

我在东南一个月的改变

茂名市东南高级技工学校 25级美容保健(3)班 陈雅茵



初到东南时,我还是个懵懂顽皮的少年,既不懂得珍惜眼前时光,也不曾真正体谅父母的辛劳。那时的自己,像一匹未被驯服的野马,肆意奔跑却不知方向,总以为日子会一直这样平淡地延续下去,也从未细想父母每日奔波的疲惫,以及望向我时眼中藏着的期盼。

直到参加学校的传统文化导入周学习,我才开始真正理解父母的不易。他们为了我的成长,倾注了金钱、青春、时间和耐心,将所有的精力都投入这个家,只为让我能健康快乐地长大,学得一技之长,将来

不必再像他们那样辛苦奔波,而是能走向更广阔的天地。其实,他们何尝不想去看看远方的世界?只是在有了我之后,他们悄悄收起了那份渴望,将它化作日复一日地无言付出——就像鸟儿啄下自己的羽毛,为孩子筑起温暖的巢,让雏鸟安然成长,自己却再难飞向遥远的天空。

从那一刻起,我暗下决心:要奋发图强,认真学习,不再虚度光阴,将来一定要让爸爸妈妈过上更好的生活。

紧接着,我们迎来了高中阶段的第一次军训。起初的我依然懒散,每天贪睡赖床,总踩着点赶到操场,甚至有几次迟到连累全班同学一起受罚。每当看到大家因我而受罚的情景,心中便涌起深深地羞愧与自责。

自那以后,我在心底立下誓言:绝不能再这样拖延懈怠。这不仅是为了自己的成长,更是为了集体的荣誉。从那时起,我努力以更坚定的态度对待每一项任务、每一件事情,不再让拖延成为前进的绊脚石。

一月东南 一生感悟

茂名市东南高级技工学校 25级中技烹饪(3)班 李彩芸



当校园里的花香第三次漫过窗棂,我才恍然惊觉,自己踏入这方天地已整整一月。这段时光如一捧温润的泉水,悄然冲刷着我的认知;而传统文化的浸润、对父母的感恩、军训的淬炼,便成了水中最清亮的波光,映照出我成长的轨迹。

初读《弟子规》时,我只当是寻常的课文学习。然而在老师逐句讲解的过程中,那些简练的字句竟渐渐有了温度。我从中深刻体会到“感恩”二字的分量——从前在家,妈妈喊我吃饭我总爱拖延,爸爸让我整理书桌我也常敷衍了事。如今再想起这些片段,鼻尖不由一酸:原来那些我感到不耐烦的日常里,藏着最该被珍视的母爱和父爱。

后来,老师让我们主动给父母打电话表达心里话。我捧着手机,脑海中浮现妈妈深夜为我缝校服时的灯光,爸爸送我来学校时反复叮嘱的模样。那一刻,我真正理解了传统文化导入周中老师所说的“父母的恩情是还不完的”——这不是一句教条,而是要把父母的付出真正放在心上。电话里,我主动分享在校的作息、学习的感悟,被老师表扬的喜悦,还提醒妈妈天热多喝水,轻声说了一句“您辛苦了”。电话那头,妈妈含着泪笑出了声,说我“忽然长大了”。我这才明白,传统文化教给我的从不是生硬的规矩,而是把“爱”融入每一句回应、每一个举动,让远方的父母少些牵挂。

而在军训的日子,是对这份成长的另一种打磨。练习匕首操时,汗水顺着额角滑落,睫毛上都凝着水珠,双腿酸胀如灌铅般沉重。但教官那句“坚持住,这是你们的底气”总在耳边回响。这让我联想到《弟子规》中的教诲:“事非宜,勿轻诺;苟轻诺,进退错。”从前我总轻易承诺却难以兑现,而此刻每一次咬牙坚持,都是对“信”字的重新理解——既然对自己说“能行”,便不能再轻言放弃。

训练中,有同学脚磨出了水泡,走路一瘸一拐。我们几个人主动帮她拿东西,挽着她的胳膊慢慢跟上队伍。风中飘散着我们的笑语,也传递着彼此扶持的温暖。原来“互助”从来不是口号,而是在别人需要时,主动伸出的那双手。军训结束那天,看着自己晒黑的皮肤,心里却格外踏实。那些流过的汗,都已沉淀为骨子里的坚韧。

这一个月,校园的每个角落都悄然见证着我的改变。从前书桌总是凌乱,现在会默念“房室清,墙壁净;几案洁,笔砚正”,认真整理好每一本书、每一支笔;以往遇见老师常低头躲过,如今会主动停下,微笑问好;过去吃饭常剩半碗,现在看到食堂墙上“一粥一饭,当思来之不易”的标语,总会把餐盘吃得干干净净。就连晚自习后,我也不再急着回宿舍,而是愿在文化长廊多停留片刻,看看墙上的圣贤故事,静静反思今日是否做到“凡出言,信为先”。

一月虽短,却如一把细腻的刻刀,将《弟子规》的智慧、传统文化的滋养、军训的锤炼、对父母的感恩,一一刻进我的生命里。我不再是那个依赖成性、行事随意的少年,开始学着把“孝”化作行动,把“信”融入言语,把“韧”刻入筋骨。

往后的日子,我愿带着这份沉淀继续前行,在校园的晨光与暮色中,带着经典的道理与文化的温度,慢慢成长为自己想要的样子,也让远方的父母,时时都能收到一份“我很好,请放心”的安稳。

东南一月记

茂名市东南高级技工学校 25级教育(1)班 陈水秀



出对传统文化的刻板认知,学会以敬畏之心回望历史,以借鉴之心承接智慧。

紧随其后的军训,让传统文化中的精神内核有了具体的落脚。站军姿时,汗水浸透衣衫却仍岿然不动,我想起“古之立大事者,不惟有超世之才,亦必有坚忍不拔之志”,这份坚持正是传统文化所推崇的品格;队列训练中,步伐整齐划一,口号铿锵有力,我体会到“和衷共济”“众志成城”的深意,古人治军讲究“令行禁止”,与今日集体生活中的纪律意识一脉相承;拉歌比赛中,同学们齐声高唱《我和我的祖国》,歌声中的赤诚与豪情,让我读懂了“修身齐家治国平天下”所蕴含的家国情怀。军训的苦与累,最终沉淀为对“坚毅”“团结”与“担当”的深刻理解,而这些品质,正是中华优秀传统文化在民族血脉中的生动体现。

回望这一个月,在东南的体验早已超越“新鲜”与“适应”。这里不仅有严谨的学风、友善的师长同窗,更有对中华优秀传统文化的珍视与传承。漫步校园,传统亭台与现代教学楼相映成趣;课堂内外,对传统文化的探讨与实践无处不在。这样的氛围让我意识到,东南给予我的不仅是知识的殿堂,更是精神的沃土——它让我在亲近传统中明晰文化根脉,在集体历练中践行传统美德,在新环境中成长为更有文化底蕴的自己。

一月虽短,却让我完成了从“旁观者”到“践行者”的初步转变。中华优秀传统文化如一股暖流,已悄然融入我在东南的每一步足迹,也将在未来的岁月中,继续滋养我笃定向前。

踏入东南已满一月,这段时光如一块精心雕琢的玉,既有传统文化的温润滋养,也有军训磨砺的棱角塑造,更有初入新环境的鲜活体验。而中华优秀传统文化的浸润,恰似贯穿始终的脉络,让每一分成长都拥有了深厚的根基。

导入周的传统学习,是我与东南的第一次深度对话。以往提及传统文化,我脑海中多是模糊的印象——古籍中的艰深文字、博物馆里静默的文物。但在这里,传统文化以可感可触的方式走进我的生活:书法课上,手握毛笔临摹《兰亭集序》,墨迹在宣纸上晕开的刹那,仿佛触摸到王羲之当年的心境,才懂得“力透纸背”不仅是技艺,更是心性的沉淀;非遗体验课中,跟随师傅学习剪纸,指尖流转之间,寻常红纸化作寓意吉祥的纹样,方知这小小一方纸片中,蕴藏着古人对生活的热爱与智慧;文化讲座上,老师从《论语》的“仁礼之道”讲到当代处世准则,从传统建筑的“天人合一”谈到现代生态理念,令我豁然开朗——传统文化从不是故纸堆中的陈旧学问,而是能够照亮现实的精神源泉。这场学习使我跳

新闻阅读
写作启蒙
思维训练
校园生活



首席编辑:朱武军
责任编辑:李智红
版面设计:叶瑞敬
实习生:叶素芳

