

校长寄语

马跃新程贵认真 学海无涯在坚持

□ 付跃宏

东风拂槛，春满校园；岁序更新，华章再启。迎着和煦的春风，我们再次相聚在熟悉的校园，共同开启2026年春季学期的征程。今年是农历马年，马象征着一往无前、势不可挡的奋进精神。站在新学期的起点，我想赠予全体师生一句话：“马跃新程贵认真，学海无涯在坚持。”这十四个字，承载着我与大家殷切的期许，也道出了治学路上最朴素、最深刻的道理。

以认真为基石，踏稳前行的每一步

“马跃新程贵认真”——骏马驰骋，不靠蛮力，而在步步稳健。认真二字看似寻常，却是成就一切学业与事业的根本所在。

认真是对细节的精益求精。《道德经》中有言：“天下难事，必作于易；天下大事，必作于细。”“为人性僻耽佳句，语不惊人死不休”，杜甫于字句间雕琢打磨，成就诗坛典范；从1987年参加工作，徐立平就一直从事极其危险的航天发动机固体燃料药面微整形工作，因精湛技艺、爱岗敬业被誉为“雕刻火药的大国工匠”。这些事例启示我们：细节决定成败，唯有于细微处较

真，方能至善。对同学们而言，认真，是清晨早读时专注的目光，是课堂上紧跟老师讲解的思考，是每一次工整的作业；对老师们而言，认真，是备课授课的严谨细致，是教书育人的耐心负责，是立德树人的初心坚守。那些学有所成、业有所精的师生，并非天赋异禀，而是将认真融入日常的每一个细节。

认真是对思考的深耕细悟。《论语》有言：“学而不思则罔，思而不学则殆。”王阳明秉持知行合一，不盲从、不浅尝，于深思明辨中创立心学；屠呦呦在千百次试验里反复求证，终于成功提取青蒿素，挽救万千生命。这些事例告诉我们：思考决定高度，唯有于领悟中践行，方能有学有所成，教有所得。希望同学们面对难题主动探究，总结错题举一反三，对知识不懈追问；希望老师们深耕教学，勤于反思，在教育路上不断精进，真正把认真注入每一次思考与实践，杜绝浅尝辄止、敷衍应付。

求学之路道阻且长，育人之路任重道远，仅靠认真远远不够，更需以恒心为翼，以实干为梯，久久为功、坚持不懈，才能抵达理想的彼岸。

以坚持为航标，跨越成长中的每一道难关

“学海无涯在坚持”——学海茫茫，看似风高浪急、暗礁密布，但真正阻碍我们前行的，从不是外界的艰难险阻，而是内心的轻言放弃。东野圭吾在《解忧杂货店》中写道：“放弃不难，但坚持一定很酷。”放弃，往往轻而易举。当我们面对困难、挫折与压力时，放弃似乎是一种快速解脱的方式。学习上的难题让人绞尽脑汁，考试的失利让人沮丧懊恼，未来的不确定性让人迷茫无助。此刻，放弃的念头便会悄然滋生。选择放弃固然舒适，但绝无精彩，唯有坚持，才能拥有大美人生。

坚持，是不畏艰难的韧性。人生从无一帆风顺，总会遭遇瓶颈、面临挫折，甚至会经历“努力了却看不到进步”的至暗时刻，而坚持正是冲破困境的力量。古有司马迁，身受宫刑仍矢志不渝，忍辱负重十余年，终著成“史家之绝唱”的《史记》；今有苏炳添，日复一日刻苦训练，突破身体极限，成为首位闯进奥运男子百米决赛的中国人。他们用行动证明，咬紧牙关坚持下去，前途终将柳暗花明。

坚持，是积跬步至千里的智慧。荀

子说：“故不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海。”真正的坚持，不是一时的废寝忘食，而是日复一日地勤学不辍；不是片刻的热血沸腾，而是长久的砥砺前行。李时珍遍尝百草、访遍四方，历时二十七载，终成医药巨著《本草纲目》，用日复一日的积累铸就传世经典。

坚持，是坚守初心的定力。面对纷繁诱惑，大家要明确方向、心无旁骛，笃定目标稳步前行，终能登顶望远，尽览风光。“敦煌女儿”樊锦诗扎根大漠五十余载，用一生守护敦煌文物，矢志不渝。

认真，决定一件事做得多深、多好；坚持，决定这份优秀能持续多久、走得多远。只有以认真为底色的坚持，才是有效积累，而非机械重复；只有以坚持为支撑的认真，才能铸就卓越，而非昙花一现。二者相辅相成，方能行稳致远。正如古人所言：“锲而舍之，朽木不折；锲而不舍，金石可镂。”而这“锲”的过程，既需要认真的态度，也需要坚持的恒心。

“马跃新程贵认真，学海无涯在坚持。”愿每一位师生都能以认真为舟，在知识的海洋中深耕细作；以坚持为桨，在成长的征途上行稳致远。

(作者系湘南中学党委书记)

市三完小

召开2026年春季班主任工作会议

郴州日报·今日郴州客户端(通讯员 廖礼琴)3月6日下午，市三完小召开2026年春季班主任工作会议，全体班主任及学校领导参会。

全体参会人员学习了《关于进一步规范师德师风行为“十严禁”的通知》，强化老师们的师德师风意识。

在经验分享环节，三位教师将一线育人经验倾囊相授。陈玉燕老师分享班级管理精细化管理经验，从日常行为规范到班级文化营造，讲述如何用耐

心守护学生成长；江爱云老师聚焦家校沟通，分享创新家长会形式、凝聚家长力量的方法；廖礼琴老师通过真实师生故事，结合心理学知识，引导大家读懂学生行为背后的心理需求。

随后，各部门负责人围绕新学期学校中心工作，对班主任提出了具体要求。

此次会议既是经验交流会，也是凝心聚力动员会，全体班主任表示，将以此次会议为契机，满怀热忱、潜心育人。

谈学议教

上好体育课是“健康第一”关键一环

□ 申屠庆

近日，教育部召开深入贯彻落实“健康第一”工作部署会，全面部署推进学生身心健康工作。会议强调，要以健康学校建设为引领，强化五育并举、推进五育融合，着力破解学生身心健康突出问题，让“健康第一”教育理念落地见效，促进学生身心健康、全面发展。

长期以来，受片面追求升学率影响，部分学校存在“重智育、轻体育”倾向，体育课被挤占、学生久坐少动，“小眼镜”“小胖墩”问题突出，学生体质健康达标率偏低，意志品质与抗压能力有待提升。这些问题，既是教育发展中的阶段性矛盾，也是办学理念的深层偏差。分数可以追赶，健康难以重来。一所真正的好学校，要让学生在奔跑中强健体魄，在竞技中健全人格，在拼搏中锤炼意志，实现全面发展。深入贯彻落实“健康第一”工作部署会提出的明确要求，必须来一场教育价值观的深刻重塑，各级学校必须扭转“唯分数”倾向，树立“健康第一”的鲜明导向。

此次部署会要求，要深入实施学生体质强健计划，高质量落实中小学生学习每天综合体育活动时间不低于2小时，严禁“阴阳课表”，坚决杜绝挤占体育课、限制学生户外活动等行为。落实到办学实践中，首先要开齐开足体育课，义务教育阶段确保每天一节体育课，高中阶段体育课课时只增不减，用“课表备案公示+随机抽查+家长监督”机制，确保政策落地不打折扣。其次要保

证活动质量，体育课不能“放羊式”走过场，必须有强度、有密度、有技能、有乐趣，让学生真正动起来、跑起来、出汗出彩；大课间活动不少于30分钟，内容要丰富多彩，避免“一刀切”的跑操模式。再次要延伸课外锻炼，推广班级体育社团、家庭体育作业，让运动从学校延伸到家庭，形成“校内1小时+校外1小时”的锻炼格局，把体育从“学校任务”转化为学生生活习惯。

以体育人核心是“教会、勤练、常赛”一体化推进。“教会”是基础，让学生掌握一至两项终身受益的运动技能，懂得科学健身、安全防护。“勤练”是关键，把课堂延伸到课间、课外、家庭，落实大课间体育活动，推广班级体育社团、年级联赛，让运动成为校园生活常态。“常赛”是引领，搭建人人可参与、班班有比赛、月月有活动的竞赛体系，让每个孩子都有上场机会、展示舞台、成功体验。体育的价值远不止增强体质——在规则中学会尊重，在对抗中学会坚韧，在协作中学会担当，在胜负中学会豁达。

作为一名基层校长，笔者始终认为：好的教育，是让学生拥有健康的身体、阳光的心态、坚毅的品格。我们要坚守教育初心，扛起育人使命，不挤占一节体育课、不放弃一名学生、不放松一项要求，让每一节体育课都成为学生终身健康、终身受益的牢固基石。

(摘编自《中国教育报》)



3月6日，主题为“以小马之劲 赴时代之约”的开学思政第一课，以直播形式在市一完小和桔井小学开讲，课堂巧妙地将红色教育、家乡发展、时代使命融为一体。图为桔井小学学生正在观看开学思政第一课。(全媒体记者 谭洁 摄)

中小学生习作

追随光，成为光

□ 林邑中学高2312班 周思源

巴金先生在《灯》中写道：“我的心常常在黑暗的海上漂浮，要不是得着灯光的指引，它有一天也会永沉海底。”刘同亦言：“抱怨身处黑暗，不如提灯前行。”“光”是精神灯塔，是前行力量，我们当以心道光，以行发光，在方寸天地间传递温暖。

追随光，是循着信仰的方向笃定前行，1921年中国共产党诞生，为暗夜中的中国点亮前行之路。这束强光，由无数微光汇聚而成：周恩来少年立志“为中华之崛起而读书”，终其一生躬身践行救国宏愿；鲁迅弃医从文，以锋利笔尖刺破时代迷雾，唤醒沉睡的国民魂灵；李大钊燃尽自己的生命，向半殖民地半封建的中国传播马克思主义火种；钱学森突破重重封锁毅然归国，将毕生所学倾注于“两弹一星”事业；屠呦呦理首古籍、躬身实验室，历经数百次失败终于提取出青蒿素，拯救数百万名疟疾患者；袁隆平顶着烈日在田间地头忙碌，穷尽一生追逐“禾下乘凉梦”；陈祥榕以19岁青春之躯戍守边陲，写下“清澈的爱，只为中国”的铮铮誓言，无数将士如他一般用血肉之躯守护祖国山河无恙。他们是照亮时代的光。

成为光，是将汲取的温暖传递给他人。“你若光明，世界便不黑暗”。被光照亮过，便该成为光的延续。疫情来袭时，社区工作人员顶着寒风坚守卡口，登记信息、排查隐患，筑牢

冬雨里的火焰

□ 拥军小学 曾修齐

十二月了，郴州的冬雨落在窗上，沙沙作响，像要把这一年最后的光洒进地里。2025年的“湘超”已经收官，可体育场那山呼海啸的声浪，却像这雨一样，还在我心里下着。阳光角落，那个粘着泥点的足球静静躺着——它记得每一次奔跑。

爸爸说，2025年的“湘超”，郴州队是“用脚说话”的。九月开赛时，各种预测都不乐观，“阵容年轻，恐难有作为。”我记得蒋哥哥踢进任意球后，对着看台深深鞠躬的样子，球迷们都喊了嗓子；我更记得“核武器”王博哥哥每一次登场时，眼神里的“火”，东江湖水也浇不灭。郴州队硬是从“南平王”的调侃中杀出，闯进了八强。晋级那一刻，看台上的欢呼声让冬季的寒风都成了热浪。

淘汰赛郴州队对阵株洲队，球员们拼到加时赛，拼到点球。第六轮，我们的点球被扑出，屏幕上的比分定格在6比7，像一道冰冷的裂痕。我忘了当时自己有没有哭，只记得窗外的夜色很沉，沉得像要压垮什么。爸爸沉默地拍了拍我的肩：“拼到最后一刻，不丢人。”是啊，他们不丢人！他们是在用一场惨烈又光荣的败仗，告诉所有人：郴州人的骨头，就像苏仙岭的石头，越捶打，越坚硬。

他们的身影，重叠在了我的十二月里。学期将尽，功课像湘南的冬雨一样密集。可每当想要放弃时，我总会想起那个下午——我们几个学生挑战校队，像疯了一样奔

一把雨伞

□ 市一完小四年级371班 刘恒佑

清晨的阳光亮得晃眼，妈妈弯腰往我书包里塞那把藏青色折叠伞时，我皱着眉头一把把雨伞拽了出来，塞进鞋柜最深处——这么好的天气，同学们都穿了雨衣，准会说我“小题大做”。妈妈追出来念叨：“天气预报说午后有雨，带上总没错！”我骑着自行车车溜了，风把她的念叨吹得七零八落，我在心里嘀咕：“妈妈真是越来越啰嗦了。”

最后一节课的下课铃声还没响，窗外的天色突然像被墨汁染了似的，迅速暗了下来。紧接着，巨大的雨点“噼里啪啦”砸在窗户外，转眼间就变成了瓢泼大雨，天地间织起一道灰蒙蒙的雨帘。放学铃一响，我跟着人群冲向教学楼门口，只见校门口早已挤满了举着雨伞的家长，五颜六色的雨伞在雨里晃动着，像一朵朵盛开的花。

我缩在墙角，看着同学们一个个被家长接走；有的和妈妈共撑一把卡通小熊伞，叽叽喳喳地分享着课堂趣事，脚步轻快地踩过积水，溅起一串串银亮的水花；有的举着自己的小伞，和同伴并肩走着，伞沿碰在一起，笑声顺着雨丝飘过来；还有的被爸爸扛在肩上，大伞稳稳地罩着父女俩，身影渐渐消失在雨幕里……而我，只能孤零零地揪着书包背带，眼睛死死盯着校门

基层防疫屏障；快递员穿梭在空荡街巷，日行数万配送生活物资，打通民生保障“最后一公里”；志愿者化身“摆渡人”，为隔离居民代购药品、蔬菜，用脚步书写责任与担当，平凡个体因这份坚守与热忱化作他人眼中的光。正如爱张桂梅资助的女孩们，有人走出大山后毅然回乡执教，有人投身乡村振兴，照亮更多女孩的追梦之路。

于少年而言，发光不光靠万丈。课间向同学讲解数学难题的解题思路，弯腰拾起走廊里的废纸，朋友失意时递上一颗糖果、送上一句安慰，这些细碎的善意皆是发光的样子。以初心为灯芯，以行动为火焰，即便是萤火星光，也能照亮脚下之路，温暖周遭之人。

追光者不惑，发光者不孤。生命的分量，在“追光”与“发光”的往复中沉淀；追光时寻得方向，发光时赋予价值。愿我们皆能于暗夜中勇敢放光，于晴空下敢追光，让微光汇聚成星河。

点评：本文以“追光”“发光”为双线，串联典型事例，从民族脊梁到平凡个体，层层递进诠释主题。引用名言开篇点题，事例翔实且富有感染力，语言凝练流畅。既彰显了信仰之光的力量，又诠释了平凡善意的价值，传递出向上向善的正能量，立意深刻，结构工整。(指导老师：白沙)

点评：文章以一把雨伞为线索，将孩童的任性母亲的牵挂写得细腻动人，心理与细节描写鲜活，结尾的感悟自然真挚，平淡的日常里藏着最暖的情，文字满是童真与温情。(指导老师：李蕾)