

恰同学少年，风华正茂！

兰州一中举办2025级高一学生励志演讲活动

期中考试结束，如何正确看待考试，在考试后应怎样复盘，汲取前行的力量？11月15日下午，兰州一中举行以“点亮弘毅心灯 领航青春征程”为主题的高一年级励志演讲活动。“榜样如灯塔，照亮成长之路”走上演讲台分享自己的感悟和成长的同学们，用自己最真实的事例，激励在场的每一位学子。



励志演讲活动。

1

考试后“心态归零”，重新出发

活动现场气氛热烈，演讲者以真挚的话语与昂扬的激情，为学子们带来了一场深刻的思想洗礼，注入了丰盈的精神动力，汇聚成砥砺前行青春力量。

高一(3)班金雨泽同学以《风雨后见彩虹，调整中赴新程》为题，围绕“心态归零”与“试卷复盘”，鼓励同学们不为分数所困，而是将考试视为一次“诊断”，从中发现学习中的盲区与潜力。“无论这次期中考试你是‘春风得意马蹄疾’，还是感觉‘乌云压城城欲摧’，现在，请

把成绩单轻轻合上，在心里按下‘归零键’。高分，不代表你高中三年可以高枕无忧，暂时的失利，也绝不意味着你的人生就此黯淡。”

高一(19)班胡柏语在演讲中，紧扣校训“弘毅”精神，分享了自己从语文“年级倒数”到“进步500名”的逆袭历程。“我把试卷当成问题清单，分析扣分占比最大的部分——阅读和作文。我决心改变，从每天一篇阅读开始……这个过程是极其痛苦的，而且当时的我不知道这样做，到底有没有用，直到这次期中考试，我语文单科进步500多名。”

2

点亮弘毅心灯，领航青春征程

刘刚老师在《兰州一中校史校徽的文化背景》演讲中，为同学们解读了校名字体的深厚渊源。这方由著名教育家楚图南先生题写的字体，已沿用近半个世纪。其书法融汉碑之古朴、颜体之端庄，风格稳健而法度严谨。这镌刻于校徽与校门之上的，不仅是一中精神的视觉象征，更是一份无声的期许。它提醒着每一位身着校服的学子，当承继这份历史底蕴，以稳健扎实的步履，书写不负时代、不负先贤的青春答卷。

高一(5)班张涵茗的演讲《坐看云起时——在逆境中寻找生命之光》感动了全场。她以中考前接连遭遇骨折、肠胃炎、肺炎等多重打击仍坚持备考的经历，诠释了绝境中的坚守。高一(11)班李昊然在演讲中围绕“认识”与“相信”两个关键词，引导同学们正视自我、悦纳生活。“无论人生上到哪一层台阶，阶下有人在仰望你，阶上亦有人在俯视你，你抬头自卑，低头自得，唯有平视，才能看见真实的自己。”他鼓励大家：“我们是自己人生故事里的主人公，我们自己的故事当然由我们自己执笔，所以我们最大的成功，就是比

上一刻更好的自己！”

张天闻老师的演讲借毛主席的诗作为寄语：“雄关漫道真如铁，而今迈步从头越”，他向同学们强调，高一是新的开始，要把基础打牢；“一万年太久，只争朝夕”，给学生明确，高中学习要注重课堂的高效、作业的质量；“恰同学少年，风华正茂”，予学生启示，青春应是追梦的征程，要在弘毅校园里收获最耀眼的青春勋章。演讲最后，全体学生用洪亮的声音齐诵《劝学》，让穿越千年的智慧，化作脚下最坚实的力量！

兰州一中副校长刘跟信在总结发言中谈道，同学们与老师们倾心分享了各自的感悟与成长故事。他们并非遥不可及的偶像，而是我们身边最真实、最生动的榜样。期中考试虽已落幕，但成长脚步从未停歇。愿同学们以榜样为明镜，正衣冠、明得失，汲取源源不断的前行力量，在每一次挑战中披荆斩棘，成为更优秀的自己！

文/图 奔流新闻·兰州晨报记者 裴强

把暖意爱意都包进饺子里

近日，水车园小学晨曦班的教室里飘出阵阵鲜香，一场热闹非凡的“包饺子”家政课暖心开场。金黄落叶窗外舞，室内小厨师们系围裙、擀面皮、填馅料，与妈妈奶奶团手把手学手艺，把节气习俗、劳动乐趣和暖暖爱意都包进了圆鼓鼓的饺子里，校园里满是治愈的烟火气！



包饺子。

活动一开始，操作台上的食材就吸足了目光：白胖胖的面粉团软乎乎像云朵，鲜香的肉馅冒着诱人香气，韭菜绿、玉米黄、胡萝卜橙……铺满桌面，恰似把彩虹揉进了食材里。“小小面点师”们洗净小手，跟着“亲友团”的奶奶妈妈们认真学招。擀面杖在小手里转呀转，有的转出厚薄均匀的“雪饼皮”，有的擀成了不规则的小脸蛋，引得大家阵阵欢笑。舀馅、蘸水、捏合，孩子们学得有模有样，指尖翻飞间，月牙饺、元宝饺接连诞生，还有创意满分的小“笼包款”“小太阳款”饺子，可爱到让人舍不得下锅。

“宝贝，褶子要这样捏才不会漏馅！”“慢慢来，你包得比妈妈第一次还好呢！”奶奶们温柔示范，妈妈们

耐心指导，手把手教孩子们捏出整齐的花纹。有同学不小心把馅挤了出来，赶紧用小手指蘸水修补，专注的小模样格外认真。教室里此起彼伏的“老师你看我的饺子！”“我包了三个元宝！”的欢呼，夹杂着擀面杖敲击桌面的轻响，汇成了最欢乐的校园交响曲。

当锅里的水“咕嘟咕嘟”冒泡，饺子翻滚着穿上“白胖外衣”，鲜香气息瞬间弥漫整个校园。出锅后的饺子热气腾腾，同学们围坐在一起开心享用，脸上满是自豪与满足。“这是我自己包的，比家里的还好吃！”大家边吃边分享，在欢声笑语中体会到“自己动手，丰衣足食”的道理。

文/图 奔流新闻·兰州晨报记者 纪敏

致五年后的自己

征稿启事



长按识别

主题

致五年后的自己

时间

即日起至2025年12月31日

范围

甘肃省中小學生

形式

写作类、绘画类

要求

- ① 作品要求紧扣主题，内容积极向上，富有想象力和创新性，须为原创；
- ② 写作类作品文体不限、字数不限，题目自拟；绘画类作品形式不限（水彩、素描、漫画、数字绘画等），请提交原稿拍摄的高清图片；
- ③ 投稿时请注明姓名、学校、年级和班级、联系方式、指导老师等信息。

投稿方式

登录奔流新闻客户端，首页下方点击进入“甘肃小记者”，点击右下角“投稿”浮标进行提交作品。

发表与奖励

① 优秀作品将在奔流少年“方块字”“美术室”发表联展，并择优在兰州晨报品牌栏目《红蜻蜓》《金牧场》《萌画廊》专版刊登。

② 结合作品质量与热力值，从作文和绘画中分别评选出10件“最佳作品”，由奔流新闻颁发证书及甘肃小记者特色纪念品。