

我的戒烟故事

读者于兆亮分享戒烟故事

戒烟是一个人的战争

我叫于兆亮,今年60岁,诸城人。14岁那年,我开始迷上抽烟,一直到1995年41岁的时候才戒掉。

说起抽烟,其实与母亲的关系甚大。我12岁丧父,母亲一手拉扯起我们三个孩子。家里没了顶梁柱,家庭条件也不好,缺衣短食,母亲压力很大,便迷上了抽烟。昏黄的煤油灯下,我常常看见母亲长吁短叹,抽烟越来越厉害。在母亲的影响下,我也卷起了纸烟。

当时生产队生产烤烟,其实抽烟还是很便利的。每天,我就揣上半口袋烟叶,拿吸烟纸卷着吃。当时吸烟纸供应紧张,我就跑到学校问老师要学生用完的作业本,用涂满铅笔字的作业纸卷着吃。后来条件好了,便开始买8分钱,1毛钱一盒的香烟,一天就能抽两盒多。那时并不像现在这样,处处宣扬吸烟的害处,当时觉得抽烟就是个消遣,就一直当习惯抽着。

1995年大年初一,83岁的母亲去世了。母亲抽烟很凶,一直到去世前两三个月才开始放下香烟。母亲去世,对我的影响很大。为了纪念这一天,我决定戒烟,戒掉不好的习惯。因为对母亲的感情很深,戒烟于我来说也没有很困难,若想抽烟,我就告诫自己要有毅力,要坚持,抽烟对身体没有好处。就这么一来二去,烟瘾就这么戒掉了。

我想对烟友们说,戒烟其实就是一个人的战争,胜利的关键在于自己的坚持和毅力,看你有没有志气。一下子戒不掉,就循序渐进,但是说如何也戒不掉,就是自己的问题了。

本报记者 韩杰杰



老年风采展:

核雕艺人献礼党的生日

六个桃核刻出“家乡美”

七一建党节即将来临,潍坊艺人们纷纷拿出绝技好活儿献礼党的生日,73岁的核雕艺人都传恭专门制作了《绿色之源》系列作品。该作品在六个方寸之大的桃核上,雕刻了蝈蝈白菜、螳螂葡萄等题材,只见昆虫静静附在菜果上呼之即出、驱之即遁,尽显作者的精巧构思。

7月1日,中国共产党将迎来成立九十三周年纪念日。为献礼党的生日,73岁的都传恭老人历时1个多月雕刻了《绿色之源》系列作品。近日,在潍城区于河街道都家村都老的家里,记者看到了老人精心雕刻的《绿色之源》系列作品,分白菜蝈蝈、潍县萝卜、茄子知了、南瓜知了、葡萄螳螂、硕果花生6件。只见昆虫静静地附在菜果上,呼之即出,驱之即遁;菜果梗纹毕现,宛鲜可掬……一派“原生态”之感。

都老介绍,白菜、萝卜、茄子、南瓜、蝈蝈、螳螂这些题材,都有人刻过,但多是用单一形式表现,很少刻昆虫和菜蔬相互依存的;何况像邮票那样组成一套,缺一不可。咱潍坊寿光素有“菜都”之称,生产的蔬菜销往全国各地。这个系列的主体就是表现地气和家乡美。都先生把“家乡美”三字说得尤其重,这个构思是他从最爱看的电视节目《星光大道》中得到的。

都老说,这组作品是为了庆祝党的93岁而做的生日贺礼。三年前党庆90周年时,他也曾创作了核雕作品《东方启航》,用桃核雕刻了“红船”。面色红润、精神矍铄的都老踌躇满志地说:“这么好的时代,哪个艺人能不焕发青春?党领导好,改革开放好,提高人民生活质量好!”说着说着,老人情不自禁地

吟起新作之诗《绿色鸢都》中的句子:“菜蔬葱郁,金红满地,极眼无边。牛羊肥壮,硕果累累,丰收在望,笑容挂满美人面……”

都传恭出生在一个核雕世家,是中国民间文化艺术杰出传承人,山东省工艺美术大师。老爷爷都渭南和爷爷都兰桂开创了“潍县核雕”的先河。他自小就在爷爷的指导下攻研核雕。60余年来,刻制诸如《梁山一百单八将》、《十八罗汉》、《孔子施教》等大件上千,挂在脖颈、手腕上的祈福小件过万,题材多是传统故事、神话传说、十二生肖等。“这些都是我以前的成果,夕阳壮志不言老,我还要让更多新的作品问世。”都老虽已高龄,但晚年雕刻,敢于创新,与时俱进,同时又无偿将自己多年的雕刻心得分享给核雕爱好者,让这门技艺能更好地流传下去。

延安学校 生产快乐 绽放梦想
— YANAN SCHOOL —

潍坊,我们来了

延安学校潍坊旗舰分校6月21日盛大开业



济南市延安教育培训学校,简称延安学校,2003年由全国数学特级名师王延安创办。建校十一年来,延安学校秉承“鼓励智慧、生产快乐”的办学宗旨和“张扬个性的舞台,体验成功的乐园”的教学理念,一直专注于优质教育咨询服务,中小学生学习辅导,延安学校凭借小班化管理和班主任服务已成为省城小班教学中的特色教学管理标杆,全体延安人与每位学子“分担困惑,分享成功”,给予了孩子们师长的关怀,得到了家长们的信赖。

2009年以来,累计辅导中小學生10多万人次,连续九年省城一类重点高中录取率超过86%。培养出了一批专家型的师资队伍,已成为业界领袖品牌,教育业绩在省教育城训行业名列前茅。

学校拥有个性化立体教育模式,继“延安特色一对一个性化辅导”和“延安学校精品小班辅导”两大项目后,我校全面开启“因材施教”,VIP一对一、6人名师课堂、10人金牌课堂、20人精品小班等为学生量身定制更优质、更合适的教育服务,通过学生自主学习、导师服务、定期家校沟通等多项管理模式,做到了学校教育、家庭教育与校外教育的有机统一,得到了各级政府和主管部门的充分肯定。

办学特色:
1. 专家办学,名师团队
以全国数学名师王延安校长为代表的“延安名师团队”,业务精,责任心强且极具激情与亲和力,彰显名师魅力。

- 2. 个性化立体教育模式
全面开启“因材施教”,1对1、6人班、10人小班、20人小班等为学生量身定制更优质、更合适的教育服务。
- 3. 分层次教学,升高级制度
各年级均分为基础、拓展、精品等不同层次,小学通过入学测试帮助学生选择适合的班型,单元测试后根据学生表现进行升高级,既关注个体差异,更能激发兴趣、提升斗志。
- 4. 学生试听制度
来16人小班学习的学生可试听9次,不满意全额退费。
- 5. 班主任班级管理制度
每班均配备专职班主任,严格管理,课堂听讲,了解学生表现,倾听学生心声,及时与家长沟通反馈,实现学子在延安学校成长的便捷化。
- 6. 科学评价制度
各科测试后,评选出“优秀之星”和“最佳进步奖”,并颁发“延安励志奖学金”,每学期还将举行“延安之星特色”颁奖活动,七大奖项将在家长联谊会中隆重颁发。

公益讲座系列之初升高讲座:
6月29日上午,潍坊一线重点高中名师做客我校举行初升高讲座,分析高中学科特点及初升高衔接的重要性,邀请高中优秀学员分享学习经验。同时,2014年中考应届生凭高中录取通知书报名暑期课程,现场颁发延安学校2014年励志奖学金最高200元。

开业秒杀双重钜惠
钜惠一:报一科 免一科
活动期间,仅限小学、初中、高中,报一科即可减免另一科的学费;
钜惠二:
活动期间,报名一对一辅导课程即可享受88折钜惠,并立减300元。

全国小班教学管理第一人——王延安

※ 报名时间:2014年6月7日~8月1日(暑期共两期) ※ 咨询电话:2105079 15762585768
※ 联系人:张老师 黄老师 ※ 报名地址:延安学校潍坊分校(奎文区胜利街新华路口南行300米路西)