

热点关注

三封来信,写给明天奔赴中考考场的考生——

加油吧,考生!更好的自己,在不远处等着你

编者按

明天,上海的广大初三考生将走进考场,迎接中考。2020年是特殊的一年,在疫情防控常态化下徐徐拉开的中考大幕,注定会留在人们记忆中,人们也会记住这些赶赴考场的青春身影——无惧风雨,沉着应对,努力向着理想的目标冲刺,这就是“后浪”应有的姿态。

每一位走进考场的考生,他们的身后都有“前浪”殷切的目光和殷殷祝福。在此,我们特邀一位中学校长、一位班主任老师和一位考生家长以书信的方式,为今年的考生加油、鼓励!请考生们铭记:中考只是“中考”,人生才是“大考”。不负韶华,勇于追梦,更好的自己,在不远处等着你。

踢好临门一脚,我有五心赠诸君

——临考前给参加中考同学的一封信

加油吧考生·一位校长的来信

同学们好:中考临近,看着我们学校的孩子们时有担心,我想,所有中考学生的心情都是共同的。我有几点想法,想与大家谈一谈,其实并不是什么经验,但希望对各位能有用处。今年的考试将在特殊情况下进行,同学们承受了不小的压力。这当然是坏事,但未必不是好事——这将锻炼你们的心智。多少年以后,你们会对儿女孙辈说:那一年中考我们遇到了新冠肺炎疫情,但我们挺过来了!

写信人:黄玉峰 复旦五浦汇实验学校校长、语文特级教师

“我们读书的最终目的是做人,做一个堂堂正正的大写的人,要勇于追求自己的梦想,而不在一城一池的得失。”

作为一个久经沙场的老兵,在此,我想送你们五颗心:第一颗心,叫信心。九年的学习,尤其是经过初中四年,你们努力了、奋斗了,应该有足够的信心,相信自己能取得好成绩。同学们要不断暗示自己——“我肯定行!”这样就能够得到精神的支持,产生好效果!我们学校有一位体育老师告诉我,她考体校时,400米是她的短板,就靠着不断暗示自己,超常发挥,取得了意想不到的好成绩。第二颗心,叫静心。静能生慧。静而后能安,安而后能虑,虑而后能得。水静以鉴,火静则明。凡考试,肯定会紧张,那就紧张吧,因为紧张能激发内在驱动力,紧张不是坏事。想一想,你的心就自然平静下来了。实在太紧张,就做几次深呼吸,心情也容易平静下来。学生的爸爸妈妈也请注意,别把“不要紧张”“不要粗心”挂在嘴上。心理学上有一种理论,你越是强化不要某个词,这个词反而会更强。第三颗心,叫慧心。进考场答题有技巧,先把考卷大致扫

一遍,哪些是容易的,先做;“硬骨头”,后啃,先易后难。顺势而为,势如破竹;激发潜力,超常发挥。当然,相反的事例也有很多。有的同学,以为某道题太容易了,掉以轻心,反而用力去攻自己没有把握的难题,结果该得的分数没得,难题没解出,两头落空。所以,在做考卷时,也要学学“田忌赛马”的本领。这样的答题,才是智慧的。第四颗心,叫细心。不慌不忙,不急不躁。做完考卷,检查一遍,查漏补缺,得分满满。因为疫情的关系,相信今年的考题不会太偏太难,这时细心就更为重要。请记得,字迹要端正,卷面要干净。字迹潦草或卷面涂改得脏乱,给阅卷老师留下的印象就不会太好。几分之差,会使你失利。第五颗心,叫平常心。人是有运气的,或者叫命运,很多事不是人能做主的,自然欢喜;某道题要是没复习到,一时没做出,也不必沮丧。一两道题,不一定会影响整体成绩。何况人生道路长着呢,这次没考好,高中还可以努力。这次运气差,下次运气会好。如果能把困难与挫折看成是一个锻炼自己的机会,那你的内心就更强大,心态也更好了。

想告诉各位年轻人的是:我自己也曾遇到过很多困难和挫折,每当此时,我会想起普希金的一首诗:“假如生活欺骗了你,不要悲伤,不要心急!忧郁的日子需要镇静;相信吧,快乐的日子将会来临。”我还会想起一句话:“经过了这一生,我才知道活着的理由,我爱这一切甚至痛苦。”痛苦也是生命的一部分,连痛苦都值得爱,还有什么过不去的呢?更何况,我们读书的最终目的是做人,做一个堂堂正正的大写的人,要勇于追求自己的梦想,而不在一城一池的得失。所以,即使这次考试失利,即使将来没有大富大贵大红大紫,那又怎么样呢?我们照样可以做一个平平常常的幸福的人,幸福一辈子。这,就是我们平常心的幸福。我给你们的最后一则建议是:进考场前,要多说些吉利的话,安慰自己、激励自己。临考前一两天,不妨翻翻闲书,看看花草,逛逛街,玩玩宠物,打打游戏,帮妈妈做做饭,还可以稍稍增加一点运动量,跑跑步,做个操,听一首自己喜欢的歌,弹一段欢乐的曲子……总之,要彻底放松自己;睡好,吃好,玩好,做个“三好”学生。爸爸妈妈也可以在这个时候多与孩子聊一些快乐的事,说一些有趣的往事。果能如此,那就一定能斗志昂扬,踢好临门一脚,决胜于考场!最近流传一句话,叫做“奥利给”,意思就是加油!那么,也让我大喊一声:“奥利给!”祝各位好运!

你们的老朋友 黄玉峰 (组稿编辑:姜澎)

鲜衣怒马仗剑时,且歌且行且从容

——写给即将参加中考的学生

加油吧考生·一位班主任的来信

亲爱的同学们:中考的战鼓已经敲响。作为陪伴大家完成初中学业和大家一起奋斗了四年的班主任老师,在这最后的临考时刻,与大家分享一些我的心里话。很快,你们将带着自己的青春梦想,带着老师们的殷切希望,带着父母的千般嘱托,踏进中考考场,去书写你们青春岁月最精彩的一笔!一路走来,你们跨过坎坷书山,渡过茫茫学海。求学之路漫长崎岖,现在,九载马拉松的征程,你们即将进行最后的冲刺。今天,你可能还有些畏惧、迷茫,还有点紧张与恐慌。别害怕,那是你们最真实的样子。2020年,对你们来说,注定是一个不平凡的初三。疫情当前,多少人惶恐不安,多少人悲观消沉,新冠病毒虽然一度困住了你们,却无法困住你们的斗志。一张书桌、一盏台灯、一部手机、一台电脑,也能构建起你们每个人的专属教室。这段与灾难抗争的心路历程,这段向中考征战的拼搏轨迹,终将会成为你们幸福的青春记忆。也许若干年后,当你们回想起这段特殊的经历时,你们可以骄傲地说:那年,我从未放慢前行的脚步,从未放弃最初的梦想,特别感谢曾经努力的自己。”

写信人:李以蓉 上海市闵行区教育学院附属友爱实验中学初三(5)班班主任

“也许若干年后,当你们回想起这段特殊的经历时,你们可以骄傲地说:那年,我从未放慢前行的脚步,从未放弃最初的梦想,特别感谢曾经努力的自己。”

你们幸福的青春记忆。也许若干年后,当你们回想起这段特殊的经历时,你们可以骄傲地说:那年,我从未放慢前行的脚步,从未放弃最初的梦想,特别感谢曾经努力的自己。回顾九年岁月,多少寒来暑往,多少焚膏继晷,多少汗如雨,多少辗转难眠。晨曦初露,你们已在教室,正襟危坐,书声琅琅;长夜未央,你们仍在书房,一支短笔,题海茫茫。告别了冬的凌厉,经历了春的旖旎,从青涩到成熟,你们还差的就是中考,半夏日光。那么,今天就请你们收拾好自己的心情,不轻一寸光阴,不松一篙之力,战胜懈怠与浮躁,脆弱与慌张。

特殊的寒假,你们见证了疫情面前让世界惊叹的中国速度、火线救援,看到了与死神抗争时医护人员最顽强的战斗、最动人的别离,也感动于日月同天、超越血缘的博爱与善良。那么,请你们珍惜健康,请你们保持阳光的心态,请你们拥有向上的灵魂!人生的美丽不仅仅是体面的生活、锦绣的前程,也可以是平凡工作岗位上的爱岗敬业、遵纪守法、敢于担当、勇于奉献。“行到水穷处,坐看云起时”,人生从没有绝境,尽头就是新的开始,请你们以淡然从容的姿态走进明天的考场吧。今天,你们只是一名即将迎战中考的学生;明天,你们每个人都将是这个民族的坚强基石。2020,愿你终遂心愿,在中考中一战成名!2020,愿你成为一名热爱生命,胸怀家国的青少年!2020,愿雾霾散尽,人间依旧山河锦绣,日月清明。衷心为你们送上祝福的老师 李以蓉 (组稿编辑:王星)

城市和谐之美:一路繁花相伴人民

(上接第一版)园内主要品种为无尽夏,是绣球的一个变种,花球直径至少18厘米。初开的小花苞并不起眼,有点泛白的花球缩在对卵形叶中,随着日照变化和时间的推移,花球逐渐渲染了颜色并不断膨大。花球由几百个小花组成,紫色、蓝色、红色的花朵探出头来,在风中摇曳,甚是可爱。紧邻广灵四路—广中路东侧的广粤路草园,栽植了布奇、大眼睛、海丽沙、合唱队、金光大道、凝望、西瓜片、印度天空等多个品种,香味弥漫,洋溢着满满的温情与爱。

大自然的风情蕴蓄于四季

夏天之外,上海的春、秋、冬如何彩化?“春景秋色”的理念就这样应运而生,通俗地讲就是春天要看到开花植物,秋天要看到一些变色的色叶植物。要实现“春景秋色”,就要有新优品种,要解决“人乡随土”的技术难题。绿化技术人员说,一是品种选择,到底用哪些品种来展现和诠释“春景秋色”,科研人员通过不断筛选确定观赏价值较高、姿态效果较好的品种。二是防止南橘北枳,比如银杏叶在江苏变色效果很好,种到上海效果就不理想,后来发现是昼夜温差及温度水分的不同所致。三是养护,以色叶树种为例,如果养护水平低,秋风一刮,叶子就挂不住,等到要变色的时候就没有叶子了,那就产生不了色叶效果。现在,上海绿地和公园中常见的有将近一千种,其中包括自己研发的新品,比如具有自主知识产权的东

方杉,是墨西哥落羽杉和中国柳杉杂交中培育出的一个品种。上海之春,有梅花、白玉兰、樱花、桃花、梨花、杜鹃……一波接着一波,目不暇接;之夏,洁白如雪的栀子花让人念念不忘,鸢尾花、绣球花赶趟儿似的开;之秋,银杏蝶舞,“枫”情万种,桂香沁人心脾;之冬,落羽杉、鹅掌楸、乌柏、香樟苍劲有力。申城四季,演绎着人、城市、植物的和谐之美。花开花落,追赶着岁月的痕迹,趟着流年的烟雨,踩着尘世的风韵,大自然的颜色和风情,蕴蓄在春夏秋冬的四季里,来来去去,永无止境。

从“有没有”到“优不优”

城市绿化的色彩是“绿”与“彩”的结合。上海在解决了此前“有没有”“多不多”的问题之后,如今更多要考虑“好不好”“优不优”的问题。既要推进“绿化”,更要在在此基础上推进“彩化”“珍贵化”和“效益化”——通过“彩化”来优化绿化的布局规划,为城市增添更多色彩,让美丽风景随处可见、随时可赏;通过“珍贵化”来积累培育一批珍贵树种,提高林木档次,为后人留下一笔宝贵财富;通过“效益化”让绿色种植转化为绿色发展,让生态成为驱动发展、创造效益的重要资源。从“绿化”到“彩化”,蕴含的是城市规划、设计、建设和发展的人本价值,也构成了人们向往的高品质生活的重要元素。

加油吧考生·一位家长的来信

写信人:范小红 上海第八批援鄂医疗队副队长、上海市第六人民医院援鄂医疗队队长、呼吸内科医生

“孩子,你需要逐步懂得这个道理:父母不能陪伴你走完所有的人生路,但父母所能带给你的精神财富将惠及你的一生。”

亲爱的儿子:韶光流转,中考的脚步越来越近了。妈妈还记得你刚进初中时的懵懂与青涩,而如今你已经成长为一名小大人了。此刻的你正站在人生的节点上,回首过去,是悄然流逝的童年时光;向前展望,青春的帷幕徐徐向你拉开。初中四年里的每一次考验都帮助你成长,妈妈看到了你成长的印记,也欣喜于这些变化的悄然发生。人生像条大河,可能风平浪静,也可能惊涛骇浪。今年特殊的一年,突如其来的新冠肺炎疫情,打乱了我们的正常生活节奏。因为疫情而产生的焦虑,是我们所有人都需要面对的。在人类历史上,我们和病毒的战斗从未停息,希望你能够学会敬畏自然,同时不惧困难。妈妈是医护人员,肩负着救死扶伤的使命,自然要义不容辞地奔赴“战场”。由于参与援鄂工作,我没能陪伴你走过疫情下的学习之路,虽然有些许遗憾,但这对你来说,却是一个极好的锻炼自我的机会。我在武汉雷神山医院与新冠肺炎病毒作斗争,忙完一天的救治工作,挤出仅有的一些时间和你视频,我所能做的,就是在精神上鼓励你。孩子,你需要逐步懂得这个道理:父母不能陪伴你走完所有的人生路,但父母所能带给你的精神财富将惠及你的一生。这次疫情下的网课学习,对你就是很好的锻炼。我欣喜地看到你学会了自律,已经能够成为时间的主人,自觉形成了学习知识的意愿以及抵御外界诱惑的自我约束力。为此,我感到分外自豪与骄傲。

对青少年而言,形成正确的价值观至关重要,这将影响你未来的一生。中国近代著名思想家、文学家梁启超先生曾在散文《少年中国说》里写道:“故今日之责任,不在他人,而全在我少年。少年智则国智,少年富则国富;少年强则国强,少年独立则国独立。”少年是祖国未来发展的希望所在,“功崇惟志,业广惟勤”,希望你树立起正确的人生目标,同时坚持不懈地为之奋斗。妈妈希望你成为善良、无私的人,多去经历与感受生活,希望你学会倾听、学会包容,进而学会辨别与区分,在独立思考后看清事物本质,去其糟粕而取其精华;希望你遇到困难时,不畏艰险,勇于担当责任;希望你任在历尽千帆之后,对生活永葆一颗赤诚之心。

对于中考,不要患得患失,要培养良好的心理素质,从战略上藐视它,从战术上重视它,平常心应对考试,注意劳逸结合。古人言:“盛年不重来,一日难再晨。及时当勉励,岁月不待人。”现在的你正值青春年华,是朝气蓬勃的“后浪”,你应该努力把握当下,发扬拼搏精神。中考近在眼前,是你冲刺的时候了,祝你能够实现自己的梦想,找到人生下一阶段的新起点!

深爱你的母亲 范小红 (组稿编辑:唐闻佳)

朝气蓬勃的『后浪』,祝你实现自己的梦想

——写给即将中考的儿子

体彩公报 排列3第20127期公告 中奖项号: 3 2 5 直选每注奖金 1040元 组选3每注奖金 346元 组选6每注奖金 173元

法拍房营销公告 地点:上海市宝山区颛北路的“顾村依云湾商业街”;房屋类型:58平米至560平米不等,一二层临街商铺;行业:餐饮/美容美发/儿童亲子/休闲娱乐/生活服务;周边配套:依托旭辉依云湾住宅小区,离7号线顾村公园站1.5公里以内,周边轨道交通15号线顾村公园站(2020年通车),离外环线沪太路1.3公里内。多条公交线路直达。附近有依云湾幼儿园,顾村中心小学,顾村中学等学校;项目特色:临街,面积小,可餐饮,价格便宜,现承租人有银行,金融机构等较稳定客群。其他:通过淘宝司法拍卖平台对外公开拍卖。

三年呵护成就“月季高架”

前一段时间,“月季高架”成了刷屏朋友圈的“网红”。16万盆、55万株月季绽放在总长100公里的“申字型”高架两侧,使传统观念中的“钢筋水泥森林”,蜕变成空中色彩斑斓的“彩虹桥”。粉色“安吉拉”娇艳欲滴,正红色“红帽子”热烈奔放,嫩黄的“黄芙蓉”俏立枝头……全城10个立交桥以及虹杨枢纽参加了这场盛大“比美”,视觉冲击强烈。据绿化市容部门介绍,今年高架月季以养护为主,第二年有了成花,但不那么茂盛,直到今年,辛勤浇灌才换来了“花开满城”的惊艳效果。月季是出了名的难养,在园林界甚至有“能将月季种好代表着最高园艺水平”的说法。在高架上种月季更