



2010 届附中学子
感恩行动

美美与共

中央民族大学附属中学
全景介绍

张木 主编



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

美美与共

张 木 主编

武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

美美与共/张木主编. —武汉: 武汉大学出版社, 2012. 2

ISBN 978-7-307-09297-6

I. 美… II. 张… III. ①高中生—学生生活 ②高中生—学习方法
IV. ①G635.5 ②G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 225752 号

责任编辑:郭 静 谢 进

责任校对:黄添生

版式设计:马 佳

出版发行:武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件: cbs22@whu.edu.cn 网址: www.wdp.com.cn)

印刷:武汉中远印务有限公司

开本: 720 × 1000 1/16 印张: 15 字数: 245 千字 插页: 4

版次: 2012 年 2 月第 1 版 2012 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-307-09297-6/G · 2305 定价: 30.00 元

版权所有, 不得翻印; 凡购我社的图书, 如有质量问题, 请与当地图书销售部门联系调换。



美美与共编辑组

顾问：田琳（校长） 王建英（2010届年级主任）

主编：张 木

副主编：胡天阳 周夏怡 梦 静

编 委：姚 政 张嘉楠 李俊浩然

蔡 洁 俞昕激 石唐森一

马 婧 王婧如 马木雨石

美 工：谢思琪

网 络：王柱人 张政骥 罗钦文

校 订：车 烨 杨欣好 刘青玲

技 术：秦 媛 周 伟

弘歌不辍 薪火相传

中央民族大学附属中学校长 特级教师 博士 田 琳

读完了红校服孩子们（2010 届毕业生）编著的《美美与共》书稿，勾起了我对他们在首都北京、在民大附中三年的回忆。我和他们一起伴着日月星辰，唱着古老的歌谣，喜看祖国的发展。同学少年，挥斥方遒；民族情意，天长地久；追寻知识，探求真理……这一切的一切，酸甜苦辣品个够，喜怒哀乐在其中，知冷知暖在心头。

在这里求过学的著名诗人巴彥布在一篇诗歌中写道 “四合院里，绿树窗明/畅饮知识甘泉的——/是那北方游牧者的剽悍子孙！/槐枣花下，风香室静/细觅科学之仙踪的——/是那南国骄子的亮眸莹莹！/忘不了，高山族兄弟海样的深情/听不够，哈萨克姐妹奔放的笑声……/我思念的鸟儿啄着往事的蜜糖盘旋/是因为不同语言的伙伴到此就结成终生的友谊至亲！”

这就是附中，让我们难以忘怀，有一辈子情愫的民大附中！

回顾过去，附中有让我们值得骄傲的历史。

从 1913 年贡王始创蒙藏学校，到 1923 年李大钊、赵世炎、邓中夏等来校开展革命工作，民族革命点点星火，自此燃成燎原之势。

乌兰夫、郭小川、巴彥布、文精等一群各民族少年从这里走出，他们负笈四方、息息相生、互通有无、美美与共。

毛泽东、周恩来、温家宝、乌兰夫、薄一波、赛福鼎、阿沛·阿旺晋美、班禅、布赫、程思远、王光美、司马义·艾买提、铁木尔·达瓦买提、费孝通、万国权等党和国家领导人多次关心附中各民族学生的健康成长。

继往开来，附中也有充满希望的现在。

2003 年起，京外学生可以在北京市参加统一高考和录取，这让附中开始自主面向全国招生。由此，附中步伐愈发矫健。2010 年进入国家级特色高中建设计划，2011 年获北京大学中学校长实名推荐资格，2011 年高考文科 600

分以上人数北京海淀第一……

这是一代代附中人奋斗的硕果。而此次看到孩子们的书稿，我则更加欣慰地坚信，附中拥有灿烂的未来！

初拿《美美与共》书稿时，我很惊讶！刚刚离开母校一年的孩子们，为什么能这么有心，这么有情，这么有责任，这么有担当！实属意料之外！后一细想则又觉在意料之中，这方是附中的愿景，是附中的教育，是附中人的责任。孩子们始终牢记着“今天我以附中为荣，明天附中以我为荣”的嘱托，努力用自己的行动去诠释“各美其美，美美与共”的校训，以赤子之心忠诚于自己的祖国和民族，用实践去体现“感恩、责任和成才”。他们身上，有着同龄人无法比拟的国家意识、社会责任和集体观念。

作为民大附中校长，我为我的孩子们感到自豪，为附中感到自豪。一份情怀、一份责任、一份力量，汇集到一起，汇聚成附中人的光荣使命，那就是创造“民大附中奇迹”，让附中继续“出人才，出经验，出思想”。这是希望，更是信念。我们也将继续勇敢地走下去，并在今后的日子里共勉——忠诚孝道（祖国、民族、家乡、母校、母亲），和平和谐（向往和平、严于律己、宽以待人、察人之长、包容不足），上进健康（身心健康、追求不止，能养活自己、养活家人、贡献社会）。由是，附中的孩子方能成为各民族的精英青年，成为“维护民族稳定和团结，促进民族进步与发展”的建设者和接班人，成为为祖国盛世大业增光添彩的栋梁之才。

是为心愿和序言！



青春在附中绽放

王建英

2011年初夏，气温渐渐爬升，临近高考的孩子们复习得如火如荼。转眼又要到6月，转眼又要到很多孩子附中生活的句点。如今送走2010届的你们已经一年，在崭新的大学里，大家过得还好吗？

附中的三年赋予了你们太多特别的记忆，有初来的苦涩、逐渐的习惯和最后身其中的快乐。

当你们还在附中的时候，总有各种各样的不满。狭窄的教室、拥挤的食堂、繁琐的门禁、不方便的澡堂。在繁华的北京，附中太小太小了，有限的土地，有限的资源。但就是在这里，你们有了得以施展自己才华、展示独特风采的平台。可能你们将再也找不到这样的岁月，大家如此单纯、如此质朴，只为一个梦想而努力付出。还记得入学军训融入新集体的紧张激动吗？还记得年级大会上大家高喊“民族精英国家栋梁”的励志口号吗？还记得参加运动会筹备开场节目的挥汗如雨吗？还记得“一二·九”纪念晚会上“风在吼马在叫”的豪迈歌声吗？还记得成人仪式上大家灿烂纯真壮志激昂的誓言吗？三年转瞬即逝，而这些回忆却可以陪伴大家一生！

不用多说，大学里大家应该已经体会到了附中生活积累下的财富。那些曾



王建英老师

忆。你们来自祖国各地，为梦想、为前程来到陌生又向往的北京。少小离家承受着太多的寂寞与托付，你们瘦弱的肩膀承担了太多期盼的目光。当同龄人还在温暖的家里被父母长辈呵护，你们已经踏上了独自生活、独自拼搏的征程。三年的集体生活，

让你痛苦、折磨的岁月成为了你奋勇向前的积淀，成为了你人生的宝贵阅历。附中三年，你们由涉世未深的孩子成长为可以面对压力、面对挫折的青年，是这份环境造就了你们的进步。有没有想过，来到北京——繁华的首都，这个跟你的故乡有太多不同的地方，你学到了什么？可能你学到了面对诱惑却依然专心致志学习的坚持，学到了遇到困难默默承担不再畏惧的担当，学到了和习惯各异、性格不同的人成为朋友的方法，也学到了为梦想不懈努力不轻言放弃的勇敢，这是作为一个成人独立的开始。你们用欢笑泪水、困惑迷茫为这份难得的品质写下了精彩的注脚。现在回首，附中的年华一定是你们最灿烂美好的青春岁月。这是一个单纯织梦的校园，你们的努力付出，都化成了回报和硕果，留给你们品尝幸福、满足、遗憾、成熟。

现在的你们身在不同的大学，又开始了新的征途，路在脚下，奋斗没有止境。回想附中的生活，这是融入大家生命的华丽篇章，那些天南海北的友谊，那些快乐单纯的岁月一定会伴随你们走向更高远的未来。请记住，无论身在何处，你们都是老师们的自豪、附中的骄傲！附中三年，独自面对，你们已经成功了！请勇敢地面对将来社会的风浪，你们将会变得更加成熟、更加包容。请珍藏这段宝贵的回忆，北京市海淀区法华寺甲5号——中央民族大学附中，这是你们青春绽放的地方！

☞ 主编拾遗

王建英老师是民大附中2010届学生的年级主任。她带领我们这些红校服的孩子们从入学军训一路走来，同我们一起奋斗，一起憧憬，一起欢乐和悲伤；她引领我们成长，带我们从容不迫走进高考考场，开辟人生新的旅程。她为了她的孩子们不懈努力，也给她自己的人生创造了沉甸甸的价值！大爱无言，衷心于斯。



目 录

弘歌不辍 薪火相传 / 田琳校长	1
青春在附中绽放 / 王建英	1
第一章 乔迁新家——附中全面介绍	
校史溯源	2
学校概况	3
校园生活	6
学生社团	10
周边环境	14
第二章 流萤高阁——对附中生活的理解、感悟、怀念	
盛筵难再 / 胡天阳	20
半载随想 / 朵兰	28
青春歌剧 / 石唐森一	30
梦想从不停歇 / 王亚兰	32
难忘附中 / 代超	33
跳起来追逐梦想 / 麦丽思	36
且行且珍惜 / 贾杨西茜	39
永远的精神家园 / 戴晓舟	42
第三章 业精于勤——各科目学习方法详解	
就时间安排和学弟学妹们谈谈 / 高远	46
语文就像一杯茶 / 谷笑媛	48
小心翼翼谈文数 / 石唐森一	50
关于高考理数学习的几句戏言 / 刘弘扬	53
英语需要积累 / 朵兰	57
享受英语的快乐 / 谢静	59
物理那些事儿 / 王柱人	61

浅谈化学学习 / 张建侃	64
生物的秘密鞋子 / 杨芊荟	65
条分缕析谈理综 / 常振春	67
弱冠谈历史 / 朱可夫	72
地理学习方法之己见 / 王婧如	75
双管齐下学政治 / 闫雅心	78
寻找文综那一泓清泉 / 粟杨潇	80

第四章 破茧成蝶——重要时期和转折

【入学考试】	84
【如何适应附中的生活】	86
【高一下对于重点班的考虑及期末考试】	89
【文理分科】	91
【会考】	95
【高二到高三的过渡】	98
【高三总复习之初】	101
【自主招生】	104
【一模二模】	107
【填报志愿】	113
【高考前一个月】	115
【高考期间状态心态调整】	119

第五章 措置裕如——2010 届孩子们的大学体验

志在青冥 / 朱可夫	122
相约北大 / 闫雅心	123
漫步燕园 / 谷笑媛	125
走近同济 / 刘天扬	127
止于至善 / 杨欣妤	129
不得不说 / 王婧如	131
活在清华 / 石唐森一	132
清华随想 / 常振春	134

第六章 东风桃李——2010 届老师们娓娓道来

孩子们，你们还好吗？ / 黎树岭	138
------------------------	-----



高一到高二的班会讲稿 / 武学志	141
生命中的那抹红色 / 赵长宏	146
借他山之石，攻自己之玉 / 郜广志	150
教师的微笑 / 李佳	154
槐花飘香里的所思所想 / 郝向煜	156
第七章 满园春色——各美其美的祝福和愿望	
老师们.....	159
2010 届附中毕业生	162
附中在校生	169
第八章 感恩行动——招生贴吧和知心信箱	
招生贴吧	173
知心信箱	180
附录一 2010 年中央民族大学附中高考本科一批录取通知	187
附录二 中央民族大学附中 2011 届高考成绩通报	201
附录三 民大附中社会大课堂介绍	202
附录四 田琳校长在 2011 年北京市高中校长全体会议上的发言	206
后 记	223

第一章 乔迁新家

——附中全面介绍

背起行囊，挥手同父母告别，踏上驶向首都的列车，让故乡变成倒退的风景。那一刻，你是否感觉到了自己的成长？是否有一种飞翔的渴望？来吧，民大附中这片广袤的天空期待着你！这将是你的成长的地方，是你奋斗的地方，更是你热爱眷恋的地方！你将拥有 56 个民族的兄弟姐妹，拥有一个温馨幸福的家！



校史溯源



西单石虎胡同7号校址东校门

学校前身为蒙藏学校，从1913年蒙古王公贡桑诺布尔始创蒙藏学校到如今的民大附中，薪火相传99载。在这99年里，全国各地的民族学子共济一堂，夕惕朝勤，同窗争进，使学校积淀了深厚的历史文化底蕴，并逐渐形成了各民族“各美其美，美美与共”的盛大气象。学校是革命的摇篮。五四运动前后，李大钊、赵世炎、邓中夏等人相继来校开展革命工作，并在这里培养了第一批少数民族共产党员，建立了第一个少数民族党支部。民族革命之星火自此燃成燎原之势，这是历史赋予学校的使命。同时，从这里走出的多松年、李裕智等革命志士献身民族解放、国家复兴之伟大事业，用精神鼓舞着代代附中人，让他们视天下为己任，前赴后继，为了理想披荆斩棘。这里先后涌现出以国家副主席乌兰夫、著名诗人郭小川、传记文学家、诗人巴彦布为代表的一大批优秀的附中校友，他们作为各少数民族的杰出人才，在国内外都产生了广泛的影响。厚重的历史孕育了附中深沉的内涵，而在新的时代里，附中正焕发出蓬勃的生气，珍惜盛世的机遇，步伐矫健。



学校概况

一、概述

2010年中央民族大学附中有教职工110人（其中少数民族教职工23人），教学班30个，在校生共1721人，来自25个省区的50个民族。学校占地面积34亩，建筑面积22807.56平方米，各种实验室8间，多媒体教室36间，以及300平方米带塑胶跑道的体育操场和风雨操场；食堂分为汉民食堂和清真食堂；图书馆随时开放，藏书6万余册；固定资产总值约7274万元。

中央民大附中从2011年起，拥有北京大学校长实名制推荐资格。

二、地理位置

中央民族大学附属中学坐落于北京市三环以内的海淀区法华寺路，与中央民族大学西门相对。四周环绕着中国青年政治学院、北京外国语学院、中央民族大学、北京舞蹈学院，南邻国家图书馆，北接中关村高科技园区，人文气息浓厚，科技信息集中。距清华、北大、人大等名校仅数站地铁的车程。

学校采用封闭式管理，建设了配备良好的专用自习室，为学生营造了能够静心学习的环境和氛围。

三、师资力量及成就

学校拥有一支高素质、高水平、民族成份众多的师资队伍。现有专职教师92名，其中特级教师2名，高级教师41名，博士研究生4名，硕士研究生30名。市级骨干2人，区级学科带头人2人，区级骨干4人。学校既是中国地理学会“地理科普教育基地”，也是中国基础英语素质教育实验基地，更是国家级《高中生领导力开发》、《全国教育科学规划普通高级中学特色学校研究专项课题》等科研课题的实验学校。2009年学校教师论文获奖及国家、北京市各类大赛获奖达208人次。

我校先后与内蒙古呼和浩特市赛罕区民族中学、宁夏银川六中、吉林通榆树学

校、张家界市一中等学校建立了手拉手合作关系，与民族地区多所高中进行校际间的教研、科研活动也已形成传统，还在此基础上多次接待了民族地区教育考察团。学校每年都不定期承接云南、贵州教委选派的校长培训任务，校长及学校领导多次去民族地区培训、讲学。2008年学校与教育部中学校长培训中心、全国民族中学教育协会、



温家宝总理给附中孩子的题字

“全国民族中学教育协会”、“北京市民族教育协会”、“中国教育学会高中教育专业委员会”、“全国中学教育科研联合体”等社会团体，都是常务理事以上的单位，力图以此为基础倡导资源共享，并在多方面发挥“全国民族中学示范高中”的辐射和引领作用。

在强大教师队伍的支撑及学生的努力下，2010届毕业生高考取得可喜成绩——有465人参加高考，高考成绩600分以上的共计133人，占28.5%；文科600分以上的人数38人，最高分为665分。理科600分以上人数95人，最高分为686分。600分以上考生人数在海淀区中学排名为文科第二名，理科第八名，综合排名为第七名。重点线上线人数共计365人，占78.3%；本科线上线人数共计442人，占95%。总升学率100%。14名学生分别被清华、北大录取，14名学生被中国人民大学录取，4名被复旦大学录取，另有大量学生被全国各地一流大学录取。

四、图书馆

学校图书馆现有藏书约6万册，学校资料室、阅览室、自习室总面积达近2000平方米，总容量达到师生总数的40%以上，面向全体师生开放，借阅率较

中国教育学会高中教育专业委员会联合举办了“和谐校园，特色发展”校长论坛。此外，田琳校长还应邀参加了许嘉璐副委员长召集的2010年基础教育改革座谈会，国家民委、教育部组织的《国家中长期教育改革和发展规划纲要》(2010—2020)讨论会和座谈会，为基础教育和民族教育的发展积极建言献策。

学校还先后加入了



高。学校出版的《探求》刊物，彼岸文学社出版的《零》刊物和团委组织出版的团刊《华氏 100.4》被海淀区评为优秀刊物。学校拥有完善的校园网络系统，全部实现多媒体教学。现代化的实验室、微机室、电子阅览室、语音室等教学设备足够满足师生的教学管理工作的需要。

五、基础设施

从上至下，由左及右分别是：

操场，体育馆，语音室，
化学实验室，“和”字雕像，教学楼，
宿舍，计算机室，食堂。



学校基础设施一览

校园生活

一、晨读晨练

晨读晨练是附中清晨亮丽的风景，有助于让学生养成自觉学习的好习惯，亦有益于培养学生良好的学习和生活习惯。

晨练是中央民族大学附属中学的每一个学生都必须参与的。晨练的形式分为做操（分别为广播体操和民族操）和跑步。

晨读是学生自发的在晨练之后在操场或是教室里进行自习，朗读课文或英语等。

二、晚自习

晚自习也是培养学生良好学习习惯、营造学校学习氛围的一种形式。晚自习安排在周日至周五的晚七点至十点。学校要求学生每天应按指定时间参加晚自习，以保证学习质量，每天会有查勤工作，不允许学生擅自离开。

三、民族操比赛

民族操比赛是每年都要进行的全校规模的具有学校民族特色的比赛。民族操取材于各个民族的舞蹈，跳起来既优美充满活力，又充分表现了每一个民族的特色文化，很好地体现了中央民族大学附属中学与众不同的民族风情，并有助于培养附中孩子们的民族自豪感。



合唱节

四、合唱节

每年的12月9日都是中央民族大学附属中学的合唱节，这对于所有

