



# 新之韵

2020第4期  
总130期

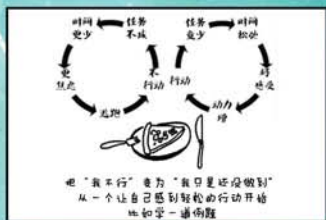
- 🎵 家校协力促健康 防疫复课不焦虑
- 🎵 敬畏生命 责任担当 家国情怀
- 🎵 古钢琴
- 🎵 戴口罩的日子
- 🎵 疫情背后的无声英雄
- 🎵 音乐美育带来的成长





# 返校开学 心理贴士

上音安师心理辅导中心



## 收拾书包, 调整心情, 学校陪着你 ——返校复学心理小贴士

# CONTENTS 目录

2020年第4期

### 校园瞭望

- 01 家校协力促健康 防疫复课不焦虑  
——上海音乐学院附属安师实验中学召开返校复课工作线上家长会 学生德育中心
- 02 敬畏生命 责任担当 家国情怀  
——上海音乐学院附属安师实验中学开展“生命 责任 家国”主题教育活动 学生德育中心

### 音乐长廊

- 04 古钢琴

### 文蕴千秋

- 07 戴口罩的日子 高二4班 余菲
- 08 要成为一个自立自强的人 高二2班 陈骁
- 09 抗疫期间两三事 高二2班 蒋瑞妍
- 10 利益与道义 高三1班 李峰
- 11 平凡的生与平凡的死 高三2班 周知行
- 12 生命之问 高三2班 黄逸菁
- 13 重新审视生命的轻重 高三2班 俞瑞芸
- 14 别了, 冬天 高二4班 周雨佳

## 文蕴千秋 7

- 15 都会好的，一切都会好的  
高二2班 朱俊达
- 16 生命的轻与重  
高三2班 张佳颖
- 17 2020战“新冠”  
高一3班 纪沈毓
- 18 小确幸  
高一2班 许曼筠
- 19 众志成城  
高一3班 陈婧
- 20 不一样的美  
高一3班 林昊然
- 21 樱花已灿，雾尽风暖  
高一2班 唐翌
- 22 又是一年春风来  
高一2班 沈辰翔
- 23 山河无恙 人间有情  
高二1班 蔡慧怡
- 24 疫情背后的无声英雄  
高二1班 边文浩
- 25 真正的“监控探头”  
高一2班 张陈昊

## 教师沙龙 7

- 25 音乐美育带来的成长 黄颖

## 新上韵

全国中小学校刊一等奖

Chief editor 主编 纪筱华  
Editor 责编 张赞  
语文教研组全体教师  
音乐教研组全体教师

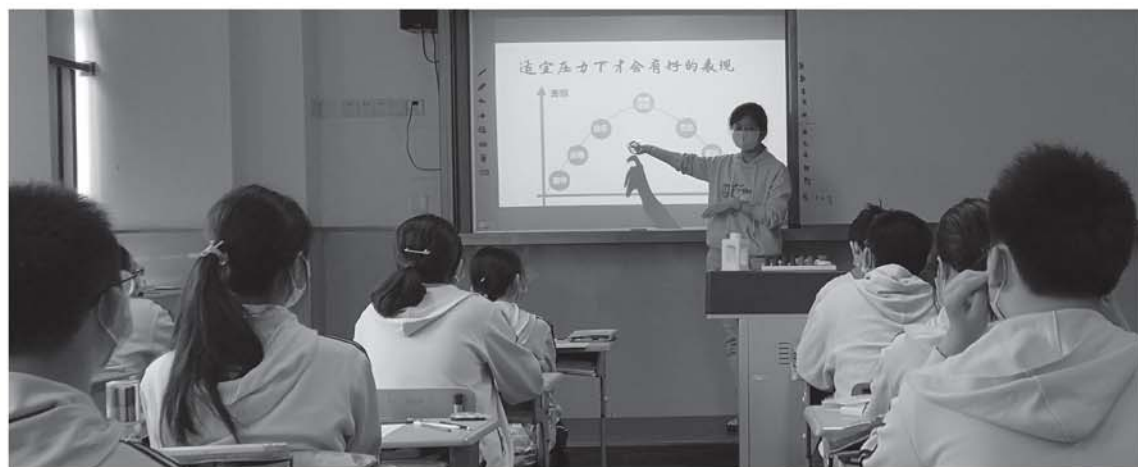
校训：和乐 和美  
办学理念：爱音乐 爱智慧



## 家校协力促健康 防疫复课不焦虑

### ——上海音乐学院附属安师实验中学召开返校复课工作线上家长会

学生德育中心



随着防疫工作进入常态化，返校复课的组织也成为了学校近期的重点安排。5月15日晚，上音附属安师实验中学召开线上全校家长会，结合近期防疫工作要求和复课教学安排，围绕家庭亲子沟通、自我心理调适、复课学习衔接等话题，开展了一次“空中”远程家校互动。

校心理辅导中心缪雨辛老师以“迎接返校复学——给家长的心里话”为题，从心理学的专业视角，对情绪与压力的关系、网络时代“代沟”的诠释、情绪管理的基本策略等，向家长们提出了改善亲子沟通、增进家庭关系的“心法”。

校课程教学主任刘洪丽老师就学校近期的教学组织工作，特别是新一批即将返校复课年级的课程设置及管理，做了具体介绍。针对部分年级即将面临的重要考试，还就考试调整后时间与迎考复习进度安排等做了要点提醒。

结合最新防疫复学工作要求和先期复课年级的

返校表现，校德育中心主任李莉老师围绕学生在校一日常规各环节各细节，详细解读了家庭健康管理及学校“一日两检”的衔接工作要求，特别是强调了发烧、腹泻、咳嗽等疑似症状的应急处置和送医就诊流程。同时，对学生返校后的心理咨询渠道和行为规范要求等做了重点提示。

经历了两个月左右的线上学习后重回课堂，每一位学生及其家长可能都需要一个“适应期”。为了进一步帮助学生调适心理，促进家长协同配合，学校还准备了系列辅导讲座及资料，已在分批次分专题组织师生互动、开展家校互动。学校相关专用教室也全天候开放，力保学习适应困难个体辅导需要。

5月中下旬，各班级还将以“生命·责任·家国”为题开设主题教育课，立足课堂主阵地，讲好疫情防控的“中国故事”，弘扬不畏艰险的奋斗精神和舍己为国的家国情怀。

## 敬畏生命 责任担当 家国情怀

### ——上海音乐学院附属安师实验中学开展“生命 责任 家国”主题教育活动

学生德育中心



面对突如其来的新型冠状病毒疫情爆发，全国人民万众一心，积极投入到抗击新冠肺炎阻击战中。疫情面前，每个人都是战士，身着不同颜色的铠甲，筑起抗疫的钢铁长城。在抗疫战斗中，涌现出无数平凡英雄的本色，汇集成一本演绎“生命·责任·家国”的教科书。

2020年5月，上海音乐学院附属安师实验中学全面开展主题教育活动，立足课堂主阵地，讲好疫情防控的“中国故事”，弘扬不畏艰险的奋斗精神和舍己为国的家国情怀。

初中部各班通过诗歌、音乐、图片、视频及我校青年教师志愿者故事等多种素材，帮助同学们重温白衣天使为国人筑起的一道生命防护线，各行各业的工作者在岗位上勇挑重担服务人民，感悟“

世上哪有岁月静好，只不过有人替你负重前行”，这些平凡岗位上的责任担当，祖国不会忘记、人民不会忘记，同学们更不能忘记。同时，结合师生问答，生生讨论等形式，探讨是什么促使人们在疫情前面选择“逆行”？明确责任即“做好自己分内的事”，体悟在危难面前义无反顾、舍生忘死的“家国情怀”。四节不同风格的主题教育课，共同宣传和弘扬疫情防控中的“正能量”，激励同学们珍爱生命、尊重生命；坚定在逆境中奋斗的信心，勇于承担责任，在磨难中奋起成长。

高中部的主题教育活动重在以具体案例引导学生在大事件中理性认识问题、思考问题进而有所担当。说说“大事件”中的“他们”，抗疫典型人物、平凡岗位、海外援助、身边人物，了解

“他们”在做什么，进而引发对于责任的理解。说说“大事件”中的“我们”，历史的宏大叙事中，离不开每一个个体的书写，谈谈“我”在“大事件”中的感悟、思考和未来的行动选择。突如其来的疫情打乱了正常的学习节奏，但它何尝不是一种更现实的学习机会？从英勇逆行的医护人员，到慷慨解囊的普通公民，从与死神赛跑的不幸患者，到患难中互相扶持的市民，所有这一切，都是生命教育最鲜活的素材，都是家国情怀最有说服力的载体。这场“战疫”，我们更深刻地理解生命的宝贵，更深切地领悟家国情怀的大义，更坚定了理想信念明确了责任担当。

#### 学生活动感言：

复课第一个星期的班会课，我们开展了主题教育课——疫情之下的中国。新型冠状病毒来势汹汹，一下子牵动着亿万中国人民的心。那些奋笔写下“请战书”的医护人员，建设武汉火神山、雷神山等方舱医院的施工人员，用爱搭建桥梁、日夜驰援运送物资的卡车驾驶员……他们，用行动向我们诠释了什么是大爱无疆！虽然我无法像医务人员那样逆风前行，无法像建设方舱医院的工人们那样创

造奇迹，也无法像日夜驰援运送物资的卡车驾驶员那样拼尽全力，但我作为一名学生，疫情期间我在家认真学习，保质保量完成作业；作为一名学生干部，我做好自己的本职工作，帮助老师关注班级同学的假期动态，做好疫情防控宣传。

七年级学生

今天我们班开展了一次主题教育活动，班主任老师给我们讲了一个又一个感人至深的抗疫故事，有年轻的护士夏思思把生命奉献在了抗疫的征途中、有在医院发热门诊坚守岗位的保洁工、有我们学校的蔡钧老师在春节期间参加沪宁高速公路花桥段志愿者服务工作、有我们身边的同班同学朱乐逸两次为上海慈善基金会捐款抗疫、有我班程凯同学参加抗疫原创音乐“TIMES”的心路历程。这些真实的、感人的故事，让我们体悟了生命的可贵和责任的担当。担当不是口头上的名词，而是落实到行动上的觉悟。我们要在生活和学习中扛起的自己的责任，承担自己的义务，把家国情怀扎根在心中。

高二3班学生



## 古钢琴



古钢琴英文: clavichord, 古钢琴是钢琴的前身,它是16世纪佛罗伦萨的乐器师发明的。和钢琴一样都是通过绷紧的金属丝弦的震动发音。但不同的是,钢琴是用锤子敲击一般(一般是三根金属丝弦)金属丝弦发音,而古钢琴却是通过羽毛管制作的拨子拨动一根金属丝弦发音,所以有称作“羽管键琴”“拨弦古钢琴”。所以古钢琴的音色纤细而钢琴的音色混厚。

### 历史起源

古钢琴的历史可以追溯到由公元前6世纪古希腊的独弦琴,(这两种乐器对于后世古钢琴和钢琴的制作都有直接影响是毕达哥拉斯制作的)。中世

纪的波斯地区出现了索尔特里琴(拨弦)和杜西玛琴(击弦),这两种乐器虽然在结构上很相似,却在演奏方式上完全不同。杜希玛琴在18世纪传入中国,成为扬琴。在文艺复兴和巴洛克时期兴盛的古钢琴家族乐器中,按照发音方式,就分有击弦和拨弦两大类。即:楔槌键琴、羽管键琴。然而,其中最具影响力的还是被作曲家们所钟爱的拨弦古钢琴,也称羽管键琴。羽管键琴的结构原理和翼琴相似,只是拨弦的是鸟类的羽毛管。因为羽管键琴的琴键比较大,所以又称大键琴。

### 分类介绍

#### 一、击弦古钢琴

击弦古钢琴的历史可以追溯到十五世纪。早在

1404年的一首名为《恋诗歌手的规则》的诗歌中就提到了它。1425年德国西北部一个叫名顿的地方,在祭坛背后的雕画中有它的图像。约1440年。在阿劳特的手稿及德国音乐家菲尔东的论著《音乐精义》里,有它的结构图示和说明。现存的最早的击弦古钢琴,制造于1537年,保存在纽约大都会博物馆里;另一架琴是1543由多美尼科制造,现存在莱比锡、卡尔·马克思大学的乐器博物馆里。

击弦古钢琴称为科拉维科德(Clavichord),它无论从音源、演奏形式、激发琴弦的方式都更接近现代钢琴。但是由于它的结构过于简单,一没有三级杠杆的传动方式;二没有击弦后立即脱离琴弦的装置;三不能快速连续弹奏;四没有现代钢琴所具有“软中硬”的弦槌。以上四个方面正是现代钢琴击弦机键盘的主要特征。

由于上述原因,击弦古钢琴的音量小而纤细,具有一种恬淡的金属音色,有些像敲击钢片琴的声音特色,听起来也有其迷人之处。在小范围的室内乐作品中有着其它乐器所难以替代的声音效果,乃至在1709年现代钢琴问世后仍在欧洲乐坛上活跃了100多年。随着现代钢琴的不断完善、社会生活的快节奏而出现的爵士乐、摇滚乐的需要,古钢琴——似柔弱纤细而又羞涩的贵妇人——也只能归隐于现代社会舞台的大幕之后了。

在漫长的历史沿革中,击弦古钢琴主要是作为一种音乐教学和学习用的乐器。它具有金属般的音色。在声音的变化上具有多样性,同时,可以非常容易地弹奏出如歌的效果。由于击弦古钢琴的音调变化多,许多作曲家发现它对于亲切的室内乐是一种得体的乐器。击弦古钢琴适于演奏序曲、奏鸣曲、托卡塔和组曲。J·S·巴赫于1723年创作的二部和三部《创意曲集》,便是能够体现击弦古钢琴演奏风格的重要文献。人们在演奏中对歌唱风格的强调以及对力度细微变化的要求,推动了击弦古钢琴曲目的创作。适于击弦古钢琴演奏的曲目,在结构上通常是两段体;类型上以歌曲改编曲、小型舞曲、田园曲、回旋曲和练习曲居多;在情绪和风格上强调甜美和柔和。

#### 二、拨弦古钢琴

与击弦古钢琴同时代的另一类古钢琴就是上面提到的拨弦古钢琴,它又被称为羽管键琴。是一种装有拨弦装置的乐器,它的应用范围广泛,主要用在当时的贵族家庭中演奏。这类乐器由一个很大的家族组成,它们的形制不一,名称也很多。拨弦古钢琴有许多历史记载。最早的拨弦古钢琴是1397年在意大利东北部城市帕度亚,由一个名叫赫尔曼的手工匠人制造的。

十七世纪的欧洲,除德国以外的其它国家,特别是英国、法国和意大利,人们更倾向于喜爱羽管键类乐器。许多作曲家如D·斯卡拉蒂,亨德尔等,都曾为羽管键音乐作曲。巴洛克时期的欧洲,羽管键琴不仅作为一种及其普遍的独奏乐器,而且还被用于在室内乐中弹奏数字低音,以及为歌剧和清唱剧中的宣叙调作伴奏。在法国作曲家创作的音乐中,羽管键琴的最佳性能得以完全地、鲜明地体现。法国作曲家的音乐小品极具羽管键琴的特色。柔和、轻快而明晰,富有丰富变化的色彩,旋律有大量的装饰音,对演奏者的钢琴技巧和艺术趣味要求很高。羽管键琴演奏家及作曲家D·斯卡拉蒂发



展了双音、两手交叉、重复音、超过八度的琶音弹奏技术等等。

17世纪到18世纪间，拨弦古钢琴在当时的音乐生活中有着相当显赫的位置，可以说是它的全盛时代。至18世纪初，欧洲大陆音乐迅速发展，音量弱小的拨弦古钢琴已不能满足当时音乐家们的需要，因而逐渐被音量洪大的钢琴所取代。

## 发展历程

击弦古钢琴和拨弦古钢琴是流行于十五至十八世纪西方音乐世界的早期键盘乐器，是现代钢琴的前身。与今天的钢琴相比，人们称它们为“古钢琴”。击弦古钢琴又叫楔槌键琴，在所有西方古乐器中是键盘及弦鸣乐器中最简单同时又是最微妙敏感和极富表情的。

古钢琴主要指的是这样两种乐器：一种是 Harpsichord，被翻译成：“哈普西科得”（音译）、“大键琴”或羽管键琴——标准的翻译是羽管键琴，它的触弦装置是禽类的羽毛（尖端），靠羽尖来拨弦，所以声音偏于金属的泛音，且延音消失的很快，而且无法通过触键来控制声音的大小强弱；另一种是 Clavichord，被翻译成：击弦古钢琴又叫楔槌键琴，琴身比羽管键琴小，触弦装置是楔形的金属，靠它来击打琴弦，音量很小，但可以作微弱的声音强弱变化，只是由于楔头触弦后，只要手指不离键，它也不离弦，所以声音也没有延续。

在此基础上，另一种乐器——钢琴产生了。1710年左右巴托罗缪·克里斯托福里在佛罗伦萨制造的乐器，他称之为“gravicembalo col piano e forte”，意即：“能发出弱音和强音的羽管键琴”。他为这架琴制造了全新的琴槌和击纵装置，并申请的专利，至今，在大三角钢琴上还在使用他的绞键横档技术。

## 结构特点

击弦古钢琴的发音特点在于：若要使琴弦发音，就必须使全弦固定制音结与琴弦之间被隔断才能完成。而根据其构造，如要隔断全弦固定制音结，琴弦就被分隔成为发音和不发音的两段。只有不包含制音结的那段才能发音。

最初的击弦古钢琴音域有限，一般不超过二十个琴键，音量很弱。重击琴键时，由于琴弦震动幅度过大，造成琴弦过大的张力，导致琴弦发音不准。同时，它的琴弦较短，音域无法扩张，因此，演奏者多半只需用三个手指来演奏。由于它自身特有的构造和发声原理，使得击弦古钢琴具备独特的音响效果和演奏特色。尤其在弱力度的音响范围内也具有非常丰富的强弱变化。

羽管键类乐器的发声原理与击弦古钢琴完全不同。其发声机构主要由琴码、琴弦、顶杆、顶杆滑动杆、低层导轨、琴键、琴键平衡轨等装置组成。在顶杆上又有制音器、拨子、舌片、鬃毛弹簧、和枢轴等精细结构。

它音量较大，声音色彩明亮。但缺点是，用键盘机械通过羽管拨弦，难以实现强弱的音量变化，难以控制音乐的力度。为了解决这一问题，不得不增加羽管键琴构造上的复杂程度。增加顶杆、琴弦和琴键的数量。造成的结果是，羽管键琴通常有两层键盘和数个音栓，通过转换键盘和调节音栓而使顶杆于琴弦作多种结合，以达到改变力度与音响效果的作用。

总之，两类古钢琴所演奏的音乐，由于各自特有的声音特点，表现出不同的风格和情绪。它们虽然在音域、音量及演奏技巧上受到自身原理及构造上的限制，但它们特有的音色效果是巴洛克时期欧洲音乐风格特征的体现。对古钢琴历史资料的收集、整理和编译工作是非常必要的。这一工作是进一步开展钢琴艺术研究和推广钢琴音乐的重要组成部分。



# 戴口罩的日子

高二4班 余菲

“千门万户曈曈日，总把新桃换旧符。”这是每年寒假我都会想起的诗句。但今年寒假，我及大家可能只会想到一个词——“口罩”。突如其来的新型冠状病毒感染肺炎疫情的发生，改变了我们的生活，今年的这个春节过得不平凡。

往年寒假，可能大家都会出去游玩一下，放松一下，缓解一下平日里工作学习的压力。但今年不同于往年，今年大家可能大多都会“躺在家里为社会做贡献”吧。我也不例外。但是在手机的qq或者微信朋友圈中，大家可能会多多少少的抱怨一下，“宅”在家里，特别闷，特别难受的感受。

而我父母这样一辈人们，每天需要烧饭做家务，不可能像我们一样躺在家里。每天都需要外出。那么，他们可能今年会更加关注一下“口罩”的情况。他们需要去居委会登记，购买口罩也成为了比较重要的事儿。

对于我们学生而言，每年寒暑假都会有各种学科，专业课的补课。然而今年，所有的课程都变成了网上教学，网络授课。这也无疑是一件挺新鲜的事儿。学生和老都足不出户，在家里也可以学习，我觉得其实这也是21世纪20年代开始的一个新的标志。有人说，从前，科幻电影、科幻小说中写到的2020，学生们足不出户，在家上课。现在也到来了。我觉得，其实网络授课是一个很好的方式。

原来没有发生疫情的时候，网络授课的形式也有，但是人们大多不愿意上网课，还是习惯于老师面对面的传授知识。但我看来，其实网络授课可以节约许多的时间。

比如，有的学生到一个补课地点需要1个小时的路程，在一节课上完之后，这个学生呢又要赶去另一个地方上第二节课。上完之后回家又需要话费一个小时的时间。那么，这个学生将有3个小时的时间被浪费。但是网课就不会，网课可以帮助老师同学们节省下来这个时间去学习别的内容。

新型肺炎疫情是一场没有硝烟的战争，更是一场输不起的战争。从疫情出现到现在，虽然被感染的人数还有可能继续增加，但是全体党员干部乃至所有人民群众都将当前时期作为打赢疫情防控战的关键时期，船到中流浪更急、人到半山路更陡，我们唯有不忘初心、牢记使命，团结奋斗，持续发力，以坚定的理想信念、强烈的政治担当和“硬核”的作风本领严格贯彻落实党中央决策部署，全面贯彻坚定信心、同舟共济、科学防治、精准施策的要求，在危难时刻挺身而出、英勇奋斗、扎实工作，始终同人民想在一起、干在一起，万众一心、众志成城，与广大人民群众一起打赢疫情防控阻击战。

戴口罩的日子中，有许多不同之处。反思这些不同之处，或许对于我们有不同的意义。



## 要成为一个自立自强的人

高二2班 陈晓

马克思曾说过：生活就像海洋，只有意志坚强的人，才能到达彼岸。这句话告诉我们要自立自强才能够成功，而生活中处处都是考验。

这不，今年1月下旬从武汉市开始，爆发了一次重大的疫情——新型冠状病毒肺炎，在全国范围内，对于我们的团结一致自立自强有了新的考验。

有能力的人四处寻找着抗疫物资，无论多还是少都一股脑儿地捐了出去。而寻找不到多余物资的我们则选择捐款来为这次抗疫战献出属于我们的一份力。我也献出了300元，出了自己力所能及的一份抗疫力量。300元虽然不算多，但是老子曾说过：合抱之木，生于毫末；九层之台，起于累土；千里之行，始于足下。每个人都出了那么一份力，那么合起来的力量是不容小觑的。积水成渊，在我们共同努力下，疫情期间的物资几乎没有出现过缺少不够的情况。

除却捐款之外，我们为了节约抗疫物资，家中只选出了一个人进行每三天的采购任务，而其他的人则是乖乖地呆在了家中，不再外出。而在外面不仅外出的人大大减少了，外出的人们也都十分自觉地戴上了口罩，不传染给自己，也不传染给他人，一

切的一切都有条不紊地进行着，这也体现了我们团结一致一起对抗疫情的精神。这是许多国外友人所不具备的。在新型冠状病毒爆发之后，许多国家的人们不把这个病毒当成一回事，不仅出门不戴口罩，甚至有些国家的政府因为疫情而做出了停课停工的措施后，有些国家的人居然举行了狂欢Party，而有些国家的人则打着不想失去工作工资，想要自由的旗号举行了示威游行。疫情当前，有些国家的政府抗疫不利，放任不管，导致了许许多多人民的死亡，最后甚至还是人们眼中的大反派——黑帮站了出来，组织了人们抗疫的行动，资助了抗疫物资。

在家中的我们，在度过了原本的寒假生活之后，因为疫情的关系，开始了在家的网课生活，这就十分的考验我们的自立能力了，家长外出上班，家中只有我们自主学习，没有人像在学校一般盯着我们学习，一切的一切只能依靠我们自己。

这场疫情让我明白了团结的力量，也增强了我的自立能力，学会了自力更生，学会了自己做饭，自己完成家务活以给家长们减少负担。也了解成为一个自立自强的人的重要性。

## 抗疫期间两三事

高二2班 蒋瑞妍

2020年是我国精准扶贫结束之年，但是没想到一场没有硝烟的战争就在这个美好的年里展开了。因为人们随便吃野生动物，一位叫做“新型冠状病毒”暂命名为“2019-nCov”的家伙迅速席卷了全国甚至全世界。

在中国民间一直有个说法：“庚子必有大事”。1840年我国发生了鸦片战争，让我国从封建社会到了半殖民半封建社会；1900年我国经历了义和团运动高潮、八国联军侵华、火烧圆明园等灾难、印度也发生了饥荒；1960年我国开启了三年大饥荒、非洲多个国宣布独立、智利也发生了9.5级的大地震14万人死亡。这些都是庚子年。但是这种说法其实是错误的，事实上每年都在发生灾害。我们应相信自然科学和我国的科学技术，争取早日度过疫情。

武汉的樱花开了，是“血红色”的。

在这场疫情中我认为最让我为之动容的是那些积极为这次疫情奉献的人们。这段时间我看了很多新闻，有很多曾默默无闻的不论医生或是护士还是路边的一位警察都在自己的岗位上默默努力。试问我自己如果我是这些职业的人，我会那么的“无畏”

吗？回答是一片沉默。他们是伟大的、是无私的。即使自己的身体有多么不舒服，自己的身边有多多想陪伴的家人，在国家需要他们的时候也会为国家献出自己的生命。他们认为：守卫国家是责任，救死扶伤是天职，只要国家有需要，就责无旁贷，绝不退缩。

其实在疫情发生前，我的表姐刚去英国留学，那时的英国还没有疫情，可是后来英国也爆发了，但是他们认为应该靠自己的免疫度过这次难关，并不提倡戴口罩认为戴口罩的人就是传来病毒的人。姐姐压力很大，不得不学校请了假“逃”回了上海。我国并没有放弃海外的同胞们。当我姐姐下飞机以后就立刻有人员组织他们选择酒店自我隔离。带路、确认信息、发放饭菜做这些行为都是需要人的。看到我表姐安全地回来、安全地度过隔离期，我再一次庆幸我生在中国，不会因我只是一个普普通通的人而放弃我。

武汉的樱花还顽强地开着，它开得那么美，那么灿烂。

## 利益与道义

高三1班 李晔

子曰：“君子喻于义，小人喻于利。”其意为君子懂得的是道义，小人懂得的是利益。而马克思说：“‘思想’一旦离开‘利益’，就一定会使自己出丑。”而这看似矛盾，实则是在讲个人的利益和道义并不冲突，只要处理得当就可以做到鱼与熊掌兼得。

在《鱼我所欲也》中孟子说：“鱼，我所欲也；熊掌，亦我所欲也。二者不可得兼，舍鱼而取熊掌者也。生，亦我所欲也；义，亦我所欲也。二者不可得兼，舍生而取义者也。”舍生取义的美德流传至今，义是一种为社会奉献、敢于承担责任与后果的勇气，是一种有着以大局和民族为重的生死观的勇气。古有文天祥“人生自古谁无死，留取丹心照汗青。”如今就当下新冠肺炎而言，展现出来的就是医务工作者义的表现，就如钟南山、李兰娟院士，告诉别人别去武汉，他们自己却首当其冲。面对病毒，他们不可能不害怕，但他们毅然决然的选择了面对并为此抗击着，不顾自己的安危以保全他

人的生命安全，他们不仅为自己，更是为他人，甚至社会，他们舍生取义，在他们心目中，国家和民族的利益高于一切，国家和人民是义的核心，也是他们舍生取义的利益出发点。

当然为了使君子所推崇的义能成为社会的主流价值观，我们也应适当地给予舍生取义之人一点微薄的奖赏。疫情当前，如今有多少人为了义，为了国家利益和人民利益消耗了精力，甚至丢掉性命。如果面对这种义我们不给予任何小利，总有一天社会中将不会有义的出现。当人们肯放弃自身的利益给予他人幸福或社会安定，我们应该把利作为义的回报至少告诉他们他们的义不会白白付出。因此，利益是行事之根本，“思想一旦离开利益，就一定会使自己出丑”，但从某种程度上讲义与利不应该是对立的存在，只要找到二者的平衡点，就能做到兼得，长远利益，大局利益是义之根本，小利微利又是义之保障，会使义更加发扬光大。

## 平凡的生与平凡的死

高三2班 周知行

“短短50米的走廊，我足足走了8分钟。”这是在抗击疫情第一线的护士所说的，这是他们医护人员为为离去之人所办的仪式。

在这次疫情之前，我一直认为，死是一件非常遥远的事情，甚至在看到这个视频之前，我都无法想象新冠病毒的致命性是有这样的高。虽然我一直都关注着这次的疫情，眼睁睁的看着死亡人数的数字开始上升，速度越来越快，再后来数字的增长速度一点点的变慢。我知道感染人数之多，离开的人之多，这次的疫情的严重程度，但我没有实感，数字终究是数字。在看到了这个视频后，让我明白了，原来死亡是一件这么简单的事情。

这位护士说的很轻描淡写，但她差点失控的情绪，谁都听得出来，但生命不就是这样一种东西吗？轻如羽毛又重如耗牛。生命降临的时候，一声嚎哭，惊天动地，生命离开的时候，双眼一闭，悄无声息。

这位护士从上海连夜调往武汉，冲上了抗击疫情第一线，医护人员是离病毒最近的群体，面对一个未知的传染性很强的看不见摸不着的病毒，我不相信他们不怕，但他们绝对不会表现出来。如果连医护人员都胆怯万分，病人又怎么会有信心战胜病毒呢？从这位护士的角度去看她照顾的病人们，每一个都可爱又可怜，但总有人从她身边离开，在上一次交班的时候还挺精神的小伙，第二次交班的时候就离开了，不光是这位护士，屏幕前的我也十分震惊，那么积极乐观的小伙子，怎么说走就走了呢？想到这眼泪也不禁涌上眼眶，也是为了让让他们安心走上奈何桥，护士们也静静地为他们办了这样一场仪式吧。“哪有什么白衣天使，不过是一群刚刚成熟的孩子，学着前辈的模样，和死神抢人罢了。”但就是这样一群平凡的稚气未脱的“孩子”，在不知不觉中，绽放出白色的羽翼，成为了不平凡天使，守护他人。他们不顾生命拯救别人性命的样子，真的很帅。

“这事得从一只蝙蝠说起……”新冠病毒来源

于中华菊头蝠，据说是开始于有个人吃蝙蝠，先甬管他是真是假，但蝙蝠这一类野味，真的能随随便便的吃吗？穿山甲被吃成濒危动物，中国已经没有野生的犀牛，大象也难逃魔爪。这大概就是动物们的报应吧？也许吃野味的人们是想到了他们大补的功效，但是他们没有想到，那些被“标榜”为“优质补品”的动物们，补得不多，病毒一身，利用病毒一点点的将人们推向死的边界。因为长期生存在野外，靠着一己之力和自然选择适应了大自然中不少细菌病毒，它们有了抗体，但人类没有。所以，吃野味在我看来就是一个两败俱伤的行为。动物的死，换来了人类有概率的死。

生与死是对立统一的两个事物，有生必有死，由死而迎来新生。

在这次疫情中，除了医患二者，还有不少跳动在城市的中的身影，快递小哥、志愿者、捐赠者、记者、一线工作者等等，他们也是平凡的人，面对病毒也是不堪一击，但他们愿意为了社会，为了抵抗疫情，献出自己的一份力量，这样的他们，为自己为社会谱写了一篇辉煌乐章。没有人是不怕死的，但总有人要走在前面，保护身后的人们，为他们扛下枪林弹雨，为一线战士们保驾护航。疫情过后，社会也会继续发展，迎来疫情过后的新生。其实疫情不可怕，可怕的是人们没有选择齐心协力，同舟共济，而是选择一味地逃避，自欺欺人。坚持就是胜利，团结就能胜利。所以我们战胜了疫情，脱开了死神的控制。面对疫情如此，面对人生亦是如此。在人生的路途中我们会遇到许多人，少一份猜疑，多一分信任，才能让困难事情简单化。

虽然世人终有一死，疫情的爆发只是将这个节点提前了而已，但谁不愿意能在这个世界上多活几天呢？这个世界也许不完美，不是上帝所创造的伊甸园，但依旧让人讨厌不起来呀。新冠病毒再怎么强大，终将会被消灭，为抗击疫情而奋斗的人们，每一个都是平凡而不平庸的。武汉加油，中国加油，世界加油！



## 生命之间

高三2班 黄逸菁

生命是什么？从一个物理层面上来讲，生命就是一切生物的存在性和活动性。若从情感上来分析，在我看来，生命是一个蕴含了许许多多宝石的宝藏。

2020年，是一个特殊的一年。湖北武汉，这座人口超过百万的大城市原先是一个充满活力，大街上车水马龙，人熙熙攘攘。可却因为疫情的爆发，确诊和疑似病例的不断上升，这些过往的热闹的场景，一夜间都消失了。现在在武汉的大街上，放眼望去，只能看到零星的几个行人和车辆。全国各地的医疗队都及时赶赴武汉，进行增援。

这场疫情夺去了成千上万条生命，表面上那也许只是惊人的数字，可在这背后，拆去的可是多少个原本幸福美满的家庭。我们也丧失了上百，上千位因为疫情而殉职的医务，一线工作人员。在面对疫情，正常人都是及时远离，甚至逃离和疫情有关的人和物。只有他们，作为逆行者，不顾生死，去拯救生命。他们才是这场疫情中真正的英雄，是最值得我们敬佩的英雄。如果没有他们，那有何来促使这场疫情的流行高峰现在已经过去了呢？

不管你是穷人，还是富人；不管之前你取得的

成就有多少，面对死神，大家都是公平的。

即使一个人生前很有钱，也许他有足够的财力去治疗，但若死神真的想要带走你，你也无法反抗。在我看来，一个人生活在这世上，应该去热爱，怀着热情和快乐的心情去过好每一天。去拥抱自然，理解生命的真谛。每个人的生命都是脆弱的，它不会因为一个人有多么强的背景，而变得强硬。

一个人出生，那他一定会迎来死亡的一天。这只是时间问题。我们要做的是明白我们活在这个世界上的真正意义，拥抱自然，拥抱世界，拥抱生命。过好每一天，将每一天都变得充实，在我们面对死亡时不留下遗憾。这，便是我所认为的生命的真谛。

一个人即使不富有，没有强大的社会背景。但是有着爱世界，爱生命的心，有着最真诚的伙伴，有着幸福美满的家庭，那他一定不会留下遗憾。再反过来看，一个人是个富商，他手里攒着实力强劲的钱和地位，可是他把大量的时间都花在了工作赚钱上，忽视了健康问题，而这个问题恰巧是再多的钱也无法治愈的，那他只能面临死亡。这时，他一定会有许多的遗憾，他没有好好地去爱这个世界，没有建立家庭，所以他只能一个人，孤独地死去。

爱世界，爱生命，过好每一天，不留遗憾。

## 重新审视生命的轻重

高三2班 俞瑞芸

所谓“万物皆有灵，不可往其生”，生命说来庄严神圣，又好似渺小的微不足道，这又不禁让人们扪心自问，是否待人友善，是否待物有善？

近来新冠病毒肆虐传播，从武汉开始慢慢扩散到全国各地，又蔓延至世界各地，当然，对于新冠病毒的来源地至今也是个未解之谜，但据已知来说，病毒的根源来自于野生动物，这便警示的人类不得轻视任何生命，生命本无轻重贵贱之分。

而在武汉疫情爆发之际，世界各地的人们为之揪心，同时，大批医护人员以最美逆行者的身份挺身而出，奔赴前线，而其余人们则听从专家的话，在家过了一个特殊的“年”，国人都尽自己所能，尽一些绵薄之力。

我们看到，有人选择出财力购买医疗物资，希望能够帮助到前线；有的选择靠个人餐饮工作，免费为前线战士们做一顿温暖可口的饭菜；有人坚守武汉做一个逆行的志愿者等等，所有人都殷殷期盼着能够早日战胜疫情，这便也是一种生命价值的体

现。

灾难中，我们重新审视生命的价值，我们见到了生命的脆弱，感叹生命易逝，感慨生命的无常，然而，更确信生命无论轻重，而在这次无声的战斗中，我们都看到了太多奋不顾身的挺身而出，所有医护人员无疑是最辛苦的，他们离开了熟悉的家，背负着人们的希望，去到了满是危险的前线地区，他们不是看轻了生命，而是看重了生命的意义。

他们用用自己的专业研制着对抗病毒的药物、照顾着病人的生活起居与心理健康，他们日日夜夜不停歇，好似不会累，但经历着一次又一次平凡的生离死别，感受着生命的脆弱不堪，生命的轻与重便是剖开了生命另一层价值——爱与责任的重量，是对生命的一次沉淀。

全世界都在屏息等待胜利的战果，也开始反思生命的轻与重，每个生命的价值，都在增重，即便生命本身没有贵贱之分，我们也在新的领域重新诠释了“轻”与“重”的意义。

## 别了，冬天

高二4班 周雨佳

别了，2020的冬天，  
你的到来扰乱了我的美梦，  
恨的是不能奔向前线亲身奋战，  
再狠狠地将你撕碎。

一地又一地新冠疫情的爆发，  
一个又一个医务人员的殉职，  
请在这春光明媚的四月里，  
收回吧，作为噩梦一场。

你突然的造访使我看到了人间冷暖，  
你迅猛的形式使我见证了中国力量，  
但这不能促使我不向你告别，  
我迫切着奔向春的怀抱。

因为你的到来，哟，新冠，  
有的是，绝望，泪水和汗水，  
是奋力战疫的各地同胞，

或是英勇折翼的白衣天使。

只要我们，答应一声说，  
“我们愿意任你摆布，”  
我们便不用在新春佳节闭门隔离，  
他们也不必签下生死状奔赴一线。

但中国人民心志坚定，  
坚定着要和这个寒冬搏斗到底，  
不要逃避，不要安逸，  
只望向胜利的终点敬礼。

如今，武汉的春樱开得正艳，  
中国的冬天在无数英雄的驱赶下渐渐离去，  
可当初的悲剧却开始在全球重演，  
这终将又是一场人类共同体的奋力拼搏。

别了，冬天，别了，  
我再也不愿和你相见，  
再念起你的机会是在，  
当我们以胜利者的姿态回忆起这场战“疫”。

## 都会好的，一切都会好的

高二2班 朱俊达

2019年末，一种病毒出现在武汉。随着2020年的来临，疫情不断扩散，全国省份的白色图标都逐个变成红色。许多人重病不起，也有许多人失去生命。本是新春佳节，人间却被染上了血色。

每天打开手机，收到的信息都被这种新型冠状病毒所占据：“某处确诊首例病例”、“某地新增数例病例”……确诊人数不断上升，死亡人数也不断增多。电视和手机的镜头里，是无数的白衣天使在没有硝烟的战场上与病魔殊死搏斗，为病人建起一道坚固的围墙；镜头外，是无数百姓对他们的鼓励与称赞。他们不舍昼夜，创造着奇迹，化作阳光尽全力带来那个我们口中将会到来的春天，他们都是英雄。

都说集结的力量坚不可摧，在此次战“疫”中，我便能很好体会：生命确实脆弱，一个小小的病毒足以让成千上万的人坐立难安，但作为一个共同体，我们足以战胜它。医护人员们如同无数的顶梁柱为百姓撑起一片天，作为生命的共同体，比肩前行、走出阴霾。同样，我们能做的就是等待，像期待春天一样期待新闻传来的捷报。

望着落日余晖，关闭了电脑，从椅子上站起来放松一下，结束了一天的网课。疫情期间，为了自身安全也同时不给别人添麻烦，所有人都不得不居家隔离。为了继续进行学习，市里便开设了网课。现在的我当然已经接受了网课教学的方式，但还记得刚开始上网课的那天，还充斥着不习惯。一整天看着电脑屏幕不免眼睛发酸，还有作业需要完成，同时心里又不免为等级考而焦虑，从而降低了学习效率。而如今，我能继续沉下心进行学习。既然有许许多多的人为我们挡在第一线，我们就更应做好自己的本能，才不辜负他们的努力。

今天，好消息不断通过各类媒体向我们传来。疫情在我国得到了控制，各地都基本恢复了安定。这次疫情中，我认识到的不只是生命可贵，更是总有一些人，他们不会触及你，但依然照耀你。我们也应该付出更多的努力，才能像他们一样成为别人的光。

有一位作家曾说：“总之岁月漫长，然而值得等待。”都会好的，一切都会好的。



## 生命的轻与重

高三2班 张佳颖

“儿子，要挺住，要坚强，战胜病魔，配合医生治疗，呼吸机不舒服，要忍一忍……”武汉协和医院林鸣医生分享了一则温馨却又暗含心酸的故事：90岁高龄的林美武老人在64岁的儿子被确诊后，独自守在病房照顾并言“我这个年纪早已无畏了，不怕被感染。”

转瞬即逝的黄昏，黑夜从天而降。是医院打来的第一通电话划破静谧的大年夜，随着日常用品被匆匆忙忙地塞进行李箱，桌上一盘盘热气腾腾的饭菜还未开动。吴莹莹，94年的年轻护士便连夜奔赴武汉，奋斗在抗疫的第一战线——武汉金银潭医院。

短短数天，随着病毒失控性的爆发，雷神山医院、火神山医院的竣工，集结着一批批优秀的专家长时间的分析，可仍旧能经常目睹着病房里ecmo艰难地维持着病人们微弱的呼吸，几近奔溃麻木地经历着太多太多的生离死别，仓促到连一句“再见”也无法说出口。无情的病魔从不会因为显赫的家世亦或是宏伟的事迹去宽容任何人的生命。在这一刻，吴莹莹明白：生命是无比脆弱的。

莎士比亚在《罗密欧与朱丽叶》中曾写：清晨带来了凄凉与和解，太阳也惨的在云中躲闪，古往今来多少悲欢离合，谁曾见这样的哀怨心酸……或许疫情在形式上客观并不容乐观，但我们也应尽力与命运抗争：生命向来都是珍贵的。

随着疫情的爆发，84岁的钟南山院士就像面对03年的非典一样，再批战袍，挂帅出征武汉，家中三代医学专家，清贫的家风使他习惯居住在80平米陈旧的普通住宅内。45岁的他刚刚开始学习英语，刻苦专研，每天学习到深夜。刻苦负责的性格使他一生敢言敢医敢承担。珍惜当下，在平凡的岁月里，把生命活出厚度，活出希望。

多少年轻的医务人员奔赴武汉，他们或许早把自己的生命置之度外，但又有多少牵挂着他们的年迈父母和年幼孩子，在日夜思念等着他们带着喜讯平安归来。或许一切就像太仲马所言，人类的一切智慧是包含在“等待”和“希望”里面。他们的生命的重量不单单是他们自己，而更多来是来自于这个家庭的重量，来自于这个家庭的希望。

网上常戏谈“生命就像一张单程票，你无法挽留任何下车的人”但你能沿途欣赏无限风光，增添其重量；伴随着终点来临的那一刻，一切化为乌有，轻如鸿毛。



## 2020战“新冠”

高一3班 纪沈悦

2020是个不平凡的年。突如其来的新冠疫情犹如飓风般席卷而来，打了大家一个措手不及。在应该阖家团圆的春节里，一群群白衣天使在集结，基层工作人员在集结，家里便开始缺少了成员，变得不再团圆了。当医生呼吁大家不要出门，当城市开始封锁，当我们选择乖乖听话在家躲避时，他们在逆流而行。我的家也是众多不团圆的家庭的其中之一。

“叮铃铃……”手机铃声打断了正在开心吃饭，看着电视的我。妈妈接起电话后神情逐渐严肃，原来她不得不放弃春节假期，赶回复工了。她是社工中的一份子。如果说医护人员必须在一线救治病人，那社工就是在保护健康人群。他们必须先做好措施，保护一个一个小小区里的人，不会产生新的病人，给社区、医护人员带去压力。就这样，这个春节我们家少了我妈妈的参与。

对我的生活造成很大影响的其中一部分就是我有段时间见不到我的父母。妈妈每天白天不停地在小区排摸检查，看有没有外来人员；帮助居民登记预定口罩；还要处理日常的工作。到了晚上要在办公室里值班，以防止有特殊情况。有时还得去小区门口为进出的人测量体温。让我印象最深刻的是有一次，妈妈和同事从白天一直工作到第二天凌晨一点才下班回家，我时不时就去窗口看看办公室有没有关灯。爸爸怕打扰妈妈工作，不敢给她发消息，便只能对我开启刷屏模式，不停问我妈妈有没有下班，为她熬煮的夜宵都热了一次又一次……妈妈怕回家也许会把病毒传染给我，只能由爸爸陪着，住在另一处房子里。每天晚上下班回来，我们只能看着彼此。每当我想上去拥抱她时，她都会呵斥住我。我们明明只隔了5个人的距离，却不能拥抱彼此。

这段时间的隔离，有人长时间离开，也有人是最长时间与家人在一起，这也让我们重新反思家的

意义。

从正面来看，最近的隔离对我是一次很好的调整自我的机会。我能努力调整规划自己，能够努力调整作息。我有了更多的时间去练习专业，我也有了时间去做我自己想做的。从不会做饭，家长不放心我进厨房进阶到能够搞定自己午饭的厨艺小白；从小不肯好好练字的叛逆小孩儿到勇于正视自我，开始坚持每天练字；从天天手机黏在手上到逐渐放下手机，开始喜欢并享受电台；从天天让眼睛超时工作到开始学会用耳朵倾听。从喜欢刷短视频到开始静下心来看书。

网课于我而言，有不便，也自然有方便的地方。不方便的就是由于时间有限，老师讲课都变成了加速模式，成了快节奏。老师不能更加直观的看到我们的反映，而我们也不能像在学校里上课那样看着老师的板书做笔记，往往都要下了课后才能好好整理笔记。而方便之处也慢慢浮现了出来。由于是视频上课，如果当堂课的内容知识没有听懂，可以通过不停地回看来巩固知识，可以慢慢思考，不用一有不会的就赶紧问老师，能够逐渐养成先自己思考再开口问的习惯。

上网课不像在学校里上课，课上有老师监督提醒。在家便是最考验自制力的时候了。手机就在身旁，看不看靠自觉。每天早上是选择睡懒觉，错过了上课之后选择课后回看，还是照常按时起床按时上课。这无疑是在挑战着每个人的自制力，同时也是在磨练家长的耐心。

这是有史以来最长时间的与学校分离，与老师分开，与同学朋友的无法见面。这一经历在我心中又为友谊深深刻下了一笔。期待疫情好转，在草长莺飞的春天里能回到校园，听到学校的鸟鸣声，听到老师的上课声，听到同学们的读书声与玩耍时的嬉笑声……我也愿春暖花开之时，再无国殇。

## 小确幸

高一2班 许曼隽

2020年，本是我最为期待的一年，但新型冠状病毒像一张巨大的网，撒在城市的每个角落，人们无处可逃。疫情汹汹，肆虐大地。

因此，我们进行了“停课不停学”的网上教学。这样的听课方式对我是一个全新的体验。

网上教学能省去我往返学校的路程时间，我窃喜着能在被窝里多睡一会。八点二十，外边阳光明媚，金色的阳光洒落进来，我跟着空中课堂内播放的视频一同做广播操。接着就要开始上课了。

老师在屏幕里讲得有声有色，我在屏幕外听得津津有味。每节课都是对着屏幕听着老师讲课，可能你会觉得这就少了平时学习互动的气氛，当然不了！我们可以在讨论区里打出我们的问题或者回答，老师们都会耐心地解答。我在和老师互动过程中，我的心里像有一只小兔子狂跳不安。对着这小小的荧屏，我竟然紧张万分，真是百思不得其解。我们的作业会统一发到一个小程序上，每次老师布置了作业或是批改了作业，小程序都会提醒我去看。老师会认真给我们批改作业。某天，我有道数学题我做了一半做不出来就这样提交了，徐老师用红笔帮我写下来后面的过程和标注，我很快就理解并订正上去了。网课期间老师会布置朗读英语课文的作业，这是我的弱项。我都要花上很久的时间去读，还总读的不标准。路老师会认真听我每一条语音，给我纠错也在鼓励我。当听到或看到老师夸我朗读有进步，也让我觉得我花的时间没有白费，一切都值得。

同时，课上会有很多笔记，我经常手忙脚乱地来不及记，现在我可以先截屏，课后再进行补充完善，还可以巩固一下。但我有时没来得及去截屏，同学很乐意把她的笔记分享给我。在数学课，我偶尔会跟不上老师的思路。在课后，我经常与同学一块讨论，她会给我写下具体的解题步骤，耐心地给我讲解。很幸运，我遇到了这样负责热心的老师与同学。

网上教学比平时轻松很多，有很长的午休时间。在午休时，除了完成老师布置的作业外，我向网上学习了一些简单美食的制作方法。我也有机会下厨给家人做了一顿简单而又丰盛的午餐。幸运的是，他们对我做的午饭很满意。

网上教学和上传作业有很多种小程序，小程序内的功能全面，使用方便。我很幸运，生活在这个信息的大时代里，能够使用这些高科技，解决疫情当下的很多问题，让我感受到了我们信息技术的强大。

即便我们都身处在这场没有硝烟的战争中，可我们依旧能无忧无虑地享受着每天知识赋予我们的力量，这真是个小确幸。

## 众志成城

高一3班 陈婧

这个冬天，腊梅依旧开放：这个冬天，阳光依旧明媚：可是这突如其来的新冠疫情，在这原本应该美好的冬天，添上了沉重的一笔……

第一次听说这次疫情，是在补课的时候，老师说了一句：“看来这次的肺炎还挺严重的嘛，你们出去的时候要小心一点。”那时候，很多人都还没有引起足够的重视，因为在那两天出门参加班级组织的活动的路上，看见了在地铁上有许多人没有戴口罩，其中大多数还是老年人。再过了几天，“口罩缺货”“武汉封城”“累计病例破万”等字眼频繁的出现在了各个头条中，一张中国疫情图中红色渐渐布满每个角落时，大家才渐渐了解到这次疫情的严重性。

平时很少看新闻联播的我，也每天在爸爸打开电视后，一起看了起来，为了解疫情的最新情况。看到了许多振奋人心，让我感触很深的事情。在这次疫情的最开始开始蔓延时，人们的恐慌情绪也不断增加，就在这时，有个84岁的老人抵达了武汉，他，就是钟南山院士。在17年前，他领军战非典，今天，他又义无反顾的抵达武汉与新冠病毒作斗争，他的出现，让许多人都松了一口气，给了许多人信心，在接下来的几天，看到了各个地区派出支援队支援武汉。一张张申请书，一个个带着大批医疗物资的医生护士，许多人在春节之际，放弃了与家人团圆的机会，奔赴这场没有硝烟的战争，只为让更多的家庭能够团聚。与此同时，“火神山”“雷神山”两座医院，都在十天左右建成，这是个奇迹，这体现的是中国速度，其他国家纷纷送来物资，让人们看到了各国间友好的关系。像这样感人，扣人心弦的故事还有很多，很多，每一个都牵动着人们的心，让我再次感受到了“此生无悔入华夏”。

在这个时候，作为普通百姓的我们，虽然不能奋斗在一线，我们唯一可以做的，就是减少出门，

居家隔离，做好防范工作，不给国家添麻烦。之前在公众号看到的一组照片，拍摄的是新年的上海，今年春节的外滩，出奇的冷清，不过这些照片让我们知道，每一个人都想要快点控制住疫情，十分自觉，取消了年夜饭等各种聚会。还有是人们购买东西的场景，每个人之间的一米间隔，口罩的佩戴，都十分有序，让人看了不禁心生暖意。大家都知道，电视上每天播报的确诊人数十分惊心动魄，这并不只是庞大的数字，而是一条条鲜活的生命。

因疫情的影响，我们不能及时开学，但教育部贴心的为我们开展了空中课堂，做到停课不停学，我们也从一开始的不适应，不习惯，到渐渐的可以跟掌握上课的步骤与适合的方法，在这段特殊时期，完成需要完成的学习任务。

不知不觉，已经到了四月，春暖花开的时候。中国的疫情也在不断好转，多地确诊人数为0，在这乐观的数据背后，多少医护人员付出了心血与汗水，与死神争夺生命。不幸，也有医护人员殉职，为了让更多的人来到这个春天，他们却永远的留在了冬天。我，心怀敬畏之情。其实哪有什么英雄，只不过是一群平凡的人挺身而出，奔赴在战场的一线。

这场疫情，让我看到了什么是真正的一方有难，八方支援，什么是众志成城，万众一心。也是大自然给人们的一场警告。在这最后阶段，我相信，只要大家不放松警惕，是一定可以打赢这场疫情阻击战的，也相信，在经历了这么多以后，人们体会到了人与自然和谐相处的重要性，在今后的日子里，共同迎来世界的美好！

## 不一样的美

高一3班 林昊然

你，逆行的背影，牵动着多少颗心。伸出你那温暖的手，托起无数的生命。一纸请战书，满满的红手印，生死线上方显你的深情……

——题记

2020年的春节，一场突如其来的疫情，像是蓄谋已久的战争，对我们发起了猝不及防的闪电战！当大家还沉浸在迎接春节的喜悦中时，它已经开始大张声势地恐吓着每一个人。一夜之间，各大新闻媒体满屏的都是疫情进展的情况，周围的人们不断的寻找着抵抗疫情的各种方法。药店人满为患，口罩、酒精成了一价难求的精贵物；商场、马路人可罗雀，人人戴着大口罩，用戒备的眼神互相扫视着对方。冠状病毒给大家的生活蒙上厚厚的阴影。

疫情期间，我曾看到的新闻报道深深地打动了，感染了我，启发了我……新闻说道：面对严峻的疫情防控，医务人员义无反顾，挺身而出。她们成了逆向而行的孤胆英雄。在生死时速的生命通道上，毅然担起了治病救人，救死扶伤的社会重任。84岁的钟南山院士，本该退休颐养天年，享受天伦之乐的时候，却在国家最需要他的时候，人民最需要他的时候，再次“挂帅出征”，抗击新型冠状病毒。看着他疲惫的身影，我的心中除了感动还是感

动。全国各地的医护人员夜以继日，不眠不休，她们拼尽全力，与病毒较量，为生命站岗。她们逆行的背影，让我感受到了一种不一样的美……

寒风瑟瑟，路上人烟稀少，只剩下星星点点的“小黄人”与“蓝精灵”，他们穿梭于大街小巷，留给我们的只是一个个逆风骑行的背影。他们默默无闻，只为给不能出门的人，送去一份温暖！还有一群背影，我看不到他们真实的面目，只知道他们是新闻报道的书写、编辑者，他们是图片、视频影像的记录者。他们为民生福祉，加速奔走，为城市建设悉心戮力，为国家发展鼓劲呐喊。在重大疫情面前，总会有他们的背影，他们不惧危险，只为传播最真实的声音！又有许多背影，警察、城管、清洁工、社区送餐员……不同的职业，共同守护着这座城——属于我们的城！不同的身份，共同温暖着城里的人——有情、有义、有担当的中国人！

我想，这才是真正的美！这才足以用“美”来定义！这将是2020年最美的一道风景线！

## 樱花已灿，雾尽风暖

高一2班 唐翌

开窗通风的时候，一阵暖意扑面而来，那是久违的春天的气息。2020这个年份看起来就很特殊，但是在它到来之前，谁也没想到会是这样的“特殊”。

新春佳节，新冠病毒前来胡搅蛮缠，一下便蔓延至全国，在无形之中夺去了许多人的生命。望着屏幕前的数据一天天增加，看到中国地图这只大公鸡上被代表不同病例人数的颜色覆盖得满满当当，听闻小区附近的某个地方有了确诊病例……此时窗外刮进来冷冷的风，我的心里只有麻木。

奋战在一线的医护人员马不停蹄地努力着，我们也最终迎来了足不出户的线上开学。从小到大，以这样的方式开学还是第一次，一开始还有些小小的期待。看了看课表，时间安排得比上学宽裕得多，我心里更是窃喜。

换了不一样的学习方式，看似轻松却暗藏考验。一开始，我能很快地完成作业，笔记也不落下，把握一切的学习空隙，睡前还暗暗觉得缺少了些忙碌过后的疲惫困倦。但是不久后，有时我忽略了预习，课上便听得云里雾里，忍不住想戴上耳机听音乐，更有时会不自觉地精神涣散。随后在不断增加的作业量下，我没能掌控好时间，从最先交作业的人之一沦为被催交作业的人了。老师会把课件发给我们，我有时保存后便置之不理，慢慢遗忘了。检查笔记时，我才开始奋笔疾书。一旦懒散下来，想要调整回来可不是一件容易的事，最近我正在改变自己的学习节奏，希望能有所进步。

说到英语老师布置的朗读录音作业，翻看着老师给我的反馈，每次都是好评，我的心里很是满足。老师说我的语音语调基础不错，但我自己知道，可能是自身习惯，我朗读英语的语速比较快，所以稍微一紧张就容易口误读错，每次一出错或者一个小细节没读好就卷土重来。一旦进入状态，我就会坚持做到最好。最后呈现出来的是我练习了数不清次数后的成果。我能感受到花费了不少时间，但我就是喜欢跟自己较劲。平时我们大多都是书面练习，忽略了口语表达，在这次抗疫过程中，我们通过每天的练习，为高三的英语口语打下基础。我还发现，在享受大声朗读时，会提高自信心呢。

在上网课时，每个人都可以在留言区发言，平时课堂上怯于表达的同学也开始提出自己的问题，参与“抢答”环节，评论的功能给了每个人畅所欲言的机会。

上网课的期间，培养了我们自律的能力，让我们逐步学会与自己相处，寻找自己的学习方法和节奏，同时也给了每位师生及时互动的平台，是一次全新的学习体验，看似轻松，想要完美地把握住却不那么容易，更像是一次挑战。

樱花已开得灿烂，病毒的硝烟也慢慢地随之消散，窗外的风充满了春日的和煦，外面的树木早已长出新的枝丫。美好的事物总会悄然而至，我也要努力改进不足的现状，去找寻更优秀的自己。

樱花已灿，雾尽风暖，让我们静候佳音，等待万物明朗。

## 又是一年春风来

高一2班 沈辰玥

“春风如贵客，一到便繁华。”可2020年的第一缕春风，似乎没有送来一丝花草香，更别说那“东风吹水绿参差”的旖旎风光。

因为我们，所有的国人都如困兽被“囚”在一厅几室的几平米里。红红的警戒线，醒目的警示牌，手机网络满天飞的疫情信息，都化作战斗的号角，我们正和祖国一起投入抗击新冠病毒疫情的全民阻击战中。

人们开始足不出户，生活变得压抑起来。在这样的背景下，教育部发布通知“停课不停学”，正式开辟了一种崭新的学习方式——网上授课。

刚刚开始，本身是有些不太适应，隔着屏幕，感觉缺少了真实感，但随着时间的推移，我们都慢慢适应了这种新颖的教学方法，也没有因为缺少老师的监督而松懈了自己的学习，在课上积极回答老师的问题，认真听讲，课后也按时完成自己的作业。而成为“主播”的老师们轮流完成各门学科的授课，上课很积极，课件准备的很用心，知识点也总结的很到位。我感觉这次网上教学的方法，即能保护同学和老师的安全，又能进一步激发同学们学习的兴趣，从而提高学习的效率。

我认为这种教学方式变得生动活泼，我的学习

兴趣也提升了许多。老师们每节课在直播间里以课件的形式向我们授课，整节课的知识框架变得清晰明朗了起来，这是十分有利于我们接受并消化东西的。

虽然，网络教学仍有其不足，如有时候会突然卡住，有时候会出现杂音。不过，老师同学们虽然是第一次接触，但在面对新情况新问题，却也能通过交流探讨和询问技术指导及时解决。网络教学，是利大于弊，长处多于短处。事在人为，我相信，通过一段时间的接触，我们能找出解决各种问题的办法。

我们仍旧是幸运的，在这特殊时期，每个人都无不在为疫情而牵肠挂肚，有些人在做一些力所能及的小事，有些人奔赴一线救援。而我们这些学生，却可以在家安心地学习，这是来之不易的幸福，我们应该懂得珍惜。

总而言之，我们在这足不出户的冬日勃发着学习的兴趣。“冬天来了，春天还会远吗？”我相信，只要我们认真进行网上学习，永远保持着学习的自信，总有一缕阳光，会突破疫情的阴霾，带来温暖的春天。待到春暖花开时，我们再聚校园。

## 山河无恙 人间有情

高二1班 蔡慧怡

“时代的一粒灰，落在个人头上，就是一座山。”再黑暗的夜晚，也会有璀璨的星河。越是在这样特殊的时刻，越能映射出人性的光辉。而这光辉的缔造者，正是那些平凡的人民英雄。

84岁的钟南山院士奔赴疫情前线，他的一言一语，他的忧戚与研判，都给百姓莫大的安全感。17年前，非典时期，钟南山院士受到了很多质疑，可他仍独自行其道，就像他挂在办公室的牌匾一样“敢医敢言”，17年后，他又再次奔赴疫情前线，揭开疫情人传人的真相。他是民族英雄，担负国家安危，称为国之脊梁当之无愧。

哪有什么白衣天使，只不过是一群平凡的人穿上了一身载着使命的白大褂。1月23日，安徽医科大学第一附属医院近千名医护人员纷纷签名或在工作群中报名，请求加入医院抗击新冠肺炎的医疗的队伍，他们说，病人来了必须上，只要自己没倒下肯定要上。就在这样的严峻形势下，有许多医护人员向领导提出申请加入抗“新型冠状病毒肺炎”的战斗中去，和全院全社会共同努力，贡献我们一份微薄的力量。他们中既有年轻的医护，也有年资高的主任护士长，把危险留给自己，用生命守护市民健康，他们义无反顾的践行医者救死扶伤，大爱无疆的初心和使命。

危难时刻，在民族精神的感召下，亿万人民筑起了一座抗击“新型肺炎”的钢铁长城！无论是滔滔无边的洪水，还是鬼魅无形的病毒，在坚韧不拔的中华民族面前只能望而却步。

感谢为生命守岁的人们，你们承载着光明与希望，守护着平安与健康，你们是我们学习的榜样，我愿意做像你们这样的人，我们爱你们不止今天，还在未来生命中的每一天！

在21世纪这个科技快速发展的时代，我们不仅要学习科学知识，更要在学习的过程中培养文化素养，将自己打造成一个高素质人才。让中国青年担起中国精神，让真正的荣誉凝聚起中国精神，让我们的行为承载着中国精神。

青年之担当，是正义，是为世界不平之愤慨。我们要高尚，要不沉默，要不苟且，要在逆境中为英雄呐喊，让我们的英雄觉得值得。君可见，疫情中没有天使，没有美剧的超级英雄，是一个个普通人拼尽所能地为民请命，也便成了我们的英雄。

冬将尽，春可期。待黎明破晓，山河无恙，人间皆安时，你我携手，相视一笑，看那人声鼎沸，樱花怒放，笑声遍布山川。

## 疫情背后的无声英雄

高二1班 边文洁

城市沉重地呼吸着，一片阴霾笼罩着2020年代的中国，街上满是带着蓝色口罩的行人。疫情如同一张灰色的巨网，撒在城市的每个角落，让人们无处可逃。大大小小的医院充斥着看不见的病毒，每间病房都住着被病痛缠身的病人，这便是2020年故事的开头。

在这场巨大的无声“战役”中，虽然涌现出了一批又一批，有担当、有魄力的抗疫英雄，但同时也让很多人生刚刚扬帆起航的青年人失去了宝贵的生命，最终只剩得响亮却沉重的英雄称号，在尘世间回荡。

而我的父亲在这场大战中，也算一位背后的“无声英雄”吧！

我的父亲是一名高中老师，在此之前的他，是不太会使用电子产品的，批改学生的作业，为学生们答疑解惑也都是亲力亲为，当面解答。

而如今，为了有效控制新冠肺炎疫情，全国各地纷纷开启了“停课不停学”的网上教学生活，平时在课堂上手舞足蹈、大刀阔斧、严肃认真的父亲，放下了粉笔，摇身一变成为了一名网络教学主播。

日常早晨五六点起床，开始研究怎么使用视频电子设备以及相关app；晚上直到凌晨，都还在用

着他笨拙但却可爱的大手，为每一位学生认真地批改修正网上的课后作业，准备着第二天上课的教案。

每每看到父亲眯着眼看平板，批改着学生们的作业，眼睛都熬红了的时候，又或是，每每看到父亲在直播间一坐就是几个小时，一动不动地为学生答疑解惑，颈椎病复发的时候，我就莫名地心疼。

可我却什么也帮不到他，只能心有余而力不足，默默陪着看着……那时，我便会为他削些他爱吃的水果，倒点他爱喝的茶水，悄悄地放在桌子旁，让他尽可能地在空闲的间隙里放松放松。

我想，英雄应该不只是形容那些冲在第一前线的医生护士们，还有那些努力在战争中逆行默默付出的人们吧！因为他们也在我们看不见的地方，用自己的行动，书写着属于他们的英雄事迹。

我们要去相信没有到不了的明天，也没有一个冬天不会过去，更没有一个春天不会到来。让我们共同期待冰雪消融之日，彻底战胜病毒之时；让我们相约2020的明天，去看“芳草萋萋鹦鹉洲”，去观漫天飞舞的樱花雪，去听那高山水长。



## 真正的“监控探头”

高一2班 张陈昊

最近爆发的新冠疫情这些天才平稳下来。同学们也逐渐习惯了在家中网上授课的方式。但是给我的感受是：虽然老师不能隔着屏幕看到同学们的一举一动。但是这网课也确实成了一个监控探头。

网课刚刚开始，因为新鲜同学们抱着积极的态度去尝试这种新方式的课程。我也一样，毕竟以前没有上过这种形式的课也没有经验，所以第一次时略显吃力，不过依旧会像平时在教室中一样坐着笔记，认真地听着课。当一节课上完就急匆匆地跑去准备下一节课上的内容。而此时大多数的家长也因为疫情在家中办公。当然，同学们有家长的盯管，所以也会认真学习。当初看不见老师的脸了，上课的时候想问题也会比较的轻松，不会有上课的那份紧张感，从而更有助于去思考问题，这是我在想网课可能会比在校学习更有效率。

虽说网课和平时在教室里上课没有什么区别。可是为什么说网课一直监视着我们的一举一动。

网上授课，这种方式在使用了一段时间后，许多的同学们开始不认真签到。虽说老师们可以清清楚楚看到同学的在线时间，但是还是有些同学在线签到完之后就退出课堂，开始干自己的事情，根本没有认真听课。那么这种情况，我觉得由于是上网课的原因，再加上家长基本复工，同学们在家里几乎没有了管制，也就造成了，这样一种陋习。即便老师发现了这个问题并及时和家长沟通，但是学生们还是会借网课看着手机玩游戏，刷刷视频。这样的话一点学习效率没有，而且每天这样越来越多，

只会导致自己越来越差。

我的一个朋友就是典型的例子。有一次上语文课那一次讲的是作文，然后有一个不是我们学校的同学来拉我去打游戏，处于还在上课，我挡住了他的纠缠和游戏的诱惑，当他得知我们讲的是语文作文时，他说，“语文作文，其实没什么好听的网上复制粘贴就好了。”而后他来找我，我也不给予理睬，迫使他认真听课。

直到有一次他以学习开了头，却告诉我上的课根本听不懂。出于是朋友，我好心劝说：“你脱掉一节每天都脱掉一些当然中间听就听不懂了，而且语文不管讲作文还是阅读，古文也好古诗也好我也得听，毕竟老师讲的东西肯定会考到，这些东西肯定是对我有益的。”后来他也虚心向我请教，我也就非常热心地去帮了他这个忙。而后，他在学校的考试中，也考了一个不错的成绩。

所以说像这些如果上课不听课，今天拖一点，明天拖一点，等到考试的时候全部露出原形。而我的那位朋友也是一个典型的例子。而我朋友谈及的那一场考试不合格的人数，甚至达到了75%。

总的来说，我觉得网上授课就像一个监控探头，要认真上课的人就不会脱节，而上课魂不守舍的人自然会有“回报”，网上授课拼的就是自律性，就好比无人监考的考场，你作弊与否都看你自己的自律性，但是我只知道“强假之物”终不为“夫人之物”。

所以网课又何尝不是一个真正的“监控探头”呢？





黄颖

曾几何时记得有位教育家说过：“兴趣是创造一条欢乐和光明的教学环境的主要途径之一。”的确，在教学中激发学生的学习兴趣是非常重要的。当学生对某门学科产生兴趣的时候，就会对这门学科产生很强烈的求知欲望，因此他们就愿意去学，喜欢去学，也能学的好，学习就变成了一件快乐的事情。而音乐中的教学也许能成为学生成长路上的良师益友吧。

我任教的是初中年级地理科目及班主任工作，怎么能让學生上课既能遵守课堂纪律又不影响他们的个性的发展，又能完成课堂教学的任务，创造一个和谐的课堂，这是我最近一直思考的问题。我觉得必须了解这个年龄阶段学生的学习兴趣和爱好，掌握他们的心理特点，可以尝试从歌曲这个角度作为课堂教学中的一种教学手段，在教学中去激发学生学习的兴趣。

这类在现实生活中其实有很多，大多是歌颂相关自然景观的歌曲，也有根据流行歌曲曲调自己填入跟课堂有关的地理知识作为歌词，比如最近及其流行的歌曲《小苹果》，成都一位地理老师自己改编歌词，填入34个省级行政区名称和它们的位置及主要特点，学生寓教于乐，在愉快轻松的氛围和环境里巩固了该章节重要的知识点。小朋友们不仅对行政区位置和名称加深了印象，还在下课和中午休息时间学唱传唱，这些歌曲或音乐与纯音乐相比，更容易让学生接受。如18届毕业生宗怡琳、张悦雯等特别喜爱这样的音乐教学，她们觉得这样的形式让枯燥的地图册灵动起来，零碎的名词完美地连通了起来，也更期待以后的课程和知识。同时她

们也感觉这样的学习方式也打开她们自己的思路，让她们在今后的学习路上以更多元化的方式接受新的挑战。

18届学生从预备新生起就进行了地方戏曲沪剧的教学培养，我们作为音乐美育特色学校，除了进行常规的如乐理、合唱、各种乐器的演奏等音乐专业的学习，也不忘发展我们上海地区的地方特色沪剧的培养。《小把辣子开会了》、《红梅赞》等等的传统优秀曲目都在课堂中飘扬而起。18届学生蒋值阳同学是个地地道道的东北女孩，跟随父母来到上海生活，不会说上海话。自接触到沪剧这门艺术课后，深深地被这一特殊的曲调所吸引，天资条件的优越让沪剧老师一眼看中，一个不会说上海话的孩子就这样跟着老师一字一句地学记模仿，经过一年多的磨练，主演的《江姐》绣红旗选段代表学校参加2017上海市学生戏剧节荣获戏曲（小戏）专场市级学生艺术团优秀展演二等奖。现在已在上海航空服务学校就读二年级的她至今回想起来都倍感自豪，她的努力和成就为她在新的学校又展开了新的人生舞台，在舞台上锻炼出的气质和涵养让她在新进校时就脱颖而出，主持了新生军训汇报演出并担任了班长。蒋值阳说母校上音安师对她的培养和搭建的舞台是她人生重要的转折点，让她可以自信迎接应对学习和生活中的各种困难，她感谢学校，也希望将来能回来为上音安师做些她力所能及的事情。

作为音乐美育特色学校，我们力求为每位同学搭建展现自己特长的平台，希望在走出校门之后有更大的发展舞台。



**“生命 责任 家国”**  
**主题教育活动**