

# 在最美的年华，澎湃东中动力，就是对自己最大的敬意

## ——在距高考200天鼓劲动员大会上的讲话

邹施凯

全省前5名。在2017年小高考中，我教共有829人得A，总计可获加分2419分，这为2018年的高考筑牢了厚重的根基！

4. 在刚刚结束的盐城市高三期中考试中，我们的总均分、本一、本二上线人数及达成率，以及高分段人数均位居盐城市同类学校第一。我们的各类赛扬捷报频传！高三数学建模代表队卢文涛、焦剑波、潘宝诣、潘懿之获清华壹峰杯全国大奖，名列江苏第5名，全国第21名。一批学生获得“语文报杯”“叶圣陶杯”等全国作文现场大赛特等奖、一等奖。在全国中学生数学、理化、生科奥林匹克竞赛（江苏赛区）中，近40人获一等奖。

同学们，这就是我们自信的逻辑基础。没有谁一开始就输在起跑线上！我们的起跑线是东中，是包括曾经的我们在内的、全市初中毕业生梦寐以求、苦苦奋斗多年，重要的人生驿站！这世上，没有谁的成功是横空出世的！你现在看到的胸有成竹、心平气和，只不过是他们迷茫多次之后的豁然开朗；你现在看到眼前的举重若轻，只不过是他们跌过无数次跟头之后的幡然醒悟；你刚刚目睹的众多同学的耀眼光环，只不过是他们在漫漫夜摸索了很久之后，为自己点亮的一盏明灯！

同学们，立即追赶吧，充满自信地奔跑吧。追赶永远比等待有效！

二、目标：高目标更需确立阶段追求！

老师们、同学们：

下午好！

今天，距离高考还有200天。200天后的今天，同学们将奔赴高考的战场，去圆心中美丽的梦想！习总书记不止一次地号召青年一代要志存高远，澎湃中国动力，让青春在新时代中焕发出绚丽的光彩。今天召开“距高考200天鼓劲动员大会”的主题是：在最美的年华，澎湃东中动力，就是对自己最大的敬意！希望同学们在这关键的阶段，在人生最美的年华，聚力积蓄自己的能量，全面觉醒自己的斗志，彻底点亮自己的青春，用极致的努力向自己致敬，为青春喝彩！我强调四点：

一、信心：信心比黄金更重要！

毛泽东说：“自信人生二百年，会当水击三千里”，这是强烈的自信、坚强的毅志，更是拼搏的精神！我们要自信！自信高目标，自信插上九万里！这是澎湃东中动力的自信！人的力量有多大，不只看智力、心力、体力，还应当看意念的力量，这是一种强大的精神力量，它源于自我信任、自我激励、自我期待和自我竞争。它激励你在与自己的较量中，要做一个横扫江湖的豪侠，鏖战群雄的勇者！

马云曾说过：“我就是举着望远镜也找不到对手。”这不是嚣张，更不是狂妄，这恰是一种自信的人生态度。也许，马云的望远镜没有照到东中，没有看到你们这一群嗷嗷叫的“战狼”！

自信的核心，就是你善于发现自己身上的优点。哪怕只是吃饭比别人快，起床比别人早，甚至是早操做得比别人好，都可以作为自信的源泉。因为在这些方面，你比别人强，比别人棒，你就有了理由建立和巩固在能力、学业等方面超越自己、超越他人的逻辑基础，多一份付出必然多一份收获！

今天的东中人，比任何人都自信，比任何時候都应该自信！因为，我们在城东这个神奇的土地上，创出了一个又一个奇迹：

1. 2016、2017 高考小高考连创新高！令人热血沸腾！

2. 2017年 高考本科一类达线率65%，居盐城市所有学校之首，潘明祥416分，仅比盐城理科状元少一分！

3. 2017年小高考，219个4A、4A达成率超出盐城所有学校，位列

苑，我们每天都与“勤能煮海，海有几斗；进可登天，天能多高。”这样的豪情与霸气相伴，这正是澎湃东中动力的核心之所在！它激励东中人永远做全力以赴的“兔子”，而不做尽力而为的“猎狗”。

我们还应有的态度就是调适心态、潇洒前行！

谁都希望高三迎考能有一个良好的心态。我认为当下的心态，源自于昨天的实力，源自于今天的淡定，源自于对美好明天的憧憬！

今天的心态源于昨天的实力，实力造就心态。实力是一切的基础，离开实力，“心态”只是空中楼阁，一触即溃。只有实力强大的人，才能处变不惊，从容面对大大小小的考试。

今天的心态源于当下的淡定！淡定可以平穩心态。瓦伦达是美国著名的钢琴杂技演员，常在离地几十米的高空走钢索，没有任何安全保障措施，风险可想而知，但瓦伦达毫不畏惧，每战必胜。有人问他成功的诀窍，他说：“我走钢索时，从不想目的地，只想走钢索这一件事，专心致志走好每一步，不管得失。”后来，心理学把这种专注于做自己的事，不为其他杂念所动的心理现象称为“瓦伦达心态”。同学们要想获得成功，就应有这种“瓦伦达心态”。

在应对大考时不要把问题想得太多，太困难，不要无端地给自己预设困难，让自己还没开场就先怯场了。

今天的心态源于对美好明天的希望与憧憬！俗话说，人无远虑，必有近忧。反之，人有远大的理想与抱负，平时遇到困难挫折又算得了什么！

四、方法：精准勤奋，能力优先！

还有200天，不要小看这200天，时间的力量是无穷的，它会抚平伤口，淹没曾经的荣光，也能将曾经的丑小鸭塑造得焕然一新。经过多少时间，精力去思考和改变，你就能从中获得多少相应的蜕变能量。这一切，都提醒我们：要讲究方法和策略。

成功来自“精准的勤奋”，而不是“平庸的忙碌”。一整天持续的勤奋，并不能决定成功，有节奏的努力，并有聚焦的努力才能成功。为什么很多人会越忙越平庸？就是因为人生就会越来越平庸，离出色很远。你看起来很努力，努力到抛进人群中没人认出你。说的就是你的努力毫无个性和效率，也毫无价值可言。正

我们处在一个又一个阶段目标，每一天都要对自己说，我要成功，我会成功，我能成功！不要给自己任何懈怠的机会，哪怕是一秒钟，求胜的欲望，要像“求生”的欲望那样强烈，你就赢定了！

三、态度：珍惜当下，把握今天！

我们应有的态度就是珍惜当下，把握今天！

同学们，高三苦不苦？真的很苦。但这只不过是现阶段，生活的导演发给高三学生的剧本而矣！只要用心演好了“冲刺高考”这一集励志篇章，后面的剧集，满是阳光和鲜花，满是甜蜜和美好！只要把今天的辛苦，当成自己成人成才过程中必经的磨练和历练，我们就一定能打赢这场战争！未来幸福的你，一定会感谢今天勤奋刻苦的你！

高考好不好？真的很好。再没有比高考制度更加公平、合理的选拔人才的制度。高考，不用拼爹拼娘，它给我们众多平民子弟以极大的机遇和无限的可能。因此，不要去抱怨高考的苦，它是带你去看大世界的通行证！

高三虽苦、虽累，但它更是一张人生美好蓝图的照片，它可以画出最新最美的图画。每一个高三人都充满无穷的魅力和可能，都让我们无比欣赏、羡慕和期待。

所以，高三人最应有的态度就是拥抱今天、全力以赴！“勤能煮海，进可登天”的现实价值，就是拥抱今天、全力以赴！

勤能煮海，海阔无涯苦作舟；进可登天，天高无际我为峰！在我看來，这样的态度最励志！在高三学

取势、明道、优术，于奔腾的历史中闪烁着不变的智慧与光芒；立志、弘学、精进，在理想的坐标中铸就下教育的初心和担当。这是东中的发展逻辑，也是东中积淀弥新的秉赋。聚焦三十年，横贯南北朝，东中的历史在“越中”划出了一道动人的曲线。如今，她正以新时代的智识、富文化的特质、最励志的鞭策，奋发迭代，蓄力跃迁，迈向发展高位区。

参时代化育，流桃李芬芳。走过学府西路，路过北海中路，历史的印记超乎想象。三十年教育筑梦，唱响着几代东中人传承不绝的豪迈情怀，绽放了几代东中人厚积的人文情怀，引领了几代东中人对生命殿堂绚丽梦想的不懈追求。

当历史穿越追踪，东中这三十年，留给你的印记不仅是直刺蓝天的池杉，绿荫蔽日的梧桐，硕果累累的银杏，庄严凝重的人才楼，还有生命与成就在绿色中的涌动，不仅是气度非凡的薪酬柱，赏心悦目的哈啲红，极目可眺的天文台，布局严谨的教室区、图书馆、艺术楼，还有校友百年的盛况空前……

当箭头定位现实，如今的东中，是“煮海鼎”旁的篝火相传，“文化石”上的品质再铸，“仰望塔”下的另起一行，“揽月湖”畔的理想照见。文化东中、青春东中、明亮东中的主旋律，响亮了这片发展的高地。

万千成长的付出不只是大数据，无数幸福的笑脸可以云计算。校区变迁，但人生的驿站不变；分合的是体制规模，但不变的是三尺讲台。变化面前，东中人总能处变不惊，意气风发，办人民满意的教育，东中随处开花。从“以育人为本，为学生终身发展奠基”到“让我们共同获得发展和成功”，再到“另起一行，我是第一”，东中办学理念的嬗变，不仅是基于教育规律的洞隐烛微，更是她永葆初心，奋发蹈厉，对“特别能吃苦，特别能战斗，特别能奉献”壮志格言的生动回应。并以其卓有成效的办学实践，形成对社会对人才几乎涵盖全域要求的价值输出。

三十年的变革，三十年的迭代。几代东中人以自己独特的视角，更敏锐、更深邃诠释教育的价值追求，谱写改革奋进的不朽篇章。在发展的链接上，牢牢把握时代脉搏，始终高位立序、取势调姿，每每华丽转身。

同学们，朋友们，成功来临时，总是喜欢披着黑色的外衣。就像我们的高考，它外表看似似乎毫无诱人之处，它充斥着可怕的工作量、棘手难题、模糊不清的前途。但是，任何一个心怀目标的人都清楚地知道，成功就在这外衣之下！接下来的200天，就是这层黑灰渐渐露出，成功的果实渐渐露出的奇迹时刻！

因此，你要独立坚强，你要不动声色，你要把苦当磨砺，你要把危机当新生的契机！你与传奇之间，隔的不是运气，而是咬紧牙关的坚持！

你要有唐僧西天取经般的坚定执着的意志，你要有孙悟空降妖除魔的勇猛，你要克制猪八戒一样懒散贪欲，你要拒绝沙僧般的平庸，牢记住唐僧的一句台词：“赶路要紧！”那样，200天过后，我们都可以对自己说：那200天虽然苦，但我更喜欢那时无所畏惧、勇往直前的自己。因为，在最美的高三年华，我们澎湃了东中的动力，我们点燃了奋斗的热情，我们有理由向自己致敬！明天的你，一定会感谢今天努力的我！

11月2日上午，陆军预备役某部高地管区首长一行来我校慰问贫困生。政教处主任余爱华代表学校感谢高地管官兵把驻地当故乡，视人民为亲人，长期关心并多次资助我校贫困生。赵管长代表部队向3名品学兼优且家庭经济困难的学生赠送了学习用品和慰问金，勉励他们要更加勤奋学习，用聪明才智回报社会。

11月2日，杨晓燕主任等总务处行管人员利用中午休息时间，对学校超市和学生食堂进行了突击性检查。在校园超市，他们逐一检查核对所有上架食品，库存食品的生产日期和保质期；在学生食堂，他们随机询问学生对三餐供应的需求，对菜价、口味、菜量是否满意。在切菜间和操作间，他们对餐饮工作人员的卫生常规要求进行对比检查，对操作流程的清洗、消毒、废材处理等各个环节进行现场验看。检查中，他们以学校的名义要求超市、食堂承包商，立足自身岗位，不断增强食品安全法律意识，全力保障学校食品安全。

据东中校园网11月8日报道：日前，由江苏省教育系统关工委委主办的“我的军人梦，我的中国梦”主题征文活动结果揭晓，我校高二(16)班吴童童的《铿锵战魂》、高二(17)班赵培培的《飒爽英姿间的梦想》获得一等奖，高三(1)班孙苕苕的《苍苔语海间》获得二等奖，这3名学生的获奖征文将由江苏凤凰文艺出版社近期集结出版。本次活动全省中小学共有1300多篇征文参评，我校获一等奖率在全省同类学校中名列前茅。

11月13日清晨，我校国旗护卫队整装后首次亮相升旗仪式。队员们以崭新的制服、整齐的队列、铿锵的步伐闪亮登场，引来师生的一片赞美之声。本次换装是我校积极开展养成教育，推进学生社团建设，培养学生使命感和社会责任感，弘扬爱国主义精神的重要举措之一。

期中考试刚刚结束，各年级、各班级就召开了分析会。在此基础上，高一和高二年级于11月12日上午、高三年级于11月19日上午相继召开了学生家长会。副校长谢凌云、崔新春、年级副主任袁亚萍分别主持高三、高一、高二年级学生家长会上，年级主任

## 校园简讯

11月20日下午，我校举行优秀学生学习方法交流会，高二(1)班杨晓文、高二(18)班常伟、高一(1)班李如安、高一(5)班崔霖等四名同学通过视频介绍了自己独特的学习方法和经验，校园电视台进行了现场直播。交流会别开生面，在全校范围内达到了立体化交融、全方位启发、多元化思维碰撞的良好效果。

11月22日，高二(11)班班主任傅春喜老师邀请其加拿大外教朋友 Peter Hallyer 给本班学生上英语课。Hallyer 风趣幽默，和同学们一起畅谈“中国高考”，探讨美好的未来；分析梦想的可行性、职业的可选择性，计划的变通性，将英语教学融入现实交谈中，同学们在纯正英语的氛围里深深感悟到异域文化的巨大魅力。

11月24日至26日，市第53届高中生“12·9”篮球联赛(男篮赛区)在我校举行。经过激烈的竞争，我校男子篮球队获得本届联赛的亚军。

11月25日至27日，我校男子足球队代表东台市参加盐城市校园组足球联赛(高中组)小组赛，以两个9:1轻取对手，获得小组头名。半决赛在1:4落后的情况下，队员们顽强拼搏，但以4:5惜败。在三四名争夺战中，我校男子足球队组建三年来首次获得参加盐城市级比赛的机会，也是东台市高中组足球队在盐城市级比赛中获得的最好名次。

### 国学经典

中国历代重点名句

《史记》

人固有一死，或重于泰山，或轻于鸿毛，用之所趋异也。  
以欲以究天人之际，通古今之变，成一家之言。  
失之毫厘，谬以千里。  
桃李不言，下自成蹊。  
智者千虑，必有一失；愚者千虑，必有一得。  
水滴石穿，绳锯木断。  
众口铄金，积毁销骨。  
大行不顾细谨，大礼不辞小让。  
将在帷幄之中，决胜千里之外。  
此鸟不飞则已，一飞冲天；一鸣则已，一鸣惊人。  
良药苦口利于病，忠言逆耳利于行。  
鸟尽，良弓藏；狡兔死，走狗烹。  
耳闻之不如目见之，目见之不如足践之。(刘向《说苑》)  
与善人居，如入芝兰之室，久而不闻其香；与恶人居，如入鲍鱼之肆，久而不闻其臭。(刘向《说苑》)  
水至清则无鱼，人至察则无徒。(东方朔《答客难》)  
塞翁失马，焉知非福。(淮南子)  
正其义不谋其利，明其道不计其功。(班固《汉书》)  
临渊羡鱼，不如退而结网。(班固《汉书》·董仲舒传)  
前车之覆，后车之鉴。(班固《汉书》)  
文章，经国之大业，不朽之盛事。(曹丕《典论·论文》)  
山不厌高，海不厌深。周公吐哺，天下归心。(曹操《短歌行》)  
老骥伏枥，志在千里；烈士暮年，壮心不已。(曹操《龟虽寿》)  
捐躯赴国难，视死忽如归。(曹植《白马篇》)  
静以修身，俭以养德。非淡泊无以明志，非宁静无以致远。夫学须静也，才须学也。非学无以广才，非志无以成学。(诸葛亮《诫子书》)  
鞠躬尽瘁，死而后已。(诸葛亮《后出师表》)  
勿以恶小而为之，勿以善小而不为。(陈寿《三国志》)  
三别三日，即更判目相得。(陈寿《三国志》)  
治国以民为本，民以食为天。(陈寿《三国志》)  
一年之计在于春，一日之计在于晨。(萧统《纂要》)  
暮春三月，江南草长，杂花生树，群莺乱飞。(丘迟《与陈伯之书》)  
精骛八极，心游万仞。(陆机《文赋》)

### 教育教学

东台日报 2017年11月16日 星期四

# 东台辉煌50年 特刊

## 东中 历史跃迁里高位发展

©陈建初



教学新时空  
名师课堂 高中物理

化学引思研讨沙龙暨2017年第一期盐阜



取势、明道、优术，于奔腾的历史中闪烁着不变的智慧与光芒；立志、弘学、精进，在理想的坐标中铸就下教育的初心和担当。这是东中的发展逻辑，也是东中积淀弥新的秉赋。聚焦三十年，横贯南北朝，东中的历史在“越中”划出了一道动人的曲线。如今，她正以新时代的智识、富文化的特质、最励志的鞭策，奋发迭代，蓄力跃迁，迈向发展高位区。

参时代化育，流桃李芬芳。走过学府西路，路过北海中路，历史的印记超乎想象。三十年教育筑梦，唱响着几代东中人传承不绝的豪迈情怀，绽放了几代东中人厚积的人文情怀，引领了几代东中人对生命殿堂绚丽梦想的不懈追求。

当历史穿越追踪，东中这三十年，留给你的印记不仅是直刺蓝天的池杉，绿荫蔽日的梧桐，硕果累累的银杏，庄严凝重的人才楼，还有生命与成就在绿色中的涌动，不仅是气度非凡的薪酬柱，赏心悦目的哈啲红，极目可眺的天文台，布局严谨的教室区、图书馆、艺术楼，还有校友百年的盛况空前……

当箭头定位现实，如今的东中，是“煮海鼎”旁的篝火相传，“文化石”上的品质再铸，“仰望塔”下的另起一行，“揽月湖”畔的理想照见。文化东中、青春东中、明亮东中的主旋律，响亮了这片发展的高地。

万千成长的付出不只是大数据，无数幸福的笑脸可以云计算。校区变迁，但人生的驿站不变；分合的是体制规模，但不变的是三尺讲台。变化面前，东中人总能处变不惊，意气风发，办人民满意的教育，东中随处开花。从“以育人为本，为学生终身发展奠基”到“让我们共同获得发展和成功”，再到“另起一行，我是第一”，东中办学理念的嬗变，不仅是基于教育规律的洞隐烛微，更是她永葆初心，奋发蹈厉，对“特别能吃苦，特别能战斗，特别能奉献”壮志格言的生动回应。并以其卓有成效的办学实践，形成对社会对人才几乎涵盖全域要求的价值输出。

三十年的变革，三十年的迭代。几代东中人以自己独特的视角，更敏锐、更深邃诠释教育的价值追求，谱写改革奋进的不朽篇章。在发展的链接上，牢牢把握时代脉搏，始终高位立序、取势调姿，每每华丽转身。