

主编:史亮

副主编:刘丽君 赵海军 邵志豪 刘凤霞 高祥旭

2017年3月15日

· 总第 107 期 ·



扫描关注附中官方微信

读  
g-hU h i  
g hU 园j k  
gl hU mO  
gnhU Fop

执行主编:李林 高迪

资源与文化中心 主办

联系电话:(86)0431-85608966

邮箱:zyywhzx@63.com

## 东北师大附中科创(STEAM)教育协作体成立大会圆满召开

2 18 q O r | B (STEAM) i 作! (O 简称 Bi 作! )成 \* +省3 艺美术<隆 \* 全 O 区相8 门/O i 作! O 团队成员 G表7x了 + 成 6 Bi 作! \$事- 史W - 做了目 驰骋 | 纵横 B 报告 讲述了d来 STEAM B 六 愿 八 挑战 1策 望了q O r 全A>? 术C 坚 实现 辉映 国 w响8 梦想 听取了 Bi 作! 执行副\$事- ! " 副书#1 q O r B (STEAM) i 作! \$ 7读 进行了X( % +5 - & s t

q O r B (STEAM) i 作! q O r B 是自 区 T 区明珠 区 ' 区 共>)成 | B f( 这是 我 ^ \_ ) \* +实 , 89 % - . YA全. w响 | B 进 / O 求 一项A 81 也是我 234 " 国 | B 经验 { | 65自6核 竟7 一 A效 8@ 这1我 - 9 来讲是一: 事 s 是一: ; 事

2 15 q O r Bi 作! <了招=团队 Os> ? @ O OHAO 个 @. 进行报q @. UBC物\$ 物 | 术@. UBCDE | 术 s F | 木 G < | 术 3 @. UBCDI FH I J

竞赛K< 艺术@. UBCKL MN 美术 O @. UO 经t 两天 n个 区 OPQ 报q 最R) 成了\_ . 13门 共S

82q O M O 团队 我2 o B3作TU了 K OV l q O r Bi 作! 自成 之. e 坚 WW. 作 B 高Xop 共Y共Z 核 \$] 全 A65

O 区 [ \ 核 竟7 ] ^ | B 这一\$] - # ( 3 作 STEAM 是当Z 国F wx 21 8\_ 才: : 一` \$] STEAM a形 STEM一b P (Science) | 术(Technology) 3 (Engineering) O (Mathematics)%6艺术(Arts) 简称 美国c \* de\$3 } 美国 金 6T 67 美国fg h O 逐" c Zi 经成 美国6 5国 竟7 O 战j 之一 C年来 q O r B? C 构建 六k 才: : FI 5 实践 逐m) ~ 达成 STEAM i 作! n UMa多 \_ . o < wx建 STEAM 评! # > ? YAr p明\] STEAM 形成qr stC! 验C 3uCi 作C 设SC 艺术C 实v C | 术wMC \ 9-6 A Fx! n sc : : B Wy 实践能 >? YA q O r \ \ 之Y

建设崇高而优美的附中

## 明珠校区喜获教育部重点课题“中华文化习养先进实验学校”称号

2 27 形成了 两岸 才智 团队 明珠 区作 全国 18 个省 180 所实验 之一 届 荣幸 被评 先进实验 称号 这是 我 实现 追求崇高而 美 命 努 建设高效能 初 目

取 又一项丰硕成果 是我 多年来 弘扬 进 园 践行社 义核 观 智 慧 晶 是构建经典诵读 礼仪修炼 太极拳进 园 历史 物表演 书法进 堂 美德故事 进 孝 孝 子行 ! " ! # 成效\$% & ' ! 现 是 ( ) \* +省 - . / O I 我 2项3作 45 果 6 78行了 9 : 实验 项目: <仪= 经( ) >? 建 9: @ 实验 我 A 幸成 @ 实验 之一 BCDE 之F G 表我

H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z [ \ ] ^ \_ ` a b c d e f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z { | } ~ E s ! 表" 了我 1 成#8 取 丰硕成果 \$% & ' ( ) \* 1 ( ) 建+ , - 6 K J . ( ) / O H G 表12了我 34 5. \_ ) 67了 89 1 B : : : < =

>? ; < O 团队 @A6 7了B? C 建+ ) DE FefG 表H 是 I J N是O : P QR S <TU 年诵读经典 V 取 WX 建 YAZ [ \ ] 社 义 观! # 年来 ) ^ \_ 18 个省区` 进行a : P | ' bc 效果 d 来ef . 两岸 e M. ^

## 法国驻华文化参赞罗哲文 M. Robert LACOMBE 一行来我校访问

q O r stCu 年 v 极wx yz 3作 { | } ~ 国Fop ! " # . \$ 建了 美国 % & ' 国 法国 德国 O ] ( % ) \* 国 + f , 10个 国 48个op . 作项目 史 - 2015年. 国Fop / \ ] O1 设法O 德O 2 / 30 O \* O 4 5来5多 r 6了78 O 1 8 2016 年法国9: ; 4 < = > 法国? @ 3 O , A \$ B , 两 C ; D 6E了 法国高 A 1A F s 了7法国高 ; 了-GH r 法国 op l 来6E了高JK] r 法国, 之) . 作 法国 之) 法 T 年opK < { DL MN > = L 了法国 9 4 < 法国9: ; (/事 < 80 法国9 国 HMPQ 先 Robert LACOMBE \ = 法国9: ; /事RST Claire-Lise DAUTRY 一行n 9 2017年 2 27 U 来 q O r 实 VC 史W - G 表 X3Bu了Cv 团一行 T 先 史W - . HM 12了q O r 3 4 r z 事3作 Cn 年r Y 法Z 进 / 2017 [ \ r Y 法G 表团op 34 HMPQ 先 1r 国F ? \$] ^ \_ 了高` M 扬 a? 5 B 来 b 表H 法国9 4 < (/事 < e - c d l r ef 法op g 成s 多 法国高 / O q O r op 2 > hei jr 1 Bk 5 法国高 AI Y 法Z 6Es 多 mn \ = boHM / Cv 团一行来 高一年 @ 19 / 法 O z 法OK < p A 1A - v q r 9法O h) 目 BLr st u 国 v 5 . wZ] 7x2 b 法@G 表U - Robert Lacombe / P Q Conseiller de coop y ration et dzaction culturelle / 法国 9 4 < . 作HM Directeur de l'Institut fran?ais de Chine / 法国 J - Claire-Lise Madeleine Dautry / RS Consulat Gyn y ral de Ry publique de France { Shenyang / 法国9: ; (/事 < | 高 . 作/ 事 - Antoine Guillemet / \* } q Responsable Espace Campus France de Shenyang / 高 作I DE - ~ 吻 - 春O 范 法O # J 7x2 b @G 表U 史W - 杨 云副 - 国Fop 杨柳 J 潘 多 巴黎 招 G 表金鑫

## 2017年中国高中生物理创新竞赛喜报

2017 国高 物\$B 竞赛 CYPT (China Young Physicists Tournament) 全国 物\$冬令营 9 2 16-22 天津南 8 我 高佳琪 F 杰宁 闫鹏 杨松k 郑钰 9 峻浩六 q > ) 成 X 战队 > 来自全国 32 队伍 进行p 逐 st & 当 \ @ 反 @ 评 @ p] 经t 5 轮共 15 场 激烈1 战 5N 实验进行辩 环节 我 G 表队 荣 | 全国! 奖! 高佳琪 F 杰宁两 > 5 | 南 物\$ B @ @ 4?!

[ \ f) 我 G 表队成员经t \* + 省 IYPT 冬令营 : P 2017年 \* + 省高 物\$B 竞赛 6 取 两项一 奖 异成绩! CYPT 竞赛是 IYPT A . 高 国队 m 拔赛 IYPT B 9 1988年 是 IPHO (国F 物\$ 奥 + 匹克 竞赛) 5 ( 当前国F 6 最L 视 ? @ 国F 物\$ 竞赛 也称 物\$ 8 锦赛 . 指 O O 苗琦 NO 表 H \$ % ! . P 建 e \* 冬 NO X 勤付 7 表 H & 谢! . q O 范 物\$ , - 春 3 \$ , 表 H & 谢!



# 明珠校区隆重举行新学期开学式

2 28 6R9 明珠 区全  
! O 一. 8行了隆 而X烈  
5v仪= =共> 年  
g-  
5v仪= A 国v 5

全! O R 激<  
/ -做了X3 f&  
明珠 区g 届团队 f  
. 5 副 - > 进行国  
v 演讲SS f . A  
5v仪= z s 场AX

实现 f 目 共>努  
明珠 区g 届团队 f  
. 5 副 - > 进行国  
v 演讲SS f . A  
5v仪= z s 场AX

烈 了\$想 效果 相D 一  
年 全 O 共>努 明珠  
区 O 想 s < B?  
A 2; q O r 明  
珠 x 辉!

## 扬帆起航 再创佳绩

——2016-2017 学年下学期净月校区开学典礼

3 8 6R9 全 O q  
B e场隆 8行q O r '  
实验 2016S2017 年 f  
典礼

> 2&O 年 vZ 美c \$  
[ 5 全 O ' Y了2016年我  
/\ 初高艺O 门取 佳绩  
" 园" ^2而W\_ 我2] ^2而  
!"B 来 Ma 2017年 f  
是` a也是&' a 这个 O a  
节 6b全! O c. d子%ef  
, {) Lghi "j  
- 讲 - T先. 全! O  
H - 建+ 2 fkl 做一

: 事SS m {no {>p q  
我2 成 WD r~ 美 s  
园最o \$愿所ATNO节 -  
L 初高l > 2努 tu 梦想成  
!  
- 讲 o 全 > v  
PSS! w高9 求G^ 5  
2017年是 B 建设 6  
5 xyJK 8z年是 扬{

. l 实现梦想 8z年 也是| 一  
r wx前行 Qatf 8z年  
q我2' r 全! O 坚?D]  
P行<  
德 gB 共>} #' r  
K12+1 ~\$!

## 特色课程建设助推学校特色化发展的思考

-全 : 自 .利F  
建设\ 是M< \  
] 建设 t O前6 [ \  
f) ) ' f '  
q O 南湖实验 嘉Q一  
嘉Qg- \儿园 6 2z z 国O  
做了 A察5取了 足 |  
H%2 A察 X礼  
NO' Y了1这u所 \ ] 建  
设j M \ ] 一儿 A  
q O 南湖实验 是(UGS)  
J = P fg . 作  
公 障 Z F营嘉Q  
g一 则历史悠Y 它 前6嘉Qg  
堂 i An年 历史 矛盾 郁" 夫  
7A金庸R` 9这所这 1954年  
它[ q 嘉Q一 嘉Qg- \儿园  
也是一所A 66年历史 N 这两所  
R是公 fg投\_V金 6  
2zz 国O 6 z 国O  
6 2z 投VA\$公司. 作B 是  
一所K12Z  
h然这u所 J = { 相>  
但 2A共> \ UI 经济 "  
区 建设V金 较&足 2R  
很O 8O 建设  
! 是n年N 7是 Q Ri 成  
当 - 45 A自 \ ]  
 \ - 6 是 2 U  
 \ ] 项目 \ ] 进而st \ ]  
建设来j M \ ]  
这 所 \ ] 指 是  
根据自 想 目 根据  
自 经验 能 实践  
. 来 YA-? \ , w响  
它x. 9 x! ! #  
\$] 才: : 目  
高 相8  
qOO 南湖实验 hO智慧  
; 迪 R LF 智慧 相D  
| 个 R能成才 相D| OR成  
能# 嘉Q一 才: : 目 是U  
厚 素J 能 MA \ -  
才 嘉Qg- \儿园是q 成 -  
康 园 9L园幸[ 园 q| 个

孩子 A-L 童年 6 2z 则&  
9>?一个多元 共w s社区  
2明确67 目 是: : W'  
才 费最贵 高 | 年8 块钱  
2\ ] B建 实施 O  
A两 @=Ug- \ 是目 实践J =  
g \ 是\$7 成J =

嘉Q一 涯! 验  
B建也F 这`形= 我观察 2 网  
6 } } 现这个 涯!  
才 费最贵 高 | 年8 块钱  
2\ ] B建 实施 O  
A两 @=Ug- \ 是目 实践J =  
g \ 是\$7 成J =

剧表演" 了 剧, 售票演  
7 \ ` ?7A2z 行V 坚  
了 多年 e 读 书 行 Y  
<AF \_ . ! # 逐"  
成2z 最Y \ ] 2 -  
Lz ] ] { 两  
m之) 它5能 8 Jw一  
个p+!  
这n所 \ ] 建设A  
是&' 利F了 VI A 是&' 利  
F了社区VI 7A 则&' 利F  
iv累 J VI h然\ ]  
是 一个p` 而{ 是全  
是 一个阶段而{ 是  
R 但 5 l 却扮演  
了 ' O p] 这u所 R行V  
 \ ] j M \ ] 道  
Y6  
我2也^! O实现  
一?O进行 建设 建设  
一?是 9我2 \$] 目  
而进行 我2 O 门  
/O 这@A高l 9瞩 我2 建  
设成果颇丰 OB 衡  
>h 我2是{ 是也 AI >? A  
 \ xJ \ ] 呢?  
截止2016年 年末 美国麻省\$  
3 ] 6 设了900多门  
现 我国一 5O& 慕  
v 务! 进行 ' 4v  
我想U我2 A \ ] 除了  
6A \ ] z 它 实施策j 行J  
=是{ 是也5O彰% \ ] 呢?  
我2 K 8 O迅雷{ / 掩  
耳 速! Q 这Q 91d  
A- { } 这{ } 缘q  
来{ 确? } 素 担忧 我想U愈{ }  
全& 唯一b药N是{ | A { | w  
x { | 9 { | 进m < B d  
来O 挑战! 是 明} ] h而Q  
智} 事而! 所O 这也NO?了这  
是一个c. d子%ef hg!



g- \ 目 实践J = 是  
/ Osti e 某个  
建设1  
(B) ? 建设1  
而mn: < 作 \ ]  
则根据 需O 9  
\$] %: ! # 而?  
cq O r qO南湖实验  
B建实施是 实践t  
这`形= 2根据 \$] :  
: 目 确?了 : : 目 .  
进行了. 美 6 . ~ x  
. 6 . 识 . 行<  
> 智慧 建设 { . 6  
很A \ ] 它 G表] 是绿  
] 8zb是L 恒 5O2  
了\$想 法指O  
- 激O - # ( \ ] C  
6M 来演绎自 W\_ 2

## 校园快讯 <<<

### 从明年开始, 日本九州大学也来我校招生啦!

2 27 3 国Fop J M  
来C N 3 q O r 招 ` -  
读一事 \ = 史W - Bu来 杨 云副  
- H%了Bu  
史W - vZ了来 5 杨 云副 -  
12了r 国Fop@A取 成果 杨 云副 - 1我  
子\_读 f策\_O -v e 历  
史 现 O/3 招 f策 <形 7读^我 /O  
NO U 2018年 6 e \ = A. 我`  
招 O 高 高- > - 8O 2017年 11  
12 S 我 \* 招 5讲  
B 9 1911年 是一所 9 [ [ [  
' ? " 国 - . 8 6 HA  
O 木 是 省指? @国F  
S AB? 之一 目前 共 A 10个 11个  
3个 所 11个 18200 q  
员4500 q { 国FZ 共1141 q  
自q 国 R 国 建 o 国 NA  
x 建 一所 国 6+ 1903年 4 作 R  
国 ' R 国 r [ 成 这N  
是 前6 1911年 { 被 fg 设  
国 战o 1947年 国 被 \ = sq 现

是 国 设 gl 所Ny 国 >  
h 也是 RU11 木 八 3 #f .  
术) O成员 2014年 CWUR 8 q  
q ( 8 g 92 g 7

### 明珠校区学生参加全国信息学奥赛再创佳绩

春伊6 x 捷报U2017年 2 3 SS10 g 34  
届全国TU年DE 奥+匹克竞赛冬令营 浙江省2Q8  
2 竞赛 明珠 区初 25 / K天 > { 畏M  
R 顽Mt u 取 奖 c 成绩 进- 全国前 100 q \*  
+ 省所A 高 初 mR ( gl q 全国所A 初 mR  
(g q  
DE 奥赛是 国 i A 国S算F )  
O 物\$ 竞赛 q  
一 OA 4F 一门Y! S算F编 O1进行O  
建J 设S / 算法实现 维 能 | 奖 eAV  
H%O 985 211 高 自 招 m拔 5AF | %' 录  
取 惠  
/O 练员NO 悉 指O 明珠  
区 H%DE 赛 屡 | 殊荣!  
2016年 11 19 SS20 全国TU年DE 奥+匹  
克竞赛' 区f 赛(NOIP2016)\* + 赛区 赛 \* + 8  
明珠 区初 1 年@ 25 / K天 > 普/) 赛 O满'  
成绩| 冠/ 这也是C年来\* + 省普/) 唯一满' 成绩  
5且K天 > 6高) 赛 Og 14q 成绩| 一  
奖 \* + 省普/) 8个一 奖 明珠 区初 1 年@ 25 / K  
天 初 年@ 27 / / 艾江山 初 1 年@ 16 / 奕然 初  
年@ 27 / 高鸣 初 年@ 26 / K峨洲' O\* + 省g一  
q q q gl q gnq g q 成绩| 一 奖 明珠  
区 2q > 6高) 赛 | 一 奖 5q > 普/  
) 赛 | 一 奖 1q > 6高) 赛 | 一 奖  
4q > 普/) 赛 | 一 奖 1q > 6高) 赛 |  
| 一 奖 2q > 普/) 赛 | 一 奖  
2017年 1 10 SS17 \* + 省TU年DE 奥赛  
冬令营 \* + 8 2 竞赛 明珠 区初 27 /  
高鸣 > U众多 高 当 脱颖而 | 冠/ 7  
明珠 区初 1 年@ 27 / 艾江山 > | 一 奖 初 年  
@ 3 / Fe浩 27 / 桐O两 > | 一 奖  
\$%O6 > 取 成绩 全 O 2 赛  
{ 畏MR 顽Mt u AB佳绩 Wy& 望 2  
J雪WNO 指O kl 努 xB佳绩

## 新学期班主任大会

全A6高/ J 德 L] M  
进/ J 队伍建设 6高/ J - . 素  
J / @A\$ A效C 营? 自觉  
s 明 进 园 ] 2  
23 R 自 区 m 多媒!  
\* 了O W 付7成N A  
9担当M<r 辉 / J  
3作 +

+f) 9才副 - UO个维  
' 1 六k 才: : J = 进行  
了W 7读 明确阐述了 六k  
才: : J = 是O一个能\$ YAR6  
9能 自觉 自D 自M 全A  
M 自我 核 多维` 轮=  
< J =  
B 来 史W - 做了 O 1 5O#录r K W\_

U/ J 作F / @  
JK 评 建设 @A做了阐述 史  
- Ma了/ J 队伍建设 O  
C 1 f / J 3作67了f u  
最o 史W - 全! / J 演H  
了 刚 成- #录APP一  
' - st APP - '  
B 来 史W - 做了 O 1 5O#录r K W\_

f 这款 APPeT 先 f 范]  
进行测@ 行 { Y e 来 e  
全! r 服务 #录成- g  
刻画T 春h  
st + 4全! / J 进一  
mwM了3作 4命& EJ & 明确  
了 f 努 @. sc %M/  
@A\$ 奠?了 坚实

## 明珠校区召开新学期全校班主任大会

zq 来春i \ 是 物  
h 明珠qO共一 ' Y德 硕果  
初春h 节 7[  
2 24 明珠 区\* 了 f T  
全 / J 闫佳U -  
IKLM J 副 J 初一年  
@F冬 副 J 初 年@K" 副  
J 初 年@ A副 J O / 初一初  
初 1 年@ / J NOH%了  
+  
+ I 副 J  
T先 O年@ / J NO 进行  
/ @A\$ 经验op 报  
2 + ' I 个年@ OW  
m7-q3作 绩\$7 / A@

/ J NON / @A\$ t  
! 经验@法 Y 历 .  
O / O / J NO 进行了经验op  
' Y  
初一 12 // J K 杨 NOT 先  
进行了 成 成# O 成-  
成绩 O W\_ 1  
o 初 19 // J ! N  
OO 物! E . ' Y 了  
/ @ 建设 A 实践  
最o 初 19 // J 9. 全N  
OO { 多年 L 命 BJ / @  
经验 { 一个 个典" 事  
. < H了当-q o  
幸[

I / J ! 经验' Y  
op E { D 我 2S  
来了 < x 也 我 2Z o 3作  
6E了 O 34 指OI 义 2  
W\_ 报s是 | 了 O / O /  
JNO 高 45 - &c 评  
o IKLM JN  
f 德 3作 d 进行了  
S 9 行< - 成  
- 3作 报 U 两项核 3作M  
进 + 实 O 明z / 评  
追求实效 \$7 效果  
园) 全 园  
I 个 O @A 进行了 & 讲 7  
B 来 / J 3作 e

紧紧) ^ 两项核 3作U9  
: : i 作这两项 O 3作  
Oe 3作s %Y! & B  
实效 c. d子%ef 务必4这  
两项3作 \ 渗透 / @ / K <  
gg 来  
f 81 O 共进 努 才  
能 |  
高目 高O求 相- tu @  
5成才!  
相D B 来 3作 O /  
JNOe > > 德 > > . >  
> 行 I > Wy s %7] } 成  
c O 项3作 S / 明珠 区 子  
2l # 3 x B 辉!

## 与光同行

——VC 志愿者协会关爱自闭症儿童爱心行动

3 5 雷 淡淡 ; 漫6昨 雪一股  
倒春[ 却掩盖了 温 3 春天 来 团委周  
春 NO S / 我 VC! 愿] i 成员2S 自  
^孩子2W U 礼物 卡片 6了驶. >行\ 殊  
儿童P 练 巴车  
>行 nr 来自9一 讲述自闭症儿童 电w 自  
闭症 孩子 L { 是6! 缺陷 s 是 2歧视 9  
离 自闭症 孩子需O { 是物J 满足 s 是 ^ 抱  
孩子2h 然 能F 1片O表" 自 & 3 但 | 个  
- 却OA { > 墙6 7 画作 R3 摆满  
R3 皂 F 纸杯 作 卡s 物Rq! 愿} 22 吸 { i 歧  
视! 9 { 了 7 2 < R 能 极M { DX ^ I 作 s 沉  
醉 { YL 自 \ - L 满足 24 执 这 N  
O 12 { 一个 孩子 U | | 坐 钢琴旁 h  
Z - L 连国 也 { 羡慕 VCi cEK 社团 成员  
孩子2一. 表演了 - 节目 Z 了孩子2X 烈 E  
而这 孩子2s 是W U 了演7 道Y MN M 6  
2扮演 悟空 鸡惟妙惟肖  
游戏环节 孩子2 表现也 { 输我2 ! 愿} 2R  
& 了 W U 玩偶 紧紧 抱 d 灿烂而温

也许 2是8) 天4 也许  
2是 萤 羽 d 满 \ 蝶 但! 荆  
棘丛 , 漫漫 ( A | - q 朴素!  
愿) 温 陪 逐 ( 一  
A 社 满满 8 ^ - 坚W  
雷 q 我 2 = R VC >  
行 ^ > 行



# 无限可能蕴百日 蟾宫折桂待时飞 ——史亮校长在高三百日誓师大会上的讲话

S 迪 U事 /成9坚 9, 我  
+o m 却{ |. 前 而我2之 许多  
791成# 望而-t %- m #了  
倾听|一堂 #了} }>|一个练9 目  
堂6 目 JV自 Y  
> 2 c果想取 96 成# 倾听务  
必^ 取  
g 个r N是表" s op 1  
O < - NO > s | v极 3&o  
p ] op 而 A效 而D也 ]  
op 而 建  
当然 也是一个 z% t  
ce 9 >识 形成 能 : 成  
素: st @= 现7来 { | 述 练9 M  
65 cst @= 多p` " 自 所观察  
} A v 形成 现' 7>v  
@= c 6v O&F st @= e7  
Yz% 来{ | 验v565\$ f #实F能 实  
践能 cst @= NO > 2形成 1  
op 来 2g进 A能 65 C B  
C 维@=形成  
A wM^ s op -. 能  
gl 个r 读 N是 读 >h也O: 读  
高l 也{ O # 7h) 读经典 3  
当^A1书 + p k空 hZ ^ 现  
自 读 cl 自然{ 必多 但很 O 一 是  
读能q ]M 而 事贵AMz 高A前高A  
M 来 经典 | Wy K q W cc 9  
而Y! 9 O 读 而且是 W读  
] 公= ?\$? >识是取  
异 高A成绩 根 v ] 2建+> 2利F最o  
h) 4 读O 做 练  
>识 高A 9t c多> 做了 K 9  
但是 9{O { O >识 O&了  
>识! # n7 离 A@成绩自然也  
高  
gn个r # N是#一 cr 6高书A表"  
能

高l O > 全! > U  
早6c!  
i \c!c果 是一 书 | 年高  
KN是  
高A前 -n天 DD是 2400 h 但这{ |  
一' |一个 hR 9 进! " 5能  
这{ |一个h刻R{ | 丰富 ^ 65^  
智慧 > 2 n 足O d来! O5能! " fu\  
u ^ 2!  
< d来 100天 cw实现这! " 5能  
呢? 我想 ' Yn个r U听 读 #  
g一个r 听 N是听 听 听经验  
> 2 这! 年 -f 9 O/R6  
9所必 C sFC 必U>识 { | v  
累 A' v 7>v op . 作 8  
O 能 逐m65 -. 利F所 >识 | 能! \$  
-J务 实践能 -. 素: : 成 这  
R离{ |一节 4 听讲 离{ |一  
h听取O- 经验 离{ zh> 2 O  
术 1 9 倾听 ^ 而 取

! \$ > 2O 高A =4 1u|  
一 练9 {能 < { <R O\$7 练 P练  
范 练速` 练 练| 练能 练 范是指 7  
S算 实验 v 述 h O坚>做 %  
范 7 范 做 Y明确书# 4 m 练速  
'N是O ? h) }成-?K 目 而且一  
?O v 做 目O&满` 练 N是O%  
" >识 练9 ` 练 这  
d 7 Y 7 练| 是指 练9  
t O' OB " %: 妙mn7 @  
法 / " 7 | 6高A@| 术 练能 N  
是Ost练9逐m: : 自 O能 能\$沉 M  
7 c|一个 目 rc{ 书# 做 3x 美观  
迅速是 才必U O能  
'Y 听 读 # 这n个r 之o 我  
7想 { 望^ 2Q成 沉 B 战 而是  
望 O 一' u A%{ & K K  
弃- ] 做 n个 {  
一 是{ ' ( 自(- 我2O做 是 自  
L] 66高 100天能[ Q; < {是" 目  
而是追求自 现A 6 最 wK { 必努 实现  
目 O 找 自 wK 最o^ 现 这 足  
\$了 AQ t h) 6 A两个r SS 现  
现 做一 { ( 是{ } \* 狭Y 相逢A) F | 个年轻 RA\$  
想 RA 了明天 激3 现 了武 W剑  
hZ了需O全 W 投\_ 是{ +, 务必 } > 年[ HO-  
最 楚 | 个孩子R非/{ d易 现 R9望 了R  
但2h 我2需O做 是 : 目 8O # 住这  
aO 行n } 半 年是一项3 5是BCD  
E 5W 若想成# 最o这 100天 Y 需O我2全  
6 投\_ n是{ - . ] / 高A是 一段经  
历 一年o Z天: 高l ^ 觉 h然很累 但很  
国 没A高A 是{ } x 它是  
^ 2 一段: 忆 这段: 忆 A朋r A幽默 A适  
' 松  
(! 来讲 高A 挑战需O 是  
K D] 行 智慧 ( 网络6A 这=一个视y A > AF 浏览U

T先 一个瓶子 装满高尔夫. 又. 瓶子 了一杯  
石子 x. 瓶子 了一杯 沙 杯子似乎满了 o来又  
瓶子 O\_一 啤酒 这个故事 我2U我2  
A- e 宙 物 我2仿佛c稍纵P逝  
t 而我2却A能 成NJ w事3 Jw事3皆A  
5能做 但前6是我2O能否聪明 利Fh) 这个  
瓶子N是 一个缩w 高尔夫. G表^ 朋  
r ~康O/X3 石子则G表{ 也很 O 事物  
^ 车子 3作 房子 沙子则G表{ 琐 事物 c  
果^一 6N先 沙子倒进瓶子 N没A空) x  
高尔夫. 石子 c果^ 事先灌满啤酒 < ^一事  
! 成! 而 也A>= 道\$ c果^ h) W R  
耗费 一 琐 事物6 ^ N没Ah) Z ^  
' O 事物 我2 O ^ - LEE 相  
8 事物6 先 8z O 事! \$c 9&  
捏事物 先o顺 而{是>费h) 琐 事务6  
但也{O了! A多 碌 ROYL K YL  
自然  
B 明 进m. 9 \确 { 错  
误 v ^ 高A ' O { O 乎^ 丢多' O  
视^ 多U' 是^ | 没A遗憾 AA. d  
来! O &满; &满 望 &满激3 &满  
D] 这寸h寸金 8zh刻能. \$利F | 一 |  
一秒 a<一 胞 q 一 W 挖掘一 潜能 一  
. 自 瞄 目 < K也挡{住^ 挡{住^  
成 挡{住^ 智慧 挡{住^ 成#!  
现 我2需O 是 p=L >? @ Az 是  
BCD Ez 是>战>F 金G q "  
z 是 HI J J我{ K Lz! 经 B i 我2  
铺Y 昔 梦想 我2引! O踏踏实实af 一  
? 硕果累累荣!  
最o愿NO26! ~康 { 初 苦战t 8! \$  
愿> 2U  
能\$<M{ N{h d来 一n天 虎Q龙腾  
D才! 战 100天 ^自 一个 ! 战 100天  
^O1一个2; ! tu 100天 ^ 一个34!  
谢谢 !

龙抬J mO吼  
响\*云 盼丰  
> 2U  
: T高l 了美c 梦想 m1 ^  
经书山 秉烛"  
: T高l ^5能 A摸底A@| F 荣耀 ^也  
5能历 B 疲惫{ 堪  
: T高l 所A 所A 子6RA一 相>  
G表了全! O1^2 f望 7# 吗? N  
是 鹏! k 云  
Z天 距离高A 7剩-n天 座全! Oe是^  
2坚M o盾 ej 1600 > u n米  
闯D8  
-n天{ 算- 我2i 经nt 米-n 最o一个  
弯道 距离R D剩nm之遥 -n天{ 算e c这  
-n天 h) > 2 >识 构-?能\$U{ } ~  
} ~ 7 Y-?能\$U z% @| 能-? 菜  
能\$UKQ JO t  
< cw c这一n天呢? 8. 88? 5f8.88 024h TD (D)Dj /F14.8.883 TD \$T9 (V)Tj /F132 8.88F1+1T8.88 F01T0Btj 8128.82 TD fo9Tf 00 (Df)?5) Tjj/87

尊敬 O /O NO ^ > 2 cU  
Z天是 2017年2 27 阴历 初 是  
Z[ 龙抬J 节 也是我2O r 高l O  
n mO \ 子  
春k 拂银杏  
雨一龙 r



