高一新生，学校为我们提供了去石家庄步兵学院进行军事训练的机会，在 8 月 9 日至 8 月 17 日，我和全校 400 多名高一新生一起乘坐大巴来到了石家庄步兵学院进行了为期 9 天的军训。虽然时间过去了半年之久，但是现在回想各种场景如在昨天。8 月的石家庄就是一个大火炉，同学们换上军装、戴上军帽、扎上武装带，俨然成了一个个小战士，虽然天气炎热，训练很累，对于我们这些没有吃过苦受过累的中学生来说，也是一个不小的挑战。从单兵动作到队列训练，稍息、立正、跨立、

敬礼、齐步、正步、跑步，我们慢慢有了军人的模样。最后一天我们进行了阅兵演练，军校的首长和我们学校的校领导一起来看望大家并检阅训练成果，在军训结业晚会中，我作为舞蹈特长生还跳了一段藏族舞蹈《翻身农奴把歌唱》。军训的时间虽然只有短短 9 天，也是紧张、充实、快乐的 9 天，每天我们在军号和哨声中起床，整理内务、训练、班会、唱军歌，每天又在军号和哨声中进入梦乡。几天的时间，我们的皮肤晒黑了，嗓子喊哑了，甚至还有个别同学身体出现不适，但我们没有喊苦叫累，没有人打退堂鼓。我们没有退缩，同学们的身体站得更直了，我们的行动更迅速了、精神面貌也更好了。我们一起帮厨分饭菜，我们一起抬绿豆汤送到训练场，我们一起拉歌走队列，同学们感受到了大家庭的温暖，有同学的互帮互助团结友爱，有教官的严厉训练和悉心关怀。这次军训是一次难忘的经历，通过军训我也更懂了军人这一神圣的职业，我也更懂了我那军人出身的爸爸。



迷彩绘青春，红色铸军魂

邢如言同学 发布于 2023-12-17 19:47:03

2023 年 8 月 9 日至 8 月 17 日，作为高一新生，我们参加了不同的“高中第一课”——军训，集体奔赴陆军步兵学院石家庄校区，开始集体军训生活。在 9 天的军训中，我们在教官的严格要求与耐心指导下，学习了站军姿、齐步走、跑步走、正步走等内容；聆听了国防知识讲座，参加了观看爱国电影、装甲车、红色基地等活动。尽管皮肤晒黑了，累的几乎筋疲力尽，但这次崭新的经历提高了我们的生活能力，锻炼了品质，我将在未来的学习生活中把军训中培养的品质和精神继续坚持下去。

2023 年北京师大附中高一年级军训

贺德宇同学 发布于 2023-12-10 12:07:16

8 月，我们进行了军训，参观了西柏坡纪念馆和毛泽东同志旧居，8 月 17 日举行了阅兵式。军训期间我还作为国际部学生代表接受了采访。军训是我们高中生活的第一曲美丽篇章。通过军训使我振奋了精神、磨练了意志、锤炼了品格，增强了国防意识和纪律观念，提高了集体荣誉感和团队意识，养成了独立生活能力和良好的生活习惯。军训生活，教官掌舵，人生道路，自己领航，在今后的学习生活中我一定要以教官为楷模，保持军训中的优良作风，树立集体观念，在学习生活中锻炼自己、塑造自己，成就自己的无悔人生。





军训社会实践

魏雨桐同学 发布于 2024-01-07 22:44:48

军训，是成长的“加油站”；是成长的“驿站”；更是成长的“训练馆”。经过一次军训的磨练之后，收益的“果实”便会“成熟”。然而，这次磨练仍然不停地在我的脑海中回荡，并且深深地烙印在我的心底里。当然，军训是苦的。在步兵学院的第一天，我们便要适应那里的严格的“游戏规则”，我们在那里的所见所闻处处都可体现出，可令我最感到严格的是：宿舍内的卫生要做到一尘不染；床上用品要摆放得整整齐齐，摆放方向要统一，决不能出丝毫错误；就连生活用品的摆放次序都要严格要求……还有最值得老师感到欣慰的一点是同学们竟将说话的极坏毛病改掉了，做到了“食不言，寝不语”。苦中有乐，虽然“游戏规则”严格，但是苦的同时也不能把乐丢掉。让我乐得是教官的鲜明性格特点：教官比较人性化，每当我们训练间歇时感觉累了，但教官会逗同学们笑，使得气氛一下子从沉闷到活跃，让人放松。

“服从纪律，听从指挥，热情参与，确保安全”和“合作、竞争、共赢”的口号时时刻刻都在告诫我，让我深深地感触到：凡事要守纪律，听老师指挥，参与活动不在于名和利，而在于有一颗热情参与的心；在参与的同时更要注意安全，同学之间互帮互助。我将永远的把这次磨练埋葬在心灵的深处。

军训 | 方济舟同学 发布于 2024-01-07 22:44:48

2023年8月9日至8月17日我们高一新生来到陆军步兵学院石家庄校区参加高中第一课新生军训。我们在教官指导下学习了站军姿，齐步走，正步走，军拳等内容。在军训中我们虽然脸庞晒黑了，声音嘶哑了，但身姿更挺拔了，口号更响亮了，九天的时间里我们还学习了国防知识，观看了爱国电影，参观西柏坡红色基地等活动，提升了我们的国防知识和爱国情怀。在8月17日的毕业典礼上我们以班为单位进行阅兵式接受校长和部队首长的检阅。这次军训锻炼了我们每一个人的意志，军训作为高中第一课它给了我们必要的团队精神，培养了我们服从命令的习惯，升华了我们的思想境界，这就是它对我们的意义。



参加高一军训 | 刘子墨同学 发布于 2023-11-04 22:50:29



2023年8月9日至8月17日，我们高一新生奔赴陆军步兵学院石家庄校区，参与并完成了我校“高中第一课”——军训。在为期九天的军训中，同学们在教官的严格要求与耐心指导下，依次学习了站军姿、停止间转法、齐步走、跑步走、正步走、军体拳等内容。烈日炎炎下，同学们虽然脸庞黝黑了，皮肤晒红了，声音嘶哑了，但头顶似火骄阳，但我的身子更加挺拔了，步伐更加坚定了，口号更加响亮了。在步兵学院领导的大力支持、教官们的认真教导、学校领导的亲切关怀、学生处的精心组织、总务处信息中心的大力支持，和班主任们的辛勤陪伴下，本次军训已经画上圆满的句号。未来的学习生活中，我一定会把军训中培养的品质和精神继续发扬下去，不断顽强进取，奋力拼搏，为强国建设、民族复兴挺膺担当。



美国艾奥瓦州马斯卡廷高中师生研学团欢迎仪式

张诺辰同学 发布于 2024-04-21 13:53:38

2024年4月17日，随我校金帆舞蹈团参加美国艾奥瓦州马斯卡廷高中师生研学团欢迎仪式，表演节目为民族舞蹈《多彩的梦》



北京师范大学附属中学
THE HIGH SCHOOL AFFILIATED TO
BEIJING NORMAL UNIVERSITY



西城区中小学生观鸟比赛

丁嘉莹同学 发布于 2023-12-17 19:45:27

9月23日，我和物候社的另外三名社员来到南海子参加观鸟比赛，我们都是入门者，在比赛的时候，带队老师为我们详细地讲解了一路上听到的鸟鸣，教我们当麻雀和金腰燕混群时如何辨别，腰间有一道黄色的条纹的鸟，就是金腰燕。我们还看到了普通翠鸟，它那蓝灿灿的羽毛在阳光的照耀下格外闪烁明亮。这此活动增长了我的观鸟知识储备，还极大激发我参与观鸟活动的兴趣。



肖斯塔科维奇第二圆舞曲

张启行同学 发布于 2023-12-01 17:16:29

可能是因为在小学阶段参加学校的管乐团并担任长笛声部首席乐手的美妙经历，我真的很喜欢管乐团，也十分盼望高中学校能有管乐团。一入校我就加入了室内乐社。最近乐团练习的是肖斯塔科维奇的第二圆舞曲，每周五放学去练一个半小时，我因为各种班级活动不得不错过了几次训练，还挺遗憾的。希望以后能参加乐团的每一次训练，与乐团的小伙伴们一起呈现一个完美的演出。



校友开放日合唱团“快闪” | 吴咏心同学 发布于 2023-11-11 16:26:08

11月5日上午，我们合唱团在“校友开放日”进行了一次完美的演出和快闪活动。在过程中，我们用动听的歌声把各界校友齐聚一堂，共同一起交流附中多年的历史。此次活动，对我十分意义，让我受益匪浅。



北京师范大学附属中学
THE HIGH SCHOOL AFFILIATED TO
BEIJING NORMAL UNIVERSITY



2023 空间技术和和平利用（健康）国际研讨会

姜铭锴同学 发布于 2023-12-26 06:58:53

11月19日，我与学校金鹏社团的成员一起参加了2023空间技术和和平利用（健康）国际研讨会，会上有宇宙空间利用的专家发表科普演讲，也有相关企业家和航天员的亲身经历分享，还有同学们作的研究报告，内容充实，让我们深深体会到未来空间领域的博大精深和无限可能，激发了我们的科学热情和探索的好奇心，让我们受益良多。

急救技能培训课程

张馨静同学 发布于 2024-01-14 15:43:42

2023年11月21日下午，北京市红十字会讲师苑文静老师，为急救社学生带来了一堂主题为“宣传普及急救知识，强化应急救护技能”的急救技能培训课程。在课程中应急救护的基本理论知识，包括窒息及其处理办法、心肺复苏、创伤性休克及其处理办法、伤员搬运等。





模拟联合国秋季会议

安美伊同学 发布于 2024-01-28 19:10:16

通过参与模拟联合国会议，我不仅学到了很多有关国际事务和协商的知识，而且还锻炼了我的演讲和团队合作能力。首先，参加模联使我更加了解国际事务。作为一个模联代表，我需要了解国际社会上各个国家和地区的政治、经济、文化等方面的情况。我花了很多时间研究和分析相关的国际议题，以便在会议上能够提出合理的主张和解决方案。通过这个过程，我对各国的政策和利益有了更深入的了解，也对国际社会的运作方式有了更清晰的认识。其次，参加模联让我提高了演讲和辩论能力。在模拟联合国会议上，我们需要通过演讲来表达自己的观点并争取其他代表的支持。这要求我能够准确地组织和表达我的想法，用清晰而有力的语言来影响和说服他人。我学会了如何在有限的时间内，在众多代表面前做出令人信服的演讲。同时，我也锻炼了应对辩论的能力，学会了如何在紧张的氛围下应对对手的质疑和反驳。另外，参加模联也让我更加注重团队合作。在模拟联合国会议上，我们需要与其他代表一起合作，制定并推进解决方案。团队合作不仅需要我们一起协商和讨论，还需要我们相互信任和理解。我学到了如何在一个团队中发挥个人优势，同时也尊重和利用其他人的才能。

观测木星，土星

祝笑晗同学 发布于 2024-01-30 23:57:09

在社团社长和地理老师的组织下，我报名参加了本次天文观测活动，以了解木星，土星的特点，以及激发对天文的兴趣。首先，在社长，副社长的带领下，我们学习了学校现有的三种天文望远镜的搭建以及校准方法，并且用多余的望远镜分组进行搭建。安装完镜筒，储物台，目镜等零件后，我们各个小组将望远镜送至操场处，在老师和正，副社长的指导下，找到了木星和图形的位置。在望远镜中，木星在肉眼观察时十分明亮，但在望远镜中，它褪去了夺目的光彩，方才展现出原本的颜色：黄，白二色在行星上呈带状交错着，木卫一，木卫二也依稀可辨；土星因离地球较远，那天在天空中很难用肉眼看到，但在高倍望远镜下，还是映出了其真面目：一个黄色的球体，被一圈光环所围绕，虽不如木星光彩夺目，却别有一番恬静的美，如同坐在案前的少女，美丽而又安静，任由一片群芳妒。在本次天文社活动中，使我在天文上的浓重兴趣得到激发，使我愈发坚定自己未来的航天梦，向着星辰大海奔去！



联合国教科文组织女童和妇女教育奖颁奖仪式 | 张天从同学 发布于 2024-01-14 15:43:42



2023 年 9 月 28 日上午，2023 年联合国教科文组织女童和妇女教育奖颁奖仪式在钓鱼台国宾馆隆重举行。国家主席习近平夫人、联合国教科文组织促进女童和妇女教育特使彭丽媛同联合国教科文组织总干事阿祖莱共同出席并分别发表致辞。我和师大附中金帆舞蹈团的小伙伴们携《多彩的梦》荣幸登台演出。我们的节目由蒙古族、苗族和藏族三段舞蹈组成。无论是来自辽阔草原舒展悠长的蒙古族舞蹈，还是质朴苗寨间自由欢快的苗族舞蹈，亦或是圣洁神秘的雪域高原上热情奔放的藏族舞蹈，都展现了中华各族人民的幸福和喜悦。在平时的排练中，我们一遍遍细化站位、一次次纠正动作，细致的反思与复盘，我们肆意挥洒汗水，只为 28 日舞台上最完美的呈现。老师们这段时间的日夜操劳与陪伴，让我们时刻被爱包裹着，甜蜜的维 c 糖、“多喝热水”“注意防护”的声声叮咛，表演服装的不断美化改进……无数有爱瞬间勾勒出家的温暖，给予我们充满齐心向前的勇气与绽放的自信。我们何其有幸，在国庆和中秋佳节之际，代表中国，代表中国青少年，一同登上这个意义非凡的舞台，以阳光灿烂的笑颜发散心中似火骄阳，以朝气蓬勃之姿舞出精神风采，以意气风发之态向世界展示中国的青春力量！

2023 物候观察社

吴震同学 发布于 2024-01-27 13:18:42

2023 年 10 月 16 日，我们社团开展了本学年的冬小麦种植活动，当天的主要内容为松土、除草和施底肥。我们中午 12:15 在试验田集合并分到了各自的农具，我拿到的是一个小耙子，用来疏松土壤和勾走大石块和杂草。我们俯在地上，仔细审视着这片接着我们汗水的土地，不允许一根草根慵懒的赖在里面享受这肥沃的养分。经过我们的“手耙并用”，终于是把已经结块的土敲松了，丛生的杂草剔除了……每个同学的脸上洋溢出了开心的笑容，整片试验田充斥着胜利的喜悦。



西城区第二十六届学生艺术节舞蹈展演

胡懿珈同学 发布于 2023-12-31 01:40:18

2023 年 9 月 24 日，我们金帆舞蹈团携新的原创剧目《追光的我们》来到了北京市第四中学，参加西城区第二十六届学生艺术节舞蹈展演。近 4 个月的排练，我们的剧目实现了从零到一，再到一百的巨大飞跃，这离不开老师和同学们日复一日的共同努力。老师一次次创编修改，我们一遍遍练习磨合‘日复一日的排练，次复一次的调整动作，身上的淤青，地上的汗水是我们追逐梦想的台阶，是我们拼搏奋斗的见证。这些让我感受到顺流而上的是光，逆流而上的是梦想。我们站在同一个舞台，听着同一首音乐，跳着同一支舞蹈，向着共同的目标坚持奋斗。老师和志愿者姐姐们温暖的陪伴，细致的教导，贴心的补给给予了我们源源不断的坚持的动力以及逐渐增长的信心。大家凝聚在一起，相互鼓励，相互陪伴，共同进步的日子真的很好，很开心，很温暖，也很幸福。这是我最后一次西城区艺术节了，从小学到高中，四次艺术节都是我珍贵的回忆。在未来的日子里，我会一如即往的热爱舞台、热爱舞蹈，永葆一颗赤诚又热烈的心。



人人学急救 急救为人人

蔚郝玥同学 发布于 2023-12-22 10:29:04

11月21日与12月5日我参加了急救社的培训，老师为我们讲解了关于现场应急救护的基本理论知识，包括窒息及其处理办法、心肺复苏、创伤性休克及其处理办法、伤员搬运等，让我们了解和掌握急救技能的基础知识与方法。通过理论的讲解，我更加清晰地认识到了自己在应对急救事件上的局限性，也激发了我学习和掌握急救技能的热情。



在学校艺术节上演奏《自由探戈》

李天维同学 发布于 2024-04-09 09:50:38

这次学校艺术节，我第一次与钢琴和大提琴合奏。因为缺乏配合经验，最初的彩排中没有考虑到不同乐器响度上的较大差异。彩排中古典吉他的声音近乎完全被大提琴的声音盖过去了。在最终的表演中，通过扩音设备协调各个乐器的响度，我们默契配合，演出成功，获得了观演同学的认可和掌声。



分享国际上环境变化问题

戴林含同学 发布于 2024-04-09 10:35:26

在高三上学期，我作为联合国跨文化研究社的社长，通过校内宣讲、公众号分享和线上会议，分享国际上环境变化问题以及参加PBIC比赛的经验。我们社团的宗旨是培养学生的规划和解决问题能力，提升国际视野和解决问题的能力。活动中，我们组织学生进行团队合作，分析案例并提出解决方案，锻炼团队合作和换位思考能力。学生通过体验课程了解联合国的可持续发展目标，明白联合国为解决全球问题所做的努力。我们关注全球环境问题，提倡行动，引导人们意识到危机并提供行动方向。这次活动让我深刻认识到环境问题的紧迫性，激励我更积极地投身环保事业，希望能为地球环境贡献自己的一份力量。



天文社活动

张一雯同学 发布于 2024-03-26 22:59:43

由于天气原因，这次的活动改为室内进行。老师和社长向我们介绍了天文望远镜。参加望远镜拼装比赛的校队成员还在现场展示如何拼装天文望远镜。令我最惊叹的是赤道仪。它用科技面板代替了手动调焦，还能自主寻找对象。老师还跟我们解释了望远镜工作的原理。通过这次活动，我不仅学到了天文知识，还学到了如何拼装望远镜。



生产劳动

初秋抢收玉米 | 侯修涵同学 发布于 2023-12-17 17:11:33

2023年10月3号回河北姥姥家，姥姥家的玉米已经成熟，可是提供收割服务的收割机非常忙碌，姥爷没有买到服务，非常着急。妈妈提议我们全家四口人（爸爸、妈妈、我、妹妹）人工收玉米，全家都同意，即可以帮姥爷解决问题，也是我们难得的体验和经历。1、在跟姥爷的聊天中了解到河北玉米分为春播玉米和夏播玉米，春播玉米一般在农历4月中旬播种，夏播玉米一般在农历五月上旬即芒种之后播种。我们此次收割的玉米是夏播玉米。2、了解到关于玉米播种的农谚：“春争日，夏争时”意思是对于春播玉米每早播种一天都很重要，对于夏播玉米每早播种一小时都很重要。3、体验了玉米的收割工作最重要的就是把玉米从秸秆上掰下来，需要手劲。4、参加农业劳动是最好的锻炼，也是了解农耕文明最好的方式，明年继续参加并且会年年坚持。



种菜 | 王澳洁同学 发布于 2023-10-01 01:04:45

今天是我们本学期第一次去西区种“责任田”，我们的任务是拔草、松土、种菠菜。同学们分工合作，虽然使用工具不是很熟练，但翻土、播种、施肥、浇水，每一项都做得非常仔细、认真。我们顶着太阳齐心协力的干着，衣服上、鞋上沾满了土。望着整整齐齐的责任田，想着不久以后，这里会长出我亲手播种的、嫩绿的菠菜，就非常开心。劳动真是一个累并快乐的过程。



学习制作中秋月饼

王星怡同学 发布于 2023-09-27 17:20:39

2023年9月18日,临近中秋佳节,师大附中组织了中秋做月饼的活动。这是我第一次试做月饼,在老师的指导下,先将月饼皮在手中压成一个圆饼状,并慢慢向外推增加月饼皮的面积,然后可以自己选择喜欢的馅料包入其中,一点一点将外皮收拢,最后捏成一个圆团。学校也特意为我们定制了印有“诚爱勤勇”校训的模具。当看到自己亲手做的月饼初见成效,内心信心满满。

红薯地拔草

刘依然同学 发布于 2023-10-23 07:28:00

2023年9月15日,星期五,学校组织我们去北京师范大学附属中学西校区菜园拔草。这是一项繁琐而重要的任务。通过亲身参与红薯地拔草的过程,我深刻地体会到了农作物生长过程中对于充足阳光的需求以及杂草对红薯的影响。首先,我们要把高一上学期所种的还未被采摘的红薯和杂草一起拔掉,看着茂密的菜地,我知道这是需要耐心和细致的工作态度。同时我也知道了杂草会竞争土壤养分和水分,对红薯或其它植物的生长造成阻碍。其次,红薯地拔草也让我深刻认识到阳光对植物生长的重要性。红薯是一种喜阳光的作物,充足的阳光能够提供光合作用所需的能量,促进红薯的生长和产量增加。最后,此次拔草让我体验到了农田劳作的辛苦和重要性。农民们每天都要面对大片的农田,进行各种繁重的农事劳作,确保农作物的生长和丰收。他们的辛勤劳动为我们提供了丰富的粮食和农产品,让我们能够享受到美味的红薯和其他农作物。这次经历让我对农业有了更深刻的认识,并对农民们的辛勤劳动表示敬意。



种植冬小麦 | 常浩然同学 发布于 2023-11-01 20:05:52



增强了我们的信心,学习了农业常识,同时也展现了我们的合作精神,培养了我们热爱劳动的品质。以后,我们会继续到田里浇水,施肥,相信不久的将来一定会硕果累累。

2023年10月19日,天气晴朗,风和日丽。我们物候观察社的同学们组织了一次种植冬小麦的活动。冬小麦,是禾本科小麦,一般在9、10月份播种,翌年5月底至6月中下旬成熟,因为于秋季播种,抗寒能力极强,故名曰“冬小麦。”同学们干劲十足,有的用铁锹铲土,有的用耙子松土,还有的清理杂草,大家都在热火朝天地,认真地劳动着。我们先在土地上犁出一道道沟,然后又将冬小麦的种子一行行地撒在沟里,再轻轻地埋好土整理平整,接着给种子浇足水。看着这片实验田,同学们脸上都露出了灿烂的笑容。一阵风吹过,眼前仿佛浮现出一片金黄色的麦子在向我们点头。这次劳动虽然很辛苦,但是我们每个人心里却都充满了快乐于希望。这次劳动实践锻炼了我们的意志和毅力,增

社会实践 · 生产劳动



学农的快乐

薛兆祺同学 发布于 2023-11-07 14:36:35

半年前，我们在师大附中西区种下的地瓜、菠菜、香菜的种子。今天终于可以采摘了！受气温、降水、土壤等因素的影响，地瓜个头儿有大有小，参差不齐。当从地里挖出果实的时候，内心充满了好奇和喜悦。回到家，我迫不及待的用自己种的香菜做了一碗西红柿鸡蛋汤，感觉格外的香。



西区劳动

袁宝枫同学 发布于 2024-01-21 22:10:45

2023年11月6日，我们前往了学校的西校区。我们将之前种下的青菜和红薯都挖了出来。在这个过程中，我和同学们体会到了收获的喜悦，也在收菜的时候互相考考这些菜的品种。劳动中，我也提升了自己的劳动技巧，真切体会到“劳动最光荣”的真谛。



自制章鱼烧

杨沐儿同学 发布于 2024-03-29 16:38:31

我喜欢吃章鱼烧，有次看店员制作的时候突然想到其实这也不是很难，自己也可以做到的。于是买来了适用的工具，在网上搜索了配方，说干就干，马上尝试起来。刚开始面糊调配的比例不对，面很厚，里面的章鱼太少，吃起来口感一般。我分析原因，不断搜索不同的配方，并按照自己的口感调整，一次两次三次……经过无数次的尝试，我终于做出了美味的章鱼烧，特别有成就感。

制作葡萄酒

姜兰馨同学 发布于 2024-01-26 10:40:01

作为本学期的生物作业，老师要求我们在家中制作葡萄酒。首先，取一串葡萄，将其放在榨汁机里，榨成汁后，倒入事先准备好的瓶子里，放入少量酵母菌，等待发酵。需要注意的是，发酵过程中一定要按时将瓶盖拧出一个缝隙放气，否则瓶子可能因为气体过多而炸掉导致功亏一篑，也不能开太大，这样的话液体将会冲出瓶子，不仅少了材料，还困扰了家里卫生。等到发酵结束，就可以将它倒在滤布上过滤，于是就完成了，这次实践活动不仅锻炼了我的动手能力，让我对发酵的原理有了更深刻的理解，还让我意识到做事要小心谨慎，每一个步骤都要做好。





元旦联欢会上包饺子、写福字

郝英竹同学 发布于 2024-01-28 14:11:12

今年的元旦联欢会别开生面，同学们亲自动手包饺子和写福字，大家揉面、擀皮、包饺子干的热火朝天，原来大家都会干这些生活上的活计，干的又快又好，很快就吃上了自己亲手包的饺子。劳动使我们更有成就感，更快乐。



北师大附中新年联欢会上包饺子

杨沐儿同学 发布于 2024-01-26 20:28:24

2023年12月29日，我们在新年联欢会上包饺子，我们几位同学分工明确，很快就包好了60多个饺子。我们不仅在班里分给同学们，还送给了年级各位老师，共同感受新年氛围与劳动快乐。



地瓜与收获

王子铭同学 发布于 2024-01-22 17:42:29

经过半年的时间，金秋九月播撒的种子在入冬前的十一月已结出累累硕果。曾经空荡略显荒凉的土地上绿意盎然，仿佛诉说着泥土之下埋藏着珍贵的宝藏。地瓜终于成熟，我们再次扛起锄头，只是这一次是收获。劳动，播撒了种子与汗水，收获了果实与幸福。在一个个挖出亲手种下的地瓜时，我深深地沉浸在丰收的喜悦里，更让我体会到田地里的庄稼人们平凡而又充实的乡村生活——艰辛与美好并存。

制作中秋月饼 | 沈致远同学 发布于 2023-12-24 23:03:07

9月25日，中秋佳节来临之际，我们学校在校内开展了“赏味中秋”中国传统节日美食制作活动，同学们参与了手工月饼的制作并学习了中秋节的来源与节日风俗。在全聚德大师傅的指导下，我们戴好手套，拿起一块面剂子，揉成球体，将其按扁。馅料在手掌中搓成小球，把馅料包进饼皮正中心。最后将饼坯放入小动物及花朵形状的模具按压，一个个冰皮小月饼就制成了。通过此次活动，我感受到：一是小小的一块月饼，不仅仅是写在中国人记忆中的节庆点心，更饱含着中国人重视“家”与“团圆”的文化情怀；二是享受劳动的过程，能收获极大的乐趣，更弘扬了中华民族优秀传统文化，使我体会到了中秋之美、团圆之意，享受了劳动带给我的乐趣，体味到了中国传统文化的魅力。





元旦假期做饭

李沁钊同学 发布于 2024-01-06 22:03:21

元旦假期伊始，我和家人一起为自己设立了小目标：三天完成三顿饭的制作。12月29日晚上，在制定了第二天的早饭计划——燕麦粥和醋溜白菜后，我便开始了长达一个小时的备菜时间。首先，把白菜一瓣一瓣掰下来。这个动作看起来简单，但嫩黄色的白菜叶子们都如同纠缠着的海带一样无法分开，这让想要把它们完整分离出来的我苦恼不已。意识到我只能牺牲了一部分菜叶的完整度后，我索性直接把菜叶和菜帮分开放上案板。切白菜帮是我最拿手的工作，我一手摁住它，另一手用菜刀尽量平切，它们内部的纤维就清晰地呈现出来。切好白菜后，我又处理了蘑菇。第二天早上，我早起来和妈妈一起接水烧水，等水烧开后放入鸡蛋和量好的燕麦，完成了第一项任务——燕麦粥。随后，我倒油炒菜，第二道菜也顺利完成。但是，我还不大会掌握调料的用量，导致总是做不出自己想要的味道来，还是需要多加练习啊。第二天早上，我利用爸爸准备好的油菜和昨天洗出的蘑菇炒了油菜炒香菇。因为昨天我对于不同菜品的炒熟时间没有准确的认识，放白菜和蘑菇的时间不太对。所以我今天就吸取了经验，在油热后首先放进香菇翻炒，随后再倒入油菜。最后确保所有的东西都熟了，才放入调料。2024年1月1

日是新年的第一天，由于早上起得有点晚，我犹豫了一下要不要做早饭，最终还是屈服在自己的肚子下，决定做小米粥和西红柿炒茄子。淘米的过程简单而有趣：清澈的水流入黄澄澄的小米中，再浮上来就已经被染成了云雾的颜色，一同浮现的还有一些黑色的小颗粒，只需把水倒掉就没问题了。炒菜的过程还和前两次一样，但下次我一定要记住把茄子切得小一些，因为虽然它的成熟程度很好判断，但炒熟的过程确实漫长而枯燥的，还是需要精简时间以提升自己的效率。



劳动课

李想同学 发布于 2024-05-27 21:55:58

2024年3月18日，学校组织的劳动课是翻地，老师在前面做示范动作，讲动作要领，我们学着老师的翻地的样子，拿着铁锹、耙子等工具，不一会就将地面翻了一遍，在初春的时候，参与劳动身体微微出汗真的很舒服，期待下次播种的早日到来！



播种与收获

邢如言同学 发布于 2024-05-25 11:25:05

5月18日，我们到西校区收割劳动果实——水萝卜！这是我们在几个月前播种的成果，每周同学们都轮流浇水整土，在繁忙的学习中，既是放松又是锻炼。终于，今天在我们的“精心”耕种下，可以收获果实了。同学们有的挽起裤腿，拿起铁锹，有的实在没有工具，就因地制宜，找些木棍，甚至是徒手来挖，都干的热火朝天，兴致勃勃。看着出土的水灵灵的，大小不一，艳红的水萝卜，大家都开心极了。



制作美味西餐

李沁钊同学 发布于 2024-05-05 21:43:33

5月4日中午，我和家人一起在家里制作美味的西餐。妈妈负责制作披萨，美味的马苏里拉奶酪如瀑布般倾倒。爸爸早已做好备菜工作，各色彩椒丝闪闪发光。而我则用小美锅制作罗宋汤。虽然牛肉被刀齿搅成絮状，但好在番茄浓汤的滋味胜过一切。披萨很香，我认为最好吃的部分是卷边和饼底相连的那一块，没有焦脆，没有软烂，一口下去芝香四溢，油汁爆棚。厚约二公分的饼胚中，三分之二已吸饱汤汁，另三分之一咧开各色气孔笑得明亮。最后，我还用黄油煎了一盘松茸，delicious！



五一劳动节做饭

沈致远同学 发布于 2024-05-02 21:39:35

五一劳动节是劳动者的节日，今天过五一，我来当大厨。从洗菜、切菜、备菜、炒菜，我一人完成。吃自己做得饭开心，看着爸爸妈妈吃我做的饭更开心。



郁金香盛开

李龙珠同学 发布于 2024-04-27 21:17:50

去年我们种下的郁金香再次盛开了，在阳光下显得非常美丽。郁金香是宿根植物，所以冬天会在地下蛰伏，春天再次绽放。看到去年亲手种下的花开的这么好我很高兴，也会像郁金香一样积蓄力量努力绽放。



今天我是厨师助理

张峻熙同学 发布于 2024-04-20 01:25:34

周末妈妈在厨房忙碌，她最近迷上了做披萨，我自告奋勇去给她打下手。一进厨房，就看到妈妈正在处理虾仁，我赶紧上去帮忙。剥虾仁可得仔细了，我小心翼翼地把虾仁一个个剥好，放在一边。接着，妈妈又递给我一些蔬菜，让我切一切。我拿起菜刀，虽然动作不太熟练，但还是努力把菜切得整整齐齐。厨房里我和妈妈一边干活，一边聊天。听着妈妈的唠叨，我心里觉得特别温暖。不一会儿，所有的食材都准备好了。看着摆在盘子里的虾仁和蔬菜，我心里满满的成就感。能帮妈妈分担一些家务，我觉得特别开心。当妈妈把做好的披萨端上来的时候，那一刻我也有点成就感了，感觉今天的饼特别好吃。



2024 年心之所向 演绎未来——北京师大附中学科职业体验活动

叶瑞怡同学 发布于 2024-05-26 20:48:18

2024 年 6 月 1 日下午在北师大附中德伦楼学校请来名校多个专业导师为我们安排了高一年级的职业体验活动。通过活动，让我们逐步了解了社会开阔了眼界，我通过“进医院”“当医生”的职业体验让我在专业导师的指导下更充分具体的了解职业的具体情况，有助于认识自己优势和不足，找准职业定位，更加合理地规划职业生涯发展方向。感谢北京师大附中！



山东研学

张政睿同学 发布于 2024-05-26 12:09:47

4 月 28 日我们全体高一同学乘坐高铁抵达山东曲阜，去山东研学，是传承，是纪念更是历练。这一天我们参观了三孔，分别是孔庙，孔府和孔林。孔庙承载着历代儒客对孔子的崇敬和缅怀，在大成殿下，我们集体朗诵了《论语》……第二天是同学们最期待的登泰山。山路蜿蜒曲折，沿途，不时会遇到古老的碑刻和庙宇，他们静静的诉说着泰山的悠久历史和深厚的文化底蕴。后期，山路越来越陡峭，每一步都要付出更多的努力，但正是这些艰辛与不易，铸就了我们的坚韧和毅力。我们每个人都在挑战自我，超越自我。登上山顶的时候，所有的艰辛和不易都化作了胜利的喜悦和自豪。



参加专业超市 | 肖越越同学 发布于 2024-02-05 17:06:55

2024年1月24日，我参加了学校组织的专业超市活动。我们配合《发展指导》课程中的专业探索手册，根据之前课程中自己的初探内容，选择心仪的“专业摊位”，与学长学姐们一起就专业课程设置、学业要求、实践体验、未来发展路径等问题进行深度的一对一咨询。学长学姐们为我们提供了耐心、细致的咨询指导，帮助大家更清晰地梳理大学专业脉络，明确未来发展方向。



京韵隐水乡、踏步追秋日

伍家仪同学 发布于 2023-12-16 20:47:12

在古北水镇，我们以小组为单位，在古北水镇景区按要求完成挑战活动，小组一起体验了非遗传统工艺，制作了风筝。过程中，我们感受到小组团结协作的快乐与成就感。活动后，我们共同协作制作了活动的手抄报。非常荣幸获得了年级组颁发的“最佳协作小组”奖状。



24年春末游学齐鲁勇攀泰山

邢如言同学 发布于 2024-05-25 11:42:44

4月28日至29日，我们高一年级全体同学在学校组织的组织下，赴山东曲阜及泰安展开两天的游学活动……登泰山的过程是本次游学印象最深的。初到时，喜于泰山之美，登山过程中体验了泰山之险，遇是快到山顶越是需要紧咬牙关，最后登顶，一切的疲劳都不足为道。这次游学带给我很多锻炼，很多启发，继续加油！



我们来到了颐合中鸿律师事务所。走进事务所，便看见各位律师们在工位上忙碌的模样，然后我们穿过走廊来到了里间的会议室里，聆听了岳鹏律师对从事这份职业的相关介绍和心得体会，在了解背景知识后，我对律师的认识更加深刻了。经过这次职业体验，我不仅丰富了关于律师的专业知识储备，也更加坚定了我日后想要成为一名律师的决心，希望自己有朝一日也可以在法庭上侃侃而谈，以自己的力量为民服务，做人民的公仆，为我国法治事业的建设添砖加瓦。

职业体验

杨琦薇同学 发布于 2024-01-26 16:21:11

1月25日，我们有幸来到了中国律师博物馆与颐合中鸿律师事务所。按照两支队伍的时间安排，我们先行来到了中国律师博物馆。参观中国律师博物馆是一次很独特的体验。在这里我们跟随讲解员的步伐，深入地了解了从古至今律师职业的发展历程，听着法治的思想是如何逐步扩大发展至今，无数仁人志士前仆后继为法治事业作出贡献。最令我印象深刻的，还是看着几十年来律师人数由年份不断增长，律师队伍在不断壮大，这也使我的心中生出了无限感慨，希望有一日也能成为那万分之一。最后，我们进行了集章留念，希望印章上的文字可以成为鼓舞我走下去的力量。紧接着，



职业体验

薛明一同学 发布于 2024-01-26 16:41:21

1月25日，我们小组来到了第一摩码资产有限公司进行职业体验。首先通过一些视频与公司员工们的讲解，第一次了解到了“数字孪生”这一技术，这一技术可以说在现在信息化的时代应用非常广泛。也看到了公司为海淀做的智慧城市，便利了我们的生活，也是我们的生活水平能有所提高。接着我们来到员工上班的园区，在这里看到51world里的员工都精神满满，看到房间里挂着很多激励人的旗子，比如：“三分天注定，九十七分靠打拼”、“要想青春无悔，百日抱紧大腿”……公司的企业文化很深厚，我们还看到了一位

员工去年登上了珠穆朗玛峰峰顶，“保持热爱，继续攀登，因为山，就在那里”。这对处在人生重要节点的我有着很大的感触，也许这也是激励着每一位51world里的员工的一句话。通过这次职业体验，我更深的了解了“数字孪生”这个技术，也更了解第一摩码资产公司是做什么的，让我对之后的就业也有了更多的选择，看到员工们努力工作也让我有了紧迫感，在高中剩下的一年多时间里，可以朝着自己所向往的奋进。

北京师范大学附属中学职业体验活动

姜铭锴同学 发布于 2024-06-02 19:38:42

6月1日下午，我们来到了北京师范大学附属中学的校园内，进行了职业体验活动。我参加了航空航天这个专业的体验小组，并且亲手制作了自己的飞机，了解了一些飞行器的基础知识以及航空航天这个专业的就业前景，以及相关专业素养和职业要求。对这个专业有了更加深入的了解。





职业体验：航天一零一所

纪钰宁同学 发布于 2024-01-26 15:20:55

1月25日，我在老师的带领下前往航天101所参观学习。在展厅中，我们首先学习了航天101所的历史，了解到它成立于1958年，是我国的液氢液氧发动机研究基地。随后带队老师给我们介绍并展示了火箭发动机。在讲解中，我还了解到2022年冬奥会的氢燃料火炬和志愿者穿的特制羽绒服都是由航天101所生产的，羽绒服中的特殊隔热材料在火箭中也有所利用。在参观完展厅后的主题分享会上，我学习到了火箭发射时遥控屏幕上各个部分的用途、固体和液体火箭发动机的区别、航天三大精神、不同级火箭的区别以及我国航天事业的发展历程。从室内出来后旁边便是四号

发射台，我仰望着发射台旁边的“上实验台就是上发射台”一行字，脑海中仿佛已经有了火箭在这里腾空而起、直冲云霄的画面。在此之后，我们来到了东风二号导弹的模型旁边，在这里还可以看到一旁的功勋试验台，我国第一台仿制“1059”火箭发动机便是在这里首次初级点火试车并取得成功的。这次职业体验活动加深了我对航天事业的了解，也让我心中对航天事业有了更多向往。



专业超市

邵耀霖同学 发布于 2024-01-25 18:03:40

这次学校组织的专业超市活动，让我们高一年的学生受益匪浅。通过百十来位的校友分享，为我展现了不同专业的资讯和就业前景。通过他们的现身说法，将专业、高校、就业信息一一呈现，为马上到来的选科提供了宝贵的资讯。这不仅是一次学习的机会，更是一次对未来规划的思考。同时通过师哥师姐的经历，了解到了今后学习曲线。让自己的学习更有方向，有的放矢。



秋季实践活动

刘伊诺同学 发布于 2024-02-20 10:38:59

11月15日，我们高一年级师生赴北京市密云县古北水镇展开以“京韵隐水乡、踏步追秋日”为主题的秋季实践活动……大家在研学老师的指导下，了解非遗文化，体验非遗手工，亲手制作了荷花灯、布老虎、纸风筝、蚕丝画和皮影人物……非物质文化遗产是经过历史沉淀的人类经验的结晶，传承这些文化遗产有助于保护这些智慧的传承，推动人类文化的进步。期待下次能参加更多有意义的活动。

学习中医文化 | 陈家宏同学 发布于 2024-01-25 22:34:04

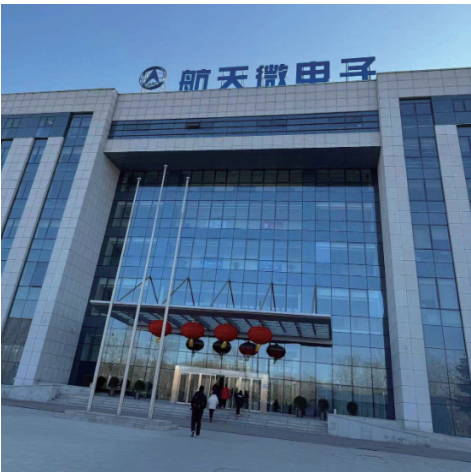


今天和同学们一起来到首都医科大学中医门诊部学习参观。我们在老师的带领下，先走进了中医名贵药材陈列室，并聆听了有关金世元教授的生平与成就。之后我们来到了药房，了解了抓药的流程，这也是最吸引我的一部分。随着一面墙的中草药映入眼帘，看到了这些种类繁多的中药按照一定的顺序放置在上百个格子中……我们还观看了取药的过程，先找到对应药材，然后用专用的秤称量所需分量，然后按照药方平均分配每一份，最后再对着药方检查一遍即可……中医取长补短，兼容并蓄吸收外来的西医文化，使中医文化更加丰富多样，坚定了文化自信。中医作为我国优秀的民族遗产，源远流长、博大精深。我们要继承和弘扬中医精神，让国粹之一的中医传承下去。

到北京市科学技术研究院分析测试研究所进行职业体验与参观

金瑞明同学 发布于 2024-01-26 17:34:07

今天我们来到了北京市科学技术研究院分析测试研究所进行参观学习。老师首先为我们介绍了实验室的基本概况以及工作服务领域等，我们了解到北京市以往很多环境的检测与监管，都依靠该科技研究院做出的工作。除此之外，老师还贴心的为我们科普了有关食品安全需要注意的事项，令我收获颇丰。接下来，老师带我们挨个参观了研究所内的实验室，我见识到了很多在高中实验室中没有见到过的仪器：各种质谱仪，每个实验室天花排上更连接了几个排气管，几个实验室中放置着几罐氩气和氮气，还有各种不知道叫什么的检测器。其中每个过道上，还有一座类似花洒的喷头，据说是用来清除身上沾染的化学物质的，令我印象十分深刻。参观期间我见到几位工作人员关着门在实验室内专心盯着屏幕记录实验数据，还有人端着一些实验仪器从楼道里匆匆走过，让我看到了他们对待工作的认真与严谨，尽管反反复复不断做分析也许十分枯燥，但是他们依旧做好自己的每一项工作，我要向他们学习！最后，老师们带着我们一起做了检测食物亚硝酸盐含量的实验，我也切身体验了一把检测食品安全的工作，令我十分激动。



职业体验 | 耿雪莹同学 发布于 2024-01-26 16:51:03

这次职业体验的活动，我来到了中国航天博物馆和北京微电子技术研究所。中国航天博物馆展示了中国航天事业的起源，发展，重要成就和未来展望。我在里面看到了很多运载火箭，以及我国第一颗人造卫星东方红一号。让我记忆最深刻的是火箭发射的模拟演示，看着模型火箭升空，我们都感到十分震撼，真想去火箭发射现场观看真实的场景。让我了解到了我国航天事业的发展历程，深深为我国的航天技术感到自豪。随后我们又来到了北京航天微电子技术研究所，它们以“和谐民芯，快乐民芯，幸福民芯”为目标，不断进步发展。在 30 年的历程中，为我国航天事业不断发展，不断提升了芯片技术。不断打破封锁，研制出中国自己的“航天芯”，为我国航天事业的发展贡献力量。通过这次参观，作为祖国未来的花朵，我也要努力学习，在未来成为祖国的栋梁之材！



参观中国科学院青藏高原研究所 | 张欣悦同学 发布于 2024-01-25 21:20:23

在2024年的一月，也是高二第一学期的最后，学校组织我们前往中国科学院青藏高原研究所进行参观学习和职业体验。这次活动给我留下很深刻的印象，也给我很大感触。到达研究所后，我们先聆听了姚檀栋院士关于青藏科考的讲座。在讲座中，我了解到青藏高原对于我国和世界的重要意义，它是人们口中的“亚洲水塔”，是亚洲各大河流，如长江、黄河、恒河等的发源地，孕育了许多生命；同时，它削弱了副热带高压带的作用，使我国成为湿润的季风气候，而不是像其他同纬度地区一样，成为干旱的沙漠气候。可见，研究和保护青藏高原具有其重要意义。青藏高原研究所的工作，不仅提升我国科研能力，了解更多知识，也是迎合国家发展需要，满足生态、经济等各方面建设的需求。紧接着，我们去参观了青藏高原地球系统与资源环境国家重点实验室……通过这次活动，我了解了很多青藏高原的知识，也对于自己未来的生涯规划有了更清晰的认识……研究者们很热爱自己的工作，不怕困难，爬到海拔六七千米的地方取冰芯，又用人力把它们背下山，我觉得这是我们需要学习的，我们的工作要符合自己的爱好，我们自己也要热爱自己的职业。同时，职业选择要与国家和时代发展相联系，要与人类的生存和发展相联系。我会把这次活动的感悟践行到实践中，坚持自己所热爱的，并为之努力奋斗。

职业体验 | 王沐晗同学 发布于 2024-01-25 21:43:11



2024年1月25日，我去北京市科学技术研究院分析测试研究所进行了职业体验。我们参观的是化学测试部。在那里，我们聆听了关于食品安全与环境检测相关的讲解。环境检测有大气、水体等方面的检测。北京关于PM2.5的治理与“河长制”水体检测都取得了非常令人骄傲的成果。食品检测是为了确保食品数量、质量、可持续安全，检测项目包含有害微生物，农药、人药残留，重金属元素等。研究所为了保障我们的食品安全做出了非常大的贡献……很遗憾，我取的样品应该属于对照组，所以没有明显的实验现象。我觉得在研究所这样的地方工作，一定需要很丰富的理论知识，更需要耐得住寂寞的、有毅力的、坚定的内心。我还差得远。而且如果我做这样一份工作，我可能就再也无法面对那些自己喜欢的零食了。



山东社会实践

高嘉宸同学 发布于 2024-05-21 16:16:19

4月28日至29日，我校高一年级全体同学在老师的带领下，赴山东曲阜及泰安进行了为期两天的游学活动。第一天，我们踏入了三孔景区。孔庙的庄严与肃穆，让我仿佛穿越时空，回到了那个儒家思想盛行的时代。在孔庙中，我瞻仰了孔子的塑像，感受到了他那深邃的智慧和博大的胸怀。孔府则让我领略了古代官宦人家的生活场景，感受到了传统文化的魅力。孔林则是一片宁静的圣地，漫步其中，我感受到了对先贤的敬仰与怀念。第二天，我们一行人踏上了攀登泰山的征途。泰山，这座被誉为“五岳之首”的山峰，其雄伟壮观令人震撼。山路崎岖，但我们凭借着坚定的信念和毅力，一步步向上攀登。在攀登的过程中，我感受到了大自然的神奇与伟大，也体验到了人生的艰辛与不易。然而，正是这些困难和挑战，让我更加珍惜眼前的风景和与同学们共度的时光。当我站在泰山之巅，俯瞰着脚下的群山和远处的城市时，心中充满了自豪与喜悦。我感受到了大自然的壮丽与宁静，也感受到了人类与自然的和谐共处。这一刻，我深刻体会到了中华文化的博大精深与大自然的雄伟壮丽，也更加明白了人生的意义与价值。回顾这次研学之旅，我深感收获颇丰。我不仅领略了三孔的古韵与泰山的壮丽，更在思想上得到了深刻的启示。我认识到，我们应该继承和发扬中华优秀传统文化，同时也要勇于面对挑战和困难，不断追求自己的梦想和目标。这次经历让我更加坚定了自己的信念和追求，也让我更加珍惜与同学们共度的时光。在未来的日子里，我会将这次研学之旅的感悟融入到学习和生活中去，努力成为一个既有文化底蕴又有担当精神的新时代青年。我相信，在未来的道路上，我会不断前行，为实现自己的人生价值和社会责任而努力奋斗。



职业体验活动

王子木同学 发布于 2024-01-27 21:30:00

本次职业体验活动，我有幸来到了中国航天博物馆和航天772所。中国航天博物馆向我们展示了中国航天事业的几座重要里程碑，包括了多台我国自主研发的运载火箭以及导弹、卫星等。同时学习到了航天的五大精神：1. 航天传统精神 2. 两弹一星精神 3. 航天载人精神 4. 探月精神 5. 新时代北斗精神，这大大加深了我对航天事业的向往和对这样一个纪律森严，志向明确的事业的向往。同时，我们观看了火箭从横向运输到发射的模拟过程，深刻感受到了我国在航天方面的强大实力，大大加深了我对太空的好奇与渴望。772所主要为我们展示了如何攻克芯片在太空中面临的辐射问题，主要展示了芯片的封装工艺。芯片产于一大片硅板上，然后经过切割形成我们生活中所见的——一片片小芯片。然而，在太空中需要面临各种各样的干扰，772所便研发各式的封装工艺以及防辐涂层，在尽量减重的情况下确保着芯片在太空中可以完美的让设备运行。参观北京微电子技术研究所（772所）让我对微电子技术有了初步了解，并且认识到了微电子技术在生活、航空、军事中的重要地位。通过这次活动，我对航天以及芯片方面的尖端科技有了初步的了解，也让我对航天、微电子事业的发展充满信心和期待。相信在不远的将来，我国定能再取得一个个辉煌的成就，引领国际航空航天事业的发展。



古北之行

常浩然同学 发布于 2023-12-02 16:31:37

11月17日，我们全体高一年级师生赴北京市密云县古北水镇，开展以“京韵隐水乡，踏步追秋日”为主题的秋季实践活动。我们以小组为单位相互挑战，进行非遗手工体验、创意拍照、冬日趣味计划三项挑战任务。我们小组的非遗体验是蚕丝画。在小小的蚕茧上画蚕丝画我还是一次……蚕茧很小，且是椭圆形的，画起来需要特别细心，并且还要足够的耐心。整个过程让我感受到了非遗文化的魅力……此次古北水镇之行，我们欣赏了燕山秋色，感受了非遗文化，老师和同学们也加深了交流，真是一次难忘的经历。

勇攀岱宗凌绝峰

朱韵溪同学 发布于 2024-05-18 16:56:17

期中结束，怀着激动与喜悦，我和同学们迎来了期盼已久的山东游学。在本次游学中，我们访三孔、登泰山，收获颇丰。其中令我印象最深刻的便是在爬泰山中攀登十八盘的历程。每当我们攀上一大段台阶，看到还有无数台阶等待着我们，再望向远方高耸的南天门，我都会感到有些绝望。但是我总是告诉自己：走好脚下的每一步，看好眼前的路，终会抵达山顶。最终，我们小组一起拖着疲惫的身体登上了南天门。再度回望脚下曾走过的一级级台阶，喜悦和自豪油然而生。今后也许我们还会遇到很多困难，但我相信只要走好脚下的每一步，再苦再慢也会战胜它。



XLAB- 中国实验室科研 - 新能源电动汽车 - 科研实践

杨克瀚同学 发布于 2024-05-06 14:55:41

2024年2月16日至20日，我参加了“阿斯丹中国实验室科研项目”为期五天的《新能源电动汽车-磷酸铁锂电池制备》科研项目，我来到广州，与来自全国各地的四十多位高中生一起，在华南农业大学-材料与能源学院-实验室，在科研导师和大学学长的指导下，圆满完成了5天的科研探索和实践，在5天的时间里，我们分小组完成了8个试验：常规环境下安装超级电容器，掌握电极片剪裁、称量、隔膜剪裁；超级电容器组装实验、充放电测试原理和测试程序；磷酸铁锂电池正极材料研磨治浆，涂布烘干；使用手套箱完成扣式电池组装，并上机进行性能测试；拷贝并处理实验数据，绘制图表，结合测试数据……通过这次科研学习，我对于新能源有了全新的认识，我对于探究式的科研（提出问题，实践操作，搜集数据，整理数据，形成结论，分享交流）有了一定的了解，我也完成了自己的科研报告，取得了本次科研项目的认证和毕业证书，目前磷酸铁锂电池在新能源电动汽车领域具有重要地位，我相信未来会有更多的新能源被发现，造福于人类社会。

参观学习



参观龙庆峡冰灯 | 岳美含同学 发布于 2024-02-19 21:54:12

寒假期间，我参观了以“冰雪奇缘 梦幻龙庆”为主题的第三十八届龙庆峡冰灯冰雪嘉年华，徜徉在用冰雪制成的奇幻世界中，还欣赏了无人机表演，让人叹为观止的景色如梦似幻，瑰丽绚烂。一组组冰灯，变换着颜色，造型，一步一景，仿佛让游客进入到了童话世界。



参观宣南文化博物馆

郝瑞桢同学 发布于 2024-02-19 20:54:52

北京宣南文化博物馆坐落于长椿寺内，以宣南文化为主题，生动地展示宣南地区的悠久历史和丰厚文化积淀。经专家考证，宣武区是北京建城和建都的肇始之地。宣南文化被誉为北京文化的源头、缩影与精华。北京宣南文化博物馆设有“悠悠宣南”、“宣南土乡”、“英烈足迹”、“梨园胜景”、“城南乐园”、“百年兴商”、“民族团结”、“宣南文化保护开发成果”八个展厅，您置身其间，可领略到宣南文化丰富多彩的平民文化特征和与时俱进的文化精神。北京宣南文化博物馆充满着老北京文化。



参观广州南越王墓博物馆

肖越越同学 发布于 2024-02-19 19:53:02

2月12日，我参观了广州市南越王墓博物馆。南越文王墓，又名“南越王墓”，是西汉前期南越国第二代王赵昧的陵墓。南越文王墓坐北朝南，凿山而建，墓室构筑在海拔70多米的象岗山腹心深处，由红砂岩砌筑，墓坑采用竖穴与掏洞相结合的做法，凿成“土”字形平面的竖穴，面积135平方米左右。仿照“前堂后寝”的形制由七个墓室构成，前面三个室分别为前室和东、西耳室，后面四室为主棺室、东西侧室和后藏室。南越文王墓的总体形制保存良好，墓室结构稳定，对研究秦汉期间岭南地区经济的开发、物质文化的发展、南越国的历史、政治都提供了重要的实物资料，同时也为探寻第一代南越王赵佗墓提供了重要线索。它是迄今岭南地区已发现的陵墓当中随葬品最为丰富、墓主人身份最高的汉代陵墓。

增进友谊 增长见识

柳懿宸同学 发布于 2024-02-19 16:13:50

凭借对历史的喜爱，为了了解中国民族文化历史，增强民族自豪感，我参观了民族文化宫，通过参观展览、听讲解员介绍文物、参与互动体验活动，深入了解了各民族文化的独特魅力和深厚底蕴，对中华文化有了更全面的认识，激发了我对历史和文化的热爱。并且我参观了国家自然博物馆，与同学一起拍摄照片、制作PPT。参观学习不仅是获取知识的过程，更是个人成长和社会认知的积累。通过深入了解民族文化和自然科学，我更加珍惜和尊重中华民族的优秀传统文化和自然资源。未来，我将继续努力学习，为传承和弘扬中华文化、推动社会进步贡献自己的力量。



参观龙庆峡冰灯 | 岳美含同学 发布于 2024-02-19 21:54:12



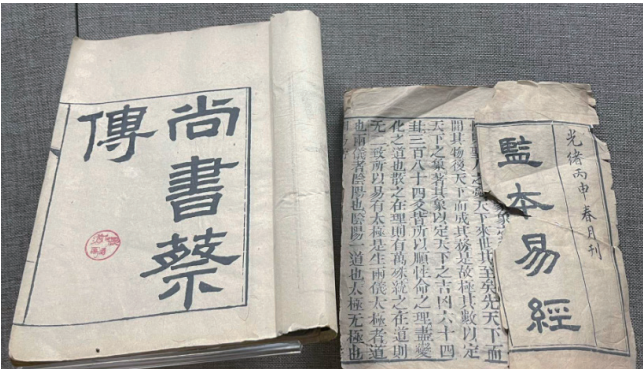
2023年10月，是妈妈所工作的学校中国石油大学建校七十周年，跟随妈妈，我来到了从小长大的地方，这个校园是我童年时最主要的活动场所，因为市里上学，好长时间没回来了。借校庆之机，陪同妈妈来学校，一起参观了校史馆。中国石油大学（北京）校史陈列馆新馆于2018年8月建成，位于学校主楼B座一层。校史馆内展陈了精准的文字、丰富的图片、珍贵的档案和捐赠品、缩小的仿真模型，生动展示了一代代中石大人将“我为祖国献石油”的豪情融入血脉，将创新和创业写在祖国大地，将目标和梦想付诸行动，不断推动我国能源事业创造新的辉煌的光辉历程。校史陈列馆作为学校文化传承的重要载体，是宣传学校、联系校友、对外交流的重要窗口。



畅游杨柳青古镇

孔雨睿同学 发布于 2024-05-07 18:52:40

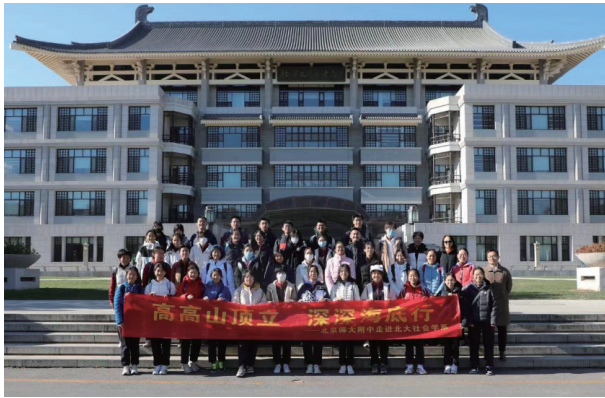
“五一”假期，我和妈妈来到位于天津市西青区的杨柳青古镇，这里是一座历史与文化并存的小镇。走进古镇，漫步在铺着青石板路的小巷当中，我立即被左右墙壁上雕刻的年画娃娃吸引了，这些石雕栩栩如生，极具立体感，充分展示了杨柳青年画的魅力。古镇的街道纵横交错，随处可见保存完好的古建筑，房屋的门窗、屋檐、屋角上的雕刻和装饰仍保持着明朝时期的独特风格，砖雕、木雕、石雕等技艺令人赞叹。这其中最著名的就是“石家大院”了。这是一座有着近 150 年历史的大型清代民宅，步入石家大院，院中有院，气势恢宏，院落中的砖、木、石雕精美又独具特色，院中的石府戏楼是我国保存最为完好、规模最大的封闭式民宅戏楼，堪称建筑精品。与石家大院一街之隔的是杨柳青赶大营第一人安文忠的住宅——安家大院，它比石家大院更年长，建于清朝同治年间。“赶大营”与“闯关东”“走西口”并称“国内三大移民潮”，是中国历史上一次成功的大规模自发移民，体现了杨柳青人坚韧不拔，艰苦创业，爱国爱乡的精神，也沟通了新疆与天津的经贸、文化交流。除了大院文化，杨柳青也是我国北方民间艺术集散地，这里有中国四大木版年画之首的杨柳青年画，有享誉津京的杨柳青风筝和剪纸等民间艺术。在杨柳青年画馆里，我在国家级非物质文化遗产传承人霍庆顺老先生的指导下，体验了一次年画“翻印”，还有幸得到霍老先生亲笔签名赠言，真是不虚此行呀！在杨柳青民俗文化馆，我依次参观了运河通航——年画起源柳口”“乡淀富足——年画祈福民生”“商业发达——年画描绘繁荣”“赶大营商——丝路百艺进疆”“戏曲乡音——古镇民情百态”“非遗传承——魅力无穷”六大展区，全面了解了杨柳青民俗文化。半天的时间里，除了感受以石家大院为代表大院文化，体验以莲年有余为代表的年画文化，欣赏以京杭大运河为代表的运河文化，我还了解了以开拓津疆军营商史为代表的赶大营文化，品尝了酥糖、熟梨糕等天津传统小吃。希望以后再有机会来杨柳青感受大运河沧桑而悠远的情怀，了解古镇千年历史发展进程，品味深厚的文化底蕴，欣赏其丰富的民间艺术。



前往孔庙和国子监博物馆听学参观

席子涵同学 发布于 2024-01-31 17:22:50

孔庙和国子监是两个相连一体博物馆，我们用了很大得体力从同雍和宫走到了孔庙。这里自不必说，连皇帝也是要一年两次亲临祭祀的地方。国子监是元、明、清最高学府，国家最高教育机构。据说逢大考前，不少学子排队来跨牌楼、摸鳌头，乞望顺利上岸。作为高一学生的我，独占鳌头就不想那么多了，此刻我只希望每天作业 2 小时内就能自主完成，学的都会，做题都对，希望孔圣人听得到啊。学习古人的求学精神，踏踏实实，做好自己。用饱满的热情和自信去迎接未来。



北大田野调查

田佳琪同学 发布于 2024-01-29 22:12:43

11 月 18 日，在学校政治老师带领下，我们来到北大社会学系，聆听学习社会学田野调查的方法。博雅博士后桑坤老师以《看见他者 走进他者 理解他者》为题分享了乡村调研方法，让我们在深刻感受到田野调查的意义的同时也建立了对田野调查技艺的初步认识。分享活动结束后，我们还前往北京大学图书馆，参观了大钊阅览室，感悟李大钊先生对北京大学建设和对中国的马克思主义事业所作出的重要贡献。此次活动受益匪浅。

南国珠江，千年商都，花城广州，寒假游学

杨克瀚同学 发布于 2024-05-06 16:04:22

广州，作为一座拥有两千多年历史的城市，承载着丰富的历史文化遗产。广州作为华南的一线大城市，又拥有先进的科技及现代化都市的风采。寒假，我和家人一起，来到美丽的羊城广州旅行2周，登高广州塔小蛮腰，游轮夜游珠江，品尝地道广式早茶和各种岭南小吃，观看传统粤剧，参观黄埔军校，中山纪念堂，广东省博物馆，千年古刹大佛寺，舞狮花灯花市……既古老又现代的广州，美不胜收，令人流连忘返。我最喜欢和最赞叹的是广州的无人机表演，3000架无人机如繁星般点亮夜空，用璀璨灯光描绘出一幅幅美好画卷并为祖国送上新年祝福：龙腾盛世。



畅游杨柳青古镇

孔雨睿同学 发布于 2024-05-07 18:52:40

4月20日上午，我游览了北京著名的历史文化街区“大栅栏”。大栅栏建于公元1436年，这里汇集了谦祥益旧址门面、瑞福祥旧址门面、六必居、交通银行旧址等多处历史遗迹，是中华老字号的聚集地。在大栅栏里有个老字号“六必居”，一进店门酱菜的浓香扑鼻而来。六必居博物馆紧邻六必居总店，古色古香的建筑风格吸引我步入其中。博物馆里陈列着丰富的历史文物，包括照片，牌匾，算盘，印章以及生产制作器具。这些物品见证了六必居600年的历史变迁。博物馆了分别展示了中华酱文华、六必居的历史、艰难岁月以及今日的六必居四个单元。六必居博物馆让我深入了解了中国酱文化，以及其在中国食品工业中的独特地位。

参观北京航空航天大学

高懿同学 发布于 2024-06-02 21:52:57

2024年4月27号上午，在学校老师的带领下，我们参观了北京航空航天大学校史馆、航空航天博物馆、微纳公共创新中心、集成电路实验室，同时参加了学术报告，通过参观，对我国航空航天的发展有了深入的了解，感谢科研工作者为航空航天事业的勤奋付出！





北京师大附中高一年级秋游

吴震同学 发布于 2024-01-30 22:33:36

2023年11月17日，北师大附中高一年级师生赴北京市密云县古北水镇展开以“京韵隐水乡、踏步追秋日”为主题的秋季实践活动。我们在研学老师的指导下，了解非遗文化，体验非遗手工，亲手制作了荷花灯在此过程中了解感受非遗魅力，自觉传承非遗。

世炎楼一层			世炎楼二层			世炎楼三层		
教室	学科门类	专业类	教室	学科门类	专业类	教室	学科门类	专业类
101	哲学	哲学类	201	经济学	金融类	301	工学	电子信息类
		历史学类			经济类			材料类
		社会学类			经济与贸易类			环境科学与工程类
		政治学类			法学类			能源动力类
102	法学	法学类	202	教育学	教育学类	302	工学	计算机类
		公安学类			工商管理类			机械类
103	文学	中国语言文学类	203	医学	临床医学类	303	工学	生物工程类
		新闻传播学类			口腔医学类			化工与制药类
104	艺术学	舞蹈表演类	204	工学	材料类	304	工学	环境科学与工程类
		中国语言文学类			生物科学类			材料类
105	管理学	工商管理类	205	医学	护理学类	305	工学	环境科学与工程类
		公共管理类			基础医学类			环境科学与工程类
		管理科学与工程类			公共卫生与预防医学类			环境科学与工程类
		工商管理类			护理学类			环境科学与工程类
106	艺术学	设计学类	206	医学	口腔医学类	306	工学	环境科学与工程类
		音乐与舞蹈学类			药学类			环境科学与工程类
		舞蹈表演类			医学技术类			环境科学与工程类
		舞蹈表演类			医学技术类			环境科学与工程类

专业超市，选购专业

李子希同学 发布于 2024-01-27 15:55:49

本周三学校组织了专业超市活动，请来了正在大学就读的各专业的学长们给我们介绍相关专业及就业前景。我依据自己的选科，史地政，向学长们了解了有关哲学、法学、文学等专业的信息。本次活动让我对这些陌生的专业有了大体的认知，并对自己未来的专业选择有了更清晰的方向。



到中国法院博物馆参观学习

王泽宇同学 发布于 2024-04-27 09:09:14

此次参观中国法院博物馆，我们了解了中国法院历史上审理的著名案件、新时代智能法院、法院队伍、中国法律史以及新时代……纵观中华文明上下五千年，从最开始简朴的龟甲制品，到如今完备的法律体系，虽然法律固然随着经济社会发展而变化，但许多法治思想都是一脉相承的，中华法系也因此博大精深……走完法院博物馆，好像阅读了“法律”这本书的梗概……走出法院博物馆便是东交民巷，曾经屈辱的历史如今已经变为新的未来，令我十分自豪。



专业超市活动

时子覃同学 发布于 2024-01-27 11:22:52

“逛专业‘摊位’，晓生涯方向”，2024年1月24日第八届专业超市活动在我们学校东校区成功举办，我结合《发展指导》课程中的专业探索手册，根据之前课程中自己的初探内容，选择心仪的“专业摊位”——航空航天类与学长们一起就专业课程设置、学业要求、实践体验、未来发展路径等问题进行了深入的咨询。学长们给我提供了耐心、细致的咨询指导，使我更清晰地梳理大学专业的脉络，明确自己未来努力的方向。



走进大观园亲近《红楼梦》 | 方济舟同学 发布于 2024-06-04 19:29:09

2024年6月3日下午我们高一年级全体师生来到北京大观园进行参观学习。在导师的讲解指导下，通过实地参观，让我们了解了大观园的建筑风格，园林布局和文化背景，并打卡十二金钗，游览完北京大观园使我们加深对这部伟大的古典名著《红楼梦》的理解和感悟。北京大观园是一个诗意与浪漫交织的世界，我感受到了古人的情感与智慧，领略到了古代文化的韵味与魅力。



参观大观园

王天阳同学 发布于 2024-06-03 20:44:40

6月3日，学校组织了整个高一年级去大观园参观游览。导游详细的讲解了各个院子如潇湘馆、怡红院等，并向详细的我们解释了与其主人的关系，使我对大观园及红楼梦的理解又深了很多。

社会调查

亚洲发达经济体——游新加坡有感

邢如言同学 发布于 2024-05-25 11:57:11

今年体验“世界这么大”是我们家庭计划之一。五一期间，我们选新加坡作为今年的第二站。我也把此行作为我的社会调查内容之一。出行前认真做了资料收集。从新加坡的建国、常住人口民族、经济、地理等方面做了充分的搜索。了解到领土面积仅相当于我国山东威海市的新加坡居然是国际货币基金组织分类的发达国家，炼油、科技是主要的经济收入，主要民族为华族、马来族、印度族，是一个新兴、先进，开放融合的国家。到新加坡之后，我们特别选择地铁、公交为市内主要交通工具，充分体验其发达的基础设施建设。在整个新加坡的城市游走过程中，我最大的体会会有两点：1、城市的建筑有未来感，很多建设的设计非常有创意；2、能感受到在城市设计与基础设施建设中以方便居民为第一要素。地铁、商场、公交随处可见 AED（除颤仪），尽管没有商业性质的充电宝，但是有很多免费的插座和充电柜可以使用。这也引发了我的思考，努力从内部提升自己，积极开放从外部学习与借鉴，这个是发展之路，也是自己学习可以应用的好方法。



读《红岩》，重庆参观渣滓洞

罗锦凡同学 发布于 2024-03-26 22:00:53

寒假，我和妈妈去了重庆，我读完了《红岩》以后，深受感动，参观了渣滓洞，白公馆。在参观的过程中，我看到了共产党员不屈的意志，就算在狱中，生活条件极端艰苦，仍然高昂的战斗力和必胜的决心，在狱中仍然坚持斗争。深刻感受到了现在的幸福生活来之不易，是革命烈士用鲜血和生命换来的。



调研平谷区国桃种质基地

李宇灏同学 发布于 2024-06-02 21:54:50

今天我去平谷区刘家店镇做关于农业的实地调查。我们来到了国桃种质基地。国桃种质基地，这个名字多么有寓意呀！种质，种子的质量，再往深一点说，就是基因。我想到了钟扬。对于研究生物的人来说，对于研究农业的人来说，基因是多么重要的一件事儿呀！这是国家战略资源，国家战略储备。这个地方，在我的心中顿时伟大起来。在太阳底下，听教授讲课，虽然累，但是很值得。我学习到了很多农业方面的知识。我国是农业大国，身为中国的学生，还是有必要去多多了解一下农业。我看到了以色列的节水设施，这是世界一流的。我看到了尚未成熟的桃子，很有美感。这次调研，我受益匪浅！

实习经历



OO HUAWEI P40 Pro+ 5G
Ultra Vision LEICA Penta Camera



北京合川律师事务所实习

周子航同学 发布于 2024-04-05 15:21:13

周末我前往北京合川律师事务所实习，虽然学法是偏文科多一点，但是我敏锐的发现如今随着科学技术的发展，理科思维的作用在法律体系中逐渐变得更加重要。我在前台学习了账户管理等技术，随后前往会议室学习模拟法条商单整理等业务的初步涉猎，最后学习了劳动合同法实务操作与案例精解。

